సెప్టెంబర్ 2025

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్

స్వచ్ఛత విధిని రూపొందిస్తుంది

మార్గదర్శి

మార్గదర్శి సాన్నిహిత్యంలో
దాజీ

సౌందర్యానికి ధన్యవాదాలు
అలాండా గ్రీన్

నిదానం విధానం
జేసన్ నట్టింగ్

www.heartfulnessmagazine.com/telugu

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

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

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

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

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

Foreword by Daaji

Available at Heartfulness Books & More store in
Kanha Shanti Vanam

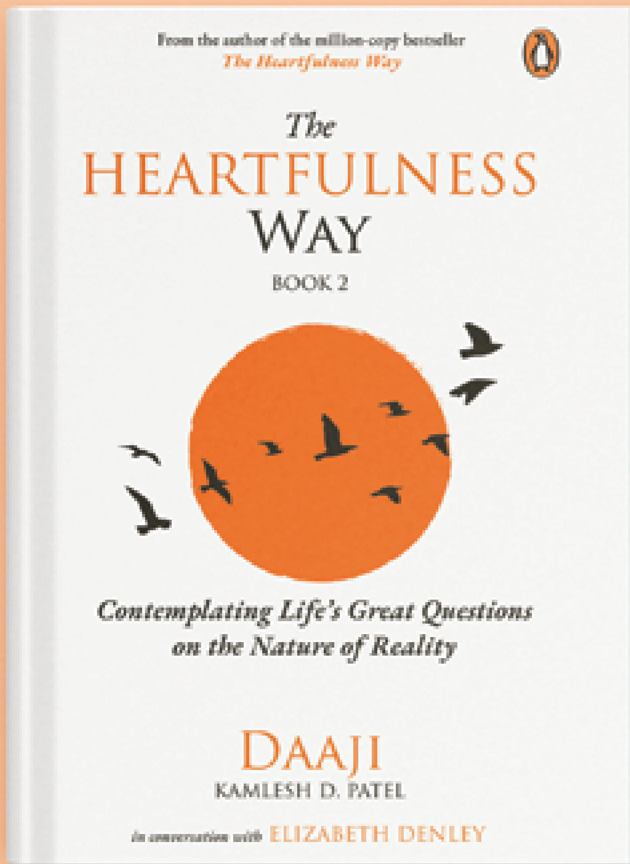
Available Online at:
hfnlife.com
Amazon.com

NEW RELEASE

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

The HEARTFULNESS WAY, BOOK 2

Contemplating Life's Great Questions on the Nature of Reality



PRE-ORDER your copies at:
amazon

Daaji,
Author,
Global Guide of Heartfulness

Elizabeth Denley
Author,
Spiritual Trainer in Heartfulness

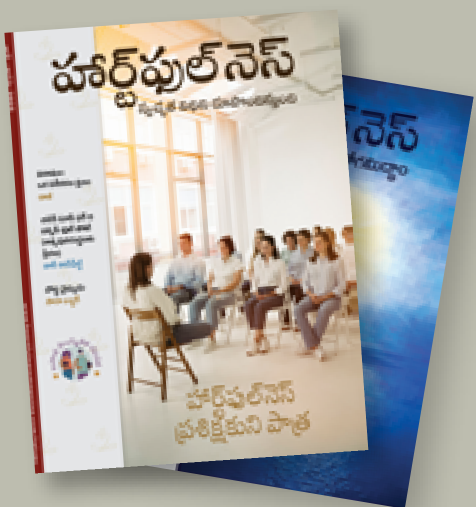
In *The Heartfulness Way*, Book 2, Daaji continues with the conversational format that he used so effectively in the previous volume, this time with Elizabeth Denley. Daaji takes us through the journey of expanding consciousness to the ultimate realization of the purpose of human life.

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

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

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మేగజైన్

చందాదారులుకండి



ముద్రించిన మరియు డిజిటల్ ప్రతులు లభిస్తున్నాయి

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

**subscriptions@
heartfulnessmagazine.com**

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

heartfulnessmagazine.com/subscribe

సృజన బృందం

సంపాదకీయ బృందం
జోషువా పొల్లాక్—ఎడిటర్-ఇన్-చీఫ్
క్రిస్టీన్ ప్రిస్లాండ్—స్టాండర్డ్స్ ఎడిటర్ మరియు కాపీ ఎడిటర్
వెనెస్సా పటేల్—ఆర్ట్ ఎడిటర్, మరియు కాపీ ఎడిటర్
మమతా సుబ్రమణ్యం—కాంట్రిబ్యూటింగ్ ఎడిటర్
అపూర్వ పటేల్—కాంట్రిబ్యూటింగ్, ఎడిటర్
కాశిష్ కల్వాని—కాంట్రిబ్యూటింగ్, ఎడిటర్
పూర్ణిమా రామకృష్ణన్—కరస్పాండెంట్, మరియు కాంట్రిబ్యూటింగ్ ఎడిటర్
సారా బబ్బర్—చిల్డ్రన్స్ ఎడిటర్
ఎలిజబెత్ డెన్లీ—ఎడిటర్-ఇన్-చీఫ్ ఎమెరిటా, 2015-2025

డిజైన్
ఉమా మహేశ్వరి—డిజైన్ డైరెక్టర్
సముద్ర భట్టాచార్య—డిజైనర్, మరియు ఇల్లస్ట్రేటర్
అనన్య పటేల్—డిజైనర్ మరియు ఇల్లస్ట్రేటర్
హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మీడియా టీం—ఫోటోగ్రఫీ
ఎంపిక చేసిన చిత్రాలు AI సాధనాలతో సృష్టించబడ్డాయి లేదా మెరుగుపరచబడ్డాయి

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

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

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

విరాళాలు
contributions@heartfulnessmagazine.com
ప్రకటనలు
advertising@heartfulnessmagazine.com
చందాలు
subscriptions@heartfulnessmagazine.com
www.heartfulnessmagazine.com/subscriptions

ప్రచురణ మరియు ముద్రణ వివరాలు
ISSN 2455-7684

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

ఎడిటర్ — నీరజ్ కుమార్

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

Copyright © 2025 Heartfulness Education Trust.
All rights reserved.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్
స్వచ్ఛత విధిని రూపొందిస్తుంది

మారదర్శకత్వం పొందడం

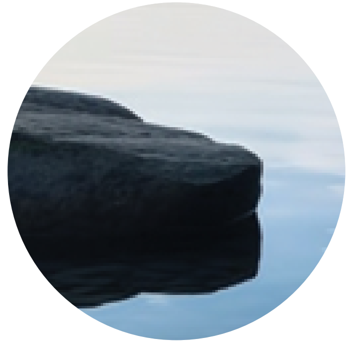
ప్రియమైన పాఠకులారా,

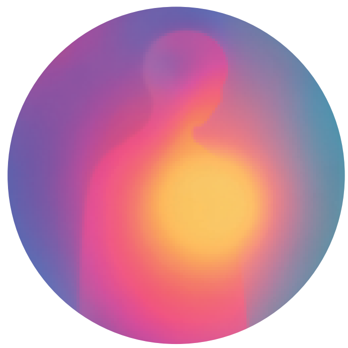
మన చుట్టూ ప్రతి రోజు జ్ఞానం మరియు మార్గదర్శకత్వ వనరులు ఉన్నాయి. ఈ నెల సంచికలో మనం పొందే మార్గదర్శకత్వాన్ని అన్వేషిస్తున్నాం——మన అంతర్గత స్వరం, ఇతరులు, అలాగే ప్రకృతి ద్వారా. నిశ్శబ్ద సమయంలో వచ్చే స్పష్టమైన ఆలోచన, మనం కలిసిన వ్యక్తి చెప్పిన ఉపయోగకరమైన మాటలు, లేదా ప్రకృతి నుండి నేర్చుకునే పాఠాలు——అన్నీ ఆధ్యాత్మిక మార్గదర్శకత్వం యొక్క రూపాలు. ఇవన్నీ మన దైనందిన అనుభవంలో సాగే సందేశాలు, కేవలం గమనించమని, శ్రద్ధగా వినమని ఎదురుచూస్తున్నవి.

ఈ సంచికలో రచయితలు మార్గదర్శకత్వం మరియు ప్రేరణకు సంబంధించిన అద్భుతమైన కథలను పంచుకుంటారు. సారా బబ్బర్ దాగి ఉన్న బహుమతులను గుర్తించడం గురించి పిల్లల కథను అందిస్తారు, ఫియోనా నియారీ తన కళాకృతిని మరియు ఆధ్యాత్మిక మార్గదర్శిని కలిసిన అనుభవాన్ని పంచుకుంటారు. జేసన్ నట్టింగ్ మనకు నెమ్మదిగా జీవించడం ఎలా సాధించాలో చూపిస్తారు, జాక్ కాన్‌ఫీల్డ్ తన విజయానికి లోతైన అంతర్గత ప్రేరణ ఎలా సహాయపడిందో వివరిస్తారు. పూర్ణిమా రామకృష్ణన్ ఒక రహస్యమైన అపరిచితుడి ద్వారా పర్వతం నుండి క్రిందికి నడిపించబడిన అనుభవాన్ని పంచుకుంటారు, ఇచాక్ అడిజెస్ హృదయాన్ని విశ్వసించడం గురించి రాస్తారు. రవి వెంకటేశన్ లోతైన శ్రవణ భావనను అన్వేషిస్తారు, దాజీ ఆధ్యాత్మిక మార్గదర్శితో ఉండటంపై తన అంతర్దృష్టులను పంచుకుంటారు. మొహమ్మద్ ఉస్మాన్ మరియు డ్రూ డి. వెస్ట్ కవిత్వాన్ని పంచుతారు, అలాండా గ్రీన్ ప్రకృతి నుండి పాఠాలు నేర్పిస్తారు, బి. రతినసభాపతి తరచుగా విస్మరించబడే కొన్ని జీవుల ప్రాముఖ్యతను తెలియజేస్తారు.

వచ్చే నెలలో, సమాజం మనల్ని ఎలా అభివృద్ధి చెందడానికి, కలిసి నేర్చుకోవడానికి సహాయపడుతుందో పరిశీలిస్తాము.
మీ నుండి వినడానికి మేము ఇష్టపడతాము దయచేసి మీ కథనాలు, రచనలు మరియు అభిప్రాయాలను contributions@heartfulnessmagazine.com వద్ద మాతో పంచుకోండి.

సంతోషంగా చదవండి.
సంపాదకులు





లోపల

స్వీయ రక్షణ

నిదానం విధానం: చైతన్యపూర్వక జీవనానికి పరివర్తనాత్మక సాధనం
జేసన్ నట్టింగ్
12

ప్రేరణ

చికెన్ సూప్ ఫర్ ది సక్సెస్ ఫుల్ సోల్ (ఆత్మపునరుద్ధణకు ప్రేరణ)
జాక్ కాన్‌ఫీల్డ్
22

ఎంచుకున్న నిశ్శబ్దం
డ్రూ డి. వెస్ట్
29

నిగూఢ పర్వత మార్గదర్శి
పూర్ణిమా రామకృష్ణన్
30

కార్యస్థలం

హృదయపూర్వక శ్రోత - ఆరవ భాగం : నాలుగు శ్రవణ నైపుణ్యాలలో ప్రావీణ్యం సంపాదించడం
రవి వెంకటేశన్
38

హృదయాన్ని గెలవనివ్వండి
ఇచాక్ అడిజెస్
44

సంబంధాలు

మార్గదర్శి సాన్నిహిత్యంలో
దాజీ
48

ప్రేమ ఒంటెల పయనమెక్కడివరకంటే
మొహమ్మద్ ఉస్మాన్
57

పర్యావరణం

సౌందర్యానికి ధన్యవాదాలు
అలండా గ్రీన్
60

అకశేరుకాలు (వెన్నెముక లేనివి): పరిరక్షణ అవసరం ఉన్న మౌన బాహుళ్యం
బి. రతినసభాపతి
68

సృజనాత్మకత

పూజ్య దాజీగారి ఇంట్లో
ఫియోనా నియారీ
74

పిల్లలు

తన ప్రాముఖ్యతను తెలియచేసిన కొబ్బరికాయ
సారా బబ్బర్
78

దాజీ

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

జాక్ కాన్‌ఫీల్డ్

జాక్ కాన్‌ఫీల్డ్ ఒక బహువిఖ్యాతులైన రచయిత, ప్రావీణ్యం గల ప్రసంగకర్త, శిక్షకులు, మరియు వ్యాపారవేత్త. అతను కాన్‌ఫీల్డ్ ట్రైనింగ్ గ్రూప్ యొక్క వ్యవస్థాపకులు మరియు CEO. చికెన్ సూప్ ఫర్ ది సౌల్® సిరీస్ తో కలిపి 200 కంటే ఎక్కువ పుస్తకాలకు సహరచయిత.

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.

రవి వెంకటేశన్

రవి వెంకటేశన్ ప్రస్తుతం అట్లాంటాలోని కాంటలోప్ కంపెనీలో చీఫ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్‌గా ఉన్నారు. ఆయన వివరణాత్మక ప్రదర్శన, చర్చా నైపుణ్యం, సహానుభూతి నేతృత్వం, సాంకేతికత, సమగ్ర ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సు వంటి అంశాలపై తరచుగా ప్రజా వక్తగా ప్రసంగిస్తారు. రవి వివిధ సందర్భాల్లో నాయకత్వ అంశాలపై తరచుగా ప్యానెలిస్ట్, పాడ్‌కాస్టర్ మరియు ప్రధాన ఉపన్యాసకర్తగా పాల్గొంటారు.

బి. రతినసభాపతి

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

జేసన్ నట్టింగ్

జేసన్ వ్యాయామం మరియు పోషకాహార నిపుణులు, వీరు US వైమానిక దళంలో పనిచేయడం ప్రారంభించి, కొవ్వు తగ్గడం, పనితీరు మరియు పోషకాహారంలో ప్రత్యేకతలు వంటి అంశాలను బోధించే ఒక ధ్రువీకరించబడిన కోచ్‌గా అభివృద్ధి చెందారు. గ్రీన్‌విల్లే, SCలో ONE GYM సహవ్యవస్థాపకులు మరియు 'లివింగ్ లీన్ బ్లూప్రింట్' సృష్టికర్త, వ్యక్తిగతీకరించిన ఫిట్‌నెస్ పరిష్కారాలను నొక్కి చెప్పడం వీరి వృత్తి.

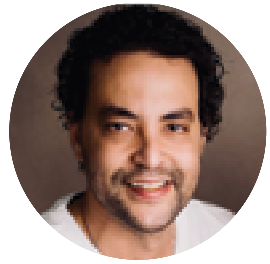
రచయితలు

అలాండా గ్రీన్

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

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.



ముహమ్మద్ ఒస్మాన్

ముహమ్మద్ ఒస్మాన్ ఒక ఈజిప్షియన్-అమెరికన్ రచయిత, రేకి మాస్టర్, టారో పఠనకారుడు, మరియు ఆధ్యాత్మిక అన్వేషకులు. మేహర్ బాబా పట్ల ప్రేమపూర్వకమైన శ్రద్ధాళువు. ఆయన చేసిన కృషి అనేక సంప్రదాయాలు మరియు సంస్కృతులలో ఆధ్యాత్మిక రహస్యవిజ్ఞానం, చికిత్స మరియు పరస్పర ఆధ్యాత్మిక అవగాహనను అనుసంధానిస్తుంది.

డ్రూ వెస్ట్

డ్రూ ఒక కవి, రచయిత, మరియు యునైటెడ్ మెథడిస్ట్ చర్చిలో పాస్టర్. ప్రపంచ ఆలోచనాత్మక ఆధ్యాత్మికత మరియు ఆలోచనాత్మక మతచింతన పట్ల ఆయనకు లోతైన ప్రేమ ఉంది. జాంబియాలోని లుసాకాలోని జస్టో మ్వాలే విశ్వవిద్యాలయంలో వేదాంతశాస్త్రం అభ్యసించి, అట్లాంటాలోని ఎమోరీ విశ్వవిద్యాలయంలో గ్రాడ్యుయేట్ చదువును పూర్తి చేసారు. డ్రూ ఎల్లప్పుడూ ఒక కప్పు వెచ్చని కాఫీ లేదా టీతో ఉంటారు — ఏ ఋతుకాలంలో అయినా సరే. ఆయన తన భార్య అమండా మరియు వారి ముగ్గురు పిల్లలతో జార్జియాలోని ఫాయెట్‌విల్లేలో నివసిస్తున్నారు. మీరు వారి మరిన్ని కవితలను కూడా Substack.com వద్ద కనుగొనవచ్చు.

సారా బబ్బర్

సారా ఒక కథకురాలు, మాంటిస్సోరి కన్సల్టెంట్, పిల్లల పుస్తక రచయిత. ఈమె ప్రకృతి శాస్త్రవేత్త, పిల్లలలో పర్యావరణ చైతన్యం గురించి పరిశోధన చేస్తున్నారు. ఈమె ఎనిమిది సంవత్సరాలుగా హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధన చేస్తున్నారు, సర్టిఫైడ్ ట్రైనర్ కూడా.

ఫియోనా నియారీ

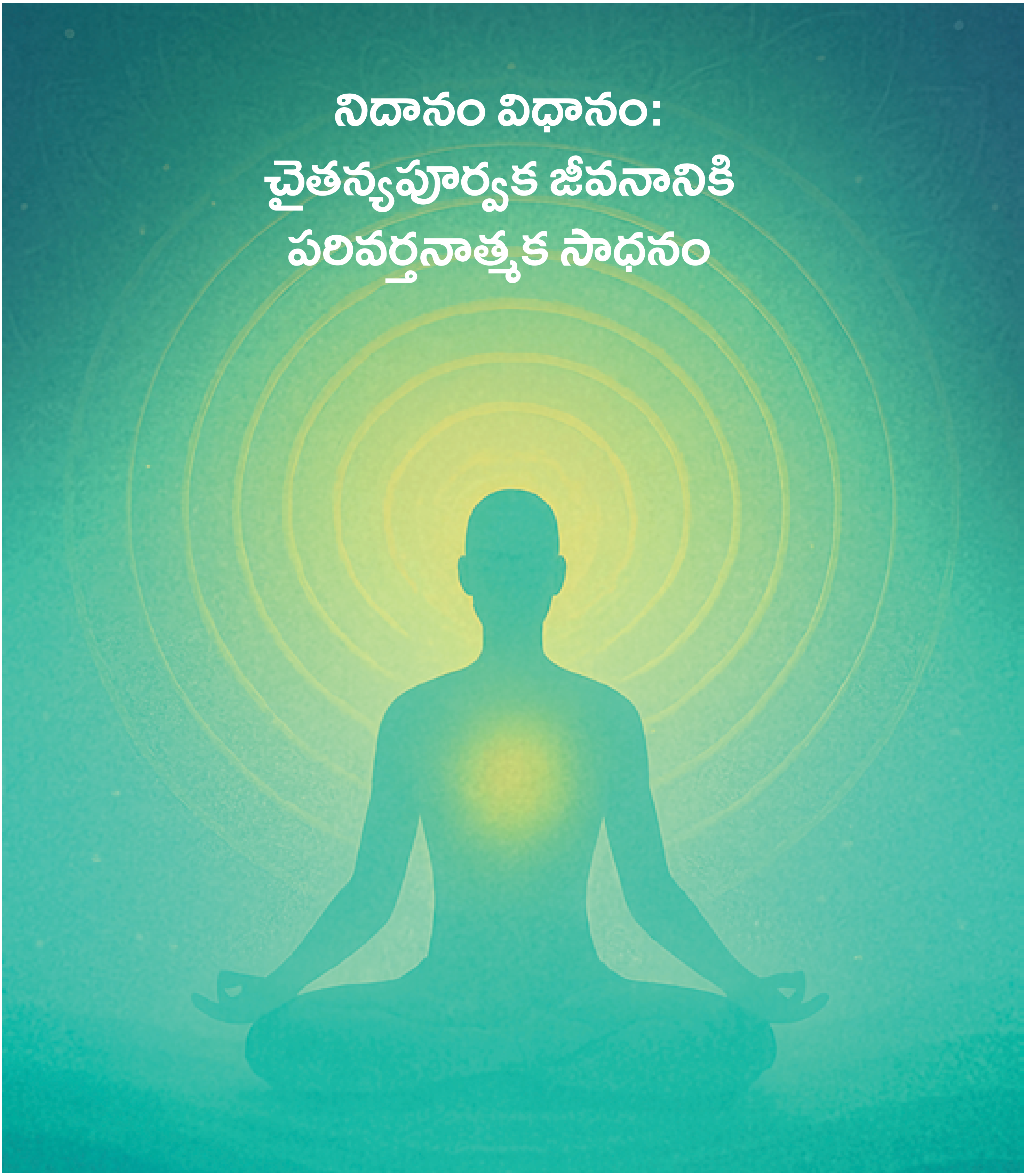
ఫియోనా న్యూయార్క్‌లోని అల్బనీ విశ్వవిద్యాలయంలో లలిత కళలు మరియు స్పానిష్ విద్యనభ్యసించారు. ఆమె హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ప్రశిక్షకురాలు మరియు ధ్రువీకరింపబడిన యోగా శిక్షకురాలు. ప్రకృతితో ప్రేరణ పొందే ఫియోనా, తన ప్రకృతి దృశ్య చిత్రాలు, ఫోటోగ్రఫీ, సంగీతం మరియు సంభాషణల ద్వారా ఇతరులతో పంచుకోగల ఆత్మవిమర్శాత్మక వాతావరణాన్ని సృష్టించడం పట్ల ప్రగాఢమైన ఆసక్తి కలిగి ఉన్నారు.

స్వీయ రక్షణ

"ఇప్పుడే లేదా ఎప్పటికీ కాదు! నీవు వర్తమానంలోనే జీవించాలి, ప్రతి అలలోనూ స్వయంగా ముందుకు దూకాలి, ప్రతి క్షణంలోనూ నీ శాశ్వతత్వాన్ని కనుగొనాలి."

—హెన్రీ డేవిడ్ థోరో

నిదానం విధానం:
చైతన్యపూర్వక జీవనానికి పరివర్తనాత్మక సాధనం



ఒక సరళమైన సాధన ద్వారా, జేసన్ నట్టింగ్ మనల్ని నిదానించమని ప్రోత్సహిస్తున్నారు.

"మనం హృదయంతో అనుసంధానం అయినప్పుడు, కాలం నిదానిస్తుంది, ఆ నిశ్చలతలో, అన్నీ తమ స్థానాన్ని కనుగొంటాయి." – దాజీ

నిరంతరంగా పరిగెడుతున్న ఈ ప్రపంచంలో, నిదానించడం అనేది విడ్డూరంగా అనిపించవచ్చు. అయితే రోజువారీ జీవనపు ఉరుకులు పరుగుల మధ్య, కాస్త నిదానించడం అనే సరళమైన చర్య మన వాస్తవాన్ని తిరిగి మలచుకుని, మన అంతరంగంతో అనుసంధానమవ్వడానికి మఱుగైయున్న అవకాశాలను మళ్లీ కల్పిస్తుంది. "నిదానించడం" అనే ప్రక్రియ ఒక శక్తివంతమైన సాధన. ఇది మనల్ని అనాలోచిత ప్రతిచర్యల నుంచి ఆలోచనాత్మకమైన స్పందనల వైపు మళ్లిస్తుంది. మరింత ఉద్దేశ్యపూర్వకమైన, కేంద్రీకృతమైన, సార్థకమైన జీవితానికి ద్వారం తెరుస్తుంది.

> *"ఉద్దీపనకు, ప్రతిస్పందనకూ మధ్య ఒక అంతరం ఉంటుంది. ఆ ఖాళీలోనే మనం ప్రతిస్పందనను ఎంచుకునే శక్తి ఉంటుంది. మన ప్రతిస్పందనలోనే మన ఎదుగుదల, మన స్వేచ్ఛ ఉంటాయి."*
> *– విక్టర్ ఫ్రాంక్, 'మ్యాన్స్ సెర్చ్ ఫర్ మీనింగ్ (మనిషి యొక్క నిజ ఉద్దేశ్య అన్వేషణ)' రచయిత, నాడీశాస్త్ర నిపుణుడు, మనోవ్యాధి విజ్ఞాని, మరియు నాజీ మారణహోమం నుండి ప్రాణాలతో బయటపడినవారు.*

గ్రాహ్యత యొక్క మూలాలు మరియు మన జీవితాలపై దాని ప్రభావం

మనం జన్మించిన క్షణం నుండే, మనల్ని పెంచే వారి దృక్పథాలు మరియు మనం లీనమైన సంస్కృతి ద్వారా మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని గ్రహించడం మొదలుపెడతాము. ఈ ప్రారంభదశ యొక్క అనుభవాలు మన అవగాహనలను మలుస్తాయి; అవే మనం ప్రపంచాన్ని ఎలా చూస్తాము, మరియు ఎలా ప్రతిస్పందిస్తామో నిర్ణయిస్తాయి. ఈ నేర్చుకున్న అవగాహనలు లోతుగా పాతుకుపోయినప్పటికీ, అవి ఎప్పుడూ వాస్తవానికి సరైన ప్రతిబింబాలు కావు. బదులుగా, చాలాసార్లు గత అనుభవాలు, సామాజిక అంచనాలు, అజ్ఞానతః పక్షపాతాల ప్రభావంతో రంగులద్దబడి ఉంటాయి — వీటినే యోగ శాస్త్రంలో సంస్కారాలు అని అంటారు.

మన జీవన ప్రయాణంలో, ఈ అవగాహనలు మన ఆలోచనలు, ప్రవర్తనలు, అంచనాలపై ప్రభావం చూపుతాయి. వాటి ఆధారంగా మనం తెలియకుండానే ఒక వాస్తవాన్ని నిర్మించుకుంటాము. దాని వల్ల జీవితం ఎలా "ఉండాలి" అన్న కఠినమైన భావనలు ఏర్పడతాయి. కానీ మన వాస్తవ జీవితం ఆ అంచనాలకు సరిపోనప్పుడు, ఘర్షణను అనుభవిస్తాం —— అది మనలో జీవరక్షణ యంత్రాంగాలను ప్రేరేపించే విరుద్ధత.

ఈ జీవరక్షణ యంత్రాంగాలు, మనకు ముప్పుగా అనిపించే వాటికి అసంకల్పితంగా స్పందిస్తూ, రక్షించుకోవడం లేదా దాడి చేయడం వంటి ప్రవర్తనలకు దారితీస్తాయి. ఈ స్థితిని "అపాయ క్షేత్రం (రెడ్ జోన్)" అని పిలుస్తారు. ఇందులో మన నాడీ వ్యవస్థ అధిక వేగంతో పనిచేస్తుంది, మన ఆలోచనలు వేగంగా పరిగెడతాయి, మన భావోద్వేగాలు మరింత తీవ్రమవుతాయి. అలా మనం విమర్శ మరియు ప్రతిస్పందనల చక్రంలో ఇరుక్కుపోయి ఆ క్షణంలో మన భద్రతకు ముప్పుగా అనిపించే విషయాన్నిదాటి చూడలేని స్థితిలో ఉంటాం.

నిదానించే ప్రక్రియ యొక్క శక్తి

"నిదానించే" ప్రక్రియ ఈ అసంకల్పిత ప్రతిచర్యలను నిలువరించడానికి రూపొందించబడిన ఒక పరివర్తనాత్మక సాధన. మనం ఆలోచనపూర్వకంగా నిదానించినప్పుడు, సంఘటన మరియు మన ప్రతిచర్య మధ్య ఒక అంతరాన్ని సృష్టిస్తాము. ఈ అంతరం మనల్ని ప్రతిస్పందించే స్థితి నుండి మరింత సచేతనమైన, శాంతమైన, స్పష్టమైన స్పందనా స్థితికి తీసుకువెళ్తుంది. ఈ మార్పు మనల్ని "అపాయ క్షేత్రం" నుండి, " సురక్షిత క్షేత్రం (గ్రీన్ జోన్)" అనే స్థితిలోకి చేరుస్తుంది. అక్కడ మనం అవగాహన, ప్రశాంతత మరియు స్పష్టతతో ప్రపంచంలో వ్యవహరించగలము.

మౌలికంగా, "నిదానించే " ప్రక్రియ అనేది మన స్థితిని మార్చుకోవడమే. ఇది మనల్ని "సంఘటన—విమర్శ—ప్రతిచర్య" అనే వలయం నుండి బయటకు తీసుకువెళ్తుంది. ఈ చక్రంలో మనం అలవాటుగా అవగాహనల ఆధారంగా సంఘటనలను అనాలోచితంగా విమర్శించి ప్రతిస్పందిస్తాం. దానికి బదులుగా, ఇది మనల్ని "సంఘటన—అవగాహన—స్పందన" అనే కొత్త పద్ధతికి తీసుకువెళ్తుంది, అక్కడ మనం ప్రస్తుత క్షణంలో జరుగుతున్న దానికి ఆలోచనాపూర్వకంగా ఎలా స్పందించాలో మనమే ఎంచుకుంటాము.

హృదయం యొక్క సూక్ష్మ శక్తి

హృదయం కేవలం ఒక అవయవం మాత్రమే కాదు —— మన భావోద్వేగాల నిలయం, మన నిజ స్వరూపం, జీవితపు లోతైన సత్యాలతో మన అనుసంధానం. మీరు "నిదానించే" ప్రక్రియను అభ్యసిస్తున్నప్పుడు, హృదయంపై దృష్టి కేంద్రీకరించడం గురించి పరిశీలించండి. అది ఆ ప్రక్రియకు మరింత ప్రశాంతతను, మరింత అనుసంధానాన్ని తీసుకురాగలదు.

మీరు "నిదానం" అనే పదాలను పలికేటప్పుడు, మెల్లగా, నిశ్వాసను హృదయంవైపు దారి మళ్ళించండి. ఇది మీ ఆత్మస్వరూపపు కేంద్రంలో శ్వాసను నింపినట్లవుతుంది. మీ హృదయం మెల్లగా తన వేగాన్ని తగ్గించి, మీ శరీరమంతటా ఒక శాంతిదాయక తరంగాన్ని వ్యాప్తి చేస్తున్నట్లుగా ఊహించుకోండి. ప్రతి ఉచ్ఛ్వాసములో ఒత్తిడి, ఆందోళన, అలసట అన్నింటినీ విడిచిపెడుతున్నట్లుగా ఊహించండి. అలా మీ హృదయం మిమ్మల్ని ప్రశాంతత మరియు కేంద్రీకృత స్థితి వైపు నడిపించనివ్వండి.

ఈ విధంగా హృదయంపై దృష్టి పెట్టిన శ్వాసను సూక్ష్మంగా సమన్వయపరచడం వల్ల "నిదానించే " ప్రక్రియ మరింత గంభీరమై అది మీ అవగాహనను కేవలం మనసులోనే కాక, హృదయంలోనూ స్థిరపరుస్తుంది. నిజమైన పరివర్తన జరగడం ఇక్కడే, ఈ హృదయం-కేంద్రీకృత స్థలంలోనే మొదలవుతుంది.

నిదానించే ప్రక్రియ ద్వారా పొందే ప్రయోజనాలు

“నిదానించే ” ప్రక్రియని సంపూర్ణంగా అలవరచుకోవడం వల్ల తక్షణ మరియు దీర్ఘకాలిక ప్రయోజనాలు విస్తృతంగా లభిస్తాయి:

1. జాగరూక అవగాహన:
ఈ సాధన మనల్ని మన అవగాహనతో అనుసంధానిస్తుంది. అందువల్ల, మనలో ఎప్పుడు ప్రతిచర్య రేగుతుందో గుర్తించగలుగుతాం, అలాగే అసంకల్పిత ప్రతిచర్యల నుండి వెనక్కి తగ్గడానికి వెసులుబాటు కలుగుతుంది.

2. సచేతన ప్రతిస్పందన:
తక్షణమే ప్రతిస్పందించడానికి బదులుగా, ప్రస్తుత క్షణాన్ని మరియు మన నిజ ఉద్దేశాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని, ఆలోచనాత్మకంగా ఎలా స్పందించాలో నేర్చుకుంటాము.

3. స్వసంకల్ప శక్తి:
‘నిదానం’ మన స్వసంకల్పశక్తిని మేల్కొలుపుతుంది. దీని ద్వారా మన విలువలు, లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా కుదురైన నిర్ణయాలను తీసుకునే శక్తి మనకు లభిస్తుంది.

4. అభివృద్ధిపై దృష్టి:
‘సురక్షిత క్షేత్రం’లోకి ప్రవేశించడం ద్వారా, మన వ్యక్తిగత అభివృద్ధి దిశగా నిరంతర గమనాన్ని కొనసాగించగలిగి, వాయిదా వేయడంను నివారించి, పురోగతికి చేయూతనిస్తుంది.

5. మెరుగైన ఆరోగ్యం:
ఈ ప్రక్రియ శరీరంలోని పునరుద్ధరణ వ్యవస్థను సక్రియం చేస్తుంది, ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది మరియు సంపూర్ణ శ్రేయస్సును చేకూరుస్తుంది.

6. హృదయానుసంధానం:
‘నిదానం’ మనల్ని హృదయంతో అనుసంధానింపజేస్తుంది, తద్వారా మన సృజనాత్మక సామర్థ్యాన్ని, సాధించవలసిన లక్ష్యం గురించి పరిజ్ఞానంతో జత కలుపగలుగుతాము.

7. ప్రవర్తనలో సమగ్రత:
“నిదానించే ” ప్రక్రియను నిరంతరం అభ్యసించినప్పుడు, ఇది మనస్సు –హృదయం– చేతల (మనోవాక్కాయకర్మల) అభిన్నత్వమును పెంపొందిస్తుంది. తద్వారా మన ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు, చర్యలు సామరస్యంగా ఉండే సమగ్ర జీవితానికి దారి తీస్తుంది.

నిదానించే ప్రక్రియ యొక్క అభ్యాసం

“నిదానించే” ప్రక్రియ సరళమైనది, సులభసాధ్యమైనది అందులోనే దాని సౌందర్యం ఉన్నది. దీన్ని ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా అభ్యసించవచ్చు. అందువల్ల రోజువారీ జీవితంలో మరింత సచేతనత, ఉద్దేశ్యపూర్వకత అలవర్చుకోవాలనుకునే ప్రతి ఒక్కరికీ ఇది అమూల్యమైన సాధనంగా మారుతుంది. ఈ అభ్యాసాన్ని అలవాటు చేసుకోవడానికి ఇలా ప్రారంభించవచ్చు:

మొదటి అడుగు:

మీరు ఎప్పుడు ఒత్తిడిగా, భారంగా, లేదా భావోద్వేగాల ప్రభావంతో ఆందోళనకు లోనవుతున్నారో గుర్తించడం. ఈ అవగాహన అసంకల్పిత ప్రతిచర్యల శృంఖలానికి అంతరాయం కలిగించడానికి అత్యంత కీలకం. ఇది “నేను” అనే వ్యక్తిత్వ భావన (అహంభావం) మరియు నిజమైన సాన్నిధ్యం (ఆత్మస్వరూపం) మధ్య తేడాను గుర్తించే సాధనంతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. అంటే, భయం లేదా గత అనుభవాలపు ప్రభావాల ఆధారంగా నడిచే మీ వ్యక్తిత్వంలోని కోణాలను గుర్తించి, వాటితో సమన్వయం సాధించడం.

> *“హృదయం వినిపించేది మనస్సాక్షి సత్యం; అహంకారం వినిపించేది మనస్సు ఆలోచన.” — దాజీ*

2. నిదానించండి:

మీరు ఒత్తిడి లేదా కలతను గుర్తించిన వెంటనే, ఒక క్షణం ఆగి జాగృతంగా నిదానించండి. “నిదానం” అనే పదాన్ని మీలోనో, గట్టిగానో, అక్షరాలను నెమ్మదిగా సాగదీస్తూ పలకండి.

“నిదాఆఆఆఆఆఆఆఆఆఆనం.”

ఇలా చేస్తూనే, మీ హృదయంలోకి లోతుగా శ్వాసించండి. ఆ శ్వాస మీ అంతరంగాన్నంతా మృదువుగా, ప్రశాంతంగా చేయనివ్వండి. దీన్ని మూడుసార్లు పునరావృతం చేయండి, ప్రతి సారి లోతైన శ్వాసను తీసుకుంటూ కొనసాగండి. ప్రతి శ్వాస మధ్యలో వచ్చే విరామాన్ని సంపూర్ణంగా అనుభవించండి. ఆ విరామంలో ప్రశాంతత, స్పష్టత వెలికి రావడానికి ఒక అంతరాన్ని సృష్టించండి.

3. దైనందిన జీవితంలో అనుసంధానం చేయండి:

“నిదానించే ” ప్రక్రియను రోజంతా, నిరంతరంగా అభ్యసించినప్పుడు అత్యంత ఫలప్రదంగా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు, ఫోన్ కాల్ ముగిసిన తర్వాత, విశ్రాంతి సమయంలో, లేదా ఒక పనిని ముగించి మరొక పనికి ప్రారంభించినప్పుడు దీనిని ఉపయోగించవచ్చు. ప్రతి సారి ఈ ప్రక్రియను ఉపయోగించినప్పుడు, మీరు మీ మనస్సును విమర్శన నుండి అవగాహన వైపు, ప్రతిచర్య నుంచి స్పందన వైపు మళిచే సాధన చేసినవారౌతారు.

విభేదం యొక్క రూపాంతరం

మీరు “నిదానించే” ప్రక్రియను అభ్యసిస్తూ ఉంటే, భిన్నాభిప్రాయాలను మీరు ఏ దృష్టికోణంతో చూస్తున్నారు, ఎలా ప్రతిస్పందిస్తున్నారు అనే వాటిలో ఒక రూపాంతరం గమనించవచ్చు. మీ శరీరంలోని ఒత్తిడి సడలిపోతుంది, అలాగే ప్రేరేపిత అంతర్గత ప్రణాళిక గురించి మీరు స్పష్టత పొందుతారు. గతకాలపు అనాలోచిత ప్రతిస్పందనల ఆధీనంలో కాకుండా, మీరు ప్రస్తుత క్షణంలో స్థిరంగా నిలిచి, ఆ పరిస్థితిని కొత్త దృష్టికోణంతో చూడగలుగుతారు.

తీవ్రమైన ఉద్రిక్తత కలిగిన సమయాలలో, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ పద్ధతిలోని నిర్మలీకరణ సాధన లేదా ప్రశిక్షకునితో ధ్యాన సమావేశం చేయడం గురించి పరిగణించండి. ఈ అదనపు సహాయం, ప్రేరేపిత అంతర్గత ప్రణాళికా శక్తిని విడుదల చేయడంలో తోడ్పడుతుంది. దాంతో ఈ ప్రక్రియ సాధన మరింత గాఢమౌతుంది.

నిదానించే ప్రక్రియను అవలంబించుట

ఈ వడి వడి ప్రపంచంలో, నిదానించడం కేవలం విలాసం మాత్రమే కాదు — అది జాగృతమైన, ఉద్దేశ్యపూర్వకమైన జీవితం గడపడానికి అవసరం. “నిదానించే” ప్రక్రియ మన నిజ స్వరూపంతో మళ్లీ అనుసంధానమై, పూర్వపు అసంకల్పిత ప్రతిస్పందనల నుండి విముక్తి పొంది, మన నైతిక విలువలు మరియు ఆశయాలకు అనుగుణంగా జీవితాన్ని నిర్మించుకునే ఒక ఆచరణాత్మకమైన శక్తివంతమైన మార్గాన్ని అందిస్తుంది.

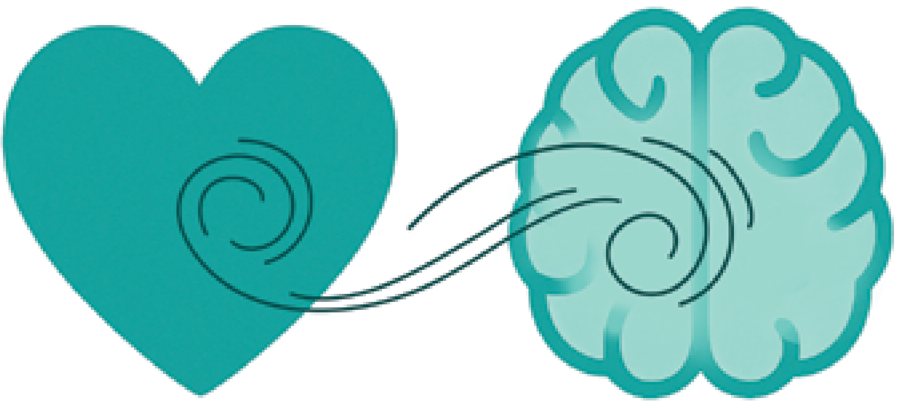
ఈ ప్రక్రియను మీ దినచర్యలో అనుసంధానించినప్పుడు, మీరు మరింత సౌలభ్యం, స్పష్టత, ఉద్దేశ్యపూర్వకతతో జీవితం ముందుకు సాగుతున్నట్లుగా అనుభూతి చెందుతారు. ఒకప్పుడు దుస్సాధ్యమైనవిగా అనిపించిన విప్రతిపత్తులు అభివృద్ధి మరియు అభ్యాసావకాశాలుగా మారతాయి. మీ సంబంధాలు బలపడతాయి, ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది, అలాగే మీ జీవన లక్ష్యం మరింత స్పష్టంగా గోచరిస్తుంది.

“నిదానించే” ప్రక్రియ మన నిజ స్వరూపంతో మళ్లీ అనుసంధానమై, పూర్వపు అసంకల్పిత ప్రతిస్పందనల నుండి విముక్తి పొంది, మన నైతిక విలువలు మరియు ఆశయాలకు అనుగుణంగా జీవితాన్ని నిర్మించుకునే ఒక ఆచరణాత్మకమైన శక్తివంతమైన మార్గాన్ని అందిస్తుంది.

చివరిగా విశేషంగా, "నిదానించే" సాధన అనేది మీరు మీ జీవితం ఎలా గడపాలో ఎంచుకునే శక్తిని పునః సంప్రాప్తించుకోవడమే. ఇది బతుకుదెరువు స్థితి నుండి వికాస స్థితికి, అసంకల్పిత ప్రతిచర్య నుండి సచేతన స్పందనకు, భయానికి లోబడిన స్థితి నుండి ప్రేమకు దారితీసే మార్గదర్శకత్వానికి మార్పు చెందడం. ఈ సాధనని మీరు అవలంబించినప్పుడు, మీతో, మీ హృదయంతో, మీ చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచంతో సామరస్యంగా జీవించడం ద్వారా ఉత్పన్నమయ్యే అపారమైన శాంతి మరియు ఆనందాన్ని మీరు అనుభవిస్తారు.

దాజీ గారు చాలా అందంగా చెప్పారు: "మనం హృదయంతో అనుసంధానం అయినప్పుడు, కాలం నిదానిస్తుంది, ఆ నిశ్చలతలో అన్ని వస్తువులు తమ స్థానాన్ని కనుగొంటాయి." "నిదానించే," ప్రక్రియను మీరు చైతన్యపూర్వక, ఉద్దేశ్యపూర్వక, హృదయపూర్వక జీవన యాత్రలో మీ మార్గదర్శిగా చేసుకోండి.

ఈ సాధనని మీరు అవలంబించినప్పుడు, మీతో, మీ హృదయంతో, మీ చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచంతో సామరస్యంగా జీవించడం ద్వారా ఉత్పన్నమయ్యే అపారమైన శాంతి మరియు ఆనందాన్ని మీరు అనుభవిస్తారు.



చిట్కా: "నిదానించే" ప్రక్రియ యొక్క పూర్తి సామర్థ్యాన్ని వెలికితీసి ప్రయోజనం పొందాలంటే, దానిని స్థిరంగా హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధనాలతో కలిపి అభ్యసించండి. ఉదయం ధ్యానం ద్వారా మీ మనస్సును కేంద్రీకరించి, హృదయంతో అనుసంధానమవటం ద్వారా ఆ రోజుకు ప్రశాంతమైన, కేంద్రీకృత శృతి సృష్టించండి. అనంతరం, సాయంత్రం నిర్మలీకరణ సాధన ద్వారా పేరుకుపోయిన ఒత్తిడి, భావోద్వేగ భారాన్ని విడుదల చేసి, రోజంతా "నిదానించే" ప్రక్రియను మరింత లోతుగా, ప్రభావవంతంగా ఉపయోగించడానికి మార్గాన్ని సుగమం చేయండి

Heartfulness International School

From
Nursery to Grade XII

CURRICULUM OFFERED

CBSE | CAMBRIDGE | IB
MONTESSORI | INDIGO
FINLAND | NIOS

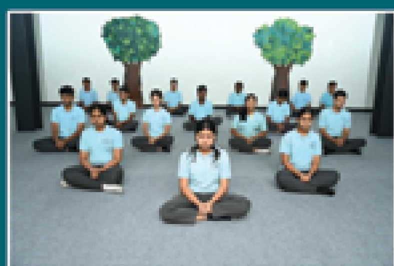
Active Farming

Polarity

Gitopadesh

Brighter Minds Program

Relaxation & Meditation



Yoga

Sports

Art & Craft

NCC

Hostel Facilities
Available (CBSE campus, Kanha)

Transport
Available

ADMISSIONS IN PROGRESS

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

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

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

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

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

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

All Knowledge Stems From the Heart

ప్రేరణ

"ధైర్యం అంటే భయానికి ప్రతిఘటన, భయాన్ని అధిగమించడం – భయం లేకపోవడం కాదు."

మార్క్ ట్వైన్

చికెన్ సూప్ ఫర్ ది సక్సెస్ ఫుల్ సోల్

(ఆత్మపునరుద్ధణకు ప్రేరణ)

రెండవ భాగం

జాక్ కాన్‌ఫీల్డ్ 'చికెన్ సూప్ ఫర్ ది సోల్' యొక్క సహ-సృష్టికర్త. **పూర్ణిమా రామకృష్ణన్‌తో** ఈ ఇంటర్వ్యూ లోని రెండవ భాగంలో, భయాన్ని అధిగమించడం, అంతరాత్మ యొక్క మార్గదర్శకత్వాన్ని అనుసరించడం మరియు కాలక్రమేణా విజయానికి నిర్వచనం ఎలా మారిందో వివరించారు. ఆయన పరిజ్ఞానం, మన అభిరుచిని అనుసరించి సంతృప్తికరమైన జీవితాన్ని గడపడానికి ఆచరణాత్మక సలహాలు మరియు స్ఫూర్తిని అందిస్తుంది.

ప్ర: మన కలలను సాకారం చేసుకునే మార్గంలో వచ్చే అడ్డంకులు ఏవి?

పరిమితమైన నమ్మకాలు – అంతేకాక భయం కూడా. ఇది పేరు ప్రతిష్ఠలు, డబ్బు, విశ్వసనీయత, ఉద్యోగం, లేదా జీవిత భాగస్వామి, ప్రియుడు లేదా ప్రియురాలితో సంబంధం కోల్పోతామనే భయం కావచ్చు. లేదా, శారీరకంగా గాయపడతామనే భయం కూడా కావచ్చు.

మీరు బహుశా దీన్ని చూసి ఉంటారు: F-E-A-R (Fantasized Experiences Appearing Real) అంటే భ్రమ ప్రేరిత అనుభవాలు నిజమనిపించుట. కరోనా మహమ్మారి వచ్చినప్పుడు, చాలా మంది భయపడ్డారు. మన ఉద్యోగాలను కోల్పోతాము. మనకు కొనుగోలుదారులు ఉండరు. మనము బయటకు వెళ్ళలేము. నేను పాఠశాలకు వెళ్ళలేను. నేను వెనుకబడిపోతాను. వారంతా ఒకటీ, రెండేళ్లు భవిష్యత్తును గురించి ఆలోచించి, అంతా దారుణంగా ఉంటుందని తమ మనసులో ఊహించుకున్నారు.

నేను ఎల్లప్పుడూ వ్యక్తులను రెండు పనులలో ఏదో ఒకదాన్ని చేయమని అడుగుతాను. ఒకటి, వర్తమాన క్షణానికి తిరిగి రమ్మని చెప్పడం – "ఇప్పుడు, అంతా బాగానే ఉంది" అని. లేదా, మీరు భవిష్యత్తులోకి వెళ్ళాలనుకుంటే, ఏదైనా సానుకూలంగా జరిగేదాన్ని ఊహించుకోమని చెప్పడం. "నాకు ఉద్యోగం వస్తుంది." "నా పుస్తకం అత్యధికంగా అమ్ముడవుతుంది." అని.

భయం గురించి నేను నేర్పే చివరి విషయం ఏమిటంటే, దాన్ని అనుభవించి అయినా సరే ఎలాగైనా ఎదుర్కొని ముందుకు వెళ్లండి. చాలా మంది ఈత నేర్చుకునేటప్పుడు కొలనులోకి ఎత్తైన పలక నుండి కొలనులోకి దూకి భయాన్ని అధిగమించగలుగుతారు. అలా కాకుండా, మీ తల్లిదండ్రులు లేదా మీ శిక్షకుడి తో, "నాకు ఎత్తైన ప్రదేశాల నుండి నీటిలోకి దూకడం భయంగా ఉంది. ఈ భయాన్ని వదిలించుకోవడానికి నేను ఒక చికిత్సకుడితో మాట్లాడతాను, ఆ తర్వాత తిరిగి వచ్చి, నీటిలోకి దూకుతాను" అని చెప్పరు. ఎవరూ అలా చేయరు కదా. మనం ఏమి చేస్తాము? మనం భయాన్ని అనుభవించైనా సరే, దూకేస్తాము. చాలా వరకు మనం సురక్షితంగా బయటపడతాము కదా? ఆపై, మనం నీటిలో గోళాకారంగా దూకుతూ, అందరిపైనా నీళ్లు చల్లుతూ, సరదాగా గడుపుతాము. ఎందుకంటే మనం భయాన్ని అనుభవించైనా, దాన్ని అధిగమించి, ఆ పని తప్పనిసరిగా చేస్తాము.

మీరు పారాచూట్‌తో ఆకాశం నుండి దిగుతున్నప్పుడు, స్కూబా డైవింగ్ కోసం సముద్రంలోకి దూకినప్పుడు, తొలిసారి ప్రసంగం ఇవ్వబోతున్నా లేదా ఇష్టపడ్డ వ్యక్తిని సఖ్యత కోరబోతున్నా — కొంచెం భయం ఉంటుంది, అది సహజం. కానీ మీరు ముందుకు వెళ్లి ప్రయత్నిస్తే, దానిని సులభంగా అధిగమిస్తారు. అదే ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుతుంది. ఆత్మవిశ్వాసం అనేది ఒక

నేను ఇప్పుడు నా విద్యార్థులందరికీ బోధించే వాటిలో ఒకటి, “సూక్ష్మ చర్యలు” అని పిలువబడే పద్ధతి. ఏదైనా చిన్న పనితో ప్రారంభించండి.

సంశయాస్పద స్థితిని విజయవంతంగా అధిగమించినప్పుడు కలిగే ఫలితం.

మొదటిసారి ప్రసంగం ఇచ్చినప్పుడు, మీకు కొద్దిగా భయం ఉంటుంది, కానీ ఏమీ చెడు జరగదు. తర్వాతి సారి మాట్లాడినప్పుడు, బహుశా అందరు చప్పట్లతో అభినందిస్తారు. ఇరవయ్యవసారి మాట్లాడేటప్పటికి, వారు లేచి నిలబడి ఘనంగా చప్పట్లు కొడతారు – ఎందుకంటే మీరు ధైర్యంగా ఆ భయాన్ని అధిగమించి బయటపడ్డారు కాబట్టి.

ప్రతిసారీ మీరు తిరిగి వచ్చారు, మళ్లీ ప్రయత్నించారు, మళ్ళీ మళ్లీ ప్రయత్నించారు – మీరు విఫలమైనప్పటికీ——దీని గురించి ఆలోచించండి——విఫలమైనప్పటికీ, మీరు దాని నుండి బయటపడ్డారు!

ఇది చదువుతున్న ప్రతి ఒక్కరూ, మీకు జరిగిన ప్రతి సంఘటనను అధిగమించారు, లేకపోతే మీరు ఇక్కడ ఉండేవారు కాదు. మనం సహజంగానే జీవితంలో సవాళ్లను జయించే మనుషులం. మనం అనేక విజయాలను సాధించామని, అనేక విషయాలలో చక్కగా సాధించిన అనుభవాలు ఉన్నాయని గుర్తుంచుకుని, అలా ముందుకు సాగుతూనే ఉండాలి.

మీరు భయాన్ని అనుభూతి చెందినా కూడా ఏదైనా చేయాలనుకుంటే, చిన్నగా ప్రారంభించండి. వేరే మాటల్లో చెప్పాలంటే, మీ మొదటి ప్రేక్షకులు వెయ్యి మంది ఉండకూడదు. ఒక గదిలో పది మందితో మాట్లాడండి. అద్దం ముందు మీ ప్రసంగాన్ని సాధన చేయండి. నేను ఇప్పుడు నా విద్యార్థులందరికీ బోధించే వాటిలో ఒకటి, “సూక్ష్మ చర్యలు” అని పిలువబడే పద్ధతి. ఏదైనా చిన్న పనితో ప్రారంభించండి.

నేను మీతో ఒక చిన్న కథను పంచుకోవాలనుకుంటున్నాను. జిమ్ బంచ్ అనే ఒక వ్యక్తి ఉన్నారు. ఆయన అమెరికాలో ఒక ఉపాధ్యాయులు మరియు ‘ది అల్టిమేట్ గేమ్ ఆఫ్ లైఫ్’ (జీవితపు అంతిమ ఆట) అనే

కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నారు. ఒకసారి నేను ఆయనతో ఫోన్ లో మాట్లాడుతున్నప్పుడు ఆయన నన్ను, "జాక్, మీ లక్ష్యం ఏమిటి?" అని ప్రశ్నించారు. నేను, "శారీరక దృఢత్వం సాధించి, బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నాను" అని బదులిచ్చాను. దానికి ఆయన, "అద్భుతం, ఫోన్ క్రింద పెట్టి నా కోసం పది దండీలు తీయండి." అని అడిగారు.

"అది కాదు జిమ్, నేను వ్యాయమశాలలో చేరి ఒక శిక్షకుడిని నియమించుకోవడం గురించి మాట్లాడుతున్నాను" అని అన్నాను. ఆయన, "జాక్, ఫోన్ క్రింద పెట్టి నా కోసం పది దండీలు తీయండి." అని తిరిగి అడిగారు.

నేను, "జిమ్, మీరు వినడం లేదు" అని అన్నాను.

ఆయన, "జాక్, మీరే వినిపించుకోవడం లేదు, మనం ఇప్పుడు మాట్లాడబోవడం లేదు. మొదట పది దండీలు తీయండి." అని అన్నారు. దాంతో వెంటనే నేను ఫోన్ క్రింద పెట్టి పది దండీలు తీసాను.

ఆయన ఇలా అన్నారు, "ఇప్పుడు నేను మీకు ఒక ముఖ్యమైన పాఠం నేర్పుతున్నాను. కొత్తగా ఏదైనా చేయాలనే కోరిక వచ్చిన వెంటనే, చిన్నగా ప్రయత్నించండి. ఫోన్ లో మాట్లాడి కలవడానికి సమయాన్ని ఖాయం చేసుకోండి. అది పెద్దదిగా ఉండవలసిన అవసరం లేదు, కానీ వెంటనే కొనసాగించండి, ఎందుకంటే మనమందరం చిన్న పనుల్ని చేయగలం. మీరు ఇరవై మైళ్ల పరుగుతో ప్రారంభించాల్సిన అవసరం లేదు; ఒకసారి ఇంటి చుట్టూ నడవడం ద్వారా మొదలు పెట్టండి."

ఇందులో విషయం నాకు అర్థం కావడం చాలా కీలకం. కాబట్టి నేను కూడా ఇదే చెప్తాను: మీకు భయం అనిపించినా ఆ పనిని చేయవచ్చు, కానీ మిమ్మల్ని పూర్తిగా స్తంభింపజేసేంత భయంకరమైనది ఎంచుకుని మొదలుపెట్టకండి.

ప్రశ్న: ధన్యవాదాలు, జాక్. ఫోన్ క్రింద పెట్టి పది దండీలు చేయమన్న జిమ్ చెప్పిన మాటలు నాకు చాలా నచ్చాయి. నా తర్వాతి ప్రశ్న ఏమిటంటే, ఈ ఆధ్యాత్మిక మార్గం మీ జీవితాన్ని ఎలా మలిచింది? మీ పుస్తకాలన్నింటిలో కూడా అంతర్లీనంగా ఆధ్యాత్మిక సందేశాలు ఉన్నాయని నేను గమనించాను. మీరు దృశ్యీకరణ, ధ్రువీకరణలు, మరియు అడ్డంకులను తొలగించడం గురించి చాలా చెప్పారు. మీరు చెప్పే వాటిలో, మీరు రాసిన వాటిలో, మరియు మీరు బోధించే వాటిలో ఒక లోతైన ఆధ్యాత్మికత ఉంది. మీ అంతర్గత ప్రయాణం ప్రజలకు సేవ చేయడంలో, వారిని నడిపించడంలో మీ విధానాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేసిందో తెలుసుకోవాలని నాకు ఆసక్తిగా ఉంది.

నా ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణం సుమారు ఇరవై ఎనిమిది సంవత్సరాల వయస్సులో ప్రారంభమైంది. అప్పట్లో నేను మసాచుసెట్స్‌లో నివసిస్తున్నాను. నా మాజీ భార్య, నేను కలిసి ఒక క్యాంపర్ వ్యాన్‌లో ప్రయాణించేవాళ్లం. ఆ వ్యాన్‌లోనే మెక్సికో గుండా గ్వాటెమాలాకు వెళ్లి, అటిట్లాన్ సరస్సు ఒడ్డున డేరా వేసి బస చేశాము. అక్కడికి చేరుకోవడానికి మేము మేఘాల గుండా ప్రయాణించాం. ఆ సరస్సు పక్కనే ఒక అగ్నిపర్వతం ఉండేది. ఆ సమయంలోనే నేను పరమహంస యోగానంద రాసిన "ఒక యోగి ఆత్మకథ" అనే పుస్తకాన్ని చదువుతున్నాను.

అదే నేను చదివిన మొదటి పుస్తకం.

"అరే! జీవితంలో నేను అర్థం చేసుకున్న దానికంటే చాలా ఎక్కువ ఉంది." అని నాకు అనిపించింది. నేను ఒక మనోవిజ్ఞానవేత్తనే కానీ, అప్పటికి, ఆధ్యాత్మికంగా మేల్కొని లేను. "సరే, నేను ధ్యానం నేర్చుకోవాలి... యోగా నేర్చుకోవాలి" అని నిర్ణయించుకున్నాను. అలా నేను యోగాకు సంబంధించిన ఒక చిన్న పుస్తకం కొని, స్వయంగా అభ్యాసం చేయడం మొదలుపెట్టాను. ఆ తర్వాత నేను కొన్ని ధ్యాన తరగతులకు కూడా హాజరయ్యాను.

మీకు భయం అనిపించినా ఆ పనిని చేయవచ్చు, కానీ మిమ్మల్ని పూర్తిగా స్తంభింపజేసేంత భయంకరమైనది ఎంచుకుని మొదలుపెట్టకండి.

ఒకసారి గురు శబద్ సింగ్ అనే ఒక వ్యక్తిని కలిశాను. ఆయన నేర్పించే ధ్యానం ద్వారా, నేను ఆనంద పారవశ్యంలోకి వెళ్ళేవాడిని. ఆ అనుభవం ద్వారా, "నేను కూడా దీనిని నేర్పాలన్న కోరిక ఉంది" అని గ్రహించాను. అలా నేను 'సైకోసింథసిస్' అనే ఒక రకమైన మనస్తత్వశాస్త్రాన్ని కనుగొన్నాను. దీన్ని కార్ల్ యుంగ్ సమకాలీనుడైన ఇటాలియన్ మనస్తత్వవేత్త 'రాబర్టో అసాగియోలి' అభివృద్ధి చేశారు. ఆయన సిద్ధాంతం ప్రకారం మనందరికీ ఒక ఉన్నతమైన అస్తిత్వము లేదా ఆత్మ ఉంటుంది. ఆయన ఒక తలకిందులుగా ఉన్న గరాటు (funnel) చిత్రాన్ని వాడారు. దాని పైభాగంలో మన ఉన్నత ఆస్తిత్వం ఉంటుంది, అది మన చైతన్య కేంద్రం, లేదా మన అంతఃకరణంలోకి ప్రవహిస్తుంది.

ధ్యానం చేసేటప్పుడు, నేను ఆ కేంద్రంలో ఉంటాను. అప్పుడు నా ఉన్నతమైన ఆస్తిత్వం గురించి అవగాహన కలిగించుకునే అవకాశం నాకు ఉంటుంది. కానీ ఆ చైతన్య కేంద్రం చుట్టూ ఎన్నుకోవడానికి ఒక అవకాశం ఉంటుంది. చైతన్యాన్ని నా శరీరంలో, నా భావోద్వేగాలలో, లేదా నా ఆలోచనల్లో కేంద్రీకరించడాన్ని నేను ఎంచుకోవచ్చు.

నేను ఇక్కడ ఏమి చేయడానికి ఉన్నాను? నాకు ఎలాంటి మార్గదర్శకత్వం లభిస్తుంది? అదే విజయ సూత్రం, ఆత్మావలోకనం. సాధారణంగా, నా జీవితంలో అన్నీ అలానే జరిగాయి.

ఈ విధులన్నీ మానసికపరమైనవే, కానీ ఇవన్నీ ఉన్నత ఆస్తిత్వం ("Higher Self") కోసం సేవ చేస్తాయి. రచయిత వివరించిన ప్రకారం, మీ శరీరం మరియు మీ భావోద్వేగాలు అనే వాద్యాలను నిర్దేశించే ఒక వాద్య బృంద నిర్దేశకుడు ఉన్నాడు. ఈ "నేను" ("I") అనే స్థానం నుండి, మీ ఉన్నతమైన ఆస్తిత్వంలో లీనమై, మీ తదుపరి అడుగు లేదా మీరు దేనిపై దృష్టి పెట్టాలో దాని కోసం మార్గదర్శకత్వం పొందాలి. తరువాత, మీరు పొందిన ఈ మార్గదర్శకత్వం ప్రకారం ప్రపంచంలో ఆచరణలో పెట్టడానికి మీ మేధస్సు, శరీరము మరియు భావోద్వేగాల సామర్థ్యాన్ని ఉపయోగించండి. ఇది మనల్ని అహం నుండి బయటకు తీసుకువస్తుంది. కాబట్టి, ఇది లక్ష్యాలను నిర్దేశించడం, ఒక దృష్టిని కలిగి ఉండటం, చర్య తీసుకోవడం, మరియు ధ్రువీకరణం మరియు దృశ్యీకరణం ఉపయోగించడం – ఇవన్నీ ఉన్నతమైన ఆస్తిత్వం, అంటే ఆత్మ సేవలో భాగంగా ఉంటాయి.

ఈ ప్రక్రియ నాకు అలా మొదలైంది. నా మొదటి గురువు, నెపోలియన్ హిల్ సమకాలికుడు మరియు స్నేహితుడు అయిన డబ్ల్యూ. క్లెమెంట్ స్టోన్ నుండి నేర్చుకున్న విషయాలను ఇప్పటికీ బోధించగలను. నెపోలియన్ హిల్ "థింక్ అండ్ గ్రో రిచ్" అనే పుస్తకం వ్రాసారు. అది విజయానికి సంబంధించిన గొప్ప గ్రంథం. ఆ ఆధ్యాత్మికత నాకు మిగతా అన్నింటికీ ఒక ప్రాతిపదికను ఇచ్చింది. దృశ్యీకరణాన్ని భయాన్ని కలిగించడానికి ఉపయోగించవచ్చు లేదా మీ లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి ప్రేరణను పొందడానికి కూడా ఉపయోగించవచ్చు.

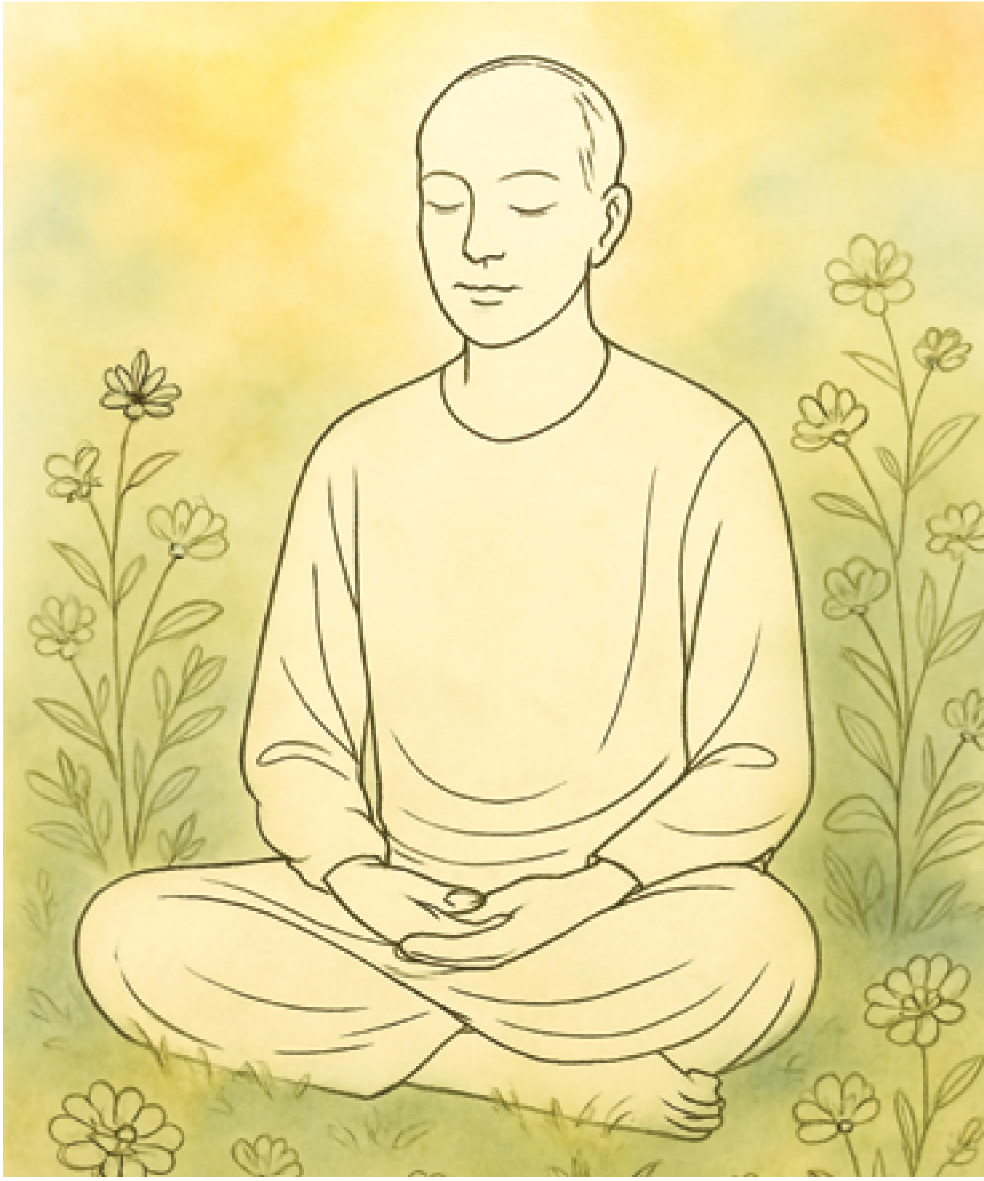
అందుకని, లోతుగా పరిశీలించండి: నా లక్ష్యం ఏమిటి? అది నేను ఏమి చేయమని అడగబడుతుంది? అలా చేయడానికి నేను ఎలాంటి ఆలోచనలు చేయాలి? ఇవన్నీ నా ధ్రువీకరణలు, నా అంతర్గత సంభాషణ. నేను నా శరీరాన్ని ఎలా ఉపయోగించాలి? నేను ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోవాలి? ప్రతిస్పందనకు నేను ఎలా స్పందించాలి? ఎందుకంటే, అన్ని చర్యలూ ఫలితాన్ని ఇవ్వవు కదా. ఇదంతా "విజయానికి సూత్రాలు" అనే పుస్తకంలో ఉంది. నా లక్ష్యానికి సేవ చేయాలి: నేను ఇక్కడ ఏమి చేయడానికి ఉన్నాను? నాకు ఎలాంటి మార్గదర్శకత్వం లభిస్తుంది? అదే విజయ సూత్రం, ఆత్మావలోకనం. సాధారణంగా, నా జీవితంలో అన్నీ అలానే జరిగాయి.

ప్రశ్న: నాకు ఇష్టమైన వాటిలో మరొకటి, 'చికెన్ సూప్ ఫర్ ది సోల్' పరంపరకు తిరిగి వద్దాం. ఇదంతా ఎలా మొదలైందో చెప్పగలరా?

ముందుగా, ఈ కథలు ప్రజలకు బాగా చేరువయ్యాయి, ఎందుకంటే అవి అందరూ ఎదుర్కొనే సార్వత్రిక విషయాలను ప్రతిబింబిస్తాయి – సంబంధాలు, ప్రేమ, మరణం, దుఃఖం, ఆటంకాలను అధిగమించడం, కలలను సాధించడం, ఇవన్నీ మనం ఆలోచించే, మరియు జీవితంలో మనం సాధించాలనుకున్న వాటి సారాంశాన్ని రూపుదిద్దుతాయి. మనమందరం ప్రేమించబడాలని, ప్రేమించాలని కోరుకుంటాం. ఈ పుస్తకంలో ప్రేమ, ఆత్మగౌరవం, మరియు మనల్ని మనం గౌరవించుకోవడం, ప్రేమించుకోవడం వంటి విభాగాలు ఉన్నాయి. ఇది ప్రతి ఒక్కరూ తమతో తాము అనుసంధానం చేసుకోగలిగే అంశాలకు సంబంధించినది. ఆ సమయంలో నా అంతరాత్మ చాలా ఉన్నత స్థితిలో ఉండేది, మరియు అన్ని కథలూ నా ద్వారా, నా సహరచయిత మార్క్ ద్వారా (అతను కూడా ధ్యానం చేసేవాడు, భారతదేశంలో కొంతకాలం గడిపాడు) ఎంచుకొని పరిశీలించబడ్డాయి. కాబట్టి, మేము ఒక కథను ఇష్టపడి ఆమోదించాలంటే, అందులో ప్రేమ, ఆనందం, మరియు జీవన సత్యం ప్రతిఫలించే ఒక స్థాయి స్పందన తప్పనిసరిగా ఉండాలి.

చాలామందికి తెలియని రెండు విషయాలను నేను పంచుకోవాలనుకుంటున్నాను. మొదటిది, ఆ పుస్తకానికి శీర్షిక ఎలా వచ్చింది? అప్పటికి మాకు శీర్షిక ఏమీ లేదు, కేవలం పుస్తకం మాత్రమే సిద్ధంగా ఉంది. మేము న్యూయార్క్ వెళ్లి కొంతమంది ప్రచురణకర్తలను కలుసుకుని, వారికి పుస్తకాన్ని విక్రయించాల్సి ఉంది. మార్క్, నేను ఒక వారం పాటు ధ్యానం చేసి, ఒక శీర్షిక కోసం అడగాలని నిర్ణయించుకున్నాం. మార్క్ నాకంటే చాలా చురుకైన వ్యక్తి. ఆయన పడుకునేటప్పుడు ఇలా ధ్యానం చేసేవాడు: "అత్యధికంగా అమ్ముడుపోయే శీర్షిక, అత్యధికంగా అమ్ముడుపోయే శీర్షిక, అత్యధికంగా అమ్ముడుపోయే శీర్షిక, అత్యధికంగా అమ్ముడుపోయే శీర్షిక..." నేను కాస్త నిశ్శబ్దంగా ఉండేవాడిని, ప్రతీ ఉదయం లేచి "భగవంతుడా, నాకు ఒక శీర్షికని ఇవ్వు" అని సమర్పించి, మౌనంగా కూర్చొని వేచి ఉండేవాడిని.

మొదటి రెండు రోజులు ఏమీ జరగలేదు. మూడవ రోజు ఉదయం నేను తొందరగా లేచి ధ్యానంలో కూర్చున్నాను. పాఠశాలలో ఉండేటటువంటి ఒక పెద్ద ఆకుపచ్చని చాక్ బోర్డు కనిపించింది. ఒక చేయి బయటకు వచ్చి దానిపై "చికెన్ సూప్" అని రాసింది. నేను అది భగవంతుని చేయి అని తోచి "అద్భుతం"



అనుకున్నాను. అప్పుడు, “ఈ పుస్తకానికి చికెన్ సూప్‌కు ఏం సంబంధం?” అని ఆలోచించాను. నేను మళ్ళీ ధ్యానం చేయసాగాను. ఒక స్వరం ఇలా అంది, “నువ్వు చిన్నప్పుడు అనారోగ్యంతో ఉన్నప్పుడు, మీ అమ్మమ్మ నీకు చికెన్ సూప్ ఇచ్చింది కదా.” అప్పుడు నేను “ఈ పుస్తకం అనారోగ్యంతో ఉన్న వారి గురించి కాదు” అన్నాను. ఆ తర్వాత ఆ స్వరం ఇలా చెప్పింది, “మనుషుల ఆత్మలు అనారోగ్యంతో ఉన్నాయి. వారు నిస్సహాయత, నిరాశ, మరియు భయంతో జీవిస్తున్నారు. నీ దగ్గర ఉన్న ఈ కథలు వాటిని అధిగమించడానికి సహాయపడతాయి.” అప్పుడు నేను “ఆత్మ కోసం చికెన్ సూప్” అని అనుకున్నాను. అది సరిగ్గా అనిపించలేదు. తర్వాత నేను, “ఆత్మకు చికెన్ సూప్?” అని అనుకున్నాను. వెంటనే నా రోమాలు నిక్కబొడుచుకున్నాయి. నేను నా భార్యకు చెప్పాను. ఆమెకు కూడా నచ్చింది. నేను మార్క్‌కు చెప్పాను. అతనికి కూడా గగుర్పాటు కలిగింది. మా ఏజెంట్ కి కూడా అద్భుతమనిపించింది.

మేము న్యూయార్క్ వెళ్లి ఇరవై ఒక్క మంది ప్రచురణకర్తలను కలిసాం. మూడు రోజుల్లో రోజుకి ఏడుగురిని. ఎవరికీ నచ్చలేదు. ఇరవై ఒక్క తిరస్కరణలు. ఎవరికీ అది నచ్చలేదు. “ఇది తెలివితక్కువ శీర్షిక.” “ప్రజలు ఈ కథలు చదవరు.” “ఇది చాలా సౌమ్యంగా ఉంది.” “ఇది మరీ సానుకూలంగా ఉంది.” అలా, 144 తిరస్కరణల తర్వాత, మా ఏజెంట్ పుస్తకాన్ని మాకు తిరిగి ఇచ్చేసి, “నేను దీన్ని అమ్మలేను. ప్రయత్నించాను. ఎవరు దీనిని ఇష్టపడట్లేదు.” అని చెప్పారు.

నేను అప్పట్లో లాస్ ఏంజిల్స్‌లో ఉండేవాడిని. ఆరెంజ్ జిల్లాలోని డిస్నీల్యాండ్ కన్వెన్షన్ సెంటర్‌లో ప్రచురణకర్తల సదస్సు జరుగుతుందని ఎవరో చెప్పగా విన్నాము. నేను, మార్క్ మా వీపున పుస్తకాల సంచితో అక్కడికి వెళ్ళాము. మా పుస్తకంలో సుమారు ఇరవై కథలు ఉన్నాయి. మేము ఆ సదస్సు అంతా తిరిగి అక్కడ ఉన్న ప్రచురణకర్తలతో మాట్లాడాము, కానీ అందరు “వద్దు!”, “వద్దు!”, “వద్దు!”, “వద్దు!” అని చెబుతూనే ఉన్నారు.

చివరికి మేము మాట్లాడిన 145వ వ్యక్తి, “నేను దీన్ని చదువుతాను” అని చెప్పారు. అంతకు ముందు ఎవరూ చదవడానికి కూడా ఆసక్తి చూపించలేదు. ఆయన పుస్తకాన్ని ఇంటికి తీసుకెళ్లి, ఒక వారం తర్వాత నాకు ఫోన్ చేసి, “నాకు ఇది చాలా నచ్చింది, కానీ ఎన్ని ప్రతులు అమ్మగలమో నాకు తెలియదు. నేను కొంచెం వెనుకాడుతున్నాను. మీరు 20,000 కాపీలు అమ్మగలమని నాకు నమ్మకం కలిగించగలిగితే, నేను దీన్ని ప్రచురిస్తాను” అని చెప్పారు. అందువల్ల, మార్క్ మరియు నేను ప్రతీసారి ప్రసంగం ఇచ్చేందుకు వెళ్ళినప్పుడు, “నేను ‘చికెన్ సూప్ ఫర్ ది సోల్’ పుస్తకం యొక్క కొన్ని కాపీలను కొనుగోలు చేస్తానని వాగ్దానం చేస్తున్నాను” అని రాసిన ఒక కాగితం తీసుకెళ్ళేవాళ్ళం. మాకు మొత్తం 20,000 కాపీలను కొనే వాగ్దానాలు లభించాయి. కొందరు ఐదు లేదా పది కాపీలు కొనుగోలు చేస్తామని చెప్పారు. ఒక వ్యక్తి ఏకంగా 1,000

కాపీలు కొనుగోలు చేస్తానని చెప్పాడు. అలా, మేము పబ్లిషర్ దగ్గరకి వెళ్లి, “ఇప్పుడు, మా వద్ద మాకు 20,000 వాగ్దానాలు ఉన్నాయి” అని చూపించాము. ఆ విధంగా ఆ శీర్షిక ప్రాచుర్యంలోకి వచ్చి కథలు ప్రచురింపబడ్డాయి.

ప్రశ్న: ఆ కథ చెప్పినందుకు చాలా ధన్యవాదాలు. అలాగే, “సక్సెస్ ప్రిన్సిపుల్స్” పుస్తకం గురించి కూడా మీకు కొన్ని ప్రశ్నలు అడగాలనుకుంటున్నాను.

నేను ఆ పుస్తకం గురించి చాలామంది అడిగే ఒక ప్రశ్న మీతో పంచుకోవాలనుకుంటున్నాను. ప్రజలు నన్ను ఎక్కువగా అత్యంత ముఖ్యమైన విజయ సూత్రం ఏది అని అడుగుతారు. అప్పుడు నేను వారిని, “మీ శరీరంలో ఒకే ఒక్క అవయవాన్ని ఉంచుకోవాల్సి వస్తే, దేన్ని ఉంచుకుంటారు?” అని అడుగుతాను. ఎందుకంటే గుండె, ఊపిరితిత్తులు, కాలేయం లేదా మూత్రపిండాలు లేకుండా ఏదీ పనిచేయదు కదా. మీరు ఆ పుస్తకాన్ని పరిశీలిస్తే, అందులో చాలా అంశాలు ఉన్నాయి. బాధ్యత తీసుకోవడం, ఒక లక్ష్యాన్ని కలిగి ఉండటం, అది గణనీయమైనదిగా నిర్ధారించుకోవడం, ధ్రువీకరణాలు ఉపయోగించడం, దృశ్యీకరణం చేయడం, చర్య తీసుకోవడం, ప్రతిస్పందనను స్వీకరించడం, పట్టుదలతో ఉండటం, ఒక బృందం మరియు జవాబుదారీ సమూహం ఉండటం —– ఇలాంటి చాలా విషయాలు అందులో ఉన్నాయి. నిజంగా, అది విజయానికి సంబంధించిన ఒక సంపూర్ణ వ్యవస్థ. అంటే, అది వంటకాన్ని తయారు చేసే విధానం లాంటిది.

దీనిని చదువుతున్న ప్రతి చదువరికీ నేను చివరగా చెప్పే విషయం ఇది: మీరు ఏదైనా చేయాలనుకుంటే, మీకు కావలసిన ప్రతిదీ మీలోనే ఉంది. ఒక కోరికను తీర్చుకునే సామర్థ్యం లేకపోతే, మీకు ఆ కోరిక కలగదు. ఒక లక్ష్యాన్ని చేరుకునే సామర్థ్యం లేకపోతే, ఆ లక్ష్యం మీకు స్ఫురించదు. అవును, మీరు కొన్ని కొత్త విషయాలు నేర్చుకోవాల్సి రావచ్చు లేదా మీకు లేని అర్హతను పొందాల్సి రావచ్చు. మీరు పాఠశాలకు వెళ్లి పట్టా లేదా అనుమతి పత్రం సంపాదించాల్సి రావచ్చు. మీరు ఇతరులతో కలిసి పనిచేయాల్సి రావచ్చు. అక్కడికి చేరుకోవడానికి మీకు చాలా సమయం పట్టవచ్చు. కానీ ఆ కలను సాకారం చేసుకునే సామర్థ్యం లేకుండా మీరు ఆ కలను నెరవేర్చుకోలేరు. నేను మీకు అలాంటి విజయ గాథలు ఎన్నో చెప్పగలను. మీరు నాకు ఒక సమస్యను లేదా సవాలును చెప్పండి, అదే సమస్యను ఎదుర్కొని కూడా విజయం సాధించిన వారి కథను నేను మీకు చెప్పగలను. ఇది మీ పరిస్థితుల గురించి కాదు. ఇది మీ శారీరిక శక్తి గురించి కాదు. మీ ఉద్దేశ్యం , మీ నమ్మకం, మీ హృదయం, మరియు మీ పట్టుదల గురించి.

కాబట్టి, మిమ్మల్ని మీరు నమ్మండి, మీ హృదయాన్ని అనుసరించండి మరియు మీ కలలను నిజం చేసుకునే సామర్థ్యం మీలో ఉందని తెలుసుకోండి.

ప్రశ్న: చాలా, చాలా ధన్యవాదాలు, జాక్!

మిమ్మల్ని మీరు నమ్మండి, మీ హృదయాన్ని అనుసరించండి మరియు మీ కలలను నిజం చేసుకునే సామర్థ్యం మీలో ఉందని తెలుసుకోండి.

AI generated images

ఎంచుకున్న నిశ్శబ్దం

డ్రూ డి. వెస్ట్ రాసిన ప్రచురింపబడని కవిత

ఎంచుకున్న నిశ్శబ్దం
మనల్ని రూపొందించే మార్గాన్ని కలిగి
ఉంటుంది—
ఇది ఖచ్చితంగా నన్ను రూపొందించింది.

నదిలోని రాయిలా
వందల సంవత్సరాలుగా నీటి ప్రవాహాన్ని
అంగీకరించడం—
మనం అనుమతిస్తే, అది మన కరుకుదనాన్ని
మృదువుగా చేస్తుంది.

నన్ను నేను తెలుసుకున్నాననుకుంటున్నాను.
కానీ మొదట నిశ్శబ్దంలోకి ప్రవేశించినప్పుడు,
ఆ అపరిచితుడితో ఉండటం నాకు చాలా
కష్టంగా అనిపించింది!

నాకు నా బాహ్యస్వరూపం మాత్రమే తెలుసు.

కానీ ఎన్నో క్షణాల పాటు స్థిరంగా ఉండి,
నేను ఇప్పటివరకు గమనించని వివరాలను
ఆరాధించడం నేర్చుకున్నాను.
నేను విస్మయం చెందడం నేర్చుకున్నాను—
నేను నిజంగా ఈ లోకంలో ఉన్నానని.

నేను ఈ పరిణామాన్ని దాటవేస్తే,
నేను ఒక అపరిచితుడినే అవుతాను.
దానిని స్వాగతిస్తే,
అది ఉధృతంగా ప్రవహిస్తుంది,
మరియు యుద్ధాల మధ్య శాంతియుత
సమాజాలను నిర్మిస్తాను.

నేను ఈ నిశ్శబ్దాన్ని ఎన్ని రోజులుగా
ఎంచుకున్నాను?
నాకు ఖచ్చితంగా తెలియదు—
కానీ నేను వందల కొద్దీ సంవత్సరాలను
సేకరించాలని ఆశిస్తున్నాను

నిగూఢ పర్వత మార్గదర్శి

పూర్ణిమా రామకృష్ణన్

శీకటికి మనం ఎంతగా దారి తప్పిపోయామో వెల్లడించే ఒక ప్రత్యేకమైన శక్తి కలిగి ఉంటుంది —— శబ్దార్థప్రకారంగా, రూపవిక్రియాత్మకంగా. మనం మార్గం తప్పి చాలా దూరం వచ్చేశామేమో అన్న భయం స్థిరపడే క్షణంలో, ఎవరో ఒకరు ప్రత్యక్షమవుతారు. అలా నాకు మొదటిసారి ఒక పర్వతంపై జరిగింది.

హిమాచల్ ప్రదేశ్‌లోని ట్రియుండ్ నడక ప్రయాణం, కాంగ్రా లోయ మరియు మంచుతో కప్పబడిన ధౌలాధర్ శ్రేణి యొక్క అద్భుతమైన దృశ్యాలకు ప్రసిద్ధి చెందింది. అది మోస్తరు కఠినమైనది: కొన్ని గంటల పాటు ఎక్కి, పైకి చేరుకున్న తర్వాత అలరించే దృశ్యాన్ని వీక్షించి, సూర్యాస్తమయానికల్లా మళ్లీ సమతల మైదానాలకు చేరుకోవడం —— ఇదే మా ప్రణాళిక.

2022 వేసవిలో, నా భర్తతో కలసి నేను ఈ అందమైన నడక ప్రయాణానికి పూనుకున్నాము. అద్భుతమైన పర్వతారోహణం తర్వాత, పనసుకు హత్తుకునే ప్రకృతి దృశ్యాలను చూస్తూ శిఖరంపై మేము చాలాసేపు గడిపాము. అందువల్ల ఆలస్యంగా క్రిందికి దిగడం ఆరంభించాము. పర్వతాలు కాలాన్ని గమనించకుండా జారిపోయేలా చేసే తత్వం కలిగి ఉంటాయి. ఆకాశాన్నంటే శిఖరాల నీడలు పొడవుగా అయ్యాయి. స్వచ్ఛమైన పర్వతపు గాలిని మా గుండెలనుండి నింపుకున్నాము. కానీ సూర్యుడు కొండచరియల వెనుక మాయమమయ్యేకొద్దీ, దారి ప్రయాణం లయ మారింది. ఒకప్పుడు ప్రశాంతంగా అనిపించినది, ఇప్పుడు అపరిచితంగా మారింది. దారి నిశి చీకటిలో కలసిపోయింది, మనసులో ఆందోళన హెచ్చింది. జంతువుల కూతలు, పురుగుల రొద, అప్పుడప్పుడూ పాములు ప్రాకే శబ్దాలు వినిపించసాగాయి.

అప్పటికి పూర్తిగా, చీకటి పూర్తిగా కమ్మేసింది. మేము ఫోన్‌లలోని టార్చ్‌లను వెలిగించబోతే ఆ రెండింటి లోనూ బ్యాటరీలు కూడా దాదాపు ఖాళీ అయిపోయాయి. దారి ఎగుడుదిగుడుగా, అసమానంగా, ఇరుకుగా, ప్రమాదకరంగా మారింది.

నాకు ఏదో కనిపించినట్లు తోచింది —— చెట్ల వెనుక నుంచి మిణుకు మిణుకుమంటు రెండు కళ్లలాంటి మసక కాంతులు. నేను ఊహించుకోకూడదని అనుకున్నాను. నా గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం ప్రారంభించింది. నేను ఒకసారి మిటకరించి తిరిగి చూసేటప్పటికి అవి మాయమయ్యాయి. నా భ్రాంతేమోననిపించింది.

ఆ క్షణం నా లోపల ఏదో విప్పారింది. ఒక నిశ్శబ్దమైన ప్రార్థన ఉద్గమించింది. అది భద్రత కోసమో లేదా సహాయానికోసమో కాదు. అది మాటలకందనిది. అన్ని మార్గాలు మూసుకుపోయినప్పుడు మనం సహాయం కోరము —— ఎందుకంటే సహాయం తర్కసంబంధమైనది. మనం తర్కానికి మించిన దానిని కోరుతాము. స్టార్ ట్రెక్ లోని స్పాక్, “చమత్కారాలంటూ ఏమీ లేవు.” అని చెప్పినా మనం ఒక చమత్కారాన్ని కోరతాము.

సరిగ్గా అప్పుడే, ఒక వ్యక్తి ప్రత్యక్షమయ్యాడు.

ఎప్పటి నుండో అక్కడే ఉన్నట్టుగా మావైపు అడుగులేస్తూ, “ఇంత ఆలస్యంగా మీరు ఇక్కడ ఏమి చేస్తున్నారు?” అని అడిగాడు.

మా వారు, “మేము సమయం గమనించలేదు, బహుశా దారి కూడా తప్పామేమో,” అని అన్నారు.

అతను ఆశ్చర్యపోకుండా తల ఊపాడు. నేను ఓ పర్వతారోహక మార్గదర్శిని. అతను ఆశ్చర్యపోకుండా తల ఊపాడు. “నేను ఒక పర్వతారోహక మార్గదర్శిని. మా బృందం శిఖరం పై శిబిరం వేసింది. నేను ఇప్పుడు దిగిపోతున్నాను. మీకు ఇష్టమైతే, నాతో రావచ్చు.”

అది ఒక అధివాస్తవిక అనుభవంలా అనిపించింది. క్షణం క్రితం మేము అనిశ్చితిలో ఉన్నాం. వెంటనే ఆ మార్గదర్శి అక్కడ ప్రత్యక్షమయ్యాడు. ప్రశాంతంగా, స్థిరంగా, పూర్తిగా నిశ్చలంగా. అతని ఉపస్థితి వాతావరణాన్ని మార్చేసింది. నా హృదయం నెమ్మదిగా కుదుటపడింది.

ఆ తర్వాతి రెండు గంటలపాటు ఆయన మా వెంట నడిచాడు. ఇతర నడక యాత్రలు, త్రియుండ్ దాటి ఇంద్రహార్ పాస్ వంటి మార్గాల గురించి కథలను పంచుకున్నాడు. చివరకు మేము మా శిబిరానికి చేరుకున్నాం. రాత్రి ఆలస్యమైనప్పటికీ ఒక తేనీరు దుకాణం ఇంకా తెరిచి ఉండింది. మేము నీళ్లు కొనుక్కుని కాసేపు ఆగి, ఊపిరి పీల్చుకుని, విశ్రమించాము. మా కారు ఎక్కడ ఉందని ఆయన అడిగి, కొద్దిసేపు మాట్లాడి, చివరగా కేవలం ఒక వీడ్కోలుతో నిశ్శబ్దంగా అదృశ్యమయ్యాడు.

మేము ఆయన పేరు అడగలేదు. ఆయనను ఎలా సంబోధించామో కూడా గుర్తు లేదు. కానీ నాకు మాత్రం ఒక్కటే గుర్తుంది——ఆ భయకరమైన క్షణం, ఆ నిశ్శబ్ద ప్రార్థన, దాని వెంటనే ప్రత్యక్షమైన ఆ మనిషి.

మార్గదర్శకత్వం ఉపస్థితిగా మారినప్పుడు

నేను ఈ అనుభవాన్ని తరచూ గుర్తుచేసుకుంటాను. కానీ దీన్ని ఒక ఆసక్తికరమైన సంఘటనగా లేదా కథగా మాత్రమే తగ్గించదలచుకోలేదు.ఇది చాలా నిజమైనది – కేవలం ఒక అనుభవం మాత్రమే అని చెప్పడానికి వీలు కానిది. ఇది ఒక గుర్తింపు వల్ల వచ్చిన భావన, కేవలం అర్థం చేసుకోవడం వల్ల వచ్చింది కాదు. నాలో అంతర్గతంగా ఇది యాదృచ్ఛికం కాదని తెలిసినట్టుగా అనిపించింది. అది కాలాతీత క్షణం, నిశ్శబ్దంగా నా అంతర్గతంలో భాగమైపోయింది. అది కాలానికీ, స్థలానికీ, ఏ వ్యక్తికీ చెందినది కాదు.

అది కాలాతీత క్షణం, నిశ్శబ్దంగా నా అంతర్గతంలో భాగమైపోయింది. అది కాలానికీ, స్థలానికీ, ఏ వ్యక్తికీ చెందినది కాదు.

కొన్ని గంటల ముందు నేను పంపిన సంకేతానికి విశ్వం ప్రతిస్పందించింది. కానీ నాకు నాలో నాటుకున్నది ఏమిటంటే — నేను ఎల్లప్పుడూ అనుసంధాన స్థితిలో ఉన్నానన్న జ్ఞానోదయం. విశ్వం నా కోసం ప్రత్యేకంగా స్పందించాల్సిన అవసరం లేదు; ఎందుకంటే ఏదైనా తనకు తానే ఎలా స్పందించగలదు? మీరు మీకే స్పందిస్తారా?

"మీరు ఆనంద చలనంలో ఉన్న విశ్వం," అని రూమీ చెప్పిన, లేదా బిందువు సముద్రంతో కలిసినప్పుడు అది సముద్రంగా మారుతుంది అని కబీర్ వ్రాసిన పంక్తులను మనం తరచుగా వింటూ ఉంటాము. ఒకప్పుడు నేను ఇవన్నీ ఉన్నతమైన ఆధ్యాత్మిక రూపకాలుగా మాత్రమే అర్థం చేసుకున్నాను. కానీ ఆ క్షణంలో నేను గ్రహించాను — అవి కేవలం కవిత్వం మాత్రమే కాదు వాస్తవానికి సంకేతాలని. ఈ విశ్వమే నేను. అది ప్రత్యేకంగా స్పందించాల్సిన అవసరం లేదు. అది తనను తాను బహిరంగపరచుకుంది.

నా ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో మార్గదర్శనం నా తల్లిదండ్రులు, భర్త, గురువులు, మరియు మా కొడుకు ద్వారా కూడా వచ్చింది. కొన్నిసార్లు, ఈ పర్వత మార్గదర్శిలా అపరిచితుల ద్వారా కూడా. కానీ ఆ క్షణంలో నాకు కలిగిన అనుభూతి ఏటంటే — అన్నీ ఒకే సమ్మేళనంలోని భాగాలే: ఒక సంభాషణ, ఒక వర్తమానం, నా నుండి నా ఆత్మకు జరిగే ఒక సంయోగం.

శ్రీ పార్థసారథి రాజగోపాలచారి గారు వ్రాసిన Role of the Master in Human Evolution (మానవ వికాసంలో గురుదేవుల పాత్ర) అనే పుస్తకంలో ఒక వాక్యం ఉంది, అది సరళంగా వ్యక్తపరుస్తుంది:

"సత్యం, ఆధ్యాత్మికత కన్నా అధిక ప్రాముఖ్యత ఉన్నది ఏదైనా ఉంటే, అది ఆ సత్యాన్ని మనకు ప్రసాదించే గురువు మాత్రమే."

ఇంకా ఆ గురువు, ఆ మార్గదర్శక శక్తి, అనేక విధాల ద్వారా మనతో సంభాషించేది స్వయంగా విశ్వమే. మనం తరచూ ఆధ్యాత్మిక మార్గదర్శిని ఒక గౌరవనీయమైన వ్యక్తిగా, బోధించే, పంచుకునే, దారిచూపే వ్యక్తిగా మాత్రమే భావిస్తాం. కానీ హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్‌లో, మార్గదర్శకుడు కేవలం ఉపాధ్యాయుడు లేదా సలహాదారు మాత్రమే కాదు. వారి పాత్ర మరింత లోతుగా ఉంటుంది. ఇది ఒక అంతర్గత ప్రసారం — సున్నితమైనది, నిశ్శబ్దమైనది, తరచుగా వర్ణనాతీతమైనది — ఇది మనలో ఏదో ఒక వెలుగును సృష్టిస్తుంది. మార్గదర్శకుడు మీకు మార్గ పటాన్ని ఇవ్వరు; వారు మీ అంతర్గత దిక్సూచిని కనుగొనడంలో మీకు సహాయం చేస్తారు.

పర్వతం మీద ఆ రాత్రి, మా మార్గదర్శి మాకు దారి చూపించడమే కాదు, మాతో పాటు మాతో నడిచాడు, దారిని విశ్వసించాడు, మరియు అదే చేయమని మమ్మల్ని కూడా ఆహ్వానించాడు. నిజమైన ఆధ్యాత్మిక మార్గదర్శకుడు అదే చేస్తాడు. వారి సహాయం బిగ్గరగా లేదా ప్రత్యక్షంగా ఉండదు. కొన్నిసార్లు గందరగోళంలో ఉన్నప్పుడు ఒక ప్రశాంతమైన భావన లేదా మీరు ఒక విషయాన్ని చూసే విధానంలో మార్పు. క్షణం నిశ్శబ్ద స్పష్టత. కానీ అది, అంతకు మించినది.

దాన్ని అందుకోవాలంటే, మొదటి అడుగు మనం వేయాలి, తరచుగా తర్వాత ఏం జరుగుతుందో తెలియకుండానే. విశ్వాసం సంసిద్ధతతో మొదలవుతుంది, నిశ్చయతతో కాదు.

నన్ను అన్నిటికంటే ఎక్కువగా ప్రభావితం చేసిన విషయం ఏమిటంటే, ఆ మార్గదర్శి నిష్క్రమించిన తీరు. ఏ ఆర్భాటం లేకుండా. ఏమీ ఆశించకుండా. ఇది నాకు మళ్లీ గురువు పాత్రను గుర్తుకు తెస్తుంది. నిజమైన గురువులు మనల్ని తమపై ఆధారపడేలా చేయరు. మనం సొంతంగా నడవగలిగే వరకు వారు మన పక్కనే నడుస్తారు, ఆపై నిశ్శబ్దంగా వెనక్కి తగ్గుతారు, తద్వారా వారు మన ఉనికిలో భాగమేనని తెలియజేస్తారు.

గురువు ఉద్దేశించిన విధంగా జీవితం

ఆధ్యాత్మిక యాత్రలు, పర్వత యాత్రల మాదిరిగానే, ప్రత్యేకమైన ఎత్తుపల్లాలను కలిగి ఉంటాయి: ఉత్కంఠభరితమైన దృశ్యాలు, నిటారు పర్వతాలు, లోయలు మరియు దారి మళ్లింపులు. ఒక మార్గదర్శకుడు తోడు ఉండడం అంటే మనం అసమర్థులమని కాదు. దాని అర్థం, మనం మరింత సరసంగా, సాఫీగా మరియు ఒడిదుడుకులు లేకుండా నడుస్తామని. కాలక్రమేణా, బయట నుండి లభించే మార్గదర్శకత్వం అంతర్గత విషయంగా మారుతుంది. మనం మొదట వెతికిన భరోసా అంతర్గత శక్తిగా ఎదుగుతుంది. విషయాలు అనిశ్చితంగా ఉన్నప్పుడు కూడా మనం దిశను గ్రహించడం ప్రారంభిస్తాము. నిజమైన మార్గదర్శకత్వం మనల్ని రక్షించడం కాకుండా మనల్ని పరివర్తనం చేస్తుంది. జీవితం మొత్తం ఒక పాఠ్యప్రణాళిక అని గురువు మనకు చూపిస్తారు. ప్రతి క్షణం, ప్రతి నిశ్శబ్దం, ప్రతి అనిశ్చితి బోధనా క్రమంలో ఒక భాగంగా మారుతుంది.

మరియు బహుశా అదే గురువు యొక్క నిజమైన ఉద్దేశ్యం — మనల్ని కష్టాల నుండి కాపాడటం కాదు, కష్టాల ద్వారా మనలో ఉన్న దాన్నేదో ప్రకాశింపచేయడం. మార్గాన్ని

గురువు యొక్క నిజమైన ఉద్దేశ్యం — మనల్ని కష్టాల నుండి కాపాడటం కాదు, కష్టాల ద్వారా మనలో ఉన్న దాన్నేదో ప్రకాశింపచేయడం.

గుడ్డిగా అనుసరించడానికి నిర్దేశించబడలేదు, కానీ మనం నడవడానికి చూపించే సంసిద్ధతను బట్టి అడుగు అడుగునా అది రూపొందించబడుతుంది. ఈ విధంగా, జీవితం స్వయంగా ఉపాధ్యాయుడు మరియు పథంగానూ మారుతుంది. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్‌లో, మార్గదర్శకుడు స్పష్టత, ప్రేమలతో కూడిన ఉపస్థితి, చివరికి మీరే ఆ వెలుగు అని మీకు జ్ఞానోదయం కలిగే వరకు మీకు వెలుగు చూపిస్తూ మీతో నడుస్తుంది.

నేను యుక్తవయస్సులో ధ్యానం చేయడం ప్రారంభించినప్పుడు, నాకు పెద్దగా ఏమీ అనిపించలేదు. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ బోధనలు ఆసక్తికరంగా, మరియు స్ఫూర్తిదాయకంగా అనిపించాయి, కానీ నాకు బ్రహ్మాండమైన పరివర్తన ఏదీ అనుభవంలోకి రాలేదు. అప్పట్లో నేను ఏమి పొందుతున్నానో, లేదా నేను ఏమి చేస్తున్నానో కూడా నాకు అర్థం కాలేదు.

తర్వాత, జీవితం క్లిష్టంగా మారినప్పుడు, నాకు అర్థం కావడం మొదలైంది. నాకు లభించిన బహుమతిని నేను గుర్తించాను. నేను ఆధ్యాత్మిక అభ్యాసంలో ఆశ్రయం పొందాను. దారులు సాఫీగా ఉన్నప్పుడు లేదా మనం అద్భుతమైన దృశ్యాలను చూసి ఆనందిస్తున్నప్పుడు మనం మార్గదర్శకుల కోసం చూడము. దారి కనిపించనప్పుడు, మరియు దీపం కొండెక్కుతూ, నూనె అడుగంటినప్పుడు మనం వారి కోసం వెతుకుతాము.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ అభ్యాసం మరియు దానిని అందించే ఆధ్యాత్మిక గురువు రెండూ పైకి చాలా సరళంగా కనిపిస్తాయి —— ఇందులో పెద్ద ఆచారాలు కానీ, వాగ్దానాలు కానీ లేవు. కానీ కాలక్రమేణా, మన లోపల ఏదో ఒకటి మారడం మొదలవుతుంది. చివరికి, ఒకప్పుడు అంధకారంలో నడవడానికి మనం భయపడిన దారే, మన లోపలి వెలుగుతో ప్రకాశిస్తుంది. వెనక్కి తిరిగి చూసుకుంటే, ఆ పర్వత మార్గదర్శి ఆ క్షణానికి చెందినవాడని నేను అర్థం చేసుకున్నాను. నన్ను భయపెట్టిన అదే అంధకారం నుండి అతను ఉద్భవించాడు, మరియు నేను అతన్ని చూడటానికి సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడు అతను ప్రత్యక్షమయ్యాడు. ఆ రాత్రి, దైవ సహాయం దీపాన్ని పట్టుకున్న ఒక అపరిచితుడి రూపంలో వచ్చింది.

Illustrations by ANANYA PATEL

THE Brighter Minds ADVANTAGE PROGRAM

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

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

STRENGTHEN **MEMORY**

SHARPEN **OBSERVATION**

BOOST **CONFIDENCE**

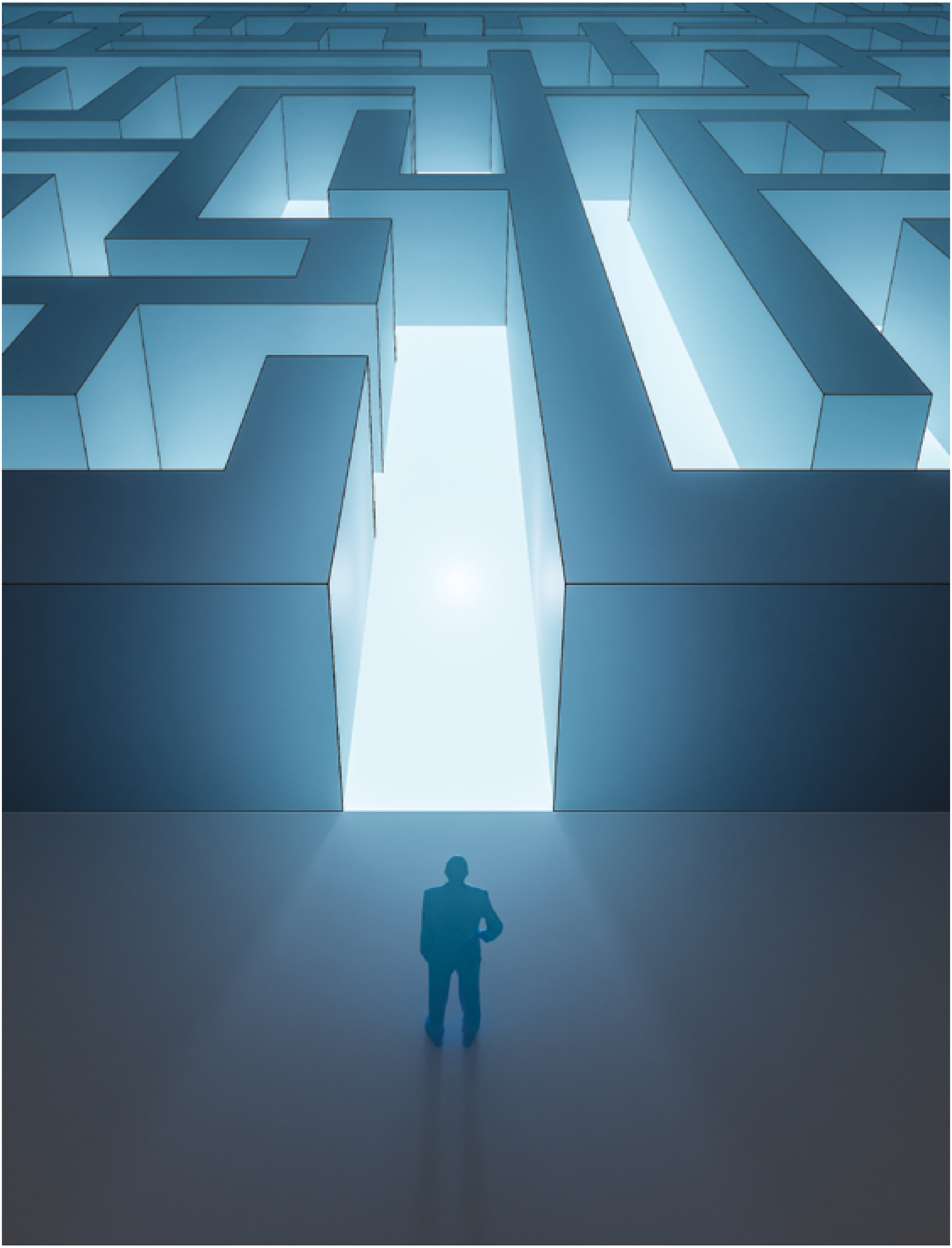
INTENSIFY **FOCUS**

ENHANCE **INTUITION**

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

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

ENROLL TODAY!



కార్యస్థలం

“మీ హృదయాన్ని మరియు అంతర్దృష్టిని అనుసరించడానికి ధైర్యం కలిగి ఉండండి. మీరు నిజంగా ఏమి కావాలనుకుంటున్నారో వాటికి ఇప్పటికే తెలుసు. మిగతావన్నీ ద్వితీయమే.”

స్టీవ్ జాబ్స్

CEO మరియు హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యాన ప్రశిక్షకులు **రవి వెంకటేశన్** తన హార్ట్‌ఫుల్ శ్రోత మాలికను ఆరవ భాగంతో కొనసాగిస్తున్నారు, శ్రవణాన్ని మనోభావం నుండి నైపుణ్యంగా మారుస్తున్నారు. ఉత్తమ మనస్తత్వం ఉన్నప్పటికీ, ప్రభావవంతమైన శ్రవణ సాధన చేయాలి, మెరుగుపరుచుకోవాలి మరియు సానపెట్టాలి అని నిరూపిస్తున్నారు.

నాలుగు శ్రవణ నైపుణ్యాలలో ప్రావీణ్యం సంపాదించడం

హృదయపూర్వక శ్రోత - ఆరవ భాగం

ఈ శ్రేణిలోని మునుపటి వ్యాసాలలో మన వినే సామర్థ్యాన్ని పెంచే స్థితి, లక్షణాలు మరియు ప్రవర్తనలను మనం అన్వేషించాము. కానీ ఉత్తమ మనస్తత్వం, హృదయం మరియు ఉద్దేశ్యాలతో కూడా, వినడం అనేది ఒక నేర్చుకోవాల్సిన నైపుణ్యంగానే ఉంటుంది – దానిని సాధన చేయాలి, మెరుగుపరచుకోవాలి మరియు సాకారం చేసుకోవాలి.

ఈ భాగంలో శ్రవణాన్ని నిజంగా ప్రభావవంతంగా చేసే నాలుగు ముఖ్యమైన నైపుణ్యాలపై దృష్టి పెడుతున్నాము:

* క్రియాశీలక శ్రవణం
* లోతైన శ్రవణం
* వృత్తిపరమైన శ్రవణం
* కేంద్రీకరణ

నాలుగు శ్రవణ నైపుణ్యాలు

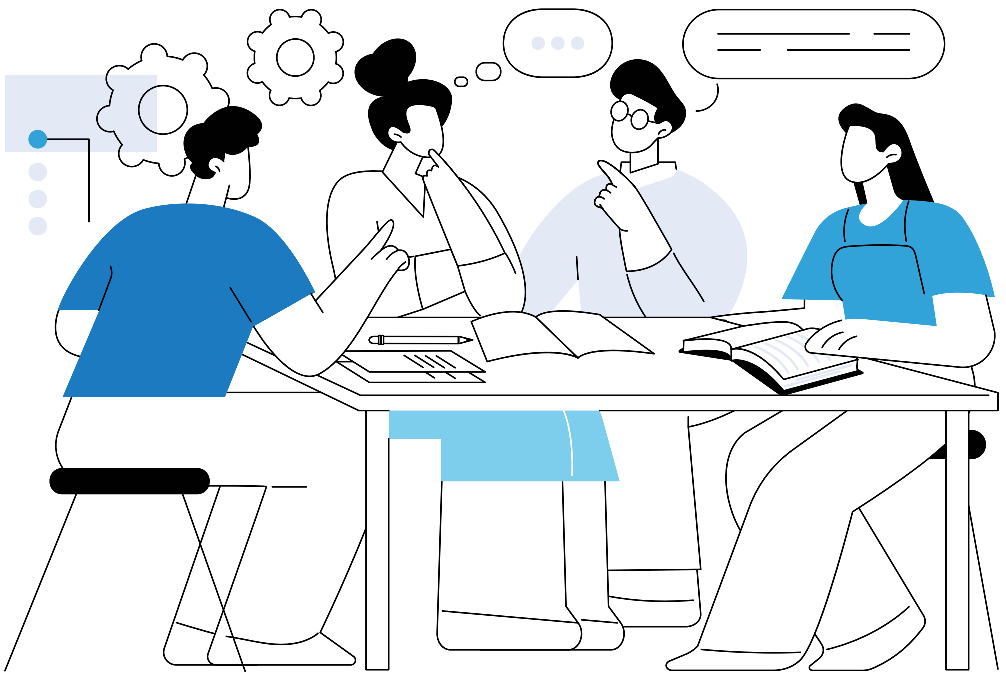
క్రియాశీలక శ్రవణం – ప్రస్తుత క్షణంలో నిమగ్నమవ్వడం

క్రియాత్మకంగా వినడం అంటే సంభాషణలో పూర్తిగా నిమగ్నమై శ్రద్ధ పెట్టడం, మౌఖిక ధ్రువీకరణను అందించడం, మనం వింటున్నామని, వారు మనకు విలువైనవారని మరియు మనం వారిని అర్థం చేసుకుంటున్నామని మాట్లాడుతున్నవారికి తెలియజేసే శారీరక భాషా సంకేతాలను ఉపయోగించడం.

అభ్యాస ప్రక్రియలు:

* సంభాషించే వారివైపు చూస్తూ మాట్లాడండి, అప్పుడప్పుడు తల ఊపండి.
* క్లుప్తంగా మౌఖికంగా స్పందించండి ("అవునా, అలాగా ?", " ఇంకా చెప్పండి," "అవును, అది అర్థవంతంగా ఉంది.")
* మీరు విన్నదాన్ని సంక్షిప్తంగా తిరిగి వ్యక్తం చేయండి.

యువరాణి డయానాను ఆమె సాధించ తలపెట్టిన లక్ష్యాల కోసం మాత్రమే కాకుండా, ఆమె వినే విధానం కోసం తరచుగా "ప్రజల యువరాణి" అని పిలిచేవారు. ఆసుపత్రి సందర్శనలలో, ఆమె కనుచూపులు కలిసేలా మోకరిల్లి, చేతులు పట్టుకుని, రోగుల కథలను నిశ్శబ్దంగా వినేది. ఆమె ఉనికి మాత్రమే ప్రజలను కన్నీళ్లు పెట్టించేది– దుఃఖం నుండి కాదు, ఆమె వినిపించుకున్నారు అనే అనుభూతి నుండి.



లోతైన శ్రవణం అనేది భావోద్వేగాలు, నిశ్శబ్దాలు, శారీరక భాష మరియు మాటల్లో చెప్పబడని వాటిని వినడం వంటి ఆలోచనాత్మకమైన మరియు సహజమైన నైపుణ్యం.

లోతైన శ్రవణం – మాటలకు అతీతంగా వినడం

లోతైన శ్రవణం అనేది భావోద్వేగాలు, నిశ్శబ్దాలు, శారీరక భాష మరియు మాటల్లో చెప్పబడని వాటిని వినడం వంటి ఆలోచనాత్మకమైన మరియు సహజమైన నైపుణ్యం.

అభ్యాస ప్రక్రియలు:

* స్వరాన్ని, భావోద్వేగాన్ని మరియు శక్తి స్థాయి మార్పులను గమనించండి.
* అంతరాయం కలిగించడం లేదా పరిష్కరించడం వంటి అలవాట్లను నిరోధించండి.
* వారు మాట్లాడిన తర్వాత కాస్త విరామం ఇవ్వండి, అప్పుడు వారిని మరింత లోతుగా విషయంలోకి వెళ్ళడానికి అనుమతించగలరు.

దీనికి గొప్ప ఉదాహరణ క్యాంప్ డేవిడ్ ఒప్పందాలలో జిమ్మీ కార్టర్: 1978లో, అమెరికా అధ్యక్షుడు జిమ్మీ కార్టర్ ఈజిప్టుకు చెందిన అన్వర్ సదాత్ మరియు ఇజ్రాయెల్‌కు చెందిన మెనాచెమ్ బిగిన్ మధ్య శాంతికి మధ్యవర్తిత్వం వహించారు. కార్టర్ విధానం వ్యూహాత్మక చర్చలు కాదు – అది లోతైన, హృదయపూర్వక శ్రవణం. తరువాత సదాత్ ఇలా అన్నాడు, " ఆయన మాకు ఉపన్యాసాలు ఇవ్వలేదు. ఆయన మమ్మల్ని వినిపించుకున్నారు – అందువల్లనే మేము మారిపోయాము."

వృత్తిపరమైన శ్రవణం – వ్యూహాత్మక, నైతిక, ప్రభావ–ఆధారిత శ్రవణం

వృత్తిపరమైన శ్రవణంలో నైతిక వివేచన, విశ్లేషణాత్మక స్పష్టత మరియు కీలకమైన పరిస్థితులలో ఆలోచనా రీతులు, అంతరాలు లేదా అంతర్లీనంగా ఉండే సవాళ్లను వినడం ఉంటాయి.

అభ్యాస ప్రక్రియలు:

* వ్యక్తిగత పక్షపాతాన్ని వ్యూహాత్మక అవగాహన నుండి వేరు చేయండి.
* జాగ్రత్తగా లిఖితపూర్వకంగా డాక్యుమెంట్లు తయారు చేయండి మరియు ఉమ్మడి అవగాహనను నిర్ధారించండి.
* పరిష్కారాలను వినండి, కానీ వాటికోసం తొందరపడకండి.

యూరోజోన్ సంక్షోభ సమయంలో, ఛాన్సలర్ ఏంజెలా మెర్కెల్ గంటల తరబడి జరిగిన సమావేశాలలో నిశ్శబ్దంగా వినడానికి ప్రసిద్ధి చెందారు. ఆమె తరచుగా చివరిలో సంగ్రహంగా చెప్పేవారు, ప్రతి అభిప్రాయాన్ని గ్రహించి, సమగ్రపరిచే వారు.

కేంద్రీకరణ – నిజమైన శ్రవణానికి పునాది

కేంద్రీకరణ అనేది సంభాషణకు ముందు, సంభాషణలోనూ మనస్సును శాంతపరచడం, భావోద్వేగాలను సమతుల్యం చేయడం, అవగాహనను స్థిరపరిచే నైపుణ్యం.

అభ్యాస ప్రక్రియలు:

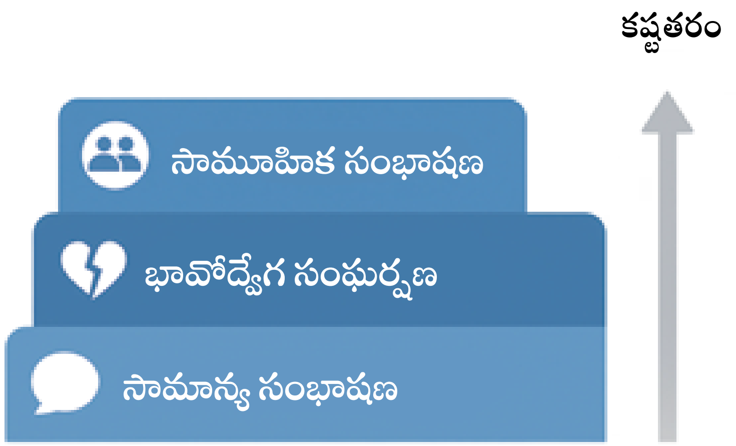
* సంభాషణ మొదలుపెట్టేముందు శ్వాస ద్వారా మీ మనసును కేంద్రీకరించండి.
* ప్రేరక అంశం మరియు ప్రతిస్పందన మధ్య సూక్ష్మ విరామాలను సాధన చేయండి.
* మీరు ఎప్పుడు ప్రేరేపించబడ్డారో గమనించి, మిమ్మల్ని మీరు తటస్థ స్థితికి తీసుకురండి.

వియత్నాం కు చెందిన థిక్ నాక్ హాన్ ఈ సాధనకు ఒక గొప్ప ఉదాహరణ. సమావేశాలకు ముందు, పాల్గొనేవారిని ఆగి మూడు లోతైన శ్వాసలను మౌనంగా తీసుకోవాలని ఆయన కోరేవారు. “ప్రశాంతమైన, విశాలమైన హృదయం మాత్రమే మరొకరి బాధను నిజంగా స్వీకరించగలదు.

వృత్తిపరమైన శ్రవణంలో నైతిక వివేచన, విశ్లేషణాత్మక స్పష్టత మరియు కీలకమైన పరిస్థితులలో ఆలోచనా రీతులు, అంతరాలు లేదా అంతర్లీనంగా ఉండే సవాళ్లను వినడం ఉంటాయి.

ఎక్కడ ప్రారంభించాలి? నైపుణ్య సాధనా సోపానం

అన్ని కొత్త నైపుణ్యాల మాదిరిగానే, ఈ అభ్యాసం సరళమైన పద్ధతుల నుండి ప్రారంభమవుతుంది మరియు కాలక్రమేణా వృద్ధి చెందుతుంది. విభిన్న సందర్భాలలో మీ శ్రవణ నైపుణ్యాన్ని దశలవారీగా పెంపొందించుకోవడానికి ఈ క్రింది సోపానమును ఉపయోగించండి.



నైపుణ్య సాధనా సోపానం

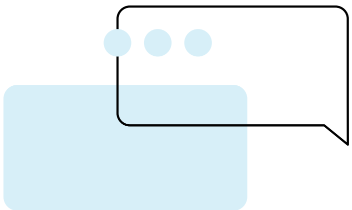
ఆంతరంగిక లక్షణం	బాహ్య ప్రవర్తన
క్రియాశీలక శ్రవణం	"కాబట్టి మీరు చెప్పేది ఏమిటంటే..." ఉపయోగించి మీరు విన్నదాన్ని పునరావృతం చేయండి.
లోతైన శ్రవణం	విరామాలు, సంకోచాలు లేదా శరీర భాషను గమనించండి. సున్నితమైన కొనసాగింపు ప్రశ్నలు అడగండి.
వృత్తి పరమైన శ్రవణం	తటస్థమైన భాషను ఉపయోగించి మీ తదుపరి సమావేశంలో అన్ని దృక్కోణాలను సంగ్రహించండి.
కేంద్రీకరణ	కీలక సంభాషణకు ముందు ఒక నిమిషం ఉద్దేశపూర్వకంగా శ్వాస తీసుకోండి.

స్వీయ-అంచనా రూపకల్పన

రాబోయే అరవై- తొంభై రోజులలో, ప్రతి నైపుణ్యాన్ని ఒకటి నుండి ఐదు వరకు గ్రేడ్ చేసుకోవడానికి వారానికి ఒకసారి తనిఖీ చేయండి. ముఖ్యమైన పరస్పర సంభాషణల తర్వాత కూడా దీన్ని ఉపయోగించవచ్చు.

నైపుణ్యం	1 (కనిష్టం)	2	3	4	5
క్రియాశీలక శ్రవణం	అపసవ్యంగా ఉండటం, చపలచిత్తం	అనియమిత శ్రద్ధ	బాగా శ్రద్ధగా వినడం	పూర్తిగా దృష్టి కేంద్రీకరించడం	పూర్తి అస్తిత్వంతో శక్తివంతమైన నిశ్శబ్ద సంభాషణ
లోతైన శ్రవణం	ప్రత్యుత్తరం ఇవ్వడానికి తొందరపడడం	పైపైన వివరాలను మాత్రమే గ్రహించడం	మాటల ధోరణిని గ్రహించడం	భావోద్వేగాన్ని వినడం, ఓపికగా ఉండడం	మాటలకతీతంగా విని, లోతైన ప్రశ్నలు అడగడం
వృత్తిపరమైన శ్రవణం	వ్యక్తిగత అభిప్రాయాలను చొప్పించడం	స్వీయ దృష్టి కేంద్రీకరణ	విన్నాకాని మాటల ధోరణిని గుర్తించకపోవడం	ప్రధాన సమస్యలను సంగ్రహించడం	అంతర్దృష్టితో, నైతికంగా సంశ్లేషణ చేయడం
కేంద్రీకరణ	ప్రతిక్రియాత్మకంగా ఉండడం	కొంచెం ఆతృత కనపర్చడం	ప్రశాంతంగా ఉండటానికి ప్రయత్నించడం	శ్వాస మరియు విరామాన్ని సమర్థంగా ఉపయోగించడం	సంభాషణ అంతటా ప్రశాంతంగా మరియు హృదయపూర్వకంగా ఉండడం

ఈ శ్రేణిలోని తదుపరి కొన్ని భాగాలలో, మనం నేర్చుకున్న అంశాలను నిజ జీవిత పరిస్థితులను ఎదుర్కోవడంలో సహాయపడే అనేక సందర్భాలను పరిశీలిస్తాము.



మీ హృదయాన్ని గెలవనివ్వండి

ఆనందం ఆలోచించడం వల్ల కాదు, అనుభూతి చెందడం వల్ల వస్తుంది అనే తన పరిశీలనను డాక్టర్ **ఇచాక్ అడిజెస్** మనతో పంచుకుంటున్నారు. జీవితంలో నిర్ణయాలు తీసుకునేటప్పుడు పాఠకులు తమ విశ్లేషణాత్మక మనస్సులను మౌనంగా ఉండనివ్వాలని మరియు హృదయాలను విశ్వసించాలని ఆయన ప్రోత్సహిస్తున్నారు.

నేను చాలా సంవత్సరాలుగా వ్యక్తులను పరిశీలిస్తున్నాను, ఒక వ్యక్తి మనస్సుతో నిర్ణయాలు తీసుకున్నప్పుడు అసంతృప్తిగా ఉండేందుకు ఎక్కువ అవకాశం ఉందని నేను గ్రహించాను.

ఎందువల్ల? ఎందుకంటే మన మనస్సు ఎక్కువ శాతం భవిష్యత్తు లేదా గతం గురించి ఆలోచిస్తుంటుంది. అవి రెండూ మనల్ని అసంతృప్తికి గురి చేస్తాయి. గతాన్ని తిరిగి అనుభవించలేము మరియు దానిలోని తప్పులను – లేదా విషాదాలను – నివారించలేము లేదా సరిదిద్దలేము; భవిష్యత్తును గురించి చాలా అనిశ్చితి ఉంటుంది. అది భయాన్ని సృష్టించగలదు లేదా దుఃఖానికి దారితీయవచ్చు.

ఒక వ్యక్తి ఎంతో తెలివిగలవాడైనా, అంతగా సంతోషంగా ఉండకపోవచ్చు. ప్రస్తుతంలో జీవిస్తున్న అంతగా తెలివితేటలు లేని వారు సంతోషంగా కనిపిస్తారు. వారు మనస్సును విశ్రాంతిగా ఉంచుకుంటారు మరియు హృదయంపై దృష్టి పెడతారు. వారు తక్కువ ఆలోచిస్తారు మరియు ఎక్కువ అనుభూతి చెందుతారు.

ఆలోచించడం వల్ల వ్యక్తులు విశ్లేషించి, హేతుబద్ధంగా వ్యవహరించగలుగుతారు. అవి రెండూ ప్రతికూల మనస్తత్వాన్ని రేకెత్తిస్తాయి. అనుభూతి చెందడం అందుకు భిన్నంగా ఉంటుంది. చెట్లను దాటుతున్నప్పుడు మీరు వాటి ఉనికిని అనుభవిస్తారు; మీ తలపై మేఘాలు తేలుతున్నట్లు మీరు అనుభూతి చెందుతారు. మేఘాలు ఎలా తయారయ్యాయి లేదా అవి ఎందుకు ఒక నిర్దిష్ట ఆకారంలో ఉన్నాయి అని ఆలోచించరు. ఆలోచించడం కాదు: మీరు మేఘాలను అనుభూతి చెందండి, పర్వతాలను అనుభూతి చెందండి, చెట్లను అనుభూతి చెందండి, పువ్వులను అనుభూతి చెందండి, మీ చుట్టూ ఉన్న వ్యక్తులను అనుభూతి చెందండి – ఏ విధమైన విమర్శలు లేకుండా.

మనం ఆనందాన్ని పొందేది అనుభూతిలోనే అని నేను నమ్ముతున్నాను, కానీ అది మనం అనుభూతి చెందుతున్న దానితో పోరాడనప్పుడు మాత్రమే. మనం దానిని అంగీకరిస్తాము మరియు ప్రపంచం అందించే అద్భుతాలను ఆస్వాదిస్తాము. ప్రేమను అనుభవించడానికి ప్రవేశ ద్వారం ఏమిటి? అనుభూతి చెందడం. మీరు అనుభూతి చెందుతున్న దానితో పోరాడకండి. మనస్సును దానంతట అది ఉండడానికి అనుమతించండి. మీరు అనుభూతి చెందుతున్నప్పుడు, దానితో ఏకీకృతం అవుతారు. మరియు ఆ ఏకీకరణలో, మీరు ఆనంద భావనను తద్వారా ప్రేమను కనుగొంటారు.

మనం మనస్సుతో తర్కిస్తాము, హృదయంతో అనుభూతి చెందుతాము. మనస్సు ఆలోచనలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది మరియు వాటిని పదాల ద్వారా వ్యక్తపరుస్తుంది. హృదయం భావాలతో సంభాషిస్తుంది.

మనం మన మనస్సులోనే తప్పు ఒప్పులను బేరీజు వేస్తాము. స్నేహితులు, కుటుంబం, ఉపాధ్యాయులు, పుస్తకాలు మరియు అనుభవాలతో సహా వివిధ వనరుల నుండి వచ్చిన అసంఖ్యాకమైన పరస్పర వైరుధ్యాలు గల సందేశాల ఆధారంగా మన అభిప్రాయాలను ఏర్పరుచుకుంటాము. మన హృదయాలు మనకు చెబుతున్న వాటిని మరియు సహజంగా అనిపించే వాటిని మనం తరచుగా అణచివేస్తాము. మన మనస్సాక్షి చెప్పేదాన్ని మనం తృణీకరిస్తాము మరియు మన చర్యలను సమర్థించుకోవడానికి మన మెదడులను మాత్రమే ఉపయోగిస్తాము.

ఈ ధోరణి నుండి బయట పడటానికి మార్గం ఏమిటంటే, మీ మనస్సు నుండి మిమ్మల్ని మీరు వేరు చేసుకుని ఉద్దేశపూర్వక భావనను పెంపొందించుకోవడం. ఒక క్షణం మెదడు లోని ఆలోచనాధోరణిని ఆపి ఇలా అడగండి: ఇది – నేను సమర్థిస్తున్న అభిప్రాయం, నేను తీసుకోబోయే నిర్ణయం మొదలైనవి – సరైనదిగా అనిపిస్తుందా లేదా తప్పని అనిపిస్తుందా?

సరైనది మరియు తప్పును విమర్శించడం మాత్రమే కాదు, అనుభూతి చెందడం కూడా చేయాలి.

మీ అనుభూతులను అనుసరించండి. అవి హృదయం నుండి వస్తాయి మరియు హృదయానికి బాగా తెలుసు. ధ్యానంలో మాత్రమే కాకుండా ఎల్లప్పుడూ మన ఆలోచనలను హృదయం పర్యవేక్షించాలి.

కేవలం మనసు మాత్రమే మీ జీవితాన్ని నియంత్రించడానికి అనుమతించకూడదు. మనస్సు మరియు హృదయం మీరు పరిష్కరించలేని సంఘర్షణలో ఉంటే, హృదయాన్ని గెలవనివ్వండి.

మీ అనుభూతులను అనుసరించండి. అవి హృదయం నుండి వస్తాయి మరియు హృదయానికి బాగా తెలుసు. ధ్యానంలో మాత్రమే కాకుండా ఎల్లప్పుడూ మన ఆలోచనలను హృదయం పర్యవేక్షించాలి.

సంబంధాలు

"ప్రియుడే సమస్తం, ప్రేమికుడు కేవలం
అతని ఆవరణ; జీవించే ప్రతిదీ ప్రియుడు,
ప్రేమికుడు కేవలం మృత సమానుడు."

జలాల్–ఉద్దీన్ రూమి

మార్గదర్శి సాన్నిహిత్యంలో :

మార్గదర్శి మరియు ఒక సాధకుని మధ్య పరిణామాత్మకంగా అభివృద్ధి చెందే సంబంధాన్ని గురించి దాజీ గుర్తింపు, ప్రతిఘటన మరియు శరణాగతి అనే దశలకు అనుసంధానించి వివరిస్తున్నారు. అది ఎలా అంటే మొదట మనకు బాహ్యంగా వచ్చే మార్గదర్శనం, చివరికి మన అంతరంగంలోని భగవంతునితో అనుబంధాన్ని మేల్కొలిపేలా మారుతుందని చూపిస్తారు.

ఆధ్యాత్మిక మార్గాన్ని అనుసరించే సమయంలో ఒక ప్రాథమిక సత్యం ఏమిటంటే, మనకు ఒక సమర్థవంతమైన మార్గదర్శిని కనుగొనడం అవసరం. వర్తమాన మార్గదర్శి ఆధ్యాత్మిక పరిణామంలో ఒక కీలక అంశం, ఎందుకంటే ఎవరో ఒకరు మనకు సహాయం చేయకపోతే మన పరిమితులను అధిగమించడం చాలా కష్టసాధ్యం. చిర కాలంగా మనలో చాలామంది మనల్ని మనమే పురిగొల్పుకుంటూ వస్తున్నాము, కానీ బయట నుండి కూడా ప్రేరణ అవసరం. మనం స్వతహగా సాధించడానికి ఒక పరిమితి ఉంటుంది, ఈ ఆధ్యాత్మిక క్షేత్రంలో ముందుకు వెళ్లేందుకు మార్గదర్శకత్వం కావాలి అని గ్రహిస్తాము. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ విధానంలో, స్థాపకులు లాలాజీ మహారాజ్ కాలం నుండి ఇప్పటి వరకు, ప్రకృతి మన మధ్య ఒక సజీవ మార్గదర్శి నిరంతరంగా ఉండేలా చూసుకుంది. పూర్వకాలపు సాధువులు తమ బోధనలు, రచనల ద్వారా మనలో జీవిస్తూ ఉన్నప్పటికీ, ఒకసారి ఆరిపోయిన కొవ్వొత్తి చీకటి గదిని వెలుగుతో నింపలేనట్లే, మునుపటి మార్గదర్శి ఇప్పటి మన ఆత్మపరివర్తనకు సహాయం చేయలేరు.

ఒకసారి మీరు మీ మార్గదర్శిని గుర్తించిన తర్వాత, వారితో ఎంతవరకు మెలగాలి అనే విస్మయం సహజంగానే కలుగుతుంది. ఈ సంబంధం మానవ స్థాయి స్పర్శ పై ఆధారపడదు. అయినప్పటికీ, జీవితంలో కనీసం ఒకసారి అయినా మీ మార్గదర్శిని కలవడం అపారమైన ప్రయోజనం ఇస్తుంది. మీ దృక్పథం సరైనదైతే, ఆ ఒక్కసారి కలవడం చాలు! మార్గదర్శితో చేయి కలపాల్సిన అవసరం లేదు, మాట్లాడాల్సిన అవసరం కూడా లేదు. అయినా సరే, మీరు ఒకసారి అయినా వారి సమక్షంలో స్వీకారభావంతో, పూర్తి చైతన్యంతో ఉంటే, మీ ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణం మొత్తం ఆ ఒక్క సమావేశంలోనే పథకరూపం దాల్చుతుంది. ఆ తర్వాత జరిగే ప్రతి కలయిక ఒక అదనపు వరంలా భావించవచ్చు. తరచుగా జరుగుతుందన్నట్లుగా, మార్గదర్శి వెంట తిరుగుతూ ఉండాల్సిన అవసరం లేదు. మార్గదర్శిని ఆరాధించాల్సిన అవసరం లేదు. చాలా మంది మార్గదర్శి యొక్క శారీరక రూపమే పరమ మూలమని, వారి ఆకారాన్ని పూజించడం ద్వారా శక్తి పొందుతారని నమ్ముతారు. కానీ మనం మరచిపోయేది ఏమిటంటే, ఆ మూలం ఎక్కడా లేదు మరియు అన్నిచోట్లా ఉంది. మీరు దానిని కనుగొనగలిగేది ఒక్కచోటే — అదే మీ అంతరాత్మలో. మీ మార్గదర్శి యొక్క ధ్యేయం మిమ్ములను ఆ అంతరాత్మవైపు నడిపించడం.

నిజమైన మార్గదర్శి ఎవరు?

చాలా మంది సమర్థవంతమైన మార్గదర్శిని ఎంచుకోవడంలో సవాలును ఎదుర్కొంటారు. నిజమైన ఆధ్యాత్మిక మార్గదర్శి ఇవ్వడానికి సిద్ధంగా ఉంటారు కానీ ఈ రోజుల్లో ఎక్కువగా కనిపించే వారు మాత్రం స్వీకరించేవారు — వారు ఏదో రూపంలో గురుదక్షిణ కోరతారు, ఆరాధనలో ఆనందిస్తారు, వారిని అనుసరించాలని, గౌరవించాలని ఆశిస్తారు.

అయితే ఏది నిజమైన మార్గదర్శిని నిర్ధారిస్తుంది? బాబూజీ మహారాజ్ చెప్పిన ప్రకారం, నిజమైన మార్గదర్శి రెండు ప్రాథమికమైన లక్షణాలను కలిగి ఉంటారు: ఒకటి, తనలోని ఆధ్యాత్మిక శక్తిని ప్రసారం చేసి మనుషులలో పరివర్తనను కలిగించే సామర్థ్యం, మరొకటి, ఆయన శారీరిక సాన్నిధ్యంలో ఉన్నవారికి తక్షణమే మనస్సుకు శాంతిని అనుభూతి కలిగించగలిగే సామర్థ్యం.

ఈ రోజుల్లో, ఎవరైనా కాషాయ వస్త్రాలు ధరించి, పూర్వకాల శాస్త్రాల జ్ఞానాన్ని ప్రదర్శించి, కొన్ని జ్ఞానపూర్వక బోధనలు చేస్తే, వారిని గురువుగా పరిగణిస్తారు. కానీ నిజానికి గురువు యొక్క ప్రాథమిక బాధ్యత ఏమిటంటే తన శిష్యులందరి ఆధ్యాత్మిక పురోగతి. అసమర్థతగానీ, నిరాసక్తతగానీ కారణం ఏదైనా కావచ్చు; తన బాధ్యతను విస్మరిస్తే ప్రకృతి అతడిని తప్పకుండా బాధ్యుడిని చేస్తుంది.

అయితే ఏది నిజమైన మార్గదర్శిని నిర్ధారిస్తుంది? బాబూజీ మహారాజ్ చెప్పిన ప్రకారం, నిజమైన మార్గదర్శి రెండు ప్రాథమికమైన లక్షణాలను కలిగి ఉంటారు: ఒకటి, తనలోని ఆధ్యాత్మిక శక్తిని ప్రసారం చేసి మనుషులలో పరివర్తనను కలిగించే సామర్థ్యం, మరొకటి, ఆయన శారీరిక సాన్నిధ్యంలో ఉన్నవారికి తక్షణమే మనస్సుకు శాంతిని అనుభూతి కలిగించగలిగే సామర్థ్యం.

ఉదాహరణకు, నేను బాబూజీతో గడిపిన అనుభవాల్లో, ఆయన ఎప్పుడూ తనను గురువుగా భావించేవారు కాదు. ఎల్లప్పుడూ అతిశయరహితంగా, తాను చాలా చిన్నవాడిననే భావనతో, సంపూర్ణ వినమ్రతతో ప్రవర్తించేవారు. ఇదే ధోరణి చారీజీగారిలో కూడా చూశాను. ఆయన తనను బాబూజీ శిష్యుడిగా మాత్రమే ఎల్లప్పుడూ పేర్కొనేవారు. స్వయంగా తమను గురువులమని ప్రకటించుకునే అనేక మంది ప్రవర్తనకు విరుద్ధంగా, నిజమైన గురువు మాత్రం తనను ఒక సేవకుడిగానే భావిస్తారు. బాబూజీ చూపిన ఉదాహరణ మనకు స్పష్టంగా తెలియజేసింది ఏమిటంటే — నిజమైన గురువు తనను తాను గురువునని ఎప్పటికీ అనుకోలేడు. అలా

అనుకునే క్షణంలోనే, ఆ భావన అతన్ని ఆ బాధ్యతకు అనర్హుడిని చేస్తుంది.

నిజమైన మార్గదర్శి మనల్ని కేవలం మోక్షం (విముక్తి) వరకు మాత్రమే కాకుండా, దానిని దాటి మరింత ఉన్నతమైన చైతన్య స్థితులకు, సాక్షాత్కార స్థాయిలకు తీసుకెళ్లగలగాలి. సాధకుడు స్వయంగా అధిగమించలేని అంతరంగ అడ్డంకులను దాటించేది మార్గదర్శి మాత్రమే. అత్యున్నత స్థాయిలలో కూడా, ఎక్కడైనా శరణాగతి ఒక స్థాయిలో ఆగిపోతే, అక్కడ సాధకుడు జడత్వానికి లోనై ముందుకు సాగాలనే ఆకాంక్షను కోల్పోయే అవకాశం ఉంటుంది. అలాంటి సమయంలో మార్గదర్శి మళ్లీ ప్రత్యక్షమై, సాధకుణ్ణి మృదువుగా ముందుకు నడిపిస్తారు.

ఈ ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణానికి ఇంధనం మార్గదర్శి ఆధీనంలో ఉండే ప్రాణాహుతి ప్రసారం. అయితే ఒకే ఒక్కసారి లభించిన దివ్యకృప అనేక ప్రాణాహుతి ప్రసారాలు సాధించలేనిది సాధిస్తుంది. కృప సున్నితమైనది, శక్తివంతమైనది, దాన్ని అనుభూతి చెందినప్పుడే అవగాహన చేసుకోగలం.

హార్ట్ ఫుల్ నెస్ లో ప్రాణాహుతి ప్రసారం మరియు గురు కృప లేకపోతే సాధన తన సారం కోల్పోతుంది. మార్గదర్శి ప్రాణాహుతి ప్రసారం మరియు కృప రెండింటికీ వాహకునిగా పనిచేస్తారు.

మనకు మార్గదర్శితో బంధం నిజమని నిర్ధారించుకోవాలనిపించినప్పుడు, మన హృదయాన్ని గమనించాలి. మనస్సు ఎల్లప్పుడూ ప్రశ్నిస్తూనే ఉంటుంది, అది దాని సహజ స్వభావం. కానీ హృదయంలో భారంగా, నిరంతరం సందేహం కలిగితే అది స్పష్టమైన సంకేతం. మన హృదయం అస్థిరంగా, భారంగా అనిపిస్తే, ఆ వ్యక్తి మనకు సరైన మార్గదర్శి కాదని అర్థం.

ఒకవేళ మీకు నిజంగా అసంతృప్తి కలిగితే మీకు ఆ వ్యక్తి నుండి దూరంగా వెళ్లిపోయే స్వాతంత్ర్యం ఉంటుంది. ఆ ఎంపిక మీదే. ఒక అశక్తుడైన మార్గదర్శికి మన అభివృద్ధిని అప్పచెప్పే కంటే మీ కాళ్ల మీద మీరు నడవడం ఎంతైనా మంచిది.

మరోవైపు, మన హృదయం సంతృప్తిగా ఉన్నప్పుడు, ఇకపై మానసిక సందేహాలను ఎప్పటికీ పెట్టుకోవద్దు, అంకితభావంతో సాధనపై దృష్టి పెట్టండి.

మిమ్మలను సిద్ధం చేసుకోండి:

ఈ రోజుల్లో చాలామంది తమ ప్రాపంచిక సమస్యల పరిష్కారం కోసం ప్రాథమికంగా ఆధ్యాత్మిక గురువును సమీపిస్తారు.

దైనందిన కష్టాలతో అలసిపోయి వారు ఇలా అనుకుంటారు:

"నా మార్గదర్శి నా సమస్యలు పరిష్కరించలేకపోతే, ఆయన దగ్గరకు వెళ్లడంలో అర్థమేంటి?"

పుట్టినరోజులు, వార్షికోత్సవాలు, పెళ్లిళ్లు, గృహప్రవేశాలు, కొత్త ఉద్యోగం లేదా వ్యాపారం ప్రారంభించడం వంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లోనూ, లేదా ఎవరి గురించి అయినా ఫిర్యాదు చేయడానికి ఆయన వద్దకు వెళతారు.

కానీ ఇలాంటివి అడుగుతూ ఆయన దగ్గరకు వెళ్లినప్పుడు ఏమవుతుంది? ఏదైనా ఆశించడం అనేది భౌతికంగా లాభం కావచ్చు లేదా ఆధ్యాత్మిక పురోగతి కావచ్చు, అది ఒక విభిన్నమైన అడ్డంకిని సృష్టిస్తుంది. ఆ ఆశ మన హృదయం మరియు మార్గదర్శి హృదయం మధ్య సహజ ప్రవాహాన్ని అడ్డుకుంటుంది. నిజానికి, మార్గదర్శి మనం అడిగిందానికంటే ఎన్నో రెట్లు ఎక్కువగా ఇవ్వడానికి సిద్ధంగా ఉంటారు. కానీ మనం స్వల్పమైన, లావాదేవీలతో కూడిన కోరికలకు పరిమితం అవ్వడం వలన, ఉన్నతమైన అవకాశాలను కోల్పోతాం.

అసలైన ఆశీర్వాదం అంటే ఏమిటి? అది మన జీవిత రహస్యాన్ని పరిష్కరించడంలో సహాయం చేసి, మన ఆత్మ ధ్యేయాన్ని నెరవేర్చడం. జీవితంలో ఒకసారైనా మార్గదర్శి నుండి అలాంటి ఆశీర్వాదం లభిస్తే, పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షల కోసం అడగడం ఎంత అల్పమైనదిగా అనిపిస్తుంది!

అందువల్ల ఆయనతో సమావేశానికి మనం తీసుకెళ్లే దృక్పథంపై చాలా విషయాలు ఆధారపడి ఉంటాయి. ఎలాంటి ఆశలు లేకుండా, కేవలం పవిత్రమైన ప్రేమతో మాత్రమే మార్గదర్శిని ఆశ్రయించే వారు అత్యంత అరుదు. అలాంటి సందర్భంలోనే నిజమైన నిష్కామ కర్మ — అనాసక్తి కర్మ, శ్రీకృష్ణుడు ప్రశంసించిన కర్మ యొక్క అర్థం ప్రతిబింబిస్తుంది. హృదయం ఆశల నుండి విముక్తమై, నిజమైన ప్రేమతో నిండిపోయినప్పుడు, నిజమైన మార్గదర్శి సహజంగానే స్పందిస్తారు. మాటల అవసరం ఉండదు. ఆ క్షణంలోనే సాధకుడు మరియు మార్గదర్శి మధ్య గాఢమైన అనుబంధం ఏర్పడుతుంది — రెండు హృదయాలు సంపూర్ణంగా ఒకరిని ఒకరు అర్థం చేసుకుని నిశ్శబ్దముగా ఆలోచనలను అనుభూతులను పంచుకొనే స్థితి. ఈ అంతర అనునాదం కృషి లేకుండానే సులభంగా జరుగుతుంది. ఆ రెండు హృదయాలు మౌనంలో వివరణల అవసరం లేకుండా, భరోసా అవసరం లేకుండా సామరస్యంగా కంపిస్తాయి.

కానీ హృదయం నిరంతరం కోరికలతో నిండి ఉంటే, సంవత్సరం తర్వాత సంవత్సరం అదే పునరావృతం అవుతూ ఉంటే, ఈ సహజ సంబంధం ఆలస్యం అవుతుంది. ఒక క్షణంలో జరిగిపోవలసిన అనుభవం, ఎన్నో జన్మలు పట్టవచ్చు.

దురదృష్టవశాత్తు, చాలాసార్లు సిగ్గు మరియు అపరాధభావం ప్రజలు మార్గదర్శిని ముఖాముఖి కలుసుకోవడంలో ఆటంకం కలిగిస్తాయి. "ఇన్ని రోజులు నేను సాధన చేయలేదు. ఇప్పుడు ఆయనను కలిసే స్థితిలో లేను" అని శిష్యుడు అనుకోవచ్చు. ఇంతలో పక్కన ఎవరో "వెళ్ళిపో! ఆయన ఎవరినీ కలవదలచుకోలేదు" అని అడ్డుకుంటారు. ఇది నిజమో కాదో తెలియదు, కానీ ఈ విరుద్ధ పరిస్థితిని సరిగ్గా అర్థం చేసుకోవాలి——ఎప్పుడూ తప్పుడు వ్యక్తిగా కాకుండా జాగ్రత్తగా పడాలి, మరియు దూరంగా ఉన్నప్పటికీ, ఎలా అనుసంధానింపబడి ఉండాలో తెలుసుకోవాలి.

హృదయం ఆశల నుండి విముక్తమై, నిజమైన ప్రేమతో నిండిపోయినప్పుడు, నిజమైన మార్గదర్శి సహజంగానే స్పందిస్తారు. మాటల అవసరం ఉండదు. ఆ క్షణంలోనే సాధకుడు మరియు మార్గదర్శి మధ్య గాఢమైన అనుబంధం ఏర్పడుతుంది – రెండు హృదయాలు సంపూర్ణంగా ఒకరిని ఒకరు అర్థం చేసుకుని నిశ్శబ్దముగా ఆలోచనలను అనుభూతులను పంచుకొనే స్థితి. ఈ అంతర అనునాదం కృషి లేకుండానే సులభంగా జరుగుతుంది. ఆ రెండు హృదయాలు మౌనంలో వివరణల అవసరం లేకుండా, భరోసా అవసరం లేకుండా సామరస్యంగా కంపిస్తాయి.

నిజమైన శిష్యుడు ఇంటి నుండి ఆయనను కలవడానికి బయలుదేరినప్పుడు, అతని హృదయంలో ప్రేమ, తపన, ఉత్సుకత నిండి ఉండాలి. ఆయన సమీపంలోకి అడుగుపెట్టబోయే సమయంలో, అతడు సౌమ్యంగా, ప్రార్థనాత్మక హృదయంతో ప్రవేశించాలి. అతని నడక తేలికగా, జాగ్రత్తగా ఉంటుంది.

కానీ మరచిపోవద్దు—వ్యక్తిగత సాధనయే ఉత్ప్రేరక శక్తి. ప్రతిరోజూ ఆధ్యాత్మిక సాధన ద్వారా, మన హృదయాన్ని మార్గదర్శి అందించబోయే దానిని స్వీకరించగలిగేలా తీర్చిదిద్దుకుంటాం. మీరు ప్రతిరోజూ ఆయనను కలవొచ్చు, భోజనం చేయవచ్చు, సంభాషణ జరపొచ్చు. కానీ మీ అంతర్గత కృషి లేకుండా, మార్గదర్శి సాన్నిధ్యం ఒక్కదాని వలన ఎటువంటి అద్భుతాలు సంభవించవు.

మార్గదర్శి సమక్షంలో:

మార్గదర్శి సమక్షంలో కూర్చోవాలనే ప్రేరణ, ఆకర్షించబడటం అనేది అంతరంగం నుండే ఉద్భవించాలి. చాలా సార్లు నేను గమనిస్తాను—కొత్త సాధకులు లేదా పిల్లలను ఆధ్యాత్మిక మార్గదర్శి ఎదుటకు యుక్త సమయానికి ముందుగానే నెట్టివేస్తారు. ఆధ్యాత్మిక సాధనకు బలమైన పునాది లేకుండా, ఆ క్షణంలో మార్గదర్శి అందించేది అర్థం చేసుకోవడం కష్టం. పిల్లల విషయములో ప్రత్యేక జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. వారికి అలవాటు కాని, సౌకర్యం లేని పనులు మార్గదర్శి ఎదుట బలవంతంగా చేయించడం—ప్రణామం చేయించడం, “నమస్తే” అనిపించడం, ప్రసాదం స్వీకరించమని ఒత్తిడి చేయడం, ఆశ్రమంలో ఒక నిర్దిష్ట రీతిలో ప్రవర్తించమని చెప్పడం—ఇవి అన్నీ వారిలో అసహనాన్ని పెంచి, తిరుగుబాటు భావనను కలిగిస్తాయి.

మార్గదర్శిని మనసారా ఆశ్రయించడం మంచిది కదా? నిజమైన శిష్యుడు ఇంటి నుండి ఆయనను కలవడానికి బయలుదేరినప్పుడు, అతని హృదయంలో ప్రేమ, తపన, ఉత్సుకత నిండి ఉండాలి. ఆయన సమీపంలోకి అడుగుపెట్టబోయే సమయంలో, అతడు సౌమ్యంగా, ప్రార్థనాత్మక హృదయంతో ప్రవేశించాలి. అతని నడక తేలికగా, జాగ్రత్తగా ఉంటుంది. ఆ క్షణంలో అతని ఆలోచనలు, కోరికలు, అభిప్రాయాలు సహజంగానే రాలిపోయి, కనీసం ఆ క్షణంలో అయినా, మార్గదర్శి

సాధన ద్వారా, మనం క్రమంగా సూక్ష్మవుతాము, అప్పుడు మాత్రమే మార్గదర్శి యొక్క అంతర్గత స్వరూపాన్ని గ్రహించడం ప్రారంభమవుతుంది.

అందించబోయేది స్వీకరించడానికి సిద్ధమైవుంటారు. సాధకుడు మార్గదర్శిని విశ్లేషించకూడదు, ఆయన చర్యలపై తీర్పులు ఇవ్వకూడదు. అది శిష్యునికి తగదు, అది ఆయన సూక్ష్మంగా చేస్తున్న పనిని అడ్డుకుంటుంది. ఆయన సాన్నిధ్యంలో మన వ్యక్తిగత అస్తిత్వం వెనక్కి తగ్గాలి. ఆ అస్తిత్వం పూర్తిగా లీనమవకపోయినా, నిజమైన శిష్యుడు కనీసం గౌరవపూర్వకమైన అంతర్మౌనంలో ఉంటాడు.

బాబూజీ ఒకసారి వ్యాఖ్యానించారు: "చాలామంది నన్ను చూడడానికి వస్తారు, కానీ ఎవరూ నన్ను నిజంగా చూడరు!" మనం సాధారణంగా మన చైతన్యం, అర్థం చేసుకునే స్థాయి ఎంతుందో, ఆ మేరకే చూస్తాం. ఎక్కువ మంది గురువును గమనించాలనుకునే సమయంలో, ఆయన అసలైన సారాన్ని గ్రహించలేరు. వారు ఆయన ప్రాపంచిక ప్రవర్తనను అనుకరించడానికి ప్రయత్నిస్తారు: ఆయన కదలికలు, హావభావాలు, వస్త్రధారణ, అలవాట్లు అన్నీ నకలు తీస్తారు. ఇది వారి తప్పు కాదు, ఎందుకంటే ఏదైనా వ్యక్తి లేదా వస్తువును నిజంగా అంచనా వేయాలంటే, మనం దానికంటే సూక్ష్మంగా ఉండాలి. మార్గదర్శి యొక్క నిజ స్వరూపం శిష్యునికి అందకుండా ఉండడానికి అదే ప్రధాన కారణం. ఆయన సూక్ష్మ స్థాయి మన గమనానికి అందదు. మనం గరిష్ఠంగా ఆయనను జ్ఞానం చెప్పే, సౌమ్యమైన వ్యక్తిగా మాత్రమే చూడగలుగుతాము.

సాధన ద్వారా, మనం క్రమంగా సూక్ష్మవుతాము, అప్పుడు మాత్రమే మార్గదర్శి యొక్క అంతర్గత స్వరూపాన్ని గ్రహించడం ప్రారంభమవుతుంది.

అహంకారం అడ్డుగా వచ్చినప్పుడు:

1990ల మధ్యలో నేను సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా నా మార్గదర్శి చారీజీని సందర్శించేవాడిని — ఏడాదికి కనీసం ఐదు లేదా ఆరు సార్లు, చాలా కాలం ఆయనతో గడిపేవాడిని. నా తరచూ ప్రయాణాలను గమనించిన ఒక పొరుగువారు అమాయకంగా నన్ను అడిగారు :"కమలేశ్ భాయ్, మీరు చారీజీని మళ్లీ మళ్లీ ఎందుకు కలవాలి? బాబూజీ లాలాజీ మహారాజ్‌ను కేవలం ఏడు లేదా ఎనిమిది సార్లు కలిసే ఆత్మసాక్షాత్కారం పొందారు కదా? మరి ఇంత తరచుగా వెళ్లడం నిజంగానే అవసరమా?" ఆమెకు నేను సమాధానం చెప్పలేకపోయాను, కానీ ఆమె తరపున చారీజీని అడుగుతానని వాగ్దానం చేసాను.

తర్వాత భారతదేశంలో నేను చారీజీతో ఉన్నప్పుడు అడిగాను:

"ఒక సాధకురాలు ఇలా అడిగారు, మిమ్మల్ని మళ్లీ మళ్లీ చూడాల్సిన అవసరం నిజంగానే ఉందా?" ఆయన చాలా అందంగా వివరించారు.

"ఒక పువ్వు యొక్క అందాన్ని దూరం నుండి ఆస్వాదించవచ్చు. కానీ దాని సువాసన పీల్చాలంటే దగ్గరికి వెళ్లాలి. అది రోజా పువ్వయితే, దాన్ని చేతిలో పట్టుకున్నప్పుడు ముళ్లు కూడా ఉంటాయి, అవి గుచ్చుతాయి. అదే కారణంగా మనం గురువులను దూరంగా ఉంచుతాం."

మార్గదర్శి యొక్క శారీరక సమక్షం ఎన్ని అవకాశాలు ఇస్తుందో, అంతే ప్రమాదాలను కూడా ఇస్తుంది.

మన హృదయంతో ఎదుర్కుంటే, ఆ ప్రమాదం కలిగించే అంశాలు మరింత గొప్ప ఆశీర్వాదాలుగా మారుతాయి.

కానీ మన హృదయం కరగపోకపోతే, అవే మన ఆధ్యాత్మిక దురదృష్టానికి కారణమవుతాయి.

ఈ పరీక్షలు ప్రయాణంలో భాగమే. ప్రారంభంలో ఇవి సులభంగా ఉంటాయి.

మనలో ఇలా అనిపించవచ్చు:

భక్తి పెరుగుతున్నప్పుడు, మార్గదర్శి మరింత చేరువవుతాడు, అందుబాటులోకి వస్తాడు. ఇది శిష్యుని ప్రయాణంలో ఒక మలుపు. ఈ దశలో పరివర్తన లోతుగా జరుగుతుంది, ఆధ్యాత్మిక స్థితులు గాఢత చెందుతాయి, కృతజ్ఞత హృదయాన్ని నింపేస్తుంది.

"ఇవాళ ధ్యానం చేయాలనిపించడం లేదు."

మీరు హార్ట్ ఫుల్ నెస్ సాధనలో కష్టపడుతున్నప్పుడు, ఒక కొత్త ఆధ్యాత్మిక దశ దగ్గరలో ఉందని అర్థం చేసుకోవాలి. దానిని ఎక్కువసేపు అలాగే ఉంచుకోకండి. ఒక ప్రశిక్షకుని దగ్గరికి వెళ్లి, ఒకటి లేదా రెండు సిట్టింగ్స్ తీసుకొని, త్వరగా ఆ పరిస్థితి నుండి బయట పడండి. మీరు ప్రతిఘటనను అధిగమించి, ప్రేరణ లేకపోయినా ధ్యానం చేస్తే, ఒక కొత్త స్థితి సహజంగానే వెలుగులోకి వస్తుంది.

తర్వాత వచ్చే సవాళ్లు మరింత ప్రమాదకరమైనవి: అవి అహంకారంతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి.

మార్గదర్శి శిష్యుడి హృదయంలో వచ్చే ప్రేమ మరియు ద్వేషాన్ని ప్రశాంతంగా గమనిస్తాడు. ప్రియుడిని చేరుకోవడానికి అన్ని అడ్డంకులను తొలగించాలనే బలమైన తపనగా, ప్రేమ కూడా కొన్నిసార్లు ఒక దూకుడైన శక్తి అవుతుంది. అదే విధంగా, కోపం లేదా దూరం కావాలనే కోరిక కూడా మరో దిశలో మలుపు తిరిగిన దూకుడు అవుతుంది.

ఈ భావోద్వేగాల మధ్య, మార్గదర్శి శిష్యుడి అహంకారాన్ని శుద్ధి చేయడానికి ఓపికగా కృషి చేస్తాడు. దీని కోసం ఆయన జాగ్రత్తగా, ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన పరిస్థితులను సృష్టించి, ఎప్పుడూ మృదువుగా తీసుకొని వెళతారు. కానీ ఈ కీలక మార్పు దశలో, శిష్యుడు బాధను అనుభవిస్తాడు, మార్గదర్శి కూడా మానవుడే కాబట్టి ఆ బాధను అనుభవిస్తాడు. అయినప్పటికీ, ఆయన ఆ మార్గంలో ముందుకు నడుస్తూనే ఉంటాడు.

భక్తి పెరుగుతున్నప్పుడు, మార్గదర్శి మరింత చేరువవుతాడు, అందుబాటులోకి వస్తాడు. ఇది శిష్యుని ప్రయాణంలో ఒక మలుపు. ఈ దశలో పరివర్తన లోతుగా జరుగుతుంది, ఆధ్యాత్మిక స్థితులు గాఢత చెందుతాయి, కృతజ్ఞత హృదయాన్ని నింపేస్తుంది. కానీ ఇక్కడ కూడా ప్రమాదం ఉంది — శిష్యుడు తనను ఇతరులకంటే ఆధ్యాత్మికంగా గొప్పవాడిగా భావించడం మొదలు పెడతాడు. అలాంటి సమయంలో, మార్గదర్శి హృదయం తీవ్రంగా కలత చెందుతుంది.

మార్గదర్శి సమక్షానికి మరింత చేరువైనప్పుడు, ఆయనపై మన దృక్పథం కూడా ఇప్పటివరకూ ఎప్పుడూ ఎదుర్కోని సవాళ్లను ఎదుర్కొంటుంది.

ఇప్పటివరకు పవిత్రంగా కనిపించినది, ఇప్పుడు లోపభూయిష్టంగా అనిపించవచ్చు, ఎందుకంటే మార్గదర్శి యొక్క మానవ లక్షణాలు మన కంటికి కనిపించడం మొదలవుతుంది.

ఈ దృక్పథ మార్పు శిష్యుడిని పెంపొందించవచ్చు, లేకపోతే అడ్డంకిగా మారవచ్చు — అది పూర్తిగా సాధకుని అంతర్గత పరిపక్వతపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

పరిమితమైన చైతన్య స్థాయి నుండి ఉన్నత తలములను చూడటం కష్టమే.

ఇప్పుడు మార్గదర్శి ఒక అద్దంలా మారతాడు, శిష్యుని ధోరణులు, ఆశలు, పరిష్కరింపబడని బరువులను ప్రతిబింబిస్తాడు.

ఈ స్థితిలో, మార్గదర్శి పట్ల ఉన్న అనిశ్చితి, విభేదాలు, భావోద్వేగ ప్రతిఘటన పెరుగుతాయి. ఇది క్రమేపీ మార్గదర్శి మరియు శిష్యుని మధ్య ఒక గోడను నిర్మిస్తుంది. ఆ గోడ గట్టి పడుతుందా, కరిగిపోతుందా అనేది పూర్తిగా శిష్యుడిపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది. జాగరూకతతో,

భగవంతుని కోసం నిజమైన తపనతో నిండిన హృదయంతో ఎదుర్కుంటే, ఈ దశ ఒక శక్తివంతమైన మలుపు అవుతుంది.

మార్గదర్శిని మనస్సు లోపల అంచనా వేయడంలో తప్పు లేదు. వాస్తవానికి, ప్రయాణంలో కొన్ని దశల్లో అది అవసరం కూడా అవుతుంది. మనకు ఆ స్పష్టత రాకపోతే, ముందుకు కదలలేము. ఆవిధంగా చేయడం మార్గదర్శిని అగౌరవపరిచినట్లు కాదు.

మన హృదయానికి పూర్తిగా భరోసా కలిగినప్పుడు మాత్రమే, మన వ్యక్తిత్వపు గోడలను వదిలేయడానికి సిద్ధమవుతాము. కానీ దాదాపు ప్రతి సందర్భంలో, మన స్వీయ ప్రాముఖ్యతా భావం మార్గమధ్యంలోకి వస్తుంది. చాలామటుకు మార్గదర్శి యొక్క సూచనలు, సవరణలు అంగీకరించడానికి బాధాకరంగా అనిపిస్తాయి. ఎందుకంటే అహంకారం సవాలు ఎదుర్కోవడాన్ని ఇష్టపడదు.

గ్రీకు పురాణంలోని హైడ్రా లాగానే — ఒక తల కోసేస్తే, వెంటనే రెండు తలలు పెరుగుతాయి: అహంకారాన్ని ఎదుర్కొంటే, అది మరింత బలపడుతుంది.

చివరికి మనం ఈ పోరాటం వ్యర్థమని గ్రహించే వరకు మరియు మనం నిజంగా, ప్రేమతో శరణాగతి పాటించాలని నిర్ణయించుకునేంతవరకు ఈ చక్రం కొనసాగుతూనే ఉంటుంది.

ఎంత కాలం దీన్ని వాయిదా వేస్తాము? ఇద్దరి సమయమూ పరిమితమే; మనకు కాలం శాశ్వతంగా అందుబాటులో లేదు. మన హృదయం నిశ్చయంగా ఒప్పుకున్నప్పుడు, అహాన్ని వదిలేసి మన సంపూర్ణ లభ్యతను సమర్పించాల్సిన సమయం వచ్చినట్టు తెలుసుకోవాలి.

ప్రేమ పరిపూర్ణంగా పట్టు సాధించినప్పుడు, ఈ అడ్డంకులు సహజంగానే కరుగుతాయి. ప్రతిఘటన తొలగిపోతుంది, ధైర్యం మేల్కొంటుంది. జలబిందువులా మనం సముద్రంలో కలుస్తాము — భగవంతునితో ఏకత్వాన్ని పొందుతాము.

అంతర్గత మార్గదర్శిని కనుగొనడం:

మన ఆధ్యాత్మిక ప్రగతికి మార్గదర్శి సంరక్షకుడే అయినప్పటికీ, ఆయనే మన మార్గంలో అతి పెద్ద అడ్డంకిగా కూడా మారవచ్చు, ఎందుకంటే మనం ప్రతిదానికీ ఆయనపై ఆధారపడుతూ ఉంటాం. మనలో మనం "నేను విశ్రాంతి తీసుకున్నా పర్వాలేదు, ఆయన కృప అన్నీ చూసుకుంటుంది" అని అనుకుంటూ ఉంటాం. ఇది అర్థరహితం. నిజమైన ఆధ్యాత్మిక మార్గదర్శి సహకారం ఎప్పుడూ మనతోనే ఉంటుంది అనే విషయంలో సందేహం లేదు, కానీ మన భాగం మనమే చేయాలి. మన పరివర్తన కోసం మనం

ఆధ్యాత్మిక మార్గదర్శి అనేది, శిష్యుని నిజమైన పిలుపుకి ప్రకృతి ఇచ్చే ప్రతిస్పందన. బాబూజీ చెప్పినట్టే, శిష్యుని ఆకాంక్షతో కూడిన పిలుపే మార్గదర్శిని అతని గడప వద్దకు తీసుకొస్తుంది. కొన్నిసార్లు లోతైన లక్ష్యాన్ని మేల్కొల్పడానికి ఒక్క క్షణం ప్రాణాహుతి ప్రసారం సరిపోతుంది, శిష్యుడు స్వీకారభావంతో ఉంటే, అతను మార్గదర్శి వైపు ఆకర్షించబడతారు.

శ్రమించి, నిజాయితీగా కృషి చేయాలి. అందుకే కొన్నిసార్లు నేను అభ్యాసీలకు, "మీ మార్గదర్శి లేరు అన్నట్లు జీవించండి" అని చెప్పాల్సి వస్తుంది. ఇది సొంత కాళ్ళ మీద నిలబడటం, నిబద్ధత పెంపొందించడానికి ఒక మార్గం. మార్గదర్శి యొక్క శక్తులను ఆకర్షించేది సాధకుడి నిజమైన ప్రయత్నమే. మీరు ఒక అడుగు ముందుకు వేస్తే, ఆయన మరొక అడుగు ముందుకు వేయడానికి సహాయపడతారు. తేడా ఒక్కటే — మీ అడుగు చిన్నదై ఉంటే, ఆయన అడుగు విశాలమైన చైతన్య లోకాలను ఆవర్తిస్తుంది.

ప్రాపంచిక అవరోధాలను దాటి, మార్గదర్శి పని దూరం నుండే జరుగుతుంది; దానికి ఆయన శారీరక సామీప్యం అవసరం లేదు. మీపేరు ఆయనకు తెలియనవసరమూ లేదు, ముఖం గుర్తుండనవసరమూ లేదు. అటువంటి బాహ్య జ్ఞానం ఆయన పనికి అవసరం లేదు. ఆయన మీపై పని చేస్తున్నారని కూడా ఆయనకు తెలియకపోవచ్చు, ఎందుకంటే ఆధ్యాత్మికమైన పని హృదయం నుండే సహజంగా ప్రవహిస్తుంది. మార్గదర్శి—శిష్య సంబంధం ఆంతరంగిక సంబంధం; అది హృదయ గోప్యతలో పెంపొందుతుంది. తన లోతైన అవగాహనతో బాబూజీ ఆధ్యాత్మికత పట్ల మొత్తం దృక్పథాన్నే ప్రాథమికంగా మార్చేశారు. ఆయన చెప్పేది ఏమిటంటే — మనం మార్గదర్శిని, లేదా భగవంతుని కూడా ప్రేమించలేకపోయినా తప్పేమీ లేదు. ప్రేమైక స్థితి చేరుకోవాలనే తపన మనలో ఉన్నంత వరకు సరిపోతుంది. దానికి ఆయన నిరంతర స్మరణను సూచించారు. దీని వెనుక ఉన్న తర్కము సులభం: ఎవరో ఒకరిని మీరు ప్రేమిస్తే, వారిని నిరంతరం గుర్తు చేసుకుంటారు. అలాగే, ఎవరినైనా మీరు నిరంతరం అనురాగ భావంతో గుర్తు చేసుకుంటే, ప్రేమ స్వయంగా హృదయంలో పొంగిపొరలకుండా ఉండదు.

ఆధ్యాత్మిక మార్గదర్శి అనేది, శిష్యుని నిజమైన పిలుపుకి ప్రకృతి ఇచ్చే ప్రతిస్పందన. బాబూజీ చెప్పినట్టే, శిష్యుని ఆకాంక్షతో కూడిన పిలుపే మార్గదర్శిని అతని గడప వద్దకు తీసుకొస్తుంది. కొన్నిసార్లు లోతైన లక్ష్యాన్ని మేల్కొల్పడానికి ఒక్క క్షణం ప్రాణాహుతి ప్రసారం సరిపోతుంది, శిష్యుడు స్వీకారభావంతో ఉంటే, అతను మార్గదర్శి వైపు ఆకర్షించబడతారు. కానీ ఈ కదలిక బలవంతంగా చేయబడదు. శిష్యుని హృదయం అనుమతించాలి. నిజమైన మార్గదర్శి ఎప్పుడూ బలవంతం ఉండదు; ఆయన హృదయం చూపించే సుముఖతకు అనుగుణంగా పని చేస్తారు. హృదయం నిరాకరిస్తే, అత్యంత శక్తివంతమైన మార్గదర్శి కూడా ఆంతరంగిక మార్పును కలిగించలేరు.

అందుకే నిజమైన మార్పు అనేది శిష్యుని సిద్ధతపై ఆధారపడి ఉంటుంది. శిష్యుడు—మార్గదర్శి మధ్య సంబంధంలో, తాళం చెవి ఎల్లప్పుడూ శిష్యుడి చేతుల్లోనే ఉంటుంది, మార్గదర్శి చేతుల్లో కాదు.

ప్రేమ ఒంటెల పయనం ఎక్కడవరకంటే
నైలు నదీ తీరాలనుండి పర్వత శిఖరాల దాకా

మొహమ్మద్ ఉస్మాన్ ఐదవ క్రూసేడ్ సమయంలో ఫ్రాన్సిస్ ఆఫ్ అస్సిసి మరియు సుల్తాన్ అల్-మాలిక్ అల్-కామిల్ మధ్య జరిగిన చారిత్రాత్మక సమావేశాన్ని శతాబ్దాలను దాటిన పవిత్ర క్షణంగా స్మరించుకుంటున్నారు.

ఐదవ మతయుద్ధ సమయంలో,
'ఫ్రాన్సిస్ ఆఫ్ అస్సిసి' అనే ఒక ఆధ్యాత్మికవేత్త చెప్పులు లేకుండా
నా పూర్వీకుల దేశంలోకి విచ్చేశాడు -
డామియెట్టా వరకు.

ఆయన సైన్యాన్ని తీసుకురాలేదు. ఏ సిద్ధాంతాన్ని బోధించలేదు.
ఒక అగ్నిని మాత్రమే —
సత్యం కోసం పరితపిస్తున్న ఆత్మ.

ఈజిప్ట్ సుల్తాన్ అల్-మాలిక్ అల్-కామిల్
ఆయన్ని చూశాడు.
యుద్ధానికి బదులుగా, శాంతిని ప్రతిపాదించాడు.
మతాంతరీకరణము లేదు. బేరసారాలు లేవు.
కేవలం ఆశ్రయం మాత్రమే.

విభిన్నంగా ఆరాధించే వ్యక్తిలో ఆయన దైవత్వాన్ని చూసి అన్నాడు,
"నువ్వు నా వద్ద సురక్షితుడివి."

ఫ్రాన్సిస్ ఆ ఉపకారాన్ని తిరిగి చెల్లించలేకపోయాడు.
కాబట్టి దానిని హృదయంలో దాచుకున్నాడు —
ఒక విత్తనం లాగా,
ఒక రోజు దానికి తగిన ఆత్మ దొరికే వరకు.

పర్యావరణం

"సంగీతం మరియు కళల మాదిరిగానే, ప్రకృతిని ప్రేమించడం అనేది రాజకీయ లేదా సామాజిక సరిహద్దులను అధిగమించగల ఒక సార్వజనీన భాష."

జిమ్మీ కార్టర్

సౌందర్యానికి ధన్యవాదాలు

అలండా గ్రీన్ మన దృష్టికోణాన్ని మార్చగలిగే, హృదయాలను తెరవగలిగే, ప్రపంచంతో పరస్పర సంబంధాన్ని కలుగజేసే సౌందర్యం యొక్క ఆశ్చర్యకరమైన శక్తిని గురించి వివరిస్తున్నారు. ఇది ఆమె తోటలో జరిగిన ఒక పరివర్తనాత్మక క్షణంతో ప్రారంభిస్తున్నారు.

తోటలో మట్టి నుండి తీసిన రెండు ఎర్ర ఉల్లిపాయలను చేత పట్టుకొని, వాటిని కడగడానికి నేను కంపోస్ట్ వద్ద చతికిలబడ్డాను. చిరాకు కలిగించే ఆలోచనల్లో మునిగిపోయి, ఉల్లిపాయల తొక్కలను తీస్తున్న విషయాన్ని నేను అసలు గమనించలేదు, కానీ మనస్సు మాత్రం నేను ఎవరికీ చెప్పుకోలేని నన్ను బాధించిన విషయాల్లో మునిగిపోయింది. నేను ఒక ఉల్లిపాయ తొక్కను తీసిన వెంటనే, సూర్యకాంతి దానిపై పడింది. ఆ కాంతి ఆ ఎరుపు తొక్కను కాంతివంతమైన ఎర్రని కెంపులా మార్చింది. ఆ అద్భుతమైన రంగును చూసి నా మనస్సు సంభ్రమాశ్చర్యాలలో మునిగిపోయింది. చిరాకైన ఆలోచనలు ఎగిరిపోయాయి, ఈ దేదీప్యమానమైన కాంతిలో ఈ మనోహరమైన అందం ముందు అవన్నీ అప్రధానమైన తెలివితక్కువ ఆలోచనలుగా అనిపించాయి. ప్రపంచం కొత్తగా కనిపించింది. నా మనసు మారిపోయింది.

ఈ ఎర్ర ఉల్లిపాయ యొక్క కెంపు కాంతిని చూడడానికి మునుపే, సరస్సుపై మెరిసే తళతళలు, లూన్ పక్షి యొక్క కూత, సాయంకాలపు మల్లెల సువాసన, నవజాత శిశువు వేలిగోరు యొక్క అన్యూనత, గాలిలో మిలమిలలాడే బిర్చ్ ఆకుల మెరుపు యొక్క అందానికి నేను చాలా ప్రభావితమయ్యాను: కానీ ఈ ఎర్ర ఉల్లిపాయ సంఘటన నన్ను ఆశ్చర్యానికి గురిచేసింది, నా మనస్సు మరియు హృదయాన్ని పూర్తిగా మార్చివేసింది, ఆ క్షణంలోనే అది సౌందర్యం యొక్క సామర్థ్యాన్ని మరియు ఆ రహస్యాన్ని తెలుసుకోవాలన్న ఒక కుతూహలాన్ని నాలో కలిగించింది.

ఈ అనుభవం జరిగిన కొంతకాలం తర్వాత, సాంప్రదాయపరమైన విద్య కూడా లేని జాకబ్ బోహీమ్ గురించి నేను చదివాను, అతను చెప్పులను తయారుచేసే ఒక

లూథరన్. ఒక రోజు, అతను సత్తు గిన్నెలో ప్రతిబింబించే సూర్యకాంతిపై తన దృష్టిని కేంద్రీకరించినప్పుడు, విశ్వం యొక్క ఆధ్యాత్మిక నిర్మాణాన్ని వెల్లడించే రహస్యాన్ని అతను దర్శించాడు. చాలా సంవత్సరాల తరువాత, అతను తాను అనుభూతి చెందిన దాని గురించి వ్రాయడం ప్రారంభించాడు, తన మిగిలిన జీవితంలో మానవులకు మరియు విశ్వానికి గల సంబంధం, మానవ లక్ష్యం మరియు దివ్యత్వం గురించి ముప్పై రెండు పుస్తకాలను రచించాడు. అతని పుస్తకాలు ఇప్పటికీ విస్తృతంగా చదవబడుతున్నాయి మరియు చర్చించబడుతున్నాయి. ఎర్ర ఉల్లిపాయ తొక్క నాపై చూపిన ప్రభావం కంటే ఒక గిన్నెలో సూర్యరశ్మిని తదేకదృష్టితో చూడటం బోహీమ్ పై చాలా ఎక్కువ ప్రభావాన్ని చూపింది, కానీ రెండు సందర్భాలలోనూ, సౌందర్యం యొక్క శక్తి గణనీయమైన ప్రభావాన్ని చూపింది.

ఆష్విట్జ్ జైలు నుండి బయటపడిన మానసిక వైద్యుడు విక్టర్ ఫ్రాంక్, తాను మరియు ఇతర ఖైదీలు రోజంతా పనిచేసి అలసిపోయి తమ గుడిసె యొక్క నేలపై కూర్చున్నప్పుడు మరొక ఖైదీ లోపలికి వచ్చి వారిని బయటకు రమ్మని పిలిచిన విషయాన్ని వివరించాడు. ప్రకాశవంతమైన సూర్యాస్తమయాన్ని చూసి వారంతా విస్మయంతో నిలబడిపోయారు. కొంతసేపు వారి పరిస్థితులకు అతీతంగా సూర్యాస్తమయ సౌందర్యం వారి దుఃఖాన్ని, వికారత్వాన్ని, బాధను మరియు భారీ నష్టాన్ని తీర్చకపోయినా, అది వారిని భరించగలిగేలా చేసి ఒక ఆశను కల్పించి వారి కొక మార్గాన్ని చూపించింది.

తాను చిన్నపిల్లగా ఉన్నప్పుడు ఊదా రంగు పొద్దుతిరుగుడు పువ్వులు మరియు కాంతివంతమైన సోనాలి పువ్వులు ప్రతి సంవత్సరం కలిసి వికసించడాన్ని చూసిన సౌందర్యం గురించి రాబిన్ వాల్ కిమ్మెరర్ తన పుస్తకం 'బ్రైడింగ్ స్వీట్‌గ్రాస్' లో వ్రాసారు. "అవి ఒంటరిగా పెరగగలిగినప్పుడు ఎందుకు కలిసి వికసిస్తున్నాయి? ఊదారంగు మరియు బంగారపు రంగు యొక్క శోభ కలిసి వికసించడం యాదృచ్ఛికమా? ఈ విన్యాసానికి మూలం ఏమిటి? ప్రపంచం ఎందుకు ఇంత మనోహరంగా ఉంది?" అని ఆమె అడిగింది.

"నువ్వు వృక్షశాస్త్రజ్ఞురాలిగా ఎందుకు మారాలనుకుంటున్నావు?" అని ఆమెను విశ్వవిద్యాలయ ప్రావేశిక ఇంటర్వ్యూలో అడిగినప్పుడు ప్రతిస్పందనలో భాగంగా ఆమె ఈ ప్రశ్నలను అడగడం జరిగింది. ఆమె అడిగిన ప్రశ్నలను "ఇది సైన్స్ కాదు" అని ప్రొఫెసర్ అన్నారు. చాలా సంవత్సరాల తరువాత ఆమె వృక్షశాస్త్రంలో పి హెచ్‌డి చేసింది, కానీ ప్రపంచ సౌందర్యాన్ని చూసి ఆమె ఆశ్చర్యపోయినప్పుడు తన స్వతఃసిద్ధమైన అవగాహనలో కొంత కోల్పోయినట్లుగా భావించింది. మొక్కల గురించిన నవాహో మహిళా సమావేశానికి ఆమెను ఆహ్వానించారు, అక్కడ విన్న విషయాలతో ఒక్కసారి ఆమె ఉలిక్కిపడింది. అక్కడ ఒక మహిళ సౌందర్యం గురించి మాట్లాడారని కిమ్మెరర్ అన్నారు. ఇది వృక్షశాస్త్రజ్ఞురాలిగా మారాలనే ఆమె ఉత్సుకతను చాలా తీవ్రంగా తిరస్కరించిన తన ప్రావేశిక ఇంటర్వ్యూ సంఘటనను ఆమెకు గుర్తుచేసింది. "సౌందర్యం అనేది ఒక శాస్త్రీయ అధ్యయనం కాదు" అని ఆ మహిళ అన్నారు. ఆ నవాహో మహిళ యొక్క మాటలు విన్న కిమ్మెరర్, ఆమె ప్రశ్నలు సైన్స్ బోధించగల దానికంటే చాలా పెద్దవని ప్రొఫెసర్‌కు చెప్పాల్సిందని అర్థం చేసుకుంది.

సూర్యాస్తమయ సౌందర్యం వారి దుఃఖాన్ని, వికారత్వాన్ని, బాధను మరియు భారీ నష్టాన్ని తీర్చకపోయినా, అది వారిని భరించగలిగేలా చేసి ఒక ఆశను కల్పించి వారి కొక మార్గాన్ని చూపించింది.

ఆమె స్వదేశీ నేపథ్యం మరియు శాస్త్రీయ అధ్యయనం రెండింటి నుండి పొందిన పరస్పర పరిజ్ఞానమే ఊదా రంగు పొద్దుతిరుగుడు పువ్వుల మరియు కాంతివంతమైన సోనాలి పువ్వుల యొక్క అవగాహనను వెల్లడించింది. కాంతివంతమైన బంగారు రంగు మరియు ముదురు ఊదా రంగు యొక్క అన్యోన్యత ఒక మనోహరమైన అందాన్ని సృష్టించింది. "ఊదా మరియు బంగారు రంగుల కలయిక అనేది పరస్పర అన్యోన్యత; దాని అర్థం ఏమిటంటే ఒకదాని అందం మరొకదానిని ప్రకాశింపజేస్తుంది అని. విజ్ఞానశాస్త్రం మరియు కళలు, భౌతికత మరియు ఆధ్యాత్మికత, దేశీయ జ్ఞానం మరియు పాశ్చాత్య విజ్ఞానం – అవి ఒకదానికోసం మరొకటి సోనాలి పువ్వు మరియు ఊదారంగు పొద్దుతిరుగుడు పువ్వులా ఉండగలవా? పరిపూరక వర్ణంగా ఉండటానికి, ప్రతిస్పందనగా మరొకదానిని సౌందర్యవంతంగా చేయడానికి నేను వాటి సమక్షంలో ఉన్నప్పుడు, వాటి అందం నన్ను అన్యోన్యత గురించి అడుగుతోంది" అనే విషయాన్నిఆమె అర్థం చేసుకుంది.

ఆమె ప్రావేశిక ఇంటర్వ్యూ, నా మొదటి సంవత్సరం ఇంగ్లీష్ తరగతిలోని "ఓడ్ ఆన్ ఎ గ్రీసియన్ అర్న్" అనే జాన్ కీట్స్ రచించిన కవితను గుర్తు చేసింది. కవిత చివరిలోని "సౌందర్యమే సత్యం, సత్యమే సౌందర్యం" అనే పదాల గురించి నేను ఆలోచిస్తుండగా, ప్రొఫెసర్ వాటిని తక్కువ చేసి మాట్లాడారు. కీట్స్ "స్పష్టంగా స్ఫూర్తిని కోల్పోయాడు. ఎవరైనా దానిని వ్రాసి ఉండవచ్చు. అంతేకాకుండా, సౌందర్యం అంటే ఏమిటో ఎవరు చెప్పగలరు? ఇది వారివారి అభిప్రాయం మరియు అభిరుచికి సంబంధించిన విషయం." నా ఆలోచనలు ఇంకా రూపుదిద్దుకుంటున్నాయి, నా అవగాహనలు వ్యక్తీకరించబడిన వాటి కంటే ఎక్కువగా అనుభూతిచెందబడ్డవి. అయితే, సౌందర్యం అనేది ఒక అభిప్రాయానికి లేదా వైఖరికి సంబంధించినది కాదు, అది అంతర్గత అనుభూతికి సంబంధించిన విషయమని నాకు తెలుసు. కీట్స్ ఈ ఆంతరంగిక విజ్ఞానంతో తన సంబంధాన్ని కోల్పోలేదని నాకు తెలుసు. ప్రొఫెసర్ కు ఆయనపై గల అభిప్రాయాన్ని చూసి నేను ఆశ్చర్యపోయాను.

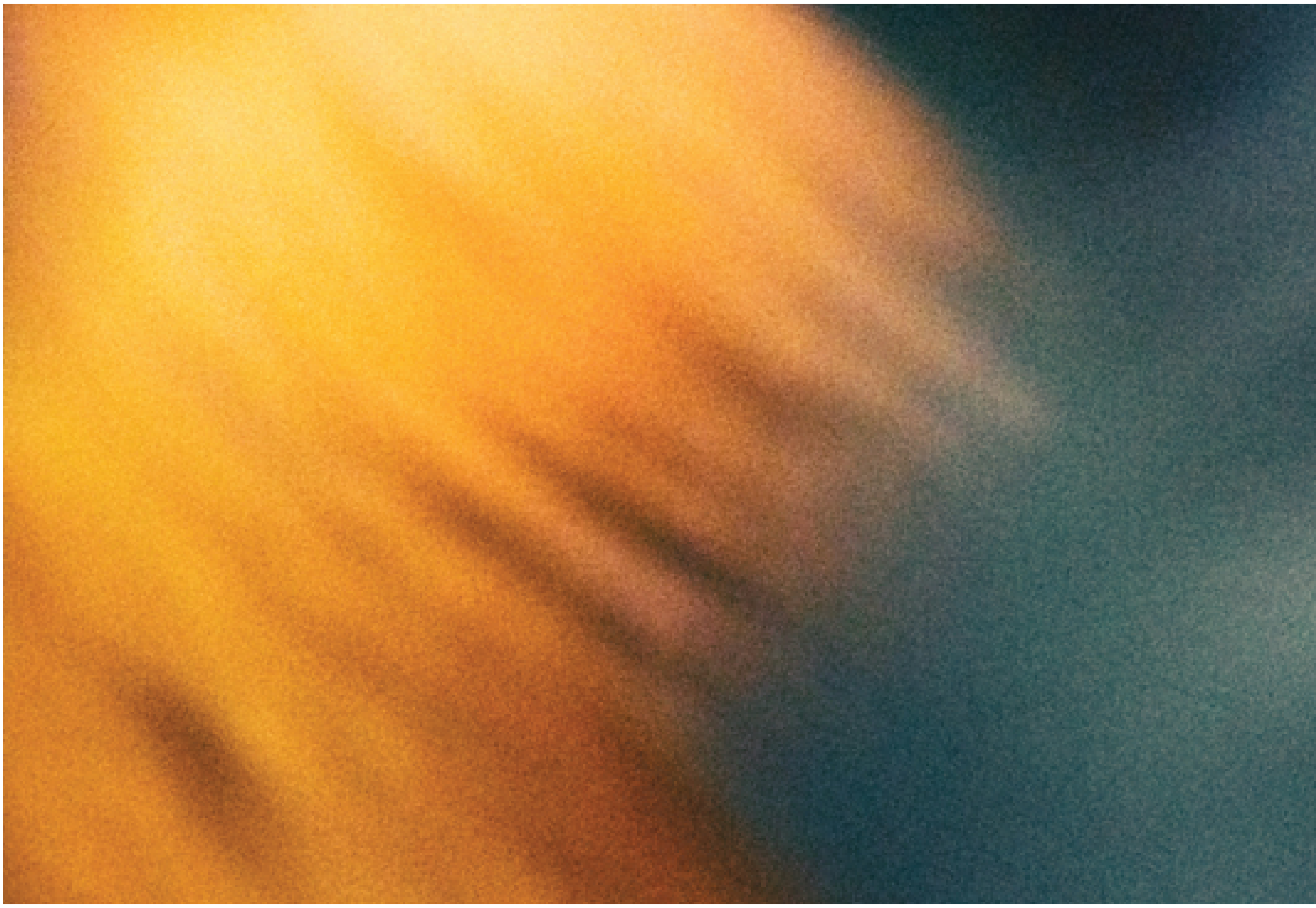
కీట్స్ చెప్పిన "సౌందర్యమే సత్యం" అనే వాక్యం ఎప్పుడూ ఒకే అర్థంలో విశదీకరించబడలేదు. నిరంతరం ఒక కొత్త ప్రశ్నను రేకెత్తిస్తూ, మంచి కవిత్వం లాగే ఇది నా అన్వేషణను ప్రోత్సహిస్తూనే ఉంది. ఆ ఇంగ్లీష్ తరగతి జరిగిన చాలా సంవత్సరాల తర్వాత, "సౌందర్యం అనేది సత్యం మనవైపు తెరచి ఉంచిన ఒక ద్వారం" అని అరబ్ ఆధ్యాత్మికవేత్త, పండితుడు మరియు కవి ఇబ్న్ `అరబి' చెప్పిన మాటలు నాకు సంతోషంగా అనిపించాయి. సత్యం వలె సౌందర్యం అనేది విస్తరించిన అవగాహనకు ఒక ద్వారంలా, వికసించిన హృదయానుభవంలాగా మరింత వాస్తవమైన దానిని విశదీకరిస్తుంది. మనస్సు అక్కరలేని మాటలు చెప్పడం

ఆపివేస్తుంది, సమయం ఆగిపోతుంది, ప్రతిదీ ఆశ్చర్యం మరియు విస్మయం యొక్క వర్తమానంలో ఉండటం జరుగుతుంది. సౌందర్యం ప్రపంచాన్ని మారుస్తుంది ఎందుకంటే అది అవగాహనను, మనస్సును మారుస్తుంది.

"నువ్వు ప్రేమించే సౌందర్యం నువ్వు చేసే పనిలోనే ఉండనివ్వు. మోకరిల్లి నేలను ముద్దాడటానికి వెయ్యి మార్గాలు ఉన్నాయి" అని రూమి అన్నాడు. ప్రతి వ్యక్తిగత సౌందర్యానుభవం ఒక అర్థానికి, ఆశీర్వాదానికి, జీవిత లక్ష్యానికి ద్వారంగా మారుతుంది. సౌందర్యంగా అనిపించేది అస్తిత్వాన్ని ఆశీర్వదించే మరియు ప్రపంచానికి సేవ చేసే మార్గం కావచ్చు. ఇది కిమ్మెరర్ చెప్పిన సౌందర్యం యొక్క అన్యోన్యతా భావనను ప్రతిధ్వనిస్తుంది. దాని సమక్షంలో, ప్రతిఫలంగా ఏదైనా అందంగా చేయాలనే కోరికను ఆమె వ్యక్తం చేసింది.

సౌందర్యం 'స్పృహతో కూడిన చర్య' అని గ్లోబల్ ఎర్త్ ఎక్స్చేంజ్‌ను స్థాపించిన ట్రెబ్ జాన్సన్ తన రచనలలో చెప్పారు, ఈ సంస్థ మన భూమిపై విధ్వంసం అయిన ప్రదేశాలకు వెళ్ళి తమ అందమైన చిన్నపాటి చర్యల ద్వారా అక్కడి ప్రజలు మరియు సమాజాలకు సహాయం చేస్తుంది. `రాడికల్ జాయ్ ఫర్ హార్డ్ టైమ్స్' అనే తన పుస్తకంలో వివరించినట్లుగా ఈ ప్రపంచవ్యాప్త చర్య ఆమె స్వీయ రచన నుండి ఉద్భవించింది. నాశనం చేయబడిన, కలుషితమైన, దెబ్బతిన్న, అపవిత్రం చేయబడిన ప్రదేశాల వ్యాకులతను పోగొట్టడానికి ఆమె పరిష్కారాన్ని వెతుకుతున్నప్పుడు, అక్కడ సౌందర్యాన్ని సృష్టించడమే స్వస్థత మరియు సహకారాన్ని తీసుకువస్తుందని ఆమె కనుగొంది. విధ్వంసంలో ఇప్పటికీ దాగి ఉన్న మునుపటి సౌందర్యాన్ని చూడటానికి కూడా ఇది ఆమెకు సహాయపడింది.

మా స్థానిక అడవిలోని ఎక్కువ మేర నిర్దాక్షిణ్యంగా నిర్మూలించిన ఎదుగుతున్న వృక్షాలను, దుంగలు మరియు శిథిలాల యొక్క వ్యర్థాల కుప్పలతో, దుమ్ముతో నిండిన నేలను చూసిన తర్వాత నేను అలాంటి చర్య యొక్క ప్రభావాన్ని అనుభూతి చెందాను. ఇది హృదయ విదారకంగా అనిపించింది. తదుపరి కొన్ని నెలల



పాటు, నా కారులో కొన్ని హార్మోనిక్ ట్యూనింగ్ ఫోర్కులు (సౌండ్ థెరపీలో ఉపయోగించే ఖచ్చితంగా ట్యూన్ చేయబడిన ఫోర్క్ ఆకారపు వాయిద్యాల సమితి) ఉన్న చిన్న సంచిని ఎప్పుడూ తీసుకెళ్లేవాడిని. నేను ఈ ప్రాంతాలలో ఒకదానిని దాటి వెళ్ళినప్పుడల్లా, నేను అక్కడ ఆగి, దానికి తగిలిన గాయాలకు స్వస్థత చేకూరాలని, జరిగిన దానికి విచారం వ్యక్తం చేస్తూ, ఈ మానవచర్యకు క్షమాపణలు కోరుతూ ఫోర్కులతో ఆ భూమికోసం శ్రావ్యమైన శబ్దాలను వినిపించాను. ట్రెబ్ జాన్సన్ పనిని గురించి చదివినప్పుడు, అటువంటి చర్యలు ఎంత శక్తివంతమైనవో మరియు అవి ప్రపంచవ్యాప్త కార్యాచరణ సమాజంగా ఎదగడాన్ని చూడటం ఎంత ప్రయోజనకరమైనదో నా స్వీయ అనుభవం నుండి అర్థం చేసుకున్నాను.

ఎర్ర ఉల్లిపాయ అనుభవం నన్ను సౌందర్యాన్ని అన్వేషించడానికి ప్రేరేపించింది. ఉద్యానవనం అనే వరం ప్రతిరోజూ ఇందుకు విస్తారమైన అవకాశం ఇచ్చింది. నన్ను ఆశ్చర్యంతో నిలబడిపోయేటట్లు చేసే సౌందర్యంతో కూడిన విశాలమైన ప్రదేశాలను నేను గమనించడం ప్రారంభించాను. ఉద్యానవన విజ్ఞానం గురించి ఒక పుస్తకం (ది ఇంపెర్మనెన్స్ ఆఫ్ బ్రోకలీ అండ్ అదర్ లెసన్స్ ఫ్రమ్ ద గార్డెన్) వ్రాస్తున్నప్పుడు నాకు సౌందర్యం యొక్క మరొక అవగాహన అవగతమయింది.

సౌందర్యంతో పరిచయం ఏర్పడినప్పుడు మెదడులో నిజంగా ఏదో జరుగుతోందని నేను తెలుసుకున్నాను. మెదడులోని ఏ అర్ధగోళం ప్రబలంగా పనిచేస్తుందో అనే దానిని బట్టి మానవులు ప్రపంచాన్ని భిన్నవిధాలుగా అవగాహన చేసుకుంటారని న్యూరోబయాలజీ, సైకోథెరపీ మరియు సైకియాట్రీ రంగాలలో పరిశోధనలు తెలియజేస్తున్నాయి. మెదడులోని అర్ధగోళాలకు మరియు సౌందర్యానికి మధ్యగల సంబంధం యొక్క సరళీకృత సారాంశం ఈ విధంగానే ఉంటుంది.

సాంకేతికంగా అభివృద్ధి చెందిన సంస్కృతులలో ప్రపంచ దృష్టికోణం మెదడులోని ఎడమ వైపు ఆధిపత్యం గలదిగా ఉంటుంది. ఇది వస్తువులను పరస్పరం వేరుగా, ప్రకృతిని

నాశనం చేయబడిన, కలుషితమైన, దెబ్బతిన్న, అపవిత్రం చేయబడిన ప్రదేశాల వ్యాకులతను పోగొట్టడానికి ఆమె పరిష్కారాన్ని వెతుకుతున్నప్పుడు, అక్కడ సౌందర్యాన్ని సృష్టించడమే స్వస్థత మరియు సహకారాన్ని తీసుకువస్తుందని ఆమె కనుగొంది. విధ్వంసంలో ఇప్పటికీ దాగి ఉన్న మునుపటి సౌందర్యాన్ని చూడటానికి కూడా ఇది ఆమెకు సహాయపడింది.

మానవులతో సంబంధం లేని వనరుగా మాత్రమే చూడటానికి దారితీస్తుంది. అంతేగాక, మానవులు భయపడి అభద్రతగా భావించినప్పుడు ఎడమ వైపు మెదడుతోనే ఎక్కువగా ఆలోచిస్తారు. అప్పుడు వారు పారిపోవడం, పోరాడటం లేదా ఒంటరిగా ఉండటం వంటి ప్రవర్తనతో అనాలోచితంగానే ప్రతిస్పందిస్తారు. కానీ సౌందర్యం మెదడులో కుడి అర్ధగోళాన్ని సక్రియం చేస్తుంది. ఎడమ వైపు మెదడులోని ఒంటరితనం, వేరుగా భావించడం, నిరాశ, భయం లేదా అధికభారం అనే అంశాలపై సమతుల్యతను తీసుకువస్తుంది. సౌందర్యం వర్తమానాన్ని చైతన్యవంతంచేసి, భయం మరియు అభద్రతతో తిరోగమన చర్యలతో ప్రతిస్పందించే మెదడులోని ఎడమ వైపు వైఖరిని కూడా సమతుల్యం చేస్తుంది. రెండు అర్ధగోళాలు సమతుల్యతలో పనిచేసినప్పుడు, సంపూర్ణత, అనుసంధానత మరియు ప్రస్తుతస్థితి గురించిన ఎక్కువ అవగాహన ఉంటుంది. సౌందర్యం మరియు సమక్షం సరిదిద్దే ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి, మన ప్రపంచంలో జరిగిన దానికి ప్రతిస్పందనగా ఆందోళన మరియు విచారం ఉద్భవించినప్పుడు మన అవగాహన నిష్క్రియమవకుండా ఉండేందుకు ఇవి ఒక విరుగుడులా పనిచేస్తాయి.

ఈ కష్టసమయాల్లో ఈ ప్రపంచం కొరకు మనం ఏమీ చేయకుండా మనల్ని మనం వేరుచేసుకోవడం వంటి షరతులతో కూడిన ప్రతిస్పందనలను అంగీకరించలేం. అన్నిటినీ అంగీకరించి, వర్తమానంలో జీవిస్తూ, జాగరూకతతో ఉండటం, ఎదురవుతున్న పరిస్థితికి తగినవిధంగా ప్రతిస్పందించగలగడం అవసరం. కిమ్మెరర్ చెప్పిన విధంగా మెదడులోని రెండు అర్ధగోళాలు పరస్పరం ఒకదానిని మరొకటి ప్రకాశింపజేస్తూ జంటగా పనిచేయడానికి సౌందర్యం సహాయం చేస్తుంది.

ప్రపంచం ఎందుకు ఇంత అందంగా ఉందని ఆమె తనను తాను ప్రశ్నించుకున్నప్పుడు, రాబిన్ వాల్ కిమ్మెరర్ అది అలా ఉండనవసరం లేదని, దానిని వికారమైన రీతిలో సృష్టించి ఉండవచ్చని భావించింది. సౌందర్యంలోని అన్యోన్యతపై ఆమెకున్న అంతర్దృష్టి, సౌందర్యంతో జతకూడడం అంటే ప్రతిఫలంగా సౌందర్యాన్ని అందించడమే అనే అవగాహనను రేకెత్తించింది. ఈ అంతర్దృష్టిని మనం స్వీకరించినప్పుడు, భూమిని అందమైన తోటగా పునరుద్ధరించడంలో మనవంతు పాత్రను పోషించినప్పుడు, శంబాలా లేదా ఈడెన్ తోట యొక్క పూర్వవైభవం తిరిగి రావడం గురించిన పౌరాణిక కథలు సాధ్యమవుతాయి. "మనం జీవన సౌందర్యాన్ని గౌరవించినప్పుడు, సమస్త జీవులను రక్షించడానికి అవసరమైనవన్నీ మన శక్తి మేరకు చేస్తాం" అని బౌద్ధ గురువు థిక్ నాక్ హాన్ చెప్పిన మాటలు ఈ సందర్భంలో నాకు గుర్తుకు వస్తున్నాయి.

అందుకే ప్రపంచంలోని అన్ని ఆధ్యాత్మిక సంప్రదాయాలు సౌందర్యాన్ని ఆరాధిస్తాయి, ఇది పరిపూర్ణత వైపు ఒక త్రోవ చూపిస్తుంది. దాని ఆలోచనపూర్వకమైన అన్వేషణలో, దాని విస్తృత సామర్థ్యాన్ని నేను గమనించాను. కానీ నా పరిధికి మించినదేదో అందులో ఉందని అనుమానిస్తున్నాను. ఆ సౌందర్యం హృదయాన్ని తెరచి, దానిని అవగతం చేసుకునేవారిని వర్తమానంలోకి తీసుకువస్తుంది. అది మనసును నిశ్చలంగా చేసి, వాస్తవంలో జీవిస్తూ, వికసించిన హృదయంతో ఉండే సాంప్రదాయ ఆధ్యాత్మిక సాధనలను ప్రోత్సహిస్తుంది.

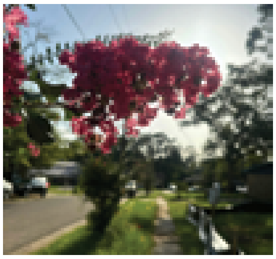
ఆధునిక సూఫీ అనువంశీకుడు మరియు ఉపాధ్యాయుడు అయిన కబీర్ హెల్మిన్స్కీ, "ఉనికి అంటే హృదయపూర్వక అవగాహనా స్థితి, ఇది ఉద్దేశం, ప్రేరణ మరియు సౌందర్యం యొక్క మరింత సూక్ష్మ అనుభూతులను అవగాహన చేసుకోవడానికి మనల్ని అనుమతిస్తుంది" అని అన్నారు. మనం ఊదా రంగు పొద్దుతిరుగుడు పువ్వులు మరియు

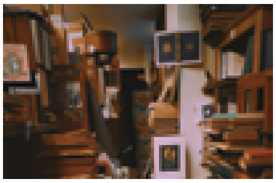
బంగారువన్నెగల సోనాలి పువ్వుల విషయానికి తిరిగి వస్తే, ఉనికి మరియు సౌందర్యం అనేవి ఒకదానినినొకటి ప్రకాశవంతం చేస్తాయి.

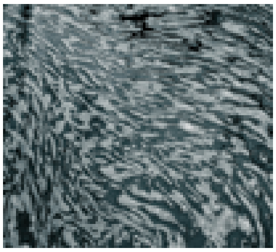
సౌందర్యం అనేది నేను విస్మరించిన ఆధ్యాత్మిక సాధన యొక్క మరొక కోణం అని భావిస్తున్నాను. ప్రేమ, కరుణ, ఉనికి, అంగీకారం, సహనం, క్షమ, శ్రద్ధ వంటి ఈ ఆదర్శాలు తరచుగా, మరీ ముఖ్యంగా, కష్ట సమయాల్లో ఒక సవాలు లాంటివి. కష్ట సమయాలలో ఈ ఆదర్శాలు ఎంతవరకు అక్కరకు వస్తాయి? కానీ సౌందర్యాన్ని ఆధ్యాత్మిక ఆదర్శంగా చూడటం అనేది ఒక అద్భుతం. “మన పనిలో మరియు సంబంధాలలో సౌందర్యాన్ని పెంపొందించడానికి మనం చేతనాపూర్వకంగా ప్రయత్నిస్తే, మనం అత్యున్నత పనిని చేయడంపై దృష్టి పెట్టడమేగాక ఆనందంతో వాస్తవికతకు రూపాన్ని కల్పించవచ్చు” అని డాక్టర్ జాక్ బుష్ చెప్పిన మాటలు నాకు గుర్తుకువస్తున్నాయి.

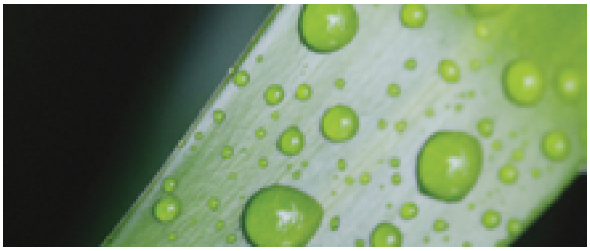
ఇది ఖచ్చితంగా అద్భుతాలతో కూడిన ఒక బహుమతి. నేను దానిని గమనించి అభినందిస్తున్నకొద్దీ, సౌందర్యం మరింత స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. సౌందర్యం కేవలం తోటలోని పువ్వులలోనే కాదు, పాస్తా ఉడుకుతున్న పాత్రలోని బుడగల్లో, దోసకాయ ముక్కలోని ఆకృతిలో, నేలను తుడిచేటప్పుడు ఏర్పడే నీటి మరకలతో కూడా ఉంటుంది. ఈ సౌందర్యానికి ప్రతిస్పందించడం నిజంగా ఆధ్యాత్మిక సాధన అవుతుందా? ఏదైనా ఒక ఆదర్శం ఇతర ఆదర్శాలను ప్రకాశవంతం చేసి బలోపేతం చేస్తుందా? దీనికి సమాధానం నేను అవును. అద్భుతం. ధన్యవాదాలు అని చెప్పాలనుకుంటున్నాను.

నవాహో ప్రార్థన “ఇన్ బ్యూటీ ఐ వాక్” ఈ వివరణతో ముగుస్తుంది: ఇది సౌందర్యంతోనే పూర్తవుతుంది. దీని అర్థం నాకు తెలియకపోయినప్పటికీ నేను ఆశ్చర్యపోతున్నాను: మన జీవితంలోని ప్రతి సమర్పణ కూడా చివరికి సౌందర్యంలోనే పూర్తవుతుందేమో?









సౌందర్యం కేవలం తోటలోని పువ్వులలోనే కాదు, పాస్తా ఉడుకుతున్న పాత్రలోని బుడగల్లో, దోసకాయ ముక్కలోని ఆకృతిలో, నేలను తుడిచేటప్పుడు ఏర్పడే నీటి మరకలతో కూడా ఉంటుంది. ఈ సౌందర్యానికి ప్రతిస్పందించడం నిజంగా ఆధ్యాత్మిక సాధన అవుతుందా? ఏదైనా ఒక ఆదర్శం ఇతర ఆదర్శాలను ప్రకాశవంతం చేసి బలోపేతం చేస్తుందా? దీనికి సమాధానం నేను అవును. అద్భుతం. ధన్యవాదాలు అని చెప్పాలనుకుంటున్నాను.

అకశేరుకాలు (వెన్నెముక లేనివి): పరిరక్షణ అవసరం ఉన్న మౌన బాహుళ్యం

అవి పాకుతాయి, ఎగురుతాయి, అలికిడి చేస్తాయి మరియు ఝుంకారం చేస్తాయి - కానీ మనం వాటిని గమనించడమే లేదు. అయినప్పటికీ, అకశేరుకాలు లేకుంటే భూమిపై జీవితం స్తంభించిపోతుంది. పర్యావరణ శాస్త్రవేత్త **బి. రతినాసభాపతి** వివరించినట్లుగా, అకశేరుకాలు మన పంటలలో పరాగసంపర్కానికి తోడ్పడుతాయి మరియు మన నేలను పరిశుభ్రం చేస్తాయి. అవి మన పర్యావరణ వ్యవస్థలను పోషించే కనిపించని శ్రామికశక్తి. జంతు జాతులలో తొంభైఎనిమిది శాతం అకశేరుకాలే ఉన్న ఈ ప్రపంచంలో, అవి నిశ్శబ్దంగా కనుమరుగవ్వటాన్ని మనం ఉపేక్షించగలమా?

వన్యప్రాణుల సంరక్షణ గురించి మనం ఆలోచించినప్పుడు, ఘనమైన ఏనుగులు, ఆకాశంలో విహరించే గద్దలు లేదా అంతరించిపోతున్న పులి మనకు గుర్తుకొస్తాయి. అయినప్పటికీ ఈ ప్రతిష్ఠాత్మక జీవులు సకశేరుకాలకు చెందిన కొన్ని ఉదాహరణలు మాత్రమే, అవి జంతు ప్రపంచంలో కేవలం రెండు శాతం మాత్రమే. మిగిలిన తొంభైఎనిమిది శాతం అకశేరుకాలు — వెన్నెముకలేని జీవులు — వీటిలో తేనెటీగలు, సీతాకోకచిలుకలు నుండి వానపాములు, చీమలు, సాలెపురుగులు, నత్తలు, ఇంకా అనేక జాతులు ఉంటాయి. ఇవి చిన్నవిగా, తరచుగా మన దృష్టికి అందకపోయినా, భూమిపై జీవనానికి పునాదిగా నిలుస్తాయి.

అకశేరుకాలు ఎందుకు ముఖ్యమైనవి?

పర్యావరణ వ్యవస్థల సమతుల్యతను కాపాడటంలో అకశేరుకాలు కీలకమైన పర్యావరణ పాత్రను పోషిస్తాయి.

* **పరాగసంపర్కం:** తేనెటీగలు, సీతాకోకచిలుకలు, కుమ్మరి పురుగులు వంటివి మన ఆహార పంటలు మరియు అడవి మొక్కలలో చాలా వరకు కీలకమైన పరాగసంపర్కకారులు. అవి లేకుండా, సహజ మరియు వ్యవసాయ క్షేత్రాలు ప్రాకృతిక దృశ్యాలు రెండూ అంతరించిపోతాయి.

* **విఘటనం (కుళ్ళిపోవడం):** వానపాములు, చెదపురుగులు మరియు ఈగలు సేంద్రియ పదార్థాన్ని విచ్ఛిన్నం చేస్తాయి, పోషకాలను పునర్వినియోగించుకునేటట్లు చేస్తాయి మరియు నేలను సుసంపన్నం చేస్తాయి.

* **ఆహార వ్యవస్థకు మద్దతు:** అకశేరుకాలు ఆహార గొలుసులో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. పక్షులు, సరీసృపాలు, ఉభయచరాలు మరియు క్షీరదాలు కూడా (సముద్రపు ఆహారం ద్వారా మానవులతో సహా) ఒక ఆహారంగా వాటిపై ఆధారపడతాయి.

వాటికి ఎంతో ప్రాముఖ్యత ఉన్నప్పటికీ, మానవకృత అనేక కారణాల వల్ల అకశేరుకాల జనాభా భయంకరమైన క్షీణతను ఎదుర్కొంటోంది:

* **పట్టణీకరణ** సహజ ఆవాసాల విచ్ఛిన్నం మరియు నాశనానికి దారితీసింది, ఈ జాతులు వృద్ధి చెందగల స్థలాలను తీవ్రంగా పరిమితం చేసింది.

* **వ్యవసాయంలో పురుగుమందుల విస్తృత వినియోగం** మరొక ముఖ్యమైన ముప్పును కలిగిస్తోంది, ఎందుకంటే ఈ రసాయనాలు తెగుళ్ళను తొలగించడమే కాకుండా ముఖ్యమైన పరాగ సంపర్కాలకు మరియు ఇతర

ప్రయోజనకరమైన కీటకాలకు కూడా హాని కలిగిస్తున్నాయి.

* **వాతావరణంలోని మార్పు** శీతోష్ణ స్థితులను తారుమారు చేయడం ద్వారా పర్యావరణ వ్యవస్థలను దెబ్బతీస్తోంది, ఇది అకశేరుకాల యొక్క సంతానోత్పత్తి చక్రాలను మరియు ఆహార వనరుల లభ్యతను ప్రభావితం చేస్తోంది.

కార్యాచరణకు పిలుపు

మన పరిరక్షణ ప్రయత్నాలలో ఈ అజేయ వీరులను కలుపుకోవడానికి మన దృష్టిని మరల్చవలసిన సమయం ఆసన్నమైంది. అకశేరుకాలను రక్షించడానికి భారీ జోక్యాలు అవసరం లేదు – ఇది చిన్న, అర్థవంతమైన చర్యలతో ప్రారంభమవుతుంది:

* **పరాగసంపర్కకారులు మరియు సీతాకోకచిలుకల కోసం తోటలను ఏర్పాటు చేయండి:** దేశీయంగా పుష్పించే మొక్కలు స్థానిక పరాగసంపర్కకారులను ఆకర్షించి, అవి జీవించడానికి అవసరమైన వనరులను అందిస్తాయి.

* **స్థానిక ఆవాసాలను పునరుద్ధరించండి:** స్థానిక చెట్లు మరియు పొదలను పెంచడం అకశేరుకాల మనుగడకు అవసరమైన సూక్ష్మ ఆవాసాలను పునఃసృష్టిస్తుంది.

* **జీవవైవిధ్య అంచనాలను నిర్వహించండి:** ఇప్పటికే ఉన్న అకశేరుక వైవిధ్యాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి మరియు వాటికి వాటిల్లే ముప్పులను గుర్తించడానికి ఉద్యానవనాలు, తోటలు మరియు పట్టణంలోని పచ్చని ప్రదేశాలను పరిశీలించండి.

* **రసాయనాల వాడకాన్ని తగ్గించండి:** సేంద్రీయ, స్థిరమైన వ్యవసాయాన్ని మరియు ప్రకృతి శోభను పెంచే పద్ధతులను ప్రోత్సహించండి.

* **అవగాహనను పెంచండి:** హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఆధ్యాత్మిక మార్గదర్శి దాజీ గారు చెప్పినట్లుగా, “ప్రతి ఒక్కరూ, ఒకరికి నేర్పండి మరియు ఒక చెట్టును నాటండి.” అన్న తత్వం అట్టడుగు స్థాయి నుండి పరిరక్షణా స్ఫూర్తిని కలిగిస్తుంది.

భవిష్యత్తుపట్ల నమ్మకం

మనం మొక్కలు నాటడం మరియు పెంచడం గురించిన అవగాహనను పెంపొందించినట్లయితే, ప్రతి సంవత్సరం మన తోటలకు మరియు ఉద్యానవనాలకు రంగురంగుల సీతాకోకచిలుకలు, ఝుంకారం చేసే తేనెటీగలు, చైతన్యంతో

తొణికిసలాడే కుమ్మరి పురుగులు మరియు ఇతర అకశేరుకాలు తిరిగి రావడాన్ని మనం చూడటం ప్రారంభిస్తాం. కాలక్రమేణా, ఒక్కొక్క కీటకాన్ని రక్షించడం ద్వారా, జీవితాన్ని నిలబెట్టే పరాగ సందడి యొక్క అదృశ్య అనుసంధాన వ్యవస్థను మనం పునర్నిర్మించగలం.

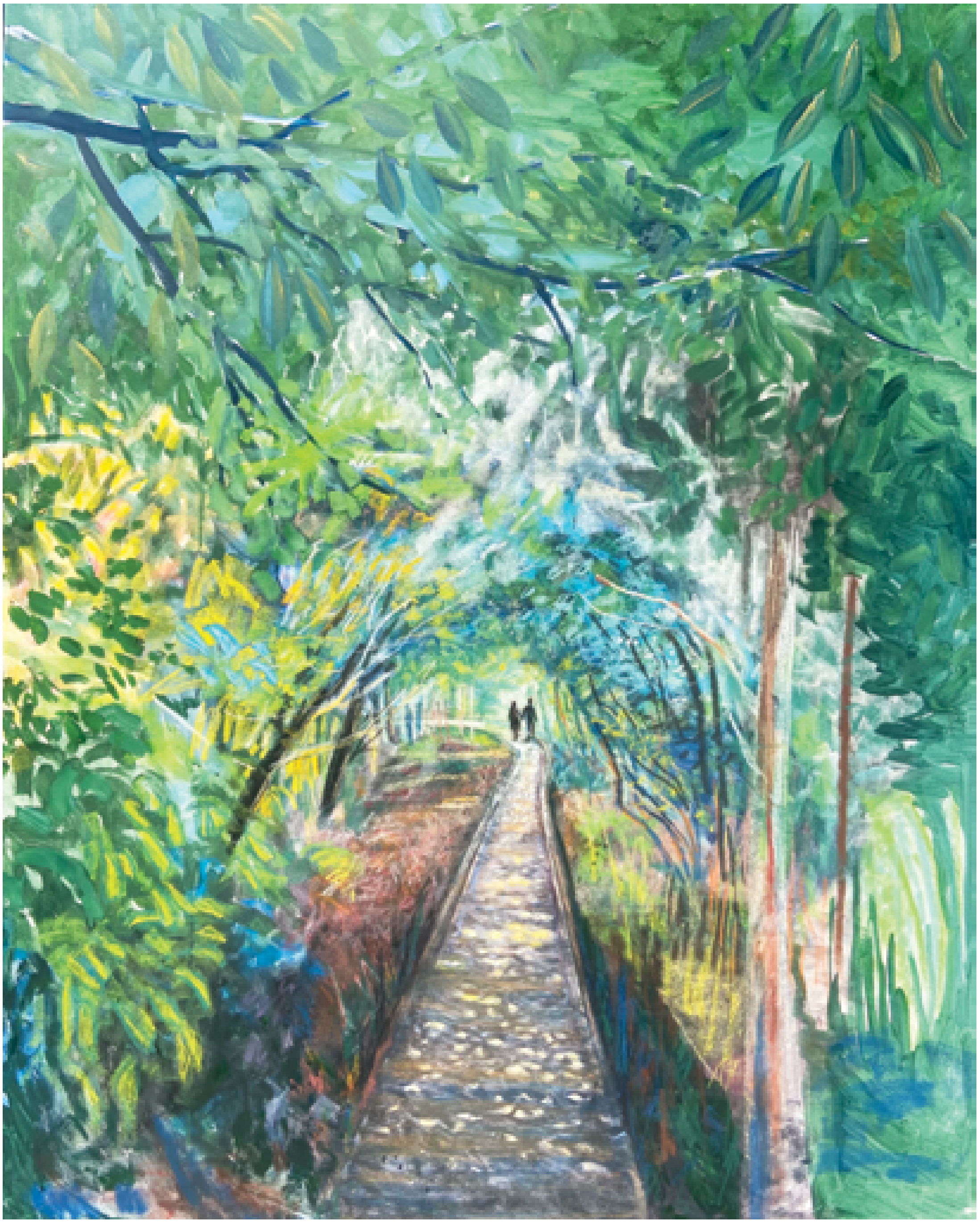
అకశేరుకాల సంరక్షణ అంటే కీటకాలను రక్షించడం మాత్రమే కాదు – ఇది మనందరినీ కాపాడే సంక్లిష్టమైన జీవన వలయాన్ని సంరక్షించడం కూడా. ఒకప్పుడు విరివిగా తేనెటీగలు సందడి చేసిన ఆకాశం పూర్తిగా నిశ్శబ్దంగా అయ్యేంతవరకు మనం వేచి ఉండకూడదు. ఇప్పుడు చర్య తీసుకోవలసిన సమయం వచ్చింది.

అకశేరుకాల సంరక్షణ అంటే కీటకాలను రక్షించడం మాత్రమే కాదు - ఇది మనందరినీ కాపాడే సంక్లిష్టమైన జీవన వలయాన్ని సంరక్షించడం కూడా. ఒకప్పుడు విరివిగా తేనెటీగలు సందడి చేసిన ఆకాశం పూర్తిగా నిశ్శబ్దంగా అయ్యేంతవరకు మనం వేచి ఉండకూడదు. ఇప్పుడు చర్య తీసుకోవలసిన సమయం వచ్చింది.

జ్ఞాపకశక్తి

“మనం గుర్తుంచుకున్నంత కాలం,
మనం నిజంగా ఏదీ కోల్పోము.”

లూసీ మౌడ్ మోంట్‌గోమెరీ



On the Path, by FIONA NEARY

పూజ్య దాజీగారి ఇంట్లో

ఫియోనా నియారీ భారతదేశంలోని పూజ్య దాజీగారి ఇంట్లో జరిగిన విందు గురించి వివరిస్తున్నారు, అక్కడ నక్షత్రాల కింద జరిగిన ధ్యానం మరియు తోటలోని కథలు ఆమె జీవిత విధానాన్ని ప్రేరేపిస్తూనే ఒక శాశ్వత జ్ఞాపకాన్ని మిగిల్చాయి.

జనవరి 2023లో హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ప్రధాన కార్యాలయం అయిన కన్హా శాంతి వనాన్ని సందర్శించినప్పుడు పూజ్య దాజీగారి ఇంటికి విందుకు ఆహ్వానించబడినందుకు నాకు ఎంతో ఆనందం కలిగింది. నేను మొదటిసారి నా తల్లితో కలిసి భారతదేశానికి వచ్చాను, మేము న్యూయార్క్ నుండి వచ్చిన ఒక చిన్న సమూహంతో కలిసి అయన గదిలో గుమిగూడాం. ప్రకృతికి మరియు భవనం యొక్క సొగసైన నిర్మాణానికి మధ్య స్పష్టమైన సరిహద్దులే లేనట్లుగా ఆ గదిలో నుండి తోటను చూసేందుకు పెద్ద గుండ్రని కిటికీలు మరియు భూతలం నుండి వెలువడిన గండశిలలు ఉన్నాయి.

పూజ్య దాజీ తన తెల్లటి కారులో బయటనుండి వచ్చినప్పుడు, ఆయన కిటికీ గుండా నన్ను “నియారీ గర్ల్!” అని ఆనందంగా పలకరించారు, (నా తల్లిదండ్రులు ఆయనతో కలిసి సంవత్సరాలుగా సాధన చేస్తున్నారు). ఇది నా హృదయంలో ఉత్సాహాన్ని ఇంకొంచెం పెంచింది. మేము మా ఆధ్యాత్మిక మార్గదర్శి చుట్టూ చంద్రవంక ఆకారంలో నీలిరంగు కుర్చీల్లో కూర్చున్నాం, రాత్రి ఆకాశం కింద ఒక చప్టా పైన ధ్యానం చేయటం కోసం బయట కూర్చోమని మాకు మార్గనిర్దేశం చేయబడింది. నా కొత్త స్నేహితురాలు ఇషా నా పక్కన కూర్చుంది. మీరు ఒక ఆధ్యాత్మిక వ్యక్తి యొక్క సమక్షంలో ఉన్నప్పుడు వాతావరణం ఎంతగానో మారిపోతుంది. నేను నా ఆలోచనలను పరికించినప్పుడు, అంతరంగంలో ఎంతో విస్తృతమైన శాంతిని గమనించాను, అలాగే నా హృదయం కూడా ప్రేమతో నింపబడుతోంది.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యాన పద్ధతిలో, ఎల్లప్పుడూ ఒక సజీవ మార్గదర్శి లేదా మాస్టర్ ఉంటారు – ఆయన చాలా ఉన్నత స్థాయి చైతన్యాన్ని సాధించి, ఇతరులు తమ స్వీయ అంతర్గత ప్రపంచంలో నిష్ణాతులవటానికి మార్గనిర్దేశం చేయటమేగాక, ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణంలో వారికి శక్తివంతంగా సహాయం చేస్తారు. వారు సాధన చేసే వారి హృదయాలకు నేరుగా ప్రాణాహుతిని ప్రసారం జేస్తారు మరియు వారి మునుపటి గురువుల నుండి పొందిన జ్ఞానాన్ని నేరుగా అందిస్తారు. మనకి, మన వర్తమాన కాలాన్ని అనుగుణంగా రూపొందించిన మార్గదర్శకత్వాన్ని నేరుగా అందించే సజీవ గురువు మనకు ఇప్పుడు లభ్యమవడం ఎంతో అద్భుతమైన విషయం.

నా హృదయంలోని తేలికదనాన్ని అనుభూతి చెందుతూ, నా అవగాహన, పైన ఉన్న నక్షత్రాలతో కూడిన విశాలమైన ఆకాశంలోకి విస్తరించింది. నాశరీరంలోని అన్నికణాలతో అది అనుసంధానించబడిందని నేను అనుభూతిచెందాను. నిశ్శబ్దం ఒక శబ్దంలా మారింది మరియు చుట్టూ ఉన్న ప్రజల యొక్క నిశ్శబ్దమైన ఉనికి మమ్మల్ని ఆత్మపరిశీలనలోకి మరింత ఆకర్షించింది.

కొంత సమయం తర్వాత, మేము తోటలోకి వెళ్ళాం, అక్కడ మాకు అత్యంత రుచికరమైన భారతీయ ఆహారాన్ని వడ్డించారు. పూజ్య దాజీ ఎన్నో విషయాలు చెప్పారు, అతిథులు ఆయనను జీవితం గురించిన ప్రశ్నలను అడిగారు. సంఘటనలు జ్ఞాపకాలను సృష్టిస్తాయి, అలాగే అవి మన హృదయాలలో భావోద్వేగ ఆనవాళ్ళను కూడా కలిగిస్తాయి. జీవితంలో ప్రయాణించేటప్పుడు, కష్టమైన అనుభవాలు తరచుగా ఎదురవుతూ ఉంటాయి కాబట్టి సానుకూల క్షణాలు మన హృదయాలలో కూడబెట్టుకోవడం చాలా అవసరం. నేను ఈ జ్ఞాపకాన్ని గుర్తుచేసుకున్నప్పుడల్లా, నేను ఆ క్షణంలో ఉన్నట్లుగా, నేను వెంటనే అంతరంగంలోకి అనుసంధానం అయినట్లుగా అనిపిస్తుంది.

నేను పూజ్య దాజీ గురించి ఆలోచించినప్పుడు, దీప్తిమంతమైన చెట్లతో కూడిన దారులు, సూర్యాస్తమయం తర్వాత తీగల దీపాలతో వెలిగే తాటి చెట్లు, సూర్యోదయ సమయంలో యాత్రా గార్డెన్ పైన పైకి లేచే పొగమంచు గాలి, వెల్లివిరిసిన వర్షారణ్యాలు, ధ్యానమందిరం పైన పక్షుల రెక్కలు చేసే శబ్దం, దూరంలో ఉన్న మండపం పైకప్పుల చుట్టూ ఇతరులు గుంపులుగా కనిపిస్తారు. ఇవన్నీ ఒకప్పుడు ఒక అందమైన కల – ఎందుకంటే పది సంవత్సరాల క్రితం, కన్హా కేవలం ఒక నిర్జల స్థలం. నేను చిత్రించే అడవి పువ్వులను గమనించేటట్లు మరియు నా చుట్టూ ఉన్న అపరిచితులతో అనుసంధానం అయ్యేటట్లు ఇలాంటి శాంతి ప్రదేశాలను సృష్టిస్తూ నేను కూడా ఈ లక్షణాలను కలిగి ఉండాలని అనుకుంటున్నాను. ఆయన గదిలోని ఒక గండశిలలా, నా హృదయంలో నేను అనుభూతి చెందే నక్షత్రాలలా, సరళంగా ఎల్లప్పుడూ ప్రకృతి గూటిలోని ఒక భాగంగా ఉండాలని ఆకాంక్షిస్తున్నాను.

"గతి, సద్గతుల దారి పిల్లల చేతుల్లోనే ఉంది;
వారే మానవత్వాన్ని నిర్మించే శిల్పులు."

మారియా మాంటెసోరి

తన ప్రాముఖ్యతను తెలియచేసిన కొబ్బరికాయ

ప్రపంచ కొబ్బరి దినోత్సవం సందర్భంగా, సారా బబ్బర్ ఫిలిప్పీన్స్ నుండి కొబ్బరికాయలను గురించిన ఒక కథను మన ముందుకు తీసుకొస్తున్నారు. కొబ్బరికాయలు లోపల మృదువుగా, నీటితో నిండుగా ఉంటాయి. వీటిలో సూక్ష్మపోషకాలు మరియు ఖనిజాలతో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. మీరు కొబ్బరి నీళ్లు ఒక గుటకేసి, ఈ కథలోకి ప్రవేశించండి దాహం తీర్చే తీయని నీరు, మధురమైన గుజ్జు, మరియు ఒక గొప్ప సందేశం: లోపల శూన్యంగా కనిపించేది కూడా జీవన సారాన్ని, అమృతాన్ని దాచుకుని ఉండగలదు అని!

ఒకప్పుడు, ఫిలిప్పీన్స్‌లో లోలా అనే ఒక యువతి ఉండేది. ఆమె ఒంటరిగా జీవించేది, కానీ తన చుట్టూ ఉన్న మొక్కలన్నింటినీ తన కుటుంబ సభ్యుల్లా భావించేది. ఆ మొక్కల ద్వారా ఆమెకు ఆహారం, చెట్ల నీడతో నిండిన దారులు లభించేవి. తన తోటను జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం, మొక్కలని ప్రేమగా పెంచుకోవడం లోలాకు ఎంతో ఇష్టం. అలా ఒక రోజు లోలా తన తోటలో ఒక కొత్త చెట్టును నాటింది, అది ఇతర చెట్లకన్నా పూర్తిగా భిన్నమైనది.

తోటలోని అన్ని చెట్లు ఆమె సంరక్షణలో ఎత్తుగా పెరిగాయి, ఈ కొత్త చెట్టు కూడా అలాగే పెరిగింది. విచిత్రంగా, దానికి ఆకులు లేవు! అది సిగ్గుపడుతున్నట్టుగా అనిపించింది. ప్రతి వర్షాకాలంలో, లోలా చెట్లు సంతోషంగా పెరగాలని కోరుకునేది. ఆమె ఆ వింత చెట్టును కౌగిలించుకుని, తనదైన రీతిలోనే ఎదగమని చెప్పేది. ఒక వర్షాకాలంలో, కొత్త చెట్టు గరుకుగా, గోధుమ రంగులో మరియు లోపల పీచుతో ఉన్న మూడు పండ్లను కాసింది.

ఆ కాయల వింత రూపాన్ని చూసి అందరూ ఎగతాళి చేశారు. “ఇది కోతిలా కనిపిస్తోంది!” అని కొంతమంది అన్నారు. “అరెరే, ఇది పాదాలను శుభ్రం చేసేది,” అని మరికొందరు అన్నారు. లోలా దానిని పట్టించుకోలేదు. అది ఒక ప్రత్యేకమైన చెట్టు

అని, అది తనదైన మార్గంలో పెరుగుతుందని ఆమె అందరికీ చెప్పింది.

ఒకరోజు, భయంకరమైన తుఫాను గ్రామాన్ని తాకింది. అలలు ఎగసిపడ్డాయి, పైకప్పులు ఎగిరిపోయాయి, ప్రజలు ఆశ్రయం కోసం పరిగెత్తారు. కానీ లోలా తన చెట్టును వదిలివెళ్లలేక, దానిని కౌగిలించుకుని అక్కడే ఉండిపోయింది. తుఫాను తగ్గేసరికి, దాదాపు ప్రతి ఇల్లు కొట్టుకుపోయింది, ఆ వింత చెట్టు కింద ఉన్నది తప్ప, అది సైనికుడిలా లోలా గుడిసెను కాపాడుతూ దృఢంగా నిలిచింది.

మరుసటి రోజు ఉదయం, ఒక గోధుమ రంగు కాయ ఆమె ఒడిలో పడింది. ఆసక్తిగా, ఆమె దానిని పగలగొట్టి చూడగా, లోపల తియ్యని నీరు మరియు మృదువైన, తెల్లటి గుజ్జు కనిపించింది. గ్రామస్తులు ఆకలితో మరియు అలసటతో పరిగెత్తుకుంటూ వచ్చారు. లోలా అందరికీ ఆ కాయను అందించి "ఇదిగో, ఈ కోతి తలను తిని చూడండి." అని చెప్పింది.

పిల్లలు నవ్వుకున్నారు, కానీ కొద్దికాలంలోనే ప్రతి కుటుంబం ఆ కొత్త చెట్టు ఒకటిని నాటింది.

గ్రామ ప్రజలు ఆ కొబ్బరి కాయకు "నియోగ్" అని పేరు పెట్టారు. దాని పెంకుపై ఉన్న మూడు చుక్కలు కళ్ళు మరియు నోరు అని వారు భావించారు – అది ఆ తుఫాను రాత్రి లోలాను రక్షించిన ధైర్యవంతుడి ముఖం.

ఆ రోజు నుండి, కొబ్బరి నీళ్లు తాగే ప్రతి ఒక్కరు, ఎల్లప్పుడూ హృదయాన్ని కోల్పోకుండా, తన ప్రాముఖ్యతను తెలియజెప్పిన ఆ చెట్టుకు కృతజ్ఞతలు తెలిపేవారు.

AI generated images

కార్యాచరణ

కొబ్బరికాయలాగే, మీ వ్యక్తిత్వంలో అనేక గుణాలు దాగి ఉన్నాయి. మనం వాటిని ప్రతిబింబించే (Reflection) ఈ కార్యాచరణలో ఆవిష్కరిద్దాం.
ఈ క్రింది విభాగాల్లో మీ గుణాల గురించి ఆలోచించి, మీ గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి ఈ పట్టికను పూరించండి:

ప్రకాశవేదిక: మీకు మీ గురించి తెలిసిన విషయాలు, ఇతరులు కూడా మీ గురించి తెలిసిన విషయాలు
అదృశ్య కోణం : మీ గురించి ఇతరులు మీకు చెప్పినవి. కానీ మీకు స్వయంగా తెలియని విషయాలు.
ప్రత్యేకమైన వ్యక్తిత్వం : మీకు తెలిసినవి, కానీ ఇతరులకు తెలియని విషయాలు
తెలియని కోణం : మీకు, ఇతరులకు కూడా తెలియని విషయాలు

	మీ గురించి మీకు తెలిసినవి	మీ గురించి మీకు తెలియనవి
మీ గురించి ఇతరులకు తెలిసినవి	ప్రకాశవేదిక	అదృశ్య కోణం
మీ గురించి ఇతరులకు తెలియనివి	ప్రత్యేకమైన వ్యక్తిత్వం	తెలియని కోణం

Heartfulness Gopichand Badminton Academy

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

World-Class Facilities

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

Eligibility

Age: 8–18 years
Basic badminton knowledge required

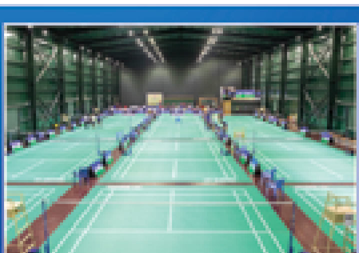
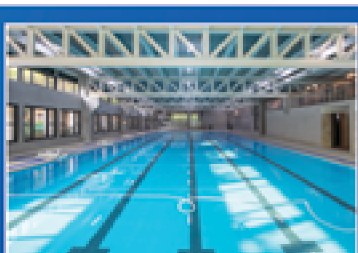
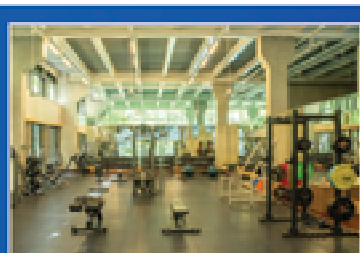
Shantaben International Cricket Academy for Girls

Facilities & Offerings

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

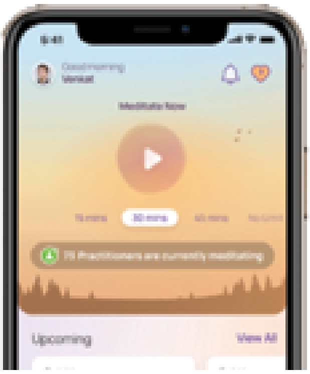
Eligibility

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

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

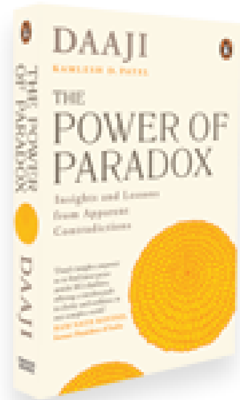
Contact: +91 8519956041
Monday to Saturday



heartfulness app

Master the habit of meditation

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



The Power of Paradox by Daaji

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

Heartfulness Yoga Teacher Training Course

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

Publications by Daaji

#1 BESTSELLERS

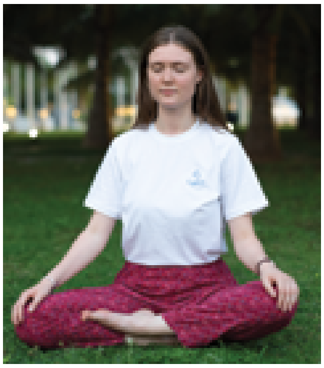
How meditative practices lead to changes in lifestyle, both personal and in relationships, which lead to greater freedom in designing our destiny.
designingdestiny.com
theheartfulnessway.com
spiritualanatomy.com
thewisdombridge.com

Meditation Masterclass

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

Find Your Community

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



ది హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వే అభ్యసన చేపడదాం!

ఇప్పుడే ప్రారంభించినవారు, అలాగే కాస్త పురోగతి సాధించిన అభ్యాసకులూ తమ, తమ నడకకు తగిన వేగంతో అభ్యాసం చేయగల సరళీకరణం చేసిన హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధనా పద్ధతులను నేర్చుకుందాం, రండి!
learning.heartfulness.org

జీవితం కోసం(HFNLife)

మీ జీవితాన్ని సరళంగా మరియు సౌకర్యవంతంగా చేయడానికి ఉత్పత్తులను తీసుకురావడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. మేము దుస్తులు, ఉపకరణాలు, కంటి సంరక్షణ, హోమ్ స్టేపుల్స్, ఆర్గానిక్ ఫుడ్స్ మరియు మరిన్నింటిలో క్యూరేటెడ్ భాగస్వాములను అందిస్తున్నాము. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌తో మా భాగస్వామ్య సంస్థల అనుబంధం ప్రపంచంలోని వివిధ ప్రదేశాలలో మేము నిర్వహించే కార్యక్రమాలను ఆర్థికంగా నిలబెట్టడంలో సహాయపడుతుంది
hfnlife.com

Forests by heartfulness

We are planting
millions of trees across India

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

HTC GLOBAL SERVICES

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