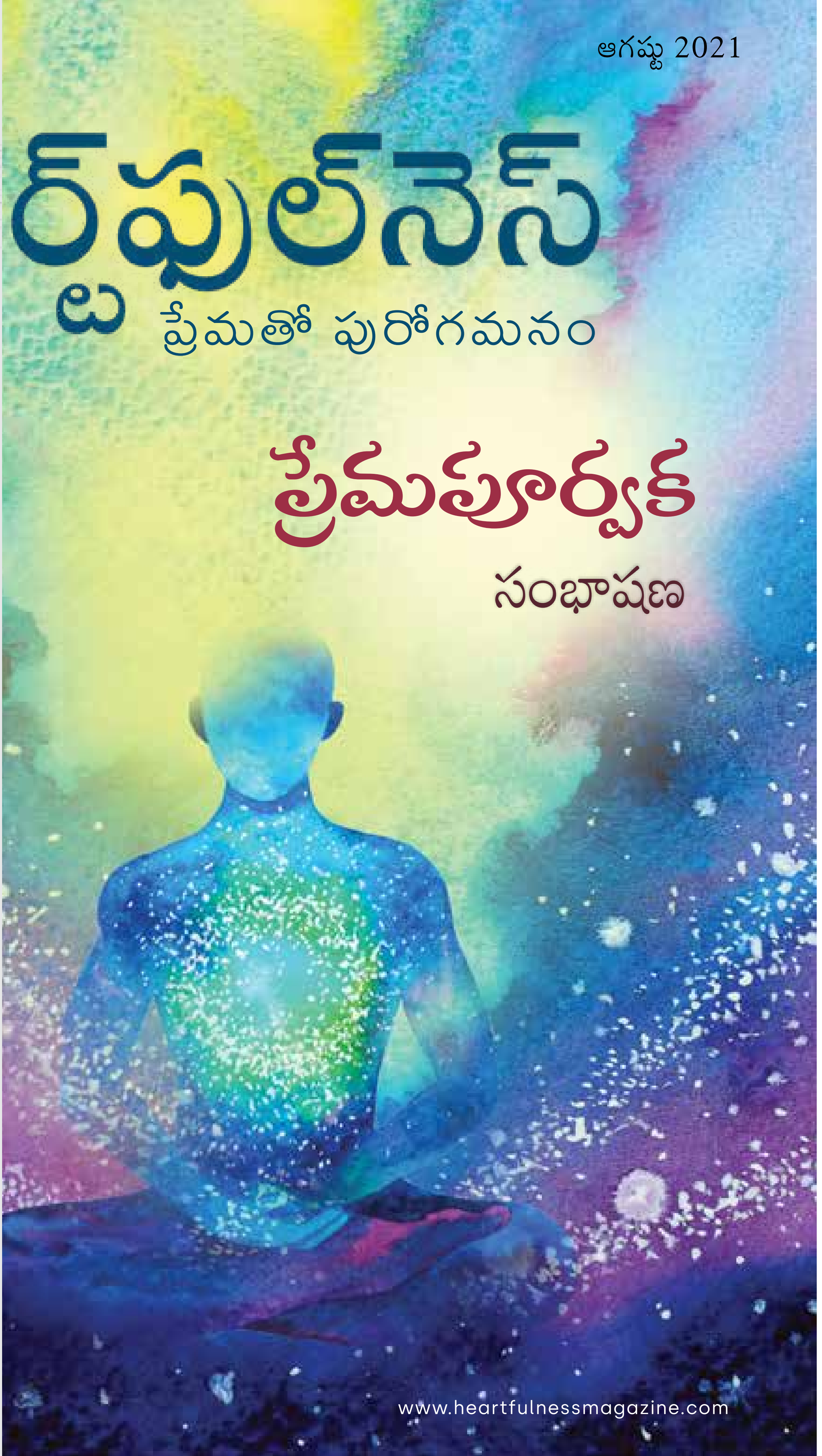
ఆగస్టు 2021

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్

ప్రేమతో పురోగమనం



ప్రేమపూర్వక సంభాషణ

సంతుష్టి
దాజీ

మారిన ప్రవృత్తులు
రిచర్డ్ డేవిడ్సన్

హృదయపూర్వక సంభాషణ
లిజ్ కింగ్స్ నార్త్

ఉల్లంఘించ వీలులేని సమయం
లువెలిన్ వాన్-లీ

వృక్ష సంరక్షణలో భాగంగా, ఈ పత్రిక కె.ఆర్. పేపర్స్ సంస్థ ప్రత్యేకంగా హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ కొరకు అందించిన చెఱకు పిప్పితో తయారు చేసిన కాగితంపై ముద్రించబడింది.

www.heartfulnessmagazine.com

LIVE
ONLINE
PROGRAM

Leadership is NOT a privilege for a select few!

Now more than ever the world is in need of EVERYONE to skillfully and gracefully perform as leaders in all life contexts at all times.

Heartful Adizes Leadership

Learn to apply timeless leadership principles in your personal and work life.

Heartful Adizes Leaders continually refine vital skills and equip themselves and others with practical tools to successfully deal with complex challenges.

Price of the program is... U-priced!
These courses are offered as a gift, trusting the generosity of participants to support the development and sustenance of similar in-depth learning journeys.

MASTERING-CHANGE.ORG

Discover upcoming voyages at

mastering-change.org

Join us in this journey with a like-hearted community seeking to lead to a better society!

సృజన బృందం:

ఆంగ్ల సంపాదకవర్గం: ఎలిజబెత్ డెన్లీ, ఎమ్మా ఇవటూరి, కశిష్ కల్వాని, వెనెస్సా పటేల్, క్రిస్టిన్ ప్రిస్లాండ్, మమతా వెంకట్.

కళారూపకల్పన: రవికుమార్ కాశీనాథుని, ఉమా మహేశ్వరి, అనన్య పటేల్, ఆరతి షెడ్డే, రమ్య శ్రీరామ్.

సంభాషణలు: రిచర్డ్ డేవిడ్‌సన్ , టోబిన్ హార్ట్, డాన్ సీగల్.

రచయితలు: ఐజక్ అడిజెస్, రషీ అగర్వాల్, రూబీ కార్మెన్, దాజీ, లిజ్ కింగ్స్ నార్త్, రెబెక్కా లిల్లీ, చంచల్ మీనా, వీణా మిశ్రా, అమృత పటేల్, లెవెలిన్ వాన్–లీ.

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 - 500 020. తెలంగాణ.

ప్రచురణకర్త: సునీల్ కుమార్, సహజ్‌మార్గ్ స్పిరిట్యుయాలిటి ఫౌండేషన్, చెన్నై తరపున స్పిరిట్యువల్ హైరార్కి పబ్లికేషన్.

heartfulness
purity weaves destiny

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

SUBSCRIBE TO
Heartfulness Magazine

Available in print and digital versions

Order copies online: single, 12 months subscription and 24 months subscription:
subscriptions@heartfulnessmagazine.com

Printed copies are also available at selected stores, airports and newsstands, and at Heartfulness centers and ashrams.

www.heartfulnessmagazine.com/subscribe

మానవత పంచుకున్నవారమే మనమంతా

ప్రియమైన పాఠకులారా,

పదాలకు పదును ఎక్కువ. వాటి ప్రభావం లోతుగా ఉంటుంది! ప్రేమ, ఉత్సాహంతో కూడిన మన మాటలు ఎదుటివారికి సాంత్వన చేకూరుస్తాయి. ఆ రోజు వారు ఉల్లాసంగా ఉండే అవకాశం కలుగుతుంది. అవే మాటలు, కారణమేదైనా సరే, పరుషంగా కటువుగా ఉంటే, ఎదుటివారి హృదయాలు గాయపడతాయి. సామరస్య వాతావరణం దెబ్బతింటుంది. ఈ నెలలో "హృదయపూర్వక సంభాషణ" ను, దాని ఆవశ్యకతను తెలుసుకునే దిశలో, మన ముందుకు వస్తున్న అంశాలు : కరుణ, హృదయపూర్వకంగా మాట్లాడటం, హృదయంతో అనునాదం చెంది వినటం, భావ వైరుధ్యాలను ఆరోగ్యకరంగా స్వీకరిస్తూ ముందుకెళ్ళడం.

మార్పుచెందిన స్వభావ గతుల గురించి, మంచితనాన్ని తిరిగి వికసింప చెయ్యాల్సిన ఆవశ్యకత గురించి, రిచర్డ్ డేవిడ్సన్ ప్రస్తావించారు. పరస్పర అనుసంధాన ఔచిత్యం గురించి, ఎదుటివారి సమక్షంలో సంపూర్ణంగా ఉండగలిగే మానవతను గురించి డాన్ సైగల్ గుర్తుచేశారు. మానసిక విజ్ఞాన శాస్త్రానికి, ఆధ్యాత్మికతకు ఉన్న లోతైన సంబంధాన్ని వివరిస్తున్నారు టోబిన్ హార్ట్. సమయ ప్రాముఖ్యతను, దాని పవిత్రతను విశదీకరించారు లువెలిన్ వాన్-లీ. లిజ్ కింగ్స్‌నార్త్ తన జీవిత కాలంలో ఎన్నో ఏళ్ళ పాటు "హృదయపూర్వక సంభాషణ" అంశంపై కృషి చేశారు, దానిని తన జీవితంలో ఒక భాగంగా చేసుకున్నారు, మనతో వారి అనుభూతులను, దాని ఫలాలను పంచుకుంటున్నారు. సంతుష్టి, మనపై దాని ప్రభావం గురించి, అలవాట్లను సృష్టించుకోవడం, తొలగించుకోవడం ఎలా అనే తన వ్యాస పరంపరలో మనకు తెలియజేశారు పూజ్య దాజీ. ఈ సంచికలోని వ్యాసాలన్నీ కూడా, మన ప్రవృత్తులను శుద్ధీకరించుకోగలిగే విధంగా, మన సామర్థ్యాలను వెలికితీసి, విశాల హృదయ సామ్రాజ్యాన్ని మనలో స్థాపించే దిశగా సాగుతాయి.

మీ అభిప్రాయాలు, సూచనలు మాకు స్ఫూర్తినిస్తాయి.

మనోజ్ఞమైన, మనోహరమైన పఠనానికి స్వాగతం.

సంపాదకులు.

రచయితలు

దాజీ

దాజీ హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానపద్ధతికి 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.

లిజ్ కింగ్స్‌నార్త్

1992 నుండి లిజ్ హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ శిక్షకురాలు. 16 సం. లుగా అహింసాత్మక సంభాషణలో ధృవీకరణపొందిన శిక్షకురాలు కూడా. నాయకత్వ శిక్షణ, సంస్థాగత సంప్రదింపులు/ సమాలోచనలు, శిక్షణ, సలహారంగాలలో స్కాట్లాండ్ దేశంలో ఆమె తన వృత్తిలో అహింసాత్మక భావప్రసార సూత్రాలను జోడించి పనిచేస్తారు. భారతదేశంలోని చెన్నైలో, ఒమేగా స్కూల్లో ఆమె 10 సం. లు పనిచేశారు. ఇప్పుడు శిక్షకులకు, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ కమ్యూనికేషన్ హైదరాబాదులోని కన్హా శాంతివనంలో శిక్షణ ఇస్తున్నారు. లిజ్ కు ఒక కుమారుడు, కుమార్తె, నలుగురు మనవలు, మనవరాళ్ళు ఉన్నారు. వారు ఆస్ట్రేలియాలో నివసిస్తున్నారు.

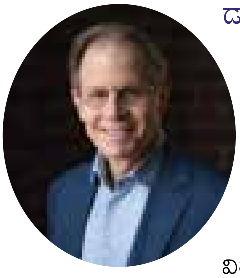
లువెలిన్ వాన్-లీ

లువెలిన్ వాన్-లీ 'ది గోల్డెన్ సూఫీ సెంటర్' వ్యవస్థాపకులు. అనేక పుస్తకాలు రచించిన ఈయన ప్రాచీన సూఫీ విధానాన్ని ఆధునిక మనస్తత్వశాస్త్రంతో జోడిస్తూ స్వప్నాల ఆధారంగా నయం చేసే మనోవైద్య రంగంలో నిష్ణాతులు. ప్రస్తుత కాలంలో ఆధ్యాత్మికతే బాధ్యత వహించాలనే వాదన వినిపిస్తూ ఏకీకృత విశ్వచైతన్యం దిశగా ప్రపంచం మేల్కోవాలనే ఆశయంతో కృషి చేస్తున్నారు. నారీ తత్వం, విశ్వాత్మ, ఇంకా ఆధ్యాత్మిక జీవావరణం గురించి చాలా రచనలు చేశారు. ఓప్రా విన్ఫ్రీ వీరిని 'సూపర్ సోల్ సన్డే' ప్రోగ్రాం కోసం ఇంటర్వ్యూ చేశారు. పి.బి.యస్. దృశ్య శ్రవణ మీడియాలో గ్లోబల్ స్పిరిట్ సిరీస్లో వీరు ప్రముఖంగా కనిపిస్తారు కూడా.

రిచర్డ్ డేవిడ్సన్

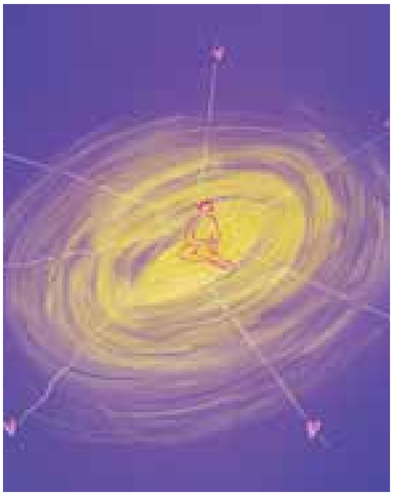
రిచర్డ్ ఒక ప్రసిద్ధిచెందిన న్యూరోసైంటిస్ట్, వక్త, ధ్యానకర్త మరియు రచయిత. ఈయన యూనివర్సిటీ ఆఫ్ విస్కాన్సిన్-మాడిసన్ లో సైకాలజీ అండ్ సైకియాట్రీలో ది విలియమ్ జేమ్స్ అండ్ విలాస్ ప్రొఫెసర్. సెంటర్ ఫర్ హెల్దీ మైండ్స్ వ్యవస్థాపకులు. ఈయన పని న్యూరోబయాలజీ ఆఫ్ ఎమోషన్ మరియు మానవ మెదడుపై ధ్యాన ప్రభావం అనే అంశాలపై కేంద్రీకృతమయింది. ఈయన రచనలు అనేక ప్రఖ్యాత సైన్సు పత్రికలలో ప్రచురించబడ్డాయి. అత్యధికంగా అమ్ముడు పోయిన అనేక పుస్తకాల రచయిత. ఈమధ్య వ్రాసిన ఆల్టర్డ్ ట్రెయిట్స్ అందులో ఒకటి. అది మనిషిగా మన మెదడును మార్చుకునే సామర్థ్యాన్ని గురించిన అద్భుతమైన అవగాహనను అందిస్తుంది.

డాన్ సీగల్



'యు.సి.ఎల్.ఎ స్కూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్' లో డాక్టర్ సీగల్ మనోవిజ్ఞానశాస్త్ర ఆచార్యులు. 'మైండ్‌ఫుల్ ఎవేర్నెస్ రీసెర్చ్ సెంటర్' వ్యవస్థాపకులలో ఈయన కూడా ఒకరు. పేరు ప్రఖ్యాతులున్న విద్యావేత్త. 'అమెరికన్ సైకియాట్రిక్ అసోసియేషన్'లో విశిష్ట గౌరవ సభ్యులు. 'మైండ్ సైట్' సంస్థలో పర్యవేక్షక పదవిలో ఉన్నారు. ఈ సంస్థ మనుషుల మధ్య, కుటుంబాల మధ్య, సమాజాల మధ్య సమన్వయానికి కృషి చేసే దిశలో, అంతర్దృష్టిని, సూక్ష్మదృష్టిని, సహానుభూతిని పెంపొందించే కార్యక్రమాలను రూపొందిస్తుంది. వివిధ అంశాలపై విస్తారమైన రచనలు చేశారీయన. 'న్యూయార్క్ బెస్ట్ సెల్లర్స్' పుస్తకాలలో ఈయన రచనలు ఐదు సార్లు నమోదు చేయబడ్డాయి. 'నార్టన్ ప్రొఫెషనల్ సిరీస్' వ్యవస్థాపక సంపాదకుడు. ఇందులో పరస్పర మానవ సంబంధాలలో నాడీ వ్యవస్థ పని తీరుని గురించి విశ్లేషించారు.

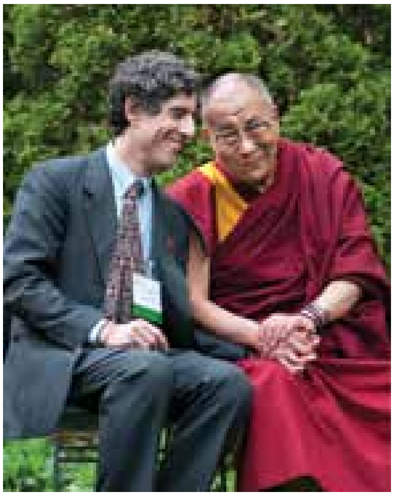
లోపల



క్రియారూపం దాల్చిన ఆలోచన

విడివడిన ఆత్మ అనే మహమ్మారి
– భాగం 2
డాన్ సీగల్‌తో సంభాషణ
26

విభేదిస్తే, ఆలకించడం లేదని అర్థం
డా. ఐజక్ అడిజెస్
34



ఏకదృష్టి:

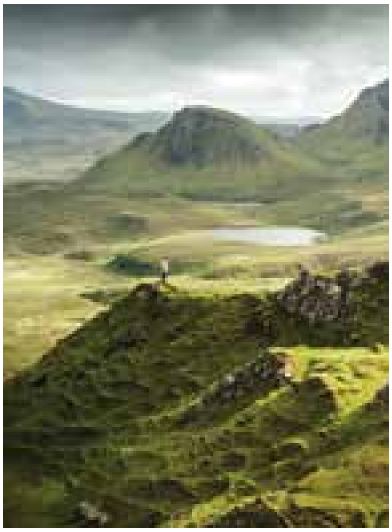
సంభాషణ కళ

అంతరం పూడ్చగల సంభాషణ శైలి
– భాగం 1
లిజ్ కింగ్స్ నార్త్
10

ప్రియమైన సంభాషణ ఏవిధంగా జీవితాలను మార్చగలదో కదా!
అమృత పటేల్
రాఢి అగర్వాల్
రూబి కార్మెన్
చంచల్ మీనా
16

అంతరంగం

మారిన ప్రవృత్తులు
రిచర్డ్ డేవిడ్సన్‌తో సంభాషణ
38



ప్రేరణ పొందండి

అలవాట్ల నిర్మూలన, సృష్టి
– భాగం 8
దాజీ
60

తయారీలో ఉన్న ఆవిష్కరణ
రమ్య శ్రీరాం
71

సర్వాన్నీ ఇది మారుస్తుంది

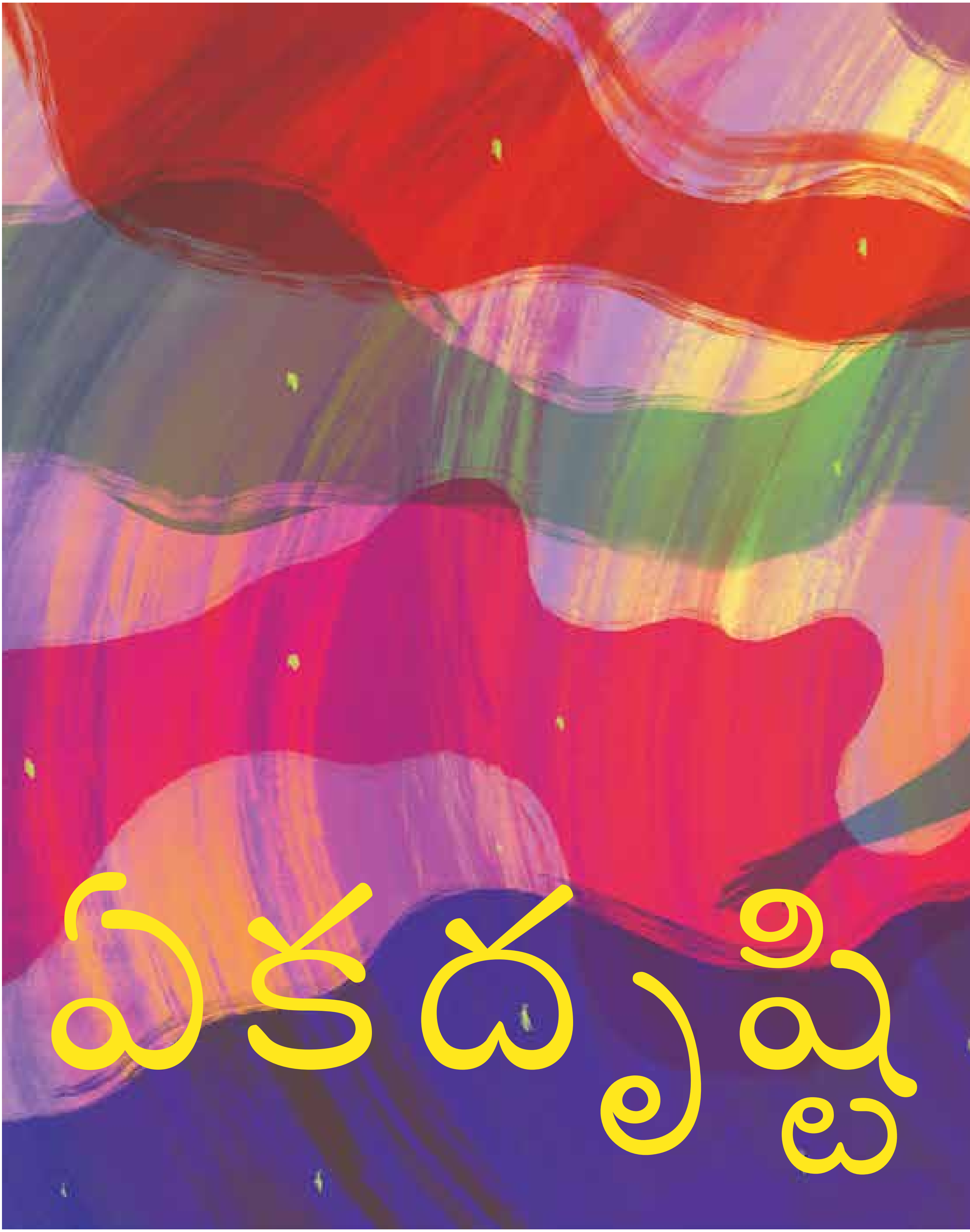
ఎలా తెలుసుకోగలమన్నదే కీలకం
– భాగం 3
టోబిన్ హార్ట్‌తో సంభాషణ
48

హృదయాన్ని తెరవగల ఇంద్రజాలం
వీణా మిశ్రా
57

జీవన మాధుర్యం

పునీతమైన సమయం
లువెలిన్ వాన్-లీ
74

సత్యం: హైకూలు
రెబెకా లిల్లీ
79

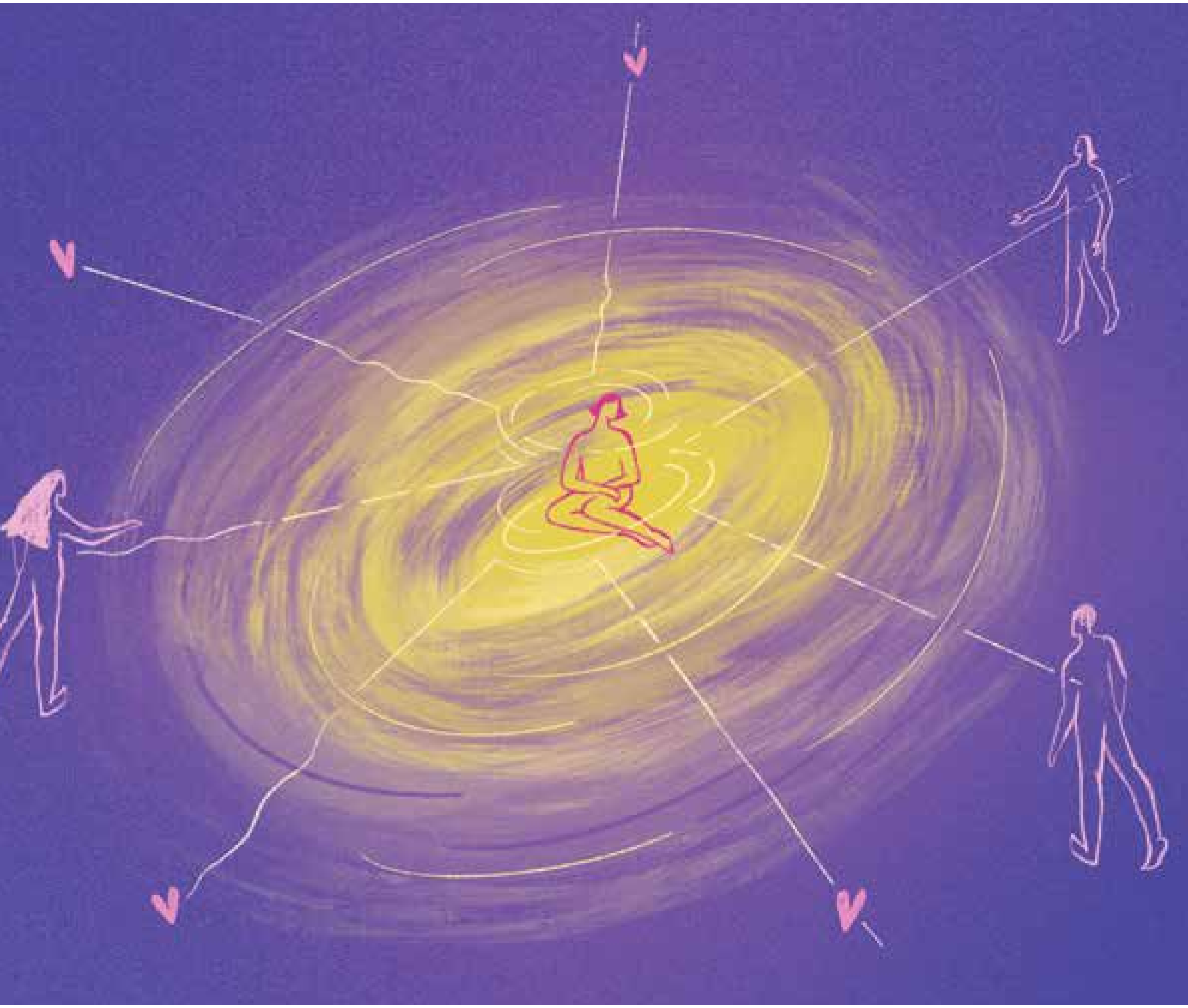

ఏకదృష్టి

సంభాషణ కళ

మీరు ఏం చెప్పారో,
మీరేం చేశారో జనులు
మరచిపోతారు, కాని మీ
ప్రవర్తన ద్వారా వాళ్ళకు
ఎలాంటి అనుభూతి
కలుగచేశారో దానిని
మాత్రం ఎన్నటికీ
మరచిపోరు.

మాయ ఏంజులు

బొమ్మలు : అనన్య పటేల్



అంతరం పూడ్చగల

సంభాషణ శైలి

భాగం 1

''హృదయపూర్వక సంభాషణ''మూల సూత్రాలను మనకు రచయిత్రి ''లిజ్ కింగ్స్ నార్త్''
పరిచయం చేస్తున్నారు. ఈ వ్యాస పరంపర మూడు భాగాలుగా మన ముందుకు వస్తుంది.
మనల్ని మనం పూర్తిగా అర్థం చేసుకుంటూ ఇతరుల మనోభావాలను కూడా అర్థం చేసుకునే
అవగాహనా శక్తిని ఈ విధానం అందించగలదు. దాంతో మనమధ్య స్థిరమైన సామరస్యత
అత్యంత సహజంగా జనిస్తుంది. మొదటి భాగంలో ''స్పష్టమైన సంభాషణ'' ప్రాముఖ్యతను
వివరించారు.

సంభాషణా నైపుణ్యం ఒక మౌలికమైన అవసరంగా నేడు అవతరించింది - దాజీ

ఇప్పుడు మనం ఉన్న పరిస్థితులు అసామాన్యమైనవి. మన సహజ 'స్థితిగతులన్నీ' ఛిన్నాభిన్నం అయ్యాయి. అవి తిరిగి సర్దుకుంటాయో లేదో తెలియని స్థితి. సందిగ్ధంతో కూడిన ఇటువంటి క్లిష్ట సమయాలలో ఇతరులతో మన సంబంధ బాంధవ్యాలు దెబ్బతింటున్నాయి. మనలో మనం నలిగిపోతున్నాము, ఇంట్లో వారితో, సహోద్యోగుల మధ్య, దేశం లోపల, దేశాల మధ్య, అన్ని స్థాయిలలో సంఘర్షణలు, అపార్థాలు సర్వసాధారణం అయిపోయాయి.

సార్థకత చేకూర్చేవిధంగా, సామరస్య పూర్వకంగా సంభాషించాలని మనలో తపన మొదలైంది. మన ఆంతరంగిక వాస్తవికతకు అద్దం పట్టేలా మన ప్రతిస్పందనలు ఉండాలని ఆశిస్తున్నాము. మన లోపలి ఉత్తమ సంస్కారాలు, మన మాటలలో ప్రతిబింబించాలని ప్రయత్నిస్తున్నాము. "ప్రతీ రోజూ ప్రశాంతంగా నిద్రించగలగాలి" అని చాలా మంది అనటం మనం వింటూనే ఉన్నాం. అపార్థాల వల్ల, విభేదాల వల్లా వచ్చే భారాన్ని మొయ్యాలని ఎవరూ అనుకోరు. జాగురూకతతో మాట్లాడాలని, ప్రేమతో వినాలని, సహృదయతతో పలుకరించాలని మనందరమూ అనుకుంటాం. కానీ చాలా సందర్భాలలో విఫలం అవుతుంటాం. మనలోని ఈ ఆంతరంగిక ప్రేరణను పరిపూర్ణం చేసేదే ఈ "హృదయపూర్వక సంభాషణా విధానం". ఈ పద్ధతిలో శిక్షణ తీసుకున్న ఒకావిడ ఈ విధంగా రాసింది – "నేనెలా జీవించాలి అనేది మొదటి నుండి నాకు స్పష్టంగా తెలుసు, కానీ అలా జీవించటానికి కావలసిన సాధనాలు ఇప్పుడు నాకు దొరికాయి" అని.

ఇది కేవలం ఒక సాధనా పద్ధతి మాత్రమే కాదు, ఇది ఎరుకతో కూడిన జీవన విధానం. మన రోజువారీ దిన చర్యలలో హృదయానికి కేంద్ర స్థానాన్ని ఇస్తూ, ఇతరులతో సామరస్యంతో మెలిగే ఆచరణాత్మక విధానాలు ఇందులో ఉన్నాయి. డాక్టర్ మార్షల్ బి. రోజెన్ బర్గ్, "అహింసాపూర్వక సంభాషణ" అనే ప్రక్రియను ప్రతిపాదించారు. ఈ ప్రక్రియకు హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సిద్ధాంతాలను, విజ్ఞతను జోడించి "హృదయపూర్వక సంభాషణా విధానాన్ని" క్రోడీకరించాము. ఈ రెండు విధానాలూ హృదయానికి ప్రాముఖ్యతనిచ్చేవే, మనలోని మానవీయ కోణానికి మెరుగులు దిద్దేవే. మనందరమూ లోపాలతో బాధపడుతున్నవారమే, వాటిని అధిగమించాలని తపన కలవారమే. ఈ రెండు విధానాలూ మనలోని ఈ తపనకు దారి చూపే మార్గాలు.

మనందరిలో ఉండే ఈ లోపాలను, వాటిని పోగొట్టుకోవాలనే తపనను, మానవజాతి వైఫల్యానికి రుజువుగా కాక, ఒక సజీవ ఐకమత్యపు శక్తిగా వీటిని కనుక మనం అవతరింపచేస్తే, ఎలా ఉంటుందో ఒకసారి ఊహించండి. ఇటువంటి సమిష్టి జీవన మాధుర్యాన్ని అందించేదే ఈ "హృదయపూర్వక సంభాషణా విధానం".

ఏ స్థాయివరకైతే మన ఎరుక విస్తరించి ఉందో, ఆ స్థాయి నుండి మాత్రమే మనం సంభాషించ గలుగుతాం. కాబట్టి మన జాగృతావస్థను మరింత విస్తరింపచేసుకొని, మన అంతః స్థితులను కనుక మరింత నిర్మలంగా శుద్ధి చేయగలిగితే, మన

సంభాషణలు అంత నిర్మలంగా ఉంటాయి. మన హృదయాలు ప్రేమతో ఎంత విశాలంగా తెరచుకుంటే, అంత లోతుగా ఇతరులతో మనకున్న సంబంధాలు వాస్తవికతతోనూ, ఆప్యాయతతోనూ నిండి ఉంటాయి. మనతో మనకున్న సంబంధం కూడా పరిపుష్టం అవుతుంది. ధ్యానం వలన మన చేతనాస్థాయి విస్తరింపబడుతుంది. మన కేంద్రంతో మనకు అనుసంధానం ఏర్పడుతుంది. మన జీవితాలలోనూ, ఇతరులతో మనకున్న అనుబంధాలలోనూ సమతుల్యతను, ప్రేమను నింపేది ధ్యానమే.

స్వచ్ఛమైన ఉద్దేశాలు, అత్యుత్తమ విలువలు, ఉదారమైన ఆదర్శాలు ఉన్నప్పటికీ మనం నిత్యం తడబడుతూ ఉంటాం. ఇతరులను నొప్పించే మాటలు, పశ్చాత్తాపానికి గురిచేసే మాటలు మనకు తెలియకుండానే మన నుండి వచ్చేస్తాయి. మనం ఇతరులను అపార్థం చేసుకుంటాం, ఇతరులు మనల్ని అపార్థం చేసుకుంటారు. అత్యంత సన్నిహితులతో ఉండే సంబంధ బాంధవ్యాలలో మనకు మనమే శత్రువులుగా మిగిలిపోతాం. మనం ఎదుర్కొనే అతి క్లిష్టమైన పరీక్షలు ఇవే కదా!

మనం పెరిగిన వాతావరణమే మనల్ని మలచింది అని గుర్తుంచుకోవాలి. ఇతరులతో పోటీ పడటం, పోల్చుకోవడం, విమర్శనాత్మకంగా చూడటం, ఎదుటివారి స్వభావాన్ని అంచనా వేయటం, చిన్నప్పటి నుండే మనం నేర్చుకున్నాం. ఎవరిది తప్పు, ఎవరిది ఒప్పు; ఎవరు మంచి, ఎవరు చెడు; ఏది సరైన నడవడిక, ఏది నియమ విరుద్ధమైనది అని మనమెప్పుడూ ఆలోచిస్తూ ఉంటాం. నిత్యం కనిపించే ఈ పరస్పర నింద ప్రతినిందలతో మన సంస్కృతి జీటలు వారిపోయింది. రోజు వారి సంభాషణలలో, మనం పిల్లలను పెంచే రీతిలో, మన విద్యా వ్యవస్థలలో, వ్యాపార లావాదేవీలలో, రాజకీయాలలో, ఈ "అవమానించడం, నిందించడం" ప్రస్ఫుటంగా కనిపిస్తున్నాయి. అనుసంధానం ఏర్పరచుకునే బదులు, ఇతరులను సరిదిద్దాలనే తపనే మనకు ఎక్కువ. మార్షల్ రోజెన్ బర్గ్ చెప్పినట్లు, "ఎవరిది సరియైన అభిప్రాయం – మనదా, ఎదుటివారిదా?" అనే ఆటను మనకు తెలియకుండానే మనం నిత్యం ఆడుతూ ఉంటాం.

నా వ్యక్తిగత ఉనికి, మానవ సమాజం మొత్తం పై ఆధారపడి ఉంది. ఈ మొత్తంలో నేనూ ఒక భాగం. కాబట్టి, భాగాలలో మార్పు వస్తే, మొత్తంలో మార్పు వస్తుంది. సమస్త మానవాళిలో మార్పును తెచ్చే అవకాశం మనలోని ప్రతి ఒక్కరికీ ఉంది. అది ఎంత చిన్నదైనా సరే. ప్రతి క్షణం ఏ విధంగా మనం గడుపుతున్నాం అనే దానిపైనే ఇది ఆధారపడి ఉంది..

ఒక్క నిమిషం పాటు అంతర్ముఖులమై – "నా మంచితనాన్ని రుజువు చేసుకునే ప్రయత్నం చివరిసారిగా నేనెప్పుడు చేశానో" గుర్తు చేసుకుందాం. అలాగే "నేను చెప్పేదే సరైనదని" లేక "ఇది ఇలాగే చెయ్యాలి" అని ఇతరులను ఒప్పించే ప్రయత్నం ఎప్పుడు చేశామో గుర్తు చేసుకుందాం. ఒకవేళ ఆ ఆటలో మీరు కనుక గెలిచి ఉంటే, ఆ సమయంలో అవతలి వారి మానసిక స్థితి ఎలా ఉండి ఉంటుందో ఒకసారి ఆలోచించండి. మీ అంతరంగపు లోతులలో, ఏ విధమైన భావాలకు మీరు లోనవుతున్నారో గమనించండి? ఎదుటి వారు తక్కువగా, తప్పుగా, అవమానకరంగా, చిన్నతనంగా బాధపడుతున్నప్పుడు, మీ గెలుపు మీకు ఆనందాన్నిస్తుందా? మీరు వాదనలో గెలిచి, అనుబంధంలో ఓడిపోయారా? గెలవటం, 'మనదే సరియైన వాదన' అని రుజువు చేసుకోవటం, నిజంగా విలువైనవా?

ఈ విధమైన ఆలోచనా సరళి చిన్నప్పటి నుండే మనలో చొప్పించడం జరిగింది. నా స్నేహితుడు చెప్పిన విషయాన్ని ఇక్కడ ప్రస్తావించాలని అనుకుంటున్నాను. అతడి కూతురు భారతదేశంలోని ఒక ప్రాథమిక పాఠశాలలో చదువుతుంది. వాళ్ళ టీచరు ఒక పరుగు పందెం పెట్టి, గెలిచిన వారిని అక్కడ ఉన్న గిన్నెలోని చాక్లెట్లను ఎన్ని వీలైతే అన్ని ఎక్కువ చాక్లెట్లను తీసుకోమన్నారు. నా స్నేహితుడి కూతురు ఆ పందెంలో గెలిచింది. కానీ ఆ అమ్మాయి ఒక చాక్లెట్ ను మాత్రమే తీసుకుంది. దాంతో ఆ టీచరుగారు, తాను చెప్పింది చెయ్యనందుకు ఆ అమ్మాయిని కోప్పడ్డారు. బాధతో ఇంటికి వచ్చిన ఆ అమ్మాయి తన తల్లితో ఇలా అంది, "నేను ఎక్కువ తీసుకుంటే, అక్కడున్నవి అందరికీ సరిపోవు" అని. వేరే వారి గురించి ఆలోచించటం, వారితో పంచుకోవాలనుకోవటం ఆ అమ్మాయిలోని సహజ గుణాలు. కానీ ఇక్కడ, ఆ అమ్మాయి 'సహజ స్వభావానికి విరుద్ధంగా', ఇతరుల మనోభావాలను పట్టించుకోకుండా, వారిపై ఎలా గెలవాలో నేర్పుతున్నారు.

మనం దేనిని గొప్పగా పరిగణిస్తున్నాము? తప్పులకు ఎలా స్పందిస్తున్నాము? ఆఫ్రికా జాతుల 'ఉబంటు' సిద్ధాంతం నాకు గొప్ప ప్రేరణనిచ్చింది. వ్యక్తిగత స్వాతంత్ర్యం కన్నా పరస్పర ఆలంబనకే వారి ప్రాధాన్యత. ఒకరిపై ఒకరం ఆధారపడ్డామనే సత్యాన్ని వారు ఆచరణలో పెడతారు. వ్యక్తిగత విజయాలకన్నా సమూహ శ్రేయస్సే వారికి ముఖ్యం. వారి జీవన విధానంలోని ఒక ఆచారం నన్ను కదిలించివేసింది. మన సమాజాలలో పెద్ద నేరంగా భావించేటంతటి తప్పును అక్కడ ఎవరైనా చేస్తే, వారి సమాజం మొత్తం అతని చుట్టూ చేరుతుంది. వారిలో కొందరు, రెండు రోజుల పాటు, అతను ఎంత మంచివాడో, అతనిలో ఎంతటి దయా గుణముందో, అతను ఇదివరకు చేసిన మంచి పనులేమిటో అతనికి గుర్తు చేస్తారు! ఇలా చెయ్యటం లోని ఉద్దేశం ఏమంటే, తాత్కాలికంగా అతడు సహజమైన తన స్వభావాన్ని మరచిపోయాడు, కాబట్టి ఇతరులు అతని 'నిజమైన ఆంతరంగిక స్వచ్ఛతను' అతనికి గుర్తుచేస్తున్నారు. ఈ విధంగా అతనిని అంగీకరించి ధ్రువీకరించటం వలన, అతనిపై ప్రేమ, విశ్వాసాలను చూపించటం వలన – అతను లోతైన తన నిజ స్థితిలో పునః స్థాపింపబడతాడు. ఇక ఆ తప్పుని మళ్ళీ చెయ్యడు.

'ఉబంటు' సిద్ధాంతసారం – "విముక్తి, విమోచన". మానవ సమాజానికి ఆధారం విముక్తి కాగలదా? దీనికి పూర్తి విరుద్ధంగా, శిక్షలు, దండనలు, అవమానాలు మనిషిలో మార్పు తెస్తాయని మనం అనుకుంటున్నాం. చిన్నపిల్లల దగ్గర నుండి పెద్ద నేరస్థుల దాకా అందరినీ మనం దండిస్తున్నాం. మాటతో కానీ, చర్యల వల్ల కానీ నేను ఒక వ్యక్తిని అవమాన పరిస్తే, నన్ను నేను అవమాన పరుచుకుంటున్నట్లు కాదా!

నా వ్యక్తిగత ఉనికి, మానవ సమాజం మొత్తంపై ఆధారపడి ఉంది. ఈ మొత్తంలో నేనూ ఒక భాగం. కాబట్టి, భాగాలలో మార్పు వస్తే, మొత్తంలో మార్పు వస్తుంది. సమస్త మానవాళిలో మార్పును తెచ్చే అవకాశం మనలోని ప్రతి ఒక్కరికీ ఉంది. అది ఎంత చిన్నదైనా సరే. ప్రతి క్షణం ఏ విధంగా మనం గడుపుతున్నాం అనే దానిపైనే ఇది ఆధారపడి ఉంది. ఉదాహరణకు, సహృదయత ఎంతటి ఫలాలనిస్తుందో మనం ఊహించలేం. ఒకసారి జాతీయ రహదారిపై వెళుతూ, టోల్ ఫీజు కడదామని ఆగాను. అప్పుడు అక్కడి యువకుడు, వరుసలో నా ముందున్న డ్రైవర్ నా బదులు కట్టేసాడనీ, ఈ విధంగా ఒక గంట నుండి, ముందు వారు తమ వెనుకనున్న వారి టోల్ ఫీజు కడుతున్నారనీ చెప్పాడు. నాలో ఒక చిరునవ్వు తొంగి చూసింది. ఆనందంతో నేను నా తరువాత వారిది కట్టాను. ప్రత్యేకమైన కారణమేమీ లేకుండా, ఒకరు మొదలు పెట్టిన పలకరింపులాంటి సహృదయత ఇది. ఆ రోజు మొత్తం అప్రతిహతంగా ఇలాగే సాగింది అని తరువాత నాకు తెలిసింది. ఆ రోజు ఎన్నో చిరునవ్వులు జనించి ఉంటాయి, హృదయాలు తెరచుకొని ఉంటాయి. చికాకులతో ఉన్న మనస్సులు మనోహరంగా మారి ఉంటాయి, దాంతో విసుగుతో కాకుండా, ఎదుటివారిని చిరునవ్వుతో పలకరించి ఉంటారు. సహృదయత చూపించటానికి కారణాలు అవసరం లేదని మరోసారి రుజువైంది. మనుషులను కలిపే చర్యలు ఆనందాన్నిస్తాయనే సత్యం మనందరికీ తెలుసు. మన బంధాలు బలపడటానికి కానీ, లేదా మన సంబంధాలు బలహీనపడటానికి కానీ పునాది – మనం సంభాషించే విధానమే. మన పురోగతికి లేదా అధోగతికి సోపానం అదే!

ఇంకా ఉంది.

బొమ్మలు : అనన్య పటేల్

ఇతరులపరంగా ఆలోచించు

అమృతా పటేల్ లండన్ స్కూల్ అఫ్ హెల్త్ అండ్ ట్రాపికల్ మెడిసిన్ కు చెందిన ఒక విద్యార్థిని. గత కొద్ది నెలలుగా ఆమె మార్షల్ రోసెన్బర్గ్ యొక్క అహింసాయుత సంభాషణ మరియు హృదయపూర్వక సంభాషణలను చదువుతూ ఉంది.

సవాలుగా మారిన ప్రస్తుత సందర్భంలో లండన్‌లోని ఒక కోవిడ్ 19 వాక్సినేషన్ కేంద్రంలో ఆమె వాలంటీరుగా తను కొత్తగా కనుగొన్న సంభాషణా నైపుణ్యాలను ఉపయోగించిన అనుభవాన్ని వివరిస్తున్నారు.

కొన్ని సెలవు దినాల్లో లండన్‌లోని కోవిడ్-19 వాక్సిన్ సెంటర్స్ లో నేను వాలంటీరుగా చేస్తున్నాను. అది ఒక అద్భుతమైన అనుభవం. చిన్న చిన్న జూమ్ సంభాషణలతోనే సంవత్సర కాలం పాటు గడిపి, చాలామందితో ఇబ్బందికరమైన పరిస్థితులనుంచి తప్పించుకున్న తరువాత, ఒక పెద్ద భవంతిలో వాక్సిన్ ఇంజక్షన్ తీసుకోనడానికి వచ్చిన వందల కొలదీ అపరిచితుల్ని ఆహ్వానించడంలో ఇప్పుడు నిమగ్నమై ఉన్నాను. వైరస్‌తో చేసే ఈ సామూహిక పోరాటంలో నేను ఒక భాగం అవడం నాకు చాలా మహత్తరంగా, ఉత్తేజకరంగా, హుందాగా అనిపించింది.

నా షిఫ్టులో, వాక్సినేషన్ అయిన తర్వాత ప్రజలు తిరిగి వెళ్లే ముందు తప్పనిసరిగా వేచి ఉండవలసిన ఒక ప్రదేశంలో నేను పనిచేశాను. ఆ వేచి ఉండే సమయంలో వాళ్ళు సంతృప్తికరంగా ఉన్నారా అని పరీక్షించడం నా విధి. అంతా బాగానే ఉన్నట్లుగా కనిపించింది. చాలా మంది తమ అనుభవాలతో సానుకూలంగానే ఉన్నారు. అయితే కొంతమంది మాత్రం వాక్సిన్, దాని ప్రభావల పట్ల కొంత వ్యాకులతతో ఉన్నారు. ఆహ్లాదకరమైన స్పందనలతో తేలికైన భావములతో ఉండగా, హఠాత్తుగా ఒక వ్యక్తి కోపంతో, నిరాశతో తన భుజాల్ని పైకీ కిందకీ తిప్పుతూ ఆ గదిలోనికి వచ్చాడు. "నేను ఇంక వేచి ఉండను. ఇప్పటికే 45 నిమిషాలు ఈ వాక్సిన్ కోసం వేచి ఉన్నాను" అని వైద్య సిబ్బందిపై కేకలు వేసుకుంటూ వెళ్లిపోయాడు... నా చేతిని పైకెత్తి "అయ్యా, ఇంకా కొంత సమయం దయచేసి వేచి ఉండండి..." అంటూ చెప్తూ ఉండగానే నేను కిందికి త్రోసివేయబడ్డాను. అతను అలా కావాలని చేశాడని ఇప్పటికీ నేను అనుకోను. ఆయన దారిలో నేను అడ్డుగా ఉండడంతో నా చెయ్యి ఆయనకు దగ్గరగా ఉండడంతోను ఆయన అంత వేగంతో శక్తివంతంగా నడవడంతో ఆ క్షణంలో నేను త్రోసివేయబడ్డాను అనుకుంటాను. ఆ క్షణంలో నేను నిర్ఘాంతపోయాను. కనీసం క్షమాపణ చెప్పడానికి ఒక్క క్షణం కూడా ఆగకుండా నేను వెనక్కి తిరిగి చూస్తూ ఉండగానే అయన ఆ గది నుండి ముందుకు సాగిపోయాడు. అయితే అప్పుడు నేను తేరుకుని ఇలా అనుకున్నాను, "అంతా బాగానే ఉంది. నువ్వు బాగున్నావు, ఎవరికీ గాయాలు కాలేదు."

తరువాత నేను ఈ కథనంతా మా కుటుంబంలోవారికి చెప్పినప్పుడు, అతను నా పట్ల చూపిన దూకుడు స్వభావానికి అందరూ కలత చెందారు. అతను కొంచెం ఆగి సహాయం చేసి ఉండాల్సింది. లేదా కనీసం తమ సమయాన్ని వాలంటీర్ సేవకు ఉపయోగిస్తున్న వారికి కృతజ్ఞతలన్నా తెలిపి ఉండవలసింది. బహుశా మనం అతను "అలా ఎందుకు చేశాడు?" అని అడిగి ఉండాల్సింది.

ఆ సంఘటన జరిగిన ప్రదేశంలో గడిపిన కొన్ని క్షణాల్లో నేను గమనించింది ఏమిటంటే, అతను సాధారణంగా కాంట్రాక్టర్లు లేదా పని వాళ్ళు వేసుకునే పెయింట్ మరలకలతో ఉన్న దుస్తులు ధరించి ఉన్నాడు. అంతే కాక ఆ రోజు వాక్సినేషన్ ప్రక్రియ కొంత ఆలస్యంగా జరిగింది, ముందుగా కుదుర్చుకున్న సమయాలు కొంత ఆలస్యం అయ్యాయి. బహుశా అతను వెంటనే వెళ్లి చేయవలసిన పని ఏదైనా ఒకటి ఉండవచ్చు, లేదా

ఈ పరిస్థితి తప్పా, ఒప్పా అని ఆలోచించవలసిన అవసరం నాకు లేదు. ఇతరులు తమ ప్రవర్తన, పరిస్థితులతో నన్ను, నా మానసిక స్థితిని కల్లోల పరచడానికి అవకాశం లేకుండా, వారిపట్ల జాలి చూపగలిగాను.

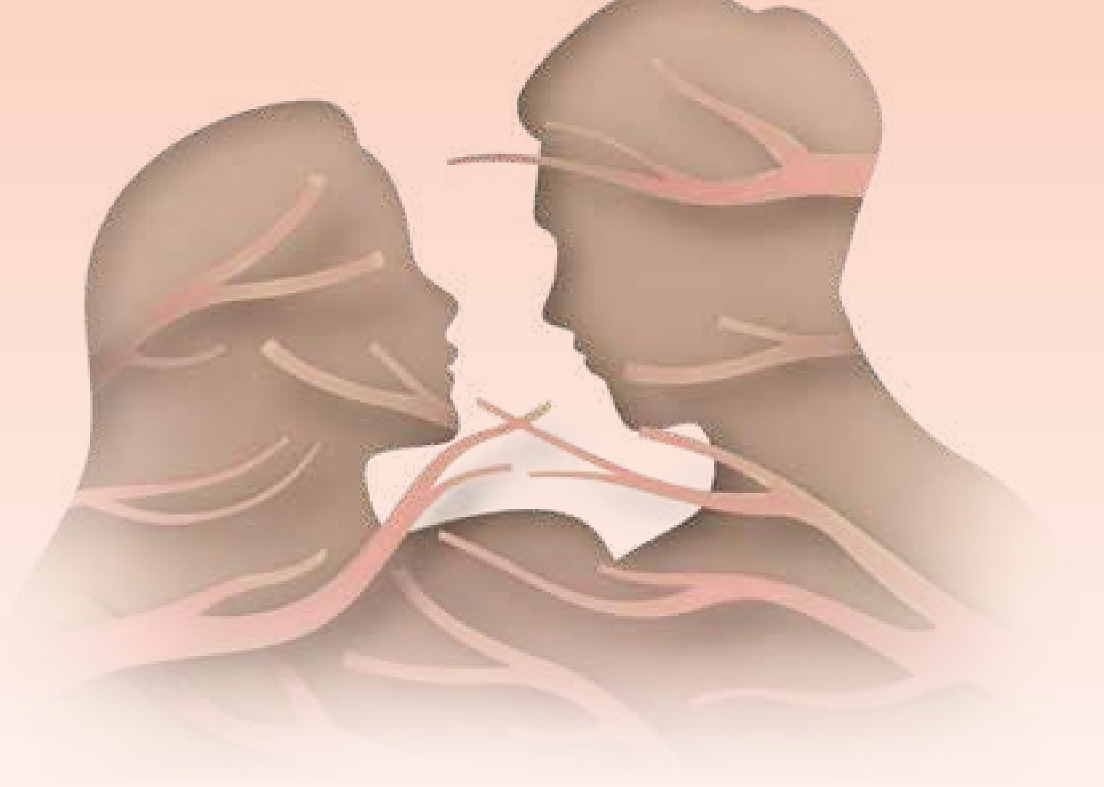
బహుశా, అతని మేనేజర్ అతనికి ఇంకా పనికి ఎందుకు రాలేదని ఫోన్ చేసి ఉండవచ్చు. ఆర్థిక పరిస్థితులు గడ్డుగా ఉన్న ఈ సమయంలో ఈ ఆలస్యం అతను నిలకడగా ఒక ఆదాయం సంపాదించుకునే సామర్థ్యం పైన ప్రభావం చూపుతూ ఉండవచ్చు.

ఆ రోజు అతని మనస్సులో ఏమవుతోందో నాకైతే అసలు ఏమి అర్థం కాలేదు. కానీ, ప్రతి ఒక్కరి చర్యలు, మాటల వెనుక ఉండి, వాటిని నడిపించే వాటి కోసం చూడడం మాత్రం నేను నేర్చుకోగలిగాను. ఇలా చేయడం వల్ల ఆ సన్నివేశం నుండి నన్ను నేను తొలగించుకుని అతనికి కలగబోయే ఇబ్బందికర పరిస్థితికి సహానుభూతి చూపడం సాధ్యమయింది. ఎనిమిది గంటల నా షిఫ్ట్ సమయం అంతా నిలుచుని ఉన్నతరువాత ఈ మొత్తం సంఘటన ద్వారా నేను కోపంతో మండి పడుతూ ఉంటానని మీరు అనుకుంటూ ఉండవచ్చు. కానీ నేను నా షిఫ్టును చాలా ఆనందంగా, సంపూర్ణంగా పూర్తి చేశానన్న భావంతో ముగించాను. అతని కన్నా, లేక నా కన్నా మించిన ఒక ప్రయోజనం కోసం నేను తోడ్పాటును అందించాను. అలా చెయ్యడం నా కెంతో ఆనందాన్ని ఇచ్చింది.

ఈ పరిస్థితి తప్పా, ఒప్పా అని ఆలోచించవలసిన అవసరం నాకు లేదు. ఇతరులు తమ ప్రవర్తన, పరిస్థితులతో నన్ను, నా మానసిక స్థితిని కల్లోల పరచడానికి అవకాశం లేకుండా, వారిపట్ల జాలి చూపగలిగాను. మన చుట్టూ ఉన్న ఈనాటి క్లిష్టమైన, గతిశీల ప్రపంచంతో పరస్పరం క్రియాశీలంగా ఉండాలంటే, ఇంతకన్నా ప్రయోజన కరమైన మార్గం ఒకటి ఉంటుందని నేను భావించడం లేదు.

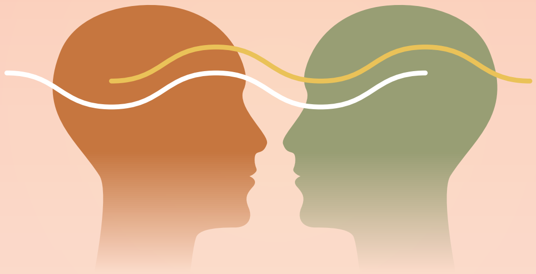
ప్రేమ వివాహం

చంచల్ మీనా



మా ఊరిలో నా దగ్గరి స్నేహితురాలు ఒకరు ప్రేమ వివాహం చేసుకున్నారు. మా చిన్న సమాజంలో అనేకులు ఈ వివాహాన్ని ఒక విప్లవాత్మక చర్యగా భావించారు. వివాహానంతరం కొన్ని ఏళ్ళ పాటు ఆమె సంతోషంగానే ఉన్నట్లు కనపడేది. కానీ బయటకు కనబడే ఆ ముఖం వెనుక ఆమె ఏదో విషయం దాస్తోందని నాకు అనిపిస్తూ ఉండేది. ఒక రోజు ఆమె నన్ను కలవడానికి వచ్చింది. యథాలాపంగా, విషయం వివాహాలు, బాంధవ్యాలు వైపు మరలింది. ఉన్నట్లుండి ఆమె ఏడవడం ప్రారంభించింది. సాధారణంగా నేను ఎవరిని తమ స్వవిషయాలు నాతో పంచుకోమని అడగను. కానీ ఆమెను ఓదార్చి, “నాతో ఏమైనా పంచుకోవాలి అనుకొంటున్నావా” అని ప్రశ్నించాను.

చివరికి ఆమె తన నిశ్శబ్దాన్ని వీడి తన మనస్సుని తెరిచింది. ఆమె వైవాహిక జీవితం సజావుగా సాగడం లేదు. ఆమెది ప్రేమ వివాహమైనందున తన పుట్టింటి వారి సహాయాన్ని ఆశించలేని పరిస్థితి. ప్రేమ వివాహాలు విఫలం అయితే అది పిల్లల స్వయం కృతాపరాధం అని నిందించే కుటుంబాలు నేటికీ భారతదేశంలో చాలా చోట్ల ఉన్నాయి. నా స్నేహితురాలి తలిదండ్రులు ఆమెతో చాలా స్పష్టంగా చెప్పేశారు. “వివాహం తరువాత ఏవైనా సమస్యలు ఎదురైతే మా దగ్గరికి రావద్దు. ఎందుకంటే, ఇది నువ్వు కోరుకున్నది కనుక” అని. ఆమె తన బాధనంతా వెళ్ళగ్రక్కుతూ ఉంటే ఆమె చెప్పినదంతా నేను నిశబ్దంగా వింటూ ఉండిపోయాను. తక్షణం ఏదో ఒకటి



కరుణతో ఎదుటి వారు చెప్పినది వినడంలో ఒక గొప్ప అజ్ఞాత శక్తి దాగి ఉందని నేను నమ్ముతాను. మంచి శ్రోత లభిస్తే వారు తమని తామే వినగలుగుతారు, తమ హృదయవాణితో మరింత సమశ్రుతిలో కొనసాగగలుగుతారు.

చేసెయ్యాలి అన్న భావన నాలో కలగలేదు. అవసరం అయితే ఆ రాత్రి అంతా మెలకువగా ఉండి ఉండేదాన్ని. సంవత్సరాల తరబడి లోపల అణచి ఉంచుకున్న బాధాకరమైన రహస్యాలు వ్యక్తం చేయడానికి చాలా సమయం అవసరం అన్న విషయం నేను గుర్తించాను. నా స్నేహితురాలి జీవితం ముక్కలయ్యింది. ఎలాగైతేనేం ఆమె ఆలోచనా సరళి ఎలా ఉందో నాకు కొంత మేర అవగతం అయ్యింది.

ఆ రోజు ఇది మంచి, ఇది చెడు అని తెలియ చెప్పాల్సిన బాధ్యత నాది కాదు. ఆమె కొంత పక్షపాత దృష్టితో ఒకే దిశలో ఆలోచిస్తున్నట్లు నాకు తోచినప్పటికీ, ఆమె ఆలోచనా ధోరణిని విమర్శించే సమయం అది కాదు. ఆమె చెప్పినది వినడం మాత్రమే నా పని – ఆమె కాస్త తేలిక పడడానికి సహాయం చెయ్యడం – ఎంతైనా హృదయవేదన తీరితే తన పరిస్థితిని గురించిన ఒక స్పష్టత ఆమెకు లభిస్తుంది కదా.

తను చెప్పదలచుకున్న విషయం పూర్తి అయ్యేటప్పటికి తన వైవాహిక జీవితంలో కలతలకు కొంత మేర తనూ కారణమే అన్న విషయం నా స్నేహితురాలికి అర్థమయింది. నేనేమైనా సలహా ఇవ్వవచ్చునా అని ఆమెను అడిగాను. ఆమె సరే నని ఒప్పుకున్న తరువాత, కొన్ని ప్రవర్తనా పరమైన మార్పులను, వైఫల్యాలను సరిదిద్దుకునేందుకు మరింత కరుణతో కూడిన విధానాలను నేను ఆమెకు సూచించాను.

తర్వాత కొన్ని నెలల పాటు క్రమం తప్పక నేను ఆమెతో మాట్లాడుతూనే ఉన్నాను. ఆమె కుంగుబాటు స్థితిలోకి వెళ్లిపోయే ప్రమాదం అంచుకు చేరుకుంది. అందువల్ల నిరంతరం ఆమెకు భావోద్వేగ పరమైన, మానసిక పరమైన తోడ్పాటు అవసరమైంది. మెల్ల మెల్లగా తన వేదన బహిర్గతం అయ్యేకొద్దీ, తన సమస్యలకు పరిష్కార మార్గాలు కూడా ఆమెకు దొరకనారంభించాయి.

ఆమె వైవాహిక జీవితం కుదుట పడడంలో నేనేదో గొప్ప పాత్ర పోషించాను అని నేను భావించడంలేదు. ఆమె ధైర్యంగా నిలబడింది, తన సమస్యలకు పరిష్కార మార్గాలను కనుక్కుంది, తన ఆలోచనలను ఆచరణలో పెట్టింది. నేను చేసినదల్లా కేవలం ఆమె చెప్పింది వినడం మాత్రమే. కరుణతో ఎదుటి వారు చెప్పింది వినడంలో ఒక గొప్ప అజ్ఞాత శక్తి దాగి ఉందని నేను నమ్ముతాను. మంచి శ్రోత లభిస్తే వారు తమని తామే వినగలుగుతారు, తమ హృదయవాణితో మరింత సమశ్రుతిలో కొనసాగగలుగుతారు.

శ్రోత తన స్వీయ నిర్ణయాలను వెలిబుచ్చకుండా వినగలిగినపుడు, చెప్పేవారు తమ భారం దించుకోడానికి అవకాశం లభిస్తుంది – వారు తమ అయోమయ స్థితి నుండి బయటపడ గలుగుతారు – అప్పుడు వారి హృదయం మాట్లాడడానికి వీలు కలుగుతుంది.

టాక్సీ ప్రయాణం

రాశీ అగర్వాల్

విమానాశ్రయానికి వెళ్ళే క్రమంలో నేను టాక్సీలో కూర్చుని ఉన్నాను. ఢిల్లీలోని విశాలమైన రోడ్ల గుండా మా క్యాబ్ డ్రైవర్ వేగంగా నడుపుతున్నాడు. ఒక కొత్త రోజు ఉదయిస్తోంది అనడానికి గుర్తుగా దిగంతాలలో సూర్యుడు పైకి వస్తున్నాడు – వాస్తవంగానే అది కొత్తరోజు, ఎందుకంటే, ఢిల్లీ నగరంలోకి ఎన్నికల రోజు వచ్చింది..

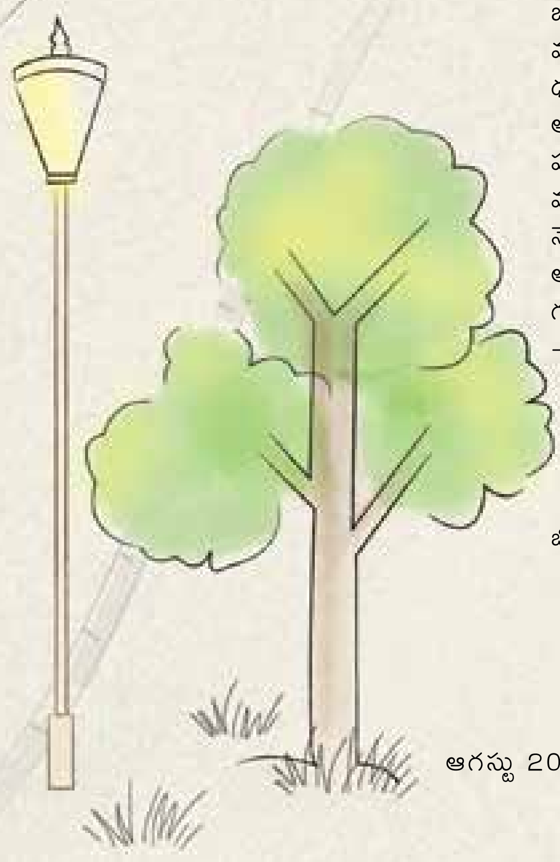
రాజకీయ వాతావరణం వేడెక్కి ఉంది. దానితో పాటుగా వచ్చిన మతపరమైన వేర్పాటువాద భావం కూడా వేడెక్కి ఉంది. సహజంగానే రోజువారీ సంభాషణలు అన్నీ రాజకీయ చర్చలుగా మారాయి. నా క్యాబ్ ప్రయాణంలో కూడా అదే జరిగింది.

మామూలు పలకరింపులు పూర్తయిన తరువాత అనుకోకుండా మా సంభాషణ వేడెక్కింది. క్యాబ్ డ్రైవర్ ఒక ప్రత్యేక మతంపై విద్వేషం వెళ్ళగ్రక్కనారంభించాడు. నాకు కోపం వచ్చినప్పటికీ, నేను నా అంతరంగ ప్రశాంతతకు భంగం కలిగించదల్చలేదు. అందుకే కొంచెం ఆగి, ఇలాంటి పరిస్థితిలో నా ఆధ్యాత్మిక గురువు గారు ఉంటే ఆ సంభాషణని ఆయన ఎలా ముందుకు తీసుకువెళ్లి ఉంటారా అని ఊహించాను.

అనవసరంగా ఆవేశానికి లొంగిపోవడానికి బదులు, అవతలి వ్యక్తి హృదయంలోని సహజ సిద్ధమైన మంచితనాన్ని నమ్మడం వలన ఇద్దరికీ మేజిక్ జరుగుతుందని నాకు అర్థమయ్యింది.

ఆ విరామం, క్యాబ్ డ్రైవర్ స్థానంలో నేను ఉండి ఉంటే అతని జీవితం ఎలా ఉంటుందో ఊహించుకోడానికి అవకాశం నాకు ఇచ్చింది. అతను అలా మాట్లాడడానికి దారి తీసిన సందర్భం ఏమిటి? ఏ విధంగా అతని జీవితంతో అనుసంధానమై అతనిలోని మంచితనానికి వినిపించేలా అర్థించడం ఎలా? అని ఆలోచించాను. హృదయాలలో మా ఇద్దరినీ బంధించిన స్వభావ సిద్ధమైన మంచితనం ఆధారంగా మా సంభాషణని ఒక బిగువైన తాడు మీద నడిచినట్లుగా నడిపించాం. అది చివరకు ఒక అందమైన సంభాషణగా రూపు దిద్దుకుంది.

ఒక విద్వేషపూరిత సంభాషణ కాస్తా, ఒక ప్రేమపూర్వక సంభాషణగా మారింది. చాలా తొందరగానే, అతను తన సమాజ సభ్యులతో తనకు గల దగ్గర సంబంధాలను, బాంధవ్యాలను గురించి ఒప్పుకోవడం ప్రారంభించాడు. మా కాబ్ ప్రయాణం పూర్తయేసరికి మేమిద్దరం పరస్పరం ధన్యవాదాలు తెలియ చేసుకొన్నాము. అనవసరంగా ఆవేశానికి లొంగిపోవడానికి బదులు, అవతలి వ్యక్తి హృదయంలోని సహజ సిద్ధమైన మంచితనాన్ని నమ్మడం వలన ఇద్దరికీ మేజిక్ జరుగుతుందని నాకు అర్థమయ్యింది. నేను విమానంలో నా స్వస్థలం బెంగళూరుకి పయనం అయ్యాను. కానీ మేమిద్దరం మా అంతరంగంలో ఉన్న మా గృహాలతో మరొక్కసారి అనుసంధానం ఏర్పరచుకోగలిగాము – ఆ గృహాలు మా హృదయాలు.



బొమ్మలు: ఉమామహేశ్వరి

మనదైన మానవత్వం

రూబీ కార్మెన్

"కరుణ అంటే గాయపడ్డవానికి, నయం చేసేవానికి మధ్యనున్న సంబంధం కాదు. అది ఇద్దరు సమానమైన వారి మధ్య ఉండేది. మన లోపలి తప్పొప్పుల గురించి మనకు పూర్తిగా తెలిసినప్పుడు మాత్రమే ఇతరులలోని తప్పొప్పులను మనం మనస్ఫూర్తిగా అంగీకరించగలం. ఎప్పుడైతే తప్పులు చెయ్యటం మానవ సహజం అని గుర్తించి, మనందరమూ అదే కోవకు చెందిన వారమని తెలుసుకొని స్పందిస్తామో, అప్పుడే నిజమైన కరుణ వర్ధిల్లుతుంది."

పెమా చోడ్రన్

కరుణ (సంవేదన) – ఈ ఒక్క పదం నేటి ఉపద్రవ పరిస్థితులలో అత్యంత విలువైనదయింది.

ఈ పదాన్ని నిర్వచించటం, దాని అర్థాన్ని తెలుసుకోవటం అంత తేలికైన విషయం కాదు. కానీ, దాని ప్రభావాన్ని, అది మనలో తీసుకువచ్చే మార్పును తప్పించుకోలేము.

చాలా సార్లు అది లేని లోటు స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. కరుణకు మరొక నిర్వచనం, "బాధలను పంచుకోవటం", హిందీలో, ఉర్దూలో దీనికి దగ్గరగా "హందర్దీ" అనే ఒక పదం ఉంది, అంటే మనతో కలిసి బాధపడే వాడు, వేదన పంచుకునేవాడు అని.

సానుకూల మానసికశాస్త్ర (పాజిటివ్ సైకాలజీ) పరిశోధకుని మాటలలో — ఇతరుల వేదనను చూసినప్పుడు వారిని ఆ బాధ నుండి బయటకు లాగాలనే ఉద్దేశం వలన మన మనస్సులో కలిగే ఆవేదననే కరుణ అంటాము.

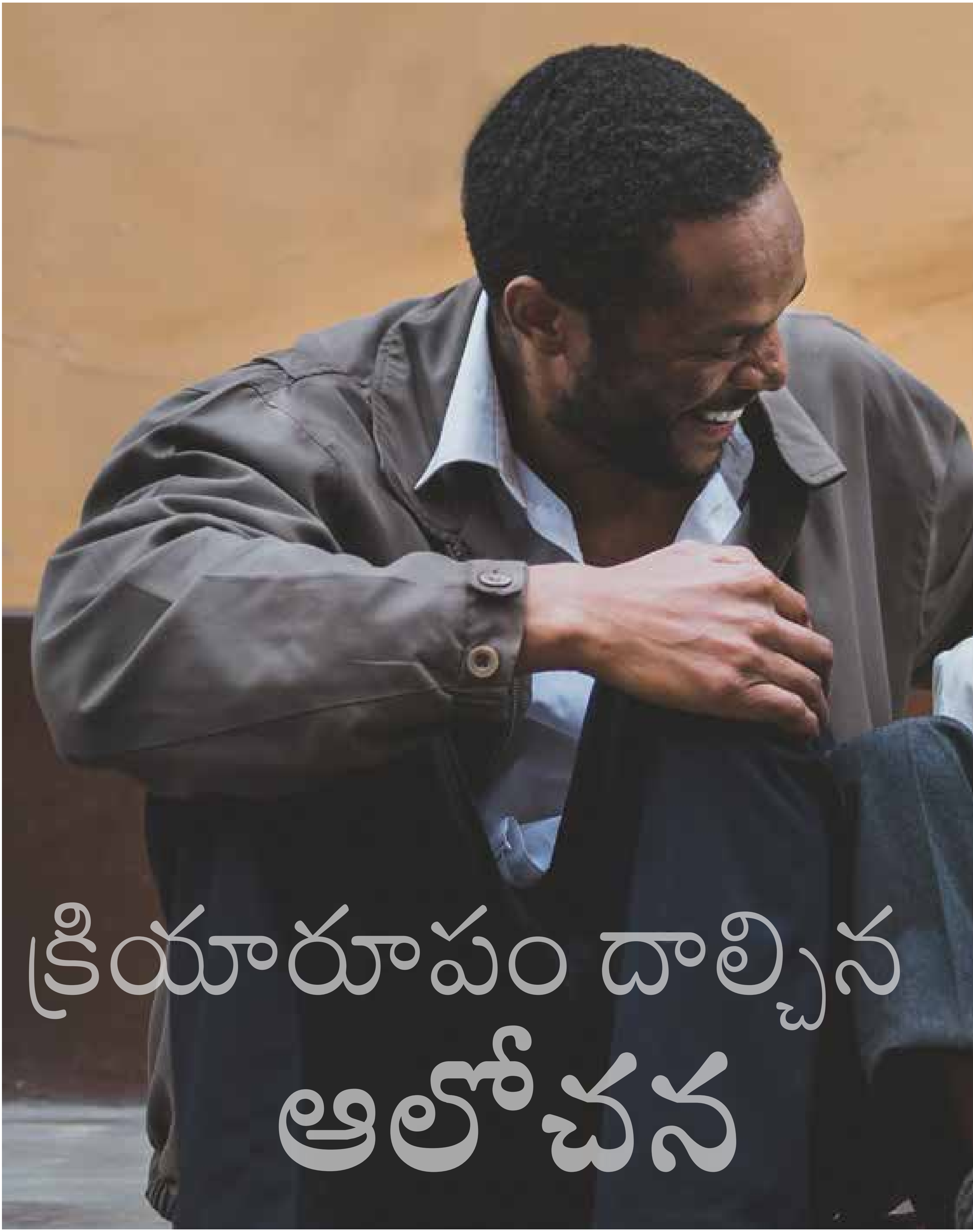
మరి, ఎదుటి వారిని బాధ నుండి బయటకు లాగటం ఎలా? అన్ని వైపుల నుండి ఎదురు దెబ్బలు తగులుతున్న ప్రస్తుత విపత్కర పరిస్థితులలో ఇది ఎలా సాధ్యం? మనం ఎంతకని చేయూతని ఇవ్వగలం? ఇతరుల బాధను మనమెంతని భరించగలం? అని అందరూ అంటూ ఉంటారు. కానీ నిజమైన కరుణ, సహానుభూతి మానవ స్వభావంలో నిక్షిప్తమై ఉన్నాయని, మనందరికీ తెలుసు. అవి మనం తెచ్చి పెట్టుకున్నవి కావని,

తమ లోపల అణచి పెట్టి ఉన్న భావోద్వేగాలను విడుదల చేసే అవకాశం కలిగించడం వలన, వారు మళ్ళీ తమ హృదయంలో మానవతా పరిమళాలను నింపగలుగుతారు. తమలో దాగి ఉన్న నిజమైన మనిషిని ధైర్యంగా చూసే ప్రయత్నం చేస్తారు. తమలోని ఆనందాలను, దుఃఖాలను రెండిటినీ అంగీకరించగలుగుతారు. ఇలా ఒకరికొకరం చేయూత నందించుకుంటూ, మనదైన మానవత్వాన్ని పునరావిష్కరించుకుందాం.

స్వతహాగానే ఇతరుల వేదన మనల్ని కదిలిస్తుందనేది మనందరి అనుభవం కూడా. ఇతరులతో అనునాదం చెందే నాడీ కణాలు(మిర్రర్ న్యూరాన్స్) మనలో ఉంటాయని చెప్పే వి.యస్. రామచంద్రన్ గారి పరిశోధన, ఇదే విషయాన్ని ధ్రువీకరిస్తుంది. మరి అలాంటప్పుడు, ఎదుటి వారిని బాధ నుండి బయటకు ఎలా తీసుకురాగలం? హృదయంతో వినే ప్రయత్నం చేస్తూ, సంపూర్ణంగా వారి సమక్షంలో ఉంటూ, పూర్తి శ్రద్ధతో ఎదుటి వారు చెప్పేది వినడం ద్వారా వారి బాధకు ఉపశమనం కలుగచేయవచ్చు.

మరి సంపూర్ణంగా ఎదుటి వారి సమక్షంలో ఉండటం అంటే ఏమిటి? ఎదుటి వారి శ్రేయస్సే మనకు ముఖ్యమని ఎప్పుడైతే మనం పూర్తిగా భావిస్తామో, అప్పుడు సంపూర్ణంగా వారి సమక్షంలో ఉండటం సాధ్యం అవుతుంది. వారు ఎవరైనా సరే, పరిచయస్తులైనా, స్నేహితులైనా, ప్రేమించినవారైనా, ఇంట్లో వారెవరైనా, లేక మనకు తెలియని వారైనా సరే! ఎదుటి వారి స్వభావాన్ని అంచనా వేసే ప్రయత్నం అస్సలు చెయ్యకూడదు. దాని బదులు వారి బాధను అర్థం చేసుకోవాలి. మాటల మధ్యలో భరించలేని నిశ్శబ్దం ఒకొక్కసారి వస్తుంది. ఆ నిశ్శబ్దాన్ని మాటలతో పూరించే ప్రయత్నం చెయ్యవద్దు. ఆ నిశ్శబ్దాన్ని గౌరవిస్తూ, ఎదుటి వారి మౌనాన్ని పొదివిపట్టుకోవాలి. వారేమి చెప్పదలచుకున్నారో అది వారు చెప్పే వరకు వేచి ఉండాలి. వేరే ఉద్దేశాలేమీ లేకుండా, వీలైతే ప్రేమతో, వారి మాటల వెనుక ఉన్న భావాలను అర్థం చేసుకునే ప్రయత్నం మనం ఎప్పుడైతే సంపూర్ణంగా చెయ్యగలుగుతామో, అప్పుడు వారికి ఉపశమనం కలిగించే అవకాశం మనకు కలుగుతుంది.

కరుణతోనూ, సహానుభూతితోనూ ఎదుటి వారి మాటలను వినే ఆ క్షణాలలో, వినే వారు తమను తాము మర్చిపోవచ్చు. అహం పూర్తిగా కరిగిపోయిన స్థితి అది. తాదాత్మ్యతతో సమానమైన స్థితి. ఈ విధంగా వినడం వలన చెప్పే వారి మానసిక ఒత్తిడి, భారం ఎన్నో రెట్లు తగ్గిపోతాయి. తమ లోపల అణచి పెట్టి ఉన్న భావోద్వేగాలను విడుదల చేసే అవకాశం కలిగించడం వలన, వారు మళ్ళీ తమ హృదయంలో మానవతా పరిమళాలను నింపగలుగుతారు. తమలో దాగి ఉన్న నిజమైన మనిషిని ధైర్యంగా చూసే ప్రయత్నం చేస్తారు. తమలోని ఆనందాలను, దుఃఖాలను రెండిటినీ అంగీకరించగలుగుతారు. ఇలా ఒకరికొకరం చేయూత నందించుకుంటూ, మనదైన మానవత్వాన్ని పునరావిష్కరించుకుందాం.



క్రియారూపం దాల్చిన ఆలోచన

మన అసలైన మూర్తిని
కనుగొనేది ప్రేమలోనే.

థామస్ మెర్టన్

విడివడిన ఆత్మ అనే మహమ్మారి

భాగం 2

డాన్ సీగల్ యు.సి.ఎల్.ఏ స్కూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్‌లో క్లినికల్ సైకియాట్రీ విభాగంలో ఆచార్యులుగా పనిచేస్తున్నారు. ఆయన మైండ్ సైట్ ఇన్స్టిట్యూట్ యొక్క కార్యనిర్వాహక డైరెక్టర్ కూడా. ఉదయ కుమార్ తో జరిపిన భేటీలోని ఈ రెండవ భాగంలో ఆయన అంతర్గతానుసంధానం, అల్లోపేరెంటింగ్(జన్మనిచ్చిన తల్లిదండ్రులు కాక వేరేవారు పోషణ భారం వహించడం), హాజరీ, అనుసంధానం, బాహాటంగా ఉండే అవగాహన మరియు ప్రేమ గురించి మాట్లాడుతారు.

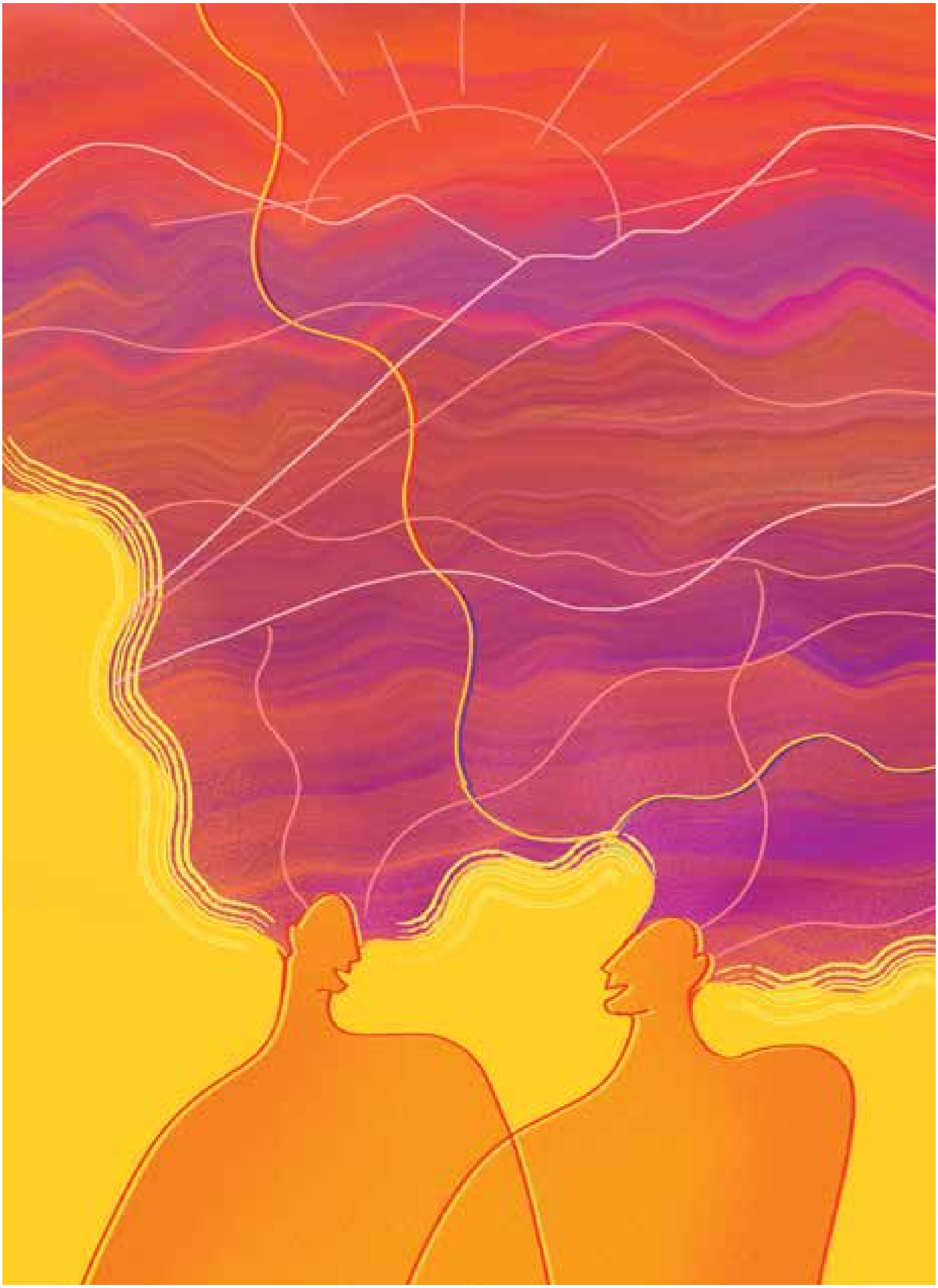
ప్రశ్న: మనుగడ యొక్క విస్తృత ప్రణాళికలో “బలంగలవాడే మనగలడు” అనే సూత్రం వర్తించినా మానవ జాతి వికాసం సహకారం ద్వారా మాత్రమే సాధ్యం అని మా గురువర్యులు దాజీ చెప్పారు.

పూర్తిగా. మనం అది మరచిపోయాం.

ప్రశ్న: అయితే, మీరు ఆత్మ జ్ఞానం గురించి మాట్లాడుతున్నపుడు దాజీ ఒకసారి ఏమన్నారో జ్ఞాపకం వచ్చింది. “మీరు ఈ గదిలో కూర్చుని ఉన్నపుడు, ఈ గోడల లోపల ఒక స్థలం, బయట ఒక స్థలం ఉన్నట్లుగా ఒక భావనను కల్పిస్తాయి. నేను ఈ గోడల్ని తీసేస్తే అప్పుడు మిగిలేది ఏమిటి? అది ఆకాశం మాత్రమే”.

ఖచ్చితంగా. సరిగ్గా అదే అంశం మీద ఈ ఉదయాన్నే “అంతర్గత అనుసంధానం” అనే శీర్షికతో పుస్తకం వ్రాయడం నేను పూర్తి చేశాను. మానవజాతి ఒక సుదీర్ఘ శ్వాస తీసుకుని “సరే, మనం ఇంతవరకూ ఇలా చేస్తూ వచ్చాం, అది పని చెయ్యడానికి చేయవలసిన ప్రయత్నం చేశాం, కానీ అది ఈ రకంగా పనిచెయ్యదు. కాబట్టి, దీన్ని మరొక విధంగా చేసే మార్గం ఏమిటి?” అని ఆలోచించవలసిన ఒక క్షణం ఆసన్నమయిందని నేను అనుకుంటాను. నిర్దిష్టమైన విషయాల పైనగాక, ఈ పుస్తకం కొన్ని సలహాలు ఇస్తుంది. “అనునాదం చేసే ప్రపంచంలో ఉండే ఒక మార్గం ఏది?” అని.

ప్రశ్న: మీరు అక్కడక్కడ చిన్నచిన్న మరమ్మతులు గురించి మాట్లాడడం లేదు. మీరు “ఈ గ్రహం పైననే నేను ఏ విధంగా ప్రవర్తించాలి?” అనే ప్రశ్నని ఉద్దేశించి మీరు చెబుతున్నారు. దీని గురించి పునరాలోచించవలసి ఉంటుంది. అది చదవాలని నాకు కోరికగా ఉంది. ఎందుకంటే మీరు ఐదు మహమ్మారుల గురించి అందులో ఉదహరించారు - పర్యావరణం అందులో ఒకటి. ప్రజలు చాలాసార్లు ఒక ప్రశ్న అడుగుతారు: ప్రకృతితో సమన్వయంలో మనం జీవించడం ఎలా? ప్రకృతితో సమన్వయంలో జీవించడం అంటే వాస్తవంగా ప్రకృతి సిద్ధాంతాలతో అనునాదించడమే అంటారు దాజీ. అలా గనక జీవించగలిగితే, ఒక మామిడి చెట్టుకేసి గాని, ఒక ఏపిల్ చెట్టుకేసి గాని మీరు చూసినపుడు మీకు ఆ చెట్లు ఫలాలను ఇవ్వడం కోసం వాటికి మామిడి పండు రసం కాని ఏపిల్ జ్యూస్ కాని అవసరం లేదు. అవి కేవలం కొంచెం నీరు,



కొంత సూర్యరశ్మి తీసుకుని , దానికి బదులుగా మీకు మంచి ఫలాలని ఇస్తాయి. కాబట్టి ప్రకృతిలో ఉన్న ఒక సిద్ధాంతం ఏమిటంటే వీలయినంత తక్కువ తీసుకుని వీలయినంత ఎక్కువ ఇవ్వడం. మనుషులకు సంబంధించినంతవరకూ, అతి ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే, అతి తక్కువ ప్రేమను స్వీకరించి, అతి ఎక్కువ ప్రేమను ఇవ్వడం.

నా దృష్టిలో విజ్ఞాన శాస్త్రానికి, ఆధ్యాత్మికతకు మధ్య ఒక వారధి నిర్మించాల్సిన క్షణం ఇది. పరుల సేవలో నిమగ్నమై ఉండడం, మరియు ప్రాచీన బోధనలలోని విజ్ఞత నుండి మనం ఎలా నేర్చుకోగలం అన్న ఒక ఆలోచనలో ఇదంతా ఇమిడి ఉంది. ఇప్పుడు దీన్ని విజ్ఞాన శాస్త్రానికి ఆవల ఉన్న దృష్టి కోణంతో కలిపి నేత నేసి మనందరం కలిసి ముందుకు పోగలిగే ఆలోచనాత్మకమైన మార్గాలని కనిపెట్టాలి. మానవజాతికి అవసరమైన తదుపరి కార్యాచరణలను గురించి మనం నిజంగా లోతుగా ఆలోచించవలసి ఉంది.

మీరు మీ పిల్లలను పెంచే తల్లిదండ్రులైనా, పాఠశాలలో ఉపాధ్యాయుడైనా, వైద్యరంగంలో పనిచేస్తున్న వారైనా, వ్యాపారం చేస్తున్న వారైనా, ప్రభుత్వ లేక లాభాపేక్ష లేని సంస్థను నడుపుతున్న వారైనా, మన గ్రహం మీద కోట్లకొలది మనుషులు ఉన్నారు. కాబట్టి, ఎక్కువగా సహకరించేవారే మనుగడ సాగించగలరు అనే విషయాన్ని ప్రజలు గుర్తించ గలిగే ఒక మార్పును మనం వాస్తవంగా ఎలా తీసుకు రాగలుగుతాం? అంటే, అది అత్యంత కరుణ గలిగిన వారే మనగలిగే పరిస్థితి. జాతులుగా మన మూలాలు ఎలా పరస్పర సహకారిగా ఉండేవో ఈ పుస్తకంలో నేను సమీక్షించిన సైన్సు చెబుతుంది.

నా దృష్టిలో విజ్ఞాన శాస్త్రానికి, ఆధ్యాత్మికతకు మధ్య ఒక వారధి నిర్మించాల్సిన క్షణం ఇది. పరుల సేవలో నిమగ్నమై ఉండడం, మరియు ప్రాచీన బోధనలలోని విజ్ఞత నుండి మనం ఎలా నేర్చుకోగలం అన్న ఒక ఆలోచనలో ఇదంతా ఇమిడి ఉంది.

ఉదాహరణకి 'అల్లోపేరెంటింగ్' అనే ఒక విషయం ఉంది. దానర్థం మన పిల్లల సంరక్షణ తల్లి మాత్రమే కాకుండా వేరే వాళ్ళు కూడా చూడడానికి మనం అనుమతించడం అన్నమాట.

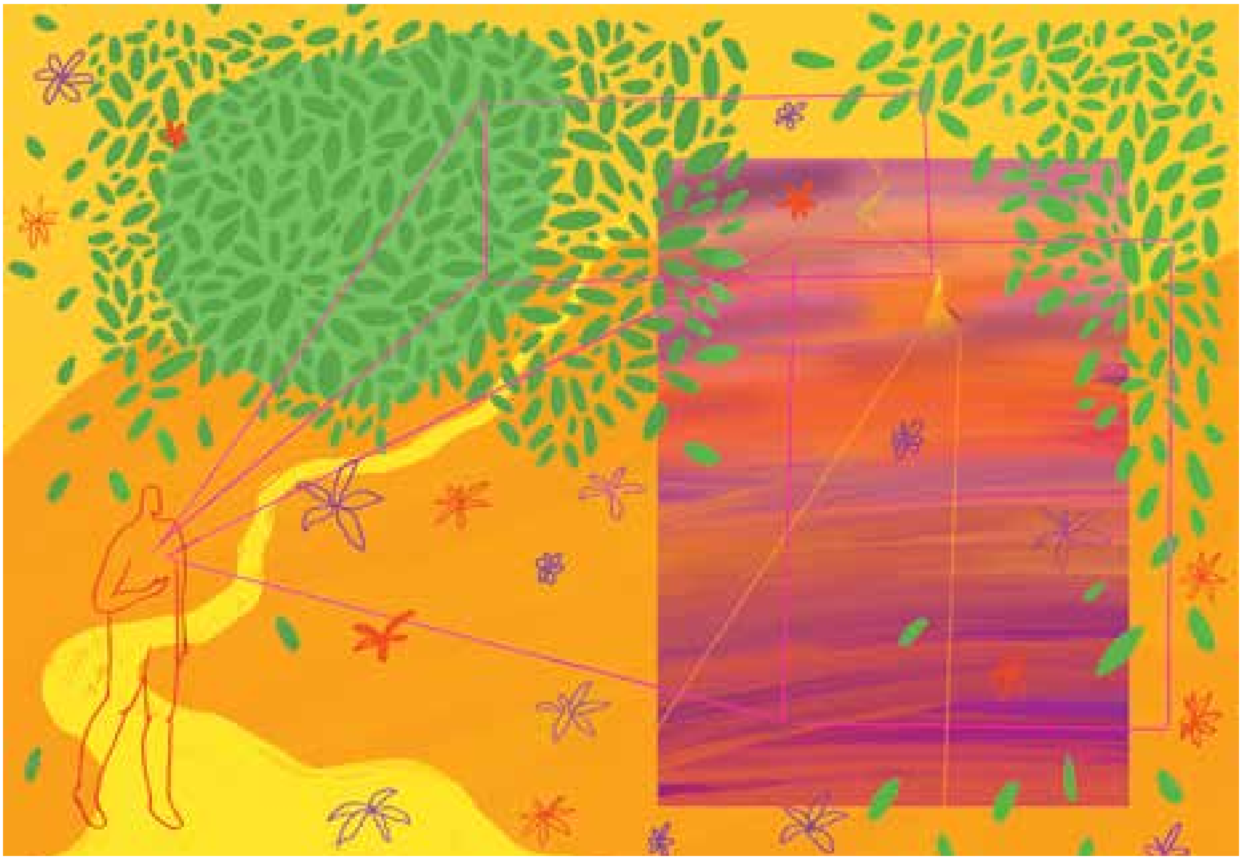
ప్రశ్న: సారా హెర్డీ, కదా?

అవును. సారా హెర్డీ వ్రాసిన 'మదర్స్ అండ్ అదర్స్'.

నా క్రొత్త పుస్తకం ' ఇంట్రాకనెక్టెడ్ 'లో విషయాల్ని లోపలినుంచి బయటకు అనుభూతి చెందడం అనే ఆలోచన గురించి ఉంది. మీ గురువర్యులు గోడల గురించి చెప్పినట్లుగా, ఇది గుర్తింపు అనే కటకాన్నిఎలా ఉపయోగించాలో నేర్చుకోవడం గురించినది. తద్వారా మీరు ఆ కటకాన్ని దగ్గరగా ఫోకస్ చేసి "అవును, నాకు ఒక శరీరం ఉంది" అనీ, అదే సమయంలో ఆ కటకాన్ని దూరంగా ఫోకస్ చేసి "నేను నిజంగానే నా చర్మానికి ఆవల చూడగలుగుతున్నాను, నేను ఒక చెట్టుని కూడా, నేను ఒక మేఘాన్ని కూడా" అని చెప్ప గలుగుతాను. అంతమాత్రం చేత నేను ఏదో కవితాత్మకంగా మాట్లాడడానికి ప్రయత్నిస్తున్నట్లు కాదు. నేను చెప్పడానికి ప్రయత్నిస్తున్నదేమిటంటే " 'మీరు' అనే దానికి మీ కపాలం లేక మీ చర్మం మాత్రమే అంతిమ హద్దులు అని చూడవలసిన అవసరం లేదు".

ప్రశ్న: అంటే అది నా భౌతిక అస్తిత్వం అధిగమించి, నా సూక్ష్మ అస్తిత్వంకి వెళ్ళడం. అది వ్యాపకత్వం కలిగి అన్నిటితోనూ అనుసంధానం కలిగి ఉండే వీలు ఉంది. మీరు తలిదండ్రుల గురించి మాట్లాడుతున్నపుడు నేను ఒక ఆలోచనకు అతుక్కుపోయాను. అదేమిటంటే, ముఖ్యంగా కుటుంబాలకు ఈ సంవత్సరం ఒక గడ్డు కాలంగా గడిచింది. వారు ఎంతో కష్టపడవలసి వచ్చింది. ఈ సందర్భంగా బలహీనపడిన ఒక విషయం ' ఉనికి ' (ప్రెసెన్స్). గత సంవత్సరంలో తలిదండ్రులు కోల్పోయిన ఈ ' ఉనికిని ' తిరిగి పొందేందుకు మీరు ఏమైనా సలహాలు, లేక ఆలోచనలు ఇవ్వగలరా?

డా: ఇది ఒక మహత్తరమైన ప్రశ్న. ఈ ' ఉనికి ' అన్నదానికి మూడు లక్షణాలు ఉన్నాయని నా అభిప్రాయం. మీరు అడుగుతున్న ఈ ప్రశ్నకు అందులో ప్రతి ఒక్కటీ కొంత దోహదం చేస్తుంది: తలిదండ్రులుగా మనం ఏమి చేస్తాం? అందులో 'ఉనికి అనేది ప్రముఖంగా చూపవలసిన ఒక గొప్ప, ప్రధాన లక్షణం. ఆ మూడూ ఏమిటంటే, పిల్లలతో మీ అనుసంధానం



(కనెక్షన్), బహిరంగ అవగాహన (ఓపెన్ అవేర్నెస్) తద్వారా మీరు మీ పిల్లల నుండి కొంత గ్రహించ గలుగుతారు. ఆ తరువాత ప్రేమ (లవ్). మీరు సంక్షిప్త పదాలను ఇష్టపడే వారైతే దీన్ని COAL (కోల్) అని పిలవ వచ్చు.

గతంలో నేను ఆలోచనాత్మకత (మైండ్‌ఫుల్‌నెస్) గురించి మాట్లాడేటప్పుడు COAL అనే సంక్షిప్త పదం కుతూహలం (క్యూరియస్), బహిరంగం(ఓపెన్), అంగీకరించడం (ఏక్సెప్టింగ్), మరియు ప్రేమించడం(లవింగ్) అనే మాటలకు సంకేతంగా ఉండేది. ఇప్పుడు నేను ప్రయోగించిన ఈ కొత్త COAL దాని మీద అతివ్యాప్తి (ఓవర్లాప్) చెంది ఉంటుంది, కాని దాని అర్థం మాత్రం "అనుసంధానం (కనక్టెడ్) బహిరంగ అవగాహన (ఓపెన్ ఎవేర్నెస్) మరియు ప్రేమ (లవ్)". ఈ మూడు విషయాలు 'ఉనికి ' అనే అద్వితీయమైన యవనిక యొక్క నేతలో ఉపయోగించిన మూడు దారాల వంటివి. ప్రజలు "అవగాహనా చక్రం" అనే దాన్ని సాధన చేస్తున్నపుడు, వీటి గురించి వర్ణిస్తారు. తల్లిదండ్రులు పైన చెప్పిన చక్రాన్ని ఒక సాధనగా చేస్తున్నపుడు చూడ్డానికి ముచ్చటగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే వారు తమ ఉనికిని మరింతగా ప్రదర్శించగలుగుతారు. వారు ఒక గాఢమైన అనుసంధానం అనుభూతి చెందుతారు. బహిరంగ అవగాహన అనే ఒక గ్రహణశీలత స్థితిలోకి ప్రవేశించ గలుగుతారు. అంతేకాక, వారు 'ప్రేమ' అనే సహజ, కీలక, జీవశక్తి వారి అస్తిత్వంలోనూ, వారి చేతలలోనూ ఉదయించడానికి వీలు కల్పిస్తారు.

కాబట్టి ఉనికి (ప్రజన్స్) అనేది COAL (Connection, Open Awareness, and Love) ద్వారా తయారైనది — అనగా ఉనికి యొక్క మూడు దారాలు; ఉనికి అనే యవనిక. మరి శుభవార్త ఏమిటంటే: నేను ఏదైనా చేస్తూ ఉంటే కనుక, ఆ సాధన ఏదైనా కావచ్చు, నేను పిల్లలను పెంచే విధానం పూర్తిగా విభిన్నంగా ఉంటుంది. నా సంతానం సమస్యలను అధిగమించి మామూలు స్థితికి తిరిగి వచ్చే శక్తిని (రెసిలియన్స్) వృద్ధి చేసుకుంటారు.

తల్లిదండ్రులు 'ఉనికి' ని తీసుకువస్తే, పిల్లలు సమస్యలను అధిగమించి తిరిగి సామాన్య స్థితికి వచ్చే సామర్థ్యాన్ని అభివృద్ధి చేసుకుంటారు.

అందులో ఒక సాధన "అవగాహన చక్రం". ఇందులో చక్రం యొక్క అంచు (రిమ్) అనేది నాకు తెలిసిన అనేక విషయాలకు ప్రతీక అయితే, కేంద్రం (హబ్) ఆ అవగాహన యొక్క అనుభూతిని సూచిస్తుంది. నేను అంచుకి, కేంద్రానికి మధ్యనున్న భేదాన్ని గుర్తించడం నేర్చుకోవాలి, కేంద్రంలోని జ్ఞానానికి అంచులో ఉన్న జ్ఞానానికీ తేడాని తెలుసుకోవడం, తద్వారా నేను వాస్తవంగా నా సంతానం కోసం నిలబడినపుడు, నేను కేంద్రం నుంచి వస్తున్నానన్నమాట. అంచుకు సంబంధించిన ఎన్నో రకాల ఆలోచనలు, లేక జ్ఞాపకాలు, లేక ఉద్వేగాలు, లేక నిరాశలు, లేక ఆకాంక్షలు, లేక న్యాయనిర్ణయాలు లాంటి అనుభూతులు నాలో ఉదయిస్తూ ఉండవచ్చు. కాని నేను కేంద్రంలోకి వెళ్ళినపుడు అదంతా అనుసంధానం, బహిరంగ అవగాహన మరియు ప్రేమలోకి అనగా COAL లోకి మారిపోతుంది.

కాబట్టి, మీరు 'ఉనికి' అనే ఈ పదం యొక్క ప్రస్తావన తీసుకు రావడం నాకు ఆనందంగా ఉంది. ఎందుకంటే, అనుబంధం అనే సైన్సుని, మరియు తల్లిదండ్రులకీ పిల్లలకీ మధ్య నెలకొన్నసంబంధాల గురించీ సంక్షిప్తంగా చెప్తే, ఉనికి అనేది ఆ మొత్తానికి ఒక అత్యుత్తమ సారాంశం అవుతుంది. తల్లిదండ్రులు 'ఉనికి' ని తీసుకువస్తే, పిల్లలు సమస్యలను అధిగమించి తిరిగి సామాన్య స్థితికి వచ్చే సామర్థ్యాన్ని అభివృద్ధి చేసుకుంటారు.

నా భార్య 'ఉనికి అనే బహుమానం' (ద గిఫ్ట్ ఆఫ్ ప్రెసెన్స్) అనే నిజంగా గొప్ప పుస్తకం రాసింది. అది ఒక జోక్. ఎందుకంటే, ప్రెజంట్ లు అంటేనే గిఫ్ట్ లు కదా? అది మహిళలకు ఒక ఆలోచనాత్మకమైన మార్గదర్శి. అయినా మగవాళ్ళు కూడా దాన్ని చదువవచ్చు. హాజరై ఉండడం ఎలా అనేదానికి అది ఒక చక్కని ఉదాహరణ. ఎందుకంటే, మనం తల్లిదండ్రులం అయినా కాకపోయినా మనకి జీవితం అందుబాటులో ఉంటుంది. మనం ఈ హాజరై ఉండడం అనేదాన్ని మన ఇరుగుపొరుగు వారితో చేయవచ్చు, మన స్నేహితులతో చేయవచ్చు, మన భాగస్వాములతో చేయవచ్చు, మనం పని చేసే చోట చేయవచ్చు, ప్రభుత్వంతో చేయవచ్చు. నేను వేరే దేశంలో పార్లమెంటులో పని చేస్తూ ఉండేవాడిని, అక్కడ నేను ఈ అవగాహన చక్రాన్నిసాధన చేశాను.

ఒక పార్లమెంటు సభ్యుడు, పార్లమెంటు వెలుపల అభిప్రాయాలు చెప్పుకునే సమయంలో తన అభిప్రాయాలు నాతో పంచుకోడానికి ఇష్టపడకుండా, తరువాత ఎప్పుడో ఒక సమయంలో ఇలా అన్నాడు "మీరు గమనిచారా? అభిప్రాయాలు పంచుకునే సమయంలో నేను పంచుకోలేదు."

"అవును, నేను గమనించాను." అన్నాను నేను.

"నా అనుభవం ఏమిటో నువ్వు తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నావా?" అని అతడు అడిగాడు.

"తప్పకుండా" అన్నాను నేను.

అప్పుడు అతను ఏడవడం మొదలు పెట్టి ఇలా అన్నాడు: "సాధనలో నేను ఆ కేంద్రం(హబ్) లోకి వెళ్ళినపుడు, అందరితోనూ, అన్నిటితోనూ అనుసంధానం మరియు అపరిమితమైన ప్రేమనేను మునుపెన్నడూ అనుభూతి చెందలేదు."

"ఆహా. మీ అనుభవం పంచుకున్నందుకు ధన్యవాదాలు" అన్నాను నేను.

"మీకు స్వాగతం" అన్నాడు అతను.

"అయితే దీన్ని మీ సహచరులతో పంచుకోవాలని మీకు అనిపించలేదా?" అన్నాను నేను.

"ఓహ్ లేదు,లేదు ,లేదు. నేను ప్రేమ గురించి మాట్లాడితే, వాళ్ళు నేను బలహీనుడిని అనుకుంటారు."

ఆ తరువాత మా ఇద్దరి మధ్య కొంత సేపు నిశ్శబ్దం నెలకొంది.

"బాగుంది. మిమ్మల్ని నేను ఒక ప్రశ్న అడగవచ్చునా?" అని అడిగాను.

"సరే, తప్పకుండా" అన్నాడు అతను.

"అయితే మీరు దేశానికి సంబంధించిన చట్టాలు చేస్తున్నపుడు, జాతీయ విధానాలకు ప్రణాళికలు తయారు చెయ్యడానికి సిద్ధమవుతున్నపుడు, మీ హేతువాదం నుంచి ప్రేమను తొలగిస్తారా?"

అతను తన కళ్ళు పెద్దవి అవుతుండగా తన సహచరుల వద్దకు పరుగెత్తుకుంటూ వెళ్ళిపోయాడు. వాళ్ళు అతనితో ఏమన్నారో నాకు ఖచ్చితంగా తెలియదు కానీ, మనం ఇంత మాత్రం ఆశించవచ్చు.... ప్రేమ అంటే బలహీనతకు ఒక సంకేతం అని అతనికి ఎన్నో సంవత్సరాలుగా బోధిస్తూ వచ్చారు. కానీ,

ప్రేమ అంటే బలహీనతకు ఒక సంకేతం అని అతనికి ఎన్నో సంవత్సరాలుగా బోధిస్తూ వచ్చారు.
కానీ, నిజానికి ప్రేమ అనేది, తోడ్పాటు, సహకారం, సానుభూతి,
మరియు మీరు చట్టాలను రూపొందించే విధానంతో అనుసంధానం లేక ఒక కంపెనీని
రూపొందించడం, లేక ఒక తండ్రిగా, తల్లిగా మిమ్మల్ని మీరు హాజరు పరచుకునే
విధం అనే విషయాలలో హృదయపూర్వకమైన అనుభవం వెలువడడానికి అవసరమైన
అంత్యంత గాఢమైన శక్తికి అది ఒక సంకేతం.

ప్రేమ ముందుండి మనల్ని నడిపించాలని. ప్రేమ మనకి మార్గ నిర్దేశం చేయాలని,
ప్రేమ అనే ఆ స్థానం నుంచి మనకు బోధించాలని,
ఆ స్థానం నుంచి జీవించమని, ఆ స్థానం నుంచి నేర్చుకోమని మహమ్మారి మనల్ని
ఆహ్వానిస్తోంది. మనం కనక అలాచేస్తే, మనం ఈ భూమి మీద మనుగడ సాగిస్తున్న
విధం పూర్తిగా విభిన్నంగా ఉంటుందని నేను అనుకుంటాను.

నిజానికి ప్రేమ అనేది, తోడ్పాటు, సహకారం, సానుభూతి, మరియు మీరు చట్టాలను రూపొందించే విధానంతో అనుసంధానం లేక ఒక కంపెనీని రూపొందించడం, లేక ఒక తండ్రిగా, తల్లిగా మిమ్మల్ని మీరు హాజరు పరచుకునే విధం అనే విషయాలలో హృదయపూర్వకమైన అనుభవం వెలువడడానికి అవసరమైన అంత్యంత గాఢమైన శక్తికి అది ఒక సంకేతం.

కాబట్టి, ఇదే ఆ సమయం! ప్రేమ ముందుండి మనల్ని నడిపించాలని. ప్రేమ మనకి మార్గ నిర్దేశం చేయాలని, ప్రేమ అనే ఆ స్థానం నుంచి మనకు బోధించాలని, ఆ స్థానం నుంచి జీవించమని, ఆ స్థానం నుంచి నేర్చుకోమని మహమ్మారి మనల్ని ఆహ్వానిస్తోంది. మనం కనక అలాచేస్తే, మనం ఈ భూమి మీద మనుగడ సాగిస్తున్న విధం పూర్తిగా విభిన్నంగా ఉంటుందని నేను అనుకుంటాను.

ప్రశ్న: నాకు నిజంగా ఇది బాగా నచ్చింది. ఎందుకంటే మీరు ఆచరణాత్మక దృష్టి కోణం నుంచి మరియు ఒక సమగ్రమైన తాత్వికత ద్వారా మాతో పంచుకున్నది ఏమిటంటే : నేను ప్రేమించడం నిలిపి వేస్తే దాని వల్ల ఎక్కువగా బాధించబడేది నేనే. అంటే నా అంతరంగం నుంచి ప్రవహించే నదికి నేను ఆనకట్ట కట్టాను అన్నమాట.

'ఉనికి' అనే ప్రశ్నను మరి కొంచెం ముందుకు తీసుకు వెళుతూ, మీరు 'అల్లోపేరెంటింగ్' గురించి కూడా మాట్లాడారు. వీటి గురించి మీతో కొన్ని విషయాలు మీతో పంచుకోవాలను కుంటున్నాను. మా గురువర్యులు 'విజ్ఞాన వారధి' అని పిలిచే ఒక భావన గురించి తరచూ చెబుతూ ఉంటారు. సమాజంలో విజ్ఞత యొక్క సామూహిక వినాశనం వల్ల మనం బాధించ బడుతున్నాం అనే ఒక వాదనని ఆయన మన ముందుంచారు.

డా: ఓహ్. అవును.

ప్రశ్న: తరాల మధ్య ఉన్న విజ్ఞాన వారధులు వినాశానికి గురవతున్నాయి అన్నది ఆయన వాదన. తాతలు, బామ్మలు మరియు మనుమలు, మనుమమరాళ్ళతో కలిసి తగినంత సమయం గడపడం లేదు. చాలా త్వరలోనే సమాజంలో గత తరం నుంచి సంక్రమించిన విజ్ఞతను కోల్పోయే పరిస్థితికి మనం చేరుకుంటాం. తద్వారా కుటుంబం అనే పదం గురించి మనం పునరాలోచించ వలసి రావచ్చు. మనం అల్లోపేరెంటింగ్ గురించి ఆలోచించడం మొదలు పెట్టాల్సిన అవసరం వస్తుంది.

డాన్, మీ కృషి ఒక పెద్ద మార్పుకు దారి తీస్తుంది. నేనింకా వ్యక్తుల మధ్య ఉండే నాడీజీవశాస్త్రం అనే అంశంలోకి వెళ్ళనే లేదు. నా దృష్టిలో అది వాస్తవంగా గణనీయమైన అవగాహన. మీరు పరిమితులను అధిగమించి వీక్షిస్తున్నారు, అంతేకాక అవగాహన యొక్క పరిణామ క్షేత్రాన్ని ప్రవేశ పెడుతున్నారు.

డా: ఇంట్రాకనెక్టెడ్ అన్న పుస్తకం ఆ స్థానం నుంచే ప్రారంభం అవుతుంది, అక్కడినుంచే నిర్మాణం ప్రారంభమవుతుంది.

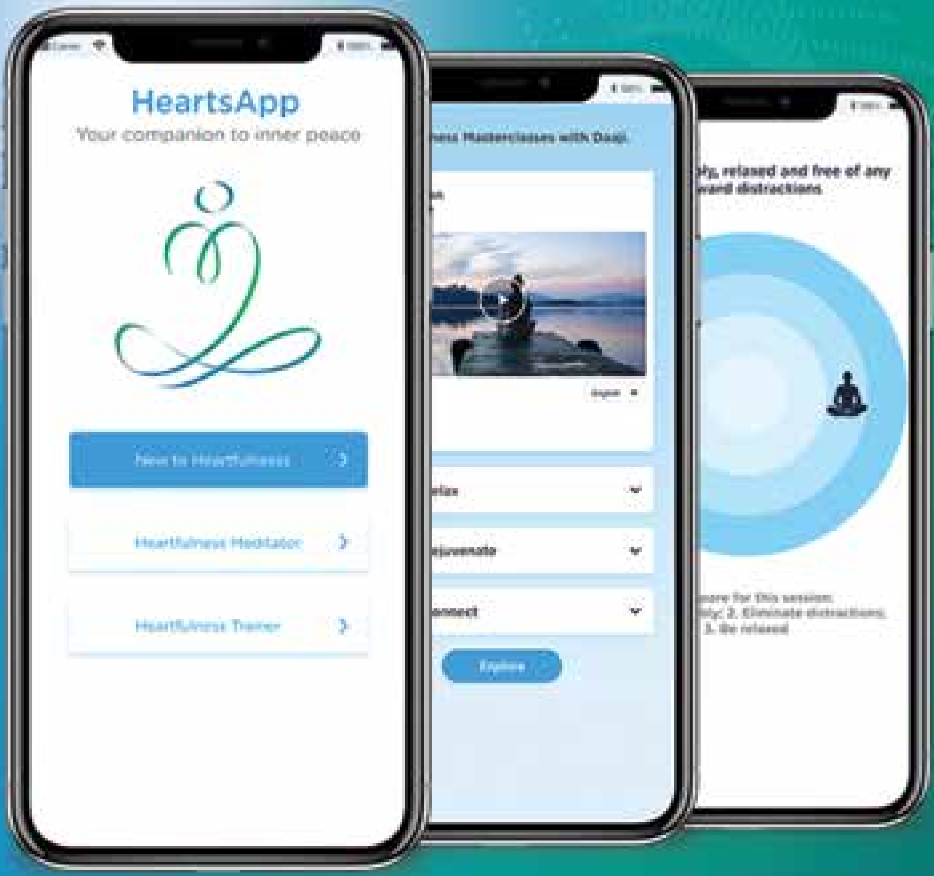
బాగుంది. ఇక్కడ మీతో సమయం గడపడం నాకు ఎంతో గౌరవప్రదం. ఈ సంభాషణ కొనసాగింపు కోసం నేను ఎదురు చూస్తూ ఉంటాను.

ప్రశ్న: ధన్యవాదాలు. మీ కుటుంబ సభ్యులకు నా శుభాకాంక్షలు.

ధన్యవాదాలు. మా కుటుంబం నుంచి మీకు కూడా.

బొమ్మలు : అనన్య పటేల్

Meditate anywhere. anytime.



Available on the App Store

GET IT ON Google Play

Download Heartsapp:

https://heartfulness.org/in/heartsapp/

విభేదిస్తే, ఆలకించడం లేదని అర్థం

ఒక విభేదాన్ని నిర్వీర్యం చేయడం అనే కళ గురించి **డా. ఐజక్ అడిజెస్** ఈ వ్యాసంలో పరిశీలిస్తారు. ముఖ్యంగా మీరు సరిగా ఆలకించకపోవడం వలననే అర్థం చేసుకోలేదని అవతలి వ్యక్తి వాదిస్తున్నపుడు. మెరుగైన అవగాహన, మెరుగైన సంభాషణ తప్పక నెలకొనాలనే ప్రయత్నంలో ఆయన ప్రతిఫలింపజేయడం (మిర్రరింగ్) అనే ఉపాయాన్ని ఉపయోగిస్తారు.

తరచుగా సంభాషణల్లో ఎవరైనా మీతో ఏకీభవించనపుడు, ఆమె కాని, అతడు కాని "లేదు,లేదు, నేను చెప్పేది మీకు అర్థం కావడం లేదు. మీరు సరిగ్గా ఆలకించడం లేదు" అని అనడం జరుగుతూ ఉంటుంది. మీరు వారితో విభేదిస్తే, అది మీరు సరిగ్గా ఆలకించక పోవడం వలన లేక వారి వాదనను మీరు అర్థం చేసుకోక పోవడం వల్లనే జరిగిందని వారు వాదిస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. సాధారణంగా ఇది నిజం కాదు. వారు చెప్పేది మీరు వింటూనే ఉంటారు, అర్థం చేసుకుంటారు కూడా. కానీ మీరు అంగీకరించరు అంతే.

అవతలి పక్షం వారు మిమ్మల్ని ఒప్పించడానికి మిమ్మల్ని భయపెడుతున్నారు. వారేదో మేధావులు అయినట్లు మీరు వారి ప్రతిభను అర్థం చేసుకోలేని మూర్ఖులు అయినట్లును. అప్పుడు మీరు ఆ వ్యక్తిని ఆపి "మీరు చెప్పినది నేను బాగానే విన్నాను. మీరు చెప్పినది మరొక్కసారి చెబుతాను. నేను ఏదైనా మరిచిపోయానేమో చెప్పండి" అని చెబుతూ, అవతలి వ్యక్తి వాదన మీకు అడ్డం రాకుండా మరొక్కసారి మీరు విన్నది తిరిగి చెప్పాలి. దీనినే మిర్రరింగ్ లేక ప్రతిఫలింపచేయడం అంటారు. ఇప్పుడు మీరు వారి వాదన బాగానే విన్నారనీ, సరిగానే అర్థం చేసుకున్నారనీ అవతలి వ్యక్తిని ధ్రువీకరించమని అడగండి.

వారి వాదనకు అద్దం పట్టిన తరువాత, నా అనుభవం ప్రకారం, జరిగేదేమిటంటే, వారి వాదనను వేరే వారి ద్వారా వినడం వలన అది ఇప్పుడు వారికి మరింత మెరుగ్గా అర్థం అయి, వారు తమ వాదనకి మార్పులు, చేర్పులు చెయ్యడం మొదలు పెడతారు. దానివల్ల ఏ సమస్యా లేదు. అద్దంపట్టడం మళ్ళీ మళ్ళీ చెయ్యండి. వారు చెప్పేది అర్థం చేసుకోడానికి వాస్తవంగా చాలా ప్రయత్నాలు చేయవలసి ఉంటుంది.

వారిని మీరు బాగా అర్థం చేసుకున్నారని వారు ఒప్పుకున్న తరువాత మీ ప్రతివాదన చెయ్యండి. కాని మీరు అర్థం చేసుకున్నారని వారు ఒప్పుకున్న తరువాత మాత్రమే.

వేడిగా సాగే భావోద్వేగంతో కూడిన వాదనతో కానీ, చర్చతో కానీ, వ్యవహరించవలసినప్పుడు, మన భావోద్వేగాల మీద మనకు స్వీయ నియంత్రణ ఉండాలి. మీరు అర్థం చేసుకున్న తరువాత కూడా కాలేదని వాదించడం అవతలి వారికి కోపం పుట్టించవచ్చు, లేక ఒక భావోద్వేగ పరమైన ప్రతిస్పందన రేకెత్తించవచ్చు. అందువల్ల సంయమనం పాటించండి. వారు చెప్పేది ఆలకించండి వారి వాదనను వ్రాసుకోండి. దాన్నివిడి, విడి అంశాలుగా అమర్చుకోండి. తద్వారా మీరు దాన్ని ప్రతిఫలింపజేసినపుడు వారి వాదన ఏమిటనేది స్పష్టంగా తెలుసుకుని అప్పుడు ప్రతి స్పందించండి.

ఎవరైనా విరామం లేకుండా వాదిస్తున్నపుడు, వారి వాదన అర్థం కాకపోవడం వలన నా ఓర్పు నశించినపుడు నేను చేసేది ఇదే. వాళ్ళు వాదిస్తున్నది నేను అర్థం చేసుకోవాలని వారి ఉద్దేశం కాదు. ఆ చర్చలో విజయం సాధించడం కోసం వాళ్ళు వాదిస్తున్నారు. ఒక చర్చలో విజయం సాధించాలంటే, ఆ ఆటకి సంబంధించిన నియమాలు, ఒక వాదనను అర్థం చేసుకోడానికి సంబంధించిన నియమాల కంటే భిన్నంగా ఉంటాయి. అటువంటి సమయంలో నేను దాని నుంచి తప్పుకుంటాను.

అలా ఆలోచిస్తూ, అనుభూతి చెందుతూ,

ఇజక్ కాల్డెరాన్ అడిజెస్

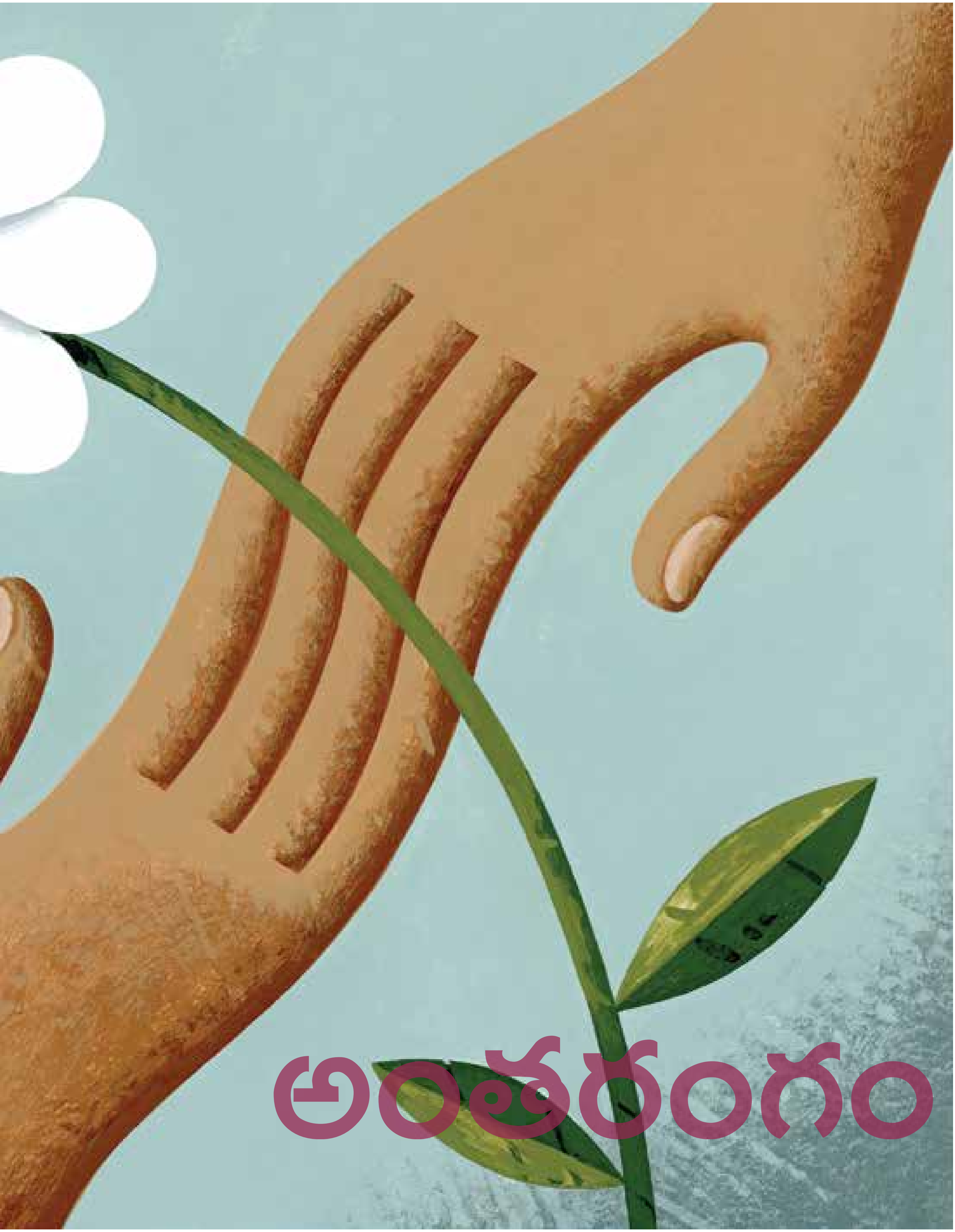
https://www.ichakadizes.com/post/if-you-disagree-you-are-not-listening

బొమ్మలు: ఉమామహేశ్వరి.

సంయమనం పాటించండి. వారు చెప్పేది ఆలకించండి వారి వాదనను వ్రాసుకోండి. దాన్నివిడి, విడి అంశాలుగా అమర్చుకోండి. తద్వారా మీరు దాన్ని ప్రతిఫలింపజేసినపుడు వారి వాదన ఏమిటనేది స్పష్టంగా తెలుసుకుని అప్పుడు ప్రతి స్పందించండి..

మంచితనమే సహజ స్వభావంగా
మనందరమూ
ఈ ప్రపంచంలోకి వస్తాం.

రిచర్డ్ డేవిడ్సన్



అంతరంగం

మారిన ప్రవృత్తులు

డా.రిచర్డ్ డేవిడ్సన్ ఒక ప్రసిద్ధిచెందిన న్యూరోసైంటిస్ట్, స్పీకర్, ధ్యానకర్త మరియు రచయిత. రిచీ జీవిత ప్రయాణం మరియు మానవాళి శ్రేయస్సు కోసం ఆయన తాజా కార్యక్రమాల గురించి, విస్కాన్సిన్ మెడికల్ కాలేజీలో మెడిసిన్ ప్రొఫెసర్ అయిన తంగం వెంకటేశన్ మరియు అనఘా మాతాపుర్కర్, పిహెచ్.డి., ఎమ్.బి.ఏ., మార్చి 2021లో ఆయనను ఇంటర్వ్యూ చేశారు.

అనఘు: హాయ్ రిచీ,మిమ్మల్ని కలవడం చాలా బాగుంది. ఒక ధ్యానకర్తగా, రచయితగా మీ ప్రయాణం మరియు ఒక పరిశోధకుడిగా మీరు చేస్తున్న ఆశ్చర్యకరమైన పని ద్వారా నేను చాలా ప్రేరణ పొందాను.

ధన్యవాదాలు.

వెంకటేశన్: అనఘా మనోభావాలతో నేను పూర్తిగా ఏకీభవిస్తున్నాను, మీరు వ్రాసిన 'ఆల్టర్డ్ ట్రెయిట్స్' నేను రెండుసార్లు చదివిన మొదటి పుస్తకం! అది నిజంగా అద్భుతమైనది. రిచీ, మీరు మీ జీవిత ప్రయాణంలోని కొన్ని ముఖ్య అంశాలను పంచుకోగలరా? దలైలామాతో మీ పరస్పర సంబంధాలు నాకు ప్రత్యేకంగా చాలా ఆసక్తికరంగా అనిపించింది. మీరు మొదట ఆయనను ఎలా కలుసుకున్నారు? ఒక వ్యక్తిగా, ఒక ధ్యానకర్తగా మరియు ఒక పరిశోధకుడిగా మీలో పరివర్తన కలిగించిన ఆ సందర్భాన్ని వివరించగలరా?

ఈ విషయాలు అడిగినందుకు ధన్యవాదాలు. నేను మొట్టమొదట 1992 లో భారతదేశంలో ఆ మహాత్ముణ్ణి కలుసుకున్నాను. ఆయన ధ్యానం పట్ల నాకున్న ఆసక్తి గురించి తెలుసుకున్నారు, నేను ఒక న్యూరోసైంటిస్ట్ అని కూడా తెలుసుకున్నారు. ధ్యానంపై లోతైన న్యూరోసైంటిఫిక్ పరిశోధనలను ప్రోత్సహించడంలో ఆయన నిజమైన ఆసక్తి కలిగి ఉన్నారు, ఆ సమయంలో అటువంటి పరిశోధన నిజంగా జరగ లేదు. నేను ధర్మశాలలోని అతని నివాసంలో ఆయనను కలిశాను, అది ఒక కీలకమైన సమావేశం. అప్పటి వరకు నేను మెదడు మరియు భావోద్వేగాలపై చాలా పరిశోధనలు చేస్తున్నాను, నేను ఎక్కువగా విషయాల యొక్క ప్రతికూలతల వైపు దృష్టి సారించాను. నేను నిరాశ, ఆందోళన, కుంగుబాటుకు లోనయ్యే బలహీనతల వెనుక ఉన్న మెదడు క్రియా విధానాల గురించి అధ్యయనం చేశాను.ఆయన పవిత్రత నన్ను సవాలు చేసింది. ఆయన ఇలా అన్నారు, "మీరు న్యూరోసైన్స్ యొక్క అదే సాధనాలను దయ మరియు కరుణను అధ్యయనం చేయడానికి ఎందుకు ఉపయోగించరు?" దానికి నా వద్ద సరైన సమాధానం లేదు, ఇది ఒక గొప్ప మలుపు.

ఆ సమయానికి నేను కొన్ని దశాబ్దాల నుండే ధ్యాన సాధన చేసేవాడిని. 1974 లో నేను గ్రాడ్యుయేట్ విద్యార్థిగా ఉన్నప్పుడు గొయెంకాతో కలసి ధ్యాన సమావేశాలకు మొదటిసారి హాజరయ్యాను. అది నా మొదటి భారత పర్యటన. ఆ సమయంలో నా సహోద్యోగులలో చాలామందికి, నాకు ధ్యానం పట్ల ఉన్న ఆసక్తి గురించి తెలియదు, నేను ఆ విషయాన్ని రహస్యంగా ఉంచాను. 1992 లో ఆ మహాత్ముణ్ణి కలిసిన తరువాత, నా స్వంత అభ్యాసం గురించి మరింత బహిరంగంగా ఉండాల్సిన అవసరం ఉందని నాకు చాలా స్పష్టంగా తెలిసింది. అది నిజంగా ఒక చాలా కీలకమైన మలుపు.

వెంకటేశన్: గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజీ విభాగంలో నేను ధ్యానం చేసేదానిని, కాబట్టి నేనొక అమాయకురాలిని అనే భావన ఉండేది అనుకుంటాను. వారు దానిని అంగీకరించారు.

అమాయకురాలిగానే ఉండండి, మంచిది. అది చాలా ఆరోగ్యకరమైనది.

వెంకటేశన్: అవును. సానుకూల భావోద్వేగాల గురించి మాట్లాడుతున్నాం కాబట్టి, మీరు 'సెంటర్ ఫర్ హెల్దీ మైండ్స్' యొక్క వ్యవస్థాపకులు అని నాకు తెలుసు. మీ సంస్థ లక్ష్యాలను గురించి కొంచెం వివరించగలరా? అది ఎటువంటి సేవలు అందిస్తుంది?

2010 లో 'సెంటర్ ఫర్ హెల్ది మైండ్స్' 'దలైలామా' చేత స్థాపించబడి, ప్రారంభించబడింది, గత పదేళ్ళకు పైగా మేము ఉనికిలో ఉన్నాము. మా కేంద్రం యొక్క లక్ష్యం, శ్రేయస్సును పెంపొందించడం, మనస్సు యొక్క

శాస్త్రీయ అవగాహన ద్వారా బాధలను తొలగించడం. మంచి, తెలివైన, మరింత కరుణతో కూడుకున్న ప్రపంచం మా ధ్యేయం. ఇది ప్రధానంగా ఇంటర్ డిసిప్లినరీ పరిశోధనా కేంద్రం, ఇందులో అనేక విభాగాల అధ్యాపకులు ఉన్నారు. ప్రస్తుతం మా కేంద్రంలో దాదాపు 75 మంది ఏదో ఒక స్థాయిలో పనిచేస్తున్నారు.

సుమారు నాలుగు సంవత్సరాల క్రితం, నేను 'హెల్దీ మైండ్స్ ఇన్నోవేషన్స్' అనే లాభాపేక్షలేని అనుబంధ సంస్థను స్థాపించాను. దీని ద్వారా శాస్త్రీయ అంతర్దృష్టులను తీసుకొని వాటిని పరిశోధించి, వాటిని శ్రేయస్సును పెంపొందించడానికీ, కొలవడానికి ఉపయోగపడే సాధనాలుగా మార్చడం మా ధ్యేయం. ఈ లాభాపేక్ష లేని సంస్థ యొక్క దృష్టి బాహ్యంగా కేంద్రీకృతమై ఉంది. దీని ద్వారా ఏదో ఒక విధంగా అంతర్దృష్టులను ప్రపంచంలోకి తీసుకు వెళ్ళడం మా ఉద్దేశ్యం. ఈ లాభాపేక్షలేని సెంటర్ ఫర్ హెల్దీ మైండ్స్, విస్కాన్సిన్లోని మాడిసన్‌లో ఉన్న అదే విశ్వవిద్యాలయ భవనంలో ఉంది. మాకు విశ్వవిద్యాలయంతో ఒక ఒప్పందం ఉంది, దీని కోసం సుమారు 20 మంది పనిచేస్తున్నారు.

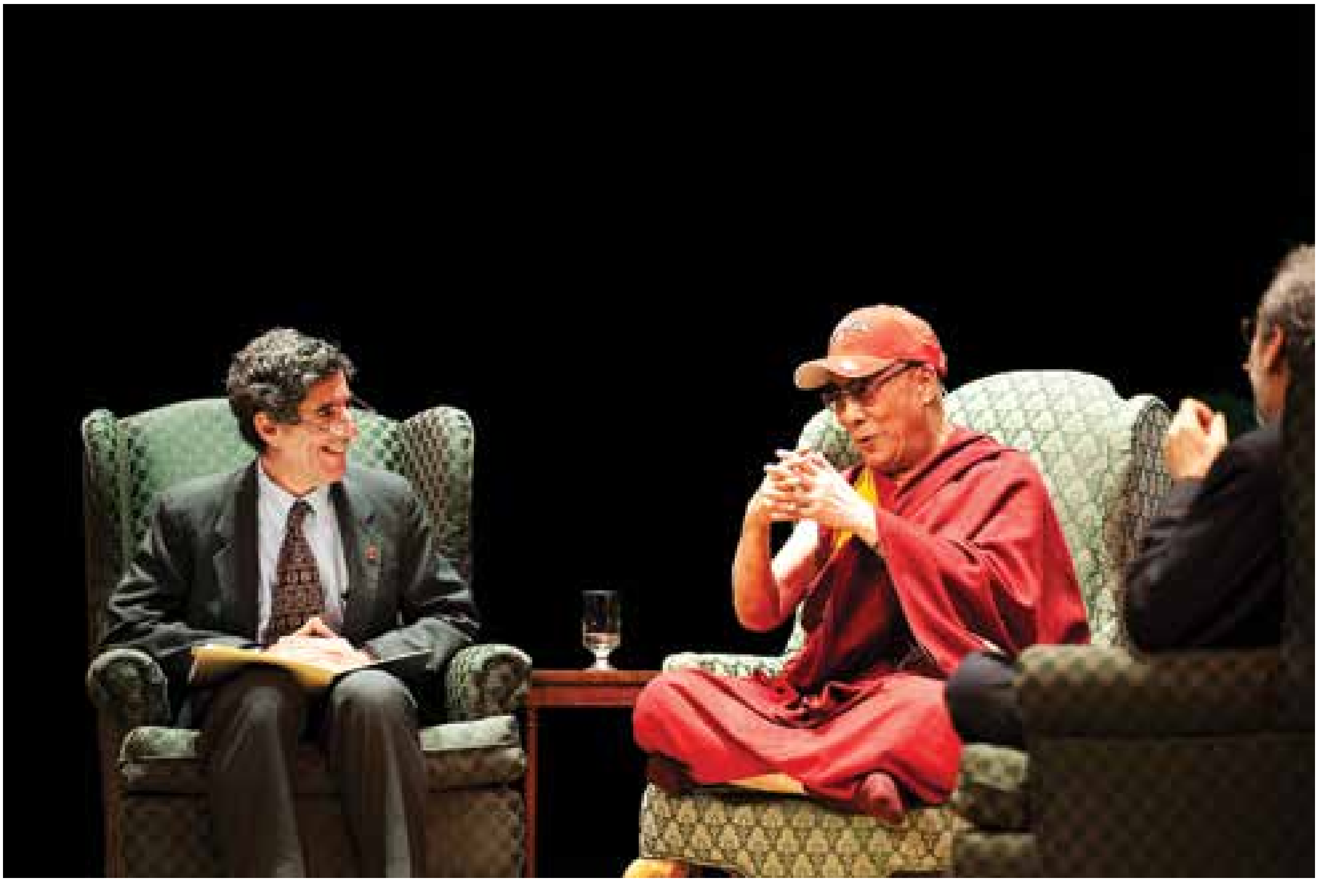
వెంకటేశన్: నేను మీ వెబ్సైట్ను సమీక్షించాను, అందులో ప్రజలు ఉపయోగించగల కొన్ని మంచి సాధనాలు ఉన్నాయి.

అవును, మనకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉచితంగా లభించే ఒక అనువర్తనం (యాప్) ఉంది, ఇది శ్రేయస్సును పెంపొందించడానికి మేము రూపొందించిన ప్రణాళిక మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

వెంకటేశన్: ఇది చాలా బాగుంది. మనమందరం శ్రేయస్సు గురించి మాట్లాడుతాం, కాని మనం ఒక గూటిలో జీవిస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. మనం ఒకసారి బయటకు చూస్తే, మనం ఒక అత్యంత ధ్రువణ ప్రపంచంలో నివసిస్తున్నాము. మనం సాంఘిక, సాంస్కృతిక, జాతి పరమైన సమస్యలు, మహమ్మారి మొదలైన ప్రవాహాలలో చిక్కుకున్నట్లు అనిపిస్తుంది. మీరు సహజమైన మానవ మంచితనం గురించి చాలా సార్లు ప్రస్తావించారు. ఈ సహజమైన మానవ మంచితనాన్ని మనం ప్రజలలో ఎలా పెంపొందించగలం? మనం తిరిగి ఎలా కలిసి ఐక్యంగా ఉండగలం?

ఇది మంచి ప్రశ్న, మీరు ప్రయోగించిన పదజాలం నాకు నచ్చింది. మనమందరం మంచితనానికి అవసరమైన ఒక ప్రవృత్తితో ఈ ప్రపంచంలోకి వచ్చామని శాస్త్రీయ ఆధారాలు వాస్తవంగా చూపిస్తున్నాయి. పసి పిల్లలు ఆ ప్రవృత్తిని ప్రదర్శిస్తారు, ఆరు నెలల వయసు ఉన్న పిల్లలలో 95% కంటే ఎక్కువ మంది సామాజిక అనుకూల ధోరణిని చూపుతారు. కాబట్టి, ఈ విధంగా మనం ఈ ప్రపంచంలోకి వచ్చామని చాలా స్పష్టంగా తెలుస్తోంది.

ఈ రోజు మనం ఎన్నో సంఘర్షణలు, సమూహాల మధ్య ఇబ్బందులు, అసమానతలు చూస్తున్నాం అన్నది వాస్తవం, నిజం చెప్పాలంటే అది చదువుకోవడం యొక్క ఫలితం. ఇది మన సంస్కృతి లోని కొన్ని శక్తుల వల్ల జరుగుతోంది. దురదృష్టవశాత్తు అవి ఈ రకమైన సంఘర్షణ, ద్వంద భావనలు



మరియు బాధను ప్రోత్సహిస్తున్నాయి. మన మెదడులోనూ శరీరంలోనూ ఇదే విధమైన యంత్రాంగాలను ఉపయోగించ వచ్చు అన్నది వీటన్నిటిలోనూ మనకు కనిపించే ఆహ్వానం. ఈ దురదృష్టకర అభిప్రాయాలను ప్రోత్సహించే మీడియా మరియు మన చుట్టూ ఉన్న సాంస్కృతిక కళాఖండాలు, మన మెదడు మరియు మన శరీరాలను బలవంతంగా దారి మళ్ళించారు. మన నిజ స్వభావానికి తిరిగి రావడానికి, మనం మన మనస్సకు శిక్షణ ఇవ్వవచ్చు. మన నిజమైన స్వభావం, ప్రాథమికమైన మంచితనం, ప్రజలు దానితో అనునాదించినప్పుడు, దానితో తిరిగి సమశృతిలోకి వచ్చినపుడు, వారు దానిని అనుభూతి చెందుతారు. ఇది స్పష్టంగా చూడగలిగినది, మరియు గుర్తింగలిగినది. ఇది ఆనందించదగ్గ విషయం, ఇది మనుగడకు చాలా ప్రామాణికమైన మార్గం అని వారు గ్రహించగలరు. కాబట్టి, మనం చేయటానికి ప్రయత్నిస్తున్న ఒక విషయం ఏమిటంటే, సమాజంలోని వివిధ రంగాలలో, విద్యా రంగంలోని వివిధ స్థాయిలలో, కార్యాలయాలలో, ఆరోగ్య సంరక్షణ రంగంలో ఈ లక్షణాలను పెంపొందించే వ్యూహాలను ప్రోత్సహించడం. ఈ రకమైన శిక్షణ కోసం ఈ విభిన్న రంగాలన్నీ పరిపక్వమై ఉన్నాయి. ఈ మహమ్మారి చేసిన పనులలో ఒకటి అని నేను భావిస్తున్నది ఏమిటంటే, మనం ఆరోగ్యకరం కాని, కొనసాగించడానికి వీలులేని ఒక పథంలో ఉన్నాం అన్న వాస్తవాన్ని ఇది పూర్తిగా బహిర్గతం చేసింది. కాబట్టి, మనం మన స్పృహలోకి తిరిగి

మన నిజ స్వభావానికి తిరిగి రావడానికి, మనం మన మనస్సకు శిక్షణ ఇవ్వవచ్చు. మన నిజమైన స్వభావం, ప్రాథమికమైన మంచితనం, ప్రజలు దానితో అనునాదించినప్పుడు, దానితో తిరిగి సమిశృతిలోకి వచ్చినపుడు, వారు దానిని అనుభూతి చెందుతారు.

ఖచ్చితంగా, సమిష్టిలో శక్తి ఉందని నేను అనుకుంటున్నాను. ఈ అభ్యాసాలలో పాల్గొనే వ్యక్తుల సమూహాలలో శక్తి ఉంది. ఇతరులతో కలిసి చేయడం, మన అభ్యాసానికి ఎంతో ఎక్కువగా దోహద పడుతుంది. బౌద్ధమతం దృష్టిలో 'సంఘ' అనేది ఉంది, అది ఒక సమాజం. ఆచరణలో మనకు మద్దతు ఇచ్చేది ఈ సమూహమే.

రావాలి, మన స్వభావానికి తిరిగి రావాలి. ఈ విషయాన్ని ప్రపంచంలోని వివిధ రంగాలలోకి తీసుకు వెళ్ళడానికి మేము చేయగలిగినదంతా చేస్తున్నాము.

వెంకటేశన్: ఇది చాలా బాగుంది. అటు తరువాత లక్షణాలను మార్చడం, అంతేనా?

అవును, లక్షణాలను మార్చాలి. తద్వారా మనం ప్రపంచాన్ని మార్చగలం.

వెంకటేశన్: ఇది అద్భుతం.

అనఘ: కాబట్టి దీన్ని ఆధారంగా చేసుకుని ఒక సాధారణ ప్రయోజనం కోసం కలిసి వచ్చే వివిధ ధ్యాన అభ్యాసాల సమిష్టి ప్రయత్నాల శక్తిపై మీకు ఏమైనా ఆలోచనలు ఉన్నాయా? మీరు దీని గురించి అధ్యయనం చేశారా లేదా భవిష్యత్తులో అధ్యయనం చేయాలనుకుంటున్నారా?

సమిష్టి ప్రయత్నాలు అన్న మాటతో మీరు నిర్దిష్టంగా ఏమి సూచిస్తున్నారు అన్న దానిపై ఎంతో ఆధారపడి ఉంటుందని నేను భావిస్తున్నాను. ఖచ్చితంగా, సమిష్టిలో శక్తి ఉందని నేను అనుకుంటున్నాను. ఈ అభ్యాసాలలో పాల్గొనే వ్యక్తుల సమూహాలలో శక్తి ఉంది. ఇతరులతో కలిసి చేయడం, మన అభ్యాసానికి ఎంతో ఎక్కువగా దోహద పడుతుంది. బౌద్ధమతం దృష్టిలో 'సంఘ' అనేది ఉంది, అది ఒక సమాజం. ఆచరణలో మనకు మద్దతు ఇచ్చేది ఈ సమూహమే. అందువల్ల, సమూహాలను దీన్ని ఆచరించడానికి ఎంత విస్తృతికి ప్రోత్సహించగలిగితే, అంత ఎక్కువగా ఇది చాలా విలువైనదిగా ఉంటుందని నేను భావిస్తున్నాను.

మేము పనిచేసే వ్యవస్థల్లో అలా చేయడానికి మేము ప్రయత్నిస్తున్నాము. ఉదాహరణకు, మేము మాడిసన్ పబ్లిక్ స్కూల్ వ్యవస్థలోనూ, అలాగే యు.ఎస్.ఏ వెలుపల ఉన్నవాటితో సహా, ఇతర పాఠశాల వ్యవస్థలలోనూ, చాలా పని చేస్తున్నాం. ఈ పద్ధతులను చేయడానికి మరింత ఎక్కువ మంది ప్రజలు కట్టుబడి ఉన్నప్పుడు, అది సమిష్టి అనే భావాన్ని సంతరించుకుంటుంది. అప్పుడు మొత్తం వ్యవస్థ ఈ మార్పుకి నిజంగా ఒక రూపాన్ని ఇవ్వడం మొదలవుతుంది. ఇది చాలా, చాలా సహాయకారిగా ఉంటుంది.

అనఘ: మీరు మీ పుస్తకం,'ఆల్టర్డ్ ట్రైట్స్'లో, ఈ లోతైన మరియు విస్తృత మార్గాలను ఉటంకించారు, ఇది ఏదో ఒక విధమైన స్వీయ-అభివృద్ధి లేదా స్వీయ పరివర్తన కోసం ప్రయత్నిస్తూ, ఈ పద్ధతులను ఇప్పటికే అనుసరిస్తున్న ఒక చిన్న సమూహం మాత్రమే వాటిని కోరుకుంటున్నారు అనిపిస్తుంది. శ్రేయస్సు అనేది మీరు చెప్పినట్లు ఒక నైపుణ్యం. కాబట్టి మీరు ఇప్పుడే చెప్పినట్లు వాస్తవ-ప్రపంచ నేపథ్యంలో ఆలోచనాత్మక పద్ధతులను ఎలా ప్రోత్సహించాలని ప్రతిపాదిస్తారు?

ఇది చాలా ముఖ్యమైన ప్రశ్న. దీన్ని ప్రోత్సహించే విధానం, మొదటగా, దీన్ని చేయడానికి చిన్న చిన్న వాస్తవిక చర్యలు తీసుకొనే విధంగా ప్రజలను ప్రోత్సహించడం. రెండవది మా అనువర్తనంలో(యాప్) ఉంది – మీరు ధ్యాన అభ్యాసాలలో పాల్గొనవచ్చు, అది లాంచన ప్రాయమైన ధ్యానం కాదు. కానీ అది రోజువారీ జీవన కార్యకలాపాలు సాగిస్తున్న సమయంలో చేయడం జరుగుతుంది. మీరు కదలకుండా

కూర్చుని తీరవలసిన పని లేదు. మీరు నడుస్తూ ఉండవచ్చు, మీరు రాకపోకలు సాగిస్తూ ఉండవచ్చు, మీరు వంట పాత్రలు కడుక్కుంటూ ఉండవచ్చు లేదా మీరు మీ దుస్తులు ఉతుకుతూ ఉండవచ్చు. మీరు నిత్య జీవితానికి సంబంధించిన వీటిలో ఏ కార్యకలాపాలలోనైనా నిమగ్నమై ఉండవచ్చు, అదే సమయంలో, నేపథ్యంలో సాధనలో కూడా పాల్గొనవచ్చు. ఇది చాలా విలువైనదిగా మేము కనుగొన్నాం, మార్పు ప్రారంభించడానికి ఎక్కువ సమయం తీసుకోదని మేము నిరూపించాం.

మీరు రోజుకు కేవలం ఐదు నిమిషాలతో ప్రారంభించవచ్చు, ఇది కేవలం ఒక వారంలోనే గుర్తించదగిన, కొలవగల మార్పును తీసుకువస్తుంది. ఇది వారానికి 30 నిమిషాల సాధన కంటే కొంచెం ఎక్కువ. ఈ పద్ధతిలో దశల వారీ విధానం ద్వారానే ప్రజలు దీనిని తమ జీవితంలో పొందుపరచుకోగలరని నా అభిప్రాయం.

నేను తరచూ ప్రజలకు గుర్తుచేసే ఒక విషయం ఏమిటంటే, మానవులు మొదట పరిణామం చెందినప్పుడు మనలో ఎవరూ పళ్ళు తోముకోలేదు. కానీ, నేడు ఈ భూమి మీద ఉన్న ప్రతి ఒక్కరూ పళ్ళు తోముకుంటారు. మీరు దానిని అవలోకిస్తే అది మన జన్యువులో భాగం కాదు. అది మనమందరం నేర్చుకున్న విషయం, ఎందుకంటే అది మన శారీరక పరిశుభ్రతకు అవసరం. మన మనస్సు, మన దంతాల కన్నా చాలా ముఖ్యమైనదని చాలా మంది అంగీకరిస్తారని నేను భావిస్తున్నాను, అయినప్పటికీ చాలా మంది ప్రజలు తమ మనస్సులను శుభ్రపరచుకోవడానికి, పళ్ళు తోముకోవడం కోసం వెచ్చించే స్వల్ప సమయం కూడా తీసుకోరు.

ఇదీ నిజంగా మేము ప్రపంచానికి తెలియజేయాలనుకుంటున్న సందేశం.

అనఘ: రాకపోకలు మరియు ధ్యానం ఖచ్చితంగా నేను అర్థం చేసుకోగలను. ఎందుకంటే నేను నగరంలో నివసిస్తున్నాను, భూగర్భ రైలు మార్గంలో ప్రయాణిస్తుంటాను. ఆ సమయంలో ధ్యానం చేయడం ద్వారా నేను రాకపోకలను సంబాళించగలుగుతున్నాను?

మా చివరి ప్రశ్న, మీ వ్యక్తిగత ప్రయాణం మరియు పరిశోధనలకు సంబంధించినది, ఇది గొప్ప విషయంగా మేము భావిస్తున్నాము. మీరు తదుపరి ఏం చెయ్యాలని భావిస్తున్నారు?

బొమ్మలు: జెటా ఎ బర్న్స్

మేము దలైలామాతో ఉన్నప్పుడల్లా, ఆయన ఏడు బిలియన్ల మనుషులు ఉన్నారని, అందరి మనస్సులను మరియు హృదయాలను పెంచి పోషించడానికి, ఈ పద్ధతులను ఇంకా ఉన్నతీకరించడానికి, వ్యూహాలను గుర్తించడానికి మనం చేయగలిగినదంతా చేయాలి అని ఆయన మాకు గుర్తుచేస్తారు. మేము అనువర్తనాన్ని(యాప్ ను) అభివృద్ధి చేయడానికి ఇది ఒక కారణం, మరియు అన్ని ఆర్థిక అవరోధాలను తొలగించడానికి మేము దీన్ని ఉచితంగా అందుబాటులో ఉంచుతున్నాం, తద్వారా ఎవరైనా, ఎక్కడైనా దీన్ని ఉపయోగించుకోవచ్చు. మేము వేర్వేరు సంఘాల కోసం ఈ అనువర్తనం యొక్క విభిన్న పాఠాంఅంతరాలను అభివృద్ధి చేస్తున్నాం; ఉదాహరణకు, కళాశాల విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయుల కోసం మరింత ప్రత్యేకమైన సమాచారం ఉంటుంది.

రెండవది, దీనితో పాటు మేము శ్రేయస్సు కోసం మెరుగైన చర్యలను అభివృద్ధి చేయాలి. మీరు ప్రోత్సహిస్తున్న మార్పును, సున్నితత్వాన్నీ కొలవలేకుంటే, మీరు నిజంగా మార్పును సాధించలేరు. ఇందుకోసం మేము పెద్ద ఎత్తున అమలు చేయగల గొప్ప చర్యలు మా వద్ద లేవు. ఈ విషయం పైన మేము తీవ్రంగా పని చేస్తున్నాం.

మేము అంతర్జాతీయంగా ఎంతో పని చేస్తున్నాం. మేము మెక్సికోలో పెద్ద సహకార ప్రయత్నం చేస్తున్నాం, అక్కడ మేము పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు మరియు ప్రధానోపాధ్యాయుల బృందానికి శిక్షణ ఇస్తున్నాం, విద్యార్థులపై సిబ్బందికి శిక్షణ ఇవ్వడం యొక్క ప్రభావాన్ని పరిశీలిస్తున్నాం. బోధించే బాధ్యత కలిగిన ప్రాథమిక పాఠశాలల్లో 1100 మంది ప్రధానోపాధ్యాయులు మరియు ఉపాధ్యాయులతో మేము ఇటీవల పనిచేశాం, వీరందరూ 250,000 మంది విద్యార్థులకు బోధిస్తున్నారు. దాని ద్వారా విద్యార్థులకు కలిగిన ప్రయోజనాలను గమనిస్తున్నాం. ప్రతి విద్యార్థితో వ్యక్తిగతంగా కలిసి పనిచేయకుండా, పెద్ద సంఖ్యలో విద్యార్థులకు ప్రయోజనం చేకూర్చడానికి ఇది చాలా వ్యూహాత్మకమైన మరియు తక్కువ ఖర్చుతో కూడుకున్న మార్గం. ఇది మేము ప్రపంచంలోని వివిధ ప్రాంతాలలో అన్వేషిస్తున్న విషయం.

అనఘ: ఇది అద్భుతంగా ఉంది.

వెంకటేశన్: మాతో సంభాషించినందుకు ధన్యవాదాలు.ఇది మాకు నిజంగా ఎంతో ఆనందంగా ఉంది. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ప్రభావాలపై మా పరిశోధనను మేము మీకు పంపుతాం, త్వరలో మిమ్మల్ని వ్యక్తిగతంగా కలవాలని మేము ఆశిస్తున్నాం.

అది చాలా బాగుంటుంది. నేను కూడా సంతోషంగా ఉన్నాను. మళ్ళీ సులభంగా ప్రయాణించగలిగిన వెంటనే, మీరు మా కేంద్రాన్ని సందర్శించాలని మేము కోరుకుంటున్నాం.

WORLD SENIOR CITIZEN DAY
A Brighter Minds Enriching Young Minds INITIATIVE
GROWING IS NATURAL
BEING GRACEFUL MAKES IT *BEAUTIFUL*
LEARN TO STAY CONNECTED TO LIFE AS YOU KNOW IT
RESTART
REWIRE FOR YOUR SECOND INNINGS
TO KNOW MORE LOG ONTO WWW.RESTART.BRIGHTERMINDS.ORG

సర్వాన్నీ ఇది మారుస్తుంది

'మనం' అని బహువచనంలో
దేనిని మనలో సూచిస్తున్నాం?
మన హృదయం.

లాలాజీ

ఎలా తెలుసుకోగలమన్నదే కీలకం

భాగం 3

మానవాతీత మానవ విజ్ఞాన విభాగంలో టోబిన్ హార్ట్ మానవతావాది. యూనివర్సిటీ ఆఫ్ వెస్ట్ జార్జియాలో మానవతావాదం, మానవతీతమైన, విమర్శనాత్మకమైన మానవ విజ్ఞాన వేదిక విభాగాలలో ఆచార్యులు. చైల్డ్ స్పిరిట్ ఇన్స్టిట్యూట్ సహ వ్యవస్థాపకులు. మూడు భాగాలుగా ప్రచురితమవుతున్న ఈ వ్యాస పరంపరలో ఈయనను విక్టర్ కన్నన్, డైరెక్టర్, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఇన్స్టిట్యూట్, అమెరికా, ముఖాముఖీ కలసి గ్రహించిన విషయాలు మనతో పంచుకొంటున్నారు. ఈ మూడవ భాగంలో 'ప్రెసెన్స్, విజ్డమ్ అండ్ ద హార్ట్' అనే టోబిన్ పుస్తకం గురించి మాట్లాడుకుంటున్నారు.

ప్రశ్న: మీరు సంభవత గురించి మాట్లాడినపుడు, విజ్ఞతలో విశ్వాసం ఒక భాగమేనా?

అవును. విశ్వాసం గురించి నాకు నచ్చిన నా నిర్వచనం అపనమ్మకాన్ని విడిచిపెట్టమని. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే ఒక విషయాన్ని నమ్మడంకన్నా ఊహాకల్పన (ఇమాజినేషన్) అనే మరో ముఖ్యమైన లక్షణం లేదా సామర్థ్యం ఉందంటాను నేను. వివేకం లేదా విజ్ఞత, సంభవతకు శక్తివంతమైన మిత్రుడే 'ఊహాకల్పన'. మరో విధంగా మనం ఊహించగలమా? ఒక క్షణం 'ఇలా అయితేనో' అని ఊహాగానం చేయగలమా? అలాగే "సంభవం" అనే ప్రతిపాదనను చాలాసేపు తెరిచి ఉంచగలమా? ఊహాకల్పన అన్నది తెలిసినదానికి, తెలియనిదానికి మధ్య ఉన్న వారధిలాంటిది. మన మనస్సులు ఒక విధంగా అవగాహన చేసుకోవడానికి, చూడడానికి, అలాగే నమ్మడానికీ చాలా బలంగా అలవాటు పడ్డాయని మనోవిజ్ఞాన పరంగా మనకు తెలుసు. అలాంటప్పుడు మరో విధంగా మనం కల్పన చేయగలిగితే ఆ క్షణమే మనం విముక్తి చెందగలం. మనలను మనం విముక్తం చేసుకోవడం వివేకంలో ఒక భాగమని నేను విశ్వసిస్తాను.

ప్రశ్న: అంటే తెలిసినదానికీ, తెలియనిదానికీ విశ్వాసం ఒక వారధి కూడా అంటారు. అవునా?

ఖచ్చితంగా.

ప్రశ్న: అలాగే ఊహాకల్పన కూడా తెలిసిన దానికీ, తెలియని దానికీ ఒక వారధి.

అవును.

ప్రశ్న: వివేకం కూడా అదేవిధంగా ప్రత్యక్షంగా కనిపించే దానికీ, పరోక్షంగా కనిపించని దానికీ కూడా వారధి అని ఇప్పుడు మనం చెప్పవచ్చు ఎందుకంటే అవే లక్షణాలను అది కూడా పంచుకుంటుంది కాబట్టి.

అవును, సంపూర్ణంగా అవును. మనం మాట్లాడుకుంటున్న విషయాలన్నింటిలోనూ ఏదో ఒకదానిలోకి లోతుగా ప్రవేశించి చూసినట్లయితే అది మిగిలిన అన్నింటి ద్వారాలను తెరుస్తుంది అని గ్రహిస్తాం. వివేకంలో మరికొన్ని విషయాలు కూడా ఇమిడి ఉన్నాయనుకోండి. స్పష్టత అలవరచుకొని, మార్గదర్శనం కోసం వెతకడం కూడా వివేకంలో ఇమిడి వుంది. విభిన్నమైన సామర్థ్యాలు మనకు సహకరించాలి. ఉదాహరణకు, వివేకవంతులైన మార్గదర్శకులను మనం ఎలా గుర్తిస్తాం? మన అంతరంగంలోని దర్శనం, మనకు కలిగిన ప్రేరణ, మంచి పుస్తకంలో చదివిన విషయం, మన పిల్లలనుండి, మనం ప్రేమించినవారి ద్వారా, చివరకు ఎటువంటి సంఘటనైనా సరే, మనం వెతుకుతున్న సంకేతాలను అందిస్తుందా అని చూస్తాం.

ప్రాంతీయ సంస్కృతులలో అయితే, పక్షి ఎగరడానికి ఎంచుకొన్న మార్గం లేదా మన మార్గంలో తారసపడిన గుర్తులు వంటి సంకేతాలను గుర్తించడం జరుగుతుంది. "ఆహా! అద్భుతంగా ఉందే, ఇదేవిధంగా నాకు ఉపయోగపడుతుంది?" లేదా "ఈ సంకేతం నాతో ఎందుకు అనునాదిస్తుంది?" అని ఆశ్చర్యం చెందవచ్చు. అటువంటి సంకేతాలకు "ఈ పక్షిని నా దిశగా ఎవరు పంపించి ఉండవచ్చు" వంటి విపరీతార్థాలు

వెతికే బదులు, “ఇదేమయి ఉంటుంది?”, “ఈ సంకేతం నాలో ఎటువంటి స్పందన కల్గిస్తుంది”, “నాకే సందేశం అందింది” లేదా “దానితో నేను ఎలా మాట కలపగలను” అని ఆలోచిస్తాం, ఆ విధంగా మనం మార్గ దర్శనం అందుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉన్నట్లు, అలాగే మార్గదర్శనం చేయడానికి అదికూడా అందుబాటులో ఉందని అర్థం.

ప్రశ్న: మనం అక్కడ (ప్రెసెన్స్) లేకపోతే అది సాధ్యం కాదు. ఈ వివేకం గురించి మాట్లాడినప్పుడు మీరు సూక్ష్మ పరిశీలన, పిల్లలలోని ప్రత్యక్షంగా గ్రహించగలిగే శక్తిని వివరంగా చర్చించారు.

చక్కగా గ్రహించారు.

ప్రశ్న: మీ రచనలో ‘శామ్’ అనే సాధనం గురించి ప్రస్తావించారు. స్పిరిట్యుయాలిటీ అస్సెస్మెంట్ మ్యాట్రిక్స్‌గా దానిని అభివర్ణించారు. నేను చాలా వివేకవంతంగా తయారవాలనుకుంటున్నాను, విషయాలను చక్కగా గ్రహించాలనుకుంటున్నాను అనుకున్నప్పుడు నాకై నేను ఏ విధమైన అంచనా వేసుకోగలను లేదా నన్ను నేను ఏవిధంగా మదింపు చేసుకోవాలంటారు?

అదేముంది, మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నల పరంపర వేసుకుంటూ సమాధానాలు మీనుండి రాబట్టుకోవాలి. ఎప్పుడైతే వ్యక్తులు తమ, తమ మానసిక, ఆధ్యాత్మిక సామర్థ్యాలను అభివృద్ధి పరచుకోవడానికి సహాయం, దిశానిర్దేశం, మార్గదర్శనం కాంక్షిస్తారో అటువంటివారు తమలో తాము ఆత్మావలోకనం చేసుకునే విధానం ఇది. మానసిక పరమైన బేరీజు వేయకుండా ఆధ్యాత్మిక స్థితిని పరిగణనలోకి తీసుకోకుండా కేవలం మానసిక స్థితిని మదింపు చేయడం చాలా కష్టమైన పని. వీటిని దృష్టిలో పెట్టుకొని మీరు అంటున్న‘శామ్’ అన్న సాధనాన్ని రూపొందించడం జరిగింది. తమలో ఇప్పటికే ఉన్న బలాలను

తామే స్వయంగా మదింపు చేసుకొని ఇంకా తమలో అభివృద్ధి పరచుకోగల అంశాలను గుర్తించే సౌలభ్యం అందించడం జరిగింది.

ఉదాహరణకు, మీకు గొప్ప హృదయం ఉందనీ, అందులో సహానుభూతికి, కరుణకు తగిన చోటుందని గుర్తించారు. కాని సూక్ష్మ పరిశీలన చేసుకోగల సామర్థ్యం లోపించిందని తెలుసుకున్నారు అనుకుందాం. అలాగే మరొక వ్యక్తి ఉన్నాడు. అతడిలో వర్తమానంలో ఉండే (ప్రెసెన్స్) లక్షణం మెండుగా ఉంది, అతడు పూర్తిగా ఎరుక కలిగి జాగరూకంగా ఉంటాడు కాని అతడిలో నాలుగవ దిశ యొక్క ఆలోచన లేదు. అంటే తన అంతఃస్వరాన్ని ఇంకా కనుగొనలేదు. ఈ ప్రపంచంలో తాము సృజనాత్మకంగా ఇంకా వ్యక్తపరచుకోవలసి ఉంది.

మరొకరి విషయంలో బహుశా ప్రేమ, కరుణపట్ల గల అతడి సామర్థ్యం సూక్ష్మ పరిశీలనా లక్షణాన్ని కప్పిపుచ్చేయవచ్చు. కాబట్టి ఎప్పుడైనా ఎవరినైనా చూసి వారికేదో అవసరమనిపించినపుడు అతడు వారికి వెంటనే అది ఇచ్చేస్తాడు కాని తర్వాత ఏదో పోగొట్టుకున్న భావన లేదా ద్వారం వద్ద కాలు తుడుచుకునే గుడ్డలాంటి అనుభూతికి లోనవవచ్చు. "అవునుకాని, నేను ఇచ్చింది వారికి ఉపయోగపడలేదు, అయినా సరే కనీసం నేనైతే ఇచ్చాను కదా" అనికూడా తనను తాను సమర్థించుకోవచ్చు. ఇవ్వడంలో బాధపడినప్పటికీ ప్రాణాలు అర్పించుకున్నంతగా అతడు అనుభూతి చెందవచ్చుకూడా. ఇవ్వడం ద్వారా సహజమైన ఆనందం పొందలేదంటే అది సమస్యాత్మకమైనదే అని నేను వాదిస్తాను. ఆవిధంగా ఇవ్వడంలో ఏదో లోపించినట్లే. మనుషులు స్వచ్ఛందంగా తమ హృదయాలతో ఇచ్చినపుడు అక్కడ అపురూపమైన నమ్మరాని విస్తరణ కనిపిస్తుంది. అంతేకాక ప్రపంచం అంతా లబ్ది పొందుతుంది. ఆ విధంగా ఇతని విషయంలో అతడు సూక్ష్మ పరిశీలన గుణాన్ని సాధన ద్వారా అభివృద్ధి పరచుకోవాలి, ముఖ్యంగా ఆత్మ నిశ్చయంతో. ఎప్పుడు 'అవును' అనాలి, ఎప్పుడు 'కాదు' అనాలి అన్న విషయం సాధన చేయాలి. ముఖ్యంగా ఏది ఇవ్వాలి, ఎలా ఇవ్వాలి అన్న విషయం ప్రత్యేకంగా దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి. ఉదాహరణకు మత్తుపదార్థాలకు బానిసైన వానికి, నగదు ఇచ్చే బదులు, తిండి పెట్టాలి. ఇక్కడ మనం హృదయం, వివేకం కలిసిపోవడం గమనిస్తాం, పరస్పరం ఒకరికొకరం సహాయం చేసుకుంటాం.

ప్రశ్న: ఇదంతా కలిసి ఒక భిన్నమైన పరిమాణ క్షేత్రంలో పని చేస్తుందంటున్నారు, అవునా? ఉదాహరణకు మనం కరుణ కలిగి వుండవచ్చు, అయితే సంతోషం లోపించినట్లైతే సహానుభూతిలో అలసట చెందే స్థితికి చేరుకుంటాం. అలాగే మనం కరుణాపూరితంగా ఉండి వివేకం లోపిస్తే మనం ఎక్కడ ఆగాలో, ఎంత ఇవ్వాలో, ఏమి ఇవ్వాలో తెలియదు అంటారు. నేనంటాను, ఇదంతా కలిసి పని చేస్తుంది, ఆవిధంగా చైతన్య వికాసానికి కొనిపోతుంది. చివరకు ప్రేమ, వివేకం మొదలైన అంశాలన్నీ మనిషి చైతన్య క్షేత్రంలో ఉంటాయి. ఎప్పుడైతే ఒకరి చైతన్య వికాసం, చైతన్య విస్తరణ, చైతన్య స్వచ్ఛత ఒక స్థాయికి

వివేకవంతులైన మార్గదర్శకులను మనం ఎలా గుర్తిస్తాం? మన అంతరంగంలోని దర్శనం, మనకు కలిగిన ప్రేరణ, మంచి పుస్తకంలో చదివిన విషయం, మన పిల్లలనుండి, మనం ప్రేమించినవారి ద్వారా, చివరకు ఎటువంటి సంఘటనైనా సరే, మనం వెతుకుతున్న సంకేతాలను అందిస్తుందా అని చూస్తాం.

చేరుకుంటాయో అప్పుడు మీరు చెబుతున్న సంతోషం సాధ్యమవుతుంది.

స్వచ్ఛమైన చైతన్యం అంటే నాకర్థమయింది, ఏకత్వం అని. చిట్టచివరకు అన్నీ ఏకం అయి ఒకటే ఉంటుంది. 'మాయ' అనే తలపు లేదా భావన బలపరచేది దీనినే. ఈ స్థాయిలోని ఎరుక, అన్నీ ఏకం అయి ఒకటే అయిన అంతిమ స్థితితో పోల్చినపుడు ఇది భ్రమయే. చైతన్య స్వచ్ఛత అనే భావం వ్యక్తపరచినపుడు నేను అర్థం చేసుకున్నది ఇదే.

చైతన్య వికాసం అన్నది గమ్మత్తయిన విషయం. ఎందుకంటే చైతన్యం వికసించదు అని ఎవరైనా వాదించగలరు. అది ఎప్పటికీ ఎలాగుంటుందో అలాగే ఉంటుంది. అది స్వచ్ఛం. చైతన్య వికాసం అన్న తలపు గురుంచి మాట్లాడినపుడు, మనలో ప్రతి ఒక్కరమూ వ్యక్తిగతంగా, ఒక మానవీయ సమాజంగా మన ఉనికిని (ప్రెసెన్స్), ప్రేమను, విజ్ఞతను, సృజనాత్మకతను నిజంగా వికసింపచేసి అభివృద్ధి పరచుకొని ఆ మహత్తరమైన పరమ రహస్యానికి అతి సామీప్యంగా చేరుకోగలమనే అర్థం ఇమిడి ఉంది.

మన మన మార్గాలలో దీనిని సాధించడానికే మనం ప్రయత్నిస్తున్నామని నేనంటాను. కొన్నిసార్లు ఇది చాలా చమత్కారంతో కూడి ఉందనిపించవచ్చు. గట్టి పట్టుదల గలవారు లేదా ఈ మార్గంలో ముందుకు వెళ్ళిన వారు ఆధ్యాత్మిక పక్కదారి (స్పిరిచ్యుఅల్ బైపాస్) పట్టే అవకాశాలున్నాయి. అంటే ఆ చిట్టచివరి ఏకత్వాన్ని తీసుకొని తమ స్వంత ఉనికియొక్క వాస్తవాన్ని, సూక్ష్మ పరిశీలన, వ్యత్యాసం యొక్క అవసరాన్ని కూడా తిరస్కరించవచ్చు.

“అన్నీ కూడా ఏకత్వమే అయినట్లైతే, నేనన్నింటినీ ప్రేమించాలి. మరి నేను ఆవిధంగా వ్యవహరించాలి” అన్నది ఆ స్థితిలోని మనోభావం. అయితే వాస్తవానికి వచ్చినప్పుడు మనం కొన్నింటిని ప్రేమించం. కాబట్టి అక్కడ తిరస్కరణ, అణచి వేయడం అన్నది జరుగుతుంది. అయితే మనకు తెలిసిన విషయం ఏమిటంటే, మనం దేనినైతే ప్రతిఘటిస్తామో అది మళ్ళీ మళ్ళీ మనకు ఎదురై వెంటాడుతూనే వుంటుంది. దీనినే మన నీడగా కార్ల్ జంగ్ వర్ణించారు. పూర్తిగా విలక్షణమైన వ్యక్తిత్వంగా విశ్లేషిస్తూ జంగ్ ఈ ప్రక్రియ గురించి వివరించారు. వ్యక్తిగతమైన వికాస ప్రక్రియ అంటే “తన నీడ మీద పనిచేసి” దానిని తొలగించుకోవడమే అంటాను. అంటే మనలోనే భాగం అయి, మనం చూడకూడదు అనుకున్న వాటిని మనవిగా స్వీకరించడం అన్నమాట.

మనం అతి తక్కువగా గౌరవించే వాటి దయాదాక్షిణ్యాల మీద ఆధారపడి మనం అత్యంత విలువ ఇచ్చే విషయాలుంటాయని జేమ్స్ విలియమ్స్ చెప్పారు. మరి అది మన విషయంలో నిజమే కదా? అవునా! అక్కడే ఈ రహస్యం దాగి ఉంది. మనం పరిమితులకు లోబడిన వారమని ఊహించుకుంటాం, దానిని అలాగే స్వీకరిద్దాం. దానిని స్వీకరించి పక్కదారి పట్టించడంకంటే, దానితో మనం ఎలా వ్యవహరిస్తామో గమనిద్దాం. మన చైతన్య విస్తరణ కోసం ఈ విధమైన కృషి చేయాల్సి ఉంటుంది మనం. ఆధ్యాత్మికంగా పక్కదారి పట్టడం అన్నది పట్టుదల, చిత్తశుద్ధిగల అన్వేషకులతో నిజమైన సమస్య. అందుచేతనే మానసికం, ఆధ్యాత్మికం రెండూ పక్కపక్కనే మార్గం అంతా కలసి నడవాలి. ఆధ్యాత్మికంగా సాగాలంటే, ఒక స్థాయిలో మానసికంగా నిర్మించుకున్న కట్టడాలను దాటిపోవాలి లేదా వాటిని వీడి బయటపడాల్సి వస్తుంది. ఉదాహరణకు గొప్ప ఆధ్యాత్మిక మార్గదర్శకులు, అంటే చాలా విషయాలలో గణనీయమైన ఆదర్శం కలవారు కూడా వ్యక్తులను దుర్వినియోగించడానికి వెనుకాడడంలేదు. అంటే వాళ్ళు తగినంతగా మానసిక పరమైన కృషిసలుపలేదు. దీనికి భిన్నమైన పరిస్థితి కూడా మనకు ఎదురవుతుంది. మేధోపరంగా ఎంతో ఎదిగినవారు, గొప్ప వ్యక్తిత్వం కలవారిలో కూడా ఎందుచేతనో తమలో ఉండవలసిన ఆధ్యాత్మిక పరమైన దూరదృష్టి గాని, సామర్థ్యం గాని లోపిస్తుంది. అందుచేత వారు తమ పరిపూర్ణతను సిద్ధింప చేసుకోలేకున్నారు.

ప్రశ్న: ఆధ్యాత్మికంగా పక్కదారి పట్టడం అనే ఊహను నేను మరికొంత లోతుగా తీసుకెళ్తున్నాను. ఉదాహరణకు మన సాఃశీల్యాన్ని మెరుగు పరచుకోనిదే మనం అధ్యాత్మికంలో మొదటి అడుగుకూడా వేయనట్లేనని హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ పద్ధతి మొదటి మార్గదర్శి అంటారు. ఆయన ఆధ్యాత్మిక

సిద్ధులకు, శీలనిర్మాణానికి ఎంతో ప్రాముఖ్యత ఇచ్చారు. కాబట్టి, సౌశీల్యాన్ని మెరుగు పరచుకోకుండా ఆధ్యాత్మిక సిద్ధులపై దృష్టి పెట్టి దానిని పక్కదారి పట్టడం (స్పిరిచ్యుఅల్ బైపాసింగ్) అంటాను నేను.

ఈ విషయం మీద మరింత స్పష్టత కలుగజేస్తారా? ఒకటి రెండు ఉదాహరణాలతో వివరించగలరా? తాము ఎంచుకొన్న ఆధ్యాత్మిక సాధనలు ఫలించాలంటే తమలోని చీకటి కోణాలను, నీడలను గురించిన అవగాహన పెంచుకోవాలని అప్పుడే వాళ్ళు గుర్తించగలరు కదా!

అవును, తప్పకుండా. ప్రతిరోజూ చేయవలసిన ఒక సాధారణమైన సాధన ఎవరినైనా పూర్తిగా ప్రేమించ గలగడం. మీరు రిపేరుకు ఇచ్చిన కారును తెచ్చుకోవడానికి వెళ్తున్నారు అనుకుందాం. సైలెన్సర్ మఫ్లర్ మార్చమని చెప్పారు, దానికి 60 డాలర్లు అవుతుందని చెప్పారు కాని ఇప్పుడది 600 డాలర్లు అయింది. "వీరికి డబ్బుఅవసరం నాకన్నా ఎక్కువ ఉందనుకొని మీరు హృదయపూర్వకంగా ఇచ్చేద్దామనే" అనుకున్నారు. కాని చూశారూ! మీలో మరో భాగం అంటుంది "నన్ను మోసం చేశారు, నన్ను దోచుకుంటున్నారు" అని. అయితే ఆవిషయం పట్టించుకోను అని ముందే నిర్ణయం తీసుకున్నారు. కాబట్టి దానిని దిగమ్రింగుతారు. "ఏమయ్యా నువ్వు ఈ ధర చెప్పావు మనం ఒక ఒప్పందానికి వచ్చాము. ఆ ఒప్పందంలోని విషయంలో మార్పు జరిగిందని నన్ను పిలిచి చెప్పలేదు" అని దౌర్జన్య పూరితంగా కాకుండా మీ హక్కు గురించి నొక్కి చెప్పవలసింది. మనిషి జీవనం అలా వుండాలి. మనలో చాలామంది గొడవ తప్పించుకుందాం అని అనుకుంటాం, అయితే అది మనకు చికాకు, కోపం తెప్పించగలదు. రాత్రి నిద్ర పోనివ్వదు. అయినా మీరు "సరైనదే చేశానని" సర్ది చెప్పుకోవచ్చు. ఇది సామాన్యమైన ఉదాహరణ. అయినప్పటికీ ఇది ప్రతిరోజూ మనిషిలో మానసిక, ఆధ్యాత్మిక పరంగా ఒత్తిడి కలిగిస్తూనే ఉండే విషయం.

ఇప్పుడు మరొక ఉదాహరణకు వద్దాం. ఇది మనకు ఒక విధమైన శక్తివంతమైన మేల్కొల్పే అనుభవం కలిగినప్పుడు ఎదురౌతుంది. పారవశ్యం చెందడం గానీ, లేదా ఒక దృశ్యం లేదా ప్రేమ గురించిన ఒక గంభీరమైన భావన కలిగి

స్వచ్ఛమైన చైతన్యం అంటే నాకర్థమయింది, ఏకత్వం అని. చిట్టచివరకు అన్నీ ఏకం అయి ఒకటే ఉంటుంది. 'మాయ' అనే తలపు లేదా భావన బలపరచేది దీనినే. ఈ స్థాయిలోని ఎరుక, అన్నీ ఏకం అయి ఒకటే అయిన అంతిమ స్థితితో పోల్చినపుడు ఇది భ్రమయే.

చైతన్య వికాసం అన్న తలపు గురుంచి మాట్లాడినవుడు, మనలో ప్రతి ఒక్కరమూ వ్యక్తిగతంగా, ఒక మానవీయ సమాజంగా మన ఉనికిని (ప్రెసెన్స్), ప్రేమను, విజ్ఞతను, సృజనాత్మకతను నిజంగా వికశింపచేసి అభివృద్ధి పరచుకొని ఆ మహత్తరమైన పరమ రహస్యానికి అతి సామీప్యంగా చేరుకోగలమనే అర్థం ఇమిడి ఉంది.

.

మనకు దానితోనే ఉండాలనిపించినప్పుడు పక్కదారిపట్టే ఉదంతం ఎదురవుతుంది. ఆధ్యాత్మిక అనుభవాలు కూడా ఒక విధంగా మనలను బోనులో ఇరికించేవే. మనం ఎంతగా వాటికి అతుక్కుపోతామంటే, మిగతావన్నీకూడా పక్కకు జరిగిపోతాయి. వ్యక్తులు ఆ అనుభవం వెంటపడి, మరొకటి కావాలని కోరుకుంటారు. ఆ విధంగా అది వ్యసనంగామారి అలవాటై పోవచ్చు. అలాంటి విస్తారమైన సంఘటన అభివృద్ధికి దారితీయకపోగా మనలను అది పట్టుకుని వెనక్కు లాగగలదు. మనం దీని కారణంగా ఉత్సాహానికి బదులుగా నిస్పృహాయ స్థితిలోకి జారుకోవడమేకాక మనం వర్తమానంలో హాజరీ (ప్రెసెన్స్) వేసుకోలేంకూడా. ఈ ప్రత్యేకమైన సంఘటన మనలను ప్రత్యేకంగా చేసింది అని మన అహం అనుకుని అహంకారం పెరగవచ్చు, ఆధ్యాత్మిక వికాసానికి అడ్డు తగలవచ్చు.

అనుభవాలు కలిగినపుడు ఇంకా ఇతరమైన అంశాలు కూడా సంభవించవచ్చు. ఇవి మూడు స్థాయిలలో ఎదురుకావచ్చు.

మొదటిది, “ఏం జరిగింది? నాకిది ఏవిధంగా ఉపకరిస్తుంది”? అనే ప్రశ్నలు కలగవచ్చు. అది మృత్యువుకు సంబంధించిన అనుభవమైనా కావచ్చు లేదా ధ్యానంలో కలిగిన గొప్ప అనుభూతి కావచ్చు లేదా మరేదైనా కావచ్చు. మనం కుదుట పడడం కోసం అదేమిటో తెలుసుకొని, అర్థం చేసుకొనే ప్రయత్నం చేస్తాం.

తరువాతి స్థాయిలో కలిగే ప్రశ్న, “మరి నేనేం చేయాలి? నా జీవన విధానాన్ని ఏవిధంగా సర్దుకోవాలి?”, “ఇప్పుడు కలిగిన అనుభవం ఫలితంగా నా కృషిని ఏ దిశలోకి మళ్లించాలి” అనే ప్రశ్న కూడా కలగవచ్చు.

చివరి మెట్టు ఈ అనుభవాన్ని మరింత సమగ్రం చేసేదిగా ఉంటుంది. “నేను ఎలా ఉంటాను? దీనినుండి ప్రవహించే నా జీవనం ఎలా ఉంటుంది?” ఈ స్థితిలో ఇది చేయడం (డూయింగ్) కన్నా, ఉనికి (బీయింగ్)కి సంబంధించినది అయి ఉంటుంది.

ప్రశ్న: దీనంతటికీ చివరి లక్ష్యం ఏమిటి? జీవించడం, నడవడం, వ్యాయామం, ఇంకా ప్రధానంగా ఏ ప్రయోజనం కోసం మనుగడ కొనసాగిస్తున్నట్లు? ఇంకోలా చెప్పుకోవాలంటే, మనం చేపట్టే కార్యక్రమాలు, ఆకాంక్షలకు అసలు అర్థం ఏమిటి?

జీవితం యొక్క ఉద్దేశ్యం జీవనం కొనసాగించడం అంటాను నేను. మామూలు విషయం ఇది. అయితే ఇందులో ఏదో నిగూఢత ఉండవచ్చనే ఆలోచన కలుగుతుంది. ఆ రహస్యాన్ని ఛేదించి సఫలం చేసుకునే దిశలో మనం ఎలా వ్యవహరించగలం? మనం ప్రాథమికంగా అంతరంగంలో అనుభూతి చెందేది ఒకటుంది అంటాను నేను. అదొక బారోమీటర్ లాంటి కొలవగలిగిన పరికరం లేదా అజ్ఞాతంగా నడిపించే శక్తి ఏదో ఉంది. అదెలా పని చేస్తుందో నాకు తెలియదు. దానిని మనం ఒక రహస్యంగా విడిచి పెట్టేయడమే మంచిది అంటాను నేను. అయితే ఈ భూమండల పాఠశాలలో మనుగడ కొనసాగించే అవకాశం మనకుంది. చేయవలసినవి మనకు రెండే విషయాలున్నాయి. అవి, ఒకటి, “మనం ఇవ్వగలిగింది ఏది మన వద్ద ఉంది”, రెండు, “మనం నేర్చుకోదగినది ఏది ఉంది”. మనని అంతరంగం పిలుస్తోంది అనడానికి నిర్వచనం ఇదే అంటాను నేను.

ప్రశ్న: మనం మూలంతో అనుసంధానం అయిఉన్నామని హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్‌లో మేము అంటాం. ఇది తార్కికంగా కూడా సమంజసమే, మనం అందరం ఏదో ఒక చోటునుండి వచ్చాం, అంటే అన్నింటికీ ఒక మూలం ఉంది. అది సృష్టికి మాత్రమే మూలం కాదు, మనుగడకు కూడా మూలమే. అలాగే ఇంకా చాలా విషయాలకు. ఆ విధంగా సృష్టింపబడి, నిర్వహించబడిన దానిలో మనం భాగం అయినపుడు మనకు మూలంతో సంబంధం ఉన్నట్లే.

ప్రతిపాదన ఏమిటంటే మనం ఏవిధంగా ఆ సంబంధాన్ని మూలంతో ఏర్పరచుకుంటాం?

దాన్ని ఎలా అర్థం చేసుకుంటాం? దాని అనుభూతి ఎలా ఉంటుంది? ఈ ప్రయాణం ఎలా సాగుతుంది? ఒక అవగాహన ప్రకారం, జీవిత పరమార్థం, లేదా జీవిత ప్రయోజనం అంటే ఈ సంబంధం గురించి, ఆ మూలం వరకు చేపట్టే ప్రయాణం గురించీ ఎరుక కలిగి ఉండడమే.

ఇంకా ఆ ప్రయాణం వలన సిద్ధించే ప్రయోజనాలు, మంచిగా అనిపించడంతోపాటు, అంచెలంచెలుగా లభించే వాటిని, ఊహించడం కాకుండా, నిజంగా గుర్తించడం ఎలా? వాస్తవంగా మనం ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు మనకు కనిపించేవన్నీ కూడా యథార్థం, ప్రామాణికమే అయినట్లుగా. అప్పుడు మనం దానితో మరింత ఎక్కువగా దానితో ఒకటైపోతాం అన్న విధంగా.

మా మార్గదర్శి దాజీగారు వ్రాసిన "ద హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వే" పుస్తకం మీకు పంపిస్తాను, అందులో ఆయన హేతుబద్ధంగా అన్నీ విషయాలు వివరించారు. అయితే యుక్తియుక్తమైన మనస్సు ఎంతవరకు గ్రహించగలదో అంతే గ్రహిస్తుంది.

ఆశ్చర్యాద్భుతం, ఉత్సుకత, పరిశీలనను దృష్టిలో పెట్టుకొని మనం హేతుబద్ధంగా తెలుసుకోగలిగిన జ్ఞాన క్షేత్రం నుండి ఇంకా ముందుకు సాగి అద్భుతంగా తెలుసుకోగల జ్ఞాన పరిధికి విస్తరిస్తాం.

నేను ఈ మధ్య దాజీగారి కొన్ని రచనలు చదివాను. అవి నిజంగా ప్రశంసనీయం. ఆయన రచనలు అందమైనవి, సందర్భశుద్ధిగలవి, సరళమైనవి. ధోరణిలోను, అనువాదపరంగానూ కూడా కాకుండా, చాలా స్థిరచిత్తంతో ఉన్నఆధ్యాత్మిక వివరణపరంగా సమకాలీనమైనవి, వర్తమానానికి చెందినవి. ఆయనతో నాకు బంధుత్వం ఉన్న అనుభూతి కలుగుతోంది.

ప్రశ్న: టోబిన్, మీరింకా ఏమైనా చెప్పాలనుకుంటున్నారా?

తులనాత్మకమైన, గంభీరమైన మీ ప్రశ్నను నేను ప్రశంసిస్తున్నాను. నిజంగా జ్ఞానవంతుడైన, చురుకైన వ్యక్తితో ఇటువంటి విషయాలు మాట్లాడటం ఒక అద్భుతమైన విషయం.

ధన్యవాదాలు టోబిన్. మన ఈ సంభాషణ ఆధ్యాత్మికం, మానవ విజ్ఞానం గురించిన మన అవగాహనను సుసంపన్నం చేస్తుందని ఆశిస్తున్నాను. మానవత అంతా ఈ పరిధిలోనిదే కదా! చాలా ధన్యవాదాలు.

హృదయాన్ని తెరవగల
ఇంద్రజాలం

ధ్యాన సాధన ద్వారా హృదయవాణిని వినడం నేర్చుకోవడం ఎలా అన్న విషయంపైన వీణా మిశ్రా తన అనుభవాన్ని పంచుకుంటున్నారు. ధ్యాన మార్గం ద్వారా హృదయాన్ని మాట్లాడనివ్వడం అనే ప్రక్రియను నేర్చుకునే విధానాన్ని వివరిస్తున్నారు. "మనందరం మనకు తెలియకుండానే ఎదురుచూసే అద్భుత సాధనం అది".

ప్రతి దానికి వయస్సు పైబడడం, మరియు కాలంతో క్షీణించే ధోరణి ఉంటుంది. మనం"పరిపూర్ణ ప్రపంచం"గా పిలిచే దాని యొక్క బాహ్యరూప సౌందర్యం ఒక్కొక్కరోజు గడిచే కొద్దీ క్రమంగా, స్థిరంగా తరిగిపోతూనే ఉంటుంది. మనం తరచుగా గుర్తించలేనిది ఏమిటంటే, ఈ ఆడంబరం మరియు పటాటోపం మధ్య మన చిన్ని హృదయాలు మనతో మాట్లాడడానికి ప్రయత్నిస్తూనే ఉంటాయి. అయితే మన చుట్టూ ఉన్న ఈ శబ్దాలు ఎంత గందరగోళంగా ఉన్నాయంటే, ఆ హృదయ ధ్వని పైకి చేరేలోపే అణిగి పోతుంది.

మన హృదయం అత్యంత అందమైన సృష్టి. మన యొక్క ఈ అంతర్గత హృదయం అనేది ఏవిధమైన విచ్ఛిన్నానికి గురి కాదు. దీనికి కావలసినది పోషణ. ఈ హృదయం కనుక ఒకవేళ సరిగా జాగ్రత్త తీసుకుని పోషింపబడినట్లయితే, కాలక్రమంలో శరీరం శుష్కిస్తున్నా కూడా, హృదయం మెరిసిపోతూ, ప్రేమను ప్రసరింపచేస్తూ, మరీ ముఖ్యంగా మనకు జీవితాంతం మార్గదర్శనం చేస్తూనే ఉంటుంది. అయితే, మనం మన హృదయాలను పోషించగలగడం ఎలా? దీనిని సాధించాలంటే ధ్యానం ఒక సామాన్యమైన, ప్రభావవంతమైన మార్గంగా నేను భావిస్తాను. మనందరం మనకు తెలియకుండానే ఎదురు చూసే ఆ అద్భుతమైన సాధనం ధ్యానమే. మనలోనే ఉంటూ మనతో మాట్లాడాలని ప్రయత్నిస్తున్న ఆ వాణిని వినడంలో ఇది మనకు తోడ్పడుతుంది. మనం ధ్యానం చేసే కొద్దీ బాహ్యమైన కాకి గోల అదృశ్యమై ఆ వాణి ప్రముఖమైనదిగా తయారవుతుంది.

మనం తరచూ, ఈ హృదయవాణి మరియు మనస్సు యొక్క వాణి అని చెప్పబడే వాటి మధ్య భేదాన్ని ఎలా గుర్తించాలో తెలియక ఆశ్చర్యపోతూ ఉంటాం. నేను ధ్యానం చేయడం ఆరంభించినంతనే ఒకే ఒక్క స్వరం ఉందనీ , అది హృదయ స్వరం మాత్రమే అని గుర్తించడం మొదలు పెట్టాను. నేను ఎప్పుడైనా, ఏదైనా పరిస్థితిలో చిక్కుకున్నప్పుడు నేను చేయవలసిన సరైన పని ఏదో ఈ స్వరం చెప్పడానికి ప్రయత్నిస్తూనే ఉంటుంది. నేను దానిని వినగలగడం, లేక వినలేకపోవడం అనేది అనవసరమైన శబ్దాల నుండి నేను ఎలా తప్పించుకోగలుగుతాను అన్నదాని మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ అనవసర శబ్దాలు అహంకారం మరియు కోరికల యొక్క పరాకాష్ట. ధ్యానం వీటిని శుద్ధీకరించి నా ఆలోచనలపై వాటి ప్రభావాన్ని తగ్గించి నా హృదయపు ఆకాంక్షను గుర్తించడంలో నాకు దోహదపడుతుంది.

మరి మనం దానిని వినడమా మానడమా అనేది మన మీదే ఆధారపడి ఉంది.

బొమ్మలు : ఆరతి షెడ్డె

ప్రేరణ పొందండి

మనం చేసే ఒకే ఒక్క యాత్ర
మన అంతరంగంలోనికే.

రెయిన మరియా రిల్క

సంతుష్టి

అలవాట్ల నిర్మూలన, సృష్టి

భాగం 8

పూజ్య దాజీగారు అలవాట్లను ఉన్నతంగా ఎలా మలచుకోగలమో వివరిస్తూ తన వ్యాస పరంపరను కొనసాగిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో ఆయన ప్రస్తుతం అందుబాటులో ఉన్న శాస్త్రీయ, యోగిక సూత్రాలు, సాధనలతో పాటు పతంజలి మహర్షి అందించిన అష్టాంగ యోగ విధానాన్ని కూడా మన దృష్టికి తీసుకువస్తున్నారు. క్రిందటి నెల మొదటి నియమం అయిన స్వచ్ఛత (శౌచ) గురించి మనకు తెలియజేశారు. ఈనెల అతిముఖ్యమైన మానవీయ లక్షణం, సంతుష్టి గురించి తన ఆలోచనలను ఆయన మనతో పంచుకుంటున్నారు. యోగిక పరిభాషలో దీనిని సంతోష్ అని అంటారు.

సంతోషం కోసం మన అన్వేషణ

అన్ని సంస్కృతీ సంప్రదాయాలలో అనాదిగా మనిషి మనుగడ మంచిగా కొనసాగుతుందని చెప్పడానికి గీటు రాళ్ళుగా సంతుష్టి, సంతోషం, శ్రేయస్సు అనే లక్షణాలను వర్ణించడం జరిగింది. ఈనాటి అనిశ్చిత ప్రపంచంలో ఇంతకు మునుపు ఎన్నడూ లేనంతగా ఇవి మనకు అందని ఫలాలుగానే మిగిలిపోయాయి. భారత దేశంలోని గుజరాత్ రాష్ట్రానికి చెందిన నా తాత, అమ్మమ్మలను గుర్తు చేసుకున్నప్పుడు వాళ్ళకు అంత పెద్ద ఆస్తులేమీ లేవు, సాధారణమైన జీవనం గడిపేవారు. ఇంకా, బ్రిటిష్ పరిపాలన చివరి రోజుల్లో, భారత స్వాతంత్ర్యం వచ్చినప్పుడు వాళ్ళు గడ్డు కాలాన్ని చవిచూశారు కూడా. అయినా సరే చాలామంది ఐశ్వర్యవంతులు కూడా చవిచూడని సంతృప్తిని అత్యున్నతస్థాయిలో వాళ్లనుభవించారు. వారి సామాన్య జీవనశైలి, వారి మొహంలో తాండవించే చిరునవ్వులు, కుటుంబసభ్యులతో కలిసి జీవించిన తీరు, వాళ్ళ మనుగడను నిర్వచించే ప్రాథమికమైన సూత్రాలు, ఇవన్నీ నా మదిలో మెదులుతాయి. ఈ సూత్రాలు వాళ్ళలో సుస్థిరతను కలిగించాయి. ఆ జీవనశైలికి సంబంధించిన అలవాట్లనే మనం ఈ పరంపరలో చర్చించుకుంటున్నాం.

నా పాశ్చాత్య మిత్రులు ఇటువంటి కథలనే తమ తాత ముత్తాతల కాలం, అంటే మొదటి ప్రపంచ యుద్ధం, తర్వాత వచ్చిన మహా మాంద్యం, రెండవ ప్రపంచ యుద్ధం గుర్తు చేసుకుంటారు. వాళ్ళంతా కూడా ఈ కాలం ప్రజలు చూసిన దానికన్నా ఎన్నో రెట్లు అధికమైన సంతృప్తిని అనుభవించారు. చాలీ చాలని వనరులతో నిత్య జీవితంలోని సామాన్యమైన విషయాలతో, యుద్ధ సమయంలో అందించే రేషన్ తో, అందమైన సూర్యోదయాలను, ఇంట్లోనే తయారు చేసుకున్న క్రిస్మస్ కానుకతో, ప్రియమైన వారినుండి వచ్చే ఉత్తరాలతో, అవి యుద్ధ భూమినుండి వచ్చినవైనా కావచ్చు, చక్కగా ఆనందించారు. ఎదురైన క్షణాలు ఎంతటివయినా సరే తమ మనుగడను మాత్రం చక్కగా తీర్చి దిద్దుకున్నారు. మంచి ప్రేరణ కలిగించే ఉదాహరణ, లైఫ్ ఈజ్ బ్యూటిఫుల్ అనే 1977 సంవత్సరంలోని సినిమా. యూదు-ఇటలీ జాతీయులకు పుట్టిన పుస్తకాల దుకాణం యజమాని కథ ఇది. అతడ్ని నాజీలు బాధించి ఖైదులో వేస్తారు. అప్పట్లో అతడు తన పిల్లవాడిని ఏవిధంగా రక్షించి ఆనాటి భయానకమైన కాన్సెంట్రేషన్ కాంప్ జీవితం గురించి ఆశ, హాస్యంతో వాడికి వివరించాడో కళ్ళకు కట్టిన చిత్రం అది.

మనం ఆత్మతో సంపర్కం కలిగి ఉన్నప్పుడు కూడా సంతుష్టంగా ఉంటాం. ఈ విషయాన్ని గ్రహించడం చాలా ముఖ్యం. సంతుష్టి మనస్సునుండి గాని, శరీరం నుండి గానీ లభించదు. దాని జన్మస్థానం ఆత్మ. అక్కడే నిబంధనలు, నమ్మకాలు, షరతులు, అలవాట్ల పొరలన్నీ కరిగిపోతాయి.

ఆధునిక కాలంలోని మరొక ఉదాహరణ మనకు ఉంది. ఇది నైరోబీ, కెన్యాలో 2018 లో హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ యూత్ కాన్ఫరెన్స్ జరిగిన సమయం నాటిది. కాప్ యూత్ ఎంపవర్ మెంట్ లక్ష్యంతో ఏర్పాటయిన ఈ సామాజిక ప్రయత్నంలో ఉత్తీర్ణులయిన యువత హానికరమైన వాతావరణంలో నుండి వచ్చారు. మళ్ళీ తినడానికి దొరుకుతుందో లేదో, ఉద్యోగం వస్తుందో, రాదో తెలియని పరిస్థితి. చాలామంది జీవన ప్రమాణాలతో పోల్చుకుంటే వాళ్ళ కథలు దుఃఖపూరితమైనవే అయినప్పటికీ వాళ్ళు కనపరచిన జీవన మాధుర్యం మన బృంద సభ్యులకు కన్నీరు తెప్పించింది. నిష్కపటంగా, హృదయపూర్వకంగా తెరుచుకున్న హృదయాలతో కాన్ఫరెన్సులో వారు పాల్గొన్న తీరు అక్కడ హాజరైన వారందరినీ అబ్బురపరిచింది.

ఆవిధంగా మనకు తెలుస్తున్నదేమిటంటే మనిషి సంతుష్టి చెందడం అన్నది వాళ్ళ పరిస్థితుల మీద ఆధారపడి లేదని, దానికి భిన్నంగా, అది అంతరంగ స్థితితో ముడిపడి ఉందని గ్రహిస్తాం. అంటే వాళ్ళు ఆమోదించి, అంగీకరించే స్థాయి లేదా వాళ్ళు కోరుకుని, కాంక్షించే స్థాయితో సమానంగా సంతృప్తి ఉంటుంది.

మనం ఆత్మతో సంపర్కం కలిగి ఉన్నప్పుడు కూడా సంతుష్టంగా ఉంటాం. ఈ విషయాన్ని గ్రహించడం చాలా ముఖ్యం. సంతుష్టి మనస్సునుండిగాని, శరీరం నుండి గానీ లభించదు. దాని జన్మస్థానం ఆత్మ. అక్కడే నిబంధనలు, నమ్మకాలు, షరతులు, అలవాట్ల పొరలన్నీ కరిగిపోతాయి.

ఈ వ్యాసంలో మనం ఆ సంబంధాన్ని అనుభూతి చెందటానికి సహకరించే సాధనల గురించి పరిశీలిద్దాం. మొదట పతంజలి యోగ సూత్రాలను పరికిద్దాం. ప్రాచీన యోగ పితామహుడు అయిన ఆయన వేల సంవత్సరాల క్రితం రాసి నప్పటికీ, ఇప్పటికీ అవి విలువైనవే, సంగతమైనవే, వర్తించేవే.

స్వచ్ఛత -> సంతుష్టి -> ఆనందం

మొట్టమొదటి నియమం అయిన స్వచ్ఛత వలన సంతుష్టి కలుగుతుందని పతంజలి ఉద్ఘాటించారు. స్వచ్ఛత నుండి నాలుగు లక్షణాలు ఉద్భవిస్తాయి అన్నారు. అందులో మొదటిది సంతుష్టి. ఇది ఎలా సంభవిస్తుంది? మనం ఎప్పుడైతే ఆత్మ

చుట్టూ ఆవరించిన సంక్లిష్టతలు, మాలిన్యాలు, భారం మన వ్యవస్థ నుండి తొలగించుకుంటామో మనం మన చైతన్య క్షేత్రాన్ని శుద్ధికరించి, అంతర్ముఖులమవుతాం, ఆత్మతో సంపర్కం ఏర్పరుచుకుంటాం. అసలు సిసలైన సంతుష్టిని మనం అనుభూతి చెందేది ఇక్కడే.

రెండు, పతంజలి అంటారు, శాంతమైన సంతుష్టి వలన అసాధారణమైన ఆనందం కలుగుతుందని. ఆ విధంగా స్వచ్ఛత సంతుష్టికి, సంతుష్టి ఆనందానికి దారి తీస్తుందన్నమాట. ఈ విధంగా లభించిన అసాధారణమైన ఆనందం ఒక అంతర్గత స్థితి. లౌకిక జీవనంలోని సుఖదుఃఖాలతో దీనికి ఎటువంటి సంబంధమూ లేదు. అవి చంచలమైనవి, వస్తూ పోతూ వాతావరణం వలె మారుతూ ఉంటాయి.

"నాకు సంతోషం, సంతృప్తిని కలిగించేవి ఏవి?" అని గనుక మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించుకుంటే, బహుశా మీకందే సమాధానం, మీరు ప్రేమించే వారితో మీ సంబంధబాంధవ్యాలు, మీ ఉద్యోగం లేదా సుఖవంతమైన జీవన శైలి. మరి మీకు ఇవన్నీ లభించాయే అనుకుందాం, కాని మీ అంతరంగంలో శాంతి, ప్రశాంతతలు లేవు, అప్పుడు మీరు నిజంగా ఆనందంగా ఉండగలరా?" నా పరిస్థితులు మారిపోయినప్పుడు నేను ఎలాంటి అనుభూతికి గురవుతాను?" అని మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించుకుని చూడండి. బాహ్యపరమైన సంఘటనలు, పరిస్థితుల మీద మీ సంతోషానందాలు ఆధారపడి ఉన్నాయని గ్రహిస్తారు. ఒకవేళ పరిస్థితులు గనక దిగజారిపోతే, కోవిడ్ మహమ్మారి సంక్షోభంలో జరిగినట్లు, అప్పుడు కూడా మనం సంతోషంగా ఉండగలమా?

నిజంగా ఆనందంగా ఉండే వ్యక్తి అన్ని పరిస్థితులలోను ఆనందంగా ఉంటాడు. వ్యక్తులు, బాహ్య విషయాలు సంతోషం తెచ్చినా అది తాత్కాలికమే. ఈ సంతోషం కూడా రోజూ వారీ మన జీవితంలో అవసరమే. కాని అది శాశ్వతంగా ఉండదు మనతో. అది ఆధారపడిన పరిస్థితులు మారినప్పుడు అది మాయమవుతుంది. ఎప్పటికీ మనతో ఉండే ఆనందాన్ని ఎలా సృష్టించుకోగలం? మన మనుగడలో ఏమి సంభవిస్తున్నప్పటికీ మనం ఆనందంగా ఉండగల శిక్షణను మనకు ఎలా ఇచ్చుకుంటాం?

మన అస్తిత్వ కేంద్రంలోకి మనం లోతుగా మునగడం ద్వారా, ఎప్పటికీ మనతో నిలిచిపోయే సంతుష్టిని మనం పొందగలమన్నది యోగం అందించే వాగ్దానం. యోగి వ్యవహరించే శాస్త్రమే సంతుష్టి. "మన కేంద్రం నుండి ఏదీ మనలను వేరు చేయలేదు" అని ఓషో అంటారు.

నిజంగా ఆనందంగా ఉండే వ్యక్తి అన్ని పరిస్థితులలోను ఆనందంగా ఉంటాడు. వ్యక్తులు, బాహ్య విషయాలు సంతోషం తెచ్చినా అది తాత్కాలికమే. ఈ సంతోషం కూడా రోజూ వారీ మన జీవితంలో అవసరమే. కాని అది శాశ్వతంగా ఉండదు మనతో. అది ఆధారపడిన పరిస్థితులు మారినప్పుడు అది మాయమవుతుంది.

కోరికలే లేనప్పుడు మనం దేనికోసమూ ఎదురు చూడం. మనం దేనినీ ఆశించనపుడు మనం నిస్పృహ చెందనవసరం లేదు. దీనికి భిన్నమైన పరిస్థితిలో, అంటే నిస్పృహ చెందినపుడు, అది క్రోధానికి దారి తీసి, దాని వలన సమత్వం కోల్పోవడం, సమతుల్యం కోల్పోవడం వలన భయం ఏర్పడి, చివరకు మనం మన మానవతనే పోగొట్టుకునే స్థితి కలుగుతుంది.

ఆనందం గురించి జర్మన్ తత్వవేత్త షోపెన్ హావర్ అవలోకనం గురించి నేను తరచుగా చెపుతూ ఉంటాను. అతి ప్రాచుర్యం పొందిన అతడి ప్రశ్న, మనిషి సంతోషంగా లేదా ఆనందంగా ఉన్నాడని మనం ఎలా నిర్ణయించగలం? దీనికి సమాధానంగా అతడే నిర్వచించిన సూత్రం ఏం చెబుతుందంటే, అన్ని కోరికలు పూర్తిగా సంతృప్తి చెందినప్పుడు కలిగేది నిజమైన ఆనందం.

దీనిని గణితపరంగా చెప్పుకోవాలంటే :

$$\text{ఆనందం} = \frac{\text{ఫలించిన కోరికల సంఖ్య}}{\sum (\text{కోరిక } n \times \text{కోరిక తీవ్రత } n)}$$

మరో విధంగా చెప్పాలంటే, మనకున్న కోరికల సంఖ్యను వాటిలోని ప్రతి ఒక్క కోరిక యొక్క తీవ్రతతో గుణించగా వచ్చిన ఫలితం మన కోరికలతో విలోమ సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. సంఖ్యా పరంగా గనుక చూస్తే, మనకు పది కోరికలు ఉండి అందులో అయిదు గనుక సంతృప్తి చెందితే మనకు 50 శాతం ఆనందం కలిగిందని చెప్పగలం. ఒక వేళ పది కోరికలూ పూర్తిగా ఫలిస్తే వంద శాతం ఆనందం కలిగిందని అర్థం. ఎంత ఎక్కువగా కోరికలుంటే, వాటన్నింటినీ ఫలింప చేయడం అంత కష్టం అవుతుంది. కాబట్టి మనలో ఆనందం లోపిస్తుంది. ఇప్పుడు కోరికల తీవ్రత పరంగా గనుక చూస్తే, మనకు కోరికలు తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ వాటి తీవ్రత చాలా గణనీయంగా ఉంటే, అవి సంతృప్తి చెందేంత వరకూ మనం విశ్రమించము.

మనకు కోరికలే లేకపోతే పరిస్థితి ఎలా ఉంటుందంటారు? సమీకరణంలో హారం (డినామినేటర్) శూన్యం అవుతుంది. దేనినైనా శూన్యంతో భాగించినపుడు అది నిర్ణయించ వీలు లేనిది అంటే అనిశ్చితం అవుతుంది. అంటే, అపరిమితమైన ఆనందానికి దారితీయగలదు. కోరికలే లేనప్పుడు మనం దేనికోసమూ ఎదురు చూడం. మనం దేనినీ ఆశించనపుడు మనం నిస్పృహ చెందనవసరం లేదు. దీనికి భిన్నమైన పరిస్థితిలో, అంటే నిస్పృహ చెందినపుడు, అది క్రోధానికి దారి తీసి, దాని వలన సమత్వం కోల్పోవడం, సమతుల్యం కోల్పోవడం వలన భయం ఏర్పడి, చివరకు మనం మన మానవతనే పోగొట్టుకునే స్థితి కలుగుతుంది.

సంతుష్టి, సంతోషాలకు దారితీసే సాధనలు

కోరికలు, కాంక్షలతో మనకుండే అనురాగాన్ని తొలగించుకున్నప్పుడే మన అంతరంగలో ఆవశ్యకమయిన స్వీకారం (యాక్సెప్టెన్స్), సంతృప్తి లేదా సంతుష్టి (కంటెంట్ మెంట్) లను సృష్టించుకోగలం. అయితే ఇదెలా సాధ్యం? హార్ట్ఫుల్‌నెస్ విధానంలో ఇది సహజంగా ఆచరణీయ, పరిపూరకమైన పద్ధతుల ద్వారా సాధ్యపడుతుంది:

ధ్యానం: సాధన ద్వారా ఆలోచనల ఆకర్షణను అలక్ష్యం చేయడం నేర్చుకుంటాం. అవి ఇక ఎంతమాత్రమూ మనలను అన్యమనస్కం చేయలేవు. మన ఆలోచనా ప్రక్రియ మీద ఆధిపత్యం పొందుతాం. మరింత లోతుగా హృదయంలోకి ధ్యానంలో ప్రవేశిస్తుండగా, హృదయంలోని భావోద్వేగాల, అనుభూతుల ఆకర్షణలను కూడా అలక్ష్యం చేయగలుగుతాం. జీవితంలోని ఆటుపోట్లకు ప్రతిచర్యాత్మకంగా స్పందించే ముందు కాస్త ఆగడం(పాజ్) నేర్చుకుంటాం. నిశ్చలత,

అంతరాళంలో సంచరించడం మనకు సుఖప్రదమనిపిస్తుంది. ప్రాణాహుతి ప్రసారం ఉత్ప్రేరకంగా దీనిని సంభవింప చేస్తుంది.

నిర్మలీకరణ: మన అంతఃచేతనలో పాతుకు పోయిన ప్రకంపనా రూపంలోని ముద్రలు, అవే సంస్కారాలుగా మనకు పరిచయం, ఇవి మన కోరికలకు కొక్కెంలా పనిచేసి పోషిస్తుంటాయి. వాటిని ప్రతిదినం చేపట్టే మన నిర్మలీకరణ ప్రక్రియ ద్వారా తొలగించుకుంటాం. తరచూ మన కోరికలకు మూలం అంతఃచేతనలో దాగి ఉంటుంది దానిని మనం చైతన్య స్థాయిలో నిర్మూలించుకోలేము. నిర్మలీకరణ ప్రక్రియ ఈ కూకటి వేళ్ళను తొలగిస్తుంది.

ప్రార్థన: రాత్రి పడుకోబోయే ముందు మనం మన హృదయాన్ని తెరచి కేంద్రంతో అనుసంధానం అవుతాం, మనకోరికలు, కాంక్షలు ఏవిధంగా అడ్డుతగులుతున్నాయో సమర్పించుకుంటాం. మనం తొలగించడం కోసం అర్థించిన సహాయాన్ని ఆహ్వానిస్తాం. అంతేకాని అహం ఆవరించిన పరిమితమైన మన చైతన్యంతో తొలగించుకునే ప్రయత్నం చేయము.

పది సార్వజనీనమైన సూత్రాలు: ఈ సూత్రాలగురించి నేను వివరంగా ఒక పరంపరానుక్రమంలో "మనుగడకు మార్గదర్శి"గా రాయడం జరిగింది. ప్రకృతి అధ్యయనం ద్వారా ప్రత్యక్ష గ్రహణం వలన అందిన ఆధ్యాత్మిక రహస్యాలను అందులో వెల్లడించడం జరిగింది.

నిరంతరస్మరణ: ప్రతి రోజు ఉదయం ధ్యానం ద్వారా అంతరంగంలో మనకు ప్రసాదించిన స్థితిలో లయం అయి దానిని రోజంతా మరింత లోతుగా అనుభూతి చెందనారంభిస్తాం. ఈ ప్రక్రియ సహజంగా కేంద్రంతో మన అంతర్గత సంపర్కాన్ని మన స్మృతి పథంలో నిలుపుతుంది. మన దృష్టి (ఎటెన్షన్) లో ఒక భాగం అంతర్ముఖం కాగా, మరొక భాగం బాహ్యరంగం మీద నిలిపి మన దైనందిన కార్యక్రమాలను నిర్వహించడంలో సహకరిస్తుంది. ఈ స్థితి ఎప్పుడైతే మనలో స్థిరపడి నిరంతరం కొనసాగుతుందో దానిని మనం నిరంతర స్మరణగా పిలుచుకుంటాం. ఇది ముద్రలు ఏర్పడకుండా అడ్డుకుంటుంది. మన చైతన్య స్వచ్ఛత ఆ విధంగా సంరక్షించడం జరుగుతుంది. అప్పుడు మనం అన్ని పరిస్థితుల్లోనూ సంతుష్టిగా ఉంటూ మనతో మనం ప్రశాంతంగా ఉండగలుగుతాం. ఇప్పుడు మనం ఆ శాశ్వతమైన ఆనందాన్ని చేరుకున్నట్లే.

భావోద్వేగాలు, కోరికలు

అసలు కోరికలే లేని మనుగడ కొనసాగించడం సాధ్యమేనా? అలా చేయగలమని నేననుకోను. మనందరికీ కోరికలు, ఆకాంక్షలు ఉన్నాయి. జీవితం మీద ఆసక్తి కలిగి ఉండటం, మనం ఏది చేపట్టినా దానిని శ్రేష్ఠంగా నిర్వహించడం అన్నవి సహజము, ఆరోగ్యవంతమూ. మనకున్న కోరికలతో మన భావోద్వేగాలను ఏవిధంగా జతకలుపుతామో అన్నది కీలకం. మరలాంటప్పుడు, కోరికలతో మనుగడ సాగిస్తూ కూడా అవి మనలను దారి తప్పించకుండా ఎలా కాపాడుకోగలం? దీనికి సులువైన సమాధానం లేదు. అయితే మనం ఇప్పుడు చెప్పుకున్న హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యాన సాధనలు చేస్తూండగా మనలో అంతర్గతంగా సంతుష్టి చేరుకుంటుంది. ఒకవిధంగా మనం భావోద్వేగ పరిపక్వత చెందుతాం, ఉన్నత లక్ష్యాలలో ఆసక్తి కనపరుస్తాం. ఆ విధంగా మన కోరికలు ఉన్నత లక్ష్యాలను అకాంక్షించే దిశలో పరివర్తనచెంది మన దృష్టి ప్రాపంచిక సమస్యలు, ఆకర్షణలు, వికర్షణల నుండి తరలిపోతుంది. ఏంచేస్తున్నామో దానిలోనే నిమగ్నమై ఉంటాం. అంటే వర్తమానంలోనే ఉంటాం. గర్వం, దర్పం, అహంకారం తలెత్తవు. అంతేకాదు, ఇంకా మనం చేస్తున్నదానిలో ఆసక్తి కలిగి నైపుణ్యం వృద్ధి చెందుతూ, మరింత బాగా చేయాలనే తపనతో ఎదురైన వైఫల్యాలను మన వికాస పథంలో పైకి తీసుకుపోయే మెట్లుగా దర్శించి ఆనందం, సంతుష్టి వెల్లివిరియగా ముందుకు సాగిపోతాం.

ధ్యానంలో మనం సంపూర్ణమైన సమతుల్యం, అంటే సమాధి స్థితిని అనుభూతి చెందుతుండగా, అది మన మిగతా కార్యకలాపాలన్నింటిలో నిరంతరస్మరణ ఫలితంగా ప్రకాశిస్తుంది. లౌకిక జీవనం నిరాశాజనకంగా ఉన్నప్పటికీకూడా, ఆనందం సహజసిద్ధంగానే కలుగుతుంది. మనం మన కేంద్రంలో నిశ్చలంగా ఉంటాం. నిత్యం మన మనుగడలో ఇటువంటి సమాధి స్థితులను పొందుతూ వాటిని శాశ్వతం చేసుకుంటాం. హృదయపథం అందించేది ఈ అద్భుతాన్నే.

హృదయమే మన నిర్దేశం

మన ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు, ప్రవర్తన, చేసుకుంటున్న ఎంపికలు గురించి మనం ఎలా భావిస్తున్నాం అంటే మన

ప్రతి రోజు ఉదయం ధ్యానం ద్వారా అంతరంగంలో మనకు ప్రసాదించిన స్థితిలో లయం అయి దానిని రోజంతా మరింత లోతుగా అనుభూతి చెందనారంభిస్తాం. ఈ ప్రక్రియ సహజంగా కేంద్రంతో మన అంతర్గత సంపర్కాన్ని మన స్మృతి పథంలో నిలుపుతుంది.

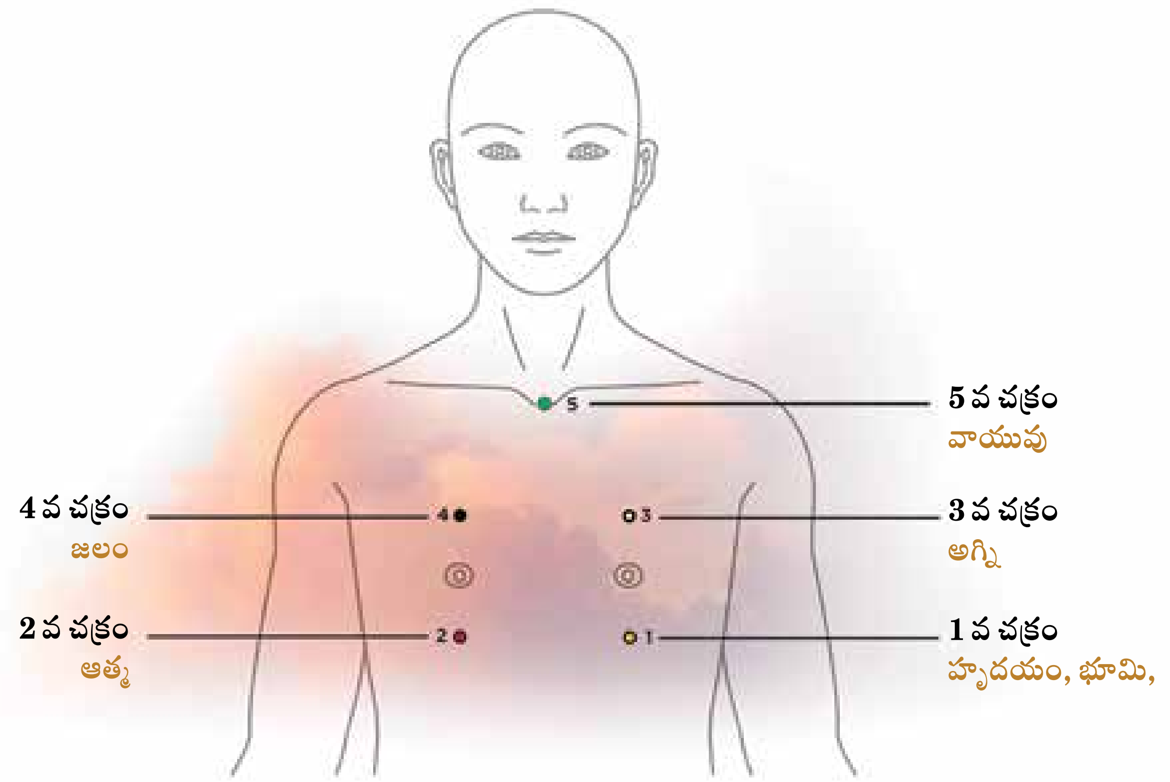
గురించి మనకు ఎలాంటి భావన ఉంది, అలాగే ప్రతీ దానిని మనం ఎలా తీసుకుంటున్నాం అన్న విషయాలను కొలిచే పరికరం(భారమితి) హృదయమే. మనం సంతోషంగా, సమతుల్యంగా ఉన్నప్పుడు సాధారణంగా హృదయం ఏమీ అనదు. ఎటువంటి సంకేతమూ ఇవ్వదు. మనం మంచి ఎంపికలు చేసుకున్నప్పుడల్లా మన నిర్ణయాలకు హృదయం మౌన సాక్షిగా ఉండిపోతుంది. సహజమైన సంతుష్టి కలుగుతుంది.

మనతో మనం సంతోషంగా లేనప్పుడు మన హృదయం అస్థిరంగా నిలకడ లేకుండా ఉంటుంది. చంచలమవుతుంది. మనలో ఏదో మార్చుకోవలసిన అవసరం ఉందనే హెచ్చరిక అది. మనం ఇక్కడ హృదయాన్ని వినడం నేర్చుకుంటాం, మనకు మార్గ నిర్దేశం చేయనిస్తాం. హృదయం మన నుండి కోరుకుంటున్న మార్పు మనలను అసౌకర్యానికి గురి చేసినప్పటికీ కూడా మనం సంతృప్తి చెందుతాం. మనలో సమైక్యం, సంపూర్ణం అయిన భావం కలిగి మనతో మనం ప్రశాంతంగా ఉంటాం కాబట్టి సంతుష్టి చెందుతాం. అంటే మనం వికసిస్తున్నాం, పరివర్తన చెందుతున్నాం. ఎదిగే క్రమంలోని కృషిలో సంతుష్టి ఉంది.

ప్రతిదినం మనం కొనసాగించే మనుగడలోని ద్వంద్వాలు మనిషి హృదయ క్షేత్రంలో నిబిడీకృతమైఉన్న శక్తి కేంద్రాల (చక్రాల) వ్యవస్థతో సంబంధం కలిగి ఉన్నాయి. ఈ క్షేత్రంలో

అయిదు చక్రాలున్నాయి. అందులో ప్రతి ఒక్కటీ తనదైన భావోద్వేగ వర్ణక్రమం కలిగి ఉంది.

హృదయకుహురంలో మన గుండె కొట్టుకునే చోటే క్రింద ఎడమభాగంలో మొదటి చక్రం ఉంది. కోరిక, సంతృప్తి అనే ద్వంద్వాలు రెండు చివర్లలో గల భావోద్వేగ వర్ణ క్రమం ఈ చక్రం. ఈ భావోద్వేగ హరివిల్లు వంటి చక్రం ఒక చివర్లో కోరిక మరొక కొనలో సంతృప్తి ఉన్నాయి. చూడగానే మనకు సంతృప్తి సకారం (పాజిటివ్) అని, కోరిక నకారం (నెగటివ్) అనీ తోస్తుంది. ఒక స్థాయిలో ఈ అవగాహన సహకరిస్తుంది. ఏవిధంగా అంటే, ప్రాపంచిక విషయాలను కోరుకోవడం వలన మనం వాటిల్లో మరింతగా కూరుకుపోయి భావోద్వేగపరమైన భంగపాటుకు లోను కావచ్చు. అయితే ఈ చక్రశుద్ధి సాధన ద్వారా జరుగుతుండగా మనం ఇక ఎంతమాత్రమూ మన లక్ష్యం నుండి మనలను దూరం చేసే కోరికల ఆకర్షణలు, వికర్షణలకు లొంగిపోము. ఇంకా, ఈ కోరికల కోసం వినియోగించే శక్తి ఆకాంక్ష (లక్ష్య ప్రాప్తి) దిశగా పరివర్తన చెందగలదు. ఆవిధంగా ఈ హరివిల్లు రెండు కొనలు మన వికాసానికి ఉపయోగపడేవే అనే జ్ఞానోదయం కలుగుతుంది. కోరిక తన అతిస్వచ్ఛమైన స్థితిలో అత్యున్నతమైన స్థితి కోసం కాక్షించే తపనగా తెలుసుకుంటాం. మన దృష్టిని అది ఆ లక్ష్యసిద్ధి మీద కేంద్రీకరిస్తుంది. ఆధ్యాత్మిక సాధనలో ఊగిసలాడని స్థిరత్వం; ప్రశాంతతను కలుగచేయడమేగాక, సంతుష్టి, ప్రాపంచిక విషయాలలో నిశ్చలత్వం, సహనం అందించగలదు.



హృదయ క్షేత్రంలోని చక్రవ్యవస్థ

నిర్మలీకరణ ద్వారా మనం మన ప్రాపంచిక కోరికలతో అంతర్గతంగా పెనవేసుకు పోయిన భావోద్వేగ అనురక్తిని తొలగించి వేస్తాం. ఏవిధంగా ఇవి పెనవేసుకు పోయాయో ఎలా అర్థం చేసుకోగలం? దీనికి ఒక సామ్యం ఉంది. వానరజాతికి చెందిన తల్లులు తమ పిల్లలు చనిపోయినా కూడా వాటిని తమతో ఉంచుకుని పెంచుతాయి. లండన్ లోని యూనివర్సిటీ కాలేజీ వారు నిర్వహించిన పరిశోధనలలో తేలిన విషయం ఏమిటి అంటే, పది రోజుల వరకూ బాబూన్ జాతికి చెందిన తల్లి వానరాలు తమ చనిపోయిన పిల్లలను తమతో ఉంచుకుంటాయి. మరి చింపాంజీ జాతికి చెందిన వానరాలు, జపాన్ దేశానికి చెందిన కోతులు తమ మృత శిశువులను ఇంకా ఎక్కువ కాలం తమతోనే ఉంచుకుంటాయి, సుమారు ఒక నెల రోజులు వరకూ అనితెలిసింది. ఎప్పుడైతే అవి కుళ్ళి పోవడం మొదలు పెడతాయో అప్పుడు వాటిని విడిచి పెడతాయి. తండ్రి కోతులు కూడా తమ చనిపోయిన శిశువులను పెంచుకుంటాయి.

అదేవిధంగా మనం ఎప్పుడయితే కోరికలు, ఆశలకు అంటిపెట్టుకుని ఉంటామో, మంచి రోజులు వస్తాయనే ఆశతో ఎదురు చూడడం జరుగుతుంది. వానరాలు తమ చనిపోయిన పిల్లలను ఇంకా తమతో ఉంచుకుని పెంచినట్లు మనం ఆశించిన విధంగా జరుగుతాయనే నమ్మకంతో మనం ఎదురు చూస్తునట్లవుతుంది. ఈ ఆశ మన మనస్సులో నాటుకుపోయి ఉంటుంది, దానిని మనం విడిచి పెట్టం. ఒక విధంగా కోతులు మనకన్నా తెలివైనవి, ఎందుకంటే అవి చివరకు విడిచి పెడతాయి.

మనం ఎప్పుడైతే వర్తమానంలో జీవించడం నేర్చుకుంటామో అప్పుడు మనం దివ్యత్వసారం అయిన వాస్తవంలో జీవిస్తునట్లు. అందుచేతనే శ్రీ కృష్ణుడు "కాలోస్మి", 'నేనే కాలాన్ని' అని భగవద్గీతలో అంటారు. ఆయన భవిష్యత్తు గురించి, గతం గురించీ మాట్లాడలేదు. మనం గతంలోని భావోద్వేగాలపై గాని లేదా భవిష్యత్తును గురించి ఆశలలో గాని సంచరిస్తుంటే మనం అవాస్తవంతో కూడిన మనుగడ కొనసాగిస్తున్నట్లే. మనం దివ్యత్వం నుండి, పరమాత్మ నుండి దూరమైనట్లే. మన సారాంశంపై మనం కేంద్రీకరించుకోలేనప్పుడు మనకు సంతుష్టి మరెక్కడ లభించగలదు?

ప్రార్థన, ధ్యానం, ఆత్మ పరిశీలనతో మనం మరింత లోతుగా మన భావనల ప్రపంచం లోనికి, హృదయ చైతన్య క్షేత్రంలోనికీ అడుగు పెడతాం. తద్వారా మన భావోద్వేగాల ప్రతిచర్యాత్మకమైన స్వభావం తగ్గి అవి మరింత సూక్ష్మం అయిపోతాయి. చిట్ట చివరకు మనం మొదటి చక్రం యొక్క కోరిక, సంతృప్తి అనే ద్వంద్వ భావోద్వేగాల హరివిల్లుపై ఆధిపత్యం సాధిస్తాం. ఆవిధంగా మనం లక్ష్యసిద్ధి కోసం తపన, సంతృప్తి ఈ రెండిటినీ సమైక్యం చేస్తాం. అంటే చలనం, నిశ్చలత రెండూ కలిసి కొనసాగుతాయి.

సంతుష్టి - తటస్థత

సంభవిస్తున్న ప్రతి దానికి సంపూర్ణం, సహజమైన స్వీకార స్థితి ఉండడానినే సంతుష్టి అంటారు. ఇప్పుడు జరుగుతున్న

> కోరిక తన అతిస్వచ్ఛమైన స్థితిలో అత్యున్నతమైన స్థితి కోసం కాక్షించే తపనగా తెలుసుకుంటాం. మన దృష్టిని అది ఆ లక్ష్యసిద్ధి మీద కేంద్రీకరిస్తుంది. ఆధ్యాత్మిక సాధనలో ఊగిసలాడని స్థిరత్వం; ప్రశాంతతను కలుగచేయడమేకాక, సంతుష్టి, ప్రాపంచిక విషయాలలో నిశ్చలత్వం, సహనం అందించగలదు.

క్షణం ఎలా ఉండాలో అలాగే ఉంది. అలాగని మనం మార్పును కోరుకోవడం లేదని కాదు అర్థం. సంతృప్తి అన్నది మొదటి మెట్టు, అది ప్రారంభ రేఖ అయిన తాటస్థ్యాన్ని సృష్టిస్తుంది. దానిని స్వీకరించి అచ్చట నుండి ముందుకు సాగుతాం, అవసరమైతే మార్పుకు నాంది పలుకుతాం కూడా. ఆ క్షణంలో మాత్రం మనం అక్కడ హాజరీలో ఉంటాం. ఆ తక్షణంలోనే అనంతత్వం ఇమిడి ఉంది, మనమేమో ఆ అనంతం మీదే కేంద్రీకరించి ఉన్నాం. గతం తిరిగి రాదు. ముద్రలు, జ్ఞాపకాలు మాత్రమే మన సూక్ష్మశరీరంలో ఉపచేతనంలో ప్రోగ్రామ్డై ఉంటాయి. మనం ఎప్పుడైతే ఈ ముద్రలను విడిచిపెట్టి ఆ క్షణంలో ఉనికి, ఎరుక, చైతన్యం, కోరికలులేని తత్వం మనలో స్థిరపరుచుకొని ఉంటామో అప్పుడు మనలో ఎటువంటి ఎదురుచూపు లేని సంపూర్ణమైన స్వీకార స్థితిలో ఉన్నట్లే. ఒక యోగి సహజ సిద్ధమైన స్థితి ఈ స్థాయికి చెందిన సంతృప్తి. యోగి ఎంత సంతుష్టుడైతే అంత ఎక్కువగా అతడు ఇతరులకు ఆనందం, ప్రశాంతత ప్రవహింప చేయగలడు. దారిద్ర్యం ఎలాగైతే సాంక్రమికమైనదో, అలాగే సంతృప్తి కూడా ఒకరి నుండి మరొకరికి సునాయాసంగా ప్రాకుతుంది. అది అంతరంగం నుండి ప్రకాశిస్తూ ఒక విధమైన వాతావరణాన్ని సృష్టిస్తుంది. మనలో ఎక్కువ, మరింత ఎక్కువమంది అంతర్గత సంతృప్తిని ప్రవహింప చేస్తూ ఉంటే, మనం సృష్టించే వాతావరణం మానవజాతినంతటినీ పరిణామం చెందించగలదు.

మొదటి ఆరంభ స్థావరానికి చేర్చగల సంతృప్తి

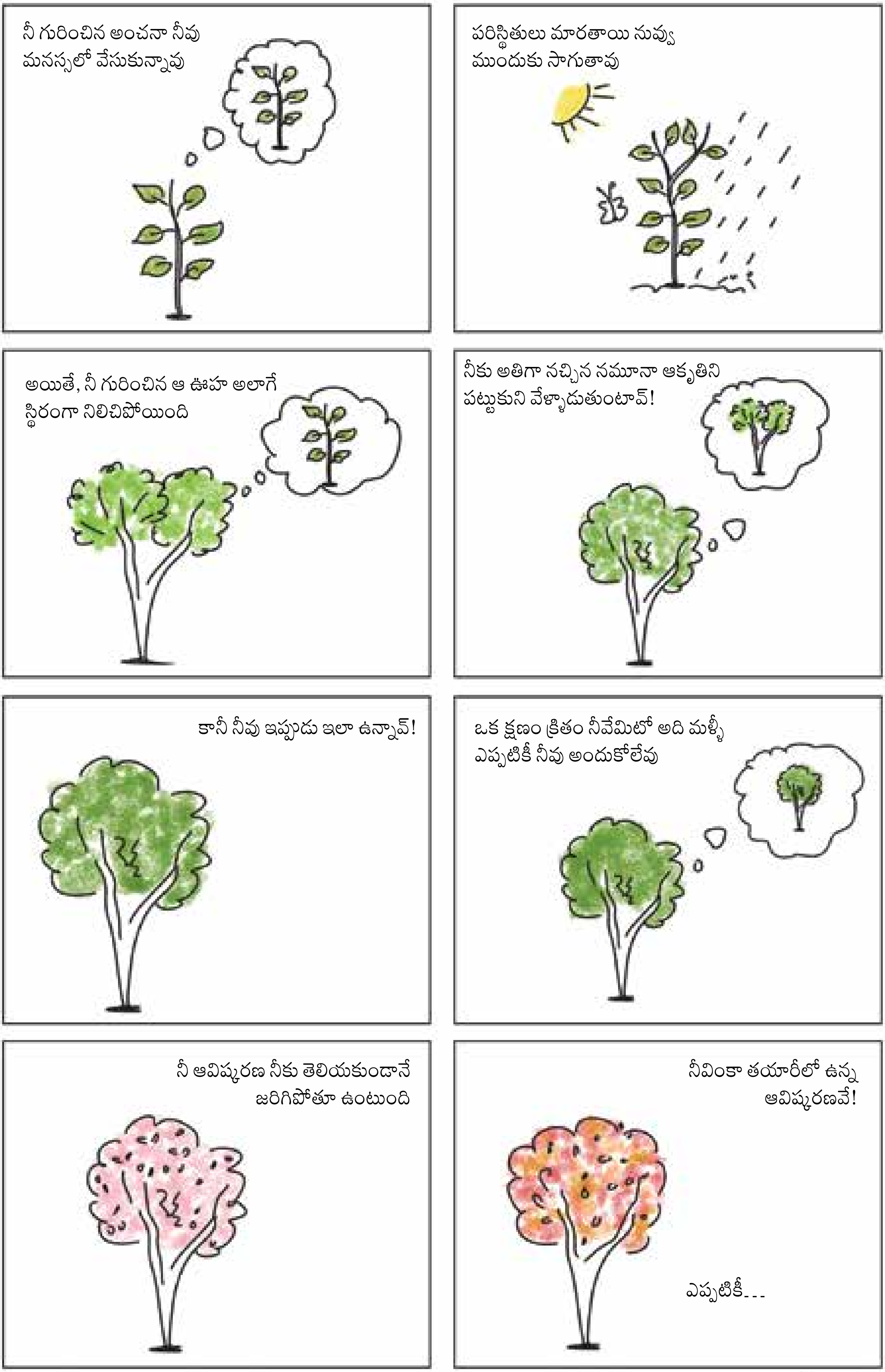
మన అంతరంగ యాత్ర ఆరంభానికి ప్రారంభ స్థావరం హృదయంలోని మొదటి చక్రం. దాని మీద ఆధిపత్యం సాధించినప్పుడు అది మనలను మొదటి స్థాయికి చెందిన సంతృప్తికి దారి తీస్తుంది. ఇది సిద్ధింప చేసుకోవడం కోసం మనం సాధన చేస్తాం. ధ్యాన సాధనలు మనలను స్వార్థపర స్వభావానికి, అంటే స్వయం గురించే పట్టించుకునే తత్వానికి దారి తీస్తాయని కొందరు భావిస్తారు. అయితే అలా చేయనిదే

స్వీయ ఎరుక ఇతరులను గురించి అవగాహన చేసుకోడానికి ఉపకరిస్తుంది; మన పట్ల మనం కరుణతో వ్యవహరించుకున్నప్పుడే ఇతరుల పట్ల కరుణ చూపగలం; స్వయంను ఉన్నదున్నట్లు అంగీకరించినప్పుడే ఇతరులనూ స్వీకరించగలం; అంతరంగంలో జరిగిన జ్ఞానోదయం వల్లనే ఇతరులకు వెలుతురు ప్రసారం అవుతుంది; అలాగే నిజమైన ఆత్మ ప్రేమే విశ్వజనీన ప్రేమ అవుతుంది.

మరి మనం ఎలా ప్రభావవంతంగా వికాసం చెంది ఇతరులకు సహాయం చేయగలం? స్వీయ ఎరుక ఇతరులను గురించి అవగాహన చేసుకోడానికి ఉపకరిస్తుంది; మన పట్ల మనం కరుణతో వ్యవహరించుకున్నప్పుడే ఇతరుల పట్ల కరుణ చూపగలం; స్వయంను ఉన్నదున్నట్లు అంగీకరించినప్పుడే ఇతరులనూ స్వీకరించగలం; అంతరంగంలో జరిగిన జ్ఞానోదయం వల్లనే ఇతరులకు వెలుతురు ప్రసారం అవుతుంది; అలాగే నిజమైన ఆత్మ ప్రేమే విశ్వజనీన ప్రేమ అవుతుంది.

ఇదంతా కూడా స్వచ్ఛత వల్లనే సంభవిస్తుంది. మన ఎరుకను, గ్రహణశక్తిని మసకపరిచే పొరలనన్నింటినీ తొలగించుకుంటే గాని యథార్థాన్ని చూడలేం. ఇదెంతో సామాన్యమైన విధానం. దీనిలోని ఈ సాధారణతే మనలను మన కేంద్రానికి తోడ్కొని పోగలదు. మన కేంద్రకంలోనే మనం అసలైన సంతుష్టిని పొందగలం; అంతే కాదు సృష్టి అంతటితో ఏకం కాగలం, మానవ జీవితానికి యథార్థ లక్ష్యం కనుగొనగలం.

తయారీలో ఉన్న ఆవిష్కరణ



© రమ్య శ్రీరామ్

ప్రతిదీ మారుతుందని చెబుతూ ఏదో విధంగా మనం ఖండించే
ప్రయత్నం చేయడం వలన మనుగడలోని
పవిత్ర భావాన్ని కోల్పోతున్నాం. సహజ ప్రణాళికలో మనం
కూడా ఒక భాగమే అని మరచిపోతున్నాం.

పెమా చోడ్రన్

జీవన మాధుర్యం

పూజ్యనీయమైన సహజ లయ

పునీతమైన సమయం

లువెలిన్ వాన్-లీ, ప్రకృతిలో శాశ్వతంగా నిలిచి ఉండే ఋతు చక్రాల గురించి, వాటితోబాటు ప్రాకృతికమైన వాటన్నిటితోనూ సమశ్రుతిలో ఉండడం వలన వచ్చే పవిత్రతను గురించిన జ్ఞానం మరియు కాలం గురించిన అవగాహన గురించి మనకి గుర్తు చేస్తున్నారు. కాలం అనేది జీవితానికి ఎంతో ప్రధానమైనదని ఆయన మనకి గుర్తు చేస్తున్నారు. అందువలన ఆధునికకాలపు నగర జీవిత శైలి వలన ఏర్పడిన ఉరుకులు పరుగులు మరియు విడివడుతున్న బంధాలు, వీటికి బదులుగా కాలాన్ని మన నిత్య జీవితంలో గౌరవించడం ముఖ్యం అని చెబుతున్నారు.

పవిత్రత జీవితం యొక్క ఒక ఆవశ్యకమైన లక్షణం. అది మన స్వీయ ఆత్మతోనూ, మరియు మనుగడలో ఉన్న అన్నిటికీ మూలం అయిన ఆ దివ్యత్వం తోనూ అనుసంధానిస్తుంది. పవిత్రతను మనం ఏ రూపంలో నైనా కనుగొనవచ్చు: ప్రత్యూష కాలంలో సాలెగూడు పైన కనిపించే ప్రతి మంచు బిందువులోనూ, సాయం సమయంలో వినిపించే అడవి పక్షుల పిలుపు లోనూ. అది ఎన్నో విధాలుగా మనతో మాట్లాడుతుంది. నా స్వంత తోటలో అది హనీసకల్ (ఒక పూలచెట్టు) సువాసనలోనూ, మకరందం త్రాగే పాల పిట్టలోనూ, పక్షుల ఆహారం కోసం ఉంచిన పెట్టెలో నుండి రాలి పడిన గింజలు తినడానికి పరుగెత్తే ఉడుతలోనూ ఆ పవిత్రత ఉంది. అది ప్రతి ప్రార్థనలోనూ, స్తుతిస్తూ పాడే పాటలోనూ, ధన్యవాదాలు చెప్పే పాటలోనూ కూడా ఉంది. పవిత్రత యొక్క స్మరణ అంటే జీవితం అనే సంగీతంలోని ఒక ప్రధాన స్వరంవంటిది. అది లేక పోవడం అంటే మన జీవితంలో ప్రాథమికమైనది ఏదో లోపించింది అన్నమాట. మన నిత్య జీవితానికి కావలసిన పోషణ, ఒక లోతైన అర్థం కరువవుతాయి.

పవిత్రత ప్రాథమికంగా మతానికి సంబంధించిన విషయం కాదు, ఆధ్యాత్మికత అసలే కాదు. అది మనం నేర్చుకునేదో లేక అలవరచుకునే లక్షణమో కాదు. అది మనుగడలో ఉన్న అన్నిటి యొక్క ప్రాథమిక స్వభావానికి చెందినది. ఆది మానవులు వారు చూసిన ప్రతీదీ పవిత్రమైనదని అనుకున్నపుడు, అది వారికి నేర్పించిన విషయం కాదు. అది వారికి సహజసిద్ధంగా తెలిసిన విషయం. అది సూర్యరశ్మి అంత సహజమైనది, శ్వాస ప్రక్రియ అంత ఆవశ్యకమైనదీను. ఏ రకంగా మనం వాటిని ప్రకటించినా, మనం మన అంతరంగంలో పవిత్రతా భావం, భక్తిభావం కలిగి ఉన్నాం. అది మన మానవ స్వభావంలో ఒక భాగం.

మనం మరచిపోయినా కూడా మనలో ప్రతి ఒక్కరూ ఈ ప్రాథమిక అవగాహనను మన చైతన్యంలో భాగంగా మోసుకుపోతూ ఉంటాం. పవిత్రత అనేది ఎన్నో మతాల పునాదుల్లో ఉన్నప్పటికీ, లాంఛనంగా ఏర్పడిన ఏ మతము కన్నా కూడా అది చాలా ప్రాచీనమైనది, ఈ ప్రపంచం యొక్క అందం, అద్భుతం, దివ్య ప్రకృతి యొక్క మౌలిక గుర్తింపు. అది ఒక అంతరంగ భావన, అనుభూతి చెందే భక్తి భావం – “ఒక పవిత్రతా భావం” అని కూడా మనం అంటూ ఉంటాం. పవిత్రతను కనుక మనం జ్ఞాపకం చేసుకుంటే, ఆశ్చర్యంలో మేల్కొన్న ఒక ప్రపంచంలో మనమున్నట్లు తెలుసుకుంటాం. అయినా మనం దీన్ని మర్మం అనవచ్చు. ఇది సృష్టి అంతా వ్యాపించి ఉంటుంది. కొన్ని నిర్దిష్ట ప్రదేశాల్లో దీన్ని సులభంగా అనుభూతి చెందవచ్చు, ప్రాచీన వనాలలో, తారలతో నిండిన ఆకాశం క్రింద ఆలయాలలోనూ, చర్చిలలోనూ, సంగీత స్వరాలలోనూ. ఆ విధంగా అది మన అంతరంగంలోనూ మన చుట్టూ ఉన్న అన్నిటిలోనూ ఉన్న ఐక్యతను, అనగా మనం అంతర్భాగంగా ఉన్న సజీవ ఏకత్వాన్ని హర్షామోదిస్తుంది. ఈ పవిత్రతను గూర్చిన మన జ్ఞానం, లోతైన, సర్వాన్నీ ఇముడ్చుకునే మర్మంలో మనం ఒక భాగం అనే వాస్తవానికి ఒక గుర్తింపు.

పవిత్రత అనేది నిశ్చలంగా ఉండే ఏదో ఒక పదార్థం కాదు, లేదా దాన్ని సులభంగా నిర్వచించలేం. అది జీవితం అనే

అద్భుతానికీ, దాని అతి లోతైన అర్థానికీ సంబంధించినది. అది జీవన ప్రవంతిలో ఒక భాగం, అది ఒక నిరంతర పరివర్తన. అయినప్పటికీ దానిలో ఆ వృత్తులు, భావాల బాణీలు ఉన్నాయి. సృష్టికి, ఆత్మకు కూడా వాటి ఋతువులు ఉన్నాయి, చీకటి వెలుగుల సమయాలు ఉన్నాయి, పుట్టే, వికసించే, సమృద్ధిగా ఉండే సమయాలు ఉన్నాయి, పరిపక్వత, క్షీణత మరియు స్పష్టంగా కనబడే వంధ్యత్వ సమయాలు ఉన్నాయి. పవిత్రత యొక్క ఈ ఋతువులను గుర్తించడం ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. అప్పుడు మన స్వీయ జీవితంలోని ఆకృతులు, ఈ లయలని ఎలా అనుసరిస్తాయో మనం చూడవచ్చు—నిరంతరం పరిణామం చెందే ఈ మర్మంలో మనం ఎలా ఒక భాగంగా ఉన్నామో చూడగలుగుతాం.

పవిత్రత అనేది ఆత్మ యొక్క, మన అంతర అస్తిత్వం యొక్క మరియు భూమి అంతర అస్తిత్వం యొక్క ఒక లక్షణం. పవిత్రతానుభూతి ఆత్మ, భూమి, పరిణామ చక్రాలు, జీవితం యొక్క కాలాలు వీటి లయలను అనుసరిస్తుంది. నేటి ప్రపంచంలో, కాలం అంటే నిమిషాలు, రోజులు, సంవత్సరాలు అనే తిరిగి రాని నిరంతర ప్రవాహం అనే ఒక ఊహా చిత్రంలో మనం ఇరుక్కు పోయాం – నిరంతరం ప్రవహించే కాలం అనే నది. కాలం అంటే ఒక చక్రంలా తిరిగేదనీ, రోజులు అంటే చీకటి వెలుగుల భ్రమణం అనీ సంవత్సరాలు అంటే తిరిగి తిరిగి వచ్చే ఋతువుల ఆకృతి అనీ తప్ప వేరే విధంగా మనం అరుదుగా ఆలోచిస్తాం– మనలో చాలా మంది నాట్లు నాటడం, కోతలు కోయడం అనే భూమి యొక్క లయను అనుసరించి జీవించడం లేదు. కాలం యొక్క బాహ్య చలనం ఆత్మ యొక్క కాలాన్ని ఎలా ప్రతిబింబిస్తుందో అన్న విషయం మనలో చాలా మంది మరిచిపోయారు. ఇప్పుడు ఎవరూ ఒక సంవత్సరంలో, యోగులకు చెందిన దినాలు, లేక ప్రార్థనా దినాలు, లేక పవిత్ర దినాలలో చేసే నాట్యాలు కర్మ కాండలకు సంబంధించిన

దినాలను గుర్తించి ఆనవాలు పెట్టుకోవడం లేదు. గడియారాలు ఇంకా రాని కాలంలో ఆశ్రమాల్లో మ్రోగే గంటల శబ్దం ఇప్పుడు మనకు వినబడడం లేదు. ఆ గంటలు సన్యాసులకీ, రైతులకీ కూడా, రోజు ప్రారంభాన్ని సూచించే ఉదయ ప్రార్థనా సమయం, రోజు అంతమయ్యే సమయాన్ని సూచించే సాయంత్ర ప్రార్థనా సమయాలను తెలిపేవి.

మన పూర్వీకుల జీవితాల్లోని చిన్నా, పెద్దా సంఘటనలతో – రోజులుగా, ఋతువులుగా, సంవత్సరాలుగా అనుసంధానమైన పవిత్ర కాలచక్రంలో, స్వర్గం నీడలో –

> జననానికీ, మరణానికీ...
>
> నాటడానికీ, నాటినదాన్ని పెకలించడానికీ...
>
> చంపడానికీ, నయం కావడానికీ ...
>
> కుప్పకూలడానికీ, నిర్మాణానికీ...
>
> విలపించడానికీ, నవ్వడానికీ, నర్తించడానికీ...
>
> రాళ్ళు రువ్వడానికీ, వాటిని తిరిగి పోగుచేయడానికీ...
>
> కౌగిలించుకోడానికీ, కౌగిలినుంచి తప్పించుకోడానికీ...
>
> పొందడానికీ, పోగొట్టుకోడానికీ...
>
> పదిలపరచుకోడానికీ, పారవేయడానికీ...
>
> చీల్చడానికీ, కలిపి కుట్టడానికీ...
>
> మౌనం వహించడానికీ, మాట్లాడటానికీ ...
>
> సమరానికీ, శాంతికీ...
>
> ఇలా ప్రతీదానికీ ఓ సమయం ఉంది.

ఎక్లీసియాస్టీస్, పవిత్ర బైబిల్ గ్రంథం, 3:1–8

పవిత్రత అనేది ఆత్మ యొక్క, మన అంతర అస్తిత్వం యొక్క మరియు భూమి అంతర అస్తిత్వం యొక్క ఒక లక్షణం. పవిత్రతానుభూతి ఆత్మ, భూమి, పరిణామ చక్రాలు, జీవితం యొక్క కాలాలు వీటి లయలను అనుసరిస్తుంది.

కాలం యొక్క ఈ లోతైన లయయే పవిత్రత యొక్క లయ. పవిత్రత యొక్క సమక్షంలో ఉండడం అంటే గడియారం యొక్క డిమాండ్లకి అనుగుణంగా నిరంతరం ఉరుకులు పరుగులు పెట్టే రోజుల్లో మనం అనుభూతి చెందే దానికి భిన్నమైన ఒక సమయంలో ఉండడం అన్నమాట. అర్థవంతమైన ఒక లయని ఆలకించడానికి అది మనకి అవకాశం ఇస్తుంది. అంతేకాక చంద్రుని కళలు మరియు తారల గతులను ఒక విత్తనం యొక్క పెరుగుదలతో అనుసంధానించే సమయం యొక్క ఆకృతులలో మన స్థానం ఎక్కడ అనేది అర్థం చేసుకోవడానికి కూడా వీలు కల్పిస్తుంది. పవిత్ర సమయంలో జీవించడం అంటే, ప్రతీ శ్వాస ఒక పవిత్ర క్షణంగా ఉండే మన అంతరంగ అస్తిత్వంతోనూ, మన స్వీయ ఆత్మతోనూ ఆ గొప్ప ఆకృతి ఎలా అనుసంధానిస్తుంది అనే క్షణంలో మనం హాజరై ఉండడమే.

మనకు ఎంత మతిమరపు ఉన్నా, మన ఇళ్ళూ, ఆఫీసులూ ఎయిర్ కండిషన్ చేసినవే అయినా లేక వేడి చేయబడినవే అయినా, మనం మన మట్టితో వేరుపడి ఉన్నా, వసంతం యొక్క ప్రథమ శ్వాస నుండి శీతాకాలంలోని చలి గాలుల వరకూ, ఋతువులు మనలో చాలామందితో మాట్లాడుతూనే ఉంటాయి. ఋతువులు మన వారసత్వానికి ప్రతీకలైన మన లోతైన మూలాలు, మరియు లయలను మనకి గుర్తు చేస్తాయి.

సంవత్సరాలు గడుస్తూ ఉంటే, వయసు పైబడే కొద్దీ మనం ఈ ఋతువులనే అనుభూతి చెందుతాం. జన్మ సమయం నుండి బాల్యం, అక్కడ నుండి వార్ధక్యం వరకూ గల ఈ కాల గమనంలో మన శరీరంలో శక్తి క్షీణించగానే, కాలం మనల్ని భూమి లోపలికి పంపుతుంది. మన ఆత్మ వికసించే కొలదీ మనం సరిగ్గా ఇటువంటి బాణీలనే గుర్తించ గలుగుతాం. పూర్వ కాలంలో, పాత సంప్రదాయాల్లో ఈ విధమైన అంతరంగ ఆవిష్కరణకి గుర్తుగా పవిత్ర ఆచార విధుల ద్వారా దీక్షను ఇవ్వడం జరుగుతూ ఉండేది. ఇప్పుడు మనలో చాలామందికి బయట నుండి దీక్షలు లభించడం లేదు. దానికి బదులుగా మనం కొంచెం శ్రద్ధ చూపితే మన స్వీయ ఆత్మను నిర్వచించే ఋతువులను అనుభూతి చెందవచ్చు. కాలం మనతో మాట్లాడే విధాన్ని, దాని విజ్ఞత మనలోనే ఏవిధంగా ఉన్నదీ అనే వాటిని మనం గౌరవించడం, ప్రశంసించడం నేర్చుకోవచ్చు.

నిత్య జీవితంలో మనకి ఎదురయ్యే సమస్యలను, మన మనస్సులోని గందరగోళాల్ని కాసేపు ప్రక్కన పెడితే, ప్రతి క్షణంలోనూ హాజరై ఉన్న పవిత్రత ముందు మనం నిలబడగలం. ప్రతీ క్షణం అద్వితీయమైనది. అది తనదైన శైలిలో మనలో బాగా లోతుగా నిలిచి ఉన్నదానితోనూ, సంపూర్ణంగా సజీవంగా ఉండడం అనే మర్మం మరియు అద్భుతంతోనూ అనుసంధానిస్తుంది.

వసంతంలోని పదివేల పూలు, శిశిరంలోని చంద్రుడు,
వేసవిలోని మలయమారుతం, శీతాకాలంలోని మంచు.
అనవసర విషయాలనే మబ్బుతో నీ మనస్సు మూయబడకుండా
ఉంటే నీ జీవితంలో ఇదే అత్యుత్తమ ఋతువు. --- వు-మెన్

Adapted from Seasons of the Sacred: Reconnecting to the Wisdom within Nature and the Soul. Golden Sufi Center, 2021.

సత్యం:

హైకూ కవితలు

రెబెకా లిల్లీ

అసత్యాన్ని అన్వేషిస్తే సరిపోదు;
సత్యంలో దానిని కనుగొనాలి.

మనిషితో పాటు తాను సృష్టించుకున్న
నేను కన్నా ముందున్న రూపమే సత్యం

సత్యానికి మార్గం లేదు; జాగృతం జరగాలి;
గతం గతించిన నేను సాకారమవాలి

హార్ట్స్ ఆప్

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

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

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

www.heartspots.heartfulness.org
heartspots@heartfulness.org

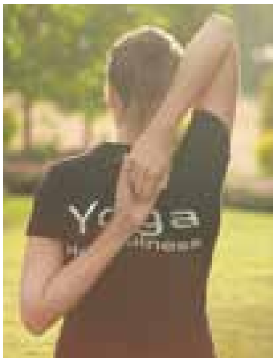
ధ్యానం చేయడం నేర్చుకోండి

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



యోగా

'ఓం'లో డిగ్రీ

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ యోగా టీచర్ ట్రైనింగ్ కోర్స్.

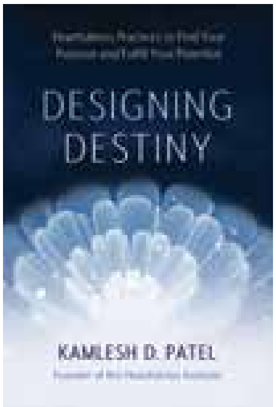
అడ్వాన్సుడ్ యోగాలో పి.జి. డిప్లొమా.
అష్టాంగ యోగా బోధించడం నేర్చుకోండి. సాంప్రదాయ యోగ పద్ధతిని ఆధునిక బోధనా పద్ధతులతో కలిపి నేర్చుకుంటారు.

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

in.wellness@heartfulness.org

స్టడీ బడ్డీ

#అత్యధికంగా అమ్ముడైన పుస్తకం

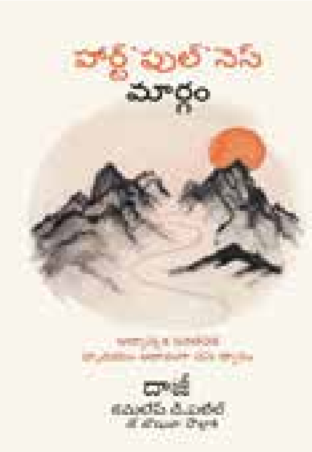


అత్యధికంగా అమ్ముడైన 'హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వే' పుస్తక రచయిత కమలేష్ పటేల్ (దాజీ)గారు రచించినది.

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

ఇండియాలో అమెజాన్, డిజైనింగ్ డెస్టినీ.కామ్, పుస్తకాల షాపులలో అందుబాటులో ఉంది.

—> 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, అన్నిపుస్తకాలషాపులలో, అమెజాన్‌లో లభిస్తుంది.

—> www.heartfulnessway.com, at major bookstores and on Amazon.

యూ–నివర్సటీ

—> 'ధ్యానం, చైతన్య వికాసం'

ఈ వీడియో పరంపరలో ఆనందకరం, ఫలవంతమైన జీవనాన్ని కొనసాగించడానికి సాధనాలు నేర్చుకుంటారు.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్, ఉడేమి వీడియో సీరీస్ లో నమోదు చేసుకోండి.

—> daaji.org/udemy/

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

The Mega Conservation project

heartfulness
purity weaves destiny
Green

Nurturing Biodiversity and Ecological Sustainability

The Rainforest Project

The Deccan Plateau Project

The Food Forest Project

The Yatra Garden

Contribute to this cause at
heartfulness.org/en/green

An environmental initiative committed to nurturing biodiversity, indigenous and critically endangered species. An ex-situ conservation site, which envisions a space where humankind and nature co-exist in harmony.

Special Gifts
for Your Special Ones from Heartyculture
Signature Blends Tea Gift Box
Diffuser with Essential oils
Honey Gift Box
Heartyculture e-Gift Card
Heartyculture
Shop on hfnl!fe.com

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