జూలై ౨౦౨౬

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్

స్వచ్ఛత విధిని రూపొందిస్తుంది

నిశ్శబ్దం యొక్క హృదయం

దాజీ

సంకల్పం: సాధనలోని అంతస్సూత్రం

ఎస్.ఎస్. నాగరాజ & జోషువా పొల్లాక్

మౌనం

లెవెల్లిన్ వాన్-లీ

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

నిశ్శబ్దం

"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

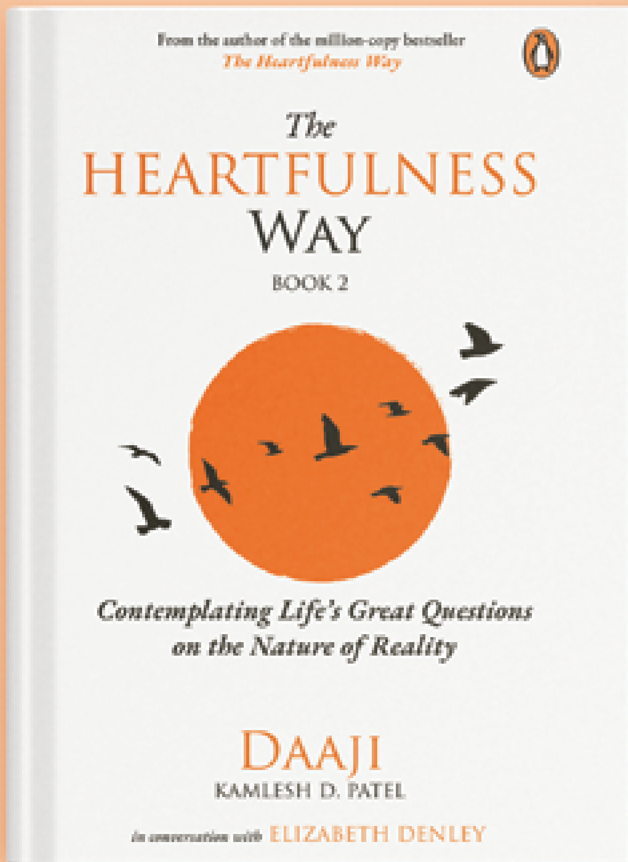
Available Online at:
hfnlife.com
Amazon.com

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

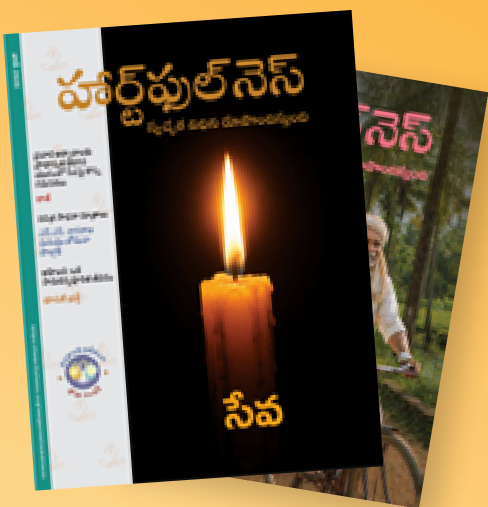
In *The Heartfulness Way,* Book 2, Daaji continues with the conversational format that he used so effectively in the previous volume, this time with Elizabeth Denley. Daaji takes us through the journey of expanding consciousness to the ultimate realization of the purpose of human life.

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.

సృజన బృందం

సంపాదకీయ బృందం
జోషువా పొల్లాక్–ఎడిటర్–ఇన్–చీఫ్
క్రిస్టీన్ ప్రిస్లాండ్–స్టాండర్డ్స్ ఎడిటర్ మరియు కాపీ ఎడిటర్
వనెస్సా పటేల్–ఆర్ట్ ఎడిటర్
మమతా సుబ్రమణ్యం–కాంట్రిబ్యూటింగ్ ఎడిటర్
అపూర్వ పటేల్–కాంట్రిబ్యూటింగ్, ఎడిటర్
పూర్ణిమా రామకృష్ణన్–కరస్పాండెంట్, మరియు కాంట్రిబ్యూటింగ్ ఎడిటర్
ఎలిజబెత్ డెన్లీ–ఎడిటర్–ఇన్–చీఫ్ ఎమెరిటా, 2015–2025

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

డిజైన్
ఉమా మహేశ్వరి జి – డిజైన్ డైరెక్టర్
లక్ష్మి గడ్డం – డిజైనర్ & చిత్రకారిణి
హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మీడియా టీం–ఫోటోగ్రఫీ
ఎంపిక చేసిన చిత్రాలు AI సాధనాలతో సృష్టించబడ్డాయి లేదా మెరుగుపరచబడ్డాయి

రచయితలు
డాక్టర్ ఇచాక్ అడిజెస్, రూబీ కార్మెన్, శ్రీ రామచంద్ర (షాజహాన్‌పూర్), దాజీ, డాక్టర్ సమీరా, ఎన్.ఎస్. నాగరాజ, నెగిన్ ఎం. ఖొరాసాని, జోషువా పొల్లాక్, విద్య ఎస్. విజయన్, జయరామ్ తిమ్మాపురం, లెవెల్లిన్ వాన్–లీ

ఇంటర్వ్యూ
డాక్టర్ అనన్య ఎస్. రావ్ – ఇంటర్వ్యూ నిర్వహించిన వారు మమతా సుబ్రమణ్యం

సహాయక బృందం

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

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

విరాళాలు

contributions@heartfulnessmagazine.com

ప్రకటనలు

advertising@heartfulnessmagazine.com

చందాలు

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

ప్రచురణ మరియు ముద్రణ వివరాలు

ISSN 2455-7684

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

ఎడిటర్ —— నీరజ్ కుమార్

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

Copyright © 2026 Heartfulness Education Trust.
All rights reserved.

heartfulness
purity weaves destiny

నిశ్శబ్దం

ప్రియమైన పాఠకులారా,

నిశ్శబ్దం అంటే కేవలం శబ్దం లేదా ఆలోచనలు లేకపోవడం మాత్రమే కాదు. ఈ సంచికలో నిశ్శబ్దం యొక్క అనేక లోతులను అన్వేషిస్తున్నాము: మనం సృష్టించడానికి ప్రయత్నించే నిశ్శబ్దం, అప్రయత్నంగా మనపై ఆవహించే నిశ్శబ్దం, అలాగే ఈ రెండింటికీ అతీతంగా ఉన్న నిశ్శబ్దం.

“మౌనం” అనే వ్యాసంలో, లెవెల్లిన్ వాన్-లీ యాభై సంవత్సరాలుగా నిశ్శబ్దంతో తన అంతరంగ సహవాసాన్ని స్మరించుకుంటూ, ఆ శూన్యతను, విశాలతను, అంతర్లీనమైన ఉనికిని పరిశీలిస్తారు.

“ది హార్ట్ ఆఫ్ సైలెన్స్” (నిశ్శబ్దం యొక్క హృదయం) వ్యాసంలో దాజీగారు, బాబూజీగారితో చారీజీగారు గడిపిన తొలిరోజుల్లోని ఒక చక్కటి సంఘటనను గుర్తుచేసుకున్నారు: గురువు గారి నుండి ఏవైనా దివ్యోపదేశాలు వస్తాయని చారీజీగారు ఎంతో ఆశగా ఎదురుచూశారు; కానీ అక్కడ కేవలం హుక్కా నుండి వచ్చే బుడగల మృదువైన చప్పుడు తప్ప మరేమీ వినబడలేదు. ఆ తర్వాతే, బాబూజీగారు పాటిస్తున్న ఆ నిశ్శబ్దమే సాక్షాత్తూ ఒక పరిపూర్ణమైన బోధన అని ఆయన అర్థం చేసుకున్నారు. అనంతరం, దాజీగారు రెండు రకాల అంతర్గత నిశ్శబ్దాల మధ్య తేడాను తెలియజేస్తారు. ఒకటి మనం బలవంతంగా, మనస్సును నిశ్చలంగా అదిమిపెట్టడం ద్వారా సాధిస్తాము. మరొకటి మాత్రం ఆహ్వానం లేకుండానే, ఒక వరంలా మనలోకి వచ్చి చేరేది.

ఈ సంచికలో పునర్ముద్రించిన ఆగస్టు 1976 నాటి ఒక లేఖలో, బాబూజీగారు అంతర్గత నిశ్శబ్దాన్ని 'ఆ మహా నిశ్శబ్దం అధిష్టించే పీఠం'గా వర్ణిస్తారు.

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

సంతోషంగా చదవండి,
సంపాదకులు.

లోపల

సాధన

సంకల్పం: సాధనలోని అంతస్సూత్రం
ఎన్.ఎస్. నాగరాజ మరియు జోషువా పొల్లాక్
12

మార్గదర్శకత్వం

నిశ్శబ్దం యొక్క హృదయం
దాజీ
22

నిశ్శబ్దంలోని నిశ్శబ్దం
శ్రీ రామచంద్ర (షాజహాన్‌పూర్)
30

పరిశోధన

మనస్సు సేదతీరడం నేర్చుకున్నప్పుడు
డాక్టర్ జయరామ్ తిమ్మాపురం
34

శ్రేయస్సు

నేను ఎంతగా వర్తమానంలో ఉండగలను?
విద్యా ఎస్. విజయన్
42

స్వస్థతను చేకూర్చే ప్రదేశం
డాక్టర్ సమీరా
46

ప్రత్యేక కథనం

మౌనం
లెవెల్లిన్ వాన్-లీ
50

పిల్లలు

ఘిల్లీ ధూ
రూబీ కార్మెన్
56

నాయకత్వం

విజయానికి సూత్రం
ఇచాక్ అడిజెస్
62

పర్యావరణం

మన ఆవాసానికి మన చేయూత అవసరం
డాక్టర్ అనన్య ఎస్. రావ్, & మమత సుబ్రహ్మణ్యం
68

పాఠక గళం

వెలుగు కోసం ఒక ప్రార్థన
నెగిన్ ఎం. ఖొరాసాని
78

కేంద్రం
నెగిన్ ఎం. ఖొరాసాని
79

శ్రీ రామచంద్ర (షాజహాన్‌పూర్)

అత్యంత ఆప్యాయంగా 'బాబూజీ' అని పిలవబడే షాజహాన్‌పూర్‌కు చెందిన శ్రీ రామచంద్ర (1899-1983), ఒక నూతన మార్గదర్శి అయిన ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్త మరియు తత్వవేత్త. ప్రస్తుతం మనం 'హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్' అని పిలుచుకుంటున్న ఆధునిక రాజయోగ ధ్యాన విధానానికి ఆయనే వ్యవస్థాపకులు.

దాజీ

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

ఎస్.ఎస్. నాగరాజ

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

జాషువా పొల్లాక్

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

జయరామ్ తిమ్మాపురం

జయరామ్ వెల్‌స్పాన్ యార్క్ హాస్పిటల్‌లో ఇంటర్నల్ మెడిసిన్‌లో అకడమిక్ హాస్పిటలిస్ట్‌గా పనిచేస్తున్నారు. ఒత్తిడి, మానసికంగా డస్సిపోవడాన్ని (బర్న్అవుట్) తగ్గించడం మరియు నిద్రను మెరుగుపరచడంపై హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానం యొక్క ప్రభావంపై ఆయన అనేక పరిశోధన వ్యాసాలను ప్రచురించారు. ఆయన అనేక అవార్డులను అందుకున్నారు మరియు క్రమం తప్పకుండా ఒత్తిడిని నియంత్రించడానికి వర్క్‌షాప్‌లను నిర్వహిస్తారు. ఆయన ఒక TEDx వక్త కూడా.

విద్యా ఎస్. విజయన్

విద్యా ఎస్. విజయన్ హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ యోగా అకాడమీలో సీనియర్ యోగా అధ్యాపకురాలు. కృష్ణమాచార్య సాంప్రదాయంలో శిక్షణ పొందిన వీరి బోధనలు శ్వాస, అవగాహన మరియు వ్యక్తిగత సాధనపై ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారిస్తాయి. ఆమె యోగా రిట్రీట్స్, శిక్షణా కార్యక్రమాలు మరియు వెల్‌నెస్ ప్రోగ్రామ్‌లను నిర్వహిస్తూ, యోగాను ఒక లోతైన అనుభవపూర్వక ప్రయాణంగా మార్చడానికి ఎంతో ఉత్సాహంతో కృషి చేస్తున్నారు. ఆమె తన కుటుంబంతో కలిసి కన్హా శాంతి వనంలో నివసిస్తున్నారు మరియు ఆమెకు ఒక చిన్న కుమార్తె ఉంది.

రచయితలు

డాక్టర్ సమీరా

డాక్టర్ సమీరా, BAMS, ద్రవ్యగుణంలో (ఆయుర్వేద ఔషధ శాస్త్రం) MD పట్టా పొందారు. ఆమె హైదరాబాద్‌లోని కన్హా శాంతివనంలోని వెల్‌నెస్ బై హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్‌లో సీనియర్ ఆయుర్వేద వైద్యురాలిగా సేవలందిస్తున్నారు. ఆమె ప్రాథమికంగా మహిళలలో ప్రత్యుత్పత్తి మరియు హార్మోన్ల ఆరోగ్య సమస్యలపై దృష్టి పెడతారు. శాస్త్రీయ ఆధారాలతో కూడిన ఆయుర్వేద వైద్య విధానాన్ని అనుసరిస్తూ, ఔషధ మూలికల చికిత్స, ఆహార నియమాలు, జీవనశైలి మార్గదర్శకత్వం వంటి అంశాలను సమన్వయం చేసి సమగ్ర ఆరోగ్య సంరక్షణను అందిస్తున్నారు.

లెవెల్లిన్ వాన్-లీ

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

రూబీ కార్మెన్

రూబీ ఒక హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ప్రశిక్షకులు, 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.

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.

అనన్యా ఎస్. రావ్, పిహెచ్‌డి

డాక్టర్ అనన్య ఎస్. రావ్ వాతావరణ మార్పులకు అనుగుణంగా వ్యవస్థలను తీర్చిదిద్దడం, భూసంబంధిత కార్బన్ చక్ర గతి విధానాలు, మరియు పర్యావరణ పునరుద్ధరణ రంగాల్లో నైపుణ్యం కలిగిన వాతావరణ శాస్త్రవేత్త. ఆమె ప్రస్తుతం భారత ప్రభుత్వ 'నీతి ఆయోగ్' (NITI Aayog) లోని 'ఐక్యరాజ్యసమితి అభివృద్ధి కార్యక్రమం' (UNDP)లో వాతావరణ అనుకూలత విభాగానికి నాయకురాలిగా సేవలందిస్తున్నారు. అలాగే ఫారెస్ట్స్ బై హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సంస్థలో సీనియర్ శాస్త్రవేత్తగా బాధ్యతలు నిర్వర్తిస్తున్నారు.

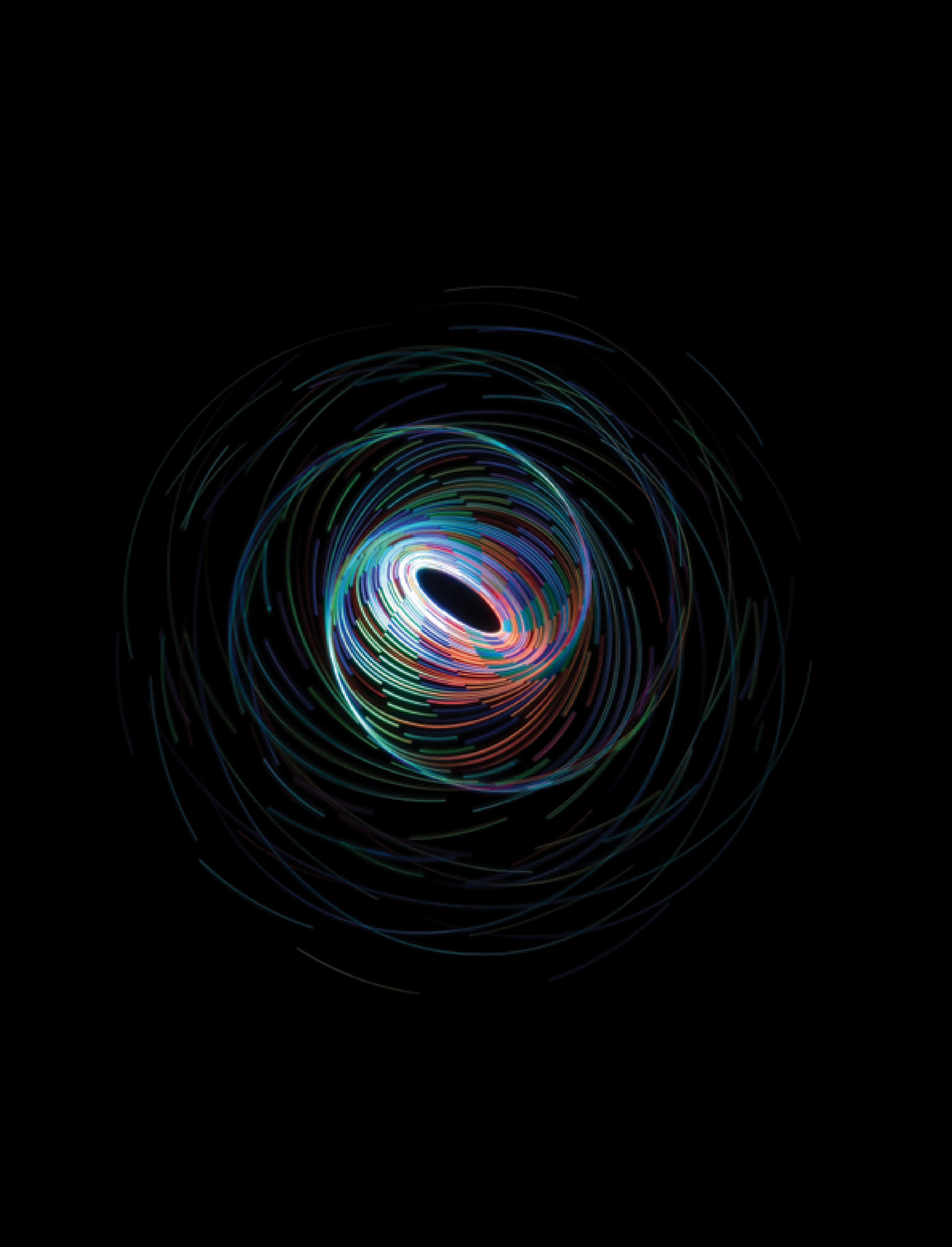
మమతా సుబ్రమణ్యం

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

సాధన

"మీరు ఎంత క్రమం తప్పకుండా, ఎంత గాఢంగా ధ్యానం చేస్తారో, అంత త్వరగా మీరు ఎల్లప్పుడూ మీ అంతర్గత ప్రశాంతత అనే కేంద్రం నుండే ప్రతి పనినీ చేయడం ప్రారంభిస్తారు."

జె. డొనాల్డ్ వాల్టర్స్



సంకల్పం

సాధనలోని అంతసూత్రం

పవిత్ర సాధనా సూత్రాలలో మొదటిదైన సంకల్పంపై రాసిన రెండు వ్యాసాలలో ఇది మొదటిది, ఆలోచన, సంకల్పం మరియు ఇచ్ఛాశక్తి అనేవి ఆధ్యాత్మిక పరివర్తన కోసం సాధకునికి అంతర్గత సాధనాలుగా ఎలా మారతాయో విశ్లేషిస్తుంది.

రచన: ఎస్.ఎస్. నాగరాజ మరియు జోషువా పొల్లాక్

ఆధ్యాత్మిక సాధన యొక్క లక్ష్యం మన స్థితిలో మార్పును తీసుకురావడం. మనం ప్రార్థన చేసినా, ధ్యానం చేసినా, చింతన చేసినా లేదా ఆరాధించినా, మన ఆలోచనా సరళిలో, చైతన్యంలో, ప్రవర్తనలో లేదా దైవంతో మనకు గల అనుబంధంలో మార్పును కోరుకుంటాం. "ఒక పద్ధతి అటువంటి ఆకాంక్షలకు రూపాన్ని ఇస్తుంది: కానీ సాధన ద్వారా కోరుకునే మార్పు రెండు అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది: సాధకుడు తన అంతరంగం నుండి ఏదో ఒకటి సమర్పించాలి మరియు దైవం అనుగ్రహించాలి. ఆ ప్రక్రియను ప్రారంభించడానికి సంకల్పమే సాధకుడి అంతర్గత సాధనం. అది మనలో ఇప్పటికే ఉన్నవాటిని – అంటే ఉద్దేశం, ఆలోచన, మరియు ఇచ్ఛాశక్తిని – ఉపయోగించుకుని, ఆ అంతర్గత కదలికను దైవిక చర్యతో అనుసంధానిస్తుంది.

సాధకులు అప్పుడప్పుడు, తమ వ్యక్తిగత లోపాల విషయంలో సహాయం కోరుతూ, మొట్టమొదటి హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మార్గదర్శకులైన ఫతేఘడ్‌కు చెందిన రామచంద్ర గారిని [లాలాజీ] సంప్రదించేవారని చెబుతారు. వారి కష్టాన్ని విన్న తర్వాత, ఆయన ఎలాంటి సలహా ఇచ్చేవారు కాదు, ఏ పద్ధతినీ సూచించేవారు కాదు. ఆయన కేవలం, "అచ్ఛా?" – "అవునా?" – అని అడిగేవారు, వెంటనే ఆ లోపం మాయమయ్యేది.

'అచ్ఛా' అనే హిందీ పదంలో అటువంటి ప్రత్యేకత ఏమీ లేదు. అది ప్రతిరోజూ మాట్లాడే ఒక సాధారణ పదం. అక్కడ ప్రాధాన్యత కలిగినది ఆ పదం వెనుక ఉన్న సంకల్పం మాత్రమే.

ఇదే సూత్రం మరింత విస్తృతంగా వర్తిస్తుంది. ఆధ్యాత్మిక సాధనలో మనం ధ్యానం, ప్రార్థన, చింతన, ఆరాధన వంటి అనేక పద్ధతులను అనుసరిస్తాము; కానీ వాటి ఫలితం మాత్రం సంకల్పంపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది. మనం ఏ సాధనను చేపట్టినా, మనకు అందుబాటులో ఉన్న ప్రాథమిక సాధనం సంకల్పమే: అది పద్ధతిలోనే అంతర్లీనంగా ఉండే ఒక పద్ధతి.

సంకల్పాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి, మనం మొదట ఆ పదం నుండే ప్రారంభించవచ్చు. వ్యుత్పత్తి పరంగా, ఇందులో రెండు అంశాలు ఉన్నాయి: 'సం' అంటే 'తోడుగా' లేదా 'కలిసి' అని, మరియు 'కల్ప' అంటే 'వ్రతం' లేదా 'దృఢ నిశ్చయం' అని. కానీ సంస్కృత పదాల అర్థం తరచుగా వాటి అక్షరార్థాన్ని మించి ఉంటుంది. సంకల్పం యొక్క విస్తృతమైన అర్థాన్ని తెలుసుకోవడానికి, మనం 'కల్ప' తో ప్రారంభించాలి.

మన ఆలోచనలు యాదృచ్ఛికంగా సంచరించవు; అవి హృదయసంకల్పాన్ని అనుసరిస్తాయి. మాటలు, చేతలు ఆలోచన నుండి పుడతాయి, కానీ ఆలోచన స్వయంగా సంకల్పం నుండి పుడుతుంది. ఆలోచన మరియు చర్య రెండింటి వెనుక ప్రేరక శక్తిగా సంకల్పం ఉంటుంది. హృదయం సంకల్పించినట్లుగానే ఆలోచన మెదులుతుంది.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్‌లో, హృదయం అనేది మనస్సు యొక్క లోతైన అంశంగా పరిగణించబడుతుంది. సంకల్పం హృదయానికి చెందుతుంది; ఆలోచన ఉపరితలంపై వ్యక్తమవుతుంది. అందువల్ల వాటి మధ్య సంబంధం సమరూపంగా ఉండదు. సంకల్పం నిర్దేశిస్తుంది, ఆలోచన అనుసరిస్తుంది. సంకల్పం చురుకుగా ఉంటుంది, ఆలోచన దాని నిర్దేశాన్ని అందుకుని తదనుగుణంగా రూపుదిద్దుకుంటుంది. అయినప్పటికీ హృదయంలో ఒకటి కంటే ఎక్కువ సంకల్పాలు ఉండవచ్చు.

దాజీ గారు ఒకసారి డిసెంబర్ నెలలో ఒక చల్లని ఉదయం షాజహాన్‌పూర్‌కు చెందిన రామచంద్ర [బాబూజీ]గారితో గడిపిన ఒక సందర్భాన్ని గుర్తుచేసుకున్నారు. బాబూజీ గారు తన గోరుతో ఆయన చేతిపై ఒకగీత గీశారు. చలి కారణంగా అది ఆయన చర్మంపై తెల్లటి గీతలా కనిపించింది. "ఇది ఒక నీటి

"హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్‌లో, హృదయం అనేది మనస్సు యొక్క లోతైన అంశంగా పరిగణించబడుతుంది. సంకల్పం హృదయానికి చెందుతుంది; ఆలోచన ఉపరితలంపై వ్యక్తమవుతుంది. అందువల్ల వాటి మధ్య సంబంధం సమరూపంగా ఉండదు. సంకల్పం నిర్దేశిస్తుంది, ఆలోచన అనుసరిస్తుంది. సంకల్పం చురుకుగా ఉంటుంది, ఆలోచన దాని నిర్దేశాన్ని అందుకుని తదనుగుణంగా రూపుదిద్దుకుంటుంది. అయినప్పటికీ హృదయంలో ఒకటి కంటే ఎక్కువ సంకల్పాలు ఉండవచ్చు."

కాలువ," అన్నారాయన. ఆ తర్వాత మొదటి గీత నుండి విడివడినట్లుగా మరోగీతను గీశారు. "యాభైశాతం శక్తి తగ్గిపోయింది." శక్తి ఇంకా తగ్గిపోయిందని సూచిస్తూ ఆయన మూడవగీతను కూడా జోడించారు.

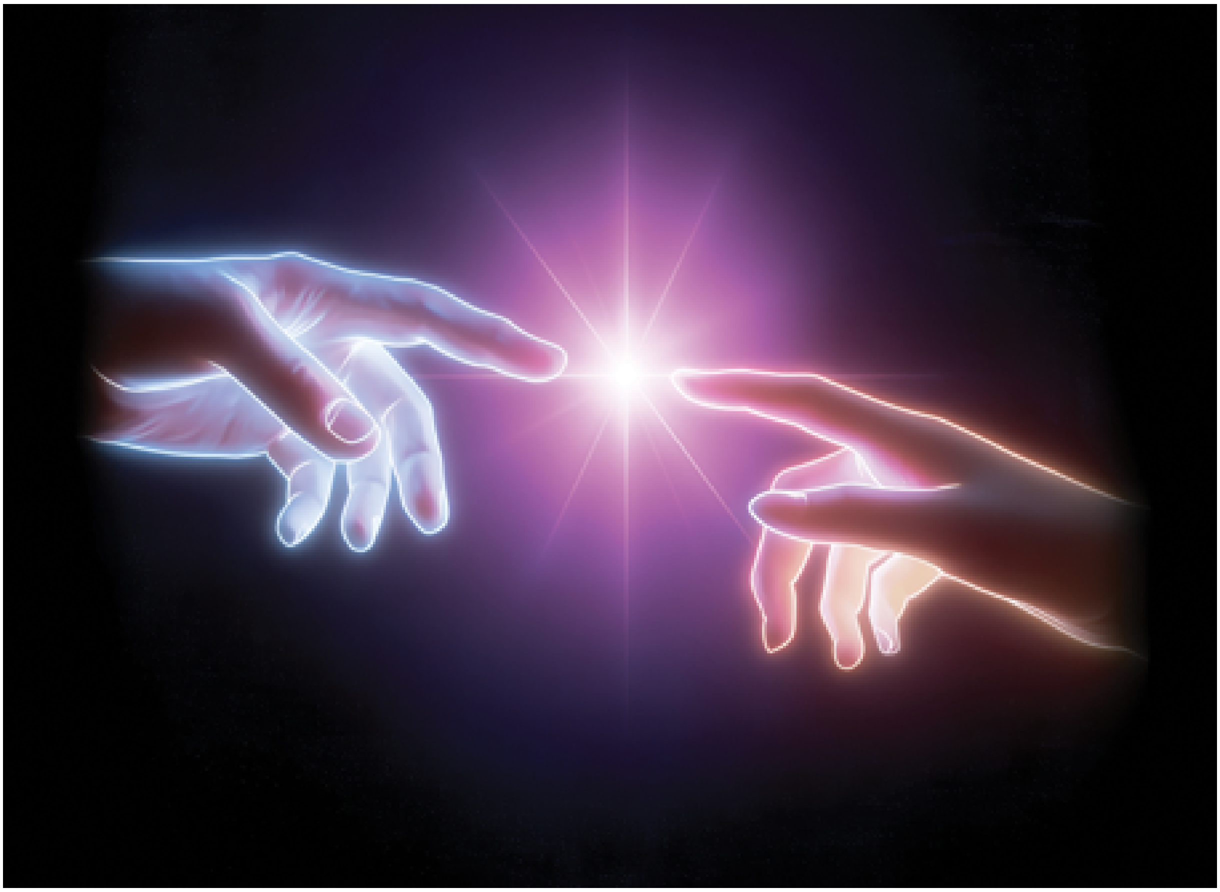
నీరు ఒకే మార్గంలో సాగినంత కాలం, దాని శక్తి ఏకోన్ముఖంగా ఉంటుంది. ఆ మార్గం ఎప్పుడైతే పాయలుగా చీలుతుందో, అప్పుడు ప్రవాహం విభజించబడి, అసలైన ప్రవాహశక్తి తగ్గిపోతుంది. అలా చీలే ప్రతి కొత్త పాయ, అసలు ప్రవాహంలోని శక్తిని తగ్గిస్తుంది.

ప్రతి సంకల్పానికీ శక్తి ఉంటుంది. సంకల్పాలు పెరిగేకొద్దీ ఆ శక్తి వాటి మధ్య విభజించబడి క్షీణిస్తుంది – ఒకేసారి అనేక అప్లికేషన్లు నడుస్తున్న ఫోన్ లాగా దాని సామర్థ్యం క్షీణించిపోతుందని దాజీ గారు వివరించారు. కానీ హృదయ సంకల్పం ఒకే దిశలో కేంద్రీకృతమైనప్పుడు, ఆ వ్యక్తి యొక్క సంపూర్ణ శక్తి ఆ ఆ సంకల్పానికి తోడవుతుంది. ఇదే ఇచ్ఛాశక్తి. ఈ ఇచ్ఛాశక్తి అత్యున్నత స్థాయికి చేరినప్పుడు, దృఢ నిశ్చయంగా మారుతుంది. ఏమాత్రం సందేహం లేకుండా –"ఇది జరిగి తీరుతుంది" – అనేంత బలంగా ఆ నిశ్చయం మారినప్పుడు, దానికి ఒక ప్రతిజ్ఞా స్వభావం వస్తుంది. ఇదే కల్పం.

ఒక వ్యక్తి తన స్వీయ అవగాహన మరియు అంతర్గత స్థితికి అనుగుణంగా తన వ్యక్తిగత ఇచ్ఛాశక్తిని ఉపయోగించుకుంటాడు. దాని మార్గాలు ఏకీకృతమైనప్పటికీ, అది ఇప్పటికీ ఆ సాధకుడి యొక్క ప్రాధాన్యతలు, పరిమితులు, కోరికలు, భయాలు లేదా ఒక నిర్దిష్టమైన ఫలితం పట్ల ఉండే అనుబంధం ద్వారానే పనిచేస్తుంది. ఒక పనిని పూర్తి చేయడానికి, తన స్థానాన్ని సమర్థించుకోవడానికి, గుర్తింపు పొందడానికి, వాదనలో గెలవడానికి లేదా ఒక అంశాన్ని నిరూపించడానికి ఒక వ్యక్తి దృఢ నిశ్చయంతో ఉండవచ్చు. అటువంటి సంకల్పం ఒక ఫలితాన్ని సాధించగలదేమో కానీ, దేని కోసమైతే ఆధ్యాత్మిక సాధనను చేపట్టామో, ఆ అంతర్గత స్థితి మార్పును అది స్వయంగా తీసుకురాలేదు.

కేవలం వ్యక్తిగత సంకల్పంతో ఎవరూ తమకు తాముగానీ, లేదా ఇతరులకు గానీ దైవిక స్వభావాన్ని ప్రసాదించుకోలేరు.

అందుకే 'కల్ప' అనే పదాన్ని, "తో" లేదా "కలిసి" అనే అర్థాన్ని ఇచ్చే 'సం' అనే సంస్కృత ఉపసర్గ ద్వారా అర్థం చేసుకోవాలి. ఒక 'సంకల్పం' చెప్పుకునేటప్పుడు, ఒక వ్యక్తి తన వ్యక్తిగత ఇచ్ఛాశక్తిని ఆ దైవిక ఇచ్ఛాశక్తితో ముడిపెడతాడు. సాధకుడి ప్రస్తుత స్థితి నుండి ఉద్భవించే ప్రేరణ, ఉన్నతమైన దైవిక ప్రేరణకు అనుగుణంగా సర్దుబాటు చేసుకుంటుంది. ఇకపై ఆ పని



వ్యక్తిగత మనస్సు నుండి ఉద్భవించదు బదులుగా, దైవ సంకల్పం కార్యాచరణ రూపం దాల్చడానికి ఆ మనస్సు ఒక సాధనంగా మాత్రమే మారుతుంది.

ఇదే అర్థం 'యోగా' అనే పదంలోనూ కనిపిస్తుంది. యోగం అంటే భగవంతునితో అనుసంధానం కావడం; ఇక్కడ వ్యక్తిగత సంకల్పం దైవ సంకల్పంతో ముడిపడి ఉంటుంది. వ్యక్తిగత సంకల్పం క్రియాశీలంగానే ఉన్నప్పటికీ, ఇకపై అది తనదైన ప్రత్యేక కేంద్రం నుండి పనిచేయదు. దైవ సంకల్పం ముందుండి నడిపిస్తే, వ్యక్తిగత సంకల్పం దానికి సహకరిస్తుంది.

ఆలోచన, ఉద్దేశం, మరియు ఇచ్ఛాశక్తి ఈ విధంగా ఏకమైనప్పుడు, ఆ సంకల్పం కేవలం వ్యక్తిగత శక్తిని చాటుకునే ప్రకటనగా మిగిలిపోదు. అది ఏకైక లక్ష్యశుద్ధితో బలపడి ఎలాంటి సంకోచం, చిత్తవిక్షేపం లేదా పరస్పర విరుద్ధమైన ఉద్దేశాలు లేని ఒక ప్రార్థనా పూర్వక సమర్పణగా మారుతుంది.

దైవ సంకల్పంతో సహకరించడానికి మనకు విశ్వాసం అవసరం. లేదంటే, మనం తిరిగి మన స్వీయ సామర్థ్యం పైనే ఆధారపడి, కేవలం మన పరిమితులను మాత్రమే చూడటం ప్రారంభిస్తాము: అంటే పరిమితమైన జ్ఞానం, పవిత్రత, శక్తి, దూరదృష్టి మరియు ఫలితాలపై నియంత్రణ లేకపోవడం వంటివి. అప్పుడు "ఇది జరిగి తీరుతుంది" అనే ఆలోచన తన బలాన్ని కోల్పోతుంది, ఎందుకంటే మన భరోసా దైవం నుండి మళ్లీ మన స్వీయ కేంద్రం వైపుకే మళ్లుతుంది.

"మీరు మీ సంకల్ప శక్తిని విషతుల్యం చేయాలనుకుంటే, సందేహాలను పెంచుకోండి." అని బాబూజీ గారు ఒకసారి అన్నారు. సందేహం అనేది, రూపుదిద్దుకుంటున్న ఆలోచనకు వ్యతిరేకమైన భావనను కలిగించడం ద్వారా సంకల్పశక్తిని విషపూరితం చేస్తుంది. ఆ వ్యక్తి, "ఇది జరుగుతుంది" అనే ఆలోచనను కలిగి ఉంటూనే, "ఇది నిజంగా జరగగలదా?" అని సందేహించవచ్చు. అప్పుడు ఆలోచన వెనుక ఉన్న సంకల్పం రెండుగా చీలిపోతుంది. సందేహం ఒక విరుద్ధమైన శక్తిని ప్రసరింపజేయడం ద్వారా ఆ సంకల్పం నిర్వీర్యమైపోతుంది.

సంకల్పం యొక్క లక్ష్యాన్ని నెరవేర్చే బాధ్యతను వ్యక్తిపై మోపకుండా, సంకల్పం చురుకుగా పనిచేయటానికి విశ్వాసం మద్దతిస్తుంది. సంకల్పం అనేది, ఫలానాది జరగాలని దైవానికి సమర్పించే ఒక వినమ్రపూర్వకమైన నివేదనలాగా రూపుదిద్దుకుంటుంది. అంతర్గత భావన సమర్పించబడుతుంది, దాని ఫలితం దైవానికి వదిలివేయబడుతుంది. భగవద్గీత దీనిని స్పష్టంగా ఇలా తెలియజేస్తుంది: “కర్మ చేయడంలోనే నీకు అధికారం ఉంది, ఆ కర్మ ఫలితాలపై ఎప్పుడూ లేదు.”[2] సంకల్పం విషయంలో, ఆ సంకల్పాన్ని ఏర్పరచుకోవడం మరియు దానిని సమర్పించడం అనే అంతర్గత చర్యపై మాత్రమే మనకు అధికారం ఉంటుంది; ఆ సంకల్పం యొక్క ఫలితం మాత్రం శరణాగతి చేయబడుతుంది, అది దైవిక సంకల్పానికి చెందుతుంది.

ఆ సంకల్పం ఏ విధంగా నెరవేరాలి, ఏ సమయంలో నెరవేరాలి, ఏ రూపంలో కనిపించాలి లేదా దాని పరిధి ఎంతవరకు ఉండాలి అనే విషయాలను వ్యక్తి ఇక్కడ నిర్దేశించడు. సంకల్పం స్వయంగా ఆశించిన స్థితిని సూచిస్తుంది, దైవ నిర్ణయానికే తావు ఇస్తుంది. ఫలితాన్ని దైవానికి సమర్పించడం వల్ల, సంకల్పం సహజంగానే ఒక ఆదేశంలా కాకుండా, ఒక సూచన రూపంలో ఉంటుంది.

సంకల్పాన్ని ఎలా ఏర్పరచుకోవాలి

సంకల్పాన్ని మన స్వీయ అంతర్గత ఎదుగుదల కోసం లేదా ఇతరుల ఎదుగుదల కోసం ఏర్పరచుకోవచ్చు; ఏ సందర్భంలోనైనా, ఆ సంకల్పాన్ని ఏర్పరుచుకునే విధానం ఒక్కటే. ఉదాహరణకు, మనం "ఈ వ్యక్తి హృదయంలో ప్రేమ వికసించుగాక" అనే ఒక సాధారణ సూచనను ఇవ్వవచ్చు. ఇక్కడ పదాలు ఆ సూచనకు ఒక రూపాన్ని ఇస్తే, హృదయం దానిని ప్రార్థనాపూర్వకంగా సమర్పిస్తుంది.

సంకల్పాన్ని భగవంతునికి సమర్పించిన తర్వాత, మనం హృదయం నుండి వచ్చే స్పందన పట్ల ఎంతో సున్నితంగా ఉండాలి. కొన్నిసార్లు, మనం ఏర్పరచుకున్న సంకల్పం అంతగా సరైనది కాదనిపించవచ్చు, లేదా హృదయం మరొక భిన్నమైన సూచన వైపు ఆకర్షితం కావచ్చు. అటువంటి సమయాల్లో, మనం హృదయాన్ని మాత్రమే అనుసరించాలి. ఎందుకంటే, మొదటి సంకల్పం మన పరిమితమైన ఆలోచనా దృక్పథం నుండి వచ్చి ఉండవచ్చు, కానీ హృదయానికి మాత్రం ఆ పైనుండి (దైవం నుండి) ఈ కార్యం వేరే దిశలో సాగాలనే ఒక చిన్న సంకేతం అంది ఉంటుంది. సంకల్పాన్ని శరణాగతి చేయడం అంటే, ఇలాంటి సవరణలకు ఎల్లప్పుడూ సిద్ధంగా ఉండటం కూడా.

“సంకల్పం అనేది, ఫలానాది జరగాలని దైవానికి సమర్పించే ఒక వినమ్రపూర్వకమైన నివేదనలాగా రూపుదిద్దుకుంటుంది. అంతర్గత భావన సమర్పించబడుతుంది, దాని ఫలితం దైవానికి వదిలివేయబడుతుంది.”

ఇలా జరిగినప్పుడు, ఆ సంకల్పాన్ని మార్చి, మళ్లీ భగవంతునికి సమర్పించడం ఎంతైనా సమంజసం.

అలా సంకల్పాన్ని ఏర్పరచుకున్న తర్వాత, మన చిత్తాన్ని స్థిరంగా దానిపైనే లగ్నం చేసి ఉంచాలి. 'సత్యోదయం'లో బాబూజీ, కష్టాలు మరియు బాధల ఉదాహరణ ద్వారా ఈ కీలక సూత్రాన్ని వివరించారు. మనం వాటి పట్ల ఎంత ఎక్కువ శ్రద్ధ వహిస్తామో, మన ఆలోచనల ప్రభావంతో అవి అంత బలంగా పెరుగుతాయి. మనం వాటిపై మన శ్రద్ధను కేంద్రీకరించడం మానేస్తే, "నీరు పోయని మొక్కల్లా అవి క్రమంగా వాడిపోవడం ప్రారంభిస్తాయి."[3]

ఈ ఉదాహరణ కష్టాల గురించినదే అయినప్పటికీ, దీని వెనుక ఉన్న సూత్రం చాలా విస్తృతమైనది: మనం దేనిపై శ్రద్ధ పెడతామో, ఆ శ్రద్ధ దాని ప్రభావాన్ని మరింత తీవ్రం చేస్తుంది. పై ఉదాహరణలో, మనం ఆ వ్యక్తికి ప్రేమ లేకపోవడం వంటి విషయాలపై గానీ లేదా సంకల్పం సఫలమవుతుందా లేదా అనే ప్రశ్నపై గానీ దృష్టి పెట్టం. బదులుగా, మనం మన దృష్టిని ఆ సంకల్పంపైనే, అంటే ఆ వ్యక్తి హృదయంలో వికసిస్తున్న ప్రేమపైనే కేంద్రీకరిస్తాం. తద్వారా మన సానుకూల దృష్టి ఆశించిన ప్రభావాన్ని పెంపొందిస్తుంది. ఆ సూచన ప్రార్థనాపూర్వకంగా ఇవ్వబడింది కాబట్టి, అది కేవలం ఒకరి వ్యక్తిగత శక్తిపైనే ఆధారపడి ముందుకు సాగదు; దైవిక ప్రవాహం తన సృజనాత్మక శక్తితో ఆ ఆలోచనను నింపుతుంది, అది సూచించబడిన స్థితిని వ్యక్తపరిచే దిశగా తీసుకువెళుతుంది.

అయితే సంకల్పంపై మన దృష్టిని నిలపడం అంటే ఏమిటి? ఆశించిన ఫలితం వెలువడే వరకు ఓపికగా వేచి ఉండటమే.

"మనం ఆలోచనను, ఉద్దేశాన్ని ఒకే అంతర్గత సూచనగా సమీకరించి, దానిని ప్రార్థనా హృదయంతో నిలిపి ఉంచి, దాని పూర్తి నిర్వహణను దైవ సంకల్పానికే అప్పగిస్తాము."

సంకల్పం ఏర్పరచుకోవడంలో, మనం తలుపు తట్టాం, ఇప్పుడు సమాధానం కోసం వేచి ఉంటాం. అంతే తప్ప సంకల్ప పదాలను మంత్రంలా పదే పదే వల్లెవేయడం, బలవంతంగా దృశ్యీకరణ చేసుకోవడం లేదా మరే ఇతర మానసిక ప్రక్రియల ద్వారా మళ్లీ మళ్లీ తలుపు తట్టము. ఓర్పుతో కూడిన నిరీక్షణ అంటే, ఆశించిన ప్రభావం హృదయానికి ఒక అనుభూతి రూపంలో గోచరించేంత వరకు గ్రహణశీలతతో వేచి ఉండటం. మొదట ఏమీ అనిపించకపోవచ్చు. అయినప్పటికీ, హృదయం తెరుచుకుని, స్వీకరించడానికి సిద్ధంగా ఉంటుంది. మనం కేవలం వేచిఉంటాం.

ఒకవేళ మన దృష్టి పక్కకు మళ్లినా, మనం పదే పదే సంకల్పాన్ని ఏర్పరచుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. ఎందుకంటే ఆ సంకల్పం అప్పటికే క్రియాశీలంగా ఉంటుంది. దానికి బదులుగా, మనం కేవలం హృదయపూర్వకమైన భావనతో దానిని మరొక్కసారి అనుసంధానం చేసుకుని, మళ్లీ ఓపికగా వేచి ఉండటం ప్రారంభించాలి. క్రమంగా, ఆశించిన ఫలితం ఒక రూపాన్ని సంతరించుకుంటుంది, అప్పుడు ఆ మార్పును మనం అనుభూతి చెందడం ప్రారంభిస్తాము.

సంకల్పాన్ని ఇప్పుడు ఆచరణాత్మకంగా అర్థం చేసుకోవచ్చు: మనం ఆలోచనను, ఉద్దేశాన్ని ఒకే అంతర్గత సూచనగా సమీకరించి, దానిని ప్రార్థనా హృదయంతో నిలిపి ఉంచి, దాని పూర్తి నిర్వహణను దైవ సంకల్పానికే అప్పగిస్తాము.

అయితే, మరో ప్రశ్న మిగిలే ఉంది: ఒక వ్యక్తి సంకల్పానికి తక్కువ శక్తి ఉండి, మరొకరి సంకల్పానికి అసాధారణమైన శక్తి ఎలా ఉంటుంది? దీనికి సమాధానం రెండు అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది: సంకల్పం యొక్క సూక్ష్మత మరియు దానిని చేసే వ్యక్తి యొక్క అంతర్గత వికాసం – ఈ విషయాన్ని మనం తదుపరి వ్యాసంలో తెలుసుకుందాం.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ గురించి:

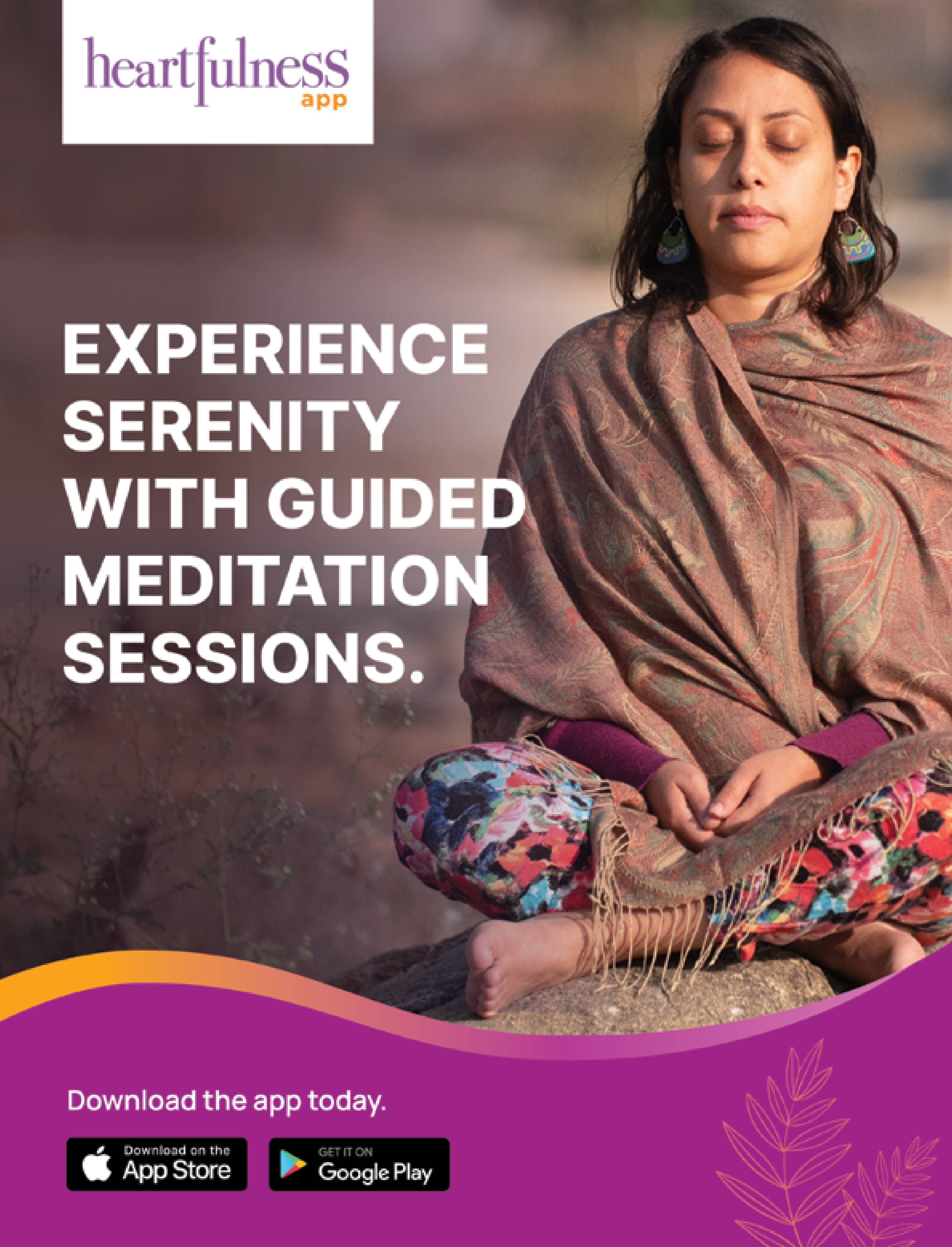
హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ అనేది అంతర్గత శ్రేయస్సు మరియు సామూహిక సామరస్యం కోసం హృదయ ఆధారిత ధ్యానం అనే యోగసాధనను అందించే ఒక ప్రపంచవ్యాప్త లాభాపేక్షరహిత సంస్థ.

https://heartfulness.org/global/

[1] రామచంద్ర –పార్థసారథి రాజగోపాలాచారి రచించిన "ఎ ప్రిసెప్టర్స్ గైడ్" (చెన్నై: శ్రీ రామచంద్ర మిషన్, 2003), 292లో వివరించబడింది.

[2] భగవద్గీత 2.47; గ్రాహం ష్వీగ్ మరియు విన్‌థ్రాప్ సార్జెంట్‌ల నుండి స్ఫూర్తి పొంది రచయితలు చేసిన వ్యాఖ్యానం.

[3] రామచంద్ర – "సత్యోదయం, శ్రీ రామచంద్రుని సంపూర్ణ రచనలు, సంపుటి 1" (చెన్నై: శ్రీ రామచంద్ర మిషన్, 2009), 36.


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

మార్గదర్శకత్వం

“వినమ్రతతో కూడిన హృదయం దైవకృపను, సంతోషాన్ని, ఉల్లాసాన్ని, ఆనందాన్ని ఆకర్షిస్తుంది. అవే తిరిగి బలమైన సంబంధాల నిర్మాణానికి పునాది అవుతాయి.”

దాజీ

నిశ్శబ్దం యొక్క హృదయం

హృదయంపై ధ్యానం చేయడం వల్ల చంచలమైన మనస్సు, నిర్బంధపు నిశ్చలతను దాటి, సహజంగా లభించే ప్రశాంతతను చేరుకుంటుంది. ఈ నిశ్శబ్దం శూన్యత కాదు; అది అంతర్గత శాంతి, సౌందర్యం, ప్రేమ మరియు అందరితో పంచుకునే ఒక దివ్యమైన ఆత్మ సన్నిధికి మూలమని వెల్లడిస్తుంది.

రచన: దాజీ

ఒక యువ సాధకుడు ఎన్నో గొప్ప ఆశలతో ఒకసారి షాజహాన్‌పూర్‌కు ప్రయాణమయ్యాడు. అతను బాబూజీ గారి గురించి చదివాడు, ఆయన సన్నిధిలో గడిపిన వారి అనుభవాల కథలను విన్నాడు. తన జీవితాన్ని మార్చేసే ఒక బోధనను స్వీకరించడానికి అతను సిద్ధంగా ఉన్నాడు. దాదాపు రెండు గంటల పాటు బాబూజీ గారి పక్కనే కూర్చున్నాడు.

కానీ అతను విన్నదల్లా, కేవలం హుక్కా నుండి వచ్చిన మృదువైన శబ్దం మాత్రమే.

పొగ పైకి లేస్తూ గింగిరాలు తిరిగింది. బాబూజీ గారు నిశ్శబ్దంగా హుక్కా పీలుస్తున్నారు. బయటి ప్రపంచం దాని గోలతో అది సాగిపోతోంది. కానీ ఆ చిన్న గదిలో, ఆ ఇద్దరు మనుషుల మధ్య గొట్టంలోని నీటి మృదువైన బుడగల శబ్దం తప్ప మరేమీ లేకుండా కలిసి కూర్చున్నారు.

ఆ యువ జిజ్ఞాసువు చారీజీ గారు. ఆయన ఈ కథను తరచూ చెబుతుండేవారు, దానిని గుర్తుచేసుకుంటూ నవ్వుకునేవారు. ఆయన అక్కడికి వెళ్ళింది బోధనా వాక్యాల కోసం. కానీ ఆయనకు మరేదో లభించింది. కాలక్రమేణా, ఆ లభించిన 'మరేదో' అనేది బోధన లేకపోవడం కాదు, అదే అసలైన బోధన అని ఆయన అర్థం చేసుకున్నారు.

"మౌనాన్ని భరించడం చాలా కష్టం," అని చారీజీ గారు ఒకసారి అంగీకరించారు. "మనం నిశ్శబ్దంగా ఉండలేము. మనం మౌనంలో లీనమవలేము. ఈ రెండే మనం నేర్చుకోవాల్సిన విషయాలు." దశాబ్దాల తరబడి గురువుల సాన్నిధ్యంలో గడిపిన ఒక వ్యక్తి నుండి వచ్చిన ఈ మాటలు ఎంత నిజాయితీతో కూడుకున్నవో కదా! అలాంటి ఆయనకు కూడా, మౌనం అనేది ఒక పరాయి దేశం లాంటిదే; దాని పాస్‌పోర్ట్‌ను కష్టపడి సంపాదించుకోవాల్సి వచ్చింది.

నిశ్శబ్దంలో అంత కష్టంగా అనిపించేది అసలు ఏముంది? అంతేకాక, మనం దానిలోకి ప్రవేశించాలని గురువులు కోరినప్పుడు, వారు నిరంతరం దేని వైపు నిర్దేశనం చేస్తున్నారు?

రెండు రకాల నిశ్శబ్దాలు ఉన్నాయి. నేను తరచుగా గుర్తుచేసుకునే భేదం ఇది, ఎందుకంటే ఒక్కసారి దీనిని అర్థం చేసుకుంటే, చాలా విషయాలు స్పష్టమవుతాయి.

మొదటిది, మనం బలవంతంగా తెచ్చుకునే నిశ్శబ్దం. మనం ప్రశాంతంగా కూర్చుని, కళ్ళు మూసుకుని, మన సంకల్ప బలంతో మనస్సును నిశ్చలం చేయడానికి ప్రయత్నిస్తాం. ఆలోచనలను ఆగిపొమ్మని చెబుతాం. వాటిని దూరంగా నెట్టేస్తాం. మనల్ని మనం కదలకుండా ఉంచుకుంటాం. అప్పుడు ఏదో ఒక ప్రశాంతత అయితే వస్తుంది, కానీ అది నోటిపై చేతిని గట్టిగా నొక్కి పెట్టినప్పుడు వచ్చే నిశ్శబ్దం లాంటిది. పైకి ప్రశాంతంగా కనిపించినప్పటికీ, లోపల మాత్రం అలజడి అంతకుముందు కంటే ఎక్కువగా కొనసాగుతూనే ఉంటుంది. యోగి, సుదీర్ఘ క్రమశిక్షణ మరియు సాధన ద్వారా తనలో ఒక రకమైన నిశ్చలతను బలవంతంగా తీసుకురాగలడు. అది నిజమైనదే, కానీ బలవంతంగా అమలు చేయబడింది.

> **“రెండవ నిశ్శబ్దం మనం ప్రసాదంగా స్వీకరించేది. అది మనలోకి దిగివస్తుంది. మనం ఎన్నడూ ఆహ్వానించని ఒక అతిథిలా అది వస్తుంది, అయినప్పటికీ మనకంటే ముందే దానికి మన ఇంటి దారి తెలిసినట్లుగా అనిపిస్తుంది. సాధకుడు దీనిని ఒక వరంగా అంగీకరిస్తాడు. అది దైవకృపలా దిగివస్తుంది.”**

రెండవ నిశ్శబ్దం మనం ప్రసాదంగా స్వీకరించేది. అది మనలోకి దిగివస్తుంది. మనం ఎన్నడూ ఆహ్వానించని ఒక అతిథిలా అది వస్తుంది, అయినప్పటికీ మనకంటే ముందే దానికి మన ఇంటి దారి తెలిసినట్లుగా అనిపిస్తుంది. సాధకుడు దీనిని ఒక వరంగా అంగీకరిస్తాడు. అది దైవకృపలా దిగివస్తుంది. మీరు దైవాన్ని ఒక ఆలోచనగా కాకుండా ఒక సజీవ స్వరూపంగా ప్రత్యక్షంగా కలుసుకున్నప్పుడు, మీరు మాట్లాడలేరు. శ్వాస దాదాపు ఆగిపోతుంది. కాలం స్తంభించిపోతుంది. మీరు ఎంతటి అనంతమైన దివ్య సన్నిధిలో ఉన్నారనే ఎరుక తప్ప సమస్తం ఆగిపోతుంది, అక్కడ మీరు కేవలం నిశ్శబ్దంగా మాత్రమే ఉండగలరు.

వసిష్ఠ మహర్షి యువకుడైన రామునికి బోధిస్తూ, నేను ఎన్నటికీ మరచిపోలేని మాటలలో ఇదే విధమైన వ్యత్యాసాన్ని వివరించారు. “నిశ్చలతను బలవంతంగా తెచ్చుకునే తపస్వి యొక్క నిశ్శబ్దం, ఒక చెక్క బొమ్మ యొక్క మూగతనం లాంటిది. కానీ జీవన్ముక్తుని యొక్క నిశ్శబ్దం నిజమైనది. అతను ఎటువంటి భయం, ఎటువంటి కోరిక మరియు తనలో ఎటువంటి అలజడి లేకుండా ఈ లోకంలో సంచరిస్తాడు.”

ఒక మౌనం ప్రదర్శించబడేది. మరొకటి నిజమైనది. ఇక్కడే మనం తిరిగి తెలుసుకోవాల్సిన ఒక చిన్న రహస్యం దాగి ఉంది. మనం ప్రదర్శించే ఈ మౌనం నిజమైన నిశ్శబ్దంగా ఎలా మారుతుంది? మన క్రమశిక్షణ దైవకృపగా ఎలా పరిపక్వం చెందుతుంది?

అలజడితో కూడిన మనస్సు గురించి విజ్ఞానశాస్త్రం ఇటీవల ఏమి కనుగొందో మనం మొదట పరిశీలిద్దాం, ఎందుకంటే దాని ద్వారా వెల్లడవుతున్న చిత్రం మన సంప్రదాయం ఎల్లప్పుడూ చెబుతున్న దానికి ఆశ్చర్యకరమైన రీతిలో చాలా దగ్గరగా ఉంది.

2001లో, వాషింగ్టన్ యూనివర్సిటీకి చెందిన మార్కస్ రైచల్ మరియు అతని సహోద్యోగులు ఒక పరిశోధనా పత్రాన్ని ప్రచురించారు, ఇది విశ్రాంతి స్థితిలో ఉన్న మెదడును శాస్త్రవేత్తలు అర్థం చేసుకునే విధానాన్ని మార్చడానికి సహాయపడింది.[iii] మనం మేల్కొని ఉండి, ఎలాంటి శ్రద్ధ అవసరమయ్యే పనిలో నిమగ్నం కానప్పుడు కనిపించే మెదడు పనితీరు యొక్క ఒక వ్యవస్థీకృత నమూనాను వారు వివరించారు. దీనినే వారు మెదడు పనితీరు యొక్క “డీఫాల్ట్ మోడ్” (యథాతథ పనితీరు స్థితి) అని పిలిచారు. మనం ఏదైనా సమస్యను పరిష్కరించనప్పుడు లేదా ఏదైనా బాహ్య పనిపై దృష్టి పెట్టనప్పుడు, మెదడు ఊరికే విశ్రాంతి తీసుకోదు. మనస్సు అంతర్ముఖమవుతుంది. పాత జ్ఞాపకాలను మళ్లీ మళ్లీ గుర్తుచేసుకుంటుంది. ఎప్పటికీ జరగని సంభాషణలను ముందే ఊహించుకుంటూ అభ్యాసం చేస్తుంది. మనం ఎవరు, ఇతరులు మన గురించి ఏమనుకుంటున్నారు, మరియు జీవితం యొక్క ఊహాజనిత సోపానక్రమంలో మనం ఎక్కడ ఉన్నాము అనే కథను అది నిరంతరం రాస్తూ మరియు తిరగరాస్తూ ఉంటుంది.

సమకాలీన నాడీ విజ్ఞాన శాస్త్రంలో, ఈ జాలాకార వ్యవస్థ ఇటువంటి ఆత్మ-సందర్భోచిత మానసిక ప్రక్రియతో ముడిపడి ఉంది: ఏకాగ్రత ఏదైనా పనిలో నిమగ్నమై లేనప్పుడు కూడా నిరంతరం సాగే జ్ఞాపకాలు, అంచనాలు, పోలికలు, ఆందోళనలు మరియు స్వీయ-కథనాల అంతర్గత ప్రవాహమే ఇది.

మెదడులోని వివిధ ప్రాంతాల పరిభాషలో రైచల్ వివరించిన దాన్నే, పతంజలి మహర్షి వేల సంవత్సరాల క్రితమే ఒకే ఒక్క పంక్తిలో పేర్కొన్నారు: యోగశ్చిత్తవృత్తినిరోధః.[iv] యోగమంటే చిత్తవృత్తుల నిరోధమే (మనస్సు యొక్క అలజడులను నిలిపివేయడమే). చిత్తవృత్తి – అంటే మనస్సనే పదార్థం యొక్క నిరంతర భ్రమణం – ఇదే కదలిక: మనస్సు అంతర్ముఖం కావడం, జ్ఞాపకాలను నెమరువేసుకోవడం, ఊహించిన సంభాషణలను ముందే అభ్యాసం చేయడం, మరియు “నేను”, “నాది” అనే కథను నిరంతరం పునర్నిర్మించుకోవడం. ఆధునిక నాడీ విజ్ఞాన శాస్త్రంలో, ఈ కదలికను యథాతథ పనితీరు జాలాకార వ్యవస్థ ద్వారా అధ్యయనం చేస్తున్నారు. పతంజలి దేన్నయితే 'యోగం' అని పిలిచారో, అనగా ఈ చిత్తవృత్తుల నిశ్చలత – అనుభవజ్ఞులైన ధ్యాతల మెదడు పరిశోధనలలో గమనించిన విషయాలతో అది సరిగ్గా సరిపోలుతోంది: స్వీయ-కథనాలు మరియు మనస్సు ఇటు అటు తిరగడానికి కారణమయ్యే మెదడు ప్రాంతాల పనితీరు తగ్గడమే దీనికి నిదర్శనం.

యేల్ యూనివర్సిటీకి చెందిన జడ్సన్ బ్రూవర్ మరియు అతని సహోద్యోగులు చేసిన పరిశోధన నుండి ఈ విషయం వెల్లడైంది, ఇది 'ప్రొసీడింగ్స్ ఆఫ్ ది నేషనల్ అకాడమీ ఆఫ్ సైన్సెస్'లో ప్రచురితమైంది. మధ్యస్థ ప్రిఫ్రంటల్ పొర మరియు వెనకటి సింగులేట్ పొరలతో సహా యథాతథ పనితీరు జాలాకార వ్యవస్థలోని కీలక

చిత్తవృత్తి - అంటే మనస్సనే పదార్థం యొక్క నిరంతర భ్రమణం - ఇదే కదలిక: మనస్సు అంతర్ముఖం కావడం, జ్ఞాపకాలను నెమరువేసుకోవడం, ఊహించిన సంభాషణలను ముందే అభ్యాసం చేయడం, మరియు "నేను", "నాది" అనే కథను నిరంతరం పునర్నిర్మించుకోవడం.

ప్రాంతాలలో పనితీరు తగ్గినట్లు ఈ పరిశోధనలో కనుగొన్నారు. [v] ధ్యానం చేసేవారి దృక్కోణం నుండి చూస్తే, ఈ నిశ్చలత అనేది ఏదో కోల్పోవడం లేదా వెలితి కాదు. ఇది చైతన్యం యొక్క విస్తరణగా, సృష్టితో ఒక సాన్నిహిత్యంగా, మరియు మనస్సు యొక్క సంకుచిత స్వీయ-కథనాలు ఎన్నడూ అనుమతించని విధంగా సంపూర్ణంగా జీవించి ఉన్నామనే అనుభూతిగా అనుభవంలోకి వస్తుంది. కాబట్టి, నిశ్శబ్దం అనేది శూన్యం కాదు. అప్పటివరకు ఆ అలజడి అడ్డుకున్న ఒకానొక అమూల్యమైన విషయంతో అది ఉప్పొంగిపోతోంది.

✦

ఇక ఇప్పుడు మనం ఒక ముఖ్యమైన భాగంలోకి చేరుకున్నాము. ఇది మిగతా అన్నిటికంటే మిన్నగా, వీటన్నింటి వెనుక ఉన్న అసలు పరమార్థాన్ని నాకు స్పష్టం చేసింది. 2003, మే 21 ఉదయం, బాబూజీ గారు దివ్య లోకం నుండి ఒక సందేశాన్ని అందించారు. నేను మొదటిసారి చదివినప్పటి నుండి నా హృదయంలో భద్రంగా దాచుకున్న కొన్ని మాటలతో ఆ సందేశం ప్రారంభమవుతుంది. [vi]

> నిశ్శబ్దం యొక్క హృదయంలోనే ఒక సౌందర్యం ఉంది, అది మీ దైనందిన ఆందోళనలకు అతీతంగా మిమ్మల్ని ఎన్నటికీ నిరాశపరచదు. అది ఎటువంటి కల్తీ లేకుండా స్వచ్ఛంగా ఉంటుంది. అది దైవిక స్వభావాన్ని కలిగి ఉండటం వల్ల, ఏదీ దానిని మార్చలేదు. సాటిలేని ఈ మూలం నుండి శక్తిని గ్రహించండి; మీ హృదయం దీని నుండి అమృతాన్ని గ్రోలి మరింత బలోపేతం కానివ్వండి, తద్వారా మీకు భారంగా అనిపించే ఈ జీవితాన్ని మీరు మరింత మెరుగ్గా ఎదుర్కోగలుగుతారు.

నిశ్శబ్దం యొక్క హృదయంలోనే ఒక సౌందర్యం ఉంది. మనం భయపడిన శూన్యత అది కాదు. టెలివిజన్ ఆన్ చేయడం ద్వారా లేదా సామాజిక మాధ్యమాలలో తిరగటం ద్వారా మనం దేని నుండి అయితే తప్పించుకోవడానికి ప్రయత్నించామో ఆ శూన్యత అసలే కాదు . అదొక అద్భుతమైన సౌందర్యం. ఎటువంటి కల్తీ లేని స్వచ్ఛమైనది. దైవ స్వభావం కలది. ఏదీ దానిని మార్చలేదు.

ఇప్పటివరకు మనం చర్చించుకున్నదంతా మనల్ని ఈ గుర్తింపు వైపునకే నడిపిస్తోంది: నిశ్శబ్దం అనేది వెలితి కాదు. నిశ్శబ్దం అనేది హృదయం యొక్క స్వీయ సామ్రాజ్యం, మనం ఎన్నటికీ కోల్పోలేనిది ఎల్లప్పుడూ సురక్షితంగా భద్రపరచబడే స్థావరం అది. మానవ జీవితాలు కుంగిపోతున్నట్లు అనిపించడానికి కారణం జీవితం దుర్భరమైనది కావడం కాదు. మన స్వీయ ఉనికి యొక్క కేంద్రంలో, ఎటువంటి స్పర్శకూ అంటకుండా నిలిచి ఉన్న ఆ దివ్య మూలం నుండి శక్తిని ఎలా పొందాలో మనం ఇంకా నేర్చుకోకపోవడం వల్లే.

బాబూజీ గారు అదే సందేశంలో ఇలా కొనసాగించారు:

"నిశ్శబ్దం యొక్క హృదయంలోనే ఒక సౌందర్యం ఉంది, అది మీ దైనందిన ఆందోళనలకు అతీతంగా మిమ్మల్ని ఎన్నటికీ నిరాశపరచదు. అది ఎటువంటి కల్తీ లేకుండా స్వచ్ఛంగా ఉంటుంది. అది దైవిక స్వభావాన్ని కలిగి ఉండటం వల్ల, ఏదీ దానిని మార్చలేదు. సాటిలేని ఈ మూలం నుండి శక్తిని గ్రహించండి; మీ హృదయం దీని నుండి అమృతాన్ని గ్రోలి మరింత బలోపేతం కానివ్వండి, తద్వారా మీకు భారంగా అనిపించే ఈ జీవితాన్ని మీరు మరింత మెరుగ్గా ఎదుర్కోగలుగుతారు."

> నిశ్శబ్దం యొక్క అంతరంగ కేంద్రంలోనే శాంతి ఉంది, అది దైవకృపలతో శోభిల్లే ఆత్మకు చేరవేయబడి, దానిని ప్రేమించమని ప్రబోధిస్తుంది.

శాంతి తనను తాను వ్యక్తపరుచుకుంటుంది. ఆ శాంతిలో, ఆత్మ తనను తాను అలంకరించుకున్నట్లుగా భావిస్తుంది. ఆ అలంకారం నుండే ప్రేమ ఉద్భవిస్తుంది. ఈ ప్రేమ అనేది ఒక ప్రయత్నం కాదు, ఒక నిర్ణయం కాదు, లేదా మన సంకల్ప శక్తితో మనం బలవంతంగా రప్పించుకునేది అంతకంటే కాదు. హృదయం ఎట్టకేలకు తన స్వీయ మూలం నుండి అమృతాన్ని గ్రోలినప్పుడు, సహజసిద్ధంగా ఉప్పొంగే భావనయే ఈ ప్రేమ.

✦

అలాంటి దివ్య మూలం నుండి అమృతాన్ని గ్రోలడం ఎలా? బలవంతంగా తెచ్చుకున్న ఆ నిశ్శబ్దం, సహజంగా స్వీకరించే ప్రశాంతతగా ఎలా మారుతుంది?

నవంబర్ 1, 2001 నాటి ఒక పూర్వపు సందేశం మూడు సరళమైన మాటలలో ఒక సూచనను ఇస్తుంది: "మీ అంతరంగంలో లీనమవ్వండి." బాబూజీ గారు ఇలా వ్రాశారు:

> నిశ్శబ్ద అంతరంగ కేంద్రంలో మీ స్వీయ అస్తిత్వంలో లీనమవ్వండి మరియు నూతన ఉత్తేజాన్ని పొందండి. ఈ స్థలం అత్యున్నతమైన శరణాలయం కాదా? అందులోని ప్రతి ఒక్కటీ ప్రేమా మరియు సౌందర్యమే కదా?

ఆ క్రియా పదాన్ని గమనించండి. "మిమ్మల్ని మీరు పరీక్షించుకోండి" అని కాదు. "మిమ్మల్ని మీరు విశ్లేషించుకోండి" అని అంతకంటే కాదు. లీనమవ్వండి. ఎలాంటి సంకోచం లేకుండా, ముందస్తు సాధన లేకుండా లోతు నీటిలోకి ఒక్కసారిగా దూకేసినట్లు. మనసు అలా దూకలేదు. మనసు కొండ అంచు వరకు వచ్చి లోతు ఎంత ఉందో లెక్కలు కట్టడం మొదలుపెడుతుంది. కానీ హృదయం మాత్రమే ఒక్క ఉదుటున లోపలికి దూకగలదు.

మరి అలా ఒకసారి ఆ స్వీయ లోతుల్లో లీనమైన తర్వాత, ఈ బాహ్య ప్రపంచపు కోలాహలం ఏమవుతుంది?"

నవంబర్ 15, 2002 నాటి మరొక సందేశంలో, బాబూజీ గారు ఈ ప్రశ్నకు చాలా ఖచ్చితమైన సమాధానమిచ్చారు:

> చుట్టూ అల్లుకుపోయి ఉన్న ఆ గందరగోళాన్ని పట్టించుకోవలసిన అవసరమే లేదు; ఈ అనుసంధానం అసలు వేరొక తలంలో కదా జరుగుతోంది?

హృదయానికి మరియు దాని మూలానికి మధ్య జరిగే ఆ అనుసంధానం, ఈ శబ్దాల కోలాహలం ఉన్న తలంలో సంభవించదు. ఆ గందరగోళం అలాగే కొనసాగవచ్చు. వాహనాల రాకపోకలు ఉండవచ్చు. పిల్లలు కేకలు వేయవచ్చు. ఫోన్లు మ్రోగవచ్చు. ఇందులో ఏదీ కూడా ఆ అనుసంధానం జరిగే చోటును తాకలేదు. మన లోపల ఉన్న ఆ అంతరంగ గదికి, వెలుపలి వీధిలోకి తెరుచుకునే కిటికీలేవీ లేవు.

1977లో షాజహాన్‌పూర్ నుండి నేను మొదటిసారి తిరిగి రావడం నాకు గుర్తుంది. నా స్నేహితుడు మరియు నేను బాబూజీ గారి సన్నిధిలో సమయాన్ని గడిపి, ఆపై తిరుగు ప్రయాణమయ్యాము. మేము అర్ధరాత్రి దాటిన ఐదు నిమిషాలకు రైలు ఎక్కాము. ఉదయం సుమారు ఐదున్నర గంటలకు ఢిల్లీ చేరుకున్నాము. ఆ రాత్రంతా నా కళ్ల నుండి నీళ్లు నిరంతరం కారుతూనే ఉన్నాయి. నేను వాటిని ఆపలేకపోయాను, అసలు ఆపాలనే కోరిక కూడా నాకు లేదు. ఆ రైలు శబ్దం చేస్తూ కదులుతోంది. ప్రయాణీకులు నిద్రపోతున్నారు, లేస్తున్నారు. రైలు ప్రపంచం తన రోజువారీ గమనాన్ని, ప్రకటనల హడావిడిని యథావిధిగా కొనసాగిస్తోంది. వీటన్నింటి మధ్య, ఒక యువకుడు కిటికీ ప్రక్కన కళ్ళు మూసుకుని కూర్చుని ఉన్నాడు; స్టేషన్ దగ్గరవుతున్నప్పుడు వచ్చే కూతలు, చుట్టుపక్కల ప్రయాణికుల రాకపోకలు ఏమాత్రం తాకని ఒక నిశ్శబ్దంలో అతడు మౌనంగా విలపిస్తున్నాడు.

బాబూజీ గారు సూచిస్తున్న మౌనం అదేనని నాకనిపిస్తోంది. అది ఏదో ఖాళీ గదిలోని నిశ్శబ్దం కాదు. చెవులకు వినిపించని, కేవలం హృదయానికి మాత్రమే అనుభవమయ్యే ఒక దివ్య సాన్నిధ్యంతో నిండిన గదిలోని నిశ్శబ్దం అది.

మానవ హృదయం శరీరం నుండి కొన్ని అడుగుల దూరం వరకు కొలవగల ఒక విద్యుదయస్కాంత క్షేత్రాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తుందని హార్ట్‌మ్యాత్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ నివేదించింది. ఒక వ్యక్తి ప్రశంస, సంతృప్తి మరియు నిశ్చలత్వంతో కూడిన ఒక అంతర్గత సామరస్య స్థితిలోకి ప్రవేశించినప్పుడు, వారి హృదయ లయలు మరింత క్రమబద్ధంగా మారి, మెదడుతో మరింత సన్నిహితంగా సమకాలీకరించబడతాయి. ఈ సామరస్యపూర్వక లయలు సమీపంలోని ఇతరులకు తెలియకుండానే వారి శారీరిక కార్యకలాపాలలో ఎలా నమోదు కాగలవో కూడా హార్ట్‌మ్యాథ్ పరిశోధకులు అన్వేషించారు. అందువల్ల, మన సంప్రదాయం ఎల్లప్పుడూ సత్సంగ తేజస్సు అని పిలుస్తూ వచ్చిందో, దానికి కొలవదగిన ఒక జీవభౌతిక పరిమాణం కూడా ఉండవచ్చు.

"గాఢ ధ్యానంలో ఉన్న ఒకరి చెంత కూర్చోవడం – ఎలాంటి మాటలు మాట్లాడుకోకపోయినా – మనల్ని ఎందుకు ప్రశాంతపరుస్తుందో అర్థం చేసుకోవడానికి ఇది మనకు మరొక మార్గాన్ని ఇస్తుంది. అక్కడ రెండు నిశ్శబ్దాలు ఒకదానినొకటి కలుసుకుంటున్నాయి. అయితే, అవి దేనిలో కలుసుకుంటున్నాయి? మాండూక్య ఉపనిషత్తు, తన ఏడవ మంత్రంలో ఈ మూలాధారానికి ఒక పేరుని ఇచ్చింది. అది మెలకువ (జాగ్రత్), కల (స్వప్న), మరియు గాఢ నిద్ర (సుషుప్తి) స్థితులకు అతీతమైన 'తురీయ' అనే నాల్గవ స్థితి గురించి మాట్లాడుతుంది; అలాగే దానిని 'ప్రపంచోపశమం, శాంతం, శివం, అద్వైతం' అని వర్ణిస్తుంది – అంటే సమస్త బాహ్య ప్రపంచ దృగ్విషయాలన్నీ ఉపశమించిన స్థితి; ప్రశాంతమైనది, మంగళకరమైనది మరియు రెండవది లేని అద్వైత స్వరూపం. ఇది మిగతా స్థితులను వదిలిపెట్టి ఒకరు ప్రవేశించే స్థితి కాదు. మెలకువ, కల మరియు గాఢ నిద్ర అనే స్థితులే స్వయంగా ఏ నిశ్శబ్ద మూలం నుండి ఆవిర్భవిస్తాయో, అదే ఈ తురీయ స్థితి. రెండు హృదయాలు కలిసి కూర్చున్నప్పుడు, వాటి మనస్సుల గందరగోళం క్రమంగా సర్దుమణిగినప్పుడు, అక్కడ మిగిలేది నిజానికి రెండు వేర్వేరు నిశ్శబ్దాలు కావు. అది, కేవలం కొద్దిసేపైనా అనుభూతికి వచ్చే, వారిద్దరి నిరంతర ఏకత్వాన్ని చాటే ఆ తురీయ స్థితి మాత్రమే.

అందుకే సామూహిక ధ్యానాన్ని ఆది నుండి ఆధ్యాత్మిక స్థితిని పంచుకునే ప్రక్రియగా భావిస్తారు. సద్గురువుల మౌనం మన అంతర్మౌనంలో లీనమవుతుంది. దానిని ఆవాహన చేసుకోవడానికి మన ఉనికి మరింతగా వికసిస్తుంది. ఆ కలయికలో, ఎప్పటి నుంచో మనలో అంతర్లీనంగా ఉన్నది క్రమంగా బహిర్గతమవుతుంది. ఏళ్ల తరబడి ఓర్పుతో పాటించిన ఆ నియమబద్ధమైన మౌనం నెమ్మదిగా పలుచబడుతుంది. ఒక రోజు, ఎటువంటి ఆర్భాటం లేకుండా, మనం ఆ మౌనానికి

అవతలి వైపున ఉన్నామని గుర్తిస్తాము. అప్పుడు యోగి భక్తుడిగా మారతాడు; ఆ సాధన పరిపక్వం చెంది అనుగ్రహంగా మారుతుంది.

రోజంతా మనతో ఉంచుకోదగిన ప్రార్థన ఏదైనా ఉందంటే, అది ఇదేనని నాకనిపిస్తుంది: మనం కాస్త నిశ్శబ్దంగా ఉండటం నేర్చుకోవాలి; ఎందుకంటే నిశ్శబ్దమే ఒక ద్వారం. ఆ ద్వారం వెనుక బాబూజీ గారు వర్ణించిన ఆ గది ఉంది – అక్కడ సౌందర్యం స్వచ్ఛంగా విరాజిల్లుతుంది, శాంతి తనంతట తానే

"రెండు హృదయాలు కలిసి కూర్చున్నప్పుడు, వాటి మనస్సుల గందరగోళం క్రమంగా సర్దుమణిగినప్పుడు, అక్కడ మిగిలేది నిజానికి రెండు వేర్వేరు నిశ్శబ్దాలు కావు. అది, కేవలం కొద్దిసేపైనా అనుభూతికి వచ్చే, వారిద్దరి నిరంతర ఏకత్వాన్ని చాటే ఆ తురీయ స్థితి మాత్రమే."

అనుభవంలోకి వస్తుంది, మరియు మనం ప్రత్యేకంగా సృష్టించాల్సిన అవసరం లేకుండానే ప్రేమ ఉద్భవిస్తుంది.

ప్రపంచంలో కోలాహలం ఆగదు. ఫోన్‌లు మోగడం ఆగిపోవు. మన ఆజ్ఞతో మనస్సు ఒక్కసారిగా నిశ్చలమైపోదు. వాటన్నింటిలోనూ మార్పు అవసరం లేదు. బాబూజీ గారు చెప్పినట్లుగా, ఆ అనుసంధానం అసలు వేరొక ప్రపంచంలో సంభవిస్తుంది. ఆ ద్వారం అక్కడ ఉందని మనం కేవలం గుర్తుంచుకుంటే చాలు. మనం చేయవలసిందల్లా అందులోకి ప్రవేశించడమే.

అయితే, మనం అలా ప్రవేశించినప్పుడు, అది ఎంత స్వల్ప కాలమైనప్పటికీ – ఆ నిశ్శబ్దం అనేది మనం సృష్టించాల్సిన అవసరం లేదని, అది కేవలం మన గుర్తింపు కోసం ఎదురుచూస్తోందని తెలుసుకుంటాము. ఇన్నేళ్లుగా మన స్వంత బల్ల వద్దే ఎవరికీ కనిపించకుండా కూర్చుని, మనదే అని మనం మర్చిపోయిన ఆ స్థానాన్ని మన కోసం భద్రంగా ఉంచుతూ, మన ఇంట్లోని అత్యంత సహనవంతురాలైన అతిథి ఆ నిశ్శబ్దమే.

దాజీ గారి గురించి

దాజీ గారు హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ప్రపంచ ఆధ్యాత్మిక మార్గదర్శకులు మరియు శ్రీ రామచంద్ర మిషన్ అధ్యక్షులు.

daaji.org

i. మార్కస్ ఇ. రైచల్ మరియు ఇతరులు, "ఎ డిఫాల్ట్ మోడ్ ఆఫ్ బ్రెయిన్ ఫంక్షన్," ప్రొసీడింగ్స్ ఆఫ్ ది నేషనల్ అకాడమీ ఆఫ్ సైన్సెస్ 98, నెం. 2 (2001): 676–682, https://doi.org/10.1073/pnas.98.2.676.

ii. పతంజలి, యోగ సూత్రం 1.2. రచయిత చేత స్వీకరించబడిన అనువాదం.

iii. జడ్సన్ ఎ. బ్రూవర్ మరియు ఇతరులు, "మెడిటేషన్ ఎక్స్‌పీరియన్స్ ఈజ్ అసోసియేటెడ్ విత్ డిఫరెన్సెస్ ఇన్ డిఫాల్ట్ మోడ్ నెట్‌వర్క్ యాక్టివిటీ అండ్ కనెక్టివిటీ," ప్రొసీడింగ్స్ ఆఫ్ ది నేషనల్ అకాడమీ ఆఫ్ సైన్సెస్ 108, నెం. 50 (2011): 20254–20259, https://doi.org/10.1073/pnas.1112029108.

iv. విస్పర్స్ ఫ్రమ్ ది బ్రైటర్ వరల్డ్ (Whispers from the Brighter World), ఉన్నత ఆత్మల నుండి అంతర్గత సంభాషణల ద్వారా అందుకున్న సందేశాలు.

v హార్ట్‌మ్యాత్ ఇన్‌స్టిట్యూట్, "ఎనర్జిటిక్ కమ్యూనికేషన్," సైన్స్ ఆఫ్ ది హార్ట్, https://www.heartmath.org/research/science-of-the-heart/energetic-communication/.

vi. సత్సంగం (సత్సంగ్): ఆధ్యాత్మిక సమాగమం; సత్యంతో కూడి ఉండటం.

vii. మాండూక్య ఉపనిషత్తు 7. రచయిత చేత స్వీకరించబడిన అనువాదం.

నిశ్శబ్దంలోని నిశ్శబ్దం

1976 ఆగస్టు 2 నాటి ఈ లేఖలో, షాజహాన్‌పూర్‌కు చెందిన శ్రీ రామచంద్ర (బాబూజీ) గారు నిశ్శబ్దాన్ని ఒక అంతర్గత ఆధ్యాత్మిక స్థితిగా వివరిస్తారు. ఒత్తిడిని తొలగించినప్పుడు కలిగే తేలికదనం గురించి, అలాగే ధ్యానం చేసే సమయంలో వచ్చే ఆలోచనలపై మన దృష్టిని పెట్టినప్పుడు అవి తమ ప్రభావాన్ని ఎలా కోల్పోతాయో వివరిస్తారు.

ఆగస్టు 2, 1976

ప్రియమైన పోరే,

ఆప్యాయతతో కూడిన నీ లేఖ అందింది. మనం “అవును” లేదా “కాదు” అనే వాటికి బద్ధులమై ఉన్నాం. కానీ ఎక్కడ “అవును” అన్వయించాలో, ఎక్కడ “కాదు” అన్వయించాలో మనకు తెలియదు. ఇది అనుభవం ద్వారా వస్తుంది; అనుభవం ప్రయోగం ద్వారా వస్తుంది. ఏదైనా విషయాన్ని సానుకూల దృక్పథంతో ఆలోచించినప్పుడు, అది స్పష్టమవుతుంది. ఆపై, కొన్ని విషయాలకు మనం “కాదు” అని చెబితే, ఆ “కాదు” అనే దానికి కూడా వివరణ లభిస్తుంది. ఒత్తిడి ఏర్పడినప్పుడు, నిర్బంధం తొలగిపోతుంది. ఒత్తిడి తొలగిపోయినప్పుడు, నిర్బంధం ఉంటుంది; అది అంత భారమైనది కాకపోయినా, ఇంకా కొంత ఒత్తిడి యొక్క ఉంటుంది. ఈ రెండూ తొలగిపోయినప్పుడు, దానిని నిశ్శబ్ద స్థితి లేదా పాక్షిక శూన్యత అని పిలవవచ్చు. సంపూర్ణ శూన్యత అనేది లేదు; అయితే సాధ్యమైనంతవరకు దానిని పొందాలని మనం కోరుకుంటాం. సంపూర్ణ శూన్యత భగవంతుడు మాత్రమే. మనం దివ్యత్వంలో లీనమైనప్పుడు, శూన్యతా స్థితి తనంతట తానుగా కరిగిపోవడం ప్రారంభించి, దైవానికి అత్యంత సమీప స్థితికి చేరుకుంటుంది. నేను చెప్పే విషయం నీ లేఖలోని అంశానికి కొంత భిన్నంగా ఉందని అనుకుంటున్నాను; అయినప్పటికీ, ఇది పరమతత్త్వం గురించి కొంత జ్ఞానాన్ని అందిస్తుంది.

నిశ్శబ్దం అనేది అనేది ఆధ్యాత్మికతకు సంబంధించిన కొన్ని అంశాలలో ఒక భాగం మాత్రమే, అది వాస్తవికతకు సంపూర్ణ రూపం కాదు. దానిని వివరించాలంటే, నేను ఇంతకు ముందు నీకు వ్రాసినట్లుగా, “నిశ్శబ్దంలోని నిశ్శబ్దం” భగవంతునికి మరింత సమీపంగా ఉంటుందని చెప్పవచ్చు. అంటే, ఆ నిశ్శబ్దమే మహా నిశ్శబ్దం అధిష్టించే పీఠం. దీనిని ఆచరణాత్మకంగా చూపించవచ్చు; నువ్వు దానిని చక్కగా చేయగలవు. కేవలం ఒక భావనను కలిగి ఉండు, అప్పుడు పని మొదలవుతుంది. సహజ మార్గం అనేది ఆత్మ సాక్షాత్కారానికి ఒక ఆచరణాత్మక విధానం; కేవలం సాధన ద్వారానే మనం నిశ్శబ్దాన్ని అర్థం చేసుకోగలం. బయట ఎన్నో సూక్ష్మజీవులు ఉన్నాయి; మన కంటికి కనిపించకపోయినా అవి అక్కడ ఉన్నాయి. అదేవిధంగా, మనం చూడలేకపోయినప్పటికీ, నిశ్శబ్దం ఒక అమూర్త రూపంలో ఉంటుంది. దీనిని నిరంతర సాధన ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు. ఒకే విషయాన్ని మరో కోణంలో వివరించే విధానం ఇది.

“కాబట్టి, ప్రార్థన ద్వారా మనం బాహ్యంలో శబ్దం నుండి బాహ్యంలో నిశ్శబ్దానికి వెళ్తాము. నిర్మలీకరణ ద్వారా బాహ్య నిశ్శబ్దం నుంచి అంతర్గత నిశ్శబ్దానికి వెళ్తాము. అంతర్గత అంధకారం అనేది శరీరం మరియు మనస్సులోని ఒత్తిడి వల్ల ఉత్పన్నమయ్యే అంతర్గత శబ్దం. ఒత్తిడిని తొలగించడం శూన్యతను సృష్టిస్తుంది.” ఇది అంత సముచితంగా అనిపించడం లేదు. ప్రార్థన ద్వారా మనం మన లక్ష్యానికి చేరువవుతాము, ఎందుకంటే దాని ద్వారా మనకు దివ్య అస్తిత్వంతో అనుసంధానం ఏర్పడుతుంది. ఇక్కడ రెండు విషయాలు ఉన్నాయి – ఒకటి జీవిత లక్ష్యం, మరొకటి నీ స్వీయ అస్తిత్వం. ఇప్పుడు ఆ స్వీయ అస్తిత్వం తన మూలతత్త్వంలో లీనమవ్వాలని కోరుకుంటుంది; అందువల్ల మనకు ప్రయోజనం కలుగుతుంది. మనలో ప్రవేశించే వీటన్నింటినీ తొలగిస్తే, నువ్వు కేవలం సమ్మోహన శక్తిని మాత్రమే అభివృద్ధి చేసుకుంటావు. అదే సాధనను సరైన పద్ధతిలో చేస్తే అది నీకు అమృతాన్ని అందిస్తుంది; పద్ధతి లేకుండా చేస్తే అదే హానికరంగా పరిణమిస్తుంది. ఆ పద్ధతి నీకు ఇప్పటికే తెలుసు.

ఒత్తిడిని తొలగించడం అంటే తేలికగా మారడం; శూన్యతను సృష్టించడం కాదు. అది మంచి దిశగా జరిగే ఒక విధమైన మార్పు. పారదర్శకత అనేది పరిమితులు పూర్తిగా లేని స్థితి కాదు; ఎందుకంటే, దానిలోకి తొంగి చూసేందుకు వీలు కల్పించే అంశం ఒకటి అక్కడ ఉంటుంది.

ధ్యానం చేసే సమయంలో వచ్చే ఆలోచనలు వీధిలో ఆడుకునే పిల్లల వంటివి. నీ ధ్యాస ఆలోచనల వైపు లేనప్పుడు, అవి ప్రభావరహితంగా ఉంటాయి; వాటికి ఎలాంటి విలువ ఉండదు. ఆలోచనలు నిన్ను కలవరపెట్టవు, కానీ నువ్వు కలవరపడుతున్నట్లు భావిస్తావు. వాటిని వదిలించుకోవడానికి ఉత్తమమైన మార్గాన్ని నువ్వే చెప్పావు. అవి పతనం కోసమే పైకి లేస్తాయి. అవి తమ క్షేత్రాన్ని విడిచి వెళ్లిపోతున్నాయి. దివ్యత్వం ప్రవేశించడానికి ఎదురుచూస్తూ, అనవసరమైన విషయాలన్నింటికీ దూరంగా ఉండాలని కోరుకోవడమే మన విధానం. నా పుస్తకం ‘రాజయోగ ప్రభావం’లో పేర్కొన్న ‘బిందువు B’ సంస్కారాలకు మూలస్థానం. ధ్యానశక్తి హృదయంపై ఉన్న పొరను తొలగించినప్పుడు, అక్కడ ఏర్పడే స్వల్ప శూన్యత కారణంగా ఈ ఆలోచనలు ఆకర్షించబడతాయి. ఆలోచనలు వచ్చినప్పుడు నువ్వు కలవరపడతావు. కాబట్టి, ఆలోచనలు నీ జోలికి రావు; నువ్వే వాటి జోలికి వెళ్తావు.

మీ అందరికీ ఆశీస్సులతో,

ఆప్యాయతతో,
మీ రామచంద్ర

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఇన్‌స్టిట్యూట్

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ అనేది అంతర్గత శ్రేయస్సు మరియు సామూహిక సామరస్యం కోసం, హృదయాధారిత ధ్యానాన్ని అందిస్తున్న ఒక ప్రపంచస్థాయి లాభాపేక్షలేని సంస్థ.

https://heartfulness.org/global/

పరిశోధన

“మీరు చేసే ప్రతి పని ఒక మార్పును తెస్తుంది, అయితే మీరు ఎలాంటి మార్పును తీసుకురావాలనుకుంటున్నారో మీరే నిర్ణయించుకోవాలి.”

డాక్టర్ జేన్ గుడాల్

మనసు సేదతీరడం నేర్చుకున్నప్పుడు:
హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానం మరియు మెరుగైన నిద్రకు శాస్త్రీయ అవగాహన

దీర్ఘకాలిక నిద్రలేమి సమస్యపై జరిగిన ఒక వైద్య పరిశోధన, మెరుగైన నిద్ర కోసం హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానం ఏ విధంగా తోడ్పడుతుందో విశ్లేషించింది. ఈ హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ అభ్యాసాలు నిద్ర నాణ్యతను పెంచడానికి, నాడీ వ్యవస్థను ప్రశాంతపరచడానికి మరియు మానసిక ఒత్తిడి లేదా భావోద్వేగ భారాన్ని దూరం చేయడానికి ఎలా సహాయపడతాయో ఈ అధ్యయనం వెల్లడిస్తోంది.

రచన: డాక్టర్ జయరామ్ తిమ్మాపురం

"నిద్ర అనేది ఆరోగ్యాన్ని, మన శరీరాన్ని అవినాభావంగా అనుసంధానించే బంగారు బంధం."
– థామస్ డెక్కర్

మనం అసలైన చీకటి అనేది ఎరుగని, నిరంతరం వెలుగులతో నిండిన నగరాల్లో జీవిస్తున్నాము. ఉత్సాహభరిత వాతావరణం, డిజిటల్ ఆటంకాలు, మితిమీరిన భావోద్వేగాల భారం మరియు విశ్రాంతి లేని పనులతో చుట్టుముట్టబడి ఉన్నాము. లక్షలాది మంది ప్రజలు రాత్రి పూట నిద్ర రాక మేల్కొని పైకప్పుల వైపు చూస్తూ, జరిగిన సంభాషణలను నెమరువేసుకుంటూ, రేపటి గురించి ఆందోళన చెందుతూ, లేదా ఒకప్పుడు సహజంగా లభించిన విశ్రాంతి మరియు ప్రశాంతత కోసం పరితపిస్తూ ఉంటారు. నిజానికి, నిద్రలేమి అనేది చాపకింద నీరులా చేరి, నేడు మానవాళి ఎదుర్కొంటున్న అత్యంత తీవ్రమైన సమస్యలలో ఒకటిగా పరిణమించింది.

నెలల తరబడి, కొన్నిసార్లు ఏళ్ల తరబడి సరిగ్గా నిద్రపోలేని పరిస్థితిని ఒక్కసారి ఊహించుకోండి. నిద్రలేమి అనేది ఇప్పుడు ఏదో అరుదుగా వచ్చిపోయే చిన్న సమస్య కాదు; అది ఆధునిక ప్రపంచాన్ని వేధిస్తున్న ఒక మహమ్మారిగా మారింది.

దీర్ఘకాలిక నిద్రలేమితో బాధపడుతున్న రోగులతో పని చేస్తున్నప్పుడు, నేను మరియు నా సహచరులు కలిసి పనిచేస్తున్నప్పుడు మాకు ఒక విషయం అర్థమైంది, వారికి రాత్రి అనేది ఆశతో మొదలై, తీవ్ర నిరాశతో ముగుస్తుంది. . కొందరు నిద్రలోకి జారుకున్నప్పటికీ పదే పదే మెలకువ వస్తూ ఉంటుంది. మరికొందరైతే మనసులో ఉరకలెత్తే ఆలోచనల ప్రవాహాన్ని ఆపలేక సతమతమవుతుంటారు. ఇంకొందరు తెల్లవారుజామున మూడు గంటలకే, నిద్రలేచి మళ్లీ నిద్రపోలేరు. కాలక్రమేణా ఆ అలసట వారి జీవితాన్ని పూర్తిగా ఆక్రమించి, వారి భావోద్వేగాలను బలహీనపరుస్తుంది; బంధాలను దెబ్బతీస్తుంది. చివరకు వారి శారీరక ఆరోగ్యం కూడా క్షీణించడం మొదలవుతుందని మేము గమనించాము.

ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం నిద్రలేమి సమస్యకు ఎన్నో రకాల చికిత్సలను అందుబాటులోకి తెచ్చింది, అయినప్పటికీ వాటిలో చాలావరకు ఇప్పటికీ లోపభూయిష్టంగానే ఉన్నాయి. నిద్రమాత్రలు తాత్కాలిక ఉపశమనాన్ని అందించవచ్చు, .కానీ అవి తరచుగా అవాంఛిత దుష్ప్రభావాలు, వాటిపై అతిగా ఆధారపడే ముప్పు, ఉదయం మగతగా ఉండటం మరియు కాలక్రమేణా వాటి ప్రభావం తగ్గిపోవడం వంటి సమస్యలకు దారితీస్తాయి. నిద్రలేమి కోసం ఇచ్చే 'కాగ్నిటివ్ బిహేవియరల్ థెరపీ' (CBT-I) అనేది ఔషధ రహిత చికిత్సలలో ఇప్పటికీ

అత్యంత ప్రభావవంతమైనదిగా నిలుస్తోంది. అయితే, ఈ చికిత్స అందరికీ సులభంగా అందుబాటులో ఉండదు, ఎక్కువ సమయం తీసుకుంటుంది. అంతేకాక, దీనిని మధ్యలోనే ఆపేసే వారి సంఖ్య కూడా చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది.

పెరుగుతున్న ఈ సంక్షోభం శాస్త్రవేత్తలు మరియు వైద్య నిపుణులను ఒక ముఖ్యమైన ప్రశ్న అడిగేలా చేసింది:

మనస్సు తనంతట తానుగా, సహజ సిద్ధంగా మళ్లీ విశ్రాంతి తీసుకోవడం నేర్చుకోగలదా?

జర్నల్ ఆఫ్ కమ్యూనిటీ హాస్పిటల్ ఇంటర్నల్ మెడిసిన్ పర్స్పెక్టివ్స్ లో ప్రచురితమైన మా అధ్యయనంలో, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యాన సాధన ద్వారా మేము ఈ ప్రశ్నకు సమాధానాన్ని అన్వేషించాము.[1] ఇది అంతర్గత సమతుల్యత, భావోద్వేగాల్లో తేలికదనం మరియు మానసిక ప్రశాంతతను పెంపొందించడానికి రూపొందించబడిన ఒక సరళమైన, హృదయ-ఆధారిత ధ్యాన వ్యవస్థ. దీని ద్వారా వచ్చిన ఫలితాలు నిజంగా అద్భుతంగా ఉన్నాయి

నిద్రలేమి వెనుక దాగి ఉన్న భారం

దీర్ఘకాలిక నిద్రలేమి సమస్య ప్రపంచవ్యాప్తంగా దాదాపు పది శాతం మంది వయోజనులను వేధిస్తోంది. ఇది ముఖ్యంగా మహిళలు మరియు వృద్ధులలో సర్వసాధారణం. నిద్రలేమి అంటే కేవలం అలసట మాత్రమే కాదు; ఇది ఆందోళన, కుంగుబాటు, చిరాకు, జ్ఞాపకశక్తి మందగించడం మరియు పనితీరు దెబ్బతినడం వంటి సమస్యలతో ముడిపడి ఉంటుంది. ఆర్థిక పరంగా చూస్తే, ఈ నిద్రలేమి కారణంగా ఉద్యోగుల ఉత్పాదకత తగ్గి, అమెరికా ఆర్థిక వ్యవస్థకు ఏటా బిలియన్ల కొద్దీ డాలర్ల నష్టం వాటిల్లుతోంది. అయినప్పటికీ, నిద్రలేమి అనేది అరుదుగా మాత్రమే నిద్రకు సంబంధించినదిగా ఉంటుంది

భావోద్వేగపరమైన ఆందోళన, పరిష్కారం కాని మానసిక ఒత్తిడి, అతి ఉద్రేకం, నిరంతరం సాగే ఆలోచనా ప్రవాహం – ఇవన్నీ ప్రశాంతమైన, పునరుత్తేజాన్ని అందించే నిద్రకు ఆటంకం కలిగించడంలో ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తాయని ఆధునిక నరాల విజ్ఞాన శాస్త్రం క్రమంగా గుర్తిస్తోంది. శరీరం నిద్ర కోసం తీవ్రంగా తపించినప్పటికీ, మెదడు మాత్రం మేల్కొని పనిచేస్తూనే ఉంటుంది.

నిద్రలేమితో బాధపడే చాలామంది ఒకే వైరుధ్యాన్ని వివరిస్తుంటారు:

“నాకు అలసటగా ఉంది, కానీ నేను విశ్రాంతి పొందలేకపోతున్నాను.”

“పాల్గొన్నవారు ముందుగా తల నుంచి పాదాల వరకు తమ శరీరాన్ని మృదువుగా విశ్రాంతి స్థితిలోకి తీసుకువెళ్లి, ఆ తర్వాత తమ దృష్టిని సున్నితంగా హృదయంలో నిలిపారు. బలవంతంగా ఏకాగ్రతను సాధించడానికి గానీ, ఆలోచనలను అణచివేయడానికి గానీ ప్రయత్నించకుండా, ఎటువంటి శ్రమ లేకుండా అంతర్ముఖ అవగాహనను అలవర్చుకోవడం నేర్చుకున్నారు.”

సరిగ్గా ఇలాంటి సందర్భాల్లోనే, ధ్యాన సాధనలు ఎంతో ఉపయుక్తంగా ఉంటాయి.

మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ ఆధారిత సాధనలు నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరచడంలో ఇప్పటికే సానుకూల ఫలితాలను చూపించాయి. అయితే, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ విధానం దీనికి ఒక ప్రత్యేకమైన కోణాన్ని జోడిస్తుంది. ధ్యానం ద్వారా మనస్సును ప్రశాంతపరచడమే కాకుండా, రోజంతా పేరుకుపోయిన భావోద్వేగ భారాన్ని సైతం చైతన్యపూర్వకంగా విడుదల చేసుకోవడానికి ఇది తోడ్పడుతుంది.

“హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ విధానం దీనికి ఒక ప్రత్యేకమైన కోణాన్ని జోడిస్తుంది. ధ్యానం ద్వారా మనస్సును ప్రశాంతపరచడమే కాకుండా, రోజంతా పేరుకుపోయిన భావోద్వేగ భారాన్ని సైతం చైతన్యపూర్వకంగా విడుదల చేసుకోవడానికి ఇది తోడ్పడుతుంది.”

ఈ అధ్యయనంలో దీర్ఘకాలిక నిద్రలేమితో బాధపడుతున్న పెద్దలను ఎనిమిది వారాల హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యాన కార్యక్రమంలో చేర్చారు. దీనితో పాటు, మెరుగైన నిద్రకు అవసరమైన అలవాట్లపై కూడా వారికి అవగాహన కల్పించారు.

పాల్గొన్నవారు వీటిని అభ్యసించారు:

* ఉదయం పూట హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ విశ్రాంతి ప్రక్రియ మరియు ధ్యాన సాధన
* సాయంత్రం పూట భావోద్వేగ భారాలను వదిలించుకోవడానికి పునరుజ్జీవన అభ్యాసాలు
* నిద్రపోయే ముందు స్వల్పకాలిక విశ్రాంతి సాధన
* ప్రతి వారం ప్రశిక్షకునితో మార్గదర్శిత ధ్యాన సమావేశాలు

ఈ ధ్యాన సాధన స్వభావసిద్ధంగానే ఎంతోసరళమైనదిగా, మనోహరంగా ఉండేది.

పాల్గొన్నవారు ముందుగా తల నుంచి పాదాల వరకు తమ శరీరాన్ని మృదువుగా విశ్రాంతి స్థితిలోకి తీసుకువెళ్లి, ఆ తర్వాత తమ దృష్టిని సున్నితంగా హృదయంలో నిలిపారు. బలవంతంగా ఏకాగ్రతను సాధించడానికి గానీ, ఆలోచనలను అణచివేయడానికి గానీ ప్రయత్నించకుండా, ఎటువంటి శ్రమ లేకుండా అంతర్ముఖ అవగాహనను అలవర్చుకోవడం నేర్చుకున్నారు.

సాయంత్రం వేళల్లో, వారు ‘నిర్మలీకరణ ప్రక్రియ’ సాధన చేశారు. ఇందులో ఒత్తిడి, భావోద్వేగ భారాలు, సంక్లిష్టమైన ఆలోచనలు పొగ లేదా ఆవిరిలా తమ వ్యవస్థను విడిచి వెళ్లిపోతున్నట్లు భావిస్తూ, వాటి స్థానంలో తేలికదనం, నిర్మలత్వం నిండుతున్నట్లు అనుభూతి చెందారు. నిద్రపోయే ముందు వారు హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ విశ్రాంతి ప్రక్రియను అభ్యసించి, తమ హృదయంలోని ప్రేమ, కరుణల నిలయంలో తమ అవధానాన్ని నిలిపి, ప్రశాంతంగా నిద్రలోకి జారుకున్నారు.

ఈ అధ్యయనంలో ఫలితాలను అంచనా వేయడానికి ‘ఇన్సోమ్నియా సివియారిటీ ఇండెక్స్’ (ISI) అనే ప్రామాణికమైన క్లినికల్ సాధనాన్ని ఉపయోగించారు. దీనిని నిద్రకు సంబంధించిన వైద్య శాస్త్రంలో విస్తృతంగా వాడుతుంటారు.

ధ్యాన కార్యక్రమానికి ముందు సగటు ISI స్కోరు 20.9గా నమోదైంది.

ఎనిమిది వారాల హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధన తర్వాత, సగటు స్కోరు 10.4కు తగ్గింది.

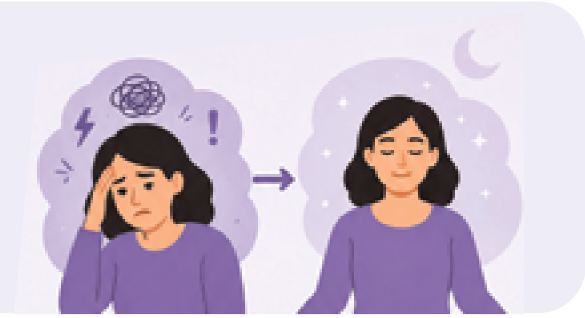
ఇది గణాంకపరంగా గణనీయమైన మెరుగుదలను సూచించింది.

సాధారణంగా ISI స్కోరులో 8 పాయింట్ల కంటే ఎక్కువ తగ్గుదల కనిపిస్తే, వైద్యపరంగా దానిని “గణనీయమైన మెరుగుదల” గా పరిగణిస్తారు.అయితే, ఈ అధ్యయనంలో పాల్గొన్నవారిలో సగటున 10.5 పాయింట్ల మేర మెరుగుదల కనిపించింది.

చాలా మందికి, ఈ సాధన తీవ్రమైన నిద్రలేమికి మరియు తేలికపాటి లేదా స్వల్ప స్థాయి లక్షణాలకు మధ్య ఉన్న వ్యత్యాసాన్ని చూపించింది. తాము మరింత గాఢంగా మరియు ఎక్కువ సేపు నిద్రపోగలుగుతున్నామని చాలా మంది తెలిపారు. నిద్ర సమస్యల నిపుణుల పర్యవేక్షణలో ఉంటూ, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధన చేయడం ద్వారా చాలామంది తమ నిద్ర మాత్రల వాడకాన్ని తగ్గించుకోగలిగారు లేదా పూర్తిగా నిలిపివేయగలిగారు. అయితే, మందుల వాడకంలో ఎటువంటి మార్పులు చేయాలన్నా కూడా నిద్ర సమస్యల నిపుణుల సలహాలను పాటించాల్సిందిగా మేము సిఫార్సు చేస్తున్నాము.

ఈ ఫలితాలు ఎంతో ఉత్సాహాన్నిచ్చినప్పటికీ, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ అసలు నిద్రను ఎలా మెరుగుపరుస్తుంది అనే అంశాన్ని కూడా మేము విశ్లేషించాము.

శాస్త్రం దీని వెనుక ఉన్న ఖచ్చితమైన విధివిధానాలను ఇంకా పూర్తిగా ఆవిష్కరించనప్పటికీ, అనేక అవకాశాలు వెలుగులోకి వస్తున్నాయి.



1. అతి ఉద్రేకాన్ని తగ్గించడం

నిద్రలేమి సమస్య అనేది తరచుగా మితిమీరిన మానసిక మరియు భావోద్వేగ ఉత్తేజిత స్థితి వల్ల ఏర్పడుతుంది. నిద్రపోయే సమయంలో కూడా నాడీ వ్యవస్థ ఒక విధమైన ఉద్రిక్త స్థితిలో ఉంటుంది. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానం స్వయంప్రతిపత్తి నాడీ వ్యవస్థను ప్రశాంతమైన స్థితి వైపు మళ్లించడం ద్వారా, ఈ అతి-జాగరూకతను శాంతపరచడానికి సహాయపడుతుంది.

2. భావోద్వేగ నియంత్రణ

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ యొక్క అత్యంత విశిష్టమైన అంశాలలో ఒకటి పునరుజ్జీవనం.ఇది రోజంతా పేరుకుపోయిన భావోద్వేగ భారాలను ఉద్దేశపూర్వకంగా వదిలివేసే ఒక ప్రక్రియ.

ఆధునిక నాడీ విజ్ఞాన శాస్త్రం ప్రకారం, నిద్రలేమితో బాధపడేవారు తమ భావోద్వేగ ఒత్తిడిని సమర్థవంతంగా తగ్గించుకోవడంలో ఇబ్బంది పడుతుంటారు. దీనివల్ల భావోద్వేగ జ్ఞాపకాలు, పరిష్కారం కాని మానసిక ముద్రలు రాత్రి సమయంలో కూడా మెదడులో చురుకుగా ఉండిపోతాయి.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్‌లోని ఈ పునరుజ్జీవన అభ్యాసం, ఈ భావోద్వేగాల కొనసాగింపును సున్నితంగా పరిష్కరిస్తున్నట్లు కనిపిస్తుంది.

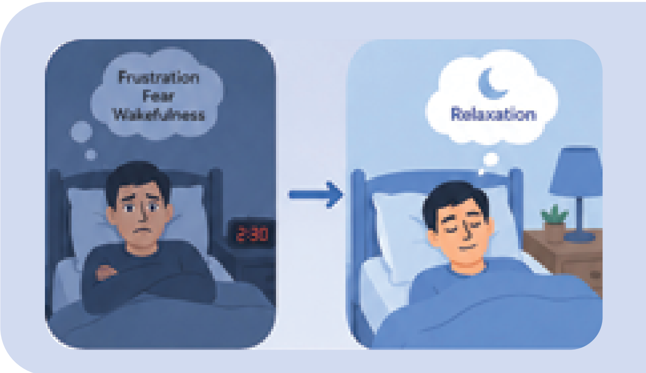
3. అంతర్గత భద్రతను సృష్టించడం

నిద్రకు శరణాగతి అవసరం.

గాఢమైన విశ్రాంతికి ఉపక్రమించే ముందు, మెదడు తాను సురక్షితంగా ఉన్నాననే భావనను పొందాలి. ప్రశాంతత, స్వీకారం, విశ్వాసంతో కూడిన అంతర్గత వాతావరణాన్ని పెంపొందించడంలో ధ్యానం సహాయపడవచ్చు. అటువంటి వాతావరణం పునరుత్తేజాన్నిచ్చే గాఢమైన నిద్రకు అనుకూలంగా ఉంటుంది.

4. విశ్రాంతి తీసుకునేలా మెదడును అలవాటు చేయడం

కాలక్రమేణా, నిద్రలేమి కూడా ఒక అలవాటుగా మారిపోతుంది. పడక అంటేనే నిరాశ, భయం, మెలకువతో ముడిపడిన భావన ఏర్పడుతుంది. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధనలు నాడీ వ్యవస్థకు క్రమంగా పునఃశిక్షణ ఇవ్వడం ద్వారా, నిద్రపోయే సమయాన్ని ఒక మానసిక పోరాటంగా కాకుండా, ప్రశాంతమైన విశ్రాంతి సమయంగా గుర్తించేలా మెదడును సిద్ధం చేస్తాయి.



హృదయం మరియు నిద్ర

ప్రాచీన సంప్రదాయాలు ఎప్పటినుంచో హృదయానికి, అంతర్గత ప్రశాంతత మరియు పునరుజ్జీవనానికి మధ్య ఉన్న సంబంధాన్ని నొక్కిచెబుతున్నాయి. మన భావోద్వేగ స్థితులు నిద్ర దశల నిర్మాణాన్ని , హార్మోన్ల నియంత్రణను, శోథమును మరియు స్వయంప్రతిపత్తి నాడీ వ్యవస్థ సమతుల్యతను ఎంతగానో ప్రభావితం చేస్తాయని ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం ఇప్పుడు గుర్తిస్తోంది.

బహుశా హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానంలోని అత్యంత ఆసక్తికరమైన అంశాలలో ఒకటి – కేవలం హృదయంపైనే దృష్టిని నిలపడం.

కేవలం మేధస్సు లేదా ఆలోచనలపై మాత్రమే శ్రద్ధ పెట్టడానికి బదులుగా, సాధకులు తమ ధ్యాసను హృదయంలో సున్నితంగా ఉంచుతారు. ఇది తరచుగా మరింత మృదువైన, ప్రశాంతమైన అంతరంగ అనుభూతికి దారితీస్తుంది.

అధ్యయన రచయితలుగా, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానం ఈ క్రింది విధంగా ఉంటుందని మేము భావిస్తున్నాము:

* రోజువారీ జీవితంలో సులభంగా భాగం చేసుకోగలిగేది
* తక్కువ ఖర్చుతో కూడుకున్నది
* ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు లేనిది
* ప్రత్యేక పరికరాల అవసరం లేకుండానే అందరికీ అందుబాటులో ఉండేది

ఈ అధ్యయనంలోని కొన్ని పరిమితులను పరిశీలిస్తే , పాల్గొన్నవారి సంఖ్య తక్కువగా ఉండటం, నియంత్రణ బృందం లేకపోవడం, అలాగే స్వచ్ఛందంగా ధ్యానం చేయడానికి ముందుకొచ్చిన వ్యక్తులను మాత్రమే అధ్యయనంలో చేర్చడం వంటివి ఉన్నాయి. భవిష్యత్తులో నిర్వహించబోయే యాదృచ్ఛిక నియంత్రిత అధ్యయనాలు ఈ పరిమితులను పరిగణనలోకి తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

అయినప్పటికీ, ఈ పరిమితులను అధిగమిస్తూ, అధ్యయన ఫలితాలు ఎంతో ప్రోత్సాహకరంగా ఉన్నాయి.

బాహ్య పరిష్కారాలపై రోజురోజుకూ ఆధారం పెరుగుతున్న నేటి ప్రపంచంలో, స్వస్థత చేకూర్చే సామర్థ్యాలు ఇప్పటికే మానవ చేతనలోనే అంతర్గతంగా ఉండి ఉండవచ్చనే విషయాన్ని ఈ అధ్యయనం మనకు గుర్తుచేస్తోంది. ప్రకృతి ప్రసాదించిన అత్యంత పవిత్రమైన పునరుద్ధరణ ప్రక్రియల్లో నిద్ర ఒకటి. హృదయ నిశ్శబ్దంలో, నిద్ర మరోసారి సహజసిద్ధంగా మారవచ్చు.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ పరిశోధన నుండి

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ పరిశోధన, ధ్యానం వల్ల కలిగే ప్రభావాలను నరాల విజ్ఞాన శాస్త్రపరమైన మరియు గుణాత్మక దృక్కోణాల నుంచి అధ్యయనం చేస్తుంది.

ఆధార గ్రంథ సూచిక

తిమ్మాపురం J, యోమర్ D, ట్యూడర్ L, బెల్ T, దుమిత్రెస్కూ C, డేవిస్ R. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మెడిటేషన్ ఇంప్రూవ్స్ స్లీప్ ఇన్ క్రానిక్ ఇన్‌సోమ్నియా. జె కమ్యూనిటీ హాస్ప్ ఇంటర్న్ మెడ్ పెర్స్పెక్ట్. 2020;10(1):10-15.

శ్రేయస్సు

“మీ శరీరం, మనసు, ఆత్మలను సంరక్షించుకోవడం మీ అత్యున్నతమైన, అత్యంత గొప్ప బాధ్యత. అది మీ ఆత్మ యొక్క అవసరాలను ఆలకించి, వాటిని గౌరవించడంలో ఉంది.”

క్రిస్టీ లింగ్

నేను ఎంతగా వర్తమానంలో ఉండగలను ?

యోగాసనాల సాధనలో పురోగతిని సాధించాలనే తపన క్రమంగా శ్వాసపై అవగాహనకు, శరీరంతో పాటు సంపూర్ణ సాన్నిధ్యానికి, స్థిరత్వానికి, సౌలభ్యానికి, చైతన్యవంతమైన జీవనానికి ప్రాధాన్యత ఇచ్చినప్పుడు ఆ సాధన ఎంతలా గాఢమవుతుందో ఒక యోగా ఉపాధ్యాయురాలు తన అనుభవాలను పంచుకుంటున్నారు.

రచన: విద్యా ఎస్. విజయన్

నేను యోగాసనాల సాధన ప్రారంభించినప్పుడు, నా శరీరం సునాయాసంగా కదిలేది. శరీర సౌలభ్యం నాకు ఎప్పుడూ సవాలుగా అనిపించలేదు. చాలా ఆసనాలు నాకు సహజంగానే అలవడ్డాయి, వాటిని అన్వేషించడంలో నేను అపారమైన ఆనందాన్ని పొందాను. నేను ఆసక్తితో ఒక ఆసనం నుండి మరొక ఆసనానికి మారుతూ, ప్రయత్నిస్తూ, నేర్చుకుంటూ, మరింత లోతుగా వెళ్ళేదాన్ని. శరీరం ఎంతటి సామర్థ్యాన్ని ప్రదర్శించగలదో తెలుసుకోవడంలో ఒక ఉత్సాహం ఉండేది. కాలక్రమేణా అదే నన్ను సహజంగా మరింత క్లిష్టమైన ఆసనాల సాధన వైపు నడిపించింది.

అది ఎదుగుదలగా, పురోగతిలాగా అనిపించింది. నిజానికి అది కొంతవరకు ఎదుగుదల. అయినప్పటికీ, నాకు తెలియకుండానే, నా సాధన నెమ్మదిగా కార్యాచరణ చుట్టూ కేంద్రీకృతమైంది: మరింతగా చేయడం, మరింతగా లోతుగా వెళ్లడం, తదుపరి ఆసనాన్ని సాధించడం.

నా శరీరంలో ఏదీ నాకు ఆటంకం కలిగించలేదు. వేగాన్ని తగ్గించమని బలవంతం చేసే అసౌకర్యం ఏదీ నాకు కలగలేదు. అంతా ఎంతో సునాయాసంగా సాగిపోయింది. బహుశా అందుకే నా సాధనలో లోపిస్తున్నదేమిటో నేను గమనించలేకపోయాను. నేను యోగాసనాల సాధన చేస్తున్నాను గానీ, వాటిలో సంపూర్ణంగా లీనమై అనుభూతి చెందుతూ మాత్రం చేయడం లేదు.

ఆ సమయంలో, ఒక ఆసనాన్ని ఎలా వేయాలో, దానిని ఎలా నిలుపుకోవాలో, దాని నుండి ఎలా బయటకు రావాలో మాత్రమే నాకు తెలుసు. కానీ ఒక ఆసనంలో ఎరుకతో, సున్నితత్వంతో, శ్వాసతో కలిసి ఎలా జీవించాలో నేను ఇంకా నేర్చుకోలేదు.

నా దృష్టి తరచుగా ప్రస్తుత క్షణంలో ఏమి ఆవిష్కృతమవుతుందో దానిపై కాకుండా, నేను తర్వాత ఏ ఆసనం సాధించాలో దానిపైనే ఉండేది.

వెనక్కి తిరిగి చూసుకుంటే, ఈ ధోరణి కేవలం యోగాసనాలకు మాత్రమే పరిమితం కాదని నాకు అర్థమైంది. ఇలా చేయడంలో నేను ఒక్కదాన్నే కాదు. మనలో చాలా మంది ఒక పని నుండి మరొక పనికి, ఒక విజయం నుండి మరొక విజయానికి మారుతూ, నిరంతరం ముందుకు సాగిపోతూనే జీవితాన్ని గడిపేస్తుంటాం. కానీ వర్తమాన క్షణంలో పూర్తిగా లీనమవ్వడానికి మనకు మనం చాలా అరుదుగా అవకాశం ఇచ్చుకుంటాం. మనం బాహ్యకార్యాచరణ పైనే ఎంతగా శ్రద్ధ పెడతామంటే, వర్తమాన క్షణంలో మన ఉనికితోనే సంబంధాన్ని కోల్పోతాం.

మా గురువుగారు యోగాసనాల అభ్యాసంలో నన్ను కృష్ణమాచార్య సంప్రదాయానికి పరిచయం చేసినప్పుడు నా ప్రయాణంలో మార్పు మొదలైంది. నిజం చెప్పాలంటే, ఆ మార్పు అంత సౌకర్యంగా లేదు. కొంతకాలం పాటు, నేను ఏదో కోల్పోయినట్లు అనిపించింది. అంతకుముందు నా సాధన మరియు బోధన విషయంలో నాకు ఉన్న దృఢమైన నమ్మకం అప్పుడు సడలిపోయింది. నాలో ఆత్మవిశ్వాసం ఇంతగా లోపించడం నేనెప్పుడూ అనుభవించలేదు.

ఈ కొత్తవిధానం, నాకు ఖచ్చితంగా తెలుసని నేను అనుకున్న విషయాలను మరచిపోమని నన్ను కోరింది. పైపైన కనిపించే విషయాలను కాదు, ఎన్నో ఏళ్లుగా నాలో నాటుకుపోయిన లోతైన నమ్మకాలను, దృక్పథాలను మార్చుకోమని అడిగింది.

"మనలో చాలా మంది ఒక పని నుండి మరొక పనికి, ఒక విజయం నుండి మరొక విజయానికి మారుతూ, నిరంతరం ముందుకు సాగిపోతూనే జీవితాన్ని గడిపేస్తుంటాం. కానీ వర్తమాన క్షణంలో పూర్తిగా లీనమవ్వడానికి మనకు మనం చాలా అరుదుగా అవకాశం ఇచ్చుకుంటాం."

మరింత జ్ఞానాన్ని సంపాదించడం సులభం; భిన్నంగా చూడటం నేర్చుకోవడమే ఒక సవాలు!

నేను చాలా కాలం పాటు ఆ అనిశ్చితిలోనే ఉండిపోయాను. కానీ క్రమంగా, దానిని ప్రతిఘటించడానికి బదులుగా, నన్ను నేను సమర్పించుకోవడం మొదలుపెట్టాను. నన్ను నేను మళ్ళీ ఒక విద్యార్థిగా మారడానికి అనుమతించుకున్నాను. అప్పుడే ఆ సాధనలోని లోతు ఆవిష్కారమవడం ప్రారంభించింది.

ఆసనంలో శ్వాసించడం అంటే కేవలం ఒక ప్రత్యేక ప్రక్రియ మాత్రమే కాకుండా, అది కదలికతోనే విడదీయలేని విధంగా ముడిపడి ఉండటమనే విషయాన్ని నేను అర్థం చేసుకోవడం మొదలుపెట్టాను. సన్నద్ధత యొక్క ప్రాముఖ్యతను నేను గుర్తించడం మొదలుపెట్టాను: మనం ఏ ఆసనంలోకి ప్రవేశించినా, శరీరాన్ని మాత్రమే కాకుండా మనసును కూడా ఎలా సిద్ధం

చేసుకోవాలో తెలుసుకున్నాను. నేను విరామాల విలువను తెలుసుకున్నాను – అంటే కదలికల మధ్య ఉండే ఆ నిశ్శబ్ద క్షణాలు. అక్కడ పరిశీలన లోతుగా మారుతుంది మరియు అవగాహన మరింత స్పష్టమవుతుంది.

ఆసనాల క్రమాన్ని నేను అర్థం చేసుకునే విధానం కూడా మారడం మొదలైంది. ఒక ఆసనం శరీరాన్ని తర్వాతి ఆసనానికి ఎలా సిద్ధం చేస్తుందో, వ్యతిరేక ఆసనాలు సమతుల్యతను ఎలా పునరుద్ధరిస్తాయో మరియు ఆలోచనాత్మకమైన పురోగతి స్థిరత్వాన్ని ఇస్తూ శ్రమను నివారిస్తుందో నేను తెలుసుకున్నాను.

ఇవి కేవలం సాంకేతిక విషయాలుగా నేర్చుకున్నవి కావు; సాధనలో అంతర్లీనంగా నిక్షిప్తమై ఉన్న ఒక లోతైన ప్రజ్ఞకు ఇవి ప్రతిబింబాలు. ఈ ప్రజ్ఞ శరీరానికే కాకుండా, మనస్సుకు, అంతర్గత స్థితికి కూడా ఆధారంగా నిలిచి మద్దతునిస్తుంది.

నేను ఈ విధానం యొక్క సారాంశాన్ని అర్థం చేసుకోవడం ప్రారంభించిన క్షణం నుండి, నేను ఇంతకు ముందు నేర్చుకున్న దానికి, ఇప్పుడు నేర్చుకుంటున్న దానికి మధ్య ఏదో ఒకదానిని ఎంచుకోవలసిన అవసరం ఉన్నట్లు నాకు అనిపించలేదు. ఆ సమన్వయం సహజంగానే జరిగిపోయింది. నేను ఇంతకుముందు నేర్చుకున్నది దాని విలువను కోల్పోలేదు. పైగా, నా కొత్త అవగాహన కారణంగా నా శారీరిక సౌలభ్యం, ఆసనాలపై పట్టు మరియు కదలికలపై అవగాహన ఇవన్నీ మరింత బలమైన పునాదిని పొందాయి.

క్రమంగా, పతంజలి మహర్షి చెప్పిన 'స్థిరం సుఖం ఆసనం' [భంగిమ స్థిరంగా, సౌకర్యవంతంగా ఉండాలి] నాకు ఒక కొత్త రీతిలో బోధపడటం మొదలైంది.1

కొన్ని సంవత్సరాలుగా, ఆసనం స్థిరంగా మరియు సౌకర్యవంతంగా అనిపించాలి అనే అత్యంత సరళమైన అర్థంలో నేను ఈ సూత్రాన్ని అర్థం చేసుకున్నాను. కానీ నా కొత్త అవగాహన ద్వారా, పతంజలి మహర్షి శారీరిక భంగిమ గురించి మాత్రమే కాకుండా, దానికంటే ఎంతో లోతైన విషయాన్ని సూచిస్తున్నారని నేను గ్రహించడం ప్రారంభించాను.

మనం జీవితంలో స్థిరత్వం గానీ, సౌకర్యం గానీ లేకుండా, ఎప్పుడూ పరుగెడుతూ, తర్వాతి దాని కోసం ఆరాటపడుతూ,

"మన అవగాహన ప్రతిదాని నాణ్యతను మారుస్తుంది. ఒక సంక్లిష్టమైన ఆసనం బయటి నుండి తేలికగా కనిపించవచ్చు, కానీ శ్రద్ధ పెట్టకపోతే అది పైపైన కనిపించే శారీరక కసరత్తుగానే మిగిలిపోతుంది. అదే సమయంలో, జాగరూకతతో చేసినప్పుడు అత్యంత సాధారణమైన కదలిక కూడా లోతైన పరివర్తనను తీసుకురాగలదు."

విశ్రాంతి తీసుకునే క్షణాల్లో కూడా ఉద్రిక్తతను మోస్తూ ఎంతవరకు ముందుకు సాగిపోతుంటాం?

స్థిరత్వం అంటే కేవలం శరీరాన్ని కదలకుండా ఉంచే సామర్థ్యం మాత్రమే కాదని, అది మన అంతరంగంలోనే నిలిచి ఉండే సామర్థ్యమని నాకు అర్థం కాసాగింది. అలాగే, సౌకర్యం అంటే కేవలం శారీరక సుఖం మాత్రమే కాదని, శ్వాస, ఏకాగ్రత మరియు చైతన్యం ఏకమైనప్పుడు కలిగే సమన్వయ భావన అని నేను గ్రహించాను.

కాలక్రమేణా, నేను యోగా మ్యాట్ పై లేనప్పుడు కూడా ఈ సమతుల్యతను అనుభూతి చెందడం ప్రారంభించాను. నేను మాట్లాడే విధానంలో, వినే పద్ధతిలో, అనిశ్చితికి నేను స్పందించే తీరులో, చివరికి నేను మౌనం పాటించే విధానంలో కూడా ఈ సమతుల్యతను కనుగొన్నాను.

జీవితంలో స్థిరత్వంతోనూ, సౌలభ్యంతోనూ సాగిపోవడమే ఒక సాధన. బహుశా యోగాసనాల సాధన నాకు మొదటి నుండి నేర్పించాలనుకున్నది ఇదేనేమో.

మన అవగాహన ప్రతిదాని నాణ్యతను మారుస్తుంది. ఒక సంక్లిష్టమైన ఆసనం బయటి నుండి తేలికగా కనిపించవచ్చు, కానీ శ్రద్ధ పెట్టకపోతే అది పైపైన కనిపించే శారీరక కసరత్తుగానే మిగిలిపోతుంది. అదే సమయంలో, జాగరూకతతో చేసినప్పుడు అత్యంత సాధారణమైన కదలిక కూడా లోతైన పరివర్తనను తీసుకురాగలదు.

ఈ అవగాహన యోగాకు మాత్రమే పరిమితం కాదు. జీవితంలోని అనేక రంగాలలో, పురోగతి, విజయం, వేగం మరియు బాహ్య ఎదుగుదలకు విలువ ఇవ్వాలని మనకు బోధిస్తారు. కానీ, కాసేపు ఆగి, గమనించి, మన అంతరంగంలో ఏమి జరుగుతుందో పూర్తిగా 'అనుభూతి చెందడం' ఎలాగో మనకు చాలా అరుదుగా నేర్పుతారు. ఆ అవగాహన లేనట్లయితే, విజయం కూడా శూన్యంగా అనిపించడం మొదలవుతుంది.

ఈ రోజు, నేను ఒక సులభమైన ఆసనాన్ని సాధన చేసినా లేదా ఒక క్లిష్ట మైన ఆసనాన్ని సాధన చేసినా, "నేను ఎంత ముందుకు వెళ్ళగలను?" అనేది ఇకపై ప్రశ్న కాదు. దానికి బదులుగా "నేను ఇక్కడ ఎంతలా పూర్తిగా నిమగ్నమై ఉండగలను?" అనేదే ముఖ్యం.

ఆ ప్రశ్న, సాధనతో మరియు జీవితంతో నాకున్న సంబంధాన్ని నిరంతరం మారుస్తూనే ఉంది. సాధన యొక్క నిజమైన ఉద్దేశ్యం ప్రావీణ్యం సాధించడం కాకపోవచ్చు. బహుశా, మన వైఫల్యాలలో కూడా, మన స్వీయ అనుభూతిలో సంపూర్ణంగా ఎలా లీనమై ఉండాలో నేర్చుకోవడమే దాని ఉద్దేశ్యం కావచ్చు.

ఈ అభ్యాసం యోగాసనాల సాధనతోనే ప్రారంభమైంది, నేను యోగా మ్యాట్ మీద కూర్చున్న ప్రతిసారీ, ప్రతిశ్వాసతోనూ దీనిని నేర్చుకుంటూనే ఉన్నాను.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ యోగా అకాడమీ గురించి:

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ యోగా అకాడమీ గుర్తింపు పొందిన, సాంప్రదాయ ఆధారిత కార్యక్రమాలను అందిస్తుంది. ఇది ఆసనాలు, ప్రాణాయామం మరియు హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానాన్ని యోగికప్రసారంతో అనుసంధానం చేస్తుంది.

yogaacademy.heartfulness.org

---

1 పతంజలి, యోగ సూత్రం 2.46 నుండి రచయిత స్వీకరించడం జరిగింది.

స్వస్థతను చేకూర్చే ప్రదేశం:

సంపూర్ణ శ్రేయస్సు కోసం సాంప్రదాయం, ఆధునిక విజ్ఞానం కలిసే చోటు

సమగ్ర ఆరోగ్య సంరక్షణ అనేది ఆధునిక వైద్యవిధానాన్ని, యోగా, ధ్యానం, అవగాహనతో కూడిన ఆహారపు అలవాట్లు, నిద్రపై అవగాహన మరియు ఒత్తిడి నిర్వహణ వంటి మన సాంప్రదాయక జీవన విధానాలతో ముడిపెడుతుంది. ఇది ఒత్తిడి నిర్వహణ ద్వారా వ్యాధుల నివారణను, భావోద్వేగ సమతుల్యతను, నాడీ వ్యవస్థ స్థిరత్వాన్ని మరియు సంపూర్ణ శ్రేయస్సుకు మద్దతు ఇస్తుంది.

రచన: డాక్టర్ సమీరా

నేటి ఆరోగ్య సంరక్షణ విధానం కేవలం అనారోగ్యానికి చికిత్స చేయడానికే పరిమితం కాకుండా, మరింత విస్తృతమైన దిశగా అభివృద్ధి చెందుతోంది. ప్రజలు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, తమ జీవనశైలిని మెరుగుపరచుకోవడానికి మరియు శరీరం, మనస్సు రెండింటిలోనూ సమతుల్యతను సాధించడానికి మార్గాలను ఎక్కువగా అన్వేషిస్తున్నారు.

వైద్య సాంకేతిక పరిజ్ఞానంలో పురోగతి మరియు ఆరోగ్య సమాచారం అందుబాటులోకి వచ్చినప్పటికీ, మధుమేహం, ఊబకాయం, ఒత్తిడి, నిద్రలేమి మరియు దీర్ఘకాలిక అలసట వంటి జీవనశైలి సంబంధిత రుగ్మతలు పెరుగుతూనే ఉన్నాయి. దీనివల్ల, నిజమైన శ్రేయస్సు కేవలం వైద్యచికిత్సపై మాత్రమే కాకుండా, రోజువారీ అలవాట్లు, మానసిక ఆరోగ్యం మరియు సంపూర్ణ జీవనవిధానంపై కూడా ఆధారపడి ఉంటుందనే అవగాహన పెరుగుతోంది.

ఇక్కడే సమగ్ర సంరక్షణ అనే భావన కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది.

రెండు విధానాలను సమన్వయం చేయడం

సమగ్ర ఆరోగ్య సంరక్షణ అనేది ఆధునిక వైద్య విధానంలోని ఉత్తమాంశాలను సాంప్రదాయ ఆరోగ్య పద్ధతులతో సమన్వయం చేస్తుంది. వాటిని వేర్వేరు లేదా పరస్పర విరుద్ధమైన వ్యవస్థలుగా చూడకుండా, దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్యానికి తోడ్పడటానికి రెండూ ఎలా కలిసి పనిచేయగలవు అనే దానిపై ఇది దృష్టి పెడుతుంది.

ఆధునిక వైద్య విధానం రోగ నిర్ధారణ, అత్యవసర వైద్యం, శస్త్రచికిత్స మరియు వ్యాధి నియంత్రణలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. సాంప్రదాయ ఆరోగ్య విధానాలు వ్యాధుల నివారణ, ఆరోగ్యకరమైన దినచర్యలు, అవగాహనతో కూడిన ఆహారపు అలవాట్లు,

శారీరక శ్రమ, భావోద్వేగ సమతుల్యత మరియు అంతర్గత శ్రేయస్సుపై ఎక్కువగా దృష్టిని సారిస్తాయి.

మన జీవనశైలి, ఒత్తిడి, నిద్ర మరియు ఆహారపు అలవాట్లు ఆరోగ్యఫలితాలపై గణనీయమైన ప్రభావాన్ని చూపుతాయని సాంప్రదాయ ఆరోగ్య విధానాలు శతాబ్దాలుగా నొక్కిచెబుతుండగా, నేడు ఆధునిక విజ్ఞాన శాస్త్రం కూడా దాన్నే మరింతగా అన్వేషిస్తోంది.

ఈ రెండు విధానాల సమన్వయం మరింత సంపూర్ణమైన వ్యక్తిగత శ్రేయస్సుకు ప్రాధాన్యతనిచ్చే ఆరోగ్య సంరక్షణా విధానాన్ని అందిస్తుంది.

నేటి కాలంలో ఈ సమన్వయం ఎందుకు కీలకం?

ప్రజలు తమ దైనందిన జీవితాన్ని గడిపే విధానంతో ఆధునిక కాలంలోని అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు దగ్గరగా ముడిపడి ఉన్నాయి. క్రమరాహిత్యపు ఆహారపు అలవాట్లు, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, భావోద్వేగ అసమతుల్యత, సరిపడా నిద్ర లేకపోవడం మరియు నిరంతర మానసిక ఒత్తిడి వంటివి క్రమంగా మొత్తం ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతాయి.

సమగ్ర ఆరోగ్య సంరక్షణ వ్యాధి నివారణకు మరియు ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలికి అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తుంది.

ఉదాహరణకు, ఆరోగ్యం అనేది మనం ఏమి తింటున్నాము అనే దానిపైనే కాకుండా, ఎప్పుడు తింటున్నాము అనే దానిపై కూడా ఆధారపడి ఉంటుంది. మన శరీరం ప్రకృతి సిద్ధమైన జీవ గడియారం ప్రకారం పనిచేస్తుంది. జీర్ణక్రియ మరియు జీవక్రియలు పగటిపూట మరింత సమర్థవంతంగా పనిచేస్తాయి, కాగా రాత్రి సమయం అనేది ఎక్కువగా శారీరక మరమ్మతులకు, కోలుకోవడానికి మరియు విశ్రాంతికి ఉద్దేశించబడింది.

భావోద్వేగ ఆరోగ్యం కూడా అంతే ముఖ్యం. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి అనేది నిద్ర, జీర్ణక్రియ, రక్తపోటు, రోగనిరోధక శక్తి మరియు శారీరక శక్తిని ప్రభావితం చేస్తుంది. శారీరక, మానసిక శ్రేయస్సు అనేవి ఒకదానితో ఒకటి ఎంతగానో ముడిపడి ఉన్నాయని వైద్య రంగం ఇప్పుడు క్రమంగా గుర్తిస్తోంది.

అంతర్గత శ్రేయస్సుపై పెరుగుతున్న ప్రాముఖ్యత

ప్రస్తుత వైద్య విధానాలలో కనిపిస్తున్న మరో ప్రధానమైన మార్పు అంతర్గత ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం.

విశ్రాంతి, భావోద్వేగ స్థిరత్వం, నాడీవ్యవస్థ సమతుల్యతకు సహాయపడే యోగా, ధ్యానం, శ్వాసపై అవగాహన మరియు చైతన్యపూర్వక జీవనం వంటి అభ్యాసాల పాత్రను ఎక్కువగా పరిశోధిస్తున్నారు.

అందువల్ల, సమగ్ర శ్రేయస్సు కేవలం విడివిడిగా అనారోగ్య లక్షణాలపై దృష్టి పెట్టకుండా, వ్యక్తిని శారీరక, మానసిక మరియు అంతర్గత స్థితితో కూడిన ఒక సంపూర్ణ రూపంగా చూస్తుంది.

ఆరోగ్య సంరక్షణ యొక్క సమతుల్య భవిష్యత్తు

సమగ్ర ఆరోగ్య సంరక్షణ ఆధునిక వైద్యానికి ప్రత్యామ్నాయం కాదు, అలాగే ఇది కేవలం సాంప్రదాయ పద్ధతులపై మాత్రమే ఆధారపడదు. దానికి బదులుగా, ఇది ఈ రెండింటి మధ్య సహకారాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది.

ఆధునిక విజ్ఞానం శక్తివంతమైన రోగనిర్ధారణ మరియు చికిత్సా సాధనాలను అందిస్తుండగా, సాంప్రదాయ ఆరోగ్య విధానాలు వ్యాధి నివారణ, సమతుల్యత మరియు చైతన్యపూర్వక జీవనానికి ప్రాధాన్యతనిస్తాయి. ఇవి రెండూ కలిసి ఆరోగ్యానికి మరింత సుస్థిరమైన మరియు సమతుల్యమైన విధానాన్ని రూపొందించడంలో సహాయపడతాయి.

వెల్నెస్ బై హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ గురించి:

వెల్నెస్ బై హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్, అర్హత కలిగిన వైద్యులు మరియు నిపుణుల పర్యవేక్షణలో, ఆయుర్వేదం, ప్రకృతి వైద్యం, యోగా, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానం మరియు అనేక ఇతర అనుబంధ చికిత్సలతో కూడిన సమగ్ర సంరక్షణను అందిస్తుంది.

wellnessbyheartfulness.com

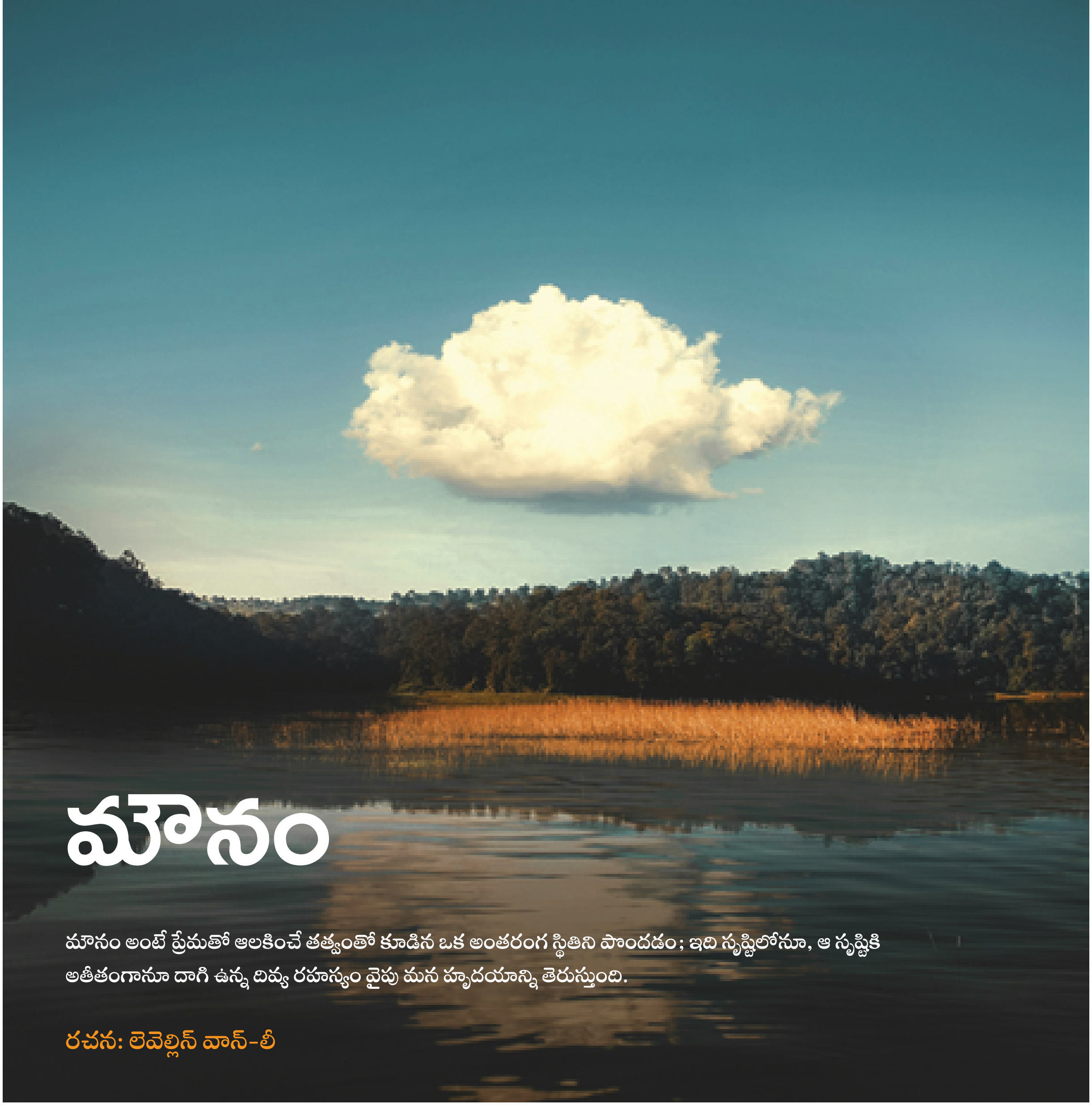
Our Website

About Us

ప్రత్యేక కథనం

"విషయాలను వేరు వేరుగా గుర్తించడం,
వాటి మధ్య విభజన రేఖను గీయడం.
జ్ఞానం అంటే ఇదే.
ఇదే మనస్సు యొక్క ప్రాథమిక లక్షణం."

– బాబూజీ



మౌనం

మౌనం అంటే ప్రేమతో ఆలకించే తత్వంతో కూడిన ఒక అంతరంగ స్థితిని పొందడం; ఇది సృష్టిలోనూ, ఆ సృష్టికి అతీతంగానూ దాగి ఉన్న దివ్య రహస్యం వైపు మన హృదయాన్ని తెరుస్తుంది.

రచన: లెవెల్లిన్ వాన్-లీ

నాకు పంతొమ్మిదేళ్ల వయసున్నప్పుడు, తెల్లటి జుట్టున్న ఒక రష్యన్ మహిళను కలిశాను. ఆమె అప్పుడే భారతదేశం నుండి తిరిగి వచ్చారు; అక్కడ ఆమె ఒక సూఫీ గురువు వద్ద శిక్షణ పొందారు. ఆయన 'నక్షాబందీ' సంప్రదాయానికి చెందినవారు. ఇతర సూఫీ మార్గాలలాగా బిగ్గరగా జపం చేయడం, సంగీతం లేదా నృత్యాల ద్వారా కాకుండా, తమ సాధనవంతా కేవలం నిశ్శబ్దంలోనే చేస్తారు కాబట్టి, వీరిని 'నిశ్శబ్ద సూఫీలు' అని పిలుస్తారు. ఆయన ఆమెకు వివరించినట్లుగా – 'మనం ఆ పరమ సత్యాన్ని నిశ్శబ్దం ద్వారానే చేరుకుంటాము. ఎందుకంటే, అది కేవలం నిశ్శబ్దంలోనే లభిస్తుంది, అంతేకాకుండా అది నిశ్శబ్ద స్వరూపమే.' ఉత్తర లండన్‌లో, రైలు పట్టాల పక్కనే ఉన్న ఆమె చిన్న గదిలో కూర్చుని, నేను ఆ నిశ్శబ్దంలో సేదతీరడమే కాకుండా, అంతకు ముందెన్నడూ ఉనికిలో ఉందని కూడా నాకు తెలియని ఒక దివ్యమైన ప్రేమను అనుభూతి చెందగలిగాను.

నా ఇంటి కిటికీ గుండా బయట చిత్తడి నేలల్లో అలల ఉధృతి పెరగడాన్ని, తగ్గడాన్ని గమనిస్తూ, తెల్లవారుజామున సరస్సు ఒడ్డున నడుస్తున్నప్పుడు, పొడవాటి వంపు తిరిగిన మెడతో చేపల కోసం వెతుకులాడే ఒక పెద్ద నీలి కొంగ నాకు కనిపిస్తుంది. కొంగల అరుపులు, తోడేళ్ల పరస్పర పిలుపులు, లేదా ఆకాశంలో గుంపులుగా ఎగిరిపోయే హంసల చప్పుళ్లు మాత్రమే వినిపించే ఒక సరికొత్త ప్రపంచంలో నేను జీవిస్తున్నాను. వీటన్నింటికీ అంతర్లీనంగా ఒక నిశ్శబ్దపు దృశ్యం ఉంది.

ఈ నిశ్శబ్దం ప్రేమతో నిండిన గానమని నేను తెలుసుకున్నాను. ప్రేమ కొన్నిసార్లు రూపాలలో, శబ్దాలలో, కార్యకలాపాలలో వ్యక్తమవుతుంది. సౌందర్యంలో దాని ఉనికిని మనం అనుభూతి చెందుతాము, దాని ఆనందానికి ముగ్ధులమవుతాము. కానీ శూన్యంలో, నిశ్శబ్దంలో, అంతరిక్షంలో కూడా ప్రేమ ఉంటుంది. ఆ

ప్రేమకు గుర్తింపు అవసరం లేదు. అది కేవలం ఉంటుంది. ఆధ్యాత్మిక సాధకులను ఈ ప్రేమే తనలో లీనం చేసుకుంటుంది; ఇది ఒకే సమయంలో వారిని అనంతత్వంలోకి తీసుకెళ్తూనే, మరోవైపు ఈ సృష్టి అనే జీవజాలంతో గట్టిగా ముడివేస్తుంది. ఎందుకంటే నిశ్శబ్దం అనేది ఈ లోకాల మధ్య గల ఒక బహిరంగ మార్గం, ధ్యానం లేదా శ్వాసను గమనించడం వంటి ఆధ్యాత్మిక సాధనల ద్వారా మనం ఈ నిశ్శబ్దంతో పరిచయం పెంచుకుంటాము. క్రమంగా నిశ్శబ్దం మన సహజనివాసంగా మారుతుంది. ఎందుకంటే ఒక ఆధ్యాత్మిక అన్వేషకుడు పదేపదే నిమగ్నమయ్యే ఆ అంతర్గత లోతులన్నింటిలో నిశ్శబ్దం వ్యాపించి ఉంటుంది. ఈ నిశ్శబ్దం నిర్వచనానికి అందలేనిది; ఇది మన స్వస్వరూపంలోని అంతుచిక్కని ఆవరణల గురించి, అలాగే సమస్తంలోనూ వ్యాపించి ఉన్న మహత్తర రహస్యం గురించి మనతో సంభాషిస్తుంది.

ఆధ్యాత్మిక సాధకులకు నిశ్శబ్దం అనేది శబ్దానికి వ్యతిరేకం కాదు, అది ఒక అంతర్గత స్థితి. ఈ స్థితి మనిషిని మనస్సు మరియు దాని అవిశ్రాంత ఆలోచనా ప్రవాహాన్ని దాటించి, హృదయాంతరాళాల్లోనూ ఆత్మలోనూ ఉండే అస్తిత్వపు లోతైన కోణాల వైపు నడిపిస్తుంది.

మన సాధన ద్వారా మనం బాహ్య కార్యకలాపాల ప్రపంచం నుండి, అలాగే ఈ సృష్టిలోని 'అనంతమైన ప్రాపంచిక ఆకర్షణల' గందరగోళం నుండి, పూర్తిగా భిన్నమైన ఒక అంతర్గత కోణంలోకి ప్రవేశిస్తాము. ప్రారంభంలో ప్రాపంచిక కోలాహలానికి దూరంగా ప్రశాంతంగా ఉండే ప్రదేశంలో ధ్యానం చేయడం సహాయకారిగా ఉంటుంది; అది మన సాధనకు ఎలాంటి ఆటంకం కలగకుండా చూస్తుంది. కానీ ఆ తర్వాత మనం మరింత లోతుగా, అంతర్గత నిశ్శబ్దం మరియు శూన్యంలోకి ఆకర్షితులమవుతాము, అక్కడ బాహ్యప్రపంచపు చప్పుళ్ళు మన సాధనకు భంగం కలిగించవు.

ఈ అంతర్గత నిశ్శబ్ద ప్రదేశం, మన అంతః గ్రహణశక్తితో, ప్రేమకు స్పందించే హృదయంతో లేదా బౌద్ధులు చెప్పే రూపరహితమైన చైతన్యంతో వినడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. వినడం అనేది నిశ్శబ్దం నుండి పుడుతుంది మరియు సూఫీలకు, దైవ ప్రేమికులకు, హృదయంతో వినడం అనేది జీవితపు అంతర్గత కథను వినడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. అది అహంకారపు కోరికలు లేదా అనుబంధాల కథ కాదు, అలాగే అది జయాపజయాలను అడగడం లేదు, అది సృష్టి అంతటా ప్రవహించే ప్రేమ కథ, మనలో మరియు మన చుట్టూ ఆవిష్కృతమవుతున్న రహస్యం. సుప్రసిద్ధ కవి రూమీ ఈ గ్రహణశీల అవగాహనను ఇలా వర్ణిస్తాడు:

> మీలోని ప్రతిదాన్నీ, మీ అస్తిత్వంలోని ప్రతి అణువునూ ఒక చెవిగా మార్చుకోండి. అప్పుడు ఆ మూలం మీకు, కేవలం మీకు మాత్రమే చెబుతున్నది ప్రతిక్షణం మీరు వింటారు. అప్పుడు నా మాటలు గానీ, మరెవరి మాటలు గానీ అవసరం లేదు. మనమందరం ఆ ప్రియతమునికి ప్రియమైనవారము. మీ జీవితంలోని ప్రతి క్షణంలో, ప్రతి సంఘటనలో, మీరు వినవలసినది, తెలుసుకోవలసినది ఖచ్చితంగా ఆ ప్రియతముడు మీకు తెలియజేస్తారు. ఈ అద్భుతాన్ని ఎవరు వివరించగలరు? అది కేవలం ఉంది. ఆలకించండి, గడిచే ప్రతిక్షణం మీరు దానిని కనుగొంటారు. శ్రద్ధతో వినండి, ఇప్పుడు మరియు ఎల్లప్పుడూ మీ ఆలోచన మరియు చేతలలో మీ జీవితమంతా అది మీకు ఆయనకు మధ్య నేరుగా, మాటలు లేని ఒక సంభాషణ అవుతుంది.[2]

అంతర్గత ప్రశాంతత అనే గుణం లేకపోతే, జీవితపు నిగూఢ సత్యం నిరంతరం ఆవిష్కృతమవడాన్ని భగవంతుని ఆదేశాన్ని మనం వినలేము. దీనిని దైవం యొక్క నిశ్చలమైన, సూక్ష్మమైన స్వరాన్ని వినడంగా కూడా అర్థం చేసుకోవచ్చు; ఆ స్వరం మనస్సు కంటే ఉన్నతమైన తరంగదైర్ఘ్యంలో ప్రతిధ్వనిస్తుంది, అది ఇంద్రియాలకు మరియు అహానికి కాకుండా ఆత్మ యొక్క కోణానికి చెందినది. మనం మార్గనిర్దేశంతో కూడిన జీవితాన్ని గడపాలంటే మనకు మార్గనిర్దేశం చేసే స్వరం ఇదే. మన మనస్సు ఎంత స్వచ్ఛంగా, నిశ్చలంగా ఉంటుందో అంతగా మనం అంతరాత్మ నుండి మార్గదర్శకత్వాన్ని పొందగలుగుతాము.

నా సూఫీ గురువును కలుసుకునే ముందు నేను మొదట్లో జెన్ సన్యాసులు చేసే 'శూన్య-మనస్సు ధ్యానాన్ని' సాధన

"మనం మార్గనిర్దేశంతో కూడిన జీవితాన్ని గడపాలంటే మనకు మార్గనిర్దేశం చేసే స్వరం ఇదే. మన మనస్సు ఎంత స్వచ్ఛంగా, నిశ్చలంగా ఉంటుందో అంతగా మనం అంతరాత్మ నుండి మార్గదర్శకత్వాన్ని పొందగలుగుతాము."

చేసేవాడిని, సంవత్సరాలుగా, ఈ తత్పరత నా అంతరంగ, బాహ్యజీవితాలలో తనదైన శైలిని అల్లుకుంటూ వస్తూనే ఉంది. ఒక జెన్ సన్యాసికి అంతరంగ నిశ్శబ్దం అనేది బాహ్య ప్రపంచం నుండి దూరం చేసేది కాదు, అది ప్రపంచాన్ని మరింత స్పష్టంగా అనుభవించేలా చేసే ఒక మార్గం. ఇది 'సాటోరి' (జ్ఞానోదయం) వైపు నడిపిస్తుంది; ఆ స్థితిలో ఒక వ్యక్తి తన నిజస్వరూపాన్ని, అలాగే తన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచపు నిజస్వరూపాన్ని దర్శించగలడు. ఇది క్షణక్షణమూ కలిగే ఒక దివ్య జ్ఞానోదయం, ఇందులో ప్రతిదీ మొదటిసారి చూస్తున్నంత తాజాదనంతో కనిపిస్తుంది: స్ట్రాబెర్రీని దేనితోనూ పోల్చకుండా దాని సహజ తియ్యదనాన్ని ఆస్వాదించడం, సాలీడు గూడును దాని అందమైన సున్నితత్వంతో గమనించడం. ఈ స్థితిలో ప్రతిదీ పరిపూర్ణమైనది, అచంచలమైన 'ధర్మం' సజీవంగా ఉంటుంది. దీనిని ఈ జెన్ కవితలో ఇలా హృద్యంగా వ్యక్తీకరించబడింది:

> ఒక సన్యాసి జెన్ గురువు ఫుకెట్సును ఇలా అడిగాడు: "మాట్లాడకుండా, మౌనంగా ఉండకుండా, మీరు సత్యాన్ని ఎలా వ్యక్తపరచగలరు?"
>
> ఫుకెట్సు ప్రకృతి యొక్క సహజత్వాన్ని మనసులో గమనిస్తూ ఇలా బదులిచ్చారు: "నేను ఎప్పుడూ దక్షిణ చైనాలోని వసంతకాలాన్ని గుర్తుచేసుకుంటాను. అసంఖ్యాకమైన సుగంధ పుష్పాల మధ్య పక్షులు ఎంత మధురంగా పాడుతుంటాయో!" [3]

మన ప్రియతముని అంతర్వాణిని ఆలకించడం కావచ్చు, లేదా గాలిలో సుడులు తిరుగుతున్న ఒక ఆకులో బౌద్ధ తత్వాన్ని దర్శించడం కావచ్చు – వీటి ద్వారా మనం నేటి ప్రపంచపు కోలాహలం మరియు గందరగోళం మధ్య దాగి ఉన్న ఒక ఉన్నతమైన జీవన స్థితిలోకి ప్రవేశిస్తాము. కానీ అది ఎల్లప్పుడూ ఉంటుంది; కాలాతీతమైన ఆత్మ అనే రహస్య ఉద్యానవనంలో, అంటే మన హృదయాంతరాళంలో మరియు మన మేల్కొన్న చైతన్యంలో అది సదా జీవించే ఉంటుంది. మనం చూడగలిగితే, ఆలకించగలిగితే అది మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచంలోనూ పూర్తిగా విరాజిల్లుతూనే ఉంటుంది.

ఇటీవలి కాలంలో నేను ప్రకృతి ఒడిలో, ముఖ్యంగా నిశ్శబ్దం దాదాపుగా స్పృశించగలిగేంత గాఢంగా ఉండే వేకువజామున, ఒంటరిగా ఎన్నో గంటలు గడిపాను. శ్రద్ధగా ఆలకించినప్పుడు, నాకు జీవన గతిలోని ఒక లోతైన లయ వినిపించింది; దానినే నేను "ప్రపంచ హృదయ గీతం" అని పిలిచాను. ఈ ప్రపంచం మనం భావిస్తున్నట్లుగా లేదు; ఇది పరమాణువులు లేదా కణాలతో నిర్మితం కాని ఒక పదార్థంతో రూపొందింది, మరియు దాని అంతరాలలో ఒక రహస్య గీతం దాగి ఉంది. నా జీవితంలోని కొన్ని క్షణాలలో, నేను ఆ పదార్థాన్ని

స్పృశించగలిగాను, ఆ గీతంలోని ఒక చరణాన్ని అందుకోగలిగాను. ఈ సృష్టి యొక్క సౌందర్యం మరియు అద్భుతం ఆవిర్భవించిన ఆ తొలి రోజును అది నాకు గుర్తుచేస్తుంది.

కానీ ఆధ్యాత్మిక అన్వేషకుడు మరింత లోతుగా, సృష్టికి పూర్వం మరియు తరువాత కూడా ఉండే ఒక నిశ్శబ్దం మరియు శూన్యంలోకి ఆకర్షితుడవుతాడు. చాన్ బౌద్ధంలో, శూన్య-మనస్సు అంటే సాక్షాత్తూ లేమి స్వరూపమే; అనగా, విశ్వం లేదా 'టావో'కు (ప్రకృతి మూల తత్వానికి) యొక్క ఉత్పాదక కణజాలమైన చైతన్యం. ఈ ఆదిమ నిశ్శబ్దం మరియు శూన్యం నుండే సమస్త జీవం ఉద్భవిస్తుంది, తిరిగి అందులోనే లీనమవుతుంది; అయినా కూడా ఆ మూల స్థితి ఎల్లప్పుడూ నిర్మలంగా, శూన్యంగానే ఉంటుంది.

ఒక సూఫీ సాధకుడికి ఇది, "దేవుని వైపు సాగే ప్రయాణం" కాస్తా "దేవునిలోనే సాగే ప్రయాణం" గా మారే సమయం; ఇందులో ఆ సాధకుడు తన నిజమైన నివాసమైన ఆ ప్రేమ మరియు శూన్యతలోకి మరింత లోతుగా ఆకర్షించబడతాడు; "నీటిలో చక్కెరలా" అందులో కరిగి ఏకమైపోతాడు. క్రైస్తవ ఆధ్యాత్మికతలో దీనిని "ప్రేమికులందరూ తమను తాము కోల్పోయే గాఢమైన నిశ్శబ్దం" అని కూడా వర్ణిస్తారు.

ఈ మౌనం ఏ శబ్దానికైనా అందనంత లోతైనది; బాహ్య ఇంద్రియాలకు లేదా అంతర్గత శ్రవణేంద్రియాలకు ఇది వినిపించదు కాబట్టే, ఇది 'మౌనం' గా గ్రహించబడుతుంది. ఇది పుట్టుక, చావు లేనిది; సృష్టికి వెనుక మరియు దాని అంతర్భాగంలో ఉండే మూలతత్వం ఇది. సూఫీలు దీనిని ప్రియతముడు అని పిలుస్తారు. ఇది విభజన లేని ఏకైక తత్వం అయినప్పటికీ, దీని కాంతి మరియు ప్రేమ సృష్టిలోని ప్రతి కణంలోనూ, అలాగే నేరుగా హృదయంలోనూ నిండి ఉంటాయి. సమస్త ఆధ్యాత్మిక అనుభవాలకు ఇదే మూలం; శతాబ్దాల క్రితమే ఉపనిషత్తులు దీనిని ఇలా వ్యక్తం చేశాయి:

> మన మనస్సుకు అతీతమైనది ఒకటి ఉంది,
> అది మనస్సులోనే మౌనంగా నిలిచి ఉంటుంది.
> అది ఆలోచనలకు అందని పరమ రహస్యం.
> మనస్సు మరియు సూక్ష్మచైతన్యాన్ని దానిపై నిలుపు,
> మరే దేనిపైనా కాదు...
> మనస్సు వ్యాకులతలకి అతీతంగా నిశ్శబ్దంగా ఉన్నప్పుడు,
> అది మనస్సుకు అతీతమైన ఒక లోకంలోకి ప్రవేశిస్తుంది.
> మైత్రేయ ఉపనిషత్తు [4]

యోగికి, గాఢమైన ధ్యాన స్థితులు అంటే ఈ రహస్యంలో, ఈ స్థలరహిత ప్రదేశంలో, ఈ స్థితిరహిత స్థితిలో లీనమవడం. దానిని వర్ణించడానికి మాటలు లేవు, కానీ ఒక వ్యక్తి తనను తాను, తన అల్పమైన అహాన్ని దాటి, ప్రేమ మరియు కాంతి యొక్క అపరిమితమైన పరిమాణాలలోకి తీసుకువెళ్ళబడ్డాడనే జ్ఞానం కలుగుతుంది. అక్కడికి మనసు చేరుకోలేదు, కానీ మన చైతన్యంలో ఒక దారం మిగిలి ఉంటుంది. ఈ దారం, శాశ్వతమైన మరియు జీవాన్ని నిలబెట్టే ఈ శూన్యానికి ఒక అనుసంధానంగా మిగిలి ఉంటుంది, దాని నుండి సరళమైన మరియు లోతైన జీవన విధానం ఉద్భవిస్తుంది. నా చుట్టూ జీవితం వికసించడానికి వీలు కల్పించే ఒక జీవన విధానంగా నేను దీనిని కనుగొన్నాను, దీనిలో నేను ఉనికి మరియు అభావం రెండింటినీ కలిగి ఉంటాను, ఇది టావోయిస్ట్ అభ్యాసమైన 'వు-వెయ్' (కర్మరహిత చర్య)ని పోలి ఉంటుంది. దీనిని ఒక సాంప్రదాయ జెన్ సూక్తిలో ఉత్తమంగా వ్యక్తీకరించవచ్చు:

> నిశ్శబ్దంగా కూర్చుని
> ఏమీ చేయకుండా
> వసంతం వస్తుంది
> గడ్డి దానంతట అదే
> పెరుగుతుంది.[5]

మరింత తెలుసుకోవడానికి, goldensufi.orgని సందర్శించండి.

---

[1] ధిక్ర్ అనగా ఒక పవిత్రమైన పదాన్ని లేదా పదబంధాన్ని పునరావృతం చేయడం. ఆయా సంప్రదాయాలను బట్టి, అది మౌనంగాగానీ లేదా మాటలతోగానీ ఉండవచ్చు.

[2] జలాల్ అల్-దీన్ రూమీ, లైట్ అపాన్ లైట్: ఇన్‌స్పిరేషన్స్ ఫ్రమ్ రూమీ, ఆండ్రూ హార్వేచే అనువదించబడి, స్వీకరించబడినది (బెర్కిలీ, CA: నార్త్ అట్లాంటిక్ బుక్స్, 1996), పుట 99.

[3] ముమోన్ ఎకై, "విత్‌అవుట్ వర్డ్స్, విత్‌అవుట్ సైలెన్స్," ది గేట్‌లెస్ గేట్‌లోని 24వ అధ్యాయం, అనువాదం. న్యోజెన్ సెంజాకి మరియు పాల్ రెప్స్ (1934).

[4] మైత్రి ఉపనిషత్ 6.19, 6.24, ది ఉపనిషత్స్ నుండి స్వీకరించబడినది, అనువాదం. జువాన్ మస్కారో (బాల్టిమోర్: పెంగ్విన్ బుక్స్, 1965), 101—103.

[5] సాంప్రదాయ జెన్ సూక్తి, విక్టర్ సోగెన్ హోరి, అనువాదం, జెన్ సాండ్: ది బుక్ అఫ్ క్యాపింగ్ ఫ్రేజెస్ ఫర్ కోవాన్ ప్రాక్టీస్ (హోనోలులు: యూనివర్సిటీ ఆఫ్ హవాయి ప్రెస్, 2003), 395, నం.10.177.

పిల్లలు

"పాటలు పాడటం, ఆటలు ఆడటం, చదవడం, కథలు చెప్పడం, అలాగే కేవలం మాట్లాడటం మరియు వినడం వంటి అత్యంత సులభమైన, తక్కువ ఖర్చుతో కూడిన, ఆనందదాయకమైన కార్యకలాపాలే బాలల వికాసానికి అత్యుత్తమమైనవి."

జెరోమ్ సింగర్

ఘిల్లీ ధూ

అడవిలో దారి తప్పిపోయిన ఒక చిన్నారిని ఇంటికి చేర్చి, దయ అనే చిరస్మరణీయ జ్ఞాపకాన్ని మిగిల్చిన సౌమ్య అరణ్య సంరక్షకుడు ఘిల్లీ ధూ గురించిన స్కాటిష్ జానపద కథకు ఇది ఒక పునఃకథనం.

రచన: రూబీ కార్మెన్

పురాణ గాథల కాలాతీత యుగంలో, స్కాట్లాండ్ వాయువ్య ఎత్తైన పర్వత ప్రాంతాల్లో, అడవులకు మరియు లోయలకు సంరక్షకుడైన ఒక వనదేవుడు (అడవి ఆత్మ) నివసించేవాడు. నేటికీ అతడిని అందరూ ఘిల్లీ ధూ అని పిలుస్తారు.

కొంతమంది చెప్పే కథల ప్రకారం, ఒకప్పుడు ఘిల్లీ ధూ నిజానికి ఒక మానవ బాలుడు. అతడిని నా దోయినె షీథెకి (అద్భుత జీవుల జాతి) చెందిన ప్రజలు, తమవాడిగా దత్తత తీసుకున్నారని చెబుతారు. తరువాత కాలంలో, అద్భుత జీవుల రాణి తన ఆజ్ఞలను ధిక్కరించినందుకు అతడిని బహిష్కరించడంతో, అతడు ఆ పర్వత ప్రాంతాల అడవుల్లో ప్రవాస జీవితం గడపవలసి వచ్చింది. ఘిల్లీ ధూ సిగ్గరియు, దయాగుణం కలవాడిగానూ ప్రసిద్ధి చెందాడు. రెండు లోకాల మధ్య జీవించినప్పటికీ, తాను రక్షించే అడవికి చెందినవాడిగా ఉండేవాడు. నిజానికి, నాచు మరియు ఆకులతో చేసిన వస్త్రధారణలో ఉండటం వల్ల మనుషులు అతడిని అరుదుగానే చూడగలిగేవారు. అయితే సింధూర, భూర్జ వృక్షాలతో

నిండిన ఆ అడవుల్లో అతని రక్షణాత్మక సాన్నిధ్యాన్ని సున్నిత హృదయులు మాత్రమే అనుభూతి చెందేవారు.

లోచ్ గేర్‌లాక్ సమీపంలో ఒక గ్రామం ఉండేది. అక్కడి అమ్మమ్మలు-నానమ్మలు అద్భుత లోకానికి చెందిన జీవుల కథలను చెబుతూనే, అడవిలో ఒంటరిగా తిరగవద్దని పిల్లలను హెచ్చరించేవారు. ఆ కథలు వింటూ పెరిగిన ఒక చిన్నారి జెస్సీ మాక్‌రే.

ఒక వేసవి రోజున, వాతావరణం ఎంతో ఆహ్లాదకరంగా, ప్రకాశవంతంగా ఉంది. అడవిలోని పొదలకు కాసే కంబలి పండ్లు, కామంచి పండ్లు సమృద్ధిగా పండటంతో, జెస్సీ వాటిని ఎలాగైనా కోసుకురావాలని ఉత్సుకతతో, పట్టుదలతో నిశ్చయించుకుంది. ఆమె తన తమ్ముడిని కూడా తనతో రమ్మని అడిగింది, కానీ అతడు నిర్మొహమాటంగా నిరాకరించాడు; అయితే, ఈ విషయం అమ్మకు చెప్పనంటూ చిటికెన వేలు పట్టుకుని గట్టిగా ప్రమాణం చేశాడు. జెస్సీ ఒక హెదర్ పువ్వుల రంగులో ఉన్న ఒక ఉన్ని శాలువాను కప్పుకుని, పండ్లను ఏరుకోవడానికి ఒక చిన్న బుట్టను తీసుకుని బయలుదేరింది. చిరు మచ్చలతో మెరిసే ఆమె ముఖంలో దృఢసంకల్పం, కొద్దిపాటి ధైర్యం స్పష్టంగా కనిపించాయి. ఎందుకంటే, స్వేచ్ఛా స్వభావం కలిగిన ఆమెకు అడవిలోని ప్రశాంతత, నిశ్శబ్దం ఎంతో ఇష్టం.

ఆహా, అక్కడ ఎంత అందంగా ఉందో! ఆమె అడవిలోకి ప్రవేశించగానే, తాను నిజంగా అద్భుత జీవుల లోకంలోకి ప్రవేశించినట్లు అనిపించింది. చెట్ల శిఖరాల మధ్య నుంచి సూర్యకిరణాలు మాయాజాలంలా జాలువారుతూ, చుట్టూ ఉన్న వృక్షసంపదపై, ముఖ్యంగా సున్నితమైన గాలికి మెల్లగా ఊగుతున్న అడవి పూలపై నాట్యం చేస్తున్నాయి. గాలి ఎంతో స్వచ్ఛంగా అనిపించింది; జెస్సి ఊపిరి నిండుగా ఆ గాలిని పీల్చుకుని, తనలో తాను ఎంతో మధురంగా ఆలపించడం ప్రారంభించింది. ఆమె గానాన్ని విని, ఆసక్తిగా కొన్ని అడవి జీవులు వెళ్తున్న దారిలోనే అలా ఆగిపోయి వినసాగాయి. జెస్సి "థా మి స్కీత్" (Tha Mi Sgith) అనే జోలపాటను పాడుతోంది, దీనిని దేవకన్యల గీతం అని కూడా పిలుస్తారు. [3]

జెస్సి సంతోషానికి ఇక అవధులు లేవు! అనుకున్నదానికంటే చాలా ఎక్కువగా పండ్లు దొరికాయి. వాటిని తింటూ ముందుకు సాగుతుండగా, ఆ పుల్లటి కంబలి పండ్ల రసం ఆమె పెదవులకు రంగు అద్దింది. ఇంట్లో వారందరికీ తీసుకెళ్లాలని భావించి, తన బుట్టను ఆ పండ్లతో నిండుగా నింపుకుంది.

అలా, ఆమెకు తెలియకుండానే సమయం గడిచిపోయింది; అకస్మాత్తుగా, తన బంగారు కాంతితో ప్రకృతినంతా మృదువుగా ఆలింగనం చేసుకుంటూ సంధ్యాసమయం సమీపిస్తున్నట్లు అనిపించింది. “ఇక ఇంటికి వెళ్ళాల్సిన సమయం ఆసన్నమైంది,” అని ఆమె చిన్నగా నిట్టూరుస్తూ తనలో తాను గట్టిగా చెప్పుకుంది.

జెస్సీ తన గ్రామానికి తిరిగి నడవడం ప్రారంభించింది. అయితే, కొంతదూరం వెళ్లాక తాను దారి తప్పానని గ్రహించింది. సూర్యుని దిశను, ఆకాశపు అంచులను, చెట్ల స్థానాలను గమనించి దారి తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నించింది. అయితే స్పష్టతకి బదులు అయోమయం మరింత పెరిగింది. కొంతసేపు అటూ ఇటూ తిరిగిన తర్వాత కూడా ఏ దిశలో వెళ్లాలో ఆమెకు అర్థం కాలేదు.

మనసులోనే, “నేను దారి తప్పిపోయాను; ఇప్పుడు నా పరిస్థితి ఏమిటి?” అని అనుకుంది. ఆ గందరగోళం మెల్లగా నిరాశగా మారింది. దాంతో జెస్సి ఒక పురాతన సింధూర వృక్షం మొదట్లో కూలబడింది. ఆమె నీలిరంగు కళ్లలో నిస్సహాయతతో కూడిన కన్నీళ్లు సుడులు తిరిగాయి. మోకాళ్లపై తల పెట్టుకుని అలాగే ఉండిపోయింది.

అప్పుడే, నాచుతో కప్పబడిన తన శాలువా గలగలలాడుతుండగా, ఘిల్లీ ధూ అక్కడ ప్రత్యక్షమయ్యాడు. “ఎందుకు బాధపడుతున్నావు బాలిక?” అని అడిగాడు. జెస్సీ సమాధానం చెప్పలేదు. ఆమె గడ్డం వణికింది. కన్నీళ్లు చెంపలపై జారిపడ్డాయి. అప్పుడు, ఆమె తలెత్తి, ఆ వనదేవుని మృదువైన, స్నేహపూర్వకమైన గోధుమ రంగు కళ్ళను చూసింది. ఆమె తనను తాను నిలదొక్కుకుని, “ప్రభూ, నేను దారి తప్పిపోయాను. నాకు ఇంటికి వెళ్లే మార్గం కనిపించడం లేదు,” అని బదులిచ్చింది. అందుకు ఘిల్లీ ధూ ఓదార్పునిచ్చే స్వరంతో, “భయపడకు బాలికా, నేను నిన్ను ఇంటికి చేర్చుతాను,” అని చెప్పాడు. అతని మాటల్లోని దయను, కళ్లలోని ఆప్యాయతను గమనించిన జెస్సీ తల ఊపింది. అతనిని చూసి ఆమెకు ఏమాత్రం భయం కలగలేదు.

బుగ్గ సొట్టలతో విరిసిన చిరునవ్వుతో ఘిల్లీ ధూ ఆమెను ఇలా అడిగాడు, "చెప్పు, నీ ఇల్లు ఎక్కడ ఉంది? ఆ సరస్సు పక్కన ఉన్న గ్రామంలోనా?" జెస్సీ తల ఊపి అవునని చెప్పింది. ఇద్దరూ అడవిలో ముందుకు సాగారు. అప్పటికే వెలుతురు క్రమంగా మసకబారుతోంది. దారిపొడవునా వికసించిన నీలిరంగు గంటెన పూలు వారికి మార్గాన్ని చూపుతున్నట్లుగా అనిపించాయి. పక్షులు, జంతువులు, చెట్లు, పూలు అన్నీ ఘిల్లీ ధూకు గౌరవంతో తలవంచి నమస్కరిస్తున్నట్లుగా అనిపించింది. వారు హాయిగా మౌనంగా నడుస్తుండగా, ఎంతో కుతూహలంతో ఉన్న జెస్సీ చివరకు అతన్ని ఇలా అడిగింది, "మీ వాళ్లు ఎవరు?"[4] ఆ ప్రశ్న సాయంత్రపు చల్లని గాలిలో కొద్దిసేపు తేలియాడినట్లు అనిపించింది. "నేను ఇక్కడి వాడినే చిట్టి తల్లీ," అని అతను చాలా మామూలు విషయంలా చెప్పాడు. "ఆ 'షీథె' జాతి వారు నన్ను తమ సొంత మనిషిలా చూసుకున్నారు."

వారు గ్రామ పొలిమేరకు చేరుకునే వరకు, ప్రకాశించే నక్షత్రాలు మరియు చంద్రుడు వారికి దారి చూపాయి. ఘిల్లీ ధూ చూపిన దయకు, ఆప్యాయతకు జెస్సీ హృదయం కృతజ్ఞతతో ఉప్పొంగిపోయింది. అతనికి తన కృతజ్ఞతను తెలియజేయడానికి ఆమె వెనక్కి తిరిగింది. అప్పటికే చంద్రకాంతి ఆమె ముఖాన్ని మృదువుగా తాకుతోంది. కానీ ఘిల్లీ ధూ కనిపించలేదు. అతడు అప్పటికే నీడల్లో కలిసిపోయాడు. రాత్రి ఆకాశం వైపు చూస్తూ జెస్సీ మెల్లగా, "ధన్యవాదాలు! నేను మిమ్మల్ని ఎప్పటికీ మరచిపోను," అని గుసగుసలాడింది. ఆమె నిజంగానే అతడిని ఎప్పుడూ మరచిపోలేదు. పెద్దయ్యాక, తాను కూడా తల్లి అయిన తరువాత, ఘిల్లీ ధూ కథను తన పిల్లలకు చెప్పింది. తరువాత ఆమె మనవలు, మనవరాళ్లకు కూడా ఆ కథను వినిపించింది. ఈరోజు నేను కూడా మీకు ఈ ప్రాచీన కథను చెబుతున్నాను. ఎందుకంటే అడవిని కాపాడిన ఆ వనదేవుని దయాగుణం ఎన్నటికీ మరుగున పడకూడదు.

---

[1] ఘిల్లీ అనే పదం స్కాటిష్ గేలిక్ భాషలోని గిల్లె నుండి వచ్చింది. దీని అర్థం "సేవకుడు" లేదా "సహాయకుడు." ధూ అంటే "నలుపు" లేదా "చీకటి రంగు" అని అర్థం.

[2] నా దోయినె షీథెకి (ఉచ్చారణ: నుహ్ దుహ్-న్య షే-హుహ్) అనే పదబంధాన్ని "శాంతిప్రియులు" లేదా "మంచి ప్రజలు" అని అనువదించవచ్చు. వీరిని సంక్షిప్తంగా షీ అని కూడా పిలుస్తారు. ఫెయిరీలను వివిధ పేర్లతో పిలిచినప్పటికీ, సంప్రదాయంగా వారిని ఎల్లప్పుడూ గౌరవపూర్వకంగానే సంబోధిస్తారు.

[3] జెస్సీ పాడిన "థా మీ స్కీథ్" (Tha Mi Sgith) అనే పాటను నేర్చుకోవాలనుకునేవారు LearnGaelic వెబ్‌సైట్‌లో వినవచ్చు.

[4] స్కాటిష్ గేలిక్ సంస్కృతిలో "మీరు ఎక్కడి వారు?" అని అడగడం ఆనవాయితీ కాదు. దానికి బదులుగా "మీ వాళ్లు ఎవరు?" అని అడుగుతారు. ఈ ప్రశ్న వ్యక్తి కుటుంబం, వంశం, సమాజంతో ఉన్న అనుబంధాన్ని సూచిస్తుంది.

AI-generated images

నాయకత్వం

“మనం ఒక నాయకుడిగా మారడానికి ముందు,
మొదట మనలో నాయకత్వ లక్షణాలను
పెంపొందించుకోవాలి.”

దాజీ

విజయానికి సూత్రం

సుస్థిరమైన వ్యాపార విజయం అనేది, బాహ్య విపణి మార్పులకు సమర్థంగా ప్రతిస్పందించడం మరియు సంస్థలో అంతర్గత ఐక్యతను కాపాడుకోవడం మధ్య సమతుల్యతను సాధించడంపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ సమతుల్యత సంస్థాగత శక్తిని పరిరక్షించడానికి, మారుతున్న పరిస్థితులకు అనుగుణంగా సమర్థవంతంగా మారడానికి, అలాగే వృద్ధికి ఆటంకం కలిగించే విభేదాలను నివారించడానికి దోహదపడుతుంది.

రచన: డా. ఇచాక్ అడిజెస్

లాభాల శాతం, పెట్టుబడిపై రాబడి, వ్యాపార విపణి వాటా లేదా ఇతర కొలమానాల ద్వారా అంచనా వేసినా సరే, వ్యాపారంలో విజయాన్ని రెండు కీలక అంశాల మధ్య ఉండే సున్నితమైన సమతుల్యతగా అర్థం చేసుకోవచ్చు: అవి బాహ్య అనుసంధానం మరియు అంతర్గత ఐక్యత .

బాహ్య అనుసంధానం: ఈ అంశం నిరంతరం మారుతుండే విపణి అవసరాలకు అనుగుణంగా సంస్థ సామర్థ్యాలను ఒకే తాటిపైకి తీసుకురావడానికి సంబంధించినది. ఇందుకోసం ముందుగా మీ సంస్థ బలాలు, బలహీనతలను అంచనా వేయాలి. ఆ తరువాత, విపణి యొక్క ప్రస్తుత, భవిష్యత్తు అవసరాలను గుర్తించి, ఇప్పటికే ఉన్న లేదా కొత్తగా అభివృద్ధి చేసుకోబోయే సామర్థ్యాలను ఉపయోగించి, విపణి అవసరాలకూ సంస్థ సామర్థ్యాలకూ మధ్య ఉన్న వ్యత్యాసాన్ని పూరించడానికి ప్రయత్నించాలి.

అంతర్గత ఐక్యత: ఇది బాహ్య అనుసంధానానికి సమతుల్యతను కల్పించే అత్యంత కీలకమైన అంశం, ఇది సంస్థలోని శక్తిని ఎంత సమర్థవంతంగా వినియోగించుకుంటున్నాము అనేదానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇందులో అంతర్గత అపార్థాలను తగ్గించడం, పుకార్లను

అరికట్టడం, వివాదాలను పరిష్కరించడం, మరియు పరస్పర నమ్మకం, గౌరవాలతో కూడిన వాతావరణాన్ని పెంపొందించడం వంటివి ఉంటాయి.

పరస్పర గౌరవం: సమగ్ర అవగాహనతో కూడిన నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి, ముఖ్యంగా సంక్లిష్టమైన, సమాచారం సమృద్ధిగా గల పరిస్థితుల్లో, పరస్పర గౌరవం అత్యంత ప్రాథమికమైనది. ఇటువంటి సందర్భాల్లో, ఉన్నత స్థాయి వ్యక్తులకు కూడా అవసరమైన సమాచారమంతా పూర్తిగా తెలిసి ఉండకపోవచ్చు. అందువల్ల, విపణి అవసరాలకు అనుగుణంగా సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి వారు సంబంధిత విషయాల్లో పరిజ్ఞానం కలిగిన ఇతరులతో తమ జ్ఞానాన్ని, అవగాహనను పంచుకోవాలి. పరస్పర గౌరవం ఉన్నప్పుడు, జ్ఞానం, సమాచారం స్వేచ్ఛగా ప్రవహిస్తాయి. ఫలితంగా సమష్టి శక్తి పెంపొందడంతో పాటు, మెరుగైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడం సాధ్యమవుతుంది.

పరస్పర విశ్వాసం: నిర్ణయాలను విజయవంతంగా అమలు చేయడానికి పరస్పర విశ్వాసం అనివార్యం. తమ శ్రమకి మరియు దానికి లభించే ప్రతిఫలానికి మధ్య కొంత సమయ వ్యత్యాసం ఉన్నప్పటికీ, తమ కృషికి తగిన గుర్తింపు లభిస్తుందని బృంద సభ్యులు విశ్వసించాలి. సంస్థ ప్రయోజనాల్లోనే తమ ప్రయోజనం ఉందనే భావన అందరిలో ఉండాలి. సంస్థాగత లక్ష్యాలను సాధించే దిశగా ఉద్యోగులు తమ శక్తియుక్తులను ధారపోసేలా ప్రోత్సహించే బంధమే పరస్పర విశ్వాసం.

కాబట్టి, ఈ సూత్రం విజయాన్ని ఎలా అంచనా వేయగలదు? దీని కోసం మనం భౌతికశాస్త్రంలోని శక్తి పరిరక్షణ అనే నియమం నుండి స్ఫూర్తిని పొందవచ్చు. పరస్పర గౌరవం, విశ్వాసాల కొరత కారణంగా తలెత్తే అంతర్గత విచ్ఛిన్నం వల్ల వృథా అయ్యే ఏ శక్తి అయినా, విపణిలోని పోటీ శక్తులను ఎదుర్కోవడానికి సంస్థకు ఇక అందుబాటులో ఉండదు.

ఈ దృష్టాంతాన్ని పరిగణించండి: ఒక సంస్థ వద్ద విప్లవాత్మక సాంకేతికత, విపణిలో ఆ ఉత్పత్తికి మంచి డిమాండ్ మరియు

"సుస్థిరమైన విజయానికి కీలకం అంతర్గత ఐక్యతను నిరంతరం బలోపేతం చేయడం, శక్తి ఏమాత్రం వృథా కాకుండా చూసుకోవడం, అలాగే ఆ శక్తి బాహ్య అనుసంధానానికి ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉండేలా చూసుకోవడంలో ఉంది."

పుష్కలమైన పెట్టుబడి అవకాశాలు ఉన్నాయి. అలా విజయానికి అవసరమైన అన్ని అనుకూలతలు ఉన్నప్పటికీ, ఆ సంస్థ దివాలా తీసే పరిస్థితిని ఎదుర్కొంటోంది. దీనికి మూల కారణం ఏమిటి? భాగస్వాముల మధ్య అంతర్గత విభేదాలు సంస్థ యొక్క శక్తిని హరించివేశాయి. ఫలితంగా, తమ సాంకేతికతను సమర్థవంతంగా వినియోగించుకుని, విపణి అవసరాలను తీర్చేందుకు సంస్థ తన వనరులను సమర్థంగా వినియోగించలేకపోయింది. విలువైన సమయం వృథా అయింది. ఆ అవకాశాన్ని పోటీదారులు చేజిక్కించుకున్నారు.

మన దృక్పథాన్ని కాలక్రమానుసారంగా విస్తరింపజేస్తే, విపణి అవసరాలు మారుతున్న కొద్దీ సంస్థలు తమ సామర్థ్యాలను మార్చుకోవాలని మనం గమనిస్తాము. దీనికి క్రయవిక్రయ వ్యూహాలను సవరించడం లేదా ఉత్పత్తి ప్రక్రియలను మార్చడం వంటి అంతర్గత సర్దుబాట్లు అవసరం. ఇటువంటి మార్పులలో, సమాచార వ్యవస్థల ఆవశ్యకత మరియు ఉద్యోగుల నైపుణ్యాలు కూడా మారవచ్చు. ఈ అంతర్గత సర్దుబాట్లను సరిగ్గా నిర్వహించకపోతే, సంస్థలో విభేదాలు, విచ్ఛిన్నం ఏర్పడి శక్తి వృథా అవుతుంది. దాంతో ఆ శక్తిని బాహ్య అనుసంధానం కోసం వినియోగించలేము. చివరికి ఇది సంస్థ పతనానికి దారితీయవచ్చు. అందువల్ల, కేవలం బాహ్య విజయంపైనే దృష్టి పెట్టడం కూడా అంతిమంగా వైఫల్యానికి కారణం కావచ్చు.

సుస్థిరమైన విజయానికి కీలకం అంతర్గత ఐక్యతను నిరంతరం బలోపేతం చేయడం, శక్తి ఏమాత్రం వృథా కాకుండా చూసుకోవడం, అలాగే ఆ శక్తి బాహ్య అనుసంధానానికి ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉండేలా చూసుకోవడంలో ఉంది. సంక్షిప్తంగా చెప్పాలంటే, కేవలం వ్యూహాత్మక ప్రణాళిక మాత్రమే సరిపోదు. నేటి చైతన్యవంతమైన వ్యాపార వాతావరణంలో రాణించాలంటే, సంస్థలు అంతర్గత సామరస్యానికి, బాహ్య మార్పులకు స్పందించే సామర్థ్యానికి మధ్య సున్నితమైన సమతుల్యతను పాటించాలి.

"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

పర్యావరణం

‘‘ఈ భూమి మనకు మన పూర్వీకుల నుండి వచ్చిన ఆస్తి కాదు, మన పిల్లల నుండి మనం తీసుకుంటున్న అప్పు.’’

స్థానిక అమెరికన్ సామెత

మన ఆవాసానికి మన చేయూత అవసరం

వాతావరణంలోని మార్పు మనలను సుస్థిరతకు పరిమితం కాకుండా, పునరుజ్జీవన దిశగా పిలుస్తోంది. దెబ్బతిన్న పర్యావరణ వ్యవస్థలను పునరుద్ధరించడానికి, పర్యావరణ విధ్వంసం వెనుక ఉన్న దురాశను, ప్రకృతితో సంబంధరాహిత్యాన్ని పరిశీలించడానికి, అలాగే సమష్టి కార్యాచరణకు అవసరమైన అంతర్గత పరివర్తనను పెంపొందించుకోవడానికి మనల్ని ఆహ్వానిస్తోంది.

అనన్య ఎస్. రావ్, పీహెచ్‌డీ

మమత సుబ్రహ్మణ్యం గారితో సంభాషణ

ప్రశ్న: ఈ రోజుల్లో వాతావరణం గురించిన వార్తలు మనల్ని ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తున్నాయి! వాతావరణ పునరుద్ధరణ ఉద్యమం నుండి ఆశావాహమైన ఉదాహరణ ఏదైనా ఉందా?

స: నేటి వాతావరణం గురించిన వార్తల్లో చాలా వరకు మనసును కలచివేసేలా, నిరుత్సాహపరిచేలా ఉంటున్నాయి. ముఖ్యంగా యువతలో వాతావరణం గురించి ఆందోళన సర్వసాధారణమైపోయింది. వారు వారసత్వంగా పొందబోయే భవిష్యత్తు గురించి ఆందోళన చెందడం సహజమే.

నేను ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న సానుకూల వాతావరణ కథనాలను తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తాను; ఎందుకంటే, ప్రకృతి పునరుజ్జీవనం ఇప్పటికే జరుగుతోందని అవి మనకు గుర్తు చేస్తాయి. బ్రెజిల్ నుండి వచ్చిన ఒక కథనాన్ని నేను చూశాను, అక్కడ మళ్లీ అడవులను పెంచే ప్రయత్నాల వల్ల, దాదాపు 200 ఏళ్ల తర్వాత 'బ్లూ అండ్ ఎల్లో మకావ్' (నీలం, పసుపు రంగుల పెద్ద చిలుకలు) రియో నగర ఆకాశంలో మళ్లీ ఎగరడం ప్రారంభించాయి. జపాన్‌లో, పరిశోధకులు మొక్కలతో తయారుచేసే ప్లాస్టిక్‌ను అభివృద్ధి చేశారు, దీనిని పెద్ద ఎత్తున ఉత్పత్తి చేయగలిగితే ప్లాస్టిక్ కాలుష్యాన్ని తగ్గించడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. చిలీ దేశం వేలాది కిలోమీటర్ల మేర విస్తారమైన వన్యప్రాణి పథాలను అభివృద్ధి చేస్తోంది. ఇక బ్రిటన్ (UK), ప్రధానంగా పవన శక్తిపై పెట్టుబడులు పెట్టడం వల్ల గత 100 ఏళ్లలోనే అత్యంత అల్ప స్థాయి ఉద్గారాల రికార్డును సాధించింది. అంతెందుకు, భూమిని రక్షించే ఓజోన్ పొర కూడా ఇప్పుడు మళ్లీ కోలుకుంటున్న సంకేతాలు కనిపిస్తున్నాయి.

భారతదేశంలో, ఆరావళి పర్వతాల పునరుద్ధరణ కార్యక్రమం మరొక ఆశాజనకమైన సంకేతం. నేను అభినందించేది ఏమిటంటే, ఈ ప్రయత్నం కేవలం చెట్లను నాటడం మాత్రమే కాదు. ఇదొక పర్యావరణ పునరుద్ధరణ: ఎక్కడ అడవులు ఉండాలో అక్కడ అడవులను, ఎక్కడ పచ్చికబయళ్లు ఉండాలో అక్కడ పచ్చికబయళ్లను మళ్లీ తీసుకురావడం, విభిన్న రకాల అడవుల యొక్క ప్రత్యేకతను కాపాడటం, మరియు దెబ్బతిన్న భూములను వాటి సహజ సిద్ధమైన స్వభావానికి అనుగుణంగా మళ్లీ జీవింపజేయడం.

పునరుత్పాదక శక్తి మరియు పర్యావరణ పునరుద్ధరణ నుండి సాధారణ పౌరులు తీరాలు, నదులు మరియు పరిసరాలను శుభ్రం చేయడం వరకు ఇప్పుడు జరుగుతున్న విభిన్న చర్యలు నాకు ఆశను కలిగిస్తున్నాయి. వీటి గురించి చదివే ఇతరులు కూడా ఇదే విధమైన ఆశను పొందుతారని నేను ఆశిస్తున్నాను.

వ్యక్తిగతంగా, నేను హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ యొక్క బృహత్ హరిత కార్యక్రమమైన "ఫారెస్ట్స్ బై హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్" తో సంబంధం కలిగి ఉన్నాను. ఈ పనిలో అత్యంత ముఖ్యమైన విషయం ఏంటంటే – ఇది కేవలం చెట్లను నాటడం మాత్రమే కాదు. పెద్ద ఎత్తున పర్యావరణ వ్యవస్థలను పునరుద్ధరించడం, అరుదైన, అంతరించిపోతున్న జాతులను సంరక్షించడం, దెబ్బతిన్న భూభాగాలకు తిరిగి జీవం పోయడం వంటి వాటికి ఇది ఒక ఆదర్శ నమూనాను అందిస్తుంది.

మేము ఇటీవల చేపట్టిన అత్యంత ప్రతిష్ఠాత్మకమైన ప్రాజెక్టులలో ఒకటి ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని విజయవాడకు దగ్గరగా, నూతన రాజధాని నడిబొడ్డున ఉంది. ఈ ప్రాజెక్ట్ ముఖ్యంగా 'ఎక్స్ సిటు కన్జర్వేషన్' పై దృష్టి పెడుతుంది – అంటే, వర్షారణ్య వృక్ష జాతులను వాటి సహజ సిద్ధమైన అడవుల వెలుపల రక్షించడం; అలాగే 'ఇంటర్నేషనల్ యూనియన్ ఫర్ కన్జర్వేషన్ ఆఫ్ నేచర్' (IUCN) వారి 'అంతరించిపోయే ప్రమాదంలో ఉన్న వృక్ష జాతుల జాబితాలో' చేరిన మొక్కలను కాపాడటం.

ప్ర: ఈ కథలు భరోసానిస్తున్నాయి,కానీ వాతావరణానికి సంబంధించిన విస్తృత పరిస్థితిని చూసినప్పుడు మాత్రం ఆందోళనకరంగా అనిపించవచ్చు. అసలు స్థూలంగా చెప్పాలంటే, ప్రస్తుతం మన భూగ్రహం ఏ స్థితిలో ఉంది?

స: ప్రపంచం యొక్క వ్యవస్థలు తీవ్రమైన ఒత్తిడికి గురవుతున్నాయి, దీని ప్రభావాలు మానవులు, జంతువులు, మొక్కలు మరియు మొత్తం పర్యావరణ వ్యవస్థలపై కనిపిస్తున్నాయి. శాస్త్రవేత్తలు ఆరవ మహా వినాశనంగా అభివర్ణిస్తున్న కాలంలో మనం జీవిస్తున్నాము. మానవ కార్యకలాపాలు ఒక గ్రహ శక్తిగా మారిన ఈ శకం 'ఆంత్రోపోసీన్' (మానవ కార్యకలాపాలు భూమిపై పర్యావరణ ప్రభావాన్ని చూపిన కాలాన్ని, ఒక ప్రత్యేకమైన భూగర్భ కాల వ్యవధిగా పరిగణించడం జరుగుతుంది), ఆందోళనకరమైన స్థాయిలో జాతుల నష్టాన్ని చవిచూస్తోంది. ప్రతి మూడు గంటలకు ఒక జీవజాతి అంతరించిపోయే అంచునకు నెట్టబడుతోంది.

గ్రహ సరిహద్దులు అనేవి భూమి యొక్క వ్యవస్థలు స్థిరంగా ఉండటానికి మరియు జీవనానికి మద్దతుగా ఉండటానికి పరిమితులు. వీటిలో వాతావరణ మార్పు, జీవవైవిధ్య నష్టం, మంచి నీటి వినియోగం, సముద్రపు ఆమ్లీకరణ మరియు ఓజోన్ పొర యొక్క స్థితి ఉన్నాయి. మొత్తం తొమ్మిది గ్రహ సరిహద్దులు ఉన్నాయి. గత ఏడాది, పోట్స్‌డామ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఫర్ క్లైమేట్ ఇంపాక్ట్ రీసెర్చ్ శాస్త్రవేత్తలు వాటిలో ఏడు సరిహద్దులను దాటేశామని నివేదించారు, అంటే మానవ కార్యకలాపాలు భూమి యొక్క వ్యవస్థలను సురక్షిత పరిమితులను మించి నెడుతున్నాయని దీని అర్థం. మంచినీటి వ్యవస్థలు ఒత్తిడికి గురవుతున్నాయి. రసాయన కాలుష్యం, మైక్రోప్లాస్టిక్స్, మరియు నేల, నీటి నాణ్యతలో మార్పులు పర్యావరణ వ్యవస్థలను ప్రభావితం చేస్తున్నాయి.

సముద్రపు ఆమ్లీకరణ కూడా పెరుగుతోంది. ఇవి వివిక్త సమస్యలు కావు; ఇవి జీవనానికి మద్దతు ఇచ్చే ప్రాథమిక వ్యవస్థలు ఒత్తిడికి గురవుతున్నాయనడానికి సంకేతాలు.

వాతావరణ శాస్త్రవేత్తలుగా, మేము భవిష్యత్తులో ఉత్పన్నమవ్వగలిగే పరిస్థితులతో పని చేస్తాము. ఇవి సాధారణ అంచనాలు కావు; వేర్వేరు స్థాయిల కాలుష్య ఉద్గారాల మార్గాల ఆధారంగా రూపొందించిన నమూనాలు. ప్రపంచం గనుక యథావిధిగా తన పనులను కొనసాగిస్తే ఏం జరుగుతుంది? తక్కువ ఉద్గారాల మార్గంలో ఏం జరుగుతుంది? మధ్యస్థ లేదా అత్యధిక ఉద్గారాల మార్గంలో ఏం జరుగుతుంది? అనే ప్రశ్నలను మేము పరిశీలిస్తాము.

ఇంటర్‌గవర్నమెంటల్ ప్యానెల్ ఆన్ క్లైమేట్ చేంజ్ (IPCC) యొక్క మునుపటి నివేదికలు 'రిప్రజెంటేటివ్ కాన్సెంట్రేషన్ పాత్‌వేస్' [RCPs] అని పిలవబడే పరిస్థితులతో పనిచేశాయి. ఈ మార్గాలు వికిరణ తీవ్రత యొక్క వివిధ స్థాయిలను వివరిస్తాయి, ఇది మానవ కార్యకలాపాలు వాతావరణ వ్యవస్థపై కలిగించే అదనపు ఉష్ణోగ్రత ఒత్తిడిని శాస్త్రవేత్తలు అంచనా వేసే ఒక మార్గం. RCP 2.6 తక్కువ ఉద్గారాల మార్గాన్ని, RCP 4.5 మధ్యస్థ స్థాయి మార్గాన్ని మరియు RCP 8.5 అధిక ఉద్గారాల మార్గాన్ని సూచిస్తాయి.

ఇటీవల, భవిష్యత్తులో జరగబోయే పరిణామాలను వివరించడానికి RCP 8.5 ఇకపై ఉపయోగకరమైన మార్గం కాదని

"ఆలోచన కలుషితమైనప్పుడు, చర్య కూడా కలుషితమవుతుంది. ఆలోచన స్పష్టంగా మారినప్పుడు, చర్య కూడా మారగలదు."

పేర్కొన్న ఒక కథనాన్ని నేను చదివాను. వాతావరణ నమూనాతో పనిచేసే ఎవరికైనా, అది ఒక తీవ్రంగా ఆలోచింపజేసే వాస్తవం. దీనర్థం మునుపటి నమూనా వెనుక ఉన్న కొన్ని అంచనాలను మళ్లీ సమీక్షించవలసి ఉంటుంది, మరియు ప్రపంచం ఎంత వేగంగా మారుతుందో దానికి అనుగుణంగా మన శాస్త్రీయ పరిశోధన ఆధార విధానాలు కూడా వేగాన్ని అందుకోవాలి.

నేను చూసిన అత్యంత విచారకరమైన విషయాలలో ఇది ఒకటి, ఎందుకంటే ఇది సంవత్సరాల తరబడి చేసిన నమూనా పనిని రూపొందించిన కొన్ని అంచనాలను ప్రశ్నిస్తోంది. సాధారణ భాషలో చెప్పాలంటే, మానవ కార్యకలాపాల వల్ల ఒకప్పుడు అంచనా వేయబడిన ఘోరమైన పరిణామాలు, ఇప్పుడు సంభవించబోయే వాటితో పోలిస్తే చాలా స్వల్పంగా అనిపించవచ్చు.

ప్ర: ఐక్యరాజ్యసమితి సుస్థిర అభివృద్ధి లక్ష్యాలు ప్రపంచానికి 2030 కోసం ఒక విధానాన్ని ఇచ్చాయి. మనం ఇంకా ముందుకు ఆలోచించాల్సి ఉందని స్పష్టమవుతోంది. ఇప్పుడు మనం లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాల్సిన క్రొత్త లక్ష్యాలు ఏమైనా ఉన్నాయా?

స: సుస్థిర అభివృద్ధి లక్ష్యాలు దేశాలకు 2030 కోసం ఒక ఉమ్మడి అభివృద్ధి విధానాన్ని అందించాయి. చాలా దేశాలు తమ అభివృద్ధి ప్రణాళికలను వాటికి అనుగుణంగా మార్చుకున్నాయి, కానీ ఇప్పుడు మనకు మరింత లోతైన మార్పు అవసరమనే భావన పెరుగుతోంది.

సుస్థిరత అనేది హానిని తగ్గించి, గ్రహ పరిమితుల్లో జీవించాలని మనలను కోరుతుంది. పునరుత్పత్తి ఇంకా ముందుకు వెళుతుంది: ఇది దెబ్బతిన్న పర్యావరణ వ్యవస్థలను పునరుద్ధరించాలని, జీవన పరిస్థితులను పునరుద్ధరించాలని మరియు భూమి తన స్వంత జీవశక్తిని తిరిగి పొందేందుకు సహాయపడాలని మనలను కోరుతుంది. కాబట్టి, మనం సుస్థిరత నుండి పునరుత్పత్తి వైపు సాగాలి. అది పునరుత్పాదక వ్యవసాయం అయినా లేదా సాధారణంగా పునరుత్పాదక పద్ధతులు అయినా, ప్రతిదీ పునరుత్పత్తిపై మరింత దృష్టి పెట్టాలి. లక్ష్యాల పట్ల ఇది మరింత భవిష్యత్తు వైపు సాగే విధానం అని నేను భావిస్తున్నాను.

ప్రపంచ పురోగతి లక్ష్యాలు అనే ఆలోచనపై నాకు ప్రత్యేక ఆసక్తి ఉంది. ఈ పదబంధం ఒక ముఖ్యమైన మార్పును సూచిస్తుంది: అభివృద్ధిని కేవలం ఆర్థిక వృద్ధి ద్వారా మాత్రమే కొలవకూడదు, ప్రజలు, సమాజాలు మరియు పర్యావరణ వ్యవస్థలు వర్ధిల్లగలుగుతున్నాయా లేదా అనేదాని ద్వారా కొలవాలి. ఈ పదం నాకు ఎంతో అందంగా అనిపిస్తుంది. నేను ఇంతకు ముందు పని చేసిన యునెస్కో యొక్క మహాత్మా గాంధీ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఎడ్యుకేషన్ ఫర్ పీస్ అండ్ సస్టైనబుల్ డెవలప్‌మెంట్ కూడా మానవులు వికాసం చెందడం అంటే ఏమిటో వివరించే ఒక అభివృద్ధి ఆధార విధానాన్ని తయారు చేసింది. పర్యావరణం మార్పుచెందకుండా ఇది సాధ్యమేనా? ఈ పురోగతి లక్ష్యాలు, వాస్తవానికి, మానవులకు పర్యావరణంతో మరియు ఈ గ్రహంపై నివసిస్తున్న ఇతర జీవులన్నింటితో ఉన్న పరస్పర అనుసంధానాన్ని వెలికితీస్తుంది. కాబట్టి, ఆ కోణంలో, ఇది అభివృద్ధికి ఒక సమగ్రమైన మరియు సంపూర్ణమైన విధానం.

దీనిలో మరొక అంశం ఏమిటంటే, ఒక మనిషి వికాసం చెందడం అంటే ఏమిటో అర్థం చేసుకోవడానికి మానవ శ్రేయస్సును లోతుగా పరిశీలించడం. అప్పుడు మానవులు చేపట్టవలసిన అంతర్గత పనిపై దృష్టి పెట్టడం చాలా అవసరం అవుతుంది. వ్యక్తిగత స్థాయిలో మార్పు వస్తే తప్ప, మనం ప్రపంచ స్థాయిలో మార్పు ఎప్పటికీ తీసుకురాలేమని నేను బలంగా నమ్ముతున్నాను.

ప్ర: ప్రస్తుతం మీకు ఏ వాతావరణ సమస్య అత్యంత అత్యవసరమైనదిగా అనిపిస్తోంది, మరియు వ్యక్తులు, సమాజాలు మరియు సంస్థల నుండి ఎటువంటి చర్య అవసరం?

స: వాతావరణ మార్పులకు సంబంధించిన ప్రతి సమస్య కూడా ప్రధాన ప్రాధాన్యత కలిగినదే, ముఖ్యంగా మనలో చాలా మంది ఎసి గదులలో కూర్చునే నేటి రోజుల్లో ఇది మరింత స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. మనం బయటకు అడుగు పెట్టినప్పుడు, ఈ భూగ్రహం యొక్క వాతావరణం ఎంత తీవ్రంగా మారిందో మనకు అర్థమవుతుంది. మే నెలలో, ఢిల్లీలో మేము సాధారణంగానే ఆశించే ఉరుములతో కూడిన వర్షాలను అనుభవించాము, కానీ ఈసారి అవి సాధారణ పరిమితులను మించిపోయాయి. అదే సమయంలో, అస్థిరమైన వాతావరణం హిమాలయాలలోని కాశ్మీర్‌లో హిమపాతాన్ని తీసుకువచ్చింది, ఇది యాపిల్ పంటను నాశనం చేసి వ్యవసాయాన్ని దెబ్బతీసింది. ఇటువంటి అస్థిర వాతావరణం వల్ల అత్యంత తీవ్రంగా నష్టపోతున్న వారిలో రైతులు ముందున్నారు.

అన్నిటికంటే అత్యవసరమైన సమస్య ఏది? నాకు మన ఆలోచనా విధానంలో, జీవన శైలిలో మార్పు రానంతవరకు వాతావరణ సంక్షోభానికి శాశ్వత పరిష్కారం దొరకదు. వినియోగం, విభజన, దురాశ మరియు ఉపేక్షాభావం ఉన్నంతవరకు, వాతావరణ మార్పును కేవలం సాంకేతికత ద్వారా పరిష్కరించలేము.

నిజంగా, దీనికి శాస్త్రీయ నివేదికలు కూడా అవసరం లేదు. కేవలం విజ్ఞానం వైపు చూడకుండానే తగినంత ఆధారాలు ఉన్నాయి. మీరు మీ ఇళ్ల నుండి బయటకు

వస్తే చాలు, ఈ గ్రహం యొక్క వాతావరణంలో ఏదో సరిగ్గా లేదని మీ అనుభవం ద్వారానే చాలా బాగా తెలుసుకోవచ్చు.

వాస్తవం ఇలా ఉన్నప్పుడు, మీరు ఈ సమస్యను ఎలా ఎదుర్కొంటారు? ఇది మీ బాధ్యత కాబోతోందా, ఇది మిమ్మల్ని, మీ పిల్లలను, మీ కుటుంబాన్ని, మీ పొరుగువారిని, మీ నగరాన్ని ప్రభావితం చేయబోతోందా?

మనకు రావలసిన అవగాహన ఇదే: మన వెలుపల ఏమి జరుగుతుందో అది మన

ఆలోచనా విధానం నుండే ఉద్భవించింది. ఆలోచన కలుషితమైనప్పుడు, చర్య కూడా కలుషితమవుతుంది. ఆలోచన స్పష్టంగా మారినప్పుడు, చర్య కూడా మారగలదు. ప్రభుత్వాలు మరియు సంస్థలకు పెద్ద బాధ్యతలు ఉన్నాయి, కానీ వ్యక్తులు మరియు సమాజాలు కూడా పోషించాల్సిన పాత్రలు ఉన్నాయి. ప్రభుత్వాలు ప్రక్కన నిలబడి చూస్తుంటే, వ్యక్తులే ఈ బాధ్యతను మోయాలని నేను చెప్పడం లేదు.

ప్రభుత్వాలు ఏమీ చేయకుండా, వ్యక్తులే అన్ని మార్పులు చేయాలని నేను అనడం లేదు. ఈ అవగాహన ప్రతి స్థాయిలోనూ రావాలి: వ్యక్తిగత, సమాజ, పురపాలక, జాతీయ మరియు ప్రపంచ స్థాయిలలో. మనలో ప్రతి ఒక్కరికీ బాధ్యత ఉంది. మీరు ఆ మార్పును తీసుకురాగలరా? మీరు ఆ వ్యత్యాసాన్ని తీసుకురాగలరా?

చిట్టచివరికి, మిగిలిన అన్ని రకాల కాలుష్యాలకు ఆలోచనా కాలుష్యమే మూలకారణం. 'ఆలోచనా కాలుష్యం' అనేది హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మార్గదర్శకులు దాజీ గారు రూపకల్పన చేసిన పద బంధం. అసలు ఆలోచనా కాలుష్యం అంటే ఏమిటి? ఈ గ్రహాన్ని ప్రస్తుత భయంకరమైన స్థితికి తీసుకువచ్చిన అహంకారం, అత్యాశ మరియు అసూయలే ఆలోచనా కాలుష్యం. ఈ ఆలోచనా కాలుష్యానికి పరిష్కారం కనుగొననంతవరకు, మనం మళ్లీ వెనక్కి పడిపోకుండా ఒక్క అడుగు కూడా ముందుకు వేయలేము. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ నిర్మలీకరణ వంటి అభ్యాసాలు మనలోని అంతర్గత బరువును, సంక్లిష్టతను వదిలించుకోవడానికి సహాయపడతాయి, తద్వారా హృదయంలో మరియు మనస్సులో మరింత స్పష్టత ఏర్పడుతుంది. ధ్యానం మనతో మనకున్న అనుసంధానాన్ని మరింత లోతుగా చేస్తుంది. ఆ అనుసంధానం నుండి స్పష్టత వస్తుంది, ఆ స్పష్టత నుండి చర్య తీసుకునే ధైర్యం లభిస్తుంది. ఆలోచనా కాలుష్యాన్ని ఎదుర్కొని, సమతుల్యతను పునరుద్ధరించడానికి ఈ హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ అభ్యాసాలు పరిష్కారంలో ఒక భాగం.

ప్ర: ప్రస్తుత ప్రపంచ పరిస్థితిని చూసినప్పుడు మీకు అత్యంత ఆందోళన కలిగించే అంశం ఏది?

స: నేను ప్రతిరోజూ వాతావరణ గణాంకాలను పరిశీలిస్తుంటాను, ఇందులో ప్రస్తుత స్థితి, గత 100 సంవత్సరాల గణాంకాలను మరియు భవిష్యత్తు పరిణామాలకు సంబంధించిన అంచనాలు ఉంటాయి. నాకు అత్యంత ఆందోళన కలిగించే విషయం ఏమిటంటే, ఇప్పటికీ చాలా మంది ఈ పరిస్థితిలోని తీవ్రతను, తక్షణమే చర్యలు చేపట్టాల్సిన అత్యవసరాన్ని గుర్తించకపోవడమే.

"సుస్థిరత అనేది హానిని తగ్గించి, గ్రహ పరిమితుల్లో జీవించాలని మనలను కోరుతుంది. పునరుత్పత్తి ఇంకా ముందుకు వెళుతుంది: ఇది దెబ్బతిన్న పర్యావరణ వ్యవస్థలను పునరుద్ధరించాలని, జీవన పరిస్థితులను పునరుద్ధరించాలని మరియు భూమి తన స్వంత జీవశక్తిని తిరిగి పొందేందుకు సహాయపడాలని మనలను కోరుతుంది."

ఇది భయాందోళనలను సృష్టించడానికి కాదు, అలాగని రాబోయే 20-30 సంవత్సరాలలో పరిస్థితులు మారుతాయని వేచి చూడటం గురించి కూడా కాదు. చర్య అనేది ఇప్పుడే, ఈ క్షణమే జరగాలి, కానీ అటువంటి తక్షణ అత్యవసరత దృక్పథం ప్రజలలో కనిపించడం లేదు.

ఈ చర్య సాధ్యపడటానికి అత్యంత ప్రధానంగా అవసరమైనది సహజసిద్ధమైన దయ అని నేను చెబుతాను. దయ అనేది మన ఆందోళన లేదా శ్రద్ధ యొక్క పరిధిని విస్తరింపజేస్తుంది. ఇది ఇతర వ్యక్తులు, ఇతర జీవులు మరియు ఈ గ్రహం పడుతున్న బాధను మనం కూడా అనుభూతి చెందటంలో సహాయపడుతుంది.

మనం చూస్తున్న ఈ యుద్ధాలన్నింటిలోనూ, వాటి వల్ల వెలువడే ఉద్గారాలు అత్యంత దిగ్భ్రాంతికరంగా ఉన్నాయి. యుద్ధానికి సంబంధించి మనం ఈ కోణం గురించి చాలా అరుదుగా మాట్లాడుకుంటాము: ఈ

"ఈ సంక్షోభం అంతటికీ మూలకారణం మన మధ్య ఏర్పడిన దూరం మరియు సంబంధాల విచ్ఛేదమే. మనతో మనం, ఒకరితో ఒకరం, మరియు ఈ ప్రకృతితో మళ్లీ ముడిపడటం - ఆ అనుసంధానాన్ని తిరిగి పునరుద్ధరించుకోవడం అనేది ఈ భూమిపై సమతుల్యతను సాధించడానికి అత్యంత అవసరమైన మరియు కీలకమైన మార్గం."

గ్రహంపై అది మోపుతున్న భారం, మరియు ఇతర జీవుల పట్ల మనలో దయ ఎంతగా లోపించిందో అది ఎలా బయటపెడుతోంది అనే విషయాలను మనం పెద్దగా చర్చించము.

ప్ర: పునరుపయోగించడం మరియు ఆహార వృథాను తగ్గించడం వంటి సాధారణ వ్యక్తిగత చర్యలకు అతీతంగా, వాతావరణ రంగానికి చెందని సాధారణ వ్యక్తులు కూడా పెద్ద ఎత్తున పర్యావరణ పునరుజ్జీవనానికి ఎలా దోహదపడగలరు?

స: అవును, వ్యక్తిగత స్థాయిలో. పునరుపయోగించడం, పునర్వినియోగించదగిన సీసాలను వాడటం, వృథా వస్తువుల నుండి పునరుత్పత్తి చేయడం మరియు ఆహార వృథాను తగ్గించడం ఇవన్నీ కూడా ముఖ్యమైనవే. కానీ వాతావరణ రంగంలో ఎటువంటి ముందస్తు అనుభవం లేని ఒక సామాన్య వ్యక్తిగా అయినప్పటికీ, ఇప్పుడు వీటి పరిధిని మరింత పెద్ద ఎత్తునకు తీసుకెళ్లాల్సిన సమయం ఆసన్నమైందని నేను భావిస్తున్నాను.

మీరు నివసించే ప్రాంతం నుండే ప్రారంభించండి. ఇరుగు పొరుగు ప్రదేశంలో, ప్రజలు ఒక సమాజంగా ఏర్పడి ఆహార వ్యర్థాల విభజన, ఈ-వ్యర్థాల పునరుపయోగం, కంపోస్టింగ్, ప్లాస్టిక్ మరియు కాగితాల పునరుపయోగం, అలాగే స్థానిక సంస్థలతో భాగస్వామ్యాలు వంటి వాటిపై కలిసి పని చేయవచ్చు. అక్కడ నుండి, ఈ ప్రయత్నాన్ని ప్రాంత స్థాయికి, పుర పాలక సంస్థ వరకు, నగర పరిపాలనకు మరియు రాష్ట్ర స్థాయి విధానపరమైన చర్చల వరకు విస్తరించవచ్చు. ప్రజలు స్థానికంగా వ్యవస్థీకృతంగా ఏర్పడి, తమ సమాజాలకు ప్రాతినిధ్యం వహించినప్పుడు, చిన్న చిన్న చర్యలు కూడా పెద్ద నిర్ణయాలను ప్రభావితం చేయడం ప్రారంభిస్తాయి.

ప్ర: మనం ఆశతో ప్రారంభించాము, ముగింపు కూడా అక్కడే చేయాలని నేను కోరుకుంటున్నాను. ఇప్పుడు మీకు ఆశను కలిగిస్తున్న అంశం ఏది?

స: ప్రపంచవ్యాప్తంగా, ప్రజలు పరస్పర అనుసంధానత వైపు మరింతగా మేల్కొంటున్నారు. పక్షులు, తేనెటీగలు, జంతువులు లేదా మన చుట్టూ ఉన్న మొక్కలు కావచ్చు-మన చుట్టూ ఉన్న ప్రతిదానిపైనా మానవజాతి ఆధారపడటాన్ని గుర్తించడం పెరుగుతోంది.

గత రెండు, మూడేళ్లుగా, ముఖ్యంగా కోవిడ్ తర్వాత ప్రజల్లో కొంత అవగాహన పెరిగిందని నేను భావిస్తున్నాను. ఎందుకంటే, కోవిడ్ చాలా మందిని కాసేపు ఆగి, తమ చుట్టూ ఉన్న పరిసరాలను గమనించేలా చేసింది. కొందరు తోట పని చేయడం, ఆహారాన్ని పండించడం లేదా ప్రకృతితో మళ్లీ ముడిపడటం ప్రారంభించారు. మనలో చాలా మంది ఎటువంటి పెద్ద మార్పు లేకుండా మళ్లీ తమ పాత సాధారణ జీవితాల్లోకి వెళ్లినప్పటికీ, తమ చుట్టూ జరుగుతున్న ప్రతిదానిపై మరింత అవగాహన ఉన్న ఒక పెద్ద మానవ సమూహం ఇప్పటికీ ఉంది. ఆ అవగాహనే ఇప్పుడు మరిన్ని ఎక్కువ చర్యలకు దారితీస్తోంది.

చాలా మంది ఐటీ నిపుణులు లేదా సాధారణ ఉద్యోగాలు చేసేవారు తమ వృత్తులను వదిలివేసి, తిరిగి గ్రామాలకు, తమ బాల్యపు ఇళ్లకు తరలివెళ్తున్నారు. భూమిని పునరుజ్జీవింపజేయడానికి, మట్టితో కలిసి పని చేయడానికి, చేతులను మట్టితో తడుపుకుంటూ ఏదైనా పండించడానికి మరియు మరింత స్థిరమైన జీవనాన్ని గడపడానికి వారు ప్రయత్నిస్తున్నారు. ఈ మొత్తం పరిస్థితిలో తాము కూడా ఒక మార్పును తీసుకురావాలనే తపనతోనే వారు ఇలా చేస్తున్నారు, ఇది చూడటానికి ఎంతో హృదయపూర్వకమైన మరియు ఆనందకరమైన విషయం.

ఫారెస్ట్స్ బై హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వంటి కార్యక్రమాలు కూడా నాకు ఎంతో ఆశను కలిగిస్తున్నాయి.

ఎందుకంటే పర్యావరణ పునరుద్ధరణ అనేది ఆచరణాత్మకంగా, వ్యవస్థీకృతంగా మరియు అరుదైన, అంతరించిపోతున్న జీవుల పట్ల సంరక్షణతో ఎలా చేయవచ్చో ఇవి నిరూపిస్తున్నాయి. భారతదేశంలోనే అతి పెద్ద రాష్ట్రమైన మధ్యప్రదేశ్‌లో 2,000 ఎకరాలకు పైగా అటవీ భూమిని తిరిగి సహజసిద్ధమైన అడవిగా మార్చడం జరిగింది. అలాగే గుజరాత్‌లో, దాజీ గారి దూరదృష్టి వల్లే ఆరావళి పర్వత శ్రేణుల పునరుజ్జీవన పనులను మేమే స్వయంగా చేపడుతున్నాము. ఈ కార్యక్రమాలు అరుదైన, అంతరించిపోతున్న మరియు ముప్పును ఎదుర్కొంటున్న వృక్ష జాతులను రక్షించడమే కాకుండా, వాటిని విస్తరింపజేయడంపై కూడా దృష్టి పెడుతున్నాయి.
వన్యప్రాంతాలలో కేవలం 100 కంటే తక్కువ సంఖ్యలో మిగిలి ఉన్న అత్యంత అరుదైన కొన్ని వృక్ష జాతుల కోసం ప్రత్యేకమైన పద్ధతులను అభివృద్ధి చేస్తూ, కణజాల సంవర్ధనం సహాయంతో దాజీ గారు ఈ కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నారు. మానవాళి ఏ దిశగా పయనిస్తోందనే విషయంపై నేను సానుకూలంగా ఉండటానికి ఈ ప్రయత్నాలు నాకు ఎంతగానో దోహదపడుతున్నాయి. మనతో మనం మరింత లోతైన అనుసంధానాన్ని పెంపొందించుకున్నప్పుడు, మన చుట్టూ ఉన్న ప్రతిదాని పట్ల మరింత లోతైన బాధ్యతను అనుభూతి చెందడం ప్రారంభిస్తాము. ఈ అనుసంధానం మరింత బలోపేతమైనప్పుడు, ఈ గ్రహం కోసం చర్యలు చేపట్టమని లేదా మార్పును తీసుకురావాలని మనకు ఎవరూ చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. అది మన హృదయాంతరాళం నుండి వచ్చే ఒక సహజమైన కర్తవ్యంగా మారుతుంది.

ఈ సంక్షోభం అంతటికీ మూలకారణం మన మధ్య ఏర్పడిన దూరం మరియు సంబంధాల విచ్ఛేదమే. మనతో మనం, ఒకరితో ఒకరం, మరియు ఈ ప్రకృతితో మళ్లీ ముడిపడటం – ఆ అనుసంధానాన్ని తిరిగి పునరుద్ధరించుకోవడం అనేది ఈ భూమిపై సమతుల్యతను సాధించడానికి అత్యంత అవసరమైన మరియు కీలకమైన మార్గం.

ఫారెస్ట్స్ బై హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ గురించి

ఫారెస్ట్స్ బై హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ కార్యక్రమం నిపుణుల మార్గదర్శకత్వంలో నిర్వహించే నర్సరీలు, వృక్షారోపణ కార్యక్రమాలు, దీర్ఘకాలిక పర్యవేక్షణ మరియు ప్రజా భాగస్వామ్యం ద్వారా స్థానిక, ప్రాంతీయ మరియు అంతరించిపోతున్న వృక్ష జాతులను సంరక్షించి, పెంపొందిస్తుంది.

https://heartfulness.org/forests/

పౌరక గళం

“ఒక సమాజం తనకు అసలు ఏది ముఖ్యమో
కనుగొన్నప్పుడు వచ్చే మార్పు కంటే, గొప్ప మార్పు
తీసుకురాగల శక్తి మరేదీ లేదు.

మార్గరెట్ జె. వీట్లీ

వెలుగు కోసం ఒక ప్రార్థన

నెగిన్ ఎం. ఖొరాసాని

ఓ కాంతీ! ఎంత అందనిదానివి, ఎంత ఉదాత్తమైనదానివి!
ఆవలి లోకాల నుండి వీచే
ఒక పరిమళం నీవు.
సన్నని మంచు పొరపై నీ స్పర్శ
ఎంతటి సున్నితమైనది!
తూనీగ రెక్కలపై నీ దర్శనం
ఎంతటి మృదువైనది!
మేఘాల దూదిపై నీవు అల్లే రంగులు
ఎంతటి మాయాజాలం!
సరస్సు నీటిపై నీ ప్రతిబింబం
ఎంత మెరిసిపోతుంది!
సున్నితమైన నీ పట్టు వస్త్రంలో చుట్టబడిన సజ్జ పువ్వు
ఎంత అందమైనది!
నీ ఉనికి అందనంత, తాకలేనంత,
ప్రపంచంలోని ప్రతి దానికీ చేకూరుస్తుంది మరింత సొబగును.
ప్రకాశిస్తుంది నీవు తాకిన ప్రతి ఒక్కరి కళ్లలో.
నిన్ను చూసిన నా చూపును మరల్చుకోలేను.
మా ప్రపంచం నీవు లేకపోతే
ఎంత నిర్జీవంగా, ఎంత చీకటిగా,
ఎంత శూన్యంగా ఉండేదో!
ఓ తేజమా! నీతోనే, మా కళ్లకు ఒక సార్థకత,
మా జీవనానికి ఇంతటి శోభ !

కేంద్రం

రచన: నెగిన్ ఎం. ఖొరాసాని

నేను కూర్చున్నాను ఒక మూలలో నిశ్శబ్దంగా,
చూస్తున్నాను కేంద్రం వైపు ఆత్రంగా,
వేచి ఉన్నాను నీ కోసం ఓపిగ్గా,
ఒక రోజు నువ్వు ఆ కేంద్రంతో అనుసంధానమయ్యే వరకు,
ఈ శూన్యమైన, నిశ్శబ్దమైన, అనంతమైన అంతరాళం;
మనలోనే!
లోపలికి రమ్మని పిలిచే ఈ అనంతమైన సహనం....
అక్కడికి చేరుకోవడానికి,
దానిని గ్రహించడానికి ,
“పులిని బంధించేది కడ్డీలు కావు, వాటి మధ్యనున్న ఖాళీ స్థలమే!”
“సంగీతాన్ని సృష్టించేది స్వరాలు కావు,
వాటి మధ్యనున్న నిశ్శబ్దమే!”
మనం అందరం ఈ స్థితికి చేరుకున్నప్పుడు,
మనం ఇంటికి తిరిగి వచ్చినట్లే.
ప్రయాణం ముగుస్తుంది,
వృత్తం సంపూర్ణమవుతుంది.
పెద్ద విస్ఫోటనంతో కాదు,
ఒక మృదువైన, సున్నితమైన నిశ్శబ్దంతో...

Heartfulness International School

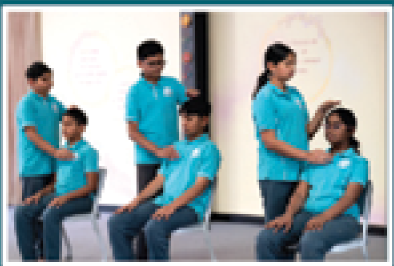
From
Nursery to Grade XII

Curriculum offered

CBSE | CAMBRIDGE
IB | MONTESSORI
INDIGO | NIOS

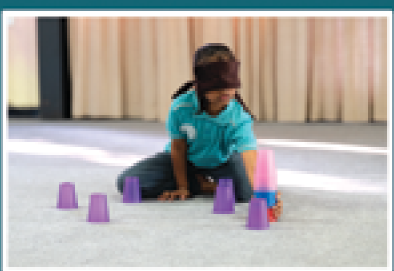
Active Farming

Polarity



Gitopadesh

Brighter Minds Program



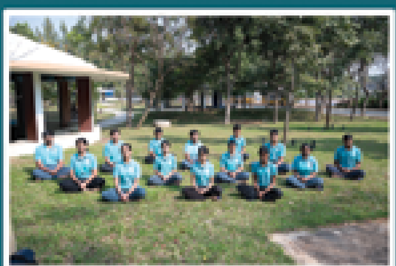
Yoga

Sports

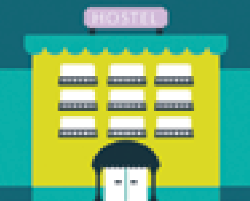
Art & Craft

NCC

Relaxation & Meditation



Hostel Facilities
Available



Transport
Available

ADMISSIONS IN PROGRESS

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

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

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

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

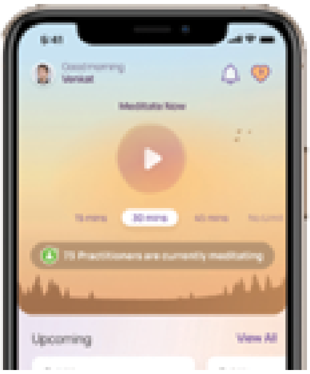
Tiruppur campus : +91 84386 66567
https://tup.his.edu.in/

Kanha Shanthi Vanam, Hyderabad

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

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

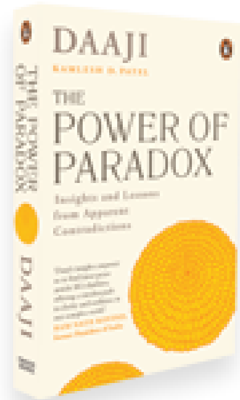
All Knowledge Stems From the Heart



heartfulness app

Master the habit of meditation

The Heartfulness app offers daily practices to awaken the potential for a joyful existence. Download it at heartfulnessapp.org



The Power of Paradox by Daaji

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

Heartfulness Yoga Teacher Training Course

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

Publications by Daaji

#1 BESTSELLERS

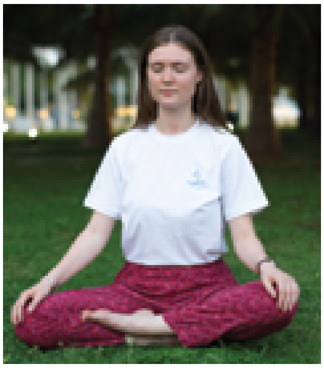
How meditative practices lead to changes in lifestyle, both personal and in relationships, which lead to greater freedom in designing our destiny.
designingdestiny.com
theheartfulnessway.com
spiritualanatomy.com
thewisdombridge.com

Meditation Masterclass

In these 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

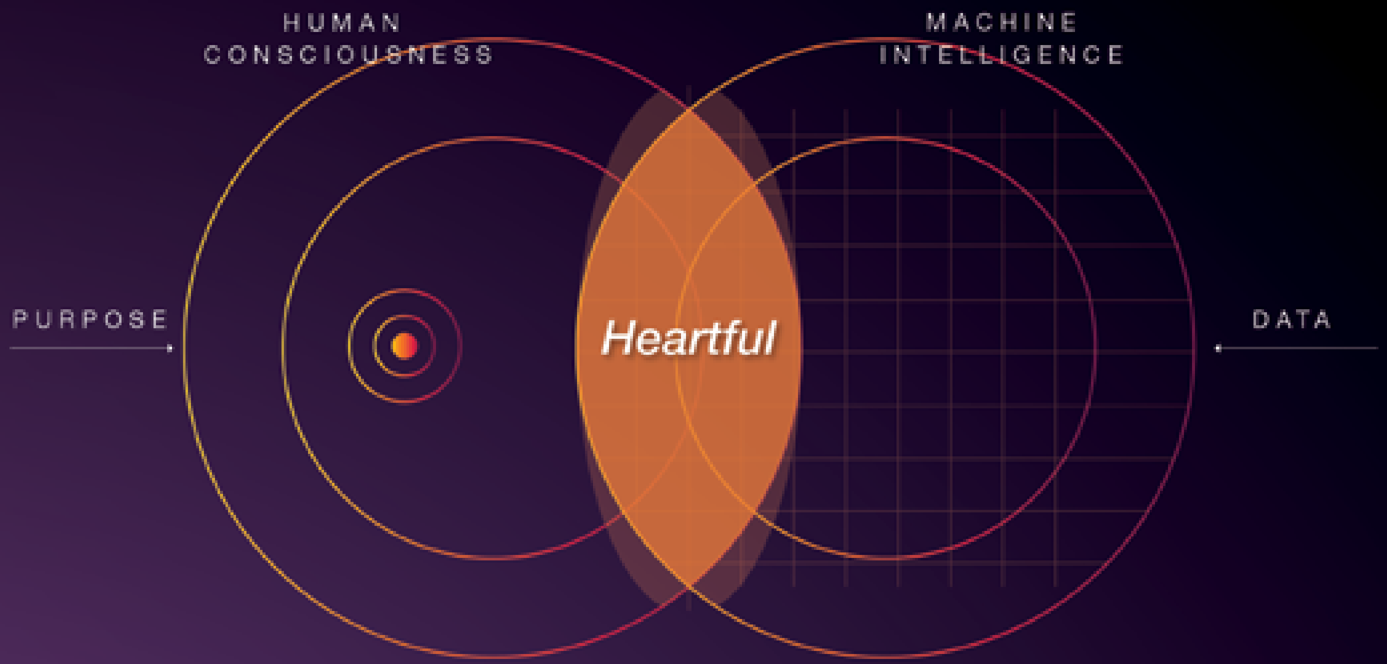
HFNLife strives to bring products to make your life simple and convenient. We offer a set of curated partners in apparel, accessories, eye-care, home staples, organic foods and more. The affiliation of our partner organizations with Heartfulness Institute helps in financially sustaining the programs 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.

HTC GLOBAL SERVICES | HTCNXT



AI that doesn't just think,
it understands.

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

www.htcinc.com | www.htcnxt.ai