సెప్టెంబర్ 2026

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్

స్వచ్ఛత విధిని రూపొందిస్తుంది

పొగ లేని అంతరాగ్ని

దాజీ

ధ్యానం మన మస్తిష్కాన్ని పరివర్తన చెందించగలదా?

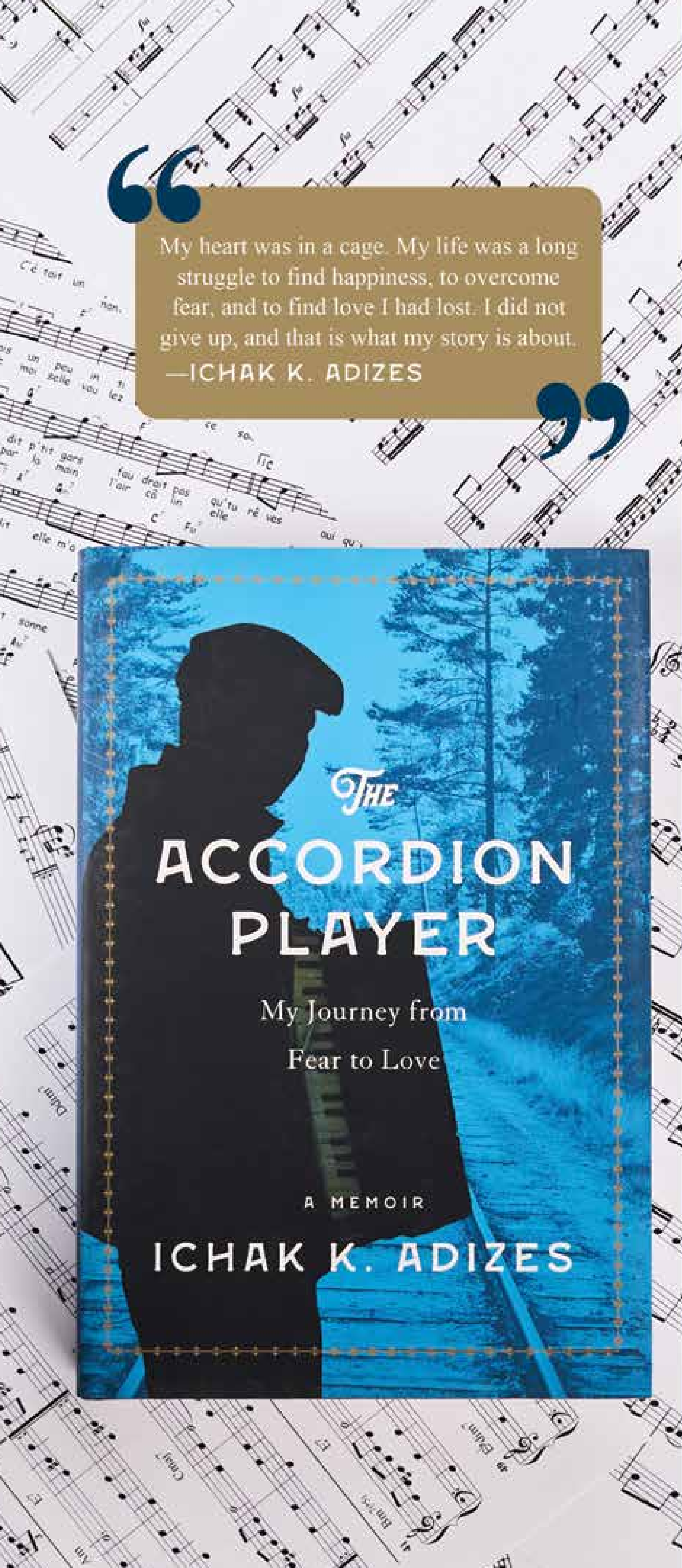
కృష్ణమూర్తి జయణ్ణ

సమగ్ర ఆరోగ్యం: ఆధునిక జీవనంలో సమతుల్యతను పునరుద్ధరించడం

డాక్టర్ రఘువీర్ ఎస్. ఎన్.

అనుబంధం

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



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

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

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

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

Foreword by Daaji

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

Available Online at:
hfnlife.com
Amazon.com

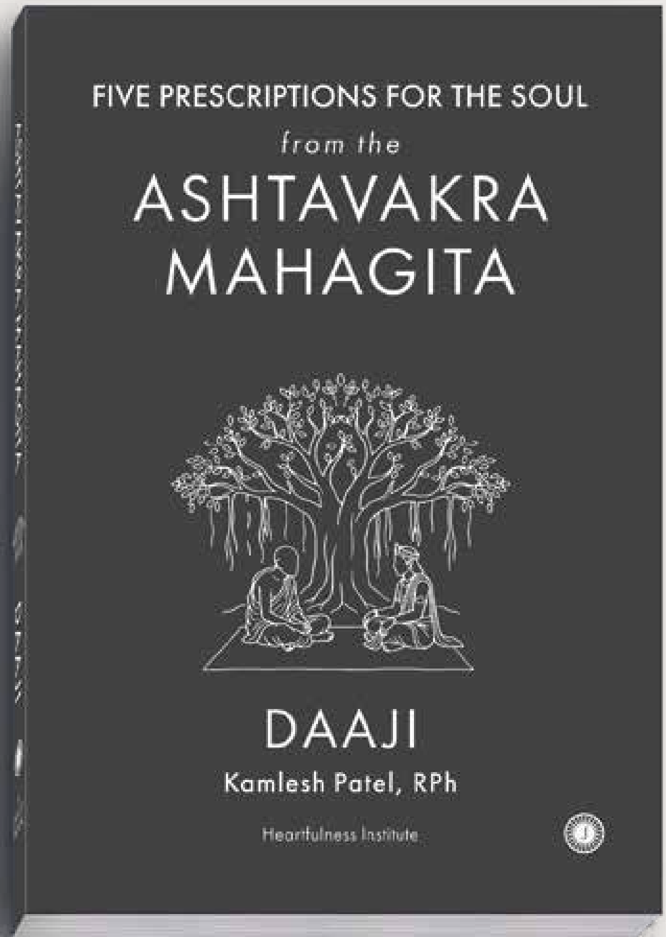
NEW RELEASE

FIVE PRESCRIPTIONS FOR THE SOUL

from the

ASHTAVAKRA MAHAGITA

Daaji,
Kamlesh Patel
Author



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

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

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

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

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

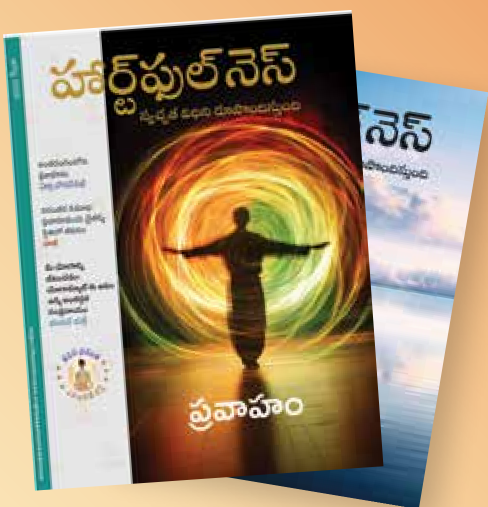
This is not just a book—it is a structured pathway to emotional clarity, inner freedom, and lasting peace.

BOOK YOUR COPY

hfnlife.com/products/ashtavakra-mahagita-english

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మేగజైన్

చందాదారులుకండి



ముద్రించిన మరియు డిజిటల్ ప్రతులు లభిస్తున్నాయి

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

**subscriptions@
heartfulnessmagazine.com**

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

సృజన బృందం

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

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

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

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

రచయితలు
ఇచాక్ అడిజెస్, భూషణ్ భుక్తే, దాజీ, బినీత్ ద్వివేది, కృష్ణమూర్తి జయణ్ణ, నెగిన్ M
ఖోరసాని, విజయకుమార్ కిడాంబి, ఆనంద్ M. N.S. నాగరాజ, జోషువా
పొల్లాక్, రఘువీర్ S.N., జ్ఞానేశ్వర్ సారీన్

సహాయక బృందం

వినాయక్ గణపురం, కార్తీక్ నటరాజన్, అఫ్రాపుల్ నోబీ, జయకుమార్
పార్థసారథి, నభీష్ త్యాగి, అదితి వర్మ, శంకర్ వాసుదేవన్

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

విరాళాలు

contributions@heartfulnessmagazine.com

ప్రకటనలు

advertising@heartfulnessmagazine.com

చందాలు

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

ప్రచురణ మరియు ముద్రణ వివరాలు

ISSN 2455–7684

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

ఎడిటర్ – నీరజ్ కుమార్

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

Copyright © 2026 Heartfulness Education Trust.
All rights reserved.

heartfulness
purity weaves destiny

అనుబంధం

ప్రియమైన పాఠకులకు,

మనం ప్రేమించే మరియు మనల్ని ప్రేమించే వ్యక్తులు లేదా ప్రదేశాలకు మనం చెందినవారమై ఉంటాము. ఆ అనుబంధమే మనల్ని ఒకరిపట్ల ఒకరిని బాధ్యులుగా చేస్తుంది.

దాజీ గారు రచించిన "పొగ లేని అంతరాగ్ని"లో, బాబూజీ గారికి లాలాజీ గారితో ఉన్న బంధం 'తామిద్దరూ ఒకటే' అనే ఒక ఆత్మీయమైన ఏకత్వ భావనపై ఆధారపడి ఉంది. ఆ అనుబంధమే ఆయన వైఖరిని, ప్రతి చర్యను మలచింది. కాలక్రమేణా లాలాజీ గారు తన దైవిక కార్యాన్ని బాబూజీ గారి చేతుల్లో పెట్టినప్పుడు, వారి మధ్య ఉన్న ఆ నిరుపమానమైన అనుబంధానికి ప్రతీకగా, బాబూజీ గారు ఆ బాధ్యతను అత్యంత భక్తిశ్రద్ధలతో, ఆత్మీయతతో ముందుకు తీసుకెళ్లారు.

ఇలాంటి అనుబంధ భావమే ఈ నెల సంచిక అంతటా ఒక సూత్రంలా అల్లుకుని ఉంది. అనుబంధం అంటే స్వాధీనత కాదు. అది బయటి నుంచి మనపై రుద్దబడేది కాకుండా, మనలో నుంచే ఉద్భవించే బాధ్యతా భావాన్ని మేల్కొలిపే ఒక గుణం. మన వ్యాసరచనా విజేతలలో ఒకరు ఇలా రాశారు: ఒక చెట్టు ఒంటరిగా నిలుస్తుంది, కానీ అనేక చెట్ల వేర్లు, కొమ్మలు ఒకదానితో ఒకటి పెనవేసుకున్న అడవి శాశ్వతంగా మనుగడ సాగిస్తుంది. "కార్బన్ ఉద్గారాలు సమతుల్యంగా ఉండే విద్యా ప్రాంగణాలు" మరియు "పాఠశాలల్లో హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్" అనే వ్యాసాలలో, ఆ బాధ్యత మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచానికి, దానిని మనతో కలిసి పంచుకునే ప్రజలకు కూడా విస్తరిస్తుంది.

పరాయీకరణ, "ఇది నా సమస్య కాదు" అని చెబుతుంది. కానీ, అనుబంధ భావం అందుకు భిన్నంగా చెబుతుంది. ఈ వైఖరిలోని తేడానే మనం చేసే ప్రతి పనినీ రూపుదిద్దుతుంది.

మీ ఆలోచనలు, అనుభవాలు, ఇతర రచనలను మాతో పంచుకోవడానికి మేము మిమ్మల్ని ఆహ్వానిస్తున్నాము. heartfulness.org/magazine/contribute సందర్శించండి లేదా దిగువన ఉన్న QR కోడ్‌ను స్కాన్ చేయండి.

సంతోషంగా చదవండి,
సంపాదకులు.

లోపల

శ్రేయస్సు

సమగ్ర ఆరోగ్యం: ఆధునిక జీవనంలో సమతుల్యతను పునరుద్ధరించడం
డాక్టర్ రఘువీర్ ఎస్. ఎన్.
12

ఆరోగ్యం, ఆనందం మరియు సామరస్యం
భూషణ్ భుక్తే
16

పరిశోధన

ధ్యానం మన మస్తిష్కాన్ని పరివర్తన చెందించగలదా?
కృష్ణమూర్తి జయణ్ణ
26

సాధన

సంకల్పం: మనస్సు యొక్క ఉన్నత కార్యాచరణ
ఎన్.ఎస్. నాగరాజ మరియు జాషువా పొల్లాక్
34

నాయకత్వం

భయానికి బదులుగా విశ్వాసం
ఇచాక్ అడిజెస్
42

పాఠక గళం

ధర్మం
నెగిన్ ఎమ్. ఖొరాసాని
46

విద్య

పాఠశాలల్లో హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్: మానవాళి వికాసానికి అవసరమైన విద్య
జ్ఞానేశ్వర్ సారీన్
54

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వ్యాసరచనా కార్యక్రమం
బినీత్ ద్వివేది మరియు ఆనంద్ ఎమ్.
60

పర్యావరణం

కార్బన్ ఉద్గారాలు సమతుల్యంగా ఉండే విద్యా ప్రాంగణాలు
విజయకుమార్ కిడాంబి
68

మార్గదర్శకత్వం

పొగ లేని అంతరాగ్ని
దాజీ
74

దాజీ

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

ఎన్.ఎస్. నాగరాజ

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

జాషువా పొల్లాక్

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

ఇచాక్ అడిజెస్

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

కృష్ణమూర్తి జయణ్ణ

డాక్టర్ కృష్ణమూర్తి జయణ్ణ MBBS, MD., ప్రపంచ స్థాయి ప్రజా ఆరోగ్యం (global public health) రంగంలో 25 ఏళ్ల అనుభవం కలిగిన వైద్యులు, ప్రజారోగ్య నిపుణులు మరియు పరిశోధకులు. 'సెంటర్ ఫర్ ఇంటిగ్రేటివ్ హెల్త్ అండ్ వెల్‌బీయింగ్' వ్యవస్థాపకులైన ఆయన, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ రీసెర్చ్ కౌన్సిల్‌కు అధ్యక్షులుగా కూడా వ్యవహరిస్తున్నారు. ధ్రువీకృత హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ప్రశిక్షకులు, TEDx వక్త మరియు సమగ్ర అలాగే నివారణాత్మక ఆరోగ్య విధానాల సమర్థకులు.

జ్ఞానేశ్వర్ సారీన్

కార్పొరేట్ రంగంలో మూడు దశాబ్దాల పాటు పనిచేసిన అనుభవం ఉన్న జ్ఞానేశ్వర్ సారీన్ ప్రస్తుతం కన్సల్టెంట్‌గా పనిచేస్తున్నారు. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్‌తో ఆయన అనుబంధం 1980 నుంచే కొనసాగుతోంది. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఎడ్యుకేషన్ ట్రస్ట్‌లో హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ స్కూల్ ప్రోగ్రామ్స్ డైరెక్టర్‌గా ఆయన స్వచ్ఛందంగా సేవలందిస్తున్నారు.

రచయితలు

విజయకుమార్ కిడాంబి

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

నెగిన్ M ఖొరాసాని

నెగిన్ ఒక సామాజిక పారిశ్రామికవేత్త మరియు కార్యకర్త, ఆమె అందరిలో అంతర్గత మార్పు కోసం నిబద్ధతతో కృషి చేస్తున్నారు. ఆమె రచయిత్రి, అవగాహన మరియు సంభాషణ కోచ్, ఇంకా విద్యావేత్త కూడా. ఆమె చాలా కాలంగా ధ్యానం చేస్తున్నారు. ఇతరులు వారి అంతర్గత ఉనికితో సన్నిహితంగా ఉండటానికి మద్దతు ఇవ్వడంలో ఆనందిస్తారు. ఆమె కవిత్వం మరియు సంగీత కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం ద్వారా ప్రజలలో సంక్లిష్టతలను తొలగించి అందరిని ఏకం చేయడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు.

భూషణ్ భుక్తే

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

డాక్టర్ రఘువీర్ ఎస్.ఎన్

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

మమతా సుబ్రమణ్యం

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

పూర్ణిమా రామకృష్ణన్

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

శ్రేయస్సు

"కొన్ని నిమిషాల పాటు దేనినైనా ఆపి ఉంచితే,
అది మళ్లీ పనిచేయడం మొదలుపెడుతుంది;
మీతో సహా."

ఆనీ లామాట్

సమగ్ర ఆరోగ్యం:

ఆధునిక జీవనంలో సమతుల్యతను పునరుద్ధరించడం

ఆరోగ్యం పట్ల సంపూర్ణ దృక్పథం అనేది దైనందిన దినచర్యలు, రోజువారీ అలవాట్లు, భావోద్వేగాలపై అవగాహన, విశ్రాంతి, శారీరిక చలనం, సచేతన జీవనం మరియు ధ్యానం – ఇవన్నీ కలిసి దీర్ఘకాలిక శ్రేయస్సుకు ఎలా తోడ్పడతాయో చూపిస్తుంది.

రచన : డాక్టర్ రఘువీర్ ఎస్. ఎన్.

నేటి ప్రపంచంలో, ప్రజలు మునుపెన్నడూ లేనంతగా ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన సమాచారంతో చుట్టుముట్టబడి ఉన్నారు. ప్రతిరోజూ, “మెరుగైన జీవితాన్ని” వాగ్దానం చేస్తూ ఒక కొత్త ఆహార పద్ధతి, ఫిట్‌నెస్ సవాలు, సప్లిమెంట్ సిఫార్సు లేదా కొత్త జీవనశైలి పద్ధతులు వస్తూనే ఉన్నాయి. అయినప్పటికీ, చాలా మంది ఇప్పటికీ అలసటగా, మానసికంగా కుంగిపోయినట్లుగా, భావోద్వేగపరంగా తమకు తామే దూరమైనట్లుగా మరియు శారీరికంగా జీవన లయ తప్పినట్లుగా భావిస్తున్నారు.

కాలక్రమేణా, శ్రేయస్సు అనేది విడివిడిగా చూడబడటం ప్రారంభమైంది. ఒకరు ఆహారంపైనే దృష్టి పెడతారు, మరొకరు వ్యాయామంపైనే దృష్టి పెడతారు. కొందరు శరీరాన్ని పట్టించుకోకుండా మానసిక ప్రశాంతత కోసం ప్రయత్నిస్తారు; మరికొందరు శరీరాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకుంటూనే, ఒత్తిడి, ఆందోళన లేదా భావోద్వేగ అలసటను లోలోపల మోస్తుంటారు.

అయితే, జీవితంలోని ఏదో ఒక్క అంశాన్ని మాత్రమే మెరుగుపరచడం ద్వారా నిజమైన శ్రేయస్సును సాధించలేం. ఇక్కడే సమగ్ర శ్రేయస్సు యొక్క ప్రాముఖ్యత ఉంది. సమగ్ర శ్రేయస్సు అంటే వివిధ విధానాలు లేదా సాధనలను కలిపి అనుసరించడం మాత్రమే కాదు. మానవ శ్రేయస్సును మరింత సంపూర్ణంగా అర్థం చేసుకునే ఒక విధానం ఇది. ఇందులో శరీరం, మనసు, భావోద్వేగాలు, జీవనశైలి, సంబంధాలు, విశ్రాంతి, అంతర్గత స్థితి – ఇవన్నీ పరస్పరం అనుసంధానమై ఉన్నాయని గుర్తించే విధానం.

ఒక వ్యక్తి వైద్య పరీక్షల్లో ఆరోగ్యంగా కనిపించినప్పటికీ, లోపల సంతోషంగా ఉండకపోవచ్చు. మరికొందరు మంచి ఆహారం తీసుకుంటున్నప్పటికీ నిరంతర ఒత్తిడితో జీవించవచ్చు. ఇంకొందరు క్రమం తప్పకుండా ధ్యానం చేస్తున్నప్పటికీ నిద్ర, వ్యాయామం లేదా క్రమబద్ధమైన జీవనశైలిని నిర్లక్ష్యం చేయవచ్చు.

ఆరోగ్యం అంటే కేవలం వ్యాధి లేకపోవడం మాత్రమే కాదు; సమతుల్యతను కలిగి ఉండడం కూడా. నేటి జీవనశైలి అసమతుల్యతను సర్వసాధారణం చేసింది. వేగవంతమైన దినచర్యలు, మొబైల్ స్క్రీన్‌లపై ఆధారపడటం, క్రమరహిత ఆహారపు అలవాట్లు, మానసిక అలసట, తగినంతగా నిద్రపోకపోవడం, సామాజిక ఒంటరితనం మరియు నిరంతర మానసిక ఉద్రిక్తత వంటివి క్రమంగా ప్రజలను వారినుండి వారిని దూరం చేస్తున్నాయి. చాలామంది కేవలం చికిత్స కోసమే కాకుండా, స్పష్టత, స్థిరత్వం, ప్రశాంతత మరియు దీర్ఘకాలిక శ్రేయస్సు కోసం అన్వేషిస్తున్నారు.

ప్రజలు ఇకపై కేవలం తాత్కాలిక పరిష్కారాలను కోరుకోవడం లేదు; వారు మరింత మెరుగ్గా ఎలా జీవించాలో అర్థం చేసుకోవాలనుకుంటున్నారు. వెల్‌నెస్ బై హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ లో, ఈ తత్వాన్ని ఒక ధోరణిలా కాకుండా, ఆచరణాత్మక జీవనవిధానంగా పరిగణిస్తారు. ఇక్కడ కేవలం ఆరోగ్య సమస్యలను పరిష్కరించడంపైనే కాకుండా, వ్యక్తులు శారీరకంగా, మానసికంగా, భావోద్వేగపరంగా మరియు ఆధ్యాత్మికంగా ఆరోగ్యకరమైన జీవన లయతో తిరిగి అనుసంధానం కావడానికి సహాయం చేయడంపై దృష్టి కేంద్రీకరిస్తారు.

కఠినమైన నియమాలతో ప్రజలను ఉక్కిరిబిక్కిరి చేయడం కాకుండా, అవగాహన, క్రమబద్ధత మరియు క్రమంగా జరిగే పరివర్తనపై మేము దృష్టి పెడతాం. సచేతన జీవనం, భావోద్వేగ శ్రేయస్సు, ఆరోగ్యకరమైన దినచర్యలు, అంతరంగ సమతుల్యత, శారీరక చలనం, విశ్రాంతి, ఆహారంపై అవగాహన, తనతో తాను అనుబంధాన్ని పెంపొందించుకోవడం వంటి అనేక కోణాల ద్వారా శ్రేయస్సును ఏకకాలంలో సాధిస్తాము.

సమగ్ర ఆరోగ్య సంరక్షణ యొక్క అత్యంత అందమైన అంశాలలో ఒకటి ఏమిటంటే, ప్రతి వ్యక్తి ప్రత్యేకతను గౌరవించడం. అందరికీ ఒకే విధమైన జీవన విధానం అవసరం ఉండదు. ప్రతి మనస్సు ఒకే విధంగా స్పందించదు. ప్రతి ఒక్కరి శరీరం కోలుకునే వేగం కూడా ఒకేలా ఉండదు.

కొంత మందికి శారీరక సమస్యలను సరిదిద్దుకోవడం కంటే భావోద్వేగ మద్దతు ఎక్కువ అవసరం కావచ్చు. మరికొందరికి జీవనశైలిలో క్రమశిక్షణ అవసరం కావచ్చు. ఇంకొందరికి కేవలం కాసేపు ఆగి, లోతుగా శ్వాస తీసుకుని, తమతో తాము మళ్ళీ అనుసంధానమయ్యే ఒక ప్రదేశం అవసరం కావచ్చు. వెల్‌నెస్ బై హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్‌లో మేము అనుసరించే విధానానికి ఈ అవగాహనే పునాది. శ్రేయస్సును బలవంతంగా సాధించలేమని మేము నమ్ముతాము. దానిని అవగాహన, సహకారం మరియు సచేతన జీవనం ద్వారా ఓర్పుతో పెంపొందించుకోవాలి. ఈ ప్రక్రియలో హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధనలు ఎంతో అర్థవంతమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. మనసు నిరంతరం ఏదో ఒక పనిలో నిమగ్నమై ఉండే ఈ ప్రపంచంలో, అంతర్గతంగా నెమ్మదిగా ఉండడం ఎలాగో నేర్చుకోవడం అత్యవసరం అయింది. ధ్యానం, విశ్రాంతి, ఆత్మపరిశీలన మరియు అంతర్గత సమతుల్యత ఇకపై విలాసాలు కావు – సుస్థిరమైన శ్రేయస్సుకు అవి అత్యవసరమైన అవసరాలు.

మనసు ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు, ప్రజలు సహజంగానే ఆరోగ్యకరమైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడం ప్రారంభిస్తారు. నిద్ర మెరుగుపడుతుంది. భావోద్వేగ ప్రతిచర్య

తగ్గుతుంది. స్పష్టత పెరుగుతుంది. సంబంధాలు మెరుగుపడతాయి. ప్రజలు మళ్ళీ తమ శరీరాలు చెప్పేది వినడం ప్రారంభిస్తారు.

శ్రేయస్సు ఒక్క రోజులో ఏర్పడేది కాదు; అది మన నిత్య జీవన విధానంలోనే క్రమంగా రూపుదిద్దుకుంటుంది. సమగ్ర ఆరోగ్యం మనకు మరో ముఖ్యమైన విషయాన్ని గుర్తుచేస్తుంది – "పరిస్థితి క్షీణించే వరకు వేచి ఉండటం కంటే ముందస్తు నివారణ ఎంతో విలువైనది. అప్పుడప్పుడు చేసే దిద్దుబాటు ప్రయత్నాల కంటే, తగినంత విశ్రాంతి, అవగాహనతో ఆహారం తీసుకోవడం, భావోద్వేగాలను నియంత్రించుకోవడం, శారీరిక చలనం, నిశ్శబ్దానికి సమయం కేటాయించడం, అర్థవంతమైన సంబంధాలు, మానసిక సమతుల్యత వంటి చిన్నచిన్న రోజువారీ అలవాట్లు దీర్ఘకాలిక శ్రేయస్సును మరింత ప్రభావవంతంగా తీర్చిదిద్దగలవు.

ప్రపంచం వేగవంతమవుతున్న కొద్దీ, అవగాహనతో నెమ్మదించాల్సిన ప్రాముఖ్యత మరింత పెరుగుతుంది. సమగ్ర శ్రేయస్సు అంటే ఆధునిక జీవితాన్ని తిరస్కరించడం కాదు, అలాగే ఒక విధానాన్ని వదిలి మరొక విధానాన్ని ఎంచుకోవడం కూడా కాదు. జీవితంలోని విభిన్న అంశాల మధ్య ఆచరణాత్మకమైన మరియు అర్థవంతమైన రీతిలో సామరస్యాన్ని సృష్టించడం. దాని మూలంలో, శ్రేయస్సు అనేది ఎంతో మానవీయమైనది. అది మనతో మనం అనుసంధానమైన అనుభూతిని పొందడం, మానసికంగా తేలికగా భావించడం, మరింత సమతుల్యతతో జీవించడం మరియు ఒత్తిడిలో కూడా స్థిరంగా నిలబడడం.

వెల్‌నెస్ బై హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్‌లో మేము నిరంతరం పెంపొందించే దృక్పథం ఇదే – వ్యక్తులు కేవలం మనుగడ సాగించడం నుండి మరింత సమతుల్యమైన, అవగాహనతో కూడిన మరియు సంతృప్తికరమైన జీవన విధానం వైపు పయనించడంలో సహాయపడటం.

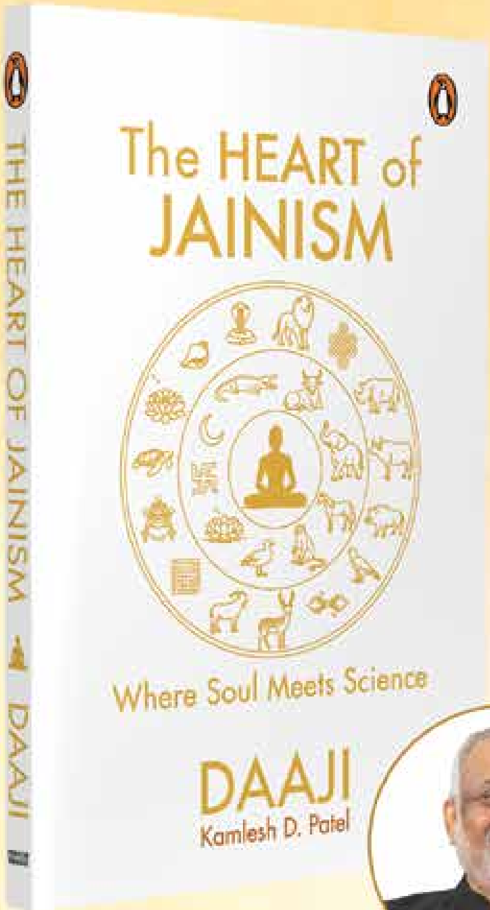
వెల్‌నెస్ బై హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్:

వెల్‌నెస్ బై హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్, అర్హత కలిగిన వైద్యులు మరియు నిపుణుల పర్యవేక్షణలో, ఆయుర్వేదం, ప్రకృతి వైద్యం, యోగా, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానం మరియు అనేక ఇతర అనుబంధ చికిత్సలతో కూడిన సమగ్ర సంరక్షణను అందిస్తోంది.

wellnessbyheartfulness.com

Our Website

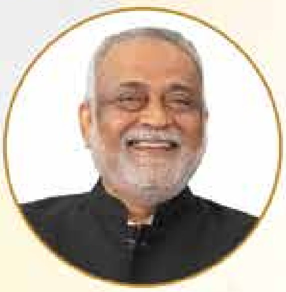
About Us



#1Amazon Best Seller in Jainism

The HEART of JAINISM

Where Soul Meets Science



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

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

Available on amazon

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

Why This Book Belongs in Every Home?

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

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

ఆరోగ్యం, ఆనందం మరియు సామరస్యం

ఆధునిక జీవనానికి యోగిక మార్గదర్శనం

రచన : భూషణ్ భుక్తే

ఆరోగ్యం అంటే అనారోగ్యం లేకపోవడం కాదు, ఆనందం అంటే సుఖం మరియు కోరికల వెంటపడటం కాదు, సామరస్యం అంటే కలహాలు, విభేదాలు లేకపోవడం కాదు. ఇవన్నీ కలిసే యోగా యొక్క అసలు సారాంశాన్ని ఏర్పరుస్తాయి – అది శరీరం, మనస్సు, భావోద్వేగాలు మరియు ఆత్మను సమన్వయపరిచే ఒక చైతన్యవంతమైన జీవన విధానం.

ఆరోగ్యంపై యోగిక దృష్టికోణం

ఆయుర్వేద మహర్షి సుశ్రుతుడు ఆరోగ్యాన్ని అందంగా సంపూర్ణంగా ఇలా వివరించారు:

> సమదోషః సమాగ్నిశ్చ సమధాతుమలక్రియః।
> ప్రసన్నాత్మేంద్రియమనః స్వస్థ ఇత్యభిధీయతే॥
>
> "దోషాలు, జఠరాగ్ని, ధాతువులు మరియు విసర్జన క్రియలు సమతుల్యంలో ఉండి, ఆత్మ, ఇంద్రియాలు మరియు మనస్సు ఆనందంగా, సంతృప్తిగా ఉన్న వ్యక్తినే ఆరోగ్యవంతుడు అంటారు."
> – సుశ్రుత సంహిత, సూత్రస్థానం, అధ్యాయం 15, శ్లోకం 10

సుశ్రుతుని దృష్టిలో, ఆరోగ్యవంతమైన వ్యక్తి అంటే సమతుల్యత స్థితిలో ఉన్న వ్యక్తి. దోషాలు, అగ్ని [జీర్ణాగ్ని], ధాతువులు, మలక్రియ [మూత్ర విసర్జన, మల విసర్జన వంటి విసర్జన ప్రక్రియలు] అన్నీ సమతుల్యంలో ఉండటంతో పాటు, ఆత్మ, ఇంద్రియాలు, మనసు సంతోషంగా, సంతృప్తిగా ఉండే స్థితినే ఆరోగ్యంగా భావిస్తారు.

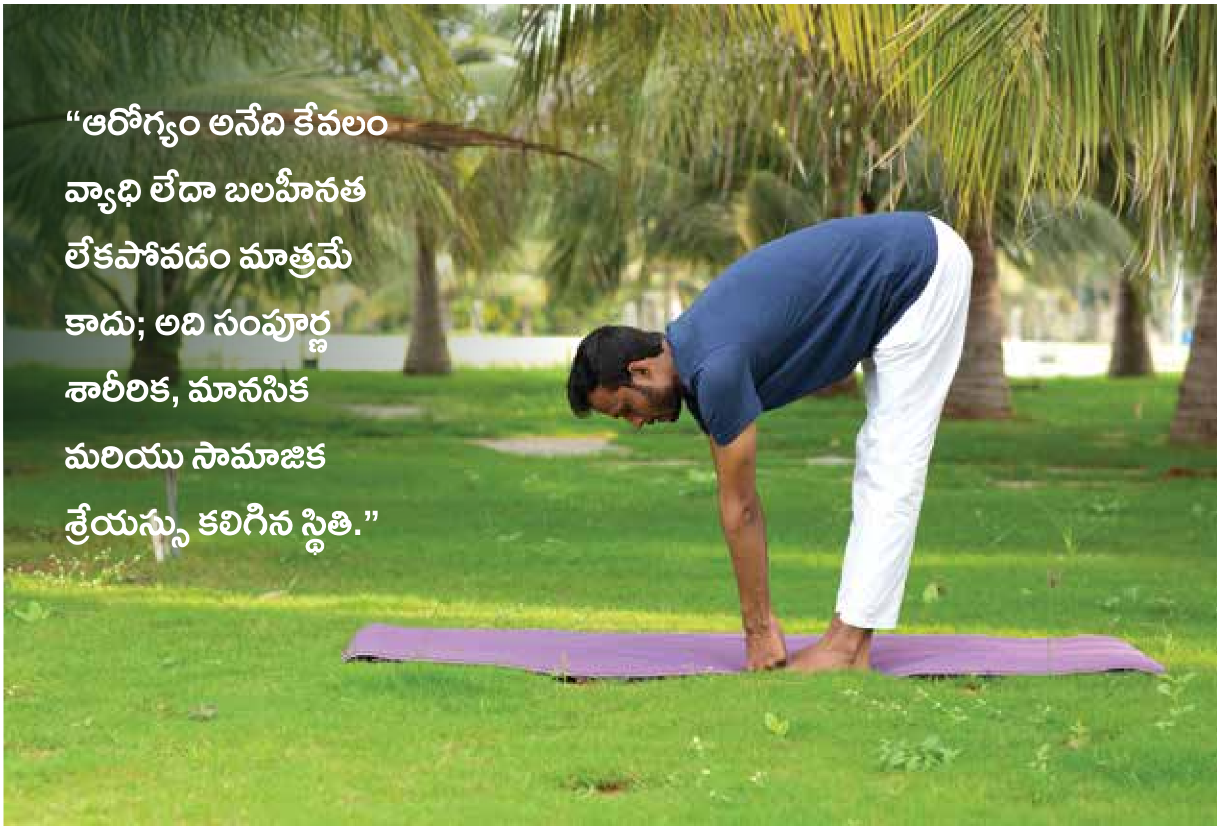
శరీరము, ఇంద్రియములు మరియు మనస్సుల మధ్య ఉండే సమతుల్యతనే సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా భావించే ఈ దార్శనికతకు, తైత్తిరీయ ఉపనిషత్తులో మరింత లోతైన ఆమోదం లభిస్తుంది. ఈ ఉపనిషత్తు మానవ ఉనికిని ఒకదాని కంటే ఒకటి సూక్ష్మంగా ఉండే ఐదు కోశాల (పంచకోశాల) సమ్మేళనంగా అభివర్ణిస్తుంది. అవి భౌతిక శరీరం [అన్నమయ కోశం], ప్రాణశక్తి శరీరం [ప్రాణమయ కోశం], మానసిక మరియు భావోద్వేగ శరీరం [మనోమయ కోశం], బుద్ధి మరియు జ్ఞాన శరీరం [విజ్ఞానమయ కోశం] మరియు అంతర్గతమైన ఆనందపు ఆవరణము [ఆనందమయ కోశం]. నిజమైన ఆరోగ్యం కేవలం భౌతిక శరీరంపై శ్రద్ధ పెట్టడం ద్వారా మాత్రమే నిలబడదు; ఈ ఐదుకోశాలనూ సమానంగా పోషించినప్పుడే అది సాధ్యమవుతుంది.

యోగా ఈ సమగ్ర స్థితిని పెంపొందిస్తూ ఆరోగ్యం, ఆనందం మరియు సామరస్యాన్ని అభివృద్ధి చేస్తుంది.

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) ఇచ్చిన ఆధునిక నిర్వచనంలో కూడా ఇదే భావన కనిపిస్తుంది: "ఆరోగ్యం అనేది కేవలం వ్యాధి లేదా బలహీనత లేకపోవడం మాత్రమే కాదు; అది సంపూర్ణ శారీరిక, మానసిక మరియు సామాజిక శ్రేయస్సు కలిగిన స్థితి."

సమగ్ర ఆరోగ్యం కోసం యోగాలోని ఎనిమిది అంగాలు

పతంజలి మహర్షి యొక్క అష్టాంగ యోగం, ఆరోగ్యం, ఆనందం మరియు సామరస్యాన్ని సాధించడానికి ఒక క్రమబద్ధమైన మార్గాన్ని అందిస్తుంది. ఇది క్రమశిక్షణతో కూడిన సాధన ద్వారా మానవజీవితంలోని ప్రతికోణాన్ని



పరివర్తన చేసే ఒక సంపూర్ణ చైతన్య వికాసశాస్త్రం. పతంజలి ఈ ఎనిమిది అంగాలను ఇలా పేర్కొన్నారు:

> యమ నియమాసన ప్రాణాయామ ప్రత్యాహార ధారణా ధ్యాన సమాధయోఽష్టావంగాని॥
>
> "యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన మరియు సమాధి – ఇవి యోగంలోని ఎనిమిది అంగాలు." – యోగసూత్రం II.29

ఈ ఎనిమిది అంగాలను కలిపి సాధనచేయడం ద్వారా ఒక నిర్దిష్టమైన అంతర్గత పరివర్తన జరుగుతుంది: పతంజలి ఇంకా ఇలా వివరిస్తున్నారు:

> యోగాంగానుష్ఠానాదశుద్ధిక్షయే జ్ఞానదీప్తిరావివేకఖ్యాతేః॥
>
> "యోగంలోని అంగాలను నిబద్ధతతో సాధన చేయడం ద్వారా మాలిన్యాలు తొలగిపోతాయి, జ్ఞానదీప్తి ప్రకాశిస్తుంది; ఇది విచక్షణతో కూడిన వివేకానికి దారితీస్తుంది."
> – యోగసూత్రం II.28

పతంజలి ఈ పరివర్తన ప్రక్రియను స్పష్టంగా వివరిస్తారు: అష్టాంగ సాధన → మాలిన్యాలను తొలగించడం [అశుద్ధి-క్షయ] → జ్ఞానదీప్తిని మేల్కొలపడం [జ్ఞానదీప్తి]→ విచక్షణతో కూడిన గ్రహణశక్తిని పెంపొందించడం [వివేక-ఖ్యాతి].

ఈ అష్టాంగ యోగం, బాహ్య క్రమశిక్షణ నుండి అంతర్గత సాక్షాత్కారం వైపు సాగే ఒక ప్రగతిశీల ప్రయాణాన్ని సూచిస్తుంది, ఇది మానవ శ్రేయస్సు యొక్క ప్రతి అంశాన్ని పోషిస్తుంది.

యమ మరియు నియమ: సామాజిక మరియు వ్యక్తిగత ఆరోగ్యం-యోగా యొక్క నైతిక పునాదులు సామరస్యపూర్వక సంబంధాలను, స్వీయ క్రమశిక్షణను మరియు ధర్మబద్ధమైన జీవనాన్ని పెంపొందిస్తాయి.

ఆసన మరియు ప్రాణాయామ: శారీరిక ఆరోగ్యం-చేతనతో కూడిన కదలికలు మరియు ప్రాణశక్తి నియంత్రణ ద్వారా స్థిరత్వం, తేజస్సు మరియు శారీరిక సమతుల్యత సిద్ధిస్తాయి.

ప్రత్యాహార మరియు ధారణ: మానసిక ఆరోగ్యం–ఇంద్రియ నిగ్రహం మరియు ఏకాగ్రత ద్వారా మనస్సుపై తిరిగి సంపూర్ణ నియంత్రణ లభిస్తుంది.

ధ్యాన మరియు సమాధి: ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యం–ధ్యానం విస్తృతమైన చైతన్యాన్ని, అంతర్గత శాంతిని మరియు మన నిజ స్వరూప సాక్షాత్కారాన్ని కలిగిస్తుంది.

అందువల్ల, అష్టాంగ యోగా కేవలం కొన్ని పద్ధతుల సమాహారం మాత్రమే కాదు – అది ఒక సంపూర్ణ జీవనవిధానం. చిత్తశుద్ధితో కూడిన సాధన ద్వారా మాలిన్యాలు క్రమంగా తొలగిపోతున్న కొద్దీ, సాధకుడు చైతన్యవంతమైన శారీరిక ఆరోగ్యం, మానసిక సమచిత్తత, సామాజిక సామరస్యం మరియు ఆధ్యాత్మిక జాగృతి వైపు పరిణామం చెందుతాడు. ఇందులోనే యోగా అందించే శాశ్వతమైన ఆరోగ్యం, ఆనందం మరియు సామరస్యం ఇమిడిఉన్నాయి.

యోగా ఒక జీవనవిధానంగా, ఆరోగ్యం, ఆనందం మరియు సామరస్యంతో కూడిన చైతన్యపూర్వక శ్రేయస్సును ప్రతిబింబిస్తుంది. యోగాలోని అంగాలను కఠినమైన విభాగాలుగా విభజించడానికి బదులుగా, అవి బాహ్యం (బాహ్య అవయవాలు) నుండి అంతరంగం (అంతరంగ అవయవాలు) వైపు సాగే ప్రగతిశీల ప్రయాణంగా చూస్తుంది.

ఆసనం, ప్రాణాయామం, శుద్ధి క్రియలు [యోగ సాధనలోని ప్రక్షాళన పద్ధతులు], విశ్రాంతి, ఆహారం మరియు సరైన జీవనశైలి ఎంపికల ద్వారా, యోగా ఈ పవిత్ర సాధనాన్ని బలోపేతం చేసి పునరుజ్జీవింపజేస్తుంది.

ఆరోగ్యం: దృఢమైన, స్థితిస్థాపకమైన శరీరాన్ని పెంపొందించుకోవడం

ఒక ప్రసిద్ధ సామెత చెప్పినట్లుగా,"పహలా సుఖ్ నిరోగీ కాయా" – "మొదటి ఆనందం ఆరోగ్యకరమైన శరీరమే."

ఈ సాధారణ జ్ఞానం మరింత పురాతనమైన సంస్కృత బోధనలో కూడా ప్రతిధ్వనిస్తుంది:

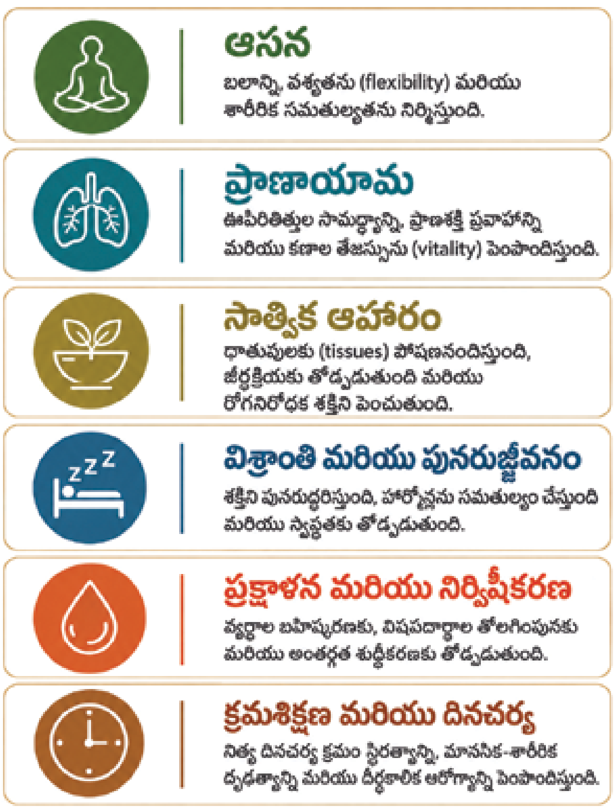
> శరీరమాద్యం ఖలు ధర్మసాధనమ్॥
>
> "మన ఉన్నతమైన లక్ష్యాన్ని నెరవేర్చుకోవడానికి శరీరమే ప్రధాన సాధనం." – కాళిదాసు, కుమారసంభవం 5.33

దేహమనే దేవాలయం ద్వారానే మనం జీవితాన్ని అనుభవిస్తాము మరియు ఉన్నతమైన లక్ష్యాలను సాధిస్తాం. ఆసనం, ప్రాణాయామం, శుద్ధి క్రియలు [యోగ సాధనలోని ప్రక్షాళన పద్ధతులు], విశ్రాంతి, ఆహారం మరియు సరైన జీవనశైలి ఎంపికల ద్వారా, యోగా ఈ పవిత్ర సాధనాన్ని బలోపేతం చేసి పునరుజ్జీవింపజేస్తుంది.

యోగ సంప్రదాయం ఎప్పటినుంచో ధ్రువీకరిస్తున్న విషయాలను శాస్త్రీయ పరిశోధనలు క్రమంగా నిర్ధారిస్తున్నాయి. క్రమబద్ధమైన యోగ సాధన: హృదయ-రక్తనాళాల పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది, శరీర సౌలభ్యాన్ని మరియు సమతుల్యతను పెంచుతుంది, రోగనిరోధక వ్యవస్థకు మద్దతు ఇస్తుంది, దీర్ఘకాలిక నొప్పిని తగ్గిస్తుంది, నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తుంది మరియు రక్తపోటుతో పాటు ఒత్తిడి కలిగించే హార్మోన్లను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.

ఈ ప్రక్రియలో ప్రాణాయామం ప్రధానపాత్ర పోషిస్తుంది. నాడీ శుద్ధి, ఉజ్జయీ ప్రాణాయామం మరియు భ్రామరి వంటి పద్ధతులు స్వయంచాలక నాడీ వ్యవస్థను నియంత్రిస్తాయి, ఇది దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడిని కలిగించే 'సింపథెటిక్' (Sympathetic) వ్యవస్థ యొక్క అతి చురుకుదనాన్ని తగ్గించి, ప్రశాంతతను మరియు పునరుజ్జీవనాన్ని అందించే 'పారాసింపథెటిక్' (Parasympathetic) విశ్రాంతి స్థితి వైపు మనస్సును మళ్ళిస్తుంది.

ధ్యానం ఈ పునరుద్ధరణ ప్రభావాన్ని శారీరక స్థాయిలో మరింత లోతుగా చేస్తుంది. క్రమమైన ధ్యానసాధన కార్టిసాల్ స్థాయిలను తగ్గించడం, విశ్రాంతి సమయంలో గుండె కొట్టుకునే వేగాన్ని మరియు రక్తపోటును తగ్గించడం, అలాగే ఒత్తిడిని తట్టుకునే సామర్థ్యానికి ముఖ్యమైన సూచిక అయిన గుండె కొట్టుకునే వేగంలోని వైవిధ్యాన్ని మెరుగుపరచడం వంటివి చేస్తుందని నిరూపించబడింది. ఈ కొలవదగిన మార్పులతో పాటు, ధ్యానం నిశ్చలమైన, సాక్షిభూతమైన చైతన్యాన్ని పెంపొందిస్తుంది; ఇది శరీరం తనంతట తానుగా మరమ్మతు చేసుకుని, పునరుజ్జీవం పొందేలా చేసే అంతర్గత మేధస్సుకు దోహదపడుతుంది. ప్రాణాయామం శ్వాస ద్వారా నాడీవ్యవస్థను ప్రశాంతపరిస్తే, ధ్యానం మనస్సు ద్వారా దానిని స్థిరపరుస్తుంది. ఈ రెండూ కలిసి దీర్ఘకాలిక శారీరక ఆరోగ్యం పెంపొందేందుకు అవసరమైన అంతర్గత పరిస్థితులను సృష్టిస్తాయి.



ఆనందం: ప్రశాంతమైన మనస్సును పెంపొందించుకోవడం

నేటి ప్రపంచంలో, ఆనందాన్ని తరచుగా సుఖం లేదా విజయంతో పోల్చి పొరబడుతున్నారు. యోగా దీనిపై లోతైన అవగాహనను అందిస్తుంది. ఒక ప్రసిద్ధ సూక్తి ప్రకారం:

> సంతోషం పరమం సుఖమ్॥
>
> "సంతృప్తియే పరమ సుఖము."

పతంజలి యోగ సూత్రాలలో ఇదే సత్యాన్ని పునరుద్ఘాటిస్తూ, సంతోషాన్ని [సంతృప్తిని] నియమాలలో ఒకటిగా గుర్తించి, శాశ్వతమైన ఆనందం మరింత సంపాదించడం వల్ల కాకుండా, ఇప్పటికే ఉన్న దానితో సంతృప్తి చెందడం వల్ల కలుగుతుందని బోధించారు.

> సంతోషాదనుత్తమః సుఖలాభః॥
>
> "సంతృప్తి ద్వారా అత్యున్నతమైన ఆనందం లభిస్తుంది."
> – యోగసూత్రం II.42

దాజీగారు ఇదే సత్యాన్ని ఆధునిక పరిభాషలో వివరించే ఒక సరళమైన సూత్రంగా అందిస్తారు: నెరవేరిన కోరికలకు, కలిగివున్న కోరికలకు మధ్య గల నిష్పత్తియే ఆనందం. మనం కోరికలను పెంచుకునే కొద్దీ, వాటిని తీర్చుకోవడం మరింత కష్టమవుతుంది, దాంతో ఆనందం మరింత దూరమవుతుంది – అయితే , నిష్కామ స్థితిలో ఆనందం అపరిమితమవుతుంది. షాజహాన్‌పూర్‌కు చెందిన రామచంద్రగారు ఈ జ్ఞానాన్ని దాజీగారు తరచుగా ఉటంకించే ఒక వాక్యంలో వ్యక్తపరిచారు: "తక్కువలో తక్కువను ఎక్కువగా ఎంచుకోవడం" – మన కోరికలను క్రమంగా తగ్గిస్తూ, చివరకు అవి పూర్తిగా కరిగిపోయే స్థితికి చేరుకోవడానికి ఇది సున్నితమైన పిలుపు. ఎందుకంటే ఆ అంతరంగ శూన్యతలో, మనతో మనం ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడే, అపారమైన ఆనందం మరియు పరమానందం లభిస్తాయి.

ధ్యానం, ధారణ, విశ్రాంతి మరియు జాగరూకతతో కూడిన శ్వాస వంటివి చంచలమైన మనస్సును క్రమంగా ప్రశాంతపరుస్తాయి. ఈ సాధనలు ఆందోళనను తగ్గిస్తాయని, ఏకాగ్రతను పెంచుతాయని, భావోద్వేగ

$$\text{ఆనందం} = \frac{\text{నెరవేరిన కోరికల సంఖ్య}}{\text{మొత్తం కోరికల సంఖ్య}}$$

సవాళ్లను పూర్తిగా తొలగించదు; కానీ స్పందించే తీరును మారుస్తుంది.

సామరస్యం: ఆరోగ్యం యొక్క సామాజిక కోణం

యోగా యొక్క గొప్ప సహకారం మన అంతరంగంలో, ఇతరులతో మనకున్న సంబంధాలలో మరియు అంతిమంగా సమస్త సృష్టితో సామరస్యాన్ని పెంపొందించడంలో ఉంది. పతంజలి మహర్షి చెప్పినట్లుగా, ఈ ప్రయాణం 'యమ' తో ప్రారంభమవుతుంది. ఈ 'యమ' సాధనలు యోగిక జీవనానికి పునాది వేసే నైతిక నియమాలు, ఇవి ఆరోగ్యం యొక్క సామాజిక కోణాన్ని పెంపొందిస్తాయి.

> అహింసా-సత్యాస్తేయ-బ్రహ్మచర్యాపరిగ్రహా యమాః ॥
>
> "అహింస, సత్యము, అస్తేయము (దొంగతనము చేయకుండుట), బ్రహ్మచర్యము (శక్తిని సరైన మార్గంలో సద్వినియోగం చేసుకోవడం) మరియు అపరిగ్రహము (అనావశ్య వస్తువులను సేకరించకుండుట/సొంతం చేసుకోకపోవడం)-ఇవే యమములు."
> – యోగసూత్రం II.30

ఈ ఐదు యమ నియమాలు కేవలం నైతిక నియమాలు మాత్రమే కాదు – అవి కరుణ, నిజాయితీ, మితత్వం మరియు గౌరవంతో జీవించడానికి ఆచరణాత్మక మార్గదర్శకాలు. ఈ విలువల ప్రకారం జీవించడం వల్ల మన

కుటుంబాలలో, మన సమాజంలో మరియు మన అంతరంగంలో సామరస్యం వెల్లివిరుస్తుంది.

పతంజలి యమ నియమాలు సార్వత్రికమైనవని మరింత స్పష్టంగా చెబుతారు – ఇవి జన్మ, ప్రదేశం, కాలం లేదా పరిస్థితులతో సంబంధం లేకుండా అందరికీ వర్తిస్తాయి:

> జాతిదేశకాలసమయానవచ్ఛిన్నాః సార్వభౌమా మహావ్రతమ్॥
>
> "ఇవి వర్ణం, ప్రదేశం, కాలం లేదా పరిస్థితులతో పరిమితం కాకుండా సార్వత్రికమైనవి; అందువల్ల ఇవి మహావ్రతంగా పరిగణించబడతాయి." – యోగసూత్రం II.31

సామరస్యపూర్వక జీవనానికి సంబంధించిన ఈ ఆదర్శం భగవద్గీతలో సంపూర్ణంగా వ్యక్తమవుతుంది. శ్రీకృష్ణ భగవానులు నిజమైన యోగి యొక్క లక్షణాలను ఇలా వివరిస్తారు:

> అద్వేష్టా సర్వభూతానాం మైత్రః కరుణ ఏవ చ।
> నిర్మమో నిరహంకారః సమదుఃఖసుఖః క్షమీ॥
>
> సంతుష్టః సతతం యోగీ యతాత్మా దృఢనిశ్చయః।
> మయ్యర్పితమనోబుద్ధిర్యో మద్భక్తః స మే ప్రియః॥
>
> "సమస్త జీవుల పట్ల ద్వేషము లేనివాడు, అందరితో మైత్రి, కరుణ కలిగి ఉన్నవాడు, మమకారము మరియు అహంకారము లేనివాడు, సుఖదుఃఖాలను సమానంగా స్వీకరించేవాడు, క్షమాశీలి, ఎల్లప్పుడూ సంతృప్తితో ఉండేవాడు, నిరంతర ధ్యానయోగి, ఆత్మనిగ్రహం మరియు దృఢనిశ్చయం కలిగి, తన మనస్సును, బుద్ధిని నాకు సమర్పించిన అట్టి నా భక్తుడు నాకు అత్యంత ప్రియమైనవాడు." – భగవద్గీత 12.13-14

ఇది కేవలం ఒక ఆధ్యాత్మిక ఆదర్శం మాత్రమే కాదు, ఆరోగ్యకరమైన జీవనానికి ఒక ఆచరణాత్మక ప్రణాళిక. అందువల్ల సామరస్యం అంటే నిష్క్రియాత్మకంగా అన్నింటినీ అంగీకరించడం కాదు – అది ప్రేమ, బాధ్యత, ఆత్మజ్ఞానం మరియు చైతన్యవంతమైన జీవనం యొక్క క్రియాశీలక వ్యక్తీకరణ.

"సమస్త జీవుల పట్ల ద్వేషము లేనివాడు, అందరితో మైత్రి, కరుణ కలిగి ఉన్నవాడు, మమకారము మరియు అహంకారము లేనివాడు, సుఖదుఃఖాలను సమానంగా స్వీకరించేవాడు, క్షమాశీలి, ఎల్లప్పుడూ సంతృప్తితో ఉండేవాడు, నిరంతర ధ్యానయోగి, ఆత్మనిగ్రహం మరియు దృఢనిశ్చయం కలిగి, తన మనస్సును, బుద్ధిని నాకు సమర్పించిన అట్టి నా భక్తుడు నాకు అత్యంత ప్రియమైనవాడు."

ముగింపు

ప్రాచీన వేద ప్రార్థన ఈ సార్వత్రిక ఆకాంక్షను వ్యక్తపరుస్తుంది:

> ఓం సర్వే భవంతు సుఖినః
> సర్వే సంతు నిరామయాః।
> సర్వే భద్రాణి పశ్యంతు
> మా కశ్చిద్ దుఃఖభాగ్భవేత్॥
> ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః॥
>
> "సమస్త మానవాళి సుఖ సంతోషాలతో ఉండుగాక. అందరూ వ్యాధిరహితులై (ఆరోగ్యంగా) ఉండుగాక. అంతటా శుభములే ప్రాప్తించుగాక. ఎవ్వరూ దుఃఖభాజనులు కాకుందురు గాక." – వైదిక శాంతి మంత్రం

ఈ కాలాతీతమైన ఆశీర్వచనం యోగా యొక్క నిజమైన ఉద్దేశ్యాన్ని ప్రతిబింబిస్తుంది. యోగా అంటే కేవలం శరీరాన్ని పరిపూర్ణంగా మార్చడం లేదా మనస్సును నిశ్చలం చేయడం మాత్రమే కాదు, మనలో అంతర్గతంగా ఉండే కరుణ, చేతన మరియు సామరస్యపూర్వక జీవన సామర్థ్యాన్ని మేల్కొల్పడం.

ఈ ప్రపంచం ఎంత వేగంగా దూసుకుపోతున్నప్పటికీ... నిజమైన ప్రశాంతత అనేది ప్రపంచం నుండి తప్పించుకోవడంలో లేదు; ప్రపంచంలోనే ఉంటూ మన అంతరంగంలో మన కేంద్రాన్ని (స్థిరత్వాన్ని) కనుగొనడంలో ఉంది అని యోగా మనకు గుర్తు చేస్తుంది.

ప్రతి చైతన్యపూర్వకమైన శ్వాస మనలను ప్రస్తుత క్షణంతో తిరిగి అనుసంధానించినట్లే, ప్రతి అవగాహనతో కూడిన చర్య యోగా యొక్క వ్యక్తీకరణగా మారుతుంది. అప్పుడు ఆరోగ్యం, ఆనందం మరియు సామరస్యం సుదూర ఆదర్శాలుగా కాకుండా, చైతన్యంతో జీవించే జీవితానికి సహజమైన ఫలాలుగా మారతాయి. ఈ ప్రయాణం ఇప్పటికే మొదలైంది; దానిని కొనసాగించాల్సింది మీరే.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ యోగా అకాడమీ:

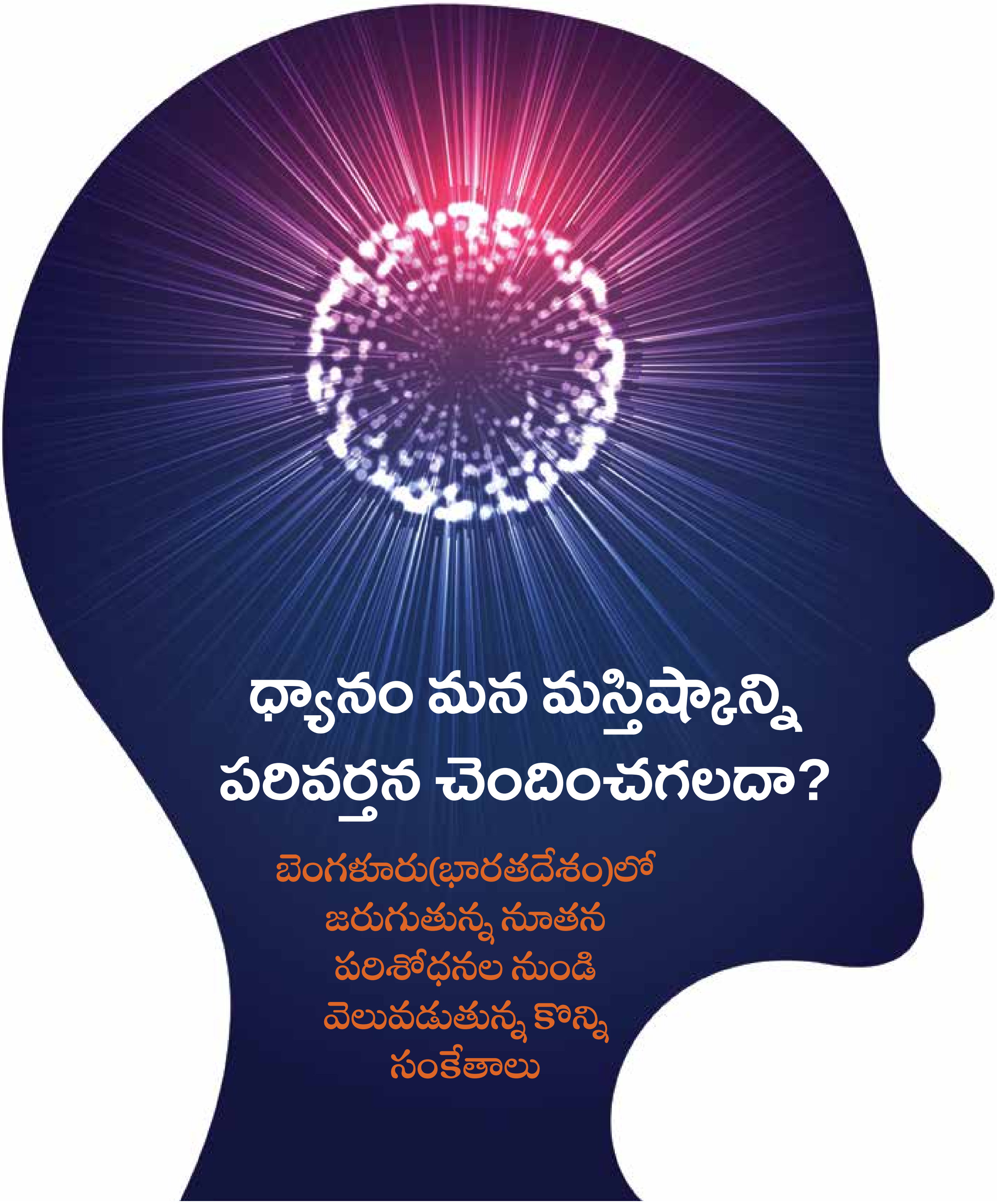
హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ యోగా అకాడమీ సంప్రదాయ మూలాలను ఆధారంగా చేసుకున్న గుర్తింపు పొందిన కార్యక్రమాలను అందిస్తుంది. వీటిలో ఆసనాలు, ప్రాణాయామం మరియు హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానాన్ని యోగిక ప్రసారంతో సమన్వయపరచి, యోగా యొక్క సంపూర్ణమైన విధానాన్ని అందిస్తారు.

yogaacademy.heartfulness.org

పరిశోధన

“ప్రశ్నించడం ఎన్నడూ ఆపకపోవడమే
ముఖ్యమైన విషయం”

ఆల్బర్ట్ ఐన్‌స్టీన్



ధ్యానం మన మస్తిష్కాన్ని పరివర్తన చెందించగలదా?

బెంగళూరు(భారతదేశం)లో జరుగుతున్న నూతన పరిశోధనల నుండి వెలువడుతున్న కొన్ని సంకేతాలు

ధ్యానాన్ని కొత్తగా ప్రారంభించినవారు, దీర్ఘకాలంగా ధ్యాన సాధన చేస్తున్నవారు, అస్సలు ధ్యానమే చేయనివారు - ఈ మూడు వర్గాలను పోల్చుతూ జరిపిన ఒక అధ్యయనం మన శ్రేయస్సు, ఒత్తిడి, అంతరంగ ప్రశాంతతల వెనుకనున్న నాడీవిజ్ఞానం గురించి ఏమి చెబుతోంది?

రచన: కృష్ణమూర్తి జయణ్ణ

ధ్యానం మనకు మంచిదని మీరు ఎప్పుడో ఒకప్పుడు వినే ఉంటారు. ధ్యానం తమ జీవితంలో ఎంతో మార్పు తెచ్చిందని మీ స్నేహితుల్లో ఒకరు మీకు గట్టిగా చెప్పి ఉండవచ్చు. కానీ దీనికి నిజమైన శాస్త్రీయ ఆధారం ఉందా?

ఈ ప్రశ్నకు సమాధానం తెలుసుకునేందుకు భారతదేశంలోని బెంగళూరులో ఉన్న ప్రముఖ పరిశోధనా సంస్థ అయిన నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెంటల్ హెల్త్ అండ్ న్యూరో సైన్సెస్ (NIMHANS) పరిశోధకుల బృందం ఒక అధ్యయనం చేపట్టింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా లక్షలాదిమంది సాధన చేస్తున్న హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యాన పద్ధతిలోని అభ్యాసకులను వారు అధ్యయనం చేశారు. ధ్యానం చేసిన తర్వాత వారికి ఎలాంటి అనుభూతి కలిగింది అనే విషయాన్నే కాకుండా, ధ్యానం చేస్తున్న సమయంలో వారి మెదడులో ఏం జరుగుతోంది అన్న విషయాన్ని కూడా వారు పరిశీలించారు. 'కాన్షియస్‌నెస్ అండ్ కాగ్నిషన్' (Consciousness and Cognition) అనే సైన్సు పత్రికలో ప్రచురితమైన ఈ అధ్యయన ఫలితాలు కొన్ని ఆసక్తికరమైన సంకేతాలను అందించాయి. అదే సమయంలో, అవి ఇచ్చిన సమాధానాలు అంతే ఆసక్తికరమైన మరికొన్ని ప్రశ్నలను కూడా లేవనెత్తాయి.[1]

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానం అంటే ఏమిటి?

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానంలో సాధకులు తమ ఆలోచనలను గమనించడం, శ్వాసపై దృష్టి కేంద్రీకరించడం లేదా శరీరంలో ఎక్కడ ఒత్తిడి ఉందో అక్కడ పరిశీలించడం వంటి పద్ధతులను అనుసరించరు. దానికి బదులుగా, తమ దృష్టిని సున్నితంగా హృదయం వైపు మళ్లిస్తారు. ఆ తర్వాత వారు ఉద్దేశపూర్వకంగా ఏమీ చేయరు; ఒక నిష్క్రియాత్మకమైన, గ్రహణశీలమైన పాత్రను స్వీకరించి, ఆధ్యాత్మిక సంప్రదాయంలో "ప్రాణాహుతి" (యోగిక్ ట్రాన్స్‌మిషన్) అని పిలువబడే ప్రక్రియ ద్వారా లోతైన చైతన్య స్థితుల వైపు నడిపించబడేందుకు అనుమతిస్తారు. ఈ పద్ధతి ప్రయత్నముతో కూడిన ఏకాగ్రతపై కాకుండా గ్రహణశీలతపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ధ్యాన పద్ధతులలో ఈ నిష్క్రియాత్మక లక్షణం అసాధారణమైనదనీ అధ్యయన ఫలితాలలో కొన్నింటిని వివరించడానికి ఇది సహాయపడుతున్నదనీ మనం ఈ వ్యాసంలో తెలుసుకుంటాం.

ఎవరిని అధ్యయనం చేశారు?

పరిశోధనలో మూడు వర్గాలకు చెందిన పురుషులను ఎంపిక చేశారు: ధ్యానంలో సగటున 18 ఏళ్ళు సాధనచేసి ప్రావీణ్యము గడించినవారు 24 మంది; 5 నుంచి 16 నెలల కాలం ధ్యానసాధన చేసిన కొత్త సాధకులు 24 మంది; అస్సలు ధ్యానమే చేయనివారు 15 మంది. వీరందరూ కళాశాల విద్యను అభ్యసించినవారే. సామాజిక, ఆర్థిక నేపథ్యాలపరంగా కూడా దాదాపు ఒకే స్థితిలో ఉన్నవారు. డేటా సేకరణ సమయంలో ఏ వ్యక్తి ఎంత అనుభవం కలిగిన సాధకుడో, వారి సామాజిక-జనాభా వివరాలేమిటో NIMHANS పరిశోధకులకు తెలియకుండా గోప్యంగా ఉంచి అధ్యయనాన్ని నిర్వహించారు. పాల్గొన్నవారి మెదడు యొక్క కార్యకలాపాలను పరిశీలించేందుకు వారి తలపై 128 సెన్సర్లతో కూడిన హై-డెన్సిటీ EEG (Electroencephalography) రికార్డింగ్ చేశారు. అదే సమయంలో వారి ఒత్తిడి, జీవిత సంతృప్తి, భావోద్వేగ శ్రేయస్సు, మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ వంటి అంశాలను అంచనా వేసేందుకు ప్రశ్నావళి పత్రాలను కూడా ఉపయోగించారు.

పరిశోధనలో వారు ఏమి కనుగొన్నారు?

శ్రేయస్సు, భావోద్వేగాలు, జీవిత సంతృప్తి:

దీర్ఘకాలంగా ధ్యానం చేస్తున్న నిష్ణాతులైన సాధకులు, కొత్తగా ధ్యానం ప్రారంభించినవారితోనూ, ధ్యానం చేయనివారితోనూ పోల్చినప్పుడు జీవిత సంతృప్తి, సానుకూల భావోద్వేగాలు, సాధారణ శ్రేయస్సు వంటి అంశాల్లో గణనీయంగా మెరుగైన

దీర్ఘకాలంగా ధ్యానం చేస్తున్న నిష్ణాతులైన సాధకులు, కొత్తగా ధ్యానం ప్రారంభించినవారితోనూ, ధ్యానం చేయనివారితోనూ పోల్చినప్పుడు జీవిత సంతృప్తి, సానుకూల భావోద్వేగాలు, సాధారణ శ్రేయస్సు వంటి అంశాల్లో గణనీయంగా మెరుగైన ఫలితాలను నమోదు చేశారు.

ఫలితాలను నమోదు చేశారు. అయితే ఇక్కడ ఒక ఆసక్తికరమైన విషయం కనిపించింది. కొత్తగా ధ్యానం ప్రారంభించినవారు సాధనలో నిష్ణాతులైనవారితోనూ, ధ్యానం చేయనివారితోనూ పోల్చితే ప్రతికూల భావోద్వేగాలను తాము ఎక్కువగా కలిగి ఉన్నట్లు తెలియజేశారు. అదేవిధంగా నిష్ణాతులైన సాధకులతో పోల్చినప్పుడు వారిలో కలుగుతున్న ఒత్తిడి కూడా ఎక్కువగా ఉన్నట్లు కనుగొన్నారు.

దీనికి పరిశోధకులు ఒక సంభవనీయమైన వివరణను సూచించారు: కొత్తగా ధ్యానం ప్రారంభించినవారిలో చాలామంది అప్పటికే జీవితంలో ఒత్తిడి లేదా ఇతర అంతర్గత సమస్యలను ఎదుర్కొంటూ ఉండవచ్చు. బహుశా ఆ ఇబ్బందులే వారిని ధ్యానం వైపు తీసుకువచ్చి ఉండవచ్చు. అయితే దీర్ఘకాలిక సాధకులు అసలు ధ్యానం చేయనివారికంటే ఎక్కువ జీవిత సంతృప్తిని తెలియజేయడమనేది కాలక్రమంలో ఈ ప్రయాణం సానుకూల దిశలో సాగుతుందనే ఒక బలమైన సంకేతాన్ని ఇస్తోంది. అయినప్పటికీ, మరింత స్పష్టమైన అవగాహన కోసం దీనిని ఇతర పరిశోధనా ఫలితాలతో కలిపి చూడాల్సిన అవసరం ఉంది.

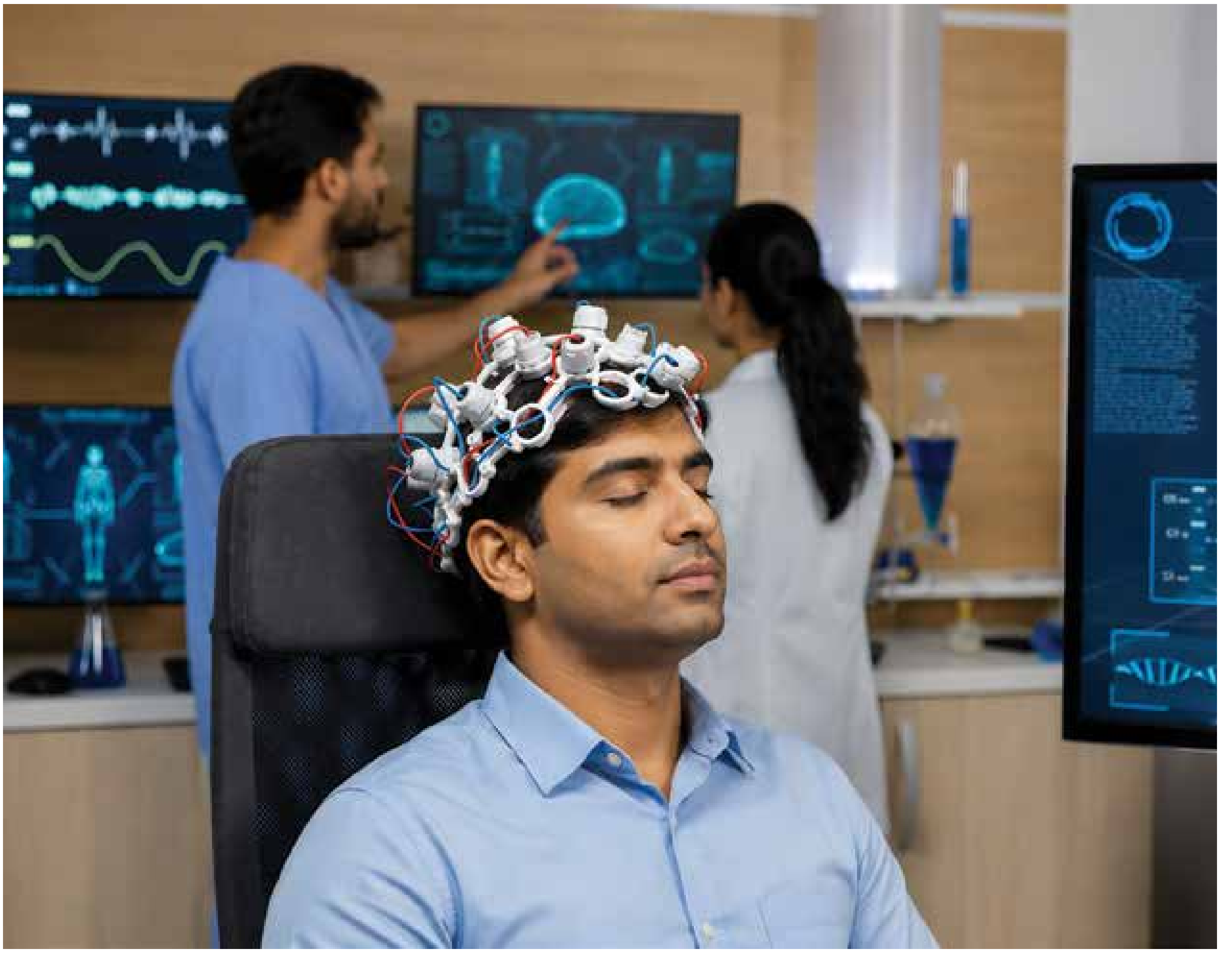
ధ్యానసాధన చేస్తున్న మెదడు విషయంలో EEGలో వెల్లడైంది ఏమిటి?

ధ్యానం చేస్తున్న సమయంలో మూడు వర్గాలవారి మెదడులో కొలవగలిగిన మార్పులు కనిపించాయి. కేవలం తమ శ్వాసను మాత్రమే గమనిస్తూ ధ్యానం చేయని వారిలో కూడా ఇటువంటి మార్పులు కనిపించాయి. అయితే EEG రికార్డుల్లో ఒక ముఖ్యమైన తేడా బయటపడింది. దీర్ఘకాలిక సాధకుల్లో ధ్యానసమయంలో మెదడు వెనుక భాగమైన ఆక్సిపిటల్ (మెదడు వెనుక భాగం/పుర్రె భాగం) ప్రాంతంలో గామా తరంగాల(మెదడు తరంగాలు) కార్యకలాపం (occipital gamma activity) నియంత్రణల కంటే ఎక్కువగా కనిపించింది. ఇది ప్రత్యేకంగా ఆసక్తికరమైన విషయం. ఎందుకంటే, ఆక్సిపిటల్ ప్రాంతం (తల వెనుక భాగం) ప్రధానంగా దృశ్య సమాచారాన్ని ప్రాసెస్ చేయడంలో సంబంధం కలిగి ఉంది. అధ్యయన సమయంలో సాధకుల కళ్లు మూసే ఉన్నప్పటికీ అది ఇలా ఉంది.

ఆక్సిపిటల్ గామా కార్యకలాపాన్ని కొన్ని పరిశోధనలు పర్సెప్చువల్ బైండింగ్ (perceptual binding) – అంటే మెదడు ఇంద్రియాల నుండి అనుభవంలోకి వచ్చే వేర్వేరు సమాచార ప్రవాహాలు ఒక సమగ్ర అనుభూతిగా మార్చే ప్రక్రియ – మరియు మరింత లోతైన అంతరంగ అవగాహనతో అనుబంధించబడింది. ఇతర అధ్యయనాల్లోనూ ఉన్నత స్థాయి ధ్యానసాధకుల్లో ఇలాంటి నమూనా కనిపించింది.[2] హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సంప్రదాయం కూడా ఈ ఆక్సిపిటల్ ప్రాంతానికి ఒక ప్రత్యేకమైన ఆధ్యాత్మిక ప్రాధాన్యాన్ని ఇస్తుంది. షాజహాన్‌పూర్‌కు చెందిన శ్రీ రామచంద్ర (బాబూజీ) తల వెనుక భాగంలోని ఆక్సిపిటల్ ప్రామినెన్స్‌ను (పుర్రె వెనుక భాగం) సాధన చివరకు నడిపించే తత్సంబంధమైన అంతిమ ఆధ్యాత్మిక సత్యంగా వర్ణించారు.[2]

ధ్యాన స్థితి: ప్రారంభదశలో ఉన్న సాధకులు కూడా నిష్ణాతులవలె ధ్యానం చేయగలరు

ధ్యానం చేస్తున్న సమయంలో కొలిచిన EEG ప్రమాణాల్లో నూతన సాధకులు మరియు నిష్ణాత సాధకుల వర్గం మధ్య గణాంకపరంగా ముఖ్యమైన తేడా కనిపించలేదు. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ విధానంలో దీనికి ఒక సంభవనీయమైన వివరణ ఏమిటంటే – ఎన్నో సంవత్సరాల సాధన లేకుండానే నూతన సాధకులు ధ్యాన స్థితిలోకి ప్రవేశించేందుకు ప్రాణాహుతి ప్రసారం సహాయపడవచ్చు. అయితే ఇక్కడ ఒక ముఖ్యమైన శాస్త్రీయ పరిమితిని గుర్తుంచుకోవాలి. ఈ అధ్యయనం ప్రాణాహుతి ప్రసారాన్ని విడిగా పరీక్షించలేదు. అందువల్ల కనిపించిన



ఫలితాలకు ప్రాణాహుతి ప్రసారమే ప్రత్యక్ష కారణమని ఈ పరిశోధన నిర్ధారించలేదు. అలాగే నిష్ణాతులైన సాధకుల్లో మాత్రమే కనిపించిన ఆక్సిపిటల్ గామా వ్యత్యాసం దీర్ఘకాలిక సాధనతో సంబంధం కలిగి ఉండవచ్చు. కానీ ఇది ఒక సమకాలీన అధ్యయనం (cross-sectional study) కావడం వల్ల, ఆ మార్పు సంవత్సరాల సాధనలో ఎలా అభివృద్ధి చెందిందో ఈ అధ్యయనం నిరూపించజాలదు.

"ధ్యాన స్థితి" మరియు "ధ్యాన విశిష్ట లక్షణం" – రెండూ వేరు వేరు స్థితులు

EEG ద్వారా పరిశోధకులు ధ్యానం చేస్తున్న సమయంలో మెదడులోని కార్యకలాపాన్ని పరిశీలించారు. కానీ ప్రశ్నావళుల ద్వారా వారు మరింత విస్తృతమైన దైనందిన జీవితంలోని అంశాలను పరిశీలించారు: ఒక వ్యక్తి పనిలో, సంబంధ బాంధవ్యాల్లో, ఒత్తిడితో కూడిన పరిస్థితుల్లో సాధారణంగా ఎలా అనుభూతి చెందుతున్నాడు? ఇక్కడే ఒక లోతైన వ్యత్యాసం కనిపించింది. కొత్తసాధకులు ధ్యానం చేస్తున్న సమయంలో నిష్ణాతసాధకుల మాదిరిగానే మెదడు నమూనాలను చూపించినప్పటికీ, వారి రోజువారీ జీవితంలో మాత్రం ఎక్కువ ఒత్తిడిని తెలియజేశారు. ఇది ధ్యానసమయంలో పొందే స్థితి మరియు (కాలక్రమంలో వ్యక్తిత్వం, జీవన విధానంలో స్థిరపడే) ధ్యాన గుణం రెండూ వేర్వేరు అని సూచిస్తోంది. మొదటిది సాధన ప్రారంభ దశలోనే అందుబాటులోకి రావచ్చు. కానీ రెండవది నెమ్మదిగా, కాలంతో పాటు లోపల స్థిరపడుతుంది. అంటే ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు అనుభవించే ప్రశాంతత ఇంకా కొత్త సాధకుడి మిగతా జీవితంలోకి పూర్తిగా ఇంకిఉండకపోవచ్చు. కానీ దీర్ఘకాలిక సాధకుల్లో మాత్రం ఆ ప్రశాంతత వారి జీవన శైలిలో ఒక భాగంగా మారినట్లు కనిపిస్తోంది.

మనస్సు మరియు గ్రహణ శక్తికి అతీతంగా: నిజంగా ధ్యానం అంటే ఏమిటి?

మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యాన విషయంలో (ప్రస్తుత క్షణంపై పూర్తిగా స్పృహ ఉంచి ఆలోచనలను, అనుభూతులను బేరీజు వేయకుండా చేసే ధ్యాన ప్రక్రియలు) మాత్రం మూడు వర్గాలవారూ – నిష్ణాతసాధకులు, కొత్తసాధకులు, ధ్యానంచేయని వారు – దాదాపు సమానమైన స్కోర్లు సాధించారు. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానసాధన సంప్రదాయ గ్రహణ ప్రక్రియలకు అంటే భావోద్వేగ నియంత్రణలకు మాత్రమే పరిమితం కాకుండా మరింత లోతైన చైతన్య స్థితుల వంటి క్షేత్రాలపై పనిచేస్తుంది. మరో నిగూఢమైన యథార్థం ఏమిటంటే: మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానం ఒక అంతిమ గమ్యం కాకపోవచ్చు. అది ఒక తాత్కాలిక స్థితి మాత్రమే కావచ్చు – అది మన సుదీర్ఘ అంతర్ముఖ ప్రయాణంలో ప్రారంభంలో అందుబాటులోకి వచ్చే ఒక దశ మాత్రమే కావచ్చు.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ప్రయాణం మనస్సుతోనే ప్రారంభమవుతుందని చెప్పవచ్చు; ఎందుకంటే ధ్యానప్రారంభంలో అవగాహనను హృదయం వైపు మళ్లిస్తాం. కానీ ఈ సంప్రదాయం చెప్పే మరింత లోతైన ఆకాంక్ష మనస్సును దాటి ముందుకు వెళ్లడం – అది హృదయం ద్వారా సాధ్యమవుతుందని చెబుతుంది. ఈ సంప్రదాయంలో నిజమైన ధ్యానం అంటే ఆలోచనలను అదుపులో పెట్టడం కాదు. ఏకాగ్రతను బలవంతంగా నిలుపుకోవడమూ కాదు. నిజమైన ధ్యానం, ఈ హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యాన సంప్రదాయంలో, ఆలోచనలను నియంత్రించడం గురించి గానీ, ఏకాగ్రతను నిలుపుకోవడం గురించి గానీ కాదు. ఇది ఉనికి యొక్క లోతైన అనుభూతిని పొందడం గురించి

నిజమైన ధ్యానం, ఈ హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యాన సంప్రదాయంలో, ఆలోచనలను నియంత్రించడం గురించి గానీ, ఏకాగ్రతను నిలుపుకోవడం గురించి గానీ కాదు. ఇది ఉనికి యొక్క లోతైన అనుభూతిని పొందడం గురించి - సాధారణ మానసిక కార్యకలాపానికి దిగువన మరియు ఆవలివైపు ఉన్న చైతన్య స్థితుల గురించి.

– సాధారణ మానసిక కార్యకలాపానికి దిగువన మరియు ఆవలివైపు ఉన్న చైతన్య స్థితుల గురించి. దీర్ఘకాలిక సాధకుల్లో కనిపించిన ప్రత్యేకమైన గామా తరంగ నమూనా, సంవత్సరాల తరబడి మరింత లోతుగా సాగిన అంతర్ముఖ ప్రయాణంలో ఏర్పడిన ఆ అంతరంగ స్థితులకు సంబంధించిన మెదడులోని ఒక సూక్ష్మ సంకేతం కావచ్చు.

అధ్యయనం యొక్క పరిమితులు

ఇది ఒక నిర్దిష్ట సమయంలో తీసిన చిత్రంలాంటి ప్రారంభ అధ్యయనం (cross-sectional pilot study) మాత్రమే. కాబట్టి ఈ ఫలితాలపై మరింత పరిశోధన అవసరం. కొత్తగా ధ్యానం ప్రారంభించినవారిని కాలక్రమంలో అనుసరిస్తూ, నియంత్రిత పద్ధతిలో దీర్ఘకాలిక పరిశోధనలు నిర్వహించాలని రచయితలు సూచించారు. అప్పుడు ధ్యానసాధన వల్ల వచ్చిన మార్పులు ఏవి, పాల్గొన్నవారిలో ముందుగానే ఉన్న వ్యక్తిగత తేడాలు ఏవి అన్నది మరింత స్పష్టంగా వేరు చేయవచ్చు. అలాగే ఈ ధ్యానపద్ధతి వెనుకనున్న తాత్విక దృక్కోణానికి సరిపోయే పరిశోధనా సాధనాలు, పద్ధతులు అవసరమని వారు సూచించారు. సంఖ్యలతో కొలిచే పరిమాణాత్మక పరిశోధనతోపాటు, సాధకులు స్వయంగా అనుభవించే అంతరంగ అనుభూతులు మరియు చైతన్య అనుభవాలను కూడా పరిశోధనలో భాగం చేయాలని పేర్కొన్నారు. ఇటువంటి ప్రయత్నాలు ఇప్పటికే జరుగుతున్నాయి. దీర్ఘకాలిక సాధనలో సంభవించే మరింత లోతైన మార్పులను గుర్తించేందుకు ఒక చైతన్య ప్రమాణాన్ని (consciousness scale) రూపొందించి పరీక్షించే ప్రయత్నాలు కూడా వాటిలో భాగమే.[3]

ఈ అధ్యయనం మనకు ఏం సూచిస్తోంది?

ఈ అధ్యయనానికి పరిమితులు ఉన్నప్పటికీ పరిశోధన ఒక స్థిరమైన, అర్థవంతమైన దిశను సూచిస్తోంది. దీర్ఘకాలిక హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధనతో సంబంధం ఉన్న కొన్ని తేడాలు స్పష్టంగా కొలవగలిగినవిగా కనిపించాయి. నిష్ణాతులైన సాధకులు గణనీయంగా ఎక్కువ శ్రేయస్సును నివేదించారు. వారి మెదడులోని ఆక్సిపిటల్ ప్రాంతంలో ప్రత్యేకమైన గామా కార్యకలాప నమూనా కూడా కనిపించింది. అదే సమయంలో, కొత్త సాధకులు మరియు నిష్ణాతసాధకుల మధ్య ధ్యానసమయంలో EEGలో గణనీయమైన తేడాలు కనిపించకపోవడం మరో ఆసక్తికరమైన సంభనీయతను సూచిస్తోంది: ఈ సాధనలోని నిష్క్రియాత్మకమైన, గ్రహణశీలపూర్వక స్వభావం కారణంగా, ప్రారంభ దశలో ఉన్న సాధకులు కూడా నిజమైన ధ్యాన స్థితులను తొలిదశలోనే అనుభవించగలుగుతుండవచ్చు; అయితే మరింత లోతైన అంతర్గత పరివర్తనలు సంవత్సరాల సాధనతో క్రమంగా స్థిరపడవచ్చు.

ఈ అధ్యయనం మరింత మౌలికమైన ఒక భావన వైపు కూడా మన దృష్టిని తీసుకెళుతోంది: లోతైన ధ్యానం అంటే మనస్సును నియంత్రించడం కాదు. ఏకాగ్రతను బలవంతంగా నిలుపుకోవడమూ కాదు. ప్రశాంతతను సాధించడం కూడా దాని అంతిమ లక్ష్యం కాదు. అది వాటన్నింటినీ సున్నితంగా దాటి ముందుకు సాగడం; మనస్సు నుంచి హృదయం వైపు, హృదయం నుంచి మనలో అత్యంత లోతుగా నిక్షిప్తమైయున్న అస్తిత్వస్థితుల వైపు సాగడం.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ పరిశోధన విభాగం

హార్ట్ ఫుల్ నెస్ పరిశోధన విభాగం. ధ్యానం వల్ల కలిగే ప్రభావాలను నాడీశాస్త్రపరమైన మరియు గుణాత్మక దృక్కోణాల నుంచి అధ్యయనం చేస్తుంది.

heartfulnessinstitute.org/research/

సూచన గ్రంథాలు

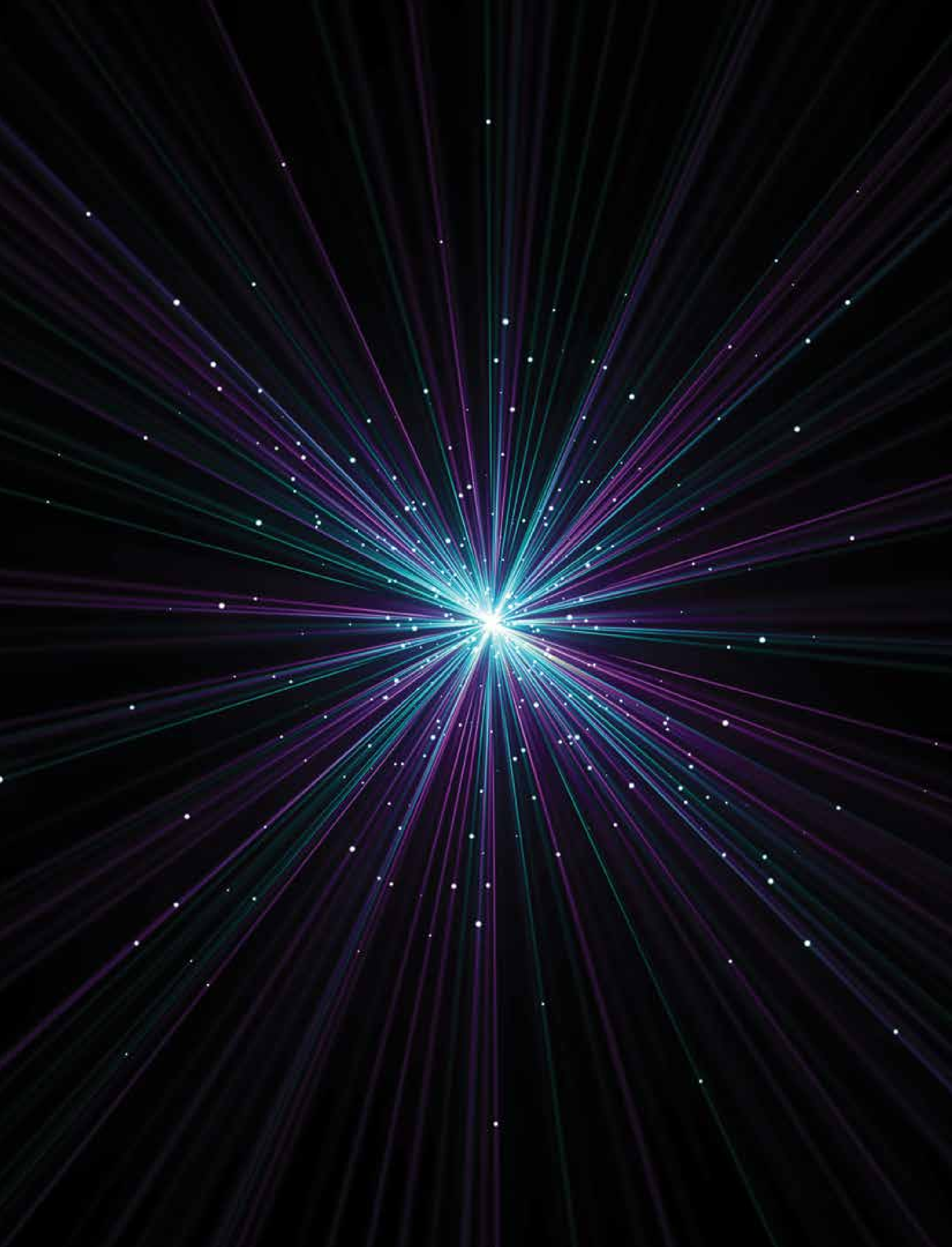
1. సైలాపన్, భువనేశ్ శంకర్, అజయ్ కుమార్ నాయర్, కృష్ణమూర్తి జయణ్ణ, సాకేత్ మల్లిపెద్ది, సునీల్ సత్యనారాయణ, బిందు ఎం. కుట్టి. “హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యాన అభ్యాసకుల్లో ధ్యానం, శ్రేయస్సు మరియు జ్ఞాన సామర్థ్యం — ఒక ప్రాథమిక అధ్యయనం.” చైతన్యం మరియు జ్ఞాన ప్రక్రియ, సంపుటి 86 (నవంబర్ 2020): 103032.

2. షాజహాన్‌పూర్‌కు చెందిన రామచంద్ర, “కేంద్రం,” రామచంద్ర సంపూర్ణ రచనలు, సంపుటి 1, 5వ పునర్ముద్రణ (కోల్‌కతా: స్పిరిచువల్ హైరార్కీ పబ్లికేషన్ ట్రస్ట్, 2009), పుట 164.

3. జియా, యువానే, మార్గరెట్ షెంక్‌మన్, హెస్టర్ ఓ కానర్, కృష్ణమూర్తి జయణ్ణ, రోసలిండ్ పియర్మైన్, అనెలీస్ వాన్‌ట్ వెస్టెయిండె, కమలేష్ డి. పటేల్. “అవేర్‌నెస్ అట్లాస్ ధ్రువీకరణ–చైతన్య వ్యక్తీకరణను కొలిచే ఒక కొత్త విధానం.” ఫ్రంటియర్స్ ఇన్ సైకాలజీ, సంపుటి 15 (2024): 1283980.

“మీరు ఎంత నిశ్శబ్దంగా ఉంటే, అంత ఎక్కువగా వినగలుగుతారు.”

రూమీ



సంకల్పం:

సంకల్పం: మనస్సు యొక్క ఉన్నత కార్యాచరణ

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధనలో సంకల్పం ఎలా పనిచేస్తుంది, ధ్యానమగ్నమైన మనస్సులో అది ఎలా సహజమైన ఆలోచనా విధానంగా మారుతుంది మరియు ప్రకృతి యొక్క విస్తృత పరివర్తన ప్రక్రియతో మన చర్యలను ఎలా అనుసంధానిస్తుంది అనే అంశాలపై వివరణ.

రచన: ఎస్. ఎస్. నాగరాజ మరియు జోషువా పొల్లాక్

ఈ వ్యాసం యొక్క చివరిదైన మూడవ భాగంలో, మనం 'సంకల్పం' ఏర్పరచుకునే విధానాన్ని సమీక్షించి, దాని కొన్ని అనువర్తనాలను పరిశీలిస్తాము; చివరగా, సంకల్పం నిజానికి ఒక పద్ధతి కాదని, మార్పును ఆవిష్కరించేందుకు ప్రకృతి చేసే ఒక కార్యమని, అందులో మనం కేవలం భాగస్వాములం మాత్రమేనని సూచిస్తాము.

ప్రతి కార్యం ఏదో ఒక రకమైన మార్పును ఎల్లప్పుడూ తీసుకువస్తుంది. మన చర్యల ద్వారా మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని ప్రభావితం చేస్తాము. మనం మన అవయవాలను కదిలిస్తాము మరియు మాటల ద్వారా సంభాషిస్తాము. శరీరం యొక్క చర్యలను నియంత్రించడమే మనస్సు యొక్క పాత్ర అని నమ్ముతాము. మనస్సు ప్రపంచంపై నేరుగా కాకుండా, పరోక్షంగా, శరీరం ద్వారా పనిచేస్తుంది. మరొక మనస్సుతో సంభాషించడానికి కూడా, అది మొదట తాను నియంత్రించే శరీరాన్ని క్రియాశీలం చేసి, ఎదుటి వ్యక్తి ఇంద్రియాలపై ప్రభావాలను కలిగించి, తద్వారా ఆ వ్యక్తి మనస్సును చేరుకోవాలి. కాబట్టి, మనస్సు తన తరఫున ఏదైనా మార్పును తీసుకురావడానికి ఒక శారీరక వాహనం అవసరం.

సంకల్పం యొక్క పనితీరు మొత్తం సాధారణంగా ప్రాచుర్యంలో ఉన్న ఈ భావనకు విరుద్ధంగా ఉంటుంది. వాస్తవానికి, సంకల్పం దేనినైనా ఆచరణలో పెట్టడానికి భౌతిక శరీరంపై ఆధారపడకుండానే నేరుగా మార్పును సృష్టించగలదు. అందువల్ల, కార్యసాధనకు ఇది అత్యంత సమర్థవంతమైన మార్గం.

ధ్యానం, నిర్మలీకరణ, ప్రార్థన వంటి హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధనలన్నీ సంకల్పం అనే ఈ సూత్రంపైనే ఆధారపడి ఉంటాయి.

ధ్యానం మొదలుపెట్టగానే, మన హృదయంలోని దివ్య కాంతి మూలం మనల్ని అంతర్ముఖంగా ఆకర్షిస్తోందని మనకు మనమే నిశ్శబ్దంగా సూచించుకుంటాము. ఇది, నిస్సందేహంగా, ఒక సంకల్పమే.

నిర్మలీకరణ కాస్త సంక్లిష్టమైనది, ఎందుకంటే ఇందులో ఒక నిర్దిష్ట క్రమంలో కొన్ని సంకల్పాలను చేయాల్సి ఉంటుంది. మొదటి సంకల్పం ఏమిటంటే, మన శరీరంలోని మాలిన్యాలు మరియు సంక్లిష్టతలన్నీ పొగ లేదా ఆవిరి రూపంలో మన వెనుక వీపు భాగం నుండి బయటకు వెళ్లిపోతున్నాయని ఊహించుకోవడం. రెండవ సంకల్పం, ఈ ప్రక్రియ మరింత తీవ్రతరమై, వేగవంతమవుతోందని సూచించుకోవడం. మూడవది, దివ్యశక్తి యొక్క ప్రవాహం మన హృదయంలోకి ప్రవేశించి, మన వ్యవస్థలోని ప్రతి అణువునూ ప్రకాశింపజేస్తోందని సంకల్పించుకుంటాము. చివరగా, ఇప్పుడు మనం స్వచ్ఛంగా, సరళంగా ఉన్నామని, నిర్మలీకరణ ప్రక్రియ సమర్థవంతంగా పూర్తయిందని భావిస్తాము.

అదేవిధంగా, పడుకునే ముందు చేసే ప్రార్థనలో మూడు సంకల్పాలు ఉంటాయి – ప్రతి పాదానికి ఒకటి చొప్పున. అందుకే మనం ఆ ప్రార్థనను తొందరగా ముగించలేము. అది కేవలం మాటలతో కూడినదైతే, బహుశా మనం దానిని త్వరగా పూర్తి చేసి సంతృప్తి చెందగలిగేవాళ్ళమేమో. కానీ అది మూడు సంకల్పాలతో కూడి ఉన్నందున, మనం ప్రతి సంకల్పాన్ని కొంతసేపు మనసులో నిలుపుకుంటాము – ఆ సంకల్పం యొక్క ప్రభావం మనలో వికసించేంత వరకు మరియు మన స్థితిలో ఎలాంటి మార్పు వస్తుందో గమనించేంత సమయం వరకు.

ఈ మూడు అభ్యాసాల మధ్య ఆధ్యాత్మిక అనుబంధాన్ని నిలుపుకోవడానికి మనం ఉపయోగించే పద్ధతే 'సంకల్పం'. దాజీ గారు సూచించినట్లుగా, మన దైనందిన కార్యకలాపాల మధ్యలో "చెట్లు, ఆకాశం, పక్షులు, మనుషులు, పైకప్పు, పంకా, నేల మరియు మన చుట్టూ ఉన్న ప్రతి అణువణువూ దైవ స్మరణలో లీనమై ఉన్నాయి" అని మనకు మనమే సూచించుకున్నప్పుడు – మనం మరొకసారి సంకల్పం అనే సాధనాన్ని ఆశ్రయిస్తున్నట్లు అవుతుంది.

గురువు గారు (లేదా ఒక ప్రశిక్షకులు) మనకు ప్రాణాహుతి శక్తిని ప్రసారం చేసేటప్పుడు, ఆ ప్రసారం 'సంకల్పం' ద్వారా క్రియాశీలమవుతుంది. ప్రసారం చేసే వ్యక్తి 'ప్రాణాహుతి' (యోగిక ప్రసారం) ప్రవహిస్తోందనే సంకల్పాన్ని చేస్తారు. ఆ సంకల్పాన్ని చేసే మనస్సు యొక్క సామర్థ్యాన్ని బట్టి ప్రాణాహుతి ప్రసారం జరుగుతుంది.

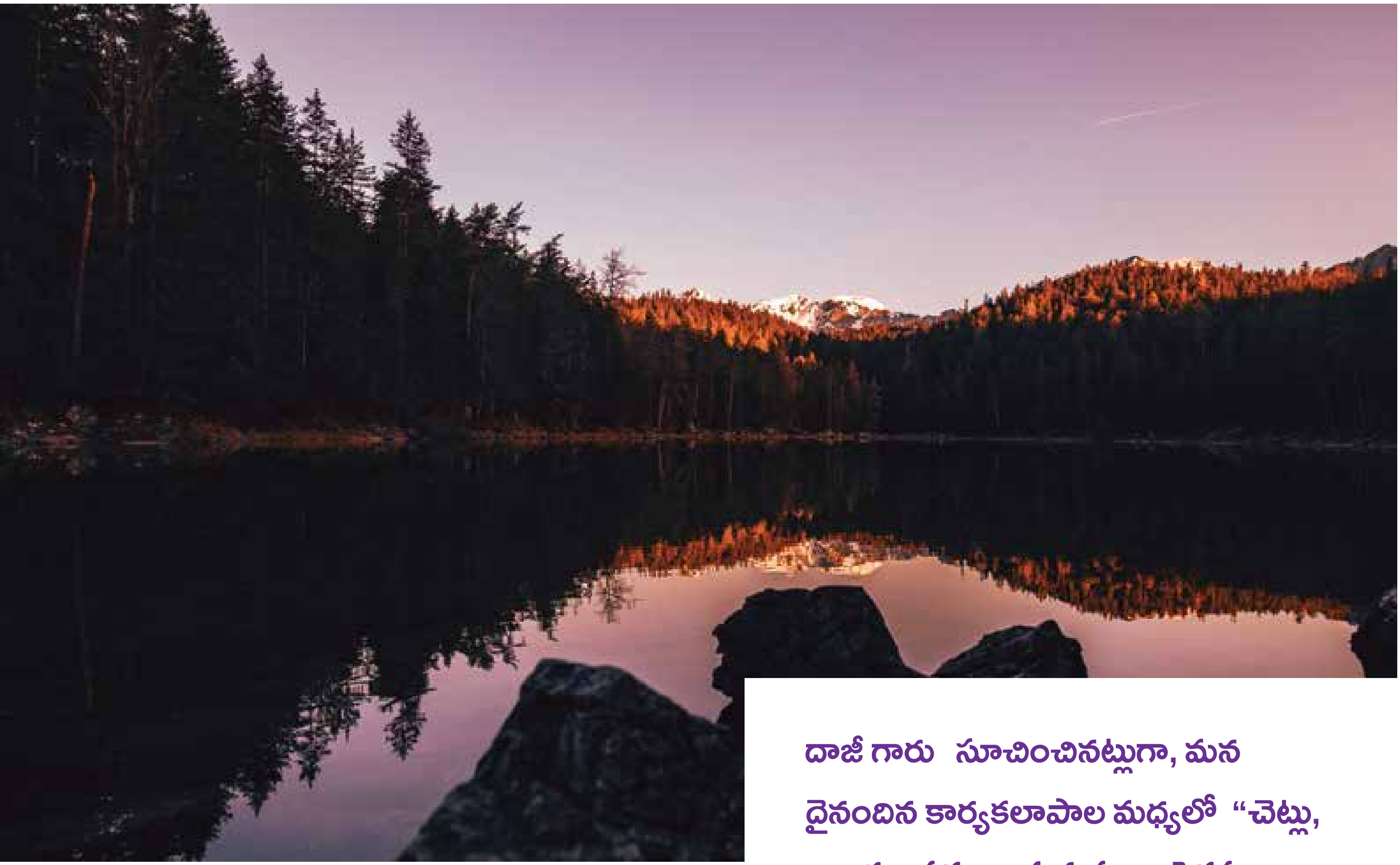
కాబట్టి, సంకల్పం అనేది ప్రతి ఆధ్యాత్మిక స్థితిని ఆవిష్కరించే కీలకం మరియు ప్రతి పరివర్తనకు మూల ప్రేరకం. అందుకే, ఈ ధారావాహికలోని మొదటి భాగంలో మనం దీనిని "పద్ధతిలో అంతర్లీనంగా ఉండే పద్ధతి" అని పిలిచాము. కాబట్టి, ఆ పద్ధతిని ఒకసారి పరిశీలిద్దాం

కాబట్టి, సంకల్పం అనేది ప్రతి ఆధ్యాత్మిక స్థితిని ఆవిష్కరించే కీలకం మరియు ప్రతి పరివర్తనకు మూల ప్రేరకం.

సంకల్పాన్ని మన స్వీయ అంతర్గత ఎదుగుదల కోసం లేదా ఇతరుల ఎదుగుదల కోసం ఏర్పరచుకోవచ్చు; ఏ సందర్భంలోనైనా, ఆ సంకల్పాన్ని ఏర్పరుచుకునే విధానం ఒక్కటే. ఉదాహరణకు, మనం "ఈ వ్యక్తి హృదయంలో ప్రేమ వికసించుగాక" అనే ఒక సాధారణ సూచనను ఇవ్వవచ్చు. ఇక్కడ పదాలు ఆ సూచనకు ఒక రూపాన్ని ఇస్తే, హృదయం దానిని ప్రార్థనాపూర్వకంగా సమర్పిస్తుంది.

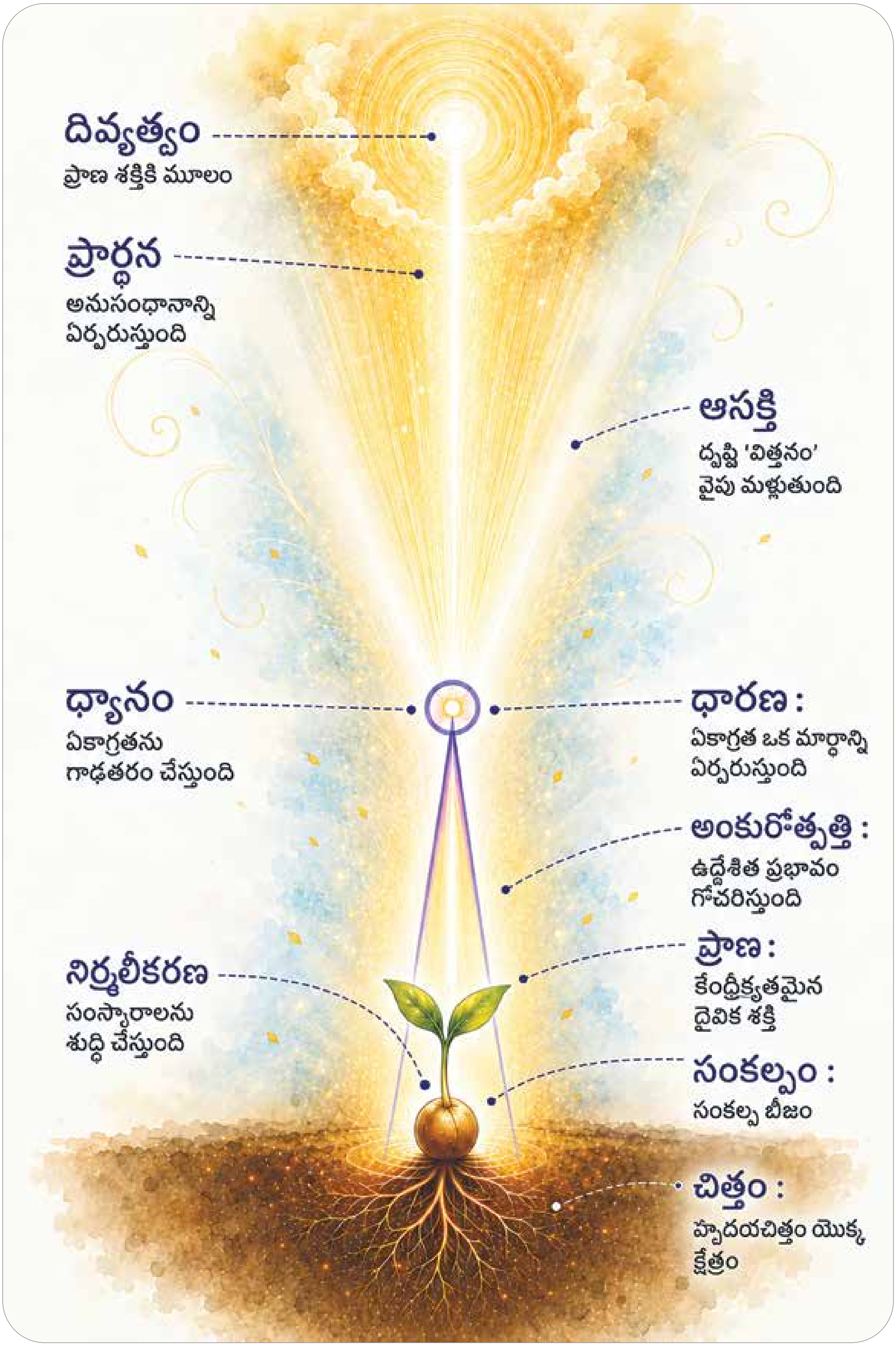
సంకల్పాన్ని భగవంతునికి సమర్పించిన తర్వాత, మనం హృదయం నుండి వచ్చే స్పందన పట్ల ఎంతో సున్నితంగా ఉండాలి. కొన్నిసార్లు, మనం ఏర్పరచుకున్న సంకల్పం అంతగా సరైనది కాదనిపించవచ్చు, లేదా హృదయం మరొక భిన్నమైన సూచన వైపు ఆకర్షితం కావచ్చు. అటువంటి సమయాల్లో, మనం హృదయాన్ని మాత్రమే అనుసరించాలి. ఎందుకంటే, మొదటి సంకల్పం మన పరిమితమైన ఆలోచనా దృక్పథం నుండి వచ్చి ఉండవచ్చు, కానీ హృదయానికి మాత్రం ఆ పైనుండి (దైవం నుండి) ఈ కార్యం వేరే దిశలో సాగాలనే ఒక చిన్న సంకేతం అంది ఉంటుంది. సంకల్పాన్ని శరణాగతి చేయడం అంటే... ఇలాంటి సవరణలకు ఎల్లప్పుడూ సిద్ధంగా ఉండటం కూడా. ఇలా జరిగినప్పుడు, ఆ సంకల్పాన్ని మార్చి, మళ్ళీ భగవంతునికి సమర్పించడం ఎంతైనా సమంజసం.

అలా సంకల్పాన్ని ఏర్పరచుకున్న తర్వాత, మన చిత్తాన్ని స్థిరంగా దానిపైనే లగ్నం చేసి ఉంచాలి. ఆశించిన ఫలితం వెలువడే వరకు ఓపికగా వేచి ఉండటమే. సంకల్పం ఏర్పరచుకోవడంలో, మనం తలుపు తట్టాం, ఇప్పుడు సమాధానం కోసం వేచి ఉంటాం. అంతే తప్ప సంకల్ప పదాలను మంత్రంలా పదే పదే వల్లెవేయడం, బలవంతంగా దృశ్యీకరణ చేసుకోవడం లేదా మరే ఇతర మానసిక ప్రక్రియల ద్వారా మళ్ళీ మళ్ళీ తలుపు తట్టము. ఓర్పుతో కూడిన నిరీక్షణ అంటే, ఆశించిన ప్రభావం హృదయానికి ఒక అనుభూతి రూపంలో గోచరించేంత వరకు గ్రహణశీలతతో వేచి ఉండటం. మొదట ఏమీ అనిపించకపోవచ్చు.అయినప్పటికీ, హృదయం తెరుచుకుని, స్వీకరించడానికి సిద్ధంగా ఉంటుంది. మనం కేవలం వేచిఉంటాం.



దాజీ గారు సూచించినట్లుగా, మన దైనందిన కార్యకలాపాల మధ్యలో "చెట్లు, ఆకాశం, పక్షులు, మనుషులు, పైకప్పు, పంకా, నేల మరియు మన చుట్టూ ఉన్న ప్రతి అణువణువూ దైవ స్మరణలో లీనమై ఉన్నాయి" అని మనకు మనమే సూచించుకున్నప్పుడు - మనం మరొకసారి సంకల్పం అనే సాధనాన్ని ఆశ్రయిస్తున్నట్లు అవుతుంది.

ఒకవేళ మన దృష్టి పక్కకు మళ్లినా, మనం పదే పదే సంకల్పాన్ని ఏర్పరచుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. ఎందుకంటే ఆ సంకల్పం అప్పటికే క్రియాశీలంగా ఉంటుంది. దానికి బదులుగా, మనం కేవలం హృదయపూర్వకమైన భావనతో దానిని మరొక్కసారి అనుసంధానం చేసుకుని, మళ్లీ ఓపికగా వేచి ఉండటం ప్రారంభించాలి. క్రమంగా, ఆశించిన ఫలితం ఒక రూపాన్ని సంతరించుకుంటుంది, అప్పుడు ఆ మార్పును మనం అనుభూతి చెందడం ప్రారంభిస్తాము. సంకల్పాన్ని ఇప్పుడు ఆచరణాత్మకంగా అర్థంచేసుకోవచ్చు: అది ఒక సూచనగా, ప్రార్థనాపూర్వకంగా సమర్పించబడి, ఓపికతో నిరీక్షిస్తూ ఉంటుంది.



దివ్యత్వం
ప్రాణ శక్తికి మూలం
ప్రార్థన
అనుసంధానాన్ని ఏర్పరుస్తుంది
ఆసక్తి
దృష్టి 'విత్తనం' వైపు మళ్లుతుంది
ధ్యానం
ఏకాగ్రతను గాఢతరం చేస్తుంది
ధారణ :
ఏకాగ్రత ఒక మార్గాన్ని ఏర్పరుస్తుంది
అంకురోత్పత్తి :
ఉద్దేశిత ప్రభావం గోచరిస్తుంది
ప్రాణ :
కేంద్రీకృతమైన దైవిక శక్తి
నిర్మలీకరణ
సంస్కారాలను శుద్ధి చేస్తుంది
సంకల్పం :
సంకల్ప బీజం
చిత్తం :
హృదయచిత్తం యొక్క క్షేత్రం

సంకల్పం పనిచేసే విధానాన్ని ఒక విత్తనం మొలకెత్తడంతో పోల్చవచ్చు. ఆ క్షేత్రం చిత్తం, అంటే హృదయం మరియు మనస్సు కలిసిన అంతర్గత స్థితి. స్పష్టంగా, విశాలంగా, గ్రహణశక్తితో ఉండే అది సారవంతమైన నేల లాంటిది. ఈ క్షేత్రంలో మనం సంకల్పమనే విత్తనాన్ని నాటుతాము: అది ఒక రూపం దాల్చడానికి వేచి చూస్తూ, సంభావ్యత రూపంలో నిక్షిప్తమై ఉన్న ఉద్దేశిత స్థితి. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ నిర్మలీకరణను సాధన చేయడం వల్ల, ఈ నేల అవాంఛిత సంకల్ప బీజాలైన సంస్కారాలతో [ముద్రలతో] నిండిపోకుండా కాపాడుతుంది.

సంకల్పంపై ఆసక్తి చూపడం మన దృష్టిని ఆ 'విత్తనం' వైపు మళ్ళిస్తుంది. ఆసక్తి తీవ్రతరమవుతున్న కొద్దీ, అది ధారణ [ఏకాగ్రత]గా అభివృద్ధి చెంది, సంకల్పం వైపు మన దృష్టి నిరంతరంగా సాగే ఒక స్థిరమైన ప్రవాహాన్ని ఏర్పరుస్తుంది. ఈ ప్రవాహాన్ని ఏర్పరచుకుని, దానిని నిలకడగా కొనసాగించగల సామర్థ్యాన్ని ధ్యానం మనలో పెంపొందిస్తుంది.

ఈ ప్రవాహం ద్వారా, మనం మన ప్రాణశక్తిని (దైవిక శక్తిని) ఆ 'విత్తనం'పై కేంద్రీకరిస్తాము. ఆ ప్రాణశక్తి విత్తనాన్ని ఉత్తేజపరిచి, పోషిస్తుంది; తద్వారా క్రమంగా ఆ సంకల్పం అంకురించి, దాని ఉద్దేశిత ప్రభావం గోచరమవ్వడం మొదలవుతుంది. ప్రార్థన ద్వారా ఏర్పడే అనుసంధానం, ప్రాణశక్తి రూపంలో దైవిక సహాయాన్ని ఆహ్వానించడానికి దోహదపడుతుంది.

సంకల్పాన్ని ఒక సాధనగా ఆచరించాల్సినదిగా, ఒక పద్ధతిగా అభ్యసించి నైపుణ్యం సాధించాల్సినదిగా మనం చెప్పుకున్నప్పటికీ, వాస్తవానికి అది మనస్సు యొక్క ఒక స్వభావస్థితి. ధ్యాన సాధన ద్వారా మనస్సును క్రమబద్ధీకరించుకుంటున్న కొద్దీ, సంకల్పంలో ఉపయోగించే ఆలోచనా విధానంతో మనకు సహజంగానే సౌకర్యం ఏర్పడుతుంది. ఇది ఒక ప్రత్యేకమైన లక్షణం, ఎందుకంటే ఇందులో ఒత్తిడి లేకుండా, దాదాపు ఎటువంటి ప్రయత్నం అవసరం లేకుండా ఉండే ఒక ప్రత్యేకమైన ఏకాగ్ర దృష్టి ఉంటుంది. ఇవే ధ్యానస్థితిలోని మనస్సు యొక్క లక్షణాలు. ధ్యానస్థితిలోని మనస్సుకు సంకల్పం సహజమైన ఆలోచనా విధానంగా మారుతుంది. అందువల్ల, ప్రత్యేకమైన కార్యాల కోసం ధ్యానస్థితిలోని మనస్సు ఉపయోగకరంగా మారుతుంది.

'సం' అనే ఉపసర్గకు "తో" (with) అని అర్థమని మొదటి భాగం నుండి మీకు గుర్తుందా? రెండు శక్తులు పని చేస్తున్నాయని ఈ ఉపసర్గ సూచిస్తుంది. ఇది మన సంకల్పాన్ని దైవిక సంకల్పంతోనూ, మన ఆలోచనను విశ్వ చైతన్యంతోనూ అనుసంధానించడం; అలాగే మన కర్మను దైవిక కార్యానికి అర్పించడం. అంతిమంగా, 'సంకల్పం' అనే ప్రక్రియప్రకృతి నిర్వహించే కార్యంలోని ఒక అంశం, అందులో మనం భాగస్వాములమవుతాము.

మన దైనందిన అనుభవంలో, మనస్సు కేవలం మనకే చెందిందని, అలాగే అది కేవలం మన కోసమేనని అనిపించవచ్చు. అయితే, నిరంతర సాధన ద్వారా క్రమబద్ధీకరించబడి, అత్యున్నతమైన దివ్య సూత్రం వైపు దృష్టి మళ్లించిన మానవ మనస్సు పరివర్తన చెందుతుంది. ఇక కేవలం వ్యక్తిగత సాధనంగా మాత్రమే కాకుండా, అది ప్రకృతికి విఫలం కాని సాధనంగా మారుతుంది. ప్రకృతి ప్రేరణలు స్వేచ్ఛగా, ఎటువంటి అడ్డంకులూ లేకుండా, గ్రహణశీలమైన హృదయంలోకి అవతరిస్తాయి; అక్కడ అవి సంకల్పాలుగా రూపుదాల్చి, సహజమైన సాఫల్యంగా వికసిస్తాయి.

ప్రకృతి యొక్క ఈ మహత్తరమైన గతిశీలతలో, ఒక సంకల్పాన్ని ఏర్పరచుకోవడం అనేది చిన్నదైనప్పటికీ మనం నిర్వర్తించాల్సిన అత్యంత కీలకమైన పాత్ర. ఇది ఒక సాధారణ సమర్పణ, ఒక కర్తవ్యం, మరియు బహుశా ఒక మానవ విశేషాధికారం కూడా. అయితే, ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే – సంకల్పం అనేది మనకు సహజమైనది; అది మనలో అంతర్లీనంగా ఉంటుంది. అవును, మొదట్లో సంకల్పం విషయంలో మనం కొంత ఇబ్బంది పడవచ్చు; కానీ అది సహజమే. ఎందుకంటే, మనస్సును ఆ విధంగా ఉపయోగించడం మనకు అలవాటు లేదు.

అంతేకాకుండా, రోజురోజుకీ, సంవత్సరాల తరబడి మనస్సు తప్పుదారి పట్టించబడింది, దానికి తప్పుడు శిక్షణ ఇవ్వబడింది, మరియు అది మితిమీరిన స్వేచ్ఛకు అలవాటుపడింది. కానీ కొద్దిపాటి సాధనతోనే అది త్వరలోనే సరిగ్గా పనిచేయడం మొదలుపెడుతుంది. అకస్మాత్తుగా దొర్లడం నేర్చుకున్న పసిబిడ్డలా అది జరిగిపోతుంది. త్వరలోనే మనస్సు యొక్క సహజమైన, ఉన్నతమైన కార్యాన్ని మనం కనుగొనడం ప్రారంభిస్తాము: చర్య మరియు మార్పుకు ఒక విశ్వవ్యాప్త సాధనం. ఒక కొత్త ప్రయాణం ఆవిష్కృతమవుతుంది, మరియు మన ప్రగాఢమైన లక్ష్య సాధన మార్గంలో మనం క్రమంగా నిలదొక్కుకుంటాము.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఇన్‌స్టిట్యూట్:

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ అనేది అంతర్గత శ్రేయస్సు మరియు సామూహిక సామరస్యం కోసం హృదయ ఆధారిత ధ్యానం అనే యోగసాధనను అందించే ఒక ప్రపంచవ్యాప్త లాభాపేక్షరహిత సంస్థ.

https://heartfulness.org/global/

నాయకత్వం

"నాయకుడి కర్తవ్యం, తమ ప్రజలను వారు ఉన్నచోట నుండి వారు ఇంతకు ముందెన్నడూ వెళ్లని దిశగా వారిని నడిపించడం."

హెన్రీ కిస్సింగర్

భయానికి బదులుగా విశ్వాసం

గత కాలపు గాయాలను బలాధిక్యతతో కాకుండా విశ్వాసంతో ఎదుర్కొంటే సహజీవనం, శాశ్వత శాంతికి మార్గం సుగమం చేయవచ్చా?

రచన : **డాక్టర్ ఇచాక్ అడిజెస్**

అనేక వినాశకరమైన సంఘర్షణలు భయం నుండే ఉద్భవిస్తాయి. వ్యక్తిగత జీవితంలో ఉద్యోగం, వివాహం, ఎక్కడ నివసించాలి, ఏమి తినాలి వంటి అనేక నిర్ణయాలు కూడా భయం ఆధారం చేసుకొని తీసుకోబడతాయి.

దాంపత్య జీవితంలో కూడా భయం తీవ్రమైన విభేదాలకు కారణమవుతుంది. గత వ్యాసాల్లో నేను చెప్పినట్లుగా, మనలను నిజంగా ప్రేమించడం లేదేమో, ప్రేమ అనేది స్వార్థపూరితమో, మోసపూరితమో లేదా ప్రతిఫలం కోసం మాత్రమే చూపిస్తున్నారేమో, వంటి భయాలు అనేక సమస్యలకు దారితీస్తాయి.

అంతర్జాతీయ సంబంధాల్లో కూడా అనేక విదేశాంగ విధానాలు, భద్రతా నిర్ణయాలు భయంపైనే ఆధారపడి ఉంటాయి.

ఉదాహరణకు, మధ్యప్రాచ్య ప్రాంతం తీసుకోండి. యూదు ప్రజలు తీవ్రమైన మానసిక క్షోభకు గురైయ్యారు. దాదాపు 2,000 సంవత్సరాల పాటు జరిగిన హింసలు, మతపరమైన విచారణలు, మారణహోమాలు, చివరకు హోలోకాస్ట్ వారి మనసుల్లో లోతైన గాయాలను మిగిల్చాయి. యూదు వ్యతిరేకత వల్ల నష్టపోని ఒక్క యూదు కుటుంబం కూడా

నాకు తెలియదు. మా కుటుంబంలోనే మా తాతలు, బాబాయిలు, అత్తలు, బంధువులు కలిపి వంద మందికి పైగా హోలోకాస్ట్‌లో మరణించగా, మరో ఇద్దరు బంధువులు ఇజ్రాయెల్—అరబ్ యుద్ధాలలో ప్రాణాలు కోల్పోయారు.

మానసిక క్షోభకు గురైన ప్రజలు భయంతో జీవిస్తారు. ఇజ్రాయెల్ తీసుకునే అనేక భద్రతా, విదేశాంగ విధాన నిర్ణయాలను విశ్లేషిస్తే, వాటి వెనుక భయమే తరచుగా ఒక ప్రధాన చోదక శక్తిగా కనిపిస్తుంది.

భయపడే వ్యక్తులు సమస్యలను పరిష్కరించడానికి అధికారాన్ని ఉపయోగించేందుకు మొగ్గు చూపుతారు. భయం ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే, అధికార వినియోగం అంత కేంద్రీకృతంగా, తీవ్రంగా ఉంటుంది.

కానీ పాలస్తీనీయులు కూడా భయంతోనే జీవిస్తున్నారు. ఐక్యరాజ్యసమితి 1947లో కేటాయించిన భూభాగంతో ఇజ్రాయెల్ ఆగదని, ఆక్రమణలు కొనసాగుతాయని, తమ ఇళ్లు, భూములు కోల్పోతూనే ఉంటామని వారు భయపడుతున్నారు. ఒకవేళ శాంతి నెలకొన్నప్పటికీ ఇజ్రాయెల్ యూదులు ఆర్థిక వ్యవస్థపై ఆధిపత్యం చెలాయిస్తారని, తాము ఎప్పటికీ ఆర్థికంగా, రాజకీయంగా వెనుకబడిన వారిగానే మిగిలిపోతామని వారు ఆందోళన చెందుతున్నారు.

భయం. భయం. భయం.

భయం అధికారాన్ని ఉపయోగించేలా ప్రేరేపిస్తుంది.

అధికారప్రయోగంలో ఉన్న అసలు సమస్య ఏమిటంటే – అది దేనికీ శాశ్వత పరిష్కారాన్ని ఇవ్వలేదు. అది తాత్కాలికంగా ఒక సమస్యను అణచివేయగలదేమో కానీ, దీర్ఘకాలంలో చూస్తే, అధికారాన్ని ఎంత ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తే, దానికి వ్యతిరేకంగా వచ్చే

భయపడే వ్యక్తులు సమస్యలను పరిష్కరించడానికి అధికారాన్ని ఉపయోగించేందుకు మొగ్గు చూపుతారు. భయం ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే, అధికార వినియోగం అంత కేంద్రీకృతంగా, తీవ్రంగా ఉంటుంది.

ప్రతిస్పందన కూడా అంతటి శక్తివంతంగా మారుతుంది.

అయితే భయం ఆధారంగా నిర్ణయాలు తీసుకోవడం నుంచి విశ్వాసం ఆధారంగా నిర్ణయాలు తీసుకునే స్థితికి ఎలా మారగలం? ఇదే అసలు ప్రశ్న.

నేను చెప్పే విశ్వాసం కేవలం మతానికి సంబంధించినది కాదు. మనుషులు పరస్పరం నిర్మాణాత్మకంగా కలిసి జీవించే మార్గాలను కనుగొనగలరనే నమ్మకమే ఆ విశ్వాసం.

దీనికి బహుశా వ్యక్తిగత స్థాయిలో మాత్రమే కాకుండా, సామాజిక స్థాయిలో కూడా ఏదో ఒక రకమైన చికిత్స అవసరం.

హమాస్‌ను కేవలం సైనికపరంగా ఓడించడంపై ఆధారపడిన వ్యూహం దీర్ఘకాలంలో పనిచేయదని నేను చాలా సంవత్సరాలుగా ఇజ్రాయెల్ నాయకులకు చెబుతూ వస్తున్నాను. తమ జాతీయ గుర్తింపు కోసం పోరాడే ప్రజలను శాశ్వతంగా ఓడించడం ఎంత కష్టమో చరిత్రలో ఎన్నో ఉదాహరణలు చెబుతున్నాయి.

శతాబ్దాల పాటు సెర్బియన్లు ఒట్టోమన్ సామ్రాజ్యానికి వ్యతిరేకంగా పోరాడారు. అమెరికా వియత్నాం నుండి వైదొలిగింది. సోవియట్ యూనియన్, ఆ తర్వాత అమెరికా సంయుక్త రాష్ట్రాలు రెండూ సుదీర్ఘ యుద్ధాల తర్వాత ఆఫ్ఘనిస్తాన్ నుండి వైదొలిగాయి.

ఇజ్రాయెల్‌లోని కొందరు స్నేహితులు నాతో ఇలా అంటారు: “కానీ రెండవ ప్రపంచ యుద్ధంలో అమెరికా సంయుక్త రాష్ట్రాలు జర్మనీ మరియు జపాన్‌లను ఓడించింది కదా!.”

అంతేనా? లేక ఆ తర్వాత అంతకంటే ముఖ్యమైనది ఇంకేమైనా జరిగిందా?

రెండవ ప్రపంచ యుద్ధం తర్వాత, జర్మనీ మరియు జపాన్‌లు ఆర్థికంగా, సామాజికంగా పునర్నిర్మించబడ్డాయి. జర్మనీ పునర్నిర్మాణానికి మార్షల్ ప్రణాళిక ఎంతగానో దోహదపడింది. జపాన్ పునర్నిర్మించబడి, ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థలో తిరిగి ఏకీకృతం చేయబడింది.

ఇజ్రాయెల్‌కు నిజమైన దీర్ఘకాలిక శాంతి కావాలంటే, కేవలం సైనిక భద్రతపైనే కాకుండా బలమైన పాలస్తీనా సమాజం, ఆర్థిక వ్యవస్థను పునర్నిర్మించడంలో సహాయపడటంపై కూడా దృష్టి పెట్టాలి.

ఈ రోజు వియత్నాంను చూడండి. ఒకప్పుడు భయంకరమైన యుద్ధం జరిగినప్పటికీ, ఇప్పుడు అక్కడ అమెరికన్లకు స్వాగతం లభిస్తోంది. ఎందుకు? ఎందుకంటే చివరికి ఆ సంబంధం కేవలం శక్తి, ఆధిపత్యం అనే పరిధిని దాటి ముందుకు సాగింది.

మనుషులు భయం ఆధారంగా కాకుండా విశ్వాసం ఆధారంగా నిర్ణయాలు తీసుకోగలరా? సహజీవనం సాధ్యమేననే విశ్వాసంతో, ఒకరు గెలిచి మరొకరు ఓడిపోయే పరిష్కారాలకు బదులుగా, ఇద్దరికీ మేలు చేసే పరిష్కారాలను కనుగొనగలరా? అదే మన ముందున్న అతిపెద్ద సవాలు.

పాఠకుల గళం

"ఏమి చేయాలో అనుభవం మీకు
చెబుతుంది; దానిని చేసేలా ఆత్మవిశ్వాసం
మిమ్మల్ని సమర్థులను చేస్తుంది."

స్టాన్ స్మిత్

ధర్మం:
ఉద్దేశ్యం, అవగాహన మరియు శరణాగతి

మన స్వధర్మాన్ని మనం ఎలా గుర్తించాలి? దానిని అవగాహనతో ఎలా ఆచరించాలి? వ్యక్తిగత ప్రయోజనం నుండి సంపూర్ణ శరణాగతి వైపు జరిగే ప్రయాణాన్ని ఎలా అర్థం చేసుకోవాలి?

రచన: నెగిన్ ఎం. ఖోరసాని

మానవ జీవితం యొక్క ఉద్దేశ్యం ఏమిటి? అసలు మనమిక్కడ ఎందుకున్నాం? వైదిక సంప్రదాయం అంతటా, ఒకే సమాధానం శాస్త్రగ్రంథాలలో ప్రతిధ్వనిస్తుంది – "నీ ధర్మాన్ని నీవు కనుగొని, దానిని ఆచరించు."

ధర్మం అనే పదాన్ని సాధారణంగా కర్తవ్యం, సత్యసంధత, న్యాయబద్ధమైన జీవనం, నైతిక నియమాలు లేదా మనకు అప్పగించబడిన పవిత్ర బాధ్యతగా అనువదిస్తారు (ఫ్లడ్ 1996; రాధాకృష్ణన్ 1993). అయితే, ఇవన్నీ ధర్మం యొక్క లోతైన సంపూర్ణతను పైపైన వ్యక్తపరచేందుకు చేసే ప్రారంభ ప్రయత్నాలే. ధర్మమంటే మన అసలైన అస్తిత్వంతోను, సమస్త మానవాళి జీవనంలోని గొప్ప సామరస్యంతోను మనలను అనుసంధానించే సూత్రం. అది మన అత్యున్నతమైన జీవిత ప్రయోజనం ; మన విశిష్ట కర్తవ్యం; మన సమిష్టి శ్రేయస్సు కొరకు అంతరంగ స్వభావం సంపూర్ణంగా వ్యక్తమయ్యే మార్గం.

ధర్మాన్ని ఆచరించడానికి జ్ఞానం మాత్రమే సరిపోదు; దానికి జాగరూకత అవసరం.

వైదిక సంప్రదాయం జాగరూకత యొక్క ప్రాముఖ్యతను పదేపదే నొక్కి చెబుతుంది; అది కేవలం శారీరక చురుకుదనం మాత్రమే కాదు, మేల్కొన్న చైతన్య స్థితి. దీనికి సంబంధించిన అత్యంత స్పష్టమైన వ్యక్తీకరణలలో ఒకటి కఠోపనిషత్తులో కనిపిస్తుంది:

> "ఉత్తిష్ఠత జాగ్రత ప్రాప్య వరాన్నిబోధత"
>
> "లేవండి! మేల్కొనండి! జ్ఞానులను ఆశ్రయించి సత్యాన్ని తెలుసుకోండి." (ఆలివెల్ 1996, కఠోపనిషత్ 1.3.14)

ఈ మేల్కొలుపు మరింత జ్ఞానాన్ని గడించమని ఇచ్చిన పిలుపు కాదు. చైతన్యవంతులుగా మారమని ఇచ్చిన పిలుపు. మనిషి తన జీవితాన్ని అలవాట్లు, భయాలు, కోరికలు మరియు సంస్కారాలచే నడిపించబడి, యాంత్రికంగా జీవితాన్ని గడపవచ్చు. లేదా తన ప్రతి ఆలోచన, భావన, ఉద్దేశ్యం మరియు చర్యను ప్రకాశింపజేసే జాగృతమైన అవగాహనను పెంపొందించుకోవచ్చు. కేవలం అటువంటి అవగాహన ద్వారానే మనకు నిజంగా ఏది ఆహ్లాదకరమైనది, ఏది నిజంగా శ్రేయస్కరమైనది అనే తేడాను గుర్తించగలం. అలాగే అహంకారం నుండి పుట్టే చర్యలకు, మన అత్యున్నత స్వభావం నుండి ఉద్భవించే చర్యలకు మధ్య ఉన్న వ్యత్యాసాన్ని తెలుసుకోగలం.

మహాభారతంలోని యక్ష ప్రశ్నల వృత్తాంతం ఈ సూత్రాన్ని ఎంతో అందంగా వివరిస్తుంది. పాండవుల వనవాస సమయంలో యుధిష్ఠిరుని నలుగురు సోదరులు ఒక రహస్యమైన సరస్సు వద్దకు వెళతారు. ఆ నీరు త్రాగే ముందు తన ప్రశ్నలకు సమాధానం చెప్పాలన్న యక్షుడి హెచ్చరికను పెడచెవిన పెట్టి ఆ నీటిని తాగి ఒక్కొక్కరుగా స్పృహ కోల్పోతారు. అయితే,

... ధర్మ సారాన్ని కేవలం మేధోపరమైన తర్కం ద్వారా మాత్రమే పూర్తిగా గ్రహించలేము. అది మన చైతన్యానికి నెలవైన అంతరంగ స్థానమైన “హృదయ కుహరంలో” సాక్షాత్కరించబడుతుంది.

యుధిష్ఠిరుడు ఒక్క క్షణం ఆగుతాడు. ఆవేశంతో ప్రవర్తించకుండా, అతను ముందుగా వింటాడు. ఆలోచిస్తాడు. వినయంతో, వివేకంతో సమాధానమిస్తాడు. కేవలం అతని తెలివితేటలు మాత్రమే కాదు – అతని జాగృతమైన అవగాహన అతడిని యక్షుని ప్రశ్నలకు జ్ఞానంతో సమాధానమిచ్చేలా చేస్తుంది. చివరకు అతని సోదరులు తిరిగి ప్రాణం పొందుతారు.

యక్షుడు అడిగిన ప్రశ్నలలో అత్యంత ముఖ్యమైన ప్రశ్న ఒకటి: “మార్గం అంటే ఏమిటి?” దానికి యుధిష్ఠిరుడు ఇలా సమాధానమిస్తాడు:

> తర్కోఽప్రతిష్ఠః శ్రుతయో విభిన్నా
> నాసౌ ఋషిర్యస్య మతం న భిన్నమ్ |
> ధర్మస్య తత్త్వం నిహితం గుహాయాం
> మహాజనో యేన గతః స పంథాః ||
>
> “కేవలం తర్కం ఒక్కటే నిర్ణయాత్మకం కాదు; ధర్మ శాస్త్రాలు భిన్నంగా చెబుతాయి. ఉంటాయి; ప్రతి మహర్షి అభిప్రాయం వేరుగా ఉంటుంది. ధర్మం యొక్క సత్యం హృదయ కుహరంలో నిగూఢంగా ఉంటుంది. అందువల్ల, మహనీయులు నడిచిన మార్గమే మార్గం.” (డెబ్రాయ్ 2011, మహాభారతం, వన పర్వం, యక్షప్రశ్నలు)

ఈ అసాధారణమైన అద్భుతమైన బోధన ప్రకారం, ధర్మసారాన్ని కేవలం మేధోపరమైన తర్కం ద్వారా మాత్రమే పూర్తిగా గ్రహించలేము. అది మన చైతన్యానికి నెలవైన అంతరంగ స్థానమైన “హృదయ కుహరంలో” సాక్షాత్కరించబడుతుంది. ధర్మం అనేది కేవలం అర్థం చేసుకోవలసిన భావన మాత్రమే కాదు,అది మనలో మేల్కొనవలసిన ఒక వాస్తవికత సత్యం.

ఈ కారణం వల్లనే, ప్రధాన వేద శాస్త్రాలలో ఎక్కడా స్పష్టంగా ధర్మమంటే “అవగాహన” అని నిర్వచించకపోయినా, ధర్మాన్ని గుర్తించి, ఆచరించడానికి అత్యవసరమైన అంతరంగ స్థితిగా అవగాహనను మనం భావించడం సముచితం (రాధాకృష్ణన్ 1993; ఆలివెల్లె1996). అవగాహన అనునది ధర్మానికి ప్రత్యామ్నాయం కాదు; అది ధర్మాన్ని మనకు వెల్లడి చేస్తుంది. అవగాహన అనేదే లేకపోతే మన చర్యలు మనకు తెలియకుండానే మనలో ఇదివరకే స్థిరపడ్డ భావాల చేత నడిపించబడతాయి. మనలో అవగాహన పెరిగే కొద్దీ మన జీవితాలు మన అంతరంగంలోని నిజమైన ప్రయోజనంతో క్రమంగా సమన్వయం చెందుతాయి.

ఈ అవగాహన శ్రీకృష్ణ భగవానుడు పదేపదే ప్రాముఖ్యతనిచ్చిన స్వధర్మం అంటే వ్యక్తి యొక్క ప్రామాణికమైన స్వీయ మార్గం లేదా పిలుపు అనే భావనతో కూడా అనునదిస్తుంది. ఇతరుల ధర్మాన్ని

పరిపూర్ణంగా చేయడం కంటే, మన స్వధర్మాన్ని అపరిపూర్ణంగానైనా, అట్టి మార్గం ఎక్కువ కష్టమైనదిగా అనిపించినా లేదా బాహ్య ప్రపంచపు ప్రమాణాల ప్రకారం అంత విజయవంతంగా లేకపోయినా సరే దాన్ని అనుసరించడం శ్రేయస్కరమని శ్రీకృష్ణుడు బోధిస్తాడు (ఫ్లడ్ అండ్ మార్టిన్ 2015, భగవద్గీత 3.35, 18.47) ఆధ్యాత్మిక వికాసం మరొకరి జీవితాన్ని అనుకరించడం వల్ల రాదు. మన లోతైన స్వీయ స్వభావం నుండి ఉద్భవించే మార్గాన్ని నిజాయితీగా అనుసరించడం వల్ల వస్తుందని ఈ బోధన దృఢపరుస్తుంది.

భగవద్గీత ఈ అవగాహనను మరింత ప్రగాఢపరుస్తుంది. కర్తవ్యాన్ని నిర్వర్తిస్తూనే అచంచలమైన నిరంతర దైవస్మరణ, సంయమనం, అంతర్గత స్పష్టతతో జీవించమని శ్రీకృష్ణుడు అర్జునునికి చెబుతాడు:

> "తస్మాత్సర్వేషు కాలేషు
> మామనుస్మర యుధ్య చ ।"
>
> "అందువల్ల, సర్వకాలములయందును నీవు నన్నే తలచుచూ, నీ విద్యుక్తధర్మమైన యుద్ధమును చేయుము." (ఫ్లడ్ అండ్ మార్టిన్ 2015, భగవద్గీత 8.7)

మరోచోట:

> "యోగః కర్మసు కౌశలమ్
>
> "కర్మలో నైపుణ్యమే యోగము." (ఫ్లడ్ అండ్ మార్టిన్ 2015, భగవద్గీత 2.50)

ఈ బోధనలు మన జీవితంలోని ప్రతి చర్య కూడా జాగృతమైన చైతన్యం మరియు దైవస్మరణతో కూడిన వ్యక్తీకరణగా మారగల జీవన విధానాన్ని సూచిస్తాయి.

ఈ బోధనలు మన జీవితంలోని ప్రతి చర్య కూడా జాగృతమైన చైతన్యం మరియు దైవస్మరణతో కూడిన వ్యక్తీకరణగా మారగల జీవన విధానాన్ని సూచిస్తాయి.

అయితే భగవద్గీత చివరలో అత్యంత గంభీరమైన ఒక వైరుధ్యాన్ని కూడా మన ముందుంచుతుంది. పద్దెనిమిది అధ్యాయాలలో అర్జునునికి ధర్మం యొక్క అనేక కోణాలను గురించి బోధించిన తరువాత శ్రీకృష్ణ భగవానుడు చివరగా ఇలా చెబుతాడు:

> "సర్వధర్మాన్ పరిత్యజ్య మామేకం శరణం వ్రజ."
>
> "సర్వ ధర్మాలను విడిచిపెట్టి నన్నొక్కడినే శరణు పొందు." (ఫ్లడ్ అండ్ మార్టిన్ 2015, భగవద్గీత 18.66)

మొదట చూసినప్పుడు ఇది పరస్పరం విరుద్ధంగా అనిపిస్తుంది. ధర్మాన్ని అంతగా బోధించిన శ్రీకృష్ణ భగవానుడు చివరికి ధర్మాలన్నింటినీ విడిచిపెట్టమని ఎందుకు చెబుతున్నాడు?

గొప్ప గొప్ప వ్యాఖ్యాతలు కూడా దీనికి భిన్నమైన వివరణలు ఇచ్చారు. శంకరాచార్యులు ఈ శ్లోకాన్ని పరిమితమైన వ్యక్తిగత గుర్తింపులన్నింటినీ విడిచి బ్రహ్మజ్ఞానాన్ని పూర్తిగా ఆశ్రయించడంగా అర్థం చేసుకున్నారు (శంకర 1998). రామానుజాచార్యులు దీనిలో ప్రపత్తి, అంటే భగవంతునికి సంపూర్ణ శరణాగతి అనే భావాన్ని నొక్కిచెప్పారు. (రామానుజ 2003). మధ్వాచార్యుల దృష్టిలో, తన స్వభావానుగుణంగా సత్కర్మలను కొనసాగిస్తూనే, భగవంతునిపై హృదయపూర్వక భక్తితో ఆధారపడటమే దీని భావమని చెప్పారు (శర్మ1986).

మరో ఆధ్యాత్మిక దృష్టికోణం ప్రకారం, కృష్ణుడు అర్జునుడిని విశ్లేషణాత్మకమైన మనస్సు యొక్క పరిమితులకు అతీతంగా వెళ్లమని ఆహ్వానిస్తున్నారు. వివేచన కోసం బుద్ధి ఒక అమూల్యమైన సాధనం; అయితే, అది ఒక్కటే అత్యున్నత సత్యాన్ని సాక్షాత్కరించజాలదు. విచక్షణ పరిపక్వం చెంది సమర్పణగా మారే ఒక దశ వస్తుంది.

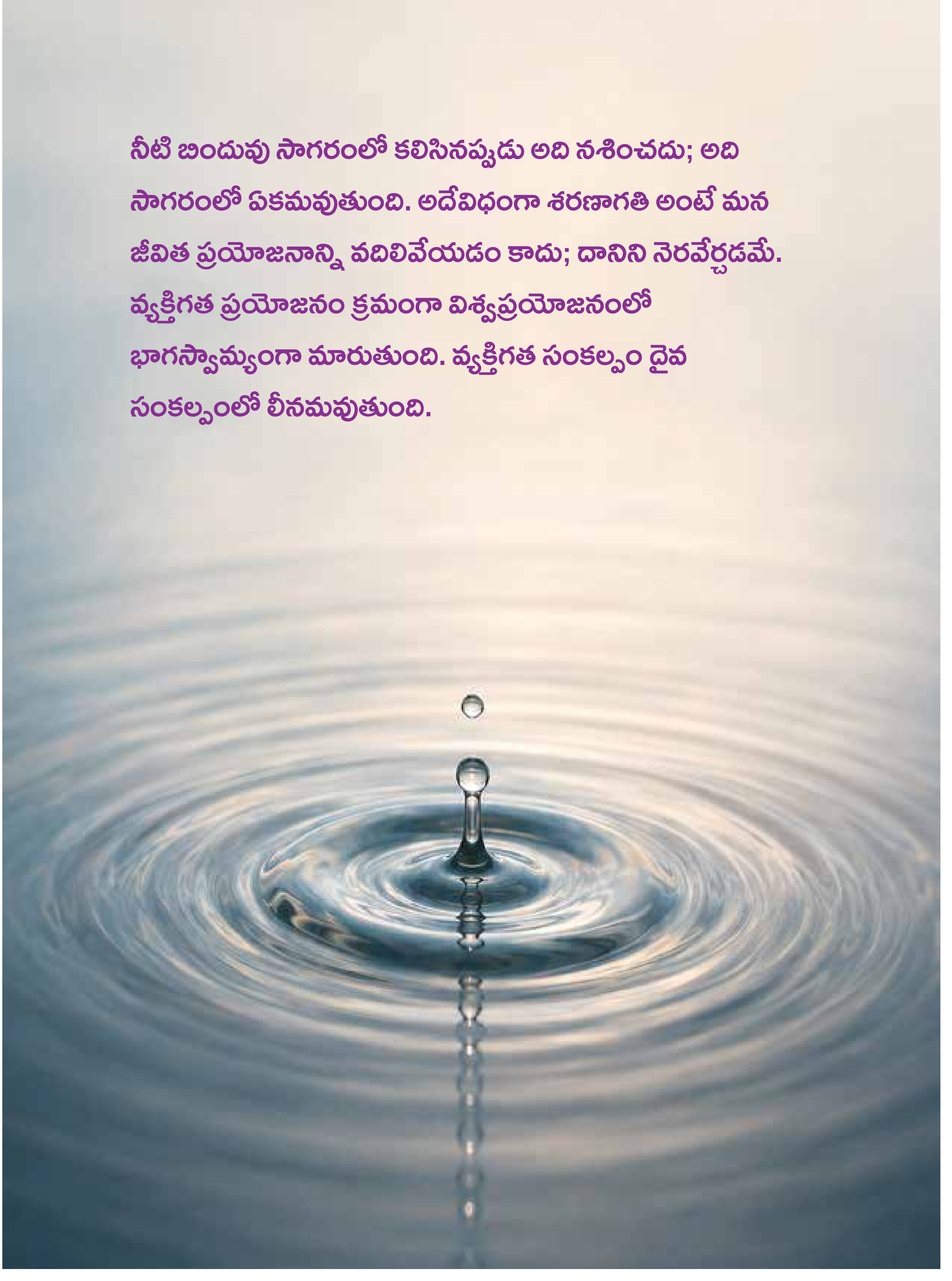
ఈ దృష్టితో చూసినప్పుడు, "సర్వధర్మాలను విడిచిపెట్టడం" అంటే నైతికత, కర్తవ్యం, బాధ్యత లేదా జీవిత ప్రయోజనాన్ని వదిలివేయమని కాదు దాని అర్థం. ఒక వ్యక్తి తన కర్తవ్యం పట్ల అతని అహంకారంతో నిర్మించుకున్న పరిమితమైన అవగాహనపై ఉన్న పట్టును విడిచిపెట్టడం; 'నేను' అనే ప్రత్యేక గుర్తింపును అధిగమించి, వ్యక్తిగత సంకల్పాన్ని దైవ సంకల్పంలో

లీనమయ్యేలా చేయడం. అప్పుడు కూడా కర్మ కొనసాగుతుంది, కానీ దాని మూలం మారుతుంది. భయం, ఆశయం లేదా వ్యక్తిగత ప్రాధాన్యతల నుండి ఉద్భవించకుండా, అది ఒక ఉన్నతమైన జ్ఞానం నుండి సహజంగా ప్రవహిస్తుంది.

ఇది అచేతన స్థితి కాదు; ఇది ఉన్నతమైన చైతన్య స్థితి. అహంకారపూరితమైన మనస్సు యొక్క నిరంతర కార్యకలాపాల వల్ల అవగాహన అసంపూర్ణంకాని స్థితి. మనం చైతన్యాన్ని కోల్పోము. “నేను వేరు” అనే భ్రమను పోగొట్టుకుంటాం. శరణాగతిలో అవగాహన విస్తరిస్తుంది. పరిమితమైన మనస్సు తనకంటే గొప్పదైన ప్రజ్ఞ ముందు తలవంచుతుంది. అప్పుడు చర్య సహజంగా, ప్రయత్నరహితంగా మారుతుంది. ఎందుకంటే దానిని నడిపించేందుకు వేరుగా ఉన్న “నేను” అనేది ఇక ఉండదు.

ఈ విధంగా ధర్మబద్ధమైన మన జీవిత ప్రయాణం మూడు దశలలో సాగుతుంది. మొదట మనిషి జీవితంలో “నేను ఎందుకు ఇక్కడ ఉన్నాను?” అనే అత్యంత ప్రాథమికమైన

శరణాగతిలో అవగాహన విస్తరిస్తుంది. పరిమితమైన మనస్సు తనకంటే గొప్పదైన ప్రజ్ఞ ముందు తలవంచుతుంది. అప్పుడు చర్య సహజంగా, ప్రయత్నరహితంగా మారుతుంది. ఎందుకంటే దానిని నడిపించేందుకు వేరుగా ఉన్న “నేను” అనేది ఇక ఉండదు.



నీటి బిందువు సాగరంలో కలిసినప్పుడు అది నశించదు; అది సాగరంలో ఏకమవుతుంది. అదేవిధంగా శరణాగతి అంటే మన జీవిత ప్రయోజనాన్ని వదిలివేయడం కాదు; దానిని నెరవేర్చడమే. వ్యక్తిగత ప్రయోజనం క్రమంగా విశ్వప్రయోజనంలో భాగస్వామ్యంగా మారుతుంది. వ్యక్తిగత సంకల్పం దైవ సంకల్పంలో లీనమవుతుంది.

ప్రశ్నతో మొదలవుతుంది. ఆ ప్రశ్న మన విశిష్టమైన జీవిత ప్రయోజనాన్ని, మనం చేయవలసిన పనిని, ఈ ప్రపంచానికి మనం మాత్రమే అందించగల ప్రత్యేకమైన తోడ్పాటును కనుగొనడానికి దారి తీస్తుంది. అవగాహన ఈ మార్గాన్ని ప్రకాశింపజేస్తుంది. ఇది మనలో వ్యవస్థితం అయిన బంధనాలు మరియు అహంకారం, బయటి ప్రపంచపు హోరుల మధ్య దాగి ఉన్న మన నిజమైన పిలుపును కనుగొనడానికి సహాయపడుతుంది.

కానీ, ఈ విధంగా కనుగొన్నది మన అంతిమ గమ్యం కాదు.

అది ప్రారంభం మాత్రమే.

మన వ్యక్తిగత ధర్మాన్ని తెలుసుకోవడం అంటే ఒక నీటి బిందువు తన స్వరూపాన్ని, తన దిశను, తన ప్రయోజనాన్ని తెలుసుకోవడం వంటిది. ఆ బిందువుకు తనదైన వ్యక్తిత్వం, ఒక పరమార్థం మరియు తాను పోషించవలసిన ఒక ప్రత్యేకమైన పాత్ర ఉంది. కానీ భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణ భగవానుని అంతిమ బోధన మనలను ఇంకా ఒక అడుగు ముందుకు తీసుకెళ్తుంది. “సర్వధర్మాలను విడిచిపెట్టు” అనే పిలుపు ఆ బిందువు శూన్యంలో అదృశ్యమవ్వమనే ఆహ్వానం కాదు. తాను ఎల్లప్పుడూ ఉద్భవిస్తున్న సాగరంలో లీనమవ్వమనే ఆహ్వానం.

నీటి బిందువు సాగరంలో కలిసినప్పుడు అది నశించదు; అది సాగరంలో ఏకమవుతుంది. అదేవిధంగా శరణాగతి అంటే మన జీవిత ప్రయోజనాన్ని వదిలివేయడం కాదు; దానిని నెరవేర్చడమే. వ్యక్తిగత ప్రయోజనం క్రమంగా విశ్వప్రయోజనంలో భాగస్వామ్యంగా మారుతుంది. వ్యక్తిగత సంకల్పం దైవ సంకల్పంలో లీనమవుతుంది. పరిమితమైన మనస్సు ఆలోచనలకు అతీతమైన ప్రజ్ఞకు మార్గం ఇస్తుంది. అప్పుడు మన స్వధర్మం వేరుగా ఉన్న వ్యక్తిగత ధర్మంలా అనిపించదు. సమస్త అస్తిత్వాన్ని నిలబెట్టే శాశ్వత ధర్మం యొక్క వ్యక్తీకరణగా అనుభూతమవుతుంది.

బహుశా ఆధ్యాత్మిక యాత్రలోని అత్యంత గంభీరమైన వైరుధ్యం ఇదేనేమో. మొదట మనం మన ఉద్దేశ్యాన్ని అన్వేషించడంతో ప్రారంభిస్తాము. ఆ ఉద్దేశ్యాన్ని చైతన్యవంతంగా జీవించడానికి వీలుగా,అవగాహనను పెంపొందించుకుంటూ ముందుకు సాగుతాము. అంతిమంగా, ‘నా ఉద్దేశ్యం’ అనే భావనను కూడా అనంతానికి సమర్పిస్తాము. ఈ ప్రయాణం తన మార్గాన్ని వెతుకుతున్న ఒక నీటి బిందువుగా ప్రారంభమవుతుంది. చివరికి, ఆ బిందువు ద్వారా సముద్రమే తనను తాను వ్యక్తపరచుకునే స్థితికి చేరుతుంది.

ఆ స్థితిలో, “నా ధర్మం ఏమిటి?” అని ఇక ఎవరూ అడగరు. జీవితమే ధర్మం యొక్క వ్యక్తీకరణగా మారిపోతుంది. అవగాహన, లక్ష్యం మరియు శరణాగతి – ఇవి ఇక వేర్వేరు దశలుగా కాక, చైతన్యం యొక్క ఒకే నిరంతర ప్రవాహంగా మారతాయి. అదే దైవంతో సంపూర్ణంగా అనుసంధానమై జీవించే జీవితం.

సూచన గ్రంథాలు

డెబ్రాయ్, బి., అనువాదకుడు. 2011. మహాభారతం. సంపుటి 2. పెంగ్విన్ బుక్స్.

ఫ్లడ్, జి. 1996. హిందూమతానికి ఒక పరిచయం. కేంబ్రిడ్జ్ యూనివర్సిటీ ప్రెస్.

ఫ్లడ్, జి., మరియు సి. మార్టిన్, అనువాదకులు. 2015. భగవద్గీత. డబ్ల్యూ. డబ్ల్యూ. నార్టన్ & కంపెనీ.

ఒలివెల్లె, పి., అనువాదకుడు. 1996. ప్రాచీన ఉపనిషత్తులు: వివరణలతో కూడిన మూలపాఠం మరియు అనువాదం. ఆక్స్‌ఫర్డ్ యూనివర్సిటీ ప్రెస్.

రాధాకృష్ణన్, ఎస్. 1993. ప్రధాన ఉపనిషత్తులు. హార్పర్‌కాలిన్స్. మొదటిసారిగా 1953లో ప్రచురించబడింది.

రామానుజ. 2003. రామానుజుల వ్యాఖ్యానంతో కూడిన భగవద్గీత. ఎస్. ఎస్. రాఘవాచార్ సంపాదకత్వంలో. ఎస్. ఆదిదేవానంద అనువాదం. శ్రీ రామకృష్ణ మఠం.

శంకర. 1998. శంకరాచార్యుల వ్యాఖ్యానంతో కూడిన భగవద్గీత. స్వామి గంభీరానంద అనువాదం. అద్వైత ఆశ్రమం.

శర్మ, బి. ఎన్. కె. 1986. శ్రీ మధ్వాచార్యుల తత్వశాస్త్రం. మోతీలాల్ బనారసీదాస్.

“పిల్లలు మనం మనకు నచ్చినట్లు మలచాల్సిన వస్తువులు కాదు ; తమలోని వ్యక్తిత్వాన్ని తామే వికసింపజేసుకోవాల్సిన వారు.”

జెస్ లేర్

పాఠశాలల్లో హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్:

మానవాళి వికాసానికి అవసరమైన విద్య

విద్యా పరిజ్ఞానం మరియు నైపుణ్యాలతో పాటు విలువలు, భావోద్వేగ సమతుల్యత మరియు వ్యక్తిత్వాన్ని పెంపొందించే విధంగా విద్యను ఎలా పునఃరూపకల్పన చేయవచ్చో ఈ వ్యాసం వివరిస్తుంది.

రచన: జ్ఞానేశ్వర్ సాలీస్

18వ శతాబ్దంలో పారిశ్రామిక విప్లవం ప్రారంభమై, దాని పర్యవసానంగా వచ్చిన ప్రపంచీకరణతో, అధికారిక విద్యా వ్యవస్థలు వ్యక్తిత్వ వికాసంలో ఎక్కువగా చురుకైన పాత్ర పోషించడం ప్రారంభించాయి. అందువల్ల, లోతైన శీల నిర్మాణ ప్రక్రియ నెమ్మదిగా కనుమరుగు చేసింది. సాధారణంగా చెప్పాలంటే, విలువలు, మానవ వికాసం వంటి విస్తృత అంశాల కంటే, ఉద్యోగాలకు పనికొచ్చే యువతను తయారు చేయడం పైనే ఎక్కువ దృష్టి పెట్టారు. మొదటి పారిశ్రామిక విప్లవం ప్రారంభమై రెండున్నర శతాబ్దాల తర్వాత, ఈ విద్యా విధానం యొక్క ఫలితాలు ఇప్పుడు కనిపిస్తున్నాయి. దీనివల్ల సాంకేతికంగా అత్యున్నత నైపుణ్యాలు కలిగిన వ్యక్తులు తయారవుతున్నారే తప్ప, జీవితంలో ఎదురయ్యే ఒడిదుడుకులను తట్టుకోవడానికి మాత్రం ఎప్పుడూ సిద్ధంగా ఉండలేకపోతున్నారు. పాఠశాలలకు వెళ్లే పిల్లలలో మరియు యువతలో భావోద్వేగ ఒత్తిడి పెరిగిపోతుండటం వల్ల, అసలు నైతిక విలువలను పెంపొందించే బాధ్యతను ఎవరు తీసుకోవాలనే ఆందోళన మొదలైంది. ముఖ్యంగా, వ్యక్తిత్వం మరియు మంచి నడవడికను తీర్చిదిద్దడంలో కుటుంబం ప్రధాన పాత్ర పోషించే పరిస్థితి క్రమంగా తగ్గిపోతుండటం కూడా దీనికి ఒక కారణం. ఇదివరకు శీల నిర్మాణం అని పిలిచిన ఈ విషయాన్ని, ఇప్పుడు క్రమంగా జీవన నైపుణ్యాలు మరియు సామాజిక-భావోద్వేగ అభ్యాసం (social-emotional learning – SEL) రూపంలో మాత్రమే చూస్తున్నారు.

గత రెండు శతాబ్దాలుగా విద్యా స్వరూపాన్ని చాలా వరకు నిర్దేశించిన వాణిజ్య ప్రపంచం – వృత్తిపరమైన నైపుణ్యం అంటే కేవలం ఉత్పత్తి గొలుసులో భాగమయ్యే సామర్థ్యం మాత్రమే కాదని, దానితో పాటు నాయకత్వ నైపుణ్యాలు కూడా అవసరమని, అందులో భాగంగానే తోటి సిబ్బందిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించగల సామర్థ్యం కూడా ఉంటుందని స్వయంగా గ్రహించడం ప్రారంభించింది.

ప్రపంచ ఆర్థిక వేదిక (World Economic Forum) ప్రచురించే 'ఫ్యూచర్ ఆఫ్ జాబ్స్ రిపోర్ట్' (Future of Jobs Report) వరుస నివేదికలు గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా ఒక విషయాన్ని పదేపదే చెబుతున్నాయి. ఒడిదుడుకులను తట్టుకునే శక్తి , మారుతున్న పరిస్థితులకు అనుగుణంగా మారే సామర్థ్యం, ప్రేరణ, స్వీయ అవగాహన, సానుభూతి, శ్రద్ధగా వినడం, జీవితాంతం నేర్చుకోవాలనే ఆసక్తి వంటి వ్యక్తిగత లక్షణాలు భవిష్యత్తుకు ఎంతో అవసరమైన నైపుణ్యాలని అవి గుర్తిస్తున్నాయి. ఈ లక్షణాలన్నీ మన భావోద్వేగాలు, ఆశయాలు, వైఖరులను

మనమే సమర్థంగా నిర్వహించుకోగలగడం అనే ప్రాథమిక నైపుణ్యంతోనే ముడిపడి ఉన్నాయి.

ఇలాంటి సామర్థ్యాలను అలవరచుకోవడానికి 'సామాజిక-భావోద్వేగ అభ్యాసం' అనే ప్రక్రియ ఎంతైనా అవసరమని ఇప్పుడు మరింత స్పష్టంగా అర్థమవుతోంది. సంతోషకరమైన విషయం ఏమిటంటే, భారతదేశం లాంటి దేశాల్లో జీవన నైపుణ్యాలు మరియు సామాజిక-భావోద్వేగ అభ్యాసం (Social-Emotional Learning - SEL) అనేవి విద్యా రంగంలోనూ, ప్రభుత్వ విద్యా విధానాల్లోనూ ఇప్పుడు ఒక ముఖ్యమైన భాగాలుగా మారుతున్నాయి.

వ్యక్తిగత సంక్షేమాన్ని పెంపొందించడం, దాన్ని కొనసాగించడంఅనేది హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఉద్యమం యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశం. ఈ లక్ష్యాన్ని ముందుకు నడిపించేందుకు హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఇన్‌స్టిట్యూట్, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఎడ్యుకేషన్ ట్రస్ట్ (HET) వంటి సంస్థలు విద్య మరియు శ్రేయస్సు రంగాల్లో అనేక కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నాయి.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఎడ్యుకేషన్ ట్రస్ట్ (HET) లో ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న అంకితభావం గల వ్యక్తులు - ప్రధాన విద్యా ప్రణాళికలో నైతిక విలువల విద్యా ప్రాముఖ్యతపై అవగాహన పెంచడానికి రెండు దశాబ్దాలుగా కృషి చేస్తున్నారు. అంతర్గత శ్రేయస్సు లేకుండా వ్యక్తిగతంగా, సామాజికంగా ఉత్తమ స్థాయిని సాధించలేమనే అవగాహనతో, వివిధ బోధనా విధానాలను రూపొందించి, వాటిని అమలు చేసి పరిశీలించారు. ఇలాంటి శ్రేయస్సు అంటే తనతో, ఇతరులతో, ప్రకృతితో సామరస్యంగా జీవించగలగడం. దీనివల్ల సమతుల్యమైన జీవనశైలి ఏర్పడుతుంది. అప్పుడు మన సద్యఃస్ఫురణ, ఆలోచనా శక్తి రెండూ కలిసి సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో మనకు సహాయపడతాయి.

నైతిక విలువలు పిల్లలను ఆత్మవిశ్వాసం గల పెద్దలుగానూ, సమాజం పట్ల బాధ్యతాయుతమైన పౌరులుగానూ తీర్చిదిద్దుతాయి. చిన్న వయసులోనే విలువలను నేర్పితే, అవి పిల్లల మనసులో బలంగా నాటుకుని, వారు పెద్దవారవుతున్న కొద్దీ మరింత బలపడతాయి. విలువలు పిల్లల అంతర్గత వ్యక్తిత్వాన్ని తీర్చిదిద్దుతాయి. జీవితంలో ఎలాంటి పరిస్థితులు ఎదురైనా వాటిని సమతుల్యమైన మనసుతో, ధైర్యంగా ఎదుర్కొనేంత బలాన్ని, చురుకుదనాన్ని వారికి అందిస్తాయి.

మానవ సమాజాలు సహజంగానే ప్రతి ఒక్కరినీ అత్యున్నత శిఖరాలను ఆకాంక్షించేలా ప్రోత్సహిస్తాయి. ఈ ఆకాంక్షకు సరైన దిశను నిర్దేశించినప్పుడు, అది వ్యక్తిగత శ్రేష్ఠతకు మరియు సామాజిక అభ్యున్నతికి దోహదపడుతుంది. కానీ అది తప్పుదారి పడితే, సమాజానికి కీడు చేసే ప్రవర్తనకు కారణమవుతుంది. ఒక వ్యక్తి ఆశయాలు ఏ దిశలో సాగుతాయో అతను జీవితంలో అలవర్చుకున్న వైఖరులే నిర్ణయిస్తాయి. అందువల్ల, అటువంటి వైఖరులను సంస్కరించడం అనేది విద్యా విధానం యొక్క ప్రధాన లక్ష్యాలలో ఒకటి.

పిల్లలు పుట్టినప్పటి నుంచే వారి వ్యక్తిగత అవగాహన పెరుగుతూ వస్తుంది. ఈ అవగాహనే వారి ఆలోచనలను, ఉద్దేశాలను మారుస్తుంది; ఆ ఆలోచనలే వారి ఆశయాలను నిర్ణయిస్తాయి. అందుకే, విద్యా వ్యవస్థలు కేవలం వృత్తిపరమైన నైపుణ్యాలను అందించడమే కాకుండా, ఉన్నత స్థాయిని సాధించాలనే తపన మానవీయ విలువలకు అనుగుణంగా ఉండేలా చూడాల్సిన బాధ్యత కూడా కలిగి ఉన్నాయి.

పిల్లల్లో నైతిక విలువలను పెంపొందించడం అనేది ఎప్పుడూ ఒకరి బాధ్యత మాత్రమే కాదు; అది ముఖ్యంగా కుటుంబం, పాఠశాల వంటి అనేక వర్గాల ఉమ్మడి బాధ్యత. భారతదేశంలోని మునుపటి గురుకుల వ్యవస్థలో, శిష్యులు గురువు వద్దే ఉంటూ చదువుకోవడమే కాకుండా, వారి మధ్య ఉండే ఆత్మీయ అనుబంధం ద్వారా చదువుతో పాటే మంచి నడవడికను కూడా అలవర్చుకునేవారు. నేటి ఆధునిక విద్యాసంస్థలు కూడా నాటి గురుకులాల తరహాలోనే మంచి ప్రవర్తనను, నైతిక విలువలను

నైతిక విలువలు పిల్లలను ఆత్మవిశ్వాసం గల పెద్దలుగానూ, సమాజం పట్ల బాధ్యతాయుతమైన పౌరులుగానూ తీర్చిదిద్దుతాయి. చిన్న వయసులోనే విలువలను నేర్పితే, అవి పిల్లల మనసులో బలంగా నాటుకుని, వారు పెద్దవారవుతున్న కొద్దీ మరింత బలపడతాయి.

మళ్లీ తమ ప్రధాన విద్యా ప్రణాళికలో ఒక భాగంగా చేర్చవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

కేవలం ఉపదేశించడం ద్వారా పిల్లలకు విలువలను అందించడం గానీ, వారిపై శాశ్వత ప్రభావాన్ని చూపడం గానీ జరగకపోవచ్చు. ఆసక్తికరమైన, చురుకైన అభ్యాస పద్ధతులు, వయసుకు తగిన కార్యకలాపాలు, ఆకట్టుకునే కథలు, మననం చేసుకోవడం, కలిసి పనిచేయడం, ఇంకా భాగస్వామ్యాన్ని మరియు స్వీయ అన్వేషణను ప్రోత్సహించే సరదా ఆటల ద్వారా పిల్లలు మరింత సహజంగా నేర్చుకుంటారు.

ఈ కర్తవ్యంలో పాఠశాలలకు చేయూతనిచ్చేందుకు, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఎడ్యుకేషన్ ట్రస్ట్ (HET) 1 నుండి 9 తరగతుల విద్యార్థుల కోసం 'ది హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వే' (The Heartfulness Way) విద్యా ప్రణాళికను, అలాగే 10 నుండి 12 తరగతుల విద్యార్థుల కోసం 'హెల్ప్' (HELP – Heartfulness-Experience Life's Potential) కార్యక్రమాన్ని రూపొందించింది. ఆకట్టుకునే కథలు, ఆసక్తికరమైన కార్యకలాపాలు మరియు అనుభవపూర్వక అభ్యాస ప్రక్రియలతో కూడిన సరళమైన పాఠ్య ప్రణాళికల ద్వారా, ఈ కార్యక్రమాలు పిల్లలు విలువలను సహజమైన రీతిలో అర్థం చేసుకుని, తమ జీవితంలో అలవర్చుకునేలా సహాయపడతాయి. దీని లక్ష్యం కేవలం ప్రవర్తనాపరమైన శిక్షణ మాత్రమే కాదు; పిల్లలు దృఢమైన విలువలని పాటిస్తూ, సామాజిక సామరస్యానికి మరియు ప్రపంచ పరిణామక్రమానికి దోహదపడే పరిపూర్ణ వ్యక్తులుగా ఎదిగేందుకు తోడ్పడటమే దీని అసలైన ధ్యేయం.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ విధానం భావోద్వేగ శ్రేయస్సు మరియు విద్యలో విజయం ఒక దానితో ఒకటి ముడిపడి ఉన్నాయని గుర్తిస్తుంది. సమతుల్యమైన అంతర్గత స్థితి, అర్థవంతమైన అభ్యాసానికి, దీర్ఘకాలిక విజయానికి నిర్మించబడే బలమైన పునాదిని అందిస్తుంది.

పిల్లల కోసం 'ది హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వే' విద్యా విధానాన్ని మరింత ప్రభావవంతంగా మార్చే తన ప్రయత్నంలో – హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఎడ్యుకేషన్ ట్రస్ట్ (HET) పాఠశాల యాజమాన్యాలు, ఉపాధ్యాయులు మరియు తల్లిదండ్రుల సహకారాన్ని ఆకాంక్షిస్తోంది. నేటి ఉపాధ్యాయులు కేవలం పాఠాలను బోధించే వారు మాత్రమే కాదు; పిల్లల వ్యక్తిత్వ వికాసానికి మార్గదర్శకులు కూడా. పాఠశాలలు, కుటుంబాలు కలిసి పని చేసినప్పుడు, పిల్లలు కరుణామయులుగా, బాధ్యతాయుతమైన పౌరులుగా మరియు నైతిక విలువలతో కూడిన పరిపూర్ణ మానవులుగాఎదిగేందుకు అవసరమైన సహకారం లభిస్తుంది.

సమాజాలు వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న సాంకేతికత, కృత్రిమ మేధస్సు, పర్యావరణంలో పెరుగుతున్న అనిశ్చితి, సంక్లిష్టమవుతున్న సామాజిక పరిస్థితులను ఎదుర్కొంటున్న ఈ సమయంలో, భవిష్యత్తుకు కేవలం ఆలోచనా సామర్థ్యం ఒక్కటే సరిపోదు. ప్రపంచానికి ఇకపై స్పష్టంగా ఆలోచించగలిగే, లోతుగా అనుభూతి చెందగలిగే, ఇతరులతో సామరస్యంగా కలిసి పనిచేయగలిగే, బాధ్యతగా వ్యవహరించగలిగే వ్యక్తులు మరింత అవసరం అవుతారు.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న వ్యక్తులు మరియు సంస్థలు చేసే ఇటువంటి ప్రయత్నాల ఫలితాలే మానవ సమాజం యొక్క భవిష్యత్తును నిర్ణయిస్తాయి. అంతిమంగా, విద్యాభ్యాసం అనేది కేవలం పిల్లలు జీవనోపాధి పొందేలా సిద్ధం చేయడం మాత్రమే కాదు; వారు వివేకంతో, దయాగుణంతో మరియు సార్థకమైన జీవితాన్ని గడిపేలా వారిని తీర్చిదిద్దడం.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ విధానం భావోద్వేగ శ్రేయస్సు మరియు విద్యలో విజయం ఒక దానితో ఒకటి ముడిపడి ఉన్నాయని గుర్తిస్తుంది. సమతుల్యమైన అంతర్గత స్థితి, అర్థవంతమైన అభ్యాసానికి, దీర్ఘకాలిక విజయానికి నిర్మించబడే బలమైన పునాదిని అందిస్తుంది.

పాఠశాలల కోసం హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ కార్యక్రమం:

పాఠశాలల కోసం హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ కార్యక్రమం భావోద్వేగ శ్రేయస్సు, స్వీయ అవగాహన, పట్టుదల, సానుభూతి, కరుణతో కూడిన నాయకత్వం వంటి జీవితాంతం ఉపయోగపడే నైపుణ్యాలను పెంపొందిస్తుంది. దీనికోసం ఆధార నిరూపిత పద్ధతులు, ఉపాధ్యాయులకు అవసరమైన సహకారం, పాఠశాల మొత్తాన్ని భాగస్వామ్యం చేసే విధానాలను ఉపయోగిస్తుంది. తద్వారా విద్యార్థులు, పాఠశాల సమాజం సమగ్రంగా అభివృద్ధి చెందడానికి ఇది సహాయపడుతుంది.

ఉత్తర అమెరికా: heartfulschools.org

ఇతర అన్ని ప్రాంతాలు:

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వ్యాస రచనా కార్యక్రమం

నవతరం స్వరాలు: 2025 హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వ్యాస రచనా కార్యక్రమంలో గెలుపొందిన రెండు వ్యాసాలు

ప్రతి సంవత్సరం, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వ్యాస రచనా కార్యక్రమం యువతను తమ జీవితాలను స్పృశించే ప్రశ్నలను గురించి ఆలోచించి, తాము కనుగొన్నదానిని తమ మాటల్లోనే వ్యక్తపరచమని వారిని ఆహ్వానిస్తుంది. 2025లో ఆంగ్ల భాషలో విజేతలుగా నిలిచినవారి వ్యాసాలను రెండింటిని ఇక్కడ మీతో పంచుకుంటున్నాము. 2026లో ఈ కార్యక్రమం ప్రారంభమవుతున్న తరుణంలో, ఇతరులు కూడా ఇందులో పాల్గొనేలా వారి గళం స్ఫూర్తినిస్తుందని మేము ఆశిస్తున్నాము. ఈ సంవత్సరం కార్యక్రమానికి 14—25 సంవత్సరాల వయసు గల యువతీయువకులు వారు రాసిన వ్యాసాలు సమర్పించడానికి చివరి తేదీ సెప్టెంబర్ 30, 2026.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వ్యాస రచనా కార్యక్రమం 2025

వర్గం 1 విజేత / వయస్సు 14 – 18 సంవత్సరాలు

"ఇతరుల సహకారం లేనిదే వ్యక్తిగత వికాసం సాధ్యం కాదు"

బినీత్ ద్వివేది
ఢిల్లీ పబ్లిక్ స్కూల్, నాల్కో నగర్, అంగుల్, ఒడిశా

ఒంటరిగా నిలిచిన ఒక చెట్టు – దాని కాండం ఎంత దృఢంగా ఉన్నా, అది ఎంత విస్తారంగా ఉన్నా, చివరికి అది బలహీనమైనదే అవుతుంది. అది నిర్దాక్షిణ్యమైన గాలులకు, మండే ఎండకు గురి అవుతుంది; దాని వేర్లు కఠినమైన నేలలో పోషణ కోసం ఒంటరిగానే పోరాడతాయి. కానీ వృక్ష సమూహమైన ఒక అడవి చక్కగా వర్ధిల్లుతుంది. వాటి వేర్లు ఒకదానితో ఒకటి పెనవేసుకుని పోషకాలను, నీటిని పంచుకుంటాయి. వాటి ఆకులు, కొమ్మలు పందిళ్లుగా ఏర్పడి ఒక రక్షణ కవచంగా మారతాయి. అవి ప్రకృతి ప్రతికూలతల తీవ్రతను తగ్గిస్తాయి. ఈ నిగూఢమైన ఉపమానంలో ఒక తిరుగులేని సత్యం దాగి ఉంది: సమాజం సమిష్టిగా అందించే మద్దతు లేకుండా వ్యక్తిగత ఎదుగుదల సాధ్యం కాదు. ఈ సత్యం మన అస్తిత్వపు మూలాల్లోనే అల్లుకుపోయింది; ఇది గురుత్వాకర్షణ శక్తి వంటి మౌలికమైన ఆధ్యాత్మిక సూత్రం. మనం ఒంటరిగా వేరుపడి ఎవరికీ సంబంధం లేని ద్వీపాల్లా జీవించడానికి రూపొందించబడలేదు: బదులుగా, ఒక విశాలమైన, చైతన్యవంతమైన అల్లికలో అవిభాజ్య భాగాలుగా ఉన్నాము. ఒంటరిగా ఔన్నత్యాన్ని చేరుకోగలమని నమ్మడం అహంకారం నుండి పుట్టిన భ్రమ మాత్రమే. నిజమైన గొప్పతనం అంటే ఆత్మతో ప్రతిధ్వనించేది. అది ఎల్లప్పుడూ కలిసి సాగే ప్రయాణాలు మరియు సమిష్టిగా ఇచ్చిపుచ్చుకున్న ఆత్మీయతల ఫలితమే కాగలదు.

నా చిన్నప్పుడు నేనొక నృత్యకళాకారునిగా అవ్వాలని ఆకాంక్షించే రోజులు నాకు గుర్తుకు వస్తున్నాయి. నాకొక ప్రత్యేకమైన ప్రతిభ ఉండేది: నా కాళ్లు ప్రేక్షకుల హృదయాంతరాళాలను కదిలించే నృత్య కదలికలను సృష్టించగలిగే సామర్థ్యం కలిగి ఉండేవి. కానీ నేను వైఫల్యం అనే భయంతో కృంగిపోయేవాణ్ని. నేను సొగసైన విన్యాసాలను సాధన చేసేవాణ్ణి, కానీ నా శక్తిపై నాకున్న సందేహంతో పూర్తిగా కుంగిపోయేవాణ్ని. నా ప్రతిభ నేనే నిర్మించుకున్న పంజరంలో బంధించబడిన పక్షిలా ఉండేది. అప్పుడు, నన్ను అర్థం చేసుకునేవాళ్లను నేను కనుగొన్నాను. ఒక స్థానిక నృత్య బృందంలో చేరాను. వారు సరిగ్గా నాలాగే నృత్యాన్ని ప్రేమించే నృత్యకారులు. కలలు కనేవారితో కూడిన మిశ్రమ బృందం అది. వారు నా నృత్య భంగిమలను మాత్రమే చూడలేదు; వారు నా అంతరంగాన్ని చూశారు. వారు నన్ను ప్రశంసించే బృందంగా, నా విమర్శకులుగా, నన్ను అత్యంత ఉత్సాహంగా ప్రోత్సహించే వారిగా మారారు. నేను తడబడినప్పుడు, వారు కేవలం ఓదార్పు మాటలు మాత్రమే ఇవ్వలేదు. తాము ఎదుర్కొన్న తిరస్కరణలు మరియు పట్టుదలతో సాధించిన వారి విజయాల కథనాలను నాతో పంచుకున్నారు. చివరికి ఒక చిన్న వేదికపై ప్రదర్శన ఇచ్చినప్పుడు – భయంతో వణుకుతూ, ముఖం పాలిపోయి ఉన్నప్పటికీ – ఆ ప్రదేశమంతా నింపింది కేవలం నా నాట్యమే కాదు; అది నా సమూహం యొక్క సమిష్టి శక్తి. నన్ను అడుగడుగునా నా స్వశక్తిని వ్యక్తీకరించిన ఒక నిశ్శబ్ద ప్రోత్సాహ బృందగానం.

నేడు, నా ప్రదర్శనలు కేవలం నావి మాత్రమే కావు; అవి నా ప్రతిభను పెంచి పోషించిన వారి ప్రేమ మరియు మద్దతుకు నిదర్శనాలు.

ఈ ఆధ్యాత్మిక సత్యం సృజనాత్మక ప్రయత్నాలను దాటి కూడా విస్తరిస్తుంది. ఒక సంక్లిష్ట సమస్యతో పోరాడుతూ అర్ధరాత్రి వరకు చదువుతున్న ఒంటరి విద్యార్థిని గురించి ఆలోచించండి. ఒక సహాధ్యాయి ఇచ్చిన సాధారణ వివరణ, గ్రంథాలయంలో పంచుకున్న ఒక కప్పు కాఫీ, లేదా ఒక అధ్యయన బృందం యొక్క నిశ్శబ్ద సాన్నిధ్యం – తెరవడానికి అసాధ్యంగా తోచిన ఒక తలుపును ఎన్నిసార్లు తెరిచి ఉంటాయి? మనమందరూ ఒకరితో ఒకరు అనుసంధానమై ఉన్నాము. మన సంతోషాలను పంచుకున్నప్పుడు అవి రెట్టింపు అవుతాయి. ఇతరులు మన దుఃఖాలను పంచుకున్నప్పుడు అవి సగమవుతాయి. వ్యక్తిగత ఆత్మ సమిష్టి హృదయంతో పోషించబడినప్పుడు, ఊహించలేని అందం మరియు శక్తి కలిగిన ఒక శక్తిగా వికసిస్తుంది. ఒంటరి చెట్టు నిలబడగలదేమో గానీ అడవి మాత్రం శాశ్వతంగా నిలుస్తుంది. సమిష్టిగా ఉన్న అడవి సారవంతమైన నేలను, అందరికీ సమానంగా లభించే సూర్యకాంతిని, రక్షణనిచ్చే పచ్చని పందిరిని అందిస్తుంది. తద్వారా ప్రతి ఒక్క చెట్టు ఒంటరిగా ఎదిగే దానికంటే మరింత ఎత్తుగా, బలంగా, అందంగా ఎదగగలుగుతుంది. మన ఎదుగుదల, మన స్వస్థత, మన వికాసము ఒంటరిగా జరిగే కార్యం కాదు. అదొక పవిత్రమైన మరియు సామూహిక నృత్యం. మన సమాజం యొక్క ప్రేమపూర్వక ఆలింగనంలోనే నిజంగా మనల్ని మనం కనుగొంటాం.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వ్యాస రచనా కార్యక్రమం 2025

వర్గం 2 విజేత /వయస్సు 19 – 25 సంవత్సరాలు

"మానవ వికాసానికి ప్రకృతితో శృతి కలిగి ఉండటం అత్యవసరం"

ఆనంద్ M.

వాసవి జ్ఞాన పీఠ ఫస్ట్ గ్రేడ్ కాలేజ్, బెంగళూరు, కర్ణాటక

మానవ పరిణామక్రమం గురించి ఆలోచించినప్పుడు, మనకు తరచూ గతం గుర్తుకొస్తుంది. మన పూర్వీకులు ఆదిమవాసుల స్థితి నుండి నేటి వివేకముగల, సంక్లిష్టమైన మానవ జాతిగా ఎలా ఎదిగారో ఆ చిత్రం మన కళ్లముందు కదలాడుతుంది. అయితే పరిణామం అనేది వేల సంవత్సరాల క్రితమే ముగిసిపోయిన ప్రక్రియ కాదు. అది నిరంతరం కొనసాగుతూనే ఉంటుంది. అసలైన ప్రశ్న ఏమిటంటే: ప్రస్తుతం మనం ఏ దిశగా పరిణామం చెందుతున్నాం? వేగవంతమైన సాంకేతికతను, బలమైన ఆర్థిక వ్యవస్థలను, మరింత తెలివైన యంత్రాలను అభివృద్ధి చేయడంతో సరిపోతుందా? లేక మన చైతన్యంలో, విలువలలో, జీవన విధానంలో ఇంకా ఏదో లోతైన మార్పు రావాల్సిన అవసరం ఉందా? ప్రకృతితో శృతి కలిగి జీవించడం అనేది కేవలం ఆశించదగిన విషయం మాత్రమే కాదు, నిజమైన మానవ పరిణామానికి ముందుగా కావలసిన ఒక ప్రాథమిక అవసరమని నేను బలంగా నమ్ముతాను.

ఈ నమ్మకం నాకు కేవలం సిద్ధాంతపరమైనది కాదు. ఇది నా వ్యక్తిగత అనుభవం నుండి పుట్టినది.

నేను నా జీవితంలో ఎక్కువ భాగం కాంక్రీటు, కాలుష్యం, హోరుతో నిండిన వేగవంతమైన పట్టణ వాతావరణంలో గడిపాను. అక్కడ ప్రకృతి అనేది ఎక్కడో దూరంగా ఉండేది. కేవలం విహారయాత్రలకు వెళ్లే స్థలంగానో లేదా సోషల్ మీడియా చిత్రాలకు ఒక నేపథ్యంగానో మాత్రమే పరిమితమై ఉండేది. కానీ నేను పశ్చిమ కనుమలలోని ఒక ఎకో-విలేజ్ (పర్యావరణ అనుకూల గ్రామం)లో రెండు వారాల పాటు గడిపినప్పుడు నాలో మార్పు మొదలైంది. స్వచ్ఛంద సేవ కోసం నేను అక్కడ గడిపిన సమయం చివరికి జీవితం పట్ల నా దృక్పథాన్నే మార్చేసింది.

అక్కడి ప్రజలు భూమితో సామరస్యంగా జీవించడాన్ని నేను చూశాను. వారు తమ ఆహారాన్ని తామే పండించుకుంటున్నారు, సౌరశక్తిని వాడుతున్నారు, వర్షపు నీటిని సంరక్షిస్తున్నారు మరియు వ్యర్థాలను కనిష్ట స్థాయికి తగ్గిస్తున్నారు. వారి జీవితం సాధారణంగా ఉన్నప్పటికీ ఎంతో అర్థవంతమైనదని అనిపించింది. మొక్కలకు నీరు పోయడం, వంటగది వ్యర్థాలతో ఎరువును తయారుచేయడం, సూర్యాస్తమయాన్ని వీక్షించడం వంటి ప్రతి చిన్న పనిని కూడా వారు ప్రకృతి పట్ల ఎంతో శ్రద్ధతో, గౌరవంతో మనఃపూర్వకంగా చేస్తున్నారు. జీవితంలో మొట్టమొదటిసారిగా, నాలో ఒక లోతైన ప్రశాంతత, ప్రకృతితో అనుబంధం ఏర్పడటాన్ని నేను అనుభూతి చెందాను. నేను ప్రపంచం నుండి పారిపోలేదు. దానితో పునఃసంధానమయ్యాను.

ఆ అనుభవం ఆధునిక సమాజం ప్రకృతికి ఎంతగా దూరమైపోయిందో నాకు అర్థమయ్యేలా చేసింది. ఈ ఎడబాటు కేవలం ఈ భూగ్రహానికే కాదు. మన అంతరంగ జీవితాలకు కూడా ఎంతటి హాని కలిగిస్తోందో నాకు తెలిసొచ్చింది. విజయం, వేగం, సౌకర్యాల వెనుక మనం పరుగులు తీస్తున్నాం. కానీ ఆ ప్రక్రియలో ఒక ముఖ్యమైన అంశాన్ని మర్చిపోయాం. అదేమిటంటే – మనం ప్రకృతి కంటే భిన్నమైన వాళ్లం కాదు; మనమే ప్రకృతి.

మానవ పరిణామం అంటే కేవలం మేధస్సు లేదా ఆవిష్కరణలు మాత్రమే కాదు. అది అవగాహన, కరుణ మరియు సామరస్యంతో ఎదగడం. ఆ ప్రయాణంలో ప్రకృతియే మనకు అత్యుత్తమ గురువు.

ఒక్కసారి చుట్టూ గమనించండి: ప్రకృతిలో ప్రతిదీ సమతుల్యతతో పనిచేస్తుంది. చెట్లు తాము తీసుకునే దానికంటే ఎక్కువ ఇస్తాయి. నదులు స్వార్థం లేకుండా ప్రవహిస్తాయి. జంతువులు తమ పర్యావరణాన్ని నాశనం చేయకుండా జీవిస్తాయి. సహకారం, పునరుత్పత్తి మరియు సహజ పరిణామదశల యొక్క సూత్రాల ఆధారంగా ప్రకృతి నడుస్తుంది. మనం చైతన్యపూర్వకంగా పరిణామం చెందాలంటే ఈ సూత్రాలను మళ్లీ నేర్చుకోవాలి. మనం ప్రకృతితో మమేకమై జీవించినప్పుడు, ఈ విలువలను సహజంగానే మనలో ఇముడ్చుకుంటాం. ప్రకృతిలో గడపడం వల్ల మన మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందని, ఒత్తిడి తగ్గుతుందని, సృజనాత్మకత పెరుగుతుందని శాస్త్రీయ అధ్యయనాలు కూడా నిరూపించాయి. కేవలం ఉద్యానవనంలో నడవడం కూడా మన నాడీ వ్యవస్థను యథాస్థితికి తీసుకురాగలదు. ఇది కేవలం యాదృచ్ఛికం కాదు. మనం శారీరకంగా, మానసికంగా సహజ సిద్ధమైన ప్రపంచంతో కలిసి జీవించేలా రూపొందించబడ్డాం అనడానికి ఇది ఒక సంకేతం. ఈ అనుబంధాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయడం అంటే మన ఉనికిలోని ఒక ప్రాథమిక భాగాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయడమే అవుతుంది.

విచారకరమైన విషయమేమిటంటే, ఆధునిక అభివృద్ధి తరచూ దీనికి విరుద్ధమైన దిశలో సాగుతోంది. నగరాల కోసం అడవులను నరికివేస్తున్నారు, పరిశ్రమల కోసం నదులను కలుషితం చేస్తున్నారు, మనం పీల్చే గాలిని విషపూరితం చేస్తున్నారు. దీనిని మనం ప్రగతి అని పిలుస్తున్నాం. కానీ ఇందుకోసం మనం చెల్లిస్తున్న మూల్యం ఎంత? వాతావరణ మార్పు, జీవరాశులు అంతరించిపోవడం, ప్రకృతి వైపరీత్యాలు మొదలైనవి. ఇవి కేవలం పర్యావరణ సమస్యలు మాత్రమే కావు. ఇవన్నీ మన జీవన విధానంలో సమతుల్యత లోపించిందని హెచ్చరించే సంకేతాలు.

మనం ప్రకృతికి వ్యతిరేకంగా జీవించడం కొనసాగించినట్లైతే, మనం సాంకేతికంగా మనుగడ సాగించవచ్చునేమో కానీ ఆధ్యాత్మికంగా, భావోద్వేగపరంగా మనం తిరోగమించినవారమవుతాం. నిజమైన పరిణామానికి కేవలం బ్రతకడం సరిపోదు. దానికి వివేకం కావాలి. భూమి అనేది దోచుకోవడానికి ఒక వనరు కాదు. గౌరవించవలసిన, రక్షించవలసిన ఒక సజీవ వ్యవస్థ అది అని గుర్తించినప్పుడే ఆ వివేకం మనకు సిద్ధిస్తుంది.

ప్రకృతితో మమేకమవ్వడం అంటే ఆధునిక జీవితాన్ని వదిలివేయాలని కాదు. ఈ భూగ్రహంతో మనకున్న సంబంధాన్ని సరియైన విధంగా మార్చుకోవడం అని అర్థం. నగరాలను పచ్చదనంతో తీర్చిదిద్దడం, పర్యావరణానికి హాని కలిగించని పునరుత్పాదక ఇంధన వనరుల అభివృద్ధి, సుస్థిరమైన వ్యవసాయ పద్ధతులకు మద్దతు ఇవ్వడం, భూమికి భారం కాని జీవనశైలిని అవలంబించడం, ప్రకృతిలోని లయలను వినడం, నిజంగా ఆలకించడం, వాటితో మనల్ని మనం అనుసంధానించుకోవడం అని దీని అర్థం.

నేను ఆ ఎకో-విలేజ్‌లో గడిపినప్పటి నుండి, నా జీవితంలో చిన్నవైనప్పటికీ అర్థవంతమైన మార్పులు చేసుకున్నాను. ఇంట్లోనే ఎరువు తయారుచేయడం ప్రారంభించాను. ప్లాస్టిక్ వాడకాన్ని తగ్గించాను. నా బాల్కనీలో చిన్న చిన్న మొక్కలను పెంచాను. ఎక్కువ సమయం బయట ప్రకృతిలో గడపడం ప్రారంభించాను. అంతకంటే ముఖ్యంగా, నేను కాస్త నెమ్మదించి, పక్షుల కిలకిలారావాలను, గాలి స్పర్శను, ఆకాశం రంగులు మారడాన్ని గమనించడం మొదలుపెట్టాను. ఇవి చాలా సాధారణ విషయాలే కావచ్చు, కానీ ఇవి ఏ స్క్రీన్ లేదా గాడ్జెట్ ఇవ్వలేని ఒక నిశ్చలతను, స్పష్టతను నా జీవితంలో నింపాయి.

చివరగా వికాసం అనేది – ఒక జాతిగా మనం తదుపరి ఎక్కడికి చేరుకుంటాం అనేదాని గురించి మాత్రమే కాదు. మనం అక్కడికి ఎలా వెళ్తున్నాం అనేదాని గురించే. మనం మరింత జాగరూకతతో, కరుణ కలిగినవారిగా, వివేకవంతులుగా మారతామా? లేక మనల్ని సంరక్షిస్తున్న ఆ 'మూలాని'కే మరింత దూరమవుతామా?

ఈ ప్రశ్నకు సమాధానం 'ప్రకృతి'లోనే ఉందని నేను నమ్ముతున్నాను.

ప్రకృతితో శృతి కలిగి ఉండటం అనేది కేవలం ఒక ఆదర్శవాద భావన కాదు. అది ఒక శారీరిక, భావోద్వేగ, ఆధ్యాత్మిక అవసరం. మానవజాతి కేవలం సాంకేతికతలోనే కాకుండా, చైతన్యంలోనూ అర్థవంతమైన వికాసం సాధించాలంటే, మనం యజమానులుగా కాకుండా వినమ్రులైన విద్యార్థులుగా ఈ భూమి వైపుకు దృష్టి సారించాలి. ప్రకృతితో పునఃసంధానం అవ్వడం ద్వారా మాత్రమే మనం మన నిజమైన సామర్థ్యాన్ని తిరిగి కనుగొని మన పరిణామ ప్రయాణంలో తదుపరి అడుగు ముందుకు వేయగలుగుతాం.

HEARTFULNESS

ESSAY EVENT

2026

CATEGORY 1

Ages 14–18 | 500 words

THEME:

No one can hurt me without my permission.

CATEGORY 2

Ages 19–25 | 750 words

THEME:

Acceptance is a sign of evolution.

SUBMISSION DEADLINE:

SEPTEMBER 30, 2026

For guidelines and submission details, visit **hfn.link/essayevent**

For questions, write to essayevent@heartfulness.org

the
HEARTFUL MIND
with **Daaji**

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

- Daaji

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

heartfulness
purity weaves destiny

UR LIFE

experience

పర్యావరణం

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

జాన్ ముయిర్

కార్బన్ ఉద్గారాలు సమతుల్యంగా ఉండే విద్యా ప్రాంగణాలు, జీవితకాల పాఠాలు

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని సంక్షేమ వసతి పాఠశాలలు మరియు జూనియర్ కళాశాలల ఆవరణలను సుస్థిరత కోసం సజీవ అభ్యాస వేదికలుగా మార్చడంలో ఫారెస్ట్స్ బై హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఎలా సహాయపడుతోంది.

విజయకుమార్ కిడాంబి

2026 ప్రపంచ పర్యావరణ దినోత్సవం సందర్భంగా, ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి ఎన్. చంద్రబాబు నాయుడు గారు విశాఖపట్నంలోని ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయంలో ఒక మొక్కను నాటి ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం మరియు ఫారెస్ట్స్ బై హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ల మధ్య భాగస్వామ్యానికి శ్రీకారం చుట్టారు. ఈ కార్యక్రమం ద్వారా 1,047 సంక్షేమ వసతి పాఠశాలలు మరియు జూనియర్ కళాశాలలను కర్బన తటస్థ మరియు జీవవైవిధ్యంతో కూడిన ప్రాంగణాలుగా తీర్చిదిద్దాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారు. అదే సమయంలో విద్యార్థులు తమ దైనందిన పాఠశాల జీవనంలోనే సుస్థిరతను అనుభవించే అవకాశాన్ని పొందుతారు.

ఈ ఆవరణలను పచ్చదనంతో నింపడంలో ప్రధానంగా అనుసరిస్తున్నది అధిక సాంద్రతతో కూడిన అటవీకరణ విధానం. దీని ద్వారా అనేక పొరలతో కూడిన, సమృద్ధిగా వృద్ధి చెందే పర్యావరణ వ్యవస్థలను మరింత వేగంగా అభివృద్ధి చేయడం లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారు. దీనివల్ల ఖాళీగా ఉన్న లేదా పూర్తిస్థాయిలో వినియోగంలో లేని భూమి, జీవవైవిధ్యంతో నిండిన ప్రదేశాలుగా మారడంతో పాటు, అక్కడి సూక్ష్మ వాతావరణంలో ప్రామాణికంగా కొలవదగిన స్థాయిలో చల్లదనం ఏర్పడుతుంది.

2026 మేలో ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ సామాజిక సంక్షేమ శాఖతో కుదుర్చుకున్న అవగాహన ఒప్పందం ద్వారా తొలిసారిగా ఈ ప్రాజెక్టుకు శ్రీకారం చుట్టారు. మానవాళికి మరింత పచ్చదనంతో కూడిన, సుస్థిరమైన నివాసయోగ్యమైన భవిష్యత్తును అందించాలనే ఉమ్మడి లక్ష్య సాధనలో ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం మరియు హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సంస్థ కలిసి ముందుకు వేసిన అడుగుగా ఈ ప్రాజెక్టు నిలుస్తోంది. ఈ ప్రాజెక్టు ఐక్యరాజ్యసమితి సుస్థిర అభివృద్ధి లక్ష్యం 13: వాతావరణ చర్యతో పాటు, 2070 నాటికి నికర-శూన్య (net zero) స్థాయికి చేరుకోవాలన్న భారతదేశ నిబద్ధతకు, అలాగే 2047 నాటికి నికర-శూన్య (net zero) ఉద్గారాలను సాధించాలన్న ఆంధ్రప్రదేశ్ 'స్వర్ణాంధ్ర' దార్శనికతకు అనుగుణంగా ఉంది. ఇంధనం, నీరు, వ్యర్థాలు, పచ్చదనం, సుస్థిరత వంటి అంశాలన్నింటినీ సమగ్రంగా పరిగణనలోకి తీసుకున్న ఈ ప్రాజెక్టు యొక్క సంపూర్ణ కార్యాచరణ ప్రణాళికను ఫారెస్ట్స్ బై హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ బృందం రూపొందించింది.

1,047
పాఠశాలలు & కళాశాలలు

28
జిల్లాలు

300,000
విద్యార్థులు

మొదటి దశలో ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని 28 జిల్లాల్లో 1,047 విద్యా సంస్థలను నికర-శూన్య ఆవరణలుగా మార్చే లక్ష్యాన్ని ఈ కార్యక్రమం కలిగి ఉంది. రాష్ట్రంలోని సంక్షేమ వసతి విద్యా వ్యవస్థలోని 3,00,000కు పైగా విద్యార్థులకు ఇది చేరువ కానుంది. ఈ సంస్థలన్నీ కలిసి ప్రతి సంవత్సరం సుమారు 47,500 మెట్రిక్ టన్నుల ప్రత్యక్ష (స్కోప్ 1), పరోక్ష (స్కోప్ 2) కార్బన్ డయాక్సైడ్ సమాన ఉద్గారాలను విడుదల చేస్తున్నాయి. ఈ ప్రాజెక్ట్ యొక్క ఆరు ప్రణాళికాబద్ధమైన చర్యలు సంవత్సరానికి సుమారుగా 48,000 మెట్రిక్ టన్నుల ఉద్గారాలను తగ్గించగలవని అంచనా వేయబడింది, అవి:

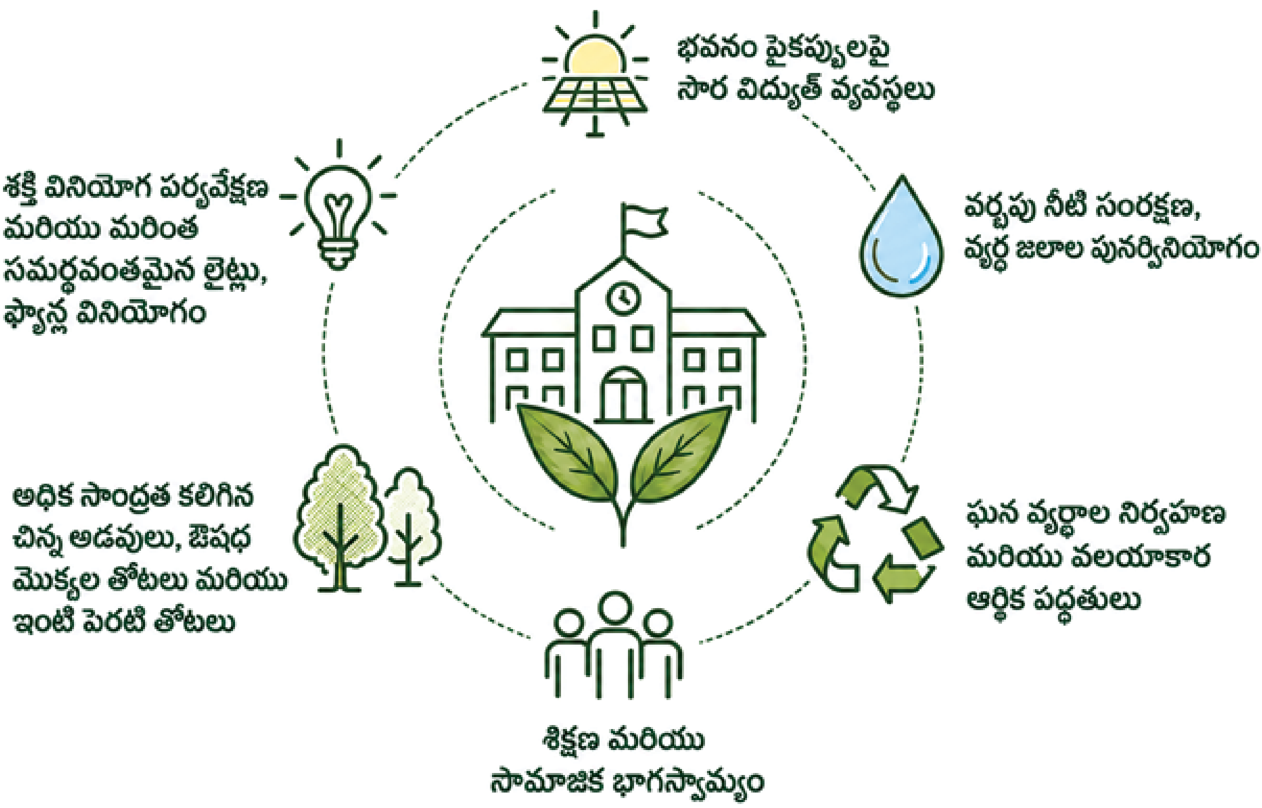
* భవనం పైకప్పులపై సౌర విద్యుత్ వ్యవస్థలు
* వర్షపు నీటి సంరక్షణ, వ్యర్థ జలాల పునర్వినియోగం
* ఘన వ్యర్థాల నిర్వహణ మరియు వలయాకార ఆర్థిక పద్ధతులు
* శక్తి వినియోగ పర్యవేక్షణ మరియు మరింత సమర్థవంతమైన లైట్లు, ఫ్యాన్ల వినియోగం
* అధిక సాంద్రత కలిగిన చిన్న అడవులు, ఔషధ మొక్కల తోటలు మరియు ఇంటి పెరటి తోటలు
* శిక్షణ మరియు సామాజిక భాగస్వామ్యం

ఆవరణలలో ఇప్పటికే దశాబ్దాలుగా పెరుగుతున్న పాత చెట్లను కూడా ఈ ప్రాజెక్ట్ సంరక్షిస్తుంది.ఆ చెట్లు కార్బన్‌ను గ్రహిస్తూ చేస్తున్న సేవ ఇంతకాలం పెద్దగా గుర్తించబడలేదు.

డ్రోన్ సర్వే ద్వారా సేకరించిన సమాచారాన్ని ఉపయోగించి కృత్రిమ మేధస్సు (AI) సహాయంతో డేటా మరియు ప్రాజెక్ట్ పురోగతిని పర్యవేక్షిస్తారు. తద్వారా సమాచారాన్ని స్వయంచాలకంగా విశ్లేషించి ఉపయోగకరమైన సూచనలు పొందవచ్చు.

ఈ ప్రాజెక్టుకు దాని పర్యావరణ లక్ష్యాలతో పాటు విద్యాపరమైన ఉద్దేశ్యం కూడా ఉంది.

ఆరు కార్యాచరణలు. ఒకే దార్శనికత.



విద్యార్థులు ప్రాంగణంలో గడిపే నిత్యజీవితంలో సౌరశక్తి, నీటి సంరక్షణ, వ్యర్థాల తగ్గింపు, జీవవైవిధ్యాన్ని ప్రత్యక్షంగా అనుభూతి చెందుతారు. అందువల్ల ఆవరణ అనేది పర్యావరణ బాధ్యత గురించి బోధించే స్థలం మాత్రమే కాకుండా, దానిని ఆచరించే స్థలంగా కూడా మారుతుంది.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ యొక్క ప్రపంచ మార్గదర్శి అయిన దాజీ గారు, పర్యావరణ సంరక్షణ అనేది మనపై మనం శ్రద్ధ చూపడం నుంచి సహజంగానే ఉద్భవిస్తుందని బోధిస్తారు: హృదయం విశాలమయ్యే కొద్దీ, మన పట్ల ఉన్న శ్రద్ధ క్రమంగా సమస్త సృష్టి పట్ల శ్రద్ధగా విస్తరిస్తుంది.

ఈ ప్రాజెక్ట్ యొక్క దీర్ఘకాలిక విలువకు విద్యార్థులే కీలకం. అనుభవాత్మక అభ్యసనం, భాగస్వామ్యం మరియు సంస్థాగత మద్దతు ద్వారా, ఈ ఆవరణలు పర్యావరణ అవగాహనకు మరియు వాతావరణ పరిరక్షణ చర్యలకు క్రియాశీల కేంద్రాలుగా మారగలవు.

పాఠశాల దశలో ఉన్నప్పుడే ఈ కార్యక్రమాలలో పాల్గొనడం ద్వారా, విద్యార్థులు పర్యావరణ పరిరక్షణకు సంబంధించిన అలవాట్లను పెంపొందించుకోగలరు, అవి వారి సమాజాలకు మరియు భవిష్యత్తులో వారు పనిచేసే ప్రదేశాలకు కూడా విస్తరించవచ్చు. తక్కువ ఉద్గారాలు మరియు అధిక జీవవైవిధ్యం ఆవరణలను మారుస్తాయి; ఆ మార్పులను సృష్టించడంలో తాము భాగస్వాములైన అనుభవం, విద్యార్థులు పట్టభద్రులైన చాలా కాలం తర్వాత కూడా వారిలో కొనసాగవచ్చు.

ఫారెస్ట్స్ బై హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్:

ఫారెస్ట్స్ బై హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సంస్థ, నిపుణుల మార్గదర్శకత్వంలోని నర్సరీలు, మొక్కల పెంపకం కార్యక్రమాలు, దీర్ఘకాలిక పర్యవేక్షణ మరియు సమాజ భాగస్వామ్యం ద్వారా స్థానిక, ప్రదేశీయ మరియు అంతరించిపోతున్న మొక్కల జాతులను పెంపొందించి, సంరక్షిస్తుంది.

heartfulness.org/forests

మార్గదర్శకత్వం

ప్రశ్నలను ప్రస్తుతంలో జీవించండి.

– రైనర్ మరియా రిల్కే

పొగలేని అంతరాగ్ని

ఈ వ్యాసం లాలాజీ గారి పట్ల బాబూజీ గారికి గల శాశ్వతమైన భక్తి; అలాగే వారి ఆత్మీయ అనుబంధం, శరణాగతి, మరియు సజీవమైన గురు-శిష్య సంబంధం గురించి తెలియజేసే ఒక అంతర్ముఖ దర్శనం.

రచన: దాజీ

కొన్ని రకాల ప్రేమలు ఒక్కసారిగా విస్ఫోటనంలా వస్తాయి. అదొక నాటకీయమైన మేల్కొలుపు; మన అంతరంగంలో ఏదో జరిగిందనే విషయాన్ని స్పష్టంగా గుర్తించే ఒక పిడుగుపాటులాంటి అనుభూతి కలుగుతుంది. మరికొన్ని ప్రేమలు ఎంత నిశ్శబ్దంగా ప్రవేశిస్తాయంటే – ఆ ప్రేమ చుట్టూ మీ జీవితం ఎంత పూర్తిగా అల్లుకుపోయిందో, అలాగే "మనం వారికి చెందినవారం అనే భావన" గురించిన మన అవగాహన ఎలా మారిపోయిందో మీకు చాలా కాలం తర్వాతే అర్థమవుతుంది.

తన గురువు లాలాజీ గారి పట్ల బాబూజీ గారికి ఉన్న ప్రేమ అలాంటి నిశ్శబ్దమైన ప్రేమకు చెందినది. అది పొగలేని అంతరాగ్ని – దానిలో ప్రదర్శన లేదు, ఆర్భాటం లేదు, ప్రేమను చులకన చేసే ఎలాంటి హావభావాలు లేవు.

ఆయన మొదటిసారి లాలాజీ గారిని కలుసుకున్నప్పుడు ఎటువంటి నాటకీయ పరిణామాలు జరగలేదు. ఆకస్మిక ప్రకటన ఏమీ జరగలేదు, "ఈయనే నా గురువు" అని తెలియజేసే అంతర్గత అద్భుతాలు ఏవీ లేవు. బదులుగా, మరింత సరళమైనదీ, లోతైనదీ ఏదో జరిగింది. తనలో ఏదో ఒకటి స్థిరపడినట్లుగా, తాను ఉండవలసిన చోటు ఇదేనని మాటలు లేకుండా ధ్రువీకరించినట్లుగా అనిపించింది. నిజమైన ప్రేమ తనలో తాను ఎలాంటి సంఘర్షణను కలిగి ఉండదు. అది ఎలాంటి రుజువులను, కారణాలను అడగదు. ఒక నది సముద్రాన్ని చేరాలని నిర్ణయించుకోదు; సముద్రానికి దారితీసే మార్గంలో అది సహజంగా ప్రవహిస్తుంది.

బాబూజీ గారు తన గురువును కనుగొన్నప్పుడు, లాలాజీ గారి వైపు ఉన్న ఆ ఆకర్షణ ఆయనను మరెక్కడికీ మళ్ళే అవకాశాన్ని లేకుండా చేసింది. లాలాజీ గారిలో, కాలానికి, ప్రదేశానికి అతీతమైన ఒక అనుబంధాన్ని ఆయన గుర్తించారు.

ప్రదర్శన లేని ప్రేమ

ఒక వ్యక్తి తాను ఎంత భక్తిపరుడో అందరికీ చాటిచెప్పడంలో నిమగ్నమై ఉన్నప్పుడు, నిజంగా చేయవలసినదేమిటో తెలుసుకోవడానికి వారి అంతరంగంలో ఏమాత్రం చోటు మిగలదు. బాబూజీ గారి యొక్క అత్యంత విశేషమైన లక్షణాలలో ఒకటి, ఆయన ప్రత్యేకంగా కనిపించడానికి ఎంత మాత్రం ప్రయత్నించకపోవడం. ఆయన లాలాజీ గారిని సందర్శించినప్పుడు, చాలామంది భక్తులు ముందు వరుసలో కూర్చోవడానికి ఆరాటపడుతున్నప్పటికీ, బాబూజీ గారు మాత్రం చివరి వరుసలో కూర్చోవడాన్నే ఎంచుకునేవారు. చాలామందికి ముందు వరుసలోకి వెళ్లి కూర్చోవాలనే కోరిక ఉంటుంది, అయితే బాబూజీ మరింత సూక్ష్మమైన ఒక విషయాన్ని అర్థం చేసుకున్నారు: గురువుకు సామీప్యంలో ఉండటం అనేది భౌతికంగా ఎంత దగ్గరగా ఉన్నామన్నదానిపై గానీ, భక్తిని బాహ్యంగా ప్రదర్శించే సంకేతాలపై గానీ ఆధారపడి ఉండదు.

చాలామంది శిష్యులు, తెలిసో తెలియకో, గురువు ముందు తాము మరింత ఆధ్యాత్మికవేత్తలుగా లేదా భక్తిపరులుగా కనిపించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. కదలకుండా కూర్చోవడం, ఇతరులతో మాట్లాడేదానికంటే ఎంతో మృదువుగా సంభాషించడం, మరియు తమ అంతరంగంలో నిజంగా అనుభూతి చెందుతున్న దానికంటే తాము కొంచెం ఎక్కువగా పరిణతి చెందినవారిగా కనిపించడం వంటివి చేస్తుంటారు. ఇలాంటి అనవసరమైన ప్రదర్శనలన్నీ, ఆ పవిత్ర క్షణాలలో గురువుతో ఏర్పడవలసిన నిజమైన ఆత్మీయ అనుబంధాన్ని ఖచ్చితంగా ఆటంకం కలిగిస్తాయి.

బాబూజీ గారు ఏమాత్రం ఆర్భాటం లేకుండా సేవలు అందించేవారు. ఆయన గురువు మాటలను పూర్తిగా ఆలకించేవారు, ఎలాంటి నాటకీయత లేకుండా వారి ఆదేశాలను

తన గురువు లాలాజీ గారి పట్ల బాబూజీ గారికి ఉన్న ప్రేమ అలాంటి నిశ్శబ్దమైన ప్రేమకు చెందినది. అది పొగలేని అంతరాగ్ని - దానిలో ప్రదర్శన లేదు, ఆర్భాటం లేదు, ప్రేమను చులకన చేసే ఎలాంటి హావభావాలు లేవు.

అనుసరించేవారు. ఆయన తన దైనందిన జీవితంలోకి మళ్లీ ప్రవేశించినప్పుడు కూడా, తన భక్తిని పైకి ప్రదర్శించకుండా, గురువును తన అంతరంగంలోనే నిలుపుకునేవారు. అలాంటి పవిత్రమైన ప్రేమకు సాక్షులు అవసరం లేదు, తనను గురించి తాను ఎలాంటి ప్రకటనలు చేసుకోదు.

ఎక్కడ నిలబడాలో తెలుసుకోవడం

మన స్థానాన్ని మనం తెలుసుకోవడం వెనుక ఎవరూ గుర్తించని ఒక గొప్ప వివేకం దాగి ఉంది. మన స్థానం ఏమిటో మనకు స్పష్టంగా తెలిసినప్పుడు, మనల్ని మనం ప్రత్యేకమైన వారిగా నిరూపించుకోవాలనే అంతర్గత తాపత్రయం ఏమాత్రం ఉండదు. బాబూజీ గారు ఇతరుల దృష్టిని ఆకర్షించడం కోసం ఎన్నడూ పోటీ పడలేదు. బదులుగా, తన స్థానం తన హోదా వల్ల కాకుండా, తన అచంచలమైన లక్ష్యసాధన వల్ల సురక్షితంగా ఉందని తెలుసుకుని, ఇతరులు ముందుకు సాగడానికి ఆయన మార్గం సుగమం చేశారు.

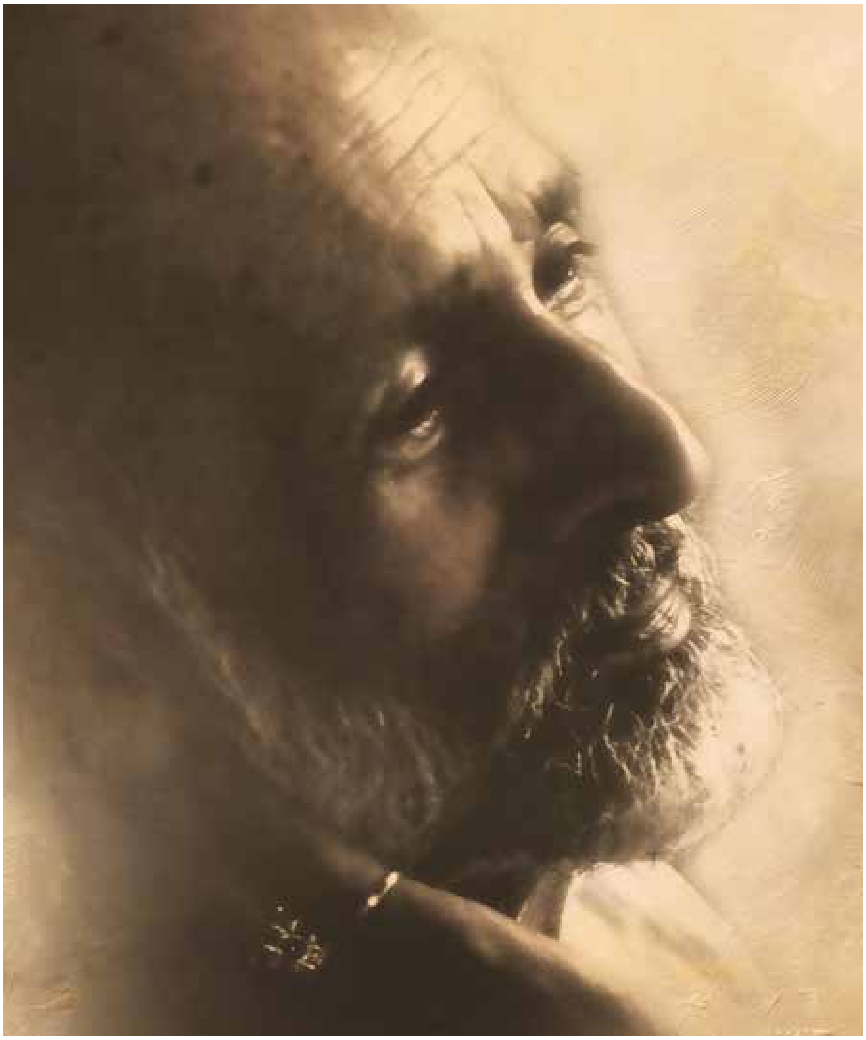
ఆయనలో నిజమైన, సహజమైన వినయం ఉండేది. మీ ప్రేమ ఎంతగా భయరహితంగా మారుతుందంటే – ఆ ప్రేమలో మీరు పూర్తిగా అదృశ్యమైపోవడానికి కూడా వెనుకాడరు; అటువంటి స్థితి నుండే ఈ వినమ్రత ఉద్భవిస్తుంది. ఇందులో ఒక విరుద్ధమైన సత్యం ఉంది: వినయాన్ని ఒక సద్గుణంగా ఆచరించలేము. ఎందుకంటే అది నిజమైనదిగా ఉండాలంటే అది సహజంగానే ఉద్భవించాలి.

కృప స్వేచ్ఛగా ప్రవహిస్తున్నప్పుడు, హృదయం ఉల్లాసంగా ఉన్నప్పుడు, మార్గం ప్రకాశవంతంగా అనిపించినప్పుడు ఒక గురువును ప్రేమించడం సులభం. కానీ ఉన్నతమైన ప్రేమ అనేది బాధ్యత గడప వద్దకు వచ్చినప్పుడు మాత్రమే వ్యక్తమవుతుంది.

హక్కులు ఆశించకుండా బాధ్యతను స్వీకరించడం

కృప స్వేచ్ఛగా ప్రవహిస్తున్నప్పుడు, హృదయం ఉల్లాసంగా ఉన్నప్పుడు, మార్గం ప్రకాశవంతంగా అనిపించినప్పుడు ఒక గురువును ప్రేమించడం సులభం. కానీ ఉన్నతమైన ప్రేమ అనేది బాధ్యత గడప వద్దకు వచ్చినప్పుడు మాత్రమే వ్యక్తమవుతుంది.

లాలాజీ గారు తన అంతరంగంలో సజీవమైన, దేదీప్యమానమైన ఒక శక్తివంతమైన ఆధ్యాత్మిక బాధ్యతను నిలుపుకున్నారు. అది ఆయనతో అంతమైపోవడానికి ఉద్దేశించినది కాదు, అది పరంపరగా కొనసాగడానికి, మరొకరి చేతుల ద్వారా ప్రపంచంలోకి ప్రవేశించడానికి ఉద్దేశించబడింది. ఆయన, “నేనే చివరివాడిని,



ఇకపై నా లాగా ఎవరూ పనిచేయరు” అని ప్రకటించలేదు. ఒక్క మాట కూడా మాట్లాడుకోకముందే బాబూజీ గారు ఈ విషయాన్ని గ్రహించారు. ఆయన అధికారాన్ని వారసత్వంగా పొందడానికో లేదా గొప్పస్థానంలోకి అడుగుపెట్టడానికో సిద్ధపడలేదు. ఆయన తన నిరాడంబరమైన రీతిలో దేనికోసం సిద్ధమయ్యారో, అది అత్యంత పవిత్రమైన లక్ష్యం; అదేమిటంటే ఎంతో ప్రేమతో అప్పగించబడిన ఆ పవిత్రమైన బాధ్యతను కాపాడటానికి తగిన యోగ్యతను సాధించడం.

కాబట్టి, ఆ తరుణం రాగానే, లాలాజీ గారు ఆ ఆధ్యాత్మిక కార్యభారమంతటినీ పూర్తిగా తన భుజాలపై ఉంచినప్పుడు, బాబూజీ గారు తన కర్తవ్యాన్ని ఎటువంటి ఉద్వేగానికి లేదా గర్వానికి లోనుకాకుండా, అత్యంత నిరాడంబరంగా మరియు సంపూర్ణంగా స్వీకరించారు.

నిజమైన ప్రేమ ఎప్పుడూ “నేను దీనిని సంపాదించాను” అని చెప్పదు. అది “నేను దీనిని జాగ్రత్తగా కాపాడుతాను” అని చెబుతుంది.

గురుదేవులు అంతరంగంలోకి ప్రవేశించినప్పుడు

1931 ఆగస్టు 14న, లాలాజీ గారు మహాసమాధిని పొందారు [ఇది ఒక సాధువు తన భౌతిక కాయాన్ని విడిచిపెట్టి, పరమ పవిత్రమైన దివ్యలోకంలో (బ్రైటర్ వరల్డ్) ప్రవేశించే అత్యున్నత ఆధ్యాత్మిక లీన స్థితి]. లాలాజీ గారు తన భౌతిక దేహాన్ని విడిచిన తర్వాతే, బాబూజీ గారితో ఆయనకు ఉన్న ఆత్మీయ అనుబంధం యొక్క అసలైన స్వభావం ద్యోతకమైంది.

బాబూజీ గారు ఆ గురు వియోగానికి ఎంతోవేదనను అనుభవించారు. అయితే చాలామంది అనుభవించే కోల్పోయిన భావనతో కూడిన శూన్యత ఆయనలో లేదు. ఆయన దృష్టిలో, లాలాజీ గారు ఎక్కడికీ వెళ్ళలేదు. ఆయన తన గురువును కోల్పోలేదు.

బాబూజీ గారు ఆ గురు వియోగానికి ఎంతోవేదనను అనుభవించారు. అయితే చాలామంది అనుభవించే కోల్పోయిన భావనతో కూడిన శూన్యత ఆయనలో లేదు. ఆయన దృష్టిలో, లాలాజీ గారు ఎక్కడికీ వెళ్ళలేదు. ఆయన తన గురువును కోల్పోలేదు.

లాలాజీ గారు భౌతికంగా నిష్క్రమించిన ఆ క్షణానికి చాలా కాలం ముందే, వారి మధ్య ఉన్న

బంధం ఒక ఉన్నతమైన పరిణామక్రమాన్ని సంతరించుకోవడం ప్రారంభించింది. బాబూజీ గారు ఈ లోకంలో కలుసుకున్న ఒక వ్యక్తిగా, ఒక భౌతిక రూపంగా, ఒక ముఖంగా మరియు ఒక కంఠస్వరంగా ఉన్న గురుదేవుల స్థానం... కాలక్రమేణా ఎంతో నిగూఢమైనదిగా మారిపోయింది. ఆయన ఒక ఆంతరంగిక సహచరునిగా, నిశ్శబ్దంలో ప్రకాశించే ఒక దివ్య మార్గదర్శిగా, అంతర్దృష్టిగా, మరియు ఆలోచనల కంటే లోతైన స్థానం నుండి ఉద్భవించే ఒక స్పష్టతగా రూపాంతరం చెందారు. అందువల్ల బాబూజీ గారు బాహ్యంగా తన గురుదేవులకు అందించే అదే పరమ పవిత్రమైన భక్తిప్రపత్తులతో, వినమ్రతతో ఆ అంతరంగ వాణిని ఆలకించేవారు. ఆ విధంగా చూస్తే, ప్రేమ ప్రవహించే రూపం తప్ప, వారి మధ్య మరేమీ మారలేదు.

భక్తి ఒక నిర్దిష్టమైన స్థాయికి చేరుకున్నప్పుడు... ఆత్మీయ అనుబంధం అనేది ఇక ఎంతమాత్రం బాహ్య దృష్టి పై ఆధారపడి ఉండదు.

బహుశా బాబూజీ గారి భక్తిలో అత్యంత విశేషమైన అంశం ఏమిటంటే, ఆయన ఎన్నడూ ఆచరించని విషయమే. ఆయన స్వయంగా అత్యున్నత ఆధ్యాత్మిక స్థాయి కలిగిన గురువుగా ఎదిగినప్పటికీ... వారసత్వాన్ని అందుకోవడం అంటే తన గురువు స్థానాన్ని తాను భర్తీ చేయడం అని ఆయన ఎన్నడూ భావించలేదు; బాహ్యంగానే కాదు, కనీసం తన అంతరంగ జీవితంలో కూడా ఆ ఆలోచనకు తావివ్వలేదు. ఆ శీలసౌమ్యత ఆయన నుండి ప్రసరించేది, ఆయనలో లాలాజీ గారు కేవలం అప్పుడప్పుడు తలచుకునే ఒక మధురమైన జ్ఞాపకం కాదు; ఎప్పటికీ నిలిచి ఉండే ఒక సజీవమైన సాన్నిధ్యం. బాబూజీ గారు ఎల్లప్పుడూ ఆ సంబంధం నుండే కార్యభారాన్ని నిర్వహించారు – దానికి ఆవల గానీ, దానిని దాటి గానీ ఎప్పుడూ పనిచేయలేదు. ఆ పవిత్ర మూలం ఎల్లప్పుడూ మూలంగానే నిలిచింది. అందువల్లే పరంపర ప్రకాశవంతంగా, అవిచ్ఛిన్నంగా కొనసాగింది.

తన మూలాన్నే పక్కకు నెట్టాలని చూసే ప్రేమ కాలక్రమేణా తన స్వభావాన్ని కోల్పోతుంది; కానీ తన మూలానికి అంటిపెట్టుకుని ఉండే ప్రేమ మాత్రమే దైవిక శక్తి ప్రవహించే ఒక నిష్కల్మషమైన మార్గంగా మారుతుంది.

తన మూలాన్నే పక్కకు నెట్టాలని చూసే ప్రేమ కాలక్రమేణా తన స్వభావాన్ని కోల్పోతుంది; కానీ తన మూలానికి అంటిపెట్టుకుని ఉండే ప్రేమ మాత్రమే దైవిక శక్తి ప్రవహించే ఒక నిష్కల్మషమైన మార్గంగా మారుతుంది.

ప్రేమ నుండి ప్రాణాహుతి ప్రసారం వరకు

బాబూజీ గారి యొక్క ప్రాణాహుతి శక్తి ప్రసరణ నాణ్యతను చూసి ప్రజలు తరచుగా ఆశ్చర్యపోయేవారు: దాని మృదుత్వం, దాని గాంభీర్యం, మరియు అది హృదయపు లోతుల్లోకి ప్రవేశించి భయాలను కరిగించే తీరు వారిని ఆశ్చర్యపరిచేవి. దాని సూక్ష్మతకు, అహం యొక్క భారం ఏమాత్రం లేనట్లుగా, ప్రయత్నపు ఆనవాళ్లు లేనట్లుగా కనిపించే దాని తీరుకు వారు విస్మయం చెందేవారు. ఇంత శక్తివంతమైనది ఇంత సున్నితంగా ఎలా ప్రవహిస్తుంది? దానితో కలిసి ప్రశాంతంగా కూర్చున్నప్పుడు, సమాధానం చాలా సులభంగా స్ఫురిస్తుంది.

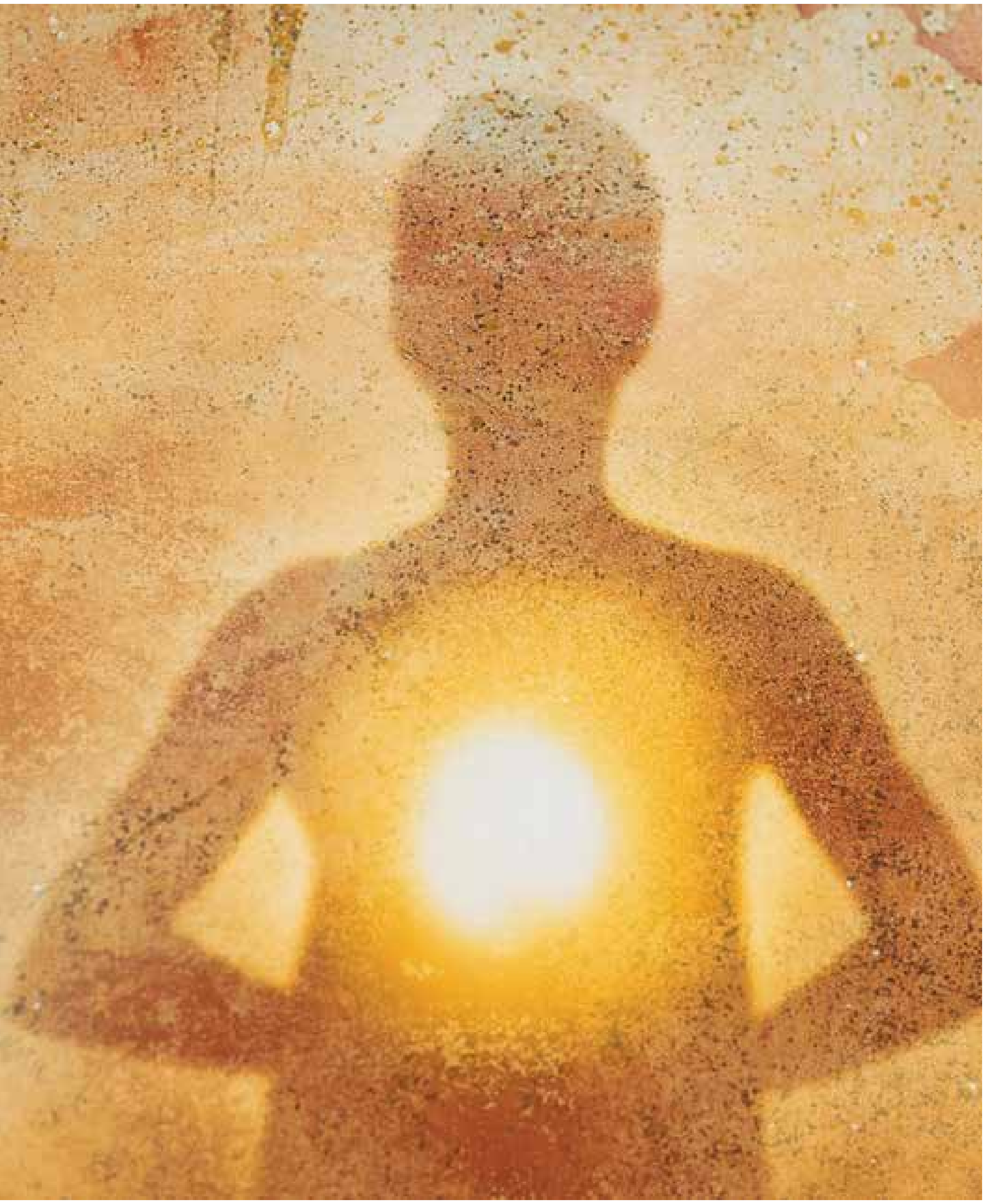
ఒక వ్యక్తి ద్వారా ప్రవహించేది, అతని హృదయాన్ని నింపిన దాని పైనే పూర్తిగా ఆధారపడి ఉంటుంది. ఖాళీ చేసిన సుగంధ ద్రవ్యాల సీసాలో ఆ సువాసన ఎలాగైతే నిలిచి ఉంటుందో, అలాగే ఒక పాత్ర అందులో ఉన్న పదార్థం యొక్క స్వభావాన్నే కలిగి ఉంటుంది.

బాబూజీ గారి హృదయం వ్యక్తిగత ఆశయాలకు అతీతంగా ఉండేది. గొప్పవాడిగా గుర్తింపు పొందాలనో, కీర్తిని సంపాదించాలనో లేదా గుర్తుండిపోవాలనో ఆయనకు ఎలాంటి కోరిక లేదు. ఆ స్థానంలో ఆయన గురువు పూర్తిగా, శాశ్వతంగా స్థిరపడ్డారు. అందువల్ల, బాబూజీ గారు పనిచేస్తున్నప్పుడు ఆయన ద్వారా ప్రవహించినది ఒక సాంకేతిక నైపుణ్యం గానీ, సంపాదించిన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం గానీ లేదా ఒక అద్భుతమైన వ్యక్తిత్వపు శక్తి గానీ కాదు. అది వ్యక్తిగత హక్కులూ ఏమాత్రం లేని ఒక ప్రేమ. అందువల్ల ఆయన ద్వారా ప్రసరించిన దానిపైతన స్వభావపు ముద్ర ఏదీ పడలేదు.

నిరంతర అనుబంధం

లాలాజీ గారు, బాబూజీ గారి మధ్య ఉన్న సంబంధం సూక్ష్మమైనదైనప్పటికీ, అది ఒక శక్తివంతమైన పాఠాన్ని మనకు నేర్పుతుంది. ఏకత్వానికి దారితీసే నిష్కపటమైన భక్తి ఒక వ్యక్తిని సంకుచితం చేయదు – అది వారిని పరిపూర్ణులను చేస్తుంది. చాలామంది శరణాగతి అంటే బలహీనత అని, దానికి ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ తావివ్వకూడదని చాలామంది భావిస్తారు. కానీ వాస్తవానికి అది మనకంటే ఉన్నతమైన దానితో మనల్ని మనం మరింత సత్యమైన రీతిలో సమన్వయపరచుకోవడం.

బాబూజీ గారు ఎంత సంపూర్ణంగా ప్రేమించారంటే, దానికి అడ్డుగా నిలిచే వ్యక్తిగత భావమేదీ ఆయనలో మిగలలేదు. ఆ యోగిక ప్రసరణను తన ఉద్దేశాలకు అనుగుణంగా వడపోయాలనే ఆకాంక్ష ఆయనలో లేదు, తన ద్వారా ప్రవహించిన దానిని తన స్వభావపు రంగుతో మార్చే స్వార్థం లేదు. ఇది ఒక జీవితం యొక్క సాధ్యమైనంత సంపూర్ణమైన వ్యక్తీకరణ:



ఆత్మ యొక్క శాశ్వత స్వభావాన్ని నిశ్శబ్దంగా చేరుకోవడం.

ఆ ప్రేమ ఇప్పటికీ పనిచేస్తూనే ఉంది. ఎటువంటి వివరణ లేకుండానే భయం తన పట్టును సడలించే క్షణాల్లో దానిని మీరు అనుభూతి చెందగలరు. ఏదైనా సాధారణమైన విషయం అకస్మాత్తుగా ఊహించని లోతులోకి విస్తరించినప్పుడు, లేదా ఒకప్పుడు శ్రమగా అనిపించిన ప్రయత్నం నిశ్శబ్దంగా సహజమైన సులభతత్వానికి దారితీసినప్పుడు – ఆ క్షణాల్లో ఏదో ఒక శక్తి కదులుతూ ఉంటుంది; అది మనలో మొదలైనది కాదు, మనతో అంతమయ్యేదీ కాదు.

అత్యంత గాఢమైన ప్రేమ, తాను అమితంగా ప్రేమించే దానిని ఎంత సున్నితంగా ఆదరిస్తుందంటే, అది ఒక సేవాభావంగా, సంరక్షణగా, చివరికి స్వేచ్ఛను ప్రసాదించే చర్యగా పరిణమిస్తుంది. అందువల్ల లాలాజీ గారు మరియు బాబూజీ గారి మధ్య జరిగిన ఆ నిశ్శబ్ద సంభాషణ ఎప్పుడూ ముగియలేదు.అది ప్రాణాహుతి ద్వారానే కొనసాగుతుంది: ఒక నిజాయితీగల అన్వేషకుడు అంతర్ముఖుడైనప్పుడల్లా, హృదయం నుంచి హృదయానికి, తరం నుంచి తరానికి ప్రవహించే ఆ సజీవ ధారగా.

ఎందుకంటే ప్రేమ, తన స్థానం ఏమిటో తెలుసుకున్నప్పుడు, అది కేవలం తన చుట్టూ ఉన్నవారిని మాత్రమే స్పృశించదు; అది రాబోయే తరాలను కూడా తీర్చిదిద్దుతుంది.

తన మూలాన్నే పక్కకు నెట్టాలని చూసే ప్రేమ కాలక్రమేణా తన స్వభావాన్ని కోల్పోతుంది; కానీ తన మూలానికి అంటిపెట్టుకుని ఉండే ప్రేమ మాత్రమే దైవిక శక్తి ప్రవహించే ఒక నిష్కల్మషమైన మార్గంగా మారుతుంది.

దాజీ :
దాజీ గారు హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సంస్థ యొక్క ప్రపంచ మార్గదర్శి మరియు శ్రీ రామచంద్ర మిషన్ అధ్యక్షులు.

daaji.org

Active Farming

Polarity

Gitopadesh

Brighter Minds Program

Heartfulness International School

From
Nursery to Grade XII

Curriculum offered

CBSE | CAMBRIDGE
IB | MONTESSORI
INDIGO | NIOS

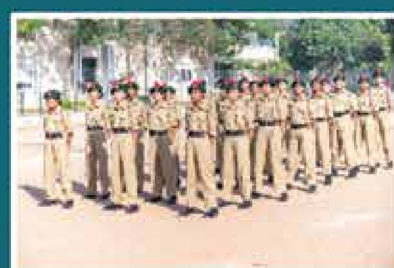
Relaxation & Meditation

Yoga

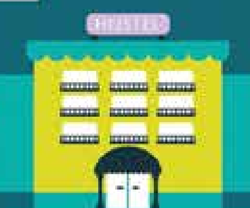
Sports

Art & Craft

NCC



Hostel Facilities Available



Transport Available

ADMISSIONS IN PROGRESS

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

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

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

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

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

Kanha Shanthi Vanam, Hyderabad

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

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

All Knowledge Stems From the Heart

HISA
Heartfulness International Sports Academy

HEARTFULNESS INTERNATIONAL SPORTS ACADEMY

Heartfulness Gopichand Badminton Academy

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

Shantaben International Cricket Academy for Girls

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

Other Sports

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

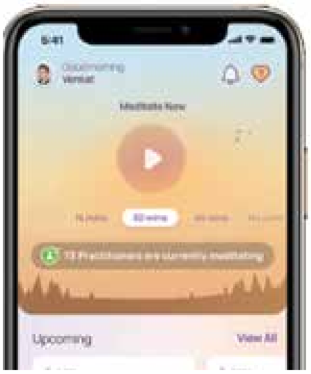
Launching Soon

- Archery
- Taekwondo

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

Kanha Shanti Vanam, Hyderabad, India

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



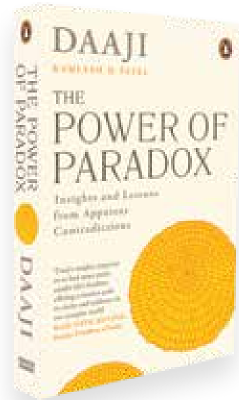
heartfulness app

Master the habit of meditation

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

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/



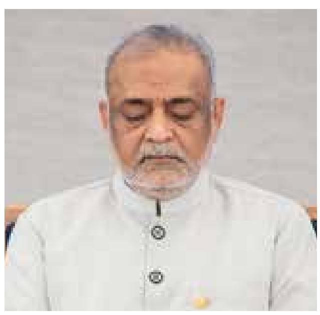
The Power of Paradox by Daaji

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

Publications by Daaji

#1 BESTSELLERS

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



Meditation Masterclass

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

Find Your Community

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

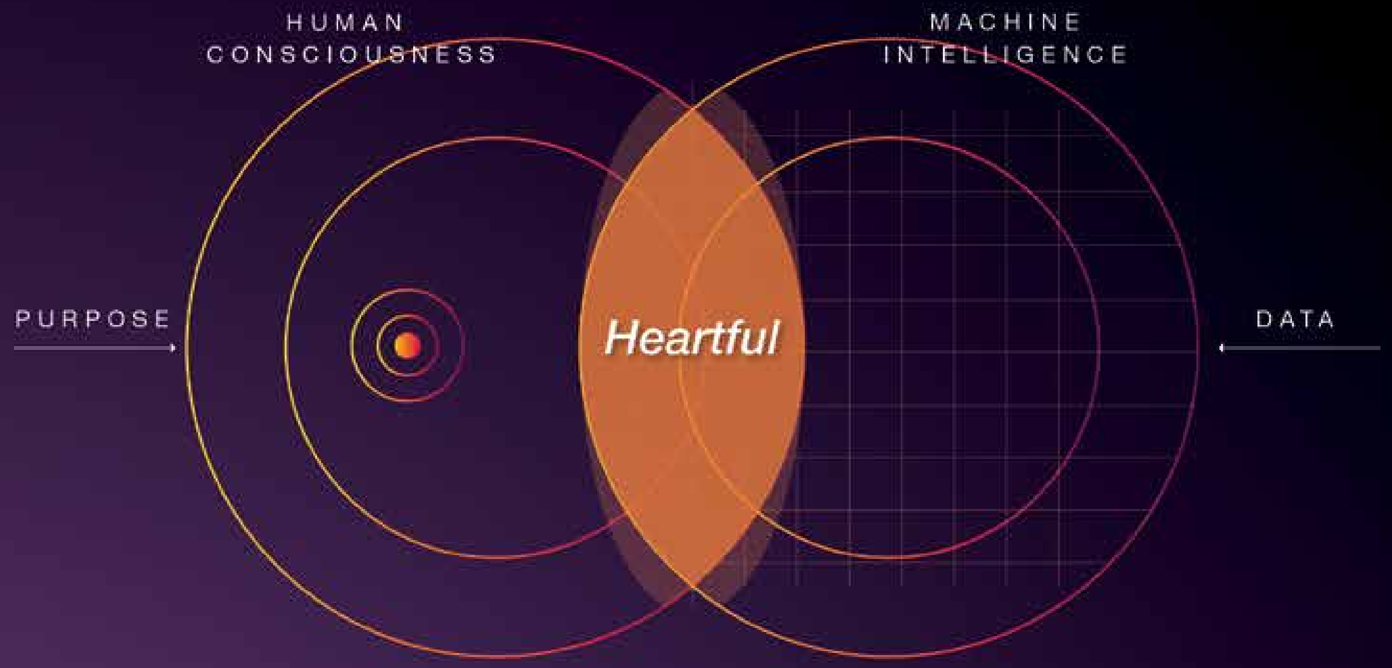
Learning,
The Heartfulness Way

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

HFNLife

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

HTC GLOBAL SERVICES | HTCNXT



AI that doesn't just think,
it understands.

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

www.htcinc.com | www.htcnxt.ai