జూలై 2020

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్

స్వచ్ఛత విధిని రూపొందిస్తుంది

పి.వి.సింధు
సమతుల్యత – వత్తిడి

మైఖేల్ లెక్లెర్క్
ఆనందాన్ని పంచుతూ

దాజీ
లక్ష్య నిర్ధారణ విజ్ఞానం

క్రీడలు

www.heartfulnessmagazine.com

ISSN 0000-0248

క్రీడలు – ప్రతిభ, నైపుణ్యం, చిత్తశుద్ధి

ప్రియమైన పాఠకులారా,

ఇంతవరకు లిఖించబడిన చరిత్రకు ముందు నుండే క్రీడ అన్నది మానవ సమాజంలో ఒక అంతర్భాగం. క్రీడాకారులు శ్రేష్టంగా తయారవడానికి, ప్రేక్షకులు వినోదం పొందడానికి, సమిష్టిగా బృందాలలో కృషి చేసే తత్వం అభివృద్ధి చెందడానికి అవకాశాన్ని ఆటలు, పోటీలు అందించాయి. ఒక మంచి క్రీడాకారుడు అనాసక్తంగానో, అర్ధాసక్తితోనో ఆడలేడు. అలాగే ఒక ప్రతిభావంతుడైన క్రీడాకారుడు పూర్ణహృదయంతో కన్నా కూడా ఎక్కువగా ఆడతాడు – తన పరిపూర్ణ అస్తిత్వం ఒక ప్రవంతి వంటి స్థితిలోఉండి, ఏకాగ్రతతో, ఆటలో పూర్తిగా లీనమై పోయి ఉంటుంది.

అటువంటి ఉన్నత శిఖరాలు చేరుకోవడానికి అవసరమైనవి ఏమిటి? క్రమశిక్షణ , సంకల్పం, తప్పనిసరిగా కఠిన పరిశ్రమ, అంతేకాక చేసే ప్రయత్నంలో ఉత్తేజం నింపే లక్షణాల సముదాయం – అనగా ప్రేమ, ఆవేశము, మరియు ఉత్సాహం. ఈ లక్షణాలన్నిటినీ పెంపొందించడానికి, మనసును కేంద్రీకరించడానికి, హృదయం తన పూర్తి సామర్ధ్యం వరకూ వికసించడానికి, ధ్యానం సహాయపడుతుంది. అప్పుడు, ఒక మంచి క్రీడాకారుడు ఈ విధమైన సామర్ధ్యాన్ని మానసికంగానూ, భావోద్వేగపరంగానూ, మరియు భౌతికంగానూ వ్యక్తపరుస్తాడు.

ఈ సంచికలో ఇటీవల ఇటలీ లోనిలా తుయిలి లో జరిగిన 'ఆల్పైన్ స్కీ ప్రపంచ కప్' మరియు న్యూ యార్క్ నగరంలో జరిగిన 'ఇటాలియన్ నేషనల్ బాస్కెట్ బాల్ ఆర్టిస్ట్స్' పోటీల నుంచి మనకు అందిన వార్తలు వింటాం. ఈ రెండు పోటీలకు హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఒక ప్రాయోజిత భాగస్వామి కావడం వలన వారి ధృవీకృత శిక్షకులు, ఆ పోటీలకు విచ్చేసిన ప్రేక్షకులకు, క్రీడాకారులకు, కోచ్ లకు ధ్యానంలోనూ, రిలాక్సేషన్ లోనూ శిక్షణనిచ్చారు. ఈ సంచికలో ఇంకా వర్తమాన విశ్వ మహిళా బాడ్మింటన్ చాంపియన్ అయిన పి.వి.సింధుతో మరియు క్రీడా వస్తువుల వ్యాపారంలో ప్రఖ్యాతి చెందిన 'డెకాతలాన్ గ్రూపు' సంస్థాపకుడు, మైఖేల్ లెక్లెర్క్ తోనూ జరిపిన ప్రత్యేక భేటీలు ఉన్నాయి.

వీటికి అదనంగా 'మనుగడకు మార్గదర్శి' శీర్షికతో దాజీగారి ధారావాహిక వ్యాసాల్లో నాల్గవ భాగం, లక్ష్యాలను నిర్దేశించడం వెనుక ఉన్న శాస్త్రీయత, మానవ అస్తిత్వం యొక్క అంతిమ లక్ష్యం అన్న విషయాలను పరిశీలిస్తుంది. ఇతర రచయితలు 'విజయం యొక్క రహస్యం' మరియు 'వైఫల్యం నుండి ఎక్కువ లబ్ది పొందడం ఎలా' అన్న విషయాల పైన వారి అభిప్రాయాలు మనతో పంచుకుంటారు. ఈ వ్యాసాలన్నిటిలో అంతర్లీనంగా ప్రవహిస్తున్న ఇతివృత్తం చిత్తశుద్ధి. చిత్తశుద్ధి అన్నది ఏకీకరణ యొక్క ఫలితం. పోటీ ఫలితాల్ని ముందే నిర్ణయించడం, ఆటగాళ్ళని మాటలతో వేధించడం లాంటి పరిణామాలు చోటు చేసుకుంటున్న నేటి యుగంలో, అత్యున్నత చిత్తశుద్ధిని ప్రదర్శించి, తత్ఫలితంగా వారి వారి క్రీడా క్షేత్రాలలో వెలిగిపోతున్న పురుష క్రీడాకారుల్ని, మహిళా క్రీడాకారుల్ని గౌరవించడానికి మా సమయాన్ని వినియోగించాలని అనుకుంటున్నాం.

ఈ సంచికపై మీ అభిప్రాయాలను, సలహాలను telugu.hfn@gmail.com లో
పంచుకోవడం మరచిపోకండి.

సర్వం శుభమగుగాక!

శుభాకాంక్షలతో,
సంపాదకులు

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్

స్వచ్ఛత విధిని రూపొందిస్తుంది

సృజన బృందం:

ఆంగ్ల సంపాదకవర్గం:
మేఘన ఆనంద్, ఎలిజిబెత్ డెన్లీ, ఎమ్మా ఇవటూరి, వనెస్సా పటేల్

కళారూపకల్పన:
ఎమ్మా ఇవటూరి, ఉమా మహేశ్వరి, రాహుల్ పర్మార్, అనన్య పటేల్, జస్మి రాథోడ్

ఫొటోగ్రఫీ:
హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మీడియా బృందం

రచనలు:
contributions@heartfulnessmagazine.com

ప్రకటనలు:
advertising@heartfulmessmagazine.com

చందాలు:
subscriptions@heartfulnessmagazine.com
www.hearfulnessmagazine.com/subscriptions

తెలుగు సంపాదకవర్గం:
ఆనందరావు కీర్తి, రాము మహంతి, శశికళ పమ్మి

ముద్రించువారు:
సునీల్ కుమార్, కళాజ్యోతి ప్రాసెస్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్, 1-1-60/5, RTC క్రాస్ రోడ్, ముషీరాబాద్, హైదరాబాద్ – 500 201, తెలంగాణ.

ప్రచురణకర్త:
సునీల్ కుమార్, సహజ్ మార్గ్ స్పిరిట్యుయాలిటి ఫౌండేషన్, చెన్నై తరఫున స్పిరిట్యువల్ హైరార్కీ పబ్లికేషన్ ట్రస్ట్‌కు ప్రాతినిధ్యంవహిస్తూ.

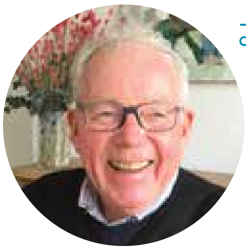
heartfulness
purity weaves destiny

@2020 సహజ్ మార్గ్ స్పిరిట్యుయాలిటి ఫౌండేషన్: ముద్రణ, ప్రచురణ, పంపిణీ, అమ్మకాలు, మధ్దతుపొందే, ఆదాయం అందుకునే హక్కులన్నీ ప్రచురణకర్తవే.

రచయితలు

కమలేష్ పటేల్

దాజీ అనే పేరుతో కూడా ఈయన అందరికీ సుపరిచితులు, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యాన పద్ధతికి ప్రస్తుత మార్గదర్శి. చైతన్యవికాసం కాంక్షించే అందరికి, అన్ని వయసులు, అన్నిరంగాలకు చెందినవారికి ఆయన ఆచరణాత్మకం, అనుభవాత్మకమైన సరళమైన పద్ధతిని అందిస్తారు. విస్తృతంగా రచనలు, ప్రసంగాలూ కొనసాగించిన వ్యక్తి దాజీ. ఆయన రచించిన 'హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వే', 'విధి రూపకల్పన' అనే పుస్తకాలు ప్రపంచంలో అత్యధికంగా అమ్ముడుపోయిన పుస్తకాల జాబితాలో ఉన్నాయి.



మైఖేల్ లెక్లెర్క్

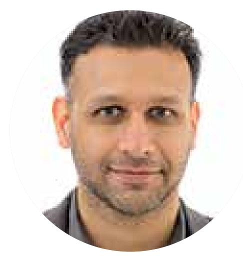
ప్రపంచంలో అతిపెద్ద క్రీడా సామాగ్రి విక్రయశాల డెకేతలాన్ గ్రూపు వ్యవస్థాపకుడు, 40 శాతం వాటాదారుడు అయిన మైఖేల్ ఫ్రెంచ్ వ్యాపారవేత్త. వివాహితుడు, నలుగురు పిల్లల తండ్రి అయిన మైఖేల్ ఫ్రాన్స్ లోని లిల్లెలో ఉంటారు. ఈయన భార్య మేరీ క్లాడ్ లెక్లెర్క్ సైకోథెరపిస్ట్ మరియు 2005 సం.లో స్థాపించబడ్డ డెకెతలాన్ ఫౌండేషన్ కౌన్సిల్లో తన కుటుంబానికి ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్నారు.

మేరీ గోర్డాన్

బహుమతి పొందిన సామాజిక వాణిజ్యవేత్తగా, విద్యావేత్తగా, రచయితగా, పిల్లల శ్రేయస్సుని కాంక్షించే వ్యక్తిగా పిల్లల పెంపకంలో నిష్ణాతగా సుపరిచితమైన వ్యక్తి మేరీ. తన కార్యక్రమాలు సహానుభూతికి సంకేతంగా ఉంటాయి. రూట్స్ ఆఫ్ ఎంపతీ అనే ప్రోగ్రాముని ఆమె 1996సం. లో స్థాపించగా అది చాల దేశాలకు విస్తరించింది. సీడ్స్ ఆఫ్ ఎంపతీ అనే కార్యక్రమాన్ని 3 నుండి 5 సంవత్సరాల వయసున్న బాలల సంక్షేమం కోసం 2005సం.లో సృష్టించారు. పాఠశాల ఆధారంగా కెనడా దేశంలో చేపట్టిన పెంపకం, కుటుంబ అక్షరాస్యత కేంద్రం అనే కార్యక్రమం అతిపెద్దది, దానికి మేరీ వ్యవస్థాపకురాలు కూడా. ప్రభుత్వాలు, విద్యాసంస్థలు, పౌర సమాజాలు,వరల్డ్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్, ద స్కోల్ వరల్డ్ ఫోరం, యునైటెడ్ నేషన్స్ వంటి అంతర్జాతీయ సంస్థలు ఆమెను సంప్రదిస్తాయి, వారికి ఆమె సలహాలు ఇస్తారు.

పి.వి.సింధు

పి.వి.సింధు బ్యాట్మింటన్ని వృత్తిగా చేసుకున్న క్రీడాకారిణి. ఒలింపిక్స్, 2019 ప్రపంచ ఛాంపియన్షిప్స్ లో బంగారు పతకంతో సహా వివిధ టోర్నమెంట్లలో పతకాలు గెలుచుకుంది. ఈమె రాజీవ్ గాంధీ ఖేల్ రత్న అవార్డుతోపాటు పద్మశ్రీ, పద్మభూషణ్ అవార్డులు రెండింటి గ్రహీత.



రవి వెంకటేశన్

జార్జియాలోని అట్లాంటాలో ఉంటున్న రవి, బక్త్ కంపెనీ ఇన్నొవేషన్ కి ప్రస్తుత అధిపతి. ఈయన ఒక మంచి వక్త, వక్తృత్వ శిక్షకుడు. 20 సం.లకు పైగా హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధకుడైన ఈయనకు కార్యక్షేత్రంలో సంబంధాలు, ఉత్పత్తి సామర్థ్యం పెంపొందించడంలో ధ్యాన సాధనలు ఉపయోగించడంపై ఎంతో ఉత్సాహం ఉంది.

లోపల...

కార్యక్షేత్రం

ఆడి ఎఫ్.ఐ.ఎస్. ఆల్పైన్
స్కీ ప్రపంచ కప్

సిల్వీ బెర్టి రోసీ,
రుబెన్ మాంటగ్లోని

08

క్రీడలు, విశిష్టత, ఆనందం

గుసెప్పి దొత్తొరిని

12

కేంద్రీకరణ:

క్రీడా స్ఫూర్తి

క్రీడా శోభ

పాలో లెజెలె

16

సమతుల్యత — వత్తిడి

పి.వి.సింధుతో సంభాషణ

18

ఆలోచనలకు క్రియారూపం

హార్ట్‌ఫుల్ వ్యూహకర్త
భాగం-3

రవి వెంకటేశన్

28

బేస్‌లైన్ వెనుక వదిలేయి

మమతా వెంకట్

32

విజయవంతమైన అపజయాలే
నిజమైన విజయం

ఐజక్ అడిజస్

35

అంతరంగ వీక్షణం

ఆనందాన్ని పంచుతూ

మైఖెల్ హెక్లెర్క్ తో సంభాషణ

38

సర్వాన్నీ మార్చేది

సహానుభూతికి మూలం కుటుంబమే!

భాగం – 3

మేరీ గోర్డాన్ తో సంభాషణ

48

విజయానికి రహస్యం

మధుసూదన రెడ్డి

56

ప్రేరణ పొందండి

మనుగడకు మార్గదర్శి

భాగం – 4

కమలేష్ పటేల్

62

ఇంకా...

78

జీవిత మాధుర్యం

వ్యక్తీకరణలు భాగం – 1

భామిని శ్రీ కళాకృతి

72

ఒత్తిడిలో ఎలా వ్యవహరించాలి

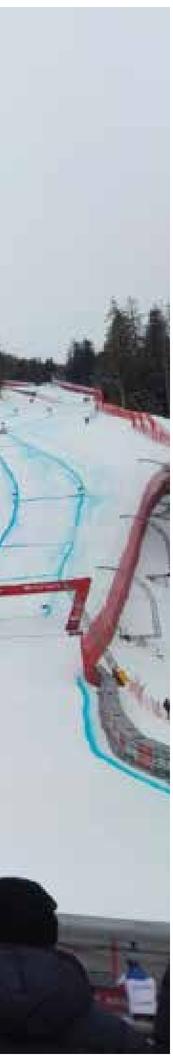
రమ్య శ్రీరాం

76

ఆడి ఎఫ్.ఐ.ఎస్. ఆల్పైన్ స్కీ ప్రపంచ కప్

ఇటలీలోని లా తుయిలిలో ఆల్పైన్ స్కీ ప్రపంచ కప్ పోటీలు ఫిబ్రవరి 29 నుండి మార్చి 1, 2020 వరకు నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ పోటీ గురించి **హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్** శిక్షకులైన సిల్వీ బెర్తి రోస్సి మరియు రూబెన్ మోంతనోలి వారి అనుభవాలను మనతో పంచుకుంటున్నారు.

ఆల్ప్స్ పర్వతాల నడిబొడ్డున, మోంట్ బ్లాంక్ వాలున మెరిసే హిమానీనదాలు ఉన్నాయి. ఇక్కడి నుండి కొద్ది నిమిషాలలో చేరగల ఉత్తర ఇటలీలోని అవోస్టా లోయకు చెందిన లా తుయిలి అనే పట్టణంలో మన హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ బృందం మంచు కురిసిన వాతావరణంలో మూడు రోజులపాటు సంతోషంగా గడుపుతూ సమావేశం అయ్యారు. మేము అల్పైన్ స్కీ ప్రపంచ కప్ యొక్క అధికారిక భాగస్వాములుగా క్రీడాకారులకు, జట్టులకు, ఈ పోటీలను వీక్షించేందుకు వచ్చిన సాధారణ ప్రేక్షకులకు మద్దతునిస్తూ వచ్చాము. చివరికి ఈ పోటీ అంతర్జాతీయ స్కీ పోటీల చరిత్రలోనే ఒక ప్రత్యేక సంఘటనగా నిలిచిపోయింది.



'స్కీ' టీములకు వారు బస చేసిన హోటళ్లలోనే హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ కు సంబంధించిన రిలాక్సేషన్ మరియు ధ్యానం అభ్యాసాంశాలు ఆచరణపూర్వకంగా అందిస్తూ వారికి ప్రత్యేకంగా మద్దతునిచ్చాము. అంతేగాక ఎన్నో విలేఖరుల సమావేశాలు, ప్రదర్శనలు, సాంఘిక కార్యక్రమాలు, సామాన్య ప్రజలతో పరస్పర చర్చల ద్వారా కూడా మేము హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ కార్యక్రమాలను వారి ముందు ఉంచగలిగాము.

క్రీడాకారుల్లో కొంతమంది కొంతకాలంగా హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధన చేస్తున్నారు. వారిలో ఫెడరికా బెరిన్యోనే ఒకరు. 2020 ఎఫ్.ఐ.ఎస్. ఆల్పైన్ స్కి ప్రపంచ కప్ విజేత అయిన ఆమె 12 మార్చి 2020 తేదీన ప్రచురితమైన 'లా స్టాంపా' అనే వార్తాపత్రికకు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో తాను పై సాధన మూలంగా పొందిన సానుకూల అనుభూతిని పాఠకులతో పంచుకున్నారు. ఈ ధ్యానం వల్ల తానొక దైవకృపతో కూడిన స్థితికి చేరుకున్నానని, తద్వారా మరింత చైతన్యవంతం అయ్యానని పేర్కొని కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

ప్రపంచకప్ పోటీకి ఒక వారం ముందే కోవిడ్-19 వైరస్ ఛాయ తన ప్రభావం చూపుతానని బెదిరించింది; కనకనే నిర్వహణా కమిటీ, అంతర్జాతీయ స్కీ ఫెడరేషన్, ప్రాంతీయ అధికారులతో సహా ఈవెంట్ ప్రాంతం లోపల మరియు చుట్టుప్రక్కల ప్రేక్షకుల సంఖ్య తగ్గింపుకు భద్రతా ప్రోటోకాల్ విధింపుకు మొగ్గు చూపింది.

ఈ ఆంక్షలున్నా సాంకేతికంగా అత్యంత సవాలు విసిరే స్కీ స్లోప్ పై స్త్రీల ప్రపంచకప్ సర్క్యూట్ పోటీలో పాల్గొనడానికి 24 దేశాలనుండి 66 క్రీడాకారులు శుక్రవారం మధ్యాహ్నం తరువాత సమావేశమయ్యారు. శనివారం ఉదయం జరిగిన పోటీని వైరస్ ముప్పు గాని, 50 సెంటీమీటర్ల హిమపాతం గాని ఆపలేకపోయాయి. ఈ పోటీలో ఆస్ట్రియన్ రూకీ నీనా ఆర్ట్లీబ్ అన్ని రేసులలోను ఇటలీకి చెందిన స్థానిక విజేత ఫెడరికా బెరిన్యోనే పై ఆధిక్యత సాధించింది. తరువాత జరిగిన 'కొండదిగుడు'(downhill) విభాగం పోటీలో, స్విట్జర్లాండ్ క్రీడాకారిణి కొరిన్నే సూటర్, క్రిస్టల్ గ్లోబ్ గెలిచింది.

ఈలోగా స్థానిక హోటళ్లలో బస చేసిన పర్యాటకులు మరియు క్రీడాభిమానుల కొరకు సుమారు 30 మంది వాలంటీర్లు హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ పద్ధతులను వారికి అందించారు. క్రీడా స్టేడియంలో పోటీ అంతాన్ని సూచించే రేఖ దగ్గరలో హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ లాంజ్ ఉంది; అక్కడ కార్పొరేట్ రంగం నుండి వచ్చిన ప్రముఖులు వ్యక్తిగతంగా, సంస్థాగతంగా హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ అందించగలిగే విశేషాలను అనుభవ రూపంగా తెలుసుకోగలిగారు. గడ్డు పరిస్థితులున్నా వాటికి తగినట్లు ఆనుకూల్యతతో, మృదుత్వంతో, శాంత వైఖరితో మన వాలంటీర్లు నడుచుకున్న వైఖరి ఈ ఈవెంట్ కు సంబంధించిన మన సాంఘిక మీడియా టాగ్ #howwedocalm కు వన్నె తెచ్చింది.

క్రీడాకారులకు, పాత్రికేయులకు, కోచ్ లకు, ఫిజియోతెరపిస్ట్ లకు, సిబ్బందికి, మరియు జట్లకు, ఇంతేగాక నిర్వహణ కమిటీ సభ్యులకు, వేలకొలది అభిమానులకు, 'స్కీ'యర్లకు, పర్యాటకులకు మన వాలంటీర్ శిక్షకులు హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ పద్ధతులను బోధించగలిగారు; అంతేగాక భాగస్వాములు, ప్రాయోజితదారులతో కలిపి ప్రముఖ అతిథులకు, వారు పొందిన అనుభవాలు గాఢతరం అయ్యేట్లు సహకరిస్తూ హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ కార్పొరేట్ టీమ్ ప్రతి నిత్యం ధ్యాన కార్యక్రమం నిర్వహించింది.

ఈవెంట్ కు అధికారిక భాగస్వామిగా, క్రొత్తగా విడుదల అయిన "ద హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వే " (ఇది మోండదొరి వారిచే ప్రచురితమైంది) పుస్తకం యొక్క ఇటాలియన్ అనువాదం ప్రతులను మోంటానా లాడ్జి హోటల్లో సమావేశం అయిన పాత్రికేయులకు, అతిథులకు బహూకరించడం జరిగింది.

ఫ్రాన్సు దేశంలో హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఇన్స్టిట్యూట్ అధ్యక్షుడైన ఎలయిన్ డెస్పినే క్రీడలు, ధ్యానం మధ్యగల సంబంధాన్ని గురించి ఇలా అన్నారు: “మామూలుగా చూస్తే క్రీడలు, ధ్యానం మధ్య ప్రత్యక్ష సంబంధం లేదనిపిస్తుంది; కారణం: ధ్యానం అనగానే ఏ పనీ చేయక (నిశ్శబ్దంగా) కూర్చోవడం అనీ, క్రీడలంటే పరిపూర్ణతతో చేసే పని అని అనుకోవడం; అయితే ఈ కాలంలో ధ్యానం, క్రీడల మధ్యగల సంబంధం స్పష్టంగా ఏర్పడింది. క్రీడాకారుల జట్లు, క్రీడాకారులు వారి ఆటతీరు పెంపొందించుకోవడానికి పోనుపోను ఎక్కువగా ధ్యానం, యోగాల వైపు క్రమంగా దృష్టి పెడుతున్నారు. నిజానికి అత్యధిక పోటీ వాతావరణం నెలకొని ఉన్న సందర్భాలలో కలిగే వత్తిళ్ళ మధ్య, వారు తమ కేంద్రీకృత దృష్టిని, భావోద్రేక సమతుల్యతను యినుమడించుకోవలసిన అవసరం ఉంది. ధ్యానం తరచు వత్తిడితో నిండిన తీరిక లేని వారి జీవిత విభాగాలను సమీకృతం చేయడానికి సహాయపడుతూ పందెం జరగడానికి ముందు, జరుగుతున్నపుడు, తరువాత వారికి ఊతమిస్తుంది.

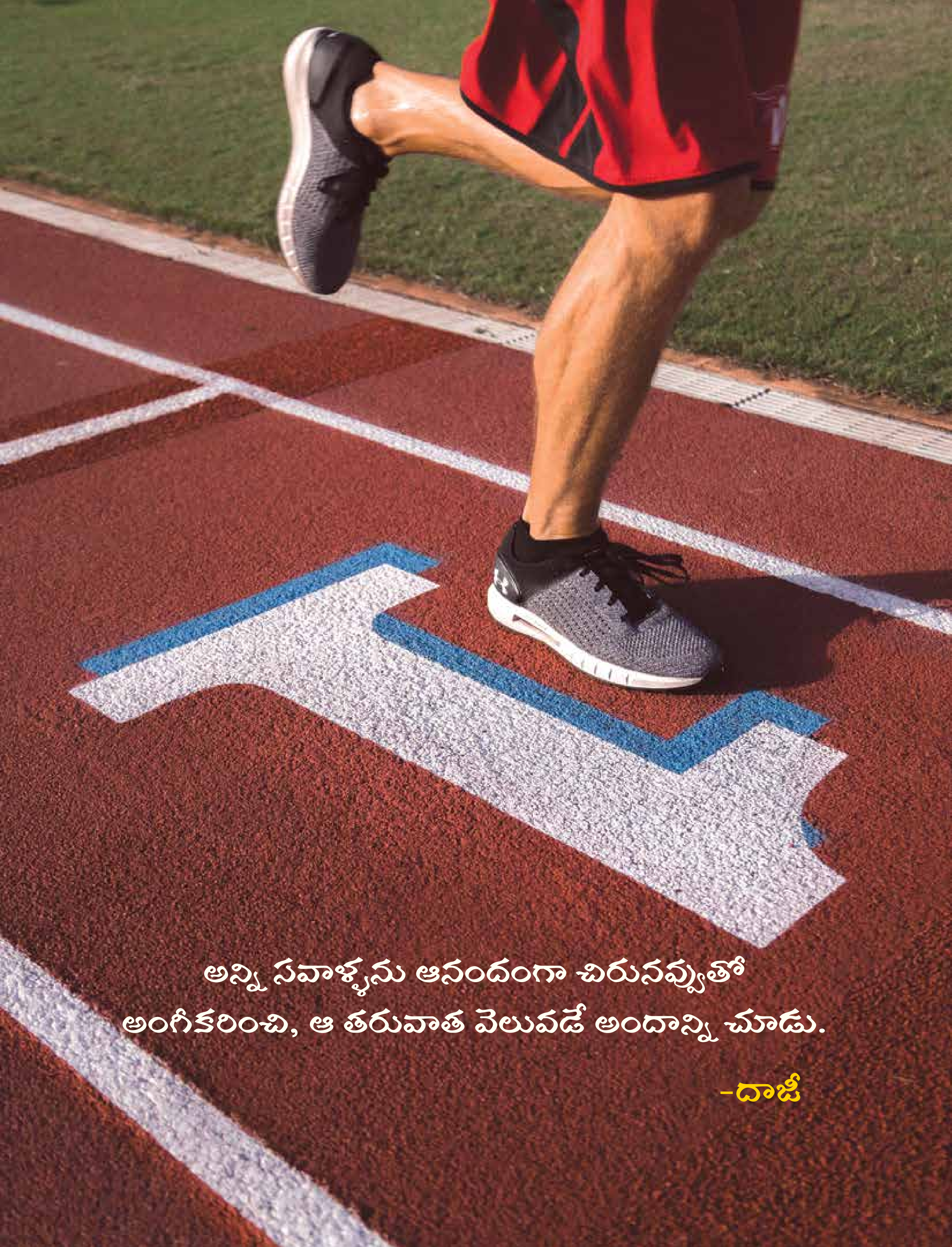
క్రీడాకారులు వారి ఉత్తమ క్రీడా కౌశల్యం తారా స్థాయికి చేరాలంటే వారి మనస్సులను సంసిద్ధపరచాలి. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యాన పద్ధతులు నేర్చుకోవడం సులభమేగాక అవి సునాయాసంగా కేంద్రీకృత మనస్సును రూపొందించుకోవడానికి సహకరిస్తాయి. నిజానికి ఎటువంటి పరిస్థితులలోనైనా ఒక శాశ్వత ధ్యానస్థితిని కలుగచేయడమే ధ్యాన లక్ష్యం.

ఇప్పుడు మనం పోటీ అనే రెండవ మెట్టుకు చేరుకున్నాం. ప్రధానంగా మనస్సు ఎట్టి శ్రమ లేకుండా దృష్టిని కేంద్రీకరించగలిగే ఒకానొక స్థితిని కలిగించేందుకు సహకరించే ప్రక్రియే ధ్యానం. అట్టి స్థితిలో నీవు 100 శాతం "ఇప్పుడే, ఇక్కడే" ఉంటావు. ఈ రోజు రేస్ లో పాల్గొన్న మహిళలు పరిగెత్తిన తీరును పరీక్షగా స్క్రీన్ పై నీవు గమనిస్తే అప్పుడున్న వారి అప్రమత్తత స్థాయే నిజమైన ధ్యాన స్థితి. నీవు గంటకు 130 కిలో మీటర్ల వేగంతో రేసులో వాలుగా క్రిందకు వస్తున్నపుడు నీకు విశ్లేషించుకునేందుకు సమయం ఉండదు. పూర్తి ఫోకస్ (కేంద్రీకృత దృష్టి) తో కూడిన నీ అంతరంగ నిశ్చల స్థితే పరిస్థితిని గ్రహించడానికి వీలు కల్పిస్తుంది.

రేస్ ముగిసిన తరువాత, మూడవ మెట్టును మనం 'కోలుకునే సమయం' అని పిలుద్దాం. శరీరం అయితే అలిసి పోయింది. ఇక్కడే ధ్యానం యొక్క మరో ప్రయోజనం కూడా మనకు తెలిసేది: అది మీరు తిరిగి అనుసంధానం కావడానికి, తిరిగి కోలుకోవడానికి, తాజాగా అవడానికి, పునరుత్తేజం కలుగ చేయడానికి, పునరుజ్జీవింప చేయడానికి, అంతరంగ శక్తిని తిరిగి పొందడానికి తగిన సామర్థ్యాన్నిస్తుంది.

హృదయం పై ధ్యానం చేసే విధానాన్ని హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ అందిస్తుంది. అంతేగాక హృదయం యొక్క అంతరంగ స్థితికి, ప్రస్తుత మన స్థితికి మధ్య ఒక ప్రత్యక్ష సంబంధం ఉంది. అందుకే మనం అంటుంటాం: "హృదయం ప్రశాంతంగా ఉంటే మనస్సులో ఏ అలజడీ ఉండదు" అని. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మనస్సును, హృదయాన్ని ఒకే శృతిలో ఉంచుతూ రెండూ కలిసి పని చేసే వీలు కల్పిస్తుంది.

“ఈ క్రీడల నేపథ్యంలో మనమిక్కడ ఎందుకున్నాం? క్రీడాకారులు వారి అత్యుత్తమ క్రీడాస్థాయిని చేరేందుకు సహాయపడటం కొరకు మాత్రమే కాదు. వాస్తవానికి క్రీడల మూల విలువలు, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మౌలికాంశాల మధ్య సన్నిహిత సంబంధం ఉంది. ఒలింపిక్ క్రీడల ఆవిర్భావ స్ఫూర్తి వైపు ఒక్కసారి వెనుదిరిగి చూస్తే అది ఒక శాంతియుతమైన, మెరుగైన, సామరస్య పూరిత ప్రపంచం సృష్టించుకోవడానికి సంబంధించినది. సరిగ్గా అదే క్రీడలు, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ యొక్క సంగమం.”


అన్ని సవాళ్ళను ఆనందంగా చిరునవ్వుతో
అంగీకరించి, ఆ తరువాత వెలువడే అందాన్ని చూడు.
-దాజీ

క్రీడలు, విశిష్టత, ఆనందం

జ్యూసెప్పే దొత్తోరిని ఈమధ్యనే 'ఇటాలియన్ నేషనల్ బాస్కెట్ బాల్ ఆర్టిస్ట్స్' జట్టుతో కలిసి న్యూయార్క్ వెళ్ళారు. అక్కడ వారు 'ఇటాలియన్ బ్రాండ్స్ బాస్కెట్ బాల్ లీగ్' లో పాల్గొనేందుకు మాత్రమే కాక దానికి సంబంధించిన క్రీడాకారులకు, శిక్షణ ఇచ్చే వారికి, ప్రేక్షకులకు హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ రిలాక్సేషన్ మరియు ధ్యాన పద్ధతులను వారికి నేర్పించడం కోసం వెళ్ళారు. ఈ పోటీలోని ప్రతి ఆటకు ముందుగా రిలాక్సేషన్ మరియు ధ్యాన సాధనలని ఒక అంశంగా చేయడంలోని అనుభవాల్ని ఆయన మనతో పంచుకుంటారు.

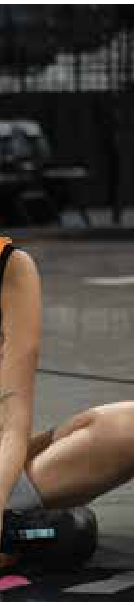
మేము ' ఇటాలియన్ బ్రాండ్స్ బాస్కెట్ బాల్ లీగ్' (IBBL) ప్రారంభ క్రీడలో పాల్గొనేందుకు ఫిబ్రవరి మాసంలో 'ఇటాలియన్ నేషనల్ బాస్కెట్ బాల్ ఆర్టిస్ట్స్' జట్టుతో కలిసి న్యూయార్క్ వెళ్ళినప్పుడు, అది 'హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్' కు 'ఇటాలియన్ నేషనల్ బాస్కెట్ బాల్ ఆర్టిస్ట్స్' వారికీ మధ్య కుదిరిన భాగస్వామ్యానికి నాందిగా నిలిచింది.

"అంతంలేని బాస్కెట్ బాల్ పోటీ" ని న్యూయార్క్ లో 'నేషనల్ బాస్కెట్ బాల్' జట్టు భాగస్వామ్యంతో ప్రారంభించాలని IBBL అధ్యక్షుడు సిమోన్ బరజోటో తలపెట్టినప్పుడు ఇది మొదలైంది. ఈ జట్టులో మాజీ వృత్తి క్రీడాకారులు, పాత్రికేయులు, నటులు, గాయకులు, వినోద ప్రపంచానికి చెందిన మరికొందరు ఉంటారు. వీరు తమ బ్రాండ్లకు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తూ అమెరికా దేశంలో తమ వ్యాపారాన్ని విస్తరించుకునే ఉద్దేశ్యంతో ప్రపంచంలోని నలుమూలలనుంచి వచ్చిన ఇతర జట్లతో పోటీ పడతారు.

క్రీడల్లో విలువలకి, విశిష్టతకి, ఆనందానికి ప్రాధాన్యతనిచ్చే ఈ కార్యక్రమంలో, తమ వంతు తోడ్పాటు అందించే ఉద్దేశంతో హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఈ ఉపక్రమంలో ఒక భాగస్వామి అయ్యింది. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ తన స్వంత జట్టును పంపడమే కాక, ప్రతి క్రీడాంశానికి ముందు ఆటగాళ్లకు, ప్రేక్షకులకు రిలాక్సేషన్ మరియు కొద్ది నిముషాల ధ్యాన సమావేశాలను నిర్వహించింది. ఒక ఐక్యతా భావం సృష్టించడం మరియు పోటీలో ఒక సూక్ష్మ జాగృతి తీసుకురావడం దాని ఉద్దేశం.

'నెట్స్' అని పిలువబడే NBA లీగ్ జట్టుకి కేంద్రమైన బ్రూక్లిన్ నగరం మధ్యలో ఉన్న బార్క్లేస్ సెంటర్లో ఫిబ్రవరి 5న ప్రారంభ క్రీడాంశం చోటు చేసుకుంది. ఈ పోటీ 'ఇటాలియన్ నేషనల్ బాస్కెట్ బాల్ ఆర్టిస్ట్స్' కి మరియు ఈ ఉపక్రమంలో పాల్గొంటున్న బ్రాండ్స్ కి చెందిన 'ఆల్ స్టార్' కి మధ్య జరిగింది.

ప్రారంభాన్ని సూచించే ఈల వేయడానికి ముందు ఆటగాళ్ళు అందరూ ఆటస్థలం మధ్యలో ఒక వృత్తాకారంలో కూర్చున్నారు. వారిచేత గైడెడ్ రిలాక్సేషన్ మరియు ధ్యానం చేయించడం జరిగింది. పూర్తిగా వేర్వేరు ప్రపంచాలకు చెందిన



వ్యక్తుల సమూహంలో ఐక్యతా భావం, సంక్షేమ భావన కలుగ చేయడానికి కేవలం కొద్ది సెకన్లు మాత్రమే పట్టింది.

వారిలో ఇంచుమించు అందరికీ ఈ విధమైన అనుభవం ఇదే ప్రథమం. వారిలో చాలామంది ఎటువంటి నేపథ్యం నుంచి వచ్చారంటే ధ్యానం వారికి పూర్తిగా అసంగతం అనిపించవచ్చు. అందులో ఒక రాతి హృదయం గల రింగో అనే పేరున్న ఇటాలియన్ రేడియో డిజే కూడా ఉన్నాడు. అతను ఆ కొద్ది నిముషాల సమయంలో ఎంతో విశ్రాంతి పొందినట్లు అనిపించిందని, నిద్రలోకి జారుకుంటానేమో అని అనుకున్నానని అన్నాడు.

ఇంకా అక్కడ ఒక విజయవంతమైన రేడియో కార్యక్రమం (లో జూ డి 105) దర్శకుడు ‘ పిప్పో పాల్ మైరీ’ ఉన్నాడు. అతను “క్రీడలకు ధ్యానానికి మధ్య లింకు ఉండి తీరాల్సిందే, ఎందుకంటే ధ్యానం శరీరం పైనా మనస్సు పైనా ఆధిపత్యానికి దారి తీస్తుంది” అనేంత వరకూ వెళ్ళాడు. “ఆ కొద్ది నిముషాలలో నేను కొన్ని విషయాల్ని ఎలా ఊహించుకోవాలో అర్థం చేసుకున్నాను. పరిపూర్ణమైన ప్రశాంతతతో నిండిన ఆ క్షణంలో నిమగ్నమైపోయి నిజంగా ప్రయోజనం పొందగలిగాను” అని అంగీకరించాడు.

తరువాతి రోజుల్లో కొంతమందిని శిక్షకుని సహాయంతో మళ్ళీ ధ్యానం చెయ్యమని చెప్పాం. వారిలో న్యూయార్క్ నిక్స్ లోనూ, మరికొన్ని యూరోపియన్ క్లబ్బుల్లోనూ మాజీ ఆటగాడైన క్రిస్ మెక్ నీలీ ఒకరు. “అది నేనింతకు ముందు ఎన్నడూ ఎరగని ఎంతో చక్కని అనుభవం. ధ్యానంలో నాకు శరీర స్పృహే లేదు. నేను ఉన్నానన్న అనుభూతి ఉంది, కాని ఎక్కడ ఉన్నానో తెలియదు, అయినా నేను అక్కడే ఉన్నానని తెలుస్తోంది. ఆలోచనలు వస్తున్నాయి, పోతున్నాయి, అయినా ఎటువంటి అసౌకర్యమూ లేదు. ఇక ముందు జీవితంలో దీన్ని ప్రతిరోజూ సాధన చెయ్యాలనిపించే అనుభవం అది” అని తన మొదటి వ్యక్తిగత ధ్యానం తరువాత అతను మాకు చెప్పాడు.

ఈ పోటీల యొక్క తరువాతి ఆవృతం న్యూ యార్క్ లో మే నెలాఖరున జరుగుతుంది. ఇందులో మరి కొన్ని జట్లు పాల్గొంటాయని ఆశిస్తున్నాం. ప్రతి ఒక్కరూ ఈ ఉపక్రమంలో చాలా శక్తి దాగి ఉందని అనుకున్నారు. ఎందుకంటే ఇది హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ద్వారా సృష్టింపబడిన సూక్ష్మ స్థితితో సమ్మిళితమైన క్రీడారంగ విశిష్టత మరియు ఆహ్లాదకర వాతావరణాల ఒక విజయవంతమైన కలయిక గనుక.

23
23

కేంద్రీకరణ

క్రీడా స్ఫూర్తి

ప్రతిభ ఆటల్ని గెలిపిస్తుంది. కలిసి
శ్రమించడం, తెలివితేటలు విజేతలుగా
నిలబెడతాయి.

మైకేల్ జోర్డాన్

క్రీడా శోభ

ఒక మానవ ప్రయత్నంగా క్రీడల యొక్క ఉన్నత విలువతో పాటు, మనమందరం కోరుకుంటున్న శ్రేయస్సు, ఆకాంక్ష, ఎల్లప్పుడూ మెరుగవాలనే ధోరణికి అది ఏ విధంగా ప్రయోజనకరమో అనే అంశం మీద పాలో లేజేలే తన దృష్టి సారించారు.

ప్రాచీన కాలం నుండి మానవులు కేవలం భౌతికమైన, క్రీడా సంబంధమైన అంశాలను అధిగమించి తమ శరీర సౌష్టవాన్ని ప్రదర్శించడం ద్వారా, తమ అంతర్గత వనరులను దర్శించే ప్రయత్నం చేసారు. ఉన్నత స్థాయిల స్వీయ–జ్ఞానాన్ని గురించిన ఈ అన్వేషణ వివిధ స్థాయిల్లో, ఇంచుమించుగా ఎప్పుడూ ఉంటూనే ఉంది.

పురాతన గ్రీకు తత్వశాస్త్రం నుంచి పుట్టిన ఒలింపిక్ క్రీడలు, దీనికి కేవలం ఒక ఉదాహరణ మాత్రమే. సాంకేతిక పరంగా బహుశా ఇది అతి పెద్దది కావచ్చు. సుదూర తూర్పు దేశాల ఉన్నత సంప్రదాయమైన యుద్ధ కళలు, ఇటీవలి కాలపు సంప్రదాయమైన పర్వతారోహణకు సంబంధించిన క్రీడలు ఈ కోవకు చెందినవే.

ఏ క్రీడలోనైనా సరే, మన లోపలి నుండి అత్యుత్తమమైన దానిని వెలుపలకి తేవాలనుకోవడం, తద్వారా ఒక విధమైన సాక్షాత్కారం సాధించాలనే ఆకాంక్ష అవ్యక్తంగా దాగి ఉన్నాయి. ఈ సందర్భంలో 'వ్యక్త పరచడం' అన్న పదం 'తపన' అన్న పదంతో సరిసమానం అవుతుంది. సంపూర్ణంగా, శక్తివంతంగా, వాస్తవంగా మనని మనం వ్యక్తపరచుకోవడానికి ఒక్క క్రీడా పరమైన కార్యకలాపాలే మనకు ఆ వీలును కల్పిస్తాయని చెప్పవచ్చు. దీనికి ప్రధానమైన ప్రేరణ ఆకాంక్ష.

శరీరం ద్వారా అంతరంగంలోని ఒక నైరూప్య పరిమాణంలోకి చేరుకుంటాం. దీని ద్వారా మనం తిరిగి బయటికి వచ్చి భౌతిక క్షేత్రంలో మన ప్రదర్శనను మెరుగు పరచుకుంటాం. అన్ని శక్తుల సమతుల్యం సాధించేందుకు ఇది నిరంతరం కొనసాగే ఒక సాయుజ్యతా క్రియ. ఈ క్రమంలో మనలోని అన్ని సమతలాలు ఒకదానితో మరొకటి కలిసి తమలో తాము సంభాషించుకుంటాయి. క్రీడల్లోని ఒక చక్కని విషయం ఇదే.

క్రీడారంగం ఎంతో సజీవమైనది, జీవాన్ని మించినది. ప్రదర్శన స్థాయి ఎలా ఉన్నా– ఆడే వారు వారాంతంలో ఆడే ఔత్సాహికులైనా, వృత్తి క్రీడాకారులైనా – క్రీడలు భౌతికంగా, మానసికంగా, భావోద్వేగపరంగా ఒక సజీవ సార్థకమైన శక్తిని మేల్కొలుపుతాయి. భౌతిక స్థాయిలో క్రీడారంగం తప్ప మరే ఇతర కార్యకలాపం ఇంతటి శ్రేయోభావము కలిగించదు. క్రీడా రంగం ఎంతో విశాలమయినది. అందులో ఎన్నో ఎంపికలకు అవకాశం ఉండడం వలన, ఏ

ఆటలోనైనా ఈ అనుభూతిని పొందవచ్చు. సంగీతంతో జత చేస్తే, క్రీడలు నిజమైన, అందమైన భావోద్వేగాలను సృష్టిస్తాయి. పేరుగాంచిన ఆటగాళ్లతో సహానుభూతి చూపడం చాలా తేలిక. ఎందుకంటే, మన అవగాహనకు అందేది కేవలం ఒక్క పరుగు, ఒక్క గోలు, ఒక్క గెలుపు షాటు కన్నా చాలా ఉన్నతమైనది అనేది సుస్పష్టం. అప్పుడు వారిపట్ల మనలో నిజమైన ఆరాధనా భావం మేల్కొంటుంది. ఈ ఆరాధనా భావం కలగడానికి కారణం వారిలో అగోచరంగా ఉన్న లక్షణాలు ఇప్పుడు ప్రత్యక్షంగానైనా లేక తెరపైనైనా వాస్తవ రూపం దాల్చడం మూలంగా. ఇలాంటి అనుభూతే మనం కూడా పొందగలిగితే!

సారాంశం – క్రీడారంగం ఒక అద్దం లాంటిది, అభివృద్ధికి దోహదం చేసే ఒక శక్తివంతమైన పరికరం. ఇది నిరంతర అభ్యాసానికి దారులు తెరుస్తుంది. క్రీడలు బొంకటానికి తావు లేని అతి కొద్ది సందర్భాల్లో ఒకటి. ఎందుకంటే పరిణామం కళ్ళ ఎదుటే ఉంటుంది కాబట్టి. ఇది ఏ స్థాయి వారికైనా వర్తించే ఒక కఠిన సత్యం. క్రీడలు మన సామర్థ్యాన్ని పునరాలోచించుకునేలా, మరియు వినమ్రంగా దానితో రాజీ పడేలా మనల్ని నిర్బంధంలోకి నెడతాయి. అంతా నీ ఎదురుగా ఉంది. నీ సామర్థ్యం ఎంత? దాన్ని నీవు ఎలా వ్యక్త పరచగలవు? నీ లోటుపాట్లు ఏమిటి? పట్టుదలతో ముందుకు పోవడానికి నిన్ను ప్రేరేపించేది ఏమిటి?

పరిమితిని మించి వెళ్ళడమంటే, రికార్డు బద్దలు కొట్టడం అని అర్థం కాదు. కానే కాదు! ప్రయత్నాలన్నిటికీ లక్ష్యం అది కాదు. ఎవరైనా ఒక పరిమితిని మించగలరు. అది ఎవరో ముందే నిర్ణయించిన ఒక ప్రమాణమో, లేక ఒక నమూనానో కాదు. అవి ఎవరికి వారు పెట్టుకున్నవి – అవి ఏవైనా సరే. నిజమైన సవాలు అందులోనే ఉంది. అది ఎంతో అద్భుతమైన, ఉత్సాహాన్నిచ్చే, ఉత్తేజకరమైన, సరదాగా వుండే ఒక వికాసాత్మక సవాలు. అక్కడే క్రీడారంగం తన కీర్తిని గడించుకుంటుంది.

ఒక గొప్ప ప్రదర్శన వీక్షించినప్పుడు, ఎప్పుడయితే దాని ఫలితం శారీరక శక్తి వల్ల కాక, ఉత్తమ గుణాల వల్ల నిర్ణయింపబడుతుందో, అప్పుడు మనకి అది "హృదయం" నుండి వెలువడింది అన్నది స్పష్టమవుతుంది. అది ఒంటరిగా ఆడే ఆటైనా లేక, సామూహికంగా ఆడే ఆటైనా ఇదే శక్తి మార్పుకు కారణమవుతుంది. ధైర్యం, బలం, పట్టుదల, నమ్మకం, ఆత్మశోధన, ఉదారత్వం, సమూహ భావన, నిస్వార్థత – ఈ గుణాలన్నీ హృదయం నుండే వెలువడతాయి.

సమతుల్యత - సింధు

యూత్ ఐకాన్, క్రీడాకారిణి, అనేక అవార్డుల విజేత పి.వి.సింధు ఎన్నో జాతీయ, అంతర్జాతీయ అవార్డులు సాధించింది. ఆమె తాజా విజయం 2019 ప్రపంచ బాడ్మింటన్ ఛాంపియన్షిప్. అసాధ్యమైనది లేదనే తన వైఖరి, ఆకర్షణీయమైన చిరునవ్వు, మెరిసే కళ్ళతో ఆమె వినయానికి, హుందాతో కూడిన సమతుల్యానికి సారాంశం. పి.వి. సింధు బాడ్మింటన్ అకాడమీని లాలాజీ మెమోరియల్ ఒమేగా ఇంటర్నేషనల్ స్కూల్, చెన్నైనందు ప్రారంభించడానికి వచ్చిన సందర్భంగా సత్య సహాయ్ తో మాట్లాడారు.

ప్రశ్న: మీతో ఇలా సన్నిహితంగా, సూటిగా సంభాషించగలుగుతున్నందుకు చాలా ఉత్సాహంగా ఉంది. కృతజ్ఞతలు.

సింధు: నా పేరు మీద ఏర్పాటైన బాడ్మింటన్ అకాడమీ ప్రారంభోత్సవానికి లాలాజీ మెమోరియల్ ఒమేగా ఇంటర్నేషనల్ స్కూల్, చెన్నైకి మొదటిసారిగా రావడం నాకు చాలా ఆనందంగా ఉంది. మీలాంటి బాడ్మింటన్ నేర్చుకోవాలనుకునే యువత ఇక్కడ బాగా శిక్షణ పొంది, భవిష్యత్తులో ఎంతో విజయవంతం అవుతారని ఆశిస్తున్నాను.

ప్రశ్న: విజయ శిఖరాలకు చేరుకున్న మీరు ఎంతోమంది జీవితాలలో మీకులా తయారవాలనే కోరికను రగిలించారు. అలాగే చాలామంది అమ్మాయిలు క్రీడలను ఎంచుకోడానికి, ఉన్నత శిఖరాలు చేరేలా కలలు కనేలా ఆసక్తిని కలిగించారు. ఇది వారికి ప్రోత్సాహకరంగా మద్దతుగా ఉంటుంది.

సింధు: ధన్యవాదాలు. ఇది కేవలం నా ఒక్కదాని కష్టం అని చెప్పకూడదు. నాకు మద్దతుగా నిలిచిన చాలామంది కష్ట ఫలితమే ఇది. నా తల్లిదండ్రులు, నా కోచ్ కు నేను ధన్యవాదాలు తెలియజేసుకుంటున్నాను. క్రీడారంగంలోకి వచ్చే వారికి ఎవరికైనా తల్లిదండ్రుల మద్దతు చాలా అవసరం. ఇది కేవలం కొన్ని నెలల శ్రమ కాదు. కొన్ని సంవత్సరాలు పడుతుంది. అలాగే తక్షణ ఫలితాలు ఉండవు. కానీ శ్రమ పడితే మీరు తప్పక విజయం సాధిస్తారు. ఒక్క ఆటలలోనే కాదు మిగతా అంశాలైన చదువు మొదలైనవాటిలో కూడా ఎత్తుపల్లాలు సహజం. కొంతమంది తొందరగా విజయం సాధిస్తారు. మరి కొంతమంది ఆలస్యంగా. కానీ ప్రతీ ప్రక్రియా దానికి తగిన సమయం తీసుకుంటుంది. మీరు సహనంతో, మీ మీద విశ్వాసంతో ఉండాలి.

ప్రశ్న: మీ చిన్నతనం, పెంపకం గురించి చెప్పండి.

సింధు: నేను ఎనిమిదిన్నర సంవత్సరాల వయసులో సరదాగా బాడ్మింటన్ ఆడటం మొదలు పెట్టాను. నేను మొదలు పెట్టినప్పుడు ఒలంపిక్ మెడలిస్ట్ లేదా ప్రపంచ ఛాంపియన్ అవుతానని ఎప్పుడూ అనుకోలేదు. నా తల్లిదండ్రులు వాలీబాల్ ప్లేయర్స్. వారు నేను ఏ ఆట ఆడుతానంటే దానిని ప్రొత్సహించేవారు. నెమ్మదిగా నేను బాగా ఆడసాగాను. మా అమ్మానాన్నలకు క్రీడా నేపథ్యం ఉండడం వల్ల నాకు ఎలా మార్గదర్శకత్వం చేయాలో తెలిసింది. ఎప్పుడైనా నేను ఆటలో కొన్ని తప్పులు చేసినప్పుడు 'నువ్వు ఇది చేయాలి' లేదా 'అది చేయాలి' అని నాకు చెబుతారు. అది నాకు నా ఆటను మెరుగుపరచుకోడానికి చాలా సహాయం చేసింది. వారికి ఎల్లప్పుడూ కృతజ్ఞతగా ఉంటాను.

న్యూ ఢిల్లీలో ఆగస్ట్ 28, 2016న భారత ప్రధాని శ్రీ నరేంద్ర మోడీతో రియో ఒలింపిక్స్ రజిత పతక విజేత, 2016 సం. 'రాజీవ్ గాంధి ఖేల్ రత్న' అవార్డ్ గ్రహీత పి.వి.సింధు.
ఫొటో: వికీమీడియా కామన్స్

ప్రశ్న: మీ కుటుంబంలోని విలువలను గురించి చెప్పండి. మీరు కృతజ్ఞురాలిగా భావించే లక్షణాలు ఏమైనా ఉన్నాయా?

సింధు: నేను చెప్పినట్లుగా శ్రమించడం అనేది చాలా ముఖ్యమైన విషయం. ఎందుకంటే మీరు సులువుగా విజయాన్ని సాధించలేరు. మీరు శ్రమిస్తూ ఉండాలి. ఓడినప్పుడు ఇక ఇది ముగిసిందని అనుకోకూడదు. ఏ విషయంలోనైనా ఎత్తుపల్లాలు సహజం. ఎప్పుడూ మరొకసారి అనేది ఉంది. నేను ఓడినప్పుడు సహజంగానే బాధపడతాను. కానీ నా తల్లితండ్రులు ఎప్పుడూ ఇంకొక అవకాశం ఉంది అనేవారు.

ప్రశ్న: ఈ వ్యక్తిగత క్రీడలో మీరు ఓటమిని ఏవిధంగా సమర్థంగా ఎదుర్కుంటారు?

సింధు: కేవలం వ్యక్తిగత క్రీడలలోనే కాదు, జట్టులో ఆడినప్పుడు కూడా ప్రతీ క్రీడాకారుడూ ఓటమిపాలైనప్పుడు బాధపడతాడు. ఓటమి ముగింపు కాదు. దాని నుండి నువ్వు ఎంతో నేర్చుకోవచ్చు. అదే ప్రత్యర్థిని నువ్వు మరలా ఎదుర్కొన్నప్పుడు అదే తప్పులు మళ్ళీ చేయవు. నువ్వు ఎప్పుడూ ఓడిపోకుండా గెలుస్తూనే ఉండడం సాధ్యపడదు. నీవు దృఢంగా ఉండి, తరువాతి సవాలును ఎదుర్కోవడానికి మరింత దృఢంగా తిరిగి రావాలి.

ప్రశ్న: మీరు విజయాన్ని ఎలా స్వీకరిస్తారు?

సింధు: విజయం ఎల్లప్పుడూ ఒక సానుకూల విషయమే. ఉత్సాహంగా, ప్రోత్సాహంగా భావిస్తాము. కానీ మీరు స్థిరంగా ఉండాలి. ఎల్లప్పుడూ గెలుస్తూనే ఉండలేం అనే ఎరుకతో ఉండాలి. అతి నమ్మకంగా ఉండకూడదు. అది వేరే వాటికి దారి తీస్తుంది. మీ ఆటతో మీరు ఆనందంగా ఉండొచ్చు. అదే ప్రత్యర్థిని మీరు మరలా ఎదుర్కొనవలసి వచ్చినప్పుడు ఆటపై నూటికి నూరు శాతం దృష్టి పెట్టవలసి ఉంటుంది. బాడ్మింటన్లో చాలా వ్యూహాలున్నాయి. ఆట ఆడిన ప్రతిసారీ అది మారుతుంది. కనుక శారీరకంగా, మానసికంగా దృఢంగా తయారవాలి.

ప్రశ్న: క్రీడాకారిణిగా మీ సామర్థ్యాన్ని ఎలా కనుగొన్నారు? మీ అభిరుచిని సులువుగా అనుసరించగలిగారా?

సింధు: అది అంత సులువు కాదు. అదే సమయంలో నేను దానిని ఆనందించాను. మీరు ఆటలాడడాన్ని ఆనందించాలి. మీరు ఎవరికోసమో బలవంతంగా ఆడి గెలిచినట్లు ఉండకూడదు. మీరు ఆ పనిని చేసేటప్పుడు ఆనందించాలి. అదంత సులువు కాదు. కొన్నాళ్ళు నేను ఓడిపోతూనే ఉన్నప్పుడు ప్రజలు నన్ను ప్రశ్నించడం మొదలుపెట్టారు. "ఏం

జరుగుతోంది?"అని. కానీ నేను మరింత బలంగా తిరిగివచ్చి నా రాకెట్ తో సమాధానం చెప్పాను. విమర్శలు వచ్చినప్పుడు వాటిని హృదయంలోకి తీసుకోకండి. వాటిని వదిలివేయండి. మీ మానసిక స్థితిని పాడుచేసుకోకుండా మీకు ఏది మంచిదో దాని గురించి ఆలోచించండి.

ప్రశ్న: మీరు మ్యాచ్ లకు ముందు అలవాటుగా చేసే పని ఏదైనా ఉందా?

సింధు: సరియైన విశ్రాంతి తీసుకోవడం చాలా అవసరం. నిరంతరంగా సాధన చేస్తాం. కానీ మ్యచ్ ముందు అలసిపోకూడదు. తాజాగా ఉండటం కోసం విశ్రాంతి ముఖ్యం. ఏదైనా మ్యాచ్ ముందు నా ప్రత్యర్థి ఎవరు, ఆమె వ్యూహాలు ఏమిటి? ఆమెకు వ్యతిరేకంగా ఎలా ఆడాలి? అనేదే నా సన్నద్ధత. ప్లాన్ ఏ పనిచేయనట్లయితే, ప్లాన్ బి ను అప్పటికప్పుడు కోర్టులో, ఒత్తిడిలో, కొన్ని సెకన్ల వ్యవధిలో నిర్ణయించుకోవలసి ఉంటుంది. అది కీలకం.

ప్రశ్న: మీకు ఏదైనా అదృష్టం తెచ్చేదిగా భావిస్తున్నారా?

సింధు: నేను దేవుడిని నమ్ముతాను. అదృష్టాన్ని తెచ్చేది అంటూ ఏదీ లేదు. ఆ ప్రత్యేకమైన రోజున ఎవరు బాగా ఆడుతారో వాళ్ళే గెలుస్తారు. నేను హార్ట్ఫుల్‌నెస్ సాధనలు చేస్తాను. అవి నాకెంతో తోడ్పడ్డాయి. అవి నాలో పెద్ద మార్పును తెచ్చాయి. ఒకప్పుడు నేను పాయింట్స్ కోల్పోయినప్పుడు నాపై నేనే కోపగించుకొనేదాన్ని. నేనేం చేస్తున్నానో అర్థమయేది కాదు. కానీ ఈ సాధన వల్ల నాకు నాలోనే ఆ సమాధానాలు దొరికాయి. నేను ప్రశాంతంగా ముందుకు సాగుతున్నాను. సుదీర్ఘమైన మ్యాచ్ లు, అసహనంగా ఉన్నప్పుడు ఈ గుణం చాలా ముఖ్యమైనది. ఉదాహరణకు మీరు 7 పాయింట్లతో లీడ్ లో ఉండి, పూర్తి చేయాలనే ఆతృతలో ఉన్నప్పుడు కొన్ని సెకన్లు కళ్ళు మూసుకొని దానికి సిద్ధమవడం చాలా ముఖ్యం. ఈ చిన్న మార్పులు ఎక్కువసేపు ఆటపై ప్రశాంతంగా దృష్టి నిలపడానికి సహాయం చేస్తాయి.

ప్రశ్న: మీరు గొప్ప క్రీడాకారిణి కావడానికి టాలెంట్, పరిశ్రమ, వైఖరి ఎంతవరకు తోడ్పడ్డాయి?

సింధు: ఇది కేవలం ఏ ఒక్కటీ కాదు. అన్నీ సమపాళ్ళలో ఉండాలి. ఇది ఒక గొలుసులాంటిది. పట్టుదల, సరైన వైఖరి, కఠిన శ్రమ మరియు టాలెంట్ కూడా అవసరమే. ఇవన్నీ ఒకదానితో ఒకటి కలిసి ఛాంపియన్ ను తయారు చేస్తాయి. విజయం చవి చూసినప్పుడు స్థిరంగా ఉండటం చాలా ముఖ్యం.

శ్రమించడం అనేది చాలా ముఖ్యమైన విషయం. ఎందుకంటే మీరు సులువుగా విజయాన్ని సాధించలేరు. మీరు శ్రమిస్తూ ఉండాలి.

ప్రశ్న: మీరు ఒత్తిడిలో ఉన్నప్పుడు కూడా హుందాతనాన్ని కోల్పోకుండా మనోహరమైన సమతుల్యతతో ఎలా ఉండగలుగుతారు?

సింధు: ప్రతీ ఆటగాడూ ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటాడు. ముందుకు కొనసాగుతూనే ప్రశాంతంగా ఉండటం అలవాటు చేసుకోండి. నేను నెగ్గాలని ప్రజలు అంచనా వేస్తారు, ఇది ఎప్పుడూ జరిగేదే, దాని బాధ్యతలు దానికి ఉంటాయి. “నేను తప్పక విజయం సాధించాలి” అనే అనుకోవడం జరుగుతుంది. ఇంకొకరు కోసం ఆడటం లేదు అనే విషయాన్ని మనసులో ఉంచుకోవాలి. నీ కోసమే నువ్వు కోర్టులో అడుగుపెట్టి నీ 100% గెలవడానికి ఇస్తే అది నీ కోసం, ప్రజలకోసం, దేశంకోసం. ఇతరుల అంచనాలు నీ మనసును ప్రభావితం చేయనిస్తే అది నీపై మరింత ఒత్తిడిని తెస్తుంది.

కోర్టులో ఉన్నప్పుడు ధ్యానం వల్ల భారీ తేడా ఉంటుంది. మీరు అసహనంగా, ఒత్తిడిలో ఉన్నప్పుడు ధ్యానం మీరు ప్రశాంతంగా, నియంత్రణలో ఉండేలా చేస్తుంది. మీ మనసులోకి ఏదీ రాదు.

ప్రశ్న: ఐతే మీరు సంతులితంగా కేంద్రీకృతంగా ఉండడానికి ధ్యానం సహాయపడిందా?

సింధు: కచ్చితంగా. అది ఒక ప్రక్రియ. అది సమయం తీసుకుంటుంది. నేను ధ్యానం మొదలు పెట్టినప్పుడు, పర్వాలేదు అని అనుకున్నాను. కానీ నెమ్మదిగా దాని ప్రభావం అర్థం చేసుకున్నాను. కోర్టులో ఉన్నప్పుడు దాని వల్ల భారీ తేడా ఉంటుంది. మీరు అసహనంగా, ఒత్తిడిలో ఉన్నప్పుడు ధ్యానం మీరు ప్రశాంతంగా, నియంత్రణలో ఉండేలా చేస్తుంది. మీ మనసులోకి ఏదీ రాదు. మీరు మీ ఆటను ఆడగలుగుతారు. లేదంటే మీరు గేమ్ పాయింట్ దగ్గర ఉన్నప్పుడు, ముందంజలో ఉన్నప్పుడు మరియు మ్యాచ్ ముగించబోతున్నప్పుడు 'తరువాత ఏమిటి' అనే ఆందోళన కలుగుతుంది. ధ్యానం చివరివరకు కొనసాగేలా చేస్తుంది. ఇది నా స్వంత అనుభవం. ప్రతీ మనిషీ వివిధ ఆలోచనా విధానాలతో, వివిధ అనుభవాలతో ఉంటారు. నా విషయానికి వస్తే నేను పెద్ద మార్పు చూసాను. నేను పాయింట్స్ పోగొట్టుకున్నప్పుడు, ఓడిపోయేటప్పుడు కోపం తెచ్చుకునేదాన్ని. అది ఇప్పుడు బాగా తగ్గిపోయింది. ప్రశాంతంగా ఉండగలుగుతున్నాను.

ప్రశ్న: మీ కెరీర్ లో దారి పొడవునా ఎవరు సహాయం చేసారు? మీ గురువులు ఎవరు?

సింధు: సహజంగానే నా తల్లిదండ్రులు, నా కోచ్. వాళ్ళు చాలా చాలా సహాయంగా ఉంటారు. ముఖ్యంగా కష్ట సమయాల్లో నా తల్లిదండ్రులు చాలా త్యాగాలు చేసారు. వారు చాలా అభినందనీయులు. నేను శిక్షణ పొందిన స్టేడియం మేము ఉండే చోటుకు చాలా దూరం. దానికోసం మేం అకాడెమీకి దగ్గరగా ఇల్లు మారవలసి వచ్చింది. నిరంతరం నాకు గురువుగా నేను ఎక్కడికి ప్రయాణం చేస్తే అక్కడికి రావటానికి మా తల్లిదండ్రులు త్వరగా వారి ఉద్యోగాలనుంచి రిటైర్ అయ్యారు. ఈ రోజుకీ నేను అలసిపోయి ఇంటికి వెళ్తే అమ్మ నాకు ఇష్టమైనవి వండుతుంది. అవన్నీ చాలా ముఖ్యమైనవి, నాకు సహాయం చేస్తాయి.

ప్రశ్న: తమ కలలను అనుసరించాలనుకునే చిన్నపిల్లలకు మీరు ఏం మార్గదర్శకత్వం ఇస్తారు?

సింధు: చాలామంది పిల్లలు క్రీడలు ఒక కెరీర్ గా ఎంచుకుంటున్నారు. నేను వారికి చెప్పేదేమిటంటే మీ ఆటను ఆస్వాదించండి. నెగ్గడం, ఓడడం తరువాతి విషయం. మీ

అభిరుచిని అనుసరించండి. హృదయపూర్వకంగా ఆడడం మీ వంతు కృషి చేయటం చాలా ముఖ్యం.

తల్లిదండ్రులకు నేను చెప్పేదేమిటంటే పిల్లలు ఆడే ఆట ఏదైనా సరే వారికి మీ పూర్తి సహాయ సహకారాలు అందించండి. మీ పిల్లవాడు ఆ ఆట ఆడాలనుకొంటున్నాడు. ఆ అకాడమీ టాప్ ఆటగాళ్ళని తయారుచేసినందు వలన ఆ అకాడమీలో జాయిన్ చేసి వారు బాగా ఆడాలని కోరుకోవటం ఒక్కటే చాలదు. అది అలా పని చేయదు. ప్రతి వారికీ ఒక టాలెంట్, సామర్ధ్యం ఉంటాయి. మీరు సహాయం చేసేటప్పుడు మీ పిల్లల అవసరాలు తెలుసుకోవటం చాలా ముఖ్యం.

ప్రశ్న: వాళ్ళకు స్థిరమైన పెంపకం అవసరం.

సింధు: అవును. కేవలం అకాడెమీలో చేరడం ప్రపంచ స్థాయి ఆటగాణ్ణి చేయదు. అందుకోసం ఎన్నో అవసరం అవుతాయి. అది సమయం కూడా తీసుకుంటుంది. ఆ కాలం అంతా తల్లిదండ్రుల సహకారం, ప్రోత్సాహం బిడ్డకు ఎంతో అవసరం.

ప్రశ్న: క్రీడలలో మానసిక ఆరోగ్యం ఎంతవరకు అవసరం?

సింధు: ఏ క్రీడకైనా మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యాలు రెండూ ముఖ్యం. మీరు శారీరకంగా ఆరోగ్యంగా ఉండి మానసికంగా లేకపోతే అది పనిచేయదు. అలాగే దానికి వ్యతిరేకంగా కూడా. మానసికంగా సిద్ధం కాకపోతే మీరు వెళ్ళి గుడ్డిగా ఆడతారు. ఒకానొక పాయింట్ దగ్గర అకస్మాత్తుగా మీరు ఖాళీ అయిపోయి ఏం చేయాలో తెలియదు. మానసికంగా దృఢంగా ఉండాలి. దానివల్ల మీలో ఏం జరుగుతోందో, దేనిని మార్చుకోవాలో అనే ఎరుక కలుగుతుంది. ధ్యానం మీకు విజయాన్ని అందించడం, ప్రపంచాన్ని జయించేలా చేయదు. కానీ దానిని మీరు మీకోసం మీ హృదయం కోసం చేస్తున్నారు. దాని ద్వారా మీకు స్పష్టత వస్తుంది. అయితే ధ్యానం చేయడానికి అదే కారణం కాదు. మీలో మిమ్మలను మీరు అనుభూతి చెందాలి. మీ లోపలి వ్యక్తిని అర్థం చేసుకొని అంగీకరించగలగాలి. దానిని ఒక అనుకూలమైన పద్ధతిలో ఉపయోగించాలి. మీరు ధ్యానం ఎప్పుడు ప్రారంభించారో అప్పుడు మీరు మీ జీవితంలో స్పష్టతతెచ్చుకోగలుగుతారు. అది మీకు ప్రవాహంతో సాగడానికి సహాయపడుతుంది. నా వ్యక్తిగత జీవితంలో అది పెద్ద తేడా తెచ్చింది.

ప్రశ్న: ఇప్పుడు కొన్ని ర్యాపిడ్ ఫైర్ ప్రశ్నలు అడుగుతాను. వాటికి ఒక పదంతో కొన్ని సెకన్లలో సమాధానం ఇవ్వాలి. ఈ క్రింది విషయంలో అభిప్రాయం? ఆనందం

సింధు: జీవితం. ఆనందం అంటే జీవితం.

ప్రశ్న: నిజమైన విజయం?

సింధు: కష్టపడి పని చేయడం.

ప్రశ్న: కష్టించి పని చేయడమే విజయం అని మీరంటారా?

సింధు: మీతో మీరు కష్టపడడం, అది క్లిష్టమైన పరిస్థితి. విజయం అంటే అందరినీ ఓడించి గెలవడం కాదు. ఏదైతే జాగ్రత్తగా, క్రమంగా సాధించావో అదే విజయం.

ప్రశ్న: మీరు ఒత్తిడిలో ఉన్నప్పుడు చేసే ఒక పని?

సింధు: నేను కూర్చుని ఆలోచిస్తాను. ధ్యానం కూడా చేస్తాను.

ప్రశ్న: 'సింధు' అనే పదం దేనికి చిహ్నంగా భావించబడాలనుకొంటున్నారు?

సింధు: నన్ను నేను ప్రపంచం శిఖరంలో చూడాలనుకొంటున్నాను.

ప్రశ్న: యువత?

సింధు: యువత అంటే యువతే. మనస్ఫూర్తిగా అనుకొంటే మనం చేయలేనిది లేదు.

ప్రశ్న: స్కూల్లో ఏదైనా అవమానకరమైన సంఘటన? నియమాల ఉల్లంఘన?

సింధు: లేదు. నేను చాలా మంచి స్టూడెంట్.

ప్రశ్న: మిమ్మల్ని ఎక్కువ ఉత్తేజపరిచే వారు ఎవరు?

సింధు: నా తల్లిదండ్రులే నాకు ఉత్తేజం. వారిద్దరూ మంచి వాలీబాల్ ప్లేయర్స్. అందులో కూడా చాలా శ్రమించారు. వారు చేసిన త్యాగాలు చాలా అర్థవంతమైనవి. ముందు నుంచీ వారి సహకారం ఎంతో మాటల్లో చెప్పలేను; నేను ఎంచుకొన్న ఆటను, నా కేరీర్ ను సంరక్షించారు. వారు నన్ను మొదటి నుంచీ నమ్మారు. అందుకే వారు నన్ను ఉత్తేజపరిచారు.

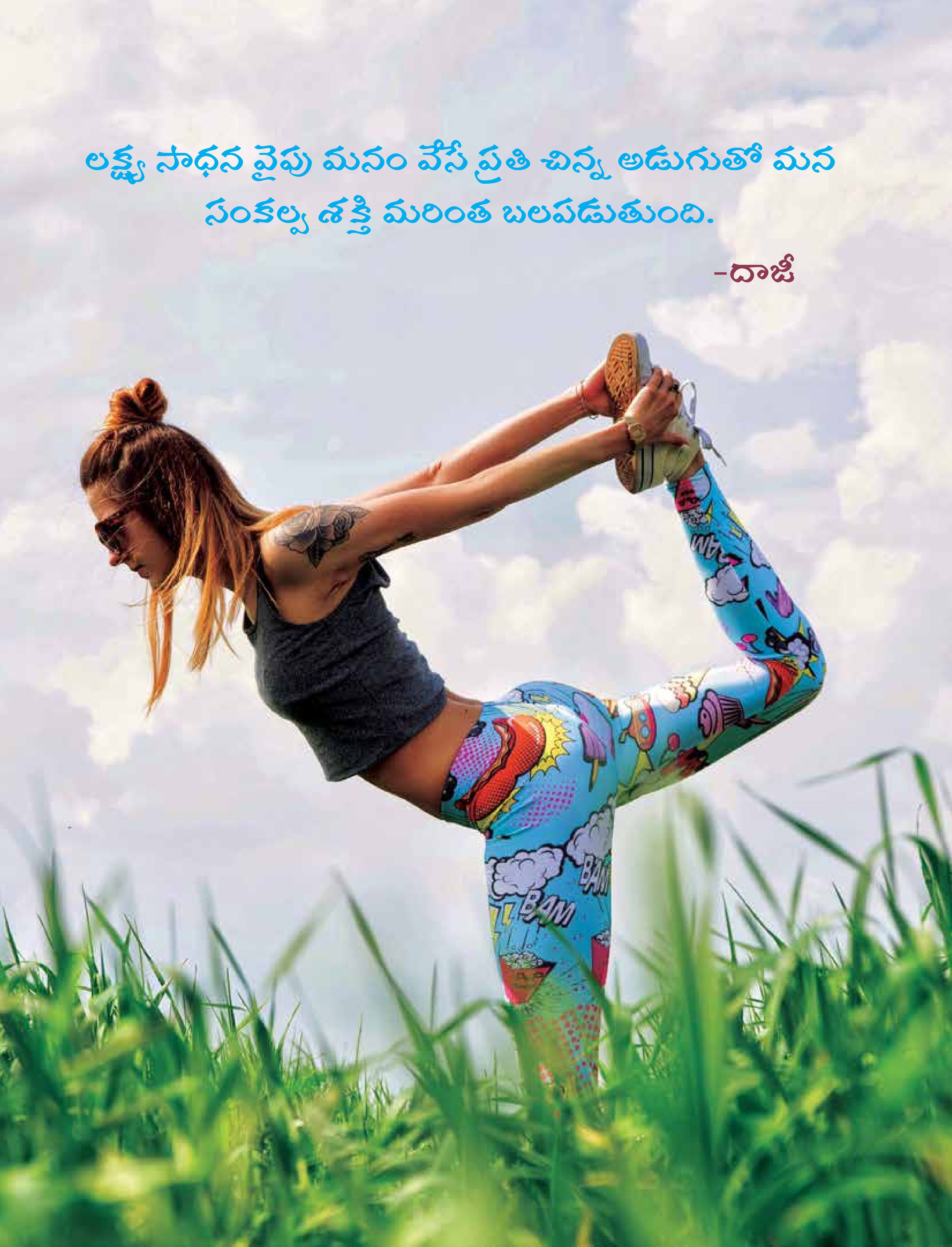
ప్రశ్న: విజయం సాధించాలనుకొనే స్కూల్ విద్యార్థులకు మీ సందేశం?

సింధు: ఏ ఆట ఐనా కిందిస్థాయి నుంచే ప్రారంభించడం చాలా ముఖ్యం. వ్యాయామం ముఖ్యం. ఆరోగ్యంగా ఉండండి. రోజూ 2,3 గంటలు ఎక్సర్సైజ్ చేయడం లేదా ఆటలాడడంలో గడపండి.

మాతో మనసు విప్పి మాట్లాడినందుకు ధన్యవాదాలు. నిర్భయంగా మా కలలను అనుసరించేందుకు ఉత్తేజపరిచారు. వచ్చే టోక్యో 2020 ఒలంపిక్స్ లో మీరు మీ విజయాన్ని కొనసాగించాలని అందరి తరపునా కోరుకుంటున్నాను.

లక్ష్య సాధన వైపు మనం వేసే ప్రతి చిన్న అడుగుతో మన సంకల్ప శక్తి మరింత బలపడుతుంది.

–దాజీ



ఆలోచనలకి క్రియారూపం

ప్రదర్శితమైన ప్రేమే పని

ఖలీల్ జిబ్రాన్

హార్ట్‌ఫుల్ వ్యూహకర్త

భాగం-3

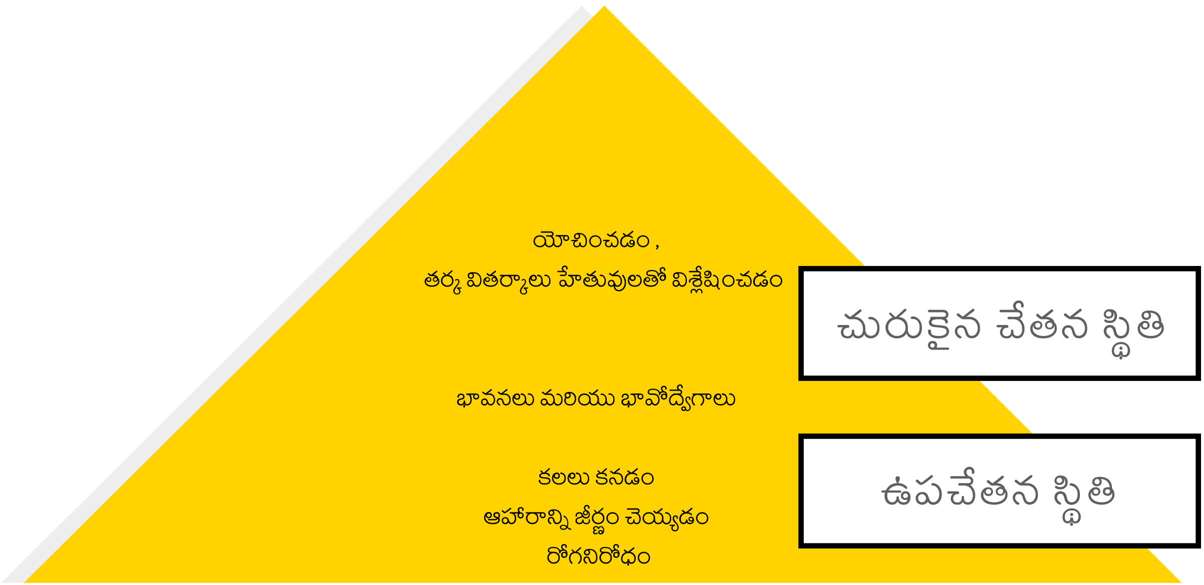
మొదటి రెండు వ్యాసాలలో రవి వెంకటేశన్ హార్ట్‌ఫుల్ వ్యూహకర్త కార్యక్షేత్రాన్ని పరిచయం చేశారు. మూడు ఉదాహరణలు పరిశీలించడం ద్వారా వ్యక్తుల చేతనత్వపు స్థాయిలు, పర్యవసానాలు కలిగిన ఎంపికలుగా ఎలా ప్రవహిస్తాయో విశదీకరించారు. విస్తృత పర్యావరణ వ్యవస్థను ప్రభావితం చేసే ఫలితాలకు ఇవి ఎలా దారితీశాయో మనం చూశాం. ఇప్పుడు హార్ట్‌ఫుల్ వ్యూహకర్త ఉత్తమ ఎంపికలు చేసే దిశగా తమ చేతనత్వంపై ఎలాంటి సాధన చేస్తారు అన్న విషయాన్ని అన్వేషించడం మొదలు పెడదాం.

చైతన్యస్థితికి అనేక నిర్వచనాలు ఉన్నాయి. అన్నిటికంటే సరళమైనది : 'తన పరిసరాలను గురించిన స్పృహ లేదా ఎరుక కలిగిన స్థితి'. నాకు ఇష్టమైన మరో నిర్వచనం : 'మనసుకు తన గురించి మరియు ప్రపంచం గురించిన అవగాహన'.

ఈ నిర్వచనాలు చైతన్యానికి ఒక ప్రారంభ స్థానం కల్పిస్తున్నాకాని, చైతన్యం అనేది చాలా సూక్ష్మమైనది, మరియు స్వల్పతేడాతో వివిధ దశలు కలిగి ఉంటుంది . వీటిలో కొన్ని మన అవగాహన పరిధిలోనూ మరికొన్ని అవగాహనకు మించి ఉంటాయి . సరళంగా చెప్పాలంటే స్పృహ లేని వాటికి 'అచేతనం'అన్న సాధారణ పదం ఉపయోగిస్తాం. చేతనస్థితి కంటే దిగువన వున్నస్థితులను 'ఉపచేతన స్థితి' అని, చేతన స్థితికంటే ఉన్నతమైన స్థితిని అధిచేతనం లేదా 'అతీంద్రియస్థితి ' అని అంటాము .

ఇంకో విధంగా చెప్పాలంటే మన ఎరుకలో ఉన్న చైతన్య స్థితిని చురుకైన చైతన్యస్థితి అని , మన ఎరుకకు అందని స్థితులను 'ఉపచైతన్యం' లేదా 'అతీంద్రియస్థితి ' అని అంటాము.

భౌతికతకు చెందనిదైనా, అది మానసిక స్థితి మాత్రమే అయినా, చైతన్యస్థితికి సంబంధించినంత వరకు మెదడు చురుకుదనాన్ని భౌతికంగా కొలవచ్చు . ఉదాహరణకి డెల్టా తరంగాలు (0.5-3Hz) జీర్ణ ప్రక్రియ, గుండె వేగం లాంటి ఉపచేతనస్థితి కి సంబంధించిన విధులకు చెందినవి . అలాగే గామా తరంగాలు (25-100Hz) చురుకైన చేతనత్వానికి మరియు దానికన్నా ఉన్నత స్థాయి సంజ్ఞానాత్మక విధులకు (కాగ్నిటివ్ టాస్క్) సంబధించినవై ఉంటాయి .



ఊహ, ప్రేరణలు ఉద్భవించే అచేతన స్థితికి సంబంధించిన మరో అంశం ఉంది . దీన్ని అతీంద్రియ అచేతనత్వం లేదా సరళంగా అతీంద్రియ స్థితి అనవచ్చు.

చేతనత్వం గురించి ఎంతో వివరించిన 19వ శతాబ్దపు మర్మయోగి స్వామివివేకానంద , క్రియాశీలక చైతన్యం గురించి మాట్లాడుతూ -- 'ఇది అధిచైతన్య , ఉపచైతన్య సాగరాల మధ్య ఇమిడి వున్న ఒక పలుచని పొరలాంటిది ' అంటారు. మెదడు తరంగాల పౌనఃపున్యాల కొలతలు ఈ విషయాన్ని శాస్త్రీయంగా ధృవీకరించాయి . మెదడు చర్యల్లో 80% పైగా అచేతనత్వానికి సంబంధించినవై వున్నాయి, అంతేకాని మన చురుకైన చైతన్యంతో కాదు. ఇంకాచెప్పాలంటే చురుకైనచైతన్యాన్ని, కేవలం లేశమంత అని అనుకోవచ్చు. వాస్తవానికి చేతనత్వపు చురుకుదనం దాని అడుగున దాగిన అచేతనత్వం మీద చాలావరకు ఆధారపడి వుంది.

జీవనయానంలో, ఎరుకతో మరియు అచేతనంగా జరిగే ప్రాపంచిక కార్యకలాపాలు, అంతేకాక మనసులో నాటుకుపోయిన వివిధ ఆలోచనలద్వారా, నిరంతరం భావోద్వేగ ముద్రల్ని పోగుచేసుకుంటాం. ఈ ముద్రలు అంతఃచైతన్యంలోకి దిగి అక్కడ పేరుకుపోయి అవశేషంగా రూపొందడం మొదలవుతుంది. ఈ అవశేషం మన ఆలోచనలలో, స్పందనలలో, విశ్లేషణలలో, భావనలలో ఆకృతుల్ని(పేటర్న్) సృష్టిస్తుంది. ఇది చైతన్యం యొక్క స్వేచ్ఛకి, విస్తరణకి అడ్డుపడుతుంది.

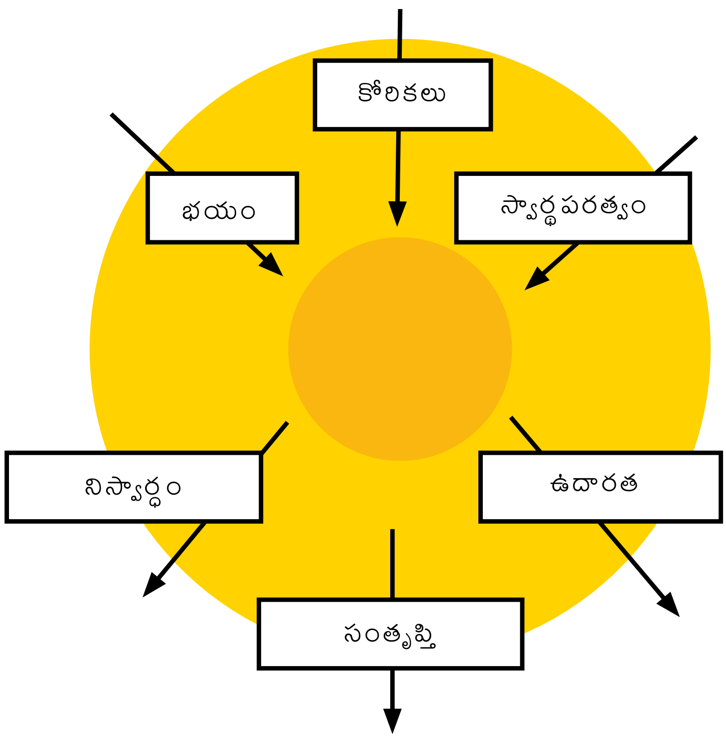
ప్రయోగాత్మకంగా, మీకు మీరు ఈ క్రింది ప్రశ్నలకు సమాధానాలు చెప్పడం ద్వారా మీ చైతన్యపు ఛాయాచిత్రాన్ని చిత్రీకరించవచ్చు:

1. మీ అతి బలమైన ఇష్టాలు మరియు అయిష్టాలు ఏమిటి?
2. మీ అతి బలమైన కోరిక ఏమిటి?
3. మీలో అపరాధ భావాన్ని లేదా విచారాన్ని కలిగించేది ఏది?
4. మీకు ఎక్కువగా కావాలనిపించేది ఏది?
5. మిమ్మల్ని చికాకు పెట్టేది ఏమిటి?
6. మీకు కోపాన్ని కలిగించేది ఏమిటి?
7. మీరు దేనికి భయపడుతున్నారు?

ఈ ప్రశ్నలకు మీరిచ్చే సమాధానాలద్వారా మీ మనసుపై గతంలో చేరిన భావముద్రలు , వాటి ప్రభావానికి సంబంధించిన అంతర్దృష్టులు మీకు లభ్యమౌతాయి. ఈ ముద్రలు చైతన్యవిస్తరణకు, తద్వారా ఎంపికలకు హద్దుల్ని సృష్టిస్తాయి. అంతఃచైతన్య స్థాయిలో గూఢంగా ఉన్నవాటిని గురించిన సమాచారం కూడా మనకు ఈ సమాధానాలు అందిస్తాయి .

మనం వ్యూహాత్మక ఎంపికలను చేస్తున్నప్పుడు, సాధారణంగా మనకు విశాలమైన లేదా సంకుచితమైన దృక్కోణం ఉంటుంది. ఇది మన చైతన్యపు స్థాయిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఉదాహరణకు, మనం కేవలం మన గురించి లేదా మన జట్టు, మన సంస్థ, మన వర్గం, మన దేశం లేదా యావత్ మానవాళి గురించి ఆలోచిస్తూ ఉండవచ్చు. ఈ ధారావాహికలోని గత సంచికలో పోప్ బెనెడిక్ట్ చేసిన ఒక ఎంపిక, ఆయన యొక్క విశాల చేతనత్వ స్థాయిని ఏ విధంగా ప్రతిబింబించిందో మనం గమనించాం.

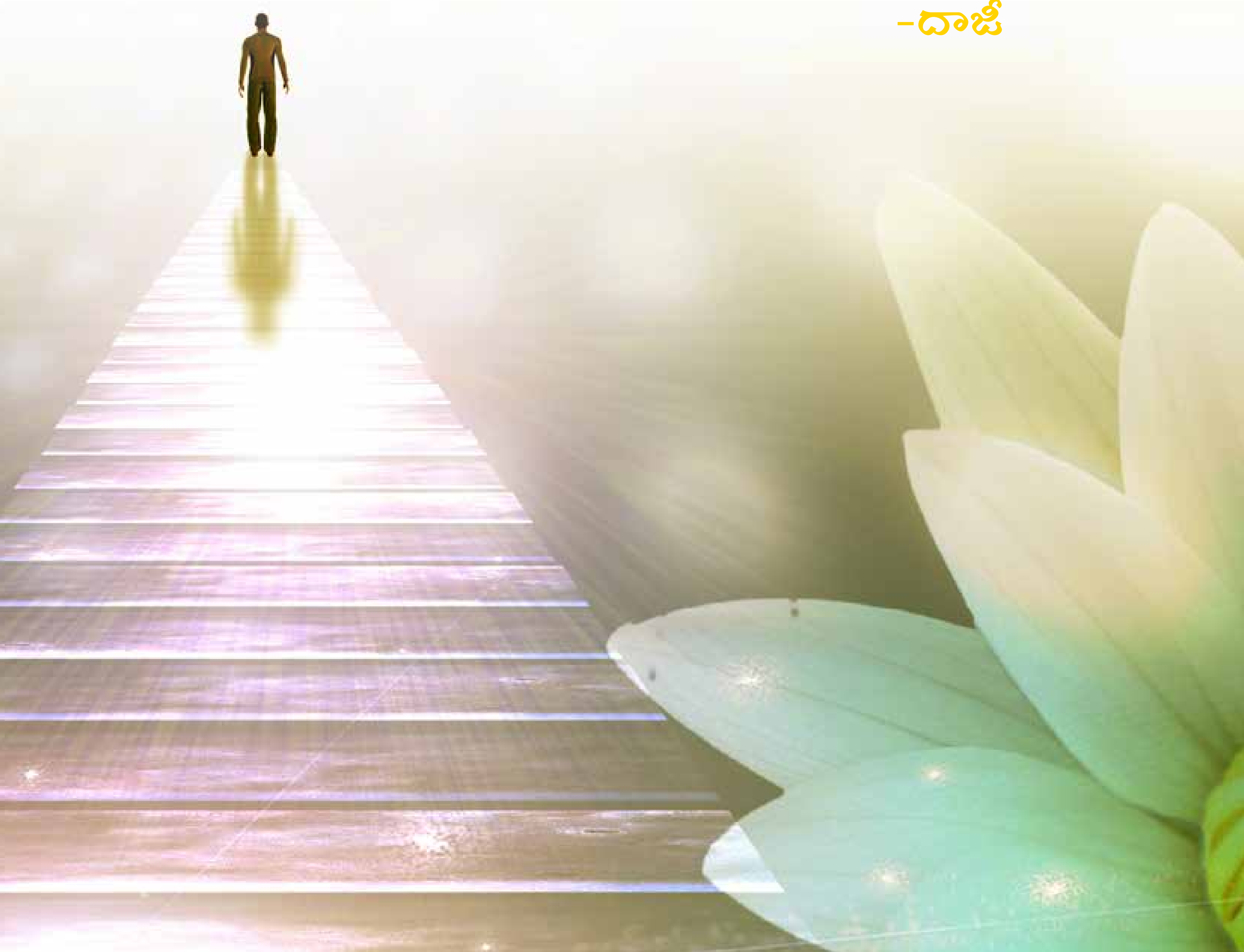
మరి మన చేతనత్వ స్థాయిని పరిమితం చేసే అంశం ఏది? భయం, కోరికలు, స్వార్థం – ఇవే ముఖ్య కారకాలు. అలాగే చేతనత్వ విస్తృతికి మరియు విస్తరణకు దోహదపడే అంశాలు : సంతృప్తి, నిస్వార్థం, ఉదారత – మౌలికమైన కారకాలు.



చైతన్యానికి పరిధుల్ని సృష్టించే కారకాల్ని తొలగించి చేతనత్వ విస్తరణకు అనుకూలించే కారకాల్ని అభివృద్ధి చేసే సాధన ప్రక్రియల్ని రాబోయే వ్యాసాల్లో మనం అన్వేషిస్తాం .

జీవితం మన ముందుకు ఎలా వస్తుందో,
అలాగే దానిని స్వీకరించి ముందుకు సాగాలి;
మన విధిని మనం నిర్మించుకునే విధానం అదే.

–దాజీ



బేస్‌లైన్ వెనుక వదిలేయి

టెన్నిస్ ఆట ద్వారా మమతా వెంకట్ తన గురించి తాను ఎంతో తెలుసుకుంది. ముఖ్యంగా, తన లోటుపాట్ల గురించి పట్టించుకోకుండా, జీవితం లోని అన్ని విభాగాలలో నిరంతర ప్రగతి దిశగా, సరైన మార్గంలో ఎలా ముందుకు సాగాలో టెన్నిస్ ఆట ఆమెకు నేర్పింది.

నేను టెన్నిస్ మైదానంలోకి ప్రప్రథమంగా అడుగు పెట్టినపుడు నా వయస్సు 12 సంవత్సరాలు; నాకు అంతగా ఇష్టంలేకున్నా మా అమ్మ మరియు ఒక బంధువు ప్రోత్సాహంతో ఇది జరిగింది; నేను ఈ ఆటను నేర్చుకోవడంవల్ల అది కాలేజీలో ప్రవేశానికి నా అర్హతను బలపరచడమే కాకుండా నా శరీరదారుఢ్యం మెరుగు పరచుకునేందుకు, మరియు కొత్త విషయాలు నేర్చుకునే ప్రయత్నించడంలో నాకున్న విముఖతను పోగొట్టుకోవడానికి ఉపయోగపడుతుందని వారి ఉద్దేశం.

కొత్త విషయాలు ప్రయత్నించడం నాకు రుచించదు అన్నది నవ్వు తెప్పించే ఒక నిజం.

పాతదైనా శుభ్రంగా ఉన్న మా నాన్న గారి 'హెడ్' రాకెట్ ను కుడి చేతితోను, మంచి నీళ్ళ సీసా ఎడమ చేతితోను పట్టుకొని నేను మొదటిసారిగా మైదానంలోకి ప్రవేశించినప్పుడు నా మనస్సు నిండా అనిశ్చితి, మొండి పట్టుదల, పూర్తి భయం ఉన్నాయి. కోచ్ 'కెంట్' గారు మొదటి బంతిని నా వైపు కొట్టి, తిరిగి నేను దాన్ని కొట్టిన షాట్ ఇబ్బందికరంగా మైదానం అవతల పడినప్పుడు నేను టెన్నిస్ ను అసహ్యించుకోవటంతో పాటు ఈ విషయంలో మా అమ్మ, బంధువుల అభిప్రాయం తప్పని నిరూపించాలని మరింత దృఢంగా నిశ్చయించుకున్నాను.

స్పాయిలర్ ఎలర్ట్ : నేను టెన్నిస్ తో ప్రేమలో పడ్డాను.

యుక్త వయస్సు అంతా టెన్నిసే నన్ను ముందుకు నడిపించింది. నేను దృఢంగా ఉన్నాననే భావన ద్వారా నాకు ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ఇచ్చింది. నా హైస్కూలు విద్యాభ్యాస కాలంలో నేను టెన్నిస్ ఆడడం మొదలుపెట్టినప్పుడు అది నాతోటి సమవయస్కులైన ఆడపిల్లల మధ్య ఒక సుహృద్భావాన్ని పెంపొందించింది, ఆకాలంలో మేము ఒకరితో ఒకరు పోటీ పడాలనే పొరపాటు ఆలోచనతో ఉండేవాళ్ళం; మైదానంలోకి రావడం నాకు చాలా ఇష్టంగా అనిపించేది; సరి క్రొత్త టెన్నిస్ బంతుల సువాసనను ఆఘ్రాణించడం నాకు చాలా ఇష్టం; ఫోర్-హాండ్ లేదా వాలీ షాట్ ను నెట్ మీదుగా కొడుతున్నప్పుడు రాకెట్ నుంచి వచ్చే శబ్దం వినడం నాకు ఇష్టం. నా ప్రత్యర్థి పంపిన స్పిన్-సర్వ్ ను త్రిప్పి కొట్టడానికి మైదానంలో అటూ ఇటూ చకచకా నా కాళ్ళు కదులుతున్నప్పుడు కలిగే అనుభూతి నాకు ఇష్టం. డబుల్స్ మ్యాచ్ గాని, సెట్ గాని మేము గెలిచినప్పుడు నా భాగస్వామితో పైకెత్తిన అరచేతులు కలిపి ఆనందం పంచుకునే సన్నివేశం నాకిష్టం. ఈ రోజు వరకూ కూడా టెన్నిస్ మైదానం నాకు మా ఇల్లులాగే అనిపిస్తుంది.

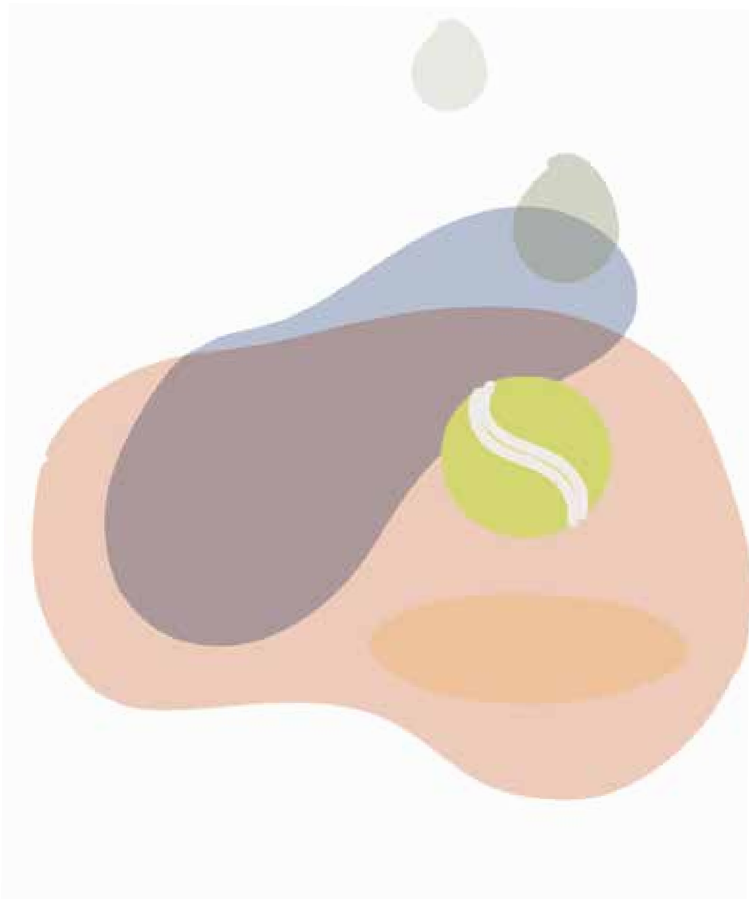
ఆట మైదానంలో ఉన్నప్పుడు జరిగినదాన్ని పట్టించుకోకుండా వదిలేయడం నాకు కష్టంగా ఉండేది. ఇదీ నా సమస్య. నిజంగా ఏదైనా కఠినంగా అనిపించినప్పుడు చెతులెత్తెయ్యడమే తప్ప ఏమి చెయ్యగలం. ఈ విషయంలో నేనొక్క దానినే కాదు. మంచిదే మరి.

టెన్నిస్ ఆడుతున్నప్పుడు 'నిలకడ' అనేది కీలకం – ఎంతైనా, ఆటను కొనసాగిస్తూ ఉండడానికీ, ప్రత్యర్థికి సవాలు విసురుతూ బాగా అలసి పోయేలా చేసి, పాయింట్ గెలిచేలా ప్రత్యర్థిపై షాట్ కొట్టడానికీ (ఇక్కడ ద్వంద్వ అర్థం ఏమీ లేదు) ఇదొక్కటే మార్గం. ఆటలో ఎక్కువ భాగం నిలకడగా ఉండడంలో నేను దిట్ట. నా 'సర్వ్' మిస్ అవడం, బంతి ని నెట్ లోకి కొట్టడం, నా షాట్ అవుట్ అవ్వడం లేక బంతిని పూర్తిగా మిస్సవ్వడం లాంటివి ఎన్నో సార్లు జరిగాయి. మనసులో నేను చేసిన ఈ పొరపాట్లపైనే ఆలోచనవున్నా, దాన్నివిస్మరించి తరువాతి షాట్ పంపేందుకు ముందుకు కదలాలి కదా. ఆ షాట్ ఎందుకు బాగా లేదు అనో, ఇన్నిసంవత్సరాలైనా మంచి టెన్నిస్ ప్లేయర్ని ఎందుకు కాలేక పోయాననో ఆశ్చర్యపోతూ మనసులో నన్ను నేను దెబ్బలు కొట్టుకునే దాన్ని. అటువంటి ఆలోచన వచ్చిన మరుక్షణం నా ఆట తీరు సన్నగిల్లేది. నేను ఎక్కువగా డబుల్స్ ప్లేయర్ గా ఆడడం వలన నా ఈ వైఖరి నా ఆటపైనే కాక, నా డబుల్స్ పార్టనర్ ఆటపైన కూడా ప్రభావం చూపుతూ ఉండేది. మళ్ళీ తేరుకోవడం నాకు సమస్య అవడం వలన నా అలసత్వాన్ని పోగొట్టి నాలో పునరుత్సాహం కలిగించడానికి ఆమె తన శక్తిని వినియోగించేది.

ఇక్కడ ఇంకో విషయం చెబుతాను: నా జీవితంలో దాదాపు అన్ని రంగాలలో నా పని తీరు ఇలాగే ఉండేది. నేను ఉద్యోగం చేసే చోట చిన్న తప్పుచేసినా, ఒక స్నేహితురాలు లేదా కుటుంబ సభ్యులని ఎవరినైనా బాధపెట్టే విధంగా అనాలోచితంగా ఏదైనా మాట్లాడినా లేదా మైదానంలో బంతిని కొట్టలేకపోయినా, నేను 'తప్పు' చేశాననే ఆలోచననే అంటిపెట్టుకొని ఉండేదానిని; అది నా తలలో నన్ను స్తబ్దంగా ఉంచేది, ఆందోళనతో నింపేది, ఆఖరికి అది నేను ముందుకు పోవడం కష్టతరం చేసేది. గత సంవత్సరంలో మాత్రమే నేనీ అలసత్వాన్ని ఎలా ఛేదించాలో నేర్చుకున్నది. కానీ నేనేమీ తప్పు చేయలేదని నాకు తెలిసినా ఇప్పటికీ కొన్ని సమయాల్లో అతిగా బాధపడటానికి నాకు నేనే అనుమతిస్తుంటాను.

నాపైన నేనింత కఠినంగా ఎందుకుంటున్నానని తెలుసుకోవడానికి గత రెండు సంవత్సరాల్లో కొంత లోతైన ఆత్మపరిశోధన చేశాను. ప్రతి విషయంలోను పరిపూర్ణత తప్ప అంతకు తక్కువ ఫలితం నేను

ఈ విషయాన్ని ఎంత ఎక్కువగా నేను గుర్తుంచుకుని, నా పట్ల నేను దయ చూపించుకో గలిగితే, నాకు నాతో గల సంబంధం అంత ఆరోగ్యకరంగా ఉంటుంది, నేను ఎక్కువగా ఆదరించే బంధుమిత్రులతోగల సంబంధ బాంధవ్యాలు కూడా అంత పటిష్టంగా ఉంటాయి.



ఆశించక పోవడమే దీనికి కారణమని నేను గ్రహించాను. అంత ఎక్కువ అంచనాలు పెట్టుకోవడం వలన సమస్య ఏమిటంటే, చాలా సమయాల్లో నాకూ, నా చుట్టూ వున్న వారికి కూడా చివరకు మిగిలేది నిరుత్సాహమే.

మైదానంలో ఈ సమస్య అధిగమించడానికి 'మరియా షరపోవా' తన ఆటలో పెద్ద తప్పుల విషయంలో ఎలా వ్యవహరించేదో మా అమ్మ నాకు గుర్తు చేసింది. ఆమె (షరపోవా) బేస్ లైన్ వెనుకకు నడిచివెళ్ళి, తన రాకెట్ తీగలను సరిచేసుకొని, తన జుత్తును చెవుల వెనుకకు మడిచి దోపుకుని, రెట్టించిన సంకల్పంతో బేస్ లైన్ కు తిరిగి వచ్చేది. ఆ విధంగా తన ఆటలో దొరిలిన తప్పును బేస్ లైన్ వెనుకే వదిలివేసి ముందుకు వచ్చేది.

" ఆటలో విజయం సాధించడానికి అదే ఏకైక మార్గం" అని అమ్మ చెబూతూ ఉండేది.

అటువంటి మనస్తత్వం అనుసరించడం వలన నా టెన్నిస్ ఆట గణనీయంగా మెరుగు పడింది; కాని ఈ ఉపమానం జీవితంలోని అన్ని రంగాలకూ వర్తిస్తుంది, ముఖ్యంగా నేను ఉద్యోగం చేసే చోట నా పైన నేను 'కఠినంగా లేకుండా ఉండడం' గురించి చర్యలు తీసుకుంటున్నప్పుడు. ఇప్పటికే నేను విస్తృతమైన అభివృద్ధి చూడగలుగుతున్నాను. కానీ నేనూ మనిషినే కదా. తప్పులు చేయడం సహజం, చేస్తాను. ఒక కూతురుగా, సహోదరిగా, మంచి స్నేహితురాలిగా, పరిచయస్తురాలిగా, ఉద్యోగస్తురాలిగా లేక ధ్యానం చేసే అభ్యాసిగా నేను అన్నివేళలా ఒక పరిపూర్ణ వ్యక్తిగా ఉండలేక పోవచ్చును. ఈ విషయాన్ని ఎంత ఎక్కువగా నేను గుర్తుంచుకుని, నా పట్ల నేను దయ చూపించుకో గలిగితే, నాకు నాతో గల సంబంధం అంత ఆరోగ్యకరంగా ఉంటుంది, నేను ఎక్కువగా ఆదరించే బంధుమిత్రులతోగల సంబంధ బాంధవ్యాలు కూడా అంత పటిష్టంగా ఉంటాయి.

మనందరం మన శక్తి మేరకు చేయగలిగినది చేస్తున్నాము. కాని, మనం పొరపాటు చేసినపుడు మనపై మనం కరుణ చూపగలిగితే అది ఎంతో సహాయకారి కాగలదు. పరస్పరం మన స్థాయి మెరుగు పరచుకునే ప్రయత్నాన్ని కొనసాగిద్దాం.

విజయవంతమైన అపజయాలే నిజమైన విజయం

డా.ఐజాక్ అడిజస్ ఒక పరివర్తన గురువు. వ్యక్తులుగా, కుటుంబాలుగా, వ్యవస్థలుగా జీవితంలో మనకు ఎదురయ్యే ఎత్తుపల్లాలను దాటుకుంటూ ముందుకుపోయే కళలో ఆయన ప్రావీణ్యం సంపాదించారు. అధ్యయన ప్రక్రియలో ఎదురయ్యే అపజయాలు, పొరపాట్లయొక్క ప్రాముఖ్యతని గురించిన కొన్ని మామూలు సూత్రాలు అయన ఇక్కడ మనతో పంచుకుంటారు.

కష్టాలు లేని సాఫీగా సాగిపోయే జీవితం ఉండదు. జీవితం అంటేనే మార్పు. మార్పు కొత్త సవాళ్ళని సృష్టిస్తుంది. వాటిని మనం ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. అలా ఎదుర్కునే క్రమంలో కొన్ని అనిశ్చితితో కూడిన పరిస్థితుల్లో నిర్ణయాలు తీసుకోవలసి ఉంటుంది. అలాంటి నిర్ణయాలు అమలు చేయడంలో అపాయం ఉంది.

ఆవిధంగా, మార్పు అనగానే – 'సమస్యలు' అన్నట్లు వినిపిస్తుంది.

అయితే?

ఎప్పుడూ ఒక్క తప్పు కూడా చెయ్యకుండా అన్ని సమస్యల్ని అధిగమించిన వ్యక్తిని గురించి నేనింతవరకూ వినలేదు. వరదలని తీసుకు రావడం ద్వారా దేవుడు కూడా నేను తప్పు చేశాను అని ఒప్పుకున్నాడు. మనల్ని నీతిమంతులుగా చెయ్యడంలో తను విఫలమైనట్లు భగవంతుడు ఒప్పుకున్నాడు. ఆవిధంగా వరద అన్నది ఒక తప్పుడు నిర్ణయం, అలాంటి తప్పు మళ్ళీ ఎప్పుడూ చెయ్యనని దేవుడు ఒక ఒడంబడిక చేసుకుంటాడు. తనకి మతిమరుపు ఉందని దేవుడే ఒప్పుకోవడం వలన వర్షం వస్తే దాన్ని ఆపడానికి తనకి గుర్తు చెయ్యడం కోసం ఇంద్రధనుస్సుని సృష్టించాడు. (జెనెసిస్ 6.9 – 9:19). నా దృష్టిలో దేవుడికే ఇటువంటి నమ్మశక్యంగాని మానవ లక్షణాలు ఉన్నప్పుడు, ఎప్పుడూ తప్పు చెయ్యని, దైవాన్ని కూడా మించిన ఈ మానవుడు ఎవరు? మన ఆకాంక్షలు నెరవేర్చడంలో మన నిర్ణయాలు విజయవంతం కావాలని మనం ఊహించుకోవడంవల్ల, మన పొరపాట్లు మన వైఫల్యాలని అనుకుంటాం.

జీవితం ఒక సమస్యల సమాహారం కాబట్టి, ఆ సమస్యల పరిష్కారాలు సాధారణంగా తప్పవుతాయి కాబట్టి, జీవితం వైఫల్యాల మయం అని చెప్పవచ్చు.

అవునా?

కాని అది నిజం కాదు.

అది వైఫల్యాల్ని మీరు ఎలా సంబాళిస్తారు అన్నదాని మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. మీరు చింతిస్తూ, నిందించుకుంటూ వైఫల్యానికి మీరే కారణం అని న్యాయ నిర్ణయం చేస్తే అప్పుడు మీరు కరెక్ట్. మీరే ఒక వైఫల్యం. మిమ్మల్ని మీరే విఫలం అయ్యేలా చేశారు. అంటే, మీరే బాధితులు, మీరే విచారణ చేసే వారు, మీరే న్యాయాధికారి అన్నీ కలబోసినవారన్నమాట.

మీ వైఫల్యాల్ని మీరు ఎలా విజయవంతంగా సంబాళిస్తారు అన్న దానిమీద నిజమైన విజయం ఆధారపడి ఉంటుంది. విజయం అంటే మీరు ఎన్ని తక్కువ సార్లు పడిపోయారు అని కాదు. ఎంత త్వరగా లేచి నిలబడ్డారు అన్నది. లేచి నిలబడ్డం అంటే ప్రతీ సమస్యా, ప్రతీ వైఫల్యం మీకు అంతకుముందు తెలియని విషయం – అంటే మీ పొరపాటుని – గురించి నేర్చుకోవడానికి ఒక ఆహ్వానం అన్నమాట.

మీ పొరపాట్ల నుంచి ఎంత ఎక్కువ నేర్చుకుంటే మీరు అంత తెలివైనవారు అవుతారు. మీరు ఎంత తెలివైన వారిగా మారతారో అన్ని తక్కువ తప్పులు మళ్ళీ మళ్ళీ చెయ్యకుండా ఉంటారు. నేను తెలివైనవాడిని లేక తెలివైనదాన్నని అనుకునే మూర్ఖులే నిజమైన అజ్ఞాని. నేను అజ్ఞానిని అనుకునే స్త్రీ కాని పురుషుడు కాని అసలైన తెలివైన వారు. మీరు వివేకిని అనుకుని ఇంకా నేను నేర్చుకోవలసింది ఏమిలేదని అనుకోవడమే మిమ్మల్ని అవివేకిగా చేస్తుంది. తను అజ్ఞాని అని అంగీకరించి నిరంతరంగా నేర్చుకునే వ్యక్తే తెలివైనవాడు. అయితే మీరు నిజంగా ఎలా నేర్చుకుంటారు? అనుభవం ద్వారా, అంటే దానర్థం పొరపాట్లు చెయ్యడానికి భయపడక పోవడం. అంటే వాటి నుంచి పాఠాలు నేర్చుకున్నంత వరకే.

ఊరికే అలా ఆలోచిస్తూ,

ఐజాక్ కాల్డేరాన్ అడిజస్

https://www.ichakadizes.com/success-is-to-have-successful-failures/

ఎదుటి వ్యక్తిపై
గౌరవంతో కూడిన
పరస్పర ప్రయోజనమే
ఈ పరస్పర ఆధారిత
ప్రపంచంలో
కొనసాగించ గలిగే
మార్గం.

స్టీవెన్ కోవే

బొమ్మలు – అనన్య పటేల్

అంతరంగ వీక్షణం

ఆనందాన్ని పంచుతూ

ఈ ప్రత్యేక ఇంటర్వ్యూలో క్రిస్టీన్ మాలీతో డెకాతలాన్ వ్యవస్థాపకుడైన మైఖెల్ లెక్లెర్క్ మాట్లాడారు. డెకాతలాన్ సంస్థ వినియోగదారులకు నేరుగా ఆట వస్తువులను విక్రయిస్తుంది. ఈ సంస్థ ప్రపంచవ్యాప్తంగా 47 దేశాలలో, 1400 ఆట వస్తువుల దుకాణాలతో విస్తరించి ఉంది. ఈ కోవకు చెందిన వాటిలో ఇదే అతి పెద్దది. మైఖెల్ గారి మాటలలో డెకాతలాన్ సంస్థ ముఖ్యోద్దేశం "ఆటల వల్ల కలిగే లాభాలను, సంతోషాలను ఎక్కువ మందికి చేరవేయడం."

బొమ్మలు – అనన్య పటేల్

ప్ర: నమస్తే మైఖెల్. ఈ రోజు మీరు దేని గురించి మాట్లాడబోతున్నారు?

జ: నేను పని చేసే మనిషినే కాని, ఆలోచనల్లో ఎక్కువ సమయం గడిపే వ్యక్తిని కాదు. పని చేసిన తరువాత దాని పర్యవసానం గురించి ఆలోచిస్తుంటాను, అందుకే ఒక్కోసారి నన్ను నేను లక్కీ ల్యూక్ తో పోల్చుకుంటుంటాను. కానీ మా సంస్థకి ఒక దార్శనిక దృష్టి (విజన్) వుందనే సత్యాన్ని నేను ఇష్టపడతాను. ఇంతకుముందు మనం చేసిన పనుల మీదే మన భవిష్యత్తు ఆధారపడి ఉంటుంది. వెనక్కి తిరిగి చూసుకుంటేనే మన జీవితపు పరమార్థం మనకు అర్థం అవుతుంది. కాబట్టి గతమనే అద్దం చూపించే ప్రతిబింబాన్ని, నా భవిష్య ప్రణాళికలలో నిక్షిప్తం చేస్తాను; వాటిలో నన్ను నేను చొప్పించుకుంటాను. ఎదైనా కొత్త ఆలోచన కానీ, కార్యాచరణ కానీ, నాకు అర్థవంతంగా అనిపిస్తే, దాన్ని ఒక అవకాశంగా, ఒక స్వేచ్ఛా

వీచికలా భావిస్తాను. అదే కనుక అర్థవంతంగా లేకపోతే, అది ఒక నిర్బంధంలా అనిపిస్తుంది.

నేను స్వేచ్ఛాజీవిగా ఉండటాన్ని ఇష్టపడతాను, కాబట్టి నేను చేపట్టే పనులు అర్థవంతంగా వుండాలని అనుకుంటాను. నాతో పని చేస్తున్నవారు కూడా స్వేచ్ఛగా ఉండటాన్ని నేను ఇష్టపడతాను; ఏ పనినైతే మనం చేస్తున్నామో, ఆ పని చేకూర్చే ప్రయోజనం, పని చేసే వారందరికీ అర్థమవడం ఎంతో అవసరం. ఎప్పుడైతే వాళ్ళు ఆ పని చేకూర్చే ప్రయోజనాన్ని చూడగలుగుతారో, అప్పుడు ఆ పని "ఎందుకు" చేస్తున్నాం అనేదాన్ని వాళ్ళు ఆకళింపుచేసుకుంటారు, దాంతో వారు ఆ పనిని "ఎలా" చెయ్యాలి అనే దాన్ని "సొంతంగా, స్వతంత్రంగా ఆలోచిస్తారు."

ఏ పనులు చేస్తే, ఎక్కువ మందికి సహాయం అందించి వారి వృత్తుల్లోని అర్థాన్ని, వారి జీవితాల్లోని పరమార్థాన్ని వాళ్ళు కనుగొనేటట్లు చేయగలుగుతానో అలాంటి పనులు, అలాంటి ఆలోచనలు చెయ్యడాన్ని నేను నిజంగా ఇష్టపడతాను.

ప్ర: మీ వృత్తి జీవితంలో ఎటువంటి విలువలకి మీరు ప్రాధాన్యతనిస్తారు?

జ: అందరినీ భాగస్వాములను చెయ్యడం నాకు ముఖ్యం. మా సంస్థ ప్రజల జీవితాలలో ఆనందాన్ని నింపాలి. అలా జరగాలంటే, మా సంస్థ – దాని ఉత్పత్తులు అందించే ప్రయోజనం గురించి మాతో పని చేసే వారందరికీ తెలియడం ఎంతో అవసరం.

సంస్థ చేసే కార్యకలాపాలలోని అర్థాన్ని అందరికీ తెలియచేయడం వల్ల స్వేచ్ఛా-శక్తులను కల్పించేదిగా సంస్థ ఎదుగుతుంది. తన కాళ్ళ మీద తాను నుంచున్న వ్యక్తి, పడుకొని ఉన్న వ్యక్తి కన్నా ఎంతో మిన్న.

ప్రయోజనం అర్థమవడం వల్ల, ఎందుకు చేస్తున్నాం అనేది తెలియడం వల్ల యాజమాన్య నిర్వహణ (మేనేజ్మెంట్)తేలిక అవుతుంది – ఇది

ఇప్పుడు నా నిశ్చితాభిప్రాయం. ఇదివరకటి రోజుల్లో అది ఒక నాయకుడి మీద ఆధారపడి వుండేది, కానీ ఇప్పుడు మాత్రం ప్రయోజనం అర్థమవడమే మనకు దిక్సూచి. ఇమిడి ఉన్న అర్థానిదే ప్రాధాన్యత. ఈ అర్థం తల్లిదండ్రులలో, అధ్యాపకులలో, మన అధికారులలో ఇముడ్చుకొని ఉండి ఉంటే ఫరవాలేదు, అంతే కాని ప్రయోజనం అర్థమవకుండా, నిర్వహణాధికారులు చేసే కార్యనిర్వహణ(మేనేజ్మెంట్ బై మేనేజర్స్) కు ఇప్పుడు కాలం చెల్లింది. అర్థం తెలియచెప్పడం ద్వారా 'ఎందుకు?' అనే ప్రశ్నకు బదులివ్వడం ద్వారా కార్యనిర్వహణ సాగాలిగానీ, 'ఎలా?' అనే ప్రశ్నకు బదులివ్వడం ద్వారా కాదు. ('ఎలా?' అనేది డబ్బుతో ముడిపడి ఉంటుంది.)

ప్ర: మనం చేసే వ్యాపారం ప్రజలకు అర్థాన్ని, ఆనందాన్ని ఇవ్వాలని మీరంటున్నారు. అలా అనడంలోని మీ ఆంతర్యం ఏమిటి? మీ ఉద్దేశంలో ఆనందం అంటే ఏంటి?

జ: ఇతరులతో పంచుకున్న ఆనందాలు గొప్పగా ద్విగుణీకృతమౌతాయి. సుఖం వేరు, సంతోషం వేరు, ఈ రెండూ ఒకటి కాదు. సుఖం బాహ్య విషయాలలో ఉంటూ, తొందరగా నశిస్తుంది. ఆనందం అనేది ఎప్పటికీ నిలిచి ఉంటుంది.

ఆనందానికి నేనిచ్చే నిర్వచనం మెరుగ్గా జీవించడం, నా జీవిత పరమార్థానికి అనుగుణంగా నడుచుకోవడం. ఆ క్షణంలో నేను ఆనందాన్ని పొందుతాను. చాక్లెట్ తినడం, రెడ్ వైన్ తాగడం నాకు సరదా, కానీ వేరే వారికి ఉపయోగకరంగా ఉండటం నాకు గొప్ప ఆనందాన్నిస్తుంది. సంస్థలు, అవి అందించే మూల ప్రయోజనాల గురించి నేను ఇప్పటి వరకూ నిర్వహించిన వర్క్-షాపులలో 80% నుండి 90% మంది పని వారు, విద్యార్థులు నాకిదే విషయం చెప్పారు. వేరే వారికి ఉపయోగకరంగా ఉండటంలోనే వారు ఆనందాన్ని పొందుతామని చెప్పారు.

డబ్బు సంపాదించటం, వాటాదారులను సుసంపన్నం చేయడమే వ్యాపార లక్ష్యాలు అయినప్పుడు, ఆ వ్యాపార నిర్మాణం, దాని నిర్వహణ కేవలం జీతం కోసం పని చేసే వారితో నిండిపోతుంది, వారి స్వప్రయోజనాలు నెరవేరతాయి అనుకున్నప్పుడు మాత్రమే, పై వారి ఆదేశాలను వారు పాటిస్తారు. అందుకు భిన్నంగా, సంస్థ మానవత్వపు విలువలతో ఉదారత చూపించినప్పుడు, అందులోని పాత్రధారులందరూ ఒకే లక్ష్యం దిశగా పయనిస్తారు. అప్పుడు ఆ వ్యాపారం మరింత క్రియాశీలకంగా, సృజనాత్మకంగా, శక్తిమంతంగా తయారవుతుంది. కొనుగోలుదారుల, వినియోగదారుల నమ్మకాన్ని పొందే అర్హత సంపాదించుకుంటుంది. అప్పుడు ఫలితాలు మరింత భేషుగ్గా ఉంటాయి. దాంతో పెట్టుబడిదారులు అక్కడికి చేరతారు.

కొందరు మోసగాళ్ళు ఈ విధానాన్ని ఎంచుకునే ప్రమాదం ఉంది కనుక, ఇలా చెప్పడానికి సందేహిస్తున్నాను: విలువల గురించి, పది మంది ప్రయోజనం గురించి, పర్యావరణం గురించి మథన పడుతున్నట్టు, వాటిని పరిరక్షించే విధానాల కోసం వెతుకుతున్నట్టు కొందరు కనిపిస్తారు. వాళ్ళు డబ్బు సంపాదనే లక్ష్యంగా ఇదంతా చేస్తుంటారు. ఇది సరైన పద్ధతి కాదు. కానీ, భూమిని, దాని పర్యావరణాన్ని కాలుష్యం చేసే అనేక అనైతిక విధానాల కన్నా, డబ్బు కోసమే అయినప్పటికీ, ఒక రకంగా ఇది మంచిదే.

నేను నిర్వహించే వర్క్-షాపులలో 'హ్యాపీయర్ పీపుల్' అనే అంశం ద్వారా ఇదే విషయాన్ని (అర్థాన్ని, ఆనందాన్ని అందరికీ పంచడం అనే విషయాన్ని) బలపరచడానికి ప్రయత్నిస్తుంటాను. రిటైరైన తరువాత నేను రూపొందించిన చివరి వ్యాపార ఆలోచన ఇదే.

ప్ర: 1961లో మీకు 22 సంవత్సరాల వయసప్పుడు ఇంజనీరింగ్ చదువు మానేసి, ఊషాన్ సంస్థకు చెందిన దుకాణంలో మాంసం అమ్మే విభాగంలో చేరారు. అలా చెయ్యడానికి మిమ్మలను ప్రేరేపించింది ఏమిటి?

జ: తక్కువ ధరలతో ప్రజలందరి కొనుగోలు శక్తి పెంచే ఉద్దేశంతో భారీ మొత్తాల పంపిణీ వ్యవస్థ 40 ఏళ్ళ కిందట మొదలయ్యింది. అప్పటి కాలానికి అది ఎంతో అవసరం.

నేను ఊషాన్ సంస్థలో 1961లో చేరాను. ఆ సంస్థ అంతరార్థం "అక్కడి రుబాక్స్ లోని పరిశ్రమలలో పనిచేసే శ్రామిక వర్గాల జీవన ప్రమాణాలను పెంచటం.

ఊషాన్ అధ్యక్షుడైన జెరార్డ్ మా బంధువు. అతని కొడుకు దాని జనరల్ మానేజర్. వారిద్దరూ తరచుగా మమ్మల్నందరినీ కలిసి మేము చేసే పనిలోని అర్థాన్ని, ప్రయోజనాన్ని మాకు గుర్తుచేసేవారు: "రుబాక్స్ పట్టణంలోని క్రింది తరగతి ప్రజల, శ్రామికుల బ్రతుకులను మెరుగు పరిచే అవకాశాన్ని వారికి ఇవ్వటం." నాతో కలిసి పనిచేసే వారిని, నన్ను ఈ భావన ఎంతగానో కదిలించేది. చేసే పని యొక్క అర్థం సరిగ్గా తెలియడం వల్ల, దాన్ని నేను అందరితో పంచుకోవడం వల్ల, నా పని చెయ్యడంలో ఎన్నో బాధ్యతలతోపాటు ఎంతో స్వేచ్ఛా స్వతంత్రాలను కూడా నేను కలిగి ఉండే వాడిని.

ప్ర: 1976 లో మీరు మీ మొదటి డెకాతలాన్ శాఖను ప్రారంభించారు. ఈ పనిని మొదలుపెట్టడానికి గల కారణాలను చెప్పండి.

జ: నన్ను ఉద్యోగంలో నుంచి తీసేశారు! నా అవసరం ఇక లేదని నన్ను పంపించేశారు. ఈ కష్ట సమయాన్ని అవకాశంగా మార్చుకోవడంతో, నేను నా ప్రయత్నంలో సఫలీకృతుడిని అయ్యాను. ఉన్నట్టుండి నేను పని చేసిన రెండవ సంస్థ డెకాతలాన్ అయ్యింది. ఈ సంస్థ అందించే అర్థం, దాని విశాల ప్రయోజనం నాకు మొదట్లో సరిగ్గా తెలియలేదు. వ్యాపారం వృద్ధి చెందుతున్న కొద్దీ మెల్ల మెల్లగా అది నాకు తెలుస్తూ వచ్చింది. అలా దీని అర్థం మెల్లగా జీవం పోసుకుంది. ఇప్పుడు ఈ అర్థాన్ని మేము 'అందరికీ ఆటలు' అనే పదాలలో వ్యక్తం చేస్తున్నాము. దీన్నే ఫ్రెంచ్ లో మేము : 'ఆటల వల్ల కలిగే ఆనందాలు, లాభాలు – అందరికీ అందుబాటులో' అని అంటున్నాము.

అందరినీ భాగస్వాములను చేసే ఈ భావనే డెకాతలాన్ విజయానికి కారణం, దీంతో సంస్థలోని వారికి మార్గాలను ఎంచుకునే స్వయం ప్రతిపత్తి, స్వాతంత్ర్యం లభిస్తాయి. ఎంతో సామర్థ్యం, వృత్తి నైపుణ్యం కలిగిన మా వాళ్ళకి సూక్ష్మ నిర్వహణ విధానంలో కాకుండా, నేను దూరం నుండే మార్గదర్శనం చేస్తాను: "ఆటల వల్ల కలిగే ఆనందాలను, లాభాలను – అందరికీ అందుబాటులోకి తీసుకురానివ్వడం". అంతేకాని చెయ్య వలసిన ప్రతి పనినీ చెప్పను. ఇది మా వారందరికీ ఎంతో శక్తిని, స్వయంప్రతిపత్తిని ఇస్తుంది.

ఎప్పుడైతే సంస్థ ప్రయోజనాన్నిగూర్చిన దృఢమైన భావన మనందరిలో ఉంటుందో, అప్పుడు వరుస విజయాలు సాధించటం కష్టం కాదు. ఎందుకంటే, మన దృష్టి కేవలం 'చేసే దాని' మీదనే కాకుండా, 'ఎందుకు చేస్తున్నాం' అనే దాని మీద కూడా ఉంటుంది కనుక. 'ఎలా చెయ్యాలి?' అనే సమస్యలు మనకు ఎదురైనప్పుడు, 'ఎందుకు చేస్తున్నాం?' అనేది మనలో శక్తిని నింపుతుంది. 'ఎందుకు?' అనేది 'ఎలా?' అనే దాని కన్నా ఎక్కువ నిలకడ కలిగి, స్థిరంగా ఉంటుంది : 'ఎందుకు చేస్తున్నాం? ఎవరి కోసం చేస్తున్నాం?'.

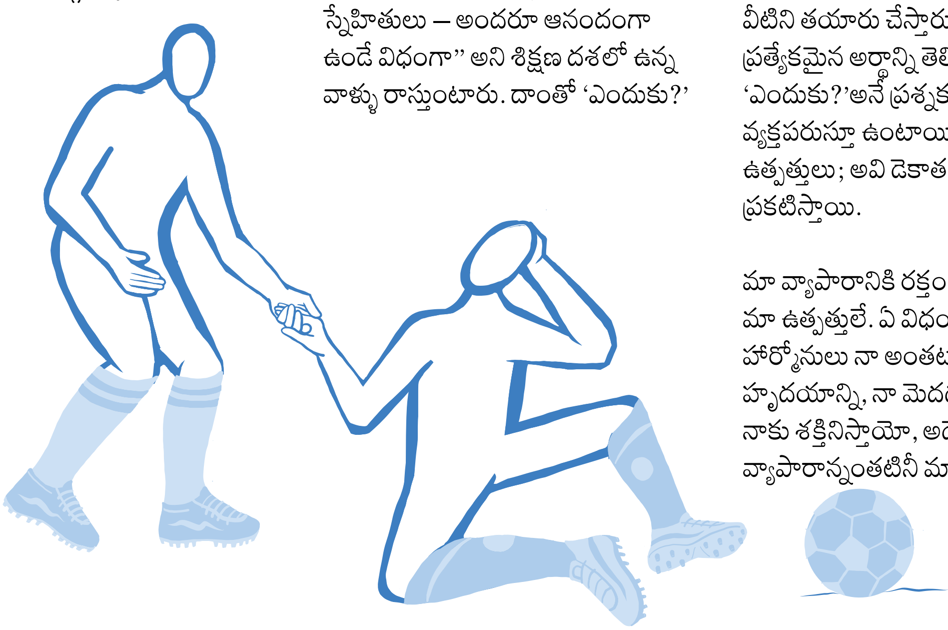
'ఎందుకు?' అన్న ప్రశ్న ఒక్కోసారి మనకు అంత తొందరగా సరైన సమాధానాలను ఇవ్వదు. దాని బదులు 'ఎవరి కోసం?' అనే ప్రశ్న వేసుకుంటే సులభంగా సమాధానం దొరుకుతుంది. ఉదాహరణకు "నా తల్లిదండ్రులు, నా స్నేహితులు – అందరూ ఆనందంగా ఉండే విధంగా" అని శిక్షణ దశలో ఉన్న వాళ్ళు రాస్తుంటారు. దాంతో 'ఎందుకు?' అనే ప్రశ్నకు సమాధానం కనుక్కోవడం తేలికవుతుంది.

ప్ర: 1986లో మీరు డెకాతలాన్ సంస్థ అమ్మే ఆట వస్తువులకు రూపురేఖలను అందించి, వాటిని తయారు చెయ్యటం మొదలుపెట్టారు. దీనికి మీ ప్రేరణ ఏమిటి?

జ: 'ఎలా?' అనే ప్రశ్నకు నేను చేసిన వ్యూహరచనే(స్ట్రాటజీ) ఇది, ఈ ప్రశ్నకు తగ్గ ప్రాముఖ్యత దీనికి వుంది. తరువాతి కాలంలో నాకు దీని మీద ఒక అవగాహన వచ్చింది. ఈ కోవకు చెందిన సంస్థలు కొన్ని నిలదొక్కుకోవడానికే కష్టపడుతున్నాయి. అందుకే, ఈ ప్రశ్న గురించి ఇప్పుడు మరింత ఎక్కువగా ఆలోచిస్తున్నాను. నా ఉద్దేశంలో, ఈ కంపెనీలు వాటి ఆత్మను కొంత పోగొట్టుకున్నాయి. ఈ వ్యాపారాలలో, డబ్బుకిచ్చే ప్రాధాన్యత మరీ ఎక్కువై పోయిందని నా అభిప్రాయం.

డెకాతలాన్ ఉత్పత్తులు 'ఎందుకు?' అనే ప్రశ్నకు సమాధానాలు తెలిపేవిగా ఉంటాయి – అవి డెకాతలాన్ అర్థాన్ని తెలియజేస్తాయి. ఇదే మా సంస్థ పునరుజ్జీవనానికి కారణం. బ్రాండ్ ను తెలియజేసేలా వీటిని మేము డిజైన్ చేస్తాం, బాధ్యతగా ఎంపికచేసిన గుత్తేదారులు వీటిని తయారు చేస్తారు, మా సంస్థకున్న ప్రత్యేకమైన అర్థాన్ని తెలియచేస్తూ, 'ఎందుకు?'అనే ప్రశ్నకు సమాధానాన్ని వ్యక్తపరుస్తూ ఉంటాయి మా సంస్థ ఉత్పత్తులు; అవి డెకాతలాన్ భావాన్ని ప్రకటిస్తాయి.

మా వ్యాపారానికి రక్తంలా శక్తిమంతం చేసేవి మా ఉత్పత్తులే. ఏ విధంగా ఐతే నా రక్తంలోని హార్మోనులు నా అంతటా ప్రవహిస్తూ నా హృదయాన్ని, నా మెదడునూ తడుపుతూ నాకు శక్తినిస్తాయో, అదే విధంగా మా వ్యాపారాన్నంతటినీ మా ఉత్పత్తులు



శక్తిమంతంగా తడుపుతాయి. అవి అంతటా ప్రయాణిస్తాయి – తయారీ గోదాముల గడపలను దాటి, రవాణా గడపలను దాటి, మా దుకాణాల గడపల దాకా అవి ప్రయాణిస్తాయి.

సిగరెట్లతో పని చేసే ఉద్యోగుల మానసిక స్థితి, ఫుట్ బాల్ ఆడే బంతులను అరలలో సర్దే ఉద్యోగుల మానసిక స్థితి వేరు వేరుగా ఉంటాయి, ఎందుకంటే, సిగరెట్లు హానికరమైనవి – ఫుట్ బాల్ బంతులు ప్రయోజనాలనిచ్చేవి కనుక. దానిని తట్టుకొని నిలబడగలిగే శక్తి మా ఉద్యోగులకి ఎక్కువగా ఉంటుంది. సిగరెట్లతో కాకుండా ఫుట్ బాల్ ఆడే బంతులతో పని చేస్తున్నారు కాబట్టి – ఉత్పత్తులను తయారు చెయ్యడానికి, రవాణాకు సిద్ధం చెయ్యడానికి, అరలలో సర్దడానికి, గోదాములకు తరలించడానికి కావలసిన శక్తితో హుషారుగా ఉంటారు. “హ్యాపీయర్ పీపుల్” తరగతులలో ఇదే విషయాన్ని నొక్కి వక్కాణిస్తుంటాను, నిరూపిస్తుంటాను.

ప్ర: నేటి ప్రపంచంలో అతి ముఖ్యమైనది ఏది అని మీ ఉద్దేశం?

జ: ఈ సంస్థల బాధ్యత, వాటిలో పని చేసే వారి బాధ్యత నాపై ఉన్నాయి కాబట్టి, నేను అంత వరకే మాట్లాడతాను, నేటి ప్రపంచాన్ని గురించి కాదు. నేటి ప్రపంచాన్ని గురించి నాకు కొన్ని ఆలోచనలు ఉన్నాయి, కానీ దాని గురించి మాట్లాడేంత ప్రావీణ్యత నాకు లేదు.

నేను చేసే పని ద్వారా మా ఉద్యోగుల పైన, పర్యావరణం పైన, మా సంస్థ వినియోగదారుల పైన, దాని భాగస్వాముల పైన, డెకాతలాన్ ఒక ప్రయోజనకరమైన ప్రభావం చూపగలుగుతుంది అని నేను నమ్ముతున్నాను.

సంస్థతో కలిసి పని చేసే వారు, కొనుగోలుదారులు, వినియోగదారులు, పర్యావరణం, సంస్థలున్న ప్రదేశాల

చుట్టూ ఉన్న ప్రజలు విజేతలైనప్పుడు సంస్థ వ్యాపార ఫలితాలు గొప్పవిగా ఉంటాయి, దాంతో వాటాదారులు కూడా విజేతలౌతారు. వాటాదారుల ప్రాముఖ్యత మొదట కాదు, చివర అని నా నమ్మకం. అలా కాకపోతే అది కేవలం ఆర్థిక లావాదేవీల సంస్థగా మారిపోతుంది. దాంతో ఎక్కువకాలం అక్కడ పని చెయ్యడానికి ఉద్యోగులు ఇష్టపడరు.

ప్ర: మీకు తోడు వచ్చిన మీ అంతః శక్తులేవి? సమతుల్యతను మీరు ఎలా సాధించారు?

జ: ప్రేరణ అనే పదం ప్రేరకం(పని) లోంచే వస్తుంది. నేను పని చేసేవాణ్ణి – నా కోసం కాదు, ఇతరుల కోసం చేస్తాను. ఇతరులకు సహాయం చెయ్యడమంటే నాకు ఇష్టం. స్వయంగా నేర్చుకునే దానికంటే ఎక్కువగా నేను ఇతరులనుంచి నేర్చుకుంటాను.

ప్ర: గ్లోబల్ వార్మింగ్ (శీతోష్ణ స్థితులలో భారీ మార్పు)ల నేపథ్యంలో కంపెనీలు ఎన్నో సవాళ్ళను ఎదుర్కొంటున్నాయి. ఈ కంపెనీల భవిష్యత్తుకు మీ మార్గదర్శనం ఏమిటి?

జ: డెకాతలాన్లో నేను కలిసే ఉద్యోగులను గ్లోబల్ వార్మింగ్, దీర్ఘకాలం మన్నే విధానాలు ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తాయి. పత్తి చల్లడం, ఎక్కువ నీరు వాడటం లాంటి వాటి వల్ల కాలుష్యం పెరుగుతుంది మొదలైనవి. వీటి గురించి ఒక సమిష్టి చైతన్యాన్ని సృష్టించే ప్రయత్నం ఇక్కడ జరుగుతుంది. దేశ కాల పరిస్థితులను బట్టి గ్లోబల్ వార్మింగ్ వల్ల కొన్ని దేశాలకు ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. జరిగే పరిణామాలను గమనిస్తూ, పైకి ఎదిగే అవకాశాల కోసం వెతుకుతున్నాము. కష్టాన్ని, ముందుకు నడిపే అవకాశంగా చూస్తాము. ఈ విషయంలో తీవ్రంగా పని చేస్తున్నాము.

ప్ర: మీ జీవితంలో కుటుంబానికి ఉన్న ప్రాధాన్యత ఎటువంటిది?

జ: అన్నింటిలో 100%. మనిషి జీవితం లోని ఈ కోణాలన్ని ఒకదానికొకటి

తోడవుతాయి అనేకన్నా, ఎన్నో రెట్లు ప్రభావితం చేస్తాయి అనడమే సత్యం. వ్యక్తిగత జీవితంలో సంతోషంగా ఉన్నవాడు, వృత్తి జీవితం లో కూడా సంతోషంగా ఉంటాడు. దీనికి తిరుగులేదు. ఒక దాని కోసం ఒక దాన్ని త్యాగం చేయకూడదు.

ప్ర: మీకిప్పుడు 80 ఏళ్ళు. మీరేమో ఇప్పుడు కొత్త వ్యాపారాన్ని - శిక్షణ నిచ్చే సంస్థను మొదలుపెట్టారు. దీనికి మీ ప్రేరణ ఏమిటి?

జ: ఎక్కువ మందిని ఆనందాన్ని అనుభూతి చెందే వారిగా మలచే ఉద్దేశంతో ప్రారంభించిన శిక్షణ సంస్థ ఇది. ఇది దిశా నిర్దేశనం చేస్తుంది, అంతేకాని లక్ష్యాన్ని, గమ్యాన్ని నిర్దేశించదు. ఆనందాన్ని కొలవలేము. మన వృత్తి పరమైన పనులలో జీవితపు పరమార్థాన్ని ఎలా కనుగొనాలి? పంచుకున్న ఆనందాలు ద్విగుణీకృతమౌతాయి. సుఖం తేలిపోతుంది, ఆనందం మిగిలి ఉంటుంది. నాకు సరిపోయే ఒక నిర్వచనాన్ని నేను కనుగొన్నాను: “నేను మరింత మెరుగ్గా జీవిస్తాను, నా జీవితపు పరమార్థానికి అనుగుణంగా నేను నడుచుకొంటాను, కాబట్టి నేను ఆనందాన్ని పొందుతున్నాను.”

ప్ర: నేటి యువతకు మీరిచ్చే సందేశం?

జ: మీ చుట్టూ ఉన్న పరిస్థితులు, మీ స్నేహితులు మరింత సంతోషంగా ఉండటానికి మీ వంతు ప్రయత్నం మీరు చెయ్యండి. మీ చుట్టూ ఉన్నవారందరూ సంతోషంగా ఉండుగాక.

ప్ర: మీరు మాతో పంచుకోబోయే వివేక వచనాలు ఏవి?

జ: నేను జ్ఞానినైన ఋషినో, మునినో కాదు. అవి చెప్పడం నా పని కాదు. కానీ, ఏ వ్యాపారానికైనా సరే డబ్బు లక్ష్యం కాకూడదు అని మాత్రం చెప్తాను. నా ఉద్దేశంలో అన్నింటికన్నా ముఖ్యమైనది ప్రేమ — ఇతరుల పట్ల ప్రేమ. ప్రపంచానికి నిజమైన దారి ఎప్పుడూ అదే. ఏదైతే ముఖ్యమైనదో అది ఎప్పుడూ మారదు. కేవలం మంచిని కోరుకోవడం కాదు – ఇతరులకు మంచి జరిగేలా చెయ్యడమే నిజమైన ప్రేమ.

దాపరికం లేని మీ స్వభావానికి, నిష్కర్షగా మాతో పంచుకున్న ఈ సమయానికి కృతజ్ఞతలు.

హృదయం ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే
మనసు హాయిగా ఉంటుంది.
– దాజీ

సర్వాన్నీ మార్చేది

ఔదార్యం యొక్క అత్యంత
అరుదైన, స్వచ్ఛమైన
రూపం శ్రద్ధ.

సైమన్ వీల్

సహానుభూతికి మూలం కుటుంబమే

భాగం-3

2019 లో ఐస్లాండ్ లో 'స్పిరిట్ ఆఫ్ హ్యుమానిటీ ఫోరం' లో మేరీగోర్డాన్, జుడిత్ నెల్సన్ కు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో ఇది చివరిభాగం. పిల్లల భావోద్వేగ జీవితము, అధ్యాపకుల, విద్యావేత్తల పాత్ర గురించి మేరీ మాట్లాడారు. భావితరాలకు అవసరమయ్యే విద్యా ప్రాధాన్యతలకు సంబంధించి అధ్యాపకులకు, విద్యావేత్తలకు ఆమె స్ఫూర్తిదాయకమైన దృష్టిని అందించారు.

మేరీ గోర్డాన్: 'సహానుభూతి యొక్క మూలాలు' (ప్రోగ్రామ్)లో పిల్లల భావోద్వేగ జీవితాలను విలువైన సంపదగా పరిగణిస్తాము. వారికి ఏమి తెలుసన్న దాని కన్నా వారి అనుభూతులపై శ్రద్ధ వహిస్తాము. పిల్లలు తమ భావాలను మీ వద్ద వ్యక్తపరిచేందుకు అవకాశమివ్వడం ముఖ్యం. పిల్లల భావోద్వేగ జీవితమే అసలైన జీవితం. ఎందుకంటే, భావోద్వేగాలు, ప్రజ్ఞ – శిశువు మెదడులో విడదీయరాని విధంగా అనుసంధానమై ఉన్నాయి. పిల్లలు పెరిగే కొలదీ మెదడులోని విభాగాలు భావోద్వేగం మరియు జ్ఞానంతో భిన్నంగా వ్యవహరిస్తాయి. మన భావోద్వేగాలకు, మనం శ్రద్ధ వహించేవాటికి మధ్య ప్రత్యక్ష సంబంధం ఉంటుంది.

మనం మన భావోద్వేగాలపట్ల పూర్తి శ్రద్ధ చూపుతాము. మీరు ప్రతికూల భావోద్వేగాలకు గురవుతున్నప్పుడు ఏమీ నేర్చుకోలేరు. నేర్చుకోవాలంటే మీ భావోద్వేగాలు మీకు సానుకూలంగా ఉన్నాయని నిర్ధారించుకోవాలి. అందుకే మనం "ఈరోజు మీకెలా అనిపిస్తోంది" అని అడుగుతాము. వారేమనుకుంటారో మార్చడానికి మనం ప్రయత్నించం. కాని అధ్యాపకుడు తరగతిలోకి వెళ్ళగానే "గుడ్ మార్నింగ్ పిల్లలూ" అనటం వృత్తి పరంగా వారి అభివృద్ధిని సూచిస్తుంది.

అభిమాన ఉపాధ్యాయులు ఉత్తమ ఉపాధ్యాయులు కాదు. వారు అత్యంత సన్నిహితులైన వారు. మీరు తెలివైన విద్యార్థి కాకపోయినా మీరు వారి తరగతిలో ఉన్నారని గుర్తించేవారు, మీ మనసుల్ని చూరగొనేవారు, నిన్నునిన్నుగా మెచ్చుకునేవారు.

కాబట్టి, పిల్లలు "థంబ్స్ అప్" చూపినప్పుడు, ఉపాధ్యాయుడు తరగతి గదిని పరికించి చూసి, పిల్లలు మంచి 'ఫాం'లో ఉన్న విషయాన్ని గమనించవచ్చు. కాని ఎవరైనా కొంతమంది పిల్లలు తమ బొటనవేలిని ప్రక్కకు వంచి తటస్థంగా చూపినప్పుడు, వారి విషయంలో ఏమి జరిగిందో మీరు లెక్కలోకి తీసుకోవాల్సి వుంటుంది. ఎందుకంటే తటస్థంగా ఉన్న పిల్లలకు మీరు బోధించ లేరు. అలాంటి పిల్లలు చాలామంది ఉన్నప్పుడు, మీరు చెప్పబోవు పాఠాల్ని ప్రక్కకు పెట్టి, పిల్లలతో "ఈరోజు ఇంత వరకు ఎలా గడిచింది? బడికి వచ్చే దారిలో ఎలా ఉన్నది? ఈ విషయాలను మీలో ఎవరైనా పంచుకోగలరా?" అంటూ ప్రశ్నిస్తే, మీకు తెలుసా? మీరు నిజాయితీగా అడిగితే, వారు నిజాయితీగా చెబుతారు.

ఆందోళన చెందుతున్న పిల్లవాడు నేర్చుకోలేదని ఉపాధ్యాయులు గ్రహించినప్పుడు, అది బోధనా అభ్యాసాన్ని మారుస్తుంది. వారు విచారంగా, అనారోగ్యంగా లేదా ఒంటరిగా ఫీల్ అవుతున్నప్పుడు వారు ఏమీ నేర్చుకోలేరు. నిరాశకు గురైన పిల్లలు విచారంగా, అనారోగ్యంగా మరియు ఒంటరిగా ఉంటారు. కాబట్టి గణితాన్ని బోధించడంకన్నా ప్రజలకు బోధించాలనే ఆలోచన చాలా ముఖ్యమైనది. వ్యక్తికి ఉండవలసింది ఏమిటి? అది అనుభూతి. మీరు అనుభూతి చెందకపోతే మీరు సంతోషంతో తబ్బిబ్బుకానవసరం లేదు కాని, మీరు హాజరుకావాలి. ప్రతి తరగతి గదిలో ఇలాంటి గాయపడ్డ హృదయాల సమూహం ఉంటుంది. ఆ గణాంకాలు మాకు తెలుసు.

పిల్లల హృదయాలను స్పృశించగలిగేలా రోజును ప్రారంభించాలని మనం ఎందుకు గ్రహించడం లేదు? మీరు ప్రతిదీ మెరుగుపరచలేరు కాని గతంలో, ప్రస్తుతం వారు అనుభూతి చెందుతున్న భావాలను మీరు గుర్తించవచ్చు. అభిమాన ఉపాధ్యాయులు ఉత్తమ ఉపాధ్యాయులు కాదు. వారు అత్యంత సన్నిహితులైన వారు. మీరు తెలివైన విద్యార్థి కాకపోయినా మీరు వారి తరగతిలో ఉన్నారని గుర్తించేవారు, మీ మనసుల్ని చూరగొనేవారు, నిన్నునిన్నుగా మెచ్చుకునేవారు.

మనం పోటీ పడుతున్నందున విద్య దీన్ని కోల్పోయింది. ఈ పోటీ ఉద్యోగాల కోసమే గదా? మనం జీవితకాలంలో లెక్క లేనన్ని వృత్తులు చేయబోతున్నాం. కాబట్టి అసలు

వృత్తి ఏమిటి? ఒక మంచి మనిషిగా వుండటమే వృత్తి. వాస్తవానికి దలైలామా చెప్పినట్లు సంతోషంగా ఉండటమే ప్రధానం. అంటే పెట్టేబేడా సర్దుకొని ఆనందంగా ఉండే చోటుకి వెళ్ళాలని నేను అనడం లేదు. మనిషిగా ఉండాలంటే ఇతరులతో అనుసంధానం అవగలగాలి. ఇప్పుడున్న సంబంధాల సంక్షోభంలో మన పిల్లల మనోభావాలను గుర్తించి, వారు ఒకరితో ఒకరు సన్నిహిత సంబంధాలు ఏర్పరచుకునేలా సహాయపడక పోతే నిజంగా అవకాశాన్ని మనం చేజార్చుకున్నట్లే.

తరగతిలోని ప్రతి పిల్లవాడు, ఏదో ఒక విధమైన సురక్షిత, అసురక్షిత అనుబంధాలను కలిగి ఉంటాడు. వాటిని గుర్తించగలిగేలా 'అనుబంధం-ఎరుకతో బోధన' పద్ధతిని అవలంబించాలని ఉపాధ్యాయులకు నేను సలహా ఇస్తాను. సురక్షితమైన అనుబంధాలను కలిగి ఉన్న పిల్లలు నేర్చుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉంటారు. వారు హుషారుగా ఉండి, జీవితంలో తగిలే దెబ్బలను ఎదుర్కోగలుగుతారు. వారు సందిగ్ధమైన, దూరంగా ఉంచే లేదా ఇతర ప్రతికూల అనుబంధాలను కలిగి ఉంటే జీవితంలో

పిల్లల భావోద్వేగ దుర్బలత్వంపై ఉపాధ్యాయులకు అంతర్దృష్టి ఉంటే శిశువు మరియు తల్లిదండ్రుల సంబంధం ద్వారా ఒక బిడ్డ ఎదిగిన తరువాత ఎలా తయారవుతుందో ఊహించవచ్చు. అది ప్రేమద్వారా అని వారు గ్రహిస్తారు.

వచ్చే ఆటుపోట్లను ఎదుర్కునే సామర్థ్యం వారికి ఉండదు.

దీనిని దృష్టిలో ఉంచుకొని పిల్లలను 'మీకేమైంది?' అని ప్రశ్నించే బదులు 'ఓకే' అంటూ తమకు తామే సర్దిచెప్పుకోవాలి. పిల్లలు తమ మనోభావాలను తమ ప్రవర్తన ద్వారా తెలియజేస్తారు. కావున ఉపాధ్యాయుడు గనుక కొద్దిగా ఆలోచించినట్లయితే "ఈరోజు మీరెందుకిలా ఉన్నారు? మీ జీవితాలను దుఃఖభాజనం చేసిన సంఘటనలు ఏమిటి? మీరు తరగతిని అంతరాయం కలిగించడం వెనుక కారణాలు ఏమిటి?' అన్న ప్రశ్నలకు సమాధానం లభిస్తుంది. ఎందుకంటే పిల్లలు తమ మనోభావాలతో సరిగా వ్యవహరించక పోవడం వలన, నటించలేక అలా బయటికి వ్యక్తమవుతారు.

పిల్లల భావోద్వేగ దుర్బలత్వంపై ఉపాధ్యాయులకు అంతర్దృష్టి ఉంటే శిశువు మరియు తల్లిదండ్రుల సంబంధం ద్వారా ఒక బిడ్డ ఎదిగిన తరువాత ఎలా తయారవుతుందో ఊహించవచ్చు. అది ప్రేమద్వారా అని వారు గ్రహిస్తారు. పిల్లలు ప్రత్యేకమైన మార్గాల ద్వారా ముందడుగు వేస్తారు. కాని, తల్లి లేక తండ్రి నుండి ఏ సూచనా లేకపోతే వారికెలా స్పందించాలో తెలియదు. ఒక బిడ్డ క్రింద పడిపోయినప్పుడు లేదా ఏడుస్తున్న ప్రతిసారీ వారు చేసే మొదటి పని ఏమిటంటే 'నేనెలా చేస్తున్నాను? నేను ఏడుస్తూ ఉండాలా? లేదా తిరిగివెళ్ళి ప్రయత్నించాలా మరియు మళ్ళీ నడవాలా?' అంటూ తన తల్లి లేదా తండ్రివైపు వారి సూచనకై చూస్తుంది. అదే సురక్షితమైన అనుబంధం. ఆ సూచనను వారికి ఇవ్వకపోతే ఏమి చేయాలో ఎప్పటికీ తెలియదు. కాబట్టి బలాన్ని, మద్దతును ఇచ్చేవారు లేకపోతే జీవితంలో వారికి భద్రత ఉండదు. అలాంటి పిల్లలు ఇబ్బందులలో పడతారు. ఎంతమంది పిల్లలు తల్లిదండ్రులతో పెద్దయ్యాక భద్రతనిచ్చే ఇటువంటి సంబంధ బాంధవ్యాలను కలిగి ఉన్నారు? ఇది చాలా విషాదకరం.

ప్రశ్న: మీ మాటలలో వినవచ్చేదేమిటంటే, జీవితంలో స్థిరపడడానికి అందించే విద్య కన్నా విద్యార్థుల వ్యక్తిగత మనోభావాలను గుర్తించి, గౌరవించడం ముఖ్యమని.

మేరీ: అవును, విద్య యొక్క అంతిమ లక్ష్యమేమిటి? వాస్తుశిల్పులు, ఇంజనీర్లు, డాక్టర్లు మొదలైనవారిని తయారుచేయడమే లక్ష్యమైతే వారిలో మానవత్వం లేకపోతే వారి వృత్తులకు న్యాయం చేకూర్చలేరు. లేక పరస్పరం ఒకరినొకరు గౌరవించుకుంటూ సంరక్షణ వహిస్తూ ఇతరుల జీవితాలకు తోడ్పాటును అందించేందుకు సంసిద్ధంగా ఉండేటువంటి నైతిక విలువలను కలిగిన మానవులను తయారుచేయటమా? సంరక్షణను నిర్లక్ష్యం చేయడం జరిగింది.

సహానుభూతికి రెండు భాగాలున్నాయి. మొదటిది గ్రహణకు అందే జ్ఞానపూర్వకమైన సహానుభూతి (కాగ్నెటివ్ ఎంపతి), రెండవది భావనాత్మకమైన సహానుభూతి (అఫెక్టివ్ ఎంపతి). కాగ్నెటివ్ ఎంపతి అనేది దృక్పథాన్ని అవలంబించడం. ఇది సంఘర్షణ పరిష్కారంలో మొదటి దశ. అది గనుక లేకపోతే దానిని మరచిపోండి. అలాగే శాంతిని మరచిపోండి. మానవునిలో భాగమైన భావోద్వేగాలలో మీకు అఫెక్టివ్ ఎంపతి లేకపోతే మీకు అసలు సహానుభూతి లేనట్లు.

చాలామంది సహానుభూతిని కేవలం జ్ఞానపూర్వకమైనదిగానే నిర్వచిస్తారు. కాని మన దృష్టిలో సహానుభూతి అంటే జ్ఞానపూర్వకమైనది, భావనాత్మకమైనదీ అయిన ఈ రెండింటి కలయిక.

జ్ఞానపూర్వకమైన సహానుభూతి కలిగి ఉన్నప్పటికీ వ్యక్తి సంఘ విద్రోహి అయ్యే అవకాశముంది. అదెలాగంటే, ఇతరుల అభిమతాన్ని తెలుసుకోగల తెలివితేటలు ఈ వ్యక్తిలో ఉంటాయి కాబట్టి. జాగ్రత్త వహించాలి, సంరక్షించాలి అనే నైతిక విలువ లోపించినప్పుడు ఇలాంటి వినాశకరమైన అనర్థాలు జరుగుతాయి. చాలామంది సహానుభూతిని కేవలం జ్ఞానపూర్వకమైనదిగానే నిర్వచిస్తారు. కాని మన దృష్టిలో సహానుభూతి అంటే జ్ఞానపూర్వకమైనది, భావనాత్మకమైనదీ అయిన ఈ రెండింటి కలయిక. తరచూ సహానుభూతిని కరుణ, జాలిగా పొరబడుతుంటారు. అయితే సానుభూతి అనేది ఏక పక్షంగా విచారాన్ని వ్యక్తంచేయగలగడం మాత్రమే.

కరుణ, సహానుభూతి మధ్య సంబంధం మరియు వాటి నిర్వచనాల గురించి చాలా భిన్నమైన అభిప్రాయాలున్నాయి. కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరికి తమ తమ అభిప్రాయాలు, నిర్వచనాలు ఉంటాయి. నేను నా అభిప్రాయాలను పంచుకున్నాను, కాని అవి ఇతరుల అభిప్రాయాలకంటే గొప్పవిగా భావించను. కచ్చితంగా దీనిపై ఏకాభిప్రాయంలేదు. అయితే కరుణతో వ్యవహరించాలి అంటే మీకు సహానుభూతి ఉండి తీరాలని నేను నమ్ముతున్నాను. నా వరకూ సహానుభూతి కూడా ఒక క్రియ. సహానుభూతిగల వ్యక్తి చలించకుండా కుర్చీకి పరిమితమైతే కుదరదు, కుర్చీని కదిలించే మోటారు కావాలి.

పిల్లలగురించి అందమైన విషయం ఏమిటంటే అవతలి వ్యక్తి ఎలా భావిస్తున్నారో అర్థంచేసుకోగల సామర్థ్యంతో పాటు వారితోపాటు తాము కూడా అదే అనుభూతి చెందగలిగి, దీనిని ఒక్కసారి గ్రహిస్తే, వారు ఎప్పటికీ అనంతంగా సహానుభూతి తమలో కలిగి ఉంటారు. ఇది జీవిత కాల బహుమతి వారికి అవుతుంది, దీనిని బోధించలేము. ప్రతిఒక్కరూ సహానుభూతిని బోధించవచ్చని అనుకుంటారు కాని దానిని నేర్పించడం కుదరదు. ఇది చూసి అనుభూతి చెంది ఒకరిలో భాగం అవాలి తప్ప, బోధింపబడేది కాదు. కొందరు మాటలలో కాకుండా చేతలలో సహానుభూతిని చూపే వ్యక్తులు ఉంటారు. వారి ప్రవర్తనే సహజంగా అలా సహానుభూతితో కూడి ఉంటుంది. మీరు అలాంటి వ్యక్తుల మధ్య ఉన్నప్పుడు మీరు ప్రేమించే వ్యక్తులలో దయకు నిదర్శనంగా ఉన్నవారిని చూసినప్పుడు మీలో సానుకూల విషయాలు వాటంతటవే వృద్ధి చెందుతాయి.

మీకుతెలుసా? కొందరు చాలా హాస్యాస్పదమైన పనులు చేస్తుంటారు. ఉదాహరణకు సహానుభూతిని గురించి పూర్తి సమాచారంతో "ఈవారం సహానుభూతిని గురించి మాట్లాడతాం" అంటూ కార్డులు ప్రదర్శిస్తుంటారు. ఇది పూర్తిగా అర్థరహితం. ఏదీ లేనిదాని కంటే ఇది మేలే అయినా, బోధనద్వారా జీవితంలో పెద్ద విషయాలు పెంపొందవు. ఇది బోధన ద్వారా కాక, అర్థవంతమైన వ్యక్తిత్వ నిర్మాణం వలన సాధ్యపడుతుంది. వాస్తవానికి జీవితంలో బోధనద్వారా మనం నేర్చుకోగలిగినది చాలా స్వల్పం. ప్రత్యేకించి ఉన్నతస్థాయి విషయాలు ప్రాథమికంగా మనమే స్వంతంగా నేర్చుకోగలిగినవై ఉంటాయి. మీరు ఎవరితోనైనా కలవడం, వారి నుండి నేర్చుకోవడం వంటివి చేయలేకపోతే

పిల్లల గురించి అందమైన విషయం ఏమిటంటే అవతలి వ్యక్తి ఎలా భావిస్తున్నారో అర్థంచేసుకోగల సామర్థ్యంతో పాటు వారితోపాటు తాము కూడా అదే అనుభూతి చెందగలిగి, దీనిని ఒక్కసారి గ్రహిస్తే, వారు ఎప్పటికీ అనంతంగా సహానుభూతి తమలో కలిగి ఉంటారు. ఇది జీవిత కాల బహుమతి వారికి అవుతుంది, దీనిని బోధించలేము.

మీరు నిజంగా నిర్మాణాత్మకమైన సహకరించే మానవుడిగా ఉండలేరు.

అందువలన పాఠశాలలు, అక్కడ తాము ఏమి చేస్తున్నామో తమను తాము ప్రశ్నించుకోవాలి. రోజుకు ఐదు, ఆరు గంటల చొప్పున వారంలో ఐదు రోజులు పిల్లలతో గడపగలిగే అవకాశాన్ని కలిగి ఉండడమనేది ఎంత అపురూపమైన కానుకో ఊహించండి. ఇది తల్లిదండ్రులకు లేని, ఉపాధ్యాయులకు మాత్రమే ఉన్న సదవకాశం.

నేను టీచరుగా ఉండేదాన్ని. మనం ఎక్కువ బాధ్యత వహించాల్సి వుంటుందని భావిస్తాను. ఎందుకంటే టీచర్లు తమ తరగతిగదిలో సహానుభూతి మూలాలను ప్రవేశపెట్టాలని అడిగినప్పుడు, 'సరే', కానీ, మనం పరిశోధన చేయాల్సి ఉందని అంటాను. 'లేదు లేదు, మాకుతెలుసు, మీరు గొప్పవారు' అని వారంటారు. కాని నేను మనం పరిశోధన చేయాలని అంటాను, ఇందులో వ్రాయగలిగిన ప్రతి విద్యార్థి, స్వచ్ఛందంగా ముందుకు వచ్చిన తల్లులు, బోధకులు, ఈకార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్న తరగతి టీచర్లు, ప్రతి ఒక్కరూ పాలుపంచుకొని, ఈ అంశంపై ప్రతి సంవత్సరము తమ మూల్యాంకనాలను, సమీక్షలను సమర్పిస్తారు. అప్పుడు మనం అధికారిక పరిశోధనలు చేస్తాం. సూక్ష్మంగా సమీక్షించబడి శాస్త్రీయంగా, స్వతంత్రంగా, ప్రచురింపబడిన పరిశోధన, మనం అనుకున్నది అనుకున్నట్లుగా చేస్తున్నామా అన్న విషయం తెలియ చేస్తుంది. అప్పుడు నేను మారతాను.

మనమెల్లప్పుడూ పాఠ్యాంశాలను నవీకరిస్తుంటాం. ఉదాహరణకు 'సైబర్ అకతాయిలు' తీసుకోండి. మన ప్రోగాములలో 'సైబర్ అకతాయిలు' అన్న

మనస్సు నుండి హృదయానికి వెళ్ళే ప్రయాణం చాలా చిన్నదిగా నేను భావిస్తాను. హృదయం నిండుగా ఉన్నప్పుడు ఆలోచనలు గొప్పగా ఉంటాయి.

అంశం లేకపోతే, మన పిల్లలను ప్రస్తుతం ఉన్న పరిస్థితికి అనుగుణంగా తీర్చిదిద్దలేము. ఎందుకంటే బాల్యం యొక్క దృశ్యం ఎల్లప్పుడూ మార్పు చెందుతూ ఉంటుంది. ప్రస్తుతం మంచిది కాదు. కానీ పిల్లలు మారరు. వారెల్లప్పుడూ ఒకేలా ఉంటారు. వారు అంతరిక్షంలో కార్లను పార్కింగ్ చేయడంవంటి 'ఎలాన్ మస్క్' పదాలను ఉపయోగిస్తున్నందున, వారు చాలా ఆధునాతనంగా అనిపించవచ్చు కానీ వారి భావోద్వేగ దుర్బలత్వం, వాటి సారాంశం, బాల్యసౌందర్యం మారదు.

పిల్లలు మునుపెన్నడూ లేనంత ఎక్కువ ఒత్తిడికి లోనవుతున్నారు. తమ ప్రవర్తన ద్వారా వారు మనకేమి తెలియ చేస్తున్నారో మనం అంతగా గుర్తించడం లేదని నేననుకుంటాను. 'అటెన్షన్ డెఫిసిట్ డిజార్డర్' ఉన్న పిల్లలకు చలాకీగా ఉండటానికి 'రిటాలిన్' అనే ఔషధాన్ని సూచిస్తారు. ఆ ఔషధం అటువంటి పిల్లలలో పెరుగుదలను తగ్గించి, మందకొడిగా చేస్తుంది. చాలా మటుకు మనం చేసేదేమిటంటే వారిచుట్టూ ఉన్న వాతావరణాన్ని మార్చడానికి బదులుగా మందులు వేస్తూ ఉంటాం. ఎందుకంటే 'స్థితిస్థాపకత' అన్నది వారిలోపల కాకుండా వారి చుట్టూ ఉన్న వాతావరణంలో జరగాలి. 'స్థితి'లో మీరు మార్పు తీసుకురావచ్చు గాని, చుట్టూ వున్న వాతావరణంలో మార్పు లేకపోతే, ఆ 'స్థితిని' వారెలా నిలబెట్టుకోగలుగుతారు? 'స్థితిస్థాపకత' పుట్టుకతోరాదు.

చాలా చోట్ల ప్రజలు "అయ్యో, మీరు ధైర్యంగా ఉండాలి" అనటం వినే ఉంటారు. నేనెప్పుడూ వినే, నాకునచ్చని పదం 'ధైర్యం'. ఇది ధైర్యంగా లేనందుకు, పిల్లలను నిందించినట్లుంటుంది. ఇది బయటి నుండి ఎటువంటి సహాయం లేకుండానే, తమకు

తామే పైకి రావాలన్నట్లు. ఇదెలా ఉంటుందంటే, వేధింపులకు గురైన మహిళతో 'మీరిక దీన్ని వదిలి వేయవచ్చుగదా, మీరు మూర్ఖుల్లా ఉన్నారు, వదిలివేయండి' అన్నట్లు. ఇది ఆవ్యక్తి ఏ నేపధ్యం నుండి వస్తున్నదీ, వేధింపుల ప్రభావాన్నీ అర్థం చేసుకోకుండా మాట్లాడినట్లుంటుంది. ఈపద్ధతి మారాలి.

ఇంట్లో హింసకు గురవుతూ, కష్టాలలో పెరుగుతున్న పిల్లవాడితో, కేవలం ధైర్యంగా ఉండాలని చెప్పడమనేది మనందరి ప్రయాణాలు వేర్వేరుగా ఉంటాయన్న వాస్తవాన్ని ఖండించడమే అవగలదు. మనమింకా 'కిండర్గార్టెన్'లో కూడా పిల్లల నుండి ఫలితాలను ఆశిస్తాము. ప్రతి ఒక్కరికీ ఒకటే కొలమానం వినియోగిస్తున్నాం. కానీ కొలవడమంటే వ్యక్తిత్వాలను కొలవడంకాదు, కొలవడమంటే కొలవడానికి సులభంగా ఉండేది. కానీ మానవత్వాన్ని, మంచితనాన్ని, సహానుభూతి లేక భావోద్వేగలోతుని కొలవడంకాదు. మనం కొలవగలిగిన వాటికి మాత్రమే కొలతలుంటాయి.

మీకు రంగులు, 1 2 3 లు, ఏ, బి, సి, డి లు తెలిస్తే మాత్రం ఎవరు పట్టించుకుంటారు? 'కిండర్గార్టెన్'లో ప్రవేశించినప్పుడు నిజంగా కావాల్సింది, సహాయాన్ని కోరగలగడం, స్నేహితులను చేసుకోగలగడం, నేర్చుకోగలగడం. ప్రేమపూరిత వాతావరణంలో నేర్చుకోవడానికి కావలసిన సంసిద్ధత వేళ్ళూనుకుంటుంది.

మనం ఎలాంటి ప్రపంచాన్ని సృష్టిస్తున్నాం? మనం పిల్లలను పైపైన కొలిచి 'బ్లూబర్డ్ గ్రూప్' అంటూ ఒక వర్గంలోకి చేరుస్తున్నాం. 'బ్లూబర్డ్ గ్రూప్' అంటే మందకొడిగా చదివేవారని అందరికీ తెలుసు. అవునా? కాబట్టి ఈ చిన్నారులెవరో ఎంతమాత్రమూ ఆలోచించకుండా మనం వారిని వర్గీకరిస్తాం.

తల్లిదండ్రులిచ్చే బహుమతిని నేను టీచర్ గా మెరుగుపరచలేకున్నాను. తమ అపురూపమైన పిల్లలను మనకు అప్పగించిన తర్వాత, వారిలో అంతగా 'స్టఫ్' లేదనో, లేదా వారు సరిగా వ్యవహరించడం లేదనో లేక 'ఇంటి వద్ద మీరు అంత బాగా కృషి చేయటంలేద'నో మన నుండి వినాల్సి వస్తూంటుంది. ఈ రకమైన విషయాలన్నీ కుటుంబాన్ని నిర్మించడానికి బదులుగా కూలదోస్తాయి. కావున అధ్యాపకులు 'స్పిరిట్ ఆఫ్ హ్యూమానిటీ ఫోరం'కు వస్తారని ఆశిస్తాను. 'బ్రాండ్ ఆఫ్ హ్యూమానిటీ'ని గురించి అధ్యాపకులు వింటారని మరియు విద్యలో ప్రతి బిడ్డ యొక్క మానవత్వాన్ని గుర్తించకపోతే, అధ్యాపకులు, విద్యావేత్తలుగా మన పనిని మనం చేయలేదని తెలుసుకోవాలి.

ప్రశ్న: 'హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్' మంచి పేరని ఎందుకన్నారు?

మేరీ: నేను 'హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్' అనే పదాన్ని ప్రేమిస్తాను. ఒక సంస్థను 'హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్' అనడమంటే మీ విలువలను సూచించడం. ఎందుకంటే, 'మనం' అంటే కేవలం మన మనస్సులే కాదు–మన హృదయాలు మన మనస్సులను తెలియచేస్తాయి. మనం హృదయపూర్వకంగా లేకపోయినట్లయితే, మన మెదడును, నైపుణ్యాలను పూర్తిస్థాయిలో నిర్మాణాత్మకంగా ఉపయోగించుకోలేము. మనస్సు నుండి హృదయానికి వెళ్ళే ప్రయాణం చాలా చిన్నదిగా నేను భావిస్తాను. హృదయం నిండుగా ఉన్నప్పుడు ఆలోచనలు గొప్పగా ఉంటాయి. అందువల్ల నేను 'హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్' అనే పేరు సముచితంగా ఉందని భావిస్తాను.

పిల్లలు బొమ్మలు గీయటం నేర్చుకొనేటప్పుడు వారు గీసే మొట్టమొదటి చిత్రం 'హృదయం'. పిల్లలు వారి తండ్రికి ప్రేమను సూచించేటప్పుడు 'డాడీ, ఐ లవ్ యూ' అంటూ ప్రక్కనే 'హార్ట్' బొమ్మను వేస్తారు. అలా చేయమని వారికి ఎవరూ చెప్పరు. కావున పిల్లలు తమ చిన్న తనం నుండే హృదయాలను చిత్రించడం చేస్తారు. ఎందుకంటే హృదయం అంటే కేవలం రక్తాన్ని సరఫరా చేసే యంత్రం మాత్రమే కాదు అది మనలో మానవత్వాన్ని సూచిస్తుందని మనం వివరించవచ్చు. అందుకే నాకు 'హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్' అనే పేరంటే ఇష్టం.

బొమ్మలు –జాస్మీ రాథోడ్

విజయానికి రహస్యం

క్రమశిక్షణ ద్వారా విజయాలను ఎలా పొందవచ్చు అన్న విషయంలో స్వీయ పరిశోధనలు జరిపిన మధుసూదన్ రెడ్డి, ప్రభావవంతమైన కొన్ని సరళమైన పద్ధతుల ద్వారా ఈ క్రమశిక్షణను మన దైనందిన జీవితంలో ఎలా పెంపొందించుకోవచ్చో మనకు అందించారు.

అందమైన కలలు కనడం, స్వచ్ఛమైన ఆలోచనలు, నిరాడంబరమైన వ్యక్తిత్వం, నిరంతర ఆత్మవిశ్వాసం వంటివి ఈ ప్రపంచంలో విజయాలు సాధించిన ప్రతి వ్యక్తిలో ఉన్న అతి ముఖ్యమైన గుణాలు. వీటన్నింటినీ మించి, అత్యంత ప్రముఖుడైనా లేదా ఒక సాధారణ వ్యక్తికైనా ప్రతి మనిషికి మార్గనిర్దేశనం చేసేది "క్రమశిక్షణ". ప్రపంచమంతా ఓ విశాలమైన గ్రామంలా తయారైన ఈ ప్రస్తుత కాలంలో మనం గమనిస్తున్నది క్రమశిక్షణ, విచక్షణ, విలువలు, ఈ మూడూ క్రమ క్రమంగా దిగజారుతున్నాయి.

నేటి బాలలే రేపటి పౌరులు, యువతే దేశానికి వెన్నెముక. మన విద్యార్థి లోకంమరియు మన యువత తమ తేజాన్ని కోల్పోతోందా?

ప్రకృతే ఏ మనిషికైనా మొట్టమొదటి పాఠశాల. అది ఎన్నో పాఠాలను నేర్పుతుంది. ఉదాహరణకి, సాలీడు అల్లే సాలెగూడు, పుట్టలు నిర్మించుకునేందుకు చీమలు చూపే సహనం, ఎగిరేందుకు పక్షి తన పిల్లలకు నేర్పించే విధానం. పైన చెప్పిన అన్నింటి వెనుక ఒక క్రమశిక్షణతో కూడిన చర్య కనిపిస్తుంది. ఏ జీవిలోనూ క్రమశిక్షణారాహిత్యం కనిపించదు. ప్రపంచంలో గుర్తింపు పొందడానికి అవసరమయేది బహుమతులు, సత్కారాలు, ప్రశంశలు, ఇవి ఏవీ కాదు. సచిన్ టెండూల్కర్ మరియు లియోనల్ మెస్సి వంటి వారిని ఈరోజుల్లో ఎక్కువమంది అభిమానిస్తూ అనుసరిస్తున్నారంటే వారి వ్యక్తిగత క్రమశిక్షణే వారిని అలా నిలిపిందని చెప్పుకోవచ్చు.

విజయం సాధించడానికి ప్రతిభ ఉంటే చాలు క్రమశిక్షణతో పనిలేదు అని కొందరు వాదిస్తారు. కాని అటువంటి విజయాలు తాత్కాలికమే.మరి విజయ తీరాలు చేరేందుకు క్రమశిక్షణ అంత ముఖ్యమైనప్పుడు మనలో దాని లోపం ఎందుకు కనపడుతుంది? ఇందుకోసం కొన్ని ఆలోచనలు:

1. ఈ రోజుల్లోని చిన్న కుటుంబాలు, తల్లి లేక తండ్రి ఎవరో ఒకరే ఉండే కుటుంబాలు మరియు అంతర్జాలాన్ని ఆధారంగా చేసుకుని జీవిస్తున్న కుటుంబాలలో అర్థవంతమైన సంబంధాలు లోపించాయి.

2. మన విద్యావిధానం, విద్యార్థులను కేవలం పుస్తక పఠనాలకే పరిమితం చేసి, వారిని ర్యాంకులు ఉత్పత్తి చేసే యంత్రాలుగా చెలరేగేట్లు చేస్తోంది. విలువల ఆధారిత విద్యాభ్యాస విధానాన్ని మనమింకా తయారు చేసుకోలేక పోయాం. ఐక్యరాజ్యసమితి ఈ విషయంలో కొంత చేసినప్పటికీ, ప్రజలు ఇప్పుడిప్పుడే దాని అవసరాన్ని గుర్తించి మేల్కొంటున్నారు.

3. చాలామంది యువత సాంఘిక ప్రసార మాధ్యమాలు, ర్యాగింగ్, మత్తుపదార్థాలు, ఆల్కహాల్ ఇంకా సెక్స్ వంటి వాటిల్లో తలమునకలుగా కూరుకుపోయి వాళ్ళ ఆశయాలు, ఉన్నతమైన లక్ష్యాలను పూర్తిగా విస్మరిస్తున్నారు.

4. పూర్వం ఎక్కడైతే తల్లిని, తండ్రిని, గురువులను గౌరవించడం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా భావించారో, అక్కడ వారు స్వతహాగా ఎంతమాత్రమూ గౌరవింపబడటం లేదు. వారు గౌరవింపబడాలి. ప్రతిదీ సవాలు చేయబడుతోంది.

ప్రతిరోజూ మనం ఎన్నో నేరాలను గురించి మన దినపత్రికల్లో చదువుతున్నాం. విద్యార్థులు ఆసిడ్ దాడికి గురయ్యారని, కొందరు ర్యాగింగ్ వలలో చిక్కుకున్నారని మొదలైన విషాదమైన సంఘటనలు కనిపిస్తున్నాయి. ఈ చర్యలన్నీ క్రమశిక్షణా రాహిత్యానికీ, ఇతరులపట్ల గౌరవ లేమికి సూచికలు. విద్యార్థులు IAS లేదా IPS కావాలనుకుని నగరాలకి వస్తుంటారు. కాని వారు వారి తల్లిదండ్రుల కష్టాలను ఆలోచించక వారి లక్ష్యాలను మర్చిపోతుంటారు. వారు బహిరంగ పట్టణ సంస్కృతికి ఆకర్షింపబడుతున్నారు. సమాజం మారాల్సిన అవసరం ఉన్నప్పటికీ కూడా, ఇదేనా దానికి ఉత్తమమైన మార్గం?

దీన్ని గురించి ఆలోచించండి. ఒక సామాన్యుడిలా మీరు అవినీతికి వ్యతిరేకంగా ప్రదర్శన జరిపితే, ఎవరూ దానిని వినరు. కాని అదే మీరు ఒక క్రమశిక్షణ కలిగి ఉన్న అధికారిగా ఆదేశిస్తే, మార్పు చోటు చేసుకోడానికి సమయం ఎక్కువ పట్టదు. ప్రపంచం దృష్టిలో గాంధీని మహాత్ముడిగా చేసింది ఈ క్రమశిక్షణ. ఎడిసన్ విజేత కావడానికి క్రమశిక్షణే కారణం.

వార్తాపత్రికలు పంచిన బాలుడు అబ్దుల్ కలాం భారత రాష్ట్రపతి అయ్యారు. వారందరి విజయానికి క్రమశిక్షణే కీలకం.

క్రమశిక్షణ అనేది పరీక్షల్లో విజయవంతమైన ఫలితాలకోసం మాత్రమే కాదు. ఇది జీవితంలో ఏది సాధించాలన్నా ఉండాల్సిన అతి ముఖ్యమైన లక్షణం. క్రమశిక్షణ పెంపొందించుకునేందుకు కొన్ని మార్గాలు:

1. మీ దినచర్య క్రమ శిక్షణతోటే మొదలవనివ్వండి. అంటే ప్రతిరోజూ ఉదయం 4:30 గంటలకి లేచేందుకు ప్రణాళిక వేసుకోండి. ఒక రెండు రోజులు అలారం సహాయంతో లేవండి. ఇక మూడోరోజు అలారం సహాయం లేకుండానే స్వయంగా ఉదయం 4:30 గంటలకి లేచేందుకు నిశ్చయించుకోండి.

2. సమయం ఒక సారం. ఎంత సమయం వృధా చేస్తున్నమో గుర్తించి, ప్రత నిముషాన్ని అర్థవంతంగా ఉపయోగించేందుకు పనిచేయండి. ధనంలా సమయాన్ని భద్రపరచలేము, దాన్ని సరైన పద్ధతిలో వినియోగించాలి.

3. పరధ్యానాల పైకి మళ్ళించే వాటిపైన ఆధారపడటం తగ్గించుకోవాలి. ముఖ్యంగా ఈ ఐదింటి విషయంలో జాగ్రత్త వహించాలి: సినిమా, క్రికెట్, కేబుల్, ఛాటింగ్ ఇంకా సెల్‌ఫోన్.

4. మనం మన సహచరులని బట్టి తయారవుతాం. మనం ఉత్తమంగా తయారవాలనుకుంటే మాత్రం ప్రేరణ కలిగించే వారితో కలసి మెలగడం చాలా ముఖ్యం.

మీలోని బలహీనతలని గురించి మర్చిపోండి. ప్రయత్నం కొనసాగించండి. ఫలితాలు లేకపోయినా నిరాశ చెందకండి. విజయం సాధించేందుకు ఆలస్యమైనా, అది పొందిన తరువాత వచ్చే ఆనందం చిరకాలం నిలిచి ఉంటుంది. వెళ్ళే దారి పూర్తిగా ముళ్ళమయమైనా కూడా, స్వప్రయత్నాలతో దాన్ని అధిగమించండి. సాధించాలనుకున్న మార్గంలో ఉన్నప్పుడు, దారిలో వచ్చే ఇబ్బందులను గురించి మర్చిపోండి. అప్పుడు ప్రపంచమే మిమ్మల్ని అనుసరిస్తుంది, కీర్తిస్తుంది.

అంతా మంచి జరుగుగాక !!

సంపూర్ణ స్వేచ్ఛా సంకల్పంగానీ,
సంపూర్ణ విధివ్రాతగానీ ఉండవు.
జీవితం ఈ రెండు భిన్న ధ్రువాల మధ్య ఎక్కడో
జీవించడం జరుగుతుంది.

– దాజీ

బొమ్మలు –జాన్సీ రాథోడ్

ప్రేరణ పొందండి

ప్రతి వ్యక్తి తను సాధించ దలచిన
లక్ష్యం పైన ప్రారంభంనుండే తన
ఆలోచనను నిలిపి ఉంచడం
అత్యవసరం. తద్వారా వారి ఆలోచన
మరియు సంకల్పం దానిని చేరే
మార్గాన్ని ఏర్పరుస్తాయి.

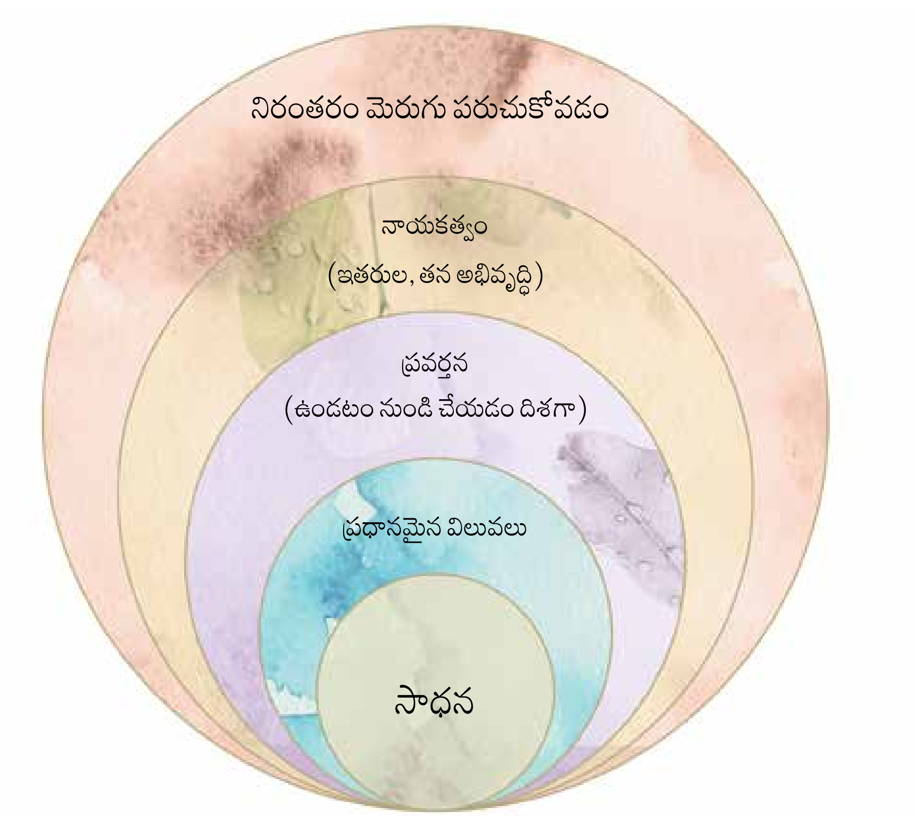
రామచంద్ర

మనుగడకు మార్గదర్శి

భాగం-4

జీవితంలో మీ అంతిమ లక్ష్యం ఏమిటి?

మనిషి దైనందిన జీవనం, పరిణామం గురించి తన వ్యాస పరంపరను **దాజీ** కొనసాగిస్తున్నారు. ఈ వ్యాసంలో దాజీ మనుగడకు మార్గదర్శనం చేసే మూడవ సార్వత్రిక సూత్రం పరిచయం చేస్తారు. లక్ష్యం నిర్ధారించుకోవడం, మన జీవితం అంత్య ప్రయోజనంతో అనుబంధం ఏర్పరచుకోవడం గురించి ఈ సూత్రంలో ఆయన వివరిస్తారు.



పటం – 1

అయిదు అంశాలలోను పది విశ్వజనీన సూత్రాలు ఇమిడి ఉన్నాయి.

సాధన

1

రోజూ ఉదయం శాస్త్రీయమైన ధ్యానసాధన.

2

ఉదయం ధ్యానానికి ముందు, రాత్రి పడుకోబోయేముందు మీ హృదయాన్ని ప్రేమతో నింపండి.

3

మీ లక్ష్యాన్ని స్థిరపరచుకుని దానిని సాధించేంతవరకు విశ్రమించకండి.

ప్రవర్తన – ఉండటం (బీయింగ్) నుండి చేయడం (డూయింగ్) దిశగా

6

అందరూ ఒకటే అని తెలుసుకుని, వారితో సమానంగా సామరస్యంతో వ్యవహరించండి.

7

ఇతరులు చేసిన తప్పులకు ప్రతీకారం తీర్చుకోవాలి అనే భావాన్ని విడిచిపెట్టండి. అంతేకాదు వారిపట్ల కృతజ్ఞతాభావం కలిగి ఉండండి.

8

ఆహారం, ధనంతో సహా మీకు లభించిన వనరులు అన్నిటిపట్లా స్వచ్ఛమైన వైఖరి కలిగి ఉండి, వాటిని పవిత్రమైనవిగా గౌరవించండి.

ప్రధానమైన విలువలు

4

ప్రకృతితో సారూప్యత కలిగిన సాధారణ జీవనం కొనసాగించండి.

5

సత్యసంధత కలిగి ఉంటూ, ఎదురైన సవాళ్లు మన మెరుగు కోసమేనని స్వీకరించండి.

నాయకత్వం

9

ఇతరులలో ప్రేమ, పవిత్రత పుట్టే విధంగా ఒక ఆదర్శవంతమైన వ్యక్తిగా తయారవండి. మనమంతా ఒకటే అని తెలుసుకుని వారిలోని సంపన్నమైన భిన్నత్వాన్ని స్వీకరించండి.

నిరంతరం మెరుగవడం

10

తప్పులను సరిదిద్దుకుని అదే తప్పు మరల రెండోసారి చేయరాదనే ఉద్దేశంతో రాత్రి పడుకునే ముందు ప్రతిరోజూ ఆత్మపరిశీలన చేసుకోండి.

'ద సెవెన్ హ్యాబిట్స్ ఆఫ్ హైలీ ఎఫెక్టివ్ పీపుల్' అనే అత్యంత ప్రసిద్ధి చెందిన, 1989 సంవత్సరం లో ప్రచురించిన తన పుస్తకం లో స్టీఫెన్ కోవే "అంతాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని ఆరంభించాలి" అని రెండవ అలవాటును అభివర్ణించారు. ప్రస్తుతం ఆ చివరి స్థితి మన కళ్ళకు కనపడక పోయినప్పటికి ఈ అలవాటు చెప్తున్నది ఏమిటంటే మీకు నిజంగా ఏం కావాలి లేక మీరు ఏమి అవుదామని అనుకుంటున్నారో దానిని ఇపుడు మీరు మీ దృష్టి పథంలో దర్శించగలగాలని. యోగ సాహిత్యంలో ఈ విధంగా ఊహించుకొని దర్శించగలిగే శక్తిని కల్పన అంటారు. మీరు మీ మనసులో సృష్టించుకున్నదే మీకు మీ జీవితంలో చివరకు తారసపడుతుంది అనే సూత్రం మీద ఆధారపడింది ఇది. దీనికి విరుద్ధంగా చూస్తే, మీరేం అవాలి అనుకుంటున్నారో దానిని మీరు ఇచ్ఛాపూర్వకంగా రూపొందించుకోలేక పోయినప్పుడు మీ భవిష్యత్తు ఇతరులు, మీ చుట్టూ ఉన్న పరిసరాల ప్రభావంతో నిర్మితం అవుతుంది అని తెలుస్తుంది.

వ్యక్తులు,వాణిజ్య సంస్థలు తమంత తాముగా ఇచ్ఛాపూర్వకంగా తమ లక్ష్యాలను ఏవిధంగా రూపొందించుకొని వాటిని ఫలప్రదం కావించుకుంటాయో అన్న విషయంలో కోవే పుస్తకం గొప్ప సంచలనం సృష్టించిందని చెప్పవచ్చు. ఐతే వాళ్ళ లక్ష్య నిర్ణయాలు ప్రాపంచిక విజయాలు, విలువలకే పరిమితమయ్యాయి.

మనం లక్ష్యం నిర్ధారించుకోనప్పుడు ఎంతగా కృషిచేసినా సరే గమ్యం చేరుకోవడంలో విఫలం కావడం తప్పదని మనం గమనించిన విషయమే. తరచూ మధ్యలో ఎదురైన మజిలీని గమ్యంగా పొరబడవచ్చు లేదా పక్క త్రోవ పట్టవచ్చు. స్పష్టమైన లక్ష్యాలున్నవారు తప్పక విజయం సాధిస్తారు, లేని వాళ్ళు ఏమీ సాధించలేరు.

ఈనాటి ప్రపంచంలో ఇది స్పష్టమైన విషయమే కానీ 1940 దశకంలో బాబూజీ రాసినప్పుడు ఆధునిక యాజమాన్యం, నిర్వాహణా సూత్రాలలో ఇదొక భాగం అనే అవగాహన కలగలేదు. 1960 దశకం ప్రవేశించిన తరువాతగాని మొట్టమొదటి శైశవదశలోని లక్ష్య నిర్ధారణ సూత్రాలు ప్రచురితం కాలేదు. ఈ పరిస్థితిని ప్రాచీన సంప్రదాయాలలోని యోగిక,వేద సాహిత్యంతో పోల్చిచూద్దాం . "మేల్కొనండి, జాగృతమవండి,లక్ష్యం చేరుకునేంతవరకు విశ్రమింపకండి" అన్నస్వామి వివేకానందుల వాక్యం బహుళ ప్రాచుర్యం పొందింది. కఠోపనిషత్తులోని అధ్యాయం 1.3.14 లో యముడు నచికేతునికి యోగ విధానాలు నేర్పిన సంఘటన నుండి ఆయనకు ఈ ప్రేరణ కలిగింది అంటారు. స్మృతికందని కాలం నుండి అనాదిగా వస్తున్న ప్రాథమిక యోగిక సూత్రం –ఏకాగ్రమైన ధ్యాస లేదా సావధానం. లక్ష్యం మీదే కేంద్రీకృతమైన పద్ధతి యోగ జీవనం.

'ది రిపబ్లిక్' అనే తన గ్రంథంలో ప్లాటో కూడా "హేతువు యొక్క ఆత్మ స్వభావం లక్ష్యం దిశగానే ఉంటుంది" అంటారు. అలాగే అరిస్టాటిల్ అంటారుకదా "మొదట ఒక కచ్చితమైన, స్పష్టమైన, ఆచరణాత్మకమైన ఆశయం,గమ్యం,ఉద్దేశ్యం కలిగిఉండు. రెండవదిగా నీ లక్ష్యానికి తగిన వనరులను, అంటే విజ్ఞత,ధనం,సామాగ్రి, విధానాలువంటి వాటిని సమకూర్చుకో. మూడవది నీ వనరులన్నింటిని లక్ష్యం దిశగా మళ్ళించు."

గడిచిన నాలుగు దశబ్దాలలో నిర్వహణ,మానసిక శాస్త్ర రంగాలలో జరిగిన పరిశోధనలు లక్ష్య నిర్ధారణకు,నిర్వహణకు ఉన్న సంబంధాన్ని నిరూపించాయి కూడా. స్పష్టమైన లక్ష్యం ఉన్నప్పుడు మనం శక్తివంతమై, మన దృష్టిలో ప్రయోజనం, దిశ ఉంటాయి. తప్పని సవాళ్ళు, అవరోధాలు ఎదురైనప్పుడు అవసరమైన ప్రేరణను ఇది కలిగిస్తుంది. సంక్షిప్తంగా చెప్పుకుంటే లక్ష్యం లేని వారికంటే లక్ష్యం నిర్ధారించుకున్న జీవులు సుదూరాలకు చేరుకోగలుగుతారు.

తన స్వీయ అనుభవం,సహజ జ్ఞానం ద్వారా బాబూజీగారు ఇదే విషయాన్ని కనుగొన్నారు. లక్ష్య నిర్ధారణగా ఆయన చెప్పిన భావన చాలా విస్తృతమైనదే కాక ఉన్నతంగా తీసుకుపోయేది. అది అస్తిత్వంలోని అన్ని పరిమాణాలకు, భౌతిక ప్రపంచం దాటి విస్తరించింది. మానవ జీవితానికి అత్యుత్తమమైన లక్ష్యం గురించి ఆయన ప్రబోధించారు. ఆయన అందించిన మార్గనిర్దేశనం ఈ విధంగా సూత్రీకరించవచ్చు.

సూత్రం 3

భగవంతునితో సంపూర్ణ ఐక్యం పొందుటయే నీ గమ్యంగా నిర్ణయించుకొనుము. లక్ష్యం సాధించునంత వరకు విశ్రమింపకుము.

మానవ జీవితానికి అంతిమ లక్ష్యమైన ఈ గమ్యం గురించి ఇక్కడ మనం పరిశీలిద్దాం. దానిని మనదిగా చేసుకోవడం వలన ఏమవుతుంది, ఆ స్థితికి చెరుకోవడానికి ఏమవసరమవుతాయి అన్న విషయాలూ పరికిద్దాం.

లక్ష్యం నిర్ణయించుకోవడం యొక్క ప్రాముఖ్యత :

అన్నింటిని ఆవరించినంతటి లక్ష్యం గురించిన అవగాహన కోసం మానవ జీవితం యొక్క ప్రయోజనం గురించిన జ్ఞానం,సూక్ష్మ పరిశీలన అవసరం అవుతాయి. ఐతే మనలో చాల మంది ధ్యానం మొదలు పెట్టినపుడు ఇది మన దృష్టి పథంలో ఉండదు. ఊహించి కూడా ఉండం.

మనలో చాలా మంది తక్షణం అవసరమైన లక్ష్యాలతో ఆధ్యాత్మిక అన్వేషణ మొదలు పెడతాం. ప్రశాంతత కావాలని, భావోద్వేగపరమైన భారం తొలగించుకోవాలని, మన ఆలోచనలను నిర్వహించుకోగలగాలని, వీటికి పరిష్కారం వెతుక్కుంటూ ఆరంభిస్తాం. ఇదంతా బాగానే ఉంటుంది,మన లక్ష్యాలూ మారుతూ ఉంటాయి. ఆరంభించినపుడు మనం మన అస్తిత్వం చుట్టూ అల్లుకునియున్న విషయాలపైనే దృష్టి పెడతాం. అంటే శారీరక అవసరాలు,వాటితో సంబంధంగల క్షణికమైన ఆనందాలు. బాల్యావస్థలోని ఆనందాలు,సంతోషాలు వంటివి. యవ్వనంలో అడుగుపెట్టిన వానికి,యువకునికి, మధ్య వయసులోని వానికి, వయసు మళ్లిన వ్యక్తికి అందించగల ఆనందం, సంతోషం భిన్నంగా ఉంటాయి.

మనలోని సూక్ష్మశరీరాలైన హృదయం,మనస్సు వైపు మనం ఆకర్షితం అవడం మొదలు పెట్టినప్పుడు ఆనందం వెతుక్కోవడం మాని మన అంతరంగంలోనే లభించే సంతోషం కోసం ఉవ్విళ్లూరడం ఆరంభించి తరువాత ధ్యానానుభూతి అందించే ఆనందం కోసం ఆకాంక్షిస్తాం. జీవితంలో ఆనందాలకు స్థానముంది, సంతోషమూ కావాలి, పరమానందం కూడా అవసరమే. ఐతే మనం మన కారణ శరీరమయిన ఆత్మ వైపు దృష్టి మరలించినపుడు మన ఆసక్తి ఈ సంతోషం, ఆనందాలపై తగ్గిపోతుంది. సంతోషం, ఆనందం, పరమానందం దాటి మనం పరమానంద రహితమైన శూన్యత్వ స్థితికి అంటే మన మూలంతో సంబంధం కలిగిన స్థితికి చేరుకుంటాం. అటువంటి స్వచ్ఛమైన, పవిత్రమైన స్థితిని ఎటువంటి భారము, లక్షణము లేని స్థితిని వర్ణించడం కష్టం.

సూక్ష్మం మరింత సూక్ష్మం ఐనటువంటి ఈ స్థితుల లోనికి మనం చేసే సాహస యాత్ర జ్ఞాన యోగంగా పిలిచే చైతన్యం దిశగా సాగే మన ప్రయాణం గురించిన ఒక ప్రయోజన పూర్వకమైన ఎరుక,అవగాహన అవసరం. ఐతే కేవలం జ్ఞానం సరిపోదు. ఒక కొవ్వొత్తి వెలిగించో లేదా వెలుతురు ప్రసరింప చేయడంవంటిది ఇది. అంటే పని చేసుకోడానికి లేదా చదువుకోడానికి,వంట చేయడానికి,లేదా భోజనం చేయడానికో వీలు కల్పించడంవంటిది. అదే విధంగా పని చేసుకోడానికి వీలు కల్పించే జ్ఞానంతో మనలని మనం స్పష్ట పరచుకుంటాం. జ్ఞానంయొక్క ప్రయోజనం అంతవరకే. ఆచరణ లేని జ్ఞానానికి ఎటువంటి విలువా లేదు.

లక్ష్యం మన దృష్టిలో ఉన్నప్పుడు విజయం దిశగా కృషి చేస్తాం. మన ఆలోచనలను ఒక లక్ష్యం మీద గురి చేసినప్పుడు ఆ ఆలోచనే ఉద్దేశంగా మారి మన ఆసక్తి, ఆకాంక్ష దానికి శక్తిని అందించగా అది మార్గాన్నిసుగమం చేయడానికి సహకరిస్తుంది.

ఒక పడవ ఉపమానంతో మన ఊహను వివరించవచ్చు. లక్ష్యం లేని జీవితం తెరచాప లేదా చుక్కాని లేని పడవవంటిది. గమ్యం దిశగా అమర్చని తెరచాప పడవను లక్ష్యానికి చేర్చలేదు. మన అంతరంగ అభివృద్ధికి తెరచాప ఏది? బలమైన ఆసక్తి, ఆకాంక్ష, దృఢ నిశ్చయంతోపాటు ఆత్మ విశ్వాసంతో కూడిన ఇచ్ఛా శక్తి మనలను ప్రవాహంలో ఎదురయ్యే ఆటుపోట్లను,అవరోధాలను అధిగమింపచేసి గమ్యానికి చేరుస్తుంది. తెరచాపను తగినట్లు తిప్పుకోవడం ద్వారా మనం చేయవలసింది చేసినట్లవుతుంది. కర్మ యోగ అని దీనినే అంటారు. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధనలు,జీవన శైలి సూత్రాలు అనుసరించడంలో ఈ'చేయడం' అనే క్రియ జరుగుతుంది.

మూడవ అంశం ఉత్సాహం, అంటే లక్ష్యం దిశగా యాత్రను కొనసాగించాలనే దీక్ష, పట్టుదల అన్వేషిలో అభివృద్ధి చెందడం. దీనినే ప్రేమ, భక్తి అని కూడా పిలుస్తారు. భక్తి యోగం అనీ అంటారు. ప్రేమ, భక్తి యొక్క ప్రేరణ, లాలిత్యం లేనిదే ప్రయాణం నిర్జీవం అయినదిగా, క్షమించరానిదిగా, శుష్కించినదిగా ఉండగలదు. ప్రేమే మనలను ఊర్ధ్వ ముఖంగా ముందుకు తోస్తుంది. అన్నిటిని అధిగమించే జ్వాలను ప్రజ్వలింపచేసేది ప్రేమయే.

ఆవిధంగా చిట్టచివరికి చేరుకోవాల్సిన లక్ష్యం మీద నిలిపిన మన ధ్యేయం యోగ లోని మూడు మార్గాలను – కర్మ, జ్ఞాన, భక్తిని – ఆలింగనం చేసుకుని సాగిపోతుంది.

ఇప్పుడు మరో ప్రశ్న ఉదయిస్తుంది:

మానవ జీవితానికి అంతిమ లక్ష్యం ఏది?

మానవ చరిత్రలో ఋషులు, శాస్త్రజ్ఞులు, మతాధిపతులు, తత్వవేత్తలు, మేధావంతులు,ఈ ప్రశ్నతో పాటు మరికొన్ని అనుబంధమైన ప్రశ్నలకూ సమాధానము ఇచ్చే ప్రయత్నం చేసారు.

నేనెవర్ని?

నేనెందుకు ఇక్కడ ఉన్నాను?

నా అస్తిత్వానికి ప్రయోజనం ఏమిటి?

నేను ఎక్కడ నుండి వచ్చాను, నేను తర్వాత ఎక్కడికి వెళ్తాను?

బహు ప్రాచీనమైన ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానం ఈ జీవిత కాలంలో ఏమౌతుందన్న విషయానికి సంబంధించినదే కాక ఈ జీవితానికి ముందు, దాని తర్వాత ఇంకా ఈ భౌతిక అస్తిత్వాన్ని దాటి ఏమి జరుగుతుందన్న విషయంతో కూడా ముడిపడి ఉంది. స్వర్గం, నరకం అనే భావాలను ప్రోత్సహించే విశ్వాసాలు ప్రతిపాదించేవి కొన్ని ఉండగా మిగతావేమో మన కర్మకు సంబంధించిన రుణాలు

చెల్లించుకొనేంత వరకు మనం పునర్జన్మలు ఎత్తుతూనే ఉంటామని, ఆ తర్వాత మనకు విముక్తి లభిస్తుందని బోధిస్తాయి. ఇంకొందరేమో ఈ జీవితానికి ముందు వెనక మరింకేమి లేదని విశ్వసిస్తారు.

బాబూజీగారు ఒక కొత్త రూపావళిని (పారడైమ్) సృష్టించారు. ఏది మనం కలిగి ఉంటే మనకు అన్నీ ఉన్నట్లు ఔతుందో, ఆ ఒక్కటి ఏది? అనే ఒక సామాన్యమైన ప్రశ్న వేశారు.

సంపద, శక్తీ, పేరు ప్రఖ్యాతులు, జ్ఞానం లేదా ప్రేమ, సంతోషం ఇంకా ఇవేమీ కాదు; కానీ వీటన్నింటికి మూలం అయినది, ప్రతీ దానికి మూలం అయినదేమిటి? సృష్టి అంతటికీ మూలం ఐనది ఏదైతే ఉందో అదే కదా! దానినే మనం మూలం లేదా పరతత్వం అంటాము. మనం గనుక దానిని పొంది ఉంటే మన వద్ద అన్నీ ఉన్నట్లే. దీనిని ఈ జీవితకాలంలోనే సాధించగలం. ఇదీ ఆ రూపావళి.

దీని నుండి మరో ప్రశ్న ఉత్పన్నం అవగలదు – "మూలంతో సంపూర్ణ ఐక్యం పొందడం అంటే ఏమిటి?" మూలం అనే పదానికి మనం వాస్తవమైనది, సత్యమైనది, భగవంతుడు లేదా దైవం, పరమాత్మ (ద అబ్సల్యూట్),పరతత్వం (ద అల్టిమేట్),లేదా కేంద్రం (సెంటర్) అంటే సృష్టికి ముందున్న పరిణామ రహితమైన స్థితి అని మరో పదంతో సూచించవచ్చు. ప్రతిదీ దాని నుండే ఉద్భవించింది. సృష్టి అంత కూడా ఆ ఏకత్వం నుండి వ్యక్తమైనదే. సృష్టి,లయం; వికాసం, సంకులీకరణం; విస్తరణ, సంకోచం అన్నీ సంభవిస్తున్నప్పటికీ, మూలం మాత్రం అదెలా ఉండేదో అలాగే ఉంటుంది. మార్పు లేనిది.

పరమాణు పరిమాణశాస్త్రం (క్వాంటం ఫిజిక్స్) ద్వారా కూడా ఈ ఊహను వివరించవచ్చు. సృష్టిలో ప్రతిదీ కూడా శక్తీ మరియు ప్రకంపనే ఐనప్పుడు,ఏదీ సృష్టింపబడడం గాని నశించడంగాని జరగదు. జరగడానికి వీలులేదు. వివిధ స్థాయిలకు చెందిన కంపనలు ఉంటాయి. ప్రతీది కంపనలను దాటిన సంపూర్ణమైన సమతౌల్యస్థితిలో ఉన్న ఆ మూలం నుండి రావలసిందే. అస్తిత్వానికి మూలాధారం చైతన్యం. చైతన్యమే జీవి యొక్క క్షేత్రం. జీవులన్నీ విభిన్న కంపనా చైతన్య స్థాయిలలో తమ తమ అస్తిత్వాన్ని కొనసాగిస్తుంటాయి.

మనం తిరిగి వెనక్కి ఆ మూలానికి మార్గాన్ని మొదట చైతన్యం మీద ఆధిపత్యం, తరువాత చైతన్యానికి ఆధారంగా ఉన్న అంతర్గత శక్తి (పొటెన్షియాలిటీ) పై ఆధిపత్యం సాధించడం ద్వారా కనుగొని చివరకు ఆ మూలంతో ఒకటయ్యే పరిపూర్ణమైన స్థితికి చేరుకోగలం. ఈ మూడు స్థాయిలు లేదా మానవ అస్థిత్వక్షేత్రాలను

బాబూజీగారు మన ఆధ్యాత్మిక శరీర నిర్మాణ శాస్త్ర పరిభాషలో హృదయక్షేత్రం,మనో క్షేత్రం,కేంద్రీయ క్షేత్రంగా రాజయోగ ప్రభావం అనే తన గ్రంధంలో అభివర్ణించారు. అంతే కాదు,మానవ అంతిమ లక్ష్యం అయిన ఆ మూలంతో ఒకటవడం అనే స్థితిని సిద్ధింప చేసుకోడానికి మన చైతన్యాన్ని శుద్ధీకరించి ఈ మూడు క్షేత్రాలలోని 13చక్రాల ద్వారా కొనసాగే మన అంతరంగ సాహసయాత్రకు వీలు కల్పించే సాధనా పద్ధతిని కూడా మనకు బాబూజీగారు అందించారు.

ఈ ప్రయాణాన్ని ఆయన చక్కగా తన మరో గ్రంధం అనంతం వైపులో సవివరంగా ప్రకటించారు. ఇదంతా ఒక విజ్ఞానశాస్త్ర కధనం లాగా అనిపించినా,ప్రయత్నించాలని సంసిద్ధత కలిగిన ప్రతిఒక్కరు దీనిని అనుభూతి చెందవచ్చు.

ఆ విధంగా లక్ష్యాన్ని నిర్ధారించుకోవడంతో ఈ యాత్ర ను పూర్తిచేయడానికి అవసరమైన మొదటి అడుగు వేస్తాం.

మనం లక్ష్యం నిర్ణయించుకోవడం వలన ఏమి జరుగుతుంది?

మూలంతో ఒకటైపోవడం అనే మన లక్ష్యం మీద మనం ఆసక్తి,ఆకాంక్షలతో కూడిన శ్రద్ధ పెట్టినప్పుడు అది అనంతంలో ఒక కదలిక (లేదా కలకలం) సృష్టించడం వలన దివ్యత్వం మన దిశగా అడుగులు వేస్తుంది. ప్రేయసీ, ప్రియుల గురించి ఒక్కసారి ఊహించుకోండి! ప్రేయసి ముందుగా తన ప్రియుని పిలుపు వింటుంది. వారి మధ్య బంధం ఒకసారి ఏర్పడిన తర్వాత ప్రేయసి, ప్రియుడు కలసి ఒకటైపోయే దిశగా కదులుతారు. చివరకు కలయిక శాశ్వతంగా, విడదీయరానిదిగా ఐపోతుంది. యాత్రలో భక్తి యోగం ప్రాముఖ్యతను ప్రకటించే ఘట్టం ఇది. కానీ లయం అన్నది తయారీ మాత్రమే. ఇప్పుడు అనంత సాగరంలో మనం ఈదడం ప్రారంభం అవుతుంది. అది మనలను సత్యతత్వం క్షేత్రం లోనికి ప్రవేశపెడుతుంది. ఇక్కడ మనం ప్రపంచంలోని అన్ని విషవాయువుల (మియాస్మా) ప్రభావంనుండి విముక్తం అయినట్లు. కానీ చివరి గమ్యం చేరుకోడానికి ఇంకా సుదూరంగా వెళ్ళవలసి ఉంది.

విజయానికి కీలకం ఏదీ?

ముందుగా లక్ష్యం నిర్ణయించుకోవాలి. తరువాత జ్ఞానోదయమయ్యే స్థితికి చేరుకోడానికి తీవ్రమైన తపన సృష్టించుకోవాలి. ఉద్దేశ్యం (ఇంటెన్షన్)తో మొదలైన ఈ సాహసం మనలో చలనం ప్రారంభించి మరింత కృషి దిశగా అడుగులు మనతో వేయిస్తుంది. లక్ష్యం గురించిన అవగాహన మనలో లోతుగా ఏర్పడుతున్నకొద్దీ

మనలో ఆసక్తి అంతకంతకూ పెరుగుతూ ఈ మహత్తరమైన దాని రుచి కలుగుతుంది. చివరకు అది ఒక దృఢమైన ఆకాంక్షగా, తపనగా అభివృద్ధి చెందుతుంది.

లక్ష్యం దిశగా చేసే మన ప్రయత్నంలో భాగంగా హృదయం, మనసు కలిపిన ఒక సమగ్రమైన పద్ధతిలో మనం వ్యవహరిస్తాము. ఆకాంక్ష లేదా తపన హృదయంలో జనించగా దృఢనిశ్చయం మనసులో పుడుతుంది. మరో మాటలో చెప్పాలంటే హృదయం ఈదృగా, మనసు తోస్తుంటుంది. మన ఇచ్ఛాశక్తి బలం, మన ఆత్మ విశ్వాసం అవరోధాలను సునాయాసంగా అధిగమింప చేస్తాయి. ఈ విధంగా ఇచ్ఛాశక్తి (విల్-పవర్)ని మరింతగా సాధనలో వినియోగించడం వలన అది బలపడుతూ ఉంటుంది. సాధనలో ఆత్మ విశ్వాసం కూడా పెరుగుతుంది. సంక్షిప్తంగా, విజయ రహస్యంలో మూడు అంశాలు ఉన్నాయి: క్రమం తప్పని సాధన, స్పష్టమైన అభిమతం, తీవ్రమైన తపన. అంటే కర్మ, జ్ఞాన, భక్తి యోగం.

ఈ మూడు సాధనాంశాలను చిత్తశుద్ధితో, తీవ్రతతో అవలంబించినపుడు మన మనసులోని ప్రవృత్తులన్నీ లక్ష్యం దిశగా పనిచేస్తాయి. మన మానసిక శక్తులన్నీ కలిసి ఒక శక్తివంతమైన ప్రవాహంగా పనిచేస్తాయి తప్ప ఖండ, ఖండాలుగా విడిపోయి బహుళమైన కాలువల లోనికి ప్రవేశించవు. క్రమం తప్పని సాధన వలన ఇది వృద్ధి చెందుతుంది.

సారాంశం:

ఈ పది సూత్రాల గురించి తెలిసిన మీలో కొందరికి, ఇందులో ప్రతి ఒక్కటి దానంతట అదే స్వయంగా, స్థిరంగా నిలబడగలదు; అదే సమయంలో ప్రతి ఒక్క సూత్రం సమిష్టిలోని భాగంగా కంఠాహారంలోని ముత్యంగానూ ఇమిడిపోగలదు కూడా. ఇక్కడ ఎటువంటి పరంపరాను క్రమం లేదు. ప్రతి ఒకటి ప్రధానమే. అయినప్పటికీ ఈ మూడవ సూత్రం వివరించడానికి చాలా క్లిష్టమైనదని చెప్పక తప్పదు. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ పద్ధతి సారమంతా దర్శనమిచ్చేది ఈ సూత్రం లోనే. స్థిరమైన సాధన ద్వారానే మనం అసలైన అనుభూతిని పొంది లక్ష్యం నిర్ధారించుకోవడం లోని అంతరార్థాన్ని గ్రహించగలం.

చాలా మంది ప్రార్థన(రెండవసూత్రం)కు లక్ష్య నిర్ధారణకు మధ్యగల తేడా ఏమిటని అడుగుతుంటారు. నిజంగా చెప్పాలంటే ఈ రెండింటికి అవినాభావ సంబంధం ఉంది. మనం ప్రార్థనను సాధన చేయడం ద్వారా మూలంతో సంపర్కం ఏర్పరచుకుంటాం. ధ్యానానికి ముందు మనం ప్రార్థన చేయడం వలన మనం మన హృదయం లోలోతుల నుండి ఒక ఆక్రందనను చేస్తున్నాం,దాని శక్తి వలన మూలం మన దిశగా మరలుతుంది. ఆ సంపర్కాన్ని మనం ప్రయత్నపూర్వకంగా, సజీవంగా ఉంచి,దానిని మరింతగా రంజింప చేసే ప్రక్రియే లక్ష్యనిర్ధారణ. ఇదొక విధంగా ఎన్నో కోట్ల రేట్లు మనం ప్రేమలో పడి దహించుకుపోయే విధంగా తపించే ప్రక్రియ.

లక్ష్యమే మన మనసులో అత్యంత ప్రధానమైనదిగా నిలిచినపుడు, మిగిలిన కోరికలన్నీ రాలిపోతాయి, అనుబంధాలన్నీ వాటి తీవ్రతను కోల్పోతాయి,అంతే కాదు దేనినీ ఆశించడం కూడా జరగదు. కేంద్రీయమైన ఈ ఆకాంక్షలో ప్రతిదీ కరిగిపోతుంది. అలాగని ప్రాపంచిక సంబంధ బాంధవ్యాలకు, మిగిలిన జీవితాంశాలకు విలువ ఇవ్వము అని కాదు అర్థం. అవీ ఉంటాయి. ఐతే అవి మనం ముందుకు సాగుతున్న కొద్దీ మనలో వికసించే ప్రేమ,శక్తి వలన ఎంతో సుసంపన్నం అవుతాయి. నిజం చెప్పాలంటే, మన జీవితంలో ఈ పది సూత్రాలను భాగంగా చేసుకున్నప్పుడు ప్రాపంచిక సంపదలు మరింత భాగ్యాన్ని సంతరించుకుంటాయి.

ఐతే మన దృష్టి మారిపోతుంది. మన అస్తిత్వం యొక్క అతి ప్రధానమైన లక్ష్యం మన జీవితాన్ని ఆక్రమించగా, మన మానసిక ప్రవృత్తుల సామర్థ్యాలన్నీ ఈ లక్ష్య సాధనకు పూర్తిగా పని చేస్తాయి. లక్ష్యం సిద్ధింప చేసుకోడానికి అత్యంత అసహనం, అవిశ్రాంతత మనలో చోటు చేసుకుంటాయి. ఆ స్థితిని సాధించడానికి అది అవసరం మరి.

"నేను లక్ష్యాన్ని నిర్ణయించుకున్న తరువాత ఏమి చెయ్యాలి?" అని మీరు ఇప్పుడు అడగవచ్చు. నా అనుభవంతో మాత్రమే నేను మీకు సమాధానం ఇవ్వగలను. లక్ష్యాన్ని నిర్ణయించుకున్న తరువాత నేను విసుగెత్తని విధంగా సాధన చేసుకుంటూ, మిగతావి నామాస్టర్ కు విడిచిపెట్టేసాను.

ఇక్కడ మూడు పరిశీలించదగ్గ వైరుధ్యాలు మనకు కనిపిస్తాయి:

మొదటిది భగవద్గీతలో శ్రీ కృష్ణ పరమాత్మ మనకందించిన మార్గదర్శకంతో ఎదురౌతుంది. లక్ష్యాన్ని నిర్ణయించుకొని అది సాధించేంత వరకూ విశ్రమించకండి అని బాబూజీగారు చెపుతుండగా, శ్రీ కృష్ణ పరమాత్మ అంటున్నారు కదా -- లక్ష్యాన్ని నిర్ణయించుకునే హక్కు మనకు ఉంది, దానిని సాధించడానికి కృషి చేసే హక్కూ ఉంది. కానీ ఆ లక్ష్యము మీద మనకు హక్కు లేదని. అంటే, మన కృషి ఫలితం భగవంతుని చేతిలో ఉందన్నది ఆయన ప్రబోధం యొక్క సారాంశం. ఈ భావన మనలను ఆధ్యాత్మిక సాహసయాత్రలో మరొక అతి ముఖ్యమైన సూత్రానికి పరిచయం చేస్తుంది. మార్గమధ్యంలో ఏమి జరిగినా దానిని స్వీకరించాలి అన్నదే ఆ సూత్రం. మన వంతు పాత్ర మనం నిర్వహిస్తాం. మనకు చేతనైనంతగా సహకరిస్తాం. ఐతే సంఘటనలు సంభవించడానికి అవసరమయే సమయం, మైలురాళ్లు ఎప్పుడెప్పుడు ఎదురవుతాయో అన్నవి మన చేతుల్లో లేనివి. దైవానికి మనకు మధ్య ఎటువంటి వ్యవహారం ఉండదు. సత్యాన్ని అంగీకరిస్తూ,వినమ్రత పొంగి పొర్లుతుండగా,లొంగే(యీల్డింగ్) హృదయంతో మనం అలా ముందుకు సాగిపోతుంటాం. ఇదిలాగే ఉంటుంది. ఏది ఏమైనా జీవితమంతా గూడా ఇదే సూత్రం మీద ఆధారపడి కొనసాగించడం గమనించదగ్గది.

రెండవ వైవిధ్యం మరింత ఊహించలేని భావన. లక్ష్యం అలా జరుగుతూ ఉండేది. అంటే ఎప్పటికి ముగియనిది,అనంతమైనది. చేరుకోలేని లక్ష్యాన్ని మనం నిర్ణయించుకున్నామని ఎలా అర్థం చేసుకోవడం మరి? దీనినే అసీమపథంగా మనం గ్రహించి ముందుకు సాగుతాం. మాస్టర్ మనకు ఎందుకు ముఖ్యమో అన్న కారణాలలో ఇది ఒకటి అని మనకు సూచనప్రాయంగా తెలుస్తుంది. తగిన విధంగా నిర్వచింప శక్యం కాని ఆ లక్ష్యానికి ఆయనే ప్రాతినిధ్యం వహిస్తారు.

అనంతమే ఆధారంగా ఉన్న లక్ష్యాన్ని ఎవరైనా ఊహించుకుని అర్థం చేసుకోవడం కష్టమే మరి. అంచెలంచెలుగా శుద్ధంగా తయారవుతున్న చైతన్యానుభూతి ద్వారానే దీని అనుభవం మనకు కలగగలదు.

ఇప్పుడు మూడవ వైరుధ్యానికి వద్దాం. మన జీవితానికి అంతిమ లక్ష్యం మనం నిర్ధారించుకోవచ్చు,మరి ఈరోజు తక్షణ లక్ష్యం మాటేంటి? మనం ఉంటున్న ప్రపంచంలో ఆధ్యాత్మికం, ప్రాపంచికం అనే రెండు రెక్కలను సరిగా చూసుకోవాలి. మన మార్గంలో తారసపడేది ఏదైనా అది తక్షణ లక్ష్యం అవుతుంది. ఉదాహరణకు వత్తిడి తొలగించుకొని ప్రశాంతత పొందాలనుకుంటాం. అప్పుడు మనం ప్రశాంతతను మరింత మరింతగా అనుభూతి చెందుతూ ఉండగా మనం ఏర్పరచుకున్న అనుబంధాలు క్రమేపి విడిపోనారంభిస్తాయి,లేదా మరింత ఎక్కువ కరుణ,సహానుభూతి,హృదయం యొక్క ఉదారత మనలో ఏర్పడవచ్చు. ప్రతి స్థితి దాని తర్వాత స్థాయికి, ఆలా ఇంకా ముందుకు కొనిపోతుంది. చివరకు మనం ఎరుక ఉందని తెలుసుకోవడానికి,స్వచ్ఛమైన చైతన్యానికి మధ్య అంతరాన్ని గ్రహిస్తాం. అటువంటి శుద్ధమైన చైతన్యస్థాయికి చేరుకున్న తరువాత మనం ఆ చైతన్యానికి మూలంలో ఆధారంగా ఉన్న దానిని సమీపించడానికి సిద్ధంగా తయారవుతాం. ఇటువంటి అత్యున్నతమైన స్థాయిలో స్వచ్ఛతే సర్వోన్నతంగా శాసిస్తుంది.

స్వచ్ఛత మన స్వీయస్పృహను గౌరవప్రదంగా పెంచుతుంది. అది మన నుండి ఏమీ ఆశించదు సరికదా మన ఇంద్రియాలను నియంత్రణలో పెడుతుంది. దీని ఫలితంగా అంటే ఇంద్రియాల జోక్యం ఉండదు కాబట్టి మనం ఏకాగ్రతకు, సంపూర్ణ స్పష్టతకు చేరుకుంటాం. ఆవిధంగా ఏకాగ్రమైన మనసు ధ్యానానికి అనువుగా ఉంటూ,సామరస్యానికి దారితీస్తుంది. అసలైన ఆనందం ఇటువంటి సామరస్యపూర్వకమైన క్షేత్రంలోనే లభించగలదు.

అంచలంచెలుగా సాగే ఈ ప్రయాణంలో తక్షణ ఆధ్యాత్మిక లక్ష్యం కూడా మనకు కనిపించదు. అడవి మార్గంగుండా మనం కొండ ఎక్కినట్లు,మనం ఎంతదూరం వచ్చాం, ఇంకా ఎంత దూరం వరకు వెళ్ళాలి అనేది స్పష్టంగా తెలీదు. మనం ఒక అనుకూలమైన ప్రదేశానికి చేరుకున్నపుడు మాత్రమే అక్కడ నుండి ఎక్కడ మొదలు పెట్టమో వెనక్కి తిరిగి చూసుకుని, చేరుకోవలసిన శిఖరాన్ని కూడా చూడగలం. మన ఆధ్యాత్మిక యాత్రకు లక్ష్య నిర్ధారణ ప్రక్రియను నిర్వహించుకోవడం ఎలాగంటే ప్రతి ధ్యానంలోనూ మనకు ప్రసాదించిన స్థితిని గుర్తించి, దానిని లోనికి గ్రహించి జీర్ణించుకొని దానితో మనం ఒకటై పోయేంతగా విస్తరింపచేయాలి. ఆ కోణంలో దీనిని దర్శించినప్పుడు లక్ష్యం ఎక్కడో సుదూర భవిష్యత్తులో లేదని అది ఇప్పుడే,ఇక్కడే అని గ్రహిస్తాం. ఐతే దీనికి అత్యంత తీక్షణమైన గ్రహణ శక్తిని మన హృదయంలో అలవరచుకోవాలి.

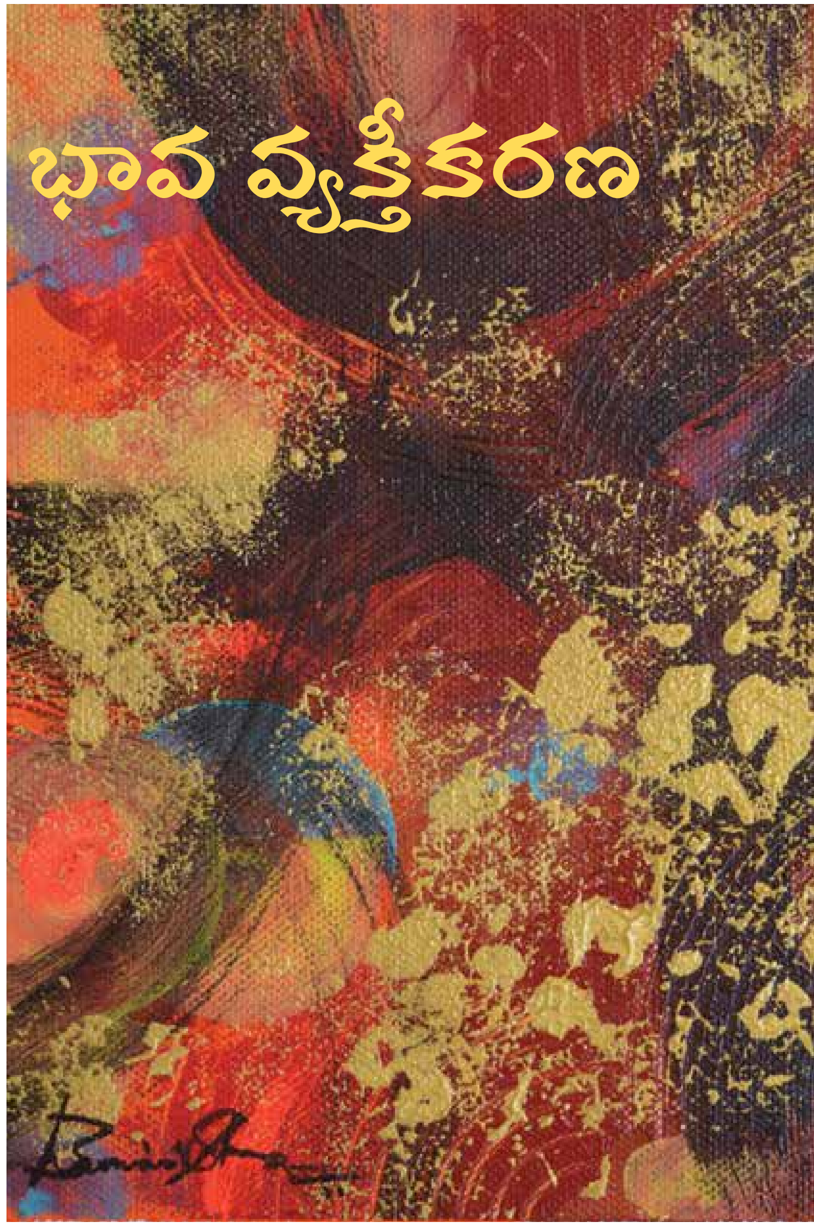
లక్ష్యానికి మీరు చేసే యాత్రలో మీకు విజయం కలగాలని కాంక్షిస్తున్నాను.

జీవిత మాధుర్యం

అద్భుతం అన్నది
సృజనాత్మకత కేంద్రంలో
ఉంది. దానితోపాటు,
ఆశ్చర్యం కూడా.

జూలియా కేమెరాన్

చిత్రలేఖన కళ – భావ వ్యక్తీకరణ



ఈ సంతోషకరమైన ముఖాముఖి సమావేశంలో, భామినిశ్రీ తన మధుబని జానపద శైలి, నైరూప్య(యాబ్‌స్ట్రాక్ట్) చిత్రలేఖనంతో కూడిన ప్రయాణానికి సంబంధించిన భావాలను మేఘనా ఆనంద్ తో పంచుకున్నారు. కళ ద్వారా తన మానసిక రుగ్మతను క్రమంగా ఎలా అధిగమించగలిగింది, ఎలా తన స్వీయ వ్యక్తీకరణను విస్తరించుకోగలిగింది, అలాగే తన కళను వృత్తిగా ఎలా అభివృద్ధి చేసుకోగలిగిందో ఇక్కడ వివరిస్తున్నారు.

బిహారుకు చెందిన చిత్రకారిణి భామిని హైదరాబాదులో స్థిరపడి తన కార్యక్రమాలను కొనసాగిస్తున్నారు. తన చిత్రకళ ద్వారా స్త్రీల సాధికారత, సమానత్వం, మానసిక ఆరోగ్యం వంటి విషయాలకు మద్దతుగా భావావేశం ఉన్న వ్యక్తి. మధుబని, నైరూప్య భావప్రకటన చిత్రకళలో 10 సంవత్సరాల అనుభవం ఉన్న ఈమె, చిత్రకళ పట్టుదల, స్థిరత్వం, క్రమశిక్షణలను నేర్పే, వ్యక్తపరచే ఒక చికిత్సా పద్ధతి మాత్రమే కాక ఓర్పును, ఏకాగ్రతను పెంచే ధ్యానంగా కూడా పనిచేస్తుందని విశ్వసిస్తారు.

ప్రశ్న: హాయ్ భామిని, మీ గురించి చెప్పండి. కళతో మీ ప్రయాణం ఎలా ప్రారంభమైంది?

భామిని: నేను 8 లేదా 9 సంవత్సరాల వయస్సులో ఉన్నప్పుడు, నేను కుంగుబాటుకు లోనయ్యాను. ఆ తర్వాత నేను పిచ్చి గీతలు గీస్తూ చిత్రలేఖనం ప్రారంభించాను. అప్పుడు ఒకరోజు దిక్కుతోచని స్థితిలో నుండి, నా తలలో ఎన్నో ఉన్నప్పటికీ వాటిని వ్యక్త పరిచే స్థితిలో లేనప్పుడు, మా అమ్మ నాకు కొన్ని రంగులు, కాన్వాస్ ఇచ్చి, “నీ మనసులో ఏమైనా వస్తే, పెయింటింగ్ ప్రారంభించు” అని చెప్పింది. అలా నేను చిత్ర లేఖనం ప్రారంభించాను.

ఆ తర్వాత నేను, మా అత్త నుండి బీహారీ మధుబని పెయింటింగ్ నేర్చుకున్నాను. ఆమే నాకు అందులోని ప్రాథమికాలు నేర్పింది, ఇలా నేను దానిపై ఆసక్తి పెంచుకున్నాను. అది నాణానికి ఒక వైపు.

మరో వైపు ఏమిటంటే, నేను ఎప్పుడూ నాకు ఏది తప్పు లేదా ఏది సరైనది అని అనుకుంటే దాన్ని ఎలాంటి జంకు లేకుండా నిక్కచ్చిగా చెప్పేదాన్ని. ఏది సరైనది, ఏది తప్పు అనే దానిపై మనలో ప్రతి ఒక్కరికీ మన స్వంత అవగాహన ఉండి, వాటికి నిర్ధారిత ప్రమాణాలు లేకపోవడం వల్ల కొంత గందరగోళం ఉంటోంది. నేను మహిళల హక్కులు, స్వేచ్ఛ, విముక్తి పొందడం, ఇంకా లింగ వివక్షలాంటి విషయాలపై కచ్చితమైన అభిప్రాయాలు కలిగి ఉన్నాను. నేను ఎక్కువ ఆధ్యాత్మిక విధానంలో జీవిస్తాను, మతపరమైన దానికంటే. ప్రస్తుతం నేను ఏ మతాన్నీ అనుసరించడం లేదు; నేను ఒక ఆధ్యాత్మిక వ్యక్తిని. కనుక నేను దీన్ని నా కళ ద్వారా వ్యక్త పరచడం ప్రారంభించాను.

ఆ తరువాత నేను యం.బి.ఏ., చేశాను. నేను కళను ఎప్పటికీ నా వృత్తిగా కొనసాగించ లేనని నిర్ణయించు కున్నాను, కారణం ఇది నా అవసరాలను తీర్చలేదు కనుక. మరి నాకు వేరే విధమైన మద్దతు కనుక లేకపోతే స్వంతంగా ఎలా జీవించగలను? నా అభిప్రాయం ప్రకారం ప్రస్తుతం మన దేశంలో కళల దుస్థితి ఇలాంటిది, కళలకు గుర్తింపు లేదు. ఇది నిజం.

అందువల్ల నేను “సరే ఏమి జరుగుతుందో చూద్దాం!” అనుకుంటూ యం.బి.ఏ., చేసాను, హైదరాబాదులో ఉద్యోగంలో చేరాను. ఇప్పటికీ నేను భావోద్వేగ పరంగా, మానసికంగా సరిగా లేను, అందువల్ల నేను నా భావాలను సరిగా వ్యక్తపరచ లేక పోయాను. కార్పోరేట్ ప్రపంచంలో ప్రతి దినం ఒక సవాలే, అందువల్ల ఇంటికి పోయే వరకూ వేచి ఉండి నా తలలో ఏముందో దాన్ని పెయింట్ చేసేదాన్ని. నేను వ్యక్త పరచవలసింది చాలా ఉండేది.

నా భావాలు మాటల్లో వ్యక్తీకరించడం నాకు అంత చేత కాదు, ఇది నాకు ఒక అవరోధంగా ఉండేది, కారణం కార్పోరేట్ రంగంలో మీరు ఒక నిర్దిష్ట పద్ధతిలో నడచుకోవాల్సి ఉంటుంది. చాలా ఒత్తిడిగా ఉండటం వలన నేను దానిని ఇక కొనసాగించాలని అనుకోలేదు. నాకు ఫాషన్ డిజై న్ పట్ల ఎక్కువ మక్కువ ఉండటం వలన ఆన్ లైన్ ఫ్యాషన్ డిజైన్ వస్తువులకు సంబంధించిన దుకాణాన్ని ప్రారంభించడానికి పూనుకున్నాను. ఇలా నేను ఒక వ్యవస్థాపకురాలిగా జీవితాన్ని ప్రారంభించాను.

నేను చిత్ర కళను నా ఏకైక వృత్తిగా స్వీకరిస్తానని ఎప్పుడూ అనుకోలేదు; నా వ్యాపారం బాగా జరుగలేదు, అది నన్ను బాగా కృంగదీసింది, అందువల్ల నా జీవితంలో నేను నిజంగా ఏమి చేయాలని అనుకుంటున్నాను అనే దానిపై ఆత్మ పరిశీలన చేసుకోవలసి వచ్చింది. కొన్ని ప్రయత్నాల తర్వాత, నేను ఎక్కువగా ఇష్ట పడేదే ఉత్తమ మైన పని అని అర్థం చేసుకున్నాను. అలా నేను రంగులను ఇష్టపడ్డాను. నేను సరైన దానిని వ్యక్తపరచాలని, దానికోసం ఎలాగైనా, నేను ఎన్నుకున్న ఏ పద్ధతిలోనైనా నిలబడాలని అనుకున్నాను. నేను నా భావాలను తప్పక వ్యక్తీకరించాలి, లేకపోతే అవి నాలో గందరగోళాన్ని సృష్టిస్తాయి.

ఒక మహిళగా నేను ఏదో ఒకటి చేయాలనుకుంటున్నాను, నేను ప్రజలను ప్రత్యక్షంగా నడిపించకపోవచ్చు లేదా వారి జీవితాలను

మార్చకపోవచ్చు, కానీ నా కళ ద్వారా వారిలో కొంత మార్పును తీసుకురాగలుగుతున్నాను. కాబట్టి ప్రస్తుతం నేను మహిళల దృక్పథాలను, మహిళల దృక్కోణాలను పెయింటింగ్ ద్వారా బయటకు తెస్తున్నాను. ప్రాథమికంగా నేను రెండు రకాలయిన పెయింటింగులను ఉపయోగిస్తాను: ఒకటి నైరూప్య పెయింటింగ్, రెండవది మధుబని పెయింటింగ్.

మధుబని ఎందుకంటే నేను బీహార్ నుంచి వచ్చాను కనుక. అదీగాక ఈ పెయింటింగ్ లోని రంగులంటే నాకు చాలా ఇష్టం. ఇందులో ఒక్క మాట కూడా మాట్లాడకుండానే అవి ఎంతో మాట్లాడతాయి. ఇది ఎంతో అందంగా ఉంటుంది కూడా. మీ గది కనుక మొత్తం తెల్లగా ఉండి, మీ గోడపై కేవలం ఒక్క మధుబని పెయింటింగ్ ఉంటే , అది మొత్తం గోడకే అందాన్నిస్తూ, ఎంతో చెప్తుంది. ఆ పెయింటింగ్స్ లోని దేవతలను పూజించ కూడదు, వాటిని ఆరాధించాలి. అందుకే నేను ఈ కళారూపాన్ని నిజంగా ఇష్టపడతాను.

నైరుప్య వ్యక్తీకరణలో, ప్రధాన ఇతి వృత్తాలు మనస్సు, ఆత్మ మరియు మహిళలు ప్రపంచాన్ని ఎలా చూస్తారు అనే దాని గురించి. నేను స్త్రీత్వాన్ని వస్తువుగా వ్యక్తపరచడం లేదు సుమా! కానీ శక్తివంతమైన స్త్రీలను చిత్రించడం ద్వారా తానెవరో తెలియ చేయడం జరుగుతుంది. నేను నగ్నత్వాన్ని చిత్రించినా, అది సెక్స్ వస్తువును చూపించడం గురించి కాదు, స్త్రీమూర్తిగా ఆమె తనలో భావించే విశ్వాసం మరియు స్వేచ్ఛను ప్రతిబింబించే విధంగా నా చిత్రలేఖనం సాగుతుంది. మనల్ని మనం దుస్తులతో కప్పుకోనప్పుడు మనం నిజమైన జీవిగా దర్శనమిస్తాం. దుస్తులు కప్పుకోవడానికి చిహ్నం, కాబట్టి దుస్తులు లేనప్పుడే ఆమె ఎవరో తన నిజ స్వరూపం లో కనిపిస్తుంది. ఆమె లావుగా వుంది, ఆమె సన్నగా ఉంది, ఆమె చక్కగా ఉంది, ఆమె నల్లగా ఉంది, ఆమె ఒక మహిళ, ఆమె అందంగా ఉంది.

నేను మనసును కూడా పెయింట్ చేస్తాను, ఎందుకంటే నేను మనసుకు చాలా దగ్గరగా ఉండి దాన్ని అనుభవించాను కనుక. ఇది అస్తవ్యస్తంగానూ ఉంటుంది; అందంగానూ ఉంటుంది.

ప్రశ్న: నేటి కాలంలో, ముఖ్యంగా యువకులు తమ మనస్సులను, హృదయాలను వ్యక్త పరచడానికి కష్ట పడుతున్నప్పుడు ఇది చాలా అర్థదాయకమైన వ్యక్తీకరణ అవగలదు. మీ యుక్త వయస్సులో మీరున్న నిరాశ స్థితి నుండి బయట పడటానికి మీ కళ ఎలా సహాయపడింది? మీరు మీ జీవిత మార్గాన్ని ఎలా కనుగొన్నారు?

భామిని: ఏదైనా మానసిక రుగ్మతతో బాధ పడుతున్నప్పుడు, మనం సాధారణంగా మనోరోగ వైద్యులు లేదా మనస్తత్వ వేత్తలతో మాట్లాడుతాం, ఎందుకంటే లోపల ఏమి జరుగుతుందో మనకు

తెలియదు. ఇది ఊపిరి పీల్చుకోడానికి వీలు లేనంత తీవ్రంగా ఉండటంవల్ల, మనం ఆలోచించలేం, మాట్లాడలేం, మనలా మనం ఉండలేం, మన రోజువారీ పనులు కూడా చేయలేం.

కళ మనకు ఎన్నో విషయాలు తెలియచేస్తుంది. అందులో మొదటిది రంగుల ఎంపిక. మనం చిత్రిస్తున్నప్పుడు ఎంచుకున్న రంగులు మన ప్రస్తుత మానసిక స్థితిని చూపుతాయి. నేను చాలా కోపంగా ఉన్నప్పుడు అగ్నికి సంబంధించిన చిత్రాన్ని గీస్తాను, లేదా ఖాళీగా ఉంచేస్తాను లేదా ఉత్సాహంగా ఉండని చిత్రమైనా గీస్తాను, ఇలా అది అప్పటి నా మానసిక స్థితిని తెలియ చేస్తుంది. నేను పెయింట్ చేసే మూడ్ లోనే ఉండి పెయింట్ చేసినప్పుడు, లేదా సంతోషంగా ఉండి, వేరే ఇతరత్రా ఆలోచనలు లేనప్పుడు పెయింట్ చేస్తే నేను నీలం రంగులో చిత్రీకరిస్తాను.

ఎందుకంటే మీరు చెప్పదలచుకున్నది మాటల్లో చెప్పలేరు కనుక. లోపల ఏమి జరుగుతుందో తెలియదు మనకు సహాయం చేయడానికి ఎవరైనా అవసరం అవుతుంది. మీలో ఏమి జరుగుతుందో మీకు తెలిసినప్పుడు, మీరు మీ గురించి జాగ్రత్తగా చూసుకోగల శక్తి, సామర్థ్యాలు కలిగి ఉంటారు.

పాతరోజుల్లో కూడా కుంగుబాటుకు గురైన వ్యక్తులు ఉండి ఉండవచ్చు. కానీ వారు ఆ స్థితి నుండి బయటపడడానికి సహాయం చేయడానికి మనస్తత్వ వేత్తలు లేదా వైద్యులు లేనప్పుడు, మరి వారు ఎలా చేయగలిగారు? బలాలు, బలహీనతలు, సున్నితత్వం, దుర్బలత్వం, ఇవన్నీ మనస్సులోనే ఉన్నాయి. ఇదంతా మనస్సుకు సంబంధించినదే. మనస్సుకు శిక్షణ ఇవ్వడమే పరిష్కారం.

కళ, ముఖ్యంగా చిత్రలేఖనం ఒక విధంగా ఎటువంటి మానసిక అనారోగ్యానికైనా, కుంగుబాటుతో సహా, మంచి పరిష్కారం చూపించగలదు. ఒంటరితనానికి ఇది దివ్యౌషధం. నిజంగా ఇది వృద్ధుల పాలిట పెన్నిధి అంటాను నేను, ఒకవేళ వారి కంటి చూపు బాగుంటే, వారిని కళలో పాలు పంచుకోవాలని సిఫారసు చేస్తాను, ఎందుకంటే ఇది వారి ఒంటరి జీవితాలలో తోడు నిస్తుంది. వృద్ధులు ఈ రోజుల్లో భూమిపై అత్యంత ఒంటరి జీవితాలను గడుపుతున్న వ్యక్తులుగా మిగిలిపోయారు. తాము ఎదురు చూడటానికి ఏదో ఉంది అనిపించి తాము చిత్రాలతో మాట్లాడగలరు అని తెలుసుకుంటారు. చిత్రాలు నిజంగా మనతో మాట్లాడగలవు. అవి ఒక అద్దంలా పనిచేస్తూ మీతో మాట్లాడగలవు కూడా.

మధుబని శైలిలో జానపద కళను చిత్రించినప్పుడు, చాలా పట్టుదల, ఓపిక అవసరం, కాబట్టి ప్రశాంతతను, ఓపికను అలవరచుకోవాలి. స్వల్ప లోపాలుంటే, ప్రశాంతంగా ఉంటూ "ఫరవాలేదు, ఇంకా ఆశ మిగిలి ఉంది. దీనిని ఇంకా మెరుగు పరచుకోగలను" అని మీకు మీరు చెప్పుకుని దానిని సరిదిద్దుకోవచ్చు. ఆవిధంగా, క్రమంగా తగిన అభ్యాసంతో ఇది ధ్యానానికి మరో మంచి రూపమని రుజువు చేస్తుంది.

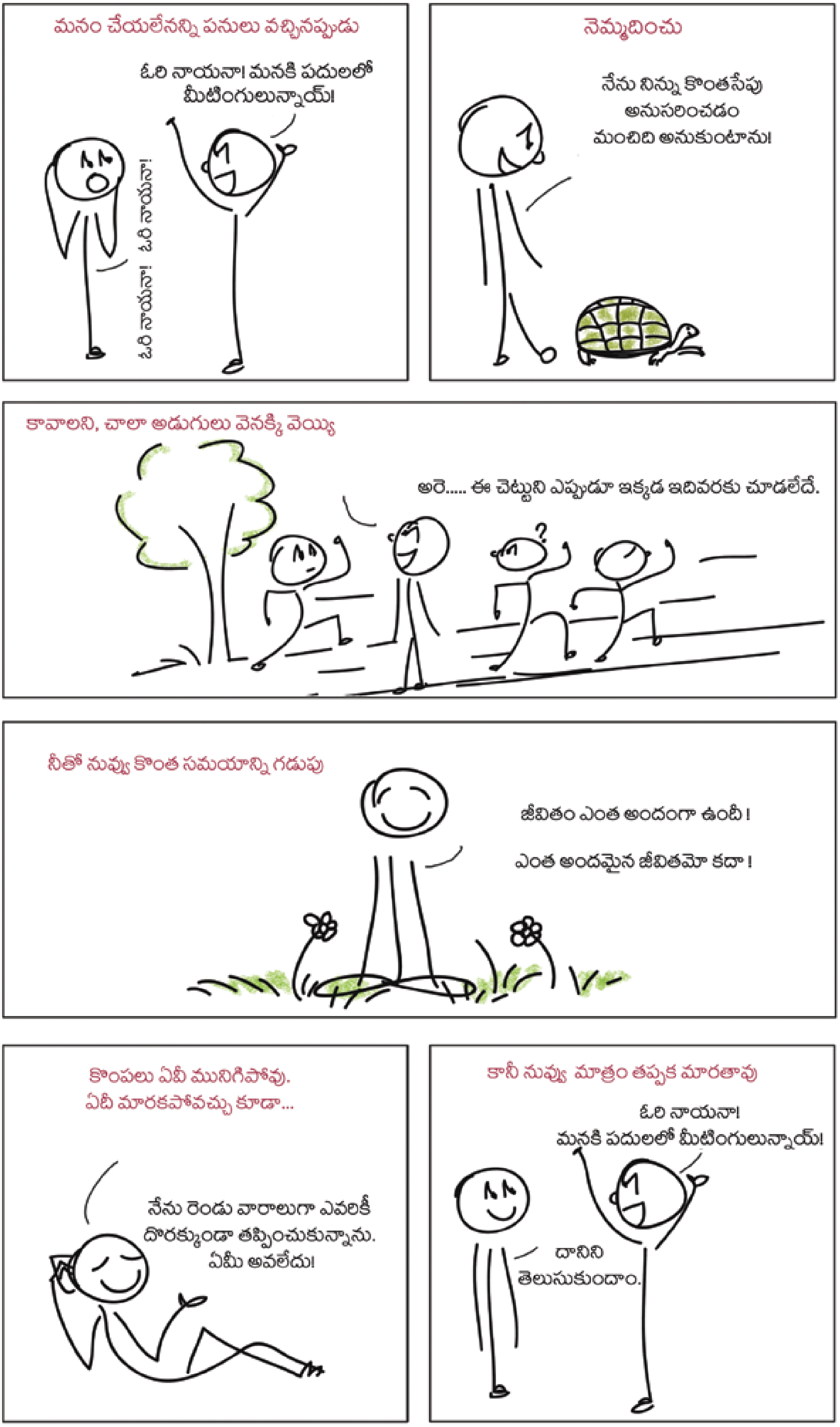
నేను సృజనాత్మకంగా ఉండి, నాలో చాలా భావాలు కలిగి ఉంటే అప్పుడు నా చిత్రీకరణలు నారింజ లేదా బంగారు లేదా ఉదా రంగుల్లో – ఇలా ఇంకా అనేక రంగుల్లో చిత్రీకరిస్తాను. కాబట్టి రంగుల ఎంపిక నా మానసిక స్థితిని తెలుపుతుంది.

కళ అనంతం. అది గీతల రూపంలో, చతురస్రాల రూపంలో, కేవలం కళ్ళు లేదా పెదవులు, లేదా పుస్తకాలు, ఖాళీ రహదారి, చెట్టు, సూర్యుడు, అగ్ని, నదీ ప్రవాహం, లేదా కేవలం ఒక మహిళ, లేదా ఇద్దరు మహిళల మధ్య సంబంధం – వ్యక్తీకరణ ఏదైనా కావచ్చు. కాబట్టి మీరు మీ గురించి మరొకరికి వ్యక్తీకరించ గలిగినప్పుడు, మరియు ఇతరులు చెప్పేది మీరు వినగలిగినప్పుడు, మీ మెదడు లోని ఒత్తిడి కొంతవరకు కొద్ది కొద్దిగా తగ్గుతుంది.

వాస్తవానికి నేను గమనించాను, నా మనస్సు మూసుకుపోయి ఉన్నప్పుడు అందులో నుంచి బయటకు ఏవీ రావని తెలిసి నేను చిత్రీకరించడానికి కూర్చున్నప్పుడు, అది నన్ను ప్రశాంతపరుస్తుంది. అంతేకాదు, అది నాకు ఆలోచించడానికి సమయాన్నీ, అవకాశాన్నీ ఇస్తుంది. నేను ఆ సమయంలో విచిత్రంగా లేదా అసాధారణంగా వ్యవహరించను. నేను మౌనంగా ఉంటాను, ప్రశాంతంగా ఉంటాను, అలా ఉండటానికి నా మెదడుకు శిక్షణ ఇస్తాను. ఇది నేను చెయ్యాలని చెయ్యను, కానీ నా ఎరుక లేకుండానే దానికై అదే, అలా జరిగి పోతుంది.

ఇంకా వుంది

ఒత్తిడితో ఎలా వ్యవహరించాలి



© రమ్య శ్రీరాం

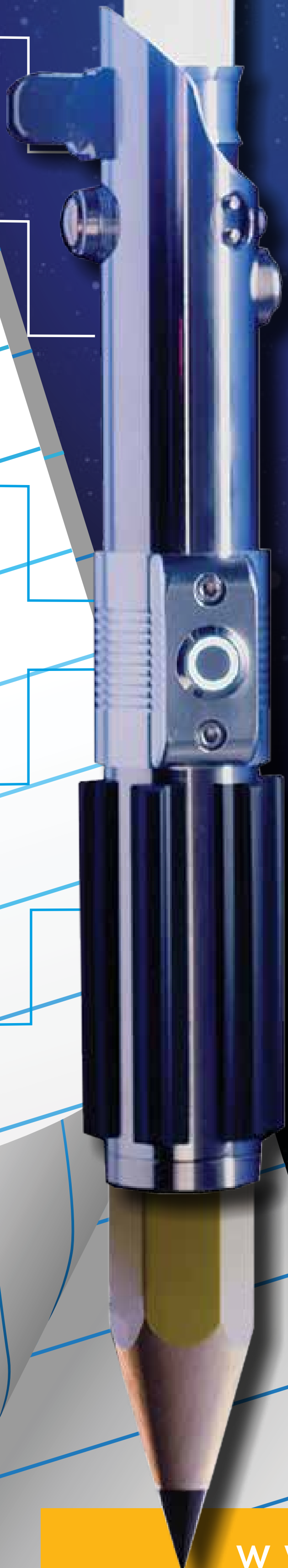
STRENGTHEN MEMORY

SHARPEN OBSERVATION

BOOST CONFIDENCE

INTENSIFY FOCUS

ENHANCE INTUITION



MAY THE SHINING STARS BE WITH YOU

BE AN EXAM MASTER

WITH

THE Brighter Minds ADVANTAGE PROGRAM

BRIGHTER MINDS helps unlock your child's TRUE POTENTIAL and achieve PERSONAL EXCELLENCE

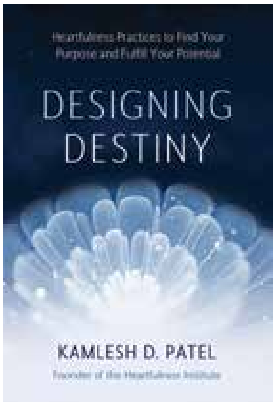
CHILDREN ARE AT AN ADVANTAGE OVER GROWN UPS BECAUSE OF THEIR INHERENT SIMPLICITY IN THOUGHT AND ACTION.

Their minds are more flexible and adaptable to new methods. Brighter Minds' unique program helps them excel in different ways in life through increased observational skills, enhanced focus & confidence, improved cognitive function, thereby helping them live lives with true human values.

WWW.BRIGHTERMINDS.ORG

ENROLL TODAY!

#అత్యధికంగా అమ్ముడైన పుస్తకం

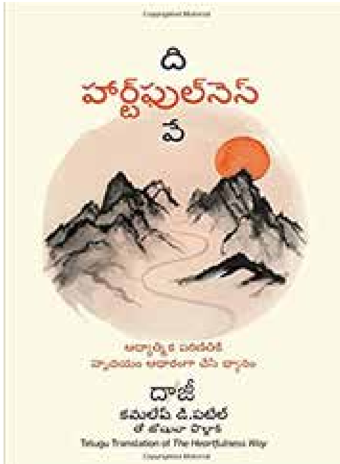


అందుబాటులో ఉంది

అత్యధికంగా అమ్ముడైన 'హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వే' పుస్తక రచయిత కమలేష్ పటేల్ (దాజీ)గారు రచించినది.

విధిని రూపొందించుకోవడంలో, జీవనశైలి, వ్యక్తిగత మరియు సంబంధాలలో మార్పులు చేసుకోవడంలో ఈ ధ్యానస్థితులు ఏవిధంగా ఉపకరిస్తాయో ఈ పుస్తకంలో వివరించారు.

ఇండియాలో అమెజాన్, డిజైనింగ్ డెస్టినీ.కామ్, పుస్తకాల షాపులలో అందుబాటులో ఉంది. సెప్టెంబర్ నుండి ఇతర దేశాలలో కూడా లభిస్తుంది.
—> designingdestiny.com



అనుభూతి, పరిణతి చెందు

ది హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వే

ప్రేరణ కలిగించే ఈ పుస్తకంలో మనిషి అత్యున్నత శిఖరాలకు చేరుకుని తన అంతరంగంలో అద్భుతమైన సాహస యాత్ర కొనసాగించడానికి అవసరమైన ప్రత్యేక ధ్యాన విధానాలు కనుగొంటారు. మీ జీవన యాత్రలో మలుపులు, ఒడుదుడుకులు ఎదుర్కోడానికి అవసరమైన వివేకం, మార్గదర్శనం అందించడానికి ఈ ప్రక్రియలో మీ హృదయం శాశ్వతమైన సాధనంగా మారుతుంది. మీరు మీ జీవితాన్ని మరింతగా మీతో, ఇతరులతో అనుబంధం కలిగి ఉంటూ కొనసాగిస్తారు.

ఆన్‌లైన్లో, అన్ని పుస్తకాల షాపులలో, అమెజాన్‌లో లభిస్తుంది.
—> www.heartfulnessway.com, at major bookstores and on Amazon.

జీవితం కోసం

చైతన్యవంతమైన జీవితం కోసం

మీ జీవితాన్ని సరళం, సుఖమయం చేయడం కోసం 'HFNlife' మీ కోసం అందించే వస్తువులు ఎన్నో ఉన్నాయి..

మీ భౌతిక అవసరాలు తీర్చడంకోసం ఆహారం, ఆహార్యం, సౌందర్య సాధనాలు, బట్టలు, కంటి సంరక్షణ, గృహోపకరణాలు, ఇంకా ఎన్నో అందిచడం కోసం మేమెంత చేయగలమో అంత చేస్తున్నాం. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ భాగస్వాములుగా ఉన్న సంస్థలు తాము ప్రపంచవ్యాప్తంగా నిర్వహిస్తున్న ఎన్నో కార్యక్రమాలలో ఆర్థిక స్వావలంబన సాధించడానికి సహకరిస్తున్నారు.
—> http://hfnlife.com

యోగా

ఓంలో డిగ్రీ

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ యోగా టీచర్ ట్రైనింగ్ కోర్స్.

అడ్వాన్సుడ్ యోగాలో పి.జి. డిప్లొమా.
అష్టాంగ యోగా బోధించడం నేర్చుకోండి. సాంప్రదాయ యోగ పద్ధతిని ఆధునిక బోధనా పద్ధతులతో కలిపి నేర్చుకుంటారు.

—> www.heartfulness.org/yoga-trainers
in.wellness@heartfulness.org

స్టడీ బడ్డీ

యూ–నివర్సటీ

'ధ్యానం, చైతన్య వికాసం'

ఈ వీడియో పరంపరలో ఆనందకరం, ఫలవంతమైన జీవనాన్ని కొనసాగించడానికి సాధనాలు నేర్చుకుంటారు.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్, ఉడేమి వీడియో సీరీస్ లో నమోదు చేసుకోండి.

—> daaji.org/udemy/

ధ్యానం చేయడం నేర్చుకోండి

3 మాస్టర్ క్లాసులు

ఈ మూడు మాస్టర్ క్లాసులలో ధ్యానం మరియు ఇతర యోగసాధనల వలన కలిగే లాభాలను తెలుసుకుంటారు.

మాస్టర్ క్లాసులు ఆన్‌లైన్లో అందుబాటులో ఉంటాయి. మీరు ఒకసారి సైన్–అప్ అయితే ఆ రోజంతా అందుబాటులో ఉంటాయి. ప్రతి క్లాసూ 35 నుండి 45 ని.ల నిడివితో ఉంటుంది.

—> http://en.heartfulness.org/masterclass

తెలుసుకోండి

మీ దగ్గరలోని ధ్యానకేంద్రాలు, శిక్షకుల గురించి తెలుసుకోండి! అలాగే ఆశ్రమాలగురించి కూడా తెలుసుకొని సామూహిక ధ్యానాలలో, అక్కడి కార్యక్రమాలలో పాలుపంచుకోండి.!

హార్ట్స్ ఆప్

మీ హృదయంలోకి లాగిన్ అవ్వండి. శిక్షకునితో ధ్యానం చేయండి. గమనించండి, మార్పుచెందండి.

Download at
—> www.heartsapp.org
info@heartsapp.org

మేగజైన్ గురించి

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మాసపత్రికకు చందాదారులుకండి

ఆన్‌లైన్లో నెలవారి, 1 సం., 2 సం.ల చందా కొరకు క్రింది వెబ్‌సైట్లలో చూడండి:

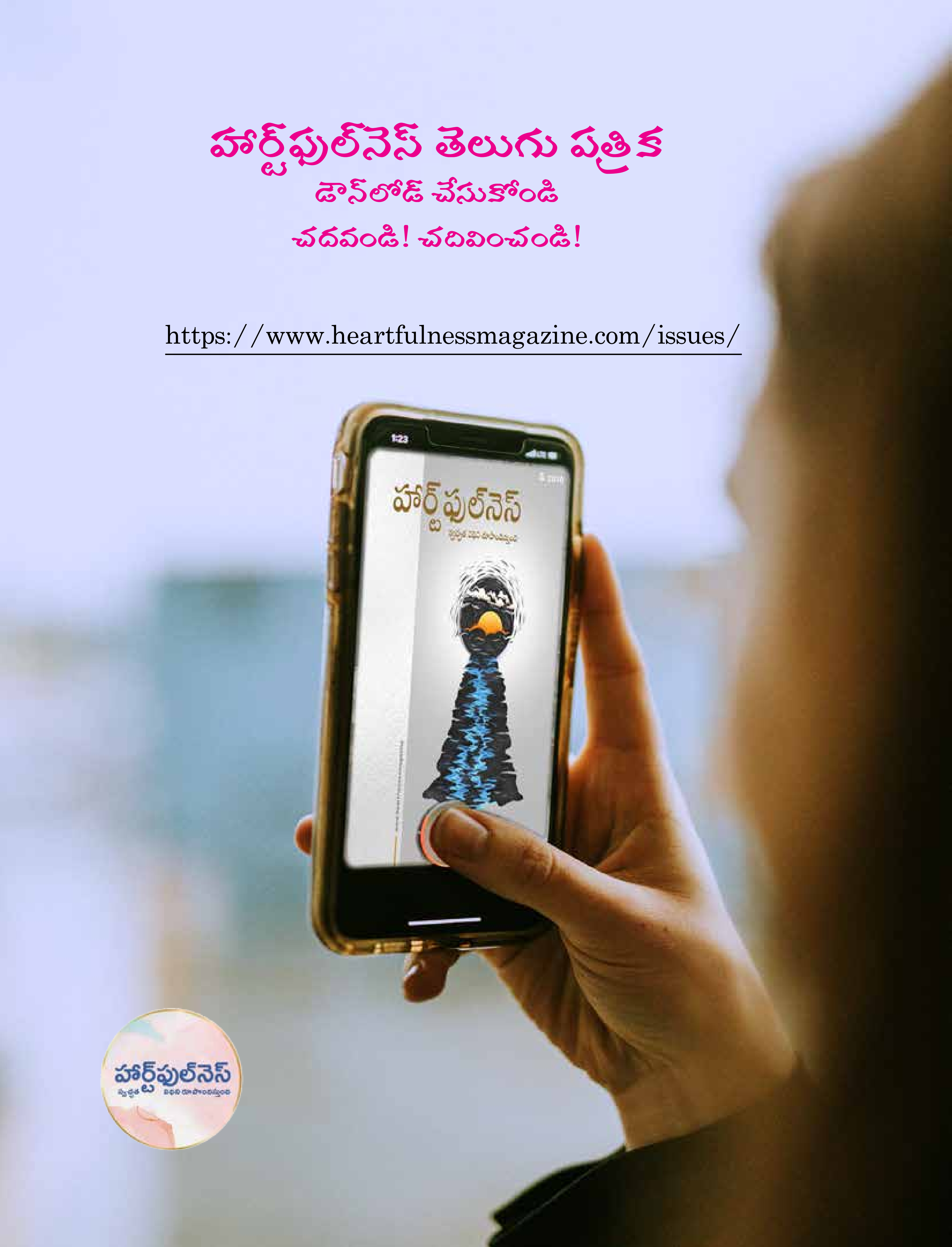
ఎంపిక చేసిన దుకాణాలలో, విమానాశ్రయాలలో, రైలు స్టేషన్లలో, పత్రికలమ్మేచోట్ల, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానకేంద్రాలలో, ఆశ్రమాలలో, ప్రచురితమైన కాపీలు లభ్యమవుతాయి:

—>www.heartfulnessmagazine.com
subscriptions@heartfulnessmagazine.com

మనం విధిని మార్చుకోగలం;

కాని, అది కేవలం వర్తమానంలో మాత్రమే.

– దాజీ

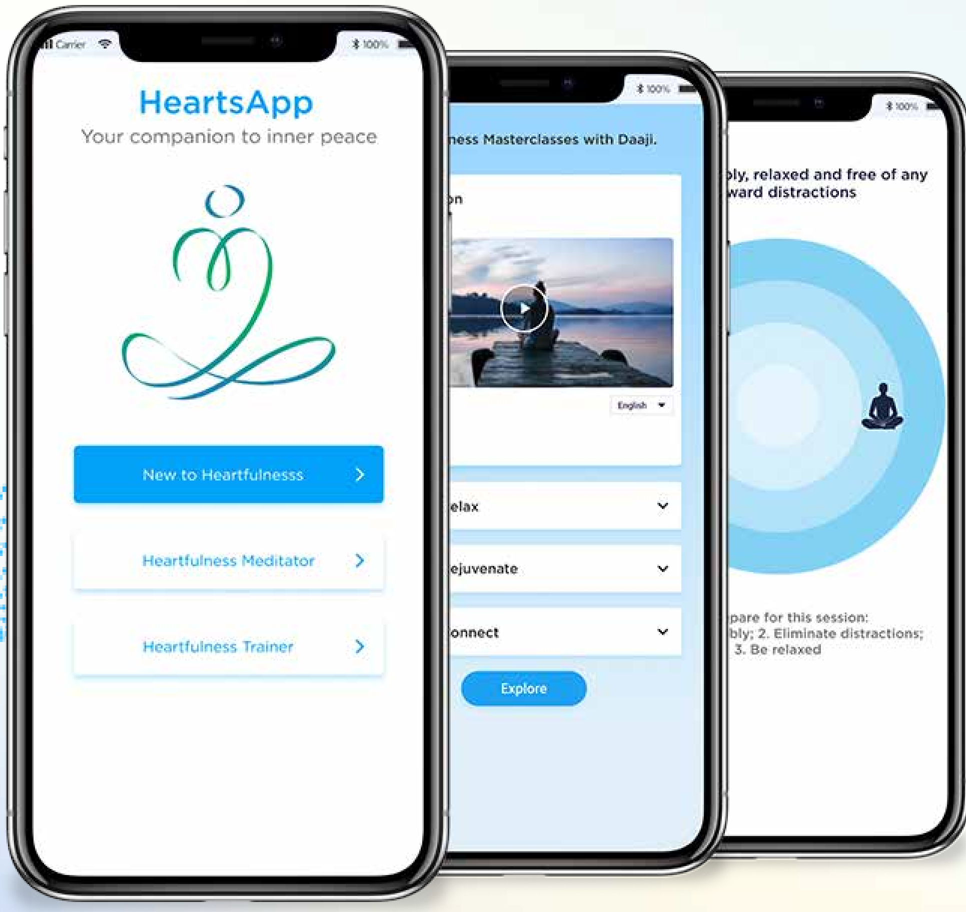

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ తెలుగు పత్రిక
డౌన్‌లోడ్ చేసుకోండి
చదవండి! చదివించండి!
https://www.heartfulnessmagazine.com/issues/
హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్
హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్

Mastering
Being
Begin anytime with Heartfulness.
Learn to manage your life
and your emotions
the Heartfulness way.
An online series of
3 free meditation
masterclasses with Daaji.
Day1/2/3
JOIN NOW
https://heartfulness.org/en/masterclass/
heartfulness
purity weaves destiny

HeartsApp

by Heartfulness

A Heartfulness session is just a click away!
Connect with a certified trainer for a meditation session through our app.



Download app at:

Available on the App Store

GET IT ON Google Play

సప్తగిరి
RNI No.TNENG/2016/68243
జూలై 2020

HTC global services
www.htcinc.com
CareTech
An HTC Global Company
www.caretech.com
ciber
An HTC Global Company
www.ciber.com

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

Reimagine technology to accelerate your business