

హార్టుల్ నెస్

స్వచ్ఛత విధిని రూపొందిస్తుంది

ప్రచార ఆర్కాటాలకు
ప్రాధాన్యత కలిగిన
యుగంలో సేవపై కొన్ని
గమనికలు

దాజీ

పవిత్ర సాధనా సూత్రాలు

ఎన్.ఎస్. నాగరాజు
మరియు జోషువా
పొల్లాక్

అహింస: ఒక
సామరస్యపూరిత జీవనం

భూషణ్ భుక్తే



సేవ



“

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

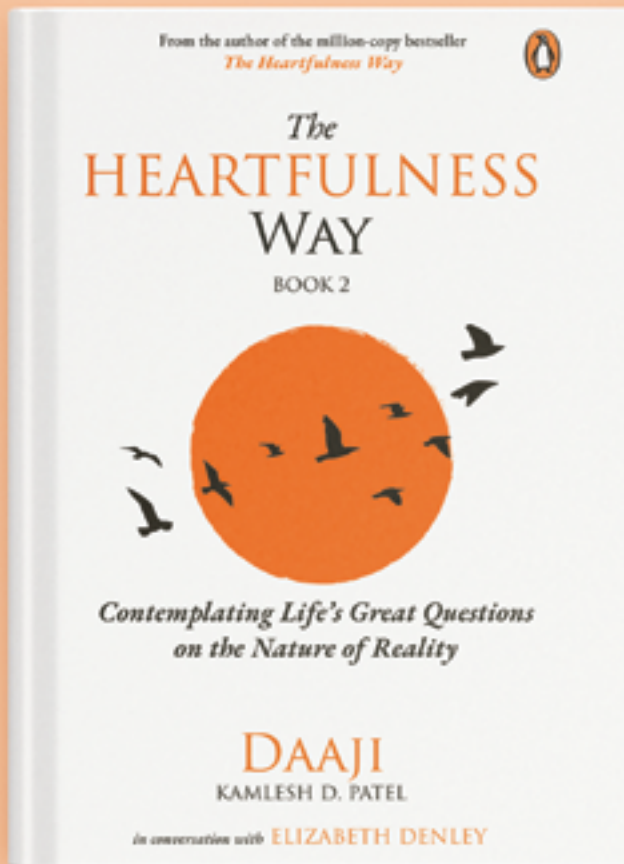


NEW RELEASE

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
క్రిస్టిన్ ఫ్రీస్టాండ-స్టాండర్డ్స్ ఎడిటర్ మరియు కాపీ ఎడిటర్
వనస్సా పటేల్-ఆర్ట్ ఎడిటర్
మమతా సుబ్రమణ్యం-కాంట్రీబ్యూటింగ్ ఎడిటర్
అపూర్వ పటేల్-కాంట్రీబ్యూటింగ్, ఎడిటర్

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

తెలుగు సంపాదకీయ బృందం -

పి. విజయ లక్ష్మి, మైథిలి రామకృష్ణ, రాజు ఈయంజీ, శ్రీవర్ధనశర్మ
డిజైన్

ఉమా మహేశ్వరి-డిజైన్ డైరెక్టర్

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మీడియా టీం-ఫోటోగ్రఫీ

ఎంపిక చేసిన చిత్రాలు AI సాధనాలతో సృష్టించబడ్డాయి లేదా
మెరుగుపరచబడ్డాయి

రచయితలు

ఇనాక్ అడిజెన్, భువరగసామి రతినసభాపతి, భూషణ్ భుక్తే, రూబీ కార్వెన్, శ్రీ
రామచంద్ర (షాజహాన్‌పూర్), దాజీ, ఎన్.ఎస్. నాగరాజు, హెస్టర్ ఓ'కానర్,
జోషువా పొల్లాక్, క్లార్క్ పావెల్, వివేక్ శేఖర్, రఘువీర్ ఎస్. ఎస్, రోమా తండన్

ఇంటర్వ్యూ

సుచిత్ ఎస్. సింధే - ఇంటర్వ్యూ నిర్వహించిన వారు మమతా సుబ్రహ్మణ్యం

సహాయక బృందం

వినియోగ గణపూర్, కార్మిక్ నటరాజన్, అప్రాఫుల్ 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 ట్రస్టుకు ప్రాతినిధ్యం
వహిస్తున్న సునీల్ కుమార్

13-110, కన్యా శాంతి వనం,

కన్యా గ్రామం, నందిగామ మండలం,

రంగారెడ్డి జిల్లా, తెలంగాణ, 509325, భారతదేశం.

ఎడిటర్ — నీరజ్ కుమార్

ముద్రించినవారు — సునీల్ కుమార్

సిరియాస్ట్స్, లక్ష్మికాపుల్

హైదరాబాద్, తెలంగాణ, 500004, భారతదేశం.

Copyright © 2026 Heartfulness Education Trust.

All rights reserved.

heartfulness
purity weaves destiny



సేవ

ప్రియ పాఠకులారా,

జూన్ సంచికతో, 'హార్ట్ ఫుల్ నెస్ మాసపత్రిక' ఒక నూతన అధ్యాయంలోకి అడుగుపెడుతోంది. ఈ సంచిక నుండి, ఆధ్యాత్మిక సాధన, యోగా, సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి సమగ్ర విధానాలు, ధ్యానంపై జరుగుతున్న ప్రస్తుత పరిశోధనలపై వ్యాసాలతో పాటు, జిజ్ఞాసువుల అంతరంగ ప్రయాణానికి ఆధ్యాత్మిక మార్గదర్శకత్వాన్ని అందించే శీర్షికలు క్రమబద్ధంగా ప్రచురితమవుతాయి. రాబోయే నెలల్లో సరికొత్త అంశాలతో మరింత మెరుగ్గా మీ ముందుకు రాబోతోంది. పాఠకుల రచనలు ఎప్పటినుంచో ఈ పత్రికకు కేంద్రంగా ఉన్నాయి, మరియు ప్రతి సంచికలో ప్రత్యేక విభాగమైన 'పాఠక గళం' ద్వారా అవి కొనసాగుతాయి.

ఈ సంచిక యొక్క ఇతివృత్తం సేవ. "ప్రచార ఆర్కాటాలకు ప్రాధాన్యత ఉన్న యుగంలో సేవ గురించి కొన్ని గమనికలు" అనే వ్యాసంలో, మనం నిస్వార్థ సేవను ప్రదర్శించుకున్నప్పుడు మనలో ఎలాంటి మార్పులు వస్తాయనే విషయాల గురించి దాజీ గారు రాశారు. ఈ సంచికలో పునర్ముద్రించబడిన 1961 నాటి ఒక లేఖలో బాబూజీ ఇలా రాశారు: "సేవతో పాటు సేవాభావం ఉన్నచోట, పరమార్థం సాకారం కాదు."

రోమా రండన్, "ఔషధాలకు అతీతంగా: నిజంగా స్వస్థత చేకూర్చేది ఏమిటి" అనే వ్యాసంలో, ఒక ఔషధ నిపుణుని గురించి రాశారు. ఆయన మరణించిన తర్వాత కూడా, రోగులు ఆయన పేరును ఎంతో కృతజ్ఞతతో స్మరించుకోవడం ద్వారా ఆమెకు ఆయన గురించి తెలిసింది. ఆయన వారిని పేరుతో పిలిచేవారు, వారి ఆందోళనలను ఆలకించి, ప్రతి సందర్భంలోనూ మానవీయతను నింపారు. "నిజంగా స్వస్థపరిచేది మాత్రమే మింగినది" అని ఆమె రాశారు.

మీ ఆలోచనలు, అనుభవాలు మరియు ఇతర సమర్పణలను <https://heartfulness.org/magazine/contribute> వద్ద మేము స్వాగతిస్తున్నాము.

సంతోషంగా చదవండి!
సంపాదకులు.





లోపల

ఆధ్యాత్మిక సాధన

పవిత్ర సాధనా సూత్రాలు

ఎన్.ఎస్. నాగరాజ మరియు జోషువా
పొల్లాక్

12

మార్గదర్శకత్వం

ప్రచార ఆర్థాటాలకు ప్రాధాన్యత
ఉన్న యుగంలో సేవపై గమనికలు

దాజీ

18

నిజమైన సరళత

శ్రీ రామచంద్ర (షాజహాన్‌పూర్)

27

ధ్యాన శాస్త్రం

మనం ఎదగడానికి తొడ్డడే
పరిసరాలు

హెస్టర్ ఓ'కానర్ & వివేక్ శేఖర్

32

సమగ్ర ఆరోగ్యం

అహింస: ఒక సామరస్యపూరిత

జీవనం

భూషణ్ భుక్తే

38

మిమ్మల్ని పునరుజ్జీవింపజేసే

విరామం

డాక్టర్ రఘువీర్ ఎస్.ఎన్

42

పిల్లలు

దేవత సిఫ్ యొక్క పవిత్ర కేశాలు

రూబీ కార్మెన్

48

కార్యస్థలం

ఆరోగ్యం యొక్క వ్యూహాత్మక

ప్రాముఖ్యత

ఇ చాక్ అడిజెస్

54

పర్యావరణం

ఆరోగ్యం, సుస్థిరత మరియు

విద్యను పెంపొందించడం

మమతా సుబ్రమణ్యంత్ సుచిత్
ఎస్. సింధే సంభాషణ

60

నిరాడంబర సౌందర్యం: ఉల్లంకి

పిట్టతో ఒక ఉదయం

బి. రతినసభాపతి

66

పాఠక గళం

ఔషధాలకు అతీతంగా: నిజంగా

స్వస్థత చేకూర్చేది ఏమిటి?

రోమా ఠండన్

72

అమెరికీయ ద్విపదలు

క్లార్క్ పావెల్

75



శ్రీ రామచంద్ర (షాజహాన్‌పూర్)

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



దాజీ

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



ఎన్.ఎన్. నాగరాజ

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



జాషువా పొల్లార్క్

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



డాక్టర్ హెస్టర్ ఓ'కానర్

డాక్టర్ హెస్టర్ ఓ'కానర్ ఒక వైద్య నిదాన మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రవేత్త. ఆమె ఐర్లాండ్ దేశపు ప్రభుత్వ ఆరోగ్య సేవా విభాగంలో మానసిక ఆరోగ్య సేవలను పర్యవేక్షిస్తున్నారు. 'ఐర్లాండ్ నందనవనం' (గార్డెన్ ఆఫ్ ఐర్లాండ్) గా పిలవబడే విక్టోరియన్ ప్రాంతంలో నివసించే ఆమెకు స్నేహితులతో ముచ్చటించడం, డార్మిలింగ్ తేనీరు సేవించడం మరియు పాప్ సంగీతం వినడం అంటే ఎంతో ఇష్టం.



వివేక్ శేఖర్

వివేక్ ఒక విద్యారంగ నిపుణులు. ఆయన అనుభవం కేవలం గణితం, ఇంజనీరింగ్ మరియు సంస్థాగత అభివృద్ధి వంటి రంగాలకే పరిమితం కాకుండా అనేక ఇతర రంగాలకు విస్తరించింది. పరిశోధకులకు గుణాత్మక (క్వాలిటేటివ్) మరియు పరిమాణాత్మక (క్వాంటిటేటివ్) పద్ధతులలో ప్రయోగాత్మక రూపకల్పనపై ఆయన సలహాలు అందిస్తుంటారు. ధ్యాన సాధనలు వృత్తిపరమైన అనుభవాన్ని మరియు పనితీరును ఎలా మెరుగుపరుస్తాయనే అంశంపై ఆయన పరిశోధనలు చేస్తున్నారు.

రచయితలు



ఇవాక్ అడిజెన్

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



డాక్టర్ రఘువీర్ ఎస్.ఎన్

డాక్టర్ రఘువీర్ ఎస్.ఎన్ గారు 'వెల్ నెస్ బై హార్ట్ ఫుల్ నెస్' సంస్థలో ఆయుర్వేదాచార్యులు మరియు సమగ్ర చికిత్సకులుగా సేవలు అందిస్తున్నారు. ఆయుర్వేదంలో ఉన్న బలమైన పునాదితో పాటు, దశాబ్ద కాలానికి పైగా ఆయనకు ఉన్న హార్ట్ ఫుల్ నెస్ సాధనా అనుభవంతో.. శరీరం, మనస్సు మరియు ఆత్మ యొక్క సంపూర్ణ ఆరోగ్య నివారణపై ఆయన ప్రత్యేక దృష్టి సారిస్తున్నారు. వీటితో పాటు, ఆయన సమగ్ర ఆరోగ్యం అనే అంశంలో పరిశోధకులుగా మరియు రచయితగా కూడా కొనసాగుతున్నారు.



భూషణ్ భుక్తే

భూషణ్ గారు 12 సంవత్సరాలకు పైగా అనుభవం గల ఒక గుర్తుపు పొందిన యోగా ఉపాధ్యాయులు. ఆయన 'యోగా సర్టిఫికేషన్ బోర్డ్' (YCB) నిబంధనలకు అనుగుణంగా బోధనా సామర్థిని, అలాగే వివిధ రకాల ఆరోగ్య సమస్యల నివారణకై 'చికిత్సాత్మక యోగా' మోడ్యూల్స్ రూపకల్పన చేశారు. ఆయన పలు యోగా వ్యాసాలకు సహ-రచయితగా కూడా వ్యవహరించారు. హార్ట్ ఫుల్ నెస్ యోగా అకాడమీలో ఆయన 200 గంటల టీచర్ ట్రైనింగ్ కోర్సుల (TTC) విద్యార్థులకు మార్గదర్శకునిగా (Mentor) మరియు ఉపాధ్యాయునిగా వ్యవహరిస్తున్నారు. అంతేకాకుండా, 'యోగా ప్రోటోకాల్ ఇన్ స్పెషల్ 'మరియు' యోగా వాలంటీర్' ప్రోగ్రామ్ లో పాల్గొనే అభ్యర్థులకు ఆయన ప్రత్యేక శిక్షణనిచ్చారు.



రూబీ కార్వెన్

రూబీ ఒక హార్ట్ ఫుల్ నెస్ 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.



బి. రతినసభాపతి

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



సుచిత్ ఎస్. సింధే

సుచిత్ గారు కథకులు, వ్యాపారవేత్త మరియు హార్ట్ ఫుల్ నెస్ ప్రశిక్షకులు. ఆయన పర్యావరణ స్థిరత్వం, విద్య మరియు ఆహార వ్యవస్థల రంగాలలో విస్తృతంగా పనిచేస్తున్నారు. 'OMG' (Organic Micro Greens) సంస్థ సహ-వ్యవస్థాపకులు మరియు సీ.ఓ. (COO) అయిన ఆయన.. ఆచరణాత్మక సమూహాలను రూపొందిస్తూ, యువతకు మార్గదర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. అవగాహనా పూరితమైన జీవనం, అంతర్గత ఎదుగుదల మరియు పర్యావరణ పరిరక్షణ పట్ల ప్రజలలో స్ఫూర్తిని నింపడానికి ఆయన కథలు చెప్పే కళను ఒక సాధనంగా ఉపయోగిస్తారు.

ఆధ్యాత్మిక సౌధన

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

మార్గరెట్ జె. వీట్లే





పవిత్ర సాధనా సూత్రాలు:

ఒక పరిచయం

ఈ కొత్త ధారావాహిక ఆధ్యాత్మికసాధనలోని లోతైన సూత్రాలను అన్వేషిస్తుంది. ఒక సాధకుడు తన పైపై స్థాయిలో గల దృక్పథాన్ని అధిగమించి ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదల మరియు అంతర్గత పరివర్తన వైపు ఎలా పయనిస్తాడో ఇది వివరిస్తుంది.

ఎన్.ఎస్. నాగరాజు మరియు జోషువా పొల్లాక్ రచన

ఆధ్యాత్మిక మార్గం అనేది, అసలైన అర్థంలో, ఒక ఆచరణాత్మక సమస్యకు ప్రతిస్పందన: ఆత్మ తన ప్రస్తుత స్థితిని దాటి ఎలా ఉన్నతస్థాయికి ఎదగాలి? కొన్ని ఆధ్యాత్మిక మార్గాలు ఈ ఎదుగుదలను మరణానంతరం దైవిక లోకాలలోకి ప్రవేశంగా భావిస్తాయి; హార్డ్ ఫుల్ నెస్ మార్గం వంటి మరికొన్ని మార్గాలు, ఈ ప్రయాణాన్ని జీవితకాలంలో సాగే ఒక పరిణామ ప్రక్రియగా భావిస్తాయి. ఏ మార్గమైనా, ప్రార్థన, ధ్యానం, చింతనాత్మక సాధన లేదా క్రమశిక్షణ వంటి ఒక రకమైన పద్ధతి ద్వారా మన ఆశయానికి ఒక రూపం ఇస్తుంది. అయినప్పటికీ, అటువంటి ఏ పద్ధతిలోనైనా, ఆ పద్ధతి ఎంత లోతుగా పనిచేయగలదో నిర్ధారించే సార్వత్రికమైన అంతర్లీన సూత్రాలు ఉంటాయి. ఏ పద్ధతినైనా శ్రద్ధగా మరియు అవగాహనతో ఆచరించడమంటే, ఈ సూత్రాలతో మమేకమవ్వడాన్ని ప్రారంభించడమే.

ఒక నిర్దిష్ట పద్ధతి అనేది ఆధ్యాత్మిక సాధనకు ఒక రూపాన్ని, దిశను ఇస్తుంది: మనం సాధనకు ఎలా సన్నద్ధమవుతాం, శరీరాన్ని ఏ భంగిమలో ఉంచుతాం, ఎటువంటి ఆలోచనను లేదా సంకల్పాన్ని హృదయంలో ఉంచుకుంటాం, మన అంతరంగంలో ఉద్భవించే భావాలతో మనం ఎలా సంబంధాన్ని కలిగి ఉంటాం మరియు ఎంత క్రమం తప్పకుండా సాధన చేస్తాం అనే అంశాలన్నీ ఇందులో ఎంతో అవసరమైనవి. కానీ, ఒక సాధకుడు వీటన్నింటినీ సంవత్సరాల తరబడి ఎంతో నమ్మకంగా పాటించినప్పటికీ, ఆ సాధనలోని లోతు వారికి అనుభవం కాకపోవచ్చు. అయితే, ఆ పరిమితి ఆ పద్ధతిలోనే ఉందా? చాలా

సందర్భాలలో కాదు. అది మనం ఆ సాధనలో ఎంత లోతుగా మమేకమవుతున్నామనే దానిపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది. ఒక పద్ధతి యొక్క ఆధ్యాత్మిక సూత్రాలను మనం వివేకంతో, సున్నితత్వంతో అనుసరించినప్పుడే సజీవమవుతాయి. ఆ పద్ధతి మన పరివర్తనకు ఒక శక్తివంతమైన ఉత్తేరకంగా మారుతుంది.

మన భాగస్వామ్యం ఇంత లోతుగా ఎందుకు ఉండాలి? ఎందుకంటే, మనం అన్వేషిస్తున్నది కేవలం శరీరం లేదా మనస్సు పరిధిలోకి వచ్చేది కాదు. శరీరం, మనస్సు రెండూ పరస్పరం ఒకదానిపై ఒకటి రెండు విధాలుగా ప్రభావం చూపుతాయి, కానీ ప్రతి ఒక్కటి దాని స్వీయ స్థితిని మాత్రమే తెలియజేస్తుంది. ఉబ్బిక్తంగా ఉన్న శరీరం మనస్సును కలవరపెడుతుంది, అలాగే కలతచెందిన మనస్సు శరీరాన్ని అస్థిరపరుస్తుంది. ప్రశాంతంగా ఉన్న మనస్సు శరీరానికి సమతుల్యతను ఇస్తుంది. ప్రతిసందర్భంలోనూ, మన అస్తిత్వంలోని ఒక భాగం తన స్వీయ స్థితిని మరొక దానిపై ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. కానీ శరీరం గానీ, మనస్సు గానీ తమ పరిమితులను దాటి తాము ఎదగలేవు; ఇవి మనకు దైవిక స్వభావాన్ని ప్రసాదించడం అనేది అసాధ్యం. కేవలం దైవం మాత్రమే తన స్వభావాన్ని ప్రసాదించగలడు. ఈ పరంపరలో వివరించబడిన సూత్రాలు, ఒక సాధకుడు దైవం కోసం అంతర్గతంగా ఎలా సిద్ధమవుతాడో వివరిస్తాయి: ఈ అంతర్లీన సూత్రాల పట్ల అధిక సున్నితత్వంతో సాధన సాగించిన కొద్దీ, సాధకుడి అంతర్గత స్థితి, జీవని పరివర్తన చెందించే దైవిక ప్రభావాన్ని స్వీకరించడానికి మరియు ఆకర్షించడానికి క్రమంగా మరింత సామర్థ్యాన్ని పొందుతుంది.

మనం మరొకరి ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణానికి సహాయపడాలనుకున్నప్పుడు కూడా ఇదే సత్యం వర్తిస్తుంది. కేవలం వ్యక్తిగత సంకల్పం, ఆలోచన లేదా ప్రయత్నంతో మనం మరొకరిని మార్చలేము. మరొకరికి నిజమైన అర్థంలో సహాయం చేయాలంటే, మనం కూడా దైవంతో అంతర్గతంగా అనుసంధానమవ్వాలి. అప్పుడే మన ద్వారా ప్రవహించేది కేవలం మన సంకల్పం మాత్రమే కాకుండా, పరివర్తన కలిగించే దైవిక ప్రభావం అవుతుంది.

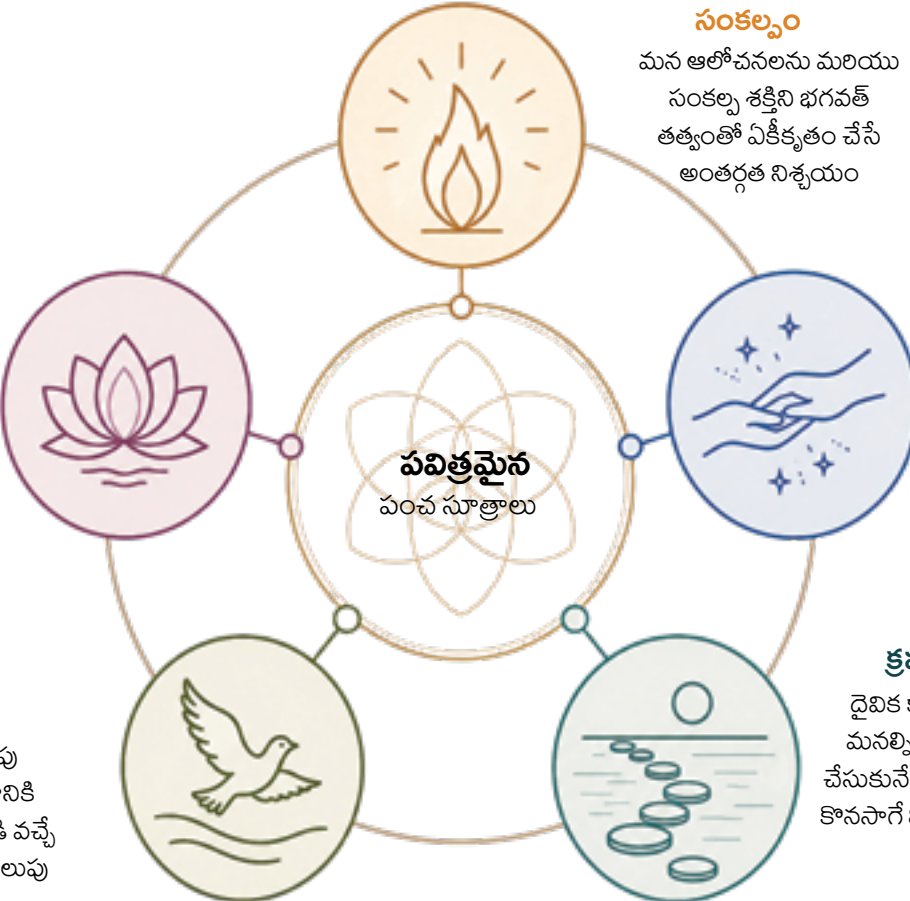
ఈ సూత్రాలను SACRED అనే సంక్షిప్త నామం(acronym) కింద చేర్చవచ్చు-సంకల్పం(Sankalpa), వైఖరి(Attitude), అనుసంధానం (Connection), అశాంతి లేదా తీవ్రమైన తపన (Restlessness) మరియు క్రమశిక్షణ (Discipline). సంకల్పం అంటే ఒక సూక్ష్మమైన అంతర్గత నిశ్చయం. దీనిద్వారా ఆలోచన మరియు ఇచ్ఛాశక్తిని దైవిక ప్రయోజనం కోసం సమర్పిస్తాము. ఇది దైవిక ప్రతిస్పందనను ఆకర్షిస్తుంది, ఆ ప్రతిస్పందన మాత్రమే అటువంటి సమర్పణను సఫలం చేస్తుంది. వైఖరి లేదా

'భావం' అనేది సాధకునికి దైవం పట్ల, గురువు పట్ల, సాధనా విధానం పట్ల మరియు పరివర్తనా ప్రక్రియ పట్ల కలిగిఉండే అంతర్గత దృక్పథం. అనుసంధానం అనేది, సాధకుడు దైవంతో ఏకమవ్వడానికి తోడ్పడే ఒక సజీవ బంధం. అశాంతి అనేది హృదయపు నిష్కల్మషమైన పిలుపు; అది మూలాన్ని చేరుకోవాలనే ఒక గాఢమైన తపన-ఈ సమస్త ప్రయత్నానికి అదే అత్యవసరతను కల్పిస్తుంది. క్రమశిక్షణ అనేది కాలక్రమేణా నిరంతరాయం కొనసాగే ఒక పునరావృత సాధన; దీని ద్వారా, దైవం అవసరమైన రీతిలో పనిచేయడానికి మనం మనల్ని అందుబాటులో ఉంచుకుంటాం.

అనగనగా ఒక తోటమాలి ఉండేవాడు. అతను చాలా సంవత్సరాలుగా ఒక గులాబీ తోటను ఎంతో నిష్ఠగా సంరక్షిస్తూ వచ్చేవాడు. తోటపనికి సంబంధించిన ప్రతి నియమాన్ని అతను ఖచ్చితంగా పాటించేవాడు: సరిగ్గా సూర్యోదయం వేళ నీరు పోయడం, కొమ్మలను ఖచ్చితమైన కోణాల్లో కత్తిరించడం, నేలను ఎంతో జాగ్రత్తగా సాగుచేయడం లాంటివి చేసేవాడు. ఆ తోట ఎంతో క్రమబద్ధంగా, అందంగా అమలి ఉండేది.

వైఖరి
దైవత్వం, మార్గదర్శి, సాధనా పద్ధతి మరియు అంతర్గత పరివర్తన... వీటన్నింటి పట్ల మనసులో ఉండే పవిత్రమైన అంతర్గత భావన.

ఆర్థి
మూలము వైపు ప్రయాణించడానికి హృదయం నుండి వచ్చే నిష్కల్మషమైన పిలుపు లేదా తపన.



సంకల్పం
మన ఆలోచనలను మరియు సంకల్ప శక్తిని భగవత్ తత్వంతో ఏకీకృతం చేసే అంతర్గత నిశ్చయం

అనుసంధానం
మనల్ని భగవంతునితో జోడించే ఒక సజీవ బంధం.

క్రమశిక్షణ
దైవిక కార్యం కోసం మనల్ని మనం సిద్ధం చేసుకునేలా, కాలక్రమేణా కొనసాగే నిరంతర సాధన.



అయినప్పటికీ, ఆ గులాబీలు మాత్రం చాలా బిన్నవిగా, ఎటువంటి సువాసన లేకుండా, పాలిపోయినట్లుగా ఉండేవి. అందుకు గల కారణం ఆ తోటమాలికి ఎంతకీ అర్థం కాలేదు.

అప్పుడు, ఒక రోజు, ఒక అనుభవజ్ఞుడైన తోటమాలి అక్కడికి వచ్చాడు. ఆయన ఆ తోటమాలి పనితీరును కొంతసేపు గమనించి, ఇలా అన్నాడు: “గులాబీ కత్తెర కోసం వికసించదు; అది సూర్యుని కోసం వికసిస్తుంది.” ఆ తోటమాలి ఈ మాటల వెనుక ఉన్న అంతరార్థం గురించి ఎన్నో ఏళ్లపాటు లోతుగా ఆలోచించాడు.

ఒక ఉదయం, గులాబీలలో ప్రవహించే జీవమే తనలోనూ ప్రవహిస్తోందని అతనికి స్ఫురించింది; ఆ ఏకత్వాన్ని అనుభూతి చెందాలనే గాఢమైన తపన అతనిలో కలిగింది. దానితోపాటే, ఆ గులాబీలు కూడా ఆ సత్యాన్ని గ్రహించాలనే ఒక ఆకాంక్ష కూడా మొలకెత్తింది. ఇప్పుడు అతని చేతులు మరింత మృదువుగా మారాయి, అతని శ్రద్ధ మరింత లోతుగా మారింది; ఆ వేకువ వెలుగులో జీవం జీవాన్ని కలుసుకుంటోంది.

ఆ తర్వాత కూడా అతని దినచర్య మునుపటిలాగే సాగింది. కానీ ఇప్పుడు అతను కేవలం పనిచేసే ఒక తోటమాలిలా కాకుండా, తన పాత నేస్తాలను పరామర్శించడానికి వచ్చే ఒక ఆత్మీయుడిలా తోటలోకి వెళ్లసాగాడు. ఆ మార్పుతో గులాబీలు ఎంతో శక్తివంతంగా, ఉత్సాహంతో వికసించాయి; వాటి మధుర సువాసన తోటంతటా వ్యాపించింది.

ఆ తోటమాలిలో ఏ సత్యమైతే జాగృతమైందో, అదే సత్యం ఈ మార్గంలో పయనించే అన్వేషకుడిలోనూ జాగృతమవుతుంది. ఈ పరంపరలో ఐదు సూత్రాలను ఒక్కొక్కటిగా తీసుకున్నప్పటికీ, అవి విడివిడిగా పనిచేయవు. ఒక్కొక్కటి విడివిడిగా అధ్యయనం చేయడానికి సులభంగా ఉంటుంది, కానీ ఆచరణలో అవి నిరంతరం ఒకదానినొకటి స్పృశిస్తూ, వాటిని అవి సరిదిద్దుకుంటాయి. ఈ ధారావాహిక సాగే కొద్దీ వారి గాఢమైన బంధం మరింత స్పష్టమవుతుంది, చివరగా తుది భాగంలో ఇదంతా ఒకచోట సమగ్రరూపాన్ని సంతరించుకుంటుంది.

ఆ ఐదు సూత్రాలు పైపైన స్పష్టంగా ఉండి, లోతుగా వెళ్ళేకొద్దీ క్రమంగా అస్పష్టంగా మారుతాయి. అవి భూగోళంపై ఉండే రేఖాంశాల వంటివి: భూమధ్యరేఖ వద్ద వేర్వేరు రేఖలుగా ఉండి, ధ్రువానికి దగ్గరవుతున్నకొద్దీ కలిసిపోతాయి; ధ్రువం వద్ద, అవి ఇక ఐదుగా కాకుండా ఒకటిగా మారిపోతాయి. వాటిలో దేనినైనా లోతుగా శుద్ధిచేసుకునే సాధకుడు, దాని సరిహద్దులు మిగిలినవాటిలో కలిసిపోవడాన్ని గమనిస్తాడు, చివరికి ఐదు సూత్రాలు ఒకే అంతర్గత దిశగా మారుతాయి. ఈ ఐదు దారితీసే గమ్యం ఇదే; వీటిలో ఏ ఒక్కదానినైనా లోతుగా అభ్యసించినప్పుడు, అది ఈ గమ్యంలోనే విశదమవుతుంది.

ఈ ధారావాహిక వచ్చే నెల సంకల్పంతో ప్రారంభమవుతుంది.

హార్ట్ ఫుల్ నెస్ ఇన్ స్టిట్యూట్

హార్ట్ ఫుల్ నెస్ ఇన్ స్టిట్యూట్ అనేది అంతర్గత శ్రేయస్సు మరియు సామూహిక సామరస్యం కోసం, హృదయాధారిత ధ్యానాన్ని అందిస్తున్న ఒక ప్రపంచ స్థాయి లాభాపేక్ష లేని సంస్థ.

<https://heartfulness.org/global/>





మార్గదర్శకత్వం

“మీరు మీ స్వీయ అంతరంగంలోకి తొంగిచూసినప్పుడు
మాత్రమే మీ దృష్టి స్పష్టమవుతుంది. బయటకు చూసేవారు
కలలు కంటారు; లోపలికి చూసేవారు మేల్కొంటారు.”

కార్ల్ యంగ్

ప్రచార ఆరాటాలకు ప్రాధాన్యత కలిగిన యుగంలో సేవా కార్యక్రమాలపై కొన్ని గమనికలు

పవిత్రమైన సేవ, దాని స్వచ్ఛమైన రూపంలో, ఎందుకు ఎలాంటి ఆనవాళ్లను మిగల్చదు, అంతర్గత జీవితం మరియు బాహ్య ప్రవర్తన ఎలా ఒకే నిరంతర క్షేత్రాన్ని ఏర్పరుస్తాయి, మరియు నిస్వార్థ సేవ సేవకునికి అది ఏమి చేకూరుస్తుందో దాజీ గారు వివరించారు.

దాజీ

“ప్రేమించడం అంటే మనల్ని మనం ప్రక్కన పెట్టి సేవ చేయడమే.”
- బాబూజీ శ్రీ రామచంద్ర (షాజహాన్పూర్), 1899–1983, శనివారం, మే 12, 2001 నాటి సందేశం, ఎలెన్ పేయ్ రె ద్వారా స్వీకరించబడినది, ‘విస్పర్స్ ఫ్రమ్ ది బ్రైటర్ వరల్డ్’ (Whispers from the Brighter World).

షాజహాన్పూర్ తొలి రోజుల్లో, మిషన్ ఇంకా సొంతంగా ఒక పెద్ద వ్యవస్థగా ఎదిగి తన ఉనికిని చాటుకోకముందు. బాబూజీ గారి ఇల్లే ఆశ్రమంగా ఉండేది. భారతదేశపు దక్షిణాది ప్రాంతాల నుండి మరియు సుదూర తీరాల దూరాల నుండి కూడా అభ్యాసులు వచ్చేవారు, అలాగే ఆయన ఇంటి నీడలోనే తిని, పడుకునేవారు. ఒక అతిథియిగా, ఆయనే స్వయంగా చేతి పంపు నుండి నీటిని తోడి, ఆ బొక్కెనను స్నానాల గది వరకు మోసుకుని వెళ్లేవారు. ఒక దక్షిణాది అతిథి భోజనానికి కూర్చున్నప్పుడు, పెరుగు లేకపోతే ఆ భోజనం అసంపూర్ణంగా అనిపిస్తుందని తెలిసి, బాబూజీ వారి విస్తటి పెరుగు తప్పకుండా ఉండేలా చూసేవారు. మసాలాలు అలవాటు లేని

యూరప్ దేశపు అతిథుల కోసం రొట్టె, వెన్న, జున్ను (బీజ్) మరియు చాలా సాత్వికంగా వండిన కూరగాయలు సిద్ధంగా ఉండేలా చూసేవారు. కొన్నిసార్లు, వారు భోజనం చేస్తుండగా ఆయనే స్వయంగా పక్కన నిలబడి నిశ్శబ్దంగా విననకర్తతో విసిరేవారు.

అలాంటి ఆత్మీయ సందర్భణ ఎక్కడి నుండి వస్తుంది? దానిని ఎవరికైనా నేర్పించగలమా? ఒక అతిథియి ఇలాగే నడుచుకోవాలి అనే ఏదైనా ఒక విధి విధానం నుండి ఇది నిజంగా పుట్టుకొస్తుందా? ఇది వీటన్నిటికంటే చాలా లోతైన ఒక అంతర్గత స్థానం నుండి వస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది - ఎక్కడైతే ప్రేమ అనేది దాని వ్యక్తీకరణ నుండి ఇంకా విడిపోకుండా, రెండూ ఒక్కటిగా కలిసి ఉంటాయో, ఆ మూల స్థితి నుండి ఇది ఉద్భవిస్తుంది.

నేను ఇక్కడి నుండి ఎందుకు ప్రారంభిస్తున్నానంటే, ఈ శతాబ్దంలో సేవ అనేది చాలా ఆర్థాటంగా మారిపోయింది, కానీ సేవ యొక్క అసలైన అంతరార్థం మాత్రం చాలా

నిశ్శబ్దంగా అయిపోయింది. మనం చేసే స్వచ్ఛంద సేవలను మనం ప్రచారం చేసుకుంటున్నాము. మన ఉదారత్వాన్ని ఫోటోలు తీసి ప్రదర్శిస్తున్నాము. మనం ఇతరులకు సహాయం చేస్తున్నాము అని బాహ్య ప్రపంచానికి చూపించుకోవడం కోసమే ఇప్పుడు ఏకంగా కొన్ని వృత్తులు పుట్టుకొచ్చాయి.

అయినప్పటికీ, భండారా ప్రత్యేక వేడుక ముగిసిన తర్వాత.. తెల్లవారుజామున నాలుగు గంటల సమయంలో, ఆకాశంలో నక్షత్రాలు ఇంకా తమ రూపాన్ని కోల్పోకుండా మెరుస్తున్న వేళ, మీరు గనుక ఆ ప్రాంగణం గుండా నడిచి వెళ్తే.. ఎవరో ఒకరు అక్కడ రాలిన ఆకులను నిశ్శబ్దంగా ఊడుస్తూ కనిపిస్తారు. వారిని మీరు దాదాపుగా గుర్తించలేరు. వారు గుర్తింపు కోసం వేచి ఉండటం కూడా లేదు. వారు కేవలం అక్కడ చేయవలసిన పనిని చేస్తున్నారు - వారు ఆ పనిని చేస్తున్నప్పుడు, వారిలో కూడా ఏదో ఒక అంతర్గత ప్రక్రియ జరుగుతోంది; ఒకవేళ మీరు దానికి ఒక పేరు పెట్టమని వారిని అడిగితే, వారు అలా చెప్పడానికి మొహమాటపడతారు.



గమనించదగిన మొదటి విషయం మరియు మనం అత్యంత సులభంగా విస్మరించేది ఇదే: నిస్వార్థ సేవ, దాని అత్యంత పవిత్ర రూపంలో, ఎటువంటి గుర్తులను మిగల్చదు. అలాగని, మనం ఆ సేవను గుర్తించలేకపోయామని కాదు. ఆ పని యొక్క స్వభావమే అది. సేవ చేసే వ్యక్తి యొక్క అంతరంగంలో అది సాధించేది ఏదైనా సరే, దాన్ని పోటీ తీయడం సాధ్యం కాదు.

మీరు వెదజల్లే చైతన్య తరంగాలు

ప్రతి అభ్యాసి చుట్టూ ఒక ప్రత్యేకమైన కంపనా క్షేత్రం విస్తరించి ఉంటుంది, ఆ విషయం వారికి తెలిసినా తెలియకపోయినా. ప్రాచీన గ్రంథాలలో దీనిని ఒక విశిష్టమైన పదంతో పిలిచేవారు, కానీ ఆధునిక భాష దాన్ని దాదాపుగా వదిలేసింది-అదే తేజస్సు-అంటే తనలోనే తాను విశ్రాంతి పొందిన జీవం యొక్క సూక్ష్మమైన ప్రకాశం. ఈ క్షేత్రాన్ని కృత్రిమంగా సృష్టించడం కానీ దాచడం కానీ సాధ్యం కాదు. పరిపూర్ణ ధ్యాన స్థితిలో ఉండే వ్యక్తి ఒక గదిలోకి అడుగుపెట్టగానే, ఆ గదిలోని వాతావరణం కూడా అతనికి అనుగుణంగా సర్దుకుంటుంది.

తరతరాలుగా, మనం ఈ విషయాన్ని కేవలం ఒక విశ్వాసంతోనే స్వీకరించాము. కానీ ఇప్పుడు మనం అలా చేయవలసిన అవసరం లేదు.

2010లో, ప్రిన్స్ టన్ విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన నాడీ శాస్త్రవేత్త యూరి హస్సన్ మరియు ఆయన బృందం 'ప్రాసీడింగ్స్ ఆఫ్ ది నేషనల్ అకాడమీ ఆఫ్ సైన్సెస్' లో ఒక అధ్యయన సిద్ధాంతాన్ని ప్రచురించారు. ఇద్దరు వ్యక్తులు నిజాయితీతో కూడిన సంభాషణలో ఉన్నప్పుడు, వారి మొదడు పనితీరు పరస్పరం ఏకీకృతం కావడం ప్రారంభిస్తుందని ఈ అధ్యయనం నిరూపించింది.

వినే వ్యక్తి యొక్క మొదడు, మాట్లాడే వ్యక్తి యొక్క ఆలోచనా సరళిని ముందే ఊహించడం ప్రారంభిస్తూ, వారి కంటే స్వల్పంగా ముందే పరుగెడుతుంది. ఈ విధమైన అనుసంధానం చైతన్యంతో కూడిన అవగాహనకు అంతర్గతంగా జరుగుతుంది. వీలద్దలలో ఎవరూ దీన్ని కావాలని కృత్రిమంగా ఎంచుకోరు.

సేవా మార్గంలో ఉన్న జీవితానికి, ఇది చిన్న విషయమేమీ కాదు. నిరంతరం వెలుపల అలజడిని సృష్టిస్తూ, ఒకరు తమ అంతరంగంలో ప్రశాంతంగా ఉండటం ఖచ్చితంగా అసాధ్యం; అలాగే మీ అంతరంగంలో అలజడిని పెట్టుకుని, వెలుపల ప్రశాంతతను ప్రసరింపజేయడం కూడా సాధ్యం కాదు. మన చుట్టూ ఉండే ఆ క్షేత్రం, తప్పకుండా మన అసలు స్వరూపాన్ని బయటపెడుతుంది.

తమ ముందు కూర్చున్న అభ్యాసి పై అంతరంగంలో నిశ్చలంగా అసహనాన్ని దాచుకుని, ఒక సిట్టింగ్ ఇచ్చే ప్రశిక్షకులు, తాను ఇస్తున్నానని అనుకుంటున్న ఆ సిట్టింగ్ ను వాస్తవానికి ఇవ్వడం లేదు. ధ్యాన సాధన మరియు బాహ్య ప్రవర్తన అనేవి వేర్వేరు పరికల్పితాలు కావు, వాటిని అలా విడివిడిగా ఊహించుకోవడం మనకు ఎంత నాకర్యవంతంగా అనిపించినప్పటికీ. అంతరంగం మరియు బాహ్య ప్రపంచం అనేవి ఒకే అవిచ్ఛిన్న క్షేత్రం.

ఇందుకే బాబాజీ గారు ఏమన్నారంటే, మీరు ధ్యానంలో కూర్చునే విధానం మరియు మీ ఇంటికి వచ్చిన ఒక అపరిచితుడిని మీరు ఆదరించే విధానం రెండూ అప్పటికే ఒకే విధమైన చర్యలు. మీ అంతరంగిక జీవితం మరియు తోతుగా మారినప్పుడు, ఆ సమన్వయం మీకు సహజంగానే అలవడుతుంది మరియు కాలక్రమేణా అది మీ

ఉనికి యొక్క స్వభావంగా మారిపోతుంది. ఆధ్యాత్మిక జీవితం అత్యున్నత సంపూర్ణ స్థితికి చేరుకున్నప్పుడు, ఇక ఆపేందుకు మీట అనేది ఉండదు.

ఇది వినడానికి చాలా కఠినమైన నియమంగా అనిపిస్తే, దీన్ని మరొక కోణం నుండి ఆలోచించండి: మీరు చూపే చిన్న చిన్న దయాగుణ ప్రేరిత చర్యలు, నవ్వుతతో కూడిన మర్యాదపూర్వక మాటలు, వెచ్చాల కొట్టులో ఉన్న వ్యక్తితో మీరు మాట్లాడే విధానం - ఇవన్నీ అప్పటికే మీ సాధనలో భాగమే, అప్పటికే మీ అంతరంగంలో అల్లబడుతున్న పరిణామంలో భాగమే.

అందుబాటులో ఉండటం

షాజహాన్ పూర్ భండారాలలో జరిగిన ఒక సంఘటనకు సంబంధించి, అందరూ ఎంతో ఇష్టంగా చెప్పుకునే ఒక కథ ఉంది.

అది ఒక సుబ్బిర్లమైన సాయంత్రం, బాబాజీ గారు గంటల తరబడి అతిథులతో కలిసి కూర్చుని ఉన్నారు. రాత్రి దాదాపు పదిన్నర కావస్తుండగా, ఆయన హఠాత్తుగా చాలిజీ గారి గదికి వచ్చారు. ఆయనను పేరు పెట్టి పిలుస్తూ, "మీరు ఇంకా భోజనం చేయలేదు కదా. దయచేసి నాతో రండి, లోపల మీరు భోజనం చేయడానికి తగిన ఏర్పాట్లు చేశాను. మీ కోసం భోజనం సిద్ధంగా ఉంది," అని చెప్పారు.

చాలిజీ గారికి ప్రార్థనారథి రాజగోపాలాచారి, 1927-2014, హార్వర్డులో సంప్రదాయం యొక్క మూడవ గురువు] ఏమీ చెప్పాలో పాలుపోలేదు; ఆయన కేవలం బాబాజీ గారిని అనుసరించారు. చాలిజీ గారు భోజనం

ప్రతి అభ్యాసి చుట్టూ ఒక ప్రత్యేకమైన కంపనా క్షేత్రం విస్తరించి ఉంటుంది, ఆ విషయం వారికి తెలిసినా తెలియకపోయినా. ప్రాచీన గ్రంథాలలో దీనిని ఒక విశిష్టమైన పదంతో పిలిచేవారు, కానీ ఆధునిక భాష దాన్ని దాదాపుగా వదిలేసింది - అదే తేజస్సు - అంటే తనలోనే తాను విశ్రాంతి పొందిన జీవం యొక్క సూక్ష్మమైన ప్రకాశం.





మీ ఆంతరంగిక జీవితం
మరింత లోతుగా
మాలినప్పుడు, ఆ సమన్వయం
మీకు సహజంగానే
అలవడుతుంది మరియు
కాలక్రమేణా అది మీ ఉనికి
యొక్క స్వభావంగా
మాలిపోతుంది. ఆధ్యాత్మిక
జీవితం అత్యున్నత సంపూర్ణ
స్థితికి చేరుకున్నప్పుడు, ఇక
ఆపేందుకు మీట అనేది
ఉండదు.

చేస్తున్నంతసేపూ బాబూజీ గారు ఆయన పక్కనే తోడు కూర్చున్నారు.

ఈ కథలో మనల్ని ఎంతగానో ఆకట్టుకునే విశేషం ఏమిటంటే, చాలిజీ గారు భోజనం చేశారా లేదా అని బాబూజీ గారు అడగలేదు. ఆయనకు ముందే తెలుసు. ఇల్లంతా అతిథులు, ఏర్పాట్లు, ఎన్నో బాధ్యతలతో కిక్కిరిసి ఉన్న ఆ సందడిలో కూడా, తన నీడలో ఉంటూ అందరూ మర్చిపోయిన ఆ ఒక్క వ్యక్తి గురించి ఆయన ఏదో ఒక రకంగా గమనిస్తూనే ఉన్నారు.

నిజమైన లభ్యత అంటే ఇదే. ఇది ఏదో ఒక నియమావళి కాదు. ప్లాస్టిక్ కోటింగ్ (ల్యామినేట్) చేసిన కార్డుపై అందంగా రాసుకున్న మూడు ప్రాస పదాలూ కావు. ఎవరికైనా ఏదైనా అవసరమైనప్పుడు - ఎలాంటి ఒత్తిడి లేకుండా, ఎంతో సున్నితంగా - వారి అవసరాన్ని పసిగట్టే ఒక అద్భుతమైన ఏకాగ్రత. ఎదుటివారితో ప్రేమగా మాట్లాడటం లేదా వారి బాధను పంచుకోవడం వంటి చిన్న విషయాలుగా అనిపించేవి, ఎంత పెద్ద మార్పును తెస్తాయో మనం గ్రహించలేము. ఇతరుల ఆనందంలో పాలుపంచుకోవడానికి

మనం సంతోషంగా సిద్ధపడతాం, కానీ వారి కష్ట సమయాల్లో కూడా మనం వారికి తోడుగా ఉంటున్నామా? సేవా మార్గాన్ని అనుసరించే ప్రతి ఒక్కరూ సులభంగా అందుబాటులో ఉండేలా, సంకోచం లేకుండా పలకరించగలిగేలా, అన్నింటికంటే ముఖ్యంగా ఎల్లప్పుడూ తోడుగా నిలబడాలి.

ప్రస్తుత నిరంతర సాంకేతిక సంధాయకత యుగంలో, స్పందించే గుణాన్ని, అందుబాటులో ఉండటం అనుకుని మనం పొరబడుతున్నాం. ఈ రెండూ ఒకటి కావు. ప్రతి సూచనా ప్రకటన శబ్దం చేసే ఫోన్ కేవలం స్పందిస్తోంది. కానీ, ఎలాంటి అర్థవంతమైన కోణంలో చూసినా అది అందుబాటులో ఉన్నట్టు కాదు. బాహ్య ప్రపంచంలోని సందడి, అలజడి అంతా సర్దుమణిగిన తర్వాత కూడా, మీ ఆంతరంగంలో ఇంకా ఏదో ఒక భాగం ఎదుటివారి కోసం శ్రద్ధగా వింటూనే ఉండటమే నిజమైన లభ్యత.

విస్పర్ష్ ను గ్రహించి నమోదు చేయడమే తన జీవిత పరమార్థంగా భావించిన మదామ్ ఎలెన్ పేయ్ రె, ఇదే విశిష్ట గుణానికి సంబంధించి నిశ్చలమైన, నిరాడంబరమైన మరొక ఉదాహరణగా నిలుస్తారు. ఆమె జీవిత చరమాంకంలో, ఆరోగ్యం క్షీణిస్తున్న సమయంలో బాబూజీ గారు ఆమెతో ఇలా అన్నారు: "నీవు నిస్వార్థ త్యాగబుద్ధితో మాకు సేవ చేస్తున్నావు. నీ యొక్క ఈ అనన్యమైన నిబద్ధతను మేము ఎంతో అభినందిస్తున్నాము. నీలాంటి ఆరోగ్య పరిస్థితిలో ఉంటే, చాలా మంది ఎప్పుడో చేతులెత్తేసేవారు." కానీ ఆమె మాత్రం ఆగిపోలేదు. రాయడం ఎంతో సాఫ్టితో కూడుకున్న పని అయినప్పటికీ ఆమె రాస్తూనే పోయారు. తనకు ఎంతో శ్రమ కలిగిస్తున్నా కూడా ఆమె అందుబాటులో ఉన్నారు. నిజానికి, ఒకరి సన్నద్ధతకు అసలైన పరీక్ష ఎదురయ్యేది కూడా అలాంటి క్లిష్ట సమయాల్లోనే కదా!

అహంకారం సేవా రూపం ధరించినప్పుడు ఇక్కడ బోధన ఒక మలుపు తిరుగుతుంది, కాబట్టి మనం ఎంతో జాగ్రత్తగా మసలుకోవాలి. అహంకారం అనేది చాలా సూక్ష్మమైనది; భక్తి అనే

ముసుగు వెనుక దాక్కున్నంత సమర్థవంతంగా అది మరెక్కడా దాక్కోలేదు.

ఒక అభ్యాసి కాలక్రమేణా ఒక ప్రశిక్షకుడు అవుతాడు. కొన్ని సంవత్సరాలు గడుస్తాయి. ఒక రోజు ఉదయం వారు తమను తాము గమనించుకుని - కాస్త ఆశ్చర్యంతో కూడిన ఒక చిన్న మెరుపులా - తమ వద్దకు వచ్చే అభ్యాసుల కంటే తాము కొంచెం అధికులం అనే భావన లోపల కలగడాన్ని గుర్తిస్తారు. ఎందుకంటే వారు ఇప్పుడు ఇతరుల హృదయాలను శుద్ధి చేసే ఒక "హృదయ నిర్మలకర్త" అయ్యారు కదా! సాధారణంగా ఏదైనా ఒక వస్తువును శుభ్రం చేయాలంటే, శుభ్రం చేసేవాడు ఆ వస్తువు కంటే కాస్త పై స్థానంలో ఉండాలి కదా అనిపిస్తుంది. తమలో వినయాన్ని పెంచడానికి ఉద్దేశించిన ఆ బాధ్యత లేదా హోదా, కాలక్రమేణా ఎవరికీ తెలియకుండా ఎంతో సూక్ష్మంగా, దానికి పూర్తి భిన్నమైన ఫలితాన్ని ఇచ్చింది.

అష్టావక్ర ఋషి ఈ ఉచ్చును ఎంతో స్పష్టంగా చూశారు. ఏ క్షణంలోనైతే మీరు మీ అహంకారాన్ని వదిలించుకోవాలని నిర్ణయించుకుంటారో, ఆ వదిలించుకునే ప్రయత్నం చేసేది కూడా క్రొత్త ముసుగులో ఉన్న అహంకారమే. మీరు వినయాన్ని ప్రదర్శించాలని చూసిన క్షణంలోనే, ఆ వినయాన్ని అప్పటికే కోల్పోయినట్లే. ఎందుకంటే, ఏ విధమైన కృత్రిమ ప్రయత్నమూ లేకపోవడమే నిజమైన వినయం - కానీ ఇప్పుడు ఆ ప్రయత్నమే దానిని కలుషితం చేసింది.

కాబట్టి, ఇప్పుడేం చేయాలి? ఏమీ లేదు, అంతా చేయాలి.

భగవద్గీత మనకు ఒక అద్భుతమైన బోధనను అందించింది, దీనిని సహజ మార్గము ఎల్లప్పుడూ అత్యంత పవిత్రంగా, గంభీరంగా పరిగణిస్తుంది: అదే "నిష్కామ కర్మ" - కర్మ ఫలపేక్ష లేకుండా శ్రమించడం. అయితే, దీనిని తరచుగా ఫలితాల పట్ల ఉదాసీనంగా లేదా నిర్లక్ష్యంగా ఉండటంగా తప్పుగా అర్థం చేసుకుంటూ ఉంటారు. కానీ అది ఎంతమాత్రం కాదు! తనకంటే ఉత్కృష్టమైన దాని కోసం పూర్తిగా సమర్పించబడిన నిస్వార్థ కార్యం.

సేవా మార్గాన్ని అనుసరించే ప్రతి ఒక్కరూ సులభంగా అందుబాటులో ఉండేలా, సంకోచం లేకుండా పలకరించగలిగేలా, అన్నింటికంటే ముఖ్యంగా ఎల్లప్పుడూ తోడుగా నిలబడాలి.

ఆస్థితిలో, స్వలాభం గురించిన ప్రశ్న అసలు మనసులో ఉదయించడానికి కూడా ఆస్కారమే ఉండదు.

తెల్లవారుజామున మూడు గంటల సమయంలో జ్వరంతో బాధపడుతున్న తన బడ్డను కనిపెట్టుకుని చూసుకుంటున్న ఒక తల్లి, తద్వారా తనకు ఎంతటి ఆధ్యాత్మిక పుణ్యం లభిస్తుందో ఖచ్చితంగా లెక్కలు వేసుకోదు. ఆమె అక్కడ కేవలం ఆ బడ్డ కోసం సంపూర్ణంగా అందుబాటులో ఉంటుంది. ఇక్కడ అహంకారం ఏమీ నాటకీయంగా ఓడిపోలేదు; అసలు దానికి తావే లేకుండా అది పక్కకు నెట్టబడింది. నిజమైన సేవ వెనుక ఉన్న అసలైన “సాంకేతికత” ఇదే. మన ఏకాగ్రత, శ్రద్ధ పూర్ణంగా ఎదుటివారిపై లగ్నమైనప్పుడు, నేను అనే స్వీయ భావన కొంతసేపటి వరకు పూర్ణంగా మరువబడుతుంది.

అందుకే ప్రదర్శనాత్మక వినయం అనేది చాలా సులభంగా తెలిసిపోతుంది, అంతేకాక అది సాధనకు తీవ్రంగా క్షయకారకం. ఒక వ్యక్తి అవసరానికి మించి అతిగా వంగి నమస్కరిస్తున్నా, లేదా మితిమీరిన పదాలతో పొగుడుతున్నా. అతను అంతిమంగా తనను తాను ప్రదర్శించుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాడని అర్థం. కానీ నిజమైన వినయం యొక్క స్వభావమే వేరు. అందరి అనుభవాల ప్రకారం లాలాజీ మహారాజ్ గారి నుండి ప్రసరించినది సరిగ్గా ఇదే: ఆ దృశ్యమాన ప్రపంచానికి అతీతంగా, ఆ అదృశ్య పరమాత్మలో స్థిరపడిన ఒక గౌరవప్రదమైన అంతఃస్థితి అది. అది నిశ్శబ్దమైన ప్రేమ రూపంలో వ్యక్తమవుతుంది. ఆయన వినయంగా

ఉండటానికి ప్రత్యేకంగా ఎలాంటి ప్రయత్నమూ చేయలేదు; కేవలం ఆయనలో ‘నేను’ అనే అహంకారం ఆ దివ్యత్వానికి ఎక్కడా అడ్డుగా నిలువలేదు.

ఫతేఘద్ లోని ఆ చల్లి చపాతీల వృత్తాంతం

మన సంప్రదాయంలోనే అత్యంత హృదయాన్ని కదిలించే, మరువలేని గాథలలో ఇది ఒకటి: ఒకానొక సందర్భంలో బాబూజీ మహారాజ్, తన గురుదేవులైన లాలాజీ మహారాజ్ గారి శ్రీ రామ చంద్ర, ఫతేఘాఘడ్, 1873-1931, హార్డ్ పుల్ నెస్ యొక్క ప్రథమ గురువు| దివ్య సన్నిధిలో కొన్ని రోజులు గడపడానికి ఫతేఘడ్ వెళ్ళారు. విశేషం ఏమిటంటే, ఆ సమయంలో అక్కడ వేరే ఏ ఒక్క అభ్యాసి కూడా లేరు.

లాలాజీ మహారాజ్ గారి నెలవారీ జీతం కేవలం ఆ చిన్న సంసారాన్ని నెట్టుకురావడానికే ఎంతో కష్టంగా సరిపోయేది. అలాంటి కఠిక పేదరికంలో కూడా, ఆ మహానుభావుడు తన ప్రాణసమానమైన శిష్యునితో కలిసి భోజనానికి కూర్చున్నారు. ఉత్తర భారత సాంప్రదాయం ప్రకారం, వారిద్దరూ ఒకే పళ్లెంలో తిన్నారు. అదీ చల్లి చపాతీలను పంచుకుంటూ!

ఆ దృశ్యం నా మనసుకు తరచూ గుర్తుకు వస్తుంటుంది. మన సంప్రదాయానికి చెందిన ఇద్దరు మహానుత గురువులు, ఎంతో సాధారణంగా మిగిలిపోయిన భోజనాన్ని పంచుకుంటున్నారు. ఆ క్షణాన్ని ప్రత్యేకంగా గుర్తించడానికి అక్కడ ఏమీ లేదు - ఫోటోలు లేవు, సాక్షులు లేరు, కంచంలో చాలా తక్కువ అహారం ఉందన్న స్పృహ కూడా లేదు.

లాలాజీ మహారాజ్ గారు కొన్నిసార్లు కేవలం కొద్దిగా పాలు కలిపిన తులసి ఆకుల కషాయాన్ని మాత్రమే తీసుకుని, అంతకు మించి మరేమీ ఆశించకుండా ఉండేవారు. కానీ, తన వద్దకు వచ్చే అతిథులకు అవసరమైతే, ఆయన వారి కోసం తేనీరు తయారుచేసి ఇచ్చేవారు. ఆయన వ్యక్తిగత అవసరాలు ఎంతో చిన్నవైపోయాయి, అదే సమయంలో ఇతరుల కోసం ఆయన సన్నద్ధత అంతకంతకూ అనంతంగా పెరిగిపోయింది.

సాధనలో ఈ రెండు పరిణామాలు ఎప్పుడూ ఒకదానితో ఒకటి ముడిపడి, సమాంతరంగా సాగుతూ ఉంటాయి; అయితే మనం ఈ అంతర్గత సూత్రాన్ని చాలా అరుదుగా గమనిస్తూ ఉంటాం.

ఇది పేదరికం గురించి లేదా దరిద్రాన్ని పొగుడుతూ ఇస్తున్న ప్రబోధం ఏమాత్రం కాదు. మమకారం ఎప్పుడూ తగ్గుతుందో అప్పుడు మనలో నుండి ఏవి వాటంతట అవే రాలిపోతాయో వివరించే ఒక అద్భుతమైన బోధన ఇది. నిజానికి మనకు ఖచ్చితంగా కావాలని మనం అనుకునే ఎన్నో విషయాలు, నిశితంగా చూస్తే కేవలం ఒక అనవసరమైన గందరగోళం మాత్రమే అని తేలిపోతుంది. అలాగే, మనం దేనినైతే గొప్పగా సేవ అని పిలుచుకుంటున్నామో, దానిని మరింత లోతుగా, నిజాయితీగా పరిశీలిస్తే, అది ఇతరుల కోసం చేస్తున్నది కాదు, కేవలం మన స్వీయ ప్రదర్శన కోసం మాత్రమేనని స్పష్టమవుతుంది.

నిశ్శబ్దంగా, కేవలం అపారమైన ప్రేమతో మాత్రమే చేసే సేవకు అయ్యే ఖర్చు అణుమాత్రం కానీ అది తెచ్చే మార్పు మాత్రం అనంతం.

ప్రసన్నత యొక్క రసాయన చర్య

ఆధునిక పరిశోధనలు కూడా, మన గురువులు ఎప్పుడో ర్రహించిన సత్యాన్ని ఇప్పుడు మెల్లమెల్లగా గుర్తిస్తున్నాయి: సేవ అనేది ఆ సేవ చేసే వ్యక్తికి కూడా లభించే ఒక గొప్ప వరం.

గత రెండు దశాబ్దాలుగా, పరహితత్వం పై ఎదుగుతున్న నాడీ విజ్ఞాన శాస్త్ర పరిశోధనలు ఒక విషయాన్ని స్పష్టం చేస్తున్నాయి: వాత్సల్యముతో చేసే పనులు - ముఖ్యంగా అపరిచితుల పట్ల

నిశ్శబ్దంగా, కేవలం అపారమైన ప్రేమతో మాత్రమే చేసే సేవకు అయ్యే ఖర్చు అణుమాత్రం కానీ అది తెచ్చే మార్పు మాత్రం అనంతం.



చూపే కరుణ - మెదడులో కొలవదగిన మార్పులను తీసుకువస్తాయి. ఔదార్యానికి మరియు మానసిక క్షేమానికి మధ్య ఒక స్పష్టమైన నాడుల సంబంధం ఉంది. ఇవ్వడం అనేది, అక్షరాలా ఇచ్చే వ్యక్తి యొక్క మెదడు నిర్మాణాన్ని సానుకూలంగా మారుస్తుంది. ఆ సమయంలో మెదడులోని డోపమైన్ మార్గాలు ఉత్తేజితమవుతాయి. అంతేకాదు, శరీర నాడీ వ్యవస్థ యొక్క ప్రశాంతతను కొలిచే వేగన్ నాడి పనితీరు మెరుగువుతుంది. అలవాటుగా మారిన దయాగుణం మెదడులో కొత్త నరాల మార్గాల గాడిని ఏర్పాటు చేస్తుంది; కాలక్రమేణా మెదడు, తనకున్న అద్భుతమైన స్థితిస్థాపకత వల్ల, ఆ సత్కారాన్నే ఎక్కువగా ఇష్టపడటం ప్రారంభిస్తుంది.

కానీ, ఆధునిక పరిశోధనలు సైతం కేవలం స్వశించగలవే తప్ప పూర్తిగా పట్టుకోలేని అసలైన రహస్యం ఇక్కడే ఉంది: సేవను ఎప్పుడైతే మనం పూర్తి ప్రసన్నతతో, ఉల్లాసంగా చేస్తామో, అప్పుడే మనల్ని మార్చే దాని శక్తి కొన్ని వందల రెట్లు పెరుగుతుంది. అలా కాకుండా, ఏదో ఒక బాధ్యత కదా అనే నిరుత్సాహంతో, విముఖతతో చేసినప్పుడు, మనలో ఏదో ఒక భాగం అలానే ప్రతిబంధకమై ఉండిపోతుంది. ఈ రెండు స్థితుల్లో జరిగే రసాయన చర్యే వేరు, ఆ తేడా హృదయానికి స్పష్టంగా తెలుస్తుంది.

సేవ పట్ల మనకున్న దృక్పథంలోనే మన అంతరంగ ప్రసన్నత ప్రతిబంజిస్తుంది. రెండు సంవత్సరాల సుదీర్ఘ విరామం తర్వాత, కాలేజీ నుండి ఇంటికి తిరిగి వస్తున్న కొడుకును ఊహించుకోండి. ఏ తండ్రి అయినా "బీ, వీడు మళ్ళీ వచ్చేసాడా?" అని ఖచ్చితంగా గొణుక్కోడు కదా? సంతోషంతో తన కుట్టిలో నుండి పైకి లేచి పరిగెడతాడు. దారి అడగడానికి వచ్చిన అపరిచితుడైనా లేదా ధ్యాన సాధన కోసం వచ్చిన అభ్యాసీ అయినా, సహాయం కోరి మన ముందుకు వచ్చే ప్రతి ఒక్కరికీ మనం సరిగ్గా అలాంటి ఆత్మీయ స్వాగతాన్నే అందించాలి. అంతటి నిజమైన ఆత్మీయత కేవలం లోపల పొంగిపోయే ఆనందమయమైన అంతరంగ స్థితి నుండి మాత్రమే రాగలదు.

ఒకవేళ ఆ అంతర్గతంగా ప్రవాహం ఇంకా లోపల కలగకపోతే, దానికి పరిష్కారం అభివృద్ధిచేయడం లేదా నటించడం కాదు. మనం చేయవలసినదల్లా నిశ్చలంగా ధ్యానంలో కూర్చోవడం, ఆ దివ్యత్వంతో హృదయాన్ని నింపుకోవడం, ఆ నిండుదనం నుండి సేవ అనేది సహజంగా ప్రవహించేలా చూసుకోవడం మాత్రమే. బలవంతంగా చేయడం అనేది ఎప్పటికీ సరైన మార్గం కాదు.

పూలతో విరబూసిన చెట్టు తేనెటీగలను ఆకర్షించడానికి శ్రమ పడదు. అది కేవలం పుష్పిస్తుంది; తేనెటీగలు వాటంతట అవే వాలతాయి. ఇదే మన సంప్రదాయంలోని అత్యంత పురాతనమైన రహస్యాలలో ఇది ఒకటి, అలాగే మనం అంతకంటే సులభంగా మర్చిపోయే సత్యం కూడా ఇదే.

అసభిజ్ఞ సేవ

మనం ఎక్కడి నుండి మొదలుపెట్టామో, చివరకు మళ్ళీ అక్కడికే చేరుకున్నాం: షాజహాన్ పూర్ లోని ఆ చిన్న ఇంటిలో, ఒక అతిథి భోజనం చేస్తుంటే ఆయన పక్కనే నిలబడి విసనకర్తతో విసురుతున్న పూజ్య బాబూజీ మహారాజ్ గారు. ఫతేఘర్ లో ఒకే పళ్లెంలో ఉన్న చల్లీ చపాతీలను పంచుకుని తింటున్న లాలాజీ, బాబూజీ. ఎవరూ చూసి గుర్తించకపోయినా, తెల్లవారజామునే లేచి ఆశ్రమ ప్రాంగణంలోని ఎండుటాకులను నిశ్చలంగా ఊడుస్తున్న ఆ ప్రశిక్షకులు. తన అనారోగ్యాన్ని సైతం లెక్కచేయకుండా, తన సౌఖ్యం కంటే గురు కార్యమే ముఖ్యం అనుకుంటూ నిరంతరం అనువాదాలు వ్రాస్తూ పోయిన మదామ్ పేయ్ రె.

ఈ వృత్తాంతాలకి ఒక్కటిగా కలిపేది కేవలం వారు సేవ చేస్తున్నారని అనే విషయం మాత్రమే కాదు. అక్కడ ఆ సేవ అనేది దాదాపుగా ఒక పారదర్శకమైన ప్రక్రియగా మారిపోయింది. సేవ చేసే వ్యక్తి అక్కడ ఎక్కడా కనిపించడు, ఒక రకంగా తను పూర్తిగా అదృశ్యమైపోయాడు. అక్కడ మిగిలిందల్లా కేవలం ఒక స్వచ్ఛమైన, నిశ్చలమైన వాహిక మాత్రమే; దాని ద్వారా

మన పరిధికి అందని ఒకానొక అనంతమైన మహా శక్తి ఎంతో స్వేచ్ఛగా ప్రవహిస్తూ వెళ్తోంది.

ఇదే సేవ యొక్క పరమ సత్యం, అత్యంత నిష్కలమైన నిజాయితీ. మన గురువులు ఎప్పుడూ దీనినే అత్యున్నతమైన సాధనగా చూపించారు. అందుకు గల కారణం ఎంతో మృదువైనది, అదే సమయంలో ఎంతో ఖచ్చితమైనది ఈ రకమైన నిశ్చల కర్మలో, అహంకారానికి తావు లేదు. ఇతరుల సేవకై, ఆధ్యాత్మిక ప్రగతికై తమ సమస్త జీవితాన్ని అంకితం చేసి అచంచల విశ్వాసంతో ఈ సేవను అందించిన మహానుభావుల జీవితాలే దీనికి ఉత్కృష్టమైన నిదర్శనాలు.

మన గురువుల లాగా సేవ చేయడం అంటే - హృదయపూర్వకంగా చేయడం - ఎలాంటి లెక్కింపులు లేకుండా, ఏది సాధించాలి, ఎలా చేయాలో అనే ఆలోచనలతో మమేకం కాకుండా, దేనినీ దాచుకోకుండా హృదయాన్ని దైవత్వానికి పూర్తిగా అర్పించడమే.

మనం గుండెల్లో పదిలపరుచుకోవలసిన ఒక మహోన్నతమైన సత్యం ఉంది: మనం అందించగల అన్నిటికంటే గొప్ప సేవ ఏమిటంటే... సేవ చేసే వ్యక్తి అంతరంగంలో నిశ్చలంగా, అగోచరంగా సాగే ఆ నిదానమైన పరివర్తనే. మన గురువులు దేనికైతే ప్రతీకలుగా నిలిచారో - ఆ సరళత్వం, ప్రేమ, మరియు దైవిక కృప అడ్డంకులు లేకుండా స్వేచ్ఛగా ప్రవహించేలా చేసే ఒకానొక ఆధ్యాత్మిక పారదర్శకత - ఆ స్థితికి మనం ఎదగడమే అసలైన సేవ.

FROM DAAJI
Dajji is the Heartfulness Guide and president of Shri Ram Chandra Mission.
dajji.org



AI-generated images

నిజమైన సరళత

1961 నాటి ఈ లేఖలో, షాజహాన్‌పూర్‌కు చెందిన శ్రీ రామచంద్ర గారు [బాబూజీ] నిష్కామ సేవ యొక్క స్వభావం, ఒక గురువుకు ఉండవలసిన నిజమైన అర్హత, అలాగే నిజమైన సరళతను దర్శించడం అంటే ఏమిటి అనే విషయాల గురించి లోతుగా చర్చించారు. అంతేకాక, సాధకుడి మార్గంలో వీటన్నింటికీ ఎందుకు అంత ప్రాముఖ్యత ఉందో కూడా వివరించారు.

నేను మీ ఉత్తరాన్ని ఆద్యంతం చదివాను. ఆ స్వామీజీ జ్ఞాపకం నీ మనసులోకి రావడంలో ఎలాంటి హాని లేదు. సజ్జనుల ఆలోచనలు తప్పక జ్ఞప్తిలోకి రావాలి. ఇక మిగిలింది నేను ఒక్కడినే. దయచేసి నన్ను ఇల్లు ఊడ్చి మురికినంతా తొలగించే మీ సేవకుడిగా భావించండి. దయచేసి స్వామీజీని యజమానిగా, నన్ను సేవకుడిగా భావించండి. మీకు సేవ చేయడానికి నాకు ఎలాంటి సంకోచం లేదు మరియు నా సేవకు ప్రతిఫలం ఎల్లప్పుడూ ఆయనకే చెందాలని కోరుకుంటున్నాను. అలా చేయడం ద్వారా నేను సంతోషంగా ఉంటాను మరియు ఎలాంటి ప్రతిఫలాన్ని ఆశించకుండా, నిస్వార్థంగా చేసిన నా సేవ ప్రకృతి పద్ధతులలో నాది నిష్కామకర్మగా లిఖింపబడుతుంది. కానీ నేను ఒక విషయం మాత్రం తప్పకుండా వ్రాయవలసి ఉంది: ఎటువంటి పరిస్థితులలోనైనా, మీ ఆధ్యాత్మిక పురోగతిని దృష్టిలో ఉంచుకోండి.

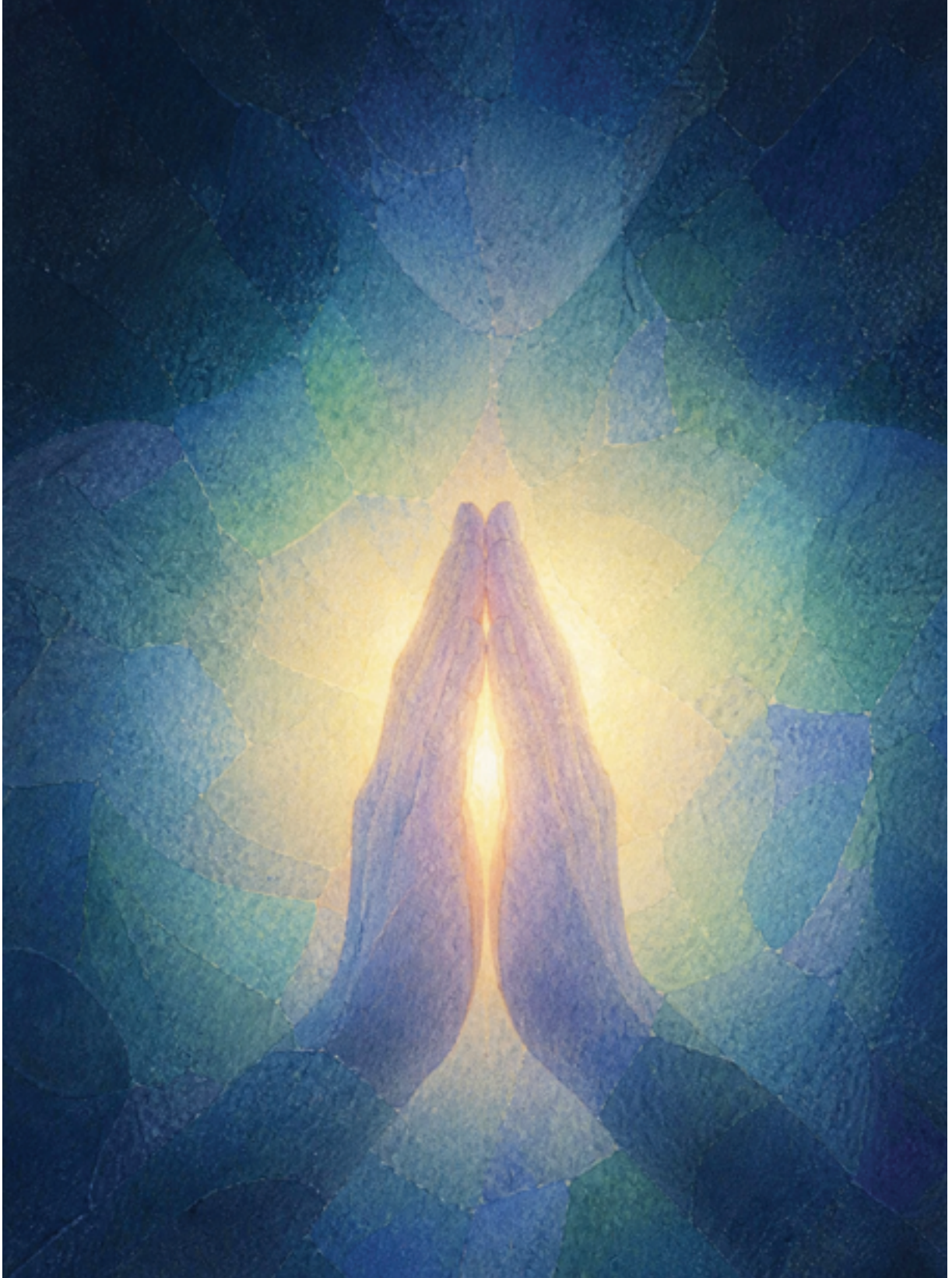
నేను అత్యంత సూటిగా వ్రాసాను. చెప్పాలంటే, ఇది నా స్వస్థితికి సంబంధించిన ఒక యధార్థ చిత్రణ అని మీరు అనుకోవచ్చు. సేవకుని ఆలోచనలన్నీ సేవపైనే నిలిచి ఉంటాయి, అదే సమయంలో యజమాని ఆలోచనలు మాత్రం తాను అభివృద్ధిగా ఉన్న సంపదపైనే కేంద్రీకృతమై ఉంటాయి. ఎక్కడైతే సేవ ఉంటుందో, అక్కడ సంపద అనే భావన ఉండదు.

ఇక్కడ మరో విషయం ఉంది. సేవ చేయడంతో పాటు, “నేను సేవ చేస్తున్నాను” అనే ఆలోచన కూడా ఎక్కడైతే కలిసి ఉంటుందో, అక్కడ సత్యతత్వం ఉండదు. మరి సత్యతత్వం ఎక్కడ ఉంది? సేవకు సంబంధించిన ఎటువంటి భావనలూ

ఏర్పడకుండా, కేవలం సేవ అందించబడే చోట మాత్రమే సత్యతత్వం కనిపిస్తుంది.

సోదరా, మీరు ఎప్పుడైనా అలాంటి వ్యక్తిని చూశారా? చూశారనే అనుకుంటున్నాను, కానీ ఏ రూపంలో? చూపర్లను ఆకట్టుకొనే సన్యాసి రూపంలోనా? లేక సాధారణ గృహస్థుడి రూపంలోనా? ఈ విషయం మీరే నిర్ణయించుకోండి. కానీ నన్ను అడిగితే, నా యవ్వన కాలపు అనుభవరాహిత్యాన్ని మీ ముందు ఉంచుతాను, అదేంటంటే: నా స్వభావంలో రంగుల ఆకర్షణ (చెడు అర్థంలో కాదు) ఉన్నంతకాలం, నేను వస్త్రాలలో కూడా ఆ వర్ణమయత్వం కోసం వెతుకుతూ నిరంతరం విఫలమయ్యాను. చివరికి, నేను దానిని దేవుడికి వదిలేశాను. నేను ఎలాంటి అన్వేషణ చేయకుండానే, తనకి తానే ఆదర్శంగా లేదా ప్రతీకగా నిలిచే వ్యక్తి నా వద్దకు రావాలని ఎల్లప్పుడూ ప్రార్థించేవాడిని. చివరికి దేవుడు నా ప్రార్థనను ఆలకించాడు. అప్పటికి బహుశా నా హృదయం నుండి రంగుల హంగుల ముసుగు తొలగిపోయి ఉండవచ్చు,

మనం కొందరు వ్యక్తులలో నిరాడంబరతను, ప్రశాంతతను అప్పుడప్పుడు దర్శిస్తుంటాము; కానీ వారిలో అత్యధికులలో సాధుత్వపు ఛాయలు ఏమాత్రం కనిపించవు. ఒకవేళ అటువంటి వ్యక్తులు కనిపించినప్పటికీ, ఎన్నో కష్టాలతో ఎడతెరిగి లేకుండా నలిగిపోయిన నా అంతరంగం ఎంతగా అలసిపోయిందంటే, అటువంటి పూర్వీకుల గొప్పతనాన్ని నేను ఏమాత్రం ప్రశంసించలేకపోయాను. ఆ విషయాలు మాట్లాడటానికి నా వద్ద మాటలు లేవు.



కాబట్టి మీ ఆలోచనలకు సంతృప్తినిచ్చే వ్యక్తి ఎవరూ మీ దృష్టికి రాలేదని నేను అనుకుంటున్నాను, ఎందుకంటే మీకు అలాంటి వ్యక్తి దొరికి ఉంటే మీరు మరొకరి కోసం వెతికేవారు కాదు.

మన కార్యం సఫలమవ్వడానికి సహాయపడే వ్యక్తులు ఖచ్చితంగా మనకు లభిస్తారు. అయినప్పటికీ, కొన్నిసార్లు మనం వారి సహాయాన్ని స్వీకరించకపోవడం కూడా సంభవించవచ్చు. దీనికి కారణం ఏమిటంటే - మనం అటువంటి వారి కోసం అన్వేషణ సాగిస్తున్నప్పటికీ, ఆ సహాయాన్ని పొందేందుకు తగిన అర్హతను మన అంతరంగంలో మనం పెంపొందించుకోకపోవడమే. మరి, మనం ఆ అర్హతను ఎలా పొందగలం? దీనిని గురించి నేను ప్రత్యేకంగా వ్రాయాల్సిన అవసరం లేదు; అది మీకే స్వయంగా తెలుసు. అయితే, ప్రతి ఒక్కరూ ఆ విషయాన్ని తమ స్వీయవిజ్ఞతకు అనుగుణంగా మాత్రమే గ్రహిస్తారు.

ముందుగా, ఎవరి రూపంపై (స్వరూపంపై) ధ్యానించాలో ఆ గురువు యొక్క అంతర్గత స్థితిని - అంటే ఆయన స్థాయిని, స్థానాన్ని లేదా ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతిని - ప్రతిఒక్కరూ తప్పక తెలుసుకోవాలి. పరబ్రహ్మంలో (భగవంతునిలో) 'లయం' (పూర్తి విలీనం) సాధించిన మహానుభావుడు మాత్రమే ఇటువంటి ధ్యానానికి అర్హుడు. ఆ స్థితిలో, గురువుకు మరియు సేవకుడికి (దైవానికి మరియు దాసునికి) మధ్య ఉన్న భేదం కేవలం నామమాత్రంగా ఉంటుంది. ఈ స్థాయి కంటే తక్కువస్థితిలో ఉన్న వ్యక్తిరూపంపైన ధ్యానం చేయడం తగినది కాదు.

కేవలం ఒకరి నిరాడంబరతను (సరళత్వాన్ని) చూసి మాత్రమే మనం వారి రూపంపై ధ్యానం చేయాలనుకుంటే - నా ఉద్దేశంలో నూర్జహాన్ అందుకు తగిన వ్యక్తి. ఒకసారి జహంగీర్ నూర్జహాన్ చేతికి రెండు పావురాలను ఇచ్చాడు. అనుకోకుండా, వాటిలో ఒకటి ఆమె చేతి పట్టు నుండి తప్పించుకుని ఎగిరిపోయింది. ఆ పావురం ఎలా ఎగిరిపోయిందని జహంగీర్ ఆమెను అడిగాడు. దానికి సమాధానంగా ఆమె తన చేతిలో ఉన్న రెండవ పావురాన్ని కూడా గాల్లోకి వదిలేస్తూ, "ఇలా ఎగిరిపోయింది" అని చెప్పింది. ఇంతటి నిష్కల్మషమైన సరళత్వానికి, అమాయకత్వానికి ఉదాహరణ మరెక్కడా లభించడం అసాధ్యం.

బ్రహ్మాంతో లయమైన వ్యక్తి రూపాన్ని ధ్యానించడాన్ని 'అమృతం'గా, అంటే దివ్యమైన మకరందంగా పరిగణించాలి. ఒకవేళ అటువంటి వ్యక్తి లభించక, వేరొకరి రూపాన్ని ధ్యానించినట్లయితే, ఆ వ్యక్తి ఏ స్థాయిని అయితే సాధించారో, మీరు కేవలం ఆ స్థాయిని మాత్రమే చేరుకోగలరు. ఒకవేళ నూర్జహాన్ వంటి వ్యక్తి మీకు లభించి, మీరు వారి సరళత పట్ల మీ

భక్తిని అర్పించినట్లయితే, అటువంటి గుణాలే మీలో కూడా వికసిస్తాయి.

ఇది జహంగీర్ నాటి కాలం కాదు. ఒకవేళ అనుకోకుండా మన దృష్టి పైకి ప్రశాంతంగా కనిపించే ఒక వ్యక్తిపై పడినప్పటికీ - అతని అంతరంగం గనుక కల్మషం, భయం, విక్షేపం (చిత్తచాంచల్యం) మరియు ఆడంబరాల నుండి విముక్తి పొంది ఉండకపోతే, అటువంటి వాని రూపంపై మనం ధ్యానం చేయడం ప్రారంభించినట్లయితే, ఆ అవగుణాలన్నీ మనలో కూడా ఏర్పడతాయి. తద్వారా ఆ విషం మన అంతరంగమంతటా వ్యాపిస్తుంది.

కాబట్టి దైవం పట్ల ప్రత్యక్ష ప్రేమను సాధించడానికి ప్రయత్నించడమే ఉత్తమం. ఒకవేళ మీకు జ్ఞానోదయం కలిగించగల సమర్థుడైన వ్యక్తి ఎవరైనా లభిస్తే, వారి సహాయం తీసుకోండి; ఆపై మీ మీలోని దివ్యతరంగాలలో మునుగుతూ ఆ ఆనందాన్ని ఆస్వాదించండి.

మీరు దీనిని చదివి, ఇందులోని విషయాలను గురించి లోతుగా ఆలోచించాలనే ఉద్దేశంతోనే నేను దీనిని వ్రాస్తున్నాను. మీరు కేవలం ఎండిపోయిన ఎముకల వంటి నిస్సారమైన విషయాలపై ధ్యానం చేయాలని నేను ఎంతమాత్రమూ ఆశించడం లేదు. ఎందుకంటే, అటువంటి కార్యాన్ని తలపెట్టడానికి - తన శీలాన్ని పూర్తిగా నా వ్యక్తిత్వం వలె తీర్చిదిద్దుకోవడానికి అనుమతించిన వ్యక్తి మాత్రమే అర్హుడు.

హార్ట్ ఫుల్ నెస్ ఇన్ స్టిట్యూట్ గురించి

హార్ట్ ఫుల్ నెస్ ఇన్ స్టిట్యూట్, అంతరంగ శ్రేయస్సు మరియు సామూహిక సామరస్యం కొరకు, హృదయాధారిత ధ్యానాన్ని, విశిష్ట యోగ సాధనను ప్రపంచవ్యాప్తంగా అందిస్తున్న ఒక లాభాపేక్షరహిత సంస్థ.

<https://heartfulness.org/global/>



శ్రీ రామచంద్ర (బాబుజీ), "నిజమైన సరళత్వం", శ్రీ రామచంద్రుని సంపూర్ణ రచనలు, సంపుటం 5 (స్మిలిచువల్ హైరార్కి పబ్లికేషన్ ట్రస్ట్, 2015), 21.

ధ్యాన శాస్త్రం

“ధ్యానం చైతన్యపూరిత ఆలోచనలను, భౌతిక ప్రపంచాన్ని ప్రశాంతపరుస్తుంది, తద్వారా ఆధ్యాత్మిక చైతన్యానికి ఒక ద్వారాన్ని తెరుస్తుంది.”

జెన్నా అలటాలి



మనం ఎదగడానికి తోడ్పడే పరిసరాలు

హార్ట్ ఫుల్ నెస్ ధ్యాన శిబిరంలో, సురక్షితమైన వాతావరణం, ప్రకృతి మరియు సామూహిక జీవనం వంటివి యువతలో ప్రతిబంబాత్మక విధానాన్ని మరియు వారి జీవిత ఆశయాన్ని మార్చే లోతైన ఆత్మీయతను పెంపొందించాయి. యువత మానసిక ఆరోగ్యంపై సానుకూల ప్రభావం చూపే ఒక ముఖ్యమైన అంశం ఇది.

రచన: డాక్టర్ హెస్టర్ ఓ'కానర్ మరియు దివేక్ శేఖర్

ఇటీవలి సంవత్సరాలలో, ఒంటరితనం అనేది అన్ని వయసుల వారిని ప్రభావితం చేసే ఒక మహమ్మారిగా అభివృద్ధి చెందుతున్నది. సామాజిక ఒంటరితనం వల్ల వచ్చే ఆరోగ్య సమస్యలు రోజుకు 15 సిగరెట్లు తాగడంతో సమానమని 2023లో యు.ఎస్. సర్జన్ జనరల్ హెచ్చరించారు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ కూడా దీనిని సమర్థిస్తూ, ఒంటరితనాన్ని ఒక ప్రపంచ ప్రజారోగ్య సమస్యగా ప్రకటించింది. ఈ సంక్షోభం ముఖ్యంగా యువతలో చాలా తీవ్రంగా ఉంది: అంతర్జాలకం ద్వారా ఎంతో అనుసంధానించబడి ఉన్నప్పటికీ, చాలామంది మునుపెన్నడూ లేనంతగా ఒంటరితనానికి గురవుతున్నారు.

ఈ నేపథ్యంలో, 2026లో 'OBM ఇంటిగ్రేటివ్ అండ్ కాంప్లెక్సివ్ మెడిసిన్' లో ప్రచురితమైన ఒక అధ్యయనం దీనికి ఒక చక్కని పరిష్కారాన్ని చూపుతోంది.1 హార్ట్ ఫుల్ నెస్ పరిశోధకులు దివేక్ శేఖర్ మరియు హెస్టర్ ఓ'కానర్ హైదరాబాద్ లోని కన్వాలెంట్ ధ్యాన కేంద్రంలో జరిగిన ఒక శిబిరంలో భారతీయ యువత అనుభవాలను పరిశీలించారు. అక్కడ పాల్గొన్నవారు కేవలం శారీరక విశ్రాంతి లేదా

మానసిక ఒత్తిడి నుండి ఉపశమనాన్ని మాత్రమే కాకుండా, అంతకంటే లోతైనదాన్ని - వారి జీవితాలనే మార్చే అనుబంధాన్ని, పరివర్తనను మరియు ప్రశాంతతను పొందినట్లు నివేదించారు.

భారతదేశ హృదయంలో ఒక ధ్యాన శిబిరం

కన్వాలెంట్ వనం సేంద్రీయ వ్యవసాయం, వృక్షాల పెంపకం మరియు పర్యావరణ పరిరక్షణ పథకాల ద్వారా ఆధ్యాత్మిక సాధనను పర్యావరణ పరిరక్షణ బాధ్యతతో ముడిపెడుతుంది. 2024లో, ఈ కేంద్రం 128 మంది విద్యార్థుల కోసం 'యూత్ యునైట్' అనే మూడు రోజుల శిబిరాన్ని నిర్వహించింది. ఈ అధ్యయనం మొదటి సారిగా కన్వాలెంట్ వచ్చిన పది మంది యువతీ యువకుల (18-27 సంవత్సరాలు) వివరణాత్మక సంభాషణలపై దృష్టి సారించింది.

ఆ ప్రాంత వాతావరణం ఇందులో కీలక పాత్ర పోషించింది. పాల్గొన్నవారు కన్వాలెంట్ ఒక "తల్లి" లాంటి సురక్షితమైన, ఆదరించే



వాతావరణంగా అభివృద్ధిచారు, అక్కడ వారు ఎటువంటి బడియం లేకుండా స్వేచ్ఛగా ఉండగలిగారు. ఇక్కడ వ్యక్తులు తమను తాము అన్వేషించుకోవడానికి తగినంత భద్రమైన భావనను అనుభవించటానికి అనువైన ప్రకృతి అందాలు, ధ్యాన క్రమం మరియు ఎలాంటి విమర్శలు లేని వాతావరణం మనస్తత్వవేత్తలు పిలిచే ఒక "ఆశ్రయాన్ని" సృష్టించాయి.

అనుబంధం యొక్క శక్తి

ఈ పరిశోధనలో తేలిక అత్యంత విశేషమైన అంశం ఏమిటంటే, శిబిరంలో పాల్గొన్న వారందరికీ కలిగిన ఒక విధమైన ఆత్మీయతానుబంధం. విద్యాపరమైన ఒత్తిడి, కుటుంబ అంచనాలు మరియు మానసిక ఆరోగ్యం పట్ల ఉన్న సామాజిక వివక్ష యువతను ఒంటరిని చేస్తున్న నేటి సమాజంలో, కన్వాలెంట్ ఒక అరుదైన అవకాశాన్ని



అందిందింది: అదే ఒక చక్కని సమాజం. చాలామంది తమకు ఒక కుటుంబం దొరికినట్లుగా భావించామని చెప్పారు. మరికొందరైతే.. ఆ ప్రదేశంతోనే ప్రేమలో పడిపోయామని, అక్కడి ప్రకృతి మరియు వ్యక్తులు కలిసి తమను ప్రేమతో ఆలింగనం చేసుకున్న భావన కలిగిందని అన్నారు.

ఇది వికాసాత్మక మనస్తత్వవేత్తలు ఎప్పటి నుంచో ప్రతిపాదిస్తున్న సిద్ధాంతాలను ప్రతిబింబిస్తుంది: మనుషులు సురక్షితమైన అనుబంధాన్ని పొందినప్పుడు అద్భుతంగా ఎదుగుతారు. పసి పిల్లలు ప్రపంచాన్ని అన్వేషించడానికి తల్లిదండ్రుల రక్షణ ఎలా అవసరమో, అలాగే యువత కూడా కొత్త ప్రయత్నాలు చేయాడానికి, కలలు కనడానికి మరియు ఎదగడానికి తాము ఆదరించబడుతున్నామనే నమ్మకం కలిగించే వాతావరణాన్ని కోరుకుంటారు. కన్యాలో, ఈ

అనుబంధం కేవలం మానవ సంబంధాలకే పరిమితం కాకుండా ప్రకృతికి కూడా విస్తరించింది. పొల్గొన్నవారు అక్కడి చెట్లను, తోటలను మరియు వాతావరణాన్ని తమ సమాజంలో ఒక భాగంగా అభివర్ణించారు. ఒకామె తన అనుభవాన్ని ఈ విధంగా పంచుకున్నారు:

“నా జీవితంలో నాకు కావలసినదల్లా కేవలం ప్రేమ మాత్రమే. కన్యాలో, ఆ ప్రేమను ప్రతి అంగుళంలోనూ నేను అనుభవించాను. నా అనుభూతిని చెప్పడానికి, నిజంగా నాకు మాటలు రావడం లేదు. కన్యా గురించి నా భావాలను మాటల్లో వ్యక్తపరచలేను. ఇది నేను మునుపెన్నడూ అనుభవించని ఒక విభిన్నమైన ప్రేమ రూపం. నేను కన్యాకు చెందినదానిననే భావన... నా హృదయం పులకరిస్తోంది, నరనరాల్లో రక్తం నూతనోత్తేజంతో ప్రవహిస్తోంది, నా మనస్సు

చైతన్యవంతమవుతోంది. అలా, నా శరీరంలోని ప్రతి అంగుళంలో నేను దానిని అనుభవించాను. మరింకా, నా ఆత్మను నేను స్పృశించగలిగాను.” - హామజా, అధ్యయనంలో పొల్గొన్న వ్యక్తి.

పరివర్తన మరియు జీవిత ఆశయం

కేవలం అనుబంధాన్ని పొందడమే కాకుండా, ఈ శిబిరం వారిలో ఒక గొప్ప పరివర్తనను ప్రేరేపించింది. పొల్గొన్నవారు తమ లక్ష్యాలపై కొత్త స్పృహను సాధించినట్లు తెలిపారు. ఎంజీబీఎస్ ప్రవేశ పరీక్షలో ఉత్తీర్ణత సాధించలేకపోయిన ఒక యువకుడు, తనను తాను ‘మొక్కల డాక్టర్’ అని పిలుచుకుంటూ వైద్య రంగం నుండి వ్యవసాయ రంగానికి మారాలని నిర్ణయించుకున్నాడు. మరొకరు “ఒక్క బియ్యపు గింజకు కూడా ఎంతో ప్రాముఖ్యత ఉంది” అంటూ వ్యవసాయం



ధ్వారా ప్రపంచ ఆకలిని ఎదుర్కోవాలని నిశ్చయించుకున్నారు. ఇవి సాధారణ మార్పులు కావు - జీవిత పరమార్థాన్ని సరికొత్త దిశగా మళ్లించిన పరిణామాలు .

కేవలం మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించడమే కాకుండా, ధ్యాన సాధనలు అంతకుమించి ఎంతో చేయగలవనే సామర్థ్యాన్ని సృష్టించేస్తున్నాయి. అవి జీవితానికి ఒక అర్థాన్ని ఇవ్వడమే కాకుండా, వ్యక్తులు తమ గుర్తింపును, ఆకాంక్షలను సరికొత్త కోణంలో పునర్నిర్మించుకోవడానికి సహాయపడతాయి. నేటి ప్రపంచంలో ఎంతోమంది యువకులు దిక్కుతోచని స్థితిలో ఉన్న తరుణంలో, ఈ విధమైన స్వీయసామర్థ్య భావన ఎంతో అమూల్యమైనది.

సురక్షితమైన పరిసరాలు ఎందుకు ముఖ్యం?

ఈ అధ్యయనం యొక్క ఫలితాలు విస్తృతమైన మానసిక విశ్లేషణ సిద్ధాంతాలతో ఏకీభవిస్తున్నాయి. డోనాల్డ్ విన్నికాట్ “ఆదరించే వాతావరణం” గురించి, విల్ఫ్రెడ్ బయాన్ “సురక్షితాశ్రయం” గురించి మరియు జాన్ బౌల్బీ ‘సురక్షితాధారం’ గురించి మాట్లాడారు. వీరందరూ ఒకే సత్యాన్ని నొక్కిచెప్పారు: మనుషులు ఎదగడానికి సురక్షితమైన పరిసరాలు అవసరం. తీవ్రమైన పోటీని మరియు పరిమితమైన మానసిక ఆరోగ్య వనరులను ఎదుర్కొంటున్న భారతీయ యువతకు, కన్యా వంటి ధ్యాన శిబిరాలు ఒక ముఖ్యమైన రక్షణ కవచంగా ఉపయోగపడగలవు.

పరిమితులు మరియు భవిష్యత్తు దిశానిర్దేశాలు

ఈ అధ్యయనానికి కొన్ని పరిమితులు ఉన్నాయి. స్వచ్ఛందంగా ముందుకు వచ్చిన కేవలం పది మంది నమూనాతో తేలివ పరిణామాలను అందరికీ వర్తింపజేయలేము. భేటీలు శిబిరం ముగిసిన వెంటనే జరగడం

అంతర్జాలక పరధ్యానాలు మరియు సామాజిక విచ్ఛిన్నత ఎక్కువగా ఉన్న ఈ కాలంలో, కన్యా శాంతి వనం వంటి ప్రదేశాలు.. కేవలం యాంత్రిక పద్ధతులు (Algorithms) లేదా 'లైక్ల' (Likes) ద్వారా కాకుండా, ధ్యానం, సామూహిక జీవనం మరియు ప్రకృతితో అనుసంధానం ద్వారా ఆత్మీయతను ఎలా పెంపొందించుకోవచ్చో నిరూపిస్తున్నాయి.

వల్ల, ఇది తాత్కాలికానందం లేదా ఉల్లాస స్థితికు దారితీసే అవకాశం ఉంది, ఇది కాలక్రమేణా తగ్గిపోవచ్చు. ఈ అనుబంధం మరియు పరివర్తన భావన నెలలు లేదా సంవత్సరాల తర్వాత కూడా అలాగే నిలిచి ఉంటుందా లేదా అని తెలుసుకోవడానికి దీర్ఘకాలిక అధ్యయనాలు అవసరం.

సుసాధ్య భవిష్యత్తు యొక్క క్షణ దర్శనం

“ఈ అధ్యయనం అంతర్జాలంలో మనకు ఒక సరళమైన కానీ లోతైన సత్యాన్ని గుర్తుచేస్తుంది: మానవులు వృద్ధి చెందడానికి తాము ఒక కుటుంబంలో భాగమనే ఆత్మీయ అనుబంధం కలిగించే స్థలాలు ఎంతో అవసరం. అంతర్జాలక పరధ్యానాలు మరియు సామాజిక విచ్ఛిన్నత ఎక్కువగా ఉన్న ఈ కాలంలో, కన్యా శాంతి వనం వంటి ప్రదేశాలు.. కేవలం యాంత్రిక పద్ధతులు (Algorithms) లేదా 'లైక్ల' (Likes) ద్వారా కాకుండా, ధ్యానం, సామూహిక జీవనం మరియు ప్రకృతితో అనుసంధానం ద్వారా ఆత్మీయతను ఎలా పెంపొందించుకోవచ్చో నిరూపిస్తున్నాయి.

ఈ శిబిరానికి హాజరైన యువతకు, ఇది ఒక “అద్భుతం”. ఆత్మీయ అనుబంధం మరియు అనుసంధానంలో లోతుగా పాతుకుపోయిన ఆ మాయాజాలమే.. ఒంటరితనంతో కొట్టుమిట్టాడుతున్న ఈ ప్రపంచం, స్వస్థత మరియు ఎదుగుదల వైపు అడుగులు

వేయడానికి అవసరమైన బలమైన పునాది కాగలదు.

హార్ట్ ఫుల్ నెస్ ఇన్ స్టిట్యూట్ గురించి

హార్ట్ ఫుల్ నెస్ ఇన్ స్టిట్యూట్, అంతరంగ శ్రేయస్సు మరియు సామూహిక సామరస్యం కొరకు, హృదయాధారిత ధ్యానాన్ని, విశిష్ట యోగ సాధనను ప్రపంచవ్యాప్తంగా అందిస్తున్న ఒక లాభాపేక్షరహిత సంస్థ.

<https://heartfulness.org/global/>



¹ శేఖర్ వి, ఓ, కానర్ హెచ్.

పరివర్తన క్షేత్రాలు: భారతదేశంలోని తెలంగాణలో గల కన్యా శాంతి వనం ధ్యాన కేంద్రాన్ని సందర్శించిన యువత స్వీయ అనుభవాలపై ఒక వ్యాఖ్యాన విధాన దృగ్విషయ పరిశోధన (Interpretative Phenomenological Inquiry) ఓబి.ఐ.ఐ.ఐ. ఇంటర్నేటివ్ అండ్ కాంప్లెమెంటరీ మెడిసిన్ 2026; 11(1) 007; doi:10.21926/obm.icm.2601007.



సమగ్ర ఆరోగ్యం

“శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడం ఒక బాధ్యత... లేదంటే, మన మనస్సును దృఢంగా, నిర్మలంగా ఉంచుకోలేము.”

బుద్ధుడు

అహింస: ఒక సామరస్యపూరిత జీవనం

అష్టాంగ యోగా యొక్క ప్రాథమిక సూత్రంగా అహింసను... అలాగే యోగాభ్యాసం మనలో అంతర్గత సామరస్యాన్ని, కరుణను మరియు మనసా, వాచా, కర్మణా దయను ఎలా పెంపొందిస్తుందో వివరించే ఒక పరిశోధనాత్మక విశ్లేషణ.

భూషణ్ భుక్తే

సంఘర్షణలు ఇక ఎంతమాత్రం దూరంగా లేవు; వార్తల రూపంలో ప్రతిరోజూ అవి మన ఇళ్లలోకి ప్రవేశిస్తున్న ఈ ప్రపంచంలో, పతంజలి మహర్షి యొక్క మొదటి బోధన ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యతను, అత్యవసరతను సంతరించుకుంది. అష్టాంగ యోగాలోని పంచ యమాలలో మొదటిది అహింస, దీనిని సాధారణంగా హింసా రాహిత్యంగా అనువదించబడుతున్నది. అయినప్పటికీ, దీని నిజమైన సారాంశం కేవలం శారీరక హానిని కలిగించక పోవడానికంటే అగాధమైనది. అహింస అనేది ఒక జీవన విధానం, ఇక్కడ ఒక వ్యక్తి తనతో, ఇతరులతో మరియు ఈ విశ్వంతో సంపూర్ణ సామరస్యంతో జీవించడం. ముఖ్యంగా మనసా, వాచా, కర్మణా ఏ స్థాయిలోనూ హింసా రాహిత్య అంతర్గత సమతుల్యతను పెంపొందించుకోవడమే అహింస.

అహింస యొక్క అంతర్గతం

అహింస యొక్క మౌలిక స్వరూపం దౌర్జన్యాన్ని అణచివేయడం కాదు, అది చైతన్య వికాసం. మనస్సు కోపం, దురాశ లేదా అభద్రతాభావంతో కలత చెందినప్పుడు, హింస అనివార్యమవుతుంది. కానీ మనస్సు ప్రశాంతంగా మరియు తృప్తిగా ఉన్నప్పుడు, కరుణ సహజంగా ప్రవహిస్తుంది. అలాంటప్పుడు ఇక హింసకు తావెక్కడిది?

కాబట్టి, అహింస అనేది పాటించాల్సిన బాహ్య నియమం కాదు, అది అంతర్గత జీవన స్థితి; అది బలవంతంగా చూపించే దయ కాదు, కరుణ యొక్క సహజ వికాసం; అది బలహీనత ఎంతమాత్రం కాదు, సహజ నిర్గహం ద్వారా అదుపులో ఉంచబడిన అపారమైన బలం.

హింస యొక్క అంతర్గత మూలాలు

బాహ్య ఘర్షణలన్నీ అంతర్గతంగానే ప్రారంభమవుతాయని యోగ బోధిస్తుంది. కోపం, అసూయ, భయం మరియు అత్యాశ వంటి ప్రతికూల భావోద్వేగాలు అంతర్గత అసమతుల్యతను సృష్టిస్తాయి.

ఈ అసమతుల్యత హానికరమైన మాటలు, చేతలు మరియు ఆత్మ-విధ్వంసక ప్రవర్తనగా వ్యక్తమవుతుంది.

ముఖ్యంగా, పరిగ్రహం [బంధాలు మరియు సంచయం] అభద్రతాభావాన్ని మరియు పోటీతత్వాన్ని ప్రేరేపిస్తుంది తద్వారా అహింసకు భంగం వాటిల్లుతుంది. మనం దేనినైనా గట్టిగా పట్టుకున్నప్పుడు, నష్టపోతామనే భయం మొదలవుతుంది, ఆ భయమే తరచుగా దూకుడుగా లేదా హింసగా అభివ్యక్తమవుతుంది.

హృదయ స్థితిగా అహింస: మనసా, వాచా, కర్మణా

అహింస అనేది కేవలం హాని చేయకపోవడం మాత్రమే కాదు; అది సున్నితత్వాన్ని కలిగి ఉండటం.

అహింసను నిజంగా ఆచరించడానికి, మనం మన అన్ని స్థాయిల కార్యచరణలలో మనల్ని మనం సంస్కరించుకోవాలి:

- * మానసా [ఆలోచన]: విమర్శనా ధోరణి, ద్వేషం మరియు ప్రతికూలతలను నివారించుకోవడం; సానుభూతిని పెంపొందించుకోవడం
- * వాచా [మాట]: నిజాయితీగా, అదే సమయంలో సున్నితంగా మాట్లాడటం; మాటలు స్వస్థత చేకూర్చే లాగా ఉండాలి కానీ గాయపరిచేలా ఉండకూడదు
- * కర్మణా [చేత]: తన పట్ల, ఇతరుల పట్ల, సమాజం పట్ల మరియు ప్రకృతి పట్ల బాధ్యతాయుతంగా ప్రవర్తించడం

స్వీయ విమర్శ, చాడీలు లేదా గాలి మాటలు చెప్పడం, మరియు అతి వినియోగం వంటి సూక్ష్మమైన పనులు కూడా హింస యొక్క ప్రతి రూపాలే.

నా జీవితంలో అహింస

నేటి మన ప్రపంచంలో, హింస తరచుగా సూక్ష్మంగా మరియు సర్వసాధారణంగా మారిపోయింది: ఒత్తిడితో కూడిన పోటీ, పర్యావరణ పట్ల నిర్లక్ష్యం, లేదా మానసిక మొరటుతనం.

అహింస ఇంట్లోనే ప్రారంభమవుతుంది అందువల్ల అది ఎప్పటికంటే ఇప్పుడు చాలా అవసరం. ఇది స్థిరమైన మరియు కరుణతో కూడిన జీవనానికి మార్గదర్శక సూత్రం, ఇది మనల్ని స్వార్థపూరిత సంపాదన నుండి నిస్వార్థమైన సహకారానికి మళ్ళిస్తుంది. దీనిని సాధించడానికి, నా రోజువారీ యోగ సాధనలో నాకు ఎంతో మద్దతు, మార్గదర్శకత్వం లభించాయి.

యోగా ద్వారా అహింసను పెంపొందించుకోవడం

నేను ఎక్కడ ప్రారంభించగలను? మనలోని సంక్లిష్టతలను తొలగిస్తూ, అవగాహనా పూరిత మరియు క్రమం తప్పని సాధన ద్వారా అహింస అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చు:

- * ఆసనాలు [భంగిమలు] - నెమ్మదిగా చేసే సాధన మనలో అవగాహనను పెంచడానికి సహాయపడుతుంది, చేతలను, శ్వాసను మరియు మనస్సును ఒకే త్రాటికి తెస్తాయి. మనం పని చేయడానికి ముందు ఒక్క క్షణం ఆగి ఆలోచించడాన్ని ఇది అలవాటు చేస్తాయి.
- * ప్రాణాయామం [శ్వాసక్రియ] - మనస్సును ప్రశాంతపరుచుకోవడానికి మరియు అవగాహనా పూరిత సంకల్పాన్ని పెంపొందించుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.
- * ధ్యానం - మనం హృదయంపై ధ్యానం చేసినప్పుడు, మనలో సున్నితత్వం, ప్రేమ మరియు కరుణ అభివృద్ధి చెందుతాయి.

సహాయక యోగ సాధనలు: అహింస మరియు అంతర్గత సామరస్యం కోసం ఆసనాలు

నాడీ వ్యవస్థను ప్రశాంతపరిచే మరియు అవగాహనను విస్తరింపజేసే మృదువైన, అంతర్ముఖ మరియు హృదయ-కేంద్రీకృత ఆసనాల ద్వారా అహింసను పెంపొందించుకోవడానికి మద్దతు లభిస్తుంది.





పద్యాసనం

[తామర పువ్వు భంగిమ]

పవిత్రత మరియు స్థిరత్వానికి ప్రతీక, ఉన్నత చైతన్య స్థితికి సహాయకారి.



మార్జరియాసన – బితిలాసన

[పిల్లి – గోవు]

ఇది మనసులోని భావోద్వేగ ఒత్తిడిని విడుదల చేస్తుంది మరియు శ్వాసను కదలికతో సమన్వయం చేస్తుంది.



ఉత్తానాసనం

[ముందుకి వంగుట]

వినయం, శరణాగతి మరియు ఆత్మ పరిశీలనను ప్రోత్సహిస్తుంది.



సేతు బంధాసనం

[వారధి భంగిమ]

హృదయాన్ని వికసించజేస్తుంది, కరుణ మరియు మానసిక సమతుల్యతను పెంపొందిస్తుంది.



గోముఖాసనం

[గో ముఖ భంగిమ]

లోతుగా నాటుకుపోయిన మనోభావాలను మరియు అంతర్గత ఘర్షణలను విడుదల చేయడానికి సహాయపడుతుంది.



యోగ ముద్ర:

అహంకారాన్ని విడనాడటాన్ని మరియు లోతైన ఆత్మ పరిశీలనను ప్రోత్సహిస్తుంది.



ఈ ఆసనాలతో పాటు నాడీ శుద్ధి ప్రాణాయామాన్ని సాధన చేయండి. గౌడెడ్ ప్రాక్టీస్ కోసం క్రింద ఇచ్చిన క్యూఆర్ కోడ్ని స్కాన్ చేయండి. ఇది మీ అంతర్గత స్థితిని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో అనుభూతి చెందండి.

అహింస అనేది కేవలం ఒక నైతిక సూత్రం మాత్రమే కాదు; అది పరిణితి చెందిన అంతర్గత చైతన్య స్థితి. ఇది అష్టాంగ యోగానికి పునాది మరియు నిరంతర సాధన ద్వారానే మనలో వికాసం చెందుతుంది. అంకితభావంతో కూడిన సాధన ద్వారా, మన ఆలోచనలు రూపాంతరం చెందుతాయి, మన మాటలు నిర్మలమౌతాయి, మన చేతలు పవిత్రమవుతాయి. ఈ అంతర్గత సామరస్యం

ద్వారా, మనం మనతో మరియు మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచంతో నిజమైన సమన్వయంతో జీవించడం ప్రారంభిస్తాము.

కాబట్టి మిమ్మల్ని మీరు, “నా యోగ సాధన మెరుగవుతోందా?” అని ప్రశ్నించుకోవడానికి బదులుగా:

నా ఆలోచనలు ప్రశాంతంగా ఉన్నాయా? నా ప్రతిస్పందనలలో దయ వ్యక్తమవుతోందా? నేను ఎంత నెమ్మదిగానైనా, అహింస వైపు సాగుతున్నానా? అని పరిశీలించుకోండి.

నిజానికి, అహింస అనేది యోగ సూత్రం కంటే మిన్నయైనది; అది మేల్కొన్న చైతన్యం యొక్క నిజ పరిమళం.

హార్డ్ ఫుల్ నెస్ యోగా అకాడమీ సౌజన్యంతో:

హార్డ్ ఫుల్ నెస్ యోగా అకాడమీ... ఆసనాలు, ప్రాణాయామం మరియు ప్రాణాహుతి ప్రసారంతో కూడిన హార్డ్ ఫుల్ నెస్ ధ్యానాన్ని సమగ్రంగా మేళవిస్తూ, యోగా పట్ల ఒక సంపూర్ణ దృక్పథాన్ని అందించే గుర్తింపు పొందిన, సాంప్రదాయబద్ధమైన కోర్సులను అందిస్తోంది.

yogaacademy.heartfulness.org



మిమ్మల్ని పునరుజ్జీవింపజేసే విరామం: పునఃప్రారంభం, పునరుద్ధరణ, పునరాగమనం

నిద్ర, ఆహారం, శారీరక కదలికలు మరియు స్ట్రెస్ సమయాన్ని సర్దుబాటు చేసుకునే ఈ ఏడురోజుల పునరుద్ధరణ సాధన, ఒత్తిడి నుండి ఉపశమనం, నాడీవ్యవస్థ నియంత్రణ మరియు దైనందిన జీవితం అరుదుగా మాత్రమే అనుమతించే ఆ పరిపూర్ణ విశ్రాంతికి ఒక సున్నితమైన మార్గాన్ని సూచిస్తుంది.

డాక్టర్ రఘువీర్ ఎస్.ఎస్., ఆయుర్వేద వైద్య అధికారి, వెల్ నెస్ బై హార్ట్ ఫుల్ నెస్

జీవితం చాలా వేగంగా సాగిపోతోంది. ఉద్యోగం, బాధ్యతలు మరియు రోజువారీ పనుల మధ్య మనం నిజంగా ఎలా అనుభూతి చెందుతున్నామో గమనించకుండానే ముందుకు సాగిపోతుంటాం. కొద్దిపాటి అలసట సర్వసాధారణం అయిపోతుంది, నిద్ర ఆలస్యమవుతుంది, భోజన సమయాలు క్రమం తప్పవుతాయి. శరీరం జగురుకుపోయినట్లు అనిపించడం మొదలవుతుంది; రోజంతా గడిచిపోయిన తర్వాత కూడా మనసు ఆలోచనలతోనే నిండి ఉంటుంది.

మొదట ఇవేమీ పెద్ద సమస్యలుగా అనిపించవు - కేవలం అలసట, అప్పుడప్పుడు ఆమ్లత్వం (Acidity), ఏకాగ్రత లోపించడం, శక్తి తగ్గడం వంటివిగా మాత్రమే కనిపిస్తాయి. కానీ, ఇవన్నీ శరీరం కొలుకొవడానికి తగిన సమయం లేక, తనను తాను నిరంతరం సర్దుబాటు చేసుకుంటోందని సూచించే సంకేతాలు.

ఆరోగ్యం అకస్మాత్తుగా పాడవదు; మన జీవన లయ తప్పినప్పుడు అది నెమ్మదిగా మారుతుంది. రాత్రిపూట ఆలస్యంగా నిద్రపోవడం, ఎక్కువసేపు

కూర్చోవడం, ఒత్తిడి, డిజిటల్ పరికరాల అధిక వినియోగం మరియు శారీరక కదలికలు లేకపోవడం - ఇవన్నీ కాలక్రమేణా పేరుకుపోయి శక్తిని హరించేస్తాయి. జీర్ణక్రియ మరియు సున్నితంగా మారుతుంది మరియు మనసు ఆలోచనలతో నిండిపోతుంది.

కొన్నిసార్లు, శరీరానికి కావలసింది తీవ్రమైన మార్పు ఏమీ కాదు - కేవలం చిన్న విరామం మాత్రమే. కొన్ని రోజుల శ్రద్ధతో కూడిన సంరక్షణ శారీరక లయను పునరుద్ధరించి, మనసును ప్రశాంతపరిచి, కొలుకొవడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. కేవలం ఒక్క వారం కూడా ఎంతో మార్పును తీసుకురాగలదు.

ఏడు రోజులు ఎందుకు ముఖ్యమైనవి

మీరు కొన్ని రోజుల పాటు జీవిత వేగాన్ని తగ్గించినప్పుడు, శరీరం విశ్రాంతి తీసుకోవడం ప్రారంభిస్తుంది. నాడీవ్యవస్థ కుదుటపడుతుంది. నిద్ర మెరుగుపడుతుంది, జీర్ణక్రియ తేలికవుతుంది, శ్వాస నెమ్మదిస్తుంది మరియు మనస్సు క్రమంగా ప్రశాంతమవుతుంది.

మొదటి రెండు రోజులలో, శరీరం సేదతీరుతుంది. వారం మధ్య నాటికి, ప్రజలు గాఢ నిద్రను మరియు తేలికైన జీర్ణక్రియను గమనిస్తారు. వారం చివరికి, శక్తి స్థిరపడుతుంది మరియు ఒక స్పష్టత భావన కలుగుతుంది.

ఈ ఏడురోజులు అద్భుతమైన మార్పును తీసుకురావు; అవి శరీరానికి పునఃప్రారంభం కావడానికి మరియు దాని సహజ సమతుల్యతను తిరిగి పొందడానికి సమయాన్ని కల్పిస్తాయి.

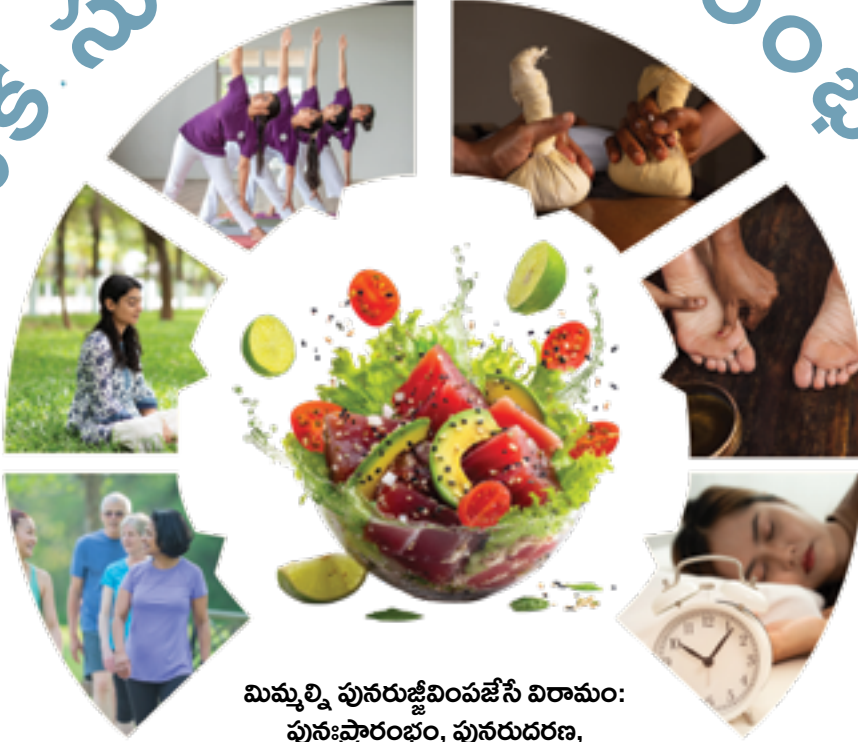
చిన్న విరామం - శాశ్వతమైన మార్పు

ఆరోగ్య సంరక్షణ కోసం ఏడురోజులు కేటాయించడం అంటే జీవితం నుండి దూరంగా వెళ్లడం కాదు. మరియు సమతుల్యతతో తిరిగి రావడానికి మిమ్మల్ని మీరు సిద్ధం చేసుకోవడం. శరీరం విశ్రాంతి పొంది, మనస్సు ప్రశాంతంగా మారినప్పుడు... మీ రోజువారీ బాధ్యతలను నిర్వహించడం మరియు సులువవుతుంది.

దీని కోసం మీరు పూర్తిగా అలసిపోయే వరకు లేదా అనారోగ్యం బాలిన పడేవరకు వేచి ఉండాల్సిన అవసరం లేదు. దానికి బదులుగా, ఇప్పుడే ఒక వారాన్ని శ్రద్ధతో కూడిన సంరక్షణకు



ఒక సులభమైన ప్రారంభం



**మిమ్మల్ని పునరుజ్జీవింపజేసే విరామం:
పునఃప్రారంభం, పునరుద్ధరణ,
పునరాగమనం**

కేటాయించండి, ఇది నిద్రను పునరుద్ధరించి, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరిచి, శక్తిని తిరిగి అందిస్తుంది.

ప్రారంభించడానికి ఒక సులభమైన మార్గం

మీకు సంక్లిష్టమైన పద్ధతులేమీ అవసరం లేదు. కేవలం ఏడు రోజుల పాటు కొన్ని ఆచరణాత్మక పద్ధతులను అనుసరించండి.

తేలికపాటి ఆహారం తీసుకోండి

మీ రోజును గోరువెచ్చని నీటితో ప్రారంభించండి, ఉదయం 9:00 గంటల లోపు సులభంగా జీర్ణమయ్యే అల్పాహారాన్ని తీసుకోండి. మధ్యాహ్నం తాజాగా వండిన భోజనం చేయండి,

అతిగా తినడం మానుకోండి మరియు మధ్యాహ్నం 1:00 గంటలోపు భోజనం ముగించడానికి ప్రయత్నించండి. వేయించిన, బేక్ చేసిన మరియు ప్యాక్ చేసిన ఆహారాలను తగ్గించండి. రాత్రి భోజనాన్ని 7:30-8:00 గంటలలోపు తేలికగా తీసుకోండి - సూప్లు, కిచిడీ, కూరగాయలు లేదా ఇంట్లో వండిన సాధారణ ఆహారం వంటివి.

సమయానికి నిద్రపోండి

రాత్రి 9:30 గంటల తర్వాత నోటిఫికేషన్లను ఆపుచేయండి. 10:00 గంటల తర్వాత స్క్రీన్లు చూడటం తగ్గించండి మరియు నిద్ర వెంటనే రాకపోయినా సరే, 10:30 గంటలకల్లా

పడుకోండి. దీపాలను మసకగా ఉంచి, శరీరం నెమ్మబించేలా చూసుకోండి. ఒక నిర్దిష్ట సమయానికి, వీలైనంత వరకు ఉదయం 6:00 గంటల లోపే నిద్రలేపండి.

నెమ్మదిగా కదలండి

ఉదయాన్ని 20-30 నిమిషాల నడకతో ప్రారంభించండి. ఈ ఏడు రోజులు తీవ్రమైన వ్యాయామాలకు దూరంగా ఉండండి. ప్రతి 1-2 గంటలకు చిన్న విరామాలు తీసుకోండి - కొన్ని నిమిషాల పాటు నిలబడండి, శరీరాన్ని సాగదీసే చిన్నచిన్న వ్యాయామాలు చేయండి లేదా నడవండి. నెమ్మదిగా కదలడం వల్ల కండరాలు బిగుసుకుపోకుండా ఉంటాయి మరియు రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది.

యోగా మరియు శ్వాసాభ్యాసం చేయండి

20 నిమిషాల పాటు నెమ్మదిగా యోగా చేయండి - శరీరాన్ని సాగదీసే చిన్న చిన్న వ్యాయామాలు చేయడం, నెమ్మదైన కదలికలు మరియు విశ్రాంతి భంగిమలు. ఆ తర్వాత 5-10 నిమిషాల పాటు నెమ్మదైన శ్వాస లేదా ప్రాణాయామం చేయండి. ప్రశాంతంగా మరియు సౌకర్యవంతంగా ఉండండి. లక్ష్యం విశ్రాంతి పొందడమే కానీ, శ్రమ పడటం కాదు.

డిజిటల్ శబ్దాన్ని తగ్గించండి

అనవసరమైన నోటిఫికేషన్లను ఆపేయండి. నిద్రలేచిన వెంటనే మీ ఫోన్ ను చూడటం మానుకోండి. పగటిపూట ఒకటి లేదా రెండుసార్లు స్క్రీన్ కు దూరంగా ఉండేందుకు ప్రయత్నించండి. మనసు నెమ్మదించడానికి, రాత్రిపూట ఫోన్ చూడటం తగ్గించండి.

ప్రశాంతమైన క్షణాలను సృష్టించుకోండి

రోజులో రెండు చిన్నవిరామాలు తీసుకోండి. నిశ్శబ్దంగా కూర్చోండి, కళ్ళు మూసుకోండి, లేదా 5-10 నిమిషాలపాటు పడుకోండి. ఫోన్ వాడవద్దు, సంభాషించవద్దు. కేవలం విశ్రాంతి తీసుకోండి. ఈ చిన్న విరామాలు మానసిక అలసట నుండి ఉపశమనం పొందడానికి సహాయపడతాయి.

అన్నింటినీ ఒకేసారి బలవంతంగా చేయాలని ప్రయత్నించవద్దు. ఒక మార్పుతో ప్రారంభించండి, దానికి అలవాటుపడండి, ఆపై క్రమంగా మిగతావాటిని జోడించండి. సున్నితమైన, చిన్న అడుగులు కూడా ఒక అర్థవంతమైన పునరుద్ధరణను సృష్టించగలవు.

ప్రజలు తరచుగా గమనించే విషయాలు

కొన్నిరోజుల్లోనే, నిద్ర గాఢంగా మారుతుంది, ఉదయాన్నే పనులు తేలికగా అనిపిస్తాయి, జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది మరియు శరీరం బగుసుకుపోవడం తగ్గుతుంది. రోజంతా ఉత్సాహం స్థిరంగా మారుతుంది, మరియు.

మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. చాలామంది మెరుగైన ఏకాగ్రతను మరియు భావోద్వేగ సమతుల్యతను గమనిస్తారు. నిరంతరం ఉండే ఆందోళన, ఆవేశం తగ్గి, సహజమైన స్పష్టత మరియు తేలిక భావన కలుగుతుంది.

ఈ చిన్నమార్పులు శరీరాన్ని నిర్వహించడానికి మరియు పునరుజ్జీవనం చేసే సున్నితమైన ప్రక్రియను ప్రారంభిస్తాయి. తేలికపాటి ఆహారం తినడం, నిద్రను మెరుగుపరచుకోవడం, యోగా సాధన చేయడం, మరియు మనస్సును నెమ్మదింపజేయడం వంటివి సహజంగా శరీరాన్ని శుభ్రపరచి, పునరుద్ధరించడం ప్రారంభిస్తాయి. ఒక చిన్నవిరామం కూడా శరీరలయను పునరుద్ధరించి, మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.

క్రమబద్ధమైన విరామం యొక్క విలువ

మన శరీరానికి క్రమానుగత సంరక్షణ ఎంతగానో మేలు చేస్తుంది. అందువల్ల, సంవత్సరానికి కనీసం ఒక్కసారైనా సంపూర్ణమైన, మరింత క్రమబద్ధమైన నిర్వహించడానికి మరియు పునరుజ్జీవన దశ అవసరం కావచ్చు. ఏడు రోజుల రీసెట్ సమతుల్యతను పునరుద్ధరించడానికి, నిద్రను మెరుగుపరచడానికి, జీవక్రియలకు మద్దతు ఇవ్వడానికి మరియు స్పష్టతను, జీవశక్తిని తిరిగి తీసుకురావడానికి సహాయపడుతుంది.

ఇలాంటి సమయంలో, దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడిని నెమ్మదిగా తొలగించడం, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడం, నాడీ వ్యవస్థను ప్రశాంతపరచడం మరియు సహజశక్తిని పునరుద్ధరించడంపై దృష్టి పెడతారు. ఇందులో ఆహారపు సర్దుబాట్లు, చికిత్సా యోగా, శ్వాస వ్యాయామాలు, ధ్యానం మరియు నిర్దేశిత విశ్రాంతి వంటివి ఒక స్థిరమైన మరియు సహాయక దినచర్యలో భాగంగా ఉంటాయి.

నిరంతర ఒత్తిడి, క్రమరహిత అలవాట్లు మరియు ఎడతెలిపిలేని ప్రేరణల వల్ల, శరీరం మరియు మనస్సు క్రమంగా వాటి సహజలయను కోల్పోతాయి. సంవత్సరానికి కనీసం ఒక్కసారైనా చేసే ప్రత్యేకమైన ఏడు రోజుల నిర్వహించడానికి

ఏడు రోజుల రీసెట్

సమతుల్యతను

పునరుద్ధరించడానికి, నిద్రను

మెరుగుపరచడానికి,

జీవక్రియలకు మద్దతు

ఇవ్వడానికి మరియు

స్పష్టతను, జీవశక్తిని తిరిగి

తీసుకురావడానికి

సహాయపడుతుంది.

మరియు పునరుజ్జీవనం, ఆ సమతుల్యతను పునరుద్ధరించడానికి, నిద్రను మెరుగుపరచడానికి, జీవక్రియలకు మద్దతు ఇవ్వడానికి మరియు స్పష్టతను, జీవశక్తిని తిరిగి తీసుకురావడానికి సహాయపడుతుంది.

వేగంగా సాగిపోయే జీవితంలో, ఒక చిన్నదైన, సముచితమైన విరామం కూడా సమతుల్యతను మరియు దిశను పునరుద్ధరించడానికి సరిపోతుంది; తద్వారా మనం మరింత స్థిరత్వంతోనూ, సౌలభ్యంతోనూ మన జీవితంలోకి తిరిగి అడుగుపెట్టగలుగుతాము.

వెల్ నెస్ బై హార్వర్డ్ ఫుల్ నెస్ పరిచయం:

వెల్ నెస్ బై హార్వర్డ్ ఫుల్ నెస్, అనుభవజ్ఞులైన వైద్యుల మరియు చికిత్సకుల పర్యవేక్షణలో, ఆయుర్వేదం, ప్రకృతి వైద్యం, యోగా, హార్వర్డ్ ఫుల్ నెస్ ధ్యానం మరియు పలు రకాల అనుబంధ చికిత్సల ద్వారా ప్రతి ఒక్కరికీ వారి వ్యక్తిగత అవసరాలకు తగిన సమగ్రమైన సంరక్షణను అందిస్తుంది.

Our Website



About Us





“విద్య యొక్క లక్ష్యం కేవలం జ్ఞానాన్ని పెంచడం కాదు, ఒక బిడ్డ స్వయంగా ఆవిష్కరించడానికి మరియు కనుగొనడానికి అవసరమైన అవకాశాలను కల్పించడం.”

జాన్ పియాజే



దేవత సిఫ్ యొక్క పవిత్ర కేశాలు

ఒక దేవత నదితీరంలో నిద్రలేచి తనకు అత్యంత విలువైనదేదో కోల్పోయిందని తెలుసుకుంటుంది - ఆ పవిత్రమైన వస్తువును దొంగిలించిన మాయగాడు అస్సాల్డ్ దేవతలకు సమాధానం చెప్పక తప్పదు.

రూబీ కార్మెన్

చా లాకాలం క్రితం, వైకింగ్ యుగంలో, నార్స్ ప్రజల దేశంలో ఒక దేవత ఉండేది. ఆమె పేరు సిఫ్. ఆమె భర్త గురించి మీకు తెలిసే ఉండవచ్చు; ఆయన ఉరుములకూ, యుద్ధానికి అధిపతి, పేరు థోర్. గురువారానికి (Thursday) ఆ పేరు, నార్స్ దేవుడైన థోర్ పేరు మీదుగానే వచ్చిందని మీకు తెలుసా? కాబట్టి, ఆంగ్లం మాట్లాడే ప్రపంచంలో, ముఖ్యంగా గురువారాల్లో, ఆయనను ఇప్పటికీ గుర్తుచేసుకుంటూనే ఉంటారు!

ఇక, సిఫ్ దేవత విషయానికి వస్తే - ఆమెను ఇప్పుడు అంతగా స్మరించుకోకపోయినప్పటికీ - ఆమె నిజానికి సుభిక్షానికి, భూమాతకు మరియు పంటల సమ్మద్ధికి అధిదేవత. కాబట్టి, పొలాల్లోని గోధుమ పంటలపై ప్రకాశించే సూర్యరశ్మివలె, ఆమె కేశాలు అద్భుతమైన బంగారువర్ణంలో ఉండటంలో ఎంతో అర్థం ఉంది. అంతేకాక, గత కాలంలో వైకింగ్ కర్షకులు ఆమెను ఆరాధించేవారని కూడా ప్రతీతి.

సిఫ్ దేవత ఉత్తర అర్ధగోళమంతటా సంచరిస్తూ, తన దివ్య ఆశీస్సులను వర్షంపడేస్తూ, అక్కడి దుర్బర శీతాకాలాలను తట్టుకుని వారి కుటుంబాలు జీవించేలా రేయింబగళ్లు భూమిని నమ్ముకుని శ్రమించే కర్షకులకు అండగా నిలిచేదని ప్రసిద్ధి. నిజానికి, ఆమె స్వభావమే పోషణ, దయ మరియు మధురమైన ఉదారత. ఈ నేపథ్యంలో, ఆమె థోర్ తమ్ముడు ఆమె మరియు అయిన లోకీ కుయుక్తితో కూడిన, నిర్దయాత్మకమైన చర్య మరియు ఆశ్చర్యాన్ని, దిగ్భ్రాంతిని కలిగిస్తుంది. ఇక లోకీ ఒక మోసగాడిగా, హాస్యగాడిగా ప్రసిద్ధి చెందాడు - అతను అగ్నేకి, మాయకు మరియు ఊహించినట్లుగానే దుష్ట చేష్టలకు అధిపతి.

అసలు ఏం జరిగిందో అని మీరు ఆలోచిస్తున్నారనుకుంటా! అయితే, ఒకరోజు, తన ప్రయాణాలన్నీ ముగించుకుని వచ్చిన సిఫ్ దేవత, నదీ తీరాన విశ్రాంతి తీసుకుంటోంది. ఆమె పాడవైన, అద్భుతమైన కేశాలు సూర్యకాంతిలో ఆరుతున్నాయి. ఆ నది నుండి వచ్చే మధురమైన సవ్వడులు ఆమెను ధ్యానమయ నిద్రలోకి జారుకునేలా చేశాయి, పక్షులు చుట్టూ చేరి మధురంగా గానం చేస్తున్నాయి. అంతా ఎంతో ప్రశాంతంగా ఉంది - కానీ అంతలోనే ఆ ప్రశాంతత చెదిరింది. నిశ్శబ్దంగా, లోకీ దురుద్దేశంతో ప్రత్యక్షమయ్యాడు. కస్తూరి పక్షులు, నల్లపిట్టలు, మలబార్ పిట్టలు మరియు సిగ్గరి నలంబి పక్షి కూడా ఆమెను హెచ్చరించడానికి ప్రయత్నించినప్పటికీ, సిఫ్ గాడమైన నిద్రలో మునిగిపోయి ఉంది.

లోకీ సిఫ్ కు దగ్గరగా వెళ్లి, కత్తెరను బయటకు తీసి, కొంత శ్రమపడి సిఫ్ యొక్క పాడవైన, బంగారు రంగు జుట్టును

కత్తిరించేశాడు. అంతే, కనురెప్పపాటులో అక్కడి నుండి అదృశ్యమయ్యాడు. క్షణంలో అంతా జరిగిపోయింది. ఈ ఘోరానికి ప్రకృతి కూడా స్పందించింది ఏమో అన్నట్లు... మేఘాలు సూర్యుడిని కప్పేశాయి, ఆ చల్లదనానికి సిఫ్ మేల్కొంది. వింతగా, ఆమె మెడ మరియు భుజాల చుట్టూ కూడా చలి వేస్తున్నట్లు అనిపించసాగింది. ఆమె దిగ్భ్రాంతి చెంది, కళ్ళు నులుముకుంటూ ఆందోళనతో తన తలను తడుముకుంది. సిఫ్, ప్రశాంతమైన నది నీటిలో తన మొహం చూసుకొని, కురులు లేకపోవడాన్ని గమనించింది. నమ్మలేక, ఆమె తన దుస్తుల్లో రహస్యంగా దాచుకున్న మాయా అద్దాన్ని తీసి, అందులో తన ప్రతిబింబాన్ని చూసుకుంది. అది నిజమే: ఆమె జుట్టు కత్తిరించబడింది. ఈ విషయం గ్రహించగానే, ఆమె వెక్కి వెక్కి ఏడవడం మొదలుపెట్టింది, దాని ఫలితంగా ఉత్తర ప్రాంతమంతటా వర్షం కురవడం ప్రారంభమైంది.

తన దుస్థితిని తలచుకుంటూ, ఆమె తిరిగి ఆస్ గార్డ్ కు చేరుకుంది. ఆమె రూపాన్ని, కన్నీటితో తడిసిన ఆమె ముఖాన్ని చూసిన ఆమె భర్త థోర్, ఉగ్రంగా గర్జిస్తూ, “దేవీ! నీకు ఈ దుస్థితి కల్పించినది ఎవరు?” అని ప్రశ్నించాడు. ఆ దిగ్భ్రాంతి నుండి తేరుకున్న సిఫ్, “నాకు తెలియదు నాథా; నేను నదీ తీరంలో నిద్రిస్తున్నాను” అని బదులిచ్చింది. ఆ సాయంత్రం, దేవతల రాజు మరియు సిఫ్ మామగారైన ఓడిన్, ఈ దుశ్చర్యకు పాల్పడిన నేరస్థుడిని కనిపెట్టేందుకు దేవతలందరితో ఒక అత్యవసర సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేశాడు. ఇంతటి అవివేకపూరితమైన, నిర్లక్ష్యపు పనిని చేసింది ఎవరో తెలుసుకోవడానికి ఎంతో సమయం పట్టలేదు: అది



లోకీనే! ధోర్ మరియు ఓడిన్ల ఆగ్రహం ఎంత తీవ్రంగా ఉందంటే, ఆకాశం ఉరుములు, మెరుపులతో దద్దరిల్లిపోయింది.

“లోకీ!” అంటూ వారిద్దరి ఉరుముల్లాంటి స్వరాలు ఒక్కసారిగా బద్దలయ్యాయి. దాంతో లోకీకి తను చేసిన చేష్టల తాలూకు పర్యవసానాలను ఎదుర్కొవడం తప్ప మరో మార్గం లేకపోయింది. అయితే, అతడు ఆ పని ఎందుకు చేశాడనేది ఈనాటికీ ఎవరికీ తెలియదు. ఆమెలో అంతర్లీనంగా ఉన్న, సృజనాత్మక శక్తిని చూసి అతడు అసూయపడ్డాడా? లేక ధోర్ కు కోపం తెప్పించే ఉద్దేశంతో చేసిన ప్రతీకార చర్య అది? ఎవరికీ తెలియదు.

ఆ కపట బుద్ధి గల లోకీ, గాయానికి ఉప్పు రాసినట్లుగా, ఆ విషయాన్ని నవ్వుతూ కొట్టిపారేశాడు. “నీకు తెలుసు కదా సంగతి - నా దగ్గర అనుకోకుండా ఈ కత్తెర ఉండటంతో...”

“నిశ్శబ్దం!” అని ఓడిన్ గర్జించాడు.

అత్యంత వైభవోపేతంగా ఉన్న సిఫ్, తన రాలిన జుట్టును దాచడానికి పల్కటివస్త్రంతో తలను కప్పకుని, సూటిగా వెండికళ్ళతో మౌనంగా అతనివైపు చూసింది. ఒకదేవతగా, ఆమె పవిత్రమైనది; ఆమె తలమీది జుట్టు కూడా పవిత్రమైనదే. ఈ విషయం లోకీకి ఎలా తెలియకుండా ఉంటుంది?!

తాను చేసిన ద్రోహానికి గానూ లోకీ అక్కడి నుండి బహిష్కరించబడ్డాడు. అయినా తను చేసిన తప్పుకు ప్రాయశ్చిత్తం చేసుకోవాల్సిందే. ఇంతకీ ఆ కఠినమైన పని ఏమిటని కుతూహలపడుతున్నారా? భూమి అంతర్భాగంలో కరుగుతున్న

లావాతో నిండిన కేంద్రానికి.. కాదు కాదు, మర్తులకు అగమ్యగోచరమైన పాతాళ లోకానికి పయనమయ్యాడు. అక్కడ అతనికి నైపుణ్యం కలిగిన కమ్మరులైన మరుగుజ్జులు కనిపించారు. లోకీ అగ్ని దేవుడు కావడం వల్ల, అక్కడి భీకరమైన వేడి అతనికి పెద్దగా ఇబ్బంది కలిగించలేదు. లోకీ తనకున్న చాతుర్యం, అనునయ వాక్యాలతో ఆ మరుగుజ్జులను ప్రసన్నం చేసుకుంటూ - అగ్ని మరియు లోహాలతో వారి నైపుణ్యాన్ని ఉపయోగించి, చూసేందుకు జుట్టులాగే కనిపించే అత్యంత సున్నితమైన, ఒత్తయిన పట్టులాంటి బంగారు కేశాల శిరోభూషణాన్ని ఒక దేవతకు తగినట్లుగా, తయారుచేయవలసిందిగా అభ్యర్థించాడు. లోకీ ఎలాంటివాడో బాగా తెలిసినందున, ఆ మరుగుజ్జులు అతడిని కాస్త అనుమానంగా, భయంగా చూశారు. అయినప్పటికీ, ఆ దయాహృదయులైన మరుగుజ్జులు... లోకీ చేసిన పొగడ్డలకు, తియ్యటి మాటలకు లోబడి కాకుండా, ఆ సిఫ్ దేవత పడుతున్న బాధను దూరం చేయడం కోసమే అతడు చెప్పిన పనిని చేయడానికి అంగీకరించారు.

ఆన్ గార్డ్ కు తిరిగివచ్చిన లోకీ, క్షమాపణతో సామరస్య కానుకగా సిఫ్ కోసం బంగారు శిరోభూషణాన్ని తీసుకువచ్చాడు. అతని నైజం ఏమాత్రం నమ్మదగినది కాకపోవడంతో, వారు దానిని కొంత సంశయంతోనే అంగీకరించారు (ఇది కూడా ఒక మోసమేనన్న ఆందోళన రాజసభలో ఇంకా ఉంది). సిఫ్, లోకీ నుండి ఆ బంగారు శిరోభూషణాన్ని దయతో స్వీకరించి, తాను ఒక దేవతగా తనకున్న సమస్త వైభవంతో దానిని ధరిస్తూ, తన నిశ్శబ్ద శక్తిని తిరిగి పొందింది.



AI-generated images



THE MIND OF A CHILD HAS
IMMENSE
POTENTIAL

BEYOND THE SCOPE OF OUR IMAGINATION

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

STRENGTHEN MEMORY

SHARPEN OBSERVATION

BOOST CONFIDENCE

INTENSIFY FOCUS

ENHANCE INTUITION

WWW.BRIGHTERMINDS.ORG

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

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

ENROLL TODAY!

కార్యస్థలం

“నాయకత్వం అంటే కేవలం అధికారం
చెలాయించడం కాదు. అది మీ ఆధీనంలో
ఉన్నవారిని శ్రద్ధగా చూసుకోవడం.”

సైమన్ సిసెక్



ఆరోగ్యం యొక్క వ్యూహాత్మక ప్రాముఖ్యత

ఒక పరిపూర్ణ జీవితం నాలుగు అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది - శారీరిక ఆరోగ్యం, దైనందిన జీవనశైలి, వ్యక్తిగత ప్రయోజనాలకు మించిన ఒక లక్ష్యం, మరియు పరస్పర ప్రేమతో కూడిన సామాజిక అనుబంధం

రచన: ఇచాక్ అడిజెస్

మనం ఆనారోగ్యంగా ఉంటే - అంటే ఆరోగ్యంగా లేకపోతే - మన జీవితకాలం తగ్గిపోతుందని లేదా ఎక్కువ కాలం జీవించినా ఆరోగ్యంగా ఉండలేమని మనం అంగీకరించగలమా?

అదే నిజమైతే, ఆరోగ్యం అనేది కేవలం అనేక లక్ష్యాలలో ఒక లక్ష్యం కాదు. అది అన్నింటికంటే ప్రధానమైన లక్ష్యం, అంతేకాదు, మిగిలిన అన్ని లక్ష్యాలు ఆధారపడి ఉండే వునాది.

మనం దాని ప్రాముఖ్యతను గుర్తిస్తాం. మన ప్రవర్తననే గమనించండి - మనం ఒకరినొకరు వైన్ గ్లాసుతో అభివాదం చేసుకుంటూ, 'మీ ఆరోగ్యానికి' అని అంటాం.

కాబట్టి, వ్యూహాత్మక ప్రశ్న ఏమిటంటే: "ఆరోగ్యంగా" ఉండటం అంటే ఏమిటి?

ఒక ఆరోగ్యకరమైన జీవవ్యవస్థ - మన మానవులందరికీ కూడా ఒకే వ్యవస్థ -

స్వల్పకాలికంగా మరియు దీర్ఘకాలికంగా రెండింటిలోనూ ప్రభావవంతంగా మరియు సమర్థవంతంగా ఉంటుంది.

ప్రభావవంతంగా ఉండటం అంటే, ఆ వ్యవస్థ తాను ఏ పని కోసం ఉందో ఆ పనిని ఇప్పుడు మరియు భవిష్యత్తులో కూడా నిర్వహించడం. ఉదాహరణకు, ఒక మూత్రపిండం ఈరోజు మరియు రేపు అది చేయవలసిన పనిని సరిగ్గా చేస్తుంటే, అది ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్లే.

మానవుల విషయానికొస్తే, ఈ ప్రశ్న మరింత లోతుగా మారుతుంది: మన పని ఏమిటి? మనం ఎందుకు ఉనికిలో ఉన్నాము?

నా విషయంలో, నాకు స్పష్టత ఉంది:

ఇప్పుడు మరియు భవిష్యత్తులో 'టిక్కున్ ఓలామ్' [ప్రపంచాన్ని బాగుచేయడం] అనే సేవకు కట్టుబడి ఉండటం.

మరోవైపు, సామర్థ్యం అంటే, స్వల్పకాలంలో మరియు దీర్ఘకాలంలో కూడా, వ్యవస్థ తక్కువ శక్తి వృధాతో పనిచేయడం.

బీర్షాయివు కోసం - లేదా మరింత ముఖ్యంగా, సార్థకమైన జీవితం కోసం - PAEI యొక్క నాలుగు విధులను తప్పనిసరిగా చురుకుగా నిర్వహించి, సంతృప్తి పరచాలి.1

P ప్రమేయం : శారీరిక ఆరోగ్యం

మొదట, P అంటే ఉత్పాదక విధి.

దీనినే మనం సాంప్రదాయకంగా ఆరోగ్యం అని పిలుస్తాము: శరీరం చక్కగా పనిచేయడం.

వైద్యపరంగా మరియు శారీరికంగా ఆరోగ్యంగా ఉండటం.

ఇందులో సరిగ్గా తినడం, బాగా నిద్రపోవడం మరియు వ్యాయామం చేయడం ఉంటాయి.

ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ఈ అంశం గురించి సాహిత్యంలో విస్తృతంగా చర్చించబడింది. ఇక్కడ దాని గురించి మరింత వివరించాల్సిన అవసరం లేదు.



కానీ దీర్ఘాయువు కోసం కేవలం శారీరక ఆరోగ్యం మాత్రమే సరిపోదు.

A ప్రమేయం: క్రమశిక్షణ మరియు దైనందిన జీవనశైలి

రెండవది, A అంటే నిర్వాహక విధి.

మన జీవితంలో వీలైనంత తక్కువ శక్తి వృధా కావడానికి ఒక నిర్దిష్ట స్థాయి దైనందిన క్రమం అవసరం.

అది ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది.

ఇది నిరంతర, క్రమరహిత మార్పుల వల్ల కలిగే గందరగోళాన్ని తగ్గిస్తుంది.

నిరంతర అస్తవ్యస్తతలో జీవించడం వల్ల కలిగే అనవసరమైన శక్తి వ్యయాన్ని ఇది నివారిస్తుంది.

E ప్రమేయం: ఉద్దేశ్యం

మూడవది, E అంటే వ్యవస్థాపక విధి.

మనం ఎక్కువ కాలం జీవించాలంటే, మనకు జీవించడానికి ఒక కారణం కావాలి.

ఆ కారణం స్వార్థపూరితంగా ఉండకూడదు. అది ఇతరుల అవసరాలను తీర్చడం వైపు దృష్టి సారించి ఉండాలి.

ఎప్పుడైతే ప్రజలు ఎవరికీ, దేనికి సేవ చేయకుండా - తాము పనికొనానివారమనే భావనతో విశ్రాంత (Retirement) జీవితంలోకి వెళ్తారో, అప్పటినుంచే వారు క్షీణించడం ప్రారంభిస్తారు. వారు వాస్తవానికి “నడిచే శవాలుగా” మారిపోతారు.

కానీ ఉదయం నిద్రలేవడానికి ఒక కారణం ఉన్నవారు: ఉత్సాహంగా ఉంటారు, చురుకుగా ఉంటారు, జీవంతో నిండిఉంటారు,

లక్ష్యం జీవితకాలాన్ని పెంచుతుంది.

‘I’ ప్రమేయం: అనుసంధానం మరియు అనుబంధం

నాలుగవది, ‘I’ అంటే సమన్వయ విధి.

దీర్ఘాయువు సాధించడానికి ఒక సమాజంలో భాగంగా ఉండటం అత్యవసరం - ఇది బలమైన కుటుంబ బంధాలతో ప్రారంభమవుతుంది.

మానవులు ఒంటరిగా జీవించేలా రూపొందించబడలేదు.

ఇతరులతో అనుసంధానమై ఉన్నట్లు భావించడం, ఒక సమూహానికి చెందినట్లు అనిపించడం, ప్రేమించడం మరియు ఇతరుల ప్రేమను పొందడం - ఇవి కేవలం విలాసాలు కాదు. ఇవి ఆరోగ్యానికి అత్యవసరమైన షరతులు.

డాన్ బ్యూట్నర్ తన పుస్తకం ‘ది బ్లూ జోన్స్ : లెసన్స్ ఫర్ లివింగ్ లాంగర్ ఫ్రమ్ ది పీపుల్ హూ హావ్ లిఫ్ట్ ది లాంగెస్ట్ లో’ (P) మరియు (I) కారకాలను అప్పుడే గుర్తించారు. ఆయన ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రజలు వందేళ్ల జీవితాన్ని జరుపుకునే వివిధ ప్రాంతాలపై పరిశోధన చేశారు. ఈ విభిన్న సంస్కృతులన్నింటిలోనూ, దీర్ఘాయువుకు సంబంధించిన ఉమ్మడి అంశాలు:



**నిరంతర అనిశ్చితి మరియు
భంగపాటుల మధ్య
జీవించేవారితో పోలిస్తే, ఒక
నిర్దిష్ట దినచర్యను పాటించే
వృద్ధులు మరింత
ప్రశాంతంగా, స్థిరంగా
మరియు తక్కువ ఒత్తిడితో
ఉన్నట్లు నేను గమనించాను.**

దీర్ఘకాలం జీవించడానికి - మరియు
ఆరోగ్యంగా జీవించడానికి:

- * ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోండి.
- * శారీరకంగా చురుకుగా ఉండండి.
- * బాగా నిద్రపోండి.
- * అనవసరమైన ఒత్తిడిని తగ్గించుకోండి.
- * స్థిరమైన, తోడ్పాటునిచ్చే దినచర్యను పాటించండి.
- * ఇతరులకు సేవ చేసే లక్ష్యాన్ని కలిగి ఉండండి.
- * ప్రేమను ఇచ్చిపుచ్చుకునే సమాజంలో భాగమై ఉండండి.
- * ఎప్పుడూ ఒంటరిగా ఉన్నట్లు భావించవద్దు.

సవాలు ఏమిచేయాలో తెలియకపోవడం కాదు; దాన్ని ఆచరించడానికి కావలసిన సంకల్పబలాన్ని కలిగి ఉండటమే.

¹ రచయిత రూపొందించిన PAEI విధానం — ఉత్పాదకుడు, నిర్వాహకుడు, వ్యవస్థాపకుడు, సమన్వయకర్త. ఇచెక్ అడిజెన్ రచించిన మేనేజింగ్ కార్పొరేట్ లైఫ్ సైకిల్స్ (పారామస్, NJ: ప్రెంటిస్ హాల్, 1999) పుస్తకాన్ని పరిశీలించండి.

- * దైనందిన జీవితంలో అంతర్భాగంగా ఉండే శారీరక శ్రమ (P)
 - * బలమైన సామాజిక మరియు కుటుంబ బంధాలు (I)
- నా స్వీయ పరిశీలనల ఆధారంగా, నేను మరో రెండు అంశాలను అదనంగా జోడిస్తున్నాను:
- * (E) ఉద్దేశం: జీవించడానికి ఒక కారణం
 - * (A) దైనందిన క్రమం: క్రమబద్ధమైన, తక్కువ ఒత్తిడితో కూడిన దైనందిన జీవితం

నిరంతర అనిశ్చితి మరియు భంగపాటుల మధ్య జీవించేవారితో పోలిస్తే, ఒక నిర్దిష్ట దినచర్యను పాటించే వృద్ధులు మరింత ప్రశాంతంగా, స్థిరంగా మరియు తక్కువ ఒత్తిడితో ఉన్నట్లు నేను గమనించాను. దీనికి తోడు, ఉదయం నిద్రలేవడానికి ఎవరికైతే ఒక బలమైన కారణం ఉంటుందో - వారిని ఉత్తేజపరిచే, ఉత్సాహపరిచే ఒక ప్రేరణ ఉంటుందో - వారు కూడా దీర్ఘకాలం జీవిస్తారు; ఎందుకంటే జీవించడానికి ఒక కారణం ఉన్న వ్యక్తికి అది శక్తినిస్తుంది, మరి జీవితం అంటేనే క్రియారూపంలో ఉన్న శక్తి. ఎప్పుడైతే ఆ శక్తి నశిస్తుందో, అప్పుడే జీవితం కూడా అంతమైపోతుంది.

the

HEARTFUL MIND

with **Daaji**



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

- Daaji

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

heartfulness
purity weaves destiny

UR
L I F E



experience



పర్యావరణం

“మనం ప్రకృతికి వ్యతిరేకంగా కాదు,
ప్రకృతితో కలిసి పని చేయాలి.”

డేవిడ్ అటెన్బరో

OMG

ఆరోగ్యం, సుస్థిరత మరియు విద్యను పెంపొందించడం

కన్సా శాంతివనంలో, మైక్రోగ్రీన్స్ తో ప్రారంభించిన ఒక చిన్న హైడ్రోపోనిక్ (మృత్తికారహిత) సాగు ప్రయోగం, 'OMG' (ORGANIC MICRO GREENS) గా రూపుదిద్దుకుంది - పిల్లలు ఆహారం, ప్రకృతి, పోషణ మరియు విద్యతో తిరిగి అనుసంధానమయ్యేలా తోడ్పడే ఒక పాఠశాల ఆధారిత కార్యక్రమం.

మమతా సుబ్రమణ్యం తో సుచిత్ ఎస్. సింధే సంభాషణ

ప్ర: OMG గురించి చెప్పండి: అది ఏమిటి మరియు అది ఎలా ప్రారంభమైంది?

జ: OMG అనేది ఆరోగ్యం, పోషణ, సుస్థిరత మరియు విద్య అనే రంగాలను అనుసంధానిస్తూ పనిచేస్తున్న ఒక యువ సామాజిక సంస్థ. దీని లక్ష్యం సరళమైనది కానీ అత్యవసరమైనది: ప్రజలను, ముఖ్యంగా పిల్లలను, ఆహారం, ప్రకృతి మరియు ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలికి మళ్లీ దగ్గర చేయడం.

కోవిడ్ కాలంలో కన్సా శాంతి వనంలో OMG కి జీజం పడింది. పూజ్య దాజీ గారి మార్గదర్శకత్వంలో, ఆయన టెర్రస్ పై ఒక చిన్న హైడ్రోపోనిక్ సాగు ప్రయోగం ప్రారంభమైంది. ప్రపంచం, రోగనిరోధక శక్తి, దృఢత్వం మరియు శ్రేయస్సు గురించి ఆలోచిస్తున్న సమయంలో, ఆధునిక పద్ధతులను ఉపయోగించి స్థానికంగా

తాజా, సజీవ ఆహారాన్ని పండించమని దాజీ గారు మమ్మల్ని ప్రోత్సహించారు.

ఆ చిన్న ప్రయోగం చాలా పెద్దదిగా మారింది. మేము మైక్రోగ్రీన్స్ ను పండించడం ప్రారంభించాము. ఇవి ఏడు నుండి పద్నాలుగు రోజులలోపు కోతకు వచ్చే, తినదగిన లేత మొలక ఆకులు. ఇవి అద్భుతమైన రుచితో పాటు అధిక పోషకాలు కూడా కలిగి ఉంటాయి. ఈ చిన్న ఆకుకూరలలో, పరిపక్వమైన కూరగాయల కంటే గణనీయంగా అధిక పోషక సాంద్రతలు ఉంటాయి, కానీ వీటికి అతి తక్కువ స్థలం మరియు నీరు మాత్రమే అవసరం.

అలా ఒక మిడ్డె తోట గా ప్రారంభమైన ఈ పని, త్వరలోనే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని పెద్ద ఎత్తున అందరికీ అందుబాటులోకి తీసుకురావడం, ఆకర్షణీయంగా చేయడం మరియు దాని





గురించి అవగాహన కల్పించడం అనే లక్ష్యంతో కూడిన ఒక సంస్థగా రూపుదిద్దుకుంది. ఆ విధంగా OMG పుట్టింది.

ప్ర: హార్వెస్టుల్ నెస్ అంతర్జాతీయ ప్రధాన కార్యాలయమైన కన్యా శాంతి వనంలో 'OMG' ప్రారంభమైంది కదా. మరి కన్యా వంటి వాతావరణం లభించడం, 'OMG' ఈ రోజు ఈ స్థాయికి ఎదగడానికి ఎంతవరకు దోహదపడింది?

జ: కన్యా ఒక ఆదర్శవంతమైన పర్యావరణ వ్యవస్థ. ప్రయోగాలు చేయడానికి మాకు తగిన వెసులుబాటును, మేము అభివృద్ధి చేసుకోవాల్సిన విలువలను, అలాగే ప్రతిదశలోనూ మార్గదర్శకత్వాన్ని అది మాకు అందించింది - ఇదొక అరుదైన సమ్మేళనం.

మహమ్మారి సమయంలో, దాజీ గారు క్రమం తప్పకుండా ఇతర ఆహారంతో పాటు మైక్రోగ్రీన్స్ తీసుకునేవారు మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి తరచుగా మాట్లాడేవారు. ఆ తర్వాత, వాటిని మరిన్ని పండించి, కన్యాలోని ఇతరులకు అందుబాటులో ఉంచమని మమ్మల్ని ప్రోత్సహించారు.

ఆయన ప్రతి చిన్నవిషయంపై చూసిన శ్రద్ధే ఈ ప్రయాణాన్ని ప్రత్యేకంగా నిలిపింది. ఒకరోజు, మామూలు సంభాషణలో ఆయన ఒక లోతైనమాట చెప్పారు: "ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ ఉన్నవారు మైక్రోగ్రీన్స్ ను పబ్లిగా తినవచ్చు, కానీ అందరూ వాటిని తినాలంటే, రసాలు, సలాడ్లు, ఆకర్షణీయమైన భోజనాలు వంటి రకరకాల రూపాల్లో మీరు వాటిని అందించాలి." ఇది వినడానికి మామూలుగానే అనిపించవచ్చు, కానీ అది అంత మామూలు విషయం కాదు. మనం ఒక విషయం పట్ల తీవ్రమైన అభిరుచిని పెంచుకున్నప్పుడు, ఇతరులు కూడా మన నమ్మకాన్ని పంచుకోవాలని తరచుగా ఆశిస్తాం. కానీ దాజీ గారు మనల్ని ప్రపంచం ఇప్పటికే ఉన్న స్థితిలోనే దాన్ని అంగీకరించమని అడుగుతున్నారు. నేను దీనిని ఒక ఉత్పత్తికి



విజ్ఞానశాస్త్రం, పోషణ, వ్యవసాయం, సుస్థిరత, వ్యవస్థాపకత మరియు జీవన నైపుణ్యాలను మేళవించడం యొక్క ప్రాముఖ్యతను మేము విశ్వసిస్తాము. ప్రతి పాఠశాలలోనూ, జీవం ఎలా వృద్ధి చెందుతుందో నేర్చుకునేందుకు పిల్లలకు ఒక ప్రదేశం ఉండాలి.

సంబంధించిన అంతర్దృష్టి రూపంలో దాగి ఉన్న ఆధ్యాత్మిక ఉపదేశంగా భావించాను.

ఆ చిన్న టెర్రస్ ప్రయోగం త్వరలోనే ఒక కంపెనీగా ఎదిగింది. దాజీ గారు దీనికి “OMG” అని పేరు పెట్టారు, దీని లోగోను రూపొందించడంలో సహాయపడ్డారు మరియు మరీ ముఖ్యంగా, దీని దార్శనికతకు స్ఫూర్తినిచ్చారు.

ప్ర: OMG తన ప్రభావాన్ని విస్తరించడంలో విద్య ఒక కీలకమైన భాగం. ఆ విద్యా కార్యక్రమాల గురించి మీరు మాకు మరింత వివరించగలరా?

జ: విద్య అనేది OMG ప్రస్థానంలో సహజంగానే ఏర్పడిన తదుపరి అడుగు. COVID-19 మహమ్మారి సమయంలో, హార్డ్ ఫుల్ నెస్ ఇంటర్వెషనల్ స్కూల్ కు చెందిన కొంతమంది విద్యార్థులు పాఠశాల ప్రాంగణంలోనే బస చేస్తున్నారు. ఒక సాయంత్రం, దాజీ గారితో కలిసి విందు చేయడానికి వారిని ఆహ్వానించారు. చాలామంది పిల్లల మాదిరిగానే, వారిలో అత్యధికులు పిజ్జా మరియు ఫ్రైడ్స్ పైల్స్ లనే ఎక్కువగా ఇష్టపడ్డారు. సలాడ్లు లేదా గ్రీన్ జ్యూస్ ల పట్ల ఆసక్తి చూపినవారు చాలా తక్కువమంది మాత్రమే.

దాజీ గారు ఇది గమనించి, మా మొత్తం విధానానికి స్ఫూర్తినిచ్చే ఒక వ్యాఖ్య చేశారు: “పిల్లలకు కేవలం ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని వడ్డించకండి. దాన్ని తయారు చేయడంలో వారిని భాగస్వాములను చేయండి.” వారి కోసం సలాడ్ తయారు చేయవద్దని, విద్యార్థులను ఆ ప్రక్రియలో భాగం చేయమని ఆయన మమ్మల్ని కోరారు. వాళ్ళను వాటిని కడగనివ్వండి, కోయనివ్వండి, కలపనివ్వండి, రుచి చూడనివ్వండి మరియు తమ పళ్ళెంలో ఏముందో అర్థం చేసుకోనివ్వండి. పిల్లలు పాలుపంచుకున్నప్పుడు వారిలో ఉత్సుకత రేకెత్తుతుంది మరియు అలవాట్లు మారడం మొదలవుతాయి. ఆ దృక్పథమే ‘OMG ల్యాబ్’ ఆరంభానికి కారణమైంది.

ఈరోజు, OMG, తరగతి గదులను సజీవ ప్రకృతి ప్రయోగశాలలుగా మారుస్తోంది. అక్కడ విద్యార్థులు మైక్రోగ్రీన్లను పెంచుతారు, హైడ్రోపోనిక్స్ నేర్చుకుంటారు, పోషకాహారం గురించి అర్థం చేసుకుంటారు మరియు సుస్థిరతను ప్రత్యక్షంగా అనుభవిస్తారు. వారు వాటిని పెంచి, కొలిసి, తింటారు. వారు పర్యావరణాన్ని పరిరక్షించడం కూడా నేర్చుకుంటారు.

విజ్ఞానశాస్త్రం, పోషణ, వ్యవసాయం, సుస్థిరత, వ్యవస్థాపకత మరియు జీవన నైపుణ్యాలను మేళవించడం యొక్క ప్రాముఖ్యతను మేము విశ్వసిస్తాము. ప్రతి పాఠశాలలోనూ, జీవం ఎలా వృద్ధి చెందుతుందో నేర్చుకునేందుకు పిల్లలకు ఒక ప్రదేశం ఉండాలి.

ప్ర: OMG ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎలా విస్తరిస్తోంది?

జ: కన్వాలిని ఒకపాఠశాలలో ఒక చిన్నప్రయత్నంగా ప్రారంభమైంది, ఇప్పుడు ప్రపంచవ్యాప్త ప్రాముఖ్యత కలిగిన ఒక ఉద్యమంగా మారుతోంది.

OMG ఒక సాధారణ నమ్మకంతో ప్రారంభమైంది: పిల్లలు తమ ఆహారాన్ని తామే పండించుకున్నప్పుడు, వారు ఆరోగ్యం, ప్రకృతి మరియు బాధ్యతను మరింత బాగా అర్థం చేసుకుంటారు. కన్వాలిలో, విద్యార్థులు పోషణ, సుస్థిరత మరియు విజ్ఞాన శాస్త్రాన్ని అనుసంధానిస్తూ, మైక్రోగ్రీన్లతో స్వయంగా వ్యవసాయం చేయడం నేర్చుకున్నారు, ఇది కేవలం పాఠ్యపుస్తకాలు ద్వారా వివరించడం సాధ్యం కాదు. వారు తమ చేతులతో ఆహారాన్ని పండించారు, తాము పండించిన దానిని తిన్నారు మరియు ఆ అలవాట్లను తమ ఇంట్లో కూడా అమలుచేయడం ప్రారంభించారు. విద్య ఆచరణాత్మకంగా అర్థవంతంగా మారడం వల్ల పిల్లల భాగస్వామ్యం కూడా చాలా బలంగా పెరగడాన్ని ఉపాధ్యాయులు సైతం గమనించారు.

ఆ విజయం పాఠశాలల కోసం ఒక వ్యవస్థీకృత నమూనాను నిర్మించడానికి OMGని ప్రేరేపించింది. ఈ బృందం పాఠ్యప్రణాళిక ఆధారిత అభ్యాస మాడ్యూళ్లను మరియు ఇండోర్ ఫార్మింగ్ ల్యాబ్లను - OMG ల్యాబ్స్ - అభివృద్ధి చేసింది. ఇక్కడ విద్యార్థులు ప్రత్యక్ష

అనుభవం ద్వారా ఆహార వ్యవస్థలు, వాతావరణ అవగాహన, సైన్స్, టెక్నాలజీ, ఇంజనీరింగ్ మరియు గణితం (STEM) మరియు వ్యవస్థాపకత వంటి విషయాలను నేర్చుకుంటారు.

మొట్టమొదటి భారీ విస్తరణ భారతదేశంలో జరిగింది. OMG, పాఠశాలలు మరియు ప్రభుత్వ పర్యావరణ వ్యవస్థలతో భాగస్వామ్యం కుదుర్చుకుంది. ఇందులో భాగంగా ఢిల్లీ ప్రభుత్వానికి చెందిన ముప్పై పాఠశాలలను భాగస్వాములుగా చేసుకుని ఒక కార్యక్రమాన్ని చేపట్టింది. ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులకు శిక్షణ ఇవ్వడంతో పాటు, విద్యార్థులకు మైక్రోగ్రీన్స్ విద్య మరియు పోషకాహార అంశాలను పరిచయం చేశారు.

ఈ కార్యక్రమానికి జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయి నాయకుల నుండి బహిరంగంగా ఎంతో ప్రశంసలు లభించాయి. కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్, కేంద్ర మంత్రి మన్మోహన్ మాండవీయ, ఎయిమ్స్ (AIIMS) డైరెక్టర్ డాక్టర్ ఎం. శ్రీనివాస్, మరియు దక్షిణాసియాకు సంబంధించిన ప్రపంచ బ్యాంక్ (World Bank) వైస్ ప్రెసిడెంట్ మార్టిన్ రైజర్ వంటి ప్రముఖులు



'OMG' వేదికలపై తమ మద్దతును, అభినందనలను పంచుకున్నారు. పిల్లల భవిష్యత్తుకు పోషకాహారం, సుస్థిరత మరియు ఆచరణాత్మక అభ్యాసం ఎంతటి కీలకమైన పాత్ర పోషిస్తాయో వారు ఈ సందర్భంగా గుర్తించి శ్లాఘించారు.

2025లో దీనికి అంతర్జాతీయ గుర్తింపు లభించింది. ఇది లండన్లో జరిగిన కామన్వెల్త్ యూత్ అవార్డ్స్లో, OMG కామన్వెల్త్ సెక్రటరీ-జనరల్ స్పెషల్ అవార్డును గెలుచుకుంది. తరగతి గదులలో సుస్థిరత మరియు వాతావరణ విద్యను సమగ్రపరచడం ద్వారా, యాభై ఆరు కామన్వెల్త్ దేశాలలో ప్రభావవంతమైన యువత నేతృత్వంలోని కార్యక్రమాలలో OMGకి ఈ గుర్తింపు లభించింది. కామన్వెల్త్ మాజీ సెక్రటరీ-జనరల్

అయిన పాట్రిసియా స్కాట్లాండ్ KC, "సుస్థిరత తరగతి గదిలోనే మొదలవుతుంది" అని చెబుతూ ఈ కార్యక్రమాన్ని బహిరంగంగా ప్రశంసించారు.

ఆ తర్వాత 'OMG' అంతర్జాతీయ భాగస్వామ్యాల దిశగా అడుగులు వేసింది. రియాద్లో జరిగిన 'ఐక్యరాజ్యసమితి ఎడారికరణ నిరోధక సదస్సు' (UNCCD COPI6)లో... ఘనా (Ghana) దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న పాఠశాలల్లోకి 'OMG ప్రయోగశాల' లను తీసుకువెళ్లేందుకు గాను, అక్కడి 'సెంటర్ ఫర్ క్లెమేట్ అండ్ సస్టైనబిలిటీ ఎంపవర్ మెంట్' సంస్థతో 'OMG' ఒక అంతర్జాతీయ ఒప్పందంపై సంతకం చేసింది. ఈ భాగస్వామ్యంలో ప్రధానంగా సుస్థిర

వ్యవసాయం, పోషకాహారం, విద్య మరియు యువత సాధికారతపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించారు.

OMG ప్రపంచ ఆహార-వ్యవస్థల వేదికలపై కూడా ప్రాతినిధ్యం వహించింది. రోమ్లో జరిగిన ఐక్యరాజ్యసమితి ఆహార మరియు వ్యవసాయ సంస్థ (FAO) సమావేశంలో OMG ప్రాతినిధ్యం వహించింది, అక్కడ మేము తరగతి గదులను సజీవ ప్రకృతి ప్రయోగశాలలుగా తీర్చిదిద్ది, విద్యను వాతావరణం, ఆహార భద్రత మరియు ఆరోగ్యకరమైన సమాజాలతో అనుసంధానించాము.

ఈ నమూనా పాఠశాలలకే పరిమితం కాకుండా సమాజాలలోకి కూడా ప్రవేశించింది. ఫిజీ మరియు ఇతర కామన్వెల్త్ సమావేశాలలో, OMG యొక్క శిక్షణ-ఆధారిత విధానం, మహిళలు, కుటుంబాలు మరియు స్థానిక సమూహాలు చిన్నప్రదేశాలలో పోషకాహారాన్ని పండించడంలో మైక్రోగ్రీన్స్ ఎలా సహాయపడతాయో అదేవిధంగా జీవనోపాధి అవకాశాలను ఎలా కల్పిస్తాయో వివరించింది.

అంతేగాక, OMG ఆస్ట్రేలియాలోని సిడ్నీలో తన కార్యకలాపాలను ప్రారంభించి, ఆసియా-పసిఫిక్ ప్రాంతం అంతటా భాగస్వామ్యాలకు మార్గాలను సుగమం చేసింది.

OMGని ప్రపంచవ్యాప్తంగా నిలిపేది కేవలం భౌగోళిక విస్తరణ మాత్రమే కాదు. ప్రతిదేశం ఆరోగ్యవంతమైన పిల్లలను, అర్థవంతమైన విద్యను మరియు సుస్థిర పరిష్కారాలను కోరుకుంటుంది. OMG ఈ మూడింటినీ ఒకచోట చేర్చుతుంది.

ప్ర: ఈ కఠోరశ్రమ మధ్యలో - 'OMG' తన ఉద్దేశాన్ని నెరవేరుస్తోందని మీకు అనిపించేలా చేసిన ఏదైనా సందర్భంగానీ లేదా కథగానీ ఉందా?

జ: అవును, చాలా క్షణాలు ఉన్నాయి. కానీ అత్యంత అర్థవంతమైనవి తరచుగా చాలా చిన్నవిగా ఉంటాయి. ఉదాహరణకు, ఒక పిల్లవాడు ఇంటికి వెళ్లి తన తల్లిదండ్రులకు





ఆకుకూరల ప్రాముఖ్యత గురించి వివరించినప్పుడు లేదా తమ పిల్లవాడు పట్టుబట్టడంతో ఒక కుటుంబం బాల్యనీలలో తోటను ప్రారంభించినప్పుడు. అలాగే ఒకప్పుడు కూరగాయలను తినడానికి నిరాకరించిన పిల్లలు ఇప్పుడు తాము స్వయంగా తయారు చేసుకున్న సలాడ్లను గర్వంగా వడ్డించినప్పుడు లేదా విద్యార్థులు వ్యవసాయం, పోషణ లేదా సుస్థిరత రంగాలలో పనిచేయాలనుకుంటున్నామని చెబుతుంటే... మా ఆశయం నెరవేరుతోందని మాకు అనిపిస్తుంది.

నిజమైన సామాజిక ప్రభావం అనేది కేవలం, సంఖ్యల్లో కొలిచేది కాదు అని ఇలాంటి క్షణాలు మాకు గుర్తుచేస్తుంటాయి. ఒక చిన్న పిల్లవాడు తన కుటుంబం యొక్క ఆలోచనా విధానాన్నే మార్చగలిగినప్పుడు... 'OMG' తన నిజమైన లక్ష్యాన్ని చేరుకుంటోందని మాకు ఖచ్చితంగా తెలుస్తుంది.

ప్ర: మరి మీ తదుపరి లక్ష్యం ఏమిటి?

జ: మా దార్శనికత ఒకే ఒక్క వాక్యంలో చాలా సరళంగా చెప్పవచ్చు: "ప్రతి పాఠశాలలోనూ OMG ఉండాలి."

భవిష్యత్తు పాఠశాలలో కేవలం తరగతి గదులు, కంప్యూటర్లు, క్రీడా మైదానాలు మాత్రమే ఉండవని మేము నమ్ముతున్నాము. అందులో ఒక 'సజీవ ఆహార ప్రయోగశాల' కూడా ఉంటుంది - అది ఒక చిన్న ప్రదేశం, అక్కడ పిల్లలు తమకు తాము మరియు తాము వారసత్వంగా పొందబోయే ప్రపంచానికి ఎలా ఆహారం అందించాలో నేర్చుకుంటారు.

ఈ తదుపరి అధ్యాయం ఇప్పటికే కనిపిస్తోంది. మేము భారతదేశంలోని ప్రభుత్వ మరియు ప్రైవేట్ పాఠశాలల్లోకి మరింతగా విస్తరిస్తున్నాము; అలాగే విదేశాల్లోని పాఠశాలలు, మంత్రిత్వశాఖలతో భాగస్వామ్యాలను ఏర్పరుచుకుంటున్నాం. మేము ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (AI) ఆధారిత విద్యాబోధనను అభివృద్ధి చేస్తున్నాము, పాఠశాల మధ్యాహ్న భోజన పథకాలలో పోషకాహార విలువలను జోడిస్తున్నాము,

విద్యార్థులలో వ్యవస్థాపకతను ప్రోత్సహిస్తున్నాము మరియు కేవలం పుస్తకాలకే పరిమితం కాకుండా ప్రాక్టికల్ గా ఉపయోగపడే ఒక అద్భుతమైన వాతావరణ మరియు సుస్థిరత పాఠ్యప్రణాళికను రూపొందిస్తున్నాము.

గత శతాబ్దంలో సైన్స్ ల్యాబ్ లు ఆధునిక విద్యకు అవసరమైన, నిరాడంబరమైన, ఆశించదగిన మౌలిక సదుపాయాలుగా ఎలా మారాయో, OMG ల్యాబ్స్ కూడా అలాగే మారాలన్నదే మా ఆశ. రాబోయే తరానికి పరీక్ష మార్కుల కంటే ఎక్కువగా వారికి ఆహారాన్ని ఎలా పండించాలో, తమను తాము ఎలా పోషించుకోవాలో, సుస్థిరంగా ఎలా ఆలోచించాలో మరియు దృఢమైన సమాజాలను ఎలా నిర్మించుకోవాలో తెలియాలి.

OMG Greens అనేది పోషణ, విద్య మరియు ఆచరణాత్మక సామాజిక ప్రభావంపై దృష్టి సారించే, సుస్థిరత ఆధారిత ఒక ఉద్యమం.

omggreens.com





నిరాడంబర సౌందర్యం

ఉల్లంకి పిట్టతో ఒక ఉదయం

కన్యా శాంతి వనంలో, నల్లరెక్కల ఉల్లంకి పిట్టల జీవవైవిధ్యం, పర్యావరణ సమతుల్యత, చైతన్యంతో కూడిన జీవనం మరియు ప్రకృతి వట్ల గాఢమైన గౌరవానికి ఒక నాజాకైన ప్రతీకగా నిలుస్తుంది.

రచన: బి. రతినసభాపతి

వేలాది హృదయాలు నిశ్చల్దాన్ని అన్వేషించే కన్నా శాంతి వనపు సందడి గల పర్యావరణ వ్యవస్థలో, ప్రకృతి మనకు ఒక నిశ్చల్ల ప్రశిక్షకుని ప్రసాదించింది. నలుపు-తెలుపు వర్ణాల టక్కిడో వస్త్రధారణను ధరించి, ఊహించలేనంత అతి సన్నని గులాబీ రంగు కాళ్లపై నిలబడే నల్లరెక్కల ఉల్లంకి పిట్ట ఈ చిత్తడి నేలని నివాస యోగి - తన కింద ఉన్న భూమి జారిపోయే బురద మరియు నీరు తప్ప మరేమీ లేనప్పటికీ, సంపూర్ణ సమతుల్యతను ఎలా కనుగొనాలో మనకు నేర్పే ఒక జీవి ఇది.

ఒక అభయారణ్యం యొక్క అవలోకనం

పైకి ఎంతో సాదాసీదాగా అనిపించినా, దాజీ గారి మనసులో మెరిసిన ఒక లోతైన ఆలోచనతోనే ఇదంతా మొదలైంది: కన్నా

శాంతి వనంలో ఏడు వర్షపు నీటి నిల్వ చెరువులను నిర్మించడం. భూగర్భ జలాలను పునరుద్ధరించడానికి చేసే ఒక లక్ష్యంగా ప్రారంభమైనది నేడు జీవవైవిధ్యం యొక్క శక్తివంతమైన, సజీవ ప్రయోగశాలగా వికసించింది. ఈ చెరువులు జీవకోటికి అయస్కాంతంగా మారి, చుట్టుపక్కల ఉన్న అనేక జాతులను ఆకర్షిస్తున్నాయి. నేడు, ఈ జలాలు భూమికి పునరుజ్జీవనం ఇవ్వడమే కాకుండా; భూసంబంధమైన మరియు జలచర పక్షులకు ఒక సస్యశ్యామలమైన అభయారణ్యాన్ని పోషిస్తున్నాయి. ఎవరికి తెలుసు? మనం ఈ సమతుల్యతను ఇలాగే కాపాడుకుంటూ ఉంటే, కన్నా త్వరలోనే ప్రపంచవ్యాప్త వలస పక్షులకు శాశ్వత నిలయంగా మారవచ్చు. ఈ క్రొత్త నివాసానుభవంలో అత్యంత అందమైన వాటిలో నల్లరెక్కల ఉల్లంకి పిట్ట ఒకటి.

మన చిత్తడి నేలల అతి సౌందర్యవతి

ప్రకృతికి గనుక సౌందర్య ప్రదర్శన ఉంటే, ఈ నల్లరెక్కల ఉల్లంకి పిట్ట (హిమంటోపస్ హిమంటోపస్) దాని తిరుగులేని తారగా నిలుస్తుంది. నల్లటి రెక్కలు మరియు మంచు లాంటి తెల్లటి శరీరంతో కూడిన ఒక మిసమిసలాడే టక్కిడో (నూటు) ధరించి, దాని సున్నితమైన శరీరానికి చాలా పొడవుగా అనిపించే అతి సన్నని కాళ్లను ఇది కలిగి ఉంటుంది. ఈ బబుల్ గమ్-గులాబీ రంగు కాళ్లు ప్రకృతి యొక్క శాస్త్రీయ అద్భుత సృష్టి. ఇవి ఇతర తీర పక్షుల కంటే మరింతగా లోతైన నీటిలోకి నడిచి వెళ్లడానికి, మరియు నీటిలో దాగి ఉన్న ఆహారాన్ని అందుకోవడానికి తోడ్పడతాయి. ఇతరులు తడబడే లేదా వెనుకడుగు వేసే పరిస్థితులను సైతం.. మనకు మాత్రమే ఉన్న ప్రత్యేక నైపుణ్యాల సహాయంతో ఎలా



Photo: ADITHYA DIVAKAR

అధిగమించవచ్చో మరియు మన అంతర్గత శక్తిని ఎలా కనుగొనవచ్చో ఈ పిట్ట ద్వారా నేర్వవచ్చు.

కన్యా మరియు పరిసర ప్రాంతాలలో ఒక సుపరిచిత స్నేహితుడు

కన్యా శాంతి వనం మార్గాల్లో నడిచే వారికి, ఈ అందమైన పిట్టలు ఇప్పుడు మన పొరుగువారే! మీరు కన్యా ఉత్తర చెరువు, నర్సరీ చెరువు యొక్క నిశ్శబ్ద అలలను గమనిస్తున్నా లేదా సరోవరం యొక్క విస్తారమైన నీటిని వీక్షిస్తున్నా, మీరు వీటిని గమనించే అవకాశం ఉంది. వీటి ఉనికి మన సమాజం యొక్క విస్తృత ప్రకృతి దృశ్యంలోకి, పచ్చని చేగురు చిత్తడి నేల నుండి దామరపల్లి ప్రశాంతమైన జలాల వరకు విస్తరించింది. ఈ స్థానిక జలాశయాలు ఈ పిట్టలకి ముఖ్యమైన ధ్యాన మందిరాల

వంటివి, ఇక్కడ మనం సమిష్టిగా రక్షించడానికి ప్రయత్నించిన పర్యావరణంతో అవి సంపూర్ణ సామరస్యంతో జీవిస్తాయి.

ఈ పిట్టలకి కన్యా అంటే ఎందుకిష్టం?

- * ఖబ్బితమైన లోతు - మన నీటి నిల్వ చెరువులు అవి గూడు కట్టుకోవడానికి అవసరమైనంతవరకే ఉండే లోతులు కలిగిన తీరాలను అందిస్తాయి.
- * సురక్షిత ఆశ్రయం - శాంతి వనం పరిధిలోని శాంతి మరియు రక్షణ పట్టణపు రణగొణ ధ్వనుల ఒత్తిడి లేకుండా ఆహారాన్ని వెతుక్కోనిస్తాయి.
- * సాముదాయక భావన - ఇవి సామాజిక పక్షులు, తరచుగా సమూహాలలో

కనిపిస్తాయి, ఇవి కన్యాలోని సాధకుల సాముదాయక సామరస్యాన్ని ప్రతిబింబిస్తాయి.

ఆహార శోధనకళలో 'జెస్' ధ్యాన ముద్ర

ఈ పిట్ట వేటాడటాన్ని వీక్షించడం అనేది జాగ్రూకతలో ఒక పాఠం. ఇది తొందరపడదు. నీటిని బిమ్మదు. ఇది లెక్కించబడినట్లుగా, లయబద్ధమైన శైలితో కదులుతుంది, ఖబ్బితత్వంతో తన సూది లాంటి ముక్కును నీటి వైపు వంచుతుంది. ఇది చిన్న జలచర కీటకాలను ఏరివేస్తున్నప్పుడు, ఏకాగ్రతతో కూడిన సంకల్పం యొక్క శక్తిని మనకు గుర్తు చేస్తుంది. నిరంతర శబ్దాలతో కూడిన మన ప్రపంచంలో, ఈ పిట్ట నీటి అలలలో పూర్తిగా లీనమవడం ద్వారా వర్ణిల్లుతుంది.



Photo: ADITHYA DIVAKAR

తల్లిదండ్రుల ప్రేమ

నాజుకుగా కనిపించినప్పటికీ, ఈ పక్షులు తీవ్రమైన, రక్షణాత్మక హృదయాన్ని కలిగి ఉంటాయి. తమ గూటికి ముప్పు పొంచి ఉందని గ్రహిస్తే, శత్రువుల దృష్టిని మళ్లించడానికి ఇవి ఒక ఉపాయాన్ని ప్రయోగిస్తాయి. తానే స్వయంగా గాయపడినట్లు, రెక్క విరిగి కిందపడిపోయినట్లు నటిస్తూ నేలపై విలవిలలాడుతూ శత్రువును తన వెనుక రప్పించుకుంటాయి. పిల్లలకు ప్రమాదం తప్పింది అని అనుకున్న క్షణంలో, ఆశ్చర్యకరంగా ఆకాశంలోకి దూసుకుపోతాయి. ఇది నిస్వార్థ ధైర్యానికి సంబంధించిన ఒక ఉత్కంఠభరితమైన దృశ్యం! నిజమైన శక్తి అంటే కండ బలం కన్నా బుద్ధి బలం మరియు ప్రేమలోనే ఉంటుందని మనకు చూపుతుంది.

చివరి మాట

తదుపరిసారి మీరు నర్సరీ చెరువు దాటి వెళ్ళేటప్పుడు, ఆ పాడవైన, గులాబీ రంగు కాళ్ళు మరియు స్థిరమైన, లయబద్ధమైన నడక కోసం చూడండి. ఈ పిట్ట కాస్త నిదానించి, ఈ ప్రపంచంలో మరింత గంభీరంగా, హుండాగా నడవమని సూచిస్తుంది. ఏడు చెరువులను గురించిన దాజీ గారి స్వప్నం సాకారమవుతున్న వేళ, మనం ప్రకృతికి స్వస్థత చేకూర్చుకునేందుకు, కాస్తంత స్థలాన్ని మరియు సమయాన్ని ఇస్తే, అది మనకు అపారమైన అందాన్ని, లాలిత్యాన్ని అందిస్తుందని గుర్తుంచుకుందాం. అంతేకాదు, మనమందరం ఒకరితో ఒకరం ఎంతలా ముడిపడి ఉన్నామో కూడా మనకు హృద్యంగా గుర్తుచేస్తుంది.

ఈ పిట్టలు నర్సరీ చెరువు యొక్క లోతైన నీటిలో లేదా చేగూరు చిత్తడి నేలలో ప్రయాణించడాన్ని చూస్తున్నప్పుడు, మన స్వీయ అంతరంగ ప్రయాణమే మనకు గుర్తుకు వస్తుంది. జీవితం తరచుగా ఒక విస్తారమైన, అంచనా వేయలేని చిత్తడి నేలలా అనిపించవచ్చు, కానీ, మన ప్రక్కనే ఉన్న ఈ విహంగం వలె, మనం కూడా గాంభీర్యంతో నడవడం నేర్చుకోవచ్చు. మనం నిటారుగా నిలబడటానికి గట్టి నేల అవసరం లేదు; కావలసినదల్లా స్థిరమైన హృదయ సమతుల్యత మరియు జీవితపు నీటి ప్రవాహంలో ముందుకు ముందుకు సాగే ధైర్యం మాత్రమే.



ఫోటో: రాజేష్ మీనన్



పౌఠిక గళం

“నువ్వు ఎంత నిశ్శబ్దంగా ఉంటావో,
అంత ఎక్కువగా వినగలుగుతావు.”

రామ్ దాస్

ఔషధాలకు అతీతంగా: నిజంగా స్వస్థత చేకూర్చేది ఏమిటి?

తన శ్రద్ధ, సాన్నిధ్యం మరియు చిత్తశుద్ధితో కూడిన ఆదరణ ద్వారా... స్వస్థత అనేది తరచుగా మందులకు అతీతంగా ఉంటుందని మనకు గుర్తుచేసే ఒక ఆత్మీయ ఔషధ నిపుణుని గురించిన సంస్కరణ.

రోమా రండన్

క్రాన్నిసార్లు మనం ఒకవ్యక్తిని ప్రత్యక్షంగా కలవకపోయినా, వారు మిగిల్చినవెళ్ళిన శక్తి, దయ మరియు జ్ఞాపకాల ద్వారానే వారిని గురించి చాలా స్పష్టంగా తెలుసుకుంటాము.

శాంతే ఇంటిగ్రేటివ్ ఫార్మసీలో తాత్కాలిక సహోద్యోగిగా ఫార్మసిస్ట్ జల్ స్థానంలో నేను బాధ్యతలు స్వీకరించిన సమయంలో ఆయన గురించిన నా అనుభవాన్ని వివరిస్తాను. ఆయనను వ్యక్తిగతంగా కలిసే భాగ్యం నాకు కలగనప్పటికీ, ఆయన ఉనికి అక్కడ కాదనలేని విధంగా ఉండేది - కృతజ్ఞతతో ఆయన గురించి మాట్లాడే రోగులు, ఎంతో ఆప్యాయతతో జ్ఞాపకాలను పంచుకునే సహోద్యోగులు మరియు ఆయన ఆత్మీయత యొక్క ఛాయలు ఉన్నట్లు అనిపించే ఆ ఫార్మసీలోని సూక్ష్మమైన లయ ద్వారా కూడా అది అవగతమవుతుంది.

అతని అరవైరెండవ పుట్టినరోజున జరిగిన ఆ ఘోరమైన కారుప్రమాదం జరిగిన మూడువారాల తర్వాత కూడా ఆ ప్రాంతవాసులు ఇంకా దిగ్భ్రాంతిలోనే ఉన్నారు. ఆ శోకం యొక్క తడి ఇంకా ఆరలేదు; ప్రతిసంభాషణలో, కౌంటర్

వద్ద ఏర్పడే ప్రతి నిశ్శబ్ద విరామంలో ఆ బాధ ఇంకా ద్యోతకమవుతోంది.

నన్ను బాగా ఆకట్టుకున్న విషయం ఏమిటంటే, జల్ ప్రజలతో వ్యవహరించే విధానం, హార్డ్ ఫుల్ కమ్యూనికేషన్ లో మనం విలువైనవిగా భావించే శ్రద్ధ, ఆప్యాయత మరియు గౌరవం వంటి లక్షణాలు ఆయనలో ప్రతిబింబించేవి. దాజీ బోధించినట్లుగా, “ప్రతి సంభాషణ మనల్ని ఉన్నత స్థాయికి తీసుకెళ్లాల్సి”. నేను విన్న కథల ద్వారా, జల్ ఈ సత్యాన్ని ఎలా ఆచరించారో నేను చూశాను - హడావిడిగా సాగిపోయే ఒక సాధారణ ఫార్మసీ సందర్శనను కూడా ఆయన ఒక నిజమైన అనుబంధ క్షణంగా మార్చేవారు. రోగులకు కేవలం సేవలు (మందులు) అందించడమే కాకుండా, వారి పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపుతున్నారనే ఆత్మీయ భావనను కలిగించేవారు.”

ఈ అనుభవం, ఆరోగ్య సంరక్షణ యొక్క పవిత్రమైన స్వభావం పట్ల నా గౌరవాన్ని మరింత పెంచింది. ఫార్మసీ అంటే కేవలం మందులు పంచిపెట్టడం మాత్రమే కాదు. అది విజ్ఞానం మానవత్వంతో కలిసే ప్రదేశం; ప్రజలు కేవలం

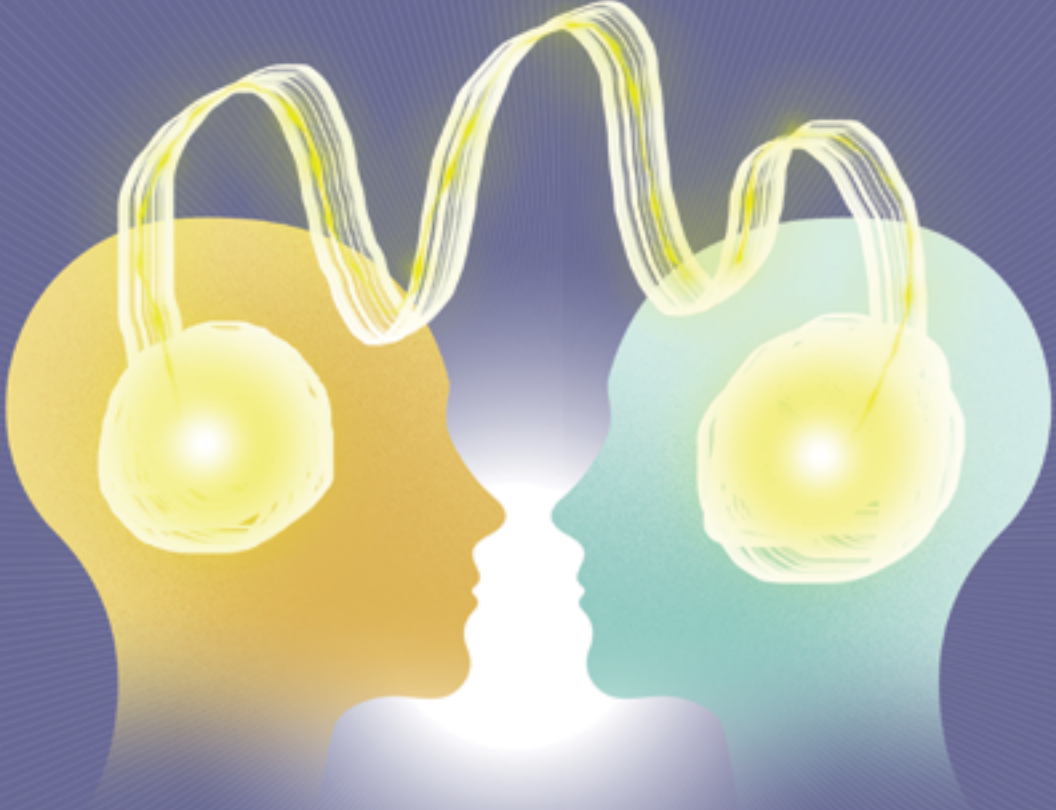
మందుల బీటీలతోనే కాకుండా ఆందోళన, అనిశ్చితి మరియు ఆశతో అక్కడికి వస్తారు. ఒక ఫార్మసిస్ట్ శ్రద్ధగా వినడం, ఓపికతో సమాధానం చెప్పడం మరియు వారిని గౌరవంగా చూడటం ద్వారా వారిలోని భయాన్ని తగ్గించగలరు. జల్ దీనిని సహజంగానే అర్థం చేసుకున్నట్లు అనిపించింది.

ఈ కథలను వింటూ, బహుశా ఆయన జీవితాన్ని అర్థంచేసుకోవడానికి అత్యంత ఉత్తమమైన మార్గం కేవలం వినడమేనని నేను నిశ్చయంగా అర్థంచేసుకున్నాను.

సమాజం వెలిబుచ్చిన అభిప్రాయాలు

“జల్ మా చిన్న ప్రిన్స్ టెన్ ప్రాంతానికి ఒక వరం. ఆయన స్పృశించిన ప్రతి జీవితంలోనూ ఆయన దయాగుణం జీవిస్తూనే ఉంది.”

“జల్ గురించి ఇలా వినడానికి చాలా బాధగా ఉంది. నేను వచ్చినప్పుడల్లా ఆయన ఎంతో దయగా, శ్రద్ధగా ఉండేవారు. ఆయన కుటుంబానికి నా ప్రార్థనలు.”



ఈ కథలను వింటూ, బహుశా ఆయన జీవితాన్ని
అర్థంచేసుకోవడానికి అత్యంత ఉత్తమమైన మార్గం కేవలం
వినడమేనని నేను నిశ్చయంగా అర్థంచేసుకున్నాను.



“ఇది హృదయవిదారకమైన వార్త. ఎప్పుడూ తొందరపెట్టకుండా, కేవలం మరో రోగిగా కాకుండా... మనల్ని మనంగానే గుర్తించి ఆదరిస్తున్నారనే భావన కలిగించేలా బిల్ మమ్మల్ని ఎంతో ఆత్మీయంగా చూసుకునేవారు.”

“బిల్ అందరికంటే గొప్పవాడు - ఆయన ప్రవర్తన, ఆయన సలహాలు ఎల్లప్పుడూ సహాయకరంగా ఉండేవి. అతని లోటు తీరనిది.”

“మనం లోపలికి అడుగుపెట్టిన క్షణంలోనే ఆయన ఆప్యాయతను అనుభూతి చెందవచ్చు. ఆయన మన మాటలను శ్రద్ధగా వినేవారు, చిరునవ్వు చిందించేవారు... ఎందుకో తెలీదు కానీ, అంతా మంచే జరుగుతుందనే భీమా కలిగించేవారు.”

“అతనికి మేము కేవలం మా మందులబీటీల ద్వారానే కాకుండా, మా పేర్లతో, మా కథల ద్వారా కూడా తెలుసు. అలాంటి శ్రద్ధ తీసుకునేవారు చాలా అరుదు.”

ఈ అభిప్రాయాలను చదువుతుంటే, ఒక విషయం స్పష్టమవుతుంది. బిల్ పని కేవలం మందులు ఇవ్వడం మాత్రమే కాదు. అది శ్రద్ధ, సాన్నిహిత్యం మరియు సదుద్దేశానికి సంబంధించినది - ప్రతి సంభాషణలోనూ ఆప్యాయతను, అర్థాన్ని నింపిన గుణాలు అవి.

హార్ట్ ఫుల్ కమ్యూనికేషన్ లో, మనం తరచుగా మన శ్రద్ధ మరియు అవగాహన యొక్క నాణ్యత గురించి మాట్లాడుతుంటాము. శ్రద్ధ నిజాయితీగా ఉన్నప్పుడు, అది స్వయంగా స్పష్టతను చేకూరుస్తుంది. బిల్ లో బీనిని ఎంతో సహజంగా మూర్తీభవించినట్లు అనిపిస్తుంది. ఆయన

ఏకాగ్రత ఏమాత్రం చెదిరిపోకుండా తన ఎదురుగా ఉన్న వ్యక్తిపైనే పూర్తిగా కేంద్రీకృతమై ఉండేది.

మా అమ్మమ్మ చనిపోయినప్పుడు నా వయసు సుమారు పదిసంవత్సరాలు. “మనుషులు చనిపోతారు, కానీ వారి జ్ఞాపకాలు చెరిగిపోవు” అని మా నాన్న నాతో చెప్పారు.

ఆ మాటలు ఇప్పటికీ నామదిలో ప్రతిధ్వనిస్తున్నాయి. బిల్ వేసిన చెరగనిముద్రలో అవి నిజమని రుజువుతున్నాయి - అది గొప్ప విజయాలలో కాదు, ఆయన మిగిల్చిన దయలోనూ, ఇతరులు అలవర్చుకున్న ఆదరణపూర్వక అలవాట్లలోనూ అది వ్యక్తమవుతోంది.

బీనివల్ల, నేను ఎలా గుర్తుండిపోవాలనుకుంటున్నానో ఆలోచించుకోవాల్సి వచ్చింది. నేను కేవలం నైపుణ్యంతో కాకుండా నిజాయితీతో వినగలిగే వ్యక్తిగా, ఇతరులను గౌరవించే వ్యక్తిగా, ప్రోత్సహించే వ్యక్తిగా గుర్తుండాలని అనుకున్నాను. బిన్నులను మంచి పనుల ద్వారా ప్రజల హృదయాలలో నా వారసత్వం నిలిపిపోతే, అదే నాకు చాలా.

హార్ట్ ఫుల్ కమ్యూనికేషన్ అనేది దైనందిన జీవితానికి అతీతమైనదేమీ కాదని - అది పూర్తి అవగాహనతో, ప్రేమతో జీవించే ఒక నిత్య జీవిత విధానమే అని బిల్ నాకు నిరూపించారు. మన ప్రతి సంభాషణా మనల్ని ఉన్నతీకరించేలా ఉండాలి అనుకుంటే... బిల్ ఆ పాఠాన్ని ఇప్పటికే, ఆయన ఎదుటి మనుషులను ఆదరించిన విధానం ద్వారా చాలా సహజంగా నేర్పించారు.

నేను సేవ చేసే విధానంలోనూ, మాట్లాడే తీరులోనూ, మరియు జ్ఞాపకాలలోనూ... ఆ పాఠాన్ని ముందుకు తీసుకెళ్లాలనే నేను ఆశిస్తున్నాను. ఈ అవగాహనతోనే నాకు ఒకటి గుర్తుకొస్తోంది... మనల్ని నిజంగా నయం చేసేది కేవలం ఆ మందు బిల్ మాత్రమే కాదు, దానికి మించినది ఏదో ఉంది.

అమెరికీయ ద్విపదలు

క్లార్క్ పావెల్

I

బయట చూశాను... అనుకరించాను,
లోపల చూశాను... కనుగొన్నాను!

II

ఇతరులు నిజమన్న బాటలో నడిచాను,
నా చెప్పులు అరిగిపోయాయి -
ఆపై ఆగాను, స్థిరత్వం వచ్చింది.

III

ఆ నది నాకు తెలియని పేర్లతో మాట్లాడింది.
నేను ఆ శబ్దాన్ని గ్రోలి, ఆ ప్రవాహంతో సాగిపోయాను.

IV

నా చేతిలో ఉన్నదంతా చేజారిపోయింది మనం వేసుకున్న
ప్రణాళికల రూపమేంటో... ఆ ధూళికే బాగా తెలుసు!

V

నేను దానిని నష్టమని భావించి,
దుఃఖంతో ముఖం తిప్పుకున్నాను;
కాలం ఆ పేరును మాత్రం దాచుకుని,
నిశ్చబ్దంగా ఆకుని రాలేసింది!

VI

ఏ గురువూ రాలేదు, ఆకాశం బద్దలు కాలేదు...
నన్ను 'ఎందుకు' అని ప్రశ్నించని...
ఒక శ్వాస మాత్రమే తోడు నిలిచింది!

VII

నేను తలుపులు మూయడం మానేశాక...
ఇల్లు నిశ్శబ్దమైంది; నేను ఆశించేది...
ఇక్కడే నేలపై నాకై వేచి ఉంది!

VIII

మనసు యొక్క స్వల్పకాలిక పరిధిని
దాటి నిలిచే నక్షత్రం ఏది?
వెలుగు సాగిపోతూనే ఉంటుంది...
ఎప్పుడూ తన పేరు చెప్పుకోదు!

Active Farming



Polarity



Gitopadesh



Brighter Minds Program



Heartfulness International School

From Nursery to Grade XII

Curriculum offered
CBSE | CAMBRIDGE
IB | MONTESSORI
INDIGO | NIOS

Relaxation & Meditation



Yoga



Sports



Art & Craft



NCC



Hostel Facilities Available



Transport Available



ADMISSIONS IN PROGRESS

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

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

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

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

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

Kanha Shanthi Vanam, Hyderabad

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

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

All Knowledge Stems From the Heart



HEARTFULNESS INTERNATIONAL SPORTS ACADEMY

Heartfulness Gopichand Badminton Academy

- Structured Badminton Development Program - Fundamentals, Performance, Holistic Growth
- International Coaching Team
- The elite opportunity of advanced training, Gopichand Academy Exposure
- World-Class Infrastructure - 14 BWF-Standard AC Courts, AC Hostels, Nutritious Diet
- International Standard Swimming Pool and Gymnasium

Shantaben International Cricket Academy for Girls

- Structured Cricket Development Program - Fundamentals, Performance, Holistic Growth
- Qualified coaches provide expert guidance
- Professional-Grade Cricket Grounds, AC Hostels, Nutritious Diet

Other Sports

- Basket ball (Qualified coaches)
- Foot ball (Qualified coaches)

Launching Soon

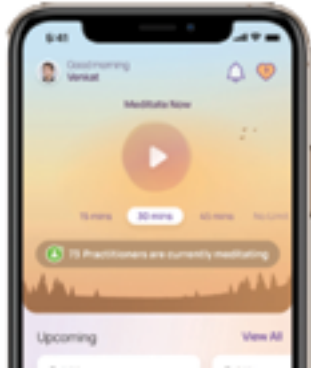
- Archery
- Taekwondo

All sports programs are being developed under the guidance and inspiration of Padma Bhushan and Dronacharya awardee **Shri Pallela Gopichand** with a focus on excellence, discipline, fitness, and character development.

Kanha Shanti Vanam, Hyderabad, India

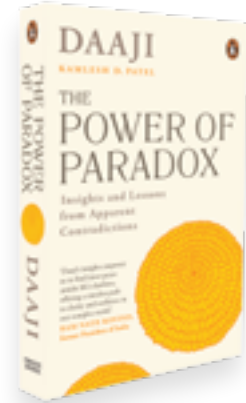
For more information, feel free to contact us: +91 8519956041 contact@hfnsports.com sports.heartfulness.org





heartfulness app

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



The Power of Paradox by Daaji

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

Heartfulness Yoga Teacher Training Course

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



Publications by Daaji

#1 BESTSELLERS

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

- designingdestiny.com
- theheartfulnessway.com
- spiritualanatomy.com
- thewisdombridge.com



Meditation Masterclass

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

Find Your Community

Find a trainer or meditation center near you!
heartfulness.org/en/connect-with-us/





Learning, The Heartfulness Way

Explore simple Heartfulness practices through our self-paced courses for beginners and advanced learners alike.
learning.heartfulness.org



HFNLife

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



We are planting millions of trees across India

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



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

Website: <https://heartfulness.org/forests/>

Gift or Contribute to loved ones at:

<https://heartfulness.org/forests/donations-gifting>

Write to us: fbh@heartfulness.org



**REIMAGINING
A BETTER
SHARED WORLD**

