మే 2026

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్

స్వచ్ఛత విధిని రూపొందిస్తుంది

ఆనందం

నిరుపాధిక ఆనందం

దాజీ

సౌందర్య రూపం

విక్టర్ కణ్ణన్

తనను తాను
తెలుసుకోవడం

అలెగ్జాండ్రా మాజెక్ &
థామస్ హిర్ట్

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

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

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

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

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

Foreword by Daaji

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

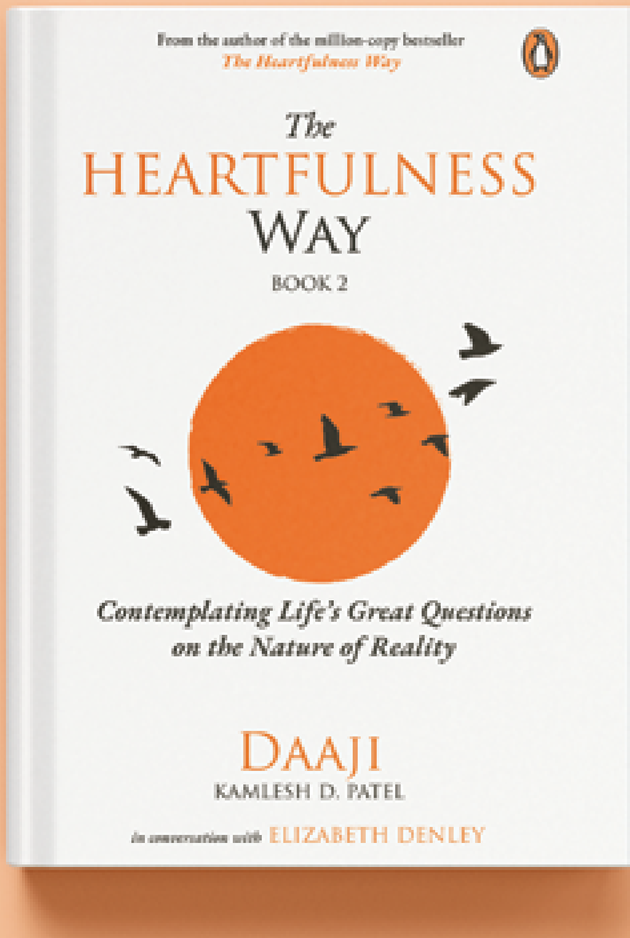
Available Online at:
hfnlife.com
Amazon.com

NEW RELEASE

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

The HEARTFULNESS WAY, BOOK 2

Contemplating Life's Great Questions on the Nature of Reality



PRE-ORDER your copies at:
amazon

Daaji,
Author,
Global Guide of Heartfulness

Elizabeth Denley
Author,
Spiritual Trainer in Heartfulness

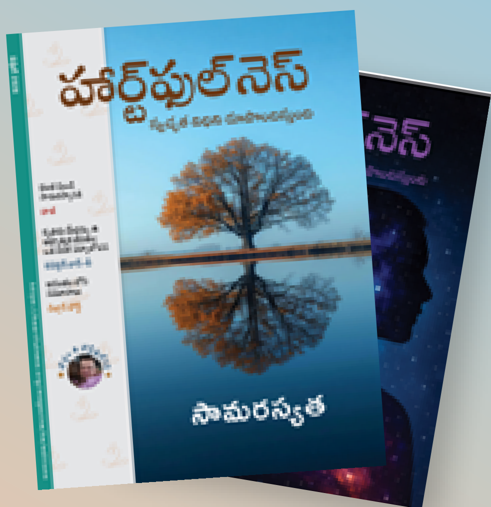
In *The Heartfulness Way*, Book 2, Daaji continues with the conversational format that he used so effectively in the previous volume, this time with Elizabeth Denley. Daaji takes us through the journey of expanding consciousness to the ultimate realization of the purpose of human life.

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

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

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మేగజైన్

చందాదారులుకండి



ముద్రించిన మరియు డిజిటల్ ప్రతులు లభిస్తున్నాయి

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

subscriptions@heartfulnessmagazine.com

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

heartfulnessmagazine.com/subscribe

సృజన బృందం

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

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

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

డిజైన్

ఉమా మహేశ్వరి–డిజైన్ డైరెక్టర్,

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

రచయితలు
ఇచాక్ అడిజెస్, భువరగసామి రతినసభాపతి, రూబీ కార్మెన్, దాజీ, ఎలిజబెత్ డెన్లీ, థామస్ హిర్ట్, విక్టర్ కణ్ణన్ , ఆయుషి కన్సారా, అలెగ్జాండ్రా మాజెక్, క్లార్క్ పొవెల్

ఇంటర్వ్యూ
ఇంగా మారీ రామ్కే – ఇంటర్వ్యూ నిర్వహించిన వారు వనెస్సా పటేల్

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

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

విరాళాలు
contributions@heartfulnessmagazine.com

ప్రకటనలు
advertising@heartfulnessmagazine.com

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

ప్రచురణ మరియు ముద్రణ వివరాలు
ISSN 2455-7684

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

ఎడిటర్ —— నీరజ్ కుమార్

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

Copyright © 2026 Heartfulness Education Trust.
All rights reserved.

heartfulness
purity weaves destiny

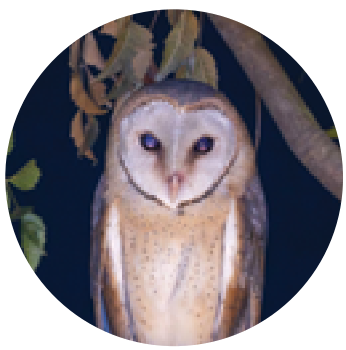
ఆనందం

ప్రియమైన పాఠకులారా,

ఈ సంచిక ఆనందం గురించి. దాజీ గారు ఆనందం మరియు ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణంపై తన ఆలోచనలను పంచుకుంటారు. ఇచాక్ అడిజెస్ సంతోషాన్ని భవిష్యత్తు అంచనాలలో కాకుండా వర్తమాన క్షణంలోనే చూస్తారు. ఎలిజబెత్ డెన్లీ, బాధలతో నిండిన ఈ ప్రపంచంలో మనం ఆనందంతో ఎలా జీవించగలమని విశ్లేషిస్తారు. విక్టర్ కణ్ణన్, బాహ్య సౌందర్యం మారినప్పుడు ఆనందం నిలకడగా ఉండగలదా అని పరిశీలిస్తారు. ఇంగా మేరీ రామ్కే, కథలు, బొమ్మలు మరియు ప్రకృతి ద్వారా పిల్లలు ఆనందంతో నేర్చుకోవడానికి సహాయపడే మార్గాలను పంచుకుంటారు.

ఎప్పటిలాగే, మీ ఆలోచనలు మరియు రచనలను contributions@heartfulnessmagazine.com కు మేము స్వాగతిస్తున్నాము.

సంతోషంగా చదవండి,
సంపాదకులు



లోపల

స్వీయ రక్షణ

తనను తాను తెలుసుకోవడం
అలెగ్జాండ్రా మాజెక్ & థామస్ హిర్ట్
12

ప్రేరణ

నిరుపాధిక ఆనందం
దాజీ
20

జీవిత రహస్యం: నిరంతర పయనం
ఎలిజబెత్ డెన్లీ
28

సౌందర్య రూపం
విక్టర్ కణ్ణన్
32

కార్యస్థలం

సంతోషం ఎక్కడ ఉంది?
ఇచాక్ అడిజెస్
40

సంబంధాలు

ఎర్ర అగ్నిమాపక వాహనం
ఆయుషి కన్సారా
44

పర్యావరణం

అగోచర పర్యావరణ రక్షకులు
భువరాగసామి రతినసభాపతి
52

సృజనాత్మకత

కథ, ఆట, మరియు విస్మయం
ఇంగా మారీ రామ్కే & వనెస్సా పటేల్
58

వాల్ట్ విట్మన్‌తో పచ్చికపై నడక
క్లార్క్ పావెల్
64

పిల్లలు

బ్రిగిడ్: గేల్స్ దేవత
రూబీ కార్మెన్
68

దాజీ

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

అలెగ్జాండ్రా మాజెక్

అలెగ్జాండ్రా మాజెక్ ముప్పై ఏళ్లకు పైగా హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధన చేస్తున్నారు అంతేకాక, ధ్రువీకరించబడిన హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ప్రశిక్షకులు కూడా. వ్యవసాయ శాస్త్రంలో Ph.D. పట్టా పొందిన ఆమె, నేపాల్‌లో ఆరు సంవత్సరాల పాటు పరిశోధన మరియు అభివృద్ధి రంగంలో పనిచేశారు. 1999 నుండి, ఔత్సాహికులకు, సంస్థలకు మరియు శిక్షణలో ఉన్న ఉపాధ్యాయులకు అలెగ్జాండర్ టెక్నిక్ బోధిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఆమె తన కుటుంబంతో కలిసి వియన్నాలో నివసిస్తున్నారు.

థామస్ హిర్ట్

థామస్ హిర్ట్ వియన్నాలో నివసిస్తున్న ఒక ధ్రువీకరించబడిన అలెగ్జాండర్ టెక్నిక్ ఉపాధ్యాయులు. ఆయన అక్కడ వ్యక్తిగత శిక్షణ మరియు శిక్షణా శిబిరాలు నిర్వహిస్తూనే, పాఠశాలలో కళా ఉపాధ్యాయుడిగా కూడా పనిచేస్తున్నారు. ధ్యానం ఆయన జీవితంలో ఒక ముఖ్యమైన భాగం; ఇది అలెగ్జాండర్ టెక్నిక్‌లో ఆయన చేసే కృషికి మరింత పరిపూర్ణతను ఇస్తుంది. ఆయనకు ఇద్దరు ఎదిగిన కుమార్తెలు ఉన్నారు.

క్లార్క్ పావెల్

క్లార్క్ పావెల్ మొదటగా కవి. అవార్డు గెలుచుకున్న వ్యాసకర్త గా, ఆయన సదరన్ లివింగ్, యోగా ఇంటర్నేషనల్ మరియు ప్రాంతీయ పత్రికల్లో ప్రచురితమయ్యారు. ఆయన 'సహజ్ మార్గ్ కంపానియన్' గ్రంథ రచయిత. క్లార్క్ తన జీవితంలో కుంగుబాటు మరియు విజయాలను, సుదీర్ఘ నిశ్శబ్దాలను మరియు ఆకస్మిక దైవకృపను అనుభవించారు. ఆయన ఇప్పటికీ తన రచనలను కొనసాగిస్తున్నారు.

విక్టర్ కణ్ణన్

విక్టర్ కణ్ణన్ హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఇన్‌స్టిట్యూట్, USA కి డైరెక్టర్, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మెడిటేషన్ యొక్క అభ్యాసకులు మరియు 30 సంవత్సరాలకు పైగా ప్రశిక్షకులు. CFO గా వారు తన రోజువారీ నిర్వహణా బాధ్యతలలో ధ్యానం యొక్క ప్రయోజనాలను మిళితం చేస్తారు. ఆయన అట్లాంటాలో తన భార్యతో నివసిస్తున్నారు మరియు వారికి ఒక కుమార్తె ఉంది.

ఎలిజబెత్ డెన్లీ

ఎలిజబెత్ రచయిత్రి, సంపాదకురాలు, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ప్రశిక్షకులు. ఆమె విజ్ఞాన శాస్త్రం మరియు ఆధ్యాత్మిక రంగాలను మేళవిస్తూ.. చైతన్యం మరియు వ్యక్తిత్వ వికాసంపై నిర్వహించే ఇంటరాక్టివ్ కార్యక్రమాలకు సమన్వయకర్తగా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఆమె హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మ్యాగజైన్ గౌరవ ప్రధాన సంపాదకురాలుగా పనిచేశారు.

రచయితలు

ఇచాక్ అడిజెస్

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

ఇంగా మేరీ రామ్మే

ఇంగా మేరీ రామ్మే జర్మనీలోని హాంబర్గ్‌కు చెందిన శాస్త్ర విద్యావేత్త మరియు పిల్లల రచయితల నెట్‌వర్క్ 'ఎల్బాటరెన్' (Elbautoren) లో సభ్యురాలు. ఆమె రాసిన నాన్-ఫిక్షన్ పుస్తకాలు అంతర్జాతీయంగా ప్రచురించబడ్డాయి. 'ప్లోట్జ్లిచ్ విస్సెన్!' (Plötzlich Wissen!) అనే సైన్స్ కమ్యూనికేషన్ ప్రాజెక్ట్ ద్వారా, ఆమె తోలుబొమ్మలాటను (puppetry) ఉపయోగించి విభిన్న వర్గాల ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటున్నారు. దీని ద్వారా సైన్స్, సుస్థిర అభివృద్ధి గురించి స్పష్టత, క్రియాశీల భాగస్వామ్యం మరియు హాస్యంతో వివరిస్తారు.

వనెస్సా పటేల్

వనెస్సా పటేల్ హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధకురాలు, హార్ట్‌ఫుల్ కమ్యూనికేషన్ ఫెసిలిటేటర్, అలాగే హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మ్యాగజైన్ సంపాదకురాలిగా సేవలందిస్తున్నారు. భారతదేశంలోని బరోడాలో నివసిస్తూ, అన్ని వయస్సుల పిల్లలకు చురుకైన ఇంగ్లీష్ భాషా కార్యక్రమాలను అందించేందుకు పాఠశాలలు మరియు విద్యావేత్తలతో కలిసి ఆమె పని చేశారు.

ఆయుషి కన్నారా

ఆయుషి అగర్వాల్ ఒక ఫిజియోథెరపిస్ట్, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ప్రశిక్షకులు మరియు ఇద్దరు పిల్లల తల్లి. ప్రస్తుతం ఆమె కౌన్సెలింగ్ సైకాలజీలో ఉన్నత విద్యను అభ్యసిస్తున్నారు. ఆమె తన జీవితంలో ధ్యానం, ప్రతిస్పందనాత్మక భావ వ్యక్తీకరణ మరియు అప్రమత్తమైన పిల్లల పెంపకాన్ని మేళవిస్తారు. స్వీయ-ప్రేమ మరియు హృదయపూర్వక జీవనం ద్వారా ఆమె నిరంతరం నేర్చుకుంటూ, ఎదుగుతున్నారు.

బి. రతినసభాపతి

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

రూబీ కార్మెన్

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

స్వీయ రక్షణ

‘‘కొన్ని నిమిషాలు విరామం తీసుకుంటే, దాదాపు ప్రతిదీ మళ్లీ సరిగా పనిచేస్తుంది – మీరు కూడా.’’

ఆన్ లామాట్

తనను తాను తెలుసుకోవడం

ఆచరణ ద్వారా అవగాహన

అలెగ్జాండ్రా మాజెక్ మరియు థామస్ హిర్ట్, మనం ప్రవర్తించే విధానాలు మన అంతర్గతస్థితిని ఎలా ప్రతిబింబించి పునర్నిర్మిస్తాయో మరియు శరీరం-మనస్సు-ఆత్మ మధ్య సమన్వయాన్ని పెంపొందించుకోవడం మనం జీవితాన్ని అనుభవించే మరియు ప్రతిస్పందించే విధానాన్ని ఎలా మార్చగలదో తెలియజేస్తున్నారు.

మన దైనందిన జీవితంలో ధ్యానస్థితిని ఎలా అలవరచుకుంటాం? మనం ప్రపంచంలో ప్రవర్తించే విధానం గురించి అది ఏమి వెల్లడిస్తుంది? ఈ ధారావాహికలో, మనం ప్రవర్తించే విధానం మన అంతర్గతస్థితిని ఎలా ప్రతిబింబిస్తుందో మరియు దానికి ఎలా రూపునిస్తుందో – అలాగే ప్రవర్తించే విధానంపై దృష్టి పెట్టడం ఈ రెండింటినీ ఏకీభవింపజేయడానికి ఎలా సహాయపడుతుందో అన్వేషిస్తాం.

తలుపు తీయడం వంటి అతి సామాన్యమైన పనిని కూడా మనం నిర్వహించే తీరు, మన అంతర్గత స్థితిని ప్రతిబింబిస్తుందని దాజీ తెలియజేస్తారు. మనం ప్రదర్శించే వైఖరి, అలాగే మనం ఎంత శ్రద్ధతో ఆ పనిని చేస్తామో – ఈ అంశాలు మన అంతరంగ స్థితిని కొంతమేరకైనా వెల్లడిస్తాయి.

ఈ ఆలోచన వినగానే, నా కౌమారదశ తొలిరోజులు నాకు గుర్తొచ్చాయి. నేను చాలా ఆందోళనతో ఉండే వ్యక్తిని: నా కదలికలు అస్తవ్యస్తంగా, మనస్సు చంచలంగా, శరీరం ఒత్తిడితో బిగుసుకుపోయి ఉండేవి. అకస్మాత్తుగా కోపం రావడం, ఆగ్రహావేశాలు సర్వసాధారణం. అయినప్పటికీ, నేను చేసే పనులలో లీనమై ఉండాలనే ఆలోచన నన్ను ఎంతగానో ఆకర్షించింది. దాజీ గారు వర్ణించినట్లే, ప్రశాంతమైన మనసు శారీరిక కదలికల సౌమ్యతలో ప్రతిబింబిస్తుందని నాకు సహజంగానే అనిపించింది – కానీ దాన్ని సాధించడానికి నా దగ్గర సరైన మార్గం ఏదీ లేదు.

నేను మారాలని – మరింత స్థిరంగా, ప్రశాంతంగా ఉండాలని – హెర్మన్ హెస్సే రాసిన 'సిద్ధార్థ' నవలలో లాగా, నదీ తీరాన కూర్చుని కేవలం ఆ నీటి సవ్వడిని వినగలిగే వ్యక్తిగా మారాలని తపించాను. ఆ స్థితిని చేరుకోవడానికి రకరకాలుగా ప్రయత్నించాను. యోగాసనాలు, ప్రాణాయామం, ధ్యానం చేశాను, మంత్రాలను పఠించాను. ఆ క్రమంలోనే ఒక తప్పుడు వ్యక్తితో ప్రేమలో పడ్డాను, మాదకద్రవ్యాల ద్వారా నా చైతన్యాన్ని విస్తరించుకోవడానికి ప్రయత్నించాను. ఫలితంగా, నా నాడీ వ్యవస్థ దెబ్బతింది. చివరికి, నా శరీరం నేను నేను విస్మరించలేని ఒక సంకేతాన్ని ఇచ్చింది: నేను నా గొంతును కోల్పోయాను.

తలుపు తీయడం వంటి అతి సామాన్యమైన పనిని కూడా మనం నిర్వహించే తీరు, మన అంతర్గత స్థితిని ప్రతిబింబిస్తుందని దాజీ తెలియజేస్తారు. మనం ప్రదర్శించే వైఖరి, అలాగే మనం ఎంత శ్రద్ధతో ఆ పనిని చేస్తామో - ఈ అంశాలు మన అంతరంగ స్థితిని కొంతమేరకైనా వెల్లడిస్తాయి.

నేను మాట్లాడటానికి ప్రయత్నించిన ప్రతిసారీ, నా గొంతు పట్టుకుపోయినట్లుగా కంపిస్తూ ఒక వింత శబ్దం వచ్చేది, దానితో ఇతరులు నన్ను తేరిపార చూసేవారు. ముఖ్యంగా నేను ఆత్మవిశ్వాసంతో కనిపించాలనుకున్న క్షణాల్లో, నా భయం మరియు ఆందోళన అకస్మాత్తుగా బయటపడిపోవడం నాకు మరింత బాధాకరంగా అనిపించేది. నా లోపల జరుగుతున్న దానిని నేను ఇక దాచలేకపోయాను. బహుశా ఇదే – నేను మళ్ళీ మొదటి నుండి ప్రారంభించాల్సి ఉందని, నాకు ఏమీ తెలియదని మరియు నేను నేర్చుకోవాలని అంగీకరించే వినయాన్ని నాలో కలిగించి ఉండవచ్చు.

నా గొంతు సమస్య విషయంలో వైద్యులు నాకు సహాయం చేయలేకపోయారు. అప్పుడు నేను అలెగ్జాండర్ టెక్నిక్‌ను, ఒక సంవత్సరం తర్వాత హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానాన్ని తెలుసుకున్నాను. అలెగ్జాండర్ టెక్నిక్ ద్వారా, నా అలవాటైన ప్రతిచర్యలు నా శరీరంలో ఎలా వ్యక్తమవుతాయో మరియు అనవసరమైన ఒత్తిడిని స్పృహతో నిరోధించడం ద్వారా వాటిని ఎలా అడ్డుకోవచ్చో నేను నేర్చుకున్నాను. ఇటువంటి ప్రవర్తనా ధోరణులను ఎలా ఆపాలో నేర్చుకోవడంలో ఇది ఒక కీలకమైన సాధనంగా మారింది.

మొదటి అడుగు: మీ వెన్నెముకను జాగ్రత్తగా చూసుకోండి

యోగ సూత్రాలలో, పతంజలి ఆధ్యాత్మిక మార్గంలోని తొమ్మిది ఆటంకాలను లేదా విక్షేపాలను వివరించారు; వాటిలో 'అనారోగ్యం' (వ్యాధి) మొదటిది. దీనిని ఆధారంగా చేసుకుని, మనం అంతర్ముఖులయ్యే సామర్థ్యానికి శరీరం – ముఖ్యంగా వెన్నెముక మరియు తల యొక్క అమరిక – ఎంతలా సహకరిస్తుందో దాజీ గారు సూచిస్తున్నారు. శరీరం సరైన స్థితిలో లేనప్పుడు, స్థిరంగా మరియు గ్రహణశక్తితో ఉండటం కష్టమవుతుంది; అదే సమతుల్యంగా ఉన్నప్పుడు, ఆ స్థితికి అవసరమైన మద్దతు లభిస్తుంది. దాజీ గారు ఇలా అంటారు: “వెన్నెముక నిటారుగా ఉన్నప్పుడు, మనం మరో విధంగా శక్తిని ఆదా చేస్తాము. శరీరం మరియు తల నిటారుగా ఉన్నప్పుడు, గురుత్వాకర్షణ వలన అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ శక్తి వృథా కాదు.

సహజమైన సౌకర్యం మరియు నిటారుగా ఉండే మన శరీర స్థితి, క్రమంగా మనకు తెలియకుండానే కొన్ని అలవాటుగా మారిన ధోరణులకు లొంగిపోతుంది. మనం కూర్చునే విధానాన్ని, కదిలే తీరును, చివరికి మన తీరుతెన్నులను కూడా ఇవి మార్చివేస్తాయి – చాలా సందర్భాల్లో ఇది మన ఎరుక లేకుండానే జరిగిపోతుంటుంది.

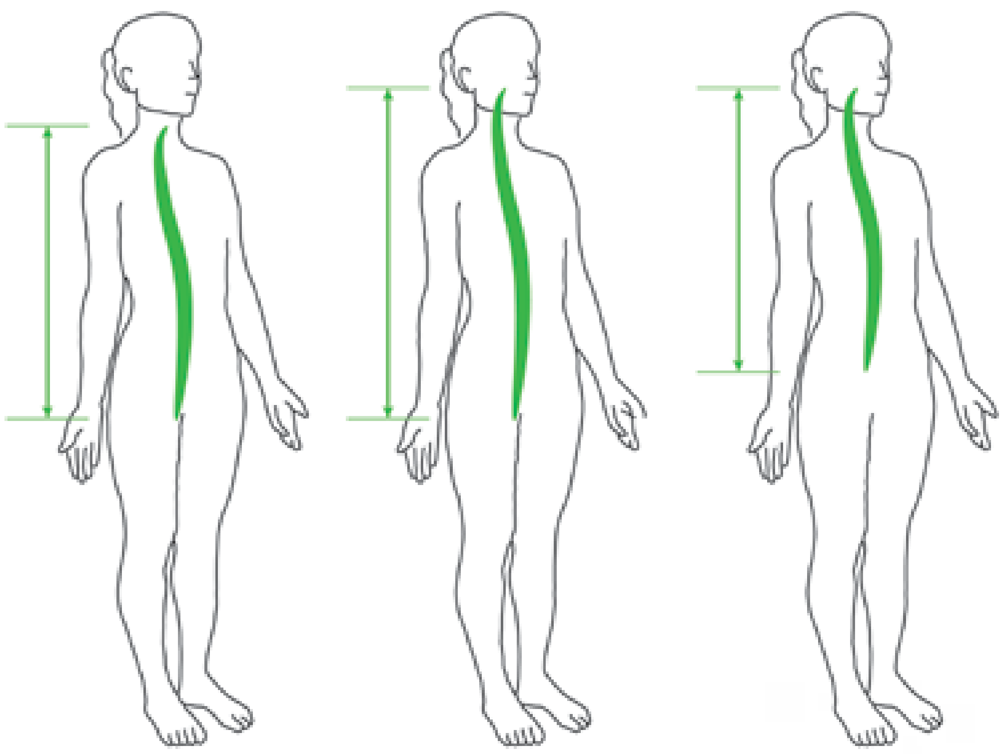
అలవాట్ల నుండి చేతనాత్మక అవగాహనకు

ప్రతి ఉదయం, మీరు మంచం దిగగానే, ఆలోచించకుండానే గురుత్వాకర్షణకు వ్యతిరేకంగా నిలబడతారు. అలా చేయడం మీరు ఎలా నేర్చుకున్నారు? చిన్నతనం నుండే ఏర్పడిన అలవాట్ల ద్వారా శరీరభంగిమ రూపుదిద్దుకుంటుంది. శిశువు తన మెలకువగా ఉండే సమయంలో ఎక్కువభాగం కదలడాన్ని నేర్చుకోవడానికి గడుపుతుంది – క్రమంగా సమన్వయం, సమతుల్యత, మరియు శరీరం ఎలా అమర్చబడి ఉందో తెలిపే అంతర్గత అవగాహనను పెంపొందించుకుంటుంది. తలుపు గడియను తీయడానికి, నేను నా చేయి పొడవు, నా కీళ్ల కదలికల పరిధి మరియు తలుపు తెరవాలనే కోరికను కదలికగా మార్చే నరాల సమన్వయం గురించిన నా ఉపచేతన భావనపై ఆధారపడతాను. అదే సమయంలో, నా శరీరం రెండు కాళ్లపై నిలబడి గురుత్వాకర్షణకు వ్యతిరేకంగా తనను తాను సమతుల్యం చేసుకోవాలి. మరో ఆలోచన లేకుండా ఇవన్నీ జరగడానికి వీలు కల్పించే ఈ కదలికలకు ధన్యవాదాలు. కాలక్రమేణా, ఈ పద్ధతులు స్వయంచాలకంగా మారిపోతాయి అలాగే మనం చేసే చాలా పనులు మనకు తెలియకుండానే జరిగిపోతాయి.

సాధారణంగా నొప్పి, ఒత్తిడి, తల తిరగడం లేదా ఇతర ఇబ్బందులు (నా విషయంలో గొంతు సమస్య) – ఏదో సక్రమంగా లేదని, మన అంతర్గత 'వ్యవస్థ'(programing)లో కొంత భాగాన్ని పునఃపరిశీలించుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని సూచించే అంతర్లీన సంకేతాలుగా పనిచేస్తాయి. మనం కూర్చున్నప్పుడు, నిలబడినప్పుడు మరియు కదిలినప్పుడు మనం చేసే పనుల పట్ల, అలాగే మన కదలికలను తీర్చిదిద్దే అంతర్గత భావనల పట్ల మనం స్పృహతో కూడిన ఆసక్తిని కనబరచాల్సిన కీలక సమయం ఇదే.

వెన్నెముక మరియు మొండెము

“నిటారుగా ఉండే వెన్నెముక" అంటే ఏమిటో మరియు తల యొక్క సమతుల్యత దానిని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో పరిశీలిద్దాం. వెన్నెముక శరీరానికి ఆధారాన్ని ఇస్తుంది మరియు మన స్థానాన్ని నిర్ధారించుకోవడానికి వీలు కల్పిస్తుంది – కానీ అది వాస్తవానికి ఎక్కడ ఉందని మీరు ఊహిస్తున్నారు? అది ఎక్కడ మొదలై ఎక్కడ ముగుస్తుంది?

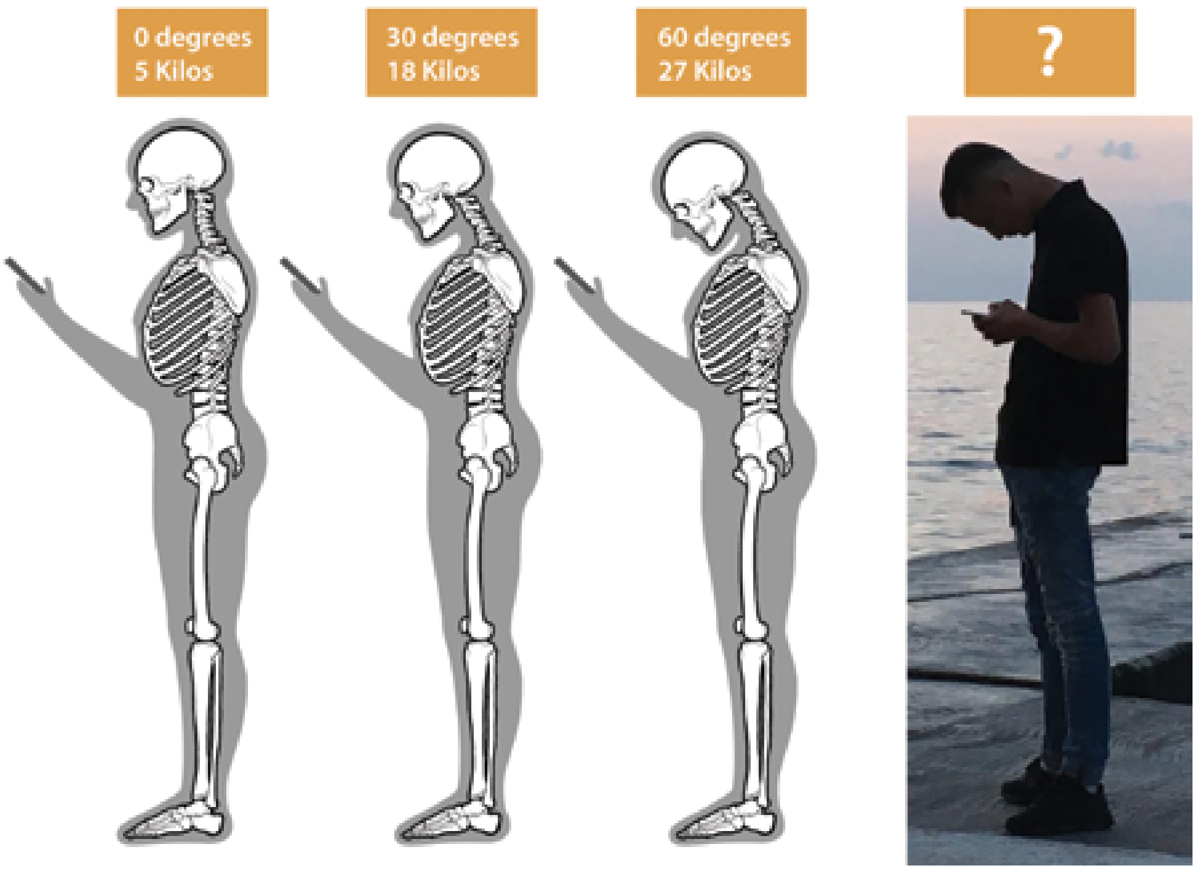


మీ వెన్నెముక పైభాగం మరియు క్రిందిభాగం ఎక్కడ ఉన్నాయి?

వెన్నెముక యొక్క పై మరియు క్రింది అంచులను నిర్దేశించే రెండు బిందువులు – అట్లాస్ (Atlas) మరియు టెయిల్‌బోన్ (Tailbone). వెన్నెముక పైభాగం మరియు దిగువ భాగం మధ్య ఉన్న దానిని 'మొండెము' అని పిలుస్తారు; ఇందులో మెడ మరియు కటిభాగం (సక్రోలియాక్ కీళ్ళ ద్వారా అనుసంధానించబడి ఉంటాయి) కూడా అంతర్భాగాలే. కాళ్ళు తుంటి కీళ్ళ వద్ద మొండెమునకు జతచేయబడి ఉంటాయి, అలాగే తల వెన్నెముక పైభాగంలో – అట్లాంటో-ఆక్సిపిటల్ కీలు వద్ద అమరి ఉంటుంది.

తల వెన్నెముకతో అనుసంధానమయ్యే విధానం అత్యంత ముఖ్యమైనది. ఉదాహరణకు, మీరు మీ ఫోన్‌ను చూస్తూ కిందకు వంగినప్పుడు, మీరు మీ మెడను ముందుకు వంచవచ్చు లేదా వెన్నెముకతో కలిసే కీలువద్ద తలను సహజంగా వంచవచ్చు. ఒకేపనిని నిర్వర్తించడానికి ఇవి రెండు వేర్వేరు పద్ధతులు; అయితే, ఇవి కేవలం శరీరంపైనే కాకుండా, ఆ పనిని మనం అనుభూతి చెందే విధానంపై కూడా ఎంతో భిన్నమైన ప్రభావాలను చూపుతాయి.

తల మరియు మెడ ముందుకు వంగిన భంగిమ మెడపై భారాన్ని ఎలా పెంచుతుంది



తల మరియు మెడను దీర్ఘకాలం పాటు ముందుకు వంచి ఉంచే భంగిమ, మెడపై తీవ్రమైన భారాన్ని కలిగిస్తుంది. దీనివల్ల వెనుక వైపున ఉండే కండరాలు బిగుసుకుపోగా, ముందు వైపున ఉండే వ్యవస్థలు కుచించుకుపోతాయి. కాలక్రమేణా, ఇది కదలికలు, రక్త ప్రసరణ మరియు నాడీ పనితీరుపై ప్రభావం చూపవచ్చు.

రోటర్‌డామ్ ఎరాస్మస్ చిత్రపటం, హన్స్ హోల్‌బీన్ ది యంగర్, కున్స్ట్‌మ్యూజియం బాసెల్, 1523. తల వెన్నెముక పైభాగం వద్ద ఒకవైపుకు వాలి ఉండగా, మెడ మరియు వీపు నిటారుగా ఉన్నాయి; ఇది శరీరం మొత్తాన్ని సమన్వయంతో వినియోగించడాన్ని ప్రతిబింబిస్తుంది.

మనం చేసే పనుల పట్ల ఆసక్తి పెంచుకోవడం

ఈ చిత్రాలను చూసినప్పుడు మనం ఎలా స్పందిస్తాము? మనం ఇతరులను సరిదిద్దాలనుకుంటామా – లేదా మనల్ని మనం సరిదిద్దుకోవాలనుకుంటామా? మన భంగిమ సరిగాలేదని మనకు చెప్పిన విషయం మనకు గుర్తుందా?

“మంచి" లేదా "చెడు" వంటి ముద్రలు అరుదుగానే మార్పును తీసుకువస్తాయి. మీ సందేశాలను చూసుకోవడమే మీ లక్ష్యమైనప్పుడు, మీరు మెడను వంచి ఫోన్‌ను చూసినా, మెదడు దానిని సరియైనదిగానే గుర్తిస్తుంది. ఆ ప్రక్రియలో అనారోగ్యకరమైన అలవాట్లు ఉన్నప్పటికీ, మీరు అనుకున్న పనిని సాధించారనే విషయాన్నే అది పరిగణనలోకి తీసుకుంటుంది.

ఒప్పు మరియు తప్పు అనే కోణంలో ఆలోచించడానికి బదులుగా, మనం చేసే పనుల పట్ల మనం జిజ్ఞాసను పెంచుకోవచ్చు. మన చర్యల పట్ల మనకు ఎంత స్పష్టత ఉంటే, వాటిని ఎలా నిర్వహించాలనే విషయంలో మనకు అంత ఎక్కువ అవగాహన ఉంటుంది.

ఉదాహరణకు, మీరు బల్లవద్ద భోజనం చేయడానికి సిద్ధంగా కూర్చుని ఉన్నట్లు ఊహించుకోండి. మీ శరీరంలోని ఏ భాగం ముందుకు కదులుతుంది? మీరు నడుము వద్ద వంగవచ్చు, తుంటి కీళ్ళ వద్ద ముందుకు తిరగవచ్చు, కళ్ళు మరియు తల కదపవచ్చు లేదా మెడను ముందుకు చాచవచ్చు. ఈ కదలికలన్నీ ఒక్కో రకమైన ఫలితాన్ని ఇస్తాయి.

ఆచరణాత్మక అన్వేషణలు

ఈ సంబంధాలను మీ స్వీయ అనుభవంలో అన్వేషించడానికి, మీరు ఈ క్రింది QR కోడ్‌ల ద్వారా అందుబాటులో ఉన్న వీడియోలతో ప్రారంభించవచ్చు. అవి శరీరంలోని అట్లాంటో-ఆక్సిపిటల్ జాయింట్ మరియు తుంటి కీళ్ళు వంటి కీలకమైన దిశానిర్దేశ బిందువులను పరిచయం చేస్తాయి; అలాగే కదలికలలోని చిన్నపాటి తేడాలు మన శరీర సమన్వయాన్ని ఎలా మార్చగలవో చూపిస్తాయి.

మొదటి వీడియోలో, వెన్నెముకతో కలిసే కీలు వద్ద తల ఎలా సమతుల్యంగా ఉంటూ కదులుతుందో థామస్ తెలియజేస్తారు.

రెండవ భాగంలో, అలెగ్జాండ్రా కూర్చోవడం మరియు వంగడం గురించి వివరిస్తూ, కటివలయం మరియు వెన్నెముక మధ్య ఉన్న సంబంధం సమతుల్యతను మరియు సౌలభ్యాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో వివరిస్తున్నారు.

అంతేగాక, మీ దైనందిన కార్యకలాపాలలోనూ ఇదేరకమైన నిర్మాణక్రమాలను మీరు గమనించడం ప్రారంభించవచ్చు. మీరు కూర్చున్నప్పుడు, మీ శరీరబరువు ఎక్కడ పడుతోంది – మీ కూర్చునే ఎముకల (sit-bones) పైనా, వాటి వెనుకనా లేక వాటి ముందరా? మీరు ముందుకు వంగినప్పుడు, ఆ కదలిక దేని నుండి మొదలవుతుంది – తుంటి కీళ్ళ నుండా లేక నడుము నుండా? మీరు మీ ఫోన్‌ను చూస్తున్నప్పుడు, ఆ కదలిక కళ్ళు మరియు తల నుండి వస్తుందా లేక మెడ నుండి వస్తుందా?

మిమ్మల్ని మీరు సరిదిద్దుకోవడానికి కాదు, మీరు అప్పటికే ఏమి చేస్తున్నారో మరింత స్పష్టంగా తెలుసుకోవటానికి, అద్దం ఉపయోగించడం లేదా ఎవరినైనా ఫోటో తీయమని అడగడం మీకు ఎంతో సహాయపడవచ్చు.

వెన్నెముక క్విజ్ కు పరిష్కారం: మధ్యలో ఉన్న చిత్రం వెన్నెముక యొక్క పూర్తి పొడవును చూపిస్తుంది – ఇది తరచుగా మనం ఊహించుకునే దానికి భిన్నంగా ఉంటుంది.

"మీరు ఎక్కడ ఉన్నా, మీ మనసంతా అక్కడే
ఉండనివ్వండి."

జిమ్ ఎలియట్

నిరుపాధిక ఆనందం

దాజీ గారు సంతృప్తి ద్వారా నిరుపాధిక ఆనందానికి మార్గాన్ని అన్వేషిస్తున్నారు – అంతేకాక అది మనం ఊహించిన దానికంటే చాలా చేరువలో ఉండవచ్చని సూచిస్తున్నారు.

ప్రతి మానవ ప్రయత్నం వెనుక, ప్రతి తపన, సంపాదన మరియు ఆరాటం వెనుక ఒక ప్రశ్న దాగి ఉంటుంది. ఇది తరచుగా ప్రత్యక్షంగా అడగబడదు, కానీ మనం చేసే ప్రతి పనిని ప్రభావితం చేస్తుంది. మనకు ఇన్ని ఉన్నప్పటికీ, ఆనందాన్ని నిరంతరం కొనసాగించడం ఎందుకు అంత కష్టం? అది ఎటువంటి ముందస్తు సమాచారం లేకుండా వచ్చి, కొద్దిసేపు మాత్రమే ఉండి, మళ్ళీ చెప్పాపెట్టకుండా ఎందుకు వెళ్ళిపోతుంది? అది వేరే దేశానికి చెందినది, మనం అక్కడ కేవలం సందర్శకులం మాత్రమే అన్నట్లుగా ఎందుకు అనిపిస్తుంది?

తైత్తిరీయ ఉపనిషత్తు ప్రకారం ఆనందం అనేది మానవ ఉనికికి మూలాధారం. ఇది మన శరీరం, ప్రాణం, మనస్సు మరియు బుద్ధి కంటే అత్యంత లోతైనది: ఆనందం మన సహజ స్వభావం. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే, మన అసలైన దివ్య ప్రకాశాన్ని కప్పి ఉంచే పొరలను తొలగించడమే ఆధ్యాత్మిక వికాసం. అద్భుతమైన విషయం ఏమిటంటే, ఈ సున్నిత పరిత్యాగ ప్రక్రియ తనంతట తానుగానే మనకు ఆనందాన్ని ఇస్తుంది. మనం స్వేచ్ఛను అనుభవించడానికి ప్రయాణం పూర్తయ్యే వరకు వేచి ఉండాల్సిన అవసరం లేదు.

✦

నిజమైన అర్థంలో, ఆనందాన్ని బలవంతంగానో లేదా కృత్రిమంగానో సృష్టించలేము. అది మనలో కదలాడే ఒక వెలుగు వంటిది, మనం కృత్రిమంగా

తయారు చేయగలిగేది కాదు. అలవాటుగా నవ్వే నవ్వు కానీ, సాధన ద్వారా చేసే ప్రయత్నం కానీ దాని యథార్థతను భర్తీ చేయలేవు. నిజమైన ఆనందం స్వేచ్ఛగా ప్రవహిస్తుంది, అనుకరణకు దొరకని ఒక సహజమైన సొబగును కలిగి ఉంటుంది. అందుకే కేవలం సంకల్పం ద్వారా దానిని రప్పించలేము, నిలబెట్టుకోలేము. స్థిరమైన, చెక్కుచెదరని ఆనందం అనేది సమతుల్యమైన మరియు సౌహార్ద్రభరితమైన మనస్సు నుండి ఉద్భవిస్తుంది. మనస్సు సామరస్యంలోకి స్థిరపడే కొద్దీ, తీవ్రమైన ఉద్వేగాలు, కోరికలు మరియు భావోద్వేగాల ఊగిసలాటలు తగ్గడం ప్రారంభిస్తాయి. క్రమంగా, సుఖదుఃఖాల మధ్య ఉండే వ్యత్యాసాలు కూడా తమ పట్టును కోల్పోతాయి, దీనివల్ల అన్ని పరిస్థితులలోనూ స్థిరమైన శాంతి మరియు ప్రశాంతత నెలకొంటాయి.

హజ్రత్ ఇనాయత్ ఖాన్, మానవ అనుభవపు లోతుల్ని నిశితంగా పరిశీలించిన ఒక జ్ఞానిగా ఇలా అభిప్రాయపడ్డారు – నిజమైన ఆనందం అనేది ఏదో కొత్తగా పొందేది కాదు, అది కనుగొనవలసినది. మన జీవితాల్లో ఆ ఆనందం లోపించడానికి కారణం హృదయం ముడుచుకుని ఉండడమే. హృదయంలో జీవం లేనప్పుడు, అక్కడ ఆనందం కూడా నివసించలేదని ఆయన సూచించారు. చాలా మంది జీవితాంతం ఒక అపోహలో ఉంటారు – ఆనందం అనేది మనం అందుకునే దాని మీద, మనం సాధించే విజయాల మీద లేదా ఇతరులు మన కోసం చేసే పనుల మీద ఆధారపడి ఉంటుందని వారు భావిస్తారు. కానీ ఆయన మాటలు ఈ భావనను పూర్తిగా తలకిందులు చేస్తున్నాయి. అన్ని సంప్రదాయాలకు చెందిన నిజమైన అన్వేషకుల అనుభవాలన్నీ ఒకే దిశను సూచిస్తున్నాయి: హృదయం తెరుచుకుని ఉన్నచోట ఆనందం అప్పటికే అక్కడ సిద్ధంగా ఉంటుంది. ఇక్కడ మనం చేయవలసిన పని కొత్తగా దేనినో జోడించడం కాదు, అడ్డుగా ఉన్నవాటిని తొలగించడం; ఇది దేనినో నిర్మించడం కాదు, లోపల ఉన్న అడ్డంకులను శుభ్రం చేయడం.

బాబూజీ గారు దీనిని మరొక కోణంలో ధ్రువీకరించారు. లోకంలోని రకరకాల భోగభాగ్యాలు శాశ్వతమైన తృప్తిని ఇవ్వవని, పైగా అవి కాలక్రమేణా దుఃఖాలుగా మారుతాయని ఆయన వాక్రుచ్చారు. అయితే, ఈ విశ్లేషణ వెనుక ఎంతో సున్నితమైన ఒక సూక్ష్మదృష్టి దాగి ఉంది: లౌకిక సుఖాలు మనకు పూర్తి తృప్తిని ఇవ్వలేకపోతున్నాయి అంటేనే, మనం గతంలో సాటిలేని ఒక అద్భుతమైన స్థితిని అనుభవించాము అనడానికి అది ఒక నిదర్శనం. ఆ అనుభవపు రుచి మనల్ని ఇప్పటికీ వెంటాడుతూనే ఉంది. నిజానికి మనలోని ఈ అశాంతిని సరిగ్గా అర్థం చేసుకుంటే, అది ఒక లోపం కాదు; అది ఒక స్మృతి. ఆత్మకు తన మూలాధారం తెలుసు, అందుకే అంతకంటే న్యూనమైనది ఏదీ ఆత్మకు శాశ్వతమైన సాంత్వనమును ఇవ్వలేదు.

ఆధునిక నాడీవిజ్ఞాన శాస్త్రం కూడా మరో కోణం నుండి ఇదే సిద్ధాంతానికి చేరుకుంది – స్థిరమైన శ్రేయస్సు బాహ్య పరిస్థితుల మీద ఆధారపడి ఉండదని ఇది ధ్రువీకరిస్తోంది. బ్రిక్‌మన్ మరియు కాంప్‌బెల్ చేసిన 'హెడోనిక్ ట్రెడ్‌మిల్' (ఆనందమయమైన త్రొక్కుడు యంత్రము) పరిశోధనలు, ఆ తర్వాత సోనియా ల్యుబోమిర్స్కీ మరియు ఇతరులు అభివృద్ధి చేసిన 'హెడోనిక్ సెట్ పాయింట్' (ఆనందమయమైన స్థిర బిందువు) సిద్ధాంతాలు ఒక విషయాన్ని స్పష్టం చేస్తున్నాయి: జీవితంలో లాభాలు లేదా నష్టాల వంటి పెద్ద సంఘటనలు జరిగినప్పటికీ, కొంతకాలం తర్వాత మనుషులు తిరిగి తమ పాత సాధారణ స్థితికే చేరుకుంటారు. శాశ్వతమైన ఆనందంలో బాహ్య పరిస్థితుల పాత్ర చాలా తక్కువ. అసలైన కీలక అంశం మన అంతరంగంలోనే ఉంది: అదే మన మనస్సు యొక్క స్వభావం. తన లోతుల్లో తాను విశ్రమించడం నేర్చుకున్న మనస్సు, దేనినీ పట్టుకోవాలని ఆరాటపడకుండా లేదా దేనినీ నిరోధించకుండా ఉన్నప్పుడు, ఆ మనస్సు యొక్క ఆనందం యొక్క కనిష్ట స్థాయి హెచ్చే అవుతుంది. ఇది కేవలం యాదృచ్ఛికం కాదు. శతాబ్దాల క్రితమే యోగ సూత్రాలు ప్రతిపాదించిన సత్యం కూడా ఇదే: "సంతోషాత్ అనుత్తమ సుఖలాభః" (సంతోషం లేదా సంతృప్తి ద్వారా సాటిలేని ఆనందం లభిస్తుంది).

✦

యోగ సూత్రం II.42 ప్రకారం, నిజమైన ఆనందానికి సంతృప్తి అనేది పునాది. ఇది లోతుగా పాతుకుపోయిన వేళ్లు కలిగిన ఒక చెట్టు వంటిది – ఆ వేళ్లు ఎంత బలంగా

స్థిరమైన, చెక్కుచెదరని ఆనందం అనేది సమతుల్యమైన మరియు సౌహార్ద్రభరితమైన మనస్సు నుండి ఉద్భవిస్తుంది. మనస్సు సామరస్యంలోకి స్థిరపడే కొద్దీ, తీవ్రమైన ఉద్వేగాలు, కోరికలు మరియు భావోద్వేగాల ఊగిసలాటలు తగ్గడం ప్రారంభిస్తాయి. క్రమంగా, సుఖదుఃఖాల మధ్య ఉండే వ్యత్యాసాలు కూడా తమ పట్టును కోల్పోతాయి, దీనివల్ల అన్ని పరిస్థితులలోనూ స్థిరమైన శాంతి మరియు ప్రశాంతత నెలకొంటాయి.

ఉంటాయంటే, ఏ తుఫాను కూడా దాని పైభాగాన్ని కదిలించలేదు. అలాగే, ఎప్పటికీ దొరకని భవిష్యత్తులో కాకుండా, ప్రస్తుతం ఉన్నదానిలోనే పరిపూర్ణతను వెతుక్కోవడమే నిజమైన సంతృప్తి. విశ్రాంతి లేకుండా ఎప్పుడూ బహిర్ముఖంగా ఉండే హృదయం చివరికి ఆందోళనకు గురవుతుంది. హృదయం నిండుగా అనిపించనప్పుడు, చిన్న చిన్నవి ఇవ్వడం కూడా కష్టమవుతుంది. అందుకే కరుణకు సంతృప్తి తోడవ్వాలి. మనం పిల్లల వలె జీవించాలి – వారు ఏమీ ఆలోచించకుండా, కేవలం ఇవ్వటం వల్ల కలిగే ఆనందం కోసమే స్వేచ్ఛగా ఇతరులకు ఇస్తుంటారు.

సంతృప్తి అనే విత్తనం హృదయంలో నాటుకున్నప్పుడు, అది క్రమంగా విస్తరించి ఒక మహారణ్యంలా ఎదుగుతుంది. ఈ అంతర్గత సంపద నుండి పుట్టే నిశ్చలానందం మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచానికి కూడా విస్తరిస్తుంది. మనకు ఏ విధమైన అవసరాలు కానీ కోరికలు కానీ లేనప్పుడు, ఇతరులు మన దగ్గర ఎంతో హాయిగా, ప్రశాంతంగా ఉంటారని ఇది మనకు నేర్పుతుంది. అక్కడ ఒత్తిడి ఉండదు, ఆరాటం ఉండదు, కేవలం స్వీకారం మాత్రమే ఉంటుంది. హార్ట్‌మాత్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ వారి హృదయ సమన్వయం పరిశోధనల ప్రకారం, వ్యక్తులు నిజమైన కృతజ్ఞతను మరియు ఆనందాన్ని అనుభవించినప్పుడు, అది వారి హృదయపు విద్యుదయస్కాంత క్షేత్రాన్ని పరివర్తనం కావిస్తుంది. ఈ మార్పును ప్రక్కన ఉన్నవారు కూడా అనుభూతి చెందగలరు. ప్రాచీన సంప్రదాయాలలో వర్ణించబడిన మహానుభావుల దివ్య కాంతి వెనుక మన విజ్ఞాన శాస్త్రం ఇప్పుడిప్పుడే గుర్తిస్తున్న ఒక జీవభౌతిక సంకేతం ఉండి ఉండవచ్చు. మనం సంతృప్తులుగా ఉన్నప్పుడు, అది మన చుట్టూ వ్యాపించి మనం నివసించే వాతావరణం యొక్క నాణ్యతనే మార్చివేస్తుంది.

✦

ఈశావాస్య ఉపనిషత్తులోని "తేన త్యక్తేన భుంజీథా" [త్యాగంతో అనుభవించు] అనే వాక్యం శతాబ్దాలుగా మనుషులను ఆలోచనలో పడేస్తోంది. వదులుకున్న దానిని ఒకరు ఎలా అనుభవించగలరు? అనేది వినడానికి వింతగా అనిపించవచ్చు. సన్యాసం లేదా త్యాగం గురించి ప్రజలకున్న తప్పుడు అవగాహన నుండే ఈ అయోమయం ఏర్పడుతోంది. త్యాగం అంటే వస్తువులను పూర్తిగా వదిలేయడం కాదు, ఆ వస్తువులపై మనకున్న స్వామిత్వం వదులుకోవడం మాత్రమే. మనకు ఇష్టమైన వస్తువులను గట్టిగా పట్టుకోకుండా ఉన్నప్పుడు లేదా వాటితో మన గుర్తింపును ముడిపెట్టుకోనప్పుడు, మనలో ఒక సూక్ష్మమైన వైరాగ్యం ఏర్పడుతుంది. అది మనకు మరింత లోతైన మరియు శాశ్వతమైన శాంతిని ఇస్తుంది.

ఒక పువ్వును చేతితో గట్టిగా పట్టుకునే వ్యక్తిని, అలాగే అదే పువ్వును తన అరచేతిలో సున్నితంగా ఉంచుకునే వ్యక్తిని ఊహించుకోండి. మొదటి వ్యక్తి ఆ పువ్వును ఎక్కడ కోల్పోతానో అని భయపడుతుంటాడు; రెండో వ్యక్తి ఆ పువ్వును ప్రేమిస్తున్నాడు. ఇలా తెరిచిన అరచేతితో ఉంచడమే నిజమైన పరిత్యాగం. ఇక్కడ ఆరాటం లేదా పట్టుకోవాలనే తాపత్రయం లేదు కాబట్టి, ఆ అనుభవం ఇచ్చే ఆనందం మరింత హెచ్చుగా ఉంటుంది. మనస్తత్వవేత్తలు దీనిని చేవి చూడడం అని అంటారు – అంటే సానుకూల అనుభవాలను వాటిపై అతిగా ఆధారపడకుండా పూర్తిగా ఆస్వాదించగలిగే సామర్థ్యం. ఫలితాల పట్ల అనుబంధం లేకపోవడం వల్లనే సానుకూల భావోద్వేగాలు ఎక్కువ కాలం నిలుస్తాయని మరియు మరింత సంతోషాన్నిస్తాయని పరిశోధనలు కూడా మద్దతు ఇస్తున్నాయి. మీరు ఆనందాన్ని ఎంత తేలికగా హృదయంలో ఉంచుకుంటే, అది అంతగా పెరుగుతుంది. ఉపనిషత్తులు మరియు శాస్త్రవేత్తలు వేర్వేరు మార్గాల్లో ప్రయాణించినా, చివరికి ఒకే సత్యం దగ్గరకు చేరుకుంటున్నారు.

✦

2003 నవంబరులో 'విస్పర్స్ ఫ్రమ్ ది బ్రైటర్ వరల్డ్' నుండి అందిన ఒక సందేశంలో, బాబూజీ గారు ఆనందానికి మరియు ఆధ్యాత్మిక సాధనకు మధ్య ఉన్న సంబంధాన్ని మరే ఇతర బోధనల్లో లేని విధంగా వివరించారు. ఆయన ఇలా సూచించారు: "నీ అంతరంగంలో ఆనందాన్ని వికసించనివ్వు, ఆపై దానిని ఒక పుష్పగుచ్ఛంలా భగవంతుడికి సమర్పించు." ఆధ్యాత్మిక హృదయానికి మరియు భౌతిక హృదయానికి మధ్య ఉండే ఒక సున్నితమైన అనుసంధానమే ఆనందం. ఇది మనిషికి శాంతిని, సుఖాన్ని చేకూరుస్తుంది. ఆనందం అనేది పెంపొందించుకోవాల్సిన ఒక శక్తివంతమైన సామర్థ్యం. ప్రేమించాలనుకునే హృదయం దీనిని విస్మరించలేదు. ఇది సాధనలో ఒక ముఖ్యమైన భాగం. విషణ్ణ వదనం వల్ల కానీ, లేదా మీరు దుఃఖంలో ఉంటూ ఎవరినైనా ప్రేమించడం వల్ల కానీ ఎటువంటి ప్రయోజనం ఉండదు.

ఈ పాఠం చాలా మంది సాధారణంగా అనుకునే దానికి భిన్నంగా ఉంటుంది. మనం తరచుగా ఆనందాన్ని ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదల వల్ల లభించే ఒక ప్రతిఫలంగా భావిస్తాము – అంటే ఏళ్ళ తరబడి కష్టపడితే లభించే ఒక పండు లాంటిదని అనుకుంటాము. కానీ బాబూజీ గారు దీనిని సాధనకు ఒక ప్రాథమిక నిబంధనగా మరియు ఒక పద్ధతిగా ముందే నిర్దేశించారు. మనం ఆ స్థితిని చేరుకోవడానికి సహాయపడే సాధనాల్లో

సంతృప్తి అనే విత్తనం హృదయంలో నాటుకున్నప్పుడు, అది క్రమంగా విస్తరించి ఒక మహారణ్యంలా ఎదుగుతుంది. ఈ అంతర్గత సంపద నుండి పుట్టే నిశ్చలానందం మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచానికి కూడా విస్తరిస్తుంది.

ఆనందం ఒకటి. మీరు ఏ పనినైనా ఆనందంతో మరియు నిష్కల్మషమైన హృదయంతో చేసినప్పుడు, సాధనలో పురోగతి సాధిస్తారు. నిజమైన ఏకాగ్రత గల మనస్సు ఎప్పుడూ తేలికగా ఉంటుంది, మరియు తేలికైన మనస్సు మరింత దూరం వెళ్ళగలదు. మనం ఏ పని చేసినా ముఖంపై చిరునవ్వుతో చేయాలి. మీకు పరిమితులతో భారంగా ఉన్నట్లు అనిపించినా సరే, క్రమం తప్పకుండా, హృదయపూర్వకంగా మరియు ఆనందంగా చేసే సాధన ద్వారా మీరు ఉన్నత శిఖరాలను చేరుకోవచ్చు. మార్చి 2006లో బాబూజీ గారు పునః ఇలా సూచించారు: "నీలో ఈ ఆనంద గీతాన్ని ఆవిర్భవించనివ్వు – దేనినైతే నువ్వు పరమానందంతో పెంపొందించుకుంటావో, అది లోకంలోని కష్టసుఖాలను మరిచిపోయేలా చేస్తుంది. అంతరాత్మ నుండి వచ్చే ఈ పిలుపును అందుకోవడం అంటే, నీ అస్తిత్వంలోని అత్యంత క్లిష్టమైన నిర్మాణాలను కూడా బలోపేతం చేయగల సూక్ష్మ శక్తులను మేల్కొల్పడమే."

బాబూజీ గారు ఒకానొక సందర్భంలో ఇలా వాక్రుచ్చారు – అన్ని పరిస్థితులలోనూ ఆనందంగా ఉండే వ్యక్తి మాత్రమే నిజమైన సుఖి. ప్రతి అభ్యాసి కూడా సంతోషపూర్వక ఆమోదం అనే ఆధ్యాత్మిక నైపుణ్యాన్ని పెంపొందించుకోవాలని ఆయన సూచించారు; ఇది ఎదుగుదలకి చిహ్నం మాత్రమే కాదు, ఎదుగుదలకి ఒక మార్గం కూడా. ఓటమిలో మనం నిస్సహాయతను అనుభవిస్తాము: "నేను దీనిని మార్చలేను, అందుకే భారమైన మనస్సుతో లోబడుతున్నాను." అనిపిస్తుంది. కానీ సంతోషపూర్వక ఆమోదం అంటే – మన ముందుకు ఏది వచ్చినా దానికి సిద్ధంగా ఉండటం మరియు దానిని ఉన్నదున్నట్లుగా ఆహ్వానించడం. అటువంటి ఆనందం నిజంగా మనలో ఉన్నప్పుడు, ప్రతిదీ మారడం ప్రారంభమవుతుంది. భయాన్ని మనం వ్యతిరేకించినప్పుడు అది పెరుగుతుంది, కానీ దానిని అంగీకరించినప్పుడు దానిని అర్థం చేసుకుని అధిగమించవచ్చు. మనం దేనిని ప్రతిఘటిస్తామో అది మన మార్గంలో అడ్డంకిగా నిలిచిపోతుంది. మనం దేనిని ఆహ్వానిస్తామో అది మనకు మార్గదర్శిగా మారుతుంది.

ఇదే శరణాగతి యొక్క నిగూఢ అర్థం. ఇది ఆ పరమాత్మే పూనుకుని, మన సంరక్షణ బాధ్యతను చూసుకుంటున్నారనే భావనను కలిగిస్తుంది. ఇటువంటి విశ్వాసం ఉన్న వ్యక్తి యొక్క జీవితం ఎంతో తేలికగా మరియు కృతజ్ఞతా భావంతో గడిచిపోతుంది. బాబూజీ గారు ఒక సందేశంలో ఇలా వివరించారు – శరణాగతి అంటే మనల్ని మనం సంపూర్ణంగా అప్పగించుకోవడం మరియు అన్నింటినీ స్వీకరించడం. మన జీవితంలోని అన్ని విషయాలు ఒకదానితో ఒకటి అనుసంధానమై, అర్థవంతంగా మరియు ప్రయోజనకరంగా మారడానికి మనం చెల్లించాల్సిన మూల్యం ఇదే. మెదడు యొక్క విశ్రాంత స్థితి మీద జరిగిన పరిశోధనలు కూడా శరీర ధర్మ స్థాయిలో ఇదే విషయాన్ని ధ్రువీకరించాయి: దేనికీ అతిగా స్పందించని, ఆమోదించే స్థితిలో ఉన్న మనస్సు – ఆందోళనకు మరియు అనవసర ఆలోచనలకు సంబంధించిన మెదడు భాగాల పనితీరును తగ్గిస్తుంది. శరీరం ప్రశాంతంగా మారుతుంది, హృదయ స్పందనలో స్థిరత్వం పెరుగుతుంది, ఇలా వ్యక్తి తన అత్యుత్తమ స్థితికి చేరుకుంటాడు. శాస్త్రవేత్తలు మరియు ఆధ్యాత్మికవేత్తలు ఇద్దరూ వేర్వేరు మార్గాల్లో ఒకే గమ్యం గురించి మాట్లాడుతున్నారు.

సంతోషాన్ని పంచుకునేకొద్దీ పెరుగుతుంది. ఆనందం మరింత ఆనందాన్ని ఇస్తుంది. ఆనందం భగవంతుడి కటాక్షాన్ని ప్రసాదిస్తుంది. భక్తి సంప్రదాయాలలో అత్యున్నతమైన భక్తిని గురించి వివరిస్తూ – మరో వ్యక్తి యొక్క సుఖాన్ని తన సుఖంగా భావించడం (పర సుఖ సుఖి) మరియు ఇతరుల దుఃఖాన్ని చూసి దుఃఖించడం (పర దుఃఖ దుఃఖి) అని పేర్కొన్నారు. ఎవరైనా సంతోషంగా ఉన్నప్పుడు వారితో కలిసి వేడుక చేసుకోవడం సహజం. కానీ తరచుగా దాని స్థానంలో అసూయ వచ్చి చేరుతుంది. ఆ

బాబూజీ గారు ఒకానొక సందర్భంలో ఇలా వాక్రుచ్చారు - అన్ని పరిస్థితులలోనూ ఆనందంగా ఉండే వ్యక్తి మాత్రమే నిజమైన సుఖి. ప్రతి అభ్యాసి కూడా సంతోషపూర్వక ఆమోదం అనే ఆధ్యాత్మిక నైపుణ్యాన్ని పెంపొందించుకోవాలని ఆయన సూచించారు; ఇది ఎదుగుదలకి చిహ్నం మాత్రమే కాదు, ఎదుగుదలకి ఒక మార్గం కూడా.

అసూయ మనస్సును అశాంతికి గురి చేస్తుంది, అంతర్గత శాంతిని భంగం చేస్తుంది మరియు ఎప్పటికీ సద్దుమణగని ప్రకంపనలను సృష్టిస్తుంది. విమర్శ చేసేవాడు ఎప్పుడూ తానే అందరికంటే గొప్పవాడినని నమ్ముతాడు, మరియు "నాకంటే మెరుగైన వారు ఎవరూ లేరు." అనే అహంకారం అతడిలో పాతుకుపోతుంది. అటువంటి హృదయంలో శాంతి ఎలా నెలకొంటుంది? మనకు లభించిన వాటన్నింటికీ కృతజ్ఞతను చాటుకోవడానికి ఉత్తమ మార్గం ఏమిటంటే – మన ఆనందాన్ని పంచుకోవడం మరియు ఇతరుల ఆనందాన్ని చూసి సంతోషించడం.

మనం మన దుఃఖాన్ని, బాధను మరియు కోపాన్ని ప్రదర్శించడంలో ఉన్నంత నేర్పును, మన

ఆనందాన్ని మరియు ప్రేమని వ్యక్తపరచడంలో ఎందుకు చూపలేకపోతున్నాం? కష్ట సమయాల్లో దాదాపు అందరూ దేవుడితో మాట్లాడుతుంటారు. మనం ఆయన్ని అడుగుతాము, వేడుకుంటాము. కానీ మనం సంతోషంగా, నిండుగా ఉన్నప్పుడు మనలో ఆ దేవుడి జ్ఞాపకం ఏమవుతుంది? మనం ఇతరులకు కూడా ఆనందాన్ని ఇవ్వగలం. మన బాధను లోలోపల ఏడుస్తూ ఎలాగైతే పంచుకుంటామో, అలాగే ఆ సంతోషాన్ని కూడా మనం దేవుడితో పంచుకోవచ్చు. మన మెదడులోని ప్రతిబింబ నాడీకణాలు – మనం ఏదైనా పని చేసినప్పుడు మరియు ఇతరులు ఆ పని చేయడం చూసినప్పుడు కూడా ఒకేలా స్పందిస్తాయి. దీనిని బట్టి మనం ఇతరుల ఆనందాన్ని నిజాయితీగా వేడుకలా జరుపుకున్నప్పుడు, మనం కూడా అందులో భాగస్వాములమవుతున్నామని మరియు అలా చేసే హృదయం తన స్వంత ఆనందపు నిల్వలను పెంచుకుంటుందని అర్థమవుతోంది.

సంతోషాన్ని పంచుకోవడం వల్ల అది తరిగిపోదు; పైగా అది ఆనందాన్ని ఇనుమడింపజేస్తుంది. భగవద్గీతలో “సర్వభూత హితే రతః” – అంటే సమస్త జీవుల క్షేమాన్ని కోరుకునే వారు మరియు అందరి మేలులో సంతోషాన్ని వెతుక్కునే వారు – భగవంతునిలో ఐక్యమవుతారని వివరించబడింది.

మళ్ళీ మనం ఆ వెలుగు దగ్గరికే చేరుకున్నాం. ఈ ఆలోచనల ప్రారంభంలో, ఆనందం అనేది మనలో కదలాడే ఒక వెలుగు వంటిదని, అది మనం కృత్రిమంగా తయారు చేసేది కాదని, అది ఒక ప్రవాహంలా సాగిపోతుందని చెప్పుకున్నాం. ఇక్కడే ఒక సూక్ష్మ ప్రశ్న: ఆనందం అనేది మన సహజ స్వభావమే అయితే, అది ఎందుకు మనకు అంత అందనిదిగా అనిపిస్తుంది? ఈ అన్వేషణలోని ప్రతి అడుగులోనూ ఆ సమాధానం విస్పారతూ వచ్చింది. ఆనందం మనకు సొంతిల్లుగా అనిపించకపోవడానికి కారణం – మన జీవితపు అంతరంగాన్ని దానికి అడ్డుపడే

సంతోషాన్ని పంచుకునేకొద్దీ పెరుగుతుంది. ఆనందం మరింత ఆనందాన్ని ఇస్తుంది. ఆనందం అనుగ్రహాన్ని చేకూరుస్తుంది.

ఎన్నో విషయాలతో నింపేయడమే. ఆ అడ్డంకులు – మన కోరికలు, పోలికలు, ప్రతిరోధాలు, మరియు ప్రస్తుత పరిస్థితులు ఇలా ఉండకూడదు అని మనం నిరంతరం చేసే మొండి పట్టుదల. ఆ వెలుగు ఎప్పుడూ ఆరిపోలేదు. కేవలం మనం దాని దగ్గర కూర్చోవడం మానేశాం, అంతే.

మన ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణం అనేది కేవలం ఒక సాధన మాత్రమే కాదు, అది భగవంతుడు మనకు ప్రసాదించిన అత్యంత అమూల్యమైన తొలి కానుక. మనం ఈ భూమి మీద ప్రాణంతో ఉండటమే ఆ వికాసానికి లభించిన ఒక గొప్ప అవకాశం. ఈ అద్భుతమైన బహుమతిని గౌరవించడానికి ఉత్తమమైన మార్గం ఏమిటి? మన జీవితాన్ని పరిపూర్ణంగా మరియు ఆనందంగా గడపడమే. మనం ఇక్కడ ఉన్నామనే నిజాన్ని కేవలం గుర్తించి, దానిని మనస్ఫూర్తిగా అభినందించుకుంటే, మనం ఇప్పటికే సరైన మార్గంలో ఉన్నట్లే.

సంతోషం పరిణతి చెంది శరణాగతిగా మారినప్పుడు, అంటే సంతృప్తి అనేది సంపూర్ణ ఆత్మసమర్పణగా వికసించినప్పుడు, ఆనందం అనేది కేవలం అప్పుడప్పుడు వచ్చి వెళ్ళే ఒక మానసిక స్థితిగా మిగిలిపోదు; అది మన అస్తిత్వానికే పునాదిగా మారుతుంది. అది ఇక రాకపోకలకి అతీతంగా స్థిరపడిపోతుంది. జీవితంలో ఎదురయ్యే దుఃఖం, కష్టాలు మరియు సాధారణ రోజువారీ పనుల ఒత్తిడిలో కూడా ఆ ఆనందం ఒక అంతర్వాహినిగా స్థిరంగా ఉంటుంది. హృదయంలో నాటబడిన ఆ సంతోషం అనే విత్తనం అప్పటికే మహావృక్షంలా మారి మనకు ఆశ్రయం ఇస్తుంది. ఆ ఆశ్రయం నుండి ఆనందం ఎటువంటి ప్రయత్నం లేకుండానే బయటికి ప్రవహిస్తుంది. అది ఇతరులను స్పృశిస్తుంది, వారిలోని సహజమైన దివ్యత్వాన్ని మేల్కొలుపుకోమని సున్నితంగా ఆహ్వానిస్తుంది. ఇది బోధనల ద్వారా లేదా బలవంతం చేయడం ద్వారా జరిగేది కాదు; కేవలం ఆ స్థితిలో మనం ఉండటం వల్ల, మన ఉనికి ద్వారానే ఇది సంభవిస్తుంది.

మనం నిస్వార్థంగా, ఎటువంటి షరతులు లేకుండా ప్రేమను పంచినప్పుడు, మన ఆనందం కూడా అపరిమితంగా మారుతుంది. హృదయం ఆశ్చర్యంతో, కృతజ్ఞతతో నిండినప్పుడు, ఆ ఆనందమయ స్థితి స్వయంగా భగవంతుడిని చేరుకునే ఒక వారధిగా మారుతుంది. బాబూజీ గారు చెప్పినట్లుగా, నీ అంతరంగంలో ఆనందాన్ని ఒక పుష్పంలా వికసించనివ్వు, ఆపై దానిని ఒక పుష్పగుచ్ఛంలా సమర్పించు. ఇది ఎవరో అడిగారనో లేదా ఎక్కడో రాసి ఉందనో చేసే పని కాదు; హృదయం నిండుగా ఉన్నప్పుడు, ఆ కృతజ్ఞతను సమర్పించడం అనేది శ్వాస తీసుకోవడం అంత సహజంగా జరిగిపోవాలి. ఎప్పుడైతే ఆనందం ప్రేమతో కూడి దైవానికి సమర్పించబడుతుందో, అది తన ప్రయాణాన్ని పూర్తి చేసుకుని తిరిగి మన వద్దకే చేరుతుంది. కానీ ఈసారి అది మునుపటి కంటే లోతుగా, మరింత స్థిరంగా ఉంటుంది. అప్పుడు ఆనందం మన జీవితంలోకి వచ్చి వెళ్ళే ఒక అతిథిలా కాకుండా, మనం ఉండే సొంతింటిలా మారిపోతుంది.

'విస్పర్స్ ఫ్రమ్ ది బ్రైటర్ వరల్డ్' అనేవి తేజోమయ లోకాలలోని దివ్యాత్మల నుండి అంతర్గత ప్రసారాల ద్వారా అందిన సందేశాల సమాహారం.

AI-generated images

జీవిత రహస్యం: నిరంతర పయనం

కలతలతో నిండియున్న ఈ ప్రపంచంలో, ఆనందం మన మానసిక ఆరోగ్యానికి ఎలా తోడ్పడుతుందో మరియు బాధలు, కష్టాల పట్ల మన ప్రతిస్పందనను అది ఎలా మారుస్తుందో ఎలిజబెత్ డెన్లీ విశ్లేషించారు.

నా ఉద్దేశంలో, ఆనందం అనేది మన మానవ ఉనికిని మరియు జీవన పరమార్థాన్ని గురించిన స్వచ్ఛమైన చైతన్యం, మరియు ఒక వేడుక. ఆనందం తనతో పాటు తేలికైన, తగుమాత్రమైన, సమతుల్యమైన మరియు వర్తమానంలో నిలిచి ఉండే ఒక నిండు హృదయాన్ని తీసుకువస్తుంది. ఇది గందరగోళంగా, ఉత్తేజపూరితంగా లేదా ఇతరుల దృష్టిని ఆకర్షించేలా ఉండదు; బదులుగా, అది హృదయపు లోతుల్లో నుండి దైనందిన జీవితంలోకి ప్రవహిస్తూ, లోపలి నుండి ప్రతిదానిని నింపే ఒక సున్నిత స్రవంతి. ఇది మన ప్రాణశక్తి యొక్క అభివ్యక్తీకరణ.

దాదాపు నలభై ఏళ్ల క్రితం నేను అవగాహపూరిత అంతర్గత ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించినప్పుడు, నా వ్యక్తిగత ఆనందానుభూతి మరింత గాఢంగా మారింది. అది ఎలా అనిపించిందంటే, చిన్న చిన్న సెలయేళ్లు కలిసి సహజమైన, శక్తివంతమైన ఒక నది వలె విశాలమైన మహాసముద్రం వైపు ప్రవహిస్తున్నట్లుగా అనిపించింది.

నేను ఆ ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించిన తర్వాత చదివిన మొదటి పుస్తకం 'అక్షర సత్యం' (ట్రూత్ ఎటర్నల్). దీనిని పంతొమ్మిదవ శతాబ్దపు భారతదేశంలో జన్మించిన ఆధ్యాత్మిక గురువులైన లాలాజీ గారు రచించారు. ఈ ప్రపంచంలోని బాధలు మరియు మనోవేదనలు ఉన్నప్పటికీ, ఆయన మాటలు నా హృదయంలో ప్రతిధ్వనిస్తూ, సరికొత్త అవకాశాలను సృష్టించాయి.

లాలాజీ గారు ఆత్మను అత్యున్నతమైనదిగా కొనియాడుతూ, దానిని "ఆనందానికి ఒక సాధనం." అని అభివర్ణించారు. "అంతే కాదు! అది స్వయంగా ఆనంద స్వరూపం; పరమానందం మరియు సంతోషం లేకుండా దానికి ఉనికి లేదు." అని ఆయన పేర్కొన్నారు. వారు ఇంకా ఇలా కొనసాగిస్తూ, "సంతోషం అనేది ఎక్కడో బయట లేదు. అది మన ఏకాగ్ర చిత్తములో, నిశ్చల స్వభావంలో మరియు కేంద్రీకృత మనస్సులో ఉన్నది. ఈ రహస్యం తెలిసిన వారు సంతోషం కోసం బయట వెతకాల్సిన అవసరం లేదు." ఆధ్యాత్మిక సుఖం అంటే "స్థిరత్వం, నిలకడ మరియు శాంతి తప్ప మరేమీ కాదు" అని లాలాజీ గారు భావించారు.

ఆనందంగా ఉండటం అంటే జీవితంలో సవాళ్లు, బాధలు లేని జీవితం అని ఆయన ఉద్దేశమా? ఖచ్చితంగా కాదు. ఈ ప్రపంచంలో ఉండటంలో అవి కూడా అవసరమైన భాగాలే. ఆనందం అంటే మనం ఎల్లప్పుడూ సుఖాన్ని అనుభవించడం లేదా ఎల్లప్పుడూ సంతోషంగా ఉండటం అని అర్థం కాదు; మనం చేసే ప్రతి పనిలోనూ అంతర్లీనంగా ప్రవహించే ఆత్మ తత్వమే అది.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనేకమంది యోగులు, తత్వవేత్తలు మరియు రచయితలు ఈ విషయాన్ని అర్థం చేసుకున్నారు. ఎన్నో ఉల్లేఖనాలలో ఇక్కడ కొన్ని ఇవ్వబడ్డాయి:

"మనకు గాలి ఎంత అవసరమో, ఆనందం కూడా అంతే అవసరం. మనకు నీరు ఎంత అవసరమో, ప్రేమ కూడా అంతే అవసరం. మనం పంచుకునే ఈ భూమి మనకు ఎంత అవసరమో, ఒకరికొకరం కూడా అంతే అవసరం."
— మాయా ఏంజెలో

"ఆనందం అనేది మీరు చేసే పనుల నుండి రాదు; అది మీ అంతరాళం నుండి మీరు చేసే పనుల్లోకి, తద్వారా ఈ ప్రపంచంలోకి ప్రవహిస్తుంది."
— ఎక్‌హార్ట్ టోలే

"మనం ఈ విశ్వంలోని ప్రతి దానితో అనుసంధానమై ఉన్నామనే అవగాహన కలిగినప్పుడు, నిజమైన ఆనందం ఉద్భవిస్తుంది."
— పాల్ పియర్సాల్

"మనం ఎప్పుడైతే ఆనందంలో కేంద్రీకృతమై ఉంటామో, అప్పుడే మన జ్ఞానవంతులమవుతాము."
— మరియన్ విలియమ్సన్

"ఈ ప్రపంచాన్ని దుఃఖరహితంగా మనం చేయలేకపోవచ్చు, కానీ ఆనందంగా జీవించడాన్ని మనం ఎంచుకోవచ్చు."
— జోసెఫ్ కాంప్‌బెల్

"ఆనందం ఎక్కడ కొలువై ఉందో తెలుసుకోండి, కేవలం గానానికి మించిన రీతిలో దానికి ఒక స్వరాన్నివ్వండి. ఎందుకంటే, ఆనందాన్ని కోల్పోవడం అంటే సమస్తాన్నీ కోల్పోవడమే"
— రాబర్ట్ లూయిస్ స్టీవెన్సన్

"ఆనందాన్ని కనుగొనడం అంటే బహుశా మిమ్మల్ని మీరు కనుగొనడమే; మీ సహజ సిద్ధమైన వ్యక్తిత్వంతో మీరు చక్కగా సౌకర్యవంతంగా ఇమిడి ఉండడమే."
— మోర్గాన్ ఫ్రీమాన్

"ఆనందం, భగవంతుని ఉనికిని నిస్సందేహంగా చాటి చెప్పే సంకేతం."
— పియర్రే తేయార్డ్ డి చార్డిన్

"మీరు ఏదైనా పనిని మీ నిండు హృదయంతో చేసినప్పుడు, మీలో ఒక నది ప్రవహిస్తున్నట్లుగా, ఒక అనిర్వచనీయమైన ఆనందం కలుగుతుంది."
— రూమీ

"మనస్సు నిర్మలంగా ఉన్నప్పుడు, ఆనందం మనల్ని నీడ వలె అనుగామియై ఉంటుంది."
— గౌతమ బుద్ధుడు

"కొన్నే పనులు చేసినా వాటిని ఎంతో చక్కగా ఏకాగ్రతతో చేయండి; ఎందుకంటే సామాన్యమైన చిన్న చిన్న ఆనందాలే అత్యంత పవిత్రమైనవి."
— ఫ్రాన్సిస్ ఆఫ్ అస్సిసి

"ఈ విశ్వం యొక్క హృదయ స్పందనే పవిత్రమైన ఆనందం."
— మార్టిన్ బ్యూబర్

“సమస్త వస్తువులలో భగవంతుని దర్శించడమే ఆనందం యొక్క పరిపూర్ణత.”
— జూలియన్ ఆఫ్ నార్విచ్

“నేను ఆనందం నుండి ఉద్భవించాను,
ఆనందం కోసమే జీవిస్తున్నాను,
మరియు మీ పవిత్రమైన ఆనందంలోనే
నేను మళ్ళీ ఐక్యమైపోతాను.”
— పరమహంస యోగానంద

ఆనందం అనేది ఒక అతీత స్థితి అని, అక్కడ మనం అటు సంతోషానికీ ఇటు దుఃఖానికీ లోనుకాకుండా, కేవలం నిశ్చలమైన ప్రశాంతతతో, సంపూర్ణ సమతుల్యతతో ఉంటామని ఓషో మనకు చెప్పారు. ఆ ఆనందం మన అంతరంగం నుండి ఉద్భవించే మన స్వీయ శక్తి యొక్క సహజ ప్రవాహమని ఆయన వివరించారు.

జీవితం చాలా సరళమైనది; అది ఒక ఆనందభరిత నృత్యం. ఈ భూమి అంతా ఆనందంతో, నాట్యంతో నిండిపోగలదు... జీవితం ఒక కారాగారం కాదు, అదొక శిక్ష కూడా కాదు. అది ఒక బహుమతి, అది కేవలం దానిని సంపాదించుకున్న వారికి, దానికి అర్హులైన వారికి మాత్రమే లభిస్తుంది. ఇప్పుడు ఆనందించడం మీ హక్కు; మీరు ఆనందించకపోవడమే ఒక పాపం అవుతుంది... మీరు ఈ లోకాన్ని వీడేటప్పుడు, దానిని మీరు వచ్చినప్పటి కంటే కొంచెం ఎక్కువ సంతోషంగా, అందంగా మరియు పరిమళ భరితంగా మార్చి వెళ్ళండి.

ప్రతి క్షణంలోనూ మనం నిజానికి ఆత్మ యొక్క ఆనందాన్నే అనుభవిస్తున్నామని స్వామి వివేకానంద మనకు గుర్తుచేశారు. ఎక్కడ ఏ చిన్న ఆనందం ఉన్నా – చివరికి ఒక దొంగ దొంగతనంలో పొందే ఆనందం కూడా – అది ఆ పరమానందం యొక్క అభివ్యక్తమేనని ఆయన అన్నారు; అయితే అది తప్పుగా అర్థం చేసుకోబడి, ఇతర పొరల చేత కప్పబడి ఉందని ఆయన వివరించారు. ఆ పొరలను తొలగించి, ఆ అసలైన ఆనందాన్ని వెలికితీయడమే మన అంతరంగ ప్రయాణం.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సంప్రదాయంలో బాబూజీ గారు ఒకసారి చారీజీ గారికి ఒక గొప్ప బహిరంగ రహస్యాన్ని చెప్పారు, దానిని చారీజీ గారు మనతో పంచుకున్నారు: “జీవిత పరమార్థం నిరంతరం ముందుకు సాగడమే.” ఆనందంలో ఉన్నప్పుడు మనం ఎక్కడా ఆగిపోము. నీటిలాగే మనం ప్రవహిస్తాము మరియు అడ్డంకులను అధిగమించే మార్గాలను వెతుక్కుంటాము. మన జీవితంలో ఆనందం ప్రధానంగా ఉన్నప్పుడు, కష్టాలు లేదా పోరాటాల పట్ల ఉండే భయం మనల్ని అశక్తులను చేయలేదు. మన ఆత్మకు సరైన పోషణ లభించినప్పుడు అది ఎంతో సహజంగా సంభవిస్తుంది.

ఇతరులకు ఆనందాన్ని పంచడం మరియు మనకు సాధ్యమైన రీతిలో వారి దుఃఖాన్ని తగ్గించడం – ఇలా జీవించడం ఒక సంతృప్తికరమైన మార్గంలా అనిపిస్తుంది. జీవితంలో ఎప్పుడూ ఒడిదుడుకులు, మన ఉనికిని పరీక్షించే అంతులేని సవాళ్లు ఎదురవుతాయి. కానీ లాలాజీ గారు చెప్పినట్లుగా ఉపాసన అనే ఆనంద స్థితిలో జీవించడం ద్వారా వాటన్నింటినీ స్వీకరించే శక్తి మనకు లభిస్తుంది. ఈ విలువైన ప్రపంచంలో ప్రతి ఒక్కరికి, ప్రతి దానికీ ఆనందాన్ని మరియు ప్రేమను ప్రసరింపజేయడం మనకు ఇవ్వబడిన ఒక అద్భుతమైన అవకాశం. లాలాజీ గారు తరచుగా ఈ ప్రపంచం యొక్క ఆత్మ కోసం ప్రార్థించేవారు, ఆ ఆలోచనే మనలో ఎంత ఆనందాన్ని కలిగిస్తుందో కదా!

దాదాపు ఇరవై ఏళ్ల క్రితం, ఒక సాయంత్రం వేళ, చెన్నైలోని ఎలియట్ సముద్ర తీరానికి మేము కొద్దిమందిమి చారీజీ గారితో కలిసి వెళ్ళాము. అప్పట్లో ఆ సముద్ర తీరం ఎంతో నిర్మలంగా, కాలుష్యం లేని స్వచ్ఛమైన నీటితో, మెత్తటి పసుపు రంగు ఇసుకతో ఎంతో అందంగా ఉండేది. సముద్రపు నీరు వెచ్చగా ఉంది, అలలు కూడా చిన్నవిగా వస్తున్నాయి. మేము మా పంట్లాములను మోకాళ్ల వరకు మడుచుకుని, సూర్యాస్తమయం అవుతుండగా అందరం కలిసి అలల పైకి ఎగురుతూ ఆడుకున్నాము. ఆ తర్వాత, ఇసుకలో టెన్నిస్ బంతిని ఒకరికొకరు విసురుకుంటూ ఆడుకున్నాము. సామాన్యమైన సంభాషణలు, మౌనంతో నిండిన ఆ సాయంత్రం ఎంతో అద్భుతంగా గడిచింది. అక్కడి నుండి తిరిగి వస్తుండగా చారీజీ గారు ఇలా అన్నారు, "మనం ఇంకా తరచుగా ఇలా ఆడుకుంటూ ఉండాలి."

అటువంటి ఆనందకరమైన జ్ఞాపకాలు ఎంతో అద్భుతమైనవి, అయినప్పటికీ హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సంప్రదాయం మనల్ని ఆనందాతీత స్థితికి వెళ్ళమని ప్రోత్సహిస్తుంది. దీని గురించి దాజీ గారు ఇలా వివరిస్తారు: "తదుపరి దశ పరమానందం, అంటే ఆత్మానందంలో పూర్తిగా మునిగిపోవడం. దీని తర్వాత ఇంకా ఏముంటుందని అనిపించవచ్చు? కానీ, పరమానందంలో కూడా 'నేను' అనే అనుభూతి ఇంకా మిగిలే ఉంటుంది. అందుకే, ఆ 'నేను' అనే అహం పూర్తిగా కనుమరుగయ్యే వరకు ఈ ప్రయాణం కొనసాగుతుంది. అప్పుడు ఆ ఆత్మానందం కూడా మాయమైపోతుంది. ఆ శూన్య స్థితిలో హృదయం అనంతంగా ఖాళీగా మారి, సంపూర్ణ గ్రహణ స్థితికి చేరుకుంటుంది."

సౌందర్య రూపం : శాశ్వతానందం గురించి

విక్టర్ కణ్ణన్: అందం, ఆనందం, ఆధ్యాత్మిక వికాసం మరియు శాశ్వతత్వం కొఱకు ఒక అన్వేషణ

సౌందర్యం అంటే ఏమిటి? మనకు ఆనందాన్ని ఇచ్చే దానిని మనం అందంగా ఉన్నట్లు అనుభూతి చెందుతాము. కానీ సాధారణంగా సౌందర్యం అనేది క్షీణించిపోతుంది. అదే నిజమైతే, అది ఇచ్చే ఆనందం శాశ్వతంగా నిలిచివుంటుందా? ఒకవేళ మన ఆనందం శాశ్వతంగా నిలిచివుండగలిగితే, వాడిపోని ఒక రకమైన సౌందర్యం తప్పనిసరిగా ఉండి తీరాలా? మరియు ఈ శాశ్వతమైన ఆనందం మార్పు లేకుండా అలాగే ఉంటుందా, లేదా మన అవగాహన పెరిగేకొద్దీ అది మరింత లోతుగా మారుతుందా?

సాధారణంగా మనం సౌందర్యం అంటే రూపం, రంగు లేదా వ్యక్తీకరణ అని అనుకుంటాము. కానీ ఇవి మారుతుంటాయి, క్షీణించి, అంతరించిపోతాయి. అటువంటి సౌందర్యం ఆనందాన్ని నిలబెట్టలేదు.

మనం సాధారణంగా సరళత్వమే అందమని, చిన్నదే అందమైనదని వింటూ ఉంటాము. ఇందులో కొంత నిజం ఉంది – కానీ మనం సాధారణంగా అర్థం చేసుకునే రీతిలో కాదు. సౌందర్యం అంటే అలంకరణ కాదు. అది బయట నుండి అదనంగా చేర్చేది కూడా కాదు. సౌందర్యంలో ఒక రకమైన సహజత్వం ఉంటుంది – అది నిజమైనది, ప్రకృతిసిద్ధమైనది, కృత్రిమత్వం లేనిది మరియు ప్రామాణికమైనది. అందులో ఎటువంటి ఆడంబరం ఉండదు. అది తనకు తాను సత్యంగా ఉంటుంది, ఆ కారణం చేతనే అది యదార్థంలో సుస్థిరమై ఉంటుంది. మనం దేనినైతే అందమైనదిగా గుర్తిస్తామో, దానికి ఒక ప్రత్యేక గుణం ఉంటుంది: అది తన ఉనికిని కాపాడుకోవడానికి బాహ్య పరిస్థితులపై ఆధారపడదు. అది అచ్యుతము. ఇటువంటి సౌందర్యమే శాశ్వతానందానికి మూలం.

ఆధ్యాత్మికతలో, మనం సత్ తత్వాన్ని అన్వేషిస్తాము. మన అన్వేషణ అంతా – ప్రేమలోనైనా, సంబంధ బాంధవ్యాలలోనైనా, పనిలోనైనా లేదా జీవిత పరమార్థం కోసమైనా – ఆ తత్వం కోసమే. ఒకవేళ మనం తప్పుడు మార్గాలలో వెతుకుతున్నట్లు అనిపించినా, నిజానికి మనం వెతుకుతున్నది దాని కోసమే. మనం తెలిసి తప్పుడు దారులను ఎంచుకోము; అజ్ఞానతః అలా చేస్తాము. మన అన్వేషణ పెరుగుతున్న కొద్దీ, మనం కొన్ని పద్ధతులకు కట్టుబడిపోతాము మరియు ఆ పద్ధతులన్నీ మనలోని అవగాహనా రాహిత్యం వల్ల బలపడతాయి.

మన అన్వేషణ వికసించే కొద్దీ, మనం ఆనందాన్ని అనుభవించడం ప్రారంభిస్తాము – ఇది మరింత సూక్ష్మమైనది, స్థిరమైనది మరియు సంతృప్తినిచ్చే ఒక అంతర్గత స్థితి. మన అవగాహన లోతుగా మారుతున్న కొద్దీ, ఈ అంతర్గత స్థితి మన అన్వేషణకు మార్గనిర్దేశం చేయడం ప్రారంభిస్తుంది; మనం సరైన దిశలో పయనిస్తున్నామనడానికి ఇది ఒక ప్రధాన సూచికగా మారి, మన ఆధ్యాత్మిక సాధనకు దారి చూపుతుంది.

దాజీ గారు AEIOU గురించి వివరిస్తారు – ఒక ఆధ్యాత్మిక స్థితిని పొందడం (Acquiring), దానిని విస్తరింపజేయడం (Expanding), దానిని అంతర్గతం చేసుకోవడం (Imbibing), దానితో మమేకమవ్వడం (becoming One with it), మరియు దానితో పూర్తిగా ఐక్యమవ్వడం (Uniting with it completely). ఇది ఒక స్థితిని స్వీకరించి, మనం ఆ స్థితిగా రూపాంతరం చెందేవరకు దానిని లోతుగా మార్చుకోవడమే. కాలక్రమేణా, మరొక ఉన్నత స్థితి వచ్చి దానిపై స్థిరపడుతుంది, ఈ ప్రక్రియ ఇలాగే పునరావృతమవుతూ కొనసాగుతుంది.

ఇటువంటి సాధన ద్వారా మనం పరివర్తన చెందుతాము. అయితే ఈ పరివర్తన అంటే ఏదో క్రొత్త దానిని సృష్టించడం కాదు; మనం ఆదిలో ఎలా ఉన్నామో అదే అని మనం గుర్తించడం. మనం ఇప్పుడు అనుభవిస్తున్న ఈ స్థితి, మనం సృష్టించబడినప్పుడు మనకు ఉన్న ఆదిస్థితి – నిష్కల్మషమైనది, పవిత్రమైనది మరియు తేజోవంతమైనది. ఒక సుందర రూపం.

జ్ఞానానందం

దాజీ గారు తన 'ది పవర్ ఆఫ్ పారడాక్స్' (విరోధాభాస యొక్క శక్తి) పుస్తకంలో వివరించినట్లుగా, మనం పెద్దవారిగా ఎదుగుతున్నప్పుడు పిల్లలలో ఉండే ఆ అమాయకత్వం నిలబడదు. మనం జ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకోవాలి. పిల్లలలో ఉండే అమాయకత్వం, పెద్దవారిలో ఉండే జ్ఞానంతో సమానం. ఇవి రెండూ పవిత్రత నుండి ఉద్భవిస్తాయి. పవిత్రత మరియు జ్ఞానం ఎడబాయనివి.

పిల్లలలో ఉండే అమాయకత్వం, పెద్దవారిలో ఉండే జ్ఞానంతో సమానం. ఇవి రెండూ పవిత్రత నుండి ఉద్భవిస్తాయి. పవిత్రత మరియు జ్ఞానం ఎడబాయనివి.

మనం వయసుతో పాటు జ్ఞానం కూడా పెరుగుతుందని అనుకుంటాము. కానీ వయసు పెరగడం వల్ల మాత్రమే జ్ఞానం వస్తుందని నిశ్చయంగా చెప్పలేము. జ్ఞానం జీవితం పట్ల సరైన దృక్పథాన్ని ఇస్తుంది, మరియు ఆ దృక్పథమే అంతర్గత ఆనంద స్థితిని నిలబెడుతుంది. ఆనందంతో నిండిన హృదయం వయసు పైబడిన ముఖంలో కూడా ప్రతిఫలిస్తుంది – అది కాలక్రమేణా స్థిరపడి, జీవిత పరిణామ క్రమంతో మమేకమైపోతుంది.

ఈ అంతర్గత ఆనంద స్థితి అంటే ఏమిటి? దీనిని వివరించడానికి మనం చాలా పదాలను ఉపయోగిస్తాము – సుఖం, సంతోషం, వినోదం, హాయిగా అనిపించడం. వీటిని తరచుగా ఒకదానికొకటి ప్రత్యామ్నాయంగా వాడుతుంటాము, కానీ ఇవన్నీ ఒకే విషయాన్ని సూచించవు. ఇవి కేవలం ఒక నిర్దిష్ట క్షణంలో మన భావనలు ఏమిటో వివరిస్తాయి.

ఆనందం గురించి తరచుగా, దానిని పంచుకునే కొద్దీ, అది పెరుగుతుందని మనం అంటాము.

"పంచుకున్న ఆనందం రెట్టింపవుతుంది; పంచుకున్న దుఃఖం సగమవుతుంది" అనేది ఒక ప్రసిద్ధ స్వీడిష్ సామెత. ఇది జీవితంలోని కష్టసుఖాలలో తోడు, సానుభూతి మరియు సంఘటిత జీవనం యొక్క ప్రాముఖ్యతను నొక్కి చెబుతుంది. అంటే, శుభవార్తను ఇతరులతో పంచుకోవడం వల్ల సంతోషం పెరుగుతుందని, అలాగే బాధను లేదా దుఃఖాన్ని పంచుకోవడం వల్ల మనోవేదన తగ్గుతుందని దీని తాత్పర్యం.

సేవానందం

నేను చాలా చిన్న వయస్సులో ఉన్నప్పుడు ఒక చీనీ భాష సామెత చదివాను: "నీవు ఉన్నత స్థితికి చేరాలనుకుంటే, వేరొకరిని ఉన్నత స్థితికి చేర్చు." ఇది నా మనస్సులో బలంగా నాటుకుపోయింది. అవసరంలో ఉన్న ఎవరికైనా మీరు సహాయం చేసినప్పుడు, వారి హృదయం కృతజ్ఞతతో నిండిపోతుంది, ఆ భావన మీపై ప్రతిఫలిస్తుంది. అప్పుడు మీరు సంతోషాన్ని అనుభూతి చెందుతారు.

సేవలో పొందే ఆనందం అనేది ప్రతిఫలాన్ని ఆశించకుండా ఇతరుల కోసం మన సమయాన్ని, శక్తిని మరియు ప్రేమని వెచ్చించినప్పుడు కలిగే ఒక పరిపూర్ణత. ఇది మన దృష్టిని మనపై నుండి మళ్ళించి, మనం చేసే అతి చిన్న పనులకు కూడా ఒక సార్థకతను చేకూరుస్తుంది. ఈ కోణంలో చూస్తే, ఆనందం ఉద్భవించడానికి మరియు అది నిరంతరాయంగా కొనసాగడానికి 'సేవ' అనేది ఒక ప్రాథమిక స్థితిగా మారుతుంది.

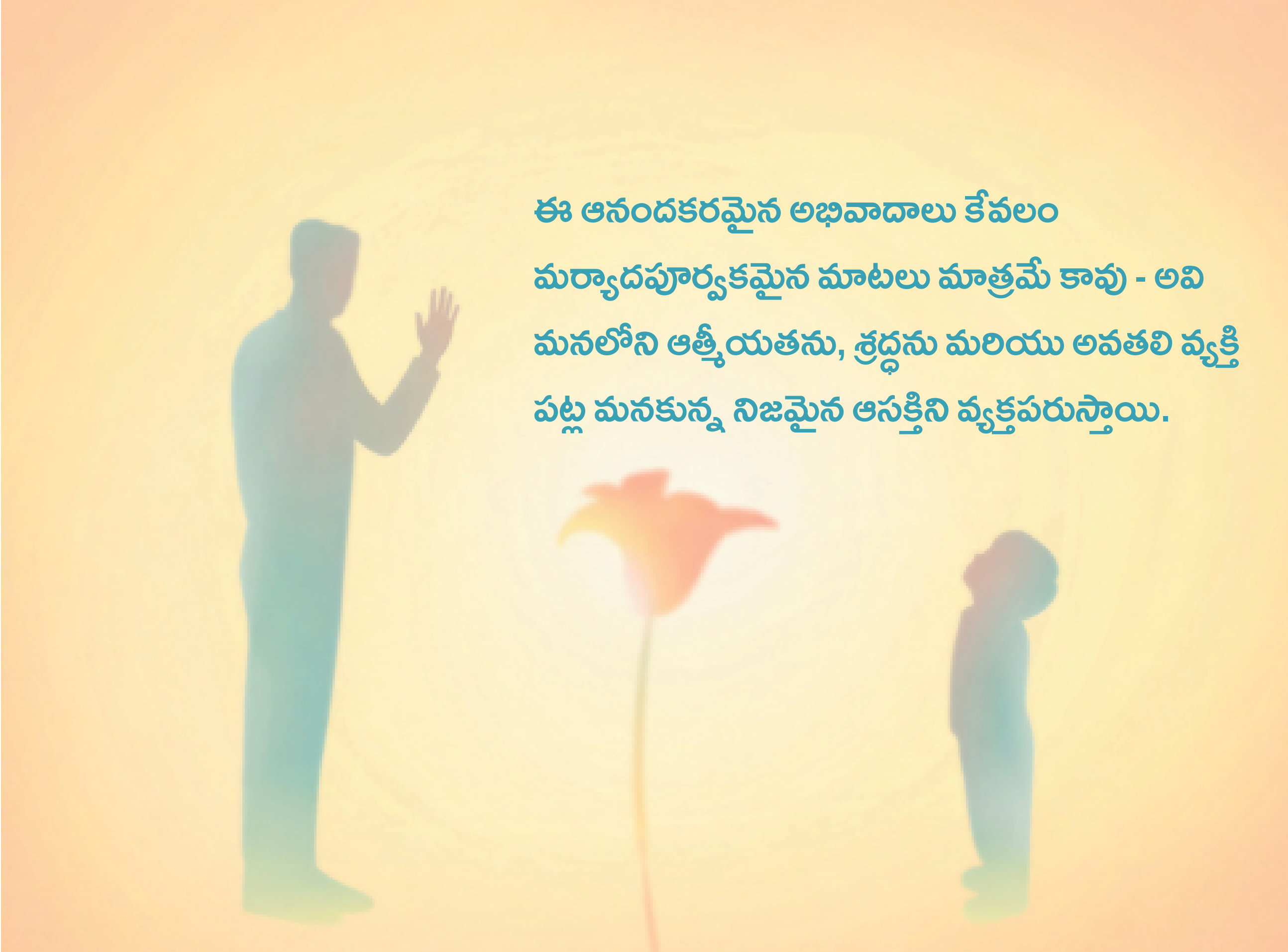
"మనం దగ్గర లేని దానిని మనం ఇతరులకు ఇవ్వలేము" అనేది ఒక జగమెరిగిన సత్యం. మనలో అందరికీ ఇవ్వడానికి డబ్బు, సమయం లేదా శక్తి ఉండకపోవచ్చు. కానీ ప్రేమకు అటువంటి పరిమితులు లేవు. మనం ఎల్లప్పుడూ ప్రేమను పంచగలము, ఎందుకంటే దానికి ఎటువంటి ముందస్తు షరతులు లేదా వనరులు అవసరం లేదు. మదర్ థెరిసా గుర్తు చేసినట్లుగా – మనం ఎంత గొప్ప పని చేశామన్నది ముఖ్యం కాదు, ఆ పనిని మనం ఎంత ప్రేమాభిమానాలతో చేసామన్నదే ముఖ్యం.

నేను 1983లో అమెరికాకు బయలుదేరుతున్నప్పుడు, నా గురుదేవులు చారీజీ నన్ను గుట్టుగా సేవ చేయమని ఆదేశించారు. ఈ రకమైన సేవ అంటే ఇతరుల దృష్టిని ఆకర్షించకుండా అప్రమత్తంగా ఉండటం – వారికి ఏమి అవసరమో ముందుగానే గ్రహించి, నిశ్శబ్దంగా స్పందిస్తూ, మనం ప్రధానం కాకుండా లేదా ఇతరులకు ఆటంకం కలిగించకుండా వారికి సౌకర్యాన్ని కల్పించడం. ప్రేమ ఉన్న చోట, ఎటువంటి ప్రయత్నం, ఆడంబరం లేకుండా సహజంగానే అది అభివ్యక్తమవుతుంది.

అభివాదానందం

హృదయం నుండి ఆనందం సహజంగా ఉప్పొంగినప్పుడు, ఇతరులను ఎంతో ఉల్లాసంగా పలకరించకుండా ఉండలేము. ఈ ఆనందకరమైన అభివాదాలు కేవలం మర్యాదపూర్వకమైన మాటలు మాత్రమే కావు – అవి మనలోని ఆత్మీయతను, శ్రద్ధను మరియు అవతలి వ్యక్తి పట్ల మనకున్న నిజమైన ఆసక్తిని వ్యక్తపరుస్తాయి.

మనం దీనిని చిన్న పిల్లలను పలకరించేటప్పుడు చాలా సులభంగా గమనించవచ్చు, ముఖ్యంగా వారు ఇంకా పసివాళ్ళుగా ఉన్నప్పుడు – "శుభోదయం, నా బంగారు తల్లి/తండ్రి" అని ఎంతో ప్రేమగా అంటాము.



ఈ ఆనందకరమైన అభివాదాలు కేవలం మర్యాదపూర్వకమైన మాటలు మాత్రమే కావు - అవి మనలోని ఆత్మీయతను, శ్రద్ధను మరియు అవతలి వ్యక్తి పట్ల మనకున్న నిజమైన ఆసక్తిని వ్యక్తపరుస్తాయి.

ఈ పలకరింపు మనలో సహజత్వంగా మారినప్పుడు, అది ఇతరులకు కూడా అదే విధంగా విస్తరిస్తుంది.

ఎవరైనా మనల్ని అదే ఆప్యాయతతో – 'నిన్ను చూడటం చాలా ఆనందంగా ఉంది' – అని పలకరించినప్పుడు, మనం కూడా అంతే ఆత్మీయంగా స్పందిస్తాము. ఇటువంటి పలకరింపులు అవతలి వ్యక్తికి తగిన గుర్తింపునివ్వడమే కాకుండా, మన మధ్య ఒక సహజమైన అనుబంధాన్ని ఏర్పరుస్తాయి.

జీవితమనే కీకారణ్యంలో ఆనందాన్ని కోల్పోవడం మరియు తిరిగి కనుగొనడం

జీవితం అనేది పూల బాట కాదని మనకు తెలుసు – ఒకవేళ అది పూల బాట అయినా, ఆ పూలతో పాటు ముళ్ళు కూడా ఉంటాయి. చాలా సందర్భాలలో, మనం ఆనందాన్ని కొన్ని షరతులతో కూడుకున్నదిగా భావించడం వల్లే ఇలా జరుగుతుంది. ఆనందం అనేది పరిస్థితుల మీద ఆధారపడినప్పుడు, అది అస్థిరంగా మారుతుంది – ఆ పరిస్థితులకు అనుగుణంగా హెచ్చుతగ్గులకు లోనవుతుంది. నిబంధనలు లేని ప్రేమను, సుఖాన్ని మరియు ఆనందాన్ని గుర్తించి, వాటిని పెంపొందించుకున్నప్పుడు మాత్రమే అవి నిజమైనవిగా మారుతాయి.

భౌతిక పరిస్థితులతో ముడిపడిన ప్రేమ, సుఖం మరియు ఆనందం వంటి గుణాలు క్షణికంగా ఉంటాయని నొక్కి చెప్పడానికి బాబూజీ★ తరచుగా వాటి ముందు "యదార్థమైన" అనే పదాన్ని చేర్చేవారు. భోగవిలాసాలు లేదా ప్రాపంచిక సుఖాలు తాత్కాలికమైనవి. భౌతిక సుఖం అనేది తాత్కాలికం. ఒకవేళ ఆ సుఖమే సంతోషానికి పునాది అయితే, ఆ సంతోషం కూడా క్షణికమే అవుతుంది. అలాగే, అటువంటి సంతోషమే ఆనందానికి పునాది అయితే, ఆ ఆనందం కూడా క్షణ భంగురమే.

కఠోపనిషత్తు 'ప్రేయస్సు' మరియు 'శ్రేయస్సు' మధ్య ఉన్న వ్యత్యాసాన్ని వివరిస్తుంది – అంటే ఏది మనకు ప్రియంగా (సుఖంగా) అనిపిస్తుంది మరియు ఏది నిజంగా శ్రేయస్కరమైనది (మంచిది) అనే విషయాల గురించి చెబుతుంది. ఇంద్రియ సుఖాలు మనల్ని ఆకర్షిస్తాయి మరియు తక్షణ తృప్తినిస్తాయి. కానీ, ఆ సుఖానికి కారణమైన పరిస్థితులు తొలగిపోయినప్పుడు, వెనువెంటే దుఃఖం వస్తుంది. ఆ దుఃఖం నుండి తప్పించుకోవడానికి, మనం మళ్ళీ అదే సుఖాన్ని కోరుకుంటాము; అలా చేయడం ద్వారా ఆ సుఖాన్ని ఇచ్చే పనులకే మనం బందీలవుతాము. కాబట్టి, కేవలం సుఖం కోసం ప్రాకులాడటం అనేది వివేకం అనిపించుకోదు. వివేకం లేని చోట, ఆనందానికి చోటెక్కడిది?

మరోవైపు, అంతర్గత ఆనందం అనేది ఎటువంటి షరతులు లేనిదని, అది కేవలం మన ఉనికిని మరియు మన అన్వేషణను ఆధ్యాత్మిక మార్గం వైపు మళ్ళించడం ద్వారా మాత్రమే లభిస్తుందని మనం గుర్తిస్తే, అప్పుడు మనం విముక్తిని పొందుతాము. 'ప్రేయస్సు' అజ్ఞానాన్ని మరియు బంధనాలను కలిగిస్తుంది. 'శ్రేయస్సు' ఆనందాన్ని మరియు స్వేచ్ఛను ప్రసాదిస్తుంది.

ఒక వేళ భౌతిక సుఖసంపదలే మన ప్రేమకు, సంతోషానికి, ఆనందానికి మరియు మన లక్ష్యాల సాఫల్యతకు ప్రాతిపదిక అయితే, అవన్నీ అనిశ్చితంగా ఉండిపోతాయి మరియు కలకాలం నిలవవు. ఎందుకంటే, భౌతిక లక్ష్యాలను సాధించే క్రమంలో కూడా, వాటిలో మనం శాశ్వతత్వాన్ని వెతుకుతున్నామంటే – మనం భౌతికతకు అతీతంగా ఉన్న సత్ తత్వం వైపు అడుగులు వేస్తున్నామని అర్థం. లేదంటే, మనం పుట్టినప్పుడు మనకు లభించిన ఆ సహజ సౌందర్యం మరియు ఆనందం, ఈ జీవితమనే కీకారణ్యంలో ఎక్కడో దారి తప్పిపోతాయి.

అయితే ఒక మంచి విషయం ఏమిటంటే – ఈ జీవితారణ్యంలో మాత్రమే మనం ఆ సౌందర్యాన్ని, ఆనందాన్ని మరియు శాశ్వత సత్యాన్ని కనుగొనగలము. వీటి గురించి ఎంత చదివినా మనకు పూర్తి నమ్మకం కలగదు. దీనికి మన దృక్పథంలో మార్పు అవసరం – అంటే మన దృష్టిని దైవత్వం వైపు మళ్లించడం, ఆ లక్ష్యాన్ని ఎల్లప్పుడూ కళ్లముందే ఉంచుకోవడం. అన్నిటికంటే ముఖ్యంగా, జీవాధారమైన ఆ శక్తిహీన శక్తిని (శక్త్యాతీత) మన అనుభూతి ద్వారా నేరుగా అనుభవించడం అవసరం.

అస్తిత్వం లేకుండా మనం ఆ తత్వాన్ని అనుభవించలేము, అలాగే ఆనందాన్ని కూడా అనుభవించలేము. అస్తిత్వం అనేది మనకు ప్రసాదించబడినది. మనం అందులోనే ఉన్నాము. మనం అందులో ఒక భాగం. అయితే అసలైన ప్రశ్న ఏమిటంటే: ఇది ఒక సజీవ సత్ తత్వంగా మారేలా మనం ఎలా జీవించాలి?

ఆధ్యాత్మిక అన్వేషణ మరియు సాఫల్యంలో ఆనందం

మనకంటే ముందుగా గొప్ప సత్పురుషులు మరియు మహర్షులు మనలాగే ఈ భూమిపై నడయాడారు. మనం ఇక్కడికి ఎందుకు వచ్చాము మరియు ఈ సృష్టి యొక్క ఉద్దేశ్యం ఏమిటి అనే ఉత్కృష్టమైన ప్రశ్నలకు సమాధానాలు వెతకడానికి వారు ఎంతో కృషి చేశారు. మనం కూడా ఈ అన్వేషణలో ముందుకు సాగుతున్నప్పుడు, ఆనందాన్ని పెంపొందించుకోవడం మనకు ఒక తోడుగా మారుతుంది.

మనం మన జీవితంలోని ప్రతి వ్యక్తీకరణలోనూ ఆనందాన్ని పెంపొందించుకుంటూ జీవిస్తున్నప్పుడు, మనం దైవకృపను (Grace) ఆకర్షించడం ప్రారంభిస్తాము. సాధారణ జీవితంలో కూడా మన హృదయంలో ఆనందం ఉన్నప్పుడు, మనం సహనంతో వ్యవహరిస్తాము. ఇతరులను ఎంతో ఆత్మీయతతో, ఆదరణతో పలకరిస్తాము. ఇతరుల కోసం తలుపులు తీస్తాము, ఇతరుల కోసం తలుపులు తీస్తాము. వాహనం నడిపేటప్పుడు పక్కవారికి దారి ఇస్తాము. ఎవరైనా మన దారికి అడ్డువచ్చినా అర్థం చేసుకుంటాము, అనవసరంగా ప్రతిస్పందించము. మనం ఎల్లప్పుడూ నిలకడగా, అంతరంగంతో అనుసంధానమై, జీవన ప్రవాహంలో ప్రశాంతంగా ముందుకు సాగుతాము.

మనం మన జీవితంలోని ప్రతి వ్యక్తీకరణలోనూ ఆనందాన్ని పెంపొందించుకుంటూ జీవిస్తున్నప్పుడు, మనం దైవకృపను ఆకర్షించడం ప్రారంభిస్తాము. సాధారణ జీవితంలో కూడా మన హృదయంలో ఆనందం ఉన్నప్పుడు, మనం సహనంతో వ్యవహరిస్తాము

బాబూజీ దీనిని ఎంతో సరళంగా చెప్పారు: "ఆనందం దైవకృపను ఆకర్షిస్తుంది". దీని అర్థం కేవలం ఆధ్యాత్మిక పరంగానే కాకుండా, జీవితంలోని అన్ని కోణాల్లోనూ వర్తిస్తుందని నేను భావిస్తాను. ఆధ్యాత్మిక జీవితాన్ని నిత్య జీవితం నుండి మనం ఎలా వేరు చేసుకోగలం? పగలును రాత్రి నుండి వేరు చేయగలమా? మనల్ని మనం ఇతరుల నుండి వేరు చేసుకోగలమా? మనం అనేక విధాలుగా ఒకరితో ఒకరు అనుసంధానమై ఉన్నాము – కేవలం ఒకే ఒక్క దారంతో కాదు, ఎన్నో తంతువులతో ముడిపడి ఉన్నాము.

ప్రేమ, వినమ్రత మరియు నిష్కపటత్వం వంటి గుణాలతో పాటు ఆనందం కూడా మనల్ని కలిపి ఉంచే ఒక బలమైన త్రాడు వంటిది. ఈ విధంగా మన జీవితం అన్ని కోణాల్లోనూ చక్కగా అనుసంధానించబడినప్పుడు, అది ఒక అందమైన కళాఖండంగా మారుతుంది. అప్పుడు అది సహజంగానే ఆనందమయమవుతుంది. ఇది కేవలం ఒక ఆశ మాత్రమే కాదు, ఖచ్చితంగా జరగబోయే సత్యం. మీ అంతరంగంలో ఉన్న ఆ నిజమైన సౌందర్యాన్ని ఆవిష్కరించుకునే విధంగా జీవితంలో పాలుపంచుకోండి. అప్పుడు ఆనందం అనేది మనం ఎక్కడో వెతకాల్సిన వస్తువు కాకుండా, అది మనం చేసే ప్రతి పనిలోనూ సహజంగా ప్రతిబింబించే ఒక గుణంగా మారుతుంది.

[1]చారీజీగా పిలవబడే శ్రీ పార్థసారథి రాజగోపాలాచారి గారు (1927-2014), హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సంప్రదాయంలో మూడవ మార్గదర్శకులు.

[2] బాబూజీగా పిలవబడే షాజహాన్‌పూర్‌కు చెందిన శ్రీ రామచంద్రగారు (1899—1983), హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సంప్రదాయంలో రెండవ మార్గదర్శకులు.

Illustrations by LAKSHMI GADDAM

కార్యస్థలం

“మీకు ఇష్టమైన పని చేయడం స్వేచ్ఛ; మీరు చేస్తున్న పనిని ఇష్టపడగలగడం నిజమైన ఆనందం.”

ఫ్రాంక్ టైగర్

సంతోషం ఎక్కడ ఉంది?

సంతోషం మరియు మానసిక శ్రేయస్సు గురించిన ప్రశ్నను **ఇచాక్ అడిజెస్** మరోసారి ప్రస్తావిస్తూ, మనం సంతోషం కోసం సరైన చోటనే వెతుకుతున్నామా అని ప్రశ్నిస్తున్నారు.

"సంతోషం అంటే ఏమిటి?" అని మనలో చాలామంది మనల్ని మనం ప్రశ్నించుకున్నప్పుడు, దానికి సమాధానం కనుగొనడం చాలా కష్టంగా అనిపించవచ్చు. అసలు ఎక్కడ నుండి మొదలుపెట్టాలి? ఆ పదాన్ని నిర్వచించడానికి ప్రయత్నిస్తే, అంతులేని వ్యాఖ్యానాల మధ్య మనం దారితప్పిపోయే ప్రమాదం ఉంది.

ఆ ప్రశ్నను, "సంతోషం ఎక్కడ ఉంది?" అని మార్చి అడగమని నేను సూచిస్తాను: ఎందుకంటే, అది ఎక్కడ ఉందో మీరు కనుగొనగలిగితే, మీరు దానిని నిజంగానే పొందగలుగుతారు.

మరి అది ఎక్కడ ఉంది? సంతోషం ఎక్కడ ఉంది?

గతం గురించిన స్మృతుల్లో గానీ, భవిష్యత్తుపై పెట్టుకునే ఆశల్లో గానీ సంతోషం లభించదు. గతం గడిచిపోయింది, దానిని మార్చలేము; భవిష్యత్తు ఇంకా రాలేదు. సంతోషం కేవలం వర్తమానంలోనే ఉంటుంది; గతాన్ని వదిలేసి, భవిష్యత్తు పట్ల మమకారాన్ని వీడినప్పుడు మాత్రమే ఆ సంతోషాన్ని అనుభూతి చెందగలం.

కానీ ఎలా?

భవిష్యత్తు నుండి విముక్తి పొందడంతో పోలిస్తే గతాన్ని వదిలేయడం చాలా సులభం. గతం గతించిపోయిందని మనకు తెలిసినప్పటికీ, భవిష్యత్తులో ఇంకా జరగబోయే దానికి అవకాశం ఉంటుంది. ఈ అవకాశం ఇంకా మన కళ్ళముందే ఉండటంవల్ల, జరగబోయే భవిష్యత్తు గురించి పట్టించుకోకుండా ఉండటం మనకు మరింత కష్టతరమవుతుంది.

భవిష్యత్తులో దొరికే సంతోషం గురించిన అబద్ధపు ఆశల నుండి, ఆ ఆశలు నెరవేరనప్పుడు కలిగే బాధ నుండి బయటపడటానికి రహస్యం ఏమిటంటే అంచనాలను వదిలివేయడం. అంచనా వేయడం లేదా ప్రణాళిక వేసుకోవడంలో తప్పు లేదు, కానీ మీరు ఆ అంచనాలను ఆపేక్షలుగా మార్చినప్పుడు, అసంతృప్తి ఏర్పడవచ్చు. ఆపేక్షలు వాస్తవికంగా ఉండకపోవచ్చు, కలలు వాస్తవానికి దూరంగా ఉండవచ్చు మరియు అనిశ్చితి అనేది ఎల్లప్పుడూ ఉంటుంది. మనం ఆశించిన ఫలితాలు రానప్పుడు, మనం వైఫల్యం మరియు నిరాశకు గురికావచ్చు.

వర్తమానంలో ఎలాంటి అంచనాలు ఉండవు. వాస్తవం తప్ప మరేమీ ఉండదు. ఆ వాస్తవాన్ని అంగీకరిస్తే, "ఉన్నది ఉన్నట్లుగా" ఆస్వాదించడంలోనే సంతోషం ఉంటుంది. ఉదాహరణకు, అకస్మాత్తుగా వర్షం పడటాన్ని తీసుకోండి: మీపై వర్షం పడుతోంది, మీరు తడిసిపోతున్నారు. వర్షం పడుతోందని అంగీకరించి, దానిలో మీరు ఆనందించగలిగేది ఏమిటో కనుగొంటారా? (ఒకప్పుడు ఎవరో అన్నట్లు, "వర్షం పడుతున్నప్పుడు నవ్వే వాళ్ళంటే నాకు ఇష్టం.") లేదా మీరు సిద్ధంగా లేనప్పుడు వర్షం వచ్చినందుకు ఆకాశాన్ని శపిస్తారా? దీనిని మరింత స్పష్టంగా చెప్పాలంటే, అలెగ్జాండర్ సోల్జెనిట్సిన్ తన 'వన్ డే ఇన్ ది లైఫ్ ఆఫ్ ఇవాన్ డెనిసోవిచ్' నవలలో, ఇవాన్ ఒక గులాగ్‌లో ఉన్నప్పటికీ, తినడానికి తన దగ్గర ఇంకా ఒక్క రొట్టె ముక్క ఉన్నందుకు ఎలా సంతోషించాడో వివరిస్తారు.

ఆ క్షణంలో జీవితం ఏమి తీసుకువచ్చినా దానిని స్వీకరించడమే సంతోషం. ఆశించడం, తిరస్కరించడం, వ్యతిరేకించడం లేదా ఎదురుచూడటం కాకుండా, దుఃఖంలో కూరుకుపోకుండా, వాస్తవాన్ని అంగీకరించి ప్రతి నిమిషాన్ని ఆస్వాదించడమే సంతోషం. సంపద లేదా విజయంతో సంబంధం లేకుండా ఈ స్థితి సాధ్యమవుతుంది. మీకు ఎంత ఎక్కువ ఆశావాదిగా ఉంటే, దుఃఖానికి గురయ్యే సంభావ్యత అంత ఎక్కువగా ఉంటుంది.

నాకు ఒక స్నేహితుడు ఉన్నాడు. అతను ఎంతో సంతోషంగా ఉంటాడు. అతను ఫిర్యాదు చేయడం నేను ఎప్పుడూ చూడలేదు. పరిస్థితి ఏదైనప్పటికీ, ప్రతి క్షణాన్ని ఆస్వాదించే మార్గాన్ని అతను కనుగొంటాడు. మేము నడవడానికి వెళ్ళినప్పుడు, అతను చెట్లను, పూలను మరియు జంతువులను చూస్తాడు; వాటన్నింటినీ ఆ క్షణంలోనే పూర్తిగా ఆస్వాదిస్తాడు.

సంతోషం కేవలం వర్తమానంలోనే ఉంటుంది; గతాన్ని వదిలేసి, భవిష్యత్తు పట్ల మమకారాన్ని వీడినప్పుడు మాత్రమే ఆ సంతోషాన్ని అనుభూతి చెందగలం.

వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ, ఈ సందేశం యొక్క ప్రాముఖ్యతను నేను వ్యక్తిగతంగా మరింత లోతుగా గ్రహిస్తున్నాను. అడపాదడపా, నా కలలు నెరవేరవేమోనని తలచి నేను నిరాశకు లోనవుతుంటాను. నా జీవితానికి ముగింపు సమయం సమీపిస్తోందని, జీవితం పట్ల నాకున్న ఆశలు నెరవేరవని తలపోస్తూ నేను మథనపడుతుంటాను. నేను సాధించాలనుకున్నది కార్యరూపం దాల్చడానికి మరో తరం సమయం పడుతుంది; కానీ, నా వద్ద వెచ్చించడానికి ఉన్నది కేవలం ఒక్క జీవితం మాత్రమే.

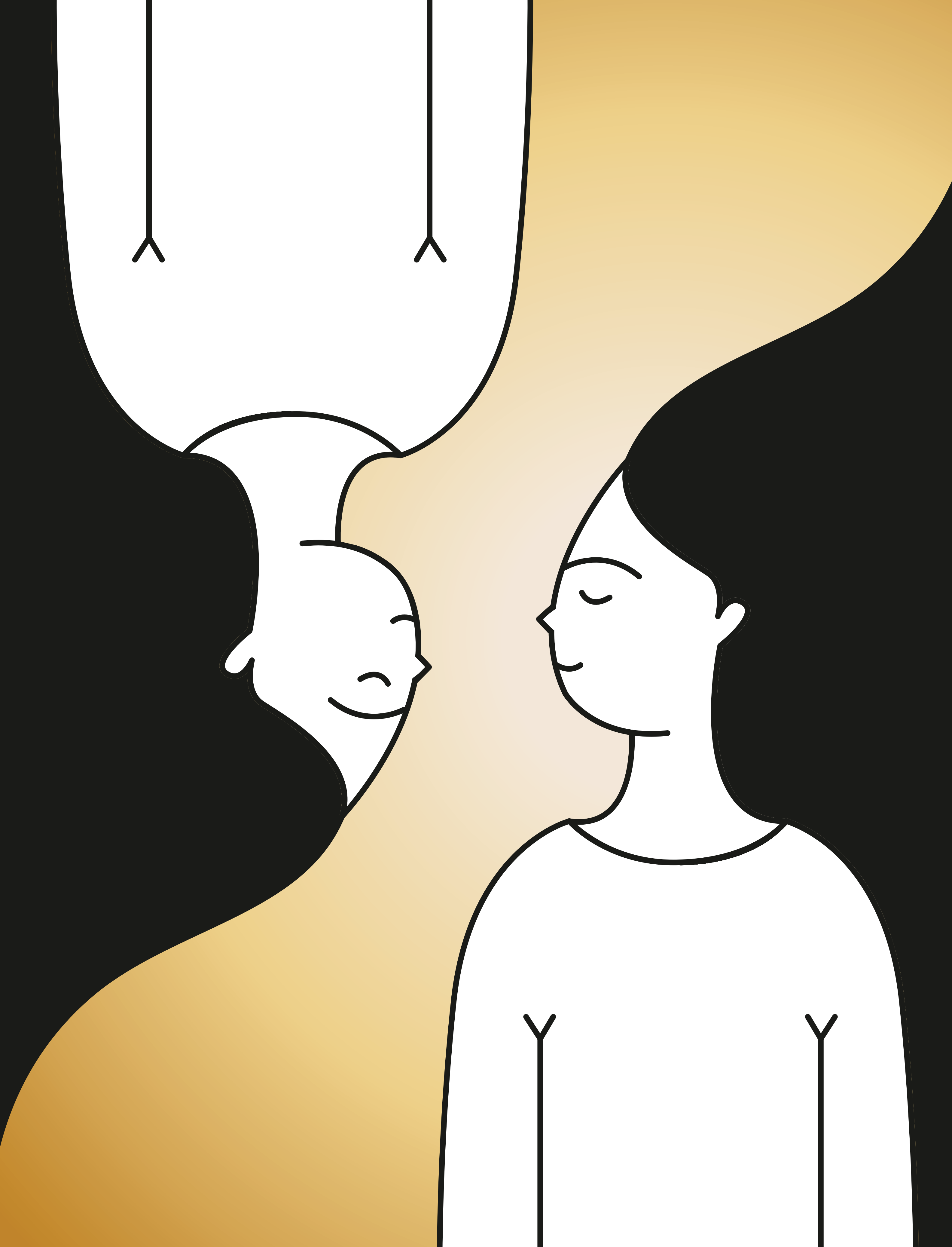
ఇజ్రాయెల్ రాజనీతిజ్ఞుడు షిమోన్ పెరెజ్‌ను, తన సమాధిపై ఏమి వ్రాయాలని కోరుకుంటున్నారని అడిగినప్పుడు, ఆయన "అకాల మరణం" అని సమాధానమిచ్చారు.

మన బలహీనతలను, లోపాలను, లోటుపాట్లను, మన నశ్వరతను అంగీకరించి, ఆపై జీవితం మనకు అందించే ప్రతిదాన్నీ ఆస్వాదించడమే సంతోషానికి నిలయం.

సంబంధాలు

"ఒకరినొకరు ప్రేమించండి; అయితే ఆ ప్రేమను బంధంగా కట్టిపడేయవద్దు. అది మీ ఆత్మల తీరాల మధ్య అలలతో కదిలే సముద్రంలా ప్రవహించనివ్వండి."

ఖలీల్ జిబ్రాన్



ఎర్ర అగ్నిమాపక వాహనం :

అది లాగేసుకుంటున్నది నేనే అని గ్రహించిన రోజు

ఆయుషి కన్సారా, పిల్లల పెంపకంలో ఎదురైన ఒక చిన్న సంక్షోభం, ఒక చైతన్యవంతమైన జీవనానికి ఎలా దారి తీసిందో వివరిస్తున్నారు. హార్ట్‌ఫుల్ కమ్యూనికేషన్, విరామం మరియు స్వీయ అవగాహనను ఉపయోగించి, ప్రతిస్పందించే అలవాట్లను అనుబంధ కుటుంబ క్షణాలుగా ఎలా మార్చుకోవచ్చో ఆమె ఈ కథనంలో పంచుకున్నారు.

పిల్లలను పెంచడం అనేది వారికి మార్గనిర్దేశం చేసే ప్రయాణం అని అంటారు – కానీ నాకు అది త్వరలోనే నన్ను నేను తెలుసుకునే ప్రయాణంగా మారింది. తెలియకుండానే పాత అలవాట్లను, పాతపద్ధతులను పునరావృతం చేస్తున్నానని గమనించాను. దానిని ఎదుర్కోవడం వినమ్రతను నేర్పింది – నిజం చెప్పాలంటే, కొంచెం భయాన్ని కూడా కలిగించింది.

ఆ విషయం నాకు ఒక ఎర్ర ప్లాస్టిక్ అగ్నిమాపక వాహనపు బొమ్మతో అర్థమైంది. ఒక రోజు, నా నాలుగేళ్ల కొడుకు దాన్ని తన అక్క చేతుల్లోంచి లాక్కున్నాడు. ఆమె పెద్దగా ఏడవడం మొదలుపెట్టడంతో నాలో ఒక్కసారిగా ఒత్తిడి పెరిగిపోయింది. పరిస్థితిని వెంటనే చక్కదిద్దాలనే నా సహజ ప్రవృత్తి ఒక్కసారిగా మేల్కొంది. ఆ తప్పును సరిదిద్దాలనే తపన కంటే, ఆ ఏడుపు శబ్దం ఆగిపోతే చాలు అనిపించింది. నేను కోపంగా వాడి దగ్గరికి వెళ్లి, ఆ వాహనపు బొమ్మను వెనక్కు లాక్కుని, గట్టిగా ఇలా అన్నాను, "ఇది సరికాదు! మనం వస్తువులను లాక్కోకూడదు! ఇప్పుడే దాన్ని తిరిగి ఇచ్చేయ్!"

నేను ఆ వాహనపు బొమ్మను చేతిలో పట్టుకుని నాకొడుకు వైపు చూస్తున్నప్పుడు, వాడు మానుకోవాలని నేను కోరుకున్న ప్రవర్తననే నేను కూడా పునరావృతం చేశానని గ్రహించాను – నేను కూడా దానిని వాడి చేతుల్లోనుండి లాగేసుకున్నాను. వాడిని సహనంతో ఉండమని, పంచుకోమని నేను చెబుతున్నప్పటికీ, ఆ ప్రవర్తనను ఆచరించి చూపడంలో మాత్రం నేను విఫలురాలనయ్యాను. ఆ క్షణంలో, నా ప్రతిస్పందనే ఆ సమస్యలో ఒక భాగమని నాకు స్పష్టమైంది.

ఆ సమయంలో, నేను హార్ట్‌ఫుల్ కమ్యూనికేషన్ నేర్చుకుంటున్నాను – అది హృదయంతో అనుసంధానమై, సహానుభూతితో, స్పష్టంగా మాట్లాడే ఒక పద్ధతి. కానీ అక్కడ చేతిలో ఆ బొమ్మను పట్టుకుని నిలబడి ఉన్నప్పుడు నేను ఆ సాధనను ఆచరించడం లేదు. కానీ, నా అంతరంగంలో ఉన్నది ఏదో అది గమనించింది. నా ప్రతిస్పందన మధ్యలోనే, నేను ఒక్క క్షణం ఆగాను.

ఈ విరామం అనేది ముందుగా వేసుకున్న ప్రణాళిక కాదు; అది ఆవేశంతో కూడిన ప్రతిస్పందనలు ఆకస్మికంగా ఆగిపోయిన ఒక స్థితి. ఏదైనా కొత్త విషయం పుట్టుకురావడానికి వీలైన ఒక ఖాళీ క్షణం అది – ఆ క్షణంలో, నిజంగానే ఒక మార్పు మొదలైంది. ఆ పరిస్థితిని నిందలతో ఎదుర్కోవడానికి బదులుగా, అసలు ఏం జరిగిందో అర్థం చేసుకోవాలనే కోరిక కలిగింది. అక్కడి నుండి, నేను 'హార్ట్‌ఫుల్ కమ్యూనికేషన్'లో నేర్చుకున్న సూత్రాలన్నీ ఒక క్రమ పద్ధతిలో నాకు స్ఫురించాయి – అప్పటి నుండి అది నాకు ఒక నిత్య సాధనగా మారింది:

1. జరుగుతున్నది ఉన్నది ఉన్నట్లుగా వివరించండి

పరిస్థితి చేయిదాటినప్పుడు, వెంటనే తీర్పులు ఇవ్వడం నా నైజం:

"అంత కఠినంగా ప్రవర్తించకు. లాక్కోవద్దు. అసలు నువ్వు పంచుకోవడం ఎందుకు నేర్చుకోలేదు ?"

దీనికి భిన్నంగా, ఇప్పుడు నేను కేవలం నా కళ్ళ ముందు జరుగుతున్న దాన్ని మాత్రమే వివరిస్తున్నాను. "దాన్ని వెనక్కి ఇచ్చేయ్" అని చెప్పడానికి బదులుగా, ఇలా అంటున్నాను: "నువ్వు మీ అక్క దగ్గర నుండి వాహనపు బొమ్మను తీసుకోవడం నేను చూశాను. బహుశా, ఆ దానితో ఆడుకోవాలని, నీకు కావాలని అనిపిస్తోంది."

ఈ చిన్నమార్పు అన్నింటినీ మార్చేసింది. మామూలుగా సరిదిద్దినప్పుడు మొండికేసే నా కొడుకు, ఇప్పుడు వినడం మొదలుపెట్టాడు. నేను అతనిని విమర్శించకుండా, కేవలం పరిస్థితిని వివరిస్తున్నందున, తనపై దాడి జరుగుతోందని అతను భావించడం లేదు. హార్ట్‌ఫుల్ కమ్యూనికేషన్‌లో, ఈ సూత్రాన్ని "పరిశీలన" అని అంటారు. దీని అర్థం కేవలం చర్య తీసుకునే ముందు స్పష్టంగా నెమ్మదిగా గమనించడం.

2. కాసేపు విరామం తీసుకోండి

ఏం జరిగిందో వివరించిన తర్వాత, మేమిద్దరం కాసేపు విరామం తీసుకున్నాం. "ఆటవస్తువులను ఒక్క క్షణం పక్కన పెడదాం. అందరం కలిసి ఒక్క నిమిషం ప్రాణాయామం చేద్దాం" అని అన్నాను.

నిజానికి మనం దాన్ని కలిసి చేస్తాము. ఈ "విరామం" అనేది హార్ట్‌ఫుల్ కమ్యూనికేషన్ యొక్క "కేంద్రీకరణ" సూత్రం. ఇది మనందరినీ ఆ తీవ్రమైన ఆవేశం నుండి ప్రశాంత స్థితికి రావడానికి సహాయపడుతుంది. అందరిలోనూ భావోద్వేగాలు ఉప్పొంగుతున్నప్పుడు అక్కడ ఏం జరుగుతుందో ఎవరికీ అర్థం కాదు. ఆ విరామం మనకు ఒక స్పష్టమైన దృక్కోణాన్ని - మరింత స్థిమితమైన అవగాహనను ఇస్తుంది.

ఈ దశ నాలో చాలా మార్పు తెచ్చింది. పాత పద్ధతులు మనపై పట్టు సాధించకముందే ఇది వాటికి అంతరాయం కలిగిస్తుంది.

3. భావాలను పరిశీలించడం

అందరూ ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు, నేను ప్రశ్నలు అడగడం ప్రారంభిస్తాను. మొదట్లో, నాలుగేళ్ల చిన్నారి బాలుడు తన భావాలను గురించి లోతుగా ఆలోచించగలడా లేదా అనే విషయంలో నాకు స్పష్టత లేదు. అయినా సరే, నేను ఇలా అడిగాను: "అలా జరిగినప్పుడు మీ సోదరికి ఎలా అనిపించి ఉంటుందని నువ్వు అనుకుంటున్నావు? నువ్వు ఆ వాహనపు బొమ్మను లాక్కున్నప్పుడు నీకు ఎలా అనిపించింది?"

నాకు ఆశ్చర్యంగా అనిపించింది ఏమిటంటే, అతను దాన్ని గమనించాడు. తన సోదరికి బాధ అనిపించింది అని అతను అర్థం చేసుకున్నాడు; ఆ బొమ్మ తనకు కావాలనిపించినప్పటికీ, దాన్ని లాక్కోవడం మంచి అనుభూతిని ఇవ్వదని అతను గ్రహించాడు.

ఆ క్షణం చాలా శక్తివంతమైనది. మనం వారికి ఉపన్యాసాలు ఇవ్వకుండా, తగినంత స్వేచ్ఛను ఇస్తే, పిల్లలకు కూడా భావోద్వేగాల పట్ల అవగాహన ఉంటుందని అది నాకు గుర్తుచేసింది.

హార్ట్‌ఫుల్ కమ్యూనికేషన్ ఈ దశను "భావాలు మరియు అవసరాలను" గుర్తించడం అని పిలుస్తుంది. కాలక్రమేణా, మేము ఇంట్లో భావాలు–అవసరాల జాబితాను ఉపయోగించడం ప్రారంభించాం. మా ఇంట్లో అందరి మాటతీరు మెరుగుపడుతోంది. పిల్లలు తమ మనసులోని తీవ్రమైన భావోద్వేగాలను కూడా ఇప్పుడు ఎంతో బహిరంగంగా వ్యక్తం చేస్తున్నారు, ఎందుకంటే అలా చెప్పినందుకు తమను ఎవరూ విమర్శించరనే నమ్మకం వారిలో కలిగింది.

4. మూడవ మార్గాన్ని కనుగొనండి

దాన్ని సరిచేయడానికి బదులుగా, నేను వారిని ఇలా అడుగుతాను: "అందరికీ బాగుండేలా మనం ఏం చేయగలం?"

కొన్నిసార్లు నేను ఆ బొమ్మను పక్కనపెట్టి, "ముందు దీన్ని ఎలా పరిష్కారించాలో ఆలోచిద్దాం. మనమందరం అగ్నిమాపక వాహనపు బొమ్మతో ఆడుకోవడాన్ని ఎలా ఆస్వాదించగలం?" అని కూడా అడుగుతాను.

వంతుల వారీగా ఆడుకోవడం, వస్తువులను మార్చుకోవడం, టైమర్లు పెట్టుకోవడం వంటి వారి పరిష్కారాలు తరచుగా నేను సూచించిన వాటికంటే మరింత సృజనాత్మకంగా ఉంటాయి. పైగా, ఆ ఆలోచన వారి నుండే వస్తుంది కాబట్టి, వారు దానిని ఖచ్చితంగా పాటించాలని కోరుకుంటారు. ఇది 'ఒప్పు తప్పు' అనే వైరుధ్యాన్ని

తొలగించి, వారి చర్యలకు మరియు పరిష్కారాలకు వారే బాధ్యత వహించేలా చేస్తుంది. ఈ దశ, ఒక వ్యక్తి గుర్తించిన భావాలు మరియు అవసరాల ఆధారంగా 'అభ్యర్థన చేయడం' అనే హార్ట్‌ఫుల్ కమ్యూనికేషన్ సాధనానికి చాలా దగ్గరగా ఉంటుంది.

చిన్న మార్పులు, నిజమైన పరివర్తన

ఇప్పుడు విభేదాలు పూర్తిగా తొలగిపోలేదు, కానీ వాటి తీవ్రత తగ్గింది. ఎవరికీ అన్యాయం జరిగిందని అనిపించడం లేదు మరియు ఒకప్పుడు నేను ఆందోళన చెందిన పక్షపాత భావన కూడా నెమ్మదిగా మసకబారడం మొదలైంది. అన్నింటికన్నా ముఖ్యంగా, కుటుంబంలో మరింత స్వేచ్ఛాయుత వాతావరణం నెలకొంది. తీవ్రమైన భావోద్వేగాలు ఇప్పటికీ తలెత్తుతాయి, కానీ కుంగిపోవడం లేదా నిందించుకోవడం చేయకుండా, ఆ క్లిష్ట సమయాల్లో కూడా మేము ఒకరికొకరు తోడుగా ఉంటున్నాము.

అయితే, అతిపెద్ద మార్పు నాలో రావడం నేను గమనించాను. పాత అలవాట్లను వదిలించుకోవడం అంత సులభం కాదు, ఇంకా కొన్ని రోజులు నేను అలసిపోయినప్పుడు లేదా విసుగు చెందినప్పుడు, ఇప్పటికీ పాత పద్ధతిలోనే పరిస్థితిని నా ఆధీనంలోకి తీసుకోవాలనే కోరిక కలుగుతుంటుంది. కానీ ఒకటి అర్థమైంది – పిల్లల మనసుల్లో తుఫానులాంటి భావోద్వేగాలు ఉప్పొంగుతున్నప్పుడు, నా అంతరంగం కూడా అంతే అల్లకల్లోలంగా ఉంటే నేను వారికి సహాయం చేయలేను. నా ధ్యానసాధన నాకు ఒక ఆసరాగా మారింది, వారిలో నేను చూడాలనుకునే ఆ 'విరామం'గా స్వయంగా నేను మారేలా అది నాకు శిక్షణనిస్తోంది.

ప్రాథమికంగా, పిల్లల పెంపకం అంటే నియంత్రణ చేయడం కాదు, అది ఆత్మపరిశీలన మరియు అనుబంధం అని నేను తెలుసుకున్నాను. రోజువారీ జీవితంలో చిన్నచిన్న సందర్భాలలో నేను స్పందించే తీరు మొత్తం కుటుంబ వాతావరణాన్ని నిర్ణయిస్తుంది. నేను ఆత్రుతకు

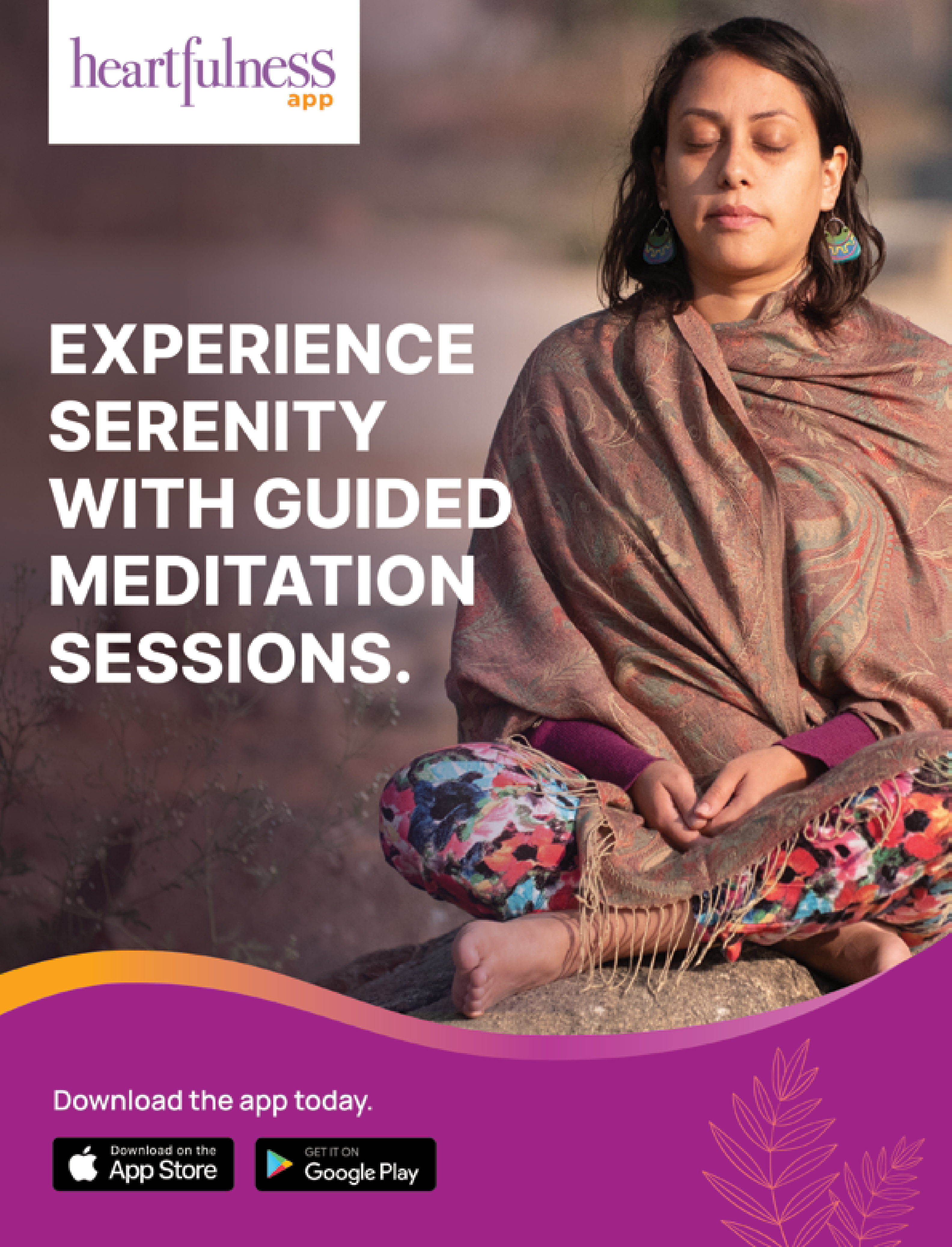
బదులుగా జిజ్ఞాసను ఎంచుకున్న ప్రతిసారీ, మా బంధం మరింత బలపడుతున్నట్లు నేను గమనించాను.

ఉద్రిక్తత పెరిగినప్పుడు, నన్ను నేనే ఇలా ప్రశ్నించుకుంటున్నాను: "నేను నిజంగా నాలోని భావాలను అర్థం చేసుకుంటున్నానా? లేక కేవలం ఆ అశాంతి నుండి తప్పించుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నానా?" జీవితం మనకు తరచుగా నేర్పుతున్నట్లుగానే... మనం కాసేపు ఆగి, వినడానికి సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే ఆ చిన్న చిన్న క్షణాలు మన జీవితంలో అతిపెద్ద మార్పులను తీసుకురాగలవు.

Learn more about Heartful Communication: https://heartfulness.org/heartful-communication/

పిల్లల పెంపకం అంటే నియంత్రణ చేయడం కాదు, అది ఆత్మపరిశీలన మరియు అనుబంధం అని నేను తెలుసుకున్నాను. రోజువారీ జీవితంలో చిన్న చిన్న సందర్భాలలో నేను స్పందించే తీరు మొత్తం కుటుంబ వాతావరణాన్ని నిర్ణయిస్తుంది. నేను ఆత్రుతకు బదులుగా జిజ్ఞాసను ఎంచుకున్న ప్రతిసారీ, మా బంధం మరింత బలపడుతున్నట్లు నేను గమనించాను.

AI-generated images


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

the HEARTFUL MIND with Daaji

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

- Daaji

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

heartfulness
purity weaves destiny

UR LIFE

experience

పర్యావరణం

“భూమిని స్వస్థపరచండి; మిమ్మల్ని స్వస్థపరచుకోండి.”

అజ్ఞాత రచయిత

అగోచర
పర్యావరణ రక్షకులు

బి. రతినసభాపతి గారు కన్హా శాంతి వనంలోని గుడ్లగూబలు ఏ విధంగా అవగాహనా పూరిత జీవనానికి నిదర్శనంగా నిలుస్తాయో వివరిస్తున్నారు. ఇవి నిశ్శబ్దంగా ఉండే నిశాచర రక్షకులు. తమ ఖచ్చితమైన వేటాడే నైపుణ్యంతో, సాంస్కృతిక ప్రతీకలతో మరియు పర్యావరణ సమతుల్యతతో, మనల్ని ప్రకృతితో సామరస్యంగా జీవించమని, సహజీవనం పట్ల గంభీరతరమైన గౌరవాన్ని పెంపొందించుకోమని ఆహ్వానిస్తున్నాయి.

మనం పగటిపూట అడవిలో విహరించవచ్చు, కానీ దాని భద్రత మాత్రం నిశిని శాసించే వారి చేతుల్లోనే ఉంటుంది – ఆ నిశ్శబ్ద వేటగాళ్ల ఉపస్థితి కన్హా అడవిని పొందికగా సామరస్య స్థితిలో ఉంచుతున్నది.

అడవికి మరియు ధాన్యానికి నిశ్శబ్ద రక్షకులు

నిశ్శబ్ద సమయాల్లో, లోకమంతా నిద్రలోకి జారుకున్న వేళ, మరొక లోకం మేల్కొంటుంది. కన్హా శాంతి వనంలో గుడ్లగూబల ఉపస్థితి సూక్ష్మమైనది మరియు పవిత్రమైనది. అవి తమ రాకను చాటుకోవు; అవి ఎక్కువగా ఎవరికీ కనిపించవు, కానీ వాటిని స్పష్టంగా గుర్తించవచ్చు. గిడ్డంగుల్లో ఉండే గూబలు (బార్న్ ఔల్స్), చుక్కల గుడ్లగూబలు (స్పాటెడ్ ఔల్స్) మరియు అడవుల్లో నివసించే చెవికొమ్ముల గుడ్లగూబలు కన్హాను తమ ఆశ్రయంగా మార్చుకున్నాయి. ఇవి సాగు భూములకు మరియు అడవికి మధ్య సమతుల్యతను కాపాడటంలో తోడ్పడుతున్నాయి.

అప్రమత్త శ్రోతదే నిశి

కన్హా శాంతి వనంలో, నిశి అంటే శూన్యం కాదు; అది అత్యున్నతమైన చైతన్యపు లోకం. మానవ లోకం విశ్రమిస్తున్న వేళ, కాననం శ్వాస తీసుకుంటుంది. వెన్నెల వెలుగులో, గిడ్డంగి గూబ (బార్న్ ఔల్) ఎటువంటి శబ్దం చేయకుండా రెక్కలు ఆడిస్తూ పొలాల పైనుండి తక్కువ ఎత్తులో ఎగురుతూ సాగుతుంది. చుక్కల గుడ్లగూబ (స్పాటెడ్ ఔల్) పురాతనమైన మర్రి వృక్షాల కొమ్మలపై కూర్చుని, నేలపై జరిగే అతి స్వల్ప కదలికను కూడా ఎంతో అప్రమత్తంతో, కుతూహలంతో గమనిస్తుంది. అడవి దట్టంగా ఉన్న ప్రాంతాల్లో, రంగురంగుల మచ్చల అడవి గూబ (మాటుల్డ్ వుడ్ ఔల్) – ఛద్మరూప విద్యలో ఆరితేరినది – తను విశ్రమిస్తున్న చెట్టు బెరడులో ఇమిడిపోయి, నిశ్చలత్వానికి ఒక నిలువెత్తు రూపంలా ఉంటుంది.

ఒక గుడ్లగూబ తారసిల్లడం అంటే, కేవలం కంటికి కనిపించే దాని కంటే మించిన లోతైన ప్రపంచంలోకి అడుగుపెట్టడమే – ఇది ఖచ్చితత్వం మరియు సహజాతాల ఆధారంగా సాగుతుంది. పగటి పూట వేటాడే ఇతర జీవులలాగా ఇవి వెనుకాడి వేటాడవు, కేవలం నిరీక్షిస్తాయి. ఇవి తమ శక్తిని వృథా చేయవు; ఖచ్చితంగా వేటాడగలమనే నమ్మకం కుదిరే వరకు అవి దేనినీ వెంబడించవు. ఈ ప్రకృతి సిద్ధమైన క్రమశిక్షణే వాటిని అత్యంత సమర్థవంతమైన వేటగాళ్లుగా... మానవాళికి లభించిన అత్యంత నిశ్శబ్ద మిత్రులుగా నిలబెట్టింది.

నిశ్శబ్దం కూడా ఒక రకమైన రక్షణ కవచం కాగలదు. సేవ చేయడానికి గుడ్లగూబ తన ఉనికిని చాటుకోవాల్సిన అవసరం లేదు.

పర్యావరణ రక్షకులు: మానవాళికి ఒక నిశ్శబ్ద సేవ

మానవ భాషలోకి 'కీటక నియంత్రణ' అనే పదం రాకముందే, గుడ్లగూబలు ఆ విద్యలో ప్రావీణ్యం సంపాదించాయి. ఒకే ఒక గిడ్డంగి గూబ కుటుంబం ఏడాదికి 1,500 కంటే ఎక్కువ ఎలుకలను వేటాడగలదు. తద్వారా ఎటువంటి మానవ ప్రమేయం లేకుండానే ధాన్యపు పొలాలు, ఆహార నిల్వలు సురక్షితంగా కాపాడబడుతున్నాయి. వ్యవసాయ భూములు అడవిని ఆనుకుని ఉండే కన్హా ప్రాంతంలో, ఎలుకల జనాభాను సహజంగానే అదుపులో ఉంచడంలో గుడ్లగూబలు నిర్ణయాత్మక పాత్ర పోషిస్తున్నాయి. దీనివల్ల హానికరమైన

పగటి పూట వేటాడే ఇతర జీవులలాగా ఇవి వెనుకాడి వేటాడవు, కేవలం నిరీక్షిస్తాయి. ఇవి తమ శక్తిని వృథా చేయవు; ఖచ్చితంగా వేటాడగలమనే నమ్మకం కుదిరే వరకు అవి దేనినీ వెంబడించవు. ఈ ప్రకృతి సిద్ధమైన క్రమశిక్షణే వాటిని అత్యంత సమర్థవంతమైన వేటగాళ్లుగా... మానవాళికి లభించిన అత్యంత నిశ్శబ్ద మిత్రులుగా నిలబెట్టింది.

రసాయన విషాల వినియోగం గణనీయంగా తగ్గుతోంది.

ఆధునిక పురుగుమందుల వాడకం పర్యావరణ సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తున్నది; ఇవి పాములు, కప్పలు, బల్లులు మరియు వేటాడే పక్షులను కూడా చంపేస్తున్నాయి. దీనికి భిన్నంగా, గుడ్లగూబలు పూర్తిగా సహజమైన మరియు పునరుద్ధరణాత్మకమైన పరిష్కారాన్ని అందిస్తాయి. మానవ ఆవిష్కరణల కంటే ప్రకృతి మేధస్సు ఎంతో గొప్పదని అనడానికి ఇవే సజీవ సాక్ష్యాలు. వీటి ప్రభావం కేవలం జీవసంబంధమైనది మాత్రమే కాదు; అది

గిడ్డంగి గూబ
ఫోటో: ఆదిత్య వర్మ

ఆర్థికపరమైనది, పర్యావరణహితమైనది మరియు లోతైన నైతిక విలువలతో కూడుకున్నది.

ఇంత నిశ్శబ్ద సేవ చేస్తున్నప్పటికీ గుడ్లగూబల పట్ల ప్రజల్లో తరచుగా అపోహలు ఉన్నాయి. భారతదేశంలోని అనేక గ్రామాలు ఇప్పటికీ వాటిని అపశకునంగా భావిస్తాయి. కానీ వాస్తవానికి, అవి మన ఆహారానికి, ఇళ్లకు మరియు పంటలకు చక్కని రక్షకులు.

కాల్పనికాలు, ఆధ్యాత్మికత మరియు గుడ్లగూబల సాంస్కృతిక స్మృతి

వివిధ నాగరికతలలో, గుడ్లగూబ దాని భౌతిక రూపానికి మించిన అర్థాలను సంతరించుకుంది. గ్రీకు సంప్రదాయంలో, గుడ్లగూబ జ్ఞానానికి మరియు వ్యూహకర్తగా పేరుగాంచిన ఎథీనా దేవతకు చిహ్నంగా నిలుస్తుంది. జపాన్ సంస్కృతిలో, దీనిని అదృష్టాన్ని మోసుకొచ్చే అగ్రదూతగా పరిగణిస్తారు. అనేక అమెరికన్ స్థానిక తెగల సంప్రదాయాలలో, దీనిని పూర్వీకుల స్మృతిని కాపాడే రక్షకుడిగా, అలాగే గోచరాగోచర లోకాల మధ్య ఒక వారధిగా చూస్తారు.

అయితే, భారతదేశంలో ఈ నిశాచర రక్షకుడి పట్ల అటు గౌరవం, ఇటు భయం రెండూ ఉన్నాయి. తంత్ర మరియు శాక్తేయ సంప్రదాయాల ప్రకారం, గిడ్డంగి గూబ లక్ష్మీ దేవి యొక్క వాహనం. ఇది అంధకారంలో కూడా విలువను గుర్తించే శక్తికి – అంటే లోతైన అంతర్దృష్టి ద్వారా లభించే ఐశ్వర్యానికి ప్రతీకగా నిలుస్తుంది. కానీ విచారకరంగా, జానపద మూఢనమ్మకాలు ఈ పవిత్ర చిహ్నాన్ని అపశకునంగా మార్చివేశాయి. భయానికి మరియు జ్ఞానానికి మధ్య ఉన్న వ్యత్యాసాన్ని గ్రహించలేకపోవడం వల్ల పుట్టిన తీవ్రమైన అపార్థం ఇది.

జైన సంప్రదాయం ఈ ప్రాతః కాల శ్రోతను గౌరవిస్తుంది. ప్రపంచం మేల్కొనడానికి ముందే మేల్కొని, ఇతరులు గ్రహించలేని

మాటుల్డ్ వుడ్ ఔల్
ఫోటో: జె. శరవణన్

చుక్కల గూబ
ఫోటో: జె. శరవణన్

విషయాలను గ్రహించే జీవిగా. ఆ కోణంలో చూస్తే, గుడ్లగూబ అనేది కేవలం నిశాచర జీవి మాత్రమే కాదు, అది మన అంతరాత్మ జాగృతికి ఒక ప్రకటనకర్త.

గౌరవప్రదమైన సహజీవనానికి ఒక పిలుపు

గుడ్లగూబలను రక్షించడం అంటే రాత్రి వేళల్లోని నిగూఢమైన మేధస్సును కాపాడుకోవడమే. పర్యావరణం మరియు ఆధ్యాత్మికత సమున్నతంగా కలిసే కన్హా శాంతి వనంలో, వాటి ఉనికి ఎంతో అవసరం. ప్రతి సేవ కూడా కంటికి కనిపించాల్సిన అవసరం లేదని అవి మనకు గుర్తు చేస్తాయి. మనం గుడ్లగూబ నుండి పాఠం నేర్చుకుంటే, నిజమైన సంరక్షణ అనేది నిశ్శబ్దంగా, సూక్ష్మంగా మరియు స్థిరంగా ఉంటుందని మనకు అర్థమవుతుంది. అది ఎటువంటి గుర్తింపును ఆశించదు, కేవలం సమతుల్యత కోసమే శ్రమిస్తుంది.

ప్రపంచం హోరుతో పరుగులు తీస్తున్న తరుణంలో, గుడ్లగూబ గంభీర శ్రవణానికి ఒక ప్రతీక – ఆవేశాలకి లోనుకాకుండా పనిచేసే విజ్ఞతను, ఆర్భాటం లేకుండా రక్షించే స్వభావాన్ని ఇది మనకు బోధిస్తుంది. వీటికి మనం సురక్షితమైన ఆకాశాన్ని, కాలుష్యం లేని రాత్రులను మరియు అపశకునాలుగా కాకుండా, భూమిని పునరుద్ధరించడంలో మన భాగస్వాములుగా గుర్తించే గౌరవాన్ని ఇద్దాం.

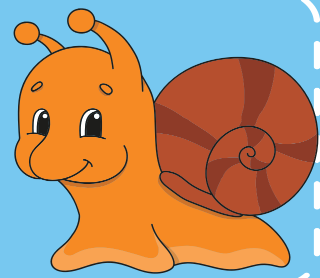
కన్హా చీకటనే దుప్పటిని కప్పుకున్నప్పుడు, ఒక విభిన్నమైన ప్రపంచం మేల్కొంటుంది – అది నిశ్శబ్ద రెక్కల పైన, ఖచ్చితత్వం మరియు సహజాతాలతో రూపుదిద్దుకున్న ప్రపంచం.

సృజనాత్మకత

“అస్తవ్యస్తం నుంచి సరళతను కనుగొనండి.
అసమ్మతి నుంచి సామరస్యాన్ని కనుగొనండి.”

ఆల్బర్ట్ ఐన్‌స్టీన్

కథ, ఆట, మరియు విస్మయం



ఇంగా మారీ రామ్కే, కథలు చెప్పడం, తోలు బొమ్మలాట మరియు ప్రకృతి యొక్క ప్రపంచాన్ని ప్రత్యక్షంగా అన్వేషించడం ద్వారా పిల్లలకు విద్యను అందించే తన ఆహ్లాదకరమైన విధానాన్ని పంచుకున్నారు. వనెస్సా పటేల్ తో జరిగిన ఈ సంభాషణలో, తను చేసే పని పిల్లల్లో జిజ్ఞాసను, ఊహా శక్తిని మరియు అనుబంధాన్ని ఎలా పెంపొందిస్తుందో ఆమె వివరించారు - ఇదే అవగాహనతో కూడిన జీవనానికి పునాది అని ఆమె అభిప్రాయం.

ప్ర: ఇంగా, ప్రకృతి యొక్క ప్రపంచం గురించి పిల్లలకు అవగాహన కల్పించే ఈ రంగంలోకి మీరు ఎలా ప్రవేశించారు?

ఇంగా: అదో ఆసక్తికరమైన కథ. ఎందుకంటే నా నేపథ్యం చాలా విలక్షణమైనది. నేను చాలా పనులు చేయడానికి ప్రయత్నించాను, కానీ ఏదీ నాకు అచ్చిరాలేదు. నేనేను స్వతహాగా కళాత్మక దృక్పథం, స్వేచ్ఛా స్వభావం కలిగిన వ్యక్తిని; వ్యాపార రంగంలో నాకు అస్సలు పొసగదు (కానీ తప్పక కొంతకాలం ఆ రంగంలో పని చేయాల్సి వచ్చింది). ఆ సమయంలో నేను నిరుద్యోగిగా ఉన్నాను. అప్పుడు ఒక విశ్వవిద్యాలయం వారు పిల్లల కోసం నిర్వహిస్తున్న ఒక కార్యక్రమాన్ని పర్యవేక్షించమని నన్ను కోరారు. దాని కోసం బయట, ఒక ఉద్యానవనంలో ఉండి పిల్లలకు పాఠాలు చెప్పే వ్యక్తి కోసం వారు వెతుకుతున్నారు. నేను ఆ పనిని స్వీకరించాను, ఆ తర్వాత నా సొంతంగా ఒక కార్యక్రమాన్ని రూపొందించాను. నా బాల్యం గురించి, నేను ఆడుకున్న బొమ్మల గురించి ఆలోచించాను - నాకు అవి నిజంగా ప్రాణమున్న జీవుల వలె అనిపించేవి. అదే నా కార్యక్రమాలను పిల్లలకు మరింత చేరువగా రూపొందించడంలో నాకు సహాయపడింది. నాకు అప్పగించిన పని ఏమిటంటే, ఉద్యానవనంలోని కప్పలకు మరియు గోదురు కప్పలకు మధ్య ఉన్న తేడాను పిల్లలకు బోధించడం. పిల్లలు దేన్నైనా తాకి, వారి ఇంద్రియాల ద్వారా నేర్చుకోవడానికి వీలుగా ఏదైనా ఒక మెత్తటి బొమ్మను వాడాలేమో అని నేను ఆలోచించాను. నిజానికి ప్రకృతిలో మనం వాసన చూడవచ్చు, రుచి చూడవచ్చు. కానీ మనం ఒక కథ చెప్పాలనుకున్నప్పుడు కేవలం చిత్రాలు చూపిస్తే సరిపోదు - అది వారి మనసుకి హత్తుకోదు. అందుకే నేను నా కార్యక్రమంలో చేతి తోలు బొమ్మలను ఉపయోగించాను. పిల్లలు వాటిని చాలా ఇష్టపడ్డారు - వారికి అద్భుతమైన ఊహా శక్తి ఉంటుంది, వారు ఎంతో జిజ్ఞాసను, గ్రాహ్య గుణాన్ని కలిగి ఉంటారు. వారితో కలిసి పనిచేయడం నాకు మిక్కిలి ఆనందాన్ని ఇచ్చింది, దాని ద్వారానే నా అసలైన మార్గాన్ని కనుగొన్నాను. అలా నేను చాలా ఏళ్ల పాటు ఆ పనిని కొనసాగించాను.

ప్ర: అంటే, ఒక విధంగా పాత్రలే గురువులు.

ఇంగా: అవును, మనం పిల్లలకు కేవలం సూచనలు ఇవ్వడం కంటే, ఆ పాత్రే వారితో ఇలా అంటున్నట్లు ఉంటుంది - "మీరు మరీ గట్టిగా అరిస్తే నా జంతు స్నేహితులు భయపడి పారిపోతారు, కాబట్టి నిశ్శబ్దంగా ఉండండి."

ప్ర: మీరు పిల్లల కోసం అనేక వాస్తవిక పుస్తకాలను కూడా రచించారు కదా, వాటిని గురించి మాకు చెప్పండి.

ఇంగా: తప్పకుండా. నేను కేవలం సాలీడుల గురించి, వాటిలోని వివిధ రకాల గురించి ఒక పుస్తకం వ్రాశాను. అలాగే, నా పుస్తకాల్లో ఒకటైన 'రీసెఫ్యూరర్ ఫర్ టైర్' (Reiseführer für Tiere - జంతువుల కోసం ఒక ప్రయాణ మార్గదర్శిని), సుమారు పాతిక రకాల జంతువుల వలస పద్ధతుల గురించి వివరణ. ఇది ఒక ప్రయాణ మార్గదర్శి తరహాలో ఉంటుంది - అందులో జంతువులకు ఎక్కడ వసతి దొరుకుతుంది, ఆహారం ఎక్కడ లభిస్తుంది మరియు ప్రయాణంలో ఎదురయ్యే ప్రమాదాలను గురించిన హెచ్చరికలు కూడా ఉంటాయి. ఆ పుస్తకంలో మొదటి జంతువు శక్తి అని పిలవబడే ఒక భారతీయ తూనీగ. అది సముద్రం మీదుగా మడగాస్కర్ వైపు సాగించే తన వలస ప్రయాణాన్ని ఇందులో వివరించాను. జంతువులకు సరిహద్దులు ఉండవు కదా? అదే అద్భుతం. "మనమందరం ఒక్కటే" అన్నదే ఆధ్యాత్మిక సందేశం. ఈ ప్రకృతి ప్రపంచం కేవలం మనుషులది మాత్రమే కాదు, ప్రతి జీవికి చెందినదే. నేను ఎంతో ప్రేమతో ఈ పుస్తకాన్ని రూపొందించాను.

OCEAN SUMMIT
Jeden Tag für die Meere

నా పని చాలా సమన్వయంతో కూడుకున్నది, దీని కోసం నేను ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న శాస్త్రవేత్తలతో అనుసంధానంలో ఉంటాను. చైనా శాస్త్రవేత్తల నుండి నాకు సాధారణంగా ఎక్కడా దొరకని పాండా ఎలుగుబంటి పిల్లల చిత్రాలు లభించాయి. కెనడాలో సాల్మన్ చేపలపై పరిశోధన చేసే వ్యక్తి తన పరిశోధనా చిత్రాలను నాకు ఇచ్చారు. ఒక జర్మన్ పరిశోధకుడు మనుషులను చూస్తున్న సముద్రపు కాకి (పెంగ్విన్) ఫోటోలను నాకు ఇచ్చారు – ఎందుకంటే ఈ పుస్తకం జంతువుల కోణంలో సాగుతుంది, కాబట్టి వాటి ప్రాతినిధ్యం ఉండాలి కదా! నా పుస్తకంలో ఒక మెగాలిన్ పెంగ్విన్ ఉంటుంది, అది శాస్త్రవేత్తలను చూస్తూ, “ఓరి దేవుడో, మళ్ళీ ఇతనా! వీళ్ళు త్వరగా నా ద్వీపం వదిలి వెళ్ళిపోతే బాగుండు!” అనుకుంటున్నట్లుగా ఉంటుంది.

నా పుస్తకాలలో ఒకటైన ‘డీ ఆస్ట్రోనాటిన్ వోన్ నెబెనన్’ (Die Astronautin von nebenan – ప్రక్కింటి వ్యోమగామి), మాయా అనే అమ్మాయి కథ. ఆమె సగం భారతీయ, సగం జర్మన్ నేపథ్యం ఉన్న పాత్ర. మాయా తన తండ్రితో కలిసి విహారయాత్రకు వెళ్లాల్సి ఉంటుంది, కానీ దురదృష్టవశాత్తు ఆమెకు ఒంట్లో బాగుండదు. ఆ సమయంలోనే తన ప్రక్కింటావిడ ఒక వ్యోమగామి అని ఆమెకు తెలుస్తుంది, అలా అక్కడ ఒక క్రొత్త సాహసం మొదలవుతుంది.

నేను ధ్యాన ప్రశిక్షకురాలు అవడానికి శిక్షణ తీసుకుంటున్న సమయంలో ఈ పుస్తకం వ్రాశాను. అప్పట్లో నాకు ఆ విషయం గురించి పెద్దగా తెలియకపోయినా, పరిశోధన చేయడం అంటే నాకు చాలా ఇష్టం. ఈ పుస్తకంతో పాటు ఒక చేతి బొమ్మ కూడా ఉంటుంది – అది ‘టానింగ్’ అనే ఒక నాగపురుష-పంది.(మర్మేడ్ పిగ్). అతను కొంచెం కోపిష్టి; “అక్కడ మసాలా చాయ్ లేదా పడుకోవడానికి మంచం లేకపోతే నేను అంతరిక్షంలోకి వెళ్ళను” వంటి మాటలు మాట్లాడుతూ మారాం చేస్తూ ఉంటాడు. అయితే, ఈ పుస్తకంలోని ఆధ్యాత్మిక కోణం నాకు చాలా ఆసక్తిని కలిగించింది. “అనంతము వైపు” పుస్తకంలో ఈ ప్రపంచం ఎలా ఆవిర్భవించింది అనే విషయంపై బాబాజీ గారు వ్రాసిన అంశాలను నేను చదివేటప్పుడు, అదే సమయంలో నా పరిశోధనలో భాగంగా ఖగోళ భౌతిక శాస్త్రం చదివితే, శాస్త్రవేత్తలు కూడా సరిగ్గా అదే నిర్ధారణకు వచ్చారని నాకు తెలిసింది – కానీ వారు కొన్ని దశాబ్దాల పిమ్మట ఆ విషయాన్ని కనుగొన్నారు. శూన్యత నుండే సమస్త

సృష్టి ఉద్భవించింది అనే ఆలోచన శాస్త్ర ప్రపంచానికి చాలా క్రొత్తది. నా పుస్తకంలోని మొదటి అధ్యాయం కూడా ఇదే అంశంతో మొదలవుతుంది – మొదట శూన్యత, ఇప్పుడు అంతా ఉంది, అది ఇంకా విస్తరిస్తూనే ఉంది.

నేను వ్రాసిన పుస్తకాలలో వ్యోమగామి మరియు వలస ప్రయాణం గురించిన పుస్తకాలే అత్యంత ఆధ్యాత్మికమైనవని నేను భావిస్తున్నాను. వలసల గురించిన పుస్తకం వ్రాస్తున్నప్పుడు, నేను ఆ జంతువులతో ఎంతో గాఢమైన అనుబంధాన్ని అనుభూతి చెందాను. మనమందరం ఒక్కటే అనే 'ఏకత్వ' భావనను అందరికీ చాటి చెప్పడానికి వీలుగా ఆ పుస్తకంలోని ఈ జంతువులే నన్ను ప్రపంచమంతా తిప్పాలని, నేను మనస్ఫూర్తిగా ప్రార్థించాను. జంతువులు అసలు సరిహద్దులే లేని ప్రపంచంలో ఎలా ప్రయాణిస్తాయో, మనందరి అవసరాలు ఎలా ఒక్కటేనని అవి ఎలా నిరూపిస్తాయో తెలియజేయాలనుకున్నాను.

నిజానికి లోకాన్ని వికారంగా మార్చేది కేవలం మనుషులు మాత్రమే.

ప్ర: మీ సహచరులతో కలిసి మీరు రూపొందించిన ప్రయోగాల ద్వారా కూడా నేర్చుకోవడాన్ని మీరు ప్రోత్సహిస్తారు కదా, దానిని గురించి చెప్పండి.

ఇంగా: దీని కోసం మేము ముగ్గురం ఒక బృందంగా పనిచేస్తున్నాము. మిగిలిన ఇద్దరు – జూలియా ష్నెట్జర్, ఈమె ఒక సముద్రపు సూక్ష్మజీవ శాస్త్రజ్ఞురాలు; మరియు ఆండ్రీ లాంప్, ఇతను రసాయన-భౌతిక శాస్త్రవేత్త మరియు లేజర్ భౌతిక శాస్త్రవేత్త. నేను నా పరిశోధనలో భాగంగా, పాఠ్యపుస్తకాలు లేకుండా కేవలం తోలు బొమ్మల ద్వారా సుస్థిర అభివృద్ధి వంటి అంశాలను సరదాగా ప్రజలకు వివరిస్తున్న సమయంలో నాకు వీరు పరిచయమయ్యారు. నేను నా జీవితంలో చాలా క్లిష్టమైన దశలో ఉన్నప్పుడు వారు నన్ను కలవడం జరిగింది; వారికి నా పని గురించి తెలుసు, అందుకే

వారి కొత్త పరికల్పనలో నా శైలి ఉండాలని వారు కోరుకున్నారు. వారు నా పట్ల ఎంతో మద్దతుగా, అవగాహనతో ఉండేవారు; నిధుల కోసం కావాల్సిన ప్రయత్నాలన్నీ వారే చేసి, నన్ను కేవలం నా ఆలోచనలు మాత్రమే అడిగేవారు.ఆ ప్రయోగాలకు కావాల్సిన సామాగ్రిని కూడా వారే సమకూర్చేవారు. కానీ నేను ఊరూరూ తిరుగుతూ ఈ కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తాను కాబట్టి, నేను కూడా ఈ కార్యక్రామలలో ఒక ముఖ్యమైన భాగమే; నేను వెళ్ళిన ప్రతి చోటికీ ఆ ప్రయోగ సామాగ్రిని నా వెంట తీసుకెళ్తాను.

ప్రశ్న: పుస్తకాలు, బొమ్మలు మరియు ప్రయోగాల మధ్య, పిల్లలను నిమగ్నం చేయడానికి మీరు ఒక అద్భుతమైన సాధనా సంపత్తిని నిర్మించారు. వీటన్నింటినీ మించి, మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని పరిశోధించడంలో సహాయపడటానికి మీరు దాదాపు ఒక 'నిధి అన్వేషణ' (Treasure hunt) తరహాలో ప్రహేళికలను (Puzzles), ఆటలను రూపొందించారు కదా!

ఇంగా: అవును, మనం దానిని ఆటపాటలతో, సరదాగా మరియు తేలికగా మార్చాలి. ఇది నేర్చుకోవడానికి ఒక చాలా సునిశితమైన మార్గం. హాస్యభరితమైన కథలు మరియు ప్రత్యక్షంగా పాల్గొనే పద్ధతి ద్వారా మీరు ఏదైనా అనుభూతి చెందినప్పుడు, ఆ విషయాన్ని మీరు ఎప్పటికీ మర్చిపోలేరు. దేనినీ బట్టీ పట్టాల్సిన అవసరం ఉండదు; కథల ద్వారా మరియు ఆ విషయంలో మీరు వ్యక్తిగతంగా నిమగ్నం అవ్వడం ద్వారానే నేర్చుకుంటారు.

ప్ర: వ్యక్తిగత నిమగ్నత గురించి చెప్పాలంటే, ప్రజలతో మమేకం అవ్వడం అనేది మీ పనిలో ఒక పెద్ద భాగం. మీరు నగర పర్యటనలు కూడా నిర్వహిస్తుంటారు కదా.

ఇంగా: అవును, నాకు నా నగరం, హాంబర్గ్ అంటే చాలా ఇష్టం. నా నగరంతో నాకు ఎంతో భావోద్వేగ అనుబంధం ఉంది, అందుకే అక్కడి నగర పర్యటనలను నిర్వహించడం నాకు చాలా ఇష్టం.

నేను దాన్ని గురించి ఒక పుస్తకం కూడా వ్రాశాను, అందులో 'కార్లీ' అనే ఒక ఎలుక తోలుబొమ్మ ఈ కథను వివరిస్తుంది. మొదట్లో నేను వ్యక్తిగత పర్యటనలను నిర్వహించేదాన్ని, కానీ తర్వాత పిల్లలతో కలిసి పనిచేయడం ప్రారంభించాను. హాంబర్గ్‌లోని పాఠశాలల్లో నేను కొన్ని ఉపన్యాసాలు ఇచ్చాను – సాధారణంగా నాలుగో తరగతి పిల్లలు తమ నగర చరిత్ర గురించి చదువుకుంటారు, అయితే అది చాలా సైద్ధాంతికంగా, రసహీనంగా ఉంటుందని విద్యార్థులకు అనిపిస్తుంటుంది. అందుకే దీనిని మరింత సరదాగా ఎందుకు చేయకూడదు అని నేను ఆలోచించాను – వారు నగరాన్ని ప్రత్యక్షంగా అనుభూతి చెందుతూ, చాలా సులభంగా, ఆకర్షణీయంగా మరియు హాస్యభరితంగా దాని గురించి తెలుసుకుంటారు. నేను ఎక్కడికి వెళ్లినా నా వెంట ఒక తోలు బొమ్మ తప్పనిసరిగా ఉంటుంది. ఆ తర్వాత ఉపాధ్యాయులే స్వయంగా నన్ను సంప్రదించి, పిల్లల కోసం నగర పర్యటనలు చేయమని కోరారు. అది నాకు చాలా ఆనందాన్ని ఇచ్చింది!

ప్ర: మీరు జర్మన్ మాత్రమే కాకుండా ఇతర భాషల్లో కూడా పనిచేస్తారని నేను చదివాను. అది నిజమేనా?

ఇంగా: నా పుస్తకాలు రష్యన్ మరియు డానిష్ భాషల్లోకి అనువదించబడ్డాయి, కానీ నేను ఆ భాషల్లో పని చేస్తానని దానికి అర్థం కాదు. నాకా భాషలు రావు, కానీ నేను జర్మన్, ఇంగ్లీష్ మరియు ఫ్రెంచ్ భాషల్లో పని చేస్తాను. నేను కేరళ సాహిత్య ఉత్సవానికి వెళ్లినప్పుడు, నా 'వ్యోమగామి' పుస్తకం గురించి మాట్లాడాను. అక్కడ నేను సునీతా విలియమ్స్ గారిని కలిసే అవకాశం కూడా దక్కింది; ఆమెకు నా పుస్తకాన్ని బహుకరించి, దానిని ఒక అమెరికన్ ప్రచురణ కర్తకు అందించామని కోరాను. నా ప్రధాన లక్ష్యాలలో ఒకటి నా పుస్తకాలను కొన్ని భారతీయ భాషల్లో ప్రచురించడం.

ప్ర: అవును, అది నిజంగా జరగాలని నేను హృదయపూర్వకంగా ఆశిస్తున్నాను! పిల్లలలో జిజ్ఞాసను ప్రేరేపించడానికి మరియు వారి చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచంతో వారు ఎలా మమేకం అవ్వాలో నేర్పించడానికి ఇది ఒక అద్భుతమైన మార్గం.

ఇంగా: అది నేను ఎంతో ఇష్టపడి చేసే పని. నా పుస్తకాలలో ఆధ్యాత్మికత కూడా మిళితమై ఉంటుంది. 'డీ ఆస్ట్రోనాటిన్ వోన్ నెబెనన్' (ప్రక్కింటి వ్యోమగామి) త్వరలో చైనీస్ భాషలోకి అనువదించబడబోతోంది, కాబట్టి అది నా తదుపరి భాష అవుతుంది. కానీ నా పుస్తకాలు హిందీ లేదా ఆంగ్ల భాషల్లో కూడా ప్రచురితమైతే చూడాలని నాకు ఎంతో ఆశగా ఉంది.

ప్ర: ఇంగా, మీ పని గురించి మీతో మాట్లాడటం చాలా సంతోషాన్ని ఇచ్చింది! మీకు తెలుసా, విజ్ఞాన శాస్త్రం (Science), సాంకేతికత (Technology), ఇంజనీరింగ్ (Engineering) మరియు గణితం (Mathematics) (STEM) కి 'కళలు' (Arts) కూడా జోడించి, దానిని STEAM గా మార్చాలనే ఒక ఆలోచన ఉంది. నిజానికి మీరు చేస్తున్నది సరిగ్గా అదే!

ఇంగా: అవును, మీరు అలా కూడా చెప్పవచ్చు. అది చాలా తమాషాగా ఉంది; ధన్యవాదాలు!

వాల్ట్ విట్మన్‌తో పచ్చికపై నడక

క్లార్క్ పావెల్

నేను నీతో కలిసి నడుస్తున్నాను మరియు నీపై
నడుస్తున్నాను ఓ వాల్ట్ విట్మన్, నువ్వు వాగ్దానం చేసినట్లే
నేను నడుస్తున్నాను

నీ శతాబ్దపు
గడ్డి పరకల అంచులపై...

అక్కడే నిన్ను కనుగొన్నాను –
నేను నిన్ను కనుగొంటానని నువ్వు మాటిచ్చిన చోట;
అందుకే, నీతోనే ఆగిపోయాను.

మళ్లీ వినడానికి,
నువ్వు పాడే
ఆ “దేహ విద్యుత్” గీతాన్ని

నేనూ కలిసి పాడుతాను, ఎందుకంటే నేను
ఎంత దేహమో అంతే ఆత్మను కూడా –
మధ్యలో గిరగిర తిరుగుతూ

మానవుడిగా ఉండటమనే ప్రపంచాల మధ్య,
నేను, నువ్వు అనేదంతా
కేవలం కదులుతున్న ఎలక్ట్రాన్లమే

అవి ఎలా కదులుతాయో
తమ కక్ష్యల గోళాలలో,
మన చుట్టూ ఉన్న ఈ విశాల అంతరిక్షంలో

మనకు తెలియని కేంద్రాల చుట్టూ,
ఆ న్యూక్లియస్‌ల చుట్టూ,
తమ ప్రాణాన్ని ప్రకృతికి తిరిగి ఇస్తూ

తిరిగి ఆ ద్రవ్యరాశి కణాల చెంతకు,
కాంతి వేగం యొక్క వర్గంతో గుణించబడిన ఆ శక్తి రూపంలోకి –
దీన్నే నేను ఇక్కడ విడిచిపెడుతున్నాను

తిరిగి నీకే,
నా తండ్రీ,
గడ్డిని కీర్తించే నా కవీ.

అయినా సరే, ఆ గడ్డి పాదల నడుమ నుండి
నువ్వు చిరునవ్వు చిందించడం నాకు కనిపిస్తున్నట్లుంది;
ఇంకా అసంపూర్ణంగా, ఇంకా అదుపుకు అందనిదానిలా...

నువ్వు చెబుతున్నట్టు నాకు వినిపిస్తోంది:
“లేదు, మిత్రమా, ఎలక్ట్రాన్లే కాదు,
స్పర్శ ఉంది, శ్వాస కూడా ఉంది,”

మరొకరి భుజంపైకి
ఆప్యాయతతో చాచిన ఒక చేయి,
మరియు ఈ శరీరపు లవణం...

పురుషులు మరియు స్త్రీల
సుదీర్ఘ ప్రవాహం,
ఒకరి జీవితాల్లోకి మరొకరు ప్రవేశిస్తూ, నిష్క్రమిస్తూ

అందరి జీవితాలు అశాశ్వతమైనవి
తమ తీరాలకు తిరిగి వచ్చే అలల వలె
ఎలాంటి పశ్చాత్తాపం లేకుండా.

క్లార్క్, ఆత్మ
మరెక్కడో లేదని,
అది ఇక్కడే వాలి ఉందని మీరు అంటారు.

మణికట్టు మెలికలో,
వెన్ను వంపులో,
సంకోచం లేని ఆ చూపులో.

ఇక నేను, ఇప్పుడు ఎంతో వృద్ధుడనై,
నీ శతాబ్దపు ప్రవాహం మందగిస్తుండటాన్ని గ్రహిస్తున్నాను
కానీ ఇప్పుడు అది మరింత లోతైనది –

అది కేవలం యవ్వనపు
మెరుపు కాదు,
కానీ అది ఒక స్థిరమైన శక్తి క్షేత్రం,

అన్ని వస్తువులూ
కరిగిపోవడానికి చేరుకునే చోట
బాధ లేకుండా, నష్టం లేకుండా.

అందుకే నేను నీతో ఇక్కడ నిలిచి ఉన్నాను
ఇక్కడ, ఇంకా సజీవంగా ఉన్న గడ్డి ఆకులపై;
ముందుకు నేను వెళ్ళకుండా –
ఇప్పుడే కాదు –
ఎందుకంటే ఈ శరీరం ఇంకా సజీవ స్పందనతో ఉంది,
మరియు ఈ గడ్డి ఇంకా మాట్లాడుతోంది.

ఎక్కడో,
నీ శతాబ్దానికీ నా శతాబ్దానికీ నడుమ,
అదే శక్తి ప్రవహిస్తోంది

ఎవరికీ చెందని,
చెక్కుచెదరని,
ఎవరికీ తెలియని – మరియు అదంతా

సరిపోతుంది; మరియు
అదొక్కటే ఉంది – అది చాలు ...

ఓం శాంతి,
శాంతి,
శాంతి.

పిల్లలు

"మనిషిగా ఉండటం నాకు చాలా
ఇష్టం. కానీ కొన్ని రోజులు నేను
దేవకన్యలా ఉండాలని అనిపిస్తుంది."

గ్రెటా, వయస్సు 4

బ్రిగిడ్:
గేల్స్ దేవత

రూబీ కార్మెన్, అగ్ని మరియు స్వస్థతకు అధిదేవత అయిన సెల్టిక్ దేవత బ్రిగిడ్ కథను వివరిస్తున్నారు; ఇది ఆధునిక జీవితానికి ప్రాచీనజ్ఞానాన్ని అందించే కరుణ మరియు బలానికి ప్రతీక.

చాలా కాలం క్రితం, ఐర్లాండ్‌లో 'బ్రిగిడ్' అనే ఒక దేవత ఉండేది – ఆమె పేరుకు "మహోన్నతురాలు" అని అర్థం. ఆమె అగ్ని, స్వస్థత, కవిత్వం మరియు స్వచ్ఛమైన ప్రేమలకు అధిపతి అయిన సెల్టిక్ దేవత. తన మాయావీణతో కూడిన 'డాగ్డా' కథ మీకు గుర్తుందా? ఈ బ్రిగిడ్, 'తువాథా డి డనన్' వంశానికి చెందిన డాగ్డా కుమార్తె.

ఆమెను గుర్తుంచుకోవడానికి ఇప్పుడు మిగిలి ఉన్నవారు కొద్దిమందే – బహుశా మీరు కూడా వారిలో ఒకరై ఉండవచ్చు. కొందరు ఆమెను తమ కలల్లో తలచుకుంటారు, మరికొందరు మెరిసిపోయే నదులలో ఆమెను చూస్తారు, ఇంకొందరు కాంతి కిరణాలలో, ముఖ్యంగా వసంతకాలంలో ఆమెను దర్శిస్తారు.

బ్రిగిడ్ సూర్యోదయ సమయంలో అగ్ని నుండి జన్మించిందని చెబుతారు. నిజానికి, ఆమె పుట్టినప్పుడు, ఆమె తలనుండి ఒక జ్వాల ఆకాశాన్ని తాకుతూ వెలువడింది. కథకులు లేదా సీన్‌చైత్‌లు, ఆమె జుట్టు ఆ జ్వాలల వలె ఎర్రగా, బంగారు వర్ణంలో, తెల్లవారుజామున తొలి వెలుగులా ప్రకాశించేదని చెబుతారు. ఆమె కళ్ళు బూడిద-ఆకుపచ్చ రంగులో ఉండి, పవిత్రమైన కోనేర్లంత లోతుగా మరియు ఆత్మీయంగా ఉండేవి. నేటికీ ప్రజలు ఆమెను స్మరించుకోవడానికి, అలాగే శరీరం మరియు హృదయం యొక్క స్వస్థత కోసం ప్రార్థించడానికి ఆ పవిత్ర కోనేర్ల వద్దకు వెళతారు.3

ఆమె జన్మించిన కొద్దికాలానికే, ఒక ఆధ్యాత్మిక గురువు బ్రిగిడ్‌కు ఒక వస్త్రాన్ని బహూకరించాడు – అది కేవలం ఒక సాధారణ పై వస్త్రం కాదు. అది అడవిపూల రంగులతో అద్దిన ఒక అందమైన నీలిరంగు పై వస్త్రం,

వాస్తవానికి దానికి మాయాజాల శక్తులు ఉన్నాయి. ఈ దుప్పటి గురించి మరిన్ని వివరాలు నేను మీకు తర్వాత చెబుతాను.

బ్రిగిడ్ నిశ్శబ్దంగా ఒక బలమైన, దయగల మరియు శక్తివంతమైన మహిళగా ఎదిగింది. ఆమె మొక్కలు, పువ్వులు, చెట్లు, జంతువులు, మనుషులు వంటి ప్రతి ప్రాణినీ ఎంతో శ్రద్ధతో, గౌరవంతో, సున్నితమైన కరుణతో ఆదరించింది. ఐర్లాండ్ ద్వీపమంతటా సుప్రసిద్ధురాలయ్యేంతగా ఆమె స్వస్థపరిచే శక్తులు అభివృద్ధిచెందాయి. యుద్ధం తర్వాత యోధుల బాధలను ఉపశమింపజేసిన డాగ్డా మంత్ర వీణ యొక్క స్వస్థపరిచే శక్తి మీకు గుర్తుందా? అయితే, నేను మీకు ఒకటి చెబుతాను – బ్రిగిడ్ యొక్క తేనెలాంటి మధురమైన స్వరానికి స్వస్థపరిచే శక్తి ఉండేది. ఆమె ఏ ప్రాణితో మాట్లాడినా – అది పక్షి ఐనా, జింక ఐనా, పసిబిడ్డ ఐనా లేదా యోధుడైనా సరే – వారు ఆ మాటలను తమ అంతరంగంలో గాఢంగా అనుభూతి చెందేవారు; ఆ మాటలు వారిలోని సమస్త బాధలను, గాయాలను ఉపశమింపజేసేవి.

అయినప్పటికీ, బ్రిగిడ్ తనను తాను దైవంగా గానీ, దేవతగా గానీ భావించుకోలేదు. ఆమె ఎంతో అద్భుతంగా, సహజంగా తనుకు తానుగా ఉండేది. ఆమెను దర్శించే దృష్టి కలిగినవారు, ఆమె హృదయం నుండి వెలువడే దివ్యత్వాన్ని – మరీ ముఖ్యంగా, ఆమె చేసే ప్రతి పనిలోనూ ప్రకాశించే దైవత్వాన్ని చూడగలిగారు.

గడిచిన కొన్ని సంవత్సరాలుగా, అనేక యుద్ధాలు మరియు ఘర్షణల కారణంగా ఆ ప్రాంతంలో ప్రజలు అనుభవించిన అపారమైన బాధలను బ్రిగిడ్ కళ్ళారా చూసింది. దాంతో, బలహీనులకు, విధవలకు మరియు అనాథలకు ఆశ్రయం కల్పించే ఒక 'శరణాలయాన్ని' ఏర్పాటుచేయాలని ఆమె నిర్ణయించుకుంది. రాజును కలుసుకోవడానికి అనుమతి కోరుతూ ఆమె అతనికి ఒక సందేశం పంపింది. ఆ రాజు అనేక యుద్ధాలలో విజయం సాధించాడు, తద్వారా తన రాజ్యాన్ని విస్తరింపజేసుకున్నాడు; అయితే, ఆమెలో దాగి ఉన్న దైవీయ గుణాలను గుర్తించే శక్తి మాత్రం అతనికి లేకపోయింది.

మాట్లాడటానికి అనుమతి తీసుకుని, “గౌరవనీయ రాజా, ఈ భూముల పాలకుడా, దయచేసి మీ ఆధీనంలో ఉన్న ఒక చిన్న భూభాగాన్ని నాకు ఇస్తారా?” అని బ్రిగిడ్ గౌరవంతో అడిగింది. ఆమె హుందాగా ఒక క్షణం ఆగి, “నేను ఒక శరణాలయాన్ని, ఒక ప్రశాంతనిలయాన్ని నిర్మించాలనుకుంటున్నాను. ఇక్కడ జరుగుతున్న యుద్ధాల వల్ల ప్రభావితమైన ఎంతోమంది మహిళలు, పిల్లలు మా వద్ద ఉన్నారు.” ఆమె అతని సమాధానం కోసం ఓపికగా వేచి ఉంది , ఎందుకంటే రాజు ఆమె అభ్యర్థనను అంగీకరించడం అటుంచి, కనీసం పరిగణనలోకి తీసుకుంటాడో లేదో అనేది కూడా స్పష్టంగా లేదు.

రాజు చాకచక్యంగా నవ్వి, “ఈ భూములను గెలుచుకోవడానికి నేను నా శత్రువులతో తీవ్రంగా పోరాడాను” అని చెప్పాడు. బ్రిగిడ్ అంతా తెలిసినట్లుగా తలూపి, “అవును, అది నిజమే, మహారాజా” అని అంది. ఆమె ఎంతో గంభీరంగా, దృఢనిశ్చయంతో ఉండటం చూసి, “నీ పైన ఉన్న వస్త్రం కప్పగలిగినంత భూమిని మాత్రమే నేను నీకు ప్రసాదిస్తాను!” అని అతను గంభీరమైన స్వరంతో, ఆత్మవిశ్వాసంతో అన్నాడు.

“అలాగా, మహారాజా?” అని బ్రిగిడ్ సున్నితంగా నవ్వింది. ఆమె అందమైన నీలిరంగు వస్త్రం అంతకంతకూ పెద్దదవుతూ, ఒక ఎకరం భూమిని కప్పేసింది! ఇంతలో, రాజు ఆశ్చర్యంతో నోరు తెరిచాడు. “ఇది ఎలా సాధ్యం?” అని తడబడ్డాడు. అతని రాజసం మాయమై, దాని స్థానంలో అయిష్టమైన ఆశ్చర్యం ఆవరించింది.

బ్రిగిడ్ దివ్యశక్తిని, ఆమె ప్రేమపూర్వక కరుణను గుర్తించిన రాజు, తన మాటకు కట్టుబడి – ఆమె మాయా వస్త్రం ఎంత భూమిని కప్పిందో, ఆ భూమి మొత్తాన్ని ఆమెకు ప్రసాదించాడు. ఆ భూమిపై, గాయపడినవారి కోసం, విధవల కోసం మరియు పిల్లల కోసం ఆమె ఒక శరణాలయాన్ని నిర్మించింది. అది ఒక కాంతి కిరణంగానూ, శాంతి నిలయంగానూ విలసిల్లింది.

ఈ రోజుకీ ఐర్లాండ్‌లో బ్రిగిడ్ యొక్క వారసత్వం కొనసాగుతోంది.

---

[1] “తువాతా దే డనన్,” హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మ్యాగజైన్, ఫిబ్రవరి 2026 చూడండి.

[2] తువాతా దే డనన్ (“డను దేవత ప్రజలు”), ఐరిష్ పురాణాలలోని ఒక అతీంద్రియ, దైవిక ప్రజలు.

[3] ఐర్లాండ్‌లో 3,000 కంటే ఎక్కువ పవిత్ర కోనేర్లు ఉన్నాయి. ఇది ప్రపంచంలోని మరే ఇతర దేశంలోనూ లేనంత ఎక్కువ అని భావిస్తున్నారు. మరింత సమాచారం కోసం, హెరిటేజ్ కౌన్సిల్ ప్రచురించిన “హోలీ వెల్స్ ఆఫ్ ఐర్లాండ్” చూడండి.

[4] డ్రూయిడ్లు ప్రాచీన సెల్టిక్ సంస్కృతులలో ఒక వర్గానికి చెందిన వ్యక్తులు, వారు తమ గొప్ప జ్ఞానానికి మరియు సంప్రదాయాల పరిజ్ఞానానికి ప్రసిద్ధిచెందినవారు.

[5] దేవత బ్రిగిడ్ వారసత్వం ఆధునిక ఐర్లాండ్‌లో సెయింట్ బ్రిగిడ్ రూపంలో కొనసాగుతోంది, ఈమెను ఐర్లాండ్ జాతీయ దేవదూతగా గుర్తించారు. ఆమె గౌరవార్థం, వసంతకాలపు మొదటి రోజు అయిన ఫిబ్రవరి 1 వ తేదీని ప్రభుత్వ సెలవుదినంగా ప్రకటించడం జరిగింది. మరింత సమాచారం కోసం, సెయింట్ బ్రిగిడ్ దినోత్సవంపై Ireland.ie పేజీని చూడండి.

AI-generated images

THE Brighter Minds ADVANTAGE PROGRAM

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

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

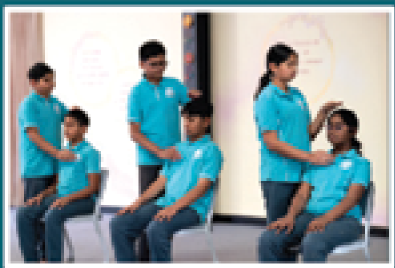
CHILDREN ARE AT AN ADVANTAGE OVER GROWN UPS BECAUSE OF THEIR INHERENT SIMPLICITY IN THOUGHT AND ACTION.

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

ENROLL TODAY!

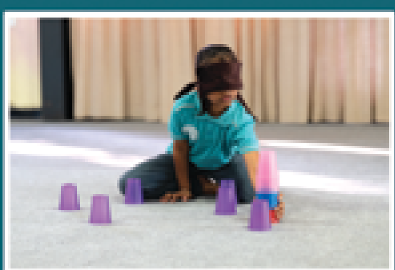
Active Farming

Polarity



Gitopadesh

Brighter Minds Program



Heartfulness International School

From
Nursery to Grade XII

Curriculum offered

CBSE | CAMBRIDGE
IB | MONTESSORI
INDIGO | NIOS

Relaxation & Meditation

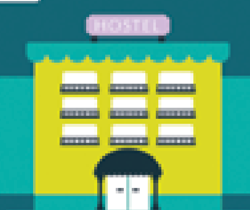
Yoga

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 GOPICHAND BADMINTON ACADEMY

Kanha Shanti Vanam, Hyderabad, India

SUMMER CAMP

April 1st - May 31st 2026

Under the Guidance of

Padma Bhushan & Dronacharya Awardee

Pullela Gopichand

Age group from 8 to 18 years

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

REGISTRATION

Structured Badminton Development Program

Fundamentals, Performance, Holistic Growth

International Coaching Team

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

The Elite Opportunity

Advanced Training, Gopichand Academy Exposure

World-Class Infrastructure

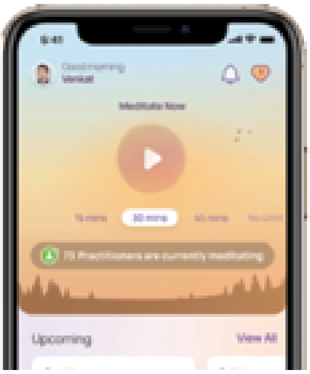
14 BWF-Standard AC Courts, AC Hostels, Nutritious Diet

Para-Badminton Admissions are also Open

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

*T&C Applied

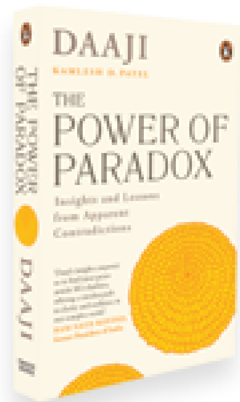
For more information, feel free to contact us: +91 8519956041 contact@hfnsports.com sports.heartfulness.org



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

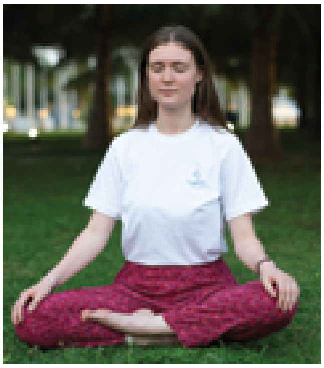
How meditative practices lead to changes in lifestyle, both personal and in relationships, which lead to greater freedom in designing our destiny.
designingdestiny.com
theheartfulnessway.com
spiritualanatomy.com
thewisdombridge.com

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

USA | UK | Germany | India | Malayasia | Singapore | Indonesia | Australia | UAE www.htcinc.com