ఏప్రిల్ 2021

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్

స్వచ్ఛత విధిని రూపొందిస్తుంది

ఉదారత
దాజీ

వృక్షాలు అందించే అద్భుతం
పీటర్ వాలిబెన్

రజతం
మిరియం హనీద్

ప్రకృతి యోధుడు
బాచీ సింగ్ బిష్ట్

ప్రకృతిని ప్రేమిద్దాం

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: హెలెన్ కెమిల్లెరి, జాషువా ఎర్లే, లక్ష్మి గడ్డం, ఉమా మహేశ్వరి, రాజేష్ మీనన్, అనన్య పటేల్, కెన్ షోనో, అరతి షెడ్డే, రమ్య శ్రీరామ్, రవికుమార్ కాశీనాథుని.

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 ట్రస్ట్‌కు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తూ.

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

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

सत्यमेव जयते
Ministry of AYUSH

Yoga for Harmony & Peace

UN Information Centre
for India and Bhutan

YOGA
for Unity and Well-being

100 days of Yoga

Towards the International Day of Yoga 2021
Practice Yoga with the best Yoga Institutions from India

Sessions online. Learn at your pace from
wherever you are in the world. Program free of charge.

March 14 to June 21, 2021

75+ Yoga classes

60 minutes – Yoga & Meditation

30+ Talks on Yoga

60 minutes – Yoga Lecture Series

Weekend masterclasses

30 minutes - Deep Dive Sessions

Visit us

hfn.link/yogaforunity
youtube.com/yoga4unity

ప్రకృతిని ప్రేమిద్దాం

ప్రియమైన పాఠకులారా,

క్రిందటి సంవత్సరం అంతా మనుషుల కదలికల్లో నిర్బంధం ఉండడం కారణంగా, మన పర్యావరణ వ్యవస్థలు కొంత మేరకు స్వస్థత పొంది ఊహించని విధంగా బలం పుంజుకున్నాయి. అందుచేత, ఈ సంచికలో సమృద్ధిమయమైన మన భూగ్రహం సౌందర్యాన్ని వేడుక చేసుకుందాం. ఇంకా, అన్ని జీవరాశులతో కలిసి మనం ఏవిధంగా సహ జీవనం కొనసాగించగలమో పరిశీలిద్దాం.

దొంగిలించడం నుండి ఉదారత వరకు విస్తరించిన మన ప్రవర్తనా ధోరణులను దాజీగారు అలవాట్ల గురించి పరిశీలిస్తున్న తన వ్యాస పరంపరలో మన దృష్టికి తీసుకువస్తున్నారు. పీటర్ వాలిబెన్ అటవీ సంపద సంరక్షకునిగా తన జీవితం గడిపి అవలోకించిన అద్భుతాలను మనతో పంచుకుంటున్నారు. వృక్షాలు ఏవిధంగా అనుభూతి చెందుతాయి, ఒకదానితో మరొకటి సంభాషించుకుని ఎలా తమలో తాము సహకరించుకుంటాయో చెబుతూ, మన దృష్టి జీవావరణ వ్యవస్థ అంతటి మీద ఉండాలి గాని ప్రత్యేకమైన వృక్ష జాతుల మీద కాదు అని మనకు వివరిస్తున్నారు. 'ప్రకృతి యోధుడు' అనే తన వ్యాసంలో బాచీ సింగ్ బిష్త్ ప్రకృతితో మన సంబంధాలు, దానిపట్ల మన కర్తవ్య నిర్వహణ గురించి గుర్తుచేస్తున్నారు. వెండితో చేసే తన పనిని వర్ణించే మిరియం హసీద్ వ్యాసంలో భూమాత అనంతమైన శోభ, నీటి ప్రవాహ చలనాలు అందించే ప్రేరణ దర్శనమిస్తుంది. తన ఇంటి పెరట్లోనే ప్రకృతిని దర్శించే యత్నాలను మన కళ్ళకుకట్టే సామ్‌రాపాపోర్ట్ రచన, ప్రకృతితో శ్రుతిమేళనం కలిసి జీవించే విధంగా మన జీవితాన్ని సరళీకృతం చేసుకోవాల్సిన అవసరాన్ని చెప్పే మార్గరెట్ షెంక్‌మన్ రచనా మనకు ప్రేరణ కలిగిస్తాయి.

ప్రేమను పండించాలంటే తప్పక ధ్యానం చేయాలని సూచించే ఐజక్ అడిజెస్ రచన, అతీతమైన గ్రాహక సామర్థ్యాన్ని (సూపర్ సెన్సింగ్) పెంచుకోడానికి ఈ అంతరంగ సాధన ఎంతగా ఉపయోగపడిందో అని ప్రశంశించిన రవి వెంకటేశన్ వ్యాసం, ఇంకా, తను ఆరంభించినప్పటికంటే ఎంతో తెలివిగా తన అతి ప్రాచీనమైన జపనీయుల దేవాలయ సందర్శనను అలందా గ్రీన్ ముగించిన తీరు మనను ఆలోచింపజేస్తాయి. వీటన్నింటినీ ఒక చక్కటి కార్టూన్ లో సామాన్యంగా చిత్రించిన రమ్య శైలి మనకు నవ్వు తెప్పిస్తుంది.

మీ అభిప్రాయాలు, సూచనలు మాకు స్ఫూర్తినిస్తాయి.

సంపాదకులు

రచయితలు

కమలేష్ డి. పటేల్

దాజీ అనే పేరుతో కూడా ఈయన అందరికీ సుపరిచితులు, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానపద్ధతికి ప్రస్తుత మార్గదర్శి. చైతన్యవికాసం కాంక్షించే అందరికి, అన్ని వయస్సులు, 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.

పీటర్ వాలిబెన్

పీటర్ ప్రాచీన జర్మనీ అడవులను నరికివేయకుండా కాపాడుతున్న ఒక నిజమైన ఫారెస్టర్. ఈయన అనేక పుస్తకాలు రచించారు. వాటిలో 'ది హిడెన్ లైఫ్ ఆఫ్ ట్రీస్: వాట్ దే ఫీల్, హౌ దే కమ్యూనికేట్ – డిస్కవరీస్ ఫ్రమ్ ఏ సీక్రెట్ వరల్డ్' అనే పుస్తకం న్యూయార్క్ టైమ్స్ అత్యధికంగా అమ్ముడుపోయిన పుస్తకాల జాబితాలో ఉన్నది. ఈయన తాజా రచన 'ది హార్ట్‌బీట్ ఆఫ్ ట్రీస్: ఎంబ్రేసింగ్ అవర్ ఏన్షియంట్ బాండ్స్ విత్ ఫారెస్ట్స్ అండ్ నేచర్', జూన్ 2021 లో విడుదల కానుంది.

ఐజక్ అడిజెస్

డా. ఐజక్ అడిజెస్ ప్రపంచంలోని ప్రఖ్యాత మేనేజిమెంట్ నిపుణులలో ఒకరుగా ఎంతో గుర్తింపు పొందారు. 21 గౌరవ డాక్టరేట్లను అందుకున్న ఈయన 26 భాషలలోకి అనువదించబడిన 17 పుస్తకాల రచయిత. ఈయన స్థాపించిన 'అడిజస్ ఇన్స్టిట్యూట్' అమెరికాలోని పది అత్యున్నత సలహాసంస్థలలో ఒకటిగా 'లీడర్షిప్ ఎక్సలెన్స్ జర్నల్'చే గుర్తింపబడింది.

మిరియం హనీద్

మిరియం 2008 నుండి వృత్తి రజతకారిణిగా ప్రైవేటు వ్యక్తులకు, వర్షిప్‌ఫుల్ కంపెనీ ఆఫ్ గోల్డ్‌స్మిత్స్, ఈటన్ కాలేజ్, న్యూ కాలేజ్ ఆక్స్‌ఫర్డ్, ది విక్టోరియా అండ్ ఆల్బెర్ట్ మ్యూజియం, ది నేషనల్ మ్యూజియం ఆఫ్ వేల్స్ వంటి పబ్లిక్ సంస్థలకు వెండి కళాకృతులను అందించారు. ఈమె తయారుచేసిన వస్తువులను అంతర్జాతీయంగా బ్రిటన్, జర్మనీ, హాంకాంగ్, మలేషియా, ఫిన్లాండ్ వంటి దేశాల అనేక ఎగ్జిబిషన్లలో ప్రదర్శించారు.

బాచీ సింగ్ బిష్ట్

బాచీ భారత దేశంలోని పక్షులు, పులుల సంరక్షణలో తనకంటూ ఒక మంచి పేరు తెచ్చుకున్నారు. ముఖ్యంగా హిమాలయాలలోని జిమ్ కార్బెట్ నేషనల్ పార్కులో. ఈయనకు 30 సంవత్సరాల అనుభవం ఉంది. ఉత్తరాఖండ్, మధ్యప్రదేశ్, రాజస్థాన్ అడవులలో అనేక వర్క్‌షాప్ లను నిర్వహించారు. వన్యప్రాణి అధ్యయనం కొరకు ఈయన మసాయ్ మరాతో సహా ఈస్ట్ ఆఫ్రికాలో పర్యటించారు.

లోపల

ఏకదృష్టి:

ప్రకృతి — ప్రేమ

వృక్షాలతో మన అనుబంధం

పీటర్ వాలిబెన్ తో సంభాషణ

12

ప్రకృతి యోధుడు

బాచీ సింగ్ బిష్ట్ తో సంభాషణ

24

ఆలోచనకి క్రియారూపం

నేనెందుకు ధ్యానం చేస్తాను

డా. ఐజక్ అడిజెస్

30

హార్ట్‌ఫుల్ ఇన్నొవేటర్ – భాగం 4

రవి వెంకటేశన్

34

అంతరంగ వీక్షణం

రజతం — కళాకృతి

మిరియం హానీద్‌తో సంభాషణ

38

ప్రేరణ పొందండి

అలవాట్ల నిర్మూలన, సృష్టి – భాగం 4

దాజీ

62

సర్వాన్నీ ఇది మారుస్తుంది

ప్రకృతి ఒడిలో

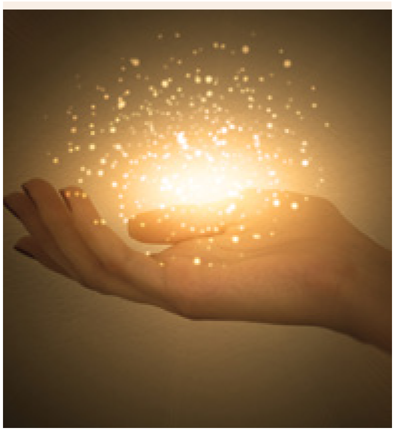
సామ్ రాపాపోర్ట్

50

ప్రకృతికి అనుగుణంగా మనుగడ కొనసాగిద్దాం

మార్గరెట్ ష్మెంక్‌మన్

54



జీవన మాధుర్యం

ఎల్లప్పుడూ వేయి మొదటి అడుగు– భాగం 3

అలందా గ్రీన్

72

ఇప్పుడు, ఎక్కడో!

రమ్య శ్రీరాం

79

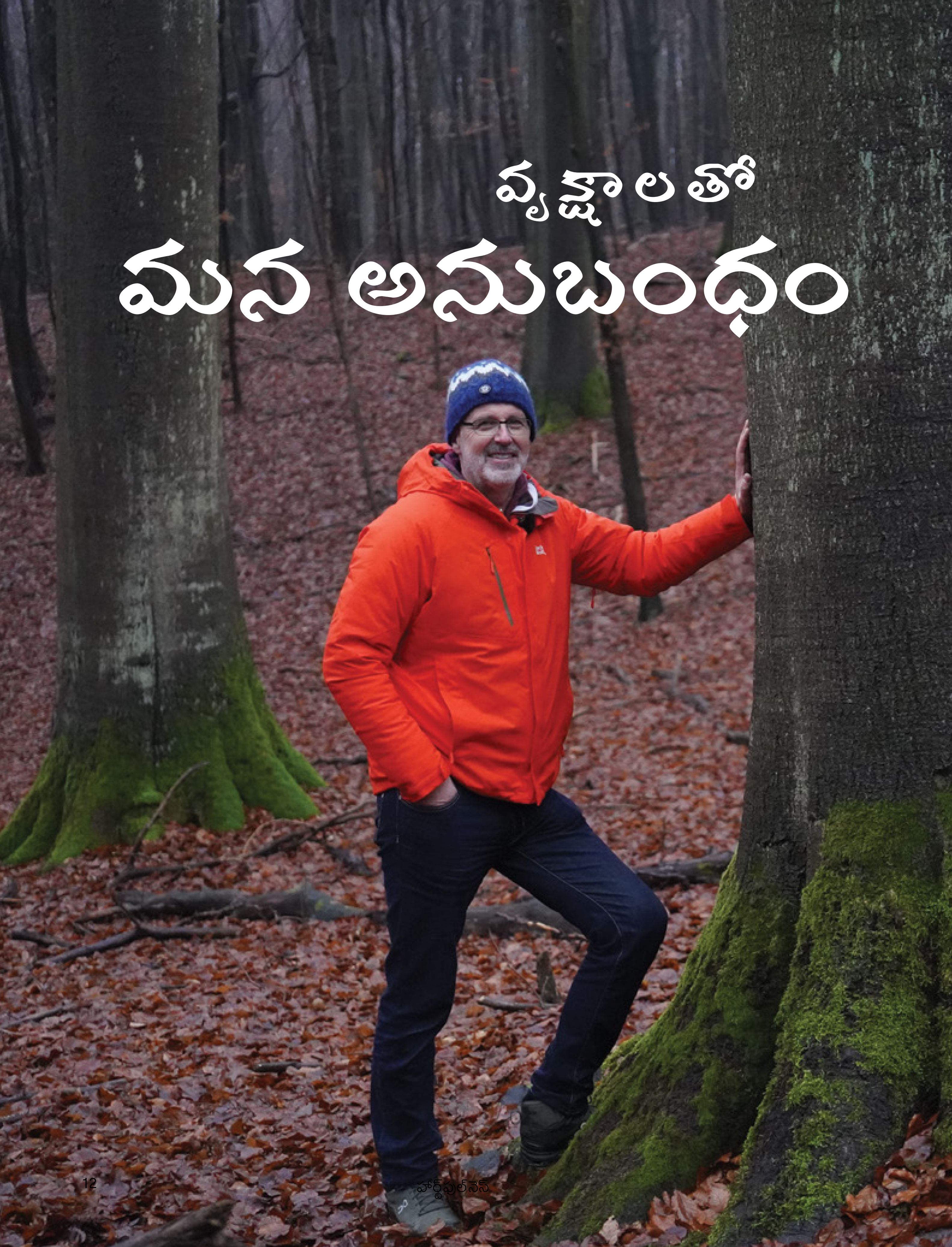
ప్రకృతి నడకను అనుసరించు.
సహనం దాని పేరు.

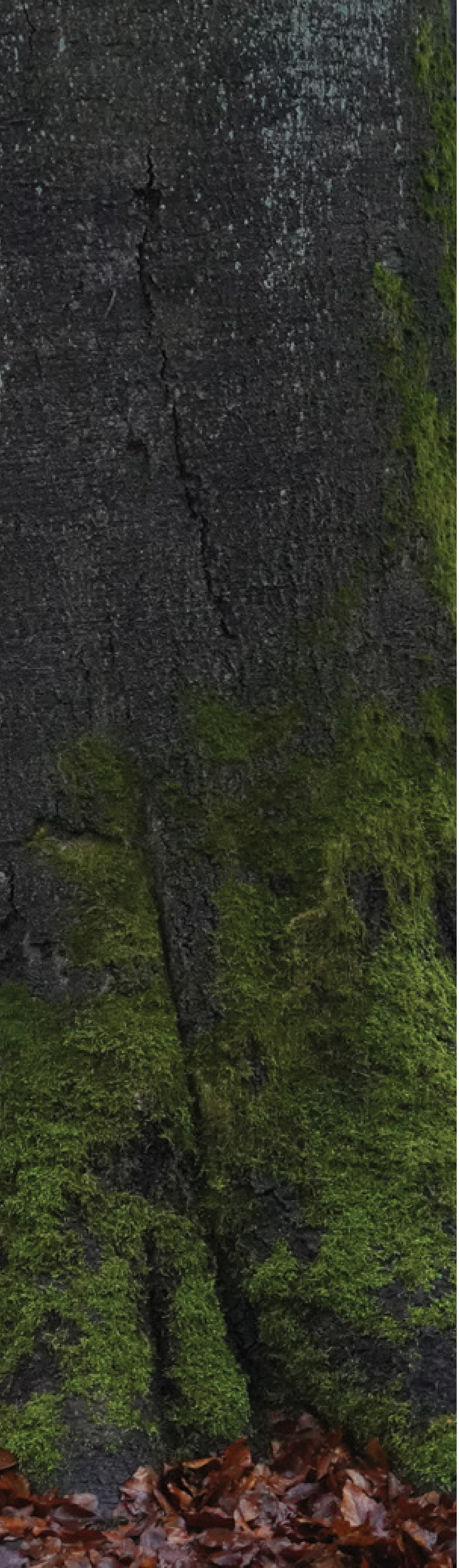
రాల్ఫ్ వాల్డో ఎమర్సన్

ప్రకృతిని ప్రేమిద్దాం

ఏకదృష్టి

వృక్షాలతో
మన అనుబంధం





ఒక అటవీ సంరక్షకుడు(ఫారెస్టర్) అనే పదం యొక్క ఉత్తమ అర్థం పీటర్ వాలిబెన్. అతను చాలా పుస్తకాల రచయిత, వాటిలో ఒకటి 'ది హిడెన్ లైఫ్ ఆఫ్ ట్రీస్': చెట్లు ఎలా అనుభూతి చెందుతాయి, ఎలా సంభాషిస్తాయి -మొదలైన రహస్య ప్రపంచానికి సంబంధించిన ఆవిష్కరణలను గురించిన ఈ పుస్తకం న్యూయార్క్ టైమ్స్ బెస్ట్ సెల్లర్. అడవులు మరియు ప్రకృతితో మన పురాతన బంధాలను గురించిన ఈయన తాజా పుస్తకం, 'ది హార్ట్ బీట్ ఆఫ్ ట్రీస్' జూన్ 2021 లో విడుదల అవుతుంది. ఎలిజబెత్ డెన్లీ ఆయనతో అడవులలో ఆయన పని గురించి, సహజ ప్రపంచం గురించి ఆయనకు స్ఫూర్తినిచ్చిన అంశాల గురించి సంభాషించారు.

ప్రశ్న: హలో పీటర్.

హాయ్, మిమ్మల్ని కలవడం బాగుంది.

ప్రశ్న: మీ పుస్తకాలు చదివిన తరువాత, ఈ రోజు నేను మీ గురించి తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నాను: ప్రకృతితో, ముఖ్యంగా చెట్లతో, అనుగుణంగా ఉండే ఈ మార్గాన్ని అనుసరించడానికి మిమ్మల్ని ప్రేరేపించినది ఏమిటి? ఇవన్నీ ఎక్కడ ప్రారంభమయ్యాయి?

ఇది ఎక్కడ ప్రారంభమైందీ అనేది నాకు నిజంగా తెలియదు, ఎందుకంటే నేను జర్మనీ పూర్వ రాజధాని బాన్‌లో మొదటి కొన్ని సంవత్సరాలు పెరిగాను. నాకు ఐదు సంవత్సరాల వయస్సులో బాన్ నగరానికి వెలుపల చక్కటి ప్రకృతి కలిగిన ఒక చిన్న పట్టణానికి మారాము. నా సోదరుడు మరియు ఇద్దరు సోదరీమణులు ప్రకృతి పట్ల పెద్దగా ఆసక్తి చూపరు, కాబట్టి నేనొక్కడినే మా కుటుంబంలో హరిత ప్రియుణ్ణి. నా ఎనిమిది సంవత్సరాల వయస్సులో డబ్ల్యు.డబ్ల్యు.ఎఫ్ కొరకు నేను డబ్బు సేకరించాను. నాకు తిమింగలాల పాటలపై ఆసక్తి ఉండేది. గాజు పాత్రలలో బగ్స్ మరియు సాలెపురుగులు మొదలైనవన్నీ నా గదిలో ఉండేవి. నేను ప్రత్యేకంగా చెట్లమీద మాత్రమే కాకుండా, మొత్తం ప్రకృతి మీద ఎప్పుడూ, ఆసక్తి కలిగి ఉండేవాడిని.

నా పాఠశాల చదువు అనంతరం నేను జీవశాస్త్రం చదవాలనుకున్నప్పుడు నాకు చెట్ల పట్ల ఆసక్తి కలిగింది. జర్మన్ ఫారెస్ట్ కమిషన్ విద్యార్థుల కోసం శోధిస్తున్నట్లు విని, "ఒక ఫారెస్టర్ అంటే చెట్టును కాపాడేవాడు; ప్రకృతితో అనుసంధానం కావడానికి ఇది సరైన మార్గం అనుకున్నాను. కానీ అది తప్పు మార్గం అని తేలింది. ఒక ఫారెస్టర్ అంటే చెట్లను ప్రతి రోజు కసాయి వలె నరికేవాడు, అది జర్మనీలో మరీ అధ్వాన్నంగా ఉంది. ఫారెస్ట్ కమిషన్ అడవులను సంరక్షించి, ప్రకృతికి ఆలంబనగా ఉంటామని ప్రకటించినప్పటికీ, ఈరోజే సమయం అంతమైపోతుందా అనే విధంగా అత్యధికంగా చెట్లు నరకబడుతున్నాయి.

నొప్పి చాలా బలంగా ఉన్నప్పుడు, మనం దేనినీ నిర్ణయించలేము, ఒత్తిడి పరిస్థితులలో మొక్కలు కూడా అదే పని చేస్తాయి. అవి నొప్పిని అణచివేసే పదార్థాలను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. అది మొక్కలు కూడా స్పృహ కలిగి, నొప్పిని అనుభూతి చెందుతాయనే దానికి చాలా బలమైన సూచన.

ఆస్ట్రేలియాలో కూడా ఇది జర్మనీలో మాదిరిగానే ఉంది, అక్కడ అటవీసంరక్షకులు డబ్బు కోసం కాకుండా ప్రకృతి ప్రయోజనం కోసం కలపను, దుంగలను చేస్తున్నామని చెబుతారు. అడవి పునరుత్పాదకతకు యువ చెట్ల పెరుగుదల అవసరమని, అది వాతావరణానికి కూడా మంచిది అని చెబుతారు. విశ్వవిద్యాలయం విడిచిపెట్టిన తరువాత ఇది ఒక సమస్య అని నేను గ్రహించాను. అందుకే నేను అడవితో వ్యవహరించే విధానాన్ని మార్చడానికి ప్రయత్నించాను.

ఈ రోజుల్లో, "హే, మీరు ఇకపై ఫారెస్టర్ కాదు కదా" అని ప్రజలు అంటారు. అందుకు నేను, "అవును, ఇప్పుడు గతంలో కంటే ఎక్కువ, ఎందుకంటే నేను అడవులను వాటిలాగే రక్షిస్తాను, ఇకపై కలపను తయారు చేయకూడదు."

నాకు వీలైనన్ని అడవులను రక్షించడానికి ప్రయత్నిస్తాను. జర్మనీలో మాకు చాలా పాతవైన బీచ్ అడవులు ఉండేవి, వాటిలో వెయ్యికి మూడు వంతున మాత్రమే మిగిలి ఉన్నాయి. అంటే దాదాపు ఏమీ మిగలలేదు. ఇతర దేశాలకు, వారి అడవులను ఎలా రక్షించుకోవాలో సలహా ఇవ్వడంలో జర్మన్లు చాలా గొప్పవారు, కానీ వారి స్వంత దేశంలో పరిస్థితి చాలా అధ్వాన్నంగా ఉన్నది.

ప్రశ్న: కాబట్టి, మీరు చాలా భిన్నమైన దిశలో పయనించారు. మీ పుస్తకాలు చదవడం ద్వారా, నేను చెట్లు ఎలా సంభాషించుకుంటాయి, అవి పరస్పరం ఎలా వ్యవహరించుకుంటాయి, మానవులతో ఎలా వ్యవహరిస్తాయి అనే విషయాల పట్ల చాలా ప్రేరణ పొందాను. ఇంకా పురోగతి ఏమైనా ఉందా? ఫారెస్టర్ నుండి అడవులను సంరక్షించుకోవడం అనేది అసలు విషయం, కానీ మీరు ఇప్పుడు చెట్లు ఒకదానితో ఒకటి మరియు ప్రపంచంతో ఎలా వ్యవహరిస్తాయో అనే విషయం చూస్తున్నారు. దాని గురించి చెప్పండి. అది ఎలా ఉద్భవించింది?

నేను ఎల్లప్పుడూ నిజమైన ప్రకృతిపై ఆసక్తి కలిగి ఉన్నానని అనుకుంటున్నాను, అది సమస్యలకు కారణమైంది. విశ్వవిద్యాలయం చదువు పూర్తి చేసిన తరువాత, నేను అడవులలో బాధ్యత స్వీకరించినప్పుడు, "నేను ఈ పాత తల్లి చెట్లను ఎందుకు నరకాలి, అవి ఎందుకు మంచిగా ఉండకూడదు?" "మనం వాటికి పురుగుమందులతో ఏమి చేస్తున్నాము?" అలా ప్రారంభమైంది. కానీ నిజమైన మలుపు ఖనన అడవులు, అంటే, ఒక వ్యక్తి తను అడవిలో ఏ చెట్టు మొదలు వద్ద అస్తికలశంలో ఖననం చేయబడాలో ఎంపిక చేసుకోవడం. చెట్లను సజీవ సమాధిశిలలుగా ఎంచుకున్న వారిలో కొందరు, "ఓహ్, నాకు ఈ చెట్టు అంటే ఇష్టం. ఇది నా జీవితం లాగా వంగి ఉంది" అంటారు. ఒక ఫారెస్టర్‌గా, నేను వెంటనే, "ఓహ్! అది ఒక వికారమైన చెట్టు" అని సమాధానం ఇస్తాను.
ఎందుకు? ఎందుకంటే అది కోత యంత్రానికి మంచిది కాదు కాబట్టి.
ఆ వ్యక్తుల ద్వారా నేను చెట్లపై సరైన అభిప్రాయాన్ని తిరిగి పొందడం నేర్చుకున్నాను. ఫారెస్టర్‌గా, చెట్లను అవి ఎంత కలపను కలిగి ఉన్నాయి అనే అంశం ఆధారంగా, ముడిసరుకుగా ఎంపిక చేయడం నేర్చుకుంటారు, కానీ చెట్లను సమాధి ప్రదేశాలుగా ఎన్నుకునే వ్యక్తుల ద్వారా, నేను చిన్నతనంలో అడవులను చూసిన విధంగా చూడటం నేర్చుకున్నాను.

ఆ తరువాత అడవిలో చెట్లు నరకబడిన తర్వాత మిగిలిన మొద్దులు, చుట్టుప్రక్కల చెట్ల మద్దతుతో సజీవంగా ఉన్నాయని నేను కనుగొన్నాను. ఈ 400-500 సంవత్సరాల నాటి మోడులు, ఎటువంటి ఆకుపచ్చ ఆకులు లేకుండా జీవించడం కొనసాగిస్తున్నాయి. కాబట్టి నేను "అవి

ఇంకా ఎలా జీవిస్తున్నాయి?" అని ప్రశ్నించుకున్నాను. అటు తర్వాత చాలా ప్రశ్నలు ఉదయించాయి. అప్పుడు పరిశోధన ప్రారంభించాను. చెట్ల చైతన్యం గురించి, చెట్లు నొప్పి అనుభూతి చెందుతాయి అనే విషయం గురించి నేను ఇతర శాస్త్రవేత్తలను అడిగాను. అప్పుడు, ఒక శాస్త్రవేత్త బాన్ విశ్వవిద్యాలయంలో కొన్ని పరిశోధనలు చేశారు, ఇది కొద్దిగా రహస్యంగా పరిగణించబడింది. నిజంగా అది చాలా శక్తివంతమైన శాస్త్రం - ఇది కాకుండా నిగూఢమైనది చెడ్డ విషయం కాదు.

మొక్కలు, చెట్లు నిజంగా నొప్పిని అనుభూతి చెందగలవని పరిశోధకుడు కనుగొన్నాడు, ఇది నా కొత్త పుస్తకంలోని అంశాలలో ఒకటి. నొప్పి ప్రతిబింబించవచ్చు. ఉదాహరణకు, కీటకాలు చెట్టు యొక్క బెరడును కొరికినప్పుడు, మనం ఆ చెట్టులోని విద్యుత్ సిగ్నల్ని కొలవవచ్చు. దాన్ని రక్షణాత్మక ప్రతిచర్య నొప్పి అని మనం పిలవగలమా? మాకు తెలియదు. కానీ మొక్కలు మరియు చెట్లు నొప్పిని అణిచివేసే పదార్థాలను ఉత్పత్తి చేయగలవని మనకు తెలుసు. మనం కూడా కొన్ని సందర్భాలలో ఎక్కువ ఒత్తిడి ఉన్నప్పుడు, మన మనస్సును భంగపరిచే నొప్పి ఉన్నప్పుడు అదే చేస్తాము.

నొప్పి చాలా బలంగా ఉన్నప్పుడు, మనం దేనినీ నిర్ణయించలేము, ఒత్తిడి పరిస్థితులలో మొక్కలు కూడా అదే పని చేస్తాయి. అవి నొప్పిని అణచివేసే పదార్థాలను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. అది మొక్కలు కూడా స్పృహ కలిగి, నొప్పిని అనుభూతి చెందుతాయనే దానికి చాలా బలమైన సూచన. ఇప్పుడు అది ఒక అపవిత్ర కర్మ, ఎందుకంటే మనం తరచుగా వినే తదుపరి ప్రశ్న ఏమిటంటే, "శాకాహారులు ఏమి తినాలి?"అని. కానీ అది విషయం

ఫోటోలు: జాషువా ఊర్

ఫోటోలు: కెన్ షోనో

కాదు. ఇది ఒక ఆశ్చర్యం మాత్రమే, మొక్కలు మనం అనుకున్న దానికంటే దగ్గరగా ఉంటాయి. జంతువులు, మొక్కలు, మానవులు అనే వర్గాలను, ప్రకృతిని క్రమబద్ధీకరించడానికి శాస్త్రవేత్తలు తయారు చేస్తారు, కానీ వాటి జీవితం ఎంత విలువైనది, ఎలా జీవిస్తుంది అనే దానితో సంబంధం లేదు. జీవులు ఇతర జీవులతో కలిసి పనిచేయగలవు. కాబట్టి, జంతువులు, మొక్కల మధ్య విభజన రేఖ ప్రస్తుతానికి పడిపోతోంది.

ప్రశ్న: యోగ విజ్ఞాన కోణంలో మూడు శరీరాల వర్గీకరణ ఉంది – భౌతిక శరీరం, సూక్ష్మ శరీరం, అంటే చైతన్యం, మనస్సు మొదలైనవి, మరియు కారణ శరీరం లేదా ఆత్మ. ఈ మూడు శరీరాలు, ఖనిజ సామ్రాజ్యంలో, జంతు సామ్రాజ్యంలో మరియు మానవులలో కూడా ఉన్నాయి. తేడా ఏమంటే, ఆ శరీరాలు ఎంత విడిగా ఉన్నాయి అనేది. ఉదాహరణకు, ఒక రాయిలో మూడు శరీరాలు చాలా దగ్గరగా అతుక్కుపోయి ఉంటాయి, మొక్కలలో అవి మరింత విడిగా ఉంటాయి. మొక్కలు సూర్యరశ్మికి ప్రతిస్పందించడం, లేదా వాటి ఆకులను స్పర్శతో ముడుచు కోవడం మొదలైన సున్నితమైన ఇతర ప్రతిస్పందనలలో మనం దీన్ని చూడవచ్చు. జంతువులలో, మూడు శరీరాలు మరింత ఎక్కువ , మానవులలోవలె వేర్వేరుగా ఉంటాయి. జంతుజాతులలో మానసిక శరీరం, భౌతిక శరీరం నుండి బయటకు వెళ్ళగలదు. ఉదాహరణకు, మనం కలలు కన్నప్పుడు లేదా నేను ఇక్కడ ఆస్ట్రేలియాలో ఉన్నప్పటికీ మీరు జర్మనీలో ఉన్నా, మీ గురించి ఆలోచిస్తూ గడపగలను, నా మనస్సు అక్కడ మీతో ఉంది.

కాబట్టి, యోగుల ప్రకారం చైతన్యం అన్నింటిలోనూ, అణువులలో కూడా ఉంటుంది. భౌతిక శరీరం నుండి ఎంత వేరుగా చైతన్యం విస్తరించి ఉంటుంది అనేది, ఒక జీవి నుండి మరో జీవికి మారుతుంటుంది. . సైన్స్ ఇప్పుడు జీవిస్తున్న వాటన్నింటిలో చైతన్యాన్ని చూస్తుండటం ఆసక్తికరంగా ఉన్నది. మొక్కల చైతన్యం మనలాగా ఉండకపోవచ్చు, కాని ఆకర్షణీయమైన విషయం ఏమిటంటే మొక్కలు వాతావరణాన్ని నిల్వ చేసుకోగలవు ఉపయోగించుకోగలవు, పట్టిఉంచుకోగలవు. ఎందుకంటే అవి శక్తిని ఉపయోగిస్తాయి

కానీ మానవుల వలే దానిని చెదరగొట్టవు. అందువల్లే మీకు అందమైన పవిత్రమైన వృక్షాలతో కూడుకున్న తోట, ఎంతో మనోహరమైన అనుభూతినిస్తుంది, ఎందుకంటే, చెట్లు వాతావరణం నుండి మంచి ప్రకంపనలను నియంత్రణకు తెచ్చుకొని, మనకంటే ఉన్నతంగా వాటిని పట్టి ఉంచుకోగలవు. ఇది చాలా మనోహరమైనది.

అవును. నాకు చాలా ఆసక్తి కలిగించింది ఏమిటంటే, "మనకు జీవితంలో నిజంగా ముఖ్యమైనది ఏమిటి?" మొక్కలు నొప్పిని అనుభవిస్తాయని నా అభిప్రాయం. అవి ఇంకా ఎక్కువ కూడా అనుభూతి చెందుతాయని నేను భావిస్తున్నాను. నొప్పి అనేది మనం శాస్త్రీయంగా చాలా తేలికగా గుర్తించగలం. జంతువులు ప్రేమ, నొప్పి ఇంకా ఇతర విషయాలను అనుభూతి చెందుతాయని మనకు తెలుసు. ప్రధాన వ్యత్యాసం తెలివితేటలు అని నేను అనుకుంటున్నాను, కానీ తెలివితేటలు మన జీవితంలో చాలా ముఖ్యమైన విషయం కాదు. మీరు ఎవరినైనా అడిగితే, "అతి ముఖ్యమైన విషయం ప్రేమ, సంతోషంగా ఉండటం" అని చెబుతారు. ఇది మన భావోద్వేగాలతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. మన భావోద్వేగాలకు తెలివితేటలతో సంబంధం లేదు. చెట్లు పుస్తకాలు రాయలేవు, బహుశా వాటికి అవి అవసరం లేదు కాబట్టి, లేక అవి చేయలేకపోవచ్చు. కానీ అది అసలు విషయం కాదు. చెట్లు అనుభూతి చెందుతాయి కాబట్టి అవి ఒకదానినొకటి జాగ్రత్తగా చూసుకుంటాయి. మీకు తెలుసు మొక్కలు కూడా, పావ్లోవ్ అనే శాస్త్రవేత్త కుక్కలవలే ప్రయోగాలకు ప్రతిస్పందిస్తాయి, ఆయన గంట మోగించగానే కుక్కలలో లాలాజలం ఊరింది. మీరు బఠానీలతో ఇలాంటి ప్రయోగాలు చేయవచ్చు. అవి మొక్కలు కాబట్టి, అటువంటి సంక్లిష్ట మార్గాల్లో నేర్చుకోగలుగుతాయి. చెట్లు పరస్పరం జాగ్రత్తగా చూసుకుంటాయని మనకు తెలుసు, ఈ రోజుల్లో బాహ్యజన్యు శాస్త్రం గురించి కూడా మనకు తెలుసు. మనం నేర్చుకున్న అనుభవాలను మన పిల్లలకు అందించినట్లే, చెట్లు కూడా అదే పనిని చేయగలవు. ఇటీవలి పరిశోధనల నుండి మనకు తెలిసిన విషయం, మొలకలకి కొత్త పరిస్థితులను ఎలా ఎదుర్కోవాలో కచ్చితంగా తెలుసు, అది ఈ వాతావరణ మార్పుల కాలంలో శుభవార్త. చెట్లు నిరంతరం నేర్చుకుంటున్నాయి – జీవితాంతం నేర్చుకుంటాయి. ఉదాహరణకు, 1000 సంవత్సరాల పురాతన ఓక్ వృక్షం మొలకలను తయారుచేసినప్పుడు, ఆ మొలకలు తమ తల్లిదండ్రుల 1000 సంవత్సరాల అనుభవాన్ని కలిగిఉంటాయి. అవి కొత్త పరిస్థితులలో జీవించడానికి అనుగుణంగా తమ జీవన విధానాన్ని మార్చుకోగలుగుతాయి. దురదృష్టవశాత్తు, ఈ రోజుల్లో అటవీ అధికారులు చెట్లు నేర్చుకోవడానికి సమయం ఇవ్వరు, అది మంచిది కాదు. జర్మనీలో వారు "ఆ బీచ్ చెట్లు చనిపోతున్నాయి" అంటారు. కానీ నేను చెబుతున్నాను, "లేదు, అవి నేర్చుకుంటున్నాయి. వాటిని వదిలివేయండి. వాటి గుంపుల్లోనుండి పాత చెట్లను నరికి వాటిని ఇబ్బంది పెట్టవద్దు. ఆ కుటుంబ సమూహాలను తొలగించవద్దు. వాటిని నేర్చుకోనివ్వండి". మనం చెట్లకు కష్ట సమయాలను సృష్టిస్తాం, కానీ అవి వాటిని ఎదుర్కోగలుగుతాయి. జర్మనీ మరియు రష్యా నుండి కొత్త పరిశోధనల ప్రకారం, చెట్లు వాటి చుట్టుపక్కల ప్రకృతిని 15 డిగ్రీల సెల్సియస్ వరకు చల్లబరుస్తాయని గ్రహించారు. అవి వర్షాన్ని కూడా కురిపిస్తాయి. ప్రస్తుతం మనం వేడితో మరియు కరువుతో బాధపడుతున్నాం. చెట్లు ఉష్ణోగ్రతలను తగ్గించి, మనకు అవసరమైన వర్షాన్ని తీసుకువస్తాయి. వాటికి కేవలం ప్రశాంతత మాత్రమే అవసరం. వాటికి రంపాలు అవసరం లేదు. అదే పరిష్కారం. ఇది చాలా సులభం.

మనం వేడితో మరియు కరువుతో బాధపడుతున్నాం. చెట్లు ఉష్ణోగ్రతలను తగ్గించి, మనకు అవసరమైన వర్షాన్ని తీసుకువస్తాయి. వాటికి కేవలం ప్రశాంతత మాత్రమే అవసరం. వాటికి రంపాలు అవసరం లేదు. అదే పరిష్కారం. ఇది చాలా సులభం.

తమ తల్లి వృక్షాలు చనిపోయే వరకు వేచిఉండాలి, అందుకు గాను బహుశా రెండు మూడు శతాబ్దాలు పట్టవచ్చు. అడవి పెరుగుదల ఎంతో నెమ్మదిగా ఉండటం చూడటానికి నేను ఎంతో ఇష్టపడుతున్నాను.

ప్రశ్న: మీరు వాతావరణ మార్పు గురించి ప్రస్తావించారు. జంతు జాతుల విషయంలో మనం సామూహిక విలుప్తత (వినాశనం) మధ్యలో ఉన్నాము. మొక్కల విషయంలో కూడా అదే జరుగుతున్నదా, లేక మొక్కలు పరిస్థితిని చక్కగా నిభాయించుకోగలవా?

విషయం ఏమిటంటే, జంతువులతో ఏమి జరుగుతుందో మాకు తెలియదు. ఉదాహరణకు, మేము కీటకాలపై పరిశోధన చేస్తున్న కీటక శాస్త్రవేత్తతో కలిసి పని చేస్తాము. జర్మనీలో 25% కీటకాలను మాత్రమే పరిశోధించారు, మిగిలిన 75% పరిశోధన చేయబడలేదు, కాబట్టి అవి అంతరించి పోతాయా లేదా అనే విషయం మాకు తెలియదు అని ఆయన చెప్పారు. ఎందుకంటే మనకు అంతగా అవగాహన లేదు. మొక్కల విషయంలో పరిస్థితి మరింత ఘోరంగా ఉంది, ఎందుకంటే మొక్కల విలువ ఏమిటి? చాలామంది దృష్టిలో అవి కేవలం మొక్కలు, కీటకాలు కేవలం కీటకాలన్నట్లు. మనం కేవలం క్షీరదాలను మాత్రమే చూస్తాము, – “ఓహ్, అవి చాలా ముఖ్యమైనవి” – కాని కీటకాలు కూడా ముఖ్యమైనవి; బ్యాక్టీరియా కూడా ముఖ్యమైనది. మనం కనుగొనలేని చాలా విషయాలు ఉన్నాయి.

కానీ మనం అదే దృష్టికోణంతో చూస్తాము. ఎందుకంటే మనకు ఏమి జరుగుతుందో తెలియదు, మనం కేవలం ఖడ్గమృగాలు లేదా ఏనుగులు వంటి ఒకే జాతిపై దృష్టి పెట్టకూడదు, దానికి బదులుగా మనం విశాలమైన పర్యావరణ వ్యవస్థపై దృష్టి పెట్టాలి, అది కూడా జరుగుతోందని నేను భావిస్తున్నాను. మాకు వివిధ రాజకీయ నాయకులు చెబుతున్నారు, భూమిపై 30 నుండి 50% ప్రకృతి దృశ్యం (చాలా మంది 50% అంటున్నారు) మానవ జోక్యం లేకుండా రక్షింపబడాలి అని. ఆ జాతులన్నింటినీ రక్షించడానికి, మనం ఏమి కోల్పోతామో మనకు తెలియదు. మనం కూడా అనేక మొక్క జాతులను కోల్పోతామని నేననుకుంటున్నాను.

ప్రశ్న: మానవాళి తన వైఖరిని మార్చుకుంటుందని ఆశిద్దాం. ఈ హాట్ టాపిక్ నుండి కొంచెం దూరంగా జరిగి, మీ వ్యక్తిగత అనుభవం, మీ గురించిన కథలు తెలుసుకొనే ప్రయత్నం చేద్దామా? చెట్లతో, అడవులతో పనిచేయడం ద్వారా మీరు ఏమి కనుగొన్నారు? మీ పనిలో మీకు ప్రేరణ ఏది?

చెట్లు ఎలా ప్రవర్తిస్తాయో పరిశీలించడానికి నాకు ఎప్పుడూ ఆసక్తిగా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు, చెర్రీలు నీడలో పెరగలేవని చెప్పారు. ఆపై నేను రక్షిత ప్రాంతమైన ఒక పాత అడవిని చూశాను. అది పెద్ద బీచ్ చెట్లతో లోతైన నీడను సృష్టిస్తుంది, ఆ బీచ్ చెట్ల క్రింద చెర్రీ చెట్లు పెరుగుతున్నాయి. శాస్త్రవేత్తల ప్రకారం అవి అలా పెరగరాదు. నేను అలాంటి ఆవిష్కరణలను ప్రేమిస్తాను. చూడండి, శాస్త్రవేత్తలు తప్పు; చెర్రీ చెట్లకు సూర్యరశ్మి అవసరం లేదు, వాటిని ఏకాంతంగా పెరగనివ్వాలి అంతే. అదీ విషయం. నేను కనుగొన్న మరో విషయం ఏమిటంటే లేత బీచ్ మొలకలు ఎంతో నెమ్మదిగా పెరుగుతాయి. మీరు వాటి కొమ్మలపై చిన్న గంట్లు చూడవచ్చు, మీరు వాటి వయస్సును, కలపలో సంవత్సరపు వృత్తాల వలె (యాన్యువల్ రింగ్స్), ఆ గంట్లను లెక్కించడం ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు. వాటిలో సుమారు ముప్పై సంవత్సరాల వయస్సు ఉన్న చెట్లు కూడా ఇరవై నుండి ముప్పై సెంటీమీటర్ల ఎత్తు మాత్రమే ఉన్నట్లు కనుగొంటారు. రెండు నుండి నాలుగు మీటర్ల చెట్టు, 150 సంవత్సరాలనాటిదని మీరు అంచనా వేయవచ్చు, అది ఇప్పుడు పెరగడానికి తన అవకాశం కొరకు ఎదురుచూస్తున్నది. కానీ అవి తమ తల్లి వృక్షాలు చనిపోయే వరకు వేచిఉండాలి, అందుకు గాను బహుశా రెండు మూడు శతాబ్దాలు పట్టవచ్చు. అడవి పెరుగుదల ఎంతో నెమ్మదిగా ఉండటం చూడటానికి

నేను ఎంతో ఇష్టపడుతున్నాను. అడవులు, చెట్లు ఎంత నెమ్మదిగా ఎదుగుతున్నాయో తెలుసుకునేందుకు మీకు అనేక కిటుకులున్నాయి. అవి త్వరితగతిన పెరగడానికి ఇష్టపడవు. మీరు ఖండించబడని అడవులలో నడుస్తున్నప్పుడు వీటిని కనుగొనవచ్చు, అప్పుడే మీరు చాలా అందమైన విషయాలను చూడగలరు.

ప్రశ్న: కాబట్టి వాటికి సరైన సమయం కోసం ఎదురుచూసే సహనం లేదా ఓపిక ఉంది.

అవును, అవి వాటి అవకాశం కోసం ఎదురు చూస్తుంటాయి. ఇంకో శుభవార్త ఏమంటే, మీరు పెరగనిస్తే, ప్రతిచోటా అలాంటి అడవులను పొందవచ్చు. ఉదాహరణకు మాకు సమీప గ్రామంలో ఒక టెన్నిస్ కోర్ట్ ఉంది. గత మూడు సంవత్సరాలుగా జర్మనీలో చాలా చెడ్డ కరువు, చాలా వేడి వేసవి, ప్రతి రోజు అత్యధిక ఉష్ణోగ్రతలు, చాలా నెలలు వర్షాలు లేని కారణంగా అడవులు చాలా కష్టపడ్డాయి. ఆ మూడు సంవత్సరాలు టెన్నిస్ కోర్టును ఎవరూ పట్టించుకోనందున, అది చిన్న చిన్న చెట్లతో నిండిపోయింది. అవి తమ నీటిని ఎక్కడి నుండి తీసుకుంటాయో మనకు తెలియదు. దాని చుట్టుపక్కల పొడిగా ఉండే ప్రదేశం ఉన్నది, కానీ అది కంచెలో ఉంది కాబట్టి ఎవరూ లోపలికి రాలేరు. అక్కడ పది వేర్వేరు చెట్ల జాతులు ఉన్నాయి, అవన్నీ ఆరోగ్యంగా ఉన్నాయి. ప్రతిచోటా అడవులు తిరిగి వస్తాయి. కేవలం మీరు వాటిని పెరగనివ్వాలి.

ప్రశ్న: ఇది స్పష్టంగా ఒక కీలక సందేశం. మనం మారాలనుకుంటే, అది బాల్యం నుండే విద్య ద్వారా రావాలి, కాబట్టి మీరు పిల్లలతో ఏమి చేస్తారు? చెట్ల పట్ల మన ఆలోచనలో మార్పు తీసుకురావడానికి విద్యావేత్తలకు, మీరు ఏమి సూచిస్తారు?

చాలా విభిన్న విషయాలు ఉన్నాయి. ఉదాహరణకు, నేను పిల్లల పుస్తకాలను కూడా వ్రాస్తాను, వాటిలో క్రొత్త పుస్తకం రెండు వారాల్లో విడుదల అవుతుంది. నేను రెండు సంవత్సరాల వయస్సు నుండి, వివిధ వయస్సుల పిల్లలకు పుస్తకాలు వ్రాస్తాను, ఈ పుస్తకాలలోని ప్రధాన అంశం, 'బయటికి వెళ్లి చెట్లను మీరే అనుభూతి చెందండి'. నేను పొరుగు గ్రామంలో ఒక అటవీ అకాడమీని స్థాపించాను, మేము పిల్లలతో బయటికి వెళ్తాము. అవి ఏ చెట్ల జాతులు అని మేము వారికి నేర్పించము, చెట్లు ఏమి చేస్తున్నాయో, మరియు ప్రజలే అడవిని సంరక్షించేవారు అనే విషయాలను వారికి నేర్పిస్తాము. మా దృష్టిలో ప్రజలు అంటే పిల్లలు కూడా, ఎందుకంటే పిల్లలు లెక్కిస్తారు. వారి ప్రభావ సంభావ్యతలు ఏమిటో మేము వారికి చెప్తాము.

ఉదాహరణకు, వారు అడవిలో చాలా సందడిగా ఉండవచ్చని మేము వారికి బోధిస్తాము, ఎందుకంటే అది జంతువులకు చాలా విశ్రాంతిగా ఉంటుంది. పిల్లలు బిగ్గరగా అరుస్తున్నప్పుడు, వేటగాళ్ళు లేరని జంతువులకు తెలుసు, కాబట్టి అవి ప్రశాంతంగా విశ్రాంతి తీసుకుంటాయి. నేను అలాంటి వాటిని ప్రేమిస్తాను. నాకు పిల్లలు చక్కటి అనుభూతి చెందటం చాలా ముఖ్యం, వారు "ఈ అడవి మాకు పెద్ద గదిలా ఉంది. ఇదే మా నిజమైన గది, మేము ఇక్కడికి చెందినవాళ్లం," అంటారు. తల్లిదండ్రులతో ఉన్నప్పుడు పెద్ద సమస్య ఎప్పుడూ ఉంటుంది. పది నిమిషాల తరువాత, తల్లిదండ్రులు, "తొందరపడండి, మనం మన నడకను కొనసాగించాలి" అని అంటారు. మేము, "లేదు, ఇది పిల్లలకు ఆనందం, పిల్లలు రెండు గంటలు ఒకే చోట ఉండాలనుకుంటే, మరీ మంచిది" అంటాం.

ప్రశ్న: పీటర్, పిల్లల కోసం మీ పుస్తకాలు ఆంగ్లంలోకి అనువదించబడినాయా?

మేము ఇప్పటివరకు మూడు పుస్తకాలను ఆంగ్లంలోకి అనువదించామని అనుకుంటాను.

ప్రశ్న: మీరు ఆ పుస్తకాల పేర్లను నాకు పంపగలరా? సాధారణంగా, నేను భారతదేశంలో, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ప్రధాన కార్యాలయంలో నివసిస్తున్నాను. ఇది కన్హా శాంతి వనం అని పిలువబడే 1,400 ఎకరాల ప్రదేశం, అంటే దాని అర్థం శాంతి అడవి. మాకు అక్కడ ఒక పాఠశాల ఉంది, అక్కడికి ప్రపంచం నలుమూలల నుండి పిల్లలు వస్తారు. మీరు దాన్ని ఇష్టపడతారు. ఆరు సంవత్సరాల క్రితం అది ఒక బంజరు భూమి, కానీ ఇప్పుడు అక్కడ వర్షారణ్యాలు పెరుగుతున్నాయి, మేము 5 లక్షల మొక్కలను నాటాము. మీరు చెప్పినట్లుగా, చెట్లు వాటి స్వంత సూక్ష్మ వాతావరణాన్ని (మైక్రోక్లైమేట్‌ను) సృష్టిస్తాయి. అవి వర్షాన్ని సృష్టిస్తాయి, భూగర్భ జల మట్టాన్ని పునరుజ్జీవింపజేస్తాయి. ఆరు సంవత్సరాల క్రితం పూర్తిగా బంజరు అయిన ఈ ప్రదేశం, ఇప్పుడు డెబ్బైకి పైగా పక్షి జాతులను కలిగి, అడవులతో నిండి ఉంది. పిల్లలు అన్ని సమయాల్లో ప్రకృతితో ఉంటారు, మీ పుస్తకాలను వారికి ఇవ్వడానికి నేను ఇష్టపడతాను. జర్మన్ ప్రభుత్వం మాతో కలిసి పనిచేస్తోంది, కాబట్టి అది కూడా ఒక జర్మన్ భాషా పాఠశాల, మేము వారికి మీ అసలు పుస్తకాలను జర్మన్ మరియు ఆంగ్ల అనువాదాలలో ఇవ్వగలుగుతాము.

నేను మీకు పుస్తకాల పేర్లను ఇవ్వగలను. ఒకటి 'కెన్ యు హియర్ ది ట్రీస్ టాకింగ్?' ఇది మధ్య వయస్కుల కోసం. మరొకటి 'పీటర్ అండ్ ది ట్రీ చిల్డ్రన్,' ఇది ఒక కుటుంబం లేని ఉడుత యొక్క చిత్ర పుస్తకం, అందులో చెట్లకు కుటుంబాలు ఉన్నాయని తెలుసుకుంటుంది. పుస్తకం చివరలో దాన్ని అడవి తన కుటుంబంగా దత్తత తీసుకుంటుంది.

మనం ప్రకృతితో చాలా బలంగా అనుసంధానించబడి ఉన్నాం. కేవలం మన ఇంద్రియాలకు పదును పెట్టాలి, ఆపై మనం ప్రకృతితో అనుసంధానం కావచ్చు, ప్రకృతిని బాగా అర్థం చేసుకోవచ్చు, ఎక్కువ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

ప్రశ్న: లవ్లీ! పెద్దల కోసం జూన్‌లో విడుదల చేసే మీ క్రొత్త పుస్తకం — 'ది హార్ట్‌బీట్ ఆఫ్ ట్రీస్'. దానికి ప్రేరణ గురించి చెప్పండి, పాఠకులు దానిలో ఏమి కనుగొంటారు?

చెట్ల గురించి కొన్ని కొత్త ఆవిష్కరణలు ఉన్నాయి, ఈ పుస్తకం పేరు దాన్ని సూచిస్తుంది - చెట్లు నీటిని ఎలా సరఫరా చేయగలవు. నాకు, అంతకంటే ముఖ్యమైనది ఏమిటంటే: ప్రకృతితో ఉన్న బంధాన్ని మనం కోల్పోయామా? చాలామంది ప్రజలు, మానవులు జంతువులవలే వినలేరని, జంతువులవలే వాసన చూడలేరని అంటున్నారు. కానీ మనం ప్రకృతితో చాలా బలంగా అనుసంధానించబడి ఉన్నాం. కేవలం మన ఇంద్రియాలకు పదును పెట్టాలి, ఆపై మనం ప్రకృతితో అనుసంధానం కావచ్చు, ప్రకృతిని బాగా అర్థం చేసుకోవచ్చు, ఎక్కువ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. రెండు ఇతివృత్తాల చుట్టూ పుస్తకంలోని అంశాలు తిరుగుతాయి, మనం ఎంత బలంగా అనుసంధానమైనాము, ప్రకృతిని కాపాడటం ఎంత ముఖ్యం, ఆ తరువాత మనం ఇంకా ప్రకృతిలో చాలా బలమైన భాగం అని అర్థం చేసుకోవడం. సాధారణంగా, మనం ప్రకృతిని నాశనం చేసేవాళ్ళం కాదు. మనం బయట ఉన్నప్పుడు ఎలా ప్రవర్తిస్తాము అనేదే అసలు ప్రశ్న.

ప్రశ్న: ప్రతి ఒక్కరూ దీన్ని చదువుతారని ఆశిస్తున్నాను. ఈ దృక్కోణానికి విజ్ఞాన శాస్త్రం ఆలంబనగా ఉండటం చాలా బాగుంది.

అదే ఆశిస్తున్నాం. రాబోయే ఐదు లేదా పది సంవత్సరాలలో మనం ఈ విషయాలలో ఒక మలుపు చూస్తామని నాకు నమ్మకంగా ఉంది. వాతావరణ మార్పులను ఎదుర్కోవడం, దానిని ఆపడం అనే విషయాల పట్ల నేను నిజంగా ఆశాజనకంగా ఉన్నాను. కానీ దాని కోసం మనకు ప్రకృతి సహాయం కావాలి. అతి ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే, సహజ అడవులు తిరిగి పెరగడం, ప్రకృతి తిరిగి రావడం. నా అభిప్రాయం ప్రకారం, ఇది బొగ్గు గురించి కాదు, చమురు గురించి కాదు, మాంసం గురించి. ఇది చాలా ముఖ్యమైన విషయం. మాంసం యొక్క భారీ వినియోగం ప్రధాన వాతావరణ చోదకం, కానీ చాలామంది దీనిని వినడానికి ఇష్టపడరు, ఎందుకంటే మాంసం వినియోగాన్ని తగ్గించడం కంటే, తక్కువ గ్యాస్ వినియోగం ఉన్న కారును కొనడం సులభం. ఇది ప్రధాన అంశం, మేము దీనిలో మార్పును చూస్తాము. కోవిడ్-19 సంక్షోభం కారణంగా ఇది వేగాన్నందుకున్నది, ఎందుకంటే చాలామంది ప్రజలు తాము ఏమి చేస్తున్నామనే దాని గురించి ఆలోచిస్తున్నారు.

ప్రశ్న: ధన్యవాదాలు, పీటర్. నేను మన సంభాషణను పూర్తిగా ఆనందించాను.

ధన్యవాదాలు, ఎలిజబెత్, మీతో మాట్లాడటం నిజంగా చాలా ఆనందంగా ఉంది.

ప్రకృతి యోధుడు

బాచీ సింగ్ బిష్ట్ ఉత్తర భారత దేశానికి చెందిన ప్రకృతి యోధుడు. ఇక్కడ ఆయన తన జ్ఞానాన్ని రాజేష్ మీనన్‌తో పంచుకుంటూ, మనం ప్రపంచంతో సహజంగా ఎలా జీవించాలి, మరియు ప్రకృతిని చూసుకోవడంలో, పరిరక్షించుకోవడంలో మన పాత్ర ఏమిటి? అనే విషయాలు ఈ విధంగా తెలియజేశారు.

ప్రశ్న : ప్రకృతి పరిరక్షణపట్ల మీకు అభిరుచి ఎలా ఏర్పడిందో మాకు తెలియజేయండి, ఇది మీకు బాల్యం నుండి ప్రారంభమైనదా?

మేము ఒక ఏరుపానకు చెట్టు కింద ఒక గుడిసెలో నివసించేవాళ్ళమని నా తల్లి చెప్పింది. అక్కడే నేను పుట్టాను. దట్టమైన అడవికి దగ్గరలో గల ఒక గ్రామంలో పెరిగాను. నేను ఈ అడవి అంచున గల పురాతన కాలువ సమీపంలో ఉన్న ఒక పాఠశాలకు పదవ తరగతి వరకు వెళ్ళాను. నా చిన్నతనంలో ఈ సహజ పరిసరాలు నాపై గొప్ప ప్రభావాన్ని చూపించాయి అని నేను భావిస్తున్నాను. ప్రకృతిపై ప్రేమ ఈవిధంగా ఉద్భవించింది.

ప్రశ్న : మీరు ఇప్పుడు చేస్తున్న పని గురించి మాకు చెప్పండి.

నా స్నేహితులు నన్ను పిలిచినట్లు (సుమారు 90వ దశకం ప్రారంభంలో) ప్రకృతి గైడ్ లేక 'ప్రకృతి యోధుడను' అయ్యాను. నేను ఉత్తరాఖండ్, మధ్య భారతదేశం, మహారాష్ట్ర, రాజస్థాన్ అంతటా వన్యప్రాణుల కొరకు నివాస స్థలాలను నిర్వహించాను. పక్షుల, వన్యప్రాణుల గురించి మరియు పర్యావరణ పరిరక్షణ గురించి నాకు ఉన్న జ్ఞానాన్ని ఇతరులతో పంచుకున్నాను. అవకాశం వచ్చినప్పుడల్లా నన్ను వన్యప్రాణి శిక్షణా సంస్థలు మరియు పర్యావరణ విద్యాసంస్థలు(ప్రభుత్వ మరియు ప్రైవేట్ రెండూ) నన్ను వనరు వ్యక్తిగా, శిక్షకుడిగా, పాఠ్యాంశ నిపుణుడిగా మరియు ప్రకృతి చికిత్స ఆధారంగా పనిచేసే యోగా బోధకుడిగా పిలుస్తారు. ప్రస్తుతం నేను ప్రకృతి యోధుడిగా పనిచేస్తున్నాను. నా అంతరంగ నిర్ణయం మేరకు ఎక్కడ పర్యావరణం పరిరక్షించబడాలో అక్కడ సేవలు అందిస్తాను.

ప్రశ్న : గ్రహం యొక్క సంరక్షణ మరియు అన్ని జీవ జాతులకు సంబంధించిన అవగాహనను మేము మా పిల్లలకు తెలియజేయుటకు మాకు మీరు ఏమి సలహా ఇస్తారు?

మన పంచేంద్రియాలను సరిగ్గా హృదయపూర్వకంగా, నిజాయితీగా ఉపయోగించడం మరియు ప్రపంచమంతటా ప్రకృతి వ్యతిరేక కార్యకలాపాలను నిరోధించడానికి అవసరమైన నైతిక మరియు పౌర కర్తవ్యభావనను సరైన రీతిలో ఉపయోగించడం చాలా ముఖ్యం. నిజాయితీగా ఉండడం ప్రకృతిలో మన అంతర్గత సంబంధాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. మన దైనందిన జీవితంలో ప్రతి ఒక్క చర్యలో క్రమశిక్షణతో ఉండటం మరియు నైతిక విలువలకు కట్టుబడి ఉండటం మనల్ని మంచి మనుషులుగా చేస్తుంది. అన్ని జీవులతో మనం సున్నితంగా ఉండటం వలన ప్రకృతి పట్ల మనల్ని వినయంగా, బాధ్యతాయుతంగా ఉంచుతుంది.

ప్రశ్న : ప్రకృతిపట్ల, సామాజిక బాధ్యత గురించి పెద్దలకు మీరు ఏమి సలహా ఇవ్వగలరు?

మానసిక, శారీరక, నైతిక సమతుల్యతను కాపాడుకోవడం, స్త్రీలను మరియు వృద్ధులను గౌరవించడం, చిన్న పిల్లల పట్ల ప్రేమ మరియు సంరక్షణ ఎంతో సుగుణాన్ని ఇస్తాయి. ప్రతి మానవ దేహం భూమి, నీరు, గాలి, అగ్ని మరియు ఆకాశం అనే అయిదు అంశాలతో రూపొందించబడింది. పెద్దలుగా ఈ ఐదు అంశాల యొక్క నిజమైన అర్థాన్ని మరియు సరైన అవగాహనను కలిగి ఉండాలి, వాటికి అతి సూక్ష్మ స్థాయి నుంచి తగిన విలువ ఇవ్వాలి.

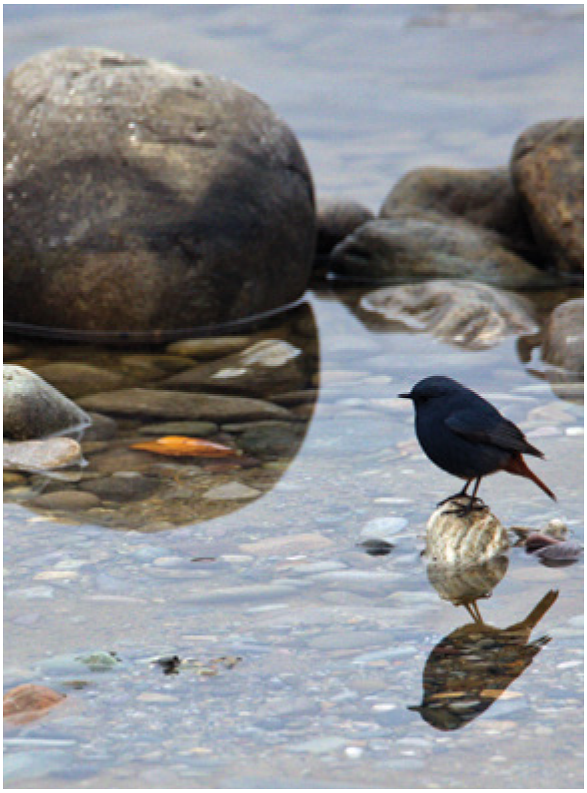
ప్రశ్న : జిమ్ కార్బెట్ నేషనల్ పార్క్ గురించి చెప్పండి. సహజ వన్యప్రాణులకు ఆశ్రయాలుగా పని చేయడానికి భారత దేశంలో ఇలాంటి స్థలాలు ఉన్నాయా? మనం ఇంకా ఏమి చేయగలం?

జిమ్ కార్బెట్ నేషనల్ పార్క్ ఆసియాలో పురాతనమైన వాటిలో ఒకటి. ఇక్కడ జీవవైవిధ్యానికి కొంతన లేదు. భారత ఉపఖండంలో అత్యధిక సాంద్రత ఉన్న వన్యప్రాణుల జాతులలో

పులి జాతి ఒకటి. భారతదేశంలో ఇప్పుడు 50 కంటే ఎక్కువ పులుల ఆశ్రయాలు ఉన్నాయి. మరియు పులుల సంరక్షణ ప్రాజెక్టుల పెరుగుదల వాటి పెరుగుతున్న సంఖ్యకు దోహదం చేస్తున్నాయి..

వ్యక్తిగతంగానూ, సామాజికంగానూ ప్రకృతిని పరిరక్షించడం మన బాధ్యత. వాటి గురించి మాట్లాడటం, వ్రాయటం కంటే తగు విధమైన పాత్ర పోషించడం ముఖ్యం. అదికూడా ఇప్పుడే ఇక్కడే.

ఫొటోలు – రాజేష్ మీనన్



ఆలోచనకి క్రియారూపం

నీవు ఎవరో తెలుసుకోవడం అంటే
నీవు ఇక్కడకు ఎందుకు వచ్చావో
గుర్తించడం.

ఆర్.జె. పలాసియో

నేనెందుకు ధ్యానం చేస్తాను

ధ్యానం పైన తనకున్న తీవ్రకాంక్ష గురించి డా.ఐజక్ అడిజెస్ గారు మనతో పంచుకుంటారు. తను ధ్యానం ఎందుకు చేస్తారు, నిత్య జీవితంలో అది మనకు ఎలా ఉపయోగ పడుతుంది, ధ్యానం నుండి జనించే ప్రేమ యొక్క ప్రాముఖ్యతలను గురించి ఆయన వివరిస్తారు.

బిగ్ బ్యాంగ్ ఎప్పుడు సంభవించింది, ఎప్పుడు సమయము - స్థలము(టైమ్, స్పేస్) మొదలయ్యాయి అనేది భౌతిక శాస్త్రం మనకి చెబుతుంది. దానర్థం, బిగ్ బ్యాంగుకు ముందు ఏదైతే ఉండేదో దానికి సమయము-స్థలము పరిమితులు లేవని. అది అనంతం. అదేవిధంగా, ప్రేమకు సమయ, స్థల పరిమితులు లేవు. ప్రేమయే అన్నిటినీ సృష్టించింది.

సృజనకు సంబంధించిన ఏ పనినైనా ఊహించుకోండి: ఒక సంగీతకారుడు సంగీతాన్ని రచించడం, ఒక చిత్రకారుడు ఒక చిత్రాన్ని లిఖించడం, ఒక పారిశ్రామికవేత్త ఒక కంపెనీ ప్రారంభించడం. వారిచేత సంగీతం రచించడం కాని, చిత్రాన్ని గీయడం కాని, లేక ఒక క్రొత్త కంపెనీ ప్రారంభించడం కానీ చేయించేది ప్రేమ. వారు సృజించిన దాన్ని వారు ప్రేమిస్తారు. అలా కాకపోతే వారు దాన్ని చెయ్యరు. సృజనలన్నిటి వెనుక ప్రేమ ఉంటుంది.

ప్రేమతో శిశువులు మరింత బలంగా ఎదుగుతారు. ప్రేమ లభించనివారు రోగగ్రస్తుల్లా కనబడుతూ, బరువు తక్కువగా ఉంటారు. సేంద్రియ వ్యవస్థలన్నీ ప్రేమతో మరింత చక్కగా ఎదుగుతాయి: పుష్పాలు, వృక్షాలు. కుక్కలు, పిల్లులు, లేక గుర్రాల సంగతి వేరే చెప్పనక్కర లేదు. ప్రేమ మీకు ఎలా శక్తిని ఇస్తుందో, ద్వేషం మిమ్మల్ని ఎలా అలసిపోయేలా చేస్తుందో గమనించండి. ప్రేమలో పడినవారు ఎలా యువకుల్లా కనిపిస్తారో, ద్వేషించేవారు ఎలా ముసలి వారిలా కనిపిస్తారో గమనించండి. ఒక చిన్నారి శిశువును చూడండి. ఒక అజ్ఞాత వ్యక్తిని చూసినపుడు అది ఏడవడమైనా చేస్తుంది లేదా నవ్వడమైనా చేస్తుంది. ఆ శిశువు కొద్ది క్షణాలు ఆ కొత్త వ్యక్తి కేసి చూసి నేను ఏడవాలా లేక ఆ కొత్త వ్యక్తిని కౌగలించు కోవడానికి చేతులు చాచాలా అని నిర్ణయించుకోడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. అయితే ఆ శిశువు ఎలా నిర్ణయిస్తుంది? అది గ్రహిస్తోంది: అవతలి వ్యక్తిలో ప్రేమ ఉందా, లేదా? అని.

మానవజాతి మనుగడ సాగించాలంటే మన హృదయాలను తెరిచి ఉంచడం, ప్రేమను వ్యాప్తి చెయ్యడం ముఖ్యం అని నేను నమ్ముతాను. మనం హృదయాలను తెరవకపోయినా, మన ప్రవర్తనలో ప్రేమను ఒక భాగం చెయ్యకపోయినా, నాజీ జర్మనీ అనేది చరిత్రలో కేవలం ఒక యాదృచ్ఛిక సంఘటనగా కాక, రాబోయే కాలానికి ఒక ఉపోద్ఘాతం అవుతుంది:

మన హృదయాలను తెరచి ఉంచడంలోనూ, మన ప్రవర్తనలో ప్రేమను ఒక చోదక శక్తిగా కేంద్రీకరించడంలోనూ, మానవజాతి నిరంతరం, శక్తివంచన లేకుండా, మొండిగా పనిచెయ్యడం అనివార్యం.

హృదయంలేని బలం, తెలివి. మన హృదయాలను తెరచి ఉంచడంలోనూ, మన ప్రవర్తనలో ప్రేమను ఒక చోదక శక్తిగా కేంద్రీకరించడంలోనూ, మానవజాతి నిరంతరం, శక్తివంచన లేకుండా, మొండిగా పనిచెయ్యడం అనివార్యం. సరిగ్గా ఇందులోనే హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానం ఒక గంభీరమైన పాత్ర పోషించబోతోంది. (www.heartfulnessinstitute.com). ఈ ధ్యానంలో మనం హృదయంపై మనస్సును కేంద్రీకరించి, సమయం-స్థలం పరిమితులు లేని అనంతమైన కాంతి కోసం అన్వేషిస్తాం. మనం ప్రేమపై దృష్టిని కేంద్రీకరిస్తాం.

నా ధ్యానంలో నేను ప్రేమ అనే అనుభూతి నా శరీరంగుండా వ్యాప్తి చెందడాన్ని కోరుకుంటాను. మిమ్మల్ని మీరు ప్రేమించండి, మీ బాహ్యంలో ప్రేమను అనుభూతి చెందండి. మీరు ఎక్కడా లేరు, అయినా అన్నిచోట్లా ఉన్నారు. మీరు ఇప్పుడు అనంతంలో ఒక భాగం.

ధ్యానం యొక్క నిశ్శబ్దంలో మనం అనంతమైన ప్రేమను కనుగొంటాం అని హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ అంటుంది. ఎందుచేత? మీరు ఎప్పుడైనా ప్రేమలో పడ్డారా లేక సందడిగా ఉన్న రైలు స్టేషనులోనో, విమానాశ్రయంలోనో మీరు బయలుదేరడం ఆలశ్యం అయినపుడు మీరు ప్రేమను కనుగొన్నారా? చెవులు బద్దలయ్యే, గోలగోలగా ఉన్న సంగీతంలో మీకు ప్రేమ కనిపిస్తుందా? బహుశా కనిపించక పోవచ్చు. మనం ప్రశాంతంగా ఉన్నపుడు, సాయం సమయంలో సముద్రతీరంలో నడుస్తున్నపుడు మనం ప్రేమలో పడతాం. అప్పుడు ఒక పెద్ద మూలంలో మన శక్తి అంతా ఐక్యమై ఉంటుంది. గొడవగా ఉన్నపుడు మన దృష్టి మరలుతుంది (అన్యమనస్కత). అన్యమనస్కత మనల్ని నాశనం చేస్తుంది. ఇది పరిపూర్ణ సమైక్యతకు ప్రతీక అయిన ప్రేమకు విరుద్ధమైనది.

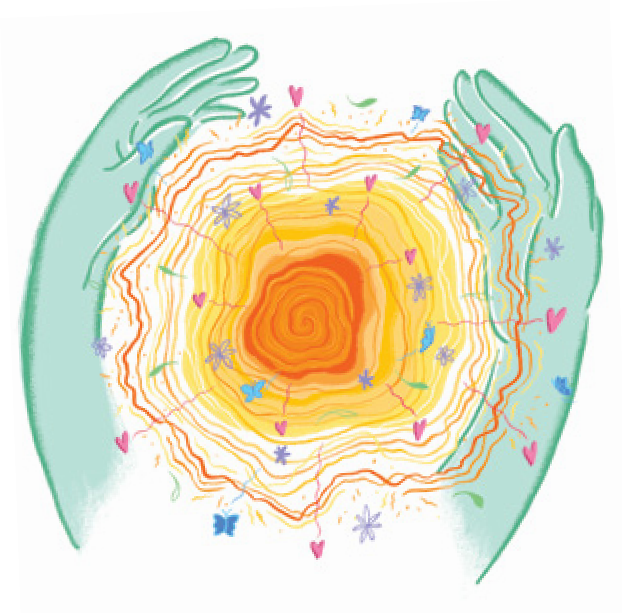
మోసెస్‌కు దైవం ఎడారిలో కనబడ్డాడు అన్నది మీరు గుర్తించాలి. ఏకాంతంలో ఒక చెట్టు క్రింద కూర్చున్నపుడు బుద్ధుడికి జ్ఞానోదయం కలిగింది. నిశ్శబ్దం రాజ్యమేలే సౌదీ ఎడారిలో మహమ్మదుకు దైవాన్ని గూర్చిన అంతర్ దృష్టి కలిగింది. గోలగోలగా ఉండే విమానాశ్రయంలో మీకు ఆధ్యాత్మిక ప్రేరణ దొరకదు.

ధ్యానం చేసేటప్పుడు మన ముక్కునో లేక చేతినో గోకాలనే ప్రేరేపణ పుడుతుంది. ఉదాహరణకి కాలు కదిలించాలనే భావనో లేక వేరే ఆలోచనలో మన మనస్సులో ప్రవేశిస్తాయి. ఇవన్నీ ప్రేమను అనుభూతి చెందడం నుంచి దారి మళ్ళించే ప్రేరేపణలు. ఇది జీవితం యొక్క వాస్తవాన్ని ప్రతిబింబిస్తుంది. తిరస్కారం, కోపం, ఒక్కొక్కప్పుడు ద్వేషాన్ని కూడా అనుభూతి చెందడానికి అనంతమైన ప్రేరేపణలు ఉన్నాయి.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యాన పద్ధతిలో, మన శరీరం కోరుకుంటే కనుక మనం గోక్కోడానికి అనుమతి ఉంది, మన ఆలోచనలను వాటితో అనుబంధం ఏర్పరచుకోకుండా గమనించి, తిరిగి వెంటనే ధ్యానంలోకి వెళ్ళవచ్చు, ప్రేమను అనుభూతి చెందవచ్చు. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానంలో ఇటువంటి పరీక్షలు, అన్యమనస్కతలు ఆ అనంతాన్ని, పరతత్వంతో మన అనుబంధాన్ని నాశనం చేయడానికి అనుమతించకుండా ఉండేందుకు సాధన చేస్తున్నాం.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ లోని రెండవ అంశం శుద్ధీకరణను సాధన చేయడం. ఇందులో మనం, ఆ రోజు పూర్తి అయిన తరువాత కొద్ది నిమిషాలు ఆ రోజులోని మన అనుభవాలన్నీ – ప్రేమను బలహీనపరిచే అనుభవాలు – మన వీపులో నుండి ఆవిరి రూపంలో పోతున్నట్లు ఊహించుకుంటాం.

మనం నిరంతరం సాధనచేస్తే చివరికి అది ఒక దినచర్యగా మారిపోతుంది. ఆ దినచర్యను సాధన చేస్తే కొంతకాలానికి అది మన వ్యక్తిత్వం అవుతుంది. అపుడు మనం ప్రేమ అనే అనుభూతిని జ్ఞాపకం చేసుకోవలసిన అవసరం ఎంతమాత్రం రాదు. మనం ఏమై ఉన్నామో అదే అవుతుంది.



హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ లోని రెండవ అంశం శుద్ధీకరణను సాధన చేయడం. ఇందులో మనం, ఆ రోజు పూర్తి అయిన తరువాత కొద్ది నిమిషాలు ఆ రోజులోని మన అనుభవాలన్నీ – ప్రేమను బలహీనపరిచే అనుభవాలు – మన వీపులో నుండి ఆవిరి రూపంలో పోతున్నట్లు ఊహించుకుంటాం. ప్రతీ రోజూ మనం వాటిని బయటకు పంపకపోతే అవి పేరుకుపోయి ప్రతికూల భావనలుగా వృద్ధి చెంది ప్రేమను తొలగిస్తాయి. మనం సిగ్గు, స్వీయ న్యాయ నిర్ణయం, నిందారోపణల నుండి విడుదల పొందాలి. మనల్ని మనం అవశ్యం ప్రేమించాలి, అక్కడనుడి దైవం ప్రేమించే వారినందరినీ ప్రేమించాలి. దైవమే సృష్టికంతకూ కారణం కాబట్టి మనం దాన్ని కూడా ప్రేమించాలి అనే లక్ష్యాన్ని కలిగి ఉండాలి.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధనలోని మూడవ అంశం, రోజంతా ధ్యాన స్థితిని నిలుపుకోవాలి అని, మనకి మనం గుర్తు చేసుకుంటూ ఉండడం. నా దృష్టిలో దానర్థం, ధ్యానంలో జనించిన ప్రేమానుభూతిని జ్ఞాపకం చేసుకుంటూ ఉండడం. మనం దీన్ని నిరంతరం సాధనచేస్తే చివరికి అది ఒక దినచర్యగా మారిపోతుంది. ఆ దినచర్యను సాధన చేస్తే కొంతకాలానికి అది మన వ్యక్తిత్వం అవుతుంది. అపుడు మనం ప్రేమ అనే అనుభూతిని జ్ఞాపకం చేసుకోవలసిన అవసరం ఎంతమాత్రం రాదు. మనం ఏమై ఉన్నామో అదే అవుతుంది.

అలా ఆలోచిస్తూ, అనుభూతి చెందుతూ

డా. ఐజక్ కాల్డెరాన్ అడిజెస్
అడిజెస్ ఇన్స్టిట్యూట్ వ్యవస్థాపకులు

GET THE RIGHT FOOD FOR THE SOUL

ON THIS WORLD HEALTH DAY
7 APRIL 2021

RESTART

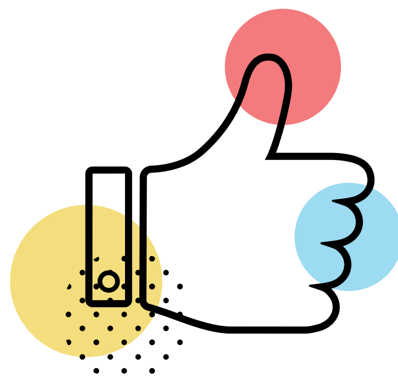
REWIRE FOR YOUR SECOND INNINGS

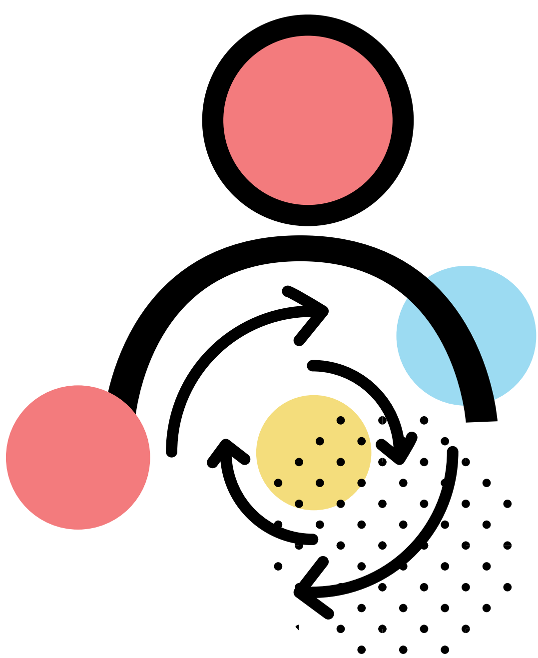
TO KNOW MORE LOG ONTO WWW.RESTART.BRIGHTERMINDS.ORG

హార్ట్‌ఫుల్ ఇన్నొవేటర్

భాగం 4

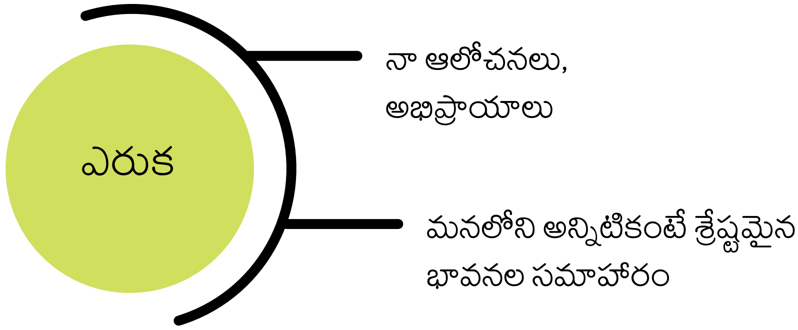
హార్ట్‌ఫుల్ ఇన్నొవేటర్ గా తయారవడం కోసం మనం సర్దుబాట్లు చేసుకోవలసిన అంతర్గత స్థితి యొక్క 4 అంశాలను గురించి ఇంతవరకు రవి వెంకటేశన్ విపులంగా పరిశీలించారు. ఈ ప్రక్రియలో బుద్ధి, అహంకారం వహించే పాత్ర, ఇంకా నవీకరణ దిశగా వాటి పరివర్తన గురించీ మనతో పంచుకున్నారు. ఈ వ్యాసంలో రచయిత నవీకరణలో ఎరుక నిర్వహించే పాత్రను మనతో కలిసి పరిశీలిస్తున్నారు.





గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా నేను అబ్బురపడే అంశం ఏమిటంటే, వృత్తిపరమైన కెమేరాలకంటే కూడా బాగా ఇప్పుడు మనం వినియోగిస్తున్న స్మార్ట్ ఫోన్లలో ఏ విధంగా వీడియోలను, చిత్రాలను తీయగలుగుతున్నారు అని. దాని రహస్యం అందులో నిక్షిప్తమైయున్న సాఫ్ట్‌వేర్‌లో ఉందికాని హార్డ్‌వేర్ మాత్రం కాదు. ఈ సాఫ్ట్‌వేర్ కృత్రిమ మేధలో భాగమయిన మెషిన్ లెర్నింగ్ తోపాటు కలిసి నమోదు చేసిన చిత్రాలలో అవసరమైన సర్దుబాట్లు చేసి చాలా విధాలుగా మెరుగు పరచి మనకు అందిస్తుంది.

ఇక్కడ ఆసక్తికరమైన అంశం ఏమిటంటే మనిషిలో కూడా ఇటువంటి సమాంతరమైన ప్రక్రియలు జరుగుతున్నాయి. ఒక్క ఇంద్రియాన్ని ఉదాహరణకు తీసుకుందాం. మనం ఊహిస్తున్న దానికంటే ఎంతో నాసి రకమైనది మన కంటిచూపు. చూపు, దృశ్యానికి సంబంధించిన క్షేత్రం మధ్యభాగం, అంటే దాని కేంద్రస్థానంలో ఒక శాతం మాత్రమే ఉన్న 'ఫోవియా'లో హై రిజల్యూషన్ సామర్ధ్యం ఉంది. ఇక్కడ వేల సంఖ్యలో బిందువులను దగ్గరగా చేర్చడం వలన అత్యున్నతమైన రిజల్యూషన్ అంటే చక్కని, మెరుగైన దృశ్యాలను అది



చూపించగలదు. అయితే ఇక్కడున్న క్షేత్రం చాలా చిన్నది. మన చేతి బొటనవ్రేలును గనక మనం చేతిని చాచి చూసినట్లయితే కనిపించే బొటనవ్రేలు గోరును ఫోవియాగా చెప్పుకోవచ్చు. ఈ ఫోవియా అనే కంటిలోని భాగం ఒక్క శాతమే అయినప్పటికీ, మన మెదడులోని దృష్టికి సంబంధించిన కేంద్రం (విజువల్ కార్టెక్స్) మాత్రం ఈ క్షేత్రం నుంచి అందే సంకేతాలకోసం 50 శాతం కేటాయిస్తుంది. అందుచేతనే మనం అన్నింటినీ చూడలేము. ఈ చిన్న క్షేత్రంలోని చిత్రం మసకగా ఎందుకు కన్పించదు?

మన స్మార్ట్ ఫోనులోని సాఫ్ట్‌వేర్ ఎలాగైతే చిత్రం తీస్తుండగానే అప్పటికప్పుడు చిత్రాన్ని కృత్రిమ మేథ సహాయంతో మెరుగు పరుస్తున్నదో అదే విధంగా మన మెదడు, కంటిచూపు ద్వారా అందుతున్న చిత్రాలను కూడా మెరుగు పరుస్తుంది. ఉదాహరణకు మొదటిసారి మీరు ఒక గదిలోనికి ప్రవేశించగానే మీ కళ్ళు ఆ గది అంతటినీ ఒకసారి పరికిస్తాయి. మీ మెదడు తక్షణమే కొన్ని క్షణాల్లో దాని నమూనాను నిర్మించి నిక్షిప్తం చేసేస్తుంది. ఇది ఒకసారి జరిగిపోయిన తర్వాత మీ చూపు ఆ గదిలోని ఒక భాగాన్ని నిర్దిష్టంగా చూస్తున్నప్పటికీ మిగతాదంతా మీ కంటిగుడ్డు చుట్టూ ఉన్న భాగం (పెరిఫెరల్ విజన్) ద్వారా మసకగా నమోదౌతున్నా సరే, మీరు గదినంతటినీ స్పష్టంగా చూస్తున్నట్లుగా మీ మెదడు అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే మీరు చూస్తున్నది ఒక భ్రమే. ఆశ్చర్యంగా లేదూ! గ్రహింపుద్వారా, ఇంద్రియాలద్వారా మనం సేకరించిన విషయాలను మన మెదడు ఈ విధంగా మెరుగుపరచడం అన్నది ఎన్నో సంభావ్యతలకు ద్వారం తెరుస్తుంది.

చైతన్యం, చైతన్యస్థాయిలూ అనే భావనలు నిగూఢమైనవి, పట్టు దొరకనివిగా అనిపించవచ్చు. దీనిని మనం సామాన్యంగా చూస్తే ఎరుక యొక్క వివిధ అంతస్థులుగా అర్థం చేసుకోగలం. మరొక విధంగా చెప్పుకోవాలంటే చైతన్యస్థాయి ఉన్నతమౌతున్నకొద్దీ ఎరుక స్థాయికూడా అంత ఉన్నతశ్రేణికి చెందినది అవుతుంది.

ఇంతకీ ఈ ఎరుక అని దేనిని అంటాం. అదే మన బాహ్య, అంతరంగాలలో అన్నింటినీ గ్రహించగల గ్రహణశక్తి (పర్సెప్షన్). లోపలికి తీసుకున్నదానిని (ఇన్పుట్) మెదడు గ్రహించగా కలిగేది ఎరుక(అవేర్నెస్). లోపలికి తీసుకున్నది మాత్రం ఈ గ్రహించినది కాదు అన్న విషయం గుర్తు పెట్టుకోండి. అదే ఇది కాదు. లోనికి తీసుకున్నదాని ఆధారంగా మెదడు సృష్టించిన భ్రమ అది. భ్రమ అనే పద ప్రయోగం నకారాత్మకంగా(నెగెటివ్) తీసుకోనవసరం లేదు. ఇక్కడ అది సకారాత్మకం(పాజిటివ్). మనం ఈ ప్రపంచంలో చక్కగా చలించడానికి ఇది సహకరిస్తుంది. ఉదాహరణకు విద్యుచ్ఛక్తి సరఫరాలో అంతరాయం కలిగినపుడు మీరు ప్రక్క గది లోనికి వెళ్ళి టార్చిలైటు వేసుకోవాలంటే మీరు చక్కగా ఉన్నచోట నుండి ఆ గదికి నడచి వెళ్లే మార్గాన్ని మెదడులో చూస్తూ చీకటిలో ఆటంకాలను తప్పించుకుంటూ కదలగలరు. వెలుతురు లేకుండా చూడగలిగే భ్రమను మీ మెదడు కలిగించగా దాని సహాయంతో మీరు కదలగలుగుతారు.

అదే విధంగా మనం గనక మన చైతన్యస్థాయిని ఉన్నతంగా పైకి తీసుకుపోతే ఎరుక కూడా ప్రబలంగా మెరుగై మనం చాలా విషయాలను సహజంగానే విచిత్రంగా కనుక్కోగలం. ఇతరులు చూడలేని దానిని మనం 'చూడ'గలం, ఇతరులు వినలేనివి మనం 'విన'గలం, ఇతరులు అనుభూతి చెందలేని విషయాలను మనం 'అనుభూతి' చెందగలం. "శ్రేష్ఠమైన సంవేదనాత్మకమైన" సామర్థ్యం ఒక పరికల్పన సృష్టికర్త చేతిలో కీలకమైన ఆయుధం కాగలదు. మరి దానిని ఎలా అభివృద్ధి చేసుకోగలం?

అంతరంగంలో చేసే సాధనలు మన చైతన్యస్థాయిని శ్రేష్ఠమైన ఉన్నత స్థాయిలకు కొనిపోగల అత్యంత ప్రభావవంతమైన మార్గం. రాబోయే సంచికలో మనం చైతన్యస్థాయిలకు, శ్రేష్ఠమైన ఎరుకకు మధ్య గల సంబంధాన్ని మరింతగా పరిశీలిద్దాం. దీనితోపాటు వీటిని సిద్ధింప చేయగల ఆచరణాత్మకమైన సాధనలు గురించి తెలుసుకుందాం.

Make
today
Awesome

అంతరంగ వీక్షణం

శీతాకాలం వచ్చిందీ అంటే జీవిత కాలచక్రం
ముగిసిందని కాదు. కానీ ఇదొక అగ్నిపరీక్ష.
అవలోకనానికి, పునరారోగ్య ప్రాప్తికి,
నెమ్మదిగా నింపుకోడానికి, స్వగృహాన్ని
చక్కగా సరిదిద్దుకోడానికి లభించిన సమయం
ఇది. నెమ్మదించడం, ఖాళీ సమయాన్ని
విస్తరింపచేయడం, తగినంతగా నిద్రపోవడం,
విశ్రాంతి తీసుకోవడం వంటి పూర్తిగా అనాగరికమైన
విషయాలు ఇప్పుడు ప్రాథమిక క్రియలు అయ్యాయి.
అత్యవసరం అయిపోయాయి.

- కేథరీన్ మే

రజతం

మిరియం హనీద్ ఒక రజత వృత్తి కళాకారిణి. 2016 లో హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ పత్రికలో ఆమె తన కళ అభ్యసన, దానికి ప్రేరణ గురించి రోసలిండ్ పియర్మైన్ గారితో జరిగిన ముఖాముఖీ సమావేశంలో పంచుకున్నారు. ఐదు సంవత్సరాల తర్వాత తిరిగి మిరియం గారి కళ తనను ఏ దశకు చేర్చిందో మనతో కలిసి పరిశీలిస్తూ తన ప్రయాణం గురించి తెలియజేస్తున్నారు.

ప్రశ్న: గతంలో 2016 లో మేము మీ పనితనం గురించి తెలుసుకున్నాం. మీ వెబ్ సైటును చూసినప్పుడు అప్పటినుండి మీరు మరింత శ్రేష్ఠమైన పరిపూర్ణ అందమైన ఆకృతులను సృష్టించే మీ పనిలో నిమగ్నమై ఉన్నారు. దీనిని మీరు ఎలా కొనసాగించగలుగుతున్నారు?

మిరియం రేకుపై చెక్కడానికి సిద్ధమవుతున్నారు

ఆ! కాలం అలా గడిచిపోతుంది. నా పనికి వచ్చిన మంచి ప్రతిస్పందనను స్వీకరించడం అనేది చాలా బాగుంటుంది. ధన్యవాదాలు. దీనిని ఇలా సంరక్షించుకోవడంలో నా మెదడులో చాలా అంశాలు గుర్తుకు వస్తున్నాయి. అయితే ఇందులో కొన్ని ముఖ్యమైనవి విశ్రాంతి, ప్రేరణ, సౌందర్యం. ఈ పదాలన్నీ దగ్గరగా కలిసి ఉన్నట్లు అనిపించకపోయినప్పటికీ నా కొరకు ఇవన్నీ పనిచేశాయి. సరైన విశ్రాంతి లేనిదే ప్రేరణ పొందడం చాలా అసాధ్యం. సాధ్యమైనంత ఉన్నత స్థాయిలో పనిని ఒక ఆటలాగా చూస్తే రోజు ముగింపు సమయానికి ఒక ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది. పని అనేది పూర్తిగా నిమగ్నమై చేస్తే అది విశ్రాంతికి దారి తీస్తుంది అని నేను నమ్ముతాను.

రోజులు, నెలలు గడిచే కొద్దీ నా జీవన ప్రగతి గురించి నెమరు వేసుకున్నప్పుడు నాకు ఎన్నో ఆశ్చర్యం కలిగించే ఫలవంతమైన సమయాలు గుర్తుకువస్తాయి. కొన్ని పనిచేయని సమయాలను నేను పట్టించుకోనట్లు కనపడుతున్నాయి. అయితే అవి అవసరమైన అంతర్గత సమయాలు. ఆ సమయాలలో నేను విశ్రాంతి పొందాను, సేద తీరాను. జరిగే దానిని అంతా పూర్తిగా ఆకళింపు చేసుకోగలుగుతున్నాను. అయితే నాకు ఇప్పుడు తెలుసు, ఈ అవకాశాలు భూమిపై అనుకూల పరిస్థితులు కలిగినప్పుడు మొలకెత్తి పెరుగుదలకు అనుకూల సమయం వచ్చింది అనుకున్నప్పుడు తమ తలను పైకి ఎత్తే బీజాలలాంటివి, అంటే నా రజత వృత్తికి సంబంధించిన నమూనాలు, ఆకృతి, ఆకారము, వెండి లోహం మీద చెక్కదగిన నగిషీలకు అవసరమైన నవీన కల్పనలు, ఆలోచనలు. ఇవన్నీ నాకు తగిన సమయంలో అందుతాయి.

విలువైన లోహాలతో పని చేయడం అనేది శ్రమతో కూడుకున్నది. లోహాన్ని మలచడం, చెక్కడం అనేవి నా ప్రత్యేకమైన నైపుణ్యాలు. నా చేవ్రాలు వంటిదని చెప్పవచ్చు. ప్రతి అడుగులోనూ లోహానికి జాగ్రత్త, శ్రద్ధ, కచ్చితత్వం అనేవి కావాలి. పొరపాటు పడితే తరువాత తప్పులు దిద్దుకోడానికి చాలా సమయం పడుతుంది.

పని ఏదైనా, అది వెండి బాహ్యరూపం చెక్కడం, పథక రచన, ఆకృతి రూపకల్పన, ఇలా దేనికైనా నిస్సందేహంగా ప్రేరణ కావాలి, అదే వృత్తికార్యాన్ని నడిపించగలదు. "ఎందుకు" అని ప్రశ్నించగా విడుదలయిన శక్తిని పొందడానికి లెక్కలేనన్ని గ్రంథాలు వచ్చాయి. ఎందుకు చేస్తున్నావు? ఏమి చేస్తున్నావు? కారణం ఏమిటి? మానసిక ఉద్వేగభరితమైన "ఎందుకు" అనేది మనలో బలంగా ఉంటే భౌతికమైన పని అనేది చాలా సులభంగా జరిగిపోతుంది. ఎవరిలోని శక్తినైనా జ్వలింపచేయాలంటే వారికి ఆశ అనే బహుమతి ఇవ్వాలి. నా పాత పనితీరును అధిగమించాలంటే ఈ విశ్వం నుండి, ప్రజల నుండి నేను నేర్చుకున్న అన్ని విషయాలకు ఒక సృజనాత్మక అభివ్యక్తీకరణ ద్వారా

ఎడమ నుండి కుడికి –
మిరియం కేస్కేడ్ జగ్‌ని చెక్కుతున్నారు
ఇన్ఫినిట్యూడ్ పని చేస్తున్నారు
మిరియం కేస్కేడ్ జగ్ ని చెక్కుతున్నారు
విద్యార్థులు సనా, జూలియస్ పని చేస్తున్నారు

కృతజ్ఞతను తెలపాలి. కష్టమైన సమయాలను ఎదుర్కొంటున్నప్పుడు నేను తిరిగి నాలోని "ఎందుకు" ప్రశ్నకు సమాధానంగా విడుదలైన శక్తిని గుర్తుకు తెచ్చుకుంటున్నట్లు నన్ను నేను గుర్తించాను. అది మాటలలో చెప్పడం కష్టం. అయితే మనలను సౌందర్యానికి, అందానికి దగ్గరగా తీసుకుపోయేది ఇదే అంటాను నేను. నా అభివ్యక్తీకరణ, సౌందర్యం యొక్క బహుమతే బహుశా నాలోని ఉన్నతమైన "ఎందుకు" అనే ప్రశ్న.

జాన్ ఓ డొనోహ్యూ తన పుస్తకం "బ్యూటీ: ద ఇన్ విజిబుల్ ఎంబ్రేస్" లో రాస్తారు, మనం ఎప్పుడైతే అందాన్ని ఆస్వాదిస్తామో, తెలుసుకుంటామో, స్పృశిస్తామో అప్పుడు మనలోనే, మనతోనే మనం ఉన్నామని అనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే సూక్ష్మమైన రహస్య మార్గంలో అందం ఆత్మ యొక్క అవసరాలను తీరుస్తుంది. ఈ భూమి అంతా గుప్తంగా దాచిన అందంతో నింపబడి ఉంది. మన చైతన్యం నుండి బహుశా విశ్వచైతన్యపు లోతుల నుండి కళారూపంలో మనందరం దీనిని బహిర్గతం చేస్తున్నాం.

ప్రశ్న: మీరు స్పష్టంగా ప్రకృతి శక్తులచే ప్రేరణ పొందుతున్నారని మరియు ముఖ్యంగా నీటి ద్వారా, ఇంకా చాలా రకాలుగా చాలా నమూనాలలో కూడా మీకు ఆసక్తి ఉన్నదని మేము గమనిస్తున్నాము.

ఆయా ఋతువులననుసరించి నన్ను ఆకర్షించిన ప్రేరణలు మారుతున్నాయని అనుకుంటాను. ఎన్నటికీ తరిగిపోని వివిధ రకాల ఆకారాలు, నమూనాలు మనందరి చుట్టూ ఆవరించి ఉన్న శక్తి, కదలిక, దాని ప్రతిధ్వనులు అత్యున్నత ప్రేమప్రవాహంలా నేను ఎప్పుడు నీటిచే ఆకర్షింపబడుతున్నట్లు భావిస్తాను. ప్రకృతిలో వివిధ ఆకారాలు, పదార్థాలు, వృక్ష శాస్త్ర సంబంధమైన రూపాలు, ఆకులు, మొగ్గలు, పువ్వులు, చెక్క, భూమి, రాళ్ళు, మంచు ఇలా వీటి పుట్టుక కూడా నాకు ఇష్టం. ఏదైనా పనిలో ఒక నియమావళి ప్రకారం పదార్థ ఉనికిని ప్రదర్శించినప్పుడు నిజమైన గొప్పదనం ఉంటుంది అని నేను అంతకంతకు గుర్తించాను. పదార్థ ఉనికిని ఏ విధంగా ఎంత జాగ్రత్తగా, ప్రేమగా, దాని రూపరేఖలు, ఆకార ఆకృతులను రూపొందించామో, ప్రదర్శించామో లేక మొత్తం రచనలో అది బయట పడినప్పుడు గ్రాహకునికి కళాకారుడు వాస్తవానికి ఏ పరిమాణంలో అందించాడో అన్నది తెలుస్తుంది.

ప్రశ్న: జపాన్ సాంప్రదాయ రూపాలు "మంగా" లాంటివి కూడా మీ స్వంత పనిలో ప్రతిధ్వనిస్తాయి. అలాగే మీకు కొత్త దిశను నిర్దేశిస్తున్నాయి. దీని గురించి మీరు ఇంకా ఏమైనా చెప్తారా?

నేను ఓరియంటల్ కళను ఎల్లప్పుడూ ఇష్టపడతాను. నేను దానిని నా పైస్థాయిలో అధ్యయనం చేసినప్పటి నుండి మరియు అంతర్జాతీయ అలంకరణ కళ పై చూపిన ప్రభావం నుండి అందమైన "వుడ్ బ్లాక్ ప్రింట్" (కలప చెక్కలతో చేసిన ముద్రణలు) మరియు "ద గ్రామర్ ఆఫ్ చైనీస్ ఆర్నమెంట్" వంటి పుస్తకాలలో చూడడం వరకూ చాలా దృశ్యమాన మూలాంశాలు ఉన్నాయి. అవి నన్ను ఉత్తేజపరుస్తున్నాయి. అంతేకాదు, నా పనిలో అవి అంతర్గతంగా చోటుచేసుకుంటున్నాయి.

నా తాజా బ్లాగ్ పోస్ట్ "ఓరియంటల్ ఇన్ స్పైర్డ్ వర్క్స్" రాసేటప్పుడు నా క్రియేటివ్ కమ్యూనికేషన్ అసిస్టెంట్ "ఎమ్మా" సూచించిన మేరకు "మంగా" అనే సహజమైన నేపథ్యాన్ని అన్వేషించాను. నేను సున్నితమైన మార్పు తయారీకి చాలా అద్భుతమైన ఉదాహరణలను చూశాను, ఇది నాకు చాలా స్ఫూర్తిదాయకంగా ఉంది. చేతితో చెక్కడం అనే నా పనిలో ఈ అభిరుచులను చూడగలను, ఇది వెండి పై విభిన్న దృశ్య ప్రభావాలను సృష్టించడానికి ఉపయోగిస్తుంది.

ప్రశ్న: ఇటీవల జపనీస్ కళ గురించి కళా చరిత్రకారుడు "జేమ్స్ ఫాక్స్" చేత కొన్ని అందమైన బీ.బీ.సీ టీవీ కార్యక్రమాలు జరిగాయి, జపనీస్ కళాకారులు మరియు హస్తకళాకారులు వారు ఉపయోగించే మెటీరియల్ పట్ల ఎలా గౌరవం మరియు

ఇన్ఫినిట్యూడ్ పై పని చేస్తున్న మిరియం

శ్రద్ధ చూపుతారో ఆయన ఎత్తి చూపారు. ఉదాహరణకి మాస్టర్ కార్పెంటర్ రంపము మరియు చిత్రిక మిషను వాడేటప్పుడు వాటిని కలపగుండా నెట్టటానికి బదులు లాగుతాడు. వారు పనిచేస్తున్న వస్తువుల యొక్క మూలాన్ని గౌరవిస్తారు, వస్తువు యొక్క అందాన్ని రోజూ వినయ పూర్వకంగా ప్రదర్శిస్తారు. కుతూహలం కొద్దీ అడుగుతున్నాను, ఇలాంటివి ఏమైనా మీరు కూడా చేస్తున్నారా?

నేను ఈ సిరీస్ ను చూడలేదు కానీ కచ్చితంగా చూస్తాను, ఇది మనోహరంగా అనిపిస్తోంది, మరియు పదార్థాలతో పని చేయడానికి చాలా సహజమైన మార్గంగా అనిపిస్తుంది, ఇది హస్తకళాకారులుగా మనకు ఎంతో విలువైనది. విలువైన లోహంతో పని చేసేటప్పుడు దానిపట్ల గౌరవం మరియు సంరక్షణ భావనలు కలిగిఉండటం చాలా ముఖ్యం. విలువైన లోహంతో పని చేసేటప్పుడు ఒత్తిడి మరియు ఉద్రిక్త సంకేతాలను గమనించడం, వినడం ద్వారా సగౌరవంగా వ్యవహరిస్తే లోహం దాని పరిమితికి తగ్గట్టు పనిచేస్తుంది.

ఫ్లవర్ ఆఫ్ లవ్ టంబ్లర్ ను రూపకల్పన చేసినప్పుడు నేను లోహాన్ని సాధారణం కంటే కొంచెం ముందుకు సాగదీయడానికి ప్రయత్నించాను. రాబట్టిన ఫలితంతో నేను చాలా సంతోషిస్తున్నాను. నేను ఈ విధంగా కొనసాగాలని ప్రణాళిక చేస్తున్నాను. నేను ఇంకా ఈ సరిహద్దుల్ని దాటి ముందుకు వెళ్లాలని ఆశిస్తున్నాను. ఇప్పుడు ఇలా ముందుకు సాగేటప్పుడు ఒక దశలో ఉన్నత ప్రేరణ, దృష్టి కలుగుతాయి. ఆ క్షణంలో ఆగటం, ఏ నమూనా వేయాలో నిర్ణయించుకోవడం అనేది ఆ వ్యక్తి యొక్క స్వంత దృష్టికి కారణం. ఎప్పుడు ఆపాలి అనేది తెలుసుకోవడానికి ఒక వ్యూహం ఉండాలి.

ప్రశ్న: మీరు సరళత యొక్క ప్రాముఖ్యతను వివరించండి?

ఇది నా డిజైన్లలో ఒక అంశంగా మారింది. నా పనిని చూస్తే ఇది అంత సులభం కాదని ఎవరైనా అనుకోవచ్చు. అయినప్పటికీ ఒక వస్తువుపై చేతితో చక్కగా పని చేసినప్పుడు అది డిజైన్లో కూడా సరళంగా ఉంటుంది. అదే నేను సాధించవలసింది. స్వాభావిక నేపథ్యం తప్ప అనవసరమైన దాన్ని జోడించకుండా నమూనాని కొనసాగించాలి. నా నమూనాలు చాలా ఉన్నాయి, అయినప్పటికీ నేను రూపొందించిన దానిని ఏకీకృత అనుభూతితో నింపాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాను. తద్వారా ఆ భాగం అంతర్గతంగా శ్రావ్యంగా ఉంటుంది.

వెండి నమూనాను రూపొందించే ప్రారంభ దశలో మలచడం లేదా చెక్కటం కొరకు

ఎడమ నుండి కుడికి –
గోల్డెన్ శాండ్స్
ఎర్త్ స్పూన్
మౌంటెన్ ఇన్సెన్స్ బర్నర్
ఫియర్స్ గ్రేస్

Miriam Hamid

ఒకే మార్గాన్ని అనుసరిస్తారు. వివిధ రకాలైన ప్రభావాలు లేకుండా దాని సహజమైన సామరస్యపూర్వక విధానంతో చేయాలి. ఇది సరళమైన జీవనమని నేను భావిస్తున్నాను. ఇది హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ యొక్క గొప్ప అంతర్ దృష్టులలో ఒకటి. సాదాగా, సరళంగా ప్రకృతికి అనుగుణంగా ఉండాలి. ఉదాహరణకు సూర్యుడు ఉదయించినప్పుడు మనం కూడా లేస్తాము, సూర్యుడు అస్తమించేటప్పుడు

ఎడమ నుండి కుడికి –
గోల్డెన్ శాండ్స్
ఫ్లవర్ ఆఫ్ లవ్
కేస్కేడ్ లవింగ్ కప్ లిడ్

మనం విశ్రాంతి తీసుకుంటాము, మనం సమతాళంగాఉన్నాము.

ప్రశ్న: మీరు తయారు చేసిన నమూనాలలో మీరు బాగా విలువైనవిగా భావించేవి ఉన్నాయా?

అవును "ద కాస్కేడ్ లవింగ్ కప్" - ఇది 2020లో లండన్ లో లాక్ డౌన్ ఉన్న సమయంలో అక్టోబర్ నెలలో వచ్చిన నా గొప్ప కల్పన. లండన్ లోని వస్త్ర కార్మికుల కంపెనీ యొక్క అధునాతనమైన సుడులుతిరుగుతున్న వస్త్రం ప్రేరేపిస్తుంది. ముడుచుకోబడిన వస్త్రాలు, నూలు నారతో లోతుగా చెక్కబడింది. లోహం యొక్క అంతర్గత పరిధిని సాధించడానికి లోపల మరియు వెలుపల దానిని మలచి, చెక్కడానికి 800 నుండి 1000 గంటలు సమయం పట్టింది నాకు. నేను తోటి రజత వృత్తి కళాకారిణి జెన్నీ ఎడ్జ్‌తో కలిసి పని చేశాను. ఆమె హ్యాండిల్స్ రూపకల్పనను అభివృద్ధి చేశారు మరియు తయారు చేశారు. కలిసి పనిచేయడం వలన నేను నా స్వంతంగా సాధించగలిగిన దానికంటే చాలా క్రియాశీలక డిజైన్ ఏర్పడింది. ముఖ్యంగా జెన్నీ యొక్క ప్రత్యేకత అయిన యాంటిక్లాస్టిక్ రైసింగ్ వలన హ్యాండిల్స్ యొక్క అంతర్గత వంపులు రూపొందాయి. చెక్కటం పూర్తయిన నా హ్యాండిల్స్ కు ఆమె ఒక కదలికను, సహోత్తేజనాన్ని(సినర్జీ) తీసుకు వచ్చింది. ఇంజనీర్ అయిన నా తండ్రి చేత తయారు చేయబడిన చెక్క నమూనాలు, స్కెచ్ లు కూడా నా డిజైన్ల గుర్తింపునకు బాగా సహాయపడ్డాయి.

నేను ప్రత్యేకమైన ఆనందంతో చూసే మరొక కళాకార్యం, "మౌంటెన్ ఇన్సెన్స్ బర్నర్". నా యూనియన్ సెంటర్ పీస్, హాంగ్ కాంగ్ లోని "మాస్టర్ పీస్ ఆఫ్ బ్రిటిష్ సిల్వర్: హైలైట్స్ ఫ్రమ్ ద విక్టోరియా అండ్ ఆల్బర్ట్ మ్యూజియం"లో ప్రదర్శించబడిన తరువాత, దీనిని చూసిన ఒక క్లయింట్ నన్ను ధూపం బర్నర్ రూపకల్పన చేసి తయారు చేయమని కోరాడు. ఈ భాగాన్ని చెక్కడానికి, రూపకల్పన చేయడానికి, పర్వత భూభాగం గ్రామీణ చైనీస్ ప్రకృతి దృశ్యాల వృక్షజాలం మరియు జంతుజాలంపై పరిశోధన చేయడం నాకు చాలా నచ్చింది. ఇది ఇప్పటివరకూ నా అత్యంత క్లిష్టమైన కళాకృతుల సృష్టిలో ఒకటి మరియు తయారు చేయుటకు చాలా సమయం పట్టింది, నాకు ఇష్టమైన వాటిలో ఇది ఒకటి.

ప్రశ్న: మీరు మీవద్ద శిక్షణ పొందడానికి అప్రెంటీసులను కూడా ఆహ్వానిస్తున్నారు అని నేను తెలుసుకున్నాను. మీరేమంటారు?

అది 2019 వ సంవత్సరం గొప్ప వేసవికాలం అయినా నేను దానిని మరింత విలువైనదిగా భావిస్తున్నాను. పారిస్ మరియు వియన్నా నుండి నా ఇద్దరు యువ విద్యార్థులు సనా మరియు జూలియస్ యొక్క శక్తి, సంకల్పం మరియు ఉత్సాహం చూసి నేను నిజంగా ఆనందించాను. రెండు నెలలు మరియు ఒక నెల ప్రశిక్షణలో నా నుండి వెండి వస్తువుల తయారీ మరియు చెక్కడం నేర్చుకోవాలని వారు కోరారు. పని నేర్చుకోవాలనే వారి పద్ధతులు,అభిరుచి, ఉత్సుకత,శిక్షణా ప్రదేశాలలో వారి స్ఫూర్తికి నేను నిజంగా ఆనందించాను. స్కాట్లాండ్‌లోని "మాస్టర్ ఎన్ గ్రేవెర్ మాల్కమ్ యాపిల్ బై" ని చూడడానికి మేము రోడ్ ట్రిప్‌కి వెళ్ళాము. అక్కడ చేతితో చెక్కే చర్చల్లో చాలా సమయం గడిపాము. తయారు చేయడం, రూపకల్పన చేయడం, ప్రయోగాలు చేయడం మరియు పంచుకోవడం గురించి నాకు చాలా జ్ఞాపకాలు ఉన్నాయి.

ప్రశ్న: హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మీ పనిని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది?

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానం నా పనితో సంబంధాలను మెరుగు పరుస్తుంది అని

నేను చెబుతాను. దీనిని కేవలం భౌతికమైన వాటినుండి రోజువారీగా మరియు జీవితకాల అభిరుచి మరియు వ్యక్తిగత సాధనగా మారుస్తాను. దీనిని మాటలలో చెప్పలేము కానీ హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ లేకపోతే నేను దీనిని తయారు చేయగలిగే దానినే కాను, అని చెప్పడం ద్వారా ఈ ప్రక్రియను వివరించడానికి ప్రయత్నిస్తాను.

ఇంగ్లండ్ మరియు ప్రపంచవ్యాప్తంగా హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సెమినార్ ల మరియు సమూహాల ద్వారా నేను కలుసుకున్న స్ఫూర్తిదాయకమైన వ్యక్తులు నడుస్తున్న ఇతివృత్తంగా ఆత్మసౌందర్యంలో సృజనాత్మక కనెక్షన్ల నెట్ వర్క్ ను ఏర్పరుస్తారు. చాలామంది హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ అభ్యాసకులు, అసాధారణమైన ప్రతిభ మరియు ఉత్సాహంతో ఏ పనైనా చేయడం నా జీవితాన్ని ఎంతగానో ప్రభావితం చేసింది.

ఇప్పటి వరకూ నా వృత్తి మరియు నా జీవితమంతా నన్ను ప్రేరేపించింది మరియు పోషించింది, నేను క్షీణించినట్లు అలసిపోయినప్పుడు, దృష్టి లేదా స్పష్టత లేనప్పుడు నా పని యొక్క అంశాన్ని ఇక్కడ చూడ లేనప్పుడు, నేను కొనసాగించడం కష్టమనిపించే సమయం గురించి కూడా నేను చెప్పాలి. ఇది నా సొంత రెగ్యులర్

ఎడమ నుండి కుడికి –
ఇన్ఫినిట్యూడ్
కేస్కేడ్ లవింగ్ కప్
హోస్టాస్
కేస్కేడ్ జగ్

ఎలిమెంట్స్ కాడీ స్పూన్స్

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ప్రాక్టిస్, ఇది పరిస్థితి గురించి సహాయక అంతర్దృష్టిని ఎల్లప్పుడూ తెలియజేస్తుంది. ఇది సాధారణంగా జీవితంలో నా సాహసానికి మద్దతిస్తుంది. ఇది నిస్సందేహంగా నా వెండి తయారీ సాధనను తాజా దృక్పథంతో ప్రభావితం చేస్తుంది. దీనిని తక్కువ అంచనా వేయలేము. విశ్రాంతి,ప్రేరణ మరియు అందం లేకుండా ఈ రోజు చేసే విధంగా నా పని ఏదైనా ఉందా అని కూడా నేను ప్రశ్నిస్తున్నాను.

"క్లారిస్సా పింకోలా ఎస్టేస్" వ్రాసిన "ద క్రియేటివ్ ఫైర్ " నుండి వచ్చిన ఈ వాక్యాన్ని నేను కనుగొన్నాను: "క్షీణించడమూ ఉండాలి, పూర్తి నిశ్చలతకూ సమయం ఉండాలి. కాబట్టి సృజనాత్మకతకు దివ్యానంద స్థితి అంటూ ఒకటి ఉండదు. ఎటువంటి నిరీక్షణ, నిర్వహణ అవసరం లేని నిరంతరం కొనసాగే ఒక ఊహాజనిత స్వర్గధామం కూడా కాదు. పుట్టిన ప్రతిదానిలోనూ ఉరకలువేసే ఉత్సాహం, క్షీణత, పునరుద్ధరణ ఉంటుంది."

ప్రశ్న: తదుపరి ఏమిటి?

ప్రస్తుత మహమ్మారి నా వ్యాపార ఆదాయాన్ని తగ్గించింది. కాబట్టి ఆ సమయంలో వివిధ వెండి ప్రాజెక్టులను కొంత వేగం తగ్గించి చేయడం జరిగింది. నూతన సాంకేతిక పద్ధతులను అన్వేషించడంలో మా తండ్రితో కలిసి భవన నవీకరణ ప్రాజెక్టులు చేయడం, వివిధ ఆన్ లైన్ కార్యక్రమాలు, పరోక్ష ధ్యాన సమావేశాలతో ఎక్కువ కాలాన్ని హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధకులతో గడపడం, పుస్తక పఠనము మరియు నూతన సమావేశాలు, ప్రేరణలతో ఆనందించాను.

వాటి వల్ల నేను కూడా నెమ్మదిగా జీవితాన్ని గడుపుతున్నాను. ఇది నేను ముందు చెప్పినట్లుగా చాలా అవసరం. అదృష్టవశాత్తు నా పని నుండి స్థిరమైన ఆదాయాన్ని పొందడం, చాలా ప్రోత్సాహకరంగా ఉంది. నా తదుపరి ప్రాజెక్టు "రోజెస్ బీకర్" అవుతుంది. ఇంగ్లాండులోని నాలుగు దేశాల ఇతివృత్తం పై నాలుగు బీకర్ల సేకరణలో భాగంగా ఒక యజమాని నలుగురు వేరు వేరు రజతకారులను నియమించాడు. పాకుతున్న గులాబీ తీగపై కల ప్రతి పువ్వు మధ్య భాగంలో బంగారు పూతతో రంగులద్దే నా సాధారణ శైలి ఇందులో ఒకటి.

దీర్ఘకాలికంగా నేను నా భర్త ఎప్పుడూ ప్రజలు తమ బిజీ జీవితాల నుండి వెనక్కి రావడానికి వెండి ఆభరణాలు తయారీ నేర్చుకోవడానికి మరియు సఫోల్క్ (తూర్పు ఇంగ్లండ్ గ్రామీణ ప్రాంతం) గ్రామీణ సౌందర్యాన్ని అనుభవించడానికి ఒక కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని కలలు కన్నాం. ఇది ఒక సృజనాత్మక విశ్రాంతి మరియు సాంకేతికత నుండి వెనకకు మరలడం లాంటిది. రాబోయే సంవత్సరాలలో ఏమి జరుగుతుందో చూడటానికి నేను ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్నాను. ఆసక్తి గల వ్యక్తులు నెమ్మదిగా స్ఫూర్తిదాయకమైన విత్తనాలు పెరగడానికి భూమిపై తెరిచే స్థలాన్ని అందించడానికి ఈ ప్రాజెక్టు ఎలా తీసుకురాగలమో అన్వేషిస్తున్నాం.

బొమ్మ : లక్ష్మి గడ్డం

సర్వాన్నీ
ఇది మారుస్తుంది

మనకోసం మనం నిజాయితీగా ఉండాలనే
అంతర్గత నిబద్ధత, మన కలల సాకారం
కోసం చేసే ప్రయత్నమే విశ్వం యొక్క
సహకారాన్ని మనవైపు మళ్లిస్తుంది.

జూలియా కేమెరన్

ప్రకృతి ఒడిలో

సామ్ రాపోపోర్ట్, ఎల్లప్పుడూ గొప్ప ఆరుబయళ్లను ప్రేమిస్తాడు, అందుకు కోవిడ్‌కు, తన క్రొత్త స్నేహితురాలికి అభినందనలు, ఎందుకంటే, ఇంటికి దగ్గరగా, తమ స్వంత పెరట్లోని ప్రకృతిని ఎలా అర్థంచేసుకోవాలో అతడు కనుగొన్నాడు. ఇది తన అంతర్గత ప్రపంచం, అంతరంగంపై కూడా ప్రభావాన్ని చూపింది.

పొదుపు దుకాణంలో నాకు ఇష్టమైన టీ షర్టు దొరికింది, అది వెలిసిన ఎరుపురంగుపై "గొప్ప ఆరుబయళ్లను అన్వేషించండి"అన్న స్కీ-టౌన్ పదజాలంతో, పైన అడవి, వంపులు తిరిగిన రహదారిపైకి దూసుకొస్తున్నట్లున్న మంచుతో కప్పబడిన పర్వతాల రేఖాచిత్రంతో ఉంది. గ్లేసియర్ నేషనల్ పార్క్ యొక్క ఉత్కంఠ భరితమైన లోయలు, జియాన్ యొక్క ఎడారి లోయలు, కోహట్టా విల్డర్‌నెస్-జాతీయారణ్యం వంటి ప్రదేశాలలో నేను ప్రయాణాలు చేయడం వల్ల, నేనెంతగానో ఆరాధించే ప్రకృతియొక్క రేఖాచిత్రం అది. ప్రకృతి ఎల్లప్పుడూ సహజమైనది, నేను నివసించిన అట్లాంటానగరానికి దూరంగా ఉంటుందన్న అభిప్రాయం నా మనస్సులో ఉండేది. హైకింగ్ అంటే అద్భుతమైన పర్వతశిఖరం లేదా ఈతకొలనులను చేరుకోవడానికి మైళ్ళకొద్దీ మార్పులేని ఆగ్నేయ అడవిగుండా వెళ్లడం. అది నదీలోయ అయినా, కొండ ప్రాంతం అయినా, ఉత్తర జార్జియా లేదా సబర్బన్ పార్క్ అయినా, నాకు నా గమ్యానికి మధ్య గోధుమ రంగులో, తొర్రలు పడి చెల్లాచెదురుగా ఉన్న వృక్షాలతో ఉండేది. అంటే ఇదంతా నేను కేథరిన్‌ను కలిసేవరకు.

కేథరిన్ అట్లాంటాలో ఎకో అడెండమ్ అనే లాభాపేక్ష లేని స్వచ్ఛంద సంస్థను నడిపేది. అది నివాసితులకు వారిచుట్టూ ఉన్న పర్యావరణ వ్యవస్థ యొక్క విలువను తెలియజేయడం, దానిని రక్షించడానికి చర్యలు తీసుకోవడం పై దృష్టి పెట్టింది. మా విశ్వవిద్యాలయంలో నేను నడుపుతున్న ఔట్ డోర్స్ క్లబ్బును, ఆమె, సమీపంలోని ఉద్యానవనాలలో ప్రకృతి నడకకోసం తీసుకెళ్లి, స్థానిక చెట్లను వాటి ఆకులు, వాటి బెరడు, పండ్ల యొక్క జిలుగును బట్టి ఎలా గుర్తించాలో మాకు చూపించింది. ఆమె కొన్ని ఆక్రమణ జాతులను చూపుతూ, వాటిని తనిఖీ చేయకుండా వదిలేస్తే, ఇతర మొక్కలను అణచివేసి, మొత్తం పర్యావరణ వ్యవస్థకు వినాశనాన్ని కలిగిస్తాయని తెలియజేసింది. స్నిప్పర్లు మరియు పారలతో సాయుధమై, ఇంగ్లీష్ ఐవీ(ఒకరకం తీగ)చేత ఉక్కిరిబిక్కిరి చేయబడిన చెట్లు, జపనీస్ చాఫ్ ఫ్లవర్ (ఒకరకం మొక్క) తో పూర్తిగా కప్పబడిన చిత్తడి నేలలు, జీవవైవిధ్యం కోసం పోరాటంలో యుద్ధభూమిగా మారాయి. మునుపు ఏకరీతిగా గుర్తించలేని భూభాగం విభిన్న సూక్ష్మజీవులు, వరదమైదానాలు, వాలుకు ఎగువ ఎండపార్శ్వాలు మరియు వాటర్ షెడ్ కథనంగా మారింది. పడిపోయిన కంచెలు, ఓక్ చెట్లు శతాబ్దాలక్రితం అక్కడ నివసిస్తున్న రైతుల కథలను చెప్పాయి. వారు ఎయిర్ కండిషనింగ్ కి ముందు నీడ మరియు పందుల

> నా చుట్టూ ఉన్న సహజ ప్రపంచం ప్రతిరోజూ, ప్రతి వారానికి, సీజన్ కి మారినట్లే, నా అంతర్గత ప్రపంచంలో కూడా అలానే ఉంది. నా కాళ్ళ క్రింద, నా కళ్ళ ముందున్న ప్రపంచ సౌందర్యంతో నన్ను నేను నింపడం, నా తల లోపలి సుడిగాలిని వదిలించుకోవడానికి నన్ను అనుమతించింది. అప్పుడే మేపుల్ యొక్క రెక్కల ఫలం, సుడులు తిరుగుతూ నేలను చేరడాన్ని చూడటానికి సాధ్యమౌతుంది.

ఆహారం కోసం పండ్లనిచ్చే ఓక్ చెట్లను మినహాయించి పశుగ్రాసం కోసం పచ్చికబయళ్లను తొలగించేవారు. అక్కడి ఓక్ వృక్షాలు మాకు స్వాతంత్ర్యం ప్రకటించక మునుపువి. సరిహద్దులు, దేశాలు, ఆవిరి యంత్రాలకంటే పాతవి. నిటారుగా వున్న వాలుప్రదేశాలు, ఎప్పటికప్పుడు రైతులు భూమిని దున్నకుండా నిరోధించడం వల్ల పాతబడుతున్న నేలలు చెక్కుచెదరక ఉండిపోయి, ట్రిలియం, అడవి అల్లం వంటి అరుదైన జాతులకు ఆశ్రయమయ్యాయి. ఇవి తమ సంతతిని చీమల వెనుకభాగం ద్వారా వ్యాప్తి చేస్తాయి. దశాబ్దాల వ్యవధిలో వీటి ప్రయాణం కేవలం కొన్ని మీటర్లు మాత్రమే. నేల చెదిరిపోతే ఈ సున్నితమైన జాతులు చనిపోతాయి. ఇక తిరిగి రావడం లేదా క్రొత్త భూములకు తప్పించుకుపోవడం అంటూ ఉండదు – చీమలు బుల్డోజర్ లా చాలా కష్టపడతాయి.

హార్ట్స్ ఎ బస్టిన్, మేము ఈ అడవి ప్రదేశాలను ప్రేమించడం నేర్చుకున్నాం. అందుబాటులో ఉన్న, అసామాన్యమైన ఈ పాతవైన వృద్ధి చెందుతున్న అటవీ అవశేషాలు మా పెరట్లోనే ఉన్నాయి, అయినా ఉపరితలం నుండి చూస్తే దీన్ని ఇతర వనప్రదేశం నుండి వేరు చేయలేం. ఈ అజ్ఞాత పాత సంపద వృద్ధి యొక్క వైవిధ్యాన్ని, అందాన్ని నేను గుర్తించాను. అదే సమయంలో నా స్వంత పెరటి యొక్క మెరుగైన విలువను కనుగొన్నాను. మా పచ్చిక బయల్లో నేను ప్లాంటగో మొక్కను పండించాను. ఇది కాలిన గాయాలకు, కీటకాల కాటుకు ఉపశమనాన్నిస్తుంది. ఇంకా తినడానికి కూడా బాగానే ఉంటుంది. నేను వీధిలో ఉన్న బ్లాక్ బెర్రీల కోసం వెతికి, నా పొరుగు వారికి మరియు నాకు తీపి వేసవి విందులతో నిండిన బక్కెట్లను ఇంటికి తెచ్చేవాడిని.

అన్వేషణకై అదే కోరిక, ఇంతకుముందు ఒకే స్థలాన్ని రెండు సార్లు సందర్శించడం గురించి నన్ను కలవరపెట్టింది. ప్రపంచంలో చూడటానికి అద్భుతమైన విషయాలు ఎన్నో ఉండగా, నేను ఇప్పటికే సందర్శించిన వాటికై నా సమయాన్ని ఎందుకు వృథా చేయాలి? గ్లోబల్ మహమ్మారి, కేథరిన్ కళ్ళతో చూడటం – రెండూ కలిసి నా అభిప్రాయాన్ని మార్చుకోవడానికి అవకాశం కల్పించాయి. గత సంవత్సరంలో నేను ఇరుగు పొరుగు బ్లాకుల్లో వేలసార్లు నడిచాను, పీడ్ మాంట్ పార్క్ లో ఉదయం వేళల్లో ఎన్నోసార్లు పరిగెత్తాను. రెండు అడవులు ఎప్పుడూ ఒకేలా ఉండవు, అడవుల్లో నడక ఎప్పుడూ ఏ రెండు సార్లు ఒకేలా ఉండదని కూడా నేను గ్రహించాను.

నేను గమనించడం, నెమ్మదిగా ప్రశంసించే ఆలోచనా విధానంతో ఉన్నప్పుడు, నా ముందు చాలా అద్భుతమైన ఆనందాలను కనుగొన్నాను. వర్షం తర్వాత పుట్టగొడుగుల కుటుంబం పునః కలయిక, మా పొరుగు వారి అత్తి చెట్టు నెమ్మదిగా పక్వతకు రావడం, వారానికి కాలిబాటలో రెడ్ బడ్ మందంగా పెరిగి వికసించడం, అందం, విస్మయం అనేది

గొప్ప ఆరుబయళ్లలో అన్వేషించడం, ఆనందం మరియు ఆశ్చర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. కానీ మనలోని గొప్ప లోపలి స్థలాన్ని కూడా అన్వేషించవచ్చు,

దృశ్యం ఎంత అద్భుతంగా ఉందన్న దాని చర్య కాకుండా, అవగాహన మరియు ప్రశంసల యొక్క అంతర్గత విషయం. నా చుట్టూ ఉన్న సహజ ప్రపంచం ప్రతిరోజూ, ప్రతి వారానికి, సీజన్ కి మారినట్లే, నా అంతర్గత ప్రపంచంలో కూడా అలానే ఉంది. నా కాళ్ళ క్రింద, నా కళ్ళ ముందున్న ప్రపంచ సౌందర్యంతో నన్ను నేను నింపడం, నా తల లోపలి సుడిగాలిని వదిలించుకోవడానికి నన్ను అనుమతించింది. అప్పుడే మేపుల్ యొక్క రెక్కల ఫలం, సుడులు తిరుగుతూ నేలను చేరడాన్ని చూడటానికి సాధ్యమౌతుంది.

గొప్ప ఆరుబయళ్లకు, మా పెరట్లో ప్రపంచానికి పెద్ద తేడా లేదని నేను కనుగొన్నాను. రెండింటిలోనూ బ్రహ్మాండమైన తులిప్ వృక్షాలూ, ఉడుతలు భయపెట్టడమే. గొప్ప ఆరుబయళ్లలో అన్వేషించడం, ఆనందం మరియు ఆశ్చర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. కానీ మనలోని గొప్ప లోపలి స్థలాన్ని కూడా అన్వేషించవచ్చు, మీరు దాన్ని ఎప్పుడైనా పొదుపు దుకాణం టీ షర్ట్ పై కనుగొంటే, దయచేసి నాకు తెలియజేయండి.

బొమ్మలు : ఆరతి షెడ్డె

ప్రకృతికి

అనుగుణంగా

మనుగడ

కొనసాగిద్దాం

మార్గరెట్ ష్మెంక్ మన్ ప్రకృతి ప్రేమికురాలు, ఆమె ధ్యానం ద్వారా తన అంతర్గత స్వభావాన్ని స్వీకరించడం కూడా నేర్చుకున్నారు. ఇక్కడ ఆమె అంతర్గత మరియు బాహ్య ప్రపంచాల మధ్య సమతుల్యతను మరియు సామరస్యాన్ని తీసుకువచ్చే మార్గాన్ని అన్వేషిస్తూ, తద్వారా ప్రకృతితో అనుగుణంగా ఉండటానికి మరింత ముందుకు వెళతారు.

ఎదుగుతున్నప్పుడు, నేను ఆరుబయట ఉండటానికి చాలా ఇష్టపడేదానిని – గడ్డిలో పొర్లడం, చెట్లు ఎక్కడం, ఆఖరికి బురదలో ఆడటం కూడా ఇష్టం. నాకు ఆరేళ్ల వయస్సులో నా సోదరులు మరియు నేను చైనాకు తవ్వటానికి(అసంభవమైన పని) ప్రయత్నించాము, మరియు అది ఎంత గందరగోళాన్ని సృష్టించిందో! నాకు పదమూడు సంవత్సరాల వయస్సులో నా కుటుంబం ఒక చిన్న పొలంలోకి నివాసం మార్చింది. అక్కడే దాదాపుగా మాకు కావాల్సిన ఆహారాన్ని సాగు చేసుకునేవాళ్లం. అక్కడ నేను ఆవులనుండి పాలు తీశాను, గొర్రెలను పెంచాను, తోటలలో పనిచేశాను. ఆకులు, పువ్వులను బట్టి వివిధ చెట్లను, మరియు పొలంలో నివసించే కీటకాలను గుర్తించడం నేర్చుకుంటూ, నేను గంటలు తరబడి ఆరుబయటే గడిపాను. సంవత్సరాలు గడిచేకొద్దీ, నేను ఆసక్తిగల హైకర్ అయ్యాను, తరచూ చెప్పులు లేకుండా పాదయాత్ర చేసేదాన్ని; నేను భూమి యొక్క అనుభూతిని ప్రేమించేదాన్ని. ఒక సంవత్సరం నేను తెచ్చిన కొత్త బూట్లతో కాళ్లకు బొబ్బలు ఏర్పడడం వలన గ్రాండ్ కాన్యన్ కింది భాగాన్ని చెప్పులు లేని కాళ్ళతో చేరుకున్నాను. మొత్తం మీద నన్ను నేను ఒక ప్రకృతి ప్రేమికురాలిగా వర్ణించుకోగలిగాను.

నా 30 వ దశకంలో, బలహీనపరిచే ఆరోగ్య పరిస్థితి నాకు సవాలుగా మారి, నా బహిర్గత అన్వేషణను అకస్మాత్తుగా నిలిపివేసింది మరియు హార్ట్ఫుల్నెస్ అభ్యాసాల ద్వారా ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణానికి దారి తీసింది. ఈ ప్రయాణం నా చుట్టూ ఉన్న ప్రకృతికంటే చాలా మనోహరంగా ఉండే ప్రకృతి యొక్క అంతర్గత అన్వేషణకు దారితీసింది.

నా తొలి ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణంలో హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ జీవన పది సూత్రాలను నేను కనుగొన్నాను. నాల్గవ సూత్రం ఏమిటంటే "ప్రకృతితో సారూప్యంగా ఉండటానికి జీవితాన్ని సరళీకృతం చేయడం." సంవత్సరాల క్రితం నేను ఈ సూత్రం గురించి మొదట ఆలోచించడం ప్రారంభించినప్పుడు, నేను నిజంగా అబ్బురపడ్డాను. నేను నా గ్యారేజీని పునరుద్ధరించాల్సిన అవసరం వచ్చినప్పుడు, "నేను ఆటోమేటిక్ డోర్ ఓపెనర్ ఉంచకూడదనా దీని అర్థం?" అని నేను ఆశ్చర్యపోయాను. ఇకపై నేను అడవుల్లో ఒక గుడారంలో నివసించాలి అని ఈ సూత్రం సూచిస్తుందని నేను అనుకోవడంలేదు. కానీ నాకు పూర్తిగా తెలియదు.

కాబట్టి ఈ సూత్రం అంతా దేని గురించి? స్పష్టంగా చెప్పాలంటే, దీని అర్థం పైకి కనిపించిన దానికంటే లోతుగా ఉండాలి.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ బోధనల ద్వారా, ప్రకృతి మరియు ప్రకంపనల మధ్య సంబంధాన్ని నేను అభినందించటం మొదలు పెట్టాను, అవి ప్రజలందరిలో "ఏకత్వానికి" ఎలా దారితీస్తాయో అర్థం చేసుకోవడం మొదలు పెట్టాను. మనలో ప్రతి ఒక్కరూ మన ప్రకంపనలను విశ్వానికి ప్రసారం చేస్తామని దాజీ ఒకసారి వివరించారు. మన ప్రకంపనాల స్థితి ద్వారానే మనం ప్రకృతితో సరళంగా, అనన్యంగా ఉండగలమని నేను అర్థం చేసుకున్నాను.

నా అంతర్గత స్వభావాన్ని అన్వేషించడం ప్రారంభించినప్పుడు, ఒక ప్రకంపన స్థితి యొక్క ఈ ఆలోచన నాకు అన్యమైనది. కాలక్రమేణా, వ్యక్తులు తర్కించుకుంటున్న స్థలంలోకి మనం అడుగు పెట్టినప్పుడు అక్కడ ప్రకంపనల స్థితి యొక్క అభిప్రాయాన్ని సులభంగా తెలుసుకొనబడుతుందని కాలక్రమేణా నేను గ్రహించాను – వాతావరణంలో ప్రకంపనలు సృష్టించే భారాన్ని మనం అనుభూతి చెందవచ్చు. "మీరు కత్తితో గాలిని కోయవచ్చు" అని మనకు బాగా తెలిసిన సామెత గురించి ఆలోచించండి. దీనికి విరుద్ధంగా, మనం ప్రశాంతమైన జీవితాన్ని గడిపే ఒకరి ఇంటికి వెళ్ళినప్పుడు, అక్కడ అంతటా నిండిఉన్న ప్రశాంతతను మనం అనుభూతి చెందవచ్చు. అది మనకు తెలిసి కానీ లేదా తెలియకుండానే ఆ అవగాహన ఉంటుంది.

ప్రకృతితో సమానంగా ఉండటానికి జీవితాన్ని సరళీకృతం చేసే ఈ సూత్రం వెనుక ఉన్న తత్వాన్ని అధ్యయనం చేయడం ద్వారా, మనందరిలో సహజమైన ప్రకంపన లేదా ప్రవాహం ప్రవహిస్తుందని నేను గ్రహించడం ప్రారంభించాను. మనకు

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ బోధనల ద్వారా, ప్రకృతి మరియు ప్రకంపనల మధ్య సంబంధాన్ని నేను అభినందించటం మొదలు పెట్టాను, అవి ప్రజలందరిలో "ఏకత్వానికి" ఎలా దారితీస్తాయో అర్థం చేసుకోవడం మొదలు పెట్టాను.

మనంగా ఏర్పరచుకున్న ప్రకంపనలు ఈ సహజమైన ప్రకంపన పై పొరలు పొరలుగా ఏర్పడ్డాయి. మనం ఏర్పరచుకున్న ప్రకంపనలు మన ఆలోచనలు, కొరతలు మరియు కోరికలతో నిండి భారంగా ఉంటాయి. ఇందువలన ప్రకృతి యొక్క అసలు ప్రకంపనలను కనుగొనడం కష్టమవుతుంది. నేను ప్రకృతితో అనన్యంగా ఉండాలని కోరుకుంటే, ఏదో ఒకవిధంగా నా కోరికలను తగ్గించుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని నేను అర్థం చేసుకోవడం ప్రారంభించాను, తద్వారా నా ప్రకంపన స్థితి ప్రకృతికి దగ్గరగా, మరింత దగ్గరగా వచ్చింది.

సంవత్సరాలుగా, నేను ప్రతిరోజూ ఎంపికలు చేస్తున్నానని గమనించడం ప్రారంభించాను; వాటిలో కొన్ని నన్ను ప్రకృతి నుండి దూరం చేస్తాయి, మరికొన్ని నన్ను సహజ మార్గంలో వెళ్లడానికి అనుమతిస్తాయి. ప్రకృతి నుండి నన్ను దూరం చేసే ఎంపికలు నా జీవితాన్ని మరింత క్లిష్టంగా మార్చడం నేను గమనించాను. నేను తగినంతగా ప్రయత్నిస్తే నేను "కోరుకున్నది" దాదాపు పొందగలను. ఉదాహరణకు, నా యుక్తవయస్సులో నా సోదరుడు బంగారంతో పనిచేయడం చేపట్టాడు. అతను నా తల్లికి కొన్ని అందమైన చెవిపోగులు మరియు లాకెట్టు చేశాడు. అది చూసి నేను అసూయపడి, నాకు కూడా అతను ఏదైనా చేయాలని నైరాశ్యంతో కోరుకున్నాను. అతను వయోలిన్ వాయించే వ్యక్తి యొక్క చిన్న బొమ్మను తయారుచేశాడు, అందువల్ల అతను దానిని నాకు ఇచ్చే వరకు నేను అతనిని విసిగించాను. తద్వారా దానిని నా మెడ చుట్టూ ఉన్న గొలుసుపై ధరించాలనుకున్నాను. ఈ రోజు వరకు, నేను దానినికలిగి ఉన్నాను, కాని ధరించలేకపోయాను – బహుశా దానిని నాకు ఇవ్వమని పట్టుబట్టడం వలన పశ్చాత్తాపంతో ధరించలేకపోయాను. చాలా సంవత్సరాల తరువాత దానిని తిరిగి తీసుకోమని నేను అతన్ని అడిగాను, కాని అతను అలా చేయలేదు. ఆ ప్రవర్తన నన్ను ప్రకృతి ప్రకంపన నుండి ఎంత దూరం తీసుకెళ్ళిందో ఇప్పుడు నాకు స్పష్టంగా తెలిసింది. ఇది స్పష్టంగా ఉన్నతమైన కంపనం ద్వారా నడిపించబడలేదు, కానీ ఒక కోరిక ద్వారా, నా స్వంత మనస్సు సృష్టించిన ప్రపంచ దృక్పథం నుండి ఉద్భవించింది.

నా జీవితమంతా నాకు అవసరమా లేదా అని పరిగణించకుండా, నేను కోరుకున్నదాన్ని పొందటానికి చెల్లుబాటు చేసుకునే సందర్భాలను నేను కనుగొన్నాను. నేను

నేను ప్రకృతితో అనన్యంగా ఉండాలని కోరుకుంటే, ఏదో ఒకవిధంగా నా కోరికలను తగ్గించుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని నేను అర్థం చేసుకోవడం ప్రారంభించాను, తద్వారా నా ప్రకంపన స్థితి ప్రకృతికి దగ్గరగా మరింత దగ్గరగా వచ్చింది.

అనేక అనాలోచిత నిర్ణయ ప్రవర్తనలను, ఆలోచనా రహిత చర్యలను కనుగొన్నాను. ప్రతి సందర్భంలో ప్రకృతి యొక్క సూక్ష్మ ప్రకంపనకు విరుద్ధమైనదానిని నేను అనుసరించాను. నా నిర్ణయాలు నా కోసం ప్రకృతి ప్రణాళికకు అనుగుణంగా ఉన్నట్లు కనిపించే సందర్భాలను కూడా నేను కనుగొన్నాను; కొన్ని పనులకు దారితీసిన నిర్ణయాలు తేలికగా ముందుకు నడిపించి నాకు చాలా సంతృప్తినిచ్చాయి. నా కెరీర్ ఎంపిక అటువంటి ఒక నిర్ణయం. ఒక రంగంలో చాలా సంవత్సరాల విద్య తరువాత, నేను ఇష్టంగా అనిపించే ఒక కొత్త అధ్యయనం ప్రారంభించాను, ఇది నా అభిరుచులు మరియు ఆసక్తుల యొక్క సహజ దిశలో నన్ను తీసుకువెళ్ళింది. అసంభావ్యమైనది స్పష్టంగా మాట్లాడుతున్నప్పుడు, వినాలని నేను సంవత్సరాలుగా గ్రహించాను. అది నన్ను ఎప్పుడూ నిరాశపరచదు. కానీ ఇక్కడ సందిగ్ధత ఉంది: స్పష్టంగా అంటే ఏమిటి? నేను నా హృదయం నుండి ఒక ప్రకంపనను ఎప్పుడు వింటున్నాను, మరియు అది నా మనస్సు నుండి ఎప్పుడు వచ్చింది, నా ఆలోచన?

హృదయం యొక్క సూక్ష్మ ప్రకంపనలను నిజంగా వినడానికి ఒక మార్గం హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ అభ్యాసాలలో పాల్గొనడం అని నేను కనుగొన్నాను. హార్ట్‌ఫుల్నెస్ యొక్క మూడు అంశాలు ఈ ప్రయత్నంలో నాకు బాగా సహాయపడ్డాయి:

ధ్యానం

మొదట, నా ఆధ్యాత్మిక గురువుతో ప్రారంభ ధ్యానాలు హృదయం యొక్క ప్రకంపనల గురించి అవగాహన కలిగించడం ప్రారంభించాయి. నా అంతర్గత స్వభావం గురించి అవగాహన పెంచుకోవడానికి నా హృదయంతో ఉన్న సంబంధం నాకు సహాయపడింది. ఆ మొదటి ధ్యానాల నిశ్శబ్దంలో, అప్పటినుండి ఇంకా చాలా ధ్యానాల ద్వారా, నా హృదయాన్ని అన్ని హృదయాలతో అనుసంధానించే ప్రకంపన స్థితి గురించి క్రమంగా లోతుగా తెలుసుకున్నాను.

తెలుసుకోడానికి మనలో గల అన్ని
సూక్ష్మశరీరాలు కలిసేచోటయిన హృదయం,
ఈ విధంగా గ్రహించినదానిని అంతటినీ
సమగ్రంగా చేసి ఒక అర్థవంతమైన సారంగా
అందించగల సామర్థ్యంగలది.

ప్రారంభంలో, ఒక ధ్యానం సమయంలో నాకు ఒక ఆలోచన వచ్చింది, "నా కాలివేళ్ళు, అవి మిగతా శరీరం నుండి వేరుగా ఉన్నాయని అనుకుంటే ఎంత వెర్రితనం అవుతుంది." నేను నా స్వంత సృష్టి మొత్తం కథ కాదని, నేను మొత్తంలో భాగం కానట్లుగా ఇది ఒక రూపకంగా చూశాను. మరో మాటలో చెప్పాలంటే, నేను మొత్తం యొక్క ప్రకంపన స్థితితో లోతుగా అనుసంధానించబడినప్పుడు, నేను ఇకపై ఒక ప్రత్యేక సంస్థగా ఉన్న బొటనవేలు కాదు. నా అంతర్గత స్వభావంతో నేను ఒకటి అవుతాను.

ప్రక్షాళన

ప్రకృతితో ఏకత్వానికి మార్గంలో రెండవ సాధనం ప్రక్షాళన ప్రక్రియ, ఇది జీవన అనుభవం ద్వారా సృష్టించబడిన ముద్రలను తొలగించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది రెండు విధాలుగా సాధించబడుతుంది: ఒక శిక్షకుడితో ధ్యానం చేయడం ద్వారా

ప్రకంపనలు అవి చాలాకాలం నుండి పేరుకుపోతున్నప్పటికీ, క్రమంగా తొలగించబడినప్పుడు; మరియు పగటిపూట పేరుకుపోయిన సంక్లిష్టతలను తొలగించడానికి ప్రతిరోజూ వ్యక్తిగత ప్రక్షాళన ద్వారా.

నేను ఈ సంక్లిష్టతలను వాటి స్వంత జీవనంగా ఉండే ప్రకంపన సాంద్రతలుగా చిత్రీకరిస్తాను. నేను వాటిని వాటికే వదిలేస్తే, అవి మరింత చిక్కుకుపోయి సజీవంగా ఉంటాయి. అవి వాటి సొంత సత్యంగా మారుతాయి, చాలా పరిమిత సత్యం. ప్రతిరోజూ ముద్రలను ప్రక్షాళన చేయడం ద్వారా, నా "ఆత్మ" మరియు నేను జీవిస్తున్న ప్రపంచం యొక్క సంకుచిత అవగాహన లేకుండా జీవిత అనుభవాలను నేను అభినందించగలను. మరియు, ముఖ్యంగా, ప్రకృతి యొక్క ప్రకంపనలను నేను బాగా వినగలను.

సహకారం

మూడవ ముఖ్యమైన అంశం సహకారం. నా మొదటి ఆధ్యాత్మిక గురువు చారీజీ చెప్పిన సహకారం యొక్క ప్రాముఖ్యత నాపై ఎంతో ప్రభావం చూపింది. చాలాకాలం ఈ పదం యొక్క లోతైన అర్థం నాకు అర్థం కాలేదు. నేను ధ్యాన సాధనను శ్రద్ధగా చేయటానికి సహకారం ఒకటే అనుకొన్నాను. కాలక్రమేణా, ధ్యానం నా అంతరంగంపై నా అవగాహనను మార్చగలదని నేను గ్రహించాను. కాని సహకారం మాత్రమే నా స్వీయ వ్యక్తీకరణకు నన్ను గట్టిగా పట్టుకునే ప్రవర్తనలను మార్చగలదని నేను తెలుసుకున్నాను. ప్రకృతి ప్రకంపనల నుండి నన్ను వేరుగా ఉంచే ప్రకంపన సాంద్రతలను ప్రచారం చేయకుండా వ్యాపించకుండా ఉండటానికి, పాత అలవాట్లు, పాత ఆలోచనలు మరియు పాత ప్రవర్తన యొక్క విధానాలను నేను వదిలివేయాల్సిన అవసరం ఉంది.

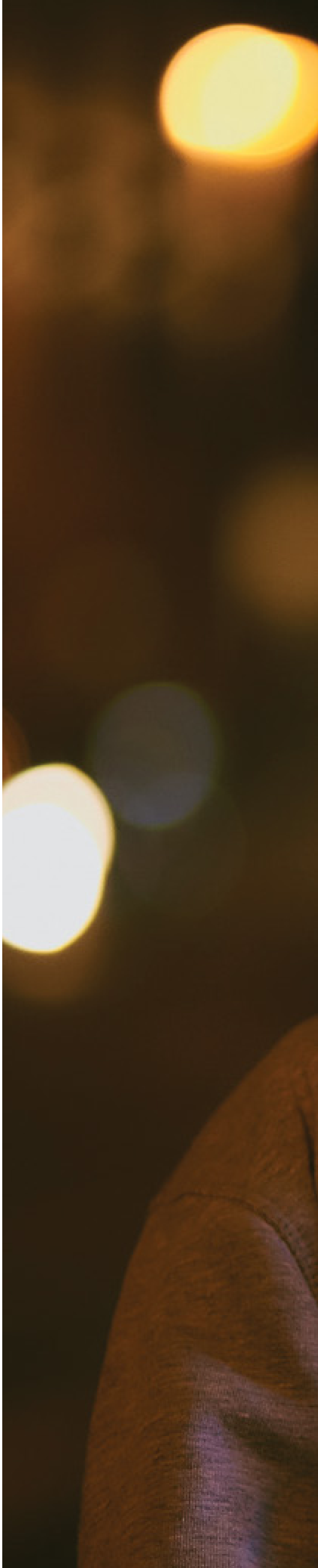
వాస్తవానికి, ప్రకృతితో సారూప్యత వైపు నా ప్రయాణంలో అన్ని హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ అభ్యాసాలు అవసరం, ముఖ్యంగా నా అంతరంగం బాగా చూడటానికి ధ్యానం చేయడం, సుదీర్ఘకాలం నుండి పేరుకుపోయిన ప్రకంపన సాంద్రతలను శుభ్రపరచడం మరియు కొత్త ప్రకంపన సాంద్రతలు సృష్టించే ప్రవర్తనలను వీడటానికి సహకారం అవసరం.

ప్రకృతితో సారూప్యత అంటే నా వ్యక్తిత్వాన్ని కోల్పోవడమేనని కొంతకాలం అనుకున్నాను. బదులుగా, ధ్యానం నా వ్యక్తిత్వాన్ని విస్తృత కోణం నుండి అర్థం చేసుకోవడానికి సహాయపడుతుందని నేను కనుగొన్నాను. ప్రకృతికి అనంతమైన వైవిధ్యం ఉన్నట్లే – పువ్వుల రంగులు, జంతువులలో చిన్న ఎలుక నుండి గొప్ప సింహం వరకు – మానవులలో కూడా. ప్రజలు రకరకాల స్వభావాలు, విభిన్న బలాలు మరియు నైపుణ్య సమితులతో మరియు విభిన్న సంస్కృతుల నుండి వస్తారు. ప్రజలు విభిన్న వ్యక్తిత్వాలతో వస్తారు. అదే సమయంలో, ప్రకృతిలో ప్రాథమిక ప్రకంపన స్థితి పరంగా ఏకరూపత ఉంది, ఇది అందరినీ పూర్తిగా అంగీకరించే స్థితి. ప్రకృతి యొక్క ఏకరూపతతో క్రమంగా మరింతగా కంపించేటప్పుడు, వైవిధ్యాన్ని స్వీకరించడం ఒక సవాలు.

ప్రేరణ పొందండి

అప్పుడప్పుడు మనం చేపట్టే అతి సుదీర్ఘమైన ప్రయాణం మన తలనుండి హృదయానికి చేసే పదహారు అంగుళాల యాత్రే.

ఎలెనా అవిలా



ఉదారత - దొంగిలించకుండా ఉండటం

అలవాట్ల నిర్మూలన, సృష్టి

భాగం 4

“సత్య” అనే రెండవ ‘యమం’ గురించి విపులంగా పరిశీలిస్తూ, సత్యం, ప్రామాణికత మనలో ఒక అలవాటుగా సృష్టించుకోవడానికి అవసరమైన యౌగిక విజ్ఞతను దాజీగారు క్రిందటి సంచికలో మనతో పంచుకున్నారు. ఈనెల మూడవ ‘యమం’ అయిన ‘అస్తేయ’అంటే మనది కానిది ఏదీ మనం తీసుకోవడంగానీ లేదా దొంగిలించడం గానీ చేయరాదు అనే అంశాన్ని వివరిస్తూ ఈ అలవాటును నిర్మూలించుకొనే విధానం మీద దృష్టి సారిస్తున్నారు.

మన సౌశీల్యం నుండి అన్ని రకాలైన హింస, బలాత్కారం, భారం మోపడం వంటి లక్షణాలు తొలగించుకోవడం గురించి అహింసమీద దృష్టి సారించినపుడు పరిశీలించాము. అలాగే ప్రామాణికత, సత్య సంధతలతో మనుగడ కొనసాగించడానికి అడ్డంపడే అబద్ధీకరణ అలావాటును నిర్మూలించుకోవడానిని 'సత్య' అనే అంశాన్ని పరిశీలించినపుడు తెలుసుకున్నాం. ఈనెల మూడవ 'యమం' 'అస్తేయ ' గురించి పరిశీలించి, దొంగలించడం అనే అలవాటును మన జీవనశైలినుండి తొలగించుకోవడం ఎలాగో గ్రహిద్దాం. మొదట్లో ఇది చాలా సులువు, ముక్కు సూటిగా ఉన్న వ్యవహారం అనిపిస్తుంది. 'నేను దొంగిలించను' అని మనలో చాలామంది అంటుంటారు. కానీ ఈ 'యమం' లోనికి లోతుగా పరిశీలిస్తే, మన జీవితంలో ఎన్నో అంశాలను అది ప్రభావితం చేస్తుందని గుర్తిస్తాం.

ఇతరులవద్దనుండి దొంగిలించడం అంటే ఏమనుకుంటున్నాం?

ఒకరి వస్తువును వారి అనుమతిగానీ లేదా చట్టబద్ధమైన హక్కుగానీ లేదా నైతికపరమైన హక్కుగానీ లేకుండా తీసుకోవడానిని అపహరించడం అంటారు. ఇంకొక వ్యక్తికి చెందిన ఆస్తినిగానీ, లేదా అతని స్వాధీనంలోని వస్తువులుగానీ లేదా అతడి మేధోసంపదనుగానీ తస్కరించడం దొంగిలించడానికి ఉదాహరణగా చెప్పుకోవచ్చు. ఇంకా ఎన్నో విధాలుగా మనం పరస్పరం ఒకరినుండి మరొకరు అపహరించుకోవడమే కాక పర్యావరణం నుండి కూడా చౌర్యానికి పాల్పడుతున్నాం. ప్రస్తుతం మనం ఎదుర్కొంటున్న పర్యావరణ గండం, దానితోపాటు వాతావరణ సంక్షోభం , అంతరిస్తున్న జీవ జాలం దీనికి ఉదాహరణగా చెప్పవచ్చు. ఈ మూడవ 'యమం' అనుసరించక పోవడం వలన కలిగిన పరిణామాలే ఇవి. ఎటువంటి అడ్డూ అదుపూ లేకుండా భూగ్రహాన్ని ఒక వనరుగా భావించి మన ఇష్టం వచ్చినట్లు కొల్లగొడుతున్నాం.

అన్ని సంస్కృతి, సాంప్రదాయాలలో, మతాలలో దొంగిలించకుండా ఉండడం అన్నది ఒక ప్రధానమైన సూత్రంగా ఉంటూ వచ్చిందని ఒక చిన్న అధ్యయనం ద్వారా మనకు తెలుస్తుంది.

యూదు, క్రైస్తవ సంప్రదాయాలలో పది దైవాజ్ఞలలో మూడు 'అస్తేయ' కు సంబధించినవే.

దొంగిలించరాదు నీవు.
నీ పొరుగువాని భాగస్వామిని ఆకాంక్షించరాదు నీవు.
నీ పొరుగువాని వస్తువులపై దురాశ కలిగి ఉండరాదు నీవు.

టావో మతంలోని అయిదు ఉపదేశాలలో, రెండవ ధర్మసూత్రం "దొంగిలించకు" అంటుంది.

"మన స్వంతం కానిది, మనకు ఇచ్చినదికానిదీ, అది ఇంకొకరికి చెందినదైనా కావచ్చు లేదా కాకపోవచ్చు, మనం తస్కరించరాదు అన్నది దైవాజ్ఞ" అని లావ్ జు అన్నారు."

బౌద్ధమతంలోని రెండవ ధర్మ సూత్రం:

దొంగిలించడం, దానితో పాటు మోసం,
దొంగసంతకంవంటి వాటికి సంబంధించిన
కార్యకలాపాలు, అంటే ప్రధానంగా ఇవ్వనిదానిని దేనినీ
తీసుకోవడం నిషిద్ధం.

గ్రీకు తత్వవేత్త ప్లాటో ప్రకారం:

"కాస్తంత చోరీ చేసిన వాడు చాలా ఎక్కువగా అపహరించిన
వాడి కోరికతో సమానమైన కోరికే కలిగి ఉంటాడు.
కాకపోతే దాని శక్తి చిన్నది."

జర్మనీకి చెందిన తత్వవేత్త ఇమ్మాన్యుయల్ కాంట్ ప్రకారం:

ఎటువంటి షరతులూ లేని నైతిక నియమాలను
అనుసరించి, మనిషి నిర్వర్తించాల్సిన విధులున్నాయి.
ఎప్పుడూ అబద్ధం చెప్పకు.
ఎప్పుడూ మోసం చేయకు.
ఎప్పుడూ దొంగిలించకు.
అన్నవి కూడా వాటిల్లో ఉన్నాయి.

అపహరించడం, మోసగించడం, అసత్యం పలకడం వంటివి ఒక ఫలితాన్ని ఆశించి ఎన్నుకున్న మార్గాలు అని ఇమ్మాన్యుయల్ కాంట్ అభిప్రాయం. నైతికతతో అతను వ్యవహరించిన తీరు ఇది.

అపహరించడం అనే క్రియకు సంబంధించిన నైతిక సందిగ్ధావస్థలను మనిషి ఎదుర్కోవలసి ఉందని హార్వర్డ్ న్యాయశాస్త్రం బోధించే ఆచార్యులు మైఖేల్ సాండల్ అంటారు. మన ఆలోచనలను ఉద్రేకపరచి రేకెత్తించే వీటిని

గురించి మనం పరిశీలిద్దాం. ఇతడు కూడా నీతి, నియమాలను వివిధ తత్వబోధనలు చెప్పినవి సంగ్రహంగా చర్చించి వాటిని ప్రాథమికంగా రెండు విభాగాలుగా విభజించారు. మొదటి వర్గీకరణ ఏకాధిపత్యానికి(టోటాలిటేరియన్) సంబంధించిన నిరంకుశవాదం, అంటే అత్యధికమైన జనులకు అత్యధికమైన సంతోషాన్ని కలిగిస్తూ అందరి శ్రేయస్సును దృష్టిలో పెట్టుకున్న నీతి నియమాలు. ఇటువంటి పద్ధతిలో ధనవంతులనుండి దొంగిలించి పేదలకు పంచే రాబిన్ హుడ్ లాంటి వారే హీరోలుగా చలామణి అవుతారు. ధనిక, పేదల మధ్య గొప్ప అంతరాలున్న సమాజంలో ఇతడు సంపదను ఒకచోట నుండి మరొక వర్గానికి పంపిణీ చేస్తున్నాడు. ఇక రెండవది హక్కుల ఆధారంగా చేసిన వర్గీకరణ. వ్యక్తిగత స్వేచ్ఛ, వ్యక్తిగతమైన హక్కులున్నాయనే ప్రాథమిక విశ్వాసం మీద ఆధారపడినది ఈ వర్గీకరణ. ఈ దృష్టికోణంలో చూసినపుడు, కార్మికులను పేదరికంలోనే వుంచడం కోసం ధనికులు ఎంతగా వాళ్ళను పీడించినప్పటికీ రాబిన్ హుడ్ కు ధనికుల వద్ద నుండి తస్కరించడానికి ఎటువంటి హక్కు ఉండదు. ఇక్కడ మరో

కోణం కూడా వుంది అని సాండల్ అంటారు. అది ఈ రెండింటినీ అధిగమించినది. అందులో పౌరసత్వపు ధర్మం , అందరి శ్రేయస్సు అధికంగా పరిగణించడం జరుగుతుందని అంటారు.

ఓషో ఈ విషయంలో ఇంకా గట్టి సవాలు విసురుతున్నారు. మన స్వీయ ప్రవర్తనను పరిశీలించుకోమంటున్నారు. మనం నిరంతరం దొంగిలిస్తూనే ఉన్నాం అంటున్నారు ఓషో. ధనం, భూమి, సంపద మాత్రమే కాదు, మనం ఇతరుల మాటలు, ఆలోచనలూ కూడా దొంగిలిస్తాం అంటారు. ఆయన ఇంకా ముందుకు వెళ్ళి మన జ్ఞానం, అభిప్రాయాలూ అన్నీ తస్కరించినవే అంటారు.

“అపహరించే క్రియ సంపూర్ణమైనది. రెండు రూపాయలు దొంగిలించినా దొంగతనమే, లక్షల రూపాయలు దొంగిలించినా అదీ దొంగతనమే అవుతుంది” అని ఓషో అన్నప్పుడు అతడు ప్లాటో మహాశయునితో ఏకీభవిస్తున్నట్లే. మన సమాజంలో వివిధ రకాలైన దొంగతనానికి విభిన్నమైన పరిణామాలున్నాయని అతడు అంటారు. ఒక విధమైన దొంగతనం ఒకరిని జైలుపాలు చేస్తే, తెలివైన దొంగలు ప్రభుత్వ యంత్రాంగంతో చేతులు కలిపి అలా దొంగతనాలు కొనసాగిస్తూనే ఉంటారని మనకు గుర్తు చేస్తున్నారు. మన ఆధునిక సమాజాలు అపహరణ, అవినీతి అనే పునాదుల మీద నిర్మితమైనవే అని ఘంటాపథంగా ప్రకటిస్తున్నారు ఓషో. అతడు చెప్పింది గనుక నిజమయినట్లయితే, మనం మన ప్రాథమిక అలవాట్లను, ప్రవృత్తులను ఒకసారి జాగ్రత్తగా పరీక్షించుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మొట్టమొదటి మార్గదర్శి ఏమంటారూ అంటే “తగినంతకన్నా ఏమాత్రం ఎక్కువ తీసుకున్నా అది అపహరణే అవుతుంది. వర్తమానంలో వినియోగించుకోనలేని దానిని భవిష్యత్తులో ఉపయోగానికి దాచిపెట్టి ఉంచుకోవడం దొంగతనం క్రిందకే వస్తుంది. ఎందుకంటే మనం ఇప్పుడు ఉపయోగించుకోలేనిది మరొకరికి ఉపయోగకరం, అవసరం కావచ్చు. అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువగా భవిష్యత్తు కోసం పోగుచేసుకోవడం కూడా దొంగిలించడమే.”

“తీసుకోవడం కూడా దొంగిలించడం అంత చెడ్డదే. ఎందుకంటే కానుకలు తీసుకున్నపుడు మనస్సు మీద ఇచ్చేవాని ప్రభావం పడి తీసుకొనే వాని మానసిక స్వాతంత్ర్యం నశిస్తుంది” అని వివేకానంద వ్రాసిన మాటలు చివరగా చెప్పుకోవచ్చు. ఇవన్నీ అధ్యయనం చేయగా, మూడవ ‘యమం’ మన జీవితాలలో మొదట ఊహించుకున్న దానికంటే కూడా ఎంతో విస్తృతమైన పట్టు గలదని మనం గ్రహిస్తాం.

ఆలోచనల చౌర్యం

నా మొదటి మార్గదర్శి బాబూజీగారి గురించి ఒక మధురమైన స్మృతి మీతో పంచుకో దలచుకున్నాను. మనం ఇతరుల ఆలోచనలను ఎలా తస్కరిస్తామో ఇది తెలియజేస్తుంది. "నేను తత్వశాస్త్రంలో ఆసక్తి కలిగి, ఈ క్షేత్రంలోని సమస్యలను గురించి నా అంతట నేనే ఆలోచించటం మొదలు పెట్టాను. నా 15, 16 వ ఏట తత్వశాస్త్రానికి సంబంధించిన పుస్తకాలు చదవాలని అనుకున్నాను. మిల్స్ వ్రాసిన 'యుటిలిటేరియనిజం' అనే పుస్తకం తెప్పించుకున్నాను, కొన్ని పేజీలు మాత్రమే చదివి ఉంటాను. నేను గనుక అలాంటి పుస్తకాలు చదివినట్లయితే నేను వారి ఆలోచనలను కొటేషన్లుగా ఉదాహరిస్తూ వ్రాయడం మొదలు పెడతాను అనే ఆలోచన నాలో కలిగింది. ఇంక నా ఆలోచనలలోని నూతనత్వం పోగొట్టుకుంటానని అనిపించింది. వెంటనే పుస్తకం మూసి ప్రక్కన పెట్టేసాను. స్వంతంగా ఆలోచించడం అభివృద్ధి చేసుకొన్నాను" అని ఆయన తన స్వీయ చరిత్రలో వ్రాసుకున్నారు బాబూజీ.

దీని ద్వారా మనం గ్రహించేది ఏమిటంటే, మన విద్యా విధానం అపహరించిన జ్ఞానం మీద ఆధారపడి ఉంది. ప్రధానంగా అది పుస్తక జ్ఞానం మీద, చిన్నప్పటి నుండి కంఠస్థం చేయడం మీద ఆధారపడినది. అయితే ఇది 'తప్పు' అని మనం చెప్పగలమా? కాదు. ఆవిధంగా మనం అరువు తెచ్చుకున్న జ్ఞానం చాలా ఉపయోగపడుతుంది కూడా. ఒక తండ్రి తన బిడ్డకు రోడ్డు దాటేటప్పుడు మొదట రెండు వైపులా చూసుకొని దాటాలి అని చెప్పడానికి ఉపయోగ పడుతుంది. ఇతరుల అద్భుతమైన ఆలోచనలు చదివి వాటిని మనలో భాగంగా చేసుకోవటం తప్పంటారా? ఎప్పటికీ కాదు. అయితే ఆ విధంగా అరువు తెచ్చుకున్న జ్ఞానాన్ని నేను ఏ విధంగా వినియోగిస్తున్నాను అని ఎవరికివారు ప్రశ్నించుకోవాలి. ఇతరుల ఆలోచనలను కేవలం దొంగిలించడానికీ, ఇతరుల బోధనలను అర్థం చేసుకొని వాటి నుండి మనం నేర్చుకోవడానికీ మధ్య స్పష్టమైన తేడా వుంది. దొంగిలించిన ఆలోచనలతో గుడ్డిగా వ్యవహరించగా, రెండవ రకంలో సూక్ష్మ పరిశీలన, వివేచన ఇమిడి ఉంటాయి. నా జీవితంలో నేను ఎంత మేరకు దొంగిలిస్తున్నాను అనే స్పృహ మనలో కలుగుతోందా అని మనల్ని మనం ప్రశ్నించుకోవడం ఉపయుక్తం అంటాను. ఉదాహరణకు, ఈ వ్యాసంలో మీతో పంచుకొన్న ఆలోచనలతో మీరేం చేస్తారు? లక్ష్యపరంగా చూస్తే, నేను పంచుకొన్న ఆలోచనలన్నీ అవలోకనానికీ, ఆత్మశోధనకి, పరిశీలనకు, ప్రయోగానికీ ఉపకరించే ప్రేరకాలవంటివి. కాబట్టి మీరు వాటితో ఏకీభవిస్తారా? లేదా? అన్నది మీరే నిర్ణయించుకోవాలి. మీ స్వంత అనుభవానికి, జ్ఞానానికీ మిమ్మల్ని అవి ప్రేరేపించాలి, లేనిపక్షంలో బాబూజీ గారు అన్నట్లు నూతనంగా ఉండాలి.

దురభిమానాలు, ప్రాపంచిక కష్టాలు, ఇంద్రియాకర్షణలు, ఉద్వేగాలు, అపరాధ భావం, అవమాన భారం వలన కలిగే ముందుకు, వెనకకు జరిగే తోపులాటలను (పుష్, పుల్) పట్టించుకోకుండా విడిచిపెట్టినపుడు మనం ఒక సంతులన స్థితికి, సంయమ స్థితికి చేరుకుంటాం. ఇక్కడ కోరికలు, ఆకాంక్షలు మనలను ఇక ఎంతమాత్రమూ బాధించవు. ఈ విధమైన ప్రాథమిక స్వీకార స్థితినే వైరాగ్యం అంటారు. యోగా లక్ష్యం చేరుకోవడానికి నాలుగు ముఖ్యమైన స్తంభాలలో ఇది ఒకటి.

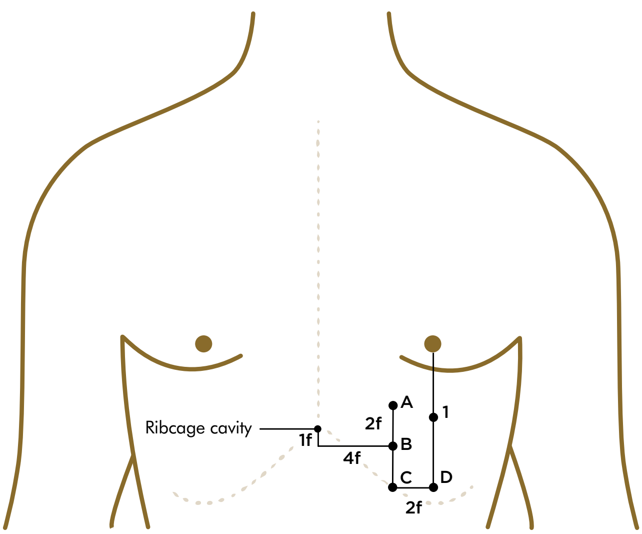
గుర్తింపు అపహరణ

మనలో ప్రామాణికత లోపించినంత మేరకు మనం ఇంకొకరిలా తయారవ్వాలని ఆకాంక్షించడం మరొక విధమైన అపహరణ. చదువు నేర్పించినట్లే ఇది కూడా మనం పిల్లలకు చిన్నప్పటి నుంచే అలవాటు చేస్తున్నాం. "మదర్ మేరీలా తయారవు" అనో లేదా "రామచంద్ర ప్రభువులా తయారవు" అనో లేదా "వారెన్ బఫెట్ లేదా ముకేష్ అంబానీ వలె ధనవంతునిగా, విజయవంతునిగా తయారవు" అనో తరచు తల్లిదండ్రులు, అధ్యాపకులు, పిల్లలకు చెబుతూ ఉంటారు. వాళ్ళందరూ అనుసరించదగ్గ గొప్ప ఆదర్శవంతమైన వ్యక్తులే కానీ ఈ పిల్లవాని ఆత్మయొక్క స్వంత లక్ష్యం మాటేమిటి? పిల్లల స్వంత ప్రామాణికతను, నిజ సత్యాన్ని తిరస్కరించమని బోధిస్తున్నట్లు అవుతుంది. అంతేకాదు మరొకరి గుర్తింపు, ప్రత్యేకతను దొంగిలించమని చెబుతున్నట్లు

అవుతుంది. తమంతట తాముగా వాళ్ళు యోగ్యులు కాదని మనం పరోక్షంగా వారి స్వంత హృదయాన్ని విశ్వసించడం మరచి వాళ్ళకు సూచనలు ఇస్తున్నామన్నమాట. అయితే ఎప్పుడైతే మనం పిల్లలను ప్రామాణికంగా ఉండనిస్తామో అప్పుడు వారి అంతరంగంలోని ఆత్మ ప్రకాశిస్తుంది, తమను తాము అంగీకరించుకోవడం వాళ్ళల్లో వృద్ధిచెంది, ఇతరుల ఆలోచనలు, భావనలు, వ్యక్తిత్వాలను, ప్రవర్తనలను దొంగిలించవలసిన అవసరం ఎంతమాత్రమూ ఏర్పడదు.

మనలను ఇతరులవద్ద నుండి దొంగిలించాలని బలవంతపెట్టే చాలా పెద్ద పరిశ్రమలే ఉన్నాయి. ఉదాహరణకు ఫాషన్, డిజైన్ దుస్తులు తయారుచేసే పరిశ్రమ మనం ఇతరులలాగ కనపడడం వల్లనే మనకు గుర్తింపు కలుగుతుందని కాంక్షిస్తుంది. ఆధ్యాత్మిక సంస్థలలో సహితం, నాయకుడు ఒక విధమైన దుస్తులు ధరించి, గడ్డం పెంచుకుంటే మిగతా వారు దానిని అనుకరిస్తూ అనుసరించడం మొదలుపెడతారు. మనం మరొకరిలా ఉండాలని ప్రయత్నిస్తున్నాం, వాళ్లకున్నదే మనకూ ఉండాలని కోరుకుంటున్నాం. మనం ఆరాధించే వ్యక్తులను అనుకరించాలని అనుకుంటాం. అప్పుడే మన గురించి మనకు మంచి అనిపిస్తుంది అనుకుంటాం. నా సహచరులలో ఒకరైన వ్యక్తి తన జీవితంలో తను చిన్నపిల్లగా ఉన్నప్పుడు జరిగిన సంఘటన వర్ణించింది. స్కూలులో ఒక స్నేహితురాలు తన చేతిమీద లాలించేది లేదా తట్టేది. ఎందుకు అలా చేస్తున్నావని ఈ అమ్మాయి ఆ అమ్మాయిని అడిగితే "అలా చేయడంవల్ల నీవద్దనున్నది నాకుకూడా అంటుకుంటుందని" అన్నది. ఇలాంటివన్నీ కూడా అపహరించే చైతన్యానికి సంబంధించినవే.

అపహరించే అలవాటును ఏ విధంగా అధిగమించగలం?



హృదయక్షేత్రంలోని 1వ బిందువు

సాధనా చతుష్టయం

లక్ష్యం దిశగా పురోగతికి నాలుగు ఆధ్యాత్మిక సాధనలు

వివేకము

విచక్షణ

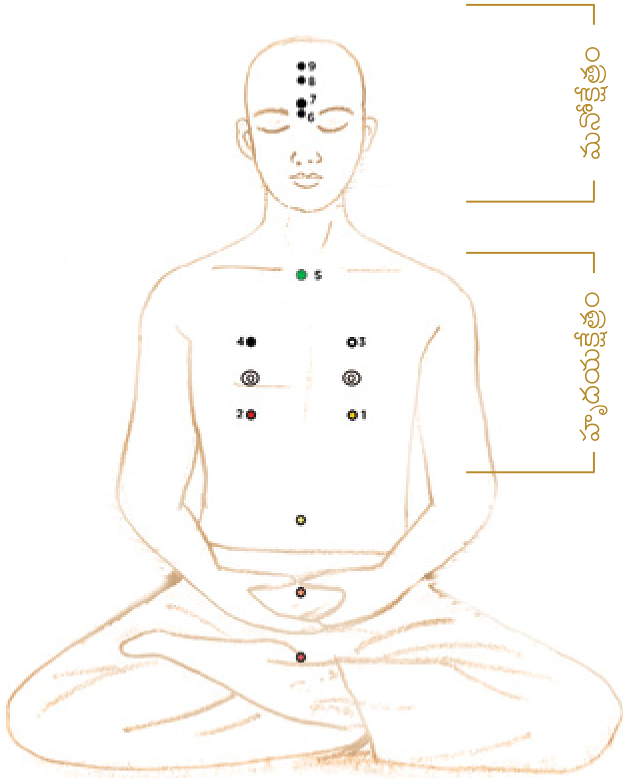
వైరాగ్యము

షట్-సంపత్తి

ఆధ్యాత్మిక సిద్ధులు

ముముక్షత్వం

ముక్తిని కోరుకోవడం



"నేనెవరనుకుంటున్నారు! నావద్దనున్నది చాలదు" అనే లేమి భావన నుండి తలెత్తినదే ఈ దొంగిలించే మనస్తత్వం. కొన్ని సందర్భాలలో ఇది నిజంగా అవసరం అనిపించవచ్చు. తన కుటుంబ మనుగడ కోసం ఒక వ్యక్తి భోజనం దొంగిలించవచ్చు. మిగతా సందర్భాలలో ఇది కాంక్ష , కోరిక మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎందుకంటే అటువంటి చోట మానసికపరమైన నిర్బంధన ఉంటుంది. దీనికి ఉదాహరణగా అకారణంగా దొంగిలించే ప్రవృత్తి (క్లెప్టొమేనియా)ని చెప్పుకోవచ్చు. ఒక్క క్షణం మనకు కావలసినవన్నీ అందుతున్నాయని, మరింకేమీ మనకు అవసరం లేదని ఊహించుకుందాం. అప్పుడు కూడా దొంగిలిద్దాం అనే ఆసక్తి ఉంటుందంటారా? మనకిక ఏమీ అవసరం లేదు అని అంతరంగంలో గ్రహించడానిని సంతృప్తి చెందిన స్థితి అనీ, సంతోష్ అని సంస్కృతంలో అంటారు. యోగ పరిభాషలో దీనికి ఎంతో విలువ వుంది.

హృదయ మండలంలోని మొదటి చక్రం మీద సమర్థుడైన మార్గదర్శకుని సహాయంతో ఆధిపత్యం సాధిస్తున్నప్పుడు మనం దీనిని ఎదుర్కొంటాం. దురభిమానాలు, ప్రాపంచిక కష్టాలు, ఇంద్రియాకర్షణలు, ఉద్వేగాలు, అపరాధ భావం, అవమాన భారం వలన కలిగే ముందుకు, వెనకకు జరిగే తోపులాటలను (పుష్, పుల్) పట్టించుకోకుండా విడిచిపెట్టినపుడు మనం ఒక సంతులన స్థితికి, సంయమ స్థితికి చేరుకుంటాం. ఇక్కడ కోరికలు, ఆకాంక్షలు మనలను ఇక ఎంతమాత్రమూ బాధించవు. ఈ విధమైన ప్రాథమిక స్వీకార స్థితినే వైరాగ్యం అంటారు. యోగా లక్ష్యం చేరుకోవడానికి నాలుగు ముఖ్యమైన స్తంభాలలో ఇది ఒకటి.

మనం ఇంకా ముందుకు కొనసాగగా, ఆఖరికి ఇంతకన్నా తేలికైన కోరికలు లేని స్థితికి చేరుకుంటాం, దీనినే ఉపరతి అంటారు. ఈ స్థితిలో మనం లౌకిక విషయాల నుండి పారిపోవాలనే భారం అసలు ఉండదు. ఇక్కడ మనను ముందుకు తోయడం లేదా వెనుకకు లాగడం వంటిది జరుగదు. ప్రాపంచిక ఆకర్షణలు, అనురాగాల ఒత్తిడి ఇక ఎంతమాత్రమూ ఆత్మను చలింపచేయ లేవు. ఇటువంటి సూక్ష్మమైన స్వీకార సంతృప్తి స్థితిలో దొంగిలించే అవసరం ఉండగలదా?

ఇంతటి అసాధారణమైన అత్యంత సురక్షితమైన స్థితికి మనమెలా చేరుకోగలం? ఆచరణాత్మకమైన ఒక పద్ధతే దీనిని సాధించి పెట్టగలదు. అందుచేతనే పతంజలి మహర్షి మనలను ఆధ్యాత్మిక సాధన అభ్యాసం చేపట్టమని తాను రచించిన యోగ సూత్రాలలో ప్రేరేపిస్తూ వైరాగ్య స్థితిలో మనుగడ కొనసాగించమంటున్నారు.

వరుస క్రమంలో 'యమం'లను అభ్యసిస్తూ అనుభవం చెందుతుండగా 'అహింస', 'సత్యం' ల సాధనలో పరిపక్వం చెందడం వలన మన హృదయంలో ప్రేమ, సత్యం తాండవిస్తున్నప్పుడు మన ఆలోచనలు, చర్యలలో నిజాయితీ తప్పకుండా స్వాభావికంగానే ప్రతిబింబిస్తుంది. కేవలం మనం అక్కడ ఉన్నంతనే మన సమక్షంలో ఉన్న వారందరి నైతిక సూచన వ్యవస్థ (మోరల్ రాడార్) జాగరూకమవుతుంది. నిజం చెప్పాలంటే దొంగిలించడం అన్నది ఒక హింసాపూరితమైన చర్య, అంతేకాక కపటమైనది అవుతుంది. అందుచేత అహింస, సత్యసంధత అలవరచుకోవడంవలన మనం సహజంగానే 'అస్తేయ' అనుసరిస్తాం. దేనినీ స్వాధీనం చేసుకోవడంగానీ, తస్కరించడంగానీ చేయము.

ఉదారత

'అస్తేయ' ఒక్కటే సరిపోతుందా? ఇతరులనుండి తీసుకోకపోవడం లేదా ఇతరులను గాయపరచకపోవడం అన్నవి ఆరంభం మాత్రమే. మనం ఇంకా ఉన్నతంగా ఎదిగి ఈ సూత్రం యొక్క తరువాతి స్థితికి అంటే ఉదాత్త దిశగా వికసించి, ఇవ్వడం అనేది సహజంగా మనలో భాగం కావాలి. ఉదాహరణకు మనం కనక సహానుభూతి, కరుణ, ప్రేమతో కూడిన మనుగడ సాగిస్తుంటే మన ఉనికి (ప్రెజెన్స్) అద్భుతమైన విలువగలది అవుతుంది. మన సమక్షంలో ఇతరులు ఉపశమనం పొందుతారు.

మీరు స్వీకరించినదానికంటే ఎక్కువగా అందివ్వడం అన్నది ప్రాథమిక సూత్రం. అంతేకాక జీవితంలో చేసే ప్రతిదీ బలప్రయోగం, హింస, భారం లేని విధంగా చేయాలి అన్నదీ ఈ ప్రాథమిక సూత్రంలోని భాగమే. స్వాధ్యాయం, ఆధ్యాత్మిక అభ్యాసం ద్వారా వికసించిన వ్యక్తిలో ఈ లక్షణాలు ప్రకాశిస్తాయి.

మనం పుచ్చుకునే దానికన్నా ఇతరులకు ఎక్కువగా ఇవ్వగలం. ఈ విధంగా మనం అంచెలంచెలుగా ప్రకృతితో శృతి కలిపిన జీవనశైలి మనది అవుతుంది.

ఆధ్యాత్మిక పరిభాషలో, ఉదారమైన హృదయం కలవాడంటే అర్థం, హృదయక్షేత్రంలోని చక్రాలన్నీటినీ జాగురూకం కావించుకొని దానిని దాటి మనోమండలంలోని చక్రాలను జాగృతం చేసే స్థితికి ఎదిగాడు అని. ఒక సమర్థుడైన మార్గదర్శి అండదండలు, యోగ ప్రాణాహుతి సహాయంతో చేపట్టిన అభ్యాసం వలన సిద్ధించిన ఉన్నతమైన ఆధ్యాత్మిక స్థితే ఇది. సహకారం లేకుండా ఈ స్థితిని సాధించడం అసంభవమనే చెప్పాలి. మన సమాజాలు చోరరహితంగా తయారవ్వాలంటే, ఆ సమాజంలోని సభ్యులుగా మనందరం ఆధ్యాత్మిక సాధనలు చేపట్టవలసిన అవసరం వుంది. అప్పుడే మనం ఉదారంగా పంచుకోగలిగిన స్వభావాన్ని పెంపొందించుకోగలం.

అటువంటి ఉదారమైన స్థితిని ప్రకాశింపచేయడం కోసం మనకు కథలున్నాయి. ఒక మహాత్ముడు, దొంగ కథ ఒకటి ఇక్కడ వర్ణిస్తున్నాను.

మనం కనక సహానుభూతి, కరుణ, ప్రేమతో కూడిన మనుగడ సాగిస్తుంటే మన ఉనికి (ప్రెజెన్స్) అద్భుతమైన విలువగలది అవుతుంది. మన సమక్షంలో ఇతరులు ఉపశమనం పొందుతారు. మనం పుచ్చుకునే దానికన్నా ఇతరులకు ఎక్కువగా ఇవ్వగలం. ఈ విధంగా మనం అంచెలంచెలుగా ప్రకృతితో శృతి కలిపిన జీవనశైలి మనది అవుతుంది.

అర్ధరాత్రి ఒక దొంగ ఒక మహర్షి పర్ణశాల లోనికి ప్రవేశించాడు. అయితే అక్కడ దొంగిలించడానికి ఏమీ లేకపోవడం చూసి దిగులు చెందాడు. చప్పుడు అవడంవల్ల ఆ మహర్షి లేచాడు కానీ పడుకున్నట్లు నటిస్తున్నాడు. ఏమి జరుగుతుందో నిశ్శబ్దంగా గమనిస్తున్నాడు. దొంగిలించడానికి ఏమీ దొరకలేదని గమనించిన మహాత్ముడు తాను కప్పుకున్న దుప్పటిని మెల్లగా నేలమీదకు జార విడచాడు. దొంగ తీసుకుపోవడానికి వీలు కల్పించాడు.

ఆ రోజునుండి మహర్షి రాత్రి నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు "నా దగ్గర ఉన్నవన్నీ అందరికీ చెందుతాయి" అని సంకల్పించుకునేవాడు. ఈవిధంగా చేయడం వలన ఒకవేళ తన నివాసానికి మరొకసారి దొంగ వచ్చినట్లయితే వాడికి అపరాధ భావం అంటదు అన్నది అతడి ఉద్దేశం. ఉదాత్తమైన హృదయం కలవాడు ఆ మహనీయుడు. ఆ దొంగ గురించి బాధ పడడమేకాక, తను చేయగల సహాయమూ చేశాడు. ఈవైఖరి 'అస్తేయ'ను దాటి ఉన్నతంగా వికసించి ఉదారతతో, అసలు ఎవరూ దొంగతనమే చేయనవసరంలేని ఉద్దేశం కలదానిగా రూపాంతరం చెందింది.

ఎల్లప్పుడూ 'అస్తేయ' ను పాటించడం సరైనదేనా?

'జస్టిస్ : వాట్ ఈజ్ ద రైట్ థింగ్ టు డు' అనే తన పుస్తకంలో ఆచార్య మైఖేల్ సాండల్ ఒక ప్రశ్న అడుగుతారు – "జీవించి వుండడం కోసం నీ పిల్లవానికి అవసరమైన ఒక మందును దొంగిలించడం సరైన చర్యయేనా?" నైతిక సందిగ్ధతకు దారితీసే దొంగిలించడం అవసరమైన పరిస్థితులు కూడా ఉండవచ్చని ఇది మనకు గుర్తు చేస్తుంది. ఆకలితో ఉన్న బిడ్డల కోసం, తిండీ, బట్ట అపహరించడం ఒక ఉదాహరణ. మానవ జీవితాన్ని రక్షించడం 'అస్తేయ' కన్నా ఉత్తమమైనదని చాలామంది అంగీకరిస్తారు. ఈ ఊహ మనలను క్రమానుగతమైన నైతిక పరంపర యొక్క పాత్రను తెలియజేస్తుంది. అలాంటి పరిస్థితులలో ఏది సరైనదో తెలుసుకోవడం ఎలా?

ప్రతి నైతిక సందిగ్ధావస్థకు తనదైన ప్రత్యేకమైన పరిస్థితులుంటాయి. కాబట్టి, మనం స్వచ్ఛమైన మనస్సుతో మన హృదయం చెప్పేది వినడం ద్వారా మనకు పరిష్కారం లభించగలదు. ఇటువంటి హృదయాధారిత విచక్షణ, విజ్ఞతను వివేకం అని అంటారు. ఇది ధ్యానపద్ధతుల అభ్యాసం ద్వారానే సాధ్యంకాగలదు. వైరాగ్యంలాగే ఇది కూడా యోగా లక్ష్యాన్ని చేరుకోడానికి అవసరమైన నాలుగు స్తంభాలలో ఒకటి. ఆధ్యాత్మిక సాధన వల్లనే వివేక, వైరాగ్య స్థితులు కలుగుతాయి. కోరికలు మితంగా మారడానికీ, అహంకారం శుద్ధం అవడానికీ అవి దారి తీస్తాయి. అహంకారంగా వ్యవహరించినపుడు మనం వివేకం కోల్పోయి, మన స్వంత అభిప్రాయాలకే కట్టుబడి కఠినంగా ప్రవర్తిస్తాం. అదే విధంగా బలమైన కోరికలు, మితత్వం లోపించడం కూడా మనం వివేకం కోల్పోవడానికి దారి తీస్తాయి.

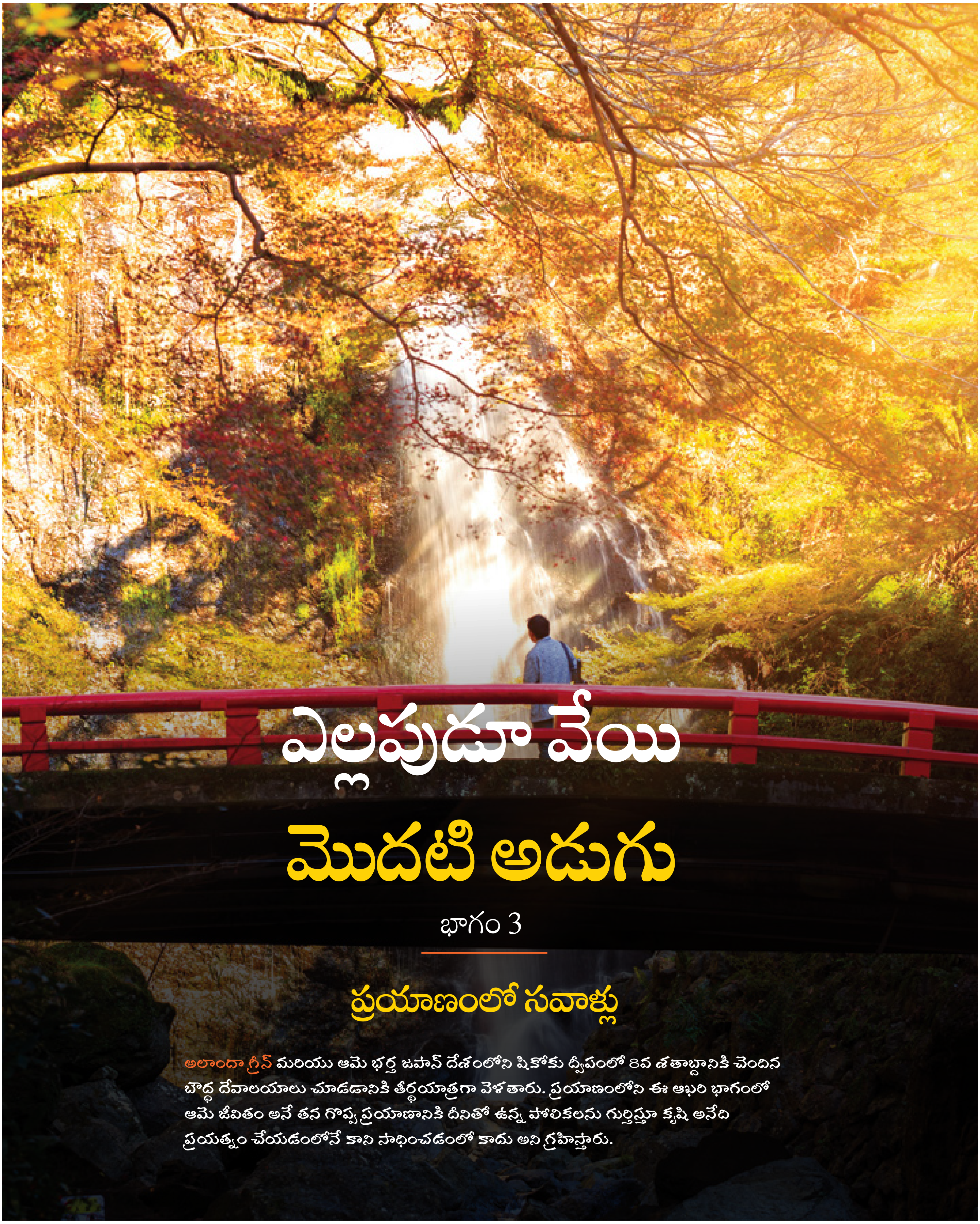
సారాంశం

'అస్తేయ' గురించి అందించిన ఈ ఆలోచనలు మీ జీవితాలను మీరు నిశితంగా పరిశీలించుకొని, ఇవ్వడం –పుచ్చుకోవడం– దొంగిలించడం అనే ఈ హరివిల్లు క్షేత్రంలో మీరు ఎక్కడ ఉన్నారో తెలుసుకోవడానికి ప్రేరణ కలుగుతుందని ఆశిస్తున్నాను. మీరు స్వీకరించినదానికంటే ఎక్కువగా అందివ్వడం అన్నది ప్రాథమిక సూత్రం. అంతేకాక జీవితంలో చేసే ప్రతిదీ బలప్రయోగం, హింస, భారం లేని విధంగా చేయాలి అన్నదీ ఈ ప్రాథమిక సూత్రంలోని భాగమే. స్వాధ్యాయం, ఆధ్యాత్మిక అభ్యాసం ద్వారా వికసించిన వ్యక్తిలో ఈ లక్షణాలు ప్రకాశిస్తాయి. అటువంటి వ్యక్తి ఎంతటి ఉత్కృష్టమైన సౌశీల్యాన్ని పెంపొందించుకుంటారూ అంటే మనం దానికి ఆకర్షితులమై వారి సాన్నిధ్యం, సహచర్యంలో అద్భుతమైన ఆనందానుభూతిని పొందుతాం.

జీవన మాధుర్యం

ప్రయాణం ప్రారంభించే
ముందు ఎప్పుడూ
ఇంటి నుంచే
కదలనివాడి సలహా
కోసం చూడకండి.

రూమీ



ఎల్లప్పుడూ వేయి మొదటి అడుగు

భాగం 3

ప్రయాణంలో సవాళ్లు

అలాందా గ్రీన్ మరియు ఆమె భర్త జపాన్ దేశంలోని షికోకు ద్వీపంలో 8వ శతాబ్దానికి చెందిన బౌద్ధ దేవాలయాలు చూడడానికి తీర్థయాత్రగా వెళతారు. ప్రయాణంలోని ఈ ఆఖరి భాగంలో ఆమె జీవితం అనే తన గొప్ప ప్రయాణానికి దీనితో ఉన్న పోలికలను గుర్తిస్తూ కృషి అనేది ప్రయత్నం చేయడంలోనే కాని సాధించడంలో కాదు అని గ్రహిస్తారు.

మేల్కొనని అస్తిత్వం యొక్క సహజ బాధలనుండి విముక్తి పొందే సాధనంగా బుద్ధుడు ‘అష్టాంగ మార్గం’ అనే 8 మార్గాలను బోధించాడు. ‘సరైన ప్రయత్నం’ అన్నది ఆ ఎనిమిది మార్గాలలో ఒకటి. షికోకు చుట్టుప్రక్కల సంచరించే సమయంలో కోబో దైషి సరైన ప్రయత్నం గురించి బోధించారా? ఒకవేళ బోధించినట్లయితే ఈ ప్రయత్నించడం గురించి ఏం చెప్పారు? మనం చేసే ఈ చిన్న తీర్థయాత్రలో మనకు నచ్చినవి మాత్రమే మరియు గ్రామీణ ప్రాంతాలలో ఉండే దేవాలయాలని మాత్రమే ఎన్నుకోవడం మొదలు పెడితే అప్పుడు మన చర్యలను నిర్ణయిస్తున్నది ఏమిటి? ఇష్టాయిష్టాల పరిమితుల నుంచి, పట్టు నుంచి విడుదల పొందేందుకు ప్రాచీన వేద బోధలు ఇచ్చే సలహా నాకు గుర్తుకు వస్తోంది. ఇష్టాయిష్టాలు అనే పురుగులతో నిండిన డబ్బాని తెరిస్తే, ఎన్నో వంకరటింకర అడ్డంకులు ఎదురవుతాయి.

నేను కోరుకునేది నిశ్చయత్వం అన్నది నేను గుర్తించాను. అన్ని దేవాలయాలు దర్శించి నా తీర్థయాత్రని పూర్తి చెయ్యడం అన్న దానిపై నేను దృష్టి పెడితే, దాన్ని పూర్తి చెయ్యడానికి కావలసిన ప్రేరణ, పట్టుదల నేను కూర్చుకో గలను. తినడానికి ఎవరైనా బిచ్చం వెయ్యకపోతారా అని వాసన చూసుకుంటూ తిరిగే వీధి కుక్కలులాగ, నన్ను వెంటాడే విక్షేపాల ఉనికిని నేను గుర్తించక పోలేదు. అన్ని ఆలయాలు దర్శించాలనే నా ఆదర్శాన్ని నేను జార విడుచుకొంటే, బద్ధకం అనే దురాకర్షణను నిలువరించేది ఏమిటి? ఎందుకంటే, నిజం చెప్పాలంటే, ప్రతి సాయంత్రం మేము పూర్తిగా అలసిపోయే వాళ్ళం. ఒకరోజు పూర్తిగా ఆ ద్వీపంలో ఉన్న ప్రకృతిసిద్ధమైన వేడినీటి బుగ్గల్లో తడిసి ముద్దవ్వాలనే బలమైన కోరిక మాలో కలిగిందని ఒప్పుకోక తప్పదు. కంటికి ఇంపుగా ఉండే సౌకర్యవంతమైన దారులు ఎంచుకోవాలని ప్రేరేపించే ఆలోచనలుగా ఘనీభవిస్తున్న వంకరటింకర ఇష్టాయిష్టాల సమూహాన్ని నేను అనుభూతి చెందుతున్నాను. చారిత్రాత్మక కోటలు, మ్యూజియంలు, గ్యాలరీల చిత్రాల్ని నా కళ్ళముందు సృష్టిస్తున్న దురాకర్షణలనే శునకాలు నా వెనకాలే ఒగుర్చుకుంటూ రావడం నాకు వినబడుతోంది. “జరగబోయేది ఇదే. అవునా?” అని నాలో నేను అనుకుంటాను. ఈ తీర్థయాత్ర ముగించడంలో విజయం అనే ముల్లుకర్ర లేకపోయినట్లయితే నా నిబద్ధతను కొనసాగించే నా సామర్థ్యం గురించి నాకు భయం వేస్తుంది. నన్ను నేను నమ్మలేను.

జపాను వారి కుండల తయారీలో ఒక ప్రాచీన సాంప్రదాయం ఉంది. ఒక వస్తువును తయారు చేసినపుడు, వారు కావాలని దానిలో ఒక దోషం చొప్పిస్తారు. అందులోకి పరిపూర్ణత అనే దురాకర్షణను అనుమతించరు. సాధ్యమైనంత అత్యున్నత ప్రయత్నాన్ని చేసి, ఆ తరువాత దాన్ని “కొంచం తక్కువగా” చేస్తారు. ఈ జీవితంలో పరిపూర్ణతను ఆశించ రాదు, మరియు ఈ ప్రపంచం పరిపూర్ణమైనది కాదు అని ఒప్పుకోవడం అనే వాటిని గురించిన ఇది ఒక సందేశమేమో అని నేను అనుకుంటూ ఉండేదాన్ని. ఒకవేళ ఈ ఆచారం పరిపూర్ణత కావాలి అనే అంశాన్ని సవాలు చెయ్యడం కోసమేమో అని నాకు ఆశ్చర్యం కలుగుతూ ఉంటుంది. అలా కాకపోతే నిరంతరం ప్రయత్నిస్తూనే ఉండడంలో అర్థం ఏముంటుంది? ఒక లక్ష్యాన్ని సాధించడం అనే ఊహలో కాకుండా, ప్రయత్నించడంలోనే కృషి ఇమిడి ఉంది.

దీన్ని నేను కుండల తయారీ నుంచి గ్రహించాను. కాని తీర్థయాత్రలు చెయ్యడం విషయంలో అంతగా నమ్మలేక పోయాను. లెనార్డ్ కోహెన్ పాటలో కొన్ని చరణాలు కూనిరాగం తీస్తున్నాను. “పరిపూర్ణ నివేదన గురించి మరచిపో. పగుళ్ళు ఉంటాయి, ప్రతీ దాంట్లోనూ ఒక పగులు ఉంటుంది. వెలుగు అలాగే లోపలికి ప్రవేశిస్తుంది”. నాలో నేను గొణుక్కుంటాను. అయితే పగిలిన ఒక మట్టి పాత్రలో సూపు చక్కగా నిలబడదు. అవునా?

ఒకవేళ ఈ ఆచారం పరిపూర్ణత కావాలి అనే అంశాన్ని సవాలు చెయ్యడం కోసమేమో అని నాకు ఆశ్చర్యం కలుగుతూ ఉంటుంది. అలా కాకపోతే నిరంతరం ప్రయత్నిస్తూనే ఉండడంలో అర్థం ఏముంటుంది? ఒక లక్ష్యాన్ని సాధించడం అనే ఊహలో కాకుండా, ప్రయత్నించడంలోనే కృషి ఇమిడి ఉంది.

రోజులు గడుస్తున్న కొద్దీ మరిన్ని సవాళ్లు ఎదురయ్యాయి. కాని మా ప్రయాణంలో మాకు లభించిన సహాయం, సౌజన్యం ద్వారా అవి పరిహరించబడడం వలన అవి మమ్మల్ని అంతగా చికాకు పెట్టలేదు. మళ్ళీ మళ్ళీ మాకు ఎదురైన సానుకూల కారుణ్యం పైన నాకు గంభీరమైన, హృదయపూర్వకమైన మెచ్చుకోలు నాలో ప్రభవించడం మొదలైంది.

ప్రతి రోజూ నేను వ్యాహ్యాళికి వెళుతూ నేను దీన్ని గురించి ఆలోచిస్తూ ఈ ప్రాతిపదికను ప్రశ్నిస్తాను, ఆ ఆలయాలు అన్నీ దర్శించాలని నేను కోరుకున్నాను, ముగించాలన్న ఆ భావనను కోరుకున్నాను. ఆ లక్ష్యాన్ని వదులుకోవలసి వచ్చింది. నేను మరొకసారి నా అంతట నేనే వచ్చి ఆ పని చేస్తాను. కాని అది ఒక అసత్యం అని నాకు తెలుసు. లొంగిపోవడం అన్నది ఒక చవకబారు బయటపడే మార్గం అనిపిస్తుంది.

నేను నిశ్చయత్వం తప్పకుండా కోరుకుంటాను. ఈ మార్గ సూచికలు, ఎర్ర బాణాలు, అద్భుతం. వాటికోసం ఎక్కడ వెతకాలో మార్గం ఎక్కడుందో తెలిపే చిట్కాలు ఎలా కనిపెట్టాలో నేర్చుకుంటున్నాం. ఆశ్చర్యం గొలిపే సహాయం మనకు ఎదురవుతుంది. ఆ గొప్ప తీర్థయాత్రలో కూడా అటువంటి నిశ్చయత్వం నేను కోరుకుంటున్నానని నేను గ్రహించాను. నిర్ణయాలతో నేను సతమతమవుతున్నపుడు, సరైన కార్యాచరణ ఏమిటి అని అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నపుడు, నిశ్చయత్వం అనే ఆ ఎర్ర బాణం కోసం పరితపించాను. ఆ దేవతలు నాకు అర్థమయ్యే భాషలో వ్రాయబడిన ఆ సందేశం నాకు ఇవ్వకపోతే, కనీసం నేను తెలుసుకోగలిగిన సూచికలతో ఉన్న గ్రానైట్ స్తంభాలు ఉండకూడదా?

బహుశా అది విశ్వాసానికి సంబంధించిన విషయం అని నేను అనుకుంటాను. ఈ దారిలో వెళ్ళేటప్పుడు ఈ ఎర్ర బాణాలు చెప్పే విషయంలోని సత్యం గురించి ఒక్కసారి కూడా నేను సందేహ పడలేదు. నాకంటే ముందు ఈ దారిలో వెళ్ళిన యాత్రికులను నేను నమ్ముతాను. రోజువారీ జీవితంలో నా మనస్సు అలాంటి సూచికలను అంత సులభంగా నమ్మడంగాని, గుర్తించడం గాని చెయ్యదు. షికోకులో నడిచి వెళుతున్నపుడు ఆ బాణాలు ఎటువైపు సూచిస్తే అటువైపు వెళతాను. నా నిత్య జీవితంలో నేను నడిచి వెళ్ళేటపుడు బాణాలు సూచించే దిక్కులు కొన్ని సమయాల్లో నాకు నచ్చవు. అటువంటపుడు అది ఒక బాణం అన్న విషయాన్ని కూడా గుర్తించడానికి నేను ఇష్టపడను.

నేను ఒక నిర్దిష్ట మార్గంలో వెళ్లాలని దైవం కోరుకుంటే, నాకు స్పష్టంగా అర్థమయ్యే సూచికను ఉపయోగించడం అర్థవంతంగా ఉండదూ?

రోజులు గడుస్తున్న కొద్దీ మరిన్ని సవాళ్లు ఎదురయ్యాయి. కాని మా ప్రయాణంలో మాకు లభించిన సహాయం, సౌజన్యం ద్వారా అవి పరిహరించబడడం వలన అవి మమ్మల్ని అంతగా చికాకు పెట్టలేదు. మళ్ళీ మళ్ళీ మాకు ఎదురైన సానుకూల కారుణ్యం పైన నాకు గంభీరమైన, హృదయ పూర్వకమైన మెచ్చుకోలు నాలో ప్రభవించడం మొదలైంది. జనం వారి పరిధిని మించి మాకు సహాయం చేశారు. మాకు అవసరమైన బస్సు ఏదో మేము గుర్తించలేం. కాబట్టి, టికెట్లు ఇచ్చే గదిలో నుంచి ఒకతను బయటకు వచ్చి ఆ బస్సును ఆపి, మమ్మల్ని సరైన స్థలంలో దింపమని ఆ డ్రైవరుతో మాట్లాడేవారు. వర్షం కురిసినపుడు మా దగ్గర గొడుగు లేదు. అప్పుడు అక్కడ దుకాణంలో ఉన్న ఒక దయగల మహిళ తన దుకాణం వెనకాల ఉన్న ఒక గొడుగు వెతికి మాకిచ్చి దాన్ని తీసుకోమని పట్టుపట్టింది. మేము బస చేయడానికి ముందుగ ఏర్పాటు చేసుకున్న సత్రం కోసం మేము వెతుకుతూ దారి తప్పినప్పుడు ఇంగ్లీష్ మాట్లాడే ఒక వ్యక్తి ఎక్కడినుండో ప్రత్యక్ష మయ్యాడు. మమ్మల్ని అక్కడకు తీసుకు వెళ్ళిన తరువాత దాని యజమానికి మా శాకాహార ఆహార అవసరాలను వివరించి చెప్పాడు, తద్వారా ఇతర అతిథులు తినే చేపల వంటకాలు మాకు వడ్డించడం వలన కలిగే అసౌకర్యాన్ని మాకు తప్పించాడు. మేము ఒక కనుమరుగైన ఆలయానికి దారి అడిగినప్పుడు ఒక మహిళ తన కారులోని వెనుక సీటును ఖాళీ చేసి మమ్మల్ని అక్కడకు తీసుకు వెళ్ళింది. కొన్ని రోజుల తరువాత మేము ఒక రైలు స్టేషన్ కోసం వెదుకుతున్నపుడు కూడా అలాగే జరిగింది. సాయపడే సంతోషకరమైన మనుషుల్ని మేము కలిశాం.

స్థానిక భాష కాని, ప్రోటోకోల్ కాని తెలియక తప్పులు చేసినపుడు, తప్పుదారిలో వెళ్ళినపుడు, కోపంతో తిప్పుతున్న

Photo Credit: SUGAR FRESH 1 / SHUTTERSTOCK.COM

కళ్ళు ఎదురైనప్పుడు, అసహనంతో వదలిన నిట్టూర్పులు, బాధతో దీర్ఘకాలంగా బాధల్లో ఉంటూ నొచ్చుకున్న సోదరుడి చూపులు, నాకు వినికిడి సమస్య ఉన్నదనే అర్థం వచ్చేలా నాకు పెద్ద గొంతుతో, లేక మరింత బిగ్గరగా చెప్పే వివరణలూ ఇవన్నీ ఇతర దేశాల్లో మేము గడిపిన సమయాలను గుర్తు చేసుకోకుండా ఉండలేక పోతున్నాను. నేను మరింత కరుణతో, మరింత సహాయకారిగా, సానుకూలంగా ఉండాలని తీర్మానించుకున్నాను.

ఇది ఈ తీర్థయాత్ర నుంచి లభించిన ఒక స్పష్టమైన సందేశంలా అనిపించింది. దయతో ఉండు. సహాయకారిగా ఉండు. కాని శ్రమించడం సంగతేమిటి? లక్ష్యాల సంగతేమిటి? సరైన ప్రయత్నం సంగతేమిటి? మేము ఇంతవరకూ దర్శించిన ఆలయాల స్టాంపులు లెక్కపెట్టాను. అది అంత బాగా అనిపించ లేదు. కనీసం సంఖ్యలకు సంబంధించినంత వరకూ. బహుశా అరవై వరకూ తేలవచ్చేమో.

రోజులు మరింతగా చల్లబడుతున్నాయి. మేపుల్ వృక్షాల రంగు మారడం మొదలైంది. అరణ్యాలతో నిండిన పర్వతాలు ఎరుపు, నారింజ, బంగారు రంగుల ఛాయలలోకి మారుతున్నాయి. మా రోజువారీ నడక, నేను కెన్నెత్ గ్రాహం పుస్తకం 'ద విండ్ ఇన్ ద విల్లోస్' లోని 'మోల్' లా నాకు అనిపించింది. ఆ కథలో 'రేట్' (ఎలుక) వసంత కాలంలో 'మోల్' ని పడవలో బయటకు తీసుకు వెళుతుంది. "నువ్వు చాలా ఎక్కువ చేస్తున్నావు రేటీ. చాలా ఎక్కువ."

పర్వత పంక్తులలో నడుస్తూ, పొంగుతున్న నీలి రంగు నదులను అనుసరిస్తూ, మేఘాలలో ఎత్తుగా ఉన్న ఆలయాలను చూస్తూ ఉన్నపుడు, ఒక్కొక్కప్పుడు నా హృదయం ఈ అందాన్ని తట్టుకోలేదేమో అనిపిస్తుంది. మరుసటి రోజు మళ్ళీ అదే జరుగుతుంది – వేరే రూపంలో అదే ఊపిరిని నిలిపివేసే అందం. ఎన్ని ఆలయాలు అన్న లెక్క కూడా నేను మరిచిపోవడం మొదలైంది. ప్రతి రోజూ మేము చేరుకోడానికి వీలైనన్ని వాటికి చేరుకుంటున్నాం.

రోజులు గడుస్తున్న కొద్దీ ఈ తీర్థయాత్రకూ జీవితం అనే పెద్ద యాత్రకూ మధ్య ఉన్న మరొక తేడా గుర్తించాను. మేము తిరిగి వెళ్ళవలసిన నిర్దిష్టమైన రోజు యొక్క ఉనికి నా కళ్ళముందు కదలాడుతున్నట్లు నాకు అనిపిస్తోంది. ఒసాకా విమానాశ్రయంలో మేము ఉండవలసిన తేదీ గుర్తుంచుకోవలసిన ఆవశ్యకత ఎదురుగా ఉన్నపుడు, కాల అవధిలేని 'ఇప్పుడు' అనే ఈ క్షణంలో ఉండిపోవడం కష్టం. కాని ఈ మేపుల్ వృక్షాలు, ఈ పర్వత జాడలు ఆ క్షణాన్ని ఇస్తాయి.

ఈ తీర్థయాత్ర నుంచి లభించిన ఒక స్పష్టమైన సందేశంలా అనిపించింది. దయతో ఉండు. సహాయకారిగా ఉండు.

ఆ పెద్ద తీర్థయాత్రలో నేను తిరిగి వెళ్ళవలసిన ఆ నిర్దిష్ట తేదీ నా వద్ద లేదు. ఏమైనా, దాని గురించి నాకు ఎవరూ చెప్పలేదు. ఆ ప్రయాణానికి, ఫ్లైట్ నంబరు, గేటు నంబరు వ్రాసి ఉన్న టికెట్ నా వద్ద లేదు. కోబో దైషి, తను మరణించబోయే తేదీ ముందే ప్రకటించాడనీ, వీలునామా సరిచేసి వ్రాశాడనీ, తన వారసుని గూర్చిన స్పష్టమైన ఆదేశాలు వదలి వెళ్ళాడనీ, తన శిష్యుడు లిఖిస్తున్న తన చిత్రాన్ని పూర్తి చెయ్యడంలో సహాయ పడ్డాడనీ చెబుతారు.

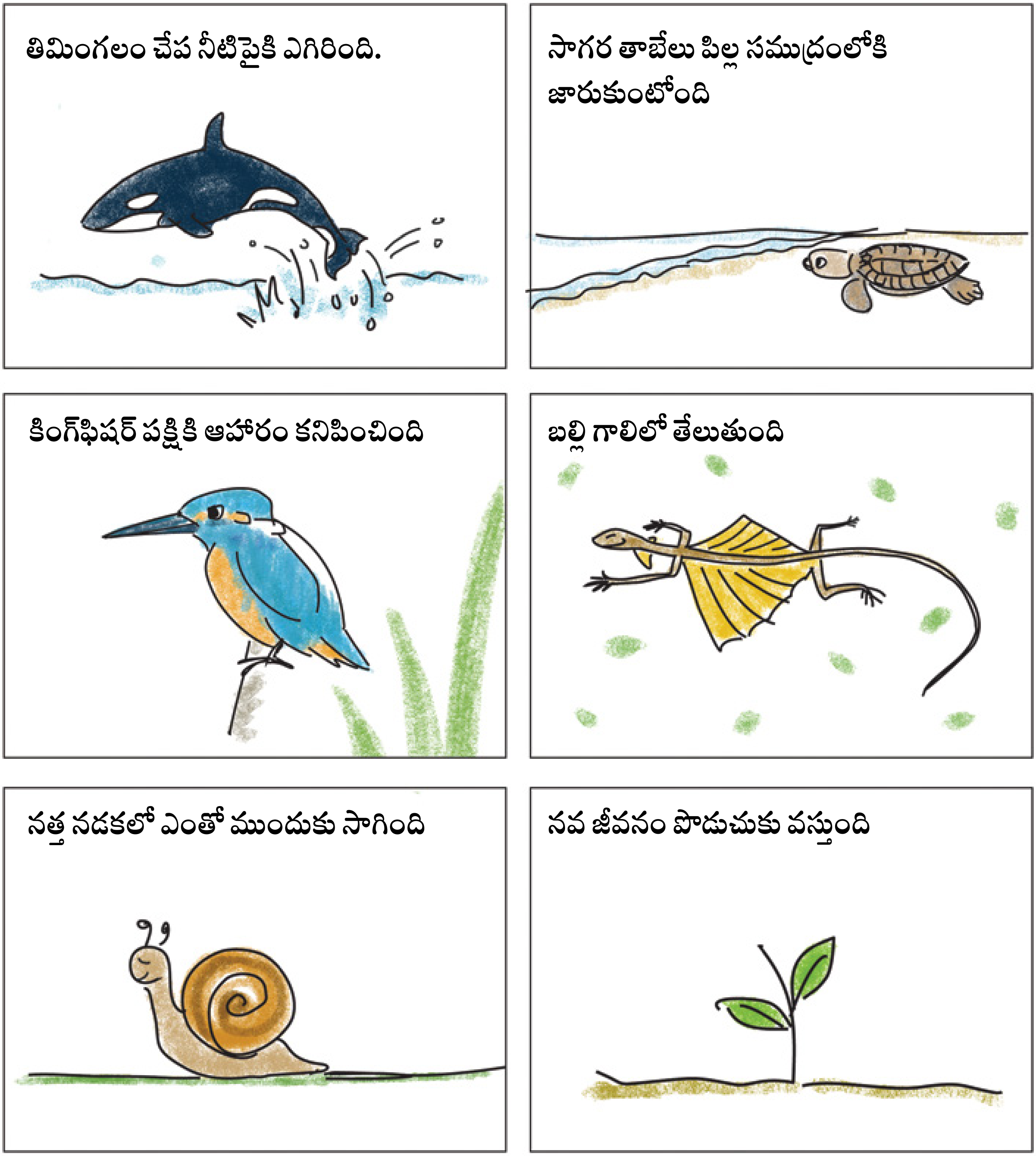
ఈ పెద్ద తీర్థయాత్ర విషయంలో, నేను వదలి వెళ్ళవలసిన తేదీ ఎంతో సుదూర భవిష్యత్తులోఉంది అనే స్పష్టమైన మాటల్లో చెప్పబడని భావనలో ఉన్నాను. కుటుంబ సభ్యుల, స్నేహితుల, మరియు ఇరుగుపొరుగువారి హఠాన్మరణాలు, ఇటువంటి భావన నమ్మదగినది కాదని చూపిస్తాయి. ఒక ప్రాణం పోయినపుడు, దాని గుర్తింపుగా అక్కడ పోగైన మనందరం "ఎవరు ఎప్పుడు పోతారో చెప్పలేం" అంటూ తలలు ఊపుతాం. "మీరు దేనినీ వాయిదా వెయ్యలేరు" అంటారు. నేను దేన్నీ వాయిదా వెయ్యాలనుకోవటం లేదు. వాస్తవం ఏమిటంటే, జపాను నుంచి తిరుగు ప్రయాణం టికెట్ విషయంలో నిర్దిష్టతను నేను అంగీకరించినట్లుగాను, దైషీగారు ముందే చెప్పినట్లుగాను, నా మరణ తేదీ నాకు తెలియదు.

వాస్తవానికి మేము దర్శించిన చివరి ఆలయం 'ఒకుబోజి' యొక్క నంబరు 88. కానీ, నా లెక్కలో అది అరవయ్యవది. ఆ ఆలయం చేరుకోవడానికి మేము ఒక పర్వతం ఎక్కి మళ్ళీ కొంత దూరం దిగాం. ఒకప్పుడు స్త్రీలు ఈ పర్వతం ఎక్కరాదనే నిషేధం ఉండేది, కాని దైషీ ఆ నిబంధన తొలగించారు – ఈ జీవిత కాలంలోనే స్త్రీలకూ పురుషులకు సమానంగా జ్ఞానోదయం సాధ్యమే అనేదాన్ని ఇది గుర్తు చేస్తుంది. పైకి వెళ్ళే దారి నిటారుగా, పొడవుగా, చలిగా ఉంది. కానీ, దాని అందం ఆశ్చర్యం గొలిపేలా ఉంది. ఇంతకు ముందు రోజుల్లో మేము పయనించిన దారుల కంటే అందమైనది మరొకటి ఉండబోదని అనుకున్నాను. కాని ఆ ఆలోచన తప్పని తెలిసింది.

మేము ఈ ఆలయాన్ని దర్శించాము. ప్రధాన ద్వారం వద్దనున్న కోబో డైషి భారీ రాతి విగ్రహానికి వీడ్కోలు చెప్పాను. డైషి హాలు, ప్రధాన హాలుల వద్ద ధన్యవాద ప్రార్థనలు, వీడ్కోలు చెప్పాను. ఒక ముగింపు మరియు నిశ్చయత్వ భావన కోసం కొద్దిసేపు వేచి ఉన్నాను. ఒక అంతర దృష్టి. జ్ఞానానికి దారి చూపే ఎర్ర బాణం లేదు. తదుపరి మేము కొండనుండి దిగి రైలు స్టేషనుకు వెళ్ళే బస్సు కోసం వేచి చూస్తూ, సాయంకాలం ఎండ చేత వేడెక్కిన ఒక రాతి గోడను ఆనుకుని కూర్చుని, మోటారు సైకిలు మీద వెళ్ళడానికి సిద్ధంగా ఉన్న ఒక యువకుడు బహుమతిగా ఇచ్చిన జపాను నారింజ ఫలాలు తిన్నాం. "అయితే ఇదన్న మాట" అని మనస్సులో అనుకున్నాను. ఇది చివరి ఆలయం. ఈ తీర్థయాత్ర ముగిసింది. ఈ ద్వీపం చుట్టూ ఉన్న ఆలయాలన్నీ దర్శించకుండానే ఇది పూర్తయిందా? తీర్థయాత్ర అన్న మాటకు అర్థం ఇప్పటికైనా నాకు అర్థమైందా? ఈ పని చెయ్యడానికి నన్ను ప్రేరేపించినది ఏమిటి అని నాకు తెలుసా?

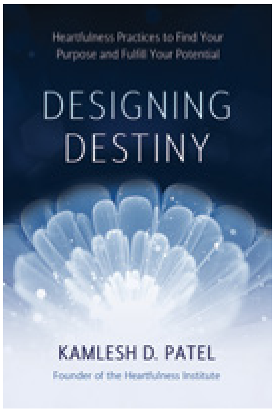
నా వద్ద ఉన్న మార్గదర్శక పటం మొదటి అడుగు వేయడమే ముఖ్యం అని చెప్పింది. ఎక్కడ నేలని బౌద్ధం తడిసిముద్ద చేస్తుందో, ఎక్కడ అనంతం యొక్క ఉనికి సర్వత్రా జాలువారుతూ ఉంటుందో, అటువంటి ద్వీపంలో నడిచిన తరువాత నాకు ఇంతమాత్రం అర్థం అయింది. అది ఆ పాత్ర నుండి వర్తమానంలోకి ఎప్పుడూ కారుతూనే ఉంటుంది. ప్రతి అడుగూ ఒక మొదటి అడుగు అవుతుంది. ప్రతి మొదటి అడుగు తరువాత మరో అడుగు నేను వెయ్యడమే ప్రధానం. ఇంత మాత్రం నాకు అర్థమయ్యింది. అది చాలు.

ఇప్పుడు, ఎక్కడో!



© రమ్య శ్రీరాం

#అత్యధికంగా అమ్ముడైన పుస్తకం

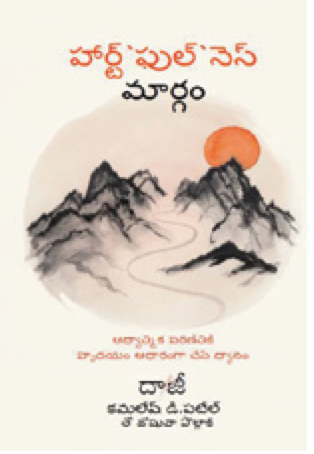


అత్యధికంగా అమ్ముడైన 'హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వే' పుస్తక రచయిత కమలేష్ పటేల్ (దాజీ)గారు రచించినది.

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

దీ 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.

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

స్టడీ బడ్డీ

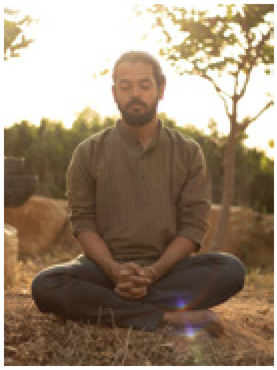
యూ-నివర్సటీ

'ధ్యానం, చైతన్య వికాసం'

ఈ వీడియో పరంపరలో ఆనందకరం, ఫలవంతమైన జీవనాన్ని కొనసాగించడానికి సాధనాలు నేర్చుకుంటారు.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్, ఉడేమి వీడియో సిరీస్ లో నమోదు చేసుకోండి.

—> daaji.org/udemy/



ధ్యానం చేయడం నేర్చుకోండి

3 మాస్టర్ క్లాసులు

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

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

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

తెలుసుకోండి

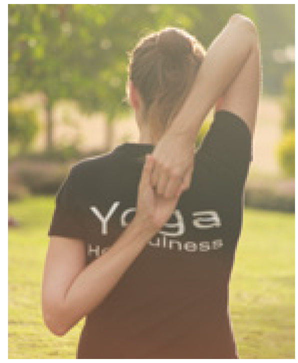
మీ దగ్గరలోని ధ్యానకేంద్రాలు, శిక్షకుల గురించి తెలుసుకోండి! అలాగే ఆశ్రమాలగురించి కూడా తెలుసుకొని సామూహిక ధ్యానాలలో, అక్కడి కార్యక్రమాలలో పాలుపంచుకోండి.!

—> www.heartspots.heartfulness.org
heartspots@heartfulness.org

హార్ట్స్ ఆప్

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

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



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

The Mega Conservation project

Nurturing Biodiversity and Ecological Sustainability

heartfulness
purity weaves destiny
Green

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
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