

Obeisance to all teachers
Made by AI Chat GPT English

ॐ □ Brahmacharya Maintenance Formula

Goal: Maintain Chastity (B)

Formula:

$$B = (M + S + D + P) / (L + T + F + I)$$

where:

- **B** = Level of Brahmacharya (Chastity Strength)
- **M** = Mindfulness ↑
- **S** = Spiritual practice (prayer, meditation, study of dharma) ↑
- **D** = Discipline in routine (sleep, diet, exercise) ↑
- **P** = Purposeful work or service ↑
- **L** = Lustful exposure (media, conversations, environment) ↓
- **T** = Time in idleness or distraction ↓
- **F** = Fatigue (mental or physical) ↓
- **I** = Isolation without higher purpose ↓

Daily Adjustment Guidelines:

- **Increase (+):**
 - Mindfulness during thoughts and interactions
 - Spiritual awareness through prayer, reflection, or mantra
 - Physical and mental discipline (regular sleep, balanced diet, exercise)
 - Productive, service-oriented action that uplifts others
- **Decrease (-):**
 - Exposure to sensual or tempting stimuli (visual, auditory, digital)
 - Wasted or unstructured time
 - Fatigue from overindulgence or lack of rest
 - Isolation that leads to fantasy or lack of accountability

Simplified Daily Equation: Brahmacharya ↑ ⇔ (Awareness × Discipline × Purpose) / (Temptation × Idleness)

✓ When **Awareness**, **Discipline**, and **Purpose** increase,
and **Temptation** and **Idleness** decrease → **Chastity (Brahmacharya)** is maintained.

Amharic

ክብር ለሁሉም አስተማሪዎች በ AI Chat GPT የተሰራ ቋንቋ □ Brahmacharya የጥገና ፎርሙላ ግብ፡ ንጽሕናን መጠበቅ (ለ) ቀመር፡ $B = (M + S + D + P) / (L + T + F + I)$
የት፡ • ለ = የብራህማቻሪያ ደረጃ (የንጽሕና ጥንካሬ) • M = አእምሮአዊነት ↑ • S = መንፈሳዊ ልምምድ (ጸሎት፣ ማሰላሰል፣ ድሀርማ ጥናት) ↑ • መ = በመደበኛነት ተግሣጽ (እንቅልፍ፣ አመጋገብ፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ) ↑ • P = ዓላማ ያለው ሥራ ወይም አገልግሎት ↑ • L = የፍትወት መጋለጥ (ሚዲያ፣ ንግግሮች፣ አካባቢ) ↓ • ቲ = የስራ ፈትነት ወይም ትኩረትን የሚከፋፍል ጊዜ ↓ • ረ = ድካም (አእምሯዊ ወይም አካላዊ) ↓ • እኔ = ከፍ ያለ ዓላማ ከሌለ ማግለል ↓ ዕለታዊ ማስተካከያ መመሪያዎች፡- • መጨመር (+)፡- በአስተሳሰቦች እና በግንኙነቶች ጊዜ ንቃተ-ህሊና ወይም መንፈሳዊ ግንዛቤ በጸሎት፣ በማሰላሰል ወይም ማንትራ ወይም አካላዊ እና አእምሮአዊ ተግሣጽ (መደበኛ እንቅልፍ፣ የተመጣጠነ አመጋገብ፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ) ይመደባል፡ አገልግሎት ላይ ያመከለ እርምጃ ሌሎችን ከፍ የሚያደርግ • መቀነስ (-)፡- በለስመታዊ ወይም አጓጊ ማነቃቂያዎች መጋለጥ (የእይታ፣ የመስማት ችሎታ፣ ዲጂታል) ወይም በባክስ ወይም ያልተደራጀ ጊዜ ወይም ከመጠን በላይ ከመጠጣት ወይም ከእርፍት ማጣት ድካም ወይም ቅዠት ወይም ተጠያቂነት እጦት የሚመራ ማግለል ቀለል ያለ ዕለታዊ ቀመር፡
Brahmacharya ↑ ⇔ (ግንዛቤ × ተግሣጽ × ዓላማ) / (ፈተና × ሥራ ፈት) ✓ ግንዛቤ፡ ተግሣጽ እና ዓላማ ሲጨምር፣ እና ፈተና እና ስራ ፈትነት ይቀንሳል → ንጽሕና (ብራህማቻሪያ) ይጠበቃል፡፡

Arabic

إجلالاً لجميع المعلمين من إعداد AI Chat GPT □ صيغة الحفاظ على براهماشاريا الهدف: الحفاظ على العفة (ب) الصيغة: $B = (M + S + D + P) / (L + T + F + I)$ حيث: • ب = مستوى براهماشاريا (قوة العفة) • م = اليقظة الذهنية ↑ • س = الممارسة الروحية (الصلاة، التأمل، دراسة دارما) ↑ • د = الانضباط في الروتين (النوم، النظام الغذائي، التمارين الرياضية) ↑ • ب = العمل أو الخدمة الهادفة ↑ • ل = التعرض الشبهواني (وسائل الإعلام، المحادثات، البيئة) ↓ • ت = وقت الفراغ أو التشتت ↓ • ف = الإرهاق (النفسي أو البدني) ↓ • ي = العزلة دون هدف أسمى ↓ إرشادات التكيف اليومي: • الزيادة (+): O اليقظة الذهنية أثناء التفكير والتفاعل الواعي الروحي من خلال الصلاة والتأمل أو المانترا الانضباط البدني والعقلي (النوم المنتظم، نظام غذائي متوازن، ممارسة الرياضة) العمل المنتج والخدمي الذي يُعطي من شأن الآخرين • تقليل (-): التعرض للمحفزات الحسية أو المغرية (البصرية، السمعية، الرقمية) الوقت الضائع أو غير المنظم الإرهاق الناتج عن الإفراط في التدليل أو قلة الراحة العزلة التي تؤدي إلى الخيال أو قلة المسؤولية معادلة يومية مبسطة: براهماشاريا ↑ ⇔ (الوعي × الانضباط × الهدف) / (الإغراء × الكسل) ← عندما يزداد الوعي والانضباط والهدف، ويقل الإغراء والكسل → تُحافظ على العفة (براهماشاريا).

Bengali

সকল শিক্ষকদের প্রতি শ্রদ্ধাঞ্জলি AI Chat GPT দ্বারা তৈরি ॐ ॥ ব্রহ্মচর্য রক্ষণাবেক্ষণ
সূত্র লক্ষ্য: সতীত্ব বজায় রাখা (B) সূত্র: $B = (M + S + D + P) / (L + T + F + I)$
যেখানে: • B = ব্রহ্মচর্যের স্তর (সতীত্ব শক্তি) • M = মননশীলতা ↑ • S = আধ্যাত্মিক
অনুশীলন (প্রার্থনা, ধ্যান, ধর্ম অধ্যয়ন) ↑ • D = রুটিনে শৃঙ্খলা (ঘুম, খাদ্যাভ্যাস,
ব্যায়াম) ↑ • P = উদ্দেশ্যমূলক কাজ বা সেবা ↑ • L = কামপূর্ণ এক্সপোজার (মিডিয়া,
কথোপকথন, পরিবেশ) ↓ • T = অলসতা বা বিক্ষিপ্তের সময় ↓ • F = ক্লান্তি (মানসিক
বা শারীরিক) ↓ • I = উচ্চতর উদ্দেশ্য ছাড়াই বিচ্ছিন্নতা ↓ দৈনিক সমন্বয় নির্দেশিকা: •
বৃদ্ধি (+): o চিন্তাভাবনা এবং মিথস্ক্রিয়ার সময় মননশীলতা o প্রার্থনা, প্রতিফলন বা
মন্ত্রের মাধ্যমে আধ্যাত্মিক সচেতনতা o শারীরিক এবং মানসিক শৃঙ্খলা (নিয়মিত ঘুম,
সুস্বপ্ন খাদ্য, ব্যায়াম) o উৎপাদনশীল, সেবামুখী কর্ম যা অন্যদের উন্নীত করে • হ্রাস
করুন (-): o ইন্দ্রিয়গত বা প্রলোভনসঙ্কুল উদ্দীপনার সংস্পর্শে আসা (দৃশ্য, শ্রবণ,
ডিজিটাল) o অপচয় বা অসংগঠিত সময় o অতিরিক্ত ভোগ বা বিশ্রামের অভাব
থেকে ক্লান্তি o একাকীত্ব যা কল্পনা বা জবাবদিহিতার অভাবের দিকে পরিচালিত করে
সরলীকৃত দৈনিক সমীকরণ: ব্রহ্মচর্য ↑ ⇔ (সচেতনতা × শৃঙ্খলা × উদ্দেশ্য) /
(প্রলোভন × অলসতা) ✓ যখন সচেতনতা, শৃঙ্খলা এবং উদ্দেশ্য বৃদ্ধি পায় এবং
প্রলোভন এবং অলসতা হ্রাস পায় → সতীত্ব (ব্রহ্মচর্য) বজায় থাকে।

Chinese

敬礼各位老师 由 AI Chat GPT 制作 ॐ ॥ 梵行维持公式 目标：保持贞洁 (B) 公
式： $B = (M + S + D + P) / (L + T + F + I)$ 其中：• B = 梵行等级 (贞洁强度)
• M = 正念 ↑ • S = 灵性修行 (祈祷、冥想、佛法研习) ↑ • D = 日常自律 (睡
眠、饮食、运动) ↑ • P = 有目的的工作或服务 ↑ • L = 情欲的暴露 (媒体、对话
、环境) ↓ • T = 闲散或分心的时间 ↓ • F = 疲劳 (精神或身体) ↓ • I = 没有更高
目标的孤立 ↓ 每日调整指南：• 增加 (+)：o 思考和互动时的正念 o 通过祈祷
、反思或念诵咒语获得灵性觉知 o 身心自律 (规律睡眠、均衡饮食、锻炼) o
积极主动、服务他人，并以此提升自我 • 减少 (-)：o 接触感官刺激或诱惑 (视
觉、听觉、数字) o 时间浪费或无序 o 因过度放纵或缺乏休息而感到疲劳 o 孤
独导致幻想或缺乏责任感 简化的日常等式：梵行 ↑ ⇔ (觉知 × 纪律 × 目标) / (诱
惑 × 懒惰) ✓ 当觉知、纪律和目标增强，诱惑和懒惰减少时 → 保持贞洁 (梵
行)。

Dari

نگهداری ف ورمول □ ۞ GPT چت AI توسط شده ساخته اسد تادان ت مام به ت عظیم
$$B = (M + S + D + P) / (L + T + F + I)$$

دعا،) روحانی ت مرین • S = آگاهی ذهن • M = (عفت قدرت) به راهچاریا سطح • B = :کجا
پاکار • P = (ورزش غذایی، رژیم خواب)، روال در نظم • D = (دارما مطالعه مراقبه،
• (مدیتم کلامات، هارسانه) انگیزهوسگرفتن قرارمعرض در • L = (هفمند خدمات
انزوا • I = (فزیکی یاذهنی) خستگی • F = (پرتی حواس یا بیکاری در زمان T =
جریان در آگاهی ذهن 0: (+) افزایش • روزانه تنظیم هلی رهنمود ↓ بالاتر هدف دون
روانی و جسمی نظم 0 شعار یا تامل، دعا، طریق از روحانی آگاهی 0 تعاملات و افکار
بالا را دیدن گران که محور خدمات مولد، عمل 0 (ورزش متعادل، غذایی رژیم منظم، خواب)
انگیز و سوسه یا شهوانی هلی رگمخگرفتن قرارمعرض در 0: (-) کاهش • میبرد
از ناشی خستگی 0 ساختار بی یا شده ضایع وقت 0 (دیجی تلی شدنیداری، بصری)،
عدم یا پاردازی خیال به منجر که انزوا 0 اسد تراحت عدم یا حد از بیش مصرف
/ (هف × نظم × آگاهی) ⇔ ↑ به راهچاریا: روزانه شده ساده معادله شود می یا سذگویی
بیکاری و سوسه و میابد، افزایش هف و نظم، آگاهی، زماندیکه ✓ (اری بیک × سوسه)
شود می حفظ (به راهچاریا) عفت → یا بدمی کاهش

Dutch

Hulde aan alle leraren

Gemaakt door AI Chat GPT

۞ □ Formule voor het behoud van Brahmacharya

Doel: Kuisheid behouden (B)

Formule:

$$B = (M + S + D + P) / (L + T + F + I)$$

waarbij:

- B = Niveau van Brahmacharya (Kuisheidskracht)
- M = Mindfulness ↑
- S = Spirituele beoefening (gebed, meditatie, studie van dharma) ↑
- D = Discipline in routine (slaap, dieet, beweging) ↑
- P = Doelgericht werk of dienstverlening ↑
- L = Wellustige blootstelling (media, gesprekken, omgeving) ↓
- T = Tijd in ledigheid of afleiding ↓
- F = Vermoeidheid (mentaal of fysiek) ↓

- I = Isolatie zonder hoger doel ↓

Dagelijkse aanpassingsrichtlijnen:

- Toename (+):
 - o Mindfulness tijdens gedachten en interacties
 - o Spiritueel bewustzijn door gebed, reflectie of mantra
 - o Fysieke en mentale discipline (regelmatige slaap, evenwichtig dieet, lichaamsbeweging)
 - o Productieve, dienstbare actie die anderen verheft
- Afname (-):
 - o Blootstelling aan sensuele of verleidelijke stimuli (visueel, auditief, digitaal)
 - o Verspilte of ongestructureerde tijd
 - o Vermoeidheid door overdaad of gebrek aan rust
 - o Isolatie die leidt tot fantasie of gebrek aan verantwoordelijkheid

Vereenvoudigde dagelijkse vergelijking: Brahmacharya $\uparrow \Leftrightarrow (\text{Bewustzijn} \times \text{Discipline} \times \text{Doel}) / (\text{Verleiding} \times \text{Luiheid})$

✓ Wanneer Bewustzijn, Discipline en Doel toenemen,

en Verleiding en Luiheid afnemen → wordt de kuisheid (Brahmacharya) gehandhaafd.

French

Hommage à tous les enseignants

Créé par AI Chat GPT

ॐ □ Formule de maintien du Brahmacharya

Objectif : Maintenir la chasteté (B)

Formule :

$$B = (M + S + D + P) / (L + T + F + I)$$

où :

- B = Niveau de Brahmacharya (Force de la chasteté)
- M = Pleine conscience ↑
- S = Pratique spirituelle (prière, méditation, étude du dharma) ↑
- D = Discipline dans la routine (sommeil, alimentation, exercice physique) ↑

- P = Travail ou service utile ↑
- L = Exposition à la luxure (médias, conversations, environnement) ↓
- T = Temps d'oisiveté ou de distraction ↓
- F = Fatigue (mentale ou physique) ↓
- I = Isolement sans but supérieur ↓

Conseils d'ajustement quotidien :

- Augmenter (+) :

- o Pleine conscience pendant les pensées et les interactions
- o Spirituel Conscience par la prière, la réflexion ou le mantra
- o Discipline physique et mentale (sommeil régulier, alimentation équilibrée, exercice physique)
- o Action productive et axée sur le service qui élève les autres

- Diminution (−) :

- o Exposition à des stimuli sensuels ou tentants (visuels, auditifs, numériques)
- o Temps perdu ou non structuré
- o Fatigue due aux excès ou au manque de repos
- o Isolement menant aux fantasmes ou au manque de responsabilité

Équation quotidienne simplifiée : $\text{Brahmacharya} \uparrow \Leftrightarrow (\text{Conscience} \times \text{Discipline} \times \text{Objectif}) / (\text{Tentation} \times \text{Oisiveté})$

✓ Lorsque la Conscience, la Discipline et l'Objectif augmentent,

et que la Tentation et l'Oisiveté diminuent → la Chasteté (Brahmacharya) est maintenue.

Filipino

Pagpupugay sa lahat ng guro

Ginawa ng AI Chat GPT

☸ □ Formula ng Pagpapanatili ng Brahmacharya

Layunin: Panatilihin ang Kalinisang-puri (B)

Formula:

$$B = (M + S + D + P) / (L + T + F + I)$$

saan:

- B = Antas ng Brahmacharya (Lakas ng Kalinisang-puri)

- M = Mindfulness ↑
- S = Espirituwal na pagsasanay (pagdarasal, pagmumuni-muni, pag-aaral ng dharma) ↑
- D = Disiplina sa gawain (pagtulog, diyeta, ehersisyo) ↑
- P = May layuning trabaho o serbisyo ↑
- L = Lustful exposure (media, pag-uusap, kapaligiran) ↓
- T = Oras sa katamaran o pagkagambala ↓
- F = Pagkapagod (mental o pisikal) ↓
- I = Paghihiwalay nang walang mas mataas na layunin ↓

Mga Alituntunin sa Pang-araw-araw na Pagsasaayos:

- Taasan (+):

o Pag-iisip sa panahon ng pag-iisip at pakikipag-ugnayan

o Espirituwal na kamalayan sa pamamagitan ng panalangin, pagmuni-muni, o mantra

o Pisikal at mental na disiplina (regular na pagtulog, balanseng diyeta, ehersisyo)

o Produktibo, nakatuon sa serbisyong pagkilos na nagpapasigla sa iba

- Bawasan (−):

o Exposure sa sensual o mapang-akit na stimuli (visual, auditory, digital)

o Nasayang o hindi naayos na oras

o Pagkapagod dahil sa labis na pagpapakain o kawalan ng pahinga

o Paghihiwalay na humahantong sa pantasya o kawalan ng pananagutan

Pinasimpleng Pang-araw-araw na Equation: $Brahmacharya \uparrow \Leftrightarrow (Awareness \times Disiplina \times Layunin) / (Temptation \times Idleness)$

✓ Kapag tumaas ang Kamalayan, Disiplina, at Layunin,

at Nababawasan ang Tukso at Katamaran → Ang kalinisang-puri (Brahmacharya) ay pinananatili.

Greek

Υπακοή σε όλους τους δασκάλους Δημιουργήθηκε από το AI Chat GPT ॐ □
 Φόρμουλα Συντήρησης Brahmacharya Στόχος: Διατήρηση Αγνότητας (B)
 Φόρμουλα: $B = (M + S + D + P) / (L + T + F + I)$ όπου: • B = Επίπεδο
 Brahmacharya (Δύναμη Αγνότητας) • M = Ενσυνειδητότητα ↑ • S =
 Πνευματική πρακτική (προσευχή, διαλογισμός, μελέτη του dharma) ↑ • D =

પૈથાર્ચા સ્થા રુતીના (યુપ્નોસ, ડીઅત્રુફ, ંસકીશ) ↑ • P = સ્કુપીમુપીશીમીનિ ંગસીઅ હી સુપીરેસીઅ ↑ • L = ંકથેશ સે લાગ્નેસ કાતસતીસેસ (મીસા ંનિમીરુસશ, સુઝીતીસેસ, પેરિબીઅલ્લુન) ↓ • T = ઁરુનોસ અઢરૂનિઅસ હી અપુસપાસશ તીસ પ્રુસુઁહીસ ↓ • F = કુપુસશ (પુસીકી હી સુમતીકી) ↓ • I = અપુમુનુસશ ઁુરૂસ અનુતેરુ સ્કુપુ ડી ંઢીગીસ કાથીમેરિનીસ પ્રુસાર્મુઢીસ: • અુઁશ (+): ં ંસુનિેઢીતીતી કાતી તી ડીાર્કીઅ સ્કેપેઅન કાિ અલ્લિેપીઢરૂસેઅન ં પ્નુેસુમતીકી ંપીગ્નુસશ મીસુ પ્રુસેસુઁહીસ, સુતુઁસુમુ ઢી મીન્ટ્રા ં સુમતીકી કાિ પ્નુેસુમતીકી પૈથાર્ચા (તાકતીકુસ યુપ્નોસ, ંસુરુરુપીશીમીનિ ડીઅત્રુફ, ંસકીશ) ં પારાગુઁગીકી, પ્રુસાનુતુલિસીમીનિ સ્થાન પ્રુસુફુરૂ ઢરૂસશ પ્રુ અનુપુનુેસ તુસ અલ્લુસ • મીુસશ (-): ં ંકથેશ સે અિસ્થીસીઅકી હી ઢેલેઅસીકી ંરેઢીસુમતી (ુપ્તીકી, અુસુસીકી, પુશીફીઅકી) ં ઁામીનુસ હી મી ઢુમીશીમીનુસ ઁરુનોસ ં કુપુસશ અપુ સુપેરુબુલીકી કાતનૂઅલુસશ હી ંલ્લેપીશ ઁસુકુુરૂસશ ં અપુમુનુસશ પ્રુ ંઢીગી સે ફાન્ટાસીુસશ હી ંલ્લેપીશ લુ઒ઢુસીઅ અપુલુપીશીમીનિ હીમેરૂસીઅ ંઁસીસશ: Brahmacharya ↑ ⇔ (ંપીગ્નુસશ × પૈથાર્ચા × સ્કુપુસ) / (પૈરૂસસુઢુસ × અઢરૂનિઅ) ✓ ંતન ઢી ંપીગ્નુસશ, ઢી પૈથાર્ચા કાિ ં સ્કુપુસ અુઁઅનુનુતી, કાિ ં પૈરૂસસુઢુસ કાિ ઢી અઢરૂનિઅ મીુઁનુનુતી → હી અગ્નુતીઅ (Brahmacharya) ઢીઅત્રીેઢીઅ.

Gujarati

બધા શિક્ષકોને પ્રણામ AI ચેટ GPT દ્વારા બનાવેલ ૐ ૐ બ્રહ્મચર્ય જાળવણી સૂત્ર ધ્યેય: પવિત્રતા જાળવો (B) સૂત્ર: $B = (M + S + D + P) / (L + T + F + I)$ જ્યાં: • B = બ્રહ્મચર્યનું સ્તર (પવિત્રતા શક્તિ) • M = માઇન્ડફુલનેસ ↑ • S = આધ્યાત્મિક અભ્યાસ (પ્રાર્થના, ધ્યાન, ધર્મનો અભ્યાસ) ↑ • D = દિનચર્યામાં શિસ્ત (ઊંઘ, આહાર, કસરત) ↑ • P = હેતુપૂર્ણ કાર્ય અથવા સેવા ↑ • L = વાસનાપૂર્ણ સંપર્ક (મીડિયા, વાતચીત, વાતાવરણ) ↓ • T = આળસ અથવા વિક્ષેપમાં સમય ↓ • F = થાક (માનસિક અથવા શારીરિક) ↓ • I = ઉચ્ચ હેતુ વિના એકાંત ↓ દૈનિક ગોઠવણ માર્ગદર્શિકા: • વધારો (+): ં વિચારો અને ક્રિયાપ્રતિક્રિયાઓ દરમિયાન માઇન્ડફુલનેસ ં પ્રાર્થના, ચિંતન અથવા મંત્ર દ્વારા આધ્યાત્મિક જાગૃતિ ં શારીરિક અને માનસિક શિસ્ત (નિયમિત ઊંઘ, સંતુલિત આહાર, કસરત) ં ઉત્પાદક, સેવાલક્ષી ક્રિયા જે અન્યોને ઉત્તેજન આપે છે • ઘટાડો (-): ં વિષયાસક્ત અથવા આકર્ષક ઉત્તેજનાના સંપર્કમાં (દ્રશ્ય, શ્રાવ્ય, ડિજિટલ) ં બગાડેલો અથવા અસંગઠિત સમય ં અતિશય આનંદ અથવા આરામના અભાવથી થાક ં એકાંત જે કાલ્પનિકતા અથવા જવાબદારીના અભાવ તરફ દોરી જાય છે સરળ દૈનિક સમીકરણ: બ્રહ્મચર્ય ↑ ⇔ (જાગૃતિ × શિસ્ત × હેતુ) / (લાલચ × આળસ) ✓ જ્યારે જાગૃતિ, શિસ્ત અને હેતુ વધે છે, અને લાલચ અને આળસ ઘટે છે → પવિત્રતા (બ્રહ્મચર્ય) જાળવવામાં આવે છે.

Haitian Creole

Obeyans pou tout pwofesè yo

Fèt pa AI Chat GPT

☸ □ Fòmil Antretyen Brahmacharya

Objektif: Kenbe Chastete (B)

Fòmil:

$$B = (M + S + D + P) / (L + T + F + I)$$

kote:

- B = Nivo Brahmacharya (Fòs Chastete)
- M = Atansyon ↑
- S = Pratik espiritiyèl (priyè, meditasyon, etid dharma) ↑
- D = Disiplin nan woutin (dòmi, rejim alimantè, egzèsis) ↑
- P = Travay oswa sèvis ki gen yon objektif ↑
- L = Ekspozisyon lanvi (medya, konvèsasyon, anviwònman) ↓
- T = Tan nan parese oswa distraksyon ↓
- F = Fatig (mantal oswa fizik) ↓
- I = Izolasyon san yon objektif ki pi wo ↓

Gid Ajisteman Chak Jou:

- Ogmantasyon (+):
 - o Atansyon pandan panse ak entèraksyon
 - o Konsyans espiritiyèl atravè lapriyè, refleksyon, oswa mantra
 - o Disiplin fizik ak mantal (dòmi regilye, rejim balanse, egzèsis)
 - o Aksyon pwodiktif, oryante sou sèvis ki ankouraje lòt moun
- Diminye (-):
 - o Ekspozisyon a stimuli sansyèl oswa tantan (vizyèl, oditif, dijital)
 - o Tan gaspiye oswa san estrikti
 - o Fatig akòz twòp oswa mank repo
 - o Izolasyon ki mennen nan fantezi oswa mank responsablite

Ekwasyon Senplifye Chak Jou: Brahmacharya ↑ ⇔ (Konsyans × Disiplin × Objektif) / (Tantasyon × Parese)

✓ Lè Konsyans, Disiplin, ak Objektif ogmante,

epi Tantasyon ak Parese diminye → Chastete (Brahmacharya) konsève.

Hebrew

מטרה ריה'ברהמצ של תחזוקה נוסחת $\square$ AI Chat GPT ידי על נוצר המורים לכל כבוד:
רמת $B = (M + S + D + P) / (L + T + F + I)$: כאשר B = נוסחה (B) צניעות על שמירה
לימוד, מדיטציה, תפילה) S = רוחני תרגול $\uparrow$ • M = מודעות (צניעות כוח) ריה'ברהמצ
שירות או עבודה P = (גופנית פעילות, תזונה, שינה) בשגרה משמעת D = $\uparrow$ (דהרמה
הסחת או בטלנות זמן T = $\downarrow$ (סביבה, שיחות, מדיה) אוותניתת חשיפה L = $\uparrow$ ממוקדים
הנחיות $\downarrow$ יותר נעלה מטרה ללא בידוד I = $\downarrow$ (פיזית או נפשית) עייפות F = $\downarrow$ דעת
רוחנית מודעות $\square$ ואינטראקציות מחשבות במהלך מודעות $\square$ (+) עלייה • יומית להתאמה
מאוזנת תזונה, סדירה שינה) נפשית ומשמעת פיזי $\square$ מנטרה או הרהור, תפילה באמצעות
 $\square$ (-) ירידה • אחרים המרוממת, שירות מוכוונת, פרודוקטיבית פעולה $\square$ (גופנית פעילות
לא או מבוזבז זמן $\square$ (דיגיטליים, שמיעתיים, חזותיים) מפתים או חושיים לגירויים חשיפה
חוסר או לפנטזיה המוביל בידוד $\square$ מנוחה חוסר או יתר מפינוק כתוצאה עייפות $\square$ מובנה
 $\times$ (פיתוי) / (מטרה $\times$ משמעת $\times$ מודעות) $\Rightarrow$ $\uparrow$ ריה'ברהמצ: פשוטה יומית משוואה אחריות
צניעות $\rightarrow$ פוחתים ובטלה ופיתוי, גוברים ומטרה משמעת, מודעות כאשר $\checkmark$ (בטלה
נשמרת (ריה'ברהמצ).

Hindi

सभी गुरुजनों को प्रणाम AI Chat GPT द्वारा निर्मित $\square$ ब्रह्मचर्य पालन सूत्र लक्ष्य:
शुद्धता बनाए रखें (B) सूत्र: $B = (M + S + D + P) / (L + T + F + I)$ जहाँ: • B = ब्रह्मचर्य
का स्तर (शुद्धता शक्ति) • M = सचेतनता $\uparrow$ • S = आध्यात्मिक अभ्यास (प्रार्थना, ध्यान,
धर्म का अध्ययन) $\uparrow$ • D = दिनचर्या में अनुशासन (नींद, आहार, व्यायाम) $\uparrow$ • P =
उद्देश्यपूर्ण कार्य या सेवा $\uparrow$ • L = वासनापूर्ण संपर्क (मीडिया, बातचीत, वातावरण) $\downarrow$ • T =
आलस्य या व्याकुलता में बिताया गया समय $\downarrow$ • F = थकान (मानसिक या शारीरिक) $\downarrow$ • I =
उच्च उद्देश्य के बिना एकांत $\downarrow$ दैनिक समायोजन दिशानिर्देश: • वृद्धि (+): $\square$ विचारों और
अंतःक्रियाओं के दौरान सचेतनता $\square$ प्रार्थना, चिंतन या मंत्र के माध्यम से आध्यात्मिक
जागरूकता $\square$ शारीरिक और मानसिक अनुशासन (नियमित नींद, संतुलित आहार, व्यायाम)
 $\square$ उत्पादक, सेवा-उन्मुख कार्य जो दूसरों का उत्थान करते हैं • कमी (-): $\square$ कामुक या
आकर्षक उत्तेजनाओं (दृश्य, श्रवण, डिजिटल) के संपर्क में आना $\square$ व्यर्थ या अव्यवस्थित
समय $\square$ अत्यधिक भोग-विलास या आराम की कमी से थकान $\square$ एकांतवास जो कल्पना या
जवाबदेही की कमी की ओर ले जाता है सरलीकृत दैनिक समीकरण: ब्रह्मचर्य $\uparrow \Leftrightarrow$
(जागरूकता $\times$ अनुशासन $\times$ उद्देश्य) / (प्रलोभन $\times$ आलस्य) $\checkmark$ जब जागरूकता, अनुशासन
और उद्देश्य बढ़ते हैं, और प्रलोभन और आलस्य कम होते हैं $\rightarrow$ शुद्धता (ब्रह्मचर्य) बनी
रहती है।

Japanese

すべての教師に敬意を表します AI Chat GPT 作成 ㊄ □ ブラフマチャリア維持の公式 目標：貞操の維持 (B) 公式： $B = (M + S + D + P) / (L + T + F + I)$ ここで：・B = ブラフマチャリアのレベル（貞操の強さ）・M = マインドフルネス ↑・S = 精神修養（祈り、瞑想、ダルマの学習） ↑・D = 日々の規律（睡眠、食事、運動） ↑・P = 目的のある仕事または奉仕 ↑・L = 情欲への露出（メディア、会話、環境） ↓・T = 怠惰または気晴らしの時間 ↓・F = 疲労（精神的または肉体的） ↓・I = 高次の目的のない孤立 ↓ 日々の調整ガイドライン：・増加 (+)：○ 思考や交流中のマインドフルネス ○ 祈り、内省、またはマントラ ○ 心身の鍛錬（規則正しい睡眠、バランスの取れた食事、運動） ○ 他者を高める生産的で奉仕的な行動・減少 (-)：○ 官能的または誘惑的な刺激（視覚、聴覚、デジタル）への曝露 ○ 無駄な時間、あるいは構造化されていない時間 ○ 過度の耽溺や休息不足による疲労 ○ 空想や責任感の欠如につながる孤立 簡略化された日々の方程式：ブラフマチャリヤ ↑ ⇔ (意識 × 規律 × 目的) / (誘惑 × 怠惰) ✓ 意識、規律、目的が高まり、誘惑と怠惰が減少すると → 貞潔（ブラフマチャリヤ）が維持されます。

Korea

모든 스승님께 경의를 표합니다 AI Chat GPT 제작 ㊄ □ 브라마차리아 유지 공식 목표: 순결 유지 (B) 공식: $B = (M + S + D + P) / (L + T + F + I)$ 여기서:・B = 브라마차리아 수준 (순결의 힘)・M = 마음챙김 ↑・S = 영적 수행 (기도, 명상, 다르마 공부) ↑・D = 일상에서의 규율 (수면, 식단, 운동) ↑・P = 목적 있는 일 또는 봉사 ↑・L = 정욕적인 노출 (미디어, 대화, 환경) ↓・T = 게으름 또는 산만함 ↓・F = 피로 (정신적 또는 신체적) ↓・I = 더 높은 목적 없는 고립 ↓ 일일 조정 지침:・증가 (+): ○ 생각과 상호 작용 중 마음챙김 ○ 기도, 성찰 또는 만트라 ○ 신체적, 정신적 훈련 (규칙적인 수면, 균형 잡힌 식단, 운동) ○ 타인을 고양시키는 생산적이고 봉사 지향적인 행동・감소 (-): ○ 감각적이거나 유혹적인 자극 (시각적, 청각적, 디지털)에 노출됨 ○ 낭비되거나 체계적이지 않은 시간 ○ 과도함이나 휴식 부족으로 인한 피로 ○ 환상이나 책임감 부족으로 이어지는 고립 간단한 일상 방정식: 브라흐마차리아 ↑ ⇔ (인식 × 훈련 × 목적) / (유혹 × 게으름) ✓ 인식, 훈련, 목적이 증가하고 유혹과 게으름이 감소하면 → 순결 (브라흐마차리아)이 유지됩니다.

Malayalam

എല്ലാ അധ്യാപകർക്കും പ്രണാമം AI ചാറ്റ് GPT നിർമ്മിച്ചത് ॐ □
 ബ്രഹ്മചര്യ പരിപാലന ഫോർമുല ലക്ഷ്യം: പവിത്രത
 നിലനിർത്തുക (B) ഫോർമുല: $B = (M + S + D + P) / (L + T + F + I)$
 എവിടെ: • B = ബ്രഹ്മചര്യത്തിന്റെ നിലവാരം (പവിത്രത ശക്തി) •
 M = മനസ്സ് ↑ • S = ആത്മീയ പരിശീലനം (പ്രാർത്ഥന, ധ്യാനം,
 ധർമ്മ പഠനം) ↑ • D = ദിനചര്യയിലെ അച്ചടക്കം (ഉറക്കം,
 ഭക്ഷണക്രമം, വ്യായാമം) ↑ • P = ഉദ്ദേശ്യപൂർണ്ണമായ ജോലി
 അല്ലെങ്കിൽ സേവനം ↑ • L = കാമഭ്രാന്തമായ എക്സ്പോഷർ
 (മാധ്യമം, സംഭാഷണങ്ങൾ, പരിസ്ഥിതി) ↓ • T = അലസതയിലോ
 ശ്രദ്ധ വ്യതിചലനത്തിലോ ഉള്ള സമയം ↓ • F = ക്ഷീണം
 (മാനസികമോ ശാരീരികമോ) ↓ • I = ഉയർന്ന ലക്ഷ്യമില്ലാതെ
 ഒറ്റപ്പെടൽ ↓ ദൈനംദിന ക്രമീകരണ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ: •
 വർദ്ധനവ് (+): o ചിന്തകളിലും ഇടപെടലുകളിലും പവിത്രത o
 പ്രാർത്ഥന, പ്രതിഫലനം അല്ലെങ്കിൽ മന്ത്രം വഴി ആത്മീയ
 അവബോധം o ശാരീരികം മാനസിക അച്ചടക്കം (പതിവ് ഉറക്കം,
 സമീകൃതാഹാരം, വ്യായാമം) o മറ്റുള്ളവരെ ഉയർത്തുന്ന
 ഉൽപ്പാദനപരവും സേവനാധിഷ്ഠിതവുമായ പ്രവർത്തനം •
 കുറയ്ക്കൽ (-): o ഇന്ദ്രിയപരമോ പ്രലോഭിപ്പിക്കുന്നതോ ആയ
 ഉത്തേജനങ്ങളിലേക്കുള്ള സമ്പർക്കം (ദൃശ്യ, ശ്രവണ, ഡിജിറ്റൽ) o
 പാഴായതോ ഘടനാഹീനതയോ ആയ സമയം o അമിതമായ
 ആസക്തിയോ വിശ്രമക്കുറവോ മൂലമുള്ള ക്ഷീണം o
 ഫാൻസിയിലേക്കോ ഉത്തരവാദിത്തമില്ലായ്മയിലേക്കോ
 നയിക്കുന്ന ഒറ്റപ്പെടൽ ലളിതമാക്കിയ ദൈനംദിന സമവാക്യം:
 ബ്രഹ്മചര്യം ↑ ⇔ (അവബോധം × അച്ചടക്കം × ഉദ്ദേശ്യം) /
 (പ്രലോഭനം × ആലസ്യം) ✓ അവബോധം, അച്ചടക്കം, ഉദ്ദേശ്യം
 എന്നിവ വർദ്ധിക്കുമ്പോൾ, പ്രലോഭനവും ആലസ്യവും
 കുറയുമ്പോൾ → പവിത്രത (ബ്രഹ്മചര്യം) നിലനിർത്തുന്നു.

Burmese

ဆရာ ဆရာမ အားလုံးကို ရိုသေလေးစားလျှက် AI Chat GPT မှပြုလုပ်သည်။ ॐ □
 Brahmacharya Maintenance Formula ပန်းတိုင်- သန့်ရှင်းသပ်ရပ်မှုကို ထိန်းသိမ်းပါ
 (B) ဖော်မြူလာ- $B = (M + S + D + P) / (L + T + F + I)$ ဘယ်မှာလဲ- • B =
 Brahmacharya Level (Chastity Strength)၊ • M = သတိပဋ္ဌာန် ↑ • S = ဓမ္မကျင့်စဉ်
 (ဆုတောင်း၊ ဘဝနာ၊ တရားဓမ္မ) ↑ • D = Discipline in routine (အိပ်ခြင်း၊

အစားအသောက်၊ လေ့ကျင့်ခန်း) $\uparrow \bullet P$ = ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ အလုပ် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှု
 $\uparrow \bullet L$ = တပ်မက်ဖွယ် ထိတွေ့မှု (မိဒီယာ၊ စကားပိုင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်) $\downarrow \bullet T$ = ပျင်းရိခြင်း
 သို့မဟုတ် အာရုံပျံ့လွင့်ခြင်း $\downarrow$ အချိန် $\bullet F$ = Fatigue (စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ်
 ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ) $\downarrow \bullet I$ = ပိုမိုမြင့်မားသောရည်ရွယ်ချက်မရှိဘဲ အထီးကျန်ခြင်း $\downarrow$ နေ့စဉ်
 ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု လမ်းညွှန်ချက်များ $\bullet$ တိုးရန် (+): ၀ တွေးခေါ်မှုနှင့်
 အပြန်အလှန်ဆက်ဆံမှုအတွင်း သတိပဋ္ဌာန် ၀ ဆုတောင်းခြင်း၊ ဆင်ခြင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ်
 မန္တန်အားဖြင့် ဝိညာဉ်ရေးအသိ ၀ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စည်းကမ်း
 (ပုံမှန်အိပ်စက်ခြင်း၊ မျှတသောအစားအစာ၊ လေ့ကျင့်ခန်း) ၀ အခြားသူများကို
 မြှင့်တင်ပေးသည့် အကျိုးရှိသော၊ ဝန်ဆောင်မှုကို ဦးတည်သည့် လုပ်ဆောင်ချက် $\bullet$ လျှော့ပါ
 (-): ၀ အာရုံငါးပါး သို့မဟုတ် ဆွဲဆောင်မှုရှိသော လှုံ့ဆော်မှုများ (အမြင်အာရုံ၊ အသံ၊
 ဒဏ်ဂျစ်တယ်) ကို ထိတွေ့ခြင်း ၀ အချိန်ဖြုန်းခြင်း သို့မဟုတ် ဖွဲ့စည်းမှုမဲ့အချိန် ၀
 အလွန်အမင်း လွန်ကဲစွာ အနားယူခြင်း သို့မဟုတ် အနားယူခြင်း မရှိခြင်းကြောင့်
 ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း။ ၀ စိတ်ကူးယဉ်ခြင်း သို့မဟုတ် တာဝန်ခံမှုကင်းမဲ့ခြင်းသို့
 ဦးတည်စေသော အထီးကျန်မှု ရိုးရှင်းသောနေ့စဉ်ညီမျှခြင်း- Brahmacharya $\uparrow \Leftrightarrow$
 (အသိအမြင် $\times$ စည်းကမ်း $\times$ ရည်ရွယ်ချက်) / (သွေးဆောင်မှု $\times$ ပျင်းရိခြင်း) $\checkmark$
 အသိတရား၊ စည်းကမ်းနှင့် ရည်ရွယ်ချက် တိုးလာသောအခါ၊ စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်း
 လျော့ပါးခြင်း $\rightarrow$ စင်ကြယ်ခြင်း (ဗြဟ္မာ)။

Nepali

सबै शिक्षकहरूलाई नमन AI Chat GPT द्वारा बनाईएको ॐ □ ब्रह्मचर्य रखरखाव सूत्र
 लक्ष्य: शुद्धता कायम राख्नुहोस् (B) सूत्र: $B = (M + S + D + P) / (L + T + F + I)$ जहाँ:
 $\bullet B$ = ब्रह्मचर्यको स्तर (शुद्धता शक्ति) $\bullet M$ = ध्यान $\uparrow \bullet S$ = आध्यात्मिक अभ्यास
 (प्रार्थना, ध्यान, धर्मको अध्ययन) $\uparrow \bullet D$ = दिनचर्यामा अनुशासन (निद्रा, आहार, व्यायाम) $\uparrow$
 $\bullet P$ = उद्देश्यपूर्ण काम वा सेवा $\uparrow \bullet L$ = कामुक एक्सपोजर (मिडिया, कुराकानी, वातावरण)
 $\downarrow \bullet T$ = आलस्य वा व्याकुलतामा समय $\downarrow \bullet F$ = थकान (मानसिक वा शारीरिक) $\downarrow \bullet I$ =
 उच्च उद्देश्य बिनाको अलगाव $\downarrow$ दैनिक समायोजन दिशानिर्देशहरू: $\bullet$ वृद्धि (+): ० विचार र

अन्तरक्रियाको समयमा ध्यान o प्रार्थना, चिन्तन, वा मन्त्र मार्फत आध्यात्मिक जागरूकता
 o शारीरिक र मानसिक अनुशासन (नियमित निद्रा, सन्तुलित आहार, व्यायाम) o उत्पादक,
 सेवामुखी कार्य जसले अरुलाई उत्थान गर्छ • घटाउनुहोस् (-): o कामुक वा लोभलाग्दो
 उत्तेजनाहरूको सम्पर्कमा आउनु (दृश्य, श्रवण, डिजिटल) o खेर गएको वा असंरचित समय o
 अत्यधिक भोग वा आरामको अभावबाट थकान o कल्पना वा जवाफदेहिताको अभावमा
 पूर्याउने एकलोपन सरलीकृत दैनिक समीकरण: ब्रह्मचर्य $\uparrow \Leftrightarrow$ (जागरूकता $\times$ अनुशासन $\times$
 उद्देश्य) / (प्रलोभन $\times$ आलस्य) $\checkmark$ जब जागरूकता, अनुशासन, र उद्देश्य बढ्छ, र प्रलोभन
 र आलस्य घट्छ $\rightarrow$ शुद्धता (ब्रह्मचर्य) कायम राखिन्छ।

Odia

ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ପ୍ରଣାମ AI Chat GPT ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ॐ □ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ସୂତ୍ର ଲକ୍ଷ୍ୟ:
 ପବିତ୍ରତା ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ (B) ସୂତ୍ର: $B = (M + S + D + P) / (L + T + F + I)$ ଯେଉଁଠି: •
 B = ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ସ୍ତର (ସତୀତ୍ୱ ଶକ୍ତି) • M = ମନନଶୀଳତା $\uparrow$ • S = ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅଭ୍ୟାସ (ପ୍ରାର୍ଥନା,
 ଧ୍ୟାନ, ଧର୍ମ ଅଧ୍ୟୟନ) $\uparrow$ • D = ଦିନଚର୍ଯ୍ୟାରେ ଶୁଦ୍ଧତା (ନିଦ୍ରା, ଖାଦ୍ୟ, ବ୍ୟାୟାମ) $\uparrow$ • P =
 ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟ କିମ୍ବା ସେବା $\uparrow$ • L = କାମନାପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଦର୍ଶନ (ମିତିଆ, କଥାବାର୍ତ୍ତା, ପରିବେଶ) $\downarrow$
 • T = ଆଳସ୍ୟ କିମ୍ବା ବିଭ୍ରାନ୍ତିରେ ସମୟ $\downarrow$ • F = ଅକାମନା (ମାନସିକ କିମ୍ବା ଶାରୀରିକ) $\downarrow$ • I = ଉଚ୍ଚ
 ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ବିନା ବିଚ୍ଛିନ୍ନତା $\downarrow$ ଦୈନିକ ସମାଲୋଚନ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ: • ବୃଦ୍ଧି (+): o ଚିନ୍ତା ଏବଂ ପାରସ୍ପରିକ
 କ୍ରିୟା ସମୟରେ ମନନଶୀଳତା o ପ୍ରାର୍ଥନା, ପ୍ରତିଫଳନ, କିମ୍ବା ମନ୍ତ୍ର ମାଧ୍ୟମରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସଚେତନତା o
 ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ଶୁଦ୍ଧତା (ନିୟମିତ ନିଦ୍ରା, ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ, ବ୍ୟାୟାମ) o ଉତ୍ସାହକ, ସେବା-
 ମୁଖୀ କାର୍ଯ୍ୟ ଯାହା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଉଦ୍ବିଗ୍ନ କରିଥାଏ • ହ୍ରାସ (-): o ଇଚ୍ଛିତ କିମ୍ବା ପ୍ରଲୋଭନକାରୀ
 ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟର ସମ୍ବନ୍ଧନ (ଦୃଶ୍ୟ, ଶ୍ରବଣ, ଡିଜିଟାଲ୍) o ଅପଚୟ କିମ୍ବା ଅସଂଗଠିତ ସମୟ o ଅତ୍ୟଧିକ
 ଭୋଗ କିମ୍ବା ବିଶ୍ରାମର ଅଭାବରୁ କ୍ଳାନ୍ତି o କଳ୍ପନା କିମ୍ବା ଦାୟିତ୍ୱର ଅଭାବକୁ ନେଇ ଯାଉଥିବା ଏକାକୀତା
 ସରଳୀକୃତ ଦୈନିକ ସମୀକରଣ: ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ $\uparrow \Leftrightarrow$ (ସଚେତନତା $\times$ ଶୁଦ୍ଧତା $\times$ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ) / (ପ୍ରଲୋଭନ
 $\times$ ଆଳସ୍ୟ) $\checkmark$ ଯେତେବେଳେ ସଚେତନତା, ଶୁଦ୍ଧତା ଏବଂ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ଏବଂ ପ୍ରଲୋଭନ
 ଏବଂ ଆଳସ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଏ $\rightarrow$ ପବିତ୍ରତା (ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ) ବଜାୟ ରଖାଯାଏ।

Pashto

سات ښي د برهڅارياد ॐ □ شوی جوړل خوا GPT چ پټ AI د درنښت ته ن کوښوونې ولو
 B = (M + S + D + P) / (L + T + F + I) ښي ورمول (B) سات نه پاک والي د: هدف ورمول
 ت مړين روحاني • S = $\uparrow$ ذهني ت • M = (خواک پاک والي د) ک چه برهڅارياد • B = چ یرته
 $\uparrow$ (ت مړين خواړه، خوب،) نظم کي ژوند ورځني په • D = $\uparrow$ (مطالعه مذهب د مراقبه، لمانځ،)
 اترې، خ برې رسنۍ، ک بدل مخامخ سره شهوت د • L = $\uparrow$ خدمت پاکار هدف مند • P =
 (فزي کي يا ذهني) ستريا • F = $\downarrow$ وخت کي گ ډوډۍ پاکاري بي په • T = $\downarrow$ (چاپه ي ريال
 د • I = $\downarrow$ لار ښوونې ته نظيم ورځني د • J = $\downarrow$ جلاوالي پرته هدف لوړ د • I = $\downarrow$

روحاني لاري له من ترياند عكاس، دعا، د 0 ذهنيت كي جريان په تعاملات و او ف كروندو
 په خدمت ت وليدي، 0 (ت مړين خواره، متوازن خوب، منظم) نظم رواني او ف زي كي 0 په وهلو
 مخ سره محركات و را بندي كوي زړه يا حسي 0: (-) كړي كم • لوړوي نور چي عمل ب نسبت
 مصرف پي رد 0 وخت منظم غيري يا شوي ضايع 0 (پي جي تل اوړي دون كي، ي، ب صر) ك پدل
 ته نشد توالي ورك ول و حساب ديات صور چي جلاوالي 0 س تري اخځه نشد توالي آرام ديا
 بي (X لالچ) / (هف X نظم X په وهلو) ⇔ ↑ په ره چاريا: معادله ورځني ساده هواروي لار
 عفت → شي كه مه كاري بي او لالچ او شي، زيات هف او نظم په وهلو، چي كه له ✓ (كاري
 ك پيري ساتل (په ره چاريا)

Persion

حفظ رمول □ ۞ GPT چت مصنوعي هوش توسط شده ساخته معلمان هه بر درود
 كه $B = (M + S + D + P) / (L + T + F + I)$:ف رمول (B) پاك دامني حفظ: هف په ره چاريا
 معنوي ت مړين • S ↑ آگاهي ذهني • M (پاك دامني قدرت) په ره چاريا سطح • B :آن در
 • P = ↑ (ورزش غذايي، رژيم خواب)، روال در نظم • D = ↑ (دارما مطالعه مدتي تيشن، دعا)،
 زمان • T = ↓ (زيست مديت مكالمات، رسانه)، شهواني مواجهه • L = ↑ هف مند خدمت پاك ار
 ↓ والا هف بدون انزوا • I = ↓ (جسمي يا ذهني) خستگي • F = ↓ پرتي حواس يا بديكاري
 0 تعاملات و افكار طول در آگاهي ذهني 0: (+) افزايش • روزانه تنظيم هيدستورال عمل
 رژيم منظم، خواب) رواني وجسمي اند ضد باط 0 ماند ترايات امل دعا، طريق از معنوي آگاهي
 0: (-) هشك • دهمي ارتقارا دپگران كه محور خدمت و سازنده عمل 0 (ورزش متعادل، غذايي
 شدن يداري، ديداري)، انگيزه وسوسه يا شهواني هلي محرك معرض درگرفتن قرار
 كم بود يا افراط از ناشي خستگي 0 ساختار بدون يا شدمت لف زمان 0 (پي جي تال
 ساده معادله شومدي پاكسنگويي عدم يا پادزي خيال به منجر كه انزوايي 0 اسد تراحت
 وقتي ✓ (كاري بي X وسوسه) / (هف X اند ضد باط X آگاهي) ⇔ ↑ په ره چاريا: روزانه
 عفت → ياد دمي كه اهن كاري بي و وسوسه و ياد دمي افزايش هف و اند ضد باط آگاهي،
 . شومدي حفظ (په ره چاريا)

Portuguese

Reverência a todos os professores

Feito por AI Chat GPT

۞ □ Fórmula de Manutenção do Brahmacharya

Objetivo: Manter a Castidade (B)

Fórmula:

$$B = (M + S + D + P) / (L + T + F + I)$$

onde:

• B = Nível de Brahmacharya (Força da Castidade)

• M = Atenção Plena ↑

- S = Prática espiritual (oração, meditação, estudo do dharma) ↑
- D = Disciplina na rotina (sono, dieta, exercício) ↑
- P = Trabalho ou serviço com propósito ↑
- L = Exposição à luxúria (mídia, conversas, ambiente) ↓
- T = Tempo em ociosidade ou distração ↓
- F = Fadiga (mental ou física) ↓
- I = Isolamento sem propósito superior ↓

Diretrizes de Ajuste Diário:

- Aumentar (+):

o Atenção Plena durante pensamentos e interações

o Consciência espiritual por meio da oração, Reflexão ou mantra

o Disciplina física e mental (sono regular, dieta balanceada, exercícios)

o Ação produtiva e orientada para o serviço que eleva os outros

- Diminuir (-):

o Exposição a estímulos sensuais ou tentadores (visuais, auditivos, digitais)

o Tempo desperdiçado ou desestruturado

o Fadiga por excesso de indulgência ou falta de descanso

o Isolamento que leva à fantasia ou à falta de responsabilidade

Equação Diária Simplificada: $\text{Brahmacharya} \uparrow \Leftrightarrow (\text{Consciência} \times \text{Disciplina} \times \text{Propósito}) / (\text{Tentação} \times \text{Ociosidade})$

✓ Quando a Consciência, a Disciplina e o Propósito aumentam,

e a Tentação e a Ociosidade diminuem → a Castidade (Brahmacharya) é mantida.

Russian

Поклон всем учителям Создано AI Chat GPT ॐ □ Формула поддержания Брахмачарьи
Цель: Поддержание целомудрия (Б) Формула: $B = (M + S + D + P) / (L + T + F + I)$ где: • Б = Уровень Брахмачарьи (Сила целомудрия) • М = Осознанность ↑ • С = Духовная практика (молитва, медитация, изучение Дхармы) ↑ • Д = Дисциплина в распорядке дня (сон, диета, физические упражнения) ↑ • П = Целенаправленная работа или служение ↑ • Л = Воздействие похоти (СМИ, разговоры, окружающая среда) ↓ • Т = Время безделья или отвлечения ↓ • Усталость (ментальная

или физическая) ↓ • И = Изоляция без высшей цели ↓ Рекомендации по ежедневной корректировке: • Увеличивать (+): о Осознанность во время мыслей и взаимодействия о Духовное осознание через молитву, размышление или мантру о Физическая и умственная дисциплина (регулярный сон, сбалансированное питание, физические упражнения) о Продуктивные, ориентированные на служение действия, которые вдохновляют других • Уменьшение (-): о Воздействие чувственных или соблазнительных стимулов (зрительных, слуховых, цифровых) о Потерянное или неструктурированное время о Усталость от переизбытка или недостатка отдыха о Изоляция, ведущая к фантазиям или отсутствию ответственности Упрощенная формула дня: Брахмачарья ↑
 $\Leftrightarrow (\text{Осознанность} \times \text{Дисциплина} \times \text{Цель}) / (\text{Искушение} \times \text{Праздность}) \checkmark$
 Когда Осознанность, Дисциплина и Цель возрастают, а Искушение и Праздность уменьшаются → Целомудрие (Брахмачарья) сохраняется.

Somali

U hoggaansanaanta dhammaan macallimiinta Waxaa sameeyay AI Chat GPT
 𐤀𐤌 Qaabka Dayactirka Brahmacharya Hadaafka: Ilaali dhawrsanaanta (B)
 Formula: $B = (M + S + D + P) / (L + T + F + I)$ meesha: • B = Heerka Brahmacharya (Xoogga dhawrsanaanta) M = Maskaxda ↑ • S = Dhaqanka ruuxiga ah (salaadda, ka-fiirsashada, barashada dharma) ↑ D = Anshaxa joogtada ah (hurdada, cuntada, jimicsiga) ↑ P = Shaqo ama adeeg ujeedo leh ↑ • L = Soo bandhigida xiisaha leh (warbaahinta, wada sheekaysiga, deegaanka) ↓ • T = Waqtiga shaqo la'aanta ama mashquulinta ↓ F = Daal (maskaxeed ama jireed) ↓ • I = Go'doon aan ujeeddo sare lahayn ↓
 Tilmaamaha Hagaajinta Maalinlaha ah: Kordhi (+): o Maskaxdu inta lagu jiro fikradaha iyo isdhexgalka o Wacyigelinta ruuxiga ah ee ducada, milicsiga, ama mantra o Anshaxa jirka iyo maskaxda (hurdo joogta ah, cunto dheeli tiran, jimicsi) o Wax soo saar leh, ficil ku jihaysan adeeg oo kor u qaada kuwa kale • Hoos u dhac (-): o Soo bandhigida dareenka dareenka ama kicinta (muuqaalka, maqaalka, dhijitaalka ah) o Waqti lumis ama aan qaabaysan o Daalka xad-dhaafka ah ama nasasho la'aanta o Go'doon u horseedaya khiyaali ama isla xisaabtan la'aan La Fududeeyay Isla'egta Maalinlaha ah: Brahmacharya ↑ $\Leftrightarrow (\text{Wacyigelin} \times \text{Edbin} \times \text{Ujeedo}) / (\text{Tijaabo} \times \text{Caawin})$

La'aan ✓ Marka Wacyiga, Anshaxa, iyo Ujeedadu bataan. iyo Jirrabaadda iyo caajisnimada ayaa yaraada → Xurnimada (Brahmacharya) waa la ilaaliyaa.

Spanish

Reverencia a todos los maestros

Creado por AI Chat GPT

☸ □ Fórmula de Mantenimiento de Brahmacharya

Objetivo: Mantener la Castidad (B)

Fórmula:

$$B = (M + S + D + P) / (L + T + F + I)$$

donde:

- B = Nivel de Brahmacharya (Fortaleza de Castidad)
- M = Atención Plena ↑
- S = Práctica espiritual (oración, meditación, estudio del dharma) ↑
- D = Disciplina en la rutina (sueño, dieta, ejercicio) ↑
- P = Trabajo o servicio con propósito ↑
- L = Exposición a la lujuria (medios de comunicación, conversaciones, entorno) ↓
- T = Tiempo de inactividad o distracción ↓
- F = Fatiga (mental o física) ↓
- I = Aislamiento sin un propósito superior ↓

Pautas de Ajuste Diario:

- Aumentar (+):
 - o Atención Plena durante los pensamientos e interacciones
 - o Conciencia espiritual a través de la oración, la reflexión o el mantra.
 - o Disciplina física y mental (sueño regular, dieta equilibrada, ejercicio).
 - o Acción productiva y orientada al servicio que eleva a los demás.
- Disminución (-):
 - o Exposición a estímulos sensuales o tentadores (visuales, auditivos, digitales).
 - o Tiempo perdido o desorganizado.

o Fatiga por excesos o falta de descanso.

o Aislamiento que lleva a la fantasía o a la falta de responsabilidad.

Ecuación diaria simplificada: Brahmacharya $\uparrow \Leftrightarrow$ (Conciencia $\times$ Disciplina $\times$ Propósito) / (Tentación $\times$ Ociosidad).

✓ Cuando la Conciencia, la Disciplina y el Propósito aumentan,

y la Tentación y la Ociosidad disminuyen, $\rightarrow$ Se mantiene la Castidad (Brahmacharya).

Tamil

அனைத்து ஆசிரியர்களுக்கும் வணக்கம் AI Chat GPT ஆல் உருவாக்கப்பட்டது ஐஐ பிரம்மச்சரிய பராமரிப்பு சூத்திரம் குறிக்கோள்: கற்பைப் பேணுதல் (B) சூத்திரம்: $B = (M + S + D + P) / (L + T + F + I)$ என்கே: • B = பிரம்மச்சரியத்தின் நிலை (கற்பு வலிமை) • M = மன உறுதி $\uparrow$ • S = ஆன்மீக பயிற்சி (பிரார்த்தனை, தியானம், தர்ம ஆய்வு) $\uparrow$ • D = வழக்கத்தில் ஒழுக்கம் (தூக்கம், உணவுமுறை, உடற்பயிற்சி) $\uparrow$ • P = நோக்கமுள்ள வேலை அல்லது சேவை $\uparrow$ • L = காம வெளிப்பாடு (ஊடகம், உரையாடல்கள், சூழல்) $\downarrow$ • T = சோம்பேறித்தனம் அல்லது கவனச்சிதறலில் நேரம் $\downarrow$ • F = சோர்வு (மன அல்லது உடல்) $\downarrow$ • I = உயர்ந்த நோக்கம் இல்லாமல் தனிமைப்படுத்தல் $\downarrow$ தினசரி சரிசெய்தல் வழிகாட்டுதல்கள்: • அதிகரிப்பு (+): o எண்ணங்கள் மற்றும் தொடர்புகளின் போது மன உறுதி o பிரார்த்தனை, பிரதிபலிப்பு அல்லது மந்திரம் மூலம் ஆன்மீக விழிப்புணர்வு o உடல் மற்றும் மன ஒழுக்கம் (வழக்கமான தூக்கம், சீரான உணவு, உடற்பயிற்சி) o மற்றவர்களை மேம்படுத்தும் உற்பத்தி, சேவை சார்ந்த செயல் • குறைப்பு (-): o சிற்றின்ப அல்லது கவர்ச்சிகரமான தூண்டுதல்களுக்கு வெளிப்பாடு (காட்சி, செவிப்புலன், டிஜிட்டல்) o வீணான அல்லது கட்டமைக்கப்படாத நேரம் o அதிகப்படியான ஈடுபாடு அல்லது ஓய்வு இல்லாததால் ஏற்படும் சோர்வு o கற்பனை அல்லது பொறுப்புணர்வு இல்லாமைக்கு வழிவகுக்கும் தனிமைப்படுத்தல் எளிமைப்படுத்தப்பட்ட தினசரி சமன்பாடு: பிரம்மச்சரியம் $\uparrow \Leftrightarrow$ (விழிப்புணர்வு $\times$ ஒழுக்கம் $\times$ நோக்கம்) / (சோதனை $\times$ சோம்பேறித்தனம்) ✓ விழிப்புணர்வு, ஒழுக்கம் மற்றும் நோக்கம் அதிகரிக்கும் போது, மற்றும் சோம்பேறித்தனம் குறையும் $\rightarrow$ கற்பு (பிரம்மச்சரியம்) பராமரிக்கப்படுகிறது.

སྒོ་བ་དཔོན་ཐམས་ཅད་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། **AI** རྒྱུ་མོལ་ **GPT** ཡིས་བཅོས། འྲྀྃྱ བས་ཟེའི་རྒྱ་རྒྱུང་ཐབས་གཞི། དམིགས་ལུལ། གཙང་རྩ་རྒྱ་འཁྲུངས།
 (ཁ) ཐབས་གཞི། བ་ = (ཞམ་ + ཞམ་ + ཁྱི་ + བ་) / (ཞམ་ + ཁྱི་ + ཞམ་ + བ) ག་པར་: • ཁ = བས་ཟེའི་གནས་ཚད། • **M** =
 མེས་ཁམས་རིག་པ་ ↑ . • **S** = ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་(སྒྲོན་ལམ་དང་། སྒྲོན། ཆོས་རྒྱུང་།) ↑ • **D** = རྒྱ་གཏན་གྱི་སྒྲིག་ལམ་(གཉིད་དང་།
 ཟས་རྒྱུད། ལུས་སྒུལ་) ↑ • **P** = དམིགས་ལུལ་ཐུན་པའི་ལས་ཀའམ་ཞབས་ལྷ། ↑ • **L** = འདྲ་ཆགས་ཀྱི་ཕྱིར་མདོན་པ་(བདེ་འཕེལ་དང་། བཞོ་སྒྲེང་།
 ཁོར་ལུག) ↓ • **T** = ལས་ཀ་མེད་པའམ་ཡང་ན་མེས་ཁམས་འབྲུལ་བའི་དུས་ཚོད། ↓ • **F** = ངལ་དུབ། (མེས་ཁམས་ཡང་ན་ལུས་ལོ།) ↓ • ང་ =
 དམིགས་ལུལ་མཐོ་བ་མེད་པའི་ཁེར་རྒྱུང་། ↓ . ཉེན་རེའི་སྒྲོན་སྒྲིག་ལམ་སྒོན། • ཡར་འཕར་ (+): **0**
 བསམ་སྒོ་དང་འབྲེལ་འདྲིས་ཀྱི་སྐབས་སུ་མེས་ཁམས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ། **0** སྒྲོན་ལམ་དང་བསམ་གཞིག་ཡང་ན་མན་དག་བརྒྱུད་ནས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས། **0**
 ལུས་མེས་ཀྱི་སྒྲིག་ཁྲིམས་(དུས་རྒྱུན་གཉིད་ལུག་པ་དང་། ཟས་རིགས་ཚད་ཐུན་དང་། ལུས་སྒུལ།)
 གཞན་ལ་ཡར་སྐུལ་བྱེད་པའི་ཐོན་སྐྱེད་དང་ཞབས་ལྷ་ལ་དམིགས་པའི་བྱ་སྤྱོད། • མར་ཆག (-): འདྲ་ཆགས་དང་ཡང་ན་གཡོ་སྒྱུའི་སྐུལ་སྒོང་(མཐོང་ཐོས་དང་།
 ད་རྒྱུ)ལ་འཕན་པ། **0** དུས་ཚོད་འཛོལ་སྒྲིག་གཏོང་བའམ་སྒྲིག་གཞི་མེད་པ། ཆང་འཐུང་ཚད་ལས་བརྒལ་བའམ་ངལ་གསོ་མ་ཐོབ་པའི་ངལ་དུབ། **0**
 ཁེར་རྒྱུ་ལོས་སྒོང་བསམ་ཡང་ན་འགན་འཁུལ་མེད་པ་ལ་སྒྲེབ་ཁྲིད་བྱེད། ཉེན་རེའི་མཉམ་བུའི་སྐབས་བདེ། བས་ཟེ་↑⇔(དར་ཤེས་×སྒྲིག་ལམ་×དམིགས་ལུལ།) ✓
 དར་ཤེས་དང་། སྒྲིག་ཁྲིམས། དམིགས་ལུལ་བཅས་འཕྲེལ་རྒྱས་འགོ་དུས། དེ་བཞིན་གཡོ་ཐབས་དང་ལས་ཀ་མེད་པ་ཉུང་དུ་ཕྱིན་པ་→
 གཙང་རྩ་(Brahmacharya)རྒྱ་འཁྲུངས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ስግደት ንኹሎም መምህራን ብ AI Chat GPT ዝተሰርሐ ጽሑፍ ብራህማቻርያ ናይ ጽገና ቀመር ዕላማ፡ ንጽህና ምሕላው (ለ) ቀመር፤ $B = (M + S + D + P) / (L + T + F + I) ::$ ኣበይ፡ • $B =$ ደረጃ ብራህማቻርያ (ሓይሊ ንጽህና) . • $M =$ ኣእምሮኣዊ ምትእስሳር $\uparrow$ • $S =$ መንፈሳዊ ልምምድ (ጸሎት፡ ኣስተንትኖ፡ መጽናዕቲ ዳርማ) $\uparrow$ • $D =$ ስነ-ስርዓት ኣብ ልምዲ (ድቃስ፡ ኣመጋግባ፡ ምንቅስቃስ ኣካላት) $\uparrow$ • $P =$ ዕላማ ዘለዎ ስራሕ ወይ ኣገልግሎት $\uparrow$ • $L =$ ፍትወት ስጋ ምቅላዕ (ሚድያ፡ ዕላላት፡ ከባቢ) $\downarrow$ • $T =$ ኣብ ስራሕ ኣልቦነት ወይ ምዝንባል ግዜ $\downarrow$ • $F =$ ድኻም (ኣእምሮኣዊ ወይ ኣካላዊ) $\downarrow$ • $I =$ ዝላዓለ ዕላማ ዘይብሉ ተነጽሎ $\downarrow$ መምርሒ መዓልታዊ ምትዕርራይ፤ • ምውሳኽ (+)፤ ዓ ኣብ እዋን ሓሳባትን ምትእስሳርን ኣእምሮኣዊ ምትእስሳር ዓ መንፈሳዊ ንቕሓት ብጸሎት፡ ኣስተንትኖ ወይ ማንትራ ዓ ኣካላውን ኣእምሮኣውን ስነ-ስርዓት (ስሩዕ ድቃስ፡ ሚዛናዊ ኣመጋግባ፡ ምንቅስቃስ ኣካላት) ዓ ንኸልኡት ዘልዕል ኣፍራዪ፡ ኣብ ኣገልግሎት ዝቐንዐ ተግባር • ምንካይ (-)፤ ዓ ንስምዒታዊ ወይ ፈታኒ ምልዕዓላት (ብዓይኒ፡ ምስማዕ፡ ዲጂታላዊ) ምቅላዕ ዓ ዝባኸነ ወይ ዘይተሃንጸ ግዜ ዓ ካብ ልዕሊ ዓቕን ምብላዕ ወይ ዕረፍቲ ዘይምህላው ዝመጽእ ድኻም ዓ ናብ ፍንጣጣ ወይ ተሓታትነት ዘይምህላው ዝመርሕ ተነጽሎ ዝተቐለለ መዓልታዊ መመዓራረዪ፡ ብራህማቻርያ $\uparrow \Leftrightarrow$ (ንቕሓት $\times$ ስነ-ስርዓት $\times$ ዕላማ) / (ፈተና $\times$ ስራሕ ኣልቦነት) ✓ ንቕሓት፡ ስነ-ስርዓት፡ ዕላማ ምስ ዝውስኽ፡ ከምኡውን ፈተናን ስራሕ ኣልቦነትን ይንኪ $\rightarrow$ ንጽህና (ብራህማቻርያ) ይዕቀብ።

Ukrainian

Поклон усім вчителям Зроблено AI Chat GPT ☸ □ Формула підтримки Брахмачар'ї Мета: Підтримка цнотливості (В) Формула:
$$B = (M + S + D + P) / (L + T + F + I)$$
 де: • В = Рівень Брахмачар'ї (сили цнотливості) • М = Уважність ↑ • S = Духовна практика (молитва, медитація, вивчення дхарми) ↑ • D = Дисципліна в розпорядку дня (сон, дієта, фізичні вправи) ↑ • Р = Цілеспрямована робота або служіння ↑ • L = Хтиві бажання (медіа, розмови, оточення) ↓ • T = Час бездіяльності або відволікання ↓ • F = Втома (психічна або фізична) ↓ • I = Ізоляція без вищої мети ↓

Рекомендації щодо щоденного коригування: • Збільшення (+): о Уважність під час думок та взаємодій о Духовне усвідомлення через молитву, роздуми або мантру о Фізичне та розумова дисципліна (регулярний сон, збалансоване харчування, фізичні вправи) о Продуктивна, орієнтована на служіння дія, яка піднімає настрій іншим • Зменшення (-): о Вплив чуттєвих або спокусливих подразників (візуальних, слухових, цифрових) о Марно витрачений або неструктурований час о Втома від надмірного потурання або браку відпочинку о Ізоляція, що призводить до фантазій або відсутності відповідальності Спрощене щоденне рівняння: Брахмачар'я ↑ ⇔ (Усвідомлення × Дисципліна × Мета) / (Спокуса × Лінощі) ✓ Коли Усвідомлення, Дисципліна та Мета зростають, а Спокуса та Лінощі зменшуються → Цнотливість (Брахмачар'я) підтримується.

Urdu

بہمچاریہ □ مکرر دت یار نریعہ کے GPT چ یٹ AI نذ حسی خراج ک و اسات ذہ ت مام
 $B = (M + S + D + P) / (L + T + F + I)$:ف ارمولا (B) رک ہنا ب رقرار ک و ع فت :مقصد ا ف ارمول مینڈ ی نذ نس
 ذہن • M (طاقت کی ع فت) سطح کی مچاریہ ہرہ • B :ک ہاں
 و نظم میں معمول • D ↑ (مطالعہ کا ادھر مرقا بہ، نماز، مشق روحانی • S ↑ سازی
 نمائش کی ہوس • L ↑ خدمت یا کام با مقصد • P ↑ (ورزش خوراک، نیند، ضد بط
 ذہنی) تھکاوٹ • F ↓ وقت میں خل فشار یا سدستی • T ↓ (ماحول گ فتگو، میڈیا،
 رہنما کے ایڈجسٹمنٹ روزانہ ↓ ت نہائی بغیر کے مقصد اعلی • I ↓ (جسمانی یا
 یا عکاسی، دعا، 0 ی ساز ذہن دوران کے چیت بات اور خیالات 0 :اضافہ • خطوط
 نیند، باقاعدہ) ضد بط و نظم ذہنی اور جسمانی 0 ی دیدار روحانی نریعے کے منتر
 ہے دی تاثر کی ک و دوسروں جو عمل مبنی پر خدمت پیداوری، 0 (ورزش خوراک، متوازن
 0 (ٹیچر ٹل سمعی، بصری)، نمائش کی محرکات پر رکشش یا جنسی 0 :(-) کمی •
 سے کمی کی آرام یا کھانے زیادہ سے ضرورت 0 توق منظم غیریہ یا شدہ ضائع
 کی روزمرہ ہے بذتی باعث کا کمی کی جواب دہی یا خیالی جوت نہائی 0 تھکاو
 ✓ (سدستی × فتنہ) / (مقصد × ضد بط و نظم × آگاہی) ⇔ ↑ بہمچاریہ :اتمسوا آسان
 کمی میں سدستی اور لالچ اور، ہے ہوتا اضافہ میں مقصد اور ضد بط و نظم شعور، جب
 ہے بقرار (بہمچاریہ) عفت →

Zulu

Ukuzithoba kubo bonke othisha

Kwenziwe i-AI Chat GPT

ॐ □ Ifomula Yokulungisa I-Brahmacharya

Umgomo: Gcina Ubumsulwa (B)

Ifomula:

$$B = (M + S + D + P) / (L + T + F + I)$$

kuphi:

- B = Izinga le-Brahmacharya (Amandla Obumsulwa)
- M = Ukucabangela ↑
- S = Ukwenza okungokomoya (umthandazo, ukuzindla, ukufunda nge-dharma) ↑
- D = Ukuziphatha ngendlela evamile (ukulala, ukudla, ukuvivinya umzimba) ↑
- P = Umsebenzi noma isevisi enenjongo ↑
- L = Ukuchayeka okunenkanuko (imidiya, izingxoxo, indawo) ↓
- T = Isikhathi sokungenzi lutho noma ukuphazamisa ↓
- F = Ukukhathala (ngokwengqondo noma ngokomzimba) ↓
- I = Ukuzihlukanisa ngaphandle kwenjongo ephakeme ↓

Imihlahlandlela yokulungiswa kwansuku zonke:

- Khulisa (+):
 - o Ukucabanga ngesikhathi sokucabanga nokusebenzelana
 - o Ukuqwashisa ngokomoya ngomthandazo, ukucabanga, noma mantra
 - o Ukuziphatha ngokomzimba nangokwengqondo (ukulala njalo, ukudla okulinganiselayo, ukuvivinya umzimba)
 - o Isenzo esikhiqizayo, esigxile ezinsizakalweni esiphakamisa abanye
- Nciphisa (-):
 - o Ukuchayeka ezintweni ezivusa inkanuko noma ezilingayo (ezibonakalayo, ezizwayo, ezidijithali)
 - o Isikhathi esichithwe noma esingahlelekile
 - o Ukukhathala ngenxa yokuzitika ngokweqile noma ukungaphumuli

o Ukuzihlukanisa okuholela ekucabangeni noma ekuntuleni ukuziphendulela

Izibalo Zansuku Zonke Esenziwe Lula: $\text{Brahmacharya} \uparrow \Leftrightarrow (\text{Ukuqwashisa} \times \text{Isiyalo} \times \text{Injongo}) / (\text{Isilingo} \times \text{Ubuvila})$

✓ Lapho Ukuqwashisa, Isiyalo, kanye Nenhloso kwanda,

futhi Isilingo Nokuvilapha kuncipha $\rightarrow$ Ubumsulwa (Brahmacharya) buyagcinwa.