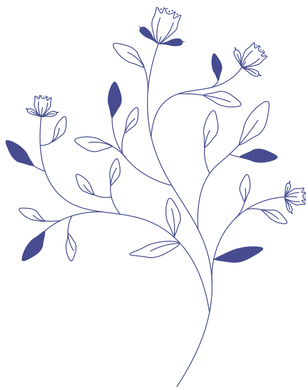
# బలమైన పునాదిని నిర్మించడం

## నిబద్ధత, లక్ష్యము మరియు నమ్మకం




**దాజీ**



షాజహాన్‌పూర్ యోగాశ్రమం

స్వర్ణోత్సవ సంబరాల సందర్భంగా ఇచ్చిన సందేశం

2వ బ్యాచ్: 2026 ఫిబ్రవరి 16 నుండి 18 వరకు

# బలమైన పునాదిని నిర్మించడం

## నిబద్ధత, లక్ష్యము మరియు విశ్వాసం

ప్రియ మిత్రులారా,

ఈ స్వర్ణోత్సవ వేడుకల సందర్భంగా గత కొన్నిరోజులుగా, ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో లోతుగా సాగే రెండు ప్రశ్నల గురించి మనం ఆలోచిస్తున్నాము.

- విభజింపబడిన హృదయం అనే సందేశంలో, కోరిక మరియు ఆకాంక్షల మధ్య ఎప్పటినుండో జరిగే ప్రాచీనయుద్ధాన్ని గురించి మనం అన్వేషించాము. ఏది సరైనదో తెలిసినప్పటికీ, నిబద్ధత చూపాల్సిన సమయం వచ్చినప్పుడు పక్కదారిపట్టే అన్వేషకుణ్ణి గురించి అది వివరిస్తుంది.

- లక్ష్యాన్ని మేల్కొల్పడం అనే సందేశంలో, అవసరమైన శక్తి మొత్తం ఉన్నప్పటికీ, తన లక్ష్యాన్ని చేరేందుకు, ముందుకు సాగేందుకు గల కారణాన్ని కోల్పోయిన ఆత్మ యొక్క వింత స్తబ్దతను మనం పరిశీలించాము.

అయితే అక్కడ హృదయాన్ని విభజించని, అంతర్గత జ్వాలను నిద్రపుచ్చని మరో మూడవ శత్రువు ఒకటుంది. అయితే అది మరింత సూక్ష్మతరమైనది. హృదయం నిబద్ధతను ఎంచుకునేంతవరకు, జ్వాల వెలిగేంతవరకు, అభ్యాసం నిజమైన ఫలితాన్ని ఇచ్చేంతవరకు అది వేచిఉండి అనంతరం **"ఇదంతా సరిగ్గానే ఉందా?"** అంటూ మన చెవిలో గుసగుసలాడుతుంది.

ఆ శత్రువే 'సందేహం'. ఈ మూడింటిలోనూ, ఇదే అత్యంత ప్రమాదకరమైనది కావచ్చు. ఎందుకంటే ఇది విఫలం చెందిన వాళ్లపై దాడి చెయ్యదు. విజయాన్ని సాధిస్తూ కూడా దానిని నమ్మనివారిపైనే ఇది దాడి చేస్తుంది.

## ఒకరి అనుభవాన్ని నమ్మకపోవడం

మన ప్రశిక్షకుల్లో ఒకరు వాళ్ళ సెంటర్లోని ఒక అభ్యాసి సోదరికి సంబంధించిన పరిస్థితి గురించి నన్ను సంప్రదించారు. ఆ సోదరి పదకొండు సంవత్సరాలుగా స్థిరంగా ధ్యానం చేస్తున్నారు; తన ఉదయవేళల్ని నింపిన ప్రశాంతత గురించి, పాత ఉద్రేక స్వభావాన్ని క్రమంగా భర్తీ చేసిన ఓర్పు గురించి, అలాగే ఫోన్ ను ముట్టుకోకుండా కూడా ప్రశాంతంగా కూర్చోగల కొత్త సామర్థ్యం గురించి ఆమె మాట్లాడారు.

అయినప్పటికీ, తోటలో నిలబడి, వసంతకాలం నిజంగానే వచ్చిందా అని ఒక నిశ్శబ్దపు అసౌకర్యంతో నివ్వెరపోయే వ్యక్తిలాగా, "ఇది నిజమేనా, లేక నన్ను నేను మోసం చేసుకుంటున్నానా?" అని ఆమె అడిగేవారు.

దానికి మరొక అభ్యాసి "సిస్టర్! పదకొండు ఏళ్లపాటు నిన్ను నీవు మోసం చేసుకోవడం వల్ల, నీకు కనుక అంతర్గత శాంతి లభిస్తే, దయచేసి దానిపై ఒక పుస్తకం రాయండి." అని అనాలనుకున్నాడు. మనలో మిగిలినవాళ్లమంతా ఆందోళనలో ఉంటూ మనల్ని మనం మోసం చేసుకోవడమేగాక, దాన్ని వాస్తవికత అని పిలుస్తున్నాము.

దీనిపై ఆలోచించండి: ఈ 'ఆత్మవంచన' గా అనిపించేది మీకు పదకొండు ఏళ్ల ప్రశాంతతను ఇస్తే, అది మరికొంత విశ్వసించడానికి అర్హమైనది కాదా? మనకు అశాంతి తప్ప మరేమీ తీసుకురాని మన సమస్యలను మనం అంతే సులభంగా ఎందుకు సందేహించము?

ఆ అభ్యాసి సోదరివద్ద అన్నీ ఉన్నాయి, ఒక్కటి తప్ప: **తన స్వంత అనుభవంపై విశ్వాసం.**

ఇప్పుడు, మనం ఇప్పటికే చర్చించిన విషయాల వెలుగులో, ఆమె పరిస్థితిని పరిశీలించండి. ఆమె హృదయం విభజించబడలేదు; ఆమె విజ్ఞతతో ఎంచుకుంది. అలాగే ఆమె అంతరంగజ్వాల వెలిగించబడింది. ఆమె ప్రతి ఉదయమూ సాధన చేస్తున్నారు, అలాగే విభజింపబడిన హృదయం అనే సందేశంలోని ఆ యాభై ఏళ్ల వ్యక్తిలా, ఆమె ఆకాంక్ష, కోరికల మధ్య నలిగిపోలేదు. ఆమె లక్ష్యాన్ని మేల్కొల్పడం అనే సందేశంలోని ప్రేరణ శక్తి లోపించిన యువతివంటిది కూడా కాదు. ఆమెకు క్రమశిక్షణ, లక్ష్యం, సానుకూల ఫలితాలు ఉన్నాయి.

అయినప్పటికీ ఆమె స్తబ్ధుగా ఉండిపోయింది, ఎందుకంటే ఆమెలో సందేహం ప్రవేశించింది. ఆమెలోని స్తబ్దతకు కారణం క్రమశిక్షణ లేకపోవడమో లేదా ఆకాంక్ష లేకపోవడమో కాదు, కేవలం ఆత్మవిశ్వాసం లోపించడం; సూక్ష్మమైన, నిశ్శబ్దమైన, అస్థిరపరచే ఒక సందేహం అది.

అందుకే సందేహాన్ని గురించి ప్రత్యేకంగా చర్చించుకోవలసిన అవసరం ఉంది. కోరిక అనేది సంకల్పంపై దాడి చేస్తే, సోమరితనం శక్తిపై దాడి చేస్తే, సందేహం అనేది అంతకంటే మౌలికమైన, మీలో ఉన్న స్వీయ పరివర్తనను గుర్తించే సామర్థ్యంపై దాడి చేస్తుంది.

## సందేహం అనే సూక్ష్మమైన విషం

సందేహం అనేది కుతూహలం కంటే భిన్నంగా ఉంటుంది; కుతూహలం అనేది తలుపుల్ని తెరిస్తే, సందేహమనేది వాటికి మేకులుకొట్టి మూసివేస్తుంది. ఆపై బయట నిలబడి గాలి, వెలుతురు సరిగ్గా లేవని ఫిర్యాదు చేస్తుంది. విజ్ఞతకు దారితీసే విచక్షణతో కూడిన వివేక విచారణకీ, అవగాహనను విషపూరితంచేసే సందేహానికీ మధ్య సహజమార్గం జాగ్రత్తగా ఒక గీత గీస్తుంది.

**విజ్ఞతకు దారితీసే విచక్షణతో కూడిన వివేక విచారణకీ, అవగాహనను విషపూరితంచేసే సందేహానికీ మధ్య సహజమార్గం జాగ్రత్తగా ఒక గీత గీస్తుంది.**

నిర్మాణాత్మకంగా ఉండే విచారణ "ఇది నిజమేనా?" అని అడుగుతూ, ఏమిటి, ఎలా, ఎక్కడ, ఎందుకు అని వెదుకుతుంది.

వినాశకరమైన సందేహం "నేను సమర్థుడినా?" అని అడుగుతుంది. అది అవగాహనను మసకబారుస్తుంది.

ఒకటి స్పష్టతను కోరుకుంటే మరొకటి గుర్తింపును ప్రశ్నిస్తుంది. ఒకసారి మీరు గనుక మీ స్వీయ గుర్తింపునే ప్రశ్నించడం ప్రారంభిస్తే, మీరు తప్పనిసరిగా ఒక అద్దంతో వాదిస్తున్నట్లే.

విభజించబడిన హృదయం అనే సందేశంలో, మనలోని రెండు తోడేళ్ల గురించి మనం ఆలోచించాము; ఒకటి మన ఉన్నత స్వభావాన్ని, మరొకటి మన నిమ్న ప్రేరణలను సూచిస్తుంది. మీరు దేనికి ఆహారం ఇస్తే చివరకు అదే గెలుస్తుందని మనం అర్థం చేసుకున్నాం.

సందేహం అనేది ఆ రెండు తోడేళ్లలో ఒకటి కాదు. తోడేళ్లకు ఆహారం ఇవ్వడమే నిరర్థకమని మీకు చెప్పే స్వరమే ఈ సందేహం. జరిగే సమరానికి వెలుపల అది కూర్చుని, ఆ రెండు తోడేళ్లూ నిజమైనవి కావని, మీరు ఇచ్చే ఆహారం కల్పితమైనదని, అలాగే ఆధ్యాత్మిక వృద్ధి అనే ఈ ప్రయత్నమంతా మీకు మీరు చెప్పుకుంటున్న ఒక కథ అని మీ చెవిలో ఊదుతుంది. అందుకే ఇది కోరిక లేదా జడత్వం కంటే సూక్ష్మమైనది. ఇది ఆకాంక్షతో పోటీ పడదు. ఆకాంక్షకు ఆధారభూతమైన పునాదినే ఇది బలహీనపరుస్తుంది.

సందేహం అనేది ఎంత లోతుగా పాతుకుని ఉంటుందో చెప్పే చక్కటి సంభాషణ ఒకటుంది. ఆధ్యాత్మిక అనుభవంలో అత్యంత శుద్ధి చేయబడిన కేంద్ర క్షేత్రం లోనికి బాబూజీ ప్రవేశించినప్పుడు, సాక్షాత్కారంలో మనం ఆశించే బ్రహ్మానందంకాని, దర్శనాలుకాని లేదా ఎలాంటి అద్భుతాలూ అక్కడ వారికి కనిపించలేదు. ప్రత్యేక అనుభూతులకు అలవాటుపడిన మనసుకు, అలాంటిదేమీ అక్కడ లేనట్లుగా అనిపించింది. అప్పుడు ఆయన లాలాజీతో: "నా పూర్వపు రోజులే ఎంతో బాగుండేవి. ఇక్కడ ఏమీలేని అభావం ఉన్నది" అని అన్నారు. అప్పుడు లాలాజీ, "పోనీ, నీకు కలిగిన ఈ స్థితిని నేను తొలగించనా?"అని మెల్లగా అడిగారు.

దానికి బాబూజీ వెంటనే, “వద్దు ప్రభూ! మీరు అలా చేస్తే, అదే నా చివరి శ్వాస అవుతుంది” అని బదులిచ్చారు.

ఆ స్థితిలో బాబూజీకి సౌందర్యంగానీ, ఆకర్షణగానీ లేదా గుర్తించదగిన ఎలాంటి ఆనందంగానీ కనిపించనప్పటికీ, దానిని రుచి చూసిన వారు అది లేకుండా ఉండలేరని మనం గమనిస్తాం. ఇది సందేహపు పరిధికి ఆవల ఉన్న స్థితి: అది మన అస్తిత్వంలో ఎంతగా పెనవేసుకుపోయి ఉంటుందంటే, దానిని తొలగించడం అనేది అస్తిత్వం కోల్పోవడానికి సమానం. తనకు తెలిసిన దాని గురించి ఆత్మ, వాదన చేయదు.

ఇది వ్యక్తి అస్తిత్వపు కేంద్రంలో పరిపూర్ణ సమసౌష్టవాన్ని కనుగొనడం లాంటిది. ఇది తళతళ మెరవదు, ఇంద్రియాలను ఉత్తేజపరచదు. అయినప్పటికీ ఆ అంతరంగ సమతుల్యత తెలిసిన తర్వాత జీవితం స్థిరంగా, సంపూర్ణంగా అనిపిస్తుంది. దానిని తొలగించడం వల్ల ఆ సమసౌష్టవం విచ్ఛిన్నమవుతుంది లేదా వక్రతకు గురవుతుంది. తద్వారా వ్యక్తి అస్థిరమవుతాడు.

## విశ్వాసం యొక్క నిర్మాణం

లాటిన్ భాషలో ‘కాన్ఫిడరే’ (con-fidare) అంటే ‘విశ్వాసంతో’ అని అర్థం. ఇది విజయానికి హామీని ఇవ్వకపోయినా, మీ జీవితంలో ఏది వచ్చినా మీరు ఎదుర్కోగలరనే ప్రగాఢ విశ్వాసాన్ని సూచిస్తుంది.

సందేహం అనేది ఈ విశ్వాసాన్ని విచ్ఛిన్నం చేస్తుంది. లాటిన్ పదం ‘డూబియస్’ (dubius) అనేది ‘రెండు’ అని అర్థం వచ్చే మూలం నుండి వచ్చింది. ఇది ద్వంద్వత్వాన్ని లేదా విభజనను సూచిస్తుంది. ఒక్కసారి మనస్సు నటుడిగానూ, విమర్శకునిగానూ విడిపోతే, మీరు అంతరంగంలో ఎన్నడూ విశ్రాంతిని తీసుకోని ఒక న్యాయమూర్తిని (ఆత్మసాక్షిని) నియమించుకున్నట్లు ఉంటుంది.

సందేహం తనను తాను సత్యాన్వేషిగా చూపిస్తుంది, సంకోచం కారణంగా ఏదైనా పని విఫలమైనప్పుడు, “నేను ముందే చెప్పాను కదా!” అని అది తన వాదన మొదటినుండి సరైనదేనని ధృవీకరించుకుంటుంది. ఆ విధంగా, సందేహం తన

వైఖరిని నిర్ధారించే ఫలితాలను సృష్టించడం ద్వారా తన స్వంత సాక్ష్యాలను తయారుచేసుకుంటుంది; సత్యాన్ని వెతుకుతున్నానని చెప్పుకునే దానికి ఇదొక నిజాయితీలేని వంచన.

లక్ష్యాన్ని మేల్కొల్పడం అనే సందేశంలో సోమరితనం అనేది శక్తిరాహిత్యం కాదనీ, అదొక లక్ష్యంలేని శక్తి అనీ మనం చర్చించుకున్నాం. సందేహం కూడా సమాంతర మార్గంలో పనిచేస్తుంది. సందేహం అంటే అనుభవరాహిత్యం కాదు, కానీ అది విశ్వాసం లేని అనుభవం. సోమరికి ఇంధనం ఉంటుంది కానీ జ్వాల ఉండదు. సందేహించే వ్యక్తికి ఇంధనం, జ్వాల రెండూ ఉంటాయి, కానీ ఆ జ్వాల నిజమో కాదో అని నిరంతరం తనిఖీ చేస్తూ, ఆ తనిఖీలో అప్పటికే ఉన్న జ్వాలని కూడా చల్లార్చుకుంటాడు.

భగవద్గీత నిర్మొహమాటంగా ఇలా అంటుంది: 'సంశయాత్మా వినశ్యతి' – సందేహించే స్వభావం కలవాడు నాశనం అవుతాడు.

తన సాధనని అనుమానించే వ్యక్తి తన మార్గాన్ని అనుమానించడం ప్రారంభిస్తాడు. తన మార్గాన్ని అనుమానించే వ్యక్తి, తన మార్గదర్శిని అనుమానించడం ప్రారంభిస్తాడు.
తన మార్గదర్శిని అనుమానించే వ్యక్తి స్వయంగా ఆ మార్గదర్శకత్వాన్నే అనుమానించడం ప్రారంభిస్తాడు.

సందేహించే ప్రతి సందర్భమూ స్వెట్టర్ లోని దారాన్ని లాగడంలాంటిది, చివరకు చలికి వణికిపోవడం తప్ప మరేమీ చేయలేం. మీరు ఆ స్థితిని కొద్దికొద్దిగా తీసేసుకుంటూ పోతారు, చివరకు ఏమీ మిగలదు.

**ఇది వ్యక్తి అస్తిత్వపు కేంద్రంలో పరిపూర్ణ సమసౌష్టవాన్ని కనుగొనడం లాంటిది. ఇది తళ తళ మెరవదు, ఇంద్రియాలను ఉత్తేజపరచదు. అయినప్పటికీ ఆ అంతరంగ సమతుల్యత తెలిసిన తర్వాత జీవితం స్థిరంగా, సంపూర్ణంగా అనిపిస్తుంది.**

మరి వినమ్రత మాటేమిటి? వినమ్రత అంటే సందేహం కాదు. వినమ్రత "నాకు అన్నీ తెలియవు" అని అంటే, సందేహం "నాకు ఇది సరిపోదు" అని అంటుంది. ఒకటి అభివృద్ధికి తలుపులు తెరిస్తే, మరొకటి ఆ తలుపులను మూసివేసి తాళంచెవిని మింగేస్తుంది.

విభజించబడిన హృదయం అనే సందేశంలోని వంతెన ఉదాహరణను గుర్తుకు తెచ్చుకోండి. పదేపదే కలిగే వైఫల్యాలు సంకల్ప శక్తిలో ఎలా సూక్ష్మ పగుళ్లను సృష్టిస్తాయో మనం మాట్లాడుకున్నాము. అది పేరుకుపోయేదైన కంటికి కనిపించని నష్టం. చివరకు కొద్దిపాటి బరువు కూడా వినాశకరమై వంతెన కూలిపోవడానికి కారణమవుతుంది. సందేహం అనేది కూడా విశ్వాసానికి అదే చేస్తుంది. ప్రతిసారీ ఒక అనుభవాన్ని తోసిపుచ్చినప్పుడు, లేదా "అది కేవలం ఊహ మాత్రమే" అని అంతర్వాణి చెప్పినప్పుడు, విశ్వాసం అనే నిర్మాణంలో ఒక సూక్ష్మ పగులు ఏర్పడుతుంది. బయటి నుండి విశ్వాసం ఇప్పటికీ దృఢంగా కనిపించవచ్చు గానీ నష్టమనేది అంతర్గతమైనది. ఏదో ఒకరోజు, ఒక చిన్న తడబాటు అనుకున్నది విశ్వాసాన్ని పూర్తిగా కుప్పకూలిపోయేలా చేస్తుంది. సాధన విఫలమైనందువల్ల కాదు, పేరుకుంటూ పోయిన తొలగింపులు చివరకు పునాదిని విచ్ఛిన్నం చేసినందువల్ల.

ఈ పునాది బీటలువారడం అనేది; వైఫల్యం వల్ల కాదు, విజయాన్ని గుర్తించడానికి నిరాకరించడం వల్ల విచ్ఛిన్నమైంది.

## ధైర్యం: సందేహానికి విరుగుడు

మీరు సందేహంతో నేరుగా పోరాడుతుంటే, మీరు దాని స్వంత ప్రదేశంలో, అంటే దాని సొంత గడ్డపైనే పోరాడుతున్నట్లు లెక్క. సందేహాన్ని దాని స్వంత గడ్డపై ఓడించడం నిజంగా కష్టం. సందేహంతో చర్చించి మనస్సు ఇప్పటికే ఓడిపోయింది. ఎందుకంటే సందేహానికి అపరిమితమైన ఆయుధాలున్నాయి. అలాగే ఒక నిర్ణయానికి రావాలనే ఆసక్తి దానికి ఏమాత్రం లేదు.

సందేహాన్ని మీ జీవిత వాహనంలో ఒక శాశ్వత ప్రయాణీకుడిగా భావించండి. అది మాట్లాడవచ్చు, జరగబోయే విపత్తుల గురించి వివరించవచ్చు కూడా.

పదహారు రకాల మార్గాలలో పనులు తప్పుగా జరుగుతాయని అది అంచనా వేయవచ్చు. కానీ మీ వాహనం యొక్క స్టీరింగ్ వీల్‌ను తాకడానికి దాన్ని ఎన్నటికీ అనుమతించకూడదు.

మరో మాటలో చెప్పాలంటే, సందేహం మిమ్మల్ని భయపెట్టవచ్చు, హెచ్చరించవచ్చు లేదా వ్యాఖ్యానించవచ్చు, అయితే దాన్ని మీ జీవితాన్ని నడిపించనివ్వవద్దు.

**సందేహాన్ని మీ జీవిత వాహనంలో ఒక శాశ్వత ప్రయాణీకుడిగా భావించండి. అది మాట్లాడవచ్చు, జరగబోయే విపత్తుల గురించి వివరించవచ్చు కూడా. పదహారు రకాలు మార్గాలలో పనులు తప్పుగా జరుగుతాయని అది అంచనా వేయవచ్చు. కానీ మీ వాహనం యొక్క స్టీరింగ్ వీల్‌ను తాకడానికి దాన్ని ఎన్నటికీ అనుమతించకూడదు.**

విభజించబడిన హృదయం అనే సందేశంలో కోరిక, ఆకాంక్షల మధ్య యుద్ధంలో నిమ్న ఆకర్షణతో పోరాడి గెలవలేమని, కానీ ఉన్నతమైన తపనను పెంచడం ద్వారా మిగతావన్నీ విలీనం అయ్యేలా అది చేయవచ్చని మనం గమనించాం. అదే సూత్రం ఇక్కడ కూడా వర్తిస్తుంది. సందేహంతో వాదించడం ద్వారా దాన్ని మీరు ఓడించలేరు. ఆ వాదనే ఒక అసంబద్ధంగా మారిపోయేలా మీరు ప్రత్యక్ష అనుభవాన్ని సమకూర్చుకోవాలి. అప్పుడే మీరు సందేహాన్ని ఓడిస్తారు. తేనెను రుచి చూసిన వ్యక్తి, అందులో తీపి ఉందా, లేదా అని చర్చించాల్సిన అవసరం ఇక లేదు కదా!

ఆ విధంగా, సందేహానికి విరుగుడు ప్రత్యక్ష అనుభవమూ, ధైర్యమూనూ. ధైర్యం, సందేహాన్ని ఉండనిస్తుంది. కాని, సందేహం యొక్క వీటో (చర్యను అడ్డుకునే) అధికారాన్ని అది నిరాకరిస్తుంది. ప్రత్యక్ష అనుభవం సందేహాన్ని పూర్తిగా కరిగించివేస్తుంది.

మరోవైపు, విశ్వాసం అనేది సందేహం, నిశ్చితత్వం అనే ఈ రెండింటికీ భిన్నంగా పనిచేస్తుంది. అది వాదించదు. అది అప్పటికే నడవబడిన నేలపై దృఢంగా నిలబడి, ఇది ప్రామాణికం; ఇది **నిలబడుతుంది** అని చెబుతుంది.

## వృద్ధి పథం

మూలసారాన్ని బట్టి చూస్తే, ఆధ్యాత్మికత అనేది, మనం చాలాకాలం కేవలం నమ్మకాలుగానే భావించినవాటిని అనుభూతించే ఒక కళ. అరువు తెచ్చుకున్న 'భగవంతుడే ప్రేమ' లేదా 'ఆత్మ శాశ్వతమైనది' వంటి పదాలతో మనం ప్రారంభిస్తాము. ఇవి ఖచ్చితంగా మంచి నమ్మకాలే. అయితే నమ్మకాలు అనేవి ప్రామిసరీ నోట్లవంటివి. చెల్లింపు జరిగే వరకు, "ఒకవేళ ఈ నోటు విలువలేనిదయితే?" అనే సందేహం లోపల కదలాడుతూనే ఉంటుంది.

లక్ష్యాన్ని మేల్కొల్పడం అనే సందేశంలో, సోమరికి ఏదైనా విషయంపై నిజంగా ఆసక్తి కలిగితే, వాళ్లు ఎప్పుడూ అలసిపోరని, ఆహారం కూడా తీసుకోకుండా  ఎలాంటి ఫిర్యాదూ లేకుండా రాత్రంతా పనిచేస్తారని మనం గమనించాము. శక్తి ఎల్లప్పుడూ ఉన్నప్పటికీ, జ్వాల మాత్రం లేదని ఇది సూచిస్తుంది. ఇక్కడ ఒక సమాంతర స్థితి ఉంది. అనుభవం నిజంగా వచ్చినప్పుడు, ధ్యానం చేసే వ్యక్తి హృదయంలో ఏదో స్పష్టమైన అనుభూతి పొందినప్పుడు, ఇక ధ్యానం పనిచేస్తుందా లేదా అనే మేధోపరమైన చర్చ అసంబద్ధమైపోతుంది. అనుభవం ఎప్పుడూ వస్తూనే ఉంది, కానీ అక్కడ విశ్వాసమే లోపించింది.

నమ్మకం నుండి అనుభవంవైపు ప్రయాణం ఒక ఖచ్చితమైన క్షేత్ర పథాన్ని అనుసరిస్తుంది. మొదట, మనం అనుభూతి చెందుతాం. ధ్యాన సమయంలో హృదయంలో ఏదో కదలిక వస్తుంది; అది దైవం గురించిన భావన కాదు, దానితో కలిగే ఒక అనుభూతి. కానీ ఇంకా కూడా, ఆ అనుభూతి అనేది, వస్తూ పోతూ ఉండే ఒక సందర్శకుడిలాంటిదే.

అలా ఈ ప్రక్రియ కొనసాగుతుంది. మనం తరచుగా ఏమి అనుభూతి చెందుతామో, దానిగా మారడం ప్రారంభిస్తాము. ఒకప్పుడు ధ్యాన సమయంలో మాత్రమే

కనిపించే సహనం, ఇప్పుడు ట్రాఫిక్ సిగ్నల్స్ వద్ద కూడా స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. ఒక సందర్శకుడిగా మాత్రమే ఉన్న నిశ్చలత్వం, కాలక్రమేణా మనలో నివాసియై చివరికి మన యజమాని అవుతుంది. అప్పుడు ఏదో లోతైన మార్పు జరుగుతుంది. మనం ఇకపై సహనాన్ని 'అభ్యాసం' చేయము, మనమే సహనంగా మారుతాము.

ఈ వృద్ధి అనేది సూర్యోదయానికి ముందు తీసుకునే, 'నేను కూర్చుంటాను'అనే ఒక నిశ్శబ్ద నిర్ణయంతో ప్రారంభమవుతుంది: నాకు అలా అనిపించినందుకు కాదు, నాలో ఏదో అలా నిర్ణయించుకుంది కాబట్టి. ఆ నిర్ణయం పునః సమీక్షించేందుకు వీలులేనిది. ఏదైనా, ఎక్కడైనా, ఎప్పుడైనా, ఎలాగైనా సరే, అనే ఆ సంకల్పం సాధన చేయడానికి దారితీస్తుంది! సాధన అనుభవానికి దారి తీస్తుంది. అనుభవం అనేది ఎటువంటి వాదనకూ చలించని విశ్వాసాన్ని కలిగిస్తుంది. ఎందుకంటే అది వాదనల ద్వారా కాక, హృదయం యొక్క స్వీయ సాక్ష్యం ద్వారా నిర్మించబడింది.

ప్రతి సాయంత్రం, క్లీనింగ్ ద్వారా, మనం మన అంతరంగ స్థితిని సరళీకృతం చేస్తాము. ప్రతిదాన్నీ మార్చివేసే అంతర్దృష్టి ఇక్కడ ఉంది: సందేహం మనుగడ సాగించాలంటే దానికొక క్లిష్టమైన కథనం కావాలి. కనుక అంతర్గత స్థితిని సరళీకృతం చేయండి, అప్పుడు సందేహం ఆకలితో మాడిపోతుంది. నిప్పుకు ఇంధనం అవసరమైన విధంగా దానికి ఒక నాటకం కావాలి. ఆ నాటకాన్ని తొలగించండి, ఇక మండించడానికి దానికేమీ మిగలదు.

ఇప్పుడు, విభజించబడిన హృదయం అనే సందేశంలోని పట్టుగూడు, సీతాకోకచిలుకను గుర్తుతెచ్చుకోండి. విషయాలను సులభతరం చేయాలి అనుకుని పట్టుగూడును కత్తిరించిన వ్యక్తికి ఎగరలేని, ముడుచుకున్న రెక్కలున్న

ఏదైనా, ఎక్కడైనా, ఎప్పుడైనా, ఎలాగైనా సరే, అనే ఆ సంకల్పం సాధన చేయడానికి దారితీస్తుంది! సాధన అనుభవానికి దారి తీస్తుంది. అనుభవం అనేది ఎటువంటి వాదనకూ చలించని విశ్వాసాన్ని కలిగిస్తుంది. ఎందుకంటే అది వాదనల ద్వారా కాక, హృదయం యొక్క స్వీయ సాక్ష్యం ద్వారా నిర్మించబడింది.

సీతాకోకచిలుక మాత్రమే దొరికింది. సందేహం కూడా అలాంటిదే. వ్యతిరేక దిశనుండి ఒక వినాశకర కార్యాన్ని, అది చేస్తుంది. సంఘర్షణను శాశ్వతంగా తొలగించే బదులు, 'తాను పెంచుకున్న రెక్కలు అసలైనవి కావు' అని, సందేహం, సీతాకోకచిలుకకు చెబుతుంది. సంఘర్షణ పూర్తయి, రెక్కలు బలంగా ఎదిగిన అనంతరం, ఎగరగల సామర్థ్యం సీతాకోకచిలుకకు పూర్తిగా పెరిగినప్పటికీ, "నువ్వు నిజంగా ఎగరగలవా? బహుశా భద్రత కోసం నువ్వు ఇంకా కొన్నాళ్లపాటు పట్టుగూడులోనే ఉండాలి." అని సందేహం అంటుంది. ఈ స్వరాన్ని వినే సీతాకోకచిలుక ఎప్పటికీ ఎగరబోదు. అది ఎగరలేకపోవడం వల్ల కాదు, తన రెక్కలు ఊహాజనితమైనవని దానికి నమ్మకం కలిగించినందువల్ల.

## స్థిరంగా ఉండే పునాది

పదకొండు సంవత్సరాలుగా ధ్యానం చేసిన మన అభ్యాసి సోదరి వద్దకు ఇప్పుడు మళ్ళీ వద్దాం. ఆమె నమ్మింది. ఆమెకు అప్పుడు ఏదో ప్రశాంతత, ఓర్పు, సమానత్వభావన కలిగింది. ఆమె గమనించకుండానే మొదటి దశను దాటింది. పొందిన ఆ అనుభూతి, ఆమె వ్యక్తిత్వాన్ని పునర్నిర్మించింది. ఆమె రెండవ దశను కూడా దాటింది. అయినా ఆమె అక్కడ నిలబడి, "ఇది నిజమేనా?" అని అడుగుతోంది.

సందేహం ఆమెలోని మార్పును నిరోధించలేదు, కానీ అంతకంటే సూక్ష్మమైన పనిని చేసింది: అది ఆమెలోని మార్పును గుర్తించకుండా నిరోధించింది. సందేహపడడంలో శిక్షణ పొందిన మనస్సు, వచ్చిన ప్రతి అనుభవాన్నీ తోసిపుచ్చుతుంది: "అది కేవలం విశ్రాంతి మాత్రమే. అది కేవలం ఊహ మాత్రమే." అనే ఈ త్రోసిపుచ్చడాన్ని గుర్తించండి: ఈ త్రోసిపుచ్చడం అనేది తెలివితేటలు కాదు- ల్యాబ్ కోటు ముసుగు ధరించి వాస్తవత్వాన్ని నటిస్తోన్న భయం అది. ఆమెకు మరింత ఎక్కువ అనుభవం అవసరం లేదు. తన అనుభవాన్ని నమ్మడానికి ఆమెకు కావలసింది విశ్వాసము, ధైర్యము.

విభజించబడిన హృదయం అనే సందేశంలో, తాము నిలబెట్టుకోలేని వాగ్దానాలు చేసే సాధకులను గురించి వివరించడం జరిగింది; వారు స్వేచ్ఛ పట్ల తమ నిబద్ధతను అతిగా అంచనా వేసుకుంటారు, పాత అలవాట్ల పట్ల తమ అనుబంధాన్ని తక్కువగా

అంచనా వేస్తారు. ఈ అభ్యాసికేమో దానికి వ్యతిరేకమైన సమస్య ఉంది. ఆమె తనలో జరిగిన పరివర్తనను తక్కువగా అంచనా వేసి, తన సందేహం యొక్క నిర్ణయాధికారాన్ని అతిగా అంచనా వేసింది. ఆమె తన 'స్వంత విజయాన్ని చూడలేని' ఒక విజయవంతమైన సాధకురాలైంది.

విభజించబడిన హృదయం తన నిబద్ధతను అనుమానిస్తుంది. నిద్రిస్తున్న జ్వాల తన శక్తిని అనుమానిస్తుంది. బీటలువారిన పునాది తన స్వంత దృఢత్వాన్ని అనుమానిస్తుంది. ఈ మూడింటిలో, ఆఖరుది అత్యంత తీవ్రమైనది, ఎందుకంటే పునాది అనేది ఇప్పటికే ఏర్పడిపోయింది. పని ఇప్పటికే పూర్తయింది. మిగిలి ఉన్నదంతా దానిని విశ్వసించడమే.

ఈ గుర్తింపు ద్వారా అన్వేషకుడిని ముందుకు నడిపించే విశ్వాసం, వాళ్లు ప్రారంభించిన నాటి అమాయకపు విశ్వాసం కాదు. జీవితం ఆ విశ్వాసాన్ని ఛిన్నాభిన్నం చేస్తుంది, బహుశా అలా జరగాలేమో కూడా. కానీ ఆ శిథిలాల నుండి లోతైన ఒక విషయం బయటపడుతుంది: అది, సందేహించి కూడా సాధన చేసిన వ్యక్తి యొక్క మౌన విజ్ఞత; ఎటువంటి ప్రశంసలను ఆశించకుండా నమ్మడం నుండి అనుభూతి చెందడానికి, అనుభూతి చెందడం నుండి మారడానికి కదిలిన వ్యక్తియొక్క జ్ఞానం. ఈ రెండవ రకమైన విశ్వాసానికి అర్థం, మీకు ఎప్పుడూ సందేహం కలగదని కాదు; అయితే, మీరు దానితో మీ జీవితాన్ని నడిపించనివ్వరని దాని అర్థం.

ప్రతి ఉదయం మీరు చేసే ధ్యానం మిమ్మల్ని నమ్మకం కంటే మరింత లోతుకు తీసుకువెళుతుంది. ప్రతి సాయంత్రం చేసే నిర్మలీకరణ వల్ల మీది కానిదంతా తొలగిపోతుంది. మీ ప్రతి నిర్భయమైన చర్య, సందేహం యొక్క ప్రభావాన్ని బలహీనపరుస్తుంది. మీరు ఈ మార్గంలో నడుస్తున్నారు: మీ ఉదయాలు దానిని ధృవీకరిస్తాయి, మీ స్వీయ సహనం దానిని వెల్లడిస్తుంది. సంవత్సరాల క్రితం కంటే నిశ్చలంగా ఉన్న ఇప్పటి మీ స్వీయ హృదయమే దానికి నిదర్శనం. మీ జీవితం ఇప్పటికే మీకు చూపించిన దాన్ని మీరు విశ్వసిస్తారా, లేక పరివర్తన చెందే మీ ద్వారం వద్దే ఎప్పటికీ నిలబడిపోయి, మరో నిరూపణ కావాలని పట్టుపడుతూ ఉంటారా అన్నదే మిగిలిన ఏకైక ప్రశ్న.

# అన్నింటికీ ఒకటే విరుగుడు

ఈ మూడు సందేశాల ద్వారా, మనమిద్దరం కలిసి అంతరంగసీమను  విశ్లేషించాము:

విభజించబడిన హృదయం అనే సందేశం, అది కోరుకునే దానికి, తెలిసిన దానికి మధ్య నలిగిపోయిన హృదయాన్ని బయటపెట్టింది. లక్ష్యాన్ని మేల్కొల్పడం అనే సందేశమేమో లక్ష్యంలేని శక్తి యొక్క నిరర్థకతను చూపించింది.

బలమైన పునాదిని నిర్మించడం అనే సందేశం, మన అనుభవాలను తక్కువ చేయకుండా సందేహాన్ని నిరోధించడం ద్వారా, మన అనుభవాలపై విశ్వాసాన్ని బలపరుస్తుంది.

క్రింది మూడు విషాలు మీ యాత్రను ఆపేయగలవు. అయినా వాటన్నింటినీ కలిపి చూస్తే ఆ మూడు విషయాల గుండా పోయే దారం ఒకటేనని తెలుస్తుంది.

ఎన్నో వేల సంవత్సరాల క్రితం, అష్టావక్రుడు ఒక్క శ్వాసలో ఇమిడిపోయేంతటి సంక్షిప్త బోధనను అందించారు: “విషయాన్విషవత్ త్యజ” (విషయవాసనలను విషంలా వదిలిపెట్టు). అష్టావక్రుడి దృష్టిలో, ఇంద్రియగ్రాహ్యమైన బాహ్య విషయాలే విషం; మనస్సును చెల్లాచెదురు చేస్తూ, ఆత్మను బాహ్య రూపాలకే పరిమితం చేసే ఈ లోకపు ఆకర్షణలే ఆ విషం.

బాబూజీ గారు, తన స్వీయ అనుభూతి లోతుల నుండి, అంతకంటే సూక్ష్మమైన విషాన్ని గుర్తించారు: “సందేహం అనేది ఆధ్యాత్మికతకు ఒక విషం.”

శతాబ్దాల కాలవ్యవధి ఉన్నప్పటికీ, ఈ రెండు హెచ్చరికలు ఒకదానికొకటి ఎలా పరిపూరకాలుగా ఉన్నాయో గమనించండి. బాహ్య ప్రపంచం నిన్ను  ఆకర్షించడం అనే బయటి నుండి లోపలికి ప్రవేశించే విషాన్ని గురించి అష్టావక్రుడు హెచ్చరించారు. నీ స్వీయానుభవంపైనే నీ మనస్సు తిరుగుబాటు చేయడం, అనే లోపలి నుండి పుట్టే విషాన్ని గురించి బాబూజీ హెచ్చరించారు. ఒకటి, పరిపూర్ణత కోసం బయట వెతికే సాధకుడిని తప్పుదోవ పట్టిస్తుంది. రెండవది, ఇప్పటికే అంతర్ముఖుడై ఉండి

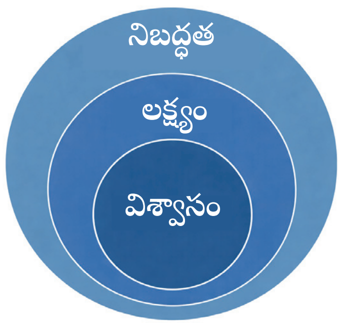
కూడా, అక్కడ తనకు లభించిన దానిని విశ్వసించలేని సాధకుడిని పతనం చేస్తుంది. ఈ రెండూ కలిసి ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణంలో ఎదురయ్యే ప్రమాదాలను పూర్తిగా వివరిస్తాయి. బాహ్య విషం "మరెక్కడో వెతుకు" అని చెబితే, అంతర్గత విషం "నీకు దొరికినది సరిపోదు" అని చెబుతుంది.

మరి ఈ రెండింటి మధ్యన ఉండే విషం మాటేమిటి? లక్ష్యం దెబ్బతిన్నప్పుడు స్థిరపడి పోయే భారం యొక్క పరిస్థితి ఏమిటి? అది కూడా ఇందులో ఉంది. విషయవాసనలు దృష్టిని బయటకు మళ్ళిస్తాయి. సందేహం లోపలి విశ్వాసాన్ని హరిస్తుంది. ఇక లక్ష్య రాహిత్యం అనేది - లక్ష్యాన్ని మేల్కొల్పడం అనే సందేశంలో మనం చర్చించుకున్న తమస్సు వంటిది - అటు బాహ్య ఆకర్షణ, ఇటు అంతర్గత విశ్వాసం రెండూ కోల్పోయినప్పుడు ఏర్పడే శూన్యాన్ని అది భర్తీ చేస్తుంది.

మూడు విషాలు: పరధ్యానం, జడత్వం, అవిశ్వాసం. ఇవి బయట, మధ్య, లోపల ఉండేవి.

మూడు విరుగుడులు: నిబద్ధత, లక్ష్యం, విశ్వాసం. ఇవి బయట, మధ్య, లోపల ఉండాల్సినవి.

మూడు విషాలు




మూడు విరుగుళ్ళు

**ప్రాచీన విజ్ఞత ఇలా చెబుతోంది: 'హిమ్మతే మర్దా తో మదదే ఖుదా' అంటే మనం ఒక అడుగు వేయడానికి ధైర్యాన్ని కూడగట్టుకున్నప్పుడు, మిగిలిన దూరాన్ని దైవం పూర్తి చేస్తుంది.**

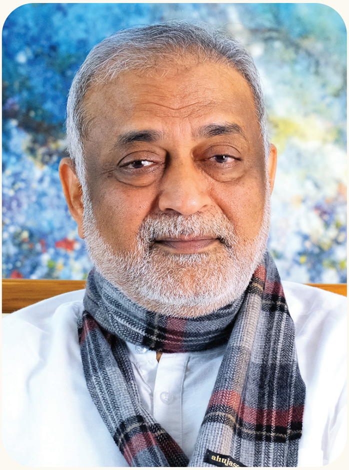
ప్రాచీన విజ్ఞత ఇలా చెబుతోంది: 'హిమ్మతే మర్దా తో మదదే ఖుదా' అంటే మనం ఒక అడుగు వేయడానికి ధైర్యాన్ని కూడగట్టుకున్నప్పుడు, మిగిలిన దూరాన్ని దైవం పూర్తి చేస్తుంది.

ఎంచుకోవాలంటే  విభజించబడిన హృదయానికి ధైర్యం కావాలి.
కదలాలంటే నిద్రిస్తున్న జ్వాలకి ధైర్యం కావాలి.
నమ్మాలంటే  బీటలు వారిన పునాదికి ధైర్యం కావాలి.

ప్రతి సందర్భంలోనూ, మనం ఆ ధైర్యాన్ని కూడగట్టుకున్న క్షణం, ఏదో ఒక గొప్ప శక్తి మనల్ని మధ్యలో కలుస్తుంది. ఈ మూడు విషాలకు విరుగుడు ఒక్కటే: విశ్వాసం మరియు ధైర్యం ఒక్కటిగా, కలిసి పనిచేయడం.

ప్రేమతో,  ప్రార్థనలతో,
**కమలేష్**

షాజహాన్‌పూర్ యోగాశ్రమం
స్వర్ణోత్సవ సంబరాల సందర్భంగా ఇచ్చిన సందేశం
2వ బ్యాచ్: 2026 ఫిబ్రవరి 16 నుండి 18 వరకు



## దాజీతో మాస్టర్ క్లాసులు

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానాన్ని మీరెప్పుడైనా ప్రారంభించవచ్చు. మూడు భాగాల మాస్టర్ క్లాసుల కోసం దాజీతో కలవండి. వాటిలో వారు హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ పద్ధతి యొక్క ప్రయోజనాలను చెబుతారు. మీ దైనందిన జీవితానికి హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ రిలాక్సేషన్, ధ్యానం, నిర్మలీకరణ, ప్రార్థనలను ఎలా జోడించవచ్చో వారు వివరిస్తారు. మాస్టర్ క్లాసులన్నీ ఉచితమే.

https://heartfulness.org/global/masterclass/

## హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధనా పద్ధతులు

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధనా పద్ధతులను కనుగొనండి. రిలాక్స్ అవడం, ధ్యానం చేయడం, నిర్మలీకరణ చేయడం, ప్రార్థన చేయడం నేర్చుకోండి.

https://heartfulness.org/in-en/heartfulness-practices/

heartfulness

purity weaves destiny