ఫిబ్రవరి 2026

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్

స్వచ్ఛత విధిని రూపొందిస్తుంది

ప్రేమ

ఒంటరితనం నుండి ఏకాంతానికి

క్లార్క్ ఏ. పొవెల్

ఆధునిక కాలంలో పరివర్తనకు మార్గదర్శకాలుగా ప్రాచీన కథనాలు

అనుజా చంద్రమౌళి

వారి ప్రేమ యొక్క అనంత కాంతి

మార్గ్ పటేల్

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

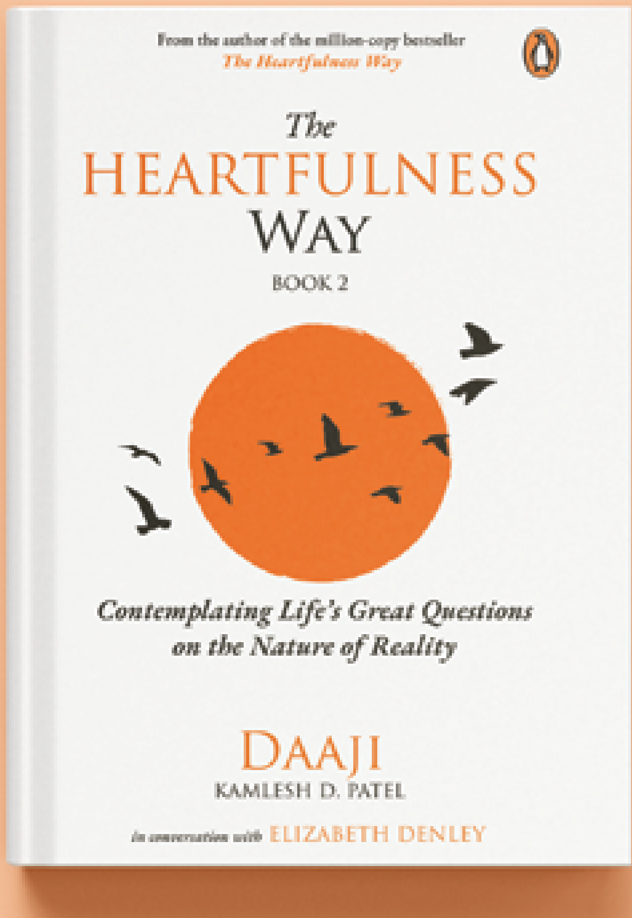
Available Online at:
hfnlife.com
Amazon.com

NEW RELEASE

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

The HEARTFULNESS WAY, BOOK 2

Contemplating Life's Great Questions on the Nature of Reality



PRE-ORDER your copies at:
amazon

Daaji,
Author,
Global Guide of Heartfulness

Elizabeth Denley
Author,
Spiritual Trainer in Heartfulness

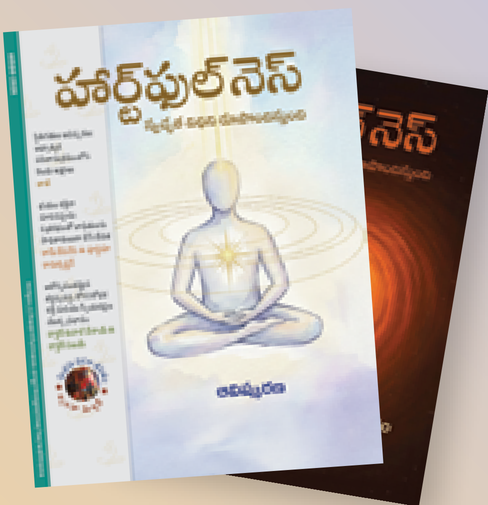
In *The Heartfulness Way*, Book 2, Daaji continues with the conversational format that he used so effectively in the previous volume, this time with Elizabeth Denley. Daaji takes us through the journey of expanding consciousness to the ultimate realization of the purpose of human life.

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

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

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మేగజైన్

చందాదారులుకండి



ముద్రించిన మరియు డిజిటల్ ప్రతులు లభిస్తున్నాయి

ఆన్‌లైన్‌లో మీ కాపీలను ఆర్డర్ చేయండి:
విడి ప్రతులు, 12 నెలలు, 24 నెలల చందా కొరకు:

subscriptions@
heartfulnessmagazine.com

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

heartfulnessmagazine.com/subscribe

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–డిజైన్ డైరెక్టర్
లక్ష్మి గడ్డం – డిజైనర్ & ఇలస్ట్రేటర్
నిఖిల్ చెంగలశెట్టి – ఫోటోగ్రఫీ
హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మీడియా టీం–ఫోటోగ్రఫీ
ఎంపిక చేసిన చిత్రాలు AI సాధనాలతో సృష్టించబడ్డాయి లేదా మెరుగుపరచబడ్డాయి

రచయితలు
ఇచాక్ అడిజెస్, B. రతినసభాపతి, రూబీ కార్మెన్, అనుజా చంద్రమౌళి, ఎలిజబెత్ డెన్లీ, సబ్బు కిశోర్, మార్గ్ పటేల్, క్లార్క్ పొవెల్, ఋషి రంజన్, పూర్ణిమా రామకృష్ణన్, మెగాన్ స్టీవర్ట్.

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

ప్రచురణ
మమత 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 © 2025 Heartfulness Education Trust.
All rights reserved.

ప్రేమ

ప్రియమైన పాఠకులారా,

ఈ సంచికలో, జీవితాంతం వెతికిన సత్యాన్ని వెల్లడించే ఒక స్వప్నం ద్వారా పన్నెండు సంవత్సరాల ఒంటరితనం నుంచి బయటపడిన ఒక వ్యక్తిని మనం కలుసుకుంటాం. ఒక ఆధ్యాత్మిక గురువు కుమారుడు తరతరాలుగా ప్రవహించిన భక్తిని ఎలా గమనిస్తున్నాడో-ప్రతి తరం తమకు ముందు ఉన్నవారి జ్వాలను ఎలా సజీవంగా ఉంచుకుంటుందో మనం చూస్తాము. ఒక తల్లి, తన యుక్తవయస్సు కుమారుడి పదునైన మాటలు తన సహనాన్ని పరీక్షించినప్పటికీ, సరిదిద్దడం కంటే అనుసంధానాన్ని ఎంచుకోవడం ద్వారా భావోద్వేగ సాన్నిహిత్యం ఎలా వికసిస్తుందో తెలుసుకుంటారు. అలాగే, కన్నీటి ఆకారపు గింజలున్న ఒక సాధారణ గడ్డి, శతాబ్దాలుగా సమాజాలను ఎలా పోషించిందో మరియు ప్రార్థనలకు శోభనిచ్చిన విధానాన్ని మనం తెలుసుకుంటాము.

సమిష్టిగా, ఈ రచనలు సంబంధం మరియు సాధన ద్వారా జరిగే పరివర్తనను వెలుగులోకి తీసుకువస్తాయి. క్లార్క్ ఎ. పావెల్, ఒంటరిగా ఉండడం మరియు నిజమైన ఏకాంతం మధ్య ఉన్న తేడాను ఒంటరితనం తనకు ఎలా బోధించిందో మరియు దుఃఖం నుంచి సంపూర్ణత వైపు సాగిన తన ప్రయాణాన్ని పంచుకుంటారు. మార్గ్ పటేల్ ప్రేమను భావోద్వేగంగా కాక, శాశ్వత సత్యం పట్ల ఉన్న ఆకలిగా ఆవిష్కరిస్తూ, తన తండ్రి దాజీ అచంచలమైన నిబద్ధతలో అది ఎలా మూర్తీభవించిందో పరిశీలిస్తారు. ఎలిజబెత్ డెన్లీ ప్రేమకు ఉన్న అనేక రూపాల ద్వారా మానవ జీవిత ప్రయాణాన్ని అన్వేషిస్తారు. పూర్ణిమా రామకృష్ణన్ తన కథనంలో పరిచయం చేసిన అనుజా చంద్రమౌళి, పురాణ పాత్రలను గురించి వ్రాసేటప్పుడు తన స్వీయ భయాలు మరియు మనసులో నాటుకుపోయిన భావనలను ఎలా ఎదుర్కోవాల్సి వచ్చిందో వెల్లడిస్తారు. మెగాన్ స్టీవర్ట్, పిల్లలు ఎలా భావోద్వేగ నియంత్రణను బోధనల ద్వారా కాకుండా, సంబంధాల్లో ఏర్పడే విరూపణలు మరియు పునఃసంధాన సమయంలో పెద్దలు ఎలా స్థిరంగా, సన్నిహితంగా ఉంటారో గమనించడం ద్వారా నేర్చుకుంటారో చూపిస్తారు. ఋషి రంజన్, ది హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వే – బుక్ 2 లో తత్వశాస్త్రం ఆలోచనగా మొదలై, సాధనగా మారి, చివరికి విడిచిపెట్టడంగా సాక్షాత్కారానికి ఎలా దారి తీస్తుందో మనకు మార్గనిర్దేశం చేస్తారు. డాక్టర్ సబ్బు కిశోర్, విటమిన్ B12 లోపం ఎలా నిశ్శబ్దంగా లక్షలాది మందిని ప్రభావితం చేస్తుందో వెల్లడిస్తారు. బి. రతినసభాపతి జోబ్స్ టియర్స్‌ను కేవలం అలంకారపు పూసలుగా కాక, బాధ ఎలా ప్రార్థనగా మారుతుందో సూచించే చిహ్నాలుగా మన అవగాహనను విస్తరింపజేస్తారు. రూబీ కార్మెన్ చెప్పే పురాతన ఐరిష్ కథ, సంగీతం స్వయంగా దుఃఖాన్ని నయం చేసి క్రమబద్ధీకరించిన వ్యవస్థను పునరుద్ధరించగలదని మనకు గుర్తు చేస్తుంది. చివరగా, ప్రేమతో సహా ఏ విషయాన్నైనా తేలికగా తీసుకోవడం చివరికి దానిని కోల్పోవడానికి దారి తీస్తుందని ఇచాక్ అడిజెస్ హెచ్చరిస్తారు.

contributions@heartfulnessmagazine.com వద్ద మీ రచనలను మేము స్వాగతిస్తున్నాము.

సంతోషంగా చదవండి.
సంపాదకులు

B
12

HEARTFULNESS
WAY

లోపల

స్వీయ రక్షణ

పొంచియున్న ప్రమాదం – విటమిన్ B12 లోపం
సబ్బు కిశోర్
12

ది హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వే, బుక్ 2
ఋషి రంజన్
16

ప్రేరణ

వారి ప్రేమ యొక్క అనంత కాంతి
మార్గ్ పటేల్
24

ఒంటరితనం నుండి ఏకాంతం వరకు
క్లార్క్ పావెల్
28

కార్యస్థలం

విఫలమవడం ఎలా
ఇచాక్ అడిజెస్
42

సంబంధాలు

భావోద్వేగ సాన్నిహిత్యం, అహింస, మరియు తల్లిదండ్రుల సంరక్షణ
మెగాన్ స్టీవర్ట్
46

ప్రేమకు జోహారు
ఎలిజబెత్ డెన్లీ
52

పర్యావరణం

కన్నీరు ప్రార్థనగా మారే వైనం
బి. రతినసభాపతి
60

సృజనాత్మకత

ఆధునిక కాలంలో పరివర్తనకు మార్గదర్శకాలుగా ప్రాచీన కథనాలు
అనుజా చంద్రమౌళి మరియు పూర్ణిమా రామకృష్ణన్
68

పిల్లలు

తువాదా డే దనాన్
రూబీ కార్మెన్
76

ఋషి రంజన్

ఋషి రంజన్ ఒక బహుళజాతి క్లౌడ్ సేవల సంస్థకు భారత కార్యకలాపాల అధిపతి మరియు జనరల్ మేనేజర్‌గా పనిచేస్తున్నారు. ఐటీ రంగంలో 28 సంవత్సరాలకు పైగా ఉన్నత నాయకత్వ అనుభవం కలిగినవారు. దాదాపు మూడు దశాబ్దాలుగా హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ప్రశిక్షకునిగా సేవలందిస్తూ, రేడియో, ఆన్‌లైన్ మీడియా, అలాగే ప్రపంచవ్యాప్తంగా నిర్వహించే ధ్యానం మరియు నాయకత్వ కార్యక్రమాల ద్వారా ఆచరణాత్మక ఆధ్యాత్మికతను మరియు భగవద్గీత సందేశాలను పంచుకుంటున్నారు.

సబ్బు కిశోర్

డాక్టర్ సబ్బు కిశోర్ (DCH, MD – ఇంటర్నల్ మెడిసిన్) అమెరికన్ బోర్డ్ ఆఫ్ లైఫ్‌స్టైల్ మెడిసిన్‌కు డిప్లొమేట్. ఆయన కన్హా మెడికల్ అండ్ రీసెర్చ్ సెంటర్ డైరెక్టర్ గా సేవలందిస్తున్నారు. అలాగే ధ్రువీకరించబడిన హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ప్రశిక్షకునిగా, క్లినికల్ చికిత్స, జీవనశైలి వైద్యం మరియు ధ్యాన ఆధారిత సాధనల ద్వారా శ్రేయస్సు మరియు సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తున్నారు.

మార్గ్ పటేల్

మార్గ్ పటేల్ దాజీగారి చిన్న కుమారులు. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ప్రశిక్షకునిగా సేవలందిస్తున్న ఆయన, ఫార్మాస్యూటికల్ మరియు రియల్ ఎస్టేట్ రంగాల్లో తరతరాలుగా కొనసాగుతున్న కుటుంబ వ్యాపారాలను నిర్వహిస్తున్నారు. అలాగే హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్‌కు సంబంధించిన అనేక ప్రాజెక్టుల్లో మౌలిక సదుపాయాల రూపకల్పన మరియు అభివృద్ధికి తన వంతు సహకారం అందిస్తున్నారు.

క్లార్క్ పావెల్

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

అనుజా చంద్రమౌళి

అనుజా చంద్రమౌళి భారతీయ రచయిత్రి, పురాణాలు, చారిత్రిక మరియు కాల్పనిక సాహిత్యంలో పద్నాలుగు పుస్తకాలు రాసి ప్రసిద్ధి చెందారు. ఆమె తొలి రచన అర్జున: సాగా ఆఫ్ ఏ పాండవ వారియర్–ప్రిన్స్ 2012లో అమెజాన్ ఇండియాలో అత్యధికంగా అమ్ముడైన పుస్తకాలలో ఒకటిగా నిలిచింది. TEDx స్పీకర్ మరియు శిక్షణ పొందిన భరతనాట్య నృత్యకారిణి అయిన ఆమె భారతదేశం అంతటా పురాణాలు మరియు సాధికారతపై వర్క్‌షాప్‌లు నిర్వహిస్తారు. ఆమె పుస్తకాలలో శక్తి: ది డివైన్ ఫెమినైన్, గంగా: ది కాన్‌స్టంట్ గాడెస్, మరియు మోహిని: ది ఎన్చాన్ట్రెస్ ఉన్నాయి.

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.

రచయితలు

ఇచాక్ అడిజెస్

డాక్టర్ ఇచాక్ అడిజెస్ ఒక ప్రఖ్యాత మేనేజిమెంట్ నిపుణులు. ఆయనకు 21 గౌరవ డాక్టరేట్‌లు లభించాయి మరియు 27 పుస్తకాల రచయిత, వీటిని 36 భాషల్లోకి అనువదించారు. ఆయనను అమెరికాలో మొదటి 30 దార్శనికులలో ఒకరుగా గుర్తించబడ్డారు.

బి. రతినసభాపతి

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

ఎలిజబెత్ డెన్లీ

ఎలిజబెత్ రచయిత్రి, సంపాదకురాలు, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ప్రశిక్షకురాలు, చైతన్యంలో మరియు వ్యక్తిగతంగా అభివృద్ధి, సైన్స్ మరియు ఆధ్యాత్మికత రంగాలను కలిపి తీసుకురావడం వంటి ఇంటరాక్టివ్ ప్రోగ్రామ్‌ల ఫెసిలిటేటర్. 2015–2025 మధ్య కాలంలో ఆమె హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మేగజైన్ ఎడిటర్–ఇన్–చీఫ్ ఎమెరిటాగా పనిచేశారు.

రూబీ కార్మెన్

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

మెగాన్ స్టీవర్ట్

మెగాన్ స్టీవర్ట్ కెనడాలోని ఒట్టావాలో ఉన్న యునైటెడ్ మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ ద్వారా ధ్రువీకరించబడిన మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ శిక్షకురాలు మరియు ఉపాధ్యాయురాలు. జమైకన్ వారసత్వానికి చెందిన బహుళజాతి నీగ్రో మహిళ మరియు ఇద్దరు పిల్లల తల్లి, ఆమె కృషి ధ్యాన అభ్యాసం, భావోద్వేగ సాన్నిహిత్యం మరియు అహింసను ఏకీకృతం చేస్తుంది. ఆమె సమాజ నాయకత్వాన్ని CBC మరియు షిఫ్టర్ మ్యాగజైన్ గుర్తించాయి.

జోషువా పొల్లాక్

జోషువా పొల్లాక్ 'ది హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వే' అనే పుస్తకానికి సహ–రచయిత, ఇది ఇరవై భాషల్లో లభించే అంతర్జాతీయ బెస్ట్‌సెల్లర్. ఆయన హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మాసపత్రికకు ఎడిటర్–ఇన్–చీఫ్‌గా కూడా పని చేస్తున్నారు. స్వరకర్త ఎ.ఆర్. రెహమాన్ సమకూర్చిన అనేక బాలీవుడ్ చలనచిత్రాల సంగీతానికి ముఖ్యమైన వయోలిన్ వాద్యకారునిగా కూడా సహకారం అందించారు.

స్వీయ రక్షణ

“శూన్యంగా ఉన్న పాత్ర నుండి మీరు ఏమీ వడ్డించలేరు.”

ఎలినర్ బ్రౌన్

పొంచియున్న ప్రమాదం - విటమిన్ B12 లోపం

డాక్టర్ సబ్బు కిశోర్ గారు, తరచుగా విస్మరించబడే విటమిన్ B12 లోపం వల్ల నాడీ సంబంధిత ఆరోగ్యం, హృదయ సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదం మరియు సమగ్ర శ్రేయస్సుపై కలిగే విస్తృత ప్రభావాలను వివరిస్తున్నారు.

విటమిన్ B12 లోపం ప్రపంచవ్యాప్తంగా, ప్రత్యేకంగా భారతదేశంలో మనకు తెలియకుండా విస్తరిస్తున్న అత్యంత సాధారణ పోషకాహార లోపాలలో ఒకటి. మెదడు పనితీరు, నాడీ వ్యవస్థయొక్క ఆరోగ్యం, రక్తకణాల నిర్మాణం, గుండె స్వస్థతకు రక్షణనిచ్చేందుకు ఇది అత్యవసరమైనప్పటికీ, గణనీయమైన నష్టం జరిగేవరకు చాలా సందర్భాల్లో ఇది గుర్తించబడదు. చాలామంది తమకు కలిగే అలసట, జ్ఞాపకశక్తి లోపాలు లేదా చేతులు-కాళ్లలో గుచ్చినట్లుగా అనిపించే భావాలకు పోషకాహార లోపమే కారణమని తెలియక, తక్కువగా ఉండే విటమిన్ B12 స్థాయిలతో సంవత్సరాల తరబడి జీవిస్తున్నారు.

ఈ సమస్య ఎంత విస్తృతంగా ఉంది?

దాదాపు ప్రతి ముగ్గురి భారతీయులలో ఒకరికి విటమిన్ బి12 స్థాయిలు తక్కువగా లేదా సాధారణ స్థాయికి దగ్గరగా ఉన్నాయి. ఈ సమస్య వృద్ధులకే పరిమితం కాదు; ఇప్పుడు యువకులైన వృత్తిపరులు, విద్యార్థులు మరియు కౌమారదశలో ఉన్నవారు కూడా దీనితో బాధపడుతున్నారు. ఆధునిక ఆహారపు అలవాట్లు, మానసిక ఒత్తిడి, జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు, అలాగే దీర్ఘకాలిక మందుల వాడకం ఈ ధోరణికి కారణమవుతున్నాయి.

ఇందువల్ల ఎవరికి ఎక్కువ ప్రమాదం ఉంది ?

B12 ప్రధానంగా జంతు ఆధారిత ఆహారాల్లో లభిస్తుంది. కాబట్టి శాకాహారులు, వీగన్లు మరింత ప్రమాదంలో ఉంటారు. వృద్ధులు, మెట్‌ఫార్మిన్ లేదా ఆమ్లాన్ని తగ్గించే మందులు వాడే మధుమేహ రోగులు, పేగు సంబంధిత వ్యాధులు ఉన్నవారు, మద్యపానం చేసేవారు, గర్భిణీలు, దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడితో బాధపడేవారికి కూడా ఈ ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

విటమిన్ B12 ఎందుకు అంత ముఖ్యమైనది?

విటమిన్ B12 ఎర్ర రక్తకణాల నిర్మాణానికి, అలాగే నరాలను కాపాడే మైలిన్ పొర సంరక్షణకు అత్యంత కీలకం. ఇది మెదడు ఆరోగ్యం, జ్ఞాపకశక్తి, మనోభావాలు, శక్తి స్థాయిలకు మద్దతు ఇస్తుంది. అదేవిధంగా, హోమోసిస్టీన్ స్థాయిలను నియంత్రించడం కూడా విటమిన్ B12 యొక్క ఒక ముఖ్యమైన పని; హోమోసిస్టీన్ అధికంగా ఉంటే రక్తనాళాలకు నష్టం కలిగించే ప్రమాదం ఉంటుంది.

హోమోసిస్టీన్: గుండెపోటుకు దారి తీసే దాగి ఉన్న ప్రమాదం

విటమిన్ B12 స్థాయిలు తక్కువగా ఉన్నప్పుడు హోమోసిస్టీన్ రక్తంలో పేరుకుపోతుంది. అధిక హోమోసిస్టీన్ రక్తనాళాల లోపలి పొరను దెబ్బతీస్తుంది, రక్తం గడ్డకట్టే అవకాశాన్ని పెంచుతుంది, అలాగే ధమనులు గట్టిపడే ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. ఇది గుండెపోటు మరియు గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని గణనీయంగా పెంచుతుంది, కొన్నిసార్లు మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు లేదా ధూమపానం వంటి వంశపారపర్య ప్రమాద కారకాలు లేని యువకులలో కూడా ఈ ప్రమాదం పొంచి ఉంటుంది.

నాడీ సంబంధిత లక్షణాలు: తరచుగా మొదటి హెచ్చరిక

రక్తహీనత ఏర్పడకముందే నాడీ సంబంధిత లక్షణాలు కనిపించవచ్చు. వీటిలో చేతులు-కాళ్లలో గుచ్చినట్లుగా అనిపించడం, తిమ్మిరి, మంట, సమతుల్యతా సమస్యలు, అలసట, జ్ఞాపకశక్తి లోపం, మానసికస్థితిలో మార్పులు, నిరాశ మరియు నిద్ర సమస్యలు ఉండవచ్చు. సరైన సమయంలో చికిత్స చేయకపోతే, శాశ్వతంగా నరాలకు హాని కలగడం మరియు పరిజ్ఞాన సంబంధిత నష్టం కలగవచ్చు.

విటమిన్ B12 ఎర్ర రక్తకణాల నిర్మాణానికి, అలాగే నరాలను కాపాడే మైలిన్ పొర సంరక్షణకు అత్యంత కీలకం. ఇది మెదడు ఆరోగ్యం, జ్ఞాపకశక్తి, మనోభావాలు, శక్తి స్థాయిలకు మద్దతు ఇస్తుంది. అదేవిధంగా, హోమోసిస్టీన్ స్థాయిలను నియంత్రించడం కూడా విటమిన్ B12 యొక్క ఒక ముఖ్యమైన పని; హోమోసిస్టీన్ అధికంగా ఉంటే రక్తనాళాలకు నష్టం కలిగించే ప్రమాదం ఉంటుంది.

విటమిన్ B12 లోపం ఎందుకు తరచూ గుర్తించబడదు?

సాధారణ హీమోగ్లోబిన్ స్థాయి ఉన్నంత మాత్రాన విటమిన్ B12 లోపం లేదని తేల్చలేము. రక్తపరీక్షలలో విలువలు సాధారణంగా ఉన్నప్పటికీ విటమిన్ B12 లోపం ఉండే అవకాశం ఉంది. అలసట, జ్ఞాపకశక్తి లోపం, నాడీ సంబంధిత లక్షణాలు వంటి సూచనలను చాలాసార్లు ఒత్తిడి, వయస్సు ప్రభావం లేదా జీవనశైలి కారణాలుగా పరిగణించి విస్మరిస్తారు. ఫలితంగా ఈ లోపం గుర్తించబడకుండానే క్రమంగా మరింత తీవ్రమవుతుంది.

విటమిన్ B12 స్థాయిని తనిఖీ చేయడానికి సరైన విధానం

సాధారణ రక్తపరీక్ష ద్వారా విటమిన్ B12 స్థాయిలు తక్కువగా ఉన్నాయా అనే విషయం తెలుసుకోవచ్చు. అయితే ఈ ఫలితాలను జాగ్రత్తగా విశ్లేషించాలి, ఎందుకంటే తక్కువగా ఉన్న సాధారణ స్థాయిల్లో కూడా లక్షణాలు కనిపించవచ్చు. సీరం హోమోసిస్టీన్ స్థాయిని కొలవడం ఉపయోగకరం; అది అధికంగా ఉన్నప్పుడు క్రియాత్మక విటమిన్ B12 లోపం మరియు రక్తనాళాలలో ప్రమాదాన్ని సూచిస్తుంది. ముఖ్యంగా సరిహద్దులో ఫలితాలు ఉన్న సందర్భంలో, కణస్థాయిలో విటమిన్ B12 లోపాన్ని నిర్ధారించడానికి MMA (మెథైల్‌మాలోనిక్ యాసిడ్) పరీక్ష సహాయపడుతుంది.

లోపాన్ని సరిదిద్దడం

చికిత్స లోపం యొక్క తీవ్రత మరియు లక్షణాల ఉనికిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. తేలికపాటి నుండి మధ్యస్థ విటమిన్ B12 లోపాన్ని సాధారణంగా అధిక మోతాదులో నోటి ద్వారా లేదా నాలుక కింద తీసుకునే విటమిన్ B12 సప్లిమెంట్లతో, ప్రత్యేకంగా మిథైల్ కోబాలమిన్ రూపంలో సరిదిద్దవచ్చు. తీవ్రమైన లోపం లేదా నాడీ సంబంధిత లక్షణాలు ఉన్న వ్యక్తులలో ప్రారంభ దశలో విటమిన్ B12 ఇంజెక్షన్లు సిఫార్సు చేయబడతాయి; ఆ తర్వాత దీర్ఘకాలిక నిర్వహణ చికిత్స అవసరం అవుతుంది. హోమోసిస్టీన్ స్థాయిలను సాధారణ స్థితికి తీసుకురావడానికి సంబంధిత ఫోలేట్ మరియు విటమిన్ B6 లోపాలను సరిదిద్దడం కూడా ఎంతో ముఖ్యం.

చికిత్స కంటే నివారణ మంచిది

నియమిత స్క్రీనింగ్ నివారణకు అత్యంత కీలకం. వృద్ధులు, శాకాహారులు, మధుమేహం ఉన్నవారు, అలాగే దీర్ఘకాలంగా మందులు వాడుతున్నవారు కాలానుగుణంగా విటమిన్ B12 మరియు హోమోసిస్టీన్ పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. అవగాహన చాలా ముఖ్యం అయినప్పటికీ, కానీ తరచుగా సప్లిమెంట్లు అవసరమే.

ముఖ్య సందేశం

విటమిన్ B12 లోపం సాధారణంగా కనిపించినప్పటికీ తరచూ గుర్తించబడని, తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్య. ఇది శక్తి స్థాయిలు, మెదడు, నాడీ వ్యవస్థ, అలాగే రక్తనాళాలపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. హోమోసిస్టీన్ స్థాయిలు పెరగడం వల్ల ఇది స్ట్రోక్ మరియు గుండె సంబంధిత వ్యాధులతో అనుసంధానమవుతుంది. ముందస్తుగా గుర్తించి సరైన చికిత్స చేయడం ద్వారా లక్షణాలను తిరిగి సరిచేయడం సాధ్యమవుతుంది మరియు నష్టాన్ని నివారించవచ్చు. ఇప్పుడు విటమిన్ B12 పై శ్రద్ధ పెట్టడం భవిష్యత్తు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది.

విటమిన్ B12 లోపం సాధారణంగా కనిపించినప్పటికీ తరచూ గుర్తించబడని, తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్య. ఇది శక్తి స్థాయిలు, మెదడు, నాడీ వ్యవస్థ, అలాగే రక్తనాళాలపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. హోమోసిస్టీన్ స్థాయిలు పెరగడం వల్ల ఇది స్ట్రోక్ మరియు గుండె సంబంధిత వ్యాధులతో అనుసంధానమవుతుంది. ముందస్తుగా గుర్తించి సరైన చికిత్స చేయడం ద్వారా లక్షణాలను తిరిగి సరిచేయడం సాధ్యమవుతుంది మరియు నష్టాన్ని నివారించవచ్చు. ఇప్పుడు విటమిన్ B12 పై శ్రద్ధ పెట్టడం భవిష్యత్తు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది.

శాస్త్రీయ ఆధారాలు

1. గ్రీన్ ఆర్. తదితరులు. విటమిన్ B12 లోపం. నేచర్ రివ్యూస్ డిసీజ్ ప్రైమర్స్, 2017.

2. విటమిన్ B12 లోపం యొక్క ప్రాబల్యం, వైద్య లక్షణాలు మరియు నిర్ధారణపై సమగ్ర సమీక్ష.

3. హమ్జా అలీ తదితరులు. విటమిన్ B12 లోపం వల్ల కలిగే నాడీ సంబంధిత పరిణామాలు: సిస్టమాటిక్ రివ్యూ మరియు రాండమైజ్డ్ కంట్రోల్డ్ ట్రయల్స్. పబ్‌మెడ్, 2025.

B12 లోపంలో నాడీ ప్రభావాలు మరియు చికిత్సా ఫలితాలపై దృష్టి సారించిన అధ్యయనం.

4. మహల్లే ఎన్. తదితరులు. విటమిన్ B12 లోపం మరియు హైపర్‌హోమోసిస్టీనీమియా: హృదయ సంబంధిత ప్రమాద కారకాలతో సంబంధం (భారతీయ CAD రోగులు). జర్నల్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ, 2013.

5. హృదయ సంబంధిత వ్యాధుల్లో విటమిన్ B12 లోపం మరియు అధిక హోమోసి

స్టీన్ స్థాయిలు అధికంగా ఉన్నాయని చూపిన అధ్యయనం.

6. మెటబాలిక్ విటమిన్ B12 లోపం: డిమెన్షియా మరియు గుండెపోటును నివారించే అవకాశాన్ని కోల్పోవడం (నారేటివ్ రివ్యూ). పబ్‌మెడ్, 2015.

మెటబాలిక్ B12 లోపం, స్ట్రోక్ ప్రమాదం, అలాగే MMA మరియు హోమోసిస్టీన్ వంటి క్రియాత్మక సూచికల ప్రాముఖ్యతపై చర్చ.

7. ఇస్కెమిక్ స్ట్రోక్ ప్రమాదం మరియు ఫలితాలలో విటమిన్ B12 లోపం పాత్ర (సమీక్ష). పబ్‌మెడ్, 2020.

హోమోసిస్టీన్ పెరుగుదలతో సహా, B12 లోపం మరియు ఇస్కెమిక్ స్ట్రోక్ మధ్య సంబంధంపై ఆధారాలను సమీక్షిస్తుంది.

8. తీవ్ర ఇస్కెమిక్ స్ట్రోక్‌లో సీరం విటమిన్ B12 స్థాయిలు: ప్రమాద కారకం మరియు ప్రగతి సూచిక (కేస్–కంట్రోల్ అధ్యయనం, భారత్). పబ్‌మెడ్, 2025.

9. స్ట్రోక్ రోగుల్లో తక్కువ B12 స్థాయిలు మరియు అధిక హోమోసిస్టీన్ ఉండటం, అలాగే దుర్గత ఫలితాలు కనిపించడం ఈ అధ్యయనం ద్వారా నిరూపితమైంది.

10. హోమోసిస్టీన్, B విటమిన్లు మరియు హృదయ సంబంధిత వ్యాధులు: మెండెలియన్ రాండమైజేషన్ అధ్యయనం. BMC మెడిసిన్, 2021.

హోమోసిస్టీన్ స్థాయిలు మరియు స్ట్రోక్ ప్రమాదం మధ్య జన్యుపరమైన సంబంధాన్ని చూపిస్తూ, B విటమిన్ల పాత్రను హైలైట్ చేస్తుంది.

11. విటమిన్ B12 లోపంలో నాడీ సంబంధిత రుగ్మతలు (సమీక్ష). పబ్‌మెడ్.

పెరిఫెరల్ న్యూరోపతి, మైలోపతి, జ్ఞాన సంబంధిత సమస్యలు వంటి విస్తృత నాడీ లక్షణాలను వివరిస్తుంది.

12. న్యూరోపతి మరియు B విటమిన్ల మధ్య సంబంధం: సిస్టమాటిక్ రివ్యూ మరియు మెటా-అనాలిసిస్. పబ్‌మెడ్, 2021.

తక్కువ B12 స్థాయిలు (మరియు అధిక హోమోసిస్టీన్ / MMA) మరియు పెరిఫెరల్ న్యూరోపతి మధ్య బలమైన సంబంధాన్ని చూపుతుంది.

13. వృద్ధుల్లో విటమిన్ B12 లోపం వల్ల కలిగే న్యూరోపతి, పరిజ్ఞానం మరియు మోటార్ లోపాలు: కేస్ నివేదికలు. పబ్‌మెడ్, 2025.

“సాధారణ” సీరం B12 స్థాయిలు ఉన్నప్పటికీ, హోమోసిస్టీన్ / MMA పరీక్షల ఉపయోగకరతను మరియు నిర్ధారణలో ఉన్న సవాళ్లను హైలైట్ చేస్తుంది.

'ది హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వే, బుక్ 2'

దాజీ మరియు ఎలిజబెత్ డెన్లీ

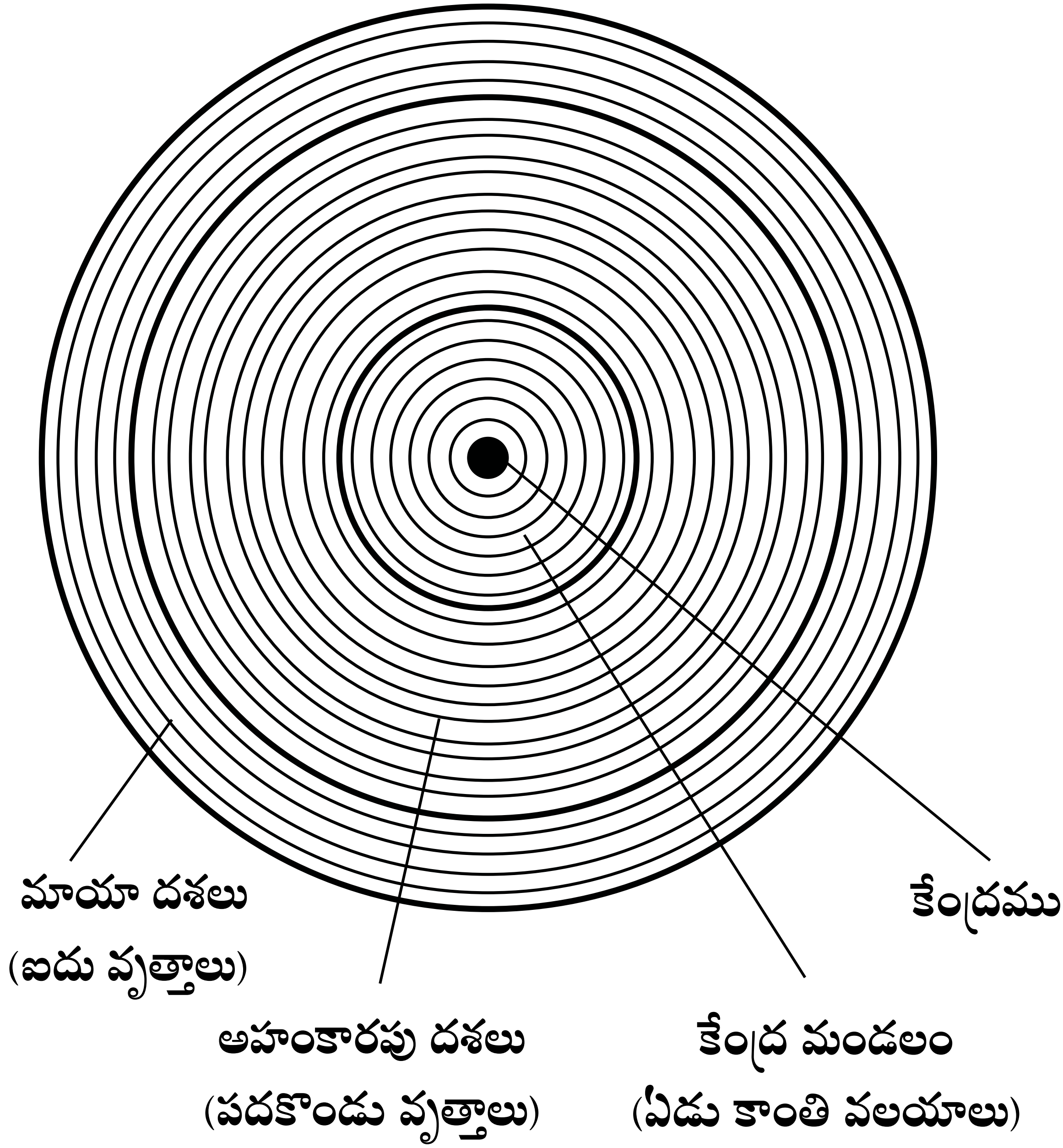
ఋషి రంజన్ గారు 'ది హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వే, బుక్ 2' లోని ప్రతి అధ్యాయంపై పర్యాలోచన చేస్తూ, అంతర్గత పరివర్తన మరియు సాక్షాత్కారానికి దారిచూపే ఆచరణాత్మక దృక్పథాన్ని వివరిస్తూ, సమగ్రంగా ఈ పుస్తక సమీక్షను అందిస్తున్నారు.

ది హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వే, బుక్ 2 ప్రపంచ హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మార్గదర్శకులైన దాజీగారు, ఎలిజబెత్ డెన్లీ గారితో సంభాషణ రూపంలో రచించిన వ్యక్తిగత పరివర్తనకు దారితీసే దిశానిర్దేశక గ్రంథం. ఈ పుస్తకం పాఠకులను మానసిక మరియు భావోద్వేగ అడ్డంకులను దాటి ముందుకు సాగేందుకు, భయాలను అధిగమించేందుకు, అలాగే మనల్ని పరిమితం చేసే నమ్మకాలను ప్రశ్నించి సవాలు చేయడం ద్వారా ఆనందం, సమతుల్యత మరియు మన అత్యున్నత సామర్థ్యాన్ని వెలికితీసే శక్తినిస్తుంది. ధ్యానం, విశ్రాంతి మరియు ఇతర ఆత్మపరిశీలనా సాధనల ఆధారంగా, రోజువారీ జీవితంలో సులభంగా అనుసంధానించుకునే సరళమైన మరియు ఆచరణయోగ్యమైన విధానాన్ని దాజీగారు వివరిస్తారు. ఈ సాధనలు ప్రేమ, కరుణ, కృతజ్ఞత వంటి అంతర్గత గుణాలను పెంపొందించి, పాఠకులను లోతైన జీవనార్థం మరియు దీర్ఘకాలిక శాంతి వైపు నడిపిస్తాయి. అవగాహనను విస్తరించుకోవడానికి మరియు ఆత్మసాక్షాత్కార మార్గంలో ప్రయాణించడానికి సిద్ధంగా ఉన్న ప్రతి ఒక్కరికీ ఈ ప్రయాణం అందుబాటులో ఉంది.

'ది హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వే, బుక్ 2' కేవలం చదవడానికి ఉద్దేశించినది కాదు; అది జీవించి అనుభూతి చెందవలసిన ఒక అనుభవం. అలాగే, ఇది కేవలం అర్థం చేసుకోవడానికి మాత్రమే కాదు, అంతర్ముఖంగా జాగృతమవడానికి కూడా. ఈసారి దాజీగారు ఎలిజబెత్ డెన్లీగారితో మొదటి పుస్తకం ఆగిన చోటు నుంచే తన విజ్ఞానదాయక సంభాషణను కొనసాగిస్తున్నారు. ఈ సంభాషణ నిరాఘాటంగా సాగే సన్నిహితమైన అనుభూతిని కలిగిస్తుంది; ఒక వినయవంతుడైన జ్ఞాని సన్నిధిలో కూర్చుని, చైతన్యంలోని సూక్ష్మపొరలను మరియు మానవ అస్తిత్వ పరమార్థాన్ని సరళంగా అన్వేషిస్తున్నట్టుగా పాఠకుడికి అనిపిస్తుంది. ఈ పుస్తకం ఒక గంభీరమైన ప్రకటనతో ప్రారంభమవుతుంది: "తత్వశాస్త్రం అంటే ఆలోచించడం, యోగా అంటే ఆచరణ, సాక్షాత్కారం అంటే విడిచిపెట్టడం." ఈ అధ్యాయాలు మనలను ఆలోచన నుంచి ఆచరణకు, ఆచరణ నుంచి విడిచిపెట్టడానికి తీసుకెళ్లే పథంలో నడిపిస్తాయి. ఈ సంపుటి మనకు కేవలం అవగాహనను కలిగించడమే కాక, మనలో దాగి ఉన్న సత్యాన్ని మేల్కొలుపుతుంది. ప్రాచీన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానానికి మరియు ఆధునిక జీవన వాస్తవాలకు మధ్య ఉన్న అంతరాన్ని సునాయాసంగా అనుసంధానించే సామర్థ్యమే ఈ పుస్తకానికి ఉన్న ప్రధాన బలం.

'ది హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వే, బుక్ 2' జీవన పరిమితులను దాటి నిజమైన సమతుల్యతను, ఆనందాన్ని ఆకాంక్షించే ప్రతి ఒక్కరికీ స్పష్టమైన మార్గదర్శకాన్ని అందిస్తుంది. మొదటి అధ్యాయం, "ప్రారంభ స్థానం: మన నమ్మకాలు," నమ్మకం అనేది తెలియనితనపు బీజాన్ని ఎలా తనలో దాచుకుని ఉంటుందో వివరిస్తుంది; జ్ఞానం లేనప్పుడు, మనం నమ్మకంపై ఆధారపడతాము. అయితే, జీవితం అనేది ఈ నమ్మకాల ద్వారా రూపుదిద్దుకునే, మనకు మనమే చెప్పుకునే ఒక కథ. అవి మనకు సోపానాలుగా పనిచేస్తాయి, మనం ప్రపంచంతో మమేకమయ్యే దృక్కోణాన్ని

From the author of the million-copy bestseller
The Heartfulness Way
The HEARTFULNESS WAY
BOOK 2
Contemplating Life's Great Questions on the Nature of Reality
DAAJI
KAMLESH D. PATEL
in conversation with ELIZABETH DENLEY



విముక్తి వైపు పయనం

ఏర్పరుస్తాయి. తదుపరి భాగంలో, దైవంతో మన అనుబంధాన్ని పుస్తకం వివరిస్తుంది. ఆస్మోసిస్ మరియు సహానుభూతి యొక్క అనునాదం ద్వారా ఆధ్యాత్మిక సన్నిధి మన చైతన్యాన్ని ఆవరించిందని అనిపించినప్పుడు, ముందుగా ఏర్పరచుకున్న నమ్మకాల నుండి కాకుండా సూక్ష్మ అనుభవాల ద్వారా ఇది ఉద్భవిస్తుంది. మన నమ్మకవ్యవస్థలకు అతీతంగా కొత్త అర్థాన్ని ఎదుర్కొన్నప్పుడు మనకు అంతర్గత నిష్కాపట్యత అవసరం కాబట్టి, ఈ అంశాన్ని మొదటి అధ్యాయంలోనే పరిచయం చేయడం సముచితం. అర్జునుడు–దుర్యోధనుల ఉదాహరణ ఈ వ్యత్యాసాన్ని స్పష్టంగా చూపుతుంది: ఇద్దరికీ కృష్ణుని మార్గదర్శకత్వం అందుబాటులో ఉన్నప్పటికీ, అర్జునుడు మాత్రమే తన స్థిరమైన ఊహలను దాటి వెళ్ళడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాడు. గ్రహణశక్తిలో ఈ వ్యత్యాసం పరివర్తన అనేది జ్ఞానానికి ఎంత దగ్గరగా ఉన్నామన్నదానిపై కాకుండా, దానిపట్ల మనం ఎంత స్వీకారభావంతో ఉన్నామన్నదానిపై ఆధారపడి ఉంటుందని స్పష్టంగా వెల్లడిస్తుంది. తరువాతి అధ్యాయాలు ఈ మౌలిక దృక్కోణంపైనే నిర్మితమవుతాయి.

ఈ నిష్కాపట్యతతో, మనం తదుపరి అధ్యాయం "ప్రయాణం మరియు గమ్యం"లోకి వెళ్ళడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాము. ఇక్కడ, దాజీగారు లక్ష్యనిర్దేశం మరియు ఉద్దేశ్యం, పరిణామం మరియు స్వేచ్ఛ, వైరుధ్యాలు వంటి విషయాలను గురించి మనకి వివరిస్తారు, ఆధ్యాత్మికంగా పరివర్తన చెందే ప్రయాణానికి సంబంధించిన సంపూర్ణ పటాన్ని ఆవిష్కరిస్తారు. అన్ని రకాల షరతుల నుంచి విముక్తులమైనప్పుడే మనకు నిజమైన స్వేచ్ఛ లభిస్తుంది – బాబూజీగారు దీనినే "స్వేచ్ఛ నుండి స్వేచ్ఛ" అని పిలిచారు. జీవితంలోని బాధలను పరిష్కరించడం అంటే బాధను లేదా దుఃఖాన్ని తప్పించుకోవడం కాదు; మన అసలైన సమతుల్య స్థితితో మళ్లీ అనుసంధానమవడం ద్వారా బాధల మూలకారణం నుండి విముక్తి పొందడమే నిజమైన పరిష్కారం అని దాజీగారు స్పష్టం చేస్తున్నారు.

ఇప్పుడు, మొదటి అధ్యాయం మనకు అంతర్గత బహిరంగతను ఇచ్చింది, రెండవ అధ్యాయం మనం ఎలా పరివర్తన చెందాలి మరియు ఎలా ఉండాలి అనే అంశంపై కొంత ఆలోచన ఇచ్చింది. ఈ పునాదితో, మనం "దృష్టికోణం మరియు వైఖరులు" అనే తదుపరి అధ్యాయానికి వచ్చాము, ఇది ఈ పరివర్తనా ప్రయాణానికి మనం పెంపొందించుకోవాల్సిన సూత్రాలను వివరిస్తుంది. సంకల్పశక్తి పరిమిత వనరు, కానీ ఆసక్తి అపరిమితమైనది. మొదటగా, మనం మన స్వీయ పరివర్తనపై ఆసక్తి చూపించాలి. ఆసక్తి ఉంటే, మన చుట్టూ ఒక శక్తివంతమైన క్షేత్రం ఏర్పడుతుంది, అది మనల్ని ముందుకు నడిపిస్తుంది. మన ఆలోచనలు సహజంగా ఉన్నత స్తరాలవైపు ప్రవహిస్తాయి. ఈ మెరుగైన అవగాహనతో, మనలో అశాంతి ఏర్పడడం ప్రారంభమవుతుంది. అశాంతి అనేది సున్నితమైన అవగాహన మాత్రమే. ఇది మన దృష్టికోణానికి కీలకమైన అంశం. ఈ అధ్యాయంలో వదిలివేయడం, విశ్వాసం, హృదయపూర్వక సంభాషణ, జీరో ఫుట్‌ప్రింట్ (మన కార్యకలాపాల వల్ల పర్యావరణంపై పడే ప్రభావాన్ని కనిష్ట స్థాయికి తగ్గించడం లేదా పూర్తిగా తొలగించడం), మరియు మితత్వం వంటి అందమైన అంశాలను గురించి కూడా వివరించబడింది.

సరైన దృక్పథం మరియు వైఖరిని కలిగి ఉండటం మన హృదయాలలోకి దైవిక ప్రేరణలను స్వీకరించడానికి మనల్ని సిద్ధం చేస్తుంది. ఇప్పుడు తదుపరి అధ్యాయం "ప్రేమ మరియు మద్దతు" మన ముందుకు వస్తుంది. దాజీ ఎంతో అందంగా వ్రాశారు: "ఎవరి ఆత్మ అయితే భగవంతుని ప్రేరణను ప్రసారం చేయగలదో, వారే నిజమైన గురువు, మరియు ఎవరి ఆత్మ అయితే ఆ ప్రేరణను స్వీకరిస్తుందో, వారే సాధకుడు లేదా శిష్యుడు... ఒక సాధకుని ఆత్మ ఆ ప్రేరణల కోసం దాహంతో ఉన్నప్పుడు, ఆ దాహం ఉపచేతనా స్థాయిలో ఉన్నప్పటికీ, గురువు యాదృచ్ఛికంగా కనిపించినట్లుగా ప్రత్యక్షమవుతారు." ఈ అధ్యాయం నిజమైన దివ్యజ్ఞానం. ఇది గురువుతో ఎలా అనుసంధానం కావాలో, ఆ అనుబంధాన్ని ఎలా కలిగి ఉండాలో ముఖ్యమైన సమాచారాన్ని అందిస్తుంది. దాజీగారు పేర్కొన్నట్లే, మీరు గురువును తలుచుకున్న వెంటనే హృదయపూర్వక అనుసంధానం జరిగిపోతుంది.

మార్గదర్శి లేదా గురువు ద్వారా ప్రేమ మరియు మద్దతు అనే పునాదిని నిర్మించిన తర్వాత, మనం ఇప్పుడు నాల్గవ అధ్యాయంలోని "పద్ధతులు మరియు శిక్షణ" అనే అంశాన్ని హృదయపూర్వకంగా అంగీకరించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాము. ధ్యానం, ప్రార్థన మరియు

జీవితంలోని బాధలను పరిష్కరించడం అంటే బాధను లేదా దుఃఖాన్ని తప్పించుకోవడం కాదు; మన అసలైన సమతుల్య స్థితితో మళ్లీ అనుసంధానమవడం ద్వారా బాధల మూలకారణం నుండి విముక్తి పొందడమే నిజమైన పరిష్కారం అని దాజీగారు స్పష్టం చేస్తున్నారు.

దినచర్య వ్రాయడం కోసం సరళమైన పద్ధతులను గురించి, అలాగే అంతర్గత శుద్ధీకరణ ఆవశ్యకతపై మన దృష్టి కేంద్రీకరించబడుతుంది. ఈ శిక్షణ యొక్క ప్రధాన ఉద్దేశ్యం మీ జీవనశైలిని సరళీకృతం చేయడం మరియు శుద్ధి చేయడం, తద్వారా మీరు మీ చైతన్యాన్ని ఉన్నత స్తరాలలోకి విస్తరింపచేయవచ్చు. ఫలితం: మీ హృదయం మరియు మనస్సు నుండి మలినాలను మరియు సంక్లిష్టతలను తొలగించడం, మీ ఇంద్రియాలు మరియు సామర్థ్యాలను ఉపయోగించడంలో నియంత్రణను అభివృద్ధిచేయడం, మీ స్వభావాన్ని మెరుగుపరచడం మరియు చివరికి మీ చైతన్యం విస్తరించడం జరుగుతుంది.

ఈ "పద్ధతులు మరియు శిక్షణ"ను క్రమంగా అనుసరించడం మనల్ని తదుపరి అధ్యాయానికి సిద్ధం చేస్తుంది; ఆ అధ్యాయం నమ్మకం మరియు విశ్వాసాన్ని పెంపొందించడంపై దృష్టి సారిస్తుంది. ఈ కొత్త అధ్యాయంలో దాజీగారు జ్ఞానాన్ని పొందే మూడు మార్గాలను, అలాగే గురువుపై విశ్వాసం వికసించే ప్రక్రియను వివరిస్తారు. ఆయన నిజమైన విశ్వాసాన్ని "మర్త్యుడిని మరియు అమరుడిని అనుసంధానించే సజీవ బంధం"గా వర్ణిస్తారు. ఈ బంధం గురువుల మాధ్యమంగా, వారి యౌగిక ప్రసరణ (ప్రాణాహుతి) ద్వారా క్రమంగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. నిజమైన విశ్వాసం వికసించినప్పుడు కలిగే పరివర్తనను వివరిస్తూ, దాజీగారు ఒక ముఖ్యమైన విషయాన్ని సూచిస్తారు:

నిజమైన విశ్వాసం కలిగిన సాధారణ వ్యక్తి ఏదీ కోరలేడు. అటువంటి వ్యక్తి కృతజ్ఞతతో, ఆనందంతో, ఉదార హృదయంతో జీవితంలో ముందుకు సాగుతాడు. వారికి ఏదైనా కోరడం కూడా ఒక హింసాత్మక చర్యలా అనిపిస్తుంది.

మనం విశ్వాసాన్ని ఒక "సజీవ అనుబంధం"గా అభివృద్ధి చేసినప్పుడు, తరువాతి దశ దానిని మన హృదయంలో శాశ్వత లక్షణంగా నెలకొల్పడం. ఇదే తదుపరి అధ్యాయం: "స్థిరమైన అనుబంధాన్ని నెలకొల్పడం." ఈ స్థిరమైన అనుబంధం వల్ల మనలో సమతుల్యమైన అంతర్గత స్థితి ఏర్పడుతుంది. దాదాపు పరిపూర్ణమైన ఈ సమతుల్య స్థితిలో, మన చైతన్యం బొంగరంలా పరిభ్రమిస్తూ, అందంగా ఏకీకృతమైన స్థితిని సృష్టిస్తుంది. ఇది శాశ్వతంగా నిలిచినప్పుడు, దానిని 'నిరంతర స్మరణ' అని పిలుస్తారు. ఇది సహజంగానే సంస్కారాలు లేదా ముద్రలు ఏర్పడకుండా అడ్డుకుంటుంది. అప్పుడు మనం ఒక సహజ ప్రవాహ స్థితిలో ఉంటాము. ఇది మన దైనందిన జీవితంలో ఎలా సహాయపడుతుంది? అంతర్గతంగా అనుసంధానమై ఉన్నప్పటికీ, మనం ప్రాపంచిక బాధ్యతల నుండి వైదొలగము. అంతర్గతంగా మరింత కేంద్రీకృతంగా, సమతుల్యంగా ఉండటం వల్ల, వాటిని మరింత నైపుణ్యంతో, సౌలభ్యంతో నిర్వర్తించగలుగుతాము.

ఈ స్థిరమైన సంబంధంతో, మనం సాక్షాత్కారం లేదా వదిలివేయడం అనే రంగాలలో ప్రయాణించడం ప్రారంభిస్తాం. మనం ఇప్పుడు "హృదయం: భావోద్వేగాలు మరియు స్వభావాల రాజ్యాన్ని అధిగమించే తదుపరి అధ్యాయానికి సిద్ధంగా ఉన్నాం. దాజీ "ఐదు `స' లు" (సంతృప్తి, శాంతి, సంవేదన, సాహసం మరియు స్పష్టత) మరియు "ఐదు `అ' లు" (అసంతృప్తి, అశాంతి, అసంతోషం, అధైర్యం మరియు అస్పష్టత) లను వివరించి, మనం సానుభూతి, సహానుభూతి, కరుణ యొక్క వర్ణపటాన్ని ఎలా అభివృద్ధి చేసుకుంటాం మరియు "నేను" నుండి "మనం" వైపు ఎలా ప్రయాణంచేస్తామో తెలియజేస్తున్నారు. సంస్కారాలు మన జీవితాలను నియంత్రించినప్పుడు, 'స' స్థితులను అనుభూతిచెందడానికి మనం బాహ్యంగా సంతృప్తినిచ్చే పరిస్థితులపై ఆధారపడతాం. లేకపోతే, మనం "అ" స్థితులలోనే ఉంటాం. ఆధ్యాత్మిక సాధనలను శుద్ధి చేయడం ద్వారా మనం సంస్కారాలను తొలగిస్తున్నప్పుడు, "స" స్థితులను అనుభూతిచెందడం ఇకపై సంతృప్తికరమైన అనుభవాలపై ఆధారపడి ఉండదు. ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణంలో మనకు లభించే అంతర్గత స్థితులను నిలుపుకోవడానికి అవసరమైన వ్యక్తిత్వ వికాసం గురించి కూడా దాజీ వివరిస్తారు; ఇది మౌలికంగా మానవ గుణాల వికాసాన్ని ప్రోత్సహించే ఆధ్యాత్మిక పరిణామం.

హృదయం అనే అధ్యాయాన్ని పూర్తి చేసిన తర్వాత, మనం "మనస్సు: వదలడం నేర్చుకోవడం" అనే తదుపరి అధ్యాయానికి చేరుకుంటాం. ఈ మార్పు "వదిలివేయడం"లో ఒక ముఖ్యమైన దశను సూచిస్తుంది, ఎందుకంటే మనం సృష్టించిన గుర్తింపు పొరలను విసర్జించి, వాటిని వదిలివేయడంపై దృష్టి కేంద్రీకృతమవుతుంది. 'నేను' అనే భావాన్ని వదిలిపెట్టే ప్రక్రియ, దాని సంపూర్ణ అభావంతో పరాకాష్టకు చేరుకుంటుంది, అక్కడ మనం మన స్వార్థంకోసం ఇకపై ఉనికిలో ఉండం. వదలడం అనే ఈ ప్రయాణం మనల్ని శరణాగతి అనే మధురమైన స్థితికి చేరుస్తుంది. శరణాగతి అనేది ఓటమి స్థితి కాదు. ఇది ప్రియమైన వ్యక్తి యొక్క సంరక్షణ మరియు రక్షణలో ఉన్న అనుభూతి. అది హృదయానికి ఆనందాన్ని అందిస్తుంది. శరణాగతిని చేరుకున్నప్పుడు మనం అనుభవించే స్థితి ఇదే.

మనం ఇప్పుడు "గమ్యం: సాక్షాత్కారం మరియు కేంద్రం" వద్దకు చేరుకుంటున్నాం. వదిలివేయడం మరియు సాక్షాత్కారానికి సంబంధించిన ఈ చివరి దశలో, మునుపటి అధ్యాయాలు మనకు ఎలా తోడ్పడ్డాయి? మనస్సు లొంగిపోతుంది, హృదయం శూన్యమవుతుంది, తద్వారా దైవిక సారం మనలోకి స్వేచ్ఛగా ప్రవహించగలుగుతుంది. అప్పుడు మనం సాక్షాత్కారానికి సిద్ధమవుతాం. ఈ సందర్భంలో, దాజీ విశ్వంతో మనకున్న అనుబంధం, కేంద్రశాస్త్రం, సాంప్రదాయ యోగా, ప్రస్తుత యుగ స్వభావం, అలాగే సమాధి స్థితి గురించి వివరిస్తారు.

'హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వే, బుక్ 2' గ్రంథం ఈ క్రింది వాగ్దానంతో ముగుస్తుంది:

దాజీ విశ్వంతో మనకున్న అనుబంధం, కేంద్రశాస్త్రం, సాంప్రదాయ యోగా, ప్రస్తుత యుగ స్వభావం, అలాగే సమాధి స్థితి గురించి వివరిస్తారు.

"అయితే దాజీ, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ యొక్క ఈ సారవంతమైన సరళీకృత విధానం ఆత్మసాక్షాత్కారం పొందడానికి పట్టే సమయాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందా?

"అవును, ఇది ఇప్పుడు ఒకే జీవితకాలంలో – లేదా దానిలోని ఒక భాగంలో కూడా సాధ్యమే. తీవ్రమైన కోరిక మరియు ఆసక్తి ఉన్న ఎవరికైనా భగవత్ సాక్షాత్కారం సాధ్యమే. ఉన్నతస్థాయి గురువు సహాయంతో చిత్తశుద్ధితో మరియు నిజాయితీగా సాధన చేయండి."

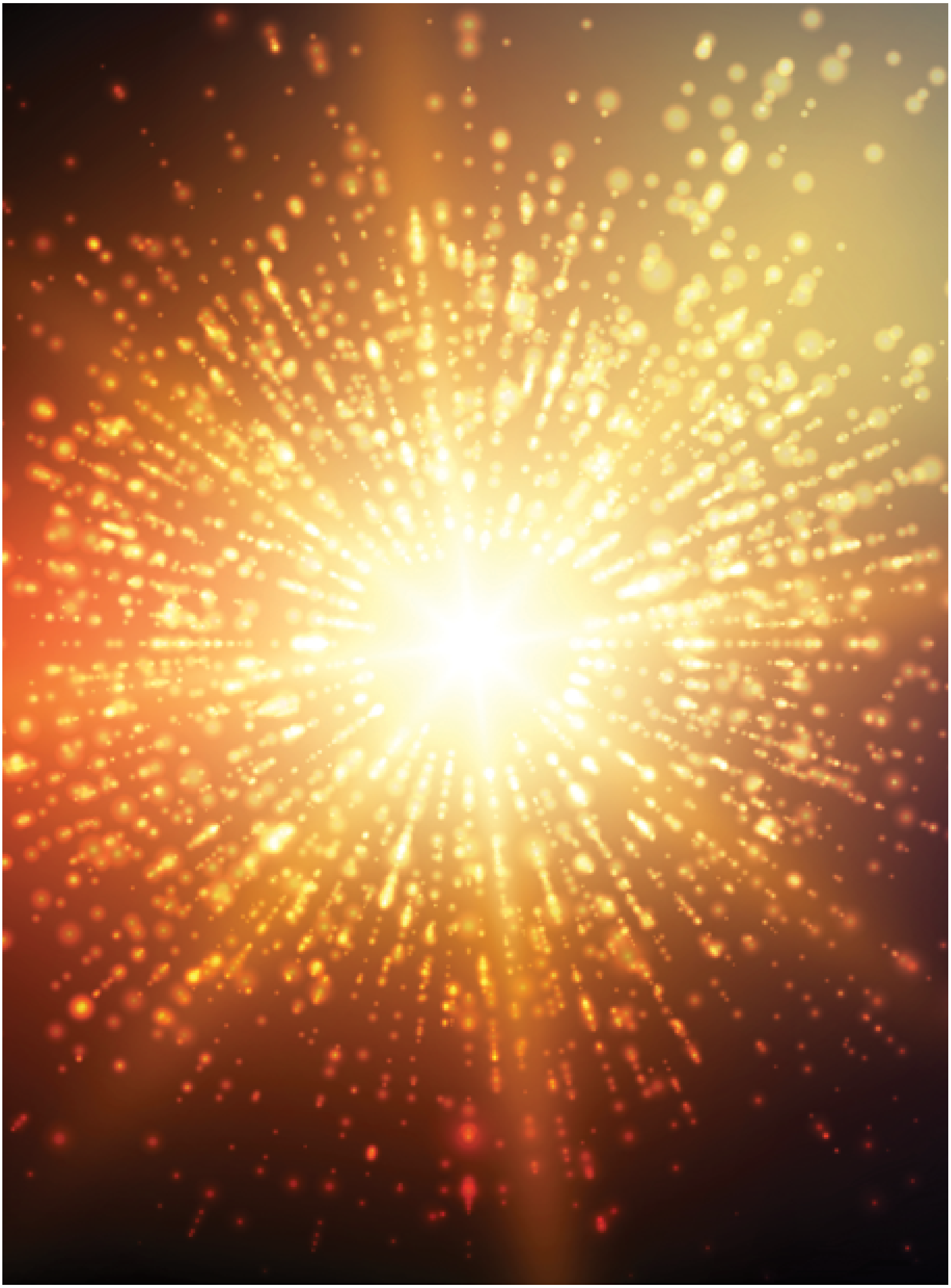
'ది హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వే, బుక్ 2,' పుస్తకం కరుణామయమైన, అంతర్దృష్టితో కూడిన ఒక కళాఖండం. ఇది అన్వేషకులకు తమ అంతిమ సామర్థ్యాన్ని గ్రహించేందుకు అవసరమైన సాధనాలు మరియు జ్ఞానాన్ని అందిస్తుంది. దీని బలం దాని లోతైన సరళతలోనూ, ఆధ్యాత్మిక వృద్ధికి నిజమైన కొలమానంగా అనుభవానికి ఇది ఇచ్చే ప్రాధాన్యతలోనూ ఉంది. దాజీగారు జీవితంలోని లోతైన ప్రశ్నలకు ఆచరణాత్మకమైన, హృదయ-కేంద్రీకృత విధానాన్ని అందిస్తారు. ఒత్తిడితో మరియు లక్ష్యలేమితో సతమతమవుతున్న ప్రపంచానికి ఆయన ఒక ఆశాదీపంగా నిలుస్తున్నారు. చివరికి, ఆయన మనలను హృదయం యొక్క నిశ్చలత వైపు, అలాగే దాని పరివర్తనా శక్తి వైపు తిరిగి నడిపిస్తారు.

ఈ పుస్తకాన్ని చదవడం అనేది, అలలు మరియు సముద్రం రెండూ ఒకే నీటి యొక్క రూపాలేననే గ్రహింపుతో, సముద్రం అలలతో గుసగుసలాడుతున్న అనుభూతిలా అనిపించింది.

కరుణ

''అంతిమ విజయానికి మూడు మార్గాలున్నాయి:
మొదటి మార్గం కరుణ చూపడం,
రెండవ మార్గం కరుణ చూపడం,
మూడవ మార్గం కూడా కరుణ చూపడం''

మిస్టర్ రోజర్స్



వారి ప్రేమ యొక్క అనంత కాంతి

మార్గ్ పటేల్ తన తండ్రి దాజీగారు, అలాగే హార్ట్ ఫుల్ నెస్ సంప్రదాయంలో ఆయనకన్నా ముందు వచ్చిన గురువులు మరియు హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సంప్రదాయంలో ప్రేమ నిరంతరంగా ప్రవహిస్తుంది అనే విషయాన్ని గురించి తన ఆలోచనలను పంచుకుంటున్నారు.

నాకు లాలాజీగారిని గురించి తెలియదు. నేను బాబూజీగారిని ఎప్పుడూ కలవలేదు. వారి పేర్లు నాకు ముఖాలుగా గానీ, స్వరాలుగా గానీ కాకుండా, కథలు, మౌనాలు, మరియు మా నాన్నగారి మాటల నుండి ఉద్భవించిన రూపాలుగా పరిచయమయ్యాయి. చిన్నప్పుడు విన్నప్పటికీ అర్థం చేసుకోలేకపోయాను. పెద్దయ్యాక మళ్లీ వింటున్నప్పుడు, ఆ మాటల వెనుక కొత్తగా ఏదో వింటున్నాను: ఇంత తీవ్రమైన, గాఢమైన ప్రేమ – ఎటువంటి ముద్రను కూడా మిగల్చకుండా.

బాబూజీకి తన గురువు లాలాజీగారిపై ఉన్న ప్రేమను నేను నా తండ్రిగారి ద్వారా తెలుసుకున్నాను. ఆ ప్రేమ సాన్నిహిత్యంపై గానీ, కలిసి గడిపిన సమయంపై గానీ ఆధారపడి లేదు. అది మరింత బలమైనది మరియు అరుదైనది. లాలాజీగారు పరమపదించిన తర్వాతే బాబూజీ తన అంతర్లీన బలాన్ని కనుగొన్నారు; అయినప్పటికీ ఆయనను ఎంత గాఢంగా ప్రేమించారంటే, అది కాలంతో సంబంధం లేనట్లు అనిపించింది.

ఒక చిమ్మట మండుతున్న జ్వాలలో తనను తాను దహించుకోగలదని ప్రజలు అర్థం చేసుకుంటారు. కానీ, ఆరిపోయిన జ్వాలకు తమను తాము అర్పించడం, లేదా భౌతికంగా ఇక లేని గురువుకు తమ సర్వస్వాన్ని అర్పించడం అర్థరహితం అనిపించవచ్చు. అయినప్పటికీ, బాబూజీ సరిగ్గా ఇదే చేశారు. ఆయన లాలాజీ ఆత్మసారంలో తనను తాను అగ్నిదహనం చేసి, ఆ జ్వాలను కొనసాగింపుగా ఉంచి, తన గురువుగా ఉన్న ఆ జ్వాల స్వరూపం తానే అయి, దానిని సజీవంగా ఉంచారు.

మా నాన్నగారు చెప్పారు: బాబూజీగారు లాలాజీగారిని గతం నుండి వచ్చిన వ్యక్తిగా ఎప్పుడూ చూడలేదని. ఆ ప్రేమ కేవలం పాత జ్ఞాపకాలపై ఆధారపడింది కాదు; అది విధేయతతో కూడుకున్నది. బాబూజీగారు లాలాజీగారి కోసం ఒక జ్ఞాపకంగా కాకుండా, ఒక ఆజ్ఞగా, మార్గదర్శిగా, అంతర్గత అధికారిగా జీవించారు. ఆ విధంగా ప్రేమించడానికి ధైర్యం అవసరం. గురువు ఇంకా మిమ్మల్ని చూడగలుగుతున్నప్పుడు భక్తి సులభం. కానీ, మౌనాన్ని పాటించడం, లేదా బయట నుంచి ఎలాంటి ఓదార్పు ఇవ్వని ఒక అంతర్గత ఉనికి చుట్టూ జీవితాన్ని మలచుకోవడం? అది వేరే విషయం.

మా నాన్నగారి ప్రేమ, మొదట బాబూజీపై, ఆ తర్వాత చారీజీపై. నేను దీనిని మాటల ద్వారా కాదు, ఆయన ప్రపంచంలో ఎలా జీవిస్తున్నారో గమనించడం ద్వారా నేర్చుకున్నాను. ఆయన నిజాయితీ, ఆత్మవిశ్వాసం, సత్యం పట్ల చెక్కుచెదరని

నేను లాలాజీగారిని గానీ, బాబూజీగారిని గానీ కలవలేకపోయాను, కానీ వారి ప్రేమ వెలిగించిన వెలుగులో జీవించే అవకాశం నాకు లభించింది. మా నాన్నగారి ద్వారా, ప్రేమతో వెలిగించిన జ్వాల ఎప్పటికీ ఆరిపోకుండా ఉంటుందని నేను గ్రహిస్తున్నాను. అది కేవలం ఒకరి నుండి మరొకరికి ప్రసారం అవుతుంది, ప్రతి ప్రసారంతో పాటు ఒక నిశ్శబ్దమైన ప్రశ్న కూడా కలుగుతుంది: ప్రేమలో మిమ్మల్ని మీరు దహించుకోవడానికి సిద్ధమా?

నిబద్ధత ఎల్లప్పుడూ ఆయనను ప్రత్యేకంగా నిలబెట్టాయి. ఆయన జనాలను సంతోషపెట్టడానికి లేదా వారి ఆమోదం కోసం సత్యాన్ని వక్రీకరించరు. ఇప్పుడు నేను గ్రహిస్తున్నది ఏమంటే, ఆ స్థిరత్వం ప్రేమకు ఒక సంకేతం.

ఈ లక్షణం నా తండ్రిగారికి బాబూజీగారితో మరియు చారీజీగారితో ఉన్న సంబంధంలో ప్రతిబింబించడం నేను చూశాను. ఆయన వారిని అనుకరించడానికి ఎప్పుడూ ప్రయత్నించలేదు; దానికి బదులుగా, వారితో నిష్కపటంగా ఉండటానికి ఆయన ప్రయత్నించారు. ఆయన గంభీరమైన స్వరంలో ఒక నిశ్శబ్ద గౌరవం దాగి ఉంటుంది, అది చూస్తే ఆయన ఇంకా తన మాటలను తానే వింటూ, తన సొంత అభిప్రాయం కంటే గొప్పదైన దేనితోనో వాటిని సరిచూసుకుంటున్నట్లు అనిపిస్తుంది. ఈ విధంగా, ఆయన ఎల్లప్పుడూ స్థిరంగా ఉన్నారు.

ఆయన కుమారుడిగా, నన్ను ఎంతగానో ఆకట్టుకునే విషయం ఒకటి ఉంది, దాన్ని మాటల్లో వ్యక్తం చేయడం కష్టం. మా నాన్నగారు కఠినంగా, శ్రద్ధగా ఉండటానికి తోడుగా, ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న ఒక ప్రముఖ స్థానంలో ఉన్నప్పటికీ, ఆయనలో ప్రపంచంలో సార్వత్రిక ప్రేమ ఉండాలనే తిరుగులేని ఆకాంక్షను నేను చూస్తాను. అది కేవలం భావోద్వేగంతో కూడిన ప్రేమ కాదు, ఒక భావన మాత్రమే గల ప్రేమ కాదు. ఇది మనుషులను విభజించకుండా ఏకం చేసే ప్రేమ – అన్నింటికంటే ముఖ్యంగా, గుర్తింపు కోసం కాకుండా, అనుబంధాన్ని కోరుకునే ప్రేమ.

మా నాన్నగారు తన గురువుల జీవిత కథలను చెప్పినప్పుడు, అది ఎప్పుడూ జీవిత చరిత్రలా కాకుండా, ఎల్లప్పుడూ ఒక ఆశీర్వాదంలా అనిపించింది – మన జీవన విధానంలోనే ప్రాణం పోసుకున్న అనుభూతి. గతకాలపు గురువుల కథలు మనం ప్రేమను ఎలా అర్థం చేసుకున్నామో రూపొందించడంలో సహాయపడ్డాయి, అందుకే మా కుటుంబంలో ప్రేమ అతిశయంగా ఎప్పుడూ అనిపించలేదు. మీరు దానిని బాహ్యంగా చూడలేరు; అది ఎల్లప్పుడూ సమతుల్యంగా ఉంటుంది. మా కుటుంబ జీవితంలో ప్రతిచర్య వ్యక్తిగత వాదనలు లేకుండా ఉంటుంది, కాబట్టి అహం గురువు గారి పనిని ప్రభావితం చేయదు. ఏదో మెరుగైనది ఉద్భవించేందుకు వదిలివేయాలనే తపన ఎప్పుడూ ఉండేది.

బహుశా హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ పరంపర, బిరుదుల ద్వారా గానీ లేదా సంస్థల బలం ద్వారా గానీ కాకుండా శాశ్వత ప్రేమపై ఉన్న తపనద్వారా ఈ విధంగా నిలచి ఉంది. లాలాజీగారి జ్వాల బాబూజీగారిలో ప్రజ్వలించింది, బాబూజీగారి స్పష్టత చారీజీగారిలో ప్రజ్వలించింది మరియు చారీజీగారి పరిపూర్ణత నా తండ్రిగారిలో ప్రజ్వలిస్తోంది. ఇంకా ముందుకు సాగేది వ్యక్తిత్వం కాదు, సత్యంపై పట్టుదల, సారాన్ని రాజీపడకుండా కాపాడే నిరాకరణ మరియు ఉన్నతమైన దాని కోసం తనను తాను త్యాగం చేసుకోవడానికి సిద్ధపడే ప్రేమ.

నేను లాలాజీగారిని గానీ, బాబూజీగారిని గానీ కలవలేకపోయాను, కానీ వారి ప్రేమ వెలిగించిన వెలుగులో జీవించే అవకాశం నాకు లభించింది. మా నాన్నగారి ద్వారా, ప్రేమతో వెలిగించిన జ్వాల ఎప్పటికీ ఆరిపోకుండా ఉంటుందని నేను గ్రహిస్తున్నాను. అది కేవలం ఒకరి నుండి మరొకరికి ప్రసారం అవుతుంది, ప్రతి ప్రసారంతో పాటు ఒక నిశ్శబ్దమైన ప్రశ్న కూడా కలుగుతుంది: ప్రేమలో మిమ్మల్ని మీరు దహించుకోవడానికి సిద్ధమా?

"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 "

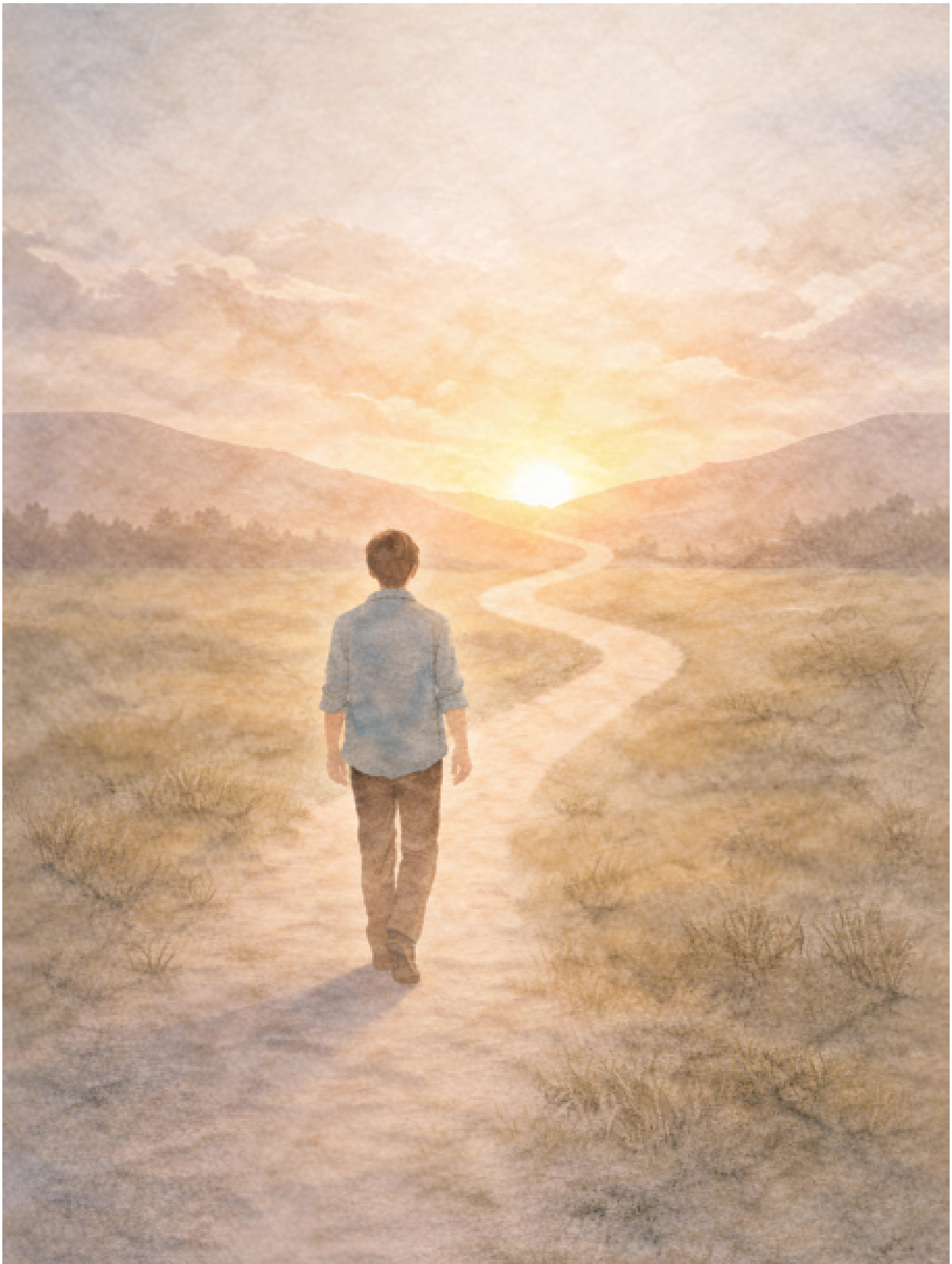
- Daaji

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



ఒంటరితనం నుండి ఏకాంతానికి

క్లార్క్ ఏ. పావెల్ స్వయంగా తానే విధించుకున్న పన్నెండు సంవత్సరాల నిర్బంధాన్ని ఒక స్వప్నం ఎలా ముగించిందో, జీవితాంతం వెతికిన ఆనందాన్ని ఎలా ఆవిష్కరించిందో మనతో పంచుకుంటున్నారు.

2025 డిసెంబర్ 22న నాకు ఒక ఫోన్ కాల్ వచ్చింది. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మాసపత్రిక ఫిబ్రవరి సంచిక కోసం ఒక వ్యాసం అవసరమని, దానిని మూడు రోజుల్లో అందించాలని కోరారు. ఆ సంభాషణలో, నేను ఒంటరితనం మరియు ఏకాంతం గురించి నా అనుభవాన్ని వివరిస్తుండగా, సంపాదకుడు గమనించి పై శీర్షికను సూచించారు.

నా దృష్టిలో, ఇది ఒంటరితనం నుండి ఏకాంతం వైపు సాగిన ఒక సుదీర్ఘ జీవిత పయనం, దానికి పరాకాష్టగా నిలిచిన కఠినమైన పన్నెండేళ్ల చివరి మజిలీతో కూడిన ప్రయాణం. మన పదాలను నిర్వచించడం ద్వారా తత్వవేత్తలు మనల్ని ఎక్కడ ప్రారంభించమంటారో అక్కడే ప్రారంభిద్దాం. ఆ తర్వాత మనం వాటిని పునర్నిర్వచించవచ్చు.

ఏకాంతం మరియు ఒంటరితనం ఒకేలా ఉండవు. నిజానికి, అవి ఒకదానికొకటి వ్యతిరేకమైనవి లేదా కనీసం ఒక నిరంతర శ్రేణికి రెండు విభిన్న చివరలలో నిలిచే సంభావ్య పరిస్థితులు.

ఒంటరితనం చిన్నది. ఏకాంతం పెద్దది.

ఒంటరితనం ఇరుకైనది. ఏకాంతం విశాలమైనది.

ఒంటరితనం ఒక బంధనం. ఏకాంతం ఒక స్వేచ్ఛ.

ఒంటరితనం తొలగిస్తుంది. ఏకాంతం కలుపుకుంటుంది.

ఒంటరితనం మానవ పరిస్థితి – ఏకాంతం దైవిక స్వభావం.

ఒంటరితనం ఒంటరిగా ఉండటం. ఏకాంతం అంటే సర్వంతో ఏకమవడం.

ఒంటరితనం దుఃఖం. ఏకాంతం ఆనందం.

ఏకాంతం అనేది మనం ఒంటరిగా ఉన్నా, లేదా జనసమూహంలో ఉన్నా, ఎల్లప్పుడూ కొనసాగుతూ ఉండే సంపూర్ణ స్థితి లేదా ఐక్యతాస్థితి.

గత పన్నెండు సంవత్సరాలు – ఆ సుదీర్ఘమైన , వృధా అయిన పన్నెండు సంవత్సరాలు – నేను పూర్తిగా ఒంటరితనంలో గడిపాను. నేను ఎప్పుడూ ఇంటి నుండి బయటకు వెళ్ళలేదు; కనీసం, నా ముందు గదిని కూడా దాటి బయటకు రాలేదు. పన్నెండు సంవత్సరాల పాటు, నేను నా శరీరాన్ని చూపిస్తే తప్ప చికిత్స చేయని వైద్యులను మినహాయించి, నేను మరే ఇతర మనిషిని ప్రత్యక్షంగా చూడలేదు. ఈ పన్నెండు సంవత్సరాలలో, న్యూ ఆర్లియెన్స్ లో నేను ఇంకా బ్రతికే ఉన్నానో లేదో తెలుసుకోవడానికి 'క్షేమ సమాచారం' కోసం ఫోన్ చేసే ఒకే ఒక్క కుటుంబ సభ్యురాలితో మాట్లాడాను.

సహజంగా తలెత్తే ప్రశ్న ఏమిటంటే, ఎందుకు? 1992 నుండి ప్రశిక్షకునిగా ఉన్న నేను, ఎందుకు ఇలాంటి పరిస్థితిలోకి జారిపోయాను? ఒక సహజ మార్గ సోదరి మా కుటుంబసభ్యురాలికి ఫోన్ చేసి నాకు ఏమైందని అడిగింది.

నా సంక్షేమాన్నిచూసే మా కుటుంబసభ్యురాలు నేను "చనిపోవడానికి వేచి చూస్తున్నట్లు" అనిపిస్తుందని ఆమెకు చెప్పింది. నేను చేసినది కూడా అదే, ఎందుకంటే ఆత్మహత్య అనేది నాకు అనుమతించబడని మార్గం అని భావించేవాడిని కాబట్టి. పన్నెండు సంవత్సరాలుగా, నేను సోఫాలో పడుకుని టీవీ చూస్తూ చనిపోవడానికే ఎదురుచూశాను. మీరు గమనించండి, నా జీవితమంతా, నేను నిరాశతో లేదా దానికి సమీపమైన స్థితితో పోరాడాను. కొన్నిసార్లు, నేను పూర్తిగా కనుమరుగైపోయేవాడిని. నా చిరకాల మిత్రుడు ఒకడు ఈ తిరోగమన సమయాలను "పావెల్ అవుటేజెస్" అని పిలిచేవాడు.

నన్ను చూసిన మానసిక వైద్యులు నా పరిస్థితికి వేర్వేరు పేర్లు పెట్టారు. మానసిక రుగ్మతల నిర్ధారణకు ప్రమాణంగా భావించే గ్రంథమైన DSM-2 కాలం నుండి ఇప్పటి DSM-5 వరకూ నేను తరతరాలుగా అనేక మంది వైద్యులను కలిశాను. వారందరూ సహాయం చేయాలని ప్రయత్నించారు. కానీ ప్రతి కొత్త బృందం, మునుపటి నిర్ధారణ తప్పు అని వాదిస్తూ, నన్ను మరిన్ని కొత్త మందులతో తిరిగి పంపేది.

అయితే ప్రతి నిర్ధారణలోనూ, ఏదో ఒక రూపంలో నిరాశే ప్రధాన కారణమని తేలింది. నన్ను 'సాధారణ స్థితికి' తీసుకువస్తాయని వాగ్దానం చేస్తూ నాకు ఎన్ని మాత్రలు వ్రాసిచ్చారో నేను చెప్పలేను. కానీ నా విషయంలో, ఆ శక్తివంతమైన మానసిక మందులు వివిధరకాల అనవసర దుష్ప్రభావాలను కలిగించడంలో మాత్రమే విజయం సాధించాయి.

చివరికి, ఒకరి తర్వాత ఒకరుగా, చాలామంది వైద్యులు నా నిరాశను "చికిత్సకు లొంగనిది" అని తేల్చారు. చివరి ప్రయత్నంగా చేసిన ఎలక్ట్రో-కన్వల్సివ్ "షాక్ థెరపీ" సెషన్‌లు కూడా పని చేయలేదు. దీనికి కారణం, అది మానసిక వైద్య సంబంధిత సమస్య కాదు, నా పరిస్థితి మనందరిలో ఉండే మనస్సు, ఆత్మ లేదా స్వయానికి సంబంధించినది.

అప్పుడు నేను దేవుడిని ఆశ్రయించాను. కానీ దేవుడిని ఎలా ఆశ్రయించాలి? యవ్వనంలో, నా తల్లిదండ్రులు అనుసరించిన మెథడిస్ట్ క్రైస్తవ మతాన్నే నేను అనుసరించాను. అయినా, ఆ మార్గం ద్వారా నేను అన్వేషిస్తున్న దేవునికి చేరువ కాలేకపోయాను. మెథడిస్ట్ మతంలో ఎలాంటి తప్పు లేదు; అది కేవలం నాకు సరైన మార్గం కాదు.

చివరికి, నాలో ఏదో మార్పు వచ్చింది. 1969లో, పసిఫిక్ మహాసముద్రాన్ని దాటి వియత్నాం వరకు బాంబులు, ఆయుధాలు మోసుకెళ్లే పాత విక్టరీ నౌకలో డెక్‌హ్యాండ్‌గా పనిచేసే వేసవి ఉద్యోగం నాకు లభించింది. ఆ ప్రయాణం పూర్తయ్యాక, నా హైస్కూల్ చివరి సంవత్సరాన్ని పూర్తి చేయడానికి నేను మళ్లీ మా ఊరు మొబైల్‌కు తిరిగి వచ్చాను. కానీ ఇప్పుడు నేను ఆ యాత్రకు బయలుదేరినప్పటి వ్యక్తిని కాను. వియత్నాంకు వెళ్ళి తిరిగి రావడం నా జీవితాన్ని పూర్తిగా మలుపు తిప్పింది.

నేను ఓడ దిగి ఇంటికి వచ్చిన వెంటనే, నేను ఇప్పుడు నాస్తికుడిగా మారానని మా అమ్మకు స్పష్టంగా చెప్పాను. ప్రతి ఆదివారం పాఠశాలలో ఏ దేవుడిని నమ్మాలని నేర్పించారో, ఆయనను, ఇకపై నేను దేవుడిగా అంగీకరించలేకపోయాను. అప్పుడు మా అమ్మ నన్ను వివేకవంతుడూ, సహనశీలుడైన మా మత గురువు డాక్టర్ జోయెల్ మెక్ డేవిడ్ వద్దకు పంపింది. మేము ప్రతి శుక్రవారం ఆయన కార్యాలయంలో దేవుని గురించి మాట్లాడుకునేవాళ్లం. నేను ఆయనను నా కొత్త నాస్తిక మతంలోకి మార్చలేకపోయాను గానీ, ఆ వారానికోసారి జరిగిన సంభాషణలన్నీ ఏదో విధంగా ఏసుక్రీస్తు గురించిన ఆలోచన పట్ల నా హృదయాన్ని మెత్తబరిచాయి.

1970 మే నెలలో ఒక పెద్ద మార్పు వచ్చింది. నేను హైస్కూల్ గ్రాడ్యుయేషన్ పూర్తి చేసి; ఆ తదుపరి వచ్చే శరదృతువులో వాండర్‌బిల్ట్ విశ్వవిద్యాలయంలో పూర్తి స్కాలర్‌షిప్‌తో చేరబోతున్నాను. కాలిఫోర్నియా నుండి కొంతమంది అసలైన హిప్పీ జీవనశైలిని అనుసరించే వారు అలబామాలోని మా చిన్న గల్ఫ్ కోస్ట్ పట్టణం మొబైల్‌ను సందర్శిస్తున్నారని మరియు వారు ఏసుక్రీస్తు గురించే మాట్లాడుతున్నారని అని నా సర్ఫింగ్ స్నేహితుడు ఒకడు నాకు చెప్పాడు!

కాబట్టి ఈ పొడవాటి జుట్టు గలవారు ఏమి చెబుతున్నారో అని నేను వినడానికి వెళ్ళాను, మెకాంగ్ నది ఒడ్డున పుట్టిన నా ఉన్నత నాస్తికత్వం వారి పిల్లతనపు విశ్వాసాన్ని ఓడిస్తుందని ధీమాగా అనుకున్నాను. కానీ నేను ఆ వాదనలో గెలవలేదు. బదులుగా, నేను బేవ్యూ హైట్స్ బాప్టిస్ట్ చర్చి ముందు భాగంలో "పూజాపీఠం యొక్క పిలుపు"కు స్పందించి, కన్నీళ్లు పెట్టుకుంటూ, వారు చెప్పినట్లుగా "నా హృదయాన్ని ఏసుకు అర్పించాను."

కొద్ది కాలంలోనే, నేను పవిత్రాత్మలో బాప్టిజం పొందాను; బేవ్యూలోని సంప్రదాయాలకు భిన్నంగా నడిచే ఆ సదరన్ బాప్టిస్ట్ చర్చిలోని మిగతావారిలాగే, "మనుషులు మరియు దేవదూతలు మాట్లాడే భాషల్లో" మాట్లాడాను. త్వరలోనే, నాకు ఒక పిలుపు ఉన్నదనే బలమైన భావన కలిగింది. ఆగస్టు నాటికి ఆ నిశ్చయం ఎంతగా బలపడిందంటే, వాండర్‌బిల్ట్ విశ్వవిద్యాలయానికి వచ్చిన స్కాలర్‌షిప్‌ను తీసుకోబోనని నా తల్లికి స్పష్టంగా చెప్పాను. ఎందుకంటే, పూర్తి సువార్త ప్రచారకుడిగా మారేందుకు దేవుడు నన్ను పెన్సకోలాలోని లిబర్టీ బైబిల్ కాలేజీ వైపు నడిపిస్తున్నాడని భావించాను.

పాపం మా అమ్మ, గతంలో నేను నాస్తికుడిని అని చెప్పినప్పుడు ఎంతగా భయపడిందో, ఈ తీవ్రమైన నిర్ణయానికి కూడా అంతే స్థాయిలో కలవరపడింది. కానీ ఈసారి మాత్రం ఆమె నన్ను మా ఉన్నత వర్గాల మెథడిస్ట్ మత గురువు వద్దకు పంపలేదు. నేను ఎవరి మాట వింటానో ఆ ఒకే ఒక్క వ్యక్తి, బేవ్యూలోని ప్రభావవంతమైన ఆధ్యాత్మిక నాయకుడు, బ్రదర్ చార్లెస్ సింప్సన్ సహాయం కోరింది.

ఆయన ఆదివారం ఆరాధన సమయంలో ప్రభువు నామంలో ప్రవచనాలిచ్చేవాడు, కొన్నిసార్లు ప్రసంగ వేదిక నుండే స్పృహ కోల్పోతున్న సంఘ సభ్యులలోని దెయ్యాలను బయటకు వెళ్లగొట్టేవాడు.

కానీ నా తల్లికి ఎంతో ఉపశమనం కలిగించేలా, బ్రదర్ చార్లెస్ "క్లార్క్, లిబర్టీ బైబిల్ కాలేజీకి వెళ్ళవద్దు. స్కాలర్‌షిప్ అంగీకరించి వాండర్‌బిల్ట్‌కు వెళ్ళు" అని చెప్పాడు.

అలాగే చేశాను, నెబుచద్నెజర్ రాజభవనంలో అడుగు పెట్టిన డానియేల్ లా అనుభూతి చెందాను. వాండర్‌బిల్ట్ నేను కొత్తగా పొందిన విశ్వాసానికి ఒక ప్రతికూలమైన ప్రదేశంగా అనిపించింది.

ఆ సమయంలోనే, "జీసస్ ఫ్రీక్స్" అని పిలవబడే హిప్పీలు అన్ని చోట్లా ఉద్భవిస్తున్నారు, అమెరికా విశ్వవిద్యాలయాల అంతటా ఒక గొప్ప ఆధ్యాత్మిక పునరుజ్జీవనం విలసిల్లుతోంది. నేను నాష్‌విల్లేకు వెళ్లి, సుప్రసిద్ధ సంగీత వీధి అయిన 16వ అవెన్యూ సౌత్‌లో, మేము "హౌస్ మినిస్ట్రీ" అని పిలిచే కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించినప్పుడు అది నిజంగా ఒక విభిన్నమైన సమయం.

ఏసు దివ్యలోకానికి వెళ్లిన తర్వాత జీవించిన మొదటి శతాబ్దపు క్రైస్తవులలా మేము ఉన్నామని ఊహించుకున్నాం, వారు ఉమ్మడిగా జీవిస్తూ, ప్రతిదీ పంచుకుని, వారికంటూ ఏమి ఉంచుకునేవారు కాదు; అలాగే మేము కూడా అవిశ్రాంతంగా "సువార్తను వ్యాప్తి చేస్తున్నాము." పద్దెనిమిదేళ్ల వయసులో, మా చిన్న సమూహం నన్ను బ్రదర్ క్లార్క్ అని పిలిచేవారు మరియు నన్ను "పెద్దవాడు"గా పరిగణించేవారు. దేవుడు మా హృదయాలలో మాట్లాడుతున్నాడని మేమందరం చాలా నిశ్చయంగా నమ్మినప్పటికీ, అది హాస్యాస్పదంగా ఉండేది. బహుశా, నిజంగా ఆయన మాట్లాడేవారేమో.

తర్వాత వచ్చే వేసవి నాటికి, అంతా మారిపోయింది. నేను నార్త్ కరోలినాలో ఇంటింటికీ కుటుంబ బైబిళ్లను అమ్మే వేసవి ఉద్యోగం పొందాను. అక్కడ, నా ప్రాపంచిక దృక్పథాన్ని నిలుపుకునే మానసిక ఒత్తిడి, దానికి తోడు దక్షిణాది వేసవి వేడిలో రోజుకు పన్నెండు గంటల పాటు కంఠస్థం చేసిన మాటలు చెబుతూ ఇంటింటికీ తిరిగి బైబిళ్లు అమ్మడం వల్ల నేను పూర్తిగా కుంగిపోయాను. నేను అందరి ఇంటి తలుపులు తడుతూ, నా అభ్యర్థనలు మరియు ఉపదేశాలతో ప్రజలను భయపెడుతూ ఉండేవాడిని.

నా తల్లిదండ్రులు నన్ను మా ఊరు మొబైల్ లోని మా ఇంటికి, నా మొదటి (చాలా దారుణమైన) మానసిక వైద్యుడి దగ్గరికి తీసుకెళ్లడానికి కారులో వచ్చారు. మా ముప్పై నిమిషాల వారపు సమావేశాలలో, మొదటి పదిహేను నిమిషాల పాటు నా వైపు నిశ్శబ్దంగా రెప్ప వాల్చకుండా చూస్తూ కూర్చునేవాడు. ఆ తరువాత నిర్జీవమైన స్వరంతో 'మీరు ఎలా ఉన్నారు?' అని పలికేవాడు. ఆర్టేన్, నవేన్, థోరాజిన్, ప్రోలిక్సిన్ అనే నాలుగు యాంటీ-సైకోటిక్ మందులను అధిక మోతాదుల్లో ఇచ్చి, నన్ను విధేయంగా, నెమ్మదిగా కదిలే ఒక జాంబీలా మార్చేశాడు.

ఈ రచన నేను ఉద్దేశించినదాని కంటే పొడవుగా మారుతోంది. అందుకే, ఆసుపత్రిలో చికిత్స కోసం గడిపిన కొన్ని రోజులను, అలాగే 1981–82 శీతాకాలంలో శాన్ ఫ్రాన్సిస్కోలోని పేజ్ స్ట్రీట్‌లో ఉన్న జెన్ బౌద్ధ కేంద్రంలో గడిపిన కాలాన్ని, బే అవతల మరిన్ కౌంటీలోని గ్రీన్ గల్చ్ ఫారంలో గడిపిన శీతాకాలాన్ని ఇక్కడ విస్మరిస్తున్నాను.

1992లో అట్లాంటా సమీపంలోని మొలెనా ఆశ్రమంలో శ్రీ పార్థసారథి రాజగోపాలాచారిని - ప్రేమగా చారీజీ అని పిలువబడే ఆయనను - నేను తొలిసారి దర్శించిన సందర్భానికి వద్దాం. ఆయనకు స్వాగతం పలకడానికి మెట్లపై గుమిగూడిన అందరికంటే ఎత్తుగా నిలబడిన ఆయన యొక్క వెండి లాంటి జుట్టు మాత్రమే నాకు కనిపించింది.

నేను అప్పుడే మూడు పరిచయాత్మక సిట్టింగ్స్ తీసుకుని సహజ మార్గ ధ్యాన సాధనను కొత్తగా ప్రారంభించాను. సహజ మార్గం యొక్క ఆధ్యాత్మిక మార్గదర్శి లేదా "గురువు" అయిన చారీజీగారిని ఎప్పుడైతే చూశానో, నా జీవితంలో చాలాకాలంగా నేను వెతుకుతున్న వ్యక్తి ఆయనే కావాలని మనస్ఫూర్తిగా ఆశించాను. ఏదో విధంగా, ఆయనే నా విధి కావాలని కోరుకున్నాను. పెద్ద ధ్యాన కుటీరంలో గుమిగూడిన అభ్యాసీలకు ఆయన నిర్వహించిన ధ్యాన సమావేశాల సమయంలో, ఆయన వివరించిన అనుభూతిని నేను పొందడం ప్రారంభించాను, నా హృదయంలోని గందరగోళాన్ని నెమ్మదిగా కరిగించే యోగశక్తి ప్రసారం జరిగింది.

నేను అప్పటికి కేవలం రెండు నెలల అనుభవం ఉన్న ఒక అభ్యాసినే. కానీ నేను నివసిస్తున్న అలబామాలో ఒక్క అభ్యాసి కూడా లేరు.

అందువల్ల చారీజీగారు స్వయంగా నాకు ఒక సిట్టింగ్ ఇచ్చి, నన్ను ప్రశిక్షకునిగా నియమించారు. గురువుగారితో ఆ సిట్టింగ్ ముగిసే సమయానికి నేను ఏడుస్తున్నాను.

నేను ఎప్పుడూ ఏ పనైనా పూర్తిగా అంకితభావంతో చేసే వ్యక్తినే, ఆ లక్షణానికి లాభాలూ అలాగే, లోపాలు కూడా ఉన్నాయి. అయినప్పటికీ, నా వద్ద ఉన్న మొత్తం డబ్బును ఖర్చు చేసి చారీజీని అనుసరించి భారతదేశానికి రావడంలో నాకు ఏ మాత్రం సందేహం కలగలేదు. 1993 నుంచి 2011 వరకు నేను మొత్తం తొమ్మిది సార్లు భారతదేశానికి వచ్చాను. ప్రతి ప్రయాణంలో సగటున నాలుగు నెలల పాటు ఇక్కడే ఉండేవాడిని.

నా మొదటి సందర్శన నుండే, గురువుగారు నన్ను దగ్గరగా ఉంచుకుని ఆశీర్వదించారు, ఎందుకంటే నేను ఎప్పుడూ అడిగే ప్రశ్నల స్వభావం ఆయనకు నచ్చేది. అవి ఏమీ తెలియని ఒక ఆరంభదశపు సాధకుడి ప్రశ్నలు, అక్కడ నియమాలూ లేవు, ఆచార మర్యాదలూ లేవు, అడగరాని విషయం అంటూ ఏదీ లేదు. మేమిద్దరం ఎప్పుడూ పూర్తిగా నిజాయితీగా ఉండాలని చేసుకున్న ఒప్పందాన్ని ధ్రువీకరించేందుకు, నేను గురువుగారితో చేయి కలిపాను కూడా. ఆయన నా చేయిని పట్టుకుని, “డీల్!” అన్నారు.

ఈ సన్నిహిత అనుబంధానికి, ఈ గురుకుల అనుభవానికి పరాకాష్ట 1997లో మొదటిసారిగా వచ్చింది. ఆ సంవత్సరం గురువుగారు తన భార్య, ప్రియమైన సులోచన మామితో పాటు ఉండేందుకు కోయంబత్తూరులోని ఆర్‌కే నేచర్ క్యూర్ హోమ్‌లో రెండు వారాలు నివసించారు. ఆ సమయంలో అక్కడికి అనుమతించబడిన ఇరవైమంది అదృష్టవంతులైన అభ్యాసులలో నేనూ ఒకడిని.అక్కడే మా సుదీర్ఘ సంభాషణలు నిజంగా మొదలయ్యాయి. గురువుగారు తరచూ ఇలా అనేవారు: “అలబామా నుంచి వచ్చిన ఆ వ్యక్తి ఎక్కడ? అతన్ని ఇక్కడికి తీసుకురండి. మన సంస్థలో నన్ను మాట్లాడేలా చేయగలిగే ఇద్దరిలో అతనొకడు (మరొకరు ఫెర్డినాండ్ వుల్లీమియర్).”

నా గురుకుల ప్రయాణంలో రెండవ అధ్యాయం 2004లో ప్రారంభమైంది. లాలాజీ గురువును గురించిన అంశంపై చారీజీతో జరిగిన ఒక వాదన కారణంగా, మరియు కొత్తగా వచ్చిన ఇంటర్నెట్ ద్వారా అపారమైన సంపద కోసం నేను అనుసరించిన పద్ధతుల వల్ల, నేను సుదీర్ఘంగా ఏడు సంవత్సరాల పాటు గురువుగారికి, సంస్థకు, అలాగే ఆ సాధనా పద్ధతికి దూరంగా ఉన్నాను. (కనీసం, సంస్థను విడిచిపెట్టడానికి ఇవే కారణాలని అప్పట్లో నేను నమ్మాను. కానీ ఇప్పుడు నాకు అసలు కారణం తెలుసు.)

ఒక శిష్యుడు గురువును తిరస్కరించవచ్చు. కానీ ఒక గురువు శిష్యుడిని తిరస్కరించడానికి అనుమతి లేదు – అని చారీజీగారు నాకు చెప్పారు. దేవుడికి ధన్యవాదాలు. నేను మొండితనంతో, మూర్ఖత్వంతో గడిపిన ఆ ఏడు సంవత్సరాల కాలంలో కూడా, మందపాటి కాగితాలపై అందంగా చెక్కినట్లుగా ముద్రించిన ఆహ్వానాలు, ఉత్తరాలు, నాకు నిరంతరం వచ్చేవి. వాటన్నింటిపై “పార్థసారథి” అనే పేరు హుందాగా సంతకం చేసి ఉండేది. ఆ లేఖలు నన్ను భారతదేశానికి తిరిగి రమ్మని అడుగుతూనే ఉండేవి.

ఒక రోజు, మహోన్నత హిమాలయ పర్వత శ్రేణుల సమీపంలో, త్రిశూల్ మరియు నందాదేవి శిఖరాలు దర్శనమిచ్చే స్థలంలో నూతనంగా నిర్మించిన ఒక కొత్త ఆశ్రమాన్ని వచ్చి చూడమని కోరుతూ ఒక లేఖ నాకు అందింది.

ఆయన కొత్త ఆశ్రమాన్ని సత్కోల్ అని పిలుస్తారని వ్రాశారు.“ఇది సహాయపడుతుందని అనిపిస్తే, నా అభ్యర్థనను ఆదేశంగా మార్చేస్తాను.” అనే ఒక గమనికను ఆయన జోడించారు.

నేను ఎలా తిరస్కరించగలను?

మార్గమధ్యంలో, సినిమా పరికరాలు కొనుగోలు చేయడానికి న్యూయార్క్ నగరంలో ఆగాను. గురువు చెప్పిన ప్రతి మాటను, చేసిన ప్రతి కార్యాన్ని – ఇంతవరకు నా దినచర్యల్లో రాసుకుంటూ వచ్చినట్లుగా కాకుండా – ఈసారి చిత్రపటంపై నమోదు చేయాలనే ఆలోచన నాకు వచ్చింది. అలా చేస్తే, గురువుతో సంభాషించడం ఎలా ఉంటుందో అందరికీ చూడటానికి, వినటానికి అవకాశం కలుగుతుందని భావించాను. తర్వాత కాలంలో నాకు ఇలా అనిపించింది: నా లాంటి అజ్ఞాని పై గురువు శ్రద్ధ చూపడానికి కారణం, ఆయన నాకు అపారంగా ప్రసాదించిన మాటల్నీ కార్యాల్నీ, వాటిని స్వీకరించగల ప్రతి ఒక్కరికీ నిర్లిప్తంగా పంచివేయాలనే లోతైన తపన నా హృదయంలో ఉందని ఆయన గమనించడమేనని.

మేము ఆ చిన్నదైనా సత్కోల్ ఆశ్రమంలోకి వెడుతుండగా, ముందు సీటులో కూర్చున్న గురువుగారు వెనక్కి తిరిగి, నేను రికార్డు చేస్తున్న కెమెరా వైపు చూస్తూ, “నువ్వు ఈ కుటీరంలో నాతో పాటు ఉంటావు,” అని అన్నారు.

ఆ ఆహ్వానం ఎంత ప్రాముఖ్యమైందో అప్పుడు గ్రహించక, నేను కేవలం, “సరే, గురువుగారు,” అని సమాధానం ఇచ్చాను. గురువుగారి కుటీరంలో బస చేసిన తొలి పాశ్చాత్యుడిని నేనేనని నాకు తర్వాత తెలిసింది.

రెండు వారాల పాటు, నేను గురువుగారి ఇంటిలోని కుటుంబ సభ్యుడిలాగా, నిజమైన శిష్యుడు ఏమి చేయాలో బాబూజీగారు చెప్పినట్లుగా, పూర్తిగా బ్రహ్మానందంలో జీవించాను.

నా వెనుక కిక్కిరిసిన జనసమూహం ఉండగా, ఆయన చిన్న కిటికీ సీటు వద్ద కూర్చొని, నాలాంటి ఔత్సాహికుడికి అవగాహనలేని కెమెరాతో నేను ప్రతిదాన్ని, ప్రతి భోజనాన్ని మరియు ప్రతి సంభాషణను టేప్ చేసాను. అప్పుడే గురువుగారు సహజ మార్గ గురు పరంపర మొదలుకుని, శ్రీకృష్ణ భగవానుడి వరకు చర్చించారు! సత్కోల్ లోని నా బస ప్రపంచవ్యాప్తంగా నేను చేసిన అన్ని ప్రయాణాలలోకి ఉత్కృష్టమైనది. (సిగ్గుతో చెప్పాల్సిన విషయమేమిటంటే, సుమారు నలభై గంటల ముడి ఫుటేజ్‌ను పూర్తి డాక్యుమెంటరీగా లేదా సిరీస్‌గా సవరించలేకపోయాను. అయినా, అవి ఇప్పటికీ నా దగ్గర ఉన్నాయి.)

ఎప్పటిలాగే, గురువుగారి చుట్టూ పరిస్థితులు క్రమంగా మారిపోయాయి. నా తర్వాతి సందర్శనల్లో, సన్నిహితమైన శ్రద్ధ తగ్గిపోయింది – అందమైన సంభాషణలు లేవు, ఆయన చూపుల సున్నితమైన ధ్రువీకరణ కనిపించదు. ఇప్పుడు నేను గ్రహిస్తున్నది, ఆయన గమనించినదే: తాను గురువుగారికి ఇష్టమైనవాడని భావించిన గతంలో చిక్కుకున్న వ్యక్తిని. నేను ఒక రకమైన గొప్ప వ్యక్తిని అని నా అహం భావించింది.

చారీజీగారు, ఆధ్యాత్మిక సాధకుడికి అన్నింటికన్నా ప్రమాదకరమైన శత్రువైన, సూక్ష్మమైన “ఆధ్యాత్మిక అహంకారం” ఎలా పనిచేస్తుందో గమనించారు. ఇది ఒక అదృశ్య గోపురంలోని మెలికలు తిరిగే మెట్లపై పైకి ఎక్కుతూ, దైవత్వం కేంద్రీకృతమై ఉన్న చోటుకు చేరుకుంటున్నప్పుడు రంగంలోకి దిగుతుంది. ఈ ఆధ్యాత్మిక అహంకారం ఒక కనికరం లేని, కష్టమైన మరియు రూపాంతరాలు చెందే శత్రువు. ప్రేమ మాత్రమే దానిని కరిగించగలదు.

చారీజీగారికి తనకు అవసరమైనవన్నీ ఎలా తెలుసో నేను ఇప్పటికే గమనించాను, కొన్నిసార్లు నేను అందరి నుండి దాచడానికి ప్రయత్నించిన సిగ్గుపడవలసిన విషయాలతో సహా. చారీజీగారు

ఈ ఆధ్యాత్మిక అహంకారం ఒక కనికరం లేని, కష్టమైన మరియు రూపాంతరాలు చెందే శత్రువు. ప్రేమ మాత్రమే దానిని కరిగించగలదు.

ఒక్క చూపులోనే గ్రహించేవారు – నిజానికి శిష్యులలో ప్రత్యేకమైన ఆంతరంగిక బృందం అనే ఏదీ ఉండదు; కానీ ఒక ఉన్నత స్థాయి గురువు, పనిలో సహాయం చేయడానికి కావలసిన సిబ్బంది ఎల్లప్పుడూ ఆయన చుట్టూ ఉంటారు. ఈ మాటలు ఒకసారి దాజీగారు అన్నారు.

నేను మానవుడిగా ఉన్న గురువుపై మోపుతున్న భారాన్ని గమనించలేదు, చారీజీగారి చుట్టూ మారుతూ ఉన్న ఆ పరిసరాల మధ్య కేంద్రం నుండి దాజీ-కమలేష్ భాయ్‌సాహెబ్ చూడగలిగినది నేను ఎప్పుడూ గ్రహించలేదు. దగ్గరగా ఉండాలనే నా నిరంతర ప్రయత్నమే, ఆయన దయతో నిండిన విశాల హృదయానికి బాధను కలిగిస్తోందని నేను గ్రహించలేకపోయాను. నా ఉనికి వల్ల కలిగే ఒత్తిడి నుండి గురువుగారికి ఉపశమనం కలిగించేంత శ్రద్ధ నాకు లేదు.

వేగవంతమైన ఆధ్యాత్మిక పురోగతికి, సమర్థుడైన గురువుకు శారీరికంగా దగ్గరగా ఉండవలసిన అవసరం అస్సలు లేదని చాలా మంది అభ్యాసీలకు తెలుసు. ఆయన ఒక్క చూపుతో జీవితాన్ని మార్చగలరు, చాలాసార్లు ఆయన అలా చేశారు కూడా. మీరు సిద్ధంగా ఉంటే, మీరు ఆయన ఇచ్చే పూర్తి ప్రాణాహుతి ప్రసారాన్ని తట్టుకోగలిగితే, ఆయన మిమ్మల్ని నేరుగా దివ్యత్వానికి చేర్చగలరు.

అందుచేత, భారతదేశానికి నా చివరి మూడు సందర్శనలు ఎక్కువగా చెన్నైలోని మనప్పాకంలోని ఆయన కుటీరానికి వెలుపల ఉన్న గేట్ల వద్ద, లేదా ఆయన ఎక్కడికి వెడితే అక్కడికి వెళ్తూ గడిపాను. ఆయనకు దగ్గరగా ఉండాలనే తీవ్రమైన కోరికతో నేను బాధపడ్డాను, కానీ దూరం నుండి అయినా ఆయనను చూడగలిగినందుకు సంతోషించేవాడిని.

కానీ, ఆయన తన ఉనికితో నాకు బోధించినట్లే, ఆయన లేకపోవడంతో కూడా నాకు ఎంతగా బోధిస్తున్నారో, నేను చాలా కాలం తర్వాత గానీ గ్రహించలేదు. ఆ దూరమవడం వల్ల కలిగిన పాఠాలు కఠినమైనవే, కానీ అవి అవసరమైనవి. బాబూజీగారు చెప్పినట్లుగా, అవి ఎవరి ఆధ్యాత్మిక యాత్రలోనైనా సహజసిద్ధంగా ఉండే అంతరాయాలు లేదా అడ్డంకుల వంటివి.

చివరగా, 2012లో కాలేయ మార్పిడి మరియు తగ్గుతున్న నిధులు గురువుగారికి దూరంగా నన్ను న్యూ ఆర్లియెన్స్ లో ఉంచాయి. దాదాపు రోజువారీ ఇమెయిల్‌ల ద్వారా ఆయనకు వీలైనంత దగ్గరగా ఉండటానికి నేను ప్రయత్నించాను. నా పాత స్నేహితుడైన నిరాశ క్రమంగా నిశ్శబ్దంగా పాకే నీడలా మరల నన్ను ఆవరించింది, ఈసారి అది మంచులాగా లోతుగా మరియు గట్టిగా కమ్మేసింది.

నేను మళ్ళీ నిశ్శబ్ద నివాసంలోకి, ఒంటరితనంలోకి, నా జీవితంలోనే అత్యంత సుదీర్ఘమైన "పావెల్ విరామం"లోకి వెళ్ళిపోయాను. ఈ విరామం ఫిబ్రవరి 2013 నుండి ఏప్రిల్ 10, 2025 వరకు పన్నెండు సంవత్సరాల పాటు కొనసాగింది. సరిగ్గా అప్పుడే, పాతగా కుంగిపోయిన సోఫాలో పడుకుని ఉన్నప్పుడు, దాజీ మరియు చారీజీ ఇద్దరూ కలలో వచ్చి దర్శనమివ్వడంతో మేల్కొన్నాను. నా శరీరం అంతా ఒక వింత అనుభూతితో పులకించిపోతున్నదని గ్రహించాను.

ఆ కల నా పన్నెండేళ్ల ఒంటరితనానికి స్వస్తిపలికి, నేను దేనికోసం పుట్టానని నమ్ముతున్నానో ఆ కార్యంలోకి నన్ను తిరిగి తీసుకువచ్చింది. అది అక్షరాలా నా ప్రాణాన్ని కూడా కాపాడింది. ఎందుకంటే ఒకవారం తర్వాత మాండీ గురువారంనాడు, తీవ్రమైన థైరాయిడ్ సమస్య కారణంగా 'మిక్సెడెమా కోమా' అని పిలవబడే పరిస్థితికి దగ్గరగా చేరుకున్న నన్ను, అంబులెన్స్‌లో ఆసుపత్రికి తీసుకువెళ్లారు. ఇది సాధారణంగా మళ్లీ మేల్కొనలేని కోమా అని తరువాత నాకు చెప్పడం జరిగింది.

ఏప్రిల్ 10న ఆ కల వచ్చినప్పుడు, నేను ఆత్మహత్య ద్వారా నా జీవితం ముగించుకోవాలని నిర్ణయించుకున్న స్థితిలో ఉన్నాను. అలాంటి ఆలోచన నాకు తొలిసారిగా 1982లో అలాస్కాలోని సిట్కాలో వచ్చింది. ఆ సంఘటన గురించి ఎక్కువగా వివరాల్లోకి నేను వెళ్లను. అయితే, తీవ్రమైన మానసిక వేదన, రేజర్ బ్లేడ్లు, రక్తంతో నిండిన హోటల్ బాత్ టబ్ వీటితో ఒక రాత్రి గడిచిన తర్వాత, ఉదయం కిటికీ వద్దకు వెళ్లి తెరలను తొలగించి బయట ఉన్న పర్వతాలను చూశాను.

సరిగ్గా ఆ క్షణంలోనే, సుదూర పర్వత శ్రేణుల శిఖరాలను చీల్చుకుంటూ సూర్యుడు వెలుగులోకి వచ్చాడు. చాలా సంవత్సరాల తరువాత, ఈ అనుభవాన్ని చారీజీగారికి ఆయన కార్యాలయంలో చెబుతుండగా, నా చూపు ఆయన తలపైకి వెళ్లింది. అక్కడ బాబూజీగారు రూపకల్పన చేసిన SRCM చిహ్నం కనిపించింది – అందులో సుదూర పర్వత శిఖరాలను చీల్చుకుంటూ వస్తున్న సూర్యుడిని చూసి నా నోరు వెళ్ళబెట్టాను. చారీజీగారు చిరునవ్వు నవ్వారు. మృదువైన స్వరంతో ఆయన చెప్పిన మాటలు రెండే – "సహజ మార్గ్."

కానీ 2010 ఏప్రిల్‌లో, నా జీవితంలో రెండవసారి, అర్థరహితంగా అనిపించిన ఈ జీవితం నుంచి నేను స్వయంగా నిష్క్రమించాలనే ఆలోచనతో మళ్లీ ప్రణాళిక వేస్తున్నాను. ఈసారి, నేను వెనుక వదిలివెళ్లే వారిలో ఎవరూ – ముఖ్యంగా నా పెద్ద కొడుకు కూడా, నేను ఆత్మహత్య చేసుకున్నానని ఖచ్చితంగా నిర్ధారించుకోలేని విధంగా అది జరగాలని అనుకున్నాను. ఎందుకంటే ఆత్మహత్య మనం వెనుక వదిలివెళ్లే కుటుంబ సభ్యులపై మరియు సన్నిహితులపై ఒక పెద్ద మచ్చను మిగులుస్తుంది – సిట్కాలో జరిగిన నా రక్తపాత అనుభవం ద్వారా నేను ఈ సత్యాన్ని నేర్చుకున్నాను.

కానీ 2012లో జరిగిన కాలేయ మార్పిడి కోసం నేను తప్పనిసరిగా తీసుకోవాల్సిన టాక్రోలిమస్ మందు వల్ల వచ్చిన మధుమేహానికి, నేను అనుకోకుండా కొంచెం ఎక్కువగా ఇన్సులిన్ తీసుకుంటే ఏమవుతుంది? సిట్కాలో ఉన్న రోజుల నుంచే నాకు ఒక కవితాత్మక ఆలోచన ఉంది: గోథే రచించిన నవలలోని యువకుడు వెర్తర్ లాగా, ఎలాంటి బాధ లేకుండా, "అర్ధరాత్రి వేళ మెల్లగా నా జీవితాన్ని ముగించగలనేమో" అన్న భావన – ఈసారి ఆ విషయం ఎవరికీ తెలియకుండా.

ఇన్సులిన్ శరీరం నుంచి క్రమంగా బయటకు వెళ్లిపోతుందని నాకు అర్థమైంది. ఇన్సులిన్‌ను అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల – అది అనుకోకుండా అయినా, ఉద్దేశపూర్వకమైనా – చాలా మంది మధుమేహ రోగులు మరణిస్తారని కూడా తెలిసింది. అయితే అది నాకూ ఎందుకు జరగకూడదు?

అప్పుడే ఏప్రిల్ 10న ఆ కల వచ్చింది. దాని తరువాత వారం రోజులకే ప్రాణాపాయం కలిగించే ఒక తీవ్రమైన థైరాయిడ్ సమస్య ఎదురైంది. ఈ నేపథ్యంలో గురువుగారు నాపై ప్రత్యేకంగా దృష్టి పెట్టారని, బహుశా ఆయన మనసులో ఇలా అనుకుని ఉండవచ్చని మీరు కూడా నాతో ఏకీభవిస్తారా? "ఆ అబ్బాయి ఇప్పుడు వృద్ధుడయ్యాడు. తన శరీరాన్ని పూర్తిగా నిర్లక్ష్యం చేస్తూ, మరణానికి చేరువవుతున్నాడు. మనం అతని ద్వారా చేయించుకోవాలనుకున్న పని ఇంకా పూర్తికాలేదు. కాబట్టి మనం అతన్ని కలలో దర్శించి, మేల్కొలుపుదాం."

ఎందుకంటే, నాకు సరిగ్గా అదే జరిగిందని నేను భావిస్తున్నాను. చారీజీ ఒకసారి నాతో ఇలా అన్నారు, ఏదైనా పవిత్రమైన దివ్యశక్తి ఏదో ఒక రూపంలో కలలో కనిపించినప్పుడు, అది కేవలం కల మాత్రమే కాదు. అది ఒక సందర్శనం. ప్రతి సందర్శనకు ఒక ప్రయోజనం ఉంటుంది.

వృద్ధుల కోసం ఒక ప్రత్యేకమైన యోగ ప్రసారం అందుబాటులో ఉందని దాజీగారు చెప్పారు, ఎందుకంటే మనకు బహుశా ఎక్కువ సమయం మిగిలి ఉండకపోవచ్చు. ఇది నిజమేనని నాకు అనిపిస్తోంది, ఎందుకంటే ఇంతకు ముందు నేను ఇలాంటి ప్రసారాన్ని ఎప్పుడూ అనుభవించలేదు. ఇప్పుడు మాత్రం, రేడియో లేదా టెలివిజన్ తరంగాల మాదిరిగా, ప్రసారం అన్ని చోట్లా నిరంతరం ప్రవహిస్తున్నట్లు నేను అనుభూతి చెందగలుగుతున్నాను.

టెలిఫోన్ స్తంభాలపై ఉన్న ట్రాన్స్‌ఫార్మర్లు మూలానికి అనుసంధానించబడిన అధిక-వోల్టేజ్ విద్యుత్ వైర్ల నుంచి వచ్చే విద్యుత్‌ను తగ్గించి, సురక్షితమైన మరియు వినియోగయోగ్యమైన వోల్టేజ్‌గా ప్రతి ఇంటికి మళ్లించినట్లే, ప్రశిక్షకులు కూడా ప్రాణాహుతి ప్రసారాన్ని స్వీకరించి, ప్రతి సాధకునికి అనుకూలంగా దారి మళ్లిస్తారు.

మనకు ఇంకా ఎంత సమయం మిగిలి ఉంది? చిన్నవారైనా, పెద్దవారైనా, మనలో ఎవరైనా రేపే చనిపోవచ్చు. నేను ఏ వయసులో మరణిస్తానో చారీజీ ఒకప్పుడు నాకు చెప్పినప్పటికీ,

నేను నిర్లక్ష్యం చేసిన నా పనిలో చాలా భాగం ఇంకా పూర్తి కాకుండా మిగిలి ఉందని ఇప్పుడు గ్రహించే వరకు, నేను దాన్ని నిజంగా నమ్మలేదు. చూద్దాం.

ఈ ఒంటరితనం నుంచి సాగిన నా ప్రయాణం ఇప్పుడు ముగిసిందని నాకు స్పష్టంగా తెలుసు. నిజంగా సిగ్గుచేటైన విషయం ఏమిటంటే, అపరాధభావం మరియు అవమానం అనే అహంకారపు నీడల నాటకంలో నేను పన్నెండు సంవత్సరాలు వృథా చేశాను. అదే సమయంలో, 1996లో నేను స్వయంగా ఒక పుస్తకం కూడా రాసిన మన అద్భుతమైన సాధన యొక్క మౌలిక సూత్రాలను పూర్తిగా నిర్లక్ష్యం చేశాను – కొద్ది సంవత్సరాలకే అవన్నీ నాకు పూర్తిగా మరిచిపోయినట్లయ్యాయి.

నేను చేయాల్సిందల్లా మనం ప్రతిరోజూ చేయమని అడిగే మూడు సాధారణ హార్ట్ ఫుల్ నెస్ సాధనలు.

1. ఉదయం ధ్యానం చేయడం,

2. సాయంత్రం నిర్మలీకరణ చేసుకోవడం

3. పరుండబోయే ముందు ప్రార్థన మరియు పదవ నియమాన్నిచేయడం.

ప్రార్థన యొక్క ప్రాముఖ్యత తరచుగా విస్మరించబడుతుంది. సమీక్షించుకోవడానికి, పశ్చాత్తాపం చెందడానికి, సరిదిద్దుకోవడానికి మరియు పునరుద్ధరించుకోవడానికి మనం ప్రతిరోజు చివరిగా ప్రార్థనను చేస్తాము. నాకు అవసరమైనది కూడా అదే – గురువుగారి పట్ల నా పేలవమైన ప్రవర్తనపై, నా అనేక వైఫల్యాలపై నేను నాకే సృష్టించుకున్న నాటకీయత, అపరాధభావం లేకుండా, నన్ను నేను సరిదిద్దుకుని ముందుకు సాగడం. ఇవన్నీ కేవలం ఆటలు – ఇది తెలివితక్కువగా కిందకు జారిపోయే ఆధ్యాత్మిక అహం యొక్క పని, ఇది అపరాధం మరియు అవమానంతో కూడిన ఆట, ఇది ఊబిలోకి కూరుకుపోయే ఉచ్చు.

ఇది ఒంటరితనం నుండి ఏకాంతానికి సాగే ఒక సుదీర్ఘమైన ప్రయాణం. మనం పుట్టడానికి సుదీర్ఘ గర్భధారణ అనేది అవసరమైనప్పటికీ జన్మించడమనేది నిజానికి ఒక క్షణంలోనే జరుగుతుందని నేను నమ్ముతున్నాను. కానీ, శిశువు శరీరానికి ఈ వరకూ తెలిసిన ఏకైక ప్రపంచం, నీటితో నిండిన చీకటి గర్భలోకం, దాని నుండి విముక్తి పొందిన ఆ క్షణంలోనే జననం జరుగుతుంది.

చాలాకాలంగా నేను ప్రతిరోజూ స్థిరమైన ఆనంద స్థితిలో, కృతజ్ఞతతో నిండిన పరమానంద స్థితిలో మేల్కొంటున్నాను. ఇది నేను పవిత్ర గ్రంథాలలో చదివినదీ, నా గురువుగారి సన్నిధిలో మళ్లీ మళ్లీ విన్నదీ. అయితే అది నిజమా కాదా అన్నది నాకు స్పష్టంగా

తెలియలేదు, ఎందుకంటే అది వినికిడి జ్ఞానమే. ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణంలో నిజంగా విలువైనది మన స్వీయ ప్రత్యక్ష అనుభవమేనని వివేకానంద స్పష్టం చేశారు.

కాబట్టి ఇప్పుడు, నలుగురు గొప్ప మార్గదర్శకుల భౌతిక రూపాలలో మనం స్మరించుకునే నా గురువుగారి అనంత సహనం వల్ల, వారు పలికిన మాటలన్నీ సత్యమేనని నేను నా స్వీయ అనుభవంతో తెలుసుకున్నాను. అప్పటివరకు విద్యగా, వినికిడిగా మాత్రమే ఉన్నది, ఇప్పుడు హృదయానుభూతిగా మారింది.

ఏకాంతంలో నివసించే ఆ పరమానందమే నా నిజ స్వరూపమని నేను తెలుసుకున్నాను.

సూచనలు:

ప్రశిక్షకులు (సహజ్ మార్గ్ / హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్): ధ్యాన సమావేశాలు నిర్వహించేందుకు మరియు సాధనలో మార్గనిర్దేశం చేసేందుకు అధికృతులైన శిక్షకులు.

అభ్యాసి (ABHYASI): అభ్యాసం (నిరంతరమైన, క్రమబద్ధమైన ఆధ్యాత్మిక సాధన) ను ఆచరించే వ్యక్తి.

యోగిక ప్రసారం (ప్రాణాహుతి): హృదయానికి సూక్ష్మమైన ఆధ్యాత్మిక శక్తిని సమర్పించే ప్రక్రియ. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ విధానంలో అంతర్ముఖ పరిణామాన్ని వేగవంతం చేయడానికి ఇది ఉపయోగించబడుతుంది.

గురుకులం: గురువుతో సన్నిహితంగా, ప్రత్యక్ష అనుభవం ద్వారా విద్యను అందించే సంప్రదాయ విద్యా విధానం.

సంస్థ: శ్రీరామ చంద్ర మిషన్ (SRCM) – సహజ్ మార్గ్ (హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్) ధ్యానం మరియు ఆధ్యాత్మిక సాధన విధానాన్ని పరిరక్షించి, వ్యాప్తి చేసే ప్రపంచవ్యాప్త లాభాపేక్షలేని సంస్థ.

లాలాజీ మహారాజ్: ఫతేగఢ్ కు చెందిన శ్రీరామ చంద్రగారు (1873–1931). ప్రేమతో లాలాజీగా పిలుస్తారు. ప్రాణాహుతి అనే ప్రాచీన కళను పునరుజ్జీవింపజేసి, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సంప్రదాయంలోని మొదటి ఆధ్యాత్మిక మార్గదర్శిగా నిలిచారు.

బాబూజీ మహారాజ్: షాజహాన్‌పూర్‌కు చెందిన శ్రీరామ చంద్రగారు (1899–1983). హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సంప్రదాయంలో రెండవ ఆధ్యాత్మిక మార్గదర్శిగా గౌరవింపబడతారు. శ్రీరామ చంద్ర మిషన్ స్థాపకులు మరియు తొలి అధ్యక్షులు.

దాజీ: కమలేష్ డి. పటేల్ ప్రస్తుతం హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఉద్యమానికి ఆధ్యాత్మిక మార్గదర్శి మరియు శ్రీరామ చంద్ర మిషన్ అధ్యక్షులు.

భాయ్ సాహెబ్: 'భాయ్' (సోదరుడు) మరియు 'సాహెబ్' (గౌరవనీయుడు) అనే పదాల కలయికతో ఏర్పడిన గౌరవ బిరుదు. ప్రేమాభిమానంతో, గౌరవంతో ఉపయోగించే సంబోధన.

కార్యస్థలం

“మార్పు యొక్క రహస్యం పాతదానితో పోరాడటంలో కాదు;
కొత్తదానిని నిర్మించడంపై మీ శక్తిని కేంద్రీకరించడంలో ఉంది.”

సోక్రటీస్

విఫలమవడం ఎలా: ఒక సూచన

ఇచాక్ అడిజెస్ మార్పు మనం సహజంగా భావించే విషయాలను ఎలా బలహీనపరుస్తుందో, అలాగే కాలక్రమేణా ప్రేమ, ఆరోగ్యం, విజయాన్ని నిలబెట్టుకోవడానికి ఏమి అవసరమో వివరిస్తారు.

మీరు వివాహంలోనైనా, వ్యాపారంలోనైనా, జీవితంలోనైనా విఫలమవ్వాలనుకుంటే – వాటిని తేలికగా తీసుకోండి. మీ జీవిత భాగస్వామిని, పిల్లలను, పనిని, విజయాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని, ప్రేమను కూడా తేలికగా తీసుకోండి. వేచి చూడండి – నిశ్చయంగా విఫలమవుతారు.

ఉదాహరణకు, మన ఆరోగ్యాన్ని తేలికగా తీసుకుని, మనపై మనం శ్రద్ధపెట్టడం మానేస్తే ఏమవుతుంది?

ఇదే సూత్రాన్ని వివాహానికి వర్తింపజేద్దాం. మనం ప్రేమలో ఉన్నప్పుడు, మనకు కావలసిన వ్యక్తి ప్రేమను పొందడానికి చాలా కష్టపడతాం. మనం ప్రేమను తేలికగా తీసుకోము. కానీ మనలో కొందరు పెళ్ళయిన తర్వాత, మనకు కోరుకున్న ప్రేమ దొరికిన తర్వాత, దాన్ని తేలికగా తీసుకోవడం మొదలుపెడతాం. ప్రేమ దానంతట అదే శాశ్వతంగా కొనసాగుతుందని నమ్ముతాం. మరి తర్వాత ఏం జరిగిందో ఊహించండి!

అయితే, మనం విషయాలను ఎందుకు తేలికగా తీసుకుంటాం?

పరిస్థితులు అలాగే కొనసాగుతాయని మనం ఊహించుకుంటాం. దీనికి ఒక కారణం ఉంది. పరిస్థితులకు అనుగుణంగా మారడానికి మరియు విజయం కోసం ప్రయత్నించడానికి శక్తి అవసరం, కొన్నిసార్లు అది నిరాశ కలిగించవచ్చు. కానీ ఏమీ చేయకపోవడానికి శక్తి అవసరం లేదు. మనమందరం శక్తిని ఆదా చేయాలనుకుంటాం – ఇది భౌతికశాస్త్రంలోని మౌలిక సూత్రం.

అయితే, మన "విజయాన్ని" దెబ్బతీసేది సరిగ్గా ఇదే: మార్పు. పరిస్థితులు మారుతాయి. గతంలో నిజమైనది వర్తమానంలో నిజం కాకపోవచ్చు – ఒకవేళ నిజమైనా, భవిష్యత్తులో అది అలాగే కొనసాగకపోవచ్చు.

ప్రజాస్వామ్యం, ప్రేమ, ఆరోగ్యం, ఉద్యోగం వంటి దేనినీ తేలికగా తీసుకోకండి. ప్రతిదీ మారుతుంది. అప్రమత్తంగా ఉండి, విలువైన వాటిని కాపాడుకోండి. మీ కారు, ఇల్లు, ఆరోగ్యం, వృత్తి మరియు వివాహాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోండి. మా ఖాతాదారైన ఒకరు చెప్పినట్లుగా, "జీవితాంతం సాగే వివాహానికి ఒకే ఒక్క హనీమూన్ సరిపోదు."

లక్ష్యం సాధించగానే పని అయిపోయిందని భావించి, మన విజయాన్ని తేలికగా తీసుకుంటే, మన భవిష్యత్ వైఫల్యానికి మనం బాటలు వేసుకున్నట్లే.

ప్రజాస్వామ్యం, ప్రేమ, ఆరోగ్యం, ఉద్యోగం వంటి దేనినీ తేలికగా తీసుకోకండి. ప్రతిదీ మారుతుంది. అప్రమత్తంగా ఉండి, విలువైన వాటిని కాపాడుకోండి.

సంబంధాలు

‘‘ఆనందాన్ని పంచుకుంటే అది రెండింతలు అవుతుంది;
దుఃఖాన్ని పంచుకుంటే అది సగం అవుతుంది.’’

స్వీడిష్ సామెత

అహింస జన్మస్థానం: కుటుంబ జీవితంలో భావోద్వేగ సాన్నిహిత్యం

మెగాన్ స్టీవర్ట్, అహింసకు పునాది మన కుటుంబ వాతావరణంలో ఉంటుందని వివరిస్తూ, కుటుంబాలు సంఘర్షణలను ఎదుర్కొనే విధానంలో భావోద్వేగ సాన్నిహిత్యం, భావోద్వేగ నియంత్రణ, మరియు సంబంధాల పునరుద్ధరణలు ఎలాంటి పాత్ర పోషిస్తాయో పరిశోధించారు.

ఒక సంక్షోభ – అధ్యయనాల పాఠ్యక్రమంలో అహింస గురించి పరిశోధన చేస్తున్నప్పుడు, అది తరచుగా జీవనాచరణగా కాకుండా కేవలం ఒక సిద్ధాంతంగా మాత్రమే చర్చించబడుతున్నదన్న విషయం నాకు అవగతమైంది. సిద్ధాంతపరంగా చూస్తే హింస హానికరమని, శాంతి కోసం శ్రమించాలనేది నిర్వివాదాంశం. కానీ నిత్యజీవితంలో, ముఖ్యంగా కుటుంబాల్లో, అహింస చాలా సూక్ష్మమైన రూపాల్లో బయటపడుతుంది – మన మాట్లాడే స్వరం, సరైన సమయమా కాదా, మనం ఎదుటి వారి ప్రవర్తనను ఎలా అర్థం చేసుకుంటాము, దానికి ఏ అర్థాన్ని ఇస్తాము – వీటన్నింటిలో. ఈ అవగాహన నాకు అహింస, తల్లిదండ్రుల పాత్ర, మరియు అభివృద్ధి – మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం మధ్య ఉన్న సంబంధాన్ని మరింత లోతుగా పరిశీలించాలనే ఉత్సుకతను రేకెత్తించింది. శాంతి అనేది సమాజాల్లో మాత్రమే కాదు, మన మనుషుల మధ్య, మన సంబంధాలలోనూ ఎలా పెంపొందించుకోవచ్చో పరిశోధించవచ్చని ఆ అవగాహన సూచననిచ్చింది.

సంఘర్షణ గురించి చేయబడ్డ అధ్యయనాల ప్రకారం, శాంతి అంటే కేవలం యుద్ధాలు లేదా ప్రత్యక్ష హాని లేకపోవడం మాత్రమే కాదు. శాంతి అనేది మనలో మనం, వ్యక్తుల మధ్య, కుటుంబాలలో, సమాజాలలో మరియు సంస్థలలో ఇలా అనేక స్థాయిలలో వ్యాపించి ఉంటుంది; ఈ స్థాయిలన్నీ ఒకదానితో ఒకటి అనుసంధానమై ఉంటాయి. మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ సాధన ద్వారా మనం గమనించినట్లుగా, మన అంతరంగంలో ఏ భావాలు ఉంటాయో, అవే బయటి ప్రపంచంతో మనం వ్యవహరించే తీరును ప్రభావితం చేస్తాయి. అభివృద్ధి మరియు సామాజిక అభ్యాస దృక్పథం నుండి చూస్తే, సంబంధ బాంధవ్యాల తీరుతెన్నులను నేర్చుకోవడానికి, అలవర్చుకోవడానికి మరియు ఆచరించడానికి పిల్లల పెంపకమే అత్యంత ప్రాథమికమైన మరియు ప్రభావవంతమైన వేదిక.

పురోగమనశీల దృక్పథం నుండి చూస్తే, ఈ పరస్పర అనుసంధానం చాలా ముఖ్యం. భావోద్వేగ నియంత్రణ, ఉద్రేకాలను అదుపులో ఉంచుకోవడం మరియు కార్యనిర్వాహక విధులకు బాధ్యత వహించే మెదడు భాగాలు యవ్వనం దశ వచ్చే వరకు అభివృద్ధి చెందుతూనే ఉంటాయి. అందువల్ల, పిల్లలు తీవ్రమైన భావోద్వేగ స్థితులను స్వయంగా నిర్వహించగల సామర్థ్యంతో ఇంకా సిద్ధంగా ఉండరు. వారు కుదుటపడేందుకు, పరిస్థితిని అర్థం చేసుకునేందుకు మరియు సాధారణ స్థితికి రావడానికి సంరక్షకులపై ఆధారపడతారు. దీని అర్థం ఏమిటంటే, నియంత్రణ అనేది ఒక అంతర్గత సామర్థ్యంగా మారడానికి చాలా కాలం ముందే, అది సంబంధాల ద్వారా నేర్చుకోబడుతుంది.

పిల్లలు తమ తీవ్రమైన భావోద్వేగాలను వ్యక్తం చేసినప్పుడు, ముభావంగా ఉన్నప్పుడు లేదా హద్దులు దాటి ప్రవర్తించినప్పుడు, వారికి ఇంకా ఎక్కడ మద్దతు అవసరమో వారు తెలియజేస్తున్నారని మనం గుర్తించాలి. దీనిని గమనించడం వల్ల పిల్లల పెంపకంలో మన

దృక్పథం మారుతుంది. వారి ప్రవర్తనను కేవలం నియంత్రణ మీద కాకుండా, వారికి అవసరమైన సంబంధ బాంధవ్య భద్రత మరియు భావోద్వేగ సాన్నిహిత్యం కల్పించడంపై మన దృష్టి మళ్ళుతుంది. ఇదే వారిలో క్రమశిక్షణ వేళ్లూనుకోవడానికి తోడ్పడుతుంది. ఈ మార్పు పిల్లలతో ఉండే విధానంలో ఒక కొత్త కోణాన్ని తెరుస్తుంది. వారి ప్రవర్తనను వెంటనే విశ్లేషించి సరిదిద్దడానికి ప్రయత్నించే కంటే, అసలు వారి మనసులో ఏం జరుగుతుందో ఆగి ఆలోచించే అవకాశం ఇస్తుంది. క్లుప్తంగా చెప్పాలంటే – పిల్లలను సరిదిద్దే ముందు, వారితో భావోద్వేగ అనుసంధానం ఏర్పరచుకోవడానికి ఇక్కడ చోటు దొరుకుతుంది.

కుటుంబ జీవితంలో, తల్లిదండ్రులు తమ భావోద్వేగ స్థిరత్వాన్ని కోల్పోకుండా, పిల్లల అంతర్గత అనుభవాలను అర్థం చేసుకుంటూ వారితో కలిసి ఉండటం వల్ల భావోద్వేగ సాన్నిహిత్యం పెరుగుతుంది. తమ అంతర్గత ప్రపంచానికి (వారి ఆలోచనలు మరియు భావాలకు) తల్లిదండ్రుల వద్ద ఆమోదం లభిస్తుందో లేదో పిల్లలు నిత్యం జరిగే సాధారణ సంభాషణల ద్వారానే నేర్చుకుంటారు. పిల్లల భావోద్వేగాలను స్థిరత్వంతో మరియు ఆసక్తి, జిజ్ఞాసలతో స్వీకరించినప్పుడు, తమ భావాలను వ్యక్తం చేయడం వల్ల బంధానికి ఎలాంటి ముప్పు కలగదని వారు గ్రహిస్తారు. అలా కాకుండా, వారి భావాలను తృణీకరించినా, ఆత్రుతగా స్పందించినా లేదా తీర్పులు ఇచ్చినా, ఆ సంబంధాలను కాపాడుకోవడానికి పిల్లలు తమను తాము మార్చుకుంటారు, కొన్నిసార్లు తమలోని కొన్ని కోణాలను దాచుకుంటారు, మరికొన్నిసార్లు వాటిని అతిగా ప్రదర్శిస్తారు.

బాల్యంలో భావోద్వేగ నియమాలు అనేవి బోధన ద్వారా కాకుండా, అనుభవాల ద్వారా క్రమంగా రూపుదిద్దుకుంటాయి. పిల్లలు తమ చుట్టూ ఉన్నవారి స్పందనలను గమనిస్తూ, తమ బంధాలను కాపాడుకోవడానికి వీలుగా తమ అంతర్గత ప్రపంచాన్ని క్రమబద్ధీకరించుకోవడం మొదలుపెడతారు. ఈ క్రమంలో, వేర్వేరు సంరక్షకుల నుండి పిల్లలు వేర్వేరు అంచనాలను ఆశిస్తుంటారు. ఉదాహరణకు, తండ్రుల వద్ద స్థిరత్వం అంటే భావోద్వేగాలను వ్యక్తం చేయకపోవడం అన్న భావన ఏర్పడవచ్చు. అదే సమయంలో, తల్లుల వద్ద బాధను వ్యక్తపరచడం అంగీకారయోగ్యమే అయినా, అది కోపం లేదా అసహనం రూపం దాల్చకూడదనే అంచనా ఉండవచ్చు. ఈ ప్రవర్తనా విధానాలు అరుదుగా మాత్రమే ఉద్దేశపూర్వకంగా జరుగుతాయి. అయినప్పటికీ, కాలక్రమేణా ఇవి ఏ భావోద్వేగాలకు ప్రాధాన్యత లభిస్తుంది మరియు ఏవి లోలోపలే అణిచివేయబడతాయి అనే విషయాన్ని తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తాయి.

ప్రేమ, అధికారం మరియు సంబంధాల స్పష్టత మీద తన రచనల ద్వారా సుపరిచితులైన ఆఫ్రికన్ అమెరికన్ స్త్రీ వాద రచయిత్రి మరియు విద్యావేత్త బెల్ హుక్స్ ఇలా వ్రాశారు: "ప్రేమ అనేది ఒక క్రియ అని పిల్లలు నేర్చుకోగలిగే వాతావరణంలో వారు పెరగాలి; అక్కడ సంరక్షణ, బాధ్యత, గౌరవం మరియు అవగాహన అనేవి ఆచరణలో ఉండాలి" (హుక్స్, 2015, పుట 142). విప్లవాత్మకమైన పిల్లల పెంపకం గురించి తన ఆలోచనలలో, తల్లిదండ్రులు-పిల్లల మధ్య ఉండే ఆధిపత్య ధోరణి, అది ఎంత సూక్ష్మంగా ఉన్నా లేదా మంచి ఉద్దేశంతో కూడుకున్నదైనా, భావోద్వేగ భద్రతను ఎలా దెబ్బతీస్తుందో ఆమె

వివరించారు. పెద్దలు పిల్లలను భావోద్వేగపరంగా నియంత్రించేవారుగా కాకుండా, వారికి అందుబాటులో ఉండేవారిగా ఉన్నప్పుడే భావోద్వేగ సాన్నిహిత్యం పెరుగుతుంది.

రక్షణ వలయం ఆధారంగా సాగిన ఒక తల్లిదండ్రుల శిక్షణా కార్యక్రమంలో నేను ఉన్నప్పుడు, శిక్షకురాలు చెప్పిన ఒక విషయం ఇప్పటికీ నన్ను ఆలోచింపజేస్తూనే ఉంది. అదేమిటంటే: "ఏ పిల్లలకైతే ప్రేమ అత్యంత అవసరమో, వారు దానిని అత్యంత దారుణమైన రీతిలో అడుగుతారు." ఆమె దీనిని వివరిస్తూ – పిల్లలు భయపడినా, గాయపడినా, ఉక్కిరిబిక్కిరి అయినా లేదా అభద్రతా భావానికి లోనైనా, వారి ప్రవర్తన తప్పనిసరిగా అనుసంధానం కోరుతున్నట్లుగా కనిపించకపోవచ్చు. అది కొన్నిసార్లు ఎదురుతిరగడంలా, లోపలికి ముడుచుకుపోవడంలా, లేదా లెక్కచేయనట్లుగా ప్రవర్తించడంలా కనిపించవచ్చు.

ఆ శిక్షణా తరగతిలో ఉన్న తల్లిదండ్రుల నుండి వెలువడిన మరొక అంశం ఏమిటంటే, పిల్లలు "కేవలం మన వద్దనుండి శ్రద్ధ పొందడం కోసమే" ఇలా చేస్తున్నారనే ఒక సాధారణ నమ్మకం. ఈ ఆలోచనను మరింత లోతుగా విశ్లేషించినప్పుడు, అలా శ్రద్ధను కోరడం వెనుక ఉన్న అసలైన అవసరాన్ని మనం ఎంత తరచుగా పొరపాటుగా అర్థం చేసుకుంటున్నామో స్పష్టమైంది. చాలా సందర్భాలలో, ఇది కేవలం వారి పట్ల శ్రద్ధ గురించి మాత్రమే కాదు. ఇది దాదాపు ఎప్పుడూ అనుసంధానం గురించే ఉంటుంది.

సాధారణంగా అది ఈ విధంగా కనిపిస్తుంది:

ఒక తల్లి అనారోగ్యంతో ఉంది, ఒంట్లో ఓపిక, సత్తువా లేవు. తన కుక్కను బయట నడిపించమని తన యుక్త వయస్కుడైన కొడుకును అడుగుతుంది. అతను ఆ మాటను పట్టించుకోడు. కాసేపటి తర్వాత ఆమె మళ్ళీ అదే విషయం అడిగినప్పుడు, వాడు కోపంగా "అంతా నీ గురించేనా అమ్మా, ఎప్పుడూ నీ ఇష్టమేనా?" అని బదులిస్తాడు. ఆ మాట వినగానే ఆమె శరీరంలో ఒక రకమైన బిగువు మొదలవుతుంది. ఛాతీలో సెగలు రేగుతున్నట్లు అనిపిస్తుంది.

అలసట, మరియు ఎప్పటి నుంచో ఉన్న భయాల వల్ల ఆమె మనసులో ఆలోచనలు వేగంగా వస్తుంటాయి. "అన్నీ నేనే చేస్తున్నాను, నాకు గుర్తింపు లేదు, తండ్రి అందరితో సరదాగా ఉంటే నేను మాత్రం కఠినంగా ఉండాల్సి వస్తోంది" అనే పాత ఆలోచనలే మళ్ళీ మొదలవుతాయి. నిదానంగా ఆలోచించే లోపే, ఆమె ఆవేశంగా స్పందిస్తుంది; తను చేస్తున్న త్యాగాలను, బాధ్యతలను ఏకరువు పెడుతుంది. ఆ సంభాషణ కాస్తా ఒకరిపై ఒకరు దాడి చేసుకునే యుద్ధంలాగా మారిపోతుంది.

చాలా మంది తల్లిదండ్రులకు ఇటువంటి క్షణాలు చాలా సుపరిచితమే. అలసిపోయిన శరీరాలు, బహిర్గతమవ్వని భయాలు మరియు ఒకరితో ఒకరు పొసగని అవసరాలు అన్నీ ఒకేసారి ఎదురైనప్పుడు ఇలాంటి సంఘటనలు జరుగుతాయి. అయితే, కొంత సమయం తర్వాత పరిస్థితి మారుతుంది; కొడుకు తాను ఎంత ఒత్తిడిలో ఉన్నాడో, తనకు విశ్రాంతి ఎంత అవసరమో పంచుకుంటాడు. అప్పుడు ఆ తల్లి కూడా తన ఆవేశానికి క్షమాపణ చెబుతూ అతడిని అర్థం చేసుకుంటుంది. ఆమె ఒక విషయాన్ని గమనిస్తుంది: తన ఆవేశపూరిత స్పందనకు కారణం ఆ కుక్కను బయటకు తీసుకెళ్లమని అడగడం మాత్రమే కాదు; దీనికి అసలు కారణం తనకు ముందే ఉన్న అభద్రతా భావం, ఇతరులతో పోల్చుకోవడం మరియు "నేను మంచి తల్లిని కాదేమో" అన్న ఆందోళన. మొదట వ్యక్తిగతంగా అనిపించినది, ఇప్పుడు సహజంగా అర్థమవుతుంది.

కుదుటపడుతుండగా, మనలోని విమర్శనాత్మక ధోరణిని గుర్తించడం సులభమవుతుంది. ఎదుటివారి ప్రవర్తనకు మనం ఇచ్చే అర్థాలు లేదా అవి మన గురించి ఏం చెబుతున్నాయి అనే ఆలోచనలు మన అనుభవాన్ని ఎంత త్వరగా ప్రభావితం చేస్తాయో అర్థమవుతుంది. కొంచెం నిదానించినప్పుడు, మన దృష్టి ప్రస్తుతం అక్కడ ఉన్న విషయాల వైపు మళ్లుతుంది: మన శరీరం, ఆ గది, మరియు ఆ బంధం. ధ్యానపూర్వక సాధనలు ఈ తిరిగి వచ్చే ప్రక్రియకు తోడ్పడతాయి. ఇది శరీరంలోని సంచలనాలను గమనిస్తూ, ఆలోచనలను కేవలం ఆలోచనలుగానే గుర్తిస్తూ, చటుక్కున స్పందించకుండా భావోద్వేగాలను సహజంగా సాగిపోనిచ్చే మార్గాన్ని చూపుతుంది.

కాలక్రమేణా, ఇది వారిలో అంతర్గత శక్తిగా మరియు భావోద్వేగ సరళతగా మారుతుంది. బలమైన అనుబంధం అనేది ఎప్పుడూ గొడవలు లేకుండా ప్రశాంతంగా ఉండటం వల్ల ఏర్పడదు; గొడవలు జరిగిన ప్రతిసారీ వాటిని సరిదిద్దుకుని, సంబంధాన్ని పునరుద్ధరించుకోవడం ద్వారానే అది బలపడుతుంది.

పిల్లల పెంపకంలో అహింస వేళ్లూనుకునేది ఇక్కడే–తమ అవసరాలను తీర్చుకోవడంలో పిల్లలు గమనించే మరియు అలవర్చుకునే పద్ధతుల ద్వారానే ఇది సాధ్యమవుతుంది. తల్లిదండ్రుల మార్గదర్శకత్వం మరియు హద్దులు స్థిరంగా ఉన్నప్పుడు, తమ ఆవేదనను ఇతరులు గుర్తించాలనే తాపత్రయంతో పిల్లలు తమ భావోద్వేగాలను తీవ్రతరం చేయాల్సిన అవసరం ఉండదు. దీనివల్ల, పిల్లలు భయం మీద ఆధారపడకుండా, సంబంధాల మీద నమ్మకంతో తమ అవసరాలను వ్యక్తపరిచే పద్ధతులను నేర్చుకోవడం ప్రారంభిస్తారు.

ఈ నేపథ్యంలో, తల్లిదండ్రులు తమను తాము జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం అనేది ఒక ముఖ్యమైన భాగంగా మారుతుంది; ఎందుకంటే వారు కూడా ఒత్తిడి, అలసట మరియు తరతరాలుగా వస్తున్న భావోద్వేగ అలవాట్లను ఎదుర్కొంటుంటారు. తల్లిదండ్రులు తమ స్వీయ స్పందనల పట్ల

పురోగమనశీలమైన మరియు అనుబంధాత్మక పరిశోధనలు స్థిరంగా ఒక విషయాన్ని నిరూపిస్తున్నాయి: పిల్లలు భావోద్వేగానికి అనుగుణంగా స్పందించే సంరక్షణ ద్వారా నియంత్రణను నేర్చుకుంటారు. సంబంధాలలో చీలికలు లేదా గొడవలు వచ్చినప్పుడు కూడా సంరక్షకులు పిల్లలతో కలిసి ఉండి, వారిని అర్థం చేసుకున్నప్పుడు, పిల్లల నాడీ వ్యవస్థ తిరిగి సమతుల్యతను ఎలా పొందాలో నేర్చుకుంటుంది.

కఠినమైన ఆత్మ విమర్శ చేసుకున్నప్పుడు, వారి నాడీ వ్యవస్థ ఉద్రిక్తతతోనే ఉండిపోతుంది, దీనివల్ల ప్రశాంతంగా ఉండటం కష్టమవుతుంది. తమ పట్ల తాము కరుణతో ఉండటం అనేది భావోద్వేగ నియంత్రణకు తోడ్పడుతుంది. ఎందుకంటే నాడీ వ్యవస్థలు తమను తాము సరిదిద్దుకున్నప్పటి కంటే, గుర్తించబడినప్పుడు మాత్రమే ఊరట చెందుతాయి. ఈ విధంగా తల్లిదండ్రులు మానసికంగా ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడే, తమ పిల్లలకు భావోద్వేగపరంగా అందుబాటులో ఉండే సామర్థ్యం వారికి లభిస్తుంది.

కరుణ మరియు సంరక్షణతో కూడిన అభ్యాసాలు తల్లిదండ్రులు తమ అసౌకర్యాన్ని తట్టుకుంటూ, సరైన నిర్ణయం తీసుకునే అవకాశం మళ్ళీ కలిగే వరకు ఓపికగా ఉండేందుకు సహాయపడతాయి. తమలోని అలసటను, భయాన్ని లేదా అసహనాన్ని సున్నితంగా గమనించడం వల్ల, ఆ అనుభవాలు సిగ్గు లేదా ఆత్మరక్షణ వంటి కఠిన భావాలుగా మారిపోకుండా సహజంగా తొలగిపోతాయి. దీనివల్ల వారి అంతర్గత సంభాషణ ఈ క్రింది విధంగా మారుతుంది:

"...నాలో ఏదో లోపం ఉంది కాబట్టే నాకు ఇలా అనిపిస్తోంది" అనే విమర్శనాత్మక ఆలోచన నుండి, "ప్రస్తుతానికి నాలో ఈ భావన ఉంది, దీనిని మార్చాలని లేదా సమర్థించుకోవాలని ప్రయత్నించకుండా నేను దీనితో ఉండగలను"

కాలక్రమేణా, ఇది సంబంధంలో తలెత్తే పొరపాట్లను సరిదిద్దుకోవడానికి మరింత అవకాశాన్ని కల్పిస్తుంది. అలాగే, పిల్లలు వ్యక్తం చేసే భావోద్వేగాలను వ్యక్తిగతంగా తీసుకొని కలత చెందే ధోరణిని తగ్గిస్తుంది.

విపాసన సాధన ద్వారా ఈ అంశంతో నాకున్న అనుబంధం మరింత బలపడింది. ఆహ్లాదకరం కాని భావాలు కలిగినప్పుడు, వాటిని సరిదిద్దడానికి లేదా వాటి నుండి తప్పించుకోవడానికి ప్రయత్నించకుండా, వాటితో పాటే నిశ్చలంగా ఉండటం నేర్చుకున్నాను. ఈ సాధన నాలో ఒక స్థిరత్వాన్ని నిర్మించింది, అది ఇప్పుడు తల్లిగా నా బాధ్యతలో

కరుణ మరియు సంరక్షణతో కూడిన అభ్యాసాలు తల్లిదండ్రులు తమ అసౌకర్యాన్ని తట్టుకుంటూ, సరైన నిర్ణయం తీసుకునే అవకాశం మళ్ళీ కలిగే వరకు ఓపికగా ఉండేందుకు సహాయపడతాయి.

తోడ్పడుతోంది. ఆ స్థిరత్వం వల్ల, అవతలి వారి భావోద్వేగాలను విన్నప్పుడు వాటిని వెంటనే నా వ్యక్తిగత విషయంగా మార్చుకోకుండా ఉండగలుగుతున్నాను. ఇది ఆవేశంతో ప్రతిచర్య కాబించే బదులు, విచక్షణతో స్పందించడానికి మరియు సంబంధంలో చిన్నపాటి చీలికలు ఏర్పడినప్పుడు తిరిగి అనుసంధానం కావడానికి సులభతరమవుతోంది.

ఒక సాధారణ జ్ఞాపిక నాకు నిరంతరం మార్గనిర్దేశం చేస్తూనే ఉంటుంది: "నేను దానిని నా వ్యక్తిగత విషయంగా మార్చుకుంటే తప్ప, ఏదీ నా గురించి కాదు." ఈ దృక్పథం పరిస్థితుల తీవ్రతను సరిగ్గా అర్థం చేసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. పిల్లల భావోద్వేగాలు అనేవి మన సామర్థ్యానికి లేదా విలువకు ఇచ్చే పరీక్షలు కావు. అవి వారి ఎదుగుదలని సూచించే సంకేతాలు మరియు ఆ బంధంలో వారికి మనం మార్గనిర్దేశం చేయాలని చేసే ఆహ్వానాలు మాత్రమే. బెల్ హుక్స్ మనకు గుర్తు చేసినట్లుగా – ప్రేమపూర్వకమైన పెంపకం అంటే ఆధిపత్యాన్ని నిరోధిస్తూనే, బాధ్యతాయుతమైన సంరక్షణను అందించడం. పెద్దలు నియంత్రణ లేకుండానే అధికారాన్ని నిలుపుకోగలిగినప్పుడు, కూలిపోకుండా సాన్నిహిత్యంతో ఉండగలిగినప్పుడు, కుటుంబాలు శ్రద్ధ, సరిదిద్దుకోవడం మరియు భావోద్వేగ నిజాయితీ ద్వారా అహింసను నిశ్శబ్దంగా ఆచరించే వేదికలుగా మారుతాయి.

కాలక్రమేణా, పిల్లలు తమ తల్లిదండ్రులు ఎంత 'పరిపూర్ణంగా' స్పందించారు అనే దానికంటే, ఆ తర్వాత ఏం జరిగింది అనే విషయం నుండే ఎక్కువగా నేర్చుకుంటారు. తల్లిదండ్రులు తమను తాము జాగ్రత్తగా చూసుకుంటూ, మళ్ళీ ప్రశాంత స్థితికి చేరుకున్నప్పుడు, భావోద్వేగ సాన్నిహిత్యాన్ని కాపాడుకోవడం సులభమవుతుంది. కుటుంబాలలో గొడవలు జరిగినప్పుడు వాటిని సరిదిద్దుకుంటూ, మళ్ళీ అనుసంధానమయ్యే చిన్న చిన్న ప్రయత్నాల ద్వారానే నిజమైన శాంతి నిర్మించబడుతుంది.

మెగాన్ స్టీవర్ట్ గారి రచనల గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి, ఈ వెబ్‌సైట్‌ను సందర్శించండి: www.mindfulnessmeghan.com.

మూల గ్రంథాలు:

హుక్స్, బి. (2015). రివల్యూషనరీ పేరెంటింగ్. ఇన్ ఫెమినిస్ట్ థియరీ: ఫ్రమ్ మార్జిన్ టు సెంటర్ (3వ ఎడిషన్, పుటలు. 133–147). రౌట్‌లెడ్జ్. https://doi.org/10.4324/9781315743172-10

మెనాకెమ్, ఆర్. (2017). మై గ్రాండ్‌మదర్స్ హ్యాండ్స్: రేషియలైజ్డ్ ట్రామా అండ్ ద పాత్‌వే టు మెండింగ్ అవర్ హార్ట్స్ అండ్ బాడీస్. సెంట్రల్ రికవరీ ప్రెస్.

సాంట్రాక్, జె. డబ్ల్యు. (2020). చైల్డ్ డెవలప్‌మెంట్ (2వ కెనడియన్ ఎడిషన్). మెక్‌గ్రా హిల్ ఎడ్యుకేషన్.

సీగల్, డి. జె., & బ్రైసన్, టి. పి. (2012). ద హోల్-బ్రెయిన్ చైల్డ్: 12 రివల్యూషనరీ స్ట్రాటజీస్ టు నర్చర్ యువర్ చైల్డ్స్ డెవలపింగ్ మైండ్. బాంటమ్ బుక్స్.

స్టీవర్ట్, ఎమ్. (తేదీ తెలియదు). విపాసన టేక్-అవేస్. మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ మెగాన్.

ప్రేమకు జోహారు

ఎలిజబెత్ డెన్లీ గారు మానవ మనుగడకు మూలాధారమైన ప్రేమను గురించి, మరియు మన దైనందిన సంబంధాలలో ఆ ప్రేమ వ్యక్తమయ్యే విధానాలను గురించి తన ఆలోచనలను పంచుకున్నారు.

ప్రేమ గురించి ఆంగ్ల భాషలో ఎన్నో లోకోక్తులు ఉన్నాయి: 'ప్రేమ లోకాన్ని నడిపిస్తుంది', 'ప్రేమ అన్నింటినీ జయిస్తుంది', 'ప్రేమ ప్రేమని పెంచుతుంది', 'ప్రేమకు హద్దులు లేవు', 'ప్రేమకు కళ్ళు లేవు', మరియు 'ప్రేమ అంటే ఓర్పు మరియు దయ' ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే ఎన్నో. ప్రేమను వర్గీకరించడం ద్వారా అర్థం చేసుకోవడానికి చాలామంది ప్రయత్నించారు – సి.ఎస్. లూయీ వ్రాసిన 'ది ఫోర్ లవ్స్ (నాలుగు ప్రేమలు)', గ్యారీ చాప్‌మన్ 'ది ఫైవ్ లవ్ లాంగ్వేజెస్ (ప్రేమ యొక్క ఐదు భాషలు)', జాన్ గ్రే వ్రాసిన 'మెన్ ఆర్ ఫ్రమ్ మార్స్, విమెన్ ఆర్ ఫ్రమ్ వీనస్ (పురుషులు అంగారక గ్రహ వాసులు, స్త్రీలు శుక్ర గ్రహ వాసులు)', మరియు ఎలిఫ్ షఫాక్ వ్రాసిన 'ది ఫోర్టీ రూల్స్ ఆఫ్ లవ్ (ప్రేమకు నలభై నియమాలు)' వంటివి ఇందుకు ఉదాహరణలు. అయితే, ఈ మేధోపరమైన విశ్లేషణలు కొన్ని అంతర్దృష్టులను అందించినప్పటికీ, ఆ విధానం నన్ను ఎప్పుడూ ఆకట్టుకోలేదు. అనుభవమే ఎప్పుడూ ప్రధానమైనది. లౌకిక జీవితంలో మనకు కలిగే సుఖదుఃఖాల వెనుక ఎక్కువగా ఉండేది ప్రేమ మాత్రమే. ప్రేమ మనలో ఒక సామాజిక స్పృహను, ఐకమత్యాన్ని కలిగిస్తుంది. మనందరి జీవితాల్లో ప్రేమకు ఎంతో ప్రాముఖ్యత ఉందనేది సర్వజనవిదితమైన సత్యం అయినప్పటికీ, మనం దానిని అనుభవించే విధానం మాత్రం ఒక్కొక్కరికి ఒక్కోలా ఉంటుంది. బహుశా, ఏ ఇద్దరు వ్యక్తులు కూడా ప్రేమను ఒకేలా అనుభూతి చెందరు, మరియు మన జీవితంలోని వివిధ దశలలో కూడా మనకు ఒకే రకమైన ప్రేమానుభవం కలగదు.

నాకు పద్దెనిమిది-పంతొమ్మిదేళ్ల వయసు వచ్చేసరికి, ప్రేమించడమే మనం పుట్టడానికి ప్రధాన కారణమని, దాని విభిన్న రూపాలతో అనుభవపూర్వకంగా మమేకమవ్వడం ద్వారానే మనం పరిణతి చెందుతామని నేను నమ్మేదానిని. హెన్రీ హాండెల్ రిచర్డ్సన్ మాటల్లో చెప్పాలంటే, అదే "జ్ఞాన సముపార్జన". తరువాతి కాలంలో, లౌకిక ప్రేమ అనుభవాలకు అతీతంగా నన్ను తీసుకెళ్లిన ధ్యానానుభూతుల వలన, ఆ నమ్మకం మరింత విస్తృతమైంది.

ఆ తర్వాత, ఒక రోజు బాబూజీ గారు వ్రాసిన ఒక విషయాన్ని నేను చదివాను, నా ఆలోచన దానితో ఎంతో అద్భుతంగా ఏకీభవించింది. ఆయన మాటల్లో చెప్పాలంటే, ప్రేమ అనేది కేవలం ఒక భావోద్వేగం లేదా ఒక అనుభూతి మాత్రమే కాదు; అది అస్తిత్వానికే మూలమైన మౌలిక శక్తి – గురుత్వాకర్షణకన్నా కూడా అత్యంత కీలకమైనది:

"భగవంతుడు అసంఖ్యాకమైన ప్రపంచాలను సృష్టించాడు. పాశ్చాత్య నాగరికతలో ప్రజలు గురుత్వాకర్షణ అని పిలిచే శక్తి ద్వారా ఆయన వాటిని ఒకదానితో ఒకటి అనుసంధానించాడు. అందరికీ సామాన్యమైన ఆ అనుబంధం లేదా అనురాగం మరొక దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అంటే, వాటన్నిటి పరస్పర అనుబంధాలు ఆ బృహద్వస్తువుతో ముడిపడి ఉన్నాయి. అదే వాటన్నిటికీ మూల కారణం మరియు తన భౌతిక కారణంతో పెనవేసుకుని ఉంటుంది. ఇది ఈ మహా విశ్వం యొక్క స్థితి; ఇందులో ప్రతిదీ తమ మూలంతో సంబంధాన్ని కలిగి ఉండి, ఒకదానిని ఒకటి స్థిరంగా ఉంచుతూనే వ్యక్తమవుతుంటాయి."

"సమస్త వస్తువుల మూలం ఒక్కటే, అలాగే మానవుని మూలం కూడా ఒక్కటే. అయితే భగవంతుడు మనిషిని ఏ విధంగా సృష్టించాడంటే. సృష్టిలోని అన్ని రేణువులు అతనిలో ఇమిడి ఉండేలా ఒక అద్భుత మిశ్రమంగా రూపొందించాడు. అంటే, ఏ అంశాలతో అయితే ఈ లోకాలు నిర్మించబడ్డాయో, అవే అంశాలతో మనిషి కూడా నిర్మించబడ్డాడు. మరో మాటలో చెప్పాలంటే, ఈ శక్తులన్నీ అతనిలోనే ఉన్నాయి. అతనికి ఎంతటి శక్తి ఇవ్వబడింది అంటే, కేవలం తన చూపుతోనే ఏ ప్రపంచాన్నైనా ఛిన్నాభిన్నం చేయగలడు, అలాగే ప్రాణాహుతిని తాను కోరుకున్న ఎవరికైనా ప్రసరింపజేయగలడు. ఇది మానవునిలోని శక్తుల గురించి."

"ఇప్పుడు వినండి: మానవునిలోని ప్రతి అణువులోనూ ఒక ప్రపంచం దాగి ఉంది. అవి ప్రత్యేకంగా వాటికోసం ఉద్దేశించబడిన మానవుని నిమ్న చక్రాలతో అనుసంధానమై ఉంటాయి. ఆ అణువే వాటికి శక్తిని ప్రసాదిస్తుంది. ఎప్పుడైతే ఆ శక్తి నిల్వ తెరుచుకుంటుందో, అదే ఈ ప్రపంచానికి శక్తిని ఇస్తుంది. అటువంటి మిశ్రమమే మానవునిలోనూ ఉనికిలో ఉంది."

"ఈ చక్రాలకు అనేక చిన్న ప్రపంచాలతో సంబంధం ఉంటుంది, మరియు ఈ ప్రపంచాలే మన ఆధ్యాత్మిక పురోగమనానికి అడ్డంకులుగా మారుతాయి. ఒక మనిషి వీటికి అతీతమైన స్థితిని చేరుకోవడం ప్రారంభించాడంటే, అతను ఆ ప్రదేశాలను దాటాడని అర్థం; అంటే రెండు చక్రాల మధ్య ఉండే ప్రపంచాలను అతను అధిగమించాడని అర్థం. ఇప్పుడు ఒక ప్రశ్న తలెత్తుతుంది: ఒక మనిషి ఈ మధ్యంతర లోకాలను ఎప్పుడు దాటగలడు? ఆ ప్రదేశానికి సంబంధించిన భోగాన్ని పూర్తి చేసినప్పుడు మాత్రమే ఇది సాధ్యమవుతుంది. అదే విధంగా, ఆ పైనున్న ప్రదేశాలను కూడా అక్కడి భోగం పూర్తయినప్పుడే దాటడం జరుగుతుంది. దీనికి యుగయుగాల కాలం పడుతుంది."

"మనిషికి ఒక విశేష శక్తి సహాయంగా నిలిచినప్పుడు, ఈ అడ్డంకులు బీటలు

వారుతాయి. అప్పుడు గురుత్వాకర్షణ శక్తి, (దేనితో అయితే సమస్తం ముడిపడి ఉందో మరియు దాని సారాంశం మనిషిలో నిక్షిప్తమై ఉన్నదో) అది మరొక దిశ వైపు మళ్ళుతుంది. అత్యున్నత స్థితికి చేరుకున్న వ్యక్తిలో మాత్రమే ఇటువంటి విశేష శక్తి ఉంటుంది. ఈ అనుబంధ శక్తిలో (గురుత్వాకర్షణలో) భౌతికత్వం ఉంటుంది, కానీ ఈ బంధాలను ఛిన్నాభిన్నం చేసే అనుబంధ శక్తిలో మాత్రం భౌతికత్వం ఉండదు. భౌతికత్వం నుండి విముక్తులవటమే, మనిషికి గొప్ప విజయం."

"ఇప్పుడు ప్రశ్న ఏమిటంటే, భౌతికత్వం లేని ఆ శక్తి నుండి సహాయం పొందడం ఎలా? దానికి సమాధానం, అటువంటి శక్తిని కలిగి ఉన్న వ్యక్తితో సంబంధాన్ని పెంపొందించుకోవడమే. ఆ సంబంధాన్ని కూడా ఒక రకమైన అనుబంధం అని పిలవవచ్చు. దీనికి ప్రేమ అనేది ఒక చక్కని అనువాదం."

బాబూజీ గారి మాటలు, ప్రేమ అనేది మన ఉనికి యొక్క సారమని మరియు అది మన సహజ స్వభావమని పునరుద్ఘాటించాయి; అవి నాలో పాత జ్ఞాపకాలను మేల్కొల్పాయి. ఈ సృష్టిని ఏకం చేసే ఒక మహా శక్తిగా ఆయన ప్రేమను అభివర్ణించారు. విశ్వవ్యాప్తమైన ఆయన దృక్పథం నేను ఎప్పుడూ అంతర్లీనంగా భావించే ఒక సత్యాన్ని ధ్రువీకరించింది: మనమందరం ఈ లౌకిక ప్రపంచానికి అతీతమైన ప్రేమను ఎప్పుడో ఒకప్పుడు అనుభవించే ఉంటాము, అది ఎల్లప్పుడూ మనతోనే ఉంది. అయినప్పటికీ, మన విస్మృతికి ఈ లౌకిక జీవితమే ఒక కార్యక్షేత్రం; మానవ రూపంలో ఆత్మ జన్మించడం అనేది ఆ ప్రేమను వ్యక్తపరిచే ఒక మార్గం.

ప్రేమ మన వికాసానికి ఇంధనం; ఆనందం మరియు బాధ – అస్తిత్వ ద్వంద్వాలు, అన్నింటినీ తనలో ఇముడ్చుకుంటుంది. ప్రేమ అంటే అంతా అందంగానే ఏమీ ఉండదు; మనకు కలిగే అత్యంత లోతైన హృదయ వేదనలు, మనం వ్యక్తపరిచే అత్యంత గాఢమైన ప్రేమ నుండే పుడతాయి. అయితే, ఆ వేదన

నుండే క్రమంగా అంగీకారం అనేది ఉదయిస్తుంది. ఇదే ఒక కొత్త దారి. మనలోని సున్నితత్వం లేదా భేద్యతా గుణం అనేది, అంతా మంచికే జరుగుతోంది అనడానికి ఒక సంకేతం. మన భావాలను అణచివేసుకోవడం లేదా బాధ తెలియకుండా మనసును మొద్దుబార్చుకోవడం సరైన పరిష్కారం కాదు. దానికి బదులుగా, జీవితం మనకు ఏది అందించినా – నిరాశతో కాకుండా, అది ఎలా ఉందో అలా – ప్రేమతో స్వీకరించడం ద్వారానే మనం ముందుకు సాగగలం.

అంటే నాకు బాధ తెలియకుండా ఉంచుకోవాలని నేను ఎప్పుడూ ప్రయత్నించలేదని కాదు – హృదయ వేదన నుండి కోలుకోవడానికి, కాసేపు ఆగి కాలానికి అవకాశం ఇవ్వాల్సిన సందర్భాలు నాకూ ఎదురయ్యాయి. కానీ గడిచే ప్రతి ఏటా అది నాకు సులభతరంగా మారుతోంది; ఇప్పుడు నా దృక్పథంలో మునుపటి కంటే ఎక్కువ తేలికదనం మరియు నిశ్చింత చోటు చేసుకున్నాయి.

బాబూజీ గారి మాటలు, ప్రేమ అనేది మన ఉనికి యొక్క సారమని మరియు అది మన సహజ స్వభావమని పునరుద్ఘాటించాయి; అవి నాలో పాత జ్ఞాపకాలను మేల్కొల్పాయి. ఈ సృష్టిని ఏకం చేసే ఒక మహా శక్తిగా ఆయన ప్రేమను అభివర్ణించారు. విశ్వవ్యాప్తమైన ఆయన దృక్పథం నేను ఎప్పుడూ అంతర్లీనంగా భావించే ఒక సత్యాన్ని ధ్రువీకరించింది: మనమందరం ఈ లౌకిక ప్రపంచానికి అతీతమైన ప్రేమను ఎప్పుడో ఒకప్పుడు అనుభవించే ఉంటాము, అది ఎల్లప్పుడూ మనతోనే ఉంది. అయినప్పటికీ, మన విస్తృతికి ఈ లౌకిక జీవితమే ఒక కార్యక్షేత్రం; మానవ రూపంలో ఆత్మ జన్మించడం అనేది ఆ ప్రేమను వ్యక్తపరిచే ఒక మార్గం.

దాజీగారు ఒకానొక సందర్భంలో చెప్పిన మాటలు నా ఈ అంతర్మథనాన్ని మరో మలుపు తిప్పాయి: “కరుణ అంటే సానుభూతి యొక్క క్రియాశీల రూపం అని చెప్పడం, ఉదారత మరియు అంగీకారం అనేవి ప్రేమ యొక్క క్రియాశీల రూపాలు అని చెప్పడం వంటిదే”. ప్రేమ అనేది కొన్నిసార్లు బాహ్య ప్రపంచంలో చేసే పనుల ద్వారా వ్యక్తమవుతుంది, మరికొన్నిసార్లు అది కేవలం ఆంతరంగికంగానే ఉంటుంది – అది మనసులో కలిగే ఒక పారవశ్యం కావచ్చు, లేదా ఎటువంటి బాహ్యమైన చర్య అవసరం లేని ఒక అత్యంత సూక్ష్మమైన ఉనికి కావచ్చు.

దీనికి సంబంధించిన ఒక చిన్న సంకేతం జర్మనీకి చెందిన నా ప్రియ మిత్రురాలి ద్వారా లభించింది. 1970వ దశకంలో ఆమె ఒకసారి బాబూజీకి ఉత్తరం రాస్తూ, తను ఎవరినైనా బాధపెట్టినప్పుడు ఏమి చేయాలని అడిగారు. దానికి ఆయన సమాధానం:

“నీ హృదయంలోకి వెళ్ళు.” అంటే అక్కడ బాహ్యరూపంలో ఎటువంటి చర్య అవసరం లేదు, కేవలం అత్యంత సూక్ష్మమైన ఆంతరంగిక చర్య మాత్రమే సరిపోతుంది.

అంటే ఎవరైనా మనకు ఉపకారం చేసినప్పుడు కృతజ్ఞతలు చెప్పాల్సిన అవసరం లేదని గానీ, లేదా మనం ప్రేమిస్తున్న వ్యక్తిని మనకు తెలియకుండానే బాధపెట్టినప్పుడు క్షమాపణ అడగాల్సిన పని లేదని గానీ దీని అర్థమా? నేను అలా అనుకోవడం లేదు. ఎందుకంటే ఇతరుల పట్ల శ్రద్ధ కలిగి ఉండటం మరియు మన తప్పులను ఒప్పుకోవడం అనేది సంబంధాలలో నమ్మకాన్ని, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించడానికి సహాయపడుతుంది. కానీ ఇక్కడ అసలు ప్రశ్న ఏమిటంటే: మనం చేసే ఆ పని హృదయపూర్వకమైనదా మరియు యథార్థమైనదా? లేక కేవలం మర్యాద కోసమో లేదా సామాజిక సంప్రదాయం కోసమో చేస్తున్నామా? అలాగే, ఆ భావాన్ని ఎప్పుడూ మాటల ద్వారానే వ్యక్తపరచాలా? ఏది ఏమైనా, ప్రేమలో ఉన్నప్పుడు దేని అవసరం ఉందో హృదయానికి ఎప్పుడూ తెలుస్తూనే ఉంటుంది.

మనం సంబంధాలలో ఇతరుల నుండి మర్యాదను లేదా శ్రద్ధను ఆశిస్తామా? ఇది కొంతవరకు సాంస్కృతికమైనదని నేను తెలుసుకున్నాను – కొన్ని సంస్కృతులలో భావాలను బయటకు వ్యక్తం చేయడం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయితే, భావాలను పైకి వ్యక్తం చేసినంత మాత్రాన వారు ఇతరుల కంటే ఎక్కువ ప్రేమిస్తున్నారని అర్థమా? ప్రేమ అనేది “అనేక అద్భుత కోణాలు” కలిగిన భాష.

బాబూజీ తన గ్రంథం, సత్యోదయంలో ఆలోచన నుండి అనుభూతికి, ఆపై పరివర్తన చెందడం, ఉపస్థితి, మరియు ఆ ఉపస్థితికి అతీతమైన స్థితి వైపు సాగే ప్రయాణాన్ని వివరించారు. ఈ క్రమాన్ని మనం ప్రేమకు అన్వయిస్తే ఏమవుతుందా అని నేను ఆలోచించసాగాను: కొన్నిసార్లు మనం కేవలం ఆలోచనా స్థాయిలో ఉంటాము. ప్రేమను అర్థం చేసుకోవాలని కోరుకుంటాము మరియు

నా అనుభవం నుండి నేను చెప్పగలిగేది ఏమిటంటే, హృదయం నిర్మలీకరణ మరియు దాని ఫలితంగా వ్యాకోచం చెందిన చైతన్యం ద్వారానే అంగీకారం మరియు ఉదారత పెంపొందుతాయి.

ప్రేమించడాన్ని అభ్యాసం చేస్తాము. మనం పుస్తకాలు చదువుతాము, కవితలు పఠిస్తాము, సంగీతం వింటాము లేదా సినిమాలు చూస్తాము, వీటి ద్వారా మనలో ఏదో ఒక స్పందన మేల్కొంటుంది. ఆధ్యాత్మిక కోణంలో చెప్పాలంటే, మనం సతత స్మరణ, 'జికర్' లేదా 'మెట్టా' వంటివి అభ్యాసం చేయవచ్చు. అంటే మనం ప్రేమ గురించి నేర్చుకుంటున్నాము. అది తొలిమెట్టు మాత్రమే. కానీ, అది సరిపోతుందా?

నిజానికి, వీటన్నింటికంటే ముందు, అంటే మనం గర్భధారణమప్పుడు మరియు పుట్టిన మొదటి కొన్ని నెలల వరకు, బాబూజీ వర్ణించిన విధంగా – ప్రేమను దాని అసలైన, అంతిమ సారాంశమైన ఉనికి రహిత స్థితిలో అనుభవిస్తామని నేను భావిస్తున్నాను. ఆ తర్వాత జీవితానుభవాలు మనల్ని ఈ లౌకిక ప్రపంచంలోకి, అంటే ఉనికి, పరివర్తన, అనుభూతి మరియు చివరికి మానసిక అభ్యాసాల అవసరం ఉండే ఆలోచనా స్థాయిల సుడిగుండంలోకి లాగుతాయి. పరిణామ క్రమం అనేది ఎప్పుడూ సరళ రేఖలా సాగదు. మనం సమయాన్ని బట్టి ఈ క్రమంలోని వేర్వేరు స్థాయిలలో ఉంటాం. కొన్నిసార్లు తిరిగి అనుభూతి లేదా ఆలోచనా స్థాయికి చేరుకోవచ్చు, లేదా ప్రేమ విషయంలో ప్రతిస్పందించే మరింత దిగువ స్థాయికి కూడా వెళ్ళవచ్చు.

బాల్యంలో ఏ దశలోనైతే మనం ప్రేమను జీవితంలోని గుణగణాలతో మరియు మానవ ప్రవర్తనతో ముడిపెట్టడం ప్రారంభిస్తామో, అక్కడే మనం దానిని అర్థం చేసుకోవడంలో చాలా పొరపడుతున్నట్లు అనిపిస్తుంది. నిజానికి ప్రేమకు లావాదేవీలతో, ఆపేక్షలతో, ఇష్టాయిష్టాలతో లేదా సుఖదుఃఖాలతో ఎటువంటి సంబంధం లేదు. అది అన్ని షరతులకు అతీతమైనది మరియు స్వభావరీత్యా అత్యంత ఆవశ్యకమైనది. కానీ, ఇదే మన జీవన ప్రయాణం; దీనినే బాబూజీ "దైవలీల" అని ఒక సారి అన్నారు. మనం ఎక్కడ మొదలయ్యామో తిరిగి అక్కడికే చేరుకుంటాం, అంటే మన అసలైన మరియు స్వచ్ఛమైన ఉనికి వైపు మరోసారి ప్రయాణిస్తాం.

నా అనుభవం నుండి నేను చెప్పగలిగేది ఏమిటంటే, హృదయం నిర్మలీకరణ మరియు దాని ఫలితంగా వ్యాపించిన చైతన్యం ద్వారానే అంగీకారం మరియు ఉదారత పెంపొందుతాయి. దాజీగారికి అత్యంత ఇష్టమైన వాక్యాలలో ఒకటైన 'పరిశుద్ధతే విధిని నిర్ణయిస్తుంది' అనేది ఇక్కడ ఎంతో చక్కగా సరిపోతుంది. పరిశుద్ధత పెరిగేకొద్దీ, మన ఆలోచనలు, అనుభూతులు, పనులు, ఇతరులతో మన సంబంధాలు మరియు మన ఆంతరంగిక స్థితులలో ప్రేమ అనే పరిమళం గుబాళిస్తుంది. ఆ ప్రేమ మన ఉనికి మొత్తాన్ని ఎంతలా ఆవహిస్తుందంటే. చివరికి అది అంతటా నిండిపోయి శూన్యంలో కలిసిపోతుంది. ఈ ప్రయాణంలోని ప్రతి దశలోనూ ప్రేమ పట్ల మన అవగాహన మారుతూనే ఉంటుంది. ఈ మానవ జన్మ ఎంతటి అందమైన వరం!

పరిశుద్ధత పెరిగేకొద్దీ, మన ఆలోచనలు, అనుభూతులు, పనులు, ఇతరులతో మన సంబంధాలు మరియు మన ఆంతరంగిక స్థితులలోకి ప్రేమ అనే పరిమళం గుబాళిస్తుంది. ఆ ప్రేమ మన ఉనికి మొత్తాన్ని ఎంతలా ఆవహిస్తుందంటే. చివరికి అది అంతటా నిండిపోయి శూన్యంలో కలిసిపోతుంది. ఈ ప్రయాణంలోని ప్రతి దశలోనూ ప్రేమ పట్ల మన అవగాహన మారుతూనే ఉంటుంది. ఈ మానవ జన్మ ఎంతటి అందమైన వరం!

సూచనలు:

భోగం (Bhoga): సంస్కారాల ప్రభావాలను అనుభవం ద్వారా అనుభూతి చెందే ప్రక్రియను సూచిస్తుంది.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ అభ్యాసంలో: రోజువారీ కార్యకలాపాలన్నింటిలోనూ దైవ సాన్నిధ్యంపై నిరంతర అంతర్గత అవగాహన.

జిక్ర్ (Zikr / Dhikr): దైవ నామాలు, వాక్యాలు లేదా ప్రార్థనలను జపించడం ద్వారా దేవుని స్మరణలో ఉండే సూఫీ భక్తి సాధన.

మెట్టా (Metta): ప్రేమాభిమానము, కరుణాభావము లేదా మంగళకరమైన దయను సూచించే పాళీ పదం.

పర్యావరణం

"ప్రకృతి గమనాన్ని అనుసరించండి:
ఆమె రహస్యం సహనమే."

రాల్ఫ్ వాల్డో ఎమర్సన్

కన్నీరు ప్రార్థనగా మారే వైనం

పర్యావరణవేత్త బి. రతినసభాపతి, బాధ, జీవనోపాధి, సౌందర్యం, భక్తి వంటి అనేక అనుభూతుల కథలను సాధారణంగా కనిపించే ఒక గడ్డిపరక ఎలా వ్యక్తపరుస్తుందో మనకు పరిచయం చేస్తున్నారు.

జ్ఞాపకాలను మోసే పూస

మన భూమిని పచ్చని తివాచీలా కప్పివేసే అనేక గడ్డి జాతులలో, జోబ్ కన్నీళ్లు (జోబ్స్ టియర్స్) ప్రత్యేకంగా నిలుస్తుంది. ఇది కన్నీటి బిందువులను పోలిన ముత్యాల్లాంటి పూసలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. తీవ్రమైన బాధలను అనుభవించినప్పటికీ అచంచలమైన విశ్వాసానికి ప్రతీకగా నిలిచిన బైబిల్ పాత్ర జోబ్ పేరు మీద ఈ మొక్కకు ఈ నామం వచ్చింది. దీని శాస్త్రీయ నామం మన కంటిలోఉన్న కన్నీటిని ఉత్పత్తి చేసే అశ్రు గ్రంథులను సూచిస్తుంది.

సంస్కృతులు, భూఖండాలు దాటి, ఈ కన్నీటి బిందువులను పోలిన పూసలు – డేవిడ్ కన్నీళ్లు, మేరీ కన్నీళ్లు, క్రీస్తు కన్నీళ్లు, లేదా సాధారణంగా 'టియర్ డ్రాప్స్'గా పిలువబడేవి – ఒకే సార్వత్రిక సత్యాన్ని ప్రతిబింబిస్తాయి: వేదన దృఢంగా, సౌందర్యంగా, భక్తిగా రూపాంతరం చెందగలదు.

శరీరాన్ని పోషించే ధాన్యం

ఉష్ణమండల ఆసియాకు చెందిన ఈ అడివి గురిగింజ లేదా వైజయంతి పూస శతాబ్దాలుగా సంప్రదాయ ఆహారంలో భాగంగా ఉన్నాయి. అడ్లే లేదా అడ్లాయ్ అని కూడా పిలువబడే ఈ ధాన్యం, తృణధాన్యాలు ప్రాచుర్యంలోకి రావడానికి చాలా మునుపే అనేక ప్రజా సమూహాల జీవనాన్ని నిలబెట్టాయి.

సరళతలో వేళ్ళూరిన చరిత్ర

ఆగ్నెస్ అర్బర్ 'ది గ్రామినీ' అనే తన ప్రామాణిక రచనలో, క్రీస్తు శకం మొదటి శతాబ్దంలో ఒక చైనా సేనాని ఈ ధాన్యాన్ని చైనాకు తీసుకువచ్చినట్లు పేర్కొన్నారు. టోంకింగ్‌లో దీని ప్రజాదరణను చూసి, ఆయన బండ్ల కొద్దీ దీన్ని తీసుకువచ్చాడు. జావా, సెలెబ్స్ మరియు దూర ప్రాచ్య ప్రాంతాల రైతులు దీన్ని వరి పొలాల గట్ల వెంబడి సాగు చేసేవారు.

బహుముఖ వినియోగం గల పోషకాహారం

వీటిలో మెత్తని పొట్టు ఉండే జాతులు కూడా ఉన్నాయి. వీటి గుజ్జు తియ్యగా, ప్రోటీన్లతో నిండి ఉండడం వల్ల, ఇవి ఎంతో విలువైనవిగా పరిగణించబడుతున్నాయి. ఆసియా అంతటా దీన్ని ఇలా వినియోగిస్తారు:

* అన్నంలా ఉడికించి తింటారు
* వేయించి లేదా కాల్చి తింటారు
* పిండిగా పట్టించి రొట్టెలు చేస్తారు
* అంబలి లేదా జావలా వండుతారు
* సంప్రదాయ పానీయాలుగా – భారతదేశంలో ఝూ, జపాన్‌లో మా-యుయెన్ పానీయాలు తయారు చేస్తారు.

ఈ సాదాసీదా గడ్డి, పేదలకు ఆహారం అందిస్తూ, సంస్కృతిని కాపాడుతూ, ప్రకృతి తన అపారతను చాలా సరళమైన రూపాల్లోనే దాచి ఉంచుతుందని నిరూపిస్తోంది.

ప్రకృతి లోని ఒక పరిపూర్ణమైన పూస

అడివి గురిగింజ లేదా వైజయంతి పూస శరీరానికి పోషణనివ్వడమే కాకుండా, కళలకు కూడా జీవం పోస్తుంది. మధ్య అమెరికా, ఆఫ్రికా మరియు ఆగ్నేయాసియాలోని ప్రజలు ఈ ఎండిన పూసలను హారాలు, జపమాలలు, గాజులు మరియు ఇతర అలంకార వస్తువుల తయారీకి ఉపయోగిస్తారు.

వైజయంతి పూస యొక్క అసలైన అందం దాని సహజ రూపకల్పనలోనే ఉంది. ఇతర విత్తనాలలా కాకుండా, వీటి మధ్యలో సహజంగానే ఒక రంధ్రం ఉంటుంది. ఈ జీవసంబంధమైన ఖాళీ వల్ల, రంధ్రం చేయవలసిన అవసరం లేకుండా వీటిని సులభంగా దారంతో గుచ్చవచ్చు.

అవి సహజంగానే మెరిసేలా ఉండి, సరిగ్గా మధ్యలో రంధ్రం కలిగి ఉంటాయి. వాటి నునుపు మరియు మెరుపు "సౌందర్యం అనేది కృత్రిమంగా తయారు చేయాల్సిన అవసరం లేదు" అని చెబుతున్నట్లుగా ఉంటుంది. సహజమైన తెల్లని పూసలకు ప్రకాశవంతమైన రంగులు అద్దవచ్చుగానీ, అసలైన ముత్యపు-బూడిద రంగుపూసలే అందరికి అత్యంత ప్రీతికరం. చాలాసార్లు, అత్యుత్తమ కళ దారి పక్కన పుట్టుకొస్తుంది - కళాకారుడి చేతికి ప్రకృతి ముందే సిద్ధం చేసి ఉంచినట్టుగా.

సంగీతంలో వైజయంతీ: భూమి యొక్క లయ

పూసల వినియోగంలో అత్యంత ఆకర్షణీయమైన రూపం ఆఫ్రికాలో ఉపయోగించే షేకర్ వాయిద్య పరికరాలలో కనిపిస్తుంది.

వందలాది పూసలను ఒక ఖాళీ సొరకాయ బుర్రపై వలలా అల్లుతారు. వాటిని వాయించినప్పుడు, ఆ పూసలు సొరకాయను తాకి, సహజమైన, ప్రాచీనమైన మరియు సజీవమైన శబ్దాల ప్రవాహాన్ని సృష్టిస్తాయి. ఇది విత్తనాల నుండి పుట్టిన సంగీతం, ప్రపంచపు సహజ హృదయ స్పందన యొక్క వ్యక్తీకరణ.

భక్తికి ప్రతీకగా కన్నీళ్లు

ఈ కన్నీటి బొట్టు ఆకారపు పూస సహజంగానే ఆధ్యాత్మిక అనుబంధాలను కలిగి ఉన్నది. అనేక సంస్కృతులలో, వైజయంతీ పూసల జపమాలలు ప్రార్థనకు, చింతనకు మరియు ధ్యానానికి ఒక సాధనంగా మారాయి.

ఈ కన్నీటి బొట్టు ఆకారపు పూస సహజంగానే ఆధ్యాత్మిక అనుబంధాలను కలిగి ఉన్నది. అనేక సంస్కృతులలో, వైజయంతీ పూసల జపమాలలు ప్రార్థనకు, చింతనకు మరియు ధ్యానానికి ఒక సాధనంగా మారాయి.

వైజయంతి పూస పార్శ్వ దృశ్యం & తిర్యక్ఛేదం

ఆత్మపరిశీలనకు ఒక వంతెన.

అశ్రు బిందువు రూపం ఆత్మపరిశీలనకు ఆహ్వానం పలుకుతుంది. అందులో ప్రతిఫలించేది:

* మనం ఎదుర్కొనే బాధలు
* మనం పెంపొందించుకునే కరుణ
* దుఃఖం నుండి మనల్ని నడిపించే దైవ కృప

జపమాలలోని ప్రతి పూస ఒక పవిత్రమైన స్మరణ క్షణాన్ని సూచిస్తుంది. వైజయంతీ పూసలు మానవ జీవన లయను వ్యక్తపరుస్తాయి – సుఖం, దుఃఖం, సమర్పణ, అతీత స్థితి.

మదర్ థెరిసా: ఒక సజీవ జపమాల

జపమాల యొక్క ధ్యానపూర్వక శైలికి మదర్ థెరిసా జీవితం ఆధ్యాత్మిక ప్రతిరూపంగా కనిపిస్తుంది.

రోమన్ కాథలిక్ సంప్రదాయంలో, మూడు దైవిక రహస్యాలను ధ్యానించడానికి ప్రార్థనలో ఈ జపమాలను వాడుతారు : ఆనందకరమైనవి, దుఃఖకరమైనవి మరియు మహిమాన్వితమైనవి. మదర్ థెరిసా జీవితం ఈ మూడింటినీ అందంగా ప్రతిబింబించింది. ఆమె ప్రశాంతమైన చిరునవ్వులో సేవ నుండి లభించే ఆనందం వ్యక్తమయ్యేది.

లోతైన ముడతలతో నిండిన ఆమె ముఖం, ధ్యానపూర్వకమైన ఆమె కళ్ళు, అపారమైన మానవ వేదనకు దుఃఖపూరిత సాక్షిగా నిలిచాయి . మడిచిన ఆమె చేతులు, జపమాలతో ముడిపడి, మహిమాన్వితమైన అంశాలను మానవుల గ్రహణశక్తికి అతీతమైన దైవానికి సమర్పించాయి.

తాను పట్టుకున్న పూసల వలె, మదర్ థెరిసా ప్రతి కన్నీటి బొట్టుని కరుణగా మరియు ప్రతి వేదనను వెలుగుగా మార్చారు.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ పద్ధతికి ఒక ఆధ్యాత్మిక చింతన

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్‌లో మనం తరచుగా పవిత్రత, సరళత మరియు అంతర్గత శరణాగతి గురించి మాట్లాడుకుంటాం. వైజయంతీ పూసలు సరిగ్గా దాన్నే సూచిస్తాయి.

* పవిత్రత: సహజంగా మెరుస్తూ, మార్పు చెందని దాని పూసలో.
* సరళత: శరీరానికే కాక, ఆత్మకూ పోషణనిచ్చే వినమ్రమైన గడ్డి రూపంలో.
* శరణాగతి: బాధను ప్రార్థనగా మార్చే అశ్రు బిందు ఆకారంలో.

మదర్ థెరిసా తన హృదయాన్ని దైవంతో అనుసంధానించడానికి జపమాలను ఎలా ఉపయోగించారో, వైజయంతీ పూసలు ప్రకృతి మనకు ధ్యానానికి ప్రత్యక్షమైన సాధనాలను అందించిందని గుర్తుచేస్తాయి. ప్రతి పూస – అది హారంగా ఉన్నా, జపమాలగా ఉన్నా – కృతజ్ఞత మరియు దైవ కృపకు ఒక చిన్ని విశ్వంలా ఉన్నది.

వెలుగుగా మారే కన్నీళ్లు

వైజయంతీ పూస ఒక నిగూఢమైన జ్ఞానాన్ని బోధిస్తుంది.

కన్నీటి బిందువుగా మొదలైనది, పోషణ, సౌందర్యం, లయ, మరియు ప్రార్థనగా మారగలదు.

ఆసియా వరి పొలాల నుండి ప్రార్థించే చేతుల్లోని జపమాలల వరకు, ఆఫ్రికా సొరకాయబుర్రలపై సంగీతం నుండి మదర్ థెరిసా ప్రతిబింబించే నిశ్శబ్దమైన శక్తివరకూ, ఈ సాదాసీదా పూసలు ప్రకృతి మరియు ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో మార్పు కీలకం అని బోధిస్తున్నాయి.

కన్నీరు అనేది ముగింపు కాదు. అది ఒక ఆరంభం – ఆశకు, పరివర్తనకు, మానవ హృదయం యొక్క నూతనత్వానికి మరియు భక్తికి ప్రతీక.

ప్రతి పూస - అది హారంగా ఉన్నా, జపమాలగా ఉన్నా - కృతజ్ఞత మరియు దైవ కృపకు ఒక చిన్ని విశ్వంలా ఉన్నది.

సృజనాత్మకత

"సృజనాత్మక శక్తి ఒక్కసారిగా మొత్తం విశ్వాన్ని క్రమబద్ధీకరించడం ఎంత విచిత్రం!"

వర్జీనియా వూల్ఫ్

ఆధునిక కాలంలో పరివర్తనకు మార్గదర్శకాలుగా ప్రాచీన కథనాలు

అనుజా చంద్రమౌళి మరియు పౌరాణిక కథల ద్వారా పరివర్తనా యాత్ర - పూర్ణిమా రామకృష్ణన్ పంచుకున్న ఒక అభివర్ణన.

"జీవితం కారు నడపడం వంటిది. మనం అప్పుడప్పుడు వెనుకటి అద్దాన్ని చూసుకుంటూ ఉండాలి – అంటే మన పూర్వపు కాలాన్ని గుర్తు చేసుకుంటూ ఉండాలి. ఇది మన మూలాలతో మనల్ని అనుసంధానిస్తుంది. మనం ఎక్కడి నుండి వచ్చామో తెలుసుకోవడం వల్ల మన గుర్తింపులో కీలకమైన సాంస్కృతిక వారసత్వం పట్ల అవగాహన పెరుగుతుంది. ప్రాచీన ప్రపంచాన్ని మరోసారి దర్శించడం వల్ల వర్తమానంపై ఒక ప్రత్యేకమైన అవగాహన కలుగుతుంది. భవిష్యత్తుపై కన్నేసి ఉంచుతూ, వర్తమానంలో ప్రయాణించేటప్పుడు వెనుకటి అద్దంలో మన భూతకాలాన్ని చూడకపోతే ఆ అవగాహన మనకు లభించదు."

అనుజా పురాణాలను గురించి మాట్లాడుతారు. మహాభారతం, రామాయణం మరియు పురాణాల వంటి పౌరాణిక గాథలు నా బాల్యాన్ని తీర్చిదిద్దాయి – అవి ప్రతి క్షణం నా వెంట ఉండే నేస్తాల వంటివి. శ్రీకృష్ణుడు ఎప్పుడూ నాకెంతో ఇష్టమైన పాత్ర, ఆయన అవతార సమాప్తి గురించి చదవడం నన్ను తీవ్రమైన బాధకు గురి చేసింది.

అర్జునుడు, మోహిని, శక్తి మరియు గంగ వంటి పాత్రలను పునరావిష్కరించిన పద్నాలుగు పుస్తకాల రచయిత్రి. అనుజాతో మాట్లాడుతున్నప్పుడు, నాలాంటి ఆధ్యాత్మిక అన్వేషకులకు ఈ ప్రాచీన కథనాలు ఏ విధంగా తోడ్పడతాయో తెలుసుకోవాలనే కుతూహలం కలిగింది. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానం చేసే ఒక అభ్యాసిగా, అంతర్ముఖంగా ప్రయాణించడానికి ధైర్యం మరియు సరైన మార్గదర్శకత్వం అవసరమన్న విషయం నాకు పూర్వావగతమైనది.

నా మదిలో మెదిలిన ప్రశ్న, ఈ ప్రాచీన కథలు మరొక రూపంలో మార్గదర్శకత్వాన్ని అందించగలవా?

అంతర్ముఖ దృష్టి: నిజ ప్రయాణం

అనుజా తెలిపిన ప్రకారం, చాలా మంది యాత్ర అంటే బాహ్య ప్రపంచంలో జరిగే ప్రయాణం అని ఊహిస్తారు: విమాన ప్రయాణాలు, చారిత్రిక స్మారకాలను సందర్శించడం, అనేక అనుభవాలను సేకరించడం వంటివి. కానీ, ఆమె వివరిస్తున్న యాత్ర వీటన్నిటికీ పూర్తిగా భిన్నమైనది.

"రచనల ద్వారా, మన ప్రాచీన పురాణ గాథలతో మమేకం అవ్వడం ద్వారా, మిమ్మల్ని మీరు అంతర్ముఖంగా చూసుకోవడానికి ప్రోత్సహించుకుంటారు. ఇది బయటి ప్రయాణాల కంటే పెద్ద సవాలుతో కూడుకున్నది. ఎందుకంటే దీనికి మానసిక క్రమశిక్షణ అవసరం; మీలో నిరంతరం అల్లకల్లోలంగా ఉండే ఆ వేదనను ప్రశాంతపరచి, ఆ నిశ్చలత్వాన్ని కనుగొనవలసి ఉంటుంది. అలాగే, ఆ నిశ్శబ్ద ఆత్మ విశ్లేషణా ఏకాంత సమయాలను ఆస్వాదించగలగాలి."

మానసిక క్రమశిక్షణ, అంతరాత్మలో నిశ్చలత్వం, మరియు ప్రశాంతమైన చింతన, ఇవన్నీ మనం ధ్యాన సాధనలో పెంపొందించుకునే అంశాలే. మనం ధ్యానానికి కూర్చున్నప్పుడు, బాహ్య ప్రపంచం నుండి దృష్టిని మళ్ళించి అంతర్ముఖులవుతాము. అనుజా గారు వివరిస్తున్న క్రమశిక్షణ కూడా దాదాపు అదే పనిని మరొక రూపంలో చేయడమే.

అనుజా ఈ కథలను విశ్లేషిస్తున్నప్పుడు, ఆమె "విశ్వ చైతన్యం" అనే పదాన్ని ప్రస్తావించారు. ఆ పదం వినగానే నేను ఒక్క క్షణం ఉలిక్కిపడ్డాను! హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మార్గంలో కూడా, మనకంటే బృహత్తరమైన అపారమైన శక్తితో అనుసంధానం కావడానికి చైతన్య వ్యాకోచం మరియు ధ్యానం మార్గాలని మనం చెప్పుకుంటాం. ఇక్కడ ఒక రచయిత్రి పురాణాల ద్వారా అచ్చం అటువంటి అనుభవాన్నే వివరిస్తున్నారు!

స్వీకరించడం కోసం శూన్యమవ్వడం

అనుజా తన పరిశోధనా ప్రక్రియను దాదాపు ఒక తపస్సులా అభివర్ణిస్తారు. ఆమె ఒక పుస్తకంపై పని ప్రారంభించినప్పుడు, పురాణ సాహిత్యం అనే అపారమైన మహాసముద్రపు లోతుల్లోకి మునిగిపోతారు. ఆ సమయంలో ఆమెకు ఎదురయ్యే మొదటి విషయం – తన అజ్ఞానమే. తరతరాలుగా పోగుచేయబడిన ఆ విషయాలు ఎంతో విస్తృతమైనవి, అనంతమైనవి. ఇది తనలో అణకువను పెంచుతుందని, ఒక్కోసారి తనను ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తుందని ఆమె అంటారు.

> "ఇది మీ అంతరంగాన్ని పూర్తిగా తొలిచి వేయడం వంటిది. మీలోని పాత అనుభవాలన్నిటిని శూన్యం చేయడం ద్వారానే, ప్రాచీన జ్ఞాన భాండాగారంలోని ఆ అద్భుతమైన విషయాలతో నింపుకోగలుగుతారు. ఆ జ్ఞానమే మీ వ్యక్తిత్వాన్ని ఒక కొత్త రూపంలోకి తీర్చిదిద్దుతుంది. మిమ్మల్ని మీరు ఒక అర్హులైన పాత్రగా మార్చుకోవడానికి, లోపల ఉన్నదంతా రిక్తం చేసుకుంటున్నారు."

దీనిలోని అసలు రహస్యం ఏమిటంటే, ప్రక్రియను నమ్మడం మరియు పూర్తి వినమ్రతతో పునః పునః పరిశోధనలోకి, రచనలోకి వెళ్లడం అని ఆమె అంటారు. క్రమేపీ, మీకు లోతైన అభిజ్ఞానం కలుగుతుంది; మీరు స్వీకరిస్తున్న ఆ జ్ఞానాన్ని క్రమబద్ధీకరించడం ప్రారంభించి, దానిని కాగితంపై లిఖితరూపంలో వ్యక్త పరుస్తారు.

> "ఆ స్థితి సంభవించినప్పుడు, ఒక విధమైన ఉపశమనం కలుగుతుంది. ఎందుకంటే నేను ముందే చెప్పినట్లుగా, మీరు లోపల అంతా ఖాళీ చేయబడ్డారు; ఇప్పుడు మళ్ళీ మిమ్మల్ని మీరు ఒక ప్రతిబింబాత్మకంగా తీర్చిదిద్దుకుంటున్నారు. శాశ్వతమైన సత్య ప్రవాహంలో మిమ్మల్ని మీరు లీనం చేసుకుంటున్నారు; మీకంటే మహత్తరమైన ఒక ప్రక్రియకు మిమ్మల్ని మీరు సమర్పించుకుంటున్నారు, ఆ స్థితి నుండి మీరు మరింత బలోపేతులై బయటకు వస్తారు."

గురువులుగా పౌరాణిక పాత్రలు

అనుజా ఇప్పటివరకు పధ్నాలుగు పుస్తకాలు వ్రాశారు. ఆమె వాటిని తన బిడ్డలుగా పిలుచుకుంటారు; ఎంతో జాగ్రత్తగా గర్భం ధరించి, ప్రసవించిన బిడ్డలుగా వాటిని భావిస్తారు. కానీ అదే సమయంలో, ఆమె ఆ పుస్తకాలను తన తల్లిదండ్రులుగా కూడా పిలుచుకుంటారు, ఆమె ఎదుగుదలకు తోడ్పడి, నడిపించిన మార్గదర్శకులుగా వాటిని ఎంచుకుంటారు.

ప్రతి పాత్ర ఆమె నుండి ఒక ప్రత్యేకమైన పరిజ్ఞానమును ఆశించింది. ఆయా పాత్రలకు పూర్తి న్యాయం చేయగలగడానికి, ఆమె ఒక నిర్ణీత స్థాయి పరిణతిని సాధించవలసి వచ్చింది; అలా ఎదిగిన తర్వాతే ఆ పుస్తకాలను ఆమె పూర్తి చేయగలిగారు.

ఆమె మొదటి పుస్తకం 'అర్జున: సాగా ఆఫ్ ఏ పాండవ వారియర్-ప్రిన్స్' (అర్జునుడు: పాండవ రాకుమారుని వీరగాథ) ద్వారా, బలం అని పొరపాటుగా మనం భావించే ఆత్మరక్షణా కవచమైన కోపానికి ఆమె ఎదురుపడాల్సి వచ్చింది. చిన్నప్పటి నుండి అర్జునుడిపై తాను ముందే ఏర్పరచుకున్న పాత అభిప్రాయాలను ఆమె విడనాల్సివచ్చింది. ఈ ప్రక్రియకు తనను తాను పూర్తిగా సమర్పించుకోవాలంటే, ఆమె ముందుగా తనలోని కోపాన్ని విడిచిపెట్టాలని అర్థం చేసుకున్నారు.

ధ్యానం చేసే వారు ఎవరికైనా, ధ్యాన స్థితిలో కోపాన్ని ముఖాముఖిగా ఎదుర్కోవడమనేది తెలిసిన విషయమే. అప్పుడూ, ఎప్పుడూ ఒకే ప్రశ్న ఎదురవుతుంది: "మనం ఆ కోపాన్ని సమర్థించుకుంటామా, లేక దాన్ని త్యజిస్తామా?"

మోహిని: అసౌకర్యాన్ని ఎదుర్కోవడం

దీని తర్వాత 'మోహిని: ది ఎన్‌చాంట్రెస్' (మోహిని: జగన్మోహిని) పుస్తకం వచ్చింది. ఈ పాత్ర మనలో సహజంగానే నాటుకుపోయిన లైంగికత మరియు ఇంద్రియ సుఖాల పట్ల ఉన్న అసౌకర్యాన్ని నేరుగా ఎదుర్కొనేలా అనుజాను ప్రేరేపించింది.

> "స్త్రీలుగా, లైంగికత పట్ల మనకు ఎన్నో ఆంక్షలు, సంకోచాలు ఉంటాయి. ఎందుకంటే సమాజం మనల్ని ఒక కామ వాంఛా వస్తువులా చూడమని ప్రోత్సహిస్తుంది, లేదా నిగ్రహంతో పాతివ్రత్యానికి నిలువుటద్దంలా ఉండమంటుంది. 'మోహిని' వ్రాస్తున్నప్పుడు, ఈ పాత్రకు న్యాయం చేయడానికి నేను ఎంతో సిగ్గుపడుతున్నాని, వెనుకాడుతున్నాని గ్రహించాను. రచయిత్రిగా నేను 'ఉత్తమ పురుష' (నేను) ధోరణిలో రాసిన మొదటి పుస్తకం అదే. ఎందుకంటే, ఆ పాత్రకు మరింత దగ్గరవ్వాలని, తన దేహాన్ని మరియు లైంగికతను అంత ఆత్మవిశ్వాసంతో స్వీకరించే వ్యక్తితో మమేకం అవ్వడానికి నాకున్న సంకోచాలను వదిలేయాలని నేను అనుకున్నాను."

ద్వంద్వాతీతంగా

అనుజా గారి తాజా పుస్తకం, 'ది వైఫ్ అండ్ ది డాన్సింగ్ గర్ల్' (ఒక భార్య మరియు ఒక నాట్యగత్తె–తమిళ కావ్యం, 'శిలప్పదిగారం' పై సరికొత్త విశ్లేషణాత్మక కథనం), మన సమాజంలోని మరో తప్పుడు వర్గీకరణను లేదా 'ద్వంద్వత్వాన్ని' ఎండగడుతుంది. అదే 'మడోన్నా-వేశ్య' సంశ్లిష్ట భావం: అంటే స్త్రీని కేవలం ఉత్తమ గృహిణిగానో లేదా నాట్యగత్తెగానో చూసే సంకుచిత దృక్పథం.

"ఈ పుస్తకం వ్రాయడానికి నేను చాలా కష్టపడ్డాను, ఎందుకంటే నేను మానసికంగా ఇంకా ఎదగవలసి ఉందని గ్రహించాను. మనం స్త్రీలను ఎల్లప్పుడూ ఒక విధంగానో లేక మరొక విధంగానో చూడటానికి అలవాటు పడ్డాము. కానీ ఒక స్త్రీకి వేలకొద్దీ పార్శ్వాలు ఉంటాయి, ఆ పార్శ్వాలన్నీ కూడా సరైనవే, ఆమోదయోగ్యమైనవే."

స్వధర్మం అంటే ఇదే నీ స్వంత ధర్మాన్ని అనుసరించడం, అంటే నీ అంతర్గత సత్యాన్ని పాటిస్తూ జీవించడం.

శక్తి: అంతర్గత బలాన్ని అందుకోవడం

అనుజా గారు వివరించిన ఆ పరివర్తనా శక్తిని ఏదైనా ఒక పుస్తకం సంపూర్ణంగా ఆవిష్కరించింది అంటే, అది ఖచ్చితంగా శక్తి: ద డివైన్ ఫెమినైన్ (శక్తి: దివ్య నారీ తత్త్వం) మాత్రమే.

> "జగన్మాత యొక్క ఆ అతీంద్రియ తత్వాన్ని పరిశోధిస్తున్నప్పుడు, మీరు వెలుపల వెతుకుతున్న సమాధానాలన్నీ మీలోనే ఉన్నాయని గ్రహిస్తారు. ఆ దేవి మీకు నేర్పే అత్యంత గొప్ప పాఠం, అలాగే అత్యంత సరళమైన పాఠం ఏమిటంటే: నీవు పరిపూర్ణురాలివి."

అనుజాకు 'శక్తి' పుస్తకాన్ని వ్రాయడం అంటే తనలోని వ్యక్తిగత భూతాలను పారద్రోలడం, పేరులేని భయాలను ఎదిరించడం, మరియు జీవితాంతం పేరుకుపోయిన భయాందోళనలను, చేదు అనుభవాలను, గాయాలను అధిగమించడం. చివరకు ఆ పుస్తకమే ఆమెకు లభించిన అతిపెద్ద బహుమతిగా మారింది – కేవలం అనుజాకు మాత్రమే కాదు. కేరళ వరదల సమయంలో, ఒక అమ్మాయి ఇన్‌స్టాగ్రామ్ ద్వారా ఆమెతో పరిచయం చేసుకుంది. వరదల్లో చిక్కుకుపోయి, చుట్టూ నీరు చేరటం వల్ల, విహ్వలతవల్ల వణుకుతున్న ఆ భయానక సమయంలో 'శక్తి' పుస్తకమే తనకు కొండంత అండగా, ఊరటగా నిలిచిందని అనుజాతో చెప్పింది.

"జగన్మాత యొక్క ఆ అతీంద్రియ తత్వాన్ని పరిశోధిస్తున్నప్పుడు, మీరు వెలుపల వెతుకుతున్న సమాధానాలన్నీ మీలోనే ఉన్నాయని గ్రహిస్తారు. ఆ దేవి మీకు నేర్పే అత్యంత గొప్ప పాఠం, అలాగే అత్యంత సరళమైన పాఠం ఏమిటంటే: నీవు పరిపూర్ణురాలివి."

గంగ: పవిత్రతకు సరిక్రొత్త నిర్వచనం

గంగ: ద కాన్‌స్టెంట్ గాడెస్ (గంగ: సదా నిలిచే దేవి) పుస్తకంలో, అనుజా గారు గంగాదేవిని కేవలం ఒక నదీ దేవతగా కాకుండా, తన మనసు చెప్పినట్లు నడుచుకునే ఒక సాహసోపేతమైన మహిళగా పునఃకల్పన చేసుకున్నారు.

> "ఆమె ఒక్కచోటే ఉండిపోయి, కేవలం ఒక విధేయురాలైన పత్నిగా మిగిలిపోవడానికి నిరాకరించింది. ఆమె ఒక దైవిక ప్రేమికురాలిగా మారి, ప్రకృతిని దాని సహజ వైభవంతో నిలిపి ఉంచే ఆ నిరంతర ప్రేమలో భాగస్వామి కావాలని ఆకాంక్షించింది. ఆమె తన జీవితాన్ని ఒక దేవతకు తగిన స్థాయిలో జీవించాలని నిర్ణయించుకుంది.

ఒక సరళ సాధన

ఈ కథల ద్వారా పాఠకులు తమ స్వీయ పరివర్తనను ఎలా సాధ్యం చేసుకోవచ్చని నేను అనుజాని అడిగినప్పుడు, ఆమె పరస్పరం జోడీలయ్యే ఆకృతుల గురించి చెప్పారు – అవి మనం నిరంతర ఏకాగ్రతతో, శ్రద్ధతో గమనించినప్పుడు మాత్రమే వెల్లడయ్యే రహస్య అనుబంధాలు .

పురాణాల నుండి మీరు ఏమి పొందుతారు అనేది, మీరు ఏ ఉద్దేశంతో వాటిని సమీపిస్తున్నారు అనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ కథలు కేవలం వినోదాన్ని అందించడం వంటి అనేక ప్రయోజనాలను నెరవేర్చగలవు. అయితే, మీరు ఆ కథల పిలుపుకు నిరంతరం స్పందిస్తూ ఉంటే, మీరు ప్రయత్నించకపోయినా కూడా అవి మిమ్మల్ని ఎంతగా విద్యావంతులను చేస్తాయో గ్రహిస్తే మీరు ఆశ్చర్యచకితులవుతారు.

అనుజా ఒక చిన్న సాధనను ప్రతిపాదిస్తున్నారు: ప్రతిరోజూ కొన్ని పేజీలు చదవండి. అది భగవద్గీత కావచ్చు, మహాభారతం, శ్రీ మద్రామాయణం, ఉపనిషత్తులు, మీకు ఇష్టమైన పౌరాణిక గాథలు, తెనాలి రామకృష్ణ కథలు – లేదా మీ స్వంత రచనలు ఏదైనా సరే కేవలం చదవండి మరియు ఆ జ్ఞానాన్ని మీలో జీర్ణించుకోండి.

> "ఈ కథలనే ఆహారాన్ని మీరు చిన్నప్పటి నుండే తల్లి పాలతో పాటుగా పప్పన్నంతో కలిపి తిన్నారు. ఇవి మీ రక్తమాంసాలతో ఒకటైపోయాయి. అందుకే, ప్రతిరోజూ కేవలం కొన్ని పేజీలు చదవండి; అక్కడ చెప్పబడిన విషయాన్ని మీరు సహజంగానే స్వీకరిస్తారు, జీర్ణించుకుంటారు. కాలక్రమేణా, ఆ కథల వెనుక ఉన్న లోతైన సత్యాన్ని ఆవిష్కరించే ఆ రహస్యమైన పరస్పర సంబంధాలను మీరు గుర్తించడం ప్రారంభిస్తారు."

అది ఎప్పుడూ పైకి కనిపించేంత స్పష్టంగా ఉండదు, అలాగే అది ఎప్పుడూ సరళంగానూ ఉండదు అని ఆమె అంటారు. అయినప్పటికీ, అది అత్యంత స్పష్టమైనది మరియు అత్యంత సరళమైనది కూడా! అదే ఇందులో ఉన్న వైరుధ్యం.

అనుజా గారి రోజువారీ పఠనం మరియు సాధన, ధ్యానంతో సమాంతరంగా సాగుతుంది: ఈ రెండింటికీ కావాల్సింది క్రమం తప్పకుండా పాల్గొనడం, గ్రహించుకోవడం, మరియు మనల్ని మనం సమర్పించుకోవడం. కాలక్రమేణా, ఈ మార్పు చాలా సూక్ష్మంగా ఉన్నప్పటికీ అత్యంత లోతుగా ఉంటుంది; మీకు అవసరమైనప్పుడు, మీ అంతర్గత శక్తి దానంతట అదే బహిర్గతమౌతుంది.

మరణం మరియు సాంబుని ఆవిష్కరణ

మా సంభాషణ ముగింపు దశలో, అనుజా తన "యురేకా (తెలిసింది!) క్షణాన్ని" పంచుకున్నారు. అది ఆమెకు అభిమన్యు పుస్తకం వ్రాస్తున్నప్పుడు కలిగిన ఒక గంభీరమైన అభిజ్ఞానం .

> "మహాభారతంలోని పాత్రలన్నీ దివ్య శక్తుల స్వరూపాలు. ఈ ధర్మ యుద్ధంలో భాగస్వాములు కావాలని వారు స్వయంగా కోరుకున్నవారు. భూదేవి యొక్క సర్వరక్షకుడు, పాలకుడు, పోషకుడు అయిన శ్రీ మహావిష్ణు అవతారమైన శ్రీకృష్ణుడికి సహాయం చేయడమే వారి లక్ష్యం. ఒకసారి ఆ దివ్య లక్ష్యం నెరవేరిన తర్వాత, ఈ భౌతిక ప్రపంచాన్ని పట్టుకుని వేలాడటంలో అర్థం లేదు. వారు తిరిగి వెళ్ళడానికి సిద్ధంగా ఉండాలి, వారిని స్వేచ్ఛగా వదిలివేయాలి. అంతిమంగా, మోక్షం లేదా విముక్తి అంటే వదిలివేయడమే, ముఖ్యంగా మీరు అమితంగా ఇష్టపడే, ప్రాణం కంటే ఎక్కువగా ప్రేమించే విషయాలను సైతం త్యజించడమే."

మహాభారత యుద్ధం తర్వాత కృష్ణుడి వంశం (యదువంశం) మొత్తం నాశనమవ్వడం గురించి అనుజా వివరించారు. చిన్నపిల్లగా ఉన్నప్పుడు ఆమెకు ఇది తలచుకోవడమే భరించలేనంత బాధాకరంగా ఉండేది. శ్రీకృష్ణుడు మరియు జాంబవతిల కుమారుడైన సాంబుడు, అర్ధనారీశ్వర రూపంలో ఉన్న శివుని అనుగ్రహం పొందినవాడు. కృష్ణుడిలాగే అత్యంత సౌందర్యవంతుడైన సాంబుడిని చూసి స్త్రీలు వివశులయ్యేవారు. కానీ, అతను ఒక శాపానికి గురయ్యాడు. యదువంశాన్ని సర్వనాశనం చేసే ఒక ఇనుప ముసలాన్ని అతను ప్రసవిస్తాడని ఋషులు శపించారు. పైకి చూస్తే ఈ నాశనం ఎంతో దారుణంగా అనిపించవచ్చు, కానీ ఇదంతా దైవ సంకల్పం ప్రకారం జరిగినదే.

అనుజా యొక్క అభిజ్ఞానము ఇంకా లోతైనది

మరణం మరియు వినాశం అనగానే మనకు సాధారణంగా ప్రతికూల భావనలే కలుగుతాయి . అవి శివుని విధ్వంసక చర్యలుగా కనిపిస్తాయి. కానీ మనం అంగీకరించినా, అంగీకరించకపోయినా అవి ఈ సృష్టి అనే మహా చక్రంలో అనివార్యమైన భాగాలు.

> "ఈ నిగూఢ విషయాలను అర్థం చేసుకోవడానికి కథలు మనకు ఎంతగానో దోహదపడతాయి. అవి మనల్ని ప్రోత్సహిస్తాయి. ఈ ప్రపంచంలోని సమస్యలనే రాక్షసులు నిజమే కావచ్చు, కానీ వాటిని ఎదుర్కోవడానికి కావాల్సిన శక్తి మీలో ఇప్పటికే ఉంది – అది మరణమైనా, మీ అంతర్గత శత్రువులైనా, లేదా మరేదైనా సరే. మీరు ధైర్యంగా మరియు దాక్షిణ్యముతో ఉంటే, మీకు కావాల్సిన పరిష్కారం మీకే లభిస్తుంది."

సజీవ వారసత్వం

మా సంభాషణ ముగింపు దశకు చేరుకోగానే, నాకు మళ్ళీ కారు వెనుకటి అద్దం గుర్తుకొచ్చింది. మనం ముందుకు సాగాలంటే, ఖచ్చితంగా వెనుకకు ఒకసారి చూసుకోవాలి. గతం మనల్ని భవిష్యత్తు వైపు సరైన దిశలో నడిపించడానికి సహాయపడుతుంది.

అనుజా చెప్పినట్లుగా, కథలు సజీవమైనవి, వాటికీ శ్వాస ఉంటుంది, అలాగే ప్రతి తరంతో పాటు మారుతుంటాయి. అవసరాన్ని బట్టి వాటికి కొన్ని విషయాలు జోడించబడతాయి, కొన్ని తొలగించబడతాయి. అంతమాత్రాన ఆ కథలు కలుషితమయ్యాయని లేదా వాటి విలువ తగ్గిందని కాదు. అదే విధంగా, మనం కూడా సజీవులమే; మనల్ని మనం శూన్యం చేసుకోగలము, మళ్ళీ కొత్త విషయాలతో నింపుకోగలము, మార్పులకు అనుగుణంగా మారగలము. మన ప్రయాణంలో, మనలోని రాక్షసులను ఎదుర్కొనే సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించుకుంటూ, మన అసలైన శక్తిని మనం కనుగొంటాము.

అంతర్ముఖ ప్రయాణం అంత సులభం కాదు. దానికి నిరంతర చింతన మరియు సాహసం అవసరం. మనం ప్రతిరోజూ మన ధ్యాన పీఠం మీద ఎలాగైతే కూర్చుంటామో, అలాగే మన ప్రాచీన కథల జ్ఞానం వైపు కూడా పునః పునః మళ్ళాలి. ఈ రెండింటిలోనూ సాధన ఒక్కటే: క్రమం తప్పకుండా హాజరవ్వడం, హృదయాన్ని తెరుచుకోవడం, మరియు పరివర్తనను ఆహ్వానించుకోవడం.

అంతర్ముఖ ప్రయాణం అంత సులభం కాదు. దానికి నిరంతర చింతన మరియు సాహసం అవసరం. మనం ప్రతిరోజూ మన ధ్యాన పీఠం మీద ఎలాగైతే కూర్చుంటామో, అలాగే మన ప్రాచీన కథల జ్ఞానం వైపు కూడా పునః పునః మళ్ళాలి. ఈ రెండింటిలోనూ సాధన ఒక్కటే: క్రమం తప్పకుండా హాజరవ్వడం, హృదయాన్ని తెరుచుకోవడం, మరియు పరివర్తనను ఆహ్వానించుకోవడం.

పిల్లలు

"జీవితం తానే అత్యంత అద్భుతమైన
పౌరాణిక కథ"

హాన్స్ క్రిస్టియన్ ఆండర్సన్

తువాదా డే దనాన్

దగ్డా మరియు అతని మంత్రపూరిత త్రికోణాకార తంత్రీ వాద్యం (హార్ప్) గురించిన ఒక పురాతన ఐర్లాండ్ గాథను రూబీ కార్మెన్ పంచుకున్నారు . ఆ వాద్యం నుండి వచ్చే సంగీతం తువాదా డే దనాన్ తెగవారికి గాయాలను మాన్పుతుంది, వారిలో పరివర్తన కలిగించి, రక్షిస్తుంది.

నేను మీకు ఒక కథ చెప్పనా? అది ఒక మంత్రించిన హార్ప్ గురించి, పశ్చిమ దిశలో సుదూరంగా ఉన్న ప్రాచీన ఐర్లాండ్‌కు చెందిన ఒక ప్రజల గురించిన కథ. అందరూ దాదాపుగా మరిచిపోయి, కేవలం జ్ఞాపకాల అంచున మాత్రమే మిగిలి ఉన్న కాలానికి మనం తిరిగి వెళ్దాం.

ఆ మంత్రించిన హార్ప్ కు సంరక్షకుడు దగ్డా. కొందరు ఆయనను ఒక గిరిజన నాయకుడు అంటే, మరికొందరు అపారమైన శక్తి మరియు మంచితనం మూర్తీభవించిన దైవ సమానుడైన వ్యక్తిగా కొలుస్తారు. ఆయన వద్ద దైవత్వంతో సమానమైన శక్తి, అలాగే సాటిలేని దయ సమపాళ్లలో ఉండేవి. ఆయన వద్ద ఉన్న మంత్ర శక్తులలో అత్యంత విశిష్టమైనది ఒక అక్షయ పాత్ర! అది తన వద్దకు వచ్చిన వారికి ఎంతటి ఆహారాన్నైనా అందిస్తుంది, ఎప్పటికీ ఖాళీ అవ్వదు.

ఆ హార్ప్ చాలా అందమైనది, పవిత్రమైన సింధూర వృక్షపు చెక్కతో మలచబడి, రత్నాలతో మరియు బంగారంతో అలంకరించబడినది. అయితే, ఆ హార్ప్ యొక్క అసలు శక్తి దాని నుండి వెలువడే అద్భుతమైన దివ్యమైన సంగీతంలో ఉంది. ఆ మాయా హార్ప్ యొక్క మర్మం ఇదే: అనేక యుద్ధాల తర్వాత అలసిపోయిన, గాయపడిన యోధుల దుఃఖాన్ని అది నయం చేయగలిగేది. దాని నుండి వెలువడే పవిత్ర స్వరాలను విన్నప్పుడు, ఆ యోధులు తమ కష్టాలను, బాధలను మరియు వేదనను పూర్తిగా మర్చిపోయేవారు, సాంత్వన చెందేవారు.

దగ్డా ఆ హార్ప్ తంత్రులను మీటితే, ప్రకృతి యొక్క ఋతువులు ఒక సక్రమ పద్ధతిలోకి వచ్చేవి. అంతేకాకుండా, ఆ సంగీతం యుద్ధానికి వెళ్లే వీరులలో అమితమైన ధైర్యాన్ని, ఉత్సాహాన్ని నింపి వారిని పోరాటానికి సిద్ధం చేసేది.

ఆ కాలంలో, ప్రాచీన ఐర్లాండ్‌లో అనేక యుద్ధాలు జరుగుతుండేవి. అలాంటి ఒక యుద్ధ సమయంలో,

ఎవరూ కాపలా లేని తరుణం చూసి దగ్డా శత్రువులు ఆ హార్ప్ ని తస్కరించుకునిపోయారు. ఆ హార్ప్ కేవలం ఒక వస్తువు కాదు; అది తువాదా డే దనాన్ జాతికి చెందిన అత్యంత విలువైన బహుమతి మరియు గొప్ప నిధి.

దగ్డా శత్రువులు ఆ తంత్రీ వాద్యాన్ని తీసుకుని దట్టమైన పచ్చని అడవి గుండా వేగంగా వెళ్ళిపోయారు. అక్కడ వారికి ఒక పాడుబడిన నిర్మానుష్యమైన విందుశాల కనిపించింది. ఆ తెగవారు తమ విజయాన్ని ఉత్సాహంగా జరుపుకోవడం మొదలుపెట్టారు; ఇప్పుడు ఆ మాయా హార్ప్ వారి వశమైంది మరి! ఈ మాయా శక్తి లేకపోతే దగ్డా బలహీనుడైపోతాడని వారు భావించారు. వేడుకలు జరుపుకుంటుండగా కొంత సేపట్లోనే, ఒక్కసారిగా ఆ విందుశాల యొక్క భారీ తలుపులు బద్దలయ్యాయి. వెంటనే ఆ గది అంతా ఒక వింతైన నిశ్శబ్దం అలుముకుంది. తన హార్ప్ కోసం దగ్డా స్వయంగా వచ్చాడు.

శీతాకాలపు ప్రాతః కాల పడమటి గాలుల వలె గంభీరమైన స్వరంతో ఆయన ఈ మాటలు పలికారు: "నా దగ్గరకు రా, నా ప్రియమైన హార్ప్, నా చెంతకు చేరుకో."

ఆ మాయా హార్ప్ తన యజమాని ఆజ్ఞకు లోబడి, ఆ విందుశాల మధ్య నుండి గాలిలో ఎగురుకుంటూ వచ్చి, దగ్డా యొక్క విశాలమైన మరియు ఆత్రుతగా ఉన్న చేతుల్లోకి చేరింది.

దగ్డా ఆ హార్ప్ తంత్రులపై చాలా మృదువుగా, గంభీరంగా కొన్ని స్వరాలను పలికించాడు. ఆ ప్రతి స్వరము ఆ గది అంతటా ప్రతిధ్వనిస్తూ, ఒక ఆర్తనాదంలా కాక, ఒక కన్నీటి కెరటంలా అక్కడ ఉన్న ప్రతి ఒక్కరినీ – పురుషులను, స్త్రీలను మరియు పిల్లలను ముంచెత్తింది. ఆ ధ్వని ఎంతటి విషాదంతో నిండి ఉందంటే, అది వారి హృదయాలను లోతుగా చీల్చుకుపోయింది; దాంతో అక్కడున్న స్త్రీలు, పిల్లలు దుఃఖాన్ని ఆపుకోలేక వెక్కి వెక్కి ఏడవడం మొదలుపెట్టారు. తమ ప్రియతమ వ్యక్తులు అంతలా తల్లడిల్లిపోవడం చూసి, అక్కడున్న పురుషులు కూడా అపారమైన వేదనతో, భారమైన హృదయాలతో కుంగిపోయారు.

అప్పుడు గడసరి దగ్డా తన అమ్ములపొదిలోని మరొక అస్త్రాన్ని సంధించాడు – ఆయన హార్ప్ పై మరొక రాగాన్ని పలికించాడు. ఈసారి ఆయన మీటిన స్వరం విషాదాన్ని కాకుండా, తన శత్రువులైన పురుషులందరిలో కట్టలు తెంచుకునే నవ్వును రేకెత్తించింది. ఆ నవ్వును ఆపుకోవడం వారి తరం కాలేదు. వారు ఎంతలా నవ్వారంటే, కనీసం నిలబడలేకపోయారు; ఇక దగ్డాపై ఆయుధాలు ఎత్తడం అనేది వారికి అసాధ్యంగా మారిపోయింది.

ఏడుస్తున్న ఆ స్త్రీలు తమ పురుషుల వైపు చకితులై చూస్తూ ఉండిపోయారు. వారు తమ నోళ్లు తెరిచి వారిని మందలించే లోపే, దగ్డా తన హార్ప్ పై మరొక స్వరాన్ని, తల్లి పాడే జోలపాటలా ఎంతో ఓదార్పునిచ్చే మరొక రాగాన్ని పలికించాడు. అది ఊహకు అందనంతటి తియ్యని, మృదువైన ధ్వని; దాని నుండి ఆనందం మరియు సౌందర్యం వెలువడ్డాయి. దాని ప్రభావంతో అక్కడ ఉన్నవారందరూ గాఢ నిద్రలోకి జారుకున్నారు. అది సాక్షాత్తు నిద్ర అనే భావనకు సంగీత రూపంలా ఉంది. పిల్లలు తమ తల్లుల ఒడిలోకి చేరుకున్నారు, అందరూ ఎంతో ప్రశాంతంగా నిద్రపోయారు. ఆ అదను చూసి దగ్డా తన మాయా హార్ప్ తో ఆ విందుశాల నుండి నిష్క్రమించారు.

నిజంగానే, ఆ మాయా హార్ప్ తువాదా డే దనాన్ జాతిని మరియు ప్రాచీన ఐర్లాండ్‌ను శత్రువుల నుండి రక్షించింది. నేటికీ, ఆ హార్ప్ ఆధునిక ఐర్లాండ్‌కు ఒక చిహ్నంగా, వారి సాంస్కృతిక అస్తిత్వానికి మరియు గర్వానికి నిదర్శనంగా నిలిచి ఉన్నది.

---

1. ఐరిష్ పురాణాల ప్రకారం, దగ్డా ఒక అత్యంత శక్తివంతుడైన మరియు పితృ సమానుడైన కెల్టిక్ దేవుడు. ఆయన తువాదా డే దనాన్ జాతికి అధిపతి. ఆయనను “దయాళువైన దేవుడు” అని పిలుస్తారు. ఆయన సమృద్ధి, సంతాన సాఫల్యం, శారీరిక బలం, మంత్రవిద్య, జ్ఞానం మరియు పౌరోహిత్యం వంటి వాటికి ప్రతీక.

2. ఐరిష్ భాష నుండి అనువాదం: “దను దేవత యొక్క ప్రజలు”. వీరికి ‘తువాద్ డే’ (“దేవతల తెగ” లేదా “దైవిక తెగ”) అనే పాత పేరు కూడా ఉంది. ఐరిష్ పురాణాల ప్రకారం, వీరు ఒక అతీంద్రియ శక్తులు కలిగిన జాతి అని ప్రశస్తి. క్రైస్తవ పూర్వపు గేలిక్ ఐర్లాండ్ నాటి దేవతలకు వీరు ప్రతినిధులని చాలామంది భావిస్తారు.

AI genertated images

THE Brighter Minds ADVANTAGE PROGRAM

THE MIND OF A CHILD HAS IMMENSE POTENTIAL *BEYOND* THE SCOPE OF OUR IMAGINATION

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

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

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

ENROLL TODAY!

Heartfulness Gopichand Badminton Academy

The academy's commitment to excellence, guided by the vision of Pullela Gopichand and rooted in the values of Heartfulness.

World-Class Facilities

- **14 International Standard Badminton Courts with Air Conditioned Facility.**
  World-class courts designed to meet global tournament standards.
- **Highly Qualified Coaches**
  Train under internationally certified professionals (BAI).
- **Advanced Gymnasium, Swimming pool & Physiotherapy Center**
  Top-tier fitness and recovery facilities to enhance performance.
- **Personalized Nutritional Guidance**
  Customized diet plans tailored to each athlete's needs.
- **Mental Wellbeing Programs**
  Focus on holistic development with meditation and relaxation techniques.
  Special Focus on every individual player.
- **Pure Vegetarian Campus**
  A clean, healthy, and sattvic environment.
- **Air-Conditioned Hostel Facilities**
  Comfortable and well-maintained accommodations for athletes.
- **Equipment Requirement**
  Players must bring their own sporting equipment.
- **Admissions Through Trials Only**
  Enrollment is based strictly on selection in performance trials
- **Proven Track Record**
  In just 2 years, our badminton players have earned:
  - 2 International Rankings
  - 6 National Rankings
  - Numerous players with state level rankings

Eligibility

Age: 8–18 years
Basic badminton knowledge required

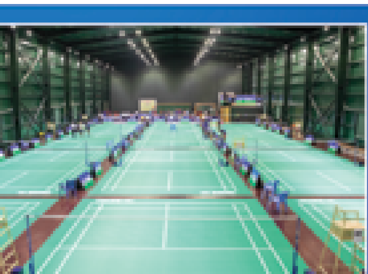
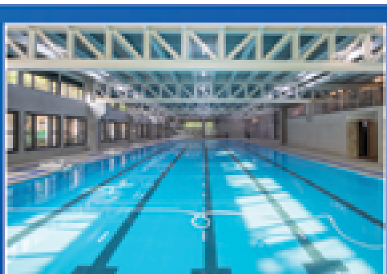
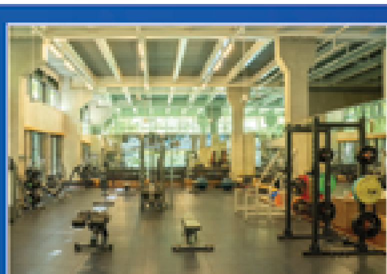
Shantaben International Cricket Academy for Girls

Facilities & Offerings

- **Professional-Grade Cricket Grounds:** Specialized pitches and state-of-the-art facilities.
- **Highly Qualified Coaches**
  Train under certified professionals.
- **Advanced Gymnasium & Physiotherapy Center**
  Top-tier fitness and recovery facilities to enhance performance.
- **Personalized Nutritional Guidance**
  Customized diet plans tailored to each athlete's needs.
- **Mental Wellbeing Programs**
  Focus on holistic development with meditation and relaxation techniques.
  Special Focus on every individual player.
- **Pure Vegetarian Campus**
  A clean, healthy, and sattvic environment.
- **Air-Conditioned Hostel Facilities**
  Comfortable and well-maintained accommodations for athletes.
- **Equipment Requirement**
  Players must bring their own sporting equipment.
- **Admissions Through Trials Only**
  Enrollment is based strictly on selection in performance trials.

Eligibility

Age Group: 8–18 years
Skill Level: Open to beginners and intermediate players passionate about cricket.

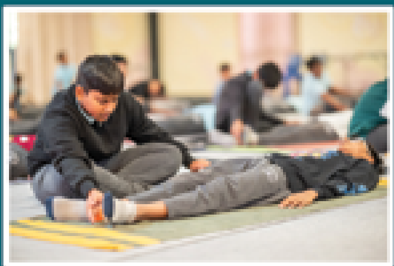




Location: Kanha Shanti Vanam, Hyderabad, Telangana
Email: contact@hfnsports.com

Contact: +91 8519956041
Monday to Saturday

Active Farming

Polarity



Gitopadesh

Brighter Minds Program

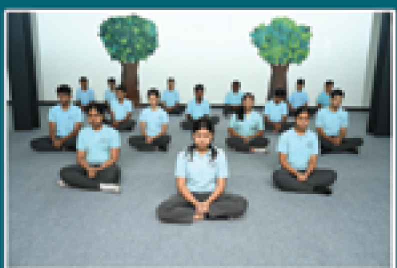
Heartfulness International School

From
Nursery to Grade XII

CURRICULUM OFFERED

CBSE | CAMBRIDGE | IB
MONTESSORI | INDIGO
FINLAND | NIOS

Relaxation & Meditation



Yoga

Sports

Art & Craft

NCC

Hostel Facilities
Available (CBSE campus, Kanha)

Transport
Available

ADMISSIONS IN PROGRESS

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

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

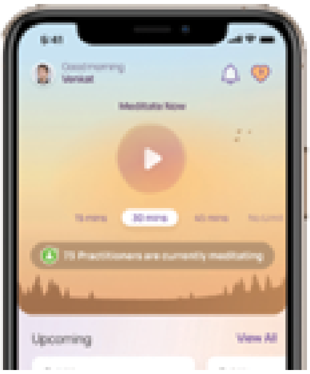
Tiruvallur Branch, Chennai
+91 92822 05086
https://www.histiruvallur.org

Thumkunta, Hyderabad
+91 80749 37605
https://www.histhumkunta.org

CBSE Campus, Kanha Shanti Vanam
+91 63007 36099 | https://hfnschools.org

Cambridge Campus, Kanha Shanti Vanam
+91 93810 32970 | https://www.hiskanha.org

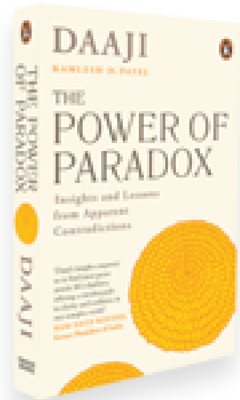
All Knowledge Stems From the Heart



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

Heartfulness Yoga Teacher Training Course

Learn to teach the eight limbs of yoga. Merge the traditional art of yoga with a modern professional approach.
heartfulness.org/yoga/

Publications by Daaji

#1 BESTSELLERS

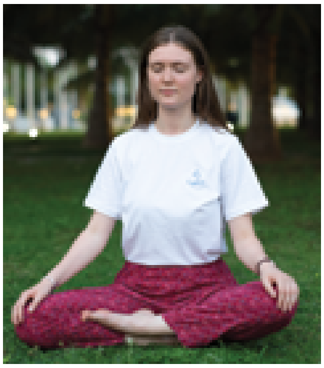
How meditative practices lead to changes in lifestyle, both personal and in relationships, which lead to greater freedom in designing our destiny.
designingdestiny.com
theheartfulnessway.com
spiritualanatomy.com
thewisdombridge.com

Meditation Masterclass

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

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.

USA | UK | Germany | India | Malayasia | Singapore | Indonesia | Australia | UAE

www.htcinc.com