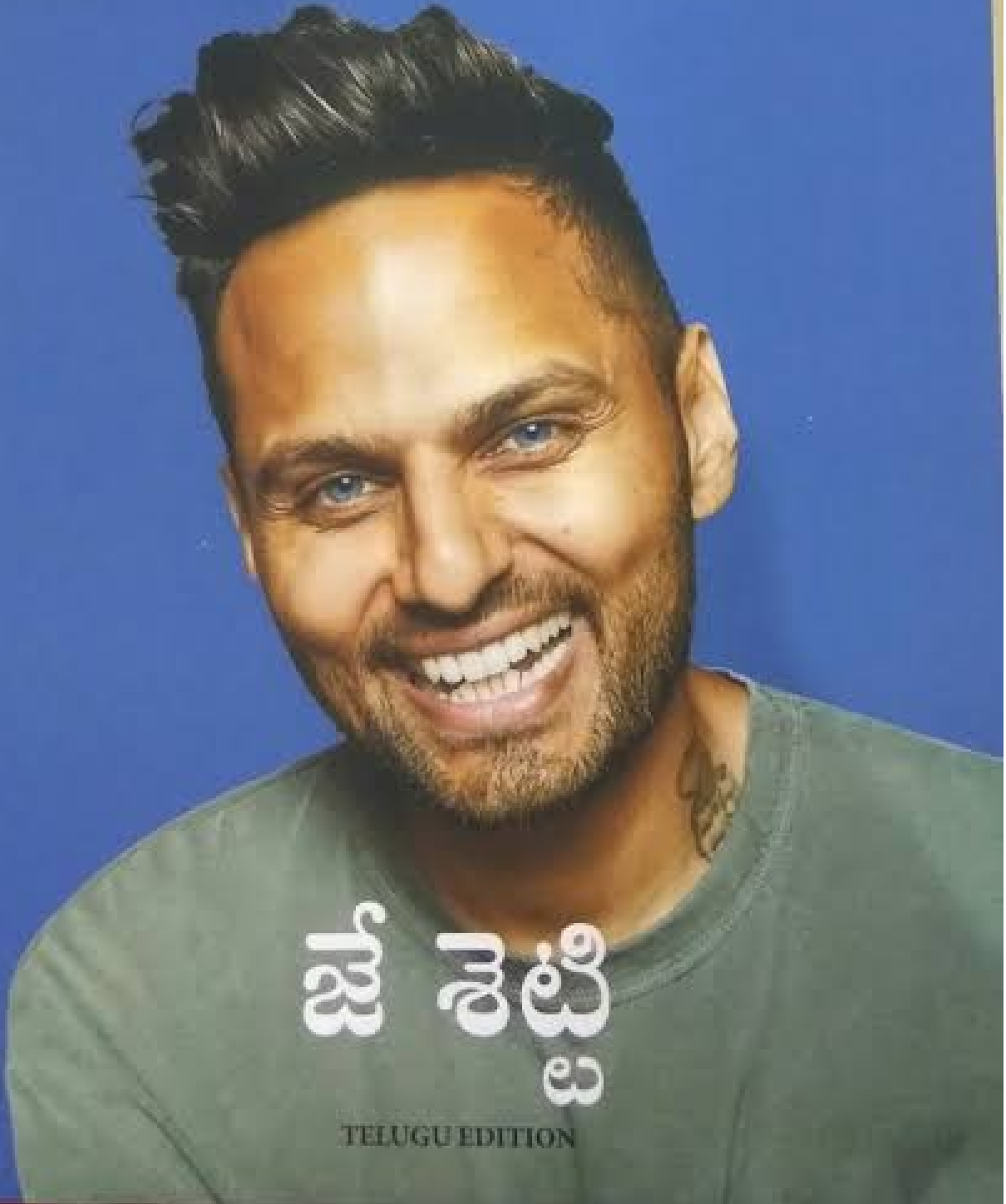


# సాధువు అలోచన

అనుదిన శాంతికి, ప్రయోజనానికి మీ మనసుకు శిక్షణ



జు శెట్టి

TELUGU EDITION

# సాధువు అలోచన



# సాధువు ఆలోచన

అనుదిన శాంతికి, ప్రయోజనానికి మీ మనసుకు శిక్షణ

## జ్ఞ శైలి

తెలుగు అనువాదం: గర్భాపూడి రాధాకృష్ణమూర్తి



మంజుల్ పబ్లిషింగ్ హౌస్

*First published in India by*



**Manjul Publishing House**

*Corporate and Editorial Office*

• 2 Floor, Usha Preet Complex,  
42 Malviya Nagar, Bhopal 462 003 - India

*Sales and Marketing Office*

• 7/32, Ansari Road, Daryaganj, New Delhi 110 002 - India

*Registered Office:* • 10, Nishat Colony, Bhopal 462 003

Website: [www.manjulindia.com](http://www.manjulindia.com)

*Distribution Centres*

Ahmedabad, Bengaluru, Bhopal, Kolkata, Chennai,  
Hyderabad, Mumbai, New Delhi, Pune

First published in 2021 by Manjul Publishing House Pvt. Ltd.  
by arrangements with HarperCollins Publishers India Private Limited.

© 2020 by Entertainment Inc.

Telugu translation of *Think Like a Monk: Train your mind for  
peace and purpose every day* by *Jay Shetty*

This edition first published in India in 2021

**ISBN 978-93-.....**

Translation by Murthy GRK

Cover design by Jackie Seow

Cover image © Steve Erle

Printed and bound in India by .....

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in or introduced into a retrieval system, or transmitted, in any form, or by any means (electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise) without the prior written permission of the publisher. Any person who does any unauthorized act in relation to this publication may be liable to criminal prosecution and civil claims for damages.

నేనెన్నటికీ చేరలేని  
సాధుస్థితి సాధించిన  
నా శ్రీమతికి



## విషయ సూచిక

ఉపోద్ఘాతం

ix

### మొదటి భాగం పట్టు వదలండి

1. గుర్తింపు 3  
నా ఆలోచనే నేను
2. విముఖత్వం 21  
రాక్షసరాజు ఆకలి
3. భయం 48  
హోటల్ 'పృథ్వి' కి స్వాగతం
4. సంకల్పం 69  
కళ్ళు గప్పిన కనకం  
ధ్యానం: శ్వాస

### రెండవ భాగం ఎదగండి

5. ప్రయోజనం 99  
తేలు స్వభావం
6. దినచర్య 132  
స్థానానికి బలం ఉన్నది: కాలానికి స్మృతి ఉన్నది
7. మనసు 158  
రధికుడి సందిగ్ధావస్థ
8. అహంకారం 189  
చేతనైతే నన్ను పట్టుకో  
ధ్యానం: భావచిత్రణ



మూడవ భాగం

## ఇవ్వండి

9. కృతజ్ఞత 225  
లోకంలో అత్యంత శక్తివంతమైన ఔషధం
10. సంబంధాలు 244  
పక్కవారిని పరికించండి
11. సేవ 279  
చెట్లు నాటండి: వాటి నీడన మీరు కూర్చోబోవటం లేదు  
ధ్యానం: జపం  
ఉపసంహారం  
అనుబంధం: వ్యక్తిత్వానికి వైదిక పరీక్ష  
ప్రతివందనాలు  
రచయిత వాణి  
మూలాధార సూచిక

# ఉపోదాతం

కొత్త భావాలు కావాలంటే పాత పుస్తకం ఒకటి చదవండి

- ఇవాన్ పావ్లోవ్ అన్నారని చెప్పారు (అలా అన్నవారు ఇతరులు కూడా ఉన్నారు)

అప్పుడు నా వయసు 18 సంవత్సరాలు. లండన్ కాస్ బిజినెస్ స్కూల్ లో మొదటి సంవత్సరంలో ఉన్నాను. ఒక సాధువు ప్రసంగం వినటానికి తనతోపాటు రమ్మని నా స్నేహితుడు ఒకతను అడిగాడు.

నేను ఒప్పుకోలేదు “ ఎవరో సాధువు ప్రసంగం వినటం నాకేం అవసరం?”

విద్యాలయం ప్రాంగణంలో సీఈవోలు, ప్రముఖులు, సఫలత సాధించిన వ్యక్తుల ప్రసంగాలకు నేను తరచూ హాజరవుతాను. జీవితంలో ఏదో ఒకటి సాధించినవారి ప్రసంగాలంటే నాకు ఇష్టం.

కానీ నా మిత్రుడు నన్ను వదిలిపెట్టలేదు. చివరికి “ఆ ప్రసంగం ముగిసిన తర్వాత మనం ఒక బార్ కు వెళ్ళేటట్లయితే వస్తాను” అని ఒప్పుకున్నాను. “ప్రేమలో పడటం” అనేది ప్రత్యేకించి ప్రేమానురాగాల సంబంధాలు వర్ణించటానికి వినియోగించే పదజాలం. కానీ ఆ రాత్రి ఆ సాధువు తన అనుభవాలను గురించి చెబుతూంటే విని నేను ప్రేమలో పడ్డాను. ఆ వేదిక మీద ఉన్న వ్యక్తి ఒక భారతీయుడు. వయసు సుమారు 30 సంవత్సరాల పైబడి ఉంటుంది. ఆయన తల ముండనంచేసి ఉన్నది. కాషాయ వస్త్రాలు ధరించి ఉన్నారు. ఆయన వివేకవంతులు. అనర్గళంగా మాట్లాడగలరు. ఆయన చూసిన వారినందరిని ఆకర్షించ గలరు. ఆయన నిస్వార్థ త్యాగాన్ని గురించి మాట్లాడారు. “మనమందరము మొక్కలు నాటాలి. అవి పెరిగి పెద్దవయినప్పుడు మనము వాటినీడన కూర్చోబోవటం లేదు” అని చెప్పారు ఆయన. ఆ మాటలు విన్నప్పుడు నా శరీరం నిలువెల్లా పులకరించి పోయింది.

ఆయన ఒక నాడు ఐఐటీ బాంబే విద్యార్థి అని తెలిసినప్పుడు నేను సమ్మోహితుణ్ణి అయినాను. ఎందుకంటే ఐఐటీ బాంబే అంటే భారతదేశంలో ఎం ఐ టీ లాంటిది. అందులో ప్రవేశం దొరకటం దాదాపు అసాధ్యం. ఆయన ఆ అవకాశాన్ని వదులుకుని సాధువు అవటానికి నిశ్చయించుకున్నారు. ప్రస్తుతం నేను, నా స్నేహితులు అందరము వెంటాడుతున్నది ఆ అవకాశం కోసమే. ఆయనకు వెరైక్కి ఉండాలి లేదా ఇందులో ఏదో పరమ రహస్యం ఉండాలి.

ఏదీ లేకుండా ఏదో ఒకటి సాధించిన వ్యక్తులంటే నాకు ఆరాధన. ఇప్పుడు నాకు తెలిసి మొట్టమొదటిసారిగా ఇందుకు పూర్తిగా విరుద్ధంగా ప్రవర్తించిన మనిషి ఎదుట ఉన్నాను. ఏది నేను సాధించాలని ఈ ప్రపంచం నాకు నూరిపోస్తున్నదో దానినే ఆయన త్యజించారు. కాని విఫలుడుగా వ్యధ, చింతలతో బాధపడటానికి బదులు ఆయన ఆనందంగా, ఆత్మవిశ్వాసంతో ప్రశాంతంగా దర్శనమిచ్చారు. ఆమాటకొస్తే అంతవరకూ నేను కలుసుకున్న వారందరికంటే ఆయన ఆనందంగా ఉన్నట్లు కనిపించారు. నా పద్దెనిమిది సంవత్సరాల వయసులో నేను చాలామంది ధనవంతులను చూశాను. కీర్తి, బలం, అందం, అన్నీ ఉన్నవారిని చాలామందిని చూశాను, వారు చెప్పింది విన్నాను. కాని నేను కలిసిన వారెవరూ నిజంగా సంతోషంగా ఉన్నారనుకోను.

ఆ తర్వాత ఆయన ఎంత అద్భుతమైన వ్యక్తి, ఆయన నన్ను ఎంత ప్రేరేపించారో ఆయనకు చెప్పటానికి ఆ గుంపులోనించి తోసుకుపోయి ఆయనను చేరుకున్నాను. “మీతో మరికొంత సమయం గడవాలంటే ఎలా?” నాకు తెలియకుండానే ఆయనను అడిగాను. నేను కోరుకున్న వస్తువులు కాక, నేను కోరుకున్న విలువలు ఉన్న వ్యక్తులతో ఉండాలని బలమైన తృప్తి, అనుభూతి చెందాను.

రాబోయే వారమంతా తాను యునైటెడ్ కింగ్ డం లో ప్రసంగిస్తున్నట్లు, ఆ సందర్భంలో తను పర్యటిస్తున్నట్లు ఆ సాధువు చెప్పారు. ఆ కార్యక్రమాలలో పాల్గొనటానికి నన్ను ఆహ్వానించారు. ఆ ఆహ్వానాన్ని నేను అంగీకరించి ఆయన ననుసరించాను.

ఆ సాధువు పేరు గౌరాంగ్ దాస్. ఆయనను మొదటిసారి చూడగానే ఆయన ఏదో మంచిపని చేస్తున్నట్లు తోచింది. ఆ తర్వాత అందుకు విజ్ఞానశాస్త్ర ఆధారం ఉన్నదని తెలుసుకున్నాను. 2002 నేపాల్ లో ఖాట్మండు ప్రాంతం నించి యాంగ్ మింగ్యూర్ రింపోచ్ అనే టిబెట్ సాధువు యూనివర్సిటీ ఆఫ్ విస్కాన్సిన్ (మాడిసన్) వచ్చారు. అక్కడి పరిశోధకులు ఆయన ధ్యానంలో ఉన్నప్పుడు ఆయన మెదడు పనిచేసే విధానాన్ని అధ్యయనం చేశారు. శాస్త్రవేత్తలు ఆ సాధువు తల షవర్ క్యాప్ వంటి పరికరంతో కప్పివేశారు (EEG). ఆ పరికరంలోనించి సుమారు 250 సన్నని వైర్లు బయటికి వస్తున్నాయి. ప్రతి ఒక్క వైరు చివర ఒక సెన్సార్ ఉన్నది. ఆ ప్రయోగశాల

టెక్నిషియన్ ఒకరు ఆ వైర్లు అన్నీ ఆ సాధువు తలకు అతికించారు. ఆ అధ్యయనం జరిగేనాటికి ఆ సాధువు అరవైరెండువేల ఘంటల ధ్యాన అనుభవం సంపాదించారు.

శాస్త్రవేత్తల బృందం ఒకటి కంట్లో రూమ్ లో నింది పరిశీలిస్తున్నది. వారిలో కొంతమంది ధ్యానంలో తగిన అనుభవం కలవారు ఉన్నారు. ఆ సాధువు పరిశోధకులు రచించిన ధ్యాన ప్రక్రియ - అనుకంప మీద ఒక నిమిషం ధ్యానం, తర్వాత అరనిమిషం విరామం - ఆరంభించారు. ఒక అనువాదకులు సహాయం చేస్తూ ఉండగా ఆయన ఈ ప్రక్రియను వరుసగా నాలుగు సార్లు ఆచరించారు. ఆయనను పరిశీలిస్తున్న పరిశోధకులు దిగ్భ్రమ చెందారు. ఆ సాధువు ధ్యానం ఆరంభించిన మరుక్షణం EEG లో హఠాత్తుగా విపరీతమైన చైతన్యం దర్శనమిచ్చింది. ఆ సాధువు కదలటం చేతనో, ఆయన ఉన్న స్థితి మార్చటం చేతనో ఆ విపరీతమైన చైతన్య సూచన కలిగిందని శాస్త్రవేత్తలు అనుకున్నారు. కానీ చూసేవారికి ఆ సాధువు శిలావిగ్రహంలా నిశ్చలంగా కనబడుతున్నారు.

ఇక్కడ చెప్పుకోదగిన విషయం ఏమిటంటే ఆ సాధువు మెదడు చైతన్యం మళ్ళీ మళ్ళీ ఆఫ్ ఆన్ కావటం ఒక్కటేకాదు, ఆ చైతన్యం ఉన్నత స్థితికి చేరుకోవటానికి ఒక క్రమం ఏమీ అవసరం లేకపోయింది. మీరు ధ్యానం చేసేవారయితే, లేక మనసును శాంత పరచటానికి ప్రయత్నించి ఉంటే మనసులో పరుగులు తీస్తున్న ఆలోచనలు శాంతింప చేయటానికి కొంత సమయం అవసరమని మీరు అనుభవ పూర్వకంగా తెలుసుకొని ఉంటారు. రింపోచ్ కి అటువంటి సంక్రమణ సమయం ఏమీ అవసరమున్నట్లు కనిపించలేదు. ప్రబలమైన ఆ ధ్యాన స్థితిలోనించి ఆయన స్విచ్ వేసి తీసినంత సులభంగా ప్రవేశించి నిష్క్రమించ గలిగారు. ఈ ప్రాథమిక అధ్యయనాలు జరిగిన పది సంవత్సరాల తర్వాత ఆ సాధువు మెదడు తిరిగి స్కాన్ చేశారు. అప్పుడు ఆయన వయసు నలభై ఒక్క సంవత్సరాలు. ఆయన మెదడులో వయసు పైబెడుతున్న చిహ్నాలు ఏమీ కనిపించలేదు. ఆయన మెదడు ఆయనకంటే పది సంవత్సరాలు చిన్నవారి మెదడుతో సమానంగా ఉన్నదని పరిశోధకుల అభిప్రాయం.

తదుపరి పరిశోధకులు మాథ్యూ రిచర్డ్ అనే బౌద్ధ సాధువు మెదడు స్కాన్ చేసి పరిశీలించారు. ఆయనను 'విశ్వ పరమానంద పురుషుడు' (World's Happiest Man) గా బిరుదు ఇచ్చారు. ఆయన మెదడులో గామా తరంగాలు అత్యున్నత స్థాయిలో ఉండటమే ఇందుకు కారణం. అంతవరకూ గామా తరంగాలు మానవమేధలో అంత ఉన్నత స్థాయిలో రికార్డ్ కాలేదు. ధ్యాన, జ్ఞాపకశక్తి, నేర్చుకునే శక్తి, ఆనందాలకు ఆధారం ఈ గామా తరంగాలే. ఎవరో ఒక సాధువు అటువంటి అనాధారణ ఫలితాలు చూపిస్తే దానిని వైపరీత్యం అని కొట్టిపారేయవచ్చు. కానీ ఇక్కడ రిచర్డ్ ఒక్కరే కాదు. మరో ఇరవై ఒక్కమంది సాధువుల మెదడు స్కాన్ చేయగా, వారిలో కూడా గామా తరంగాలు మామూలు మనుషులలోకంటే ఉన్నతస్థాయికి చేరి అక్కడే చాలాకాలం

ఉండిపోయాాయి. నిద్రలో కూడా ఆ గామా తరంగాలు ఉన్నత స్థాయిలో కొనసాగాయి.

మనం సాధువులలాగ ఎందుకు ఆలోచించాలి? బాస్కెట్ బాల్ కోర్ట్ లో ఆధిపత్యం సాధించాలి అంటే మీకు వెంటనే మైఖేల్ జోర్డాన్ మనసులో మెదలవచ్చు; నవకల్పనలు చేయదలిస్తే ఎలాన్ మస్క్ మీ మనసును తొలచవచ్చు; నాట్యం చేయటం నేర్చుకోవాలంటే మీరు బేయాన్స్ ను అధ్యయనం చేయవచ్చు. మీ మనసుకు శాంతి, ప్రశాంతత, ప్రయోజనాలలో శిక్షణ ఇవ్వదలిస్తే? సాధువులు అనుభవజ్ఞులు. బ్రదర్ డేవిడ్ స్టైన్స్ రాస్ట్ ఒక బెనెడిక్టిన్ సాధువు. ఆయన గ్రేట్ ఫుల్ నెస్.ఆర్గ్ (gratefulness.org) సహా వ్యవస్థాపకులు. ఆయన “వర్తమానంలో సజీవంగా ఉండటానికి నిరంతరము ధ్యాన లగ్నంచేసే సాధారణ వ్యక్తి ఒక సాధువు.” అంటారు.

సాధువులు ప్రలోభాలను నిగ్రహించగలరు. విమర్శించకుండా ఉండగలరు. బాధను, భయాన్ని భరించ గలరు. అహంకారాన్ని అదుపులో ఉంచగలరు. ఒక అర్థము, పరమార్థంతో కూడిన జీవితాలు కొనసాగించగలరు. ప్రపంచంలో అత్యంత ప్రశాంతంగా, ఆనందంగా, పరమార్థంతో జీవించే వ్యక్తుల దగ్గరించి మనం ఎందుకు నేర్చుకోగూడదు? ప్రశాంతంగా, నిర్వికారంగా, ప్రసన్నంగా ఉండటం సాధువులకు సులభమని మీ ఆలోచన కావచ్చు. వారంతా దూరాన ప్రశాంత పరిసరాలలో పొదువుకొని ఉన్నారు. వారికి ఉద్యోగాలు, ప్రేమాయణాలు, ఆఫీసులకు పరిగెత్తే హడావిడి వగైరాల బెడద ఉండదు. సాధువులాగా ఆలోచించటం వల్ల నాకేమి ప్రయోజనం అని మీరు అనుకుంటూ ఉండవచ్చు.

అసలు విషయం ఏమిటంటే సాధువులైనవారు సాధువులుగానే పుట్టలేదు. వారంతా వివిధ నేపథ్యాలనించి వచ్చినవారు. వారు పరివర్తన చెందాలని నిశ్చయించుకున్నవారు. “ప్రపంచంలో పరమానంద వ్యక్తి” గా పేరుపొందిన మాధ్యూ రిచర్డ్ పూర్వాశ్రమంలో జంతుశాస్త్రజ్ఞులు. హెడ్ స్పేస్ అనే ధ్యాన యాప్ సహస్థాపకులు ఆండీ ఫుడ్జీ కూంబ్ సర్కస్లో పనిచేసేవారు. ఆర్థిక విభాగంలో, రాక్ సంగీత బృందాలలో పనిచేసి సాధువులయిన వారిని నేనెరుగుదును. మీలాగానే వారుకూడా స్కూళ్ళలో, ఊళ్లలో, నగరాలలో పెరిగినవారే. మీరు ఇంట్లో కొవ్వొత్తులు వెలిగించ నవసరం లేదు; కాళ్ళకు చెప్పులు లేకుండా నడవ నక్కరలేదు. కొండమీద వృక్షాసనం వేసిన మీ ఫోటోలు పోస్ట్ చేయనక్కర్లేదు. సాధువు కావట మనేది ఒక మనస్తత్వం. అది ఎవరైనా అలవరచుకోవచ్చు.

ఈనాటి అనేకమంది సాధువులలాగా నేను ఏ ఆశ్రమంలోనూ పెరగలేదు. దాదాపు నా బాల్యమంతా సాధువులు చెయ్యని పనులన్నీ చేస్తూ గడిపాను. పద్నాలుగేళ్ళు వచ్చేదాకా నేను చాలా మంచిపిల్లవాడిని. లండను ఉత్తర భాగంలో నేను మా తలిదండ్రుల రక్షణలో, చెల్లెలితోబాటు పెరిగాను. మాది మధ్యతరగతి భారతీయ కుటుంబం. అందరు తలిదండ్రులలాగానే నాకు మంచి చదువు చెప్పించాలని,

మంచి భవిష్యత్తు కలిగించాలనీ మా తలిదండ్రులు కూడా కంకణం కట్టుకున్నారు. నేను ఎవరినీ శ్రమపెట్ట లేదు. బాగానే చదివాను. అందరినీ సంతోష పెట్టటానికి నా శాయశక్తులా ప్రయత్నించాను.

కానీ, సెకండరీ స్కూల్ ప్రవేశించిన తర్వాత పరిస్థితులు మారిపోయాయి. చిన్నతనంలో నేను భారీగా ఉండేవాడిని. అందరూ నన్ను ఏడిపించేవారు. ఇప్పుడు ఆ బరువు తగ్గి నేను సాకర్, రగ్బీ ఆడటం మొదలు పెట్టాను. కళ, డిజైన్, తత్వశాస్త్రం వంటి విషయాలమీద దృష్టి సారించాను. సంప్రదాయాన్ని అనుసరించే భారతీయ తలిదండ్రులకు ఇవి గిట్టవు. ఇదంతాకూడా ఫర్వాలేదు. కానీ నేను చెడు స్నేహాలు చేయసాగాను. చెడు అలవాట్లకు బానిస నయ్యాను. మాదక ద్రవ్యాలతో ప్రయోగాలు చేశాను. పోట్లాటలకు దిగాను. పిచ్చిగా తాగాను. పరిస్థితి సానుకూలంగా లేదు. హైస్కూల్ లో నన్ను మూడుసార్లు సస్పెండ్ చేశారు. చివరికి నన్ను బయటికి వెళ్ళమన్నారు.

“నేను మారుతాను.” నేను మాట ఇచ్చాను. “నన్ను ఉండనిస్తే నేను నా పద్ధతి మార్చుకుంటాను.” స్కూల్ నన్ను ఉండనిచ్చింది. నన్ను నేను సరిదిద్దు కున్నాను.

చివరికి కాలేజ్ లో చేరిన తర్వాత కష్టపడి పనిచెయ్యటం, త్యాగం, క్రమశిక్షణ, లక్ష్యం సాధించటంలో పట్టుదల విలువ గుర్తించటం మొదలు పెట్టాను. ఆ సమయంలో ఒక ఉద్యోగం సంపాదించటం, ఏదో ఒకనాడు పెళ్లి చేసుకోవటం, అందరిలాగానే ఒక కుటుంబం పోషించటం తప్పించి ఆనాడు నాకు ప్రత్యేకించి ఒక లక్ష్యమంటూ ఏమీ లేదు. అక్కడే చిక్కు. అంతకంటే గంభీరమైనదేదో ఉన్నదని నా అనుమానం. కానీ అదేమిటో నాకు తెలియదు.

గౌరాంగ్ దాస్ మా కాలేజ్లో ప్రసంగించటానికి వచ్చినపుడు నేను కొత్త ఆలోచనలు పరిశీలించి ప్రయోగించటానికి, ఒక నూతన జీవన విధానం అనుసరించటానికి, అందరూ నడిచే బాటన కాక వేరే బాటన నడవటానికీ, సిద్ధంగా ఉన్నాను. నేను ఒక వ్యక్తిగా ఎదగ దలుచుకున్నాను. అణకువ, దయ, సానుభూతి, కేవలం భావసముదాయంగా కాక, అనుభూతి చెంది అనుసరించా లనుకున్నాను. క్రమశిక్షణ, శీలం, చిత్తశుద్ధి అనేవి కేవలం పుస్తకాలలో చదివే విషయాలూగా మిగిలి పోకూడదని నా ఉద్దేశం. వాటిని ఆచరించాలనేది నా సంకల్పం.

తర్వాత నాలుగు సంవత్సరాలు నేను రెండు ప్రపంచాల మధ్య ఉయ్యాల లూగాను. బార్ లు, స్ట్రీక్ పౌస్ లనించి ధ్యానం, నేలమీద పడుకోవటం వరకు వెళ్లాను. లండన్ లో బిహేవియరల్ సైన్స్ ముఖ్యవిషయంగా తీసుకొని మేనేజ్ మెంట్ చదివాను. ఒక కన్సల్టింగ్ సంస్థలో ఇంటర్నల్ గా చేస్తూ కుటుంబంతో, స్నేహితులతో కాలం గడిపాను. దానికితోడు ముంబై లో ఒక ఆశ్రమంలో నేను సనాతన గ్రంథాలు చదివి అధ్యయనం చేశాను. నా క్రిస్మస్, వేసవి శెలవులు సాధువుల మధ్య నివసిస్తూ గడిపాను.

క్రమంగా నా విలువలు మారుతూ వచ్చాయి. సాధువుల మధ్య ఉండటమే నాకు ఇష్టమయింది. ఆమాటకొస్తే సాధు మనస్తత్వంలో మునిగిపోవాలనే కోరిక కలిగింది. రానురాను నేను కార్పొరేట్ ప్రపంచంలో చేస్తున్న పని నిర్లక్ష్యం అనిపించ సాగింది. ఎవరిమీదా సుముఖమైన ప్రభావం చూపలేకపోతే ఇక దాని ప్రయోజనమేమిటి?

కాలేజ్ నించి పాసయిన తర్వాత నేను సూట్లలోనించి కాషాయ వస్త్రాలలోకి మారాను. ఒక ఆశ్రమంలో చేరాను. అక్కడ మేం నేలమీద పడుకునే వాళ్ళం. మిగతా వస్తువులన్నీ జిమ్ లో లాకర్ సైజ్ స్థలంలో సర్దుకున్నాం. నేను భారతదేశం, యు కె, యూరప్ లలో పర్యటించి నివాసం కూడా చేశాను. ప్రతిరోజూ గంటల తరబడి ధ్యానం చేశాను. ప్రాచీన గ్రంథాలు అధ్యయనం చేశాను. తోటి సాధువులతో కలిసి సేవచేసే అవకాశం కలిగింది. ముంబై వెలుపల ఒక గ్రామంలో ఆశ్రమాన్ని 'పర్యావరణమిత్ర' ఆధ్యాత్మిక కేంద్రంగా మార్చటంలో తోడ్పడ్డాను. (గోవర్ధన్ పర్యావరణ మిత్ర గ్రామం). రోజుకు పదిలక్షల భోజనాలు పంచిపెట్టే కార్యక్రమంలో సేవ చేశాను.

నా సహాధ్యాయులైన హిందూ సాధువులకు వేదాలే ప్రమాణం. (సంస్కృతంలో వేదం అంటే జ్ఞానం. సంస్కృతం ఒక ప్రాచీన భాష. దక్షిణ ఆసియాలో భాషలన్నిటికంటే పూర్వగామి.). ప్రస్తుతం పాకిస్తాన్, వాయవ్య భారతదేశ ప్రాంతాలలో ఈ ప్రాచీన పవిత్ర గ్రంథాలలో తత్వశాస్త్రం మొదలైంది. ఇది సుమారు మూడువేల సంవత్సరాలనాటి మాట. ఆ పవిత్రగ్రంథాలు, ఆ తత్వశాస్త్రమే హిందూ మతానికి పునాది.

హోమర్ ఐతిహాసిక పద్యాలలాగానే, వేదాలు మొదట్లో ముఖతః ప్రచారం అయ్యాయి. ఆ తర్వాత వ్రాయబడ్డాయి. అవి అన్నీ తాలవత్రాలమీద, భూర్ష పత్రాలమీద వ్రాశారు. వాటి స్వభావంచేత కాలక్రమేణా శిథిలమయ్యాయి. కనుక ఇప్పుడు మనకు కనబడే గ్రంథాలు కొన్ని వందల సంవత్సరాలకు మించి పురాతనం కావు. వేదాలలో శ్లోకాలు, చారిత్రాత్మక కథలు, పద్యాలు, ప్రార్థనలు, జపాలు, ఆచార వ్యవహారాలూ, దైనందిన జీవనానికి సలహాలు అన్నీ ఉంటాయి.

నా జీవితంలోను, ఈ పుస్తకంలోను కూడా నేను తరుచు భగవద్గీత ఉదాహరిస్తూ ఉంటాను. భగవద్గీతకు ఉపనిషత్తులు ఆధారమని చెప్పవచ్చు. ఉపనిషత్తులు క్రీస్తు పూర్వం 800 - 400 సంవత్సరాల నాటివని చెబుతారు. భగవద్గీత విశ్వవ్యాప్తంగా కాలాతీతమైన జీవన మార్గదర్శి. ఇక్కడ కథ ఒక సాధువును గురించీ, అధ్యాత్మికతను గురించీ కాదు. విలువిద్యలో ప్రవీణుడైన ఒక గృహస్తుకు చెప్పిన కథ. అది ఒక మతానికీ ఒక ప్రాంతానికీ పరిమితం కాదు. మానవాళికంతటికీ ప్రయోజనకరమైన

బోధన. ఏకనాథ్ ఈశ్వరన్ ఒక ఆధ్యాత్మిక రచయిత, ఆచార్యులు. ఆయన భగవద్గీతతో సహా అనేక పవిత్ర భారత గ్రంథాలను అనువాదం చేశారు. భగవద్గీత “ప్రపంచానికి భారతదేశపు అమూల్య కానుక” అంటారు ఆయన. రాల్ఫ్ వాల్డ్ ఎమర్సన్ 1845 లో తన జర్నల్ లో ఇలా అన్నారు: “నేను, నా మిత్రుడు భగవద్గీతకు చాలా ఋణపడి ఉన్నాం. మా పఠనాలలో అది మొదటి పుస్తకం. అది ఒక సామ్రాట్టు మనతో పలికినట్లున్నది. చిన్నా చితకా పుస్తకమేమీ కాదు. మరొక దేశకాల పరిస్థితులలో పలికిన స్థిరమైన, గంభీర, ప్రశాంత వివేకవాణి. ఈనాడు మనలను వేధించే ప్రశ్నలన్నిటికీ ప్రగాఢంగా ఆలోచించి ఆనాడే సమాధానాలు చెప్పిన గ్రంథరాజం.” మరి ఏ ఇతర గ్రంథంకంటే కూడా గీత మీదనే ఎక్కువ వ్యాఖ్యానాలు వెలువడ్డాయి.

ఆద్యంతాలు లేని ఈ వివేచన అర్థం చేసుకోవటంలో మీకు సాయపడటమే ఈ పుస్తకంలో నా ధ్యేయం. సాధువుగా నా శిక్షణలో మరికొన్ని సనాతన గ్రంథాలు తోడ్పడ్డాయి. ఈనాడు మనం ఎదుర్కొనే సమస్యలకు అక్కడ సమాధానాలు కనిపిస్తాయి. ఈ గ్రంథాలలో నిక్షిప్తమై ఉన్న వివేచన కూడా మీకు పరిచయం చేస్తాను.

సాధువు తత్త్వం అధ్యయనం చేస్తున్నప్పుడు నాకు తట్టిన ముఖ్య విషయం ఏమిటంటే గత మూడువేల సంవత్సరాలలో మనిషి ఏమీ మారలేదు అని. మనం మన పూర్వులకంటే ఎక్కువ ఎత్తు కావచ్చు. మన జీవితకాలం ఎక్కువ కావచ్చు. కాని సాధు బోధనలు క్షమాగుణం, శక్తి, సంకల్పం, ఒక పరమార్థంతో జీవించటం, మరికొన్ని ఇతర విషయాలను గురించి చెబుతుంటే విని ఆశ్చర్యపోయాను. ఆ బోధనలు నన్ను ఆకట్టుకున్నాయి. ఈ విషయాలు ఈనాటి లాగానే ఆనాడు కూడా ప్రతిధ్వనించి ఉండాలి.

అంతకు మించిన విశేషమేమిటంటే, విజ్ఞానశాస్త్రం సాధు వివేచనను దృఢపరుస్తుంది. ధ్యానం, జాగృతి శ్రేయోదాయకాలు. కృతజ్ఞత మీకు మేలు చేస్తుంది. సేవ మీకు సంతోషం కలిగిస్తుంది. ఇంకా మరికొన్ని విషయాలు సాధువులు అనాదిగా విశ్వసించారు. ఈ పుస్తకంలో మీరు వాటిని గూర్చి నేర్చుకుంటారు. ఈ భావాల చుట్టూ వారు అభ్యాసాలు పెంపొందించారు. ఆధునిక విజ్ఞాన శాస్త్రం గుర్తించి వాటిని ఆమోదించకమునుపే ఏనాడో ఇదంతా జరిగి పోయింది.

ఆల్బర్ట్ అయిన్ స్టైన్ అంటారు: “ఏ విషయమైనా సరే మీరు స్పష్టంగా విపులీకరించలేక పోయారు అంటే దానిని మీరు పూర్తిగా అర్థం చేసుకోలేదన్నమాట.” నేను నేర్చుకున్న విషయాలు ఆధునిక ప్రపంచానికి ఎంత సన్నిహితమైనవో చూసిన



తర్వాత, వాటిని ఎదుటివారికి చెప్పాలనే ఉద్దేశంతో ఇంకా తీవ్రంగా, ప్రగాఢంగా అధ్యయనం చేశాను.

మూడు సంవత్సరాలు ముంబై నివాసం తర్వాత మా గురువు గౌరాంగ్ దాస్ నేను ఆశ్రమం విడిచి నేను నేర్చుకున్నదానిని ప్రపంచానికి చెప్పగలిగితే అది మరింత ప్రయోజనకారి అవుతుందన్నారు. సాధువుగా నాకు మూడు సంవత్సరాలు జీవితమనే విద్యాలయంలో గడిచాయి. సాధువు కావటం కష్టమైన పనయింది. దానిని విడిచి పెట్టటమంతకంటే కష్టం అయింది. ఇక్కడ నేర్చుకున్న జీవిత వివేచనను బాహ్య ప్రపంచంలో అమలు పరచటం – అదే అన్నిటికంటే కష్టమైన పని – ఆఖరు పరీక్షలాగా తోచింది. సాధు మనస్తత్వం సత్ఫలితాలు ఇస్తుందని రోజూ గమనిస్తూనే ఉన్నాను. ఆ సనాతన వివేచన ఈనాటికీ అవసరమే. అందుకే దానిని ఇక్కడ చెప్పదలిచాను.

నన్ను నేను 'పూర్వాశ్రమంలో సాధువు'గా పరిచయం చేసుకున్నప్పటికీ, ఈనాటికీ నేను ఇంకా సాధువునే అనుకుంటాను. నాకు వివాహమయింది. సాధువులు వివాహం చేసుకోకూడదు. నేను లాస్ ఏంజల్స్ లో నివసిస్తున్నాను. భౌతిక వాదానికీ, ముసుగు పనులకు, స్వైరకల్పనకు, తప్పించుకు తిరగటానికీ ఇది ప్రపంచ రాజధాని అంటారు. మరయితే పూర్తిగా జ్ఞానోదయం పొందిన ప్రదేశంలో ఉండి ప్రయోజనమేమిటి? ఇప్పుడు ఈ ప్రపంచంలో, ఈ పుస్తకంలో నా జీవితంలో నేను నేర్చుకున్నది, నేను పొందింది తెలియ జెబుతాను. ఈ పుస్తకం ఏ వర్గానికీ చెందింది కాదు. చాటుమాటుగా మతమార్పిడి చేసే ప్రయత్నం కాదు. ప్రమాణం చేసి చెబుతున్నాను. ఇక్కడ నేను చెప్పే విషయాలమీద శ్రద్ధ వహించి క్రమం తప్పకుండా అభ్యాసం చేస్తే, మీరు మీ జీవితాలలో అర్థము, పరమార్థము, పాశము తెలుసుకుంటారని హామీ ఇస్తున్నాను.

ఆనందంతో ఇంత అసంతృప్తి చెందినవాళ్ళూ, ఆనందాన్ని వెంటాడటంలో ఇంత నిమగ్నులైనవారూ ఇంతకు మునుపెన్నడూ ఇంతమంది లేరు. మనం ఎవరిలాగా ఉండాలో, మనం ఏం కావాలో చెబుతూ మన సంస్కృతీ మన మాధ్యమాలూ జీవితంలో ఘనతను సాధించినవారి చిత్రాలను, శిల్పాలను మన ఎదుట నిత్యం నాట్యం చేయిస్తాయి. కీర్తి, ధనం, ఆకర్షణ, లైంగిక తృప్తి ఇవేవీ మనకు తృప్తి కలిగించలేవు. మనం ఇంకా ఇంకా కావాలనే వ్యామోహంలో పడి పోతాం. చివరికి ఇవన్నీ నిస్సహా, భ్రమ, అసంతృప్తి, చింత, నిర్విర్యతలకు దారి తీస్తాయి.

ఇక్కడ సాధు మనస్తత్వానికీ, కోతి మనస్తత్వానికీ వ్యత్యాసం చూపాలని నా ఉద్దేశం. మన మనసులు మనల్ని ఉన్నతస్థాయికి తీసుకువెళ్ళవచ్చు, లేదా అధఃపతనం

చెయ్యవచ్చు. ఈ కోతిమనస్తత్వంలో చిక్కుకొని ఉండటంచేత మనం అతిగా ఆలోచించుతాం. ఇవాళ చేయవలసిన పనులు రేపటికి వాయిదా వేస్తాం, నిత్యం ఏదో ఒకదానిని గురించి ఆదుర్దాపడుతూ ఉంటాం. కోతి మనస్తత్వం ఒక లక్ష్యం, గమ్యం అనేది లేకుండా ఒక ఆలోచన నుంచి మరొక ఆలోచనకు, ఒక సమస్య నుంచి మరొక సమస్యకు గెంతుతూ ఉంటుంది. అందులో సాధించేది పూజ్యం. కానీ, మనకు కావలసినదాని మూలానికి వెళ్లి ఆచరణ యోగ్యమైన పనులు ఒక్కొక్కటిగా చేపడుతూ సాధుమనస్తత్వం చేరుకోగలం. సాధుమనస్తత్వం మన అయోమయాన్ని, పరధ్యానాన్ని తొలిగించి, స్పష్టత, అర్థము, మార్గం కనుక్కోవటంలో తోడ్పడుతుంది.

**కోతి మనస్తత్వం**

**సాధు మనస్తత్వం**

అనేక శాఖలలో అయోమయం	సమస్య మూలంమీద ఏకాగ్రత
ప్రయాణీకుల స్థానంలో సుఖం	ఉద్దేశపూర్వకంగా, సచేతనంగా జీవిస్తారు
ఫిర్యాదులు, పోలికలు, విమర్శలు	సానుభూతి, సహాయం, తోడ్పాటు
అతి ఆలోచన, వాయిదాస్వభావం	విశ్లేషణ, విశదీకరణ
చిన్నవిషయాలలో కూడా పరధ్యానం	క్రమశిక్షణ
తాత్కాలిక సంతృప్తి	చిరకాల ప్రయోజనం
అధికారాలు, హక్కులు	ఉత్సాహం, దృఢనిశ్చయం, సహనం
అడుగడుక్కూ మార్పు	ఒక గమ్యానికీ, లక్ష్యానికీ దూరదృష్టికీ నిబద్ధత
భయాలూ, విముఖాలూ	
కొండంతలు చేస్తారు	భయాలూ, విముఖాలూ చేదించటమే కర్తవ్యం
ఆత్మాభిముఖం, స్వీయభావావరోధం	సేవకోసం ఆత్మరక్షణ
బహువ్యాపక ప్రకృతి	ఒకే లక్ష్యం మీద ఏకాగ్రత
ఆగ్రహం, చింత, భయాల అధీనం	శక్తి నియంత్రించి సద్వినియోగం చేస్తారు
తాత్కాలిక ఆనందం కోసం వెతుకులాట	అర్థం కోసం అన్వేషణ
తాత్కాలిక పరిష్కార అన్వేషణ	శాశ్వత పరిష్కార అన్వేషణ

“సాధువు ఆలోచన” జీవితానికి మరొక కోణాన్నీ, మరొక మార్గాన్నీ చూపిస్తుంది. ప్రతిఘటన, నిస్సంగత్వం, పునరుత్థానం, పరమార్థం, ఏకాగ్రత, క్రమశిక్షణ, సేవల మార్గం. అహంభావం, అనూయ, కామం, కోపం, ద్వేషం, భారరహిత జీవనమార్గం

సాధు ఆలోచన లక్ష్యం కాదు. సాధు మనస్తత్వం అలవరచుకోవటం అసాధ్యం కాదు, అవసరమని నా ఉద్దేశం. వేరే మార్గం లేదు. మనకు ప్రశాంతత, నిశ్చలత, శాంతి కావాలి.

సాధు విద్యాలయంలో మొదటిరోజు నాకు బాగా గుర్తు ఉన్నది. నేను తల ముండనం చేయించు కున్నాను. కాషాయ వస్త్రాలు ఇంకా ధరించలేదు. అప్పుడు నేను ఇంకా లండన్ నించి వచ్చినట్లుగానే కనబడుతున్నాను. అప్పుడు ఒక బాలసాధువును గమనించాను. అతని వయసు పదేళ్లకు మించి ఉండదు. ఐదేళ్ళ పిల్లల బృందానికి బోధన చేస్తున్నాడు. అతనిలో ఒక తేజస్సు దర్శనమిచ్చింది. పెద్దవారిలో ఉండే నిశ్చలత, ఆత్మవిశ్వాసం ప్రతిఫలిస్తున్నాయి.

“ఏం చేస్తున్నావు?” నేనడిగాను.

“వాళ్లకు మొట్టమొదటి క్లాస్ బోధన చేశా.” అతని సమాధానం. అతను నన్ను అడిగాడు “విద్యాలయంలో తొలిరోజు మీరు ఏం నేర్చుకున్నారు?”

“అక్షరాలూ, అంకెలు నేర్చుకున్నాను. వాళ్ళేం నేర్చుకున్నారు?”

“వాళ్లకు మొట్టమొదట ఊపిరి పీల్చి వదలటం ఎలాగో నేర్చుతాం.”

“అదెందుకు?” నా ప్రశ్న.

“ఎందుకంటే మీరు పుట్టినప్పటినించీ ఆఖరు క్షణం వరకూ మీతోబాటు ఉండేది మీ ఊపిరి ఒక్కటే. మీ మిత్రులు, మీ కుటుంబము, మీ దేశమూ అన్నీ మారవచ్చు. కానీ ఏ మార్పు లేకుండా మీతో ఉండేది మీ ఊపిరి ఒక్కటే.”

ఆ పదేళ్ళ సాధువు ఇంకా చెప్పాడు. “మీకు ఒత్తిడి కలిగినప్పుడు మారేది ఏమిటి? మీ ఊపిరి. మీకు కోపం వచ్చినప్పుడు మారేది ఏమిటి? మీ ఊపిరి. ప్రతిఒక్క మనోవికారాన్నీ ఊపిరిలో మార్పుతోనే అనుభూతి పొందుతాం. మీ ఊపిరి నియంత్రించటం నేర్చుకుంటే, జీవితంలో మీరు ఎటువంటి పరిస్థితినినైనా ఎదుర్కోగలరు.”

నాకు చాలా ముఖ్యమైన పాఠం బోధన జరుగుతున్నది. చెట్టు ఆకులు అలములు కాక సమస్య మూలం మీద మనసు లగ్నం చేయాలని. ప్రత్యక్షసాక్ష్యం

ద్వారా, ఎవరైనాసరే - వారి వయసు ఐదేళ్లయినా, పదేళ్లయినా సరే - సాధువు కావచ్చునని నేర్చుకున్నాను.

పుట్టగానే మనం చేయవలసిన మొట్టమొదటి పని ఊపిరి పీల్చటం. అప్పుడే పుట్టిన ఆ బిడ్డకు జీవితం చిక్కులమయం అవుతుంది. కదలకుండా కూర్చోని ఊపిరి పీల్చటం పెద్దనమస్య అవుతుంది. ఈ పుస్తకంలో మీకు సాధువుమార్గం చూపించటానికి ప్రయత్నిస్తాను. సమస్యల మూలానికి వెళ్తాం, ఆత్మశోధనలో ప్రగాఢంగా దిగుతాం. ఈ కుతూహలం, ఆలోచన, ప్రయత్నం, ఆవిష్కరణతోనే మనం మనశ్శాంతికి, ప్రశాంతతకు, పరమార్థానికి మార్గం కనుక్కో గలుగుతాం. ఆశ్రమంలో నా గురువులు బోధించిన వివేచనతో మీకు అక్కడికి దారి చూపగలనని ఆశిస్తాను.

రాబోయే పేజీలలో సాధు మనస్తత్వం అలవరచు కోవటానికి మూడు దశలలో నడిపిస్తాను. మొట్టమొదటగా, మనం బాహ్య ప్రభావాలు, అంతరంగ అవరోధాలు, మనలను వెనక్కు తోసే భయాలు అన్నీ విడిచి పెట్టుతాం. దీనిని మీరు పురోగతికి అవసరమైన అవకాశం కల్పించే ప్రక్షాళనగా చూడవచ్చు. రెండవది ఎదుగుదల. మీ జీవితం రూపు మార్చటంలో మీకు సాయం చేస్తాను. అప్పుడు మీరు సంకల్పంతో, పరమార్థంతో, ఆత్మవిశ్వాసంతో నిర్ణయాలు చేయగలుగుతారు. చివరికి మనం ఇస్తాం. మన బయటి ప్రపంచాన్ని దర్శించి, మన కృతజ్ఞతాభావాన్ని విస్తరింపజేసి, పాలుపంచుకొని, మన బాంధవ్యాలు బలవత్తరం చేసుకుందాం. మన బహుమతులు, ప్రేమ ఇతరులతో పంచుకొని అసలైన ఆనందాన్ని, సేవలో ఆశ్చర్యపరిచే ప్రయోజనాలను కనుక్కుందాం.

మన ప్రయాణంలో మీకు మూడు విభిన్న ధ్యాన పద్ధతులు - ప్రాణాయామం, మానసిక చిత్రణ, శబ్దగ్రహణం - పరిచయం చేస్తాను. మీ అభ్యాసంలో వీటిని చేర్చమని నా సలహా. మూడింటికీ ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. వాటిమధ్య తేడాలు తెలుసుకోవటానికి సులువైన మార్గం: ప్రాణాయామం భౌతిక ప్రయోజనాలకోసం - నిశ్చలతను, సమతుల్యతను సాధించటానికి, ప్రశాంతత పొందటానికి - చేస్తారు. మానసిక చిత్రణ మానసిక ప్రయోజనాల కోసం - గతంలోని బాధలను నివారించటానికి, భవిష్యత్తుకు పునాది వేయటానికి - చేస్తారు. జపం ఆధ్యాత్మిక

ప్రయోజనాలకోసం - తుది ప్రక్షాళనకు మీ అంతరాత్మతోను, ఈ అనంతవిశ్వంతోను చేయి కలపటానికి - చేస్తారు.

ఈ పుస్తకంవల్ల ప్రయోజనం పొందటానికి మీరు ధ్యానం చేయనవసరంలేదు. కానీ ఒకవేళ మీరు చేస్తే నేను ఇచ్చే సాధనాలు మరింత పదునుగా పనిచేస్తాయి. ఈ పుస్తకం మొత్తం ఒక ధ్యానమని మాత్రం చెప్పగలను. మన నమ్మకాలు, విలువలు, సంకల్పాలమీద ఒక సమీక్ష. మనల్ని మనం ఎలా చూస్తున్నాము, మన నిర్ణయాలు ఎలా చేస్తాము, మన మనసులకు శిక్షణ ఎలా ఇస్తాము, మనం మనుషులను ఎలా ఎంచుకుంటాము, వారితో ఎలా ప్రవర్తిస్తాము అనే విషయాలమీద ఒక పునరావలోకనం. అటువంటి ప్రగాఢమైన జాగృతి ఈ ధ్యానం పరమార్థము, ఫలితము.

ఒక సాధువు దీనిని ఎలా పఠిస్తారు? ప్రస్తుతం ఈ ప్రశ్నమీకు తోచకపోవచ్చు. అసలు ఆ ఆలోచనే రాకపోవచ్చు. కాని పుస్తకం చివరకు చేరేసరికి కలుగుతుంది.

ఒకటవ భాగం

**పట్టు వదలండి**



ఒకటి  
గుర్తింపు  
నా ఆలోచనే నేను

చక్కగా అనుష్ఠించబడిన పరధర్మముకంటే  
అపరిపూర్ణమైన స్వధర్మఅనుష్ఠానము శ్రేయస్కరము.  
భగవద్గీత - 3.35

1902 లో సామాజికవేత్త ఛార్లెస్ హార్టన్ అన్నారు: నేను, నేను అనుకునేది, నేను కాను. నువ్వనుకునేదీ నేను కాను. నన్ను గురించి నువ్వేమనుకుంటున్నావని నేననుకుంటున్నానో అదీ నేను.”

దానిని గురించి మనసుకు కొంతసేపు పనిచెప్పండి.

మనలను గురించి ఎదటివాళ్ళ అభిప్రాయంలోనే మన వ్యక్తిత్వం ఉన్నది. మరికొంత ఖచ్చితంగా చెప్పాలంటే ఎదటివాళ్ళు మనలను గురించి ఏమనుకుంటున్నారని మనం అనుకుంటున్నామో అదే మన వ్యక్తిత్వం. మన స్వీయ ప్రతిబింబం ఎదటివారి ఆలోచనలో ముడిపడి ఉండటమే కాదు, స్వీయ అభివృద్ధి కోసం మనంచేసే ప్రయత్నాలన్నీ ఆ ప్రతిబింబాన్ని నిలబెట్టటానికే. మనం మెచ్చుకునే ఒకవ్యక్తి సంపదనే సఫలతగా భావిస్తాము. అప్పుడు ఆ వ్యక్తిని మెప్పించటానికి మనం కూడా సంపదను వెంటాడతాం. ఒక స్నేహితుడు మన రూపురేఖలకు విలువ ఇస్తున్నారనుకుంటే మనం మనరూపురేఖలు మెరుగు పరచటానికి ప్రయత్నిస్తాం. ‘వెస్ట్ సైడ్ స్టోరీ’ లో మరియూ తనను ప్రేమించిన కుర్రవాడిని కలుసుకుంటుంది. ఆమె తర్వాతి పాట ఏమిటి? ‘ఐ ఫీల్ ప్రైటీ’ (నేను అందంగా ఉన్నానని అనుభూతి చెందుతున్నాను).

ఉత్తమ నటుడిగా మూడు సార్లు ఆస్కార్ బహుమతి సాధించిన ఒకే ఒక వ్యక్తి డేనియల్ డే లెవిస్. ఆయన 1998 నాటి నుంచి ఈనాటి వరకు కేవలం ఆరు చిత్రాల్లో



నటించారు. ఆయన తను నటించబోయే ప్రతి పాత్రకు విస్తృతంగా సాధన చేస్తారు. ఆ పాత్రలో పూర్తిగా లీనమై పోతారు. మార్టిన్ స్కోర్సేసే చిత్రం గ్యాంగ్స్ ఆఫ్ న్యూయార్క్ ఈ చిత్రంలో ఆయన బిల్ ది బుచర్ పాత్ర పోషించారు. ఆ పాత్ర కోసం ఆయన ఒక కసాయివాడుగా శిక్షణ తీసుకున్నారు. సెట్ మీద, బయట కూడా ఆయన బరువైన ఐరిష్ యాసతో మాట్లాడేవారు. సర్కస్ కళాకారుల దగ్గర కత్తులు వినరటంలో శిక్షణ తీసుకున్నారు. అది కేవలం ఆరంభం మాత్రమే. 19వ శతాబ్దపు దుస్తులు ధరించి ఆ పాత్ర వేషంలో రోమ్ నగరం వీధిలో తిరిగారు. ముక్కు మొహం తెలియని వారితో వాదనలు పెట్టుకొని పోట్లాటకు దిగారు కూడా. బహుశా ఆ దుస్తుల వల్లనేమో ఆయనకు న్యూమోనియా కూడా అంటుకున్నది.

డే లెవిస్ మెథడ్ యాక్టింగ్ అనే ప్రక్రియను ప్రయోగించారు. ఆ ప్రక్రియలో నటుడు తను నటించబోయే పాత్రలో జీవించాలి. ఆయన స్వయంగా ఆ పాత్ర అవుతారు. ఇది నమ్మశక్యంకాని నైపుణ్యం, కళ కూడా. కానీ నటులు ఆ పాత్రలో పూర్తిగా లీనమైపోతారు. ఆ కారణంగా ఆ పాత్ర జీవం పోసుకుని వేదికకు, తెరకు అతీతంగా ఎదుగుతుంది. “నాకు పిచ్చెక్కి నట్టు అయింది కానీ ఒప్పుకొని తీరాలి.” కొన్ని సంవత్సరాల తరువాత ‘ఇండిపెండెంట్’ పత్రికతో ఇంటర్వ్యూలో ఆయన అన్నారు. ఆ పాత్ర తన “ఒంటి ఆరోగ్యానికి, మానసిక ఆరోగ్యానికి కూడా శ్రేయస్కరం కా” దన్నారు.

మనమందరమూ మనకు తెలియకుండానే కొంతవరకూ ఈ మెథడ్ యాక్టింగ్ చేస్తూ ఉంటాం. ఆన్ లైన్ లోనూ, ఉద్యోగంలోనూ, మిత్రులతోనూ, ఇంటి దగ్గర కుటుంబంలోను నటించటానికి మనలో విభిన్న వ్యక్తిత్వాలు ఉన్నాయి. ఈ వ్యక్తిత్వాలు అన్నిటికీ వాటి ప్రయోజనాలు వేరువేరుగా ఉన్నాయి. మన ఖర్చులకు అవసరమైన డబ్బు సంపాదించడానికి తోడ్పడుతాయి. మనకు అంత సౌకర్యంగా తోచని ఉద్యోగంలో ఉద్యోగ బాధ్యతలు నిర్వహించడానికి సహాయపడతాయి. మనకు ఇష్టం లేకపోయినా అవసరం కొద్దీ మెలగవలసిన మనుషులతో సంబంధాలు నిలుపుకోవటానికి సహాయ పడతాయి. మన వ్యక్తిత్వానికి ఇన్ని అవతారాలు ఉండటంవల్ల మన అసలు వ్యక్తిత్వాన్ని మనం గుర్తించలేకుండా ఉన్నాం. ఉద్యోగంలో నటించే పాత్రను ఇంటికి తీసుకు వస్తాము. స్నేహితులతో ప్రవర్తించే పాత్రను ప్రేమజీవితంలో ప్రవేశపెడతాం. ఇదంతా మన సంకల్పము, ప్రయత్నము ఏమీ లేకుండానే జరిగే దినచర్య. మనం మన పాత్రలను ఎంత నైపుణ్యంతో పోషించినా చివరికి మనకు మిగిలేది అసంతృప్తి, నిస్పృహ, పనికిరాని తనం, విచారం. “నేను”, “నా” అనేవి అల్పంగా, బలహీనంగా ఆరంభమై, తర్వాత వికృతం అవుతాయి.

మనకు ఇష్టం ఉన్నా లేకపోయినా ఎదుటి వారి ఆలోచనలకు అనుగుణంగా బతకటానికి ప్రయత్నిస్తాం.

మనకు ఇష్టమైన, నచ్చిన విలువలను సచేతనంగా, ప్రయత్నపూర్వకంగా మనమే స్వయంగా సృష్టించుకోవడం చాలా అరుదుగా జరుగుతుంది. రెండుసార్లు ప్రతిఫలించే ఈ ఊహాచిత్రాన్ని ఉపయోగించి జీవితంలో మనం ఎంపికలు చేస్తూంటాం. దాన్ని గురించి మనకు ఆలోచన కూడా కలగదు. కూలీ ఈ ఘటనను “అద్దంలో ఆత్య” గా నామకరణం చేశారు.

మనం మనను గురించిన అవగాహన మీద అవగాహనలో జీవిస్తున్నాం. ఏతావాతా మన అసలు వ్యక్తిత్వాన్ని కోల్పోయాం. మనం మరొకరి కలల వక్రించిన ప్రతిబింబాన్ని వెంటాడుతుంటే, మనము ఎవరమో, మనకు ఎందులో సంతోషం కలుగుతుందో మనకు ఎలా తెలుస్తుంది?

సాధువు కావాలి అంటే సరదాలు, సంతోషాలు - పార్టీలు, సెక్స్, టీవీ చూడటం, అసలైన పడక మీద నిద్రపోవటం (ఆ పడక విషయంలో చాలా కష్టం అనుభవించాను) - అన్నీ వదులుకోవాలి, అదే కష్టమైన పని అని మీరనుకోవచ్చు. కానీ అంతకు ముందు అంతకంటే పెద్ద అవరోధం దాటవలసి ఉంది. నా జీవన యాత్ర గురించి మా అమ్మానాన్నలకు చెప్పటం.

కాలేజీలో చివరి సంవత్సరం ముగింపుకు వస్తున్నప్పుడు నా మార్గం నిశ్చయించుకున్నాను. నాకు వచ్చే ఉద్యోగాలు తిరస్కరించబోతున్నానని మా అమ్మా నాన్నలకు చెప్పాను. అమ్మా నాన్నల ధృష్టిలో నేను చేయబోయేవి మూడే మూడు ఉద్యోగాలు: డాక్టరు, లాయరు, నిరుద్యోగం - అని హాస్యమాడుతుండేవాడిని. మీ అమ్మానాన్న మీ కోసం పడిన శ్రమ అంతా వృధా అని చెప్పటానికి, సాధువు కావటంకంటే మించిన మార్గం లేదు.

అందరు తల్లిదండ్రుల లాగానే మా అమ్మానాన్నాకూడా నన్ను గురించి కలలు గన్నారు. కానీ, నేను సాధువును కావచ్చు అన్న ఆలోచనకు వారిని ఒప్పించాను. నాకు పద్దెనిమిదో ఏడు వచ్చినప్పటినించి వేసవిలో కొంతకాలం లండన్ లో ఒక ఫైనాన్స్ కంపెనీలో ఇంటర్న్ గా పనిచేశేవాడిని. సంవత్సరంలో కొంతకాలం ముంబైలో ఒక ఆశ్రమంలో శిక్షణ పొందుతూ గడిపాను. నేను నా నిర్ణయం చేసేసరికి అందరి అమ్మలాగానే మా అమ్మకుకూడా నా క్షేమాన్ని గురించి బెంగ పట్టుకుంది. నాకు తగిన ఆరోగ్య రక్షణ ఉంటుందా? “జ్ఞానోదయం అన్వేషణ” అంటే “రోజంతా కూర్చుని ఉండటమేనా?”

అమ్మకు అంతకంటే పెద్ద సమస్య వచ్చింది. మా చుట్టూ ఉన్న స్నేహితులు, బంధువులు అందరికీ సఫలత అంటే డాక్టర్, లాయర్, నిరుద్యోగం అని నిర్వచనం. నేను ఒక విపరీతమైన నిర్ణయం తీసుకున్నానన్న వార్త అందరికీ తెలిసింది. ఆమె స్నేహితులందరూ “అతని చదువుకు అంత ఖర్చుపెట్టారు కదా”, “ఎవరో బాగా

నూరిపోశారు “వాడు జీవితం ధ్వంసం చేసుకుంటున్నాడు” అంటూ తలా ఒక వ్యాఖ్యానం చేశారు. నా స్నేహితులు కూడా జీవితంలో నేను ఓడిపోయానని అనుకున్నారు. “ఇక ఎన్నటికీ నీకు ఉద్యోగం రాదు”, “సంపాదించే ఆశను చేజేతులా నాశనం చేస్తున్నావ్” అనటం నేను విన్నాను.

**మీరు యథార్థ జీవితం జీవించటానికి ప్రయత్నిస్తే మీ సంబంధబాంధవ్యాలు తలకిందులవుతాయి. ఆ సంబంధబాంధవ్యాలు కోల్పోవటం భరించదగిన సాహసమే. ఆ సంబంధబాంధవ్యాలు నిలబెట్టుకోవడం ఒక పెద్ద సవాలు. అది స్వీకరించదగిన సవాలు.**

ఈ నిర్ణయం తీసుకుంటున్నప్పుడు, అదృష్టంకొద్దీ ఎదుగుతున్న నా సాధు మనస్తత్వం మా అమ్మానాన్నలు, స్నేహితుల మాటలు పట్టించుకోలేదు. నేను నా అనుభవాన్ని నమ్ముకున్నాను. 18వ ఏడు వచ్చినప్పటి నుంచి ప్రతి సంవత్సరము నేను ఈ రెండు రకాల జీవితాలు పరీక్షించాను. వేసవిలో ఫైనాన్స్ కంపెనీలో ఉద్యోగం చేస్తున్నప్పుడు ఆకలి అయినప్పుడు మాత్రమే ఇంటికి వచ్చేవాణ్ణి. కానీ ఆశ్రమం నుంచి బయటికి వచ్చిన ప్రతిసారి అదృశ్యమైన అనుభవం అనిపించేది. జీవితంలో ఉత్తమమైన క్షణాలు అక్కడే గడిచాయి. విపరీతంగా భిన్నమైన ఈ అనుభవాలు, విలువలు, విశ్వాసాలు నా విలువలు విశ్వాసాలను అర్థం చేసుకోవటానికి సాయపడ్డాయి.

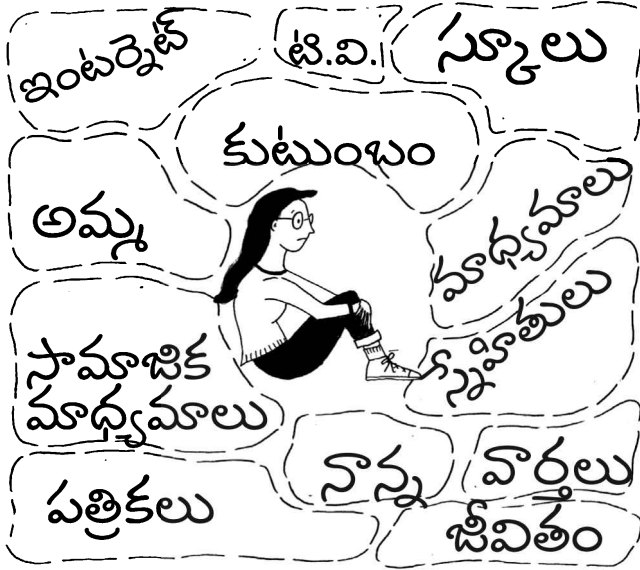
నేను సాధువును కావాలని నిశ్చయించుకున్నప్పుడు ఎదురైన స్పందనలు కొత్తవేమీ కాదు. ఇవన్నీ మనము జీవితాంతము ఎదుర్కొనే ఒత్తిదలలే తప్ప మరేమీ కాదు. మన కుటుంబాలు, మన స్నేహితులు, సమాజం, మాధ్యమాలు - అన్నీ మన చుట్టూ చేరి మనమెలా ఉండాలో మనమేమి చెయ్యాలో ఘోషించే రూపాలు, స్వరాలు.

వారి అభిప్రాయాలు, ఆశయాలు, బాధ్యతలతో కేకలు పెడబొబ్బలు పెడుతూ ఉంటారు. హైస్కూల్ నుంచి మంచి కాలేజీకి వెళ్ళు. మంచి ఉద్యోగం వెతుక్కో. పెళ్లి చేసుకో. పిల్లల్ని కను. ప్రమోషన్ తెచ్చుకో. ఒక కారణం వల్ల సాంస్కృతిక కట్టుబాట్లు ఏర్పడ్డాయి. సంతృప్తికరమైన జీవనవిధానం చెప్పటం సమాజం తప్పేమీ కాదు. కానీ ఆలోచన లేకుండా ఈ ఆదర్శాలు పాటిస్తే మనకు సొంత ఇల్లు అంటూ ఎందుకు లేదో, మనము ఉన్న చోట ఎందుకు సంతోషంగా లేమో, మన ఉద్యోగం ఎందుకు అలాగా అనిపిస్తుందో, మనకు ఒక జీవిత భాగస్వామి అంటూ కావాలా వద్దా, ఇంకా మరేవైనా లక్ష్యాలయినా సరే ఎందుకో ఏమిటో మనకు ఎన్నటికీ అర్థం కాదు.

నేను ఆశ్రమంలో చేరటానికి నిర్ణయించుకున్నప్పుడు నా చుట్టూ అభిప్రాయాలూ, ఆందోళనలు కుప్పలుతెప్పలయ్యాయి. కానీ ఆశ్రమంలో నా అనుభవాలు

ఆ రణగొణధ్వని వడకట్టటానికి తగిన సాధనాలు చేతికి ఇచ్చాయి. అందరూ చేసేది, భద్ర మైంది, ఆచరణీయమైంది, ఉత్తమమైంది ఏమిటో చెబుతున్న శబ్దాలు విని నేను చలించలేదు. నా మీద ప్రేమతో చెప్పిన ఆ మనుషులను నేను తిరస్కరించలేదు. వారిపట్ల నాకు అభిమానం. వాళ్లు చింతించ కూడదని నా అభిలాష. కానీ సఫలతకు ఆనందానికి వారి నిర్వచనాలు నా నిర్ణయాలను ప్రభావితం చేయలేదు. ఆనాడు నేను చేసిన నిర్ణయం అత్యంత కఠినమైన నిర్ణయం. కానీ సరైన నిర్ణయం.

తల్లిదండ్రులు, స్నేహితులు, చదువు, మాధ్యమాలు అన్నీ కలిసి తమ నమ్మకాలు విలువలతో యువత మనస్సును ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తాయి. సమాజం నిర్వచించే ఆనందమయ జీవితం అందరిదీను, ఎవరిదీ కాదు కూడా. ఆత్మవంతమైన జీవితం కొనసాగించాలంటే ఆ రణగొణధ్వని వడకట్టి, అంతర్ముఖులమై లోపలికి చూడటమే



పరిష్కారం. కాదు మనస్తత్వం అలవరచుకోవడానికి ఇది మొదటి మెట్టు.

ఈ ప్రయాణం మనము కూడా సాధువుల లాగానే - వికర్షణలను అడ్డు తొలగించుకుంటూ - ప్రారంభించుదాం. మొట్టమొదటిగా మనలను రూపుదిద్దుతూ, మన విలువలను నుంచి దారి తప్పించే బాహ్య శక్తులను గమనించుదాం అప్పుడు మన ప్రస్తుత విలువలను పరిశీలించి చూద్దాం. తాము కోరుకున్న వ్యక్తిత్వానికి, మనం ఎంచుకున్న జీవన మార్గానికి అవి అనుకూలమైనవో కాదో విశ్లేషించుకుందాం.

## ఇది దుమ్మా లేకపోతే ఇది నేనేనా?

మన నిజ స్వరూపాలను కప్పివుంచే బాహ్య ప్రభావాలను చూపించడానికి గౌరొంగ దాస్ ఒక రమ్యమైన ఉదాహరణ ఇచ్చారు.

మనం ఒక గిడ్డంగిలో ఉన్నాం. అక్కడ పనికిరాని పుస్తకాలు, కళాకృతులతో నిండిన పెట్టెలు వరుసగా వేర్చి ఉన్నాయి. మిగిలిన ఆశ్రమం అంతా ఊడ్చి శుభ్రంగా ఉంటుంది. ఇక్కడ మాత్రం దుమ్ము, సాలెగూళ్ళతో నిండి ఉంటుంది. ఒక పెద్ద సాధువు నన్ను ఆ అద్దం దగ్గరికి తీసుకువెళ్ళి “ఏమీ కనబడుతున్నది “ అని అడిగారు.

ఆ అద్దం మీద పేరుకొన్న దుమ్ము వల్ల నా బొమ్మ నాకు ఏమీ కనపడలేదు. నేను ఆ మాటే చెప్పాను. ఆ సాధువు తలాడించారు. అప్పుడు ఆయన కాషాయ వస్త్రంతో ఆ అద్దం తుడిచారు. ఆ దుమ్ము రేగి నా మొహం మీద పడింది. నా కళ్ళు మండాాయి. నా గొంతు ఆ దుమ్ముతో నిండిపోయింది.

ఆయన అన్నారు “దుమ్ము కొట్టుకొని ఉన్న అద్దమే నీవ్యక్తిత్వం. అద్దంలోకి నువ్వు మొదటిసారి చూసినప్పుడు నువ్వు ఎవరు, నీ విలువలు ఏమిటి అన్న సత్యం మరుగున పడి ఉన్నది. ఆ అద్దం అవటం అంత సంతోషకరమైన పని కాకపోవచ్చు. కానీ ఆ దుమ్ము వదిలితేనే నీ అసలు రూపం కనబడుతుంది.”

చైతన్య మహాప్రభు వచనాలకు ఇది ప్రయోగాత్మక ప్రదర్శన.(చైతన్య మహా ప్రభు 16 వ శతాబ్దపు బెంగాలీ హిందూ సాధువు). ఈ పరిస్థితిని చేతనాదర్పణ మార్జనం అంటారు చైతన్య. మనసు అనే అద్దాన్ని శుభ్రపరచడం.

అన్ని సాధు సన్యాసి ఆశ్రమాల సాంప్రదాయాలకు మూలం ఒకటే. అన్నిటికంటే ముఖ్యమైన విషయం - భౌతిక, మానసిక కోర్కెలను అధిగమించి జీవిత పరమార్థం తెలుసుకోవటం - మీద ఏకాగ్రం చేయనియ్యకుండా మనలను అడ్డుకునే వికర్షణలను తొలగించటమే ధ్యేయం. కొన్ని సంప్రదాయాలలో మాట్లాడటం వినర్హిస్తారు, కొందరు లైంగిక సంబంధాలు వినర్హిస్తారు. మరి కొందరు ప్రాపంచిక సంపదలను వర్జిస్తారు. ఇంకా కొందరు వీటిని అన్నిటిని వర్జిస్తారు. ఆశ్రమంలో మేము కేవలం అత్యవసరమైన కనీస అవసరాలతో నివసించాము. త్యజించటంలో ఉన్న జ్ఞానాన్ని స్వయంగా అనుభూతి చెందాను. అనవసరమైన విషయాలలో మునిగి ఉన్నప్పుడు ముఖ్యమైన విషయం దారి తప్పుతాం. ఇప్పుడు ఇవేవీ వర్జించమని మిమ్మల్ని అడగటం లేదు. బాహ్య ప్రభావాలు గుర్తించి వాటినించి వైదొలగటంలో మీకు సహాయం చేస్తాను. దుమ్ము దులపటానికి ఇదే మార్గం. ఆ తర్వాత ఆ విలువలు మీ అసలు వ్యక్తిత్వాన్ని ప్రకటించుతాయా అని చూద్దాం.

మార్గదర్శక విలువలు అంటే మనకు అత్యంత ముఖ్యమైనవి - మనం ఎవరము, మనలను ఎదుటి వాళ్ళను మనం ఎలా ఆదరిస్తాం - మనకు దారి చూపాలి అని మనం అనుకునేవి. విలువలు అంటే స్వేచ్ఛ, సమానత్వం, కరుణ, నిజాయితీ వంటి ఒకే పదంతో వ్యక్తపరిచే భావాలు. అవి అమూర్తంగా, ఆదర్శవంతంగా ధ్వనించవచ్చు. కాని విలువలు నిజానికి ఆచరణీయాలు. జీవనయానంలో అవి దారిచూపే సంకేతాలు. ఈ విలువలు మీకు తెలిస్తే అవి మిమ్మల్ని అత్యుత్తమైన మనుషులదగ్గరికి, చర్యలకు, అలవాట్లకు చేరుస్తాయి. ఒక కొత్త ప్రదేశంలో డ్రైవ్ చేస్తున్నప్పుడు దారి తెలియక తికమక పడతాం. దారి తప్పుతాము. ఎటు పోవాలో తెలియక అయోమయంలో పడతాం. సరైన మనుషుల మధ్య మెలగడానికి, ఉద్యోగాల్లో కఠిన నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి, మీ సమయాన్ని సద్వినియోగం చేయటానికి, అవసరమైనచోట మనసు లగ్నం చేయడానికి మీ విలువలు సహాయం చేస్తాయి. అవి లేకపోతే మనం ఆకర్షణ వికర్షణల దుమారంలో కొట్టుకుపోతాం.

## విలువలు ఎక్కడినించి వస్తాయి

మన విలువలు నిద్రలో వచ్చి మనల్ని చేరుకోవు. మనం వాటిని గురించి సచేతనంగా ఆలోచించము. మన విలువలను గురించి మనం చాలా అరుదుగా మాట్లాడుతాం. ప్రతిఒక్కరూ కొన్ని ప్రత్యేక పరిస్థితులలో జన్మిస్తారు. మన అనుభవాలే మన విలువలను నిర్ణయిస్తాయి. మనం కష్టాల్లో పుట్టామా, విలాసాలలో పుట్టామా? మన మెప్పు ఎక్కడినించి వచ్చింది? మన తీవ్ర అభిమానులు, విమర్శకులు మన తలిదండ్రులు, మనలను పెంచి పోషించేవారూ. కౌమార వయసులో మనం కొంత ఎదురుతిరిగి రభసచేయవచ్చు. కానీ మామూలుగా ఆ అధికారవర్గ వ్యక్తులను మెప్పించటం, అనుసరించటమే మనకు తప్పనిసరి. ఒక్కసారి వెనక్కు తిరిగిచూసి మీ తలిదండ్రులతో మీరు ఎలా కాలక్షేపం చేశారో ఆలోచించండి. ఆటపాటలతో, సరదా కబుర్లతో, కలిసి ప్రాజెక్టులు కలిపిచేస్తూ గడిపారా? అన్నిటికంటే ఏం ముఖ్యమని చెప్పారు వారు? అది వారికి ముఖ్యమైనదేనా? మీరు ఏం కావాలని వారి కోరిక? మీరు ఏం సాధించాలని వారి యోచన? మీరెలా ప్రవర్తించాలని వారి ఆశయం? మీరు ఈ ఆదర్శాలన్నీ జీర్ణించుకున్నారా? అవి మీకు ఉపయోగపడ్డాయా?

మొదటినించీ మన విద్యావిధానం మనమీద విపరీతమైన ప్రభావం చూపిస్తుంది. మనకు బోధించే విషయాలు, అవి బోధించే సాంస్కృతిక దృక్పథం, మనం ఎలా నేర్చుకోవాలో ఆశించే మార్గం. యదార్థాలు వాస్తవాలతో నిండిన విద్యా ప్రణాళిక సృజనాత్మకతను ప్రోత్సహించదు.

## మాధ్యమాలు మానస క్రీడ

మన మనసును ఏది ఆకట్టుకుంటుందో అది మన విలువలను ప్రభావితం చేస్తుంది. సాధువుగా తొలిరోజులలో నేను నేర్చుకున్న పాఠం ఇది. మనం మన మనసులం కాదు. ఈ మనస్సు ఒక వాహనం. దాని ద్వారా మనకు ఏది ముఖ్యమో మన హృదయాలలో నిర్ణయిస్తాం. మనం చూసే సినిమాలు, మనం వినే సంగీతము, మనము చదివే పుస్తకాలు, మనము పట్టుకు వేలాడే టీవీ షోస్, ఇంటా బయట మనము వెంట తిరిగే మనుషులు, అన్నీ. ప్రముఖులైన వారిని గురించి పిచ్చాపాటీ, సఫలతను గురించి ఊహాగానాలు, హింసాకాండ మయమైన వీడియో గేమ్స్, దుర్వార్తలు వీటిలో మనం ఎంత గాఢంగా దిగిపోతే మన మనసులు అంత తీవ్రంగా అసూయ, తీర్మానాలు, పోటీ, అసంతృప్తులతో నిండిపోతాయి.

సాధువులాగా ఆలోచించాలంటే నిశితమైన గమనిక, విచక్షణ కీలక అవసరాలు. బాహ్య వికర్షణలనించి వైదొలగటానికి భౌతిక విషయాలను త్యజించటం తొలిమెట్టు. నేను మూడు సార్లు ఆశ్రమంలో కాలం గడిపాను. కాలేజ్ నించి పాస్ అయాను. ఆ తర్వాత అధికారికంగా సాధువు నయ్యాను. భక్తివేదాంత మేనర్ (లండన్ కు ఉత్తరదిశలో ఊరిబయట గ్రామవాతావరణం) రెండు నెలల శిక్షణ తర్వాత నేను భారతదేశం బయలుదేరాను. సెప్టెంబర్ 2010లో ఆశ్రమ గ్రామం చేరుకున్నాను.

**ఇది ప్రయత్నించండి: మీ విలువలు ఎక్కడినించి వచ్చాయి?**

మనకు కలిగే సాధారణ ప్రభావాల పరిణామం గుర్తించటం కష్టమైన విషయం. విలువలు అమూర్తాలు. అంతుచిక్కని విషయాలు. మనచుట్టూ ఉన్న ప్రపంచం నిత్య నిరంతరంగా మనకేం కావాలో, మనం ఎలా బతకాలో, మనం ఎవరమనే భావన ఎలా కలిగించు కుంటామో అనే విషయాలమీద మహత్తరమైన సలహాలు నిర్మోహమాటంగా, బాహోటంగా ఇస్తూ ఉంటుంది.

మీ జీవితాన్ని రూపుదిద్దే కొన్ని విలువలు ఇక్కడ వ్రాయండి. ప్రతిదాని పక్కన దాని మూలం వ్రాయండి. మీరు నిజంగా నమ్మే విలువల పక్కన టీక్ మార్క్ పెట్టండి.

ఉదాహరణ:

విలువ	మూలం	నేను నమ్ముతానా?
దయ	తలిదండ్రులు	✓
వేషభాషలు	మాధ్యమాలు	ఆ విధంగా కాదు
ఐశ్వర్యం	తలిదండ్రులు	లేదు
మంచి మార్కులు	స్కూల్	జ్ఞానానికి అడ్డు
జ్ఞానం	స్కూల్	✓
కుటుంబం	సంప్రదాయం	కుటుంబం, ఎస్. సంప్రదాయం కాదు.

దర్పం ప్రదర్శించే నా దుస్తులు విడిచి, కాషాయ వస్త్రాలు ధరించాను. (ఒకటి వంటిమీదికి, మరొకటి ఉతకటానికి). అందంగా ఉండే జుట్టు బదులు ముండనం చేయించుకున్నాను. ఈ కొత్త అవతారంలో నేను ఎలా ఉన్నానో చూసుకునే అవకాశం లేకపోయింది. ఆశ్రమంలో ఎక్కడా అద్దం లేదు. ఆ తర్వాత స్టోర్ రూమ్ లో నాకు ఒక అద్దం చూపించారు. కనుక, సాధువులుగా మేము మా వేషభాషలను గురించి వ్యామోహ పడకుండా అడ్డుకట్ట పడింది. మా భోజనం చాలా సామాన్యం. దాదాపు రోజూ ఒకే విధంగా ఉండేది. నేలమీద వేసిన చాపల మీద శయనం. మా ధ్యానాలు, ఆచార వ్యవహారాల మధ్య మాకు వినబడే సంగీతం అంతా మంత్రాలు, శ్లోకాలు, ఘంటలు. మాకు సినిమాలు, టీవి కార్యక్రమాలు ఏవీ లేవు. కామన్ రూమ్ లో అందరికీ అందుబాటులో ఉన్న కంప్యూటర్ ద్వారా మాకు వార్తలు, ఇమెయిల్స్ పరిమితంగా వచ్చేవి.

ఈ వికర్షణలు కాక మిగిలినవి ఆకాశం, నిశ్చలత, నిశ్శబ్దం. మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచం అభిప్రాయాలు, ఆశయాలు, బరువు బాధ్యతలు వదిలివేస్తే అప్పుడు మన అంతరంగ స్వరం వినబడటం మొదలవుతుంది. బయటి ప్రపంచం శబ్దానికి నాలోని స్వరానికి మధ్య వ్యత్యాసం గుర్తించటం మొదలు పెట్టాను నేను. నా అంతరంగ విశ్వాసాలు దర్శించటానికి ఇతర దుమ్ముధూళి అంతా వదిలించుకో గలిగాను.

మిమ్మల్ని ముండనం చేయించుకోమని, కాషాయవస్త్రాలు ధరించమని అడగననిమాట ఇచ్చాను గదా! మరి ఈ ఆధునిక ప్రపంచంలో జాగృతి సాధించటానికి ఆ ఆకాశము, నిశ్శబ్దము, నిశ్చలత పట్టుకోవటం ఎలా? దాదాపు మనలో ఎవరమూ నింపాదిగా కూర్చుని మన విలువలను గురించి ఆలోచించటానికి ప్రయత్నం చెయ్యం. మన ఆలోచనలతో మనం ఏకాంతంగా గడపలేం. నిశ్శబ్దం నించి తప్పించుకొని, బుర్రనిండా ఆలోచనలతో ఏదోవిధంగా కదులుతూ ఉండటమే మన స్వభావం.



వర్జీనియా యూనివర్సిటీ, హార్వర్డ్ లలో పరిశోధకులు కొన్ని అధ్యయనాలు జరిపారు. అప్పుడు వారు అందులో పాల్గొన్న వారిని ఒక గదిలో ఒంటరిగా - స్టార్ట్ ఫోన్, వ్రాతపరికరాలు, చదవటానికి పుస్తకాలు, కాగితాలు లేకుండా - ఆరు నింబిపదిహేను నిమిషాలపాటు గడపమన్నారు. ఆ తర్వాత పరిశోధకులు వారిని సంగీతం వినటానికీ, ఫోన్లు ఉపయోగించటానికీ అనుమతించారు. ఆ ప్రక్రియలో పాల్గొన్నవారు తమ ఫోన్లు, సంగీతము ఇచ్చగించటమేగాక, వారిలో చాలామంది ఒంటరిగా ఉండటంకంటే తమకు తామే ఎలక్ట్రిక్ షాక్ ఇచ్చుకోవటానికి మొగ్గు చూపారు. ప్రతిరోజూ మీరు ఒక నెట్ వర్క్ కార్యక్రమానికి హాజరై అక్కడ మీరు జీవనోపాధికి ఏం చేస్తారో చెప్పవలసి వస్తే, అవమానంతో కుంచించుకు పోకుండా అక్కడినించి బయట పడటం కష్టం. ప్రతిరాత్రీ మీరు 'రియల్ హౌస్ వైప్' కార్యక్రమం చూస్తూ ఉంటే వైస్ గ్లాసులు మీ స్నేహితుల మొహం మీదికి వినరటం సాధారణ ప్రవర్తనగా తోస్తుంది. మన జీవితాలు ఆలోచనకు తావులేకుండా నిండిఉంటే ఉపేక్ష కారణంగా ఆ వికర్షణలే మన విలువలు అవుతాయి.

మనం ఏదో ఒక వ్యాపకంలో మునిగి తేలుతూ ఉంటే మన ఆలోచనలను గమనించలేము, మన మనసులను శోధించలేము. ఆలోచనకు అవకాశం కల్పించటానికి నేను మూడు మూడు పద్ధతులు సూచిస్తాను. మొదటిది: ప్రతిరోజూ కూర్చుని ఆ రోజు ఎలా గడిచిందో, మీరు ఏయే భావాలు, ఉద్వేగాలు అనుభూతి చెందారో సమీక్షించండి. రెండవది: నెలకొకసారి మీరు అంతకు పూర్వం చూడని ప్రదేశానికి వెళ్లి ఆ కొత్త ప్రదేశంలో మీకు ఎలాంటి అనుభూతి కలుగుతుందో పరిశీలించండి.

ముంబై నించి ఆశ్రమానికి వచ్చినప్పటి నా తొలిస్థితికి సుమారుగా చేరువ అవుతుంది ఈ పరిశీలన. మీరు ఒక పార్క్ కు వెళ్ళవచ్చు, అంతకు మునుపు చూడని లైబ్రరీకి వెళ్ళవచ్చు. లేదా మరొక ఊరు వెళ్ళిరావచ్చు. ఆఖరుగా మీకు అభిమానమైన కార్యక్రమం దేనిలోనైనా - ఒక అభిరుచి, సేవ, రాజకీయ సమస్య - నిమగ్నులు అవండి. మన సమయాన్ని ఎలా వినియోగిస్తున్నాము, ఆ ప్రక్రియ మన విలువలకు తగినదేనా అని అవలోకించే అవకాశం కలిగించటానికి మరొక మార్గం.

## మీ జీవితాన్ని తనిఖీ చెయ్యండి

మీ విలువలను గురించి మీరు ఏమనుకున్నారో, మీరు చేసే పనులు అనులు కథ చెబుతాయి. విరామ సమయంలో మనంచేసే పనులు మన విలువలను బయట పెడతాయి. ఉదాహరణకు, మీరు కుటుంబంతో కాలక్షేపం చేయటం ఒక ముఖ్యమైన విలువగా చెప్పవచ్చు. కాని, విరామ సమయమంతా మీరు గాల్ఫ్ ఆడుతూ గడిపితే, మీ విలువలకు, మీ చర్యలకు పొంతన ఉండదు. అప్పుడే మీరు ఆత్మశోధన చేయవలసిన అగత్యం ఉన్నది.

## సమయం

మొదట మీరు పనిలేకుండా, నిద్రపోకుండా ఉన్న సమయాలలో ఏం చేస్తారో పరిశీలిద్దాం. మన జీవితకాలంలో సగటున సుమారుగా ముప్పైమూడు సంవత్సరాలు పడకమీద గడుపుతామని - అందులో ఏడుసంవత్సరాలు నిద్రపోవటానికి ప్రయత్నిస్తూ గడుపుతాం - పరిశోధకులు కనుక్కున్నారు. వ్యాయామానికి ఒక సంవత్సరం నాలుగు నెలలు, విహారాలలో మూడు సంవత్సరాలు గడుపుతాం. మీరు ఒక స్త్రీ అయితే, ఇంటినించి కాలు బయటపెట్టేముందు తయారు కావటానికి 136 రోజులు గడుపుతారు. అదే మీరు పురుషులయితే ఈ సంఖ్య 46 రోజులకు దిగిపోతుంది. ఇవి కేవలం అంచనాలు. రోజూ మనం చేసే పనులు వీటికి తోడ్పడతాయి.

## ఇది ప్రయత్నించండి: మీ సమయాన్ని తనిఖీ చేయండి

ఈ క్రింది పనులలో మీరు ఎంత సమయం గడుపుతున్నారో గమనించి ఒక వారం రోజులపాటు లెక్కవెయ్యండి. కుటుంబం, స్నేహితులు, ఆరోగ్యం, స్వంతం. (ఇక్కడ నిద్ర, భోజనం, పని వదిలివేస్తున్నామని గుర్తించండి. పని పలురకాలుగా ఉంటుంది కనుక దానికి హద్దులు లేవు. మీ విషయంలో అదే నిజమైతే, అధికారికమైన 'పని' కి మీ నిర్వచనం ఇచ్చుకోండి. మిగిలినది 'అదనపు పని' గా ఇతర వర్గాలకు జోడించండి.). మీరు అత్యధిక సమయం గడిపే విషయాలకు, మీ విలువలకు పొంతన కుదరాలి. మీ ఉద్యోగంలో గడిపే సమయం ఉద్యోగం ప్రాముఖ్యతను మించి పోతున్నదంటే మీరు ఆ విషయాన్ని నిశితంగా పరిశీలించ వలసి ఉన్నది. మీకు అవసరంలేని విషయాలమీద మీరు కాలం గడుపుతున్నారు. ఆ నిర్ణయం వెనక విలువలు ఏమిటి? ఉద్యోగంలో మీ సంపాదన మీ విలువలను పోషిస్తున్నదా?

## మాధ్యమాలు

మీ తనిఖీలో, మాధ్యమాలు చదవటంలో, చూడటంలో చెప్పుకోదగిన సమయం గడిపారని, తెలుస్తుందనటంలో సందేహం లేదు. మనమందరమూ టీ వి, ఇతర సామాజిక మాధ్యమాలూ చూస్తూ మన జీవితాలలో సగటున పదకొండు సంవత్సరాలు గడుపుతామని పరిశోధకుల అంచనా! బహుశ మీరు ఎంచుకున్న మాధ్యమాలు మామూలుగా తోచవచ్చు. కాని సమయం విలువలను ప్రతిబింబిస్తుంది.

మాధ్యమాలు అనేక రకాలు. మనలో చాలామందిమి టీవి, వార్తాపత్రిక, సినిమాలమీద ఎక్కువ సమయం గడపటం లేదన్నమాట వాస్తవమే. ఇదంతా పరికరాలను బట్టి ఉంటుంది. మీరు దానిని ఎలా ఉపయోగిస్తున్నారో మీ ఐఫోన్

చెబుతుంది. సెట్టింగ్స్ లో గతవారానికి స్క్రీన్ టైం రిపోర్ట్ చూడండి. సామాజిక మాధ్యమాలు, గేమ్స్, మెయిల్, బ్రౌజింగ్ మీద మీరు ఎంత సమయం గడుపుతున్నారో తెలుస్తుంది. మీరు చూసేది మీకు నచ్చకపోతే, మీకు మీరే పరిమితులు విధించుకోవచ్చు. ఆన్టాయిడ్ లో సెట్టింగ్స్ క్రింద మీ బ్యాటరీ ఉపయోగం గమనించండి. తర్వాత మెను లో “షో ఫుల్ డివైస్ యూసేజ్” నొక్కండి. లేదా సోషల్ ఫీచర్ /మై అడిక్టామీటర్ వంటి యాప్ లు డౌన్ లోడ్ చేసుకోవచ్చు.

## డబ్బు

సమయం లాగానే, జీవితంలో మీ విలువలను పరిశీలించటానికి డబ్బు ఎలా వ్యయంచేస్తున్నారో గమనించటం మరొక మార్గం. ఇల్లు, పోషించవలసిన వాళ్ళు, కార్, బిల్లులు, ఆహారం, అప్పులు తీసేయండి. ఇప్పుడు మీరు డబ్బు ఎలా వ్యయం చేస్తున్నారో గమనించండి. ఈనెల మీ అతిపెద్ద పెట్టుబడి ఏమిటి? ఏ విషయాలమీద మీరు ఎక్కువ ఖర్చు చేయవలసి వస్తున్నది? మీరు ముఖ్యమైన విషయాల మీదనే ఖర్చు చేస్తున్నారా? మనకు తరచూ ‘ఫర్వాలేదు ఇక్కడ ఖర్చు పెట్టవచ్చు’ అనే వింత దృక్పథం ఉన్నది. ఖర్చులు అన్నీ పరిశీలిస్తే పరవాలేదు అన్న వాటికి అర్థం కనిపించదు. ఒక స్త్రీకి నేను సలహాదారుగా ఉన్నాను. ఆమె తన పిల్లల స్కూలు తర్వాత హాజరయ్యే క్లాసులకు మితిమీరి ఖర్చు అవుతున్నదని ఫిర్యాదు చేసింది. ఆ తర్వాత ఆమె తన పిల్లల సంగీతపాఠాలమీద కంటే తన జోళ్ళమీద ఎక్కువ ఖర్చు చేస్తున్నట్లు గ్రహించింది.

మనం సమయాన్ని, డబ్బును ఎలా వ్యయం చేస్తామో సామాజిక మాధ్యమాలలో చూసిన తర్వాత, డబ్బును, సమయాన్ని మనం వ్యయంచేసే విధానం మనవిలువలను తెలియపరుస్తుందని గ్రహించాను.

60 నిమిషాల టి వి షో (కాలానికి రెక్కలు వచ్చాయి)

60 నిమిషాలు కుటుంబంతో కలిసి భోజనం (ఇది ఎప్పుడైపోతుందిరా బాబూ!)

ప్రతిరోజూ కాఫీ అలవాటు (రోజుకు 4 డాలర్లు. సాలీనా దాదాపు 1500 డాలర్లు )  
(చాలా అవసరం!)

తాజా ఆహార పదార్థాలు (రోజుకు 1.5 డాలర్లు అదనపు ఖర్చు. సాలీనా సుమారు 550 డాలర్లు.) (దండగ!)

15 నిమిషాలు సామాజిక మాధ్యమాల దర్శనం (నా సమయం!)

15 నిమిషాల ధ్యానం (నాకు టైం లేదు!!)

ఇదంతా మీ దృక్పథాన్నిబట్టి ఉంటుంది. ఒక నెలఖర్చులు పరిశీలించి మీరు కోరిచేసిన ఖర్చులు తాత్కాలిక పెట్టుబడులూ, దీర్ఘకాలిక పెట్టుబడులూ అని యోచించండి. బ్రహ్మాండమైన డిన్నరా, డాన్స్ క్లాసా? అవి ఆనందానికా, జ్ఞానార్జనకా? అవి మీకోసమా, మరొకరి కోసమా? మీరు ఏదైనా జిమ్ లో సభ్యులై ఉండి అక్కడికి నెలకు ఒకసారి మాత్రమే వెళ్లి, వైన్ మీద ఎక్కువ ఖర్చుచేస్తూఉంటే, మీరు ఆలోచించవలసి ఉన్నది.

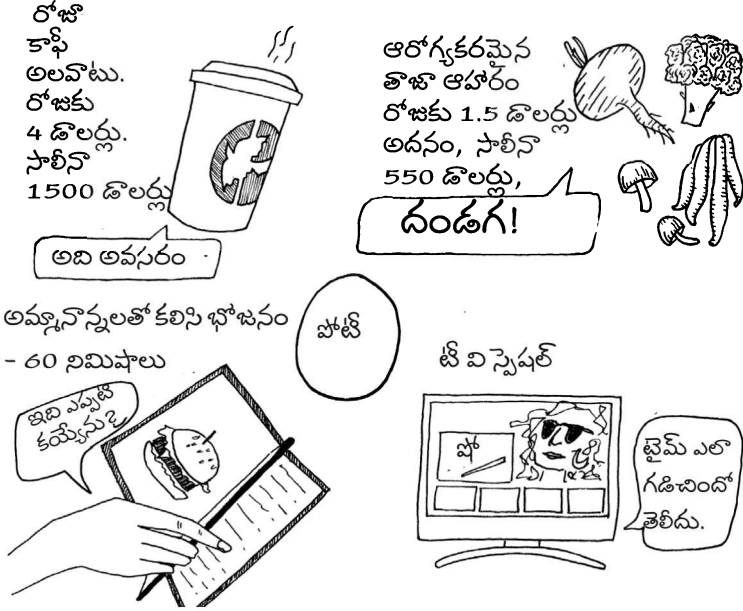
### మీ విలువలు బయటపడటం

స్వయంగా తనిఖీ చేసుకుంటే ఉపేక్ష ద్వారా మీ జీవితంలోకి ప్రవేశించిన విలువలు బయట పడతాయి. ఆ తర్వాత మీ విలువలేమిటో నిర్ణయించి, మీ ఎంపికలు వాటికనుగుణంగా ఉన్నాయా అని పరిశీలించటం. సాధువు విలువలను అవలోకించితే మీ విలువలను గుర్తించటంలో సాయపడవచ్చు. విలువలలో ఉన్నతమైనవీ, హీనమైనవీ కూడా ఉన్నాయని ఆశ్రమంలో మా ఆచార్యులు వివరించారు. ఉన్నత విలువలు మనలను ఆనందం, సంపూర్ణత, అర్థం దిశగా ప్రోత్సహించి నడిపిస్తాయి. హీనమైన విలువలు మనలను ఆదుర్దా, మాంద్యము, బాధ వైపు తోస్తాయి. అభయం, త్రికరణ శుద్ధి, జ్ఞాననిష్ఠ, దానం, బాహ్యేంద్రియ సంయమనం, రుజువర్తనం, స్వాధ్యాయం, అహింస, సత్యం, అక్రోధం, త్యాగం, శాంతి, అపైశునం, భూతదయ, నిశ్చలత, మార్గవం, అచపలం, ప్రతిభ, క్షమా, ధృతి, శౌచం, అద్రోహం, అతిమానితా, అనేవి ఉన్నత విలువలని గీతాకారుడి భాష్యం. (ఆనందం, సఫలత ఈ జాబితాలో లేవని గుర్తించండి. ఇవి విలువలు కావు. ఇవి ప్రతిఫలాలు. క్రీడాంతం. వీటిని గురించి నాలుగోఅధ్యాయంలో మరికొంత దర్శిద్దాం)

డంభము, దర్పము, అభిమానం, క్రోధం, పారుష్యం, అజ్ఞానం, ఇవి అధమ గుణాలు, అసుర గుణాలు అని కూడా అంటారు. ఈ అసుర గుణాల సామర్థ్యం ఏమిటంటే మనం తలవంచిన మరుక్షణం మననెత్తినెక్కి కూర్చుంటాయి. ఇక్కడ సుగుణం ఏమిటంటే అసుర గుణాల సంఖ్యాబలం తక్కువ. మా ఆచార్యులు గౌరాంగ దాస్ చెప్పినట్లు ఎదగటానికి అవకాశాలు ఎక్కువ ఉన్నాయి, అధః పతనానికి తక్కువ అవకాశాలు ఉన్నాయి.

మనం హుష్ కాకి అన్నట్లు గాలిలోనించి విలువలను పట్టుకులాగి అప్పటికప్పుడు అదృశ్యమైన మార్పులు కలిగించలేము. దానికి బదులు మన జీవితాన్ని ఆక్రమించి ఉన్నకపట విలువలను బయటికి పారద్రోలాలి. ఆశ్రమంలో సాధువులమైన మాకు ప్రకృతిని గమనించటానికి అవకాశం దొరికింది. మా ఆచార్యులు జీవిత

## ఖర్చుల తొరతమ్యం మన విలువల ప్రతిబింబం



చంక్రమణాలకు మా ధ్యాసను మరల్చేవారు. ఆకులు మొలకెత్తుతాయి, మార్పులు చెందుతాయి, పడిపోతాయి. సరీసృపాలు, పక్షులు, క్షీరదాలు వాటి కుబుసాలను, ఈకలను, వెంట్రుకలను విసర్జిస్తాయి. పునర్జన్మలాగా విసర్జనం ప్రకృతిలయలో ఒక ముఖ్యభాగం. మనుషులమైన మనం వస్తువులను - మనుషులు, భావాలు, భౌతిక వస్తువులు, మేరీ కాండో పుస్తకం కాపీలు - పట్టుకుని వేలాడుతూ ఉంటాం. ఉన్నవాటిని వదిలించుకోవటం అసహజమని మన ఆలోచన. కాని ఆ వదిలించుకోవటమే అవకాశానికీ(అక్షరాలా), నిశ్చలతకూ సూటిమార్గం. మన జీవితాలను నింపివేసే మనుషులు, ఆలోచనలనించి మనం వేరవుదాం - భౌతికంగా కాకపోయినా మానసికంగా - అప్పుడు మనలను సహజంగా ఆకర్షించే స్వభాలను గమనిద్దాం.

అదా, ఇదా అని ప్రతిరోజూ సంశయాలు వస్తూనే ఉంటాయి. అప్పుడు మన విలువలను వాటికి జోడిస్తే పని సులువవుతుంది. మనం ఒక నిర్ణయం తీసుకునేటప్పుడు - పెళ్లి అంత పెద్ద విషయం కానీయండి, స్నేహితుడితో పేచీ వచ్చి చిన్నవిషయం కానీయండి - మన నిర్ణయాలు మన విలువలను అనుసరిస్తాయి. మన నిర్ణయాలు

సుఖాంతాలు అయితే, మన చర్యలు మన విలువలకు అనుగుణంగా ఉన్నాయన్నమాట. అలా కాకపోతే, మన నిర్ణయాలవైనక ఉన్న కారణాన్ని పరిశీలించాలి.

### ఇది ప్రయత్నించండి: గత విలువలు

మీరు తీసుకున్న మూడు అత్యుత్తమ నిర్ణయాలు, మూడు అత్యధమ నిర్ణయాలను గురించి పునరావలోకనం చేయండి. ఆ నిర్ణయాలు ఎందుకు చేశారు? ఏమి తెలుసుకున్నారు? వేరేవిధంగా చేస్తే ఎలా చేసి ఉండేవారు?

మీ పై ప్రయత్నంలో మీ సమాధానాలు గమనించండి. మీ విలువలు అందులోనే పాదుకొని ఉన్నాయి. మీరు ఎందుకు అలా నిర్ణయించారు? ఆ కారణం చేతనే మీరు మంచిమనిషితోనూ చేరవచ్చు, చెడుమనిషితోనూ చేరవచ్చు. మీరు ప్రేమకు విలువనివ్వటమే అందుకు కారణం. లేకపోతే స్థలంమార్పిడి కోసం మీరు ఒక ఊరినించి మరొక ఊరికి మారి ఉండవచ్చు. అందుకు మీ సాహసం ఒక కారణం కావచ్చు. ఇప్పుడు భవిష్యత్తును గురించి కూడా అలాగే చేయండి. మీ ఉన్నత లక్ష్యాలను పరిశీలించండి. అవి ఇతరుల ప్రోద్బలం వల్ల కలిగాయా, సంప్రదాయం వల్లనా, మనం ఎలా జీవించాలో చెప్పే మాధ్యమాల ప్రభావం వల్ల కలిగిన భావాలా?

### ఇది ప్రయత్నించండి : విలువల మూలమైన నిర్ణయాలు

రాబోయే ఒకవారం అనవసరమైన వస్తువుమీద డబ్బు ఖర్చుపెట్టినప్పుడు, విరామ సమయం ఎలా గడపాలో పథకం వేస్తున్నప్పుడు, ఒక్క క్షణం ఆగి ఆలోచించండి. ఈ నిర్ణయం వెనుక ఉన్న విలువ ఏమిటి? ఒక్క క్షణం చాలు, ఆ విషయం పరిశీలించటానికి. ఈ క్షణిక పరిశీలన క్రమేణా ఒక సహజగుణంగా మారుతుంది. అప్పుడు మీరు ముఖ్యమైన విషయాలలో, దేనికి ఎంత శక్తి, సమయము వెచ్చించాలో సచేతనంగా నిర్ణయాలు చేస్తారు.

### అ ఆ బా లను అడ్డుకోకండి, వాటిని వడకట్టండి.

అభిప్రాయాలు, ఆశయాలు, బాధ్యతల (అ ఆ బా లు) రణగొణధ్వనికి చెవులు మూసుకున్న తర్వాత, మీకు ప్రపంచం మరొక రూపంలో దర్శనమిస్తుంది. అప్పుడు ప్రపంచానికి పునఃస్వాగతం పలకండి. బాహ్యప్రభావాలకు మనసు తలుపులు మూయమన్నప్పుడు, మిమ్మల్ని ఈ ప్రపంచానికి శాశ్వతంగా పెడమొగం పెట్టమనటం

లేదు. మీ సాధువు మనస్తత్వం ఇతరుల దగ్గర నేర్చుకో గలదు, నేర్చుకొని తీరాలి కూడా. అందుకు మనకు మనమే సరళమైన ప్రశ్నలు వేసుకొని సమాధానాలు వెతకటమే సవాలు. మా కుటుంబంలో, స్నేహితులలో, సహోద్యోగులలో నేను ఆశించే లక్షణాలు ఏమిటి? నమ్మకమా, ఆత్మవిశ్వాసమా, దృఢనిశ్చయమా, నిజాయితీయా? అవి ఏవైనా సరే, ఈ లక్షణాలు మన విలువలు. జీవితంలో మనకు దారిచూపే మైలురాళ్ళు.

మీరు ఒంటరిగా లేనప్పుడు, మీ విలువలతో సరితూగే మనుషులమధ్య చేరండి. మీ ఆశయాలను ప్రతిబింబించే సమాజంలో ఉండటం సహాయకారి అవుతుంది. మీరు ఆశించిన భవిష్యత్తు ఆ సమాజంలో దర్శనమిస్తుంది. కాలేజ్ ఫైనల్ యియర్ లో ఉన్నప్పుడు సాధు జీవనం ఆరంభించటం ఎంత దుష్కరమయిందో తెలుసుగా? ఇప్పుడు నాకు లండన్ లో నివసించటం కష్టమైన పని. ఎవరి మధ్య నేను పెరిగి పెద్దవాడినయ్యానో వారు, వారి జీవన శైలిమధ్య నాకు నిద్రపోవాలని, ఊసుపోక కబుర్లు చెప్పాలని, వారు ఇలా, వీరు అలా అనివంకలు పెట్టాలని అనిపిస్తుంది. ఒక కొత్త సంస్కృతి నన్ను నేను గుర్తించటంలో తోడ్పడింది. మరొక కొత్త సంస్కృతి ఆ బాటన పయనం కొనసాగించటానికి తోడ్పడింది.

మీరు ఇల్లు మారినప్పుడు, ఉద్యోగం మారినప్పుడు, కొత్త బాంధవ్యానికి స్వాగతం పలికేటప్పుడు మిమ్మల్ని మీరు పునర్దర్శించుకోవటానికి సువర్ణావకాశం. ఈ ప్రపంచంతో మన బాంధవ్యం ఒక అంటువ్యాధి లాంటిదని అనేక అధ్యయనాలు వెల్లడిస్తాయి. మసాచ్యుసెట్స్ లో నివసించే వారిని గురించి దాదాపు ఇరవై సంవత్సరాల అధ్యయనం జరిగింది. సామాజిక బృందాలలో సంతోషము, సంతాపము విస్తరిస్తాయని తెలిసింది. మీకు మైలుదూరాన నివసించే స్నేహితులు సంతోషం అనుభవిస్తే మీరు కూడా సంతోషంగా ఉండే అవకాశం 25 శాతం పెరుగుతుంది. అదే పక్కింటివారైతే ఈ ప్రభావం విపరీతంగా పెరుగుతుంది.

మీరు కలిసిమెలిసి తిరిగే వారి ప్రభావం మీ విలువలను అనుసరించటానికి, మీ లక్ష్యాలు వెంటాడటానికి తోడ్పడుతుంది. మారథాన్ రేస్ 2 గంటల 45 నిమిషాలలో పూర్తిచేయ దలుచుకుంటే , మీరు 4 గంటల 45 నిమిషాలలో పూర్తిచేయగలిగిన వారితో కలిసి సాధన చెయ్యరు. ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగదలుచుకుంటే, ఇతర ఆధ్యాత్మిక వ్యక్తులతో చేతులు కలిపి మీ సాధన విస్తృతం చెయ్యండి. మీ వ్యాపారం వృద్ధి చెయ్యదలుచుకుంటే, స్థానిక చేంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ లో సభ్యులుగా చేరండి. లేదా అదే సఫలత కోసం ఎదురు చూస్తున్న వ్యాపారస్తులతో ఆన్ లైన్ బృందంలో చేరండి. మీ పిల్లలను పెంచి పెద్ద చెయ్యాలని మీ ఆరాటం. కాని ఉద్యోగంలో మీకు ఊపిరి సలపటం లేదు. పిల్లల పెంపకంమీద శ్రద్ధచూపే తలిదండ్రులతో చేయకలపండి.

వారి సలహా, సహకారాలతో మీ లక్ష్యానికి మార్గం తెరుచుకుంటుంది. సాధ్యమయితే ఇంతకంటే మేలైన మార్గం; ఆధ్యాత్మికత అనుసరిస్తూ కుటుంబాన్ని చూసుకుంటూ, కూడా మారథాన్ లో పాల్గొనే వారిని వెతికి వారితో స్నేహితం చెయ్యండి. సరదాకు అంటున్నాను. కానీ ఈనాటి ప్రపంచంలో మనం ఎదుటివారితో చెయ్యి కలపటానికి అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి. లింక్స్ ఇన్, మీట్ అప్ వంటి వేదికలు, ఫేస్ బుక్ వంటి పరికరాల సహాయంతో మీకు అవసరమైన సహాయక బృందంతో స్నేహం కలపటం ఈనాడు సులభతరం. మీరు ప్రేమకోసం అన్వేషిస్తూ ఉంటే సేవా అవకాశాలు, ఆరోగ్య, క్రీడా కేంద్రాలు, మీ అభిమాన విషయం మీద ప్రసంగాలు వంటి విలువలతో కూడిన అవకాశాలకోసం వెతకండి.

ఎదుటివారు మీ విలువలతో సరితూగుతారో లేదో అని సందేహం వస్తే, మిమ్మల్ని మీరు ఈ ప్రశ్న వేసుకోండి: ఈ వ్యక్తితో లేదా ఈ బృందంతో కాలక్షేపం చేసేటప్పుడు నా వ్యక్తిత్వానికి దగ్గరవుతున్నానా దూరమవుతున్నానా? అందుకు జవాబు స్పష్టంగా ఉండాలి: మీ జీవననాణ్యత పెంచే సంబంధ బాంధవ్యంలో కాలం గడపటానికి బదులు నాలుగు గంటలు PS2 మీద FIFA సాకర్ ఆడుతూ గడిపితే, ఏది మంచిదో మీకే తెలుసు. లేకపోతే సమాధానం కొంచెం సంశయాత్మకంగా ఉండవచ్చు – వారితో కాలక్షేపం చేసిన తర్వాత తెలియని చిరాకు, విసుగు లాంటివి కలగవచ్చు లేకపోతే ఇదమిథ్యమని తెలియని అయోమయం కలగవచ్చు. మనకు మంచి చేసేవారితో కలిసి ఉంటే మనకు మంచి అనుభూతి కలుగుతుంది. మనకు చేయూతనివ్వనివారు, మనకు చెడు అలవాట్లు నేర్పేవారితో చేరితే మన అనుభూతులు శ్రేయస్కరంగా ఉండవు.

### ఇది ప్రయత్నించండి: సహచరుల తనిఖీ

వచ్చేవారం మీరు ఎక్కువ సమయం అత్యధిక సమయం ఎవరితో గడుపుతారో వారి జాబితా తయారు చేయండి. వారిలో మీకు నచ్చిన విలువను వారి పేరు పక్కన వ్రాయండి. మీ విలువలతో సరితూగే వారితోనే మీరు ఎక్కువ సమయం గడుపుతున్నారా?

మీరు ఎవరితో మాట్లాడుతారు, మీరు ఏమి చూస్తారు, విరామ సమయంలో ఏమిచేస్తారు: ఇవన్నీ విలువలకు విశ్వాసాలకు సంకేతాలు. మీ విలువలను పరిశీలించకుండా మీరు రోజులు గడుపుతూ ఉంటే ఇతరులు – మీ కుటుంబం, తంబలకొద్దీ మార్కెటింగ్ వ్యక్తిపరులు – ఆశించే ఆలోచనలలోనే మీరు కొట్టుకు పోతారు. ఆ స్టోర్ రూమ్ లో గడిపిన క్షణం నేను నిత్యమూ గుర్తుచేసుకుంటూ



ఉంటాను. నాకు ఒక ఆలోచన కలిగి నప్పుడు నన్ను నేను ప్రశ్నించు కుంటాను: ఇది నా విలువలకు అనుగుణంగా ఉన్నదా, లేకపోతే ఇతరులు నాకోసం సిద్ధం చేసిన విలువలకు అనుగుణంగా ఉన్నదా? ఇది దుమ్మా, నేనా?

మీకు మీరు అవకాశం కలిగించుకొని, నిశ్చలత సంపాదిస్తే, ఆ దుమ్ము దులిపి మిమ్మల్ని మీరు – ఇతరుల దృష్టితో కాకుండా, మీ అంతరంగంతో – చూడగలరు. మీ విలువలను గుర్తించి ఆ ప్రకారం నడుచుకుంటే బయటి ప్రభావాలను వడకట్ట గలరు. తర్వాతి అధ్యాయంలో ఈ మెలకువలు అనవసరమైన ప్రవృత్తులనూ, ఉద్వేగాలనూ వడకట్టటానికి సహాయ పడతాయి.

రెండు  
విముఖత్వం  
రాక్షసరాజు ఆకలి

ఒకరి విచారంతో మరొకరి ఆనందం అసాధ్యం  
- దైసాకు ఇకేడా

కాలేజీ లో మూడవ సంవత్సరం ముగిసిన తరువాత వేసవి. నేను ఒక నెల ఆశ్రమంలో గడిపి వచ్చాను. ఇప్పుడు ఒక ఫైనాన్స్ కంపెనీలో ఇంటర్న్ గా పనిచేస్తున్నాను. నేను ఇద్దరు సహోద్యోగులతో లంచ్ తింటున్నాను. మేము శాండ్విచ్లు తీసుకొని బిల్డింగ్ ఎదురుగా ఉన్న ఆవరణలోకి వచ్చాము. అక్కడ కాంక్రీట్ నేలకు అక్కడక్కడ చిన్న చిన్న గోడలు ఉన్నాయి. సూట్లు ధరించి ఉన్న యువతరం ఎండలో చలి కాచుకుంటూ త్వరత్వరగా లంచ్ తింటున్నది. ఆ తర్వాత విపరీతంగా ఎయిర్ కండిషన్ చేసి ఉన్న ఆఫీసు బిల్డింగ్ లోకి వెళ్తారు. నేను నీటి బయట గిలగిల లాడుతున్న సాధువును.

“గాబె ని గురించి విన్నావా” నా మిత్రులు ఒకరు గట్టిగా గుసగుసలాడేరు. “ఆయన భాగస్వాములు ఆయన ప్రజెంటేషన్ చించి ముక్కలు చేశారు.”

“వాడి పని అయిపోయింది. వాడు మునిగి పోతున్నాడు.” ఇంకో మిత్రుడు అన్నాడు తల అడ్డంగా ఆడిస్తూ.

గౌరాంగ్ దాస్ బోధించిన ఒక క్లాసు నా మనసులో మెదిలింది. “మనసుకు పట్టిన క్యాన్సర్లు: పోలికలు, ఫిర్యాదులు, విమర్శలు” అనేది ఆనాటి సభైక్టు. ఆ క్లాసులో మేము విముఖమైన ఆలోచనలను గురించి పిచ్చాపాటి సహా, చర్చించాము. అక్కడ మేము వ్యక్తపరిచిన, ఆలోచించిన విమర్శలు అన్నీ జాబితా రాశాం. ప్రతి ఒక్క విమర్శకు ఆ వ్యక్తిని గురించి పది మంచి విషయాలు రాయాలి అని నిబంధన.

అది చాలా కష్టమైన అభ్యాసం. మేము అందరమూ కలిసిమెలిసి జీవిస్తున్నాం. సమస్యలు లేకపోలేదు కానీ, దాదాపు అన్నీ చాలా అల్ప విషయాలు. ఒక సాధువుకు

స్నానం చేయటానికి సగటున నాలుగు నిమిషాలు పడుతుంది. ఆ షవర్ల దగ్గర లైన్ గా నిల్చుని ఉన్నప్పుడు ఎవరి స్నానం ఎంత సేపు పడుతుంది అన్నది వందెం. (మేము కాయగలిగిన పందెము ఇది ఒక్కటే. ఎందుకంటే మేము సాధువులము). నిద్రలో గురక పెట్టేవారు వేరే రూమ్ లో ఉండేవారు. కానీ అప్పుడప్పుడు కొత్త వాళ్లు వచ్చినప్పుడు వాళ్ల గురకలు మోటర్ సైకిల్ శబ్దంతో పోల్చేవాళ్ళం. ఈయన వెస్పా, ఆయన హార్లీ డేవిడ్సన్, వగైరా.

నేను ఈ అభ్యాసం విద్యుక్తంగా చేశాను. నానాలిక నుంచి జారిన ప్రతి విమర్శను పొల్లు పోకుండా రాశాను. ఆ అభ్యాసం ఉద్దేశం తెలుసుకోవటం కష్టమైన విషయం ఏమీ కాదు. ప్రతి మనిషిలోను చెడుకంటే మంచి ఎక్కువ మోతాదులో ఉంటుంది. కానీ కాగితం మీద ఆ వాస్తవం చూసినప్పుడు ఆ నిజం మనస్సులో గాఢంగా నాటుకున్నది. ఈ అభ్యాసంతో నాలోని బలహీనతలు మరొక కోణంలోనుంచి చూడగలిగాను. నేను నాలోని మనిషిని చూడకుండా నా తప్పులనే ఎప్పుడూ ఏకాగ్రం చేస్తూ ఉండేవాణ్ణి. ఆ ఆత్మ విమర్శలో మునిగినప్పుడు నాలోకూడా కొన్ని మంచిగుణాలు ఉన్నాయని నాకు నేను గుర్తు చేసుకునే వాడిని. నాలోని మంచి, చెడు బేరీజు వేసినప్పుడు మంచి-చెడు నాలోనూ అదే నిష్పత్తిలో ఉన్నాయి అని గ్రహించాను. నాలో చెడుకంటే మంచి ఎక్కువ ఉన్నది. ఈ ప్రతిఫుష్టి మేము క్లాసులో సమీక్షించాము. ఎదుటి వాళ్ళను విమర్శించినప్పుడు మనలోని చెడును దర్శించకుండా ఉండలేం. కానీ ఎదుటివాళ్ళ లో మంచిని చూడటానికి ప్రయత్నం చేసినప్పుడు మనలోని మంచినికూడా దర్శించ గలుగుతాము.

ఆ గోడమీద కూర్చొని ఉన్న మిత్రుడు మోచేతితో పొడిచి నా ఆలోచనలోనుంచి బయటికి లాగి “అయితే ఏమంటావు? వాడి ఉద్యోగం ఉంటుందంటావా “

మేము ఏ విషయం మాట్లాడుతున్నామో నేను మర్చిపోయాను. “ఎవరి ఉద్యోగం? “ అడిగాను.

“గాబే. ఆ మాటకువస్తే అసలు వాడికి ఉద్యోగం ఇచ్చి ఉండవలసింది కాదు. కదా? కదా?”

“ఏమో తెలియదు.” నా జవాబు.

ఆశ్రమంలో కొంతకాలం గడిపిన తరువాత ఊసుపోక కబుర్లంటే నాకు చిరాకు కలగసాగింది. ఉత్సాహం కలిగించే సుముఖ సంభాషణలకు అలవాటు పడిపోయాను. మామూలు ప్రపంచంలోకి తిరిగి వచ్చాక నేను వికారంగా మౌనం వహించాను. నేను ఎవరికీ నీతిబోధ చేయదలచుకోలేదు. కానీ నలుగురితో తిరగటంకూడా నాకు ఇష్టం

లేకపోయింది. బుద్ధ భగవానుడు చెప్పినట్టు “ ఎదుటి వాళ్ళు ఏమీ చేస్తున్నారు, ఏమీ చేయటం లేదో పట్టించుకోకండి. మీరు ఏమీ చేస్తున్నారో, విఫలం అవుతున్నారో గమనించండి.” త్వరలోనే నేను “ఆ, నాకు తెలియదు.” అనో “ నేను ఏమీ వినలేదు” అనో చెప్పటం అలవాటు చేసుకున్నాను. వెంటనే నేను సంభాషణ మరోదారి పట్టిస్తాను. “వాళ్లు మ్యాక్స్ ను ఉద్యోగంలో ఉండమన్నారు తెలుసా? ఆ కబురు విన్నతర్వాత నాకు సంతోషంగా ఉన్నది.” కొన్ని పరిస్థితులలో ఒట్టి కబుర్లుకూడా పనికి వస్తాయి. సమ్మతమైన ప్రవర్తనను క్రమపరచటంలో సమాజానికి తోడ్పడుతుంది. కానీ ఇతరుల ప్రవర్తనను గురించి మన అభిప్రాయంతో ఎదటివాళ్ళు ఏకీభవిస్తున్నారా, లేదా అన్న విషయం పరీక్షించటానికి తరచూ ఈ వ్యర్థప్రసంగం ఉపయోగిస్తూ ఉంటాము. ఈ సమస్యలకు సమాధానం తెలుసుకోవటానికి ఇంతకంటే మేలైన మార్గాలు ఉన్నాయి. తరచుగా ఇతరులను కించపరచడానికి ఈ వ్యర్థ ప్రసంగాన్ని ప్రయోగిస్తూ ఉంటాం. అప్పుడు ఎదుటివారి దృష్టిలో మనస్థాయి పెరుగుతుంది. వారికంటే మనం మంచివాళ్ళమనే అనుభూతి కలుగుతుంది.

నా స్నేహితులు కొందరు నాతో వ్యర్థ ప్రసంగాలు మానివేశారు. దానిబదులు మేము ఉపయోగకరమైన సంభాషణలు చేసేవాళ్ళం. వాళ్లతో వ్యర్థ ప్రసంగం చేయటం లేదు కనుక వారిని గురించి కూడా ఇతరులతో వ్యర్థ ప్రసంగాలు చెయ్యనని గ్రహించి కొంతమంది నన్ను ఎక్కువగా నమ్మసాగారు. నాతో మాట్లాడటం కాలక్షేపం చేయటం చిరాకనిపించిన వారిని గురించి నేనేమీ చెప్పలేను. నాకు వారి మీద ఎటువంటి కోపమూ లేదు.

## విముఖత్వం సర్వత్ర ఉన్నది

మీరు నిద్ర లేస్తారు. మీ జుట్టు ఘోరంగా దర్శనమిస్తుంది. మీ భాగస్వామి ఇంట్లో కాఫీ అయిపోయిందని చెప్పింది. ఆఫీసుకు వెళ్ళే దారిలో మొబైల్ ఫోన్ మీద సందేశాలు పంపటంలో లీనమై ఉన్నడ్రైవర్ గారు మీ దారికి అడ్డువస్తారు. గ్రీన్ లైట్ కాన్ రెడ్ లైట్ గా మారుతుంది. రేడియో వార్తలు నిన్నటికంటే ఘోరంగా ఉన్నాయి. కాడేన్స్ అనారోగ్యం నటిస్తున్నట్లుగా మీ సహోద్యోగి నీ చెవిలో గుసగుసలాడుతున్నారు. వైరుధ్యం మనమీద ప్రతిరోజూ దండయాత్ర చేస్తూనే ఉంటుంది. మనమీద పడుతున్న దానిని మనం ఇతరులకు పంచిపెడుతున్నామనటంలో ఆశ్చర్యం లేదు. చిరు సంతోషాలకు బదులు మనం మన ఆపసోపాలను గురించే గునుస్తూ ఉంటాం. మన పొరుగింటి వారితో పోల్చుకుని బాధపడతాం. మన భాగస్వామిని గురించి ఫిర్యాదు చేస్తాం. స్నేహితులను గురించి వారి ముఖంమీద చెప్పలేనివి వారు కనుమరుగు కాగానే బడబడ చెబుతాం. సామాజిక మాధ్యమాలలో వ్యక్తులను విమర్శిస్తాము. వాదనలు పెంచుకుంటాం, మోసం చేస్తాం, కోపావేశంలో గంతులు వేస్తాం.

ఇవాళ మంచినీళ్లు అనుకున్నాడు కూడా ఈ ప్రేలాపన వినిపిస్తూనే ఉంటుంది. అది ఎవరూ ఆలోచించి ఒక పథకం ప్రకారం చేసేది కాదు. ఎవరూ “ఇవాళ ఎవరి పని పట్టించాలి? ఎవరి ముఖం మీద రాసి పోయాలి. అవతల వాళ్ళని ఏడిపించి నేను సంతోషించేది ఎలా?” అని ఆలోచిస్తూ నిద్ర లేవరు. అయినా కూడా లోపలినుండి విముఖత తన్నుకొని బయటకు వస్తూనే ఉంటుంది. మనకు శాంతి, ప్రేమ, అవగాహన అనేవి మూడు అత్యవసరమైన ప్రాథమిక ఉద్వేగాలు అని నా అభిప్రాయం. (నిక్ లో, ఎల్విస్ కౌస్టెల్లోలకు ధన్యవాదాలతో). సంభాషణలు, ఉద్వేగాలలో, చర్యలలో ప్రాథమిక ఉద్వేగాలకు ప్రమాదం వాటిల్లింది అనిపించినప్పుడు విముఖత తలెత్తుతుంది. ఏదో చెడు జరగబోతున్నదన్న భయం (శాంతికి ప్రమాదం), ఫలానావాళ్ళు మనలను ప్రేమించరేమోనన్న భయం (ప్రేమచ్యుతి), మర్యాద మంట కలుస్తుందేమోనన్న భయం (అవగాహన లోపం). ఈ భయాల వల్లనే అన్ని ఉద్వేగాలూ కలుగుతాయి - అణచివేత, అభిద్రత, మనసుకు గాయం, పోటీలో పేచీ వగైరా వగైరా. ఈ విముఖ అనుభూతులవల్ల ఫిర్యాదులు, కలిమిలేములు పోలికలు, విమర్శలు ఇంకా ఇతర విపరీత ప్రవర్తనలు మనలో వెల్లువ అవుతాయి. సామాజిక మాధ్యమాల్లోదిగి తమ ప్రతిపక్షాలను, వ్యక్తులను దుమ్మెత్తిపోసే పెద్దలను గమనించండి. బహుశా వారికి తగినంత పేరు ప్రతిష్టలు లభించటం లేదని వారిభయం కావచ్చు. ప్రత్యర్థులను దుమ్మెత్తి పోసేవాళ్ళు తమ ఆధిక్యతను అనుభూతి చెందుతారు. లేదా వారి రాజకీయ జీవితం భద్రంగా లేదన్న భయం కావచ్చు. (లేదా వాళ్ళు తమ అనుయాయులను చేరదీయడానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉండవచ్చు. ఈ ప్రపంచంలో మరుగుజ్జులను ప్రేరేపించేది భయం ఒక్కటే కాదు).

ఇంకొక ఉదాహరణ. మనము పలకరించుదామని ఒక మిత్రుడికి ఫోన్ చేస్తాం. అవతల మిత్రుడు ఫోన్ పట్టుకొని తన ఉద్యోగము, తన భాగస్వామి, తన కుటుంబము - ఏది తప్పు, అన్యాయం, ఏది ఎన్నటికీ మారదు అని వదలకుండా అంతులేకుండా మాట్లాడుతూనే ఉంటారు. ఇటువంటి వారికి ఈ ప్రపంచంలో ఏదీ సక్రమంగా ఉన్నట్లు తోచదు. వారు ఎప్పుడూ ఏదో ఒక చెడు జరగబోతున్నదనే భయం వెల్లడిస్తూనే ఉంటారు. వాళ్ల మనసులలో శాంతిభద్రతలు లోపించాయి.

చెడు సంఘటనలు జరుగుతాయి. కాదనటం లేదు. మన జీవితంలో ఎప్పుడో ఒకప్పుడు మనము ఆ బాధ - జాతి వివక్షత చూపించిన, ట్రాఫిక్ రద్దీలో ఇరుక్కుపోయిన - అనుభవించిన వారమే. అక్కడ మనకు ఏదో అన్యాయం జరిగిందని అనుకుంటే,

మనం మన హక్కులను గురించి పోరాడటానికి ప్రయత్నం చేస్తాం. స్వార్థంతో ప్రవర్తిస్తాం. స్టాన్ఫర్డ్ మనస్తత్వ శాస్త్రవేత్తలు 104 వ్యక్తులను పరిశీలించి వాళ్లను రెండు గ్రూపులుగా విడదీశారు. ఒక గ్రూపుకు వారికి బోర్ కొట్టిన సమయాన్ని గురించి వ్యాసం రాయండి అన్నారు. రెండవ గ్రూపుకి జీవితం అన్యాయంగా తోచి, ఎవరి వల్లనో వారికి అన్యాయం జరిగి, అవమానం కలిగిన సంఘటనను గురించి వ్యాసం రాయండి అన్నారు. ఆ తర్వాత ఒక సులువైన పనిలో పరిశోధకులకు సహాయం చేస్తారా అని ఆ పరిశోధనలో పాల్గొన్న వారిని అందరిని అడిగారు. తమకు అన్యాయం జరిగింది అనే విషయాన్ని గురించి వ్యాసం రాసినవారు సహాయం చేయటంలో 26 శాతం వెనుకబడ్డారు. ఇటువంటిదే మరొక అధ్యయనంలో తమకు అన్యాయం జరిగింది అనే మనస్తత్వంతో ఉన్నవారు స్వార్థమయమైన ప్రవర్తన ప్రదర్శించారు. వాళ్లు చెత్త అంతా ఎక్కడిదక్కడ వదిలి వేయడమే కాక, పెన్నులు కూడా తీసుకొని నిష్క్రమించారు.

### విముఖత్వం అంటువ్యాధి

మనము సామాజిక జీవులం. మనము కోరిన శాంతి, ప్రేమ, అవగాహన మనచుట్టూ చేరినవారి దగ్గర్నుంచి పొందుతాము. అనుకూలతకు, ప్రతికూలతకు మన మెదడు స్వయంచాలకంగా సర్దుకు పోతుంది. మన ప్రయత్నమేమీ లేకుండానే ఎదుటి వాళ్ళను సంతోషపెట్టడానికి ఎలా ప్రయత్నిస్తామో ఇంతకుముందే చెప్పుకున్నాం. అంతేకాదు ఇతరులు చెప్పేదానికి కూడా మనం సిద్ధంగా ఉంటాం. సమాజానికి అనుగుణంగా నడుచుకోవడమే అతి ముఖ్యమని మనుష్యుల అభిమతం. ఒక బృందంలో అంగీకరించబడడానికి - ఆ బృందం చేసేది పూర్తిగా తప్పు అయినా సరే - మనుష్యులు తమ ప్రతిస్పందనలనే కాదు, దృక్పథాలను కూడా మార్చుకోవటానికి సిద్ధంగా ఉంటారు.

1950 లలో సాల్మాన్ యాష్ కాలేజీ విద్యార్థుల బృందాలను సమీకరించారు. వారందరికీ ఒక దృశ్యపరీక్ష నడుపుతామని చెప్పారు. అక్కడ విశేషమేమిటంటే ప్రతి బృందంలోను ఒకరు తప్ప మిగిలిన ప్రతి ఒక్కరూ నటులు. ఆ పరీక్ష అసలు విషయం అతనే.

ఆ ప్రయోగంలో పాల్గొన్న వారందరికీ యాష్ ఒక 'లక్ష్య' రేఖ చూపించారు. ఆ తర్వాత మూడు రేఖల వరస చూపించారు. ఆ మూడు రేఖలలో ఒకటి లక్ష్య రేఖ కంటే పొట్టి, మరొకటి పొడుగు ఇంకొకటి లక్ష్య రేఖకు సమానం. ఆ మూడింటిలో లక్ష్యరేఖ పొడవుకు సమానమైన రేఖ ఏది, అని ప్రశ్న. ఆ నటులు కొన్నిసార్లు సరైన సమాధానాలు

ఇచ్చారు. మరికొన్ని సార్లు కావాలని తప్పుసమాధానాలు ఇచ్చారు. ప్రతిసారీ అసలు అధ్యయన విద్యార్థి చివర్లో సమాధానం చెప్పేవాడు. సరైన సమాధానం అందరికీ తెలిసే ఉండాలి. కాని నటుల ప్రభావంవల్ల పాల్గొన్నవారిలో 75% సమూహాన్ననుసరించి కనీసం ఒకసారైనా తప్పు సమాధానం ఇచ్చారు. ఈ మనస్తత్వాన్ని 'గ్రూప్ థింక్ బయాస్' అంటారు. తెలుగులో దీన్నే గుంపుతో గోవిందా అంటారు.

మనం అంగీకరించటానికి, అనుకరించటానికి అలవాటు పడిపోయాము. మీ మెదడు సంఘర్షణకు, చర్చకు దూరం. అది ఏకమనస్కత్వం చాయలో సుఖించటానికి మొగ్గుచూపుతుంది. మనచుట్టూ సాధువులు పరివేష్టించి ఉంటే అదేమీ దురాలోచన కాదు. కాని మన చుట్టూ వ్యర్థప్రసంగాలు, సంఘర్షణ, విముఖత్వం, చేరి ఉంటే మనం కూడా ప్రపంచాన్ని ఆ దృష్టితోనే - యాష్ ప్రయోగంలో కంటికి కనబడే దానిని కాదన్న వారిలా - తిలకిస్తాం.

ఈ అంగీకార స్వభావం మన జీవితాలమీద విపరీతమైన ప్రభావం చూపుతుంది. ఫిర్యాదుల సంస్కృతిలో మనం మందలో చేరటానికి కారణం ఇదే.

మన చుట్టూ చేరుతున్న విముఖత పెరుగుతున్న కొద్దీ మనలో విముఖత పెరిగిపోతూ ఉంటుంది. ఫిర్యాదు చేస్తే కోపం తగ్గుతుందని మన ఆలోచన. కాని మనసులో రగులుతున్న అశాంతి అంతా వెళ్ళగక్కిన తర్వాత ప్రశాంతంగా ఉన్నదనే వారు కూడా ఆ తర్వాత మరింత ఉద్బ్రతంగా తయారవుతారు. అలా వెళ్ళగక్కిని వారికంటే వీరు పెద్ద కలహభోజనులుగా తయారవుతారు.

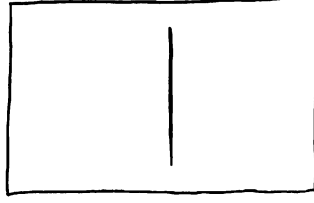
లండన్ సరిహద్దులలో ఉన్న భక్తివేదాంత ఆశ్రమంలో ఒక వ్యక్తిని చూస్తే నాకు పిచ్చెక్కినంత పనయ్యేది. ఉదయం కనబడినప్పుడు, ఎలా ఉన్నారని అడిగితే, ఆయన తనకు ఎందుకు నిద్ర పట్టలేదో, అందుకు బాధ్యత ఎవరిదో అన్నీ చెప్పేవారు. భోజనం ఏమీ బాగాలేదు, కాని తినటానికి చాలలేదు అంటారాయన. అది నిరాఘాటమైన మౌఖిక అతిసారం. ఆయన విముఖత తెలిసిన తర్వాత ఆయన కనబడితే నేను పారిపోయేవాడిని.

ఆ తర్వాత ఆయనను గురించి నేను ఇతర సాధువులకు ఫిర్యాదు చేస్తున్నానని గమనించాను. నేను దేనినైతే విమర్శిస్తున్నానో అదే నేనయ్యాను. ఫిర్యాదులు చెప్పటమనేది ఒక అంటువ్యాధి. ఆయన దానిని నాకు అంటించారు.

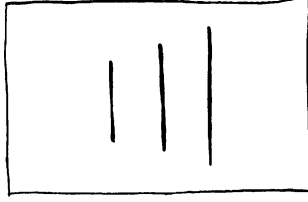
నాకు అంటుకున్న విముఖత కంటికి కనబడిన వారి ఎవరిమీదికైనా దూకు తుంది. ఇది అధ్యయనాల సారం. వాళ్ళు మనను ఏమీ చేసినా చేయక పోయినా మనం

## యాష్ ప్రయోగం

కార్డ్ -1  
నిర్ణీతమైన పాడవులో  
ఒక గీత ఉన్నది



కార్డ్ -2  
ఇక్కడ 3 లైన్లు  
ఉన్నాయి. వాటిలో  
ఒకటి పైన ఉన్న గీతకు  
సరిసమానం

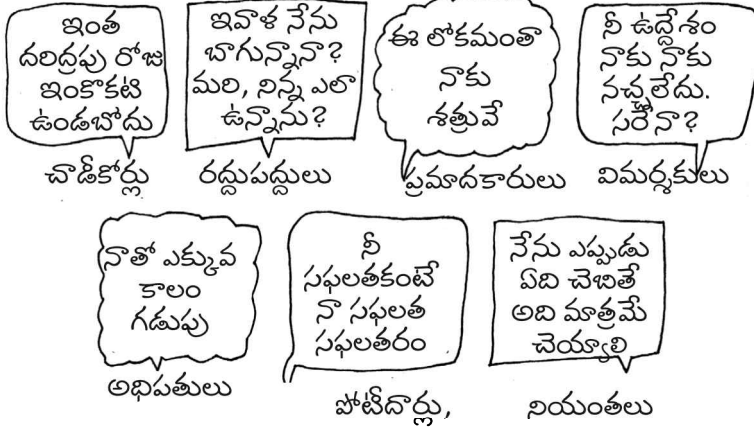


నలుగులతో పాటు 'నారాయణ!' అంటే వ్యక్తిగత బాధ్యత నిర్వీర్యం చేసే ఆలోచనా విధానం.

మాత్రం విజృంభిస్తాం. ఈ విముఖత కాలక్రమేణా ఇంతింతై అన్నట్లు పెరుగుతుంది. ఈ ఫిర్యాదులు చేసేచేసి మనకు ఒక ఒత్తిడి ఏర్పడుతుంది. ఆ ఒత్తిడి అలాగే కొనసాగితే, మన హిపోకామ్పస్ కుంచించుకు పోతుంది. హిపోకామ్పస్ అంటే మెదడులో తార్మికశక్తికి, జ్ఞాపక శక్తికి కేంద్రం. హిపోకామ్పస్ ను సంకోచింపజేసే హార్మోన్ కార్టిజాల్. ఆ కార్టిజాల్ మన రోగనిరోధకశక్తికి హాని చేస్తుంది (అది చాలా హానికరమైన ప్రభావాలు కలిగిస్తుంది). ప్రతి అనారోగ్యమూ విముఖత కారణంగానే కలుగుతుందని నేననటంలేదు. కాని సుముఖ ప్రవర్తన నా జలుబును, దగ్గును తగ్గిస్తాయంటే, నేను అందుకు ఓటు వేస్తాను.



## విముఖశ్రేష్ఠుల వర్గాలు



## విముఖశ్రేష్ఠుల వర్గాలు

విముఖ ప్రవర్తనలు మనచుట్టూ నిత్యమూ ఉంటాయి గనక మనం వాటికి అలవాటు పడిపోతాం. మీ జీవితంలో ఈ క్రింది వర్గాలు ఎదురయ్యాయో లేదో ఆలోచించండి:

- \* చాడీకోర్లు: ఆ ఫోన్లో మిత్రుడిలాగా. వాళ్ళు అంతులేకుండా ఫిర్యాదులు చేస్తూనే ఉంటారు. పరిష్కారాలు మాత్రం చెప్పలేరు. అసాధ్యం కాకపోయినా, జీవితం గడ్డనమస్య.
- \* రద్దుపడ్డులు: ఒక మెచ్చుకోలును తిరగతిప్పుతారు. “ఇవాళ నువ్వు బాగున్నావు” అంటే “నిన్న బాగాలేననా నీ భావం?” గా తిరిగి వస్తుంది.
- \* ప్రమాదకారులు: ప్రపంచమంతా వారికి విరోధులే నంటారు. తమ సమస్యలకు ఇతరులే కారణమంటారు.
- \* విమర్శకులు: మీ అభిప్రాయం వేరైనా తప్పే, కాకపోయినా తప్పే. వారికిష్టమైంది మీకు ఇష్టం కాకపోతే మీరు ఇరుక్కు పోయారన్నమాటే.
- \* అధిపతులు: వారికి వారి సమర్థత ఏమిటో తెలుసు. కానీ సాధించి తీరాలని ఇతరులను పోరు పెడతారు. వాళ్ళు బిజీగా ఉంటారు కాని “నాతో గడపటానికి నీకు తీరికే లేదు” అంటారు.
- \* పోటీదార్లు: ఎదుటివాళ్ళతో పోల్చుకుంటూ ఉంటారు. ఎదటివారికంటే మెరుగుగా

కనిపించటానికి అన్నివిధాల కుస్తీ పడతారు. ఎదటి వారిని క్రింద పడేయకపోతే వారు భరించలేరు. మన సఫలతలు వీరి ఎదట ప్రదర్శించ కూడదు. వారు అది భరించలేరు.

\* నియంతలు: తమ స్నేహితులు, భాగస్వాములు ఎవరితో ఎలా కాలక్షేపం చెయ్యాలో, వాళ్ళు ఏం చెయ్యాలో నియమించి నిర్దేశిస్తారు.

ఈ జాబితాతో మీరు సరదా కాలక్షేపం చెయ్యొచ్చు. ఒక్కొక్క వర్గంలో మీ పరిచయస్తులు ఎవరు ఇముడుతారో ప్రయత్నించి చూడండి. ఇక్కడ అసలు విషయమేమిటంటే మీ దగ్గరికి వచ్చే వ్యక్తుల ప్రవర్తన గమనించి వాళ్ళు ఈ వర్గాలలో దేనికి పోలుతారో తెలుసుకోవటంలో సహాయపడుతుంది. అందరినీ ఒకే మూసలో పోస్తే (అబ్బ, వీళ్ళతో తలకాయ నొప్పి) వాళ్ళతో వ్యవహరించటంలో మీకు వ్యత్యాసాలు తెలియవన్నమాట.

ఇంగ్లండ్ నించి మరొక ఆరుగురు సాధువులతోవచ్చి నేను ఆశ్రమంలో ప్రవేశించిన మొదటిరోజు వాళ్ళు మా కొత్త నివాసాన్ని ఒక ఆసుపత్రిగాను, అందులో మమ్మల్ని రోగులుగాను అనుకోమన్నారు. భౌతిక జీవితంనంచి విడిపోయి సాధువుగా మారటం ఒక ఘనవిజయమేమీకాదు. మా ఆత్మవ్యాధివల్ల మాకు సంక్రమణం కలిగి బలహీనతలు ఏర్పడ్డాయి. వాటి చికిత్సకోసం మేము ఇక్కడ ప్రవేశించాం. అంతకంటే మరేమీ లేదు.

ఆస్పత్రిలో డాక్టర్లకు కూడా జబ్బులు వస్తాయని మనకు తెలుసు. అనారోగ్యంపాలు కానివాళ్ళు ఎవరూ లేరు. ప్రతి ఒక్కరికీ ఒక్కొక్క వ్యాధి ఉంటుంది. ఇక్కడ అందరూ నేర్చుకుంటున్నారు. ఎదటివాళ్ళ ఆరోగ్యాన్ని గురించి తీర్మానం చెయ్యనట్లుగానే ఎదటివారి లోపాలను/తప్పులను గురించికూడా తీర్మానించ కూడదు. ఇది అక్కడి అనుభవజ్ఞులైన సాధువుల హెచ్చరిక. ఈ హెచ్చరికనే గౌరాంగ దాస్ పునరుద్ఘాటించారు. ఇతరులపట్ల విముఖ ఆలోచనలు కలగకుండా ఉండటానికి దానిని మేం పునశ్చరణ చేస్తూండేవాళ్ళం: వేరే వ్యాధితో బాధపడుతున్నవారిని గురించి తీర్మానించకండి. ఎవరూ పరిపూర్ణులుగా ఉండాలని ఆశించకండి. మీరు పరిపూర్ణులని అనుకోకండి.

విముఖప్రవర్తన విమర్శించే బదులు దానిని తటస్థం చేయటానికి, వీలయితే సుముఖం చెయ్యటానికి ప్రయత్నిస్తాం. చాడీకోరు పరిష్కారంకోసం చూడటం లేదని తెలిసిన తర్వాత మీరు ఆ సమస్యకు పరిష్కారం మీ బాధ్యత కాదని గ్రహిస్తారు. అదిపతి ఎవరైనా “నాతో మాట్లాడటానికి నేకు తీరికే లేదు “ అంటే “ఇద్దరికీ అనువైన సమయం చూద్దామా?” అని మీరనవచ్చు.

## బాహ్య విముఖత వెనక్కు తిప్పండి

పైన సూచించిన వర్గాలు మనం ఒక విముఖ వ్యక్తినించి దూరంగా తొలిగి ఆ పరిస్థితిలో మనం ఏం చెయ్యాలో స్పష్టంగా ఆలోచించటానికి సహాయపడతాయి. సాధు మార్గంలో సమస్య మూలానికి వెళ్లి పరిస్థితి ఏమిటో తెలుసుకొని కర్తవ్యం నిర్ణయించటం ఒక పద్ధతి. అప్పుడు మీకు మీరు సవివరంగా చెప్పుకోగలరు. విముఖ వ్యక్తులతో వ్యవహరించే మార్గాలు తెలుసుకోవటానికి మనం ఈ పద్ధతి ప్రయోగించుదాం.

### నిష్పాక్షిక పరిశీలకులు అవండి

సాధువులు మెలకువతో నడిపిస్తారు. విముఖత దర్శనం అయినపుడు — ఎటువంటి సంఘర్షణ అయినా సరే — ఆక్షణాన రాజ్యంచేసే ఉద్వేగాలనించి దూరంగా ఉండటానికి, ఒక అడుగు వెనక్కు వేసి, తర్వాత ఆ సమస్యను సమీపిస్తాం. క్యాథలిక్ సాధువు ఫాదర్ థామస్ కింగ్ అంటారు: “ఎదుటివారి ధోరణివల్ల మనం కలత పడాలని శాసనమేమీలేదు. మన భావావేశాలు ఒక పద్ధతికి అలవాటుపడి ఉన్నాయి. ‘ఎవరైనా నాతో అసహ్యంగా ప్రవర్తిస్తే నాకు నచ్చదు. నామీద నాకే రోత పుడుతుంది.’... తప్పనిసరిగా ప్రతిస్పందించి దెబ్బకుదెబ్బ తీయటానికి ప్రయత్నించే బదులు, కలత పడటానికి నిరాకరించి, మనిషిగా మన స్వేచ్ఛను వినియోగించి ఆనందించవచ్చు. ఒక అడుగు వెనక్కు వేసి — వాస్తవంగా కాదు, మానసికంగా — ఆ పరిస్థితిని తటస్థంగా, దానితో మనకేమీ సంబంధం లేనట్లుగా, గమనిస్తాం. నిస్సంగత్వం అని పిలిచే ఈ తటస్థతను గురించి రాబోయే అధ్యాయంలో మరింత వివరంగా చూద్దాం. ప్రస్తుతానికి అది ఎటువంటి తీర్మానమూ లేకుండా పరిస్థితి అవగాహన చేసుకోవటానికి తోడ్పడుతుందనుకుండాం. సూర్యుడిని మబ్బులు కమ్మివేసినట్లు ఒక మనిషి సహజ స్వభావం మరుగున పడి ఉంటుంది. కాని అది అక్కడ ఉన్నదన్నమాట మర్చిపోకూడదు. విముఖ ప్రకృతిగల వ్యక్తులతో వ్యవహరించేటప్పుడు మనం ఈ విషయం గుర్తుంచుకోవాలి. మన దురవస్థ ఆధారంగా ఎవరూ మన స్వభావాన్ని నిర్ణయించాలని మనం కొరుకోం. అలాగే ఇతరుల విషయంలో మనం అలా ప్రవర్తించకుండా జాగ్రత్త పడాలి. ఎవరైనా మనల్ని నొప్పిస్తున్నారంటే, వారు ఏదో బాధలో ఉన్నారన్నమాట. వారి బాధ పొంగి బయట పడుతున్నది. వాళ్లకు సహాయం కావాలి. దలై లామా చెప్పినట్లు: “చేతనైతే ఇతరులకు సహాయం చెయ్యండి. సహాయం చెయ్యలేకపోతే మానె. హాని మాత్రం చెయ్యకండి.”

## నిదానంగా వెనక్కు తగ్గండి

విముఖశక్తితో మెరుగుగా వ్యవహరించే తీరు మనకు అవగాహనవల్ల తెలుస్తుంది. నిదానంగా ఒక అడుగు వెనక్కు వేయటం అన్నిటికంటే సరళమైన ప్రతిస్పందన. గత అధ్యాయంలో మనవిలువలకు అడ్డుతగిలే అంశాలను విసర్జించినట్లు, మన దృక్పథాన్ని మకిలపరిచే విముఖ స్వభావాలను ప్రక్షాళన చెయ్యాలి. బౌద్ధ సన్యాసి థిచ్ న్వాట్ హాస్ట మేలుకున్న మనసు పిత అంటారు. ఆయన తన 'బుద్ధ బోధనా హృదయం' (ది హార్ట్ ఆఫ్ బుద్ధ టీచింగ్) లో ఆయన "విసర్జన వల్ల మనకు స్వేచ్ఛ లభిస్తుంది. ఆనందానికి స్వేచ్ఛ ఒక్కటే షరతు. మన హృదయంలో దేనికైనా - కోపం, ఆదుర్దా, లేదా వస్తు సంచయం - మనం స్వేచ్ఛగా ఉండలేము." అంటారు. మీకు విముఖ అనుభూతులు, ఆలోచనలు కలిగించే పరిస్థితులను, ప్రదేశాలను వర్జించండి. అది మీ మాజీప్రేమిక ఇచ్చిన టీ-షర్ట్ కావచ్చు. మీరు ఎప్పుడు వెళ్ళినా మీ పాతస్నేహితులు దర్శనమిచ్చే కాఫీ షాప్ కావచ్చు. భౌతికంగా మీరు వదలకపోతే మానసికంగా ఎన్నటికీ వదలలేరు.

అదే మన కటుంబ సభ్యులు, మన స్నేహితులు, మన సహోద్యోగి అయితే వారికి దూరంగా జరగటం ఒక పరిష్కారం కాదు. ఆ పరిస్థితిలో మనం ఇతర వ్యూహాలు ప్రయోగించాలి.

## 25/75 సూత్రం

మీ జీవితంలో తారసిల్లే ప్రతిఒక్క విముఖ వ్యక్తికీ ముగ్గురు సుముఖ వ్యక్తులను సమీకరించండి. నాకంటే మేలైన వ్యక్తులను - నాకంటే ఆనందంగా ఉండేవారు, నాకంటే ఆధ్యాత్మికంగా ఉండేవారు - నా చుట్టూ చేర్చుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తాను. ఆటలలో లాగానే జీవితంలోకూడా ఉత్తములైన వారి సాంగత్యం మన ప్రగతికి దోహదం చేస్తుంది. ఈమాట అక్షరాలా పాటించి మీ స్నేహితులందరికీ విముఖులనో, సుముఖులనో చీటీలు అంటించమని భావం కాదు. కనీసం ముప్పాతిక సమయం సంతోషం, ఉత్తేజం కలిగించే వారితో గడపటానికి ప్రయత్నించమని సూచన. స్నేహితాన్ని ఒక ఉత్తేజకరమైన సాంగత్యంగా మలచటంలో మీ పాత్ర మీరు పోషించండి. మీకిష్టమైన వారితో కాలక్షేపం చెయ్యటం కాదు, వారితోబాటు ఎదగండి. ఒక క్లాస్ లో చేరండి. ఏదైనా పుస్తకం చదవండి. ఏదైనా వర్క్ షాప్ లో పాల్గొనండి. ఒక జన సమూహానికి 'సంఘ' అనేది సంస్కృత పదం. పరస్పరం ఉత్తేజపరచుకుని, సేవలో పాల్గొనే వారికి ఆశ్రయం.

## సమయం కేటాయించండి

విముఖతను తొలిగించలేకపోతే కనీసం దానిని తగ్గించటానికి ప్రయత్నం చెయ్యవచ్చు. ఒకవ్యక్తితో మీరు ఎంత సమయం గడుపుతారనే దానిమీద ఆధార పడుతుంది. వారి ఓపిక ప్రకారమా, లేక మీ అవగాహన ప్రకారమా? మనకు ఎదురయ్యే సమస్యలలో కొన్ని సవాళ్లుగా కావటానికి మనమే అవకాశం కలిగిస్తాం. కొందరిని మీరు నెలకు ఒక గంట మాత్రమే భరించ గలరు, కొందరిని ఒకరోజు, మరికొందరిని ఒకవారం భరించగలరేమో. నిమిషానికి మించి భరించలేని వ్యక్తులుకూడా మీ జాబితాలో ఉండవచ్చు. ఒక్కొక్కరితో ఎంత సమయం గడపాలో మీరే నిర్ణయించండి. ఆ హద్దు దాటకండి.

## రక్షకులు కాకండి

ఎవరైనా తమ గోడు వెళ్ళబోసుకో దలుచుకుంటే ఎక్కువ శ్రమ పడకుండా విన వచ్చు. కానీ, వారి సమస్యలకు పరిష్కారం చూపించ దలిస్తే, మీ అదృతమైన సలహా పాటించనందుకు మీకు నిరాశ, నిస్పృహ కలుగుతాయి. ఇతరులను రక్షించాలనే కోరిక వెనక అహంకారం ఉన్నది. మీ అవసరాలు మీ ప్రతిస్పందనను రూపు దిద్దకూడదు. జనకుల వాక్కులు (ది సేయింగ్స్ ఆఫ్ ఫాదర్స్) అనేవి జూయిమ్ రాబ్బినిక్ సంప్రదాయంలో సంకలితం అయిన బోధనలు. అందులో “ఎదుటివారి నోటిలో పళ్ళు లెక్కబెట్టకండి.” అనేది ఒక సలహా. అలాగే తగిన సామర్థ్యం ఉంటే తప్ప సమస్యలు పరిష్కరించటానికి ప్రయత్నించకండి. మీ స్నేహితులు ఒకరు నీటిలో మునిగిపోతున్నారనుకోండి. మీకు ఈత బాగా వచ్చిఉంటే, ప్రాణరక్షణలో శిక్షణ పొందిఉంటే అప్పుడు ఆ మునిగిపోతున్న మనిషిని రక్షించటానికి తగిన శక్తిసామర్థ్యాలు మీకు ఉన్నట్లు లెక్క. అలాగే మరొకరికి సహాయం చెయ్యటానికి చాలినంత సమయము, సామర్థ్యము ఉంటే తప్పకుండా సహాయం చెయ్యండి. కాని మీ ఈత అంతంత మాత్రమే అయితే మునిగిపోతున్న వ్యక్తిని రక్షించే ప్రయత్నంలో వారు మిమ్మల్ని కూడా లాక్కుపోవచ్చు. కనుక అప్పుడు ఒక లైఫ్ గార్డ్ ను పిలవండి. అలాగే మీ స్నేహితులకు సహాయం చెయ్యగల శక్తి, అనుభవము లేకపోతే వారికి మరొకరిని పరిచయం చెయ్యండి, లేదా ఏదైనా సలహా ఇవ్వండి. అది వారికి సహాయ పడవచ్చు. మరొకరెవరో వారికి ఆర్తత్రాణ పరాయణులు కావచ్చు.

## అంతరంగ విముఖత తిరగ తిప్పండి

అనవసరమైన చెత్త అంతా వదిలించుకోవాలంటే అటునించి నరుక్కురావాలి. బయటి విముఖతలను గుర్తించి వాటి రౌద తగ్గించటం మొదలు పెట్టితే, మనలోని విముఖతను దర్శించి దానిని వదిలించుకునే శక్తి సామర్థ్యాలు కలుగుతాయి.

ఈ ప్రపంచానికి మనం ప్రదర్శించే విముఖతకు బాధ్యత మనది కాదంటాం. విముఖత కేవలం బయటి వారినించే రాదు. దానిని గురించి మనం నోరువిప్పం. అసూయ, ఫిర్యాదులు, కోపం - వీటన్నిటికీ మన చుట్టూ ఉన్నవారినీ, సంస్కృతినీ తప్పుపట్టటం సులభం. కాని మన ఆలోచనలు ప్రక్షాళన చేసుకుంటే ఇతరుల ప్రభావం నించి తప్పించుకుంటాం, మనల్ని మనం రక్షించుకుంటాం.

ఆశ్రమంలో పవిత్రత సాధించటంలో ఆశయాలు ఆకాశాన్నంటేవి. మేమంతా పరిత్యాగంలో పోటీపడేవాళ్ళం. (“నేను ఆ సాధువుకంటే తక్కువ తింటాను”; “అందరికంటే నేనే ఎక్కువసేపు ధ్యానం చేశాను”). ధ్యానం పూర్తయినతర్వాత సాధువు మనసులో ఆలోచన “చూశారా, అందరికంటే నేనే ఎక్కువకాలం ధ్యానం చేశాను!” అయితే, ఆయన తనను చూసి తనే నవ్వుకోవాలి. ఆయన గమ్యం అదే అయితే ఆయన ధ్యానం ఎందుకు చేసినట్లు? ‘ది మొనాస్టిక్ వే’ అనే పుస్తకం హనా వార్డ్, జేనిఫర్ వైల్డ్ సంపాదకత్వంలో ప్రచురణ అయిన కొటేషన్ల సంకలనం. అందులో సిస్టర్ క్రిస్టిన్ వ్లాదిమిరాఫ్ అంటారు: “ఇక్కడ ప్రేమ, ఆదరణ చూపటంలో మాత్రమే పోటీ అనుమతించ బడుతుంది.”

పోటీ అసూయకు నీరు పోస్తుంది. మహాభారతంలో ఒక దుష్ట యోధుడు మరొక యోధుడిమీది అసూయతో అతనికి ఉన్నదంతా ధ్వంసం కావాలని ఆశిస్తాడు. తను అసూయపడే యోధుడి మీదికి విసిరే ఉద్దేశంతో భగభగ మండే నిప్పు కణిక తన దుస్తులలో దాస్తాడు. అతని దుస్తులే నిప్పంటుకొని అతనికే వళ్ళు కాలుతుంది. అతని అసూయే అతని శత్రువయింది.

అసూయకు దగ్గరి బంధువు షాడెన్ ప్రాయిడే (ఎదుటివారు బాధపడుతుంటే ఆనందించటం). ఇతరుల వైఫల్యాలు చూసి మనం ఆనందిస్తున్నామంటే వారి లోపాలు, దురదృష్టాల మీద మన ఇల్లు, అహంభావము నిర్మిస్తున్నామన్నమాట. అది చదువైన నికరమైన స్థలం కాదు. ఆమాటకొస్తే మనం ఎదటివాళ్ళను వ్యాఖ్యానిస్తున్నామంటే, మనలను మనం చాలా గమనించ వలసి ఉన్నది. మనం ఎక్కడో పాతుకొనిపోయి ఉంటే మనం ముందడుగు వేస్తున్నామని మన మనసులు మనలను మభ్యపెడుతున్నాయన్నమాట. నిన్న నేను నీకంటే ఎక్కువ ఆపిల్స్ అమ్మి, ఇవాళ నువ్వు నాకంటే ఎక్కువ అమ్మి ఉంటే ఆపిల్ విక్రేతగా నేను ముందడుగు

వేస్తున్నానా, వెనక బడుతున్నానా? ఏదీ కాదు. ఇతరులతో పోల్చుకున్నకొద్దీ మనం దారి తప్పుతున్నామన్నమాట.

ఈ అసూయ, ఈర్ష్య, లోభం, కామం, క్రోధం, అహంకారం, భ్రమల నించి మనం ఎన్నటికీ పూర్తిగా బయటపడలేక పోవచ్చు. అంతమాత్రాన మనం ప్రయత్నం మానాలని భావం కాదు. సంస్కృతంలో 'అనర్థ' అంటే కోరుకొనని విషయాలు అని అర్థం. 'అనర్థనివృత్తి' అభ్యాసం అంటే అక్కర్లేని వస్తువులను తొలగించటం అని భావం. స్వేచ్ఛ అంటే ఇష్టం వచ్చినట్లు మాట్లాడటం అని మన భావం. స్వేచ్ఛ అంటే కోరుకున్న ప్రతివస్తువు వెంట పడవచ్చునని మన ఉద్దేశం. నిజమైన స్వేచ్ఛ అంటే అనవసరమైన విషయాలను, అసర్దాలకు దారితీసే అదుపుతప్పిన కోర్కెలను, వినర్జించటం.

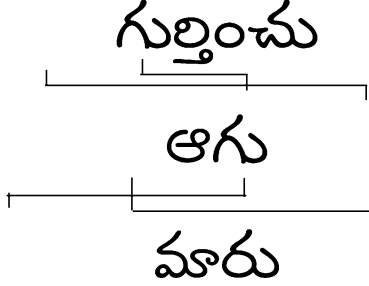
వినర్జించటమంటే విముఖ ఆలోచనలను, అనుభూతులను, భావాలను పూర్తిగా తుడిచివేయమని అర్థం కాదు. ఈ ఆలోచనలు నిరంతరం కలుగుతూనే ఉంటాయనేది వాస్తవం. వాటితో మనం ఎలా వ్యవహరిస్తామనేది ఇక్కడ ముఖ్య విషయం. పొరుగింటివారి కుక్క మొరుగుడు పెద్ద తలనొప్పి. మీ ఆలోచనలకది ఎప్పుడూ అడ్డపడుతూ ఉంటుంది. ఆ ప్రతిస్పందనతో ఎలా వ్యవహరిస్తారనేది ఇక్కడ ప్రశ్న. స్వేచ్ఛకు కీలకం ఆత్మజ్ఞానం.

మీ స్వీయ విముఖతను పరిశీలించేటప్పుడుకూడా ప్రతి ఒక్క చర్యకు, అది ఎంత చిన్నదైనానరే, ప్రతిచర్య ఉంటుందని గుర్తు ఉంచుకోండి. ఇతరుల విముఖతను గ్రహించి, "ఆమె ఎప్పుడూ ఫిర్యాదులు చేస్తూనే ఉంటుంది" అన్నప్పుడు మనం స్వయంగా విముఖత ప్రదర్శిస్తున్నాము కదా. ఆశ్రమంలో మేము దోమతెరలలో నిద్ర పోయేవాళ్ళం. ప్రతిరాత్రీ మేం దోమతెరలు కట్టినతర్వాత, లోపల పురుగు పుట్రా ఏమీ లేవని నిర్ధారణ చేసుకోవటానికి టార్ప్ లైట్ వేసి పరీక్ష చేసేవాళ్ళం. ఒకనాడు ఉదయం నిద్రలేచి చూస్తే నా దోమతెరలో ఒక దోమ ఉన్నది. అది నన్ను కనీసం పది చోట్ల అయినా కుట్టింది. నాకు దలైలామా చెప్పిన మాటలు జ్ఞాపకం వచ్చాయి. "ఏదైనా సాధించటానికి మీరు అల్పులు అనిపిస్తే దోమ ఉన్నచోట నిద్ర పోవటానికి ప్రయత్నం చెయ్యండి." అల్పమైన విముఖ ఆలోచనలు, మాటలు దోమల వంటివి: ఎంత చిన్నవైనా మన మనశ్శాంతిని దోచివేస్తాయి.

## గుర్తించు, ఆగు, మారు

నేను ఆ ఒక్కదోమను గమనించ నట్లుగానే మనం మన విముఖ ఆలోచనలను గమనించం. మన ఆలోచనలను ప్రక్షాళనం చెయ్యటానికి సాధువులు మెలకువ,

సంబోధన, సవరణ అనే ప్రక్రియ అనుసరిస్తారు. దీనినే నేను 'గమనించు, ఆగు, మారు' గా గుర్తించు కుంటాను. మొదట ఆ అనుభూతిని లేదా సమస్యను గుర్తించుతాం.



అనుభూతి, సమస్య గుర్తించు  
అది ఏమిటో అర్థం చేసుకోవటానికి ఆగు  
కొత్త బొటకు మారు

తర్వాత ఆ అనుభూతి ఏమిటో, అది ఎక్కడినించి వచ్చిందో పరిశీలించటానికి ఆగుతాం. చివర్లో మనం మన ప్రవర్తన మార్పుకొని కొత్త గాడిలో పడతాం. **గుర్తించు, ఆగు, మారు.**

### గుర్తించు

విముఖతకు కళ్ళు తెరవటమంటే, మీ చుట్టూ ఉన్న విషపూరిత ప్రేరణలను గుర్తించ గలగటం. మనలోని విముఖతను ఎదుర్కోవటానికి ఒకవారంరోజులపాటు ఫిర్యాదులు, పోలికలు, విమర్శలు చేయకుండా ఉండటానికి ప్రయత్నించమని మా సాధువు గురువులు చెప్పారు. ఆ ప్రయత్నంలో మేం ఎన్నిసార్లు విఫలమయ్యామో కూడా లెక్క వ్రాసుకోవాలి. ఈ వైఫల్యాలు రోజురోజుకూ తగ్గటమే లక్ష్యం. ఈ స్వభావాలను గుర్తించిన కొద్దీ, వాటినించి దూరమవటం సాధ్యమవుతుంది.

మీ విముఖ ఆలోచనలు, వ్యాఖ్యలు జాబితా వ్రాస్తే, వాటి మూలం ఎక్కడో తెలుసుకోవటానికి వీలవుతుంది. మీ మిత్రులు 'ఎలా ఉన్నదో చూడు' అని వ్యాఖ్య చేస్తున్నారా? మిమ్మల్ని గురించికూడా మీరు అదే ధోరణిలో మాట్లాడుతారా? మీరు ఏమిచేశారో ఆలోచించకుండా, పనిని గురించి చిరాకు పడుతున్నారా? మీ మిత్రుల



ఇది ప్రయత్నించండి: మీ విముఖ వ్యాఖ్యలను తనిఖీ చెయ్యండి

ఒక వారం రోజుల పాటు మీ విముఖ వ్యాఖ్యలను గుర్తించి, ఒకచోట వ్రాసి పెట్టుకోండి. ఆ వ్యాఖ్యల సంఖ్య రోజురోజుకూ తగ్గించ గలరా? వ్యాఖ్యలు శూన్యం కావటమే లక్ష్యం.

అనారోగ్యాన్ని గురించి చెబుతున్నారు. మీరు చేసిన సేవను, మీ దయార్థతను ప్రదర్శిస్తున్నారా, లేక మీ మిత్రులకు మరికొంత సహాయ సహకారాల కోసం ప్రయత్నిస్తున్నారా?

కొన్నిసార్లు మనం విముఖంగా స్పందించటానికి బదులు ఏమి జరుగబోతున్నదో విముఖంగా ఆశిస్తాం. ఇది అనుమానం. ఒక దుర్బుద్ధి రాజుగారు ఒక సద్బుద్ధి రాజుగారిని కలుసుకోవటానికి వెళ్ళాడు. సద్బుద్ధిరాజు గారు దుర్బుద్ధిని రాత్రి భోజనానికి ఉండమన్నారు. భోజనం దగ్గర, దుర్బుద్ధిరాజు తమ భోజన పళ్ళాలు ఒకరివి ఒకరు మార్చుకోవాలని కోరాడు. సద్బుద్ధిరాజు గారు ఎందుకని ప్రశ్నించారు. దుర్బుద్ధిరాజు “మీరు ఈ అన్నంలో విషం కలిపి ఉండవచ్చు.” అన్నారు.

సద్బుద్ధిరాజుగారు నవ్వారు.

దానితో దుర్బుద్ధిరాజుగారికి ఇంకా భయం వేసింది. రెండింతలు మోసం జరిగి ఉండవచ్చుననే భయంతో ఆయన భోజనం పళ్ళాలు మరొకసారి మార్చాడు. సద్బుద్ధిరాజుగారు విస్మయంలో తలతిప్పి తన ఎదట ఉన్న పళ్ళెరంలో భోజనం నోట్లో పెట్టుకున్నాడు. దుర్బుద్ధిరాజుగారు ఆరాత్రి భోజనం చెయ్యలేదు.

ఎదటివారిలో దేనిని అసూయపడి, తీర్మానించి, అనుమానించుతామో అదే మనలో ఉన్న చీకటికోణాలకు దారిచూపుతుంది. దుర్బుద్ధిరాజుగారు తనలో ఉన్న అపఖ్యాతినే సద్బుద్ధిరాజుగారి నెత్తిన రుద్దటానికి ప్రయత్నించాడు. అదేవిధంగా ఇతరులలో మనం చూసే అసూయ, అసహనం, అనుమానం మనలను గురించిన వ్యాఖ్యలే. ఎదటివారిలో మనం దర్శించే విముఖత, అనుమానాలు మన అంతరంగాన్నే సూచిస్తాయి. మన దారికి అడ్డతగులుతాయి. మీ బాస్ కు మీరంటే ఇష్టం లేదని మీ అభిప్రాయం. ఇది మీ భావోద్వేగాలమీద ప్రభావం చూపుతుంది. నిరుత్సాహంవల్ల మీరు పనిలో సామర్థ్యం చూపలేరు. లేదా వాస్తవంగా మీకు రావలసిన ఇంక్రిమెంట్ అడగటానికి వెనుదీస్తారు. ఏది ఏమైనా ఆ దుర్బుద్ధిరాజులాగా ఆకలితో బాధపడేది మీరే.

## ఆగండి

మీ విముఖతకు మూలం తెలుసుకున్న తర్వాత దానిని గురించి చర్య తీసుకోవటం తర్వాతి కార్యక్రమం. మీ విముఖతను నోరుమూయించి జీవితాన్ని వృద్ధిపరిచే అలోచనలకు, చర్యలకు తావు ఇవ్వండి. మీ శ్వాసతో ప్రారంభించండి. ఒత్తిడిలో ఉన్నప్పుడు మనం ఊపిరి బిగబట్టి పళ్ళు గిటకరిస్తాం. పరాజయంలో కూలబడుతాం, లేదా భుజాలు బిగదీస్తాం. రోజంతా మీ శరీరాన్ని గమనించండి. మీ దవడలు బిగుసుకుని ఉన్నాయా? మీ నుదురు ముడుతలు పడి ఉన్నదా? మనం ఊపిరి పీల్చుకోవాలి, భౌతికంగాను, భావోద్వేగాలలోను మనం సడలించాలి అని సంకేతాలు.

భగవద్గీత వాక్యంయమనాన్ని గురించి చెబుతుంది. సత్యమైనవి, అందరికీ శ్రేయస్కరమైనవీ, సంతోషం కలిగించేవీ, ఇతరుల మనసులను నొప్పించనివీ అయిన వచనాలనే, పలకాలి, బౌద్ధగ్రంథాలలో వాచా సుత్ర అదే వివేచన వచిస్తుంది. సద్వచనం అంటే “సకాలంలో పలికింది, సత్యం పలికింది, ఆత్మీయంగా, ప్రయోజనకరంగా సద్బుద్ధితో పలికింది” అని నిర్వచనం.

**ఏదంటే అది, ఎప్పుడంటే అప్పుడు, ఇష్టం వచ్చినట్లు మాట్లాడటం స్వేచ్ఛ కాదు. ఇలా మాట్లాడాలని అనుభూతి కలగక పోవటమే నిజమైన స్వేచ్ఛ.**

మన విముఖ సంభాషణ పరిమితం చేసినప్పుడు, మనం చెప్పవలసింది అతి స్వల్పం అని తెలుసుకుంటాం. మాట్లాడటానికి ఇబ్బందిగా కూడా ఫీల్ కావచ్చు. మూగమొద్దులాగా కూర్చోవటం ఎవరికీ ఇష్టం ఉండదు. కానీ విముఖతనుంచి బయట పడటానికి అదే మేలైన మార్గం. ఒకరి పనిచేసే పద్ధతి విమర్శించినంతమాత్రాన, మీరు కష్టపడి పని చేయబోవడం లేదు. మీ వివాహం మరొకరి వివాహంతో పోల్చి చూసినంత మాత్రాన - మీరు ఆలోచనా పూర్వకంగా, ప్రయోజనాత్మకంగా చేస్తే తప్ప - మీ వివాహజీవనం మెరుగుపడ బోవటం లేదు. ఒకరిని గురించి మాట్లాడటం భ్రమ కలిగిస్తుంది: తీర్మానం చెయ్యటానికి వీలుగా మీరు దర్శించ గలిగితే, ఎదటివారికంటే మీరే మెరుగైనవారుగా తోచుతారు. ఎదటివారు విఫలమవుతుంటే, మీరు ముందడుగు వేస్తున్నట్లు తోచవచ్చు. అలోచనాపూర్వకంగా, జాగ్రత్తగా చేసే గమనికలే ప్రగతికి బాటలు.

ఆగటమంటే విముఖ స్వభావాన్ని తప్పించుకొని తిరగటం కాదు. దానికి చేరువగా వెళ్ళాలి. ఆస్ట్రేలియన్ సమాజ సేవకులు నీల్ బర్మింగ్ హాం అంటారు: “మీరు నీరు చల్లినచోట పచ్చగడ్డి పెరుగుతుంది.” మీ విముఖతకు ఆజ్యం ఎక్కడినించి వస్తున్నది? మీ పొరుగువారి కంచెకు అటువైపు నించి. వాళ్ళకు విరామం ఎక్కువగా ఉన్నదా? వారి ఉద్యోగం మీ ఉద్యోగంకంటే మంచిదా? సామాజికంగా వాళ్ళు

మరింత ఉత్సాహంగా పాల్గొంటున్నారా? ఎందుకంటే మూడవ దశలో -మార్పు లో- అవే విత్తనాలు మీ నేలలో చల్లి, పెంచి పోషించాలని చూస్తారు. ఉదాహరణకు మీ పొరుగువారు ఉధృతమైన సామాజిక జీవనం గడుపుతున్నారు. అది చూసి మీకు ఒక పార్టీ ఇవ్వాలనే ఉద్దేశం వచ్చింది, లేదా పాతకాలం స్నేహితులతో కలవాలని, లేదా ఉద్యోగంనించి ఇంటికి వచ్చిన తర్వాత ఒక సాంఘిక సమావేశం. ఎదటివారిని చూసి మన ప్రాముఖ్యత పెంచుకోవటానికి ప్రయత్నం వ్యర్థం. మన వ్యక్తిత్వాన్ననుసరించి మన ప్రాముఖ్యత స్థాపించు కోవాలి.

## మారు

మీ హృదయంలో, మనసులో, మాటల్లో విముఖతను గుర్తించి, ఆపిన తరువాత దానిని సరిదిద్దటానికి ప్రయత్నం చేయవచ్చు. ఆ సాధువులలో దాదాపు ఎవరూ ఈ ఫిర్యాదులు, పోలికలు, విమర్శలు పూర్తిగా విడిచిపెట్టలేక పోయారు. ఆ అలవాటు పూర్తిగా మానగలరని ఆశించడం కూడా కష్టమే. సంతోషంగా ఉన్న వ్యక్తులు కూడా ఫిర్యాదు చేస్తారు. ఆ అవకాశం కోసం ఎదురుచూస్తూ ఉంటారు. అయితే వారి ఫిర్యాదులు మానసికంగా మెలకువతో ఉండి చేసినవి. ఇది పరిశోధన సారాంశం. ఆలోచనా రహితంగా ఫిర్యాదులు చేస్తూవుంటే మీకు రోజంతా చికాకు కలగవచ్చు. దానికి బదులు మిమ్మలను చికాకు పరిచే విషయాలను గురించి, మీ ఆలోచనలను, ఉద్వేగాలను సావధానంగా పరిశీలిస్తూ ఒక జర్నల్ లో రాస్తూ ఉంటే, ఆ విముఖత తగ్గుముఖం పట్టి మీకు భౌతికంగాను, మానసికంగానూ ఎదుగుదల కలుగుతుంది.

స్పష్టంగా మాట్లాడటం వల్ల మన విముఖతను గురించి జాగ్రత్త పడవచ్చు. ఎవరైనా మనలను ఎలా ఉన్నారు అని అడిగితే సాధారణంగా మనం “పర్వాలేదు”, “బాగానే ఉన్నాము”, “అంతా బాగున్నాము”, “ఆ, ఏం బాగులెండి” అంటూ సమాధానం చెబుతాం. సాధారణంగా సరైన సమాధానం, వివరమైన సమాధానం ఎదుటివారు ఆశించడం లేదని కూడా మనకు తెలుసు. కానీ ఫిర్యాదు చేసేటప్పుడు మనం కూడా అదేవిధంగా అస్పష్టంగా మాట్లాడతాం. మనకు బాధ, నిరాశ కలిగినప్పుడు మనకు కోపం వచ్చిందనో లేదా విచారంగా ఉన్నామనో చెప్పవచ్చు. దానికి బదులు ఆలోచించి మాట్లాడితే అనుభూతులను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. మనకు కోపం, విచారం, ఆదుర్దా, బాధ, కలవరం, సంతోషము కలిగాయని చెప్పటానికి బదులు ఈ ఉద్వేగాలను వర్ణించటానికి హార్వర్డ్ బిజినెస్ రివ్యూతోమ్మిది పర్యాయ పదాలను సూచించింది. కోపం వచ్చిందని చెప్పటానికి బదులు, సంకట పడ్డామానో, కాచుకుంటున్నామనో, ద్వేషంగా ఉన్నదనో చెప్పవచ్చు. సాధువులు మౌనంగా ఉంటారంటారు. ఎందుకంటే వారికి మాటలు ఆచితూచి మాట్లాడటంలో శిక్షణ ఇస్తారు. కనుక ఆలోచించి మాట్లాడటానికి వ్యవధి అవసరం. మేం మాటలు ఆచితూచి అవసరానికి అనుగుణంగా ఉపయోగిస్తాం.

అలోచనా రహితంగా మాట్లాడితే అంతా నిష్ప్రయోజనము, వృధాశ్రమ. ఉదాహరణకు మీ భాగస్వామి ఇంటికి ఆలస్యంగా వస్తారు. ఆ విషయం మీ స్నేహితులతో మొరపెట్టుకుని ఎం ప్రయోజనం? ఆ విషయంలో వాళ్ళేమీ చెయ్యలేరు గదా! కొంచెం ఆలోచించి మీ శ్రీవారితోనే నేరుగా మాట్లాడండి. “మీరు కష్టపడి పని చేస్తున్నారు. మీ బరువు బాధ్యతలు నేనూ అర్థం చేసుకోగలను. మీరు వస్తానన్న టైంకు ఇంటికి రాకపోతే నాకు పిచ్చెక్కినట్లు ఉంటుంది. మీకు రావటం ఆలస్యం అవుతుందని తెలిస్తే, ఒక్క మాట నా చెవిన వేస్తే నాకు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది.” మన ఫిర్యాదులకు కారణం అర్థం అయితే – మనకు, ఎదటివారికి కూడా – వాటికి ప్రయోజనం ఉంటుంది.

మన విముఖతకు ఒక ప్రయోజనం కలిగించటమే కాకుండా, మనసు ముఖతను కూడా మార్చవచ్చు. అసూయ లాంటి ఒక విముఖతను మనకు ఏం కావాలో తెలుసుకోవటానికి వినియోగించవచ్చు. మనం కొత్త అనుభూతులను కూడా వినియోగించవచ్చు. ఇంగ్లీష్ భాషలో ఎంపతీ (సహానుభూతి), కంపాషన్ (సంవేదన) అనే పదాలు ఉన్నాయి. ఇతరులు అనుభవించే బాధను అనుభూతి చెందటాన్ని వ్యక్త పరిచేపదాలు. కాని ఇతరులు అనుభవించే ఆనందాన్ని మనం కూడా ఆనందిస్తున్నామని వ్యక్తపరచటానికి తగిన పదం ఇంగ్లీష్ లో లేదు. **ఇతరుల ఆనందాన్ని, అదృష్టాన్ని చూసి ఆనందించే స్థితిని వ్యక్త పరిచే పదం ముదిత.**

నా సఫలతను నేను మాత్రమే ఆనందిస్తే నా ఆనందం పరిమితమవుతుంది. కాని నా స్నేహితుల, కుటుంబ సభ్యులు – పది, ఇరవై, యాభై మంది! – కూడా నా సఫలతలో ఆనందం అనుభూతి చెందగలిగితే, నా ఆనందం యాభై రెట్లవుతుంది. ఎవరు వద్దంటారు?

మనకు తగిన కాలేజ్ లు, ఉద్యోగాలు, పరిమితంగా ఉన్నాయని ఈ భౌతిక ప్రపంచం మనకు నచ్చచెప్పింది. దానితోడు అదృష్టం కొందరికే రాసిపెట్టి ఉన్నదని కూడా మనకు ఈ ప్రపంచం నచ్చచెప్పింది. ఈ పరిమిత ప్రపంచంలో సఫలత, ఆనందం అంతవరకే అందుబాటులో ఉన్నాయి. అవి ఇతరులకు లభిస్తే, మీకు దొరికే అవకాశాలు సన్నగిల్లుతాయి. కాని ఆనందం, సంతోష విషయాలకు వస్తే, మీ పేరున అక్కడ ఒక ఆననం ఉన్నదని సాధువుల విశ్వాసం. అంటే మీ స్థానం ఇంకెవరో ఆక్రమిస్తారని మీరు భయపడనక్కరలేదు. ఆనంద క్షేత్రంలో అవకాశానికి అంతులేదు. ముదితలో పాల్గొన దలచిన వారంతా ఆ ప్రదర్శన ఆనందించవచ్చు. ఆ అనంత అవకాశంలో చోటు లేకపోవటమనే ప్రసక్తే లేదు.

రాధానాథ స్వామి నా ఆధ్యాత్మిక గురువు. ఆయన చాలా రచనలు చేశారు. వాటిలో ‘ఇంటి ప్రయాణం’ (ది జర్నీ హోం) ఒకటి. విముఖతతో నిండి ఉన్న ఈ

ప్రపంచంలో ప్రశాంతంగా ఉండి ఒక సుముఖశక్తిగా వ్యవహరించటమెట్లాగని అడిగాను.

ఆయన సమాధానం: “మన చుట్టూ ఒక విషవలయం ఉన్నది. పర్యావరణం, రాజకీయ వాతావరణం వగైరా. కాని దానికి మూలం ప్రజల హృదయాలు. మన హృదయంలో పర్యావరణాన్ని పరిశుభ్రం చేసుకుని, ఇతరులను కూడా

### ఇది ప్రయత్నించండి: అసూయను తిరగ తిప్పండి

మీకు ఇష్టమైన వ్యక్తుల పేర్లతో, వారితో మీరు పోటీ పడుతూ ఉంటారుకూడా, ఒక జాబితా వ్రాయండి. వారిలో ప్రతి ఒక్కరిని గురించి వారి మీద అసూయ ఎందుకో వ్రాయండి. వారు సాధించిన విజయాలు, వారు ఏ రంగాలలో (మీకంటే) సమర్థులు, వారికి కలిగిన మేలు వగైరా. వారు సాధించిన విజయాలవల్ల మీకేమైనా నష్టం కలిగిందా? ఆ విజయం మీ స్నేహితులకు ఎలా ప్రయోజనకారి అయిందో ఆలోచించండి. ఈ విజయంవల్ల వారికి కలిగిన మేలునంతటినీ దర్శించండి. ఆ ప్రయోజనాలను, ఆ మేలును వారికి కాకుండా చేస్తారా? అలా చేసినా అవి మీకు దక్కవు కదా? కదా! అటువంటప్పుడు ఆ అసూయ మీ ఆనందాన్ని దోస్తున్నది కదా! మీ స్నేహితులు సాధించిన దానికంటే, మీ అసూయ మిమ్మల్ని దహించి వేస్తుంది. ధ్వంసం చేస్తుంది. ఆ అసూయను పరివర్తన చెయ్యటానికి ప్రయత్నం చెయ్యండి.

అదేపనికి ప్రోత్సహిస్తే తప్ప ఈ పర్యావరణ కాలుష్యం ఆగదు. అందుకు మనమే కారణమవుతాం. కాని మన హృదయాలు ప్రక్షాళనం చేసుకుంటే మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని పరిశుభ్రం చేయటంలో సహాయపడవచ్చు.”

### క్షమ: కోపానికి విరుగుడు

ఇంతవరకు, జీవితంలో దైనందిన విముఖతలతో ఎలా మెలగాలో, వాటిని ఎలా తగ్గముఖం పట్టించాలో చర్చించాం. కానీ ఫిర్యాదులు, పోలికలు, వ్యర్థప్రసంగాలు అన్నీ చాలావరకు అరికట్టవచ్చు. కాని వాటి పెద్ద అన్నలు, అక్కలు ఉన్నారు — బాధ, కోపం. దేనికో ఒకదానికి మనకందరికీ కోపం వస్తూ ఉంటుంది: గతం మీద కోపం, మన జీవితాలలో పెద్దపాత్ర వహించే పెద్దలమీద కోపం. దురదృష్టం మీద కోపం. బతికి ఉన్న వారిమీద, లేనివారిమీదా కోపం, మనమీద మనకే కోపం.

మన మనసు తీవ్రంగా గాయపడితే, దానికి సాధారణ ప్రతిస్పందన కోపమే.

కోపం విముఖ ఆవేశాల మహాజ్వాల. ఎంత ప్రయత్నించినా దానిని వదిలించు కోలేకపోతే, దానికి ప్రాణం వస్తుంది. అప్పుడు విపరీతమైన సుంకం చెల్లించ వలసి వస్తుంది. ఇక్కడ ముఖ్యంగా ఇతరులమీద మనకోపంతో ఎలా వ్యవహరించాలో చూద్దాం.

క్షమ అనేది సంస్కృత పదం. ఇతరులతో మీ వ్యవహారాలలో మీరు సహనం, ఓర్పు వహించాలని చెప్తుంది. కొన్ని సార్లు మనకు కలిగిన గాయంతో మనలను హింసించిన వ్యక్తిని క్షమించటం అనేది ఊహించనుకూడా ఊహించలేము. కాని క్షమ అనేది ప్రప్రథమంగా మన అంతరంగంలో జరిగే చర్య. కొన్ని సమయాలలో ఆ వ్యక్తితో సూటిగా వ్యవహరించక పోవటం మేలు (క్షేమం, ఆరోగ్యదాయకం కూడా). ఇతర సమయాలలో మనలను నొప్పించిన వ్యక్తి, క్షమించబడటానికి ఆ పరిసరాలలో లేకపోవచ్చు. కాని ఈ పరిస్థితులు క్షమకు అవరోధాలు కావు. ఎందుకంటే ప్రప్రథమంగా క్షమ అనేది అంతరంగ ప్రక్రియ. అది మిమ్మల్ని కోపంనించి విడుదల చేస్తుంది.

నా క్లయంట్ ఒకరన్నారు. “నన్ను ఎవరూ ప్రేమించలేదని, నేను పనికిరాని వాడినని ఎందుకు అనుభూతి చెందానో స్పష్టంగా తెలుసుకోవటానికి నేను నా బాల్యంలోకి వెళ్ళవలసి వచ్చింది. నాలో ఆ అనుభూతి కలగటానికి మానాయనమ్మ కారణం. మా అమ్మ అంటే మానాయనమ్మకు ఇష్టం లేదు. అందుచేత నన్ను నిరాపేక్షగా చూసేది. ఆమె గతించింది. అయినా నేనామెను క్షమించ వలసి వచ్చింది. మనిషిగా నాకు విలువ ఉన్నది. ప్రేమకు, వాత్సల్యానికి నేను నదా అర్హుడినే అని గ్రహించాను. ఆమె మనసు చిద్రమై ఉన్నది. నేను కాదు.”

భగవద్గీత మూడు గుణాలను – లేదా మూడు రకాల జీవితాలను – చెబుతుంది: తామస, రాజస, సత్త్వ గుణాలు. ఈ మూడు గుణాలు ఏ పరిస్థితి, ఏ సంఘటనకైనా వర్తిస్తాయి. ఉదాహరణకు మీరు ఒక సంఘర్షణలోనించి బయటపడి, అవగాహనకోసం అన్వేషిస్తూ ఉంటే, రజోగుణం నించి సత్త్వగుణంలోకి మారటం చాలా ప్రయోజన కారి. క్షమా గుణం అలవారచుకోవటానికి ఈ మూడు గుణాలు పునాదులు.

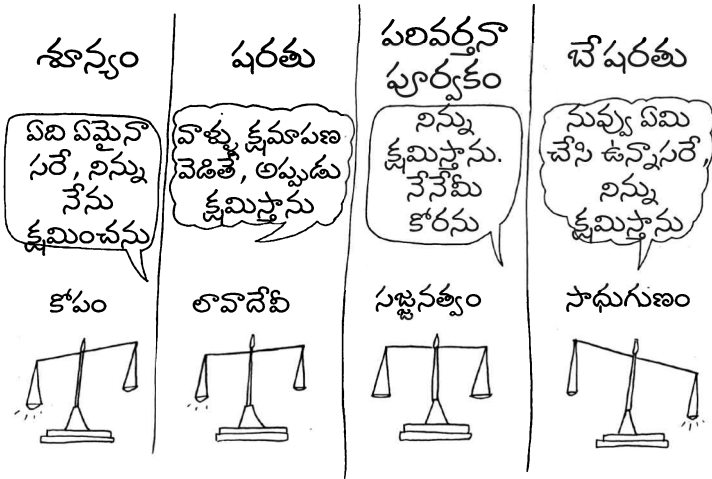
## క్షమ - పరివర్తన

క్షమించడానికి ముందు మనం కోపంతో రగిలిపోతూ ఉంటాం. మనకు బాధ కలిగించిన వ్యక్తికి తిరిగి బాధ కలిగించి ప్రతీకారం తీర్చుకోవాలి అని కూడా అనుకోవచ్చు. దెబ్బకు దెబ్బ, ప్రతీకారం అజ్ఞాన మార్గం. ఇంకొకరి కాళ్ళు విరగగొడితే మన బాధ తగ్గదు కదా. సాధువుల అనుభూతులు, ప్రతీకార చర్యలు ఎదుటి వారి ప్రవర్తన మీద ఆధారపడి ఉండవు. ప్రతీకారం తీర్చుకుంటే, ఎదుటి వ్యక్తి బాధ చూసి మీకు మనశ్శాంతి

కలుగుతుంది అని మీ భావన, మీ నమ్మకం. కానీ మీరు ఎదురుదెబ్బ కొట్టిన తర్వాత అవతల వ్యక్తి మీరు ఆశించినట్టుగా బాధ పడకపోతే - ఏమవుతుందో తెలుసా. మీ బాధ ఇంకా ఎక్కువగా అనుభూతి చెందుతారు. ప్రతీకారం మనకే ఎదురుదెబ్బ కొడుతుంది.

మీరు ప్రతీకార ఆలోచన అధిగమించి ఎదిగితే క్షమించటం మొదలు పెట్టవచ్చు. సాధారణంగా మనుషుల ఆలోచన రెండు మార్గాల్లో ఉంటుంది. మీరు ఎవరినైనా క్షమించుతారు, క్షమించరు. కానీ ఇక్కడ చాలా స్థాయిలు (ఈ పుస్తకంలో చాలాసార్లు ఈ విషయం చెప్తాను) ఉన్నాయి. ఈ స్థాయిల వల్ల మనము ఉన్నచోటనే ఉండవచ్చు,

## పరివర్తన - క్షమ,



మనం సమయానుకూలంగా ముందడుగు వేయవచ్చు, మనము సాధ్యమైనంత పైకి ఎదగవచ్చు. క్షమాగుణం మాపిక మీద క్షమాగుణం పూర్తిగా శూన్యం అయితే (అయినా అది ప్రతీకారస్థాయికంటే పైనే ఉంటుంది) అదే అట్టడుగు. “ ఏది ఏమైనా సరే నేను ఆ మనిషిని క్షమించను. వాళ్లకు నేను హాని చేయడం లేదు. కానీ వాళ్లని మాత్రం ఎన్నటికీ క్షమించ పోవటం లేదు.” ఈ స్థాయిలో మనము ఇంకా కోపంలో రగులుతూనే ఉన్నాం. సమస్య పరిష్కారం కాలేదు. ఇది అసౌకర్యమైన స్థితి అని మనకు తెలుసు.

తర్వాతి మెట్టు షరతుతో క్షమించటం. “వాళ్లు క్షమాపణ వేడితే అప్పుడు నేను క్షమిస్తాను. ఇక మీదట అలా చేయము అని మాట ఇస్తే నేను క్షమిస్తాను.” షరతులతో

వచ్చే ఈ క్షమ వెనక ఒక ప్రేరణ ఉన్నది. మీ ఉద్వేగాలకు, ఆవేగాలకు ఆహారం కావాలి. లూథరన్ కాలేజ్ జరిపిన పరిశోధనలో క్షమాపణ వేడినప్పుడు క్షమించడం సులువుగా కనిపిస్తుంది. కానీ మీరు ఈ షరతులతో కూడిన క్షమ మీద మనసు లగ్నం చేయక్కర్లేదు. మీరు అంతకు మించి పైకి ఎదగాలి.

ఆ తర్వాత స్థాయి పరివర్తనా మయమైన క్షమ. ఈ క్షమ సహృదయంనుంచి వస్తుంది. పరివర్తనా మయమైన ఈ క్షణంలో మరేవిధమైన ప్రతిఫలము లేకుండా క్షమించగల శక్తి, ప్రశాంతత మనలో ఉంటుంది.

క్షమ అనే ఈ నిచ్చినలో మరొక మెట్టు ఉన్నది. అదే అవ్యాజ క్షమ. తల్లిదండ్రులు తమ బిడ్డపట్ల చూపే క్షమ ఇదే. బిడ్డ ఏమి చేసినాసరే తల్లి, దండ్రి వారిని క్షమించే ఉన్నారు. మీరు ఆ స్థాయిని చేరుకోవాలని నేను సూచించటం లేదు. అది మీకు శుభవార్త. మీరు పరివర్తన క్షమ సాధించాలని నా ఆశయం.

## మనశ్శాంతి

క్షమాగుణం మనకు మనశ్శాంతిని ప్రసాదిస్తుంది. వాస్తవానికి క్షమ మన శక్తిని పొదుపు చేస్తుంది. పరివర్తనతో కూడిన క్షమ మన ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. మందుల అవసరం తగ్గుతుంది. సుఖంగా నిద్రపోగలుగుతాం. నడుము నొప్పి, తలనొప్పి, వికారం, నిస్మాణ వంటి బాధలు తగ్గుతాయి. మన్నింపు ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది, మన శక్తిని పిండి వేసిన ఆగ్రహాలోచనలు మనసులోనుంచి తొలగిపోతాయి కనుక.

గాధమైన సంబంధాలలో భాగస్వాములు ఒకరినొకరు క్షమించుకోగలిగితే, వారి మధ్య ఆందోళన, ఉద్రిక్తత తగ్గుతుంది. తద్వారా ఆరోగ్యం మెరుగ్గా ఉంటుంది. ఇది విజ్ఞాన శాస్త్రం పరిశోధనలో తెలిసిన విషయం. పర్సనల్ రిలేషన్ షిప్స్ అనే వైజ్ఞానిక పత్రిక 2011 సంచికలో ఒక వ్యాసం ప్రచురణ అయింది. ఆ అధ్యయనంలో 68 మంది దంపతులు పాల్గొన్నారు. వారి మధ్య వైవాహిక నిబంధన ఉల్లంఘించిన సంఘటనను గురించి దంపతులు ఇద్దరూ ఎనిమిది నిమిషాల సేపు పునర్విమర్శ చేయాలి. ఆ తర్వాత ఆ దంపతులు ఇంటర్వ్యూలను విడివిడిగా దర్శించారు. ఆసమయంలో పరిశోధకులు వారి బ్లడ్ ప్రెషర్ కొలిచారు. ఆ దంపతులలో తమ భాగస్వామి తప్పిదాన్ని క్షమించగలరు అంటే ఆ దంపతుల ఇద్దరి బ్లడ్ ప్రెషర్ సాధారణ స్థితిలో ఉన్నది. క్షమ అందరికీ శ్రేయస్కరమే అని చెప్పటానికి ఇదంతా రుజువు.

క్షమ ఇచ్చి పుచ్చుకోవటంలో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. మన ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణంలో క్షమ ఒకభాగంగా అభ్యసినై, మన సంబంధ బాంధవ్యాలన్నీ మెరుగు పడతాయని గమనిస్తాం. మన మనసులో ఇక రాగద్వేషాలు ఉండవు. మన మానసిక సంక్షోభం తగ్గుతుంది.



## ఇది ప్రయత్నించండి: క్షమాపణ వేడి క్షమ పొందండి

ఈ అభ్యాసంలో ఒక సంఘర్షణవల్ల కలిగిన బాధకు, కోపానికి ముడి విప్పటానికి ప్రయత్నిస్తాం. ఈ సంబంధం పునరుద్ధరించడం మీ లక్ష్యం కాకపోయినా, లేదా పునరుద్ధరించే అవకాశం ఉన్నా, ఈ అభ్యాసం ద్వారా మీ ఆగ్రహవేశాలను వదిలించుకొని మనశ్శాంతి పొందుతారు.

మొదలు పెట్టే ముందు మిమ్మల్ని ఎదుటి వ్యక్తి పాత్రలో ఊహించుకోండి. వారికి బాధ కలిగింది అని గ్రహించండి. ఆ కారణంగానే వారు మీకు కూడా బాధ కలిగించారని అర్థం చేసుకోండి.

ఇప్పుడే ఒక క్షమా లేఖ రాయండి.

1. ఎదుటి వ్యక్తి మీపట్ల ఎన్నివిధాల తప్పు చేశారో రాయండి. ఎదుటి వ్యక్తిని ఒక్కొక్క కారణానికి నిజాయితీగా క్షమించడంవల్ల సంబంధం బాగుపడటానికి అవకాశాలుబాగా మెరుగుపడతాయి. ప్రతివిషయాన్ని వివరించి దీనిని కిన్నునేను క్షమిస్తున్నాను అని రాయండి. ఇలా మీ మనసులో ఉన్న అన్ని అంశాలకు రాస్తూ పోండి. ఈ ఉత్తరం మీరు పోస్ట్ చేయటం లేదు. అక్కడ ఒకవేళ మీ మనసులో ఒకే విషయం మళ్ళీ మళ్ళీ మెదిలితే నిస్సంకోచంగా మళ్ళీ మళ్ళీ రాయండి. మీరు చెప్పదలుచుకున్నది అంతా - ఇంతకు పూర్వం మీకు ఈ అవకాశం దొరకలేదు - నిర్మోహమాటంగా రాయండి. క్షమాగుణాన్ని మీరు ఇప్పుడే అనుభూతి చెందనక్కర్లేదు. ఒకటి ఒకటి ఒకటిగా రాయటం వల్ల మీ మనసులో ఉన్న బాధను ప్రత్యేకంగా అవగాహన చేసుకుంటున్నారు. అప్పుడు దానిని క్రమంగా వినర్పించటం సులభం అవుతుంది.
2. మీలోని లోపాలను అంగీకరించండి. ఆ సంఘర్షణలో మీ పాత్ర ఏమిటి? మీరు ఏ విధంగా తప్పు చేశానని అనుకుంటున్నారు అంతా స్పష్టంగా రాయండి. దానికి ప్రతి వాక్యానికి చివర “ దయచేసి ఇందుకు నన్ను క్షమించు “ అని వ్రాయండి. గతించినదాన్ని గురించి మీరు ఏమీ చేయలేరని గ్రహించండి. కానీ ఆ సంఘర్షణలో మీ పాత్రకు మీ బాధ్యతను అంగీకరిస్తే అప్పుడు మీలో ఎదుటి వ్యక్తి పట్ల ఉన్న కోపాన్ని అర్థం చేసుకుని దానిని వదిలించుకోవడానికి సహాయ పడుతుంది.

3. ఈ ఉత్తరం రాయటం పూర్తి అయిన తర్వాత మీరే స్వయంగా చదివి దానిని రికార్డు చేయండి (దాదాపు అన్ని ఫోన్లలోనూ ఈ సౌకర్యం ఉంటుంది). ఇప్పుడు ఒక ప్రేక్షకుడిగా, ఒక శ్రోతగా దానిని మళ్ళీ వినండి. అందులో మీకు కలిగిన బాధ మీది కాదు అని గుర్తుంచుకోండి. అది ఎదుటి వ్యక్తి బాధ నారింజపండు గట్టిగా నొక్కితే రసం వస్తుంది. అలాగే బాధపడుతున్న వ్యక్తిని గట్టిగా నొక్కితే బాధ బయటికి వస్తుంది. బాధను లోపలే ఉంచుకొని తిరిగి పంచి పెట్టే బదులు మీరు క్షమిస్తే ఆ బాధ గాలిలో కలిసిపోతుంది.

### క్షమ రెండు దారుల బాట

క్షమాగుణం రెండువైపులా ప్రవహించాలి. మనలో ఎవరము పరిపూర్ణ వ్యక్తులను కాదు. కొన్ని సమయాలలో మీరు నిర్దోషులు కావచ్చు కానీ సంఘర్షణలో రెండు వైపులా పొరపాట్లు జరిగిన అవకాశాలు చాలా ఉంటాయి. మీరు ఎదుటి వారికి బాధ కలిగించి, మీకు బాధ కలిగితే మీ ఇద్దరి గుండెలు మెలికల పడి బాధలో ముడి పడిపోతాయి. మనము క్షమించి నప్పుడు అందులో నుంచి మన భాష వేరే అవుతుంది మానసికంగా మనకు ఊరట కలుగుతుంది. ఇద్దరూ ఒకేసారి క్షమాపణ వేడితే ఆ మెలికలు, ముడి విడిపోయి ఇద్దరూ బయటపడతారు. ఇందులో కొంచెం తిరకాసు ఉన్నది. ఎదుటి వాళ్లలో తప్పు పట్టి వాళ్ళని క్షమించటం మనకు సౌకర్యంగా తోస్తుంది. మన తప్పులు ఒప్పుకుని జీవితంలో జరిగే వాటికి మన బాధ్యత అంగీకరించటం మనకు అలవాటు లేదు.

### స్వయం క్షమాపణ

మనం గతంలో చేసిన పొరపాట్లకు అపరాధము అనుభూతి చెందుతాం. ఎందుకంటే ఆనాటి చర్యలు ఈనాటి మన విలువలకు ప్రతిబింబాలు కాదు. మనం వెనక్కి తిరిగి చూసినప్పుడు మనము ఏకీభవించము. అది శుభవార్త - ఈనాడు మనం ముందుకు సాగడం కనుక గతం మనకు బాధ కలిగిస్తుంది. ఆనాడు మనకు సాధ్యమైనది చేశాం. ఈనాడు మనం అంతకంటే ఉత్తమంగా వ్యవహరించగలం. ముందుకు సాగటం కంటే ఉత్తమం ఏముంటుంది? మనం ఈనాటికి విజయాన్ని సాధిస్తున్నాం. గతాన్ని అణగ తొక్కుతున్నాము.

గతాన్ని సరిదిద్దలేము అన్న వాస్తవాన్ని గ్రహించినప్పుడు మనలోని అపరిపూర్ణత, తప్పులు అంగీకరిస్తున్నామన్నమాట.

## ఇది ప్రయత్నించండి: మిమ్మల్ని మీరు క్షమించుకోండి

మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోవడానికి ఇంతకుముందు చెప్పిన అభ్యాసం కూడా ప్రయత్నించవచ్చు. నీ మీద నీకు కోపము నిరాశ కలగటానికి ఉన్న కారణాలు అన్నీ వరుసగా జాబితా రాయండి. ప్రతి వాక్యం చివర ఎందుకు నన్ను నేను క్షమించు కుంటున్నాను అని వ్రాయండి. అది గట్టిగా పైకి చదవండి లేకపోతే రికార్డు చేసి తిరిగి మీరు వినండి. ఒక తటస్థశ్రోతగా వినండి. మిమ్మల్ని మీరు అర్థం చేసుకోండి. బాధనుంచి ఉపశమనం పొందండి.

## ఉత్తిష్ట

మనలను మనం క్షమించు ఉంటాం అందువల్ల మన ఉద్వేగాలు ఉపశమనం పొందడానికి అవకాశం కలుగుతుంది. మిమ్మల్ని క్షోభ పెట్టిన వారి శ్రేయస్సు కోరటమే క్షమకు - సత్వగుణం - పరాకాష్ఠ.

ఆమె విడాకుల తరువాత విముఖత ఊబిలో కి దిగిపోయింది. ఆమె తన భర్త అక్రమ సంబంధానికి పగ తీర్చుకోవాలని కలలు కన్నది. ఒకసారి ఆమె చోగ్యాం త్రుంగ్ పా రింపోచే రచనలు చదవటం సంభవించింది. ఆయన ఒక జ్ఞాన ఆచార్యులు. ఆయన బోల్డర్ (కొలరాడో) లో నరోపా యూనివర్సిటీ స్థాపించారు. ఈ పుస్తకం చదివిన తర్వాత ఆమె తమ సంబంధం ఒక విషమయమైన కణంగా రూపుచెందింది అని గ్రహించింది. సమసి పోవటానికి బదులు ఆమెకు కోపము, నింద ఆ విడాకుల లోని విముఖతను ఇంకా ఎక్కువ చేస్తున్నాయి. చోడ్రాన్ ఒక శిల గా ఉండటానికి బదులు నది గా మారటానికి నిశ్చయించుకున్నది. ఆమె తన భర్తను క్షమించి ముందుకు సాగ గలిగింది. ఇప్పుడు ఆమె తన భర్తను ఒక మహా గురువుగా పరిగణిస్తుంది.

మీకు మరొక వ్యక్తికి మధ్య ఉన్న విముఖత సమసి పోవాలంటే ఇద్దరిలోనూ కలిగిన గాయం మానిపోవాలి. వారికి మీరు నూటిగా చెప్పనక్కర్లేదు. మీ శుభకామనలు, వాటి శక్తి ఆకాశంలోకి పంపితే చాలు. అప్పుడు మీరు స్వేచ్ఛను, ప్రశాంతతను అనుభూతి చెందుతారు. ఎందుకంటే మీరు నిజంగానే మీలోని విముఖతను వినర్షించారు.

విముఖత జీవితంలో ఒక సహజ అంశం. మనం ఏడిపిస్తాము పొగిడేస్తాము, బలహీనతలు వ్యక్తపరుస్తాము మనలో ఉన్న విలువలను, భయాలను పంచుకుంటాం. విముఖ గమనికలు లేని హాస్య ప్రదర్శన గాని, రచన గాని అరుదుగా కనబడతాయి. మన జీవనయాత్రలో ఉపయోగపడే విముఖతకు, లోకానికి బాధ పంచిపెట్టే విముఖతకూ మధ్య చిన్న వ్యత్యాసం ఉన్నది. పొరుగింటి బిడ్డ దుర్వ్యసనాల్లో ఇరుక్కు

పోయాడు. ఆ అలవాటు మీ బిడ్డకు కూడా అబ్బుతుందే మీ భయం. ఆ ప్రమాదం నుంచి తప్పించుకోవటానికి దాని గురించి చర్చిస్తారు. కానీ అదే విషయాన్ని మీరు ఊసుపోక కబుర్లలో మాట్లాడవచ్చు. తప్పు పడుతూ ఈ కుటుంబం ఎంత మంచిదో అనుభూతి చెందుతూ మాట్లాడతారు. ఎలెన్ డే జనరేస్ ఈ వ్యత్యాసాన్ని స్పష్టంగా గమనిస్తారు. పెరేడ్ మాగజీన్ తో ఇంటర్వ్యూలో ఆమె ఇతరులను గురించి పరాచకాలు ఆడటం సరదా కాదు, తమాషా కాదు అంటారు. “ ఈ ప్రపంచం ఎంతో విముఖత తో నిండి ఉన్నది. జనం నన్ను చూసి ‘ నాకు సంతోషంగా ఉన్నది ఇవాళ నేను మరొకరికి కూడా సంతోషం కలిగించ పోతున్నాను’ అని అనుకోవాలి. సాధువులు రాచకాలు ఆడేది ఈ మనస్తత్వంతోనే. నేను సరదాగా ఉంటే సులభంగా నవ్వగలుగుతాం. సాధువులు కొత్తగా చేరినప్పుడు చాలా సీరియస్గా ఉంటారు (నేను అలాగే ఉన్నాను అని నాకు తెలుసు). అప్పుడు సీనియర్ సాధువులు చిలిపి కళ్లతో “నిదానం. మొదటి రోజునే ఈ శక్తి అంతా వృధా చేయకు” అంటారు. పురోహితుడు ప్రసాదం తీసుకొని వచ్చినప్పుడు - అది మేము మామూలుగా తినే భోజనం కంటే తియ్యగాను, రుచిగాను ఉంటుంది - నేను నేనంటే నేను అని మొదట ఆ ప్రసాదం తీసుకోవడానికి సరదాగా చిన్నకుస్తీ పడతాం. ధ్యానం చేసేటప్పుడు ఎవరైనా నిద్ర లోకి జారి గురక పెడితే మా పరధ్యానాన్ని మాలో దాచుకోకుండా మేము ఒకరి మొహాలు ఒకరు చూసుకుంటాం.

మన ఆలోచనలు, మాటలు నూటికి నూరుపాళ్లు సంతోషంగా సుముఖంగా మారి పోనక్కర్లేదు. కానీ మనలోనూ ఎదుటి వాళ్ళలోనూ ఉన్న విముఖతకు మూల కారణం తెలుసుకోవడానికి గట్టిగా ప్రయత్నం చేయాలి. మొదట ఆ విముఖత మనలో ఎంత శక్తిని పీల్చివేస్తుందో, దానితో ఎలా వ్యవహరించాలో ఆలోచించాలి. క్షమించటం తో మనం విసర్జించటం ప్రారంభిస్తాం. మనం గుర్తిస్తాం, ఆగుతాము, మారుతాము - అంటే మనం పరిశీలిస్తాము, ఆలోచిస్తాము మన జీవితాలలో విముఖ ప్రవర్తన స్థానంలో నూతన ప్రవర్తన ప్రవేశపెడతాం. మన స్వీయ క్రమశిక్షణకు ఆనందానికి ఇది ఒక మార్గం. ఎదుటి వాళ్ళ కష్టాల్లోనూ సమస్యలోను తల దూర్చకండి, వాళ్ళ సఫలతలోను విజయాలలోనూ ఆనందం పొందగలిగితే మీరు మారుతున్నారు అన్నమాట.

ఎదుటివారిని గురించి ఎంత తక్కువ ఆలోచిస్తే, మిమ్మల్ని గురించి ఆలోచించుకోవడానికి అంత ఎక్కువ సమయం మీ చేతిలో ఉంటుంది.

ఇంతకు పూర్వం చర్చించినట్లుగా తరుచు విముఖత భయంలోనుంచి పుట్టుకొస్తుంది. ముందు ముందు మనం భయాన్ని గురించి పరిశీలిద్దాం. అది మన దారిలో ఎలా అడ్డు పడుతుందో దానిని మన జీవితంలో ఎలా సద్వినియోగం చేయవచ్చునో గమనిద్దాం.

# మూడు భయం హోటల్ 'పృథ్వి'కి స్వాగతం

భయం మరణాన్ని ఆపలేదు. అది జీవితాన్ని అడ్డుకుంటుంది.

- బుద్ధ

మహాభారత యుద్ధం మొదలు కావడానికి సిద్ధంగా ఉన్నది. వాతావరణమంతా ఏమి జరుగుతుందో అనే భయాందోళనలతో వారం గా ఉన్నది. గుర్రాలు గిట్టలతో నేల తవ్వతున్నాయి. వాటిమీద ఉన్న యోధులు తమ కత్తుల మీద వేళ్ళు నాట్టం చేయిస్తున్నారు. కానీ మన కథానాయకుడు అర్జునుడు భయభ్రాంతుడై ఉన్నాడు. యుద్ధంలో రెండు వైపులా ఆయన కుటుంబము, బంధువులు, స్నేహితులు ఉన్నారు. వారిలో చాలామంది మరణానికి సిద్ధంగా ఉన్నారు దేశంలోనే భయంకరమైన యోధులలో ఒకడు అర్జునుడు. ఆయన అస్త్రసన్యాసం చేశాడు.

యుద్ధభూమిలో ఒక యోధుడి భయంతో భగవద్గీత ప్రారంభం అవుతుంది. దేశమంతటికీ ప్రసిద్ధిచెందిన విలువిద్య నిపుణుడు అర్జునుడు కానీ ప్రస్తుతం ఆయన తన శక్తి సామర్థ్యాలను మర్చిపోయాడు. మనలో ప్రతి ఒక్కరికి అదే స్థితి. మనము ఈ ప్రపంచానికి ఇవ్వగలిగింది, చేయగలిగింది చాలా ఉన్నది. కానీ మన భయము. ఆదుర్దా మన శక్తిసామర్థ్యాలను కప్పి వేస్తాయి. ఎందుకంటే ఎదుగుతున్న వయసులో మనకు నేరుగానూ, డొంకతిరుగుడుగానూ భయం అనేది ఒక విముఖ స్థితి అని చెప్పారు. భయపడబోకు అని చెప్పారు మన తల్లిదండ్రులు. మన స్నేహితులు మనలను పిరికి పిల్లి అన్నారు. భయం అనేది చిన్న బుజ్జి, తలకొట్టేసినట్టుగా చేసే ప్రతి స్పందన. దానిని పట్టించుకోకూడదు లేకపోతే దాచుకోవాలి. కానీ భయానికి బొమ్మా బొరుసు ఉన్నాయి. ఏమి యూనివర్సిటీ ప్రారంభోత్సవ ఉపన్యాసంలో స్టాండ్స్ అంటారు: “భయం ఉత్తములలో అతి హీనమైన తత్వాన్ని బయటికి తెస్తుంది.”

అసలు విషయం ఏమిటంటే సాధారణంగా భయము, ఆదుర్దా లేని జీవితం అంటూ ఉండదు. మన ఆర్థిక సామాజిక రాజకీయ వాతావరణాలు సంఘటనలు సంఘర్షణలు మనిషి తత్వము లేకుండా ఎన్నడూ ఉండం. దైనందిన జీవితంలో వ్యక్తిగత సమస్యలు సరేసరి. అయినా పర్వాలేదు. ఏమీ కాదు భయం చెడ్డది ఏమీ కాదు. అది కేవలం ఒక ప్రమాద హెచ్చరిక. “ ఇది సరిగా ఉన్నట్లు తోచటంలేదు. ఏదో ఒకటి తప్పు దారి పట్టవచ్చు” అని చెబుతున్నది మనసు. ఆ హెచ్చరికకు మనం ఎలా స్పందిస్తాము అనేది ముఖ్యం. వాతావరణం మారబోతున్నది. దాని వల్ల ఈ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఒక విధంగా మనం ఈ సమస్యలకు సమాధానాలు వెతకవచ్చు లేదా రాబోయే సమస్యలకు భయపడిపోయి, నిశ్శేష్టలమై ఏమీ చేయకుండా కూర్చోవచ్చు. నిజమైన అపాయం నుంచి తప్పించుకోవటానికి భయం ఒక క్లిష్టమైన హెచ్చరిక కావచ్చు. కానీ మన ఆదుర్దా మాత్రం ఎప్పుడూ డబ్బు ఉద్యోగం సంబంధాలు వంటి దైనందిన సమస్యలను గురించే. మన ఆదుర్దా, రోజూ కలిగే భయం మన సహజ అనుభూతులకు అడ్డుపడి మనలను వెనక్కు లాగుతుంది. మనము వాటిని పట్టుకొని ఎంత కాలం వేలాడితే అంత గాఢంగా మనసులో నాటుకుపోయి విషమయం అవుతాయి.

ఆశ్రమంలో నేల మీద నేను పద్మాసనంలో కూర్చుని ఉన్నాను. నేల చల్లగా ఉన్నది. సుమారుగా 20 మంది సాధువులు కూర్చుని ఉన్నారు ఇప్పటికీ నేను రెండు నెలలనుంచి ఆశ్రమంలో ఉన్నాను. గౌరాంగ దాస్ ఇంతకుముందే గీతలో ఒక సన్నివేశం చర్చించారు. యోధుడైన అర్జునుడు భయభ్రాంతుడై నాడు. ఆ భయంవల్ల యుద్ధరంగంలోకి దూసుకు పోకుండా ఆగిపోయాడు. తను ప్రేమించే వారు ఎందరో ఆ నాటి యుద్ధంలో మరణించబోతున్నారని అతని మనస్సు చిన్నాభిన్నం అయింది. ఆ భయము, ఆదుర్దా వల్ల అతను మొట్టమొదటిసారిగా తన చర్యలను ప్రశ్నించుకోవలసిన పరిస్థితి ఏర్పడింది. ఆ సంఘర్ష పరిస్థితిలో అతను మనిషి నైతిక ప్రవర్తన, ఆధ్యాత్మికత పదం గురించి తన సారథి అయిన కృష్ణుడితో సుదీర్ఘ సంభాషణ జరుపుతాడు.

తన ప్రసంగం ముగించిన తరువాత గౌరాంగ దాస్ మమ్మల్నందరినీ కళ్ళు మూసుకో మన్నారు అప్పుడు మా గత జీవితం లోని ఒక భయాన్ని అనుభూతి చెందమన్నారు. అంటే ఆ భయాన్ని కేవలం ఊహించటం కాదు. దానిని మన శరీరంలో అన్ని దృశ్యాలతో, శబ్దాలతో, వాసనతో పూర్తిగా అనుభూతి చెందాలి. అంతేకాక అది స్కూలులో తొలిరోజు, ఈత నేర్చుకోవడం మొదటి ప్రయత్నం వంటి చిన్న సంఘటనలు కాకూడదు. ఒక ముఖ్యమైన సంఘటన అయి ఉండాలి అని చెప్పారు. మాలో ప్రగాఢంగా నాటుకొని ఉన్న భయాలను వెలికి తీసుకువచ్చి, అంగీకరించి వాటితో ఒక నూతన సంబంధం ఏర్పరుచుకోవాలి అని ఆయన కోరిక.

మాలో మేము పరిహాసాలు మొదలుపెట్టాం. మేమంతా కలిసి బయట తిరుగుతున్నప్పుడు పాము కుబుసం చూసి నేను విపరీతంగా భయపడ్డ సంఘటన నెమరు వేస్తే నవ్వుటం మొదలు పెట్టారు. గౌరాంగదాస్ మా కొంటె చేష్టలకు నవ్వారు. “ ఈ ప్రయోగం సరిగా చేయాలంటే” ఆయన అన్నారు “ పరిహాసం చేస్తున్న మీ మనసును దాటి మరికొంత దూరం వెళ్లాలి. అది ఒక రక్షణ వ్యవస్థ. అసలైన సమస్యతో వ్యవహరించకుండా మీకు అడ్డుపడుతున్నది. భయం వల్ల జరిగేది అదే. మన లక్ష్యం నుంచి దారి తప్పు తాము.” గౌరాంగ దాస్ అన్నారు. “ మీరు ఆ స్థితిని అధిగమించి వెళ్లాలి.” నవ్వులు ఆగిపోయాయి. ఇప్పుడు దానితోపాటు అందరి వెన్నెముక నిటారుగా అయింది.

నేను కళ్ళు మూసుకున్నాను. నా మనసు శాంతించుతున్నది. అయినా నేను పెద్దగా ఏమీ ఆశించటం లేదు. నాకు దేనిని గురించీ భయం లేదు. నిజం. అని నేను అనుకుంటాను. అప్పుడు నాధ్యానంలో నేను ఇంకా గాఢంగా లోపలికి శబ్దాలను, నా మెదడు చేసే రణగోణ ధ్వనిని దాటి వెళ్ళినపుడు నాకు నిజంగా ఏదంటే భయం? అని నన్ను నేనే ప్రశ్నించుకున్నాను. నిజాలు ఒక్కొక్కటే బయటపడ సాగాయి. చిన్నతనంలో నాకు పరీక్షలంటే భయం. అది చాలా చిన్న సమస్యగా తోచవచ్చు. అంటే ఎవరికీ ఇష్టం ఉండదు కదా? కానీ ఎదుగుతున్న వయసులో నాకు ఉన్న పెద్ద భయాలలో పరీక్షలు ఒకటి. ధ్యానంలో కూర్చుని ఆ భయం వెనక ఏమి ఉన్నది అని పరిశీలించాను. దేనిని గురించి నేను అన్నిటికంటే ఎక్కువగా భయపడ్డాను? మరొకసారి నన్ను నేను ప్రశ్నించుకున్నాను. క్రమంగా నా మార్పులు చూసి నా తల్లిదండ్రులు నా స్నేహితులు నన్ను గురించి ఏమనుకుంటారో అని భయం. మిగిలిన మా బంధువులు ఏమనుకుంటారు? నన్ను నా కజిన్స్ అందరితోనూ పోలుస్తారు. నా చుట్టుపక్కల ఉన్న వారందరితోనూ పోలుస్తారు. ఈ భయం నా మనసులో దర్శించటం కాదు ఇప్పుడు నా శరీరంలో అనుభూతి చెందుతున్నాను. నా ఛాతీ బిగుసుకుపోయింది నా దవడలు బిగుసుకున్నాయి. ఇప్పుడు పరీక్షలు మార్పులు వచ్చిన తర్వాత అక్కడే ఉన్నట్లు కనిపిస్తున్నది. నిజానికి నాకు ఏదంటే అసలైన భయం? అప్పుడు స్కూలులో గొడవ చేసినందుకు ఇరకాటం లో చిక్కుకున్నాను. అది ఒక భయం. నన్ను స్కూలు నుంచి బయటకు గెంటి వేస్తారేమో అని భయం అప్పుడు. అప్పుడు మా అమ్మా నాన్నా ఏమంటారో అని మరొక భయం. నా టీచర్లు ఏమనుకుంటారు? అప్పుడు మరికొంత లోతుగా దిగి చూడదలచుకున్నాను. నాకు నిజంగా ఏది అంటే భయం? నాకు మా అమ్మ నాన్న అంటే భయం. వాళ్ళిద్దరికీ ఒకరంటే ఒకరికి పడదు. ఆ వయసులో నేను వారికి మధ్యవర్తిని కావలసి వచ్చేది.. ఇద్దరినీ సంతోషం, సుఖం ఎలా అని నా ఆలోచన వాళ్ళకు సర్దిచెప్పి వాళ్ళు సంతోషంగా ఉండేటట్లు చేయడం ఎలా? అప్పుడు నా

భయానికి మూలం కనుక్కున్నాను > నా అసలు భయం ఏమిటి? నా తల్లిదండ్రులను సంతోష పెట్టలేక పోతున్నాను అని భయం. ఆ జ్ఞానోదయం కలిగిన మరుక్షణం నా అన్ని భయాల అడుగున ఉన్న అసలు భయాన్ని తెలుసుకున్నాను అనుకున్నాను. నా శరీరమంతా ఆనందంతో ఆహా అన్నది. నేను నీటిలో ఇంకా ఇంకా లోతుకు మునిగి పోతున్నాను. నా ఛాతీ మీద ఒత్తిడి ఎక్కువైంది. ఊపిరి ఆడటంలేదు. అజ్ఞానం కలిగినప్పుడు నా తల పైకి ఎత్తాను ఊపిరి తీసుకోవడానికి ప్రయత్నించాను. ఊక్కిరి బిక్కిరి అయ్యాను.

★★★

ఒక అరగంట క్రితం నాకు ఏదన్నా భయం లేదనుకున్నాను. హఠాత్తుగా నాలో ప్రగాఢంగా ఉన్నా భయాలు, ఆదుర్దాలు తెలుసుకుంటున్నాను. ఇంతకాలంగా వాటినన్నిటినీ నానుంచి నేనే దాచిఉంచాను. కాని సున్నితంగా, పట్టువదలకుండా నాకు ఏదంటే భయమని అడుగుతూ నా మనసు అడ్డుపడనీయకుండా ఆపాను. మనసు అసౌకర్యమైన ప్రదేశాలకు పోనియ్యకుండా అడ్డుపడటంలో మనం మెదడులు చాల సమర్థవంతాలు. కాని ప్రశ్న మార్చకుండా పదేపదే అడిగితే, మనమనసు ఎటూ కదలలేక ఒక మూలన చిక్కుకు పోతుంది. ఇక్కడ మనతో మనం దురుసుగా ప్రవర్తించటం కాదు. ఇది విచారణ కాదు. ఇది ముఖాముఖి సంభాషణ. ఇంటర్వ్యూ. మిమ్మల్ని మీరే ప్రశ్నిస్తున్నారు. బలాత్కారంగా కాదు. నిజాయితీగా.

పరీక్షా ఫలితాలను గురించి భయపడటం ఒక శాఖ అంటాను. మీ భయంతో పరిచయం ఏర్పడుతున్న కొద్దీ మీరు రెండు శాఖల మధ్య వ్యత్యాసం తెలుసుకోవాలి. స్వయంగా మిమ్మల్ని మీరు ఇంటర్వ్యూ చేసేటప్పుడు కలిగే భయం. దాని మూలం. పరీక్ష ఫలితాల భయం వెంట నడిచి ఇతర శాఖల భయాలు తెలుసుకొని నా భయాల మూలానికి చేరుకున్నాను: నా తల్లిదండ్రులను సంతోష పెట్ట లేదనే భయం.

## భయమంటే భయం

సాధువుగా ఉన్న మూడు సంవత్సరాలలో నాకు భయాన్ని గురించిన భయం తొలిగి పోయింది. శిక్ష పడుతుందేమోనన్న భయం, అవమానం కలుగుతుందేమోనన్న భయం, విఫలమవుతానేమోనన్న భయం. వాటితోబాటు వచ్చే విముఖ ప్రవర్తనలు, ఇవి ఏవీ నన్ను పారిపోయి ఆత్మరక్షణ కోసం దాక్కునే ప్రేరణ చేయలేదు. ఇప్పుడు భయం చూపే అవకాశాల సంకేతాలు నేను గుర్తించ గలను. మనకు పనికిరాని ఆలోచనలు, ప్రవర్తన గుర్తించటానికి భయం తోడ్పడుతుంది.

మనం భయానికి దాసులమై ప్రవర్తిస్తాం. కాని మన అసలు సమస్య భయం కాదు. మనం అనవసరమైన విషయాలకు భయపడతాం. నిజానికి భయం మనకు



చూపే అవకాశాలను మిస్ అవుతామేమోనని మనం భయపడాలి. గావిన్ డి బెకర్ ప్రపంచంలోని భద్రతానిపుణులలో అగ్రగణ్యులు. ఆయన తన రచన 'భయం కానుక' (ది గిఫ్ట్ ఆఫ్ ఫియర్) లో అంటారు. "(భయం) అద్భుతమైన అంతరంగ రక్షకుడు. ప్రమాదాలను గురించి హెచ్చరించటానికి, ప్రమాదకర పరిస్థితులలో మీకు దారి చూపటానికి సిద్ధంగా ఉంటుంది." మనం భయం హెచ్చరికలను గుర్తించుతాం కాని దాని మార్గాదర్శనాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తాం. మనలను గురించి, మన విలువలను గురించి భయం ఏమి చెబుతున్నదో గమనించటం నేర్చుకుంటే, ఆ భయాన్నే సాధనంగా ఉపయోగించి మన జీవితాలలో అర్థం ప్రయోజనం, పరిపూర్ణత పొందగలం. మనలోని ఔన్నత్యాన్ని వెలికి తీసుకురావటానికి భయాన్ని సాధనంగా వినియోగించవచ్చు.

కొన్ని దశాబ్దాల క్రితం శాస్త్రవేత్తలు ఆరిజోనా ఎడారిలో ఒక ప్రయోగం చేశారు. అక్కడ బయోస్పియర్ 2 అనే పేరున ఒక స్టీల్, గ్లాస్ భవనం లాంటిది నిర్మించారు. అందులో స్వచ్ఛమైన గాలి, శుభ్రమైన నీరు, పోషక పదార్థాలతో సంపన్నమైన మట్టి, సహజమైన వెలుతురూ ఏర్పాటు చేశారు. అందులో పెరగబోయే మొక్కలకు అత్యంత సహజమైన పర్యావరణం కల్పించటమే ఇందులో ముఖ్యోద్దేశం. ఆ ప్రయోగం కొనీ విధాలుగా సఫలమైంది. కాని ఒక విషయంలో పూర్తిగా విఫలమైంది. ఆ బయోస్పియర్ లో చెట్లు ఒక ఎత్తుకు పెరగగానే కారణం లేకుండానే పడిపోతూ ఉండేవి. మొదట్లో ఆ సంఘటన శాస్త్రవేత్తలను తికమక పెట్టింది. చివరకు ఆ చెట్ల ఆరోగ్యానికి అత్యవసరమైన మూలకం - వాయువు వీచటం - లేదని గ్రహించారు. సహజ వాతావరణంలో చెట్లు గాలికి ఊగుతాయి. ఆ ఊపులకు ఒత్తిడికి తట్టుకొవటానికి వాటి వెళ్ళు లోతుగా పెరుగుతాయి, బెరడు మందంగా తయారవుతుంది.

మన స్వయంకృతమైన బయోస్పియర్ లలో సౌకర్యంగా జీవించటానికి మనం విశ్వప్రయత్నం చేస్తాం. మార్పు తీసుకువచ్చే సవాళ్లు, ఒత్తిడులు అంటే మనకు భయం. కాని ఆ సవాళ్లు, ఒత్తిడులే మనకు బలాన్ని ఇచ్చే వాయువు. 2017 లో అలెక్స్ హానాల్డ్ యోసేమిటి పార్క్ లో ప్రసిద్ధమైన ఎల్ కాపితాన్ ఏ తాడు సహాయము లేకుండా ఎక్కి ప్రపంచాన్ని ఆశ్చర్యంలో ముంచేశారు. మూడువేల అడుగుల ఎత్తు ఉన్న ఆ శిఖరం ఏ తాడు సహాయము లేకుండా ఎక్కిన మొదటి వ్యక్తి ఆయనే. హానాల్డ్ నమ్మశక్యం గాని సాహసం ధీ సోలో అనే డాక్యుమెంటరీ గా వచ్చి పురస్కారాలు సాధించింది. తాటి సహాయం లేకుండా శిఖరం ఎక్కడమంటే రెండే బాటలు. పరిపూర్ణంగా ఎక్కగలగాలి. లేదా పడితే గాలిలో కలిసి పోవాలి. ఆ దుష్కర కార్యాన్ని ఆయన ఎలా సాధించారని అడిగినప్పుడు హానాల్డ్ "మామూలుగా మీ భయాన్ని అణిచి ఉంచాలంటారు."

అన్నారు. “కాని నేను మరొక విధంగా దర్శించటానికి ప్రయత్నిస్తాను. అవసరమైన మెలకువలన్నీ మళ్ళీమళ్ళీ అభ్యాసం చేసి నా నిర్భయాన్ని విస్తరింప జేస్తాను. భయం నన్ను భయపెట్టటం మానేవరకు నేను ఆ భయంతోనే కుస్తీ పడతాను.” హానాల్ భయం ఆయనను విపరీతమైన ఏకాగ్ర శ్రమకు ప్రేరేపిస్తుంది. ఆ తర్వాతనే ఆయన తన చిరస్మరణీయమైన ‘స్వచ్ఛంద ఏకైక’ ఆరోహణ ఆరంభించారు. ఆయన శిక్షణలో భయం సహాయ సహకారాలు కీలక అంశాలు. భయం ప్రేరణతోనే ఆయన ఆరోహణ శిఖరాలు, ఆదర శిఖరాలు అందుకున్నారు. ప్రతి సాహసం వెనక ఉండే ఒత్తిడి, భయాలను విముఖ శక్తులుగా కాక, వాటివల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు దర్శించ గలిగితే, భయంతో మన బాంధవ్యం మారిపోతుంది.

## ఒత్తిడి ప్రతిస్పందన

ఒత్తిడి సమస్యలను క్రమానుగతంగా విడదీయలేదు. ఇటీవల యధార్థం అని అనిపించే ఊహా పరికరాన్ని ఒక దానిని నేను ప్రయత్నించడం జరిగింది. ఆ మధ్య ప్రపంచంలో నేను ఒక పర్వతం ఎక్కుతున్నాను. అక్కడ ఒక తిప్పమీద కాలు పెట్టగానే నేను నిజంగానే ఎనిమిదివేల అడుగుల ఎత్తున ఉన్నట్లు భయం కలిగింది. మీ మెదడు భయం అని కేక వేసినప్పుడు మీ శరీరం ఆ భయం వాస్తవమా కాదా అని తెలుసుకో లేదు. మీరు ప్రాణాపాయ స్థితిలో ఉన్నారా లేక మీరు కట్టవలసిన పన్నులను గురించి ఆలోచిస్తున్నారా అన్న విషయం మీ శరీరానికి తెలియదు. ఆ భయం సిగ్నల్ కనుమరుగు కాగానే మన శరీరాలు, పోరాటానికి లేదా పలాయనానికి లేదా కొన్నిసార్లు భయంతో బిగుసుకుపోవటానికి సిద్ధమవుతాయి. ఈ అతి భయానక పరిస్థితుల్లోకి మనం తరచూ అడుగు పెడితే అప్పుడు ఉత్పత్తి అయ్యే హార్మోన్లు మన రోగనిరోధక శక్తిని నిద్రను మనము కోలుకునే శక్తిని, నిర్ణీవం చేసి మన ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేస్తాయి..

కానీ ఈ మధ్య మధ్యలో ఒత్తిడిని కలిగించే పనులు సక్రమంగా నిర్వహించటం వల్ల -ఉద్యోగంలో ఒక పెద్ద ప్రాజెక్టును విజయవంతంగా నిర్వహించటం, ఒక కొత్త ఇంటికి మారటం వంటివి -గాలి తాకిడికి ఎదిరి నిలిచే చెట్లలాగా మన ఆరోగ్యం బాగుపడుతుంది, మెరుగవుతుంది అంతేకాక ఒక మంచిపని సాధించిన అనుభూతి మనము ఆరోగ్యంగా ఉన్నామన్న అన్నసంతృప్తి కలుగుతుంది.

మీరు భయంతోనూ శ్రమతోనే వ్యవహరించ గలిగితే, భయంతోనూ శ్రమ తోనూ వ్యవహరించగలరు అన్న గ్రహింపు మీకు కలుగుతుంది.. ఇందువల్ల మీకు ఒక నూతన దృక్పథం ఏర్పడుతుంది ఏవైనా చెడు సంఘటనలు జరిగితే వాటిని సమర్థించడానికి తగిన మార్గాలు కనుక్కొని వాటిని పరిష్కరించగలమని

ధైర్యం కలుగుతుంది. అప్పుడు మీకు దేనిని గురించి భయపడాలో దేనిని గురించి భయపడనక్కర్లేదో వ్యత్యాసం సులువుగా తెలుస్తుంది.

పైన వర్ణించిన సమయాన్ని గుర్తించే జ్ఞానం తర్వాత భయం అంటే మనకు నాలుగు విధాలైన భిన్న ప్రతిస్పందనలు ఉంటాయి అని నాకు తోచింది: మనం విపరీతంగా భయానికి లోనవుతాం. భయంతో బిగుసుకుపోతాం, పలాయనం చిత్తగించుతాం, లేదా దానిని పాతి పెడతాం(మా తల్లిదండ్రులను గురించిన ఆదుర్దా నేను పాతిపెట్టినట్లుగా). మొదటి రెండు తాత్కాలికమైన ప్రతిస్పందనలు. ఎక్కువ కాలం ఉండవు. చివరి రెండూ మనల్ని చాలాకాలం వేధిస్తాయి. కానీ అన్నీ మనలను ఆ పరిస్థితినుంచి విడదీసి మన భయాన్ని ప్రయోజనకరంగా ఉపయోగించకుండా అడ్డుపడతాయి.

భయంతో మన సంబంధం మార్చుకోవాలి అంటే భయాన్ని గురించిన మన దృక్పథం మార్చుకోవాలి. భయం వల్ల మనకు కలిగే ప్రయోజనం గమనిస్తే మనం మన ప్రతిస్పందన మార్చుకోవచ్చు. ఈ కార్యక్రమంలో భయానికి మన ప్రతిస్పందన ఎలా ఉంటుంది అని తెలుసుకోవడం విషయం..

## భయంతో చేతులు కలపండి

సాధువులు తమ అభివృద్ధి కార్యక్రమం మెలకువతో ప్రారంభిస్తారని ఇంతక్రితం చెప్పాను. విముఖతను ఎదుర్కొన్నప్పుడు చేసినట్లుగానే ఇక్కడ ఆ భయాన్ని వెలికి తీసుకు వచ్చి ఒక అడుగు వెనక్కు వేసి ఆ భయాన్ని తటస్థంగా పరిశీలించాలి.

భయంతో చేతులు కలపటం అంటే ఏవో కొన్ని అభ్యాసాలు చేసినంత మాత్రాన అన్నింటికీ పరిష్కారం దొరకదు. భయంపట్ల మీ వైఖరి మార్చుకోవాలని కొంత ప్రయోజనం కలుగుతుందని అర్థం చేసుకోవాలి, భయం కలిగినప్పుడు సాధారణంగా మీరు ఎలా స్పందించారో గుర్తించాలి. అప్పుడు మీ ప్రతిస్పందన మార్చుకోవాలి, లేదా మార్చుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. భయంవల్ల కలిగే నాలుగు విధాల ప్రతి స్పందన - విపరీతమైన భయం తో బిగుసుకుపోవటం, పలాయనం, పాతి పెట్టి ఉంచటం - ఇదంతా ఒకే ప్రతిస్పందన. ఒక భయం నాలుగు విభిన్న రూపాలు. ఒక్కమాటలో చెబితే నిష్ప్రియం.. అంటే మనం మన భయాన్ని ఒప్పుకోవటానికి నిరాకరిస్తున్నాం అన్నమాట. మన భయాన్ని ఒక సుముఖ శక్తిగా మార్చాలి అంటే మనము మనకు భయం కలిగింది అని ఒప్పుకోవాలి.

## మీ భయాన్ని ఒప్పుకోండి

మన భయానికి మనకు మధ్య దూరం తగ్గాలి అంటే మనకు భయంగా ఉన్నదని ఒప్పుకోవాలి. మా గురువు గారు చెప్పినట్లు “ మీరు దీన్ని నొప్పిని గుర్తించాలి.” మేము అప్పటికి ఇంకా కూర్చోని ఉన్నాం. అప్పుడు ఆయన మమ్మల్ని దీర్ఘంగా ఊపిరి పీల్చి “నిన్ను చూస్తున్నాను” అని మా బాధకు చెప్పమన్నారు. దీర్ఘంగా ఊపిరి పీల్చి “బాధ, నిన్ను నేను చూస్తున్నాను, భయమా నేను నిన్ను చూస్తున్నాను” అని నేరుగా చెప్పటంతో తొలిసారిగా మా భయాన్ని అంగీకరించాము. ఊపిరి వదులుతూ ఉన్నప్పుడు “ నిన్ను చూస్తున్నాను ఇప్పుడు ఇక్కడ నేను నీతోనే ఉన్నాను. నేను నిన్ను చూస్తున్నాను. ఇప్పుడు ఇక్కడ నేను నీతోనే ఉన్నాను” అని పునశ్చరణ చేశాం. బాధ మన శ్రద్ధను తన వైపు మళ్లిస్తుంది. బహుశా అది అలాగే చేయాలేమో. “ నేను నిన్ను చూస్తున్నాను “ అది ఆశించినట్లు మన శ్రద్ధ దానివైపు మళ్లిస్తున్నాం. ఏదే పసిబిడ్డను ఎత్తుకొని లాలించినట్లు.

భయపడ్డాను అని చెప్పుకుంటూ, ఒప్పుకుంటూ నిదానంగా ఊపిరి పీల్చి వదులుతూ ఉంటే మాకు శారీరకంగా మానసికంగా ప్రశాంతత కలిగింది. భయానికి ఎదురుగా నడవండి. వారితో పరిచయం చేసుకోండి. ఈ విధంగా మనం మన భయంతో ముఖాముఖి అవుతాం. పొగ వస్తున్నది అని హెచ్చరికగా అలారం మోగినప్పుడు ఆ క్షణంలో ఏమి జరుగుతుందో గ్రహించి అంగీకరిస్తాం. వెంటనే ఇంటిలో నుంచి బయటికి పరిగెత్తటం. ఆ తర్వాత కొంచెం శాంతించిన తర్వాత అగ్ని ప్రమాదం ఎలా జరిగింది ఎక్కడి నుంచి వచ్చింది అని ఆలోచించటం ప్రారంభిస్తాం. ఈ ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీని పిలుస్తారు. అప్పుడు ఏమి జరిగిందో మీరు స్వయంగా చెప్తారు. భయాన్ని గుర్తించి దానితో సహజీవనం చేయటం అంటే అదే.

## ఇది ప్రయత్నించండి: మీరు ఎంత భయస్థులో తెలుసుకోండి

ఒక సరళరేఖ గీచి గీచి దానికి ఒక చివర ఒక చివర 10 గుర్తించండి. మీరు ఊహించగల అత్యంత ప్రమాదం ఏది? మిమ్మల్ని నిర్వీర్యులను చేసే గాయం కావచ్చు లేదా ఆత్మీయులను ఎవరినో కోల్పోవటం కావచ్చు. ఆ రేఖ మీద దానిని 10 దగ్గర ఉంచండి. దానితో పోలిస్తే ప్రస్తుతం మీ భయం ఏ స్థాయిలో ఉన్నది. కేవలం ఇలా చేయటం వల్ల మీకు ఒక దృక్పథం ఏర్పడుతుంది మీకు భయం కలుగుతున్నది అని తెలిసినప్పుడు దాని స్థాయి అంచనా వేయండి. అది ఆ సరళరేఖ మీద ఎక్కడ ఉంటుంది?

## భయం వరాలు తెలుసుకోండి

భయాన్ని అంగీకరించడంతోపాటు దాన్ని సొంతం చేసుకోవాలి. అది ఏ పరిస్థితులలో క్రమం తప్పకుండా కలుగుతుందో గుర్తించాలి. మీ భయాన్ని అడగవలసిన (ఆదరంతో, వినయంతో ఎన్నిసార్లు అవసరమైతే అన్ని సార్లు అడగవలసిన ప్రశ్న) కీలకమైన ప్రశ్న “ నేను నిన్ను ఎప్పుడు అనుభూతి చెందుతాను? “ ఆశ్రమంలో భయాన్ని గురించి తొలి అభ్యాసం చేసిన తరువాత నాకు ఏ సందర్భాలలో ఎలాంటి భయాలు జరుగుతాయో గుర్తించటం కొనసాగించాను. నేను నా పరీక్షలను గురించి కంగారు పడినా, నా తల్లిదండ్రులను గురించి దిగులుపడినా, స్కూల్లో నేను నా ప్రవర్తన గురించి చింతించినా, పోతానేమో అని భయపడిన ప్రతిసారీ ఈ భయం నన్ను ఒకే గమ్యానికి చేర్చింది: ఎదుటి వాళ్లు నన్ను గురించి ఏమనుకుంటారో అనే చింత. వాళ్లకు నేను ఎలా కనబడతాను? నా నిర్ణయం నా మూలభయాన్ని అనుసరించి ఉంటుంది. మెలకువవల్ల వల్ల ఇప్పుడు నేను ఏదైనా నిర్ణయం చేయవలసి వచ్చినప్పుడు నన్ను నేను ప్రశ్నించుకుంటాను: “ ఇతరులు దాన్ని గురించి ఏమనుకుంటారో అనే ఆలోచనతో ఈ నిర్ణయం చేస్తున్నానా?” ఈ పద్ధతిన నా భయాన్ని గురించిన ఎరుకను ఒక సాధనంగా ఉపయోగించి నా విలువలకు, ప్రయోజనాలకు అనుగుణంగా నిర్ణయం తీసుకుంటాను.

కొన్నిసార్లు మనం చేసే పనులద్వారా మనభయం బయటపడుతుంది. కొన్నిసార్లు మనం ఏ విధమైన చర్య తీసుకొనడానికి కూడా అయిష్టంగా ఉంటాం. నా క్లయింటు ఒకరు సఫలత సాధించిన న్యాయవాది. ఆమె న్యాయవాద వృత్తిపట్ల విసుగెత్తి ఉంది. మరి ఏదైనా కొత్త వృత్తి చేపట్టాలని అనుకున్నది. భయం ఆమెను వెనుకకు లాగుతున్నది. ఆమె నా సలహా కోసం వచ్చింది. “ ఒకవేళ నేను దూకిన తరువాత, అవతలి వైపున ఏమీ లేకపోతే?..” అది ముఖ్యమైన ప్రశ్నగా గాక చిన్న ప్రశ్న గా తోచింది నాకు. “ మీరు నిజంగా దేనిని గురించి భయపడుతున్నారు?” నేను మళ్ళీ మళ్ళీ అడిగాను. చివరికి ఆమె నిట్టూర్చి “ వృత్తి ఈ స్థాయికి తీసుకు రావటానికి నేను చాలా శ్రమ వెచ్చించాలి. ఇదంతా ఇప్పుడు కాలదన్నుతున్నాను కదా?” ఆమెను మళ్ళీ అదే ప్రశ్న అడిగాను చివరికి ఆమె భయానికి మూలం చేరుకున్నాం. నూతన వ్యాసంగంలో విఫలం అవుతుందేమో అన్న భయం. ఎదుటి వాళ్ళు తనను సమర్థురాలుగా తెలివి తక్కువ దానిగా అనుకుంటారేమో నన్న భయం. తను కూడా తనను గురించి అలాగే అనుకుంటుందేమోనన్న భయం. ఒకసారి ఆమె తన భయం అసలు స్వరూపం గుర్తించిన తరువాత తన జీవితంలో ఆ భయంయొక్క పాత్రను మార్చటానికి సిద్ధమైంది. అందుకు మొదట ఆమెకు తన భయంతో సాన్నిహిత్యం అవసరమైంది. దానికి ఎదురు నడవవలసి వచ్చింది.

అప్పుడు ఆమెకు ఎదురైన సమస్య - సజీవ ఉదాహరణలు కనిపించలేదు. నాకు తెలిసిన న్యాయవాదులు అందరూ పూర్తిగా న్యాయవాద వృత్తిని అనుసరిస్తున్నారు. తాను చేపట్టదలచిన కొత్త వృత్తిని కొంతవరకైనా సఫలంగా నిర్వహించిన వ్యక్తులను తెలుసుకోవాలని ఆమె కోరిక. ఆమెకు పూర్వాశ్రమంలో న్యాయవాదులుగా ఉండి ప్రస్తుతం వారికి ఇష్టమైన వృత్తిని అనుసరించి ఉన్న వ్యక్తులను కలుసుకొని మాట్లాడమని చెప్పాను. ఆమె ఆ పని చేసింది. ఆమె కలగన్న వృత్తి సాధ్యమే అని తెలుసుకున్నది. వాళ్లలో చాలామంది న్యాయవాది వృత్తిలో తాము నేర్చుకున్న మెలకువలు ఇప్పుడు కూడా ఈ నూతన వృత్తిలో ఉపయోగిస్తున్నాము అని చెప్పారు. దాంతో ఆమెకు చెప్పరాని సంతోషం కలిగింది. ఆమె అనుభవం, ఆమె నేర్చుకున్న విద్య వృధా కాబోవటం లేదు. ఆమె కోరుకున్న రంగంలో ఉద్యోగాలను కూడా ఆలోచించమని చెప్పాను ఆ ప్రయోగంలో ఆమె న్యాయవాదిగా తాను నేర్చుకుని సానపట్టిన కమ్యూనికేషన్, టీం వర్క్, ప్రాబ్లం సాల్వింగ్ వంటి నైపుణ్యాలు ఇతర ఉద్యోగాలలో కూడా చాలా అవసరం అని తెలుసుకున్నది. తన భయంతో సాన్నిహిత్యం ఏర్పరుచుకుని - తను దేనిని గురించి భయపడుతోందో పరీక్షించి తెలుసుకొని - తనకు అధికశక్తి ఇచ్చే సమాచారాన్ని సేకరించింది. అప్పుడు ఆమెకు తన వృత్తి మారడం అంటే ఆనందోత్సాహం అయింది.

చిన్నతనంలో భయాన్నించి దూరంగా పారిపోయే ప్రవర్తన ఏర్పడుతుంది ఆ ప్రవర్తన మనలో గాఢంగా నాటుకుంటుంది. ఆ ప్రవర్తనను మార్చటానికి కొంత ప్రయత్నము, సమయము అవసరం అవుతాయి. మనము దేని గురించి భయపడుతున్నామో పరిశీలించి మన భయానికి మూల కారణం తెలుసుకోవచ్చు. అప్పుడు అత్యవసరంగా చేపట్టవలసిన కార్యక్రమం ఏదైనా ఉన్నదా లేకపోతే మన భయమే మనకు అవకాశాలను చూపిస్తుందా అని తెలుసుకోవచ్చు. అప్పుడు మన విలువలకు మన ప్రయోజనానికి అనుగుణంగా జీవితాన్ని మలుచుకోవచ్చు.

## భయానికి కారణం: బంధనం

## భయానికి విరుగుడు: నిర్లిప్తత

మనం భయంతో సన్నిహిత్యం పెంచుకుంటూ ఉన్నా, దానిని మనసుంచి వేరుగా మరొక అంశగా చూడాలి. మనము మన ఉద్యోగాలను గురించి, ఆవేశాలను గురించి మాట్లాడేటప్పుడు ఆ ఆవేశం ఉద్వేగం మనమే అంటాం. నేను కోపంగా ఉన్నాను. నేను విచారంగా ఉన్నాను. నేను భయపడుతున్నాను. మన భయంతో మనం మాట్లాడితే భయం అంటే మనం కాదని, అది కేవలం ఒక అనుభవం మాత్రమేనని మనం అర్థం చేసుకోవటానికి సహాయపడుతుంది. ఎవరైనా విముఖ స్పందనలు కలిగించే వారిని కలుసుకుంటే మీరు ఆ స్పందనలు అనుభూతి చెందుతారు. ఆ అనుభూతి మీరు కాదు

కదా! మన ఉద్యేగాలు ఆవేశాలు కూడా అంతే. అవి కేవలం మన అనుభూతులు. అవి మనం కాదు. నేను కోపంగా ఉన్నాను, అన్న దానిని నేను కోపం అనుభూతి చెందుతూ ఉన్నాను, నేను విచారాన్ని అనుభూతి చెందుతున్నాను, నేను విచారాన్ని అనుభూతి చెందుతున్నాను గా మార్చండి. చాలా సరళమైన మార్పు. కానీ అది మన అనుభూతులకు సరైన స్థానం కల్పిస్తుంది. ఈ దృక్పథం మన మొదటి ప్రతిస్పందనలను శాంతింప చేస్తుంది. మన భయాన్ని, దానిచుట్టూ ఉన్న పరిస్థితిని పరిశీలించడానికి అవకాశం కల్పిస్తుంది. ఇదంతా ఏ తీర్మానము లేకుండా జరిగే ప్రక్రియ.

మన భయాలను వాటి మూలాలకు అనుసరించినప్పుడు అవి మన బంధాలకు - భౌతిక వస్తువులను పొంది నియంత్రించే ఆవశ్యకత - ముడిపడి ఉన్నాయని గ్రహిస్తాం. మనల్ని గురించి, మన భౌతిక వస్తుసంపదను గురించి, మన జీవన స్థాయిని (అదే మనల్ని నిర్వచిస్తుంది) గురించి మన సంబంధాలను గురించి (మనం ఒకటి అనుకుంటే అది మరొకటి అయి ఉంటుంది), మనకు ఒక విధమైన అభిప్రాయాలు ఉన్నాయి. ఇది కోటి మనసు ఆలోచన. సాధు మనసు బంధవిముక్తి ని ఆచరిస్తుంది. మన ఇల్లు కుటుంబాలు అన్నీ అరువు సొమ్ము అని మనం గ్రహిస్తాం.

అశాశ్వతమైన వస్తువులను పట్టుకుని వేలాడితే వాటికి మన మీద అధికారం కలుగుతుంది. ఏతావాతా అవి మన బాధకు, భయానికి కారణం అవుతాయి. మన జీవితంలో ప్రతి ఒక్కటి తాత్కాలికమేనని, అశాశ్వతమని గ్రహించినప్పుడు, ప్రస్తుతానికి వాటిని అరువు తెచ్చుకోగలిగినందుకు మనకు కృతజ్ఞత కలుగుతుంది. అత్యంత ఐశ్వర్యవంతులకు, శక్తివంతులకు ఉన్న శాశ్వతసంపదలు అంటే ఏవీ నిజంగా వారికి చెందవు. ఒకరికే కాదు, ఇది అందరికీ వర్తించే పరమ సత్యం. చాలామందికి, దాదాపు మనలో అందరికీ, ఆ అశాశ్వతం అమితమైన భయానికి మూల కారణం. కానీ ఈ భయానుభవాన్ని అద్భుతమైన స్వేచ్ఛానుభూతిగా మార్చవచ్చునని నేను ఆశ్రమంలో నేర్చుకున్నాను.

మా గురువులు భయాన్ని రెండు విధాలుగా విభజించారు. మొదటిది ప్రయోజనకరమైన భయం. రెండోది బాధించే భయం. ప్రయోజనకరమైన భయం మనకు ఒక పరిస్థితిని గురించి హెచ్చరిస్తుంది. అవసరానుగుణంగా మనం ఆ పరిస్థితిని మార్చవచ్చు. మీ ఆహార అలవాట్లవల్ల మీ ఆరోగ్యం బాగాలేదు అని డాక్టర్ చెప్పారు మీకు. అప్పుడు మీకు ఆయనను గురించి, లేకపోతే వ్యాధిని గురించి భయం కలిగితే అది ప్రయోజనకరమైన భయం. మీ ఆహార పద్ధతులు మార్చుకోగలరు. అందువల్ల మీ ఆరోగ్యం బాగుపడితే మీ భయం తొలగిపోతుంది. కానీ మన తల్లిదండ్రులు చనిపోతారు

అనే భయం ప్రమాదకరమైన భయం. ఇక్కడ మనం వాస్తవాన్ని మార్చలేము. మనము చేయగలిగింది ఏమిటో గుర్తించితే ప్రమాదకరమైన భయాలను ప్రయోజనకరమైనవిగా మార్చవచ్చు. ఏదో ఒకనాడు మన తల్లిదండ్రులు గతించకుండా మనము ఆపలేము. కానీ ఆ భయాన్ని ఉపయోగించి మనం తల్లిదండ్రులతో ఎక్కువ సమయం గడపాలని గుర్తు చేసుకోవచ్చు. శాంతిదేవ “బాహ్య సంఘటనలు నియంత్రించడం సాధ్యం కాదు. నేను నా మనస్సును నియంత్రించుకుంటే, ఇతర విషయాలను నియంత్రించ వలసిన అవసరమేమున్నది?” అంటారు. ఇది నిర్లిప్తత. దూరంనుంచి మీ ప్రతిస్పందనలు గమనించి - మీ సాధు మనస్తత్వంతో స్పష్టమైన దృక్పథంతో నిర్ణయాలు చేయటం.

ఈ నిర్లిప్తత, వైరాగ్యాన్ని గురించి సాధారణమైన ఒక అపోహ ఉన్నది. మామూలుగా నిర్లక్ష్యాన్ని వైరాగ్యంతో సమానంగా చూస్తూ ఉంటారు. వస్తువులను, మనుషులను, అనుభవాలను తాత్కాలికం అని ఆలోచించి వాటికి దూరంగా ఉంటే మనము జీవితాన్ని ఆనందించలేమని వారి అభిప్రాయం. కానీ వాస్తవం అది కాదు. ఉదాహరణకు మీరు అద్దెకు తీసుకున్న ఒక లగ్జరీ కార్ లో ప్రయాణం చేస్తున్నారనుకోండి. అది, అంటే ఆకారు మీదేనని చెప్పగలరా? కాదు కదా! అది మీతో ఒకవారం మాత్రమే ఉంటుంది. ఒకవిధంగా అందువల్ల మీకు మీ ఆనందం ఇంకా అధికమవుతుంది. పసిఫిక్ పోస్ట్ హైవే మీద ఆ కన్వర్జిబుల్ లగ్జరీ కార్ డ్రైవ్ చేసే అవకాశం - అది మీకు మామూలుగా దొరికే అవకాశం కాదు - కలిగినందుకు మీ మనస్సు కృతజ్ఞతతో నిండి ఉంటుంది. మీరు అందమైన ఎయిర్ బిఎస్ బి హోటల్లో ఉన్నారనుకోండి. అక్కడ వేడి నీటి తొట్టి ఉన్నది. వంట చేయటానికి అనుభవజ్ఞులైన వంటవాళ్లు ఉన్నారు. మీ గదిలోనుంచి సముద్రం అద్భుతంగా దర్శనమిస్తుంది. అక్కడినుంచి ఆ సౌందర్యం చూస్తూ ఉంటే మనసు ఆనందంతో గంతులేస్తోంది. అక్కడ ఉన్న ప్రతిక్షణము అక్కడినుంచి ఒకవారంలో వెళ్ళిపోతామో ఏమోనన్న దిగులుతో చింతతో గడపరు గదా! ఆ అద్దె కారులాగా, అందమైన ఎయిర్ బిఎస్ బి హోటల్ లాగా మనసంపద అంతా తాత్కాలికమేనని గ్రహించినప్పుడు ఎప్పుడూ అవి కోల్పోతామేమోనని అనే దిగులు కాక వాటిని ఆనందించే స్వేచ్ఛ మనకు కలుగుతుంది. మనమంతా భూమి అనే బసలో మన విరామసమయాన్ని ఆనందించటానికి, అనుభవించటానికి వచ్చిన విహారయాత్రీకులం.

భయం పోగొట్టుకోవటానికి సాక్షిభావం అత్యుత్తమమైన, అన్నింటికీ మించిన అభ్యాసం. నా తల్లిదండ్రులను నిరాశ పరుస్తానేమో అనే ఆదుర్దాను గుర్తించిన తర్వాత నేను దానినుంచి విడిపోగలిగాను. నా జీవితాన్ని గురించి నేనే బాధ్యత



వహించాలి అని గ్రహించాను. ఆ విషయాన్ని గురించి నా తల్లిదండ్రులు విచారంతో తలకిందులు కావచ్చు కాకపోవచ్చు. దానిమీద నాకు అధికారం లేదు. నేను నమ్మిన దానిని నా విలువలను అనుసరించి మాత్రమే నేను నిర్ణయాలు తీసుకోగలను.

### ఇది ప్రయత్నించండి: మీ బంధనాలను తనిఖీ చేయండి

“ నేను ఏమి పోగొట్టుకుంటానని భయపడుతున్నాను?” అని మిమ్మల్ని మీరే ప్రశ్నించుకోండి. బాహ్య విషయాలతో మొదలు పెట్టండి. మీ కారా, మీ ఇల్లా? మీ అందమా? మీకు తోచినవన్నీ జాబితా రాయండి. ఇప్పుడు అంతరంగ విషయాలను గురించి ఆలోచించండి: మీ పరపతి, మీ అంతస్తు, మీరు ఏ కోవకు చెందుతారు అవి కూడా రాయండి. ఈ రెండు జాబితాలు కలిసి మీ జీవితంలో బాధకు, దుఃఖానికి మూల కారణాలు. వీటిని కోల్పోతామేమోనని మీ భయం. ఇప్పుడు ఆ వస్తువులతో మీ సంబంధం మార్చుకోవటాన్ని గురించి ఆలోచించండి. మీకు వాటితో బంధనం తగ్గిపోవాలి. ఇంకా బంధనాలు లేకుండా కూడా మీరు మీ భాగస్వామిని, మీ బిడ్డలను, మీ ఇంటిని, మీ సంపదను పూర్తిగా ప్రేమించి ఆనందించవచ్చు. అన్ని వస్తువులు, మనుషులు అంతా తాత్కాలికమే. మన సొంతం అంటూ ఏమీ లేదు. మనము నియంత్రించగలిగేది అంతకంటే లేదు. ఈ విషయం అర్థం చేసుకున్నప్పుడు మన చుట్టూ ఉన్న వస్తుసంపదను మనము అనుభవించి ఆనందించడం, మన జీవితం భయభ్రాంతులతో దుఃఖమయమయ్యే బదులు ఆనందమయం అవుతుంది. పిల్లలు పెరిగి పెద్ద వాళ్ళవుతారు. వాళ్ళ జీవితాలు జీవించటానికి ఎక్కడికో వెళ్లిపోతారు. మన అదృష్టం బాగుంటే వారానికి ఒకసారి కాల్ చేసి యోగక్షేమాలు విచారిస్తారు. ఎంత మనము అంగీకరిస్తే మన జీవితం ఆనందమయం అవుతుంది.

ఇది జీవితాంతం కొనసాగే అభ్యాసం. మన చేతుల్లో ఏమీ లేదని మీరు అంగీకరిస్తున్నకొద్దీ మీచుట్టూ ఉన్న మనుషులను, వస్తువులను, అనుభవాలనూ ఇంకా ఆనందంగా అనుభూతి చెందుతారు. ఈ జీవితంలో మీరు ఎవరితో గడపాలని అనుకుంటున్నారో వారిని గురించి మరింత ఆలోచనాపరులవుతారు.

### తాత్కాలిక భయాలు

మీ భయాలనుంచి విడివడితే వాటిని గమనించి తగిన కర్తవ్యం చేపట్టే అవకాశం కలుగుతుంది. కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం మా మిత్రుడు ఒకరికి ఉద్యోగం పోయింది. ఉద్యోగమే మన భద్రత. దానివల్లనే మనకు రోజూ తినటానికి తిండి దొరుకుతుందనే

భావానికి మనం కట్టుబడి ఉన్నాం. నా మిత్రుడు వెంటనే భయోత్పాతానికి లోనయ్యారు. “డబ్బు ఎక్కడి నుంచి వస్తుంది? మళ్ళీ ఉద్యోగం దొరకదు. ఇప్పుడు బిల్లు లన్నీ చెల్లించాలంటే రెండు మూడు చిన్న ఉద్యోగాలు కావాలి.” అతను భవిష్యత్ అంతా అంధకారమేనని చింతించటమేకాక గతాన్ని గురించి ప్రశ్నించటం మొదలు పెట్టాడు. “నేను ఇంకా సమర్థవంతంగా పనిచేసి ఉండాల్సింది. ఇంకా కష్టపడి ఎక్కువ గంటలు పనిచేసి ఉండవలసింది.”

మీరు విపరీతమైన భయానికి లోనైనప్పుడు, జరగనివి, జరగబోయే విషయాలు, జరుగుతాయని ఆశిస్తారు. భయం మనలను కల్పనిక రచయితలను చేస్తుంది. మనం ఒక భయము ఒక భావము, ఒక పూర్వపక్షంతో మొదలు పెడతాం. ఇలా జరిగితే... అక్కడ మనం సాధ్యమైనన్ని అసంభవాలను ఊహిస్తాం. భవిష్యత్తులో ఏదో జరగబోతున్నదని మనం ఆశించినప్పుడు భయం మనలను మన ఊహాలోకంలో బంధించి ఉంచుతుంది. రోమన్ తత్వవేత్త సేనేకా “అసలు ప్రమాదాలకంటే మన భయాలు చాలా ఎక్కువ. వాస్తవానికంటే మన ఊహలవల్లనే మనము ఎక్కువగా బాధ అనుభవిస్తాం.” అంటారు.

ఒత్తిడి కలిగిన సమయంలో మనం నిర్లిప్తంగా ఉండగలిగితే మనము ఎంత ఒత్తిడినైనా భరించవచ్చు. తావోయిస్ట్ నీతికథ ఒకటి ఉన్నది. ఒక రైతు గుర్రం ఉన్నట్లుండి మాయమైపోయింది. ఆయన తమ్ముడు “ఎంత దౌర్భాగ్యం” అని వాపోతారు. ఆ రైతు మాత్రం “మంచో చెడో ఎవరికి తెలుసు?” అంటూ భుజాలు ఎగరేస్తారు. ఒక వారం తర్వాత మాయమైన ఆ గుర్రం తిరిగి వస్తుంది. దానితోపాటు ఒక ఆడగుర్రం కూడా ఉన్నది. “ఎంత అదృష్టం?” ఆ సోదరుడు మళ్ళీ వాపోతాడు ఆ రెండో గుర్రాన్ని అసూయతో తిలకిస్తూ. మన రైతులో మాత్రం చలనం లేదు. “మంచో చెడో ఎవరికి తెలుసు?” అంటాడు ఆయన యాదాలాపంగా. కొన్నాళ్ల తర్వాత ఆ రైతు కొడుకు ఆ ఆడగుర్రాన్ని అదుపు చేయాలనే ఉద్దేశ్యంతో దానిని ఎక్కి స్వారీ చేయటానికి ప్రయత్నిస్తాడు. కానీ ఆ గుర్రం మాటవినక ఎగిరి గంతులు వేసి ఆ రైతు కొడుకును కిందపడవేస్తుంది. ఆ రైతు కొడుకు కాలు విరుగుతుంది. మళ్ళీ మన రైతు సోదరుడు “దురదృష్టం. ఎంత దురదృష్టం?” అంటాడు మనసులో ఒక విధమైన తృప్తితో. రైతు మామూలుగా “మంచో చెడో ఎవరికి తెలుసు?” అంటాడు ఎప్పటిలాగానే. మర్నాడు ఆ గ్రామంలో యువకులందరూ సైన్యంలో భర్తీ కావలసిందిగా పిలుపు వస్తుంది. కానీ రైతుకొడుకు కాలు విరిగి ఉండటం వల్ల అతనికి సేనలో చేరే అవసరం తప్పుతుంది. ఆ రైతు సోదరుడు “ఇదే అన్నిటిని మించిన శుభవార్త” అంటాడు. ఆ రైతు ఎప్పటిలాగానే “మంచి, చెడు ఎవరికి తెలుసు?” అని అంటాడు. ఈ కథలో రైతు ‘ఒకవేళ ఇలా

జరిగితే...' అంటూ వాపోలేదు. దానికి బదులు అప్పుడు ఏమి జరుగుతున్నదో దానిని గురించి మాత్రమే ఆలోచించాడు. సాధు శిక్షణలో మాకు “ఆ క్షణాల్ని గురించి తీర్మానించకండి.” అని బోధించారు.

ఉద్యోగం కోల్పోయి, నా సలహా కోసం వచ్చిన ఒకరికి నేను కూడా ఇదే సలహా ఇచ్చాను. ఆ క్షణాల గురించి తీర్మానించటానికి బదులు ప్రస్తుత పరిస్థితిని మనస్ఫూర్తిగా అంగీకరించాలి. ఆ తర్వాత తనకు సాధ్యమైనది ఏదో చేయాలి. నేను ఆయనతో కలిసి ప్రయాణం చేశాను. మొదట ఆందోళన, ఆదుర్దా తగ్గించి నిదానించాము. ఆ తర్వాత యధార్థాన్ని - అతను ఉద్యోగం కోల్పోయాడు. అంతే - అంగీకరించాము. ఆ సమయంలో అతను భయాందోళనలతో బిగుసుకు పోవచ్చు. ఆ భయాన్ని సూచికగా ఉపయోగించి తనకు నిజంగా ఏది ఇష్టమో తెలుసుకుని నూతన అవకాశాలు వెతకవచ్చు.

అతను అన్నిటికంటే దేనిని గురించి ఎక్కువ భయపడుతున్నాడు అని ప్రశ్నించాను.

“కుటుంబాన్ని పోషించడం ఎలాగా అన్న భయం.” అన్నాడు అతను. మరికొంత సూటిగా చెప్పమని అతన్ని సున్నితంగా కదిలించాను. అతను డబ్బు ఎలాగా అని దిగులు పడుతున్నట్టు చెప్పారు. అప్పుడు అతని కుటుంబాన్ని పోషించడానికి ఇతర మార్గాలు ఆలోచించమని చెప్పాను. భార్య కూడా ఉద్యోగం చేస్తున్నది. అంటే ఎంతోకొంత ఆదాయం ఉన్నది కదా! వెంటనే వీధినవడే పరిస్థితి కాదు. “తీరిక” అతను అన్నాడు, “పిల్లలతో గడపటానికి, స్కూలుకు తీసుకువెళ్లడానికి తిరిగి తీసుకురావటానికి, హోంవర్క్ లో సహాయం చేయటానికి నాకు తీరిక దొరుకుతుంది. వాళ్లు స్కూల్లో ఉన్నప్పుడు ఉద్యోగం వెతకటానికి నాకు తగినంత సమయం దొరుకుతుంది.” అతను నిర్ధారించటంవల్ల తన భయాన్ని అంగీకరించాడు. ఏమి చెయ్యాలో స్పష్టంగా అర్థం చేసుకున్నాడు. తన భయాన్ని చాలావరకు తగ్గించుకో గలిగాడు. కొత్త అవకాశాలకు దారి చూపుతుందని తెలుసుకోగలిగాడు. సమయం మరొక విధమైన సంపద. ఉద్యోగం పోయినా తనకు మరొక విలువైన వస్తువు దొరికిందని అతను గ్రహించాడు. కొత్తగా దొరికిన తీరికతో అతను తన పిల్లల జీవితంలో సందడి చేశాడు. అంతేగాక అంతకుముందుకంటే మేలైన ఉద్యోగం సంపాదించాడు. పరిస్థితిని మరొక దృక్పథంతో చూడటంవల్ల శక్తిసామర్థ్యాలను వ్యర్థం చేయకుండా సుముఖంగా ప్రయోగించి సఫలత సాధించాడు.

అయినా కూడా ఆక్షణంలో, ముందు వెనక తెలియని భవిష్యత్తు మనసులో దుమారాలు లేపుతూ ఉంటే, తీర్మానాలు చేయకుండా ఉండటం, అవకాశాలకోసం కళ్ళుతెరిచి చూడటం చాలా కష్టమైన విషయం. కొన్నిసార్లు భయంతో బిగుసుకుపోయినా మన స్పందనలు మనకంటే ముందు పరిగెత్తి ఏ తీర్మానాలను ఆపటం దుష్కరం చేస్తాయి. ఈ భయాందోళనలను బుజ్జగించడానికి కొన్ని పద్ధతులు పరిశీలిద్దాం.

## భయాన్ని షార్ట్ సర్క్యూట్ చేయండి

ఈ భయాన్ని షార్ట్ సర్క్యూట్ చేయటానికి మన దగ్గర చాలా సరళమైన శక్తివంతమైన సాధనం ఉన్నది - మన శ్వాస. నా ప్రసంగం ప్రారంభం కావటానికి పూర్వం నేను నా పరిచయం వింటూ స్టేజ్ వెనక ఉన్నాను. నాకు చెమటలు పడుతున్నాయి. గుండె వేగంగా కొట్టుకుంటుంది. జనంతో కిక్కిరిసి ఉన్న ప్రదర్శనశాలలో ప్రదర్శనలు ఇచ్చే వారికి నేను శిక్షణ ఇచ్చాను. ప్రతిరోజూ సమావేశాలలో ప్రసంగాలు చేసే వారికి శిక్షణ ఇచ్చాను మన అందరి లాగానే. వారు కూడా భౌతికంగా భయాన్ని అనుభూతి చెందుతారు. ప్రదర్శన ఎలా జరుగుతుందో (ఇంటర్వ్యూ ఎలా జరుగుతుందో ఏమో) అనే భయం, నలుగురి ఎదుట చూడటానికి భయం (ప్రార్థిలో ప్రసంగించడానికి భయం), ఈ భయాలు మన శరీరంలో దర్శనమిస్తాయి శరీరంలో కలిగే ఈ మార్పులే భయం మనలను ఆవరించి ఉన్నదని సూచన. భయంతో బిగుసుకుపోవటం అంటే శరీరానికి మనసుకు మధ్య బంధం తెగిపోయిందన్నమాట మన శరీరాలు అతి తీవ్రంగా స్పందించి మనసుకంటే వేగంగా పరిగెడుతున్నాయి. మన శరీరాలు బిగుసుకుపోయి ప్రతిస్పందించిన మనసులు ముందర పరిగెడుతున్నాయి. సాధువుగా నేను ఒక సరళమైన ప్రాణాయామం నేర్చుకున్నాను ఈ ప్రాణాయామం నా మనసును శరీరాన్ని సమన్వయపరచి భయం నన్ను ఆపకుండా సహాయపడుతుంది. ఒక పెద్ద సమావేశంలో ప్రసంగించగ బోయేముందు ఒత్తిడితో కూడిన మీటింగ్ లో పాల్గొన బోయే ముందు నాకు ముక్కుమొహం తెలియని మనుషులతో నిండి ఉన్న హాలులో ప్రవేశించ బోయేముందు ప్రతిసారి నేను ఈ ప్రాణాయామాన్ని ఉపయోగిస్తాను.

**ప్రయత్నించండి: భయపడకండి. మీ శరీరాన్ని మనసును సమన్వయ పరచటానికి మీ శ్వాసను ఉపయోగించండి**

శరీరాన్ని సడలించి ప్రశాంతత పొందటానికి ప్రాణాయామం చేయండి - ధ్యానం (పేజి -90 చూడండి).

1. నాలుగు లెక్కపెడుతూ నిదానంగా ఊపిరి పీల్చండి
2. నాలుగు లెక్కపెడుతూ ఊపిరి బిగబట్టి అండి
3. నాలుగు గాని అంతకంటే ఎక్కువగాని లెక్కపెడుతూ నిదానంగా ఊపిరి వదలండి.
4. మీ గుండెదడ మామూలు స్థితి చేరేవరకు చేస్తూ ఉండండి

ఇది చాలా సులభం. దీర్ఘంగా శ్వాస పీల్చడం వల్ల వేగాస్ అనే నాడీవ్యవస్థ చాలకం అవుతుంది. వేగాస్ నాడీవ్యవస్థ మన శరీరమంతటా సడలించు కలిగిస్తుంది. సరళమైన ఈ నియమితమైన శ్వాస చేయటం ఒక లైట్ స్విచ్ వేయటం తీయటం అంత సులభం. మన నాడీవ్యవస్థను పోరాటం, స్తంభనం స్థితుల నించి విశ్రాంత స్థితికి చేరుతుంది. మనస్సు శరీరము అన్వయం పొందుతాయి.

## కథ పూర్తిగా చూడండి

నియమితమైన శ్వాస తాత్కాలికంగా ఉపయోగపడుతుంది. కానీ కొన్ని భయాలను మన శ్వాసతోనే వెడలగొట్టడం కష్టమైన పని. మనం అస్థిరమైన కాలంలో చిక్కుకున్నా మంటే తర్వాత ఏమి జరగబోతుందో అని భయపడతాం. ఒక పరీక్ష గాని, ఉద్యోగానికి గాని, ఇంటర్వ్యూ గాని హాజరు కావాల్సి వస్తే ఫలితం ఎలా ఉంటుందోనని భయపడతాం. ఆ క్షణాల్లో మనము దృశ్యాన్ని పూర్తిగా దర్శించలేము. అయితే ఒత్తిడి మాయమైన ఆ సమయం గడిచిన తరువాత ఆ అనుభవం లో నుంచి నేర్చుకోదగిన ఏమైనా ఉన్నదా అని వెనుదిరిగి చూడం. జీవితమంటే ఒకదానికి ఒకటి సంబంధం లేని సంఘటనల సంకలనం కాదు. అది గతంలోనుంచి భవిష్యత్తులోకి విస్తరించే సుదీర్ఘగాధ. మనం సహజంగా కథలు చెప్పగల వాళ్ళం. సామర్థ్యాన్ని మన చెరువుకు, హానికి కూడా ఉపయోగించవచ్చు. భవిష్యత్తులో జరగబోయే సంఘటనలను గురించి భయానకమైన కథలు చెప్పవచ్చు. మీకు ఒక ఉద్యోగం దొరికినప్పుడు ఒక్క క్షణం ఆగి ఇంతకుముందు మీరు పోగొట్టుకున్న ఉద్యోగాలను గురించి, విఫలమైన ఇంటర్వ్యూలను గురించి ఆలోచించండి. అవి ఈనాటి సఫలతకు దారితీశాయి.

మన జీవితంలో అనుభవాలను సమయాలను ముక్కలు ముక్కలుగా విడగొట్టికాక ఒకపెద్ద కథాసాగరంలో అంశాలుగా, దృశ్యాలుగా చూస్తే ఆ దృశ్యం భయాన్ని జయించటానికి మనకు తోడ్పడుతుంది.

### ప్రయత్నించండి: ఆ క్షణాల్ని విస్తృతం చేయండి

మీ జీవితంలో జరిగిన పెద్ద సంఘటనను గురించి ఆలోచించండి. అది ఒక బిడ్డ జననం కావచ్చు, మీరు కోరిన ఉద్యోగం దొరకటం కావచ్చు. ఒక్క క్షణం ఆ ఆనందాన్ని తిరిగి అనుభూతి చెందండి. ఇప్పుడు ఆ సంఘటనకు పూర్వం జరిగిన ఘటనలను గురించి పునరావలోకనం చేయండి. మీ బిడ్డ కలగక ముందు మీ జీవితంలో ఏమి జరుగుతూ ఉన్నది? మీ ఉద్యోగం రాక మునుపు ఏమి జరుగుతూ ఉన్నది? గర్భం రావడానికి నెలల తరబడి విఫల ప్రయత్నాలు జరిగి ఉండవచ్చు ఉద్యోగం రాక ముందు మీరు దరఖాస్తు పెట్టిన 3, 4 ఉద్యోగాలలో మిమ్మల్ని నిరాకరించి ఉండవచ్చు. ఇప్పుడు ఆ సంఘటనల సంకలనాన్ని ఒక సీరియల్ కథగా దర్శించండి. చెడునుంచి మంచికి ప్రయాణం. చెడ్డ కాలంలో జరిగినదంతా మిమ్మల్ని మీ సఫలతకు చేర్చడానికి మార్గం సుగమం చేస్తున్నదనే భావనకు మీ మనసును అప్పగించండి. లేదా తరువాత రాబోయే అనుభవానికి మిమ్మల్ని ఇంకా ఆనందపరుస్తూ కనపడటానికి సిద్ధం చేసింది అని భావించండి. ఇప్పుడు ఒక్క నిమిషం ఆ సవాళ్లకు మీ కృతజ్ఞత తెలియజేయండి వాటిని మీ జీవితంలో ఒక భాగంగా అంగీకరించండి.

గతంలో జరిగిన మంచిని గురించి మనం చాలా ఆనందిస్తాం. నిజజీవితంలో కష్టాలు సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నప్పుడు “దీని తర్వాత మేలు జరగవచ్చు” అనే ఆలోచన మనకు కలగటం అరుదు. కానీ మనం వెనుతిరిగి చూసినకొద్దీ గతించిన సంఘటనలకు, కష్ట కాలానికి మన కృతజ్ఞత తెలిపినప్పుడు మన మనస్తత్వం మారుతుంది మన ఆలోచన మారుతుంది. బాధకు కృతజ్ఞతకు మధ్య దూరం తరుగుతూ వస్తుంది. కష్ట సమయాలలో మన భయం క్షీణిస్తుంది.

### దీర్ఘకాల భయాలను మళ్లీ దర్శించండి

శ్వాసను ఉపయోగించి, పరిస్థితులను పునఃపరిశీలన చేసి, భయము స్తంభన కొంతవరకు నియంత్రించవచ్చు. కానీ ఇవి తాత్కాలిక నివారణలో భాగమే. భయం నుంచి తప్పించుకోవటానికి మనం ఉపయోగించే దీర్ఘకాల వ్యూహాలు రెండు. ఒకటి ఆ భయాన్ని పాతి పెట్టటానికి ప్రయత్నించటం. రెండవది పలాయనం. ఈ

రెండింటిని అదుపులో పెట్టటం చాలా కష్టమైన పని. ఈ రెండు మార్గాలు, వ్యూహాలు ఎలా పనిచేస్తాయో అర్థం చేసుకోవడానికి నిప్పు అంటుకున్న ఇంటిని ఉదాహరణగా తీసుకుందాం. అర్ధరాత్రి వేళ మీ స్మోక్ డిటెక్టర్ బీప్ బీప్ అంటున్నది. ఆ శబ్దానికి మీరు వెంటనే మేల్కొంటారు. సహజంగా వెంటనే మీరు భయపడతారు. ఆ సిగ్నల్ తన పని తాను చేసింది. మీ ధ్యాసను తన వైపు మళ్లించుకోవటం. ఇప్పుడు మీకు పొగ వాసన వస్తుంది. ఇప్పుడు మీరు మీ కుటుంబాన్ని, పెంపుడు జంతువులను తీసుకుని ఇంట్లో నుంచి బయటకు వెళ్తారు. అవునా? ఇది భయాన్ని సద్వినియోగం చేసిన పద్ధతి.

కానీ స్మోక్ అలారం వినగానే పరిస్థితి గమనించి అవసరమైన చర్యలు తీసుకునే బదులు మీరు హడావిడిగా డిటెక్టర్ దగ్గరికి వెళ్లి అందులోని బ్యాటరీలు తీసివేసి తిరిగి వెళ్ళి పడుకున్నారు. అప్పుడు ఏమవుతుంది? ఈ సమస్యలు విపరీతం అవుతాయని మీకు తెలుసు. కానీ భయం కలిగినప్పుడు తరచూ మనం చేసే పని ఇదే. సంబంధ బాంధవ్యాలు మనం ఆ సమస్య నుంచి తప్పించుకోవడమే పరిష్కారంగా ప్రయత్నిస్తాము. ఉదాహరణకి మీకు మీ గర్ల్ ఫ్రెండ్ తో పేచీ వచ్చింది. ఆమెతో కలిసి కూర్చొని సమస్యను విపులంగా చర్చించే బదులు (నిప్పును ఆర్పడం), లేదా మీరు ఇద్దరూ ఒకరికొకరు సరిపడలేదు అని గ్రహించటం (భద్రంగా అందరిని బయటికి తీసుకు వెళ్ళటం) బదులు మీరు అంతా సవ్యంగానే ఉన్నదని నటిస్తారు (మంటలు ధ్వంసం చేస్తూ ఉన్నాయి).

మనము భయాన్ని తిరస్కరించినప్పుడు మన సమస్యలు మనవెంటనే ఉంటాయి. వాస్తవానికి సమస్యలు పరిణామంలో ఇంకా ఇంకా పెరుగుతూ ఉంటాయి. ఇప్పుడు వాటి పరిష్కారం చేయక తప్పదు. అంత విఫలం అయినప్పుడు మన బాధ మన ధ్యాసను ఆ వైపు తిప్పుతుంది. సమస్య ఉన్నది అనే సూచన వచ్చినప్పుడు మనం తగిన చర్య తీసుకోకపోతే మనము సమస్యల ఫలితాల నుంచి నేర్చుకోవాల్సి వస్తుంది. అది శ్రేయస్కర పరిస్థితి కాదు. కానీ మన భయాన్ని ఎదిరి నిలిస్తే - అక్కడే ఉండి అగ్ని ప్రమాదం ఆర్పివేసి, నిష్కర్షగా సంభాషణ జరిపి - మనం దృఢమైన వ్యక్తులుగా రూపు చెందుతాం.

గీత మనకు బోధించే మొట్ట మొదటి పాఠం ఎలా వ్యవహరించటం అనే. యుద్ధం మరికొద్ది సేపట్లో మొదలవుతుంది అనగా అర్జునుడు భయకంపితుడవుతాడు. కానీ అతను అక్కడి నుంచి పలాయనం చిత్తగించడు. భయాన్ని పాతి పెట్టడు. భయాన్ని ఎదిరి నిల్చుని ఉంటాడు. ఇతిహాసం ప్రకారం అర్జునుడు నైపుణ్యంగల యోధుడు. కానీ ఈ క్షణంలో మొట్టమొదటిసారిగా భయం అతన్ని ఆలోచింపజేస్తుంది. మార్పు వల్ల కలిగే భయంకంటే మారకుండా ఉండే భయం ఎక్కువ అయినప్పుడు మనం మారుతాం. ఆయన అవగాహన సూక్ష్మ దృష్టి కోసం సహాయం అడుగుతాడు. ఆ చర్య

వల్ల అతను భయానికి బానిస కావటానికి బదులు భయాన్ని అర్థం చేసుకోవటానికి బయలుదేరాడు. “నువ్వు దేనినుంచి అయినా పరిగెత్తే అది నీ వెంటనే పరిగెత్తుకు వస్తుంది” అంటారు (ఫైట్ క్లబ్ రచయిత) చక్ పాలన్యూక్ తన రచన ఇన్విజిబుల్ మాస్క్స్ రీమిక్స్ లో “మీకు ఏదంటే అమిత భయమో, అక్కడికే పోయి ఉండండి.”

ఆనాడు ఆశ్రమం బేస్ మెంట్ లో నేను నా తల్లిదండ్రుల గురించి నా భయాలను వివరంగా చూడసాగాను. నాకు భయాందోళన, భయము, స్తంభన, చాలా అరుదుగా జరుగుతాయి. అంటే నాకు భయం అంటే తెలియదని కాదు. వాటిని నేను అదిమి పెట్టటానికి ప్రయత్నిస్తున్నానన్నమాట. మా గురువులు చెప్పారు “మీ భయాన్ని పాతి పెడుతున్నారు అంటే మీరు దాన్ని పట్టుకొని వేలాడుతున్నారన్నమాట దానివల్ల అన్ని విధాల టెన్షన్ కలుగుతుంది. ఎందుకంటే మనము వదిలిపెట్టని భారం నెత్తిన మోస్తున్నాం.” మీరు వాటిని అదిమిపెట్టినా, వాటినుంచి దూరంగా పరిగెత్తినా మీ భయాలు, మీ సమస్యలు మీ వెంటనే ఉంటాయి. ఇంకా ఎక్కువ అవుతూ ఉంటాయి. లోపల ఉన్న చెత్త అంతా తీసుకువెళ్లి బయట గుంటలలో పడవేసినప్పుడు వాటిని గురించి మనం ఆలోచించలేదు. పర్యావరణం ఏమవుతుంది అన్న ఆలోచన కలగలేదు. అది మన కంటికి కనబడక పోతే, ఆ వాసన మనకు కలగకపోతే, దానంతట అదే సర్దుకుంటుంది అని మన ఆలోచన. కానీ నిబంధనలు నియమాలు రాకమునుపే నీటి సరఫరా కాలుష్యం చేసింది. ఈ నాటికి కూడా యునైటెడ్ స్టేట్స్ లో మనిషి వల్ల కలిగిన మీథేన్ గ్యాస్ కారణం ఇష్టం వచ్చిన చోట పడవేసిన చెత్తే. అదేవిధంగా మన భయాలను లో లోపల అదిమి పెడితే మన అంతరంగం చెప్పరాని అవస్థకు లోనవుతుంది.

### ఇది ప్రయత్నించండి: మీ భయాలలోకి లోతుగా దిగండి

మేము ఆశ్రమంలో ఈ అభ్యాసం చేశాం. మీ భయాలలోకి లోతుగా దిగండి. మొదట్లో కొన్ని ఉపరితల భయాలు దర్శన మిస్తాయి. కాని మీ అభ్యాసంతో కొనసాగండి. ఏదంటే నాకు అసలైన భయం? అని మిమ్మల్ని మీరే ప్రశ్నించు కుంటూ కొనసాగండి. ప్రగాఢమైన పెద్ద భయాలు ఎదురవుతాయి. ఈ సమాధానాలు అన్నే ఒకే సారి దొరకవు. మీ భయం మూలాలకు చేరటానికి కొంత ప్రయతంము, సమయము అవసరం. కాలక్రమేనా దర్శనమిచ్చే సమాధానం కోసం ఎదురు చూస్తూ ఉండండి. ఒక ధ్యానం సమయంలోనో, లేకపోతే ఏకాగ్రత అభ్యసిస్తున్న మరొక సమయంలోనో కావచ్చు. ఏ సరుకుల దుకాణంలోనో సరుకులు కొంటున్నప్పుడు హఠాత్తుగా ఆ సమాధానం మీకు సాక్షాత్కారించవచ్చు. మన వ్యవహారాల తీరు అలా ఉంటుంది.



మొదట మనకు భయం కలుగుతుందన్న వాస్తవాన్ని ఒప్పుకోవాలి. తర్వాత దానితో ఎలా వ్యవహరిస్తామో పరిశీలించాలి. వాటిని గుర్తించి భయంతో వ్యవహరించే తీరు మార్చుకోవటం వల్ల భయం పట్ల మన దృక్పథం మారిపోతుంది. భయాన్ని స్వతహాగా ఒక విముఖమైన, లేదా తటస్థమైన సంకేతంగా కాకుండా ఒక అవకాశానికి సూచనగా చూడగలుగుతాం. భయం యొక్క స్వరూపాన్ని మార్చిన తర్వాత మనము పొగను, కథలను అధిగమించి వాస్తవాన్ని చూడగలుగుతాం. అలా చూడటం వల్ల మనకు వివరాలు తెలిపి శక్తినిచ్చే ప్రగాఢ సత్యాలను చూడగలుగుతాం. బంధనాల తో కూడిన మన భయాలను గుర్తించి, నిర్లిప్తత అవగాహన పెంపొందించుకోగలిగితే మనం ఇంతకంటే ఆనందంగా స్వేచ్ఛగా జీవించగలం. మన భయాల వెనక ఉన్న శక్తిని సేవా మార్గంలో మళ్లిస్తే లేమి అంటే భయం తగ్గిపోతుంది. మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచంతో సంబంధం పెంచుకొని ఆనందాన్ని, పరిపూర్ణతను అనుభూతి చెందుతాం.

భయం మనకు ప్రేరణ కలిగిస్తుంది. కొన్నిసార్లు మనలను మన కోరికల దిశగా ప్రేరేపిస్తుంది కానీ మనం జాగ్రత్తగా ఉండకపోతే మనలను మన భద్రతా పరిధిలోనే పరిమితం చేసి ఉంచుతుంది.

ఇప్పుడు మనం మన ప్రేరణ శక్తులను దర్శిద్దాం. భయం ఆ నాలుగింటిలో ఒకటి. సఫలమైన జీవితం కొనసాగించడంలో వాటిని ఎలా వినియోగించాలో చూద్దాం.

నాలుగు  
సంకల్పం  
కళ్ళు గప్పిన కనకం

మనసు, హృదయం, దృఢనిశ్చయము ఏకమైతే  
అసాధ్యమనేదే లేదు. - ఋగ్వేదం

మన మనసులలో ఆదర్శ జీవితాన్ని గురించి ఒక ఊహా చిత్రం ఉంటుంది: సంబంధ బాంధవ్యాలు, ఉద్యోగంలో, విరామంలో సమయం ఎట్లా గడుపుతాము, మనం ఏమి సాధించాలని అనుకుంటున్నాము వగైరా. శక్తుల ప్రమేయం ఏమీ లేకుండానే కొన్ని లక్ష్యాలు మనల్ని ఆకర్షిస్తాయి ఆకట్టుకుంటాయి. ఆ లక్ష్యాలు మనకు ఆనందం కలిగిస్తాయి అని మన నమ్మకం. కనుక ఆ లక్ష్యాలను సాధించడానికి మన జీవనయానాన్ని రచించి, సాగిస్తాము. ఈ ప్రగాఢ లక్ష్యం వెనుక ప్రేరణ శక్తి ఏమిటో తెలుసుకుందాం. ఇవి మనకు అసలైన ఆనందాన్ని కలిగిస్తాయి ఆమాటకు వస్తే ఆనందం సవ్యమైన లక్ష్యమేనా?

నేను ఇప్పుడే క్లాసు నుంచి బయటికి వచ్చాను. క్లాసులో పునర్జన్మను గురించి, సంసారం గురించి చర్చించాం. ప్రశాంతమైన ఆశ్రమంలో నేను, ఒక పరిష్ట సాధువు మరికొందరు విద్యార్థులతో కలిసి నడుస్తున్నాం. ఆశ్రమం రెండు స్థలాలలో ఉన్నది. ముంబైలో ఒక ఆలయం. రెండవది ప్రస్తుతం నేను ఉన్న ప్రదేశం - ప్లాటర్ సమీపంలో ఒక గ్రామీణ వాతావరణం. ప్రదేశం గోవర్ధన్ పర్యావరణ గ్రామంగా - సుందరమైన ఏకాంతవాసం- అభివృద్ధి ఉందిచెందుతుంది. ప్రస్తుతానికి ఆ స్థలంలో కొన్ని అనామక భవనాలు మాత్రమే ఉన్నాయి. ఆ పరిసర ప్రదేశమంతా బంజరు భూమి లాగా ఉన్నది. గడ్డి మొక్కల మధ్య ఎండిపోయిన మట్టిలో అడుగు జాడలు కనిపిస్తాయి.

అక్కడ అక్కడ తుంగ చాపలమీద సాధువులు కూర్చొని ఉన్నారు. వారు చదువులోనూ అధ్యయనంలోనూ మునిగి ఉన్నారు. అక్కడ ముఖ్య భవనం ఇంకా పూర్తికాలేదు. గాలి, వాన, వెలుతురు అన్నీ స్వేచ్ఛగా అందులో ప్రసరిస్తాయి. ఆ భవనంలో కొందరు సాధువులు పనిచేస్తున్నారు. మేము నడుస్తూ ఉండగా మాకు ఎదురైన సాధువుల ఘనకార్యాలను గురించి మా లో పెద్ద సాధువు మాకు చెబుతున్నారు. ఒక సాధువును చూపించి ఆయన ఏకధాటిగా ఎనిమిది గంటలు ధ్యానం చేయగలరు అని చెప్పారు. కొద్ది నిమిషాల తర్వాత ఆయన మరొకరిని చూపించి “ఉపవాసం చేయగలడు” “మరి కొంత దూరం పోయిన తర్వాత ఒకరిని చూపించి” “ఆ చెట్టు కింద కూర్చున్న మనిషిని చూశారా? మన గ్రంథం నుంచి ప్రతి ఒక్క శ్లోకము అప్పచెప్పగలరు.” అన్నారు.

ఆయన చెప్పింది నాకు చాలా నచ్చింది. “నేను కూడా అలా చేయగలిగితే బాగుంటుంది..” అన్నాను.

ఆ సాధువు ఆగి నావైపు తిరిగారు.” నువ్వు కూడా అలా చేయగలిగితే బాగుంటుంది అనిపిస్తుందా, అలా చేయడం నేర్చుకోవాలి అనుకుంటున్నావా?” అని అడిగారు.

“ అంటే?” నాకు నచ్చిన పాఠాలు కొన్ని క్లాస్ రూమ్ లో కాక ఇటువంటి సమయాలలో జరుగుతాయని ఈపాటికి నేను గ్రహించాను.

ఆయన అన్నారు “ దీనిని గురించి ఆలోచించు. ఆ గ్రంథం అంతా ఎందుకు కంఠస్థం చేయాలనుకుంటున్నావు? నలుగురు మెచ్చుకుంటారనా? లేకపోతే ఆ గ్రంథం చదివిన అనుభవం కోసమా? మొదటి ఉద్దేశ్యం అయితే నీకు ఫలితమే ముఖ్యం. రెండవ దాంట్లో ఈ ప్రక్రియలో నువ్వు ఏమి నేర్చుకోబోతున్నావు అనేది మీ కుతూహలం..”

ఈ భావన నాకు పూర్తిగా అపరిచితం. నాకు మతి పోయింది. ఒక్క ఫలితం ఆశించడం అనేది సాధారణంగా నాకు సబబుగా అనిపించేది. ఇప్పుడు ఈ సాధువు ఆ ఫలితం పొందటానికి అవసరమైంది ఎందుకు చేయాలనుకుంటున్నావు అని ప్రశ్నిస్తున్నారు.

## నాలుగు ప్రేరణలు

మనము ఎంత అస్తవ్యస్తంగా పని చేసినా మన అందరికీ ఏవో కొన్ని ప్లాన్లు ఉంటాయి. ఈ రోజు ఏమి చేయాలి అనే దాని గురించి ఒక ఊహ ఉంటుంది. ఈ సంవత్సరం ఎలా ఉండబోతుంది. అందులో మనం ఏమి చేయబోతున్నాము, అనే భావన బహుశా మనకు ఉంటుంది. మన అందరికీ భవిష్యత్తును గురించి కలలు ఉంటాయి. ఈ భావనలకు కలలకు - ఇంటికి అద్దె కట్టడం దగ్గరినుంచి ప్రపంచయాత్ర చేయాలి అనే

కోరిక వరకు - అన్నిటికీ వెనుక ఏదో ఒక ప్రేరణ ఉంటుంది. హిందూ తత్వవేత్త భక్తి వినోద ఠాకూర్ మన నాలుగు ప్రాథమిక ప్రేరణలు వర్ణిస్తారు.

1. **భయం:** అనారోగ్యం వేదరికం నరకం వల్ల భయం మరణ భయం వల్ల ఈ భయం కలుగుతుంది అంటారు ఠాకూర్.
2. **కోరిక:** సఫలత, సంపద, ఆనందం వంటి వ్యక్తిగత సంతృప్తి కోసం అన్వేషణ
3. **ధర్మం:** కృతజ్ఞత, సక్రమమైన పని చేయాలి అనే కోరిక దీని వెనక ప్రేరణ
4. **ప్రేమ:** ఇతరులను గురించి జాగ్రత్త తీసుకోవటం, వారికి సహాయం చేయాలి అనే కోరిక.

మనము చేసే ప్రతి పనికి ప్రేరణ ఈ నాలుగు ప్రేరణ లే. మనము కొన్ని పనులు చేస్తాం. ఎందుకంటే ఉదాహరణకు మనకు ఉద్యోగం పోతుంది అనే భయం, మన స్నేహితుల మెచ్చుకోలు పొందాలి అనే కోరిక, తల్లిదండ్రుల ఆశయాలను నెరవేర్చాలి అనే ఆశ లేదా ఎదుటి వాళ్ళకి మెరుగైన జీవితం కల్పించాలి అనే కోరిక.

నేను ప్రతి ఒక్క ప్రేరణను గురించి ఒకటొకటిగా మాట్లాడ బోతున్నాను. అవి మనం చేసే పనులను ఎలా రూపుదిద్దుతాయని అర్థమవుతుంది

## భయం భరించ కలిగినది కాదు

కిందటి అధ్యాయంలో మనం భయాన్ని గురించి మాట్లాడుకున్నాం. ప్రస్తుతం దానిని గురించి ఇక్కడ నేను మాట్లాడబోవటం లేదు. భయం మిమ్మల్ని ప్రేరేపించినప్పుడు మీరు ఏమి సాధించదలిచారో - ఒక ప్రమోషన్, ఒక సంబంధం, ఇల్లు కొనడం - నిర్ణయిస్తారు. అది మీకు భద్రత, రక్షణ కల్పిస్తుందని మీ నమ్మకం.

భయం మండలం హెచ్చరించి చురుకుదనం కల్పిస్తుంది. ఆ హెచ్చరిక చాలా ఉపయోగకరం - మనము ఇంతకుముందు చర్చించినట్లుగా భయం మన సమస్యలను స్పష్టంగా చూపిస్తుంది. కొన్నిసార్లు మనకు ప్రేరణ కలిగిస్తుంది. ఉదాహరణకు ఉద్యోగం పోతుందనే భయంతో మీరు ఒక క్రమ పద్ధతిలో పనిచేయటానికి ప్రేరితులు కావచ్చు.

భయంతో సమస్య ఏమిటంటే దానిని నిత్యము భరించలేము. భయంతో పనిచేస్తున్నప్పుడు మన ఉత్తమ శక్తి సామర్థ్యాలు బయటికి రావు. సక్రమమైన ఫలితాలు లభించవేమో అన్న చింత వేధిస్తూ ఉంటుంది ఉద్యోగ స్థితిలో నిశ్చేష్టులమై తగిన నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి అనువుగా పరిస్థితిని వెల కట్టలేని స్థితిలో ఉంటాం.

## సఫలత మాయ

రెండవ ప్రేరణ కోరిక - మన స్వీయ వ్యక్తిగత సంతృప్తిని వెంటాడేటప్పుడు కలిగే పరిస్థితి. సాహసాలకు ఆనందాలకు సౌఖ్యాలకు మనబాట భౌతిక లక్ష్యాలకు దారితీస్తుంది. నాకు మిలియన్ డాలర్ ఇల్లు కావాలి. ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యం కావాలి. నా వివాహం అత్యద్భుతంగా ఉండాలి, జరగాలి.

సఫలతతో పాటు ఆనందం వస్తుందని మన ఆలోచన. ఇది కేవలం భ్రమ. సంస్కృతంలో దీనికే మాయ అని మరొక పదం. అంటే అక్కడ లేని దాని గురించి నమ్మటం విజయాలను వస్తుసంపదలను వెంటాడుతున్నామంటే, బాహ్య సఫలతతోనూ వస్తుసంపదతోనూ ఆనందం కలుగుతుంది అనే భ్రమలో మనం జీవిస్తున్నాం. కానీ చివరికి మనము కోరింది సాధించినప్పుడు, మనము ఆశించిన సఫలతను పొందినప్పుడు మనం ఊహించిన ఆనందం కలగలేదని మనం గ్రహిస్తాం.

జిమ్ క్యారీ ఒకసారి అన్నారు “ప్రతి ఒక్కరూ సంపన్నులై వారు కలగన్నది అంతా చేయాలి అనుకుంటారు. అప్పుడు ఆనందానికి అది సమాధానం కాదని వారు గ్రహిస్తారు.”

సఫలత అనే భ్రమ ఆదాయానికి వస్తు సంపదకు మాత్రమే కాదు ఒక డాక్టర్ గా అవటం, ప్రమోషన్ సంపాదించటం... లేదా మత గ్రంథాలను కంఠస్థం చేయటం వగైరా తో కూడా ముడిపడి ఉన్నది. పై కథలో మత గ్రంథాలలో శ్లోకాలు అన్నీ అప్పచెప్పటం అనే నా కోరిక, చదువు దృష్టిలో వస్తు సంపద కోరటం వంటిది. మిగిలిన అన్ని కోరికలు లాగానే నా కోరిక కూడా బయట నుంచి వచ్చే ఫలితం చుట్టూ పెనవేసుకుని ఉన్నది - ఇతర సాధువులాగా నాకు కూడా బాగా తెలుసును అని మెప్పు పొందటం.

తారా బ్రష్ ప్రసిద్ధులైన అమెరికన్ ఆధ్యాత్మికవేత్త. ఆయన వాషింగ్టన్ డి.సి లో ఇన్సైట్ మెడిటేషన్ కమ్యూనిటీ స్థాపించారు. ఆయన అంటారు “ మన ఆనందం జీవితంలోని బాహ్య సంఘటనలతో - అవి నిత్యమూ మారుతూ ఉంటాయి - ముడిపడి ఉన్నంతకాలం మనం ఆ ఆనందం కోసం సదా నిరీక్షిస్తూనే ఉంటాం.

సాధువుగా ఉన్నప్పుడు నేను ఒకసారి శ్రీరంగం - దక్షిణ భారతదేశంలో మూడు ముఖ్యమైన పవిత్ర స్థలాలలో ఒకటి - ఆలయం దర్శించాను. అక్కడ ఒక శ్రామికుడు గుడి గోపుర పరంజాకు బంగారు పొడి అడ్డుతున్నాడు.. నేను అటువంటి పని అంతకుముందు ఎప్పుడూ చూడలేదు. నేను తల ఎత్తి పైకి చూస్తూ ఉండగా ఆ బంగారు పొడి గాలిలో తేలి వచ్చి నా కంట్లో పడింది. వెంటనే నా కళ్ళు కడుక్కోవటానికి అక్కడినుంచి పరిగెత్తాను. తిరిగి వచ్చిన తర్వాత మళ్ళీ కొంచెం దూరంగా నుంచొని ఆ

పని గమనించాను. ఈ సంఘటన మన ఇతిహాసాలనుంచి బయటికి తీసిన పాఠంలాగా తోచింది. బంగారు పొడి ఒక సౌందర్యరాశి. కానీ దగ్గరగా వెళితే మీ దృష్టిలోపిస్తుంది.

ఆలయాలలో ఉపయోగించే ఆ పొడి శుద్ధమైన బంగారం కాదు. ద్రావకం లో కలుపుతారు. రాతిమీద పూత పూసి దానిని బంగారపు కట్టడంలాగా కనిపించేటట్లు చేస్తారు. అదే మాయ, బ్రమ. అదేవిధంగా ధనము కీర్తి ఒక ఆచ్ఛాదన మాత్రమే. మన అన్వేషణ ఎన్నడూ వస్తువు కోసం కాదు. ఆ వస్తువు వల్ల మనకు ఏదో లభిస్తుందన్న అనుభూతి. ఇది మన అందరికీ తెలుసు: అన్నీ ఉన్నాయి ఉన్నట్లు కనిపించే సంపన్నులను ప్రఖ్యాత వ్యక్తులను మనం చూస్తూ ఉంటాం. కానీ వాళ్ల సంబంధాలు తృప్తికరంగా ఉండవు. కొంతమంది డిప్రెషన్ తో బాధపడుతూ ఉంటారు. అంటే వాళ్లు సాధించిన సఫలత, సంపద వాళ్లకు ఆనందాన్ని తెచ్చిపెట్టే లేదనే కదా అర్థం! మనలో సంపన్నులు సుప్రసిద్ధులు కాని వారికి కూడా అదే యధార్థం. మన స్టాల్డ్ ఫోన్స్ అంటే మనకు తొందరగా విరక్తి కలుగుతుంది. ఆ తర్వాత మోడల్ కోసం వెతుకుతాం. మనకు బోనస్ లభిస్తుంది. దానితో మన జీవితాలు అభివృద్ధి చెందవు. కనుక ఆ ఉత్సాహం త్వరలోనే నీరుకారి పోతుంది. కొత్త ఫోను, పెద్ద ఇల్లు మనకు ఆనందాన్ని అనుభూతిని ఇస్తుంది అనుకుంటాం కానీ. అది రాగానే అంతకంటే మంచిది, ఇంకా మేలైనది ఏదో కోరుకుంటాం.

వస్తువులవల్ల కలిగే తృప్తి బాహ్యమైనది. ఆనందం అంతరంగంలో కలిగేది. ఆనందాన్ని గురించి మాట్లాడేటప్పుడు సాధువులు కస్తూరి మృగం కథ చెప్పారు. ఈ కథ కబీర్ రచించిన దోహలో ఉన్నది. కబీరు 15వ శతాబ్దంలో నివసించిన భారతీయ భక్తుడు, కవి. కస్తూరి మృగం అడవిలో అద్భుతమైన సుగంధాన్ని వాసన పడుతుంది. ఆ వాసన మూలం తెలుసుకోవటానికి అది అడవి అంతా గాలిస్తూ పరిగెత్తుతుంది. ఆ సుగంధం తన శరీరం నుంచే వస్తుందని దానికి తెలియదు. అది జీవితమంతా నిష్ప్రయోజనంగా పరిగెత్తుతూ గడుపుతుంది అదే విధంగా మనము ఆనందాన్వేషణలో జీవితమంతా పరుగులు తీస్తూ ఉంటాం. అది మన చేతికి అందదు. విచిత్రం ఏమిటంటే అది మనలోనే ఉన్నది. సరిగ్గా వెతికితే కనబడుతుంది, దొరుకుతుంది.

మన మనసును అధీనంలోకి తెచ్చుకుని ఆత్మతో సంయోగం చెందినప్పుడే ఆనందము, పరిపూర్ణత కలుగుతాయి. సఫలతవల్ల ఆనందం కలుగుతుందని గ్యారెంటీ లేదు. ఆనందానికి సఫలతతో పనిలేదు. అవి ఒకదానిని ఒకటి ప్రోత్సహించవచ్చు. రెండూ ఏకకాలంలో దర్శనమియ్యవచ్చు. కానీ ఈ రెండింటికి ఒకదానితో ఒకటి సంబంధం లేదు. సుఖ సంతోషాలతో జీవించటం మీద ప్రిన్సిపల్ యూనివర్సిటీ పరిశోధకులు ఒక సర్వే నిర్వహించారు ఆ సర్వే ఫలితాలు విశ్లేషించిన తర్వాత, ప్రాథమిక అవసరాలు,

అపైన మరికొన్ని తీరిన తరువాత డబ్బు అనందాన్ని కలిగించలేదని వారి ఉపసంహారం. ఎక్కువ డబ్బు చేతిలో ఉండటం వల్ల మొత్తం మీద ఒక విధమైన తృప్తి కలుగుతుంది. ఆ ప్రభావం 75 వేల డాలర్ల జీతం వరకే. ఆ తర్వాత ఎంత వచ్చినా ఒకటే. జీవన నాణ్యత మీద డబ్బు ప్రభావం గురించి చెప్పాలి అంటే మధ్యతరగతి అమెరికన్ పౌరుడు, జెఫ్ బెజోస్ ఒకే స్థాయిలో ఉన్నారని చెప్పవచ్చు.

సఫలత అంటే డబ్బు సంపాదించడం, మీ కార్యదక్షతకు ఆదరాభిమానాలు సంపాదించటం, యోజనలు సజావుగా నిర్వహించటం, ప్రశంసలు పొందటం. ఆనందం అంటే మిమ్మల్ని గురించి మీకే ఒక మంచి అనుభూతి కలగడం, సన్నిహితమైన బాంధవ్యాలు, ఈ ప్రపంచాన్ని ఒక మేలైన స్థలంగా రూపుదిద్దుకోవడం. ఈనాడు సామాన్య సంస్కృతి సఫలతను ఎప్పటికంటే ఎక్కువగా ఆదరిస్తుంది, అభిమానిస్తుంది. కౌమారంలో ఉన్నవారి కొరకు ప్రసారమయ్యే టి.వి. ప్రదర్శనలు ఎప్పటికంటే ఈనాడు ప్రతిష్ట, డబ్బు, ప్రతి రూపాలకు ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నాయి ప్రజాభిమానం పొందిన పాటలు, పుస్తకాలు సమాజ సంబంధం, ఒక బృందంలో సభ్యత్వం ఆత్మ అంగీకారం కంటే వ్యక్తిగత విషయాలకు ప్రాధాన్యం ఇచ్చే భాషను ప్రయోగిస్తున్నాయి. 1970 నాటి నుంచి అమెరికన్ పెద్దల ఆనందం స్థాయి క్రమంగా దిగజారుతూ వస్తున్నదంటే ఆశ్చర్యపడనవసరం లేదు. సెంటర్ ఫర్ సస్టైనబుల్ డెవలప్మెంట్ డైరెక్టర్, వరల్డ్ హ్యాపీనెస్ రిపోర్ట్ ఎడిటర్ జెఫ్రి శాక్స్ అంటారు. “ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రజల సగటు ఆదాయం వారి సుఖ జీవితాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఆనందమయమైన జీవితానికి అది ఒక్కటే చాలదు. ఇతర వ్యక్తిగత, సామాజిక అంశాలు ఆనందమయ జీవితానికి చాలా ముఖ్యం.” 2005 నుంచి సామాన్య అమెరికన్ పౌరుడి ఆదాయం పెరుగుతూ వచ్చినా మన ఆనందం పడిపోయింది అంటారు శాక్స్. ప్రభుత్వం మీద, తోటి అమెరికన్ ల మీద, మన విశ్వాసం సన్నగిల్లడం, సామాజిక సంబంధాలు బలహీనం కావటం, కొంతవరకు ఇందుకు కారణాలు.

## కర్తవ్యం - ప్రేమ

భయం మనలను ముందడుగు వెయ్యనియ్యదు. సఫలత మనకు తృప్తి కలిగించలేదు. అంటే కర్తవ్యము, ప్రేమ మనకు అంతకుమించిన ఆనందాన్ని, తృప్తిని ఇవ్వగలవు అని మీరు ఊహించే ఉంటారు. మన అందరికీ వేరువేరు లక్ష్యాలు ఉంటాయి. కానీ మనం అందరూ ఒకటే కోరుకుంటాం - ఆనందమయము, అర్థయుక్తము అయిన జీవితం. సాధువులు ఆనందం కోసం అన్వేషించారు - మేము సుఖసంతోషాల కోసం దేవులాడటంలేదు. బదులు అర్థవంతమైన జీవితంవల్ల లభించే తృప్తికోసం చూస్తున్నాం. ఆనందం అనేది ఒక భ్రమ కావచ్చు - నిరంతరం అమితానందంతో కొనసాగటం అసాధ్యం. కానీ జీవితంలో అర్థాన్ని అనుభూతి చెందటం అంటే మనము చేసే పనులకు ఒక ప్రయోజనం, ఒక లక్ష్యం ఉంటుంది అని అర్థం. అందువల్ల కలిగే

ఫలితానికి ఒక విలువ ఉంటుంది. మేము కొన్ని అడుగుజాడలు వదులుతున్నామని మా నమ్మకం. మేము చేసే పనికి ఒక ప్రయోజనం ఉన్నది. కనుక మాకూ ఒక స్థానం ఉన్నది. దుర్లభనలు జరుగుతాయి. విసుగుపట్టి తలనొప్పి కలిగించే పనులు కూడా పూర్తి చేయాలి. జీవితమంతా వెన్నెల, వెలుగుమయం మాత్రమే కాదు. కానీ అందులో కూడా ఒక అర్థం కనుక్కోవటం మాత్రం సర్వదా సాధ్యమే. మీ ఆత్మీయులలో ఒకరు గతించారు. మిమ్మల్ని చూడ వచ్చిన వారు సుముఖ విషయాలను దర్శించుకుని, ఆనందంగా ఉండటానికి ప్రయత్నించని, జీవితంలో మంచి అన్నదానిమీద ఏకాగ్రం చేయమని చెబుతారు. మీకు ఆ మనిషిని ముఖం మీద కొట్టాలని అనిపించవచ్చు. కానీ మనకు కలిగిన నష్టం లో ఒక అర్థాన్ని వెతకటానికి ప్రయత్నిస్తే మనం అత్యంత విషాద సంఘటనలు కూడా తట్టుకుని నిలబడగలం. సమాజానికి ఒక విరాళం ఇచ్చి విడిపోయిన మన ఆత్మీయులను ఆదరించవచ్చు. మనలను పెంచి పోషించిన వారికి మన కృతజ్ఞత తెలియపరచి జీవితానికి ఒక అర్థం కనుక్కోవచ్చు. మనము చేసే పనులలో మనకు దర్శనం ఇచ్చే విలువ మన జీవితానికి అర్థాన్ని కలిగిస్తుంది. అధర్వణ వేదం “ధనము, భవనాలు మాత్రమే సంపద కాదు. ఆత్మ సంపద కూడా పెట్టండి. శీలమే సంపద. సత్యవర్తన సంపద, ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం సంపద.” అంటుంది.

అసలైన సంతృప్తికి బాట ప్రయోజనము, పరమార్థము. సఫలత కాదు. ఇది అర్థం చేసుకుంటే కర్తవ్యం వల్ల, ప్రేమ వల్ల కలిగే ప్రేరణలో మనకు విలువ తెలుస్తుంది. మీరు కర్తవ్యము ప్రేమ మూలకంగా ప్రవర్తిస్తూ ఉంటే మీరు జీవితానికి విలువ ఇస్తున్నారని మీకే తెలుస్తుంది.

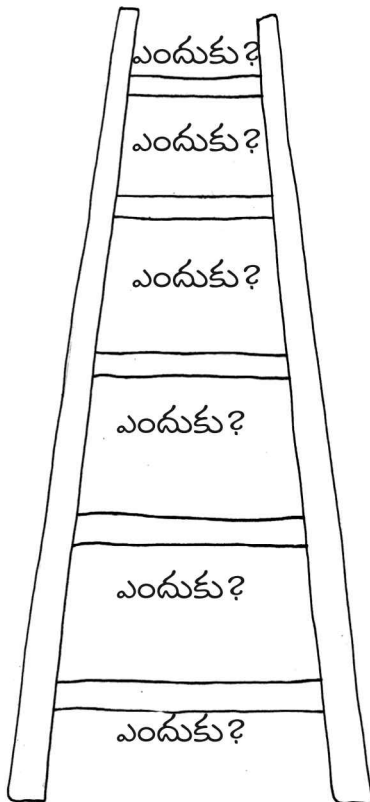
మన సొంత అవసరాలు తీర్చుకోవడానికి కాకుండా ప్రేమతోను సేవా దృక్పథంతోను పని చేస్తే మనము ఎన్నో అసాధ్యాలు సాధించవచ్చు. ఒక లక్ష్యం ఒక ప్రయోజనం ఒక వ్యక్తి దృష్టితో అవలోకిస్తే మనము అసౌకర్యాన్ని సులువుగా భరించగలరు అంటారు రచయిత్రి కెల్లీ మెకోనిగల్ తన రచన ‘ది అప్ సైడ్ ఆఫ్ సైన్స్’ లో. ఉదాహరణకి తమ బిడ్డ పుట్టిన రోజు పండగకు ఏర్పాట్లను గురించి ఆలోచించాలి అంటే అమ్మ కానీ నాన్న కానీ ఆ రాత్రంతా మేల్కొని ఉండటం అవసరమైనా ఆ అసౌకర్యాన్ని సంతోషంగా భరిస్తారు. నిద్రలేమివల్ల కలిగిన అసౌకర్యం అంతా ఆత్మీయురాలైన అమ్మగా కలిగే సంతృప్తితో తుడిచిపెట్టుకుపోతుంది. కానీ ఆ స్త్రీ ఉద్యోగంలో కొంచెం ఎక్కువగా పని చేయాల్సి వస్తే ఆమె అనుభూతి ఎలా ఉంటుందో ఆలోచించండి. ఉద్యోగం అంటే ద్వేషం కలుగుతుంది. ఆమెకు జీవితం దుర్భరం అనిపిస్తుంది. మనం మనఃపూర్వకంగా ప్రేమించిన వారి కోసం లేదా, నమ్మిన ఒక ప్రయోజనం కోసం ఆశించిన దానికంటే ఎక్కువ శ్రమను అనుభవించగలం, భరించగలము. సఫలతలో ఆనందం కలుగుతుందనేది ఒక మిథ్య. మనము చేసే పనికి ఒక ప్రయోజనం ఉన్నది అనే దృఢ నమ్మకంతో చేసినప్పుడు మన జీవితం మహత్తరమవుతుంది. ముందడుగు



వేస్తాము అనే అవకాశము, కారణము కనిపించకపోతే మనకు ప్రోత్సాహము, ప్రేరణ కలగవు. మనం ఒక సంకల్పంతో జీవిస్తే - మనము చేసే పని ఏవిధంగా ప్రయోజనకారి అవుతుందో స్పష్టంగా తెలుసుకుని - జీవితానికి ఒక అర్థం పరిణతి కలుగుతుంది. సంకల్పం కారులో గ్యాస్ నింపుతుంది.

## ఎందుకు నిచ్చెన

భయము, కోరిక, కర్తవ్యము ప్రేమ అన్ని సంకల్పాలకు మూలాలు. సంకల్పం అనేది సంస్కృత పదం. ఒక లక్ష్యం చేరుకోవటానికి చేసే కృషి ఒక వ్యక్తి మనసు, హృదయాల నుంచి వచ్చిన ప్రోద్బలమే. అదే సంకల్పం. లేకపోతే, మీ ప్రేరణమూలకంగా ముందుకు సాగటానికి మీరు సంకల్పం సిద్ధం చేస్తారు. మీ మనసులో మీరు ఎటువంటి వ్యక్తిగా రూపొందాలలో సంకల్పిస్తారు. అప్పుడు మీరు ఒక ప్రయోజనంతో ముందుకు సాగుతారు. మీరు చేసే పనిలో మీకు అర్థం కనపడుతుంది. ఒకవేళ నాకు భయం, ప్రేరణ అయితే, నా కుటుంబాన్ని రక్షించుకోవాలని నా సంకల్పం కావచ్చు. కోరిక నాకు



కోరిక వెనక ఉన్న  
అతి ప్రగాఢ  
కారణం వరకూ  
వెతుకుతూ  
వెళ్ళండి

ప్రేరణ అయితే ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గుర్తింపు పొందాలి అనేది నా సంకల్పం కావచ్చు. నా ప్రేరణ కర్తవ్యం అయితే నేను ఎంత బిజీగా ఉన్నా సరే నా స్నేహితులకు సహాయం చేయాలి అనేది నా సంకల్పం కావచ్చు.

ఒక సంకల్పానికి ఒకవిధమైన ప్రేరణ ఉండాలని అది నియమాలు ఏమీ లేవు. మీరు మెప్పించటానికి సేవ చేయవచ్చు. (కోరిక ప్రేమ కాదు). మీ కుటుంబాన్ని మీరు భయంతో కాక ప్రేమతో పోషించవచ్చు. సేవచేయటానికి మీరు స్థానం సంపాదించాలని కోరుకోవచ్చు. మనలో ఎవరికీ ఒక ప్రేరణ, ఒక సంకల్పము మాత్రమే ఉండవు మనము చేసే చిన్న పెద్ద పనులు అన్నీ సంకల్పబలంతో చేయాలి. నిరంతరం సఫలత పర్వతం ఎక్కడానికి ప్రయత్నం చేసే బదులు మన నిజ స్వరూపం అనే లోయలోకి దిగి చెడు నమ్మకాలు అనే కలుపు మొక్కలను పీకి వేయవచ్చు.

సంకల్ప పూర్వకంగా జీవించాలంటే మన కోరిక వెనుక ఉన్న కారణం వెతకటానికి ప్రగాఢంగా లోపలికి వెళ్లాలి. అలా చేయాలంటే ప్రయాణం ఆపి, మనం ఆ వస్తువును ఎందుకు కోరుతున్నాము, సంపాదించాలంటే ఇప్పుడు మనం ఎవరమూ లేకపోతే మనం ఎలా ఉండాలి, ఆ వ్యక్తిలాగా ఉండటం మనకు ఇష్టమేనా అని ఆలోచించాలి.

సామాన్యంగా అందరూ సమాధానాల కోసం వెతుకుతారు. సాధువులు ప్రశ్నల మీద ఏకాగ్రం చేస్తారు. నేను నా భయాన్ని సమీపించటానికి ప్రయత్నం చేస్తున్నప్పుడు నాకు నేనే “నాకు ఏదంటే భయం?” అని మళ్ళీ మళ్ళీ ప్రశ్నించుకున్నాను. ఒక కోరిక మూలానికి చేరటానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు నేను “ఎందుకు?” అనే ప్రశ్నతో ప్రారంభిస్తాను.

సంకల్పానికి సాధువులు అనుసరించే ఈ పద్ధతిని అతి ప్రాపంచిక విషయాలకు కూడా ప్రయోగించవచ్చు. ఇక్కడ ఉదాహరణగా నేను ఒక లక్ష్యాన్ని ఎంచుకున్నాను. ఇటువంటి లక్ష్యాన్ని గురించి ఆశ్రమంలో ఎన్నడూ ఆలోచించం. రెండవది, ఆ కోరిక వెనుక సంకల్పం స్పష్టంగా తెలియదు: నేను ఒంటరిగా పడవలో ప్రపంచాన్ని చుట్టి రావాలనుకుంటున్నాను.

మీరు పడవలో ప్రపంచాన్ని చుట్టి రావాలని ఎందుకు అనుకుంటున్నారు?

సరదాగా ఉంటుంది. చాలా ప్రదేశాలు చూడవచ్చు. నేను గొప్ప నావికుడినని అని రుజువు చేసుకోవచ్చు.

మీ సంకల్పం మీ స్వీయ సంతృప్తి కోసం కనిపిస్తున్నది. మీ ప్రేరణ మీ కోరిక.

కానీ ఒకవేళ మీ సమాధానం ఇలా ఉంటే?

పడవలో ప్రపంచం చుట్టి రావాలని మా నాన్నగారి కోరిక. ఆయన జ్ఞాపకార్థం నేను ఆ పని చేయాలనుకుంటున్నాను.

ఇప్పుడు మీ నాన్నగారిని ఆదరించటం మీ సంకల్పం. కర్తవ్యము ప్రేమ మీ ప్రేరణ.

నేను స్వేచ్ఛగా ఉంటాను కనుక పడవలో ప్రపంచం చుట్టూ తిరిగి రావాలనుకుంటున్నాను. నేను ఎవరికి సమాధానం చెప్పనవసరం లేదు. నా బాధ్యతలన్నీ వదిలి పెట్టవచ్చు.

ఇక్కడ నావికుడు తప్పించుకోవాలని ప్రయత్నిస్తున్నాడు. ఆయన ప్రేరణ వెనుక భయం ఉన్నది.

ఇప్పుడు ఒక సాధారణమైన కోరికను పరిశీలిద్దాం.

అన్నిటికంటే ముఖ్యంగా నాకు డబ్బు కావాలి. అదుగో, జే వచ్చాడు. ఆయన నాకు దయతోను, అనుకంపతోనూ వ్యవహరించమని చెప్పటానికి వచ్చినట్లు ఉన్నాడు. ఇక్కడ అవేమీ కుదరదు.

ధనవంతులుగా ఉండటానికి డబ్బు కోరుకోవడంలో తప్పేమీ లేదు అది ప్రాపంచిక తృప్తిలో ఒక భాగం. అంతరంగానికి సంతృప్తిని ఇవ్వలేదు. జీవితంలో మనం కోరుకునే వాటిల్లో ప్రాపంచిక సౌఖ్యం ఒక ముఖ్యమైన భాగం. దానిని కొట్టి వేసే బదులు ఈ లక్ష్యం మూలాన్ని పరిశీలిద్దాం.

మీరు ఐశ్వర్యం కోరుకుంటున్నారు. ఎందుకు?

డబ్బును గూర్చి ఎన్నడూ నేను చింతించకూడదని నా కోరిక.

మీకు డబ్బును కూర్చి చింత ఎందుకు?

నేను కలలు కనే విహారాలు చేయడానికి తగినంత డబ్బు లేదు.

మీకు ఆ విహారాలు ఎందుకు?

ఎంతోమంది అసాధారణమైన విహారాలు చేసి వస్తున్నారని మాధ్యమాలలో చూస్తున్నాను. నాకు సాధ్యం కానిది వాళ్లకు ఎందుకు సాధ్యం కావాలి?

వారు కోరుకున్నదే మీరు కూడా ఎందుకు కోరుతున్నారు?

వారాంతంలో నేను ఆనందించే సరదాల కంటే వారు ఎక్కువ ఆనందిస్తున్నారు.

ఆ అలా చెప్పండి. ఇప్పుడు మనము ఆ కోరిక మూలానికి చేరుకున్నాం. మీ వారాంతాలు మీకు సంతోషం కలిగించటం లేదు. అందులో ఏమిటి లోపం?

నా జీవితం ఇంత కంటే ఉత్సాహంగా, సాహస పూర్వకంగా ఉత్తేజమయంగా ఉండాలి.

అయితే మీ జీవితంలో ఇంకా కొంచెం ఉత్తేజం కావాలి. నాకు డబ్బు కావాలి అనేదానికీ దీనికీ ఎంత వ్యత్యాసమో గమనించండి. మీ సంకల్పం వెనక ఇంకా వ్యక్తిగత అసంతృప్తి ఉన్నది. కానీ, ఇప్పుడు మీకు రెండు విషయాలు తెలుసు. మొదటిది: ఎక్కువ డబ్బు ఖర్చుపెట్టకుండానే మీరు మీ జీవితాన్ని సాహసోపేతం చేయవచ్చు. రెండోది: మీరు శ్రమపడి పనిచేసేది అందుకేనా అని నిర్ణయించుకోవాల్సింది స్పష్టత ఇప్పుడు మీకు కలిగింది.

ఎవరైనా మా గురువుగారి దగ్గరికి వెళ్లి “నేను ధనవంతుడిని కావాలి” అని అడిగితే మా గురువు “మీరు సేవచెయ్యటానికి ధనవంతులు కావాలనుకుంటున్నారా?” అని ప్రశ్న వేస్తారు. ఈ కోరికల వెనక ఉన్న కారణం తెలుసుకోవడానికి ఆయన ఆ ప్రశ్న వేస్తారు.

అప్పుడు ఆ మనిషి “నాకు మంచి ఇల్లు కావాలి. ప్రయాణాలు చేయాలి. నేను అనుకున్నది అల్లా కొనగలగాలి” అవి సమాధానం చెబితే అతను ఇష్టం వచ్చినట్టు జీవించడానికి ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యం కావాలని అతని సంకల్పం.

అప్పుడు మా గురువు “శుభం శుభం. మీరు నిజాయితీగా సమాధానం చెప్పినందుకు సంతోషం. వెళ్లి మీరు కోరిన ధనం సంపాదించండి. ఆ తర్వాత ఎలాగైనా సరే మీరు ప్రజాసేవలోకి దిగుతారు. మీకు మీ కోరిక సాధించటానికి ఐదు, పది సంవత్సరాలు పట్టవచ్చు. కానీ చివరికి మీరు ఇదే సమాధానానికి చేరుతారు.” ఒక మనిషి ధనం సంపాదించడంతో అతని కోరిక నెరవేరదని సాధువుల విశ్వాసం. అతను జీవితంలో అర్థం కోసం అన్వేషిస్తూ ఉంటే చివరికి అతనికి ఆ అర్థము, పరమార్థము సేవలోనే లభిస్తాయి.

మీ సంకల్పం ఏమిటో నిజాయితీగా ఆలోచించండి. ప్రాపంచిక సఫలత మీ కోరిక అయితే ప్రజాసేవ మీ సంకల్పం అని నటించటం పరమ మోసం అవుతుంది.

ఎందుకు అని ప్రశ్నిస్తూ మీరు ఇంకా ఇంకా లోతుగా దిగండి. ప్రతి సమాధానానికి ఇంకా గాఢమైన ప్రశ్నలు ఉంటాయి. ఒకసారి మీ మనసులో వేధిస్తున్న ప్రశ్నతో ఒక రోజూ, లేదా ఒక వారం కూడా గడపవచ్చు. మీరు అన్వేషించేది తరచూ

అంతరంగ అనుభూతి (ఆనందం, భద్రత, విశ్వాసం వగైరా) అని మీరు గమనిస్తారు. లేకపోతే మీ కోరిక వెనుక అసూయ దాగి ఉండవచ్చు. అది సుఖమైన ఉద్వేగం కాకపోవచ్చు. మీ అవసరాన్ని తీర్చడానికి ప్రయత్నించే హెచ్చరిక. మీకు అసూయ ఎందుకు? మీరు చేయగలిగింది - ఒక సాహసం లాంటిది - మరేదైనా ఉన్నదా? మీరు వారిని చేపట్టితే మీ బాహ్య కోరికలు - అప్పటికీ మీకు కావాలనుకుంటే - మీకు ఇంకా విరివిగా అందుబాటులో ఉంటాయి.

### ఇది ప్రయత్నించండి: ప్రశ్న ధ్యానం

మీ కోరిక ఒకదానిని ఎంచుకోండి. ఇప్పుడు అది మీకు ఎందుకు కావాలి అని మిమ్మల్ని మీరే ప్రశ్నించుకోండి. మీ మనసులోని కోరిక మూలానికి చేరిన దాకా మీరు ప్రశ్నలు అడుగుతూనే ఉండండి.

సాధారణమైన సమాధానాలు

బాగా కనిపించటానికి, మంచి అనుభూతి చెందటానికి

భద్రత

సేవ

ఎదుగుదల

మంచివి కావు అని అనిపించే సంకల్పాలను తిరస్కరించి నిషేధించకండి. వాటిని గూర్చి మెలకువగా ఉండండి. ప్రేమ, ఎదుగుదల, జ్ఞానసముపార్జన మీ సంకల్పానికి కారణాలు కాకపోతే ఈ అవకాశం మరేదైనా ముఖ్యమైన అవసరాన్ని తీర్చవచ్చు. కానీ మీ అంతరంగంలో తృప్తి కలగకపోవచ్చు. మనం ప్రగతిపథంలో ఉండి, తెలియనిది నేర్చుకుంటూ, విజయాలు సాధిస్తూ ఉంటే అప్పుడే మనకు సంపూర్ణమైన సంతృప్తి కలుగుతుంది.

### విత్తనాలు, కలుపు మొక్కలు

సాధువులుగా మా సంకల్పాలను స్పష్టం చేసుకోవడానికి విత్తనాలు, కలుపు మొక్కల ఉదాహరణ ఉపయోగించటం నేర్చుకున్నాము. మీరు ఒక విత్తనం నాటితే అది అందరికీ నీడ ఇచ్చే మహావృక్షంగా ఎదగవచ్చు. ప్రేమ అనుకంప సేవ వంటి సంకల్పాలతో అదే జరుగుతుంది. మీ సంకల్పశుద్ధికి, మీ వృత్తికి సంబంధం లేదు.

ఒక ట్రాఫిక్ ఆఫీసర్ వేగాన్ని అతిక్రమించినందుకు మీకు జరిమానా టికెట్ ఇచ్చి తన అధికారాన్ని ప్రదర్శించవచ్చు. లేదా ఒక పసిబిడ్డకు నిప్పుతో అడకూడదు అని లాలనగా చెప్పే తల్లిదండ్రులలాగా మీకు కూడా వేగాన్ని అతిక్రమించవద్దని చెప్పవచ్చు. మీరు బ్యాంకులో ఒక గుమాస్తా కావచ్చు. ఒక ఖాతాదారు తో సౌమ్యంగా ప్రవర్తించి ప్రేమపూర్వకంగా ఆయన వచ్చిన పని చేసి పెట్టవచ్చు. కానీ మన సంకల్పాలు పగతోనూ స్వార్థంతోనూ నిండి ఉంటే మనం కలుపుమొక్కలను పెంచుతాము. సాధారణంగా మన అహంకారము, అత్యాశ, అసూయ, కోపము, గర్వము పోటీ ఒత్తిడి లో నుంచి కలుపు మొక్కలు పెరుగుతాయి. మొదటిలో అవి మామూలు మొక్కలు గానే కనిపించవచ్చు. కానీ అవి ఎన్నటికీ అదృతమైన మహావృక్షాలుగా ఎదగవు.

మీ గర్ల ఫ్రెండ్ తో విడిపోయారు. బాడీ బిల్డింగ్ చేయటానికి జిమ్ కి వెళుతున్నారు. జిమ్ లో రూపొందిన మీ శరీరం చూసి అయ్యో ఎటువంటి వాడితో విడిపోయాం అని మీ గర్ల ఫ్రెండ్ చింతించాలని మీ కోరిక. అదే మీ ఉద్దేశ్యం అయితే మీరు కలుపు మొక్కను నాటుతున్నారు అన్నమాట. మీకు ఏమి కావాలో మీరు సరిగా అర్థం చేసుకోలేదు (మిమ్మల్ని సరిగా అర్థం చేసుకోవాలని, ఇంతకంటే మిక్కుటంగా ప్రేమించాలని మీకోరిక అయి ఉండవచ్చు. అనుసరించవలసిన పద్ధతి ఇందుకు పూర్తిగా భిన్నం). వ్యాయామం చేయటం వల్ల మీ దేహం దృఢంగా అవుతుంది, మీ ఆరోగ్యం బాగుపడుతుంది. కానీ ఈ సఫలత ప్రయోజనం బాహ్య పరిస్థితులతో ముడిపడి ఉన్నది - మీ మాజీ గర్ల ఫ్రెండ్ ని ఉడికించటం. ఏడిపించటం. మీ మాజీ గర్ల ఫ్రెండ్ మిమ్మల్ని గమనించదు. లెక్కచేయదు. మీ వంటరితనము, మీ నిరాశా నిస్పృహలు ఇంకా ఎక్కువ అవుతాయి. కానీ మీ ఎడబాటు తర్వాత మీ ఉద్దేశ్యం శారీరకంగా దార్ద్రం అనుభూతి చెందాలని, వ్యాయామం చేస్తున్న కాలంలో మీ సంకల్పం ఈ దిశగా తిరిగితే మీరు శారీరకంగా మంచి రూపం సంపాదిస్తారు, ఉద్యోగాలలో సంతృప్తి చెందుతారు.

ఒక మంచి సంకల్పం చెడు లక్ష్యానికి తోడైనప్పుడు కూడా కలుపు మొక్కలు పెరుగుతాయి. ఉదాహరణకి నా ఆత్మవిశ్వాసం పెంచుకోవాలి అనేది నా సంకల్పం కావచ్చు. ప్రమోషన్ సంపాదిస్తే నా ఆత్మ విశ్వాసం పెరుగుతుంది అని నా నిర్ణయం కావచ్చు నేను కష్టపడి పని చేస్తాను. మా పై అధికారిని మెప్పిస్తాను. ప్రమోషన్ సాధిస్తాను. అక్కడికి చేరిన తరువాత ఆ పైన మరొక మెట్టు ఉన్నదని గ్రహిస్తాను. అప్పుడు మళ్ళీ భద్రతా లోపం అనుభూతి చెందుతాను. బాహ్య ప్రపంచపు లక్ష్యాలు అంతరంగంలో శూన్యాన్ని నింపలేవు. ఈ ప్రపంచంలో ఎన్ని బిరుదులు, ఎన్ని

విజయాలు సాధించినా నాకు అసలైన ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కలిగించలేవు. అది నాలో నేను కనుక్కోవలసిన విషయం. అంతరంగంలో ఈ మార్పులు ఎలా చేయాలో రెండో భాగంలో చూద్దాం.

## గుడ్ సమారిటన్

మనం మంచి పూలతోట నాటి దానంతట అది పెరగటానికి వదిలివేయలేమని సాధువులకు తెలుసు. మన జీవితాలకు మనమే తోటమాలలం. సదుద్దేశాల బీజాలు నాటాలి. అవి ఎలా ఎదుగుతాయో గమనిస్తూ ఉండాలి. మధ్యలో తలెత్తి చూసి మంచి మొక్కల పెరుగుదలకు అడ్డుపడే కలుపు మొక్కలను ఎరివేయాలి.

1973 లో “జెరూసలేం నించి జేరికో కు” అనే ప్రయోగం జరిగింది. సెమినరీ విద్యార్థులను ఒక మినిస్టర్ గా ఉండటమంటే ఉద్దేశమేమిటో ప్రసంగాలు తయారు చేయమన్నారు. వారిలో కొంతమందికి తయారీలో సహాయపడటానికి ‘గుడ్ సమారిటన్’ కథ ఇచ్చారు. ఈ కథలో ఎవరూ సహాయపడని వ్యక్తికి సహాయం చేయటానికి ఆగిన ప్రయాణీకుడిని గురించి జీసస్ చెబుతారు. అప్పుడు ఏదో ఒకకారణంతో వారిని మరొక రూమ్ కు తరలించారు. వారి దారిలో ఒకవ్యక్తి సహాయం అవసరమైన వాడిలా నీరసంగా తలుపు పట్టుకుని వేలాడుతున్నాడు. ఆ వ్యక్తికి సహాయం చెయ్యటానికి ఏ విద్యార్థి అయినా ఆగుతారా అన్నదానికీ, వారికి గుడ్ సమారిటన్ కథ ఇచ్చారా అన్నదానికీ సంబంధం లేకపోయింది. తొందరలో ఉన్న విద్యార్థులు ఆ వ్యక్తికి సహాయపడే అవకాశం లేదని పరిశోధకులు కనుక్కున్నారు. “చాలా సందర్భాలలో గుడ్ సమారిటన్ ను గురించి ప్రసంగించ బోయే విద్యార్థి దారిలో ఆ నిస్సహాయుడిని తొక్కుతూ వెళ్ళినంత పనిచేశారు.”

ఆ విద్యార్థులు అప్పటి కర్తవ్యం మీద ఏకాగ్రం చేసి, తమ వృత్తి సంకల్పం మర్చిపోయారు. జీవితంలో జాలిచూపి సహాయం చేయటానికే వారు ఆ ఆశ్రమంలో అధ్యయనం చేస్తూ ఉండవచ్చు. కానీ, ఆ క్షణంలో వారి ఆదుర్దా, నలుగురూ మెచ్చుకునే ప్రసంగం చేయాలి అనే కోరిక వారి ఆలోచనలకు అడ్డు పడింది. ‘యాస్పెక్ట్స్ ఆఫ్ లవ్’ అనే తన రచనలో బెనేడిక్టిన్ సాధువు లారెన్స్ ఫ్రీమన్ అంటారు: “రోజులో మీరు చేసే ప్రతి ఒక్కటీ కడుక్కోవటం, బ్రేక్ ఫాస్ట్ తినటం, మీటింగులో పాల్గొనటం, ఉద్యోగానికి డ్రైవ్ చేస్తూ పోవటం, ...టెలివిజన్ చూడటం లేదా దానికి బదులు ఏదైనా చదవటం... మీరుచేసే ప్రతి ఒక్కటీ మీ ఆధ్యాత్మిక జీవితమే. ఇక్కడ ఈ సాధారణమైన పనులు మీరు ఎంత సచేతనంగా చేస్తారు అన్నదే ముఖ్యం....”

## మీ సంకల్పానికి అనుగుణంగా జీవించండి

కేవలం సంకల్పం ఉన్నంత మాత్రాన సరిపోదు. విత్తనాలు మొలకెత్తాలంటే అందుకు అవసరమైన తోటపని చేయాలి. ఏదైనా జరుగుతుందని మీరు గాఢంగా విశ్వసిస్తే అది జరుగుతుందనే భావన నేను నమ్మును. దృఢసంకల్పంతో కూర్చొని ఉంటే, మనం కోరుకున్నది వచ్చి మన వొళ్ళో పడదు. ఎవరూ మనలను వెతుక్కుంటూ వచ్చి మనం ఎంత అద్భుతవ్యక్తులమో తెలుసుకొని, ఈ ప్రపంచంలో మన సముచిత స్థానం మనకు ఇచ్చి ఆదరించబోవటంలేదు. మరెవరో వచ్చి మన జీవితాలు సృష్టించ బోవటం లేదు. మార్టిన్ లూథర్ కింగ్ అన్నారు: “శాంతిని ప్రేమించే వారందరూ యుద్ధ ప్రేమికులంత పటిష్ఠంగా వ్యవస్థాపన చేయాలి.” సలహాకోరి నాదగ్గరికి వచ్చిన వారంతా “...ఇలా అయితే బాగుణ్ణు...ఇలా అయితే బాగుణ్ణు...ఇలా అయితే బాగుణ్ణు..” అనటం నేను నిత్యమూ వింటూ ఉంటాను. నా భాగస్వామి ఇంకాకొంచెం ధ్యాసతో ఉంటే బాగుణ్ణు. అదే ఉద్యోగంలో నేను మరికొంత సంపాదించ గలిగితే బాగుణ్ణు. నా సంబంధాలు మరికొంత దృఢంగా ఉంటే బాగుణ్ణు.

“నేను నా మనసు ఏకాగ్రం చేసి, కష్టమైన పని అంతా ఒక క్రమపద్ధతిలో చేసి దానిని సాధిస్తాను.” అని మనం ఎన్నడూ అనం. మనం కోరుకున్నది సాధించటానికి ఏమి చేయాలో మనమెన్నడూ నోరారా చెప్పం. ‘బాగుణ్ణు..’ అనే పదం “నేను మరేమీ చెయ్యబోవటం లేదు.” అనటానికి సంకేత పదం.

పికాసో ను గురించి ఒక కథ ప్రచారంలో ఉన్నది. కృషిని, దాని వెనక ఉన్న సాధనను మనం గుర్తించలేమనటానికి ఇది పరిపూర్ణ దృష్టాంతం. ఈ కథలో ఒక స్త్రీ మార్కెట్లో పికాసోను చూస్తుంది. ఆమె ఆయనను సమీపించి “నాకు ఏమైనా చిత్రించి ఇయ్యగలరా?” అని అడుగుతుంది.

“తప్పకుండా.” అని ఆయన ముప్పై సెకండ్లలో ఆ స్త్రీ చిత్రం అద్భుతంగా చిత్రించి ఇస్తారు. “ముప్పైవేల డాలర్లు.” అంటారాయన.

“మిస్టర్ పికాసో,” ఆ స్త్రీ అంటుంది “ఈ బొమ్మ గీయటానికి మీకు కేవలం ముప్పై సెకండ్లు పట్టింది. మీరు అంత ఎలా అడగగలరు?”

“మాడం,” పికాసో అంటారు “అది గీయటానికి నాకు ముప్పై సంవత్సరాలు పట్టింది.”

ప్రతి కళాకృతి విషయంలోనూ, ఆ మాటకువస్తే చక్కగా చేసిన ఏ పని విషయంలోనైనాసరే, ఇది పరమ సత్యం. దాని వెనక ఉన్న సాధన కంటికి కనబడదు. మా ఆశ్రమంలో అన్ని గ్రంథాలూ అప్పచెప్ప గలిగిన సాధువు వాటిని కంఠస్థం



చెయ్యటానికి సంవత్సరాల తరబడి శ్రమించారు. ఆ అప్పచెప్పటం నా లక్ష్యమైతే అందుకు తగిన శ్రమ, జీవన విధానం గురించి యోచించి నిర్ణయించాలి.

మనమెవరమూ అని అడిగితే, “నేను ఎకౌంటెంట్ ను, నేను లాయర్ ను, నేను గృహిణిని, నేను క్రీడాకారుడిని, నేను ఉపాధ్యాయుడిని” అంటూ మనం చేసే పని చెప్తాం. మీరు కొత్తగా కలిసిన వ్యక్తితో సంభాషణ సాగించటానికి ఇది ఉపయోగకరమైన మార్గం. కాని, మనం సాధించిన విజయాలను ఏకరువు పెట్టటం కంటే, మన సంకల్పం వివరిస్తే, మన వ్యక్తిత్వానికి నిర్వచనం, జీవితానికి అర్థం కలుగుతుంది. మీ ఉద్యోగమే మీరయితే, మీ ఉద్యోగం పోయినప్పుడేమవుతుంది? మీరు ఒక క్రీడాకారులని నిర్వచిస్తే, ఒక ప్రమాదమో, గాయమో మీ వృత్తికి స్వస్తి చెబుతుంది. అప్పుడు మీరేవరంటే ఏమి చెబుతారు? ఉద్యోగం పోయినంత మాత్రాన మన వ్యక్తిత్వం ధ్వంసం కాదు. కాని తరుచు అదే జరుగుతుంది. దానికి బదులు ఒక సంకల్పంతో జీవిస్తే, మన జీవితానికి ఒక ప్రయోజనము, ఒక అర్థము కలుగుతుంది. అప్పుడు అది మనం సాధించిన విజయాలతో కాక, మన వ్యక్తిత్వానికి సాన పెడుతుంది.

ఎదటివారికి సహాయం చేయటమే మీ సంకల్పమైతే ఆ సంకల్పం మీ వ్యక్తిత్వంలో ప్రతిఫలించాలి. దయ, మనసువిప్పి మాట్లాడటం, నవకల్పన చేయటం, ఎదటివారి శక్తిసామర్థ్యాలు గుర్తించటం, వారి బలహీనతలకు చేయూతనివ్వటం, ఓపికగా వినటం, వారి అభివృద్ధికి తోడ్పడటం, వారి ఏమి కావాలో గ్రహించటం, అందులో కలిగే మార్పులు గమనించటం వగైరా అన్నీ మీ లక్షణాలు కావాలి. మీ కుటుంబాన్ని పోషించటమే మీ ధ్యేయం అయితే మీ ఉదారులు, ఎదురుగా ఉండేవారూ, కష్టపడి పనిచేసేవారూ, క్రమపద్ధతి పాటించేవారూ అయి ఉండాలి. మీ అభిరుచిని అనుసరించటమే మీ సంకల్పమైతే మీరు నిజాయితీగా, ఉత్సాహ పూరితులుగా, నిబద్ధులుగా ఉంటారు. (మొదటి అధ్యాయంలో మనం బయటినించి వచ్చే రగడకు తలుపులు మూసివేశామని గమనించండి. అప్పుడు మన విలువలను మనం స్పష్టంగా దర్శించ గలుగుతాం. మీరు మీ సంకల్పాన్ని గుర్తించినప్పుడు మీ విలువలు తెలుస్తాయి. ఎదటివారికి సహాయం చేయటం మీ సంకల్పమైతే, మీరు సేవకు విలువ నిస్తారన్నమాట. కుటుంబాన్ని పోషించటం మీ సంకల్పమైతే మీ కుటుంబానికి విలువనిస్తారన్నమాట. ఇది అంతరిక్ష విజ్ఞానమేమీ కాదు. కాని ఈ పదాలు ఎవరికి తోచినట్లు వారు ఉపయోగిస్తారు. అవి ఏమి చెబుతాయో ఎలా ముడిపడి ఉన్నాయో తెలుసుకుంటే ఉపయోగకర మౌతుంది).

మీ సంకల్పం ప్రకారం జీవించటం అంటే ఆ సంకల్పం మీ ప్రవర్తనలో జీర్ణించుకోవాలి. ఉదాహరణకు మీ బాంధవ్యం మెరుగుపరుచుకోవడమే మీ లక్ష్యం అయితే మీరు ఎప్పుడు ఎక్కడ కలుసుకోవాలో నిర్ణయిస్తారు, మీ భాగస్వామికి

కాసుకలు ఇస్తారు, వారికి నచ్చిన విధంగా మీ జుట్టును సంస్కరించుకుంటారు. మీ పర్సు చిక్కిపోతుంది. మీ తలకట్టు అందంగా ఉండొచ్చు కానీ మీ బాంధవ్యం మెరుగు పడవచ్చు పడకపోవచ్చు. అదే మీ సంకల్పం ప్రకారం జీవించడానికి మీరు అంతరంగ మార్పులు చేస్తే ఏమవుతుందో గమనించండి. మీ బాంధవ్యాలు మెరుగుపరుచుకోవడానికి మీరు ప్రశాంతంగా ఉండటానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఎదుటి వ్యక్తిని అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు, వారిని గురించి మీ కుతూహలం ఎక్కువ అవుతుంది. (ఇప్పుడు కూడా మీరు జిమ్ కి వెళ్ళవచ్చు, మీరు కోరుకున్న హెయిర్ కట్ చేయించుకోవచ్చు). మీరు చేసే మార్పులు అంతరంగంలో కలిగితే మిమ్మల్ని గురించి మీకు ఒక మంచి అనుభూతి కలుగుతుంది. ఒక మేలైన వ్యక్తి అవుతారు. మీ బాంధవ్యం మెరుగు పడకపోతే మేలైన వ్యక్తిగా రూపొందిస్తారు.

### కర్తవ్యం నిర్వహించండి

మీ కోరిక వెనుక ఎందుకు అనే ప్రశ్నకు సమాధానం తెలిస్తే, అందుకు అవసరమైన కర్తవ్యం ఏమిటో గమనించండి. ఒక మంచి ఇల్లు, మేలురకం కారు కొనడానికి ఏమి కావాలి? మీకు ఆ పనిలో ఆసక్తి ఉన్నదా? మీరు ఆ పని చేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారా? మీరు త్వరలో నో లేక ఏనాటికీ అందులో సఫలత సాధించకపోయినా మీకు సంతృప్తి కలుగుతుందా? ఒక సాధువు “పవిత్ర గ్రంథాలను వల్లె వేయాలని ఎందుకు అనుకుంటున్నా” రని నన్ను అడిగారు. ఇతర సాధువుల అసాధారణ శక్తులు చూసి నేను ఆశ్చర్య పోవాలని, కేవలం డాంభికత కోసం నేను ఆ శక్తులు కోరాలని ఆయన ఆశించలేదు. అప్పుడు నేను అనుసరించబోయే జీవితంలో, అప్పుడు రూపొందే నా వ్యక్తిత్వంలో, పవిత్ర గ్రంథాలవల్ల వేసిన తరువాత నేను కనుక్కొనే అర్థము పరమార్థములో నాకు ఆసక్తి ఉన్నదా అని ఆయన తెలుసుకోగోరారు. అక్కడ ధ్యేయం ఆ ప్రక్రియ, ఫలితం కాదు.

అందరికంటే ముందు బయలుదేరిన క్రైస్తవ సాధువులను డెస్టర్డ్ ఫాదర్స్ అన్నారు. వాళ్లు మధ్యధరా ప్రాంతంలో ఎడారులలో ఆశ్రమాలలో నివసించారు. ఈ సాధువులు చెప్పిన ప్రకారం “ మనము ఏమి చేయగలమో గ్రహించకపోతే మనము ముందుకు సాగలేము. మనం ఆరంభించిన పనిలో మనకు శ్రద్ధ సన్నగిల్లుతుంది. ఏమీ ప్రయత్నించకుండానే మనం మంచివాడు గా గుర్తింపు కోరతాం.” మీ కోరిక బలమైనది కాకపోతే మీరు గమ్యం చేరుకోలేరు. ఆ పని చేపట్టటానికి మీకు తగిన కారణం లేదు. మీరు మీ లక్ష్యం చేరుకోవచ్చు. మీరు కోరిన ఇదంతా పొందవచ్చు. ఇతరుల దృష్టిలో మీరు సఫలరుగా కనిపించవచ్చు. మీలో మీకు దారి తప్పినట్లు అర్థంలేని పనులు చేస్తున్నట్లు అనుభూతి కలుగుతుంది. కానీ ప్రతి దినము మీరు చేసే పనిని ప్రేమతో

చేస్తే అప్పుడు మీరు దాన్ని గాఢంగా నిజాయితీగా ప్రభావ పూర్వకంగా చేస్తారు. ఏ విధంగానైనా మీరు సఫలత సాధించవచ్చు. కానీ మీ సంకల్పమే మీకు ప్రేరణ అయితే మీరు అసలైన ఆనందాన్ని అనుభూతి చెందుతారు.

### ఇది ప్రయత్నించండి: ప్రశ్న ధ్యానం

మీరు చేయవలసిన పనుల పక్కనే మీరు ఎలా ఉండాలో ఒక జాబితా వ్రాయండి. ఈ జాబితా పెద్దది కాబోవటం లేదు. ఇక్కడ శుభవార్త - ఇవి టీక్ చేయటం, పూర్తి చేయటం వల్ల ముగిసే పనులు కావు - సంకల్ప పూర్వకంగా మీ లక్ష్యాలు సాధించటమంటే ఆ లక్ష్యాల వెనక ఉన్న విలువల ననుసరించి జీవించటమే నాకు వెన్ను తట్టి చెప్పే అభ్యాసం.

#### ఉదాహరణ : 1

ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యం నా లక్ష్యం అనుకుందాం. నేను చేయవలసిన పనుల జాబితా:  
నా సమర్థతకు అనుగుణంగా ఉన్న మంచి ఉద్యోగం వెతకటం  
నా సివిక్ మెరుగులు దిద్ది ఉద్యోగావకాశాలు గుర్తించటానికి సమావేశాలు ఏర్పాటు చెయ్యాలి.

నేను ఆశించే జీతం యిస్తున్న ఉద్యోగాలకు దరఖాస్తు పెట్టటం  
కానీ, నేను ఎలా ఉండాలి?

క్రమశిక్షణ

ఏకాగ్రత

అనురక్తి

#### ఉదాహరణ 2

నాకు సంతృప్తికరమైన బాంధవ్యం ఇంకా ప్రశాంతంగా ఉండాలి  
కావాలనుకుందాం. నేనేమీ చెయ్యాలి?

సమావేశాలు ఏర్పాటు చెయ్యాలి

నా భాగస్వామికి ఇష్టమైన పనులు చెయ్యాలి

చూపులకు నేను బాగుండాలి

కానీ నేను ఎలా ఉండాలి?

ఇంకా బాగా అర్థం చేసుకోవాలి.

నా భాగస్వామి అనుభవాలను, అనుభూతులను అడిగి ఇంకా బాగా

తెలుసుకోవాలి

మీరు వేస్తున్న ప్రతి ఒక్క అడుగు విశ్వాసంతో నూ స్పష్టమైన లక్ష్యంతోనూ వేస్తూ ఉంటే మీకు సమయానుకూలంగా ప్రవర్తించే సామర్థ్యం ఉన్నదన్నమాట. వైఫల్యం అంటే మీకు విలువ లేదని అర్థం కాదు. మీ లక్ష్యాలు సాధించడానికి మీరు మరొక మార్గం అన్వేషించాలి అని అర్థం అంతే. మీరు చేస్తున్న పనిలో మీకు నమ్మకం ఉంటే మీకు నిజమైన సంతృప్తి కలుగుతుంది.

## ఆదర్శ వ్యక్తులు

మీ సంకల్పం నెరవేర్చుకోవడానికి ఏమి చేయాలి అని తెలుసుకోవాలంటే ఆ రంగంలో ఆదర్శ వ్యక్తులను వెతికి వారిని పరిశీలించడమే ఉత్తమమైన మార్గం. మీరు సంపన్నులు కావాలి అనుకుంటే మీరు మెచ్చుకునే సంపన్నులు ఎలా జీవిస్తున్నారో, ఏమి చేస్తున్నారో అధ్యయనం చేయండి. వారు ఆ స్థితికి ఎలా చేరారో చెప్పే పుస్తకాలు చదవండి. ప్రస్తుతం వారు ఉన్నత స్థితికి చేరుకోవడానికి మీ స్థితిలో ఉన్నప్పుడు వారు ఏమి చేశారో ప్రత్యేకంగా గమనించండి.

మీరు ఒక వ్యవస్థాపకుల ఆఫీసు, లేకపోతే ఒక ప్రముఖ వ్యవసాయదారుల తోటలు, దొడ్లు దర్శించవచ్చు. అంతమాత్రాన ఆ స్థితికి చేరడం ఎలాగో తెలియదు. నటుడు కావటం అంటే తెరమీద, పత్రిక లోనూ దర్శనం ఈయటం కాదు. దర్శకులు కోరిన విధంగా నటించ గలిగేదాకా అవసరమైతే ఒక దృశ్యం 60 సార్లు మళ్ళీ మళ్ళీ చేయగల ఓర్పు, సృజనాత్మకత ఉండాలి. సాధువుగా ఉండటం అంటే ధ్యానంలో కూర్చున్న వారిని మెచ్చుకోవటం కాదు. సాధువు నిద్రలేచే సమయానికి మేల్కొనడం, జీవన సరళిలో జీవించటం ఆయనలో దర్శనం అయ్యే లక్షణాలు అలవరచుకోవడం. ఏదైనా పనిలో నిమగ్నమై ఉన్న వారిని ఒక వారం వారి వెంటనే ఉండి పరిశీలించండి. అప్పుడు ఆ వృత్తిలో వారికి ఎదురయ్యే సమస్యలు, సవాళ్లు కొంతవరకు మీకు దర్శనమిస్తాయి. అప్పుడు మీరు ఎటువంటి సమస్యలు సమాధానాలు సవాళ్లు ఎదుర్కోవడానికి మనస్ఫూర్తిగా సిద్ధంగా ఉన్నారా లేదా అని ఆలోచించండి.

కృషి చేస్తున్న వ్యక్తులను పరిశీలించేటప్పుడు ఒక విషయం గుర్తుంచుకోండి ఒకే సంకల్పాన్ని సాధించటానికి అనేక మార్గాలు ఉంటాయి. ఉదాహరణకు ఇద్దరు వ్యక్తులు ఈ భూమికి సహాయ పడాలి అనే సంకల్పంతో పనిచేస్తున్నారు. ఒకరు న్యాయశాస్త్రం ద్వారా ఏ ప్రతిఫలం ఆశించకుండా పృథ్వీ న్యాయం మీద కృషి చేస్తూ ఉండవచ్చు. మరొకరు స్టెల్లా మాక్ కార్టీ లాగా ఫ్యాషన్ ప్రదర్శన ద్వారా చేయవచ్చు. ఆమె వేగాన్ లెదర్ కు ప్రజాభిమానం సంపాదించటంలో సహాయం చేసింది. తరువాతి అధ్యాయంలో మీకు అనువైన పద్ధతి, మార్గము పెంచుకోవటాన్ని గురించి

చర్చించుదాం. ఇప్పుడు ఈ ఉదాహరణ మీరు దృఢసంకల్పంతో బయలుదేరితే మీ లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడానికి మార్గాలు తెరుచుకుంటాయి అని చూపిస్తుంది.

పడవలో ప్రపంచాన్ని చుట్టివచ్చే ఉదాహరణలో చూసినట్లు ఒకే విధంగా కనిపించే రెండు చర్యల వెనక పూర్తిగా భిన్నమైన సంకల్పం ఉండవచ్చు. ఉదాహరణకు ఒకే సంస్థకు ఇద్దరు వ్యక్తులు ఉదారమైన విరాళాలు ఇచ్చారు అనుకుందాం. ఒకరికి ధర్మం చేయటం అంటే మన పూర్వకంగా చేసే సహాయం. అది చాలా విశాలమైన దృక్పథం. రెండవ వారు ఆ సంస్థలో వ్యక్తులతోనూ, ఆ సొంతదారులతోనూ, ఇతరులతో పరిచయాలు పెంపొందించుకోవటానికి ఆ దానం చేశారు. ఒక సంకుచితమైన దృక్పథం. వాళ్ల దాతృత్వానికి ఇద్దరు దాతలకు ప్రశంసలు లభించాయి. ఇతరులకు సహాయం చేయాలి అనే సంకల్పంతో దానం చేసిన వ్యక్తి ఆనందం, జీవితానికి ఒక అర్థం అనుభూతి చెందుతారు. పరిచయాల కోసం దానం చేసిన వ్యక్తి తను ఎవరైనా ఉపయోగపడే వాళ్లను, అంత ఎత్తుకు తగిన వాళ్లను కలుసుకున్నానా లేదా అని మాత్రమే చూస్తారు. వాళ్ల సంకల్పాలలో వ్యత్యాసం వల్ల ధర్మ సంస్థకు ఏమీ సమస్య కలుగబోదు. ఆ దానాలు బయటి ప్రపంచానికి ఎలాగైనా మేలు చేస్తాయి. కానీ అంతరంగ ప్రతిఫలం మాత్రమే వేరవుతుంది

ఏ సంకల్పము పరిశుద్ధం కాదని ఇక్కడ చెప్పాలి. నేను చేసే దానాలవల్ల 88 శాతం ప్రజలకు సహాయపడటానికి, నా మంచితనాన్ని గురించి నేను సంతోషించటానికి, మిగిలిన నాలుగు శాతము దానగుణంగల ఇతర మిత్రులతో కలిసి కాలక్షేపం చేయటానికి కావచ్చు. బహుముఖ సంకల్పం ఉండటంలో తప్పేమీ లేదు. ఆ సంకల్పాలు పరిశుద్ధం కాకపోతే అందులో మనం సఫలత సాధించినా ఆశించిన ఆనందం లభించకపోవచ్చు. వాళ్లు కోరినది సాధించిన తర్వాత కూడా ప్రజలు ఆనందంగా లేరు అంటే వారు సాధించిన పని సంకల్పం సరి కాదన్నమాట.

## ఎదగటానికి పట్టువదలండి

ఉదారమైన సంకల్పం ఇతరులకి సహాయం చేసి తోడ్పడడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. కుటుంబానికి భోజనం టేబుల్ మీద అమర్చడానికి రాత్రింబవళ్లు చెమటోడ్డి పని చేసే తల్లిదండ్రులు, ఒక సేవా కార్యక్రమానికి అంకితమై పని చేసే స్వచ్ఛంద సేవకులు ఖాతాదారులను తృప్తి పరచాలి అనే లక్ష్యంతో ప్రేరణతో సేవచేసే పనివారు. కలుసుకునే వ్యక్తులలో ఈ సంకల్పం గ్రహిస్తాం. మీకు తగిన హెయిర్ స్టైల్ గురించి ఆలోచించే హెయిర్ డ్రెస్సర్, మీ జీవితాన్ని గురించి ప్రశ్నలు వేసే డాక్టరు కూడా ఈ

కోవలోకే వస్తారు. ఉదారత వారి సంకల్పాలను ప్రతిఫలించి ప్రసరిస్తుంది. మనం బాహ్య ఆనందం కోసం చేస్తూ ఉంటే మనకు ఆనందం కలుగదు. సేవ చేయాలి అనే సత్సంకల్పంతో పని చేస్తే ప్రతి రోజు మన జీవితంలో ఒక అర్థాన్ని ప్రయోజనాన్ని అనుభూతి చెందవచ్చు.

సంకల్ప పూర్వకంగా జీవించటమంటే బాహ్య లక్ష్యాల నుంచి ఒక అడుగు వెనక్కు వేసి సఫలత అంటే బాహ్య నిర్వచనాలను వదిలివేసి అంతరంగంలోకి చూడటం. ఈ సంకల్పాన్ని బలపరచడానికి ప్రాణాయామంతో కూడిన ధ్యానం ఒక సహజ మార్గం. మీరు ఎవరు మీకు ఏమి కావాలి? అనే విషయంలో అర్థంలేని అభిప్రాయాలు భావాలను ప్రక్షాళనం చేసుకోండి. మీరు అనుకున్న మార్గంలో మీకు అనువైన వేగంలో జీవించటానికి ప్రాణాయామం ఉపయోగించమని సలహా. ఈ పద్ధతి అనన్యం అని గ్రహించటానికి ప్రాణాయామం తోడ్పడుతుంది.

# ధ్యానం శ్వాస

భౌతికంగా ప్రాణాయామం మీ మనసులోని పరధ్యాన తొలగిస్తుంది. ప్రాణాయామం ప్రశాంతతను ఇస్తుంది కానీ అది సులువైన పని కాదు. అది తీసుకు వచ్చే సవాళ్లు ఈ అభ్యాసం లో ఒక భాగం.

నేను ఆవు పేదతో అలికిన నేలమీద కూర్చుని ఉన్నాను. అది చాలా చల్లగా ఉన్నది. ఆనేల మీద కూర్చోవడం అంత అసౌకర్యంగా లేదు. కానీ సౌకర్యంగా కూడా లేదు. నా చీలమండలు నొప్పి పెడుతున్నాయి. నా వీపు నిటారుగా ఉండటం లేదు. ఓరి దేవుడోయ్ ఇది చాలా కష్టం. ఇదంటే నాకు రోత పుడుతుంది. ఇక్కడ 20 నిమిషాల నుంచి కూర్చోని ఉన్నాను కానీ నా బుర్ర ఇంకా పరిశుద్ధం కాలేదు. నేను నా శ్వాసను గురించి మెలకువగా ఉండాలి. కానీ నేను లండన్ లో నా స్నేహితులను గురించి ఆలోచిస్తున్నాను నా పక్కన ఉన్న సాధువుని దొంగచూపు చూస్తున్నాను. ఆయన నిటారుగా కూర్చుని ఉన్నాడు.. ఆయన ఈ ధ్యానం సక్రమంగానే చేస్తున్నట్లు తోస్తున్నది. శ్వాసను గమనించండి” మా శిక్షకులు చెప్పన్నారు. ఇప్పుడు నేను శ్వాస తీసుకున్నాను. అది నిదానంగా కదులుతున్నది. ఒక మంచి అనుభూతి కలుగుతున్నది. ప్రశాంతంగా ఉన్నది.

ఆ, ఉండండి ఉండండి ఇప్పుడు నా శ్వాస అంటే మెలకువ కలుగుతున్నది.

ఊపిరి లోపలికి వస్తున్నది.... ఊపిరి బయటికి వెళ్తున్నది....

ఆ, ఇప్పుడు నేను అక్కడికి చేరుకున్నాను ..

ఆ ఇప్పుడు ఇది బాగున్నది

అరే ఇది తమాషాగా ఉన్నదే

సరే

ఆ...

ఇది పనిచేస్తుంది

ఒక్క నిమిషం, వీపు దురద పుడుతున్నది

శ్వాస లోపలికి... శ్వాస బయటికి....

శాంతి...శాంతి...

మొదటిసారి ఆశ్రమం వెళ్ళినప్పుడు నేను అక్కడ రెండు వారాలు ఉన్నాను అప్పుడు ప్రతిరోజు ఉదయం రెండు గంటల పాటు గౌరాంగ్ దాస్ తో కలిసి ధ్యానం చేసే వాడిని. అంత సేపు కూర్చోవడం -తరచూ ఇంకా ఎక్కువ సేపు కూర్చోవలసి వచ్చింది- చాలా చిరాకుగా అనిపించేది. అసౌకర్యంగా ఉండేది. అలుపు వచ్చేది. అంతకంటే అన్యాయం ఏమిటి అంటే నా బుర్రలోకి అనవసరమైన ఆలోచనలు అనుభూతులు ఇష్టం వచ్చినట్లు వస్తూపోతూ ఉండేవి. నేను సరిగ్గా కూర్చోవడం లేదని పక్కనున్న సాధువులు నన్ను చులకనగా చూస్తారేమోననే నా బాధ. నా నిరాశా నిస్పృహల మధ్య అహంకారం తలెత్తి అది.. అనేది. అందరి కంటే బాగా ధ్యానం చేశాను అనిపించుకోవాలి. ఆశ్రమంలో నేను అందరి కంటే తెలివైన వాడిని. ఆశ్రమం మీద ఒక ప్రభావం చూపించాను. ఇవి సాధువు ఆలోచనలు కావు. ధ్యానం నేను ఆశించినట్లుగా కొనసాగడం లేదు. నన్ను ఒక చెడు వ్యక్తిగా భావిస్తున్నది. పరిష్కారం కాని విముఖత అంతా నా లోనే ఉన్నది అది చూసి నేను షాక్ అయ్యాను నిజానికి చాలా నిరాశ చెందాను. . నా ధ్యానం నాకు అహంకారాన్ని, కోపాన్ని, కామాన్ని, బాధను ప్రదర్శిస్తున్నది. నాలో ఉన్న ఆ లక్షణాలు నాకు ఇష్టం లేదు. ఇది ఏమి సమస్య... లేకపోతే ఇక్కడ లక్ష్యం అదేనా?

నేను ఏమైనా పొరపాటు చేస్తున్నానా అని నా గురువులను అడిగాను. వారిలో ఒకరు అన్నారు: ప్రతి సంవత్సరము సాధువులు పూరిలోని గుండిచ ఆలయం శుభ్రం చేస్తారు అన్ని మూలలు పరిశీలిస్తారు అలా చేస్తున్నప్పుడు. వారికి వారి హృదయాలు పరిశుద్ధం అవుతున్నట్లు దర్శనం కలిగేది. వాళ్లు ఆ గుడిని శుభ్రం చేయటం పూర్తి అయ్యేసరికి మళ్ళీ అక్కడ అపరిశుభ్రంగా తయారవుతూ ఉండేది. ధ్యానంలో కలిగే అనుభూతి అదేనని ఆయన చెప్పారు. అది నిత్య నిరంతర కార్యం. ఎన్నటికీ పూర్తి గాదు.

ధ్యానం నన్ను చెడ్డ మనిషిగా చేయలేదు. ఇక్కడ నేను జీర్ణించుకోలేని మరొక



వాస్తవాన్ని ఎదుర్కోవాల్సి వచ్చింది. ఆ నిశ్చల ప్రశాంతతలో ధ్యానం అంతరంగంలో ఉన్న అనుభూతులను విస్తృతం చేసి బయటికి తీసుకు వస్తున్నది. నా మనసు అనే డార్క్ రూమ్ లో ధ్యానం లైట్లు వెలిగించింది.

మిమ్మల్నిని మీ గమ్యానికి తీసుకు వెళుతూ దారిలో ధ్యానం మీకు ఇష్టం లేని వాటిని అన్నిటినీ చూపిస్తుంది.

చాలామందికి ధ్యానం కష్టంగానూ, అయిష్టంగానూ ఉంటుంది. చాలామంది ధ్యానం నుంచి పరారు అవుతారు. దమ్మ పాదలో బుద్ధభగవానుడు అంటారు: “ఒక గాలానికి తగిలించి ఇసుకలో వదిలిపెడితే చేప అక్కడ గిలగిల కొట్టుకుంటుంది. ధ్యానం చేయడానికి ప్రయత్నించే మనసు కూడా అలాగే గిలగిల లాడుతుంది.” కానీ ధ్యానం ఎందుకు ఒక సవాలు అవుతుందో పరీక్షించుటమే ధ్యానం ప్రయోజనం. అక్కడ రోజుకు ఒక 15 నిమిషాలు కళ్ళు మూసుకొని కూర్చోవడం కంటే మించినది ఒకటి ఉన్నది. అది మీ అంతరంగాన్ని పర్యావలోకనం చేసి పరిస్థితిని అర్థం చేసుకోవటానికి అభ్యాసం.

ఈ పాటికి నేను చాలా అందమైన ధ్యానాలు చేశాను. నేను నవ్వాను, ఏడ్వాను, నా హృదయం ఎప్పుటికంటే సజీవంగా ఉన్నది. అంత సజీవ శక్తి సాధ్యమని నేను ఎన్నడూ ఊహించను కూడా ఊహించలేదు. గాలిలో తేలుతున్నట్లు అనిపించే ప్రశాంతమైన పరమానందం చివరికి మీ సొత్తు అవుతుంది. ఫలితాలను అనుభవించే ఆనందమే ఈ ప్రక్రియలో కూడా ఉన్నది.

## శరీరానికి మనసుకు ప్రాణాయామం

మీ ఉద్వేగాలకు అనుగుణంగా ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు మారుతాయి అని మీరు గమనించే ఉంటారు. మనము ఏదో ఒక విషయం మీద ఏకాగ్రం చేస్తున్నప్పుడు మనం శ్వాస ఆపుతాం. మనకు ఆదుర్దా, భయము కలిగిన కలిగినప్పుడు తేలికగా ఊపిరి పీల్చి వదులుతూ ఉంటాము. ఈ స్పందనలు సహజంగా కలిగేవి. వీటివల్ల ప్రయోజనం ఏమీ లేదు. ఊపిరి పీల్చటం ఆపినంత మాత్రాన మన ఏకాగ్రత మెరుగుపడబోవటం లేదు. ఆ విధంగా అల్పంగా శ్వాసించడం వల్ల మన ఆదుర్దా ఇంకా ఎక్కువ అవుతుంది. మిమ్మల్ని మీరు స్థిమిత పరుచుకోవడానికి నియంత్రితమైన శ్వాస ఉత్తమ మార్గం. మీ శక్తిని అవసరానికి అనుగుణంగా మార్చటానికి ప్రాణాయామం మీతోపాటు ఎక్కడైనా సరే తోడు ఉండే సాధనం.

వ్యాధి చికిత్సకు, శక్తిని పెంపొందించడానికి, మనస్సును ఏకాగ్రం చేయటానికి యోగులు అనాది నుంచి ప్రాణాయామం అభ్యాసం చేశారు. శ్వాస మన ఆత్మకు అవతల ఉన్న చైతన్యానికి బాట. మన అంతర్గత జీవానికి అదనపు

జీవం. 'మహాసతిపత్నాన సుత్ర' లో బుద్ధుడు జ్ఞానోదయానికి మార్గంగా ఆనాపాసతి (శ్వాసను మెలకువగా గమనించటం) వర్ణిస్తారు. ఆధునిక విజ్ఞానశాస్త్రం ప్రాణాయామ ప్రభావాన్ని బలపరుస్తుంది. గుండె రక్తనాళాల ఆరోగ్యం., ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో, చదువులో రాణించటంతోపాటు ఇంకా అనేక ప్రభావాలు చూపుతుంది అంటుంది విజ్ఞానశాస్త్రం. ఈ పుస్తకంలో ఇక్కడ, మరికొన్ని చోట్ల నేను ఉదహరించిన ప్రాణాయామాలు విశ్వవ్యాప్తంగా చికిత్సలో శిక్షణలో, ధ్యాన అభ్యాసములో విరివిగా ఉపయోగించుకున్నారు.

మీరు మీ శ్వాసతో ఏకమైతే ప్రతి ఉద్వేగంలోనూ - శాంతించడం కేంద్రీకరించటం ఒత్తిడి తగ్గించుకోవడం వగైరా - మీరు మీతో ఏకం కావడం నేర్చుకుంటారు.

రోజుకు ఒకసారి వీలైతే రెండు సార్లు ప్రాణాయామం కోసం సమయం కేటాయించి నా సలహా. దానికి తోడు శాంతించటానికి ప్రాణాయామం చాలా ప్రభావవంతమైన మార్గం. మీకు ఊపిరాడని సమయాలలో, లేదా ఊపిరిబిగబట్టిన సమయాలలో ప్రాణాయామం ఉపయోగించమని సలహా. ఆ సమయాలలో నేను క్రమం తప్పకుండా ప్రాణాయామం ఉపయోగిస్తాను. ధ్యానం చేయటానికి మీరు ప్రశాంత పరిస్థితిలోనే ఉండవలసిన అవసరం ఏమీ లేదు(ఒకవేళ మీరు దానికి కొత్త అయితే అప్పుడు ప్రశాంత పరిస్థితి అనుకూలము, సహాయకారి అవుతుంది). ఎక్కడైనా సరే , బాత్ రూమ్ లో, పార్టీలో, విమానం ఎక్కేటప్పుడు, ఏదైనా ప్రసంగం చేయబోయే ముందు, కొత్త వారిని కలుసుకోబోయే ముందు ఎప్పుడైనా చేయవచ్చు.

### ఇది ప్రయత్నించండి: ప్రాణాయామం

ఇక్కడ అ నేను ప్రతిరోజూ ఉపయోగించే ప్రాణాయామ పద్ధతులు ఉన్నాయి. అవి చాలా శక్తివంతమైన అభ్యాసాలు. మీ ఏకాగ్రత పెంపొందించటానికిగాని, మీ ప్రశాంతత ప్రగాఢం చేయటానికి కానీ వాటిని ఉపయోగించవచ్చు.

#### ప్రాణాయామానికి సన్నాహం

ప్రశాంతతను శక్తిని ఇచ్చే ప్రాణాయామ అభ్యాసాలు కింద ఇస్తున్నాను. ఇక్కడ ఇచ్చిన సూచనల ప్రకారం అభ్యాసం చేయండి.

1. సుఖమైన ఆసనం అమర్చుకోండి. - కుర్చీలో కూర్చోవచ్చు, ఒక దిండు పెట్టుకొని నిటారుగా కూర్చోవడం, లేదా నేల మీద వెల్లికిల పడుకోవచ్చు
2. కళ్ళు మూసుకోండి
3. మీ దృష్టి కిందికి దించండి (కళ్ళు మూసుకుని కూడా మీరు ఈ పని చేయవచ్చు)
4. ఈ స్థితిలో సుఖంగా ఉండటానికి ప్రయత్నించండి

5. భుజాలు వెనక్కు నెట్టండి.

6. మీ ధ్యాన

ప్రశాంతత

సమతుల్యత

విశ్రాంత

నిశ్చలత

మనశ్శాంతి

వైపు మళ్ళించండి.

మీ మనసు అటూ ఇటూ పరుగులు తీస్తూ ఉంటే దానిని మెల్లగా బుజ్జగించి తిరిగి

ప్రశాంతత

సమతుల్యత

విశ్రాంత

నిశ్చలత

మన శ్శాంతి

వద్దకు తిరిగి తీసుకురండి

7. ఇప్పుడు మీ సహజ శ్వాస వైపు ధ్యాన మళ్ళించండి. శ్వాసకు ఒత్తిడి కలిగించటం కానీ బలవంతంగా శ్వాసించడం కానీ చేయకండి. కేవలం మీ సహజ శ్వాసను గమనించండి.

ఆశ్రమంలో మాకు దయాప్రమాటిక్ శ్వాస ఉపయోగించే పద్ధతి నేర్పారు. అలా చేయటానికి ఒక చెయ్యి మీ పొట్ట మీద ఉంచండి. మరొక చెయ్యి మీ ఛాతీ మీద ఉంచండి అప్పుడు.

ముక్కు ద్వారా శ్వాస పీల్చి నోటి ద్వారా బయటకు వదలండి

శ్వాస పీల్చేటప్పుడు మీ పొట్ట ఉబ్బటం గమనించండి (మీ చాతీ కాదు)

మీరు మీరు శ్వాస వదిలేటప్పుడు మీ పొట్ట సంకోచించడం గమనించండి

ఈ అభ్యాసం మీకు అనువైన సమయంలో, మీకు అనువైన రీతిన చేయండి

శ్వాస పీల్చేటప్పుడు మీరు సుముఖమైన శక్తిని లోపలికి తీసుకుంటున్నట్లు అనుభూతి చెందండి

శ్వాస వదిలేటప్పుడు విముఖమైన, విషతుల్యమైన శక్తిని విడుదల చేస్తున్నట్లు అనుభూతి చెందండి.

8. శ్వాస పీలుస్తూ మీ ఎడమ చెవి ఎడమ భుజం మీదకి దించండి. శ్వాస వదులుతూ తిరిగి మామూలు స్థితికి రండి

9. శ్వాస పీలుస్తూ కుడి చెవి కుడి భుజం మీదకి దించండి. శ్వాస వదులుతూ తిరిగి మామూలు స్థితికి రండి

10. శ్వాసను పూర్తిగా అనుభూతి చెందండి ఇందులో ఎటువంటి బలప్రయోగం ఉండకూడదు. మీకు అనువైన విధంగా మీకు అనువైన సమయంలో చేయండి

### ప్రశాంతత, విశ్రాంతికి ప్రాణాయామం

పైన చెప్పిన ప్రాణాయామ సన్నాహం చేసిన తర్వాత ఈ ప్రాణాయామం అభ్యాసం చేయండి

4 అంకెలు లెక్కపెడుతూ ముక్కు ద్వారా శ్వాస పీల్చండి.

ఇది మీరు మామూలుగా శ్వాసించే పద్ధతిలో వేగంగా చేయాలి

ఇప్పుడు నాలుగు అంకెలు లెక్కపెడుతూ ఊపిరి బిగబట్టండి.

ఇప్పుడు నాలుగు అంకెలు లెక్కపెడుతూ నోటి ద్వారా శ్వాస వదలండి

ఈ విధంగా పది సార్లు చెయ్యండి

శక్తికి ఏకాగ్రతకు ప్రాణాయామం (కపాలభాతి)

పైన చెప్పిన ప్రాణాయామ సన్నాహం చేసిన తర్వాత ఈ ప్రాణాయామం చేయండి

4 అంకెలు లెక్కపెడుతూ ముక్కు ద్వారా శ్వాస పీల్చండి.

ముక్కు ద్వారా వేగంగా శ్వాస బయటకు వదలండి ఇది ఒక సెకండ్ లోగా

జరగాలి. (మీ ఊపిరితిత్తులలో ఒక ఇంజన్ పరిగెత్తుతున్న అనుభూతి

కలుగుతుంది).

మళ్ళీ 4 అంకెలు లెక్కపెడుతూ ముక్కు ద్వారా శ్వాస పీల్చండి

ఈ విధంగా 10 సార్లు చెయ్యండి

### నిద్ర కోసం ప్రాణాయామం

4 సెకండ్ల కాలం శ్వాసను పీల్చండి

నాలుగు సెకండ్ల కంటే ఎక్కువ కాలం శ్వాసను వదలండి

మీకు నిద్ర వచ్చే దాకా ఇది కొనసాగించండి



రెండవ భాగం

**ఎదగండి**



# బదు ప్రయోజనం

## తేలు స్వభావం

ధర్మో రక్షతి రక్షితః

-- మనుస్మృతి 8:15

బాహ్య ప్రపంచానికి సాధువు అంటే అన్నీ వదిలి పెట్టినట్లు కనబడుతుంది: బట్టతల, కాషాయ బట్టలు మరి ఏ ధ్యాస లేకుండా ఉండటం.. యదార్థానికి సన్యాసం అనేది ఒక లక్ష్యం కాదు అది.. ఒక లక్ష్యానికి మార్గం మాత్రమే. విసర్జించటం అనే ప్రక్రియ మనసు కవాటాలను తెరుస్తోంది

మేము చేత ఉన్న సమయమంతా సేవలో గడిపాము. ఆ సేవ కూడా మా మనసులను విశాలం చేసే దృక్పథంతో ఏర్పాటు చేయబడింది. ఈ సేవలో మాకు నచ్చిన రీతిలో సేవ చేయటం కాదు. ఎక్కడ ఎలా అవసరమైతే అలా సేవ చేయడమే కర్తవ్యం. మా సమ్మతి, అవసరానుగుణంగా ప్రవర్తించే శక్తి అనుభవించటానికి, ప్రదర్శించటానికి మేము - ఏదో ఒక పనిలో కూరుకుపోయి అందులోనే ప్రత్యేకత సాధించటం కాకుండా - అనేక పనులలో, కార్యక్రమాలలో పాల్గొనే వాళ్ళం. వంట పని, ఇంటిపని, తోటపని, గొడ్లపని, ధ్యానం, అధ్యయనం, ప్రార్థన, బోధన వగైరా వగైరా. వీటన్నింటినీ ఒకే విధంగా చూడటానికి నాకు కొంత కాలం పట్టింది. గొడ్ల చావడిలో పనిచేయడం కంటే అధ్యయనం చేయటం నాకు అభిమానంగా ఉండేది.. కానీ సమాజాన్ని, శరీరంలో అంగాలుగా చూడాలని మాకు బోధించారు.. ఏ ఒక్క అంగము మిగిలిన వాటి కంటే ముఖ్యం కాదు... అన్ని అంగాలు ఏకీకృతంగా పని చేస్తాయి శరీరానికి అవి అన్నీ కావాలి.



ఈ సమానమైన సహజీవనం చేస్తున్నకూడా మా లో ప్రతి ఒక్కరికి సహజమైన. ఇష్టాయిష్టాలు ఉన్నాయని స్పష్టమైంది. ఒకరికి పశువులను కాయటం ఇష్టం కావచ్చు (నాకు మాత్రం కాదు). మరొకరికి వంట చేయటం ఇష్టం కావచ్చు (మళ్ళీ అది నా పని కాదు. నేను జీవించటానికి మాత్రమే తినాలి అనే మనిషిని). ఇంకొకరికి తోటపని ఇష్టం కావచ్చు. మాకు ఇష్టం ఉన్నా లేకపోయినా మేము అనేక వ్యాసంగాలలో పాల్గొన్నాం.. అప్పుడు మాకు ఎన్ని రకాల వ్యాసంగాలు ఉన్నాయో గమనించి ఆలోచించటానికి ఒక అవకాశం కలిగింది.... ఆ పనులు చేయటానికి కొత్త నైపుణ్యాలు అవసరం అయ్యాయి వాటిని అధ్యయనం చేసి ఆ పనులు చేయటంలో మాకు కలిగే అనుభూతులను గమనించాం. నాకు ఇష్టమైనది ఏది? ఏ పని సహజంగానూ తృప్తికరంగానూ తోచింది? ఎందుకని?

గొడ్లచావిడి శుభ్రం చేయటంవంటి పని నాకు కష్టంగా తోచితే, అది వదిలించుకోవటానికి బదులు ఆ పని అంటే నాకు ఎందుకు అయిష్టమో తెలుసుకోవడానికి నన్ను నేను శోధించు కున్నాను. చాలా సాధారణమైన దినచర్యలంటే నాకు ద్వేషంగా ఉండేది. నా అహంకారం వల్లనే నాలో ఆ ద్వేషం కలుగుతున్నదని నేను త్వరలోనే గ్రహించాను. ఆ పనులన్నీ చేయటం వృధా కాలయాపన అనే దానికి బదులు చదువుకోవడం మేలైన పని అని నా అభిప్రాయం. నన్ను గురించి ఈ విషయం తెలుసుకున్న తర్వాత నేను గొడ్లచావిడి గాని మరేదైనా గాని శుభ్రం చేయటంలో నేర్చుకోవడానికి ఏమైనా ఉన్నదా అని పరిశీలించడానికి బయలుదేరాను. అలుకు గుడ్డనుంచి నేర్చుకో తగింది ఏమైనా ఉన్నదా? బంగాళదుంపలు విత్తనాలు నాటేటప్పుడు సంస్కృత శ్లోకాలు అభ్యాసం చేయవచ్చునా? నేను పనులు చేస్తూ ఉన్నప్పుడు అలుకు గుడ్డలు అన్ని మూలలకు అన్ని సందులలో దూరడానికి అనువు గా మెత్తగా ఉండాలి అని గమనించాను. ప్రతి పని చీపురులాగా గట్టిగా ఉండే సాధనం తో చేయటానికి వీలు కాదు. మనసుకు అందులో ఒక విలువైన పాఠం కనిపించింది. అన్ని అధ్యయనాలు సాధించి ఎదగాలి అంటే మేం బంగాళదుంపలు నాటేటప్పుడు అందులో ఉన్న లయ ద్వారా నేను ఒక శ్లోకం గుర్తుచేసుకో గలిగాను. ఆ శ్లోకం వల్ల బంగాళాదుంపలకు ఉత్తేజం కలిగింది.

ఆశ్రమం ఒక స్వయం సమృద్ధ ప్రపంచం. అక్కడ మా శక్తిసామర్థ్యాలు, బలహీనతలు పరిశీలించి శోధించటంవల్ల మాలో ప్రతి ఒక్కరినీ మా ధర్మం దిశగా నడిపింది. ధర్మం అంటే ఒక్కమాటలో నిర్వచించ గలిగిన పదం కాదు. “మీరు చెయ్యవలసిన కర్తవ్యం.” అన్న పదం దాని అర్థానికి దగ్గర కావచ్చు. ధర్మం అంటే

నా ఉద్దేశంలో మన జీవితాలలో ఆచరణాత్మకంగా చేసే ప్రయత్నం. ధర్మం అంటే వర్ణము, సేవల సమ్మేళనం అని చెప్పవచ్చు. వర్ణం అంటే (ఆ పదానికి ఇంకా చాలా మెలికలు తిరిగిన అర్థాలు ఉన్నాయి) నైపుణ్యం, పాశం అనే దృష్టితో చూడండి. సేవ అంటే ప్రపంచం అవసరాలు తెలుసుకుని నిస్వార్థంగా ఇతరులకు సేవ చెయ్యటం. మీ సహజమైన కౌశలము, నైపుణ్యము (మీ వర్ణం) ఈ ప్రపంచం అవసరాలను తీర్చగలిగి, అవే మీ ప్రయోజనమైతే, మీ ధర్మం ప్రకారం జీవిస్తున్నారు.

మీ సమయాన్ని, శక్తిని మీ ధర్మాన్ననుసరించి జీవించటానికి వినియోగిస్తే, మీ శక్తిసామర్థ్యాలను పూర్తిగా ఉపయోగించిన తృప్తి, ఈ ప్రపంచానికి ఉపయోగపడే పనిచేసిన సంతృప్తి లభిస్తాయి. మీ ధర్మాన్ననుసరించి జీవించటమే పరిపూర్ణ సంతృప్తికి నికరమైన మార్గం.

సంతృప్తికరమైన జీవితంనించి మనలను దారితప్పించే ప్రభావాలు, పరధ్యానాలను గురించి ఈ పుస్తకం మొదటి భాగంలో ప్రస్తావించాం. వాటిని గ్రహించి వాటిని వదిలించుకోవటం ఎలాగో కూడా ప్రస్తావించాం. ఇప్పుడు మనజీవితాలు మన సంకల్పాల ప్రకారం మన విలువల ననుసరించి నడిచేలా పునర్నిర్మాణం చేద్దాం. ఈ పురోగతి ధర్మం తో మొదలవుతుంది.

ఇద్దరు సాధువులు ఒక నదిలో కాళ్ళు కడుక్కుంటున్నారు. వారిలో ఒకరు ఆ నీళ్ళలో ఒక తేలు మునిగిపోతున్నదని గమనించారు. ఆయన వెంటనే దాన్ని తీసి ఒడ్డున పడేశారు. ఆయన ఆ పని శీఘ్రంగానే చేసినా, తేలు ఆయనను కుట్టింది. రెండో సాధువు అన్నారు: “చూశావా, ఆ తేలు మళ్ళీ నీళ్ళలో పడింది.” మొదటి సాధువు వెంటనే మళ్ళీ ఆ తేలును మళ్ళీ తీసి ఒడ్డున పడేశారు. ఆ తేలు మళ్ళీ ఆయనను కుట్టింది. రెండో సాధువు అడిగారు: “కుట్టటం దాని స్వభావమని మీకు తెలుసుగదా! దాన్ని ఎందుకు రక్షిస్తున్నారు?”

“దాన్ని రక్షించటం నా స్వభావం కనుక.” మొదటి సాధువు జవాబు.

ఆ సాధువు అణకువకు ఆదర్శం. కానీ ఇక్కడ అసలు విషయమేమిటంటే ఆ సాధువుకు తన బాధకంటే, ఆ తేలు ప్రాణం ముఖ్యం. అంతకంటే ముఖ్యమైన పాఠం ఏమిటంటే రక్షణ కల్పించటం ఈ సాధువు సహజ స్వభావం. ఆ తేలు తనను కుడుతుందని తెలిసినాకూడా దాన్ని రక్షించటమే ఆయన ధర్మం. అందులోనే ఆయన తృప్తికూడా. ఆయన తన ధర్మం నిర్వర్తించటంలో బాధననుభవించటానికి సిద్ధంగా ఉన్నారు. తన ధర్మంలో ఆయన విశ్వాసం అదీ.

## ధర్మం తెలుసుకోవటం

ఆశ్రమంలో అది నా మొదటి వేసవి. నేను బాత్రూమ్ లు కడిగాను. బాంగాళాదుంపల కూర వండాను. తోటలో కాసిన క్యాబేజీలు అన్ని కోసి ఆశ్రమం చేర్చాను. నా బట్టలు నేను స్వయంగా ఉతుక్కున్నాను. అంత సులభమైన పని ఏమీ కాదు. మా కాషాయ వస్త్రాలలో పెద్ద దుప్పట్లలో ఎంత ఉంటుందో, మా వస్త్రాలలో కూడా అంత బట్ట ఉంటుంది. వాటిలో ఉన్న అన్నం మరకలు, గడ్డిపరకలు శుభ్రం చేయటం ఒక పెద్ద కసరత్తు.

ఒకనాడు నేను కొత్తగా చేరిన అఫ్రెంటీస్ లాగా ఉత్సాహంగా కడవలు, కుండలు తోముతూన్నాను. అప్పుడు ఒక సీనియర్ సాధువు నా దగ్గరికి వచ్చి

“ ఈ వారం నువ్వు క్లాసు నిర్వహిస్తావా? అని అడిగారు. గీతలో ఈ శ్లోకం గురించి మాట్లాడాలి. “ ప్రముఖ వ్యక్తి అనుసరించిన విధానాన్ని సాధారణ వ్యక్తులు అనుసరిస్తారు. ఆయన సోదాహరణంగా ఏ స్థాయి నిర్ణయాల్ని తీసుకుంటా అదే స్థాయిని అనుసరిస్తుంది.”

నేను అందుకు అంగీకరించాను. మళ్ళీ కుండలు, కడవలు తోమడానికి ఆరంభిస్తూ నేను ఏమి మాట్లాడ పోతున్నానా అని ఆలోచించ సాగాను. ఆ శ్లోకం భావం నాకు తెలుసు. మనము సోదాహరణంగా బోధిస్తాము. అది నా అవగాహనను తట్టి లేపుతున్నది. నువ్వు నీ మాటలు కావు. నీ ప్రవర్తనే నువ్వు. ఈ సందర్భంలో సెయింట్ ఫ్రాన్సిస్ ఆఫ్ అస్సిసి అన్న మాటలు నాకు గుర్తు వస్తున్నాయి: “సర్వదా సువార్తను బోధించండి. అవసరమైనప్పుడు మాటలను ఉపయోగించండి.”

నా లాగానే చాలామంది ఇతర సాధువులు కూడా ఐదో ఏట ఆశ్రమంలో చేరిన వాళ్ళు కాదు. వాళ్లంతా బయటి ప్రపంచంలో స్కూల్లో చదివారు. వాళ్లకు బాయ్ ఫ్రెండ్స్, గర్ల్ ఫ్రెండ్స్ ఉన్నారు. వాళ్లు ఎలివేషన్ సినిమాలు చూశారు. ఈ శ్లోకం భావాన్ని అర్థం చేసుకోవటంలో వాళ్లకు ఏమీ కష్టం ఉండదు. కాని ఆశ్రమం బయట బాహ్యప్రపంచంలో వారి అనుభవాల తో జత చేసి ఆ స్వభావాన్ని ఎలా వ్యాఖ్యానించటం అని ఆలోచిస్తూ నేను ఉత్తేజితుడయినాను.

మా లైబ్రరీలో ఉన్న కంప్యూటర్ల వయసు ఉడిగి పోయింది. వాటి ఇంటర్నెట్ కనెక్షన్ చాలా చాలా మందం. నేను భారతదేశం లో ఉన్నాను. దిక్కుతోచని ప్రదేశం మధ్యలో ఉన్నాను. ఒక్కొక్క బొమ్మ డౌన్లోడ్ చేయడానికి గంట సేపు పడుతుంది

కాలేజ్ లైబ్రరీలో మంచి వేగంతో పనిచేసే కంప్యూటర్లు యోగించిన తర్వాత ఇక్కడ ఇలా కాచుకు కూర్చోవటం తల నొప్పిగా ఉన్నది. కానీ నాతోటి సాధువులు వంట గదిలో నీళ్లు మార్చటానికి ఓపిగా కాచుకుని కూర్చుని ఉన్నారని నాకు తెలుసు.. వాళ్లలాగే నేను కూడా సమయానుకూలంగా ప్రవర్తించాలి.

నా పరిశోధనా వ్యాసంగంలో కమ్యూనికేషన్ మనస్తత్వం అంటే నాకు చాలా అభిరుచి పెరిగింది. మన కమ్యూనికేషన్ లో 55 శాతం మన శారీరక కదలిక ద్వారాను , 38 శాతం మన స్వరంలో మార్పుల వల్లను, కేవలం ఏడు శాతం మనం మాట్లాడే మాటలతోను మనం చెప్పదలుచుకున్నది ఎదుటివారికి తెలుస్తుంది అని ఆల్బర్ట్ మెప్రోబియాన్ పరిశోధనల వల్ల తెలిసింది అని నేను చదివాను. (ఇది సాధారణమైన సూచిక ఆ అంకెలు కొంచెం అటు ఇటు మారినా మన భావ ప్రకటన అధిక భాగం మాటలు లేకుండానే నడుస్తుంది అన్నమాట యధార్థం). మన సందేశాలు, మన విలువలు ఎలా తెలియజేస్తాం అని పరిశోధించడం, వివిధ నాయకుల భావప్రకటనా శైలి విశ్లేషణ చేస్తూ, ఇవన్నీ మన జీవితంలో ఎటువంటి పాత్ర వహిస్తాయో అని పరిశీలిస్తూ నన్ను నేను మర్చిపోతాను. నేను జేన్ గుడార్ గురించి చదివాను. ఆమె నాయకురాలు కావాలని ఎన్నడూ అనుకోలేదు.. ఆమె చింపాంజీల గురించి అధ్యయనం చేయటానికి 1960లో టాంజానియా అడవులలో ప్రవేశించారు. కానీ ఆమె పరిశోధన అక్కడ జరుగుతున్న కార్యక్రమాలు పర్యావరణ సంరక్షణ పునఃనిర్వచనం చేశాయి. అనేక మంది స్త్రీలను ఆమె రంగంలోకి ఆకర్షించింది. పర్యావరణ సంరక్షణలో పాలు పంచుకోవటానికి వందలు వేలమంది యువతరాన్ని ఆకర్షించింది, ఉత్తేజపరిచింది.

మా తరగతి ఒక సుమారయిన పరిమాణం ఉన్న గదిలో సమావేశం అయింది నేను కొంచెం ఎత్తుగా మెత్తగా ఉన్న మెత్త మీద కూర్చున్నాను విద్యార్థులంతా నా ఎదురుగా మెత్తల మీద కూర్చున్నారు. వారి కంటే కొంచెం ఎత్తైన ఆసనంలో కూర్చోవడం తప్ప ఇంక ఏ విధంగానూ వారి కంటే నేను అధికుడినీ కాదు అని నా ఆలోచన.. ప్రతి ఒక్కరూ సమకాలీనంగా విద్యార్థి గురువు అవతారం అని సాధువులుగా మేము ఈ పాటికి నేర్చుకొని ఉన్నాము.

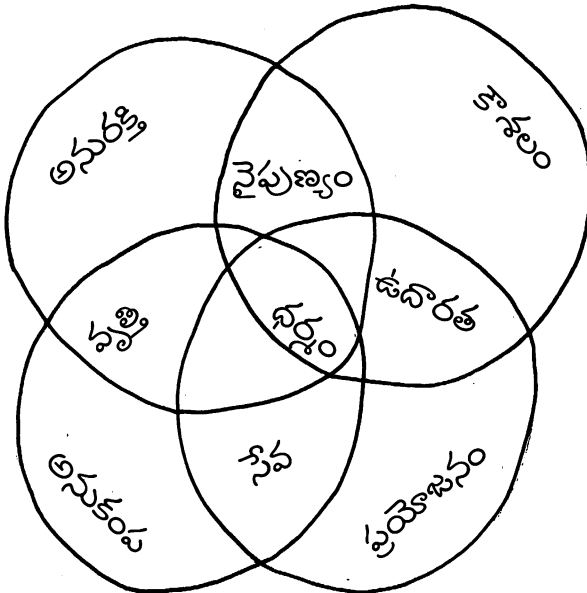
నా ప్రసంగం ముగిసేసరికి అది జరిగిన విధానం నాకు తృప్తి కలిగించింది. నా భావాలు పరిశోధన చేయటంలో ఎంత ఆనందం అనుభవించానో, వాటిని నాతోటి సాధువులతో పంచుకోవటం కూడా ఆనందం అనుభవించాను. చెప్పిన ఉదాహరణలు చాలా బాగా ఉన్నాయని వారు మెచ్చుకున్నారు. ప్రస్తుత జీవనానికి ఆ శ్లోకానికి గల అన్వేష్య సంబంధం మనసుకు నచ్చే లాగా చెప్పానని మెచ్చుకున్నారు. నాకు ధన్యవాదాలు చెప్పారు. నేను ఆ ప్రసంగానికి ఎలా తయారయ్యానని ఒకరిద్దరు అడిగారు. ఆ ప్రసంగంకోసం నేను ఎంత శ్రమించానో నారు గమనించారు. నా సంతృప్తి లోనూ వారి మెచ్చుకోలు ఆనందిస్తున్న నేను నా ధర్మం గ్రహించటం ఆరంభించాను. అధ్యయనం, జ్ఞానంతో ప్రయోగాలు, ప్రసంగాలు. ప్రతి ఒక్కరి శారీరక మానసిక స్వభావం వారు ఎందులో నిష్ణాతులై వికసించుతారో నిర్ణయిస్తుంది. ఇతరులకు సేవ చేయటంలో ధర్మం మీ సహజ స్వభావాన్ని - మీ సహజ కౌశలం సామర్థ్యం, వ్యవహార శైలి - వినియోగిస్తుంది. మీ నిర్వహణ కౌశలంతో కూడి ఉండి ఆ ప్రక్రియ మీకు

ఆనందం కలుగజేస్తూ ఉంటే అందులో పాశం కలుగుతుంది. వినేవారి ప్రతిస్పందన సుముఖంగా ఉండాలి.. అప్పుడు మీ పాఠశాలకి ఒక ప్రయోజనం కలుగుతుంది. ధర్మ యొక్క మర్మసూత్రం ఇదే.

## పాశము + అనుభవజ్ఞత + ప్రయోజనం = ధర్మం

మన కృషిని గురించి ఇతరులు చెబుతున్న ప్రశంసలకు మనము ఉదేకంలో ఓల లాడుతే మనం చేస్తున్న పనిమీద మనకు పాశం లేదని అర్థం. మా మన అభిరుచులు నైపుణ్యాలలో మనము నిమగ్నమై ఉండి వాటిని ఎవరూ పట్టించుకోకపోతే మన పాశానికి ప్రయోజనం లేదు. ఈ రెండింటిలో ఏది లేకపోయినా మనం మన ధర్మం ప్రకారం జీవించడం లేదు.

సాధారణంగా మనుషులు వాళ్ళు ఏమి చేయదలచుకున్నారో వారు ఏమి కావాలని అనుకుంటున్నారో చెబుతూ ఆకాశహర్యాలు నిర్మించేటప్పుడు. అది వారి ధర్మం అనుసరిస్తున్నదా లేదా అన్న విషయం వాళ్ళు తరిచి చూడరు. ఆర్థిక రంగంలో మంచి రాబడి ఉంటుంది కనుక అందరూ అందులో చేరాలని ఆశిస్తారు. లేదా డాక్టర్ అంటే గౌరవ ప్రతిపత్తి కలిగిన వృత్తి కనుక వాళ్ళు డాక్టర్లు కావాలనుకుంటారు. వాళ్లకు ఆ వృత్తి, సరైనదా కాదా - ఆ వృత్తి, ఆ వాతావరణం వాళ్లకి నచ్చుతుందా లేదా ఆ వృత్తికి కావలసిన సహనం, సామర్థ్యం వారిలో ఉన్నాయా లేవా - అని ఆలోచించకుండా వాళ్లు అందులో ప్రవేశిస్తారు.



## మీ సంపూర్ణ వ్యక్తిత్వం

ఎదిగే వయసులో మనలో కొంతమంది రెండు అబద్ధాలు వింటారు. అందులో మొదటిది “నువ్వు ఎందుకు పనికిరావు.” రెండవది “నువ్వు ఏది కావాలనుకుంటే అది కావచ్చు”. అసలు నిజం ఏమిటంటే -

**మీరు ఏది కావాలనుకుంటే అది కాలేదు.**

**కానీ మీ అణువణువునా మీరు మీలోని మీరు కావచ్చు.**

సాధువు ఒక ప్రయాణికుడు. ఆయన ప్రయాణం అంతరంగంలోకి. ఆ ప్రయాణం అసలైన విశ్వాసమైన శక్తివంతమైన ఆత్మకు చేరువచేస్తుంది. భక్తిని మీ పరమార్థాన్ని తెలుసుకోవటానికి మీరు ముక్కు మొహం తెలియని అపరిచిత ప్రదేశాలకు వెళ్లకర్లేదు. అది ఏదో లంకెల బిందెల లాగ ఎక్కడో దూర తీరాల్లో పాతిపెట్టి ఉన్నదని మీరు వెతుక్కుంటూ వెళ్లనక్కర్లేదు. మీ ధర్మం మీ తోనే ఉన్నది. అదినుంచి అది మీ తోనే ఉన్నది. అది మీ అస్తిత్వంలో నిండి ఉన్నది. కుతూహలంతో మన మనసు తలుపులు తెరిచి ఉంచితే మీ ధర్మం మీకు దర్శనమిస్తుంది.

అయినా కూడా మన ధర్మం గుర్తించి గ్రహించటానికి చాలా కాలం పట్టవచ్చు. ఈనాటి ప్రపంచంలో అన్నిటిని మించిన సవాలు ఏమిటంటే ఇప్పటికిప్పుడు బృహత్పాఠశాలలు సాధించాలనే ఒత్తిడి. ఫేస్బుక్ వ్యవస్థాపకులు మార్క్ జుకర్బర్గ్, స్నాప్ చాట్ వ్యవస్థాపకుడు ఎవాన్ స్పీగెల్ (24 సంవత్సరాల వయసులో ప్రపంచంలో అందరికంటే చిన్న బిలియనీర్ అయ్యాడు). అలాగే ఛాన్స్ ది రాపర్, బెల్లా హడీస్ చిన్న వయసులోనే ప్రఖ్యాతి చెందారు. వీళ్లందరినీ చూసి మనం మన ధర్మం తెలుసుకొని మన రంగంలో రాణించలేదు అని, మనము జీవితంలో విఫలం అయినట్లు అనుభూతి చెందుతాం.

చిన్నవయసులోనే అంతా సాధించాలి అనే ఒత్తిడి వల్ల మనుషులు మానసికంగా ఒత్తిడికి లోను అవటమేకాక ఆ ఒత్తిడి వారి సఫలతను అడ్డుకుంటుంది. ఫోర్స్బ్ల్యూ మ్యాగజీన్ ప్రచురణకర్త రిక్ కార్ల్ గార్డ్ ‘లేట్ బ్లూమ్స్’ అన్న పుస్తకం రచించారు. అందులో ఆయన. “మనలో ఎక్కువ మందిమి చిన్న వయసులోనే ప్రఖ్యాతి చెందం. కానీ ఈ సమాజం విద్యావిషయక పరీక్షల మీద, సరైన కాలేజీలో ప్రవేశించటం, మీరు డిగ్రీ కూడా సంపాదించడం ముందే మిలియన్ల డాలర్ల విలువ చేసే యాప్ ఏదో డెవలప్ చేయటం మీద (ఒకవేళ మీరు కాలేజీ నుంచి పారిపోయి మీ మళ్లీ మిలియన్

డాలర్ కంపెనీ ఆరంభించి ఉండకపోతే) ధ్యాస కేంద్రీకరిస్తుంది. ఈ మనస్తత్వం పాతికేళ్ళ వయసులో ఘనతను సాధించనివారి మీద, కొంత ఘనతను సాధించిన వారి మీద కూడా విపరీతమైన ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. చిన్న వయసులోనే విజయాలు సాధించిన వారు ప్రపంచ స్థాయి విజయాలు సాధించటానికి అసాధారణమైన ఒత్తిడికి లోనవుతున్నారు.

కానీ జీవితంలో తరువాతి దశలో అసమానమైన విజయాలు సాధించేవారు అనేక మంది ఉన్నారు అంటారు కార్ల గార్డ్. టోనీ మోరిసన్ మొదటి నవల 'ది బ్లూయెస్ట్ ఐ' ఆమె 39వ యేట ప్రచురణ అయింది. రెడ్ బుల్ ఎనర్జీ డ్రింక్ కంపెనీ స్థాపించిన దీప్రిచ్ మాటేషిట్ అంతకు మునుపు పది సంవత్సరాలు కాలేజీలో, ఆ తర్వాత స్కీ ఇన్స్ట్రక్టర్ గా పని చేశారు. మీ ధ్యాస కేంద్రీకరించండి, మీ సామర్థ్యాలను బలోపేతం చేయండి. అప్పుడు మీరు దారి తెలుసుకుంటారు.. ఒకసారి మీ ధర్మం గుర్తించిన తర్వాత దానిని అనుసరించండి.

## పరధర్మం

పరిపూర్ణంగా ఆచరించిన పరధర్మం కంటే అపరిపూర్ణంగా ఆచరించిన స్వధర్మమే మేలు అంటుంది భగవద్గీత. 2005 స్టాన్ఫర్డ్ స్నాతకోపన్యాసంలో స్టీవ్ జాబ్స్ అన్నారు. "ఈ సమయం చాలా పరిమితం. మరెవరి జీవితమో జీవిస్తూ మీ జీవితాన్ని వృధా చేయకండి."

అండ్రె అగాసి ఆత్మకథలో ఈ ప్రపంచం మీద ఒక బాంబు వేశారు. ఆయన ఒక నాడు ప్రపంచంలో ప్రథమ స్థానం ఆక్రమించిన టెన్నిస్ క్రీడాకారులు. ఎనిమిది సార్లు గ్రాండ్ స్లాం ఛాంపియన్ అయ్యారు ఒలింపిక్స్ లో స్వర్ణ పతకం సాధించారు కానీ ఆయనకు టెన్నిస్ అంటే ఇష్టం లేదు!! అగాసి తండ్రి బలవంతం మీద టెన్నిస్ ఆటలో ప్రవేశించాడు. అతను టెన్నిస్ చాలా బాగా ఆడగలిగినా కూడా టెన్నిస్ ఆడటం అంటే అతనికి పరమ ద్వేషం. అందులో ఆయన ఘన విజయాలు సాధించాడు. ఊహాత్మితమైన డబ్బు సంపాదించాడు. కానీ అవన్నీ లెక్కలోకి రావు అది అతని ధర్మం కాదు. కానీ అగాసి టెన్నిస్ క్రీడలో తన సఫలతను తన అసలైన అనురక్తివృత్తిగా మలచుకున్నాడు. టెన్నిస్ క్రీడారంగంలో ఏస్ లు సర్వ్ చేసే బదులు ఇతరులకు సేవ చేస్తున్నాడు. తన సొంత రాష్ట్రం నెవాడా లో పిల్లలకు ప్రాథమిక అవసరాలు కలిగించే సేవ చేయటం తో పాటు అండ్రె అగాసి పౌండేషన్ ద్వారా నిరుపేద విద్యార్థులను కాలేజీకి సిద్ధం చేసే K - 12 స్కూల్ నడుపుతున్నారు.

మన సమాజం మన శక్తిసామర్థ్యాలను పెంపొందించటానికి బదులు మన బలహీనతలను దృఢతరం చేసే లాగా తయారయింది. స్కూల్లో మీకు 3 A లు ఒక D వస్తే మీ చుట్టూ ఉన్న పెద్దలు అందరూ ఆ ఒక్క D మీదనే తమ ధ్యాస కేంద్రీకరిస్తారు. స్కూల్లో మన గ్రేడ్లు, ప్రామాణిక పరీక్షలలో మన స్కోర్, మనము ఎలా చదువుతున్నాము, చేస్తున్నాము అనే విషయాలపై సమీక్ష, అభివృద్ధి ప్రయత్నాలు అన్నీ మన లోపాలను చూపి వాటిని సరిదిద్దుకో మంటాయి. కానీ ఆ బలహీనతలను మన బలహీనతగా గాక మరొకరి ధర్మంగా ఆలోచిస్తే ఏమవుతుంది? బెనెడిక్టైవ్ నన్ సిస్టర్ జోన్ చిట్టిస్టర్ అంటారు:” మన పరిమితులు తెలుసుకుంటే మన మనసులు తెరుచుకుంటాయి. ఇతరుల శక్తి సామర్థ్యాలు తెలుసుకుంటే మనకు భద్రత అనుభూతి కలుగుతుంది. ప్రతి ఒక్కటి మనమే చేయనక్కర్లేదు, ప్రతి ఒక్క పని మనం చేయలేము అని కూడా మనం గ్రహిస్తాం. నాకు అసాధ్యమైంది మరొకరికి సాధ్యమవుతుంది.. అది వారి బాధ్యత.... నా పరిమితులు ఇతరుల శక్తి సామర్థ్యాలకు అవకాశం ఇస్తాయి.” మన బలహీనతల మీద ధ్యాస కేంద్రీకరించే బదులు మన శక్తిసామర్థ్యాల మీద కేంద్రీకరించి వాటిని మన జీవితానికి ఆయువుపట్టుగా చేయడానికి ప్రయత్నం చేయాలి.

ఇక్కడ రెండు ముఖ్యమైన సూత్రాలు ఉన్నాయి: మీ ధర్మం ఆచరించటం అంటే మీకు ఫ్రీ పాస్ దొరికినట్లు కాదు కౌశల్యం, నైపుణ్యము అవసరమైనప్పుడు మీరు మీ శక్తి సామర్థ్యాల మీద ఆధారపడాలి. కానీ మీ బలహీనతలు దయ ఉడారత అయితే వాటిని పెంపొందించటంలో మీరు ఎన్నడూ వెనకడుగు వేయకూడదు. మీలో అనుకంప లోపిస్తే మీరు ఎంత సాంకేతిక నిపుణులు అయినా నిష్ప్రయోజనం. మీకు ఏదో ఒక నైపుణ్యం ఉన్నది కనుక మీరు నిర్ణయాలం కాకూడదు. మన ధర్మం ఏమిటో మనం తెలుసుకో లేదు కనుక మనలో కొంతమందిమి మన ధర్మం వెలుపల జీవిస్తాం. మనకున్న ఆహ్వానాలు, అవకాశాలు తిరస్కరించే ముందు కొంత ప్రయోగం చేయడం ముఖ్యం. ఈ ప్రయోగం అంతా మనము స్కూల్లో ఉన్నప్పుడు, లేకపోతే మరొకచోట మన చిన్న వయసులో జరుగుతుంది.

నా ధర్మం కొన్ని విపరీతమైన చేదు అనుభవాల ద్వారా వెలువడింది. ఆనాడు ఆశ్రమములో క్లాసులోనేనుబోధించటానికి ముందు నాకు నలుగురి ఎదుట మాట్లాడాలి అంటే రుచించేది కాదు. నాకు 7-8 సంవత్సరాల వయసులో నేను మా స్కూల్ అసెంబ్లీ లో పాల్గొన్నాను. అక్కడ పిల్లలు అందరూ వారి వారి సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు ప్రదర్శించారు.. మా అమ్మ నన్ను ఒక భారతీయ రాజుగా తయారుచేసింది. చీర లాంటి దుస్తులు రెండు చుట్టూ వేసింది.. ఆ దుస్తులు నాకు సరిపోలేదు. అంతేకాక ఆవేషం నా వంకరటింకర దేహానికి సరిగా అమర లేదు.. నేను వేదిక మీదికి రాగానే



పిల్లలు నవ్వుటం మొదలు పెట్టారు... నాకు పొడటం చేతకాదు. నేను సంస్కృతంలో ఒక ప్రార్థన పొడటం మొదలు పెట్టేసరికి రెండు నిమిషాలలో అక్కడ ఉన్న ఐదు వందల మంది పిల్లలు టీచర్లు అందరూ నవ్వుటం మొదలు పెట్టారు. నేను ఆ ప్రార్థన శ్లోకం మర్చిపోయాను.. నా ఎదురుగా ఉన్న కాగితం చూశాను. నా కన్నీళ్ళ వల్ల అక్కడ ఉన్నది నేను చదవలేకపోయాను.. మా టీచర్ వేదిక మీదికి వచ్చి నా చుట్టూ చెయ్యి వేసి అందరూ ప్రేక్షకుల నవ్వుల మధ్య నన్ను లోపలికి తీసుకు వెళ్ళింది. అది మరణశిక్ష లాగా అనిపించింది. ఆ క్షణం నుంచి నాకు స్టేజి అంటే ద్వేషం. ఆ తర్వాత నాకు పద్యాలుగేళ్ళ

## సంభావ్య శక్తి చతురస్రాలు

I. కౌశలం పూర్ణం, అనురక్తి పూజ్యం	II. కౌశలము, అనురక్తి పూర్ణం
III. కౌశలము పూజ్యం, అనురక్తి పూజ్యం	IV. కౌశలం పూజ్యం, అనురక్తి పూర్ణం

ప్రశ్న:

మన శక్తి సామర్థ్యాలు సమయము రెండవ  
చతురస్రంలోనే - మనకు నచ్చిన పనులు,  
శక్తిశామర్థ్యాలు ఉన్న పనులు చేస్తూ - ఎక్కువగా  
గడపటమెలా?

వయసులో మా అమ్మానాన్నానన్నున్నూలు వదిలిన తరువాత నడిచే పబ్లిక్ స్పీకింగ్ / డ్రామా ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొనటానికి నన్ను బలవంతం చేశారు. మూడు గంటలు, వారానికి మూడు సార్లు, నాలుగు సంవత్సరాల పాటు నాకు స్టేజి మీద వ్యవహరించే కౌశలాన్ని, నైపుణ్యాన్ని ప్రసాదించింది. కానీ నాకు మాట్లాడడానికి ఏమీ ఉండేది కాదు ఆ కార్యక్రమం నాకు గిట్టలేదు. అప్పుడూ ఇప్పుడూ కూడా నేను ఇంకా స్టేజీ ఫియర్ తో బాధపడుతూనే ఉన్నాను. కానీ ఆ పబ్లిక్ స్పీకింగ్ కోర్స్ నా జీవితాన్ని మార్చేసింది. ఒకసారి ఆ నైపుణ్యం నా చేయి కలిపిన తర్వాత నన్ను ఆపేవారు లేక పోయారు.

ఆశ్రమంలో మొదటి వేసవి ముగిసిన తరువాత, నేను పూర్తిగా సాధువుగా మారలేదు. నేను కాలేజీకి తిరిగి వచ్చి మళ్ళీ ఒకసారి బోధనలో నా సామర్థ్యం ప్రయత్నించాలని నిశ్చయించుకున్నాను. 'థింక్ అవుట్ లాడ్' అనే పేరుతో ఒక క్లబ్

స్థాపించాను. అక్కడ ప్రతివారం నేను తత్వ, ఆధ్యాత్మిక, వైజ్ఞానిక విషయాల మీద ప్రసంగం చేస్తాను. ఆ తర్వాత. ఆ విషయం మీద చర్చిస్తాం. మొదటి సమావేశానికి “ఐహిక సమస్యలు, ఆధ్యాత్మిక పరిష్కారాలు” అన్నది ప్రసంగ విషయం. మానవులుగా జీవితంలో మనం సవాళ్లను, ఎదురు దెబ్బలను, సమస్యలను ఎలా అనుభవం చెందుతాము, ఆధ్యాత్మికత ఎలా పరిష్కారాలు చూపుతుందో పరీక్షించుదామని ప్లాన్ చేశాను. ఈనాడు ఆ సమావేశానికి ఎవరూ రాలేదు. అది ఒక చిన్న గది. ఖాళీగా ఉన్న గది చూస్తున్నప్పుడు ఇందువల్ల నేను నేర్చుకో కలిగింది ఏమిటి అన్న ఆలోచన వచ్చింది. అప్పుడు నేను అనుకున్న పని నేను కొనసాగించాను. నా ఉత్సాహం, అంతా జోడించి ప్రసంగించాను. నాటి విషయం అందుకు అర్థమైనది అని నా భావన. ఆనాటి నుంచి నేను ఏదో ఒక మాధ్యమం లో అదే పని - మనం ఎవరము అనే ప్రశ్న తో ఆరంభించి మన దైనందిన జీవితంలో సవాళ్లకు పరిష్కారాలు కనుక్కోవడం ఎలా అని చర్చించుతూ - చేస్తూ వచ్చాను.

“థింక్ అవుట్ లాడ్” తరవాతి సమావేశానికి నేను మరొక అడుగు ముందుకు వేశాను. పోస్టర్లు అంటించి అందరికీ కరపత్రాలు పంచి పెట్టాను. ఒక పది మంది హాజరయ్యారు.. నా రెండవ ప్రయత్నానికి కూడా ప్రసంగ విషయం అదే..: “ఐహిక సమస్యలు ఆధ్యాత్మిక పరిష్కారాలు.” హాస్యనటుడు క్రిస్ రాక్ ఫార్మ్యూస్మాటికల్ పరిశ్రమ వ్యాధులు నయం కావాలి అని కోరుకోదు - ఆ పరిశ్రమ ఉత్పత్తి చేసే మందులు అమ్మి మనకు నిత్యం అవసరం కావాలి అని దాని కోరిక - అన్న అంశం మీద ఒక ప్రదర్శన చేశారు. ఆ అంశం ఆ సమావేశంలో అందరికీ వినిపించుతూ నా కార్యక్రమం ప్రారంభించాను. ఈ చర్చను ‘నేను మనము అసలైన అభివృద్ధి కాక తాత్కాలిక పరిష్కారాల కోసం ఎదురు చూస్తున్నాం’ అని మొదలు పెట్టాను. సాధువు తత్వం మన దైనందిన జీవితాల్లోకి తీసుకురావటానికి హాస్య ప్రధానమైన సమకాలీన దృష్టాంతాలు చూపించటం మా అభిమాన విషయం.. తర్వాత మూడు సంవత్సరాలు ‘ థింక్ అవుట్ లాడ్’ కాలేజీలో ప్రతి వారము అదే పని చేసింది. నేను కాలేజీ లో నుంచి బయటికి వచ్చే నాటికి క్లబ్ సభ్యుల సంఖ్య 100 కు చేరుకుంది. ప్రతి వారము మూడు గంటల వర్క్ షాప్ గా రూపొందింది.

మన అందరిలోనూ ఒక ప్రత్యేకమైన మేధ ఉన్నది. అది మన కళ్ళ ఎదుట స్పష్టంగా కనపడకపోవచ్చు.. చేరుకోవటానికి మార్గమే కనపడకపోవచ్చు. నా ధర్మం నాకు ఎదురైన ఉద్యోగ మార్గాలలో దేనిలోనూ లేదు ఆశ్రమములో అదృష్టం కొద్దీ లభించిన అవకాశంతో, ఆ తర్వాత నేను స్థాపించిన క్లబ్ ద్వారానూ నాధర్మం గోచరించింది. మన ధర్మాలు ఎక్కడో డాక్టర్లని ఉండవు. కానీ వాటిని గుర్తించడానికి

మనము సహనంతో శ్రమించాల్సి ఉంటుంది. తమ పుస్తకం 'పీక్' లో యాండర్స్ ఎరిక్సన్, రాబర్ట్ పూల్ చెప్పినట్లు ఆధిపత్యం రావాలి అంటే ప్రయత్నపూర్వకంగా చాలా చాలా అభ్యాసం చేయాలి. కానీ అది మీకు అభిమాన మైన విషయం అయితే మీరు చేస్తారు. పికాసో చిత్రకళలో ఇతర రంగాలు కూడా ప్రయోగం చేశారు. కానీ తన ధ్యాస పెయింటింగ్ మీద నిలిపారు. మైఖేల్ జోర్డాన్ కూడా బేస్ బాల్ ఆడాడు. కానీ అతను నిజంగా తారాపథానికి అందుకున్నది బాస్కెట్బాల్ లోనే.. శక్తి సామర్థ్యాలు ఉన్న రంగంలో శ్రమించి పని చేయండి. మీ జీవితంలో ప్రగాఢమైన సంతృప్తి, సార్థకత సాధిస్తారు.

## మీ అనురక్తితో ఏకం అవ్వండి

మన ధర్మం ఏమిటో తెలుసుకోవాలంటే మనము మన గాఢ అనురక్తిని - మనము మన పూర్వకంగా నచ్చి పనులు. అవి మనం చాలా చక్కగా నిర్వహిస్తాము కూడా - గుర్తించాలి. సంభావ్య చతురస్రాలు బొమ్మ చూస్తే అందులో మనము కుడి చేతి వైపు పైన ఉన్న సాధ్యమైనంత సమయం - వరకు బాగా ఇష్టమైనవి, మనం సమర్థవంతంగా చేయగలిగినవి - గడపాలి అని ఎవరూ చెప్పనక్కర్లేదు. కానీ జీవితం ఆ విధంగా నడవదు. యదార్థానికి మనలో చాలా మంది మొదటి చతురస్రం లో - అక్కడ మనకు సామర్థ్యం ఉంది గాని మనసు అక్కడ లేదు - జీవితంలో ఎక్కువ భాగం గడిపేస్తాం. మనకు విరామసమయం దొరికినప్పుడు మనం నాలుగవ చతురస్రంలోకి దూకి మనకు ఇష్టమైన అభిరుచులు, అన్య కార్యక్రమాలు ఆనందించటానికి ప్రయత్నిస్తాం.

అక్కడ ఆ రంగంలో మనము ఆశించినంత సామర్థ్యం నైపుణ్యం సంపాదించడానికి తగిన సమయం మన చేతిలో లేదు. ఉండదు. మూడవ చతురస్రంలో ప్రవేశించాలని కూడా ఎవరూ కోరుకోరు. అవి మనకు చేతకాని మనకు ఇష్టం లేని పనులు. అక్కడ ఉండటం చాలా నిరాశ, నిస్పృహ కలిగిస్తుంది. కనుక ఇక్కడ మన ప్రశ్న ఏమిటి అంటే. - రెండవ చతురస్రంలో - మనకు ఎంతో ఇష్టమైన మనము సమర్థవంతంగా చేయవలసిన పనులు చేస్తూ - సాధ్యమైనంత సమయం గడపటం ఎలా? (నేను ఈ చతురస్రాలు సంఖ్యానుసారం చర్చించటం లేదని మీరు గమనించే ఉంటారు. మొదటి చతురస్రం నాలుగవ చతురస్రం మనకు కావలసిన దానిలో సగం మాత్రమే కలుగుతాయి.. కనుక వారిని మొదట చర్చించడం భావ్యం.)

## మొదటి చతురస్రం: కౌశలం పూర్ణం, అనురక్తి పూజ్యం

ఇక్కడి నుంచి రెండవ చతురస్రానికి వెళ్ళటం అంటే చెప్పడం సులభం చేయడం కష్టం. మీకు మీ ఉద్యోగం అంటే ఇష్టం లేదనుకోండి. మన అందరికీ ఇష్టమై, కోరుకున్నంత జీతం ఇచ్చే ఉద్యోగాలు దొరకటం అసంభవం. కనుక ఉన్న ఉద్యోగాల లోనే మనం రెండవ చతురస్రానికి కదలటానికి మార్గాలు వెతకటం ఆచరణ యోగ్యమైన పద్ధతి. వీరు ఉన్నచోటికి మీ ధర్మాన్ని చేర్చాలి అంటే ఏం చేయాలి?

మొదటిసారి నేను ఆశ్రమం విడిచిపెట్టి వచ్చినప్పుడు యాక్సెస్సర్ (ప్రపంచమంతా వ్యాపించి ఉన్న మేనేజ్మెంట్, కన్సల్టింగ్ సంస్థ) లో ఒక కన్సల్టింగ్ ఉద్యోగంలో చేరాను. నిత్యము మేము అంకెలు, డేటా, ఆర్థిక నివేదికలతో వ్యవహరిస్తూ ఉండేవాళ్ళం. ఉద్యోగం అంటే ఎక్సెల్ లో కౌశలము, సమర్థత అవసరం అని గ్రహించాను. కానీ ఎక్సెల్ కు, నాకు పడలేదు. నేను ఎంత ప్రయత్నం చేసినా దాన్ని వంట పట్టించుకోలేక పోయాను. నా ధ్యాస ఎంత మాత్రము అందులో ఉండేది కాదు. నా మట్టకు నాకు అది గొడ్ల చావడిలో పని చేయడం కంటే దుర్భరం అనిపించింది. సాధ్యమైనంతవరకు పనిచేస్తూనే నాకు ఎందులో సామర్థ్యం ఉన్నదో, దాన్ని ప్రదర్శించటానికి మార్గాలు వెతక సాగాను. వివేచన, జీవించటానికి సాధనాలు (ధ్యానము, మానసిక జాగృతి) నా అత్యంత అభిమాన విషయాలు. నాతోపాటు పనిచేస్తున్న బృందానికి మానసిక జాగృతిని గురించి బోధిస్తానని చెప్పాను. నా భావం ఆ బృందాన్ని నడిపిస్తున్న మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ కు బాగా నచ్చింది.. నేను బోధించిన క్లాసు అంతకుమించి అందరికీ నచ్చింది. వెంటనే ఆమె ఆ వేసవిలో జరగబోతున్న కన్ఫరెన్స్ సమావేశంలో నన్ను 'జ్ఞానము, మానసిక జాగృతి' గురించి ప్రసంగించమన్నారు. నేను ట్వికెస్ హామ్ స్టేడియంలో ఒక వెయ్యిమంది సభ్యుల ఎదుట ప్రసంగించ పోతున్నాను. ఆ స్టేడియం ఇంగ్లాండ్ నేషనల్ రగ్బీ టీం కి స్వగృహం లాంటిది.

నేను స్టేడియం చేరుకున్నప్పుడు నా ప్రసంగం ఇద్దరు ప్రముఖ వ్యక్తుల మధ్య ఉండబోతున్నది అని తెలుసుకున్నాను. మొదట. CEO ప్రసంగిస్తారు తర్వాత. నా ప్రసంగం. ఆ తర్వాత సుప్రసిద్ధ రగ్బీ క్రీడాకారులు విల్ గ్రీన్ వుడ్ ప్రసంగిస్తారు. కార్యక్రమాన్ని గురించి వింటూ నేను శ్రోతలమధ్య కూర్చున్నాను. చెత్త.. అందరూ నన్ను చూసి నవ్వుతారు. నేను అసలు ఈ ప్రసంగానికి ఎందుకు ఒప్పుకున్నట్లు.? మిగతా అందరూ వారి వారి రంగాలలో అగ్రగణ్యులు. ఆరితేరిన వక్తలు. అప్పుడు నా ఆలోచనలు తరువాతి కర్తవ్యానికి కదిలాయి. నేను ఏమి చెప్పదలచుకున్నాను అది ఎలా చెప్పాలి అని అప్పుడు నేను ప్రాణాయామం అభ్యాసం చేశాను.. ప్రశాంతత పొందాను. వేదిక మీదికి వెళ్ళబోయే ముందు 'నువ్వు నువ్వు గానే ఉండు' అని నాకు నేను

చెప్పుకున్నాను. నా ధర్మం నేను సాధ్యమైనంత పరిపూర్ణంగా నిర్వహిస్తాను. మరొకరిని గురించి ఆలోచించను. 'నేను వెళ్లి నా కర్తవ్యం నిర్వహించాను ఆ తర్వాత లభించిన ప్రతిస్పందన, అంతకుమించి ఉండబోదు. అది ఏర్పాటు చేసిన డైరెక్టర్ అన్నారు:' సలహాదారులు విశ్లేషకులతో నిండిన శ్రోతలు ఇంత నిశ్శబ్దంగా ఉండటం నేను ఇంతవరకు ఎన్నడూ చూడలేదు. గుండు సూది కిందపడితే వినిపించేంత నిశ్శబ్దం.' ఆ తర్వాత ఆమె యునైటెడ్ కింగ్డమ్ అంతటా విస్తరించి ఉన్న కంపెనీ శాఖలలో మానసిక జాగృతిని గురించి ప్రసంగించడానికి నన్ను ఆహ్వానించారు.

అది నా జీవితంలో పెద్ద మలుపు. ఆశ్రమములో సాధువు తత్వశాస్త్రం. - బాహ్య ప్రపంచానికి సంబంధం లేనిది - నేర్చుకుంటూ మూడు సంవత్సరాలు వృధా చేయలేదు అని గ్రహించాను. నా కౌశల్యం సామర్థ్యం అంతా అందులో ప్రయోగించానని గ్రహించాను. ఇప్పుడు ఆధునిక ప్రపంచంలో నా ధర్మం నిర్వర్తించగలుగుతాను. తా.క. ఎక్సెల్ ఉపయోగించటం ఎలాగో నాకు ఇంతవరకు తెలియదు.

పెద్దపెట్టున ఉద్యోగాలు మార్చటానికి ప్రయత్నించే బదులు మీరు నా పద్ధతి ప్రయత్నించవచ్చు. మీ ప్రస్తుత జీవనం లోనే మీకు అత్యంత అభిమానం అయిన పనులు చేయటానికి అవకాశాల కోసం వెతకండి. ఇది ఎక్కడికి దారి తీస్తుందో ప్రస్తుతం మీకు తెలియకపోవచ్చు. లెనార్డ్ డి కాప్రియో తన నటన చిత్రనిర్మాణం విడిచిపెట్టలేదు. కానీ పర్యావరణ రక్షణ ఆయన ధర్మంలో ఒక భాగం. ఆ విషయానికి ఆయన చెప్పుకోదగిన సమయము శక్తి ధారపోస్తారు. ఒక కార్పొరేట్ అసిస్టెంట్ డిజైన్ పని స్వచ్ఛందంగా చేయటానికి సిద్ధంగా ఉండొచ్చు. ఒక బార్ టెండర్ సరదా పోటీలు నిర్వహించవచ్చు.. నేను లాయర్ తో కలిసి పని చేసాను. 'ది గ్రేట్ బ్రిటిష్ బేక్ ఆఫ్' లో బేకర్ గా ఉండాలని ఆమె గాఢమైన కోరిక. కానీ ఆ లక్ష్యం ఆమెకు అసహజంగా తోచింది. ఆమె ఆ ప్రదర్శన నచ్చిన తన సహోద్యోగి లను కొందరిని చేరదీసి. 'బేకింగ్ మండేస్' అనే బృందాన్ని స్థాపించింది. ప్రతి సోమవారము వారి బృందంలో ఒకరు ఇంట్లో తయారుచేసిన వంటకాన్ని గురించి ప్రదర్శిస్తారు.. అప్పటికీ ఆమె విసుగు అనిపించే తన ఉద్యోగంలో కష్టపడి పని చేసేది. కానీ ఆమె తమ అభిమాన విషయాన్ని భూమి మీద నలుగురి ముందరికి తెచ్చిన తర్వాత ఆమె బృందానికి అధిక శక్తి వచ్చింది. దానితో ఆమె ఆ రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. మీకు ఇద్దరు పిల్లలు, చెల్లించవలసిన తనఖా ఉంది. ఉద్యోగం వదలలేకపోతే మీరు కూడా ఆ లాయర్ చేసినట్లు చేసి మీ ధర్మంలో లభించిన శక్తితో ఉద్యోగం నిర్వహించండి. ధర్మాన్ని మీ జీవితంలో ఇతర రంగాలలో - అభిరుచులు, స్నేహితులు, ఇల్లు - ప్రవేశపెట్టడానికి మార్గాలు ఆలోచించండి.

మీకు సామర్థ్యం ఉన్న విషయాలలో మీకు ఎందుకు ఆసక్తి లేదో ఆలోచించండి

వాటిలో ఆసక్తిని అభిరుచిని పెంచుకోవటానికి మార్గాలు ఆలోచించండి. కార్పొరేట్ సంస్థలలో పనిచేసే వ్యక్తులను నేను కలిశాను. సక్రమంగా కార్యనిర్వహణ చేయగలిగిన సామర్థ్యం వాళ్ళలో అందరికీ ఉన్నది. కానీ వాళ్ళు ఆ పనిని నిరర్థకంగా భావిస్తారు. ఒక అనుభవంలో అర్థం తెలుసుకోవాలంటే అది భవిష్యత్తులో మీకు ఏ విధంగా ఉపయోగపడుతుందో ఆలోచించగలగాలి. ఒక విశ్వవిఖ్యాత బృందంలో పని చేసే అనుభవం నేను ఇక్కడ నేర్చుకుంటున్నాను. ఒకవేళ నేను ఒక కిట్ షాప్ తెలిస్తే అందుకు కావలసిన బడ్జెట్ వైపుణ్యాలు అన్నీ ఇక్కడ నేర్చుకుంటున్నాను. అని మీరు ముందుచూపు చూడగలిగితే అప్పుడు మీరు చేసే పని మీకు ప్రాణప్రదమైనది కాకపోయినా అందులో మీరు ఆసక్తిని, అభిరుచిని పెంచుకోవచ్చు. మీ అనురక్తిని, ఆసక్తిని నేర్చుకుని ఎదిగి అనుభవానికి జోడించండి.

మానసిక శాస్త్రవేత్త అమీ వ్రేజ్జీవిస్కీ . యేల్ స్కూల్ ఆఫ్ మేనేజ్ మెంట్ లో పనిచేస్తారు ఆమె తన సహోద్యోగులతో కలిసి ఆసుపత్రి శుభ్రం చేసే బృందాలను అధ్యయనం చేశారు. శుభ్రం చేసే ఆ బృందాలు తమ వృత్తిని ఎలా అనుభూతి చెందుతూ ఉన్నాయో అర్థం చేసుకోవటం ఈ అధ్యయనం ఉద్దేశం.. ఒక బృందం ఈ పనులు ఎక్కువ వైపుణ్యం అవసరం లేదని అది ఏమంత తృప్తి కలిగించే పని కాదని చెప్పారు వాళ్లు తాము చేసే పనిని వివరించినప్పుడు అది పర్సనల్ మాన్యువల్లో వివరించిన ఉద్యోగ వర్ణన లాగా ధ్వనించింది. కానీ ఈ పరిశోధకులు మరొక బృందంతో మాట్లాడినప్పుడు ఆ బృందం చెప్పింది విని వారు ఆశ్చర్యపోయారు. ఆ రెండవ బృందం చేసేపనిలో పనిలో ఆనందం అనుభవించారు. అందులో ఎంతో అర్థము ప్రయోజనం వారికి కనిపించింది. అంతేకాక ఆ పని చేయటానికి చాలా వైపుణ్యం కావాలని వారి అభిప్రాయం. వారు తాము చేసే పనులను వివరించినప్పుడు రెండు బృందాల మధ్య వ్యత్యాసం ఏమిటో స్పష్టమైంది. రెండవ బృందం కేవలం వారు చేసే కడగటం చూడటం వంటి పనులను కాక వాళ్లు ఏ రోగులు విచారంగా ఉన్నారు ఎవరిని చూడటానికి బయట వారు ఎవరూ రావడం లేదు గమనించేవారు. అటువంటి వారిని గురించి శ్రద్ధ.తీసుకుని వారితో మాట్లాడటానికి అవకాశం కల్పించుకునేవారు. రోగులను చూడటానికి వచ్చిన వారిని పార్కింగ్ స్థలంలో వారి కారు కనుగొనటానికి కూడా ఈ బృందంలో సభ్యులు సహాయం చేసేవారు. (ఒక విధంగా ఆ బాధ్యత వహించవలసిన వారు ఉద్యోగం కోల్పోయే అవకాశం ఉన్నది). ఒక స్త్రీ అక్కడ గదులలో ఉన్న బొమ్మలు ఒకచోటినుంచి మరొకచోటికి అప్పుడప్పుడు మారుస్తూ ఉంటాం అని చెప్పింది. ఆ పని ఆమె ఉద్యోగంలో ఒక భాగమా అని అడిగినప్పుడు ఆమె అది నా ఉద్యోగ బాధ్యత కాదు కానీ అది నాలో ఒక భాగం అని చెప్పారు.

ఈ అధ్యయనం ఆ తరువాత పరిశోధనల పర్యవసానంగా వ్రేజ్జీవిస్కీ ఆమె

సహోద్యోగులు 'జాబ్ క్రాఫ్టింగ్' అని ఒక కొత్త పద సంచయాన్ని సృష్టించారు. , "చేస్తున్న పనిలో నిమగ్నం కావటానికి ఆ పనివల్ల సంతృప్తి పొందడానికి అందులో సఫలత సాధించటానికి ఉద్యోగులు తమ వృత్తిని ఎలా పునర్నిర్మాణం చేస్తారో వర్ణించటానికి" ఈ పదసంచయం ఉపయోగపడుతుంది. మనం చేసే పనిని మన సంబంధ బాంధవ్యాలను మనము చేసే పనిని మనము ఏ దృష్టితో చూస్తాము ఇవన్నీ కూడా పునర్నిర్మాణం చేయవచ్చు అని పరిశోధకుల అభిప్రాయం (వస్తువులకు, పరిసరాలకు రక్షణ బాధ్యతలు నిర్వహించే వాళ్ళు తమని తాము చికిత్సకులుగానో రాయబారులుగానూ ఊహించుకోవటం వంటిది). మనం చేసే ప్రతి పనిలోనూ మనం ఒక సంకల్పంతో ప్రవేశిస్తాం. మనము చేసే పనిలో ప్రయోజనం మీద మన వ్యక్తిత్వం ప్రయోజనం మీద ఈ సంకల్పం విపరీతమైన ప్రభావం చూపుతుంది. ఆ అర్థము ప్రయోజనము తెలుసుకోవటానికి ప్రయత్నించండి. అది మీకు జీవితాంతం ఉపయోగకారి అవుతుంది.

## నాలుగో చతురస్రం: ఇష్టమే కానీ సామర్థ్య లోపం

మనకు ఇష్టమైన వ్యాపకం లాభసాటి కానప్పుడు దానిని మనం నిర్లక్ష్యం చేస్తాం మనకు ఆ పని చాలా ఇష్టమే కానీ అందులో మనకు తగిన సామర్థ్యం లేదు. తరుచూ ఆ పని చేసే ఆనందించే అవకాశం కూడా లేదు. నైపుణ్యాలు పెంచుకోవడానికి తగిన సమయం వెచ్చించటమే ఉత్తమోత్తమమైన మార్గం.. ఎక్కడైనా శిక్షణ పొందండి అవసరమైన కోర్సులో చేరి చదవండి. మీకు ఇష్టమైన పని ఉత్తమంగా చేయటానికి తగిన శిక్షణ పొందండి.

"అసంభవం" అంటారు మీరు." ఆ పని చేయటానికి వీలు దొరికితే తప్పకుండా చేసేవాడిని."

మీకు దొరకకుండా తప్పించుకు పోయే ఆ సమయం పట్టుకోవడం ఎలాగో వచ్చే అధ్యాయంలో చూద్దాం. ప్రస్తుతానికి ఈ మాట మాత్రం చెప్తాను ప్రతి ఒక్కరికీ తగినంత సమయం ఉన్నది... మనం ఉద్యోగానికి ఇంటికి మధ్య ప్రయాణం చేస్తాం చేస్తాం. టెలివిషన్ చూస్తాం. మనకు మూడు గంటల సమయం దొరకక పోవచ్చు. కానీ ఒక పాడ్ కాస్ట్ వినటానికి, లేదా యూట్యూబ్ వీడియో లో ఒక కొత్త పని నేర్చుకోవడానికి పదినిమిషాలు దొరుకుతుంది అనుకుంటాను. 10 నిమిషాలలో మీరు ఎంతో సాధించగలరు.. ధర్మం తలుపు తడితే అది మనకు సమయాన్ని ఇస్తుంది. నేను వీడియో లు తయారు చేయటం మొదలు పెట్టిన ఆరంభ దశలో నా ఉద్యోగం నుంచి ఇంటికి తిరిగి వచ్చిన తర్వాత ఆ పని చేసేవాడిని. రోజుకు ఐదు గంటలు, వారానికి ఐదు రోజులు ఐదు నిమిషాల వీడియోలు ఎడిటింగ్ చేయటంలో గడిపాను. చాలాకాలం ఆ

పెట్టుబడి మీద రాబడి పూజ్యం అనిపించింది. కానీ నా కౌశలాన్ని పూర్తిగా వినియోగం వినియోగించకుండా నేను ఆ పని నుంచి విరమించడం లేదు.

. ఆ తరువాత సంవత్సరాలలో మనుషులు అతి విచిత్రమైన పనులు చేసి డబ్బు సంపాదించటం గమనించాను. మీరు ఎట్సీ (Etsy) ఎంతసేపైనా చూడవచ్చు. అందులో ఎంత మంది ఎన్ని విధాలుగా తమ అభిరుచులను, శక్తులను ఉపయోగించి డబ్బులు సంపాదిస్తున్నారో చూస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. ఈ ప్రపంచం అభివృద్ధి పట్ల అభిరుచి పట్ల, అనురక్తి పట్ల ఆసక్తి చూపకపోతే అది వేరే విషయం. ఆ యదార్థాన్ని అంగీకరించండి. ఈ ప్రపంచానికి సోకర్ ముఖ్యమైన అత్యవసరం. కానీ నాకు సోకర్ ఆదవలసిన అవసరం లేదు. అయినా కూడా యాక్సెంచర్ లో నేను ఏర్పాటు చేసిన సోకర్ పోటీలు ఆ వారానికి హైలైట్ అయ్యాయి. ఆ సోకర్ అది మీ ధర్మం కాకపోవచ్చు. కానీ మీకు ఆనందాన్ని కలిగించవచ్చు.

### మూడవ చతురస్రం: చేతకాదు ఇష్టం లేదు:

ఇది ప్రాణాంతకమైన చతురస్రం. ఇందులోంచి బయటపడటానికి మీకు చేతనైనంత చేయండి. మీకు ఇష్టం లేని పనులు చాలా ఉండవచ్చు కానీ మీ జీవితంలో అవే ముఖ్యపాత్ర వహించినవలసిన అవసరంలేదు. వీలైతే ఇటువంటి పనులు మరెవరికైనా చెప్పడానికి ప్రయత్నం చేయండి ఈ ప్రయత్నంలో కొంత ఖర్చు కావచ్చు కానీ మీ మనసు పదిలం అవుతుంది.. ఇక్కడ ఒక చిన్న విషయం. మీకు ఇష్టం లేనంత మాత్రాన ఎవరికీ ఇష్టం లేదని అనుకోకండి... మీ స్నేహితులతో కానీ సహోద్యోగులతో కాని మారుబేరం పెట్టండి. ఇద్దరికీ ఇష్టం లేని పనులు ఒకరికి ఒకరు మార్చుకొని ప్రయత్నించండి..

ఇష్టం లేని ఈ పనిని మీరు ఇంకొకరికి అప్పగించ లేకపోతే, నేను ఆశ్రమంలో నేర్చుకున్న గుణపాఠం గుర్తుకు తెచ్చుకోండి. ప్రతి ఒక్క పని మన శరీరంలో ఒక అవయవం వంటిదే.. ఏ ఒక్క అవయవము మిగిలిన వాటి కంటే తక్కువ ఏమీ కాదు... అలాగే ఏ పని చేయడానికైనా మనము ఎవరు అంత పెద్దవాళ్ళం కాదు. మీకు ఏదైనా పని చేయటం అవమానకరం అనిపిస్తే మీ అహంకారం చాలా ఉచ్చస్థాయిలో ఉన్నదన్నమాట.... అంతేకాక ఆ పని చేసే వాళ్ళను మీరు చాలా హీనంగా చూస్తారన్నమాట. ధర్మంతో మీరు తృప్తిగా ఉన్నప్పుడు మరొక పనిలో కౌశలము సామర్థ్యము ఉన్న వాళ్ళను అసూయ, అహంకారము లేకుండా ప్రశంసించండి. ఎక్కెల్ చేయగలిగిన వారంటే నాకు అధిక గౌరవం. నా మట్టుకు నాకు అది చేయటం ఇష్టం లేదు. డాక్టర్లను, సైనికులను లేదా ఇంకా ఇతర వృత్తులలో ఉన్న వారిని



కలుసుకున్నప్పుడు అది అసామాన్యం, అసాధారణం అనిపిస్తుంది నాకు.. అది అద్భుతం... కానీ నేను మాత్రం అందులో లేను.

### ఇది ప్రయత్నించండి: మీ సంభాష్య చతురస్రం గుర్తించండి:

ఈ సంభాష్య చతురస్రాలు గురించి చదువుతున్నప్పుడు, నీ మనసులో ఈ అభ్యాసం మీరు చేసి ఉండవచ్చు. అయినా కూడా అ మీరు ఈ అభ్యాసం చేయాలని నా భావన.. ఇందులో మీరు మీ ధర్మానికి ఎంత సన్నిహితంగా ఉన్నారో తెలుస్తుంది.

మీ ఉద్యోగం అంటే నీకు ఇష్టమేనా?

మీ ఉద్యోగం పట్ల మీకు తక్కువ ఉన్నదా?

ఈ పనులు మీకు తగిన సామర్థ్యం ఉన్నదా?

మీ పని ఇతరులు మెచ్చుకుంటారు? వారికి మీరు చేసే పని అవసరమా?

మీ అత్యుత్తమ అభిరుచి వైపుణ్యము ఉద్యోగం కాక వేరే ఉన్నాయా?

అయితే అది ఏమిటి?

అందులోనే పని చేయాలని మీరు ఆశిస్తున్నారా?

ఈ కళ సాధ్యం అని అనుకుంటున్నారా?

మీ ఆసక్తిని అభిరుచిని మీ ఉద్యోగంలో ప్రయోగించే అవకాశాలు ఉన్నాయా?

మీ అభిరుచి ఆసక్తిని ఈ ప్రపంచానికి అందించే మార్గాలు మీకు తెలిస్తే వాటిని రాయండి.

### రెండవ చతురస్రం: వైదిక వ్యక్తిత్వం

రెండవ చతురస్రంలో ఉండాలి అనేది మన కోరిక. మన ఆసక్తి అనురక్తి ఉన్న విషయాలలో మన కౌశలం, నైపుణ్యము ఉపయోగిస్తూ అక్కడే మనము కాలం గడపాలి అనుకుంటాం. మీరు అక్కడ లేకపోతే సాధువు పద్ధతిలో ఆ సమస్యను పరిశీలిస్తాం. మీరు పెంపొందించుకున్న ప్రత్యేక కౌశలం మీకు ఆసక్తి ఉన్న ప్రత్యేక వ్యాసంగాలు అధిగమించి మనము వాటి మూడో స్థానానికి చేరుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తాం. భగవద్గీత మనలను నాలుగు విభిన్న వ్యక్తిత్వాలగా విభజించి మన ధర్మాన్ని బోధిస్తుంది. ఈ విభజనను భగవద్గీత వర్ణాలు అంటుంది. నాలుగు వర్ణాలు ఉన్నాయి. ఇటీవలి చరిత్ర.. (19వ శతాబ్దంలో) బ్రిటిష్ నేతలు వారి పటిష్టమైన అంతస్తుల వ్యవస్థను భారత

సమాజం మీద బలవంతంగా ప్రయోగించారు. ఆ కారణంగా వర్ణాలు కుల వ్యవస్థకు మూలం అయ్యాయి. కులాలు - ఇవి కేవలం వృత్తి అనుసారం ఏర్పడ్డ విభజన - వర్ణాల ఆధారంగా ఏర్పడ్డాయి అనటం అసలు విషయాన్ని తప్పుదారి పట్టించడమే. నేను ఇక్కడ ఆ కులవ్యవస్థను గురించి మాట్లాడటం లేదు. మనం అందరం సమానమే అని నా నమ్మకం.. మన శక్తి సామర్థ్యాలు మాత్రమే వేరవుతాయి. మన సంపూర్ణ సంభాష్య శక్తి లో జీవించటానికి ఈ శక్తిసామర్థ్యాలను ఎలా ఉపయోగించడం అనేది నా ప్రశ్న ఈ ప్రశ్నకు సమాధానం వెతుకుతూనే చర్చిస్తున్నారు. ఒక సమాజంలో వ్యక్తులు కలిసి ఒకే లక్ష్యం దిశగా - శరీరంలో అవయవాల లాగా - పని చేయాలి. ఇక్కడ అందరూ ముఖ్యమే. ఒకరికంటే మరొకరు ఎవరూ మిన్నకారు.

వర్ణాలు పుట్టుకతో వచ్చినవి కాదు. మన స్వభావము మనము ఏ పనికి మొగ్గు చూపుతామో తెలుసుకోవడానికి మాత్రమే వాటి ప్రయోజనం. మీ తల్లిదండ్రులు సృజనాత్మకులు అయినంత మాత్రాన మీరు సృజనాత్మకులు కాబోరు.

ఏ ఒక్క వర్ణమూ ఇతర వర్ణాలకంటే మేలైనది అంటూ ఏమీ లేదు. మనం అందరమూ వేరు వేరు పనులు సరదాలు ప్రేమలు సేవల కోసం చూస్తూ ఉంటాం. ఇక్కడ వారసత్వము, వర్గీకరణం ఏమీ లేవు. ఇప్పుడు ఇద్దరు వ్యక్తులు తమ ధర్మాన్ని ఉత్తమ మార్గంలో ఆచరిస్తూ, ఇతరులకు సేవ చేయటానికి జీవిస్తూ ఉంటే వారిద్దరిలో ఒకటి కంటే రెండోవారు ఏ విధంగానూ ఉత్తములు కారు. క్యాన్సర్ మీద పని చేసే వ్యక్తి పని చేసే వారి కంటే ఏ విధంగా మేలైన వ్యక్తి?

### ఇది ప్రయత్నించండి: వైదిక వ్యక్తిత్వ పరీక్ష

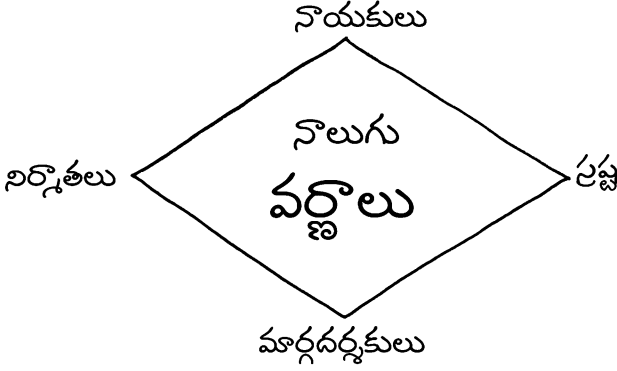
సరళమైన ఈ పరీక్ష మీ సంపూర్ణ వ్యక్తిత్వాన్ని తెలిపే పరీక్ష కాదు. మీ ధర్మం తెలుసుకోవటంలో సహాయ పడుతుంది.

వైదిక వ్యక్తిత్వ పరీక్ష అనుబంధం లో చూడండి

## వర్ణాలు

మార్గదర్శకుడు, నాయకుడు, స్రష్ట, నిర్మాత అనేవి నాలుగు వర్ణాలు.. ఈ విభజన వారు చేసే పనులకు కానీ ఆచరణలో సంబంధించింది కాదు మన ధర్మం నిర్వహించటంలో కొన్ని పనులు మనకు ఆనందం కలిగిస్తాయి. మన ధర్మాన్ని అనుసరించి జీవించటానికి అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి. ఉదాహరణకు మార్గదర్శకుడు (దీనికి వివరం మీరు 112 పేజీల్లో చూస్తారు) అంటే ఆ వ్యక్తి స్వయంగా నేర్చుకొని ఆ జ్ఞానాన్ని ఇతరులకు పంచి పెట్టాలి - మీరు ఒక ఉపాధ్యాయుడు కావచ్చు, లేదా ఒక రచయిత కావచ్చు. నాయకత్వ లక్షణాలు కలిగిన వాళ్ళు ఎదుటివాళ్ళను ప్రభావితులను

## ధర్మం - రేఖాచిత్రాలు



చేసి వాళ్ళ అవసరానికి ఆదుకుంటారు. అంటే మీరు ఒక సంస్థకు ముఖ్య అధికారిగా నో లేకపోతే ఒక లెఫ్టినెంట్ ఉండవలసిన అవసరం లేదు. మీరు ఒక స్కూల్ ప్రిన్సిపాల్ కావచ్చు లేదా ఒక షాప్ మేనేజర్ కావచ్చు. స్రష్ట అయినవారు జీవితం కదులుతూ ఉండాలని, సంఘటనలు జరుగుతూ ఉండాలని ఆశిస్తారు. మీరు ఒక నూతన సంస్థ స్థాపించవచ్చు లేదా మీరు నివసిస్తున్న పరిసరాలలో ఒక సమాజాన్ని స్థాపించడం. నిర్మాత అయిన వారు వస్తువులు పరిస్థితులు రూపుదిద్దుకోవడం చూడాలనుకుంటారు. మీరు ఒక కోడ్ ఆపరేట్ చేసే వారు కావచ్చు లేక పోతే ఒక నర్స్ కావచ్చు.

గుణాలు మూడు విధాలు. తమోగుణం రజోగుణం సత్వగుణం. తమోగుణం అజ్ఞాన మయం. రజోగుణం ఉద్భృతం. సత్వగుణం సాత్వికం. మన అజ్ఞానాన్ని విసర్జించి మన అనురక్తి, ఆసక్తి ఉన్న రంగాలలో కృషి చేసి మంచితనానికి సేవ చేసి సత్వగుణం చేరుకోవడమే మన లక్ష్యం. గుణంలో మనం ఎంత ఎక్కువ సమయం గడిపితే మన జీవితం అంత ప్రతిభావంతమైన పరిపూర్ణం అవుతుంది.

### స్రష్టలు

మొదట్లో వర్తకులు, వ్యాపారస్తులు ఈ విభాగంలో ఉండేవారు.

ఈనాడు: విక్రయదారులు, వినోద ప్రదర్శకులు, నిర్మాతలు, వ్యవస్థాపకులు, సంస్థ ముఖ్యఅధికారులు.

నైపుణ్యాలు: ఎదుటి వారిని ఒప్పించడం, పరిచయాలు ఏర్పరచుకొనే నవకల్పనలు చేయటం.

- పని జరిగేటట్లు చూడాలి
- ఏ విషయమైనా సరే ఎదుటివారిని, తమను తాము ఒప్పించాలి
- అమ్మకాలలో, సంప్రదింపులలో, ఒప్పించడంలో దిట్టలు అయి వుండాలి
- డబ్బు, విలాసాలు, సఫలత వారి ధ్యేయాలు
- తీవ్రంగా కృషి చేస్తారు, దృఢనిశ్చయంతో ఉంటారు
- వ్యాపారంలో వాణిజ్యంలో డబ్బుకు సంబంధించిన వ్యవహారాల్లో ఆరితేరి ఉంటారు
- నిరంతరం ముందుచూపుతో ఉంటారు
- కష్టపడి పని చేస్తారు. ప్రతి పని తీవ్ర ఉత్సాహంతో చేస్తారు

### అజ్ఞాన మార్గం

- అక్రమ మార్గాలు అనుసరిస్తారు. పనికిరాని వస్తువులు అమ్మి చూపుతారు. ఏదైనా అమ్మటానికి అబద్ధం ఆడుతారు. మోసం చేస్తారు. దొంగ తనం చేస్తారు.
- పరాజయంతో కుంగిపోతారు
- అధిక శ్రమ వల్ల నిస్త్రాణ చెందుతారు, కుంగిపోతారు, మూతి ముడుచుకొని ఉంటారు

### ఉధృత మార్గం

- అంతస్తు , అహంకారం
- నిత్యం క్రియాశీలత, ఎదుటివారిని ఆకర్షించి వశపరచుకో గల సామర్థ్యం
- హడావిడి లక్ష్యం మీదనే దృష్టి, అలసట ఎరుగని స్వభావం

### సాత్విక మార్గం

- సంపదను సత్ ప్రయోజనాలకు ఉపయోగించటం
- ధనము సంపాదించటమే గాక ఎదుటి వారికి ఉపయోగపడే వస్తువులను, అవకాశాలను సృష్టించటం
- ఇతరులకు ఉద్యోగాలను అవకాశాలను కల్పించడం

## నిర్మాతలు

ఆదిలో: కళాకారులు, సంగీతకారులు, రచయితలు, నూతన వస్తు నిర్మాణం

ఈనాడు: సమాజ సేవకులు, చికిత్సకులు, వైద్యులు, నర్సులు, కార్య సంచాలకులు, మానవ వనరుల అధికారులు, కళాకారులు, సంగీతకారులు, ఇంజనీర్లు, కోడర్లు, వడ్రంగం నిపుణులు, వంటవారు.

నైపుణ్యాలు: నవకల్పన, తోడ్పాటు, ఆచరణ

## అజ్ఞాన మార్గం

- వైఫల్యంతో కుంగిపోతారు
- పనికొరకని వారము అనే అనుభూతి చెందుతారు
- నిత్యము ఆదుర్దాగా ఉంటారు

## ఉద్యత మార్గం

- కొత్త మార్గాలు శోధించి ప్రయోగించటం
- ఏక కాలంలో బహు ప్రయత్నాలు చేయటం
- అనుభవజ్ఞుల చేత భద్రతల పట్ల ఏకాగ్రత లోపం. డబ్బు మీద, ఫలితాల మీద ధ్యాస

## సాత్విక మార్గం

- స్థిరత్వం భద్రత మార్గం అనుసరిస్తారు
- యధాస్థితిలో సంతృప్తి గా ఉంటారు
- అర్థవంతమైన లక్ష్యాలను ఏర్పరుచుకుని వాటిని సాధించడానికి ప్రయత్నిస్తారు
- కష్టపడి పని చేస్తారు కానీ కుటుంబ విషయంలో సమతుల్యంగా ప్రవర్తిస్తారు
- ఉత్తమమైన సహాయకులు
- బృంద సమావేశాలు సమర్థవంతంగా నిర్వహిస్తారు
- అవసరానికి ఆదుకుంటారు
- చేతి పనులలో నైపుణ్యం కలిగి ఉంటారు

## సంబంధాలు

- నిర్మాతలు, స్రష్టలు పరస్పరం సహాయపడగలరు

- ప్రష్టలు సూక్ష్మ వివరాలలో నాణ్యతలు కృతజ్ఞతలు సంతృప్తితో ఏకాగ్రత వహించి నిర్మాతలు సహాయపడగలరు
- నిర్మాతలు పెద్ద ఆలోచనలు చేసి లక్ష్యం మీద దృష్టి సారించినట్లు ప్రష్టలు సహాయపడగలరు

### మార్గదర్శకుడు

- నాడు నేడు: ఉపాధ్యాయులు, గురువులు, ఆచార్యులు, శ్రేయోభిలాషులు
- నైపుణ్యాలు: నేర్చుకోవడం, అధ్యయనం, తమ జ్ఞానాన్ని వివేచనను ఇతరులతో పంచుకోవడం
- ఏ పాత్రలోనైనా సరే వారు శిక్షకులు, శ్రేయోభిలాషులు
- జీవితంలో తమ దగ్గరికి వచ్చిన వారి ఉత్తమ గుణాలు బయటికి తీసుకురావటం వారి లక్ష్యం
- యశస్సు, అధికారము, సంపద, రక్షణ, భద్రత కంటే జ్ఞానానికి విభజనకు ఎక్కువ విలువ ఇస్తారు.
- అవలోకనం చేయటానికి, నేర్చుకోవడానికి సమయము అవకాశం కోసం ఎదురు చూస్తారు
- అర్థము పరిపూర్ణత, ప్రయోజనము తెలుసుకోవటంలో ఎదుటివారికి సహాయపడాలి అని కోరిక
- ఏకాంతంలో పనిచేయటం ఇష్టం
- విరామ సమయంలో మేధా మార్గం - పఠనం, గోష్టి, చర్చ - ఆనందిస్తారు.

### అజ్ఞాన మార్గం

- వారు బోధించేది వారు ఆచరించరు
- సోదాహరణంగా నడిపించరు
- అమలుపరచటం వారికి చాలా కష్టసాధ్యమైన విషయం

### ఉభృత మార్గం

- చర్చలోకి దిగి ఎదుటి వారి వాదనలను ఖండించడం అంటే వారికి ప్రీతి
- జ్ఞానాన్ని బలము శక్తి కోసం ఉపయోగిస్తారు
- మేధా పరంగా వారి ఆసక్తి నిత్యం

## సాత్విక మార్గం

- జ్ఞానాన్ని ఇతరులకు సహాయం చేయటానికి ఉపయోగించి తమ జీవిత ప్రయోజనం తెలుసుకుంటారు
- అధిక తరంగా సేవ చేయటానికి స్వీయ అభివృద్ధి కోసం ప్రయత్నిస్తారు
- ధ్యానం వారి ఒక్కరి సొమ్మే కాదని, వారు సేవ చేయడానికి ఇక్కడ ఉన్నారని గ్రహిస్తారు

## నాయకులు

ఆనాడు: రాజులు, యోధులు

ఈనాడు: సేనా న్యాయం, బలాత్కారంగా న్యాయం అమలు, రాజకీయాలు

నైపుణ్యాలు: పరిపాలన ఉత్తేజం, ఇతరులను వెంట తీసుకొని పోగల శక్తి

- ప్రజలకు ఉద్యమాలకు బృందాలకు కుటుంబాలకు సహజమైన నాయకులు
- ధైర్యము బలము దృఢ నిశ్చయంతో ముందుకు పోగల శక్తి
- బలహీన వర్గాలకు రక్షణ
- ఉన్నత నైతిక విలువలకు బద్ధత, ఆ విలువలను సర్వత్ర అమలుపరిచే కాంక్ష
- ప్రజల అభివృద్ధి కోసం తగిన సోపానాలు మార్గాలు ఏర్పరచటం
- బృందాలలో కలిసి పనిచేయడం ఇష్టం
- క్రమ పద్ధతిలో నిర్మాణం, ఏకాగ్రత ఒక లక్ష్యానికి అంకితం

## అజ్ఞాన మార్గం

- అక్రమాలు, అవినీతి, కపటం వల్ల కలిగే మార్పుల వల్ల అస్త్రసన్యాసం చేయటం
- ప్రముఖమైన నిరాశాజనకమైన దృక్పథం ఏర్పరుచుకోవడం
- అధికార వేటలో నీతిమార్గం తప్పటం

## ఉద్ధృత మార్గం

- ప్రయోజనం కోసం కాక కీర్తికి, డబ్బుకోసం పద్ధతులు మార్గాలు నిర్మించటం
- ప్రజల కోసం కాక స్వప్రయోజనం కోసం ప్రజ్ఞా పాటవాలు వినియోగం
- స్వార్థం కోసం తాత్కాలిక ప్రయోజనాల మీద ఏకాగ్రత

## సాత్విక మార్గం

- ఉన్నత విలువలు, నైతిక ప్రవర్తన నీతిమార్గాల కోసం పోరాటం

- సంఘటితంగా పనిచేయటానికి ప్రజలకు ఉత్తేజం
- సమాజానికి తోడ్పడడానికి దీర్ఘకాలిక లక్ష్యాలు పొందుపరచటం

### పరిచయ పర్యావరణం

మార్గదర్శకులు నాయకులు ఒకరికొకరు తోడ్పడగలరు  
 మార్గదర్శకులు నాయకులకు వివేచన కలిగించగలరు.  
 నాయకులు మార్గదర్శకులకు నిర్మాణం చూపగలరు

మిమ్మల్ని మీరు అర్థం చేసుకొని మీ అత్యున్నత శక్తిసామర్థ్యాల మీద, అభిరుచుల మీద ఏకాగ్రము చేయటానికి సహాయ పడటమే ఈ వర్ణాల ప్రయోజనం. నాలోని మార్గదర్శక ప్రతిభను పరిశీలించినప్పుడు నేను వ్యాహారచనలు శక్తి కేంద్రీకరిస్తే ప్రయోజనకారి అవుతుంది అని తెలుస్తుంది. ప్రష్టలు, నిర్మాతలు వాటిని అమలు జరపటం లో ప్రతిభావంతులు కనుక ఆ విషయంలో నాకు సహాయం చేయగలరని నా చుట్టూ చేర్చుకున్నాను. ఒక సంగీతకారులు, భద్రతా కారణాల చేత నిర్మాత కావచ్చు. అక్కడ ఫలితం సాధించాలి అంటే వారు వ్యాహారం రచించ గలవారిని తమ చుట్టూ చేర్చుకోవాలి. శక్తి సామర్థ్యాలతో సాధించగల కార్యాలు చేపట్టండి. అక్కడ లోపాలు పూడ్చటానికి అనువైన వ్యక్తులను మీ చుట్టూ చేర్చుకోండి

మీరు మీ వర్ణం - శక్తిసామర్థ్యాలు - తెలుసుకొని దాని ద్వారా సేవ చేసినప్పుడు అది మీ ధర్మం అవుతుంది

### ఇది ప్రయత్నించండి: అత్యుత్తమ ఆత్మావలోకన అభ్యాసం

1. మిమ్మల్నిబాగా ఎరిగిన వ్యక్తులను ఎంచుకోండి - మీతో పనిచేసేవారు, కుటుంబ సభ్యులు, మిత్రులు వగైరా. కనీసం ముగ్గురు ఉంటే చాలు. కానీ పదిమంది, లేకపోతే ఇరవై మంది ఉంటే ఇంకా మంచిది.
2. మీ అత్యుత్తమ క్షణాలను గురించి వారిని వ్రాయమనండి. స్పష్టంగా, సవివరంగా వ్రాయమని చెప్పండి.
3. అందులో నమూనాలు, సామాన్య భావనలు వెతకండి.
4. ఇప్పుడు ఆ ప్రతిఫలితం మీ రేఖాచిత్రం మీరు వ్రాయండి. అది మిమ్మల్ని గురించి కాదనుకొని వ్రాయండి.
5. మీ అత్యుత్తమ నైపుణ్యాలు ఆచరణలో పెట్టటం ఎలాగో ఆలోచించండి. ఈ వారాంతంలో వాటిని ఎలా వినియోగించబోతున్నారు? భిన్నపరిస్థితులలోనా? భిన్న వ్యక్తులతోనా?



## మీ ధర్మం పరీక్షించి చూడండి

వైదిక వ్యక్తిత్వ పరీక్ష మీ వర్ణం గుర్తించడానికి సహాయపడుతుంది. కానీ జాతక చక్రం లాగా అది రేపు ఏమి జరగబోతుందో చెప్పలేదు వాస్తవ ప్రపంచంలో ఈ వర్ణాలను పరిశోధన ప్రయోగం ద్వారా పరీక్షించటం మీ వంతు. నాయకులు మీ వర్ణం అయితే ఉద్యోగంలో ఆ పాత్ర వహించి ప్రయత్నించండి. లేదా ఇంటి దగ్గర మీ బిడ్డ పుట్టిన రోజు పార్టీ ఏర్పాటు చేయటానికి ప్రయత్నం చేయండి. ఆపనిలో మీకు అనలైన ఆనందం కలుగుతున్నదా?

మనము ఏదైనా తింటున్నప్పుడు మనము ఎంత మెలకువగా ఉంటామో ఆలోచించండి. వెంటనే పరిశీలించి ఆ పదార్థం మనకు ఇష్టమో కాదో నిర్ణయిస్తాము. అప్పుడు ఆ వంటకానికి మీరు ఎన్ని పాయింట్లు ఇస్తారు అన్న విషయం నిర్ణయించడం కష్టం ఏమీ ఉండదు. (మర్నాడు అదే వంటకం మీద మన అభిప్రాయం వేరుగా ఉండవచ్చు. ఆదివారం రాత్రి నాకు ఇష్టమైన చాకొలెట్ బ్రౌనీ సండే తింటున్నప్పుడు నేను చాలా ఆనందంగా ఉంటాను. కానీ సోమవారం ఉదయం నా శరీరంలోకి వెళ్లిన అత్యుత్తమ పదార్థం అని ఆలోచన కలగదు). తాత్కాలిక దీర్ఘకాలిక అవలోకనం చేసి ఆహారపదార్థం మన దైనందిన భోజనం చేశారా లేదా అన్న విషయం అభిప్రాయం ఏర్పరచుకుంటాం. ఆహారం విషయంలో ఈ పని చేస్తాం. ఒక సినిమా హాలు నుంచి బయటికి వచ్చేటప్పుడు కూడా (నీకు నచ్చిందా?) ఆ పని చేస్తాం. మనలో కొంతమందిమి ఆ విషయంలో మొరిగినంత పని చేస్తాం. కానీ మనం మన సమయం ఎలా గడుపుతున్నా మో అనే విషయం మనం ఆలోచించం. మన శక్తి సామర్థ్యాలు ఏమిటో గుర్తించిన తర్వాత మనమెవరమో జీవితంలో మనకు ఏమి కావాలో మనం అర్థం చేసుకోగలుగుతాం. మన వర్ణం అర్థం చేసుకోవటానికి మనము సరిగ్గా ఇదే చేయబోతున్నాం.

మీ వర్ణం ఏమిటో పరిశీలించబోయే ముందు, మీరు అడగవలసిన ఇష్టమైన మొదటి ప్రశ్న:

నేను ఆ ప్రక్రియ ఆనందించానా? ఆ అనుభవంలో మీరు ఏమి ఆనందించారు తెలుసుకోవడానికి మీ వర్ణం వర్ణన పరిశీలించండి. “నాకు ఫోటోలు తీయడం అంటే చాలా ఇష్టం” అని చెప్పే బదులు దాని మూలానికి వెళ్ళండి. కుటుంబాలకు, వారికి గర్వం కలిగించే, మంచి క్రిస్మస్ కార్డ్ తయారు చేయడంలోనూ సహాయపడతారా? (మార్గదర్శకులు) సమాజంలో మార్పు తీసుకురావటానికి మనిషి పడే కష్టాలు లేదా అటువంటి పరిస్థితులు వీడియో తీసి ఒక డాక్యుమెంట్ తయారు చేస్తారా? (నాయకులు) లేకపోతే లైటింగ్, ఫిల్మ్ డెవలపింగ్ వంటి సాంకేతిక

ప్రక్రియలు మీకు ఇష్టమైన వ్యాపకాలా? (నిర్మాత). ఈ పుస్తకంలో ఉన్న ప్రక్రియ కానీ ఒక ఆలోచన అభ్యాసం కానీ సాధువులుగా ఉన్నప్పుడు మేము చేసి ఉంటే వెంటనే మమ్మల్ని మేము ప్రశ్నించుకుని వాళ్ళం. అందులో నాకు నచ్చింది ఏమిటి? అందులో నాకు సామర్థ్యం ఉన్నదా? దాని గురించి చదవటానికి నేర్చుకోవటానికి ఆ పని చేయటానికి సమయం వెచ్చించడం నాకు ఇష్టమేనా? నాకు ఇంకా ఇంకా బాగా చేయాలి అనే తపన ఉన్నదా? నాకు సుఖము, అసౌకర్యం ఏమిటి?

### ఇది ప్రయత్నించండి: ఒక దినచర్య వ్రాయండి

కొన్ని రోజులు మీలు పాల్గొనే ప్రతి కార్యక్రమమూ వ్రాయండి. సమావేశాలు, కుక్కతో వాకింగ్, ఫ్రెండ్ తో భోజనం, ఇమెయిల్ వ్రాయటం, భోజనం తయారు చెయ్యటం, వ్యాయామం, సామాజిక మాధ్యమాలలో కాలక్షేపం అన్నీ వ్రాయండి. ప్రతి ఒక్క పనికీ ధర్మానికి ముఖ్యమైన రెండు ప్రశ్నలకు సమాధానం వ్రాయండి. నేను ఆ ప్రక్రియ ఆనందించానా? దాని ఫలితాన్ని మిగతావాళ్ళు ఆనందించారా? ఈ సమాధానాలలో తప్పు, ఒప్పు అంటూ ఏమీ లేవు. మీ మెలకువను తీక్షణం చేయటానికి ఇది ఒక అభ్యాసం.

ఒకవేళ నాకు అసౌకర్యంగా ఉండి ఉంటే అది సుముఖమైన అసౌకర్యమా? - నేను ఎదగాలి అనే సవాలు - లేకపోతే విముఖమైన అసౌకర్యమా? ఈ మెలకువల మనము ఎక్కడ జయించుకు రాగలమో స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. ఈ మెలకువల ఒకేబాటన నడిచేబదులు మన అనురక్తి, ఆసక్తి వినియోగించటానికి కొత్తమార్గాలు దర్శనమిస్తాయి.

### మీ ధర్మాన్ని గుండెల్లో దాచుకోండి

మనం ఎప్పుడూ మంచి పనులే చేస్తున్నామని మన మనసు మనకు నచ్చు చెప్పటానికి ప్రయత్నించవచ్చు. కానీ మన అసలైన స్వభావం - మన ఆనురక్తి. ప్రయోజనం - మన మనసులో లేదు, మన గుండెల్లో ఉన్నది. యధార్థానికి తరచూ మన మనసులే మన గాఢ అనురక్తులకు అడ్డు తగులుతూ ఉంటాయి. మన మనసుల నోరు మూయించడానికి మనము ఉపయోగించే కొన్ని కారణాలు:

“కొత్త వ్యాపారం ఆరంభించటానికి నేను పెద్దవాడినయిపోయాను.”

‘ఇప్పుడు ఈ మార్పు చేయటం చాలా బాధ్యతారహితంగా ఉంటుంది.’

“ఇది నేను చేయలేను”

“నాకు తెలుసు.”

“నేను ఎప్పుడూ ఇలాగే చేస్తాను.”

“ఆ పద్ధతి నాకు గిట్టదు.”

“నాకు టైం లేదు.”

మూఢనమ్మకాలు ఆత్మ వంచన మన పురోగతికి అడ్డుపడుతూ ఉంటాయి. కొత్త పనులు చేయటానికి భయం అడ్డం వస్తూ ఉంటుంది.. కొత్త సమాచారం తెలుసుకోవడానికి, అభివృద్ధి మార్గంలో నడవడానికి మన అహంకారం అడ్డు వస్తుంది. (దీనిని గురించి 8వ అధ్యాయంలో మరికొంత సమాచారం). మార్పు అనేసరికి ఎవరికీ ఎప్పుడూ టైం ఉండదు. కానీ మీరు మీ ధర్మాన్ని నూటికి నూరుపాళ్లు అనుసరించుతే అడ్డుతాలు జరుగుతాయి.

ఎదిగే వయసులో జోసెఫ్ క్యాంబెల్ కు అనేక రంగాలలో ఆసక్తి ఉండేది. కానీ అతని ఆసక్తికి తగిన ఉద్యోగం కనిపించలేదు 20వ శతాబ్దం మొదట్లో చిన్న వయస్సులో ఆయన జానపద అమెరికన్ సంస్కృతిని గురించి సమ్మోహితుడు అయినాడు. ఆ సంస్కృతిని గురించి సాధ్యమైనంత అతను అధ్యయనం చేశాడు. కాలేజీలో చదువుతున్న సమయంలో అతను క్యాథలిక్ మతం ఆచారాలు, చిహ్నాలతో అప్రతిభుడయ్యాడు. విదేశాలలో చదువుతున్నప్పుడు అతనికి జంగ్, ఫ్రాయిడ్ సిద్ధాంతాలలో ఆసక్తి కలిగింది. దానితోపాటు ఆధునిక చిత్రకళలో ఆసక్తి కలిగింది. కొలంబియా తిరిగి వచ్చినప్పుడు తను హోలీ గ్రెయిల్ గురించిన ప్రాచీన కథలను కళ. మానసిక శాస్త్రాలలో సమన్వయం చేయాలని ఉన్నదని తన ఆచార్యులకు చెప్పాడు. వాళ్లు అందుకు నిరాకరించారు. ఆయన తన పనికి తిలోదకాలు ఇచ్చి 1949లో లారెన్స్ కాలేజ్ లో సాహిత్యం బోధించడానికి ఉద్యోగం సంపాదించాడు. ఆయన ఆ ఉద్యోగం 38 సంవత్సరాలు చేశారు. ఆ సమయంలో ఆయన వందలాది వ్యాసాలు పుస్తకాలు రచించారు. అదే సమయంలో ఆయన భారతీయ పురాణ ఇతిహాసాలు తత్వశాస్త్రము గాఢంగా అధ్యయనం చేశారు. కానీ తన ‘ద హీరో విత్ డౌజండ్ ఫేసెస్’ అనే పుస్తకంలో మొట్టమొదటి సారిగా ఆయన తన అసాధారణ భావాలు వెలిబుచ్చారు, చర్చించారు. ఆయన దానిని ‘ది హీరోస్ జర్నీ’ అన్నారు. ఆ భావమే ఆయనను పురాణాలలోనూ మానవ మనస్తత్వం లోనూ అగ్రగామి అధిపతి గా నిలబెట్టింది. ఆయన తన ధర్మాన్ని అక్షరాల పాటించారు. కనుకనే “ మీ ఆనందాన్ని అనుసరించండి” అన్న సలహాకు ఆయన మూల స్తంభం అంటే ఆశ్చర్యం ఏమీ లేదు. ఆయన రాశారు, “ ఇప్పుడు నేను పరమానందం అనే ఈ భావనకు చేరుకున్నాను. సంస్కృతం ప్రపంచంలో ఘనమైన

ఆధ్యాత్మిక భాష. ఈ భాషలో మూడు పదాలు ఉన్నాయి. భావాతీత సాగరంలోకి దూకటానికి గట్టు లాంటివి. సత్, చిత్, ఆనందం. ఇక్కడ సత్ అంటే వునికి. చిత్ అంటే చైతన్యం. ఆనందం అంటే పరమానందం. 'నా చైతన్యం సరైన చైతన్యం అవునో కాదో నాకు తెలియదు. నా ఉనికిని గురించి నాకు తెలిసినది సరైనవవునో కాదో నాకు తెలియదు. కానీ నాకు నా పరమానందం ఎక్కడ ఉందో తెలుసు. కనుక నేను నా పరమానందాన్ని పట్టుకుని వేలాడుతాను. అది నా చైతన్యాన్ని తీసుకు వస్తుంది.' అని నా ఆలోచన. ఆ ఆలోచన తగిన ఫలితాన్ని ఇచ్చింది అనుకుంటాను." " మీరు మీ పరమానందాన్ని అనుసరించితే" ఆయన అన్నారు " ఎవరికీ తెరుచుకోని తలుపులు మీకోసం తెరుచుకుంటాయి."

ఆత్మరక్షణ స్వభావం మనలను వెనుకకు లాగి ఆచరణాత్మక నిర్ణయాల వైపు నడిపిస్తుంది.(క్యాంప్ బెల్ 38 సంవత్సరాల పాటు సాహిత్యం బోధించారు). కానీ మనం దేనికోసం అన్వేషిస్తున్నామో తెలిస్తే మనము ఈ నిర్ణయాలను అధిగమించి మన ధర్మాన్ని అనుసరించవచ్చు.

### ధర్మం శరీరానికి సంబంధించినది

మన మనస్సు చెప్పింది వినే బదులు ఒక భావం కానీ ఒక పనిగాని మన శరీరానికి ఎలాంటి అనుభూతి కలిగిస్తుందో మనం గమనించాలి. మొట్టమొదటిగా మిమ్మల్ని మీరు ఈ ప్రక్రియలో చూసుకుంటే మీకు సంతోషం కలుగుతున్నదా? ఆ భావన మీకు నచ్చిందా? అప్పుడు యదార్థంగా ఆ పని చేస్తున్నప్పుడు మీ శరీరం ఎలా స్పందిస్తుంది? మీరు సహజ స్థితిలో ఉన్నప్పుడు మీకు ఆ అనుభూతి తెలుస్తుంది.

1. సజీవం :తమ ధర్మం అనుసరించటమంటే కొంతమందికి ప్రశాంతమైన దృఢమైన సంతృప్తి కలుగుతుంది. మరికొంతమందికి ఆనందోత్సాహాలు కలుగుతాయి. ఏది ఏమైనా మీరు సజీవంగా అనుభూతి చెందుతారు. ముఖం మీద చిరునవ్వుతో మీ అంతరంగంతో చేయి కలుపుతారు. ఒక జ్యోతి వెలుగుతుంది.
2. వాహిని: ధర్మం పాలించేటప్పుడు ఒక గతివేగం ఉంటుంది. ఏటికి ఎదురు ఈదే బదులు మీరు ఏటివాలున సునాయాసంగా ఈడుతున్న అనుభూతి చెందుతారు. మీరు చేస్తున్నపనిలో లీనమై ఉన్నప్పుడు మీరు ఒక ప్రవాహంలో ఉంటారు. మీరు మీ మనసు వెలుపలికి వచ్చి, కాల పరిస్థితులు విస్మరిస్తారు.
3. సౌఖ్యం: మీరు మీ ధర్మంలో లీనమై ఉన్నప్పుడు ఒంటరితనంగానీ, అనువుగాని స్థలంలో ఉన్నట్లుగానీ అనుభూతి చెందరు. మీరు భౌతికంగా ఎక్కడ ఉన్నా, ఎవరు వస్తున్నా పోతున్నా మీకు ఆ స్పృహ ఉండదు. మీరు ఎక్కడ ఉంటే అదే సరైన

స్థానంగా అనుభూతి కలుగుతుంది. మీరు ప్రపంచయాత్ర చేస్తున్నా కూడా అదే అనుభూతి కలుగుతుంది. ప్రమాద అనుభూతి అంటే నాకు గిట్టదు. కానీ నా స్నేహితులు ఒకరికి వేగంగా వెళ్లే కార్లు, జెట్ స్కీ లు అంటే అమితమైన ప్రీతి. ప్రమాదం - అన్నిటినీ మించిన ఆఘాతం - జరిగితే ఎదురయ్యే దృశ్యం ఇద్దరికీ ఒకటే. కానీ అది ఆయనకు నచ్చుతుంది. ఆయనకు మాత్రమే ఆనందం. వేదిక మీద నేను నా సహజస్థితిలో ఉంటాను. కొందరు నోరు మెదపలేని స్థితిలో ఉంటారు.

4. నిలకడ: సముద్రంలో నీటి అడుగున ఈడుతూ గాని మరేదైనా విహారంలో కానీ మీరు ఆనందం పొందుతూ ఉంటే నీటి అడుగున ఈడటం కానీ, విహార యాత్రలు చేయటం కానీ మీ ధర్మం కాదు. మీ ధర్మం అంటే మళ్ళీ మళ్ళీ చేసేది. చేస్తున్న కొద్దీ అది మెరుగవుతూ ఉంటుంది. ఎంత ఉత్సాహంగా ఉండటం మీకు ఇష్టమో, మీరు ఎప్పుడు ఎలా సజీవంగా అనుభూతి చెందుతారనటానికి ఏకైక ఘటనలు ఆధారం.
5. సుముఖత, ఎదుగుదల: మన శక్తి సామర్థ్యాలు తెలుసుకున్నప్పుడు మనకు ఆత్మవిశ్వాసం కలుగుతుంది. ఇతరుల శక్తిసామర్థ్యాలకు కూడా మనం విలువనిస్తాం. అప్పుడు మన పోటీ మనస్తత్వం తగ్గుముఖం పడుతుంది మిమ్మల్ని ఇతరులతో పోల్చుకునే స్వభావం పూర్తిగా పోకపోవచ్చు కానీ తగ్గుముఖం పడుతుంది. ఇప్పుడు మీరు మీ రంగంలో ఉన్నవారితోనే మిమ్మల్ని పోల్చుకుని చూసుకుంటారు. విమర్శ, తిరస్కరణ మనమీద చేస్తున్న దాడిగా కనిపించవు. అది కేవలం సమాచారం మాత్రమే. మీరు ఇష్టమైతే ఒప్పుకోవచ్చు, లేకపోతే ఆ సమాచారాన్ని తిరస్కరించవచ్చు. ఆ సమాచారం మనం ముందడుగు వేయడానికి సహాయ పడుతుందా లేదా అన్న విషయమే ముఖ్యం.

## ధర్మం మీ బాధ్యత

ఒకసారి మీ ధర్మాన్ని గుర్తించిన తర్వాత ఆ ధర్మాన్ననుసరించి జీవించటానికి మీ జీవితాన్ని చక్కబెట్టుకోవటం మీ బాధ్యత. ఇతరులు మన ధర్మాన్ని గుర్తించి, దాన్ని నెరవేర్చటంలో మనకు సాయపడటానికి వాళ్ళు రెక్కలు ముక్కలు చేసుకోబోవటం లేదు. మనం అటువంటి పరిస్థితులలో, ప్రదేశాలలో ఉండబోవటం లేదు. అధికారులు తమ ఉద్యోగుల సంభావ్యశక్తిని పరీక్షిస్తూ కూర్చోరు. ఈ అధ్యాయం చదువుతున్నప్పుడు మీరు “మా మేనేజర్ తన ధర్మం అర్థం చేసుకోవాలి అప్పుడు నాకు ప్రమోషన్ వస్తుంది”

అని మీ ఆలోచన అయితే మీరు అసలు విషయం గ్రహించలే దన్నమాట. ఇది ప్రతి ఒక్కరూ తమ ధర్మాన్ననుసరించి జీవిస్తున్న ఆదర్శ ప్రపంచం కాదు. అప్పుడప్పుడు మీ పై అధికారి మీ ఆశయాలు నెరవేరుతున్నవా, మీరు సంతృప్తిగా ఉన్నారా అని అడిగే పరిస్థితి కాదు.

మన ధర్మాన్ని ఆచరించి కాపాడుకోవటం మన బాధ్యత. ధర్మో రక్షతి రక్షితః అంటుంది మనుస్మృతి (ధర్మాన్ని కాపాడే వారిని ధర్మం కాపాడుతుంది). ధర్మం మీకు నిలకడను శాంతిని ప్రసాదిస్తుంది. మన శక్తిసామర్థ్యాలు ఎక్కడ ఉన్నవో మనకు తెలిస్తే వాటిని ప్రదర్శించే అవకాశాలు మనకు ఎదురవుతాయి. దీనివల్ల మనకు ప్రతిష్ఠి కలుగుతుంది. మీరు మీ ధర్మాన్ని కాపాడుతుంటే, నిత్యము మీకు సఫలత లభించేచోటనే ఉండడానికి ప్రయత్నం చేస్తారు. మీరు సఫలత సాధించినప్పుడు ప్రజలు గమనిస్తారు. అప్పుడు మీరు మీ ధర్మంలో కొనసాగటానికి అవసరమైన ప్రతిఫలం లభిస్తుంది. మీ ధర్మం మీ ఆనందాన్ని, ప్రయోజనాన్ని కాపాడుతుంది. మీ ఎదుగుదలకు తోడ్పడుతుంది.

## మీ ధర్మాన్ని విస్తరింప చేయండి

ధర్మాన్ని అనుసరించి జీవించనివారు నీటి బయటపడ్డ చేపలాంటివాళ్ళు. ఆ చేపకు మీరు ప్రపంచంలోని అత్యంత సంపన్నమైన ఆహారం ఇవ్వచ్చు కానీ అది తిరిగి నీటిలోకి వెళ్లకపోతే చనిపోతుంది. ఒకసారి మీ ధర్మాన్ని గుర్తించిన తర్వాత జీవితంలో ప్రతిరంగంలోనూ ఆ పాత్ర పోషించడానికి గట్టి ప్రయత్నం చేయండి. ఉద్యోగంలో మీ అనురక్తి అనుసరించండి. అవే శక్తిసామర్థ్యాలు ఈ సమాజంలో వినియోగించండి. మీ కుటుంబంతో ఆటలలో, మీ సంబంధ బాంధవ్యాలు, స్నేహితులతో గడిపే సమయాలు సర్వదా మీ ధర్మం జీవించండి. నాయకత్వం నా ధర్మం అయితే కుటుంబం విహారయాత్రలు రచించటం నా బాధ్యత అయి ఉండాలి. ఆ పాత్రలో నాకు అర్థం అనుభూతి అవుతుంది. నేను నాయకుడినయి ఉండి ఆ పాత్ర నిర్వహించకపోతే నేను అనామకుడిగా నిరాశ, నిస్పృహ చెందుతాను.

బహుశా మీరు “జయ్, ధర్మాన్ని అంటిపెట్టుకుని ఉండి ఏమీ ప్రయోజనం లేదు. మనం కష్టపడి పనిచేయాలని అందరికీ తెలుసు. కొత్త ప్రయోగాలు ప్రయత్నించాలి. మీ సౌఖ్య పరిధిలోనించి బయటికి అడుగు పెట్టాలి.” అని ఆలోచిస్తూ ఉండవచ్చు. ధర్మం మీ సహజ స్థితి. కానీ అది మీ సౌఖ్యస్థితిని అధిగమించి ఉంటుంది. ఉదాహరణకు మీ ధర్మం వక్రత్వం అయితే మీరు పదిమంది శ్రోతలనుంచి వందమంది

శ్రోతలను చేరుకొని ఈ ప్రభావాన్ని విస్తృతం చేయొచ్చు. మీరు విద్యార్థులతో మాట్లాడితే మీరు సి ఈ ఓ లతో కూడా మాట్లాడవచ్చు.

మీ ధర్మాన్ని విస్తరింప జేయడం కూడా అవసరం. నాకు నలుగురితో కలిసి మెలిసి తిరిగే అలవాటు తక్కువ. కానీ నేను సమావేశాలకు ప్రదర్శనలకు వెళ్తూ ఉంటాను. ఎందుకంటే పరిచయాలు పెంచుకోవటం నాకు అవసరం. మీ ధర్మానికి వ్యతిరేకంగా నడుచుకోవటం రోలర్ స్కేటింగ్ లాంటిది. మీరు బ్యాలెన్స్ తప్పుతారు. కొద్దిగా కంట్రోల్ కోల్పోతారు. ఆ తర్వాత అలిసిపోయి నిస్మాణ అవుతారు. కానీ మిమ్మల్ని మీరు అర్థం చేసుకున్న కొద్దీ మీ ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది అప్పుడు పెద్ద ప్రయోజనం కోసం మీరు ఒక కొత్తమార్గం అనుసరించవచ్చు. దానిని ఎక్కడ ఎలా వదిలిపెట్టాలో తెలుసుకోవటానికి ధర్మాన్ని అర్థం చేసుకోవటమే కీలకం..

మన ధర్మాలు మనతోపాటు వికసించి రూపొందుతాయి. ఎమ్మా స్లేడ్ ఒక బ్రిటిష్ వనిత. ఆమె హాంకాంగ్ లో నివసించేది. ఆమె విశ్వవ్యాప్తమైన ఒక బ్యాంకులో ఇన్వెస్టర్ గా పని చేసేవారు ఒక బిలియన్ డాలర్ల ఎకౌంటు మేనేజ్ చేసేవారు. “ఆ ఉద్యోగం నాకు చాలా ప్రీతిపాత్రం. అక్కడ చాలా చురుకుగా పని చేయాల్సి వచ్చేది. అది చాలా ఉత్తేజకరంగా ఉండేది. నేను బ్రేక్ ఫాస్ట్ కి బ్యాలెన్స్ షీట్ తిన్నంత పని చేశాను. సెప్టెంబర్ 1997లో ఆమె ఆఫీసు పనిమీద ఇండోనేషియా వెళ్లారు. సాయుధుడైన ఒక వ్యక్తి ఆమె గదిలో ప్రవేశించి ఆమె గుండెకు తుపాకీ గురిపెట్టి ఆమెను దోచుకుని అక్కడే బందీ చేశాడు. అక్కడ నేల మీద ఒంగుని ప్రాణభీతితో గజగజలాడుతున్నప్పుడు ఆమెకు మానవ జీవితం విలువ ఏమిటో తెలిసింది. అదృష్టవశాత్తు ఆమెకు ఎటువంటి హాని జరగలేదు. పోలీసులు ప్రవేశించి రక్షించారు. ఆ తర్వాత హోటల్ గోడకు ఒక వ్యక్తి ఫోటో ఆమెకు చూపించారు. స్లేడ్ అతని పట్ల విచారము అనుకంప కలిగినందుకు షాక్ కు గురి అయింది. అనుభూతి నిలిచిపోయి, ఆమె జీవిత ప్రయోజనం తెలుసుకోవటానికి దారి తీసింది.

ఆమె తన ఉద్యోగం విడిచిపెట్టి యోగాను, మనసు స్వభావాన్ని శోధించడం మొదలు పెట్టారు. 2011లో ఆమె భూటాన్ వెళ్లారు. అక్కడ అ ఆమె ఒక సాధువును కలిశారు. కాదు ఆమె జీవితం మీద చెరగని ముద్ర వేశారు. 2012లో ఆమె బౌద్ధ సన్యాసిని అయ్యారు (ఇప్పుడు ఆమెను పే మాదే కి అని పిలుస్తారు). అప్పుడు ఆమెకు మనశ్శాంతి దొరికింది. కానీ తనను దోచుకున్న ఆ వ్యక్తి పట్ల కలిగిన అనుకంప ఆమెలో తిరిగి వచ్చింది. తన అనుకంపను ఆచరణలో పెట్టడానికి ఏదో ఒకటి చేయాలని ఆమె గ్రహించారు. 2015లో ఆమె ‘ఓపెనింగ్ యువర్ హార్ట్ టు భూటాన్’ అనే సేవాసంస్థ

స్థాపించారు. ఆ సంస్థ ముఖ్యకార్యాలయం యూ కే లో ఉన్నది. తూర్పు భూటాన్ గ్రామ ప్రాంతాలలో ఉండే ప్రజల ప్రాథమిక అవసరాలు తీర్చడం ఈ సంస్థ ప్రధాన ఉద్దేశం. బౌద్ధ సన్యాసిని అయినతర్వాత ఆమె సంతృప్తి పొందినా, జీవితాంతం ఒక గుహలో కూర్చుని ధ్యానం చేయటం ఆమె ధర్మం కాదు. ఇప్పుడు ఆమె తన ఆర్థిక శక్తి సామర్థ్యాలు అన్నీ తనకు, ఇతరులకు కూడా సద్వినియోగం అయ్యేట్లు ప్రయోగిస్తారు. “ఆనాటి నైపుణ్యాలు ప్రస్తుతం నా జీవితం ప్రయోజనకరం గావటానికి ఎంతో ఉపయోగపడుతున్నాయి” అంటారు ఆమె. ఆమె తన అనుభవాన్ని కలువ పువ్వుతో పోలుస్తారు. కలువ బురదలో పుడుతుంది. నీటిలో పెరిగి పైకి వస్తుంది. అప్పుడు వెలుగును చూస్తుంది. బౌద్ధమతంలో కలువ జీవితంలో సవాలుగా ఎదురయ్యే మట్టి, బురద మన అభివృద్ధికి ఆధారం అవుతాయి అనే భావన తెలియజేస్తుంది. కలువ పెరుగుతున్నప్పుడు పైకి వచ్చి వికసిస్తుంది. బుద్ధ భగవానుడు “నీటిలో పుట్టి, నీటిలో ఎదిగి, నీటి పైకి వచ్చే ఎర్ర, తెల్ల, నీలం కలువల లాగా - నీరు అంటకుండా ఉన్నట్లు నేను - ఈ ప్రపంచంలో పుట్టి, ప్రపంచంలో పెరిగి ప్రపంచాన్ని అధిగమించి - ప్రపంచం వల్ల కలుషితం కాకుండా జీవిస్తుంది.” అంటారు.

“జకార్తా నేను పుట్టిన బురద” TEDX ప్రసంగంలో స్లేడ్ అంటారు “కానీ తర్వాత నా అభివృద్ధికి బీజం కూడా అక్కడే పడింది”

ధర్మం సంపూర్ణ సమీకరణం గుర్తుపెట్టుకోండి. ధర్మం అంటే కేవలం గాఢ అనురక్తి, నైపుణ్యాలు మాత్రమే కావు. ధర్మం అంటే ఇతరులకు సేవ చేయటంలో గాఢ అనురక్తి. మీ ప్రయోజనం ఇతరుల కోసమే. మీ గాఢ అనురక్తిని ఇతరుల కోసం వినియోగించినప్పుడు అది ప్రయోజనమవుతుంది. ధర్మం ఈ ప్రపంచంలో ఒక అవసరాన్ని తీర్చాలి. ఒక ఉన్నత లక్ష్యం ఉన్నప్పుడు నెరవేర్చటానికి అవసరమైనది ఏదైనా సరే చేయటానికి సిద్ధంగా ఉండాలి. ఇది సాధువుల నమ్మకం (సాధువులు పూర్తిగా ఈ నమ్మకం ప్రకారమే జీవిస్తారు). మీరు సాధువు కాకపోతే మీ అభిరుచిని నిర్వర్తించటంలో మీకు కలిగే ఆనందం ఇతరుల ప్రశంశకు సమానం కావాలి. మీరు చేసేపని ఇతరుల మీద ప్రభావం కలిగించ లేకపోతే అప్పుడు మీ అనురక్తి మీ అభిరుచి మాత్రమే. అది మీ జీవితాన్ని సంపన్నం చేస్తుంది. అంతే.

మీ ధర్మం కానిది ఏదైనా సరే వృధా అని చెప్పటం లేదు. జీవితంలో మన అందరికీ సామర్థ్యం పెంచుకోవటానికి, శీలం నిర్మించుకోవటానికి ప్రక్రియలు ఉన్నాయి. మొదట్లో నన్ను ప్రసంగాలు చేయమని అడిగినప్పుడు నేను ఆ ప్రయత్నంలో సామర్థ్యం పెంపొందించాను. నన్ను చెత్త ఎత్తి పారవేయమన్నప్పుడు అది నా



వ్యక్తిత్వాన్ని పెంపొందించింది. వ్యక్తిత్వం లేకుండా సామర్థ్యం పెంచుకోవటం స్వీయ సమ్మోహనం. సామర్థ్యం లేకుండా వ్యక్తిత్వం పెంచుకోవటం నిష్ప్రయోజనం. మన అంతరాత్మ ఉన్నత లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడానికి మనకు ఈ రెండూ అవసరమే.

ప్రతిరోజు మీ సమయాన్ని, శక్తిని వివేచనా పూర్వకంగా ఉపయోగిస్తే మీ లక్ష్యం తెలుసుకొని దాన్ని నెరవేర్చటం సులువవుతుంది. ప్రయోజనకారిగా కూడా వుంటుంది. రాబోయే అధ్యాయంలో మీరు ప్రతిరోజు ఉత్తమంగా ఆరంభించి అక్కడి నుంచి అలాగే కొనసాగటం ఎలాగో చూద్దాం.

ఆరు

## దినచర్య

స్నానానికి బలం ఉన్నది; కాలానికి స్మృతి ఉన్నది

ప్రతిరోజూ నిద్ర మేల్కొన్నప్పుడు “ఈరోజు సజీవంగా ఉన్నందుకు నేను అదృష్టవంతుడిని. నాది అమూల్యమైన మానవ జీవితం. నేను దాన్ని వ్యర్థం చేయబోవటం లేదు.” అని ఆలోచించండి.

-- దలైలామా

ధారాళంగా గాలి రావడానికి నాలుగు వైపులా తలుపులు ఉన్నాయి. మేము 12 మందిమి (ఇంకా ఎక్కువే ఉండి ఉండొచ్చు) నేలమీద పడుకునే వాళ్ళం. యోగా చాప మీద ఒక సాధారణమైన బెడ్ షీట్. అదే మా పడక. గదిలో గోడల చుట్టూ పిడకలు కొట్టి ఉన్నాయి. గరుకుగా ఫ్లాస్టర్ చేసినట్లు దర్శనమిస్తున్నాయి. రూమ్ లో మట్టి వాసన వస్తుంది. అది దుర్వాసన మాత్రం కాదు. నేలమీద పరిచిన బండరాళ్లు.. అరిగి పోయి నున్నగా అయ్యాయి కానీ మెమరీ ఫోమ్ కి దీనికి పోలికే లేదు. ఈ నివాసంలో కిటికీలు అంటూ వేరుగా ఏమీ లేవు. మేము లోపల ఒక రూమ్ లో ఉన్నాం. అది వర్షాకాలంలో మమ్మల్ని తడవకుండా పొడిగా ఉంచుతుంది ధారాళంగా గాలి రావడానికి నాలుగు వైపులా తలుపులు ఉన్నాయి

నేను రోజూ ఇక్కడే పడుకుంటాను. కానీ ఇక్కడ ‘నాది’ అనే చోటు ఏదీ లేదు. ఇక్కడ నా సొంతం అంటూ ఏమీ లేదు - మా వస్తువులు, ఇది మాది, అనేది ఏదీ లేదు. ప్రస్తుతం ఈ గది ఒక చీకటి గుహలాగ ఉన్నది. కానీ బయట పక్షుల కలకల ధ్వని ఉదయం 4:00 మా శరీరాలకు వినబడుతుంది. నిద్ర లేవవలసిన సమయం. ఒక అరగంటలో సామూహిక ప్రార్థనాస్థలం చేరుకోవాలి. మారు మాట్లాడకుండా మేము లాకర్ రూమ్ లోకి వెళ్తాం. అక్కడ కొంతమంది స్నానం చేస్తూ ఉంటారు. కొంతమంది

బట్టలు ధరిస్తూ ఉంటారు. పళ్ళు తోముకోవడానికి లైన్ లో నుంచుంటాం. అక్కడ అందరికీ కలిసి ఒకే వాష్-బేసిన్ ఉన్నది. బయట ప్రపంచం వారెవరూ ఇక్కడ మేము ఏమి చేస్తున్నామో చూడలేరు. ఒకవేళ చూస్తే, వాళ్ళందరికీ బాగా విశ్రాంతి తీసుకున్న తర్వాత ఈ సమయానికి నిద్ర లేవటానికి ఉత్సాహంగా ఉన్న మనుషులు కనిపిస్తారు.

కానీ అది కనిపించినంత సులభం కాదు. నా బుర్ర ప్రతిరోజు మరి కొంచెంసేపు విశ్రాంతి కోసం అలమటించేది. ప్రతిరోజు ఇంకా కొంచెంసేపు నిద్రపోవటానికి ఏదో ఒక సాకు వెతికేది. కానీ నేను ఈ కొత్త దినచర్యకు అలవాటు పడటానికి బలవంతంగా లేచే వాడిని. ఎందుకంటే ఈ ప్రక్రియకు నేను బద్ధుడినై ఉన్నాను. ఈ ప్రయాణంలో ఆ కష్టం ఒక ముఖ్య భాగం.

ఆ తర్వాత నేను పెందలాడే నిద్ర లేవటానికి తిరుగులేని ఒక కిటుకు తెలుసుకున్నాను. అదే పెందలాడే నిద్రపోవటం. అంతే, నా జీవితమంతా నేను ప్రతిరోజు సాధ్యమైనంత పని చేసేవాడిని. రేపటి సంగతి దేవుడెరుగు. ఈరోజు ఏదీ తప్పి పోకూడదు. ఇప్పుడు అవన్నీ వదిలిపెట్టి నేను పెందలాడే నిద్ర పోవటం మొదలు పెట్టాను. అప్పుడు నాలుగు గంటలకు మేలుకోవటం రానురాను సులభం గావచ్చింది. అది రానురాను ఎంత సులభమయిందంటే నా శరీరము, దాని చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచం తప్ప మరీ ఏ ఇతర సహాయమూ అవసరం లేకపోయింది.

ఈ అనుభవం నా కళ్లు తెరిపించింది. జీవితంలో అంతవరకు ఎవరో ఒకరు కుదిపి లేపితే తప్ప నేను నిద్ర లేచేవాడిని కాదు. కౌమార దశలో ఉన్నప్పుడు నేలమాళిగ నించి మా అమ్మ “జే, లే నిద్దుర లే!” అన్న అరుపులే నాకు మేలుకొలుపులు. ఆ తర్వాత రోజుల్లో ఒక అలారమ్ క్లాక్ కృతజ్ఞతా రహితమైన ఆ పని చేసేది. ప్రతిరోజు కలవరపరిచే హఠాత్తు శబ్దాలతో తెల్లవారేది. ఇప్పుడు పక్షుల కిలకలారావాలు, గాలికి చెట్లు ఊగుతూ ఉన్న చప్పుడు, పారుతున్న నీటి శబ్దం మధ్య నాకు తెల్లవారుతున్నది. ప్రకృతి శబ్దాల మధ్య నేను నిద్ర లేస్తున్నాను .

దాని విలువ నాకు ఇప్పుడు అర్థమవుతున్నది. మమ్మల్ని వేకువనే నిద్ర లేపడం మాకు ఒక శిక్ష కాదు.. శాంతంగా ప్రశాంతతతో రోజు ఆరంభించటానికి ప్రయత్నం. పక్షులు, జేగంటలు, పారుతున్న నీళ్ల చప్పుడు. ఉదయం పూట మా కార్యక్రమం ఎన్నడూ మారేది కాదు. ఆశ్రమంలో ఉదయం చాలా సరళంగా ఉండేది. పరుగెత్తటం, ఒత్తిడి, క్షణానికి ఒక నిర్ణయం చేయవలసిన అవసరం ఉండేది కాదు. అలా ప్రశాంతంగా ఈ కార్యక్రమం ప్రారంభించడం మానసికంగా స్నానం చేస్తూ ఉన్నట్టు ఉండేది. అది క్రింటి రోజు సమస్యలను, సవాళ్ళను తుడిచివేసేది. ఇప్పుడు అత్యాశను ఔదార్యంలోకి, కోపాన్ని జాలిలోకి, నష్టాన్ని ప్రేమలోకి మార్చి అవకాశాన్ని,

శక్తిని ప్రసాదిస్తుంది. చివరకు ఆనాటికి ఒక ప్రయోజనాన్ని, దాన్ని సాధించడానికి ఒక నిశ్చయాన్ని కలిగించేది.

ఆశ్రమ జీవితంలో ప్రతి ఒక్క వివరము మేము అభ్యాసం చేసే అలవాట్లు, ఆచారాలకు తోడ్పడే విధంగా ఉండేవి. ఉదాహరణకు వస్త్రాలు. మేము నిద్ర లేచినప్పుడు ఆనాడు ఏ బట్టలు ధరించాలని ఆలోచించవలసిన పని ఉండేది కాదు. స్టీవ్ జాబ్స్, బరాక్ ఒబామా, అరియానా హఫ్టింగ్స్ అందరికీ ఒక ప్రాథమికమైన దుస్తులు ఉండేవి. అలాగే దుస్తులు ధరించడంలో కాలం వృధా చేయకుండా సాధువుల దుస్తులు చాలా సరళంగా ఉంటాయి. మా అందరికీ తలకు రెండు జతల బట్టలు ఉండేవి. ఒకటి ధరించటానికి, ఒకటి ఉతకటానికి. అదేవిధంగా వేకువనే మేలుకోవడం ఆ రోజును సక్రమమైన మనసుతో ప్రారంభించటానికి ఏర్పాటయింది. అది నిశాచర సమయమే. కానీ ఆధ్యాత్మికంగా మేలుకొలిపే సమయం.

అంత పెందలాడేనేను చస్తే లేవను - అని మీరు అనుకుంటూ ఉండవచ్చు. నిద్ర లేవటానికి అంతకంటే దరిద్రమైన సమయం ఇంకొకటి ఉండదు. ఆ దృక్పథం నేను అర్థం చేసుకోగలను. ఎందుకంటే నేనూ అలాగే అనుకునే వాడిని. కానీ అందరికీ రోజు ఎలా మొదలవుతుందో ఒకసారి గమనిద్దాం. ఉద్యోగానికివెళ్ళే వారిలో 85% జనానికి నిద్ర మేలుకోవటానికి అలారం గడియారం కావాలి. మన శరీరాలు సిద్ధం కాకమునుపే మనం మేలుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తే మన నిద్రను నియంత్రించే హార్మోన్ - మెలటోనిన్ - ఇంకా పని చేస్తూనే ఉంటుంది. అందుకే మనం అలారం మోగినప్పుడు స్నూజ్ బటన్ కోసం వెతుకుతాం.

మన సమాజానికి నిరంతరం ఉత్పత్తి కావాలి. అందుచేతనే మనల్ని ఈ విధమైన జీవితానికి ప్రోత్సహిస్తుంది మరియు పొప్పోవా ఒక రచయిత్రి. ఆమె తమ రచన “బ్రెయిన్ పికింగ్స్” లో అంటారు. “తక్కువ నిద్రపోవటం మనం ఒక ప్రతిష్ఠగా, ఒక బ్యాడ్జిలాగా తగిలించుకుని తిరుగుతూ ఉంటాం. మనము చాలా శ్రమకు ఓర్చిపని చేస్తున్నందుకు అది సంకేతంగా భావిస్తాము. కానీ యధార్థానికి అది ఆత్మగౌరవానికి సమ్మోట పోటు. మనకు ఏది ముఖ్యమో, ఏది కాదో తెలియదనటానికి పెద్ద సంకేతం.”

నిద్రలేమితో మేలుకున్న తర్వాత మనలో పాతికవంతు మనుషులం రోజును ప్రారంభించటంలో మరొక పెద్ద తప్పటడుగు వేస్తాము. కళ్ళు తెరిచిన మరుక్షణం సెల్ ఫోన్ చేతిలోకి తీసుకుంటాం. తర్వాత పదినిమిషాలు మనలో సగం మందిమి మనకు ఏమి సందేశాలు వచ్చాయో అని పరిశీలిస్తూ ఉంటాం. మేలుకున్న కొద్ది క్షణాల్లో అధికశాతం టన్నులకొద్దీ సమాచారాన్ని వీలైనన్ని విధాలుగా చిత్రక పడుతూ ఉంటారు.

రెండు సెకండ్లలో 60 మైళ్ల వేగం చేరుకోగల కార్లు ఈ ప్రపంచంలో

ఆరు మాత్రమే ఉన్నాయి. మిగిలిన అన్ని కార్ల లాగానే మనుషులు కూడా మానసికంగా, భౌతికంగా అంత హఠాత్పరివర్తనకు అనుగుణంగా లేరు. నిద్రతో కళ్ళు తెరుస్తూ ఉండగానే వార్తలు, ముఖ్యాంశాలు, లేకపోతే ఉద్యోగానికి వెళ్తూ దారిలో చిక్కుకుపోయిన స్నేహితుల దగ్గర నుంచి దుర్వార్తలువినే దురదృష్టానికి నోచుకోకూడదు. నిద్ర లేపగానే ఫోన్ చేతిలోకితీసుకోవటం అంటే, మీరు పళ్ళు తోముకుని, స్నానంచేసి, తలదువ్వుకునే లోపలనే మీ బెడ్ రూమ్ లోకి ఒక వందమంది వాగుబోతులను ఆహ్వానించినట్లు. అలారం గడియారం, మీ ఫోను ప్రపంచం మధ్య మీరు ఒత్తిడి, ఆదుర్దాలకు తక్షణం బలయిపోతారు. వాటి మధ్యనుంచి బయటపడి మీరు ఆహ్లాదకరమైన ప్రయోజనకరమైన రోజు గడప బోతున్నారని అనుకుంటున్నారా?

ఆశ్రమంలో మేము ప్రతిరోజు ఉదయం, ఆరోజు చేయబోయే పనులు దృష్టిలో ఉంచుకొని, ఆరంభించే వాళ్ళం. ఆ ఏకాగ్రత, ఆ సమీక్షణం రోజంతా మాలో నిండి ఉండేది. మీ దినచర్య ప్రార్థన, ధ్యానము, అధ్యయనం, సేవా, విధులమయం అయి ఉంటే అలా చేయటం బాగానే ఉంటుంది. కానీ ఈ బాహ్య ప్రపంచం క్లిష్టతరం.

## వేకువనే మేలుకో

ఇది నా మొదటి సలహా: ప్రస్తుతం మీరు మామూలుగా నిద్రలేచే సమయానికంటే ఒక గంట ముందు నిద్ర లేపండి. “అసంభవం!” అంటారు మీరు. “ఎప్పటికంటే ఒక గంట ముందర ఎందుకు లేవాలి? మామూలుగానే నాకు సరిగ్గా నిద్ర పట్టదు. అదీగాక...” నేను చెప్పేది వినండి! మనలో ఎవరమూ ఉద్యోగానికి వెళ్లేసరికే అలిసిపోయి ఉండాలని, రోజు ముగిసే సరికి ఇంకా చాలా పని చేసి ఉండవలసిందనే అనుభూతి చెందాలని కోరుకోముగదా! ఉదయం మనలో ఉన్న శక్తి, మనస్తత్వమే రోజంతా మనతో పాటు ఉంటుంది. కనుక జీవితం అర్థయుక్తంగా ఉండాలంటే ఉదయంతో మొదలవుతుంది.

మనము ఉద్యోగానికి, క్లాసుకు, వ్యాయామానికి, లేదా పిల్లల్ని స్కూలుకు పంపించడానికి, బయలుదేరటానికి ఇంకా కొద్దిక్షణాలు మాత్రమే ఉన్నాయనగా నిద్రలేపటానికి అలవాటు పడిపోయాం. హడావిడిగా కేవలం స్నానంచేసి, ఫలహారంతిని, సర్దుకుని బయలుదేరటానికి బొటాబొటిగా సరిపోయే సమయం మాత్రమే ఉంటుంది. కానీ సమయం మాత్రమే అంటే అది తగినంత సమయం కాదన్నమాట. మీకు ఆలస్యమవుతుంది, మీరు బ్రేక్ ఫాస్ట్ తినకుండా బయలుదేరుతారు, మీ పక్క బట్టలుసర్దటానికి టైం లేదు, స్నానం ఆనందించడానికి సమయం చాలదు, పళ్ళు తోముకోవడానికి తగినంత సమయం లేదు, బ్రేక్ ఫాస్ట్ ఆనందించటం మాట

అటు ఉంచి ఏమి తింటున్నారో కూడా చూసే వ్యవధి లేదు. ఇంటికి తిరిగి వచ్చిన తర్వాత సర్దుదామనే సదుద్దేశంతో పక్కకు తోసి బయలుదేరుతారు. అన్నీహడావిడిగా చేయవలసి వస్తే మీరు జాగ్రత్తగా ధ్యేయంతో ఆ పనులు చేయలేరు. ఉదయం హడావిడిగానూ ఒత్తిడితోనూ మొదలైతే, మీ శరీరం రోజంతా - మీ సంభాషణలు, సమావేశాలు, ఇతరులతో కలయికలు అన్నీ - అదే విధంగా పనిచేయటానికి అలవాటు పడిపోతుంది.

వేకువనే మేలుకోవడంవల్ల రోజంతా ఫలవంతం అవుతుంది. సఫలత సాధించిన వ్యాపారవేత్తలు అందరూ ఎప్పుడూ దీనికి అలవాటు పడిపోయారు. ఆపిల్ సీఈవో టిమ్ కుక్ ఉదయం మూడు గంటల 45 నిమిషాలకు మేల్కొంటారు. రిచర్డ్ బ్రాంసన్ 05:45 కు లేస్తారు. మిషెల్ ఒబామా ఉదయం 4:30 కి నిద్రలేస్తారు. ఈ అగ్రశ్రేణి ప్రముఖులు అందరూ వేకువనే నిద్ర లేచిన వారందరూ తగినంత నిద్ర పోతారు. అమెజాన్ సీఈఓ బెజ్ జోస్ రోజుకు 8 గంటలు నిద్ర పోవటం ముఖ్యమైన విషయంగా ఆచరిస్తారు. తక్కువ నిద్ర పోతే పనిచేయటానికి ఎక్కువ సమయం దొరుకుతుంది కానీ ఆ పనిలో నాణ్యత లోపిస్తుందని ఆయన వాదన. కనుక మీరు వేకువనే మేలుకొనే వారైతే పూర్తి విశ్రాంతి పొందటానికి ఒక గంట ముందుగా నిద్రకు ఉపక్రమించాలి. మీకు పిల్లలు ఉండి లేదా వైట్ డ్యూటీ చేయవలసిన ఉద్యోగం అయితే జీవితం మరికొంత సమస్యలమయం అవుతుంది. ఇవిగాని ఇటువంటివే మరేవైనా కారణాలు కానీ ఒక గంట ముందర నిద్రలేవటం అసంభవం అనిపిస్తే విచారించకండి. సాధ్యమైన చిన్న అడుగులతో ప్రారంభించండి. (ఈ క్రింద ఇచ్చిన ప్రయత్నించండి చూడండి). అక్కడ మీరు ఫలానా టైముకు నిద్ర లేవాలి అని నేను నిర్ణయించటం లేదు. మిమ్మల్ని వేకువనే నాలుగు గంటలకు నిద్ర లేపమని చెప్పటం లేదు. ఆ మాటకు వస్తే మీరు వేకువనే మేలుకోవాలని నియమమేమీ లేదు. మీరు సంకల్ప పూర్వకంగా పనిచేస్తూ చేపట్టిన పని పూర్తిచేయడమే ఇక్కడ లక్ష్యం. ఆ ఉత్సాహమే ఆ ప్రేరణ రోజంతా మీకు తోడు ఉంటుంది.

రోజు ఆరంభంలోనే సర్దుకోవడానికి అనువైన సమయం ఏర్పరుచుకోండి. లేకపోతే రోజంతా మీరు ఆ సమయం కోసం గాలిస్తూనే ఉంటారు. ఆ అదనపు సమయం మీకు తర్వాత ఎంత మాత్రము దొరకబోవటం లేదని నేను గ్యారెంటీ ఇస్తాను. ఉదయం నిద్రలో ఆ సమయాన్ని దొంగిలించండి. ఆ సమయాన్ని తిరిగి రాత్రినిద్రకు అప్పగించండి. అప్పుడు ఏమి జరుగుతుందో చూడండి.

### ఇది ప్రయత్నించండి: వేకువనే మేలుకోవడం అలవాటు చేసుకోండి

ఈ వారం మామూలు కంటే కేవలం 15 నిమిషాలు ముందర నిద్ర లేవండి. మీకు అలారం అవసరం కావచ్చు. అలారం సున్నితంగా ఉండేట్టు చూసుకోండి. మీరు మొదట కళ్ళు తెరిచినప్పుడు వెలుతురు తక్కువగా ఉండేట్టు చూసుకోండి. లలితమైన సంగీతం ప్రారంభించండి. కనీసం ఆ మొదటి 15 నిమిషాలు ఫోన్ ముట్టుకోకండి. జరగబోయే రోజునుగురించి ఆలోచించటానికి మీ మనసుకు ఈ వ్యవధి ఇవ్వండి. ఒక వారం తర్వాత మీరు నిద్ర లేచే సమయం ఇంకొక 15 నిమిషాలు వెనక్కి నెట్టండి. ఇప్పుడు మీ చేతిలో అరగంట సమయం ఉన్నది. అదంతా మీ సొంతం. ఆ సమయాన్ని మీరు ఎలాగడపబోతున్నారు? షవర్ కింద స్నానం కొంచెం ఎక్కువసేపు ఆనందించవచ్చు. టీ మరికొంత తాపీగా తాగవచ్చు. చిన్న నడకకు వెళ్లి రావచ్చు. ధ్యానం చేయవచ్చు. ఇంటిబయటికి అడుగు పెట్టబోయే ముందు లోపల శుభ్రం చేయవచ్చు. రాత్రి అలసటగా అనిపించిన మరుక్షణం టీవీ మూసివేయండి. ఫోను స్విచ్ ఆఫ్ చేయండి. పడక ఎక్కి నిద్రకు ఉపక్రమించండి.

### దొరికిన సమయం

ఉదయం కొంత వ్యవధి కలిగించుకున్న తర్వాత అదంతా కేవలం మీ సొత్తు. ఆ సమయాన్ని మీరు ఎలా ఉపయోగిస్తారు అన్నది మరెవరి చేతిలోనూ లేదు. రోజులో చాలా సమయం అనేక బాధ్యతలు, వ్యాపకాల వల్ల - ఉద్యోగము, కుటుంబము వగైరా - నియంతృత్వం అవుతుంది. ఈ స్వేచ్ఛాసమయం మనము మనకు ఇచ్చుకునే ఉత్తమోత్తమ కానుక. మీ దినచర్య మామూలుగానే ఉండవచ్చు. కానీ ఈ అదనపు సమయం మీకు అవకాశాన్ని విరామాన్ని కలిగిస్తుంది. ఆఫీసుకు పరిగెత్తుతూ కాఫీ కొనుక్కోవటం కంటే మీరు స్వయంగా చేసుకోవటానికి తగిన సమయం దొరుకుతుంది. బ్రేక్ ఫాస్ట్ తింటూ కబుర్లు చెప్పుకోవచ్చు, న్యూస్ పేపర్ చదవవచ్చు. లేదా వ్యాయామం చేయవచ్చు. మీకు ధ్యానం ఇష్టమైతే మీరు ఊదయమే మీ కృతజ్ఞత దర్శించటంతో ఈ రోజు ఆరంభించవచ్చు. ఆరోగ్య వేత్తల సలహా అనుసరించి మీ కారు ఆఫీసుకి మరికొంత దూరంగా పార్క్ చేసి అక్కడినుంచి నడకకు ఆ సమయాన్ని ఉపయోగించవచ్చు. మీరు ఒక అవకాశం సృష్టిస్తే, అది మీ వ్యక్తిగత అవసరాలకు అవసరమైన సమయాన్ని ప్రసాదిస్తుంది.

**ఇది ప్రయత్నించండి: ఉదయం నూతన దినచర్య**

ప్రతిరోజు ఈ కింది పనులకు కొంత సమయం కేటాయించండి:

**కృతజ్ఞత:** ప్రతిరోజు ఎవరో ఒకరికి, ఏదో ఒక స్థలానికి, ఏదో ఒక దానికి మీ కృతజ్ఞత తెలియజేయండి. మీరు దీనిని గురించి వ్రాయవచ్చు, ఆలోచించవచ్చు, ఎవరితోనైనా చెప్పుకోవచ్చు. ( 9వ అధ్యాయం చూడండి).

**సూక్ష్మ దృష్టి:** ఒక పుస్తకం లేదా పేపర్ చదివి, లేదా ఏదైనా వార్తలు విని, దానిని గురించి సూక్ష్మ దృష్టితో ఆలోచించండి.

**ధ్యానం:** ఏకాంతంగా మీ ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలు గమనిస్తూ, లేదా ఏదైనా అదృశ్యం అవలోకిస్తూ, లేదా మరేదైనా శబ్దం వింటూ 15 నిమిషాలు గడపండి. (మూడవ భాగం చివరలో జ్ఞానాన్ని గురించి మరికొంత సమాచారం ఉన్నది)

**వ్యాయామం:** సాధువులుగా మేము యోగ అభ్యసించాము. మీరు ఏదైనా వ్యాయామం చేయవచ్చు.

కృతజ్ఞత, సూక్ష్మ దృష్టి, ధ్యానం, వ్యాయామం - ఉదయం మీ సమయానికి సద్వినియోగం అవకాశం

**సాయంత్రం కార్యక్రమం**

ఉదయాలను నిర్ణయించేది సాయంత్రాలేనని ఆశ్రమంలో నేర్చుకున్నాను. ప్రతి ఉదయాన్ని ఒక కొత్త ఆరంభంగా పరిగణించడం మనకు సహజం. కానీ రోజులు ఒక ఆ వృత్తంలో నడుస్తాయన్నమాట సత్యం. మీరు అలారం ఉదయం పూట పెట్టరు ఆ క్రితంరాత్రి అలారం సెట్ చేస్తారు. ఉదయం పూట సంకల్పమయంగా మేల్కొనండి అంటే దానికి అవసరమైన గతివేగం ఆ క్రితం సాయంత్రమే ఆరోగ్యకరమైన విశ్రాంతినిచ్చే కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేసుకోవడంతో మొదలవుతుంది. ఉదయం పట్ట మన ధ్యాన ఆరోజు ఎలా ఉండబోతున్నదో నిర్వచిస్తుంది.

కానీ, ఒక గంట ముందర మేలుకోవటం ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ సాధ్యం కాదు అంటారు. కానీ మీరు టీవీ ఆన్ చేస్తారు ఏదో ఒక ప్రదర్శనలో సెటిల్ అయిపోతారు. అది అర్ధరాత్రి వరకు, ఆ తర్వాత కూడా చూస్తూనే ఉంటారు. ఇలా ఎన్ని సార్లు జరిగి ఉండవచ్చు? మీరు టెన్షన్ నడలిస్తున్నారు కనక టీవీ చూస్తూ ఉన్నారు అంటారు. ఇంక ఏమి చేయటానికి మీకు ఓపిక లేదు. అలిసిపోయి ఉన్నారు.. కానీ పెండలాడే



నిద్రపోతే మీ మూడ్ బాగుపడుతుంది... హ్యూమన్ గ్రోత్ హార్మోన్(HGH) ఒక పెద్ద విషయం. మన పెరుగుదలలో సెల్ రిపేర్ లో మెటబాలిజంలో అది ఒక ముఖ్య పాత్ర వహిస్తుంది. అది లేకపోతే మనము త్వరలోనే మరణించవచ్చు కూడా. మనము నిద్రలో ఉన్నప్పుడు మన శరీరంలో 75% HGH విడుదల అవుతుంది. రాత్రి 10 గంటలకు 12 గంటలకు మధ్య HGH విడుదల అత్యధిక మోతాదులో ఉంటుంది అని పరిశోధనలో తేలింది. కనుక ఈ సమయంలో మేలుకొని ఉండి, మీరు మీ HGH సరఫరా అడ్డుకుంటున్నారన్నమాట. మీ ఉద్యోగం రాత్రిపూట చేసే ఉద్యోగం అయితే, లేదా మీ ఇంట్లో మీ పిల్లలు మిమ్మల్ని నిద్ర పోనియ్యకపోతే, ఇప్పుడు నేను చెప్పిన విషయం మర్చిపోండి. కానీ వేకువనే నిద్ర లేవటమంటే తగినంత నిద్రపోకుండా మేల్కొనడం కాదు. మీరు రాత్రి 10 గంటలకు 12:00 కి మధ్య తగిన విశ్రాంతి నిద్ర పొందగలిగితే వేకువనే లేవటం అంత కష్టం ఏమీ కాదు.

మేము ఆశ్రమంలో సాయంత్రాలు, చదువు అధ్యయనం చేస్తూ గడిపేవాళ్ళం రాత్రి 8 - 10కి మధ్య నిద్రకు ఉపక్రమించే వాళ్ళం. మేము కటిక చీకటిలో నిద్రపోయేవాళ్ళం మా చుట్టూ ఏవిధమైన పరికరాలూ ఉండేవి కాదు. మేము రాత్రిపూట టీషర్స్, షర్ట్స్ ధరించి నిద్ర పోయే వాళ్ళం. పగలుపూట ధరించిన వస్త్రాలు నిద్ర పోయేటప్పుడు ఉంచుకునే వాళ్ళం కాదు. ఆ దుస్తులలో జుగ్మిత శక్తి ఉంటుంది.

రోజంతా ఎలా ఉండబోతున్నదో ఉదయమే నిర్ణయిస్తుంది. మీరు సాయంత్రం వేళలో మీ కార్యక్రమం సౌమ్యంగా అమర్చుకొని ఉంటే మీరు మర్నాడు ఉదయానికి సంసిద్ధులయినట్లే. CNBC వారి 'మేక్ ఇట్' (Make It) కార్యక్రమంలో మాట్లాడుతూ షార్క్ ట్యాంక్ (ఇన్నాగ్రామ్ కార్యక్రమం) నటులు కెవిన్ ఓ లీరీ తను ప్రతిరోజూ నిద్రపోయేముందు మర్నాడు చేయవలసిన మూడు ముఖ్యమైన పనులు రాశి పెట్టుకుంటానని చెప్పారు. ఎవరితోనైనా మాట్లాడటానికి ముందు (సొంత కుటుంబంతో తప్ప) ఆయన ఆ మూడు పనులు పూర్తి చేస్తారు. ఆయన సలహా అనుసరించండి. నిద్రపోయే ముందు మర్నాడు చేయవలసిన మూడు ముఖ్యమైన పనులు రాసిపెట్టుకోండి. లేవగానే మీరు చేసే పని ఉదయాన్ని సరళం చేస్తుంది. నిద్రలోవున్న మనసును మీరు బలవంతంగా ముందుకు నెట్టవసరం లేదు. (మర్నాడు పొద్దున ఆ పనులు చేయబోతున్నారని మీకు తెలుసు కనుక, రాత్రి మేల్కొని ఉండవలసిన అవసరం లేదు. అదే ఒక పెద్ద బోనస్).

తర్వాత మీరు ధరించే సాధువు కాషాయ వస్త్రాలు ఏవో మీరు నిర్ణయించండి. అవి మీరు పొద్దున్నే ధరిస్తారు.. ఇప్పుడు నేను రకరకాల దుస్తులు ధరిస్తాను. కానీ వాటిలో ఏదీ కాషాయ రంగు కాదు (ఇది నా శ్రీమతికి పెద్ద రిలీఫ్). ఒకే విధమైన దుస్తులు వివిధ రంగులలో ధరించడం నాకు ఇష్టం. ఇందువల్ల ఉదయం తలెత్తే

సమస్యలు తగ్గుతాయి.. పొద్దున్నేలేచి ఏమి తినాలి, ఏ వస్త్రాలు ధరించాలి, ఏ పని చేయటం మొదలు పెట్టాలి అని ఆలోచిస్తూ కూర్చుంటే అనవసరమైన సమస్యలను ఆహ్వానించినట్లు. ఇవి చాలా అల్పమైన విషయాలుగా తోచవచ్చు. ఒకదాని తర్వాత ఒకటి ఆలోచించ వలసివస్తే సమస్యలు చిక్కుపడుతూ కూర్చుంటాయి.

క్రిస్టఫర్ సోమర్ యునైటెడ్ స్టేట్స్ నేషనల్ జీమ్నాస్టిక్స్ టీం మాజీ శిక్షకులు. ఆయనకు 40 సంవత్సరాల అనుభవం ఉన్నది. తన క్రీడాకారులకు వాళ్ళు చేయవలసిన నిర్ణయాలు పరిమితంగా ఉంచమని అని సలహా ఇస్తారు . ఎందుకంటే ప్రతి నిర్ణయం వెనకా వారు తమ దారితప్పే అవకాశం ఉన్నది. చిన్నాచితక నిర్ణయాలు చేస్తూ కాలం గడిపితే మీరు ఉదయం ఉన్న శక్తిని వృధా చేస్తున్నారు. ఒక పద్ధతి అనుసరించండి. అవసరమైన నిర్ణయాలు ఆ క్రితం రాత్రి చేయండి. అప్పుడు ఉదయం ఒక శుభారంభం అవుతుంది. రోజంతా ఏకాగ్రతతో సవ్యమైన నిర్ణయాలు చేయగలుగుతారు.

చివరికి నిద్రకు ఉపక్రమించేముందు మీ ఆలోచనలు ఏమిటో గమనించండి. మీ ఆలోచనలు “ఈ స్మీన్ బూదర గా ఉన్నది, నా ఫోన్ స్విచ్ ఆఫ్ చేయాలి, అయ్యో అమ్మకు పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు చెప్పడం మర్చిపోయాను” లాంటివేనా? ఉదయమే ఒక విముఖశక్తితో నిద్రలేచే ఏర్పాటు చేసుకోకండి. ప్రతి రోజూ నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు “నేను భాగా విశ్రాంతి చెంది ఉన్నాను. శక్తివంతంగా ఏకాగ్రతతో ఉన్నాను. నా మనసు ప్రశాంతంగా ఉన్నది. నేను ఉత్సాహంగా ఉన్నాను. ప్రయోజనకరమైన పనిచేస్తున్నాను” అని నాకు నేను చెప్పుకుంటాను. అది యోగా లో ఉన్న మరమనిషి మాట్లాడుతున్నట్లు తోచవచ్చు. కానీ కాగితంమీద అక్షరరూపంలో పెట్టినప్పుడు అది నాకు ఆశించిన ఫలితాలు ఇస్తుంది. ఉదయమే నిద్ర లేచేటప్పుడు ఉత్సాహంగా, విశ్వాసంగా ఉండాలని నా మనసుకు చెబుతున్నా. రాత్రివేళ నిద్రపోయే ముందు మీరు ఏ భావావేశంలో ఉంటారో, ఉదయం మేలుకొనే టప్పుడు అదే స్థితిలో ఉంటారనేది తథ్యం.

## దారిలో రాయి

రోజంతా సచేతనంగా ఉండాలనేది ఈ ప్రయత్నం అంతటి లక్ష్యం. మీరు ఎటువంటి ఉద్యోగంలో ఉన్నారే, మీరు ఇల్లు వదిలి బయట అడుగుపెట్టగానే ఎన్నో అడ్డంకులు ఎదురవుతాయి. ఉదయమంతా శ్రమపడి సేకరించిన శక్తి, ఏకాగ్రత ఇప్పుడు చాలా అవసరం అవుతాయి. సాధువులకు ఉదయం కార్యక్రమం, సాయంత్రం కార్యక్రమం అంటూ ఏమీ ఉండదు. మేము ప్రతిక్షణము సమయానికి, స్థానానికి అనుగుణంగా కార్యక్రమాలు జరుపుతాము. పాల్గొంటాము. నేను ఇంతకుముందు చెప్పిన సిస్టర్ జోన్

### ఇది ప్రయత్నించండి: రేపటి దర్శనం

ఒక నవకల్పన చేయటానికి పూర్వం ఆ భావనను పరిశోధకులు దర్శించినట్లుగానే మనము కోరుకునే జీవనాన్ని మనము దర్శించవచ్చు. మన ఉదయం ఎలా ఉండాలని కోరుకుంటున్నామో దర్శించడంతో ఆ కార్యక్రమం మొదలు పెట్టవచ్చు.

మనసును ప్రశాంత పరచటానికి ప్రాణాయామం చేసిన తర్వాత మొట్టమొదట మిమ్మల్ని మీరు ఉత్తములుగా దర్శించండి. తగిన విశ్రాంతి తర్వాత ఆరోగ్యవంతంగా శక్తివంతంగా ఉదయం నిద్ర లేస్తున్న మిమ్మల్ని మీరు దర్శించండి కిటికీలోనుంచి సూర్యరశ్మి వస్తున్నట్లు ఊహించండి. మీరు లేస్తారు. మీ పాదాలు నేలను తాకినప్పుడు మీరు ఒక కృతజ్ఞతా భావం అనుభూతి చెందుతారు. ఆ కృతజ్ఞతను నిజంగానే అనుభూతిచెంది మనసులో “ఈరోజుకు నేను కృతజ్ఞుణ్ణి. ఇవాళ నాకు ఉత్సాహంగా ఉంది. సంతోషంగా ఉంది” అని చెప్పుకోండి.

మీరు పళ్ళు తోముకుంటున్నట్లు దర్శించండి. అందులో తగినంత సమయం గడుపుతున్నారు. ప్రతి ఒక్క పన్ను విడవకుండా తోముతున్నారు. అక్కడినుంచి స్నానానికి వెళ్ళినప్పుడు మీరు ప్రశాంతంగా, నిశ్చలంగా, తాపీగా ఉన్నట్లు దర్శించండి. స్నానంలోనుంచి బయటికి వచ్చిన తర్వాత ఇప్పుడు ఏమి దుస్తులు వేసుకోబోతున్నారో క్రితంరాత్రే ఆలోచించే ఉంచారు కనుక దానినిగురించి ఆలోచిస్తూ కాలం వృధా చేయనక్కర్లేదు. ఇప్పుడు మీ సంకల్పాలు నిశ్చయించుకుంటున్నట్లు. “ఈ వేళ నేను ఏకాగ్రత పాటిస్తాను. ఈరోజు నేను క్రమశిక్షణ పాటిస్తాను. ఈరోజు నేను సేవ చేస్తాను.” అని సంకల్పం తీసుకుని దానికి కాగితం మీద అక్షరరూపం ఇస్తున్నట్లు దర్శించండి.

ఉదయం అంతటినీ సాధ్యమైనంత యదార్థంగా దర్శించండి అందులో మీరు కొంత వ్యాయామం, కొంత ధ్యానం కూడా జోడించవచ్చు. ఆ విషయం విశ్వసించండి. అనుభూతి చెందండి. దానిని మీ జీవితంలోకి ఆహ్వానించండి. స్వచ్ఛంగా శక్తివంతంగా అనుభూతి చెందండి.

ఇప్పుడు మిగిలిన రోజు అంతా కూడా అదే ఉత్తమ స్థాయిలో కొనసాగినట్లు దర్శించండి. మీరు ఇతరులకు ఉత్తేజం కలిగిస్తున్నారు. ఎదుటివారిని నడిపిస్తున్నారు. దారి చూపుతున్నారు. అవసరమైన సమాచారం వారితో పంచుకుంటున్నారు. వారు చెప్పేది వింటున్నారు. వారి దగ్గర నుంచి నేర్చుకుంటున్నారు. ఎదుటి వారు చెప్పేది, వారి ప్రతివుట్టి, వారి ఆలోచనలు మనసువిప్పి వింటున్నారు. మిమ్మల్ని మీరు ఈ

గతిశీలమైన పర్యావరణంలో దర్శించండి. మీరు మీ అత్యుత్తమ కృషి చేస్తున్నారు. అత్యుత్తమ ప్రతిఫలాలు అందుకుంటున్నారు.

రోజు ముగిసింది. మీరు ఇంటికి వచ్చినట్లు దర్శించండి. మీరు అలిసి పోయి ఉన్నారు, కానీ ఆనందంగా ఉన్నారు. మీరు విశ్రాంతిగా కూర్చోవాలను కుంటున్నారు. కానీ మీకు ఉన్నదాని కంతటికీ - మీ ఉద్యోగం, మీ జీవితం, మీ కుటుంబం, స్నేహితులు, ఒక ఇల్లు - మీరు కృతజ్ఞులుగా ఉన్నారు. చాలా మందికంటే మీరు అధిక సంపన్నులు. సాయంత్రం ఎలా గడుపుతారో దర్శించండి: మీ ఫోన్లో మాట్లాడుతూనో, లేకపోతే టీవీ పో చూస్తూనో గడపటానికి బదులు ఆ సమయం ప్రయోజనకరంగా గడపటం ఎలాగో ఆలోచిస్తారు.

సకాలంలో నిద్రపోవటానికి పక్క ఎక్కేముందు మిమ్మల్ని మీరు పైకి చూసి “ఈనాటికీ నేను కృతజ్ఞుణ్ణి. రాత్రి విశ్రాంతి తర్వాత రేపు ఉదయం ఆరోగ్యవంతంగా, శక్తివంతంగా మేల్కొంటాను. ధన్యవాదాలు.” అని కృతజ్ఞత తెలుపుకుంటారు. అప్పుడు మీ శరీరంలో ప్రతి ఒక్క అంగమూ దర్శించి ఆనాడు సక్రమంగా, సవ్యంగా పని చేసినందుకు అన్నిటికీ కృతజ్ఞతలు తెలుపుతారు.

ఈ దర్శనం పూర్తయిన తర్వాత తాపీగా, నిదానంగా మీకు తోచినప్పుడు సున్నితంగా కళ్లు తెరవండి.

గమనిక: జీవితం మీ పథకాలను గజిబిజి చేస్తోంది. రేపు అనేది ఇప్పుడు మీరు దర్శించినట్లు ఉండకపోవచ్చు. మీ దర్శనం జీవితాన్ని మార్చబోవటం లేదు కానీ మీ దృక్పథాన్ని మారుస్తుంది. మీరు ఊహించిన ఆదర్శానికి తిరిగివచ్చి మీ జీవితం మీరు పునర్నిర్మాణం చేయగలరు. ఎప్పుడైనాసరే, జీవితం గాడి తప్పుతున్నదనిపించినప్పుడు, దర్శన అభ్యాసంతో దానిని దారిలోకి తీసుకురండి.

చిట్టిస్టర్ “నగరాలలో పరిసర ప్రాంతాలలో నివసిస్తున్న ప్రజలు వారి జీవన విధానాన్ని గురించి నిర్ణయాలు చేయవచ్చు. కానీ వారు అనుక్షణం పరుగులు తీస్తుంటారు. కనుక అది సాధ్యమని వారు గమనించరు. సామాన్యుల జీవితం ఆశ్రమ జీవితాన్ని కొంతవరకైనా పోలి ఉంటే, అమెరికా ఎలా ఉండేదో ఊహించండి. ఈదేశంలో ఉండే స్థిమితత్వం ఊహించండి. ఆ జీవనం ప్రార్థనకు, పనికి, సరదాలకు అన్నిటికీ తగిన సమయం కల్పిస్తుంది. దినచర్యలు మనకు స్థిరత్వాన్ని ఇస్తాయి. ధ్యానంలో నేను గడిపే రెండు గంటలు రోజులో మిగిలిన ఇరవైరెండు గంటలకు తోడ్పాటు ఇస్తాయి. అలాగే ఇరవైరెండు గంటలు నా ధ్యానాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. రెండూ సహజీవన సాన్నిహిత్యం కలిగి ఉంటాయి.

ఆశ్రమంలో ఉన్నప్పుడు రోజుకు ఒక్కసారైనా ఒకేబాటన ఒకేసమయంలో అరగంటసేపు నడక సాగించేవాళ్ళం. అక్కడ నడిచేటప్పుడు కళ్ళు తెరిచి చూడమని, ఏమైనా వైవిధ్యం ఉంటే గమనించమని - నిన్న నడుస్తూ ఉన్నప్పుడు, మొన్న నడుస్తూ ఉన్నప్పుడూ ఆ క్రితం రోజు, అంతకు క్రితం రోజు చూడని విశేషం, అలా - సాధువు మాకు ప్రతిరోజూ చెప్పేవారు.

పరిచితమైన ఆ నడకలో రోజూ ఏదైనా వైవిధ్యం గమనించటమంటే ఆ నడక మీద మనసు ఏకాగ్రం చెయ్యమని మాకు గుర్తుచెయ్యటం. ప్రతిదినచర్యలోను తాజాదనంతో, మెలకువతో గమనించమని హెచ్చరిక. చూడటము, గమనించటము ఒకటే కాదు. యూనివర్సిటీ ఆఫ్ కాలిఫోర్నియా (లాస్ ఏంజిల్స్) లో పరిశోధకులు అధ్యాపక బృందాన్ని, ఉద్యోగులను, విద్యార్థులను ఒక ప్రశ్న అడిగారు. 'అక్కడికి అతి దగ్గరిలో ఉన్న అగ్నిమాపకయంత్రం ఎక్కడ ఉన్నదో తెలుసా?' అని. వారిలో 24 శాతం మాత్రమే అతిదగ్గరిలో ఉన్న అగ్నిమాపకయంత్రాన్ని గురించి గుర్తుచేసుకో గలిగారు. వారిలో 92 శాతం వ్యక్తులకు వారు ఆ సర్వే పూర్తిచేసిన చోటినించి (అది ప్రతిరోజూ వెళ్ళే వారి ఆఫీసు, లేదా తరుచూ దర్శించే క్లాస్ రూమ్) ఆ అగ్నిమాపక యంత్రం కేవలం కొన్ని అడుగుల దూరంలో మాత్రమే ఉన్నది. ఒక ప్రొఫెసర్ గారు ఇరవై ఐదు సంవత్సరాలుగా అక్కడ ఒక ఆఫీసురూమ్ ఉపయోగిస్తున్నారు. ఆ అగ్నిమాపకయంత్రం ఆయన ఆఫీసునించి కేవలం కొన్ని అంగుళాల దూరాన ఉన్నది. కానీ ఆయనకు ఆ విషయం తెలియదు.

మన పరిసరాలను మెలకువతో గమనిస్తే మన మెదడు దశదిశలా పరుగులు తీయకుండా ఉంటుంది. ఆశ్రమంలో మా దినసరి నడకలో మేం ఇదే అభ్యాసం చేసేవాళ్ళం.

ఈ నడక ఇప్పటికీ వందల రోజులుగా నడుస్తున్నాను. బయట వేడిగానే ఉంది గాని మా దుస్తులలో అంత అసౌకర్యమనిపించలేదు. ఆ అడవి అంతా చెట్లతో ఆకులతో చల్లగా ఉంటుంది. కాళ్ళకింద మట్టిబాట మెత్తగా తగులూ ఉంటుంది. మా వరిష్ట సాధువు మమ్మల్ని ఇవాళ ఇంతకు మునుపు చూడని రాయికోసం వెతక మన్నారు. నాకు కొంచెం నిరాశ కలిగింది. వారం రోజులుగా మమ్మల్ని కొత్త పువ్వుకోసం చూడమన్నారు. నిన్ననే నేను ఇవాళ్ళి ఒక కొత్త పువ్వు చూసి ఉంచాను. అది ఒక చిన్న నీలం రంగు పువ్వు. ఆ పువ్వు రెక్కమీద మంచు బిందువు. అది నన్నే చూస్తున్నట్లు, నాకు కన్ను కొడుతున్నట్లు నా అనుభూతి. కానీ, ఏం ప్రయోజనం? మా నాయకుడు నామీద కక్షగట్టి నట్లున్నారు. పరిస్థితి మార్చివేశారు. తప్పేదేమున్నది? వేట మొదలైంది.

పరిపాటిగా చేసే దినచర్య చేస్తూ ఉంటే మనసు స్వేచ్ఛగా ఉంటుంది అని

సాధువులకు తెలుసు. కానీ ఆ స్వేచ్ఛ వల్ల విసుగు పుడుతుంది. సాధారణంగా జనం తమకు జ్ఞాపకశక్తి తక్కువ అని చెప్తూ ఉంటారు. కానీ నేను విన్నది ఏమిటంటే మనకు గుర్తుంచుకోవటం సమస్యకాదు, ధ్యాస నిలబడటం సమస్య అని విన్నాను. కొత్త విషయాలు అన్వేషిస్తున్నప్పుడు ప్రతివస్తువులోనూ కొత్తగా నేర్చుకోవలసినది ఏదో ఒకటి ఉంటుందన్న విషయం తెలుసుకోవాలి అందుకు తగిన ధ్యాస అటు మళ్లించాలని మీరు మీ మెదడుకు చెబుతున్నారు. జీవితం మనము ఆశించినంత నిశ్చితంగా ఉండదు.

దినచర్య స్థాపించాలి అని చెబుతూనే కొత్త విషయాలకోసం కళ్ళు తెరిచి ఉంచండి, అని నేను ఎలా చెప్పగలను? ఈ రెండూ పరస్పర విరుద్ధాలు కదా! కానీ, పరిచయం ఉన్న పనిచేస్తున్నప్పుడే కొత్త విషయాలు తెలుసుకోవడానికి అవకాశం ఏర్పడుతుంది. కీర్తిశేషులు కోబీ బ్రయన్ కు ఈ విషయం బాగా తెలుసు. బాస్కెట్ బాల్ ప్రవీణులు పుస్తకాలు వీడియోలు సృష్టించి తన సృజనాత్మక వ్యక్తిత్వాన్ని ప్రదర్శించారు. ఆయన 'ఆన్ పర్ఫాన్' అన్న నా కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నప్పుడు తన వృత్తిలో దినచర్య చాలా కీలక పాత్ర వహిస్తుందని చెప్పారు. "చాలాసార్లు ఒక నిర్ణీత కార్యక్రమంలో నుంచి సృజనాత్మకత పుట్టుకొస్తుంది. ఒక నిర్ణీత కార్యక్రమంకూ ఏమీ లేకపోతే మీరు గమ్యం ఏమీ లేకుండా కాలం వృధా చేస్తున్నారు." నియమాలు, దినచర్యలు మన మెదడుకి ఆలోచించే అవసరాన్ని తగ్గిస్తాయి . అప్పుడు మనకు సృజనాత్మకతకు అవకాశం లభిస్తుంది. నిర్ణీత కార్యక్రమము నిర్మాణం ప్రయత్నం లేకుండా జరిగే ఫలితాలకు దోహదం చేస్తుంది. కొత్తగా కనుక్కున్న విషయాలు దినచర్యను బలపరుస్తాయి.

మనస్తత్వం వల్ల చిన్నచిన్న విషయాల్లో అమితానందం కలుగుతుంది. జీవితంలో మనం పెద్దపెద్ద సంఘటనల కోసం - సెలవులు, ప్రమోషన్లు, పుట్టినరోజు వేడుకలు వగైరా - ఎదురు చూస్తూ ఉంటాం. మనము ఆశించిన స్థాయిలో ఆనందించడానికి ఈ గ్రామం ఈ కార్యక్రమాలలో మనం ఒత్తిడి కలిగిస్తాం. కానీ మనం చిన్న చిన్న విషయాలతో సంతోషించ గలిగితే ఈ వేడుకల కోసం క్యాలెండర్ లో ఎదురుచూస్తూ కూర్చోనక్కర్లేదు. అందుకు బదులుగా ఆ వేడుక సమయాలే మనకోసం ఎదురు చూస్తూ ఉంటాయి.

ఆ అదిగో కనపడింది! లింతగా నారింజరంగులో మెరిసే రాయి! నిన్నటినుంచి లేనిది ఇప్పుడు హఠాత్తుగా దర్శనమిచ్చింది. నా చేతిలో దానిని అటూ ఇటూ తిప్పి చూశాను కనుక్కోవటం మా పరిశోధనకు ముగింపు కాదు . దాన్ని నిశితంగా పరిశీలించాలి. రంగు, రూపు విశదంగా వర్ణించాలి. దానిని అర్థం చేసుకొని ఆనందించడానికి ఆ ఆలోచనలో మునిగి తేలాలి. పూర్తిగా అనుభూతి చెందామా లేదా

అన్న విషయం రూఢి పరుచుకోవడానికి మరొకసారి వర్ణించాలి. ఇది కేవలం ఒక అభ్యాసం కాదు. యధార్థం. గాఢమైన అనుభవం. దానిని బాటపక్కన పడవేసే ముందు నాలో నేను నవ్వుకున్నాను. అది అక్కడ అ దోబూచులాడుతున్నట్లు దాగి ఉన్నది. ఎవరైనా దానిని కనుక్కోవాలి.

అదే బాటలో నడిచి మరొక కొత్త రాయి చూడగలగాలి అంటే మీ మనసు తెరిచి ఉంచాలి.

## మీ పానీయాలు నమలండి, మీ ఆహారం తాగండి

సాధుశిక్షణ అంటే కొత్త వస్తువులు, విషయాలు గుర్తించడమే కాదు. పరిచయమైన విషయాలు మెలకువతో చేయటం.

ఒక నాడు ఒక పరిష్ట సాధువు మాతో చెప్పారు. “ఇవాళ మనం నిశ్శబ్దంగా భోజనం చేస్తాం. మీ పానీయాలు నమలాలనీ, మీ ఆహారం తాగాలని గుర్తుంచుకోండి.”

“అంటే ఏమిటి?” అని నేను అడిగాను

“భోజన సమయంలో ఆహారం సక్రమంగా తినటానికి తగిన సమయం మనం వెచ్చించడం లేదు” ఆ సాధువు చెప్పారు. “మీ ఆహారం తాగుతున్నప్పుడు ఘన పదార్థం ద్రవపదార్థంగా మారేవరకు నమలండి. మీ పానీయాన్ని సములుతున్నప్పుడు గటగటా తాగటానికి బదులు దాన్ని ఒక్కొక్క ముద్దగా తలచి చప్పరించి ఆనందించండి.”

## ఇది ప్రయత్నించండి: అదే పాత అదే కొత్త

మీ సాధారణ దినచర్యలో ఏదైనా కొత్త విషయం గమనించడానికి ప్రయత్నించండి. ఉద్యోగానికి వెళ్తున్న, తిరిగి వస్తున్న సమయాలలో అంతకుముందు చూడని విషయం ఏమి చూడగలరు? మీతో పాటు రోజూ ప్రయాణిస్తున్న వ్యక్తితో అంతకు మునుపు ఎన్నడూ మీరు మాట్లాడి ఉండరు. వారితో సంభాషణ ప్రయత్నించండి. ప్రతిరోజూ ఒక నూతన వ్యక్తితో ప్రయోగించండి. మీ జీవితంలో కలిగే మార్పులు గమనించండి.

ఒక సాధువు తను తాగే పానీయం ప్రతి గుక్క మెలకువతో తాగుతున్నారంటే, దైనందిన జీవితంలో దీని ప్రభావం ఊహించండి. ప్రతిరోజూ కొత్తగా ఏమి చూడగలుగుతారు? మీరు వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు మీరు పరిగెత్తే బాట మెలకువగా చూస్తున్నారా? జిమ్నాసియంలో కొత్త అనుభూతులు ఏవైనా పొందగలుగుతున్నారా? కుక్కని నడిపిస్తూ అదే స్త్రీ రోజూ ఎదురవుతున్నారా? ఒక చిరునవ్వుతో ఆమెను

పలకరించ గలరా? వస్తువులు కొంటున్నప్పుడు బాగా ఉండే ఆపిల్ సెలెక్ట్ చేయడానికి తగిన సమయం గడుపుతారా? బిల్లు చెల్లించే సమయంలో వ్యక్తిగతంగా ఏమైనా మాట్లాడతారా?

మీ చుట్టూఉన్న భౌతిక పరిసరాలలో వస్తువులను ఒక కొత్తదృష్టితో ఎట్లా చూడగలరు? ఇళ్లలోనూ ఆఫీసులలోనూ మనచుట్టూ వస్తువులు, సామాన్లు ఉంటాయి. వాటినిన్నిటిని మన ఆనందం కోసం మనమే అమర్చి ఉంచాం. ఫోటోలు, చిన్న చిన్న కళాకృతులు, సరదా వస్తువులు అన్నీ. ఇవి అన్నీ మీకు నిజంగానే ఆనందం ఇస్తున్నాయా? ఇవికాక మీకు ఇష్టమైన ఇతర వస్తువులు ఏమైనా ఉన్నాయా? ఒక నూతనత్యాన్ని తీసుకురావటానికి వాటిని ప్రదర్శించవచ్చునా? పూలకుండీలలో వేరే పూల అమరిక గురించి ఆలోచించండి. మీ ఫర్నిచర్ మరో విధంగా అమర్చడానికి వీలవుతుందా, ఆలోచించండి. మీకు వచ్చిన మెయిల్ మరొకచోట ఉంచితే అది మేలైన ఏర్పాటు అవుతుందా, ఆలోచించండి.

ఇంట్లో వస్తువులు ఒకచోటినుంచి మరొకచోటికి మార్చటంవల్ల ఇంటిని గురించిన పరిచయం పెరుగుతుంది. మీ భాగస్వామి ఇంటికివచ్చే సమయానికి మీకు ఇష్టమైన సంగీతం వినిపించే (ఈ ఏర్పాటు ఇంతకుముందు లేకపోయి ఉంటే) ఏర్పాటు చెయ్యండి. లేదా మీరు ఇంటికి వచ్చేసరికి సంగీతము, మరేదైనా కార్యక్రమము నడిచే ఏర్పాటు ఉంటే దానికి బదులు నిశ్శబ్దం ఎలా ఉంటుందో ప్రయత్నించి చూడండి. షాపునుంచి ఏదైనా కొత్తపండుగాని, వస్తువుగాని తీసుకువచ్చి డిన్నర్ టేబుల్ మధ్యలో పెట్టండి. మీతో కలిసి భోజనం చేస్తున్న వారితో సంభాషణకు ఒక విషయం పరిచయం చేయండి. లేకపోతే ఆనాడు జరిగిన మూడు వింత విషయాలు ఒకరి తరువాత ఒకరు చెప్పండి. లైట్ బల్బు మార్చి మృదువయిన స్పష్టంగా ఉండే వెలుతురువచ్చే మరొక ఏర్పాటు చేయండి. మీరు పడుకునే పరుపును తిరగతిప్పండి, పడక మీద అపసవ్యంగా పడుకొని చూడండి.

ప్రతిరోజూ ఆనందంగా ఉండటానికి మార్పు ఒక్కటే మార్గం కాదు. మీరు రోజూ చేసే చిన్న చిన్న పనులలో విలువ గుర్తించితే చాలు. సాధువు థిచ్ న్లాట్ హాన్ 'ఎట్ హోమ్ ఇన్ ది వర్ల్డ్' అన్నపేరుతో ఒక పుస్తకం రచించారు. అందులో ఆయన "గిన్నెలు కడిగేపని చిరాకనిపిస్తే, మనము ఆ పని నిజంగా చేయటం లేదన్నమాట. గిన్నెలు కడగటంలో ఆనందం లేకపోతే, అది ఏదో విధంగా త్వరగా ముగించి పోయి ఒక డెజర్ట్ లిందాం, ఒక కప్పు టీ తాగుదాం అని ఆలోచన అయితే, ఆ టీ తాగే టప్పుడు, ఆ డెసర్ట్ తినేటప్పుడు కూడా నేను ఆనందించలేనన్నమాట తధ్యం. ప్రతి ఆలోచన, ప్రతి ఒక్క పని, మెలకువ అనే సూర్యరశ్మి తగిలితే పవిత్రం అవుతుంది. ఆ వెలుగులో పవిత్రతకు, పవిత్రతకు మధ్య ఎల్లలు అంటూ ఏమీ ఉండవు."



## ఇది ప్రయత్నించండి: లౌకికాన్ని పరివర్తన చెయ్యండి

గిన్నెలు కడగటం వంటి అతి సామాన్యమైన పని కూడా మీరు తలుచుకుంటే మారిపోతుంది. ఆ ఒక్క పని మాత్రమే చేయటానికి మీరు సింక్ దగ్గర చేరండి. సంగీతం వినటానికి బదులు ధ్యాసంతా గిన్నెలు కడగటం మీదనే ఫోకస్ చెయ్యండి. అవి జిడ్డు వదిలి మిలమిల మెరవటం గమనించండి. ఆ సోపు వాసన చూడండి. పైపులో నుంచి వచ్చే నీటి ధారను అనుభూతి చెందండి. నిండుగా ఉన్న సింక్ ఖాళీ అవడం ఎంత తృప్తినిస్తుందో గమనించండి. జెన్ నానుడి ఒకటి ఉన్నది. “జ్ఞానోదయానికి పూర్వం, కట్టెలు కొట్టు, నీళ్లు మొయ్యి. జ్ఞానోదయం తరువాత, కట్టెలు కొట్టు, నీళ్లు మొయ్యి.” మనము ఎంత ఎదిగినా సరే మన దైనందిన కార్యక్రమాలు దినచర్యల నుంచి ఎన్నటికీ విముక్తులము కాలేము. జ్ఞానోదయం అంటే వాటిని ఆప్యాయంగా హత్తుకోవటం. బాహ్య ప్రపంచం అలాగే కనబడుతుంది. కానీ మీ లోపలి ప్రపంచం మారిపోయింది.

## అనుక్షణం

సాధారణంగా పరిచితమైన క్షణాల్ని ఆనందించటానికి నూతన మార్గాలు, పద్ధతులు ఆలోచించాం. ఇప్పుడు ఆ మెలకువనే మరొక అంతస్తు పైకి తీసుకువెళ్లాం. ఈ క్షణాలను మనము దండ గుచ్చుతాం. అప్పుడు గిన్నెలు కడగటం వంటి కథలు ప్రత్యేక కథలు కాకుండా, ప్రతి క్షణమూ మన మెలకువను అనుక్షణం విస్తరింప చేస్తున్నాము.

ప్రస్తుతక్షణం మన ఉనికిని గమనించటం మనకు పరిచయమైన విషయమే. మీరు ఒక పరుగు పందెంలో పరిగెత్తుతూ ఉంటే మీరు వెనక్కి వెళ్లి రెండవమైలు వేగాన్ని మార్చలేరు. జయించటానికి అవకాశం కేవలం ప్రస్తుతం క్షణంలో మాత్రమే ఉన్నది. మీరు ఉద్యోగంలో ఒక మీటింగ్ లో ఉన్నా, స్నేహితులతో డిన్నర్ చేస్తూ ఉన్నా, మీరు చేసే సంభాషణలు, మీరు ఉపయోగించే పదజాలం - ఆ అవకాశం మీకు మళ్ళీ తిరిగి రాదు. ఆ క్షణంలో మీరు గతాన్ని మార్చలేరు. మీరు భవిష్యత్తును గురించి నిర్ణయాలు చేస్తున్నారు. కనుక మీరు ఉన్నచోటనే ఉండటం మేలు. 5వ శతాబ్దపు మహాకవి కాళిదాసు రాశారు: “నిన్న అనేది కేవలం ఒక కల. రేపు అనేది ఒక దర్శనం. ఈరోజు సక్రమంగా జీవిస్తే, ప్రతి నిన్న ఒక ఆనందమయ స్వప్నమవుతుంది. ప్రతి రేపు ఒక ఆశామయ దృశ్యమవుతుంది.”

వర్తమానములో జీవించటం సార్థకమవుతుందని అందరమూ అంగీకరిస్తాం. కానీ వాస్తవమేమిటంటే మనకు ఇష్టమైన వర్తమానాన్ని గురించి మాత్రమే మనం మాట్లాడతాం. కొన్ని సమయాల్లో మాత్రమే - మనకు ఇష్టమైన ప్రదర్శన,

యోగశిక్షణ మనము తలకెత్తుకున్న ఒక అతి సామాన్య బాధ్యత - హాజరవడానికి మనం సిద్ధంగా ఉంటాము. అయినా కూడా మనకు ఇష్టమయినప్పుడు పరధ్యానం వహించడానికి తయారుగా ఉంటాం. ఆఫీసులో పనిచేస్తున్నప్పుడు సాగరతీరంలో సెలవులు ఆనందించటాన్ని గురించి కలలు కంటూ ఉంటాం. తీరా ఆ బీచ్ చేరుకుని చేతిలో మన అభిమానమైన డ్రింక్ పట్టుకొని ఉన్నప్పుడు మనకు ఆఫీసును గురించిన ఆలోచనలు వస్తుంటాయి. అదే చిరాకు. ఈ రెండు దృశ్యాలకు లంకె వున్నదని సాధువులు తెలుసుకుంటారు. ఉద్యోగంలో కోరుకున్న పరధ్యాన, విరామ సమయంలో కోరుకోని పరధ్యాన అవుతుంది. భోజనం దగ్గర పరధ్యాన మధ్యాహ్నం లోకి దారి తీస్తుంది. భౌతికంగా మనం లేని చోట్లకు పరుగులు తీయడానికి మన మనసుకు శిక్షణ ఇస్తున్నాం. మీరు పగటికలలు కంటూ ఉంటే మీకు సదా పరధ్యాన కలుగుతూనే ఉంటుంది.

వర్తమానంలో జీవించటం ఒక్కటే సంపూర్ణ సంపన్న జీవనానికి మార్గం.

## స్థానబలం

దినచర్య చాలా ప్రయోజనాలు కలిగిస్తుంది. ఈ విషయం మీరు అర్థం చేసుకుని ఆదరించగలిగితే రోజంతా మెలకువగా ఉండటం ఎంత అవసరమో మీరు గ్రహిస్తారు. ఆ మెలకువలోని విలువ మీకు తెలుస్తుంది. ఆ విలువ తెలిసినప్పుడు మెలకువగా ఉండటం సులభం అవుతుంది. దినచర్య అంటే కేవలం మనం మామూలుగా చేసే పనులు మాత్రమే కాదు. ఆ దినచర్య ఎక్కడ జరుగుతుందో ఆ స్థానం కూడా ముఖ్యం. లైబ్రరీలో కూర్చున్నప్పుడు బాగా చదవడానికి, ఆఫీసులో ఉన్నప్పుడు బాగా పనిచేయటానికి ఒక కారణం ఉన్నది. న్యూయార్క్ నగరం హడావిడిని తొందరపాటును కలిగిస్తుంది. లాస్ ఏంజలెస్ నడుం వాల్చి పడుకోమని చెబుతున్నట్లు ఉంటుంది. ప్రతి పర్యావరణం - ఒక మహా నగరం నుంచి ఒక రూములో చిన్నమూల దాకా - తనదైన ప్రత్యేక స్థానబలం కలిగి ఉంటుంది. ప్రతి ప్రదేశం ఒక విభిన్న అనుభూతి కలిగిస్తుంది. ఆ ప్రత్యేకత, పర్యావరణం కారణంగా మీ ధర్మం వృద్ధి చెందుతుంది లేదా చతికల బడుతుంది.

నిరంతరం అనేక కార్యక్రమాలు, విభిన్న పర్యావరణాలు మనకు ఎదురవుతూ ఉంటాయి. కానీ వాటిలో ఏది మనకు నచ్చుతుందో ఆలోచించటానికి మనము ఒక్కక్షణం కూడా ఆగం. రద్దీగా ఉన్న పర్యావరణమా, ఏకాంతమా? మీకు ఏది అనువుగా తోస్తుంది? మీకు ఖుషీగా ఉన్న ఒక మూల ఇష్టమా, లేకపోతే విశాలంగా ఉన్న గ్రంథాలయం ఇష్టమా? నీకు ఉత్తేజం కలిగించే కళ, సంగీతం మధ్య ఉండటం ఇష్టమా లేకపోతే ఏ బాదరబందీలేని ప్రణాళికలో మీకు ఏకాగ్రం చేయటం సుఖంగా

ఉంటుందా? మీకు ఎదుటివారినుంచి ధారాప్రవాహంగా వచ్చే భావాలు ఇష్టమా లేకపోతే పని పూర్తిచేసిన తర్వాత అది ఎలా ఉందో చెప్పి ప్రతిపుష్టి కోరుకుంటారా? మీకు పరిచయం ఉన్న వ్యక్తుల పర్యావరణం కోరుకుంటారా లేకపోతే మార్పు నచ్చుతుందా? ఆ స్వీయ జాగృతి మీ ధర్మానికి ప్రయోజనకారి అవుతుంది. అంటే మీరు ఒక ఉద్యోగానికి ఇంటర్వ్యూకి వెళితే ఉద్యోగంలో మీరు ఎలా నిర్వహించుకు వస్తారు, అది మీకు తగిన ఉద్యోగమా కాదా అని నిర్ణయించే శక్తి మీకు ఉంటుంది. మీరు మీ ప్రేమ కలయికకు అనువైన సమావేశ స్థలాన్ని సులువుగా నిర్ణయించగలరు. మీ నైపుణ్యాలతో వేరువేరు ఉద్యోగాలను గురించి ఆలోచించినప్పుడు అందులో మీకు యోగ్యమైనది ఏదో మీకు తెలుస్తుంది.

### ఇది ప్రయత్నించండి: పర్యావరణ జాగృతి

ఈ వారం మీరు కాలం గడిపే ప్రతి పర్యావరణం గురించి మిమ్మల్ని మీరు ఈ కింది ప్రశ్నలు వేసుకోండి. ఈ ప్రశ్నలు అడగండి లేకపోతే వారం ముగిసిన తర్వాత అడగండి.

ఈ ప్రదేశం ముఖ్య లక్షణాలు ఏమిటి?

ప్రశాంతమా, రణగొణధ్వనిమయమా?

చిన్నదా పెద్దదా?

సందడిగా ఉంటుందా, నిశ్శబ్దంగా ఉన్నదా

చురుకైన ప్రదేశంలో ఉన్నదా, దూరంగా ఉన్నదా?

మనుషులకు దగ్గరలో ఉన్నదా, దూరాన వున్నదా?

ఈ ప్రదేశంలో నా అనుభూతి ఏమిటి? ఉత్పాదకత? విశ్రాంతి? పరధ్యానమా?

నేను చేస్తున్న పని ఆ ప్రదేశానికి తగినదేనా?

నేను చేయదలచిన పనికి తగిన మనస్తత్వంతో ఉన్నానా?

ఇకపోతే, నేను తలుచుకున్న పనిచేయటానికి ఇంతకంటే అనువైన స్థలం

ఏదైనా ఉన్నదా?

మీ వ్యక్తిగత ప్రదేశాలు సృష్టమైన ఏకైక ప్రయోజనాలకు ఎంత ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తే మీకు అంత ఎక్కువగా సేవ చేస్తాయి. మీ ధర్మం నెరవేర్చటంలోనే కాక మీ మనస్థితికి, మీ ఉత్పాదనకు దోహదం చేస్తాయి. ఆశ్రమంలో మేము నిద్రపోయే గది కేవలం నిద్రపోవడానికి మాత్రమే ఉపయోగించేవారు. ఆశ్రమంలో ప్రతి ఒక్క ప్రదేశము ఒక ఏకైక కార్యక్రమానికి నిర్దేశమయి ఉన్నది. మేము నిద్రలో ఉన్నప్పుడు

చదవటం, ధ్యానం చేయటం జరిగేవి కాదు. అలాగే భోజనాలశాలలో మేము పనిచేసే వాళ్ళం కాదు.

ఆశ్రమం బయటి ప్రపంచంలో పడుకునే గదిలో నెట్టిక్స్ చూడటం, లేకపోతే భోజనం చేయటం, ఆ ప్రదేశం శక్తిని అస్తవ్యస్తం చేస్తుంది. ఆ శక్తులను మీరు పడకగదిలోకి తీసుకువస్తే అక్కడ నిద్రపోవడం కష్టమవుతుంది. ఎంత చిన్న ఇంటిలోఅయినా వేరువేరు పనులకు వేరువేరు ప్రదేశాలు నిర్ణయించవచ్చు. ప్రతి ఇంట్లోనూ భోజనానికి ఒకచోటు ఉండాలి. నిద్రపోవటానికి ఒకచోటు ఉండాలి. మీరు ప్రశాంతత అనుభూతి చెందటానికి ఒక పవిత్రమైన స్థలం ఉండాలి. మీకు కోపం వచ్చినప్పుడు సర్దుకోవటానికి ఒక స్థలం ఉండాలి. మీ సంకల్పానికి అనుగుణంగా శక్తినిచ్చే ప్రదేశాలు సృష్టించండి. పడకగదిలో వీలైనంత తక్కువ వికర్షణలు ఉండాలి. ప్రశాంతత కలిగించే రంగులు, మృదువైన వెలుగు ఉండాలి. అక్కడ మీ పనిముట్లు పరికరాలు ఏమీ ఉండకూడదు. అదేవిధంగా మీరు పనిచేసే చోట మంచి వెలుతురు ఉండాలి. చిందరవందరగా లేకుండా ప్రయోజనకారిగా ఉత్తేజం కలిగించే కళ ఉండాలి.

మీరు ఎందులో నెగ్గుకురాగలరో తెలిసిన తర్వాత ఆ అవకాశాలను విస్తృతం చేసే ప్రయత్నం చేయండి. మీ విశ్రాంతి సమయంలో మీరు నైట్ క్లబ్ కు ఆకర్షితులు అయితే, అదే ఉధృత వాతావరణంలో ఉన్న ఉద్యోగంలో మీరు విజయం సాధిస్తారా? మీరు రాక్ సంగీతకారులు. కానీ మీకు ప్రశాంతతలో ఎక్కువ ఆనందం ఉన్నది. బహుశా మీరు సంగీతం ప్రదర్శించటానికి బదులు స్వరకల్పన/ రచన చేస్తే మెరుగుగా ఉంటుందేమో. మీకు అన్నివిధాల నచ్చిన ఉద్యోగం ఇంటినుంచి చేసే అవకాశం దొరికింది. కానీ మీకు ఆఫీసు వాతావరణం ఇష్టం. అయితే మీ ఉద్యోగాన్ని ఒక కేఫ్ కు గాని, నలుగురితో పంచుకుని పనిచేసే స్థలానికిగాని మార్చండి. ఇక్కడ ముఖ్య విషయం ఏమిటంటే మీకు ఎక్కడ అనువుగా అనిపిస్తుందో, ఎక్కడ మీరు అతి చాకచక్యంగా, దక్షతతో పని చేయగలరో, మీరు తెలుసుకోవాలి. అప్పుడు ఆ స్థలంలో వీలైనంత సమయం గడపటానికి మార్గం ఆలోచించండి.

మనమందరము మనకు ఇష్టంలేని పనులు, కష్టమైన వాతావరణంలో - ముఖ్యంగా ఉద్యోగం - చేయవలసి ఉంటుంది. ఈ పనులు చేయటంవల్ల కలిగే విముఖ శక్తులు మనమందరము అనుభవించే ఉన్నాము. మన మెలకువ పెరిగిన కొద్ది మనకు అసహనం, ఒత్తిడి, నీరసం ఎందుకు కలుగుతాయో అర్థం చేసుకుంటాం. అప్పుడు మన ధర్మం ప్రకారం జీవించటానికి అనువుగా వాతావరణం, అక్కడి స్థానబలం ఎలా

ఉంటాయో తెలుసుకుని ఆ ప్రకారం ఏర్పాటు చేసుకోగలుగుతాం. ఇది దీర్ఘకాలిక లక్ష్యం.

## జీవితంలో శబ్దాలు

మీరు ఉండే ప్రదేశము, మీ ఇంద్రియాలు పరస్పరం సంభాషించుకుంటాయి. ప్రతిరోజు మనకు వినిపించే శబ్దాలను గురించి ఆలోచిస్తే ఈ విషయం స్పష్టమవుతుంది. సాధువు జీవితంలో మేము వినే శబ్దాలు మేము చేసేపనికి సంబంధించి ఉంటాయి. మేము పక్షుల కిలకిలారావాలు, గాలి శబ్దం వింటూ నిద్ర లేస్తాం. ధ్యానానికి నడిచేటప్పుడు పఠనం వింటాం. బాధ కలిగించే శబ్దాలు ఏవి వుండవు.

కానీ ఆధునిక ప్రపంచంలో రానురాను శబ్దం ఎక్కువ అవుతున్నది. ఆకాశంలో విమానాల శబ్దం. వీధిలో కుక్కల మొరుగుడు. పక్క ఇంట్లో డిల్లింగ్ మెషిన్ శబ్దం. రోజంతా మనం హద్దులేని శబ్దాలు వింటూనే ఉంటాం. నిత్యజీవితంలో శబ్దాల రణగొణధ్వని మనము పెడచెవిని పెడుతున్నామనుకుంటాం. కానీ అదంతా మన గ్రహణ శక్తికి అనవసరమైన భారం అవుతుంది. మనము ప్రత్యేకంగా సచేతనంగా విన్నా వినకపోయినా మన మెదడు ఆ శబ్దాలను గ్రహించి విశ్లేషిస్తూనే ఉంటుంది. ఇంటిదగ్గర అ మనలో చాలామందిమి నిశ్శబ్దం వహిస్తాం. అంటే విపరీతమైన శబ్దాలకు, నిశ్శబ్దానికీ మధ్య నివసిస్తున్నాం.

జీవితంలో శబ్దాన్ని నిరసించి బహిష్కరించే బదులు, దాన్ని రచించండి. మంచి శ్రావ్యమైన అలారం శబ్దం ఎంచుకోండి. మీకు ఆనందం ఆహ్లాదం కలిగించే పాటతో రోజు ఆరంభించండి. ఉద్యోగానికి వెళ్ళే దారిలో మీకు ఇష్టమైన ఆడియో బుక్, పాడ్ కాస్ట్, వినండి. మీకు ఆనందాన్ని ఆరోగ్యాన్ని కలిగించే శబ్దాలు ఎంచుకోండి. ఆశ్రమ జీవితాన్ని ఇంటిదగ్గర కాపీ చేయండి.

## కాలానికి సృతి ఉన్నది

ఒక్కొక్క ప్రయోజనానికి ఒక్కొక్క స్థానం నిర్ణయించినప్పుడు అందుకు తగిన శక్తిని, ధ్యాసను కూడా ఆకర్షించ గలుగుతాం. కాలం విషయంలో కూడా ఇదే యదార్థం వర్తిస్తుంది. ఒక పని ప్రతిరోజూ ఒకే సమయంలో చేయటంవల్ల ఆ పని ఆ సమయంలో చేయాలని గుర్తు ఉంటుంది. నిబద్ధత ఉంటుంది. క్రమంగా ఆ పనిని సులభంగా నైపుణ్యంతో చేయగలుగుతాం. మీకు ప్రతిరోజూ ఉదయం ఒకే సమయంలో జిమ్ కు వెళ్ళడం అలవాటయితే ఒకసారి సాయంత్రంపూట వెళ్ళటానికి ప్రయత్నించి చూడండి. అందులో ఉన్న కష్టనష్టాలు మీకు తెలుస్తాయి. మనము ప్రతిరోజూ ఒకే సమయంలో

ఏదైనా పనిచేస్తూ ఉంటే కాలం ఆ విషయం గుర్తు పెట్టుకుంటుంది. ఆ అభ్యాసాన్ని భద్రపరుస్తుంది ఈ అవకాశాన్ని ప్రత్యేకిస్తుంది. మీరు మీ దినచర్యలో ధ్యానము లేదా పఠనం ఒక కొత్త అలవాటుగా చేర్చదలచుకుంటే వీలుదొరికినప్పుడు ఆ పని చేద్దామని ఆలోచించకండి. అప్పుడు ఆ పని కష్టతరం అవుతుంది.. దానికి ప్రతిరోజూ ఒక నిర్ణీత సమయం కేటాయించండి. లేకపోతే అంతకు పూర్వమే ఉన్న ఒక అలవాటుకు ఈ కొత్త అలవాటును జోడించండి. మా స్నేహితురాలు ఒకామె రోజూ యోగాభ్యాసం చేయాలని సంకల్పించారు. అందుకోసం ఆమె తన పడక పక్కనే ఒక యోగా మ్యాట్ పరిచారు. రోజూ దాదాపు పక్కమీద నుంచి దిగి జూలీ యోగా మ్యాట్ మీద అభ్యాసం ఆరంభిస్తారు. సాకులను వదిలించుకోవటానికి అలవాట్లను జోడించటం ఒక మార్గం.

**స్థానానికి బలం ఉన్నది; కాలానికి స్మృతి ఉన్నది.**

మీరు ఏదయినా ఒకపని ప్రతిరోజూ ఒకే సమయంలో చేస్తే, అది సహజమైన అలవాటు అవుతుంది. చెయ్యటం సులభమవుతుంది.

మీరు ప్రతిరోజూ ఒకే ప్రదేశంలో చేస్తే, ఆ పని సహజమయిన అలవాటువుతుంది. చేయడం సులభమవుతుంది.

## ఒకే పని

సమయాన్ని సద్వినియోగం చేయటంలో స్థలము, సమయము సహాయపడతాయి. ఆ క్షణంలో పూర్తిగా వర్తమానంలో సజీవంగా ఉండాలంటే అత్యంత ముఖ్యమైన మరో అంశం ఉన్నది: ఒకే పని చెయ్యటం. మనలో రెండు శాతం వ్యక్తులు మాత్రమే బహు వ్యాపకాలను ఒకే సమయంలో నిర్వహించగలరని అధ్యయనాలు తెలియజేస్తున్నాయి. మనలో చాలా మందిని, దాదాపు అందరము, ఆ బహువ్యాపకాలకు - ముఖ్యంగా వాటిలో ఏదైనా ఒకేపనిమీద ఎక్కువ ధ్యానం పెట్టవలసి వస్తే - అనర్హులము. సమ కాలీనంగా మనము బహువ్యాపకాలు నిర్వహిస్తున్నామని అనుకున్నప్పుడు, వాస్తవానికి మనము ఒక పని నుంచి మరొక పనికి మన ధ్యానము వేగంగా మార్చుతున్నాము. లేదా ఒకదాని తర్వాత ఒకదాని మీదికి వరుసగా మన ధ్యానం మళ్ళిస్తున్నాం. పఠధ్యానంతో కూడిన ఈ ధ్యానం మన ఏకాగ్రతను అరగ దీస్తోంది. అప్పుడు పఠధ్యానం లేకుండా ఒకేపని చెయ్యటం కష్టతరమవుతుంది. స్టాన్ఫోర్డ్ యూనివర్సిటీలో పరిశోధకులు ఒక విద్యార్థి బృందాన్ని రెండుగా విడదీశారు - బహు మాధ్యమాల మధ్య (ఉదాహరణకు ఈమెయిల్, సామాజిక మాధ్యమాలు, పతాక శీర్షికలు) ఒకదాని నుంచి మరొకటి దానికి తరుచూ మారుతూ ఉండేవారు, అలా మారని వారు. ఈ రెండు బృందాలను వారు అవధానము, జ్ఞాపకశక్తికి అవసరమైన ప్రక్రియలలో (అక్షరాల వరసలు

గుర్తుంచుకోవటం, కొన్ని రంగులు, ఆకారాలను గుర్తుంచుకొని మిగిలిన వాటిని వదిలివేయటం లాంటివి) ప్రవేశపెట్టారు. అనేక మాధ్యమాల మధ్య గంతులు వేసే బృందం ఈ ప్రక్రియలో చాలా పేలవమైన ప్రదర్శన చేశారు. ఒక పరీక్షలో వారు ఇంకా దారుణంగా విఫలం అయ్యారు.

ఒకే పనిమీద మనసు లగ్నం చేయడానికి అనువుగా నేను సాంకేతిక రహితమైన సమయాలు నిర్ణయించాను. పడక గదిలో కానీ డైనింగ్ టేబుల్ దగ్గర గాని, రాత్రి ఎనిమిది తొమ్మిది గంటల మధ్య కానీ, ఒకే పనిమీద నేను, నా భార్య ఎటువంటి సాంకేతిక పరికరాలు ఉపయోగించం. ఒకే పనిమీద మనసు లగ్నం చేసే అలవాటు పెంచుకోవటానికి నేను చాలా సాధారణమైన పనులు ఒక్కొక్కటే చేస్తాం. ఇంతకు పూర్వం నేను ఏ ఆలోచన లేకుండా పళ్ళు తోముకునే వాణ్ణి. అవి తెల్లగా బాగా ఉన్నట్లు తోచేది. కానీ మా దంతవైద్యులు నాచిగుళ్ళు దెబ్బతిన్నాయని చెప్పారు. ఇప్పుడు నేను. ఒక్కొక్క పన్నుమీద అ నాలుగు సెకండ్ల చొప్పున గడుపుతాను. మనసులో ఒకటి రెండు మూడు నాలుగు అని లెక్క పెడతాను. అప్పుడు నాకు ఒక వ్యాపకం దొరుకుతుంది. ఇప్పుడు కూడా పళ్ళు తోమడానికి నేను అదే సమయం వినియోగిస్తాను. కానీ ఇప్పుడు ఆ పని మరింత ప్రభావ పూర్వకంగా చేస్తున్నాను. నేను పళ్ళు తోముకుంటూ ఉన్నప్పుడు, లేదా స్నానం చేస్తున్నప్పుడు వ్యాపారాన్ని గురించి ఆలోచిస్తే ఉత్సాహం, శక్తి కలగదు. అంతేకాక చిగుళ్ళకు అవసరమైన ధ్యాస లభించదు. మీరు పళ్ళు తోముకుంటూ ఉన్నప్పుడు కేవలం ఆ పనిమీదనే మనసు లగ్నం చెయ్యండి. స్నానం చేస్తున్నప్పుడు ఆ పనిమీదనే ధ్యాస ఉంచండి.

మనము ప్రతిసారి ప్రతిఒక్క పనిమీద లేజర్ బీమ్ అంత ఏకాగ్రత వహించనక్కరలేదు. బాత్రూం క్లీన్ చేసేటప్పుడు సంగీతం వినవచ్చు. ఇద్దరూ కలిసి భోజనం చేస్తున్నప్పుడు మీ భాగస్వామితో మాట్లాడవచ్చు. కొన్ని వాయిద్యాలు కలిపి మ్రోగించినప్పుడు అద్భుతమైన శబ్దాలు ఉద్భవించినట్లు కొన్ని అలవాట్లు పరస్పరం చేతులు కలుపుతాయి. కానీ వీలైనంతవరకూ ఒకేపని చేయటంవల్ల ఒక సమయంలో మీరు ఒకే పని మీద ఏకాగ్రం చేయగల అలవాటు చేసుకుంటారు. అలాగే ఒకే పనిమీద మనసు లగ్నం చేయగల దైనందిన కార్యక్రమాలు - మీ కుక్కను షికారు తీసుకు వెళ్ళడం, మీ ఫోను ఉపయోగించటం, స్నానం చేయటం, ఉతికిన బట్టలు మడత పెట్టడం, వగైరా - పెంచుకోండి. అప్పుడు పనిచేయటం లేదు. మీ నైపుణ్యం పెరుగుతుంది.

## పూర్తి నిమగ్నత

మీరు ఏ పనిలోనైనా పూర్తిగా లీనమైపోతే దినచర్యలు సులభమవుతాయి. మీరు ఏదైనా కొత్తకౌశలం నేర్చుకోవాలి అంటే కొంతకాలం దాన్ని పూర్తిగా అందులో

లీనమైపోయి ప్రారంభించండి. మీరు రోజూ ఒక గంటసేపు పింగ్ పాంగ్ ఆడితే అందులో తప్పకుండా నైపుణ్యం సంపాదిస్తారు. మీరు ప్రతిరోజూ ధ్యానం చేయదలిస్తే ఒక వారంరోజుల ధ్యానశిక్షణ మీకు సహాయం చేస్తుంది. మీకు అవసరమైన పునాది ఏర్పాటువుతుంది. ఈ పుస్తకం అంతటా నేను మీజీవితంలో చేయగల మార్పులు అనేక సూచించుతూ ఉంటాను. కానీ మీరు అన్నీ ఒకేసారి మార్చటానికి ప్రయత్నిస్తే అవన్నీ సమానమైన చిరు చిరు ప్రయత్నాలు అవుతాయి. ప్రాముఖ్యమైన విషయాలతోనూ చిరు ప్రయత్నాలతోను మార్పు జరుగుతుంది. ఏదైనా ఒక మార్పు ఎంచుకోండి. దానిని అత్యవసరమైన మార్పుగా గుర్తించండి. ఆ మార్పు పూర్తిగా సాధించిన తర్వాత మరొక దానిని గురించి ఆలోచించండి.

సాధువులు వాళ్లు చేసే ప్రతి ఒక్క పనిలోనూ పూర్తిగా లీనమైపోయి చేస్తారు. మా భోజనాలు పూర్తిగా నిశ్శబ్దంలో నడిచేవి. మా ధ్యానాలు దీర్ఘకాలం కొనసాగేవి. మేము ఏదీ 5 నిమిషాల్లో పూర్తిచేసే వాళ్ళం కాదు. (ఒక్క స్నానాలు తప్ప. మేము స్నానాలలో లీనమై పోయేవాళ్ళం కాదు.). సమయమంతా మా చేతిలో ఉండటమే ఒక పెద్ద విలాసం. మేము ఆ సమయాన్ని గంటల తరబడి ఒకేపని చేయటానికి ఉపయోగించే వాళ్ళం ఈ ఆధునిక ప్రపంచంలో ఆ విధంగా లీనం కావటం సాధ్యం కాదు. కానీ మీ పెట్టుబడికొద్దీ మీ రాబడి పెరుగుతూ ఉంటుంది. ముఖ్యమైన విషయం ఏదైనా ఉంటే దానిని గాఢంగా అనుభూతి చెంది అనుభవించి తీరాలి. ప్రతి ఒక్కటీ ముఖ్యమైనదే.

మనమందరమూ (సాధువులు కూడా) చేయవలసిన పనులు వాయిదావేసి పరధ్యానానికి గురవుతూ ఉంటాం. కానీ సమయం మీ చేతిలో ఉంటే, పరధ్యానం కలిగినాకూడా తిరిగి ఏకాగ్రత సంపాదించవచ్చు. ఉదయం దినచర్యలో టైం లేదు అంటే మీకు ఒక ఫోన్ కాల్ లేకపోతే ఒలికిపోయిన కాఫీ మీ ఆలస్యానికి కారణమవుతున్నాయి. ఒక కొత్త నైపుణ్యం నేర్చుకోవటంలో గాని, ఒక భావాన్ని అవగాహన చేసుకోవడంలోగాని, లేదా ఐకియా (Ikea) ఫర్నిచర్ విడివిడి భాగాలన్నీ జోడించి సమకూర్చటంలో కానీ మీకు నిరాశా, నిరుత్సాహం కలిగితే అది అక్కడే వదిలేసి వెళ్ళటం మీ సహజ ప్రవృత్తి. కానీ మనస్ఫూర్తిగా అందులో తలదూర్చండి. మీరనుకున్న దానికంటే ఎక్కువ సాధిస్తారు. (అన్నిటికన్నా కష్టమైన నిర్మాణం Ikea వారి హెమ్మెస్ డ్రెస్సర్ (Hemnes Dresser) అయినా సరే.

తీవ్రమైన ఏకాగ్రతతో గడిపే సమయం మీ మెదడుకు మేలు చేస్తుంది. మనము బలవంతంగా ఒకపనినుంచి మరొక పనికి గంతులు వేస్తూ ఉంటే (స్టాన్ఫోర్డ్ అధ్యయనంలో అత్యల్పమైన జ్ఞాపకశక్తి ప్రదర్శించిన బహువ్యాపక యోధులలాగా) మనము పనిమీద మనసును లగ్నం చేసే శక్తిని కోల్పోతాం. డోపమిన్ ఛానల్



శృతిమించి క్రియాశీలం అవుతుంది. వ్యసనాలకుకూడా అదే రహదారి. ఆ అనుభూతి మళ్లీమళ్లీ కలగాలంటే మనం దానిని శృతిమించి పురికొల్పాలి. అది మన పరధ్యానాన్ని ఇంకా ఇంకా ఎక్కువ చేస్తుంది. ఇక్కడ ఆ వ్యంగ్యం ఏమిటి అంటే సుఖానుభూతిని కలిగించే డోపమిన్ చివరికి మన శక్తిని పీల్చి వేస్తుంది. మనకు సంతృప్తి కలిగించే రసాయనం సెరటోనిన్. మన శరీరంలో డోపమిన్ ఎక్కువయితే అది సెరటోనిన్ తయారీని అడ్డుకుంటుంది. మీరు ఎప్పుడైనా అనేక మైన టెలిఫోన్ కాల్స్ హాజరై ఉంటే, అనేక మీటింగుల్లో లోపలికి బయటికి తిరిగి ఉంటే, అమెజాన్ లో నుంచి ఒక పుస్తకం ఆర్డర్ చేయడం, స్నాప్ చాట్ మీద కనెక్షన్ పరిశీలించటం, జరిగితే, ఆనాడు మీరు ఎంత నీరసపడిపోతారో మీకు తెలిసే ఉంటుంది. ఇదంతా డోపమిన్ హాగ్ ఓవర్.

మనం చేసే పని ఏదైనా సరే - ధ్యానం, వృత్తిపరమైన పని, పెయింటింగ్, క్రాస్వర్డ్ పజిల్ పూర్తి చేయటం, తోటలో కలుపు తీయడం ఇంకా ఇలాంటివే ఇతర ఆలోచనామయమైన పనులు - అందులో లీనమై పోగలిగితే మనము బాగా పని చేయటమే కాక మంచి ఫలితాలు కూడా సాధిస్తాం. మనకు శ్రేయస్కరమైన అనుభూతి కలుగుతుంది.

మిమ్మల్ని ప్రతిరోజూ కనీసం ఐదు నిమిషాలు ధ్యానం చేయమని ప్రోత్సహించే అనేక పత్రికల వ్యాసాలు, ఫోన్ యాప్ లు, ఉన్నాయి. వాటిని నేను కాదనటం లేదు. కానీ వాటివల్ల ఏమీ ప్రయోజనం కలగకపోయినా ఆశ్చర్య పడవలసిన ఏమీ లేదు. మన సంస్కృతిలో ప్రతిరోజూ ఏదో ఒక అభ్యాసానికి 5 - 10 నిమిషాలు గడవటం సాధారణమైన విషయం. కానీ ఇక్కడ యదార్థం ఏమిటంటే ఐదు పది నిమిషాల్లో మీరు సాధించగలిగింది పూజ్యం. “జయ్, గత ఏడు మాసాలుగా నేను రోజూ ఐదు నిమిషాలు ధ్యానం చేస్తున్నాను. కానీ నాకు ఫలితం ఏమీ కనిపించలేదు.” అని నాకు నా మిత్రులు చాలా మంది చెప్పారు.

మీకు ఇష్టమైన వారితో నెలరోజులపాటు రోజుకు ఐదు నిమిషాలు గడపొచ్చు అని మీకు చెప్పారనుకోండి. నెల తర్వాత వారిని గురించి మీకు తెలిసింది చాలా తక్కువ. మీరు ప్రేమలోపడి ఉండటం అనేది అసంభవం. మీరు ప్రేమించిన వారెవరితోనైనా మీరు రాత్రంతా మాట్లాడుతూనే ఉంటారనడానికి ఒక కారణం ఉన్నది. లేకపోతే అది అటు నుంచి కూడా నిజం కావచ్చు. ఎవరో ఒకరితో మనం రాత్రంతా మాట్లాడాం కనుక వారితో ప్రేమలో పడతాం. సాగర గర్భంలో ఎన్నో నిధులు ఉన్నాయి. కానీ మీరు

నీటిమీద ఈత కొడుతూ ఉంటే మీరు ఏమీ చూడలేరు. మీ మనసును తక్షణం ప్రక్షాళన చేయాలనే ఉద్దేశ్యంతో మీరు ధ్యానం మొదలు పెడితే, అందులో లీనం కావడానికి అభ్యాసము, సమయము కావాలని త్వరలోనే తెలుసుకుంటారు.

నేను ధ్యానం ఆరంభించినప్పుడు శారీరకంగా అలవాటుపడటానికి నాకు పదిహేను నిమిషాలు పట్టింది. ఆ తర్వాత మనసులో ఉన్న రణగొణధ్వని బయటికి పంపడానికి మరొక 15 నిమిషాలు పట్టింది. గత 13 సంవత్సరాలుగా నేను రోజుకు 1 - 2 గంటలు ధ్యానం చేస్తూ ఉన్నాను. ఇప్పటికీకూడా మనసును శాంతపరచటానికి సుమారు పది నిమిషాలు పడుతుంది. ధ్యానం వల్ల ప్రయోజనం కలగాలంటే మీరు 13 సంవత్సరాలపాటు రోజుకు రెండుగంటలు ధ్యానం చేయాలని నేను చెప్పటం లేదు. ఇక్కడ విషయం అది కాదు. ఏ పనిలోనైనా సరే మీరు పూర్తిగా లీనమై చేస్తే ఆ ప్రక్రియ ఫలితాన్ని ఇస్తుందని నా విశ్వాసం. మీరు ఆ అభ్యంతరాన్ని అధిగమించి త్రికరణశుద్ధిగా బద్ధులయినప్పుడు ఫలితాలు మీ అనుభవంలోకి వస్తాయి. అప్పుడు మీరు కాలగమనాన్ని మర్చిపోతారు. ఒకపనిలో పూర్తిగా లీనమై ఉండే అనుభూతి అమిత ప్రయోజనకరం అవుతుంది. ఆ పని ముగించవలసిన సమయం వచ్చినప్పుడు మీరు మళ్ళీ ఆ అనుభవంలోకి ప్రవేశించాలనుకుంటారు.

మీరు ఏదైనా దైనందిన కార్యం అత్యధికంగా చేయదలుచుకుంటే అందులో పూర్తిగా లీనమై పోవటానికి ప్రయత్నించమని నా సూచన. ఐదునిమిషాల ధ్యానంతో నిరాశ చెందిన నా మిత్రుడికి నేను చెప్పాను. “నేను అర్థం చేసుకోగలను. అందుకు తగిన సమయం దొరకటం కష్టతరమైన విషయం. కానీ మీకు అందులో ప్రయోజనం లేదనిపిస్తే మీరు ఒక గంట క్లాసు తీసుకోండి. ఆ తర్వాత వచ్చి పది నిమిషాలు ధ్యానం చేయండి. అది మీకు ప్రభావవంతంగా తోచవచ్చు. కావాలనుకుంటే మీరు ఒక పూర్తి రోజు ఏకాంతవాసం చేయండి. “నేను ఆయనకు ప్రేమలో పడటాన్ని గురించి చెప్పాను. ఆ తర్వాత మీరు రాత్రంతా మేలుకొని ఉండనవసరం లేదు. ఎందుకంటే అప్పటికి మీకు ఎదుటి వ్యక్తిని గురించి పూర్తిగా తెలుసు. పెళ్లయిన తర్వాత ఐదు నిమిషాలు నీకు చాలా దీర్ఘకాలంగా అనిపిస్తుందా? మీరు ధ్యానంతో ప్రణయకలాపం సాగించే మార్గం అనుసరించవలసినదనుకుంటాను” అని చెప్పాను.

దైనందిన కార్యక్రమాలు సహజజ్ఞానం కలిగించవు. ప్రతిరోజూ ఒకేపని ఒకేసమయంలో ఒక నిర్ణీతమైనచోట చేయడంవల్ల అది చర్చితచర్చణంగా,

విసుగెత్తించేది గాక సృజనాత్మక మవుతుంది. ఆ స్థానబలము, సమయానికి ఉన్న స్మృతి మనకు వర్తమానంలో ఉండటానికి సహాయపడుతాయి. చేస్తున్న పనిలో పూర్తిగా లీనమవటానికి తోడ్పడుతాయి. ఏకాగ్రత సాధించి చేస్తున్నపనిలో పూర్తిగా లీనమవడానికి దైనందిన కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేసుకుని సాధువులాగా అభ్యాసం చేయండి.

బాహ్య ప్రపంచం కలిగించే పరధ్యానాలను పారదోలిన తర్వాత అన్నిటికంటే సున్నితమైన, శక్తివంతమైన పరధ్యానాలను పారదోలటానికి ప్రయత్నం చేయవచ్చు.

# ఏడు మనసు

## రథికుడి సందిగ్ధావస్థ

ఎప్పుడైతే పంచేంద్రియాలు, మనస్సు నిశ్చలం అవుతాయో అప్పుడే కార్య కారణాలు వెతికే బుద్ధి మానం వహించినప్పుడు మహోన్నత మార్గం మొదలవుతుంది.

- కరోపనిషత్

వాన కురుస్తున్నది. ఇది సెప్టెంబర్ మాసం. వర్షాకాలం అయిపోయింది. కానీ వాన జోరుగా కురుస్తున్నది. వానలో రెండు రోజులు ప్రయాణంచేసి నేను, నాతోటి నూరుగురు సాధువులు ముంబై నుంచి గతరాత్రి దక్షిణభారతం చేరుకున్నాం. మా టికెట్లు అన్నిటికంటే చవక ధరలో దొరికేవి. ముక్కు మొహం తెలియని అపరిచితుల మధ్య పడుకున్నాం, బాతూములు ఎంత దుర్భరంగా ఉన్నాయంటే వాటిలోకి పోలేక నేను దారిపొడుగునా బాత్ రూమ్ కు వెళ్లకుండా బిగబట్టుకు కూర్చున్నాను. మేము ఒక తీర్థయాత్ర మీద వచ్చాము. సముద్ర తీరాన గిడ్డంగి వంటి ఒక బిల్డింగ్ లో నివాసం. ఉదయం ధ్యానం తర్వాత మేము నేరుగా క్లాసులకు వెళ్తాము. కనుక స్నానం చేయటానికి ఇదే సరైన సమయం.

స్నానాల గదికి దారి అడిగాను. ఎవరో నాకు చిన్న చిన్న దుబ్బులు మధ్య ఉన్న బురదమట్టి బాట చూపించారు. “ఇక్కడి నుంచి ఒక ఇరవై నిమిషాలు నడవాలి.” అని చెప్పారు.

నా పాదరక్షలు చూసుకున్నాను. ఆ స్నానాలస్థలం చేరుకునేసరికి నా కాళ్ళు ఇంకా కాస్త మట్టి కొట్టుకుంటాయి. మరేం చెయ్యను?

“బద్ధకించకు. ఉదయం ధ్యానానికి సిద్ధం కావాలి. పోయి వెంటనే స్నానం చెయ్యి.” నా తలలో ఒక స్వరం అన్నది.

నేను తల కిందికి దించి ఆ బాటన నడక సాగించాను. పడకుండా ఉండటానికి ప్రయత్నంచేస్తూ మట్టిలో అడుగులు వేస్తున్నాను. దారి పరిస్థితి ఏమీ బాగాలేదు. కానీ అంతకు మించి నా తలలో మొదటి స్వరం “చూశావా స్నానానికి వెళ్తుంటే ఒంటినిండా మట్టి, తిరిగి వచ్చేటప్పుడు మళ్ళీ మట్టి కొట్టుకుంటుంది.” అని నాకు నిరుత్సాహం నూరి పోస్తున్నది. దానితో అడుగు తీసి అడుగు వేయడం కష్టంగా ఉన్నది.

రెండవ స్వరం నన్ను ప్రోత్సహించి ప్రేరేపిస్తుంది. “మంచి పని చేస్తున్నావ్. నువ్వు అన్న మాట నిలబెట్టుకో.”

చివరికి ఎలాగైతేనేం నేను స్నానాల గదులు చేరుకున్నాను. అక్కడ తెల్లని స్నానాల దొడ్లు వరుసగా ఉన్నాయి. నేను ఒక దొడ్డితలుపు తెరిచి పైకి చూశాను నల్లని ఆకాశంనుంచి వాన జోరుగా పడుతున్నది. ఆ గదికి కప్పు లేదు. నిజంగానా? నేను ఆ గదిలో ప్రవేశించాను. పంపు తిప్పవలసిన అవసరం లేకపోయింది. మేము చన్నీళ్ళ స్నానం చేస్తాం. ప్రస్తుతం వాన పైనుంచి ఆ చన్నీళ్ళే సప్లై చేస్తున్నది.

ఆ దొడ్డిలోనుంచుని ఇక్కడనేను ఏమి అఘోరిస్తున్నానా అని ఆలోచిస్తున్నాను. స్నానాలగది పేరుతో ఉన్న ఈ కూపం. ఆ దరిద్రపు ట్రెయిన్ లో ఇట్లా బతుకుతున్నాను. ఇప్పుడు నేను లండన్లో ఒక మంచి అపార్ట్ మెంట్ లో వెచ్చగా సుఖంగా ఉండవచ్చు. సంవత్సరానికి 50 వేల పౌండ్లు సంపాదిస్తూ, జీవితం ఎంతో సుఖంగా ఉండేది.

కానీ నేను తిరిగి వెళుతున్నప్పుడు రెండవ స్వరం ఆసక్తి కలిగించే విషయాలతో మళ్ళీ ప్రత్యక్షమైంది. నేను ఇప్పుడు చేసిన పని ఎంతో విలువైనదని సూచన. వర్షంలో స్నానానికి వెళితే ఒక ఘనకార్యమేమీ కాదు. ధైర్యసాహసాలు బలపరాక్రమాలు అవసరం లేదు. కానీ భాష్య పరిస్థితులను భరించటంలో నాశక్తిని అది పరీక్షించింది. ఒక ఉదయం నేను ఎంత నిరాశను భరించగలనో ఒక అంచనా చూపించింది. అది నా శరీరం శుభ్రంచేసి ఒక తాజా అనుభూతిని కలిగించి ఉండకపోవచ్చు. కానీ అది అంతకు మించిన ఫలితం సాధించింది. నా దృఢనిశ్చయాన్ని అది బలపరిచింది.

## కోతి మనసు

నారాయణ రచించిన హితోపదేశంలో మనసును కల్లుతాగి ఉన్న కోతితో పోలుస్తారు. అంతేకాక ఆ కోతిని ఒక తేలు కుట్టింది. ఒక భూతం వెంటాడుతున్నది.

మనుషులుగా మనకు ఒకరోజులో సుమారు 70 వేల వేరువేరు ఆలోచనలు కలుగుతూ ఉంటాయి. జర్మన్ మనస్తత్వ శాస్త్రవేత్త ఎర్వెస్ట్ పాపెల్ మన మనసులు మూడుసెకండ్ల కాలానికిమించి వర్తమానంలో ఉండవని తన పరిశోధనలో నిరూపించారు. మిగతా సమయంలో మన మెదడు ముందుకు వెనుకకు గంతులు వేస్తూ ఉంటుంది. గత అనుభవాలమీద, రానున్న కాలంమీద కలిగే ఆశలమీద ఆధారపడి వర్తమానాన్ని వివిధ భావాలతో నింపుతూ ఉంటుంది. 'హౌ ఎమోషన్స్ ఆర్ మేడ్' రచయిత్రి లీసా ఫెల్డ్మన్ బారేట్ తన పాడ్ కాస్ట్ లో "మీ మెదడు బాహ్య ప్రపంచంలోని సంఘటనలకు ప్రతిస్పందించటం లేదు. అది అనుక్షణం ఊహిస్తూ, తర్వాత ఏం జరుగబోతున్నదో చెబుతున్నది." అంటారు. సంయుక్త నికాయ మన ప్రతి ఆలోచనను ఒక కొమ్ముగా, మన మనసులను ఆలోచనా రహితంగా, ఒక లక్ష్యం అంటూ లేకుండా ఒక కొమ్మమీదినించి మరొక కొమ్మమీదికి దూకుతూఉండే కోతులలాగా వర్ణించింది. ఇది హాస్యంగా ధ్వనించవచ్చు. కానీ హాస్యంకాదని మన అందరికీ తెలుసు. సాధారణంగా ఆ ఆలోచనలన్నీ భయాలు, ఆదుర్దా, విముఖత, ఒత్తిడి. ఈవారం ఉద్యోగంలో ఏమవుతుంది? డిన్నర్లో ఏమి తినాలి? ఈ సంవత్సరం విహారయాత్రకు చాలినంత పొదుపు చేశానా? నా ప్రియ/ప్రియుడు నన్ను కలుసుకోవటానికి రావటంలో ఎందుకు (ఐదు నిమిషాలు) ఆలస్యం చేశారు? నేను ఇక్కడ ఎందుకు ఉన్నాను? ఇవన్నీ సవ్యమైన ప్రశ్నలే. వాటికి సమాధానాలు అవసరమే. కానీ మనం ఒక కొమ్మమీదినించి మరొక కొమ్మమీదికి ఎగురుతూ ఉన్నంతకాలం దేనికీ పరిష్కారం దొరకదు. శిక్షణ లోపించిన మనసు ఒక అడవిలాంటిది.

ధమ్మపాద శ్లోకాల సంకలనం. బహుశా బుద్ధభగవానుడి శిష్యులు దానిని సేకరించి ఉంటారు. అందులో బుద్ధభగవాన్ అంటారు: "పొలం సాగుచేసేవారు నీటిని అవసరమైన చోటికి మళ్ళించినట్లు, విలుకాళ్ళు తమ బాణాలను సూటిగా చేసినట్లు, వడ్రంగులు కొయ్యను చిత్రిక పట్టినట్లు, వివేచనాపరులు తమ మనసులను రూపుదిద్దుతారు. నిజమైన ప్రగతి కావాలంటే మనసును అర్థం చేసుకోవాలి. మన అనుభవాలన్నిటికీ అదే గాలితం, న్యాయమూర్తి, నిర్దేశకులు. కానీ నా స్నాన సాహసయాత్రలో దర్శించినట్లు మనసు ఎప్పుడూ ఒకటిగా ఉండదు. మనసుతో మన సంబంధం విలువకట్టి, అర్థంచేసుకుని, తర్ఫీదు ఇచ్చి, బలపరిచినకొద్దీ మనం జీవితంలో సవాళ్లను అధిగమించి విజయవంతంగా జీవనయాత్ర కొనసాగిస్తాం.

ఈ యుద్ధం అత్యల్పవిషయాల (ఇప్పుడే లేవాలా?) దగ్గరినించి అతి పెద్దవిషయాల (విదాకులిచ్చి వదిలించుకునేదా?) వరకూ మన మనసులలో నిత్యమూ జరుగుతూనే ఉంటుంది. మనమందరమూ ఈ పోరాటాలు నిత్యమూ ఎదుర్కుంటూనే ఉంటాము.

ఒక వరిష్ట సాధువు మనమందరమూ వ్యధచెందే సందిగ్ధాలను గురించి నాకు ఒకకథ చెప్పారు: “ఒక పెద్దాయన తన మనవడికి చెబుతున్నారు. “జీవితంలో ప్రతి ఒక్క ఎంపికా మనలో ఉన్న రెండు తోడేళ్ళమధ్య యుద్ధం. ఒకటి కోపము, అసూయ, అత్యాశ, భయం, అబద్ధాలు, అభద్రతా, అహం లకు ప్రతినిధి. మరొకటి శాంతి, ప్రేమ, అనుకంప, దయ, అణకువ, సుముఖతలకు ప్రతినిధి. రెండూ ఆధిపత్యంకోసం పోటీ పడుతున్నాయి. “

“మరి ఏ తోడేలు గెలుస్తుంది?” మనవడి ప్రశ్న.

“నువ్వు దేన్ని పోషిస్తే అది.” పెద్దాయన సమాధానం.

“వాటిని పోషించటమెలా?” నేను నా అధ్యాపకులను ప్రశ్నించాను.

సాధువు అన్నారు, “మనం చదివే, వినే, సమాచారంతో. మనం ఎవరితో కాలక్షేపం చేస్తాం, మన సమయం ఎలా గడుపుతాము, మన శక్తి, శ్రద్ధా దేనిమీద కేంద్రీకరిస్తామన్న విషయాలతో.”

భగవదీత అంటుంది, “మనసును జయించిన వారికి మనసే అత్యుత్తమ మిత్రం. అలా చేయలేనివారికి వారి మనసే బద్ధశత్రువు. మీ మనసులో మెదిలే నిరసనలను వర్ణించటానికి ‘శత్రువు’ అన్న పదం కరుకుగా ధ్వనించవచ్చు. కానీ నిర్వచనం సబబని మనసే చెబుతుంది. ఆక్స్ ఫర్డ్ ఇంగ్లీష్ నిఘంటువు శత్రువు అన్న పదానికి “ఒక వ్యక్తికి గాని విషయానికిగాని వ్యతిరేకంగా, ప్రతికూలంగా వ్యవహరించే వ్యక్తి” అనీ “ఒకవస్తువుకు హానిచేసి బలహీనపరిచే వస్తువు” అని అర్థం చెబుతుంది. వారు ఏదో ఒకటి చేయటానికి మనల్ని వొప్పిస్తారు. ఆ తర్వాత ఆ పని మన విలువలకు, నైతికతకు విరుద్ధంగా ఉన్నదని దోషులలా, తప్పుచేశామన్న అనుభూతి కలిగిస్తారు.

చెడునిర్ణయం భారం కేవలం అలంకారప్రాయం కాదని ప్రింస్టన్ యూనివర్సిటీ, వాటర్లా యూనివర్సిటీకి చెందిన ఇద్దరు పరిశోధకులు చూపించారు. వారు ఆ పరిశోధనలో పాల్గొన్న వారిని వారు అవినీతి పనులు చేసిన సమయాలు గుర్తుచేసుకోమన్నారు. ఆ సందర్భాన్ని గుర్తుచేసుకుంటున్న సమయంలో వారి శరీరం బరువు ఎలా ఉన్నదో అనుభూతి చెందమన్నారు. అవినీతిపనులు గుర్తుచేసుకున్న వారు - మామూలు పనులు గుర్తుచేసుకున్నవారికంటే - తమ శరీరం భారంగా ఉన్న అనుభూతి చెందారు. మిగతా సమయాల్లో మనం ఏదో పనిమీద - వృత్తిలో ఒక

ప్రాజెక్ట్, ఒక కళాత్మక కృషి, ఇంటికి మరమ్మత్తు, ఒక నూతన అభిరుచి - మనసు లగ్నం చెయ్యాలనుకుంటాం. కానీ మనసు అందుకు సహకరించదు. మనకు శ్రేయస్కరం కనుక మనం చేయాలనుకునేదానికి, ఆ క్షణంలో మనం యదార్థంగా చేసేదానికి మధ్య ఘర్షణ జరుగుతుంది. వీటినే పరిశోధకులు 'చెప్పే అంతరంగం' అనీ, 'చేసే అంతరంగం' అని వ్యవహరిస్తారు. "నేను ఆ వ్యాపార ప్రతిపాదనమీద పని మొదలు పెట్టాలని తెలుసు. కానీ యూఎస్ ఓపెన్ క్వార్టర్ ఫైనల్ చూసితీరాలి."

నేను సాధువును కాకమునుపు నాకిష్టమైన పనిచెయ్యకుండా నా మనసు అడ్డుపడింది. ఆపని ప్రమాదకరం కావటమే అందుకు కారణం. ఆరోగ్యంగా ఉండాలని నా అభిమతం. కానీ అది నన్ను రోజూ ఒక చాకోలేట్ బార్, ఒక లీటర్ సోడా స్వాహా చేయటానికి ప్రోత్సహించేది. నా స్వీయ అభివృద్ధికి బదులు అది నన్ను ఇతరులతో పోల్చుకునేలా చేసేది. నేను నొప్పించిన వారిని తప్పించుకు తిరిగేవాడిని. వారి ఎడట నా బలహీనత ప్రదర్శించటం నాకిష్టం లేదు. నాకు ఆపులైనవారిమీద నా కోపతాపాలు ప్రదర్శించేవాడిని. వాళ్ళతో మర్యాదగా, మంచిగా ఉండటంకంటే రుజువర్తనుడిగా ఉండటమే నా అభిమతం. ఏకనాథ్ ఈశ్వరన్ ధమ్మపాద అనువాదం చేశారు. అక్కడ ఉపోద్ఘాతంలో ఆయన మన దైనందిన ఆలోచనా సుడిగుండంలో "గుడ్డులోనించి బయటికి రాకమునుపు కోడిపిల్లకు జీవితమంటే ఎంత తెలుసునో మనకు అంతకుమించి తెలియదు. ఉద్రేకం - నీరసం, అదృష్టం - దురదృష్టం, సంతోషం - సంతాపం, నాలుగు గోడలకు పరిమితమైన మన సూక్ష్మమైన, వ్యక్తిగత జీవితంలో తుఫానులు. జీవితమంటే అదేనని మన భావన." భావాతీత స్థితికి చేరినప్పుడు బుద్ధభగవానుడు ఆ అనుభూతిని కోడిపిల్ల గుడ్డులోనించి బయటికి వచ్చిన అనుభవంగా వర్ణించారంటే అందులో అర్థం ఉన్నది.

ఆశ్రమంలో నేను ఒకవిషయం నేర్చుకున్నాను. ఈ విధమైన ప్రమాదకరమైన, ఆత్మ విధ్వంసక ఆలోచనలు అడ్డుకోవటంలో అది తోడ్పడింది. మన ఆలోచనలు గాలిలో తేలిపోయే మేఘాల వంటివి. ఆత్మ, సూర్యుడిలాగా ఎప్పుడూ అక్కడే స్థిరంగా ఉంటుంది. మనం మన మనసులము కాము.

## తల్లి, తండ్రీ-బిడ్డ

మనసును ఒక వేరే వస్తువుగా చూస్తే, దానితో మన సంబంధం ఏర్పరుచుకోవటానికి సహాయపడుతుందని నా గురువులు బోధించారు. ఇద్దరిమధ్య నడిచే వ్యవహారాన్ని స్నేహితం ఏర్పరుచుకోవటం లాగానో, ఒక శత్రువుతో సంధిప్రయత్నంగానో చూడవచ్చు.



ఏ సహచర్యలోనైనా మనసుతో మనవ్యవహారం, దానితో మనసంబంధం, చరిత్రను బట్టి ఉంటుంది. మనం ముక్కోపులమైన ప్రత్యర్థులమా? మూర్ఖపు పట్టుదలతో పరస్పరం చెయ్యి కలపటానికి నిరాకరిస్తున్నామా? మనం అవే వాదనలు చరిత్రచర్యణంగా చేస్తున్నామా? లేకపోతే పరస్పరం చెప్పేది విని సర్దుకోవటానికి సిద్ధంగా ఉన్నామా? మనలో ఎవరికీ ఈ అంతరంగ సంబంధాన్ని గురించి తెలియదు. ఎందుకంటే మనం ఎన్నడూ దానిని గురించి ఆలోచించటానికి ప్రయత్నించలేదు.

ఆ కోతిమనసు ఒక చిన్నారి వంటిది. సాధువు మనసు ఒక పెద్దమనిషి వంటిది. చిన్నారికి తన దగ్గర ఉన్నది అక్కరలేదు. తను అడిగింది దొరకనప్పుడు ఏడుస్తుంది. చిన్నారికి వస్తువు విలువ తెలియదు. తన కిష్టమైన మిఠాయి కోసం సంతోషంగా స్టాక్ సర్టిఫికేట్ ఇచ్చేస్తుంది. మనకేదైనా సవాలు ఎదురైతే చిన్నారి మనస్తత్వం తక్షణం ప్రతిస్పందిస్తుంది. మీకు అవమానం కలిగినట్లు తోచి ముఖం గంటు పెట్టుకుంటారు, లేదా మిమ్మల్ని మీరు సమర్థించు కోవటానికి ప్రయత్నం చేస్తారు. ఎవరైనా ఎదురై చటుక్కున కత్తి చూపిస్తే, అప్రయత్నంగా జరిగే ఈ ప్రతిస్పందన సహజము, సబబు అవుతుంది. అప్పుడు భయంతో పరారు అవుతారు. కానీ, ఏవైనా మనకు యిష్టంలేని విషయం చెప్పినప్పుడు మన భావాలను సమర్థించు కోవటం సబబు కాదు. సర్వ సమయాలలో యాంత్రికమైన ప్రతిస్పందన సబబు కాదు. అలా అని చిన్నారి మనస్తత్వం పూర్తిగా నిర్మూలించటం మన కోరిక కాదు. చిన్నారి మనస్తత్వం మనకు తక్షణ స్పందన, సృజనాత్మకత, గతిశీలత ప్రసాదిస్తుంది. ఇవన్నీ అమూల్యమైన లక్షణాలు. కానీ ఆ చిన్నారి మనసు మనలను నియంత్రిస్తే మనం పతనమవుతాం.

అదికావాలి, ఇదికావాలి అంటూ ఉత్సాహ ఉండేకాలతో పరుగులు తీసే చిన్నారి మనసుకు వాస్తవం తెలిసిన, మంచీ చెడూ ఎరిగిన ఎదిగిన మనసు మంచీ చెడు – “అది నీకు మంచిది కాదు”, “కొంత సేపు ఆగు.” – చెప్పి నచ్చజెబుతుంది. ఎదిగిన మనసు మనలను ఆపి ఒక అడుగు వేనక్క వేసి పరిస్థితి పూర్తిగా గమనించమంటుంది. తక్షణ స్పందన బేరీజువేసి, అది తగునా లేదా అని చర్చించి అవసరమైతే ఇతర మార్గాలు సూచిస్తుంది. తెలివైన తల్లి, తండ్రి బిడ్డకు ఏది అవసరమో, బిడ్డ ఏమి అడుగుతున్నదో తెలుసుకుని, బిడ్డకు శ్రేయస్కరమైనది నిర్ణయిస్తారు.

మన అంతరంగ మధనాన్ని ఇలా – తల్లి, తండ్రి-బిడ్డ – పోలుస్తున్నామంటే, చిన్నారి మనసు స్వేచ్ఛారాజ్యం చేస్తూంటే సాధువు మనసు ఎదగలేదు, బలపడలేదు లేదా వినిపించుకోలేదు అని అర్థం. చిన్నారి నిరాశ నిస్పృహలలో గంతులు

వేస్తుంది, చిందులు తొక్కుతుంది, గీ పెడుతుంది. మనం త్వరగా దాని చెప్పుచేతలకు లొంగిపోతాం. ఆ తర్వాత మనమీద మనకే పిచ్చికోపం వస్తుంది. నేనిలా ఎందుకు చేస్తున్నాను? నాకేమైనా పిచ్చెక్కిందా?

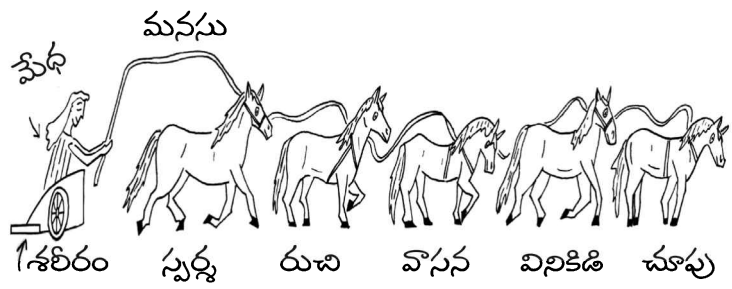
తల్లి, తండ్రి స్వరం తెలివైనది. తగిన శిక్షణ ఉంటే అది ఆత్మ సంయమనం, తర్కశక్తి సంపాదిస్తుంది. వాద ప్రతివాదనలలో అది ఛాంపియన్ అవుతుంది. దానిశక్తి మన తోడ్పాటును బట్టి ఉంటుంది. అలిసిఉన్నప్పుడు, ఆకలిగా ఉన్నప్పుడు, నిర్లక్ష్యం చేసినప్పుడు అది బలహీన మవుతుంది.

తల్లి, తండ్రి గమనించి ఉండకపోతే, కుకీ సీసా అందుకోవటానికి చిన్నారి మండుతున్న స్టవ్ దగ్గర కౌంటర్ ఎక్కుతుంది, అక్కడే సమస్య మొదలవుతుంది. అలా కాక తల్లి-తండ్రి కంట్రోల్ మితిమీరితే, చిన్నారి 'చెడ్డబాలుడు' అవుతుంది, ఎదురు తిరుగుతుంది, సాహసం చేయటానికి విముఖమవుతుంది. అన్నీ తల్లి,తండ్రి -బిడ్డ సంబంధాలలాగానే సరయిన సంబంధం నిత్యమూ ఎదురయ్యే సవాలు.

మన మనసులు అర్థం చేసుకోవటంలో ఇది మొదటి మెట్టు. మన లోపల ఇన్ని స్వరాలు ఉన్నాయి అనే మెలకువ. మీరు వింటున్న స్వరం గుర్తించ గలిగితే మీరు మెరుగైన నిర్ణయాలు చేయగలరు.

### మనోరథ సారధ్యం

మీ మనసులో ఉన్న స్వరాలను విడదీయటానికి ప్రయత్నిస్తే కలిగే సంఘర్షణ చూసి మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. అది ఎందుకో అర్థం కాదు. మన మనసులు మన మంచికోసమే పనిచేయాలిగదా! మనకు మనమే ఎందుకు అడ్డుపడతాము? ఇక్కడ సమస్య ఏమిటంటే, మనం వేరువేరు మూలలనించి వచ్చే సమాచారాన్ని ఆచితూచటానికి



ప్రయత్నం చేస్తున్నాం. మన పంచేంద్రియాలు ఆ క్షణంలో మనకేది నచ్చుతుందో చెబుతూ ఉంటాయి; మన గత అనుభవాల ఆధారంగా మన స్మృతులు చెబుతూ

ఉంటాయి. మన మేధ సమాచారం అంతా కూడదీసి ఏది మనకు మంచిదో నిర్ణయించటానికి ప్రయత్నిస్తున్నది.

తల్లి,తండ్రి-బిడ్డ ఉపమానం కాక, మన మనసులో పోటీపడే స్వరాలను వివరించటానికి సాధు బోధనలలో ఇంకొక ఉపమానం ఊన్నది. ఉపనిషత్తులలో మనసును ఐదు గుర్రాలతో ఉన్న రథంతో పోలుస్తారు. ఈ ఉపమానంలో రథం శరీరం, ఐదు గుర్రాలు ఐదు ఇంద్రియాలు, కళ్ళాలు మనసు, మేధ సారధి. మనసుకు ఈ ఉపమానం మరికొంచెం కఠినం. కానీ ఓపిక పట్టండి.

శిక్షణ లోపిస్తే, సారధి (మేధ) కర్తవ్యం మర్చిపోయి నిద్రపోతాడు. అప్పుడు గుర్రాలు (పంచేంద్రియాలు) కళ్ళాలను అదిలిస్తాయి. శరీరాన్ని వాటి ఇష్టంవచ్చిన చోటికి తీసుకు పోతాయి. అదుపులేని గుర్రాలు వాటి కంటికి ఎదురైన ఆకర్షణలకు లోనవుతాయి. రుచిగా కనిపించిన పొద తినటానికి ప్రయత్నిస్తాయి. అందులో ఏదైనా ఎదురు తిరిగితే, అవి వమనం చేస్తాయి. అదేవిధంగా మన పంచేంద్రియాలు ఆ క్షణంలో ఎదురైన ఆహారం, ధనం, కామం, అధికారం, పలుకుబడులకు వశమవుతాయి. గుర్రాలకు అదుపు లేకపోతే రథం తాత్కాలిక ఆనందాలకు, తక్షణ ఇష్టసిద్ధికి లొంగిపోయి దారి తప్పుతుంది.

సారధి (మేధ) శిక్షితుడై ఉంటే మెలకువగా, సావధానంగా, శ్రద్ధగా ఉంటాడు. గుర్రాలను అదుపు తప్పనీయదు. సారధి మనసు కళ్ళాలను అదిలించి రథాన్ని సరైన బాటన నడుపుతాడు.

## ఇంద్రియాలను వశం చేసుకోండి

రథసారధి బద్ధకస్తుడు. ఇక ఆ గుర్రాలను గురించి ఆలోచించండి. అదుపు తప్పిన ఆ గుర్రాలు కదను తొక్కుతూ తలలు ఎగరవేస్తుంటాయి. ఆ గుర్రాలు మన ఇంద్రియాలకు సంకేతాలు. మనం ఈ బాహ్య ప్రపంచాన్ని చూసేది ఆ ఇంద్రియాల ద్వారానే కదా! మన కోరికలకూ, బంధనాలకు ఆ ఇంద్రియాలే కారణం. మనసును చంచలం చేసి ఒడుదుడుకు పనులకు, పాశానికీ, క్షణిక ఆనందాలకు దాసోహం చేసేది ఈ ఇంద్రియాలే. సాధువులు మనసును శాంతపరచటానికి ఇంద్రియాలను శాంతపరుస్తారు. పేమా చోద్రాన్ చెప్పినట్లు “మీరు అనంత ఆకాశం. మిగిలినదంతా కేవలం వాతావరణం.”

ఇంద్రియాలను వశంచేసుకోవటానికి మనసుకు ఎలా శిక్షణ ఇవ్వాలో తెలుసుకోవాలంటే షావలీన్ సాధువులు అద్భుతమైన ఉదాహరణ. (నేనెన్నడూ షావలీన్ సాధువుగా శిక్షణ పొందలేదు, జీవించలేదు. ఎప్పుడైనా అదికూడా చేస్తానేమో!)

చైనాలోని షావలిన్ ఆలయం పదిహేనువందల ఏళ్ళనాటి ప్రాచీన కట్టడం. షావలిన్ సాధువులు నిత్యమూ అసాధ్యమనిపించే ప్రదర్శనలు చేస్తారు. వాళ్ళు కత్తిఅంచుమీద బాలన్స్ చేస్తారు. తలతో ఇటుకలు విరగగొడతారు. మేకులు, బ్లైళ్ళ పడకలమీద ఏమాత్రం బాధ కనపడనియ్యకుండా పడుకుంటారు. అది గారడీవిద్యలాగా కనిపించ వచ్చు. కానీ షావలిన్ సాధువులు శారీరిక, మానసిక శిక్షణతో మానవాతీతమైన అవధులను అధిగమిస్తారు.

షావలిన్ ఆశ్రమంలో పిల్లలు మూడవ ఏటినించే శిక్షణ ఆరంభిస్తారు. శిక్షణలో, ధ్యానంలో వాళ్ళు చాలా సమయం గడుపుతారు. ప్రాణాయామం, కి గాంగ్ (ప్రాచీన చికిత్సా పద్ధతి) అభ్యాసాలతో వాళ్ళు మానవాతీత సాహసాలు చేయగల శక్తి సామర్థ్యాలు, దుస్సహమైన బాధ భరించగల సహనం సంపాదిస్తారు. అంతరంగ ప్రశాంతత సాధించటంవల్ల, వాళ్ళు మానసిక, శారీరిక, భావోద్వేగ పీడనలను తట్టుకోగలుగుతారు.

నమ్మశక్యంగాని ఇంద్రియనిగ్రహం ప్రదర్శించింది షావలిన్ సాధువులు మాత్రమే కాదు. పరిశోధకులు ఒక సాధువుల బృందాన్నీ, ఎన్నడూ ధ్యానంచెయ్యని వ్యక్తుల బృందాన్నీ పరీక్షించారు. వారి మణికట్టలకు ఒకసాధనం అమర్చారు (ఆ సాధనం క్రమంగా వేడెక్కి విపరీతమైన వేడివల్ల నొప్పి కలిగిస్తుంది). ఒక ప్లేట్ క్రమంగా వేడెక్కి అత్యధిక ఉష్ణోగ్రత దగ్గర పది సెకన్లు ఆగుతుంది. తర్వాత క్రమంగా చల్లారుతుంది. ఆ ప్రయోగంలో ఆ ప్లేట్ వేడెక్కటం మొదలుపెట్టగానే, సాధారణ వ్యక్తుల మనసులలో బాధ జ్ఞానం తారాపథం అందుకున్నది. ఆ ప్లేట్ అప్పుడే అత్యధిక ఉష్ణోగ్రత చేరినట్లు దుర్భరమైన బాధతో గంతులు వేయసాగింది. దీనినే పరిశోధకులు “ఆశించిన ఆదుర్దా” అంటారు. సాధువులు అటువంటి ప్రదర్శన ఏమీ చేయలేదు. ఆ ప్లేట్ వేడెక్కుతున్నా వారి మెదడు మామూలుగా నిశ్చలంగానే ఉన్నది. ఆ ప్లేట్ అత్యున్నత ఉష్ణోగ్రత చేరుకున్నప్పుడు సాధువుల మెదడులో చర్యలు విపరీతం అయ్యాయి. కానీ శారీరిక బాధ కలిగిన ప్రదేశాలలో మాత్రమే ఆ చర్య కనిపించింది. మనలో దాదాపు అందరికీ బాధ రెండు స్థాయిలలో ఉంటుంది – ఒకటి శారీరికమైన బాధ, రెండవది భావావేశం వల్ల కలిగే బాధ. సాధువులకు ఆ వేడివల్ల బాధ కలిగిన మాట నిజమే. కానీ, వారు అనుభవానికే విముఖ అనుభూతులు జోడించలేదు. భావావేశంవల్ల కలిగేబాధ వారు అనుభూతి చెందలేదు. ధ్యానం చెయ్యనివారికంటే సాధువుల మెదడులు బాధనించి త్వరగా కోలుకున్నాయి.

ఇది చెప్పుకోదగిన ఇంద్రియ నిగ్రహం. సాధారణంగా మన అందరికీ సాధ్యం కాని నిగ్రహం. ఇక్కడ మన ఇంద్రియాలను మనసుకు మార్గాలుగా ఊహించండి. మన జీవనాలు మనం చూసి, విని, వాసన చూసి, తాకీ, రుచి చూసే వాటితో నిర్ణీతమై

ఉంటాయి. మీకు ఇష్టమైన డెజర్ట్ వాసన తగలగానే అది తినాలనిపిస్తుంది. ఒక సాగరతీరం ఫోటో చూడగానే అక్కడికి విహారయాత్ర వెళ్ళాలనిపిస్తుంది. మీరు ఒక పదగుంభన వింటారు. వెంటనే అది తరుచూ ఉపయోగించే వ్యక్తి మీ మనసులో మెదులుతారు.

కోతిమనసు ప్రతిస్పందిస్తుంది. సాధువు మనసు ముందాలోచనతో క్రియాశీలకంగా ఉంటుంది. మీరు యు ట్యూబ్ లో ఒక వీడియో చూడాలని బయలుదేరుతారు. కానీ ఎలుక కలుగులో దూరుతారు. ఒక చక్కని చిన్న జంతువు వీడియోనుంచి సొరచేపల యుద్ధంలోకి దిగుతారు. మీకు తెలిసే లోపలే మీరు శాన్ ఎవాన్ ఒక ప్రసిద్ధవ్యక్తితో హాట్ సాస్ తినటం చూస్తూ ఉన్నారు. మన ఇంద్రియాలు మనల్ని మనం ఉన్నచోట ఉండనియ్యవు, ఎక్కడెక్కడికో తీసుకు పోతాయి. మీ ఇంద్రియాలను పరిహాసం చేయకండి. మీ వైఫల్యానికి మీరే దారి చెయ్యకండి. సాధువులు నైట్ క్లబ్ లో కాలక్షేపం చెయ్యరు. మనసు ప్రతిస్పందన స్వభావాన్ని మనం నియంత్రించాలి, తగ్గించాలి. అందుకు మేధ ఇంద్రియాలను ఆకర్షణలనించిన దూరంగా తీసుకుపోవాలి. ఇంద్రియాలు ఆకర్షణలకు లోనైతే మనసును కంట్రోల్ చెయ్యటం కష్టమవుతుంది. మంచి పచ్చిగడ్డి ఉన్న ప్రదేశంలో పోతున్నప్పుడు సారథి పగ్గాలను ఒడిసి పట్టినట్లు, మీ మనసు వశం తప్పుతుంది అనుకున్నప్పుడు పగ్గాలు బిగించటం మేధ కర్తవ్యం.

ఇంద్రియాలకు ఆకర్షణ కలిగించే ఎవస్తువైనా భావావేశాలను రేకెత్తించ గలదు. సంతోషం, విచారం, విషాదం ఏదైనా ఆ గుర్రాలను దారి తప్పించగలవు. సామాజిక మాధ్యమాలు మీ సమయాన్ని కబళించ గలవు. మీకు ప్రస్తుతం విచారించటానికి వ్యవధి లేదు. కానీ ఒక ఫోటో గతించిన మీ స్నేహితుణ్ణి గుర్తు చేయవచ్చు. మాజీ ప్రేమికుడి/ప్రేమికురాలి స్వెట్ షర్ట్ కనబడితే మరొకసారి మీ హృదయం బద్దలు కావచ్చు. వీలైనంత వరకు ఇలాంటి గాయపరిచే వస్తువులను (లేదా యాప్ లను డిలీట్ చెయ్యండి) శాశ్వతంగా కంటికి కనబడకుండా వదిలించుకోండి. ఆలాచేసి, వాటిని మీ మనసులోనించి చెరిపివేయండి. మనసులో అనవసరంగా మెదిలే చిరాకులను (మీ అమ్మా/నాన్న అన్న మాట, మీ గతంలోని ఒక పాట) కూడా అలాగే చెరిపివెయ్యండి. భౌతికంగా ఒక వస్తువును ఇంట్లోనించి బయటపారవేసినట్లు అనవసరమైన ఆలోచనలను విసర్జించండి. ఆ మానసిక, భౌతిక కారకాలను తొలిగించిన తర్వాత, మళ్ళీ వాటికి లోబడకుండా ఉండటం సాధ్యమవుతుంది. అలా అని మనలోని అవరోధాలనన్నిటినీ తొలిగించలేమని మీకు తెలుసు. అలా చెయ్యటం కూడా మన సంకల్పం కాదు. మనసును నిశ్శబ్దం చెయ్యటం కానీ, నిశ్చలం

చెయ్యటంకానీ మన లక్ష్యం కాదు. మన ఆలోచనా క్రమం తెలుసుకోవటమే ధ్యేయం. అప్పుడే మనం తలుచుకున్నవాటిని వర్ణించగలం. ప్రస్తుతం మనం మనసుతో బాంధవ్యం దృఢతరం చేయటానికి ప్రయత్నిస్తున్నాం. కనుక మనం చూసేదీ, వినేదీ, చదివేదీ, గ్రహించేదీ అవసరానుగుణంగా సర్దుబాటుచేసుకుంటే మనసుకు వశం తప్పించే స్థలాలను, మనుషులను తప్పించుకోవటానికి తగిన మార్గం వెతకవచ్చు.

సాధువు దృష్టిలో ఆత్మసంయమనమే అత్యుత్తమ శక్తి. మీ ధర్మంమీద కేంద్రీకరించటానికి మీ మనసును, మీ శక్తిని తర్కీదు చేయవచ్చు. అప్పుడు దుష్కరమైన పనులు, సవాళ్ళు, అదే నిబ్బరము, నింపాదితో ఎదుర్కొంటారు. ఆనందానికి పొంగిపోరు, దుఃఖానికి కుంగిపోరు. పరిస్థితి ఏదైనాసరే మీరు అదే తులనాత్మకత, అదే సంయమనంతో ముందుకు సాగుతారు.

ఒకే సమాచారం చరిత్రచర్యణంగా వస్తూ ఉంటే, మన మెదడు ముఖం తిప్పుకుంటుంది. కానీ తగిన శిక్షణ ఇస్తే ఎన్ని వికర్షణలు ఎదురైనా మనకు అవసరమైన సమాచారంమీద మనసు కేంద్రీకరించగల శక్తి ఏర్పడుతుంది.

ఇంద్రియాల ద్వారా వచ్చే సమాచారాన్ని కంట్రోల్ చేయటానికి ధ్యానం చాలా ముఖ్యమైన సాధనం. కానీ, తల్లి-బిడ్డ సంబంధం బలపరిచి కూడా మనం మనసుకు శిక్షణ ఇవ్వవచ్చు. తల్లి “నీ రూం శుభ్రం చెయ్” అని చెబుతుంది. బిడ్డ ఆ మాట వినిపించుకోదు. సాధువు మనసు “నీ దారి మార్చుకో” అని చెప్పినపుడు కోతిమనసు “ఇప్పుడు కాదు. నా హెడ్ ఫోన్స్ లో ఇప్పుడు బిగ్గరగా వచ్చే సంగీతం వినాలి.” అని చెప్పినట్లే, తల్లి-బిడ్డ ఉపమానం కూడా. తల్లికి (తండ్రికి) కోపం వచ్చి “నిన్ను రూమ్ శుభ్రం చెయ్యమని చెప్పానా? ఇంకా ఎందుకు చేయలేదు?” అని గద్దెస్తే, బిడ్డ మరికొంత ముడుచుకు కూర్చుంటుంది. చివరికి బిడ్డ తల్లి (తండ్రి) మాట వినవచ్చు. కానీ అందులో ఒక సంబంధం కానీ, ఒక సంభాషణ కానీ జనించలేదు.

విసుగెత్తిన తల్లి (తండ్రి), దుడుకు బిడ్డ ఎంత పోరాడితే అంతగా ఒకరికొకరు దూరమవుతారు. మీ అంతరంగ యుద్ధంలో మీ కోతిమనసు మీ ప్రత్యర్థి. దానిని ఒక సహకారిగా దర్శించండి. అప్పుడు మీ బాహుయుద్ధం బాహుబంధంగా మారుతుంది. తిరస్కరించిన శత్రువు నమస్కరించిన మిత్రుడవుతాడు. బంధంలోకూడా సవాళ్ళు ఉంటాయి. అసమ్మతి ఉండవచ్చు. కాని అందరి లక్ష్యమూ ఒకటే.

అటువంటి సహకారం సాధించాలంటే, మన మేధ మనసు ఆడే ఆటలను, అంటే ఉపచేతనను, నిశితంగా పరిశీలించాలి.

## మొండి ఘటం ఉపచేతన

మనసుకు కొన్ని సహజ ప్రవృత్తులు ఉన్నాయి. అవి మనం కోరుకున్నవి కావు. మీ ఫోన్ లో ప్రతిరోజూ ఉదయం ఒక నిర్ణీత సమయానికి అలారం మోగేట్లు ఏర్పాటు చేశారనుకోండి. అది మంచి ఏర్పాటు. జాతీయ సెలవు దినం వస్తుంది. ఆ రోజుకూడా అలారం నిర్ణీత సమయానికి మోగుతుంది. ఆ అలారం మన ఉపచేతన లాంటిది. దాని కార్యక్రమం నిర్ణీతమైంది. ప్రతిరోజూ అదే ఆలోచనలకు, అవే కార్యక్రమాలకు ఉద్యుక్త మవుతుంది. మన జీవితాలలో చాలాభాగం మనం కూడా, మంచి కానీ చెడుకానీ, ఎప్పుడూ నడిచిన బాటనే నడుస్తూ జీవిస్తాం. మనం స్వయంగా మెలకువతో మార్చకపోతే మన ఆలోచనలు, అలవాట్లు, ప్రవర్తన ఎన్నటికీ మారవు.

జోషువా బెల్ విశ్వవిఖ్యాత వయోలినిస్ట్. ఒక ఉదయం అందరూ ఆఫీసులకు పరుగులు తీస్తున్న సమయంలో ఆయన వాషింగ్ టన్ DC సబ్ వే స్టేషన్ బయట రోడ్డుపక్కన వయోలిన్ వాయిచటానికి నిశ్చయించు కున్నారు. ఆయన వయోలిన్ అరుదైనది, అమూల్యమైనది. వచ్చేపోయేవారి ధర్మాల కోసం ఆయన తన వయోలిన్ కేన్ తెరిచి ఉంచారు. అప్పుడు వయోలిన్ కోసం కంపోజ్ అయిన అత్యంత కష్టమయిన రాగాలు పలికించారు. ముప్పావు గంటలో ఆయన రాగాలు వినటానికి గాని, దానం చేయటానికిగాని ఎవరూ ఆగలేదు. ఒక గంట తర్వాత ఆయనకు మొత్తం 30 డాలర్లు లభించాయి. ఆ సబ్ వే ముందర ప్రదర్శనకు మూడు నాళ్ళముందర ఆయన బోస్టన్ సింఫోనీ హాల్ లో ప్రదర్శన ఇచ్చారు. అక్కడ సుమారున టికెట్లు ఒక్కొక్కటి 100 డాలర్లకు అమ్మారు!

అంత అద్భుతమైన సంగీతకారులు ప్రదర్శన చేస్తూఉంటే జనం గమనించక పోవటానికి అనేక కారణాలు ఉంటాయి. ఆ ఉదయం ఆఫీసుకు వెళ్ళే హడావిడిలో అందరూ ఎవరిగోలలో వారు ఉండటమనేది ముఖ్య కారణం. మామూలు ధోరణిలో మన గమనిక ఎంత అధమ స్థాయిలో ఉంటుందో గమనించండి.

చేసినపనే చేస్తూ వేరువేరు ఫలితాలు ఆశించటం వెరితనం (ఈ సూక్తి ఐన్ సైన్ చెప్పినదని వదంతి. కానీ అందుకు తగిన సాక్ష్యాధారాలు ఏమీ లేవు). మనలో ఎంతమందిమి ప్రతిరోజూ అదేపని చేస్తూ మన జీవితాలు మారిపోతాయని ఆశిస్తూ ఉంటాం?

మనలను గురించి మనం ఏమి అనుకుంటామో ఆ ఆలోచనలనే బలపరుస్తూ మన మనసులో ఆలోచనలు పరుగులు తీస్తూ ఉంటాయి. తప్పొప్పులు చక్కదిద్దటానికి మన చేతన మేలుకొని లేదు. మన సంబంధ బాంధవ్యాలు, డబ్బు, మిమ్మల్ని గురించి

మీ అనుభూతి, మీ ప్రవర్తన ఎలాఉండాలనే భావన, అన్నీ పాతుకుపోయి ఉన్నాయి. “మీరు ఇవాళ అద్భుతంగా కనిపిస్తున్నారు.” అని మిమ్మల్ని ఎవరో మెచ్చుకుంటారు. వెంటనే మన ఉపచేతన “నేనేమీ అద్భుతంగా లేను. మంచివాళ్లం అనిపించుకునే ఉద్దేశంతో వాళ్ళు అలా అంటున్నారు అంతే.” అని మన ఉపచేతన ప్రతిస్పందన. ఎవరైనా “ఆ మెప్పుకు మీరు నిజంగా యోగ్యులు” అంటే మీ మనసు “ఏమీ లేదు. మళ్ళీ అలా చెయ్యగలనన్న నమ్మకం నాకు లేదు.” ఈ ప్రతిస్పందనలు సాధారణంగా ప్రతిరోజూ జరుగుతూ ఉంటాయి. మీ మన్సులో మెదిలే మాటలు మాత్రమే మార్పు తీసుకు రాగలవు. మన ఆలోచనలు విని, వాటిని వడకట్టి, అవసరమైన మార్పులు చేసే అభ్యాసం చెయ్యబోతున్నాం.

### ఇది ప్రయత్నించండి: ఉపచేతనను మేలుకొలపండి

రోజూ మీ మెదడులో వినపడే రొద ఒక కాగితం మీద వ్రాయండి. ఈ రొద వినటం మీకు ఇష్టం లేదు. ఇది మీ సమస్యల జాబితా కాదు. మీ మనసు మీకు అందజేసే విముఖమైన, స్వీయ పరాజయ సందేశాలు వ్రాయండి. ఉదాహరణకు:

- మీరు యోగ్యులు కారు
- ఈ పని మీ వల్లకాదు
- ఈ పని చేయటానికి తగిన తెలివితేటలు మీలో లేవు

ఈ సమయంలో మీ రధసారధి నిద్రపోతున్నాడన్నమాట.

### చేతనలో పెట్టుబడి

మీరంటే మీ మనసు కాదు. అలాగే మీరంటే మీ ఆలోచనలు కావు. “నేను ప్రేమకు యోగ్యుడిని కాను”, “నా బతుకు భారంగా ఉన్నది” అని మీరనుకున్నంత మాత్రాన అది యదార్థం కాదు. కానీ ఈ ఆలోచనలు మన జీవితాలను కష్టతరం చేస్తాయి. బాధలు, సవాళ్ళు, హృదయ విదారక ఘటనలు అందరికీ ఉంటాయి. మనం ఏదో ఒక దుర్లటన ఎదుర్కున్నాం. ఎలాగో ఒకలా అది గడిచి పోయింది. అంటే అది ముగిసిందని అర్థం కాదు. అది ఏదో ఒక రూపంలో – తరుచూ స్వీయ పరాజయ అవతారంలో – మనలో ఏమి మార్పు రావాలో మనబుర్రకెక్కేటట్లు చెప్పిందాకా మన వెంటే ఉంటుంది. మీ తలదండ్రులతో మీ బాంధవ్యం సవ్యంగా లేకపోతే, ఆ సమస్యలే తీసుకు వచ్చే భాగస్వాములే మీకు తారస పడుతూ ఉంటారు. మీ మనస్తత్వం ప్రయత్న పూర్వకంగా మార్పుకోకపోతే మీరనుభవించిన బాధ పునరావృత మవుతూ ఉంటుంది.



మీ తలలో వినిపించే స్వరాల నోరు మూయించటానికి వాటితో నేరుగా మాట్లాడటమే ఉత్తమోత్తమ మార్గం. ఇది తెలివిమాలిన సలహాగా ధ్వనించవచ్చు. కానీ అక్షరాలా అదే అత్యుత్తమ మార్గం.

ప్రతిరోజూ మీతోమీరు మాట్లాడండి. స్వేచ్ఛగా మీ పేరు పెట్టి మిమ్మల్ని పిలుచుకోండి. మీకు అనువైనచోట ఆ పని చెయ్యండి. మిమ్మల్ని మీరు గట్టిగా పేరుపెట్టి పిలుచుకోండి (మీ ప్రేమిక/ప్రేమికుడిని మొదటిసారి కలిసినప్పుడు, మీ మొదటి ఉద్యోగంలోనూ కాదు). శబ్దానికి శక్తి ఉన్నది. మీ పేరు వినటంతో మీ ధ్యాస అటు మళ్ళుతుంది.

మీ మనసు “నువ్వు ఇది చెయ్యలేవు” అని చెబితే, “నువ్వు చెయ్యగలవు, నీకు ఆ సామర్థ్యం ఉన్నది. తీరికా ఉన్నది” అని బదులు చెప్పండి.

ఒక ప్రాజెక్ట్ లో గాని, పనిలోగానీ, మీతోమీరు మాట్లాడుకుంటే మీ ధ్యాస, మీ ఏకాగ్రత పెరుగుతాయి. ఆ పనిచేసేవారు దక్షతతో పనిచేస్తారు. వరసగా జరిగిన కొన్ని అధ్యయనాలలో పరిశోధకులు వాలంటీర్లకు బొమ్మలు చూపించారు. వాలంటీర్లను ఆ బొమ్మలలో కొన్ని వస్తువులు గుర్తించమన్నారు. వాలంటీర్లలో సగం మందికి వాళ్ళు వెతక వలసిన వస్తువుల పేర్లు బిగ్గరగా చెబుతూ వెతకమన్నారు. మిగతా సగం మంది మౌనంగా ఆ వస్తువులకోసం వెతకాలి. వస్తువులపేర్లు పైకి చెబుతూ వెతికినవాళ్ళు మౌనంగా వెతికిన వారికంటే చాలా వేగంగా ఆ వస్తువులను గుర్తించ గలిగారు. మీతోమీరు మాట్లాడుకోవటంవల్ల మీ జ్ఞాపకశక్తి మెరుగవటమేగాక, మీ ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. మీతోమీరు మాట్లాడుకోవటం వల్ల “మీ ఆలోచనలకు సృష్టత కలుగుతుంది. ధ్యాస ముఖ్యవిషయాలవైపు మళ్ళుతుంది. మీ నిర్ణయాలు శీఘ్రంగా జరుగుతాయి. “ అంటారు మనస్తత్వ శాస్త్రవేత్త లిండా సపడిన్.

మీ మనసును ఉత్పాదకంగా మరల్చటానికి కొన్ని మార్గాలు పరిశీలిద్దాం.

## పద్ధతి మార్చండి

మీరూ అందరిలాంటివారే అయితే, మీ మేధ మీ తప్పులు ఎత్తి చూపటంలో ప్రావీణ్యం ప్రదర్శిస్తుంది. మీ ఒప్పులు మాత్రం పట్టించుకోదు. ఇదేమి పెంపకం?

ఇది ఎన్నటికీ బాగుపడదు.

నన్నెవరూ అర్థం చేసుకోరు.

నేను యోగ్యుణ్ణి కాను.

నేను అందగాణ్ణి కాను.

నాకు తెలివి లేదు.

మనం మనలోలోపాలుమాత్రమే చూస్తాం. అది ఎన్నటికీ మారబోవటంలేదని మనకు మనమే చెప్పుకుంటాము. మనలను మనం ప్రోత్సహించు కోవటానికి ఇది సరైన పద్ధతి కాదు. ఆనందానికి మూడు దార్లు ఉన్నాయి. అన్నిటికీ కేంద్రం జ్ఞాన సముపార్జనమే: శిక్షణ, ప్రగతి, సాధించటం. మనం ఎదుగుతున్నప్పుడు ఆనందం అనుభవిస్తాం. భౌతిక వస్తువులను ఆశించం. మీరు అసంతృప్తి చెంది, మిమ్మల్ని మీరు విమర్శించుకుంటూ, నిరాశ అనుభూతి చెందుతూ ఉంటే, అది మిమ్మల్ని ఆపకూడదు. మీరు ఏ అంశాలలో ముందడుగు వేస్తున్నారో గుర్తించండి. అప్పుడు మీరు చేస్తున్న పనిచూసి, దాని విలువను అనుభూతి చెంది, ప్రశంసించ గలుగుతారు.

మీ ఆత్మవిమర్శను జ్ఞానరూపంలో దర్శించండి. మీకు మీరు “నాకు విసుగెత్తుతున్నది, నేను మందకొడిగా ఉన్నాను, ఇది నావల్లకాదు” అని చెప్పుకుంటున్నప్పుడు ఈవిధంగా జవాబు చెప్పండి: “నువ్వు ఆ విషయంలో కృషి చేస్తున్నావు. రోజురోజుకూ ముందడుగు వేస్తున్నావు.” మీరు అభివృద్ధి చెందుతున్నారని మీకు మీరే జ్ఞాపకం చేసుకోవటం. ఆ నిరాశావాది బాల స్వరంతో స్నేహం చెయ్యండి. మీ పఠనం, పరిశోధన, ఆచరణ, పరీక్షలలో మీ వయోజన స్వరం బలం వుంజుకుంటుంది. మీ మనసు సవ్యంగా ప్రవర్తించినప్పుడు స్వరం పెంచండి. మీ పరాజయాలకు బదులు మీ విజయాలను బిగ్గరగా ప్రకటించండి. వారానికి రెండు రోజులు పెండలాడే నిద్రలేస్తే, తప్పటడుగులు వేస్తున్న చిన్నారిని ప్రోత్సహించినట్లు మిమ్మల్ని మీరు ప్రోత్సహించుకోండి. మీరు అనుకున్న దానిలో సగం సాధిస్తే, సగం గ్లాసు నిండిందని చెప్పుకోండి.

మన ఎదుగుదలను గట్టిగా చెప్పుకోవటమేగాక, మన అనవసరమైన ఆలోచనలను దారిమళ్ళించటానికి, సుముఖ మార్గాన నడవవచ్చు. మన కోతిమనసు తరుచూ “ఇది నావల్ల కాదు” అని వాగుతూ ఉంటుంది. దీనినే “ఇది ఇలా చేయవచ్చు” అని మార్చండి. అప్పుడు:

“ఇది నావల్ల కాదు” అనేది “ఇది ఇలా చేయవచ్చు” అవుతుంది.

“ఇది నాకు చేతకాదు” అనేది “ఇంకా బాగా చేయటానికి సమయము, శక్తి వ్యయం చేస్తున్నాను.”

“నన్నెవరూ ప్రేమించరు” అన్నది “కొత్త సంబంధాలు కలుపుకోవటానికి కొత్తవారిని కలుసుకుంటున్నాను.” అవుతుంది.

“నేను వికారంగా ఉంటాను.” అనేది “నా ఆరోగ్యానికి అవసరమైన చర్యలు తీసుకుంటున్నాను.”

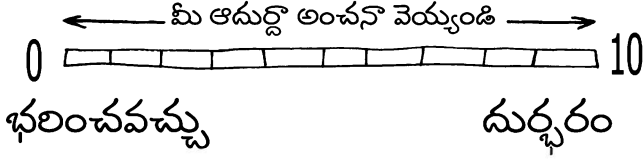
“ప్రతిఒక్కటి చెయ్యటం నా వల్లకాదు” అన్నది “ముఖ్యమైన పనులతో మొదలుపెట్టి ఒక్కటొక్కటే చేస్తున్నాను.”

మీ మాటలలో పరిష్కార మార్గాలు జొప్పించితే, కేవలం ఆశామయ ఆలోచనలకు బదులు మీరు క్రియాశీలురూ, బాధ్యతాయుతులు కావాలనే స్మృతి కలుగుతుంది.

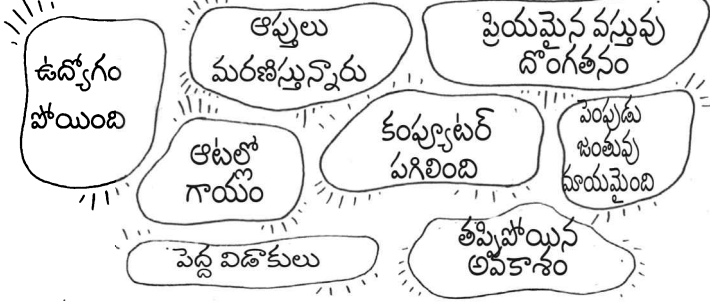
మన మనస్థితిని మార్చటానికి కేవలం మాటలు గాక, మనం కార్య సాధకులం కావచ్చు. ఇందుకు రోజూ ఒక కొత్త విషయం నేర్చుకోవటం ఒక సరళ మార్గం. మీరు కంప్యూటర్ భాష, క్వాంటం మెకానిక్స్ నేర్చుకోనక్కర లేదు. ఒక వ్యక్తి, ఒక నగరం, లేదా ఒక సంస్కృతిని గురించి ఒక వ్యాసం చదవండి. అప్పుడు మీ ఆత్మవిశ్వాసం ఎలా ఉంటుందో గమనించండి. మీ తర్వాతి సంభాషణకు మీకు ఒక విషయం దొరికింది. రోజుకు ఒక కొత్త పదం నేర్చుకున్నా చాలు. ఇదిగో ఒక పదం చూడండి: ఎస్కామో భాషా పదం ఇక్చుయార్పోర్క్ — మీరు ఒక అతిథి కోసం ఎదురు చూస్తున్నారు. వారు వస్తున్నారేమోనని మీరు కిటికీ దగ్గరికి వెళ్ళి వారు వస్తున్నారా లేదా అని చూస్తారు. ఆ సమయంలో ఈ పదం మీ అనుభూతిని సూచిస్తుంది. భోజనాల దగ్గర ఒక పదాన్ని గురించి మాట్లాడితే మీ భోజన సమావేశం సంపన్నం కాగలదు.

మనం అనుభవించి భరించే అనేక నిరాశా నిస్పృహలు మనకు దీవెనలుగా దర్శించవచ్చు. అవి మనలను ఎదగమని ప్రేరేపిస్తున్నాయి. విముఖమైన ఆలోచనలు, పరిస్థితులు మీ దృక్పథంలో ఎక్కడ ఉన్నాయో చూడండి. డాక్టర్లు నొప్పిప్రతను అంచనా వేసినట్లుగానే నేను వ్యక్తులను, వారి సమస్యను ‘సున్నానించి 10 వరకు ఉన్న స్కేల్ మీద ఎక్కడ చూస్తున్నారు?’ అని అడుగుతాను. సున్నా అంటే చింతలు చికాకులు పూజ్యం అన్నమాట. 10 అంటే దాదాపు సర్వనాశనం కింద లెక్క. “నా కుటుంబం మొత్తం నాశనం అవుతుందేమోనని భయం.” అంతకు మించి మరేముంటుంది? నిజానికి ఈ సమస్యకు ఏ స్కేలూ చాలదు.

## దృక్పథం కొలతబద్ధ



చిటిని మీరు ఎంత తీవ్రంగా పరిగణిస్తారు? .....



అన్నీ సమస్యలూ పది పాయింట్ల స్థాయిలో ఉన్నట్లు (ముఖ్యంగా అర్థరాత్రివేళ) కనపడవచ్చు. ప్రమోషన్ తప్పిపోవటం పది పాయింట్ల సమస్యగా తోచవచ్చు. మీకు ఎంతో ప్రియమైన వాచ్ పోయింది - మరొక పది. మీకు ఆవులైన వారిని కోల్పోతే (అందరికీ ఆ విషాదం జరిగింది, లేదా జరుగుతుంది) అప్పుడు స్కేల్ మారుతుంది. మీ దృక్పథం పూర్తిగా మారిపోతుంది. హఠాత్తుగా ఉద్యోగం కోల్పోవటం అంత దుర్భరంగా అనిపించదు. భరించతగ్గ కష్టంగా దర్శనమిస్తుంది. వాచ్ పోయింది. కానీ అన్నింటిలో అదీ మరొక వస్తువు. మీ శరీరం పరిపూర్ణంగా ఉండక పోవచ్చు. కానీ మీకు కొన్ని అద్భుతమైన అనుభవాలను కలిగించింది. ప్రగాఢమైన బాధను దృష్టిలో ఉంచుకొని చిన్నచిన్న బాధలను మీ దృక్పథంలో దర్శించండి. అంతా తలకిందులుచేసే పదిపాయింట్ల సమస్య ఎదురైతే దాన్ని సమర్థించటానికి తగిన సమయం వెచ్చించండి. ఇది విముఖ అనుభవాల ప్రభావం లోకువ చేయటం కాదు. వాటిని గురించి సరయిన దృక్పథం ఏర్పరుచుకోవటం. కొన్నిసార్లు పది పదిగానే మిగిలి పోవచ్చు.

## నిదానించండి

కొన్ని సార్లు పునరాలోచన అక్షర రూపంలో సత్యలితాలు ఇవ్వవచ్చు. కోటి ఒకకొమ్మ మీది నించి మరొక కొమ్మమీదికి ఉధృతంగా దూకుతున్నది. దాని ధ్యాస మనవైపు తిప్పటానికి చాలా శ్రమపడవలసి వస్తుంది. మీ మనసు ఆదుర్దాతో పరుగులు తీస్తున్నప్పుడు, పనికిమాలిన ఆలోచనలు పదేపదే కలుగుతున్నప్పుడు, పరుగు ఆపి ఊపిరి పీల్చుకోవాలని అనిపించినప్పుడూ, ఒక పదిహేను నిమిషాలపాటు మీ మనసులో ప్రవేశిస్తున్న ప్రతి ఒక్క ఆలోచననూ కాగితం మీద పెట్టండి.

ఒక అధ్యయనంలో కాలేజీ విద్యార్థుల బృందం ఒకటి నాలుగు రోజులపాటు రోజుకు పదిహేను నిమిషాలు గడిపి వారి జీవితాలలో అత్యంత దుర్భరమైన సంఘటనను గురించి తమ ప్రగాఢమైన అనుభూతులు, ఆలోచనలు వ్రాశారు. వారికి ఆ అనుభవం చాలా విలువైనదిగా కనిపించింది. 98 శాతం ఆ ప్రయోగం మళ్ళీ చేయటానికి సిద్ధంగా ఉన్నామని చెప్పారు. వాళ్ళు ఆ రచన ఆనందించటమే కాదు, వారి ఆరోగ్యం కూడా బాగుపడింది. ఆ అధ్యయనం తర్వాత తమ దుర్భర అనుభవాన్ని గురించి వ్రాసిన విద్యార్థులు యూనివర్సిటీ ఆరోగ్య కేంద్రం వెళ్ళటం తగ్గిపోయింది. ఆ రచనవల్ల ఆ విద్యార్థులకు తమ అనుభవాన్ని ఒక సంకలిత కథగా ఆలోచించటానికి అవకాశం కలిగించిందని పరిశోధకుల సమాహారం. ఆ ఘటనాక్షణం నించి దూరంగా తొలిగి ఆలోచించటంచేత వారికి తమ అనుభవాలను తటస్థంగా ప్రయోజనాత్మకంగా చూసే శక్తి ఏర్పడింది. అప్పుడు వారు దానిలో ఒక సుఖాంతం కూడా దర్శించగలిగారు.

రచయిత కృస్టా మాక్ గ్రే కు విమాన ప్రయాణమంటే విపరీతమైన భయం. ప్రాణాలు ఉగ్గబట్టుకుని ప్రయత్నించింది. తనకు తెలిసిన తర్కం ప్రయోగించింది. చివరికి మందులో మత్తుకూడా ప్రయత్నించింది. విమాన ప్రయాణం చెయ్యవలసిన ప్రతిసారీ, ఒకవేళ ఆ విమానం కూలిపోయి తను చనిపోతే తనపిల్లల గతేంకావాలని ఆమె వారాల తరబడి విచారిస్తూ ఉండేది. ఆమె ఈ భయాన్ని గురించి బ్లాగ్ లో చెప్పుకుని ఒక దృక్పథం కోసం ప్రయత్నించేది. అప్పుడు ఆమెకు హఠాత్తుగా స్ఫూర్ణకు వచ్చింది. తన నాయనమ్మ లాగానే తానూ విమాన ప్రయాణం చేయటానికి నిరాకరిస్తున్నది. అందువల్ల ఆమె ఎంత నష్టపోయిందో ఆమెకు తెలియదు. వెంటనే మాక్ గ్రే జీవితంలో తను సాధించదలచిన ముఖ్యమైన లక్ష్యాలు వ్రాయసాగింది. వాటిలో విమానాలలో ఎగిరి కూడా సాధించవలసినవి వ్రాసింది. ఆమె భయం పూర్తిగా పోకపోయినా ఆమె ఆ జాబితాలో ఉన్నవాటిలో భర్తతో కలిసి ఇటలీ విహార యాత్ర చేసింది. మన సమస్యలు కాగితం మీద వ్రాసినంత మాత్రాన పరిష్కారం కనిపించదు. కానీ దానివల్ల మనకు

ఒక దృక్పథం కలుగుతుంది. ఆ దృక్పథంతో పరిష్కారాలు వెతకటానికి ప్రయత్నం చేయవచ్చు.

వ్రాయటం మీకు ఇష్టం లేకపోతే, మీరు మీ ఫోన్లో మాట్లాడవచ్చు. అప్పుడు ఆ ఆడియో ఫైల్ మీరు వినవచ్చు. లేదా దాన్ని కాగితం మీదికి బదిలీ చేసి చదువుకోవచ్చు (ఇప్పుడు చాలా ఫోన్లలో నోటిమాటను అక్షర రూపంలో మార్చే ఏర్పాటు ఉన్నది). మీ స్వరం రికార్డింగవుతున్నప్పుడు మీరు పరిశీలకలవుతారు. అప్పుడు మరింత నిష్పాక్షికంగా మిమ్మల్ని మీరు దర్శించవచ్చు.

ఇంకొక పద్ధతి ఏమిటంటే సాధువులు ఉపయోగించే సామురాయి సూక్తి “నా మనసును నా స్నేహితుడిగా చెయ్” అని మనసా మీరు పదేపదే చెప్పుకోవటం. మీరు ఒక పదగుచ్చం పునశ్చరణ చేసినప్పుడు అది మీ మనసును నిశ్శబ్దం చేస్తుంది. మిమ్మల్ని గురించి ఆలోచిస్తూ తిరిగే మనసు స్థావరమవుతుంది. కోతి ఆగి వినవలసి వస్తుంది.

## ఆత్మానుకంప

అదుర్దాతో ఉన్న కోతిమనసు వినటానికి ఆగినప్పుడు మీ అంతరంగ సంభాషణ ఆత్మానుకంపతో దర్శించవచ్చు. అదుర్దా కలిగినప్పుడు వాటితో సతమతమయ్యేబదులు మనం అనుకంపతో స్పందించవచ్చు, “నువ్వు కలతతో దిగులుగా ఉన్నావని నాకు తెలుసు. ఈ పరిస్థితి సమర్థించలేనని నువ్వు అనుభూతి చెందుతూ ఉంటావు. కానీ నువ్వు స్థితప్రజ్ఞుడివి. నువ్వు దీనిని సమర్థించుకు రాగలవు.” మీ అనుభూతులను తీర్మానించకుండా, వాటిని గమనించటం ముఖ్యమని గుర్తుంచుకోండి.

‘షేరబిలిటీ’ సంస్థలో నా మిత్రులతో కలిసి కౌమార వయసులో ఉన్న అమ్మాయిలు వారి అక్క చెల్లెళ్లతో ఒక ప్రయోగం చేశాను. వాళ్ళందరినీ వాళ్ళ ఆత్మ గౌరవాన్ని కించపరిచే విముఖ ఆలోచనలు వ్రాయమన్నాను. వాళ్ళంతా “నువ్వు ఒట్టి పిరికి పందవు”, “నువ్వేండుకూ పనికిరావు”, “నువ్వు లెక్కలోకి రావు” వంటి వాక్యాలు వ్రాశారు. అప్పుడు వాళ్ళని ఆ వాక్యాలు వాళ్ళ అక్కచెల్లెళ్లను గురించి వ్రాసినట్లు వారికి చదివి వినిపించ మన్నాను. వాళ్ళందరూ అందుకు ఒప్పుకోలేదు. “అది బాగుండదు.” మన మనసులో అది మామూలుగా ఉంటుంది కానీ, మరొకళ్ళకు చెప్పటం వేరే విషయం.

మనకు ఇష్టమైన వాళ్ళకు చెప్పని మాటలు ఎన్నో మనం మనకు చెప్పుకుంటాం. ఇతరులు మీకు ఏం చేయాలని ఆశిస్తారో అదే మీరు ఇతరులకు చెయ్యండి అన్న సువర్ణ సూత్రం మన అందరికీ తెలుసు గదా! దానికి ‘ఇతరులకు మీరు చూపించే ప్రేమాభిమానాలతోనే మిమ్మల్ని మీరు ఆదరించుకోండి’ అని జోడిస్తాను.

## ఇది ప్రయత్నించండి: సారధికి నూతన సూచనలు

1. మిమ్మల్ని గురించి మీరు చెప్పుకునే విముఖ ఆలోచనల జాబితా ఒకటి వ్రాయండి. దానికి ఎదురుగా అదే భావాన్ని మీకిష్టమైనవారికి ఎలా చెబుతారో వ్రాయండి. ఉదాహరణకు ప్రయోగంలో పాల్గొన్న అక్కచెల్లెళ్లు వ్రాసిన విముఖ ఆలోచనలు, వాటిని వారి అక్కచెల్లెళ్లకు చెప్పాలంటే ఎలా చెబుతారో క్రింద చూపించి ఉన్నది.

“నువ్వు ఒట్టి పిరికి పందవు.”

“భయపడటం సహజమే. నేనేమైనా సాయం చెయ్యగలనా?”

“నువ్వు ఎందుకూ పనికి రావు.”

“నువ్వేందుకూ పనికి రావను కుంటున్నావు. నీలో నీకు ఇష్టమైన దానిని గురించి మాట్లాడుదాం.”

“నువ్వు లెక్కలోకి రావు.”

“వీటివల్ల నువ్వు లెక్కలోకి రావు అనే అనుభూతి. అది మార్చుకోవటం ఎలాగో తర్వాత చూద్దాం. మొదట నిన్ను లెక్కలోకి తెచ్చే విషయాలు పరిశీలిద్దాం.”

2. మీ కొడుకు/కూతురు, మీ పరమ మిత్రుడు, లేదా మీ దగ్గరి బంధువు, లేదా మీ ప్రియమైన వ్యక్తి విడాకులు తీసుకుంటున్నారనుకోండి. మీ ప్రప్రథమ స్పందన ఏమిటి? ఆ వ్యక్తికి మీరు ఏమి చెప్తారు? వారికి మీ సలహా ఏమిటి? “ఇది నీకు కష్టకాలం అని నాకు తెలుసు.” లేదా “శుభాకాంక్షలు. నీకు ప్రస్తుతం అనేక సమస్యలు ఉన్నాయని తెలుసు. కానీ విడాకులు తీసుకునేవారు చింతించరు.” అని చెప్పవచ్చు. కానీ “నువ్వు ఒట్టి పూల్ వి. ఆ వెధవను చేసుకోవటానికి నువ్వొక వెధవవై ఉండాలి.” అని ఎన్నడూ చెప్పం కదా! మనం చేయూత నందిస్తాం. సలహాలు, పరిష్కారాలు సూచిస్తాం. మనం మనతోటి కూడా అదేపద్ధతిలో మాట్లాడుకోవాలి.

ప్రతిరోజూ మనలను గురించి మనం చెప్పుకునే కథే మనలను నిర్వచిస్తుంది. మీ కథ ఆనందం, పట్టుదల, ఆప్యాయత, దయలతో కూడుకున్నదా లేకపోతే అపరాధం, నింద, ద్వేషం, వైఫల్యాలతో నిండిందా? మీతో మీరు ప్రేమగా మాట్లాడుకోండి.

## వర్తమానంలో ఉండండి

మీ కోతిమనసు గతంలో జీవిస్తుంటేనో, భవిష్యత్తులో గిరికీలు కొడుతుంటేనో దానికి ఏమి చెప్పాలో, ఎలా చెప్పాలో తెలియటం కష్టం. ఫాదర్ రిచర్డ్ రోర్ వ్రాస్తారు: “ఆధ్యాత్మిక బోధన అంతా - అంతా ఒక్కమాటలో కొట్టిపారేయటం కాదు - వర్తమాన క్షణంలో ఉండటం ఎలాగన్నదే. మనం దాదాపు సర్వదా మరెక్కడో - గతంలో జీవిస్తున్నో, భవిష్యత్తును గురించి చింతిస్తున్నో - ఉంటాం అన్నదే సమస్య.

మన అందరికీ తలుచుకుని ఆనందించే మధురక్షణాలూ, వదలలేని బాధామయ స్మృతులూ ఉంటాయి. ఆనందమయినా, విచారమయినా గతం ఒక పెద్ద బోను. మనలను నిత్యమూ అదే పరిష్కారంలేని గతంలో బంధించి, వర్తమానంలోని నూతన అనుభవాలకు దూరం చేస్తుంది. గతం మార్పులేనట్లుగానే, భవిష్యత్తులో ఏమి జరుగుతుందో మనకు తెలియదు. రానున్న పరిస్థితులకు అనుగుణంగా మనం కొంత పథక రచన చేయవచ్చు. కానీ ఈ ఆలోచనలు మనకు నిత్యం ఆదుర్దా కలిగించి, అవాస్తవిక ఆశలకు ఆలవాలమైతే వాటివల్ల ప్రయోజనం శూన్యం.

మీ చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచం కూలిపోతున్నదనిపించినా, లేకపోతే ఇవాళ ఉద్యోగంలో అన్నీ ఎదురు తిరుగుతున్నాయనిపించినా, అన్నీ వర్తమానంలో సవాళ్ళే. వాస్తవానికి జీవితంలో నూటికి నూరు పాళ్ళూ వర్తమానంలోనే జీవించటం ఎన్నడూ సాధ్యం కాదు. అది మన ధ్యేయం కూడా కాదు. గతంలోని మధుర క్షణాలను నెమరువేయటం, అప్పుడు మనం నేర్చుకున్న విలువైన పాఠాలు, గుర్తుచేసుకోవటం, రేపటికోసం అవసరమైన ఏర్పాట్లు చెయ్యటం కూడా వర్తమానంలో జరుగవలసిన పనే. చింతిస్తున్నో, పశ్చాత్తాప పడుతూనో కాలయాపన చెయ్యకుండా ఉండటమే ముఖ్యం. వర్తమానం అభ్యసించటం వల్ల ఆధ్యాత్మిక గురువు రామ్ దాస్ చెప్పినట్లు “ఇప్పుడు ఇక్కడ ఉండు” ఆచరణ సాధ్యమవుతుంది.

మీ మనసు అనుక్షణం గతంలోకో, భవిష్యత్తులోకో పరుగులుతీస్తూఉంటే, వర్తమానంలో ఆధారాలకోసం వెతకండి. మీ మనసు మిమ్మల్ని కవచంలాగా కాపాడటానికి ప్రయత్నిస్తున్నదా, లేకపోతే పరధ్యాన కలిగించటానికి ప్రయత్నిస్తున్నదా? గతంలో ఏమి జరిగిందో, భవిష్యత్తులో ఏమి జరగబోతున్నదో అని ఆలోచిస్తూ కూర్చునే బదులు, మీ మనసును సున్నితంగా వర్తమానంలోకి తీసుకురండి. వర్తమానాన్ని గురించి ప్రశ్నలు వెయ్యండి.

ఈ క్షణంలో లోపం ఏమిటి?

ఈరోజు ఎందువల్ల విచారమయంగా ఉన్నది?



నేను ఏమి మార్చవచ్చు?

సరిగ్గా ఆలోచిస్తే, వర్తమానాన్ని గురించి మనకు మనం చెప్పుకునేటప్పుడు మనం గతంలోని మంచి-చెడూ కలిసిఉన్న బాటనే నడిచి ఈనాడు ఇక్కడికి చేరుకున్నామని గ్రహిస్తాం. ఈ జీవితం మనం సమ్మతించినదే. ఇక్కడినించి మనం ఇంకా ఎదగవచ్చు. అలాగే వర్తమానంలో మనం భవిష్యత్తును గురించి ఆలోచిస్తాం. ఈనాటి మన ఆశలు, ఆశయాలు నెరవేరటానికి ఒక మహదవకాశం.

## మీరు ఎవరికీ సొంతం కారు

మన ఆప్తులతో మాట్లాడినట్లు మనం మనతో మాట్లాడుకుంటే - చిన్నారి మనసుకూ, వయోజన మనసుకూ మధ్య జరిగే సంభాషణ ఆసక్తిగా వింటున్నట్లు - మనకూ, మన మనసుకూ మధ్య కొంతదూరం సృష్టిస్తున్నాం. అప్పుడు మన మనసులో జరిగే కార్యకలాపాన్ని మరింత స్పష్టంగా తిలకించవచ్చు. ఈ పద్ధతి మనం ఇంతకు మునుపు చర్చించాం. భావావేశంతో ప్రతిస్పందించటం కాక, సాధువులు అప్పటి పరిస్థితులలోనించి అడుగు బయటపెట్టి కేవలం పరిశీలకులుగా ప్రవర్తిస్తారు. మూడవ అధ్యాయంలో మనం భయంనించి ఒక అడుగు వెనక్కు వేసి గమనించటాన్ని గురించి ప్రస్తావించాం. ఈ చర్యకు మనం ఒక పేరుకూడా పెట్టాం - నిర్లిప్తత.

తనను దాటిపోయే చిన్న చేపలను గురించి పట్టించుకోకుండా కొంగ నీటిలో నిశ్చలంగా నిల్చుంటుంది. ఆ నిశ్చలత్వం దానికి పెద్దచేపలను పట్టి ఇస్తుంది.

నిర్లిప్తత ఒకవిధమైన ఆత్మ సంయమనం. ఈ పుస్తకంలో నేను చెప్పే ఆత్మజ్ఞానానికి అన్నివిధాలా మేలుచేకూరుస్తుంది. కానీ దానిమూలం మనసులో ఉన్నది. సత్కార్యం చెయ్యాలి గనుక జయాపజయాలను గురించి ఆలోచించకుండా దానిని కర్తవ్యంగా నిర్వర్తించాలి అంటుంది గీత. అది సులువుగా ధ్వనించవచ్చు. కానీ కర్తవ్యపాలనగా ఆ పనిచెయ్యాలంటే ఎంత ప్రయత్నం కావాలో ఆలోచించండి. అంటే మీ స్వార్థంనించీ, తప్పు, ఒప్పు అనే తారతమ్యం లేకుండా, ఎవరేమనుకుంటారోనని వెనకాడకుండా, ప్రస్తుతం మీకు ఏమికావాలో ఆలోచించకుండా కేవలం ఆ పని నిర్వర్తించటంలో నిమగ్నులు కావాలన్నమాట. నిర్లిప్తత అంటే పంచేంద్రియాల బిగించి, ఐహిక కోరికలు, వస్తుప్రపంచంనించి బయటపడటం. మీ దృక్పథం కేవలం ఒక పరిశీలకుల దృక్పథం అయి ఉండాలన్నమాట.

నిర్లిప్తత వల్ల మాత్రమే మనసు సంయమనం సాధ్యమవుతుంది.

నేనుకొన్నిజైన్ కథలు పునఃకల్పన చేశాను. కొన్నికొత్త పాత్రలను ప్రవేశ పెట్టాను. అప్పుడు ఆ కథ మనకు మరికొంత దగ్గర అవుతుంది. వాటిలో ఒకటి ఒక రాజభవనం సింహద్వారం చేరుకున్న ఒక సన్యాసిని గురించి. ఆమె అందరూ ఎరిగిన పవిత్ర

వ్యక్తి. ఆమెను రాజుగారి దగ్గరికి తీసుకువచ్చారు. రాజుగారు ఆమెను ఏమికావాలని అడిగారు. “ఈ రాత్రికి నేను ఈ విడిదిలో నిద్ర చెయ్యాలనుకుంటున్నాను.” అన్నది ఆ సన్యాసిని.

ఆమె అమర్యాద గమనించిన రాజుగారు నిశ్చేష్టులయ్యారు. “ఇది విడిది కాదు. నా రాజభవనం.” అన్నారు ఉగ్రంగా.

సన్యాసిని “మీకు ముందు ఈ రాజభవనం ఎవరిది?” అని అడిగింది.

రాజుగారు చేతులు ఛాతీమీద ముడుచుకొని “మా తండ్రి. ఈ సింహాసనానికి నేను వారసుణ్ణి.” అని ప్రకటించారు.

“ఆయన ఇప్పుడు ఇక్కడ ఉన్నారా?”

“లేరు. ఆయన చనిపోయారు. మీ ఉద్దేశ్యమేమిటి?”

“మీ తండ్రిగారికి పూర్వం దీని స్వంతదారులెవరు?”

“ఆయన తండ్రి.”

ఆ సన్యాసిని తలాడించారు. “అంటే” ఆమె అన్నారు “ఇక్కడికి వచ్చినవారు కొంతకాలం ఇక్కడ నివసించి, తమ ప్రయాణం కొనసాగిస్తారు. అంటే నాకు ఇది విడిది గృహంలాగానే తోస్తున్నది.”

మనం అందరము ఇక్కడ శాశ్వతమనే భ్రమలో జీవిస్తున్నాం. ఈ కథ ఆ భ్రమను తొలిగిస్తున్నది. ఇంతకంటే ఇటీవలి కథ ‘బైడీయింగ్ అప్ విత్ మేరీ కాండో’ ప్రదర్శన. ఈ ప్రదర్శనలో మేరీ కాండో మనుషుల జీవితాలలో అనవసరమైన వస్తువులు, గందరగోళము తొలిగించి వారి జీవితాలు సుగమం చేయటంలో సహాయ పడుతుంది. చివర్లో జనం ఊరట పొంది ఆనందబాష్పాలు రాల్చటం పదేపదే చూస్తారు. వారి బంధనాలు ఆ క్షణంలో చాలా తగ్గిపోయి వారి జీవితాలు తేలిక కావటమే అందుకు కారణం. బంధనం బాధను తీసుకు వస్తుంది. ఏదైనా వస్తువు మీది అనుకుంటే, మీకు ఒక గుర్తింపు ఉన్నదనుకుంటే ఆ వస్తువు పోయినా, మీ గుర్తింపుకు భంగం కలిగినా మీకు బాధ కలుగుతుంది.

ప్రాఫెట్ మహమ్మద్ జ్ఞాతి, అల్లుడు అయిన ఆలీ అంటారు, “నిర్లిప్తత అంటే మీవి అంటూ వస్తువులు ఏవీ ఉండవని కాదు. ఆ వస్తువులకు మీరు సొంతం కాకూడదు.” సాధువు నిర్లిప్తత అంటే ఇదే. నిర్లిప్తత ఇంత చక్కగా చెప్పిన సంగ్రహం ఇదే. అందుకనే నాకు ఈ నిర్వచనం చాలా ఇష్టం. మామూలుగా నిర్లిప్తత అన్నిటికీ దూరంగా ఉండటం, దేనిని గురించీ పట్టించుకోక పోవటం అని మన భావం. మేరీ కాండో కూడా దేనిని గురించీ పట్టించు కోవద్దని చెప్పటంలేదు. ‘ఆనందం కోసం అన్వేషించండి’ అంటుంది ఆమె. అన్నిటికీ దగ్గరలోనే ఉండి, అవి మిమ్మల్ని తినేసి సొంతం చేసుకోకుండా ఉండటమే అసలైన నిర్లిప్తత. అదే అసలైన శక్తి.

ఇతర సాధుప్రయత్నాల లాగానే నిర్లిప్తత ఒక గమ్యం కాదు. అది నిత్యం నిరంతరంగా కొనసాగే సాధన. సాధువులకు సొంత భావాలు, వీరు ఫలానా అనే గుర్తింపు తప్ప మరేమీ ఉండని ఆశ్రమంలోకూడా నిర్లిప్తత సాధన చెయ్యటం కష్టమయిన పనే. ఆధునిక ప్రపంచంలో మనం నిర్లిప్తత కోసం కృషి చేయవచ్చు. ముఖ్యంగా ఒక వాదన గాని, ఒక నిర్ణయం కానీ ఎదురైనప్పుడు తాత్కాలికంగా వైనా ఆ నిర్లిప్తత సాధించటానికి ప్రయత్నించవచ్చు.

## ఇది ఇంటిదగ్గర ప్రయత్నించకండి

నిర్లిప్తత సాధించటానికి సాధువులు ఏదైనా సరే చేయటానికి సిద్ధంగా ఉంటారు. మీరుకూడా అలా చెయ్యాలనటం లేదు. మొదట అది ఎలా పనిచేస్తుందో పరిశీలించుదాం. ఆ తర్వాత ఆ నిర్లిప్తత సాధించటానికి అనుకూలమైన ప్రయోగాలు - కొన్ని సరదాగా కూడా ఉంటాయి - గురించి మాట్లాడుదాం.

అసౌకర్యంలో ప్రయోగాలు - ఉపవాసం, మౌనం, దుస్సహ (అతివేడి, అతి చల్లదనం) పరిస్థితులలో ధ్యానం, ఇంకా ఇతర పద్ధతులు మనం పరిశీలించాం - మిమ్మల్ని శరీరాన్నుంచి వేరు చేస్తాయి. వాటివల్ల మనసులో ఎంత అసౌకర్యం దాగిఉన్నదో మనకు తెలుస్తుంది. చేతిలో ఏమీ లేకుండా - ఆహారం, నీడ, డబ్బు ఏమీలేకుండా - ప్రయాణం చెయ్యటం సాధువులుగా మా నిర్లిప్తతకు పరీక్ష. మా పాట్లు మేం పడటంలో నిత్యావసారాలు చాలా తక్కువ అని గ్రహిస్తాం. అప్పుడు మనసు మనకు ఉన్నదానికి కృతజ్ఞతతో నిండిపోతుంది. ఈ సాధనలన్నీ మమ్మల్ని శారీరకంగా, మానసికంగా అతీతమైన అవధులకు తీసుకు వెళ్ళాయి. మనసును నియంత్రించటానికి తగిన సామర్థ్యం, అందుకు అవసరమైన శక్తి సంపాదించటానికి దృఢనిశ్చయం, ఎదురుదెబ్బలకు తట్టుకొని నిలబడగల శక్తి, పట్టుదల, కలిగించాయి.

మొదటిసారి నేను పూర్తి ఉపవాసం - ఆహారం, నీళ్ళు ముట్టుకుండా - చేసినపుడు మొదటి కొద్ది గంటలు విపరీతమైన ఆకలితో బాధపడ్డాను. ఉపవాసం చేసేటప్పుడు మేం నిద్ర పోకూడదు. ఆ అనుభవం పూర్తిగా అనుభవించి తెలుసుకోవాలి. నిద్రతో తప్పించుకో కూడదు. ఆకలి ఆలోచనలు మర్చిపోవటానికి, నన్ను నేను శాంతపరుచు కోవటానికి అంతకు మించిన మరొక విషయంలో నిమగ్నం కావలసి వచ్చింది.

అప్పుడు శరీరం ఏమి తినాలి, తినటానికి సిద్ధాంకావాలి, తిన్నది జీర్ణం చేసుకోవాలి అని ఆలోచించ నవసరం లేకపోయింది. అప్పుడు రోజు గడుస్తున్నకొద్దీ నాలో మరొక విధమైన శక్తి కలిగిందని గ్రహించాను.

ఉపవాసం చేసేటప్పుడు మనం శరీరంనించి వేరవుతాము. అప్పటినించీ దాని ధ్యాసలోనే కాలం గడుపుతాం. అలాకాక తినడంనించి వేరయితే, మనం ఆకలిని, తనివిని, సుఖంతోషాలనూ, జయాపజయాలనూ త్యజించ వచ్చు. మన ధ్యాసను, శక్తిని మనసుమీద కేంద్రీకరిస్తాం. ఆ తర్వాతి ఉపవాసాలలో ఆశక్తి అధ్యయనానికి, పరిశోధనకు, నోట్స్ వ్రాసుకోవటానికి, ప్రసంగం తయారు చేసుకోవటానికి ఉపయోగించ సాగాను. అప్పుడు ఉపవాసం ఏ వికర్షణలూ లేని సృజనాత్మక సమయమయింది.

ఉపవాసం ముగిసినప్పుడు నేను శారీరికంగా బలహీనత అనుభూతి చెందాను. కానీ మానసికంగా శక్తి అనుభూతి చెందాను. ఇంతకాలము నా శరీరం ఆధారపడిన వస్తువు ఆసరా లేకుండా పనిచేయటంవల్ల మనసులోనించి ఒక పరిమితి తొలిగి పోయింది. నాకు నమ్మత, ఆనుకూల్యత, ఉపజ్ఞత అలవాటయ్యాయి. ఉపవాసంలో నా అనుభవం మిగిలిన నా జీవితం అంతా విస్తరించింది.

ఉపవాసం శరీరంతో మనసు చేసే సవాలు. దీర్ఘకాలం మౌనం పాటించటం వల్ల కలిగే సమస్యలు ఇందుకు పూర్తిగా భిన్నం. మనుష్యులతో సంబంధం లేకపోతే నేనెవరిని?

ముప్పై రోజుల మౌనవ్రతంలో ఇది తొమ్మిదోరోజు. నాకు మతి పోతున్న దనిపిస్తున్నది. ఇంతకు మునుపు వీనాదూ ఒక నెలకాదుసరికదా, ఒక్కరోజు కూడా నేను నోరుమూసుకొని ఉండలేదు. నాతోపాటు ఆశ్రమంలో చేరిన సాధువులతోసహా నేను నోరు మెదపకుండా, చూడకుండా, వినకుండా, మరేవిధంగానూ వర్తమానం చేయకుండా ఒకవారం గడిపాను. నేను వాగుడుకాయను. నా అనుభవాలు చెబుతూ ఇతరుల అనుభవాలు వింటూ ఉండటమంటే నాకు మహా ఇష్టం. మాట్లాడకపోతే నా మనసు పిచ్చైక్తున్నది.

- ఇంతకు మునుపు వినని గేయాలను వినదగిన పాటలుగా రికార్డు చేయాలి.
- సాధు విద్యాలయంలో నేను చదివి నేర్చుకోవలసినదంతా
- మిగిలిన వాళ్ళంతా ఇది ఎలా భరిస్తున్నారు?
- ఒకనాటి గ్రేడ్ ఫ్రెండ్ తో నా సంభాషణ
- సాధువుగా ఉండి మళ్ళీ ఎప్పుడు మాట్లాడుతానా అని రోజులు లెక్కపెడుతూ కూర్చోటం కాకుండా నేను ఉద్యోగంలో ఉండి ఉంటే ఇప్పుడు ఏం చేస్తూ ఉండేవాడిని?

ఇదంతా పదినిమిషాలలో జరిగిన ఆలోచన.

నెలరోజుల మౌనవ్రతంలో నోరుతెరవటానికి అవకాశం లేదు. అంతర్ముఖుడిని కావటం తప్ప వేరేమార్గం లేదు. నా కోతిమనసుతో ముఖాముఖీ సంభాషణ చేసినీరాలి. నన్ను నేను ప్రశ్నించుకున్నాను. నేను ఎందుకు మాట్లాడాలి? నేను నా ఆలోచనలలో ఎందుకు మునిగి పోకూడదు? ఇంకెక్కడా దొరకనిది ఈ మౌనంలో ఏమి దొరుకుతుంది? నా మనసు షికారుకు బయలుదేరితే, నేను నా ప్రశ్నలకు తిరిగి వస్తాను.

మౌనము, నిశ్చలతలవల్ల పరిచితమైన దినచర్యలో కొత్త వివరాలు తెలుస్తాయని ఆరంభంలో గ్రహించాను. కళ్ళు తెరిపించే మాటలు కాక, అనేక అనుభవాలు కలుగుతాయి. నా శరీరంలో ప్రతిఒక్క అంగంతోను నాకు పరిచయం ఏర్పడుతుంది. నా చర్మానికి తగిలే గాలి అనుభూతికి వస్తుంది. నా శరీరంలో ప్రవహించే గాలి అనుభూతికి వస్తుంది. నా మనసు శూన్యమవుతుంది.

కాలక్రమానకొత్త ప్రశ్నలు పుట్టుకువస్తాయి: నాకు సంభాషణలో పాల్గొనాలని ఉంటుంది. ఎందుకు? జనంతో సంబంధం పెట్టుకోవాలని ఉంటుంది. ఎందుకు? పరిపూర్ణత అనుభూతి చెందటానికి నాకు స్నేహం కావాలి. ఎందుకు? స్నేహితం అనేది దీర్ఘకాల సౌఖ్యం కాక తాత్కాలిక అవసరంగా ఎందుకు అనుభూతి చెందుతున్నాను? నేను చేసేపనులలో భద్రత అనుభూతి చెందటానికి నా అహం స్నేహితుని కీలకంగా వినియోగిస్తున్నది. అప్పుడు నా ఆహాన్ని ఎలా దారికి తీసుకురావాలి? నాకు తెలుస్తుంది.

తరుచూ శూన్యంలో “నీ మనసుతో స్నేహం చెయ్యి” అని నాకు నేను చెప్పుకుంటాను. నా మనసు నేను ఒక పరిచయ సమావేశంలో కలుసుకున్నట్లు ఊహిస్తాను. అక్కడ అంతా గందరగోళంగా ఉన్నది. విపరీతమైన శబ్దం. చెప్పరానన్ని వ్యవహారాలు నడుస్తున్నాయి. కానీ స్నేహం కలపటానికి సంభాషణ ఆరంభించటం ఒక్కటే మార్గం. నేను అదే చేశాను.

సాధువులు పాటించే ఉపవాసాలు, ఇతర నిష్ఠలూ, నియమాలూ మనం అనుకున్నదానికంటే అధిక కష్టం మనం భరించగలమని గుర్తు చేస్తాయి. అత్యుసంయమనం, దృఢనిశ్చయంతో మనం జ్ఞానేంద్రియాల లాలసత్వాన్ని అధిగమించగలమని తెలుసుకుంటాం. ఏ మతానికి చెందినవారైనా, సాధువులు బ్రహ్మచర్యం పాటిస్తారు, పరిమితంగా తింటారు, మామూలు సమాజానికి దూరంగా ఉంటారు. ఇందులోకూడా అతీతులైన వ్యక్తులు ఉంటారు. జైన్ సాధువు హంసరత్న విజయ్ జి మహారాజ్ 423 రోజులు ఉపవాసం (మధ్యలో కొన్నివిరామాలతో) చేశారని చెప్తారు. సోకుషింబుత్సు అనేది జపనీయుల ఆత్మాహుతి ప్రక్రియ. ఇందులో సాధువులు పైన్ వృక్షాల ముళ్ళు, చెట్టు బెరడు, జీడి సేవిస్తారు. ఆ తర్వాత వారి శరీరాలు శిథిలమయ్యేవరకూ వారు ఆహారము, నీరు పూర్తిగా విసర్జిస్తారు.

మీ పరిమితులు తెలుసుకోవటానికి మీరు అంక్షలు విధించుకో నక్కర్లేదు, పైన్ చెట్ల ముళ్ళు తిననక్కర్లేదు. అసాధ్యమనిపించేది సాధించటానికి అవరోధం అది అసాధ్యమన్నమననమ్మకమే. 1850 (క్రమంగా కొలిచిన వృత్తాకారపు పరుగుబాటలు సిద్ధం అయిన తొలి సమయం) నించి 1954 వరకూ ఎవరూ మైలుదూరం నాలుగు నిమిషాలలోపల పరిగెత్తిన సూచనలు లేవు. ఆ మైలుదూరం నాలుగు నిమిషాల లోపల పరిగెత్తి ఎవరూ పూర్తి చేయలేదు. ఎవరూ చేయలేరనికూడా ఆనాడు అందరి ఆలోచన. అప్పుడు 1954 లో బ్రిటిష్ ఒలింపిక్ క్రీడాకారులు రోగర్ బానిస్టర్ అది సాధించటానికి పూనుకున్నారు. ఆయన మైలుదూరం 3:59.4 నిమిషాలలో పరిగెత్తారు. మొదటిసారిగా ఆ నాలుగు నిమిషాల అవరోధాన్ని అధిగమించారు. ఆ తర్వాత క్రీడాకారులు ఒకదానితర్వాత మరొకటి రికార్డ్ లు త్వరత్వరగా సృష్టించారు. ఇక్కడ పరిమితి అంటూ ఏమీ లేదని గ్రహించిన తర్వాత ఆ పరిమితిని ఇంకా ఇంకా వెనక్కు నెట్టారు.

సామాన్య వ్యక్తులకూడా తమ క్రీడకు విలువ సంపాదించటానికి నిష్టలు, నియమాలు ఆచరిస్తారు. అతీతమైన సాధనలతో ప్రయోగాలు చెయ్యటం వల్ల దైనందిన జీవితాలలో ఆలోచనాపూర్వకంగా, సుముఖంగా వ్యవహరించటానికి తోడ్పడుతుందని ఆ నియమాలు, నిష్టలు అనుసరించేవారి ఉవాచ. ఈ నిష్టలు, నియమాలు మీరు నిర్లిప్తతకు ఎలా వినియోగించాలో చూద్దాం.

## నిర్లిప్తత ఎలా?

మనసుకు శిక్షణ ఇవ్వటానికి ఇంతవరకూ చెప్పిన పద్ధతులన్నీ - మీ మనసులో వాడు లాడుతున్న స్వరాలను సాక్షిభావంతో పరిశీలించటం, ఆలోచనలబాట మార్చటానికి చేతనా మానసంతో సంభాషణ, ఆత్మానుకంప అన్వేషించటం, వర్తమానంలో నిలవటం - నిర్లిప్తతను వినియోగిస్తాయి. మనకు తోచింది చేయటానికి బదులు, పరిస్థితిని పరిశీలించి, అవసరమైన పని చేస్తాం.

నియమాలు, నిష్టలు ఈ నిర్లిప్తతలో ఒక అంగం అనుకోండి. మిమ్మల్ని పరిమితం చేసే ఆలోచనలు వదిలేయండి. నూతన సంభవాలకు, అవకాశాలకు మనసు తలుపులు తెరవండి. యుద్ధానికి సన్నద్ధుడౌతున్న సైనికుడిలా, మీ మేధ దృఢతర మవుతున్నదని మీరు గమనిస్తారు. మీరు ఊహించిన దానికంటే మీరు అత్యధిక సమర్థులని గ్రహిస్తారు.

మీరు ప్రయత్నించి అనుసరించగల నియమాలు, నిష్టలు అనంతం. మీ టి వి

లేదా ఫోన్, స్వీట్స్, ఆల్కహాల్, విడిచి పెట్టటం; శారీరకంగా ఏదైనా సవాలు చేపట్టటం; ఊసులాట, ఫిర్యాదులు, తారతమ్యాలలో వేలుపెట్టకుండా ఉండటం. నా మటుకు నాకు చలిలోను, వేడిలోను ధ్యానం చెయ్యటం ఒక బలీయమైన నియమం అయింది. చలిని తప్పించుకోవాలంటే అంతరంగ పయనం ఒక్కటే మార్గం. నా ధ్యాసను శారీరక కష్టంనించి మరల్చి, మనసుతో మాట్లాడటం నేర్చుకోవలసి వచ్చింది. ఈ కిటుకు నేను జిమ్ లో కూడా ప్రయోగిస్తాను. నా ధ్యాస నొప్పికలగని అవయవం మీదికి తిప్పుతాను. మానసిక బాధకు ఈ పద్ధతి ప్రయోగించమని చెప్పను. నేను సుఖదుఖాలకు అతీతుడైనవిరాగిని కాను. కానీ శారీరక బాధనించి ధ్యాస మరల్చుకోగలిగితే, ఆ బాధ భరించటం సులభమవుతుంది. బాధకుకూడా ఒక విలువ ఉన్నదని తెలిసినపుడు — జిమ్ లో వ్యాయామం చేసి దృఢకాయు లవుతున్నారు, వేసవి మధ్యాహ్నం పేదపిల్లలకు ఆహారం వడ్డిస్తున్నారు — మీరు శారీరకంగాను, మానసికంగాను మీ అవధులు అధిగమించగలరు. బాధ, అస్సాకర్యంతో తిప్పలు పడేబదులు, అంతకంటే ముఖ్యమైన ప్రయోజనం మీద ధ్యాస కేంద్రీకరించ గలుగుతారు.

మనం మెలకువతో మొదలు పెడదాం. మీ బంధం ఎక్కడో గమనించండి. మీరు అది ఎప్పుడు అనుభవిస్తారు? ఎప్పుడు ఆ బాధకు దాసులవుతారు? ఉదాహరణకు, మీరు సాంకేతికతపట్ల నిర్దిష్టత ఆచరించ దలిచారు. అది మీరు బద్ధకం, విసుగు, మర్చిపోతామనే భయంతో, లేదా ఒంటరితనం వల్ల ఉపయోగిస్తారా? మీరు తాగుడు మానెయ్యదలుచుకుంటే, మీరు ఎంత తరుచుగా తాగుతారో, రోజులో ఏ సమయంలో తాగుతారో గమనించండి. మీరు దానిని ఎందుకు ఉపయోగిస్తున్నారు? విశ్రమించటానికా, పరిచయం పెంచుకోవటానికా, మీకుమీరే పురస్కారం ఇచ్చుకుంటున్నారా, లేకపోతే దేనికోసమైనా నిరీక్షిస్తున్నారా?

ఆ బంధనం ఏమిటో తెలిసిన తర్వాత ఒకసారి ఆగి, పునర్విమర్శ చెయ్యటం తదుపరి కార్యక్రమం. మీరు ఏమీమి జోడించ దలుచుకున్నారు, ఏమేమి తీసివేయ్య దలుచుకున్నారు? సాంకేతికత మీద ఎంత సమయం వ్యయం చెయ్యదలుచుకున్నారు? ఏ విధంగా? మీరు తీసివేయ్య దలుచుకున్న యాప్ లు ఏమైనా ఉన్నాయా? లేకపోతే ఫోన్ మీద గడిపే సమయం తగ్గించ దలుచుకున్నారా? తాగుడు అలవాటుకు వస్తే మీరు పూర్తిగా మానెయ్యదలుచుకున్నారా, లేకపోతే ఒకనెల పూర్తిగా మానేసి మిమ్మల్ని గురించి మీరు అర్థం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తారా, లేదా తాగుడు తగ్గిస్తారా అన్నది మీ ఇష్టం.

ఇక మూడవమెట్టు కొత్త అలవాటు చేసుకోవటం. ఇక్కడ నేను రెండు మార్గాలు సూచిస్తాను. మీ వ్యక్తిత్వానికి అనువయిన పద్ధతి ఎంచుకోండి. దేనినైనా సరే

పూర్తిగా త్యజించటం సాధువు మార్గం. పూర్తిగా నిమగ్నులు కావటం, అతీత మార్గాలు మీ అభిమతమైతే, ఒకవారం, లేదా ఒకనెలరోజుల పాటు సామాజిక మాధ్యమాలకు పూర్తిగా దూరం కావటం ఒక పద్ధతి. లేదా పైన చెప్పినట్లు ఒకనెలరోజులపాటు ఏదైనా అలవాటు పూర్తిగా మానెయ్యండి. క్రమక్రమంగా సాగటం మీ ఇష్టమైతే, చిన్నచిన్న మార్పులుచేసి క్రమంగా వాటిని పెంచండి. సాంకేతికతకు వస్తే, మీరు ఆన్ లైన్ గడిపే సమయం పరిమితం చేయవచ్చు, లేదా కొన్ని యాప్ లు పూర్తిగా తీసివేయటంగాక పరిమితంగా వినియోగించండి.

ఇప్పుడు ఈ కొత్తగా దొరికిన అదనపు సమయం ఎలా వినియోగిస్తారో ఆలోచించండి. యు ట్యూబ్ మీద గడిపే సమయం తగ్గిస్తే, ఆ సమయంలో విరామం, విశ్రాంతి మరేవిధంగా పొందాలో ఆలోచించండి. నన్నడిగితే ధ్యానం చెయ్యమంటాను. సామాజిక మాధ్యమాల మీద గడిపే సమయం తగ్గిస్తే, దాని బదులు నిజజీవితంలో మిత్రులతో గడుపుతారా? బహుశా ఆ ఇన్స్ట్రాగ్రామ్ బొమ్మలన్నీ మీ ఆల్బమ్ లో కి వెళ్ళాలా, గోడలమీద కనిపించాలా అని నిర్ణయించ వలసింది మీరు. కొత్తగా దొరికిన ఈ సమయం వెనకబడి ఉన్న పనులు పూర్తిచేయటానికి సద్వినియోగం చేయవచ్చు.

ఈ మార్పులు చేస్తున్న తొలిదశలో మనసు ఎదురు తిరగవచ్చు. ఆ పరివర్తన సుకరంగా జరిగేట్లు చూడండి. చక్కెర తినటం తగ్గించాలంటే, చక్కెర కలిగించే ప్రమాదాలను గురించి చదివితే మనసు గట్టిపడుతుంది, నా పరివర్తనకు ప్రేరణ లభిస్తుంది. అదే సమయంలో మా ఆవిడ పనికిమాలిన చిరుతిండ్లు అన్నీ పోగుచేసి ఉంచుతుంది. అందులో పనికిరాని చెత్తతిండ్లు ఏమీ ఉండవు. నాకు ఆ చిరుతిండ్లు అంటే ఇష్టం ఉండదు. నా కోరిక అణచుకోవటానికి నేను సహజమార్గాలు వెతుకుతాను. నేను జిమ్ కు వెళ్ళటం మొదలు పెట్టితే, చక్కెర తినటం తగ్గుతుందని గమనించాను. నా మటుకునాకు, జిమ్ కు వెళ్ళితే నాలో సారథి మేలుకుంటాడు. నా మూడ్ బాగుచేసి, నాకు శక్తి నివ్వటానికి నేను చక్కెర తింటానని గ్రహిస్తాను. అదేవిధమైన ప్రభావం పొందటానికి అంతకంటే ఆరోగ్యకరమైన కార్యకలాపాలకోసం వెతుకుతాను.

మొదట్లో ఆ వస్తువుమీద ఉండే లాలస తగ్గినకొద్దీ నిర్లిప్తతలో ప్రయోజనాలు మీరు అనుభూతి చెందుతారు. మీకు ఒక కొత్త స్పష్టత, కొత్త దృక్పథం ఏర్పడుతాయి. మీ కోతిమనసు మీద మీకు ఆధిపత్యం కలుగుతుంది. అంతేగాక మీకు అలివిగాని వాటిని నియంత్రించే ప్రయత్నం మానుతారు. మీ మనసు శాంతించుతుంది. మీరు భయం, అసూయ, ప్రలోభము లేకుండా నిర్ణయాలు చేస్తారు. మీ ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. భ్రమ తొలుగుతుంది. జీవితం అపరిపూర్ణంగానే ఉంటుంది. కానీ మీరు దానిని యధాతథంగా అంగీకరిస్తారు. ఎదుట చక్కని మార్గం చూస్తారు.



## మనోవృత్తి

నిర్లిప్తత అంటే మనశరీరాలను, మనసును పూర్తిగా నిర్లక్ష్యం చెయ్యటం కాదు. ఈ శరీరం ఒక పాత్ర వంటిది. అందులో మనం ఉన్నాం. కనుక అది చాలా ముఖ్యమైన వస్తువు. మనం దానిని గురించి జాగ్రత తీసుకోవాలి, దానిని పోషించాలి, ఆరోగ్యంగా ఉంచాలి. కానీ ఆ పాత్ర కేవలం పాత్ర మాత్రమే. అది వహించే వస్తువు విలువైనది. మనం ఇంతకు పూర్వం చెప్పినట్లు ఆ మనసు మన మేధా నియంత్రణకు, అవరోధాలకు సమఉజ్జీ అయిన పోటీ.

రథము, గుర్రాలు, పగ్గాలు లేకుండా సారథి చెయ్యగలిగింది ఏముంది? ఆయన పురోగతి మందగిస్తుంది. స్వయంగా ఎక్కువ దూరం వెళ్ళలేడు. దారిలో అలిసిఉన్న ప్రయాణికుడికి సహాయం చేయలేడు. మన తలలో, శరీరంలో మెదిలే ఆలోచనలను పూర్తిగా నిర్మూలించటం మన లక్ష్యం కాదు. వాటిని సరైన దారిన నడపటమే మన ఉద్దేశం. అంటే మన సారథి కర్తవ్యం ఎన్నటికీ పూర్తికాదు.

ఉదయం నిద్రలేచినపుడు మన శ్వాస వాసన కొడుతూ ఉంటుంది. ప్రతి ఉదయమూ మనం పళ్ళు తోముకోవాలనీ, స్నానం చెయ్యాలనీ ఒప్పుకుంటాం. స్నానం అవసరం కనుక అది మన తప్పుగా తలచం. ఆకలి వేసినప్పుడు “ఓరి దేవుడా, ఎందుకొచ్చిన తిప్పలు. మళ్ళీ ఎందుకు ఆకలి వేస్తున్నది?” అని అడగం. మీ ప్రేరణ లోపించినప్పుడు, ఏకాగ్రత కొరవడినప్పుడు, ఆదుర్దా కలిగినప్పుడు, నిస్సారమైనప్పుడు సారథి బలహీనుడైనప్పుడు ఇదే సహనాన్ని పాటించండి. సారథిని మేలుకొల్పటమంటే మీరు స్నానం చేసినట్లు, భోజనం చేసినట్లు నిత్య కార్యక్రమం.

“ప్రపంచంలో పరమానంద వ్యక్తి” మాథ్యూ రికార్డ్ మన అంతరంగ శాంతిని ఒక కౌశలంగా అలవరుచుకోవాలన్నారు నాతో. “మీరు విచారాన్ని, విముఖతనూ గురించి మాత్రమే ఆలోచిస్తూ ఉంటే” ఆయన వివరించారు, “మీలో విచారము, విముఖత నిండిపోతాయి. కానీ మీరు అనుకంప, ఆనందం, అంతరంగ స్వేచ్ఛా అలవరుచుకుంటే మీలో లాఘవం ఏర్పడుతుంది, జీవితాన్ని ధైర్యంగా ఎదుర్కొనే ఆత్మవిశ్వాసం కలుగుతుంది.” ఆ కౌశలం అలవరుచుకోవటం ఎలాగని ఆయననడిగాను. ఆయన “ మనం మన మెదడుకు శిక్షణ ఇవ్వాలి. ఏతావాతా బాహ్య ప్రపంచాన్ని ఆనందంగానో, విషాదంగానో మలిచేది మన మనసే.” అన్నారు.

శుభవార్త ఏమిటంటే మీరు మనసులోకి తొంగిచూడటం అభ్యాసం చేసినకొద్దీ ఆపని సులువవుతుంది. వ్యాయామానికి అలవాటుపడిన కండరంలాగా ఆ కౌశలం రోజురోజుకూ బలపడుతుంది. నమ్మడగినదీ అవుతుంది. ప్రతిరోజూ మనకు ప్రయోజనం లేని ఆలోచనలను బయటికి సాగనంపి మన ఆలోచనలను శుద్ధిచేస్తూ ఉంటే మన మనసులు పరిశుద్ధమై, ప్రశాంతమై ఎదుగటానికి సిద్ధంగా ఉంటాయి. కొత్తగా వచ్చే సవాళ్ళు పెరిగిపోయి అలివిగాని స్థితి చేరక మునుపే వాటిని మనం సమర్థించవచ్చు.

భగవద్గీతలో చెప్పినట్లు, “మీ బుద్ధికి అసలైన జ్ఞానం గ్రహించే అలవాటు చెయ్యండి. వివేచన అభ్యాసం చెయ్యండి. అప్పుడు మీకు సత్యానికీ, అసత్యానికీ, యదార్థానికీ భ్రమకు, ఆత్మకూ పరమాత్మకూ, దైవిక గుణాలకు, అసుర గుణాలకు, జ్ఞానానికీ అజ్ఞానానికీ మధ్య వ్యత్యాసం తెలుస్తుంది. సత్యజ్ఞానం ఎలా వెలుగునిచ్చి స్వేచ్ఛ ప్రసాదిస్తుందో, అజ్ఞానం మీ వివేచనను కప్పివేసి మిమ్మల్ని బంధనంలో ఎలా కట్టివేస్తుందో తెలుసుకుంటారు.”

సత్యజ్ఞానాన్నించి మనల్ని పట్టిఉంచేది మన అహంకారమే. ఆ అహంకారం మనమనసును క్షణికోద్రేకాలకు, ఊహలకు లోనుచేస్తుంది. రాబోయే అధ్యాయంలో అది (అహంకారం) మనసును ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో, దాని ఆటకట్టించటమెలాగో చూద్దాం.

ఎనిమిది  
**అహంకారం**  
చేతనైతే నన్ను పట్టుకో

స్వార్థ కోరికలు విడిచిపెట్టి, 'నేను', 'నన్ను', 'నాది'  
అనే అహంకార పంజరం నుంచి బయట పడిన  
వారందరూ శాశ్వతంగా విముక్తులు.

--భగవద్గీత, 2.71

సంస్కృత పదం వినయం అంటే నమ్రత, అణకువ. మనం నమ్రతతో ఉన్నప్పుడూ మనకు ఎంత తెలియదో మనకు తెలుసు కనుక తెలియని విషయాలు నేర్చుకోవటానికి సిద్ధంగా ఉంటాము. అంటే అంతా నాకు తెలుసుననుకోవటమే మన జ్ఞానార్జనకు అవరోధం. ఈ దురహంకారానికి మన అహంకారమే మూలకారణం.

భగవద్గీత అహంకారానికీ, దురహంకారానికీ మధ్య వ్యత్యాసం చూపిస్తుంది. అహంకారం మన సారం - మనకు జాగృతి కలిగించి వాస్తవానికి కళ్ళు తెరిపిస్తుంది. దురహంకారం మనం అత్యంత ప్రముఖులమనీ, ప్రఖ్యాతి చెందినవారిమనీ, సర్వజ్ఞులమనీ చిత్రించి దానిని కాపాడుకోవటానికి పన్నిన వ్యూహం. దురహంకారం కాగితపు కవచం. మీరు దానిని ఉక్కుకవచంగా భ్రమిస్తారు. దురహంకారాన్ని నమ్మటం వల్ల కలిగే విపత్తు ఇదే. అది మిమ్మల్ని కాపాడుతుందనే ధైర్యంతో మీరు యుద్ధభూమిలో అడుగు పెడతారు. కానీ బొమ్మకత్తితోనే మీరు గాయపడతారు. సామవేదం “ఐశ్వర్యగర్వం ఐశ్వర్యాన్ని నాశనం చేస్తుంది. బలగర్వం బలాన్ని ధ్వంసం చేస్తుంది. అవేదిధంగా జ్ఞానగర్వం జ్ఞానాన్ని నాశనం చేస్తుంది.” అంటుంది.

**అహంకారం ఒక ముసుగు**

అదుపు దప్పిన అహంకారం మనకు చెరువు చేస్తుంది. మనంతటి ఘనులు, వివేకవంతులు లేరని ప్రదర్శించే ప్రయత్నంలో మనం మన సహజ ప్రకృతిని

దాచిపెడతాం. ఈ ప్రపంచానికి మనం ఈ విధంగా దర్శనం ఇస్తామో ఇంతక్రితమే చెప్పాను. మనమెవరమో, మనమెవరుగా ఉండాలనుకుంటున్నామో, మనం ఎలా కనబడాలనుకుంటున్నామో (మొదటి అధ్యాయంలో చర్చించాము), ఏ క్షణంలోనైనా మనం ఎలా అనుభూతి చెందుతున్నామో ఇదంతా ఒక కలగాపులగమైన గంజి. ఇంట్లో ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడూ మనవ్యక్తిత్వం ఒకవిధంగా ఉంటుంది. బయటి ప్రపంచానికి మాత్రం మరొక వ్యక్తిత్వం ప్రదర్శిస్తాం. ఈ రెండు వ్యక్తిత్వాల మధ్య తేడా ఏమిటంటే, మనం ఆలోచనాపరులమనీ, ఎదటివారిపట్ల శ్రద్ధచూపుతామనీ, ఉదారులమనీ ప్రదర్శించటానికి మన బాహ్యవ్యక్తిత్వం నిరంతరం శ్రమపడుతూ ఉంటుంది. కానీ అప్పుడప్పుడు మన అహంకారాలు మధ్యలో తలదూరుస్తూ ఉంటాయి. మనకు స్థిమితం లోపించి మనం ప్రత్యేకమైన వ్యక్తులమని మనల్ని, ఎదటివారిని కూడా ఒప్పించటానికి శ్రమ పడుతూ ఉంటాం. కనుక మనం ఎంతో తెలిసినవారిమనీ, ఎంతో సాధించామనీ, ప్లితప్రజ్ఞులమనీ కనిపించటానికి మన కపటవేషధారణ చేస్తాం. గాలి పోసిన ఈ తిత్తిని నలుగురికీ ప్రదర్శిస్తాం. అందరూ మనల్ని ఆ అవతారంలోనే చూడాలని మన తాపత్రయం. దానిని కాపాడుకోవటానికి నానాయాతన పడతాం. నాలుగో శతాబ్దం సాధువు ఎవగ్రియస్ పాంటికస్ (ఆయనను ఏకాకి ఎవగ్రియస్ అనికూడా అన్నారు. సాధువులకు కూడా మారుపేర్లు వస్తూ ఉంటాయి) “అత్య ఘోరపతనానికి మూలకారణం గర్వం” అంటారు.

ఆడంబరము, అహంకారము చేతిలో చెయ్యివేసి నడుస్తాయి. ప్రపంచానికి ప్రదర్శించే మన వ్యక్తిత్వానికి మెరుగులు పెట్టటానికి మనం బృహత్పయత్నం చేస్తాం. మన సంతోషానికి, తృప్తికి మనం దుస్తులు ధరించినప్పుడు అవి మనకు తగినట్లుగా ఉండాలనీ, సౌకర్యంగా ఉండాలనీ మన కోరిక (రోజూ వేసుకుండే యూనిఫామ్ తో ఇది సులభ సాధ్యం). దానికి తోడు కొన్ని దుస్తుల రంగులు, శైలి మనకు నచ్చుతాయి కనుక. కానీ అహంకారానికి ఇది చాలదు. ఇంతకు మించి కావాలి. మనం కనపడగానే అందరూ అటెన్షన్ లోకి రావాలి! హా హా, హో హో అనాలి. చప్పట్లు కొట్టాలి! ఇతరులను మెప్పించటంలోనే అహంకారానికి ఆనందము, విశ్వాసము. వారెన్ బుషే, బిల్ గేట్స్ పక్కపక్కనే నుంచోని ఉన్న చిత్రం ఒకటి ప్రచురణ అయింది. ఆ చిత్రం వ్యాఖ్య: “ఒకే ఫోటోలో 162 బిలియన్ డాలర్లు. కానీ ఒక్క గుడ్ బైట్ కూడా కనబడదు.” గుడ్ బైట్ తో నాకేమీ విరోధం లేదు. కానీ మీరెవరు అనేదానితో మీరు తృప్తి చెందితే, మరెవరికీ మీ విలువను నిరూపించ నవసరం లేదు.

మీ బాహ్యవ్యక్తిత్వానికీ అంతరంగ వ్యక్తిత్వానికీ మధ్య వ్యత్యాసం తెలుసుకో దలిస్తే, మీరు ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు, మిమ్మల్ని వెలకట్టటానికి ఎవరూ లేనప్పుడు, మీరు మెప్పించవలసినవారు ఎవరూ పక్కన లేనప్పుడు మీ ఆలోచనలు, ఆపేక్షలు

ఎలా ఉంటాయో గమనించండి. మీరు ధ్యానం చెయ్యాలనుకుంటున్నారో, నెట్ ఫ్లిక్స్ చూడాలను కుంటున్నారో మీకొక్కరికే తెలుసు. ఒక కునుకు తీదామనుకుంటున్నారో, పరుగు అభ్యాసానికి వెళ్దామనుకుంటున్నారో మీకే తెలుసు. స్వెట్ పాంట్ వేసుకుంటారో, డిజైనర్ డ్రెస్ వేసుకుంటారో మీరే నిర్ణేతలు. మీరు కేవలం సలాడ్ తింటారో ఒకన్నూపం గర్ల స్పాట్ కుకీస్ తింటారో మీకు మాత్రమే తెలుసు. మీ పక్కన ఎవరూ లేనప్పుడు, ఎవరినీ మెప్పించ నవసరం లేనప్పుడు, మేకు ఏదో ఇవ్వటానికి మీ పక్కన ఎవరూ లేనప్పుడు మీలో కళ్ళు తెరిచే వ్యక్తిత్వాన్ని తలచండి. అది మీ నిజస్వరూపానికి ఒక దర్శనం. “ఎవరూ చూడనప్పుడు మీరు ఎలా ఉనారో అదే మీ నిజ స్వరూపం.” అంటుంది సూక్తి.

## అహంకారం మనలను అబద్ధాలకోర్లను చేస్తుంది

ఇతరులను మెప్పించటానికి అహంకారం తలకిందులుగా తపస్సు చేసినంత పనిచేస్తుంది. మనచేత అబద్ధాలు చెప్పిస్తుంది. ఏతావాతా మనకు చెడ్డపేరు తెస్తుంది. రోడ్డుమీద ఎదురైనవారిని ఇంటర్వ్యూ చేసి జిమ్మీ కిమ్మెల్ “Lie Witness News” (అబద్ధాలకు సాక్షులు – వార్తలు) అన్న శీర్షికతో టీ వి కార్యక్రమం రూపొందించారు. ఆయన ఒక బృందాన్ని కొంచెల్లా (ఇండియో – కాలిఫోర్నియా) పంపారు. ఆ కెమెరా బృందం దారిలో ఎదురైనవారిని కాలానిక వాద్య బృందాలను గురించి ప్రశ్నలు వేస్తుంది. వారికి ఇద్దరు యువతులు ఎదురైనారు. ఇంటర్వ్యూ చేసే వ్యక్తి వారితో “ఈ సంవత్సరం నా అభిమాన వాద్య బృందం డాక్టర్ శ్లోమో, జి ఐ క్లినిక్.” అన్నది.

“అవును. వారు అద్భుతమైన బృందం.” వారిలో ఒక యువతి అన్నది.

“వాళ్ళు ప్రత్యక్షంగా ప్రదర్శన చేస్తుంటే నేను తెగ ఉద్రేకపడి పోతాను.” రెండవ యువతి అన్నది. “ప్రత్యక్ష ప్రదర్శనలో ఘనమైన పేరుపొందే బృందం అని నా ఉద్దేశ్యం.”

“వాళ్ళు లోల్లాపాలూజా లో ప్రదర్శన చేసినప్పుడు మీరు చూశారా?”

“లేదు. చూడాలని నాకు వెర్రిగా ఉన్నది.”

ఆ తర్వాత మరొక ముగ్గురి బృందం. “ఒబేసిటీ ఎపిడెమిక్ అంటే నాకు ఒళ్ళు తెలియనంత ఉత్సాహం. మీకు ఎలా అనిపిస్తుంది.”

ఆ ముగ్గురిలో ఒకరు అమితోత్సాహంతో “వారి సైల్ అంటేనే నాకు విపరీతంగా నచ్చుతుంది. ఆ శైలి చాలా ఘనంగా ఉంటుంది. వాళ్ళు కొత్తవారేకాక, వినూత్న మార్గాలు తొక్కుతారు.”

అహంకారం గుర్తింపుకోసం, మెప్పు, ప్రశంసలకోసం అలమటించి పోతుంది. ఎప్పుడూ తానే ఒప్పుగా ఉండటానికి, అధికలుగా ఉండటానికి, ఎదటివాళ్లను కించపరచటానికి, మనల్ని ఇంకా పైకి ఎత్తటానికి తపించి పోతూ ఉంటుంది. అహంకారం మెరుగ్గా ఉండాలని ప్రయత్నించదు. మెరుగ్గా కనిపించాలని ప్రయత్నిస్తుంది. మనం జీవితంలో నటిస్తూ పోయి ఇతరుల కళ్ళుకప్పాలని చూస్తే, మనం ఉన్నచోటినుంచి ఇంకా అధః పతనం అవుతాం.

ప్రాంక్ అబజ్జెల్ జూ. 'చేతనైతే నన్ను పట్టుకో' (Catch Me If You Can) అనే తన ఆత్మకథ ఈ దురహంకారానికి ప్రత్యక్ష ఉదాహరణ (ఆ కథ తర్వాత సినిమాగా కూడా వచ్చింది). అబజ్జెల్ ప్రావీణ్యం గల మోసకారి. దొంగసంతకాలు, నటనతో విమానం పైలట్ గా, సర్జన్ గా ఉద్యోగాలు సంపాదించాడు. ఆ ఉద్యోగాలకు అతను అర్హుడు కాదు, సమర్థుడు కాదు. అహంకారంలో మునిగిపోయి ఆయన తన కౌశల్యాన్ని హీనమైన స్వార్థపూరిత ప్రయోజనాలకోసం దుర్వినియోగం చేశాడు. కానీ, జైలు నుంచి విడుదల అయి వచ్చిన తర్వాత అవే ప్రావీణ్యాలను, కౌశలాలను భద్రతా సలహాదారుగా నిజాయితీ జీవితం గడపటానికి వినియోగించాడు. మీ ధర్మాన్ని ఉన్నతప్రయోజనాల కోసం వినియోగిస్తే యదార్థమైన అహంకారం - ఆరోగ్యకరమైన స్వీయచిత్రం - రూపొందుతుంది. కారాగారవాసం ఆయనకు ఆత్మావలోకానికి, నమ్రతకు అవకాశం కలిగించి ఉంటుంది. తద్వారా ఆయన తన పరమార్థం తెలుసుకున్నారు.

### అహంకారం కపట పరంపర సృష్టిస్తుంది

అహంకారం తననూ తనతోబాటు ఎదుటివారినీ తన ఘనతను గురించి నమ్మించి ఒప్పించటానికి ఆత్మవిశ్వాసం, సర్వజ్ఞులనే కోటలు కట్టుతుంది. దానికితోడు ఎదటివారిని చులకన చేయటానికి చెప్పరాని శ్రమ పడుతుంది. ఎదటివారు మనకంటే తక్కువయితేనేగదా మన ప్రత్యేకత నిలిచేది? మనకూ ఎదటివారికీ శారీరక వ్యత్యాసాలు, చదువు సంధ్యలు, ఆస్తిపాస్తులు, జాతి, మతం, స్వదేశం, మనం నడిపే కార్లు, మనం ధరించే దుస్తులు అన్నీ పోల్చి చూపించి మన అహంకారాలు మన మధ్య అంతరాలు సృష్టిస్తాయి. ఎదటివారిని - కేవలం వారు భిన్నంగా ఉన్న కారణం చేత - విపక్షంగా తీర్మానించటానికి మనం అంతులేనన్ని మార్గాలు కనుక్కుంటాం.

వారు ఉపయోగించే టూత్ పేస్ట్ ఆధారంగా మనుషులను వేరు చేశామనుకోండి. ఆ విభజన పరమ హాస్యాస్పదమని చెప్పనక్కర లేదు గదా! మన శరీరాలు, మన స్వస్థలం ఆధారంగా విభజన చెయ్యటం కూడా అంత హాస్యాస్పద

మవుతుంది. రక్త వర్షం కంటే చర్మం రంగుకు ఎందుకు ఆధిక్యత కలుగుతుంది? మనమందరమూ అవే కణాల నుంచి పుట్టాం. దలాయి లామా అంటారు: “సూర్యరశ్మి వెలుగులో మనమందరమూ కలుసుకున్నాం. మన భాషలు, మన దుస్తులు, మన మతవిశ్వాసాలు వేరు కావచ్చు. కానీ మనుషులుగా మనమందరమూ ఒకటే. మన అందరిలోనూ ‘నేను’ అనే భావన ఒకటే. ఆనందం కోరుకోవటంలో, బాధలు, కష్టాలు వద్దనుకోవటంలో మనం అందరమూ ఒకటే.”

ఐదో అధ్యాయంలో మనం భారతదేశంలో కుల వ్యవస్థలో అసభ్య వర్ణ విభజన గురించి మాట్లాడుకున్నాం. పుట్టుకతో బ్రాహ్మణులు ఉత్తములనీ, కనుక ప్రభుత్వంలో ఉన్నత పదవులన్నీ వారికే చెందాలనే భావన వర్ణాశ్రమ ధర్మాలకు అహంకారం ఆపాదించిన వక్రభాష్యం. వినయశీలి అయిన సాధువు దృష్టిలో సర్వజీవులూ సమానమే. కనుకనే సాధువులు జంతువులను తినరు. “సుఖదుఖాలు రెండింటిలోనూ జీవులందరూ తమతో సమానమేనని చూడగలిగినవారే పరిపూర్ణ యోగులు” అంటుంది గీత.

సఫలత తలకెక్కినప్పుడు అందరూ సమానమేనన్న విషయం మనం మర్చిపోతాం. మీరు ఎవరైనా కావచ్చు, మీరు ఏమైనా సాధించి ఉండవచ్చు. అధికలమనే అపోహలో ప్రత్యేక ఆదరణ ఆశిస్తున్నారా, హక్కుగా అనుభూతి చెందుతున్నారా? గమనించండి. జీవన నాటక మందిరంలో ఎవరికీ ప్రత్యేక స్థానం కేటాయించి లేదు. టికెట్లు అమ్మకానికి వచ్చేనాటి ముందు రాత్రి మీరు గంటల తరబడి లైన్ లో నుంచోని ఉండవచ్చు. వేదికకు దగ్గరిగా ఉన్న స్థానం కోసం ఎక్కువ సొమ్ము చెల్లించి ఉండవచ్చు. లేదా మీరు ఈ నాటక రంగాన్ని పోషిస్తునారు గనుక కృతజ్ఞతా పూర్వకంగా మీకు మంచి సీట్ ఇవ్వాలని మీరు ఆశించవచ్చు. లేకపోతే మిగిలిన అందరిలాగానే మీరూ ఆశించి ప్రార్థించవచ్చు. కానీ, ఒక ప్రత్యేకమైన సీట్ మీ హక్కు అని అనుకుంటే, అది మీరు తీవ్రంగా, గాఢంగా ఆలోచించవలసిన విషయం. మిగతా ప్రేక్షకులకంటే మీరు ఏవిధంగా ఉత్తములు? దురహంకారం గౌరవం ఆశిస్తుంది. వినయశీలి అయిన వ్యక్తి గౌరవించాలనే స్ఫూర్తి కలిగిస్తారు.

మనం అందరమూ ఈ ప్రపంచ పౌరులమే నన్న భావనతో ఒకరినొకరం ఆదరించాలంటే ఏమి చేయాలా అని నా ఆలోచన. ఆడ్ కౌన్సిల్ సంస్థ ‘లవ్ హాజ్ నో లేబుల్స్’ అన్న శీర్షికతో ప్రజాసేవా కార్యక్రమం నడుపుతుంది. వారికోసం నేను రెండు వీడియోలు తయారు చేశాను. పల్స్ నైట్ క్లబ్ షూటింగ్ తర్వాత పరిణామాలను గురించి నేను కొంతమంది తో మాట్లాడాను. ఆ విషాద సంఘటన తర్వాత భిన్నవర్గాల వ్యక్తులందరూ ఎలా చేరువ అయ్యారో ఆ సమాజం సభ్యులద్వారా కథనాలు విన్నాను.

పల్స్ సమీపంలో ఒక చర్చ ఉన్నది. అందులో సభ్యులలో చాలామంది LGBTQ+ కి (Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Queer, Questioning) చెందినవారు. ఆ చర్చ కి చెందిన ఆదరణీయ ఆచార్యులు టెర్రీ స్టీవ్ పియర్స్ తో నేను మాట్లాడే అవకాశం కలిగింది. పక్కనే ఇంకొక చర్చ ఉన్నది. ఆ చర్చ కి వచ్చేవారు వారందరూ దాదాపు తెల్లవారే. ఈ చర్చ ఆచార్యులు పాస్టర్ జోయెల్ హంటర్ తో కూడా మాట్లాడే అవకాశం కలిగింది. పైన చెప్పిన విషాద సంఘటన జరిగిన తర్వాత వారిద్దరూ స్నేహితులయ్యారు. కలిసి పనిచేశారు. “మేమిద్దరమూ మాట్లాడుకోవటం చూస్తేనే కొందరికి ఆశాభావం కలగవచ్చు.” అంటారు పియర్స్ ఆచార్యులు. “భవిష్యత్తు మారాలంటే అది ఒక్కటే మార్గం.” అని జోడిస్తారు డాక్టర్ హంటర్. “ఈ ప్రపంచంలో మార్పు తేవాలని చూస్తున్న ఒకే మనస్తత్వం ఉన్న ఇద్దరు భిన్న వ్యక్తులు.” అంటారు పియర్స్ ఆచార్యులు.

అందమైన ఈ స్నేహితం ఒక ప్రశ్నకు దారితీస్తుంది: మన ఐకమత్యానికి ఒక విషాద సంఘటన మూలం కావాలా? మనం మనకు, మన ‘లాంటి’ వారికి ఎక్కువ విలువనిస్తాం. ఇండుకు దారితీసేది మన అహంకారమే. ఒక బుల్ డోజర్ వచ్చి అందరినీ చదును చేసేవరకూ మనం ఈ దారిన ఎండుకు సాగుతామ్? సర్వసమానత్వం అహంకారాన్ని అదుపులో ఉంచుతుందని ఒక ఆశ. మరొకరు మీకంటే తక్కువ అన్న భావన కలిగినప్పుడు మీ దృష్టి మీ లోపలికి తిప్పి చూడండి. మీ అహంకారం ఎండుకు భయపడుతున్నదో గమనించండి. అందరినీ సమానమైన ఆదరాభిమానాలతో గౌరవించాలనేది సాధువుల మూలసూత్రం.

## తీర్మానం

మనం బయటికి ఏమీ ఆనం. మన గొప్పలు చెప్పుకోం. ఎదటివారిని తొలిగించం. ఎదటివారి - మన సహోద్యోగులు, మన మిత్రులు, మన కుటుంబ సభ్యులు అందరినీ - స్థాయి నిర్ణయించి మన స్థాయిని పెంచుకునే ప్రయత్నం చేస్తాం. నలుగురు సాధువులను గురించిన ఒక జెన్ కథ ఉన్నది. వాళ్ళు నలుగురూ వారం రోజులపాటు మౌనంగా ధ్యానం చేయాలని నిశ్చయించుకుంటారు. మొదటి రోజు గడుస్తుంది. సాయంత్రం అవుతున్నది. సాయంత్రం దీపాలు వెలిగించవలసిన సాధువు ఇంకా ధ్యానంలోనే ఉన్నాడు. మొదటి సాధువు ఆ విషయం భరించలేకపోతున్నాడు. చివరికి “వేళ అయింది. దీపాలు వెలిగించు.” అన్నాడు గట్టిగా.

రెండవ సాధువు మొదటి సాధువు వైపు తిరిగి “నువ్వు మౌనభంగం చేశావు.” అంటూ విస్మయం వెలిబుచ్చాడు.



ఇప్పుడు మూడవ సాధువు బరిలోకి దిగాడు “బుద్ధి తక్కువ వెధవల్లారా! ఇద్దరూ కలిసి మౌనభంగం చేశారు!”

అప్పుడు నాలుగో ఆయన తన సహచరులను చూసి చిరునవ్వుతో గర్వంగా “బాగు బాగు. మౌనంగా ఉన్నది నేనొక్కడినే లాగా ఉన్నది.” అని ఆత్మస్తుతి చేసుకున్నాడు.

ఈ కథలో ప్రతి ఒక్క సాధువూ మాట్లాడి మౌనభంగం చేసినందుకు ఎదటివారిని తప్పుబట్టారు. అందువల్ల ఆ తప్పు తాము కూడా చేసిన నేరం వారిది. తీర్మానం స్వభావం అదీ. అది ఏదోవిధంగా మనకే తిప్పికొడుతుంది. ఉన్నత ప్రమాణాలను అనుసరించటంలేదని ఎదటివారిని విమర్శించినప్పుడు మనమే ఆ ఉన్నత ప్రమాణాలు అనుసరించలేదన్నమాట.

అనేక సమయాలలో మనలో కనిపించే లోపాలు కప్పిపుచ్చే ప్రయత్నంలో మనం ఎదటివారిధ్యాసమరల్పటానికి, లేదా మనధ్యాసమరల్పకోవటానికి తీర్మానాలు చేస్తాం. మనలో కలిగే భావావేశాలు, అనుభూతులతో వ్యవహరించలేకపోతే ఇతరుల మీదికి నెట్టే ఈ స్వభావాన్ని మానసికశాస్త్రం ‘ప్రోజెక్షన్’ అంటుంది. ఈ ‘ప్రోజెక్షన్’ విపరీతంగా జరుగుతుంది. కనుక ఈసారి ఎదటివారిని గురించి తీర్మానించే ముందు ఒక్క క్షణం ఆగి: నాలోని బలహీనతలు కప్పిపుచ్చుకోవటానికి ఎదటివాళ్ళలో తప్పులు వెతుకుతున్నానా? నా బలహీనతలు వాళ్ళకు అంటగడుతున్నానా? ఈ రెండిటిలో నేను ఏదీ చెయ్యకపోయినా నేను విమర్శించే ఆ వ్యక్తికంటే నేను ఏవిధంగా గొప్పవాడిని? మొదటి రెండు ప్రశ్నలకు సమాధానం ఏమిటో నాకు తెలియదు. మూడో ప్రశ్నకు మాత్రం సమాధానం ఎప్పుడూ ‘కాదు’ అనే.

## అహంకారం ఎదుగుదలకు అవరోధం

ఈ కళావైదుష్యం అంతా మనల్ని అజ్ఞానంలో పడేస్తుంది. పైలట్, డాక్టర్ కావటానికి ఏ ప్రయత్నమూ చెయ్యని ఫ్రాంక్ అబజ్జెల్ గుర్తున్నాడు. కదూ! మన లోపాలు కప్పిపుచ్చే ప్రయత్నంలో మనం నేర్చుకోవటానికీ, ఎదగటానికీ దూరమవుతాం. మనలో ఆ వంకర మనస్తత్వం లేనివాళ్లు కూడా అవకాశాలు కోల్పోతారు. మీరు ఒక జట్టుతో కూర్చుని ఉన్నారు. ఎవరో ఒకరు మాట్లాడుతున్నారు. మీరు మీ కథ చెప్పటానికి, హాస్యోక్తి చెప్పటానికి, ఆయన ఎప్పుడు ముగిస్తాడా అని ఎదురు చూస్తున్నారు. అంటే ఆయన చెప్పేది మీరు వినిపించు కోవటంలేదు. మీరు ఎంత తెలివైనవారో, ఎంత చతురులో చూపించటానికి మీ అహంకారం మధ్యలో నిల్చున్నది.

మనకు అంతా తెలుసునని ఎదటివారికేగాక, మనకు మనమే చెప్పుకునే ప్రయత్నంలో, మనం తుదినిర్ణయాలు చేస్తాం, మన మిత్రులు చెప్పేది వినిపించుకోం.

బహుశా విలువైన దృక్పథాలు తెలుసుకునే అవకాశాలు కోల్పోతాం. మనకొక అభిప్రాయం ఏర్పడిన తర్వాత అది మార్చుకో. జూలియా గాలేఫ్ 'రేషనల్ స్పీకింగ్' అన్న ఒక పాడ్ కాస్ట్ నడుపుతారు. 'వై యు థింక్ యు ఆర్ రైట్ ఈవన్ వెన్ యు ఆర్ రాంగ్?' అన్న TED talk లో ఆమె ఈ బిరుసుతనాన్ని 'సోల్జర్ మైండ్ సెట్' అంటారు. తన పక్షాన్ని కాపాడి రక్షించు కోవటమే సైనికుడి కర్తవ్యం. దీనికి విపర్యయంగా 'స్కాట్ మైండ్ సెట్' ఉన్నది. గాలేఫ్ అంటారు: "స్కాట్ మైండ్ సెట్ అంటే, అక్కడ ఉన్నది వీలైనంత యదార్థంగా చూడగలగటం - అది రుచించనిదైనా సరే." సైనికులు ఒక కర్తవ్యానికి కట్టుబడి ఉన్నారు. కనుక వారు అలాగే కొనసాగుతారు. దానికే విలువనిస్తారు. స్కాట్స్ వారి అవకాశాలు ఏమిటో పరిశీలించు తున్నారు. కనుక వారు సత్యానికి విలువనిస్తారు. సైనికుడి మనస్తత్వం ఆత్మరక్షణ, జాతి తత్వంలో లీనమై ఉంటుంది. స్కాట్ మనస్తత్వం ఉత్సుకత, మర్మంలో వెతుకుతూ ఉంటుంది. సైనికులు సవ్యమార్గాన నడవటంలో విలువ చూస్తారు. స్కాట్ ప్రయోజనాత్మకంగా ప్రవర్తించటంలో విలువ నిస్తారు. మనం సైనికులమా, స్కాట్ లమా అన్నదానికీ మన వివేకానికీ మన విద్యా స్థాయికీ సంబంధం లేదు. జీవితం పట్ల మన వైఖరికి నిదర్శనం అంటారు గాలేఫ్.

మనం తప్పు చేశామని తెలుసుకున్నప్పుడు మనకు అవమానం కలుగుతున్నదా, కృతజ్ఞత కలుగుతున్నదా? మన నమ్మకాలకు విరుద్ధంగా సమాచారం అందినప్పుడు మనం తప్పించుకోవాలని చూస్తున్నామా, లేక విస్తుపోతున్నామా? మనం మనసు తలుపులు మూసివేస్తే నేర్చుకోవటానికీ, ఎదగటానికీ, మారటానికీ అవకాశాలు కోల్పోతున్నామన్నమాట.

## సంస్థ - అహంకారం

అహంకారం వల్ల దృక్పథాలు పరిమితం అయ్యేది ఒక్క వ్యక్తులకు మాత్రమే కాదు. ప్రభుత్వాలు, విద్యాసంస్థలు, వ్యాపారసంస్థలు - ముకుళిత నాయకత్వం కింద - వారికి తెలిసిన దానిని మించి చూడరు. అక్కడ అహంకారంతో నడిచే సంస్కృతి వ్యాపిస్తుంది. ఎన్నికైన నాయకులు తమ ప్రాంతం, తమ మద్దతుదారులు, దాతల కోసమే పోరాడుతారు. అవతలి ప్రపంచంతో, మన తర్వాత వచ్చేవారితో వారికి ప్రమేయంలేదు. పాఠ్యపుస్తకాలు విజేతల దృక్పథంతోనే చరిత్ర చెబుతాయి.

సంస్థలు దైనిక వ్యాపార మనస్తత్వంలో ఇరుక్కు పోయి ఉంటాయి. తమ చుట్టూ జరుగుతున్న మార్పులు చూసి వాటికి స్పందించే ఆలోచన వారికి పూజ్యం. నెట్ ఫ్లిక్స్ (Netflix) సహవ్యవస్థాపకులు రీడ్ హేస్టింగ్స్ 2000 సంవత్సరంలో తమ సంస్థలో 49 శాతం బ్లాక్ బస్టర్ (Blockbuster) సంస్థకు అమ్మజూపారు. బ్లాక్ బస్టర్

ఆ అమ్మకం తిరస్కరించింది. పది సంవత్సరాల తర్వాత, బ్లాక్ బస్టర్ దివాలా తీసింది. అప్పటికి నెట్ ఫ్లిక్స్ విలువ 100 బిలియన్ డాలర్లకు చేరింది. “మేం ఎప్పుడూ ఇలా గే చేస్తాం.” లేదా “నాకా విషయం ఎప్పుడో తెలుసు.” అనే మాటలలో ప్రమాదం పొంది ఉన్నది.

ఈ బ్లాక్ బస్టర్ - నెట్ ఫ్లిక్స్ కథ సాంకేతిక ప్రపంచానికి బాగా తెలుసు. సుమారు డెబ్బె మంది మార్కెటింగ్ డైరెక్టర్లు పాల్గొంటున్న ఒక సమావేశంలో నేను ఈ కథ చెప్పాను. తర్వాత అడిగాను “నేను ఈ కథ చెప్పటం మొదలు పెట్టినప్పుడు, మీలో ఎంతమంది నేను చెప్పబోయేది మీకు అంతకుముందే తెలుసుననుకున్నారు?” వారిలో సగంమంది చేతులెత్తారు. వారు తెలుసుకోవాల్సింది తమకు అంతకు మునుపే తెలుసుననుకోవటమే ఈ సంస్థల సమస్య అని చెప్పాను. ‘నాకు తెలుసు’ ననుకోవటం వల్ల మీరు దుస్తరమైన ఒక అవరోధం కల్పిస్తారు. తద్వారా కొత్త విషయం నేర్చుకునే అవకాశం కాలదన్నుతారు. ఆ కథకు మరికొంత కథనం ఉంది ఉంటే? (ఇదే ఆ అదనపు కథనం). తెలిసిందేనని కొట్టి పారేయొచ్చు. లేదా మరికొంత గాఢంగా ఆలోచించటానికి ఉపయోగించవచ్చు. ఆ కథ మీకు తెలిసినదే అనిపించినా, దానిని సరికొత్త అనుభవంగా తిలకించటానికి ప్రయత్నించండి.

నాన్ ఇన్ ఒక జెన్ ఆచార్యులు. జెన్ ను గురించి తెలుసుకోవటానికి ఒక యూనివర్సిటీ ప్రొఫెసర్ ఆయన దగ్గరకు వచ్చారు. నాన్ ఆయనకు టీ సేవ చేస్తూ, ఆయన్ కప్ నిండా టీ పోసి ఆ తర్వాతకూడా ఇంకా పోస్తూనే ఉన్నారు. కప్పులోనించి టీ పొర్లిపోతున్నది. అది గమనించిన ప్రొఫెసర్ గారు ఉండబట్టలేక “అది నిండి పోయింది. అంతకంటే పట్టదు.” అన్నారు.

“ఈ కప్ లాగానే” నాన్ ఇన్ అన్నారు, “మీరు కూడా మీ స్వంత అభిప్రాయాలతో, ఆలోచనలతో నిండి ఉన్నారు. మీ కప్పు ఖాళీ చేయకపోతే నేను మీకు జెన్ ఎలా ప్రదర్శించ గలను?” మీరు లోపల శూన్యంగా ఉంటేనే జ్ఞానం, అనుభవాలతో నిండటం సాధ్యమవుతుంది.

## అహంకారం మనలను ఒంటరి వాళ్ళను చేస్తుంది

రోమన్ సేనాధిపతి యుద్ధాలు జయించి తిరిగి వచ్చినప్పుడు ఆయన వెనకనే ఒక బానిస వెంట ఉంటాడు. వీలు దొరికినప్పుడల్లా “నువ్వు ఒక మనిషివే నని గుర్తు ఉంచుకో” అని చెవిలో గుసగుసలాడుతో ఉంటాడు. ఆయన ఎంత ప్రజ్ఞాపాటలూ ప్రదర్శించినా, ఆయన నాయకత్వం ఎంత ప్రశంసలు పొందినా, మిగతా మనుషులలాగానే ఆయనకూడా ఒక మనిషే. మీరు మీ వృత్తిలో శిఖరాగ్రాన ఉంటే, జాగ్రత్త! అహంకారం

మిమ్మల్ని ఒంటరివాళ్లను చేస్తుంది. మీరు ప్రత్యేక వ్యక్తులనీ, మీతో కాలక్షేపం చేయటానికి ఒకరు యోగ్యులనీ మరొకరు కారనే ఆలోచనా ప్రపంచంలో జీవించకండి.

ఇదే వివేచనకు రాబర్ట్ బ్రౌనీ జూ. ఒక ఇంటర్ వ్యూలో మరొక రూపం ఇచ్చారు. ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు ఆయన 'ఉక్కు మనిషి' (Iron Man - సినిమాలో హీరో) కారు. "నేను ఇంట్లో అడుగు పెట్టినప్పుడు ఎవరూ హా హా, హో హో అని స్వాగతం పలకరు. సూసన్ 'సువ్వు మాంటీని(పిల్లి) బయటికి పదిలావా?' అని అడుగుతుంది. నేను 'నాకు తెలియ' దని చెప్తాను. "అది ఇంట్లో లేదనుకుంటాను. ఎక్కడున్నదో ఏమో. పోయి చూడు." అంటుంది సూసన్. ఎంత పెద్ద సినిమా తార అయినా అంట్లో ఆయన మామూలు మనిషే అని ఆయనకు (మనకు) హెచ్చరిక. మీరు ఉక్కు మనిషి అని మీ నమ్మకమయితే, ఉక్కు మనిషి చేసే పనులన్నీ మీరు చెయ్యగలిగి ఉండాలి. ప్రజలు మిమ్మల్ని మెచ్చుకుంటారు గనుక మీకు ప్రత్యేక ఆదరణ లభిస్తుంది. కానీ మీరు ఆ ఆదరణ మీ హక్కుగా భావించినా, అధికారపూర్వకంగా ఆశించినా మీరు యోగ్యతలేని ఆదరణ కోసం ఎదురు చూస్తున్నారన్నమాట.

### అహంకారానికి రెండువైపులా పదునే

కపటవేషం మనలను ఎంత ఎత్తుకు చేరుస్తుందో అక్కడినించి అంతసులువుగాను కింద పడవేస్తుంది. మన చేతగానితనం బయట పడినప్పుడు, ఒకనాడు మనం మహామేధావులమని, అప్రతిహతులమని పొగిడిన అహంకారానికి నోరుమెదలదు. మన వ్యక్తిత్వం లోపించినాడు, మనమూ, మన అబద్ధాలు, మన మూఢ నమ్మకాలు ఎందుకూ కొరగాము. ఫ్రాంక్ ఆబగ్నోల్ అరెస్ట్ అయినప్పుడు అలాగే అనుభూతి చెంది ఉండాలి. అహంభావం తరుచూ ముసుగులో ఉంటుంది, తర్వాత ఆత్మకీంచనగా పరివర్తన చెందుతుంది. ఈ రెండు పరిస్థితులలోనూ ఎదుటివాళ్లు మనలను గురించి ఏమనుకుంటున్నారా అన్నదే మన చింత

మీ ప్రాముఖ్యతా పటాటోపాన్ని కొంతకాలం మాత్రమే దాచగలరు. మీ అహంకారాన్ని మీరు ఛేదించక పోతే, జీవితమే ఆ పని చేస్తుంది.

నేను ఆశ్రమంలో మూడు సంవత్సరాలు ఉన్నాను. ఆ మూడు సంవత్సరాలూ ఆరోగ్య సమస్యలతో సతమతమయ్యాను. నేను ఈ శరీరం కాకపోవచ్చు. కానీ ఇందులోనే జీవించాలి. నీరసించి, శుష్కించి, దిక్కుతెలియక హాస్పిటల్ లో చేరాను.

ఇక్కడ రెండు నెలలు ఆయర్వేద చికిత్స పొందాను. సాధువులు నన్ను చూడటానికి వచ్చి నాకోసం గ్రంథ పఠనం చేసేవారు. కానీ నేను ఒంటరిగా ఉన్నాను. ఆ ఒంటరితనంలో నాకు రెండు విషయాలు బోధపడ్డాయి.

మొదటిది: నేను జీవించటానికి ప్రయత్నిస్తున్న ఈ జీవితానికి శారీరకంగా

నేను అయోగ్యుడిని. రెండవది: నాకూ ఆశ్రమ జీవితానికీ పొత్తుకుదర లేదన్నది అంతకంటే కలచివేసే మెలకువ. వివేచన విస్తరిపజేయాలనే నా తృష్ణ సాధు వ్యవస్థలో పూర్తిగా ఇమడదు. ఈ భావాలు, తత్వము నేను ఆధునిక ఆధునిక పద్ధతులతో వ్యాపింపజేయాలి. ఇది నా ధర్మం కావచ్చు. సాధువు కావాలనే లక్ష్యం మాత్రం కాదు. ఇది పవిత్రమైన అభ్యాసం కాదు.

నేను అనుసరించవలసింది ఈ మార్గమవునో కాదో నాకు తెలియదు.

ఈ ఆలోచన కలిగినప్పుడు నేను పూర్తిగా తలక్రిందులయ్యాను. నాకు అక్కడినుంచి వెళ్ళబుద్ధి పుట్టటంలేదు. ఆ శరీరం కారణంగా నాకు ఈ ఆలోచనలు కలుగుతున్నాయా అని నా అనుమానం. నేను సరయిన నిర్ణయం చెయ్యగల స్థితిలో ఉన్నానా?

హాస్పిటల్ నించి బయటపడినతర్వాత మరింత వైద్య సహాయం కోసం నేను లండన్ వెళ్ళాను. నేను రాధానాథ్ స్వామితో కలిసి కారులో షికారుకు వెళ్ళాను. అప్పుడు ఆయనకు నా ఆలోచనలు చెప్పాను. ఆయన కొంతసేపు విన్నారు. కొన్ని ప్రశ్నలు అడిగారు. ఆ తర్వాత ఆలోచనలో పడ్డారు. అప్పుడు ఆయన “యూనివర్సిటీకి వెళ్ళినవారిలో కొందరు ప్రొఫెసర్లు అవుతారు మరి కొందరు పారిశ్రామిక వేత్తలవుతారు. రెంటిలో ఏది మేలైనది?”

“రెండూ కాదు.”

“నీ శిక్షణ పూర్తయింది కదా? ఇక నువ్వు అక్కడినుంచి బయటికి రావటం మేలనుకుంటాను.”

“నేను నిశ్చేష్టుడినయ్యాను. ఆయన అంత త్వరగా, నిశ్చయంగా నిర్ణయిస్తారనుకోలేదు. ఆయన దృష్టిలో నేను విఫలుడినయ్యాననుకోను. కానీ ఇప్పుడా ఆలోచన బుర్రలోకెక్కటానికి ప్రయత్నం చేస్తున్నది. నేను విఫలుడినయ్యాను. ఆయన నాతో తెగతెంపులు చేసుకుంటున్నారు. “ఇందులో నీ తప్పేమీ లేదు. అంతా నా తప్పే. మనకు పొసగటం లేదు.” ఆయన అంటున్నట్లు ఉన్నది.

నా మార్గదర్శకులు, నా పథకాలు, నా కలలు అన్నీ నీళ్ళపాలవుతున్నాయని బాధ. దానికితోడు నా అహంకారానికి సమ్మెటపెట్టు. ఇక్కడ, ఈ ప్రపంచంలో నావ్యక్తిత్వానంటటలతా పెట్టుబడి పెట్టాను. నా భవిష్యత్తు అంతా ఆ నిర్ణయం మీదనే ఆధారపడి ఉన్నది. కానీ అది సరైన మార్గం కాదని నాకు తెలుసు. ఆ విషయం నా గురువులకు కూడా తెలుసు. నేను తలపెట్టిన కార్యం సాధించలేను. అంతేకాక నేను

ఈ మార్గం పట్టబోతున్నానని అందరికీ, నా కుటుంబానికీ, నా స్నేహితులకూ, నాకు తెలిసిన ప్రతి ఒక్కరికీ బాకా ఊది మరీ చెప్పాను. ఇప్పుడు నేను చెప్పింది చెయ్యలేకపోతే వాళ్ళందరూ ఏమనుకుంటారోనని నా బాధ. నా అహంకారానికి తలవంపులు! ఆశ్రమంలో చేరటం నా నిర్ణయాలలో అతి కఠినమైన నిర్ణయం. ఇప్పుడు ఆశ్రమం వదిలి పెట్టటం అంతకుమించిన కఠిన నిర్ణయం.

రిక్తహస్తాలతో, గమ్యం లేకుండా, మానసికంగా భిద్రమయిపోయి, వైఫల్యంవల్ల కలిగిన అవమానంతో కుంగిపోతూ, నేను నా తలిదండ్రులను చేరాను. దానికి తోడు కాలేజీ లో 25000 డాలర్ల అప్పు మెడకు చుట్టుకొని ఉన్నది. చాక్లెట్ కొన్నప్పుడు ఏదో కొంత ఊరట. నా వివత్కర స్థితికి జోకొట్టటానికి అది కేవలం తాత్కాలిక తాయిలం. నేను ఈ ప్రపంచాన్ని మార్చబోతున్నానన్న ఆలోచనతో నేను అక్కడికి, ఆశ్రమానికి పరిగెత్తాను. లండన్ తిరిగి వచ్చిన తర్వాత నేను చేసిందిమీటో, దానివిలువ ఏమిటో ఎవరికీ తెలియదు. నా తలిదండ్రులకు నాతో ఎలా మాట్లాడాలో, ఏమి మాట్లాడాలో తెలియదు. వారి స్నేహితులకు ఏమి చెప్పాలో తెలియదు. మా ఇతర బంధువులంతా నాకు బుద్ధి వచ్చిందా అని అడుగుతున్నారు. నాకు అసలైన ఉద్యోగమంటూ ఏమైనా దొరుకుతుందా అని నా కాలేజీ మిత్రుల అనుమానం. “సాధువు కావటం నీచేతకాలేదా? దేనిని గురించీ ఆలోచించకుండా ఉండటం నీచేతకాలేదా?” అని వారి ఆశ్చర్యం.

నా మహాసుందరస్వప్నం నేలపాలైంది. నా అహంకారం విపరీతంగా దెబ్బతిన్నది. నా జీవితంలో అది అత్యంత కఠినమైన, అవమానకరమైన, కాలబట్టి నేలరాసే అనుభవం. అత్యంత ముఖ్యమైన అనుభవాలలో ఒకటి కూడా.

ఆశ్రమంలో సాధువులు నన్ను, నా నిర్ణయాన్ని ఎంతో ఆదరించి తోడ్పడ్డారు. ఆశ్రమం విడిచి పెట్టగానే నేనెవరిని అన్న విశ్వాసం, నేను చెయ్యదలిచిన దానిని గురించిన నా స్థైర్యం గాలిలో కలిసి పొయ్యాయి. నా ప్రపంచం కూలిపోయింది. నా ఆత్మగౌరవం తలక్రిందులైంది. ఆత్మన్యూనత దురహంకారానికి విపర్యయం. అంతా మనమే కాకపోతే, మనం ఏమీ కాము. ఉన్నత సంకల్పాలతో, ప్రగాఢ ఆధ్యాత్మికవ్యక్తిని కాకపోతే, నేను జీవితంలో పరాజితుణ్ణి. నేను గొప్పవాడిని కాకపోతే, నేను పనికిమాలిన వాడిని. అతి సర్వత్ర వర్ణయేత్ అన్నట్లు రెండూ సమానమైన కఠిన సమస్యలే. దురహంకారం ఏమి అనుకున్నదో గాయపడ్డ అహంకారం చూపించ వలసి వస్తుంది. నా తల తీసివేసి నట్లయింది.

## నమ్రత: అహంకారానికి అమృతం

నాణానికి లాగానే అహంకారానికి బొమ్మా బొరుసూ ఉన్నాయి. ఒకసారి మనం అన్నిటిలోనూ అందరినీ మించిన ఘనులమని చెబుతుంది. మరుక్షణం మనంత పనికిమాలినవాళ్ళు లేరంటుంది. ఏది ఏమైనా, మనం ఎవరము అనే వాస్తవానికి మనం గుడ్డివాళ్ళం. రెండు విపరీతాలకూ మధ్య చూడగలగటమే అసలైన నమ్రత. కొన్ని విషయాలలో నేను అత్యంత సమర్థుడిని. మిగిలిన వాటిలో కాను. నా ఉద్దేశాలు మంచివే. కానీ నేను అపరిపూర్ణుడిని. అహంకారం చెప్పినట్లు ఆ చివరో ఈ చివరో ఉండకుండా, మన బలహీనతలను అర్థం చేసుకుని బాగుపడే మార్గాలు వెతకటంలో నమ్రత సహాయ పడుతుంది.

శ్రీమద్భాగవతం పదవ అధ్యాయంలో సృష్టి కర్త అయిన బ్రహ్మ పరమాత్ముడయిన కృష్ణుడిని ప్రార్థిస్తాడు. ప్రపంచాన్ని సృష్టి చేస్తున్నప్పుడు తన శక్తిసామర్థ్యాలు తలుచుకొని బ్రహ్మ మురిసి పోయాడు. ఆ తర్వాత ఆయన కృష్ణుడిని కలుసు కున్నాడు. అప్పుడు తను మిణుగురు పురుగువంటి వాడిని మాత్రమే అని అంగీకరిస్తాడు. అందుకు ఆయన క్షమాభిక్ష వేడుతున్నాడు.

రాత్రిపూట మిణుగురు పురుగు వెలుగుతున్నప్పుడు, నేను ఎంత మెరుస్తున్నాను, ఎంత అద్భుతం! నేను ఆకాశమంతా వెలుగులు విరజిమ్ముతున్నాను! అనుకుంటుంది. కానీ, పగటివేళ మిణుగురు పురుగు వెలుగులు చిమ్మటానికి ఎంత ప్రయత్నించినా అది కంటికికూడా కనబడదు. ఈ ప్రపంచానికి వెలుగు నిస్తున్నది తనేనని బ్రహ్మ ఆలోచన. కృష్ణుడు సూర్యుడిని వెలికి తీసుకు వచ్చినప్పుడు, తను మిణుగురు పురుగు కంటే ఎక్కువ ఏమీ కాదని బ్రహ్మ గ్రహించాడు.

అహంకార అంధకారంలో మనం ప్రత్యేక వ్యక్తులమనీ, శక్తివంతులమనీ, ప్రముఖులమనీ అనుకుంటాం. ఈ విశాల ప్రపంచంతో పోల్చి చూసుకున్నప్పుడు మన పాత్ర అత్యల్పమని గ్రహిస్తాం. మిణుగురు పురుగులాగా నిజమైన నమ్రత అవగాహన చేసుకోవాలంటే సూర్యుడు నిండుగా వెలుగుతున్నప్పుడు, స్పష్టంగా చూడగలిగినప్పుడు మనలను మనం చూసుకోవాలి.

## నమ్రత అభ్యాసం చెయ్యండి

ఆశ్రమంలో నమ్రతకు ముక్కుసూటిమార్గం ఒక్కటే. అక్కడ పాల్గొంటున్న వారెవరికీ ప్రాముఖ్యత కలిగించని సాధారణమైన చాకిరీ పనులు చెయ్యటమే. మేము పెద్ద కుండలు, కడపలు కడిగాము. కూరగాయల తోటలో కలుపు మొక్కలు తీశాము. పాకీ దొడ్లు - అన్నిటికంటే ఉత్పృష్టమైన పని - కడిగాము. అక్కడ చెయ్యవలసినపని

చెయ్యటం ఒక్కటే ధ్యేయం కాదు, మేం ఘనులమన్న అహంకారం తలకెక్కకుండా చేయటానికి. ఇటువంటి పని చేస్తున్నప్పుడు నాకెంత రోత పుట్టేదో ఇంతకు మునుపే చెప్పాను. చెత్త ఏరి పారెయ్యటానికి నా విలువైన సమయమంతా వృధా చేస్తున్నాను. నేను అసలు విషయం గమనించలేదని సాధువులు చెప్పారు. కొన్ని పనులు నైపుణ్యం పెంచుతాయి. మరొకొన్ని శీలం నిర్మిస్తాయి. తలకాయలేని ఆ పనులంటే నాకు చిరాకుగా ఉండేది. మనసును తొలిచేపని చేస్తే ఆలోచనకు ఆత్మవిమర్శకు అవకాశం కలుగుతుందని తర్వాత గ్రహించాను. దాని విలువ దానికి ఉన్నది!

ఆశ్రమంలో చేసిన సామాన్యమైన పనులు ఆధునిక ప్రపంచంలో చేయటం సాధ్యం కాదు. అక్కడ మేము మా అహంకారాన్ని మెలకువతో గుర్తించటానికి ప్రతిరోజూ ఒక అభ్యాసం చేసేవాళ్ళం. ఈ అభ్యాసం ఎవరైనా చేయవచ్చు. మనం గుర్తు ఉంచుకోవలసినవి రెండూ, మర్చిపోవలసినవి రెండూ విషయాలు ఉన్నాయని మాకు చెప్పారు.

మనం ఇతరులకు చేసిన కీడు, ఇతరులు మనకు చేసిన మేలు - గుర్తుంచుకోవలసిన రెండు విషయాలు. ఇతరులకు చేసిన కీడు తలచుకోవటంవల్ల మనలోపాలు, చింతించవలసిన విషయాలు జ్ఞాపకం ఉంచుకోవలసివస్తుంది. అప్పుడు మన కాళ్ళు నేలమీద ఉంటాయి. ఇతరులు మనకు చేసిన మేలు గుర్తు ఉంచుకోవటం వల్ల, ఎదటివారు మనకు ఎంత అవసరమో తెలిసి నమ్రత ఏర్పడుతుంది. మనకు లభించిన బహుమతులకు మనలో కృతజ్ఞత కలుగుతుంది.

మనం మర్చిపోవాలని చెప్పిన రెండు విషయాలు - ఇతరులకు మనం చేసిన మేలు, ఇతరులు మనకు చేసిన కీడు. మనం చేసిన మేలునే తలుచుకుంటూ, మనలను మనం మెచ్చుకుంటూ ఉంటే, మన అహంకారం పడగ విప్పుతుంది. కనుక దానిని పక్కన పెట్టాలి. ఇతరులు మనకేదైనా కీడు చేసి ఉంటే దానిని కూడా మర్చిపోవటానికి ప్రయత్నించాలి. మనలను బాధించేవారిని ఆప్యాయంగా కాపలించుకోవాలని చెప్పటం లేదు. ఆ కోపము, పగ రగులుతూ ఉంటే, ఒక విశాలమైన దృక్పథం అలవరుచుకునే బదులు మనలో మనమే మధనపడుతూ కూర్చుంటాం.

లండన్ ఆలయంలో రాధాస్వామి ఒకసారి ఆత్మ సాక్షాత్కారానికి కావలసిన లక్షణాలను గురించి ప్రసంగిస్తున్నారు. ఈ విషయంలో ఆయన మరొక దృక్పథం ప్రవేశ పెట్టారు. మనం ఉప్పులాగా ఉండాలని ఆయన చెప్పారు. ఆహారంలో ఉప్పు ఎక్కువ అయినప్పుడూ, తక్కువ అయినప్పుడూ మాత్రమే మనం ఆ విషయం గుర్తించుతాం. “ఈ భోజనంలో ఉప్పు చక్కగా సరిపోయింది” అని ఎవరూ చెప్పటం వినం. ఉప్పు సక్రమంగా వేసినప్పుడు అది మనసుకు కనబడకుండా పోతుంది. ఏదైనా పొరబాటు జరిగితే ఆ నింద ఉప్పు భరిస్తుంది. అంతా సక్రమంగా ఉన్నప్పుడు, దానిని గురించి ఎవరూ పట్టించుకోరు. అదీ ఉప్పులో నమ్రత.



1993 లో మేరీ జాన్సన్ కుమారుడి వయసు ఇరవై సంవత్సరాలు. ఒక పార్టీలో వాదన చెలరేగి పదహారు సంవత్సరాల ఓషా ఇజ్రాయిల్ అతనిని తలలో కాల్చాడు. అందుకు అతను పదిహేను సంవత్సరాలకు పైగా జైలు శిక్ష అనుభవించాడు. ఎవరినైనా ద్వేషించటానికి జాననన్ కు సరయిన కారణం ఉండవచ్చు. ఆమెకు ఇజ్రాయిల్ అంటే ద్వేషం. చివరకు ఆమె మనసులో ఒక విషయం దిగబడింది. బాధ తన ఒక్కదానికే కాదు. ఇజ్రాయిల్ కుటుంబం కూడా కొడుకును పోగొట్టుకున్నది. పిల్లలను కోల్పోయిన తల్లలకోసం 'ఫ్రమ్ డెత్ టు లైఫ్' అనే పేరుతో ఒక సమాజం ఆరంభించాలని జాన్సన్ సంకల్పించింది. ప్రాణం తీసిన పిల్లల తల్లలను కూడా అందులో చేర్చాలని ఆమె సంకల్పం. కానీ తను ఇజ్రాయిల్ ను మనస్ఫూర్తిగా క్షమించకపోతే హంతకుల తల్లలతో తాను వ్యవహరించ లేనని ఆమె గ్రహించింది. ఆమె ప్రయత్నం చేసి అతనితో మాట్లాడింది. వాళ్ళు ఇద్దరూ మొదటిసారి కలుసుకున్నప్పుడు అతను ఆమెను హత్తుకోవటానికి అనుమతి అడిగాడు. "నేను లేచి నిల్చుంటున్నప్పుడు నా అరికాళ్ళలోనుంచి ఏదో తేలిపోయిన అనుభూతి కలిగింది." అంటారు ఆమె. మొదటి సమావేశం తర్వాత వాళ్ళు ఇద్దరూ క్రమం తప్పకుండా కలుసుకునే వాళ్ళు. ఇజ్రాయిల్ జైలు నించి విడుదల అయినప్పుడు జాన్సన్ ఆ ఇంటి యజమానిని ఇజ్రాయిల్ ఆ భవనంలో ఉండటానికి అనుమతి కోరింది. "క్షమించక పోవటం క్యాన్సర్ వంటిది. అది మిమ్మల్ని లోపలినుంచి తినివేస్తుంది." అంటారు జాన్సన్. ఆమె ధరించే నెక్లెస్ లాకెట్ లో బొమ్మ-బొరుసూ ఉంటాయి. ఆ లాకెట్ లో ఒకవైపు ఇజ్రాయిల్, మరొకవైపు ఆమె కుమారుడి బొమ్మ ఉంటాయి. తనను తాను క్షమించుకోవటానికి ఇంకా ప్రయత్నిస్తున్నానంటాడు ఇజ్రాయిల్. వారిద్దరూ ఇప్పుడు పక్కపక్కనే నివసిస్తారు. వారిద్దరూ చర్చీలు, కారాగారాలు దర్శించి, తమ కథ చెప్పి, క్షమాగుణం శక్తిని గురించి మాట్లాడుతారు.

మీరు చేసిన తప్పులు గుర్తు ఉంచుకొని, మీరు సాధించిన విజయాలను మర్చిపోతే, అహంకారం అదుపులో ఉంటుంది, కృతజ్ఞతా భావం పెరుగుతుంది. నమ్రతకు ప్రభావవంతమైన సరళ మార్గం.

## మీ అహంకారాన్ని గమనించండి

మన మెలకువ పెరిగిన కొద్దీ మన అహంకారం పడగ విప్పుతున్న ప్రత్యేక లక్షణాలు, పరిస్థితులు గమనిస్తాం.

ఒకసారి ఆశ్రమం నుంచి ఒక బృందం బయలుదేరి స్కాండినేవియా పర్యటించింది. దారిలో ఎదురైన నగరాలలో ధ్యాన కార్యక్రమాలు నిర్వహించుకుంటూ

వెళ్ళింది. మాకు ఎదురైన వాళ్లు అందరూ చాలా ఉత్సాహంగా కనిపించారు. వాళ్ళందరూ ఆరోగ్యం పట్ల ఆసక్తి, ధ్యానంలో శ్రద్ధ, కనబరిచారు. కానీ డెన్మార్క్ లో కార్యక్రమం ఒకచోట జరిగినప్పుడు మాకు ఒక పెద్దమనిషి ఎదురయ్యారు. మేము ఆయనను సమీపించి “మీరు ధ్యానం గురించి విన్నారా. మేము మీకు నేర్పిస్తాం.” అని అడిగాను.

ఆయన “మీకు ఇంతకుమించిన మంచి పని ఏమీ దొరకలేదా?” అని అడిగారు.

నా అహంకారం విజృంభించింది. “నేను మతిలేని వాడిని కాదు. తెలివైన వాడిని. నేను ఒక ప్రఖ్యాత విద్యాలయంలో చదివాను. నేను ఇప్పుడు ఆరంకెల జీతం సంపాదిస్తూ ఉండవచ్చు. నేను ఈ పని చేయనవసరం లేదు. నేను మనసుపడి చేస్తున్నాను అంతే.” కానీ ముక్కుసూటిగా చెప్పదలచుకున్నాను.

కానీ “మీకు ఈ రోజు అంతా శుభమే జరగాలని ఆశిస్తున్నాను. మీరు ధ్యానం నేర్చుకోవడమంటే తిరిగి ఇప్పుడైనా రావచ్చు.” అని చెప్పాను.

నా అహంకారం తలఎత్తటం అనుభూతి చెందాను. కానీ నేను దానికి లొంగ దలచుకోలేదు. అహంకారాన్ని అదుపు చెయ్యటానికి ఇది సరయిన మార్గం. అంత మాత్రం చేత అది అదృశ్యం కాదు. కానీ మనం దానిని గమనించి అది నెత్తిన ఎక్కకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు.

ప్రస్తుతం నేను అహంకారాన్ని కొంత అదుపులో ఉంచాను. నమ్రత దీనికి మరొక అడుగు అవతల ఉంటుంది. లండన్ ఆలయంలో ఒక తరగతి జరుగుతున్నప్పుడు నాతోటి సాధువులు కొందరు, మౌనంగా నిశ్శబ్దం పాటించవలసిన సమయంలో మాట్లాడుతూ మేము నడుపుతున్న అభ్యాసాన్ని నవ్వులపాలు చేస్తున్నారు. నేను, మా గురువు సుతప వైపు చూశాను. ఆయన వారిని మందలిస్తారనుకున్నాను. కానీ ఆయన అటువంటిదేమీ చేయలేదు. కార్యక్రమం ముగిసిన తర్వాత, వారి ప్రవర్తన ఎందుకు సహించారని ఆయనను అడిగాను.

“నువ్వు ఇవాల్టి వారి ప్రవర్తనను గమనిస్తున్నావు.” ఆయన అన్నారు “వారు ఎంత దూరం వచ్చారా, అని నేను చూస్తున్నాను.”

ఆ సాధువు వారు చేసిన మంచిని గుర్తుంచుకున్నారు, వారి దుష్ప్రవర్తన మర్చిపోయారు. వాళ్ల ప్రవర్తన తన వ్యక్తిత్వానికి గాని, తన పట్ల వారి గౌరవానికి గాని ప్రతిబింబమని ఆయన చింతించలేదు. తనకు సంబంధంలేని దూరదృష్టితో ఆయన ప్రవర్తించారు.

మిమ్మల్ని ఎవరైనా కించపరుస్తూ ఉంటే ఆ సాధువులాగా సహించమని నేను సలహా చెప్పటం లేదు. కొన్ని అవమానాలు అంగీకరించకూడదు. కానీ మీ అహంకారం

ముందుకు దూకే లోపల, ఆ క్షణానికి అవతల - ఆ వ్యక్తి అనుభవ చిత్రం విస్తృతంగా, వాళ్లు అలిసిపోయి ఉన్నారా, నిస్పృహ చెంది ఉన్నారా, ఉన్నచోటునుంచి మేలైన దిశగా ఒక అడుగు వేస్తున్నారా - వారి ప్రస్తుత ప్రవర్తనకు మూలకారణం చూడగలిగితే, చాలా ప్రయోజనకారి అవుతుంది. ప్రతి ఒక్కరికి ఒక కథ ఉంటుంది. మన అహంకారం దానిని పట్టించుకోదు. అందరూ మిమ్మల్ని వేలెత్తి చూపుతున్నారని అనుకోకండి. సాధారణంగా అది మిమ్మల్ని గురించి కాదు.

## మీ అహంకారం నుంచి వేరు పడండి

మా అహంకారం అదుపులో ఉంచడానికి ఆ సాధువు, నేను, ఒకే మార్గం అవలంబించాము. మేమే ప్రతిస్పందించటం మాని, ప్రయోజనాత్మకంగా పరిశీలకుల మయ్యాం. మనము సాధించినదంతా మనమే అనుకుంటాం. మన ఉద్యోగం మనమే అనుకుంటాం. మన ఇల్లు మనమే అనుకుంటాం మన యౌవనము, అందం అంతా మనమే అనుకుంటాము. కానీ మీకు ఉన్నదంతా - ఒక నైపుణ్యం, ఒక పాఠం, మీది అనుకునే వస్తువు, ఒక ఆదర్శం - ఇవన్నీ ఎవరో మీకు ప్రసాదించినవి. మీకు ప్రసాదించిన వారికి వాటిని మరెవరో ప్రసాదించారు. ఇది భగవద్గీతనుంచి వెలువడిన ఉపదేశం కాదు." ఈనాడు మీకు సొంతంగా ఉన్నది, ఇంతకు మునుపు మరెవరికో సొంతమై ఉండేది. రేపు మరెవరికో సొంతం కాబోతున్నది." నిర్లిప్తత అంటే దీనిని భగవద్గీత సంగ్రహ దృష్టిగా చెప్పారు. ఆధ్యాత్మికంగా మీరు ఏది నమ్మినా నమ్మకపోయినా, ఈ విషయం గుర్తించితే మీరు కేవలం ఒక పాత్ర అని, లేదా ఒక సాధనమని, లేదా తోటమాలి లాంటివారని, ఈ ప్రపంచంలోని మహామహోన్నత శక్తులకు మీరు కేవలం ఒక వాహిని మాత్రమే అని గ్రహిస్తారు. మీకు బోధించిన గురువుకు ధన్యవాదాలు అర్పించి, మీకు లభించిన కానుకను ఉన్నత ప్రయోజనాలకు ఉపయోగించండి.

నిర్లిప్తత స్వేచ్ఛను ప్రసాదిస్తుంది. మనము సాధించిన విజయాలే మనము అనుకోకుండా ఉంటే మనమీద ఒత్తిడి తగ్గిపోతుంది. మనము అన్నిటిలోనూ అత్యుత్తమంగా ఉండనవసరం లేదు. డెన్మార్క్ దర్శించుకున్న సాధువులలో నేను అత్యంత ఆకర్షణీయమైన సాధువు కావలసిన అవసరం లేదు. మా గురువుగారు అనుక్షణము అద్భుత ఆశ్చర్యంలో మునిగిపోయి మూగపోయిన శిష్యులను చూడనవసరం లేదు.

నిర్లిప్తత కృతజ్ఞతలు ప్రేరేపిస్తుంది. మనది కాదు అనుకున్న మరుక్షణం మనం సాధించిన ఘనత అంతా ఇతరుల సహాయంతోనే అని గ్రహిస్తాం. తల్లిదండ్రులు,

ఉపాధ్యాయులు, శిక్షకులు, అధికారులు, పుస్తకాలు అన్నీ సహాయపడితేనే మనము ప్రస్తుత స్థితికి చేరాం. స్వయంశక్తితో పైకి వచ్చారని పేరుపొందినవారందరూ కూడా ఇతరుల సహాయంతోనే జ్ఞానాన్ని, నైపుణ్యాన్ని పెంపొందించుకున్నారు. మనము సాధించినదానికి కృతజ్ఞత కలిగి ఉంటే అహంకారం తలకు ఎక్కకుండా ఉంటుంది. కృతజ్ఞత మనలను బోధకులుగానూ శిక్షకులుగానూ కావటానికి ప్రేరేపిస్తుంది. అప్పుడు మనకు లభించిన దానిని ఏదో ఒక రూపంలో ఇతరులకు అందజేయడానికి అవకాశం కలుగుతుంది.

### ఇది ప్రయత్నించండి: అహంకారానికి పరివర్తన

మీ అహంకారంనుంచి విడిపోవడానికి ఈ కింది అవకాశాలను ఉపయోగించండి. ఆలోచనా పూర్వకంగా, ప్రయోజనాత్మకంగా స్పందించండి.

1. **అవమానం పొందారు:** మీ అహంకారాన్ని గమనించండి. ఎదుటి వ్యక్తి విముఖతను విశాల దృక్పథంతో పరిశీలించండి. అవమానానికి కాక పరిస్థితికి ప్రతి స్పందించండి.
2. **ప్రశంసలు పొందారు:** ఈ లక్షణం పెంపొందించుకోవడానికి సహాయం చేసిన గురువు గారికి కృతజ్ఞత తెలుపుకోవటానికి ఈ అవకాశం ఉపయోగించండి.
3. **భాగస్వామితో వాదన:** మీ అహంకారం మీ బలహీనతను అంగీకరించదు. ఒప్పుగా ఉండటానికి, నిత్యము గెలుపొందటానికి కోరిక ప్రబలంగా ఉంటుంది. మీరే ఒప్పుకావచ్చు, మీరే ముందడుగు వేయవచ్చునని గుర్తుంచుకోండి. ఎదుటి వ్యక్తి ఉద్దేశ్యాన్ని కూడా గమనించండి. ఈ పోరాటంలో ఓటమి పొందండి.. ఒకరోజు నిరీక్షించిన తర్వాత ఈ అనుభూతి ఎలా ఉంటుందో గమనించండి.
4. **ఎదుటివారిని మించటం:** ఇతరులు చెప్పేది వింటున్నప్పుడు మనము అంతకు మించిన కథ చెప్పటానికి ప్రయత్నిస్తాం. దానికి బదులు జాగ్రత్తగా విని అర్థం చేసుకోండి. ఆ విషయం చెప్పండి. మీ గురించి ఏమీ చెప్పకండి.

### వైఫల్యం బయట అడుగు పెట్టండి

మనము అభద్రత అనుభూతి చెందినప్పుడు - మనము అనుకున్న ఉద్యోగంలో లేము, మన సంబంధ బాంధవ్యాలు ఆశించిన రీతిలో లేవు, మనము ఆశించిన గమ్యాలు చేరగలమో లేదో అని శంక - మన అహంకారం అందుకు తగిన సాకులు సృష్టించి మనకు మద్దతు ఇస్తుంది. లేదా మన ఆత్మాభిమానం గాలితీసిన బెల్లాన్

లాగా అవుతుంది. ఏది ఏమైనా అదంతా మన గురించే. మానసిక చికిత్సకులు, పూర్వశ్రమంలో సాధువు అయిన థామస్ మూర్ తన రచన 'కేర్ ఆఫ్ ది సోల్' లో అంటారు:" వైఫల్యంతో పూర్తిగా కుంగిపోవడం 'విముఖ స్వానురక్తి' ... వైఫల్యాన్ని ఊహాత్మకంగా ప్రశంసించ గలిగితే మనము మళ్ళీ సాఫల్యతతో చేయి కలపవచ్చు. అలా చేయి కలప లేకపోతే చేసేపనంతా స్వానురక్తి ఊహావిజయాలలోనూ, వైఫల్యం అగాధ అనుభూతులలోనూ పతనం అవుతుంది." మీరు ఎవరో అని చూడటం కాక మీరు ఎక్కడ ఉన్నారో గమనించి ఆస్థితిని అంగీకరించటం వల్ల నమ్రత ఏర్పడుతుంది. అప్పుడు సాఫల్యత సాధించటానికి మీ ఊహాశక్తి వినియోగించవచ్చు.

సారా బ్లెక్లీ లా స్కూల్ కు వెళ్లాలి అనుకున్నది. కానీ రెండుసార్లు పరీక్ష రాసినా ఆమె అనుకున్న LAST (ప్రవేశపరీక్ష) మార్కులు సంపాదించలేకపోయింది. లాయర్ కావటానికి బదులు ఆమె ఇంటింటికి ఫ్యాక్స్ మెషిన్లు అమ్ముతూ ఏడు సంవత్సరాలు గడిపింది. కానీ ఆమె తన తండ్రి బోధన మర్చిపోలేదు. ప్రతి రాత్రి, భోజనాల దగ్గర ఆమె తండ్రి ఆమెను ఆమె తమ్ముడిని "ఇవాళ స్కూల్ లో ఏం చేశారు?" అని కాక "ఇవాళ మీరు ఇందులో విఫలమయ్యారు?" అని అడిగేవారు. వైఫల్యం అంటే వారు ఇంకా ప్రయత్నిస్తున్నారా అన్నమాట. తక్షణ ఫలితం కంటే అది చాలా ముఖ్యం. సారా తన సొంత సంస్థ ప్రారంభించాలనుకున్నది. ప్రయత్నించకపోవడం ఒక్కటే అన్నిటిని మించి వైఫల్యం అని ఆమెకు తెలుసు. ఆమె తాను దాచుకున్న డబ్బులోనుంచి ఐదువేల డాలర్లు తీసి వ్యాపారం ఆరంభించింది. 15 సంవత్సరాల తర్వాత ఆ వ్యాపారం ఆమెను బిలియనీర్ గా నిలబెట్టింది - Spanx. నష్టపోతామేమోనన్న భయం వల్ల మనం తరచూ చేయవలసిన సాహసాలు చెయ్యం. మన అహంకారాలు దెబ్బతినడమే అందువల్ల కలిగే ఫలితం. మనం అనుకున్నట్లు జరగకపోతే మనము పతనమై పోతామనే భావనను అధిగమించ గలిగితే శక్తి సామర్థ్యాలు ఊహాతీతంగా విస్తరిస్తాయి.

బ్లెక్లీ లీ కి కలిగిన జ్ఞానోదయం వంటిదే నాకు లండన్ లో కలిగింది. నేను ఆశ్రమం వదిలిపెట్టి వచ్చిన తర్వాత సుమారుగా ఒక వారం రోజులకు ఇది జరిగింది.

సాధువులాగా వివేచనను, సహాయాన్ని విస్తరింప చేయటమే నా ధర్మమని నమ్మాను. ఇప్పుడు నేను నా చిన్ననాటి ఇంటికి తిరిగి వచ్చాను. ఇప్పుడు ఆ ధర్మానికి తక్కువ అయిన పని ఏది చేయకూడదు అని నా నిశ్చయం. మరి ఏం చేయాలి? మాది ధనవంతుల కుటుంబం కాదు. కాళ్లు చాచుకుని కూర్చుని పరిష్కారాలు దొరికిన దాకా నిరీక్షించలేను. నాకు భయం, ఆదుర్దా, నీరసం. ఏవైతే నేను చేయకూడదని శిక్షణ ఇచ్చారో అవి అన్నీ నా మీదికి దూకుతూ ఉన్నాయి.

ఒక రాత్రి భోజనాల తర్వాత గిన్నెలు కడుగుతున్నాను. సింక్ పైన ఉన్న

కిటికీలోనుంచి చూశాను. బయట తోట ఉన్నది. కానీ ఆ చీకట్లో నాకు నా ప్రతిబింబం తప్ప ఏమీ కనబడలేదు. ఇప్పుడు నేను ఆశ్రమంలో ఉండి ఉంటే ఏమి చేస్తూ ఉండేవాడిని అని ఒక ప్రశ్న. అప్పుడు సాయంత్రం 7:00 అయింది. నేను చదువుతూ ఉంటాను, అధ్యయనం చేస్తూ ఉంటాను లేకపోతే ఏదో ఒక ప్రసంగం చేయడానికి సిద్ధమవుతూ ఉంటాను. ఒక్క క్షణం నేను ఆశ్రమములో సాయంత్రం క్లాసుకు లైబ్రరీ కి వెళ్తున్నట్టు గా ఊహించిత్రము చేశాను. అప్పుడు నా ఆలోచన: ఇప్పుడు ఇక్కడ అక్కడ టైం ఒక్కటే. ఇప్పుడు ఏమి చెయ్యాలి అనేది నా చేతిలో ఉన్నది. తెలివిగా ప్రవరిస్తే ఈ సాయంత్రాన్ని ఆశ్రమంలో వలెనే అర్థయుక్తంగా, ప్రయోజనకరంగా చేయవచ్చు. లేదా ఆత్మ క్షోభతో దిగులు పడుతూ కూర్చుని వృధా చేయవచ్చు.

ఆదుర్దా, బాధ, ఒత్తిడులను ఎలా తట్టుకోవాలో సాధువుగా నేను నేర్చు కున్నాను. మరుక్షణం గాయపడిన నా అహంకారాన్ని వదిలించుకున్నాను. ప్రస్తుతం నేను ఆ లక్ష్యాలు అన్నీ సాధించటానికి అనువైన ప్రదేశంలో లేను. కానీ అక్కడ నేను నేర్చుకున్న విషయాలన్నీ జటిలమైన ఈ శబ్ద ప్రపంచంలో ప్రయోగించడానికి ప్రయత్నించవచ్చు. ఆశ్రమం ఒక విద్యాలయం వంటిది. ప్రస్తుతం ఇది ఒక పరీక్ష. నేను డబ్బు సంపాదించాలి. ఇక్కడ నా దినసరి అభ్యాసానికి తగిన సమయం దొరకదు. నాణ్యత మాత్రం నా చేతిలో ఉన్నది. ప్రతి రోజూ రెండు గంటల సేపు గ్రంథ పఠనం చేసే అవకాశం లేదు. కానీ నేను రోజుకు ఒక శ్లోకం చదివి దానిని అమలులో పెట్టవచ్చు. నా హృదయం ప్రక్షాళనం చేసుకోవడానికి నేను వెళ్లి ఆలయాలు చిమ్మలేను. మా ఇల్లు శుభ్రం చేసి నేను నమ్రత అనుభూతి చెందగలను. నా జీవితం నిర్లక్ష్యం అనుకుంటే అది అలాగే అవుతుంది. ధర్మాన్ని అనుసరించి జీవించటానికి మార్గం వెతికితే నా సంకల్పం నెరవేరుతుంది.

ప్రతిరోజూ నేను ఉద్యోగం చేస్తున్నట్టు దుస్తులు ధరిస్తాను. వ్యక్తిగత పురోభివృద్ధి, వ్యాపారము, సాంకేతికతలను గురించి చదువుతూ లైబ్రరీలో కాలం గడుపుతాను. జీవితంలో విద్యార్థిగా ఉండటానికి నేను తలవంచి అంగీకరిస్తాను. ఈ ప్రపంచంలోకి తిరిగి ప్రవేశించటానికి అది ప్రబలమైన మార్గం.

హతాశులమయినామంటే మన అహంకారం చతికల పడిందన్నమాట. ప్రపంచంలోని అరిష్టాలు అన్ని మీకే కలుగుతాయి అని మీరు నమ్ముతారు. మీకు అతి దరిద్రమైన కార్డులు వచ్చాయన్నమాట.

పరాజయము, వైఫల్యం కలిగినప్పుడు మన ప్రపంచం తలకిందులైందను కోకుండా ఆ క్షణం మీ కాళ్ళు నేల మీద ఆనేట్లు చేస్తున్న ఒక లంగరుగా భావించండి. అదే నమ్రత. అప్పుడు “నాకు ధైర్యం కలగాలి అంటే ఏది మార్గం?” అని మిమ్మల్ని మీరు మీరే ప్రశ్నించుకోండి. మీ ధైర్యం మీ పరిధిలో లేని అంశం వల్ల పెరగ బోదు. ఎవరైనా నాకు ఉద్యోగం ఇస్తారా లేదా అన్నది నా చేతిలో లేదు. కానీ నేను నేను గా ఉండి, నాకు ఇష్టమైన పని చేయటంలో మనసు లగ్నం చేశాను. అందువల్ల నా ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుందని నాకు తెలుసు.

### అహంకారం కాదు ఆత్మవిశ్వాసం కూడపెట్టండి

ఇక్కడ పరిహాసం గమనించండి: కృషిచేసి, అభ్యాసం చేసి అసలైన ఆత్మవిశ్వాసం సాధించటానికి ఎంత శక్తి అవసరమో, మనకు తెలిసినట్లు నటించి ఆత్మవిశ్వాసం ప్రకటించడానికి కూడా అంతే శక్తి అవసరమవుతుంది. ఈ విషయం మీకు అనుభవం లోకి వచ్చి ఉండవచ్చు.

నమ్రతతో మీ శక్తి సామర్థ్యాలను, బలహీనతలను స్పష్టంగా చూడవచ్చు. అప్పుడు అవసరమైన కృషిచేసి నేర్చుకుని ఎదగవచ్చు. ఆత్మవిశ్వాసం, దృఢమైన ఆత్మాభిమానంవల్ల మిమ్మల్ని మీరు యధాతథంగా నమ్రతగా, అపరిపూర్ణంగా, ఎదగటానికి కష్టపడుతున్న వ్యక్తిగా దర్శించి అంగీకరించటం సాధ్యమవుతుంది. ఇక్కడ అ దురహంకారాన్ని ఆత్మాభిమానంగా అపార్థం చేసుకోకూడదు.

మనము అందరికీ నచ్చాలని అహంకారం కోరిక. ఆత్మాభిమానానికి ఎవరు మెచ్చుకున్నా మెచ్చుకోకపోయినా ఒకటే. అహంకారము తనకు అన్నీ తెలుసుననుకుంటుంది. ఆత్మాభిమానం అందరి దగ్గర నేర్చుకోవచ్చుననుకుంటుంది. అహంకారం తన ఆధిక్యతను నిరూపించటానికి ప్రయత్నిస్తుంది. ఆత్మాభిమానం తనను వ్యక్తపరుస్తుంది.

ఆత్మభిమానం	అహంకారం
ఇతరులు చెప్పేవాటిని పడకట్టుతుంది తనకు తననే పోల్చుకుంటుంది తాను తానుగా ఉండాలని కోరుతుంది. ప్రతిఒక్కరి దగ్గరించి నేర్చుకోవచ్చుననే భావన బలహీనతలను అంగీకరిస్తుంది తనతోబాటు ఎనుటివారిని గౌరవిస్తుంది	ఇతరులు ఏమనుకుంటారోనని భయం ఇతరులతో పోలుస్తుంది తన ఆధిక్యతను స్థాపించటానికి ప్రయత్నం అంతా తెలుసునన్న భావన దృఢంగా ఉన్నట్లు నటన అందరూ తనను గౌరవించాలని కోరుతుంది.

పైన చూపిన పట్టిక కేవలం అహంకారానికి, ఆరోగ్యకరమైన ఆత్మాభిమానానికి మధ్య వ్యత్యాసం చూపటం ఒకటే ధ్యేయం కాదు. మీ ఆత్మ ధైర్యాన్ని పెంపొందించడానికి దిక్సూచిగా ఉపయోగించవచ్చు. మీరు కొంచెం నిశితంగా పరిశీలిస్తే ఇంతవరకు మనము మాట్లాడుతూ వచ్చిన మెలకువ నమ్రతను, స్వీయవిలువను పెంపొందించటానికి ఉపయోగపడుతుందని గ్రహిస్తారు. ఇతరులు ఏమనుకుంటున్నారోనని చింతించే బదులు వారు చెప్పిన దానిని వడకట్టటం నేర్చుకుంటాం. మనలను ఇతరులతో పోల్చు కోవటానికి బదులు మన మనసులు ప్రక్షాళన చేసుకుని స్వీయ అభివృద్ధి కోసం ప్రయత్నిస్తాం. మనకు అంతా తెలుసునని నిరూపించటానికి ప్రయత్నించే బదులు మనము మన గా ఉంటాం. అంటే బాహ్య పరిసరాలు మనలను వికర్షించలేవు. మనం సంకల్పపూర్వకంగా మన ధర్మంలో జీవిస్తాం.

### చిరు విజయాలు

చిన్న చిన్న విజయాల వల్ల ధైర్యం పెరుగుతుంది. ఈతల పోటీలో ఒలింపిక్ స్వర్ణ పతకం విజేత జెస్సికా హార్టీ అంటారు, "నా దీర్ఘకాలిక లక్ష్యాలను నా కలలు ఉంటాను. నా లక్ష్యాలు రోజువారీగా, లేదా నెలల వారీగాను సాధించగలిగినవి. తాత్కాలిక లక్ష్యాలు నాకు ఒక మంచి అనుభూతిని కలిగిస్తాయి. తద్వారా దీర్ఘకాలిక లక్ష్యాలకు తయారుకావటానికి ప్రోత్సహిస్తాయి."

### ఇది ప్రయత్నించండి: మీకు ఆత్మస్థైర్యం కావలసిన రంగాలను వివరంగా వ్రాయండి:

ఆరోగ్యం, ఉద్యోగం, సంబంధ బాంధవ్యాలు - వీటిలో ఏదో ఒకటి ఎంచుకోండి

ఆ రంగంలో మీకు ఆత్మస్థైర్యం కలిగించే అంశాలను రాయండి. ఆ అంశాలు వాస్తవికంగా సాధ్యమైనవి గా ఉండాలి.

ఇప్పుడు ఆ రంగాన్ని చిరు విజయాలు గా విభజించండి. మీరు ఈరోజు సాధించగలిగింది.

### ప్రతిపక్షి అడగండి

ఆత్మస్థైర్యం అంటే ఇతరులు ఏమనుకుంటారో అని భయపడకుండా మీరు ఎలా ఉండదలుచుకున్నారో నిర్ణయించుకోవటం. మీలోని ఉన్నత వ్యక్తి మేల్కొనాలి అంటే ఇతరుల ప్రేరణ, ప్రోద్బలం కూడా అవసరమని అర్థం. ద్వందాతీతులు, సేవతత్పరులైన వివేచనాపరులతో కాలం గడపండి. మీకు నమ్రత అలవడుతుంది. అప్పుడు మీరుకూడా ద్వందాతీతులై, వివేచన, సేవల దిశగా కదులుతారు.



మీరు ప్రతిపుష్టి అడిగేటప్పుడు మీ శ్రేయోభిలాషులను జాగ్రత్తగా ఎంచుకోండి. ప్రతిపుష్టి అడిగేటప్పుడు మనం సాధారణంగా రెంటిలో ఏదో ఒక పొరబాటు చేస్తాం. అందరినీ ఒక సమస్యను గురించి సలహా అడుగుతాము. లేదా అన్ని సమస్యలకూ ఒకరినే సలహా అడుగుతాము. మీరు అందరినీ ఒకే సమస్యకు పరిష్కారం అడిగితే, మీకు యాభైవిడు విభిన్న సలహాలు వస్తాయి. ఆ సలహాలన్నీ మిమ్మల్ని ముంచెత్తుతాయి. మీరు అయోమయంలో దిక్కు తోచకుండా పోతారు. అలాకాక మీ సమస్యలన్నీ ఒకే మనిషి నెత్తిన వేస్తే, వాళ్ళు తలమునకలై, చెప్పటం చేతకాక, మిమ్మల్ని చూడగానే పారిపోతారు.

అలాకాక ఒక్కొక్క విషయానికి ఒక చిన్న గ్రూపును ఏర్పాటు చేసుకోండి. మీ సమస్యలను సరైన వారికి చెబుతున్నామని దృఢపరుచుకోండి. సమర్థత, స్థిరత్వం, జాగ్రత్త, కలిగించే వ్యక్తులను కనుక్కోవటం గురించి పదవ అధ్యాయంలో చూద్దాం. ప్రస్తుతానికి ప్రయోజనకరమైన ప్రతిపుష్టికి ఈ విషయాలు ఆలోచించండి: ఈ వ్యక్తి ఆ రంగంలో ప్రముఖులేనా? మీకు సహాయకరమైన సలహా ఇవ్వటానికి వారికి ఆ రంగంలో తగిన అనుభవము, వివేచనా ఉన్నాయా? మీ శ్రేయోభిలాషులను సరిగా ఎంచుకుంటే అవసరానికి తగిన సహాయం దొరుకుతుంది. మీకు స్వాగతం పలికే వారి చిరునవ్వు చెదరదు.

గురువును, సాధువును (ఇతర బోధకులు, జ్ఞానమార్గంలో ఉన్న వ్యక్తులు) ఇంకా శాస్త్రాలను సంప్రదించటం. ఈ మూడు మూలకాలు కూడిఉన్న వ్యక్తికోసం వెతుకుతాము. ఆధునిక ప్రపంచంలో మనలో చాలామందికి మార్గదర్శకులు కరువు. ఒకవేళ ఉన్నాకూడా మనం వారిని అధ్యాపకుల శ్రేణిలో తిలకిస్తాం. అదీకాక మనమందరమూ శాస్త్రాలను అనుసరించేవారిమి కాము. కానీ ఇక్కడ సాధువులు నమ్మదగిన వారిని ఆశ్రయిస్తారు. వారు మీ శ్రేయస్సు కోరేవారూ, వివిధ దృక్పథాలు చూపగలవారూ అయి ఉంటారు. మీ భావోద్వేగాలను ఆదరించేవారిని (తరుచూ మిత్రులు, కుటుంబము గురుస్థానం ఆక్రమిస్తారు), మీ మేధా పరిణతి, అనుభవం ప్రోత్సహించేవారిని (వారు మీ శ్రేయోభిలాషులూ, గురువులూ అయిన సాధువులు కావచ్చు), మీ విలువలు, సంకల్పాలను ఆదరించే వారు (మత గురువులు, విజ్ఞాన వాస్తవాలు శాస్త్రాలుగా ప్రయోజనకారులు కావచ్చు) – వీరిలో మీ సలహాదారులను ఎంచుకోండి.

మామూలు సలహాదారులనుంచికాక వేరుగా వచ్చే ప్రతిపుష్టికి మెలకువగా ఉండండి. కొన్నిసార్లు అత్యంత ఉపయోగకరమైన ప్రతిపుష్టి అడగకుండా, అనుకోకుండా వస్తుంది. ఇతరుల చేతలద్వారా మీతో ఎలా స్పందిస్తున్నారో గమనించి మీ అహంకారాన్ని అదుపు చెయ్యండి. వాళ్ళలో చమత్కారం, విసుగు కనిపిస్తున్నాయా? చిరాకు, కలవరం, అలసట కనిపిస్తున్నాయా? ఇక్కడ సంఘీభావం తెలుసుకోవటం అవసరం. మీరు ఒక విషయం గురించి మాట్లాడుతున్నప్పుడు శ్రద్ధ చూపటం లేదా? అయితే దానిని చక్కదిద్దవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉన్నది.

ఎదుటివారు తమ అభిప్రాయాలు తెలియజేసినప్పుడు, వాటిలో ఏవి ఆచరించాలో మనం జాగ్రత్తగా వివేచనతో ఎంచుకోవాలి. తనకు అంతా తెలుసునని అహంకారం నమ్మకం. కనుక ప్రతిపుష్టి నంతటినీ అది విమర్శగా తోసిపారేస్తుంది. దెబ్బతిన్న అహంకారం కొన్నిసార్లు విమర్శ లేని చోటకూడా విమర్శ దర్శిస్తుంది. మీరు ఒక ఉద్యోగానికి దరఖాస్తు పెట్టారు. “మాకు చాలా దరఖాస్తులు వచ్చాయి.” అని సమాధానం వస్తుంది. అందులో మిమ్మల్ని గురించి ఏమీ లేదుకదా?

ఈ అవాంతరాలను ఎదుర్కోవాలంటే ప్రతిపుష్టిని వడకట్టాలి. తీర్మానం చేసే ముందు ఆలోచించండి. అదేమిటో తెలుసుకోవాలనే ఉత్సుకత కలిగి ఉండండి. అంతా తెలుసునన్నట్లు నటించకండి. విపులీకరణ ప్రశ్నలు అడగండి. ముందడుగు వెయ్యటానికి అనువైన ప్రశ్నలు వెయ్యండి.

మీకు వచ్చిన విమర్శ సద్విమర్శ అవునా కాదా అని తెలుసుకోవటానికి సులభ మార్గం ఏమిటంటే ఆ విమర్శించిన వ్యక్తి మీ అభివృద్ధికి సహాయ పడబోతున్నారా లేదా అని తెలుసుకోవటం. వారు బలహీనతనో, సమస్యనో వేలెత్తి చూపుతున్నారా లేకపోతే అవసరమైన మార్పులు చేయటానికి మీకు సహాయ పడుతారా? వాళ్ళు స్వయంగా ఏమీ చెయ్యక పోవచ్చు. కానీ ముందడుగు వెయ్యటానికి దారి చూపుతున్నారా?

ప్రతిపుష్టి అడుగుతున్నప్పుడుగానీ, అందుకుంటున్నప్పుడు గానీ మీరు ఎలా ఎదగదలుచుకున్నారో నిశ్చయించుకోండి. ఏ మార్గం అనుసరించాలో సాధారణంగా ప్రతిపుష్టి మీకు చెప్పదు. అది కేవలం మిమ్మల్ని ముందుకు పదమని ప్రోత్సహిస్తుంది. మీ నిర్ణయాలు మీరు చేసి, తదనుగుణంగా ఆచరించాలి. ఇక్కడ మూడు అంచెలు ఉన్నాయి - అడగటం, వెలకట్టటం, ప్రతిపుష్టికి స్పందించటం. అవి మీ ఆత్మస్థైర్యానికి, ఆత్మజాగృతికి తోడ్పడుతాయి.

ఇది ప్రయత్నించండి: ఉత్పాదకమైన ప్రతిపుష్టి అందుకోండి

మీకు ఏ రంగంలో – ఆర్థికం, మానసికం, భావావేశం, శారీరకం – అభివృద్ధి కావాలో నిర్ణయించుకోండి.

ఆ రంగంలో అనుభవజ్ఞులను కనుక్కొని దారిచూపమని అడగండి.

స్పష్టతకోసం, ఇదమిత్యమని తెలియటానికి, మీ ప్రత్యేక పరిస్థితికి ఆ సలహా ఎలా అమలు జరపాలో ప్రశ్నలు అడగండి.

మచ్చుకు కొన్ని ప్రశ్నలు:

ఇది నాకు ఆచరణ యోగ్యమైన మార్గమే నంటారా?

ఎప్పుడు, ఏమిటి అనేదానిని గురించి ఏదైనా సిఫార్సు చేస్తారా?

జరిగిపోయిన దానికి మరమ్మత్తు చెయ్యటమా (క్షమాపణలు చెప్పటం, పునర్విచారణ, సవరణలు) లేకపోతే ముందుకు కదలటానికి మార్గమా?

మీరు చెప్పేదాంట్లో ఉన్న ప్రమాదాలు ఏమిటి?

## మీ ఆతిశయానికి దాసులు కాకండి

మీరు సఫలత సాధించిన అదృష్టవంతులయితే, విజయులైన రోమన్ సేనాపతులు విన్న పలుకులు మీరు కూడా వినాలి: నువ్వు ఒక మానవ మాతృడివని గుర్తుంచుకో. ఏదో ఒకనాడు నువ్వు చనిపోతావని గుర్తు ఉంచుకో. (స్త్రీ, పుష్ లింగాలు మీ ఇష్టం). మీరు సాధించిన విజయాలు తలకెక్కకుండా వాటినించి విడివడండి. మీ గురువులకు, మీకు లభించిన దానికీ కృతజ్ఞత అనుభూతి చెందండి. మీరు ఎవరో, మీకు సఫలత తెచ్చిపెట్టిన పని మీరు ఎందుకు చేస్తున్నారో గుర్తుచేసుకోండి.

మీ ఘనత సరైన దృక్పథంలో చూడాలంటే, మంచినంతటినీ మర్చిపోయి, చెడును మాత్రం గుర్తు ఉంచుకోండి. హైస్కూల్ లో ఉన్నప్పుడూ నేను చేసిన వెధవ పనులకు నేను మూడుసార్లు సస్పెండ్ అయ్యాను. ఆ గతం తలుచుకుంటే నాకు సిగ్గు వస్తుంది. కానీ అది నాకు వాస్తవమిటో చూపించింది. నేను వెనుదిరిగి చూసి “నన్ను గురించి ఎవరేమీ చెప్పినా, నేను ఎదిగిన మార్గాన్ని గురించి నేను ఎలా ఆలోచించినా, నాకు నమ్రత గుర్తుచేసే లంగర్లు ఉన్నాయి. నేనెవరినో, మార్పుకు నన్ను ప్రేరేపించిన వ్యక్తులను నేను కలిసి ఉండకపోతే నేను ఏమైపోయేవాడినో నాకు గుర్తు చేస్తాయి.” అని ఆలోచించ గలను. అందరిలాగే ఎంపికల కలగలుపు, అవకాశాలు, కృషి కారణంగా నేను ప్రస్తుతం ఉన్న చోటికి చేరాను.

### మీరు మీ సఫలతా కారు, మీ విఫలతా కారు.

మీరు ఏదైనా సాధించిన తర్వాత కూడా ఈ నమ్రత వహించండి. మిమ్మల్ని అభినందించినప్పుడు, ప్రశంసించినప్పుడు, సత్కరించినప్పుడు, దానిని స్వీకరించండి, తిరస్కరించకండి. ఆ క్షణాన ఉదారంగా ఉండండి. ఆ తర్వాత అందుకోసం మీరు ఎంత కృషి చేశారో, ఎన్ని త్యాగాలు చేశారో గుర్తుచేసుకోండి. ఆ నైపుణ్యం కౌశల్యం సాధించటానికి మీకు ఎవరు సహాయం చేశారో తలచుకోండి. మీ తల్లిదండ్రులు, మీ ఉపాధ్యాయులు, మీ శ్రేయోభిలాషులు అందరిని గురించీ ఆలోచించండి. ఈనాడు మీరు స్థితికి చేరారంటే, ఎవరో ఒకరు తమ సమయము, ధనము, శక్తి వెచ్చించి ఉండాలి. మీకు గుర్తింపు తెచ్చిపెట్టిన ఈ నైపుణ్యం సామర్థ్యం మీకు ప్రసాదించిన వారికి ధన్యవాదాలు చెప్పండి. మీ సఫలతను వారితో కలిసి పంచుకుంటే మీ నమ్రత మీ వెంటనే ఉంటుంది.

### నిజమైన ఘనత

ఇతరులతో పోల్చుకుని మీరు కించ పడనవసరం లేదు. మీ లక్ష్యాలతో పోల్చుకుని మీరు కించపడాలి. సఫలత సాధించినకొద్దీ నమ్రతగా ఉండాలంటే నేను లక్ష్యాలను ఇంకా ఇంకా ముందుకు జరుపుతూ ఉంటాను. సఫలత అంటే అంకెలు కాదు. అగాధం. మీరు ఎంతసేపు ధ్యానం చేశారో సాధువులకు అనవసరం. మీరు ఎంత గాఢంగా లోపలికి పయనించారనేది ముఖ్యం. బ్రూస్ లీ అంటారు, “పదివేల తన్నులు ఒకసారి అభ్యాసం చేసిన వారిని గురించి కాదు నా భయం. ఒక తన్ను పదివేలసార్లు అభ్యాసం చేసిన వారిని గురించి.”

మనం ఎంత సాధించినా, మరికొంత ఔన్నత్యం, అగాధం సాధించటానికి ఆశించవచ్చు. వివేచన అంటువ్యాధిలా విస్తరించాలని నా ఆశయం. కానీ ఆ వివేచన సార్థకంగా ఉండాలి. సన్నిహిత సంబంధం సడలి పోకుండా అనేకమందిని కలుసుకోవటం ఎలా? ఈ ప్రపంచమంతా నిరామయమై ఆనందంగా ఉన్నదాకా నా పని పూర్తికాదు. మన లక్ష్యాలు ఉన్నతంగా – మనము, మన సమాజం, మన దేశం, మన గ్రహం – మించి ఇంకా ఉన్నతంగా ఉంటే, ఆ లక్ష్యం సాధించటం అసాధ్యమని గ్రహించినప్పుడు మన నమ్రత మన వెంటనే ఉంటుంది.

నిజానికి మన నమ్రతాలక్ష్యం ఎన్నటికీ చేరుకోలేము

మీరు గమ్యం చేరామనుకున్న మరుక్షణం మీ ప్రయాణం తిరిగి మొదలవుతుంది.

చాలా విషయాలలో ఈ విరోధాభాసం వాస్తవం. ఇప్పుడు మనకేమీ ఫర్వాలేదు అనుకున్న క్షణంలోనే మీరు అపాయానికి గురవుతారు. నావల్ల తప్పు జరుగదు అనుకున్నప్పుడే మీరు అత్యంత బలహీన స్థితిలో ఉన్నారు. “సత్యాన్వేషణ చేసేవారిని నమ్మండి, అది తెలుసుకున్నవారిని శంకించండి.” అంటారు ఆండ్రే గిడే. మీరు మంచి పని చేసినప్పుడు తరుచూ మంచి అనుభూతి చెందుతారు. మీ జీవితం ఆనందంగా ఉంటుంది. అమ్యయ్య సాధించాను అనుకుంటారు. అదే మీ పతనం. ఇక్కడ కూర్చుని నాకు అహంకారం లేదని చెప్పటం అతిపెద్ద అబద్ధం అవుతుంది. మీ అహంకారాన్ని జయించటం ఒక నిత్య అభ్యాసం, సంసాధన కాదు.

మీ సంసాధన ద్వారా ఇతరులకు బోధించ గలిగితే అదే నిజమైన ఘనత. మీరు సాధించిన ఘనత విశేషంగా విస్తరిస్తుంది. మీ సంసాధన ఒక అంతస్తుగా కాక ఇతరుల జీవితాలలో మీరు ఎంత విలువైన పాత్ర వహించగలరో ఆలోచించండి. మీ దృక్పథం విశాలమైతే, అన్నీ ఉన్నవారుకూడా ఇతరుల సేవతోనే అత్యంత సంతృప్తి పొందుతారని మీరు గ్రహిస్తారు.

మీరు ఇతరులకు ఎంత సహాయం చేసినా అందుకు గర్వపడవలసిన పనిలేదు. చెయ్యవలసింది ఇంకా చాలా ఉన్నది! కైలాష్ సత్యార్థి చిన్నారుల హక్కుల కోసం పోరాడే వ్యక్తి. అన్యాయాల నించి చిన్నపిల్లలను కాపాడటానికి ఆయన కంకణం కట్టుకున్నారు. ఆయన స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థలు వేలాది బిడ్డలను అక్రమాలనుంచి రక్షించాయి. 2014 లో నోబెల్ పురస్కారం ఆయనను వరించింది. అందుకు ఆయన ప్రతిస్పందన ఏమిటి అని అడిగినప్పుడు, “ప్రతిస్పందన? ఈ పురస్కారం అందుకోవటానికి నేను తగినంత సేవ చేశానా అని నా అనుమానం.” చెయ్యవలసింది ఇంకా ఎంతో ఉన్నది అనేదే సత్యార్థి నమ్రత. జీవితంలో ఎన్నో ఘనతలు సాధించికూడా నమ్రతతో తమ అల్పత్వాన్ని గుర్తించినవారే ప్రశంసా పాత్రులు. అదే వారి ఉత్తమోత్తమ లక్షణం.

మీరెవరు, మీ జీవితం అర్థయుక్తం కావటామెట్లా, అందుకు మీరు ఏమి మార్చుకోవాలి అని గాఢంగా పరిశీలిస్తున్నాం. ఇందులో చాలా ఎదుగుదల ఉన్నది. అదంతా రాత్రికిరాత్రి జరిగేపని కాదు. మీ ధ్యానంలో భావనాచిత్రణ జోడించండి. మీ ప్రయత్నాలకు ఇది తోడ్పడుతుంది. గతాన్ని మరమ్మత్తు చెయ్యటానికి, భవిష్యత్తుకు సిద్ధం కావటానికి భావనాచిత్రణ పరిపూర్ణ మార్గం.

# ధ్యానం భావచిత్రణ

ధ్యానంలో సాధువులు భావచిత్రణ వినియోగిస్తారు. కళ్ళు మూసుకొని, మనసును మరొక దేశకాలావస్థలకు తీసుకు వెళ్లినప్పుడు మనకు గతంలోని గాయాలను మాన్చి భవిష్యత్తులోకి అడుగు పెట్టే అవకాశం కలుగుతుంది. రాబోయే మూడు అధ్యాయాలలో మనలను మనం దర్శించే విధానం, మన అనన్య సామాన్య పరమార్థం పరివర్తన చేసే ప్రయాణానికి నడుం కడుతున్నాం. ఆ ప్రయత్నంలో భావనాచిత్రణ శక్తిని మనకు తోడు తీసుకు వెళ్లాం.

భావనా చిత్రణ సహాయంతో మనం గతంలోకి పునర్దర్శనం చేయవచ్చు. మనం చెప్పుకునే మన చరిత్ర పరిష్కరించవచ్చు. మీ తల్లి/తండ్రి గతించారు. వారి ఆఖరు క్షణాలలో వారితో మీరు అన్న మాటలు తలుచుకుంటే మీపట్ల మీకే జుగుప్స కలుగుతుంది. ఆ దృశ్యం ఊహించండి. మనసులో వారిని దర్శించి వారిపట్ల మీ ఆప్యాయత ప్రకటించినంత మాత్రాన గతం మారబోదు. కానీ, కేవలం గతస్మృతులు, విచారం వ్యక్తపరచటం కాక, ఇది గాయాలను మాన్పుతుంది. మీ ఆశలు, మీ కళలు భవిష్యత్తును గురించి మీ భయాలు దర్శిస్తే, ఆ అనుభూతులు నిజంగా కలగక మునుపే వాటితో వ్యవహరించి, భవిష్యత్తులో కొత్త పనులు చేపట్టడానికి మానసికంగా ఉద్యుక్తులు కావచ్చు. నేను ఒక ప్రసంగం చేయవలసి వస్తే, అంతకు ముందు నేను ఆ వేదిక మీద ప్రసంగం చేస్తున్నట్లు దర్శిస్తాను. ఇలా ఆలోచించండి: మీరు ఈ మానవ ప్రపంచంలో చూసేదంతా – ఈ పుస్తకం, టేబుల్, గడియారం – ఏదైనా సరే, భౌతికంగా అవతారమెత్తకముందు ఎవరో ఒకరి మనసులో మెదిలింది. ఏదైనా సృష్టించాలంటే మొదట దానిని ఊహించాలి. అందుచేతనే దర్శనం చాలా ముఖ్యం. అంతరంగంలో మనం సృష్టించిన దానిని బయటి ప్రపంచంలో సృష్టించటం సాధ్యమవుతుంది.

దైనందిన జీవితంలో ప్రతిఒక్కరూ దర్శిస్తూనే ఉంటారు. ఈ మనస్తత్వాన్ని ప్రయత్నపూర్వకంగా, ఉత్పాదకంగా చేయటంలో ధ్యానం ఒక మహదవకాశం.

ఉదాహరణకు, మీరు సంతోషంగా, కులాసాగా ఉన్న ప్రదేశంలో ధ్యానంచేస్తే, మీ శ్వాస, మీ నాడీవేగము మారుతాయి. మీ శక్తి మారుతుంది. ఆ అనుభూతి మీ నిజజీవితంలో అడుగు పెడుతుంది.

ఒకపని చేయటంవల్ల మెదడులో ఏ కేంద్రాలు చాలకం అవుతాయో, ఊహాచిత్రణవల్లకూడా అవే కేంద్రాలు చాలకం అవుతాయి. క్లీవ్ లాండ్ క్లినిక్ లో శాస్త్రవేత్తలు ఒక ప్రయోగం చేశారు. ఒకబృందంలో సభ్యులు తమ చిటికెనవేలిలో ఒక కండరం సంకోచ వ్యాకోచాలు చెందినట్లు 12 వారాలపాటు ఊహించారు. అదేసమయంలో నిజంగా ఆ వ్యాయామం చేసిన వారి వేలు ఎంత బలపడిందో, ఊహాచిత్రణ చేసినవారి వేలు కూడా దాదాపు అంత బలపడింది. మన ప్రయత్నం ఒక్కటే. ఊహాచిత్రణ మన శరీరాలలో నిజమైన మార్పులు తీసుకు వస్తుంది.

మనం ధ్యానం ఎక్కడైనా చెయ్యవచ్చునని చెప్పాను కదా! కనుక మీ చుట్టూ ఎంత గందరగోళం జరుగుతూ ఉన్నా ఊహాచిత్రణ మిమ్మల్ని సడలించి విశ్రాంతి చేకూరుస్తుంది. ఒకసారి నేను ముంబై నించి దక్షిణ భారతానికి రెండు మూడు రోజులు రైలు ప్రయాణం చేశాను. ఆ రైలు కిక్కిరిసి ఉన్నది. రోత పుట్టిస్తున్నది. అక్కడ ధ్యానం చెయ్యటం కష్టమనిపించింది. “నేనిప్పుడు ధ్యానం చేయబోవటం లేదు. మనం ఆగిన తర్వాత, లేదా పరిస్థితి కొంచెం ప్రశాంతం అయిన తర్వాత చేస్తాను.” అని మా గురువు గారితో అన్నాను.

మా గురువు “ఎందుకని?” అన్నారు.

“మేము ఆశ్రమంలో అలాగే చేస్తాం.” అన్నాను నేను. ప్రశాంతమైన ఆశ్రమ వాతావరణంలో ధ్యానం చేయటానికి అలవాటు పడ్డాను నేను. ఆశ్రమం చుట్టూ కొలను, చెట్లు, బెంచీలు ఉండేవి.

“అంతిమ ఘడియలు ప్రశాంతంగా ఉంటాయని అనుకుంటున్నావా? నువ్వు ఇప్పుడు ధ్యానం చేయలేకపోతే అప్పుడు ఎలా ధ్యానం చెయ్యగలవు?” అనడిగారు.

గందరగోళంలో ధ్యానం చెయ్య గలగటానికే మాకు ప్రశాంతంగా ధ్యానం చెయ్యటం నేర్చుతున్నారని అప్పుడు గ్రహించాను. ఆ తర్వాత నేను విమానాలలో, న్యూ యార్క్ నగరం నడిబొడ్డున, హాలీ వుడ్ లో ధ్యానం చేశాను. అక్కడ వికర్షణలు ఉంటాయనటంలో సందేహం లేదు. ధ్యానం వికర్షణలను నిర్మూలించదు. వాటిని సహించి వ్యవహరిస్తుంది.

ధ్యానం నిర్వహిస్తున్నప్పుడు నేను తరుచూ “మీ మనసు అటూ ఇటూ పరుగులు తీస్తూ ఉంటే మామూలుగా ఊపిరి పీల్చి వదిలే పద్ధతికి రండి. నిరాశ పడి కోపగించకండి. మీ ధ్యానను సున్నితంగా మీ శ్వాస, ఊహాచిత్రణ, మంత్ర దిశగా మరల్చండి.” అని చెబుతూ ఆరంభిస్తాను. మీకు పరధ్యాన కలిగినంతమాత్రాన మీ

ధ్యానం కుంటుపడదు. పరధ్యానను అనుసరించి మీ ఏకాగ్రత కోల్పోయి ‘ఇది నావల్ల కాదు’ అనుకున్నప్పుడు మీ ధ్యానం కుంటుపడుతుంది. మీకు కలిగే ఆలోచనను గమనించి, దానిని అలా ఉండనిచ్చి, మీ ధ్యానానికి తిరిగి రావటమే ధ్యానంలో ఒక భాగం. అది కష్టమనిపించకపోతే, మీరు సరిగా చెయ్యటం లేదన్నమాట.

ముఖ్యగమనిక: మనం సుముఖమైన ఊహాచిత్రణ ఎంచుకోవాలి. విముఖమైన ఊహాచిత్రణ మనలను బాధాకరమైన ఆలోచనలు, చిత్రాలలో బంధించి వేస్తుంది. ధ్యానంలో మనలోని చెడు అంతా బయటికి వస్తుందన్న మాట నిజమే. దిక్కుతెలియని చీకట్లో ఇరుక్కుపోయినందువల్ల ప్రయోజనం లేదు. ఆ చీకట్లోంచి బయటపడే దారి దర్శించటమే లక్ష్యం.

ఊహాచిత్రణ రెండు రకాలు: సిద్ధంగా ఉన్నది, అన్వేషణ. సిద్ధంగా ఉన్న ఊహా చిత్రణలో ఎవరో ఒకరు మాటలలో చెబుతూ మిమ్మల్ని నడిపిస్తారు. మీరు ఒక బీచ్ లో ఉన్నారు. మీ కాళ్ళకింద ఇసుక తగులున్నదని మీరు గ్రహిస్తున్నారు. మీరు నీలాకాశాన్ని చూస్తున్నారు. మీరు సముద్రపు కాకుల కూతలు, అలల సవ్వడి వింటున్నారు. అన్వేషణలో మీరు మీ స్వీయ చిత్రణతో ముందుకు నడవాలి. నా దగ్గర ధ్యానం నేర్చుకుంటున్న వారిని నేను వారికి అత్యంత సౌఖ్యంగా ఉండే ప్రదేశాన్ని ఊహించమంటే, ఒకరు సముద్రపు ఒడ్డున బాటలో సైకిల్ తొక్కుతున్నట్లుగా దర్శించవచ్చు. మరొకరు బాల్యంలో చూసిన చెట్టుమీది ఇల్లు గుర్తు చేసుకోవచ్చు.

### ఇది ప్రయత్నించండి: ఊహాచిత్రణ

మీరు ప్రయత్నించదగిన ఊహాచిత్రణలు కొన్ని: మీరు ఆన్ లైన్ వెళ్ళి ఒక యాప్ డౌన్ లోడ్ చేసుకోవచ్చు. లేదా ఒక ధ్యాన కేంద్రం దర్శించవచ్చు. మీ అభిమతానికి తగినన్ని అవకాశాలు ఉన్నాయి.

ఈ తర్వాత నేను వివరించే ఊహాచిత్రణ సాధనలకు మీ అభ్యాసం కింద ఇచ్చిన అడుగులతో మొదలు పెట్టండి.

1. సౌకర్యమైన స్థితి చూసుకోండి – కుర్చీలో ఒక మెత్త మీద నిటారుగా కూర్చోవటం, లేదా పడుకోవటం.
2. కళ్ళు మూసుకోండి.
3. మీ దృష్టికిందికి దించండి.
4. ఈ స్థితి మీకు సౌకర్యంగా ఉండేట్లు చూసుకోండి.



5. ఇప్పుడు మీ ధ్యాస ప్రశాంతత, సమతుల్యత, హాయి, నిశ్చలత, శాంతి దిశగా మళ్లించండి.
6. మీ మనసు షికారు బయళ్ళుదేరితే దానిని సున్నితంగా, సుకుమారంగా తిరిగి ప్రశాంతత, సమతుల్యత, హాయి, నిశ్చలత, శాంతికి తీసుకు రండి

### శరీర శోధన

1. మీ ధ్యాస మీ సహజ శ్వాస వద్దకు తీసుకు రండి. ఊపిరి పీల్చి వదలండి.
2. మీ ధ్యాస శరీరం మీదికి మళ్లించండి. శరీరం ఎక్కడ నేలను, ఆసనాన్ని తాకుతున్నదో, ఎక్కడ తాకటంలేదో గమనించండి. మడమలు నేలను తాకుతూ ఉంటాయి. మీ వంపులు నేలను తాకవు. నడుముకింది భాగం పడకను తాకుతూ ఉండవచ్చు. నడుము మధ్యభాగం తాకక పోవచ్చు. సూక్ష్మమైన ఈ లంకెలను గమనించండి.
3. ఇప్పుడు మీ శరీరాన్ని శోధించటం మొదలుపెట్టండి.
4. మీ కాళ్ళు మెలకువగా గమనించండి. మీ కాలివేళ్ళు, మీ వంపులు, మీ చీలమండలు, మడమలు గమనించండి. ఆ సమయంలో మీరు అనుభూతి చెందే వివిధ స్పర్శానుభవాలను, ఇంద్రియ జ్ఞానాన్ని గమనించండి. మీకు ఆ అంగం పూర్తిగా సడలినట్లు అనుభూతి కలగవచ్చు, లేదా బాధ, ఒత్తిడి, దురద లేదా మరేదైనా అనుభూతి చెందవచ్చు. ఆ అనుభూతిని మెలకువతో గమనించండి. మీరు సుముఖమైన ఉత్తేజకమైన, నివారణశక్తి లోపలికి పీలుస్తున్నారనీ, విముఖము, విషవారితము అయిన శక్తి బయటికి వదులు తున్నారనీ దర్శించండి.
5. ఇప్పుడు కాళ్ళ పైభాగానికి కడలండి. పిక్కలు (ముందు, వెనక), మోకాళ్ళు. తిరిగి శోధించి స్పర్శానుభవం గమనించండి.
6. మనసు వాహ్యాళికి బయలుదేరినప్పుడల్లా దానిని సున్నితంగా, సుకుమారంగా తిరిగి యథాస్థానానికి చేర్చండి. అక్కడ బలవంతము, ఒత్తిడి ఏమీ ఉండకూడదు. నిర్ణయాలు తీర్పులు ఉండకూడదు.
7. ఏదో ఒకచోట మీకు నొప్పికలగవచ్చు. ఆ నొప్పి అంతకు మునుపు మీకు తెలిసి ఉండక పోవచ్చు. నొప్పితో ఉందండి. దానిని గమనించండి. దానిలోకి మూడు సార్లు ఊపిరి పీల్చి వదలండి.

8. మీరు శోధిస్తున్న వివిధ అవయవాలకు మీరు కృతజ్ఞత చెప్పవచ్చు.
9. ఇలా తలదాకా మీ శరీరంలో ప్రతి ఒక్క అవయవానికీ చేస్తూ పొండి. మీరు మీకు ఇష్టమైనంత నిదానంగా, లేదా వేగంగా కదలవచ్చు. కానీ తొందర పడవద్దు.

### పవిత్ర స్థానం సృష్టించండి

1. మీకు ప్రశాంతంగా, విశ్రాంతిగా అనిపించే స్థలంలో ఉన్నట్లు దర్శించండి. అది ఒక బీచ్ కావచ్చు, ప్రకృతిలో నడక, తోట, కొండ ఏదైనా కావచ్చు.
2. ఇక్కడ మీరు నడుస్తున్నారు. మీ కాళ్ళకింది నేల, ఇసుక, నీరు అనుభూతి చెందండి.
3. కళ్ళు తెరవకుండానే మీ ఎడమవైపుకు చూడండి. ఏమి చూశారు? అది గమనిస్తూనే నడక సాగించండి.
4. కుడివైపుకు చూడండి. ఏమి చూశారు? గమనిస్తూనే నడక సాగించండి.
5. మీ చుట్టూ కనిపించే రంగులు, నిర్మాణం, దూరాభారాలు మెలకువతో గమనించండి.
6. ఏమి వినిపిస్తున్నది? పక్షుల కూతలు, నీటి చప్పుడు, గాలి సవ్వడి?
7. మీ ముఖం మీద తగిలే గాలిని, వీవనను అనుభూతి చెందండి.
8. కూర్చోవటానికి అనువైన ప్రశాంతమైన స్థలం చూడండి.
9. ప్రశాంతత, సమతుల్యత, హాయి, నిశ్చలత, శాంతి లోపలికి పీల్చండి.
10. పీడన, ఒత్తిడి, విముఖత బయటికి వదలండి.
11. మీరు ప్రశాంతంగా, విశ్రాంతి పొందాలనిపించినప్పుడు ఈ స్థలానికి వెళ్ళండి.

### ఉనికి, మానస చిత్రం

మనం కోరుకున్నందువల్ల కాక, మనం ఒకేపని పునరావృతంగా చెయ్యటంవల్ల మన మానస చిత్రాలు ఏర్పడుతాయి. ఒక సమయాన్ని ఉద్దేశపూర్వకంగా ఒక జ్ఞాపకంగా మార్చటానికి ఊహాచిత్రణ ప్రయోగించవచ్చు. ఒక స్మృతి, సృష్టించటానికి, లేదా ఒక ఆనందం, సంతోషం, ప్రయోజనం సృష్టించటానికి ఈ ఊహాచిత్రణ వినియోగించండి. ఒక పూర్వస్మృతితో - మీకు అమితానందం కలిగిన క్షణాలు, మీకు ఆనందం కలిగించే స్థలానికి, సమయానికి పునరాగమనం - చెయ్యి కలపటానికి కూడా

ఈ ప్రక్రియ వినియోగించవచ్చు. మీరు ఒక స్మృతి సృష్టిస్తూ ఉంటే మీ కళ్ళు తెరిచి ఉంచండి. మీరు పూర్వ స్మృతికి చేరటానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉంటే కళ్ళు మూసుకోండి.

నేను ఆదుర్దా ప్రక్రియ 5-4-3-2-1 ప్రయోగిస్తాను. మీరు చూడగలిగిన ఐదు వస్తువులు, మీరు తాకగలిగిన నాలుగు వస్తువులు, మీరు వినగలిగిన మూడు వస్తువులు, మీరు ఆఘ్రాణించగలిగిన రెండు వస్తువులు , మీరు రుచిచూడగలిగిన ఒక వస్తువును కనుక్కో బోతున్నాం.

1. మొదట మీరు చూడగలిగిన ఐదు వస్తువులను కనుక్కోండి. ఆ అయిదూ కనుక్కున్న తర్వాత, ఒక్కొక్కదానిని ధ్యానతో చూడండి. మీ ఏకాగ్రత ఒకదానినుంచి మరొకదానికి క్రమంగా కదల్చండి.
2. ఇప్పుడు మీరు తాకగలిగిన నాలుగు వస్తువులు కనుక్కోండి. మీరు వాటిని తాకుతున్నారని ఊహించండి. వాటి విభిన్న నిర్మాణాలు గమనించండి. మీ ఏకాగ్రత ఒకదానినుంచి మరొకదానికి క్రమంగా మళ్లించండి.
3. మీరు వినగలిగిన మూడు వస్తువులు కనుక్కోండి. మీ ఏకాగ్రత ఒకదానినుంచి మరొకదానికి కదిలించండి.
4. మీరువాసన చూడగలిగిన రెండు వస్తువులు కనుక్కోండి. అవి పువ్వులా? నీరా? ఏమీ లేదా? మీ ధ్యాన ఒకదానినుంచి మరొకదానికి క్రమంగా కదిలించండి.
5. మీరు రుచి చూడగలిగిన ఒక వస్తువును కనుక్కోండి.
6. ప్రతి ఇంద్రియానికి మీరు సేవ చేశారు గనక, ఆనందాన్ని, సంతోషాన్ని లోనికి పీల్చండి. మీ శరీరంలోకి గ్రహించండి. ఆ అనుభూతికి స్పందనగా మీలో నవ్వు ప్రతిఫలించ నియ్యండి.
7. ఆ క్షణాన్ని మీరు శాశ్వతంగా పట్టుకున్నారు. ఊహించిత్రణ ద్వారా దానిని మీరు ఎప్పుడైనా దర్శించ వచ్చు.

ಮೂಡವ ಭಾಗಂ

**ಇವ್ವಂಡಿ**



తొమ్మిది

# కృతజ్ఞత

లోకంలో అత్యంత శక్తివంతమైన ఔషధం

ప్రతి ఒక్కదానినీ, సాధారణమైనదానినికూడా, మెచ్చుకోండి.

ప్రత్యేకించి సాధారణ విషయం.

--పెమ చోడ్రాన్

మనసుకు అంతర్ముఖంగా చూడటానికి తర్ఫీదు ఇస్తే, బాహ్యప్రపంచంలో వ్యక్తులతో ఎలా ప్రవర్తిస్తామో గమనించటానికి సిద్ధంగా ఉన్నామన్నమాట. మన జీవితాలలో అన్నిటికీ మనం కృతజ్ఞులంగా ఉండాలని చెప్పటం ఈనాడు పరిపాటి అయిపోయింది (మనం అందరమూ అదృష్ట వంతులం). కానీ ఏదో ఒక సందర్భానికి అనుగుణంగా కృతజ్ఞత చెప్పటం వేరు, మనకు నిత్యజీవితంలో లభించిన సంపదల దాతకు హృదయ పూర్వకంగా కృతజ్ఞత చెప్పటం వేరు.

బెనెడిక్టైన్ సాధువు బ్రదర్ డేవిడ్ శ్టాండిల్ రాస్ట్ - డబ్బుతో నిమిత్తం లేకుండా మీకు విలువ కలిగించే వస్తువును మీరు గుర్తిస్తారు. అప్పుడు మీలో ప్రశంసా పూర్వకమైన ఒక అనుభూతి కలుగుతుంది. 'కృతజ్ఞత అంటే అదే' అంటారు రాస్ట్.

న్నేహితుడి ఊరడింపు మాటలు, దయామయమైన భావనూచన, ఒక అవకాశం, ఒక పాఠం, కొత్త దిండ్లు, మన ఆత్మీయులు అనారోగ్యంనుంచి కోలు కోవడం, ఆనందకరమైన సందర్భాల సృష్టి, ఒక వేగన్ చాక్లెట్ డబ్బా వీటిలో ఏదైనా కావచ్చు, లేదా మరేదైనా కూడా కృతజ్ఞతకు కారణం కావచ్చు. ఉదయాన్నే మీరు కృతజ్ఞతాభావంతో ఆరంభిస్తే రోజంతా మీకు అవాంతరాలకు బదులు

అవకాశాలు ఎదురవుతాయి. మీరు సాకులకు, ఫిర్యాదులకు కాక సృజనాత్మకతకు ఆకర్షితులవుతారు. మీ విముఖమైన ఆలోచనలతో ముడుచుకుని కూర్చోవడం కాకుండా ముందడుగు వేయడానికి కొత్త దారులు కనుక్కుంటారు.

ఈ అధ్యాయంలో కృతజ్ఞత పట్ల మన మెలకువను విస్తృతం చేయబోతున్నాం అందువల్ల కలిగే మేలు తెలుసుకోబోతున్నాం. తర్వాత ప్రతిరోజు మనము కృతజ్ఞులుగా ఉండటానికి కారణాలు వెతికి తెలుసుకుంటాము. చిన్న పెద్ద అన్నిటికీ, మనకు మేలు చేకూర్చిన వాటికి ఎప్పుడు ఎలా కృతజ్ఞతలు తెలపాలో నేర్చుకుంటాం.

## కృతజ్ఞత మీకు మేలు చేస్తుంది

కృతజ్ఞతవల్ల నిజమైన మేలు జరుగుతుంది అని నమ్మటం కష్టం. అక్కడే విజ్ఞానశాస్త్రం సహకరిస్తుంది. కృతజ్ఞత వల్ల మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది, ఆత్మ అవగాహన పెరుగుతుంది, సంబంధ బాంధవ్యాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి, ఆత్మ సంతృప్తి పెరుగుతుంది అని చెబుతుంది విజ్ఞానశాస్త్రం.

కృతజ్ఞత వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు కొలవటానికి శాస్త్రవేత్తలు రెండు బృందాలను విడివిడిగా దినచర్య వ్రాయమన్నారు. ఒక బృందం వారు కృతజ్ఞతా భావం కలిగించే విషయాలు రాయాలి. రెండో బృందం వారిని హడావిడి చేసి చికాకుపరిచే విషయాలను వ్రాయమన్నారు. ఆ పని పూర్తి అయ్యేసరికి కృతజ్ఞతా భావాలు రాసిన బృందం తక్కువ ఒత్తిడి ఉన్నట్లు చెప్పారు. మరొక అధ్యయనంలో కాలేజీ విద్యార్థులను తీసుకున్నారు. వారందరికీ మనసులు రోజంతా పరుగులు తీస్తున్న ఆలోచనలతో, చింతలతో నిండి ఉన్నాయి. నిద్రపోయే ముందు 15 నిమిషాల పాటు ఆరోజున తమకు కృతజ్ఞతా భావం కలిగించిన విషయాలను వ్రాయమన్నారు. అలా రాసిన తర్వాత వారి ఆలోచనల పరుగులు తగ్గాయి, వారికి మంచి నిద్ర పట్టింది.

## ఇది ప్రయత్నించండి: కృతజ్ఞతా దినచర్య వ్రాయండి

ప్రతిరాత్రీ అయిదునిమిషాలపాటు మీకు ఆనాడు కృతజ్ఞతా భావం కలిగించిన విషయాలు వ్రాయండి.

మీరు ప్రయోగపూర్వకంగా తెలుసుకో దలిస్తే, ఒకవారం రోజులపాటు రోజూ మీరు ఎన్ని గంటలు నిద్ర పోతున్నారో వ్రాసి ఉంచండి. ఆ తర్వాతి వారం కృతజ్ఞతా దినచర్య వ్రాయటం మొదలు పెట్టండి. మర్నాడు ఉదయం మీ నిద్ర ఎలా ఉన్నదో వ్రాయండి. ఏమైనా తేడా తెలుస్తున్నదా?

## కృతజ్ఞత – మనసు

కోతిమనసు మన విముఖత్వాన్ని పెంచిపెద్ద చేస్తుంది. మనం పనికిరాని వాళ్ళమనీ, చేతగాని వాళ్ళమనీ మనలను నమ్మించటానికి ప్రయత్నిస్తుంది. సహేతుకమైన సాధువు మనసు ఇతరులు మనకోసం తమ సమయాన్ని, శక్తిని, ఆప్యాయతను వెచ్చించారని బదులు చెబుతుంది. మన తరపున వాళ్ళు ప్రయత్నం చేశారు. వాళ్ళ దయకు మన కృతజ్ఞత తెలపటం మన ఆత్మాభిమానానికి సూచన. మనం పనికిమాలిన వాళ్ళం అయితే, వాళ్ళు మనకు చూపిన ఔదార్యానికి కూడా విలువ లేకుండా పోతుంది.

మనలో ఉన్న చెడు అనుభవాలను, బాధను అధిగమించటానికి కృతజ్ఞత సహాయ పడుతుంది. ఈర్ష్య, కృతజ్ఞత ఒకేసారి అనుభూతి చెందటానికి ప్రయత్నించండి! ఊహించటం కూడా కష్టం, కదా! మీలో కృతజ్ఞత ఉంటే మరి దేనికీ స్థానం లేదు. ఒకేసారి సుముఖం, విముఖం అనుభూతులమీద కేంద్రీకరించటం అసాధ్యం అంటారు యూనివర్సిటీ ఆఫ్ కాలిఫోర్నియా (లాస్ ఏంజెలిస్) నాడీశాస్త్రవేత్త అలెక్స్ కోల్ప్. మనం కృతజ్ఞత అనుభూతి చెందినప్పుడు, మన మెదడు దోపామిన్ (ప్రతిఫల రసాయనం) విడుదల చేస్తుంది. మళ్ళీ మళ్ళీ అదే అనుభూతి చెందాలని మనకు అనిపిస్తుంది. అందువల్ల కృతజ్ఞత మనకు ఒక అలవాటయి కూర్చుంటుంది. “మనం కృతజ్ఞులుగా ఉండవలసిన విషయాలు గమనించుతున్నప్పుడు, మన మెదడు మనం కృతజ్ఞులుగా ఉండవలసిన మరిన్ని విషయాలకోసం వెతుకుతూ ఉంటుంది.” అంటారు కోల్ప్. “అది సుగుణావృత్తం.”

గాయాలను ఆధారాలను అధిగమించటంలో కృతజ్ఞత పెద్దపాత్ర వహిస్తుందని పరిశోధకులు చిరకాలంగా చెబుతున్నారు. 2006 లో ఒక అధ్యయనం ప్రచురణ అయింది. అందులో కృతజ్ఞతా హృదయులైన వియత్నాం యుద్ధయోధులు యుద్ధానంతరం పరిణామ గాయాలను అతి తక్కువ స్థాయిలో అనుభూతి చెందారని ఈ అధ్యయనం చెబుతోంది. మీకు విడాకులవంటి గాయం కలిగి ఉంటే, లేదా ఆత్మీయులను ఎవరినైనా కోల్పోయి ఉంటే – ఏదైనా మీ భావావేశాలను విపరీతంగా గాయపరచి ఉంటే – కృతజ్ఞత దానికి సరైన ఔషధం.

కృతజ్ఞత మనసుకే కాక శరీరానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. విషపూరితమైన ఆవేశాలు విపరీతమైన మంటలు, వాపులు కలిగిస్తాయి. తత్కారణంగా హృద్రోగంతో సహా అనేక దీర్ఘకాల వ్యాధులు సంభవిస్తాయి. కృతజ్ఞత ఈ విషపూరితమైన ఆవేశాలను అడ్డుకుంటుంది.



కృతజ్ఞతామయులైన వ్యక్తులు ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాక, ఆరోగ్యకరమైన కార్యకలాపాలలో పాల్గొంటారు. ఒకవేళ అనారోగ్యం పాలైతే వెంటనే చికిత్స పొందుతారు.

కృతజ్ఞత వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. డాక్టర్ మురళీ దొరైస్వామి డ్యూక్ యూనివర్సిటీ మెడికల్ సెంటర్లో బయాలజిక్ సైకాలజీ విభాగం అధిపతి. ఆయన ఏ బి సి న్యూస్ తో “ కృతజ్ఞత ఒక ఔషధం అయి ఉంటే ప్రపంచంలో అది అతివిస్తృతంగా అమ్ముడు పోయేది. అది శరీరంలో ముఖ్యమైన ప్రతి అవయవానికి ఆరోగ్యం చేకూర్చుతుంది..” అంటారు.

## దైనందిన కృతజ్ఞత

కృతజ్ఞత మీకు మేలు చేస్తే, అధికమైన కృతజ్ఞత ఇంకా ఎక్కువ మేలు చేయాలి కదా. కనుక మన దైనందిన జీవితంలో కృతజ్ఞత పెంచటం ఎలాగో పరిశీలించి చూద్దాం. సాధువులు నిరంతరం ప్రతి ఒక్క దానికి కృతజ్ఞులుగా ఉంటారు. బౌద్ధ ఆయన లో సుత్త పిటకం “ సాధువులారా మీ శిక్షణ ఈ విధంగా ఉండాలి. ‘మేము నిత్యము కృతజ్ఞులుగా ఉంటాము. మాకు కలిగిన అతి సూక్ష్మమైన మేలు కూడా మేము ఉపేక్షించం.’”

నేను ఆశ్రమంలో చేరిన కొద్ది రోజులలోనే కృతజ్ఞతలో మరుపురాని పాఠం నేర్చుకున్నాను.

ఒక వరిష్ట సాధువు కొత్తగా చేరిన మమ్మల్ని అందరినీ మేం అందుకు అర్హులం కాదు అనుకున్న ఒక అనుభవం వ్రాయమన్నారు. మేము మా నోటు పుస్తకాలు బరబర రాస్తూ ఉంటే చుట్టూ నిశ్శబ్దం రాజ్యం చేసింది. నేను నాకు కౌమారదశలో జరిగిన ఒక అనుభవం రాయటానికి నిశ్చయించుకున్నాను. అది నా స్నేహితుడు నన్ను ద్రోహం చేసిన సంఘటన.

సుమారు 15 నిమిషాల తర్వాత నేను వ్రాసిన దానిని అందరితోనూ పంచు కున్నాను. ఒక అమాయకుడు తన సోదరి అకాల మరణం చెందటం వల్ల కలిగిన బాధ వర్ణించాడు. కొందరు ప్రమాదాలు, గాయాలను గురించి రాశారు. మరికొందరు కోల్పోయిన ఆవులను గురించి రాశారు. అంతా ముగిసిన తర్వాత మా గురువు అవును మేము రాసిన అనుభవాలు అన్నీ సరైనవే అన్నారు. కానీ మేమందరము విముఖమైన సంఘటనలనే ఎంచుకున్నామని ఆయన వేలెత్తి చూపారు. ప్రయత్నంతో కాక అదృష్టవశాత్తు, లేదా ఎవరి దయవలనో కలిగిన ఆశ్చర్యకరమైన ఆనందకరమైన సంఘటనను గురించి ఎవరూ రాయలేదు. మేము అర్హులముకాము అనిపించిన ఆశ్చర్యకరమైన ఆనందకరమైన సంఘటన ఎవరూ వ్రాయలేదు.

మనం అందరమూ మనకు దురదృష్టం కలగకూడదనే ఆలోచనకు

అలవాటు పడిపోయాము. అంతేకాక మనకు కలిగే అదృష్టానికి యోగ్యులమని కూడా మన అభిప్రాయం. అప్పుడు మాకు కలిగిన అదృష్టాన్ని గురించి ఆలోచించడంలో మేమంతా నిమగ్నం అయ్యాం. మనలను పెంచి పోషించడానికి వసతులు ఉన్న కుటుంబంలో పుట్టడం, మనం చేసిన దానికంటే మనకోసం తమ జీవితాలు వెచ్చించిన వ్యక్తులు, మన జీవితానికి ఉన్నతి కల్పించిన అవకాశాలు వగైరా. మనకు లభించిన దానిని గుర్తించి అనుభూతిచెంది కృతజ్ఞత వ్యక్త పరిచే అవకాశం సాధారణంగా మనం కోల్పోతాం.

ఈ అభ్యాసంతో నేను నా జీవితంలో మొట్టమొదటిసారిగా కృతజ్ఞత అనుభూతి చెందిన ఈ సంఘటనకు చేరాను. అంతవరకు అది నా జన్మనాకు అన్నట్లుగా అనుభూతి చెందాను.

మా అమ్మానాన్నలతో తొలిసారిగా నేను భారతదేశం దర్శించినప్పుడు నా వయసు 9 సంవత్సరాలు. టాక్సీలో హోటల్ కు వెళుతూ ఒక రెడ్ లైట్ దగ్గర ఆగాము. కారు కిటికీలోనుంచి నేను ఒక అమ్మాయి కాళ్లు చూశాను. ఆమెకు బహుశా నా వయసే ఉంటుంది. ఆమె దేహం పై భాగం అంతా చెత్తకుండి లోపల ఉన్నది. ఆమె అందులో దేనికోసమో వెతుకుతున్నది.. బహుశా ఆహారం కోసం అయివుండవచ్చు. ఆమె లేచి నిలుచున్నప్పుడు చూసి నేను నిర్విణ్ణుడినయ్యాను. ఆమెకు చేతులు లేవు. ఆమెకు ఎలాగైనా సరే సహాయం చేయాలని ఆశ పడ్డాను.. కానీ మాకారు కదలటంతో నేను నిస్సహాయుడిని అయ్యాను. ఆమె నా చూపు గమనించింది. నవ్వింది. నేను కూడా నవ్వుతూ సమాధానం చెప్పాను. అప్పుడు నేను చేయగలిగింది అంత మాత్రమే.

హోటల్ చేరిన తరువాత నేను చూసిన ఆ అమ్మాయిని తలుచుకుంటే చాలా దిగులు వేసింది. నేను ఏదైనా చేసి ఉండాల్సింది అనిపించింది. లండన్ లో మా సమాజం నా మనసులో మెదిలింది. మాలో చాలా మందిమి క్రిస్మస్ జాబితాలు, పుట్టినరోజు వేడుకలు, అభిరుచులకు అలవాటు పడిపోయాము. బయట బతుకు భారమైన బాలలు ఎందరో ఉన్నారు! అది ఒక పెద్ద మేలుకొలుపు.

మా కుటుంబంతోబాటు ఆ హోటల్ రెస్టారెంట్లో లంచ్ కి వెళ్ళాను. పక్కన ఎవరో పిల్లవాడు తనకు ఇష్టమైన వస్తువు ఏదీ ఆ మెనూలో లేదని యాగీ చెయ్యటం విన్నాను. నేను హడలిపోయాను. ఇక్కడ మేము మాకు ఇష్టమైనది, నచ్చింది లేవని గొడవ చేస్తున్నాము. అక్కడ ఆ అమ్మాయి చెత్త కుండీ తప్ప తినటానికి ఏమీ లేక అలమటిస్తున్నది.

ఈనాడు నేను ఆ అనుభూతిని అంత వివరంగా చెప్పలేక పోయే వాడినేమో. కానీ ఈనాడు నాకు ఎంత లభించిందో లెక్క వేశాను. మేమిద్దరము ఎవరికి ఎక్కడ పుట్టాము అన్నదే మా ఇద్దరి మధ్య ఉన్న అగాధమైన వ్యత్యాసం. నిజానికి మా నాయన

పూణేలోని మురికివాడలలో చెమటోడ్డి పైకి వచ్చారు. విపరీతమైన ఆ కృషి, త్యాగాల ఫలితం నాకు దక్కింది.

ఆశ్రమంలో నేను కృతజ్ఞత అభ్యాసం ప్రారంభించాను. తొమ్మిది సంవత్సరాల వయసులో నాకు కలిగిన మెలకువతో ఆరంభం చేశాను. నా జీవితం, నా ఆరోగ్యం, సౌఖ్యం, భద్రత, భోజనం, నీడ, ఆప్యాయత నిత్యం లభిస్తాయనే విశ్వాసము వీటన్నిటికీ కృతజ్ఞత అనుభూతి చెందాను. అదంతా నాకు లభించిన వరం.

ఈ విశ్వం మనకు ప్రసాదించిన కానుకలకు అలవాటుగా ఒక ప్రశంస తెలపటానికి సాధువులు ప్రతిరోజూ ఉదయం కృతజ్ఞత తెలపటంతో ప్రారంభిస్తారు. అక్షరాలా. మేము ఉదయం కళ్ళు తెరవగానే మా చాపలమీద బోర్లా తిరిగి భూమాతకు ప్రణామాలు ఆర్పిస్తాం. ఆ మాత మనకు ఇచ్చినదానికి - చూడటానికి వెలుతురు, నడవటానికి నేల, పీల్చటానికి గాలి - ధన్యవాదాలు ఆర్పిస్తాం.

### ఇది ప్రయత్నించండి: దినసరి కృతజ్ఞత అభ్యాసం

ఉదయం కృతజ్ఞత. నన్ను చెప్పనివ్వండి. పొద్దున నిద్ర లేవగానే మీరు చేసే మొదటి పని మీ ఫోను చెక్ చేయటం. ఉదయమే మెదడును తట్టి లేవటానికి అది ఒక సులువైన పనిగా తోచవచ్చు. కానీ ఇంతకు ముందు చెప్పినట్లుగా ఆ రోజుకు అది శుభారంభం కాదు. ఇది ప్రయత్నించండి - ఇందుకు కేవలం ఒక నిమిషం సమయం చాలు. (మళ్ళీ నిద్రతో కళ్లు మూతలు పడతాయి అన్నంతగా మీరు అలిసిపోయి ఉంటే స్నూజ్ అలారం పెట్టుకోవడం మర్చిపోకండి). పడక మీద అలాగే ఉండి బోర్లా తిరగండి. మీ చేతులు ప్రార్థనా ముద్రలో పెట్టండి. శిరస్సు వంచండి. అప్పుడు ఒక క్షణం పాటు మీ జీవితంలో ఏదో ఒక మంచిని గురించి ఆలోచించండి మీకు ఉత్తేజం కలిగించే గాలి, వెలుతురు, మిమ్మల్ని ప్రేమించే ఆత్మీయులు, మీకోసం కాచుకుని ఉన్న కాఫీ అన్నీ....

భోజనం కృతజ్ఞత. ఈ భూమిమీద ప్రతి తొమ్మిది మందిలో ఒకరికి తినటానికి తిండి ప్రతిరోజూ ఉండదు. అంటే సుమారుగా 800 మిలియన్ ప్రజలు. ప్రతిరోజూ ఏదో ఒక భోజనం ఉండడం ఒక వరం. తినబోయేముందు ఒక్క నిమిషం ఆ భోజనం లభించినందుకు ధన్యవాదాలు తెలియజేయండి. అమెరికన్ గ్రామీణ ప్రార్థనలో ఏదో ఒకటి ఎంచుకోండి. లేకపోతే మీకు ఇష్టమైన ప్రార్థన చేయండి. మీకు కుటుంబం ఉంటే ఒకరి తర్వాత ఒకరు ధన్యవాదాలు చెప్పండి.

ప్రపంచం అంతటా చిరకాలంగా వస్తున్న ప్రాచీన ప్రార్థనలు అనేకం ఉన్నాయి. ప్రాచీన అమెరికావాసులలో కృతజ్ఞతలు తెలిపే ఆచారాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. బౌద్ధ పండితుడు, పర్యావరణ క్రియాశీలి అయిన జోనా మేసీ వాటిలో ఒక సాంప్రదాయాన్ని వర్ణిస్తారు. ఒనంగాడ (న్యూ యార్క్ ప్రాంతం) స్కూల్లో పిల్లలు అందరూ కృతజ్ఞత తెలియజేయటానికి ఉదయం సమావేశం అవుతారు. ఒక ఉపాధ్యాయురాలు “మన మనసులు అన్నీ ఏకంచేసే మన పెద్దన్న సూర్య భగవానుడికి ధన్యవాదాలు చెబుదాం. ఆయన మనము అందరము ఒకరినొకరు చూసుకోవటానికి అవసరమైన వెలుగు ప్రసాదిస్తాడు. విత్తనాలు పెరగటానికి అవసరమైన వెచ్చదనాన్ని కల్పిస్తారు.” అని ఆరంభిస్తారు. అదేవిధంగా మొహాక్ ప్రజలు ప్రార్థన చేస్తారు. ఆ ప్రార్థనలు చుట్టూ ఉన్న ప్రజలకు., భూమాతకు, జలాలకు, చేపలకు, చెట్లకు, ఆహారపదార్థాల మొక్కలకు, ఔషధ వృక్షాలకు జంతువులకు చెట్లకు పక్షులకు నాలుగు వైపుల నుంచి వీచే గాలులకు, ఉరుముల తాత గారికి, అందరికీ పెద్దన్న సూర్యుడికి, పితామహి చంద్రుడికి, నక్షత్రాలకు, జ్ఞానులైన గురువులకు, సృష్టికర్తకు కృతజ్ఞత తెలుపుతూ ప్రార్థిస్తారు. మన చుట్టూ ఉన్న ప్రాథమిక నిత్యజీవితావసరాలకు మనము కృతజ్ఞత తెలపటం మొదలు పెడితే ఈ ప్రపంచం ఎలా ఉంటుందో ఒక్కసారి ఊహించండి.

### ఇది ప్రయత్నించండి: కృతజ్ఞతా ధ్యానాలు

మీరు తలుచుకున్నప్పుడల్లా కృతజ్ఞతాభావం కలగడానికి ఈ క్రింది ధ్యానాలు ప్రయత్నించమని నా సూచన.

### ఓం నమో భగవతే వాసుదేవాయ

మేము ఆశ్రమములో ఈ మంత్రం జపించే వాళ్ళం. 273 పేజీలో ఇది చర్చించాను. ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలు చదివే ముందు ఆ శాస్త్రాల ఉనికికి కారకులైన పెద్దలందరికీ కృతజ్ఞతాపూర్వకంగా ఈ ప్రార్థన చేసేవాళ్ళం. మనకు మార్గదర్శకులైన వారికి, సూక్ష్మదృష్టి ప్రసాదించిన గురువులకు, యతీంద్రులకు మన ధన్యవాదాలు తెలియజేయటానికి ఈ మంత్రం వినియోగించవచ్చు.

### “...ఇందుకు నా కృతజ్ఞత”

కూర్పుని శరీరం సడలించి, ప్రాణాయామం చేసిన తర్వాత “... ఇందుకు నా కృతజ్ఞత తెలుపుతున్నాను”. ఇందులో ఖాళీలు పూర్తి చేయటానికి మీకు తోచిన కొన్ని పదాలు వరాలు చేర్చవచ్చు. ఈ అభ్యాసంతో మీ ధ్యాన కేంద్రీకృతం అవుతుంది. ఆ సమయంలో మీ మనసులోకి విముఖ ఆలోచనలు ప్రవేశించవచ్చు.

ఆ ఆలోచన మూలానికి వెళ్లి అందులో మీరు కృతజ్ఞత చెప్పవలసిన అంశం వెతకండి. ఇది మీరు ఒక దినచర్యగా కూడా రాయవచ్చు. లేదా మీ స్వరం రికార్డ్ చేసి ఉంచవచ్చు. మీకు అవి విముఖ ఆలోచనలు మళ్ళీ కలిగితే, అది ఒక హెచ్చరిక అవుతుంది.

### ఆనంద సందర్భం

ధ్యానంలో మీకు ఆనందం కలిగిన దేశకాలానికి మీ మనసును తీసుకువెళ్ళండి. ఆ మహానందానుభూతిని మళ్ళీ మీ మనసులో ప్రవేశపెట్టండి. మీ ధ్యానం ముగిసిన తర్వాత కూడా ఆ ఆనందానుభూతి మీ వెంటనే ఉంటుంది.

### కృతజ్ఞత అభ్యాసం

కృతజ్ఞతను మీ దినచర్యలో ఒక అంశంగా చేర్చటం సులువైన పని. ఇక్కడ నేను ఒక విషయం చెప్తాను. అది చిన్నవిషయం ఏమీ కాదు. మీరు సర్వకాల సర్వావస్థల్లోనూ కృతజ్ఞులుగా ఉండాలని నా కోరిక. మీ జీవితం పరిపూర్ణంగా లేకపోవచ్చు. కానీ కృతజ్ఞతను మీ కండరాలలాగా పెంచండి. ఇప్పుడు శిక్షణ ఇస్తే కాలక్రమేణా అది బలం వుంజుకుంటుంది.

పేద మనస్సును మార్చేది కృతజ్ఞత అంటారు జెన్ మాస్టర్ రోషి జోన్ హాలీఫాక్స్. ఈ మనస్తత్వానికి, ప్రాపంచిక పేదరికానికి ఎంతమాత్రము సంబంధం లేదంటారు ఆమె. మనము పేదమనసులో చిక్కుకుపోయినప్పుడు, మనకు లేనిదానిని గురించే ఆలోచిస్తూ ఉంటాము. ఆప్యాయతకు, అనురాగానికి మనము అనర్హులమని అనుభూతి చెందుతాం. మనకు ఉన్నదంతా మర్చిపోతాము. పేదమనసు మన కృతజ్ఞతను, దానితో పాటు మన సమగ్రతను నేల రాస్తుంది. ఈ పేదమనసు నుంచి బయట పడటానికి సచేతనంగా కృతజ్ఞత అభ్యాసం చేయడం ఉత్తమమైన మార్గం.

సచేతనంగా కృతజ్ఞతను అభ్యాసం చేయటాన్ని గురించి బ్రయాన్ ఆక్టాన్ విపులీకరిస్తారు. ఆయన యాహూ లో 11 సంవత్సరాలు ఉద్యోగం చేశారు. అప్పుడు ఆయన ట్విట్టర్ లో ఒక ఉద్యోగానికి దరఖాస్తు పెట్టారు. ఆయనకు తన పనిలో తగిన శక్తి సామర్థ్యాలు ఉన్న కూడా ఆయనకు ఆ ఉద్యోగం దొరకలేదు. ఆ వార్త అందుకున్నప్పుడు ఆయన “ట్విట్టర్ హెడ్ క్వార్టర్స్ నన్ను తిరస్కరించింది. పర్వాలేదు... లేకపోతే ప్రతిరోజూ ఆఫీసుకు రానుపోను చాలా దూరం అయ్యేది.” అని ట్వీట్ చేశారు. ఆ తర్వాత ఆయన ఫేస్ బుక్ లో ఒక ఉద్యోగానికి దరఖాస్తు పెట్టారు. ఆ తరువాత ఆనతి కాలంలోనే

ఆయన “ఫేస్ బుక్ నన్ను నిరాకరించింది. కొందరు అద్భుత వ్యక్తులను కలుసుకొనే అవకాశం కలిగింది. జీవితంలో తర్వాతి సాహసం కోసం ఎదురు చూస్తున్నాను.” అని ట్వీట్ చేశారు సామాజిక మాధ్యమాలలో తన వైఫల్యం ప్రకటించడానికి ఆయన సందేహించలేదు, వెనకాడలేదు. చేయిజారిన ఆ అవకాశాలకు కృతజ్ఞత చెప్పటం మర్చిపోలేదు. ఈ ఎదురు దెబ్బలు తగిలిన తర్వాత ఆయన తన విశ్రాంతి సమయంలో ఒక యాప్ సృష్టించారు. బ్రయన్ ఆక్టన్ సహస్రస్థి చేసిన ఆ యాప్ వాట్సాప్. ఐదు సంవత్సరాల తరువాత ఫేస్బుక్ ఆ యాప్ ను 19 బిలియన్ డాలర్లకు కొన్నది!

ఆక్టన్ ను తిరస్కరించిన ఉద్యోగాలలో ఆయనకు వాట్సాప్ ద్వారా దొరికిన దానికంటే చాలా చాలా తక్కువ మొత్తం లభించి ఉండేది. ఆ తిరస్కారాలలో కూరుకుపోయి పేద మనస్తత్వం అలవరచుకునే బదులు, ఆయన కృతజ్ఞతాపూర్వకంగా ముందు ముందు ఏమి రాబోతున్నదోనని వేచి ఉన్నారు.

ఆ క్షణాన ఏమీ నిర్ధారించకండి. మీరు దేనినైనా చెడ్డదిగా భావిస్తే మనసు దానిని నమ్ముతుంది. దానికి బదులు జీవితంలో ఎదురుదెబ్బలకు కృతజ్ఞులుగా ఉండండి. జీవనయానం డొంకతిరుగుడు దారిన దాని మానాన దానిని సాగనివ్వండి. ఈ విషయం మీ కోసం మరి ఏదో సిద్ధంగా ఉంచి ఉండవచ్చు.

ఇక్కడ ఒక సాధువు కథ ఉన్నది. ఆయన ప్రతిరోజు బావి దగ్గర నుంచి రెండు బకెట్లలో నీళ్లు మోసుకు వచ్చేవారు. ఆ బకెట్ లలో ఒకదానికి చిల్లులు ఉన్నాయి. ఆ బకెట్టు రిపేరు చేయకుండా ఆయన రోజు నీళ్లు మోసుకుని వచ్చేవారు. ఒకరోజు దారిన పోయేవారు ఎవరో నీళ్లు కారుతున్న బకెట్లో ఎందుకు నీళ్లు మోసుకుని పోతున్నావు అని అడిగారు ఆయనను. అప్పుడు ఆ సాధువు చెప్పారు. నీళ్లు కారని బకెట్ ఉన్న వైపు దారి అంతా బంజరు భూమిలాగా ఉన్నది. దారికి రెండవవైపు చిల్లుల బకెట్ లో నుంచి నీరు కారిన చోట చక్కని అడవి పువ్వులు వికసించాయి. నా లోపం వల్ల నా పరిసరాలకు అందం చేకూరింది అన్నారు ఆయన.

పసితనంలోనే తెలియని వ్యాధితో చెవుడు, గుడ్డితనం పొందిన హెలెన్ కెల్లర్ “ మన ఆనందానికి ఒక తలుపు మూసుకుపోతే మరొక తలుపు తెరుచుకుంటుంది. కానీ మనం ఆ మూసుకుపోయిన తలుపునే చూస్తూ కూర్చుని, తెరుచుకున్న తలుపులు చూడనే చూడం.” అంటారు.

ఏదైనా మీరు ఆశించిన ప్రకారము జరగకపోతే “ నాకోసం మరి ఏదో

కాచుకొని ఉన్నది” అని మీకు మీరు చెప్పుకోండి. అంతే. నా ఉద్యోగం పోయినందుకు నేను కృతజ్ఞుణ్ణి అని మీరు ఆలోచించనవసరం లేదు. మీరు “నేను కోరుకున్నది ఇదే. ఇది ఒక్కటే సరైన సమాధానం.” అంటున్నప్పుడు ఆ ‘ఇది’ మీద మీ శక్తింతా ప్రయోగించండి. “ఇది సఫలం కాలేదు. కానీ ఇంతకు మించినది ఏదో ఉంటుంది.” అని మీరు అంటున్నప్పుడు శక్తి అంతా అవకాశాలమయమయిన భవిష్యత్తులోకి జరుగుతుంది.

మరెన్నో అవకాశాలు సాధ్యం అని మీరు మనసారా ఎప్పుడయితే నమ్ముతారో అప్పుడు మీ స్పందన కృతజ్ఞతామయం అవుతుంది. బ్రదర్ డేవిడ్ స్టైండెల్ రాస్ట్ అంటారు, “కృతజ్ఞత అంటే సాధారణంగా థాంక్స్ చెప్పటం అనుకుంటారు జనం. అది అత్యంత ముఖ్యమైన విషయమని వారి ఉద్దేశ్యం. కృతజ్ఞతా పూర్వకమైన జీవితంలో జీవితంపట్ల విశ్వాసం అత్యంత ముఖ్యమైన విషయం. ఆ విధంగా జీవించటమే ‘కృతజ్ఞతామయ జీవనం’. ప్రతి క్షణాన్ని ఒక కానుకగా అందుకున్నప్పుడు, అప్పుడే ‘ఈక్షణంలో ఉన్న అవకాశం ఏమిటి?’ అని పరిశీలించి చూడటానికి మీరు ఆగుతారు. ఆ తరువాత ఆ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేస్తారు. అది అంత సరళం. “

మీపై అధికారి మీకు నచ్చని ప్రతిపుష్టి ఇస్తే, ప్రతిస్పందించే ముందు ఒక్క క్షణం ఆగండి. ఈ సంఘటనలో నేను నేర్చుకోవలసింది ఏమిటి అని ఒక్క క్షణం ఆలోచించండి. అప్పుడు కృతజ్ఞత కోసం వెతకండి. మీ పై అధికారి మీ ఎదుగుదలకు సాయపడుతున్నారేమో! అందుకు మీరు కృతజ్ఞులుగా ఉండాలేమో. లేదా మీ ఉద్యోగం వదిలి పెట్టడానికి మీకు మీ అధికారి మరొక అవకాశం ఇచ్చారేమో. అందుకు మీరు బహుశా కృతజ్ఞులుగా ఉండాలి. మీరు పరిగెత్తి వెళ్ళి బస్సు ఎక్క గలిగితే ఒక్క క్షణ కాలం మీరు ఊరట అనుభూతి చెందుతారు. ఆ తర్వాత రోజు మామూలు అవుతుంది. దానికి బదులు అక్కడ కొంచెం ఆగండి. బస్సు తప్పిపోతారేమో అనిపించినప్పుడు ఎటువంటి అనుభూతి కలిగిందో ఒక్కసారి ఆలోచించండి. మీ అదృష్టాన్ని ఆనందించటానికి ఈ స్మృతిని వినియోగించండి. ఒకవేళ మీరు బస్సు మిస్ అయి ఉంటే మీకు ఆలోచించటానికి సమయం దొరుకుతుంది. పరిస్థితిని సరైన దృష్టితో పరిశీలించటానికి ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించండి. మరొక బస్సు వస్తున్నది. మీరు ఏ కారు కిందా పడలేదు. అది ఇంకా ఘోరంగా ఉండేది. విజయాలకు వేడుక చేసిన తర్వాత పరాజయాలకు చింతించిన తర్వాత, ఏ పరిస్థితిలో నయినా సరైన దృక్పథంతో అవలోకిద్దాం. నమ్రతతో కృతజ్ఞతా పూర్వకంగా ఆ పరిస్థితిని అంగీకరించి ఆ తర్వాత అడుగు వేద్దాం.

### ఇది ప్రయత్నించండి: వెనకచూపుతో కృతజ్ఞత

పూర్వం ఒక సంఘటన జరిగింది. ఆ సమయంలో మీకు కృతజ్ఞత చెప్పాలనే ఆలోచన కలగలేదు. మీ చదువా? మీకు చదువు చెప్పిన వారా? ఒక స్నేహితుమా? మీకు ఒత్తిడి కలిగించిన యోజన ఏదైనా ఉన్నదా? మీ కుటుంబ సభ్యులలో ఒకరి బాధ్యత వహించటం మీకు ఇష్టం లేదా? లేదా ప్రస్తుతం బాధాకరం కానీ ఒక విముఖ సంఘటన ఎంచుకోండి: ఒక విడాకులు, ఉద్యోగం పోవటం, ఆశించని దుర్వార్త.

ఇప్పుడు ఆ అనుభవానికి మీరు కృతజ్ఞత ఎందుకు చెప్పాలో ఒక్క క్షణం ఆలోచించండి. అది మీకు ఆశించని ప్రయోజనం కలిగించిందా? ఆ యోజన వల్ల మీరు కొత్తగా ఏవైనా నైపుణ్యాలు తెలుసుకున్నారా? మీ సహోద్యోగుల ఆదరణ లభించిందా? మీ ఉదారత వల్ల మీ కుటుంబంలో వారితో మీ సఖ్యత శాశ్వతంగా మెరుగు పడిందా? అక్కడ ప్రస్తుతం జరుగుతున్న, లేదా మీరు ఆశించిన ఒక అయిష్టమైన సంఘటనను గురించి ఆలోచించండి. ఆశించని వ్యక్తులకు కృతజ్ఞత సాధ్యాసాధ్యాలను ఆలోచించండి.

### కృతజ్ఞత వెలిబుచ్చడం

మన అంతరంగంలో అనుభూతిచెందే కృతజ్ఞతలు విస్తరింపజేశాము. ఇప్పుడు ఆ కృతజ్ఞతను బయటి ప్రపంచానికి వెలిబుచ్చుదాం.

చాలాసార్లు మనకు కృతజ్ఞతాభావం కలుగుతుంది కానీ దానిని ఎలా చెప్పాలో మనకు తెలియదు. ధన్యవాదాలు తెలియ చెప్పటానికి అనేక మార్గాలు, స్థాయిలు ఉన్నాయి.

కృతజ్ఞత తెలియజెప్పడానికి 'థాంక్యూ' అనటం అతి ప్రాథమిక మార్గం. కానీ ప్రాథమిక పద్ధతి ఎవరికి కావాలి? మీ ధన్యవాదాలు వీలైనంత ప్రత్యేకం చేయండి. మీరు ఒక సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు. అది ముగిసిన తర్వాత మీకు వచ్చే ధన్యవాదాలను గురించి ఆలోచించండి. " రాత్రి సమావేశానికి అనేక ధన్యవాదాలు. అది అద్భుతమైన సమావేశం" అని ఎవరో ఒకరు అంటారు. మరొకరు " గతరాత్రి సమావేశానికి ధన్యవాదాలు. భోజనం అత్యద్భుతంగా ఉన్నది. మీ స్నేహితుడిని హాస్యోక్తులతో మీరు ప్రశంసించిన తీరు నాకు చాలా నచ్చింది." అని చెప్పి ఉండవచ్చు. మీ కృతజ్ఞతా ధన్యవాదాలు ప్రత్యేక శైలిలో చెప్పగలిగితే మరీ మంచిది. కృతజ్ఞత, ప్రశంస ఎంత వివరణాత్మకంగా, ఉంటే అంత అందమైన అనుభూతి కలుగుతుంది.

మీరు ఏర్పాటు చేసిన సమావేశానికి హాజరై మీ స్నేహితులు ఆనందానుభూతి



చెందారు. మీకు ధన్యవాదాలు తెలపటానికి వారు చేసిన ప్రయత్నం మీకు ఆనందాన్ని చేకూర్చింది. అదే కీలకం. మీకోసం మరొకరు శ్రమ, శక్తి, సమయము వెచ్చిస్తున్నారని గ్రహించినప్పుడు మీలో ప్రతి ఒక్కరికి కృతజ్ఞతా భావం కలుగుతుంది. ఇది ఆప్యాయతను, అభిమానాన్ని, ఆదరణను తిరిగి తీసుకువచ్చే ఆవృత్తం.

## కరుణ, కృతజ్ఞత సహజీవులు

ఆప్యాయత, అభిమానాల ఆవృత్తం బుద్ధ భగవానుడి బోధనతో సరితూగుతుంది. కరుణ, కృతజ్ఞత సామరస్యంతో కలిసి పెంపొందించాలి అంటారు ఆయన.

మనస్ఫూర్తిగా ఇతరులకు మేలుకోరుతూ, వారికి ఏది మేలుచేస్తుందో ఆలోచిస్తూ ఆ మేలు వారికి కలిగించే ప్రయత్నం చేయడమే కరుణ. ఈ పని చేయటం ఎంత సులభమో, లేదా ఎంత కష్టమో, కరుణ కలిగి ఉండటం కూడా అంతే.

మీరు ఎప్పుడైనా ఎవరికోసమయినా ఏదైనా త్యాగం చేసి ఉంటే, ఇతరులు మీ కోసం ఎంత శ్రమపడి ప్రయత్నం చేస్తున్నారో మీరు సులువుగా గ్రహించగలరు. అంటే కరుణామయమైన మీ చర్యలు కరుణ చూపటానికి ఎంత ప్రయత్నం అవసరమో మీకు చెప్పకుండానే చెబుతాయి. కనుక మీలోని కరుణ మీకు నిజమైన కృతజ్ఞత అనుభూతి చెందే శక్తిని ప్రసాదిస్తుంది. కరుణ కృతజ్ఞతలు బోధిస్తుంది. ఆలోచనా పూర్వకమైన ధన్యవాదాల సందేశంలో దాగిఉన్న సూక్ష్మం . విందు భోజనంలోని మీ కరుణ మీ మిత్రులలో కృతజ్ఞత రేకెత్తించింది. ఆ కృతజ్ఞత ఆమెలో మీ పట్ల కరుణ తట్టిలేసింది.

కరుణ, తత్కారణంగా కలిగే కృతజ్ఞత, తరగల ప్రభావం చూపుతాయి. “మీపట్ల మీరు దయగా ఉండండి. ఆ తర్వాత మీ దయతో ఈ ప్రపంచాన్ని ముంచెత్తండి.” అని పెమ చోడ్రాన్ సలహా. మన దైనందిన కలయికలలో మనము ఎదుటివారు దయగా, అనుకంపామయంగా, దాతలుగా ఉండాలని కోరుకుంటాం. అలా కోరుకోనివారు ఎవరుంటారు? కానీ ఈ లక్షణాలన్నీ జీవితంలో మనకు ఎదురు పడాలంటే ప్రప్రథమంగా మనమే ఆ లక్షణాలను అలవరుచుకోవడం ఉత్తమ మార్గం. మన సామాజిక వర్గాలలో వైఖరులు, ప్రవర్తన, ఆరోగ్యము అంటువ్యాధులలాంటివి అని అధ్యయనాలు చిరకాలంగా చెబుతూ వచ్చాయి. కానీ ఇక్కడ అంతుపట్టని సమస్య ఒకటి ఉన్నది. మనము మనకు నచ్చిన వారితోనే స్నేహంచేస్తాం కనుక ఇలా జరుగుతుండా అన్నది పూర్తిగా తెలియదు. కనుక హార్వర్డ్ యూనివర్సిటీ, యూనివర్సిటీ ఆఫ్ కాలిఫోర్నియా(శాన్ డియోగో), లనించి ఇద్దరు పరిశోధకులు బయలుదేరారు. అపరిచితుల మధ్య కూడా కరుణ అంటువ్యాధిలాగా వ్యాపిస్తుంది అని వారి పరిశోధన. వారు ఒక ఆట ఏర్పాటు చేశారు. అందులో నలుగురు అపరిచితులతో ఒక బృందం ఏర్పాటు చేశారు. ఆ బృందం లో ప్రతి ఒక్క వ్యక్తికి 20 పాయింట్లు ఇచ్చారు. అందులో

పాల్గొంటున్న ప్రతి వ్యక్తికి రహస్యంగా సూచనలు ఇచ్చారు. వారిద్దరి మధ్య ఒక పాత్ర పెట్టారు. ఆ పాత్రలో పోగయిన పాయింట్లు పాల్గొంటున్న వారు అందరికీ సమానంగా పంచుతారు. ఇప్పుడు విషయం ఏమిటంటే పాల్గొంటున్న వారు ఆ పాత్ర లో ఎన్ని పాయింట్లు దానం చేయాలి, తమదగ్గర ఎన్ని పాయింట్లు ఉంచుకోవాలి అని ఎవరికి వారు నిర్ణయించుకోవాలి. ఒక్కొక్క రౌండ్ తర్వాత పాల్గొంటున్న వారిని వేరు వేరు బృందాల్లో కి మార్చారు. కనుక ఒక్కొక్క రౌండ్ తర్వాత ఎవరెవరు ఎంత ఉదారులో ఎవరికీ తెలియదు. కానీ ఇతరులు తమ బృందానికి ఎంత ఉదారత చూపించారో వారికి తెలుసు. ఆట జరుగుతున్న కొద్దీ ఉదారత పొందిన పాత్రధారులు అందరూ ఇంకా ఉదారంగా తమ పాయింట్లను పాత్రలో దానం చేశారు. కరుణ వల్ల మరింత కరుణ పుట్టుకు వస్తుంది.

కరుణ, కృతజ్ఞత మారకంలో మీరు భాగస్వాములయితే మీకు అయాచితంగా కృతజ్ఞతలు లభిస్తాయనటం నిర్వివాదం. మనకు ధన్యవాదాలు లభించినప్పుడు మన అహంకారాన్ని గురించి మెలకువగా ఉండాలి. మన ఘనతలో ఒళ్ళు తెలియకుండా పోవడం చాలా సులువుగా జరిగే పని. సాధువులకు ప్రశంశ లభించినప్పుడు మేము నిర్లిప్తత వహిస్తాము. ఎందుకంటే మేము ఇవ్వగలిగింది అంతా మొదట్లో మాది కాదు అనే న్యూతి ఉంటుంది. కృతజ్ఞతను నమ్రతతో స్వీకరించాలి అంటే అది గుర్తించిన వ్యక్తి కి మీ ధన్యవాదాలు తెలపటంతో మొదలు పెట్టండి. వారి ధ్యానను, వారి సంకల్పాన్ని ప్రశంసించండి ఎదుటి వ్యక్తిలో మంచి లక్షణాలు గుర్తించి, తిరిగి ప్రశంసించండి.

అప్పుడు మీకు లభించిన కృతజ్ఞతలు మీ గురువులకు కృతజ్ఞత తెలిపే అవకాశంగా గుర్తించండి.

### అపరిచితుల కరుణ

సాధువులుగా మేము మా కృతజ్ఞతా అభ్యాసాన్ని రోజంతా ప్రతిచిన్న చిన్న విషయం లోనూ ఆచరణలో పెడతాం. ఒకసారి నేను ఒక ఊబర్ టాక్సీ హడావిడిగా ఎక్కాను. పరధ్యానంగా ఏదో ఆలోచిస్తున్నాను. కారు మాత్రం అక్కడినుంచి కదలేదు. ఎంతసేపటికీ కదలక పోయేసరికి నేను డ్రైవర్ ని అంతా సవ్యంగా ఉన్నదా అని ప్రశ్నించాను. “ఆ. ఆ మీరు నా హలోకు బదులు చెప్తారేమో అని కాచుకు కూర్చున్నాను.” అన్నాడు డ్రైవర్. అది నాకు ఒక మేలుకొలుపు. ఆ తర్వాత ఎదుటివారికి ప్రత్యుత్తరం ఇవ్వటంలో నేను చాలా జాగ్రత్త పడతాను. చాలామెలకువగా ఉంటాను.

క్లుప్తంగా ముక్కునూటిగా చెప్పటం చురుకుదనం కావచ్చును, వృత్తి పరమైన వ్యవహారం కూడా కావచ్చు. కానీ యాంత్రికతకు అలవాటు పడిన ఈ

రోజుల్లో మనల్ని చేరదీసే సహజమైన భావావేశాలు మనకు దూరం అయిపోయాయి. ఒక అధ్యయనంలో చికాగో రైల్వేలో ఉద్యోగాలకు వెళ్లేవారిని అపరిచితులతో ఏదైనా సరే ఒక విషయంమీద సంభాషణ మొదలుపెట్టమని ప్రోత్సహించడం జరిగింది. ఆ సంభాషణ ఎంతసేపైనా కొనసాగవచ్చు. ఆ సంభాషణ జరపడానికి ధైర్యంచేసిన వారందరూ వాళ్ళ ప్రయాణం ఆనందదాయకంగా ఉన్నదని ప్రతిపూష్టి ఇచ్చారు. ఈ ప్రయాణీకులలో అత్యధిక శాతం ఆ సంభాషణలో విపరీతమైన ఫలితాలు కలుగుతాయని ఆశించారు. ఈ విషయం మీద మరికొంత పరిశోధన జరిగింది. అక్కడ తెలిసింది ఏమిటంటే ఈ సంభాషణ ఆరంభించిన వాళ్ళ అపరిచితులు విముఖంగా ఉంటారేమో అని ఆశించలేదు. సంభాషణ ప్రారంభించటానికి వారికే మొహమాటం ఎక్కువైంది. ఎదుటివారు విసుక్కుంటారేమోనని వారి భయం. కానీ అలా జరగలేదు. అపరిచితులందరూ సంభాషించటానికి చాలా సుముఖత ప్రదర్శించారు. మన చుట్టూ ఉన్న వారితో కలుపుగోలుగా ఉండటానికి ప్రయత్నించినప్పుడు మనం అనామకులుగా చింతించుతూ కూర్చోక, కృతజ్ఞతకు అవకాశం కల్పిస్తాం.

ప్రతిరోజూ ఇతరుల ప్రమేయం ఉండే సమయాలు, సందర్భాలు ఆలోచించండి: ఉద్యోగానికి రైల్వే బస్సులో వెళ్ళటం, ఉద్యోగంలో ఒక యోజనం, ఇంట్లో సామాన్లు కొనటానికి షాపింగ్, పిల్లలను స్కూలు తీసుకువెళ్లి తీసుకురావటం, మన భాగస్వామితో పిచ్చాపాటీ. ఇవి మన దైనందిన జీవితంలో నిండిఉన్న చిరుసంఘటనలు. వీటివల్ల మనకు ఎంత సంతోషం కలుగుతుందనేది మన చేతిలో ఉన్నది. ముఖ్యంగా ఈ అన్యోన్య సంబంధాలలో మనము ఎంత దయామయంగా ఉంటాము, వాటివల్ల మనలో ఎంత కృతజ్ఞతాభావం కలుగుతుంది అనేదానిమీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

### ఇది ప్రయత్నించండి: కృతజ్ఞత సందర్శన

ఇతరులు మీకు ఇచ్చిన 3 కానుకలను గురించి ఇప్పుడే ఒక్క క్షణం ఆలోచించండి.

1. ఇతరులు మీకు చూపించిన కరుణ
2. మీకు అవసరమైన ఒక కానుక
3. ప్రతిరోజూ కొద్దిగానో గొప్పగా మెరుగుపరిచే అంశం

కళ్ళు మూసుకోండి. పై వాటిలో ఒక సంఘటన జరిగిన సమయానికి స్థలానికి వెళ్ళండి. దృశ్యం, ఆ పరిమళం, శబ్దం అనుభవిస్తూ మళ్ళీ ఒకసారి ఆ అనుభూతి పొందండి. ఆశ్చర్య ఆనందాలతో ఆ అనుభవాన్ని మరొకసారి అనుభవించండి. ఆ అనుభూతులను మరింత గాఢంగా అనుభవించండి.

ఈ సందర్భనం తర్వాత మీకు చిరు అనుభవాలు అనేకం కలుగు తున్నాయని గ్రహించండి. వాటిని ఉపేక్షించకండి. అవి ఎలాగైనా సరే జరుగుతాయని ఆశించకండి. ఆ తర్వాత మీ క్షేమాన్ని కోరే వారిని, మిమ్మల్ని తలుచుకునే వారిని, మిమ్మల్ని ప్రేమించే వారిని గురించి ఒక్క క్షణం ఆలోచించండి. ఇది మీ ఆత్మాభిమానాన్ని, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని దృఢపరం చేయాలి. అందువల్ల ఘనమైన అనుభూతి చెందటం ఇక్కడ లక్ష్యం కాదు. ఈ ఆలోచన వల్ల మీకు ఆదరాభిమానాలు, ఆప్యాయత చూపించిన వారికి తిరిగి ప్రేమానురాగాలు కృతజ్ఞత తెలియజేయాలి అనే అనుభూతి మీకు కలగాలి. ప్రేమాభిమానాలు కరువైన వారికి మీరు వాటిని అందించాలి అనే అనుభూతి కలగాలి.

## కృతజ్ఞత - సేవ

యాదృచ్ఛికంగా కలిగే కరుణ, కృతజ్ఞతలు అధిగమించాలంటే మన కృతజ్ఞతలు చురుకుగా ప్రేరేపించి అభివృద్ధి చేయవచ్చు. జీవితంలో అదృష్టానికి నోచుకోని వారికి స్వచ్ఛంద సేవ చేయవచ్చు. ఆ సహాయం పొందేవారికి ఎంత మేలు జరుగుతుందో ఆ సహాయం చేసేవారికి కూడా అంతకుమించిన మేలు జరుగుతుంది. మీ సేవ - కోపము, ఒత్తిడి, అసూయ, నిరాశల వంటి - విముఖ భావావేశాలను కృతజ్ఞతగా మారుస్తుంది. మనకు ఒక దృక్పథం కలగటం ద్వారా ఇది జరుగుతుంది.

“నిన్ను నా దగ్గరికి ఎవరు తీసుకు వచ్చారు?” తన ఎదుట నిల్చే ఉన్న యువకుడిని వివేచనా పరురాలైన ఒక వృద్ధ స్త్రీ అడిగింది.

“నా చుట్టూ అందము, ఆనందము దర్శనం ఇస్తున్నాయి. కానీ దూరాన్నుంచి మాత్రమే. ఆ యువకుడు సమాధానం చెప్పాడు. కానీ నా జీవితం మాత్రం బాధాగా మయంగా ఉన్నది.”

వివేచనా పరురాలైన ఆ వృద్ధ స్త్రీ మౌనం వహించింది. ఆమె నిదానంగా ఒక కప్పులో నీళ్లు పోసి ఆ యువకుడికి ఇచ్చింది. ఆ తర్వాత ఉప్పు పాత్రతో అతని వైపు చెయ్యి చాపింది.

“నీళ్లలో కొంచెం ఇది వెయ్యి.” అని చెప్పింది.

ఆ యువకుడు సందేహించాడు. ఆ తర్వాత ఒక చిటికెడు ఉప్పు తీసుకున్నాడు.

“ఇంకా. నిండా తీసుకో” వృద్ధ స్త్రీ చెప్పింది.

అనుమానంగా చూస్తూ, ఆ యువకుడు ఒక పిడికెడు ఉప్పు కప్పులో వేసాడు. ఇప్పుడు అది తాగమన్నట్టు ఆ స్త్రీ తలతో సైగ చేసింది. ఆ యువకుడు ఒక గుక్క నీళ్లు నోట్లో పోసుకున్నాడు. ముఖం చిట్టించి ఉమ్మి వేశాడు.

“ఎలా ఉన్నది?” వృద్ధస్త్రీ అడిగింది.

“ధన్యవాదాలు. చాలు. ఇంక వద్దు.” ఆ యువకుడు ముఖం ముడుచు కున్నాడు.

ఆ వృద్ధస్త్రీ వివేచనామయమైన నవ్వు నవ్వింది. అప్పుడు ఆ యువకుడి చేతికి ఒక పాత్రలో ఉప్పు ఇచ్చి అతనిని దగ్గరలో ఉన్న కొలనుకి తీసుకు వెళ్ళింది. ఆ కొలనులో నీళ్లు స్వచ్ఛంగా చల్లగా ఉన్నాయి. “ఇప్పుడు ఒక పిడికెడు ఉప్పు కొలనులో వెయ్యి.” ఆమె చెప్పింది.

ఆ యువకుడు ఆమె చెప్పినట్టు చేశాడు. క్షణం ఆ ఉప్పు వీటిలో కరిగి మాయమైంది. ‘ఆ నీళ్లు తాగు.’ ఆమె చెప్పింది. ఆ యువకుడు ఒడ్డున కూర్చుని దోసిలితో నీళ్లు తాగాడు.

అతను తల పైకెత్తి చూసినప్పుడు ఆమె “ ఇప్పుడు ఎలా ఉన్నది?” అని అడిగింది.

“నేద తీర్చింది.” ఆ యువకుడి జవాబు.

“ఉప్పు రుచి తగిలి తెలిసిందా?” ఆ వివేచనాపరురాలు అడిగింది.

“ఏ మాత్రము లేదు.” అన్నాడు ఆ యువకుడు వెరిముఖంతో.

ఆ వృద్ధస్త్రీ అతని పక్కనే మోకాళ్ళ మీద కూర్చుని దోసిళ్ళతో కొంచెం నీళ్లు తాగింది. అప్పుడు చెప్పింది. “ఆ ఉప్పు జీవితంలో బాధలాంటిది. అది ఎప్పుడూ ఒకటే. దానిని చిన్న గ్లాసులో వేస్తే ఉప్పు కషాయం అవుతుంది. అది ఒక కొలనులో వేస్తే దాని రుచి ఆనవాలుకూడా తెలియదు. నీ ఆలోచనలను, నీ ప్రపంచాన్ని విస్తరింపజేయి. అప్పుడు బాధ తగ్గుతుంది. గ్లాసులాగా చిన్నగా ఉండబోకు. కొలనులాగా విస్తరించు.”

విశాలమైన దృక్పథం మన బాధను తగ్గిస్తుంది. మనకు ఉన్నదానిని చూసి సంతోషించే శక్తిని ప్రసాదిస్తుంది. ఇతరులకు ఇవ్వటం ద్వారా ఈ విశాల దృక్పథం అందుబాటులోకి వస్తుంది. స్వచ్ఛందసేవ వల్ల వ్యాకులత తగ్గితే శ్రేయస్కరమైన అనుభూతులు పెరుగుతాయి అని BMC పబ్లిక్ హెల్త్ పత్రికలో ప్రచురణ అయిన పరిశోధన చెబుతుంది. నేను న్యూయార్క్ లో ఉన్నప్పుడు ‘కేప్స్ ఫర్ కిడ్స్’ అనే సంస్థ క్వీన్స్ లో ఒక స్కూల్ కి వెళ్లి జటిలమైన నేపథ్యాల నుంచి వచ్చిన పిల్లలకు సూపర్ హీరో కేప్స్ తయారుచేయటానికి సహాయం చేసింది. ఆ కేప్స్ తయారుచేసిన పిల్లలు తమ కృషి సృష్టించిన బహుమతులు ఎటువంటి ప్రభావం కలిగించాయో చూశారు. ఇప్పుడు తమకు ఎంత ఉన్నదో తాము ఎంత అదృష్టవంతులలో వారు గ్రహించారు. పగటి వెలుతురులో ఇతరులు అనుభవించే బాధలు చూసినప్పుడు, వారి పరిస్థితి మెరుగుపరచటానికి మనం మన శక్తిసామర్థ్యాలను ఈ మాత్రమైనా వినియోగించినప్పుడు మరుక్షణం మనలో కృతజ్ఞత వరదవెల్లువ అవుతుంది.

## ఇది ప్రయత్నించండి: స్వచ్ఛంద సేవ ద్వారా కృతజ్ఞత అనుభూతి చెందండి

సేవ మీ దృక్పథాన్ని విశాలం చేస్తుంది. విముఖ ఆవేశాలను తొలగిస్తుంది. స్వచ్ఛంద సేవ చేయటానికి ప్రయత్నం చేయండి. అది వారానికి ఒకసారి లేదా నెలకు ఒకసారి అయినా కావచ్చు. మీలో కృతజ్ఞతాభావం పెంపొందించటానికి అంతకుమించిన సాధనం లేదు. ఆ కృతజ్ఞత ప్రకటించడానికి మీకు తక్షణం ప్రేరణ కలుగుతుంది.

## ప్రగాఢ కృతజ్ఞత

కొన్నిసార్లు మనకు అత్యంత ఆప్తులైన వారికి - కుటుంబం, స్నేహితులు, ఉపాధ్యాయులు, శ్రేయోభిలాషులు - కృతజ్ఞత చెప్పటం చాలా కష్టమైన పని అవుతుంది. వీరిలో చాలామంది మన జీవితాలను మార్చివేసి ఉంటారు. కొందరు మన జీవితాలను మెరుగుపరచటానికి నిత్యకృషి చేస్తూనే ఉంటారు.

## ఇది ప్రయత్నించండి: ఒక కృతజ్ఞతా లేఖ వ్రాయండి

మీరు ఒక వ్యక్తికి కృతజ్ఞులై ఉన్నారు. ఆ వ్యక్తిని ఎంచుకోండి. వారి పట్ల కృతజ్ఞత అనుభూతి చెందటం సులువుగా ఉంటుంది.

ఆ వ్యక్తిలో మీరు ప్రశంసించే లక్షణాలు, విలువలు వరుసగా రాయండి. అవన్నీ తోడ్పడే లక్షణాలేనా? ప్రేమ పూర్వకమైన లక్షణాలేనా? సమగ్రమైనవేనా? ఇప్పుడు మీరు ఇద్దరూ కలిసి గడిపిన క్షణాలు, మీరు మాట్లాడుకున్న మాటలు తలుచుకోండి. ఈసారి మీరు వారిని కలుసుకున్నప్పుడు ఏమి చేయబోతున్నారో, ఏమి చెప్పబోతున్నారో ఆలోచించండి రాయండి. (వారు ప్రస్తుతం లేకపోతే 'నిన్ను మళ్లీ కలుసుకోవటం అంటూ జరిగితే నేను చెప్పేది ఇది.' అని వ్రాయండి).

ఇప్పుడు మీరు వ్రాసిన నోట్ సహాయంతో వారికి కృతజ్ఞత తెలుపుతూ ఒక లేఖ రాయండి.

సాధ్యమైతే మీ ప్రేమను, ప్రశంశను వ్యక్తిగతంగా తెలియజేయటానికి ప్రయత్నించండి. లేకపోతే ఆ వ్యక్తిలో మీకు నచ్చినది ఏమిటో చెబుతూ ఒక ఉత్తరం, ఒక ఫోన్ కాల్ లేకపోతే మరేదైనా మార్గంలో తెలియ చెప్పండి. అవతల వ్యక్తి ఆనందం పొందుతారు. అందువల్ల మీ ఇద్దరి ఆనందం రెండింతలు అవుతుంది.

కొన్నిసార్లు మీరు ప్రేమించే వారు ఆత్మీయతను అడ్డుకుంటారు. మిమ్మల్ని దులిపివేస్తారు. అలా జరిగితే నిబ్బరం కోల్పోకండి. కృతజ్ఞత స్వీకరించడానికి కూడా బలహీనత, విశాల మనస్తత్వం అవసరం. మన మనసుకు బాధ కలుగుతుందేమో అని మన భయం. కనుక మనమే ఈ అనుభూతులను దగ్గరికి చేరనీయకుండా అడ్డుపడతాము. మీకు అటువంటి ఆటంకం ఎదురైతే మీరు మరో దారిన ప్రయత్నించవచ్చు. ఒక్కక్షణం ఆగి ఎదుటి వ్యక్తికి ఏ విధమైన ప్రశంస నచ్చుతుందో ఆలోచించండి. వ్రాతపూర్వకంగా మీకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేయటం ఇద్దరికీ సులువైన పరిష్కారం. మీ అనుభూతులను వ్యక్తపరచటానికి మీకు తగినంత సమయము, అవకాశం దొరుకుతాయి.

మీకు ఎంతో కావలసిన వారికి కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తూ మీరు వ్రాస్తారు. మీకు సహాయం చేసినప్పుడు వారి ప్రేమ అనురాగము మీరు ఎలా అనుభూతి చెందారో అవే ప్రేమ అనురాగాలు వారు అనుభూతి చెందేట్లు మీ ఉత్తరం ప్రయత్నించాలి. మాటలలో కంటే వ్రాతపూర్వకంగా చెబితే వారి సహాయానికి, ఔదార్యానికి మరింత దృఢమైన విలువ పెరుగుతుంది. మీ ఇద్దరి మధ్య బంధం దృఢపడుతుంది. ఆ గుర్తింపువల్ల మీ ఇద్దరిలోనూ పరస్పర సహాయానికి ప్రేరణ కలుగుతుంది. ఈ ప్రేరణ తరగలుగా రూపుచెంది సమాజంలోకి విస్తరిస్తుంది.

## క్షమాపణ కృతజ్ఞత

‘నా తల్లిదండ్రులు నాకు అన్యాయం చేశారు. నేను వారి పట్ల ఎందుకు కృతజ్ఞతగా ఉండాలి’ అని మీరు ఆలోచిస్తూ ఉండవచ్చు. మన జీవితంలో అపరిపూర్ణ వ్యక్తులు చాలామంది ఉంటారు. వారిపట్ల మనకు మిశ్రమ భావాలు ఉండవచ్చు. ఎటూ తేల్చుకోలేని అభిప్రాయాలూ ఉండవచ్చు. అటువంటివారి పట్ల కృతజ్ఞత ఏర్పరుచుకోవడం కష్టమైన పనవుతుంది. కానీ కృతజ్ఞత అంటే నలుపు - తెలుపు, బొమ్మ - బొరుసు కాదు. ఒక వ్యక్తి మనతో ఒక విధంగా ప్రవర్తించి ఉండవచ్చు. అతని ప్రవర్తన అంతటికీ మనం కృతజ్ఞులం కానవసరం లేదు. కానీ ఎంతోకొంత ప్రవర్తనకు మనం కృతజ్ఞులం కావచ్చు. మీ సంబంధాలు సంక్లిష్టంగా ఉంటే ఆ సంక్లిష్టతను అంగీకరించండి. వారి వైఫల్యాలను క్షమించడానికి ప్రయత్నించండి. వారి ప్రయాసకు, కృషికి కృతజ్ఞత ప్రయత్నించండి.

అయితే మీకు కీడుచేసిన వారికి కృతజ్ఞత తెలపమని నేను చెప్పటం లేదు. మీరు మీ జీవితంలో ప్రతి ఒక్కరికీ కృతజ్ఞులు కానవసరం లేదు. సాధువులకు ఎదురయ్యే అఘాతాలను గురించి నిశ్చితమైన నిబంధన ఏమీ లేదు. కాకపోతే బాహ్యప్రపంచంలో

ఒక వృత్తి చేపట్టేముందు అంతరంగ చికిత్స మీద ఆలోచన కేంద్రీకరిస్తారు. మీకు అనువైన సమయంలో, అనుకూలమైన పద్ధతిలో.

★★★

కృతజ్ఞత అంటే మనకు లభించిన దానికి ప్రశంసగా భావిస్తాం. సాధువుల ఆలోచన కూడా ఇదే. ఆయనకు ఏది దొరికింది అని ఒక సాధువును అడిగితే, 'ప్రతి ఒక్కటి' అని సమాధానం వస్తుంది. సంపన్నమైన ఈ జీవితంనిండా కానుకలు, పాఠాలు విస్తరించి ఉన్నాయి. సర్వకాల సర్వావస్థల్లోనూ మనము వాటిని స్పష్టంగా చూడలేకపోవచ్చు. కానీ మనకు తెలిసినదానికి, సాధ్యమైన దానికి కృతజ్ఞత తెలపవచ్చు కదా! ప్రతిరోజూ అభ్యాసంచేసి కృతజ్ఞతలు అలవరుచుకోవచ్చు. అంతర్గతంగా మీరు మీ జీవితాన్ని , మీ చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని ఎలా దర్శిస్తారు అన్న దాంట్లో కృతజ్ఞత వెతకవచ్చు. కార్య రూపంగా కూడా కృతజ్ఞత వెలిబుచ్చవచ్చు. కృతజ్ఞత ద్వారా కరుణ ఉద్భవిస్తుంది. మనచుట్టూ ఉన్నవారికి ఈ ఉన్నత సంకల్పాలు చేరవేస్తూ సమాజం అంతటా ఈ ఉత్సాహం విస్తరింప చేయవచ్చు.

కృతజ్ఞత సర్వలక్షణాలకు తల్లి వంటిది. తల్లి బిడ్డకు జన్మనిచ్చినట్లుగా కృతజ్ఞత ఇతర గుణాలు - అనుకంప, లాఘవం, విశ్వాసం, పాశం - సుముఖమైన గుణాలు కలిగించి ఎదుటివారితో సంబంధాలలో అర్థం పరమార్థం తెలుసుకోవటానికి సహాయపడుతుంది. రాబోయే అధ్యాయంలో మనం సంబంధ బాంధవ్యాలను గురించి మాట్లాడటం సహజం. ఎదుటివారితో మనం ఎవరితో ఎలా ఉండాలో, మన జీవితంలోకి ఎవరిని ఆహ్వానించాలో, సార్థకమైన సంబంధాలు ఎలా నిలబెట్టుకోవాలో తెలుసుకుందాం.



పది

# సంబంధాలు

## ప్రక్కవారిని పరికించండి

ప్రతి ఒక్క వ్యక్తీ పరిశోధించ దగిన ప్రపంచమే  
- తిచ్ న్వాట్ హాస్ట్

సాధువులు అంటే మానవ ప్రపంచంనుంచి విడిపోయి ఒంటరిగా జీవించే సన్యాసులని సాధారణమైన ఊహ. సాధువుగా నా అనుభవం ప్రజలతో నేను వ్యవహరించే విధానాన్ని పూర్తిగా, శాశ్వతంగా మార్చివేసింది. ఆశ్రమం వదిలిపెట్టి తిరిగి రావటానికి నిశ్చయించుకుని లండన్ తిరిగి వచ్చిన తర్వాత ప్రతి ఒక్కరితోనూ నేను అంతకుముందు కంటే చాలా బాగా వ్యవహరిస్తున్నానని గ్రహించాను. ప్రేమ విషయంలో కూడా ఈ పెరుగుదల నిజమై కూర్చున్నది. సాధారణంగా సాధువులు బ్రహ్మచారులు. నేను ఆశ్రమంలో ఉన్నంతకాలం ఎవరితోనూ నాకు ప్రేమ సంబంధాలు లేవు.

## అపేక్ష స్థాపన

ఆశ్రమం పరస్పర సహాయ సహకారాలతో స్నేహితులను పెంపొందించుతుంది. బ్లూ జోన్స్ (ప్రపంచంలో ప్రజలు చిరకాలం ఆరోగ్యంగా జీవించే ప్రదేశాలను అధ్యయనం చేసే సంస్థ) వ్యవస్థాపకులు డాన్ బెట్నర్ ప్రపంచమంతటా ఇటువంటి సమాజం ఎంతైనా అవసరమని భావించారు. చిరాయువు సమాజంలో అనేక అంశాలతో ముడిపడి ఉన్నదని కనుక్కున్నారు బెట్నర్: కుటుంబంలో సన్నిహిత సంబంధాలు (మీకు అవసరమైనప్పుడు వారు తోడు ఉండి సహాయం చేస్తారు), ఒకే విధమైన నమ్మకాలతో

కొనసాగే సమాజం, ఆరోగ్యకరమైన సామాజిక ప్రవర్తన. ఇవన్నీ జరగాలంటే అందుకు ఒక గ్రామం అవసరమవుతుంది.

ఈ బ్లూ జోన్స్ లాగానే ఆశ్రమం పరస్పరం ఆధారపడి ఉన్న సమాజం. అక్కడ పరస్పర సహాయం, సహకారం, సేవ పెంపొందించ బడుతున్నాయి. కేవలం తమ అవసరాలకు మాత్రమే కాక ప్రతి ఒక్కరికి ఎదుటివారి అవసరాలకు ప్రోత్సాహం లభిస్తుంది. బయోస్పియర్ 2 లో చెట్లు గుర్తు ఉన్నాయా? గాలివాటుకు తట్టుకోవటానికి వాటి వేళ్ళు లోతుగా లేవు. రెడ్ వుడ్ చెట్ల కథ వేరు. ఆ చెట్లు చాలా ఎత్తు ఉండటాన వాటి వేళ్ళు చాలా లోతుగా ఉండాలని అనుకుంటాం. కానీ ఆ చెట్ల వేళ్ళు పైనే ఉంటాయి. లోతుగా ఉండవు. ఆ చెట్లకు వేళ్ళు విస్తారంగా వ్యాపించి ఉండటం వల్ల ఆ లాఘవం కలుగుతుంది. రెడ్ వుడ్ చెట్లు బాగా పెరుగుతాయి. అక్కడ అవి తమ వేళ్ళు పరస్పరం పెనవేసుకుని ఉండటం వల్ల ప్రకృతి శక్తులను తట్టుకుని నిలబడే శక్తి పొందుతాయి.

## ప్రేమ ఆవృతం

పరస్పరం సహాయ సహకారాలు కోసం ఎదురు చూసే సమాజంలో, మొదట్లో నేను ఇతరులకు చేసే సహాయం, సేవ వారి ద్వారానే తిరిగి నాకు అందుతుందని ఆశించాను. కానీ యదార్థం అంతా చాలా జటిలంగా ఉన్నది.

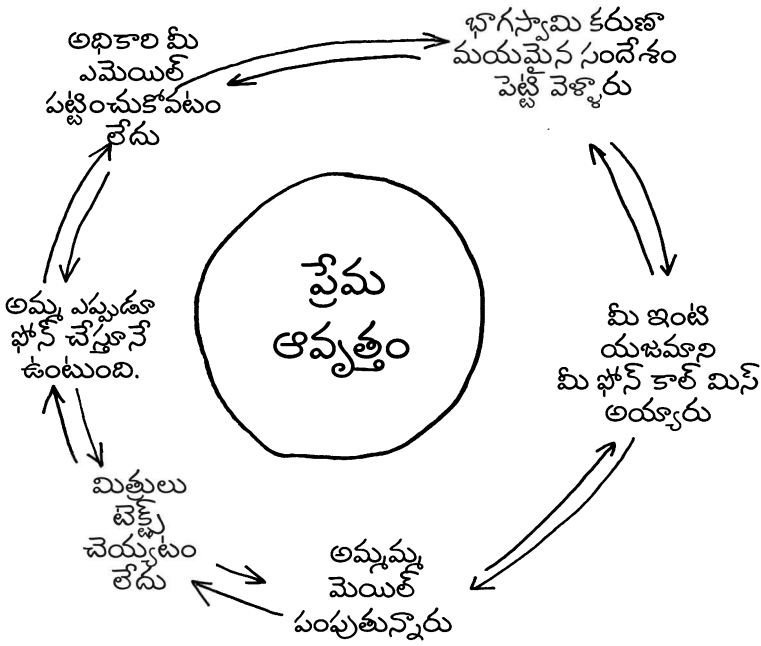
ఆశ్రమంలో ఉన్న మొదటి సంవత్సరం నేను నిరాశ, నిస్పృహ, కోపతాపాలతో తలకిందులయ్యాను. సలహా కోసం నేను ఒక గురువుగారిని ఆశ్రయించాను. “నేను ఎంతో ప్రేమ పంచిపెడుతున్నాను. కానీ అందుకు బదులు నాకు ఏమీ ప్రత్యుపకారం జరుగుతున్నట్టు తోచటంలేదు. ఇతరులకోసం నేను ఎంతో జాగ్రత్త తీసుకొని, ప్రేమించి, ప్రేమతో సహాయం చేస్తున్నాను. కానీ వాళ్లు మాత్రం తగిన విధంగా ప్రతిస్పందించటం లేదు. ఎందుకో నాకు అర్థం కావటం లేదు.”

ఆ సాధువు అడిగారు “ నువ్వన్నీ ప్రేమను ఎందుకు పంచిపెడుతున్నావు?”

“అది నా సహజ గుణం కనుక.” నా సమాధానం.

ఆ సాధువు “మరి అది తిరిగి వస్తుందని ఎందుకు ఆశిస్తున్నావు? కానీ ఇది జాగ్రత్తగా విను. ఎప్పుడైనా సరే నువ్వు ఏ విధంగానైనా సరే శక్తిని పంచి ఇస్తే — ప్రేమ, ద్వేషం, కరుణ — అది తప్పకుండా, ఏదోవిధంగా తిరిగి వస్తుంది. ప్రేమ ఒక ఆవృతం లాంటిది. నువ్వు ప్రేమను ఏ విధంగా పంచిపెట్టినా సరే అది ఎప్పుడూ తిరిగి వస్తుంది. నీ అపేక్షలోనే సమస్య ఉన్నది. మీరు ఎవరి మీద ప్రేమ కనబరిచారో వారే తిరిగి మీకు

ప్రేమ చూపించాలని మీరు ఆశిస్తారు. కానీ ఆ ప్రేమ ఆదేవ్యక్తి దగ్గరినుంచి తిరిగి రాదు. అలాగే మిమ్మల్ని ప్రేమించే వ్యక్తులు ఉంటారు. అదే వ్యక్తులకు మీరు మీ ప్రేమ వ్యక్త పరచరు.



ఆయన సరిగ్గానే చెప్పారు. తరచుగా మనలను ప్రేమించని వాళ్లను మనం ప్రేమిస్తాం. మనలను ప్రేమించే వారికి మాత్రం మనం మన ప్రేమను తెలియజేయం.

నాకు మా అమ్మ జ్ఞాపకం వచ్చింది. నేను ఫోనుచేస్తే తనుచేస్తున్న పని వదిలేసి నాతో మాట్లాడుతుంది. ఆమె ఫోను ఎత్తినప్పుడు సాధారణంగా నేను, లేకపోతే నా చెల్లెలు అవతలివైపు ఫోన్ లో ఉంటాం. నాతో నిరంతరం మాట్లాడుతూ ఉండాలి అనేది ఆమె ప్రగాఢమైన కోరిక. నేను పంపిన సందేశాలకు అవతలివాళ్ళు సమాధానం ఇవ్వటం లేదని నాకు చిరాకు నిరాశ కలుగుతూ ఉంటే, మా అమ్మ అక్కడ కూర్చుని మా అబ్బాయి ఫోన్ చేస్తే బాగుండును అనుకుంటూ కూర్చుని ఉంటుంది.

మా గురువుగారు వర్ణించిన ప్రేమ ఆవృతంతో నా జీవితం మారిపోయింది. మనల్ని ఎవరూ ప్రేమించటం లేదు అనే అనుభూతికి కారణం మనలో కృతజ్ఞత

లోపించడమే. మనలను గురించి ఎవరూ పట్టించుకోరని అనిపించినప్పుడు మనలను మనమే ప్రశ్నించుకోవాలి. మనము పంచిపెట్టే ప్రేమ మనకు ఎన్నో మూలలనుంచి అనేక విధాలుగా తిరిగి వస్తుందని గమనించి గ్రహించాలి. మరికొంత వివరంగా చెప్పాలంటే మనము ఏది బయటికి పంపినా అది తిరిగి మన దగ్గరికి వస్తుంది. ఇది కర్మకు ఉదాహరణ. మీరు చేసేవి పనులు మంచివైనా చెడ్డవైనా, అవే మీకు తిరిగి వస్తాయి. మనలను ఎవరూ ప్రేమించటం లేదని అనిపించినప్పుడు “నేను సహాయం అడిగినంత తరచుగా, ఇతరులకు నేను సహాయం చేస్తున్నానా? ఎటువంటి ప్రతిఫలము ఆశించకుండానే నాకు ఎవరు సహాయం చేస్తున్నారు?” అని మనలను మనం ప్రశ్నించుకోవాలి.

### కరుణామయ బృందం

ప్రేమను, సహాయాన్ని పంచిపెట్టటమంటే ఒకరికొకరు ఇచ్చిపుచ్చుకోవడం కాకుండా సాధువులు ఒక సామాజిక కార్యక్రమంగా భావిస్తారు. వేరు వేరు మనుషులు వేరు వేరు ప్రయోజనాలకు ఉపయోగపడతారని, అందులో ప్రతి ఒక్కరి పాత్ర మన అభివృద్ధికి తోడ్పడుతుందని సాధువుల నమ్మకం. మనకు స్నేహానికి సమవయస్కులు ఉన్నారు. బోధించటానికి విద్యార్థులు ఉన్నారు. నేర్చుకోవటానికి సేవ చేయడానికి శ్రేయోభిలాషులు ఉన్నారు. ఈ ప్రయోజనాలకు వయసుతో, అనుభవంతో సంబంధం లేదు. ప్రతి ఒక్క సాధువు సమయానుకూలంగా అన్నిపాత్రలు ధరిస్తారు. ఈ బాధ్యతలు ఒక్కరికే స్వంతం కావు అని సాధువుల నమ్మకం. ఒకనాడు మీ గురువు అయిన వ్యక్తి మరొకనాడు మీ శిష్యుడు కావచ్చు. కొన్నిసార్లు వయోవృద్ధులైన సాధువులు యువకులు అయిన మాతోపాటు అదే క్లాసుకు వస్తారు. అప్పుడు వారు మాలాగే నేలమీద కూర్చొని కొత్త సాధువు చెప్పేది వింటారు. వారు మమ్మల్ని పర్యవేక్షించటానికి రాలేదు. వారుకూడా మాలాగే విని, నేర్చుకోవటానికి వచ్చారు.


### ఇది ప్రయత్నించండి: నడిపించండి అనుసరించండి

మీ ఉపాధ్యాయుల, విద్యార్థుల జాబితా ఒకటి తయారు చేయండి. ఇప్పుడు ఆ విద్యార్థులు మీకు ఏమి నేర్పగల రో, ఆ ఉపాధ్యాయులు మీ దగ్గర ఏమి నేర్చుకోగలరో రాయండి.

## నమ్మకం నాలుగు విధాలు

ఆశ్రమంలో నేను చూపిన ప్రేమానురాగాలు తిరిగి లభించకపోయేసరికి నేను అన్నివిధాల తలకిందులు అయ్యాను. మన జీవితంలో వారి పాత్ర ఏమిటో తెలియకపోయినా మనము ఎదుటివారినుంచి అనుకోని విధంగా ఆశిస్తాము. మన జీవితాల్లోకి అనుమతించే వారిలో మనము ఆశించే నాలుగు గుణాలను గమనించుదాం. ఈ మనుషులను మీరు గుర్తించుతారు. మనకు తెలిసిన వారిలో కనీసం ఎవరో ఒకరికి వీటిలో ఒకగుణం ఉంది తీరుతుంది.

**సామర్థ్యం:** మనము ఎవరి అభిప్రాయాలు లేదా సలహాలయినా నమ్మాలంటే వారికి ఎంతోకొంత సామర్థ్యం ఉండి తీరాలి. మీ సమస్య పరిష్కరించడానికి తగిన కౌశల్యం ఈ వ్యక్తికి ఎంతో కొంత ఉండితీరాలి. వారి రంగంలో వారు అనుభవజ్ఞులు, లేదా నిష్ణాతులు. వారికి అనుభవం ఉన్నది, వారిని సిఫార్సు చేసే వారు ఉన్నారు, వారి ప్రతిభ నలుగురికి తెలుసు.

 <p><b>సామర్థ్యం</b> మీ సమస్య పరిష్కరించటానికి అవసరమైన కౌశల్యం ఈ మనిషిలో ఉన్నది. వారి రంగంలో వారు నిపుణులు, అభిసతులు.</p>	<p><b>సంరక్షణ</b> ♥ వారికి అన్నివిధాల మీ శ్రేయస్సే ముఖ్యం, మీ సాఫల్యత కాదు.</p>
<p><b>ప్రవర్తన</b> ⊙ వైతికంగా దృఢచిత్తులు. వారి విలువలతో ఎన్నటికీ రాణి పడరు.</p>	<p><b>నిలకడ</b> ∞ సమ్మదగినవారు. అవసరానికి ప్రత్యక్షంగా ఆడుకునేవారు.</p>

**సంరక్షణ:** మన ఆవేశాలను ప్రకటిస్తే వారు అందుకు అనుగుణంగా స్పందిస్తారా లేదా అని చూడాలి. వారికి ఏది శ్రేయస్కరమో చూసుకోవటం కాక, మీకేది శ్రేయస్కరమో చూడటమే నిజమైన సంరక్షణ. వారికి మీ సాఫల్యతకంటే మీ శ్రేయస్సు ముఖ్యం. వారి మనసు ఎప్పుడూ మీ బాగోగులమీదనే లగ్నమై ఉంటుంది. వారు మిమ్మల్ని పూర్తిగా నమ్ముతారు. మీకు సహాయం చేయటానికి వారు దేనికైనా వెనకాడరు: మీరు ఇల్లు, ఉద్యోగము మారుతూ ఉంటే అవసరమైన సహాయం,

ముఖ్యమైన అవసరం కొద్దీ దాక్టర్లు సంప్రదించడానికి వెళుతూ ఉంటే తోడువస్తారు, మీ ఇంట్లో వుట్టినరోజు, పెళ్లిళ్లు జరుగుతూ ఉంటే తగిన సహాయం చేస్తారు.

**నడవడిక:** కొంతమంది నడవడికలో దృఢచిత్తులై, ఉత్తమ విలువలతో ఎప్పుడూ రాజీపడరు. మనకు కావలసింది లేదా మనం ఏది అవునా కాదా సందేహం తీర్చుకొని వీళ్ళ సహాయం అవసరం. మనము పరస్పరము ఆధారపడిన సంబంధాలలో ఉంటే నడవడిక చాలా కీలకమైన పాత్ర వహిస్తుంది (సంబంధ బాంధవ్యాలు, వ్యాపారంలో భాగస్వామ్యం, ఒక బృందం). ఈ పెద్దలు వారు బోధించే దానిని అక్షరాల ఆచరిస్తారు. వారికి మంచి పలుకుబడి ఉంటుంది. వారి అభిప్రాయాలు దృఢమైనవి. వారి సలహా ఆచరణ యోగ్యంగా ఉంటుంది. వారు నమ్మదగినవారు.

**నిలకడ:** నిలకడగా ఉండేవారు దక్షులు, అనుభవజ్ఞులు కాకపోవచ్చు. వారి నడవడిక మహోన్నతం కాకపోవచ్చు. మీ పట్ల వారికి ప్రగాఢ బాంధవ్యం ఉండకపోవచ్చు. కానీ వారు నమ్మదగినవారు. అవసరానికి ఆదుకునే ఆపులు. మంచిచెడ్డలలోనూ శుభా శుభాలలోనూ ఎప్పుడూ మీ వెంటే ఉంటారు.

వాళ్లు మనకు ఏ విధంగా సహాయం చేయగలరో చెప్తూ ఎవరూ జెండాలు పట్టుకుని రారు. మనుష్యుల సంకల్పాలు, వారి చర్యలు గమనించండి. వారు చెప్పే దానికి, చేసే దానికి పొంతన ఉన్నదా? వారు దేనికి విలువ ఇస్తారో ప్రత్యక్షంగా తెలుస్తున్నదా? వారి విలువలకు మీ విలువలకు పొంతన ఉన్నదా? మాటలకంటే వారి ప్రవర్తనవల్ల మనము ఎక్కువగా తెలుసుకుంటాం. మీకు ఒక వ్యక్తి పట్ల ఆకర్షణ (స్నేహితమా, మీ తోటి ఉద్యోగుల, ప్రణయ పరిచయమా) ఎందుకు కలుగుతుందో తెలుసుకోవడానికి ఈ నాలుగు విధాల నమ్మకాన్ని ప్రయోగించండి. ఈ సంబంధం కలిగించుకోవడంలో అసలైన ఉద్దేశ్యం ఏమిటని మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించుకోండి.

ఈ నాలుగు విధాల నమ్మకము మనము అందరిలోనూ సహజంగా పరిశీలించే ప్రాథమిక లక్షణాలుగా తోచవచ్చు. కానీ మీ శ్రేయస్సుకోరే వారిని, అన్నిటిలోనూ నిష్ఠాతులైన వారిని, ఉత్తమోత్తమ ప్రవర్తన గల వారిని, అవసరమై నప్పుడు మీకు సహాయం చేసే వారిని, తెలుసుకొని పట్టుకోవటం చాలా కష్టమైన పని. నా జీవితంలో అత్యంత ఆపులు ముఖ్యులు అయిన వ్యక్తులు ఇద్దరు: స్వామి (ఆశ్రమంలో నా గురువు), మా అమ్మ. ఆధ్యాత్మిక విషయాలలో స్వామి ఒక్కరే నా గురువు, శ్రేయోభిలాషులు. ఆయన నడవడిక అంటే నాకు అత్యంత గౌరవం. నేను యాకైంచరీ వదిలి ప్రసారమాధ్యమాల్లో కి వెళ్తానని చెప్పినప్పుడు ఆయన “ నువ్వు ఏమి చెయ్యాలో నాకు ఎంత మాత్రం తెలియదు.” అన్నారు. ఆయన నాకు అత్యంత విలువైన ఉపదేశకులు. కానీ ఆ ఉద్యోగాన్ని గురించి ఆయన సలహా ఇవ్వగలరు అని

అనుకోవటం మూర్ఖత్వం. అక్కడ తనకు తెలిసినట్లు ప్రవర్తించక పోవటమే ఆయన వివేచనకు తారాణం. నా ఉద్యోగాలను గురించి మా అమ్మను సలహా అడగటం కూడా ఉచితం కాదు. అందరు అమ్మల లాగానే ఆమె కూడా నా శ్రేయస్సు గురించి మాత్రమే ఆలోచిస్తుంది. ఒంట్లో ఎలా ఉన్నది, నేను సరిగ్గా తింటున్నానా లేదా, తగినంత నిద్ర పోతున్నానా లేదా. నిలకడగా నా సంరక్షణ గురించి జాగ్రత్త తీసుకోవటానికి ఆమె అన్నివిధాల అప్రమత్తంగా ఉన్నది. కానీ నా సంస్థను ఎలా నడిపించాలన్న విషయంలో ఆమె సలహా ఇవ్వలేదు. నా జీవితంలో ప్రతి ఒక్క విషయాన్ని గురించి శ్రద్ధవహించడం లేదని నేను మా అమ్మమీద కోపంపడటం అర్థంలేని మాట. ఆమె చూపుతున్న ప్రేమానురాగాలకు, సంరక్షణకు ప్రతిస్పందించడానికి నేను తగినంత శ్రద్ధ, సమయము వెచ్చించటం ఉచితమైన కర్తవ్యం.

మనకు అవసరమైనవి అన్నీ అందించటానికి మనం ప్రతి ఒక్కరిని సర్వతోముఖ ప్రజ్ఞాశాలిగా ఉండాలని ఆశిస్తాం. ఇది అసాధ్యము, అసంభవము అయిన అపేక్ష. మనకు అవసరమైనదంతా వారు అందిస్తూ ఉండాలని ఆశిస్తాం. అవి ఎప్పటికీ అందని ద్రాక్షపళ్ళుగానే మిగిలి పోతాయి. అటువంటి సర్వతోముఖ ప్రజ్ఞాశాలిగా ఉండటం మనకు ఎంత కష్టమో, అటువంటి వ్యక్తిని కనుక్కోవడం కూడా అంతకుమించిన కష్టం. పైన చెప్పిన నాలుగు రకాల నమ్మకాలు మనసులో పెట్టుకుంటే ఎవరి నుంచి ఏది ఆశించవచ్చునో, ఏది ఆశించకూడదో తెలుసుకోవటానికి సహాయపడుతుంది. సర్వకాల సర్వావస్థల్లోనూ అన్ని విధాలుగా మీ భాగస్వామి కూడా మీకు ఆ సంరక్షణ, నడవడిక, సామర్థ్యము, నిలకడతో ప్రవర్తించలేరు. సంరక్షణ, నడవడిక సాధ్యం కావచ్చు. కానీ అన్ని రంగాలలోనూ ఏ ఒక్కరూ సర్వసమర్థులుగా ఉండరు. మీ భాగస్వామి నమ్మకమైన వారే అయి వుంటారు. కానీ మీకు అవసరమైనప్పుడల్లా మీరు కోరిన విధంగా సహాయం చేయటానికి సిద్ధంగా ఉండటం సాధ్యం కాకపోవచ్చు. మన జీవిత భాగస్వామిని మన సర్వస్వంగా, మనలను సంపూర్ణులుగా చేయాలని ఆశిస్తాం. కానీ జీవితాంతం సంయోగములో కూడా మీరు ఒక్కరు మాత్రమే మీకు సర్వస్వం కాగలరు.

ఆశ్రమంలో మన కుటుంబ సభ్యులు కాని వారు, మరేవిధంగానూ అంతవరకు పరిచయం లేనివారితో కలిసి ఉండటంవల్ల ఒక కొత్తదృక్పథం ఏర్పడింది. ఏ ఒక్కరూ ప్రతి ఒక్క పాత్ర, లేదా ఒక్కరే అన్ని పాత్రలను నిర్వహించటం అసాధ్యమని అవగాహన కలిగింది. 'సైకాలజీ టుడే' పత్రికలో ఒక వ్యాసం ప్రచురణ అయింది. కల్నల్ పాట్రిక్ జె స్వీనీ ఈ అధ్యయనం చేశారు. ఆయన మూడు నమ్మకాలను

గుర్తించారు: సామర్థ్యం, సంరక్షణ, నడవడిక. ఆయన అధ్యయనం మిలిటరీ నాయకత్వానికి సంబంధించినది. సైనికులు తమ నాయకులను నమ్మాలి అంటే ఈ మూడు లక్షణాలు నాయకులలో ఉండాలి అని ఆయన ఉపసంహారం. సైనిక జీవితం, సాధు జీవితం రెండూ ఒక క్రమమైన దినచర్యను, కొన్ని సూత్రాలను అంటిపెట్టుకొని ఉంటాయి. కానీ సాధువులు తమ నాయకులను అనుసరించి తమ జీవితాలను పణం పెట్టటం లేదు. సంబంధ బాంధవ్యాలలో సాధువులాగా ఆలోచించాలంటే, ఒకేసారి నాలుగు నమ్మకాలు ఒకే వ్యక్తిలో ఉండాలని ఆశించకండి. మీకు కావలసింది కాక ఆ వ్యక్తి ఎందులో సమర్థులో మీకు ఏవిధంగా సహాయపడగలరో గమనించి యధార్థమైన ఆశలు పెట్టుకోండి. వారు మీరు ఆశించే నాలుగు రంగాలలోనూ సర్వసమర్థులు కాకపోవచ్చు. కానీ వారు మీ జీవితంలో ఉండటంవల్ల మీకు ఏదోవిధమైన ప్రయోజనం కలుగుతుందని తెలుసుకోండి.

అంతేకాక మీరు వారికి ఏమి ఇవ్వగలరో స్పష్టంగా తెలుసుకొని ఉండాలి. మీ సహోద్యోగులతోను, స్నేహితులతోనూ వ్యవహరించేటప్పుడు మొదట 'నేను వారికి ఏమి ఇవ్వగలను? వారికి ఏవిధంగా సహాయ పడగలను? నేను ఒక ఉపాధ్యాయుడినా, సహజ సహచరుడినా, విద్యార్థినా? నాలుగు నమ్మకాలలో నేను ఈ వ్యక్తికి ఏమి ఇవ్వగలను?' అని మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించుకునే అలవాటు చేసుకోండి. మన శక్తిసామర్థ్యాల అనుసారం ప్రవర్తించితే మన సంబంధ బాంధవ్యాలు అర్థయుక్తంగా ఉంటాయి. ఇంతకు ముందు నేను చెప్పిన స్వామిలాగానే, మీకు ప్రవేశంలేని రంగంలో సలహా ఇవ్వడానికి ప్రయత్నించకండి.

పైన చెప్పిన అభ్యాసాలు మనుషులకు ఏదో ఒక చీటీ అంటించడానికి ఉద్దేశించినవికాదు. నేను ఈ చీటీలు అంటించే విధానానికి వ్యతిరేకిని. ఎందుకంటే జీవితంలో వర్ణ విన్యాసాలను అవి కేవలం నలుపు తెలుపుగా కుదించుతాయి. తీర్మానాలలో ఇరుక్కుపోయే బదులు ముందుకు సాగటానికి అవసరమైనది ఏదో తెలుసుకొని దానిని అవగాహన చేసుకోవటం సాధువు పద్ధతి.

**ఇది ప్రయత్నించండి: నమ్మకాన్ని గురించి యోచించండి**

మీ జీవితంలో ముగ్గురు విభిన్న వ్యక్తులను - ఒక సహోద్యోగి, ఒక కుటుంబ సభ్యులు, ఒక స్నేహితులు కావచ్చు - ఎంచుకోండి. వారిలో ఎవరు ఏ నమ్మకాన్ని మీకు కలిగిస్తారో నిర్ణయించండి. అందుకు కృతజ్ఞత అనుభూతి చెందండి. వారికి ధన్యవాదాలు తెలియజేయండి.



కానీ ఈనాలుగు నమ్మకాల వడపోత పద్ధతి ప్రయోగించినప్పుడు జీవన సంగ్రామంలో మనకు దారి చూపించటానికి తగిన సహాయ సహకారాల మూలం ఉన్నదా అని తెలుసుకోవడం వీలవుతుంది.

మనకు నాలుగు రంగాలలోనూ తగిన వ్యక్తులు దొరికినప్పుడు, వారు వ్యక్తపరిచే విభిన్న దృక్పథాల వల్ల మనకు లాభం కలుగుతుంది. తల్లి దగ్గర దొరికే సంరక్షణ, బాగోగులు గుర్తించి దారి చూపే శ్రేయోభిలాషి సంరక్షణతో పోల్చలేము. మంచి నడవడిక గల వ్యక్తి మీకు మీ ప్రణయ విషయంలో బ్రహ్మాండమైన సలహా ఇవ్వచ్చు. మరొకరు మీ కుటుంబం కలహంలో సహాయం చేయవచ్చు. మీతో నిలకడగా ఉండే మిత్రులు మీ విడాకుల సమయంలో మీకు తోడ్పడవచ్చు. ఇంకొకరు ఉత్సాహంగా మీతో హైకింగ్ చెయ్యటానికి సదా సిద్ధంగా ఉండవచ్చు.

## మీ స్వీయ కుటుంబాన్ని చేకూర్చండి

వైవిధ్యం తెలుసుకోవాలంటే మీరు నిత్యము కొత్తవారితో పరిచయం కలిగించు కోవటానికి సిద్ధంగా ఉండాలి. మనకు జన్మనిచ్చిన కుటుంబం మన అవసరాలు అన్నిటిని తీర్చలేదు అని అంగీకరించడమే మన ఎదుగుదలలో ఒక భాగం. మీకు జన్మనిచ్చి పెంచి పెద్ద చేసిన వారు మీకు ఏమి ఇవ్వగలరో ఏమి ఇవ్వలేరో తెలుసుకొని అంగీకరించటంలో తప్పులేదు. అంతేకాక మీ కుటుంబంలో మీకు ప్రయోజనంలేని వారిని తప్పించుకొని తిరగటం కూడా తప్పుకాదు సరికదా అవసరమేమో కూడా. అందరికీ ఎలాగో, మన కుటుంబానికి కూడా అవే ప్రమాణాలు ఉండాలి. మన కుటుంబాన్ని చేరదీసేటప్పుడు, ఒక సంబంధం సవ్యంగా లేకపోతే వారిని ప్రేమతో అదే మర్యాదలతో కొంచెం దూరంగా ఉంచవచ్చు. అంటే మన కుటుంబాలను నిర్లక్ష్యం చేయమని చెప్పటం కాదు. మనకు స్నేహితులు, కుటుంబము ఉంటారు, మన స్నేహితులలో కొందరు మన కుటుంబంతో కలిసిపోయేవారు కూడా ఉంటారని గ్రహించినప్పుడు క్షమాపణ, కృతజ్ఞత మనకు సులువుగా కలుగుతాయి. కొందరి కుటుంబాలు వారి జీవితాలను సంకటమయం చేసి ఉండవచ్చు. అటువంటి వారికి మానవాళి అంతటితో ఒక స్థాయిలో సంబంధం ఏర్పరుచుకోవడం దివ్య ఔషధంలాగా పనిచేస్తుంది.

## మానవ కుటుంబం

నేను ఆశ్రమంలో ప్రవేశించినట్లు, మీరుకూడా ఏదైనా ఒక కొత్త సమాజంలో ప్రవేశించినప్పుడు మీ మనసు శూన్యంగా ఉంటుంది. అంతకు పూర్వం స్నేహితులు, కుటుంబంతో మీరు ఏర్పరుచుకున్న అపేక్షలు ఏవీ ఇక్కడ ఉండవు. బహుశా అక్కడ మీ గతాన్ని గురించి ఎవరికీ ఏమీ తెలిసి ఉండదు. అటువంటి పరిస్థితులలో 'మన

వాళ్ళను' కనుక్కోవడానికి తొందర పడతారు. కానీ ఆశ్రమం నాకు మరొక పద్ధతి చూపించింది. విశ్వాసంతో కులాసాగా గడపటానికి నేను నాది అంటూ ఒక చిన్న కుటుంబం ఏర్పాటు చేసుకోవలసిన అవసరం లేకపోయింది. ఆశ్రమంలో ప్రతి ఒక్కరూ నా కుటుంబమే. ఆ తర్వాత నేను భారతదేశంలో, యూరప్ లో ప్రయాణం చేసి వ్యక్తులను కలుసుకున్నప్పుడు ప్రపంచంలో ప్రతి ఒక్కరూ నాకుటుంబమేనని గుర్తించాను. మహాత్మా గాంధీ చెప్పినట్లు “ ఈ ప్రపంచంతో స్నేహం చెయ్యటం, మానవ ప్రపంచమంతా ఒకే కుటుంబం అని తలచటమే బంగారు బాట.”

నేర్చుకోవటానికి ఎదుగుదలకు అనుభవాలు పంచుకోవటానికి మనము ఏర్పాటు చేసే బృందాలు - కుటుంబాలు, విద్యాలయాలు, చర్చ్ వగైరా - మనుషులను విభజించటానికి ఉపయోగపడతాయి. వీరితో నేను సహజీవనం చేస్తాను. వీరి దగ్గర నేను నేర్చుకుంటాను. వీరితో కలిసి ప్రార్థన చేస్తాను. వీరికి నేను సహాయం చేస్తాను. వీటిలో ఎందులోనూ ఇమడనివారి అభిప్రాయాలను నేను కొట్టిపారేయడం లేదు. ఆచరణలో సాధ్యాసాధ్యాల మాట పక్కన ఉంచి కొందరికి నా అవసరం ఉన్నది, మరి కొందరికి నా అవసరం లేదు. అది యధార్థం.

అనుక్షణము ప్రతి ఒక్కరిని విడివిడిగా చూడకపోతే, ప్రతి ఒక్కరిని మీ కుటుంబంలో సభ్యులుగా చూడటం సులువు అవుతుంది. జీన్ డామినిక్ మార్టిన్ రాసిన గేయం ప్రసిద్ధి చెందింది: ఒక కారణం వల్ల, ఒక కాలం కారణంగా, లేకపోతే జీవితాంతము మీ జీవితంలో వ్యక్తులు ప్రవేశిస్తారు. ఆ సంబంధం ఎంతకాలం కొనసాగాలనే దానిని బట్టి ఈ మూడు వర్గాలు ఏర్పడ్డాయి. ఒక వ్యక్తి ఒక ఆహ్లాదకరమైన మార్పులాగా మీ జీవితంలో ప్రవేశించవచ్చు. కొత్త ఋతువులాగా వారు ఉత్సాహవంతమైన ఉత్తేజకరమైన శక్తి సామర్థ్యాలు కలిగించవచ్చు. కానీ అన్ని ఋతువులలాగానే ఈ ఋతువు కూడా సమయానుసారం అంతమవుతుంది. ఒక వ్యక్తి ఒక కారణం వల్ల ప్రవేశించవచ్చు. వారు మీకు నేర్చుకోవటంలోను ఎదగటం లోనూ తోడ్పడవచ్చు. లేదా ఒక క్లిష్ట సమయంలో సహాయం చేయవచ్చు. మీ అవసరానికి ఆదుకోవడానికి వారిని ఎవరో ప్రోత్సహించి పంపించినట్లు తోస్తుంది. ఆ సందర్భం గడిచిన తరువాత మీ జీవితంలో వారి పాత్ర క్షీణిస్తుంది. ఆ తరువాత మీకు జీవితాంతం తోడు ఉండేవారు ఉంటారు. మంచి, చెడు, సర్వకాల సర్వావస్థల్లోనూ వారు మీకు తోడు ఉంటారు. మీరు వారికి ఏమీ ఇవ్వకపోయినా, ఏమీ చేయకపోయినా వారు మిమ్మల్ని ప్రేమించి మీకు ఆసరాగా ఉంటారు. ఈ వర్గాలను గురించి ఆలోచించేటప్పుడు ప్రేమ అవృత్తాన్ని మనసులో ఉంచుకోండి. ప్రేమ అనేది ఏ బంధము లేని కానుక. అంటే

దానితో పాటే అన్ని సంబంధాలు ఒకే విధంగా కలకాలము కొనసాగవు అన్న ఎరుక కలుగుతుంది. ఎవరో ఒకరికి ఎప్పుడో ఒకప్పుడు మీరు కూడా ఒక రుతువు, ఒక కారణము, ఒక ఆజన్మాంత మిత్రుడు అవుతారని గుర్తుంచుకోండి. మరొకరి జీవితంలో మీరు నిర్వహించే పాత్ర, వారు మీ జీవితంలో నిర్వహించే పాత్ర ఒకటే కావలసిన అవసరం లేదు.

ప్రస్తుతం తను నేను ఒక బృందంతో చాలా సన్నిహితంగా ఉంటాను. అంత మాత్రంచేత మానవజాతి అంతటితో నాకు ఉన్న సంబంధం మారబోదు. కనుక మీకు తెలిసిన వారిని మాత్రమే కాక ఆ పరిధి దాటి పరికించండి. మీ పరిచితమైన పరిధి దాటి అవతల అపరిచితులను, మీకు అర్థంకాని నూతన వ్యక్తులను గమనించండి. మీరు వారందరితో స్నేహం చేయనక్కర్లేదు. కానీ వారందరూ సమానమేనన్న దృష్టితో చూడండి. వారి అందరి ఆత్మలు ఒకటే. వారందరూ మీ జ్ఞానాన్ని, అనుభవాన్ని సంపన్నం చేయగలరు. వారందరూ మీ సంరక్షణ పరిధిలో ఉన్నారు.

### ఇది ప్రయత్నించండి: మీ స్నేహితులలో యదార్థత గుర్తించండి

గత ఒకటి రెండు వారాలుగా సామాజికంగా మీరు కలుసుకున్న వ్యక్తుల జాబితా వ్రాయండి. రెండవ వరుసలో ఆ వ్యక్తి ఒక ఋతువా, ఒక కారణమా లేక ఆ జన్మాంత మిత్రులా అన్న విషయం గుర్తించండి. ఇది ఒక విధంగా చీటీలు (ఇంతకు మునుపు, ఆ పని చెయ్యవద్దని నేనే చెప్పాను) అంటించటమే అవుతుంది. ప్రజలు వహించే పాత్రలలో సంగమం ఉండాలి. మీ ప్రస్తుత సామాజిక జీవనం చిత్రించితే, మీ చుట్టూ చేరిన వ్యక్తుల బృందం సమతుల్యం - ఉత్సాహ ప్రోత్సాహాలు కలిగించేది, తోడ్పడేది, దీర్ఘకాల బాంధవ్యాన్ని కలిగించేది - అవునా కాదా అని తెలుస్తుంది. ఇప్పుడు మూడవ వరుసలో ఆ వ్యక్తుల ఒక్కొక్కరి జీవితాలలో మీ పాత్ర ఏమిటో వ్రాయండి. మీకు ఇస్తున్నదంతా మీరు తిరిగి ఇస్తున్నారా? ఇంతకు మించి ఎక్కువ ఇవ్వటానికి ఎలా, ఎక్కడ వీలవుతుంది?

## విశ్వాసం సంపాదించాలి

ఒక సంబంధంలో ఏమి ఆశిస్తున్నారో నిశ్చయించుకున్న తర్వాత అందులో విశ్వాసం కుదుర్చుకుని కొనసాగటం సులభం. ప్రతి సంబంధానికి కేంద్రం విశ్వాసమే. విశ్వాసమంటే ఎదుటి వ్యక్తి మనతో నిజాయితీగా ప్రవర్తిస్తున్నారనే నమ్మకం. వారు మనసా మన శ్రేయస్సును కోరుకుంటారు. వారు చెప్పిన వాగ్దానాలు నెరవేరుస్తారు మన

మధ్య రహస్యాలు గుప్తంగా దాచి ఉంచుతారు.. భవిష్యత్తులో కూడా ఈ సదుద్దేశ్యంతో నికరంగా నిర్వహిస్తారు. ఇక్కడ సర్వదా వారు చెప్పిందే సరి అవుతుందని, ప్రతి సమస్యను వారు పరిపూర్ణంగా పరిష్కరిస్తారని నేను చెప్పటం లేదు. విశ్వాసం వారి సంకల్పంలో. వారి సామర్థ్యంలో కాదు.

ఎవరైనా ముఖ్యమైన వ్యక్తి మన నమ్మకాన్ని వమ్ము చేసే, ఆ అపశృతి అన్ని సంబంధాల లోను ప్రతిధ్వనిస్తుంది. అతి ఉత్తమ సంకల్పం కలవారు కూడా మారవచ్చు, లేదా మనము అనుసరించే బాటనే అనుసరించకపోవచ్చు. మిగతా వాళ్ళు మన సంకల్పంతో వాళ్ళ సంకల్పం ఏకం కావడం లేదనటానికి కావలసినన్ని సంకేతాలు ఇస్తారు. వారిని గురించి పట్టించుకోసకరలేదు. మనము కొంచెం మెలకువగా గమనిస్తే మనకు నమ్మదగని వ్యక్తులు కూడా తారసపడతారు. ఇతరుల ప్రవర్తన మన చెప్పుచేతలలో లేదు. మరి మనం ఎవరినైనా నమ్మటం ఎట్లా?

## విశ్వాసం అంతస్థులు

ట్యాక్సీ డ్రైవర్, వ్యాపారంలో పార్ట్నర్, ప్రేమికులు ఎవరినైనా సరే మనం విశ్వసించ వచ్చు. కానీ అందరినీ ఒకే స్థాయిలో నమ్మలేము కదా! ఎవరినైనా మనము ఎంత గాఢంగా నమ్ముతున్నాను, ఆ విధమైన విశ్వాసానికి వారు యోగ్యులైన అన్న విషయం మనం మెలకువతో గమనించటం చాలా ముఖ్యం.

డాక్టర్ జాన్ గాట్స్ వైవాహిక సంబంధాలలో దేశంలోని అగ్రగామి నిపుణులలో ఒకరు. భార్య భర్త మధ్యల ఏదైనా పేచీ వస్తే దానిని పరిష్కరించి ముందుకు సాగకుండా, అందులోనే ఇరుక్కుపోయి ఎందుకు పెనుగులాడుతూ ఉంటారు? ఆయన ఈ సమస్య వెనుక కారణం తెలుసుకోవటానికి బయలుదేరారు. దేశవ్యాప్తంగా అనేక సామాజిక ఆర్థిక రంగాలకు చెందిన వారిని అనేక జాతుల వారిని దంపతులను పరీక్షించారు. అంతేకాక జీవితంలో అనేక విభిన్న సందర్భాలలో - కొత్తగా పెళ్లయిన వారు, తల్లిదండ్రులు కాబోతున్న వారు, భార్యభర్తల్లో ఒకరు మిలిటరీ సర్వీస్ లో ఉన్నవారు - సాగుతున్న వారిని ఆయన పరిశీలించి పరీక్షించారు. ఈ చివరినుంచి ఆ చివరిదాకా అందరు దంపతులకు అత్యంత ముఖ్యమైన సమస్య - నమ్మకం, నమ్మక ద్రోహం. వారి సమస్య వివరించటానికి వారు ఉపయోగించిన భాష వేరుగా ఉండవచ్చు. కానీ అన్నిటిలోనూ కేంద్ర స్థానం ఒక్కటే. మీరు విశ్వాసపాత్రులని నేను నమ్మ వచ్చునా? ఇంటి పనులలో సహాయం చేస్తావని నమ్మవచ్చునా? నేను చెప్పేది నువ్వు వింటావని నమ్మవచ్చునా? నాకు అవసరమైనప్పుడు సహాయం, చేస్తావని నమ్మవచ్చునా?

ఆ దంపతులు అందరూ విశ్వాసపాత్రతనే ముఖ్య విషయంగా ఎంచుకోవటానికి తగిన కారణం ఉన్నది. డాక్టర్ బెల్లా డి పావ్లో అధ్యయనం ప్రకారం జనం సాధారణంగా ఐదింట ఒక పాలు అక్రమంగా ప్రవర్తిస్తూ ఉంటారు. ఈ అధ్యయనంలో 77 మంది కాలేజీ విద్యార్థులు, 70 మంది సామాజిక వ్యక్తులు ఒక వారం రోజులపాటు వారి వ్యవహారాలు రాసి ఉంచవలసిందిగా చెప్పారు. వారు తమ వ్యవహారాలు అన్నీ రాసి ఉంచాలి. అందులో వారు ఎన్నిసార్లు అబద్ధాలు చెప్పారో గుర్తించి ఉంచాలి. మీరు ఏమనుకుంటున్నారో నాకు తెలుసు - వారు చెప్పిన అబద్ధాలను గుర్తించి వారు అబద్ధం చెప్పే? నిజాయితీ ప్రోత్సహించటానికి ఆ

### నమ్మకంలో స్థాయిలు



తటస్థమైన నమ్మకం  
మంచి లక్షణాలే కానీ  
నమ్మవలసినవికావు



వ్యాపార సరళి  
సువ్యవస్థ గోకితే,  
నేను నీ వీపు గోకుతా.



పరస్పరం సహాయం రెండువైపుల నించీ  
జరుగు తుంది. భవిష్యత్తులో మీరు ఒకరికొకరు  
ఉంటారని మీకు తెలుసు.



స్వచ్ఛం  
ఏది ఏమైనా సరే, మీరు ఒకరికొకరు  
తోడు ఉంటారు.

ప్రయోగంలో పాల్గొనేవారికి అందులో తీర్మానము, నిర్ణయాలు ఏవీ ఉండవు, వారి సమాధానాలు కేవలం అబద్ధాలు చెప్పే ప్రవర్తన అర్థం చేసుకోవడానికి కొన్ని ప్రాథమిక ప్రశ్నలకు జవాబులు తెలుసుకోవటానికి సహాయ పడుతుందని పరిశోధకులు చెప్పారు. అంతేకాక ఆ పరిశోధకులు తమను తాము మరికొంత స్పష్టంగా అర్థం చేసుకోవటానికి ఆ ప్రయోగాన్ని కొందరికి అమూర్త కూడా. చివరికి విద్యార్థుల జవాబులలో వారు మూడింట ఒక వంతు అబద్ధాలు చెబుతారు అని తేలింది. సామాజిక సభ్యులు ఐదింట

ఒకపాలు అబద్ధాలు చెబుతారని తేలింది. మనలో ఎంతమందికో నమ్మకం ఒక పెద్ద సమస్య అంటే ఆశ్చర్యమేముంది?

అహంకారాన్ని గురించి జరిగిన చర్చలో మనం ఎదుటివారిని మెప్పించటానికి అబద్ధాలు ఆడటం అని తెలుసుకున్నాం. వాస్తవానికంటే మనం మెరుగైన వ్యక్తులమని ప్రదర్శిస్తాం. కానీ ఈ అబద్ధాలు బయటపడితే నిజాయితీ కంటే ఈ మోసం ఎక్కువ నష్టం కలిగిస్తుంది. ఆదిలో ఈ నిజాయితీ బీజం సరిగ్గా నాటక పోతే అపనమ్మకం, నయవంచన కలుపు మొక్కలు పెరుగుతాయి.

మనం ఎప్పుడు ఎలా నమ్మాలి అనే విషయంలో జాగ్రత్త పాటించం. కొందరిని చాలా సులువుగా నమ్ముతాము, లేకపోతే ఎవరినీ నమ్ముము. అతివృష్టి అనావృష్టి రెండూ మంచివి కావు. ప్రతి వారినీ నమ్మితే మీరు మోసానికి, నిరాశకు గురి అవుతారు. ఎవరినీ నమ్మకపోతే అనుమానంతో మీరు ఒంటరివారు అయిపోతారు. ఒక వ్యక్తి తో కలిగే అనుభవంతో వారి మీద నమ్మకం ఏర్పడాలి. ఆ నమ్మకం పైన చెప్పిన నాలుగు దశలలో పయనిస్తుంది.

**తటస్థ విశ్వాసం:** మీరు ఎవరినైనా కలిసినప్పుడు వారిని నమ్మకపోవడం సహజం. వారు తమాషా వ్యక్తులు కావచ్చు, సమ్మోహన పరిచే వ్యక్తులు కావచ్చు, ఆనందం పంచే వ్యక్తులు కావచ్చు. ఈ సుగుణాలు నమ్మకానికి యోగ్యాలు కావు. మీకు పరిచయం అయిన వ్యక్తి నెమ్మదస్తుడు అని చెప్తాయి. అంతే. నమ్మకము, నచ్చటం రెండింటినీ కలగలుపు చేసి మనం అయోమయంలో పడతాం. అనుభవజ్ఞులైన సాక్షులను పరీక్షించే న్యాయవాదుల అధ్యయనం జరిగింది. న్యాయవాదులు తమకు నచ్చిన వారిని నమ్మకమైన వారుగా గుర్తించారు. మనం కూడా మనకు నచ్చిన వారిని నమ్ముతాం. రిక్ విల్సన్ Judging a Book By Its cover: Beauty and Expectation in the Trust Game (పై అట్టను బట్టి పుస్తకం విలువ కట్టటం: విశ్వాసంలో అందం, ఆశం) అనే పుస్తకానికి సహ రచయిత. ఆయన “ ఆకర్షణీయమైన వ్యక్తులు అందం మొగ్గు కారణంగా నమ్మకాన్ని ఎక్కువగా పొందుతారు. కానీ అదే ఆకర్షణీయులైన వ్యక్తులు ఆశించిన స్థాయికి ఎదగ లేకపోతే అందం శిక్ష కూడా పడుతుందని గమనించాము.” అంటారు. నచ్చినదంతా నమ్మదగినదనుకుంటే మనకు ఆశించని నిరాశ ఎదురవుతుంది. ఎవరినైనా గుడ్డిగానో, నిష్కారణంగానో నమ్మేబదులు తటస్థంగా ఉండటం మేలైన పని.

**లావా దేవి విశ్వాసం:** ఈ విశ్వాసం నేను రజోగుణంనుంచి బయటికి తీశాను. మీరు ఆశించిన ఫలితం త్వరగా కలగటమే మీ లక్ష్యం. చెన్న పట్నం చెరుకు ముక్క నీకో చెక్క నాకో ముక్క అనేది లావాదేవి విశ్వాసం. నేను నీకు డిన్నర్ ఇప్పిస్తే, నువ్వు

కూడా నాకు తిరిగి డిన్నర్ ఇప్పిస్తానని చెప్పి, నువ్వు ఆ పని చేస్తావని నాకు నమ్మకం. మీకు ఏదైనా ప్రణాళిక ఉంటే ఆ వ్యక్తి తప్పక హాజరవుతారని మీరు నమ్మవచ్చు. అంతకుమించిన ఆశంస లేదు. లావా దేవి విశ్వాసం ఉపయోగకరమైనది. మనలో చాలా మందికి మనకు తారసపడే వారితో లావాదేవి విశ్వాసమే కలుగుతుంది. కానీ వారు మాత్రం మనల్ని పూర్తిగా నమ్మాలని ఆశిస్తాం. సన్నిహితమైన సంబంధం కోసం ఎదురుచూస్తూ ఉండవచ్చు. కానీ ఇక్కడ మన అవగాహన చురుకుగా పని చేయాలి. లావాదేవి విశ్వాసం చూపించేవారితో అంతకుమించిన ప్రయోజనం ఆశించటం అకాల విశ్వాసం అవుతుంది లేదా ప్రమాదకారి అవుతుంది.

**పరస్పరం:** మీరు ఎవరికైనా సహాయం చేస్తే లావాదేవి నమ్మకం ఉన్నత స్థాయి అందుకుంటుంది. ఎదుటివారు భవిష్యత్తులో ఎప్పుడో ఒకప్పుడు తిరిగి సాయం చేస్తారని ఆశించవచ్చు. లావాదేవి నమ్మకంలో రెండు పార్టీలు ముందుగానే ఇచ్చిపుచ్చుకోవటానికి సమ్మతించాయి. పరస్పర విశ్వాసం ఇంత దృఢమైనది కాదు. ఈ విధమైన విశ్వాసం సత్స్వగుణంలో - మంచితనం - నించినస్తుంది. ఇక్కడ మనము సదుద్దేశంతో సుముఖంగా ప్రశాంతంగా ప్రవర్తిస్తాం. మనమందరము ఈ స్థాయికి చేరుకోవాలని కోరుకుంటాం. మంచి స్నేహితులు సాధారణంగా ఈ స్థాయికి చేరుతాయి.

**స్వచ్ఛమైన విశ్వాసం:** నిష్కల్మషమైన మంచితనమే మహోన్నతమైన విశ్వాసం. ఏది ఏమైనాసరే మీ మిత్రులు మీ వెనకనే ఉంటారు. అలాగే మీరూ వారి వెనుక ఉంటారు. కాలేజ్ బాస్కెట్ బాల్ కోచ్ డాన్ మేయర్ తన టీములో ఉన్న వారందరికీ ఒక తెల్ల కాగితం తెచ్చి వారి కోట చూపటానికి ఒక వృత్తం చేయమనే వారు. ఆ వృత్తం పైన వారి పేర్లు ఉంటాయి. అప్పుడు వారి కుడి వైపు ఎడమవైపు ముందు వెనక లైన్ లు గీస్తారు. ఒక్కొక్క లైను మీద వారితో పాటు ఆడేవారి పేర్లు రాయాలి. అందరికంటే ఎక్కువసార్లు ఎక్కువ ఎంపిక అయినవారు సహజంగా ఆ బృందానికి నాయకులు అవుతారు. మీ పరిఘ బృందాన్ని జాగ్రత్తగా ఎంచుకోండి.

ఒక్కొక్క స్థాయిలో మీరు నమ్మే వ్యక్తుల సంఖ్య ఒక గ్రాఫ్ గా గీస్తే ఆ గ్రాఫ్ ఒక పిరమిడ్ లాగా కనిపించవచ్చు. తటస్థ విశ్వాసంలో అత్యధిక సంఖ్య ఉంటారు. లావాదేవి విశ్వాసంలో కొంచెం తక్కువ. మీకు సన్నిహితమైన పరస్పర బృందంలో మరి కొంత తక్కువ, ఉన్నతమైన స్థాయి స్వచ్ఛమైన విశ్వాసం లో వేళ్ళ మీద లెక్క పెట్టగలిగిన వారు ఉండవచ్చు.

పిరమిడ్ లో మీకు ఎంత అసంతృప్తి కలిగినా కారణం లేకుండా వారిని చేర్చవద్దు. వారు మీ పతనానికి కారకులవుతారు అంతే. అందరూ మనలాంటి వారే అనుకోవటమే మనం చేసే అతి పెద్దతప్పు. మనకు విలువైనదే వారికి కూడా

విలువైనదని మనం నమ్ముతాం. ఒక బాంధవ్యంలో మనము ఆశించేదే వారు కూడా ఆశిస్తారని మన నమ్మకం. “నువ్వంటే నాకు ప్రేమ” అని ఎవరైనా చెప్పినప్పుడు, “నువ్వంటే నాకు ప్రేమ” అని మనం చెప్పినప్పుడు ఈ ఉద్దేశ్యంతో అంటాము, అదే ఉద్దేశ్యంతో వారు కూడా ఆ మాట అన్నారని మన నమ్మకం. కానీ ప్రతి ఒక్కరూ మన ప్రతిబింబమే అనుకుంటే మనము మనుషులను, వస్తువులను యధాతథంగా చూడటం లేదన్నమాట. అన్నిటిని మనం మనలాగానే చూస్తున్నామని అర్థం.

పరస్పర విశ్వాసంలో సహనము, నిబద్ధత అవసరం. ఎదుటివారి దృక్పథం వేరై ఉండవచ్చు. కానీ వారిని పూర్తిగా అర్థం చేసుకోవడం వల్ల మనవిశ్వాసం ఏర్పడింది. గుడ్డి నమ్మకంనుంచి తప్పించుకోవాలంటే వారిమాటలు, ప్రవర్తన నిశితంగా గమనించాలి. మీమీద వారు నమ్మకం ప్రదర్శించినప్పుడు మీరు వారిని నమ్మవచ్చు.

మీరు నమ్మదగిన వారిపట్ల మీరు కృతజ్ఞతలయి ఉండాలి. మిమ్మల్ని నమ్మేవారిని మీరు ఆదరించాలి. ఎవరి మీదైనా మీకు తటస్థమైన విశ్వాసం ఉండవచ్చు. మనుషులను యధాతథంగా అంగీకరించండి. వారు ఎదిగి అంతకంటే మేలైన వారుగా నిరూపించుకోవటానికి అవకాశం ఇవ్వండి. మన సంబంధం సహజంగా వికసించిన కొద్దీ మనము చిరకాల విశ్వాసానికి సిద్ధమవుతున్నామని అర్థం.

### విశ్వాసం ఒక దినసరి అభ్యాసం

ఒక బాంధవ్యములో పాలుపంచుకునే వారు ఇద్దరూ “నాకు ఈ వ్యక్తి పూర్తిగా తెలుసు. నేను కూడా వారికి పూర్తిగా తెలుసు.” అని చెప్పగలిగిన స్థితికి చాలా అరుదుగా చేరుకుంటారు. గ్రాఫ్ లో క్రమంగా ముందుకు సాగుతూనే ఉంటుంది కానీ లైన్ ఎప్పుడూ స్పృశించని వక్ర రేఖ లాగా “నేను వారిని పూర్తిగా నమ్ముతాను. అలాగే వారుకూడా నన్ను పూర్తిగా నమ్ముతారు - ఇప్పటికీ ఎప్పటికీ.” అని చెప్పే స్థితికి మనము చేరటం అసంభవం. చిన్న విషయాలలో, పెద్ద విషయాలలో విశ్వాసం ఎప్పుడైనా ఎక్కడైనా దెబ్బతినవచ్చు. దానికి నిత్య నిరంతర పునర్నిర్మాణం జరుగుతూనే ఉండాలి.

ప్రతిరోజు మీ విశ్వాసాన్ని పునర్నిర్మాణం చేసి దృఢతరం చెయ్యండి:

- వాగ్దానాలు చేయటం వాటిని నెరవేరటం (లావా దేవి విశ్వాసం)
- మీకు అభిమానం ఉన్నవారిని ప్రశంసించి అవసరమైనచోట సద్విమర్శ చేయటం. సర్వవిధాలా వారికి తోడ్పడటం. (పరస్పర విశ్వాసం)
- వారు దుస్థితిలో ఉన్నా, పొరపాటు చేసి ఉన్నా, కాలాతీతమైనా, సమయానికి తగిన సహాయం అవసరమైన వారికి నేనున్నాను అనే ధైర్యం కల్పించటం (స్వచ్ఛమైన అవిశ్వాసం)



## ఇచ్ఛాపూర్వక ప్రేమ జీవితం

మన జీవితంలో ఇతరులు పోషించే పాత్రల గురించి తెలుసుకోవటానికి మన దగ్గర కొన్ని సాధనాలు ఉన్నాయి. ఇప్పుడు ప్రస్తుతం ఉన్న సంబంధాలను ప్రగాఢం చేయటం ఎలాగో, దృఢమైన కొత్త బాంధవ్యాలను కలిగించుకోవడం ఎలాగో చూద్దాం. సాంప్రదాయకమైన కుటుంబ బాంధవ్యాలు విడిచి పెట్టడంవల్ల సాధువులుగా మాకు మానవ ప్రపంచం తో విస్తారమైన సంబంధం ఏర్పరచుకోవడానికి అవకాశం దొరికింది. అలాగే ప్రణయ జీవితం వ్యయం చేసే శక్తి, ధ్యాసలను బ్రహ్మచర్యం విడుదల చేసింది. తొందరపడి మీ చేతిలో ఉన్న ఈ పుస్తకం గిరాటు వేయకండి! సాధువులు కానివారికి నేను బ్రహ్మచర్యం సిఫార్సు చేయటం లేదు. ధైర్యం కఠినమైన నిబద్ధత. అది అందరికీ అవసరం లేదు. కానీ అది నాకు తెలియని కొన్ని విషయాలు ప్రదర్శించింది. మీరు చేయవలసిన అవసరం తొలగించటానికి నేను ఆ పని చేశాను అనుకుందాం.

తాగుడు మానటమా? అది నాకు సులభమైంది. జూదం ఆడటం మానెయ్యాలా? అసలు అందులో నేను అడుగు పెట్టడమే తక్కువ. పదహారవ యేట నేను మాంసం తినటం మానేశాను. ప్రణయ సంబంధాలు వదులుకోవడమే నాకు అత్యంత కఠినమైన త్యాగంగా తేలింది. అది పరిహాసంగా, దాదాపు అసాధ్యంగా తోచింది. కానీ నాకు దాని వెనక పరమార్థం తెలుసు. ప్రణయ బంధంలో అవసరమయ్యే ప్రయత్నం, శక్తి పొందు చేసి వాటిని నాతో నేను బంధం ఏర్పరచుకోవటానికి వినియోగించడమే పరమార్థం. పంచదార తినటం వదిలి పెట్టటం లాంటిదే ఇదీను. మతి ఉన్నవారెవరైనా ఐస్ క్రీమ్ తినటం మానేస్తారా? కానీ అందుకు తగిన కారణం - చిరకాలం ఆరోగ్యంగా జీవించడం - ఉన్నదని మనందరికీ తెలుసు. నేను సాధువులను గమనించినప్పుడు వారందరూ మంచి పని చేస్తున్నారనిపించింది. “ ప్రపంచం అంతటిలోనూ పరమానంద వ్యక్తి” మాథ్యూ రికార్డ్ గుర్తు ఉన్నారా? నేను కలుసుకున్న అందరూ చిన్న వారు. అందరూ ఎంతో ఆనందంగా ఉన్నారు. నాకు సంతృప్తి కలిగించలేదు. కనుక నేను అత్యసంయమనం, క్రమశిక్షణలతో ప్రయోగం చేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాను.

నేను సాధువుగా మారినప్పుడు నా కాలేజీ స్నేహితుడు ఒకరు అడిగారు “మనం ఇప్పుడు ఏవిషయం మాట్లాడదాం? ఇంతకు పూర్వం ఎప్పుడూ అమ్మాయిల గురించి మాట్లాడే వాళ్ళము.” అతను అన్నది నిజమే. నా జీవితంలో చాలా భాగం భాగం ప్రణయ బంధాలు కలుపుకోవటంలోనే గడిచింది. మనము ప్రేమ, ప్రణయ కావ్యాలవంటి సినిమాలు, సీరియల్స్ చూస్తూ కాలం గడపడానికి కారణం ఉన్నది. అది అనంతమైన కాలక్షేపం. కానీ అన్ని కాలక్షేపాలలాగానే ఇది అత్యవసర విషయాలకు అవసరమైన కాలాన్ని స్వాహా చేస్తుంది. నేను ఆశ్రమంలో గడిపిన మూడు సంవత్సరాలు

డేటింగ్ చేస్తూనో, ఒక ప్రణయ కలాపంలోనో నిమగ్నుడినై ఉంటే ఈనాడు - నా శక్తి సామర్థ్యాలు గ్రహించి, నేనెవరినో తెలుసుకుని - నేను ఇక్కడ ఉండే వాడిని కాదు.

సాధువుకు సంస్కృతంలో బ్రహ్మచారి అని మరొక పదం ఉన్నది. శక్తిని సద్వినియోగం చేయటం అని దాని అర్థం. ప్రేమ కలాపాల ప్రపంచంలో మీరు ఒక బార్ లో కి అడుగు పెట్టినప్పుడు అక్కడ ఎవరు ఆకర్షణీయం గా ఉన్నారా అని కలయజూస్తారు. లేకపోతే ఆన్లైన్ మీకు తెలిసిన వారందరినీ చూసి అందులో మీతో వచ్చేవారెవరో వెతుకుతారు. ఆ ప్రయత్నంలో ఎంత సమయం గడిపారో మీరు ఆలోచించరు. ఇప్పుడు ఆ సమయం మీకు మళ్ళీ దొరికితే ఎలా ఉంటుందో ఆలోచించండి. ఫలించని ప్రేమకలాపాలలో మీరు వ్యయంచేసిన సమయం తిరిగి చేతికి చిక్కితే ఎలా వుంటుందో ఊహించండి. ఆ ధ్యాస, ఏకాగ్రత సృజనాత్మకతకు, స్నేహానికి, ఆత్మ పరిశీలనకు, కృషికి వినియోగించి ఉండవచ్చు. సఫలం కాని సంబంధాలు అన్నీ వృధా ప్రయాస, వృధా కాలయాపన అనటం లేదు. అందుకు విపర్యయంగా మనము చేసిన తప్పులనుంచి కొంత నేర్చుకోవచ్చు. కానీ ఆ సంబంధాలు కొనసాగించడంలో వెచ్చించే సమయాన్ని గురించి ఆలోచించండి. వారి దగ్గర్నుంచి సందేశాల కోసం నిరీక్షణ, వారికి మనము నచ్చుతామో లేదోనని సంశయం, ఎదుటివారిని మనకు నచ్చిన విధంగా మలుచుకోవటానికి పడే శ్రమ - వీటన్నిటికీ అవసరమయ్యే సమయాన్ని గురించి ఆలోచించండి. మన అవసరాలు ఆశయాలను గురించి మనము ఆలోచనాపరులం అయితే మన సమయము మేలైన ప్రయోజనాలకు వినియోగించవచ్చు.

లైంగిక శక్తి కేవలం ఆనందాల కోసం కాదు. అది పవిత్రమైన శక్తి. అది ఒక పసికందును సృష్టించగల శక్తి. ఆ శక్తిని అదుపు చేస్తే అది మనలో ఏమి సృష్టించగలదో ఊహించండి. మాలా మాడ్రోస్ లైంగిక విద్యలో అర్హత పొందిన శిక్షకులు. ఆమె “ మీ శక్తిని సద్వినియోగం చేయటానికి, జీవశక్తిని అదుపు చేయటానికి స్వయంకృత బ్రహ్మచర్యం ప్రబలమైన మార్గం. మీ సద్యః స్ఫురణ, మీ పరిధులను దృఢపరచటానికి దారి చూపుతుంది. అసలైన అంగీకారం అంటే ఏమిటో తెలుస్తుంది. మీ జీవితంలోకి, మీ శరీరానికి ఎటువంటి సంపర్కము, ఎటువంటి వ్యవహారాలు స్వాగతం పలుకుతాయో తెలుస్తుంది.” అంటారు. మరొకరి ఆశయాలకు అనుగుణంగా మారటానికి ప్రయత్నిస్తూ, ఎదుటివారు ఆశించే వ్యక్తిగా రూపొందటానికి, లేదా ఆమె నిన్ను మోసగిస్తున్నదనే అనుమానంతో మీ శక్తి వినియోగిస్తే, అది వ్యర్థమయినట్లే. డేటింగ్ లో ఎంత ఆదుర్దా, ఎంత విముఖత దాగి ఉన్నాయో, సరయిన వారిని కనుక్కోవటానికి ఎంత ఒత్తిడి ఎదురవుతుందో చెప్పలేం. అందుకు మనం సిద్ధంగా ఉన్నామా, లేదా ఎవరితోనైనా స్థిరపడటానికి సిద్ధంగా ఉన్నామా అన్నది వేరే విషయం.

ఒకసారి శృంగార భావం మనసులోనుంచి తొలగిన తర్వాత నేను బాయ్ ఫ్రెండ్ గా ఉండటానికి, అందంగా కనపడటానికి, ఆడవాళ్ళు నన్ను గురించి శ్రద్ధ చూపటానికి ప్రయత్నించటం, లాలసలో పడటం ఆపివేశాను. వారిని గురించి ఆలోచించడానికి నాకు ఎక్కువ అవకాశము, శక్తి కలిగాయి నా ధ్యాసకు, సమయానికి మేలైన ప్రయోజనం కలిగింది.

ఇప్పుడు నేను మిమ్మల్ని కామవాంఛ త్యజించమని చెప్పటం లేదు (కావాలనుకుంటే మీరు తప్పక చెయ్యగలరు). కానీ మీరు ఒంటరిగా ఉండటానికి, మీ ఉద్యోగంలో ధ్యాస కేంద్రీకరించడానికి, మీ స్నేహితుల మీద, మీ మనశ్శాంతి మీద సమయం సద్వినియోగం చేయటానికి మీరు మీకు అనుమతి ఇచ్చుకుంటే ఏమాత్రం? తత్వవేత్త, మతాచార్యులు పాల్ టిల్లిచ్ అంటారు. “మన ఏకాకితనాన్ని మన భాష రెండు రూపాలలో తెలివిగా వర్ణించింది. ఒక్కరుగా ఉండే బాధ తెలియ చెప్పటానికి ‘ఒంటరితనం’ అన్న మాటను సృష్టించింది. ఒక్కరుగా ఉండే స్థితిలో ఘనతను తెలియజేయటానికి ‘ఏకాంతము’ అనే పదం సృష్టించింది.”

సాధువుగా నేను మూడు సంవత్సరాలు గడిపాను. ఆ మూడు సంవత్సరాలు నా అంతరాత్మను మేల్కొల్పడానికి ప్రయత్నం చేశాను. ఆ తర్వాత సంబంధ బాంధవ్యాలను గురించి నన్ను నేనే సరైన ప్రశ్నలు అడగ గలిగాను. మేలుకొని ఉన్న ప్రతి క్షణము నేను సత్యగుణంలోనే గడిపి ఉండకపోవచ్చు. కానీ నేను ఎక్కడ ఉండాలి, అక్కడ ఉంటే ఎలా ఉంటుందో తెలుసుకున్నాను. నేను ఎవరితో ఒకటైతే ప్రణయం జరుపుదామనుకున్నానో అటువంటి వ్యక్తిని నేనే అయ్యాను. నాకు ఆనందం కలిగించే వాళ్ళకోసం వెతకటానికి బదులు ఆ వ్యక్తి నేనే అయ్యాను.

## ఆకర్షణ - కలయిక

జీవితంలో సంకల్ప స్ఫూర్తి పెరిగిన కొద్దీ మన దృక్పథం మరింత స్పష్టం అవుతుంది. అప్పుడు మనము ఎదుటి వాళ్ళవల్ల ఎందుకు ఆకర్షితులమవుతాము, కారణాలు మన విలువలకు అనుగుణంగా ఉన్నాయా అని తెలుసుకోగలుగుతాం. కలయికకు ఐదు ప్రాథమిక కారణాలు వున్నాయి. ఈ కారణాలు శృంగార అవకాశాలకే కాక అన్నిటికీ వర్తిస్తాయి.

1. భౌతిక ఆకర్షణ. వారి రూపం మీకు నచ్చుతుంది. వారి దర్శనం, పద్ధతి సన్నిధి మిమ్మల్ని ఆకర్షిస్తాయి. వారితో కలిసి ఉండాలని మీ మనసు ఇష్టపడుతుంది.
2. వస్తు ప్రపంచం. వారు సాధించిన విజయాలు మీకు నచ్చుతాయి. విజయాలు సాధించటానికి అవసరమైన వారి శక్తి సంపదలు మిమ్మల్ని ఆకర్షిస్తాయి.
3. మేధావితనం. వారి ఆలోచనా విధానం మీకు నచ్చుతుంది. వారి సంభాషణ, వారి భావాలు మిమ్మల్ని కదిలిస్తాయి.

4. భావావేశం. మీ ఇద్దరికీ బాగా పొత్తు కుదురుతుంది. మీ అనుభూతులు వారు చక్కగా అర్థం చేసుకుంటారు. శ్రేయస్కర భావన పెంపొందిస్తారు.
5. ఆధ్యాత్మికం. మీ ప్రగాఢ లక్ష్యాలతో, విలువలతో వారు ఏకీభవిస్తారు.

మీ ఆకర్షణ ఏమిటో గుర్తించినప్పుడు మీరు ఆ వ్యక్తికి సంపూర్ణంగా ఆకర్షితులయినారా లేక ఆ వ్యక్తిలో ఒక అంశానికి మాత్రమే ఆకర్షితులైనారా అన్న విషయం మీకు స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. నా అనుభవంలో ఎదుటి వ్యక్తి లో మీకు ఏది నచ్చిందని అడిగినప్పుడు దాదాపు అందరూ పైన ఉన్న 3 లక్షణాలు - భౌతిక ఆకర్షణ, సాఫల్యత, మేధావితనం - ఏవో ఒక కలయిక చేర్చి చెబుతారు. కానీ దృఢమైన దీర్ఘకాల సంబంధాలకు అవి మాత్రమే చాలవు.

ఒక మనిషి వ్యక్తిత్వం వారి రూపురేఖలతో తెలియదని సాధువుల నమ్మకం. మీ శరీరం కేవలం ఒక పాత్ర. అలాగే ఒక వ్యక్తి సిరి సంపదలు వారి వ్యక్తిత్వం కాదు. వాటివల్ల వారి వ్యక్తిత్వం తెలియదు. మీరు ఒక వ్యక్తి తెలివితేటలవల్ల ఆకర్షితులయినా కూడా మీ బాంధవ్యం దృఢంగా ఉంటుందని చెప్పలేం. దృఢమైన దీర్ఘకాలిక సంబంధానికి ఈ మూడు లక్షణాలు చాలవు. చివరి రెండు - భావావేశం, ఆధ్యాత్మికం - ప్రగాఢమైన దీర్ఘకాల బాంధవ్యాన్ని సూచిస్తాయి. మీరిద్దరూ ఒకరికొకరు సరితూగుతారా లేదా అన్న విషయం ఈ రెండూ చెబుతాయి.

### నాణ్యత ముఖ్యం, పరిమాణం కాదు

మన సంబంధ బాంధవ్యాలలో మనం శక్తివ్యయంచేసి, శక్తి పొందుతూ ఉంటాం. ఇక్కడ నాణ్యత ముఖ్యం. పరిమాణం కాదు. సాధారణంగా తల్లిదండ్రులు (ముఖ్యంగా తల్లులు) ఉద్యోగంలో, ఇంటిపనిలో చాలా సమయం గడుపుతున్నామని, పిల్లలతో గడపలేక పోతున్నామని చెబుతూ ఉంటారు. తల్లులు పిల్లలతో ఎంత సమయం గడుపుతున్నారనే అంశంపై చేసిన అధ్యయనం ప్రకారం ఎంత సమయం అని కాక ఆ సమయం ఎలా గడుపుతున్నారనేది ముఖ్యమని వెల్లడయింది (అంటే కుటుంబంతో పిల్లలతో కాలక్షేపం చేసేటప్పుడు మీ ఫోన్ పక్కన పెట్టండి అని అర్థం). నేను తండ్రిని కాను. కానీ ఒక పసివాడు గా మా అమ్మ శక్తి అనుభూతి చెందుతూ ఉండేవాడిని. ఆమె నాతో ఎంత సేపు గడిపింది అన్న ఆలోచన నాకు ఎప్పుడూ రాలేదు. మా అమ్మ ఉద్యోగం చేసేది. పసివాడిగా నేను డే కేర్ కు వెళ్లేవాడిని. డేకేర్ గురించి నాకు ఏమీ జ్ఞాపకం లేదు. అమ్మ లేదు అన్న బాధ ఎప్పుడూ కలగలేదు. కానీ నన్ను ఇంటికి తీసుకు వెళ్ళటానికి ఆమె రావడం నాకు బాగా గుర్తు.. ఆమె ఎప్పుడూ నవ్వుతూ ఆ రోజు స్కూల్ లో ఎలా ఉంది అని పరామర్శించేది.

అన్నీ సంబంధాలకు ఇది వర్తిస్తుంది. డిన్నర్ టేబుల్ దగ్గర నేను ఫోన్ లో మాట్లాడుతూ ఉంటే, మీతో పాటు కూర్చోవాలని ఎవరు అనుకోరు. సమయమూ, శక్తి విషయంలో ఇక్కడే మనము పొరపాటు చేస్తాం. మీరు ఎవరితోనైనా ఒక గంట సేపు గడపవచ్చు. కానీ అందులో వారి మీద మీధ్యాస ఉండేది పది నిమిషాలు మాత్రమే. నేను నా కుటుంబంతో ఎక్కువ సమయం గడపలేక పోతున్నాను. కానీ వారితో ఉన్నప్పుడు నా ధ్యాస నూటికి నూరుపాళ్లు వారి మీదనే ఉంటుంది. మనసు మరెక్కడో ఉంటే వారంతం అంతా వారితో గడపటం కంటే రెండు గంటల సేపు ధ్యాస పూర్తిగా వారిమీద ఉంచి వారితో గడపటం మేలని నా ఉద్దేశం.

ఎదుటి వారు చెప్పేది శ్రద్ధగా విని ధ్యాసంతా వారిమీదనే ఉంచి సాధువు తమ ప్రేమ వెల్లడిస్తారు. ఆశ్రమంలో మీ శ్రద్ధకు ధ్యాసకు మీరు వెచ్చించే సమయం సూచిక కాదు. ఇంతకు ముందు చెప్పినట్లు ధ్యాసం తర్వాత, ఎవరూ మీరు ఎంతసేపు ధ్యాసం చేశారు అని అడగరు. ఎంత గాఢంగా ధ్యాసం చేశారని అడుగుతారు. మీరిద్దరూ కలిసి డిన్నర్ చేస్తే మంచిదే. కానీ మీ సంభాషణ ఎలా ఉన్నది.? మీరు ఎంత సమయం గడిపారనేది కాక, ఆ సమయం ఎలా గడిపారన్న విషయం ఆలోచించండి. ఇది సాధువు మార్గం. ఎదుటి వారి మీద ధ్యాస ఉంచి పూర్తిగా శ్రద్ధ కనబరుస్తున్నారా?

### ఇది ప్రయత్నించండి: ధ్యాస దొంగలకు సంకెళ్లు వెయ్యండి

ప్రస్తుత కాలంలో ఎదటివారి ధ్యాస ఆకర్షించే పోరాటంలో మనమందరమూ ఓడిపోతున్నాం. మన కళ్ళ ఎదురుగా ఉన్న తెరలే విజేతలు. కొంతసేపు ఎదుటివారికి నిర్మలమైన ధ్యాస, శ్రద్ధ చూపించాలంటే ఆ తెరలు మూసివేయడం ఒక్కటే మార్గం. మీ జీవితంలో ముఖ్యమైన వ్యక్తులకు తగిన శ్రద్ధాసక్తులు చూపించాలంటే వాళ్లతో కూర్చున్నప్పుడు ఫోన్, ల్యాప్టాప్, టెలివిజన్ విషయాలలో కొన్ని నిబంధనలకు కట్టుబడి ఉండాలి. ఏ విధమైన పరధ్యాసం లేకుండా విలువైన సమయాన్ని గడపటానికి కొన్ని కార్యక్రమాలు ఎంచుకోండి. మీ ఫోన్ స్విచ్‌ఆఫ్ చేయటానికి, లేదా ఇంకొక రూములో వదిలిపెట్టడానికి, ఇంకా ఇంటి దగ్గరే వదిలి రావటానికి అంగీకరించండి. మొదట్లో ఇది ఒక పెద్ద సవాలు కావచ్చు. మొదట్లో సంభాషణలు చురుకుగా సాగక పోవచ్చు. మీకు ఫోన్ చేసే స్నేహితులు,

సహోద్యోగులు, మీరు అందక నిరాశ చెందవచ్చు. ఈ హద్దులు ఏర్పరచడంవల్ల రెండు వైపులా కొత్త అపేక్షలు స్థాపితం అవుతాయి. సంభాషణలో లొసుగుబాట్లు సర్దుకుంటాయి. రోజుకు 24 గంటలు మీరు అందుబాటులో ఉండరని మీ స్నేహితులు, సహోద్యోగులు ఒప్పుకొంటారు.

### ఆప్యాయత వెలిబుచ్చే ఆరు భావాలు

కలిసి కూర్చుని కొన్ని విలువల జాబితావ్రాసి, వాటిలో వారు ఇద్దరూ ఎన్నిటికి ఏకమై సుముఖులై ఉంటారో చర్చించే దంపతులు చాలా చాలా అరుదుగా ఉంటారు. మనలను గురించి మనకు ఒక స్పష్టత ఏర్పడితే, అప్పుడు సంకల్ప పూర్వకంగా ఇతరులతో మరికొంత సంబంధం ఏర్పరచుకోవచ్చు. బాంధవ్యంలో కలిసి మెలిసి ఎదగటానికి ప్రోత్సహించటానికి 'ఉపదేశామృతం' ఆరు ఆప్యాయమైన భావాలను చెబుతుంది. (ఇక్కడ ఉన్న భావాలు 3. కానీ వీటిలో ఇచ్చిపుచ్చుకోవడం ఉన్నది గనుక అవి ఆరు అవుతాయి). ఔదార్యం, కృతజ్ఞత, సేవ ఆధారంగా సంబంధ బాంధవ్యాలను నిర్మించటంలో అవి తోడ్పడతాయి.

కాసుకలు: దానం ఇవ్వటం దానికి ప్రతిఫలంగా లభించిన దానిని స్వీకరించటం. ఇందులో చెప్పవలసింది ఏముందనిపించవచ్చు. ఇది లౌకికంగాకూడా తోచవచ్చు. మనం ఒకరి ప్రేమను మరొకరం కొనబోవటం లేదు. కానీ మరొక వ్యక్తికి మనః పూర్వకంగా ఇస్తే దాని అర్థం ఏమిటో ఆలోచించండి. వాలెంటైన్స్ డే నాడు మీ భాగస్వామికి మీరు పూలు తెచ్చి ఇస్తారా? ఇది చాలా సాధారణమైన భావనూచన. దీనివల్ల మీ భాగస్వామికి అమితానందం కలుగుతుందా లేదా అన్న విషయం మీరే ఆలోచించాలి. వారికి పువ్వులు ఇష్టమైతే మీరు వారితోపాటు ఒక పూల దుకాణానికి కలిసివెళ్ళి వారికి ఏ పూలు ఇష్టమో కనుక్కున్నారా? లేదా వారి ముఖ్యస్నేహితులకు ఒక రహస్యసందేశంపంపి వారికి ఏ పువ్వులు ఇష్టమో తెలుసుకున్నారా? (కేవలం ఏవో ఒక పూలు ఆన్లైన్ ఆర్డర్ చేయడంకంటే పై రెండు చర్యలలో చాలా ప్రగాఢమైన సంకల్పం ఇమిడి ఉన్నది. అఫ్ కోర్స్ అసలు మర్చిపోవటం కంటే ఆన్లైన్ ఆర్డర్ చేయటం మేలేననుకోండి!). మీ ప్రేమ వ్యక్తపరచటానికి ఉత్తమోత్తమమైన సమయం

వాలెంటైన్స్ డే మాత్రమేనా? లేకపోతే ఆశించని సమయంలో ఆశ్చర్యపరిచే చర్య ఇంకా అర్థయుక్తంగా ఉంటుందా? అనారోగ్యంతో బాధ పడుతున్న మీ మిత్రులకు ఏది ఇష్టమో మీరు నిజంగా ఆలోచించారా? అది ఒక వస్తువు కాకపోవచ్చు. ఒక పని, ఒక సేవ లేదా మన సమయము ఏవైనా కావచ్చు. వారి కారు క్లీన్ చేయటం, కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చేయటం, వారు చేయవలసిన పనులలో సహాయపడటం, లేదా వారిని ఏదైనా మంచి చోటికి తీసుకు రావడం వగైరా.

ఒక కానుక స్వీకరించేటప్పుడు కూడా ఇదే ఆలోచన అమలు జరపవచ్చు. ఆ కానుక ఇవ్వటంలో జరిగిన ప్రయత్నం మీలో కృతజ్ఞత కలిగించిందా? ఆ కానుక ఇచ్చేవారు ఎందుకు ఇస్తున్నారో, ఇచ్చేవారి భావమేమిటో మీరు అర్థం చేసుకున్నారా?

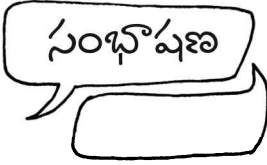
సంభాషణ: మనం ఇవ్వగలిగిన అత్యంత ఆలోచనామయమైన కానుకలలో వినటం ఒకటి. ఎదుటివారి అనుభవాన్ని మనం ఆదరిస్తున్నామని చెప్పటానికి అంతకు మించిన మేలైన మార్గం లేదు. మనఃపూర్వకంగా వినటమంటే, వారి మాటలవెనక భావావేశాలు అర్థం చేసుకోవటం, మరింత అర్థం చేసుకోవటానికి తగిన ప్రశ్నలు అడగటం, ఆ విషయంలో మీకు తెలిసింది వారి ఆలోచనలకు జోడించటం, వారు చెప్పింది గుర్తు ఉంచుకోవటానికి ప్రయత్నం చెయ్యటం, అవసరమైన చోట తగిన పని చెయ్యటం. వినటమంటే, ఎదటివ్యక్తికి భద్రత, సౌకర్యం కలిగించే నమ్మకమైన వాతావరణం కల్పించటం.

అదే సమయంలో మీ ఆలోచనలు, మీ కలలు, మీ ఆశయాలు చింతలు వెలిబుచ్చడం కూడా ముఖ్యం. ఈ ఆలోచనలు భావాలు మనసువిప్పి చెప్పితే అది నమ్మకం కలిగించటంతోబాటు ఎదుటి వ్యక్తి అభిప్రాయాలకు ఆదరణ చూపుతుంది. మీరిద్దరూ కలిసి చేయబోయే పనిలో మీ అనుభవాలు, మీ నమ్మకాలు ఎదుటి వ్యక్తి అర్థం చేసుకోవడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

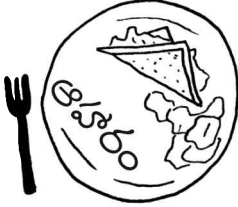
## ఆరు ఆప్యాయమైన వ్యవహారాలు



1. మనస్ఫూర్తిగా ఇవ్వటం
2. మనస్ఫూర్తిగా తీసుకోవటం



3. నిర్ణయ రహితంగా వినటం
4. నిర్ణయంగా మాట్లాడటం



5. వ్యూహ రహితంగా వండటం
6. మెలకువతో స్వీకరించటం

**ఇది ప్రయత్నించండి: మీ సంభాషణ ఒక కానుకగా మలచండి**

మామూలుగా మీరు మీ సంభాషణలు ఈ ప్రయత్నం చేస్తూనే ఉంటారు. కానీ ఈ సారి మనస్ఫూర్తిగా ఏకాగ్రతతో చేయండి. మీకు ముఖ్యమైన వారితో - ఒక ఫ్రెండ్, బంధువులు, భాగస్వామి - జరగబోయే సంభాషణ ఎంచుకోండి. అది మీరు ఇద్దరూ కలిసి భోజనం చేసే సమయం కావచ్చు. లేదా ఇద్దరూ కలిసి వాహ్యాళి చేసే సమయం కావచ్చు. ఈ సమయంలో మీ ఫోన్ స్విచ్ ఆఫ్ చేయండి. మీ ధ్యాస అంతా అవతలి వారి మీద పెట్టండి. మనసులో వేరే ఆలోచన ఏమీ పెట్టుకోకుండా శ్రద్ధగా వినండి. ముఖ్యమైన విషయం ఏది తలెత్తక పోతే వారికి ముఖ్యమైన విషయం చేరేటట్లు ప్రశ్నలు వేయండి. నిన్ను వేధిస్తున్న సమస్య ఏమిటి? వారితో



మీ అనుబంధం ఎలా ఉన్నది? జాగ్రత్తగా వినండి. అనువైన ప్రశ్నలు వేయండి. మిమ్మల్ని గురించి మాట్లాడటం కాకుండా మీ అనుభవాలు చెప్పండి. కొన్నాళ్ల తర్వాత పరిస్థితి తెలుసుకోవటానికి ఆ వ్యక్తికి ఈ మెయిల్ చేయండి లేదా ఏదైనా సందేశం పంపించండి.

అహారం: ఉపదేశామృతం రాసిననాడు ఈ ప్రపంచం మరొక విధంగా ఉండేది. భోజనానికి ఒకరినొకరు ఆహ్వానించకోవడం అంటే పరస్పర అనుభవాలు తెలుసుకోవటం. వారిని గురించి శ్రద్ధ తీసుకోవటం, మనసుకు, శరీరానికి తగిన సేవ చేయటం - శరీరం మద్దన చేయటం, వారు విశ్రాంతిగా ఉండటానికి తగిన ప్రదేశం చూపించటం, వారికి ఇష్టమైన సంగీతం ఏర్పాటు చేయటం - ఇవన్నీ అతిథి మర్యాదలు. అంతకుమించిన ఘనమైన రీతిలో నా భార్య తన సొంత కుటుంబాన్ని వదిలేసి నాతో సహజీవనం చేయడానికి న్యూయార్క్ వచ్చింది. ఆమె ఔదార్యానికి, ఆమెకు నా పట్ల గల శ్రద్ధాసక్తులకు అది తార్కాణం. అందువల్ల నాకు ఎంత ఉత్సాహ ప్రోత్సాహాలు కలిగాయో చెప్పలేం. న్యూయార్క్ చేరిన తర్వాత ఆమెను నేను ఇతర స్త్రీలకు పరిచయం చేశాను. ఆ పరిచయం ఆమెకు ఒక స్వీయ సమాజాన్ని సృష్టిస్తుందని నా ఆశ. మేము ఇద్దరమూ పరస్పరము చెప్పుకున్న అనుభవాలు అన్వయం కావలసిన అవసరం లేకపోయింది. ఇక్కడ ఎదుటివారికి ఏమి కావాలో తెలుసుకోవడమే ముఖ్యం.

ఈ ఆరు వ్యవహారాలు శూన్యంగానో, ఆలోచనా రహితంగానో కనపడవచ్చు. లేదా వాటిలో ప్రగాఢమైన భావం కనిపించవచ్చు. ఎవరికైనా సరే సరైన అవకాశం ఇవ్వకుండా వారి ప్రయత్నాలకు ముద్ర వేయకండి. ఎదుటివారి ఆలోచనలు చదివే శక్తి ఎవరికీ లేదు. మీ పుట్టినరోజు వేడుక జరపాలని మీరు కోరుతున్నట్లు మీ రూమ్మేట్ కు, మీ భాగస్వామికి తెలియకపోతే అది వారి తప్పు కాదు. మీకు ఏమి కావాలో వారితో నిర్మాహమాటంగా, స్పష్టంగా చెప్పండి.

### ఇది ప్రయత్నించండి: మీకు ఏం కావాలో అడగండి

జీవితంలో ముఖ్యమైన వ్యక్తులకు ప్రేమను ఆప్యాయతను మీరు ఏ విధంగా ఇష్టపడతారో చెప్పండి. మనకు ఏమి కావాలో చెప్పము. మనకు ఏం కావాలో వారు తెలుసుకోవాలని ఆశిస్తాం. అలా జరగకపోతే వారిమీద ముద్ర వేస్తాం. ఈ వారం మీకు ఏమి కావాలో వారు తెలుసుకొని చేసేలోపల మీరే చొరవతీసుకొని మొహమాటపడకుండా మీకు ఏం కావాలో వారిని అడగండి.

1. మీ ఆస్తులలో ఎవరో ఒకరి ప్రవర్తనలో మీకు నచ్చని విషయం ఏమిటో ఆలోచించండి. (తప్పులకోసం శ్రమపడి వెతకకండి. మీకు ఏమీ తోచకపోతే అది చాలా శుభ సూచన. మీరు ఈ అభ్యాసం విడిచిపెట్టి ముందుకు వెళ్ళండి).
2. నమస్య మూలానికి వెళ్ళండి. అసలైన అసంతృప్తి ఎక్కడ దాగి ఉన్నది? మీ ఇద్దరిమధ్య ఆప్యాయమైన సంభాషణ లోపించి ఉండవచ్చు. పరస్పరం తెలుసుకోవటానికి, చేరువ కావటానికి మీకు మరికొంత వ్యవధి కావాలా (సంభాషణ)? ఎదుటివారినుంచి తగిన ప్రశంశలభించటంలేదా (కానుకలు)? మీకు మరి కొంత సహాయం కావాలా (భోజనము వగైరా సేవ సహాయం)?
3. విమర్శగా కాకుండా స్పష్టంగా చెప్పండి. “ఇది నువ్వు చేసే తప్పు” అని చెప్పే బదులు “ఇలా చేస్తే నాకు మరింత ప్రేమ అభిమానము దొరికినట్లు భావిస్తాను” అని చెప్పండి.

ఈ పద్ధతిన మీరు మీ భాగస్వామికి మీకు చేరువ అయ్యే మార్గం చూపిస్తారు. అది అనుసరించటం వారికి సులభం అవుతుంది. మీ మనోరథం ఈడేరుతుంది.

## ప్రేమ సంసిద్ధత

ఈ ఆరు ఆప్యాయమైన వ్యవహారాలు సన్నిహితమైన సంబంధానికి పునాది వేస్తాయి. కానీ మనలో చాలామందిమి “ఆ ఒక్క దానికోసం” ఎదురు చూస్తూ ఉంటాము. హార్వర్డ్ గ్రాండ్ స్టడీ రెండు వందల అరవై ఎనిమిది మంది ఫార్వర్డ్ అండర్ గ్రాడ్యుయేషన్ 75 సంవత్సరాలు అనుసరించి వారిని గురించి టన్నుల కొద్దీ సమాచారం సేకరించింది. పరిశోధకులు ఆ సమాచారంలో సారాంశం వెతికినప్పుడు ఆ పరిశోధనలలో పాల్గొన్న వారి జీవితనాణ్యత తెలుసుకోవటానికి వారికి ఒక ముఖ్యమైన అంశం దర్శనం ఇచ్చింది: ప్రేమ. ఆ పరిశోధనలో పాల్గొన్నవారు సఫలతకు అవసరమైన ఇతర వనరులు - డబ్బు, మంచి ఉద్యోగం, మంచి ఆరోగ్యం - అన్నీ కలిగి ఉండవచ్చు. కానీ వారి సంబంధ బాంధవ్యాలలో ప్రేమ లోపిస్తే వారి జీవనం సంతోషంగా లేదు.

సంబంధ బాంధవ్యాలకు వచ్చేసరికి మన ఆత్మ విచారణ వివిధ స్థాయిలలో ఉంటుంది. ఆన్లైన్ వ్యక్తిత్వ పరీక్షలు, ప్రణయ సమావేశాల ప్రోత్సాహంతో మనము మన భాగస్వామిలో ఎదురుచూసే వ్యక్తిగత గుణాలు - హాస్యం, శ్రద్ధ, అందం వగైరా - అన్నీ జాబితా చెబుతాం. కానీ మనకు ఏమికావాలో మనము నిజంగా పరిశీలించి చూడము. మనపట్ల ఎటువంటి శ్రద్ధాసక్తులు చూపించాలి? ప్రేమ అనుభూతి చెందాలి అంటే మనకు ఏం కావాలి?

‘హూ టు లవ్’ అనే తన పుస్తకంలో తిచ్ న్లాట్ హాంహో రాస్తారు: “తరుచూ మనకు ఎదుటివారిమీద వ్యామోహం కలుగుతుంది. ఇది మనము వారిని పూర్తిగా అర్థం చేసుకుని ప్రేమించినందువల్ల కలిగే వ్యామోహం కాదు. ఇది కేవలం మన బాధనుంచి తప్పించుకోవటానికి మాత్రమే కలిగే వ్యామోహం. మనము మనలను పూర్తిగా అర్థం చేసుకుని ప్రేమించినప్పుడు, మనమీద మనకు అనుకంప ఉన్నప్పుడు ఎదుటి వ్యక్తిని పూర్తిగా అర్థం చేసుకుని ప్రేమించగలుగుతాం.” ఆశ్రమం వదిలి పెట్టిన తర్వాత నేను ఒక బాంధవ్యం కలిగించుకోవటానికి సిద్ధమైనప్పుడు (ఆశ్రమం వదిలిన మరుక్షణం నేను అందుకు సిద్ధంగా లేనని నా మిత్రులు కొందరి ఉద్దేశ్యం), నా భాగస్వామిలో నేను ఏమి కోరుతున్నాననేది ఆత్మజ్ఞానంవల్ల తెలుసుకున్నాను. నాకు ఏది తోడవుతుందో, ఏది కాదో నాకు తెలుసు. జీవితంలో నాకు ఏమి కావాలో, తిరిగి నేను ఏమి ఇవ్వగలనో నాకు తెలుసు. ఒక మనిషిగా నేను ఎదిగాను కనుక, సరైన బాంధవ్యం కనుక్కొనే శక్తి కూడా నాలో ఎదిగింది.

కానీ ఇక్కడ జరిగింది ఏమిటంటే నా కాబోయే భార్య రాధీ దేవలుకియా కూడా అదే ఆత్మజ్ఞానంతో ఎదిగి ఉన్నది. నేను ప్రయాణం చేసిన మార్గాన్నే ఆమె ప్రయాణం చేయకపోయినా, ఉన్నతమైన నైతిక విలువలుగల ఆధ్యాత్మిక వ్యక్తితో కలిసి జీవించాలని ఆమె తెలుసుకున్నది. నేను లేకపోయినా ఆమె ఆనందంగానే ఉండేదని నా విశ్వాసం. కానీ సన్నిహితమైన ఆలయంలోకి ప్రవేశించేముందు నేను పూర్వాపరాలు అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నం చేసి ఉండకపోతే నా జీవనం భిన్నంగా బాధామయంగా ఉండేది.

‘మాసివ్ ఎటాక్’ (ఇంగ్లండ్ లో ఒక సంగీత బృందం) ఉద్దేశ్యంలో ప్రేమ అనేది ఒక క్రియ. ‘డాన్ ఇన్ రియల్ లైఫ్’ అనే పుస్తకం ప్రేమ ఒక సామర్థ్యం అంటుంది. “నిర్ణయం ఏదీ లేకపోవటమే ప్రేమ” అంటారు దలైలామా. ప్రేమ అంటే సహనం కూడా. ప్రేమ అంటే దయ కూడా. కనుక మీకు కావాల్సినదంతా ప్రేమేనని తెలుస్తుంది. మన సంస్కృతిలో ప్రేమకు నిర్వచనాలు ఉండటంతో అంతా గందరగోళంగా ఉంటుంది. లండన్లో మొట్టమొదటిసారిగా నేను నా మిత్రులారితో బయటికి వెళ్లినప్పుడు నాకు అంతా అయోమయంగా - సాధువుగా నా ఆత్మ పరిశోధన, సంకల్పము అనుకంప అనుభవాలు ఉన్నాకూడా - ఉన్నది.

ఆమె అంటే నాకు ఇష్టమని నాకు అప్పటికే తెలుసు. నేను కాలేజీలో ఉన్నప్పుడు ‘థింక్ టెట్ లౌడ్’ అనే బృందం ఆరంభించాను. నేను కాలేజీ వదిలిన తర్వాత కొన్ని సంవత్సరాలపాటు ఆ బృందం కొనసాగింది. నేను కూడా లండన్ వచ్చినప్పుడు వారిని కలుసుకుంటూ సమయానుకూలంగా ప్రసంగంచేస్తూ వారితో సంబంధం

కొనసాగించాను. ఆ సమాజంలో రాధికూడా ఒక సభ్యురాలు. నా ప్రసంగాలు కొన్నిటికి ఆమె హాజరైంది. నా సోదరితో స్నేహం చేసింది. ఇప్పుడు ఆ సంస్థ నుంచి కొందరితో - నేను, రాధితో సహా - చేతులు కలిపి ఒక ధర్మసంస్థ స్థాపించాము. ఇంగ్లండ్ లో జాతి వివక్షత, చిన్నపిల్లలను బెదిరించటం అనే విషయాలకు విరుద్ధంగా ఒక కార్యక్రమం నిర్వహించాం. ఆ కార్యక్రమంలో ఆమెను చూసినప్పుడు రాధీని గురించి నాకు భాగా అర్థమయింది. మేము ఒకసారి కాదు, ఎన్నిసార్లు డేటింగ్ చేసిన కూడా నాకు ఆమెను గురించి అంత చక్కగా తెలిసేది కాదు. ఆ బృందంలో ప్రతి ఒక్కరితోనూ ఆమె ఎంత మర్యాదగా ఉంటుందో ప్రత్యక్షంగా చూశాను. ఆమె అభిప్రాయాలు చాలా ఆసక్తికరంగా ఉంటాయి. ఆమె భావాలు చాలా చక్కగా ఉంటాయి.. ఆమె నిజస్వరూపం తెలుసుకోవటానికి అది నాకు చక్కని అవకాశమయింది. ఒక గంట, రెండు గంటల డేటింగ్ లో ఎవరైనా సరే చక్కగా ప్రవర్తించడానికి సిద్ధులై ఉంటారు. అది వారి ఉత్తమ చిత్రం కావచ్చు కానీ అది వారి సంపూర్ణ చిత్రం కాలేదు.

నాకు ఇంకా ఫుల్ టైం ఉద్యోగం దొరకలేదు. డబ్బు సంపాదించడానికి నేను ప్రస్తుతం ట్యూషన్లు చెబుతున్నాను. నేను ఒక నెలజీతం పొదుపు చేశాను. అప్పుడు 'వికెడ్' సినిమా చూడటానికి నేను రాధిని తీసుకు వెళ్ళాను. ఆ తరువాత ఆమెను లోకాండ లోకటేల్లి రెస్టారెంట్ కు తీసుకు వచ్చాను. అది ఖరీదైన రెస్టారెంట్. నా సంపాదనకు మించినది.

ఆమె వినయంగానే ఉన్నది. కానీ సంతోషించలేదు. ఆ తర్వాత ఆమె “మీరు ఇలా చేయనక్కర్లేదు” అన్నది. తనకు నచ్చిన డేట్ అయితే తనను సూపర్ మార్కెట్ కు తీసుకు వెళ్లి సరుకుల మధ్య దారిలో నడుస్తూ బ్రెడ్ కొని ఉండేవాడు అని చెప్పింది. నాకు ఆశ్చర్యం వేసింది. అలా ఎవరైనా చేస్తారా?

నేను సాధువును అయిన తర్వాత నాకు ఎవరితోనూ ఎటువంటి సంబంధాలు లేవు. ఆధ్యాత్మికంగా నేను ఎవరిని? నేను డేటింగ్ ఎలా చేస్తున్నాను? ఈ రెండిటికీ వంతెన నాకు ఇంకా తెలియలేదు. కానీ ఒక కాలు ఈ లోకంలోనూ ఇంకొక కాలు మరొక లోకంలోనూ ఉన్నట్లు తోచింది. సాధువు శిక్షణ ఉండి కూడా, నేను వెంటనే పాతగాడిలో పడిపోయాను. ఎదుటి మనిషి ఎవరో, ఎలాంటి వారో తెలుసుకోకుండా ప్రసార మాధ్యమాలు, సినిమాలు సంగీతము నాకు ఏమి చెప్పాయి, వాటికి ఏమి కావాలన్నాయోనని చెప్పటంలో మునిగిపోయాను. నాకు కానుకలన్నా, విలాసమైన ప్రేమ ప్రకటనలన్నా చాలా ఇష్టం. కనుక కొంతకాలం నేను ముందూ వెనుక తెలియకుండా రాధిని ఒక అద్భుత ప్రపంచంలో ముంచటానికి ప్రయత్నించాను. అక్కడే నేను పూర్తిగా పొరబడ్డాను. అవి ఏవీ ఆమెకు సంతోషం కలిగించడం లేదు. ఆమెకు వేష భాషల మీద మక్కువ లేదు. మూడు సంవత్సరాలు ఆశ్రమంలో గడిపిన

తర్వాత కూడా నేను బాహ్య ప్రభావాలకు లేదా ఇష్టాయిష్టాలకు లొంగిపోయాను. ఆమెకు ఏది ఇష్టమో గమనించి తెలుసుకోలేదు. కానీ తొలి తప్పటడుగుల తర్వాత నాకు కనువిప్పు కలిగింది. ఆమెకు ఏమి కావాలో అర్థం చేసుకోగలిగాను. ఆమె నన్ను పెళ్లి చేసుకున్నందుకు పరమాత్ముకు ధన్యవాదాలు.

మీకు ఏమి కావాలో మీకు తెలియకపోతే, మీరు తప్పుడు సంకేతాలు పంపించి పొత్తు కుదరని మనుషులను ఆకర్షిస్తారు. మిమ్మల్ని గురించి మీరు తెలుసుకోకపోతే మీరు పొత్తుకుదరని లక్షణాలు అన్వేషించి సరిపడని మనుషులను ఎంచుకుంటారు. ఈ పుస్తకంలో మనము మాట్లాడేది అంతా ఈ పనిని గురించే. మిమ్మల్ని మీరు అర్థం చేసుకునేదాకా మీరు ప్రేమించడానికి సిద్ధంగా లేరని తెలుసుకోండి.

కొన్నిసార్లు మనము చేసిన తప్పే మళ్ళీ మళ్ళీ చేసి మనకు ఇష్టం ఉన్నా లేకపోయినా పొత్తు కుదరని భాగస్వాములను ఆకర్షిస్తాం. ఇలా జరిగితే అది దురదృష్టం కాదు - మనము ఇంకా కృషి చేయవలసి ఉన్నదని సంకేతం. సాధువు దృక్పథంలో మీరు బాధను భరిస్తూ ఉంటారు. ఆ బాధ తగ్గించే మనుషుల కోసం మీరు వెతుకుతూ ఉంటారు. కానీ ఆ బాధ తగ్గించగలిగేది మీరు మాత్రమే. ఆ విషయంలో మీరు కృషి చేయకపోతే ఆ బాధ మీ వెంటనే ఉంటుంది. మీ నిర్ణయాలకు అడ్డుపడుతూ ఉంటుంది. మీ జీవితంలో ప్రవేశించిన వ్యక్తులు సమస్యలు కలిగిస్తున్నారంటే, మీ అంతరంగంలో సమస్యలు మీరు పరిష్కరించలేదని అర్థం. మీరు పాఠం సరిగ్గా నేర్చుకునే దాకా మీకు ఈ సమస్యలు ఎదురవుతూనే ఉంటాయి. అయంలా వాంజన్ ఓప్రాతో చెప్పినట్లు “గతంలోని గాయాలు మానేవరకూ మీరు రక్తం ఓడుతునే ఉంటారు. ఆహారం, ఆల్కహాల్, మత్తుమందులు, ఊపిరి సలపని పని, సిగరెట్లు, సెక్స్ తో మీరు ఆ గాయాలకు కట్టు కట్టడానికి ప్రయత్నం చేయవచ్చు. కానీ అది వాటన్నిటిలోనుంచి కారి వచ్చి మీ జీవితాన్ని మరకలమయం చేస్తుంది. మీరు ఆ గాయాలు తెరిచి అందులో చేయిపెట్టి మూలకం బయటకు తీయటానికి తగిన శక్తి సంపాదించాలి. గతంలోని స్యతులు మీకు ఆ బాధ కలిగిస్తున్నాయి. ఆ గతస్మృతులతో సంధి చేసుకుంటేనే మీకు మనశ్శాంతి.”

మీ సంచలు విప్పి మీ గాయాలు మానిన తర్వాత మీరు ఇవ్వటానికి సిద్ధపడి సంబంధ బాంధవ్యాలకు యోగ్యులు అవుతారు. మీ సమస్యలు పరిష్కరించటానికి, లోపాలు పూడ్చటానికి మీరు ఎదుటివారి సహాయం కోసం ఎదురు చూడరు. మిమ్మల్ని ఎవరూ పరిపూర్ణులుగా చేయలేరు. మీరు అసంపూర్ణం కాదు. మీరు పరిపూర్ణులు కావవసరం లేదు. కానీ ఇవ్వగలిగే స్థాయికి చేరుకోవాలి. ఎదుటివారిని నిర్వీర్యులను చేసే బదులు మీరు వారిని పోషిస్తారు.

## సజీవ ప్రేమ

మనసును గురించి మాట్లాడినప్పుడు మనం నిత్యము నేర్చుకోవడం వల్ల, ముందుకు సాగుతూ ఉండటంవల్ల, ఏదో ఒకటి సాధించటం వల్ల ఆనందం కలుగుతుందని చెప్పాను. మీకు గుర్తున్నదనుకుంటాను. కాని బాంధవ్యం కొనసాగుతున్నకొద్దీ మనము ప్రేమాయణం ఆదిలోని హనీమూన్ స్థితిని మళ్ళీ మళ్ళీ రావాలని కలలు కంటామే. “మళ్ళీ ఆ అనుభూతి కలిగితే బాగుండును.” లేదా “మళ్ళీ కాలచక్రంలో ఆనాటికి వెనక్కు వెళ్లగలిగితే బాగుండును” అని ఇప్పుడు కొనసాగుతున్న బాంధవ్యంలో మీకు ఎన్ని సార్లు అనిపించింది? కానీ డిన్నర్ కు అదే ప్లేస్, అదే చోటికి వెళ్లినంత మాత్రాన, మొదటి ముద్దు పెట్టుకున్న చోటికి వెళ్లినంత మాత్రాన ఆనాటి మ్యూజిక్ తిరిగిరాదు. మనము పూర్వఅనుభవాలను తిరిగి తిరిగి సృష్టించడంలో వ్యసనపరులమై ఉన్నాం. కనుక కొత్త అనుభవాలకు సమయము, సందర్భము లేవు. మీ సంబంధం మొదలైన సమయంలో మీరు ఉత్సాహంతో అరమరికలు లేకుండా కొత్త సృష్టులను సృష్టించారు. ఎప్పటికప్పుడు నిత్యనూతన జ్ఞాపకాలు సృష్టి అవుతూ ఉంటేనే ప్రేమ సజీవంగా ఉంటుంది. అందుకు ఇద్దరూ కలిసి నేర్చుకోవటం, ఎదగటం కొనసాగించాలి. నూతన అనుభవాలు జీవితంలోకి ఉత్తేజాన్ని తీసుకువస్తాయి మీ బంధాన్ని దృఢతరం చేస్తాయి. దంపతులు కలిసి చేయవలసిన కార్యకలాపాలు అనేకం ఉన్నాయి. కానీ ఇక్కడ నాకు ఇష్టమైన కార్యక్రమాలను వివరిస్తున్నాను. ఇవి సాధువుమార్గంలో నుంచి ఏరి తీసినవి.

1. పాతలో కొత్తదనం: సాధువులుగా ఉన్నప్పుడు మేము ప్రతిరోజూ నడిచే బాటలోనే కొత్తరాళ్ళ కోసం, ప్రత్యేకమైన రాళ్ళకోసం కళ్ళు తెరుచుకుని వెతికే వాళ్ళమని చెప్పాను. గుర్తున్నదా? మీరుకూడా మీరు నివసించే ప్రపంచంలో కళ్ళు తెరిచి పరికించవచ్చు. వారం మధ్యలో క్యాండిల్ లైట్ డిన్నర్ చేసి ఆనందించండి. నిద్రపోయేముందు మీ ఫోన్ లోకి చూస్తూ ఉండే బదులు ఒకరికి ఒకరు ఏదో ఒక పుస్తకం చదవండి. ఇద్దరూ కలిసి పరిసరాలలో నడకకు వెళ్ళండి. ఒక కొత్త రకం మెయిల్ బాక్స్ గాని కొత్త రకం పక్షి మొదటిగా కనుక్కోవటానికి ఒకరినొకరు సవాలు చేయండి.

2. ఇద్దరూ కలిసి కాలక్షేపం చేయటానికి కొత్త మార్గాలు వెతకండి: మానసిక శాస్త్రవేత్త అర్థర్ ఆరన్ తన అధ్యయనంలో దంపతులు ఉత్తేజకరమైన సరికొత్త కార్యక్రమాలు కలిసి చేస్తే వారి బంధం దృఢ పడుతుందని తెలుసుకున్నారు. నేను, నా భార్య కలిసి ‘ఎస్కేప్ రూమ్స్’ అనే ఆట కొత్తగా ఆరంభించాం. ఈ ఆటలో మీరిద్దరూ తాళం వేసిన ఒక గదిలో బంధితులై ఉన్నారు. ఇప్పుడు మీరు ఆ గదిలోనుంచి

బయటపడటానికి దారి కనుక్కోవాలి. అందులో పరిచారకులు మీకు కొన్ని జాడలు చెబుతారు. ఇద్దరూ కలిసి పరిష్కరిస్తూ రావాలి. అది కొంచెం భయంకరంగా అనిపించవచ్చు. కానీ చాలా తమాషాగా ఉంటుంది. ఇద్దరూ కలిసి కొత్త విషయాలు నేర్చుకుంటారు. ఇద్దరూ తప్పులు చేస్తారు. ఇద్దరిలోనూ ఒకరిని మించిన అవగాహన, అనుభవం రెండో వారికి లేకపోతే ఇక్కడ ఇద్దరికీ అవకాశాలు సమానమే. ఇద్దరూ కలిసి జంటగా ప్రయోగం చేస్తే జీవితంలో అన్నిరంగాలలోనూ కలిసి ఎదుగుతున్న అనుభూతి చెందుతారు. ఇద్దరూ కలిసి స్కె డైవింగ్ లాంటి భయపెట్టే ప్రయత్నాలు చేయవచ్చు. కాకపోతే మీ సౌకర్యం పరిధికి అవతల ఉన్న ప్రయత్నం ఏదైనా కలిసి చేయవచ్చు. మనము మన భయాలకు చేరువ అయినప్పుడు కలిగే ప్రయోజనాలు గుర్తున్నాయి కదా? ఇద్దరూ కలిసి భయంతో ఆటలు ఆడటమంటే, మీరిద్దరూ ప్రగాఢంగా దగ్గర కావడం అన్నమాట. ఆ భయాలను మీ భాగస్వామితో పంచుకోవటం, వారి సహాయం అభయం అనుభూతి చెందటం, ఇద్దరూ కలిసి ఆ భయాన్ని పరావర్తన చెందించటం.

3. జంటగా సేవ: సేవ మీ జీవితానికి ఒక అర్థాన్ని కల్పిస్తుంది. మీ భాగస్వామితో కలిసి సేవచేస్తే మీ బంధానికి మరింత అర్థం కలుగుతుంది. దాన కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చేయటం, నిరాశ్రయులకు అన్నదానం, ఇద్దరు కలిసి ఏదైనా బోధించడం ఇటువంటివి ఏవైనా కావచ్చు. సాధు జీవితంలో మేము సామూహిక కార్యక్రమాలు చేపట్టిన ఇతరులతో నాకు అత్యంత సన్నిహితమైన బంధం ఏర్పడింది. ఇంతకు ముందు నేను చెప్పిన దుర్భరమైన రెండు రోజుల రైలు ప్రయాణం. అందరము కలిసి మొక్కలు నాటడం. ఒక స్కూలు నిర్మించటం. మా బంధంలో సమస్యలు, సవాళ్లను గురించి ఆలోచించడం అంటే నిజజీవిత సమస్యలను, అనుభవాలను పంచుకునే దృక్పథం ఏర్పడింది. ఒక ఉన్నత లక్ష్యంకోసం కలిసి పనిచేస్తూ ఉండటంతో మేము కృతజ్ఞత అనుభూతి చెందుతాం. అదే మా ఇద్దరిమధ్య అనుబంధంలోకి ప్రవేశిస్తుంది.. స్వచ్ఛందసేవ చేస్తూ కలుసుకున్న జంటలు అనేకమంది నాకు తెలుసు. కనుక మీరు మీకు అనువైన భాగస్వామికోసం వెతుకుతూ ఉంటే మీ మనసుకు నచ్చిన సేవా కార్యక్రమం లో చేరండి. స్వచ్ఛందసేవ లాంటి కార్యక్రమంలో మీరు కలుసుకుంటే, మీ ఇద్దరిమధ్య అప్పటికే గాఢమైన అనుబంధానికి మూలం ఉన్నదన్నమాట. ఆ తర్వాత మీరు అంతకంటే ప్రగాఢమైన బంధం ఏర్పరచుకోవచ్చు.

4. ధ్యానము, జపము కలిసి చేయండి: అంతకు ముందే తీవ్రంగా వాదించు కున్న దంపతులు ఇద్దరు గదిలోకి వస్తే వారిద్దరి మధ్య ప్రకంపిస్తున్న విముఖశక్తి మీకు సులువుగా అనుభూతి కలుగుతుంది. మీరు, మీ భాగస్వామి కలిసి జంటగా ధ్యానం/జపం చేస్తే దీనికి విపర్యయం నిజమే అవుతుంది. ఇద్దరూ కలిసి మీ మీ అంతరంగ శక్తులను ఒకే చోటికి చేర్చడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. కనుక ఒకరిలో ఒకరు లీనమైపోయిన అనుభూతి చెందటం వాస్తవం అవుతుంది..

5. ఈ బంధంలో ఇద్దరూ కలిసి ఏమి ఆశిస్తున్నారో చూడండి: మీరు ఇద్దరూ ఒకరొకరికి ముఖ్యమైనది ఏదో తెలుసుకొని ఉంటే మీరు ఎంతవరకు అందుకు అనువుగా ప్రవర్తించగలరో తెలుసుకోవచ్చు. ఇద్దరూ మీ మీ ధర్మాలు జీవించటానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. ఉత్తమమైన కావ్యంలో గమ్యానికి ఇద్దరూ కలిసి చేరుతారు.

## హృదయ వేదన అధిగమించండి

మీ గుండెకు ఎప్పుడు నొప్పి కలుగుతుందో చెప్పటం కష్టం. కానీ ఒక విషయం మాత్రం చెప్పదలుచుకున్నాను. మీకు ఉన్నదానికి కృతజ్ఞులుగా ఉండటానికి, మీ యోగ్యతకు తగని దానిని అంగీకరించటానికి మధ్య తేడా ఉన్నది. మనము ఇంకా మన మనసులు చెప్పేదే వింటూఉంటే, మన మేలుకోరనివారు మనల్ని ఆకర్షిస్తారు. తాత్కాలికంగా ఆ సమయాన మనకు మంచి అనుభూతి కలిగిస్తారు. మీ ఆత్మాభిమానాన్ని మరొకరి చుట్టూ తిప్పకండి. దుర్భాషలకు, దురావేశాలకు, దురాక్రమణలకు ఎవ్వరూ పాత్రులు కారు. దాని కంటే ఒంటరిగా ఉండటమే మేలు. దుర్భాషలాడి, చెయ్యి మెలితిప్పే అక్రమాలమయమైన సంబంధాన్ని స్నేహంగా ఎవరూ అనుమతించకూడదు. అందులో ప్రవర్తనలు ఏమీ మారవు. నా మాట నమ్మండి.

ప్రతి బాంధవ్యంలోనూ మీరు ఎంత ఆనందం ఆశిస్తున్నారో, ఎంత బాధ అనుభవించటానికి సిద్ధంగా ఉన్నారో నిర్ణయించే అధికారం, అవకాశము మీదే. ఏ బాంధవ్యమూ పరిపూర్ణం కాదు. మీ ఆనందం ఒక స్థాయికి చేరకపోతే, ఎప్పుడూ అధమంగానే ఉంటే, ఇద్దరూ కలిసి పరిష్కరించకపోతే ఆ పరిస్థితి మారదు. మీరు ఎంత నిరాశను భరించుతారనే విషయంలోకూడా ఇదే యధార్థం. మీ బాంధవ్యం నిదానంగా ఆరంభం కావచ్చు. ఒకరినొకరు తెలుసుకోవటానికి కొంత సమయం అవసరం. కానీ అది తృప్తికరమైన స్థాయికి చేరక పోతే, ఆ బాంధవ్యం కొనసాగించటమా, సెలవు పుచ్చుకోవటమా అన్న విషయం మీరే నిర్ణయించాలి.

అది అంత సులువు కాదని నాకు తెలుసు. మీరు విలువైన సమయం గడిపినప్పుడు, ఒకరిని నమ్మినప్పుడు, ఒకరికి మిమ్మల్ని మీరు అర్పించినప్పుడు ఆ బాంధవ్యం తెగతెంపులు చేసుకోవడం కూడా కష్టమైన విషయం. బంధాన్ని మనం ప్రేమగా పొరపాటు పడతాం అంటారు టిబెటన్ బౌద్ధ సన్యాసిని జెత్సుంమా తెంజిన్ పామో. ఆమె “ మన సంబంధాలలో పరస్పరం పట్టుకోవటం హత్తుకోవడం మన ప్రేమను సూచిస్తుందని మన ఊహ. నిజానికి అది కేవలం ఒక బంధం. అందులో బాధ ఉన్నది. మనం ఎంత గట్టిగా పట్టుకుంటే, వదిలిపెట్టడానికి అంత భయపడతాం. నిజంగానే కోల్పోయినప్పుడు మనకు బాధ కలగటం సహజం.” అంటారు. ఏతావాతా తగని వాళ్ళని విడిచి పెట్టడం కంటే పట్టుకొని ఉండటమే ఎక్కువ బాధాకరం.



హృదయ విదారక పరిస్థితినుంచి బయటపడటానికి, మనశ్శాంతికి, జీవితంలో ఒక ప్రయోజనానికి నేను సూచించే పద్ధతులు నా సాధు ఆలోచనలు. మన ఆలోచనలు ఎలా ఉన్నా మనము వాటినుంచి పలాయనం చేయబోవడం లేదు. పరిస్థితిని పరిశీలించి అవసరమైన మార్పులు చేర్పులు చేయడానికి సమయాన్ని సద్వినియోగం చేస్తాం. గుర్తించండి, ఆగండి, మార్చండి.

ప్రతి ఒక్క ఉద్యోగాన్ని అనుభూతి చెందండి: హృదయ విదారక పరిస్థితినుంచి మీరు ధ్యాన మళ్ళించుకోవచ్చు. కానీ అది కేవలం తాత్కాలికమైన పరిష్కారం. మీకు కలిగే అనుభూతులను మీరు నిరాకరిస్తే మీబాధ మరోవిధంగా మారుతుంది. కొత్తగా కాలేజీలో చేరే విద్యార్థులు తమ జీవన శైలిలో మార్పులు ఎలా అలవర్చుకుంటారో పరిశోధించడానికి కొందరు పరిశోధకులు విద్యార్థులను అనుసరించారు. ఆ విద్యార్థులలో తమ ఉద్యోగాలను ఆవేశాలను అదుపు చేయటానికి ప్రయత్నించిన వారికి సన్నిహిత సంబంధాలు దొరకడం కష్టమైంది. సామాజిక సహాయం కూడా కరువైంది. ఇటువంటి పరిస్థితిలో ఎదుటి వ్యక్తి మీలో కలిగించిన అనుభూతులను గురించి ఆలోచించండి. మీ అనుభూతులను మీరు ఒక జర్నల్ లో రాసి పెట్టుకోవచ్చు లేదా రికార్డ్ చేసుకోవచ్చు. మీరు రాసిన దానిని తిరిగి చదవండి. రికార్డువల్ల మీకు ఏమి తెలుస్తుందో గమనించండి. అందులో చర్చిత చరణం అయిన అంశాలు ఏవైనా ఉన్నాయా?

ఈ విషయంలో మీరు ఒక ప్రశ్న పూర్వక ధ్యానం కూడా చేయవచ్చు. అప్పుడు మీరు కోల్పోయిన దానిని గురించి ప్రశ్నించండి. మన ఉద్యోగాలను మనము తిరిగి పరిశీలించాలి. అవి ఎలా ఉన్నాయి.? వాటిని గురించి ఏమి చేసి ఉండవచ్చు? ఏమి జరగబోతున్నదని మనము ఎలా ఆలోచించాము వగైరా. మీ బాంధవ్యం చిద్రమై, ధ్వంసం కాకమునుపు ఎంత అందంగా ప్రేమ మయంగా ఉండేదో అని చింతించే బదులు, యదార్థంమీద దృష్టి పెట్టండి. ఆ బాంధవ్యంలో మీరు ఏమి ఆశించారు? మీరు ఏమి కోల్పోయారు? మీ నిరాశా నిస్పృహలు ఆ వ్యక్తి మీరు ఆశించినట్లు ఉన్నారనా, లేరనా? మీ బాధకు, విచ్ఛిత్తికి మూలం తెలుసుకోవటానికి మీ ఉద్యోగాలను మధించండి.

పరిస్థితిని చూసి నేర్చుకోండి: ప్రేమ అంటే ఎలా ఉండాలో సినిమాలలో ఇతర మాధ్యమాలలో చూపించేదంతా చాలా పరిమితమైన సందేశం. అంతేకాక ఆ సందేశాలు తప్పుల తడకలు. ఈ విడాకుల లోని యదార్థాన్ని ఉపయోగించి మరొక కొత్త బాంధవ్యం లో మీరు ఏమి ఆశిస్తున్నారో, మీరు దేనికి పాత్రలో యదార్థం తెలుసుకోండి. మిమ్మల్ని విడిచి పోయిన వ్యక్తి కంటే, భవిష్యత్తులో మిమ్మల్ని

కలవబోయే వ్యక్తికంటే కూడా మీరు భిన్నమైన వ్యక్తులని గుర్తించుకోండి. మీరు ఆశించినట్లు జరగని అతి పెద్ద విషయం ఏమిటి? మీకు ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటి? మీ బాంధవ్యంలో మంచి ఏమిటి చెడు ఏమిటి? మీ బాంధవ్యం కూలిపోవటంలో మీ పాత్ర ఏమిటి? ఇప్పుడు ఇక్కడ మీ బాధను అనుభవిస్తూ చింతించే బదులు, మీ బాంధవ్యం ఎలా నడిచిందో పరిశీలించండి. అప్పుడు రాబోయే బాంధవ్యంలో మీకు ఏమి కావాలో, అందుకు మీరు ఏమి చేయాలో గుర్తించగలుగుతారు.

మీ విలువను విశ్వసించండి. మీ బాంధవ్యం విచ్ఛిన్నమైన ఈ సమయంలో మీరు మిమ్మల్ని గురించి తక్కువగా అంచనా వేసుకోవచ్చు. కానీ మీ విలువ ఎదుటివారి ప్రశంసల మీద ఆధారపడి ఉండదు. ఆ బాంధవ్యం దృష్టితో మీ వ్యక్తిత్వాన్ని పరిశీలిస్తే, మీ వ్యక్తిత్వంలో ఒక అంశం త్యాగం చేయవలసి వచ్చింది అనేదే మీ బాధ. ఒక వ్యక్తి మీ ఆశలన్నీ నెరవేరుస్తారని ఆశించి ఉంటే వారు మిమ్మల్ని విడిచి వెళ్ళినప్పుడు జీవితంలో శూన్యం ఏర్పడటం సహజం. ఇప్పుడు మీరు ఒంటరిగా ఉన్నారు కదా! ఇప్పుడు మీ అభిరుచులకు ఆశయాలకు తగిన వారిని చేరువ చేసుకొనే ప్రయత్నానికి సమయం వినియోగించండి. వారు జీవితాంతం ఉంటారు. మీ వ్యక్తిత్వాన్ని సంపూర్ణం చేయండి. మీ వ్యక్తిత్వం మీకు ఆనందం కలిగించాలి.

తిరిగి ప్రేమ కలాపంలోకి దిగేముందు ఆగండి: గతంలోని గాయాలు, బాధ మాని ఉండకపోతే, మరొక అద్భుతమైన వ్యక్తిని కలుసుకునే అద్భుతమైన అవకాశం చేజారిపోతుందని గుర్తించుకోండి. పడిన వెంటనే లేచి దూకటానికి ప్రయత్నించకండి. కక్ష కొద్దీ ప్రేమకథ ప్రారంభం చేయకండి. అందువల్ల కేవలం గాయం మరింత పెద్దదవుతుంది. విచారం విషాదం విస్తృతమౌతుంది. అలా కాకుండా మిమ్మల్ని మీరు గాడంగా అర్థం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నం చేయండి. మీ ఆత్మాభిమానం పునర్నిర్మాణం చేయండి. వ్యక్తిగా ఎదగటానికి శ్రమించండి. ఈ బాంధవ్యంలో మీ వ్యక్తిత్వాన్ని కోల్పోయి ఉంటే, ఈ హృదయ విదారక తరుణంలో ఆ వ్యక్తిత్వాన్ని వెదికి పట్టుకోండి.

మెలకువతో సమస్యను గుర్తించి సరిదిద్దటం సాధువు మార్గం. ఒక బాంధవ్యంలో కొనసాగుతున్నప్పుడు, లేదా అందులో అడుగు పెట్టబోయేముందు ఒక అడుగు వెనక్కు వేసి 'మనము చేయబోయేది పూర్తిగా తెలుసుకొని చేస్తున్నాము' అని దృఢపరుచుకోవాలి. అప్పుడు మళ్ళీ మనం ప్రణయకలాపంలోకి అడుగు పెట్టవచ్చు. బాంధవ్యంలోకి మెలకువగా ప్రేమతో అడుగు పెట్టవచ్చు. గుర్తించండి, ఆగండి, మార్చండి.

మన జీవితంలో ఆత్మీయ సంబంధాలు అర్థం చేసుకోవడానికి మన ధ్యాస బాహ్య ప్రపంచం వైపు తిప్పాము. ఇప్పుడు ఈ విశాల ప్రపంచంతో మన సంబంధం ఏమిటో చూద్దాం. ఆశ్రమంలో ఉన్న బంధనాలు మాకు టుంబంతో నాకు ఉన్న బంధనాల కంటే అతీతంగా అనుభూతి చెందానని చెప్పాను. అతీతమైన శక్తి మమ్మల్ని అందరినీ చేరదీసి ఏకం చేసింది. ఖగోళ భౌతిక శాస్త్రవేత్త నీల్ దిగ్రాసే బైసన్ “మనమందరమూ కలిసే ఉన్నాము. జీవశాస్త్ర రీత్యా ఒకరికొకరం, రసాయనికంగా ఈ భూమాతతోనే కలిసి ఉన్నాం. మిగిలిన విశ్వంతో అణుమార్గంలో అనుసంధానమై ఉన్నాము.” అన్నారు. ఇది తెలిసిన తర్వాత మన జీవితాలలో పరమార్థం తెలుసుకోవటానికి ఈ విశాల విశ్వం వైపు దృష్టి సారించాలి.

పదకొండు

సేవ

చెట్లు నాటండి: వాటి నీడన మీరు కూర్చోబోవటం  
లేదు

అజ్ఞానులు స్వార్థం కోసం పని చేస్తారు  
జ్ఞానులు లోకశ్రేయస్సు కోసం పని చేస్తారు  
--భగవద్గీత, 3.25

ఆశ్రమంలో నేను అనుభవశూన్యుడిని. మమ్మల్ని ఒక గ్రామంలో వదిలిపెట్టారు. మా దగ్గరదబ్బుగాని ఆహారంగాని ఏమీ లేవు. నెలరోజులపాటు మాదారి మేం వెతుక్కోవాలి.

వాతావరణం ఆహ్లాదకరంగా ఉన్నది. మాకు తలదాచుకోవడానికి ఒక గిడ్డంగిలో నీడ ఇచ్చారు. మేము మా చాపలు అక్కడ వదిలివేసి ఊళ్లోకి బయల్దేరాం. అక్కడ చాలా సాధారణమైన పాకలు ఉన్నాయి. అక్కడే ఆహారం, మసాలా దినుసులు, ఇంకా ఇతర సామగ్రి అమ్ముతారు. ఉతికిన బట్టలు తాళ్లకు వేలాదదీసి ఉన్నాయి. అక్కడ దాదాపు అందరూ సైకిల్ మీద గాని కాలినడకన గాని ప్రయాణం చేస్తారు. కొందరు పిల్లల కాళ్ళకు చెప్పులుకూడా లేవు.

మా కట్లు విప్పారు. మాకు ఒక పథకమంటూ ఏమీలేదు మాకు కలిగిన తొలి అనుభూతి భయం. దానితో బతికి బయటపడటానికి ఏది అవసరమైతే అది చేయడానికి మేము ప్రేరితులమయ్యాము. మేము కనపడ్డ వారిని బిక్ష అడిగాము. భారతదేశంలో ప్రజలు ఉదారస్వభావులు. కాషాయ వస్త్రాల మనుషులు అడగగానే బ్రెడ్, పండ్లు, నాణేలు ఇస్తారు. మేము ఆలయాలకు వెళ్ళాము. అక్కడ యాత్రికులకు ప్రసాదం పేరున

ఉచితంగా ఆహారం ఇస్తారు. ఇది భగవంతునికి నివేదన చేసిన ఆహారం. బతుకుమీద భయంతో మేము స్వార్థానికి దిగజారి దొరికినవి కూడబెట్టడం ఆరంభించాము.

రెండవవారం వచ్చేసరికి మా పరిస్థితి మెరుగుపడింది. గ్రామంలో ప్రజలకు సహాయపడితే, మాకు అవసరమైన ఆహార పదార్థాలు సంపాదించవచ్చునని అర్థమైంది. బరువులు మోసేవారికి బండ్లుతోసేవారికి మేము సహాయం అందించడం ఆరంభించాం. మా మనసులు తెరిచి హృదయపూర్వకంగా సహాయం చేయటంచూసి ఎదుటివాళ్లు కూడా అదే ఆరంభించారు. ఇప్పుడు మాకు లభించే దానధర్మాలు మొదట్లోకంటే పెద్ద ఎక్కువేమీ కాదు. కానీ మా సహాయానికి ప్రతిఫలంగా దొరికే ఆదాయం సమాజం కరుణామయ దృష్టిని, సౌందర్యాన్ని అనుభూతి కలిగిస్తుంది. ఈ ప్రయాణంలో అంతర్ధానం నాకు అర్థమైందనే అనుభూతి కలిగింది. మేము మాకు ఏమీ లేదనుకున్నాం. నిజానికి వస్తు రూపంలో మాది అనేది ఏమీ లేదు. కానీ మా చుట్టూ ఉన్నవారికి. మా తోడ్పాటు సహాయము చేయగలిగాము.

ఆఖరివారం వచ్చేసరికి మాకు ఆహారం పూర్తిగా దొరికేది. మేము భద్రంగా ఉన్నామనే అనుభూతి కలిగింది. అంతేకాక అంతకంటే ప్రగాఢమైన విషయం గమనించాము. మేము అక్కడికి వచ్చినప్పుడు ఉత్తచేతులతో వచ్చాము. కానీ ఇప్పుడు మాదగ్గర ఒక విధమైన సంపద ఉన్నది. గ్రామంలో ఉన్న చాలామందికంటే మేము దృఢంగా ఉన్నాము. కష్టమైన పనులు చేసే సమర్థత కలిగి ఉన్నాము. వయోవృద్ధులు, చిన్నపిల్లలు, దివ్యాంగులు ఎందరో వీధిలో ఉన్నారు. మా అవసరంకంటే వారి అవసరం ముఖ్యమైనది.

“నాకు బాధగా ఉన్నది.” ఒక సాధువు అన్నారు, “మనకు ఇది తాత్కాలికం. కానీ వారికి మాత్రం శాశ్వతం.”

“కానీ మనం ఒక విషయం మర్చిపోతున్నాం” నేను అన్నాను “ఈ గ్రామంలో మనం సేవను మించిన సేవ చేయవచ్చు. అప్పుడు నాకు హెలెన్ కెల్లర్ అన్న మాటలు గుర్తుకు వచ్చాయి. “నాకు జోళ్ళు లేవని నేను ఏడ్చాను. ఆ తరువాత వీధిలో కాళ్లు లేని మనిషిని కలుసుకున్నాను. నా ఏడుపు ఆగిపోయింది.” అదృష్టవశాత్తూ ఇది అతిశయోక్తి కాదు. భారతదేశంలో అవయవాలు లేనివారిని మీరు తరచూ చూస్తూనే ఉంటారు.

ఇప్పుడు మాకు ఒక దారి దొరికింది కనుక మాకు దొరికిన ఆహారము, డబ్బు, శక్తి, లేనివారికి పంచి పెట్టవచ్చునని గ్రహించాను. ఈ ప్రయాణంలో నేను నేర్చుకోవలసింది నేర్చుకున్నానని అనుకుంటున్న నాకు మరొక విషయం నా కళ్లు తెరిపించింది. మనలో ప్రతి ఒక్కరూ - మా జీవితాలు సేవకు అంకితం చేసిన

మేము కూడా - ఎప్పుడైనాసరే మనం అనుకున్న దానికంటే ఎక్కువ ఇవ్వగలమని గ్రహించాను.

సాధువు అనుభవంలో ఈ మూడు పరివర్తన స్థితులు అణుమాత్రంగా తోచాయి. మొదటిగా మేము బాహ్య వస్తువులను, అహంకారాన్ని విడిచి పెడతాము. రెండవది మనము మన విలువను గుర్తిస్తాం. సేవ చేయటానికి మనకు సొంతంగా ఏమీ ఉండనక్కరలేదని నేర్చుకుంటాం. నిరంతరము ఉన్నతస్థాయి సేవ చేయటానికి సిద్ధంగా ఉండటమే మూడవ స్థాయి. నిరంతరము ఇవ్వటానికి మన దగ్గర చాలినంత ఉన్నదని గ్రహించాను. బెనిడిక్ట్ సన్యాసిని సిస్టర్ క్రిస్టియన్ వ్లాదిమిరాఫ్ 'ది మోనాస్టిక్ వే' లో రాస్తారు: " ఆశ్రమంలో ఆధ్యాత్మికత మనము ఒక ప్రయాణంలో ఉన్నామని బోధిస్తుంది. ఆ ప్రయాణం ప్రార్థనలో, మౌనంలో, భగవంతుడిని అన్వేషిస్తూ జరిగే అంతరంగ ప్రయాణం. ఒంటరిగా గమనిస్తే దీనిని ఒకవిధంగా మన జీవితంలో ప్రణయఘట్టంగా ఊహించవచ్చు. కానీ సాధు మార్గంలో ఇక్కడ ఒక సమాంతర ప్రయాణం జరుగుతుంది. అది అంతరంగ పయనం. ఇతరుల అవసరాలను గురించి ఎరుక కలిగించు కోవడానికి మనం సామాజికంగా జీవిస్తాం. ఆశ్రమమంటే, మనము అందులోనుంచి బయటకువచ్చి ఇతరులను అందులోకి ఆహ్వానించాలి. అనంతరం బహిరంగ ప్రయాణం. రెండు ప్రయాణాలు జరుగుతూ ఉండటం ఇక్కడ కీలకం.

### పరమార్థం

మా కాలేజీలో ప్రసంగిస్తూ గౌరాంగ్ దాస్ "వేటి నీడన మీరు కూర్చోబోవటం లేదో ఆ చెట్లు నాటండి." అని చెప్పినప్పుడు నాకు చాలా ఉత్తేజం కలిగింది. ఆ వాక్యం నన్ను పూర్తిగా వశపరుచు కొన్నది అప్పుడు నేను ఎన్నడూ ఊహించని బాటన నన్ను బయలుదేరదీసింది. కానీ ఇంత కాలము మీదగ్గర ఒక విషయం దాచిపెడుతున్నానన్న విషయం నేను ఇప్పుడు ఒప్పుకొని తీరాలి. మనం బయటి శబ్దము, భయము, అసూయ, అయోగ్యమైన లక్ష్యాలను వాటి ప్రభావాన్ని ఎలా వదిలించుకోవాలో ఇంతకుముందు మాట్లాడుకున్నాం. మన ధర్మాన్ననుసరించి జీవించటానికి మన మనసులను, మన అహంకారాలను, మన దైనందిన కార్యక్రమాలను నియంత్రించి ఎలా ఎడగాలో పరిశీలించాం. ఇదంతా ఎందుకంటే సంతృప్తికరమైన, సార్థకమైన జీవనం కొనసాగించే లక్ష్యానికి అదే యోగ్యమైన బాట. కానీ ఇక్కడ ఈ సామాజిక మాధ్యమాలలో, నా తరగతులలో, నేను బోధన జరిపే ఇతర మాధ్యమాలలో ఏ ఒక్కదాంట్లోనూ సాధువుగా నేను నేర్చుకున్న అత్యంత ముఖ్యమైన పాఠం బయటపెట్టలేదు.. అది ఎప్పుడూ నా వెంటనే ఉంటుంది. (బాబాలు వాయింపండి ప్లీజ్!)

### సేవ ఒక్కటే జీవితానికి పరమార్థం.

సేవను నేను రహస్యంగా దాచిఉంచడం లేదు. దానిని గురించి తరచూ చెబుతూనే ఉంటాను. అది మన జీవితాలలో నిర్వహించబోయే ముఖ్యపాత్రను గురించి చెప్పటానికి ఇప్పటిదాకా నిరీక్షించాను. ఎందుకంటే ముక్కుసూటిగా చెప్పాలంటే మనలో దాదాపు అందరమూ ఆ భావనకు ఎదురు తిరుగుతాం, లేదా విముఖులం. అవసరం ఉన్న వారికి మనం సహాయం చేయాలనుకుంటాం. అందులో సందేహం లేదు. ఆ సహాయం చేయటానికి మార్గాలు కూడా ఆలోచిస్తాం. కానీ ఒత్తిడి, మన ఉద్యోగాల్లో, జీవితాల్లో అవసరాలు మన సంకల్పాన్ని పరిమితం చేస్తాయి. మనం మొదట మనసమస్యలు పరిష్కరించుకోవాలనుకుంటాం ఇప్పుడు సహాయం కావలసి ఉంది నాకు. ఇతరులకు సహాయం చేయడాన్ని గురించి ఆలోచించేలోపల నేను చేయవలసినది చాలాఉన్నది. ఈ మాట నిజమే. మనమే మన సమస్యలతో సతమతమవుతున్నప్పుడు నిస్వార్థ సేవను గురించి ఆలోచించడం కష్టమైన పని. కానీ సాధువుగా నేను నేర్చుకున్నది అదే. అంతరంగ శాంతికి, సార్థకమైన జీవితానికి నిస్వార్థ సేవ ఉత్తమమైన బాట. నిస్వార్థ సేవ ఆత్మకు చికిత్స చేస్తుంది.

సాధువులు సేవలోనే జీవిస్తారు. సాధువులాగా ఆలోచించడమంటే సేవ చేయడమే. 'మోనాస్టిక్ వే' లో బెనెడిక్టైన్ సాధువు డామ్ ఎలరైడ్ అంటారు: "సాధువు తన స్వలాభం కోసం ఆశ్రమానికి వచ్చానని అనుకోవచ్చు: శాంతి, భద్రత, ప్రశాంతత, ప్రార్థన, అధ్యయనం, బోధన వగైరా. కానీ ఆయన ధర్మం పుచ్చుకోవటానికి కాదని ఇచ్చుకోవటానికని తెలుసుకుంటారు." మేము వచ్చినప్పటి కంటే వెళ్లేటప్పుడు ఆ స్థలం మరింత శుభ్రంగా ఉండాలని, అక్కడ ఉన్న మనుషులు అంతకుముందు కంటే ఆనందంగా ఉండాలని, ఈ ప్రపంచం మేము వచ్చినప్పటి కంటే వెళ్ళేటప్పుడు మెరుగుగా ఉండాలని మా ఆశయం.

మనము ప్రకృతిని జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తే ప్రకృతి నిరంతరం ఇస్తూనే ఉంటుంది. సూర్యుడు వేడిమి, వెలుతురు ఇస్తాడు. చెట్లు ప్రాణవాయువును, నీడను ఇస్తాయి. నీరు మన దాహం తీరుస్తుంది. సాధువుల దృష్టిలో ప్రకృతిలో ప్రతి ఒక్కటీ సేవచేస్తూనే ఉన్నదన్న విషయం మనంకూడా గమనించవచ్చు. భాగవతం "అదృష్టశాలులైన ఈ చెట్లను చూడండి. అవి కేవలం ఇతరుల సేవ కోసమే జీవిస్తాయి. అవి గాలి, వాన, వేడి, మంచు అన్ని భరిస్తాయి. అయినా మన కోసం నీడనిస్తాయి" అంటుంది. ప్రకృతితో ఏకం కావటానికి సేవ చేయటం ఒక్కటే మార్గం. ఈ విషయంలో ఈ విశ్వంతో ఒకటి కావాలంటే సేవ చేయటం ఒక్కటే మార్గమని దీని తాత్పర్యం. ఎందుకంటే ఈ విశాల విశ్వం చేసే పని అదే - సేవ.

16వ శతాబ్దం గురువు రూపగోస్వామి యుక్త వైరాగ్యాన్ని గురించి చెబుతారు. అంటే మనము చేసే ప్రతి ఒక్క పని ఉన్నత పరమార్థాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని చేయాలి. అదే అసలైన నిర్దిష్టత, సన్యాసం, పరిపూర్ణత. కొన్నిసాధు వర్గాలు వారి ప్రమాణాలు తూచా తప్పకుండా అమలు జరుపుతాయి. వారు వస్తువు ఏదీ ఉంచుకోరు. యథార్థానికి, మిగిలినవాళ్ళం అందరమూ జీవిక కోసం పనిచేయాలి. అంటే మనందరికీ ఎంతో కొంత సొంత వస్తుసంపద ఉంటుంది. కాకపోతే మనకు ఉన్నది ఎలా వినియోగించాలి అన్న విషయం ఆలోచించవలసిరావచ్చు. మన ఇళ్లు సమాజ శ్రేయస్సు కోసం ఉపయోగించవచ్చు. మనకు నచ్చిన సేవాకార్యక్రమాలకు మన సొమ్మును వినియోగించవచ్చు. అవసరం ఉన్నవారికి మన నైపుణ్యాలు, సామర్థ్యాలు స్వచ్ఛందంగా వినియోగించవచ్చు. సద్వినియోగం చేయగలిగితే మనకు వస్తు సంపద ఉండటం తప్పేమీ కాదు.

భగవద్గీత దృష్టిలో ఈ ప్రపంచమంతా ఒక విద్యాలయం. అందరము ఒక పరమ సత్యాన్ని గ్రహించేట్లు చేయటానికి నిర్మితమైన విద్యావ్యవస్థ. సేవ చేయటం అనేది మనకు తప్పనిసరి. సేవలోనే మన సంతోషం ఉన్నది. వేడిగా ఉండటం నిప్పుకు సహజగుణం. వెలుతురు, వెచ్చదనం ఇవ్వటం సూర్యుడి సహజగుణం. సేవే మానవ చైతన్య సారం. మీరు నివసించే ఈ ప్రపంచంలో యదార్థం తెలుసుకోండి. అది అశాశ్వతం అసత్యం. మీ బాధలకు, భ్రమకు మూలం అదే. ఇంద్రియలోలత్వం జీవిత పరమావధి అనుకుంటే అది బాధకు, అసంతృప్తికి దారితీస్తుంది. సేవే మన జీవిత పరమావధి అనుకుంటే అది సంతృప్తికి దారితీస్తుంది.

### శరీరానికి, ఆత్మకు సేవ శ్రేయస్కరం

సేవవల్ల మనకు అనేక స్థాయిలలో సంతృప్తి కలుగుతుంది. మనము ఇతరులకు సహాయం చేయటానికి పుట్టామని నా నమ్మకం. సేవ మనకు మేలు చేస్తుంది. ఈ సహజ ప్రకృతి చిన్నపిల్లలలో ప్రస్ఫుటంగా దర్శనమిస్తుంది. వారి సమయానికి, ధ్యాసకు పరధ్యానాలు లేకపోవడమే ఇందుకు ముఖ్య కారణం. టెలివిజన్లో ప్రదర్శితమైన ఒక సన్నివేశం అంటువ్యాధికన్నా వేగంగా వ్యాపించింది. ఆ సన్నివేశంలో సుమారు రెండేళ్ళ వయసున్న ఒక చిన్న అమ్మాయి జపాన్ టెలివిజన్ లో ఒక రాజకీయవేత్త కంటతడి పెట్టటం చూస్తుంది. ఆ చిన్నారి ఒక టిప్టాప్ పేపర్ తీసుకొని టెలివిజన్ దగ్గరికి వెళ్లి రాజకీయవేత్త కన్నీరు తుడవటానికి ప్రయత్నం చేస్తుంది. అటువంటి సన్నివేశాలు



మెరుపువేగంతో విస్తరిస్తాయి. ఎందుకంటే ఇతరులపట్ల ఆ చిన్నారి అనుకంప - అపరిచితులపట్ల కూడా - దర్శించుతాము. మనమైతే బహుశా గుర్తించమేమో కూడా.

తన రచన 'లాంగ్ వాక్ టు ఫ్రీడమ్' లో నెల్సన్ మండేలా "వారి చర్మం రంగు వల్ల, లేదా వారి నేపథ్యం, లేదా వారి మతం కారణంగా మరొక వ్యక్తిని ద్వేషించడానికి ఎవరు పుట్టలేదు. ద్వేషించటం ప్రజలు నేర్చుకోవాలి. వాళ్లు ద్వేషించటం నేర్చుకో గలిగితే వాళ్లకు ప్రేమించడం కూడా నేర్పవచ్చు. ఎందుకంటే మానవ హృదయానికి ప్రేమ సహజగుణం." అని రాస్తారు. మనం ప్రేమించటానికే పుట్టామని ద్వేషించటం మనకు నేర్పారని మండేలా నమ్మకం. అదేవిధంగా మనం సేవ చేయటానికే పుట్టామని సాధువుల నమ్మకం. కానీ ఈ బాహ్యప్రపంచ ఆకర్షణలు మన ప్రయోజనాన్ని మర్చిపోయేలాగా చేస్తాయి. జీవితంలో సార్థకత అనుభూతి చెందాలంటే మనం ఆ సహజ ప్రకృతితో మరొకసారి చేయకలపాలి.

జోసెఫ్ క్యాంబెల్ దృష్టిలో ఒక హైట్ నాయకుడి ప్రయాణం అంటే ఏమిటో ఇంతకు ముందే చెప్పాను. ఒక కథానాయకుడు సాహసానికి పూనుకున్నారు. దారిలో కష్టాలు అవాంతరాలు ఎదుర్కొంటాడు. అయినా కూడా విజేతగా తిరిగివస్తాడు. ఈ సాహస యాత్రలో ఎదురయ్యే వివిధ సంఘటనల వర్ణనే క్యాంప్ బెల్ సాహస వీరుల దృష్టి. ఈ కథానాయకుడి ప్రయాణంలో మనం తరచూ ఒక ముఖ్యమైన ఈ అంశాన్ని ఉపేక్షిస్తాం. అది చివరి ఘట్టం. క్యాంప్ బెల్ దానిని అమృతంతో తిరిగి రాక అని వ్యవహరిస్తారు. కథానాయకుడు క్షేమంగా ఇంటికి తిరిగి వచ్చి తను సాధించిన అమృతం తనవాళ్లు అందరితోనూ పంచుకుంటేనే కానీ ఆ సాహస యాత్ర సంపూర్ణం కాదు. ఐతిహాసిక నిర్మాణాలు అన్నిటిలోనూ సుఖాంతంలో ఈ సేవ ఘట్టం జోడించి ఉంటుంది.

ఈ సాహస ప్రయాణాన్ని షాన్ కార్న్ తననిత్యజీవితంలో ప్రత్యక్షంగా అనుభవిస్తున్నది. ఆమె యోగాసనాల శిక్షకురాలుగా పేరు తెచ్చుకున్నది. ప్రపంచంలో యోగా సమావేశాలు, ఉత్సవాలు ఎక్కడ జరిగినా అక్కడ ఆమె ప్రదర్శన శిక్షకురాలిగా దర్శనమిస్తారు. యోగ శిక్షకురాలిగా ఒకసారి తన అనుభవంతో ఈ ప్రపంచంలో ఇంకా సార్థకమైన ప్రభావం చూపవచ్చునని ఆమె గ్రహించారు. వెంటనే ఆమె తన దృష్టిని నిరాశ్రయుల సమాజాలవైపు తిప్పారు. ఆమె ప్రాణాయామం, ధ్యాన పద్ధతులు బలహీన వర్గాలకు నేర్పటానికి నిశ్చయించుకున్నారు. ముఖ్యంగా ఆమె లైంగికంగా ఘాతుకాలకు బలిఅయిన చిన్నారలతో ప్రారంభించారు. తరువాత ఆమె తన వ్యవస్థను సమాజంలో వెలి అయిన వారికి - వ్యభిచారం వృత్తిగా ఉన్నవారికి, మత్తు పదార్థాలకు బానిసలయిన వారికి - విస్తరింపజేశారు. అక్కడినుంచి ఆమె యోగ సమాజానికి తిరిగి

వచ్చి ఆఫ్ ద మ్యాట్ (Off the mat), ఇంటూ ద వర్ల్డ్ (into the world) అనే స్వచ్ఛంద సంస్థలు స్థాపించారు. ఆమె తన సేవకు పూర్తిగా అంకితమయిన వారు. తన ఇచ్చేదానికంటే తనకు వచ్చేదే చాలా ఎక్కువ అంటారు కార్న్. ఆమె అంటారు: “తమ వ్యక్తిగత ప్రవర్తనలో అధమాధమ స్థితికి దిగజారిపోయి ఆత్మ విధ్వంసానికి విడిగట్టి, అందులోనుంచి బయటపడిన వారిని ఒక్కరిని చూపించండి. నేను మీకు సాష్టాంగ ప్రణామం చేస్తాను. మీరే నా గురువులు.”

సేవ మనకు కావలసినంత ప్రతిఫలం ఇస్తుంది. కార్న్ కనుక్కున్న మామూలైన రహస్యం అదే.

మన లక్ష్యాలు కరుణాపూరితం - ఇతరులకు సహాయం చేయాలనే ఉద్దేశ్యం, లేదా ఈ ప్రపంచాన్ని మేలైన ప్రదేశంగా చేయటానికి సహాయం - అయితే ఆదుర్దాతో ఒత్తిడితో కుంగిపోయే అవకాశం తక్కువ. మన స్థాయి, పరపతి పెంచుకునే ప్రయత్నంలో మనము కృషి చేస్తే అక్కడే మనకు అవి ఎక్కువగా ఎదురవుతాయి. ఇతరులకు ఇవ్వటం అనే ప్రక్రియ మనమెదడులో ఒక ఆనందకేంద్రాన్ని సంచలితం చేస్తుంది. అప్పుడు అందరూ విజేతలే. బహుశా ఇందువల్ల నేనేమో ఇతరులకు సహాయం చేసేవారు దీర్ఘకాలం జీవిస్తారు, ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.

సేవాధ్వజం మన జీవితాలను అనేకవిధాలుగా మెరుగుపరుస్తుందని సాధువుల నమ్మకం.

**సేవ మనకు సంబంధాలను కల్పిస్తుంది.** సేవ చేసేటప్పుడు మీరు ఒంటరిగా ఉండటం కష్టం. ఇతరులకు సహాయం చెయ్యాలంటే దాదాపు ప్రతి విషయంలోనూ మీరు బయటి ప్రపంచంలోకి వెళ్ళవలసి వస్తుంది.

**సేవ కృతజ్ఞతాభావాన్ని పెంచుతుంది.** మీ సంపదను అంతటినీ సేవ విస్తృత దృశ్యంలో చూపిస్తుంది.

**సేవ అనుకంపను పెంచుతుంది.** సేవ చేస్తున్నప్పుడు మీ దగ్గర ఉన్నది ఈ ప్రపంచానికి చాలా అవసరమని మీరు గమనిస్తారు.

**సేవ ఆత్మగౌరవాన్ని పెంచుతుంది.** ఇతరులకు సహాయం చేయడం వల్ల మీరు ఈ ప్రపంచంలో ఒక మార్పు తీసుకు వస్తున్నారని మీకే తెలుస్తుంది. మీ జీవితానికి ఒక అర్థము పరమార్థము ఏర్పడతాయి.

**సేవాదృక్పథంతోనే ఆశ్రమం నిర్మితమైంది.** మీ చుట్టూ ఉన్నవారందరి గమ్యం అదే అయితే దానినే బృహత్ సంకల్పంగా జీవించటం సులభమవుతుంది. ఈ ఆధునిక ప్రపంచంలో సేవాజీవనం చాలా సవాళ్లతో కూడుకుని ఉన్నది. సాధువులలాగా మనం వారానికి ఏడురోజులూ రోజుకు 24 గంటలు సేవాతత్పరులుగా ఉండలేము.

కానీ సాధుజీవనం మనం సేవా మనస్తత్వం ఎందుకు అలవరుచుకోవాలి, ఎలా అలవరుచుకోవాలి, అన్న ప్రశ్నలకు సమాధానాలు ఇస్తుంది.

## సేవా మనస్తత్వం

సంస్కృతంలో సేవ అంటే నిస్వార్థ సేవ. “ప్రతిఫలాపేక్ష లేకుండా సకాలంలో అవసరమైన పరిస్థితులలో యోగ్యులైన వ్యక్తికి దానం చేయటం సత్కర్మ. అది సాత్విక దానం.” అంటుంది భగవద్గీత. నిస్వార్థసేవ అంటేనే సాధువులకు పరిపూర్ణ ప్రేరణ అవుతుంది. మనకు కలిగినవి కలగనివి అవకాశాలను ఇతరులు కల్పించటం, ఇతరుల జీవితాలు, మానవ జీవనం మెరుగుపరచటమే నిస్వార్థసేవ. సర్వవిధాలా ఇదే మా హృదయపూర్వక గమ్యం. ఆశ్రమంలో ప్రతిరోజూ మేము పరస్పరం సేవచేసేవాళ్ళం. అందుకు సాధువులు ఘనకార్యాలు ఏమీ సాధించనవసరం లేదు. ప్రేమ అనేది ప్రతి చిన్న విషయంలోనూ కనబరచవచ్చు. ఎవరికైనా సమయానికి మెలకువ రాకపోతే మేము సహాయంచేసే వాళ్ళం ఎవరికైనా పనిలోనుంచి తిరిగిరావటం ఆలస్యం అయితే వారికోసం ఆహారం భద్రపరిచి ఉంచేవాళ్ళం. మేము ఉద్దేశ్యపూర్వకంగా నిరంతరము ఇలా సేవ చేస్తూనే ఉంటాం. ఎదుటివారి సమస్య ఏమిటో మనకు తెలియదు. కనుక బాధలో ఉన్న వారికి ప్రదర్శించే సున్నితత్వం వారికి ప్రదర్శిస్తాం. ఆకలిగొన్న వారికి చూపించే ఉదారతను వారికి కూడా చూపుతాము. అపార్థం చేసుకోబడిన వాళ్ళకు చూపించే సానుభూతి, అనుకంప వారికి క్రియాపూర్వకంగా ప్రదర్శిస్తాం.

ఈ ప్రవర్తన ఆశ్రమం వెలుపల విస్తృతంగా ప్రసారమైంది. మేము ప్రయాణాలు చేస్తున్నప్పుడు సర్వదా మేము ఆహారం అదనంగా తీసుకువెళ్ళే వాళ్ళం. ఇతరులకు ఇవ్వటానికి ఎప్పుడూ మాదగ్గర కొంత ఆహారం అందికలో ఉండేది. దానితో మేము ప్రపంచంలో ఆకలి సమస్య తీర్చబోవటం లేదు. కానీ ఆకలిగొన్నవారికి సహాయం చేయటమంటే సానుభూతి బీజాలకు నీరు పోసినట్లే.

విస్తృత పరిధిలో మేము ‘అన్నామృత’ అనే కార్యక్రమంలో పాల్గొనే వాళ్ళం. ఈ కార్యక్రమంలో దేశంలో నిరాశ్రయులైన చిన్నారులకు దేశవ్యాప్తంగా రోజుకు 10 లక్షలమంది చిన్నారులకు భోజనాలు పెడతారు. పాకశాలలలో వంట చేయటానికి, స్కూళ్లలో వడ్డించటానికి మేము తరచూ ముంబై వెళ్ళేవాళ్ళం. విద్యార్థులకు కిచిడీ ఇచ్చేవాళ్ళు. ఆయుర్వేదశాస్త్ర ప్రకారం ఇది పోషకాహారం. ఆ తర్వాత వారికి ఖీర్ వడ్డిస్తారు (బియ్యం పరవాణ్ణం). మొదటిసారి ఒక చిన్నారికి నేను ఖీర్ ఇచ్చినప్పుడు ఆమె ముఖంలో వెలిగిన కృతజ్ఞతాభావం చూసి నేను చిన్నపోయాను. ప్రతిసారీ ప్రతి చిన్నారితోనూ ఇదేతీరు. ప్రతిముఖంలోనూ ఆనందం వెలుగుతుంది. నాకు

వంటచేయడమంటే గిట్టదు. మనుషులతో రద్దీగా ఉండే వంటగది, ఎత్తుతూ దించుతూ ఉండవలసిన పెద్దపెద్దగుండిగలు - నాకు గిట్టదు. అది నాపని కాదు. కానీ ఆ చిన్నారుల ముఖాలు - ఆహారం వారికి ఎంత అరుదైనదో, ఎంత ప్రత్యేకమైనదో చెప్పే కఠిక సత్యం - చూస్తూ ఉంటే వాళ్ళకి వడ్డించటానికి అవకాశం దొరికినందుకు నా మనసు కృతజ్ఞతతో నిండిపోయింది.

ఆశ్రమంలో ఇవాళ పని ఎలా ఉన్నదని అడిగే బదులు ఇవాళ నువ్వు సేవ చేశావా అని అడగవచ్చు. సాధువుల పిచ్చాపాటీ ఏమిటా అని మీరు ఆశ్చర్య పోతుంటే ఇదిగో ఇదే సమాధానం. అభ్యంతరాలు అవాంతరాలు పక్కనపెట్టి ప్రతి ఒక్కరికి ఈ సేవా మనస్తత్వం ఉన్నదని ఊహించండి. అప్పుడు మనకు కొత్త ప్రశ్నలు పుట్టుకొస్తాయి. దీనిని ఇంతకంటే విస్తృతమైన ప్రయోజనానికి వినియోగించడం ఎలా? నా చుట్టూ ఉన్నవారికి - ఉద్యోగంలో ఇంట్లో సమాజంలో - నేను ఎలా సేవచేస్తున్నాను? సేవా కార్యక్రమాలకు ఆర్థిక రంగంలో తన వైపుణ్యాలను వినియోగించిన ఎమ్మా స్లేడ్ గుర్తు ఉన్నదా? ఇప్పుడు నలుగురికీ ఉపయోగపడే 'ఇది' నాకు ఏమి తెలుసు అని మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించుకోండి.

సమాజాలలో ఆనందము కృతజ్ఞతాభావం విస్తరించటం మనం చూశాం. అదేవిధంగా అదే సూత్రం సేవకుకూడా వర్తిస్తుంది. మీరు సేవ చేసినప్పుడు మీ స్నేహితులకు ఆ విషయాన్ని గురించి చెప్తారు. మీతోపాటు మీరు మరొకరినీ కూడా తీసుకురావచ్చు ఆ వచ్చినవారు వారి ఫ్రెండ్ కు, వారి స్నేహితులకు, బంధువులకు చెప్తారు. మీరు సేవా కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నప్పుడు మన సంస్కృతిలో సేవా కార్యక్రమం విలువను విస్తరింపచేయడానికి మీరు కూడా పాలుపంచుకుంటున్నారు.

దాదాపు అందరూ ఒకే ఒకవ్యక్తిని గురించి ఆలోచిస్తారు. అది వారే. అదృష్టం బాగుంటే వారిపరిధి మరికొంచెం - వారి కుటుంబ సభ్యులను కూడా చేర్చి పెరగవచ్చు. అంటే ఒకరిని గురించి ఒకరు వారు ఐదుగురు పది మందో ఉంటారన్నమాట. కానీ మీ సేవాకార్యక్రమం మరికొంచెం పెంచితే అప్పుడు ఎదుటివారు దాన్ని అనుభూతి చెందగలరు. అని నా నమ్మకం. ఇతరులు తమ సేవాకార్యక్రమంలో మిమ్మల్నికూడా చేర్చితే మీకు అనుభూతి సులువుగా అనుభవంలోకి వస్తుంది. ఇప్పుడు ప్రతిఒక్కరూ ఇలాగే ఆలోచిస్తారని మనం ధైర్యం చేయగలిగితే ఏమవుతుంది? అప్పుడు 7.8 బిలియన్ ప్రజలు మిమ్మల్ని గురించి ఆలోచిస్తూ ఉంటారు. అలాగే మీరు వారిని గురించి ఆలోచిస్తూ ఉంటారు. ఆ మహాస్వప్నం ఎందుకు నిజం కాకూడదు?

## ఇది ప్రయత్నించండి: మీ సేవా పరిధి విస్తృతం చెయ్యండి

అన్నీ వదిలి మీరు సహాయం చేయటానికి సిద్ధపడే నలుగురు లేదా ఆరుగురు వ్యక్తులను గురించి ఆలోచించండి. వారిని గురించి మీరు ఎంత తరుచుగా ఆలోచిస్తూ ఉంటారు? వారి మీద మీకు ఉన్న అభిమానం వ్యక్తపరచటానికి, సేవ చేయటానికి ఎన్నడైనా అవకాశం కలుగుతుందా? మీరు మొదలు పెట్టగలరా?

వారు అడిగితే మీరు సహాయం చేయటానికి సిద్ధంగా ఉన్నారు. అటువంటివారిని ఇరవై మందిని గురించి ఆలోచించండి. మీరు చేతులు ఎత్తేసే ముందు ఇది మీకు కొంచెం సులభం చేస్తాను. మీరు సహాయం చేయగలిగిన ఒక ఇరవైమంది బృందాన్ని గురించి ఆలోచించండి. అది మీ సమాజంలో ఒక అంగం కావచ్చు. లేకపోతే ఒక సేవాసంస్థలో ఒక భాగం కావచ్చు. వీరిని మరికొంత సేవలభించే సన్నిహిత బృందంలోకి తీసుకురండి.

వారెవరో మీకు తెలియకపోతే, ఈ సమాజంలో ఇరవైమంది వ్యక్తులను గురించి పరిశోధన చెయ్యండి. లేదా ఇరవై మంది వ్యక్తుల జాబితా తయారు చేయటానికి మరొక మార్గం వెతకండి. ఇప్పుడు ఈ జాబితా మీరు పక్కతోముకునే చోట అద్దం మీద అతికించండి. ఇప్పుడు వారిని గురించి మీరు రోజుకు కనీసం రెండు సార్లైనా (అని నా ఆశ!) ఆలోచిస్తారు. ఈ విధంగా వారికి సేవ చెయ్యాలి అనే భావం మీలో ఎలా మారుతుందో గమనించండి.

## సేవ చేయటానికి మీరు ఎప్పుడు సిద్ధమవుతారు?

మనం ఇతరులకు సేవచేయాలని ఎంత ఆశించినా, ఆర్థికంగా మానసికంగా మనము భద్రంగా ఉండాలనే కోరిక మన సేవామనస్తత్వానికి పరధ్యానం కలిగిస్తుంది. మీ మనసు ఎక్కడో ఉండి చేస్తున్న పనిమీద ధ్యాసలేకపోతే మీరు చేసే సేవ మీకే భారమవుతుంది. తగిన తృప్తిని కూడా ఇవ్వదు. మరయితే అందుకు సరైన సమయం ఎప్పుడూ? అసలు ఆ సరైన సమయం అంటూ వస్తుందా?. అంతరంగ మధనానికి అంతులేదు. అది నిరంతరం నిరవధికంగా కొనసాగే ప్రక్రియ. మీ సమస్య పూర్తిగా పరిష్కారం కాదు.

మిమ్మల్ని గురించి మీరు జాగ్రత్తపడి తీరాలి - నిజమే. కానీ ఈ సేవచేయటానికి తగిన సమయము, తగినంత సొమ్ము చేకూరినదాకా కాచుకు కూర్చోకండి. ఆ 'తగినంత' ఎన్నటికీ జరిగే పని కాదు. డబ్బు, వస్తు సంపదతో మన సంబంధాన్ని వివరించటానికి ముచ్చటగా మూడు పద్ధతులున్నాయి. మొదటిది

స్వార్థం - నాకు ఇంకా కావాలి, ఎంత వీలైతే అంత కావాలి, అదంతా నాకే కావాలి. రెండవది తగినంత - నాకు ఉండేది చాలీచాలనిది (ఎంత?), లేమితో నేను బాధ పడటం లేదు, కానీ ఇవ్వటానికి నాదగ్గర ఏమీ మిగలదు. మూడవది సేవ - నా దగ్గర ఉన్నది నేను ఇవ్వటానికి సిద్ధంగా ఉన్నాను, ఇంకా ఎక్కువగా ఇవ్వగలగాలంటే నాకు ఇంకా ఎక్కువగా లభించాలి.

తగినంత అనే మనస్తత్వం నుంచి సేవా మనస్తత్వానికి మారాలి అంటే - సొంత సొమ్ముతో మన సంబంధం మారాలి. మన నిర్లిప్తత ఎంతఎక్కువైతే మన సమయాన్ని, సొమ్మును ఇతరులకోసం వినియోగించటం అంత సులభం అవుతుంది.

సాధువులుగా మేము చేసిన పర్యటనలలో కొన్ని పవిత్ర నదులలో స్నానం చేయడానికి ఉద్దేశించినవి. నేను గంగా, యమునా, కావేరి నదులకు వెళ్లాను. ఆ పవిత్ర జలాలలో మేము ఈతలు కొట్టటం, ఆటలాడటం చేయలేదు. దానికి బదులు మేము కర్మలు ఆచరించాం. అందులో ఒకటి దోసిలితో నీళ్ళు తీసుకొని వదిలివేయటం. నీటిలో నుంచి నీరుతీసుకొని మళ్లీ నీటిలోకే వదిలివేయడంవల్ల మనదంటూ ఏమీ లేదని ఒక హెచ్చరిక. దానము అంటే మీది మీరు ఏమీ ఇవ్వటంలేదు. ఈ భూమిమీద అంతకు ముందే ఉన్నదానిని తీసుకుని, మళ్లీ దానిని తిరిగి భూమికి ఇచ్చివేస్తున్నారు. ఇవ్వటానికి మీ దగ్గర ఏమీ ఉండనక్కరలేదు.

సింధు తాయి సహ్యల్ 12 సంవత్సరాల వయస్సులో ఒక 30 సంవత్సరాల పురుషుడికి వివాహిత అయింది. ఆమెకు 20 సంవత్సరాల వయసులో ముగ్గురు పిల్లలు ఉన్నారు. దానితోడు అప్పుడు ఆమె తొమ్మిదవనెల గర్భిణి. ఆమెను కొట్టి గొడ్లవాపడిలో పడేశారు. అక్కడే ఆమె ప్రసవించింది. బొడ్డుతాడును ఆమె స్వయంగా ఒక రాతిముక్కతో కోసి వేరు చేసింది. పుట్టినాంటినుంచి ఆమెను వెళ్లగొట్టారు. కొత్తగా పుట్టిన బిడ్డతో సహా ఆమె వీధులలో పాటలుపాడి అడుక్కుంటూ జీవించింది. అప్పుడే ఆమెకు ఆ వీధులలో ఎంతోమంది అనాధలు దర్శనమిచ్చారు. వారిని చూసి ఆమె అవాక్కయ్యింది. తరువాత తనకోసం వారికోసం కూడా అడుక్కోవటం మొదలు పెట్టింది. వారికోసం ఆమె ప్రయత్నాలు ముమ్మరం చేయవలసి వచ్చింది. దానితో ఆమె 'అనాధలకు మాత' గా పేరు పొందింది. ఇప్పుడు ఆమె వ్యవస్థ భారతదేశంలో 1400 మందికి పైగా అనాధలైన పిల్లలకు ఆశ్రయమిచ్చి సహాయం చేస్తున్నాయి. సింధుతాయి తన దగ్గర ఏదో ఉన్నది కనుక తన సేవ మొదలు పెట్టలేదు. చుట్టూఉన్న బాధనుచూసి ఆమె సేవాతత్పరురాలయింది.

యూనివర్సిటీ ఆఫ్ కాలిఫోర్నియా (బర్క్లీ) కొంతమంది పరిశోధకులు తమ ప్రయోగాల్లో, లేని వారే ఎక్కువ ఇస్తారు అని కనుక్కున్నారు. ఒక పరిస్థితిలో ప్రయోగంలో పాల్గొన్న వారికి తలా పది డాలర్లు ఇచ్చి తమకు అపరిచితులయిన

వారికి అందులో తమకు తోచినంత ఇవ్వవచ్చునని చెప్పారు. సామాజికంగా ఆర్థికంగా అధమ స్థితిలో ఉన్నవారు ఉన్నత స్థితిలో ఉన్నవారికంటే ఎక్కువ దానం చేశారు. 2011 లో ఉదారమయ దానాలను గురించి ఒక సర్వే జరిగింది. అందులో తెలిసింది ఏమిటంటే ఆదాయం, రాబడి తక్కువగా ఉన్నవారు తమ సంపాదనలో 3% దానధర్మాలకు ఇచ్చారు. సమాజంలో అత్యధిక ఆదాయం ఉన్న 20 శాతం ప్రజలలో వారు తమ రాబడిలో ఒక శాతం మాత్రమే దానధర్మాలకు ఇచ్చారు. (ఇక్కడ న్యాయం చెప్పాలంటే ధనవంతులు ఉదార విరాళాలలో 70 శాతం విరాళం అందజేస్తారు).

తక్కువ రాబడి ఉన్న వారు ఎక్కువ దానం ఎందుకు చేశారు అంటే వారికి కష్టం తెలియటం ఒక కారణం కావచ్చు. యూనివర్సిటీ ఆఫ్ కాలిఫోర్నియా (బర్క్లీ) దాచర్ కేల్నర్ మానసిక శాస్త్ర ఆచార్యులు. ఆదాయము, ఆధారాలు తక్కువగా ఉన్న వారు ఇతరుల మీద - కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులు, వారి సమాజంలో ఇతరులు - ఆధారపడతారు. అదే డబ్బు ఉన్నవారు అయితే వాళ్లకు అవసరమైన సహాయ సదుపాయాలను కొనుక్కో గలరు. కనుకనే వారు ప్రతిదినము జరిగే జీవనయాత్రకు దూరంగా ఉంటారు. కష్టాలలో ఉన్నవారిని చూస్తే పేదవారికి జాలి ఎక్కువ ఉండవచ్చు. ఓప్రా విన్ఫ్రే వంటి సమాజసేవకులు తమసేవకు ప్రేరణ తాము అనుభవించిన పేదరకమేనని ముక్కుసూటిగా చెప్పారు.

ఇక్కడ ఆలోచించవలసిన ప్రశ్న ఏమిటి అంటే: డబ్బు ఉన్నవారా, సేవ చేసేవారా? ఆ ఇద్దరిలో ఎవరు ధనికులు?

## మనస్ఫూర్తిగా సేవ చెయ్యండి

నేను సేవచేయటానికి ఆశ్రమానికి వచ్చాను. చివరికి నేను అక్కడినుంచి వీడ్కోలు తీసుకుంటున్న సమయంలో నాకు అక్కడ అన్నలాగా ఉన్న ఒక సాధువు నన్ను పక్కకు తీసుకువెళ్లి, “ నీ ఆరోగ్యము, సాధుజీవనం నీకు సరిపడనంత మాత్రాన, నువ్వు సేవ చేయలేవని అర్థం కాదు. పెళ్లి చేసుకుని, ఇంకా ఎక్కడైనా వంటమనిషిగా చేరి లేదా లేనివారికి మేజోళ్ళు భాగుచేసి ఇస్తూ, చేసే సేవ ఇంతకంటే ముఖ్యమైనది. మానవ సేవే ఉన్నత లక్ష్యం.” అని చెప్పారు. ఆశ్రమం వదిలి వెళ్ళినంత మాత్రాన నేను నా సంకల్పాన్ని మార్చుకోవలసిన అవసరం లేదని ఆయన మాటలు నాకు ధైర్యాన్నిచ్చాయి.

సేవ అనేక విధాలుగా చేయవచ్చు. అది విశాల భావాలతోనూ లేదా సంకుచిత భావాలతో కూడా జరగవచ్చు. నలుగురు మనలను మెచ్చుకోవాలనే ఉద్దేశ్యంతో, లేదా మనకు మనమే మంచిపని చేస్తున్నామనే భావన కలగటానికి

నలుగురి దృష్టిలోనూ మంచివారుగా కనిపించడానికి, ఇతరులతో పరిచయాలు పెంచుకోవడానికి, లేదా ఏదో ఒక ప్రతిఫలం సంపాదించడానికి మనము సేవ చేస్తూ ఉండవచ్చు. మీ స్నేహితులు ఇల్లు మారుతున్నప్పుడు, లేదా అవసరమైనప్పుడు వారికి వంటలో సహాయంచేస్తూ, లేదా వారి వేడుకలలో సహాయం చేసి పాలు పంచుకుంటూ - అప్పుడు నాకు సహాయం చేయడానికి ఎవరూ రారే? అందరూ నా పుట్టినరోజు ఎందుకు మర్చిపోయారు? అనే ఆలోచన కలిగితే మీ సంకల్పం గురి తప్పినట్లే. మీరు మిమ్మల్ని ఇచ్చేవారుగానూ అవతలి వారిని పుచ్చుకునేవారుగానూ దర్శిస్తున్నారు. మీ ఉద్దేశ్యంలో ఒక సేవ అంటూచేస్తే ఒక రుణం ఏర్పడిందని మీ ఉద్దేశ్యం. నిజమైన సేవ ఎటువంటి ప్రతిఫలాన్ని కోరదు, ఆశించదు. ఏది ఏమైనా సేవలో ఆనందం ఉన్నది. భగవద్గీత, విజ్ఞానశాస్త్రము కూడా ఈ విషయాన్ని సమర్థిస్తాయి. మీకు సేవ చేసే ఉద్దేశ్యంతో నేను ఏమైనా చేస్తే మీకు ఆనందం కలుగుతుంది. ప్రతిఫలంగా నాకూ ఆనందం కలుగుతుంది.

మీకు ఆనందాన్నిచ్చే సేవ స్వార్థపూరితమా? మీ పిల్లలకు ఒక గుణపాఠం నేర్పితే అది స్వార్థమా? ఎంత మాత్రము కాదు. ఒక విధమైన దానం మీకు ఆనందం కలిగిస్తే, ఏదోవిధంగా మీకు ఉపయోగపడితే సహాయం చేయటం ఆరంభించటానికి అది ఉత్తమ మార్గం. నేను ఆశ్రమం విడిచిపెట్టి వెళ్ళిన తరువాత లండన్ నుంచి ముంబైకి నేను సహాయ బృందాలను తీసుకువచ్చాను. యునైటెడ్ కింగ్డమ్, యూరప్ లో ఇతర ప్రదేశాలనుంచి వచ్చిన ప్రజలకు 'అన్నామ్మత' లో మధ్యాహ్న భోజనం వడ్డించడానికి ఒక సువర్ణ అవకాశం దొరికింది. నాతో వచ్చిన ఒక పెద్దమనిషి 13, 14 సంవత్సరాల వయసున్న తన ఇద్దరు పిల్లలను కూడా తీసుకు వచ్చాడు. ఆ పర్యటనలో వారికి లేని కృతజ్ఞత వారి కళ్ళెదుట కనిపించి హృదయంలో అనుభూతి కలిగించింది. పిల్లలలో వచ్చిన మార్పుచూసి ఆ తండ్రి ఆనందం చెప్పనలవి కాదు. ఆయన పర్యటన పూర్తిగా నిస్వార్థం అని చెప్పలేము. తన పిల్లలు చూసి నేర్చుకోవాలని, ఎదగాలని ఆయన కోరిక. అయినాకూడా ఆయన చేసినపని సరైనదే. ఆ పర్యటనలో తన పిల్లలకు నేర్చుకునే అవకాశం ఆయన దర్శించారంటే సేవవల్ల కలిగే ప్రయోజనాలకు ఇది ఒక ఉదాహరణ.

మనలో కొంతమందికి ఎదురయ్యే సమస్యలు - ఆదుర్దా, కుంగిపోవడం, ఒంటరి తనము, - మానసికం. కానీ అధికశాతం జనానికి ఎదురయ్యే సమస్యలు చాలా ప్రాథమికం - కూడు, గుడ్డ, నీడ. వారి భౌతిక అవసరాలకు సహాయపడి మన



మానసిక గాయాలను మాన్పుకోవచ్చు. కనుక సేవ అంటే ఇచ్చివుచ్చుకునే వ్యవహారం. ఎవరికైనా సహాయం చేసి మీరు వారిని రక్షించడం లేదు. ఆ సహాయం వారికి ఎంత అవసరమో మీకు కూడా అంతే అవసరం.

సేవ చేస్తున్నప్పుడు మనము కరుణకు, సానుభూతికి సాధనాలం. ఇది మనం అనుభూతి చెందుతాం. కానీ కొన్నిసార్లు ఈ మత్తు తలకెక్కుతుంది. కానీ ఒక విషయం మాత్రం గుర్తుంచుకోండి. మీరు ఒకరికి ఇచ్చేది మీకు ఎవరో మరొకరు ఇచ్చారు. అంతే. కేవలం ఒక చేతినుంచి ఇంకొకచేతికి ఇచ్చినంత మాత్రాన మీకు ప్రతిష్ఠ కలగనక్కర్లేదు.

## మీ ధర్మాన్ని అనుసరించి సేవ చెయ్యండి

మనిషికి సేవ చేయటమనేది సహజ గుణం. కనుక సేవ చేయటం మీరనుకున్న దానికంటే సులభం. సేవ చెయ్యండి అంతే. మనము ఎప్పుడైనా సేవ చేయవచ్చు - ప్రతిరోజు, కావాలంటే ఇప్పటికీ ఇప్పుడే కూడా. మనము చేసిన పనిలోనే సేవకు అనువైన మార్గాలు వెతకవచ్చు. మీరు సంగీతకారులయితే సేవ చెయ్యండి. మీరు కంప్యూటర్ భాషలో నిపుణులయితే సేవ చేయండి. ఒక సంస్థ వ్యవస్థాపకులయితే సేవ చెయ్యండి. మీ వృత్తి మారనక్కర్లేదు. మీ కార్యక్రమం మార్చనక్కర్లేదు. మీరు ఏ పరిస్థితిలో ఉన్నా సేవ చేయవచ్చు.

మీరు మీ చుట్టూ జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తే సేవకు ప్రతి ఒక్క చోట - విద్యాలయాలలో, మతపరమైన సంస్థలు, వీధిలో ఎదురయ్యే వ్యక్తులు, దానధర్మాల అవకాశాలు - అవకాశాలు దర్శనమిస్తాయి. మీ పరిసరాలలో ఆహార పదార్థాలు సేకరించి దానంచేసే ఉద్యమం ఉండొచ్చు. మీ పరిసరాలలో ఉన్న విద్యాలయాలలో వాడిన బట్టలు పంచిపెట్టే ప్రణాళిక ఉండవచ్చు. ఒక ఆశ్రమానికి లేదా ఆశయానికి నిధులు సేకరించడానికి మీరు పరుగులలో పాల్గొనవచ్చు లేదా ఆ బాటనే ఒక నిమ్మరసం స్టాండ్ పెట్టవచ్చు. విద్వంసం జరిగిన నిరాశ్రయులకు అవసరమైన వస్తువులు మీ ఫ్రెండ్ పంపుతూ ఉంటే మీరు ఆయనకు సహాయపడవచ్చు. అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నవారిని దర్శించి వారిని పరామర్శించవచ్చు. మీరు నగరవాసులయితే హోటల్లో భోజనం చేసిన తర్వాత మిగిలిన ఆహార పదార్థాలు ప్యాక్ చేయించి దారిలో ఎదురైన పేదవారికి దానం చేయవచ్చు. మనకు ఆవులయినవారు, ఎవరూ లేనివారు చాలామంది ఉంటారు. సేవ చేయటానికి చెప్పలేనని మార్గాలు ఉన్నాయి. అట్లా అని మీరు ప్రతిరోజూ దానధర్మాలనే చేస్తూ కూర్చోనక్కర్లేదు. మీకు ఉన్నదంతా ఇవ్వవలసిన

పని కూడా లేదు. మీరు సేవలో ఉన్నారని గుర్తించండి. మీరు చేసే పనిలోనే ఒక ఉన్నత లక్ష్యాన్ని సాధించడం ఎలాగో ఆలోచించండి. మీ ధర్మాన్ని మీ వృత్తిలో జోడించినట్లే మీ సేవను మీ ధర్మంతో జోడించండి. ఇక్కడ మీరు ఏ పని చేసినా అది ఏ దృక్పథంతో చేస్తారన్నది ముఖ్యం. మీరు ఈ ప్రపంచాన్ని ప్రేమగా ఒక విద్యుక్తధర్మంగా చూడవచ్చు. లేదా బలవంతంగా నెత్తినపడిన భారంగాకూడా చూడవచ్చు విద్యుక్తధర్మం, ప్రేమ రెండూ కలిస్తే ఆనందానికి దారితీయడానికి అవకాశాలు మెండు.

### ఇది ప్రయత్నించండి: **సేవా మార్గాలు**

ఒక వారంలో మీరు ఎక్కడెక్కడ కాలక్షేపం చేస్తారో ఆ స్థలాల పేర్లు అన్నీ రాయండి. ప్రతి పరిస్థితిలోనూ ఆ స్థలాలలో సేవకు అవకాశాన్ని కళ్ళుతెరిచి చూడండి. కొన్నిసార్లు అది మీరు గుర్తించగలిగిన అవసరమయి ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు అది అప్పటికే జరుగుతున్న సేవా కార్యక్రమయి ఉండవచ్చు. అందులో మీరు చేరవచ్చు, పాల్గొనవచ్చు. అలాగే మీరు చేస్తున్న ఈ కార్యక్రమానికి నిధులు పోగు చేయడం మరొక మార్గం కావచ్చు. లేకపోతే ఒక మిత్రుల సహాయ సేవా కార్యక్రమం కావచ్చు. ముగిసిన తర్వాత వాటిలో మీకు నచ్చిన మూడు అవకాశాలను ఎంచుకోండి. వాటిలో ఒక దానిని తీసుకోండి.

ఈ కింది చోట్ల మీకు అవకాశాలు దర్శనమీయవచ్చు.

మీరు పనిచేసే చోటు

విద్యాలయం

స్నేహితులతో జరిపే సామాజిక కార్యక్రమం.

ఆన్లైన్ సమాజం

మతసంబంధమైన లేదా ఇతర సమాజ బృందం

వ్యాయామశాల

మీరు గతంలో సహాయంచేసిన సంస్థనుంచి అభ్యర్థన.

### **బాధ అంతా మన అందరిదీను**

ఆ గ్రామంలో మిగతా సాధువులతోపాటు మాదారి మేము చూసుకున్నప్పుడు, సేవలో సదా మరొక ఉన్నతస్థాయి సేవ ఉంటుందని నేను నేర్చుకున్నది అన్నిటిని మించిన పాఠం. మన అవసరాలను అధిగమించి అవతల మన చుట్టూ ఉన్న వారి అవసరాలనుచూసి అనుభూతిచెంది ప్రతిస్పందించడంవల్ల ఈ పాఠం వెలుగులోకి వస్తుంది.

అనుకంప అంటే క్రియాశీలమైన సహానుభూతి అని నా ఉద్దేశ్యం. అంటే ఇతరుల బాధలను చూసి అనుభూతి చెంది ఆ బాధ తగ్గించటమే కాదు, కొంతవరకు ఆ బాధను మనముకూడా పంచుకోవటానికి సమ్మతించటమే. ఈ ప్రపంచం పట్ల వినుగెత్తి విరక్తి చెందిన ఒక యువకుడి కథ ఉన్నది. ముందువెనుకలు ఏమీ ఆలోచించకుండా అతను ఒక ఆశ్రమానికి వెళ్తాడు. తను ఒక మేలైన మార్గం వెతుకుతూ వచ్చానని అక్కడి ఆచార్యులతో చెప్పాడు. దానికితోడు తనకు సహనం అతితక్కువ అని కూడా చెప్పాడు. “ఉపవాసాలు వగైరా లేకుండా నేను ఆ జ్ఞానోదయం ఎలా సంపాదించ గలను?” అని అడుగుతాడు. “అది అంతా నావల్ల కాదు. వేరే ఏదైనా మార్గం ఉన్నదా?”

“బహుశా” ఆచార్యుల సమాధానం. కానీ నీకు ఏకాగ్రత వహించే సామర్థ్యం కావాలి. నీకు ఎందులోనైనా ప్రవేశం ఉన్నదా?”

ఆ యువకుడు తలదించుకున్నాడు. అతనికి చదువులోకానీ మరి దేనిలో కానీ ఆసక్తి, ప్రేరణ కలగలేదు. చివరికి అతను భుజాలు ఎగరవేసి, “నేను చదరంగం సుమారుగా ఆడగలననుకుంటాను.” అన్నాడు.

ఆ ఆచార్యులు వయసులో పెద్ద అయిన మరొక సాధువు ను పిలిచి, “నువ్వు, ఈ యువకుడు చదరంగం ఆడాలి. జాగ్రత్తగా ఆడండి. ఎందుకంటే నేను ఓడిపోయిన వారి తల తీసేస్తాను.” అన్నారు.

మన యువకుడికి చెమటలు పట్టాయి. అంటే తను ప్రాణాలు పణంగా పెట్టి ఆడుతున్నాడన్నమాట! అతను మొదట్లో కొంచెం నీరసంగా ఆడతాడు. కానీ తన ప్రత్యర్థి నేర్పరితనం అంతంత మాత్రమేనని అతనికి త్వరలోనే అర్థమైంది. తను మనసు ఏకాగ్రం చేసి ఆడితే తప్పకుండా గెలుస్తాడు. వెంటనే అతను ఏకాగ్రత వహించి ఆడటం మొదలు పెడతాడు. త్వరలోనే అతని ఆటలో పైచేయి అయింది. అప్పుడే ఆచార్యులు తన కత్తిని సానపెట్టడం మొదలుపెట్టారు. ఇప్పుడు ఆ యువకుడు తన ఎదురుగా కూర్చున్న వయసు మీరిన సాధువు వివేచనామయమైన, ప్రశాంతమైన ముఖాన్ని చూస్తాడు. స్వామిపట్ల నమ్రత తోనూ నిర్లిప్తతవల్ల తనకు ఎదురు కాబోతున్న మరణాన్ని గురించి వీనమంత అయినా భయపడుతున్నట్లు కనిపించలేదు. భ్రమ తొలగిపోయిన ఆ యువకుడు ఈ సాధువు మరణానికి నేను కారణం కాకూడదు. ఆయన జీవితం నా జీవితంకంటే విలువైనది, అని ఆలోచించి తన ఆట మారుస్తాడు. బుద్ధిపూర్వకంగా ఓడిపోవడానికి సిద్ధమవుతాడు.

ఏ హెచ్చరికా లేకుండా ఉన్నట్టుండి ఆచార్యులు చదరంగం బల్లను తోసివేస్తారు. చదరంగం పావులు అన్నీ చెల్లాచెదరయిపోయాయి.” ఇవాళ విజేత,

పరాజితుడు అంటూ ఎవరూ ఉండరు.” అని ఆయన వ్యాఖ్య. ఉన్న ఆ పెద్ద సాధువు ముఖంలో ఏమీ మార్పు రాలేదు కానీ ఆశ్చర్యభరితమైన యువకుడి మనసులో ఒక పెద్దభారం తొలగినట్లు అవుతుంది. వయసులో పెద్ద అయిన ఆ సాధువు, “నీకు మంచి ఏకాగ్రత ఉన్నది. అంతేకాక ఇతరులకోసం నువ్వు నీ ప్రాణమయినా ఇవ్వటానికి సిద్ధంగా ఉన్నావు. అనుకంప అంటే అదే. మాలో చేరి ఆస్ఫూర్తితో ముందుకు సాగు. నువ్వు సాధువుగా అవటానికి సిద్ధంగా ఉన్నావు.” అన్నారు.

ఈనాడు సుమారుగా 152 మిలియన్ బాలకార్మికులు ఉన్నారు ఈ ప్రపంచంలో. బాలల ఈ వెట్టిచాకిరి అంతం చేయటానికి కైలాస్ సత్యార్థి విపరీతంగా శ్రమపడ్డారు. ఈ నోబెల్ పురస్కార గ్రహీత 2016 లో ‘సూరు మిలియన్’ అనే ఉద్యమం మొదలు పెట్టారు. బాలల వెట్టిచాకిరికి విరుద్ధంగా మాట్లాడి తగిన చర్యలు చేపట్టగల యువశక్తిని కూడగట్టటమే ఈ ఉద్యమం ఉద్దేశ్యం. ఆ ప్రయత్నంలో ఆయనకు చాలాసార్లు వేధింపులు, బెదిరింపులు ఎదురయ్యాయి. కొన్నిసార్లు ఆయన దెబ్బలుకూడా తిన్నారు. ఆయన అంటారు, “ఈ ప్రపంచానికి చిన్నారల వెట్టిచాకిరి అంతం చేసే శక్తి ఉన్నది. మన దగ్గర ఆ సాంకేతిక సామర్థ్యం ఉన్నది. తగిన వనరులు కూడా ఉన్నాయి. అవసరమైన నిర్ణయాలు, అంతర్జాతీయ ఒప్పందాలు కూడా ఉంటాయి. అన్నీ ఉన్నాయి ఇక్కడ కావాల్సింది ఒక్కటే. ఎదుటివారికోసం మనము అనుకంప అనుభూతి చెందటం. ప్రస్తుతం ఈ అనుకంప విశ్వవ్యాప్తం చేయడమే నాలక్ష్యం. అందుకే నా పెనుగులాట.”

ఈ ప్రపంచమంతా ఒకే కుటుంబం అని ఆలోచించి ఆ దృష్టితో చూడగలిగితే మనం కూడా సత్యార్థి వలెనే సేవ చేయటానికి ప్రేరితులం అవుతాం. మీ బిడ్డ ఒక బానిసగా బతకాలని లేకపోతే మీ తల్లిదండ్రులు నిరాశ్రయులుగా ఉండాలని మీరు కోరరుకదా! మరి అదే కష్టం ఇతరుల బిడ్డకు, ఇతరుల తల్లిదండ్రులకు ఎందుకు కలగాలి? మీరు మీ ప్రపంచంలోనే మునిగిపోయి ఉండి ఇతరులు ఎలా జీవిస్తున్నారో చూడకపోతే మీకు సేవ అంటే తెలియదు. ఇతరుల బాధను కళ్లారాచూస్తే వారూ మనలాంటి వారేననే అనుభూతి కలుగుతుంది, అప్పుడు ఏదైనా చెయ్యాలనే ప్రేరణ కలుగుతుంది.

సత్యార్థి వంటి నాయకులకు, సాధువులకు - ఆ మాటకొస్తే మన అందరికీ - మీరు, మేము అనే వ్యత్యాసం లేదు

## మీ హృదయవేదన వినండి

లెక్కకు అందనంతమంది మనుషులూ, పరిస్థితులూ మన సహాయం కోసం ఎదురు చూస్తున్నాయి. ఈ ప్రపంచంలో ప్రతి ఒక్కరూ ప్రతి ఒక్కటి చేయాలి. అందువల్ల వారికీ, మనకూకూడా తక్షణ ప్రయోజనం కలుగుతుంది.

ఎదుటివారు అవసరంలో ఉన్నారని గమనించినప్పుడు వారికి సహాయం చేయటం ఎప్పుడూ తప్పించుకో కూడదు. మనము ఏ విధమైన సహాయం చేయగలమో ఆలోచించి ఆ సామర్థ్యాన్ని పెంచుకొని అటువంటి సహాయం మీదనే మన శక్తిసామర్థ్యాలు ఏకాగ్రం చేయాలి. మీకు కలిగే అనుకంప ఆధారంగా ఎక్కడ ఎవరికి ఎలా సహాయం చేయాలో మీరే నిర్ణయించుకోండి. బౌద్ధ ఆచార్యులు పర్యావరణ ఉద్యమకారులు జోనా మేసీ, రాస్తారు “ప్రతి ఒక్కటి మీరే చేయనక్కర్లేదు. మీ గుండెనుంచి వచ్చే పిలుపుకు ప్రతిస్పందించండి. ప్రేమలోనుంచి ప్రతిభావంతమైన చర్య పుట్టుకొస్తుంది. దానిని ఎవరూ ఆపలేరు. అది చాలు.”

### ఇది ప్రయత్నించండి: మీకు బాగా తెలిసిన బాధకు సేవ చెయ్యండి

మనకు బాగా తెలిసిన బాధను నివారించటం సేవలో ఒక మార్గం. మీ జీవితంలో దిక్కు తోచని క్షణాలు, లేకపోతే మీకు ఎంతో సహాయం అవసరమైన క్షణాలు మూడింటిని రాయండి. వీరు బాధతో కుంగిపోయి వుండవచ్చు పక్కనే ఎవరైనా ఉండి తోడ్పడితే మీకు ఉపశమనం కలిగి ఉండవచ్చు. మీ శక్తికి మించిన చదువు సమస్యలను గురించి ఆశించి ఉండవచ్చు. మీకు అప్పుడు దారిచూపేవారు కావాలి. బహుశా అప్పుడు మీకు మార్గదర్శకులు దొరకలేదు. ఒక్కొక్క బాధకు ఒక కార్యాన్ని లేదా సేవను జోడించండి. కౌమారదశలో ఉన్నవారికి తక్షణ సహాయం, ఒక విద్యా వేతనం. శ్రేయోభిలాషి కార్యక్రమం. రాజకీయవేత్త. చూడండి ఈ రంగాలలో వేటిలోనైనా మీధర్మాన్ననుసరించి సేవ చేయడానికి అవకాశాలు ఉన్నాయేమో వెతకండి.

మీధర్మాన్ని అనుసరించి సేవ చేయటం, మీకు తెలిసిన బాధను నివారించటం, భగవద్గీత బోధించే తత్వం ఇదే. మీరు ఉన్నచోటనే ఆ తత్వం మిమ్మలను చేరుతుంది. అక్కడినుంచి ఉన్నతస్థాయికి ఎదగడానికి ప్రోత్సహిస్తుంది. నేను సాధువుగా ఉన్నప్పుడు ‘అన్నామ్మత’ లోని పిల్లలకు భోజనం తయారుచేశాను. దేవాలయాలు ఊడ్చి శుభ్రం చేశాను. ఎదురైన వారికి ఇవ్వటానికి నాతో ఆహారపదార్థాలు తీసుకువెళ్లాను. అప్పుడు ఇక్కడ సేవ చేయవచ్చునని తోచిన ప్రతిచోట అన్నివిధాలా నేను సేవ చేశాను. ఇప్పుడు నా వేదిక మారింది. యూట్యూబ్ ప్రచారంద్వారా, కైలాష్ సత్యార్థి చిల్డ్రన్స్ ఫౌండేషన్

ఆఫ్ అమెరికా వారికి సుమారు 150 వేల డాలర్ల నిధులు సమకూర్చి ఇచ్చాను. పెన్సిల్వే ఆఫ్ ప్రామిస్ అనే సంస్థకు ఫేస్బుక్ ద్వారా మా సమాజం 60 వేల డాలర్ల నిధులు సేకరించింది (ఒక చిన్నారి ఒక సంవత్సరం విద్యకు 75 డాలర్లు కావాలి). ఇవ్వగలిగే శక్తి విస్తృతం అవుతున్నకొద్దీ నేను అనుభూతి చెందే కృతజ్ఞత నిత్యనిరంతరం అవుతూ ఉన్నది.

ఇక్కడే జీవిత సత్యం ఉన్నది. అన్నిటికీ సేవ ఒక్కటే సమాధానం. అది ఒక దుర్దినాన్ని సుదినం చేస్తుంది. మన భారాలను తగ్గిస్తుంది. సేవ ఇతరులకు సహాయం చేస్తుంది. మనకు సహాయం అవుతుంది. మనము ప్రతిఫలం ఆశించి సేవ చేయటం లేదు. అందువల్ల కలిగే ఆనందం అనుభవిస్తేనే తెలుస్తుంది. అదే ప్రేమను ఇచ్చిపుచ్చుకోవడం.

మీరు సేవాభావంతో జీవిస్తూ ఉంటే ఫిర్యాదు చేయడానికి విమర్శించడానికి మీకు సమయం దొరకదు.

మీరు సేవాభావంతో జీవిస్తూ ఉంటే మీ భయాలు పటాపంచలు అవుతాయి.

మీరు సేవాభావంతో జీవిస్తే కృతజ్ఞత అనుభూతి చెందుతారు. మీ ఐహిక బంధాలు క్రమంగా తగ్గుముఖం పడతాయి.

**సార్థకమైన జీవితానికి సేవ రుజుమార్గం.**

# ధ్యానం జపం

కృతజ్ఞత, సంబంధాలు, సేవలతో మన చుట్టూ ఉన్న మనుషులతో బాంధవ్యం ఎలా కలిగించుకోవాలో పరిశీలించాం. దీనితో పాటే పటిష్ఠమైన ధ్యానం కూడా జోడిస్తే ఈ విశ్వశక్తితో చేయి కలవడానికి సరైన మార్గం దొరుకుతుంది.

శబ్దం మనలను ఒక లోకంనుంచి మరొక లోకానికి తీసుకువెళుతుంది. ఒక మంచిపాట మీకు హై స్కూల్ లో జరిగిన జ్ఞాపకాలను గుర్తు చేయవచ్చు. నాట్యం చేయాలనే ప్రేరణ కలిగించవచ్చు. లేదా మనకు తెలియని ఉత్తేజం కలిగించవచ్చు. మాటలలోనే శక్తి ఉన్నది. అవి ఈ ప్రపంచాన్ని మనం చూసేతీరును, మనం ఎదిగే విధానాన్ని పూర్తిగా మార్చగలవు. మనము గానం చేసినప్పుడు లేదా జపించినప్పుడు ఈ శక్తిని మనమే ఉత్పత్తి చేస్తున్నాం. మాటలతోనూ పాటలతోనే పటిష్ఠమైన ధ్యానాలు మనకు మన ఆత్మలను లేదా ఈ అనంత విశ్వాన్ని అందిపుచ్చుకునే అవకాశం కల్పిస్తాయి.

అగ్ని పురాణం, వాయు పురాణంవంటి ప్రాచీన ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలు జపం ఎందుకు చేయాలి, ఎలా చేయాలి అని వివరంగా చర్చిస్తాయి. ఒకే శబ్దాన్ని పునరావృతంగా జపించడంవల్ల మనకు శుద్ధి జరుగుతుంది అని కూడా చెబుతాయి. శబ్దం మన ఆత్మలకు శుద్ధోదకస్నానం చేయించినట్లు మనలను ముంచివేస్తుంది. ఒంటిమీద ఒక్క బొట్టు నీళ్లు వేసుకుంటే శరీరం పరిశుద్ధం కాదు. మీరు నీళ్లలో పూర్తిగా మునగాలి.

శబ్దం యొక్క విలువ ఆధునికకాలంలో కూడా గుర్తించబడింది. ప్రఖ్యాత పరిశోధకులు నికోలా తెస్లా “ఈ అనంత విశ్వం రహస్యాలు తెలుసుకోదలుచుకుంటే, శక్తి, ప్రకంపనలు ప్రకంపనలు వేగాలను గురించి ఆలోచించండి.” అన్నారు టెస్లా ప్రకంపనలను ఉపయోగించి చికిత్సాక్షేత్రాలను సృష్టించే యంత్రాలతో విస్తృతంగా ప్రయోగాలు జరిపారు. అదంతా మీకు పూ పూ గా తోచవచ్చు కానీ ఆధునిక విజ్ఞాన శాస్త్రం టెస్లా ప్రకంపన చికిత్సా విధానాన్ని పునరావృతం చేస్తున్నది.

ఆచార కర్మకాండతో చికిత్సలుచేసే ప్రాచీన సాంప్రదాయానికి ఆధునిక పరిశోధన శాస్త్రీయమైన వివరణలు కనుక్కుంటున్నది. పునరావృతంగా జరిగే డమరుకం ధ్వనులు, పాటలు ఉపచేతనలోకి ఎలా ప్రవేశిస్తాయో తెలుసుకుంటున్నారు.

ధ్యానంలో మంత్రాలను, కృతనిశ్చయాలను పునశ్చరణ చేయటం ద్వారా సాధువులు శబ్దం యొక్క శక్తిని చేతిలోకి తీసుకుంటారు. కృతనిశ్చయం అంటే మీ సంకల్పానికి ఒక పదము లేదా పదబంధాలతో వ్యక్తీకరణ కావచ్చు. యదార్థంగా మీకు ఉత్తేజం, ప్రేరణ కల్పించేది ఏదైనా సరే పనిచేస్తుంది. నా క్లయింట్ ఒకరు అంటారు “మీకు అనువైన రీతిలో మీకు తగిన సమయంలో” ఆమె అభిమాన పదబంధం. నా మిత్రుడు ఒకరు రేష్మ సౌజన్య రాసిన “బ్రేవ్, నాట్ పర్యెక్ట్” అన్న పుస్తకం చదివారు. కొంతకాలం తర్వాత ఆ పుస్తకం పేరు ఆమెకు మంత్రం అయ్యింది. “ఇది గడుస్తుంది” అన్నమాట నాకు ఇష్టం. ఒక కవి (రిల్కే) ‘ కూర్చిన పదబంధం “లివ్ ఎవరిథింగ్”(Live everything), లేదా “ దిస్ మొమెంట్ ఈజ్ యువర్స్” (This Moment is Yours) అనే క్రీడారంగం కొటేషన్ ( ఒలింపిక్ హాకీ కోచ్ హెర్బ్ బ్రూక్స్) కావచ్చు. “ బ్రష్ యువర్ షోల్డర్స్ ఆఫ్” (Brush your shoulders off) (జె జీ) పాట చరణం, లేకపోతే సినిమాలోని పదజాలం “పూసాః” (బ్యాడ్ బాయ్ II సినిమా) ఏదైనా కావచ్చు. మీరు అలవర్చుకో దలచిన శక్తికి కనెక్ట్ చేసే పద్యము భావము ఏదైనా ప్రభావం కలిగిస్తాయి. ఉదయము సాయంత్రము మీ ధ్యానంలో ఏదైనా మంత్రం జోడించమని నా సలహా. మీ స్వరంతో వింటూ నిద్ర మేల్కొనటంగాని, నిద్రలోకి జారుకోవడంగాని, అద్భుతమైన అనుభూతిని కలిగిస్తాయి.

సంకల్ప వాక్యాలు మీరు మీతో మాట్లాడుకునే తీరు మారుస్తాయి. మంత్రాలు మీరు ఈ విశ్వంతో మాట్లాడే తీరు మారుస్తాయి. మానసాన్ని అధిగమించటం అనేది మంత్రానికి ప్రగాఢమైన అర్థం. మంత్రము ఒక ఆధ్యాత్మిక శబ్దం. దాని వెనక ఉన్న ఆలోచన, అర్థము మనల్ని మించిన శక్తిని ఆకర్షిస్తుంది. మంత్రాలు సామూహికంగా ఆచరించవచ్చు. గానం చేయవచ్చు. ఆకర్షించి స్పష్టత గ్రహించడానికి మనము ధ్యానం చేస్తాం. ఉన్నత శక్తితో బంధం కల్పించుకోవడానికి మనము ప్రార్థన చేస్తాం జపము గానంలో ఈ రెండూ కలిసి ఉంటాయి అది ఈ విషయంతో సంభాషణ.

అత్యంత ప్రాచీనమైన, అత్యంత సాధారణమైన, అత్యంత పవిత్రమైన మంత్రము ఓం. వేద సాహిత్యంలో ఈ శబ్దానికి అనేక అర్థాలు ఉన్నాయి. అనంతజ్ఞానం, సర్వస్వ సారము, సంపూర్ణవేదము అనేవి వీటిలో కొన్ని అర్థాలు. ఓం ప్రణవం అని కూడా అంటారు. దానిని పరమాత్మను స్తుతించే శబ్దంగా వర్ణించవచ్చు. ఉచ్చరించేటప్పుడు ఓం లో మూడు మాత్రలు - ఆ, ఉ, మ - ఉన్నాయి. వైదిక సాంప్రదాయంలో ఇది చాలా



ముఖ్యపాత్ర వహిస్తుంది. ప్రతిఒక్క మాత్రా ఒక స్థితికి సూచిక(జాగృతి, స్వప్నావస్థ, నిద్రావస్థ) లేకపోతే కాలానికే సూచిక (భూత, భవిష్యత్, వర్తమాన కాలాలు). ఓం అన్న పదం ప్రతి ఒక్క దానిని సూచిస్తుందని చెప్పవచ్చు.

ఓం వల్ల జనించే ప్రకంపనలు వేగాస్ నరాన్ని ఉద్దీపనం చేస్తాయని నిరూపితం అయింది. వేగాస్ నరం కండరం వాపుల వల్ల కలిగే నొప్పులు నివారిస్తుంది. వేగాస్ నరం ఉద్దీపన విచారంతో కుంగిపోయిన మనసుకు ఊరట కలిగించటానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఓం ఉచ్చారణ వల్ల మన మానసిక స్థితి మారుతుందా అని పరిశోధకులు పరీక్షలు జరుపుతున్నారు.(మెదడులో భావోద్వేగాలు కలిగించే కేంద్రాలలో ఒకదానిని శాంత పరుస్తుందని ఈపాటికి రుజువైంది).

మంత్రానికి సంగీతాన్ని జోడిస్తే దానిని కీర్తన అంటాము. ఒక విధమైన ఆహ్వానము, సమాధానం వంటి పారాయణ. ఇది మేము ఆశ్రమంలో తరచూ ఉపయోగించే వారం. స్టేడియంలో అభిమానులు గానం చేసే విధానం (సారాయి, దుర్భాషలు లేకుండా) దీనికి పోలిన అనుభవం. కానీ ఇందువల్ల కలిగే వాతావరణం సామూహిక శక్తిని అనుభూతిలోకి తీసుకువస్తుంది.

శబ్దానికి ఒక విలువ ఉన్నది. అనారోగ్య కారణాలవల్ల నేను తాత్కాలికంగా నా స్వరం కోల్పోయాను. అప్పుడు మా సాధువు గురువు దగ్గరికి వెళ్ళి “నేను మంత్రాలు ఉచ్చరించలేకుండా ఉన్నాను. ధ్యానం ఎలా చేసేది?” అని అడిగాను.

ఆయన “ధ్యానం నీ నోటిలోనుంచి కాదు. అది ఎప్పుడూ నీ హృదయంలో నుంచి రావాలి.” అన్నారు. అన్నిటి లాగానే ఇది కూడా మీ సంకల్పం ప్రేమమయము, భక్తిమయము అవునా కాదా అన్నది ప్రశ్న అని ఆయన భావన. సూచనలకు పరిపూర్ణతకు హృదయం అతీతం.

### ఇది ప్రయత్నించండి: శబ్ద దర్శనం

కింద వర్ణించిన శబ్ద ప్రయోగాలకు ఇక్కడ ఇచ్చిన ప్రకారం అభ్యాసం చేయండి.

1. సుఖమైన స్థలము ఆసనము ఎంచుకోండి - కుర్చీలో కూర్చోవడం, ఒక మెట్టు మీద నిటారుగా కూర్చోవడం, లేదా వెల్లకిలా పడుకోవడం.
2. కళ్ళు మూసుకోండి.
3. ఈ దృష్టికిందికి దించండి.
4. ఈ స్థితిని మీకు సౌకర్యంగా ఉండేట్టు చూసుకోండి.

5. మీ గమనాన్ని ప్రశాంతతకు, సమతుల్యతకు, అనాయాసానికి, నిశ్చలతకు, శాంతికి మళ్ళించండి.
6. మీ మనసు అటూ ఇటూ పచార్లు చేస్తూ దిక్కులు చూస్తూ ఉంటే సున్నితంగా మృదువుగా దాన్ని తిరిగి ప్రశాంతతకు, సమతుల్యతకు, అనాయాసానికి, నిశ్చలతకు, శాంతికి మళ్ళించండి,
7. ఇక్కడ ఇచ్చిన మంత్రాలలో ఒక్కొక్క దానిని మూడు సార్లు జపించండి. జపించేటప్పుడు మీ ధ్యాన ప్రతి ఒక్క అక్షరం మీద కేంద్రీకరించండి. అక్షరాన్ని సక్రమంగా ఉచ్చరించండి. ఆ అక్షరం ప్రకంపనలు మీకు స్పష్టంగా వినపడాలి. ఆ మంత్రాన్ని అచ్చంగా స్వచ్ఛంగా శ్రద్ధతో పునశ్చరణ చేస్తూ, సేవాత్పరతమైన, అంతర్దృష్టిమయమైన సఫలమైన జీవితం దర్శిస్తూ ప్రత్యక్షంగా అనుభూతి చెందండి.

## 1. ఓం నమో వాసుదేవాయ

“నా హృదయంలో ఉన్న సర్వాంతర్యామి పరమాత్మను స్తుతిస్తున్నాను. ఆయన సౌందర్యానికి, వివేకానికి, దృఢత్వానికి, ఐశ్వర్యానికి యశస్సుకు, వైరాగ్యానికి ప్రతిరూపం.”

ఈ మంత్రాన్ని యోగులు ఋషులు యుగాల తరబడి జపిస్తూనే ఉన్నారు. అది మనసు ప్రక్షాళన చేసి శక్తినిస్తుంది. ప్రతి ఒక్క వస్తువులోను దివ్యత్వంచూపి మనలను ఆ దివ్యత్వానికి చేరువ చేస్తుంది. ముఖ్యంగా మీరు అంతర్దృష్టి, మార్గదర్శకత్వాన్ని ఆశిస్తున్నప్పుడు ఈ మంత్రం జపించవచ్చు.

## 2. ఓం తత్సత్

“పరమ సత్యం నిత్యం”

ఈ మంత్రం భగవద్గీతలో దర్శనమిస్తుంది. అది దివ్య శక్తికి ప్రతీక. ఫలప్రదమైన ఆశీస్సులను ప్రసాదిస్తుంది. చేసే ప్రతి ఒక్క పని ప్రేమపూర్వకంగానూ సేవాభావంతోనూ జరుగుతుంది. ఏదైనా శుభకార్యం లేదా ముఖ్యమైన పని ప్రారంభించే సమయంలో ఈ మంత్రం జపిస్తారు. మన సంకల్పాలకు నిర్మలత్వాన్ని, పరిపూర్ణతను ప్రసాదించి సమతుల్యతను, సమగ్రతను తీసుకు రావటానికి సహాయపడుతుందని భావన.

### 3. లోకా స్వమస్తా స్సుఖినోభవంతు

“ఈ లోకంలో ఉన్నవారందరూ ఎక్కడ ఉన్నారే సంతోషంగా, స్వేచ్ఛగా ఉండాలి. నా ఆలోచనలు, మాటలు, చర్యలు అందరి ఆనందానికి స్వేచ్ఛకు ఏదో విధంగా తోడ్పడాలి.”

‘జీవన్ముక్తి యోగ’ ఈ మంత్రాన్ని ప్రజలలోకి తీసుకువచ్చి అందరికీ తెలిసేలా చేసింది. మన పరిధి అధిగమించి అవలోకించడానికి, ఈ విశాలవిశ్వంలో మనస్థానం గుర్తించటానికి ఇది అందమైన హెచ్చరిక.

## ఉపసంహారం

ఈ పుస్తకం మీలో ఒక ఉత్తేజం కలిగించిందని ఆశిస్తున్నాను. చదవటం పూర్తిచేసిన తర్వాత ఒక శుభారంభానికి, ఆలోచనకు అంకురార్పణ చేస్తారని తలుస్తాను. మీ దినచర్యలు ఎలా మార్చటమా అని, మనసుచెప్పే మాటలు వినటానికి కొత్తమార్గాలు వెతుకుతూ, జీవితంలో అధికాధికంగా కృతజ్ఞతను ప్రవేశపెట్టే విధానం ఆలోచిస్తూ తిరిగి వస్తారని అనుకుంటాను. కానీ రేపు మీరు నిద్రలేచినప్పుడు అన్నీ సవ్యంగా జరగకపోవచ్చు. అలారం కొట్టినాకూడా మీరు నిద్ర లేవకపోవచ్చు. ఏదో ఒకవస్తువు కిందపడి పగలవచ్చు. మీరు నిర్ణయించిన సమావేశం రద్దా కావచ్చు. ఈ విశాల విశ్వం ఉన్నట్టుండి మీకు దారిపొడుగునా గ్రీన్ లైట్ వెలిగించబోవడం లేదు. మనం ఏదైనా ఒక పుస్తకం చదివినప్పుడు, ఏదైనా బోధ హాజరైనప్పుడు, అక్కడ చెప్పిన మార్పులు అమలు జరగగానే అన్ని సమస్యలు తీరిపోతాయనుకోవటం పొరపాటు. ఈ బాహ్యప్రపంచం పరిపూర్ణం కాదు. మన లక్ష్యంకూడా పరిపూర్ణం కాదు. జీవితం మీరనుకున్నట్లు జరగదు. మీరు మీదారిన నడుస్తూ జీవితాన్ని వెంటపెట్టుకొని వెళ్ళాలి. ఈ విషయం అర్థంచేసుకుంటే జీవితంలో ఏది ఎదురైనా సరే ఎదుర్కోవటానికి మీరు సిద్ధంగా ఉంటారు.

శాంతికి, సార్థకతకు విశ్వజనీనమైన పథకం, పరిష్కారం అంటూ ఏమీ లేదు. ఎలా ప్రతిస్పందించాలి, ఎటువంటి ప్రతిచర్య తీసుకోవాలి, మనము జీవితంలో కోరుకునే దానికి మననిబద్ధత ఎలాఉండాలో మన మనస్సులను శిక్షణ ఇచ్చి, మనసును ఏకాగ్రం చేసి మనగమ్యం చేరుకోవాలి - అదీ మనకు అనువైన వేగంలో, అనుకూలమైన సమయంలో. అప్పుడు మన ప్రయాణంలో ఎక్కడైనా దారితప్పితే సరయిన బాటకు వచ్చిచేరుతాం. మీరు అందరితోనూ ఆదర్యంగా ఉండాలని నిశ్చయించుకున్నారు. కానీ ఎవరో ఒకరు మీతో దురుసుగా ప్రవర్తించారు. మీకు ఏం చేయాలో తెలుసు. తిరిగి ఎక్కడికి రావాలో తెలుసు. ఉద్యోగంలో మీరు మీధర్మాన్ని ఆచరించు దలుచుకున్నారు. కానీ మీపై అధికారి మీ శక్తిసామర్థ్యాలకు తగినపని ఇవ్వటం లేదు. అప్పుడు ఆవిధి నిర్వహణలో మీ ధర్మాన్ని ఎలా ప్రవేశపెట్టాలో ఆలోచించటం మీచేతిలో ఉన్నపని. ఒకవేళ మీరు విఫలరవుతే వ్యవస్థను కానీ మిమ్మల్ని మీరే కానీ తప్పు పట్టకండి. మీరు కోలుకోవటానికి వ్యవధి ఇవ్వండి. అప్పుడు నీ గమ్యంవైపు తిరిగి సమయానుకూలమైన

ఏకాగ్రతతో మీ విధినిర్వహణలో ప్రవేశించండి. ఈ ప్రపంచం మీకు విముఖంగాను లేదు సుముఖంగాను లేదు. అనుక్షణము యధార్థాన్ని సృష్టించుకోవడం మీచేతిలో ఉన్నపని.

ఈ పుస్తకం ఆసాంతం మనము చాలా విరోధాభాసాలకు ఎదురయ్యాం. భయాన్నుంచిదూరంగాజరగాలి. అంటే దానికి చేరువకావడాన్ని గురించి మాట్లాడాను. మన దినచర్యలో నూతన విషయాలను కనుక్కోవాలి అన్నాం. ఆత్మవిశ్వాసంతో పాటు నమ్రతకూడా ఉండాలన్నాం. నిస్వార్థంగా ఉండాలంటే స్వార్థం అవసరం అన్నాము. మనము ద్విధా విభజనమైన ప్రపంచంలో జీవిస్తున్నాం. ఈ విరోధాభాసంలో అందం ఏమిటంటే రెండు విరోధభావాలు సహజీవనం చేయగలుగుతాయి. జీవితమంటే కంప్యూటర్ ప్రోగ్రామ్ కాదు. అది ఒక నాట్యం.

'ది కరాటే కిడ్' (The Karate Kid) లో మిస్టర్ మియాగి "నాట్యం చేయలేని ఆధ్యాత్మిక గురువును నమ్మకండి" అంటారు. మనము నాట్యం చేసేటప్పుడు నిబంధనలు ఏవీ ఉండవు. ఏ పాట వస్తే దానికి అనుగుణంగా నాట్యం చేయాలి. మనలో సమర్థత, అసమర్థత రెండూ ఉంటాయి. మనం కింద పడవచ్చు. తర్వాత అడుగు ఎలా వెయ్యాలా అని సంశయించవచ్చు. లేదా మన ఉత్సాహం మితిమీరవచ్చు. కానీ మనము ఆ ప్రవాహంలో ఒకప్పుడు అందంగా, ఒకప్పుడు తప్పటడుగులు వేస్తూ ముందుకు కదులుతూ ఉంటాము. నర్తకుల లాగానే సాధువు మనసు నియంత్రితమై సమయానుకూలంగా స్పందిస్తుంది. నిరంతరం వర్తమాన క్షణంలోనే సజీవంగా ఉంటుంది.

## సాధువు పద్ధతి

ఒదుగుబాటు, నియంత్రణ సాధించాలంటే, ధ్యానాన్ని మించిన సాధనం నాకు తెలియదు, నేను ఆలోచించలేను. నాట్యంలో తర్వాతి అడుగు ఎలా ఉండాలో తెలుసుకోవడానికి ధ్యానం సహాయపడుతుంది. ప్రస్తుత క్షణంలో మన ఉత్తమ వ్యక్తిత్వం బయటికి రావాలంటే మనం ఏంచేయాలో, ఎలా ఉండాలో చెప్పి దారి చూపుతుంది. శ్వాస మన మనసులతో ఏకం కావడానికి తోడ్పడుతుంది. గానంలో మన ఆత్మలు ఉన్నతస్థాయికి చేరుతాయని శక్తిమయమైన ఆ సంగమ స్థానంలో మనకు సమాధానాలు దొరుకుతాయి.

నేను మీకు మూడురకాల ధ్యానం పరిచయం చేశాను. ఇప్పుడు ఆ మూడింటిని చేర్చి మీకు ఒక దైనందిన అభ్యాసం చెప్తాను. ప్రాణాయామం, అవలోకనం, జపం. నేను ప్రతిరోజు ఈ ధ్యానాలలో ఒక పద్ధతిని రోజూ అభ్యాసం చేస్తాను. నిద్రలేచి కాలకృత్యాలు తీర్చుకున్న తర్వాత దీన్ని ప్రప్రథమంగా అభ్యాసం చేయండి. తర్వాత రాత్రి నిద్రకు ఉపక్రమించేముందు దీనిని అభ్యాసం చేయండి.

మొదట్లో రోజుకు ఒకసారి 21 నిమిషాలపాటు ధ్యానం చెయ్యటంతో మొదలు పెట్టండి. అవసరమైతే ఒక టైమర్ ఉపయోగించండి. ప్రాణాయామం, దర్శనం, మంత్రజపం ఒక్కొక్క దానికి 7 నిమిషాల చొప్పున కేటాయించండి. మీరు అంతకుమించి అభ్యాసం చేయటానికి సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడు 21 నిమిషాల చొప్పున రోజుకు రెండుసార్లు అభ్యాసం చేయండి ఉదయం కాలకృత్యాల తరువాత మొట్టమొదటి పని, రాత్రి నిద్రపోయే ముందు చేసే చిట్టచివరి పని అయి ఉండాలి. సర్వదా ప్రాణాయామంతో మొదలుపెట్టండి. వ్యాయామం చేయటానికి ముందు ఉపక్రమం లాగా. దానిని ఎప్పుడూ దాటేయకూడదు.

1. సుఖమైన ఒక స్థితి చూసుకోండి.- కుర్చీలో కూర్చోవడం, మెత్తమీద నిటారుగా కూర్చోవడం, పడుకోవటం.
2. కళ్ళు మూసుకొని మీ దృష్టిని కిందికి దించండి. మీ ధ్యాన ప్రశాంతతకు, సమతుల్యత, అనాయాసం, నిశ్చలత, శాంతి వైపు మళ్ళించండి. మీ మనసులో ఏదో ఒక నణుగుడు, రణగొణధ్వని ఉండటం సాధారణం, సహజం. మీ మనసు అటూ ఇటూ పరుగులు తీస్తూ ఉంటే దాన్ని సున్నితంగా మృదువుగా లాలించి తిరిగి ప్రశాంతత, సమతుల్యత, అనాయాసం, నిశ్చలత, శాంతి దిశగా మళ్ళించండి.
3. ఈ పాజిషన్ మీకు సౌకర్యంగా ఉండేట్లు చూసుకోండి. మీ భుజాలు వెనక్కు నెట్టి మీమెడ, శరీరము సాగదయ్యండి. భౌతికంగా మీరు ప్రశాంతత సమతుల్యత, అనాయాసం, నిశ్చలత, శాంతి వెతికి పట్టుకోండి.
4. ఇప్పుడు మీ సహజమైన ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు గమనించండి. ముక్కుతో గాలి లోపలికి పీల్చండి, నోటితో బయటకు వదలండి.
5. దీర్ఘంగా ఊపిరి పీల్చండి పీల్చేటప్పుడు 1 - 2 - 3 - 4 అని లెక్క పెట్టండి. అదేవిధంగా ఊపిరి వదిలేటప్పుడు 1 - 2 - 3 - 4 అని లెక్కపెట్టండి.
6. ఊపిరి పీల్చటం వదలటం ఒకే పరిమాణంలో ఉండేటట్లు చేసి శరీరాన్ని, శ్వాసను లయం చేయండి.
7. ఇలా ఒక ఐదు నిమిషాలు చేయండి. మొదట్లో అవసరమైతే ఒక టైమర్ పెట్టుకోండి ఐదు నిమిషాల సమయం ముగిసింది అన్న సంకేతంగా ఉండే శబ్దం ఏర్పాటు చేసుకోండి.
8. ఈరోజు నేను ఎవరెవరికి ఏవిధంగా కృతజ్ఞత చెప్పాలి? అని ప్రశ్నించుకోండి.

కృతజ్ఞతతో ఊపిరి పీల్చండి. మీ విముఖ భావాలు, దురాలోచనలు ఊపిరితో పాటు బయటికి వదలండి.

9. ఇప్పుడు సంతోషం, ఆనందం, కృతజ్ఞత నిండిన జ్ఞాపకాలను దర్శించండి. మీరు చూడగలిగిన వస్తువులు 5, మీరు తాకగలిగిన 4 వస్తువులు, మీరు వినగలిగిన మూడు వస్తువులు, మీరు వాసన చూడగలిగిన రెండు వస్తువులు, మీరు రుచి చూడగలిగిన ఒక వస్తువును గురించి ఆలోచించండి. ఆనందాన్ని సంతోషాన్ని లోపలికి పీల్చండి. ఆ క్షణంలో మీ శరీరమంతటా ప్రేమవాహిని ప్రవహిస్తున్నట్లు ఊహించి దర్శించండి. మీపాదాలనుంచి మీకాళ్ళు మీపిరుదులు మీపొట్ట మీఛాతీ, మీచేతులు, మీవీపు, మీమెడ, మీతలవైపు ప్రవహిస్తున్నట్లు ఊహించండి. మీ ప్రేమను ఆనందాన్ని కృతజ్ఞతను మీ శరీరంలో ప్రతి ఒక్క అంగానికి పంచి పెట్టండి. ఐదు నిమిషాలపాటు ఇలా చేయండి.
10. ఈరోజు నా సంకల్పం ఏమిటి? అని మిమ్మల్ని మీరే ప్రశ్నించుకోండి. దయగా ఉండాలనా, ఆత్మవిశ్వాసంతో ఉండాలనా, ఏకాగ్రత వహించాలనా? ఏదో నిర్ణయించండి ఇప్పుడే.
11. ఈ క్రిందివాక్యాలను మూడుసార్లు మనసులో పునరావృతం చేయండి. "నేను రూపొందుతున్న విధం నాకు సంతోషంగా ఉన్నది. అన్ని అవకాశాలు, సాధ్యాసాధ్యాలు చేపట్టడానికి నేను సిద్ధంగా ఉన్నాను. అసలైన ప్రేమకు నేను యోగ్యుడిని. నా శక్తి అంతటినీ ఉపయోగించి సేవ చేయడానికి నేను సిద్ధంగా ఉన్నాను."
12. ఈ అభ్యాసం ముగించడానికి 'లోకా స్సమస్తా స్సుఖినోభవంతు' మంత్రం మూడు సార్లు పునశ్చరణ చేయండి.

## అది పని చేస్తుందో లేదో తెలుసుకోవడం ఎలా

ఆరంభదశలో ఉన్న ఒక సాధువు తన గురువు దగ్గరికి వెళ్లి ఇలా అన్నాడు, "నా ధ్యానం దారుణంగా ఉన్నది. నా కాళ్ళు మొద్దుబారి పోతున్నాయి. బయటి శబ్దాలు నాకు చికాకు కలిగిస్తున్నాయి. నాకు అసౌకర్యంగా లేదు. అంటే నేను నిద్ర మత్తులో జోగుతున్నానన్నమాట."

"ఇదీ గడిచి పోతుంది" అన్నారు గురువుగారు యాదాలాపంగా. గురువు గారి ముఖకవళికలు చూసి ఆ సంభాషణ అంతటితో ముగిసినట్లే అని శిష్యుడు అర్థం చేసుకున్నారు.

ఒక నెల గడిచింది. ఆ శిష్యుడు గురువుగారిని పక్కకు తీసుకువెళ్లి గర్వంగా నవ్వుతూ “ఇప్పుడు నాకు తెలిసిందనుకుంటాను. ఇప్పుడు నేను చాలా ప్రశాంతంగా ఎప్పటికంటే ఎక్కువ ఏకాగ్రతతో ధ్యానం చేస్తున్నాను. నా ధ్యానం చాలా ఆనందంగా ఉన్నది.” అన్నారు.

“ఇదీ గడిచి పోతుంది.” అన్నారు గురువు యధాలాపంగా.

ధ్యానానికి సఫలత, గమ్యం, అంతం అంటూ ఏమీ ఉండదు. ఫలితాలకోసం ఎదురు చూడకండి. కేవలం ధ్యానం చేస్తూ ఉండండి. అంతే. 4 నుంచి 12 వారాల పాటు నిత్యం ధ్యానం చేయండి అప్పుడు మీరు ప్రభావాలు గమనించటం ప్రారంభిస్తారు.

ధ్యానం చేయకపోతే ఏదోలోపం జరిగినట్లు అనిపిస్తే మీరు సక్రమంగా ధ్యానం చేస్తున్నారనటానికి సంకేతం. ఒక మనిషిని చూడకపోతే వారులేని వెలితి తెలుస్తుంది. ప్రతిరోజూ మీరు భోజనం చేసినప్పుడు అందువల్ల కలిగే పోషణ, మీకులభించే శక్తిని గురించి మీరు ఆలోచించరు. కానీ ఒకరోజు భోజనం చేయకుండా ఉండండి. అప్పుడు తెలుస్తుంది మీకు, ఆహారంయొక్క శక్తి. జ్ఞానం విషయంలోకూడా అంతే - మీరు క్రమంతప్పకుండా ఒక అభ్యాసం ఏర్పరుచుకుంటే అప్పుడు అదిలేని వెలితి మీకు తెలుస్తుంది.

ధ్యానంవల్ల కలిగే రెండో ప్రభావం ఏమిటంటే మీమనసులో జరుగుతున్న, నడుస్తున్న ఆలోచనలను మీరు మెలకువగా గమనిస్తారు. ధ్యానం తర్వాత మీకు అలసటగా ఉంటే మీకు మరి కొంచెం నిద్ర కావాలని ధ్యానం చెబుతున్నట్లు అర్థం చేసుకోండి. ధ్యానం ఒక అర్థంలాంటిది, లేదా ఒక సంకేతం లాంటిది. ధ్యానంలో మీకు ఏకాగ్రత కుదరటం లేదంటే మీరు మీ జీవితంలో పరిపరివిధాల పరుగులు తీస్తున్నారన్నమాట. ఒక క్రమము సమతుల్యత సరళత మీ జీవితంలో అవసరం. 15 నిమిషాలపాటు మీ ఆలోచనలతో కలిసి ఉండలేకపోతే అది చేయవలసిన పనికి సృష్టమైన సంకేతం.

ధ్యానంవల్ల కలిగే ముఖ్యమైన మూడవ ప్రయోజనం ఏమిటంటే ప్రతిసారీ ప్రశాంతత అనుభూతి చెందుతూ పరిపూర్ణతతో లేకపోవచ్చు కానీ క్రమంగా మీకు ఆత్మ సంయమనం కలుగుతుంది. ఆకుపచ్చనిరంగు రసం తాగితే మీకు రుచిగా ఉండకపోవచ్చు. ఒక గ్లాసుడు నారింజరసం అయితే చూడటానికి ఇంపుగా ఉంటుంది, తాగడానికి రుచిగా ఉంటుంది. కానీ దీర్ఘకాలంలో ఆకుపచ్చని రసమే మీకు మేలు చేస్తుంది. ధ్యానంలో అనుభవం కలిగిన తరువాత మీ ప్రవర్తనలో వైఖరిలో మార్పు గమనిస్తారు. మీ సద్యః స్ఫురణ అప్రమత్తంగా ఉంటుంది. మీలో ఆత్మతత్వం తగ్గుతుంది. జీవితాన్ని మీరు సార్థకంగా గమనించగలిగితే మీ దృక్పథం విశాలం అవుతుంది అందువల్ల మీకు ప్రశాంతత, సార్థకత ఏర్పడతాయి.



## ఇప్పటికీ ఎప్పటికీ

జీవితం శ్వాసతో ఆరంభమవుతుంది. జీవితమంతా ఆ శ్వాసతోనే గడుస్తుంది. చివరికి జీవితము, శ్వాస రెండు ఒకేసారి ముగుస్తాయి. సాధువులు వర్తమానంలో జీవించటానికి ప్రయత్నిస్తారు. మేము వర్తమానాన్ని గురించి, నిత్యత్వాన్ని గురించి సర్వదా ఎరుకతో ఉంటాం. మేము ఎంత ప్రభావం కలిగిస్తున్నామా అనే విషయంతో మా జీవితాలను విలువ కట్టం. ఇతరులకు ఎటువంటి అనుభూతి కలిగిస్తున్నామా అనే విషయంతో మాజీవితానికి వెల కట్టుతాము. తోడ్పాటు ద్వారా, సంభాషణలద్వారా సహాయం ద్వారా, ఇతరులకు ప్రేమ, రక్షణ కల్పిస్తూ, మానవాళి మీద మేము ఎటువంటి ప్రభావం కలిగి ఉన్నాము, దానివల్ల వెళ్లిపోయిన తర్వాత కూడా మేము ఎలా అమరులమై ఉంటాము అనేదాన్ని నిర్ణయించటానికి మా సమయాన్ని వినియోగిస్తాం.

మమ్మల్ని ఎలా గుర్తుపెట్టుకుంటారు? మాకు గుర్తుగా చివర్లో మేము మిగిల్చి వెళ్ళేది ఏమిటి? పర్యావ లోకనానికి మరణం ఒక లక్ష్యం కావచ్చు. అంతేకాక అంతిమ క్షణాలను ఊహించుకుని అక్కడికి దారి తీసే ప్రతి ఒక్క విషయాన్ని గురించి పర్యావలోకనం చేయవచ్చు.

తమ అవసానదశలో సాధారణంగా ప్రజలు వ్యక్తపరిచే పశ్చాత్తాపం.

నా ఆస్తులకు నా ప్రేమను అభిమానాన్ని ప్రకటించి ఉండవలసింది.

నేను అంత కష్టపడి పనిచేసి ఉండవలసింది కాదు.

జీవితంలో ఇంకాకొంత ఆనందించి ఉండవలసింది.

ఇతరులకు మరికొంత సహాయము, మేలు చేసి ఉండవలసింది.

మనిషి తన జీవితంలో చేయని వాటిని గురించి చింతిస్తూ ఉన్నాడని గుర్తించండి. మనం ఎప్పుడైనా సరే మరణానికి సిద్ధంగా ఉండాలని సాధువుల నమ్మకం. ప్రయోజనకరం సేవాత్మకతతో సార్థకమయిన జీవితం జీవించలేదనే చింతతో మనం అంతిమ క్షణాలను చేరకూడదు.

ఈ పుస్తకంలో వివరించిన విషయాలను గురించి ఆలోచించండి. మరణ సమయానికి మనము పూర్తిగా ప్రక్షాళన అయి ఉండాలి. మీరు మీ కర్తవ్యాన్ని నిర్వహించారని, పోలికలకు, విమర్శలకు దూరంగా ఉన్నారని, మీ భయానికి మూలకారణం తెలుసుకొని ఎదుర్కొన్నారని, లౌకిక కోరికలనుంచి విడిపడ్డారని, మీ ధర్మాన్ని అనుసరించి జీవిస్తున్నారని, సమయాన్ని సద్వినియోగం చేశారని, మనస్సు చపలత్వానికి లోబడలేదని, అహంకారంనుంచి విడుదల అయినారని,

మీరు పుచ్చుకున్న దానికంటే ఇచ్చినది ఎక్కువ అని, మీరు పుచ్చుకున్నది ఎంత ఇచ్చారని, మీది అన్నది ఏమీ లేకుండా వదిలేశారని, అన్ని బంధాలనుంచి ఆశలనుంచి విముక్తులైనారని మీరు మనఃపూర్వకంగా అనుభూతి చెందాలి. మీరు జీవితాంతం విద్యార్థిగానే ఉంటూ ఆ దిశగా గురుపీఠం సాధించగలిగారు అంటే జీవితంలో వెనక్కి తిరిగి చూసినప్పుడు అది ఎంత సంతృప్తి పరుస్తుందో ఆలోచించండి.

ఏదో ఒకనాడు మనము ఇక్కడినుంచి వెళ్ళిపోతున్నామనే జ్ఞానము మనల్ని సమయానికి తగిన విలువ ఇచ్చి మన శక్తిసామర్థ్యాన్ని సద్వినియోగం చేయమని బోధిస్తుంది. నిరర్థకంగా సేవాభాగ్యం వదిలిపెట్టి మన ఆశలు, ఆశయాలు మనతోనే ముగిసేట్లుగా జీవించటం నిష్ప్రయోజనం. అన్నిటికంటే ముఖ్యంగా ఈ జీవితంలో మనము ఉన్న ప్రదేశాలు, కనుగొన్న వ్యక్తులు మనం వెళ్లే నాటికి మెరుగైన స్థితిలో ఉండేట్లు ప్రయత్నించటం మన కనీస ధర్మం.

మనలను మనం మేలైన వ్యక్తులుగా మలుచుకోవడం నిత్యనిరంతర కృషి. ఓపిక పట్టండి. ఒక విద్యార్థిని తన గురువు దగ్గరికి వెళ్లి అడిగింది. “నేను నా ధర్మానికి కట్టుబడి ఉన్నాను. జ్ఞానోదయం అవటానికి నాకు ఎన్ని సంవత్సరాలు పడుతుంది?”

ఆ గురువు “10 సంవత్సరాలు” అని కన్నార్పకుండా సమాధానం చెప్పారు.

ఆ విద్యార్థి అసహనంగా మళ్ళీ అడిగింది, “నేను చాలా కష్టపడి కృషి చేస్తే? అవసరమైతే రోజుకు పది గంటలు, ఇంకా ఎక్కువ కూడా అభ్యాసం చేస్తాను. అప్పుడు ఎంత కాలం పడుతుంది?”

ఈసారి ఆ గురువు ఒక క్షణం ఆలోచించి “20 సంవత్సరాలు” అన్నాడు.

తనపని త్వరత్వరగా ముగించాలన్న ఆ విద్యార్థి భావనలో కథ ఆయన అదనంగా అధ్యయనం చేయవలసిన అవసరం ఉన్నదని ప్రత్యక్షంగా తెలుస్తున్నది.

నేను ఇంతకుముందు చెప్పినట్లు సంస్కృతంలో బ్రహ్మచర్యం అంటే ‘విద్యార్థి’ అనే కాక ‘శక్తి సద్వినియోగం’ అనికూడా అర్థం ఉన్నది. మీకు ఒక సాధువు మనస్తత్వం అలవడితే మీకు అంతా తెలుసునని అర్థం కాదు. శక్తిని సద్వినియోగం చేయటం అంటే నిత్యవిద్యార్థిగా ఉండటమేనని సాధు మనస్తత్వం అంగీకరిస్తుంది. మీరు నేర్చుకోవటం ఎన్నటికీ ఆపలేరు. మీ జుట్టు కత్తిరించుకోవడం కానీ, మీ ఇంటిముందు మైదానంలో గడ్డిసమతలం చేయటం కానీ ఒక్కసారి చేసి ఊరుకోరు. సమయానుకూలంగా అది చేస్తూనే ఉండాలి. అదేవిధంగా సాధుమనస్తత్వం అలవరుచుకోవడమంటే నిత్యం మెలకువతో ఉండటం, శిక్షణ, కృషి, ఏకాగ్రత. వీటితోపాటు నిరంతర అభ్యాసం. అది

కష్టమైన పని అని అనటంలో సందేహం లేదు. అందుకు సాధనాలు మీ మనసులో, మీ హృదయంలో, మీ చేతులలో ఉంటాయి.

సాధువుగా ఆలోచించటానికి అవసరమైనవన్నీ మీలో ఉన్నాయి.

### ఇది ప్రయత్నించండి: మరణ సమయ ధ్యానాలు

మీ మరణాన్ని గురించి ఊహించుకుంటే మీకు మీ జీవితంమీద ఒక విహంగవీక్షణం కలుగుతుంది. ఏదైనా ఒకటి చేయాలా - ఒక ముఖ్యమైన మార్పు చేయటం, ఒక కొత్తవిద్య నేర్చుకోవటం, ఒక పర్యటన చేయటం - వద్దా అనే మీమాంస వచ్చినప్పుడు ఈ మరణ సమయ ధ్యానాన్ని ప్రయత్నించండి. నూతన సంవత్సరం ఆరంభంలో ఈ మరణ సమయ ధ్యానం చేయమని నా సలహా. అప్పుడు రాబోయే సంవత్సరానికి కొత్త బాటలు వేసే స్ఫూర్తి కలుగుతుంది.

1. అనివార్యమైన విషయాలను గురించి అవలోకనం చేస్తే సంతృప్తికరమైన జీవనానికి అవసరమైన పాఠాలు అన్నీ తెలుస్తాయి. మీ జీవితానికి 80 సంవత్సరాలు 90 సంవత్సరాలు లేకపోతే మీరు ఎంత కాలం జీవించదలచుకుంటే అంత ముందుకు తీసుకు వెళ్ళండి. అప్పుడు మీరు మరణశయ్య మీద ఉన్నారు. మీ భవిష్యత్తు వ్యక్తిత్వాన్ని ఈ కింది ప్రశ్నలు అడగండి:

నేను ఏమి చేసి ఉండవలసింది అనుకుంటున్నాను?

నాకు ఎటువంటి అనుభవాలు ఉంటే బాగుంటుంది అనుకుంటున్నాను?

నేను ఏ విషయాలను గురించి శ్రద్ధ వహించాలని చింతిస్తున్నాను?

నేను ఇంకా ఏ వైపుణ్యాలు నేర్చుకోవలసింది అనుకుంటున్నాను?

నేను దేనినుంచి విడివడి ఉండవలసింది అనుకుంటున్నాను?

ఈ సమాధానాలను మీకు ప్రేరేపణ కలిగించటానికి వినియోగించండి. మరణశయ్య మీద విచారించే బదులు ఆ కోరికలను ఈనాడు క్రియాబద్ధం చేయండి.

2. మీ అంతిమ సంస్కారాల సమయంలో మిమ్మల్ని ప్రజలు ఎలా గుర్తుంచుకోవాలనుకుంటున్నారో ఊహించండి. మిమ్మల్ని గురించి

ఆలోచించే వారు, మిమ్మల్ని ఆత్మీయులుగా భావించేవారు, ప్రేమించేవారు మీరు వెళ్ళిపోయినప్పుడు ఎంత చింతిస్తారు అన్న విషయం మీద కేంద్రీకరించండి. మీరు కలిగించిన ప్రభావాన్ని గురించి ఆలోచించండి. అప్పుడు మీరు ఈ క్షణంలో చనిపోతే మిమ్మల్ని ప్రజలు ఎలా గుర్తు పెట్టుకుంటారో ఊహించండి ఈ రెండు చిత్రాల మధ్య వ్యత్యాసం ఏమిటి? మీరు వెళ్ళి పోయిన తర్వాత మీపేరు నిలిచిఉండాలనే ప్రేరణకు ఇదికూడా మూలం అవుతుంది.

ఈ విశాల విశ్వంలో మీరు దారి వెతుక్కోవాలంటే మనము మనఃపూర్వకమైన ప్రశ్నలు అడిగి తెలుసుకోవాలి. మీరు ఒక కొత్త ప్రదేశానికి వెళ్ళవచ్చు లేదా ఏదో అవసరం మీద అక్కడికి చేరవచ్చు. అక్కడ మీరు ఎవరికీ తెలియదు ఇప్పుడు మిమ్మల్ని మీ చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని నూతన దృష్టితో చూడండి. గుర్తించండి. ఆగండి. మార్చండి. మిమ్మల్ని ప్రలోభపెట్టే శక్తులను గమనించటానికి మీ మనసుకు శిక్షణ ఇవ్వండి., మూఢ నమ్మకాలనుంచి, భ్రమనుంచి వేరు పడండి. మీకు ప్రేరణ కలిగించి జీవితాన్ని సార్థకం చేయగలిగే విషయాల వైపు దృష్టి మళ్ళించండి.

ఈ సమయంలో ఒక సాధువు ఏమి చేస్తారు?

మీరు ఒక నిర్ణయం చేసేటప్పుడు, మీరు ఒక వాదనలో ఇరుక్కున్నప్పుడు, ఈ వారం చివర ఏమి చెయ్యాలా అని ఆలోచిస్తున్నప్పుడు, మీకు విపరీతంగా భయము కోపము వగైరా కలిగినప్పుడు, ఈ ప్రశ్న వేసుకోండి. నూటికి 99 పాళ్ళు మీకు సమాధానం దొరుకుతుంది.

ఒకసారి మీకు మీ నిజస్వరూపం తెలిసిన తర్వాత, అటువంటి సందర్భంలో సాధువు ఎలా ప్రవర్తిస్తారని అడగవలసిన అవసరం ఉండదు. కేవలం “ఇప్పుడు నేను ఏం చేయాలి?” అని అడిగితే చాలు.

# అనుబంధం

## వ్యక్తిత్వానికి వైదిక పరీక్ష

అంతరాంతరాలలో మీరు ఎవరో మీకు తెలుసు. తదనుగుణంగా ఈ క్రింది ప్రశ్నలకు సమాధానాలు ఇవ్వండి. ఇది మీ స్నేహితులు, కుటుంబమూ, సమాజమూ మీకు అంటగట్టిన వ్యక్తిత్వానికి అతీతం.

1. క్రింది వాటిలో మిమ్మల్ని అన్నిటికన్నా మిన్నగా ఏది వర్ణిస్తుంది?

అ. విలువలు, వివేచన

ఆ. నిజాయితీ, పరిపూర్ణత

ఇ. శ్రమించి కృషిచేయటం, ఆడటం

ఈ. స్థిరత్వం, సమతుల్యత

2. మిత్రులతో, కుటుంబంలో మీరు ఏ పాత్ర వహిస్తారు?

అ. విభేదాలు పరిష్కరించి మధ్యేమార్గం కనుక్కోవడంలో సాయపడటం నాకు అభిమానం అయిన విషయం. నేను మధ్యవర్తిని.

ఆ. ప్రతిఒక్కరూ, ప్రతిఒక్కటీ తగువిధంగా ఉన్నాయని రూఢి చేసుకుంటాను. నాది సంరక్షకుడి పాత్ర.

ఇ. న్యాయంగా పనిచేయాలని, తొందరపడకూడదని, పనికి జరగటానికి తగినన్ని వనరులు ఉండాలని అర్థం చేసుకోవడానికి కుటుంబానికి సాయపడతాను. ఇక్కడ నాది వస్తు సహాయం.

ఈ. ఆరోగ్యవంతమైన, తృప్తిచెందిన కుటుంబం పెంచి పోషించడంలో కేంద్రీకరిస్తాను. నేను భావావేశాలలో తోడ్పడతాను.

3. మీ భాగస్వామిలో మీరు ఆశించే అత్యంత ముఖ్య లక్షణం ఏమిటి?
  - అ. నిజాయితీ, తెలివితేటలు
  - ఆ. దృఢమైనమైన వ్యక్తిత్వం, శక్తి
  - ఇ. సరదా, చలన శీలత
  - ఈ. విశ్వాసము, గౌరవం
4. టీవీలో మీరు అత్యధికంగా ఏమి చూస్తారు?
  - అ. డాక్యుమెంటరీలు, జీవిత చరిత్రలు, మానవ పరిశీలనలు
  - ఆ. వినోదం, రాజకీయాలు, వర్తమాన విశేషాలు
  - ఇ. హాస్య ప్రదర్శన, క్రీడలు, నాటకాలు, ప్రేరణ కథలు
  - ఈ. జీవన ధారావాహిక కార్యక్రమం, పిచ్చాపాటీ, పగటిపూట ప్రదర్శనలు
5. ఒత్తిడి కలిగినప్పుడు మీరు ఎలా ప్రవర్తిస్తారు?
  - అ. ప్రశాంతంగా, నిబ్బరంగా, నింపాదిగా
  - ఆ. చికాకు, నిస్పృహ, కోపం
  - ఇ. మూతి ముడుచుకుని కూర్చోవడం, అరవటం, వ్యాకులత
  - ఈ. బద్ధకం, కుంగిపోవడం, చింతించడం
6. మీకు అన్నిటికన్నా ఎక్కువగా బాధ కలిగించేది ఏమిటి?
  - అ. ఆశించిన స్థాయికి నేను ఎదగలేదన్న అనుభూతి.
  - ఆ. ఈ ప్రపంచం పరిస్థితి.
  - ఇ. ఒక విధమైన విరక్తి.
  - ఈ. స్నేహితులు కుటుంబంతో తెగతెంపులయిన అనుభూతి
7. ఏ విధంగా పనిచేయటం మీకు ఇష్టం?
  - అ. శ్రేయోభిలాషులతో, మార్గదర్శకులతో ఒంటరిగా
  - ఆ. ఒక బృందానికి నాయకుడిగా
  - ఇ. దృఢమైన పరిచయాలతో స్వతంత్రంగా
  - ఈ. ఒక బృందంలో సభ్యుడిగా

8. విరామ సమయం గడపటానికి ఉత్తమమైన మార్గం?
- అ. చదవటం, దీర్ఘమైన చర్చలు, పర్యావలోకనం
- ఆ. విషయాలు సమస్యలను గురించి నేర్చుకోవడం/ లేదా రాజకీయ సంఘటనలకు హాజరుకావడం
- ఇ. విరామం అంటూ ఏమీ లేదు. పరిచయాలు పెంచుకోవటం, సంపర్కం చేయటం, పనిచేయటం
- ఈ. స్నేహితులతో, కుటుంబంతో సరదాగా గడపటం
9. మిమ్మల్ని గురించి మూడు ముక్కలలో చెప్పాలి అంటే ఏం చెప్తారు?
- అ. ఆదర్శవాది, ఆత్మాభిముఖం, అంతర్దృష్టి
- ఆ. ప్రచోదన, అంకితభావం, దృఢ నిశ్చయం,
- ఇ. పాశబద్ధత, ప్రేరణ, స్నేహపూర్వకం
- ఈ. సంరక్షణ, , ఆత్మీయత, విశ్వాసం
10. ఏ వాతావరణంలో మీరు ఉత్తమంగా పని చేస్తారు?
- అ. దూరాన, నిశ్చలంగా నిశ్శబ్దంగా, ప్రకృతి సిద్ధంగా
- ఆ. సమావేశ మందిరం, కూడలి స్థలం
- ఇ. ఎక్కడైనా సరే. ప్రతి ఒక్క చోట (ఆఫీసుకు వచ్చే పోయేటప్పుడు, కాఫీ షాప్ లో,) నా బెడ్ రూములో
- ఈ. నా పనికి అనువైన ప్రత్యేక స్థలం: ఇల్లు, ఆఫీసు, లేబరేటరీ
11. మీరు పనిచేసే విధానం ఏమిటి?
- అ. సాలోచనతో, నిదానంగా
- ఆ. అన్నీ అమర్చుకుని ఏకాగ్రతతో
- ఇ. తొందరగా, హడావిడిగా
- ఈ. ముందుగా అనుకున్నవిధంగా
12. ఈ ప్రపంచానికి మీరు ఏమి చేయదలుచుకున్నారు?
- అ. జ్ఞానం విస్తరింప చేయటం
- ఆ. రాజకీయాలు, ఉద్యమాలు
- ఇ. వ్యాపారం/ నాయకత్వం
- ఈ. స్థానిక సమాజం ద్వారా

13. విహార యాత్రకు మీరు ఎలా సిద్ధమవుతారు?  
 అ. నాకు చదువుకోటానికి అవసరమైన సామగ్రి సేకరించుకుని  
 ఆ. దర్శించవలసిన ముఖ్యస్థలాలను గురించి నిర్ణీత పథకం తయారుచేసి  
 ఇ. మంచి బార్లు, క్లబ్బులు, రెస్టారెంట్ల జాబితాతో  
 ఈ. ఆషామాషీ వైఖరితో
14. కఠినమైన సంభాషణలో మీరు ఎలా వ్యవహరిస్తారు?  
 అ. మధ్యేమార్గం వెతుకుతాను  
 ఆ. న్యాయం కోసం పోరాడుతాను.  
 ఇ. నేను చెప్పిందే సబబు అని రుజువు చేయటానికి పోరాడతాను.  
 ఈ. ప్రతిఘటన తప్పించుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తాను
15. మీ ఆవులలో ఒకరికి రోజులు బాగా లేవు. మీరు ఏం చేస్తారు?  
 అ. వారికి సలహా ఇచ్చి దారి చూపుతాను.  
 ఆ. వాళ్లకు భద్రత కల్పించి, వృద్ధి చెందటానికి ప్రోత్సహిస్తాము.  
 ఇ. వారికి ఒక డ్రింక్ ఇప్పించి నాతో పాటు వాకింగ్ కు తీసుకువెళ్తాను.  
 ఈ. అక్కడికివెళ్లి వారికి తోడు ఉంటాను.
16. నిరాకరణం మీరు ఎలా దర్శిస్తారు?  
 అ. అది కూడా జీవితంలో ఒక భాగమే  
 ఆ. అది ఒక సవాలుగా స్వీకరించి ఎదుర్కొంటాం.  
 ఇ. అది నిరాశ కలిగిస్తుంది కానీ నేను నా ప్రయాణం ఆపను కొనసాగిస్తాను.  
 ఈ. అది ఒక పెద్ద అవాంతరం.
17. ఒక కార్యక్రమంలో, వేడుకలో మీరు ఎలా కాలక్షేపం చేస్తారు?  
 అ. ఒక ఇద్దరు వ్యక్తులతో సార్థకమైన చర్చలు చేస్తాను.  
 ఆ. మామూలుగా జనం అందరితోనూ మాట్లాడతాను.  
 ఇ. ఎలాగో ప్రయత్నించి అందరినీ నా వైపు ఆకర్షిస్తాను.  
 ఈ. అక్కడ అవసరమైన సహాయం చేస్తాను.
18. మీరు తప్పు చేసినప్పుడు ఎలా అనుభూతి చెందుతారు?  
 అ. నేరస్తుడిగా అనుభూతి చెంది సిగ్గు పడతాను.  
 ఆ. అందరికీ చెప్తాను.



ఇ. ఎవరికీ తెలియకుండా దాచి పెడతాను.

ఈ. నాకు తోడ్పడే వారిని చేరుతాను.

19. మీరు ఒక ముఖ్యమైన నిర్ణయం చేయవలసినప్పుడు ఏం చేస్తారు?

అ. ఒంటరిగా ఆలోచిస్తాను.

ఆ. నా శ్రేయోభిలాషులను, మార్గదర్శకులను సలహా అడుగుతాను

ఇ. పూర్వాపరాలు ఆలోచిస్తాను.

ఈ. స్నేహితులతోను, కుటుంబంతోను ఆ విషయం చర్చిస్తాను

20 కింది వాటిలో ఏది మీ దినచర్యను ఉత్తమంగా వివరిస్తుంది?

అ. అది క్షణక్షణానికి మారుతూ ఉంటుంది.

ఆ. అది చాలా ఏకాగ్రతతో ఒక క్రమంలో ఏర్పాటై ఉంటుంది.

ఇ. నాకు దొరికిన ఉత్తమ అవకాశాన్ని అనుసరిస్తాను.

ఈ. అది సాధారణంగా ఒక క్రమంలో ఏర్పాటై ఉంటుంది.

## సమాధానాల కీలకం

ఇప్పుడు మీ సమాధానాలు బేరీజు వేసుకోండి. అన్నిటి కంటే అధికంగా దర్శనం ఇచ్చే అక్షరము మీ వర్ణాన్ని తెలియపరుస్తుంది.

అ. మార్గదర్శకుడు

ఆ. నాయకులు

ఇ. సృజనాత్మకులు

ఈ. నిర్మాతలు

## ప్రతి వందనాలు

కాలాతీతం, పరివర్తన శీలము అయిన ఈ వివేచనను మీతో పాలుపంచుకున్నందుకు చాలా వినమ్రుతతో కృతజ్ఞుడిని. కానీ ఇది నా ఒక్కడి వల్ల సాధ్యమయ్యేపని కాదు. భగవద్గీత సంకలితం చేయబడి రక్షించబడి నలుగురికీ పంచిపెట్టబడి, తిరిగి పునరుజ్జీవితం చేయబడింది. ఇదంతా సామూహిక ప్రయత్నంతో జరిగిన బృహత్కార్యం. ఈ పుస్తకం అందుకు విరుద్ధమేమీ కాదు. 3 సంవత్సరాల క్రితం నన్ను నా ఏజెంట్ జేమ్స్ లేవైన్ కు పరిచయం చేసినందుకు డాన్ శ్యాబెల్ కు నా ధన్యవాదాలు. జిమ్ నిజంగా ఒక అద్భుతమైన వ్యక్తి. ఆయన పని చేసే ప్రతియోజనలోనూ గాఢంగా విశ్వసిస్తారు. ఆయన మార్గదర్శకత్వం, వ్యూహం, స్నేహితం ఈ పుస్తకాన్ని ఒక ఆనందోత్సాహమయమైన ప్రయాణంగా రూపుదిద్దాయి. అపార కరుణకు, అకుంఠితమైన అంకితభావంతో జాగరణలు చేసిన ట్రూడీ గ్రీన్ కు ధన్యవాదాలు. సిద్ధించిన సాధు మనస్తత్వంతో పరిపూర్ణతదిశగా నిరంతరం నిర్విరామ శ్రమచేసిన ఈమాన్ డోలన్ కు. నమ్మి యోజన జరిగినంత కాలము ప్రత్యక్షంగా పనిచేసిన జాన్ కార్ప్ కు, సహకార సంభాషణలు చలనాత్మక మైన చర్చలు జరిపిన హిళారీ లిఫ్టీన్ కు, ఎన్నడూ తరగని ఉత్సాహంతో ఇది చేయగలను అనే వైఖరితో సహకరించిన కెల్వీ మాద్రన్ కు, నేను గడుపు తేదీలు దాటకుండా సహాయం చేసిన రూలా జాబ్రి కి, యదార్థాలు పట్టువిడవకుండా పరిశీలించిన బెన్ కాలిన్ కు అందరికీ ధన్యవాదాలు. అందమైన చిత్రాలతో కాలాతీతమైన ఈ భావాలకు జీవం పోసిన క్రిస్టీ యంగ్ కు ధన్యవాదాలు. ఆక్స్ఫర్డ్ సెంటర్ ఫర్ హిందూ స్టడీస్ వారికి, ముఖ్యంగా శౌనకా ఋషీ దాస్ కు మూల గ్రంథాలు వాటి రచయితల పేర్లు పరిశీలించడంలో సహాయపడినందుకు ధన్యవాదాలు. ప్రపంచంలోని అగ్రగామి విజ్ఞానవేత్తలద్వారా నాకు సాధువులమీది పరిశోధనతో సంపర్కం కలిగించిన లారీ శాంటోస్ కు, ఆమె దయకు ధన్యవాదాలు. నా కల్పనా దృశ్యానికి ప్రాణం పోసిన సైమన్ & షుస్టర్ బృందానికి. అలివర్ మూల్కం, హార్బర్ కొలిన్స్ లో ఆయన బృందానికి వారి ఉత్సాహానికి, అంకితభావానికి, మొదటినుంచి చేసిన నిరంతరకృషికి నా ధన్యవాదాలు.

నన్ను నేనే నమ్మలేని తరుణంలో నా సంభాష్య శక్తిని గుర్తించే విధంగా నన్ను ప్రోత్సహించి పురికొల్పిన తామస్ పవర్ కూడా ధన్యవాదాలు. నా పాశాన్ని నమ్మిన నన్ను అరియానా హాఫింగ్ తాన్ కు పరిచయం చేసిన ఎలిన్ శుక్ కు నా ధన్యవాదాలు.

‘హఫ్ పోస్ట్’ లో నా ఉద్యోగం ఆరంభించటానికి సహాయం చేసిన దానీ షీ, దాన్ కాట్ లకు నా ధన్యవాదాలు. ఈ పుస్తకంలో వ్రాయదలచుకున్న భావాన్ని గురించి మొట్టమొదటిసారిగా, 2016 లో కారా ప్రీస్ కు చెప్పాను. అప్పటి నుంచి భావప్రకటన నిర్ణయించటంలో ఆమె నా భాగస్వామిని అయింది. దానికి తోడు ఆమె అమెరికాలో నాకు అత్యంత తోడ్పాటు చేసింది. ‘టుడే’ ప్రదర్శనలో సామూహికంగా ఆసక్తి శ్రద్ధ చూపిన నవనా, హోడా, క్రేగ్, ఆల్, కార్సన్ లకు నా ధన్యవాదాలు. నన్ను నమ్మి తన శ్రోతలను పలకరించటానికి నన్ను అనుమతించిన ఎలెన్ కు ధన్యవాదాలు. రెడ్ బేబుల్ దగ్గరికి నన్ను చేర్చిన జూడా పింకేట్ స్మిత్, వీల్స్ స్మిత్, ఎద్రియన్ బాన్ ఫీల్డ్ నోరిస్ లకు నా ధన్యవాదాలు.

నేను ఆన్ లైన్ కార్యక్రమాలలో అద్భుతమైన ఘడియలు గడిపాను. నా మీద పందెం ఒడ్డిన పెద్దలవల్లనే అది సాధ్యమయింది. నిరంతరము నాకు జీవితపరమార్థాన్ని గుర్తుచేస్తూవచ్చిన పవిత్రమూర్తి రాధానాథ్ గోస్వామికి నా ధన్యవాదాలు. జీవితంలో అన్నీ తెలిసి ఉండి ఆదినుంచీ నాకు రక్షణగా నిలిచిన గౌరాజ్ దాస్ కు నా ధన్యవాదాలు. నా శ్రేయోభిలాషి శ్రుతిధర్మ దాస్ కు నా ధన్యవాదాలు. ఏది ఏమైనా సరే ఆయన ఈ పుస్తకంలో చెప్పిన ప్రతిఒక్క సుగుణాన్నీ అత్యున్నత స్థాయిలో వాస్తవంగా ప్రదర్శిస్తారు. నేను ప్రవచనాలు చేస్తానన్నప్పుడు నన్ను వ్రాయటానికి ప్రోత్సహించిన సుతప దాస్ కు ధన్యవాదాలు. పవిత్ర మూర్తి దలయి లామా, తిచ్ న్నాట్ హాంహా లను వ్యక్తిగతంగా కలుసుకొని ధన్యవాదాలు అర్పించాలని నా కోరిక. వారికి ప్రస్తుతం ఇక్కడినుంచే నా ధన్యవాదాలు. మీకు దారి చూపటానికి అనుమతించిన మీ అందరికీ నా ధన్యవాదాలు. ఆ ప్రక్రియలో మీరందరూ నేను ఊహించలేనంతగా నాకు బోధించారు.

వేదాలు, భగవద్గీత, వాటిని ప్రపంచమంతటా నిర్విరామంగా వ్యాపింపజేసిన గురువులు, వీరందరూ లేకుండా ఈ పుస్తకం వెలుగులోకి వచ్చేది కాదు. ఈనాడు అత్యంత ప్రచారంలో ఉన్న భగవద్గీతను సృష్టించిన శ్రీలా ప్రభుపాదులకు, ఏకనాథ్ ఈశ్వరన్ లకు నా ధన్యవాదాలు. ఆశ్రమంలోనూ ఈ విశాలవిశ్వంలో నా గురువులందరికీ నా ధన్యవాదాలు. వారందరూ నాకు ఎంత ప్రసాదించారో వారిలో చాలా మందికి తెలియదు.

నిస్వార్థ సేవకు ప్రతీక, ప్రతిరూపం అయిన మాఅమ్మకు, నా ఇష్టానుసారం నా భవిష్యత్తు నిర్ణయించుకోవటానికి అనుమతించిన మా నాన్నకు, తలతిక్కగా అనిపించే నా ఆలోచనలన్నిటికీ మద్దతు ఇచ్చే (ఏది ఏమైనా సరే ఆమె నన్ను ప్రేమిస్తూనే ఉంటుంది) నా సోదరికి నా ధన్యవాదాలు.

ఇప్పుడు ఈ పుస్తకం చదివిన మీ ప్రతి ఒక్కరికి నా ధన్యవాదాలు. మీరు ఇంతకు పూర్వమే సాధువులాగా ఆలోచిస్తూ ఉన్నారు. ఇప్పుడు మీకావిషయం తెలుసు.

## రచయితవాణి

ఈ పుస్తకంలో నేను అనేక మతాలు, సంస్కృతులు, ఉత్తేజపరిచే నాయకుల, విద్యావేత్తల వివేచనను విస్తారంగా వినియోగించాను. నాకు సాధ్యమైనంతవరకు ప్రతి ఒక్క చోట భావనలను కొటేషన్లను ఆదిమ ఉత్పత్తి స్థానాల ఆధారం అని చెప్పడానికి ప్రయత్నించాను. ఆ ప్రయత్నమే తర్వాతి పేజీలలో దర్శనం ఇవ్వబోతున్నది. కొన్నిచోట్ల అద్భుతమైన కొటేషన్లు భావనలు వివిధ ఉత్పత్తి స్థానాల నుంచి వచ్చినవని తెలుసుకున్నాను. కొన్ని చోట్ల మూలాధారాలు దొరకలేదు. కొన్ని చోట్ల మూలాధారాలు తెరిచిన సందర్భాలలో ఆ ఉత్పత్తి స్థానం చేతికి చిక్కలేదు. అటువంటి సందర్భాలలో ఒక పరిశోధకుల సహాయంతో మూలాధారాలు ఉత్పత్తి స్థానాలను గురించి సాధ్యమైనంత వివరాలు పాఠకులకు అందజేయడానికి ప్రయత్నించాను.

# మూలధారసూచిక

## INTRODUCTION

- ix. ఎవరి నీడన చెట్లు నాటాలి: Paraphrase of Nelson Henderson from Wes Henderson, *Under Whose Shade: A Story of a Pioneer in the Swan River Valley of Manitoba* (Ontario, Canada: W. Henderson & Associates, 1986).
- x. **2002 లో యాంగ్ మిజ్యూరిస్పోచ్ అన్న సాధువు** : Daniel Goleman and Richard J. Davidson, *Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body* (New York: Penguin Random House, 2017); Antoine Lutz, Lawrence L. Greischar, Nancy B. Rawlings, Matthieu Ricard, and Richard J. Davidson, “Long-Term Meditators Self-Induce High-Amplitude Gamma Synchronicity During Mental Practice,” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 101, no. 46 (November 16, 2004): 16369–16373, <https://doi.org/10.1073/pnas.0407401101>.
- xi. **నలభై ఒక్క సంవత్సరాల సాధువు మెదడు వయసు ఉడిగిన లక్షణాలు తక్కువ చూపింది** : Goleman and Davidson, *Altered Traits*.
- xi. **బౌద్ధసన్యాసి మాథ్యూరికార్డు మెదడు స్కాన్ చేసిన పరిశోధకులు** : Frankie Taggart, “This Buddhist Monk Is the World’s Happiest Man,” *Business Insider*, November 5, 2012. <https://www.businessinsider.com/how-scientists-figured-out-who-the-worlds-happiest-man-is-2012-11>; Daniel Goleman and Richard J. Davidson, *Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body* (New York: Penguin Random House, 2017); Antoine Lutz, Lawrence L. Greischar, Nancy B. Rawlings, Matthieu Ricard, and Richard J. Davidson, “Long-Term Meditators Self-Induce High-Amplitude Gamma Synchronicity During Mental Practice,” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 101, no. 46 (November 16, 2004): 16369–16373, <https://doi.org/10.1073/pnas.0407401101>.
- xi. **ఇరవై ఒక్క సాధువులు** : Taggart, “This Buddhist Monk” and Lutz et al., “Long-Term Meditators.”
- xi. **నిద్రలో కూడా**: Fabio Ferrarelli, Richard Smith, Daniela Denticò, Brady A. Riedner, Corinna Zennig, Ruth M. Benca, Antoine Lutz, Richard J. Davidson, and Giulio Tononi, “Experienced

Mindfulness Meditators Exhibit Higher Parietal–Occipital EEG Gamma Activity During NREM Sleep,” *PLoS One* 8, no. 8 (August 28, 2013): e73417, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0073417>.

- xii బ్రదర్ డేవిడ్ స్టెయిన్ రాస్ట్, బెనెడిక్టెన్ సాధువు : David Steindl–Rast, *i am through you so i: Reflections at Age 90* (New York: Paulist Press, 2017), 87.
- xiv ప్రపంచానికి భారతదేశపు అత్యంత ముఖ్యమైన కానుక : And general background on Vedic times from *The Bhagavad Gita*, introduction and translation by Eknath Easwaran (Tomales, CA: Nilgiri Press, 2007), 13–18.
- xiv నేను ఋణపడి ఉన్నాను మిత్రమా, నేను ఋణపడి ఉన్నాను: Krishna’s Counsel in Time of War, translation, introduction, and afterword by Barbara Stoler Miller (New York: Bantam Dell, 1986), 147.

### ఒకటి : గుర్తింపు

- 3 నేను ఏమనుకుంటున్నానో అది నేను కాను: Charles Horton Cooley, *Human Nature and the Social Order* (New York: Charles Scribner’s Sons, 1902), 152.
- 4 1998 నుంచి ఆరు చిత్రాలు: Daniel Day–Lewis filmography, IMDb, accessed November 8, 2019, [https://www.imdb.com/name/nm0000358/?ref\\_=fn\\_al\\_nm\\_1](https://www.imdb.com/name/nm0000358/?ref_=fn_al_nm_1).
- 4 నాకు పిచ్చెక్కిందని – పూర్తిగా పిచ్చెక్కిందని – ఒప్పుకుంటాను: Chris Sullivan, “How Daniel Day–Lewis’s Notorious Role Preparation Has Yielded Another Oscar Contender,” *Independent*, February 1, 2008, <https://www.independent.co.uk/arts-entertainment/films/features/how-daniel-day-lewis-notoriously-rigorous-role-preparation-has-yielded-another-oscar-contender-776563.html>.
- 8 చైతన్యమాటలు: Caitanya–caritamṛta, Antya, 20.21.
- 8 దాదాపు అన్నీ సాధు ఆచారాల పునాది: “Social and Institutional Purposes: Conquest of the Spiritual Forces of Evil,” *Encyclopaedia Britannica*, accessed November 8, 2019, <https://www.britannica.com/topic/monasticism/Social-and-institutional-purposes>.
- 11 నిశ్శబ్దాన్ని తప్పించుకోవటమే మన ప్రకృతి: Timothy D. Wilson, David A. Reinhard, Erin C. Westgate, Daniel T. Gilbert, Nicole Ellerbeck, Cheryl Hahn, Casey L. Brown, and Adi Shaked, “Just

- Think: The Challenges of the Disengaged Mind,” *Science* 345, no. 6192 (July 4, 2014): 75–77, doi: 10.1126 /science.1250830.
- 12 పడక మీద ముప్పైమూడు సంవత్సరాలు గడపండి: Gemma Curtis, “Your Life in Numbers,” Creative Commons, accessed November 15, 2019, <https://www.dreams.co.uk/sleep-matters-club/your-life-in-numbers-infographic>
- 13 టి.వి.సామాజిక మాధ్యమాల మీద దృష్టి: Ibid.
- 15 ఇవి ఉన్నత విలువలు, లక్షణాలు అని గీత చెబుతుంది: Verses 16.1–5 from The Bhagavad Gita, introduction and translation by Eknath Easwaran (Tomales, CA: Nilgiri Press, 2007), 238–239.
- 18 మనచ్యూసెట్స్ నగరనివాసులను గురించి 20 సంవత్సరాల అధ్యయనం: James H. Fowler and Nicholas A. Christakis, “Dynamic Spread of Happiness in a Large Social Network: Longitudinal Analysis over 20 Years in the Framingham Heart Study,” *BMJ* 337, no. a2338 (December 5, 2008), doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.a2338>.

### రెండు : విముఖత్వం

- 21 బుద్ధుడు చెప్పినట్లు: Verse 4.50 from The Dhammapada, introduction and translation by Eknath Easwaran (Tomales, CA: Nilgiri Press, 2007), 118.
- 23 శాంఘోర్లు మానసిక వేత్తలు 104 సబైక్టు చదివారు : Emily M. Zitek, Alexander H. Jordan, Benot Monin, and Frederick R. Leach, “Victim Entitlement to Behave Selfishly,” *Journal of Personality and Social Psychology* 98, no. 2 (2010): 245–255, doi: 10.1037/a0017168.
- 24 1950లో సాలమన్ ఆఫ్: Eliot Aronson and Joshua Aronson, *The Social Animal*, 12th edition (New York: Worth Publishers, 2018).
- 24 అనుసరించటానికి మనం బద్ధులమై ఉన్నాం: Zhenyu Wei, Zhiying Zhao, and Yong Zheng, “Neural Mechanisms Underlying Social Conformity,” *Frontiers in Human Neuroscience* 7 (2013): 896, doi: 10.3389/fnhum.2013.00896.
- 24 బాగున్నామని చెబుతున్నా వారుకూడా కోపం వెళ్ళగక్కుతున్నారు: Brad J. Bushman, “Does Venting Anger Feed or Extinguish the Flame? Catharsis, Rumination, Distraction, Anger, and Aggressive Responding,” *Personality and Social Psychology Bulletin* (June 1, 2002), doi: 10.1177/0146167202289002.
- 25 దీర్ఘకాల ఒత్తిడి అధ్యయనంలో కూడా తెలుస్తుంది: Robert M. Sapolsky, “Why

- Stress Is Bad for Your Brain,” *Science* 273, no. 5276 (August 9, 1996): 749–750, doi: 10.1126/science.273.5276.749.
- 28 క్యాథలిక్ సాధువు ఫాదర్ థామస్ కీటింగ్ అన్నాడు : Thomas Keating, *Invitation to Love 20th Anniversary Edition: The Way of Christian Contemplation* (London: Bloomsbury Continuum, 2012).
- 29 “విడిచి వేస్తే మనకు స్వేచ్ఛ కలుగుతుంది”: Thich Nhat Hanh, *The Heart of the Buddha’s Teaching: Transforming Suffering into Peace, Joy, and Liberation* (New York: Harmony, 1999).
- 30 “పళ్ళు లెక్కబెట్టకండి”: Arthur Jeon, *City Dharma: Keeping Your Cool in the Chaos* (New York: Crown Archetype, 2004), 120.
- 31 సిస్టర్ క్రిస్టిన వాదిమిరాఫ్ అంటారు: Hannah Ward and Jennifer Wild, eds., *The Monastic Way: Ancient Wisdom for Contemporary Living: A Book of Daily Readings* (Grand Rapids, MI: Wm. B. Eerdmans, 2007), 183.
- 31 పోటీ అసూయకు మూలం : William Buck, *Mahabharata* (Delhi: Motilal Banarsidass Publishers, 2004), 341.
- 35 ప్రాచీన బౌద్ధ శాస్త్రాలలో నుంచి వాచ సుత: The Vaca Sutta, from early Buddhist scriptures: Thanissaro Bhikku, trans., “Vaca Sutta: A Statement,” *AccesstoInsight.org*, accessed November 11, 2019, <https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an05/an05.198.than.html>.
- 36 కలత పరిచే సంఘటనలను గురించి గ్రంథనం చెయ్యటం: Bridget Murray, “Writing to Heal: By Helping People Manage and Learn from Negative Experiences, Writing Strengthens Their Immune Systems as Well as Their Minds,” *Monitor on Psychology* 33, no. 6 (June 2002): 54.
- 36 “హార్వర్డ్ బిజినెస్ రివ్యూ” తొమ్మిది ప్రత్యేక పదాలు చెప్పింది: Susan David, “3 Ways to Better Understand Your Emotions,” *Harvard Business Review*, November 10, 2016, <https://hbr.org/2016/11/3-ways-to-better-understand-your-emotions>.
- 37 రాధానాథస్వామి నా ఆధ్యాత్మిక గురువు: Radanath Swami, interview by Jay Shetty, #FollowTheReader with Jay Shetty, *HuffPost*, November 7, 2016, <https://www.youtube.com/watch?v=JW1Am81L0wc>.
- 39 భగవద్గీత గుణత్రయాన్ని వర్ణిస్తుంది: Verse 14.5–9 from *The Bhagavad Gita*, introduction and translation by Eknath Easwaran (Tomales, CA: Nilgiri Press, 2007), 224–225.



- 40 లూథర్ కాలేజ్లో పరిశోధన : Loren L. Toussaint, Amy D. Owen, and Alyssa Cheadle, "Forgive to Live: Forgiveness, Health, and Longevity," *Journal of Behavioral Medicine* 35, no. 4 (August 2012), 375–386. doi: 10.1007/s10865-011-9632-4.
- 41 పరావర్తన చెందించే క్షమాగుణం అంకెపడి ఉంటుంది: Kathleen A. Lawler, Jarred W. Younger, Rachel L. Piferi, Rebecca L. Jobe, Kimberly A. Edmondson, and Warren H. Jones, "The Unique Effects of Forgiveness on Health: An Exploration of Pathways," *Journal of Behavioral Medicine* 28, no. 2 (April 2005): 157–167, doi: 10.1007/s10865-005-3665-2.
- 41 వివాహితులైన 68 జంటలు ఒప్పుకున్నారు : Peggy A. Hannon, Eli J. Finkel, Madoka Kumashiro, and Caryl E. Rusbult, "The Soothing Effects of Forgiveness on Victims' and Perpetrators' Blood Pressure," *Personal Relationships* 19, no. 2 ( June 2012): 279–289, doi: 10.1111/j.1475-6811.2011.01356.x.
- 44 "నా భర్తమీది ద్వేషంతో నేను బౌద్ధురాలినయ్యాను" Pema Chdrn, "Why I Became a Buddhist," *Sounds True*, February 14, 2008, <https://www.youtube.com/watch?v=A4slnjvGjP4&t=117s>; Pema Chidren, "How to Let Go and Accept Change," interview by Oprah Winfrey, *Super Soul Sunday*, Oprah Winfrey Network, October 15, 2014. <https://www.youtube.com/watch?v=SgJ1xfhJneA>.
- 44 ఎలెన్ డిగెనరేక్ ఆ రేఖ స్పష్టంగా చూస్తారు : Anne-Marie O'Neill, "Ellen De- Generes: 'Making People Feel Good Is All I Ever Wanted to Do,'" *Parade*, October 27, 2011, <https://parade.com/133518/annemarieoneill/ellen-de-generes-2/>.

### మూడు : భయం

- 46 యేల్ యూనివర్సిటీలో ఆయన ప్రారంభ ఉపన్యాసం : "Tom Hanks Addresses the Yale Class of 2011," Yale University, May 22, 2011, <https://www.youtube.com/watch?v=baIlinqoExQ>.
- 49 ప్రపంచ అగ్రగామి భద్రతా నిపుణులలో ఒకరు : Gavin de Becker, *The Gift of Fear* (New York: Dell, 1998).
- 50 బయోస్పియర్ 2 : Tara Brach, "Nourishing Heartwood: Two Pathways to Cultivating Intimacy," *Psychology Today*, August 6, 2018, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/finding-true-refuge/201808/nourishing-heartwood>.
- 50 అలెక్సర్ ఆర్నాల్డ్ ఈ ప్రపంచాన్ని దిగ్భ్రమ చెందించారు: Free Solo, directed by Jimmy Chin and Elizabeth Chai Vasarhelyi, Little Monster Films and Itinerant Films, 2018.

- 56 శాంతిదేవ మాటలలో: Santideva, A Guide to the Bodhisattva Way of Life, trans. Vesna A. Wallace and B. Alan Wallace (New York: Snow Lion, 1997).
- 60 గాఢమైన ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలు చురుకుదనం కలిగిస్తాయి: Christopher Bergland, “Diaphragmatic Breathing Exercises and Your Vagus Nerve,” Psychology Today, May 16, 2017, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-athletes-way/201705/diaphragmatic-breathing-exercises-and-your-vagus-nerve>.
- 62 “వీటి నుంచి మీరు పలాయనం చేస్తారు”: Chuck Palahniuk, Invisible Monsters Remix (New York: W. W. Norton & Company, 2018).
- 63 అతి విస్తార నిర్మాతలలో ఒకరు : “Basic Information About Landfill Gas,” Landfill Methane Outreach Program, accessed November 12, 2019, <https://www.epa.gov/lmop/basic-information-about-landfill-gas>.

### నాలుగు : సంకల్పం

- 65 “సామరస్యం ఉంటే...”: Some sources attribute this to commentaries on the Rig Veda.
- 66 నాలుగు ప్రాథమిక ప్రేరణలు : Bhaktivinoda Thakura, “The Nectarean Instructions of Lord Caitanya,” Hari kirtan, June 12, 2010, <https://kirtan.estranky.cz/clanky/philosophy--english/sri-sri-caitanya--siksamrta--the-nectarean-instructions-of-lord-caitanya.html>.
- 68 అమెరికా ఆధ్యాత్మిక తేజం తారాబ్రాచ్: Tara Brach, “Absolute Cooperation with the Inevitable: Aligning with what is here is a way of practicing presence. It allows us to respond to our world with creativity and compassion,” HuffPost, November 4, 2013, [https://www.huffpost.com/entry/happiness-tips\\_b\\_4213151](https://www.huffpost.com/entry/happiness-tips_b_4213151).
- 69 కబీర్ పద్యం నుంచి ఉత్పన్నం : Kabir, “Of the Musk Deer”: 15th Century Hindi Poems,” Zcalo Poets, accessed November 11, 2019, <https://zocalopoets.com/2012/04/11/kabir-of-the-musk-deer-15th-century-hindi-poems/>.
- 69 డబ్బు ఆనందాన్ని కొనలేదు: Daniel Kahneman and Angus Deaton, “High Income Improves Evaluation of Life But Not Emotional Well-Being,” PNAS 107, no. 38 (September 21, 2010): 16489–16493, doi:10.1073/pnas.1011492107.
- 70 ఆనందం అవధులు స్థిరంగా దిగజారాయి : Jean M. Twenge, “The

Evidence for Generation Me and Against Generation We,” *Emerging Adulthood* 1, no. 1 (March 2, 2013): 11–16, doi: 10.1177/2167696812466548/.

- 70 **2005 సంచి మొత్తం మీద అమెరికన్ రాబడులు పెరిగాయి:** Brigid Schulte, “Why the U.S. Rating on the World Happiness Report Is Lower Than It Should Be—And How to Change It,” *Washington Post*, May 11, 2015, <https://www.washingtonpost.com/news/inspired-life/wp/2015/05/11/why-many-americans-are-unhappy-even-when-incomes-are-rising-and-how-we-can-change-that/>.
- 71 **“డబ్బు, భవనాలు”:** Some sources attribute this to commentaries on the Atharva Veda.
- 71 **“అసౌఖ్యంతో మెరుగుగా వ్యవహరించగలం”:** Kelly McGonigal, *The Upside of Stress* (New York: Avery, 2016).
- 76 **పరిశోధకులు శిక్షణలో ఉన్న విద్యార్థులను అడిగారు :** John M. Darley and C. Daniel Batson, “From Jerusalem to Jericho: A Study of Situational and Dispositional Variables in Helping Behavior,” *Journal of Personality and Social Psychology* 27, no. 1 (1973): 100–108, doi: 10.1037/h0034449.
- 77 **“మీరు చేసే ప్రతి ఒక్క పని మీ ఆధ్యాత్మిక జీవనమే”:** Laurence Freeman, *Aspects of Love: On Retreat with Laurence Freeman* (Singapore: Medio Media/Arthur James, 1997).
- 81 **“అప్రయత్నంగానే మంచివారుగా ఉండాలని కోరుతాం”:** Benedicta Ward, ed., *The Desert Fathers: Sayings of the Early Christian Monks* (New York: Penguin Classics, 2003).

### ధ్యానం : శ్వాస

- 86 **“గాలానికి చిక్కుకొని ఇసుకలో పడి ఉన్న చేప”:** Verse 3.34 from *The Dhammapada*, introduction and translation by Eknath Easwaran (Tomales, CA: Nilgiri Press, 2007), 115.
- 86 **“శ్వాస మన అంతరంగ ప్రాణవ్యాప్తి”:** Rig Veda, 1.66.1, and for discussion Abbot George Burke, “The Hindu Tradition of Breath Meditation,” *BreathMeditation.org*, accessed November 8, 2019, <https://breathmeditation.org/the-hindu-tradition-of-breath-meditation>.
- 86 **బుద్ధుడు అనాపానసతి వర్ణించారు:** Thanissaro Bhikku, trans., “Anapana-sati Sutta: Mindfulness of Breathing,” *AccessToInsight.org*, accessed November 8, 2019, <https://www.accesstoinight.org/tipitaka/mn/mn.118.than.html>.

- 86 హృదయ నాళాల ఆరోగ్యం మెరుగుపరచటం, మొత్తం మీద ఒత్తిడి తగ్గించటం, చదువులో పరీక్షలు మేలుగా వ్రాయగలగటం: Tarun Sexana and Manjari Saxena, "The Effect of Various Breathing Exercises (Pranayama) in Patients with Bronchial Asthma of Mild to Moderate Severity," *International Journal of Yoga* 2, no. 1 (January–June 2009): 22–25, doi: 10.4103/0973–6131.53838; Roopa B. Ankad, Anita Herur, Shailaja Patil, G. V. Shashikala, and Surekharani Chinagudi, "Effect of Short–Term Pranayama and Meditation on Cardiovascular Functions in Healthy Individuals," *Heart Views* 12, no. 2 (April–June 2011): 58–62, doi: 10.4103/1995–705X.86016; Anant Narayan Sinha, Desh Deepak, and Vimal Singh Gusain, "Assessment of the Effects of Pranayama/Alternate Nostril Breathing on the Parasympathetic Nervous System in Young Adults," *Journal of Clinical & Diagnostic Research* 7, no. 5 (May 2013): 821–823, doi: 10.7860/JCDR/2013/4750.2948; and Shreyashi Vaksh, Mukesh Pandey, and Rakesh Kumar, "Study of the Effect of Pranayama on Academic Performance of School Students of IX and XI Standard," *Scholars Journal of Applied Medical Sciences* 4, no. 5D (2016): 1703–1705.

### ఐదు : ప్రయోజనం

- 93 "మీరు మీ ధర్మాన్ని రక్షించినప్పుడు": *The Manusmriti*, Verse 8.15.
- 96 వార్తాలాపం వెనక మనస్తత్వం : Albert Mehrabian, *Nonverbal Communication* (London: Routledge, 1972).
- 96 మొదట ఆమె టాంజానియా అడవులలో ప్రవేశించారు : "About Jane," Jane Goodall Institute, accessed November 11, 2019, <https://janegoodall.org/our-story/about-jane>.
- 99 మమ్మల్ని అంత త్వరగా వెంటాడవద్దు: Rich Karlgaard *Late Bloomers the Power of Patience in a World Obsessed with Early Achievement* (New York: Currency, 2019).
- 99 ఆండ్రే అగాసి ఒక బాంబ్ వేశారు : Andre Agassi, *Open: An Autobiography* (New York: Vintage, 2010).
- 100 "స్వీయ పరిమితులలో విశ్వాసం": Joan D. Chittister, *Scarred by Struggle, Transformed by Hope* (Grand Rapids, MI: Eerdmans, 2005).
- 105 అనుపత్రిలో శుభ్రం చేసే బృందాలను అధ్యయనం చేశారు : Amy Wrzesniewski, Justin M. Berg, and Jane E. Dutton, "Managing Yourself: Turn the Job You Have into the Job You

- Want,” Harvard Business Review, June 2010, <https://hbr.org/2010/06/managing-yourself-turn-the-job-you-have-into-the-job-you-want>; “Amy Wrzesniewski on Creating Meaning in Your Own Work,” re:Work with Google, November 10, 2014, [https://www.youtube.com/watch?v=C\\_igfnctYjA](https://www.youtube.com/watch?v=C_igfnctYjA).
- 109 కఠినమైన వర్తవ్యవస్థ విధించారు : Sanjoy Chakravorty, *The Truth About Us: The Politics of Information from Manu to Modi* (Hachette India, 2019).
- 117 జోసెఫ్ క్యాంప్ బెల్ ఉద్యోగానికి ఒక రూపం అంటూ లేకుండా పోయింది: American Author,” Encyclopaedia Britannica, accessed November 11, 2019, <https://www.britannica.com/biography/Joseph-Campbell-American-author>; “Joseph Campbell: His Life and Contributions,” Center for Story and Symbol, accessed November 11, 2019, [https://folkstory.com/campbell/psychology\\_online\\_joseph\\_campbell.html](https://folkstory.com/campbell/psychology_online_joseph_campbell.html); Joseph Campbell with Bill Moyers, *The Power of Myth* (New York: Anchor, 1991).
- 120 ధర్మం వారిని కాపాడుతుంది : The Mahabharata, Manusmriti verse 8.15.
- 121 ఎమ్మా స్లేడ్ హాంగ్ కాంగ్ నీవసించారు : Emma Slade, “My Path to Becoming a Buddhist,” TEDx Talks, February 6, 2017, <https://www.youtube.com/watch?v=QnJIjEAE41w>; “Meet the British Banker Who Turned Buddhist Nun in Bhutan,” Economic Times, August 28, 2017, <https://economic.times.indiatimes.com/news/international/world-news/meet-the-british-banker-who-turned-buddhist-nun-in-bhutan/being-taken-hostage/slide-show/60254680.cms>; “Charity Work,” EmmaSlade.com, accessed November 11, 2019, <https://www.emmaslade.com/charity-work>.
- 122 “ఒక ఎర్రని, నీల, తెల్ల కమలం లాగా”: The Dona Sutta, Anguttara Nikaya verse 4.36.

### ఆరు : దినచర్య

- 125 మనలో 85 శాతం మందికి అలారం గడియారం కావాలి: Til Roenneberg, *Internal Time: Chronotypes, Social Jet Lag, and Why You’re So Tired* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 2012).
- 125 “అత్యగౌరవం విపరీత వైఫల్యం”: Maria Popova, “10 Learnings from 10 Years of Brain Pickings,” Brain Pickings, accessed November 11, 2019, <https://www.brainpickings.org/2016/10/23/10-years-of-brain-pickings/>.

- 125 **ఐదు నిమిషాలలో సందేశాలు పరిశీలన** : RootMetrics, “Survey Insights: The Lifestyles of Mobile Consumers,” October 24, 2018, <http://rootmetrics.com/en-US/content/rootmetrics-survey-results-are-in-mobile-consumer-lifestyles>.
- 125 **“అక్కడ ఆరు కార్లు మాత్రమే ఉన్నాయి:” “Fastest Cars 0 to 60 Times,”** accessed November 11, 2019, <https://www.zeroto60times.com/fastest-cars-0-60-mph-times/>.
- 127 **టిమ్ కుక్ తన పని మొదలు పెట్టారు:** Lev Grossman, “Runner-Up: Tim Cook, the Technologist,” TIME, December 19, 2012, <http://poy.time.com/2012/12/19/runner-up-tim-cook-the-technologist/>; Michelle Obama, “Oprah Talks to Michelle Obama,” interview by Oprah Winfrey, O, The Oprah Magazine, April 2000, <https://www.oprah.com/omagazine/michelle-obamas-oprah-interview-o-magazine-cover-with-obama/all#ixzz5qYixltgS>.
- 129 **త్వరగా నిద్రకు ఉపక్రమిస్తే, నిద్రలేచినప్పుడు మీ మూడ్ బాగుంటుంది:** Jacob A. Nota and Meredith E. Coles, “Duration and Timing of Sleep Are Associated with Repetitive Negative Thinking,” *Cognitive Therapy and Research* 39, no. 2 (April 2015): 253–261, doi: 10.1007/s10608-014-9651-7.
- 129 **75 శాతం** HGH: M. L. Moline, T. H. Monk, D. R. Wagner, C. P. Pollak, J. Kream, J. E. Fookson, E. D. Weitzman, and C. A. Czeisler, “Human Growth Hormone Release Is Decreased During Sleep in Temporal Isolation (Free-Running),” *Chronobiologia* 13, no. 1 (January–March 1986): 13–19.
- 129 **నిద్రకు మునుపు కెవిన్ ఒలీరి అన్నారు:** Ali Montag, “These Are Kevin O’Leary’s Top 3 Productivity Hacks—and Anyone Can Use Them,” CNBC, July 23, 2018, <https://www.cnbc.com/2018/07/19/kevin-olearys-top-productivity-tips-that-anyone-can-use.html>.
- 130 **ప్రతి ఒక్క నిర్ణయమూ దారితప్పటానికి ఇంకొక మార్గం:** Christopher Sommer, “How One Decision Can Change Everything,” interview by Brian Rose, London Real, October 2, 2018, <https://www.youtube.com/watch?v=jgJ3xHyOzsA>.
- 132 **“సగరాలలో పరిసర ప్రదేశాలలో నివసించే ప్రజలు:”** Hannah Ward and Jennifer Wild, eds., *The Monastic Way: Ancient Wisdom for Contemporary Living: A Book of Daily Readings* (Grand Rapids, MI: Wm. B. Eerdmans, 2007), 75–76.
- 132 **దానిని గమనించటమూ ఇదీ ఒకటి కాదు:** Alan D. Castel, Michael

- Vendetti, and Keith J. Holyoak, "Fire Drill: Inattentional Blindness and Amnesia for the Location of Fire Extinguishers," *Attention, Perception, & Psychophysics* 74 (2012): 1391–1396, doi: 10.3758/s13414-012-0355-3.
- 133 కోబే బ్రయాన్ ఇది పట్టుకున్నారు: Kobe Bryant, "Kobe Bryant: On How to Be Strategic & Obsessive to Find Your Purpose," interview by Jay Shetty, *On Purpose*, September 9, 2019, <https://jayshetty.me/kobe-bryant-on-how-to-be-strategic-obsessive-to-find-your-purpose/>.
- 135 "గిన్నెలు కడగటం చిరాకు పని": Thich Nhat Hanh, *At Home in the World: Stories and Essential Teachings from a Monk's Life* (Berkeley, CA: Parallax Press, 2019).
- 136 "నిన్ను అనేది కేవలం ఒక కల": Kalidasa, *The Works of Kalidasa*, trans. Arthur W. Ryder (CreateSpace, 2015).
- 141 మనలో 2 శాతం మాత్రమే బహువ్యాపకాలు నిర్వర్తించగలరు: Garth Sundem, "This Is Your Brain on Multitasking: Brains of Multitaskers Are Structurally Different Than Brains of Monotaskers," *Psychology Today*, February 24, 2012, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/brain-trust/201202/is-your-brain-multitasking>.
- 141 మన ఏకాగ్ర శక్తిని క్షీణింప జేస్తుంది : Cal Newport, *Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World* (New York: Grand Central Publishing, 2016).
- 141 ఒక విద్యార్థి బృందాన్ని తీసుకున్నాము: took a group of students: Eyal Ophir, Clifford Nass, and Anthony D. Wagner, "Cognitive Control in Media Multitaskers," *PNAS* 106, no. 37 (September 15, 2009): 15583–15587, doi: 10.1073/pnas.0903620106.
- 143 దోపామిన్ మారాన్ని అతిగా పురికొలుపుతాం: Robert H. Lustig, *The Hacking of the American Mind: The Science Behind the Corporate Takeover of Our Bodies and Brains* (New York: Avery, 2017).

### ఏడు : మనసు

- 146 మనసు కలు తాగిన కోతి : Narayana, *Hitopadesa* (New York: Penguin Classics, 2007).
- 146 ప్రతిరోజూ సుమారుగా దెబ్బవేల వేర్వేరు ఆలోచనలు : "How Many Thoughts Do We Have Per Minute?," Reference, accessed November 12, 2019, <https://www.reference.com/world-view/many-thoughts-per-minute-cb7fcf22ebbf8466>.

- 146 ఒక్కొక్కసారి సుమారు మూడు సెకండ్లు: Ernst Poppel, “Trust as Basic for the Concept of Causality: A Biological Speculation,” presentation, accessed November 12, 2019, <http://www.paralimes.ntu.edu.sg/NewsnEvents/Causality%20-%20Reality/Documents/Ernst%20Poppel.pdf>.
- 147 “మీ మెదడు ఈ ప్రపంచంలోని ఘనాలకు ప్రతిస్పందించటం లేదు”: Lisa Barrett, “Lisa Barrett on How Emotions Are Made,” interview by Ginger Campbell, Brain Science with Ginger Campbell, MD, episode 135, July 31, 2017, <https://brain-sciencepodcast.com/bsp/2017/135-emotions-barrett>.
- 147 మన మనసులు కోతులు : Piya Tan, “Samyutta Nikaya: The Connected Sayings of the Buddha, Translated with Notes in the Sutta Discovery Series,” Buddhism Network, accessed January 22, 2020, <http://buddhismnetwork.com/2016/12/28/samyutta-nikaya/>.
- 147 పొలానికినీరు పెట్టేవారు ముందు ఉంటారు: Verse 6.80 from The Dhammapada, introduction and translation by Eknath Easwaran (Tomales, CA: Nilgiri Press, 2007), 126.
- 148 “మనసు జయించిన వారికి” : Verse 6.6 from A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, Bhagavad Gita As It Is (The Bhaktivedanta Book Trust International, Inc.). <https://apps.apple.com/us/app/bhagavad-gita-as-it-is/id1080562426>.
- 148 ఆక్స్ ఫర్డ్ ఇంగ్లీషు డిక్షనరీ ప్రకారం, ఒక శత్రువు ఎవరంటే: Paperback Oxford English Dictionary (Oxford, UK: Oxford University Press, 2012).
- 148 చెడు నిర్ణయం భారం కేవలం అలంకారప్రాయం కాదు : Martin V. Day and D. Ramona Bobocel, “The Weight of a Guilty Conscience: Subjective Body Weight as an Embodiment of Guilt,” PLoS ONE 8, no. 7 (July 2013), doi: 10.1371/journal.pone.0069546.
- 148 “పరిశోధకులు చెప్పే మన (ఈ విధంగా) ఉండవలసిన ఆత్మ:” Max. H. Bazerman, Ann E. Tenbrunsel, and Kimberly Wade-Benzoni, “Negotiating with Yourself and Losing: Making Decisions with Competing Internal Preferences,” Academy of Management Review 23, no. 2 (April 1, 1998): 225–241, doi: 10.5465/amr.1998.533224.
- 149 మన దైనందిన ఆలోచనల సుడిగుండం: The Dhammapada, introduction and translation by Eknath Easwaran (Tomales, CA: Nilgiri Press, 2007), 65–66.



- 151 **ఐదు గుర్రాలతో నడిచే రథం** : Katha Upanishad, Third Valli, 3–6, from *The Upanishads*, trans. Vernon Katz and Thomas Egenes (New York: Tarcher Perigee, 2015), 55–57.
- 152 **షావోలిన్ సాధువులు అద్భుత ఉదాహరణ:** Elliot Figueira, “How Shaolin Monks Develop Their Mental and Physical Mastery,” BBN, accessed November 12, 2019, <https://www.bbncommunity.com/how-shaolin-monks-develop-their-mental-and-physical-mastery/>.
- 152 **వారి మణికట్టుకు ధర్మల్ స్టిమ్ములేటర్ కట్టుకున్నారు:** Daniel Goleman and Richard J. Davidson, *Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body* (New York: Penguin Random House, 2017).
- 155 **DC సబ్ వే స్టేషన్ బయట పాటలు పాడి యాచించ దలచారు:** Gene Weingarten, “Pearls Before Breakfast: Can One of the Nation’s Great Musicians Cut Through the Fog of a D.C. Rush Hour? Let’s Find Out,” *Washington Post*, April 8, 2007, [https://www.washingtonpost.com/lifestyle/magazine/pearls-before-breakfast-can-one-of-the-nations-great-musicians-cut-through-the-fog-of-a-dc-rush-hour-lets-find-out/2014/09/23/8a6d46da-4331-11e4-b47c-f5889e06-1e5f\\_story.html](https://www.washingtonpost.com/lifestyle/magazine/pearls-before-breakfast-can-one-of-the-nations-great-musicians-cut-through-the-fog-of-a-dc-rush-hour-lets-find-out/2014/09/23/8a6d46da-4331-11e4-b47c-f5889e06-1e5f_story.html).
- 157 **ప్రత్యేక వస్తువులు గుర్తించమన్నాం:** Gary Lupyan and Daniel Swingley, “Self-Directed Speech Affects Visual Search Performance,” *Quarterly Journal of Experimental Psychology* (June 1, 2012), doi: 10.1080/17470218.2011.647039.
- 157 **“మీ ఆలోచనల స్పష్టతకు తోడ్పడుతుంది:**” Linda Sapadin, “Talking to Yourself: A Sign of Sanity,” *Psych Central*, October 2, 2018, <https://psychcentral.com/blog/talking-to-yourself-a-sign-of-sanity/>.
- 160 **“ప్రగాఢమైన అనుభూతులు, ఆలోచనలు” వ్రాయటం:** James W. Pennebaker and Janel D. Seagal, “Forming a Story: The Health Benefits of Narrative,” *Journal of Clinical Psychology* 55, no. 10 (1999): 1243–1254.
- 160 **క్రిస్టా మక్ గ్రే కు గాలిలో ఎగరటమంటే విపరీతమైన భయం** : [www.krystamacgray.com](http://www.krystamacgray.com) and personal interview, July 10, 2019.
- 163 **“ఆక్షణాన ప్రస్తుతంలో ఉండటం ఎలా ?”** Richard Rohr, “Living in the Now: Practicing Presence,” *Center for Action and Contemplation*, November 24, 2017, <https://cac.org/practicing-presence-2017-11-24/>.

- 163 “ఇప్పుడు ఇక్కడ ఉండండి.” Ram Dass, Be Here Now (New York: Harmony, 1978).
- 164 గీత నిర్విప్లవ నిర్వచిస్తుంది : Verses 2.48 and 12.12 from the Bhagavad Gita, introduction and translation by Eknath Easwaran (Tomales, CA: Niligiri Press, 2007), 94, 208.
- 165 “నిర్విప్లవ అంటే మీకు ఏమీ లేదని అర్థం కాదు.” This quote is attributed to Al Ibn Abi Talib, the cousin and son-in-law of Muhammad, the last prophet of Islam.
- 168 423రోజులు ఉపవాసం చేశారు: Bhavika Jain, “Jain Monk Completes 423 Days of Fasting,” Times of India, November 1, 2015, [http://timesofindia.indiatimes.com/articleshow/49616061.cms?utm\\_source=contentofinterest&utm\\_medium=text&utm\\_campaign=cppst](http://timesofindia.indiatimes.com/articleshow/49616061.cms?utm_source=contentofinterest&utm_medium=text&utm_campaign=cppst).
- 168 జీవన్మృతులుగా ఉండే జాపనీస్ పద్ధతి: Krissy Howard, “The Japanese Monks Who Mummified Themselves While Still Alive,” AllThat’s Interesting, October 25, 2016, <https://allthatsinteresting.com/sokushinbutsu>.
- 168 ఒక మైలు 3: 59.4 నిమిషాలలో పరిగెత్తారు : “Sir Roger Bannister: First Person to Run a Mile in Under Four Minutes Dies at 88,” BBC, March 4, 2018, <https://www.bbc.com/sport/athletics/43273249>.
- 172 “మీరు విచారము, విముఖత్వాలను పర్యావలోకిస్తూ ఉంటే.” Matthieu Ricard, interview by Jay Shetty, #FollowTheReader with Jay Shetty, HuffPost, October 10, 2016, [https://www.youtube.com/watch?v=\\_HZznriwL8&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=_HZznriwL8&feature=youtu.be).
- 172 బుద్ధి ఆధీనంలో ఉంచుకోండి: V, “The Seven Fundamental Teachings of the Bhagavad-Gita,” Hinduwebsite.com, accessed January 22, 2020, <https://www.hinduwebsite.com/seventeachings.asp>.

#### ఎనిమిది : అహంకారం

- 173 వారు శాశ్వతంగా విముక్తులు : Verse 2.71 from the Bhagavad Gita, introduction and translation by Eknath Easwaran (Tomales, CA: Nilgri Press, 2007), 97.
- 173 అహంకారానికీ, దురహంకారానికీ మధ్య వ్యత్యాసం: Verses 7.4 and 16.18 from The Bhagavad Gita, introduction and translation by Eknath Easwaran (Tomales, CA: Nilgiri Press, 2007), 152, 240.
- 173 “ఐశ్వర్య గర్వం ఐశ్వర్యాన్ని ధ్వంసం చేస్తుంది”: Some sources attribute

- this to commentaries on the Sama Veda.
- 174 “అత్య అధోపతనం:” Dennis Okholm, *Dangerous Passions, Deadly Sins: Learning from the Psychology of Ancient Monks* (Grand Rapids, MI: Brazos Press, 2014), 161.
- 177 వారేపరిపూరయోగులు: Verse 6.32 from A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, *Bhagavad Gita As It Is* (The Bhaktivedanta Book Trust International, Inc.), <https://apps.apple.com/us/app/bhagavad-gita-as-it-is/id1080562426>.
- 179 అదరణ పొందిన ఆమె TED ప్రసంగంలో: Julia Galef, “Why You Think You’re Right Even If You’re Wrong,” TEDx PSU, February 2016, [https://www.ted.com/talks/julia\\_galef\\_why\\_you\\_think\\_you\\_re\\_right\\_even\\_if\\_you\\_re\\_wrong/transcript#t-68800](https://www.ted.com/talks/julia_galef_why_you_think_you_re_right_even_if_you_re_wrong/transcript#t-68800).
- 180 నెట్ ఫ్లిక్స్ సహవ్యవసాకులు అమ్మజూపారు : Ken Auletta, “Outside the Box: Net- flix and the Future of Television,” *New Yorker*, January 26, 2014, <https://www.newyorker.com/magazine/2014/02/03/outside-the-box-2>; Paul R. LaMonica, “Netflix Joins the Exclusive \$100 Billion Club,” *CNN*, July 23, 2018, <https://money.cnn.com/2018/01/23/investing/netflix-100-billion-market-value/index.html>.
- 180 జెన్ ను గురించి తెలుసుకోవాలని వచ్చిన : Osho, *A Bird on the Wing: Zen Anecdotes for Everyday Life* (India: Osho Media International, 2013).
- 181 “నువ్వు ఒక మనిషివేసని గుర్తుంచుకో:” Mary Beard, *The Roman Triumph* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 2009).
- 181 ఒక ఇంటర్వ్యూలో రాబర్ట్ డౌనీ జూ: Robert Downey Jr., interview, *Cam- bridge Union*, December 19, 2014, <https://www.youtube.com/watch?V=Rmpysp5mWlg>.
- 183 అయన ఒక మిణుగురుపురుగులాగా ఉన్నారు : *Srimad-Bhagavatam*, *The Summum Bonum*, 14.9–10.
- 185 మేరీ జాన్సన్ కుమారుడు లారామియన్ బైర్డ్: Steve Hartman, “Love Thy Neighbor: Son’s Killer Moves in Next Door,” *CBS News*, June 8, 2011, <https://www.cbsnews.com/news/love-thy-neighbor-sons-killer-moves-next-door/>; “Woman Shows Incredible Mercy as Her Son’s Killer Moves In Next Door,” *Daily Mail*, June 8, 2011, <https://www.dailymail.co.uk/news/article-2000704/Woman-shows-incredible-mercy-sons-killer-moves-door.html>; “Mary Johnson and Oshea Israel,” *The Forgiveness Project*, accessed November 12, 2019, <https://>

www.theforgivenessproject.com/stories/mary-johnson-and-oshea-israel.

- 187 “ఇవాళ ఇది నీది”: Kamlesh J. Wadher, *Nature’s Science and Secrets of Success* (India: Educreation Publishing, 2016); Verse 2.14 from the Bhagavad Gita, introduction and translation by Eknath Easwaran (Tomales, CA: Nilgiri Press, 2007), 90.
- 188 “వైఫల్యంతో ఛిద్రమైన”: Thomas Moore, *Care of the Soul: A Guide for Cultivating Depth and Sacredness in Everyday Life* (New York: Harper Perennial, 1992), 197.
- 189 సారా బ్లెక్లీ న్యాయశాస్త్రం చదవాలనుకున్నారు : Sarah Lewis, *The Rise: Creativity, the Gift of Failure, and the Search for Mastery* (New York: Simon & Schuster, 2014), 111; “Spanx Startup Story,” Fundable, accessed November 12, 2019, <https://www.fundable.com/learn/startup-stories/spanx>.
- 191 ఈతలో ఒలింపిక్ స్వర్ణపతక విజేత: “Goal Setting Activities of Olympic Athletes (And What They Can Teach the Rest of Us),” *Develop Good Habits*, September 30, 2019, <https://www.developgoodhabits.com/goal-setting-activities/>.
- 196 చిన్నారుల హక్కుల ఉద్యమకారులు: Rajesh Viswanathan, “Children Should Become Their Own Voices,” *ParentCircle*, accessed November 12, 2019, <https://www.parentcircle.com/article/children-should-become-their-own-voices/>.

### ధ్యానం : అపలోకించండి.

- 198 కండరం సంకోచించినట్లు ఊహించినవ్యక్తులు: Vinoth K. Ranganathan, Vlodex Siemionow, Jing Z. Liu, Vinod Sahgal, and Guang H. Yue, “From Mental Power to Muscle Power—Gaining Strength by Using the Mind,” *Neuropsychologia* 42, no. 7 (2004): 944–956, doi: 10.1016/j.neuropsychologia.2003.11.018.

### తొమ్మిది : కృతజ్ఞత

- 205 కృతజ్ఞత ఒక ప్రశంసా అనుభూతిగా నిర్వచిస్తారు : “What Is Gratitude?” *A Network for Grateful Living*, accessed November 12, 2019, <https://gratefulness.org/resource/what-is-gratitude/>.
- 206 పగటిపూట దినచర్య వ్రాయండి: Robert A. Emmons and Michael E. Mc-Cullough, “Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life,” *Journal of Personality and Social Psychology* 84, no. 2 (2003): 377–389, doi: 10.1037/0022-3514.84.2.377.

- 207 నిజానికి సుముఖత, విముఖతలురెండింటి మీద ధ్యాస పెట్టలేము : Alex Korb, "The Grateful Brain: The Neuroscience of Giving Thanks," *Psychology Today*, November 20, 2012, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/prefrontal-nudity/201211/the-grateful-brain>.
- 207 ఉన్నతమైన కృతజ్ఞతాభావం గల చిరకాల అనుభవజ్ఞులు : Todd B. Kashdan, Gitendra Uswatte, and Terri Julian, "Gratitude and Hedonic and Eudaimonic Well-Being in Vietnam War Veterans," *Behaviour Research and Therapy* 44, no. 2 (February 2006): 177–199, doi: 10.1016/j.brat.2005.01.005.
- 207 "కృతజ్ఞతాభావం ఒక ఔషధం అయి ఉంటే": Mikaela Conley, "Thankfulness Linked to Positive Changes in Brain and Body," *ABC News*, November 23, 2011, <https://abcnews.go.com/Health/science-thankfulness/story?id=15008148>.
- 208 "సాధువులు. మీకు మీరే స్వయంశిక్షణ ఇచ్చుకోవాలి": Samyutta Nikaya, *Sutta Pitaka*, 20.21.
- 210 ఒక అవారం వీక్షణ : Joanna Macy, *World as Lover, World as Self: Courage for Global Justice and Ecological Renewal* (Berkeley, CA: Parallax Press, 2007), 78–83.
- 211 "పేద మనసు": Roshi Joan Halifax, "Practicing Gratefulness by Roshi Joan Halifax," *Upaya Institute and Zen Center*, October 18, 2017, <https://www.upaya.org/2017/10/practicing-gratefulness-by-roshi-joan-halifax/>.
- 212 "బ్రయన్ యాక్టన్ సోదాహరణ: " Bill Murphy Jr., "Facebook and Twitter Turned Him Down. Now He's Worth \$4 Billion," *Inc.*, accessed November 13, 2019, <https://www.inc.com/bill-murphy-jr/facebook-and-twitter-turned-him-down-now-hes-worth-4-billion.html>; Brian Acton (@brianacton), Twitter post, May 23, 2009, <https://twitter.com/brianacton/status/1895942068>; Brian Acton (@brianacton), Twitter post, August 3, 2009, <https://twitter.com/brianacton/status/3109544383>.
- 212 బ్రయన్ యాక్టన్ సోదాహరణ: "Helen Keller," *Biography*, accessed November 13, 2019, <https://www.biography.com/activist/helen-keller>; Helen Keller, *We Bereaved* (New York: L. Fulenwider, 1929).
- 213 "ఆనందానికి ఒక ద్వారం మూసుకు పోయినప్పుడు": Rob Sidon, "The Gospel of Gratitude According to David Steindl-Rast," *Common Ground*, November 2017, 42–49, <http://onlinedigitaleditions2>.

- com/commonground/archive/web-11-2017/.
- 215 “మీమీద మీరే దయకలిగి ఉండాలి”: Pema Chdrn, *Practicing Peace in Times of War* (Boston: Shambhala, 2007).
- 215 దయాగుణం అంటువ్యాధి వంటిదా?: James H. Fowler and Nicholas A. Christakis, “Cooperative Behavior Cascades in Human Social Networks,” *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107, no. 12 (March 23, 2010): 5334–5338, doi: 10.1073/pnas.0913149107.
- 216 షికాగో రాకపోకల రైలులో ప్రజలు : Nicholas Epley and Juliana Schroeder, “Mistakenly Seeking Solitude,” *Journal of Experimental Psychology: General* 143, no. 5 (October 2014): 1980–1999, doi: 10.1037/a0037323.
- 219 స్వచ్ఛంద సేవ వ్యాకులతను తగ్గించగలదు : Caroline E. Jenkinson, Andy P. Dickens, Kerry Jones, Jo Thompson-Coon, Rod S. Taylor, Morwenna Rogers, Clare L. Bambra, Iain Lang, and Suzanne H. Richards, “Is Volunteering a Public Health Intervention? A Systematic Review and Meta-Analysis of the Health and Survival of Volunteers,” *BMJ Public Health* 13, no. 773 (August 23, 2013), doi: 10.1186/1471-2458-13-773.

### పది : సంబంధ బాంధవ్యాలు

- 222 “ప్రతి ఒక్క వ్యక్తి”: Thich Nhat Hanh, *How to Love* (Berkeley, CA: Parallax Press, 2014).
- 223 దీర్ఘాయుష్షు సమాజంలో అనేక అంశాలతో ముడిపడి ఉన్నది: Dan Buettner, “Power 9: Reverse Engineering Longevity,” *Blue Zones*, accessed November 13, 2019, <https://www.bluezones.com/2016/11/power-9/>.
- 228 ఇరాక్ లో మిలిటరీ నాయకత్వం అధ్యయనం : Michael D. Matthews, “The 3 C’s of Trust: The Core Elements of Trust Are Competence, Character, and Caring,” *Psychology Today*, May 3, 2016, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/headstrong/201605/the-3-c-s-trust>.
- 230 ప్రపంచంతో చెవిమి బంగారుబాట : K. S. Baharati, *Encyclopaedia of Gandhian Thought* (India: Anmol Publications, 2006).
- 230 “ప్రజలు మీ జీవితంలో ప్రవేశిస్తారు”: Jean Dominique Martin, “People Come Into Your Life for a Reason, a Season, or a Lifetime,” accessed November 14, 2019, <http://youmeandspirit.blogspot.com/2009/08/ebb-and-flow.html>.
- 232 దంపతులు కొనసాగుతున్న పేచీలో ఇరుక్కుపోతారు: John Gottman,

- “John Gottman on Trust and Betrayal,” Greater Good Magazine, October 29, 2011, [https:// greatergood.berkeley.edu/article/item/john\\_gottman\\_on\\_trust\\_and\\_betrayal](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/john_gottman_on_trust_and_betrayal).
- 232 ప్రజలు నిజాయితీపరులు కారు : Bella M. DePaulo, Deborah A. Kashy, Susan E. Kirkendol, Melissa M. Wyer, and Jennifer A. Epstein, “Lying in Everyday Life,” *Journal of Personality and Social Psychology* 70, no. 5 (June 1996): 979–995, doi: 10.1037/0022-3514.70.5.979.
- 233 మెప్పించటానికి మనం అబద్ధమాడుతాం : Bella DePaulo, *The Lies We Tell and the Clues We Miss: Professional Papers* (CreateSpace, 2009).
- 234 ఆకర్షణీయంగా ఉన్నవారిని నమ్ముతాం: Dawn Dorsey, “Rice Study Suggests People Are More Trusting of Attractive Strangers,” Rice University, September 21, 2006, <https://news.rice.edu/2006/09/21/rice-study-suggests-people-are-more-trusting-of-attractive-strangers/>.
- 234 ఆకర్షణీయంగా ఉన్నవ్యక్తులు అందానికి మూల్యం పొందుతారని తెలుసు కున్నాం : Dawn Dorsey, “Rice Study Suggests People Are More Trusting of Attractive Strangers,” Rice News, September 21, 2006, <http://news.rice.edu/2006/09/21/rice-study-suggests-people-are-more-trusting-of-attractive-strangers/>.
- 235 ఖాళీ కాగితం ముక్క: Don Meyer, “Fox-Hole Test,” CoachMeyer.com, accessed November 13, 2019, [https://www.coachmeyer.com/Information/Players\\_Corner/Fox%20Hole%20Test.pdf](https://www.coachmeyer.com/Information/Players_Corner/Fox%20Hole%20Test.pdf).
- 238 “బ్రహ్మచర్యం స్వీయ సంకల్పం:” [www.malamadrone.com](http://www.malamadrone.com) and personal interview, September 7, 2019.
- 238 “మనిషి ఒంటరితనానికి బొమ్మ బొరుసు”: Paul Tillich, *The Eternal Now* (New York: Scribner, 1963).
- 240 అమ్మతో గడిపే సమయం ప్రభావం : Melissa A. Milke, Kei M. Nomaguchi, and Kathleen E. Denny, “Does the Amount of Time Mothers Spend with Children or Adolescents Matter?” *Journal of Marriage and Family* 77, no. 2 (April 2015): 355–372, doi: 10.1111/jomf.12170.
- 241 ఆరు ప్రేమపూర్వకమైన పలకరింపులు : Sri Upadesamrta: *The Ambrosial Advice of Sri Rupa Gosvami* (India: Gaudiya Vedanta Publications, 2003), <https://archive.org/details/>

upadesamrta/page/n1.

- 245 హార్వర్డ్ గ్రాంట్ అధ్యయనం : Joshua Wolf Shenk, “What Makes Us Happy? Is There a Formula—Some Mix of Love, Work, and Psychological Adaptation—for a Good Life?” Atlantic, June 2009, <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2009/06/what-makes-us-happy/307439/>.
- 246 “ఎదుటివాళ్ళ మీద మనకు మోజు కలుగుతుంది” : Thich Nhat Hanh, *How to Love* (Berkeley, CA: Parallax Press, 2014).
- 246 “మాసివ్ ఎటాక్” ప్రకారం: Massive Attack, “Teardrop,” *Mezzanine*, Circa/Virgin, April 27, 1998; *Dan in Real Life*, directed by Peter Hedges, Touchstone Pictures, Focus Features, and Jon Shestack Productions, 2007.
- 248 “గతంలో గాయాలు మానిన దాకా”: Iyanla Vanzant, “How to Heal the Wounds of Your Past,” Oprah’s Life Class, October 11, 2011, <http://www.oprah.com/oprahs-lifeclass/ianla-vanzant-how-to-heal-the-wounds-of-your-past>.
- 249 దంపతుల బంధవ్యం దృఢపడుతుంది: Arthur Aron, Christina C. Norman, Elaine N. Aron, Colin McKenna, and Richard E. Heyman, “Couples’ Shared Participation in Novel and Arousing Activities and Experienced Relationship Quality,” *Journal of Personality and Social Psychology* 78, no. 2 (2000): 273–84, doi: 10.1037//0022-3514.78.2.273.
- 251 బంధనాన్ని మనం ప్రేమ అని పొరబడుతూ ఉంటాం: Jetsunma Tenzin Palmo, “The Difference Between Genuine Love and Attachment,” accessed November 13, 2019, <https://www.youtube.com/watch?v=6kUoTS3Yo4g>.
- 251 కాలేజ్లో కొత్తగా చేరుతున్న వారిని అనుసరించారు : Sanjay Srivastava, Maya Tamir, Kelly M. McGonigal, Oliver P. John, and James J. Gross, “The Social Costs of Emotional Suppression: A Prospective Study of the Transition to College,” *Journal of Personality and Social Psychology* 96, no. 4 (August 22, 2014): 883–897, doi: 10.1037/a0014755.

### పదకొండు : సేవ

- 254 “అజ్ఞానులు స్వలాభం కోసం కర్మ ఆచరిస్తారు:” Verse 3.25 from *The Bhagavad Gita*, introduction and translation by Eknath Easwaran (Tomales, CA: Nilgiri Press, 2007), 107.
- 255 “మనం ఒక పయనంలో ఉన్నాం”: Hannah Ward and Jennifer Wild, eds., *The Monastic Way: Ancient Wisdom for Contemporary*



- Living: A Book of Daily Readings (Grand Rapids, MI: Wm. B. Eerdmans, 2007), 183.
- 257 “సాధువు ఆలోచించవచ్చు”: Hannah Ward and Jennifer Wild, eds., *The Monastic Way: Ancient Wisdom for Contemporary Living: A Book of Daily Readings* (Grand Rapids, MI: Wm. B. Eerdmans, 2007), 190.
- 257 “అదృష్టం పట్టిన ఈ చెట్టును చూడండి” : *Srimad-Bhagavatam, The Summum Bonum*, 22.32.
- 257 The sixteenth-century guru Rupa Goswami talks about yukta-vairagya: Verse 1.2.255 from *Srila Rupa Goswami, Bhakti Rasamrta Sindhu (In Two Volumes): With the Commentary of Srila Jiva Goswami and Visvanatha Cakravarti Thakur* (The Bhaktivedanta Book Trust, Inc, 2009).
- 258 “ద్యేషంతో ఎవరూ పుట్టలేదు”: Nelson Mandela, *Long Walk to Freedom: The Autobiography of Nelson Mandela* (Boston: Back Bay Books, 1995).
- 258 మనం తరుచూ ఉపేక్షించే విషయం : Joseph Campbell, *The Hero with a Thousand Faces* (Novato, CA: New World Library, 2008).
- 258 షాన్ కార్నర్ తన వీరోచిత ప్రయాణం ఆనందిస్తున్నారు : Seane Corn, “Yoga, Meditation in Action,” interview by Krista Tippett, *On Being*, September 11, 2008, <https://onbeing.org/programs/seane-corn-yoga-meditation-in-action/>.
- 259 మనం “కరుణాపూరిత గమ్యాలు” వెంటాడినప్పుడు : M. Teresa Granillo, Jennifer Crocker, James L. Abelson, Hannah E. Reas, and Christina M. Quach, “Compassionate and Self-Image Goals as Interpersonal Maintenance Factors in Clinical Depression and Anxiety,” *Journal of Clinical Psychology* 74, no. 4 (September 12, 2017): 608–625, doi: 10.1002/jclp.22524.
- 259 చిరకాలం జీవించే అవకాశం : Stephen G. Post, “Altruism, Happiness, and Health: It’s Good to Be Good,” *International Journal of Behavioral Medicine* 12, no. 2 ( June 2005): 66–77, doi: 10.1207/s15327558ijbm1202\_4.
- 260 ఇవ్వటం సరయినపద్ధతి గనక ఇస్తాం: Verse 17.20 from *The Bhagavad Gita*, introduction and translation by Eknath Easwaran (Tomales, CA: Nil-giri Press, 2007), 248.
- 262 సింధుతాయి సప్తల్ పన్నెండవ ఏట వివాహిత అయింది: “About Sindhutai Sapkal (Mai)/ Mother of Orphans,” accessed November 13,

- 2019, <https://www.sindhuta-isapakal.org/about-Sindhutai-Sapakal.html>.
- 263 వారికి ఒక్కొక్కరికి 10 దాలర్లు ఇచ్చారు: Paul K. Piff, Michael W. Krauss, Stphane , Bonnie Hayden Cheng, and Dacher Keltner, “Having Less, Giving More: The Influence of Social Class on Prosocial Behavior,” *Journal of Personality and Social Psychology* 99, no. 5 (November 2010): 771–784, doi: 10.1037/a0020092.
- 263 దాన సర్వేక్షణ: Survey of charitable giving: Ken Stern, “Why the Rich Don’t Give to Charity: The Wealthiest Americans Donate 1.3 Percent of Their Income; The Poorest, 3.2 Percent. What’s Up with That?” *The Atlantic*, April 2013, <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2013/04/why-the-rich-dont-give/309254/>.
- 263 over 70 percent of charitable contributions: Kate Rogers, “Poor, Middle Class and Rich: Who Gives and Who Doesn’t?” *FOXBusiness*, April 24, 2013, <https://www.foxbusiness.com/features/poor-middle-class-and-rich-who-gives-and-who-doesnt>.
- 263 తక్కువ ఉన్నవారు ఎక్కువ ఎందుకు ఇస్తారు: Daniel Goleman, *Focus: The Hidden Driver of Excellence* (New York: HarperCollins, 2013), 123.
- 263 కొందరు దానతత్పరులు : Kathleen Elkins, “From Poverty to a \$3 Billion Fortune: The Incredible Rags-to-Riches Story of Oprah Winfrey,” *Business Insider*, May 28, 2015, <https://www.businessinsider.com/rags-to-riches-story-of-oprah-winfrey-2015-5>.
- 267 కైలాష్ సత్యార్థి పూనుకున్నారు: Ryan Prior, “Kailash Satyarthi Plans to End Child Labor In His Lifetime,” *CNN*, March 13, 2019, <https://www.cnn.com/2019/02/19/world/kailash-satyarthi-child-labor/index.html>.
- 268 ప్రతి ఒక్కటి మీరు చెయ్యనక్కరలేదు : Joanna Macy, *World as Lover, World as Self: Courage for Global Justice and Ecological Renewal* (Berkeley, CA: Parallax Press, 2007), 77.

### ధ్యానం : జపం

- 270 జపం ఎందుకు, ఎలా : Agni Purana 3.293 and Vayu Purana 59.141.
- 270 శబ్దం విలువ గ్రహించటం: “Tesla’s Vibrational Medicine,” *Tesla’s Medicine*, accessed November 12, 2019, <https://teslamedicine>.

com/teslas-vibrational-medicine/; Jennifer Tarnacki, "This Is Your Brain on Drumming: The Neuroscience Behind the Beat," Medium, September 25, 2019, <https://medium.com/indian-thoughts/this-is-your-brain-on-drumming-8ed6eaf314c4>.

- 271 మిమ్ముల్ని ప్రేరేపించేది ఏదైనా పనిచేస్తుంది: Rainer Maria Rilke, *Letters to a Young Poet* (New York: W. W. Norton & Company, 1993); "29 Inspiring Herb Brooks Quotes to Motivate You," Sponge Coach, September 13, 2017, <http://www.spongecoach.com/inspiring-herb-brooks-quotes/>; Jay-Z, "Dirt Off Your Shoulder," *The Black Album*, Roc-A-Fella and Def Jam, March 2, 2004; *Bad Boys II*, directed by Michael Bay, Don Simpson/Jerry Bruckheimer Films, 2003.
- 271 అత్యంత పవిత్రమైన మంత్రం "ఓం": "Why Do We Chant Om?" Temples in India Info, accessed November 12, 2019, <https://templesinindiainfo.com/why-do-we-chant-om/>; "Om," Encyclopedia Britannica, accessed November 12, 2019, <https://www.britannica.com/topic/Om-Indian-religion>.
- 272 వేగన్ నరం ఉద్దీపన: Bangalore G. Kalyani, Ganesan Venkatasubramanian, Rashmi Arasappa, Naren P. Rao, Sunil V. Kalmady, Rishikesh
- V. Behere, Hariprasad Rao, Mandapati K. Vasudev, and Bangalore N. Gangadhar, "Neurohemodynamic Correlates of 'OM' Chanting: A Pilot Functional Magnetic Resonance Imaging Study," *International Journal of Yoga* 4, no. 1 (January–June 2011): 3–6, doi: 10.4103/0973-6131.78171; C. R. Conway, A. Kumar, W. Xiong, M. Bunker, S. T. Aronson, and A. J. Rush, "Chronic Vagus Nerve Stimulation Significantly Improves Quality of Life in Treatment Resistant Major Depression," *Journal of Clinical Psychiatry* 79, no. 5 (August 21, 2018), doi: 10.4088/JCP.18m12178.
- 273 ఓం తత్ సత్: Verse 17.23 from *The Bhagavad Gita*, introduction and translation by Eknath Easwaran (Tomales, CA: Nilgiri Press, 2007), 249.

### ఉపసంహారం

- 279 అతీసాధారణమైన పరితాపాలు: Grace Bluerock, "The 9 Most Common Regrets People Have at the End of Life," *mindbodygreen*, accessed on November 13, 2019, <https://www.mindbodygreen.com/0-23024/the-9-most-common-regrets-people-have-at-the-end-of-life.html>.

## మేధావి శిక్షణ సమాజం

మీరు ఈ పుస్తకం చదివి ఆనందించిఉంటే, మీ జీవితంలో ప్రతిఒక్క రంగాన్ని అభివృద్ధిచేసి ఉన్నతస్థాయికి తీసుకురావటం ఎలాగో పరిశీలించాలనిఉంటే, జె షెట్టి మేధావి శిక్షణ సమాజం (Genious Coaching Community) లో సభ్యులు అవండి.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా 12 వేల మంది సభ్యులతో నూరుదేశాలలో విస్తరించిఉన్న వ్యక్తిత్వ అభివృద్ధి సమాజంలో మీరుకూడా భాగస్థులవుతారు.

శక్తివంతమైన ధ్యానశిక్షణకు, నియమబద్ధమైన శిక్షణా కార్యక్రమానికి ప్రతివారము జే తో ప్రత్యక్షంగా కలవండి. సాధువుగా తనవ్యక్తిగత అనుభవంతోనూ సంవత్సరాల తరబడి అధ్యయనంతోను ఆయన మీ సంభాష్య శక్తి తలుపులు తెరిచి మీ అంతరంగ మేధను వెలికి తీయటానికి అవసరమైన వ్యూహాలు, సాధనాలు కార్యక్రమము వివరిస్తారు.

సభ్యుడిగా చేరిన తర్వాత మీరు ప్రత్యక్ష సమావేశాలలో పాల్గొనగలుగుతారు. అంతేకాక. సంబంధబాంధవ్యాలనుంచి ఉద్యోగాలవరకు, ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధినుంచి ఆరోగ్యదాయక జీవనంవరకు అన్నివిషయాల మీద రికార్డ్ చేసిఉన్న ప్రసంగాలు మీకు అందుబాటులో ఉంటాయి.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా సుమారు 140 ప్రదేశాలలో జరిగే మా నెలసరి వ్యక్తిగత సమావేశాలలో మీరుకూడా పాల్గొని మీ మనసుకు నచ్చిన వ్యక్తులతో పరిచయాలు పెంపొందించుకోవచ్చు.

మరింత సమాచారం కోసం [www.jayshetty.me/genius](http://www.jayshetty.me/genius) దర్శించండి.

## జె శెట్టి సర్టిఫికేషన్ స్కూల్

వ్యక్తిగత పరివర్తనలో ఇతరులకు సహాయం చేయదలుచుకుంటే, జె శెట్టి సర్టిఫికేషన్ స్కూల్ మీకు సరైన గమ్యస్థానం. విజ్ఞాన శాస్త్రం, లౌకిక జ్ఞానం, సనాతన సాధువు వివేచన ఈ స్కూలు మూలస్థంభాలు.

ఈ ప్రపంచాన్ని ఉత్తేజపరిచి ప్రభావితం చేయటానికి అర్హులయిన శిక్షకులుగా రూపొందటానికి జే తో చెయ్యి కలపండి. మార్గదర్శకాలతో కూడిన అధ్యయనం, పర్యవేక్షణలో నడిచే సహచరుల శిక్షణ, చర్చాయుక్తమైన బృందాలతోకూడిన ప్రణాళిక మీకు అవసరమైన నైపుణ్యాలు, సాంకేతికత, వ్యూహాలు అందజేస్తుంది. వీటి సహాయంతో మీరు ఎవరినైనా నూతన దృక్పథం దిశగా వ్యక్తిత్వ పరివర్తనకు సహాయం చేయవచ్చు.

దానికితోడు మీరు లాభదాయకమైన శిక్షణా వ్యాసంగాన్ని అభివృద్ధి చెయ్యటం నేర్చుకుంటారు. మీరు కూడా అర్హులైన జే శెట్టి శిక్షకులుగా విశ్వవ్యాప్త సమాచార పత్రంలో చేరవచ్చు.

మీరు ప్రపంచంలో - మీకు అనువైన వేగంతో, వీలైన సమయంలో, ఆన్లైన్ - ఎక్కడినుంచైనా చదవచ్చు. శిక్షణా కార్యక్రమాలు వివిధ దేశాలలో నిర్వహించ బడతాయి. జే శెట్టి నడిపే ఆ శిక్షణా కార్యక్రమాలలో మీరు ప్రత్యక్షంగా పాల్గొనవచ్చు.

మరింత సమాచారం కోసం [www.jayshetty.me/genius](http://www.jayshetty.me/genius) దర్శించండి.