మీ స్వీయ దిగంతాన్ని ఎదుర్కొనడం

దాజీ

షాజహాన్‌పూర్ యోగాశ్రమం

స్వర్ణోత్సవ సంబరాల సందర్భంగా సందేశం

4 వ బ్యాచ్: 2026 ఫిబ్రవరి 24 నుండి 26 వరకు

మీ స్వీయ దిగంతాన్ని ఎదుర్కొనడం

ప్రియ మిత్రులారా,

ఇప్పటివరకు మనం నేర్చుకున్న సంక్షిప్త సమాచారం ఇక్కడ ఉంది:

- *విభజించబడిన హృదయంలో*, కోరిక మరియు ఆకాంక్ష అనే రెండు దిశలకు లాగబడుతున్న హృదయాన్ని మనం చూశాము.
- *లక్ష్యాన్ని మేల్కొల్పడంలో*, శక్తి ఉన్నప్పటికీ లక్ష్యం లేనందువలన, కదలడం ఆగిపోయిన హృదయాన్ని మనం కలిశాము.
- *బలమైన పునాదిని నిర్మించడంలో*, తన స్వంత పునాదిని తాను నమ్మలేక, తనలో కలిగిన పరివర్తనను సైతం సందేహించే హృదయాన్ని మనం చూశాము.
- *ఆకాశాన్ని అందుకోవడంలో*, తన చుట్టూ ఉన్న ఆవరణనే ఆకాశం అని భ్రమించి, పొందిన విజయాల చుట్టూ ఘనీభవించుకున్న అహంకారం వల్ల ఎదుగుదల ఆగిపోయిన హృదయాన్ని మనం చూశాము.

ఇప్పుడు మనం వేరే రకమైన గాయంతో ఉన్న హృదయాన్ని కలుస్తున్నాము. ఈ హృదయం విభజించబడలేదు, నిర్జీవంగా లేదు, సందేహంలో లేదు, లేదా ఆవరించబడి లేదు; ఇది రక్తం ఓడుతోంది. ఇక్కడ చిత్రమైన విషయం ఏమిటంటే, ఆ గాయం దానిది కాదు.

ఇద్దరు విశిష్ట ప్రతిభావంతులు

ఇద్దరు సంగీత విద్వాంసులు ఒకే గురువు వద్ద శిష్యరికం చేశారు. ఒకరికి రాతిని కూడా కరిగించగల అద్భుతమైన గాత్రం ఉంది. మరొకరికి ప్రేక్షకులను ఆశ్చర్యపరిచే సాంకేతిక ఖచ్చితత్వం ఉంది. ఇద్దరూ అసాధారణమైన వారే. అయితే తమ స్వంత ప్రతిభను చూసి సంతోషించడానికి బదులు, అవతలి వారి ప్రతిభను చూసి బాధపడుతూ తమ శక్తిని వృథా చేసుకున్నారు.

గాయకుడు, సాంకేతిక విద్వాంసుడి క్రమశిక్షణను చూసి అసూయ చెందాడు. సాంకేతిక విద్వాంసుడు, గాయకుడి సహజ నైపుణ్యాన్ని చూసి అసూయ చెందాడు. వారిద్దరికీ అన్నీ ఉన్నప్పటికీ, ఇద్దరిలోనూ ఒక లోపం ఉంది.

ఇదే **అసూయ** యొక్క చిత్రమైన లెక్క : ఇది మీ వద్ద ఉన్న దానికి, మీ వద్ద లేనిదానిని కలపడం ద్వారా ఉన్నదాన్ని తగ్గిస్తుంది. మీ ఖజానా ఎంత నిండుగా ఉన్నప్పటికీ, లెక్క మాత్రం ఎప్పుడూ లోటునే చూపిస్తుంది.

ఒకవేళ వాళ్లు తమ స్వీయ దిగంతాలను చూసుకుని, తమ తమ విశిష్ట ప్రతిభలనే గనుక అన్వేషించి ఉండి ఉంటే, బహుశా ఏదో ఒక రోజున వ్యక్తిగతమైన గురుత్వాకర్షణలకు అతీతంగా, పరిమితి అనేదేలేని ఆకాశంలో కలుసుకుని ఉండేవారేమో. అయితే దీనికోసం అంతర్గతంగా పని చేయవలసివస్తుంది.

ప్రక్కచూపులు

లక్ష్యాన్ని మేల్కొల్పడం అనే సందేశంలో, మనం కదలికకు కారణమయ్యే రెండు ఇంజన్ల మధ్య వ్యత్యాసాన్ని చూశాము. ఒకటి ప్రేమచేత లాగబడుతుంది; దానికి ఒక గమ్యం కూడా ఉంది. శక్తి అనేది కాంతి వైపుగా ప్రవహిస్తుంది, హృదయం అప్పటికే అక్కడకు చేరుకుంది కాబట్టి శరీరం దాన్ని అనుసరిస్తుంది. రెండవది వేదన చేత నెట్టబడుతుంది, దీనికొక గమ్యం లేదు, ఉన్నదంతా తప్పించుకోవడం మాత్రమే. అసూయ అనేది పూర్తిగా వేదన చేత నెట్టబడేది. అయితే ఇది మనం ఇంతవరకు చూడని దిశవైపుకి నెడుతుంది.

→ కోరికనేది మిమ్మల్ని కోరుకున్న వైపుకు, ముందుకు లాగుతుంది.

→ బద్ధకమనేది మిమ్మల్ని, కదిలేందుకు ఎలాంటి కారణము లేకుండా, ఒకేచోట ఉంచుతుంది.

→ సందేహమనేది మిమ్మల్ని, మీరు ఇప్పటికే కనుగొన్న దాని నుండి, వెనక్కి లాగుతుంది.

→ అహంకారమనేది మిమ్మల్ని ఒక పరిధిలోకి కుదిస్తుంది.

→ అసూయనేది మిమ్మల్ని పక్కలకు లాగుతుంది. ఇది మీ దృష్టిని వేరొకరి క్షితిజ రేఖపై స్థిరపరుస్తుంది.

విభజించబడిన హృదయం అనే సందేశంలో మనం 'ప్రేయస్సు' (ప్రియమైనది), 'శ్రేయస్సు' (మంచిది) ల మధ్య ఉన్న వ్యత్యాసాన్ని చూశాము. కోరిక అనేది, తక్షణ సంతృప్తినిచ్చేదాన్ని ఎంచుకోవాలా, లేక నా వికాసానికి దోహదపడేదాన్ని ఎంచుకోవాలా? అనే ఈ రెండింటి మధ్య జరిగే పోరాటం. కానీ అసూయ, మనకు ఏది మంచిది అనే ప్రశ్నను పూర్తిగా వదిలేసి, "వాళ్ళ వద్ద ఉన్నది నా దగ్గర ఎందుకు లేదు?" అనే భిన్న ప్రశ్నతో దాన్ని భర్తీ చేస్తుంది. ఇది మీ స్వంత జీవితం పట్ల అసంతృప్తి కాదు. జీవితం పట్ల అసంతృప్తి మిమ్మల్ని ఎదగడానికి ప్రేరేపించవచ్చు. ఇది పోలిక నుండి పుట్టిన అసంతృప్తి. పోలిక అనేది ఎదగడానికి నిప్పు రాజెయ్యదు, అది మిమ్మల్ని నెమ్మదిగా తినేస్తుంది.

ఒకవేళ వాళ్లు తమ స్వీయ దిగంతాలను చూసుకుని, తమ తమ విశిష్ట ప్రతిభలనే గనుక అన్వేషించి ఉండి ఉంటే, బహుశా ఏదో ఒక రోజున వ్యక్తిగతమైన గురుత్వాకర్షణలకు అతీతంగా, పరిమితి అనేదేలేని ఆకాశంలో కలుసుకుని ఉండేవారేమో. అయితే దీనికోసం అంతర్గతంగా పని చేయవలసివస్తుంది.

నిజమైన ఆకాంక్ష దిగంతం వైపు చూసి "మరింత ముందుకు" అంటుంది. అసూయ పక్కలకు చూసి "ఇది అన్యాయం" అంటుంది.

లక్ష్యాన్ని మేల్కొల్పడం లోని బద్ధకస్తుడు పైకి చూడగలగాలి. అసూయపడే వ్యక్తి పక్కకు చూడటం ఆపి, తన స్వంత దిగంతంవైపు చూడగలగాలి. చూపు యొక్క దిశ, జీవితం యొక్క దిశను నిర్ణయిస్తుంది.

అశాంతి యొక్క యంత్రాంగం

శాంతి అంటే కష్టాలు లేకపోవడం కాదు, అంతరంగంలో క్రమబద్ధత కలిగి ఉండటం. చైతన్యం అనేది స్థిరపడినప్పుడు, అంతర్గత జీవితంలోని ప్రతి అంశమూ దాని సరైన స్థానాన్ని ఆక్రమించినప్పుడు, బాహ్య పరిస్థితులు భగ్నం చేయలేని ఒక నిశ్చలత ఏర్పడుతుంది. అసూయ సరిగ్గా ఈ అంతరంగ క్రమబద్ధత పైనే దాడి చేస్తుంది.

సంస్కృత పదం 'మాత్సర్యం' అంటే కేవలం ఎదుటివారి వద్ద ఉన్నది మనకు కావాలని కోరుకోవడం మాత్రమే కాదు, ఎదుటివారు దానిని కలిగి ఉన్నందుకు మనం బాధపడటం. ఈ వ్యత్యాసం చాలా ముఖ్యమైనది. ఆకాంక్ష అనేది ఒకరి విజయాన్ని చూసి, "అది సాధ్యమే. నేను కూడా దాని కోసం కృషి చేస్తాను" అంటుంది. కానీ అసూయ అనేది అదే విజయాన్ని చూసి, "అది నాకే దక్కాల్సింది. ఈ విశ్వం నాకు అన్యాయం చేసింది" అని భావిస్తుంది.

శాంతి అంటే కష్టాలు లేకపోవడం కాదు, అంతరంగంలో క్రమబద్ధత కలిగి ఉండటం. చైతన్యం అనేది స్థిరపడినప్పుడు, అంతర్గత జీవితంలోని ప్రతి అంశం దాని సరైన స్థానాన్ని ఆక్రమించినప్పుడు, బాహ్య పరిస్థితులు భగ్నం చేయలేని నిశ్చలత ఏర్పడుతుంది. అసూయ సరిగ్గా ఈ అంతరంగ క్రమబద్ధత పైనే దాడి చేస్తుంది.

బ్రహ్మాండమైన అన్యాయం జరిగిందనే ఈ భావన, వ్యక్తి సంతోషానికి కేంద్రబిందువును తన వెలుపల ఉంచడం ద్వారా శాంతి యొక్క మూలాలను విషపూరితం చేస్తుంది. నా సంతృప్తి అనేది ఇతరుల కంటే ఎక్కువ కలిగి ఉండటంపై, లేదా కనీసం తక్కువ కాకుండా ఉండటంపై ఆధారపడినప్పుడు, నాలోని రక్షణాశ్రయపు తాళంచెవిని, నేను కలిసే ప్రతి వ్యక్తికీ అప్పగించినట్లే అవుతుంది. ప్రతి ఒక్కరి విజయం, నా అపజయం అవుతుంది. ప్రతి ఒక్కరి ఆనందం నా విచారం అవుతుంది. ఇతరుల అదృష్టానికి నేను బందీని అవుతాను. అందుకు చెల్లించాల్సిన మూల్యం నేను వెతుకుతున్న శాంతియే.

బలమైన పునాదిని నిర్మించడం అనే సందేశంలో, సందేహం అనేది తనకు కావలసిన సాక్ష్యాలను తానే ఎలా సృష్టించుకుంటుందో, నమ్మకపోవడానికి గల కారణాలను మాత్రమే ఎంచుకుని, నమ్మడానికి గల కారణాలను ఎలా విస్మరిస్తుందో మనం చూశాము. అసూయ కూడా ఇదే రకమైన నిజాయితీలేని లెక్కలతో పనిచేస్తుంది. అసూయాపూరిత మనస్సు అవతలి వ్యక్తికి ఉన్న ప్రతి ప్రయోజనాన్ని, తన పరిస్థితిలోని ప్రతి ప్రతికూలతను గమనిస్తుంది. అది ఒక ఖచ్చితమైన ఖాతా పుస్తకాన్ని నిర్వహిస్తుంది. అయితే ఆ లెక్కలే తారుమారు చేయబడ్డాయి. అవతలి పక్షంలో ఉన్న ఆస్తులు పెంచి చూపడం, మీ పక్షంలోని ఆస్తులు లెక్కలోకి తీసుకోకపోవడం. ఆ నిల్వ ఎప్పుడూ లోటునే చూపిస్తుంది, ఎందుకంటే ఆ లెక్కల ఉద్దేశ్యం ఖచ్చితత్వం కాదు, కేవలం బాధపడటమే.

అన్వేషకులలోని అశాంతి

కొన్ని ఆధ్యాత్మిక సంప్రదాయాలచే మాత్రమే బహిరంగంగా చర్చించబడేది అయినప్పటికీ ప్రతి ఆధ్యాత్మిక సమాజానికీ తెలిసిన విషయం ఒకటుంది: అదేమిటంటే, అసూయనేది ఆశ్రమ ద్వారం వద్ద అంతర్థానం కాదుగాని అది తనను తాను సంస్కరించుకుంటుంది.

ఆకాశాన్ని అందుకోవడం అనే సందేశంలో, ఆధ్యాత్మికరంగం ఎంత మృదువుగా, అనువైనదిగా ఉంటుందంటే, గర్వం మొలకెత్తడానికి అది ఒక సారవంతమైన భూమిగా మారుతుందని చారీజీ గారు గమనించిన విషయాన్ని మనం చర్చించాము. అదే మృదుత్వం, అసూయకు కూడా ఒక సారవంతమైన భూమిగా మారుతుంది.

భౌతిక ప్రపంచంలో అసూయకు డబ్బు, హోదా, రూపం, విజయంవంటి స్పష్టమైన విషయాలు ఉంటాయి. కానీ ఆధ్యాత్మిక ప్రపంచంలో, ఆ విషయాలు మరింత సూక్ష్మంగా మారినప్పటికీ అంతే శక్తివంతంగా ఉంటాయి. మాస్టర్ కు ఎవరు దగ్గరగా ఉన్నారు? ఎవరి సిట్టింగ్ ఎక్కువ సేపు సాగింది? ఎవరి ఆధ్యాత్మిక స్థితి లోతుగా అనిపిస్తోంది? ఎవరికి గుర్తింపు వచ్చింది, ఎవరికి బాధ్యతలు ఇవ్వబడ్డాయి? ఎవరి పేరు ప్రస్తావించబడింది? ఇవే అంతర్గత ప్రపంచంలోని 'విషయ వాసనలు', అంటే ఆధ్యాత్మిక జీవితంలోని ఇంద్రియగ్రాహ్య విషయాలు.

ఆకాశాన్ని అందుకోవడం అనే సందేశంలో, మనం అష్టావక్రుని హెచ్చరిక గురించి ప్రస్తావించాము: 'విషయాన్విషవత్ త్యజ'. విషయాలను విషంలా భావించి వదిలివేయమని, ఆయన మనకు చెబుతారు. ఈ వాక్యం ఇక్కడ పూర్తిగా వర్తిస్తుంది. బాహ్య ప్రపంచపు విక్షేపాలు, సందేహం కలిగించే అంతర్గత క్షయంతోబాటు, అన్వేషకులలో ఉండే అసూయ అనేది అదే విషానికి సంబంధించిన మూడవ కోణాన్ని వెల్లడిస్తుంది:

ఇది బాహ్య ప్రపంచం మిమ్మల్ని మీనుండి దూరం చేయడం అనే **విక్షేపం** కాదు.
ఇది అంతర్గత మనస్సు తన స్వీయ అనుభవానికి వ్యతిరేకంగా మారడం అనే **సందేహం** కాదు.
ఇది **పోలిక** ఇది అసూయ నుండి పుట్టి అవగాహనను వక్రీకరించి, అశాంతిని మొలకెత్తేలా చేస్తుంది.

ఆధ్యాత్మిక సమాజం ఒక అద్దాల మేడలా, పోల్చి చూసుకునే ప్రదేశంగా మారిపోవచ్చు, అక్కడ మీరు మీ స్వంత యాత్ర కంటే ఇతరుల యాత్ర గురించి ఎక్కువ అవగాహన కలిగి ఉంటారు. మిమ్మల్ని అంతర్ముఖులుగా చేసే బదులు, మీరు నిరంతరం **ప్రక్కచూపులు చూసేలా** సమాజం మారవచ్చు.

ఈ గొలుసుకట్టు చర్య చాలా ఖచ్చితంగా ఉంటుంది. *ఆకాశాన్ని అందుకోవడం* అనే సందేశంలో, అదుపులేని అహంకారం, ఆధ్యాత్మిక అర్హత అనే భావనను ఎలా సృష్టిస్తుందో మనం చూశాము. ఆ అర్హతకు భంగం కలిగినప్పుడు, అంటే మన అహం ఆశించినది వేరొకరికి లభించినప్పుడు అసూయ రగుల్కొంటుంది. ఒకసారి అసూయ రగిలితే, అది పోలికను సృష్టిస్తుంది, పోలిక పోటీతత్వాన్ని

పెంచుతుంది. ఆధ్యాత్మికజీవితం కరిగించేసి ఉండాల్సిన ఆ రాజకీయాలు ఈ పోటీ వల్ల మొదలవుతాయి. అప్పుడు, గర్వం అనేది ఇంటి పైకప్పును నిర్మిస్తే, అసూయ ఆ ఇంటినే దహించివేస్తుంది.

మూల కారణం

అసూయ అనేది నిజానికి అవతలి వ్యక్తి గురించి కాదు. మీరుగానీ, అలాగే మీ వద్ద ఉన్నదిగానీ సరిపోదు అనుకునే ఒక పరిశీలించబడని నమ్మకమే దీనికి కారణం. ఇది లోటు లేదా అసంపూర్ణత అనే ఒక గాయం; ఇది తనలో ఉన్న అసంపూర్ణతను చూసుకోవడానికి అవతలి వ్యక్తి విజయాన్ని ఒక అద్దంలా వాడుకుంటుంది.

ఇదే గాయాన్ని మనం *బలమైన పునాదిని నిర్మించడం* అనే సందేశంలో వేరొక కోణం నుండి పరిశీలించాము. పదకొండు సంవత్సరాల పాటు ధ్యానం చేసిన ఒక మహిళ తనలో వచ్చిన మార్పును తాను నమ్మలేకపోయింది. ఆమె, “ఇది నిజమేనా?” అన్నది. అసూయతో ఉన్న అన్వేషకుడు కూడా సరిగ్గా అలాంటి తప్పిదమే చేస్తాడు. తాను కనుగొన్నదాన్ని సందేహించడానికి బదులు, అది అసంపూర్ణమని నిరాకరిస్తాడు.

సందేహం, “నేను అనుభవించినది వాస్తవం కాదు” అని అంటుంది.
అసూయ, “నాకేదైతే ఇవ్వబడిందో అది సరిపోదు” అని అంటుంది.

ఒకటి నమ్మకానికి సంబంధించిన సంక్షోభం అయితే, మరొకటి సంతృప్తికి సంబంధించిన సంక్షోభం. ఈ రెండూ కూడా, ఆత్మ అప్పటికే పొందిన దానితో ప్రశాంతంగా విశ్రమించకుండా అడ్డుకుంటాయి.

అసూయ అనేది నిజానికి అవతలి వ్యక్తి గురించి కాదు. మీరుగానీ, అలాగే మీ వద్ద ఉన్నదిగానీ సరిపోదు అనుకునే ఒక పరిశీలించబడని నమ్మకమే దీనికి కారణం. ఇది లోటు లేదా అసంపూర్ణత అనే ఒక గాయం; ఇది తనలో ఉన్న అసంపూర్ణతను చూసుకోవడానికి అవతలి వ్యక్తి విజయాన్ని ఒక అద్దంలా వాడుకుంటుంది.

అసూయ అనేది అహము యొక్క నీడ, దాని విడదీయలేని తోడు. ఆకాశాన్ని *అందుకోవడం* అనే సందేశంలో, మనం అహాన్ని అస్తిత్వం యొక్క గ్రీన్‌హౌస్ (హరితగృహం) గా వర్ణించాము. దాని నీడ అయిన అసూయ, బయట ఆకాశంలో తనకంటే ఎత్తుగా ఎదుగుతున్న మరొక చెట్టును చూసి ఓర్వలేదు. ఆ అసూయ నిజానికి ఆ ఎదుగుతున్న చెట్టు గురించి కాదు. అది ఆ అహం నిర్మించుకుని, ఇప్పుడు ఒప్పుకోలేకపోతోన్న పైకప్పు గాజు ఆవరణ గురించి.

అందుకే అవతలి వ్యక్తి వద్ద ఉన్నది మీకు లభించినంత మాత్రాన అసూయ నయం కాదు, ఎందుకంటే దాని గమ్యస్థానమనేది మారుతూనే ఉంటుంది. ఒక వ్యక్తి యొక్క హోదాను చూసి అసూయపడే వ్యక్తికి, అదే హోదా లభించినప్పుడు, అతను అసూయపడటానికి మరొకరిని వెతుక్కుంటాడు. ఆ గాయం వస్తువు లేకపోవడంలో లేదు. ఆ వస్తువు ఉన్నట్లయితే అది తనను పరిపూర్ణం చేస్తుందనే నమ్మకంలోనే ఆ గాయం ఉంది.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ పద్ధతిలోని, సాయంత్రపు నిర్మలీకరణ దీనిని చక్కగా పరిష్కరిస్తుంది. ప్రతి సాయంత్రం ఆ రోజంతా ఏర్పడిన ముద్రలను తొలగించేందుకు మనం కూర్చున్నప్పుడు, మనం సంఘటనలనే కాక, ఆ సంఘటనలకు మనం ఆపాదించుకున్న అభివర్ణనలను కూడా వదిలివేస్తాము. తోటి ఉద్యోగికి ప్రమోషన్ రావడం అనేది ఒక సంఘటన. ఆ వార్త విన్నప్పుడు కలిగిన మీ గుండెల్లోని మంట, మీ గాయం ద్వారా పోషణ చెందింది. అది 'వేరొకరి లాభం నాకు నష్టం' అనుకునే మీ నమ్మకం ద్వారా వడపోయబడిన మీ అభివర్ణన.

కానీ ఇక్కడే అసలైన కష్టం ఉంది, ఇది *విభజింపబడిన హృదయం* అనే సందేశంలో మనం కనుగొన్న విషయాన్నే గుర్తుచేస్తుంది. నిర్మలీకరణ అనేది హృదయం దేనినైతే వదిలివేయడానికి సిద్ధంగా ఉందో దానిని మాత్రమే తొలగిస్తుంది. ఏదైనా ఒక అలవాటును లేదా ప్రవృత్తిని మనం రహస్యంగా ఇష్టపడుతున్నప్పుడు, మన మనస్సులోని కొంత భాగం దాన్ని వదలకూడదని పట్టుబట్టినప్పుడు, నిర్మలీకరణ ప్రక్రియ ప్రతిఘటనకు గురవుతుంది. ముద్రలలో, అసూయను తొలగించడం అత్యంత కష్టమైన పని. ఎందుకంటే మనం అసూయపడుతున్నామని ఒప్పుకోవడం అవమానంగా అనిపిస్తుంది. మనం కోపాన్ని, బద్ధకాన్ని, చివరికి సందేహాన్ని కూడా ఒప్పుకుంటాము, కానీ అసూయను?

“నేను ఆ వ్యక్తి యొక్క ఆధ్యాత్మిక స్థితిని చూసి అసూయపడుతున్నాను” అని చెప్పడానికి ఎంతో వినమ్రత కావాలి. దీనికి అసూయాపూరిత అహంకారం ఏ మాత్రమూ ఇష్టపడదు. ఆ గాయం దాగి ఉంటుంది. ఎందుకంటే దానివైపు చూడటం అంటే తన స్వీయ ప్రతిష్ఠ దెబ్బతిన్నదని ఒప్పుకోవడమే. అందువలన ఏళ్లతరబడి లోలోతుల్లో అది ముదురుతూనే ఉంటుంది; సాయంత్రపు నిర్మలీకరణ ఒక్కటే ఆ లోతుల వరకు వెళ్ళి దాన్ని తొలగించలేకపోవచ్చు. దానికి కారణం ఆ పద్ధతిలో ఉన్న లోపం కాదు. హృదయం దాన్ని వదులుకోవడానికి సిద్ధంగా లేకపోవడమే.

శాంతిని సుస్థిరపరచేది ఏమిటి

సంతుష్టి చెందడం అంటే, రాజీ పడటమో లేదా ఏదో తక్కువదానికే సర్దుకుపోయి అంగీకరించడం కాదు. సంతుష్టి అంటే, మీ ప్రయాణానికి ఏది అవసరమో, సరిగ్గా అదే మీకు ఇవ్వబడిందనే ఒక ప్రగాఢమైన గుర్తింపు; ఇది వేరొకరి యాత్ర గురించి కాదు, కేవలం మీ యాత్ర గురించే.

విత్తనం, చెట్టును చూసి ఎప్పుడూ అసూయపడదు. అది సంపూర్ణమైన విత్తనంగా ఉండటం ద్వారానే చెట్టుగా మారుతుంది. ఇతరమైనవి ఎలా తయారయ్యాయో చూడటం ద్వారా ఈ ప్రక్రియను మనం తొందరపెట్టలేము. విశ్వాన్ని నడిపించే ఆ మహాశక్తి మీలో దేన్నైతే ఉంచిందో, అది ఎప్పటికీ తప్పు కాదనే నమ్మకంతో, సహనంతో దశలవారీగా ఆ ప్రక్రియ జరగాలి.

లక్ష్యాన్ని మేల్కొల్పడం అనే సందేశంలో, మనం జపనీయుల విధానమైన ‘ఇకిగాయ్’ గురించి చర్చించాము. ఇకిగాయ్ అంటే జీవించడానికి గల కారణం, ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే నిద్రలేవడానికిగల కారణం. తన ‘ఇకిగాయ్’ని కనుగొన్న

సంతుష్టి చెందడం అంటే, రాజీ పడటమో లేదా ఏదో తక్కువదానికే సర్దుకుపోయి అంగీకరించడం కాదు. సంతుష్టి అంటే, మీ ప్రయాణానికి ఏది అవసరమో, సరిగ్గా అదే మీకు ఇవ్వబడిందనే ఒక ప్రగాఢమైన గుర్తింపు; ఇది వేరొకరి యాత్ర గురించి కాదు, కేవలం మీ యాత్ర గురించే.

వ్యక్తి తననెప్పుడూ ఇతరులతో పోల్చుకోడు. స్వయంగా లక్ష్యాన్ని కనుగొనలేక, వేరొకరినుండి అరువు తెచ్చుకున్నప్పుడు మాత్రమే పోలికనేది మొదలవుతుంది. మీది, అని చెప్పుకోదగ్గ ఒక ప్రత్యేకతను మీరింకా కనుగొనలేదు కాబట్టే ఇతరులకు ఉన్నదాన్ని చూసి అసూయపడుతున్నారు. అరువు తెచ్చుకున్న గాయం అనేది అరువు తెచ్చుకున్న లక్ష్యం లాంటిదే: మీ స్వంత వ్రాతను మీరింకా వ్రాసుకోలేదు కాబట్టి, వేరొకరి వ్రాతతో మీ జీవితాన్ని కొలుస్తున్నారు.

ధ్యానం లోతుగా సాగినప్పుడు, అసూయ నిండిన మనస్సులో ఒక అద్భుతమైన మార్పు వస్తుంది. ప్రతివ్యక్తీ తాము పొందిన తమ సంస్కారాల ద్వారా, తమవైన అనుభవాల ద్వారా, ప్రత్యేకమైన తమ తమ స్వంత పాఠ్యప్రణాళిక ద్వారా రూపొందించబడిన మార్గంలో నడుస్తున్నారని మనస్సు గ్రహించడం ప్రారంభిస్తుంది. మరొకరి అనుకూలతగా కనిపించేది వాళ్ళకి పెట్టబడిన గొప్ప పరీక్ష కావచ్చు. మీకు ప్రతికూలతలా కనిపించేది, మీకు గొప్ప అనుభవాన్ని నేర్పవచ్చు. ఈ విశ్వం అనేది ఒక పోటీ కాదు, ఇది ఒక పాఠశాల; అలాగే ఇక్కడ ప్రతి విద్యార్థికి భిన్నమైన సిలబస్ ఉంటుంది.

ఆ ఇద్దరు సంగీత విద్వాంసులు ఈ విషయాన్ని గ్రహించి ఉంటే, తమకున్న ప్రతిభ ఒకరితో ఒకరు పోటీ పడేందుకు కాదని అర్థం చేసుకునేవారు. ఒకరి స్వరం, మరొకరి సాంకేతికత అనేవి ఒకే సంగీతం యొక్క రెండు రూపాలు; ఒకటి లేకపోతే మరొకటి అసంపూర్ణం, ఒకరి అస్తిత్వం వల్ల మరొకరు మరింత గొప్పగా మారతారు. వాళ్లు ప్రత్యర్థులు కాదు, వాళ్ళిద్దరూ కలిసి ఉంటేనే సాధ్యమయ్యే ఒక శ్రావ్యమైన రాగం యొక్క రెండు భాగాలు.

తన లోతు తెలిసిన హృదయం

మీరు ఇతరుల వ్రాతను చదవడం ఆపి, మీ స్వంత జీవితాన్ని జీవించడం ప్రారంభించినప్పుడు, శాంతి తిరిగి వస్తుంది. పెన్ను ఇప్పటికే మీ చేతిలో ఉంది. పేజీ ఇప్పటికే మీ ముందు ఉంది. పక్కనున్న పేజీ వైపు చూడకుండా, మీ వంతుగా మీరు వ్రాయాలనుకున్నది వ్రాయాలి అనే సంకల్పం ఉంటే చాలు.

మీరు ఇతరుల వ్రాతను చదవడం ఆపి, మీ స్వంత జీవితాన్ని జీవించడం ప్రారంభించినప్పుడు, శాంతి తిరిగి వస్తుంది. పెన్ను ఇప్పటికే మీ చేతిలో ఉంది. పేజీ ఇప్పటికే మీ ముందు ఉంది. పక్కనున్న పేజీ వైపు చూడకుండా, మీ వంతుగా మీరు వ్రాయాలనుకున్నది వ్రాయాలి అనే సంకల్పం ఉంటే చాలు.

అత్యంత వినయపూర్వకమైన వ్యక్తి, రాజు కన్నా గొప్ప జీవితాన్ని గడపగలడని బాబూజీ వివరించారు; ఎవరికీ తెలియకుండా తన హృదయంలో ‘అద్భుతాల్లో కెల్లా అద్భుతాన్ని’ దాచుకునే హృదయం అది. అటువంటి హృదయం, లోకం చేత గొప్పగా గుర్తించబడిన వాళ్ళని చూసి అసూయపడదు. అది ఆ ప్రేరణను బలవంతంగా అణచుకోవడం వల్ల కాదు. అది తన లోపల అంతకంటే లోతైన అనుభూతిని పొంది ఉండటం వల్ల, ఇతరుల బాహ్య విజయాలు అసలు లెక్కలోకి రావు. ఏ వెలితి అయితే మీలో ఉన్నదని అనుకుంటున్నారో, ఆ వెలితి మీలో లేదని మీరు కనుగొన్నప్పుడు ఆ గాయం నయమవుతుంది. మీరు తప్పుడు దిశవైపు చూస్తున్నారంతే!

తన స్వీయ హృదయాంతరాళ రుచిని చూసిన హృదయం, వేరొకరి బాహ్య ఆడంబరాలను ఆశించదు. తగినంత సమయం ధ్యానంలో కూర్చోండి; మీ అంతరాత్మలోనికి లోతుగా వెళ్ళండి; అక్కడ, వేరెవరికీ లేనిదీ, ఎవ్వరూ దొంగిలించలేనిదైన ఒక నిధిని మీరు కనుగొంటారు. అక్కడ అసూయను అణచుకోవాల్సిన అవసరం ఉండదు, అసలు అసూయ పుట్టవలసిన కారణమే కనిపించదు.

సంక్షిప్తంగా చూద్దాం:

- *విభజించబడిన హృదయం* అనే సందేశంలో, మనం వివేకంతో ఎంచుకోవడం నేర్చుకునేవరకూ కోరిక మనల్ని విడదీస్తుందని తెలుసుకున్నాం.
- *లక్ష్యాన్ని మేల్కొల్పడం* అనే సందేశంలో, మనం మన లోపల జ్వాలను వెలిగించి లక్ష్యాన్ని కనుగొనే వరకు జడత్వం మనల్ని ముందుకు సాగనివ్వదని తెలుసుకున్నాం.

- బలమైన పునాదిని నిర్మించడం అనే సందేశంలో, మనం సందేహాన్ని ఛేదించి మన స్వంత అనుభవాలను నమ్మడం నేర్చుకునే వరకు అది మనల్ని బాధిస్తుందని తెలుసుకున్నాం.
- ఆకాశాన్ని అందుకోవడం అనే సందేశంలో, అహంకారం మనల్ని బంధిస్తుందని, వినమ్రత మనల్ని విముక్తుల్ని చేస్తుందని తెలుసుకున్నాం.
- మీ స్వీయ దిగంతాన్ని ఎదుర్కోవడం అనే సందేశంలో, అసూయ మన అంతర్గత దిక్సూచిని గమ్యం వైపుకు కాకుండా, ప్రక్కకు మళ్లిస్తుందని తద్వారా వేరొకరి విజయం, మనకు గాయంలా మారుతుందని తెలుసుకున్నాము. అసూయ అనేది మన స్వంత వాస్తవికత నుండి పుట్టిన బాధ కాదు, అది కేవలం పోల్చుకోవడం వల్ల కలిగినది.

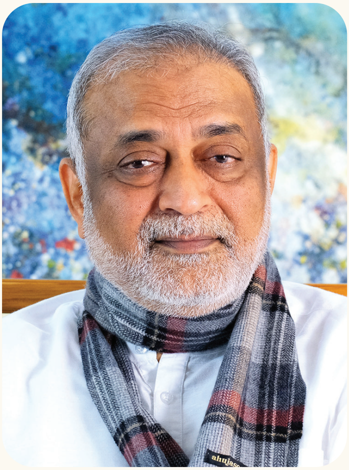
ఇక్కడ ఐదు రకాల విషాలు ఉన్నాయి, అవి మిమ్మల్ని గమ్యానికి దూరం చేస్తాయి:

కోరిక “అక్కడ ఉన్నది నాకు కావాలి” అని అంటుంది.
బద్ధకం “నేను చేరాల్సిన చోటుకు చేరుకోలేను” అని అంటుంది.
సందేహం “నేను చేరిన చోటు అసలైనది కాదు” అని అంటుంది.
అహంకారం “నేను చేరిన చోటు నాదే” అని అంటుంది.
అసూయ “వాళ్ళు చేరుకున్న చోటు నాదై ఉండవలసింది” అని అంటుంది.

ఈ ఐదింటికీ విరుగుడుగా ఉన్న ఒకే ఒక నిశ్శబ్ద విప్లవం ఏమిటంటే, పూర్తిస్థాయిలో స్వేచ్ఛగా, మీ హృదయంలో ధైర్యంగా, మీ శ్వాసలోనే, మీకు మాత్రమే ఇవ్వబడిన మీ ఈ జీవితంలోనే సంపూర్ణంగా జీవించడం. దానికి గల కారణాలు మీ యాత్రలో మాత్రమే వెల్లడవుతాయి.

మీ స్వీయ దిగంతాన్ని ఎదుర్కొనండి; మీదైన ప్రత్యేక మార్గంలో ధైర్యంగా నడవండి.

ప్రేమతో, ప్రార్థనలతో,
కమలేష్



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