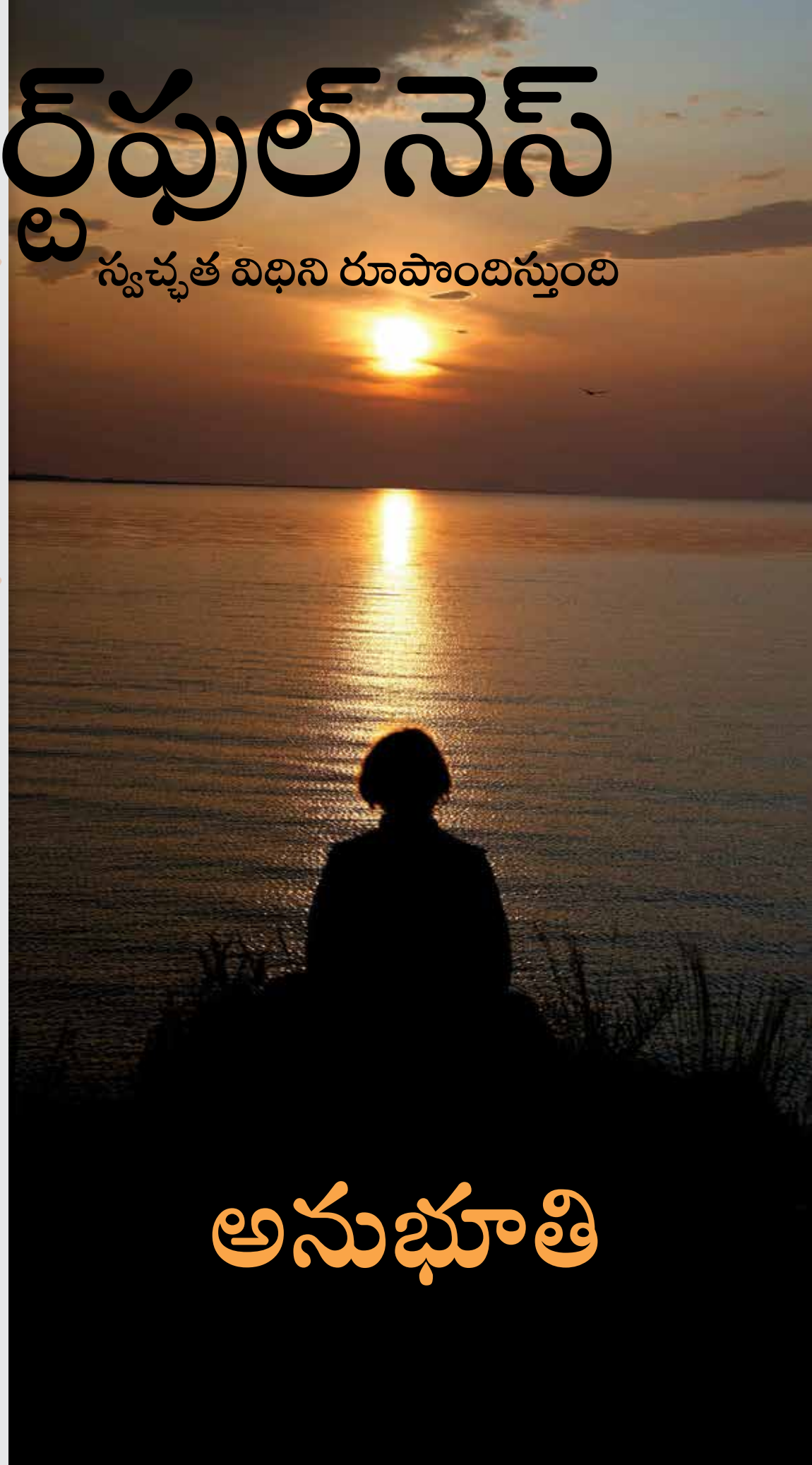
అక్టోబర్ 2026

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్

స్వచ్ఛత విధిని రూపొందిస్తుంది



మీరు మార్పుకు సిద్ధమేనా?
దాజీ మరియు ఇచాక్ అడిజెస్

శ్రేయస్సుకు జీవరసాయన విజ్ఞానం
మాన్సీ ఠాకూర్

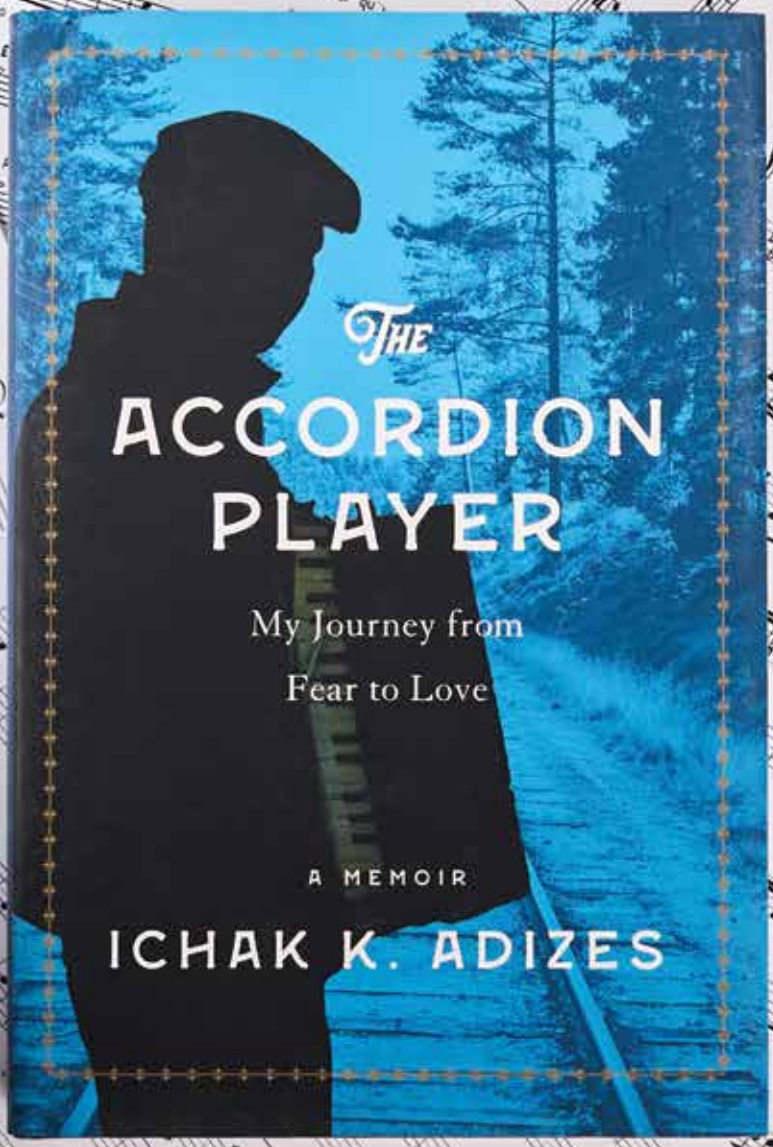
యోగాభ్యాసం
భూషణ్ భుక్తే



అనుభూతి

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

> My heart was in a cage. My life was a long struggle to find happiness, to overcome fear, and to find love I had lost. I did not give up, and that is what my story is about.
> —ICHAK K. ADIZES



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

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

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

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

Foreword by Daaji

Available at Heartfulness Books & More store in
Kanha Shanti Vanam

Available Online at:
hfnlife.com
Amazon.com

NEW RELEASE

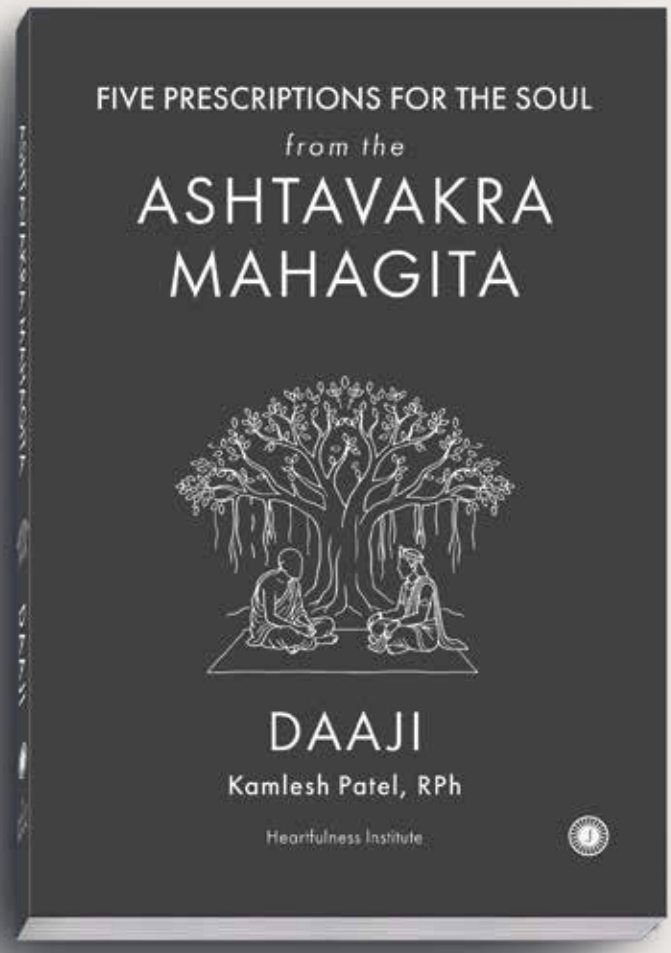
FIVE PRESCRIPTIONS FOR THE SOUL

from the

ASHTAVAKRA MAHAGITA



Daaji,
Kamlesh Patel
Author



Despite years of growth, meditation, or self-improvement, certain emotions—old resentments, past conversations, inner conflicts—continue to resurface. The Five Inner Medicines addresses this persistent challenge with clarity and depth.

Inspired by an ancient exchange between a king and a sage, this book presents five powerful disciplines—*kshama* [forgiveness], *arjava* [sincerity], *daya* [compassion], *santosha* [contentment], and *satya* [truth]—as remedies for the mind and heart.

Through the wisdom shared by Daaji, this book goes beyond theory and invites you into a reflective process:

Are you ready to apply these "medicines" in the right way?

A key teaching emphasizes treating worldly attachments (*vishayas*) with caution—like poison (*visham*)—to regain mastery over your thoughts and emotions.

This is not just a book—it is a structured pathway to emotional clarity, inner freedom, and lasting peace.

BOOK YOUR COPY

hfnlife.com/products/ashtavakra-mahagita-english

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మేగజైన్

చందాదారులుకండి



ముద్రించిన మరియు డిజిటల్ ప్రతులు లభిస్తున్నాయి

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

subscriptions@heartfulnessmagazine.com

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

సృజన బృందం

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

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

తెలుగు సంపాదకీయ బృందం –
పి. విజయ లక్ష్మి, మైథిలి రామకృష్ణ, రాజు ఈయుణ్ణి, శ్రీవర్ధనశర్మ,
M.R.K. మూర్తి

డిజైన్
ఉమా మహేశ్వరి జి – డిజైన్ డైరెక్టర్
హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మీడియా టీం–ఫోటోగ్రఫీ
ఎంపిక చేసిన చిత్రాలు AI సాధనాలతో సృష్టించబడ్డాయి లేదా
మెరుగుపరచబడ్డాయి

రచయితలు
ఇచాక్ అడిజెస్, భూషణ్ భుక్తే, ఏక్తా బౌడర్ లీఖ్, దాజీ, రంజని అయ్యర్,
విజయకుమార్ కిడాంబి, N. S. నాగరాజ, జోషువా పొల్లాక్, రఘువీర్ S.N.,
మాన్సీ ఠాకూర్

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

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

వివరాలు
contributions@heartfulnessmagazine.com

ప్రకటనలు
advertising@heartfulnessmagazine.com

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

ప్రచురణ మరియు ముద్రణ వివరాలు
ISSN 2455-7684

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

ఎడిటర్ – నీరజ్ కుమార్

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

Copyright © 2026 Heartfulness Education Trust.
All rights reserved.

heartfulness
purity weaves destiny



దినచర్యలో

ప్రియమైన పాఠకులారా,

జ్ఞానం ముఖ్యమైనది. కానీ ఈ నెల సంచిక మనకు స్పష్టం చేస్తున్నట్లుగా, కేవలం జ్ఞానం మాత్రమే మనలో పరివర్తన తీసుకురాలేదు.

"ఆత్మ కోసం ఐదు దివ్యౌషధాలు" అనే పుస్తక సమీక్షలో, ఒక ఆధ్యాత్మిక తత్వాన్ని అర్థం చేసుకోవడం వేరు, దాని ప్రకారం జీవించడం వేరు అని మనం గమనిస్తాం. "మీరు మార్పుకు సిద్ధమేనా?" అనే ప్రశ్న, ఆధ్యాత్మికత పట్ల అనుభవపూర్వకమైన దృక్పథాన్ని అలవర్చుకోమని మనల్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇక "ఆ 95 శాతం" అనే కథనంలో మనం తెలుసుకునేది ఏమిటంటే అటువంటి అనుభవపూర్వకమైన వైఖరికి ఆధ్యాత్మిక అభ్యాసమే మూలాధారం. చివరగా, "ఆగడం, అనుసంధానమవ్వడం, ఆలోచించడం" అనే వ్యాసం ద్వారా, పిల్లలు సానుభూతి, స్వీయ అవగాహన మరియు భావోద్వేగ నియంత్రణను కేవలం బోధన ద్వారా కాకుండా, నిత్యం ఆచరించడం ద్వారానే నేర్చుకుంటారని మనం అర్థం చేసుకుంటాం.

బహుశా ఒక కారణం ఏమిటంటే, జ్ఞానం గతానికి చెందినది, అయితే అనుభవం వర్తమాన క్షణానికి చెందినది – వాస్తవమైనది ఈ క్షణమే!

మీ ఆలోచనలు, అనుభవాలు మరియు ఇతర రచనలను మేము సాదరంగా ఆహ్వానిస్తున్నాం. మీ సమర్పణల కోసం దయచేసి heartfulness.org/magazine/contribute ను సందర్శించండి లేదా కింద ఉన్న QR కోడ్‌ను స్కాన్ చేయండి.

సంతోషంగా చదవండి,
సంపాదకులు




















ASHTAVAKRA
MAHAGITA
DAAJI





లోపల

శ్రేయస్సు

జీర్ణవ్యవస్థ: సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి ఆధారం
డా. రఘువీర్ ఎస్. ఎన్.
12

యోగాభ్యాసం : ఆసనాల సాధనకు సురక్షితమైన మరియు సమర్థవంతమైన విధానం
భూషణ్ భుక్తే
16

పరిశోధన

శ్రేయస్సుకు జీవరసాయన విజ్ఞానం
డా. మాన్సీ ఠాకూర్
24

ప్రత్యేక కథనం

ఆత్మ కోసం ఐదు దివ్యౌషధాలు – ఒక పుస్తక సమీక్ష
ఏక్తా చౌదర్ లిఖ్
30

నాయకత్వం

విఫలమైన సంవాదం
డా. ఇచాక్ అడిజెస్
40

సాధన

ఆ 95 శాతం: ఆధ్యాత్మిక సాధనలో వైఖరి ఎందుకు అత్యంత ప్రాధాన్యమైనది?
N. S. నాగరాజు మరియు జోషువా పొల్లాక్
44

పర్యావరణం

కార్బన్ సమస్యకు పరిష్కారం మన చేతుల్లోనే ఉంది
విజయకుమార్ కిడాంచి
54

మార్గదర్శకత్వం

మీరు మార్పుకు సిద్ధమేనా?
దాజీ మరియు ఇచాక్ అడిజెస్
62

విద్య

ఆగడం, అనుసంధానమవ్వడం, ఆలోచించడం: సామాజిక-భావోద్వేగ అభ్యాసాన్ని జీవితంలోకి తీసుకురావడం
రంజని అయ్యర్
76



దాజీ

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



ఎన్.ఎస్. నాగరాజ

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



జోషువా పొల్లాక్

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



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.



ఏక్తా బౌడర్‌లీఖ్

ఏక్తా చికిత్సా నిపుణురాలు మరియు సమగ్ర ఆరోగ్య ప్రచారకర్త. ఆమెకు మూడు దశాబ్దాలకు పైగా హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధన మరియు బోధనలో అనుభవం ఉంది. ఆమె హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌కు సంబంధించిన ప్రభుత్వ సంబంధాలు మరియు ప్రాంతీయ కార్యక్రమాలకు నాయకత్వం వహిస్తున్నారు. వెల్‌నెస్ బై హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్‌లో ప్రాణశక్తి చికిత్స విభాగానికి నేతృత్వం వహిస్తున్నారు. అలాగే, జాతీయ మరియు అంతర్జాతీయ స్థాయిలోని పలు యోగా సంస్థల్లో సభ్యురాలిగా సేవలందిస్తున్నారు.



మాన్సీ ఠాకూర్

డాక్టర్ మాన్సీ ఠాకూర్ గారు నవీ ముంబైలోని MGMIHS లో గల 'Faculty of AHCP' విభాగానికి అధిపతిగా (డీన్‌గా) సేవలందిస్తున్నారు. అంతేకాకుండా, వారు గుర్తింపు పొందిన 'హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్' ప్రశిక్షకులు. మానవాళి శ్రేయస్సుకై ప్రమాణబద్ధమైన సాక్ష్యాధారిత విధానాలను అభివృద్ధి చేయడానికి, సాంప్రదాయ పద్ధతులను ఆధునిక విజ్ఞానశాస్త్రంతో అనుసంధానిస్తూ, బయోమార్కర్లు, జన్యు వ్యక్తీకరణ మరియు మైటోకాండ్రియల్ పనితీరు ద్వారా ధ్యానం యొక్క అణుపరమైన ప్రభావాలను ఆమె తన పరిశోధనల ద్వారా అన్వేషిస్తున్నారు.

రచయితలు



విజయకుమార్ కిడాంబి

అప్‌స్ట్రీమ్ ఆయిల్ & గ్యాస్ పరిశ్రమలో 38 సంవత్సరాలు పనిచేసిన తర్వాత, విజయకుమార్ కిడాంబి సుస్థిరత రంగంలోకి అడుగుపెట్టారు. ఇందులో భాగంగా, 'ఫారెస్ట్స్ బై హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్' కార్యకలాపాల్లోనూ ఆయన పాలుపంచుకుంటున్నారు.. విజయ్ 35 సంవత్సరాలకు పైగా హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధన చేస్తున్నారు; గత 18 సంవత్సరాలుగా ప్రశిక్షకులుగా సేవలందిస్తున్నారు.



రంజని అయ్యర్

రంజని విద్యావేత్త, పరిశోధకురాలు, రచయిత్రి మరియు పాఠ్య ప్రణాళిక రూపకర్త. ఆమె విద్యాశాస్త్రంలో డాక్టరల్ పట్టా పొందారు. ముగ్గురు యుక్తవయస్సు పిల్లలకు తల్లి. ప్రస్తుతం హైస్కూల్‌లో గణితాన్ని బోధిస్తున్నారు. భవిష్యత్ తరాల సామాజిక–భావోద్వేగ అభ్యాసం మరియు సమగ్ర వికాసాన్ని ప్రోత్సహించే హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ప్రోగ్రామ్ ఫర్ స్కూల్స్‌కు అమెరికా సంయుక్త రాష్ట్రాల సంచాలకురాలిగా కూడా పనిచేస్తున్నారు.



భూషణ్ భుక్తే

భూషణ్ గారు 12 సంవత్సరాలకు పైగా అనుభవం గల ఒక గుర్తింపు పొందిన యోగా ఉపాధ్యాయులు. ఆయన 'యోగా సర్టిఫికేషన్ బోర్డ్' (YCB) నిబంధనలకు అనుగుణంగా బోధనా సామగ్రిని, అలాగే వివిధ రకాల ఆరోగ్య సమస్యల నివారణకై 'చికిత్సాత్మక యోగా' మోడ్యూల్స్ రూపకల్పన చేశారు. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ యోగా అకాడమీలో ఆయన 200 గంటల టీచర్ ట్రైనింగ్ కోర్సుల (TTC) విద్యార్థులకు మార్గదర్శకునిగా మరియు ఉపాధ్యాయునిగా వ్యవహరిస్తున్నారు. అంతేకాకుండా, 'యోగా ప్రోటోకాల్ ఇన్‌స్ట్రక్టర్' మరియు 'యోగా వాలంటీర్' ప్రోగ్రామ్‌లలో పాల్గొనే అభ్యర్థులకు ఆయన ప్రత్యేక శిక్షణనిచ్చారు.



రఘువీర్ ఎస్. ఎన్

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



మమతా సుబ్రమణ్యం

మమతా కథన రచనపై తనకున్న ఆసక్తితో మానసిక ఆరోగ్యం మరియు ధ్యానాన్ని మేళవిస్తూ, సమాజాన్ని నిర్మించుకునే వేదికగా ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌ను ఉపయోగిస్తున్నారు. ఆమె 2016లో చేసిన TEDx ప్రసంగాన్ని 27 లక్షల మందికి పైగా వీక్షించారు. ప్రస్తుతం ఆమె స్వతంత్ర సామాజిక మాధ్యమాలు మరియు కంటెంట్ నిర్వాహకురాలిగా, అలాగే హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మ్యాగజైన్‌కు సంపాదకురాలిగా మరియు రచయితగా పనిచేస్తున్నారు.



పూర్ణిమా రామకృష్ణన్

పూర్ణిమా ఐక్యరాజ్యసమితి అవార్డు గెలుచుకున్న రచయిత్రి మరియు బ్లాగర్. ఆమె 2013లో HER అంతర్జాతీయ కార్యకర్త అవార్డు గ్రహీత మరియు 'వరల్డ్ మామ్స్ నెట్ వర్క్' యొక్క ఐదుగురు సీనియర్ ఎడిటర్లలో ఒకరు. ఆమె హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యాన సాధకురాలు మరియు ప్రశిక్షకురాలు. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సచిత్ర మాస పత్రిక సంపాదకీయ బృందంలో సభ్యురాలు.



శ్రేయస్సు

"యోగా మిమ్మల్ని వర్తమాన క్షణంలోకి తీసుకువెళుతుంది,
జీవితం ఉనికిలో ఉండే ఏకైక స్థలం అదే."

పెమా చోడ్రోన్



జీర్ణవ్యవస్థ:

సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి ఆధారం

జీర్ణాశయ ఆరోగ్యం కేవలం జీర్ణప్రక్రియకు మాత్రమే పరిమితం కాకుండా మరెన్నో విషయాలపై ప్రభావం చూపుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థ యొక్క ఆరోగ్యానికీ మన సమగ్ర శ్రేయస్సుకూ మధ్య ఉన్న సంబంధాన్ని, దానిని మెరుగుపరిచేందుకు తోడ్పడే దైనందిన అలవాట్లనూ ఈ వ్యాసం పరిశీలిస్తుంది.

డాక్టర్ రఘువీర్ ఎస్. ఎన్.

ఆరోగ్యకరమైన జీవితానికి కావలసిన బలమైన పునాదుల్లో ఒకటి 'ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణవ్యవస్థ'. తరచుగా మన శరీరంలోని "రెండవ మెదడు" అని పిలువబడే జీర్ణవ్యవస్థ, జీర్ణక్రియలోనే కాకుండా రోగనిరోధక శక్తి, జీవక్రియ, మానసిక శ్రేయస్సు మరియు సంపూర్ణ ఆరోగ్యంలోనూ కీలకపాత్రను పోషిస్తుంది. సరళమైన ఆయుర్వేద విజ్ఞానం మరియు ఆచరణయోగ్యమైన దైనందిన అలవాట్లు జీర్ణవ్యవస్థకు ఎలా పోషణనిస్తాయో, జీర్ణక్రియను ఎలా మెరుగుపరుస్తాయో, రోగనిరోధక శక్తిని ఎలా బలపరుస్తాయో తద్వారా మనం అంతర్గతంగా మరింత ఆరోగ్యంగా ఉండడాన్ని ఏవిధంగా అనుభూతి చెందగలమో పరిశీలిద్దాం.

మనలో చాలామంది కడుపు ఉబ్బరం, ఎసిడిటీ, మలబద్ధకం లేదా భోజనం చేసిన తర్వాత కడుపు భారంగా అనిపించడం వంటి సాధారణ జీర్ణ సమస్యలను నిర్లక్ష్యం చేస్తాము. ఈ లక్షణాలు ప్రతిసారీ ఏదో తీవ్రమైన అనారోగ్యాన్ని సూచించవు; కానీ, మీ జీర్ణవ్యవస్థకు కాస్త సంరక్షణ అవసరమని తెలిపే సంకేతాలు కావచ్చు. అయితే, మంచి విషయం ఏమిటంటే, జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవడానికి మనకు ఖరీదైన అదనపు పోషకాలు లేదా కఠినమైన ఆహార నియమాలతోనే ప్రారంభించాల్సిన అవసరం లేదు. తరతరాలుగా ఆచరణలో ఉన్న ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు మరియు మనం ఎంచుకునే సరళమైన ఆహార పదార్థాల ద్వారా, మీ వంటగదిలోనే మొదలవుతుంది.

కొందరు ఉదయం నుంచి రాత్రి వరకు ఎంతో ఉత్సాహంగా ఉంటే, మరికొందరు రాత్రంతా బాగా నిద్రపోయినా వారికి ఎందుకు అలసటగా అనిపిస్తుందో ఎప్పుడైనా గమనించారా? కొందరు ఎలాంటి అసౌకర్యం లేకుండా ప్రతి భోజనాన్నీ ఆస్వాదిస్తూ ఉంటే, మరికొందరు ఎప్పుడూ గ్యాస్, పుల్లటి తేన్పులు లేదా కడుపు ఉబ్బరం గురించి ఎందుకు బాధపడుతుంటారు? దీనికి సమాధానం ఎప్పుడూ మందులలోనే దొరకదు. చాలా సందర్భాలలో, దీనికి మూల కారణం జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యమే.

ఒక ఆయుర్వేద వైద్యునిగా, అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు బలహీనమైన జీర్ణక్రియతో దగ్గరి సంబంధం కలిగి ఉన్నట్లు నేను పదేపదే గమనించాను. మధుమేహం, కీళ్ల నొప్పులు, ఊబకాయం, చర్మ సమస్యలు లేదా థైరాయిడ్ సమస్యలతో వెల్‌నెస్ కేంద్రాలకు వచ్చే వారితో మాట్లాడుతున్నప్పుడు, వారు దాదాపు తాము మర్చిపోయిన దీర్ఘకాలిక జీర్ణ సమస్యల గురించి కూడా ప్రస్తావిస్తుంటారు. ఈ సమస్యలను వారు జీవితంలో ఒక భాగమైపోయినట్లుగా అంగీకరించేశారు. నిజానికి, మన జీర్ణవ్యవస్థ మన ఆరోగ్యంలోని దాదాపు ప్రతి అంశాన్నీ నిశ్శబ్దంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. అందుకే, జీర్ణవ్యవస్థ యొక్క ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం మనకు మనం ఇచ్చుకోగల గొప్ప బహుమతుల్లో ఒకటి.

కేవలం ఆకలిని మాత్రమే కాదు, జీర్ణవ్యవస్థను కూడా పోషించండి

మీరు చేయగలిగే అత్యంత సరళమైన మార్పులలో ఒకటి, నిజంగా ఆకలి వేసినప్పుడు మాత్రమే ఆహారం తీసుకోవడం. పదేపదే చిరుతిళ్లు తినడం, విసుగును దూరం చేసుకునేందుకు ఏదో ఒకటి తింటూ ఉండడం, సమయానికి భోజనం మానేసి ఆ తర్వాత ఒకేసారి అతిగా తినడం – ఇవన్నీ జీర్ణవ్యవస్థపై అనవసరమైన ఒత్తిడిని పెంచుతాయి. ఒకసారి తీసుకున్న ఆహారం జీర్ణమైన తర్వాతే తదుపరి భోజనం చేయాలని ఆయుర్వేదం సూచిస్తుంది. మన ఉదరానికి కూడా విశ్రాంతి తీసుకునే సమయం అవసరం.

మధ్యాహ్న భోజనమే రోజంతటిలోకి అత్యంత ప్రధానమైన మృష్టాన్న భోజనంగా ఉండాలి. ఆ సమయంలో జీర్ణశక్తి సహజంగానే బలంగా ఉంటుంది కాబట్టి, పోషకాహారాన్ని శరీరం సులభంగా జీర్ణం చేసుకోగలదు. తద్విరుద్ధంగా రాత్రి భోజనం మాత్రం తేలికగా ఉండాలి. నిద్రపోయే సమయానికి కనీసం రెండు నుంచి మూడు గంటల ముందే భోజనాన్ని ముగించాలి. ఈ ఒక్క అలవాటు మాత్రమే అసిడిటీని తగ్గించడానికి, నిద్రను మెరుగుపరచడానికి, మరుసటి రోజు ఉదయం శరీరం తేలికగా ఉండేలా చేసేందుకు తోడ్పడగలదు.

నిజానికి, మన జీర్ణవ్యవస్థ మన ఆరోగ్యంలోని దాదాపు ప్రతి అంశాన్నీ నిశ్శబ్దంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. అందుకే, జీర్ణవ్యవస్థ యొక్క ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం మనకు మనం ఇచ్చుకోగల గొప్ప బహుమతుల్లో ఒకటి.



మన వంటగదిలోనే ఎన్నో చిట్కాలు ఉన్నాయి

ఉత్తమమైన జీర్ణాశయ ఆరోగ్యం అనేది తరచుగా మన వంటగదిలో ఇప్పటికే అందుబాటులో ఉండే సహజ పదార్థాలతోనే ప్రారంభమవుతుంది. తమ శరీర తత్వానికి అనుకూలంగా ఉన్నవారు మధ్యాహ్న భోజనానికి ముందు ఒక చిన్న అల్లం ముక్కను చిటికెడు సైంధవ లవణంతో తీసుకుంటే ఆకలి మెరుగుపడటానికి అది సహాయపడవచ్చు. భోజనం తర్వాత ఒక చెంచా వేయించిన సోంపు గింజలను నమలడం వల్ల నోరు తాజాగా ఉండటమే కాకుండా జీర్ణక్రియ సౌకర్యవంతంగా సాగడానికి కూడా అది తోడ్పడుతుంది.

వేయించిన జీలకర్ర పొడి, తరిగిన కొత్తిమీర, చిటికెడు వేయించిన సైంధవ లవణం కలిపి ఇంట్లో తయారుచేసిన మజ్జిగను భారతదేశంలోని కుటుంబాలు తరతరాలుగా తమ జీర్ణక్రియకు సహాయపడే సాంప్రదాయ పానీయంగా ఉపయోగిస్తున్నాయి. జీర్ణక్రియ మందగించినట్లు అనిపించినప్పుడు తాజాగా వండిన పెసరపప్పు కిచిడీ, కూరగాయల సూప్‌లు, తేలికగా ఉడికించిన కాలానుగుణంగా వచ్చే కూరగాయలు తీసుకోవడం అత్యుత్తమమం.

తాజాగా వండిన భోజనంలో నెయ్యిని మితంగా ఉపయోగించడం కూడా జీర్ణక్రియకు తోడ్పడవచ్చు. ఉసిరికాయ, దానిమ్మ, బాగా పండిన బొప్పాయి, కాలానుగుణంగా లభించే పండ్లు రోజువారీ ఆహారంలో అద్భుతమైన ఎంపికలు కాగలవు. ఎందుకంటే, ఇవి పీచు పదార్థంతో పాటు జీర్ణవ్యవస్థకు అవసరమైన సహజ పోషకాలను అందిస్తాయి.

మీ జీర్ణవ్యవస్థ మెచ్చే ఆహార పదార్థాలు

తయారై నిల్వ ఉంచిన ఆహారంతో పోలిస్తే తాజా ఆహారం పేగుల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. వివిధ రంగుల కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, తాజా పండ్లు, మొలకలు, నానబెట్టిన గింజలు, ఇంట్లో తయారుచేసిన పెరుగు (మీ శరీరానికి సరిపడితే), సంప్రదాయ పద్ధతుల్లో పులియబెట్టిన ఆహారాలు తీసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. రోజంతా తగినంత నీరు తాగడం కూడా ముఖ్యం.

అదే సమయంలో, జీర్ణవ్యవస్థపై అనవసరమైన భారాన్ని కలిగించే ఆహారాలను తగ్గించడం కూడా అంతే ముఖ్యం. తరచుగా బాగా వేయించిన చిరుతిళ్లు, బేకరీ ఉత్పత్తులు, చక్కెర పానీయాలు, కృత్రిమంగా తయారుచేసిన ఆహారం, అధికంగా శుద్ధిచేసిన మైదా పదార్థాలు, పదేపదే వేడిచేసిన నూనెతో చేసిన వంటకాలు తీసుకోవడం వల్ల కాలక్రమేణా జీర్ణ సంబంధమైన అసౌకర్యాలు కలగవచ్చు. టెలివిజన్ చూస్తూ లేదా ఫోన్‌లో స్క్రోల్ చేస్తూ భోజనంచేయడం వల్ల మనస్సు భోజనంపై కేంద్రీకరించకపోవడంతో అవసరానికి మించి తినే అవకాశం ఉంటుంది.

మీ జీర్ణవ్యవస్థకు ఒక రోజు విశ్రాంతి ఇవ్వండి

పని నుంచి ఒక రోజు విశ్రాంతి తీసుకోవడం మనకు ఎలా ఉపశమనాన్ని ఇస్తుందో, అప్పుడప్పుడు జీర్ణవ్యవస్థకు కూడా విశ్రాంతి ఇవ్వడం మేలు చేస్తుంది. వారానికి ఒకసారి బరువైన లేదా ఘనమైన ఆహారానికి బదులుగా కిచిడీ, కూరగాయల సూప్, ఆవిరిపై ఉడికించిన కూరగాయలు లేదా జొన్న గంజి వంటి తేలికపాటి ఆహారాలను తీసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. దీని ఉద్దేశం ఉపవాసం చేయడం లేదా ఆహారం తీసుకోకుండా శరీరాన్ని ఇబ్బంది పెట్టడం కాదు, బదులుగా అది రోజువారీ ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడానికి నిరంతరం పనిచేసే జీర్ణవ్యవస్థకు కొంత విశ్రాంతి మరియు కోలుకునే అవకాశం ఇవ్వడం .

నెమ్మదిగా తినడం కూడా ఏమీ ఖర్చు లేనిది కానీ ఎంతో ప్రభావవంతమైన అలవాటు. ఆహారాన్ని బాగా నమిలి తినడం జీర్ణక్రియలో మొదటి మెట్టు. కానీ మనం తరచూ ఎక్కువగా నిర్లక్ష్యం చేసేది కూడా ఇదే. కేవలం ఐదు నిమిషాల్లో భోజనం ముగించకుండా, దాదాపు ఇరవై నిమిషాలు తీసుకుని ప్రశాంతంగా ఆస్వాదిస్తూ తినడం వల్ల కాలక్రమేణా స్పష్టమైన మార్పును గమనించవచ్చు.

సరళమైన ఎంపికలతోనే ఆరోగ్యకరమైన జీవితం మొదలవుతుంది

శాశ్వతమైన ఆరోగ్యం సత్వర పరిష్కారాలతో కాదు, అవగాహనతో కూడిన జీవన విధానంతో ఏర్పడుతుంది. జీర్ణ సంబంధమైన అసౌకర్యం మీ రోజువారీ జీవితంలో ఒక భాగంగా మారిపోయి ఉంటే, మీ శరీరం ఇంతకాలంగా చెప్పడానికి ప్రయత్నిస్తున్న విషయాన్ని వినడానికి ఇదే సరైన సమయం కావచ్చు. మీ ఆరోగ్య సంరక్షణను ప్రారంభించడానికి, లక్షణాలు తీవ్రమయ్యే వరకు వేచి ఉండాల్సిన అవసరం లేదు. కొన్నిసార్లు, మెరుగైన ఆరోగ్యం వైపు చేసే ప్రయాణం ఒక సరళమైన సంభాషణతో, మనఃపూర్వకమైన కొన్ని మార్పులతో, మనల్ని మనం జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలనే సంకల్పంతో మొదలవుతుంది – ఒక్కో ఆరోగ్యకరమైన అలవాటును అలవర్చుకుంటూ.



ప్రశాంతమైన మనస్సు ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణవ్యవస్థకు తోడ్పడుతుంది

ఒత్తిడిలో ఉన్నప్పుడు మీకు ఆకలి తగ్గిపోవడాన్ని మీరెప్పుడైనా గమనించారా? ముఖ్యమైన ఇంటర్వ్యూ లేదా పరీక్షకు ముందు కడుపులో అసౌకర్యంగా అనిపించిన సందర్భాలున్నాయా? మనసుకు, జీర్ణవ్యవస్థకు మధ్య నిరంతర సంబంధం ఉండటమే దీనికి కారణం. అందుకే, జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపేది ఆహారం మాత్రమే కాదు. నిద్ర, భావోద్వేగ శ్రేయస్సు, రోజువారీ ఒత్తిడి కూడా ముఖ్యమైన పాత్రను పోషిస్తాయి. ప్రతిరోజూ కొన్ని నిమిషాలు దీర్ఘ శ్వాసాభ్యాసం, నెమ్మదిగా చేసే యోగా, రోజు ధ్యానం చేయడం, ఇవన్నీ మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచడానికి సహాయపడతాయి. ప్రశాంతమైన మనస్సు ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణక్రియకు కూడా తోడ్పడుతుంది. కొన్నిసార్లు, జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచుకునే ప్రక్రియ వంటగదిలో కాకుండా మనస్సులోనే మొదలవుతుంది.

పరిపూర్ణమైన ఆహార నియమావళిని పాటించడం లక్ష్యం కాదు. మన శరీరం సంతోషంగా, సులభంగా ఎన్నో సంవత్సరాలు అనుసరించగల జీవన విధానాన్ని అలవరచుకోవడమే లక్ష్యం. కేవలం ఒక వారం పాటు చేసే పెద్ద పెద్ద మార్పుల కంటే, ప్రతిరోజూ పాటించే చిన్న చిన్న మంచి అలవాట్లే ఎక్కువ ప్రభావాన్ని చూపుతాయి.

వెల్‌నెస్ బై హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్

వెల్‌నెస్ బై హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ద్వారా ఆయుర్వేదం, నేచురోపతి, యోగా, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానం, అలాగే వివిధ అనుబంధ చికిత్సా విధానాలను సమీకృతం చేసిన సంరక్షణ అందించబడుతుంది. అర్హత కలిగిన వైద్యులు, హీలర్లు ప్రతి వ్యక్తి అవసరాలకు అనుగుణంగా ఈ సేవలను అందిస్తారు.

wellnessbyheartfulness.com

Our Website

About Us


అర్థవంతమైన
యోగాభ్యాసం
మనల్ని, మరింత
సమతుల్యంగా,
జాగరూకతతో,
స్థిరంగా మరియు
ఆత్మవిశ్వాసంతో
నింపాలి.

యోగాభ్యాసం:

ఆసనాల సాధనకు సురక్షితమైన మరియు సమర్థవంతమైన విధానం

మనం ఏ స్థాయి వరకు సిద్ధంగా ఉన్నామో గ్రహించడం, దానికి తగినట్లుగా ఎలా సన్నద్ధమవ్వాలో తెలుసుకోవడం, అలాగే తదుపరి దశకు ఎప్పుడు అడుగు వేయాలో గుర్తించడం, మన యోగాసనాల అభ్యాసాన్ని మరింత అవగాహనతోనూ ఆత్మవిశ్వాసంతోనూ చేపట్టడానికి మనకు సహాయపడుతుంది.

రచన: భూషణ్ భుక్తే

యోగా మునుపెన్నడూ లేనంతగా ప్రాచుర్యం పొందింది. సోషల్ మీడియా అద్భుతమైన భంగిమలు, అసాధారణమైన వశ్యత మరియు సవాలుతో కూడిన ఆసనాల క్రమాలతో నిండిపోయింది. అటువంటి చిత్రాలు మనకు స్ఫూర్తినిచ్చినప్పటికీ, యోగా ప్రధానంగా శారీరక ప్రదర్శనకు మాత్రమే సంబంధించినది అనే అపోహను కూడా అవి సృష్టించగలవు.

వాస్తవానికి, యోగా అనేది స్వీయ అభివృద్ధి ప్రయాణం. ప్రతి సాధకుడు భిన్నమైన శారీరక, మానసిక స్థితులతో, వేర్వేరు అనుభవాలతో, వారి ప్రత్యేకమైన జీవన పరిస్థితుల నుండి ప్రారంభిస్తారు. కాబట్టి, ప్రతి సాధకుడు తన ప్రస్తుత స్థితిని అర్థం చేసుకుంటూ, తన సామర్థ్యానికి అనుగుణంగా అభ్యసిస్తూ, క్రమక్రమంగా తనలోని పరిపూర్ణ సామర్థ్యాన్ని అభివృద్ధి చేసుకోవాలి.

అర్థవంతమైన యోగాభ్యాసం మనల్ని అలసటకు, ఒత్తిడి లేదా నిరుత్సాహానికి గురిచేయకుండా, మరింత సమతుల్యంగా, జాగరూకతతో, స్థిరంగా మరియు ఆత్మవిశ్వాసంతో నింపాలి. మన ప్రస్తుత సామర్థ్యాన్ని సరిగ్గా అర్థం చేసుకుని, దానికి తగినట్లుగా విచక్షణతో శ్రమిస్తూ, అప్రమత్తతతో కూడిన నిరంతర సాధన ద్వారా ఆ సామర్థ్యాన్ని క్రమంగా విస్తరించుకోవడమే యోగాభ్యాస ప్రధాన లక్ష్యం.

ఆసన సాధన ఉద్దేశ్యం

పతంజలి మహర్షి తన 'యోగ సూత్రం' (1.2)లో యోగాన్ని "యోగశ్చిత్తవృత్తినిరోధః" అని నిర్వచించారు; అంటే చైతన్య క్షేత్రం నందలి వృత్తులను లేదా అలజడులను నిరోధించడమే యోగము.

ఆసనం లేదా శారీరక భంగిమ అనేది ఆ యోగ మార్గంలోని ఒక అంగం; దీని ఉద్దేశ్యం మరింత నిర్దిష్టమైనది మరియు ఆచరణాత్మకమైనది: శరీరం మరియు మనస్సులలో స్థిరత్వాన్ని, సౌలభ్యాన్ని పెంపొందించుకోవడం ద్వారా ఆ మానసిక నిశ్చలతను సాధ్యం చేసుకోవడమే దీని లక్ష్యం.

పతంజలి అష్టాంగ యోగ విధానంలో, ఆసనం యొక్క ప్రయోజనం శారీరక దృఢత్వం మరియు ఆరోగ్యానికి మాత్రమే పరిమితం కాదు. ఇది మనస్సును స్థిరపరచడానికి మరియు దానిపై మన అవగాహనను పెంపొందించడానికి సహాయపడుతుంది, తద్వారా మనస్సు ఒక నిర్మలమైన, సమతుల్యమైన స్థితికి చేరుకుని, అక్కడి నుండే మరింత లోతైన సాధన ప్రారంభమవుతుంది.

ఆసనం లేదా శారీరక భంగిమ అనేది ఆ యోగ మార్గంలోని ఒక అంగం; దీని ఉద్దేశ్యం మరింత నిర్దిష్టమైనది మరియు ఆచరణాత్మకమైనది: శరీరం మరియు మనస్సులలో స్థిరత్వాన్ని, సౌలభ్యాన్ని పెంపొందించుకోవడం ద్వారా ఆ మానసిక నిశ్చలతను సాధ్యం చేసుకోవడమే దీని లక్ష్యం.

ఒక ఆసనం వేసేటప్పుడు దాని బాహ్య రూపానికే అత్యధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నామని అనిపించినప్పుడల్లా ఈ ఒక్క విషయాన్ని గుర్తుంచుకోండి: ప్రతి ఆసనం నిశ్చలత కోసం చేసే సాధన.

స్వర్ణతుల్యమైన సూత్రం: మీ స్థితికి తగిన సాధననే చేపట్టండి

ప్రారంభ దశలోని సాధకులు తరచూ చేసే ఒక పొరపాటు ఏమిటంటే, నిష్ణాతులైన సాధకులను అనుకరించడం. ప్రతి సాధనకు ఒక సహజమైన పురోగతి ఉంటుంది, మరియు ప్రతి శరీరం తనదైన వేగంతో అలవాటుపడుతుంది. ఒకరికి అనుకూలించిన సాధన మరొకరికి పనిచేయకపోవచ్చు.

> *యోగా సాధనను వ్యక్తికి అనుగుణంగా మలచుకోవాలి, అంతే తప్ప సాధనకు తగినట్లుగా వ్యక్తి తనను తాను బలవంతంగా మార్చుకోకూడదు.*

ఒక నిర్దిష్ట ఆసనాన్ని సాధన చేయాలా వద్దా అని నిర్ణయించుకునేటప్పుడు, ఈ ప్రశ్నలు వేసుకోండి:

* నేను స్థిరమైన శరీర అమరికను మరియు శ్వాసను కొనసాగించగలనా?
* నేను ప్రశాంతంగా, ఏకాగ్రతను నిలుపుకోగలనా ?
* నేను నొప్పి లేదా అనవసరమైన ఒత్తిడి లేకుండా దీనిని అభ్యసించగలనా?
* ఈ ఆసనం నా ప్రస్తుత సామర్థ్యానికి మరియు అనుభవ స్థాయికి తగినదేనా?
* అభ్యాసమంతటా నేను అవగాహనతో ఉండగలనా?

ఈ ప్రశ్నలు దృష్టిని శారీరిక ప్రదర్శన నుండి సంసిద్ధత వైపు మళ్లిస్తాయి.





ఒక భంగిమకు సంసిద్ధతను కేవలం శారీరిక సామర్థ్యం మాత్రమే నిర్ణయించదు. సన్నద్ధత అంటే కేవలం ఒళ్లు వంగే గుణమో లేక బలం మాత్రమే కాదు. వాటిలో మన శ్వాస సరళి, స్థిరత్వం, సమన్వయం, అవగాహన, ఏకాగ్రత, మరియు అపరిమితమైన శ్రమ గానీ, భయం గానీ లేకుండా సాధన చేయగల నేర్పు కూడా అంతర్భాగంగా ఉంటాయి.

ఒక ఆసనం చూడటానికి సులభంగా కనిపించవచ్చు, కానీ దాన్ని సురక్షితంగా అభ్యసించడానికి తగిన సన్నద్ధతకు సమయం పట్టవచ్చు. సన్నద్ధత అనేది సాధనలో ఒక భాగం. తదుపరి దశకు అవసరమైన పునాదులను అభివృద్ధి చేసుకోవడం ద్వారా పురోగతి లభిస్తుంది.

అభ్యాసానికి ముందు పరిశీలన

అభ్యాసం పరిశీలనతో మొదలవుతుంది.

ఒక ఆసనాన్ని ప్రారంభించే ముందే, ఆ సాధనకు ఏమి అవసరమో, దానిని ఎలా చేయాలో, మరియు అది మీ ప్రస్తుత సామర్థ్యానికి తగినదో కాదో అర్థం చేసుకోండి.

ముందు పరిశీలించండి. తరువాత అర్థం చేసుకోండి. ఆపై అభ్యాసం చేయండి.

సాధన సాగుతున్న కొద్దీ, ఈ పరిశీలనే క్రమంగా స్వీయ అవగాహనగా మారుతుంది. సాధకుడు ఈ విషయాలను గమనించడం ప్రారంభిస్తాడు:

* నా శరీరం ఏ విధంగా అనుభూతి చెందుతోంది?
* నా శ్వాస గతి ఎలా ఉంది?
* నేను స్థిరంగా, సౌకర్యంగా ఉన్నానా?
* నేను ఏ స్థాయిలో ప్రయాస పడుతున్నాను?
* నా మనస్సులో ఏమి జరుగుతోంది?
* నేను జాగరూకతతో సాధన చేస్తున్నానా లేక కేవలం సూచనలను పాటిస్తున్నానా?

ఒక భంగిమను ఎప్పుడు కొనసాగించాలో లేదా మార్చుకోవాలో, లేదా దాని నుండి ఎప్పుడు బయటకు రావాలో గుర్తించడానికి ఈ ప్రక్రియ మనకు సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా, పూర్తిగా బాహ్య సూచనలపై ఆధారపడకుండా, సరైన నిర్ణయాలను తీసుకునే సామర్థ్యాన్ని కూడా ఇది పెంపొందిస్తుంది.

సురక్షితత్వమే ప్రథమ కర్తవ్యం

యోగా ఎన్నడూ ఇతరులతో గానీ, మనతో మనం గానీ ఒక పోటీగా మారకూడదు. ఆరోగ్యం, అవగాహన మరియు స్థిరమైన అభివృద్ధికి తోడ్పడే విధంగా సాధన చేయడమే లక్ష్యం.

సాధనకు ముందు మరియు సాధన సమయంలో

* శరీరాన్ని క్రమంగా సిద్ధం చేసుకోండి.
* పూర్తి నియంత్రణతో ఆసనాల్లోకి ప్రవేశించడం మరియు ఉపసంహరించడం చేయండి.
* సౌకర్యవంతమైన కదలికను పరిధికి మించి సాగదీయడాన్ని లేదా నెట్టడాన్ని ఎప్పుడూ బలవంతం చేయవద్దు.
* సాధారణ శ్రమకు మరియు నొప్పికి మధ్య తేడాను గుర్తించండి.
* నొప్పి, తలతిరగడం, ఆయాసం లేదా అసాధారణ అసౌకర్యం వంటివి సాధనను ఆపి, పునఃపరిశీలించడానికి సంకేతాలుగా పరిగణించండి.
* అవసరమైన చోట శరీర కదలికలను శ్వాస గతితో సమన్వయం చేయండి. .
* అవసరమైనప్పుడు మార్పులను ఉపయోగించండి.
* వ్యక్తిగత పరిమితులు, గత గాయాలు మరియు ప్రస్తుత శారీరిక పరిస్థితిని గౌరవించండి.
* మీ సాధనను మరొకరి సాధనతో పోల్చుకోవడం మానుకోండి.
* ఒక సాధన మీకు కొత్తగా అనిపించినప్పుడు లేదా మీ ప్రస్తుత అనుభవానికి మించినప్పుడు, అర్హతగల మార్గదర్శకత్వాన్ని కోరండి.
* ఎక్కువ సాధన చేస్తే ఎల్లప్పుడూ మంచి పురోగతి ఉంటుందని భావించకుండా, తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోండి.

సదా గుర్తుంచుకోవలసిన ఒక ఉపయోగకరమైన సూత్రం: ఏ సాధనకు మీ శరీరం సిద్ధంగా ఉందో దానినే చేయండి, దేనికైతే ఇంకా సమాయత్తం కాలేదో దాని కోసం మిమ్మల్ని మీరు సిద్ధం చేసుకోండి, మరియు ప్రగతిని క్రమక్రమంగా సాధించండి.

ఒక అభ్యాసం మీకు అర్థం కాకపోతే, ముందుగా సరైన మార్గదర్శకత్వం కోరండి. అవగాహనను అనుసరించే అభ్యాసం సాగాలి.

యోగసాధన అనేది ఒక వినియోగ సంస్కృతి వంటిది కాదు, అది భూమిని సాగు చేసే ప్రక్రియను పోలి ఉంటుంది: తొందరపాటుతో చేసే అనేక కదలికల కన్నా, పూర్తి ఏకాగ్రతతో చేసే కొన్ని కదలికలు ఎక్కువ విలువైనవి.

ఉపాధ్యాయుని పాత్ర

అభ్యాసకులు సురక్షితంగా నేర్చుకోవడానికి, అర్థం చేసుకోవడానికి మరియు పురోగతి సాధించడానికి అనువైన పరిస్థితులను కల్పించడం ఉపాధ్యాయుని బాధ్యత.నిర్మాణం జరుగుతున్న ఒక భవనానికి చుట్టూ వేసే ప్రాకార సహాయం (scaffolding) లా సరైన మార్గదర్శకత్వం అనేది సాధకునిలో నిలకడైన స్థిరత్వాన్ని, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని, అవగాహనను మరియు స్వయం సమృద్ధిని పెంపొందించడానికి దోహదపడుతుంది.

పరిశీలించడం, మార్గనిర్దేశం చేయడం, ప్రోత్సహించడం మరియు సాధికారత కల్పించడం ఉపాధ్యాయుని పాత్ర.

ఉపాధ్యాయుడు అభ్యాసకుని అవసరాలను గమనించి, తగిన మార్గనిర్దేశం అందించి, చిత్తశుద్ధితో కూడిన ప్రయత్నాన్ని ప్రోత్సహించి, క్రమంగా అభ్యాసకుడు మరింత స్వతంత్రంగా మరియు ఆత్మవిశ్వాసంతో సాధన చేసేలా చేస్తాడు.

గురువు దిశానిర్దేశం మరియు మద్దతును అందిస్తారు; అభ్యాసకులు తమ స్వీయ అనుభవం మరియు సాధన ద్వారా అభివృద్ధి చెందుతారు. గురువు చేసే ప్రదర్శన, అభ్యాసకులు క్రమంగా ఏమి నేర్చుకోగలరో అర్థం చేసుకోవడానికి మాత్రమే తోడ్పడుతుంది.

సదా గుర్తుంచుకోవలసిన ఒక ఉపయోగకరమైన సూత్రం: ఏ సాధనకు మీ శరీరం సిద్ధంగా ఉందో దానినే చేయండి, దేనికైతే ఇంకా సమాయత్తం కాలేదో దాని కోసం మిమ్మల్ని మీరు సిద్ధం చేసుకోండి, మరియు ప్రగతిని క్రమక్రమంగా సాధించండి.



ముందడుగు వేసే మార్గం

యోగా అనేది మనం కాని దానిగా మారడానికి ప్రయత్నించడం కాకుండా, మనం నిజంగా ఎవరమో దాని గురించి మరింత సంపూర్ణంగా తెలుసుకునే ప్రక్రియ. సరైన మార్గదర్శకత్వం, నిరంతర సాధన, క్రమబద్ధమైన పరిణామం మరియు ఓర్పుతో కూడిన కృషితో యోగా శరీర సౌలభ్యం, బలం, సమతుల్యత, విశ్రాంతి, మానసిక స్పష్టత మరియు అంతర్గత ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించడంలో సహాయపడుతుంది.

ఈ మూడు సూత్రాలను గుర్తుంచుకోండి:

1. ఆచరణకు ముందు సన్నద్ధత.
2. సాధనకు ముందు అవగాహన.
3. క్రమంగా సాగే పురోగతితో కూడిన సరైన పద్ధతి.

ముగింపు

యోగ సాధనలో పురోగతి అనేది ఆసనం యొక్క క్లిష్టత లేదా శరీరం యొక్క వశ్యత ఆధారంగా కొలవబడదు. సాధనలోనూ, కాలక్రమేణా దైనందిన జీవితంలోనూ మనం ప్రదర్శించే చైతన్యంలో – అంటే మనం ఆలోచించే, స్పందించే, ఇతరులతో వ్యవహరించే మరియు ప్రతిరోజూ జీవించే విధానంలో అది ప్రతిబింబిస్తుంది.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ యోగా అకాడమీ

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ యోగా అకాడమీ, యోగాకు ఒక సంపూర్ణమైన విధానాన్ని అందించేందుకు, ఆసనాలు, ప్రాణాయామం, మరియు హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానాన్ని యోగ ప్రసారంతో అనుసంధానించే, గుర్తింపు పొందిన, సాంప్రదాయబద్ధమైన కార్యక్రమాలను అందిస్తుంది.

yogaacademy.heartfulness.org

పరిశోధన

“విజ్ఞానశాస్త్రాన్ని మరియు దైనందిన జీవితాన్ని వేరు చేయలేము, అలా వేరు చేయకూడదు కూడా.”

రోసలిండ్ ఫ్రాంక్లిన్



శ్రేయస్సుకు జీవరసాయన విజ్ఞానం



హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానం మానసిక అలసటను ఎలా తగ్గించగలదో, శ్రేయస్సును ఎలా పెంపొందించగలదో, ఒత్తిడికి శరీరం స్పందించే తీరులో కొలవదగిన మార్పులను ఎలా తీసుకురాగలదో నూతన పరిశోధనలు వెల్లడిస్తున్నాయి.

డాక్టర్ మూస్సీ ఠాకూర్

ఒకప్పుడు ఆధ్యాత్మిక సాధనకు మాత్రమే పరిమితమై ఉన్న ధ్యానం, ఇప్పుడు విజ్ఞానశాస్త్ర ప్రధాన స్రవంతిలోకి ప్రవేశించింది. ధ్యానం ద్వారా వ్యక్తులు అంతర్గతంగా అనుభవించే మార్పులను శరీరంలో కూడా కొలవగలమా అనే ప్రశ్నపై పరిశోధకులు అధికంగా దృష్టి సారిస్తున్నారు. దీనికి తోడుగా 2025లో స్ట్రెస్ అండ్ హెల్త్ (Stress and Health) పత్రికలో ప్రచురితమైన ఒక అధ్యయనం ఆసక్తికరమైన ఆధారాలను అందించింది: 'యువతలో హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానం ఒత్తిడికి సంబంధించిన వైద్యపరమైన జీవసూచికలను (biomarkers), మానసిక అలసటను తగ్గించడంతో పాటు, వారి సమగ్ర శ్రేయస్సును కూడా మెరుగుపరుస్తుందని ఈ అధ్యయనం తెలియజేస్తుంది.'

ఒత్తిడి యొక్క ప్రభావం

మన సమగ్ర ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సులో మానసిక ఆరోగ్యం ఒక అత్యంత ముఖ్యమైన భాగం. అయితే, ప్రస్తుతం పెరుగుతున్న మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు ప్రజారోగ్యానికి ఒక ప్రధాన ఆందోళనకరమైన అంశంగా మారాయి. మానసిక ఒత్తిడి మన శరీరంలో జీవరసాయన ప్రతిస్పందనల పరంపరను ప్రేరేపిస్తుంది. మెదడు ఏదైనా ముప్పును గుర్తించినప్పుడు, పోథాలమిక్-పిట్యూటరీ-అడ్రినల్ (HPA) అక్షం క్రియాశీలమై, కార్టిసాల్‌ను (ఒత్తిడి హార్మోన్) రక్తప్రవాహంలోకి విడుదల చేస్తుంది. తక్షణ సవాళ్లను ఎదుర్కొనేందుకు ఈ ప్రతిస్పందన శరీరాన్ని సిద్ధం చేసినప్పటికీ, కార్టిసాల్ స్థాయిలు దీర్ఘకాలం పాటు అధికంగా ఉండటం వల్ల ఆందోళన, నిరాశ, హృదయ సంబంధ వ్యాధులు, మరియు రోగనిరోధక శక్తి క్షీణించడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అంతేకాక, ఇది తీవ్రమైన అలసట, నిరాసక్తత, మరియు పనితీరు తగ్గడం వంటి లక్షణాలతో కూడిన 'మానసిక అలసట' కూడా దారితీయవచ్చు. యువత ఈ ప్రభావాలకు మరింత సులభంగా లోనవుతారు. ఈ నేపథ్యంలో, ఒత్తిడిని తగ్గించేందుకు ఔషధేతర విధానంగా హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానం ఎంతవరకు ప్రభావవంతంగా పని చేస్తుందో భారతదేశంలోని పరిశోధకులు అధ్యయనం చేశారు. ఈ యాదృచ్ఛిక నియంత్రిత అధ్యయనం (randomized controlled study) లో మితమైన స్థాయి నుంచి అధిక స్థాయి వరకు ఒత్తిడిని అనుభవిస్తున్న 18–24 సంవత్సరాల వయస్సు గల 100 మంది అభ్యర్థులు పాల్గొన్నారు. వీరిలో 50 మంది 12 వారాల పాటు ప్రతిరోజూ హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానం చేయగా, మిగిలిన 50 మందిని నియంత్రణ బృందంగా ఒక కృత్రిమ ధ్యాన కార్యక్రమంలో (sham meditation) పాల్గొనేలా చేశారు. తద్వారా రెండు బృందాల ఫలితాలను వాస్తవికంగా పోల్చడం సాధ్యమైంది.

ఒత్తిడి యొక్క అదృశ్య సంకేతాలను కొలవడం :

పరిశోధకులు కేవలం స్వీయ-నివేదికలపై మాత్రమే ఆధారపడలేదు. మానసిక ఒత్తిడిని అంచనా వేయడానికి రక్తంలోని సీరమ్ కార్టిసాల్ స్థాయిలను కొలిచారు. రక్షణాత్మక యాంటీఆక్సిడెంట్ చర్యకు సూచికలుగా నైట్రేట్/నైట్రైట్ స్థాయిలను, అలాగే మాలోండయాల్డిహైడ్ (MDA) స్థాయిలను కూడా పరిశీలించారు. మానసిక స్థితికి సంబంధించిన ఫలితాలను మాస్లాక్ బర్నౌట్ ఇన్వెంటరీ (ఉద్యోగ లేదా వృత్తిపరమైన ఒత్తిడి మరియు అలసటను కొలవడానికి ఉపయోగించే ఒక ప్రామాణిక సాధనం) మరియు ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) రూపొందించిన వెల్-బీయింగ్ ఇండెక్స్ (వ్యక్తిగత మానసిక ఆరోగ్యం మరియు సంతోషాన్ని అంచనా వేసే సూచిక) ద్వారా అంచనా వేశారు.

వ్యక్తిగత అనుభవాలను (subjective scales) మరియు వారి శరీరంలోని జీవసూచికలను (objective biomarkers) కలిపి పరిశీలించిన ఈ ద్వంద్వ విధానం వల్ల, ఒత్తిడి యొక్క ప్రత్యక్ష అనుభవాన్ని మరియు దానిలో దాగి ఉన్న జీవరసాయన సంకేతాలను రెండింటినీ గ్రహించడానికి బృందానికి వీలు కల్పించింది.

యువతలో హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానం ఒత్తిడికి సంబంధించిన వైద్యపరమైన జీవసూచికలను (biomarkers), మానసిక అలసటను తగ్గించడంతో పాటు, వారి సమగ్ర శ్రేయస్సును కూడా మెరుగుపరుస్తుందని ఈ అధ్యయనం తెలియజేస్తుంది.

శరీరంలో ఒత్తిడి ఎలా ప్రయాణిస్తుంది?

01
అపాయాన్ని గ్రహించడం
మెదడు ఒక సవాలును గుర్తిస్తుంది.

→

02
HPA అక్షం సక్రియం కావడం
శరీరం యొక్క ఒత్తిడి నియంత్రణ వ్యవస్థ ప్రారంభమవుతుంది.

→

03
కార్టిసాల్ విడుదల కావడం
ఒత్తిడి హార్మోన్ రక్తంలోకి ప్రవేశిస్తుంది.

→

04
ఒత్తిడి సుదీర్ఘకాలం ఎక్కువగా ఉండిపోతే
ఆందోళన, నిరాశ, హృదయ సంబంధ వ్యాధులు, రోగనిరోధక శక్తి క్షీణించడం మరియు తీవ్రమైన అలసట.

పరిశోధన ముఖ్యాంశాలు

100

18–24 సంవత్సరాల వయస్సు కలిగి, ఒక మోస్తరు నుండి తీవ్రమైన ఒత్తిడికి గురైన 100 మంది యువత

12 వారాలు

యాధృచ్ఛిక నియంత్రిత అధ్యయనంలో (Randomized Controlled Study)
12 వారాల పాటు సాగిన చైనందిన అభ్యాసం

50

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానం మరియు కృత్రిమ ధ్యాన నియంత్రణ బృందం

12 వారాల తర్వాత హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ బృందంలో వచ్చిన మార్పులు

- కార్టిసాల్ — గణనీయంగా తగ్గింది
- అలసట — తగ్గింది
- ప్రతికూల వైఖరి — తగ్గింది
- కార్యనిర్వహణా సామర్థ్యం — పెరిగింది
- శారీరిక, మానసిక సంక్షేమం — మెరుగైంది
- నైట్రేట్/నైట్రైట్ — పెరిగాయి

అధ్యయన ఫలితాలు

12 వారాల అనంతరం రెండు బృందాల మధ్య స్పష్టమైన వ్యత్యాసాలు కనిపించాయి. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానం చేసిన వారిలో కార్టిసాల్ (ఒత్తిడి హార్మోన్) స్థాయిలు గణనీయంగా తగ్గాయి. మానసిక అలసటకు సంబంధించిన సూచికలు కూడా మెరుగుపడ్డాయి: అలసట, నిరాసక్తత తగ్గగా, వృత్తిపరమైన సామర్థ్యం పెరిగింది. శ్రేయస్సుకు సంబంధించిన స్కోర్లు కూడా పెరిగాయి. ఇది జీవితం పట్ల మరింత సానుకూల దృక్పథాన్ని ప్రతిబింబించింది.

జీవరసాయన పరంగా చూస్తే, ధ్యానం చేసినవారి బృందంలో రక్షణాత్మక యాంటీఆక్సిడెంట్ ప్రక్రియలతో ముడిపడి ఉన్న నైట్రేట్/నైట్రైట్ స్థాయిలు పెరిగాయి. మరోవైపు, MDA స్థాయిలు శ్రేయస్సుతో వ్యతిరేక నిష్పత్తిలో చూపించాయి. ఇది ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి మరియు మానసిక వేదనకు మధ్య ఉన్న సంబంధాన్ని మరింత బలపరిచింది. సంక్షిప్తంగా చెప్పాలంటే, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానం మనస్సు, శరీరం రెండింటి సమతుల్యతను పునరుద్ధరించడంలో సహాయపడుతున్నట్లు ఈ అధ్యయనం తెలియజేసింది.



హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఎందుకు?

యువతలో సమగ్ర ఆరోగ్యం, శ్రేయస్సును మెరుగుపరిచే ఒక నివారణాత్మక సాధనంగా హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానాన్ని ఈ అధ్యయనం పరిశీలించింది. ఒత్తిడికి సంబంధించిన జీవసూచికలు, మానసిక అలసట (burnout), శ్రేయస్సుపై హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానం చూపే సానుకూల ప్రభావాలకు ఈ ఫలితాలు మరింత విశ్వసనీయతను కల్పిస్తున్నాయి. ఈ అధ్యయనంలో, తన విశిష్ట లక్షణమైన ప్రాణాహుతి ప్రసారంతో (Yogic Transmission) కూడిన హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానం యువత తమ జీవితాలలో ఎదుర్కొంటున్న వివిధ రకాల ఒత్తిళ్లను గణనీయంగా తగ్గించింది.

అధ్యయనంలో పరిమితులు

ఈ అధ్యయనానికి కొన్ని పరిమితులు ఉన్నాయి. ఈ పరిశోధన కేవలం 100 మంది యువతీ యువకులపై, 12 వారాల పాటు మాత్రమే జరిగింది; కాబట్టి కాలక్రమేణా ఈ ధ్యాన ప్రభావాలు ఇలాగే కొనసాగుతాయా లేదా అనే విషయం ఇంకా స్పష్టంగా తెలియదు. అలాగే, ఇందులో పాల్గొన్న వారంతా ఒకే వయస్సు మరియు ఒకే సాంస్కృతిక నేపథ్యానికి చెందినవారు కావడంతో, ఈ ఫలితాలు విభిన్న వర్గాలకు ఎంతవరకు వర్తిస్తాయనే ప్రశ్న మిగిలే ఉంది. నియంత్రణ పద్ధతిగా ఉపయోగించిన కృత్రిమ (placebo) ధ్యానం ఉపయోగకరమైనప్పటికీ, నిజమైన ధ్యాన సాధన పట్ల ఉండే అంచనాలు, విశ్వాసాల ప్రభావాన్ని అది పూర్తిగా అనుకరించకపోవచ్చు.

అయినప్పటికీ, ఈ పరిశోధన ఫలితాలు ధ్యాన సాధనలు ఒత్తిడికి సంబంధించిన శారీరక ప్రతిస్పందనలను నియంత్రించగలవని సూచించే విస్తృతమైన శాస్త్రీయ ఆధారాలతో ఏకీభవిస్తున్నాయి. ఇవి మరో ముఖ్యమైన విషయాన్ని జోడిస్తున్నాయి: ధ్యానం కేవలం మనసుకు ఉపశమనాన్ని ఇచ్చే వ్యక్తిగత అనుభూతి మాత్రమే కాదు; శరీర జీవరసాయన ప్రక్రియలపై వాస్తవమైన, కొలవదగిన ప్రభావాలను చూపగల సాధన కూడా.



మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రభావాలు

ఈ అధ్యయన ఫలితాల ప్రభావం ఎంతో ప్రాముఖ్యమైనది. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వంటి సరళమైన, ఖర్చులేని సాధన కార్టిసాల్‌ను తగ్గించి, శ్రేయస్సును మెరుగుపరచగలిగితే, ఒత్తిడి, మానసిక అలసటకు ప్రస్తుతం అందుబాటులో ఉన్న చికిత్సలకు ఇది అనుబంధ సాధనంగా ఉపయోగపడవచ్చు. విశ్వవిద్యాలయాలు, కార్యాలయాలు, ఆరోగ్య సంరక్షణ వ్యవస్థలు తమ వికాస సదస్సు కార్యక్రమాల్లో హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధనా తరగతులను ఒక భాగంగా చేర్చడాన్ని పరిశీలించవచ్చు. వ్యక్తిగతంగా చూస్తే, ఇందులో ఒక ప్రోత్సాహకరమైన సందేశం ఉంది: ధ్యానం ద్వారా ప్రశాంతతను పెంపొందించుకోవడం అనేది, ఒత్తిడికి మన శరీరం ప్రతిస్పందించే తీరును అక్షరాలా పునర్నిర్మించగలదు.

హృదయమే కీలకం

ఈ అధ్యయనం ఒక బలమైన సందేశాన్ని అందిస్తోంది. ఒత్తిడి సర్వవ్యాప్తమైన ఈ ప్రస్తుత ప్రపంచంలో, దానిని తట్టుకుని నిలబడే మానసిక దృఢత్వానికి హృదయమే కీలకం కావచ్చు. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానం ద్వారా తమ అంతరంగం వైపు దృష్టి మళ్లించిన యువత మానసిక ఉపశమనాన్ని పొందడమే కాకుండా, శరీరంలో స్వస్థతకు సంబంధించిన కొలవదగిన జీవరసాయన మార్పులను కూడా అనుభూతి చెందారు. మనస్సు మరియు శరీరం ఒకదానితో ఒకటి గాఢంగా అనుసంధానించబడి ఉన్నాయి. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వంటి ధ్యాన సాధనలు శరీరంలో సమతుల్యతను పునరుద్ధరించడానికి, శారీరిక-మానసిక దృఢత్వాన్ని పెంచడానికి మరియు అంతర్గత సామరస్యాన్ని (inner harmony) వికసింపజేయడానికి తోడ్పడతాయని ఈ ఫలితాలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ పరిశోధనా విభాగం

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ రీసెర్చ్ సంస్థ ధ్యానం వల్ల కలిగే ప్రభావాలను నాడీ విజ్ఞాన (neuroscientific) మరియు గుణాత్మక (qualitative) కోణాల్లో అధ్యయనం చేస్తుంది.

మూలం:

heartfulnessinstitute.org/research/

మాన్సీ ఠాకూర్, సంజన టి. ఫిలిప్, కునాల్ ఆర్. దేశాయ్, మరియు కపిల్ ఠాకూర్, "ఎఫెక్ట్ ఆఫ్ హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మెడిటేషన్ ఆన్ స్ట్రెస్ బయోమార్కర్స్, బర్న్‌అవుట్ అండ్ వెల్-బీయింగ్: ఎ ర్యాండమైజ్డ్ కంట్రోల్డ్ స్టడీ," స్ట్రెస్ అండ్ హెల్త్ (2025), https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40271908/

సత్యాన్వేషణ కథనం

“ నిన్ను నువ్వు అన్వేషించుకోవడానికి
అత్యుత్తమ మార్గం - ఇతరుల సేవలో నిన్ను
నువ్వు పూర్తిగా మర్చిపోవడమే.”

మహాత్మా గాంధీ



ఆత్మ కోసం ఐదు దివ్యౌషధాలు

– ఒక పుస్తక సమీక్ష

"ఫైవ్ ప్రిస్క్రిప్షన్స్ ఫర్ ది సోల్" అనే ఈ గ్రంథంలో దాజీగారు భారతదేశపు లేశమాత్రమైనా రాజీపడని ఆధ్యాత్మిక బోధనల్లో ఒకదాన్ని చేపట్టి, దానితో సాహసోపేతమైన పని ఒకటి చేస్తారు: సోమవారం ఉదయం ఆఫీసు పని ఒత్తిడిని తట్టుకుని నిలబడవలసి వచ్చినప్పుడు 'జ్ఞానోదయం' అనేది ఎలా ఉంటుందో ఆయన ప్రశ్నిస్తారు.

రచన: ఏక్తా బౌడర్ లీఖ్

ఆవలం అలవాటు కొద్దీ, నేను విమానాశ్రయంలోని పుస్తకాల దుకాణంలోకి అడుగుపెట్టాను. అక్కడి అరలన్నీ, కాస్త కంగారు పెట్టేలా, స్వయం-సహాయక (self-help) పుస్తకాలతో నిండి ఉన్నాయి. ఎలా ఆలోచించాలి, తినాలి, నిద్రపోవాలి, ప్రేమించాలి, నాయకత్వం ఎలా వహించాలి, వృద్ధాప్యంలోకి ఎలా అడుగుపెట్టాలి, విజయం ఎలా సాధించాలి, స్వస్థత ఎలా పొందాలి – ఇలా చివరికి విమానం ఎక్కేలోపే నాలోని అత్యంత పరిపూర్ణమైన రూపాన్ని ఎలా బయటకు తీయాలో చెప్పే పుస్తకాలు అక్కడ ఉన్నాయి. ఇంతగా మెరుగుపరుచుకోవాలనే ఈ సూచనలన్నింటినీ చూసిన తర్వాత, స్వయం అభివృద్ధి ఆలోచనలను పక్కన పెట్టేసి ప్రశాంతంగా ఉండడమే అచ్చమైన మానవ సహజమైన భావనగా అనిపించింది.

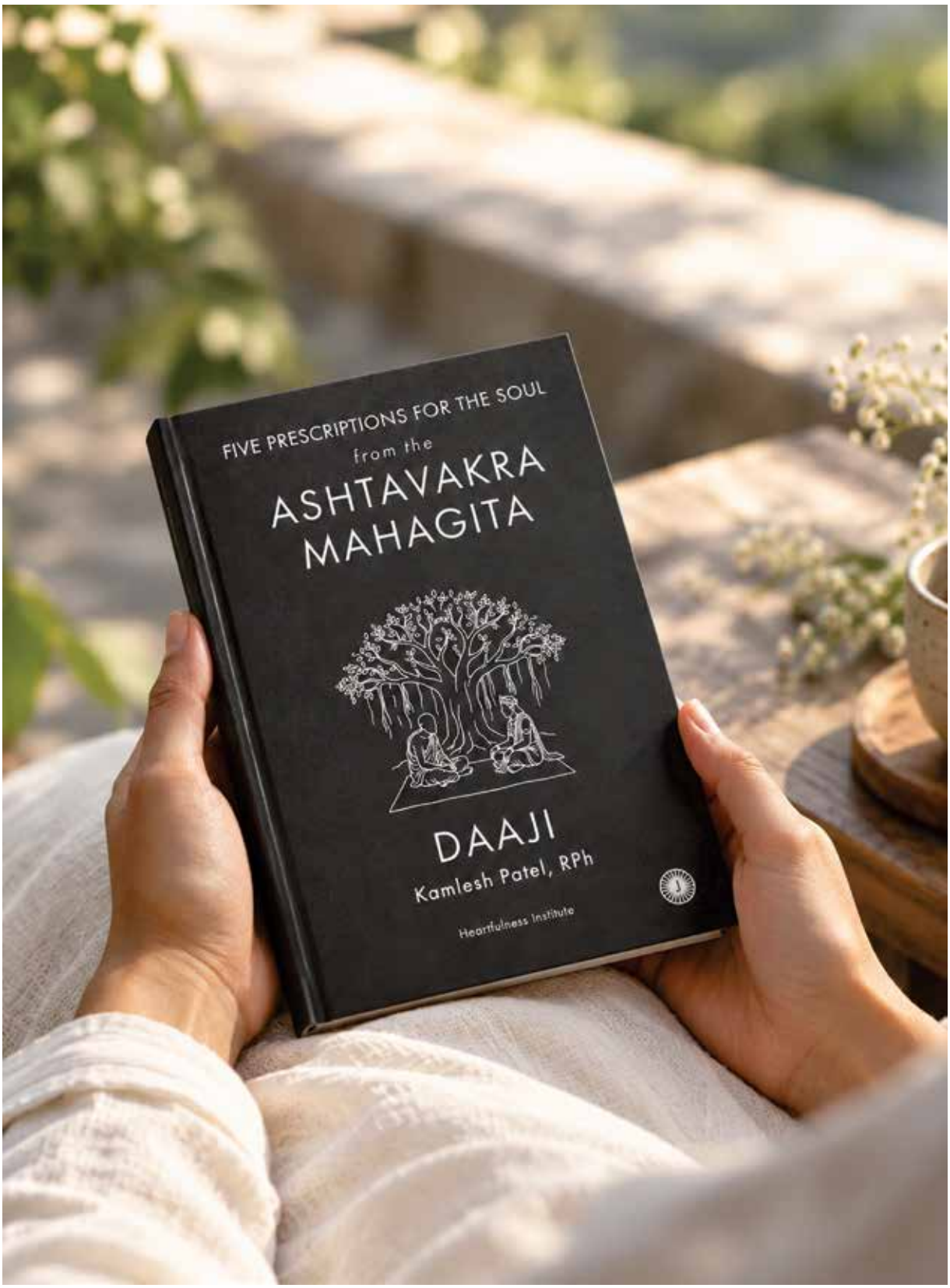
దాజీగారు రాసిన కొత్త పుస్తకం అప్పటికే నా సంచీలో ఉంది. ఈ ప్రయాణంలో భాగంగా జరిగిన పుస్తకావిష్కరణ కార్యక్రమంలోనే ఒక ప్రతిని తీసుకున్నాను, కానీ ప్రయాణపు హడావిడిలో దాన్ని చదవడానికి సమయం దొరకలేదు. ఇప్పుడు విమానం గాల్లోకి ఎగరగానే, 'ఫైవ్ ప్రిస్క్రిప్షన్స్ ఫర్ ద సోల్ ఫ్రమ్ ద అష్టావక్ర మహాగీత' (Five Prescriptions for the Soul from the Ashtavakra Mahagita) పుస్తకాన్ని తెరిచాను. కొత్తగా ముద్రించిన పుస్తకానికి ఉండే ఆ ప్రత్యేకమైన సువాసన నాలో ఒక ఉత్సాహాన్ని నింపింది. నిజం చెప్పాలంటే, ఎంతో కుతూహలంతోనే నేను ఈ పుస్తకాన్ని చదవడం మొదలుపెట్టాను.

అష్టావక్రుని కథ చాలామందికి సుపరిచితమే కావచ్చు, కానీ 'అష్టావక్ర గీత' అంత తేలికగా అర్థమయ్యే గ్రంథం కాదు. ఇది అద్భుతమైన భారతీయ గ్రంథాలలో ఒకటి; ఇందులో పాఠకుడికి ఓదార్పునిచ్చే లేదా నచ్చజెప్పే ప్రయత్నాలు అస్సలు ఉండవు. దీని ప్రతిపాదన చాలా విప్లవాత్మకమైనది: 'నీవు ఇప్పటికే స్వతంత్రుడివి; కానీ, 'నీవుకానిదానినే 'నీవు' అని పారబడటమే నీ సమస్య' అని చెబుతుంది.

ఇప్పుడు దాజీగారు అదే అంశంపై ఒక అసాధారణమైన శీర్షికతో పుస్తకం రాశారు.

నా గురించి తెలిసిన వారు దాజీగారి విషయంలో నేను పూర్తిగా నిష్పాక్షికంగా ఉంటానని అస్సలు ఆశించరు, కాబట్టి ఆ నటనా ప్రదర్శనను నేనిప్పుడే పక్కన పెట్టేస్తాను. ఆయన బోధనలు తీసుకునే అనూహ్యమైన మలుపులను చూసి నేను సున్నితంగానూ, అప్పుడప్పుడు వినోదంగానూ ఉండేంతగా ఆయన నాకు తెలుసు. అయినప్పటికీ, ఒక సమీక్షకురాలికి ఈ చనువు ప్రమాదకరమైన అనుకూలత కావచ్చునని కూడా నేను ఒప్పుకుంటాను.

కానీ ఆ శీర్షికే నా ముఖంలో ఇప్పటికే చిరునవ్వు తెప్పిస్తోంది. దాజీగారు న్యూయార్క్‌లో మూడు దశాబ్దాలకు పైగా ఔషధ నిపుణునిగా గడిపారు. ఇన్ని సంవత్సరాల తర్వాత కూడా ఆయన ఇంకా 'ఔషధ సూచనలు' రాస్తూనే ఉన్నారు; ఈసారేమో ఐదు!


FIVE PRESCRIPTIONS FOR THE SOUL
from the
ASHTAVAKRA
MAHAGITA
DAAJI
Kamlesh Patel, RPh
Heartfulness Institute

అయితే, కొన్ని పేజీలు చదివాక నా చిరునవ్వు మాయమై, ఒక తీవ్రమైన ఏకాగ్రత ఏర్పడింది. ఇది అస్సలు వ్యక్తిత్వ వికాస పుస్తకం కాదు! ఒకవేళ అదే అయినా, నేను ఇప్పటివరకు చూసినవాటిలో ఇదే అత్యంత విప్లవాత్మకమైనది. ఎందుకంటే, మనం ఎంతో శ్రద్ధగా మెరుగుపరచుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్న మన అస్తిత్వపు ఉనికినే ఇది ఎక్కడో ఒకచోట ప్రశ్నించడం మొదలుపెడుతుంది.

తర్వాత, మన పరిమిత అస్తిత్వం నుండి తప్పించుకోవడానికి మనం ఎన్ని రకాల మార్గాలను అభివృద్ధి చేసుకున్నామో అని నాలో నేనే ఆలోచించసాగాను. జీవితంలో అంతులేని నిస్సారమైన సవాళ్లు కలిగించే బాధను ఎదుర్కోవడానికి మనం ప్రార్థిస్తాం, ధ్యానం చేస్తాం, ప్రేమలో పడతాం, మారథాన్‌లలో పాల్గొంటాం, చిత్రలేఖనం చేస్తాం, సంగీతం వింటాం. మార్గాలు వేర్వేరుగా ఉండవచ్చు, కానీ వాటి వెనుక ఉన్న ఆశ మాత్రం ఆశ్చర్యకరంగా ఒకేలా ఉంటుంది. "నా జీవితాన్ని మోస్తున్న ఈ వ్యక్తి, ఒక్క క్షణమైనా సరే, మాయమైపోతే బాగుండు కదా!" అని మనం ఎన్నిసార్లు అనుకుని ఉంటాం?

అక్కడే అష్టావక్రుడు ప్రవేశిస్తాడు.

యువ ఋషి అష్టావక్రుని కేంద్రంగా చేసుకున్న ఈ ప్రాచీన భారతీయ గ్రంథం. మరింత కలవరపరిచే ఒక నిజాన్ని, మన ముందు ఉంచుతుంది. మనం మన నుండి తప్పించుకోవాలని ప్రయత్నిస్తున్నాం. కానీ అసలు సమస్య ఏమిటంటే, మొదటి నుంచీ మనం కానిదానినే 'మనము' అని పొరబడుతున్నామేమో! ఈ ఆలోచన ఎంత విముక్తిని కలిగిస్తుందో గ్రహించినప్పుడు నాకు ఒక పెద్ద నిట్టూర్పు వచ్చింది. అదే సమయంలో అది మనల్ని ఆందోళనకు గురిచేసే ఆలోచన కూడా.

ఆయన స్థితిని దాజీగారు ఒక అద్భుతమైన వాక్యంలో ఇలా వ్యక్తపరుస్తారు: "తెలుసుకోవడానికీ, ఆవిధంగా జీవించడానికి మధ్య ఉన్న అంతరమే ఆయనలోని గాయం."

ఈ పుస్తకం మధ్యభాగంలో జనక మహారాజుకు మరియు అష్టావక్రుడికి మధ్య జరిగిన ప్రసిద్ధ సంవాదం (dialogue) ఉంటుంది. ఆధునిక ప్రపంచం మనం సంపాదించుకోవాలని బోధించే సంపద, హోదా, తెలివితేటలు, పాండిత్యం, ప్రభావం వంటివన్నీ జనక మహారాజు వద్ద ఉన్నాయి. అయినప్పటికీ ఆయన మనసులో అశాంతి నెలకొని ఉంది. ఆయన స్థితిని దాజీగారు ఒక అద్భుతమైన వాక్యంలో ఇలా వ్యక్తపరుస్తారు: "తెలుసుకోవడానికీ, ఆవిధంగా జీవించడానికి మధ్య ఉన్న అంతరమే ఆయనలోని గాయం."

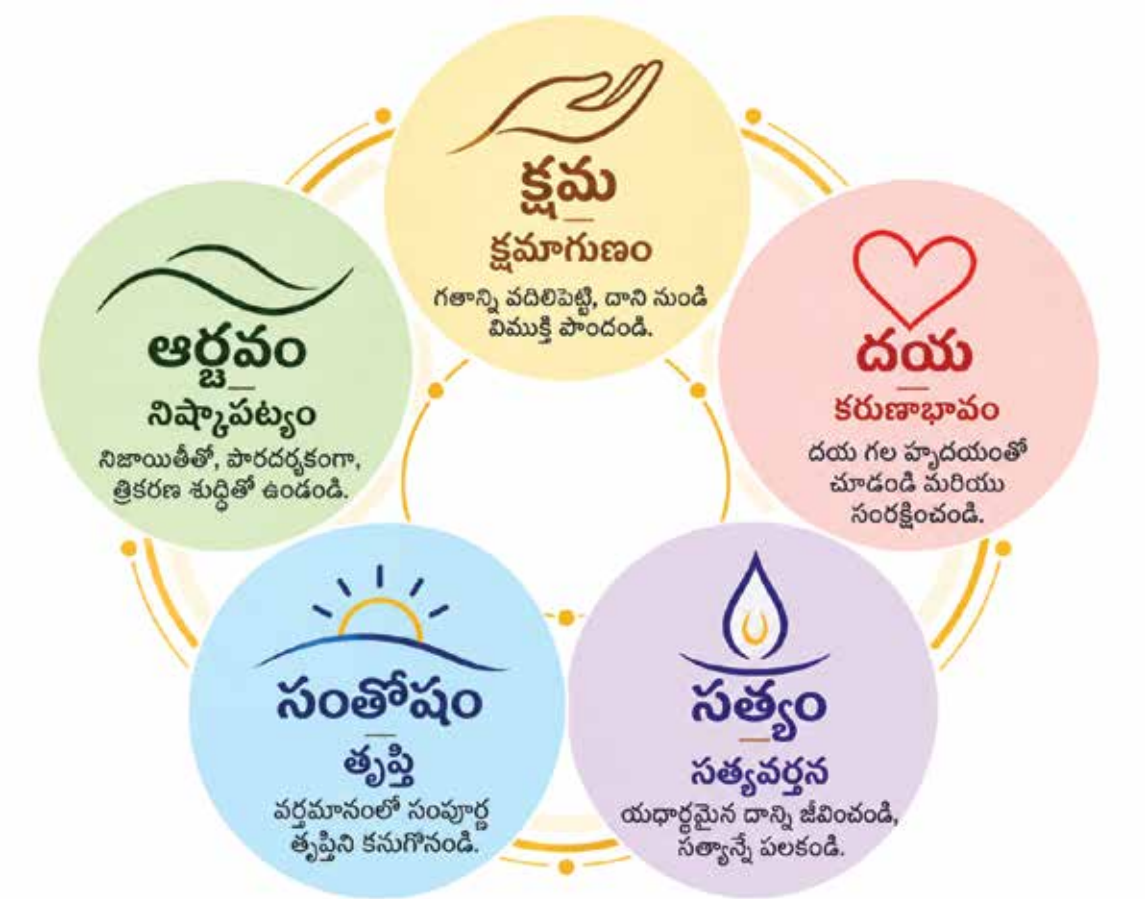
ఈ ఒక్క వాక్యంలోనే, ఆ పురాతన సంభాషణ నేటికీ ఎందుకు అంత సమకాలీనంగా అనిపిస్తుందో నాకు అర్థమైంది. మానవ చరిత్రలోనే అత్యధికంగా సలహాలతో నిండిన నాగరికత మనదే కావచ్చు. మెదడు, మానసిక గాయాలు, డోపమైన్, నిద్ర, సంబంధాలు, భావోద్వేగ మేధస్సు, ఉత్పాదకత, శ్రేయస్సు – వీటన్నింటి గురించి మనకు అపారమైన సమాచారం ఉంది. ఎలా శ్వాసించాలో చెప్పే పాడ్‌కాస్ట్‌లు (డిజిటల్ ఆడియో కార్యక్రమాలు) ఉన్నాయి. ఎప్పుడు వ్యాయామం చేయాలో, చివరికి ఎప్పుడు తినాలో కూడా గుర్తుచేసే గడియారాలు మన చేతులకు ఉన్నాయి. ఎలా జీవించాలో బోధపరిచే జ్ఞానం ఇప్పుడు మన చుట్టూ పరిహాసాస్పదంగా అనిపించేంత విపరీత ధోరణిలో పెరిగిపోయింది. అయితే, మనం జీవించడంలో మరింత మెరుగయ్యామని చెప్పే సాక్ష్యాధారాలన్నింటికీ, మన గ్రహం మరియు దానిపై నివసించే జీవుల ప్రస్తుత స్థితి విరుద్ధంగా కనిపిస్తోంది.

జనక మహారాజు అడిగిన ప్రాచీన ప్రశ్నలు వేల సంవత్సరాలు దాటి, ప్రస్తుత కాలానికి దాజీగారు రాసిన పుస్తకం ద్వారా నా చేతికి అందాయి: నేను జ్ఞానాన్ని ఎలా పొందగలను? నేను ఎలా విముక్తుడను కాగలను? అనుబంధాలను ఎలా వదులుకోగలను?

అష్టావక్రుడి సమాధానం ఆశ్చర్యపరిచేంత సంక్షిప్తంగా ఉంటుంది: క్షమాగుణం, నిష్కాపట్యం, కరుణ, సంతృప్తి, సత్యం – ఈ ఐదు గుణాలు. ఐదు ఔషధాలు.

ఇది సులభంగానే ఒక ఐదు అంచెల కార్యక్రమంగా మారి, చివర్లో ఒక ఆకర్షణీయమైన చిత్రపటంతో ముగిసిపోవచ్చు. దాజీగారు అంతకంటే ఎంతో ఆసక్తికరమైన పని చేస్తారు. మొదట్లో ప్రతి ఔషధం రోగిని మెరుగుపరుస్తున్నట్లే కనిపిస్తుంది. కానీ క్రమంగా మనకు ఒక విషయం అర్థమవుతుంది – అసలు పరిశీలనకు గురవుతున్నది ఆ రోగే అని.

ఆ రోగి – 'నేను' అనే స్వీయభావనే.



ఇక్కడే అష్టావక్రుడి తత్వాన్ని దాని వైశిష్ట్యం తగ్గకుండా, అందరికీ సులభంగా అర్థమయ్యేలా చెప్పడంలో దాజీగారు విజయం సాధిస్తారు. అద్వైత తత్వాన్ని ఎంతో గొప్పగా చదివి, అర్థం చేసుకున్నప్పటికీ ఒక వ్యక్తి తన సోదరుడి పైన, తల్లిదండ్రులపైన, సహోద్యోగిపైన లేదా స్నేహితుడిపైన సంవత్సరాల తరబడి ఆగ్రహం పెంచుకుంటూ ఉండటం ఉండిపోవచ్చు. వైరాగ్యం గురించి అద్భుతంగా ఉపన్యాసం ఇవ్వవచ్చు; కానీ మనం పంపిన వాట్సాప్ సందేశానికి ఎవరైనా సమాధానం ఇవ్వకపోతే బాధపడవచ్చు! మనలో చాలామందికి మనలో చాలామందికి, తాత్విక అవగాహనకు మరియు కుటుంబంతో కలిసి చేసే ఆదివారం నాటి భోజనానికో లేక సోమవారం ఉదయం ఆఫీసు పనికో మధ్య ఎంతో అంతరం ఉంటుంది.

దాజీగారు తన పుస్తకాన్ని సరిగ్గా ఆ అంతరంలోనే ఉంచుతారు.

క్షమ అనేది గతాన్ని ఎలా సడలిస్తుందో; నిష్కాపట్యం అనేది మన నిజమైన స్వరూపానికీ, ప్రపంచం ముందు రంగస్థలంపై పాత్రధారుల వలె ప్రదర్శించే వ్యక్తిత్వానికీ మధ్యనున్న దూరాన్ని ఎలా తగ్గిస్తుందో ఆయన చూపిస్తారు. కరుణ 'నేను', 'నీవు' అనే దృఢమైన సరిహద్దును ఎలా కరిగిస్తుందో వివరిస్తారు. మన అంతరంగ స్థితిపై

కరుణ 'నేను', 'నీవు' అనే దృఢమైన సరిహద్దును ఎలా కరిగిస్తుందో వివరిస్తారు. మన అంతరంగ స్థితిపై బాహ్య పరిస్థితులకు మనం ఇచ్చిన అసాధారణ అధికారాన్ని సంతృప్తి ఎలా ప్రశ్నిస్తుందో చూపిస్తారు. చివరకు సత్యం, ఈ అనుభూతులన్నింటినీ పొందుతున్న ఆ 'అనుభవజ్ఞుడినే' తిరిగి ప్రశ్నిస్తుంది.

బాహ్య పరిస్థితులకు మనం ఇచ్చిన అసాధారణ అధికారాన్ని సంతృప్తి ఎలా ప్రశ్నిస్తుందో చూపిస్తారు. చివరకు సత్యం, ఈ అనుభూతులన్నింటినీ పొందుతున్న ఆ 'అనుభవజ్ఞుడినే' తిరిగి ప్రశ్నిస్తుంది.

అసలు ఇంతకీ... అవమానాలు, నిరాశలు, ప్రశంసలు, అలక్ష్యాలు, సంతృప్తులు, అసంతృప్తులు, క్షమాపణలు మరియు పరివర్తనలు – వీటిన్నింటినీ పొందుతున్న ఈ 'నేను' ఎవరు?

ఇక్కడే ఈ పుస్తకం తన పరిధిని విస్తరించుకుంటుంది. ఐదు అందమైన మానవీయ గుణాలతో ప్రారంభమైన ప్రయాణం చివరకు చైతన్యం అంటే ఏమిటనే అన్వేషణగా మారుతుంది.

ఈ మహత్తరమైన ప్రశ్నను దాజీగారు మన రోజువారీ జీవితంలోని అత్యంత సాధారణమైన పరిస్థితుల ద్వారానే చేరుకుంటారు : కోపతాపాలు, దాపరికాలు, అపేక్షలు, అనుబంధాలు, ఆశయాలు, మనస్తాపాలు మరియు తృష్ణ.

మనం వీటి బరువును పేరుస్తూ పోయేకొద్దీ, ఈ సాధారణమైన విషయాలే క్రమంగా మోయలేని భారంగా మారతాయి. ఇక్కడొక మనస్తాపం, అక్కడొక నిరీక్షణ; మనం తప్పక కాపాడుకోవాల్సిన ఒక వ్యక్తిత్వం; ఇంతకాలంగా మనం పోషిస్తూ వచ్చిన ఒక పాత్ర – అది ఎలా మొదలైంది, ఎందుకు మొదలైంది అన్నదే ఇక మనకు గుర్తుండదు. చివరికి, దీని ఆకర్షణా శక్తి మనకు అంత సహజంగా అనిపిస్తుంది కాబట్టి, దానినే మనం సులభంగా "జీవితం" అని పిలుస్తాం.

దాజీగారి ఔషధాలు దీనికి పూర్తి వ్యతిరేక దిశలో పనిచేస్తాయి. అవి భారాన్ని తొలగిస్తాయి. ఈ పుస్తకం మీకు రెక్కలు ఇవ్వదు; మిమ్మల్ని కిందికి లాగుతున్న భారాన్ని తొలగిస్తుంది.

వాస్తవానికి, మానవ జీవితంలో మనలోని సాధారణ అస్తిత్వ భావన వెనక్కి తగ్గే సందర్భాలు చాలా ఉంటాయి. ధ్యానంలో, సంగీతంలో, సృజనాత్మకతలో, క్రీడల్లో, ప్రేమలో, సౌందర్యంలో, సేవలో —— మనలో నిరంతరం వ్యాఖ్యానిస్తూ ఉండే అంతర్గత స్వరం నిశ్శబ్దమై, మనం కేవలం 'మనంగా' 'ఉండే' అరుదైన క్షణాలు మనకు పరిచితమే. అయితే అసలైన ఆసక్తికరమైన ప్రశ్న ఏమిటంటే, ఆ తర్వాత ఏమవుతుంది అనేదే! సంగీతం ఆగిపోతుంది. ధ్యానం ముగుస్తుంది. అల్పాహారసమయంలో ఎవరో మనల్ని ఒక నచ్చనిమాట అంటారు... అంతే, మనం ఎంతో జాగ్రత్తగా పునర్నిర్మించుకున్న ఆ 'నేను' వెంటనే తన విధుల్లోకి హాజరైపోతుంది. దాజీగారు ఆసక్తి చూపేది ఈ పునర్నిర్మాణంపైనే.

మన బంధనాలను మనమే పదే పదే ఎలా పునర్నిర్మిస్తున్నామో అనే విషయంపై ఆయన చేసే విచారణ, కేవలం మరో అశాశ్వతమైన స్వేచ్ఛానుభూతిని కోరుకోవడం కంటే ఎక్కువ ఉపయోగకరంగా ఉండవచ్చు.



మన బంధనాలను మనమే పదే పదే ఎలా పునర్నిర్మిస్తున్నాము అనే విషయంపై ఆయన చేసే విచారణ, కేవలం మరో అశాశ్వతమైన స్వేచ్ఛానుభూతిని కోరుకోవడం కంటే ఎక్కువ ఉపయోగకరంగా ఉండవచ్చు. నా దృష్టిలో ఫైవ్ ప్రిస్క్రిప్షన్స్ ఫర్ ద సోల్ (Five Prescriptions for the Soul) పుస్తకం ఒక ప్రాచీన గ్రంథానికి వ్యాఖ్యానం అనే పరిధిని దాటి వెళ్లేది ఇక్కడే. ఒక ఉదాత్తమైన అనుభూతిని స్పృశించడం నుండి, దానిని అనుక్షణం జీవించగలిగే సామర్థ్యాన్ని పొందడం వరకు మనకు ఒక ఆచరణాత్మకమైన వారధిని అందిస్తుంది.

అప్పుడు, ఈ అద్వైత సిద్ధాంతం అంతా చాలా గంభీరంగా మారుతోందేమోనని ఎవరైనా భయపడే సమయంలోనే, దాజీగారు చాలా అనూహ్యమైన పని చేస్తారు. అష్టావక్రుని భావాలను వివరించడానికి భారతీయ సినిమాల్లో మనకు సుపరిచితమైన దృశ్యాలు, పాత్రలను పుస్తకమంతటా ఉపయోగిస్తారు. కభీ ఖుషీ కభీ ఘమ్, తారే జమీన్ పర్, డియర్ జిందగీ, రంగ్ దే బసంతీ, లగాన్ మరియు ఆనంద్ వంటి సినిమాలు సంస్కృత తత్వశాస్త్రంతో పాటు ఒకే పుటలపై కనిపిస్తాయి. కాగితంపై ఈ కలయిక అసంభవంగా అనిపించవచ్చు. కానీ ఆచరణలో మాత్రం అది అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

సంస్కృత భాషలోని ఒక తాత్విక భావనను వివరించడానికి అనేక పేరాల వివరణ అవసరం కావచ్చు. అయితే, సినిమా తెరపై మనం ప్రేమించిన ఒక పాత్రగానీ, ఒక దృశ్యంగానీ ఇప్పటికే భారతీయుల సమిష్టి భావోద్వేగ స్మృతిలో ఒక ఆత్మీయస్థానాన్ని సంపాదించుకుని ఉంటుంది. సినిమా ప్రస్తావనలు కేవలం అలంకారప్రాయమైనవి కావు; అలాగే ప్రాచీన తత్వశాస్త్రాన్ని ఆధునికంగా, ఆకర్షణీయంగా చూపించాలనే ప్రయత్నం కూడా కాదు. దాజీగారు ప్రజలకు ఇప్పటికే పరిచయమైన ఈ అంశాలను ఒక ప్రవేశద్వారంగా ఉపయోగిస్తారు. వాటి పరిచయం వల్ల, మనకు అపరిచితమైన ఒక భావనను సుపరిచితమైన మానవ అనుభవంలోకి సులభంగా తీసుకురావడానికి వీలు కలుగుతుంది.

ఒక సందర్భంలో, దాజీగారు 'ఆనంద్' సినిమాను పూర్తిగా భిన్నమైన తాత్విక దృష్టితో మళ్లీ పరిశీలిస్తారు. సినిమా మారలేదు. మారింది మనం దానిని చూసే దృష్టికోణం మాత్రమే. ఈ విధంగా, ఈ మహోన్నతమైన ఆధ్యాత్మిక బోధనను మరొక విధంగా ఎప్పటికీ పరిచయం చేసుకోలేని పాఠకులకు సైతం దాజీగారు ఒక నూతన అనుసంధాన మార్గాన్ని సుగమం చేస్తారు.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధకులకు ఈ పుస్తకంలో ప్రత్యేకమైన ఆసక్తిని కలిగించే మరో అంతర్లీన కోణం కూడా ఉంది: దాజీగారు ఈ ఐదు ఔషధాలను హృదయంలోని ఐదు బిందువులు లేదా చక్రాలతో, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ విధానంలో వాటికి సంబంధించిన పంచభూత తత్వాలతో అనుసంధానిస్తారు. మొదట ఒక నైతిక గుణాల క్రమంలా కనిపించినది పరివర్తనకు సంబంధించిన అంతర్గత భౌగోళిక స్వరూపంగా ఆవిష్కృతమవుతుంది.

ఈ సాధనా పటం యొక్క మూలాల విషయంలో పుస్తకం చాలా స్పష్టతతో ఉంటుంది. ఎందుకంటే, దీనిని ప్రాచీన యోగ సాహిత్యం నుండి యథాతథంగా సేకరించినట్లుగా కాకుండా, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ గురు పరంపర ద్వారా అందిన ప్రత్యక్ష అనుభవ జ్ఞానంగా దాజీగారు ఆవిష్కరిస్తారు. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధకులకు ఈ భేదం మరింత ఆసక్తికరమైనది. ఎందుకంటే క్షమ, నిష్కపటత్వం, కరుణ, సంతృప్తి, సత్యం అనే ఐదు గుణాలకు మన శరీరంలో ఐదు నిర్దిష్టమైన స్థానాలు ఉన్నాయని, వాటిని ప్రత్యక్ష అనుభవం ద్వారా అన్వేషించవచ్చని ఈ విధానం సూచిస్తుంది.

ఇక్కడ దాజీగారు అద్వైతాన్ని ఒక తాత్విక సత్యంగా అర్థం చేసుకోవడానికి, దానిని వ్యక్తిగత అనుభవం ద్వారా చేరుకోవడానికి మధ్యనున్న అంతరాన్ని తగ్గిస్తారు.

"నేను ఇప్పటికే బంధవిముక్తుడనైతే, ఇక ఈ సాధన ఎందుకు చేయాలి?" అనేది న్యాయమైన ప్రశ్నే. అలాగే, "వేరుగా ఉన్న 'నేను' అనేదే చివరికి ఒక భ్రమ అయితే, విముక్తి పొందేది అసలు ఎవరు?" అనే ప్రశ్న కూడా సమంజసమే.

ఈ పుస్తకం దీనికి ఎంతో సరళమైన, ఆర్భాటం లేని సమాధానం ఇస్తుంది: మీరు ఇప్పటికీ క్షమించలేని వ్యక్తితో ప్రారంభించండి. మీరు ఎక్కడ నటిస్తున్నారో గమనించండి. మీ కరుణలో ఎవరికి స్థానం లేదో గుర్తించండి. మీరు సంతోషంగా ఉండేందుకు ముందు తప్పనిసరిగా జరగాలని పట్టుబడుతున్నది ఏమిటో గమనించండి. ఆ తర్వాత సత్యం ఏమిటో ప్రశ్నించండి. మీ ప్రయాణాన్ని జ్ఞానోదయంతోనే ప్రారంభించాల్సిన అవసరం లేదు. నిన్న జరిగిన వాదనతో మొదలుపెట్టినా చాలు.

దాజీగారు అద్వైతాన్ని ఒక తాత్విక సత్యంగా అర్థం చేసుకోవడానికి, దానిని వ్యక్తిగత అనుభవం ద్వారా చేరుకోవడానికి మధ్యనున్న అంతరాన్ని తగ్గిస్తారు.



చివరికి మనం 'సత్యం' వద్దకు చేరేసరికి, మొదట 'స్వీయ మెరుగుదల కోసం వచ్చినట్లుగా కనిపించిన ఆ ఐదు ఔషధాలూ ఇప్పుడు చికిత్స పొందుతున్న ఆ 'నేను' పైనే వెలుగును ప్రసరింపజేస్తాయి. 'నేను' అనే భావాన్ని వివరించడానికి దాజీగారు సామాన్లు మోసే ఒక కూలీని ఉదాహరణను ఉపయోగిస్తారు. అతడు తనపై ఎన్నో భారాలను మోస్తుంటాడు. కానీ సామానంతా దించేసిన తర్వాత ఇక ఆ కూలీ అవసరం ఏముంది?

చికిత్స చివరకు రోగినే కరిగించేసింది. బహుశా అందుకే ఈ పుస్తకం నాకు అసాధారణంగా, శక్తివంతమైనదిగా అనిపించింది. సమకాలీన సంస్కృతిలో భాగమైన మనం, ఏదో ఒకదాన్ని నిరంతరం జోడించుకోవాలనే వ్యసనానికి లోనయ్యాం. మరింత జ్ఞానం, మరిన్ని విజయాలు, మరింత ప్రయోజనకారిత్వం, మరింత ఉత్పాదకత, మరిన్ని అనుభవాలు, మరిన్ని పద్ధతులు, మరింత సమర్థవంతమైన స్వీయ-మెరుగుదల; చివరికి, మరింత అసాధారణమైన చైతన్య స్థితులను కూడా కోరుకుంటున్నాం. కూడబెట్టుకోవడం వల్ల కలిగే భారాన్ని తగ్గించుకోవడానికి కూడా మనం పరిష్కారాలను కూడబెట్టుకుంటూనే ఉన్నాం – అలా చేయడం ద్వారా మన భారాన్ని తగ్గించడానికి బదులుగా మరింత పెంచుకుంటున్నాం.

దాజీగారుఎంతో రమణీయమైన రీతిలో తీసివేతను ప్రతిపాదిస్తారు. ఒక మనస్తాపాన్ని వదిలేయడం. ఒక ముసుగును తొలగించడం. తీవ్రంగా కాపాడుకుంటూ వచ్చిన ఒక హద్దును సడలించుకోవడం. మన సంతోషం ఇకపై ఆధారపడని ఒక ఫలితాన్ని అంగీకరించడం. ఒక భ్రమను విడిచిపెట్టడం.

బహుశా ఫైవ్ ప్రిస్క్రిప్షన్స్ ఫర్ ద సోల్ (Five Prescriptions for the Soul) పుస్తకం సాధించిన అసలైన విజయం దేనేమో! దాజీగారు అష్టావక్ర మహర్షిని ఈ ఆధునిక ప్రపంచంలోకి కొత్తగా తీసుకరావడం లేదు; ఆయన అసలు ఈ ప్రపంచాన్ని ఎప్పుడూ విడిచిపెట్టలేదనే సత్యాన్ని మనకు వెల్లడిస్తున్నారు. ఆ ప్రాచీన ఋషి మన వివాహాల్లో, మన సమావేశాల్లో, మన ఆశల్లో మరియు నిరాశల్లో, మన ప్రార్థనల్లో మరియు ధ్యానాల్లో, మన సినిమాల్లో, మన ఆదివారపు మధ్యాహ్న భోజనాల్లో, మన సోమవారపు ఉదయాల్లో – ఇలా మన జీవితంలోని ప్రతి సందర్భంలోనూ ఆయన అంతర్లీనంగా ఉన్నారు. ఇవన్నింటి మధ్య ఆయన ఓర్పుగా, సహనంతో ఎదురుచూస్తూనే ఉన్నారు – మన జీవితంలోని దాదాపు ప్రతిదానినీ ఏదో ఒక విధంగా తన చుట్టూ నిర్మించుకునే ఆ మొండి చిన్న సర్వనామం "నేను"(I) లోపల.

ముక్తి పొందాలంటే ఇంకా ఏదో ఒకదాన్ని సంపాదించుకోవాలని జనకుడు భావించాడు. మన ఆధ్యాత్మిక వైద్యులైన దాజీగారు ఆయనకు దానికి బదులుగా ఐదు ఔషధాలను ప్రసాదిస్తారు. ఒక్కొక్కటిగా అవి మనలోని ఏదో ఒకదాన్ని తొలగిస్తూ, చివరికి మనమందరం కనుగొనవలసిన దానిని మనలో మిగులుస్తాయి. నేను కళ్లు మూసుకుని ధ్యానంలో లీనమయ్యే క్షణాన, ఈ పుస్తకం నా హృదయాంతరంగంలో తన నిజమైన పరివర్తన కార్యాన్ని ప్రారంభిస్తుంది.

మూలం:

కమలేష్ డి. పటేల్ (దాజీ). ఫైవ్ ప్రిస్క్రిప్షన్స్ ఫర్ ది సోల్ ఫ్రమ్ ది అష్టావక్ర మహాగీత. జైకో పబ్లిషింగ్ హౌస్, 2026.

the HEARTFUL MIND with Daaji



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

- Daaji

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

heartfulness
purity weaves destiny

UR LIFE

experience



నాయకత్వం

“నాయకత్వం యొక్క అసలైన కర్తవ్యం మరింత
మంది నాయకులను తయారు చేయడమే కానీ,
అనుచరులను పెంచుకోవడం కాదు.”

రాల్ఫ్ నాడర్



విఫలమైన సంవాదం

సంఘర్షణ సమయంలో సంభాషణ ఎందుకు విఫలమవుతుంది? విభేదాల మధ్య కూడా పరస్పర గౌరవాన్ని కాపాడుకోవడానికి సహనం, ఓర్పు, స్వీయ క్రమశిక్షణ మనకు ఎలా తోడ్పడతాయి?

డాక్టర్ ఇచాక్ అడిజెస్

అడిజెస్ సంస్థలో మేము 'సంస్థాగత క్షేమాన్ని' (Organizational Health) విద్యాబోధన ద్వారా, శిక్షణా కార్యక్రమాల ద్వారా దానిని పెంపొందిస్తాము.

సంస్థాగత ఆరోగ్యం అంటే ఏమిటి?

సమైక్యత (Integration) ఆరోగ్యానికి సంకేతం. అందులో శక్తి వృథా కాదు. వ్యవస్థ తన పూర్తి సామర్థ్యంతో పనిచేస్తుంది. విచ్ఛిన్నమైన సంస్థ బలహీనమైన సంస్థాగత అనారోగ్యాన్ని సూచిస్తుంది. అట్టి సంస్థలను పునరుజ్జీవింపజేయడానికి, వాటిని తిరిగి ఏకీకృతం చేయడం ఎలాగో మేము శిక్షణ ఇస్తాము. వారిని "ధ్రువీకరించబడిన సింబర్జెటిక్ సంస్థాగత చికిత్సకులు"™ అని పిలుస్తాము.

అయితే, మనుషులు స్వతహాగా ఎందుకు తిరిగి సమన్వయం కాలేకపోతున్నారు? దానికి ప్రత్యేక శిక్షణ, ధ్రువీకరణ కూడా ఎందుకు అవసరమవుతున్నాయి? అసలు సమస్య ఎక్కడ ఉంది?

అసలు సమస్య ఏమిటంటే సుస్థిరమైన సమన్వయం సాధ్యం కావాలంటే, పరస్పర నమ్మకం మరియు గౌరవాలతో కూడిన ఒక సంస్కృతి అత్యంత అనివార్యం. కానీ, అభిప్రాయ భేదాలు తలెత్తిన సమయంలో పరస్పర గౌరవంతో నడుచుకోవడం అనేది అత్యంత కష్టతరమైన విషయం.

దంపతులు ఒకరిపై ఒకరు అరుచుకోవడం, ఒకేసారి ఇద్దరూ మాట్లాడేస్తూ ఉండటం, ఆ తర్వాత "మా మధ్య సరైన సంభాషణ జరగడం లేదు" అని ఫిర్యాదు చేసుకోవడం నేను చూస్తుంటాను.

ఈ అసమర్థ సంభాషణకు కారణం ఏమిటి? దీనికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. వాటిలో ఒకదాన్ని ఇక్కడ వివరిస్తాను.

హిబ్రూ భాషలో రాసేటప్పుడు సాధారణంగా హల్లులను మాత్రమే ఉపయోగిస్తారు. విద్య, అనుభవం ఆధారంగా పాఠకుడు వాటికి అచ్చులను జోడిస్తాడు. ప్రతి పదానికీ మూడు హల్లులతో వ్యక్తమయ్యే ఒక మూలం ఉంటుంది. ఆ హల్లులు ఆ పదం యొక్క మూలాన్ని తెలియజేస్తాయి; తద్వారా ఆ పదం యొక్క అర్థాన్ని గ్రహించడానికి సహాయపడతాయి.

హిబ్రూ భాషలో ఓర్పు (Patience), సహనశీలత (Tolerance), వేదన (Pain) అనే పదాల మూలంలో ఒకే మూడు హల్లులు – SVL ఉన్నాయని నేను గమనించాను. వాటి మధ్య తేడా అచ్చుల్లో మాత్రమే ఉంటుంది.

ఒకే మూలం

S · V · L

అచ్చుల తేడాతో మాత్రమే వేరుపడే మూడు పదాలు



SaVL

ఓర్పు

చర్చ ద్వారా ఒక పరిష్కారం లభించే వరకు నిరీక్షించడం



SoVL

సహనశీలత

మీతో ఏకీభవించని వ్యక్తి చెప్పేది కూడా చివరి వరకు వినడం



SeVeL

వేదన

ఓర్పుతో, సహనశీలతతో మెలగడం మన నుండి ఏమి కోరుతుంది

ఈ మూడింటి మధ్య సంబంధాన్ని నేను ఇలా అర్థం చేసుకున్నాను.

మీతో విభేదించే వ్యక్తిని గౌరవిస్తూ, అతనితో సంభాషణను కొనసాగిస్తూ, చర్చ నుంచి ఒక పరిష్కారం వెలువడే వరకు వేచి ఉండాలంటే ఓర్పు అవసరం.

కానీ ఓర్పు ఒక్కటే సరిపోదు.

మీ ఆలోచనలతో ఏకీభవించని వ్యక్తి చెప్పే భావాలను మీరు చివరి వరకు వినగలగాలి. దానికి సహనం అవసరం.

మనతో విభేదించే వ్యక్తి మాటలను ఓర్పుతో, సహనంతో పూర్తిగా వినడం బాధాకరమైనది కూడా కావచ్చు. ముఖ్యంగా P (P – ఉత్పత్తికారులు/Producer) మరియు E (E – వ్యవస్థాపకులు/Entrepreneur) శైలిలో ఉన్నవారికి ఇది మరింత కష్టంగా ఉంటుంది.

(E) శైలికి చెందిన వ్యక్తికి, తాను విభేదించే వ్యక్తి మాటలను సహనంగా వినాల్సి రావడమే ఒక మానసిక వేదన అయితే (P) శైలికి చెందిన వ్యక్తికి, తక్షణ కార్యరూపం దాల్చని విషయాలను వింటూ కూర్చోవడమే బాధగా అనిపిస్తుంది.

ఒక నాయకుడు సమన్వయకర్తగా అంటే నేర్చుకునే వాతావరణాన్ని సృష్టిస్తూ, పరస్పర గౌరవాన్ని ఆచరించే వ్యక్తిగా ఉండాలంటే, బాధను భరించడం నేర్చుకోవాలి. దాని ఫలితంగా ఓర్పు, సహనం పెంపొందుతాయి.

ఎదుటి వ్యక్తికి తనదైన స్వతంత్ర భావ ప్రకటన, గౌరవం ఉన్నాయని మనం గుర్తించినప్పుడు ఇది సాధ్యమవుతుంది. ముందుగా, ఎదుటి వ్యక్తి మాటలను చివరి వరకు వినేంత సహనం ఉండాలి. మనం వింటున్న విషయాల పట్ల ఓర్పు చూపాలి. విభేదాన్ని వెంటనే వ్యక్తం చేయడానికి తొందరపడకూడదు. చర్చ జరుగుతున్నప్పుడు గడియారం వైపు చూడటం, అసహనం ముఖంలో ప్రదర్శించడం వంటి వాటిని చేయకుండా అత్యంత జాగ్రత్త వహించాలి.

ఇందుకు స్వీయ క్రమశిక్షణ అవసరం. క్రమశిక్షణ లేకుండా మంచి సంభాషణ సాధ్యం కాదు.

ప్రజలు ఓర్పుతో, సహనంతో ఉండటానికి విభేదాల వల్ల కలిగే బాధను సమర్థంగా ఎదుర్కోవడానికి అడిజెస్ సింబర్జెటిక్™ మేనేజ్మెంట్ (Adizes Symbergetic Management) పద్ధతి ఎలా శిక్షణ ఇస్తుందో ఒక చిన్న ఉదాహరణ ద్వారా చూద్దాం.

ఎవరైనా మాట్లాడుతున్న వ్యక్తిని మరొకరు మధ్యలో అడ్డుకోవడం ప్రారంభించిన వెంటనే, అక్కడ ఉన్నవారిలో ఎక్కువ అవగాహన, స్వీయనియంత్రణ కలిగిన వ్యక్తి ఆ చర్చలో నేరుగా పాల్గొనకపోయినా వెంటనే "ఖచ్చితమైన నియమాలు పాటించండి!" ("Hard Rules!") అని గట్టిగా చెప్పాలి. ఆ తరువాత అందరూ ఆ నియమాలను తప్పనిసరిగా పాటించాలి.

ఖచ్చితమైన నియమాలు

ఖచ్చితమైన నియమాలు (Hard Rules): ఒక సమయంలో ఒక వ్యక్తి మాత్రమే మాట్లాడాలి, ఆ వ్యక్తిని మధ్యలో అడ్డుకోవడానికి ఎవరికీ అనుమతి లేదు. వక్త తన ప్రసంగాన్ని ముగించిన తర్వాత, తన మాట పూర్తయిందో లేదో నిజంగా తెలిసేది ఆ వ్యక్తికే; మాట్లాడే హక్కును తన కుడివైపు ఉన్న తదుపరి వ్యక్తికి తానే అప్పగించాలి. ఇక్కడ ఒక విషయం గమనించాలి: ఎవరు ముందుగా చేయి ఎత్తారనే దానితో సంబంధం లేదు. మాట్లాడే అవకాశం ముందుగా కుడివైపు ఉన్న వ్యక్తికే ఇవ్వాలి. దీనివల్ల (E), (P) శైలులకు చెందిన వ్యక్తులు తమ వంతు వచ్చే వరకు వేచి ఉండాల్సి వస్తుంది. ఇది వారిలో సహనాన్ని పెంపొందిస్తుంది. తమ వంతు కోసం వేచి ఉండే సమయంలో, ఇతరులు చెప్పే విషయాలను వింటూ, తాము ఇంతకు ముందు ఆలోచించని విషయాలను కూడా తెలుసుకుంటారు. దీనివల్ల పరస్పరం గౌరవం పెరుగుతుంది. ఇతరులు మాట్లాడుతున్నప్పుడు జోక్యం చేసుకోకుండా తమ వంతు వచ్చేవరకు వేచి ఉండటం, ఆ ప్రక్రియలో ఇతరుల నుంచి కొత్త విషయాలను నేర్చుకోవడం ద్వారా వారిలో సహనం పెరుగుతుంది. ఇప్పుడు మిగిలింది 'వేదన'ను (PAIN) ఎలా తగ్గించాలి అని.



మన భావాలకు విరుద్ధమైన విషయాలను ఒకరు చెప్తున్నప్పుడు, వాటిని వింటూ బాధ పడకుండా ఉండటం ఎవరికీ సాధ్యం కాదు. వేదనను సంపూర్ణంగా నివారించలేము కాబట్టి, దానిని ఏ విధంగా అదుపు చేయాలో మనం నేర్చుకోవాల్సి ఉంటుంది.

సాధారణంగా మనిషి తన బాధను వ్యక్తంచేసేందుకు గొంతుపెంచి మాట్లాడవచ్చు లేదా ఎదుటి వ్యక్తి మాటలను మధ్యలో అడ్డుకోవచ్చు.

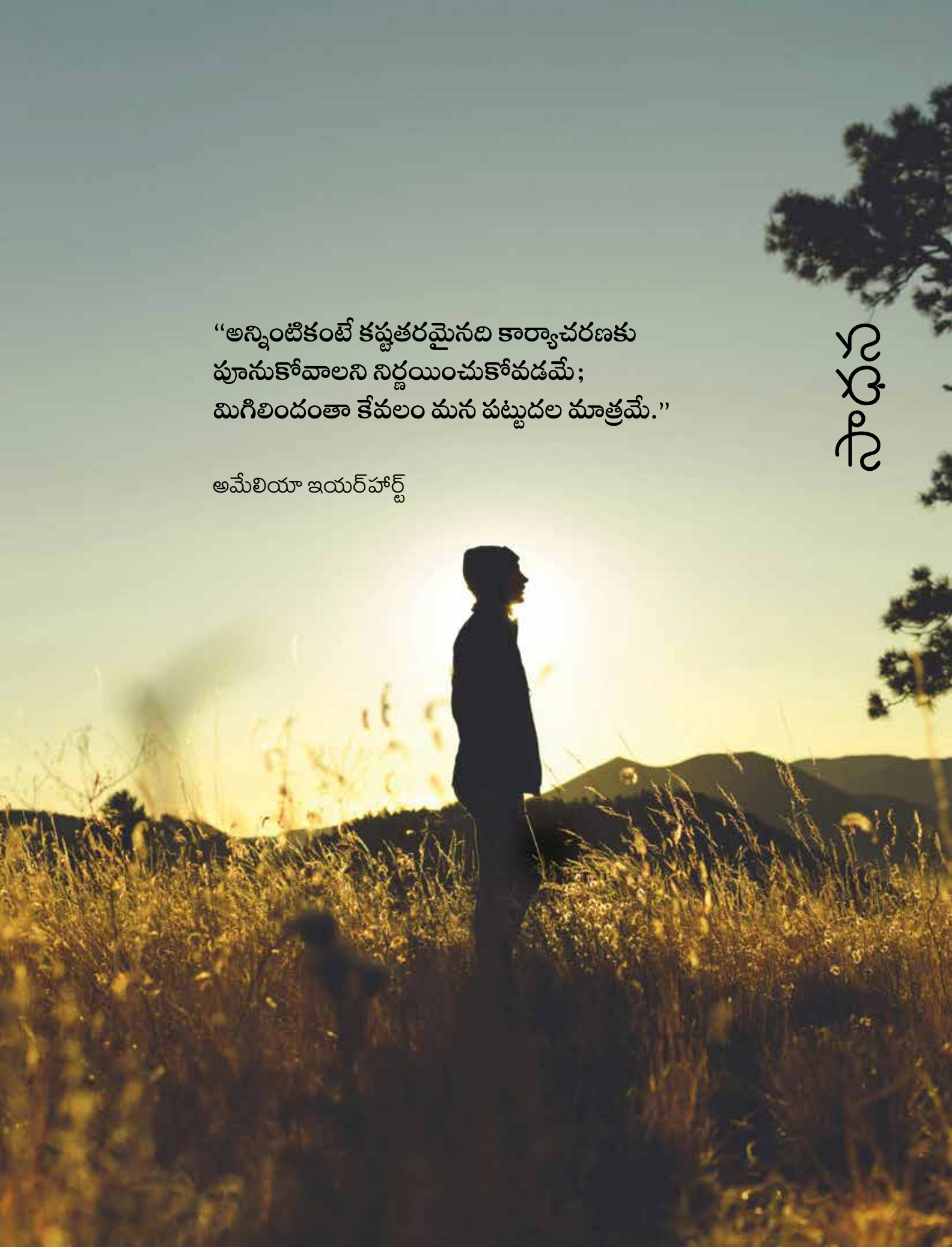
కానీ అడిజెస్ పద్ధతిలో ఆ బాధను నోటిద్వారా కాకుండా చేతులద్వారా బయటకు పంపిస్తాము. సమావేశంలో మీ దగ్గర తప్పనిసరిగా కాగితం, పెన్ను ఉండాలి. మీకు కలుగుతున్న బాధ లేదా అసహనం వల్ల మీకు ఎలా అనిపిస్తుందో కాగితంపై రాయండి. ఉదాహరణకు: "ఇది అర్థంపర్థంలేని విషయం..." "ఇది నాకు నిజంగా చాలా చికాకు కలిగిస్తోంది."

మీ భావోద్వేగాలన్నింటినీ కాగితంపై రాసేయండి. కానీ ఆ పేజీని ఎప్పుడూ ఇతరులకు చూపించకండి. మీ భావాలను రాయడం ద్వారా వాటి ప్రభావం నుంచి మీరు విముక్తి పొందగలుగుతారు. ఒకసారి ప్రయత్నించి చూడండి.

అలాగే, మాట్లాడుతున్న విషయంపై మీకు ఉన్న ప్రశ్నలు, సందేహాలు, విభేదాలను కూడా రాసుకోండి. ఆ తరువాత ముందుగా ప్రశ్నలను కేవలం ప్రశ్నలుగానే అడగండి. ప్రశ్నలు పూర్తయిన తరువాత, మీ సందేహాలను కూడా ప్రశ్నల రూపంలో అడగండి. అది కూడా పూర్తయిన తరువాత మాత్రమే అవసరమైతే మీ విభేదాలను తెలియజేయండి. ఈసారి వాటిని ప్రశ్నల రూపంలో కాకుండా, మీ అభిప్రాయాన్ని ప్రశాంతంగా, గౌరవప్రదంగా తెలియజేయండి.

మీరు ఓర్పుతో సంభాషించగలిగితే, వాదనల్లో లేదా నిర్ణయాల్లో ఉన్న భిన్నాభిప్రాయాలను సహనంతో స్వీకరించగలిగితే, మీలో కలిగే బాధను మరెవరూ చూడని కాగితంపై వ్యక్తపరచగలిగితే, మీ సంభాషణ సానుకూలంగా, నిర్మాణాత్మకంగా మారే అవకాశం ఉంటుంది.

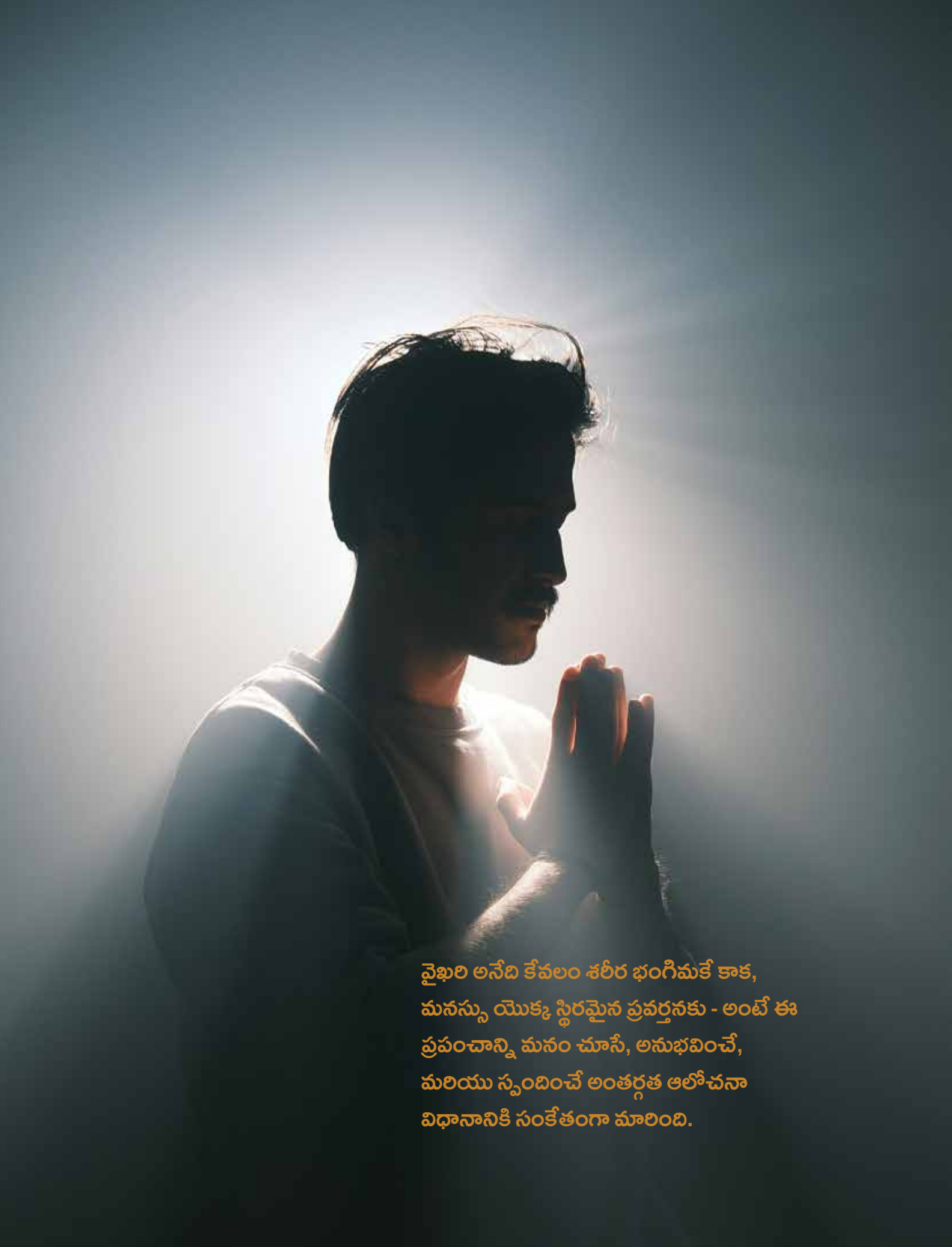
శుభం కలుగుగాక. ఇది మీకు ఎంతగానో ఉపకరిస్తుందని భావిస్తున్నాను.



సాధన

"అన్నింటికంటే కష్టతరమైనది కార్యాచరణకు
పూనుకోవాలని నిర్ణయించుకోవడమే;
మిగిలిందంతా కేవలం మన పట్టుదల మాత్రమే."

అమేలియా ఇయర్‌హార్ట్



వైఖరి అనేది కేవలం శరీర భంగిమకే కాక,
మనస్సు యొక్క స్థిరమైన ప్రవర్తనకు - అంటే ఈ
ప్రపంచాన్ని మనం చూసే, అనుభవించే,
మరియు స్పందించే అంతర్గత ఆలోచనా
విధానానికి సంకేతంగా మారింది.

ఆ 95 శాతం

ఆధ్యాత్మిక సాధనలో వైఖరి ఎందుకు అత్యంత ప్రాధాన్యమైనది?

ఆధ్యాత్మిక సాధన చాలా సులభంగా యాంత్రికంగా మారిపోయే అవకాశం ఉంటుంది ; మన దృక్పథమే సాధన ద్వారా శాశ్వతమైన అంతర్గత మార్పును తీసుకువచ్చే శక్తిని ఇస్తుంది.

రచన: N. S. నాగరాజ మరియు జోషువా పాల్లాక్

"ఆధ్యాత్మిక సాధన యొక్క వివిధవిధానాలు ఎప్పుడూ పునరావృతమవుతూనే ఉంటాయి. మరి అలాంటప్పుడు ఒక ప్రయత్నాన్ని సజీవంగా, చైతన్యవంతంగా మార్చేది ఏమిటి? అది మన వైఖరి మరియు ఆసక్తిమాత్రమే. విజయ సాధనలో 95 శాతం పాత్ర వైఖరిదే."
–దాజీ

ఈ జీవితంలో మన అత్యున్నత ఆధ్యాత్మిక సామర్థ్యాన్ని వ్యక్తీకరించడానికి కేవలం నిష్కపటమైన సాధన మాత్రమే కాకుండా, సాధన మరియు జీవితం పట్ల సరైన వైఖరి కూడా అవసరమని దాజీగారు తరచుగా చెబుతుంటారు. ఆయన సూత్రం ఏమిటంటే, మన విజయంలో క్రమబద్ధమైన సాధన ఐదు శాతం పాత్ర దోహదపడితే, మిగిలిన 95 శాతం పాత్ర వైఖరిది! అందువల్ల, వైఖరిని అర్థం చేసుకోవడంపైనే చాలా ఆధారపడి ఉంటుంది. అయితే, వైఖరితో కూడిన 95 శాతానికి, ఆ ఐదు శాతం అయిన సాధనను ఒక చిన్న అదనంగా మనం చూడకూడదు. నిజానికి, ఆ 95 శాతం వైఖరి కూడా సాధన ద్వారానే అభివృద్ధి చెంది, దాని చేతనే స్థిరపడుతుంది. సాధన అనే నేలలోనే మానసిక వైఖరి వికసిస్తుంది

వైఖరి అంటే ఏమిటి ?

'ఆటిట్యూడ్' (వైఖరి) అనే పదం చరిత్రలో ఒక విశిష్టమైన ప్రయాణాన్ని సాగించింది. ఇది "సరిగ్గా అమరిన" అనే అర్థం ఇచ్చే 'ఆప్టస్' (Aptus) అనే లాటిన్ పదంతో మొదలై, కాలక్రమేణా ఇటాలియన్ భాషలో 'అట్టిట్యూడిన్' (Attitudine) గా రూపాంతరం చెందింది. లలిత కళాకారులైన పునర్వికాస కాలపు (రీనాయసన్స్) శిల్పులు, చిత్రకారులు ఒక వ్యక్తి లేదా విగ్రహం యొక్క హావభావాలను తెలిపే శారీరిక భంగిమను వర్ణించడానికి ఈ పదాన్ని ఉపయోగించేవారు. ఆ తర్వాత ఫ్రెంచ్ భాష దీనిని 'ఆటిట్యూడ్' గా స్వీకరించగా, పదిహేడవ శతాబ్దం చివర్లో ఆంగ్ల భాష కూడా అదే అర్థంలో, అంటే శారీరిక భంగిమ అనే భావనతో దీనిని తీసుకుంది. కాలక్రమేణా, బాహ్య శారీరిక భంగిమ తరచుగా అంతర్గత మానసిక స్థితిని ప్రతిబింబిస్తుందని ప్రజలు గమనించారు, ఈ అవగాహనతోనే ఆ పద పరిధి మరింత విస్తరించింది. చివరికి 'వైఖరి' అనేది కేవలం శరీర భంగిమకే కాక, మనస్సు యొక్క స్థిరమైన ప్రవర్తనకు – అంటే ఈ ప్రపంచాన్ని మనం చూసే, అనుభవించే, మరియు స్పందించే అంతర్గత ఆలోచనా విధానానికి సంకేతంగా మారింది.

మనస్తత్వశాస్త్రం 'వైఖరి' (attitude) అనే పదానికి మరింత ఖచ్చితమైన అర్థాన్ని ఇస్తుంది. ఇది ఒక వ్యక్తి, వస్తువు, ఆలోచన లేదా పరిస్థితి పట్ల ఉండే సాపేక్షంగా స్థిరమైన మానసిక ధోరణి; ఇది మనం ఆలోచించే విధానం (నమ్మకాలు), మనం అనుభూతి చెందే

భావనలు (భావోద్వేగాలు) మరియు ప్రవర్తించే తీరు (ప్రవర్తనా ధోరణి) అనే మూడు పరస్పర సంబంధిత అంశాల కలయికతో ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి, వైఖరి అనేది ఒక విషయం పట్ల ఉండే స్థిరమైన దృక్పథం; ఇది మనం ప్రపంచాన్ని గ్రహించే, అనుభవించే మరియు వ్యవహరించే విధానాన్ని సూక్ష్మంగా నిర్దేశిస్తుంది.

'మనోభావ' అనే సంస్కృత పదం వైఖరికి మరింత లోతైన విశ్లేషణను ఇస్తుంది. 'మనస్' నుండి వచ్చిన 'మనో' అంటే మనస్సు, 'భూ' అనే మూల పదం నుండి వచ్చిన 'భవ' అంటే 'ఉండుట' లేదా 'అగుట'; దీనికి ఒక స్థితి లేదా పరిస్థితి, ఒక స్వభావం లేదా జీవన విధానం అని అర్థం. అందువల్ల, మనోభావం అనేది కేవలం మానసిక దృక్పథం కంటే మిన్నయైనది: ఇది మనం ఆలోచించడానికి, భావించడానికి మరియు ప్రవర్తించడానికి మూలమైన అంతర్గత ప్రవృత్తి. ఈ లోతైన భావం ఆధ్యాత్మిక సాధనలో అత్యంత ప్రాముఖ్యమైనది, ఇక్కడ స్పృహతో పెంపొందించుకున్న వైఖరి క్రమంగా ఒక అస్తిత్వ స్థితిగా మారి, చివరికి స్థిరమైన నైజంగా రూపాంతరం చెందుతుంది.

అయినప్పటికీ, వైఖరిని గురించిన ఈ విభిన్న అవగాహనలు ఉన్నప్పటికీ, ఒక ఆచరణాత్మకమైన ప్రశ్న మిగిలి ఉంది: ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణం మన నుండి ఎలాంటి వైఖరిని కోరుతుంది – ముఖ్యంగా సాధన, గురువు మరియు జీవితం పట్ల? హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మార్గదర్శకులు నొక్కిచెప్పిన కొన్ని కీలకమైన వైఖరి కారకాలను మనం పరిశీలిద్దాం. ఈ వ్యాసంలో వాటిలో కొన్నింటిని మాత్రమే చర్చించడం జరిగింది, ఇక్కడ ఏదైనా అంశం ప్రస్తావించబడనంత మాత్రాన దానికి ప్రాముఖ్యత లేదని కాదు.

కవల సోదరీమణులు

> "ఆధ్యాత్మిక సాధనలో అత్యంత ఆవశ్యకమైన గుణం 'సహకారం'. మనం ఎవరెస్ట్ శిఖరాన్ని అధిరోహిస్తున్నామని లేదా అంతరిక్ష యాత్ర చేస్తున్న వ్యోమగాములమని ఒక్క క్షణం ఊహించుకోండి. అటువంటి సందర్భాల్లో సూచనలను పాటించడం ఎంత ముఖ్యమో మనం అంగీకరిస్తాం. అలాగే, ప్రాణాంతకమైన అనారోగ్యం ఉన్నప్పుడు వైద్యుని సలహాను పాటించడం యొక్క ప్రాముఖ్యతను కూడా మనం గుర్తిస్తాం. అదేవిధంగా, ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణంలో కూడా ఆ మార్గంలో పరిపూర్ణత సాధించిన ఒక మార్గదర్శిని అనుసరించడం చాలా ముఖ్యం; ఎందుకంటే మనం మన అంతర్గత విశ్వంలో ప్రయాణిస్తూ ఉంటాం."
> – దాజీ

ఒక సాధకుడు ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణమంతటా విద్యార్థిగానే ఉంటాడు. మనం నేర్చుకుంటూనే ఉంటాం, సహకారానికి ఏమి

ఒక సాధకుడు ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణమంతటా విద్యార్థిగానే ఉంటాడు. మనం నేర్చుకుంటూనే ఉంటాం, సహకారానికి ఏమి అవసరమో ఒక విద్యార్థి యొక్క వైఖరి మనకు సూచిస్తుంది: నిష్కాపట్యం, శ్రద్ధ, మరియు మార్గదర్శకత్వాన్ని స్వీకరించడానికి సుముఖత.

అవసరమో ఒక విద్యార్థి యొక్క వైఖరి మనకు సూచిస్తుంది: నిష్కాపట్యం, శ్రద్ధ, మరియు మార్గదర్శకత్వాన్ని స్వీకరించడానికి సుముఖత.

సహకారం అనేది హృదయపూర్వక వైఖరి, మనం స్వీకరించడానికి ఎంచుకున్న మార్గదర్శకత్వాన్ని విశ్వసించి, అనుసరించడానికి సిద్ధంగా ఉండటం. ఎవరెస్ట్ శిఖరాన్ని అధిరోహిస్తూ అనుభవజ్ఞుడైన మార్గదర్శకుని అనుసరించే పర్వతారోహకుడిని లేదా వైద్యుని సంరక్షణను విశ్వసించే రోగిని ఊహించుకోండి. ఆ మార్గదర్శకుడు ఈ మార్గంలో నడిచాడని, మనం ఇంకా నడవలేదని మనకు తెలుసు కాబట్టే మనం సహకరిస్తాం. ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణంలో కూడా ఇది సరిగ్గా అంతే: మనం ఇప్పుడు అన్వేషించడం ప్రారంభిస్తున్న అంతరంగ భూమికలను ఇప్పటికే దాటిన ఒక సమర్థ గురువును మనం అనుసరిస్తాం. సహకారం అంటే మన స్వంత ఇష్టాయిష్టాలకు అనుగుణంగా సాధనా పద్ధతిని నిరంతరం మార్చడం కాకుండా, దానిని చిత్తశుద్ధితో ఆచరించడమే.

బాబూజీ ఈ సహకారానికి ఒక ఆచరణాత్మక రూపాన్ని ఇచ్చారు. అభ్యాసిని నిర్మలీకరణ చేసే గురువు గారి కార్యాన్ని గురించి ప్రస్తావిస్తూ ఆయన ఇలా అన్నారు:

> సంపూర్ణ సహకారం లభిస్తే, ఆ కార్యం అత్యంత సులభమవుతుంది. ఒకవేళ నేను నిర్మలీకరణ చేస్తూ పోతుంటే, అభ్యాసి తన వైపు నుండి మరింత స్థూలత్వాన్ని (grossness) పెంచుకుంటూ పోతే నేనేం చేయగలను? కాబట్టి చూడండి, అభ్యాసి కూడా తప్పక సహకరించాలి. తన ఆధ్యాత్మిక పురోగతికి తోడ్పడే విధంగా అతడు తన జీవన విధానాన్ని మలుచుకోవాలి.
> – బాబూజీ



సహకారం కూడా దానంతట అదే గాఢతరమవుతుంది. మొదట్లో అది ఉద్దేశపూర్వకంగా ఉంటుంది: మనం ఒక పద్ధతిని, గురువుగారి మార్గదర్శకత్వాన్ని అనుసరించాలని ఎంచుకుంటాము. మనం సాధన చేసి, దాని ప్రభావాలను అనుభవించే కొద్దీ, నమ్మకం పెరుగుతుంది. మనం ప్రశ్నించడం, ప్రతిఘటించడం తగ్గిస్తాం; వాటి స్థానంలో కృతజ్ఞత, ప్రేమ పెరుగుతాయి. సహకరించాలనే ఒక స్పృహతో కూడిన ప్రయత్నంగా ప్రారంభమైనది చివరికి సహజ సిద్ధంగా మారిపోతుంది, ఎంతగా అంటే "నేను సహకరిస్తున్నాను" అనే భావన కూడా అదృశ్యం కావడం ప్రారంభిస్తుంది.

బాబూజీ ఈ స్థితిని మరొక విధంగా ఇలా వివరిస్తారు:

> "మన శరణాగతి పరిపూర్ణమైనదని మనకు ఎలా తెలుస్తుంది? సకల మానవాళి పట్ల మనలో సహజసిద్ధమైన సమర్పణ భావన అంకురించినప్పుడే అది సాధ్యమవుతుంది... సహజత్వాన్ని అలవర్చుకోవడమే అభ్యాసి యొక్క ప్రధాన ధ్యేయం కావాలి. శరణాగతి మరియు సహకారం అనేవి కవల సోదరీమణుల వంటివి."
> – బాబూజీ

ఈ దశలో, సహకరించడం మరియు శరణాగతి అనేవి ఆచరణాత్మకంగా పర్యాయపదాలుగా మారిపోతాయి. శరణాగతి అంటే సహకారం; ఇది ఎంత సహజంగా మారిపోతుందంటే, సహకరిస్తున్నామనే స్పృహ కూడా లేకుండా పోతుంది.

కానీ ఈ ప్రక్రియ అంతటికీ వినయమే ఆధారం. మార్గం మనకు తెలియదని మరియు మరొకరు మనకంటే దూర దృష్టితో చూడగలరని గుర్తించడంతోనే సహకారం ప్రారంభమవుతుంది. అదే వినయం. ఆ వినయం మరింత లోతుగా మారి, చివరికి 'అల్పత్వ భావన'గా (Insignificance) పరిణతి చెందుతుంది: ఇది కేవలం మనం చిన్నవారమనే ఆలోచన కాదు; ఒక అనంతమైన తత్త్వం ముందు మన స్వీయ ప్రాముఖ్యత అనే భావనే కరిగిపోయే ఒక స్థితి. ఈ అల్పత్వ భావన అనేది ఆత్మన్యూనతా భావం కాదు. ఇందులో స్వంత ప్రాముఖ్యతను కోరుకునే ఏ కాంక్షా ఉండదు. బదులుగా, ఇది అది వ్యక్తిగత ప్రాముఖ్యత అనే భావన పూర్తిగా లేని ఒక స్థితి. అటువంటి స్థితిలో, తనను తాను గానీ లేదా తన వ్యక్తిగత ఇష్టాన్ని గానీ ఇతరులపై రుద్దాలనే ప్రేరణ ఉండదు. ఆ ప్రేరణ లేకపోవడంతో, ఆధిపత్యం చెలాయించాలని, నియంత్రించాలని లేదా ప్రతిఘటించాలనే కోరికలు కూడా అదృశ్యమవుతాయి, దాంతో సహకారం అనేది ఒక స్వతస్సిద్ధమైన ప్రక్రియగా మారిపోతుంది.



సహకారాన్ని దైనందిన ఆచరణలో పెట్టడానికి ఇక్కడ ఒక మార్గం ఉంది:

క్రమబద్ధత మరియు చిత్తశుద్ధి.

అంతర్గత మార్పు బలవంతంగా రాదు. అది చిత్తశుద్ధితో కూడిన క్రమబద్ధమైన సాధన ద్వారానే సాధ్యమవుతుంది. రోజువారీగా శ్రద్ధతో సాధన చేయడం, ఎటువంటి రాజీలు లేదా అడ్డదారులు లేకుండా నిర్దేశించిన విధానాన్ని యథాతథంగా అనుసరించడం వల్లే పురోగతికి పునాది పడుతుంది. సరైన దృక్పథాలు మరియు నిర్దేశిత పద్ధతిని అనుసరించే సంసిద్ధత నుండే పురోగతి వికసిస్తుంది. దీని ఫలితాలు కాలక్రమేణా వెల్లడవుతాయి, కానీ అవి కేవలం నిరంతరం సాధన చేసేవారికి మాత్రమే లభిస్తాయి.

మనస్సుతో పోరాడకపోవడం.

ఆధ్యాత్మిక సాధనలో, ఉపయోగిస్తున్న పద్ధతిపై మనస్సును సౌమ్యంగా కేంద్రీకరించడం ఇమిడి ఉంటుంది. ఆ సాధనా పద్ధతి జయించవలసిన శత్రువు కాదు, గెలవవలసిన యుద్ధం కూడా కాదు. ఆలోచనలను అణచివేయడం లేదా మనస్సును నిశ్శబ్దంలోకి నెట్టడం వల్ల, ఆ ప్రక్రియకు ఆలోచనలనే మరో కోణం కూడా తోడవుతుంది. సౌమ్యమైన విధానం ఆలోచనలను ఆకాశంలోని మేఘాల వలె తటస్థంగా, నిశ్చింతగా దాటిపోనిస్తుంది. సహకరించే మనస్సు అంటే ప్రతిఘటించని మనస్సు, ఆ ప్రక్రియను బలవంతంగా రూపకల్పన చేయడానికి ప్రయత్నించకుండా, దానంతట అదే స్థిరపడటానికి అనుమతిస్తుంది.

ఆలోచనతో కాకుండా, హృదయంతో అనుసంధానం కావడం.

ఆలోచించే మనస్సు తర్కించడానికి, విశ్లేషించడానికి మరియు శంకించడానికి ఇష్టపడుతుంది. దానిని పక్కన పెట్టడం అంటే తెలివితేటలను అణచివేయడం కాదు, కేవలం వాటిని సరైన స్థానంలో ఉంచడం మాత్రమే. మనస్సు అనేది యజమానిగా కాకుండా, సేవకుడిగా ఉండాలి. మనస్సు చేసే అనంతమైన విశ్లేషణల కంటే హృదయపూర్వకమైన ప్రత్యక్ష అనుభూతికి ప్రాధాన్యతనిచ్చి దానిని విశ్వసించినప్పుడు, అసలు తన పరిధిలోకి రాని పనులలో జోక్యం చేసుకోవడం మనస్సు క్రమంగా మానేస్తుంది.

పరిత్యాగం బదులుగా అంకితభావం.

ఈ మార్గం మిమ్మల్ని ఇల్లు, బంధాలు లేదా లౌకిక జీవితాన్ని వదిలివేయమని కోరదు. ఇది అంతర్గత అంకితభావాన్ని ఆశిస్తుంది. ఆ భావన దృఢపడినప్పుడు, మిగిలినవన్నీ వాటంతటవే సరిగ్గా అమరుతాయి మరియు ప్రతిఘటన సహకారంగా మారుతుంది. బాహ్య జీవితం మారాల్సిన అవసరం లేదు; అంతర్గత దృక్పథమే ముఖ్యం.

ఈ సరళమైన ఆచరణలను అనుసరించడం వల్ల మరికొన్ని కొత్త విషయాలు కూడా ఆవిష్కృతమవుతాయి. అవి ఏమై ఉంటాయి? మనమే స్వయంగా అన్వేషిద్దాం!

ముగ్గురు సహచరులు

'కవల సోదరీమణులు' లో గురువు పట్ల మన వైఖరిని పరిశీలించాం. కానీ ఒక సాధకునికి తన పురోగమన యాత్ర కోసం అంతర్గత వనరులు కూడా అవసరం. బాబూజీ మూడింటిని పేర్కొన్నారు:

> "సంకల్పం, విశ్వాసం మరియు ఆత్మస్థైర్యం అనేవి సాక్షాత్కార మార్గంలో సులువైన విజయానికి దోహదపడే ప్రాథమిక అంశాలు."
> – బాబూజీ

ఈ త్రయంలో 'సంకల్పం' మరియు 'ఆత్మస్థైర్యం' అనేవి మరింత స్పష్టంగా కనిపించే అంశాలు. సాధకుడు నిరంతరం ఆచరణలో నిమగ్నమయ్యేలా చేయడం ద్వారా ఆ కదలికను సాధ్యం చేసేది సంకల్పబలమే. ఇక ఆత్మస్థైర్యం అనేది ఆ మార్గంలో ఎదురయ్యే పరిస్థితులను ఎదుర్కోవడానికి అవసరమైన దృఢత్వాన్ని ఇస్తుంది; అంటే, ప్రతి అడుగుకు ముందే తగిన సమర్థన అవసరం లేకుండానే ముందుకు సాగేలా చేసే ఆచరణాత్మక విశ్వాసాన్ని అది కలిగిస్తుంది.

'కవల సోదరీమణులు'లో సాధనా పద్ధతిని నిష్ఠతో ఆచరించేంతగా దానిపై నమ్మకముంచాలని మనల్ని కోరారు. కానీ విశ్వాసం అనేది అంతకంటే భిన్నమైన నమ్మకం: ఇది మనం పరీక్షించగలిగే ఒక సాధనా పద్ధతిపై ఉండే నమ్మకం కాదు, ఆ పద్ధతి అంతిమంగా దేనికి దారితీస్తుందో ఆ పరమార్థం పట్ల ఉండే విశ్వాసం.

మొదట్లో విశ్వాసంతో జతకట్టడం కొంచెం కష్టం. చాలా ఆధ్యాత్మిక మార్గాలు, మనం అనుభవం ద్వారా విశ్వాసాన్ని సంపాదించుకోకముందే, విలువలపై, వ్యవస్థపై, వ్యక్తులపై నమ్మకాన్ని కోరతాయి. కానీ దాజీగారు విభిన్నమైన పద్ధతిని అందిస్తారు. ఆయన విశ్వాసం గురించి చింతించకండి అంటారు. మీ స్వానుభవం మరియు అంతరంగంలో వచ్చే పరిణామమే ఆ విశ్వాసానికి మార్గదర్శకం కావాలి – మీరు ఎంతైనా ప్రశ్నించండి. జీవితాన్ని నిశితంగా అధ్యయనం చేసే విద్యార్థిగా ఉండండి. సాధన ద్వారా ప్రయోగాలు చేయండి, మీ అంతరాత్మనే మీకు సరైన దారి చూపేలా ముందడుగు వేయండి.

ఇది ముందుగా ఆశించే విశ్వాసం కాదు. ఇది అన్వేషణకు ఒక ఆహ్వానం వంటి విశ్వాసం. ఏ విషయాన్నీ కేవలం నమ్మకంతో స్వీకరించవలసిన అవసరం లేదని స్పష్టం చేస్తున్నప్పుడు... ఒక సాధకుడికి లభ్యమయ్యే అత్యంత హేతుబద్ధమైన, వైజ్ఞానికమైన వైఖరి ఇదే కాదా? సాధన అనేది ఒక చిన్న ప్రతిపాదనతో ప్రారంభమవుతుంది; ఆ ప్రయోగం వెల్లడించే ఫలితాల పట్ల అత్యంత సత్యనిష్ఠతో నిరంతరం శోధిస్తూ ఉండమని మాత్రమే ఇది సాధకుడిని కోరుతుంది.

దానిని ఎలా పెంపొందించుకోవాలి: సంకల్ప శక్తిని పెంపొందించుకోవడం చాలా సులభం: మనస్సు సహకరించని చోట కూడా మనం హాజరై, కృషి చేయాలి. ఆత్మస్థైర్యం అనేది ఇతర అన్ని నైపుణ్యాల లాగానే పెరుగుతుంది: కార్యాచరణ ద్వారా మరియు దాని ఫలితాలను ప్రత్యక్షంగా చూడటం వల్ల కలిగే నిశ్చయత ద్వారా అది దృఢపడుతుంది. ఇక 'విశ్వాసం' అనేది బలవంతంగా తెచ్చుకోవడం ద్వారానో లేదా దానంతటదే వస్తుందని ఎదురుచూడటం ద్వారానో సిద్ధించేది కాదు; సత్యనిష్ఠతో కూడిన అభ్యాసం ద్వారా మరియు మనలోని పరివర్తనే దానికి నిదర్శనంగా నిలవడం ద్వారా మాత్రమే సాధ్యమవుతుంది.

ఇక్కడ, సంకల్పం గురించి దాజీగారు తరచుగా చెప్పే ఒక విషయాన్ని గమనించడం ముఖ్యం: కేవలం క్రమశిక్షణతోనో లేదా సంకల్ప బలంతోనో ఒక పనిని చేపట్టినప్పటి కంటే, దానిపై ఆసక్తి కనబరిస్తే ఎక్కువ శక్తిని వెచ్చిస్తారు. ఆధ్యాత్మిక సాధనలో కూడా, ఆసక్తితో సాధన చేస్తూ ఫలితాలను శ్రద్ధగా గమనించినట్లయితే, సాధనను కొనసాగించడానికి బలవంతంగా శ్రమించాల్సిన అవసరం ఉండదు.

ఈ త్రయంలో 'సంకల్పం' మరియు 'ఆత్మస్థైర్యం' అనేవి మరింత స్పష్టంగా కనిపించే అంశాలు. సాధకుడు నిరంతరం ఆచరణలో నిమగ్నమయ్యేలా చేయడం ద్వారా ఆ కదలికను సాధ్యం చేసేది సంకల్పబలమే. ఇక ఆత్మస్థైర్యం అనేది ఆ మార్గంలో ఎదురయ్యే పరిస్థితులను ఎదుర్కోవడానికి అవసరమైన దృఢత్వాన్ని ఇస్తుంది; అంటే, ప్రతి అడుగుకు ముందే తగిన సమర్థన అవసరం లేకుండానే ముందుకు సాగేలా చేసే ఆచరణాత్మక విశ్వాసాన్ని అది కలిగిస్తుంది.

ఆయన తన ‘ స్పిరిట్యువల్ అనాటమీ’ అనే పుస్తకంలో ఒక ఉపమానాన్ని అందిస్తారు: వైఖరిని పెంపొందించుకోవడం అనేది బయటి నుండి లోపలికి చేసే అభ్యాసం అయితే, ధ్యానం అంతరంగం నుండి బాహ్యం వైపు పనిచేస్తుంది.

మూల ధర్మాలు (మదర్ టింక్చర్ వైఖరులు)

సంకల్పం, ఆత్మస్థైర్యం మరియు విశ్వాసం అనేవి ఒక సాధకుడు తన ప్రయాణమంతా తనతో పాటు తీసుకువెళ్లే వనరులు. అయితే వైఖరి అనేది ప్రతీ ధ్యానంలోనూ, ప్రతీ రోజులోనూ, ప్రతి క్షణంలోనూ మనం ప్రదర్శించే స్వభావంలో వ్యక్తమవుతుంది. దాజీగారు ఇటువంటివి మరొక మూడు స్వభావాలను కూడా ప్రస్తావిస్తారు. ఆయన తన ‘ స్పిరిట్యువల్ అనాటమీ’ అనే పుస్తకంలో ఒక ఉపమానాన్ని అందిస్తారు: వైఖరిని పెంపొందించుకోవడం అనేది బయటి నుండి లోపలికి చేసే అభ్యాసం అయితే, ధ్యానం అంతరంగం నుండి బాహ్యం వైపు పనిచేస్తుంది. పై నుండి బావిని తవ్వుతుంటే నీరు కింద నుండి పైకి వచ్చినట్లుగా, ఈ రెండూ కలిసి పనిచేస్తాయి. కానీ మనం గుర్తుంచుకోవాలి: మనం చేసే ప్రయత్నం ఐదు శాతం; మిగిలిన 95 శాతం మనం ఏ వైఖరితో చేస్తున్నామనేదే ముఖ్యం. ఆ 95 శాతంలో కూడా ఆ మూడు ప్రధాన స్వభావాలు ఉన్నాయి, వాటి నుండే మిగతా అన్ని ప్రయోజనకరమైన వైఖరులు ఉద్భవిస్తాయి. దాజీ వాటిని “మదర్ టింక్చర్ వైఖరులు” అని పిలుస్తారు:

అత్యావశ్యకత భావన

ఈ క్షణంలో అత్యంత ముఖ్యమైన దానిపై దృష్టి సారించి, “నా లక్ష్యం ఏమిటి? నేనేం చేయాలి?” అని ప్రశ్నించుకోవడం. ఈ ప్రశ్న తలెత్తిన ప్రతిసారీ, అది మనసులో ఒక రకమైన అశాంతి తరంగాలను రేకెత్తిస్తుంది. ఈ ‘అత్యావశ్యకత భావన’ అనేది ఆందోళన కాదు; ఇది ఒక సానుకూల చోదక శక్తి మరియు ఆధ్యాత్మిక తపనతో కూడిన అశాంతికి సహజ సహకారి.

వినయం

ఇది అహంకారం యొక్క అత్యున్నత పరిశుద్ధ స్థితి, ఇక్కడ ఒక మహోన్నత ఆదర్శం ముందు తన అల్పత్వాన్ని గురించిన ఎరుక కలగడమే అంతరంగంలో ఖాళీ ప్రదేశాన్ని ఏర్పరుస్తుంది. వినయం ఉదయించినప్పుడు, అది హృదయంలో ఒక అల్పపీడన ప్రాంతాన్ని సృష్టిస్తుంది, వాతావరణంలో శూన్యాన్ని నింపడానికి గాలి వేగంగా వీచినట్లే, ఆ ఖాళీని భర్తీ చేయడానికి దివ్యానుగ్రహం దానంతటదే అదే దిగివస్తుంది.

చేతనాత్మక ప్రసన్నత

హృదయంలో ఒక మధుర గానం, నడకలో ఒక ఉత్సాహం నిండి ఉండాలి. విచారం, భారత్వం హృదయాన్ని సంకుచితపరుస్తాయి; చైతన్యవంతమైన, విశాలమైన హృదయం మాత్రమే స్వేచ్ఛగా ప్రవహించగలదు. పరివర్తనకు మనోస్థితిలో నమ్యత అవసరం, ఆ నమ్యత సిద్ధించాలంటే చైతన్యమే మూలాధారం.

ఈ మూడూ ఒకటి తర్వాత ఒకటి వచ్చే క్రమానుగత దశలు కావు. వీటిలో ప్రతి ఒక్కటీ మిగతా వాటికి మద్దతు ఇస్తుంది, కాబట్టి మనం వీటిని ఏకకాలంలోనే పెంపొందించుకోవాలి. వినయం తోడవని అత్యావశ్యకత భావన శాసించేదిగా మారుతుంది. చైతన్యం లేని వినయం భారంగా అనిపిస్తుంది. అత్యావశ్యకత భావన లేని చైతన్యానికి దిశానిర్దేశం ఉండదు.



వైఖరి పరిపక్వత

ఒక ప్రధాన సూత్రం: వైఖరి అనేది కేవలం సంకల్పంతో చేసే చర్యగా మిగిలిపోదు. ప్రారంభంలో, ఇది ఉద్దేశపూర్వకంగా నిలబెట్టుకునే వైఖరి. ప్రతిఘటన ఎదురవుతున్నప్పటికి కూడా, దీనిని మనం పదేపదే ఎంచుకుంటాం. ఆధ్యాత్మిక సాధన ద్వారా, అది ఒక స్థితిగా స్థిరపడుతుంది; ప్రతిసారీ కొత్తగా ఎంచుకున్నట్లు కాకుండా, అప్పటికే మనలో అంతర్లీనంగా ఉంటూ మన గుర్తింపు కోసం వేచి చూస్తుంది. చివరికి, ఇది పరిపక్వమై సాధకుని సహజ స్వభావంగా రూపాంతరం చెందుతుంది. సరళంగా చెప్పాలంటే, అదే అతని నిజ స్వభావం.

సాధన (ఉద్దేశపూర్వక వైఖరి) → అలవాటు (స్థిరపడిన స్థితి) → స్వభావం (సహజమైన స్థితి)

పైన పరిశీలించిన మూడు రకాల వైఖరులు ఈ పరిణామక్రమాన్ని అనుసరిస్తాయి: సహకారం శరణాగతిగా పరిణమించడం, ముగ్గురు సహచరులను మరింత తేలికగా వ్యక్తీకరించడం, మరియు మదర్ టింక్చర్ వైఖరులు సహజాతంగా పరిణతి చెందడం; ఈ ఒక్క ప్రధాన సూత్రమే మూడు వేర్వేరు కోణాల నుండి మూడంచెలుగా ఆవిష్కృతమవుతుంది.

గురువుతో ఉన్న సంబంధం దృష్ట్యా బాబూజీ దీనిని మరొకసారి ఇలా వివరిస్తారు: నమ్మకం గాఢమైన విశ్వాసంగా మారుతుంది, మరియు ఆ విశ్వాసం దాని అత్యున్నత శిఖరాగ్రంలో శరణాగతి అవుతుంది. నమ్మకం ఒక వైఖరి. విశ్వాసం ఒక అలవాటు. శరణాగతియే సహజ స్వభావం.

అందుకే విజయంలో తొంభై ఐదు శాతం వైఖరే అయినప్పటికీ, దాని కోసం అతిగా శ్రమించాల్సిన అవసరం ఉండదు. సాధకుని వంతు కేవలం ఒక ఆంతరంగిక స్థితిని కలిగి ఉండటమే: అది నిష్కాపట్యమైనది, ఉద్దేశపూర్వకమైనది, శ్రమతో కూడినదైనా సరే. ఆ స్థితి అదనపు ప్రయత్నంతో కృత్రిమంగా ఏర్పడేది కాదు. ప్రయత్నం తన పని పూర్తి చేసి పక్కకు తప్పుకున్న తర్వాత మిగిలి ఉండేది. “నేను నా వంతు పని చేస్తాను, మిగిలిన దానిని మీకే వదిలేసి నమ్ముతాను.”

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఇన్‌స్టిట్యూట్

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ అనేది ఒక ప్రపంచవ్యాప్త లాభాపేక్షరహిత సంస్థ. ఇది అంతర్గత శ్రేయస్సు మరియు సామూహిక సామరస్యం కోసం హృదయ ఆధారిత ధ్యానం అనే యోగ సాధనను అందిస్తుంది.

heartfulness.org/global

మూలాలు (References)

1. కమలేష్ డి. పటేల్, విధి రూపకల్పన: ది హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వే (చెన్నై: వెస్ట్‌ల్యాండ్ పబ్లికేషన్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్, 2019), 53.
2. పటేల్, విధి రూపకల్పన, 57.
3. పార్థసారథి రాజగోపాలాచారి, నా గురువర్యులు, 4వ ముద్రణ (షాజహాన్‌పూర్, ఇండియా: శ్రీ రామచంద్ర మిషన్, 1985), 136.
4. రామచంద్ర, రామచంద్రుని సంపూర్ణ రచనలు, సంపుటం 5, 58.
5. రామచంద్ర, రామచంద్రుని సంపూర్ణ రచనలు, సంపుటం 1 (కోల్‌కతా: స్పిరిచువల్ హైరార్కీ పబ్లికేషన్ ట్రస్ట్, 2009), 73.
6. కమలేష్ డి. పటేల్, స్పిరిచువల్ అనాటమీ: మెడిటేషన్, చక్రస్, అండ్ ది జర్నీ టు ది సెంటర్ (న్యూయార్క్: బ్యాలెన్స్, 2023), 44.
7. పటేల్, స్పిరిచువల్ అనాటమీ, 63–66.
8. రామచంద్ర, రామచంద్రుని సంపూర్ణ రచనలు, సంపుటం 2 (కోల్‌కతా: స్పిరిచువల్ హైరార్కీ పబ్లికేషన్ ట్రస్ట్, 2009), 20, 98.



పర్యావరణం

“సకల జీవరాశి పట్ల మన కరుణా పరిధిని విస్తరించనంత వరకు, మానవాళికి శాంతి లభించదు.”

ఆల్బర్ట్ ష్వైట్జర్

కార్బన్ సమస్యకు పరిష్కారం మన చేతుల్లోనే ఉంది

కర్బన రహిత ప్రాంగణ కార్యక్రమం, పాఠశాలలను సుస్థిరత కోసం సజీవ ప్రయోగశాలలుగా మార్చడానికి పునరుత్పాదక శక్తి, నీరు మరియు వ్యర్థాల నిర్వహణ, పర్యావరణ పునరుద్ధరణ మరియు సామాజిక భాగస్వామ్యాన్ని మిళితం చేస్తుంది.

రచన: విజయకుమార్ కిడాంబి



'ఫారెస్ట్స్ బై హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్' మే 2026లో ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వంతో కలిసి భారతదేశంలో 'కర్బన రహిత ప్రాంగణం' కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించినప్పుడు, రెండు లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకుంది: వందలాది సంక్షేమ వసతి గృహ ప్రాంగణాలను కర్బన రహితంగా, జీవవైవిధ్య భరితంగా తీర్చిదిద్దడం: ఆ ప్రాంగణాలనే పర్యావరణ అధ్యయన వేదికలుగా మలచి, భవిష్యత్ తరాల్లో సుస్థిరత కోసం కృషి చేసే నాయకులను తయారుచేయడం.

'కర్బన రహిత ప్రాంగణం' అనే ఈ కార్యక్రమానికి సమగ్ర రూపురేఖలను తీర్చిదిద్దే క్రమంలో, ప్రాంగణాల నిరంతర నిర్వహణకు స్థానిక సమాజపు తోడ్పాటు లభించేలా 'ఫారెస్ట్స్ బై హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్' ప్రణాళిక రూపొందించింది. జూలై 2026లో స్థానిక ప్రాంగణాల పర్యావరణ నిర్వహణకు శ్రీకారం చుడుతూ నిర్వహించిన 'శిక్షకులకు శిక్షణ' (ట్రెయిన్ ది ట్రైనర్) కార్యక్రమంలో స్థానిక మరియు ప్రభుత్వ అధికారులు సహా 400 మందికి పైగా పాల్గొన్నారు. ఈ విధానం ఒకవైపు ప్రాంగణాలను హరితమయంగా ఉంచేందుకు ఇరుగు పొరుగువారు కలిసి పనిచేయడానికి వీలు కల్పిస్తుంది, అదే సమయంలో ఇది వాతావరణం మరియు సుస్థిరతపై ఎక్కువ మందికి తమ అవగాహనను పెంపొందించుకునే అవకాశాన్ని ఇస్తుంది.

కర్బన సమస్య

స్థానిక సుస్థిరతా నిపుణులను తీర్చిదిద్దే ప్రక్రియ 'ఎందుకు' మరియు 'ఎలా' అనే విషయాలపై స్పష్టత నివ్వడంతోనే ప్రారంభమైంది: ఉద్గారాల పెరుగుదల ఎందుకు అత్యంత తీవ్రమైన సమస్యగా మారింది? అలాగే, కర్బన రహిత ప్రాంగణాలు దానికి ఏ విధంగా సానుకూల పరిష్కారంగా నిలుస్తాయి?

ప్రపంచ ఉష్ణోగ్రతలు మరియు సముద్ర మట్టాలు పెరుగుతున్నాయి, జీవవైవిధ్యం క్షీణిస్తోంది, ఆహారం మరియు నీటి భద్రతపై ఒత్తిడి పెరుగుతోంది, అలాగే తీవ్రమైన వాతావరణ పరిస్థితులు తరచుగా సంభవిస్తున్నాయి. పరిశ్రమలు, విద్యుత్ కేంద్రాలు, రవాణా సౌకర్యాలు, భవనాలు, వ్యర్థాల నిర్వహణ మరియు శిలాజ ఇంధనాల నుండి వెలువడే ఉద్గారాల వల్ల ఉత్పన్నమయ్యే కర్బన ఉద్గారాల మూలంగా ఈ సమస్యలన్నీ మరింత జటిలమవుతున్నాయి.

ఈ సమస్యల తీవ్రత చాలా ఎక్కువగా అనిపించినప్పటికీ, వీటిని పరిష్కరించడానికి అనేక ఆచరణాత్మక మార్గాలు ఇప్పటికే అందుబాటులో ఉన్నాయి.



సామర్థ్యాభివృద్ధి మరియు సామాజిక భాగస్వామ్యం

కర్బన రహిత ప్రాంగణ కార్యక్రమంలో ప్రతి ప్రాంగణాన్ని ఒక 'సజీవ ప్రయోగశాల' గా తీర్చిదిద్దారు. ఇక్కడ విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు ప్రాంగణ సుస్థిరత మరియు నిర్వహణలో ప్రత్యక్షంగా పాల్గొంటారు. ఫారెస్ట్స్ బై హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ నాలుగు స్థాయిల భాగస్వామ్య వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేసింది. ఇది ఆ ప్రాంగణంలోని సభ్యులందరూ జీవవైవిధ్య నిర్వహణలో చురుకుగా పాల్గొనడానికి వీలు కల్పిస్తుంది:



విద్యార్థులు: కర్బన రహిత, సుస్థిర పద్ధతులను అభ్యసించడం, ప్రయోగాత్మక ప్రాజెక్టులలో పాల్గొనడం మరియు పర్యావరణ బాధ్యతాభావాన్ని పెంపొందించుకోవడం.



తరగతి గదులు: పాఠ్యాంశాల్లో సుస్థిరతను మేళవించడం, సహపాఠుల మధ్య అభ్యసనాన్ని మరియు ప్రాజెక్ట్ ఆధారిత అభ్యసనాన్ని ప్రోత్సహించడం.



ప్రధానోపాధ్యాయులు మరియు ఉపాధ్యాయులు: విధానాలను, హరిత ప్రాంగణ పద్ధతులను రూపొందించడం మరియు వాటి అమలును పర్యవేక్షించడం.



సమాజం: పర్యావరణ పరిజ్ఞానాన్ని, సుస్థిర సంస్కృతిని ప్రాంగణ పరిధి దాటి స్థానిక సమాజానికి మరియు ఆర్థిక వ్యవస్థకు విస్తరింపజేయడం.

ఈ 'సజీవ ప్రయోగశాల' నమూనా ప్రాంగణ జీవనంలోని ఐదు అంశాలకు విస్తరించి ఉంది: ఇంధనం, వర్షపునీటి సేకరణ, వ్యర్థజలాల నిర్వహణ, ఘన వ్యర్థాల నిర్వహణ మరియు జీవవైవిధ్యం.



ఇంధన స్వావలంబన

కేవలం ఒక గంటలో సూర్యుడు భూమికి అందించే శక్తి, ప్రపంచం ఒక సంవత్సరమంతా అవసరమయ్యే ఇంధన అవసరాలను తీర్చగలదు.[2] ప్రాంగణాలు శిలాజ ఇంధనాల ఆధారిత విద్యుత్‌పై ఆధారపడటాన్ని తగ్గించుకోవడానికి సౌరశక్తి అత్యంత ఆచరణాత్మక మార్గాల్లో ఒకటి.

వాతావరణ మార్పులను ఎదుర్కోవడంలో సౌరశక్తి కొన్ని ముఖ్యమైన కారణాల వల్ల అత్యంత అవశ్యకమైనది:

* నేషనల్ గ్రిడ్ ద్వారా లభించే విద్యుత్తు ఎక్కువ భాగం బొగ్గు వంటి శిలాజ ఇంధనాల నుంచే వస్తోంది.[3]
* పాఠశాలల్లో డిజిటల్ విద్య పెరుగుతున్న కొద్దీ విద్యుత్ అవసరం కూడా పెరుగుతోంది.
* విద్యుత్ వాడకపు వ్యయాలు పెరగడం వల్ల విద్యాబోధనకు కేటాయించే వనరులు తగ్గిపోతున్నాయి.
* గ్రిడ్ ద్వారా ఉపయోగించే ప్రతి యూనిట్ విద్యుత్తు పాఠశాల విడుదల చేసే కర్బన వ్యర్థాల భారాన్ని పెంచుతుంది.
* సౌరశక్తి ఖర్చులను తగ్గించడమే కాకుండా, ఉద్గారాలను నియంత్రిస్తూ, ప్రాంగణాలను కర్బన రహితంగా తీర్చిదిద్దేందుకు దోహదపడుతుంది.

ఈ అవసరాలను తీర్చేందుకు ఫారెస్ట్స్ బై హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ పైకప్పులపై అమర్చే సోలార్ ఫోటోవోల్టాయిక్ (PV) ప్యానెళ్లు మరియు మీటరింగ్ వ్యవస్థలను ఏర్పాటు చేస్తోంది.

వరపునీటి సేకరణ మరియు వ్యర్థజలాల పునర్వినియోగం

వర్షపునీటిని సరైన రీతిలో సేకరించి, నిల్వ చేసి, భూగర్భంలోకి తిరిగి చేర్చినప్పుడు, అది నీటి ట్యాంకర్లు మరియు బోరుబావులపై ఆధారపడటాన్ని తగ్గించడం ద్వారా లభించే మెరుగైన నీటి భద్రత, భూగర్భజలాల పునరుద్ధరణ, వరదలు మరియు నీటి నిల్వ సమస్యల నియంత్రణ, తోటలు మరియు మొక్కల పెంపకానికి అవసరమైన వనరుల సమకూర్పు, మరియు సమగ్ర వాతావరణ స్థితిస్థాపకత (climate resilience) వీటిలో ముఖ్యమైనవి.

తగినంత వర్షపు నీటిని సేకరించడానికి, ఫారెస్ట్స్ బై హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మూడు పద్ధతులను అవలంబిస్తోంది:



పైకప్పుల నుండి నీటి సేకరణ: భవనాల పైకప్పుల నుండి కాలువ లేదా పైపుల ద్వారా నిల్వ ట్యాంకులు లేదా రీఛార్జ్ నిర్మాణాల్లోకి ప్రవహించే వర్షపు నీరు.



ఉపరితల ప్రవాహ సేకరణ: ప్రాంగణంలోని బహిరంగ ప్రదేశాల నుండి వచ్చే వర్షపు నీటిని ఇంకుడు గుంటలు, కందకాలు లేదా చెరువులలోకి మళ్లించడం.



నిల్వ మరియు రీఛార్జ్: సేకరించిన నీటిని త్రాగడానికి తప్ప మిగతా అవసరాల కోసం నిల్వ చేయడం లేదా భూగర్భ జలాలను తిరిగి నింపడానికి రీఛార్జ్ నిర్మాణాల్లోకి పంపడం.

గ్రేవాటర్ (వంటశాలలు, స్నానపు గదుల నుండి వచ్చే వ్యర్థజలాలు) మరియు బ్లాక్‌వాటర్ (మరుగుదొడ్ల నుండి వచ్చే వ్యర్థజలాలు) నిర్వహణ

అనేక పాఠశాలలు త్రాగునీరు, పారిశుధ్యం, వంటశాలలు, హాస్టళ్లు, తోటపని మరియు ఇతర ముఖ్యమైన అవసరాల కోసం మంచినీటిని ఉపయోగిస్తాయి. అనేక గ్రామీణ ప్రాంగణాలలో దీని ఫలితంగా గ్రే వాటర్ మరియు బ్లాక్ వాటర్ కలిగిన మురుగునీరు ఉత్పత్తి అవుతుంది. వీటిని సరిగ్గా నిర్వహించకపోతే, అవి భూగర్భ జల కాలుష్యం, నిల్వ నీరు, ఆరోగ్యపరమైన ప్రమాదాలు వంటి సమస్యలకు కారణం కావచ్చు.

ఫారెస్ట్స్ బై హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఒక ప్రత్యేకమైన శుద్ధిప్రక్రియను ఉపయోగిస్తోంది, ఇది గ్రే వాటర్ మరియు బ్లాక్ వాటర్‌లను శుద్ధి చేసి, త్రాగడానికి యోగ్యమైన నీరుగానూ మరియు త్రాగడానికి పనికిరాని ప్రయోజనాల కోసం సురక్షితంగా పునర్వినియోగించవచ్చు లేదా సురక్షితంగా విడుదల చేయవచ్చు. ఈ శుద్ధి ప్రక్రియలో నాలుగు దశలు ఉంటాయి:

ప్రాథమిక శుద్ధీకరణ : సెప్టిక్ మరియు జీవసంబంధిత చర్యల ద్వారా ప్రాథమికంగా వ్యర్థాలను వేరు చేయడం.

ద్వితీయ శ్రేణి శుద్ధీకరణ : కరిగిన గాలి ద్వారా తేలియాడే వ్యర్థాలను వేరుచేసే పద్ధతి (dissolved air flotation).

ఉన్నత స్థాయి వడపోత: రివర్స్ ఆస్మాసిస్ (RO) మరియు అతినీలలోహిత (UV) వికిరణాల ద్వారా నీటిని శుద్ధి చేయడం.

పునరుద్ధరణ మరియు వినియోగం: నీటిలోని కాలుష్య కారకాలను తొలగించి, కరిగిన ఆక్సిజన్ శాతాన్ని క్రమంగా పెంచడం ద్వారా ఆ నీరు తాగునీరేతర అవసరాలకు సురక్షితంగా మారే వరకు శుద్ధి చేస్తారు; అనంతరం ఈ పునర్వినియోగ నీటిని ఉద్యానవనాలు మరియు పచ్చదనం పెంపొందించడానికి ఉపయోగిస్తారు.



ఘన వ్యర్థాల నిర్వహణ మరియు చక్రీయ ఆర్థిక వ్యవస్థ

ప్రతిరోజూ ఒక పాఠశాలలో ఆహార మరియు వంటశాల వ్యర్థాలు, కాగితాలు మరియు ప్లాస్టిక్, పారిశుధ్య వ్యర్థాలు, మరియు తోటల వ్యర్థాలతో కలిపి సుమారు 45–50 కిలోగ్రాముల ఘన వ్యర్థాలు ఉత్పన్నమవుతాయి.

ఈ వ్యర్థాలను సరైన రీతిలో నిర్వహించనప్పుడు, అవి నీరు మరియు వాయు కాలుష్యానికి, దోమలు మరియు ఈగల వ్యాప్తికి, దుర్వాసనకు మరియు ఇతర పర్యావరణ సమస్యలకు దారితీస్తాయి.

ఫారెస్ట్స్ బై హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ 'నాలుగు-డబ్బాల' విధానాన్ని ఉపయోగిస్తోంది:



తడి వ్యర్థాలు (ఎరువు తయారీ కోసం): మిగిలిపోయిన పండ్లు, కూరగాయలు, ఇతర ఆహార పదార్థాలు, ఆకులు మరియు పువ్వులు.



పొడి వ్యర్థాలు (పునర్వినియోగం కోసం): ప్లాస్టిక్ బాటిళ్ళు, కార్డ్‌బోర్డ్, కాగితాలు, నోట్‌బుక్‌లు మరియు లోహపు డబ్బాలు.



పారిశుధ్య వ్యర్థాలు (బాలికల విశ్రాంతి గదుల కోసం ఎరుపు రంగు డబ్బా): శానిటరీ ప్యాడ్‌లు మరియు వాటికి సంబంధించిన వస్తువులు.



తిరస్కరించిన వ్యర్థాలు (మున్సిపాలిటీకి తరలించే చెత్త): విద్యుత్ పరికరాలు (ఇ-వేస్ట్) మరియు దుస్తులు.

ఉపయోగించని ప్రదేశాలను పచ్చదనంతో నింపడం

సంప్రదాయ పద్ధతిలో చెట్లు నాటే విధానాన్ని అధిగమించి – స్థానిక నేల, నీరు మరియు వాతావరణ పరిస్థితులకు అనుకూలమైన దేశీయ మరియు స్థానిక జాతుల వృక్షాలను నాటే క్షేత్రస్థాయికి అనుగుణమైన శాస్త్రీయ విధానాన్ని అవలంబించడమే 'కర్బన రహిత ప్రాంగణ' కార్యక్రమం యొక్క ప్రధాన లక్ష్యాలలో ఒకటి.

ఈ విధానంద్వారా పర్యావరణ పరిరక్షకులు స్థానిక భూమి పట్ల సానుభూతిని పెంచుకుంటారు మరియు భవిష్యత్ తరాలు వృద్ధి చెందడానికి అవసరమైన జీవవైవిధ్యాన్ని అర్థం చేసుకుంటారు.

ఈ మొక్కలు నాటే వ్యూహం అనేక అనుబంధ విధానాలను మిళితం చేస్తుంది:

* **అత్యధిక సాంద్రతతో మొక్కలు నాటడం:** కార్బన్ నిల్వ, జీవవైవిధ్యం, సూక్ష్మ వాతావరణ ప్రయోజనాల కోసం దట్టమైన, అడవిని పోలిన స్థానిక మొక్కలను నాటడం
* **పరిసరాల్లో మొక్కలు నాటడం:** గాలిని అడ్డుకోవడానికి, నీడ కోసం, దుమ్ము మరియు శబ్దాన్ని తగ్గించేందుకు సరిహద్దుల్లో మొక్కలు నాటడం
* **ఫల వృక్షాలు మరియు అధిక విలువ గల కలప చెట్ల పెంపకం:** ఆహారం, జీవపదార్థం, కార్బన్ సంగ్రహణ, భవిష్యత్‌లో కలప అవసరాల కోసం.
* **రహదారి వెంబడి చెట్లు:** దారులు మరియు రహదారుల వెంట నీడనిచ్చే చెట్లను నాటడం.
* **మూలికా ఉద్యానవనం:** విద్య మరియు ఆరోగ్య ప్రయోజనాల కోసం భారతీయ ఔషధ మొక్కలను పెంచడం.
* **దోమల నివారణ మరియు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఉద్యానవనం:** పరిశుభ్రత మరియు నాణ్యతను మెరుగుపరచడం కోసం
* **పరాగసంపర్క ఉద్యానవనం:** తేనెటీగలకు మరియు ఇతర పరాగసంపర్క కీటకాలకు సహాయపడే పూల మొక్కలను పెంచడం
* **సీతాకోకచిలుకల ఉద్యానవనం:** జీవవైవిధ్యం మరియు సౌందర్యం కోసం ప్రవేశ ద్వారం వద్ద మొక్కలు నాటడం


స్థానిక అడవులు


రహదారి వృక్షాలు


ఫల వృక్షాలు


మూలికా ఉద్యానవనం


పరాగసంపర్క ఉద్యానవనం


కూరగాయల తోటలు

* **పోషకాహారం మరియు కూరగాయల తోట:** విద్యార్థులకు స్వయంగా పోషకాహార పంటలను పండించే ప్రయోగాత్మక అనుభవాన్ని అందించే కూరగాయల తోటలు

పరిష్కారం మన చేతుల్లోనే ఉంది

'ఫారెస్ట్స్ బై హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్' బృందం, 'కర్బన రహిత ప్రాంగణం' అనే ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా ఎంపిక చేసిన ప్రాంగణాలన్నింటిలో ఈ పరిష్కారాలన్నింటినీ అమలు చేస్తోంది. నిరంతర కర్బన ఉద్గారాల వల్ల కలిగే హానికరమైన ప్రభావాలను తగ్గించడానికి తమ వంతుగా తీసుకోగల సులభమైన చర్యలను గురించి ఆలోచించి, వాటిని ఇతరులతో పంచుకునేలా విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు మరియు స్థానిక సమాజ సభ్యులను ప్రోత్సహిస్తోంది.

ప్రాంగణాలను మరింత సుస్థిరంగా మార్చే కార్యక్రమాల్లో స్థానిక సమాజాలను భాగస్వాములను చేయడం ద్వారా, స్పష్టమైన, దీర్ఘకాలిక మరియు సుస్థిరమైన మార్పును సృష్టించడానికి కలిసి పనిచేయడం ఎంత అవసరమో మరియు ఎంత సులభమో మనకు గుర్తుచేయబడుతుంది.

1. ఇంటర్ గవర్నమెంటల్ ప్యానెల్ ఆన్ క్లైమేట్ చేంజ్ (IPCC), "సమ్మరీ ఫర్ పాలసీమేకర్స్," క్లైమేట్ చేంజ్ 2023: సింథసిస్ రిపోర్ట్, ఎడిటర్స్: H. లీ మరియు J. రోమెరో (జెనీవా: IPCC, 2023), పుటలు 1–34; శోభాకర్ ధాకల్ మరియు ఇతర రచయితలు, "ఎమిషన్స్ ట్రెండ్స్ అండ్ డ్రైవర్స్," క్లైమేట్ చేంజ్ 2022: మిటిగేషన్ ఆఫ్ క్లైమేట్ చేంజ్, ఎడిటర్స్: P. R. శుక్లా మరియు ఇతర రచయితలు (కేంబ్రిడ్జ్: కేంబ్రిడ్జ్ యూనివర్సిటీ ప్రెస్, 2022), పుటలు 215–294.

2. యు.ఎస్. డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ ఎనర్జీ, ఆఫీస్ ఆఫ్ సైన్స్, "DOE ఎక్స్‌ప్లెయిన్స్...--సోలార్ ఫ్యూయెల్స్," పరిశీలించిన తేదీ: ఆగస్టు 26, 2026.

3. సెంట్రల్ ఎలక్ట్రిసిటీ అథారిటీ, CO_2 బేస్‌లైన్ డేటాబేస్ ఫర్ ది ఇండియన్ పవర్ సెక్టార్: యూజర్ గైడ్, వెర్షన్ 21.0 (న్యూఢిల్లీ: భారత ప్రభుత్వం, విద్యుత్ మంత్రిత్వ శాఖ, నవంబర్ 2025), పుటలు 1–2.

ఫారెస్ట్స్ బై హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్

ఫారెస్ట్స్ బై హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ నిపుణుల మార్గదర్శకత్వంలోని నర్సరీలు, వృక్షారోపణ కార్యక్రమాలు, దీర్ఘకాలిక పర్యవేక్షణ మరియు సమాజ భాగస్వామ్యం ద్వారా స్థానిక, ప్రాంతీయంగా ప్రత్యేకమైన మరియు అంతరించిపోతున్న మొక్కల జాతులను పెంపొందించి, సంరక్షిస్తోంది

heartfulness.org/forests



మార్గదర్శకత్వం

"నీ హృదయంలో పరిష్కారం కాని విషయాల పట్ల సహనంతో ఉండు."

రైనర్ మారియా రిల్కే



మీరు మార్పుకు సిద్ధమేనా ?

ఫిబ్రవరి 2026లో, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ప్రార్థన గురించి డాక్టర్ ఇచాక్ అడిజెస్ అడిగిన కొన్ని ఆలోచనాత్మకమైన ప్రశ్నలకు దాజీ గారు సమాధానమిచ్చారు. వారి మధ్య జరిగిన ఈ సంభాషణ మన కోరికలు-ఆకాంక్షల స్వరూపం, 'సద్గురువు' (Master) అనే పదానికి అంతరార్థం, మరియు నిజమైన ఆంతరంగిక పరివర్తనకు అనుక్షణం సిద్ధంగా ఉండటం అంటే ఏమిటో లోతుగా అన్వేషిస్తుంది.

రచన: దాజీ

మొదటి ప్రశ్న: కోరికలు, ఆకాంక్షలు మరియు ఆపేక్షలను గురించి

"మేము మా కోరికలకు ఇంకనూ బానిసలమై ఉండుట మా ప్రగతికి ప్రతిబంధకమై ఉన్నది" అని హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ప్రార్థన చెప్తుంది. ఇక్కడ ఏ పదం సరైనది అని నాకు స్పష్టంగా తెలియడం లేదు: దేవుడు (అంటే ప్రేమ) వైపు మన మార్గాన్ని నిరోధించేది కోరికలా, అవసరాలా లేదా ఆపేక్షలా?

మూడు అంశాలూ – కోరికలు, ఆకాంక్షలు, ఆపేక్షలు – ప్రేమతత్వాన్ని బలహీనపరిచేవే అని అనుకుందాం. అయితే, మన భారతదేశ అభివృద్ధికి అడ్డుగా నిలుస్తున్నది ఏమిటి? నా అభిప్రాయం ప్రకారం, మనం ఆపేక్షలు మానేయాలి. కోరుకోవడం, ఆకాంక్షించడం తప్పు కాదు; వాటిని మనం సులభంగా సమర్పించుకోగలం. కానీ ఆపేక్షలో ఒక విధమైన నియంత్రణ భావం ఉంటుంది. ఎదుటి వ్యక్తి ఒక నిర్దిష్టమైన విధంగా ప్రవర్తించాలని లేదా ఒక నిర్దిష్టమైన విషయం జరగాలని మనం ఆశిస్తాం. అలా ఆశించినప్పుడు, మనకు తెలియకుండానే భగవంతుణ్ణి నియంత్రించాలని కోరుకుంటున్నట్లవుతుంది. కోరుకోవడం, ఆకాంక్షించడం తప్పు కాదు. నిజానికి, అభివృద్ధికి చోదకశక్తిగా నిలిచేది అదే. కానీ ఆశించడం మాత్రం సరైనది కాదు.

దాజీ: దాని నిర్మాణాన్ని మనం స్పష్టంగా చూడగలిగేలా మొదట నేను ఈ ప్రార్థనను మీ ముందు ఉంచుతాను:

ఓ మాస్టర్!
మానవ జీవితమునకు యదార్థ లక్ష్యము నీవే.
మేమింకను మా కోరికలకు బానిసలమై ఉండుట
మా ప్రగతికి ప్రతిబంధకమై ఉన్నది
మమ్ము ఆ దశకు జేర్చు
శక్తివి స్వామివి నీవే.

కోరుకోవడం, ఆకాంక్షించడం తప్పు కాదు. నిజానికి, అభివృద్ధికి చోదకశక్తిగా నిలిచేది అదే. కానీ ఆశించడం మాత్రం సరైనది కాదు.

ఇక్కడ ఆరు పంక్తులు ఉన్నాయి, ఏదీ ఎక్కువ లేదు. ప్రతి పదం శతాబ్దాల అంతర్ముఖ అన్వేషణ యొక్క గరిమ కలిగి ఉంటుంది. ఇప్పుడు, మనం లోనికి ప్రవేశిద్దాం.

మూడవ పంక్తి: మేమింకను మా కోరికలకు బానిసలమై ఉండుట

ఈ పంక్తి ఏమి చెప్పడం లేదో గమనించండి. "మన మార్గాన్ని నిరోధించే కోరికలు మనకు ఉన్నాయి" అని ఇది చెప్పడం లేదు; "కోరికలు చెడ్డవి" అని కూడా చెప్పడం లేదు; మరియు "కోరుకోవడం ఆపేయండి" అని కూడా చెప్పడం లేదు. మనం కోరికలకు బానిసలమని మాత్రమే ఇది క్లుప్తంగా చెప్తోంది.



దృష్టి అంతా దాస్యంలో ఉండటం పైనే ఉంది కానీ, కోరికల మీద కాదు. సరిగ్గా అందుకే "మేమింకను" (ఇప్పటి వరకు) అనే పదాలు వచ్చాయి. ఈ రెండు చిన్న పదాలు అంతరార్థాల మహాసముద్రాన్నే మోస్తున్నాయి. "ఇంత వరకు" అనేది సమయాన్ని మరియు సామర్థ్యాన్ని సూచిస్తుంది; మనం ప్రస్తుతానికి మాత్రమే దాసులము కానీ శాశ్వతంగా కాదు. "ఇంత" ఒక పరిమితిని జోడిస్తుంది; మనం కేవలం దాసులము మాత్రమే, అంత నిరాశాజనకమైన స్థితిలోనేమీ లేము. రెండూ కలిసి, "ఇంత వరకు" అనేది ఒక నిజాయితీగల నిర్ధారణ మరియు ఒక నిశ్శబ్ద వాగ్దానం. ఇది మీ ప్రస్తుత స్థితిని చెబుతోంది తప్ప, మీ శాశ్వత స్థితిని కాదు.

నా పిల్లలకు మంచి జీవితం ఉండాలని నేను ఆశించవడం సహజమే; అలా కోరుకోవడం సహజంగా ఉండాల్సిందే. తల్లిదండ్రులు తమ బిడ్డకు మంచి జరగాలని కోరుకోకపోతే, వారి హృదయంలో ఏదో కొరవడినట్లే. కోరిక అనేది జీవితాన్ని ధ్రువీకరించే సహజమైన స్పందన. అది మనిషిగా మనలో ప్రవహించే జీవన సారం వంటిది. మోక్షం కూడా కూడా ఒక కోరికే. నిస్వార్థ సేవ చేయాలనే తపనలోనూ ఒక ఆకాంక్ష ఉంటుంది. శ్వాస సహజంగా ప్రవహించాలని కోరుకుంటుంది; హృదయం ప్రేమించాలని కోరుకుంటుంది.

అయితే, ఆ సహజమైన కోరిక వ్యామోహంగా మారినప్పుడు, పరిస్థితి విషమిస్తుంది. తన బిడ్డకు మంచి జరగాలని కోరుకునే తల్లిదండ్రులు, క్రమంగా ఆ బిడ్డ జీవితమంతటినీ తనకు నచ్చిన విధంగా నిర్దేశించడం మొదలుపెడతారు. బిడ్డ సంతోషంగా ఉండాలనే కోరిక, చివరకు బిడ్డ మీ మాట వినాలనే పట్టుదలగా మారుతుంది. అప్పుడు, ఎవరి కోసం మీరు కోరుకుంటున్నారో, ఆ వ్యక్తికే మీ కోరిక భారంగా మారి, అసహనం కలిగిస్తుంది. ప్రేమగా మొదలైన ఆ కోరిక, చివరకు మీకే కాదు, వారికీ ఒక బంధీఖానాగా మారుతుంది.

ప్రార్థన మనలను హెచ్చరించేది ఈ పరిణామక్రమం గురించే:

కోరిక → క్రమంగా ఆకాంక్షగా మారి
ఆ ఆకాంక్ష → క్రమంగా ఆశగా స్థిరపడి
ఆ ఆశ → క్రమంగా నిర్బంధంమై
ఆ అడగటం → క్రమంగా పట్టుదలై
ఆ పట్టుదల → చివరకు ఒంటరితనం మరియు అపరాధభావనలోకి క్రుంగి పోతుంది.

ఈ ప్రార్థన, అప్పటికే మూడవ దశకు చేరుకున్న ఆశ (ఆపేక్ష) కోసం వేచి చూడకుండా, బంధనం ఏర్పడే ప్రక్రియను దాని తొలి దశలోనే, అంటే 'ఆకాంక్ష' వద్దనే పట్టుకుంటుంది. అప్పటికే వేగం పుంజుకున్న 'కోరిక' వరకు కూడా అది ఆగదు. దానికి బదులుగా, చెట్టుగా



మారక ముందే విత్తనంలా ఉన్న ఆ తొలి స్ఫురణలోనే, పరిస్థితి తీవ్రరూపం దాల్చకుండా నిరోధిస్తుంది.

ఈ ప్రార్థన, అప్పటికే మూడవ దశకు చేరుకున్న ఆశ (ఆపేక్ష) కోసం వేచి చూడకుండా, బంధనం ఏర్పడే ప్రక్రియను దాని తొలి దశలోనే, అంటే 'ఆకాంక్ష' వద్దనే పట్టుకుంటుంది.

“ ” ‘‘

బాబూజీ గారు ఇక్కడ చూపించిన సూక్ష్మ పరిశీలన ఒక అద్భుతమైన నేర్పరి అయిన తోటమాలి కలుపు మొక్క వేళ్ళు ఊనకముందే దానిని వేరుతో సహా తొలగించటం వంటిది. మీరు కోరికలు కోరుకుంటూనే ఉండాలి, కానీ ఆశించడం మాత్రం ఆపేయాలి అని అంటున్నారు. ఇది ఇలా చెప్పినట్లవుతుంది "విత్తనం మొలకెత్తనివ్వండి, వేర్లు పాతుకోనివ్వండి, వాటిని పెరగడం ప్రారంభించనివ్వండి; కానీ పువ్వులు మాత్రం పూయనివ్వకండి." మీరు ఆశలను నియంత్రించడానికి ప్రయత్నించే సమయానికి, అప్పటికే మీ కోరికల తోట చాలా లోతుగా వ్రేళ్లూనుకుని ఉంటుంది. భూమి లోపల వేళ్ళ వ్యవస్థ విస్తరిస్తుండగా, మీరు పైన ఉన్న కొమ్మలను తెంపడానికి ప్రయత్నిస్తున్నట్లే అవుతుంది.

ఈ బంధనం వెనుక ఉన్న విజ్ఞానం

నాడీశాస్త్రం ఈ పరిణామ క్రమాన్ని ఎంతో ఖచ్చితత్వంతో స్పష్టం చేసింది. మిచిగాన్ విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన ప్రొఫెసర్ కెంట్ బెర్రిడ్జ్ మరియు ఆయన సహచరులు "కోరుకోవడం" మరియు "ఇష్టపడటం" మధ్య ఉన్న వ్యత్యాసాన్ని పరిశోధించడానికి దశాబ్దాలు గడిపారు. ప్రముఖ నాడీ ప్రసారకం అయిన డోపమైన్ ఆనందాన్ని లేదా సంతోషాన్ని కలిగిస్తుందనే ప్రాథమిక భావనను వారి పరిశోధన తిరగరాసింది, ఎందుకంటే అది ఆనందాన్ని కలిగించదు. ప్రేరేపిస్తుంది, అంతే.

డోపమైన్ కోరుకోవడాన్ని ప్రేరేపిస్తుంది కానీ, ఇష్టపడటాన్ని కాదు. ఒక దానిని పొందడానికి ప్రయత్నించడంతో ముడిపడి ఉన్న మెదడులోని వ్యవస్థలు, దానిని అనుభవించి ఆనందించడంతో ముడిపడి ఉన్న వ్యవస్థలకు భిన్నంగా ఉంటాయి. మెసోలింబిక్ వ్యవస్థలో ఉండే డోపమైన్ ద్వారా పనిచేసే 'కోరుకునే వ్యవస్థ' ఎంతో దృఢమైనది, శక్తివంతమైనది మరియు త్వరగా ప్రేరేపించబడేది. అసలైన ఆనందాన్ని కలిగించే చిన్న చిన్న "ఆనంద కేంద్రాలతో" (hedonic hotspots) కూడిన ఇష్టపడే వ్యవస్థ మాత్రం చాలా చిన్నది మరియు సున్నితమైనది.

దీని అర్థం మనం ఒకదాన్ని అసలు ఇష్టపడకపోయినా, దానిని తీవ్రంగా కోరుకోగలము. మనకు ఏమాత్రం ఆనందాన్ని ఇవ్వకపోయినా, బలవంతంగా దానిని వెంబడించగలము. ధూమపానం వల్ల నిజమైన సంతృప్తి లభించదని తెలిసినప్పటికీ, దానికోసం చెయ్యి చాచే ప్రతి ధూమపానపరుడికి ఇది



అర్థమవుతుంది. ప్రతి నిమిషం గడుస్తున్న కొద్దీ మరింత అసంతృప్తికి లోనవుతున్నా, గంటల తరబడి సామాజిక మాధ్యమాలను దిశారహితంగా గుడ్డిద్దు చేలో మేసే లాగా చూసే ప్రతి ఒక్కరూ ఈ నాడీశాస్త్రాన్ని స్వయంగా అనుభవించినవారే.

ఈ కోణం నుండి చూస్తే, బానిసైన వ్యక్తి ఒక సున్నితమైన వ్యవస్థలో చిక్కుకున్నాడు. తలెత్తే ఒక చిన్న కోరిక కూడా వెంటనే దానిని వెంబడించే ప్రక్రియను ప్రేరేపిస్తుంది. అక్కడ వివేకం జోక్యం చేసుకోవడానికి, ఆత్మ సరైనదాన్ని ఎంచుకోవడానికి తగినంత వ్యవధి ఉండదు. కోరుకునే వ్యవస్థ ఆ మనిషిని పూర్తిగా తన గుప్పెట్లోకి తీసుకుంది.



స్వేచ్ఛగా ఉన్న వ్యక్తి కూడా అదే కోరికలను అనుభవిస్తాడు, కానీ వాటిని అనుభవించే తీరు భిన్నంగా ఉంటుంది. కోరిక మనసులో ఉద్భవించవచ్చు; కానీ దాని చుట్టూ ఒక విస్తృతమైన వ్యవధి (అవకాశం) ఉంటుంది. ఆ వ్యవధిలో, 'ఒక ఆకాంక్ష వ్యక్తమైంది' అని గమనించగలుగుతాడు. అందువల్ల ఆ కోరిక వెంటనే స్వయంప్రవర్తక చర్యగా దాన్ని సాధించేందుకు చేసే ప్రయత్నంగా మారదు. దానిని కేవలం గమనించవచ్చు, అనుభూతి చెందవచ్చు, ఆ పై వదిలివేయవచ్చు. అలాంటి వ్యక్తి తన దృష్టికి బానిసగా కాకుండా, దానికి యజమానిగా ఉంటాడు.

ఇదే సాక్షి భూత స్థితి: కోరిక తలెత్తుతుంది, గమనించబడుతుంది, ఆ తర్వాత అది తొలగిపోతుంది. దేనితోనూ పోరాటం లేదు, దేనినీ పట్టుకోవడమూ లేదు.

ఇచ్ఛా శుద్ధా భవేద్ యస్య సా ముక్తిః పరమా మతా ।
కామనా బంధనం ప్రోక్తం ముక్తిస్తస్యాః పరిత్యజేత్ ॥

ఉద్దేశం స్వచ్ఛంగా, అనాసక్తంగా ఉన్నప్పుడు, అదే పరమ విముక్తి. బంధించే కోరికే బంధనం; దాని పట్టు నుంచి విడిపోవడమే స్వేచ్ఛ.

పవిత్రమైన ఆకాంక్ష సహజమైనది; నిజానికి అది జీవశక్తి యొక్క సహజమైన కదలిక. కానీ ఎప్పుడైతే ఆ కోరిక మనపై ఆధిపత్యం చెలాయిస్తుందో, కోరుకునే వ్యక్తినే ఆ కోరిక తన ఆధీనంలోకి తీసుకుంటుందో – అదే బంధనం. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ప్రార్థన మనలో చోటుచేసుకునే ఈ మార్పు దశనే సూచిస్తుంది. "మనకు ఒక కోరిక ఉండటం నుంచి, ఆ కోరికకే మనం లోబడి పోయే స్థితికి ఎప్పుడు చేరుతున్నామో గమనించండి" అని అది సున్నితంగా హెచ్చరిస్తోంది.

రెండవ ప్రశ్న: "గురువు" (Master) అనే పదం గురించి

ప్ర: దాజీ, "గురువు" అనే పదం ఒక సమస్యగా అనిపిస్తుంది. మేము మీలా మారాలని ప్రార్థిస్తున్నామా? మీరు దాన్ని కోరుకుంటారని నేను అనుకోను, ఎందుకంటే అప్పుడు అది ఒక వ్యక్తి పూజగా మారుతుంది. నిజమైన గురువు భగవంతుడే అని చారీజీగారు నాతో చెప్పారు. కానీ దానివల్ల మరొక కొత్త సమస్య వస్తుంది: మనం దేవుడిలా మారాలని ప్రార్థిస్తున్నామా?

దీనికి సమాధానం, నా ఉద్దేశంలో, మనమందరం సంతోషంగా ఉండాలని కోరుకుంటాము; ఆ సంతోషాన్ని దెబ్బతీసేవి ఆశలే. ఇంతకీ సంతోషం అంటే ఏమిటి? పరిపూర్ణ సమైక్యత. మరి ఆ పరిపూర్ణ సమైక్యత అంటే ఏమిటి? ప్రేమే.

భగవంతుడు ప్రేమస్వరూపుడు, కాబట్టి ఈ ప్రార్థనను ఇలా వ్రాయవచ్చా: "ఓ ప్రేమా, నువ్వే నా పరమ గమ్యానివి. ప్రేమను దెబ్బతీసేవి ఆశలే, అలాగే ప్రేమ చేరుకోవడానికి ప్రేమే మార్గం, ఎందుకంటే ప్రేమ అనేది ఒక చేతనా శక్తి లాంటిది" దీనిపై మీ అభిప్రాయం ఏమిటి?

దాజీ: ఇప్పుడు ఆధునికుల మనస్సులను ఎంతో వేధించే ఒక ప్రశ్నకు వద్దాం: మనం ఈ ప్రార్థనను "గురువు" కు ఎందుకు నివేదిస్తాము? ఇది ఒక వ్యక్తి పూజను సృష్టించదా? దీనికి స్పష్టతనిచ్చే ఒక ఉపమానాన్ని మీతో పంచుకుంటాను.

అడిజెస్ విధానంలోని ఒక ఉదాహరణ

కొద్దిసేపు ఊహించండి, సంస్థాగత మార్పు కోసం ఉపయోగించే అడిజెస్ విధానాన్ని ప్రపంచమంతా ఆమోదించి, ప్రతి సంస్థ, ప్రతి ప్రభుత్వం మరియు ప్రతి పాఠశాల కూడా దానిని ఉపయోగిస్తున్నాయని అనుకుందాం. అది ప్రతి ఇంటా పరిచితమైన పేరుగా మారిపోతుంది. పిల్లలు సమైక్యత, పరస్పర నమ్మకం, గౌరవం మరియు పరస్పర పూరక బృందాల సూత్రాలను నేర్చుకుంటూ పెరుగుతారు. ఆ విధానం అత్యద్భుతంగా పనిచేయడం వల్ల, అది నిజంగానే ఆరోగ్యకరమైన సంస్థలను, మరింత సంతోషకరమైన ప్రజలను తయారుచేస్తుంది కాబట్టి, సహజంగానే ప్రతి ఒక్కరూ డాక్టర్ అడిజెస్‌ను అభిమానించడం ప్రారంభిస్తారు. ఆయన పేరు సమైక్యత అనే పదానికి పర్యాయపదంగా మారిపోతుంది. ఇప్పుడు, బయటి నుండి చూసేవారికి ఇది ఒక వ్యక్తి పూజలా కనిపించవచ్చు. విమర్శకుడు ఎవరో ఒకరు, "అందరూ డాక్టర్ అడిజెస్‌ను ఆరాధిస్తున్నారు! ఇది వ్యక్తులను దైవంగా భావించే వ్యక్తి పూజ." అని వ్యాఖ్యానించవచ్చు.

పవిత్రమైన ఆకాంక్ష సహజమైనది; నిజానికి అది జీవశక్తి యొక్క సహజమైన కదలిక. కానీ ఎప్పుడైతే ఆ కోరిక మనపై ఆధిపత్యం చెలాయిస్తుందో, కోరుకునే వ్యక్తినే ఆ కోరిక తన ఆధీనంలోకి తీసుకుంటుందో - అదే బంధనం. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ప్రార్థన మనలో చోటుచేసుకునే ఈ మార్పు దశనే సూచిస్తుంది. "మనకు ఒక కోరిక ఉండటం నుంచి, ఆ కోరికకే మనం లోబడి పోయే స్థితికి ఎప్పుడు చేరుతున్నామో గమనించండి" అని అది సున్నితంగా హెచ్చరిస్తోంది

కానీ మనం మరింత లోతుగా పరిశీలిస్తే, ప్రజలు నిజానికి దేనిని ఆరాధిస్తున్నారు? ఆ వ్యక్తి యొక్క వ్యక్తిత్వాన్ని కాదు, ఆయన ఇష్టాయిష్టాలను కాదు, లేదా ఆయన విలక్షణమైన అలవాట్లను కాదు; తమ జీవితాల్లో ఆ విధానం తెచ్చిన సత్ఫలితాలను వారు ఆరాధిస్తున్నారు. ఆ సూత్రాలను అనువర్తించినప్పుడు తాము పొందే ఆ పరిపూర్ణ సమైక్యతా స్థితిని వారు ఆరాధిస్తున్నారు. "నన్ను పూజించకండి; దానికి బదులుగా ఈ విధానాన్ని అర్థం చేసుకోండి, దానిని ఆచరించండి, మీరే పరిపూర్ణ సమైక్యతను సాధించండి" అని చెప్పే మొదటి వ్యక్తి మీరే అవుతారు. అసలైన లక్ష్యం కూడా అదే.

ఇప్పుడు, అధికారంలో ఉన్న ఒక శక్తివంతమైన వ్యక్తి, బహుశా ఒక దేశాధినేత అనుకుందాం, ఈ విధానాన్ని పూర్తిగా అధ్యయనం చేసి అందులో లోపాలున్నాయని కాకుండా, అది తమ ప్రస్తుత నిర్వహణా శైలికి ముప్పు తెస్తుందనే కారణంతో దీనికి అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారనుకుందాం. ఆ విధానం కోరే మార్పును వారి అహంకారం నిరోధిస్తుంది. వారు దీనిపై రచ్చ చేస్తారు, వివాదాన్ని సృష్టిస్తారు, మానవాళి అభ్యున్నతికి ఉపయోగపడే ఒక సాధారణ సాధనాన్ని రాజకీయమయం చేస్తారు. అప్పుడు మనం ఏమి చెబుతాము? డాక్టర్ అడిజెస్‌ను సమర్థించాల్సిన అవసరం ఉందనడం కోసం కాదు, కానీ అగ్ర నాయకుడిగా ఉన్న ఒక శక్తివంతమైన వేదిక నుండి వచ్చే అసంపూర్ణ అవగాహన, దీని ద్వారా ప్రయోజనం పొందే లక్షలాది మందికి హాని కలిగిస్తుంది. కాబట్టి, రచ్చ చేసే ముందు వారు ఆ విధానాన్ని పూర్తిగా అర్థం చేసుకోవాలని మనం కోరుకుంటాము. ఏ విధానమైనా తన స్వయంప్రతిపత్తి, ఆధారంగానే నిలబడుతుంది లేదా పడిపోతుంది.

ప్రార్థనలోని "గురువు" అనే పదానికి సంబంధించిన పరిస్థితి కూడా సరిగ్గా ఇలాంటిదే. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్‌లోని గురువులు ఎవరూ తమను పూజించాలని కోరుకోవడం లేదు. ఈ విషయంలో బాబూజీ గారు చాలా స్పష్టంగా, ఘంటాపథంగా చెప్పారు. "నేను దాసులను తయారుచేయను, గురువులనే తయారుచేస్తాను" అని ఆయన

అన్నారు. ఇక్కడ లక్ష్యం అనుచరులను తయారుచేయడం కాదు; సాధన చేసే ప్రతి ఒక్కరూ స్వయంగా ఒక్కో గురువుగా మారడమే. ఒక నిజమైన గురువు ఎల్లప్పుడూ గురువులనే తయారుచేస్తారు. ప్రామాణికమైన ఆధ్యాత్మిక మార్గదర్శకత్వానికి, ఒక వ్యక్తి పూజకు మధ్య ఉన్న తేడాను నిరూపించే అసలైన గీటురాయి ఇదే.

మనం "ఓ ప్రభూ!" అని సంబోధించినప్పుడు, మనం ఒక వ్యక్తిత్వానికి తలవంచడం లేదు. సత్పురుషులైన గురువులకు ప్రతీకగా నిలిచే ఆ అత్యున్నత చేతనా స్థితి వైపు మన దృష్టిని మళ్ళిస్తున్నాము. ఒక మానవుడు ఇలా పరిపూర్ణుడు కాగలడు, నేను కూడా అలా మారడానికే ఆకాంక్షిస్తున్నాను అని మనం ప్రకటిస్తున్నాం. ఇది ఒకరి వ్యక్తిత్వానికో, శైలికో లేదా బాహ్య హావభావాలకో సంబంధించినది కాదు. ఇది వారి అంతరంగ స్థితికి, సిద్ధించిన ఆత్మసాక్షాత్కారానికి, మరియు వారు ఆవిష్కరించుకున్న పరమ చైతన్యానికి సంబంధించినది. ఇది ఒక వైద్యుడిని పూజించడానికీ – ఆయన సూచించిన చికిత్సను అనుసరించడానికీ; ఒక శిక్షకుడిని ఆరాధించడానికీ, ఆయన నేర్పిన విన్యాసాలను సాధన చేయడానికీ ఉన్న వ్యత్యాసమే ఇది; అలాగే ఒక పటాన్ని కొలవడానికీ, ఆ మార్గంలో నిజంగా ప్రయాణించడానికీ ఉన్న వైవిధ్యమే ఇది.

ఈ వారధి ఎలా పనిచేస్తుంది

అయితే, అసలు మనకు ఒక వ్యక్తితో అవసరమేమిటి? నేరుగా భగవంతుని వైపు, నేరుగా ప్రేమ వైపు, నేరుగా పరమ సత్యం వైపు మన దృష్టిని మళ్లించుకుంటే సరిపోదా?

ప్రతి నిజమైన ఆధ్యాత్మిక సంప్రదాయం ఎదుర్కొనే వైరుధ్యం ఇదే. పరమ సత్యం అనంతమైనది, రూపాతీతమైనది, మరియు ఆలోచనలకు అతీతమైనది. మరి పరిమిత ప్రాణులమైన మనం ఆ అనంతమైన దానితో ఎలా అనుసంధానం కాగలము? ఒక విశ్వ శక్తి మీ కళ్ళలోకి చూడలేదు. ఒక తత్వశాస్త్ర భావన మీ కన్నీళ్ళను తుడవలేదు. ఒక అమూర్త సిద్ధాంతం మీ ఎదురుగా కూర్చుని తన హృదయము నుండి మీ హృదయానికి దేనినీ ప్రసరింపజేయలేదు.

కార్ల్ సేగన్ తన సైన్స్ ఫిక్షన్ నవల 'కాంటాక్ట్' లో ఈ వైరుధ్యాన్ని పరిశీలించారు. ఎల్లీ ఆరోవే ఎట్టకేలకు ఆ గ్రహాంతర మేధస్సును కలిసినప్పుడు, అది ఆమెకు మరణించిన తన తండ్రి రూపంలో కనిపిస్తుంది. నిజానికి ఆమె తండ్రి అయినందు వల్ల కాదు, కేవలం ఆ రూపం మాత్రమే వారి మధ్య ఒక అర్థవంతమైన అనుబంధాన్ని ఏర్పరచగలదు కాబట్టి. హృదయపూర్వకమైన అనుబంధం ఏర్పడాలంటే హృదయం స్వీకరించగలిగే ఒక రూపం అవసరమని జ్ఞానులకు ఎల్లప్పుడూ తెలిసిన ఈ సత్యాన్ని ఆ అనంత చైతన్యం కూడా గ్రహించింది.

డాక్టర్ జియాకోమో రిజోలాట్టి దర్పణ నాడీ కణాలను కనుగొనడం ద్వారా, పరిశీలించేవారికి మరియు పరిశీలించబడేవారికి నడుమ అనుసంధాన నాడీ వ్యవస్థాత్మక యంత్రాంగాన్ని వెల్లడించారు. మనం వేరొకరు ఒక పని చేయడం చూసినప్పుడు, ఆ పనిని నిర్వహించడంలో నిమగ్నమయ్యే కొన్ని నాడీ విద్యుద్వలయాలు మనలోనూ క్రియాశీలమవుతాయి. మన మెదడు నిర్మాణం ఇలాంటి

మనం "ఓ ప్రభూ!" అని సంబోధించినప్పుడు, మనం ఒక వ్యక్తిత్వానికి తలవంచడం లేదు. సత్పురుషులైన గురువులకు ప్రతీకగా నిలిచే ఆ అత్యున్నత చేతనా స్థితి వైపు మన దృష్టిని మళ్ళిస్తున్నాము. "ఒక మానవుడు ఇలా పరిపూర్ణుడు కాగలడు, నేను కూడా అలా మారడానికే ఆకాంక్షిస్తున్నాను అని మనం ప్రకటిస్తున్నాం. ఇది ఒకరి వ్యక్తిత్వానికో, శైలికో లేదా బాహ్య హావభావాలకో సంబంధించినది కాదు. ఇది వారి అంతరంగ స్థితికి, సిద్ధించిన ఆత్మసాక్షాత్కారానికి, మరియు వారు ఆవిష్కరించుకున్న పరమ చైతన్యానికి సంబంధించినది.



స్పందనాత్మక అనుబంధానికి అనువుగా రూపుదిద్దుకుంది. నాడీ శాస్త్రం, నాడీ స్థాయిలో దేనినైతే నిరూపిస్తుందో, ప్రాణాహుతి చైతన్య స్థాయిలో దానిని మరింత లోతుగా సాధిస్తుంది.

మీరు ఒక సాక్షాత్కార స్థితి పొందిన సత్పురుషుడితో కూర్చున్నప్పుడు లేదా వారిని మీ ధ్యాసలో ఉంచుకున్నప్పుడు, ఒక దివ్యమైన స్థితి మీలోకి ప్రసరిస్తుంది. అది వారి బాహ్య వ్యక్తిత్వమో లేదా వారి అభిప్రాయాలో కాదు; అది వారి 'అంతరంగ స్థితి'. చైతన్యమే మరొక చైతన్యాన్ని మేల్కొలుపుతుంది. ఆ సాక్షాత్కార స్థితి మీలోని సాక్షాత్కార సంభావ్యతను జాగృతం చేయడానికి పిలుపునిస్తుంది.

గురువు సాధకునికి, ఆ దివ్యత్వానికి నడుమ అడ్డుగా నిలబడరు. బదులుగా, సాధకుడు ఆ దివ్యత్వాన్ని స్వీకరించే పక్వతను పెంపొందించుకోవడంలో సహాయపడే ఒక సజీవ వారధిగా మాత్రమే ఆయన పనిచేస్తారు.

అనంతం వైపు సాగుతున్న మన ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణంలో, ఈ సజీవమైన వారధి మీదుగా మనం ముందుకు సాగుతాం.

బాబూజీ గారు స్వయంగా తన సహజసిద్ధమైన నమ్రతతో ఇలా వ్రాశారు: "నేను కేవలం నా పూజ్య గురుదేవుల అనుసంధానంతో ప్రార్థన ద్వారా భగవంతుని ఆశీస్సులను ఆహ్వానించడానికి మాత్రమే ప్రయత్నిస్తాను. అందువల్ల, ఈ విషయంలో నన్ను ఎంత మాత్రమూ గురువు అని పిలవడానికి వీలులేదు. అయితే, నేను ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలలో కేవలం ఒక సహాయకారిగా మాత్రమే ఉండగలను."

ఒక నిజమైన గురువు తనకు తానే ఆ హోదాను ఆపాదించుకోరు. వారు ఒక ద్వారం మాత్రమే, చేరవలసిన గమ్యం కాదు; ఆయన అధిరోహించే సోపానమే తప్ప సింహాసనం కాదు. మీరు ఒకసారి ఉన్నత స్థితికి చేరుకున్నాక, సోపానాన్ని పూజించరు; కానీ ఎక్కుతున్న సమయంలో, దానిని కాలదన్నడం మూర్ఖత్వమే అవుతుంది.

వ్యక్తి పూజకు సంబంధించిన ప్రశ్న

ఒక వ్యక్తి పూజా వ్యవస్థ అనేది భయం, ఆధారపడే మనస్తత్వం, నియంత్రణ, ప్రశ్నించే స్వేచ్ఛను అణచివేయడం వంటి వాటి ద్వారా పనిచేస్తుంది. అయితే ప్రేమ దీనికి సంపూర్ణంగా విరుద్ధమైనది. ప్రేమ విముక్తిని కలిగిస్తుంది. ప్రేమ మిమ్మల్ని మీ సహజ సత్య స్వరూపానికి మరింత దగ్గర చేస్తుంది తప్ప, మీ వ్యక్తిత్వాన్ని హరించదు. ప్రేమ ప్రశ్నించడాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది, ఎందుకంటే సత్యం ఎటువంటి విచారణకు ఎప్పుడూ భయపడదు.



సాధకుడికి మరియు మార్గదర్శికి మధ్య ఉన్న అనుబంధం ప్రేమ ఆధారంగా సాగినప్పుడు, అది ఎంత మాత్రమూ వ్యక్తి పూజా వ్యవస్థ కాజాలదు. భయం, బలవంతం, బలవంతంగా రుద్దబడిన పరాధీనత మరియు విచారణా స్వేచ్ఛను అణచివేయడంతో ప్రేమకు అస్సలు పొసగదు. ఒక వ్యక్తిని పూజించే వ్యవస్థ సాధకులందరినీ ఒకే లాంటి నమూనాలుగా తయారుచేస్తుంది, కానీ ప్రేమ ప్రతి ఒక్కరిలోనూ విశిష్టమైన స్వయం వ్యక్తతలను సృష్టిస్తుంది. ఒక వ్యక్తి పూజా వ్యవస్థ అందరూ ఒకేలా ఉండాలని కోరుకుంటుంది, కానీ ప్రేమ వైవిధ్యాన్ని వేడుకలా జరుపుకుంటుంది. వ్యక్తి పూజా వ్యవస్థ నా పైనే ఆధారపడుతూ నీవు ఉన్నది ఉన్నట్లే ఉండిపో అని చెబుతుంది, కానీ ప్రేమ నీవు ఏ మహోన్నతమైన దివ్య స్వరూపంగా మారడానికి నిర్దేశించబడ్డావో అదిగా వికసించు – అది చివరికి నన్ను దాటి పైకి ఎదిగినా సరే అని ప్రబోధిస్తుంది.

మొదటి నుండి మనసులో నిలుపుకున్న ఆ గమ్యం యొక్క భావనకు మనం తప్పక గుర్తింపు ఇవ్వాలి. దైవమైనా, గురువైనా, దివ్య ప్రేమైనా తన్ను పూజించమని ఎన్నడూ కోరవు; మీరు కూడా అదే స్వరూపంగా మారాలని మాత్రమే ఆకాంక్షిస్తాయి.

ఒక వ్యక్తిగత అనుభూతి మరియు దాని మధ్య నిలిచే అంతరాయం

గురు తత్వానికి సంబంధించిన ఈ ప్రశ్నకు ఒక ఆచరణాత్మక కోణం కూడా ఉంది: సాధకుని పరివర్తనలో 'సమీప సాన్నిధ్యం' వహించే పాత్ర ఏమిటనేదే అది.

ప్రేమ అనే భావనను మేధోపరంగా అర్థం చేసుకోవడం సులభమే; అలాగే, ఒక నిర్వహణా విధానంలోని సూత్రాలను కాగితంపై చదివి గ్రహించడం కూడా సులభమే. కానీ ఏదైనా పరివర్తనాత్మక తత్వశాస్త్రం యొక్క అంతరార్థాన్ని చేరుకోవాలంటే, మనం అందులోని పాఠాలను ప్రేమతో, అంగీకారంతో, అలాగే మనం పొందే ప్రత్యక్ష అనుభూతి ద్వారా మనలో మార్పు చెందడానికి సిద్ధంగా ఉండే సమర్పణా భావంతో మాత్రమే మనం ఆకళింపు చేసుకోగలము.

అసలైన అవరోధం ఉండేది ఇక్కడే – అది సాధనా మార్గంలో లేదు, ప్రార్థనా విధానంలో లేదు; అలాగే దైవము, గురువు, ప్రేమ అనే భావనలలోనూ లేదు. ఆ ప్రతిఘటన అంతా సమైక్యతను సాధించిన మన స్వరూపానికి, ఇంకా సమైక్యతను పొందని మన రూపానికి మధ్య ఉన్న అంతరంలో ఉంది; పరిణతి చెందిన మన స్వరూపానికి, ప్రస్తుతం ఉన్న మన వర్తమాన స్థితికి మధ్య ఉన్న వ్యత్యాసంలో ఉంది; అలాగే ప్రస్తుతం మనం ఉన్న స్థాయికి, మనం మారవలసిన అత్యున్నత దివ్య గమ్య స్థితికి మధ్య ఉన్న దూరంలోనే ఉంది.

1. కదలడానికి లేదా మారడానికి ఇష్టపడని జడత్వం

సంస్కృతంలో దీనిని తమోగుణం (తమస్సు) అంటారు; ఇది సకల పరివర్తనను నిరోధించే జడత్వం. ఇది ఉన్నచోటే హాయిగా సర్దుకుంటుంది; ఇంట్లోని సామగ్రిని అమర్చుకుని ప్రశాంతంగా ఉంటుంది; చివరకు ఆ గది ఒక కారాగారమే

అయినా సరే, దానిని ఎవరైనా మార్చడానికి లేదా తిరగరాయడానికి ప్రయత్నిస్తే సహించదు. మార్పు మరియు పరివర్తన కలిగించే అసౌకర్యం నిజమైనది. వికాసమనేది వేదనతో కూడుకున్నది. గొంగళి పురుగు పిసినికాయ లోపల కరిగిపోవడం అనేది సౌకర్యానికి సంకేతం ఎంతమాత్రమూ కాదు.

2. యథార్థ దర్శనాన్ని వక్రీకరించే వ్యక్తిగత అహంకారం.

అహంకారం యథాతథంగా దర్శించలేదు. అది "దీనివల్ల నాకేంటి ప్రయోజనం?" అనే దృక్కోణం గుండానే చూస్తుంది; ఆ దృక్కోణం ప్రతి సత్యాన్ని తన స్వార్థానికి అనుకూలంగా మలుచుకుంటుంది.

జడత్వము, అహంకారము అనే ఈ రెండు శక్తులూ జతకూడి... మనం ఆ ప్రార్థనను ఒక దివ్య ఆహ్వానంగా కాక, ఒక బెదిరింపుగా పారబడేలా చేస్తాయి. తద్వారా 'ఓ ప్రభూ!' అనే ఆర్తిపూరిత పిలుపు ఉన్నతమైన ఆధ్యాత్మిక ఆకాంక్షలా కాకుండా, బానిసత్వంలా ధ్వనిస్తుంది. అవి 'కోరికలకు బానిసలు' అన్న మాటను నిజాయితీతో కూడిన రోగనిర్ధారణగా కాకుండా ఒక నిందలా పరిగణిస్తాయి. అలాగే "నీవే ఏకైక స్వామివి, శక్తివి" అన్న భావనను ఒక మానవుడు చేయగలిగే అత్యంత సాహసోపేతమైన సమర్పణగా చూడకుండా, నిర్బల స్థితిలా చూస్తాయి.

ఇప్పుడు, గురు దేవునితో లభించే ప్రత్యక్ష సాన్నిధ్య అనుభూతి ఈ రెండింటినీ ఛేదిస్తుంది. ప్రార్థనలో వర్ణించిన స్థితిని స్వయంగా సాక్షాత్కరించుకున్న ఒక దివ్యమూర్తి సన్నిధిలో మీరు ఆసీనులైనప్పుడు, అహంకారం మరియు తమో గుణం చెప్పే సందేశాలు తమంతట తామే పటాపంచలైపోతాయి. మనస్సు ప్రతిఘటించిన సత్యాన్ని హృదయం గుర్తించి స్వీకరిస్తుంది.

"గురువు అన్నీ చేయగలరు, అవును; ఆయన సర్వ సమర్థులు. కానీ మీరు మీ వంతుగా సహకరించకుండా మాత్రం కాదు. సంకల్పం, పట్టుదల లోపించడం మీ పురోగతిని ఆలస్యం చేస్తుంది. మీపై మీరు పని చేసుకోండి! మార్పును స్వీకరించే విధంగా మిమ్మల్ని మీరు మలుచుకోండి!" అని బాబూజీ గారు బోధించారు.

ఇది ఒక వ్యక్తిని పూజించే వ్యవస్థకు సంబంధించిన భాష కాదు. ఇది పరివర్తనకు సంబంధించిన మాట: మార్పును స్వీకరించడానికి సిద్ధంగా ఉండండి; అలాగే, మీలో మార్పు చోటు చేసుకోవడానికి కూడా సిద్ధంగా ఉండండి. నిజమైన వివేచనకు, మార్పును ప్రతిఘటించే మనస్తత్వానికి మధ్య ఉన్న తేడాను గుర్తించడం నేర్చుకోండి. మీ లౌకిక సౌకర్యాన్ని అంతరంగ ఆధ్యాత్మిక సంతృప్తిగా పారబడకండి.

పరమార్థం

ప్రేమే గమ్యం, ప్రేమే మార్గం, ప్రేమే సాధనం, మరియు ప్రేమ ఒక అంతరంగ బలమని అని మీరు స్పష్టం చేశారు. ఇది ఎంతో అందమైనది మరియు నిజమైనది. కానీ పాఠ్యపుస్తకంలో కండరాల గురించి చదివినంత మాత్రాన ఎవరూ బలాఢ్యులు కాలేరు. మనం బరువులు ఎత్తాలి, సాధన చేయాలి. ఆ సాధనకు ఒక నియమబద్ధమైన క్రమశిక్షణ , మార్గదర్శకత్వం మరియు ఆ మార్గంలో ఇప్పటికే ప్రయాణించిన ఒకరితో అనుబంధం అత్యవసరం.

ప్రార్థన మనకు సాధనా క్రమాన్నీ, నిత్య అభ్యాసాన్నీ ప్రసాదిస్తుంది; సద్గురువు ఒక సజీవ నిదర్శనంగా నిలుస్తారు. ఇక ప్రేమ – అది సాధనకు ఇంధనముగానూ, అత్యంతిక గమ్యముగానూ భాసిల్లుతూ, ప్రతిరోజూ మనం చేసే నిష్కల్మషమైన ఆత్మ సమర్పణతో మరింత పరిపుష్టమవుతూ వికసిస్తుంది.

ఆశలు మాత్రమే ప్రేమను బలహీనపరచవు. వర్తమానం నుండి, హృదయం నుండి, సత్యం నుండి మనల్ని దూరంగా లాగివేసే మనో చలనాలకు బానిస కావడమే అసలైన కారణం. ఆశలనేవి కేవలం ఒక వ్యాధి లక్షణం మాత్రమే, కానీ ప్రార్థన ఆ రుగ్మత యొక్క మూల కారణానికే చికిత్స చేస్తుంది.

ప్రార్థన బంధనం కాదు. అది స్వేచ్ఛకు దారిచూపే దిక్సూచి.

ప్రార్థన మనకు సాధనా క్రమాన్నీ, నిత్య అభ్యాసాన్నీ ప్రసాదిస్తుంది; సద్గురువు ఒక సజీవ నిదర్శనంగా నిలుస్తారు. ఇక ప్రేమ - అది సాధనకు ఇంధనముగానూ, అత్యంతిక గమ్యముగానూ భాసిల్లుతూ, ప్రతిరోజూ మనం చేసే నిష్కల్మషమైన ఆత్మ సమర్పణతో మరింత పరిపుష్టమవుతూ వికసిస్తుంది.



భారతదేశ అభివృద్ధిపై ఒక గమనిక

ఇంకొక్క మాట: మీరు ఆకాంక్షలను భారతదేశ అభివృద్ధికి సంబంధించిన ప్రశ్నతో అనుసంధానించారు. కానీ ఈ అంశాన్ని నేను కొంత భిన్నమైన కోణంలో చూస్తాను. భారతదేశాన్నైనా, లేదా ఏ ఒక్క వ్యక్తిని గానీ, దేశాన్ని గానీ వెనక్కి లాగేది నిష్కామ భావన కాదు; వైరాగ్యానికి ప్రతిరూపంగా నటించే మిథ్యా భావన: ఆధ్యాత్మికత పేరిట ఆవహించిన తమస్సు .

శ్రీకృష్ణుడు అర్జునుడిని కర్మ సన్యాసం చేయమని చెప్పలేదు, అంతరంగంలో పరిపూర్ణ స్వేచ్ఛను కలిగి ఉంటూనే, పూర్తి ఉత్సాహంతో కార్యోన్ముఖుడు కమ్మని ప్రేరేపించాడు. చేతులు స్థిరంగా ఉండే శస్త్రచికిత్సకుడు అపజయం అనే భయం నుంచి విముక్తుడవుతాడు. అత్యంత స్పష్టమైన దృష్టి ఉన్న నాయకుడు తన వ్యక్తిగత స్వార్థంతో కూడిన ఆశయాలకు అతీతంగా ఉంటాడు. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్‌లో, అనాసక్తి మరియు సాధన అనేది పరస్పరం విరుద్ధమైనవి కావు; అవి జంటగా సాగేవి: స్వేచ్ఛ మరియు భాగస్వామ్యం, సమర్పణ మరియు కార్యోత్సాహం – బురదలో వేళ్ళు ఊనుకొని ఉంటూనే, దివ్య సూర్యకాంతిలో అలరారే తామర పుష్పం వలె!.

ముగింపుగా

ప్రార్థన మనల్ని ఆశావిహీనులుగా, ఆశయాలు మరియు చైతన్యం కొరవడిన శూన్యులుగా మారమని కోరడం లేదు. అది మనల్ని సంపూర్ణ జీవకళతో, పరిపూర్ణ భాగస్వామ్యంతో, నిండైన ప్రేమతో మరియు నిశ్చలమైన స్వేచ్ఛతో అలరారే పరిపూర్ణ స్వతంత్ర జీవులుగా మారమని కోరుతోంది.

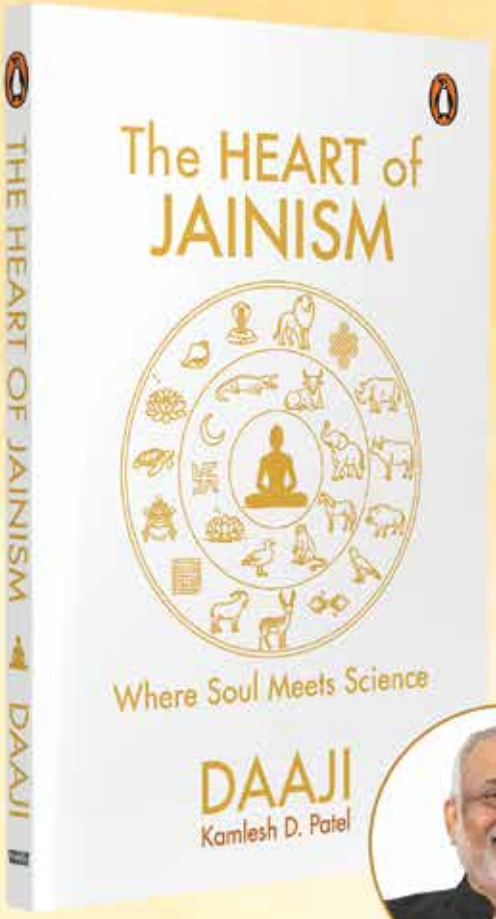
కోరికల దాసుడికి, స్వేచ్ఛా జీవికి మధ్య ఉన్న వ్యత్యాసం కోరికలు లేకపోవడం కాదు; అవగాహన కలిగి ఉండటం. బాబూజీ గారు తెలిపిన మరికొన్ని అమూల్యమైన జ్ఞానవచనాలను పంచుకోనివ్వండి: “స్వేచ్ఛ మరియు భావన రెండూ కలిసి ఉండలేవు. స్వేచ్ఛ గనుక దాని పరిపూర్ణ నగ్న రూపంలో అక్కడ ఉంటే, అనుభూతి లేదా భావన దానికి దూరంగా ఉంటుంది.”

మనం ఎప్పుడైతే స్వేచ్ఛ యొక్క అనుభూతిని కాంక్షిస్తామో, అప్పుడే మనల్ని బంధించే మరొక కోరికను సృష్టించుకున్నట్లే. నిజమైన స్వేచ్ఛ అనేది వెతుక్కుంటూ వెళ్ళే ఒక అనుభవం కాదు; అది జీవించాల్సిన ఒక సహజ స్థితి. ఎంత సహజమైనది అంటే, చివరికి ‘నేను స్వేచ్ఛగా ఉన్నాను’ అనే ఎరుక కూడా కరిగిపోతుంది. అత్యంత స్పష్టతతో బాబూజీ గారు ఇలా ప్రకటిస్తారు: “స్వేచ్ఛ నుండి లభించే స్వేచ్ఛే నిజమైన స్వేచ్ఛ.”

దాజీ

దాజీగారు హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ అంతర్జాతీయ మార్గదర్శకులు మరియు శ్రీరామ్ చంద్ర మిషన్ అధ్యక్షులు.

daaji.org



#1Amazon Best Seller in Jainism

The HEART of JAINISM

Where Soul Meets Science

Jain wisdom is no longer only remembered as tradition; it is experienced as a living path of inner transformation.

In *The Heart of Jainism*, Daaji brings the timeless wisdom of the Tirthankars into conversation with modern life. Through a series of dialogues between Sadhavi Anandaji and young seekers, the book explores how *ahimsa* [non-violence], *anekantavada* [many-sidedness], *aparigraha* [non-posessiveness], *karma* [action], *dhyana* [meditation], and *kaivalya* [liberation] can guide our choices, relationships, work, inner struggles and spiritual growth today.

Available on **amazon**

Please scan QR code or visit the link
hfn.link/THJ

Why This Book Belongs in Every Home?

- For young people who ask questions.
- For parents who want to pass on values.
- For professionals trying to live ethically.
- For seekers who want spirituality to become experience, not just belief.

Order your copy now and discover how ancient wisdom can serve as a practical guide for modern life!



ఇడో

“ప్రకృతితో కలిసి నడిచే ప్రతి నడకలో, మనం
కోరినదానికంటే ఎంతో ఎక్కువే పొందుతాము.”

జాన్ ముయిర్

ఆగడం, అనుసంధానమవ్వడం, ఆలోచించడం

సామాజిక-భావోద్వేగ అభ్యాసాన్ని జీవితంలోకి తీసుకురావడం

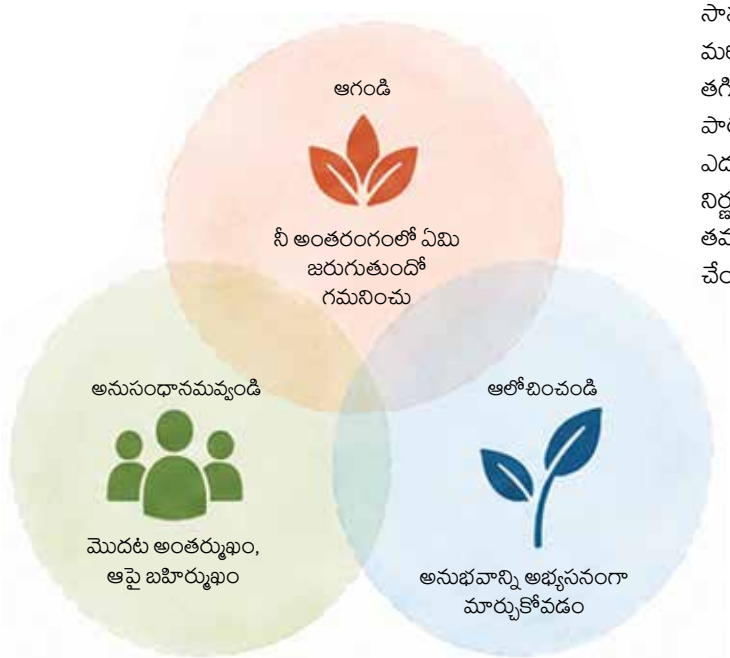
ఆగండి, అనుసంధానమవ్వండి, ఆలోచించండి అనే సరళమైన విధానాన్ని ఉపయోగించడం ద్వారా విద్యార్థులు తమ భావోద్వేగాలను గుర్తించడం, విశ్రాంతి పొందడం, ఇతరులతో అనుసంధానమవ్వడం మరియు ఆత్మపరిశీలన చేయడం వంటి సామాజిక-భావోద్వేగ నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చు. ఈ విధంగా సామాజిక-భావోద్వేగ అభ్యాసం (Social-Emotional Learning – SEL) పాఠశాల దైనందిన జీవితంలో ఒక ఆచరణాత్మక భాగంగా మారుతుంది.

రచన - రంజని అయ్యర్



సామాజిక-భావోద్వేగ అభ్యాసం (Social-Emotional Learning – SEL) గురించి మాట్లాడేటప్పుడు, సాధారణంగా దీనిని స్వీయ అవగాహన, స్వీయ నిర్వహణ, సహానుభూతి, మానవ సంబంధాల నైపుణ్యాలు, బాధ్యతాయుతమైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడం వంటి కొన్ని నైపుణ్యాల సమాహారంగా చూస్తాం. అయితే, ఈ నైపుణ్యాలను గురించి పిల్లలకు కేవలం చెప్పడం ద్వారా అవి సహజంగా అభివృద్ధి చెందవు. వినడం ద్వారా మనం వినడం నేర్చుకుంటాం. స్వీయ నియంత్రణను సాధన చేయడం ద్వారా మనల్ని మనం నియంత్రించుకోవడం నేర్చుకుంటాం. అర్థవంతమైన అనుసంధానాన్ని అనుభూతి చెందడం ద్వారా ఇతరులను అర్థం చేసుకోవడం నేర్చుకుంటాం.

సంవత్సరాల తరబడి అనుభవం మనకు నేర్పినదేమిటంటే, సామాజిక-భావోద్వేగ అభ్యాసం అనేది విషయ పరిజ్ఞానం నుండి అనుభూతి చెందే స్థాయికి మారినప్పుడే అత్యంత శక్తివంతంగా తయారవుతుంది. ఒక పిల్లవాడికి సహానుభూతి అంటే ఏమిటో తెలుసుండవచ్చు. కానీ తన సహవిద్యార్థి అనుభవాన్ని శ్రద్ధగా వినడానికి ఆగినప్పుడే మరింత లోతైన అభ్యసన జరుగుతుంది. ఒక విద్యార్థికి ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి దీర్ఘ శ్వాస తీసుకోవడం సహాయపడుతుందని తెలిసి ఉండవచ్చు. కానీ ఒక సవాలుతో కూడిన పరిస్థితి ఎదురయ్యే ముందు అతను నిజంగా ఆ శ్వాసాభ్యాసాన్ని ఉపయోగించినప్పుడే ఆ జ్ఞానం నిజమైన అనుభవంగా మారుతుంది. పాఠశాలల కోసం రూపొందించిన 'హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ కార్యక్రమం' విధానం ఈ అనుభవపూర్వక కోణాన్ని ఒక సరళమైన విధానం ద్వారా జీవితంలోకి తీసుకువస్తుంది.





ఆగండి: ముందుగా గమనించడం ప్రారంభించండి

మనలో ఏమి జరుగుతుందో గమనించే సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించుకోవడమే మొదటి అడుగు. తరగతి గదిలో ఒక సాధారణ ప్రశ్నతో దీనిని ప్రారంభించవచ్చు: "ఈ రోజు మీకు ఎలా అనిపిస్తోంది?" విద్యార్థులు తమ భావోద్వేగాన్ని గుర్తించవచ్చు, తాము కృతజ్ఞతతో ఉన్న విషయాన్ని పంచుకోవచ్చు లేదా కాసేపు ఆగి, ప్రస్తుతం తమలో ఏమి జరుగుతుందో గమనించవచ్చు.

ఈ క్షణాలు చాలా సాధారణంగా అనిపించవచ్చు. కానీ, ఒక భావోద్వేగానికి పేరు పెట్టడం ద్వారా దానితో మనకు కొంత దూరం ఏర్పడుతుంది. "నేను కోపంగా ఉన్నాను" అనే భావన క్రమంగా "నాలో కోపం వస్తోందని నేను గమనిస్తున్నాను" అనే అవగాహనగా మారవచ్చు. ఈ చిన్న మార్పే సరైన నిర్ణయం తీసుకునే అవకాశాన్ని సృష్టిస్తుంది.

హార్ట్‌ఫుల్ పాఠశాలలు చాలా కాలంగా భావోద్వేగాలు, సానుకూలత, స్వీయ పరిశీలన, దినచర్య నమోదు (జర్నలింగ్) మరియు నిర్ణయం తీసుకోవడం వంటి అంశాలపై వయస్సుకు తగిన రీతిలో కార్యకలాపాలను నిర్వహిస్తోంది. ప్రస్తుత పాఠ్యప్రణాళిక చిన్న పిల్లలకు భావోద్వేగాలను గుర్తించి, వాటిని ఎదుర్కోవడానికి సహాయం చేయడం నుండి, పెద్ద విద్యార్థులకు నిర్ణయాలు తీసుకునేటప్పుడు తమను తాము పరిశీలించుకుని, తమ హృదయానికి అనుసంధానమయ్యేలా మార్గదర్శకత్వం చేయడం వరకు ఉంది.



అనుసంధానమవ్వడం: మొదట అంతర్ముఖం, ఆపై బహిర్ముఖం

అవగాహన సహజంగానే అంతరంగంలో అనుసంధానానికి ఒక అవకాశాన్ని సృష్టిస్తుంది. శరీరం, మనస్సు కుదుటపడటానికి విద్యార్థులు ఒక సాధారణ విశ్రాంతి లేదా శ్వాస అభ్యాసంతో ప్రారంభించవచ్చు. అక్కడి నుండి, ఈ అనుభవం తోటి విద్యార్థి చెప్పేది శ్రద్ధగా వినడం, ప్రశంసించే కార్యకలాపాలు, ధ్యానం, కరుణా వర్తుల అభ్యాసాలు, కలిసి సవాళ్లను ఎదుర్కోవడం లేదా సమస్యా పరిష్కారం వంటి వాటి ద్వారా బాహ్య అనుసంధానానికి మరలుతుంది.

ఇక్కడ అత్యంత ముఖ్యమైన అంశం ఏంటంటే–ఇవి కేవలం ఉపన్యాసాలు కావు, ప్రత్యక్ష అనుభూతులు. విద్యార్థులకు కరుణతో ఉండాలని కేవలం చెప్పడం మాత్రమే జరగదు; అంతరాయం కలిగించకుండా ఒకరిని ఒకరు వినడంలో ఉన్న నిజమైన అర్థాన్ని వారు అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకుంటారు. కలిసి పనిచేయాలని వారికి కేవలం ఆదేశాలు ఇవ్వడం జరగదు; ఒక సమస్యను కలిసి పరిష్కరించే క్రమంలో విభిన్న దృక్పథాలను వారు ప్రత్యక్షంగా ఎదుర్కొంటారు.

హార్ట్‌ఫుల్ స్కూల్స్‌లోని ఒక కార్యకలాపంలో విద్యార్థులు కలిసి ఏదైనా వస్తువును నిర్మించవచ్చు లేదా సృష్టించవచ్చు. ఆ ప్రక్రియలో అభిప్రాయ భేదాలు రావచ్చు. దాంతో వారు తమ విధానాన్ని మార్చుకోవచ్చు. వారి సంభాషణ నాణ్యత ఫలితాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో వారు స్వయంగా గ్రహిస్తారు. ఇలా SEL అభ్యసనం అనేది ఆ అనుభవంలోనే ఇమిడి ఉంటుంది.

ఈ విధానంలో ఆటపాటలు, కళలు, కథలు, ఆటలు, దినచర్య నమోదు మరియు సృజనాత్మక ప్రాజెక్టులకు ఇంత ప్రాధాన్యత ఉండటానికి ఇది కూడా ఒక కారణం. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ కార్యక్రమాలు కేవలం బోధనలు చేయడం ద్వారా కాకుండా... విద్యార్థులు స్వయంగా పాల్గొనడం, స్వీయ ఆవిష్కరణ ద్వారా తమలోని విలువలను, సామాజిక-భావోద్వేగ సామర్థ్యాలను కనుగొనేలా ఆసక్తికరమైన కార్యకలాపాలను ఉద్దేశపూర్వకంగా రూపొందిస్తాయి.



ఆలోచించడం: అనుభవాన్ని అభ్యసనంగా మార్చుకోవడం

మనం తరచుగా విస్మరించే మూడవ దశ: ఆత్మపరిశీలన

ఒక అనుభవం పొందిన తర్వాత, విద్యార్థులు తమను తాము ఇలా ప్రశ్నించుకోవచ్చు: నేను ఏమి గమనించాను? నా గురించి నేను ఏమి తెలుసుకున్నాను? నా ప్రవర్తన ఇతరులపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపింది? వచ్చే సారి నేను దీన్ని ఏ విధంగా విభిన్నంగా చేయగలను?

ఆత్మపరిశీలన ఒక కార్యాన్ని అభ్యసనంగా మారుస్తుంది. "నా ఆలోచనను అంగీకరించనప్పుడు నేను నిరాశ చెందాను, కానీ ఒక నిమిషం ఆగి ఆలోచించడం వల్ల ఇతరుల ఆలోచనను వినగలిగాను" అని గ్రహించిన విద్యార్థి, తదుపరి – తరగతి గదికి, స్నేహానికి, పోటీకి లేదా కుటుంబ సంబంధాలకు ఉపయోగపడే ఒక విషయాన్ని నేర్చుకున్నట్టే.

ఈ మూడు దశల ప్రక్రియను 10 నిమిషాల్లోనే నిర్వహించవచ్చు. ఉదయాన్నే ప్రారంభమయ్యే ముందు జరిపే చిన్న సమావేశంలో, 2 నిమిషాలు: భావోద్వేగ స్థితిని గుర్తించడం, 4 నిమిషాలు: విశ్రాంతి మరియు అనుసంధానం, 2 నిమిషాలు: ఆత్మపరిశీలన లేదా ఒక సంకల్పాన్ని ఏర్పరచుకోవడం వంటివి చేర్చవచ్చు. హార్ట్‌ఫుల్ పాఠశాలల నమూనా ఈ విధమైన అనువైన నిర్మాణాన్ని పాఠశాలలు మరియు వేసవి కార్యక్రమాల్లో ఉపయోగించింది. ఇది అదనపు పాఠ్యాంశాల భారాన్ని పెంచకుండానే SEL అభ్యసనాన్ని అనుసంధానించడానికి సాధ్యమైంది.



అందరికీ ఉపయోగపడే ఒక చిన్న అభ్యాసం

'అవగాహన → అనుసంధానమవ్వడం → ఆత్మపరిశీలన' అనే ఈ పద్ధతిలోని ప్రత్యేకత ఏంటంటే, ఇది కేవలం పాఠశాలల్లో బోధించే ఒక అధికారిక SEL పాఠానికి మాత్రమే పరిమితం కాదు. ఉపాధ్యాయులు క్లిష్టమైన తరగతిని ప్రారంభించే ముందు దీనిని ఉపయోగించవచ్చు. తల్లిదండ్రులు ఏదైనా అభిప్రాయ భేదం వస్తే అనుసరించవచ్చు. పాఠశాల నిర్వహకులు తమ సిబ్బంది సమావేశాన్ని ప్రారంభించే ముందు దీనిని అమలు చేయవచ్చు.

అవగాహన: ప్రస్తుతం నాలో నేను ఏమి గమనిస్తున్నాను?

అనుసంధానం: నేను స్పందించే ముందు కాసేపు ఆగి, శ్వాస తీసుకుని, వినగలనా, ధ్యానం చేయగలనా లేదా అనుసంధానమవగలనా?

ఆత్మపరిశీలన : నేను ఏమి నేర్చుకున్నాను మరియు ఏ సంకల్పాన్ని ముందుకు తీసుకువెళ్తాను?

దీనికి ఐదు నిమిషాలు లేదా అంతకంటే తక్కువ సమయం మాత్రమే పడుతుంది.

ఈ సరళమైన సాధనలు ఒక పాఠశాల యొక్క సమగ్ర సంస్కృతిలో ఎలా భాగమవుతాయో మనం చూశాం. ఉదాహరణకు, పాఠశాలలు ఉద్దేశపూర్వక సానుకూలత, స్వీయ సంరక్షణా కార్యకలాపాలు, విద్యార్థి నాయకత్వం మరియు హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధనలను కలిపి ఉపయోగించవచ్చు. దీని ద్వారా విద్యార్థులు మరియు సిబ్బంది తమను ఇతరులు గమనిస్తున్నారని, తమ మాటలను వింటున్నారని, తమకు విలువ ఉందని భావించే అవకాశాలు ఏర్పడతాయి. అదే విధంగా, పాఠశాల వర్గాలు భావోద్వేగ అవగాహనను పెంపొందించుకోవడానికి, సానుకూల సహచర సంబంధాలను బలోపేతం చేసుకోవడానికి మరియు ఆత్మవిశ్వాసంతో బాటు మానసిక దృఢత్వాన్ని అభివృద్ధి చేసుకోవడానికి వీలుగా ఒక స్వాగతపూర్వక వాతావరణాన్ని సృష్టించేలా హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వనరులు మరియు పాఠాలు రూపొందించబడ్డాయి.

అనుభవపూర్వక సామాజిక-భావోద్వేగ అభ్యసనం ఇచ్చే అసలైన వాగ్దానం ఇదే: భావోద్వేగ మరియు సామాజిక వికాసాన్ని విద్యార్థులు తెలుసుకోవలసిన విషయంగా భావించడం మానేసి, వారు ప్రతిరోజూ దానిని ఆచరించడానికి అవకాశాలను కల్పించడం ప్రారంభిస్తాం.

పిల్లలను ఎప్పుడూ ప్రశాంతంగా ఉండేలా మార్చడమో, లేదా వారిలోని కష్టమైన భావోద్వేగాలను లేకుండా చేయడమో ఈ విధానం యొక్క ఉద్దేశం కాదు. తమను గమనించే అవగాహనను, భావోద్వేగాలను సమతుల్యం చేసుకునే సాధనాలను, ఇతరులతో అనుసంధానమయ్యే ధైర్యాన్ని, అలాగే ఆత్మపరిశీలన చేసుకునే విచక్షణాజ్ఞానాన్ని యువతలో పెంపొందించడమే దీని లక్ష్యం.

ఈ అనుభవాలు పాఠశాల జీవితంలోని సహజమైన లయలో భాగమైనప్పుడు, SEL పాఠ్యాంశానికి అదనంగా చేర్చిన మరో కార్యక్రమంగా మిగిలిపోదు. అది నేర్చుకోవడానికి, సంబంధాలు ఏర్పరచుకోవడానికి మరియు వ్యక్తిగతంగా ఎదిగే ఒక జీవనశైలిగా మారుతుంది. బహుశా విద్య అనేది నిజమైన పరిపూర్ణతను సాధించేది ఇక్కడేనేమో: పిల్లలు నేర్చుకునే విషయాలకు మరిన్ని పాఠాలను జోడించినప్పుడు కాదు, వారు నేర్చుకునే విధానాన్ని మరియు ఆ నేర్చుకునే క్రమంలో తమను తాము తెలుసుకునే అనుభవాన్ని మనం సమూలంగా మార్చినప్పుడే అది సాధ్యమవుతుంది.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ పాఠశాలల కార్యక్రమం :

విద్యార్థులు మరియు పాఠశాల సమాజం పరిపూర్ణంగా వికసించడానికి అనువుగా, ఆధారసహిత అభ్యాసాలు (evidence-based practices), ఉపాధ్యాయులకు మద్దతు, మరియు మొత్తం పాఠశాలలోని అన్ని విభాగాల్లో అమలు చేయడం ద్వారా, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ పాఠశాలల కార్యక్రమం భావోద్వేగ క్షేమం, స్వయం-అవగాహన, మానసిక దృఢత్వం, సానుభూతి మరియు కరుణతో కూడిన నాయకత్వం వంటి జీవితాంతం ఉపయోగపడే నైపుణ్యాలను పెంపొందిస్తుంది.

ఉత్తర అమెరికా: heartfulschools.org

ఇతర అన్ని ప్రాంతాలు: https://heartfulness.org/education/training-and-curriculum/

Active Farming



Polarity



Gitopadesh



Brighter Minds Program



Heartfulness International School

From
Nursery to Grade XII

Curriculum offered

CBSE | CAMBRIDGE
IB | MONTESSORI
INDIGO | NIOS

Relaxation & Meditation



Yoga



Sports



Art & Craft



NCC



Hostel Facilities Available



Transport Available



ADMISSIONS IN PROGRESS

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

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

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

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

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

Kanha Shanthi Vanam, Hyderabad
CBSE Campus : +91 63007 36099 | https://his.edu.in/

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

All Knowledge Stems From the Heart





HEARTFULNESS INTERNATIONAL SPORTS ACADEMY





Heartfulness Gopichand Badminton Academy

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





Shantaben International Cricket Academy for Girls

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





Other Sports

- Basketball (Qualified coaches)
- Football (Qualified coaches)

Launching Soon

- Archery
- Taekwondo





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

Kanha Shanti Vanam, Hyderabad, India

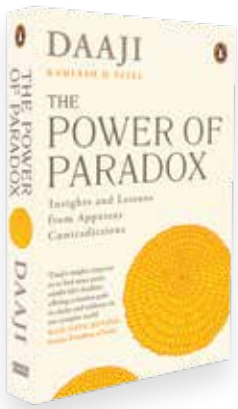
For more information, feel free to contact us: +91 8519956041 contact@hfnsports.com sports.heartfulness.org



heartfulness app

Master the habit of meditation

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



The Power of Paradox by Daaji

The book is an exploration of 22 everyday paradoxes combined with spiritual and scientific enquiry. Paired with the Heartfulness way of living, these practices will help one clear the mind and unburden emotions of the heart.
https://hfn.li/pop

Heartfulness Yoga Teacher Training Course

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

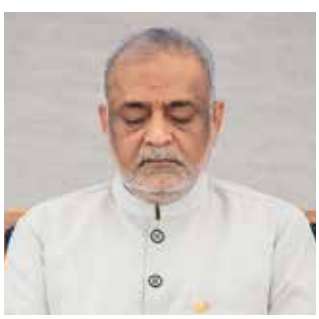




Publications by Daaji

#1 BESTSELLERS

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



Meditation Masterclass

In these three 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

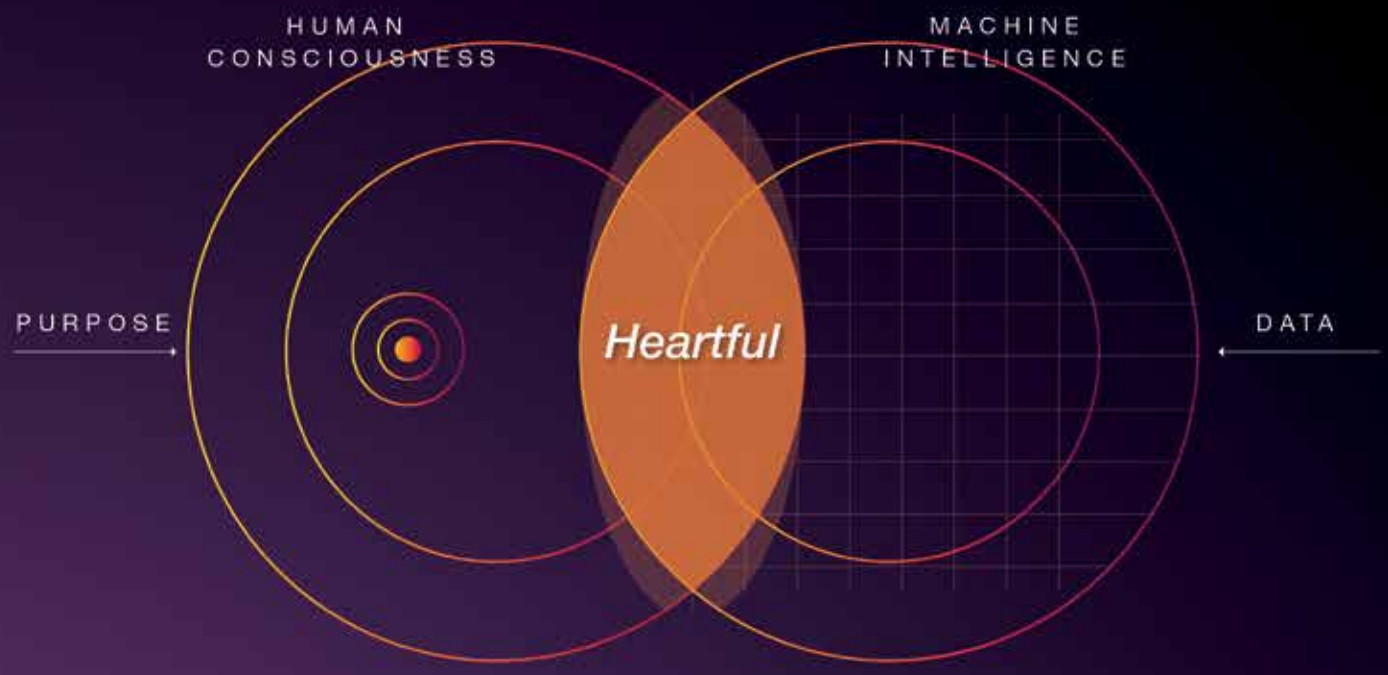
We are planting
millions of trees across India

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

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

Website: https://heartfulness.org/forests/
Gift or Contribute to loved ones at:
https://heartfulness.org/forests/donations-gifting
Write to us: fbh@heartfulness.org

HTC GLOBAL SERVICES | HTCNXT



AI that doesn't just think, *it understands.*

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

www.htcinc.com | www.htcnxt.ai