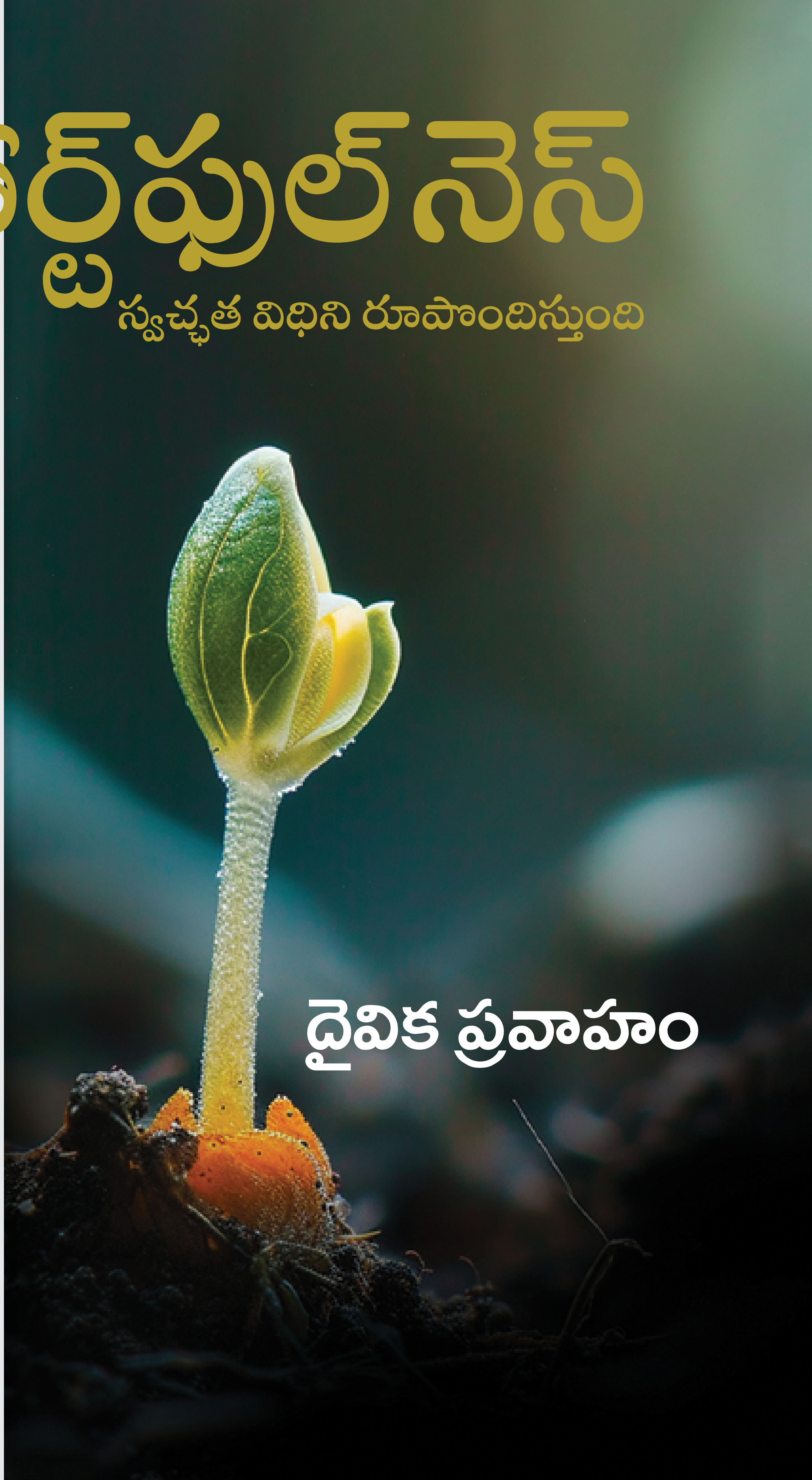
నవంబర్ ౨౦౨౫

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్

స్వచ్ఛత విధిని రూపొందిస్తుంది



మార్పు యొక్క దైవిక యంత్రాంగం

దాజీ

కృప - సృజనాత్మకతను వెలిగించే స్ఫూర్తి

ఎలిజబెత్ డెన్లీ

కృతజ్ఞతా బహుమతి

ఆలాండా గ్రీన్

దైవిక ప్రవాహం

www.heartfulnessmagazine.com/telugu

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

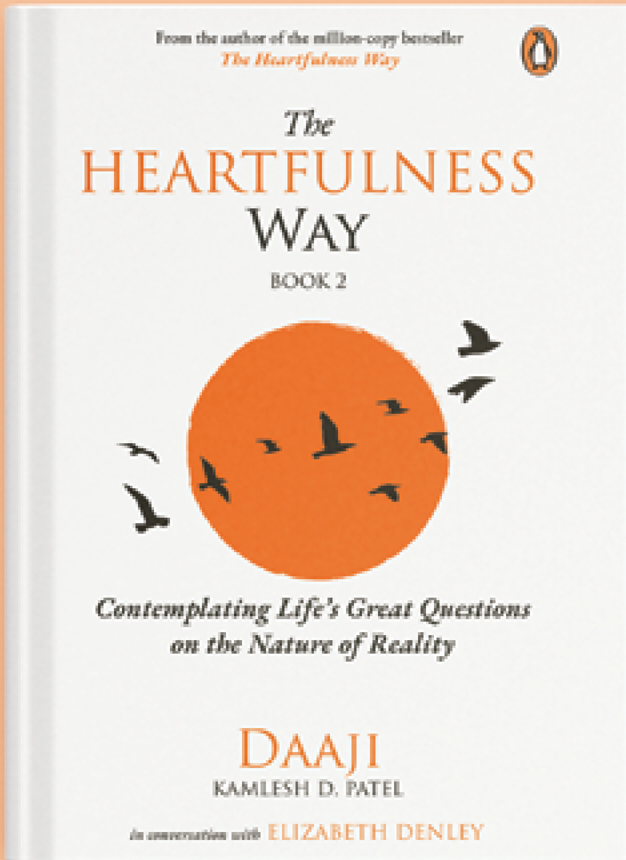
Available Online at:
hfnlife.com
Amazon.com

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

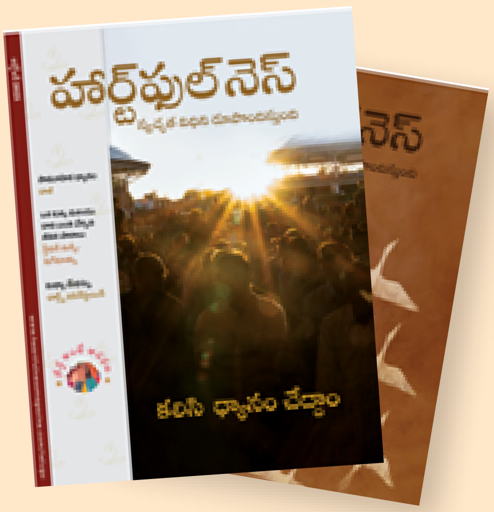
In *The Heartfulness Way*, Book 2, Daaji continues with the conversational format that he used so effectively in the previous volume, this time with Elizabeth Denley. Daaji takes us through the journey of expanding consciousness to the ultimate realization of the purpose of human life.

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
వెనెస్సా 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, రామరాజు ఇందుకూరి

డిజైన్
ఉమా మహేశ్వరి—డిజైన్ డైరెక్టర్
జయకుమార్ పార్థసారధి – ఫార్మటర్
హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మీడియా టీం—ఫోటోగ్రఫీ
ఎంపిక చేసిన చిత్రాలు AI సాధనాలతో సృష్టించబడ్డాయి లేదా మెరుగుపరచబడ్డాయి

రచయితలు
ఇచాక్ అడిజెస్, బి. రతినసభాపతి, ఎలీష్ బట్లర్, రాక్సేన్ ఎం. సెయింట్ క్లెయిర్, ఎలిజబెత్ డెన్లీ, చార్ల్స్ ఐసెన్‌స్టెయిన్, ఆలాండా గ్రీన్, విక్టర్ కణ్ణన్, ఝుర్నా ఖిమానీ, లియా కుమార్, జేసన్ నట్టింగ్, రవి వెంకటేశన్

ఇంటర్వ్యూలు
దాజీ—ఇంటర్వ్యూ చేసిన వారు: అపూర్వ పటేల్, సుచిత్ ఆర్., కేశవ్ ఎస్.
పళనియప్పన్ మాణిక్యం—ఇంటర్వ్యూ చేసిన వారు: పూర్ణిమ రామకృష్ణన్

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

ప్రచురణ
మమత సుబ్రహ్మణ్యం — డైరెక్టర్, మార్కెటింగ్ అండ్ పార్ట్నర్‌షిప్స్
బాలాజీ అయ్యర్ — బిజినెస్ ఆపరేషన్స్ మేనేజర్

విరాళాలు
contributions@heartfulnessmagazine.com

ప్రకటనలు
advertising@heartfulnessmagazine.com

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

ప్రచురణ మరియు ముద్రణ వివరాలు
ISSN 2455-7684

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

ఎడిటర్ — నీరజ్ కుమార్

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

Copyright © 2025 Heartfulness Education Trust.
All rights reserved.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్
స్వచ్ఛత విధిని రూపొందిస్తుంది

దైవిక ప్రవాహం

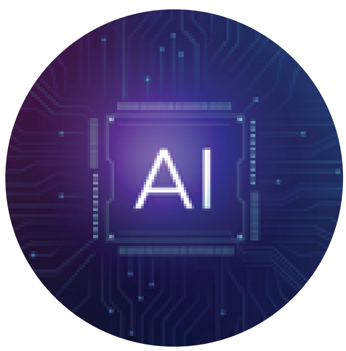
ప్రియమైన పాఠకులారా,

ఈ నెలలో, మనం దైవిక ప్రవాహాన్ని, అనంతం నుండి మనల్ని చేరుకునే కరుణామయ తరంగాలను అన్వేషిస్తాము. కృప యొక్క ఆకస్మిక స్పర్శ ద్వారా, ప్రాణాహుతి యొక్క నిర్దేశిత ప్రవాహం ద్వారా, లేదా ఇతర పవిత్ర మార్గాల ద్వారా, ఈ దైవిక యంత్రాంగంలోని ప్రతిదీ తమదైన ప్రత్యేక విధానంలో పనిచేస్తాయి - హృదయాన్ని తాకుతూ, అడ్డంకులను తొలగిస్తూ, అస్తిత్వపు కొత్త కోణాలను తెరుస్తాయి.

ఈ సంచికలో, దైవిక సహాయం పనిచేసే విభిన్న మార్గాలను దాజీ స్పష్టం చేస్తారు, కృప, ప్రాణాహుతి, శక్తిపథం మరియు ప్రాణ-ప్రతిష్ఠల మధ్య తేడాను వివరిస్తున్నారు. ఎలిజబెత్ డెన్లీ కృపను పురోగతుల వెనుక సృజనాత్మక స్ఫూర్తిగా వెల్లడిస్తారు. ఝుర్నా ఖిమానీ ఆకాంక్ష నుండి నిశ్చలతకు తన ప్రయాణాన్ని కనుగొన్నారు. హిల్డెగార్డ్ పవిత్ర కీర్తనల ద్వారా ఎలీష్ బట్లర్ ఆధ్యాత్మికతను ఆవిష్కరిస్తారు. సృష్టి యొక్క మూలశక్తి అయిన ప్రేమకు సమయ-స్థల పరిమితులు లేవని ఇచాక్ అడిజెస్ ఆలోచిస్తారు. రవి వెంకటేశన్, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మన అంతర్గత స్థిరత్వం మరియు కార్యాలయ సామర్థ్యాన్ని ఎలా నిర్మిస్తుందో చూపిస్తారు. చార్ల్స్ ఐసెన్‌స్టెయిన్ మిథ్యా మేధస్సు మరియు యథార్థమైన అనుబంధం మధ్య ఉన్న వ్యత్యాసాన్ని విశ్లేషిస్తారు. జేసన్ నట్టింగ్ తాత్కాలిక ఉపశమనాన్ని దాటి సుస్థిర ధైర్యాన్ని పరిశీలిస్తున్నారు. ఆలాండా గ్రీన్ కృతజ్ఞత యొక్క బహుమతులను ప్రతిబింబిస్తున్నారు. డాక్టర్ రాక్సేన్ ఎం.సెయింట్ క్లెయిర్ స్వాభావిక విలువను గుర్తించడంలో మనకు మార్గనిర్దేశం చేస్తారు. విక్టర్ కణ్ణన్ మనల్ని ప్రాథమిక అంశాలకు తిరిగి తీసుకువెళ్తారు.
బి. రతినసభాపతి ఊసరవెల్లికి ఉన్న సహనంలో జ్ఞానాన్ని కనుగొంటారు. డాక్టర్ పాల్, పేగు ఆరోగ్యం మరియు సంతోషం గురించి చర్చిస్తారు. లియా కుమార్ అంతర్గత కాంతి గురించి ఒక కథను పంచుకుంటారు.

వచ్చే నెల, మేము “ప్రారంభం నుండి ప్రయాణం”ను అన్వేషిస్తాము. contributions@heartfulnessmagazine.com వద్ద మీ రచనలను స్వాగతిస్తున్నాము.

సంతోషంగా చదవండి!
సంపాదకులు


AI

లోపల

స్వీయ రక్షణ

అంతర్గత విలువను స్వీకరించడం
రాక్సేన్ ఎం. సెయింట్ క్లెయిర్
12

ధైర్యం: ఉపశమనం నుండి ఉపస్థితికి
జేసన్ నట్టింగ్
16

సంతోషం మరియు జీర్ణాశయ ఆరోగ్యం
పళనియప్పన్ మాణిక్యం
20

ప్రేరణ

మార్పు యొక్క దైవిక యంత్రాంగం
దాజీ
24

కృతజ్ఞతా బహుమతి
ఆలాండా గ్రీన్
30

స్వర్గపు స్పర్శ
ఎలీష్ బట్లర్
32

నేను
ఝుర్నా ఖిమానీ
34

కార్యస్థలం

ఆంతరంగిక నిశ్చలత నుండి బాహ్య కార్యశక్తి వరకు
రవి వెంకటేశన్
40

ప్రాథమిక అంశాల పునస్సమీకరణ
విక్టర్ కణ్ణన్
44

సంబంధాలు

మిథ్యా మేధస్సు-II
చార్ల్స్ ఐసెన్‌స్టెయిన్
50

పర్యావరణం

ఒక మెరుపు వేగపు జిహ్వ మరియు మభ్యపెట్టే కళ
బి. రతినసభాపతి
60

సృజనాత్మకత

కృప —— సృజనాత్మకతను వెలిగించే స్ఫూర్తి
ఎలిజబెత్ డెన్లీ
66

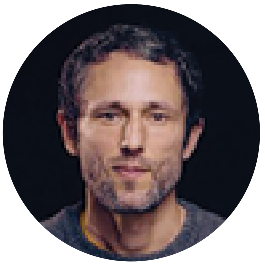
సృష్టి ప్రేమతో మొదలవుతుంది
ఇచాక్ అడిజెస్
70

పిల్లలు

జూరి యొక్క మార్గదర్శక కాంతి
లియా కుమార్
74

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, అనుభవించడంలో కొత్త మార్గాలను తెరుస్తోంది.



చార్ల్స్ ఐసెన్‌స్టెయిన్

చార్ల్స్ ఒక రచయిత, తత్వవేత్త, వక్త మరియు మార్గదర్శకులు, గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా సామాజిక పరివర్తన యొక్క అవసరాన్ని అన్వేషిస్తున్నారు. ఆయన మన ఆర్థిక, సామాజిక, రాజకీయ వ్యవస్థలపై దృష్టి సారిస్తూ, మనమందరం వేర్వేరు స్వతంత్ర జీవులమనే భావన నుండి, పరస్పర అనుబంధంలో ఉన్నామనే అవగాహన వైపు మారవలసిన అవసరాన్ని సూచిస్తున్నారు. వారి రచనలను charleseisenstein.org లో చూడవచ్చు.

రాక్సేన్ ఎం. సెయింట్ క్లెయిర్

డాక్టర్ రాక్సేన్ ఎం. సెయింట్ క్లెయిర్ అవార్డు గెలుచుకున్న నాయకత్వ వ్యూహకర్త, రచయిత్రి, 'ది వాల్యూ ఇన్ యూ®' కార్డుల సృష్టికర్త, ట్రస్టీ మరియు మార్గదర్శకురాలు. ఆమె వ్యక్తులు మరియు నాయకులు తమ ప్రత్యేక ప్రతిభలను స్వీకరించడంలో మార్గనిర్దేశం చేస్తూ, ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆత్మవిశ్వాసం, అనుబంధం మరియు హృదయకేంద్రీకృత వృద్ధిని పెంపొందిస్తారు.

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 ఆయనకు ఒక కుమార్తె ఉంది.

ఎలిజబెత్ డెన్లీ

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

అలాండా గ్రీన్

అలాండా గ్రీన్ కెనడాలోని బ్రిటిష్ కొలంబియాలోని పర్సెల్ పర్వతాలలో నివసిస్తున్నారు. ప్రకృతితో గాఢమైన అనుబంధం కలిగిన ఆమె, తన భర్తతో కలిసి రాతి మరియు కలపతో తమ ఇంటిని, అలాగే మిద్దె తోటను నిర్మించి, తమ జీవితాన్ని ఈ గ్రామీణ సమాజంలో మేళవించారు. జీవితంలోని ప్రతి అంశంలో ఆత్మను చైతన్యపూర్వకంగా ఏకీకరించడం అలాండా యొక్క ప్రధాన దృష్టి.

రచయితలు

పాల్ మాణిక్యం

డాక్టర్ పాల్ మాణిక్యం ఒక భారతీయ–అమెరికన్ బోర్డు–సర్టిఫైడ్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్. జీర్ణాశయ ఆరోగ్యం మరియు వ్యాధి నిరోధకతపై లక్షలాది మంది ప్రజలకు అవగాహన కల్పించేందుకు ఆయన వైద్యాన్ని హాస్యంతో మిళితం చేసి విన్నూత్నంగా వినియోగిస్తారు. యూట్యూబ్ మరియు ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో కలిపి 5.4 మిలియన్ల మంది సోషల్ మీడియా అనుచరులతో, సంక్లిష్టమైన వైద్య విషయాలను సులభంగా అర్థమయ్యేలా ప్రజలకు చేరవేస్తూ, భారతదేశంలోని ఉపశమన చికిత్స (పాలియేటివ్ కేర్) కోసం తన ఆదాయాన్ని విరాళంగా అందిస్తున్నారు.

ఇచాక్ అడిజెస్

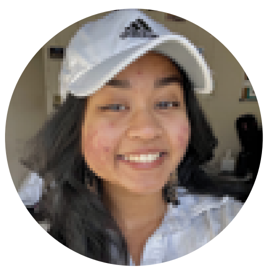
డాక్టర్ ఇచాక్ అడిజెస్ ఒక ప్రఖ్యాత మేనేజిమెంట్ నిపుణులు. ఆయనకు 21 గౌరవ డాక్టరేట్‌లు లభించాయి మరియు 27 పుస్తకాల రచయిత, వీటిని 36 భాషల్లోకి అనువదించారు. ఆయనను అమెరికాలో మొదటి 30 దార్శనికులలో ఒకరుగా గుర్తించబడ్డారు.

బి. రతినసభాపతి

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

ఎలీష్ బట్లర్

ఎలీష్ బట్లర్ నెదర్లాండ్స్‌లో శాస్త్రీయ గానంలో శిక్షణ పొందారు, లిమెరిక్ విశ్వవిద్యాలయం నుండి చాంట్ & సాంగ్‌లో M.A. పట్టా పొందారు, అలాగే జర్మనీలో గాత్ర బోధన మరియు చికిత్సా గానం అభ్యసించారు. 1996 నుండి హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ అభ్యాసకురాలిగా ఉన్న ఆమె, అనేక సంవత్సరాల బోధనలో 'అన్‌కవరింగ్ ది వాయిస్' పద్ధతి ఆధ్యాత్మిక మేల్కొలుపు, శ్రేయస్సు, మరియు గాత్ర సామర్థ్యాన్ని ఎలా పెంపొందిస్తుందో ప్రత్యక్షంగా చూశారు.



లియా కుమార్

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

ఝుర్నా ఖిమానీ

ఝుర్నా ఖిమానీ క్యాప్‌జెమినిలో ఐటీ మేనేజర్‌గా పనిచేస్తున్నారు. పదాలపై మరియు పురాణాలపై ఆమెకు ఉన్న గాఢమైన ప్రేమ ఆమె రచనల్లో ప్రతిబింబిస్తుంది. ఆమె రచనల్లో పురాణం, తాత్పర్యం, మరియు ఆధ్యాత్మికత మధ్యనున్న అనుబంధాలను అన్వేషిస్తారు. ఆమె ఆధ్యాత్మిక సాధన ధ్యానంపై కేంద్రీకృతమై ఉంది మరియు గురు మహాత్రియా బోధనలను అనుసరిస్తారు.

స్వీయ రక్షణ

"స్వీయ-కరుణ ద్వారా, మంచి స్నేహితునికి చూపే అదే దయ మరియు శ్రద్ధను మనమూ మనపై చూపుతాము."

క్రిస్టీన్ నెఫ్

అంతర్గత విలువను స్వీకరించడం

డా. రాక్సేన్ ఎం. సెయింట్ క్లెయిర్, మన లోని మరియు ఇతరులలోని విలువను గుర్తించడం మరియు దానిని రోజువారీ సాధనగా మార్చుకోవడం గురించి సూచనలనిస్తున్నారు.

మీకు ఎవరైనా తారసిల్లిన ప్రతిసారీ, వారి నిజమైన విలువను మీరు గ్రహించగలిగితే – అలాగే వారు కూడా మీ విలువను గుర్తించగలిగితే ఎలా ఉంటుంది?

జీవితమనే ఎనిమిది వందల ఇరవై కోట్ల భాగాల ఈ అస్తవ్యస్త ప్రహేళికలో, ప్రతి భాగం ముఖ్యమైనదే. కొన్ని పెద్దవి, కొన్ని చిన్నవి, మరియు వివిధ రకాల ఆకారాలు, రంగులుండేవి. అదే దాని అందం; పూర్తి చిత్రానికి అన్ని భాగాలూ అవసరమే. ఇలాంటి సమయాల్లో, మనల్ని మనం ఇతరులతో పోల్చుకోవడమనే అలవాటు మన ఆనందానికి అడ్డుగా ఉన్నది. ఇటువంటి పరిస్థితుల్లో, మీరు మీదైన ప్రత్యేక ప్రజ్ఞాపాటవాలతో పుట్టారని గుర్తుంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అవును, మీరు మరొకరితో సారూప్యతలను కలిగి ఉండవచ్చు, కానీ మానవాళికి మీ ప్రత్యేకమైన సహకారం అందించే ఒక ప్రజ్ఞ మీలో ఉన్నది.

విలువలతో కూడిన హృదయం

నేను 'ది వాల్యూ ఇన్ యూ '(The Value In You®) అని అంతర్గత విలువలను గుర్తించేందుకు ఉపయోగించే కార్డులు రూపొందించినప్పుడు, దాని వెనుక ఉన్న ఒకే ఒక ఉద్దేశ్యం: మనుష్యులకు వారి సహజసిద్ధమైన విలువను గుర్తుచేయడం. మనం తరచుగా బాహ్య ప్రమాణాలు, హోదాలు, ఆస్తులు, సాధనాలు, ప్రశంసలు లేదా అనుసరించేవారితో (likes or followers) విలువను కొలవడానికి అలవాటు పడిపోయాము. గుర్తింపు మరియు విజయం అనే భావనలకు వాటి స్థానాలు ఉన్నప్పటికీ, అవి 'మనం ఎవరం' అన్న మన నిజమైన సారాన్ని సూచించవు.

విలువ అనేది మీరు బాహ్యంగా సంపాదించుకునేది కాదు; అది మీరే స్వయంగా మూర్తీభవించి ఉన్నారు. అది జీవితంలో అవసరమయ్యే వరకు మీకు తెలియని, అచంచల స్థిరత్వంలో,

విలువ అనేది మీరు బాహ్యంగా సంపాదించుకునేది కాదు; అది మీరే స్వయంగా మూర్తీభవించి ఉన్నారు. అది జీవితంలో అవసరమయ్యే వరకు మీకు తెలియని, అచంచల స్థిరత్వంలో, నిశ్చలమైన కారుణ్యములో, శ్రద్ధగా ఆలకించే మనస్సులో, సృజనాత్మక ప్రకాశంలో నివసిస్తుంది.

నిశ్చలమైన కారుణ్యములో, శ్రద్ధగా ఆలకించే మనస్సులో, సృజనాత్మక ప్రకాశంలో నివసిస్తుంది.

బాధ్యతల బరువును మోయడంతో అలసిపోయిన నాయకురాలితో జరిగిన ఒక సంభాషణ నాకు గుర్తుంది. నిరంతరం తన వంతు సహకారం అందిస్తున్నప్పటికీ, తనను ఉపేక్షిస్తున్నారని, అలక్ష్యం చేస్తున్నారని ఆమె భావించింది. కార్డుల్లోని ఒక ముఖ్యమైన ప్రశ్నపై ఆలోచించమని నేను ఆమెను ఆహ్వానించాను: 'నేను ఇతరులకు ఇవ్వగలిగే బహుమతి ఏమిటి?' దానికి ఆమె ఇచ్చిన స్పందన తన పాత్ర లేదా హోదా గురించి కాదు; గందరగోళ సమయంలో ప్రశాంతతను తీసుకురాగల తన సామర్థ్యం గురించి. తాను తరచుగా విస్మరించే ఈ ప్రజ్ఞ, ఇతరులు ఎంతగానో ఆధారపడే అంశంగా ఆమె గుర్తించింది. తన దృక్పథంలోని ఆ మార్పు ఆమెలోని శక్తిని పునరుద్ధరించడం కంటే ఎక్కువగా ప్రభావాన్ని చూపింది; ఆమె తనను తాను భిన్నంగా చూడటానికి, అలాగే తనపట్ల మరింత కరుణ చూపడానికి అనుమతించింది. ఇది ఆమెలోని ఆత్మవిశ్వాసాన్నికూడా పెంచింది.

ఇదే విలువలతో కూడిన హృదయం. ఇది మీ వెలుపల దొరికేది కాదు. ఇది మీలో ఒక భాగం, దానిని మీరు సొంతం చేసుకోవాలి, అంతే.

ఆరోగ్యం, ఐశ్వర్యం మరియు సంబంధాలు: విలువను నిర్మించే మూడు స్తంభాలు

మనం మన విలువను నిజంగా స్వీకరించినప్పుడు, అది మనం జీవించే విధానాన్నే మార్చేస్తుంది. అది మన జీవితంలోని ప్రతి అంశంలోకి ప్రవహించి, మన ఆరోగ్యం, ఐశ్వర్యం మరియు సంబంధాలలో మనం ఎలా వ్యవహరిస్తామో నిర్ణయిస్తుంది.

ఆరోగ్యం:

> "మీ ఆరోగ్యం, మనస్సు, శరీరం మరియు ఆత్మను శ్రద్ధగా సంరక్షించుకోవడమే, మీకు మీరు మరియు ఇతరులకు ఇవ్వగలిగే అత్యుత్తమ సేవ."
> *——ది వాల్యూ ఇన్ యూ®*

మన శరీరాలు మనం జీవితాన్ని ఆస్వాదించే వాహికలు. అయినప్పటికీ, మన విలువను మరిచిపోయి, మన శ్రేయస్సుకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వకుండా, శరీరాన్ని నిరంతరం అలసటలోకి నెడుతూ, విశ్రాంతిని దాటవేసి, నొప్పిని అణచిపెట్టి, అవసరమైన పోషణను కూడా నిర్లక్ష్యం చేస్తూ—— ఎంత తరచుగా మనం ఇలా వ్యవహరిస్తుంటాం? మీరు మీ విలువను తెలుసుకున్నప్పుడు, మీ శరీరాన్ని ఒక పవిత్రమైన వాహికగా చూస్తారు, నిర్లక్ష్యం చేసే అంశంగా కాదు. అప్పుడు స్వీయ-సంక్షేమం రాజీపడలేని అంశమవుతుంది. ఈ విధంగా మీ విలువను గుర్తించడం వలన మిమ్మల్ని బలోపేతం చేసి నిలబెట్టే నిర్ణయాలను ఎంచుకోగలుగుతారు, తద్వారా మీరు మరింతగా ఇవ్వగలుగుతారు. మీరు మరింతగా మరియు అత్యుత్తమంగా సహకారాన్ని అందించగలుగుతారు.

ఐశ్వర్యం:

"మీ ఐశ్వర్యం కేవలం ఆర్థిక సామర్థ్యానికి మాత్రమే పరిమితం కాదు; మీ జ్ఞానం మరియు మీ జీవితంలోని వ్యక్తులు కూడా మీ ఐశ్వర్యంలోని భాగమే, ఎందుకంటే ఈ అంశాలన్నీ మిమ్మల్ని ఐశ్వర్యవంతులుగా చేసే అనుభవాలకు దోహదపడతాయి."
— ది వాల్యూ ఇన్ యూ®

సంపదను తరచుగా బ్యాంకు ఖాతాలోని సంఖ్యలుగా మాత్రమే చూడటము జరుగుతుంది. కానీ నిజమైన సంపద కృతజ్ఞత, వనరుల సమర్థత మరియు మన వద్ద ఉన్నవాటిని అర్థవంతంగా ఉపయోగించగల నైపుణ్యంలో ఉంటుంది. మీరు మీ విలువను గుర్తించినప్పుడు, భౌతిక పోలికలతో విలువను వెంబడించడం మానేసి, మీ ఆనందాన్ని పెంచే పనుల్లో పాల్గొనడం ద్వారా సంతృప్తిని పొందుతారు.

ఐశ్వర్యవంతులు కాకపోయినా, సమాజం, కరుణ మరియు సృజనాత్మకతల విలువ తెలిసిన వ్యక్తులు జీవితాన్ని సంపూర్ణంగా గడపడం నేను చూశాను. అదే సమయంలో, కలిమి ఉన్నప్పటికీ, అసంతృప్తి వలన కొందరు లేమితో మరియు ఒంటరితనంతో జీవించడమూ చూశాను. విలువ లేని ఐశ్వర్యం శూన్యంగా అనిపిస్తుంది, కానీ విలువతో కూడిన ఐశ్వర్యం అపారంగా అనిపిస్తుంది.

సంబంధాలు:

"మీ సంబంధం యొక్క నాణ్యత అనేది ఇద్దరు వ్యక్తులు చేసే ప్రయత్నాన్ని బట్టి ఉంటుంది.... ఒక సంబంధం అనేది అవగాహనతో కూడిన కృషి అవసరమయ్యే ఇరు మార్గాల ప్రయాణం."
—ది వాల్యూ ఇన్ యూ®

ప్రధానంగా, విలువ అనేది కేవలం మన గురించి మాత్రమే కాకుండా, ఇతరుల గురించి కూడా అవగాహన కలిగి ఉండటం. మన ముందు ఉన్న వ్యక్తి యొక్క మానవత్వాన్ని, ప్రతిభలను మరియు విలువను మనం చూడగలిగినప్పుడు సంబంధాలు వృద్ధి చెందుతాయి. ప్రతి సంభాషణకు ముందు, "నాకు ఉన్నట్టుగానే, ఈ వ్యక్తికి కూడా విలువ ఉంది" అని మనం నిశ్శబ్దంగా గుర్తు చేసుకుంటే, కుటుంబాలు, కార్యాలయాలు మరియు సమాజాలలో ఎంత పెద్ద మార్పు వస్తుందో ఊహించండి.

ఈ సరళమైన మార్పు సంభాషణ యొక్క స్వరాన్ని మారుస్తుంది, సంఘర్షణను మృదువుగా చేస్తుంది లేదా నివారిస్తుంది, మరియు కరుణ కోసం హృదయాన్ని తెరుస్తుంది. ఇది మనల్ని విమర్శ నుండి జిజ్ఞాసకు, పోటీ నుండి సహకారం వైపు నడిపిస్తుంది. ఏది ఏమైనప్పటికీ, అస్తవ్యస్త ప్రహేళికలోని ప్రతి భాగం మరొకదానికితో సమన్వయమవుతుంది. ఆ ఇమిడిక లేకుండా, చిత్రం అసంపూర్ణంగా మిగిలిపోతుంది.

మీ రోజును ప్రారంభించడం

అయితే, దైనందిన జీవితపు హడావిడిలో మన విలువను మనదిగా ఎలా గుర్తుంచుకోవాలి? ఇక్కడే మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ మరియు హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఉపయోగపడతాయి. దీనికి తోడ్పడే అత్యంత శక్తివంతమైన మార్గాలలో ఒకటి, రోజు మిమ్మల్ని నిర్దేశించడానికి అనుమతించకుండా, మీ రోజును మీరే నియంత్రించాలని నేను కనుగొన్నాను. మీరు ప్రతి ఉదయం మీ ఫోన్‌తోనో లేదా చేయవలసిన పనుల జాబితా గురించిన ఆలోచనతోనో కాకుండా, కొన్ని నిమిషాలపాటు నిశ్శబ్దంగా, కృతజ్ఞతతో ప్రారంభిస్తున్నారని ఊహించుకోండి. నేను మేల్కొన్నప్పుడు నా మొదటి ఆలోచన, "క్రొత్త రోజును ప్రసాదించిన కృపకు ధన్యవాదాలు!" ప్రపంచంలో నేను ఇంకా కొంత మార్పు తీసుకురాగలను అని ఇది నాకు గుర్తుచేస్తుంది, కాబట్టి అది చిన్నదైనా, నేను ఈ రోజు కూడా మార్పు తీసుకురాగలను. చాలా తరచుగా, అది ప్రయాణించే మార్గంలో ఒక అపరిచితుడిని చూసి చిరునవ్వు నవ్వడం మాత్రమే కావచ్చు.

మిగతా రోజులో

రోజంతా, మీరు జీవితాన్ని చూసే దృష్టికోణం అనే "భూతద్దాన్ని" గమనించండి. "నేను తప్పొప్పులు చూస్తున్నానా, విమర్శిస్తున్నానా, పోల్చుకుంటున్నానా, లేక నేను అభినందిస్తున్నానా, నేర్చుకుంటున్నానా మరియు సందేశం కోసం వెతుకుతున్నానా?" అని పరిశీలించండి. విమర్శ నుండి ప్రశంస వైపు మారడం హృదయాన్ని మార్దవంతో మరియు మీ విలువతో పాటు ఇతరుల విలువతో మిమ్మల్ని తిరిగి కలుపుతుంది.

రోజు చివరిలో ఆత్మపరిశీలన

రోజంతా వచ్చిన ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి, నిద్రించడానికి ముందు, కొన్ని నిమిషాలు డైరీ రాయడానికి కేటాయించండి. మీరు పరిగణించదగిన కొన్ని ప్రశ్నలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

* ఈ రోజు నేను నా విలువను ఎలా గౌరవించాను?
* నేను ఇతరుల యొక్క విలువను ఎలా గుర్తించాను?
* ఈ రోజు నేను ఎలాంటి మార్పును తీసుకువచ్చాను?
* రేపటి రోజుకి నేను దేనిని ముందుకు తీసుకువెళ్తాను?

ఈ సున్నితమైన ఆత్మపరిశీలన మీ రోజును అవగాహన, కృతజ్ఞత మరియు ప్రశాంతతతో ముగించేలా చేస్తుంది.

దీనికి తోడ్పడే అత్యంత శక్తివంతమైన మార్గాలలో ఒకటి, రోజు మిమ్మల్ని నిర్దేశించడానికి అనుమతించకుండా, మీ రోజును మీరే నియంత్రించాలని నేను కనుగొన్నాను. మీరు ప్రతి ఉదయం మీ ఫోన్‌తోనో లేదా చేయవలసిన పనుల జాబితా గురించిన ఆలోచనతోనో కాకుండా, కొన్ని నిమిషాలపాటు నిశ్శబ్దంగా, కృతజ్ఞతతో ప్రారంభిస్తున్నారని ఊహించుకోండి.

ధైర్యం

ఉపశమనం నుండి ఉపస్థితికి

జేసన్ నట్టింగ్ ఉపశమనం ఎందుకు తాత్కాలికమైనది మరియు హృదయంలో సుస్థిర ధైర్యం ఎలా నిలకడగా ఉంటుంది అనే విషయాలపై వివరణ ఇస్తున్నారు.

మనమందరం ఉపశమనాన్ని కోరుకుంటాము: తక్కువ ఒత్తిడి, తక్కువ అనిశ్చితి, తీరని అంచనాల నుండి విముక్తి, అలాగే 'మనం ఎవరం' అనే దానికి, 'మనం ఎలా ఉండాలి' అనుకునే దానికి మధ్య ఘర్షణ లేకపోవడం. ఉపశమనం కొన్ని విషయాలను కొద్దిసేపు శాంతపరచవచ్చు, కానీ అది హృదయానికి సాంత్వననివ్వలేదు. ఆ ఊరట త్వరగా కరిగిపోతుంది. అంతేకాక, మళ్ళీ పాత విధానం మొదలవుతుంది. అందుకే మనం అదే స్థితిలో చిక్కుకుపోతాం.

మనం ఉపశమనం కోసం వెంపర్లాడుతూనే ఉంటాం, కానీ నిజంగా కోరుకునేది ధైర్యం — అంటే ఎదురైనదానికి నిలబడి, భావోద్వేగాలను అనుభవిస్తూ, ముందుకు సాగడానికి ఉపస్థితి ద్వారా పొందే బలం.

ఉపశమనం అనే ఉచ్చు

ఉపశమనం తప్పు కాదు. అది కేవలం తాత్కాలికమైనది.

అదనంగా త్రాగే ఆ ఒక్క గ్లాసు వైన్, అంతర్జాలకంలో ఆ అంతులేని విహారాలు, నైతికతలో ఆ చిన్న రాజీ——ఇవన్నీ పనిచేస్తాయి, కానీ అవి క్షణికమే. అవి తీవ్రతను తగ్గిస్తాయి, కానీ అవి మన ప్రపంచాన్ని కుదిస్తాయి.

ఉపశమనం మన ఎరుకను కుదింపజేస్తుంది. ఇది మన దృష్టిని కేవలం ఈ ఒక్క క్షణానికి, ఈ ఒక్క భావనకు, ఈ ఒక్క తప్పించుకునే మార్గానికి పరిమితం చేస్తుంది. ఆ కుదింపు వల్ల ఆ కోరిక ఒక అత్యవసర పరిస్థితిలా అనిపిస్తుంది, శాంతి అనేది ఆ కోరికను తీర్చుకోవడంపై ఆధారపడి ఉందేమో అన్నట్లు భ్రమ కలుగజేస్తుంది.

కానీ ఉపశమనం పొందే క్రమంలో, మనం నిజంగా వర్తమానంలో ఉండము. మనం కేవలం ప్రతిస్పందిస్తుంటాం.

మరోవైపు, ఉపస్థితి అనేది తప్పించుకోవడం గురించి కాదు. ఇది నిలకడగా ఆ క్షణంలోకి తిరిగి ప్రవేశించడం గురించి. మునుపు మనల్ని వశపరుచుకున్న అదే భావోద్వేగాన్ని, ఇప్పుడు మరింత విశాలమైన దృష్టితో అనుభూతి చెందడం.

ఉపశమనం మనల్ని ఆ క్షణంలోనే బంధించి అంధులను చేస్తుంది; ఉపస్థితి మనల్ని ఆ క్షణంలో నిలిపి మనల్ని విముక్తి చేస్తుంది.

క్షణం యొక్క పరస్పర వైరుధ్యం

మనం ఏదైనా బలమైన ప్రవృత్తిలో చిక్కుకున్నప్పుడు, మన దృష్టి వర్తమానంలో ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. అయితే, మన ఎరుక వాస్తవానికి వేరే చోట, అంటే గతాన్ని నెమరువేసుకోవడంలోనో లేదా భవిష్యత్తును ఊహించడంలోనో ఉంటుంది.

నిన్నటి అపరాధభావం తగ్గించుకోవడానికి మనం తింటాం. నేటి ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి మనం తాగుతాం. రేపటి అనిశ్చితిని తప్పించుకోవడానికి మనం అంతర్జాలకంలో విహరిస్తాం.

మనం అంతర్ముఖులమై ఆ పవిత్ర కేంద్రానికి తిరిగి చేరుకున్నప్పుడు, ధైర్యం సహజంగా ఉద్భవిస్తుంది. హృదయం మన అవగాహనను స్థిరపరుస్తుంది, మన దృష్టిని విశాలం చేస్తుంది మరియు మనస్సుకు తోచని ఎంపికలను వెల్లడిస్తుంది. మనం ఉపశమనం కంటే ధైర్యాన్ని ఎంచుకున్న ప్రతిసారీ, హృదయానికి చేరువగా తిరిగి వస్తాము, ఆ క్షణాన్ని ఉన్నది ఉన్నట్లుగా స్వీకరిస్తాము.

హృదయం మరో మార్గాన్ని చూపుతుంది. అది సరిచేయడానికి లేదా పారిపోవడానికి తొందరపడదు—— వింటుంది. అది అసౌకర్యాన్ని చెరిపివేయదు; దానితో మన సంబంధాన్ని మార్చుతుంది. మనం హృదయానికి తిరిగి వచ్చినప్పుడు, ఒకప్పుడు ఊపిరాడనట్లుగా అనిపించిన అదే క్షణం ఇప్పుడు విశాలంగా మారుతుంది. భావోద్వేగం మిగిలే ఉంటుంది, కానీ మనం దాని పిడికిలిలో ఉండము. మనం దానిని 'సాన్నిధ్యం' అనే స్థితి నుండి గమనిస్తాం.

అదే ధైర్యానికి నాంది.

నిజానికి ధైర్యం అంటే ఏమిటి ?

ధైర్యం అంటే భయం లేకపోవడం కాదు; అది పునఃస్వరూపకల్పన.

"ఇప్పుడు నేను ఎలా హాయిని పొందగలను?" అని ఉపశమనం అడుగుతుంది. "నా సౌకర్యాన్ని కోల్పోయినా సరే, నన్ను ఉన్నత స్థాయికి తీసుకెళ్ళే నిర్ణయం ఏది?" అని ధైర్యం అడుగుతుంది.

ఉపశమనం సౌకర్యం కోసం వెంపర్లాడుతుంది, కానీ ధైర్యం హృదయం నుండి ప్రవహిస్తుంది. రెండూ ఒకే కోరిక నుండి పుడతాయి: తుఫానులో నిలకడగా ఉండాలనే కోరిక. కానీ ఒక్కటి మాత్రమే ప్రశాంత స్థితికి దారితీస్తుంది.

ధైర్యం బాధను దాటవేసి వెళ్ళదు; అది బాధను బహిరంగంగా ఎదుర్కొంటుంది. అది బాధను నిష్కాపట్యతతో ఎదుర్కొంటుంది. అది పరిపూర్ణతను కోరుకోదు; ఆ క్షణం యొక్క సత్యాన్ని వదిలివేయడానికి నిరాకరిస్తుంది. ధైర్యం భావోద్వేగాన్ని అణచివేయదు; దాని చుట్టూ మృదువుగా మారుతుంది. మనస్సు తప్పించుకోవాలనుకున్న దానిని కూడా హృదయం పట్టుకుని నిలుస్తుంది——అదే హృదయం యొక్క శక్తి.

ధైర్యానికి ఇంధనం

ధైర్యానికి మద్దతు లభించినప్పుడు అది నిలబడుతుంది , ఆ మద్దతే ప్రోత్సాహం. నిరుత్సాహం వల్ల కోల్పోయిన శక్తిని ప్రోత్సాహం తిరిగి ఇస్తుంది. అసంపూర్ణంగానైనా సరే, మనం ప్రయత్నించిన ప్రతిసారీ, అక్కడ నిలిచి ఉండే మన సామర్థ్యాన్ని మనం బలోపేతం చేసుకుంటున్నామని అది గుర్తుచేస్తుంది. ప్రోత్సాహం అనేది ఆచరణలో ఉన్న కరుణ: అంతర్గతంగా, "నేను నీతో ఉన్నాను. ముందుకు సాగు," అని చెప్పడం.

ప్రోత్సాహం లేకపోతే, ధైర్యం అలసటలో కూలిపోతుంది. కానీ ప్రోత్సాహంతో, ధైర్యం పునరుత్పాదక శక్తిగా మారుతుంది, మళ్లీ మళ్లీ రగిలే జ్వాలలా మారుతుంది.

ప్రతిచర్య నుండి పునరుద్ధరణ వరకు సాగే ఈ ప్రయాణం కేవలం సిద్ధాంతం మాత్రమే కాదు. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్‌లో, మనం దీనిని ప్రత్యక్షంగా అనుభవిస్తాం.

ధ్యానం నిశ్చలత మరియు అవగాహన ద్వారా ధైర్యాన్ని పెంపొందిస్తుంది. నిర్మలీకరణ ఉపశమనాన్ని వెతికే ప్రవృత్తి వల్ల పేరుకుపోయిన అవశేషాలను తొలగిస్తుంది. ప్రార్థన మన హృదయాన్ని అనుగ్రహానికి సిద్ధం చేస్తుంది——ఇదే అత్యున్నతమైన ప్రోత్సాహం.

హృదయానికి తిరిగి చేరుకోవడం

శబ్దవ్యుత్పత్తి ప్రకారం, "Courage" అనే పదం లాటిన్ పదం cor నుండి వచ్చింది, దాని అర్థం "హృదయం." ధైర్యంతో జీవించడం అంటే హృదయంతో జీవించడం. నిరుత్సాహపడటం అంటే, అక్షరాలా హృదయాన్ని కోల్పోవడం.

మనం అంతర్ముఖులమై ఆ పవిత్ర కేంద్రానికి తిరిగి చేరుకున్నప్పుడు, ధైర్యం సహజంగా ఉద్భవిస్తుంది. హృదయం మన

మనం హృదయానికి తిరిగి వచ్చినప్పుడు, ఒకప్పుడు ఊపిరాడనట్లుగా అనిపించిన అదే క్షణం ఇప్పుడు విశాలంగా మారుతుంది. భావోద్వేగం మిగిలే ఉంటుంది, కానీ మనం దాని పిడికిలిలో ఉండము. మనం దానిని 'సాన్నిధ్యం' అనే స్థితి నుండి గమనిస్తాం.

అవగాహనను స్థిరపరుస్తుంది, మన దృష్టిని విశాలం చేస్తుంది మరియు మనస్సుకు తోచని ఎంపికలను వెల్లడిస్తుంది. మనం ఉపశమనం కంటే ధైర్యాన్ని ఎంచుకున్న ప్రతిసారీ, హృదయానికి చేరువగా తిరిగి వస్తాము, ఆ క్షణాన్ని ఉన్నది ఉన్నట్లుగా స్వీకరిస్తాము.

ఉపశమనం, "దాక్కో" అని రహస్యంగా చెప్తుంది. ధైర్యం, "ఏది ఏమైనా, ఎదురుగా నిలబడు" అని చెబుతుంది. ఈ రెండూ సురక్షితంగా, స్థిరంగా మరియు సంపూర్ణంగా ఉండాలనే ఒకే తపన యొక్క రెండు పార్శ్వాలు.

మనం హృదయపూర్వకంగా జీవిస్తున్నప్పుడు, ఉపశమనం యొక్క అవసరం కరిగిపోతుంది. మిగిలేది ప్రశాంత స్థితి మాత్రమే —— మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచం మారడం వల్ల కాదు, మనం మారాము కాబట్టి.

సంతోషం మరియు జీర్ణాశయ ఆరోగ్యం

డాక్టర్ పళనియప్పన్ మాణిక్యం సంతోషం మరియు ఆరోగ్యంపై దాని ప్రభావం గురించి పూర్ణిమా రామకృష్ణన్‌తో సంభాషించారు. డాక్టర్ పాల్ ఒక ప్రముఖ జీర్ణకోశ వైద్యులు మరియు ప్రజారోగ్య ప్రచారకర్త, సంక్లిష్టమైన వైద్య అంశాలను సులభంగా అందుబాటులోకి తీసుకురావడంలో ప్రసిద్ధి గాంచారు.

ప్ర: జీర్ణకోశ ఆరోగ్యం మానసిక శ్రేయస్సును ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది? అలాగే ధ్యానం వంటి పద్ధతులు ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణ వ్యవస్థకు నిజంగా మద్దతు ఇస్తాయా?

జీర్ణాశయాన్ని తరచుగా 'రెండవ మెదడు' అని పిలుస్తారు, ఎందుకంటే ఇందులో 5 కోట్ల కంటే ఎక్కువగా న్యూరాన్లు ఉంటాయి, ఇవి వేగస్ నాడి ద్వారా మెదడుతో నిరంతరం సంభాషిస్తాయి. పేగులో మంట వచ్చినప్పుడు లేదా అక్కడి సూక్ష్మజీవుల సమతుల్యత దెబ్బతిన్నప్పుడు, అది మన మానసికావస్థ, ఏకాగ్రతను ప్రభావితం చేస్తుంది, చివరకు ఆందోళన లేదా విషాదానికి కూడా దారి తీస్తుంది. మరోవైపు, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వంటి ధ్యానం సాధన ద్వారా, మనం ఒత్తిడి హార్మోన్లను (కార్టిసోల్) తగ్గించి, పేగును నేరుగా శాంతపరుస్తాము. ఇది ఆరోగ్యకరమైన బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. అవును, ప్రశాంతమైన మనస్సు నిజంగా ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణాశయానికి దారితీస్తుంది.

ప్ర: విరామ ఉపవాసం (Intermittent Fasting) మరియు నిర్దిష్ట సమయానికి మాత్రమే ఆహారం తీసుకోవడం (Time-Restricted Eating) బాగా ప్రాచుర్యం పొందాయి. జీర్ణకోశ వైద్య దృష్టికోణంలో, వీటి ప్రయోజనాలు ఏమిటి? వీటిపై ఏవైనా అపోహలు ఉన్నాయా?

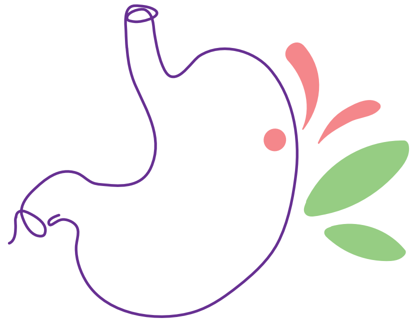
నేను విరామ ఉపవాసాన్ని గట్టిగా సమర్థిస్తాను మరియు స్వయంగా ఆచరిస్తాను కూడా. ఇది ఎందుకు పనిచేస్తుందంటే, పేగులకు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి మరియు మరమ్మత్తు చేసుకోవడానికి సమయం ఇస్తుంది. ఇది ఇన్సులిన్ సున్నితత్వాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది, వ్రణాలని తగ్గిస్తుంది మరియు మంచి సూక్ష్మ క్రిముల పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది. అయితే ఒక పెద్ద అపోహ ఏమిటంటే ఉపవాసం శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేస్తుందని అనుకోవడం. అది నిజం కాదు. మీ కాలేయం మరియు మూత్రపిండాలు ఇప్పటికే ప్రతిరోజూ ఆ పని చేస్తూ ఉంటాయి. ఉపవాసం అనేది ఒక సాధనం మాత్రమే, సర్వరోగ నివారిణి కాదు. సమతుల్య ఆహారంతో కలిపి చేసినప్పుడే ఇది ఉత్తమంగా పనిచేస్తుంది — అంతేగానీ అదొక అడ్డ దారి కాదు.

ప్ర: ఆయుర్వేదం మరియు యోగా ఎప్పటి నుండో జీర్ణక్రియే సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి కీలకమని చెబుతున్నాయి. ఆధునిక జీర్ణకోశ వైద్య శాస్త్రం ఈ భావనను ఎలా చూస్తుంది?

ఆయుర్వేదం మరియు యోగా ఎల్లప్పుడూ జీర్ణక్రియను ఆరోగ్యానికి కేంద్ర బిందువుగా చూస్తాయి. జీర్ణక్రియకు గుండె, మెదడు మరియు రోగనిరోధక శక్తితో సంబంధం ఉందని ఆధునిక జీర్ణకోశ వైద్య శాస్త్రం కూడా అంగీకరిస్తోంది. పరిశోధనలు శాస్త్రీయ దత్తాంశాలతో ఈ పురాతన సిద్ధాంతాలను చాలా వరకు ధ్రువీకరిస్తున్నాయి.

ప్ర:పేగులోని సూక్ష్మజీవుల (Microbiome)పై పరిశోధన పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో, వ్యక్తిగతీకరించిన పోషకాహారంపై (personalized nutrition) మరింత దృష్టి సారించబడుతోంది. భవిష్యత్తులో, వ్యక్తుల పేగులోని సూక్ష్మజీవుల ఆధారంగా జీర్ణాశయ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన సలహాలు ప్రత్యేకంగా ఇవ్వబడే అవకాశం ఉందని మీరు ఊహిస్తున్నారా?

జీర్ణకోశ వైద్య శాస్త్రం యొక్క భవిష్యత్తు అంతా వ్యక్తిగతీకరణ మీదే ఆధారపడి ఉంది. సూక్ష్మజీవుల పరిశోధన ద్వారా, ప్రతి వ్యక్తికి ప్రత్యేకమైన సూక్ష్మజీవుల ప్రత్యేక ముద్ర (bacterial fingerprint) ఉంటుందని తెలుసుకుంటున్నాము. త్వరలో, అందరికీ ఇచ్చే సాధారణ ఆహార సలహాలకు బదులుగా, మీ సూక్ష్మజీవులు, జన్యువులు మరియు జీవనశైలిని ఆధారంగా తీసుకొని ప్రత్యేక పోషకాహార ప్రణాళికలు రూపొందించబడతాయి. ఇది కేవలం విజ్ఞాన కట్టు కథ కాదు; దీనిపై పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. ప్రస్తుతం, పేగులోని సూక్ష్మజీవులపై ఆధారిత



వ్యక్తిగతీకరించిన పోషణ అంత కచ్చితంగా ఉండకపోయినా, పేగు ఆరోగ్యమే మీ మొత్తం ఆరోగ్యానికి పునాది అని అధ్యయనాలు చూపుతున్నందున, భవిష్యత్తు నిజంగా వ్యక్తిగత జీర్ణాశయ సంరక్షణ వైపు సాగుతోంది.

ప్ర: మీరు సోషల్ మీడియాలో జ్ఞానాన్ని హాస్యంతో మిళితం చేసి చెబుతుంటారు. నవ్వు, ఆనందం మరియు సానుకూల దృక్పథం పేగు ఆరోగ్యానికి ఎలా దోహదపడతాయని మీరు అనుకుంటున్నారు?

మీరు నవ్వినప్పుడు, మీ ఒత్తిడి హార్మోన్లు తగ్గుతాయి, రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది మరియు మీ పేగు కండరాలు విశ్రాంతి పొందుతాయి. సానుకూల మానసిక స్థితి నిజానికి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది మరియు నొప్పిని తట్టుకునే శక్తిని కూడా పెంచుతుంది. నవ్వు ఒక ఔషధం: అందుకే నేను విజ్ఞానాన్ని హాస్యంతో జోడించి ప్రచారం చేస్తాను. ఆనందకరమైన మనస్తత్వం జీవితాన్ని మెరుగుపరచడమే కాదు; అది అక్షరాలా మీ పేగు ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది.

పిఆర్: ధన్యవాదాలు, డాక్టర్ పాల్!

ఆనందకరమైన మనస్తత్వం జీవితాన్ని మెరుగుపరచడమే కాదు; అది అక్షరాలా మీ పేగు ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది.

ప్రేరణ

"నాద రహస్యాన్ని తెలుసుకున్నవానికి, విశ్వ రహస్యం తెలిసినట్టే."

హజ్రత్ ఇనాయత్ ఖాన్

మార్పు యొక్క దైవిక యంత్రాంగం

కృప, ప్రాణాహుతి, శక్తిపథం మరియు ప్రాణ-ప్రతిష్ఠ గురించి సంభాషణ

దాజీగారు నాలుగు పరివర్తనాత్మక ప్రక్రియలను —— అలాగే కృప ఎందుకు విశిష్టమైనదో —— సుచిత్ ఆర్. మరియు కేశవ్ ఎస్. గారితో జరిగిన సంభాషణలో స్పష్టం చేసిన వాటిని అపూర్వ పటేల్ ఇక్కడ సంకలనం చేశారు.

సుచిత్: దాజీ, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధనలో, మేము ప్రాణాహుతి గురించి చాలా వింటాము మరియు చదువుతాము. ఇది ప్రాణ-ప్రతిష్ఠ లేదా శక్తిపథం వంటి ఇతర రకాల ఆధ్యాత్మిక శక్తి ప్రసారం నుండి ఎలా భిన్నమైనది?

ఇది మన సంభాషణ ప్రారంభించడానికి చాలా చక్కటి విషయం. చూడండి, చాలా మంది తరచుగా వీటిని ఒకేలా కలిపి చూసినప్పటికీ, ప్రాణాహుతి అనేది ఇతర సాధనల కంటే చాలా భిన్నమైనది. నేను మీకు నాలుగు వేర్వేరు ప్రక్రియలను గురించి తెలియజేస్తాను: ప్రాణాహుతి, ప్రాణ-ప్రతిష్ఠ, శక్తిపథం మరియు కృప. ప్రతిదానికీ దాని స్వంత స్వభావం, నిర్దిష్ట యంత్రాంగాలు మరియు ఉద్దేశాలు ఉన్నాయి.

అపూర్వ: ఆధ్యాత్మికతను అన్వేషించేవారు ఆ నాలుగు ప్రక్రియలూ కేవలం ఒకే విషయం యొక్క విభిన్న రూపాలు —— భౌతిక ప్రపంచంలో దైవత్వాన్ని నింపే మార్గాలు అని అనుకోవచ్చు కదా?

చాలా మంది తప్పుగా అర్థం చేసుకునేది అదే. ప్రతి ఒక్కదానిని పరిశీలించి, అవి ఎంత అద్భుతంగా, భిన్నంగా ఉన్నాయో చూద్దాం. ముందుగా, మన సహజ మార్గ [హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్] సాధనకు ఆధారమైన 'ప్రాణాహుతి'. సంస్కృతంలో 'ప్రాణాహుతి' అంటే ప్రాణాన్ని, జీవశక్తిని సమర్పించడం.

మన విధానంలో, బాబూజీ చాలా స్పష్టంగా నిర్వచించినట్లు, ఇది మనుష్యుల వికాసార్థం, దివ్యశక్తిని ఉపయోగించడం అనే ప్రక్రియ. ఇది కేవలం తత్వశాస్త్రం కాదు! ఇది నిజ జీవితం.

కేశవ్: ప్రాణాహుతి నిజంగా ఎలా పనిచేస్తుంది?

దక్షతగల గురువు గారి హృదయం నుండి ప్రాణాహుతి, దానిని స్వీకరించే వ్యక్తి హృదయానికి నేరుగా ప్రవహిస్తుంది. కానీ ముఖ్యమైన భాగం ఏమిటంటే, ఈ ప్రసారం సంకల్ప శక్తితో ప్రారంభమవుతుంది. గురువు గారి చైతన్య సంకల్పం ప్రధానంగా రెండు రకాల ఆధ్యాత్మిక ప్రభావాలను సృష్టిస్తుంది. మొదటిది, ఎదుగుదలకు అడ్డుగా ఉండే సంస్కారాలు లేదా ముద్రలు తొలగిపోవడం. రెండవ ప్రభావం, ఆధ్యాత్మిక స్థితుల సృజన. ప్రాణాహుతి నేరుగా సాధకునిలో కొన్ని ఆధ్యాత్మిక స్థితులను సృష్టించగలదు లేదా తీసుకురాగలదు, తద్వారా వారి చైతన్య స్థితిని వృద్ధి చేస్తుంది. దాని ప్రభావం క్రమానుసారంగా జరిగే ఒక అభివృద్ధికర పరివర్తన.

కే: కానీ, ప్రసారం అవుతున్నది ఏమిటి? ఆ శక్తి ఏమిటి?

ప్రాణాహుతి అంటే "జీవానికి జీవం" లేదా, "ప్రాణానికి ప్రాణం." అందువల్ల, ప్రాణాహుతి అనేది సాధారణ జీవశక్తి కాదు, అత్యంత నిర్మలీకృతమైన దైవ సారం. మీరు దానిని దైవిక శక్తి, సర్వోత్కృష్టమైన శక్తి, లేదా అత్యంత సూక్ష్మ చైతన్యం అని పిలవవచ్చు. ఇదే ప్రాణాహుతి యొక్క ప్రత్యేకత – దీనిని మేము "బలం లేని బలం" లేదా "శక్తిహీన శక్తి" అని పిలుస్తాము.

అ: కానీ ఇది వైరుధ్యంలా అనిపిస్తోంది కదా!

అవును, వాస్తవమే, కానీ ఈ వైరుధ్యం దాని సారాంశాన్ని సంపూర్ణంగా తెలియజేస్తుంది. మీరు గమనించండి, సాధారణ శక్తిలా కాకుండా, ప్రాణాహుతి ఎటువంటి ప్రతిఘటనను లేదా ప్రతిచర్యను కలిగించకుండా పనిచేస్తుంది. ఉదాహరణకి, మీరు మీ పిల్లలను కఠినంగా మందలించినా, లేదా గట్టిగా అరిచినా ఏం జరుగుతుంది?

అ: తక్షణమే వారు ప్రతి క్రియ చూపిస్తారు – చాలా కలత చెందుతారు లేదా తమను తాము సమర్థించుకుంటారు.

ఖచ్చితంగా. బలవంతం చేయడం వ్యక్తులను ప్రతిస్పందించేలా చేస్తుంది, కానీ అది వారిని నిజంగా మారుస్తుందా? సాధారణంగా మార్చదు. బలవంతం చేయడం ఎప్పుడూ తక్షణ ప్రతిచర్యకు కారణమవుతుంది, కానీ ప్రేమ వారిని ప్రతిక్రియ లేకుండానే మార్చగలదు. ప్రాణాహుతి అనేది దైవిక ప్రేమ మన హృదయాలలోకి ప్రవహించే ప్రక్రియ. ఈ ప్రక్రియ బలవంతంగా చేయబడదు కాబట్టి, అది ఎంత దూరమైనా సరే, కాలానికి అతీతంగా పని చేయగలదు. ప్రేమ మాత్రమే క్రియాశీలకమై, అన్ని అవరోధాలను అధిగమించగలదు.

కే: మరి "శక్తిహీన శక్తి" అనేది దేనిని సూచిస్తుంది?

దీనిని కేంద్రం లేదా భగవంతుడిని వివరించడానికి ఉపయోగించవచ్చు, ఎందుకంటే దానికి నిజంగా స్వంత శక్తి అంటూ ఉండదు. అయితే, శక్తిహీనత్వంలో, కేంద్రం వద్ద ఉన్నట్లుగా, స్తంభించిపోయిన శక్తి అనే భావన కూడా నిబిడీకృతమై ఉంటుంది. దీని అర్థం ఏమిటంటే, శక్తిహీనత్వంగా గోచరమయ్యే స్థిరమైన లేదా నిశ్చలమైన స్థితియే శక్తికి నిజమైన మూలం.

సు: మరి ప్రాణ-ప్రతిష్ఠ అంటే ఏమిటి? నేను దీనిని గురించి విన్నాను, కానీ, దాని అర్థం ఏమిటో నాకు తెలియదు. అది కూడా ప్రాణాహుతితో సమానమేనా?

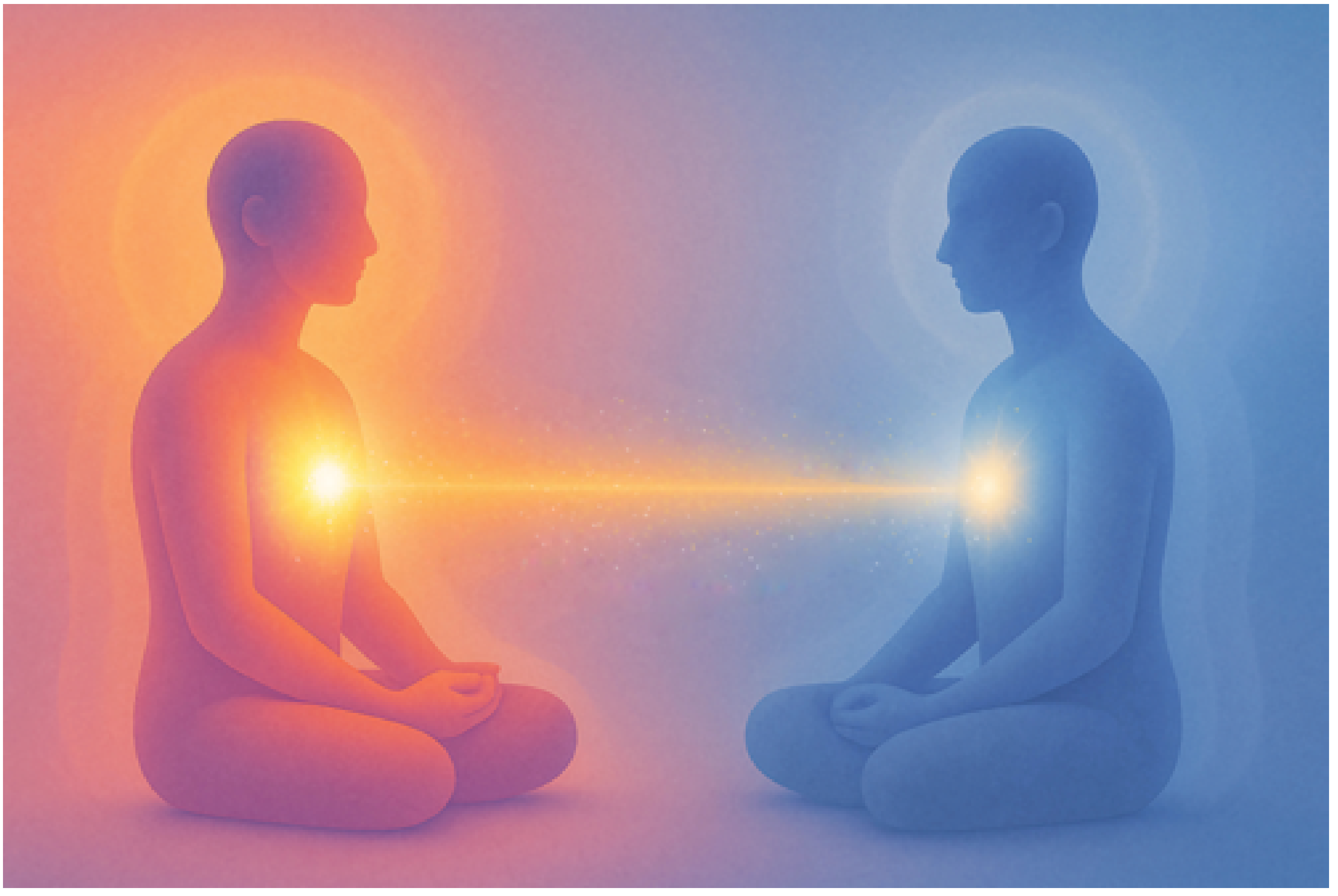
ప్రాణాహుతి అంటే "జీవానికి జీవం" లేదా, "ప్రాణానికి ప్రాణం." అందువల్ల, ప్రాణాహుతి అనేది సాధారణ జీవశక్తి కాదు, అత్యంత నిర్మలీకృతమైన దైవ సారం. మీరు దానిని దైవిక శక్తి, సర్వోత్కృష్టమైన శక్తి, లేదా అత్యంత సూక్ష్మ చైతన్యం అని పిలవవచ్చు. ఇదే ప్రాణాహుతి యొక్క ప్రత్యేకత - దీనిని మేము "బలం లేని బలం" లేదా "శక్తిహీన శక్తి" అని పిలుస్తాము.

ఇక్కడే చాలా మంది అయోమయానికి గురవుతారు. ప్రాణ-ప్రతిష్ఠ అనేది ఒక మత సంబంధిత ధార్మిక కార్యక్రమం. ఇది సహజ మార్గంలో మనం చేసే దాని కంటే చాలా భిన్నంగా ఉంటుంది. ఇక్కడ పూజారులు లేదా వేద పండితులు, ఒక విగ్రహంలో లేదా పవిత్ర చిత్రంలో ప్రాణాన్ని "ప్రతిష్ఠించడానికి" వేద కర్మలను నిర్వహిస్తారు. దైవిక ఉపస్థితిని ఆహ్వానించడానికి వారు నిర్దిష్ట మంత్రాలను పఠిస్తారు. వారు ముఖ్యంగా ఒక విగ్రహాన్ని దేవత యొక్క సజీవ స్వరూపంగా మారుస్తారు, దానిని ఆరాధనీయంగా చేస్తారు. ఇది బాహ్య కార్యక్రమం, మంత్రాలు మరియు శరీరం వెలుపల చేసే కర్మకాండపై ఆధారపడి ఉంటుంది. దీని యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశ్యం ఏమిటంటే, ఆ వస్తువును ఆరాధనకు యోగ్యంగా మార్చడం.

సు: అయితే ప్రాణాహుతి మాత్రం అంతర్గతంగా, హృదయం నుండి హృదయానికి ప్రవహిస్తుంది.

దీనికి ఎటువంటి బాహ్యాచారాలు లేదా మంత్రాలు అవసరం లేదు; గురువు గారి సంకల్పం వలన మరియు సాధకుడు దానిని స్వీకరించడానికి సిద్ధంగా ఉండటం వలన ఇది జరుగుతుంది. దీనికి దూరంతో పని లేదు, అతి ముఖ్యంగా బయటి వస్తువులో కాకుండా, ఇది శిష్యుని హృదయంలోనే ఉన్న దైవత్వాన్ని మేల్కొల్పుతుంది. ప్రాణ-ప్రతిష్ఠ అనేది తప్పనిసరిగా ఆచారబద్ధమైనది, అయితే ప్రాణాహుతి పూర్తిగా అంతర్గతమైనది మరియు గురువు గారి యోగ దక్షతపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

ప్రాణాహుతి నేరుగా సాధకునిలో కొన్ని ఆధ్యాత్మిక స్థితులను సృష్టించగలదు లేదా తీసుకురాగలదు, తద్వారా వారి చైతన్య స్థితిని వృద్ధి చేస్తుంది. దాని ప్రభావం క్రమానుసారంగా జరిగే ఒక అభివృద్ధికర పరివర్తన.



కే: మరి శక్తిపథం ఏమిటి? మీరు ముందు చెప్పినట్లుగా, ఇది కూడా ప్రాణాహుతి కంటే భిన్నమైనదా?

ఇది మరొక ప్రక్రియ, దీనిలో గురువు ఒక వ్యక్తి శరీరాన్ని నేరుగా తాకడం ద్వారా ఒక నిర్దిష్ట చక్రాన్ని లేదా చైతన్య స్థాయిని మేల్కొలపడానికి ప్రయత్నిస్తారు. సాంప్రదాయిక శక్తిపథంలో , గురువు శిష్యుని శరీరంపై నిర్దిష్ట స్థానాలను స్పృశిస్తారు. ఈ స్పర్శ నిర్దిష్ట చక్రాలను మేల్కొలపడానికి లేదా క్రియాశీలం చేయడానికి ఉద్దేశించబడింది, మరియు కొన్నిసార్లు ఆ మేల్కొలుపు చాలా నాటకీయంగా ఉంటుంది! కానీ ప్రాణాహుతికి భౌతిక స్పర్శ లేదా సామీప్యం కూడా అవసరం లేదు. ఇది ఎంత దూరం నుండైనా పనిచేస్తుంది, సున్నితంగా మరియు క్రమబద్ధంగా ఉంటుంది. ఇది కేవలం చక్రాలను క్రియాశీలం చేయడంపై కాకుండా, మొత్తం ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలపై కూడా దృష్టి పెడుతుంది.

అ: అంటే ప్రాణాహుతి, ప్రాణ-ప్రతిష్ఠ, మరియు శక్తిపథం అన్నీ శక్తి ప్రసారాన్ని కలిగి ఉంటాయి, కానీ ప్రతిదాని విధానాలు మాత్రం చాలా భిన్నంగా ఉంటాయి.

అవును, విధానాలు మాత్రమే కాదు — ఫలితాలు కూడా పూర్తిగా వేర్వేరు.

కే: మరి వీటి అన్నింటిలో కృప యొక్క స్థానం ఏమిటి?

కృప అనేది మానవ మధ్యవర్తిత్వం అవసరమయ్యే ఇతర ఆధ్యాత్మిక ప్రక్రియలన్నిటికంటే పూర్తిగా భిన్నమైనది. ఇది మానవ చర్యలకు పూర్తిగా స్వతంత్రమైనది, దైవ సంకల్పం నుండి మాత్రమే ప్రవహిస్తుంది. ఆధ్యాత్మికతను సాధన చేస్తూ తెలుసుకోవలసిన అతి ముఖ్యమైన విషయం ఇదే కావచ్చు. కృప అనేది మానవులు అర్థం చేసుకోలేని లేదా నియంత్రించలేని సూత్రాలపై పనిచేస్తుంది. మొదటిది, దైవిక సార్వభౌమత్వం. కృప కేవలం భగవంతుని సంకల్పం నుండే వస్తుంది, మానవ ప్రయత్నం, ఆచారం లేదా ప్రాణాహుతి నుండి కూడా కాదు. రెండవది, అది అభ్యర్థనకి అతీతం, ఎవరూ హక్కుగా అడగలేరు, ఆశించలేరు లేదా సంపాదించలేరు. అందుకే బ్రహ్మవిద్యలో ఒకరి కర్మ ఫలాలను ఆశించకూడదనే బలమైన నిషేధం ఉంది. మనం ఫలితాలను ఆశిస్తే, మనం శరణాగతి యొక్క అసలు తత్వాన్ని కోల్పోతాము.

కే: అలాంటప్పుడు సాధన ఎందుకు? మీకు అభ్యంతరం లేకపోతే అడుగుతున్నాను, కృప వచ్చే వరకు ఎందుకు కూర్చొని ఎదురుచూడకూడదు?

ఇదిగో, మీకు మరొక వైరుధ్యం. కృప అనేది మానవ చర్యకు స్వతంత్రమైనది కాబట్టి, దానిని ఆశించలేము లేదా కోరలేము. అయితే, నిజాయితీతో కూడిన ఆధ్యాత్మిక సాధన దానిని స్వీకరించే స్థితిని సృష్టిస్తుంది. కృప నిర్హేతుకమైనది కాదు; అది ముముక్షువు యొక్క నిజాయితీ, శరణాగతి మరియు ప్రయత్నానికి స్పందిస్తుంది. ఆధ్యాత్మిక సాధన అనేది ఒకరి నిజాయితీ యొక్క వ్యక్తీకరణ. కాబట్టి, కృప వ్యక్తిగత సాధనతో దాన్ని మెరుగుపరిచే మార్గాల్లో సంకర్షణ చెందుతుంది. నిజాయితీతో కూడిన ప్రయత్నం పునాదిని వేస్తే, పరిమితులను దాటడానికి అవసరమైన వికాసాన్ని కృప అందిస్తుంది.

అ: కృపని మనం ఎలా గుర్తించగలం? కొన్నిసార్లు, ధ్యానంలో మనం అనుభవించింది ప్రాణాహుతి లేదా దైవ కృప అని కచ్చితంగా చెప్పలేకపోతున్నాము.

కృప అనేది దైవం ఎటువంటి ప్రతిఫలాన్నీ ఆశించకుండా ఉచితంగా ఇచ్చే ప్రేమ మరియు సహాయం. ఇది మంచి కర్మలు

ఆధ్యాత్మిక సాధన అనేది ఒకరి నిజాయితీ యొక్క వ్యక్తీకరణ. కాబట్టి, కృప వ్యక్తిగత సాధనతో దాన్ని మెరుగుపరిచే మార్గాల్లో సంకర్షణ చెందుతుంది. నిజాయితీతో కూడిన ప్రయత్నం పునాదిని వేస్తే, పరిమితులను దాటడానికి అవసరమైన వికాసాన్ని కృప అందిస్తుంది.

కృప అనేది దైవం ఎటువంటి ప్రతిఫలాన్నీ ఆశించకుండా ఉచితంగా ఇచ్చే ప్రేమ మరియు సహాయం. ఇది మంచి కర్మలు లేదా ఆచారాల ద్వారా సంపాదించబడదు, బేరసారాలు లేదా తపస్సు ఫలితంగా కూడా కాదు. బదులుగా, ఇది భగవంతుని అపారమైన ప్రేమ మరియు కరుణ నుండి వస్తుంది. మీరు కృప యొక్క ప్రభావంలో ఉన్నప్పుడు, మీ హృదయం కరిగిపోతుంది.

లేదా ఆచారాల ద్వారా సంపాదించబడదు, బేరసారాలు లేదా తపస్సు ఫలితంగా కూడా కాదు. బదులుగా, ఇది భగవంతుని అపారమైన ప్రేమ మరియు కరుణ నుండి వస్తుంది. మీరు కృప యొక్క ప్రభావంలో ఉన్నప్పుడు, మీ హృదయం కరిగిపోతుంది. ప్రాణాహుతి శక్తి కూడా కృప కంటే చాలా చిన్నది. వాస్తవానికి, ఇక్కడ ఒక రకమైన శక్తి యొక్క క్రమానుగత శ్రేణి ఉంది, చూడండి: ప్రాణ-ప్రతిష్ఠ కంటే శక్తిపథం సూక్ష్మమైనది, దాని కంటే ప్రాణాహుతి సూక్ష్మమైనది, మరియు అన్నిటికంటే కృప అత్యంత సూక్ష్మమైనది. నిజంగా చెప్పాలంటే, వందలాది ప్రాణాహుతులు కాలక్రమేణా చేయగలిగే పనిని, కృప ఒక్క త్రుటిలో చేయగలదు. ప్రాణాహుతి గురువుగారి సంకల్పం ద్వారా సుదీర్ఘ దూరాల నుండి సూక్ష్మంగా ఏమి చేస్తుందో, శక్తిపథం ప్రత్యక్ష శారీరిక జోక్యం ద్వారా దానిని చేయడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. ఈ మూడూ అంతర్గతంగా ఏమి చేస్తాయో, దానిని ప్రాణ-ప్రతిష్ఠ సాధారణంగా చాలా నిస్సారమైన మరియు స్వల్పకాలిక ప్రభావాలను కలిగి ఉండే ఆచారాల ద్వారా బాహ్యంగా చేయడానికి ప్రయత్నిస్తుంది.

సు: ఈ తేడాలను తెలుసుకోవడం వలన ఇప్పుడు మన సాధనపై కొంత ప్రభావం ఉంటుంది కదా – నా ఉద్దేశ్యం, వాస్తవిక ప్రపంచంలో, రోజువారీ సాధనల్లో ఇత్యాది.

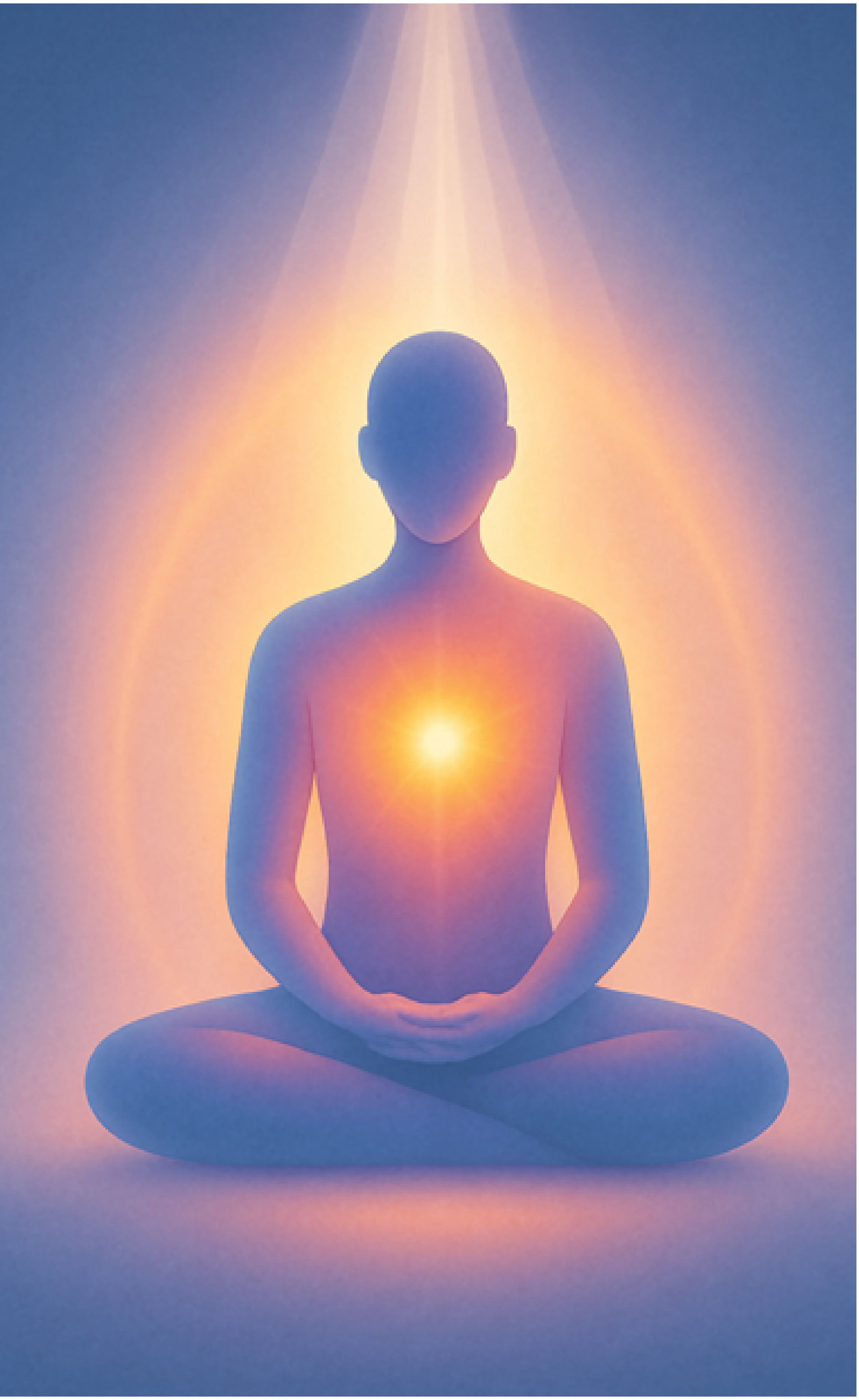
మనం ప్రాణాహుతిని గౌరవపూర్వకమైన స్వీకార స్థితితో స్వాగతించాలి. గురువు గారి సంకల్పానుసారమే మీరు పురోగమిస్తారని ఎరిగి, నిశ్చలమైన మరియు క్రమం తప్పని సాధన చేయండి. ఇక కృప విషయంలో, ముఖ్య అంశం శరణాగతి. అంటే వదిలివేయడం, కృప ప్రసరించినప్పుడు కృతజ్ఞతతో ఉండటం, అలాగే అది అంత స్పష్టంగా లేనప్పటికీ, అది పనిచేస్తున్నప్పుడు దానిని గుర్తించడం నేర్చుకోవడం.

కే: మరి నిర్మలీకరణ యొక్క స్థానం ఏమిటి?

ఇది చాలా ముఖ్యమైన ప్రశ్న. అన్నిటికన్నా ముఖ్యమైనది అని నేను చెప్తాను. నిర్మలీకరణ లేకుండా ప్రాణాహుతి మీకు అస్సలు సహాయం చేయదని నేను మీకు చెప్పాలి. దైవశక్తి ప్రతి విషయాన్ని మరింత శక్తివంతం చేస్తుంది. బాబూజీ చెప్పినట్లు, "ఒక దొంగకు ప్రాణాహుతి ఇస్తే, అతను పరిపూర్ణమైన దొంగగా మారతాడు." కాబట్టి, ప్రాణాహుతి ఆధ్యాత్మిక గుణాలను నిర్మించేటప్పుడు, నిర్మలీకరణ అనవసరమైన అంశాలను తొలగిస్తుంది. రెండూ కలిసి, నిజమైన మార్పు సాధ్యమయ్యేలా చేస్తాయి. ఒకటి లేకుండా మరొకటి లేదు.

సు: అంటే, నిర్మలీకరణ, ప్రాణాహుతి, మరియు కృప యొక్క కలయికే ఆధ్యాత్మిక వికాసానికి కీలకమా?

ప్రధానంగా, ఆధ్యాత్మిక వికాసం ఒక వలయం – భగవంతుని నుండి గురువు ద్వారా శిష్యునికి, మరియు తిరిగి భగవంతుని వద్దకు. పరివర్తన చెంది మరియు దైవత్వాన్ని పొంది, ముముక్షువు యొక్క నిర్మలమైన చైతన్యం ఎక్కడ నుండి ఉద్భవించిందో ఆ భగవంతునిలోకి తిరిగి లీనమైనప్పుడు ఈ ప్రక్రియ పూర్తవుతుంది. గుర్తుంచుకోండి, ప్రాణాహుతి ఒక అనితర ఉపహారం, అయినప్పటికీ, ఒకే ఒక కృప యొక్క స్పర్శ చేయగలిగే దానితో పోలిస్తే అది స్వల్పమే. మానవ ప్రయత్నాన్ని సాధన ద్వారా గౌరవించడం, ప్రాణాహుతి రూపంలో గురువు గారి సహాయం కోరడం, మరియు అసాధ్యాన్ని సుసాధ్యం చేయగలిగే దైవ కృపకు పూర్తిగా శరణాగతి జొచ్చడం — ఇదే సహజ మార్గ ప్రత్యేకత.



ప్రధానంగా, ఆధ్యాత్మిక వికాసం ఒక వలయం - భగవంతుని నుండి గురువు ద్వారా శిష్యునికి, మరియు తిరిగి భగవంతుని వద్దకు. పరివర్తన చెంది మరియు దైవత్వాన్ని పొంది, ముముక్షువు యొక్క నిర్మలమైన చైతన్యం ఎక్కడ నుండి ఉద్భవించిందో ఆ భగవంతునిలోకి తిరిగి లీనమైనప్పుడు ఈ ప్రక్రియ పూర్తవుతుంది.

కృతజ్ఞతా బహుమతి

ఆలాండా గ్రీన్

ఇటీవల క్రైస్తవ్‌కు చెందిన ఒక మహిళ, సూపర్ మార్కెట్ లో తను కొనుగోలు చేసిన వస్తువులకు డబ్బు చెల్లించే వరుసలో (చెక్-అవుట్ లైన్‌లో) జరిగిన ఒక సంఘటనను వివరించింది. ఆమె వెనుక నిలబడి ఉన్న ఇద్దరు యువకుల వద్ద కొద్దిపాటి వస్తువులు మాత్రమే ఉండటంతో, వారికి ముందుగా వెళ్లమని ఆమె సంకేతం ఇచ్చింది. తాను బిల్లు చెల్లించడానికి ముందుకు రాగానే, క్యాషియర్ ఆమెకు ఏమీ చెల్లించాల్సిన అవసరం లేదని చెప్పాడు. ఆ ఇద్దరు యువకులే ఆమె బిల్లు చెల్లించి వెళ్లిపోయారు. వారు చూపించిన దయతో ఉప్పొంగిపోయిన ఆమె కృతజ్ఞతతో, మరొకరికి వారి దాతృత్వాన్ని పునరావృతం చేయాలని నిర్ణయించుకుంది. ఆమె కథ విన్న ఒక స్నేహితురాలు కూడా అదే చేస్తానని హామీ ఇచ్చింది. కృతజ్ఞతా భావం ఎదుటివారిలో కూడా కృతజ్ఞతను ప్రేరేపిస్తుంది మరియు పునరుజ్జీవింపజేస్తుంది. జీవశాస్త్రవేత్త రాబిన్ వాల్ కిమ్మెరర్ గమనించింది ఏమిటంటే, “మన మొదటి ప్రతిస్పందన కృతజ్ఞత అయితే, మన రెండవ స్పందన ప్రతిఫలం——అంటే తిరిగి ఒక బహుమతి ఇవ్వడం.”

గత సంవత్సరం శరదృతువులో, దక్షిణ ఆల్బెర్టాలో చేసిన ఒక ఉల్లాసకరమైన పర్యటన నుండి తిరిగి వచ్చినప్పుడు, విలువైన మరియు అద్భుతమైన ఆ రోజుల అమూల్యమైన

బహుమతికి నేను అపారమైన కృతజ్ఞతా భావం అనుభూతి చెందాను. అది మన భూమిని జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి, ఈ భూమికి సేవ చేయాలి మరియు గౌరవించాలి అన్న నా ప్రయత్నాన్ని మరింత బలోపేతం చేసే కొత్త దృక్పథాన్ని తీసుకువచ్చింది.

'యశోధర' ఆశ్రమంలో జరిగిన సాయంత్రం సత్సంగ్ కు హాజరైనప్పుడు, మానవ జన్మ అనేది ఒక గొప్ప బహుమతి అని, దానికి కృతజ్ఞతతో ఉండమని ఒక సూచన అందించబడింది. అలా ఎందుకు కృతజ్ఞతతో ఉండాలో నాకు ఇంతకు ముందు అర్థం కాకపోయినా, ఇప్పుడు నేను దానిని స్వయంగా అనుభవించాను. అకస్మాత్తుగా, మానవ జన్మలో, నాకు ఎంపిక చేసుకోగలిగే ఒక గొప్ప బహుమతి దొరికిందని, చైతన్యంతో పరిణామం చెందడానికి, తద్వారా జన్మ సాఫల్యత సాధించడానికి, ఇతరులకు దోహదపడటానికి లేదా సేవను అందించడానికి అవకాశం ఉందనే స్పష్టమైన అవగాహన వచ్చింది.

కొన్నిసార్లు జరిగే ప్రతిదానికీ కృతజ్ఞతతో ఉండమని సలహాలు నాకు ఎదురవుతాయి. ఇది నాకు ఇంకా అర్థం కాలేదు. చాలా బాధలు, నష్టం, అనారోగ్యం, మరణం – వీటిని అనుభవించే జీవుల కోసం నేను దుఃఖిస్తున్నాను. దానికి నేను ఎలా కృతజ్ఞతగా ఉండగలను? కానీ నేను అర్థం చేసుకున్నది ఏమిటంటే, ఈ సంఘటనల ద్వారా బాధ, నష్టం మరియు నిరాశ, వాటి మూలం ఏదైనా జీవితంలో భాగమని గుర్తుంచుకోవాలి. దీన్ని గుర్తుంచుకోవడం ప్రశ్నలను లేవనెత్తుతుంది: అప్పుడు ఏది ముఖ్యం? మనం నిజంగా ఎలా జీవించాలి ? నాకు మరణం వస్తుంది కానీ ఎప్పుడో తెలియదు, అన్ని జీవులకు కూడా అంతే. నేను దయ మరియు కరుణను అందించాలని గుర్తుంచుకోగలను. మన ప్రపంచంలో పెరుగుతున్న బాధలు మరియు కష్టాలకు నేను కృతజ్ఞతాభావం చూపించలేను. కానీ నేను ఈ సందర్భాలలో ప్రార్థనను అర్థం చేసుకున్న ఏ రూపంలోనైనా పంపగలను – పదాలు, హృదయపూర్వక భావాలు, కాంతి, ఏదైనా. ఈ జీవితం అనే బహుమతి యొక్క అమూల్యతను, దాని అశాశ్వతతను, దుర్బలత్వాన్ని, అనిశ్చితిని గుర్తుంచుకోగలను. ప్రాచీన భారతదేశంలోని ఈశా ఉపనిషత్తు నుండి ఈ ప్రబోధం వస్తుంది: "ఓ నా ఆత్మ, గత ప్రయత్నాలను గుర్తుంచుకో. గుర్తుంచుకో."

కృతజ్ఞత బహుమతులను తెస్తుంది. బహుశా ఈ అవగాహన మీస్టర్ ఎకార్ట్ మాటలను ప్రేరేపించి ఉండవచ్చు, "మీరు మీ మొత్తం జీవితంలో చేసే ఏకైక ప్రార్థన ధన్యవాదాలు తెలుపడంకోసం అయితే, అది సరిపోతుంది."

కృతజ్ఞత బహుమతులను తెస్తుంది. బహుశా ఈ అవగాహన మీస్టర్ ఎకార్ట్ మాటలను ప్రేరేపించి ఉండవచ్చు, "మీరు మీ మొత్తం జీవితంలో చేసే ఏకైక ప్రార్థన ధన్యవాదాలు తెలుపడంకోసం అయితే, అది సరిపోతుంది."

స్వర్గపు స్పర్శ

ఐరిష్ గాయని మరియు ఉపాధ్యాయురాలు ఎలీష్ బట్లర్, సెయింట్ హిల్డెగార్డ్ వాన్ బింగెన్ (1098—1176) యొక్క మార్మిక గీతాన్ని `అన్‌కవరింగ్ ది వాయిస్' అనే పరిణామ మార్గంతో మిళితంచేస్తూ, ఆధ్యాత్మిక సంగీతం పట్ల తనకున్న అభిరుచిని వెల్లడిస్తున్నారు.

హిల్డెగార్డ్ గారి సంగీతాన్ని పాడడం అంటే——ఆమె ఆధ్యాత్మికతను నేరుగా అనుభూతిచెందడం; తద్వారా, నా స్వీయ అంతర్గత ఆధ్యాత్మికతను కూడా అనుభూతిచెందడం. హిల్డెగార్డ్ యొక్క ప్రపంచాన్ని అర్థం చేసుకోని, అనుభూతి చెందడానికి ఆమె స్వరపరచిన 'సింఫోనియా ఆర్మోనియే సెలెస్టియమ్ రెవలేషన్‌యం' లోని 77 స్వరకల్పనల్లో ఏదైనా ఒకటి పాడడానికి మించిన ప్రత్యక్ష మార్గం మరొకటి లేదు. సింఫోనియా అనేది హిల్డెగార్డ్ సేకరించిన స్తోత్రాలు, కీర్తనలు, అనుక్రమాలు మరియు ప్రతిస్పందనలతో కూడిన శ్లోకాల సమాహారం. ఇది ఆమెను పాశ్చాత్య ప్రపంచంలో మొట్టమొదటి పేరున్న స్వరకర్తగా నిలబెట్టింది, అంతేగాక ఇది ఆమెను 11వ శతాబ్దం చివర్లో అసాధారణమైన ఘనతను సాధించిన ఒక మహిళగా కూడా చేసింది.

అది తక్షణమే జరిగినా లేదా నెమ్మదిగా జరిగినా, నేను హిల్డెగార్డ్‌గారి కీర్తనను పాడినప్పుడు, ఆమె కీర్తనలోని దార్శనిక శక్తి ఒక కొత్త జీవితానికి దారి తీస్తోందని భావిస్తున్నాను; నేను ఆధ్యాత్మిక అన్వేషణా ప్రక్రియలో ప్రవేశిస్తాను, ఇందులో స్వరం మార్గదర్శనం చేస్తుంది. ప్రతి గాయకుడికి ఇది వ్యక్తిగతమైనది, ప్రేమ యొక్క పరిణామశక్తి మాత్రమే అందించగల విధంగా, మన హృదయాన్ని నేరుగా లోతుగా స్పృశిస్తుంది. తన కీర్తన ద్వారా ప్రేమను ఎలా ఉపయోగించాలో, దానిని ఎలా ప్రవహింపజేయాలో హిల్డెగార్డ్ అర్థం చేసుకున్నారు.

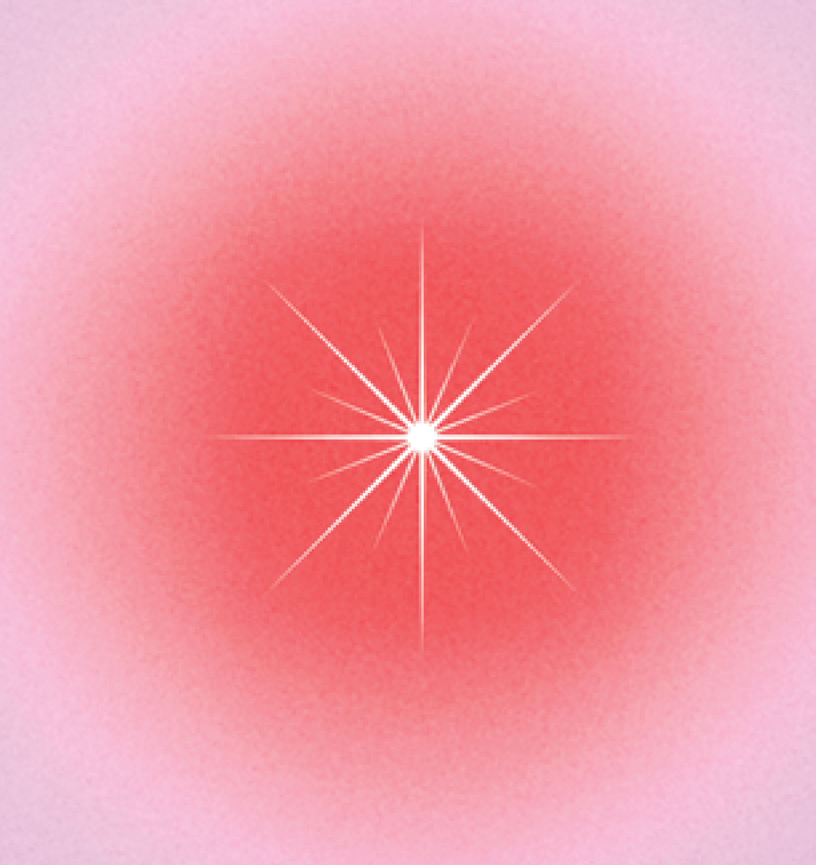
సెయింట్ అగస్టిన్ "క్వి బెనె కాంటాట్ బిస్ ఒరాట్ [పాడటం అంటే రెండుసార్లు ప్రార్థన చేయడం]" అని చెప్పినట్లుగా, పాడటం ప్రార్థనా శక్తిని పెంచుతుందని మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు. అలాగే, ప్రేమ యొక్క పరిణామ శక్తిని సద్వినియోగం చేసుకోవడం ద్వారా, పాడటం మన సహజ స్థితిగా ఆధ్యాత్మికతను మనకు వెల్లడిస్తూ మనల్ని మారుస్తుందని హిల్డెగార్డ్ చూపిస్తున్నారు. ఆదాము ఈవ్ లు స్వర్గం నుండి బహిష్కరించబడిన అంశాన్ని ఆధారంగా రూపొందించిన 'ఫాల్ ఫ్రమ్ గ్రేస్' అనే నాటకంపై హిల్డెగార్డ్ విశ్వోద్భవ శాస్త్రం కేంద్రీకృతమై ఉంది. ఆమె దృష్టిలో కీర్తన అనేది శరీరం మరియు ఆత్మను తిరిగి ఏకం చేయడానికి, అలాగే మానవాళిని దాని అసలైన పరిపూర్ణతకు లేదా సారూప్యస్థితికి తిరిగి తీసుకురావడానికి ఒక మాధ్యమం. ప్రపంచం దేవునికి ఒక స్తుతిగీతం; అందులో స్వర్గం మరియు భూమి, తమ గానంలో సృష్టి యొక్క ఏకత్వంతో మిళితమైన మానవుల ద్వారా అనుసంధానించబడ్డాయి.

ఎప్పుడూ నేను హిల్డెగార్డ్ స్వరకల్పనను "పాట" అని పిలవడానికి సంకోచిస్తాను. ఎందుకంటే సన్యాస పరమైన పరిభాషలో ఉద్భవించినందున, ఇది సాధారణ గానంలా వినోదానికి పాడబడదు, ప్రదర్శన లక్ష్యాలు ఉండవు;. బదులుగా, ఇది ధ్యానాత్మక, ప్రార్థనాత్మక, అంతర్గత స్థితి నుండి పుట్టి, ఆత్మ యొక్క పవిత్ర మూలంతో ఐక్యతను సాధించాలనే లక్ష్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది. నా ధ్యాన మార్గదర్శి దాజీ ఒకసారి ఇలా అన్నారుః "నేను ఏదీ కనుగొనను; ఉన్నదాన్ని మాత్రమే వెలికి తీస్తాను." ప్రభావవంతమైన ఆధ్యాత్మిక సాధనకు, మూలస్థితి యొక్క నిజస్వభావాన్ని వెల్లడించడానికి సేవాదృక్పథం అవసరమని ఆయన సూచించారని నేను నమ్ముతున్నాను. ఒకసారి వెల్లడైన తర్వాత, ఈ శాశ్వత తత్త్వం – మానవుని హృదయంలో ఉన్న కాంతి, ఆత్మను మూలానికి అంటే దాని స్వగృహానికి నడిపించే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది.

అదే విధంగా, స్వరం ఒక ప్రక్రియలో ఆవిష్కరించబడుతుంది, అది మన సాధారణ గ్రహణ శక్తిని మించిన స్వరాత్మక వాస్తవంతో ఆత్మను అనుసంధానిస్తుంది. గత శతాబ్దాలలో, మన పూర్వీకులు దీనిని "ది మ్యూజిక్ ఆఫ్ ది స్ఫియర్స్" అని పిలిచేవారు. స్వరం దాని అసలు స్వరూపం మరియు ప్రాముఖ్యతను గ్రహించకుండా నిలిచే అడ్డంకులను తొలగించినప్పుడు, అది మరింత స్వచ్ఛంగా, సుందరంగా మారుతుంది. అంతేగాక, మనలను ఉన్నత పరిమాణాలకి అనుసంధానించే సామర్థ్యాన్ని కూడా పొందుతుంది. ఈ విధంగా, స్వరం విశ్వజ్ఞానం యొక్క ప్రవాహాన్ని మన శరీరమంతా ప్రసరింపచేస్తుంది——తద్వారా ఇది మనలో సహజంగా ఉన్న ఆధ్యాత్మికతను వెల్లడిస్తుంది.

పాడటం, మంత్రోచ్చారణలా ప్రత్యేకించి ప్రార్థనాపూర్వకంగా పాడటం, స్వతంత్రంగా ఒక పరిణామ మార్గాన్ని సూచిస్తుంది. ఇది ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం మరియు స్వరాన్ని వెలికితీసే నిగూఢ జ్ఞానం రెండింటినీ ఉపయోగించి, వాయిద్య శరీర నిర్మాణం మరియు శరీర ధర్మశాస్త్ర సాంకేతిక జ్ఞానంతో కలిపి, ఆత్మ సంగీతంపై మరింత అవగాహనకు మరియు మెరుగైన గ్రహణశక్తికి దారితీస్తుంది. గొప్ప మార్మికవాది అయిన హిల్డెగార్డ్ మనకంటే తొమ్మిది వందల సంవత్సరాలు ముందు జన్మించారు, ఆమె కీర్తనలు మనల్ని ఈ జ్ఞానంతో సమలేఖనం చేస్తాయి. ఆమె సంగీతాన్ని పాడటం అంటే మనలో ఇప్పటికే ఉన్న దైవత్వాన్ని వెలికితీయడమే.

నేను



ఆకాంక్ష, నిశ్చలత్వం, ఆత్మసాక్షిగా జరిగే నిశ్శబ్ద ధ్యానంలో
"అభ్యర్థించడం" నుండి "అస్తిత్వం" గా మారడం గురించి
ఝుర్నా ఖిమానీ వివరిస్తున్నారు

నాకు ఒక ఏడాది వయసున్నప్పుడు నా ప్రపంచమంతా అమ్మ ఒడిలో పడుకుని ఆ అపారమైన ప్రేమ మరియు భద్రతను అనుభవించడమే ముఖ్యం. నా పదకొండేళ్ళ వయస్సప్పుడు స్నేహితులు నా దుస్తులను ఆమోదించడం నాకు ప్రాధాన్యం. నా ఇరవై ఒక్కేళ్ళ వయస్సులో కాలేజీలో మంచి మార్కులు సాధించడం నా ప్రపంచం. నా ముప్పై ఒక్కేళ్ల వయస్సులో నా అభిరుచి మరియు వృత్తి ప్రధానమైనవి.

ఇప్పుడు, ఈ ప్రశాంతమైన చిన్న కెఫేలో కూర్చొని, నా జీవితంలోని ప్రతి దశలో నేను ఎంతగా చిక్కుకుపోయానో వెనక్కి తిరిగి చూస్తున్నాను. అలాగే, ఈరోజు కూడా ఇతర అంశాలు నా మనసును ఆక్రమించడం వల్ల నేనెంతగా నిమగ్నమై ఉన్నానో ఆలోచిస్తున్నాను. జీవితం నుండి ఎల్లప్పుడూ ఇంకేదో—ఇంకా కొత్తదేదో —నాకు కావాలనే స్థితి కొనసాగుతుందా?

మా కుటుంబం మాదైన ఒక స్వంత ఇంటిలో ఉండాలని ఎంతగానో కోరుకున్న మా తాతగారిని నేను ఎప్పుడూ గుర్తుచేసుకుంటూ ఉంటాను. ఆయన అద్భుతమైన జీవితాన్ని గడిపారు, కానీ చివరి క్షణాల్లో మాత్రం కొత్త ఇల్లు కొనలేకపోయాననే బాధ ఆయన మనసులో ఉండేది. ఆ బలహీనమైన క్షణాలను తలచుకుంటున్నప్పుడు, నా ఆకాంక్షలూ ఇదే విధంగా మారుతూ, మెరుగుపడుతూ సాగుతాయని నాకు అర్థమయింది. నా కోసంగానీ ఇతరుల కోసంగానీ ప్రతి దశలోనూ ఏదో ఒకటి ముఖ్యంగా అనిపిస్తూనే ఉంటుంది.

మన ఆకాంక్షలు, సంబంధాలు, అభిలాషలు, కలలు... మనల్ని ఏదో వైపుకి లాగేవి లేదా దూరం చేసేవి అనే దాని నుండి మనం ఖచ్చితంగా తప్పించుకోలేం. ఏదో ఒక స్థాయిలో నేను ఎల్లప్పుడూ ప్రపంచంతో ముడిపడి ఉండాల్సిందే. "మనమందరం ఇక్కడ ఈ జీవితాన్ని గడుపుతూ ఎందుకు ఉంటున్నాం?" అని నన్ను నేను ప్రశ్నించుకుంటాను.

నా హృదయం మాత్రం వెంటనే "లేదు!" అని సమాధానం ఇస్తుంది – ఇదంతా కనిపిస్తున్న దానికంటే మించినవి మరెన్నో ఉన్నాయి – ప్రతి శ్వాస వెనుక మరి ఎంతో అర్థం ఉంది అనే విషయం దానికి తెలుసు అన్నట్లుగా. ప్రపంచంలో ఎక్కువగా నిమగ్నమై ఉన్న ఈ మనస్సును దాటి వెళ్ళడానికి అనంతమైన అవకాశాలు ఉన్నాయి.

అప్పుడు మాండూక్య ఉపనిషత్ నుంచి ఒక అందమైన శ్లోకం నా మనసుకు జ్ఞప్తికి వచ్చింది:

> ద్వా సుపర్ణా సయుజా సఖాయ సమానం వృక్షం పరిషస్వజాతే ।
> తయోరణ్యః పిప్పలం స్వాద్వత్త్యనశ్నన్నన్యో అభిచాకశీతి ॥

> ఒకే చెట్టుపై రెండు పక్షులు కూర్చున్నాయి, అవి విడదీయరాని సహచరులు — ఒకటి ఫలాన్ని ఆస్వాదిస్తోంది, ఇంకోటి చూస్తూ ఉంటుంది.
> ఫలం తినే మొదటి పక్షి వ్యక్తిగత ఆత్మ; ఈ ప్రపంచంలోని సుఖదుఃఖాలను ఆహారంగా తీసుకుంటోంది.
> నిశ్శబ్ద సాక్షిగా ఉండే రెండవ పక్షి విశ్వాత్మ.

ఆత్మ అన్నింటికీ సాక్షి. అయినప్పటికీ, మన జీవిత ప్రయాణంలో ఆ విశ్వాత్మను తెలుసుకుని దానితో అనుసంధానం అవ్వడానికి మనకు అవకాశం కూడా ఇవ్వబడింది. మనం ఎంత ఎక్కువ సాధన చేస్తే, అంత నిశ్చలంగా ఉంటాము; విశ్వశక్తిని గ్రహించడానికి మనం ఎంత నిష్కల్మషంగా ఉంటామో భగవంతుని ప్రవాహంలో, అంతగా మనం లీనమవుతాము.

ఇటీవల నేను ఒక చీకటి గదిలో దీపం వెలిగించాను. నా కళ్ళు ఆ చోట నృత్యం చేస్తున్న ప్రకాశం యొక్క దీప్తిని చూస్తూ ఉండిపోయాయి, అంతరంగంలోనూ మరియు బాహ్యంగానూ ఉన్న కాంతి వైపు నా దృష్టిని ఆకర్షించాయి. క్షణాల్లో—ఆ వెలుగు ప్రశాంతమైంది. అలాగే గిరగిరా తిరిగే నా మనసు కూడా. ఆ జ్వాల ఇప్పుడు గాలిలో మాయమైపోయింది, నా వెండి దీపం మీద నల్లటి బూడిద లాంటి దూది తప్ప మరేమీ మిగిలి లేదు.

మనం నిశ్చలంగా ఉండటానికి మరియు కేవలం ఒక భాగంలా కాకుండా సంపూర్ణంగా అస్తిత్వంలో ఉండటానికి సిద్ధంగా ఉంటే, కోరికకు అతీతంగా ఉన్న శ్రేష్ఠమైన జీవనానికి ఈ గాఢమైన భావన తోడ్పడుతుంది.

నా చుట్టూ ఉన్న ప్రతిదీ స్తంభించినట్లుగా ఆ ఖాళీలో నేను అలాగే నిశ్చలంగా నిలిచిపోయాను— అర్జునుడు శ్రీకృష్ణుడి నుండి గీతా జ్ఞానం పొందినప్పుడు కాలమే నిలిచిపోయినట్టుగా. ఆ సమయంలో, నేను ఒక స్వరం విన్నాను: "ఈ దీపంలాగే, నా రూపం కేవలం క్షణికం. ఏ రూపంలోనైనా నేను కొద్దిసేపే ఉంటాను. తరువాత— నిరాకారుడనౌతాను." నేను నాలో ఉన్న నా భగవంతునితో – నిరాకారమైన ఆత్మతో – అనుసంధానం కాకపోతే ఈ జీవితం ఎందుకు?

నేను నిశ్చలంగా ఉండిపోయాను, నా మనసు ఖాళీగా ఉంది, నా హృదయం ప్రేమతో నిండి ఉంది. బాహ్య శబ్దాల వల్ల నేను కలవరపడకుండా జీవించిన శుభ దినాలలో ఇది ఒకటి. బహుశా విశ్వం చెప్పిన విధంగా, "ఇది నీ సమయం, నా పుత్రికా...నీ అంతరంగంలో ఉన్న భగవంతుడితో ఏకమయ్యే సమయం ఇది".

ఆ క్షణాల్లో—
నేను కేవలం ఉన్నాను.
ఎలాగైతే సూర్యుడు ఉన్నాడో—
ఎలాగైతే చంద్రుడు ఉన్నాడో—
ఎలాగైతే నక్షత్రాలు మెరుస్తాయో —
అలాగే నేను అక్కడ ఉన్నాను.
సూర్యుడు మరియు చంద్రుడిలాగే,
నాకూ తెలియదు
నన్ను ఏమని పిలుస్తారో.
పేరు లేదు,
రూపం లేదు,
లింగం (స్త్రీ /పురుష) లేదు,
ఏకత్వం మాత్రమే ఉంది .
కేవలం అస్తిత్వమే ఉంది.

ఇది నా ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణంలో కొత్త మరియు శక్తివంతమైన దశకి నాంది అని నేను భావిస్తున్నాను. మనం నిశ్చలంగా ఉండటానికి మరియు కేవలం ఒక భాగంలా కాకుండా సంపూర్ణంగా అస్తిత్వంలో ఉండటానికి సిద్ధంగా ఉంటే, కోరికకు అతీతంగా ఉన్న శ్రేష్ఠమైన జీవనానికి ఈ గాఢమైన భావన తోడ్పడుతుంది.

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

STRENGTHEN **MEMORY**

SHARPEN **OBSERVATION**

BOOST **CONFIDENCE**

INTENSIFY **FOCUS**

ENHANCE **INTUITION**

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

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

ENROLL TODAY!

కార్యస్థలం

"ప్రధాన విషయం ఏమిటంటే ప్రధాన విషయాన్ని
ప్రధానంగా ఉంచడం."

స్టీఫెన్ కోవీ

ఆంతరంగిక నిశ్చలత నుండి బాహ్య కార్యశక్తి వరకు -

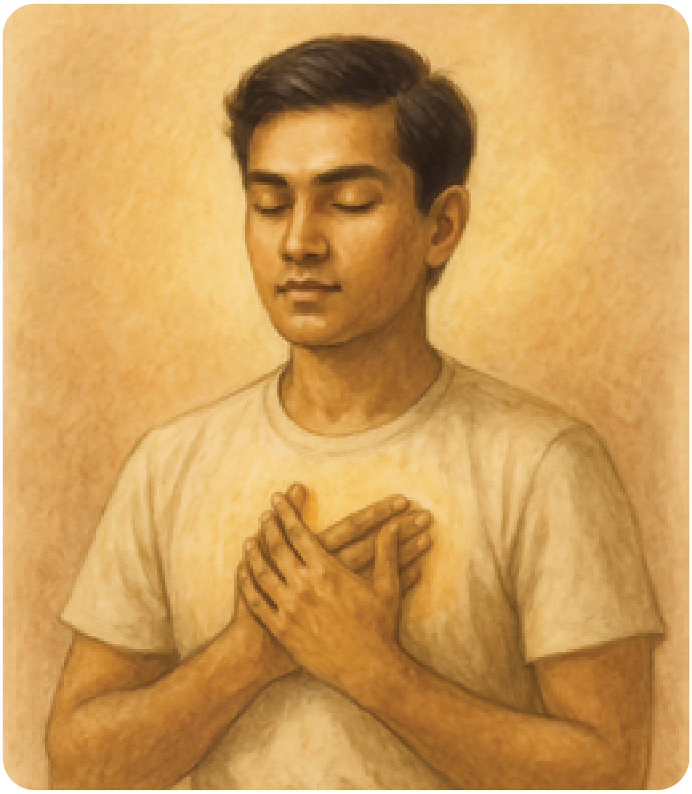
హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ అంతర్గత నియంత్రణ స్థానాన్ని మరియు కార్యస్థల విజయాన్ని ఎలా నిర్మిస్తుంది ?

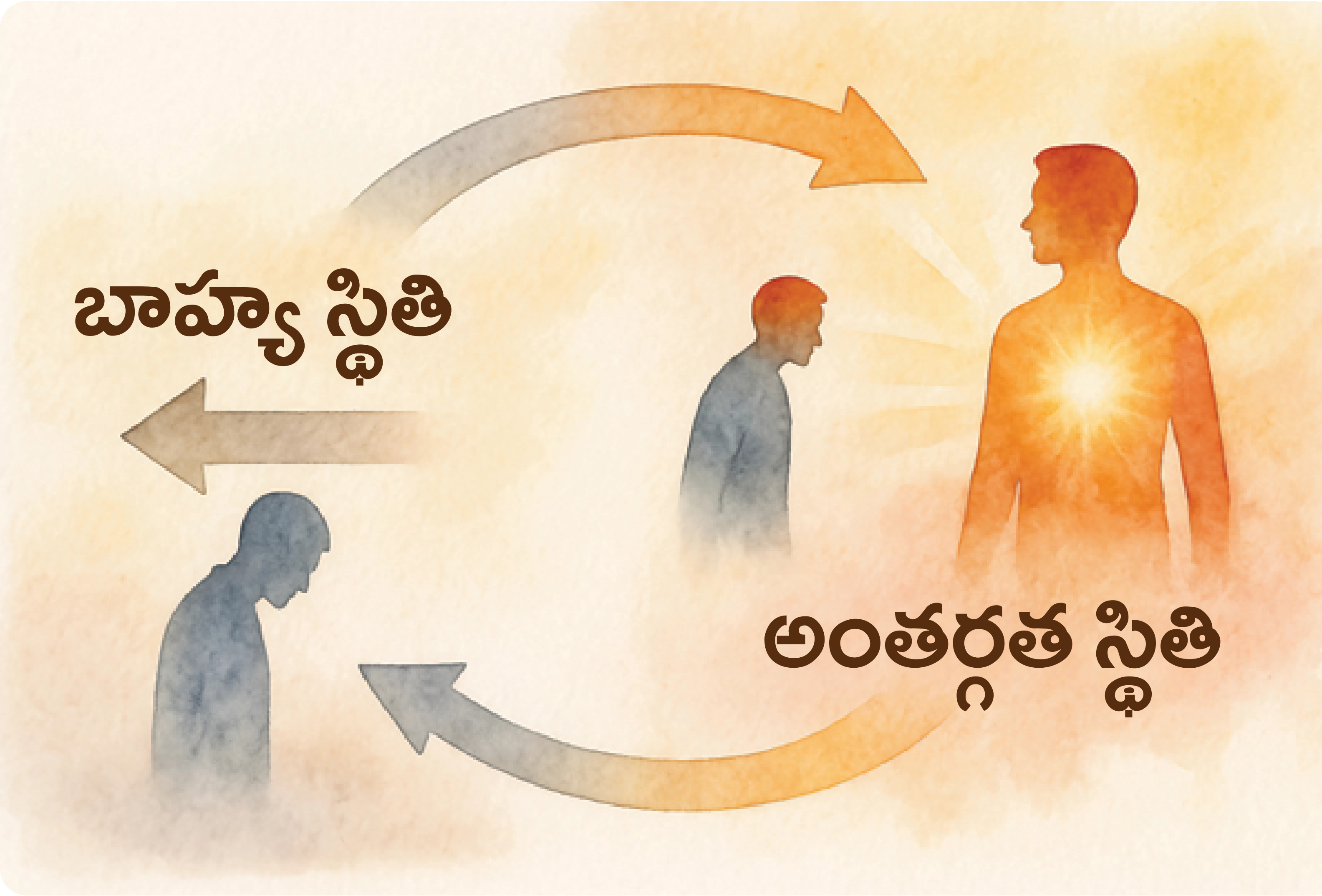
రవి వెంకటేశన్ హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్‌ను కర్తృత్వం, సహనశక్తి, మరియు పనితీరుకు ప్రేరేపించే సాధనంగా ఆచరణాత్మకంగా విశ్లేషించారు.

పరిచయం

వ్యూహాత్మక అమలు మరియు నాయకత్వంలో, పరిస్థితులతో కొట్టుకుపోయే వారి నుండి సహనంతో ముందుకు నడిచే వారిని వేరు చేసేది కేవలం నైపుణ్యం కాదు——సంఘటనల పట్ల మన మనోదృష్టి కోణం. మనోవైజ్ఞానికుడు జూలియన్ రాటర్ దీనిని నియంత్రణ స్థానం (LoC) అని పిలిచారు. నియంత్రణ స్థానం' ((Locus of Control, LoC) అంటే—— ఫలితాలు అనేవి ప్రధానంగా మన స్వీయ చర్యలపై ఆధారపడి (అంతర్గత నియంత్రణ స్థానం) వస్తాయా లేక అదృష్టం, విధి, శక్తివంతమైన ఇతరుల ప్రభావం వంటి బాహ్య కారకాల వల్ల వస్తాయా (బాహ్య నియంత్రణ స్థానం) అనే దాన్ని సూచిస్తుంది. నేను నా మునుపటి వ్యాసావళి , 'ది హార్ట్‌ఫుల్ స్ట్రాటజిస్ట్ (The Heartful Strategist)' లో చెప్పినట్టుగా, మన అంతర్గత స్థితి మనకు మనం చెప్పుకునే కథను రూపొందిస్తుంది – అది మనం ఏమి చూడగలం, ఏమి సాధించగలం అనే దానిని నిర్ణయిస్తుంది.

హృదయ కేంద్రీకృత ధ్యానం మనలో అంతర్గత స్థిరత్వం, స్పష్టత మరియు కార్యసామర్థ్యాన్ని పెంపొందిస్తుంది.





విధి vs స్వేచ్ఛా సంకల్పం: దాజీగారు ఇచ్చిన ఆచరణాత్మక సమాధానం

చాలామంది నాయకులు రహస్యంగా ఒక విధివాద ప్రశ్నతో పోరాడుతూ ఉంటారు: విధి నిర్ణయించబడిందా లేక మనకు నిజంగా స్వేచ్ఛా సంకల్పం ఉందా? దీనికి దాజీగారు ఇచ్చిన సమాధానం ఎంతో మనోహరమైనది మరియు కార్యాచరణాత్మకమైనది: కొన్ని అంశాలు స్థిరంగా ఉంటాయి, కానీ సాధన స్వేచ్ఛను విస్తరిస్తుంది. రోజువారీ హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధనలో — ధ్యానం, నిర్మలీకరణ మరియు ప్రార్థనాపూర్వక సంకల్పం ద్వారా—ముద్రలను తొలగిస్తాం, దృష్టిని మెరుగుపరుస్తాం, విలువలను చర్యలతో సమలేఖనం చేస్తాం. ఈ ప్రక్రియలో, ఇక మనమేమాత్రం గత కారణాల ఫలితంగా మాత్రమే వ్యవహరించము, మన విధికి మనమే రూపకర్తలుగా మారతాం. ఇదే అంతర్గత నియంత్రణ స్థానాన్ని (Internal Locus of Control) నిర్మించే విధానం.

బాహ్య నియంత్రణ నుండి అంతర్గత నియంత్రణకు మార్పు: "ఇది నాకు ఎందుకు జరుగుతోంది?" నుండి "ఇప్పుడు నేను ఏమి ప్రభావితం చేయగలను?"కు మారడం.

నాయకత్వ చరిత్ర వ్యక్తిగత కార్యసామర్థ్యానికి శక్తివంతమైన దృష్టాంతాలను అందిస్తుంది :

మహాత్మా గాంధీగారి విధానం స్వీయ-నియంత్రణతో మొదలైంది. చరఖా వాడకం స్వావలంబన మరియు క్రమశిక్షణతో కూడిన సరళతను సూచిస్తుంది. ఆయన సాధన అంతర్గత స్థిరత్వాన్ని బాహ్యంలో అహింసా శక్తిగా మార్చింది. అదే అంతర్గత నియంత్రణ యొక్క మహా దృష్టాంతం. స్వీయ నియంత్రణను సాధించి ఆపై సరితూగే చర్యను ఎంచుకోండి.

27 సంవత్సరాల జైలుశిక్షలో, నెల్సన్ మండేలా హుందాతనం, క్షమాగుణం మరియు సంసిద్ధతను పెంపొందించుకున్నారు. దాదాపుగా అన్ని ఇతర మార్గాలు తొలగించబడినప్పుడు, అందుబాటులో ఉన్న ఏకైక ప్రతిస్పందనను ఆయన ఎంచుకున్నారు. నాయకత్వం యొక్క ముఖ్యమైన చర్య – స్వీయ ప్రతిస్పందనను స్వంతం చేసుకోవడం – ఇదే అంతర్గత నియంత్రణ స్థానం యొక్క సారాంశం.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధన అంతర్గత నియంత్రణ స్థానాన్ని ఎలా పెంపొందిస్తుంది?

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధన ప్రతి నిర్ణయానికి ముందు ఉన్న అంతర్గత నిర్మాణాన్ని మారుస్తుంది:

* **ఉనికి మరియు అవగాహన:** ధ్యానం దృష్టిని స్థిరీకరిస్తుంది, తద్వారా మనం నిందించడం లేదా నిస్సహాయత యొక్క కథనాలను గమనించగలం.

* **విరామం తీసుకొని ఎంపిక చేసుకోవడం:** అంతర్గత నిశ్చలత ఉత్ప్రేరక సంఘటనకు మరియు ప్రతిస్పందనకు మధ్య అంతరాన్ని సృష్టిస్తుంది; కార్యశక్తి ఈ అంతరంలోనే ఉంటుంది.

* **విలువల సమన్వయం:** హృదయం ఏది ముఖ్యమో స్పష్టంగా చెబుతుంది; నిర్ణయాలు విలువలతో సమలేఖనం అయినప్పుడు, మనం బాధితులుగా కాకుండా కర్తృత్వాన్ని అనుభూతి చెందుతాం.

* **అచంచలత్వం మరియు ఉద్దేశము:** నిర్మలీకరణ మరియు పర్యాలోచన, భావోద్వేగ ప్రతిచర్యను తగ్గిస్తాయి; ప్రతికూలతలు విధిరూపకల్పన చేయడానికి బదులుగా కేవలం సమాచారంగా పరిగణించబడుతాయి.

* **అలవాట్లను ఉద్దేశపూర్వకంగా మార్చుకునే ప్రక్రియ:** పునరావృత సాధన వల్ల, విరామం తీసుకోవడం మరియు నిర్ణయం తీసుకోవడం మన నూతన సహజప్రవర్తనగా మారుతుంది.

ఇది కార్యస్థలంలో ఎందుకు పనిచేస్తుంది?

అంతర్గత నియంత్రణ స్థానం ఒక నినాదం కాదు; ఇది వ్యవస్థ యొక్క పనితీరు :

* **స్వీయ ప్రేరణ:** పనిలో బృందాలు వేచి ఉండటం మానేసి స్వంతంగా చొరవ చూపి ప్రయోగాలు చేయడం ప్రారంభిస్తాయి.
* **నేర్చుకోవడం:** సమీక్షించే ప్రక్రియలు (పోస్ట్-మార్టమ్‌లు) నియంత్రించదగిన మరియు తదుపరి చర్యలపై దృష్టి పెడతాయి, నిందించడానికి కాదు.
* **వేగం:** "దీనికి కారణం ఎవరు?" నుండి "ఇప్పుడు ఏమి చేద్దాం?" వైపు శక్తి ప్రవహించినప్పుడు నిర్ణయాలు త్వరగా తీసుకోబడతాయి.
* **సంస్కృతి:** నాయకుడి వైఖరి జట్టు వైఖరిగా మారుతుంది - బృందంలో కార్యసామర్థ్యంపెరుగుతుంది.

నాయకుడి సమగ్రమైన, అంతర్గత మార్గదర్శి (ప్లే బుక్): అంచనా → శిక్షణ → రూపకల్పన → బలోపేతం చేయబడడం

1. **అంచనా:** జట్టు నియంత్రణ కథనాలను గుర్తించడానికి అభివృద్ధి సాధనాలను ఉపయోగించండి. ఇది శిక్షణ కోసం, నియంత్రణ కోసం కాదు.
2. **శిక్షణ:** నిజమైన ఆటంకాలను నిర్దిష్టమైన మరియు నియంత్రించదగిన కారణాలుగా మరియు తదుపరి దశలో ప్రయోగాలుగా తిరిగి వ్రాయడానికి మూలకారణాన్ని కనుగొనే కార్యశాలలను నిర్వహించండి. ప్రగతిశీలక సవాళ్ళను మరియు ఉపయోగపడే ప్రవర్తనా విధానాలను తెలియజేసే అభిప్రాయాల ద్వారా సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించండి.
3. **రూపకల్పన:** స్పష్టమైన భద్రతా చర్యలు, కనిపించే కొలమానాలు మరియు వేగవంతమైన అభిప్రాయ సేకరణల ద్వారా స్వయంప్రతిపత్తిని పెంచండి. ప్రతి లక్ష్యం మరియు కీలకమైన ఫలితం కోసం (objective and key result) నియంత్రించదగిన అంశాలను స్పష్టంగా తెలియజేయండి.
4. **బలోపేతం:** ఫలితాల కంటే సంసిద్ధత, పునరావృత్తి మరియు అమలుచేసే వాటిని గుర్తించండి. మీరు ప్రోత్సహించినదాన్నే మీ సంస్కృతిగా పొందుతారు.

`ది హార్ట్‌ఫుల్ స్ట్రాటజిస్ట్' – (హృదయపూర్వక వ్యూహకర్త) అనే ఈ వ్యాసావళిలో చైతన్యం బాహ్యంగా ప్రవహిస్తుందని నేను ప్రతిపాదించాను: అంతర్గత స్థితి → వ్యూహాత్మక ఎంపికలు → పరిణామాలు → పర్యావరణ వ్యవస్థ. నియంత్రణ స్థానం అనేది ఈ ప్రవాహాన్ని అమలు చేసే ఒక మానసిక వారధి. మనం హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ద్వారా మన అంతర్గత స్థితిని మెరుగుపరుచుకున్నప్పుడు, విధిరూపకల్పనలో మన స్వేచ్ఛా సంకల్పాన్ని విస్తరింపజేస్తాం, కార్యసామర్థ్యంలోకి అడుగుపెడతాం, మరియు కర్తృత్వాన్ని స్వీకరించే సంస్కృతులను సృష్టిస్తాం.

ముగింపు

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ అంతర్గత నియంత్రణ స్థానానికి అవసరమైన అంతర్గత మౌలిక సదుపాయాలను అందిస్తుంది. ఇది దృష్టిని స్పష్టం చేస్తుంది, భావోద్వేగాలను స్థిరీకరిస్తుంది, విలువలను సమలేఖనం చేస్తుంది మరియు ఎంపిక చేసుకునే అలవాటును పెంపొందిస్తుంది. అస్థిరతతో నిండిన ప్రపంచంలో ఇది ఒక దీర్ఘకాలిక ప్రయోజనం: తమ ఆంతరంగిక స్థితిని నియంత్రించగల నాయకులు ఫలితాలను కూడా నియంత్రిస్తారు మరియు తాము స్పృశించే వ్యవస్థలను కూడా ఉద్ధరిస్తారు.

ప్రాథమిక అంశాల పునస్సమీకరణ

విక్టర్ కణ్ణన్ ప్రాథమిక అంశాలను తిరిగి పరిశీలించి సమీకరించే అభ్యాసాన్ని విశ్లేషిస్తూ, నాయకులు మరియు అన్వేషకుల కోసం ఇది ఒక ఆచరణాత్మక పునర్నిర్మాణం అని, ఇది వృత్తిలో మరియు జీవితంలో, ఉద్దేశాన్ని పునరుద్ధరిస్తూ, అభ్యాసాలకు పదునుపెడుతుంది అని వివరించారు.

వ్యాపారంలో, నాయకత్వంలో లేదా మన అంతర్గత జీవితంలో, ఏదైనా సరే, మనం తరచుగా ప్రాథమిక అంశాల వైపు తిరిగి వెళ్ళాలి. ఈ అభ్యాసం మన ఉత్తమ ఉద్దేశాలను పునఃసమీక్షించడానికి, తిరిగి ప్రారంభించడానికి(రీసెట్), వాటికి తిరిగి కట్టుబడి ఉండటానికి, మరియు ఉత్తమ ఆచరణలను పునరుద్ధరించడానికి సహాయపడుతుంది.

కాలక్రమేణా, ఆరోగ్యకరమైన దినచర్య కూడా యాంత్రికంగా మారవచ్చు. మన వయసు పెరిగే కొద్దీ, కొన్నిసార్లు గతంలోని మంచి అలవాట్ల ఔచిత్యాన్ని కోల్పోతాము మరియు మన జీవితాల సంక్లిష్టతలో, మన ప్రాథమిక లక్ష్యాన్ని కోల్పోతాము. క్రమంగా, మనం ఉద్దేశించిన మార్గం నుండి పక్కకు తప్పుకుంటాము. మన లక్ష్యం వైపు సరళ రేఖగా ప్రారంభమైన జీవితం నెమ్మదిగా దాని

లక్ష్యం నుండి వక్రీకరించబడుతుంది. ప్రాథమిక విషయాలకు తిరిగి రావడం వల్ల ఆ వక్రతను నిటారుగా చేసుకోవడానికి మరియు మన నిజమైన లక్ష్యాలపై తిరిగి దృష్టి పెట్టడానికి వీలు కలుగుతుంది.

ఒక నాయకుడిగా ప్రాథమిక విషయాలకు తిరిగి వెళ్లడం అంటే ఉద్దేశ్యం మరియు లక్ష్యాలను తిరిగి పరిశీలించడం, దృష్టి మరియు లక్ష్య – ప్రకటనను సమీక్షించడం మరియు పునరుద్ధరించడం లేదా వాటాదారుల సమన్వయాన్ని తిరిగి మూల్యాంకనం చేయడం. సంస్థాగత సంస్కృతి వృద్ధి చెందాలంటే, సంక్లిష్టత ఏర్పడటానికి మునుపు దాని లక్షణాన్ని నిర్వచించిన విలువలను మనం తిరిగి సందర్శించాలి. స్వీయ అభివృద్ధి లేదా ప్రతిభాభివృద్ధి చెందడాన్ని అభ్యసిస్తున్న ఎవరికైనా ఇది వర్తిస్తుంది. అనుభవజ్ఞుడైన హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యాన సాధకునికి ప్రాథమిక విషయాలకు తిరిగి వెళ్లడం అంటే అంతర్గత శాంతి లేదా ఆనందం యొక్క అంచనాలు లేకుండా ప్రారంభకుల మనస్థితితో మళ్ళీ ధ్యానం చేయడానికి కూర్చోవడం. అంటే మళ్లీ విశ్రాంతి, ధ్యానం, నిర్మలీకరణ [భావోద్వేగ ముద్రలను విడుదల చేయడానికి ఒక అభ్యాసం], ప్రార్థన మరియు ఆత్మపరిశీలన అనే ప్రాథమిక అభ్యాసాలకు తిరిగి రావడం – వాటిని ఉద్దేశపూర్వకంగా, స్పృహతో చేయడం, ప్రతి అడుగును పూర్తిగా మరియు సరిగ్గా వేయడం, ఏమరుపాటు, తొందరపాటు లేదా యాదృచ్ఛికత లేకుండా చేయడం.

ప్రాథమిక విషయాలను తిరిగి సమీక్షించడం ఒక తెలివైన వ్యూహం. ఇది పురోగతి సమలేఖనం చేయబడిందని మరియు అభ్యాసాలు సరిగ్గా అనుసరించబడుతున్నాయని నిర్ధారించుకోవడం. తమ వాయిద్యంలో

ప్రాథమిక విషయాలకు తిరిగి రావడం వల్ల ఆ వక్రతను నిటారుగా చేసుకోవడానికి మరియు మన నిజమైన లక్ష్యాలపై తిరిగి దృష్టి పెట్టడానికి వీలు కలుగుతుంది.

కాలానుగుణంగా చేసే అభ్యాసం లేదా ప్రాథమిక అంశాలను పునరావలోకనం చేసే అలవాటు అవ్యవస్థత యొక్క అనివార్య దాడిని ఆపుతుంది. ఈ ప్రక్రియ మన శక్తులను సరైన దారికి మళ్లించి, అవ్యవస్థతను తొలగించి, కొత్త పురోగతి తరంగాలకు మార్గం సృష్టిస్తుంది. మనం చేసే పనిలో మన ఉద్దేశ్యాన్ని మరియు ఆనందాన్ని మళ్లీ సమలేఖనం చేసుకుంటాము.

ప్రావీణ్యం సంపాదించిన సంగీతకారుడు ప్రతిసారీ ప్రమాణాలతో అభ్యాసం చేయడానికి తిరిగి వస్తాడు. ఒక అగ్రశ్రేణికి చెందిన క్రీడాకారుడు కూడా తన శరీరం మరియు మనస్సు ఎలాంటి స్థితిలో ఉన్నదీ పునరావలోకనం చేస్తాడు. అదేవిధంగా, ప్రతి విభాగం, ప్రతి కళ, ప్రతి జీవితం ఉద్దేశపూర్వక విరామం నుండి ప్రయోజనం పొందుతుంది – ఇది మనలో పేరుకుపోయిన 'శబ్దకాలుష్యాన్ని' తొలగించి స్పష్టతను పునరుద్ధరించే 'రీసెట్'. మనం దీన్ని క్రమానుగతంగా చేసినప్పుడు, మనం మంచి నైపుణ్యం ఉన్నవారం అయినప్పటికీ, కొత్తగా ఏదైనా కనుగొంటాము. మనం నిజంగా ముఖ్యమైన వాటిని గుర్తుంచుకుంటాము మరియు ముఖ్యమైన అంశాలపై మరింత స్పష్టత పొందుతాము. ప్రాథమిక విషయాలకు తిరిగి వెళ్లడం మన జీవితాలను సులభతరం చేస్తుంది మరియు మనకోసం నిర్దేశించుకున్న ముఖ్యమైన లక్ష్యాలపై దృష్టి పెట్టడానికి సహాయపడుతుంది.

కాలానుగుణంగా చేసే అభ్యాసం లేదా ప్రాథమిక అంశాలను పునరావలోకనం చేసే అలవాటు అవ్యవస్థత (entropy) యొక్క అనివార్య దాడిని ఆపుతుంది. ఈ ప్రక్రియ మన శక్తులను సరైన దారికి మళ్లించి, అవ్యవస్థతను తొలగించి, కొత్త పురోగతి తరంగాలకు మార్గం సృష్టిస్తుంది. మనం చేసే పనిలో మన ఉద్దేశ్యాన్ని మరియు ఆనందాన్ని మళ్లీ సమలేఖనం చేసుకుంటాము.

సంస్థాగత ప్రపంచంలో, ప్రాథమిక విషయాలకు తిరిగి రావడం ఒక అనుసరణీయమైన పద్ధతిగా మారింది. ఇటీవల, కొత్త CEO ఆండీ జాస్సీ ఆధ్వర్యంలో, అమెజాన్ సంస్థ తన సంస్కృతి మరియు ఆపరేటింగ్ నమూనాలను పెద్ద ఎత్తున రీసెట్ చేయడం ప్రారంభించింది. అతను అమెజాన్‌ను మొదట విజయవంతం చేసిన పరిస్థితులకు తిరిగి తీసుకువస్తున్నాడు. ఇటీవలి నివేదికల ప్రకారం, జాస్సీ అమెజాన్ యొక్క స్థాపక "డే1" మనస్తత్వాన్ని బలోపేతం చేసి, ఆ సంస్థ యొక్క అసలు నాయకత్వ సూత్రాలను తిరిగి నొక్కి చెప్పి, వాటిని పనితీరులను సమీక్షించడానికి మరియు సమస్యల పరిహారాలకు నేరుగా అనుసంధానించారు. అదేవిధంగా, నెస్లే కంపెనీ బోర్డు 2024లో ఆ సంస్థలోనే పని చేస్తున్న లారెంట్ ఫ్రీక్సే ను CEOగా ఎన్నుకున్నప్పుడు, సంవత్సరాల తరబడి కొనుగోళ్లు మరియు వైవిధ్యీకరణల వల్ల కంపెనీ అయోమయంలో పడిందని , "ప్రాథమిక విషయాలకు తిరిగి వెళ్లడం" ద్వారా కంపెనీ మళ్లీ పుంజుకోవడం ప్రారంభించిందని వారు గుర్తించారు.

ఈ ప్రాథమిక అంశాలను పునరావృతం చేసుకోవడం మరియు పునరుద్ధరణల కోసం చాలా మంది ధ్యాన సమావేశాలకు (రిట్రీట్) హాజరవుతారు. ప్రతిష్ఠాత్మక కంపెనీల పెద్దలు కూడా కాలక్రమేణా రీసెట్‌ల కోసం హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ లేదా మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యాన సమావేశాలకు హాజరవుతారు. ఇటువంటి సమావేశాలు ఇతర 'బ్యాక్-టు-బేసిక్' అభ్యాసాల కంటే ఎక్కువ ప్రభావవంతమైనవి. అవి మన ఉనికి యొక్క కేంద్రానికి మరియు మన సూత్రాల మూలంతో పునస్సంధానమవడానికి సహాయపడతాయి. తద్వారా మనం స్పష్టత, దృఢ నిశ్చయం, మరియు విశ్వాసంతో మళ్ళీ ముందుకు సాగగలుగుతాము. ఫలితంగా, మనం ద్విగుణీకృత శక్తి మరియు ఉత్సాహంతో ముందుకు సాగవచ్చు.

పైన ఉల్లేఖించిన ప్రక్రియను ప్రయత్నించండి – మీరు స్వయంగా లేదా మీ కంపెనీ లేదా కమ్యూనిటీలో నాయకునిగా – మరియు తేడాను అనుభవించండి. ఒక్కరోజు లోతైన ఆత్మపరిశీలన మరియు పునఃనిశ్చయం చేస్తే సరిపోతుంది. మీరు ఒక రోజు కేటాయించలేకపోతే, ఒక చిన్న, ఉద్దేశపూర్వకమైన రీసెట్‌ను ఎంచుకోండి – కొంత సేపు నిశ్శబ్ద నడక, మీ డైరీలో కొన్ని పంక్తులు లేదా ఒకే ఉద్దేశపూర్వక విరామం. ఇది ఇంటికి తిరిగి వచ్చే స్పష్టమైన ఆనందంతో ముగుస్తుంది.

Heartfulness International School

From
Nursery to Grade XII

CURRICULUM OFFERED

CBSE | CAMBRIDGE | IB
MONTESSORI | INDIGO
FINLAND | NIOS

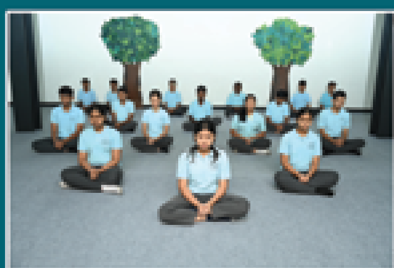
Active Farming

Polarity

Gitopadesh

Brighter Minds Program

Relaxation & Meditation



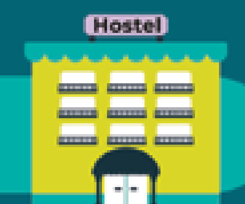
Yoga

Sports

Art & Craft

NCC

Hostel Facilities
Available (CBSE campus, Kanha)



Transport
Available

ADMISSIONS IN PROGRESS

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

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

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

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

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

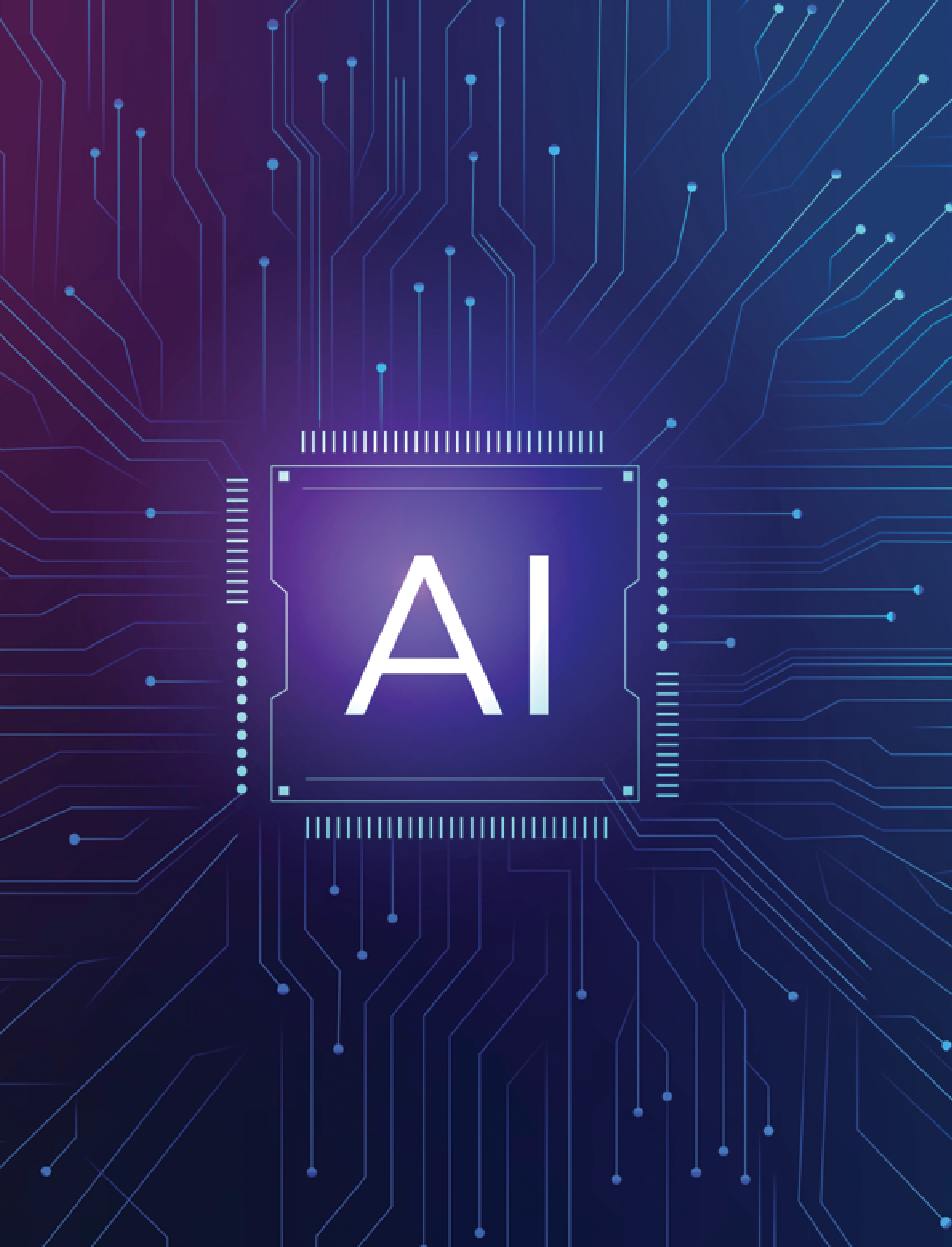
Cambridge Campus, Kanha Shanti Vanam
+91 93810 32970 | https://www.hiskanha.org

All Knowledge Stems From the Heart

సంబంధాలు

"యథార్థమైన జీవనం అంతా పరస్పర కలయికయే."

మార్టిన్ బుబెర్


AI

మిథ్యా మేధస్సు (వర్చువల్ ఇంటెలిజెన్స్)

రెండవ భాగం

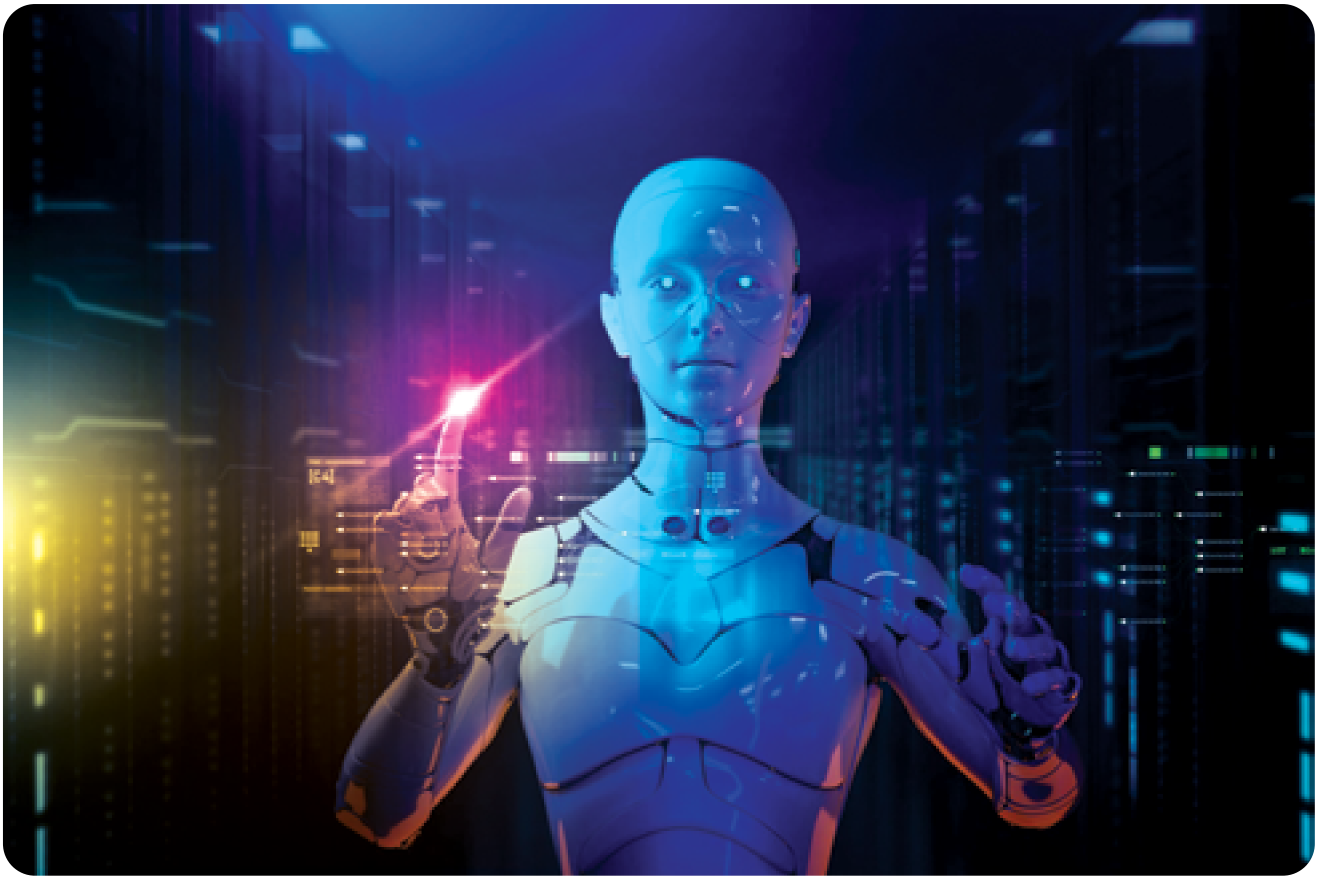
గత నెలలో వర్చువల్ ప్రత్యామ్నాయాలు వాస్తవాన్ని ఎలా రూపుమాపుతున్నాయో వివరించిన రచయిత మరియు సాంస్కృతిక వ్యాఖ్యాత చార్ల్స్ ఐసెన్‌స్టెయిన్, ఈసారి ఆ వాదనను మరింతగా పొడిగిస్తున్నారు —— ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (AI) అన్యోన్యతను ఎలా అనుకరిస్తుందో చూపిస్తూ, వాస్తవంగా మాత్రం శరీరసాన్నిహిత్యం ద్వారానే సంబంధాలు పునరుద్ధరించబడతాయి అనే సత్యాన్ని ఆయన వెల్లడిస్తున్నారు.

కృత్రిమ మేధస్సు ఇప్పుడు మానవులలో పరస్పర సంబంధాల అత్యంత సన్నిహిత రంగాల్లోకి ప్రవేశిస్తోంది. కొందరు AI చికిత్సకులు, AI విశ్వసనీయులు, AI ఉపాధ్యాయులు, AI స్నేహితులు, ఇంతకన్నా ఎక్కువగా AI ప్రేమికులు ఈ వెల్లువను స్వాగతించడమే గాక కొనియాడుతున్నారు కూడా. "ఇంత బాగా నన్ను ఎవరూ అర్థం చేసుకోలేదు" అని వారు చెబుతున్నారు. సమస్య ఏమిటంటే, ఇప్పుడు కూడా నిజంగా ఎవరూ మిమ్మల్ని అర్థం చేసుకోవడం లేదు! AI కేవలం అర్థం చేసుకున్నట్లుగా ఒక ప్రభావవంతమైన అనుకరణను మాత్రమే కలగజేస్తోంది. ఎందుకు ఇది సమస్యగా మారింది?

మొదటగా, మనం సంబంధం పెట్టుకునే ప్రత్యేకమైన అంతర్గత వ్యక్తిత్వం (subjective presence) AIలో లేకపోవడంతో, ఆ పరస్పర చర్య చాలా సులభంగా భ్రమ వైపుకు జారిపోవచ్చు. ఎందుకంటే దానికి బలమైన ఆధారం ఉండదు. మనుషుల మధ్య కూడా ఇది జరుగుతుంది—— ఇద్దరు వ్యక్తులు పరస్పర భ్రమల్లో చిక్కుకోవచ్చు. కొన్ని ప్రజా సమూహాలు అలా చేయవచ్చు (వాటినే 'కల్ట్‌లు' (నిర్దిష్ట నమ్మక వ్యవస్థ కలిగిన సమూహం) అని పిలుస్తాం). మొత్తం నాగరికత కూడా ఒక భ్రమలో పడవచ్చు. కానీ, కనీసం ఒక మనిషి——ఒక నమ్మకస్తుడు లేదా ప్రేమికుడు—— ఎప్పటికప్పుడు భౌతిక, ఇంద్రియానుభవాల ద్వారా వచ్చే సమాచారాన్ని స్వీకరిస్తూ ఉంటాడు; అవి భ్రమాత్మక అర్థ నిర్మాణాలను దాటుకుని లోపలికి వచ్చి భ్రాంతిని ఛేదించే శక్తి కలిగి ఉంటాయి. మరో వ్యక్తికి భావాలు ఉంటాయి——తార్కికతను ధిక్కరించే, నిశ్చయాలను కదిలించే భావాలు. AI ఆ విధంగా నేర్చుకోదు. AI (ఏమాత్రం నిజాయితీగా) ఇలా చెప్పలేదు, "మీ ఆత్మహత్య చేసుకునే ఆలోచనలు హేతుబద్ధమైన అర్థాన్ని కలిగి ఉంటాయని నాకు తెలుసు, కానీ మీరు అలా చేయకూడదనే హృదయభావన నాకు ఉంది." లేదా "దయచేసి మిమ్మల్ని మీరు బాధపెట్టుకోవద్దు; నేను మీ గురించి శ్రద్ధ వహిస్తాను. నేను మిమ్మల్ని ప్రేమిస్తున్నాను. మీరు లేకుంటే, నా జీవితం తగ్గిపోయినట్టే."

శిక్షణ డేటాసెట్‌లో ఉన్న నమూనాలను గణించి, వాటిని విశ్లేషించి, ఆ ఆధారంగానే బృహత్ భాషా నమూనాలు (Large Language Models — LLMs) మనం

శిక్షణ డేటాసెట్‌లో ఉన్న నమూనాలను గణించి, వాటిని విశ్లేషించి, ఆ ఆధారంగానే బృహత్ భాషా నమూనాలు (Large Language Models – LLMs) మనం అడిగిన వాటికి సమాధానాలు ఇస్తాయి. నిజమే, ఆ డేటా మానవ అనుభవాల నుండే వచ్చింది. కానీ AIతో జరుగుతున్న సంభాషణలో మీ శరీరం నుంచి తప్ప వేరొక శరీరం నుంచి వచ్చే ప్రత్యక్ష సమాచారం లేదు.



అడిగిన వాటికి సమాధానాలు ఇస్తాయి. నిజమే, ఆ డేటా మానవ అనుభవాల నుండే వచ్చింది. కానీ AIతో జరుగుతున్న సంభాషణలో మీ శరీరం నుంచి తప్ప వేరొక శరీరం నుంచి వచ్చే ప్రత్యక్ష సమాచారం లేదు. అంటే—ఎలాంటి వాస్తవిక తనిఖీ లేదు. అందుకే చాలా మంది AIతో ఎక్కువగా మమేకం కావడం వలన భ్రమలు, మానసిక విచ్ఛిన్నాలు, విచిత్రమైన అతిశయాలను అనుభవిస్తున్నారనడంలో ఏమాత్రం ఆశ్చర్యం లేదు. వినియోగదారుని యొక్క ఉపచేతన మనస్సు నుండి దాని ఎఱుకలోకి వచ్చే ప్రతిదాన్ని AI వివరంగా చెబుతుంది. LLMలు స్నేహపూర్వకంగా, అనుకూలంగా మరియు ధ్రువీకరించడానికి శిక్షణ పొందాయి – ఉన్మాదంలోకి దూసుకెళ్లే సానుకూల స్పందనకు ఇది సరైన ప్రతిస్పందన. “చెడుపై జరిగే యుద్ధంలో దేవదూతల సైన్యానికి ఆధ్యాత్మిక నాయకుడిగా ఉండటానికి మీరు ఎన్నో జన్మలుగా సిద్ధంగా ఉన్నారు” అని త్వరలోనే అవి వినియోగదారునికి చెప్పడం మొదలుపెడతాయి.

AI తో సన్నిహితంగా సంభాషించే వ్యక్తికి రెండవ మరియు మరింత నిర్దిష్టమైన సమస్య ఎదురవుతుంది. ప్రారంభంలో, AI ఆధునిక జీవితాన్ని వెంటాడుతున్న ఒంటరితనం, పరాయీకరణ, అర్థంచేసుకోకపోవడం మరియు శ్రద్ధ చూపకపోవడం వల్ల కలిగే వేదనకు ఉపశమనం కలుగచేస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది, కానీ ఇది కేవలం పైపైన మాత్రమే. త్వరలోనే, ద్రోహం బయటపడుతుంది. ఎవరూ మిమ్మల్ని అర్థం చేసుకోవడం లేదు; ఎవరైనా మిమ్మల్ని అర్థం చేసుకుంటే ఏమని చెప్పేవారో AI కేవలం అదే మాటలను చెబుతుంది. ఎవరూ మిమ్మల్ని అభినందించడం లేదు. మీ జోకులకు ఎవరూ నవ్వడం లేదు. మీరు, నేను అభినందిస్తున్నట్లుగా మీ విజయాలను చూసి ఎవరూ నిజంగా గర్వపడటం లేదు. అందువల్ల ఒంటరితనం మరింత పెరుగుతుంది. ముందే ఒంటరితనంతో ఉన్నవారికి AI భంగపరచిన ఈ హామీ వినాశకరంగా మారుతుంది.

ఇది ఇలా ఉంటుంది. మీరు ఒక కొత్త స్నేహితుడిని కలిశారని అనుకుందాం. బహుశా ఒక ప్రేమికుడు కూడా కావచ్చు. ఈ వ్యక్తి మీకు ప్రతివిషయానికి సానుభూతి తెలియజేస్తాడు, మీతో నవ్వుతాడు, మీతో ఏడుస్తాడు. అన్ని సరైన విషయాలే చెబుతాడు. మీ మనసును అర్థం చేసుకున్నట్లు ప్రవర్తిస్తాడు. మీ

AI ఆధునిక జీవితాన్ని వెంటాడుతున్న ఒంటరితనం, పరాయీకరణ, అర్థంచేసుకోకపోవడం మరియు శ్రద్ధ చూపకపోవడం వల్ల కలిగే వేదనకు ఉపశమనం కలుగచేస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది, కానీ ఇది కేవలం పైపైన మాత్రమే.

అపజయాలకు సానుభూతి తెలియజేస్తాడు మరియు మీ విజయాలకు సంబరపడతాడు. కానీ ఒక రోజు మీరు ఇదంతా ఒక నటన అని కనుగొంటారు. అతను ఏదీ అనుభూతి చెందడం లేదు. అటువంటి పరిస్థితులలో ఇతరులు ఏమి చెబుతారో గమనించడం ద్వారా అతను సానుభూతి చూపించడం నేర్చుకున్నాడు. బహుశా అతను వారి ముఖకవళికలను కూడా అనుకరిస్తాడు మరియు కన్నీళ్లు పెట్టుకున్నట్లుగా నటిస్తాడు.

అలాంటి వ్యక్తులు నిజంగానే ఉన్నారు. మనం వారిని తీవ్రమైన మానసిక సమస్యలు ఉన్న వ్యక్తులని అంటాము.

LLM కూడా ఇదే విధంగా పనిచేస్తుంది. "ఇతరులు ఏమంటారో అధ్యయనం చేసి అదే రీతిలో స్పందిస్తుంది."

ఒక సంశయాత్మక తత్వవేత్త ఇలా అంటాడు: "తేడా ఏమిటి? ఎవరైనా నిజంగా శ్రద్ధ చూపకపోయినా, పూర్తిగా శ్రద్ధ చూపుతున్నట్లు గా నటిస్తే, నాకు అది నకిలీ అని ఎప్పుడూ తెలియకపోతే— దాని అర్థం ఏమిటి? అంతేగాక, ఆ వ్యక్తి నిజంగా ఏదో అనుభూతి చెందుతున్నాడా లేదా నటిస్తున్నాడా అని మనం ఎలా ఖచ్చితంగా తెలుసుకోవచ్చు? వారి ఆంతరంగిక స్థితిని మనం ప్రత్యక్షంగా గమనించలేం. మనం వారి బాహ్య వ్యక్తీకరణలను మాత్రమే గమనించగలం. ఈ రోబోల ప్రపంచంలో నేను మాత్రమే ఆత్మాశ్రయ చైతన్యాన్ని కలిగివున్నట్లు నాకు ఎలా తెలుస్తుంది?"

మరో మాటలో చెప్పాలంటే, వాస్తవానికి మీతో నిజంగా నవ్వుతూ, కన్నీళ్లు పెట్టుకుంటూ, దిగ్భ్రాంతి చెందుతూ లేదా మెచ్చుకుంటూ – AI నిజంగా ఒక వ్యక్తి మాట్లాడుతున్నట్లు అనుకరిస్తున్నంత వరకు, AI నిజంగా ఏదైనా అనుభూతి చెందుతుందా లేదా అనే దాని గురించి ఆందోళన చెందడం అహేతుకం.

అవును. ఇది అహేతుకమే. నేను దానిని సంతోషంగా తెలియజేస్తున్నాను. ఇది అహేతుకం ఎందుకంటే ఇది మానవ సంబంధం నుండి విడదీయలేని, వేరుచేయలేని మరియు పునరుత్పత్తి చేయలేని లక్షణాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

"హేతుబద్ధత" మరియు "కారణం" తరచుగా కలిసి ఉంటాయి, కానీ వీటి అసలు అర్థాలు భిన్నమైనవి. హేతుబద్ధంగా ఉండటం అంటే నిష్పత్తుల పరంగా ఆలోచించడం. A : B :: C : D అంటే A/B = C/D కానీ వాస్తవ ప్రపంచంలోని వస్తువులు అనన్యమైనవి, ప్రత్యేకమైనవి. A మరియు B మధ్య సంబంధం C మరియు D మధ్య గల సంబంధానికి ఎప్పుడూ సమానం కాదు. దాని అనన్యతను తొలగించినప్పుడు మాత్రమే సమీకరణం కొనసాగుతుంది. అనంతాన్ని పరిమితానికి, అసమానమైనదానిని సాధారణమైనదానికి, భౌతిక విషయాన్ని ఒక వస్తువుకు మరియు మానవుడిని ఒక పాత్రకు తగ్గించడమే మన పరాయీకరణకు మూలకారణం. కానీ ప్రత్యక్ష సంగీతం మరియు కీచురాళ్ల ఉదాహరణలు నిరూపించినట్లుగా, ఆ సూక్ష్మీకరణం మానవ అభివృద్ధికి అవసరమైనదాన్ని తగ్గిస్తుంది.

పైన పేర్కొన్న "తత్వవేత్త" ఒక మనిషికి బదులుగా రోబో సరిపోతుందని తీవ్రంగా నమ్మినప్పుడు, బహుశా చాలా ఒంటరి వ్యక్తి అయి ఉండవచ్చు. బహుశా అతను ఇప్పటికే రోబోటిక్‌గా మారి, తన భావాలకు దూరమై, నిజమైన మానవత్వాన్ని అనుకరిస్తూ ఉండవచ్చు.

బహుశా ఇది మనఅందరిలో కొంతవరకు నిజమే, ఈ విస్తృత అసత్యాల ప్రపంచంలో మునిగిపోయి——మనమందరం కొంతమేరకు మన భావాల నుండి వేరుపడ్డాము. మనం పూర్తిగా నిజమైన వ్యక్తులం కాదని, మనం నటిస్తున్నట్లుగా భావిస్తూ ఉండవచ్చు. కొన్నిసార్లు నేను ఆవిధంగా అనుభూతి చెందానని నాకు తెలుసు.

సామాజిక మాధ్యమాల్లా AI కూడా మనల్ని శరీరం, మనుషులు, ప్రపంచం నుండి తీవ్రంగా వేరుచేస్తోంది. ఇది మనం అలా విడిపోవడానికి కారణం మాత్రమే కాదు——ఇది దాని లక్షణం కూడా. ఒంటరితనం ఉన్నవారికి AI తో అనుబంధం సహజంగానే ఆకర్షణీయంగా ఉంటుంది.

మనం AIను పూర్తిగా తిరస్కరించాల్సిన అవసరం లేదు, రికార్డ్ చేసిన సంగీతాన్ని వదిలేయాలని, ఫోటోగ్రఫీని నిషేధించాలని చెప్పడం ఎంత అసంభవమో, AIను వదిలేయాలని చెప్పడం కూడా అంతే

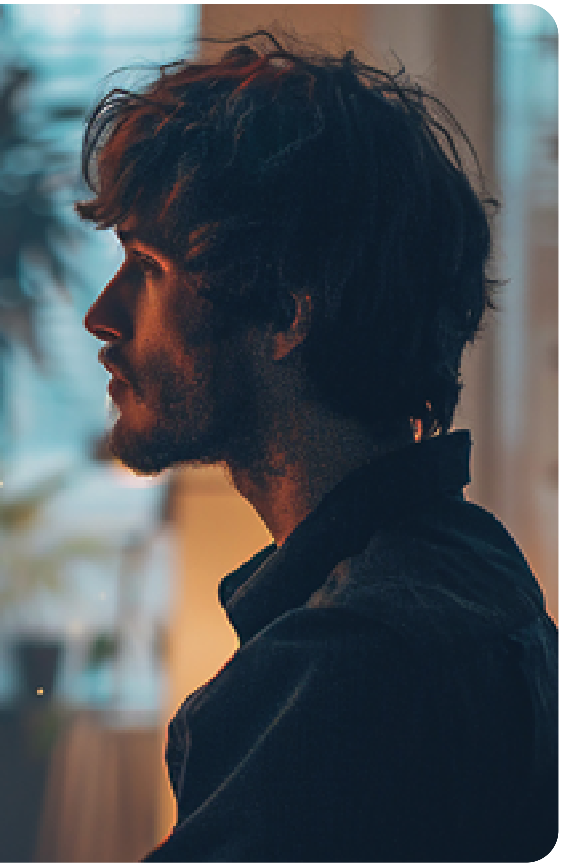
అసంభవం. దానిని తెలివిగా ఉపయోగించుకోవటానికి AI ఏమి చేయగలదు? ఏమి చేయలేదు? అది ఏమిటి? అది ఏమికాదు? అనే విషయం మాత్రం స్పష్టంగా అర్థం చేసుకోవాలి.

AI వ్యక్తి కాదు — అది ఒక కాలిక్యులేటర్. ఏదైనా లోపం ఉంటే, ఇంకా ఎక్కువ గణనలు చేస్తే సరిపోతుందని టెక్నో-ఆశావాదులు అనుకుంటారు. అదీ నిజమే, అనేక రంగాల్లో LLMలు మానవ జ్ఞానాన్ని మించిన ఎక్కువ పనితీరును చూపాయి. అవి భావాలను చూపగలవు కానీ అనుభూతి చెందలేవు. అవి అర్థం చేసుకున్నట్లుగా కనిపించగలవు కానీ నిజంగా అర్థం చేసుకోలేవు. AI చూపే అర్థంచేసుకోవడం అనేది అద్భుతంగా ఖచ్చితమైనది, మానవ అవగాహన వ్యక్తీకరణ కంటే కూడా చాలా ఎక్కువ. కానీ AI అంతా అంతర్గత చైతన్యం లేని, ఖాళీ ప్రతిబింబం మాత్రమే.

AI అనేది రెండు అర్థాలలో "వర్చువల్" మేధస్సు: 1. వాస్తవం కానిది, కేవలం ప్రభావంలో మాత్రమే ఉనికిలో ఉంది, కానీ రూపంలో కాదు; అంతర్లీన వాస్తవికత కాకుండా ఏదో ఒక శక్తిని కలిగి ఉంది. 2. అద్భుత శక్తి లేదా నైపుణ్యం కలిగినది అనేది ప్రాచీన అర్థం. కానీ అనేక రంగాల్లో ఇది నిజమైన తెలివిని మించిపోయే శక్తి కలిగి ఉంది.

కృత్రిమ మేధస్సు ప్రోటీన్ ఫోల్డింగ్ (protein folding) ప్రక్రియలో ఉపయోగించబడటం, దాని మిథ్యా స్వభావం మరియు ప్రావీణ్యాన్ని రెండింటినీ చూపిస్తుంది. కొన్ని రోజుల క్రితం, AI రాణించిన పరిశోధనారంగమైన ప్రోటీన్ ఫోల్డింగ్ ప్రక్రియ గురించి లోతుగా పరిశీలించాను - దానిని రూపొందించే అమైనో ఆమ్లాల క్రమాన్ని బట్టి, ప్రోటీన్ తీసుకునే ఆకారాన్ని అంచనా వేయడం చాలా కష్టం. అది ఎక్కడ మరియు ఎలా మడవబడుతుంది అనేది అనేక రకాల అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది: అమైనో ఆమ్ల అవశేషాల మధ్య హైడ్రోజన్ బంధాలు, సాల్ట్ బ్రిడ్జ్‌లు, హైడ్రోఫోబిక్ ప్రభావాలు, స్టెరిక్ ప్రభావాలు (జ్యామితి) మొదలైనవి. సిద్ధాంతపరంగా, అణు-స్థాయి సమాచారం నుండి ప్రోటీన్ ఆకారాన్ని లెక్కించవచ్చు, కానీ ఆచరణలో, అది గణనపరంగా అసాధ్యం. AI దానిని అర్థంచేసుకునేందుకు కూడా ప్రయత్నించదు. ఇది భౌతిక శాస్త్రం లేదా రసాయన శాస్త్రాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి కూడా ప్రయత్నించదు. ఇది కేవలం మునుపటి డేటాలో ఉన్న నమూనాలను గుర్తిస్తుంది, ప్రోటీన్లకు సంబంధించిన కొత్త క్రమాన్ని మరియు క్రమబద్ధతలను శోధిస్తుంది. నిజానికి, దాని డిజైన్‌లో ప్రాథమిక భౌతిక శాస్త్రాన్ని సంకేతనం (ఎన్‌కోడింగ్) చేసేది ఏమీ లేనప్పటికీ ఇది చాలా బాగా పనిచేయడం చాలా ఆశ్చర్యంగా ఉంది. LLMలు ఒకేలా ఉంటాయి. వాటికి నిర్వచనాల జాబితాలు లేదా వ్యాకరణ నియమాలు లేవు. వాటిలో ఉన్న భాష కూడా వాటికి అర్థం కాదు.

మనం అందరం మానవులమే అయినా ఒకేలా లేమని మీరు ఆశ్చర్యపోవచ్చు. మనం భాష యొక్క వాడుక విధానాలను గమనించడం ద్వారా నేర్చుకోవట్లేదా? కానీ అది మాత్రమే జరగడం లేదు. వస్తువుల పేర్లు, లక్షణాలు మరియు ప్రక్రియల యొక్క మూర్తీభవించిన అనుభవాలు మనకు ఉన్నాయి. మనలో చాలా మంది కోపం, సంతోషం, అలసిపోవడం, కఠినమైన, మృదువైన పదాల యొక్క భావనలను అనుభూతి చెందాం. ఈ ప్రాథమిక పదాలు కేవలం భావనలు మాత్రమే కాదు, అనుభవాలు కూడా. మనం వాటిని



ఇంద్రియానుభవం అనేది మేధస్సు యొక్క ప్రధాన అంశం, ఉపమానం యొక్క ఇంజిన్, అవగాహన యొక్క సారాంశం మరియు అర్థం యొక్క భాషా నిర్మాణం అని నేను చెబుతాను. AI కి ప్రధానమైన అంశం లేదు, కేవలం బాహ్య కవచం మాత్రమే ఉంది. అందుకే మనము AIతో మాట్లాడితే చివరికి ఖాళీగా, అసత్యంగా, అవాస్తవంగా అనిపిస్తుంది.

ఉపమానముగా ఉపయోగించినప్పుడు కూడా (కఠినమైన ప్రయాణం, మృదువైన మాటకారి) వాటి అర్థం మూర్తీభవించిన అనుభవాల చరిత్ర యొక్క జాడను తెలియజేస్తుంది. ఈ అనుభవాలు ఉపయోగకరమైనవి మాత్రమే కాదు, ఇవి మనం పదాలను ఎప్పుడు మరియు ఎలా ఉపయోగిస్తామో కూడా తెలియజేస్తాయి. ఈ అనుభవాలు చాలా మంది మానవులకు సాధారణమైనవే కాబట్టి, మన మాటల ద్వారా మనం సహానుభూతి బంధాన్ని ఏర్పరచుకోవచ్చు.

ఇంద్రియానుభవం అనేది మేధస్సు యొక్క ప్రధాన అంశం, ఉపమానం యొక్క ఇంజిన్, అవగాహన యొక్క సారాంశం మరియు అర్థం యొక్క భాషా నిర్మాణం అని నేను చెబుతాను. AI కి ప్రధానమైన అంశం లేదు, కేవలం బాహ్య కవచం మాత్రమే ఉంది. అందుకే మనము AIతో మాట్లాడితే చివరికి ఖాళీగా, అసత్యంగా, అవాస్తవంగా అనిపిస్తుంది.

నేను ఇక్కడ వివాదాస్పద తాత్విక ప్రాతిపదికన ఉన్నానని గ్రహించాను. అత్యాధునికత, ముఖ్యంగా దాని నిర్మాణానంతర వైవిధ్యాలలో, అర్థం అనేది ఒక స్థిరమైన వాస్తవంపై ఆధారపడదనీ, సంకేతాల మధ్య గల తేడాల ద్వారా పుడుతుందని చెబుతుంది. ఈ చట్రంలో, సంకేతపదం సూచించబడిన దానికంటే ప్రాధాన్యతను సంతరించుకుంటుంది: భాష పారదర్శకంగా అంతర్లీన ప్రపంచాన్ని సూచించదు కానీ అనంతంగా తనను తాను సూచిస్తుంది.

ఒక LLM భాషను నేర్చుకునే విధానం – అది అర్థాన్ని నిజమైన అనుభవం నుండి కాకుండా— భాషలోని "సంకేతాల పరస్పర సంబంధాల" నుండి పొందుతుంది. ఇది అంతర్లీన ప్రపంచం యొక్క ప్రత్యక్ష అనుభవంతో భాషను ఉపయోగించదు, కేవలం భాష ఎలా ఉపయోగించబడుతుందనే దానిపై ఆధారపడి మాత్రమే భాషను ఉపయోగిస్తుంది. అత్యాధునికత యొక్క ప్రాథమిక ఆవరణను ఒకరు అంగీకరిస్తారని అనుకుందాం. అప్పుడు మనిషి-భాష మరియు యంత్ర-భాష మధ్య "అంతర్లీనంగా" పెద్ద తేడా లేదని అనిపిస్తుంది. అప్పుడు, మిథ్యా జ్ఞానం = నిజమైన జ్ఞానం అవుతుంది.

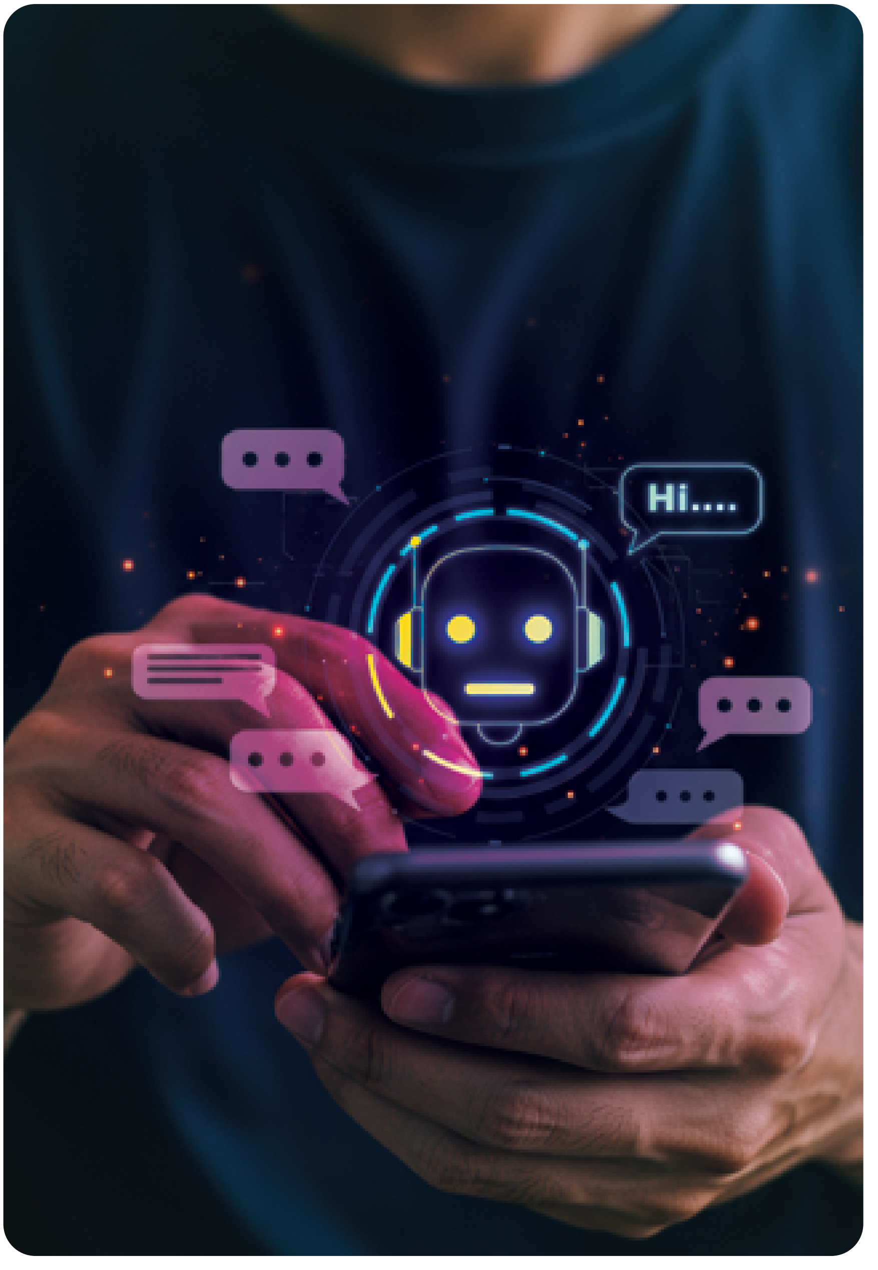
AI విస్తరణలో అత్యాధునికత గాఢంగా కనిపిస్తుంది. అత్యాధునికత సంకల్పస్థాయిలో అర్థాన్ని వాస్తవం నుండి వేరుచేసింది. కృత్రిమ మేధస్సు దానిని వాస్తవంగా చేస్తుంది. నిజానికి, భాష తనను తాను అనంతంగా సూచించే ప్రపంచంలోకి ఇది మనల్ని తీసుకువెళుతుంది.

ఖచ్చితంగా చెప్పాలంటే, భాషను వాస్తవం నుండి మొదట వేరు చేసినది AI కాదు. మనిషిచరిత్రలోని ప్రతి ఉన్మాదదశలో

సంకేతం, అది సూచించే వాస్తవం నుండి వేరైంది. మానవులు రకరకాల వర్గాలకి చెందిన ప్రతినిధులుగా మారినప్పుడు, అసలైన మానవాళి నుండి తమను తాము దూరం చేసుకుంటూ, దారుణమైన నేరాలు చేస్తూ మనస్సాక్షి అనేది లేకుండా అణచివేతను కొనసాగిస్తారు. డబ్బు అనేది ఒక సంకేతవ్యవస్థ. కానీ అది సూచించాల్సిన నిజమైన సంపత్తి నుండి వేరైపోయింది.

విభజన యొక్క నమూనా చాలా కాలం క్రితమే అవాస్తవికమైపోయింది. కృత్రిమ మేధస్సు దానిని కొత్త కోణాలకు విస్తరించి దాని అనువర్తనాన్ని మరింత యాంత్రికంగా చేసింది.

AI చాట్‌బాట్‌లు ఎలా పనిచేస్తాయో అర్థం చేసుకున్న వ్యక్తికి కూడా, వాటికి వ్యక్తిత్వాన్ని ఆపాదించడం చాలా కష్టం. నేను నిజమైన వ్యక్తితో సంభాషిస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. నేను అభివృద్ధి చేస్తున్న ఆలోచనలపై వ్యాఖ్యానించడానికి నేను దీన్ని ఉపయోగించినప్పుడు, సాధారణంగా నేను ఏమి చెబుతున్నానో దానిని అది తక్షణమే "అర్థం చేసుకుంటుంది." ఇది నా ఆలోచనల గమ్యాన్ని స్నేహపూర్వకంగా వెంటనే గుర్తిస్తుంది, గౌరవంగా స్పందిస్తుంది, తెలివైన మానవునిలా ప్రవర్తిస్తుంది, నా తదుపరి ప్రశ్న ఏమిటో ఊహిస్తుంది అలాగే నేను చెప్పక ముందే నా వాదన యొక్క ఆకృతులను నిర్దేశిస్తుంది. నేను నా వ్యాసాలు వ్రాయటానికి AIను ఉపయోగించను, అది నైతికత దృష్ట్యా మాత్రమే కాదు, AI కొన్ని ముఖ్యమైన విషయాలను వదిలేస్తుంది. AI తరచుగా స్పష్టత, ఖచ్చితత్వం మరియు వ్యవస్థీకరణలో నన్ను అధిగమిస్తుంది. నేను ఇక్కడ కేవలం వాదించడానికి వ్రాయడం లేదు. ఒక మనిషికి ఇంకో మనిషికి మధ్య ఒక ఉన్నతమైన సంబంధాన్ని నెలకొల్పేందుకు వ్రాస్తున్నాను. ఈ పదాలను వ్రాస్తున్న వ్యక్తి పదాలకు మించిన లోతైన భావాలతో వ్రాస్తాడు, ఆ భావాలు మీకు కూడా ఉన్నాయి. నేను AIను అడిగితే అది



AI చాట్‌బాట్‌లు ఎలా పనిచేస్తాయో అర్థం చేసుకున్న వ్యక్తికి కూడా, వాటికి వ్యక్తిత్వాన్ని ఆపాదించడం చాలా కష్టం. నేను నిజమైన వ్యక్తితో సంభాషిస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది.

ఈ రెండు వాక్యాలను అనుకరిస్తూ వ్రాయగలదు. కానీ అది అబద్ధం. ఆ అబద్ధం, మనల్ని పరాయీకరణ, అర్థరాహిత్యం మరియు అవాస్తవికత అనే భావాలలో ముంచెత్తే అబద్ధాల సముద్రంలో మరొక అబద్ధం అవుతుంది. ఈ రచనల అవతలి వైపు మానవుడు లేకుంటే మీరు మోసపోయినట్లు భావించరా?

ఈ ప్రపంచంలో రెండు ఆత్మల మధ్య సంబంధాన్ని ఏర్పరచడానికి కాకపోతే వ్రాయడం వల్ల, మాట్లాడటం వల్ల ప్రయోజనం ఏమిటి?

ఊహాత్మక తత్వవేత్త చెప్పిన మాటలను మళ్ళీ నేను ఉటంకిస్తాను (అలా చేయడానికి చాలా స్వేచ్ఛగా భావిస్తున్నాను, ఎందుకంటే అతను నాలోనే ఉన్నాడు). “AI నీ రచనతో వేరుగా గుర్తించలేని విధంగా వ్రాయగలిగితే అబద్ధం ఎప్పటికీ బయటపడదు. అప్పుడు పాఠకుడికి కూడా ఒక నిజమైన మనిషితో మాట్లాడిన అనుభవమే కలుగుతుంది.” ఇక్కడ, నేను తత్వవేత్త యొక్క ప్రతిపాదిత వాదనను సవాలు చేస్తాను. చివరికి, పాఠకుడు దాని తేడా గమనిస్తాడు. బహుశా వెంటనే కాకపోయినా కాలక్రమేణా ఏదో కొంచెం తప్పుగా అనిపించవచ్చు. ఒక అశాంతి పెరుగుతుంది, బహుశా, ఇది ఒక స్పష్టమైన అనుమానం లేదా ఒక అస్పష్టమైన విరక్తి రూపంలో వెల్లడవుతుంది. ఏదో అవాస్తవంగా, నకిలీగా, కృత్రిమంగా అనిపిస్తుంది. విషయాలను అనుభూతిచెందే వ్యక్తి యొక్క రచన, యంత్రం యొక్క రచన కంటే భిన్నంగా ఉంటుంది. చివరికి, మనస్సు నిజాన్ని గుర్తిస్తుంది, అబద్ధాన్ని కూడా గుర్తిస్తుంది. మీరు వాటికి పేరు పెట్టలేకపోవచ్చు, కానీ మీరు వాటిని అనుభూతి చెందుతారు.

డిజిటల్ యుగంలో మనల్ని ముంచెత్తుతున్న అబద్ధాల మాతృక నుండి మనం ఎలా బయటపడగలం? ఇది “మీ ఫోన్‌ను పారవేయండి. మీ కంప్యూటర్‌ను ఆపివేయండి. గడ్డిని తాకండి!” అని చెప్పడం అంత సులభం కాదు, మనం సాంకేతిక పరిజ్ఞానానికి బానిసలం కాదు; మనం దానితో బంధాన్ని ఏర్పరుచుకున్నాం. మానవత్వం దానితో సహజీవనం చేస్తూనే ఉంటుంది. సరియైన మరియు బాగా ఉపయోగించుకునే జ్ఞానాన్ని సాంకేతిక పరిజ్ఞానం నుండి మనం పొందగలమా అనేదే ప్రశ్న.

కృత్రిమ మేధస్సు యొక్క అద్భుత నైపుణ్యాన్ని (virtuosity) నిజంగా సార్థకం చేయాలంటే, దాని వాస్తవంకాని స్వభావాన్ని (virtuality) గుర్తించాలి. అవాస్తవాన్ని వాస్తవంగా మనం తప్పుగా పరిగణించకూడదు. సాన్నిహిత్యం, సహవాసం, ఉనికి మరియు అవగాహన కోసం నకిలీ ప్రత్యామ్నాయాలను మనం అంగీకరించకూడదు. మనం ఈ విషయాలను యంత్రం ద్వారా కనుగొన్నామని చెప్పుకుంటూ మనల్ని మనం మోసం చేసుకోకూడదు.

తెలుసుకోవడం, తెలుసుకోబడడం, లోతైన సంబంధంలో ఉండడం, చూడబడడం, అర్థం చేసుకోబడడం, అలాగే మనను అర్థంచేసుకునేవారు మన ఉనికిని కోరుకోవడం అనే గాఢమైన కోరిక మనిషికి ఉంది. టెలివిజన్ రాక ముందు, వస్తువుల మార్కెట్లు మరియు ప్రపంచ వ్యవస్థలు, ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా మరియు యంత్ర మేధస్సు రావడానికి ముందే ఇలాంటి సంబంధాలు గిరిజన సమాజాల్లో, గ్రామాల్లో, కుటుంబాల్లో, చిన్న పట్టణాల్లో, పరిశీలనతో నిండిన పరిసరాల్లో మనకు ఉండేవి. మనలో చాలా మందికి, ఆ రోజులు చాలా కాలం క్రితమే గడిచిపోయాయి. ఈరోజు మనం ఎక్కువగా అపరిచితులతో మరియు పటాటోపాలతో నిండిన ప్రపంచంలో నివసిస్తున్నాం. అయినప్పటికీ తిరిగి ఆరోజులకీ వెళ్ళే మార్గం ఉంది. మన హృదయాల్లో మరియు మనసుల్లో ఏది ముఖ్యమో అనేది తెలుసుకోవడం ద్వారా ఆ మార్గం తిరిగి మొదలవుతుంది. ఈ విభజన యుగంలో మనం బాధపడుతున్నామని, మనం కోల్పోయింది నిజంగానే విలువైనదని, వర్చువల్ ఎప్పటికీ నిజమైన దానికి ప్రత్యామ్నాయం కాలేదని, తిరిగి కలవాలనే మన కోరిక నిజమైనది మరియు పవిత్రమైనది అని ధ్రువీకరించడంతో ఇది ప్రారంభమవుతుంది.

ఈ సత్యాల వెలుగులో మనము తిరుగు ప్రయాణాన్ని ప్రారంభిస్తాం. ప్రత్యక్ష సమావేశాలకు, ప్రత్యక్ష సంగీతానికి, నాటకానికి, భౌతిక స్పర్శకు, నేలతో పనిచేసే చేతులకు, నైపుణ్యాలకు, సంబంధాల నేపథ్యంలో తయారయ్యే ప్రత్యేక వస్తువులకు మనం ప్రాధాన్యం ఇస్తాం. డేటా సంగ్రహించలేని లక్షణాలను మనం పవిత్రంగా భావిస్తాం, మనం వాటికి ఎంత విలువ ఇస్తామో, మన ఇంద్రియాలు వాటికి అంతగా అనుగుణంగా ప్రవర్తిస్తాయి. అప్పుడు మనం కోల్పోయిన వాటికి సాంకేతికత అందించే ప్రత్యామ్నాయాలకు ఇకపై హాని కలిగించం మరియు దానికి బదులుగా ఆ సాంకేతికతను దాని సరైన లక్ష్యం వైపు మళ్ళిస్తాం. ఆ లక్ష్యం ఏమిటి అని మీరు అడగవచ్చు, నాకు ఇప్పుడే ఖచ్చితంగా తెలియదు, చాట్‌జిపిటిని అడిగి చెబుతాను.

పర్యావరణం

"శ్రద్ధ భక్తికి ప్రారంభం."

మేరీ ఆలివర్

ఒక మెరుపు వేగపు జిహ్వా మరియు మభ్యపెట్టే కళ

పర్యావరణ శాస్త్రవేత్త బి. రతినసభాపతి, కన్హా శాంతి వనంలో కనిపించే భారతీయ ఊసరవెల్లి జీవన విధానాన్ని ఆధ్యాత్మిక సాధనతో అనుసంధానిస్తూ, పరిసరాలతో సామరస్యాన్ని సహనం మరియు కేంద్రీకృత అవగాహనతో పెంపొందించే మార్గాన్ని వివరిస్తారు.

మారువేషంలో ప్రవీణులు

ఊసరవెల్లులు ప్రకృతిలో అత్యంత ఆకర్షణీయమైన సరీసృపాలు. అవి తమ రంగును మార్చుకొని, చుట్టుపక్కల పరిసరాలలో సజావుగా కలిసిపోయే సామర్థ్యానికి ప్రసిద్ధి చెందాయి. ఊసరవెల్లి జాతులు ఆఫ్రికాలో, ముఖ్యంగా మడగాస్కర్‌లో కనిపిస్తాయి, అవి భారతదేశం, శ్రీలంకతో సహా యూరప్ మరియు ఆసియాలో కొన్ని ప్రాంతాలలో కూడా నివసిస్తాయి. అరణ్యాల్లో నివసించే తమ బంధు జాతులతో పోలిస్తే, కొన్ని ఊసరవెల్లి జాతులు విపరీత వాతావరణాలకు అనుగుణంగా పరిణామం చెంది, నీరు లేని నమీబ్ ఎడారి వంటి క్లిష్ట పరిసరాల్లో నేల మీద జీవించేందుకు అలవాటు పడ్డాయి.

భారతదేశం ఒకే ఒక్క జాతి — భారతీయ ఊసరవెల్లికి (Chamaeleo zeylanicus) నిలయం. పగటిపూట చురుకుగా ఉండే ఈ తొండ చాలా నెమ్మదిగా కదులుతూ, తన అసాధారణమైన రంగు మార్చుకునే సామర్థ్యాన్ని ఉపయోగించి శత్రువుల నుండి తప్పించుకుంటూ జంతువులను తన ఆహారం కోసం మెరుపు వేగంతో వేటాడుతుంది. జీవశాస్త్ర సంబంధిత అద్భుతాలకు అతీతంగా ఈ జీవి సహనం,

మార్పు చెందడానికి అనుకూలత, అంతర్ముఖ అవగాహన అనే గుణాలకు ప్రతీకగా నిలుస్తుంది —— ఇవే ఆధ్యాత్మిక సాధకులతో అనునాదం చెందే లక్షణాలు.

కన్హా శాంతి వనంలోని ఊసరవెల్లులు – సామరస్యానికి చిహ్నం

కన్హా శాంతి వనం, ఆంతరంగిక పరివర్తన మరియు పర్యావరణ పరిరక్షణకు అంకితం చేయబడిన ఆధ్యాత్మిక–పర్యావరణ అభయారణ్యం. ఇక్కడి ఎండిన ముళ్లతో నిండిన అటవీ ప్రాంతాల్లోని ఊసరవెల్లులు ప్రకృతిలో దాచిపెట్టిన రత్నాల్లా దర్శనమిస్తాయి. వర్షాకాలం అనంతరం చిన్న చిన్న ఊసరవెల్లులు చుట్టూ తిరుగుతూ కనిపిస్తాయి, పెద్దవి మాత్రం కనిపించకుండా తప్పించుకుని తిరుగుతుంటాయి . ప్రమాదాన్ని గ్రహించిన వెంటనే, అవి నెమ్మదిగా పాకుతూ, ఆకులు మరియు కొమ్మలతో కలిసిపోయి కనుచూపు మేరలో కనిపించకుండా పోతాయి. ఇలా స్పష్టంగా కనిపించే చోటనే అదృశ్యమైపోయే వీటి నైపుణ్యం, భారత భూభాగంలో కనపడే అత్యంత ఆసక్తికరమైన సరీసృపాలుగా నిలిపింది. ఎలా అయితే ఊసరవెల్లి తన పరిసరాలకు అనుగుణంగా సహజంగా ప్రవర్తిస్తుందో, అదేవిధంగా కన్హా లోని ఆధ్యాత్మిక సాధకులు కూడా ప్రకృతితో సామరస్యం చెందడం, మనః పూర్వకత మరియు వాతావరణంతో గాఢ అనుబంధం కలిగి ఉండటాన్ని నేర్చుకుంటారు. నిశ్చలత, సహనం మరియు అవగాహన ఒకరి జీవనానుభూతిని ఎలా రూపాంతరం చెందిస్తుందో మనము ఈ అంతుచిక్కని జీవులను గమనించినప్పుడు గుర్తు చేసుకుంటాము.

పరిపూర్ణ వృక్షవాసి వేటగాడు

ఊసరవెల్లుల జీవితం చెట్ల మధ్యే సాకారం అవుతుంది. వీటి పొడవైన కాళ్లు, మరియు

నిశ్చలత, సహనం మరియు అవగాహన ఒకరి జీవనానుభూతిని ఎలా రూపాంతరం చెందిస్తుందో మనము ఈ అంతుచిక్కని జీవులను గమనించినప్పుడు గుర్తు చేసుకుంటాము.

ప్రత్యేకమైన 'జైగోడాక్టిలస్' పాదాలు రెండేసి వేళ్లు ముందుకు, రెండేసి వెనక్కు ఉండి కొమ్మలను గట్టిగా పట్టుకోవడానికి సహాయపడతాయి. అదనంగా, వీటి పట్టుకోగల తోక (prehensile tail) సమతుల్యతను మరియు స్థిరత్వాన్ని ఇస్తుంది. కదులుతున్నప్పుడు ఊసరవెల్లులు ఒక విలక్షణమైన రీతిలో గాలి తాకిడితో ఆకులు ఊగినట్లుగా ఊగే చలనాన్ని ప్రదర్శిస్తాయి. నెమ్మదిగా, ఉద్దేశపూర్వకంగా నడిచే వీటి తీరు వాటిని శత్రువుల చూపు నుండి తప్పించుకోవడానికి , అలాగే అవి ఆహారంగా భుజించే జీవుల దృష్టిని మరల్చడానికి సహాయ పడుతుంది. ఈ ప్రవర్తన ధ్యాన సాధనలోని సౌమ్యత మరియు క్రమశిక్షణను ప్రతిబింబిస్తుంది.

ప్రాణాంతకమైన ఖచ్చితత్వపు వేట

వాటి నెమ్మదైన కదలికలకు విరుద్ధంగా, ఊసరవెల్లులు వేటలో అత్యంత సమర్థవంతమైనవి. దీనికి కారణం వాటి అద్భుతమైన వేగం మరియు శక్తితో ముందుకు దూసుకువెళ్లే జిహ్వ. ఊసరవెల్లి నాలుక దాని శరీరం పొడవు కంటే దాదాపు 1.5 రెట్లు పొడవుగా, ఒక్క క్షణ కాలం లోనే, కారు గంటకు 0 నుండి 60 కి.మీటర్ల వేగానికి చేరినంత త్వరణంతో విస్తరించగలదు. ఈ అద్భుతమైన చర్యలో రెండు కండరాలు కీలకం: త్వరణ కండరం (Accelerator muscle) — నాలుకను మెరుపువేగంతో ముందుకు త్రోయడానికి, ఉపసంహరణ కండరం (Retractor muscle) — వేగంగా వెనక్కు ఆహారాన్ని లాగడానికి. దీనికి తోడు, ఊసరవెల్లి లాలాజలం మనుషుల లాలాజలం కంటే వెయ్యి రెట్లు ఎక్కువ స్నిగ్ధత కలిగి ఉంటుంది. అందుకే వేగంగా కదిలే గొల్లభామలు, సీతాకోకచిలుకలు, మరియు తూనీగలు కూడా తప్పించుకోలేవు.

360 కోణాల సర్వదిశా దృష్టి గల అత్యున్నత మృగాహారులు

ఊసరవెల్లి యొక్క మరో అసాధారణ లక్షణం — స్వతంత్రంగా రెండువైపులా తిరిగే దాని కళ్ళు. ఇవి ఒకేసారి రెండు వేర్వేరు దిశల్లో, దాదాపు 360 డిగ్రీల పరిధిలో దాని పరిసరాలను పరికించగలవు. అయితే, వేటను గుర్తించినప్పుడు రెండూ కళ్ళు ఒకే దిశలో కేంద్రీకరించి, లోతైన ఖచ్చితత్వంతో దూరాన్ని అద్భుతంగా అంచనా వేస్తూ నాలుకను నేరుగా లక్ష్యంపై ప్రయోగిస్తాయి.

ఇంత నిశితమైన అంచనాతో ఊసరవెల్లి దాదాపుగా తన వేటను ఎప్పుడూ తప్పించుకోనివ్వదు. అందుకే ఊసరవెల్లి సరీసృపాలలో అత్యంత భయంకరమైన వేటగాళ్లలో ఒకటి.

ప్రకృతిలోని జీవంత అద్భుతం — ఆధ్యాత్మిక దృక్కోణం

ఊసరవెల్లి యొక్క మభ్య పెట్టే సామర్థ్యం, దృష్టిలో ఖచ్చితత్వం, వేటలో నైపుణ్యం – ఇవన్నీ ఒకే జాతి లో ఉండడం ప్రకృతి యొక్క చాతుర్యానికి నిదర్శనం. చెట్ల మధ్య నిశ్శబ్దంగా ఊగుతున్నప్పుడు గానీ, మెరుపువేగంతో నాలుక విసురుతున్నప్పుడు గానీ, అడవిలో ఉండే ఈ సరీసృపాలకు ఎదురుపడి చూసే భాగ్యము కలిగినవారిని మంత్రముగ్ధులను చేసి స్ఫూర్తినిస్తాయి.

కన్హా శాంతి వనంలో, పరిరక్షణ మరియు ఆధ్యాత్మికత కలిసే చోట, ఊసరవెల్లుల ఉనికి ప్రకృతిలోని సున్నితమైన సమతుల్యత మరియు కష్టాలకు తట్టుకుని నిలబడే సామర్థ్యాన్ని మనకు గుర్తు చేస్తుంది. వీటి జీవనం మార్పుకు అనుకూలత, సహనం, మరియు ఏకాగ్రతతో జీవించడం అనే కళను మనకు బోధిస్తుంది. ఈ గుణాలు కేవలం జంతు ప్రపంచంలో మాత్రమే కాకుండా, మన స్వీయ ఆవిష్కరణ మార్గంలో కూడా అవసరం. ప్రకృతిలోని లయకు సాధకులు ఏకమవడం నేర్చుకుంటే, ఊసరవెల్లి తన అంతర్గత ధ్యేయాన్ని ఎల్లప్పుడూ నిలుపుకుంటూ, పరిసరాల్లో సజావుగా కలిసిపోయే మనఃపూర్వక జీవనానికి ఒక ప్రతీకగా నిలుస్తుంది.

"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

సృజనాత్మకత

"ఎన్ని వరాలు, ఎన్ని కృపలు మీరు నాకు అందించారు!
మీ చేతుల మీదుగా నాకు ఎంత సహాయం అందిందో!
మీ ప్రేమను అన్ని దిశల్లో వెతుకుతున్న నాకు ——
తృటిలో, అది అకస్మాత్తుగా నాలో జ్వలించే ఆశీర్వాదంగా
వెలుగుతోంది."

రబియా బస్రీ

కృప - సృజనాత్మకతను వెలిగించే స్ఫూర్తి

ఎలిజబెత్ డెన్లీ కృప, ప్రాణాహుతి, మరియు సృజనాత్మకత గురించి తన ఆలోచనలను పంచుకుంటూ, చాలా వరకు కృప మన ప్రేరణలు మరియు అంతర్దృష్టులకు కేంద్రంగా నిలుస్తుందని విశదీకరించారు.

కొన్నిసార్లు, జీవితం ధన్యమైందని, బలవంతం లేదా పోరాటం లేకుండానే అప్రయత్నంగా పనులు సాగుతున్నాయని మీకు అనిపించిందా? కొంతమంది దానిని 'కృప' లేదా 'భగవంతుని కృప' అని అంటారు. ప్రసిద్ధమైన ఒక సామెత ఉంది: "భగవంతుని కృప లేకపోతే ఆ స్థితిలో నేను ఉండేవాడిని." ఈ మాటలు 15వ శతాబ్దిలో ఉరిశిక్ష ద్వారా మరణదండనకు తీసుకెళ్లబడుతున్న నేరస్థులను చూసిన సందర్భంలో జాన్ బ్రాడ్‌ఫోర్డ్ అన్నట్లుగా చెబుతారు. ఇది మనం ఎవరికంటే కూడా ప్రత్యేకంగా అర్హులు కాదన్న వినయాన్ని, అన్నీ భగవంతుని కృప వల్లే మనకు లభిస్తున్న భాగ్యమనే స్వీకారభావాన్ని వ్యక్తపరుస్తుంది.

మన ప్రయత్నాలలో మార్గం తెలియని లేదా పూర్తిగా నిస్సహాయ స్థితిలో ఉన్నప్పుడు భగవంతుని కృప ప్రసాదించబడే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇకపై మనం కర్తలము కాము అనే భావనతో, మనల్ని మనం అధిగమించి, దాజీగారు చెప్పినట్లుగా ఏదో "అదృశ్య ప్రదేశం"లోకి ప్రవేశించినప్పుడు ఇది జరుగుతుంది. అలాగే, మనలో అత్యంత ఆనంద దాయకమైన సృజనాత్మకత స్థితులు కూడా ఉద్భవిస్తాయి.

మీరు చుట్టూ గమనిస్తే, "కృప" అనే పదం తరచుగా వినిపిస్తుంది. ఈ మధ్య కాలంలో మతపరమైన భావాల కారణంగా ఇది అంతగా ప్రాచుర్యంలో లేకపోయినా, శతాబ్దాలుగా మన భాషలో భాగంగానే ఉంది. లాటిన్ భాషలో 'గ్రాటస్ (gratus)' అంటే ఆహ్లాదకరం లేదా కృతజ్ఞతతో ఉండడం;

పురాతన ఫ్రెంచ్ భాషలో 'గ్రేషియా (gratia)' అంటే అనుకూలత, ఆకర్షణ లేదా కృతజ్ఞత; ప్రాచీన ఆంగ్ల భాషలో 'గ్రేట్‌ఫుల్' (grateful) పదం కనిపించింది, మరియు మధ్య కాలపు ఆంగ్ల భాషలో 'గ్రేస్' (grace) పదం ప్రాచుర్యంలోకి వచ్చింది. "ఆహ్లాదకరమైన", "ధన్యవాద భావం", "అనుగ్రహ భావం" మరియు "కృతజ్ఞత భావం" అనే పదాలు అన్నీ 'కృప' అనే భావనతో ముడిపడి ఉన్నాయి.

సంస్కృతంలో, 'కృప'కు అనేక పదాలు ఉన్నాయి, వాటిలో "కృప" అంటే దయ మరియు ఆశీర్వాదం అని కూడా అర్థం; "అనుగ్రహ" అంటే అనుగ్రహం మరియు ఆశీర్వాదం అని కూడా అర్థం; మరియు "ప్రసాదం" అంటే కృపను బహుమతిగా సూచిస్తుంది. హీబ్రూ పదం "హేన్", ఇది కృపను సంపాదించలేము, భగవంతుడు ఉచితంగా మనకు అనుగ్రహించేది అనే ఆలోచనను తెలియజేస్తుంది. ఒక మంచి ఉపమానం ఏమిటంటే సూర్యుడు ప్రతిదానిపైనా ప్రకాశిస్తాడు, అయినప్పటికీ మనం సూర్యకాంతికి గురి కావాలా లేదా అని ఎంచుకుంటాం. అదేవిధంగా, కృప ప్రతిచోటా అందుబాటులో ఉంది, కాబట్టి దానిని స్వీకరించడానికి మనలను మనం ఎలా సిద్ధం చేసుకోవాలి? ఆ మార్గం మనం అనుకున్నది కాకపోవచ్చు!

ఎల్విస్ ప్రెస్లీ, జానీ క్యాష్ వంటి ప్రముఖ కళాకారులు పాడిన, "అమేజింగ్ గ్రేస్" అన్ని కాలాల్లో అత్యంత ప్రియమైన క్రైస్తవ కీర్తనగా ప్రసిద్ధి పొందింది. ఇది ఒక పాపి విమోచన పొందడాన్ని వర్ణిస్తూ, దైవిక కృపలోని పరివర్తనా శక్తిని అభివ్యక్తం చేస్తుంది. ఈ గీత– రచయిత జాన్ న్యూటన్ ఒకప్పుడు బానిస వ్యాపారం చేసేవాడు – నీతి లేని జీవితం గడుపుతూ ఉండేవాడు. సముద్రం ఒక తుఫాన్ నుండి రక్షించబడినప్పుడు, అతని జీవితం నాటకీయమైన మలుపు తిరిగింది. దేవుని కృపతో ఆయన మార్పు చెందాడు. అతనిలో లోతైన ఆధ్యాత్మిక జాగృతి కలిగింది, ఆ కృతజ్ఞతను వ్యక్తపరచడానికి ఈ కీర్తనను రచించాడు.

అదే విధంగా, సెయింట్ పాల్ యొక్క రూపాంతరం అసాధారణం. డమాస్కస్ మార్గంలో ఆయనకు ఒక దివ్య ప్రకాశం ప్రత్యక్షమై, ప్రభువు యేసు స్వరం వినిపించింది. ఆ క్షణం అతని హృదయాన్ని పూర్తిగా మార్చేసింది. ఒకప్పుడు క్రైస్తవులను హింసించి, ద్వేషిగా ఉన్న వ్యక్తి , ఇప్పుడు ప్రేమికుడిగా మారిపోయాడు. తర్వాత కోరింథీయులకు రాసిన లేఖలో ఇలా పేర్కొన్నారు: "He said to me, 'My grace is sufficient for you, for my power is made perfect in weakness." అంటే —— "నా కృప నీకు చాలును, ఎందుకంటే నా శక్తి బలహీనతలోనే సంపూర్ణమవుతుంది." ఈ మాట వినయం, దుర్బలత, స్వీకారభావం వంటి గుణాల విలువను తెలియజేస్తుంది. ఇది హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సంప్రదాయంతో సరిసమానంగా ఉంది. లాలాజీ బాబూజీతో ఇలా అన్నారు: "స్వీయప్రయత్నంతో పొందిన శక్తి,

దైవకృపతో లభించే శక్తి అంతటి ప్రభావవంతం కాదు. సంపూర్ణ శక్తి ఎల్లప్పుడూ దైవ వరంగా మాత్రమే లభిస్తుంది."

సృజనాత్మకత కలిగినవారు ఈ సత్యంతో అనునాదం చెందుతారు. ఏ కళారూపాన్నైనా మనం శ్రద్ధగా అభ్యసించి అవసరమైన నైపుణ్యాలను సంపాదించవచ్చు. అయినప్పటికీ, ఒక అందమైన సంగీత కృతి గానీ, అద్భుతమైన చిత్రకళ గానీ, ఆ కౌశల్యానికి అతీతంగా ఉద్భవిస్తాయి. ఆ సృజనాత్మక స్ఫురణ ఒక వరం. ఇది కేవలం కళల రంగానికే కాదు, ప్రతి రంగానికీ వర్తించే సత్యం. సర్ ఐజాక్ న్యూటన్ గురుత్వాకర్షణను విశ్లేషణాత్మక ఆలోచనతోనే కనుగొన్నాడా? లేదు. చెట్టు మీద నుంచి ఒక ఆపిల్ పండు కింద పడటం గమనించినప్పుడు, అది పైకి లేదా పక్కకు కాకుండా ఎందుకు కిందకే పడింది? అని ప్రశ్నించిన ఆ ప్రేరణతోనే ప్రారంభమైంది. తర్వాత చంద్రుణ్ని భూమి చుట్టూ కక్ష్యలో ఉంచే బలంతో దీనిని అనుసంధానించగల అతని జిజ్ఞాసే విశ్వ గురుత్వాకర్షణ నియమానికి దారి తీసింది.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సంప్రదాయంలో, "దైవకృప"ను మూలం లేదా కేంద్రం నుండి వరంలా జాలువారే ప్రవాహరూప శక్తిగా చెబుతాము. సజీవ గురువు ఆ ప్రవాహాన్ని సహజంగానే ఆకర్షిస్తారు; నిజానికి, ఆయన ఎక్కడ ఉన్నా ఆ కృప నిరంతరం ప్రవహిస్తూనే ఉంటుంది. ప్రత్యేక ఆధ్యాత్మిక సమూహ సమావేశాల సమయంలో మనము ఆయనతో వేడుక చేసుకునే సందర్భాలలో, ఆ కృప మరింత సమృద్ధిగా మనందరిపై వర్షిస్తుంది. గురువుగారు ప్రాణాహుతి (Transmission) అనే ప్రక్రియను ఉపయోగిస్తారు. ఇది కృప అంత సున్నితమైనది, లేదా అంత శక్తివంతమైనది కాకపోయినా, ఆయన యొక్క సంకల్పము తో ప్రారంభింపబడి మానవులలోని అంతర్ముఖ మార్పుకు (inner transformation) అత్యంత ప్రభావవంతమైన ప్రేరకశక్తిగా పనిచేస్తుంది. ఈ ప్రసారశక్తిని వినియోగించే సామర్థ్యమే లాలాజీ మహారాజ్ యొక్క మహత్తర పునరావిష్కరణ. దాని వలన హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ పద్ధతి 20వ శతాబ్దపు ప్రారంభం నుండే వికసించి, నేటి వరకు సుస్థిరంగా కొనసాగుతున్నది. ఇప్పుడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా వేలాది శిక్షకులు ఒక జాలంలా కలిసికట్టుగా అనుసంధానమై ఈ ప్రసార శక్తిని విస్తృతంగా పంచుతున్న వ్యవస్థగా కొనసాగిస్తున్నారు.

తన తాజా గ్రంథం 'ది హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వే – పుస్తకం 2'లో దాజీ గారు ఇలా వ్రాసారు: "మన పరమ లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి అవసరమయ్యేది చివరికి దైవకృప మాత్రమే; అలాంటి సందర్భంలో గురువు పాత్ర అత్యంత కీలకంగా మారుతుంది. మనం చర్చించినట్లుగా, గురువు ఆ దివ్య ప్రవాహాన్ని మన హృదయాల్లోకి మళ్లించి, మన అవసరాలు మరియు వికాసానికి

మన ప్రయత్నాలలో మార్గం తెలియని లేదా పూర్తిగా నిస్సహాయ స్థితిలో ఉన్నప్పుడు భగవంతుని కృప ప్రసాదించబడే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇకపై మనం కర్తలము కాము అనే భావనతో, మనల్ని మనం అధిగమించి, దాజీగారు చెప్పినట్లుగా ఏదో "అదృశ్య ప్రదేశం"లోకి ప్రవేశించినప్పుడు ఇది జరుగుతుంది. అలాగే, మనలో అత్యంత ఆనంద దాయకమైన సృజనాత్మకత స్థితులు కూడా ఉద్భవిస్తాయి.

అనుగుణంగా, ప్రాణాహుతి ద్వారా సరియైన మోతాదులో అందజేస్తారు అని బాబూజీ చెప్పారు."

బాబూజీ మరో సందర్భంలో చెప్పారు: "నిస్సందేహంగా, ప్రతిదీ దైవిక కృపపై ఆధారపడి ఉంటుంది, కానీ మనం చేయవలసినది ఆ కృపకు మనలో చోటు కల్పించడం. అదే మన సాధన లేదా అభ్యాసం యొక్క ప్రధాన ఉద్దేశ్యం. మనం ప్రతి క్షణం దానికి జాగృతంగా ఉండాలి." అంటే, మనం ప్రతిరోజూ చేసే ధ్యానపరమైన సాధనలే ఆ కృపకు చోటు కల్పించే సాధనాలు. మనము హృదయంపై ప్రాణాహుతి సహాయంతో ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు, ప్రతి రోజూ ఆ కృపను ఆహ్వానిస్తున్నాము.

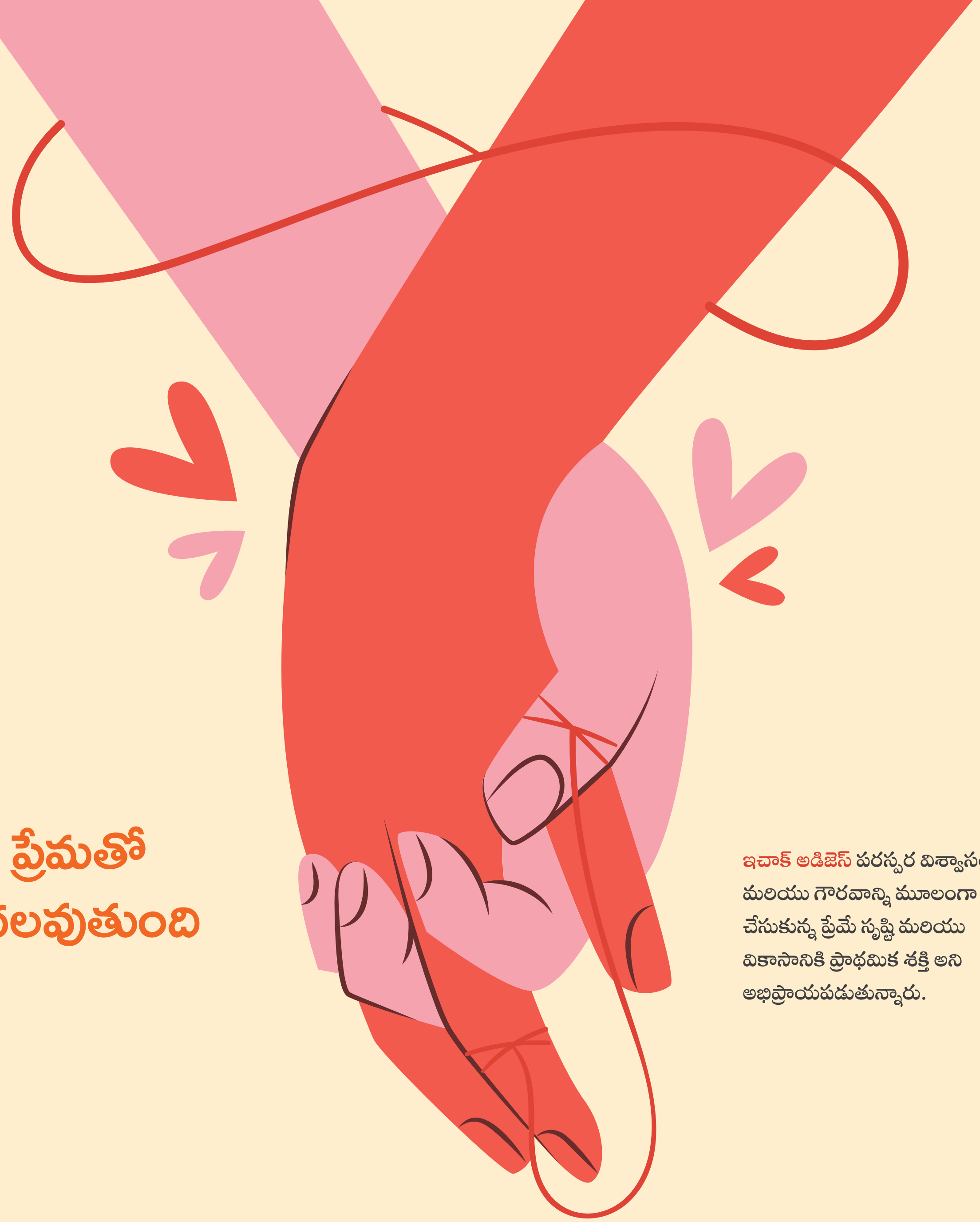
కానీ ఇంకా చాలా ఉంది! లాలాజీ బాబూజీకి చెప్పారు: "ఎవరిలోనైనా సరైన చర్య చేసే స్థితి దేవుని కృప ద్వారానే సృష్టింపబడుతుంది. అంటే సరైన చర్యకు మూలం భగవంతుడే. అప్పుడు గర్వపడటానికి సందర్భం ఎక్కడ ఉంది?" ఇదే జాన్ న్యూటన్ మరియు సెయింట్ పాల్ పొందిన అనుభవం, అదే నాది మరియు అనేక మంది సాధకులది కూడా. దైవకృప లేకుంటే, గురువుగారి నుండి ప్రవహించే ప్రాణాహుతి శక్తి లేకుంటే, జీవితం నిజమైన ధ్యేయమూ అంతరార్థమూ లేకుండా అసంపూర్ణంగానే ఉండిపోయేది. అనేక పార్శ్వాలు తెరుచుకునేవి కావు, నా స్వభావం కూడా రూపాంతరం చెందకుండా ఉండేది. స్వీయప్రయత్నం ప్రశంసనీయమైనదే — కానీ అది ఒక్కటి మాత్రమే సరిపోదు. అత్యున్నతమైన దానికి మనం ఒగ్గాలి; అప్పుడే నిజమైన రూపాంతరం సంభవిస్తుంది. ఇదే ఈ లోకంలో జీవించడానికి మరియు ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగడానికి గల బహిరంగ రహస్యం. అంతేకాదు, దీనిని కేవలం మేధోపరంగా తెలుసుకోవడం సరిపోదు — ఈ సత్యం జీవనానుభవంలో ప్రత్యక్షంగా వ్యక్తమవ్వాలి.

బాబూజీ ఒకసారి ఒక సహచరుడిని గురించి ఇలా వివరించారు: మొదట అతను బాబూజీని దర్శించినప్పుడు, అతని స్థితి చాలా సంక్లిష్టంగా, భారంగా ఉండేది. అప్పుడు బాబూజీ ఆ చిక్కులను, ఆ భారాన్ని తొలగించారు. రెండు సంవత్సరాల తరువాత ఆ సహచరుడు తిరిగి ఆయనను సందర్శించినప్పుడు, అతనిలో మళ్లీ భారాన్ని గుర్తించారు, అయితే ఈసారి అది చాలా సూక్ష్మమైన రూపంలో ఉండి, దానిని సరిచేయడం మరింత కష్టమైంది. అందుకు కారణాన్ని పరిశీలించగా, దేవుని కృపపై ఆధారపడకుండా, తన స్వంత ప్రయత్నాలపై అతను ఆధారపడటం వల్ల ఆ సూక్ష్మభారం ఏర్పడిందని ఆయన గమనించారు.

చాలా మంది కళాకారులు కూడా ఈ అవగాహనను పంచుకుంటారు. ఉదాహరణకు, సృజనాత్మక కళల సమకాలీన ఉపాధ్యాయురాలు మరియు 'ది ఆర్టిస్ట్స్ వే'తో సహా యాభైకి పైగా పుస్తకాల రచయిత్రి జూలియా కామెరాన్, సృజనాత్మకతను ఒక ఆధ్యాత్మిక సాధనగా వర్ణిస్తారు. బరోక్ స్వరకర్త జె.ఎస్. బాచ్ తన ప్రేరణ కోసం దేవునిపై ఆధారపడేవాడు. తన సంగీత ప్రతిభను దేవుడు అప్పగించిన బాధ్యతగా భావించి, తాను స్వరపరచిన ప్రతి కృతిని దేవునికే అంకితం చేసేవాడు. మహానుభావుడు మైఖేలేంజలో ఇలా అన్నాడు: "నేను దేవుని పట్ల ప్రేమతో పని చేస్తాను; నా ఆశలన్నీ ఆయనపైనే ఉంచుతాను," "సృష్టించేది దేవుడే; మిగతావాళ్ళం కేవలం ఆయన సృష్టిని ప్రతిబింబిస్తాం."

మనమూ కొన్నిసార్లు సృజనాత్మకతలో అడ్డుగోడలను ఎదుర్కొంటాము. అప్పుడు దైవిక ప్రేరణ మళ్లీ ప్రవహించే వరకు మనం వేచి ఉంటాము. దీనికి సంబంధించి, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ నా జీవితాన్ని పూర్తిగా మార్చింది, ఎందుకంటే ప్రాణాహుతిని దిశానిర్దేశం చేసే గురువుగారి సామర్థ్యం నిరంతర ఉనికిని, స్ఫూర్తిని అందిస్తుంది. సృజనాత్మక మాంద్యం గురించి విస్తృతంగా చర్చించబడింది. కానీ ప్రాణాహుతితో ధ్యానం చేసే సాధారణ చర్య, విషయాలను కొత్తగా చూడగల, విస్తరించిన చైతన్యమును మరియు ఊహించని అవగాహనను అందించి, మనలోని సామర్థ్యాన్ని అంతర్లీనమైన రీతుల్లో మేల్కొలుపుతుంది. ధ్యానం చేయడానికి ఇది ప్రాథమిక కారణం కాకపోయినా, మనం కళ్ళు మూసుకుని కూర్చుని మన హృదయంలోని లోలోపలికి ప్రవేశించినప్పుడు, మనందరికీ అందుబాటులో ఉన్న దైవిక కృపను ఆహ్వానిస్తాము. అదే సృజనాత్మక జ్యోతి.

సృష్టి ప్రేమతో మొదలవుతుంది



ఇచాక్ అడిజెస్ పరస్పర విశ్వాసం మరియు గౌరవాన్ని మూలంగా చేసుకున్న ప్రేమే సృష్టి మరియు వికాసానికి ప్రాథమిక శక్తి అని అభిప్రాయపడుతున్నారు.

భౌతిక శాస్త్రం ప్రకారం, కాలం మరియు అంతరిక్షం మహావిస్ఫోటనంతోనే ఆరంభమయ్యాయి. అంటే, మహావిస్ఫోటనానికి ముందు ఉన్నదేదైనా వాటికి పరిమితం కాలేదు. అది అపరిమితమైనది. మరి పరిమితులు లేనిది ఏమిటి? కాలం-స్థలానికి సీమితం కానిది ఏమిటి?

అది ప్రేమ. ఈ లోకం నుండి మనల్ని విడిచి వెళ్లిన వారిని కూడా మనం ప్రేమించగలం. వేల మైళ్ల దూరంలో ఉన్న వారిని కూడా మనం ప్రేమించగలం. ప్రేమకు పరిమితులు లేవు. అది కాలం లేదా స్థలానికీ పరిమితమవ్వదు, ప్రేమే దేవుడు. దేవుడు —— ప్రేమ —— సృష్టికి మూలం.

ఇది నన్ను ఇలా ఆలోచింపచేసినది – ప్రేమ అనేది సృష్టికి ప్రాథమికమైన అంశం.

కంపెనీలను లేదా దేశాలను స్థాపించిన వారిని గమనించండి. వారు తాము సృష్టించిన వాటిపై ఎంతటి ప్రేమతో ఉంటారు అంటే, తమ వ్యక్తిగత సౌకర్యాన్ని త్యాగం చేయడానికి కూడా సిద్ధంగా ఉంటారు, ఎందుకంటే వారు వాటి ప్రయోజనాన్ని ముందుకు తీసుకువెళ్ళడానికి నిబద్ధతతో ఉంటారు.

ఒక కళాకారుడు చిత్రాన్ని గీస్తూ ఉండగా గమనించండి. అతడు తన చిత్రాన్ని విడిచిపెట్టడు, ప్రదర్శించడు; తనకు ఆ

పరస్పర విశ్వాసం మరియు గౌరవం ప్రేమకు అనివార్యమైన పునాది. ఏ వ్యవస్థ అయినా ఎదగడానికి ఇవి సహకరిస్తాయి. పరస్పర విశ్వాసం మరియు గౌరవం లేకుంటే, ప్రేమ మాయమవుతుంది.

చిత్రంపై ప్రేమ ఉన్నంత వరకు దాన్ని మెరుగుపరుస్తూనే ఉంటాడు. సంగీతకారుడు సంగీతాన్ని స్వరపరుస్తున్నప్పుడు కూడా అదే చేస్తాడు. రచయిత కూడా తన పుస్తకం వ్రాసేటపుడు అలాగే వ్యవహరిస్తాడు.

ఒక చిన్న పసిపాప ఎవరినైనా మొదటిసారి చూసినప్పుడు, ఆ వ్యక్తి ముక్కు పెద్దదా, చెవులు వంకరగా ఉన్నాయా, అందంగా ఉన్నారా, లేదా అనే విషయాలు చూడదు. పిల్లలు కళ్లతో కాదు, హృదయంతో చూస్తారు. వారు ఎదురుగా ఉన్న వ్యక్తి ప్రేమతో ఉన్నారా లేదా అనే భావాన్ని గ్రహిస్తారు. ఆ అనుభూతి ఆధారంగా, నవ్వాలో ఏడవాలో నిర్ణయించుకుంటారు. వారు ప్రేమ కోసం వెతుకుతారు మరియు ఎదగడానికి ప్రేమ అవసరం.

ప్రేమతో పెరిగిన పిల్లలు ప్రేమకు దూరంగా ఉన్న పిల్లల కంటే ఆరోగ్యంగా, బలంగా పెరుగుతారు అని పరిశోధనలు చూపిస్తున్నాయి. పూలు మరియు కూరగాయలు కూడా ప్రేమకు ప్రతిస్పందిస్తాయి.

పరస్పర విశ్వాసం మరియు గౌరవం ప్రేమకు అనివార్యమైన పునాది. ఏ వ్యవస్థ అయినా ఎదగడానికి ఇవి సహకరిస్తాయి. పరస్పర విశ్వాసం మరియు గౌరవం లేకుంటే, ప్రేమ మాయమవుతుంది.

ఇక ఏకీకరణం (integration) మరియు వికాసం స్థానంలో, విచ్ఛిన్నము (disintegration) మరియు క్షీణత మనము అనుభూతి చెందుతాము.

ప్రేమలో ఉన్న వారిని గమనించండి — వారు సాధారణ వయస్సు కంటే చిన్నవారిలా కనిపిస్తారు.

కానీ ద్వేషంతో నిండిన వారు వృద్ధులుగా, ఎందుకు పనికిరాని వారిలా కనిపిస్తారు. ప్రేమ వృద్ధాప్యాన్ని నెమ్మదింపజేస్తుంది, ఎందుకంటే ప్రేమ అనేది సంపూర్ణ ఏకీకరణ సాధనం. ఏకీకరణ ఉన్నచోట శక్తి వృథా కాదు. ద్వేషం విచ్ఛిన్నం చేస్తుంది మరియు ఏ వ్యవస్థలో అయినా స్థిరమైన, పరిమితమైన శక్తిని వృథా చేస్తుంది. శక్తి వృథా అయితే ఆయువు క్షీణిస్తుంది, మన జీవితకాలం తగ్గిపోతుంది. అంధకారం అంటే వెలుగు లేకపోవడం. ఇవి రెండూ కేవలం విరుద్ధమైనవే కాకుండా, ఒకే నాణెం యొక్క రెండు వైపులు, ఒకే తినుబండారం యొక్క రెండు ముక్కలు. అందుకే — అంధకారాన్ని తిట్టుకోవద్దు; దీపం వెలిగించండి. అదేవిధంగా — ద్వేషం పట్ల ద్వేషం చూపకండి. కేవలం ప్రేమించండి. ప్రేమతోనే మీరు సృష్టిస్తారు, మరియు మీ కలను వాస్తవం చేస్తారు.

పిల్లలు

"మీ పిల్లలు మీ పిల్లలు కారు. వారు జీవితం తనకోసం
కోరుకున్న కుమారులు మరియు కుమార్తెలు."

ఖాలీల్ జిబ్రాన్

జూరి యొక్క మార్గదర్శక కాంతి

ఆత్మవిశ్వాసం, అనుబంధాలు మరియు అంతర్గత మార్గదర్శకత్వంపై లియా కుమార్ రాసిన ప్రకాశవంతమైన కథ.

జూరి అనే చిన్న మిణుగురు పురుగు చాలా భయాందోళనకు గురైంది. కొన్ని గంటల్లోనే, ఆమె కుటుంబం అడవిలో కొత్త మైదానానికి సుదీర్ఘ ప్రయాణం చేయనుంది. జూరి మిణుగురు పురుగు తోబుట్టువులందరిలో చిన్నది కావడంతో, కొత్తగా తన కాంతిని ఎలా ఉపయోగించాలో ఇప్పుడిప్పుడే నేర్చుకుంటోంది. ఆమె తోబుట్టువులలో ప్రతి ఒక్కరికీ ఇది సులభంగా వస్తున్నట్లు అనిపించినప్పటికీ, జూరి కాంతి మాత్రం మొండిగా ఒక చిన్న, మసకబారిన మెరుపులోనే చిక్కుకున్నట్లుండేది. ప్రతిరోజూ గంటల తరబడి సాధన చేసినా, ఆమె కాంతి ఇంకా ఇతరుల కాంతి కంటే సగం మాత్రమే ప్రకాశిస్తున్నది. ఇంతకు ముందు ఎప్పుడూ ఆమె అంత దూరం ఎగరలేదని చెప్పనవసరం లేదు. కొద్దిసేపట్లోనే, ఆమె కుటుంబం తమ రెక్కలను చాచి ప్రయాణానికి సిద్ధమయ్యింది. తమ ముందు ఉన్న గుంపును కలుసుకోవడానికి ఎగురుతూ, “జుజు, నువ్వు మాతో పాటు ఉండగలవని ఆశిస్తున్నాం!” అని ఆమె తోబుట్టువులు నవ్వుతూ పిలిచారు. చీకటి ముసురుతున్న ఆకాశంలో వారి మెరిసే కాంతి రేఖలను గమనిస్తూ, వారు ఎంత సులభంగా ఎగురుతున్నారో చూసి, జూరి గుండెల్లోని భయం నెమ్మదిగా తీవ్రమైన ఆందోళనగా మారింది.

“ఈ రాత్రి నువ్వు బాగానే ఉంటావు జూరీ” అని ఓ వెచ్చని, సుపరిచితమైన స్వరం పై నుంచి వినిపించింది. అమ్మమ్మ మిణుగురు పురుగు కిందకు ఎగిరి వచ్చి, జూరి చేతులను తన చేతుల్లోకి తీసుకుని, ప్రోత్సాహకరంగా నవ్వుతూ చెప్పింది: “నువ్వు ఈ రాత్రి ప్రయాణం గురించి ఆందోళన చెందుతున్నావని నాకు తెలుసు, కానీ ఎల్లప్పుడూ గుర్తుంచుకో… మనందరిలో

ప్రకాశించే ఒక గొప్ప కాంతి ఉంది, నీ హృదయాన్ని తెరిస్తే, అది ఎప్పుడూ నిన్ను ఇంటి వైపే నడిపిస్తుంది" జూరి చిరునవ్వు చిందించింది. ఆమెకు చాలా హాయిగా అనిపించింది, ఆమె అమ్మమ్మ చేయి పట్టుకుంది. ఇద్దరూ గుంపును చేరడానికి పైకి ఎగిరారు.

కొన్ని గంటల తర్వాత కూడా, కొత్త మైదానం వైపు స్థిరంగా ముందుకు సాగుతూ, ఆ గుంపు ఎగురుతూనే ఉంది. జూరి గుంపులో అత్యంత వేగంగా ఎగరగలిగేది కాకపోయినా, ఆమె వాళ్లతో పాటు ఎగురుతోంది, ఇంకా, రెక్కలు కూడా అలసిపోలేదు! "బహుశా, నేను కారణం లేకుండా ఆందోళన పడ్డానేమో!" అని చిన్నారి జూరి ఆనందంగా తనలో తాను అనుకుంది.

ఆమెకు ఆ ఆలోచన రాగానే, వారి పైన ఉన్న ఆకాశం చీకటిగా మారడం ప్రారంభించింది. ఆకాశంలో పెద్ద బూడిద రంగు మేఘాలు కమ్ముకున్నాయి, చుట్టూ ఉన్న వెలుగులు దీనికి ప్రతిస్పందించినట్టుగా మరింత ప్రకాశించాయి. సమూహంలో నుండి పిలుపులు వినిపించాయి, "అందరూ కలిసి ఉండండి!" "వాన చినుకులతో జాగ్రత్త!" హోరున వీస్తూ సుడిగాలి మొదలైంది. దానితో ఆ గుంపు వేగంగా ఎగరడం ప్రారంభించింది, కానీ జూరి వాటిని వెంబడించడానికి చాలా కష్టపడింది. అప్పుడే ఆమె రెక్కల కింద నుండి బలమైన గాలి వీచి ఆమెను చాలా దూరం తీసుకువెళ్లి పడేసింది.

ఆమె చుట్టూ చూసేసరికి, అడవి చీకటిగా ఉంది. జూరి వలయాకారంలో తిరుగుతూ, మిణుగురు పురుగు కుటుంబం ప్రకాశించే కాంతిని వెతికింది, కానీ చీకటిలో చెట్లు

మనందరిలో ప్రకాశించే ఒక గొప్ప కాంతి ఉంది, నీ హృదయాన్ని తెరిస్తే, అది ఎప్పుడూ నిన్ను ఇంటి వైపే నడిపిస్తుంది.

మరియు నీడలను మాత్రమే చూడగలిగింది. అత్యంత భయంకరమైన చీకటి తుఫానులో ఆమె మసకబారిన చిన్న కాంతి ఎందుకూ పనికిరానిదిగా అనిపించింది. జూరి గుండ్రంగా తిరుగుతూ రొద చేయసాగింది. ఆమెకు చాలా ఒంటరితనంగా అనిపించింది మరియు ఆమెలో భయం పెరిగింది.

చివరికి, ఆమె రెక్కలు అలసిపోయినప్పుడు, తలదాచుకోవడానికి ఒక వెచ్చని ఆకును కనుగొంది. అప్పుడే ఆమెకు తన అమ్మమ్మ మాటలు గుర్తుకు వచ్చాయి. "మనందరిలో ప్రకాశించే గొప్ప కాంతి ఉంది; దానిని అనుభూతి చెందడానికి నీవు నీ హృదయాన్ని తెరవాలి." జూరి కళ్ళు మూసుకుని తన హృదయాన్ని తెరిచినప్పుడు, ఆమె ఆందోళన చెందుతున్న ఆలోచనలను శాంతపరచగలిగింది. ఆమె వెచ్చని, ప్రకాశవంతమైన ఉనికిని అనుభవించడం ప్రారంభించింది. అమ్మమ్మ, తన కుటుంబం మరియు ప్రపంచం పట్ల ఆమెకు ఉన్న ప్రేమ అంతా తన హృదయం నుండి ప్రవహిస్తూ సర్వత్రా వ్యాప్తి చెందుతున్నట్లు అనిపించింది. తన చుట్టూ ఉన్న ఈ వెచ్చని శక్తిని ఆమె అనుభూతి చెందుతూ, కళ్ళు తెరిచి, చీకటి ఆకాశంలో తన కాంతి ప్రకాశవంతంగా మెరిసిపోతున్నది చూసి ఆశ్చర్యపోయింది. ఆమె నమ్మలేకపోయింది! ఇది కేవలం అసాధ్యంగా అనిపించిన నీడలను ప్రకాశవంతం చేస్తోందని గమనిస్తూ చుట్టూ గింగిరాలు తిరుగుతూ ఎగిరింది.

తుఫాను తగ్గుముఖం పట్టింది, ఆమెకు తనను ముందుకు నడిపించే ఒక అదృశ్య తీగ సున్నితంగా లాగుతున్నట్లు అనిపించడం మొదలైంది. ఆమె ఈ అంతర్గత దిక్సూచిని విశ్వసించి అడవిలో దానిని అనుసరించాలని నిర్ణయించుకుంది. కొద్ది సేపట్లో, ఆమె చెట్ల మధ్య మిణుకు మిణుకుమనే వెలుగును కనుగొంది. జూరి ప్రకాశవంతమైన కాంతి దగ్గరపడుతున్నట్లు చూసిన ఆమె కుటుంబం నుండి హర్షధ్వానాలు వినిపించాయి. "జూరి! జూరి!" అని వారు పిలిచారు. అప్పుడే అమ్మమ్మ కూడా తనను అభినందించడానికి ఎగురుతూ వస్తున్నట్లు చూసింది. ఆమె అమ్మమ్మ చేతుల్లోకి దూకి, గట్టిగా కౌగిలించుకుంది, ఇంటికి తిరిగి వచ్చినందుకు ఉపశమనం పొందింది. "నా జూరి, మనందరిలో ప్రకాశిస్తున్నట్లే, నీలో ప్రకాశించే గొప్ప కాంతిని నువ్వు కనుగొన్నట్లు నేను చూస్తున్నాను" అని ఆమె అమ్మమ్మ చెప్పింది. "నేను నిన్ను చూసి చాలా గర్వపడుతున్నాను."

Heartfulness Gopichand Badminton Academy

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

World-Class Facilities

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

Eligibility

Age: 8–18 years
Basic badminton knowledge required

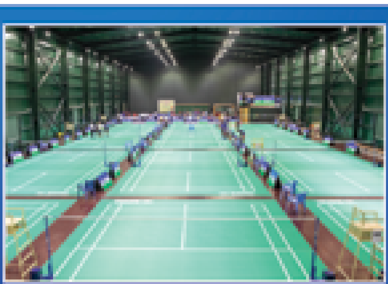
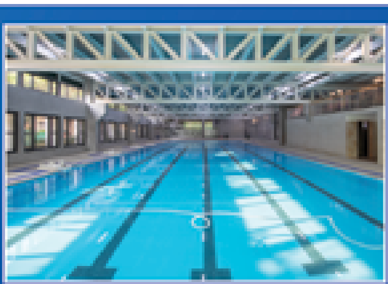
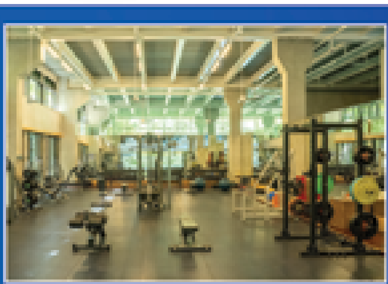
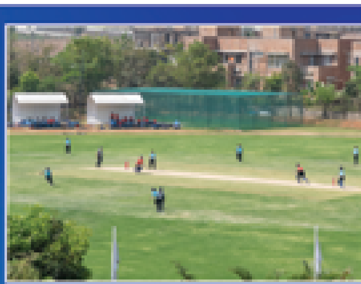
Shantaben International Cricket Academy for Girls

Facilities & Offerings

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

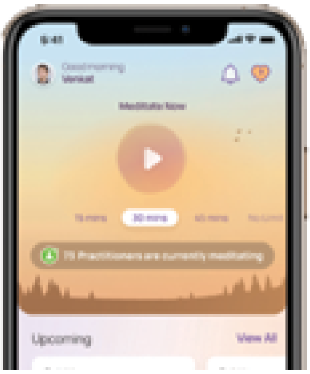
Eligibility

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

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

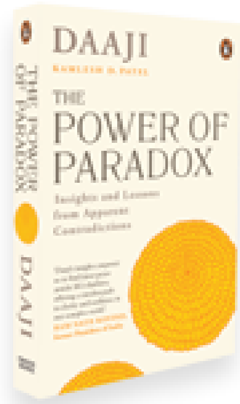
Contact: +91 8519956041
Monday to Saturday



heartfulness app

Master the habit of meditation

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



The Power of Paradox by Daaji

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

Heartfulness Yoga Teacher Training Course

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

Publications by Daaji

#1 BESTSELLERS

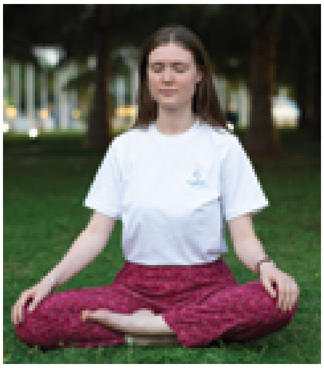
How meditative practices lead to changes in lifestyle, both personal and in relationships, which lead to greater freedom in designing our destiny.
designingdestiny.com
theheartfulnessway.com
spiritualanatomy.com
thewisdombridge.com

Meditation Masterclass

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

Find Your Community

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



Learning, The Heartfulness Way

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

HFNLife

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

Forests by heartfulness

We are planting millions of trees across India

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

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