

హార్టుఫుల్నెస్

ట

స్వచ్ఛత విధిని రూపొందిస్తుంది

సత్యం

దాజీ

స్పర్శ

డా. టిఫానీ ఫీల్డ్

స్థితిస్థాపకత

మిక్కి మెహతా

అనుభూతి

రోసలిండ్ పియర్సెన్



సమతుల్యత
సృష్టించడం

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: మేఘన ఆనంద్, ఎలిజబెత్ డెన్లీ, ఎమ్మా ఇవటూరి, వనెస్సా పటేల్.

కళాదూపకల్పన: ఎమ్మా ఇవటూరి, ఉమా మహేశ్వరి, రాహుల్ వర్మార్, అనన్య పటేల్, జస్మీ రాథోడ్.

ఫోటోగ్రఫీ: హార్డ్ ఫుల్ నెస్ మీడియా బృందం

రచనలు: contributions@heartfulnessmagazine.com

ప్రకటనలు: advertising@heartfulnessmagazine.com

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

తెలుగు సంపాదకవర్గం: ఆనందరావు కీర్తి, రాము మహాంతి, శశికళ పమ్మి

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

ప్రచురణకర్త: సునీల్ కుమార్, సహజ్ మార్గ్ స్పిరిట్యూయాలిటీ ఫౌండేషన్, చెన్నై తరపున స్పిరిట్యూవల్ హైరారికి పబ్లికేషన్ ట్రస్ట్ కు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తూ.

heartfulness
purity weaves destiny

@2020 సహజ్ మార్గ్ స్పిరిట్యూయాలిటీ ఫౌండేషన్: ముద్రణ, ప్రచురణ, పంపిణీ, అమ్మకాలు, మద్దతుపొందే, ఆదాయం అందుకునే హక్కున్న 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](http://www.heartfulnessmagazine.com/subscribe)



సమతుల్యత సాధించడం

ప్రియమైన పాఠకులకు,

మనం ఇప్పుడిప్పుడే ఊపిరి పీల్చుకోవడానికి సార్యజనిక ఆరోగ్య చర్యలను పాటిస్తూ, వాక్సిన్ అందుకోడానికి బయటకు వస్తున్న సమయంలో అన్ని వైరస్ లవలె తన మనుగడకోసం కరోనా వైరస్ కూడా పరివర్తన చెందింది. మరి, ఒక వైరస్ పరివర్తన చెందగలిగినప్పుడు, మనం కూడా పరివర్తన చెందగలం! అందుకే ఈ సందికలో, ఇటువంటి అస్థిరతతో పనిచేస్తూ, మన సమతుల్యతను కోల్పోనివిధంగా మన కేంద్రంలోనే ఉంటూ మనుగడ కొనసాగించే మార్గాలను అన్వేషిద్దాం.

దాజీ ఈ నెల, నిజాయితీ సూత్రాలూ, ఇతరులనుండి దొంగిలించకుండా ఉండటంపై దృష్టి పెడుతూ, అలవాట్లను సృష్టించుకోవడం, తొలగించుకోవడంపై తన వ్యాస పరంపరను కొనసాగిస్తారు. జన్ మెరీ కానర్ భిన్నధృవాలతో సహజీవనం, భిన్నాభిప్రాయాల మధ్య సమతుల్యత సాధించడాన్ని బలపరుస్తున్నారు. కరుణ యొక్క కేంద్రీకరణాన్ని స్వీయ-స్వీకరణ దిశగా అంతర్ముఖం చేయడం అలవరచుకోవడంలోని అనుభవాలను మమతా వెంకట్ మనతో పంచుకుంటారు. హెల్త్, ఫిట్ నెస్ గురు మిక్కి మెహతా మరింత హుషారుగా ఉండటానికి మార్గాలను చెబుతుండగా, టిఫానీ ఫీల్డ్ మేధో వికాసానికి భౌతిక స్పర్శ యొక్క ప్రాముఖ్యతను నొక్కి చెబుతున్నారు. ఈ మహమ్మారి విస్తరించిన సమయంలో స్పర్శలేమి యొక్క పర్యవసానాన్ని గురించి అవగాహన కల్పిస్తున్నారు. రాన్ పియర్ మేన్ అనుభూతి, సున్నితత్వం, చైతన్యం గురించి మనతో పాటు పరిశీలిస్తారు. ఐజక్ అడిజన్ నిర్ణయాలు తీసుకుని, వాటిని అమలుచేయడానికి అవసరమైన ప్రాపీణ్యం, గుణాలను గురించి తెలియజేస్తున్నారు. మన లక్ష్యాలను చేరుకోవడానికి మనందరం ఒక్కటిగా కలసి పనిచేయవలసిన అవసరాన్ని ప్రముఖంగా పేర్కొంటున్నారు. రవి వెంకటేశన్ కొత్త కల్పనలలో అహం పోషించే పాత్రను వివరిస్తారు. జపాన్ లోని ప్రాచీన దేవాలయాల తీర్థయాత్ర అనుభవాల వర్ణనను అలందా గ్రీన్ తన వ్యాసం రెండవ భాగంలో కొనసాగిస్తూ, యాత్రను మనిషి మనుగడతో ఒక రూపకాలంకారంగా పోల్చారు. భారతీయ ఓషధి శాస్త్రజ్ఞుడు, సంరక్షకుడు అయిన వి.రమాకాంత్ బెర్ చెట్టులోని ఔషధ మహత్యాలను ఆవిష్కరిస్తారు.

మీ అభిప్రాయాలనూ, సలహాలనూ మాతో hfn.telugu@gmail.comలో పంచుకోవడం మరచిపోకండి.

ఆనందంగా చదవండి,

సంపాదకులు

రచయితలు



కమలేష్ డి. పటేల్

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



డా. మిక్కి మెహతా

డా. మెహతా భారతీయ సమగ్ర ఆరోగ్యం, శ్రేయస్సు, సంక్షేమం మరియు ఫిట్ నెస్ గురు. ఈయన రేడియో ప్రయోక్త, అనేక ప్రచురణల, వెబ్ సైట్ల శీర్షికా రచయిత. ది శూన్యం కోషియంట్, లూజ్ వెయిట్, గెయిన్ షేప్, రిసరక్ట్ యువర్ జీయింగ్ వంటి అనేక పుస్తకాల రచయిత.



బజక్ అడిజన్

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



డా. టిఫానీ ఫీల్డ్

డా. ఫీల్డ్ 'యూనివర్సిటీ ఆఫ్ మయామి సూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్' లో శిశుచికిత్స, మనస్తత్వశాస్త్ర, మానసిక వ్యాధి చికిత్సా శాస్త్ర విభాగాలలో ఆచార్యులు, 'టచ్ రిసెర్చ్ ఇన్స్టిట్యూట్' కు డైరెక్టరు. ఈమె నవజాత శిశువు అభివృద్ధి, నెల తక్కువ, తక్కువ బరువు శిశువుల పెరుగుదలను వృద్ధిచేయడంలో మద్దన, స్పర్శ చికిత్సల ప్రభావం, భావోద్వేగ శ్రేయస్సు వంటి అంశాలలో నిపుణులు. డా. ఫీల్డ్ ది అమేజింగ్ ఇన్సైంట్, ఇన్సైన్సీ, టచ్, టచ్ థెరపీ, కాంప్లిమెంటరీ అండ్ ఆల్టర్నేటివ్ థెరపీస్ రిసెర్చ్, మసాజ్ థెరపీ రిసెర్చ్ పుస్తకాల రచయిత, సంకలనకర్త.



జన్మెరీ కానర్

జన్మెరీ ఒక నిర్మాణ సంస్థకు సీ. ఈ. ఓ. జీవితంలో తను భార్య, తల్లి, నాన్నమ్మ కూడా. జన్మెరీ తన యవ్వన కాలం అంతా మగవారు అధికంగా ఆక్రమించిన రంగాలలోనికి హృదయం ప్రవేశపెట్టింది. మనుగడలో ఎదురయ్యే పరిస్థితులను అధిగమిస్తూ, ఎప్పుడూ తెరుచుకుని ఉంటూ, ఉద్ధరించగల హృదయం యొక్క సామర్థ్యాన్ని తను నిరంతరం తన జీవన యానంలో పరిశీలిస్తూనే ఉంటారు జన్మెరీ. ఇదంతా అభ్యాసమైన లాటినో యువతకు సేవచేయడంలోనూ, హార్వర్డులో నెస్ ఇన్స్టిట్యూట్ అధీకృత శిక్షకురాలిగా చేస్తున్న పనిలోనూ ఆవిష్కృతం కావడం ఈమెకు ఆనందం కలిగిస్తుంది.

లోపల



ఆలోచనకి క్రియారూపం

నిర్ణయ ప్రక్రియ - దాని అమలు
డా.బజక్ అడిజన్

24

బి హార్డ్వేర్ ఇన్స్టిట్యూట్ - భాగం 3
రవి వెంకటేశన్

28

ఏకదృష్టి:

ధృవీకృత ప్రపంచంలో సమతుల్యత

సమతుల్యత సృష్టించడం

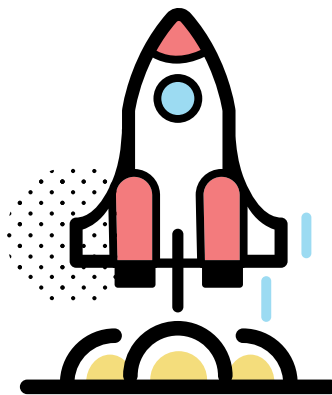
మమతా వెంకట్

10

సున్నా సమతుల్య బిందువు

జన్మెరి కానర్

15

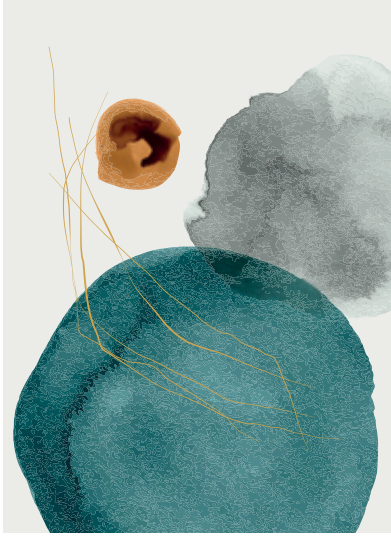


అంతరంగ వీక్షణం

సామాజిక దూరం సమయంలో స్పర్శ

డా. టిఫానీ ఫీల్డ్ తో సంభాషణ

34



ప్రేరణ పాండండి

అలవాట్ల నిర్మూలన, సృష్టి - భాగం 3
దాజీ
60



సర్వాన్నీ ఇది మారుస్తుంది

అనుభూతి, సున్నితత్వం, చైతన్యం
రాస్ పియర్లైన్, పి.హెచ్.డి
46

జీవిత ప్రయోజనం
డా.మిక్వే మెహతా
54



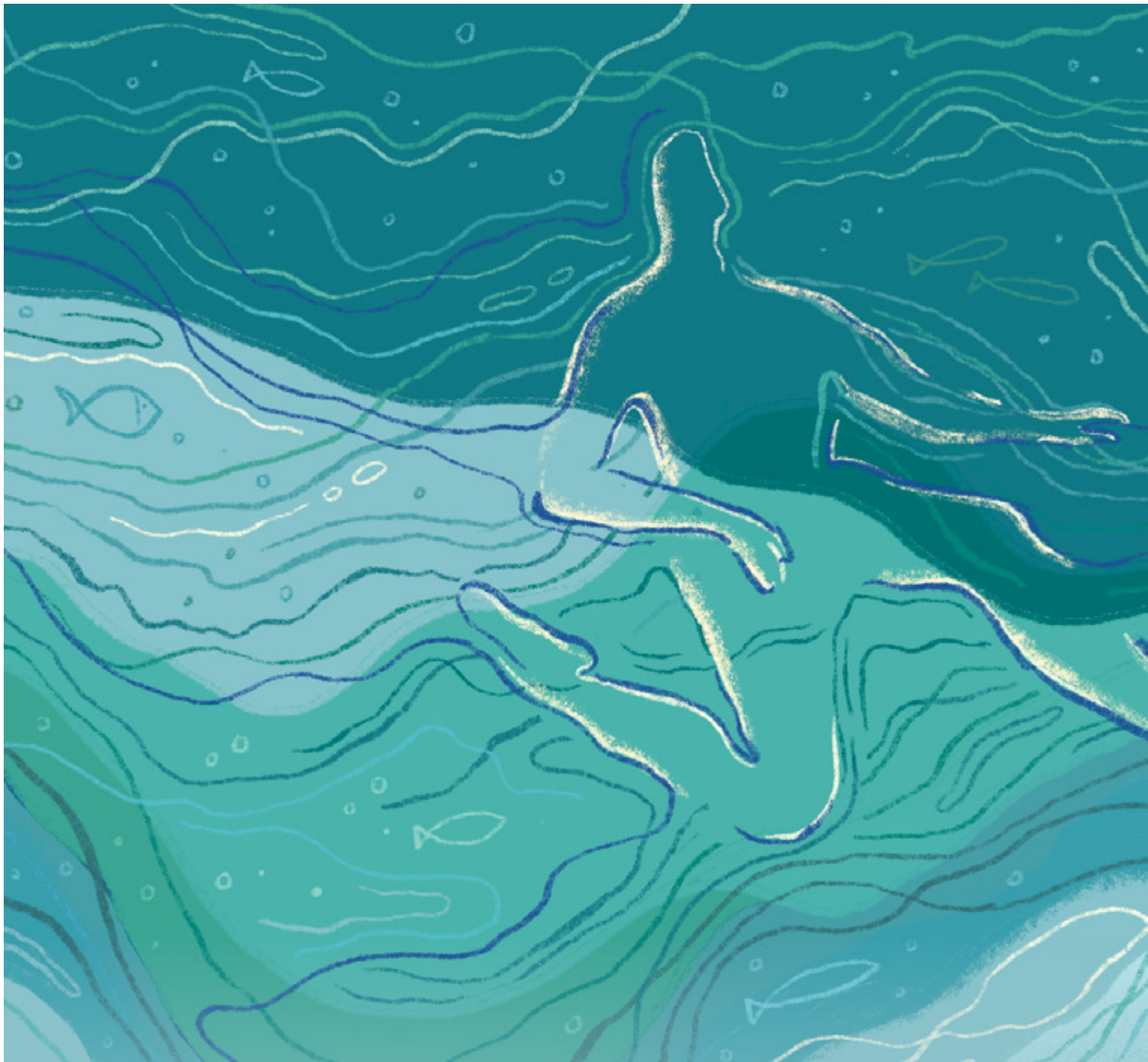
జీవన మాధుర్యం

ఎల్లిప్పుడా వేయి మొదటి అడుగు
- భాగం 2

అలందా గ్రీన్
70

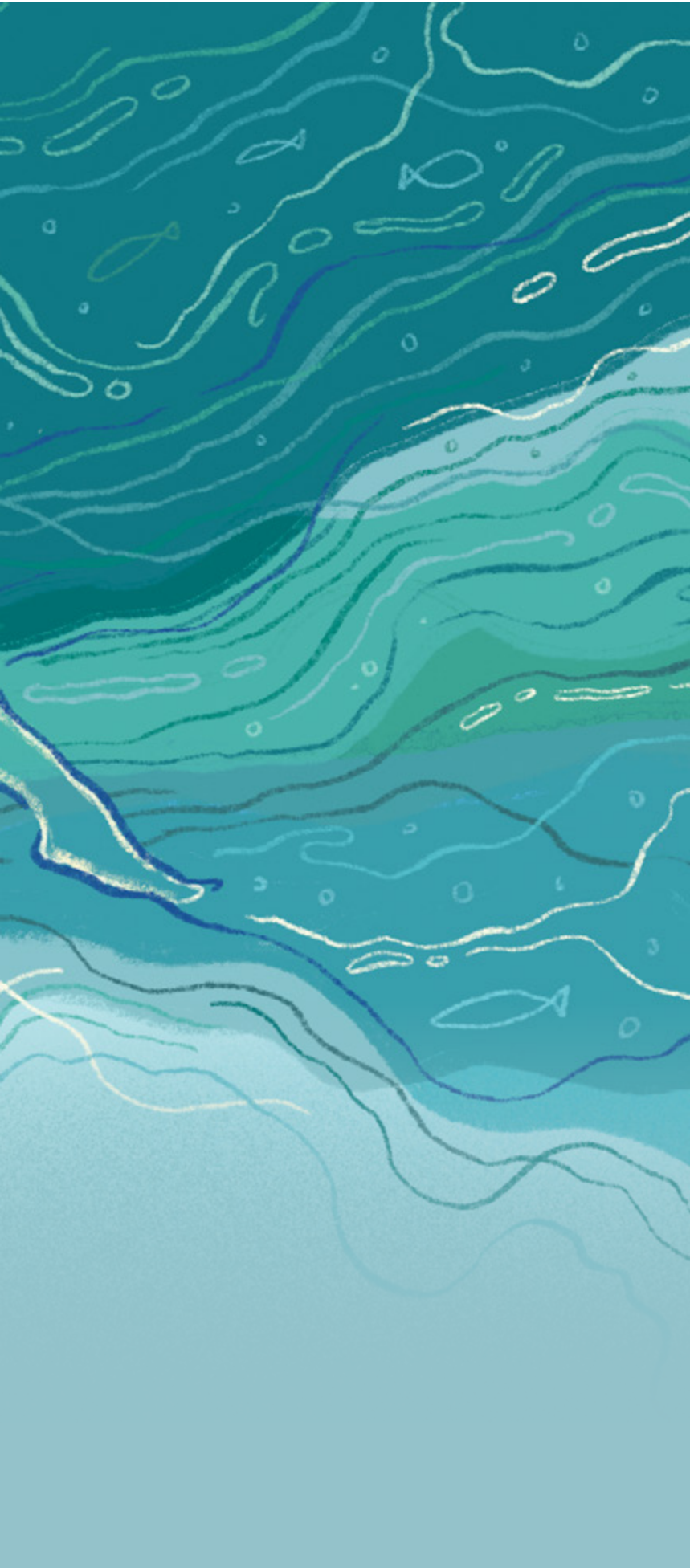
గంగరేగు చెట్టు

వి. రమాకాంత, పి.హెచ్.డి.
75



వికదృష్టి

ధృవీకృత ప్రపంచంలో సమతుల్యత



సముద్రమే

శాంతించగలిగినప్పుడు,
మీరు కూడా! మనిద్దరం గాలి,
ఉప్పునీరు మిశ్రమమే కదా!

నయ్యిరా వహీద్

సమతుల్యత

సృష్టించడం

నలుపు తెలుపుల మధ్య మీ వర్ణాలన్ని కనుగొనడం

విమర్శ, న్యాయనిర్ణయం చేసే ఈ ప్రపంచంలో స్వీయ కరుణ, స్వీయ సమ్మతి కనుగొనడంలోని సవాళ్ళ గురించి మమతా వెంకట్ తన మనస్సులోని మాట వివరిస్తారు. జీవితాన్ని ఎదుర్కోడానికి స్వయం పోషక విధానాన్ని ఎలా అలవరచుకోవాలి అనే విషయం గురించి ఆమె తన స్వానుభవం ఆధారంగా మనకు 10 సూచనలు కూడా చేస్తారు.

మనందల్ని నేను ఒక ప్రశ్నతో సవాలు చెయ్యాలనుకుంటున్నాను: మనం ప్రేమించే వాళ్ళందరి విషయంలో ఎంతో దయగా ఉండే మనం, మన విషయంలో అలా ఎందుకు ఉండలేం?

నా స్నేహితులెవరైనా తన గోడును వెళ్ళబోసుకోవటానికి గాని, తను చేసిన తప్పు గురించి చెప్పడానికి గాని, లేదా స్వీయ విమర్శన కోసం గాని, నాకు ఫోను చేస్తే నేను కరుణాపూరిత పదాలు అనే అస్త్రాలతో ఎల్లప్పుడూ సిద్ధంగా ఉంటాను:

“నీపైన నీవు అంత కఠినంగా ఉండకపోవడం చాలా ముఖ్యం.”

“నువ్వు అంత చెడ్డ వ్యక్తివి ఏమీ కాదు.”

“అదేమీ పొరపాటు కాదు - అదొక గుణపాఠం.”

“నువ్వుక అద్భుతమైన వ్యక్తివి. దీని నుండి నువ్వు ఎదుగుతావు.”

నేను శాంతపరుస్తాను, సాంత్యన చేకూరుస్తాను, నేను వారిపై ఉన్న నిందను తొలగిస్తాను. వారి విలువను వారికి గుర్తుజేస్తాను. ఇంతకంటే మెరుగైన దానికి బాధ్యతను వారు అంగీకరించేలా వారిని ప్రోత్సహిస్తాను, అదే సమయంలో అలా ప్రవర్తించడం మానవ సహజం అని గుర్తుంచుకోమని చెబుతాను. తెల్లగా కనిపించేదైనా, నల్లగా కనిపించేదైనా, ప్రతి సంఘటనలోను తప్పనిసరిగా ఒక రంగు ఉంటుంది, అని నేను వారికి చెబుతాను.

అయినా, పాత్రలు తిరగబడినప్పుడు, ఒక తప్పు యొక్క భారం, అభద్రతా భావంలోని కొంత భాగం, లేక జీవితం అంటే ఏమిటి అని తెలుసుకునే ఉక్కిరిబిక్కిరి ద్వారా జరిగిన కన్నీటి ఆర్తత (ఇది పూర్తిగా

సహజం), అనుభవించడం నా వంతు అయినపుడు నా ప్రపంచాన్ని నేను ఆ నలుపు, తెలుపు కటకంలోనుంచే చూస్తాను. నేను చేసిన అతిచిన్న తప్పుకైనా, కృప అనే కాంతి కొంచమైనా లోనికి ప్రవేశించే అవకాశం లేకుండా, నన్ను నేను మానసికంగా శిక్షించుకుంటూ గంటల తరబడి - కొన్ని సమయాల్లో రోజుల తరబడి గడుపుతాను. నాపై నేను కరుణ చూపక పోవడం వలన, సమతుల్యతను సృష్టించే నా సామర్థ్యాన్ని పరిమితం చేసుకుంటాను. తద్వారా నా జీవితం మరింత వర్ణ రహితంగా అయిపోతుంది.

మీలో చాలామంది బహుశా ఇలాంటి స్థితితో మిమ్మల్నిమీరు గుర్తిస్తారు. మన అత్యుత్తమ ప్రయాణాలని సృష్టించుకునే ప్రయత్నం, అదే సమయంలో ఆ ప్రయాణంలో తప్పనిసరిగా తగిలే అంతర్గత గాయాలను, ఎదురు దెబ్బలను త్వరగా నయంచేసే సరైన



మందులను కనుగొనడం, ఈ రెండింటి మధ్య ఒక ఆరోగ్యకరమైన సమతుల్యత సాధించడం ఎలా?

ప్రపంచవ్యాప్త మహమ్మారి ద్వారా మనకు ఏర్పడిన బలవంతపు ఒంటరితనం, మనలో చాలామందిలో ఈ పరిస్థితి ఉధృతం కావడానికి కారణం అని నేను అనుకుంటాను. ఈ అనిశ్చితిలో కాళ్ళిడ్చుకుంటూ ముందుకు పోయే ప్రయత్నంలో మనందరం దాదాపు ఒక సంవత్సరం గడిపాం. ఈ మొత్తం సమయంలో మనల్ని మనం ఎదుర్కోవలసిన అవసరం, మన లోపాలను సరిదిద్దుకోవలసిన అవసరం గుర్తుచేసే ఒక దర్పణం, తిరుగులేని విధంగా మన

ఎదురుగా తేలుతూ వచ్చింది. ఇప్పుడు వీటన్నిటిని, భౌతిక దూరం పాటించడం, అపారమైన భౌగోళిక అనిశ్చితి, మరియు అనేక రోజువారీ సాధారణ ఒత్తిడులతో జోడిస్తే, సమతుల్యతకీ, స్వీయ కరుణకీ గల ఆవశ్యకత మునుపెన్నడూ లేనంత ముఖ్యం అన్న విషయం మరింత స్పష్టంగా అవగతమవుతుంది.

కాబట్టి, మనందరం కొంచెం నెమ్మబించేందుకు అర్హత సంపాదించిన ఈ సంవత్సరంలో, మనకీ అర్హత ఉన్న కృపను గాని, కరుణను గాని వాస్తవంగా మనం మనకీ ఇస్తున్నామా? మరో విధంగా చెప్పాలంటే, అంతర్గతంగానూ, బాహ్యంగానూ కూడా ఉన్న ఈ నలుపు,

తెలుపుల మధ్య మనం చురుకుగా వేరే వర్ణం కోసం వెతుకుతున్నామా?

నేను బిత్రికారిణిని కాదు. ఈ విషయం ఒప్పుకోవడంలో నేను ముందుంటాను. నా స్టిక్ ఫిగర్ బొమ్మలకు కూడా మార్పులు చేర్పులు అవసరమవుతాయి. కాని నేను ఒక మంచి ఉపమానాన్ని ఎప్పుడూ మెచ్చుకుంటాను. బీకటి క్షణాల్ని ప్రకాశవంతంగా చేసే విషయాల గురించి ఆలోచించడం, సమతుల్యతను సృష్టించడంలో నాకెప్పుడూ సహాయపడుతుంది.

అందువల్ల, “మీ వర్ణాలను కనుగొనడం” అనేది ఎలా ఉంటుంది? నాకు బాగా పనిచేసిన 10 సూచనలు ఇవ్వండి:

బాధాకర క్షణాల బాధ్యతను స్వీకరించండి.

అవి అలా జరుగుతాయి. ఒక తప్పు చెయ్యడం దాన్ని అంగీకరించడం సబబే. విచారంగా ఉండడం, కోపం, గాయపడడం, దైన్యం ఇవన్నీ అనుభూతి చెందడం, వాటిని అంగీకరించడం సబబే. అవి మన విలువను తగ్గించడం కాని, బలహీనం చెయ్యడం కాని జరగదు. అవి కేవలం మనల్ని మానవమాత్రులుగా చేస్తాయి.



మీ స్నేహితులతోనూ, మీ కుటుంబ సభ్యులతోనూ మాట్లాడే విధంగా మీతో మీరు మాట్లాడండి.



కష్ట సమయాల్లో ఒక్క క్షణం మీ మానసిక పరిధి నుంచి ఒక అడుగు వెనక్కి వేసి మీ ప్రాణ స్నేహితునితో మాట్లాడే విధంగా మీరు మీతో మాట్లాడండి. మాట్లాడడానికి వారిని చేరే సమయంలో, న్యాయ నిర్ణయంతోనో, ఆగ్రహంతోనో లేక విమర్శనా ధోరణితోనో వెళతారా? లేక దయ, కరుణలతో కూడిన నిజాయితీని వారికిస్తారా? ఇతరులతో ఒక స్నేహితునిలా ఎలా ఉంటామో అదే విధంగా మనతో మనం అలా స్నేహంగా ఉండడం మన బాధ్యత అని గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం.

‘పొరపాటు’ కి బదులు ‘గుణపాఠం’ అనే పదం ఉపయోగించండి.



ఒక తప్పుటడుగును నేను తప్పుగా చూసినపుడు నాపై నేను మరింత కఠినంగా ఉండే అవకాశం ఉంది అని నేను తెలుసుకున్నాను. దానికి బదులుగా ఆ తప్పుటడుగును ఒక నేర్పుకోవలసిన గుణపాఠంగా చూడాలని ఎంచుకున్నపుడు నేను తక్కువగా స్వీయ విమర్శ చేసే అవకాశాలు ఉండడమే కాక, ఆ క్షణం నుంచి మరింతగా ఎదగాలని, ఆ తప్పు మళ్ళీ చేయకూడదనే ధోరణి వైపు మొగ్గు చూపే అవకాశం ఉంది.

అభినందనను ఆహ్వానించండి.

మనలో చాలామంది ప్రశంసను అందుకోవడానికి మొహమాట పడతారు. దానికి మనం అర్హులంకాము అని గాని లేక అది మనల్ని అహంకారిగా చేస్తుందని గాని భావించి దానిని అంగీకరించకుండా తిరస్కరిస్తాం. ఈ మధ్య కాలంలో నాకు ఎవరైనా అభినందన తెలియజేస్తే, దాన్ని వినడం, దాన్ని అంగీకరించడానికి ముందు కొంచెం ఆగడం, అంగీకరించడం, ఆతరువాత ధన్యవాదాలు చెప్పడం అనే వాటిని మెరుగుపరచుకోవడంపై దృష్టి పెడుతున్నాను.



5

మీకు మీరే అభినందన తెలియచెయ్యండి.

మీరు సంపాదించినపుడు దాన్ని స్వంతం చేసుకోండి. ఒక ప్రాజెక్టులో గాని, పాఠశాలలో గాని, ఒక వంటకం చెయ్యడంలో గాని లేక ఇంటిలోని చెత్తను పారవేయడం లాంటి సాధారణ పని చెయ్యడంలో గాని ఏమాత్రం ప్రతిభ కనపరచినా, మీ భుజాన్ని తట్టుకుని, మీరు అర్హత సంపాదించుకున్న "బాగా చేశావ్" అన్న ప్రశంస మీకు మీరే ఇచ్చుకోండి - అలా చెయ్యడం పూర్తిగా సబబే.

న్యాయనిర్ణయాన్ని కిటికీలో నుండి బయటకు విసిరేయండి.

6

హార్డ్ ఫుల్ నెస్ సాధనలో, మన ఆధ్యాత్మిక ప్రగతికి విషంలా పనిచేసే ధోరణులను గురించి మనం తరచూ మాట్లాడుతూ ఉంటాం, ఉదాహరణకి, పక్షపాత ధోరణి. న్యాయ నిర్ణయం. మన విషయంలోనైనా లేక ఇతరుల విషయంలోనైనా అది మన వికాసానికి విషం. దాన్ని ఎంత ఎక్కువగా పెంచి పోషిస్తే, నేర్చుకోవడం, ముందుకు సాగడం అంత కష్టం అవుతుంది.

స్వీయకరుణ సాధనలు సృష్టించుకోండి.

Aమిమ్మల్ని మరింత స్థిరంగా ఉంచేందుకు సహాయపడే సాధనలు మీవద్ద ఉన్నాయా? నా విషయంలో, ధ్యానం, డైరీలో వ్రాసుకోవడం,

7

ఆలోచించడానికి వ్యాహ్యటికె వెళ్ళడం, పాడడం అనేవి నేను చేసే సాధనలలో కొన్ని. మరిన్ని ధృవీకరణలు అవసరం అనిపించినపుడు, 'పోస్ట్-ఇట్' బీటీల మీద కొన్ని సానుకూల వాక్యాలు వ్రాసి నా గది చుట్టూ అంటిస్తాను. ఈ సాధనలన్నీనాతో నేను సన్నిహితంగా ఉన్నాననే భావన కలుగజేస్తాయి. అవి స్వీయ విమర్శ, స్వీయ సంశయ క్షణాలను నయం చేసేందుకు ఉపయోగపడతాయి. మీతో మీరు సన్నిహితంగా ఉన్నారనే భావన కలిగించే కొన్ని సాధనలను కనుక్కోండి. కష్ట సమయాల్లో ఆ సాధనలు మిమ్మల్ని ప్రశాంతంగా, స్థిరంగా ఉంచేందుకు వీలు కల్పించండి.

దుర్బలమైన సంభాషణల్లో పాల్గొనండి.

గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా నేను తెలుసుకున్న దేమిటంటే, మన భావనలతో సరిపోలే భావనలు అనుభూతి చెందుతున్న స్నేహితులతోగాని కుటుంబ సభ్యులతో గాని సంభాషించడం, స్వీయ సంశయం, స్వీయ విమర్శలను తొలగించడానికి సహాయ పడుతుంది. మన అభద్రతా భావాల గురించి, ప్రతికూల ఆలోచనల గురించి, లేక భావనల గురించి అందరితోనూ మనస్సు విప్పి మాట్లాడడం చాలా కష్టం. కాని దాన్ని ఒక సాధనలా పరిగణించడం వలన అది మరింత సులభంగా మారుతుంది. ఇతరులకు చెప్పుకోవడంలో మనకు మరింత స్వస్థత చేకూరుతుంది.

8

మీ పాఠాలను క్రమంగా





9

ఆరోగ్యకరమైన మారాల్లో ముందుకు సాగండి.

కఠిన క్షణాల ద్వారా విఫలం చెందకుండా ఉండడం అనేది నేను ప్రయత్నిస్తున్న విషయాల్లో ఒకటి - అది పారపాటు కావచ్చు లేక అభద్రతా క్షణాలు కావచ్చు. దానికి బదులుగా వాటిని స్వీకరించి ముందుకు సాగిపాండి. గతంలో నేను ఏదైనా తెలివితక్కువ పని చేస్తే వెంటనే స్వీయ-నింద ప్రక్రియని ప్రారంభించేదాన్ని. దాని వలన ఎంతో ఆందోళన కలిగి నేను అవే తప్పులు మళ్ళీ చేస్తూ ఉండేదాన్ని. నా తప్పిదాన్ని నేను స్వీకరించి, దాని విషయంలో నేను నాతో మృదువుగా ఉంటూ, దాని నుంచి పాఠం నేర్చుకుని అది మరలా చెయ్యకుండా ఉండే విధంగా వెంటనే పరిష్కారం కనుక్కోవడానికి కొంత సాధన, ఉద్దేశ్య పూర్వక కృషి అవసరమయ్యాయి.

పైన చెప్పిన వాటిలో ఎక్కువ భాగం ఆచరణలోకన్నా చెప్పడం తేలిక. స్వీయ-కరుణ, అంతరంగ భద్రతలను చేరే మార్గంలో మనం చేయవలసిన ప్రయాణంలో మనందరినీ ఎవరి ప్రయాణం వారిదే. ఈ దారులు పూర్తిగా వ్యక్తిగతమైనవే అయినా, మనందరికీ ఉమ్మడిగా ఉన్న విషయం ఒకటి ఉంది. మనందరిలోనూ, మన జీవితాల్లో వర్ణం సృష్టించుకోగలిగే సామర్థ్యం ఉంది. మనం చేయవలసినదల్లా అలా చెయ్యాలన్న ఎంపిక చేయడమే.

బొమ్మలు : అనన్యా పటేల్

10

కృతజ్ఞతకు కొంచెం స్థలం ఇవ్వండి.

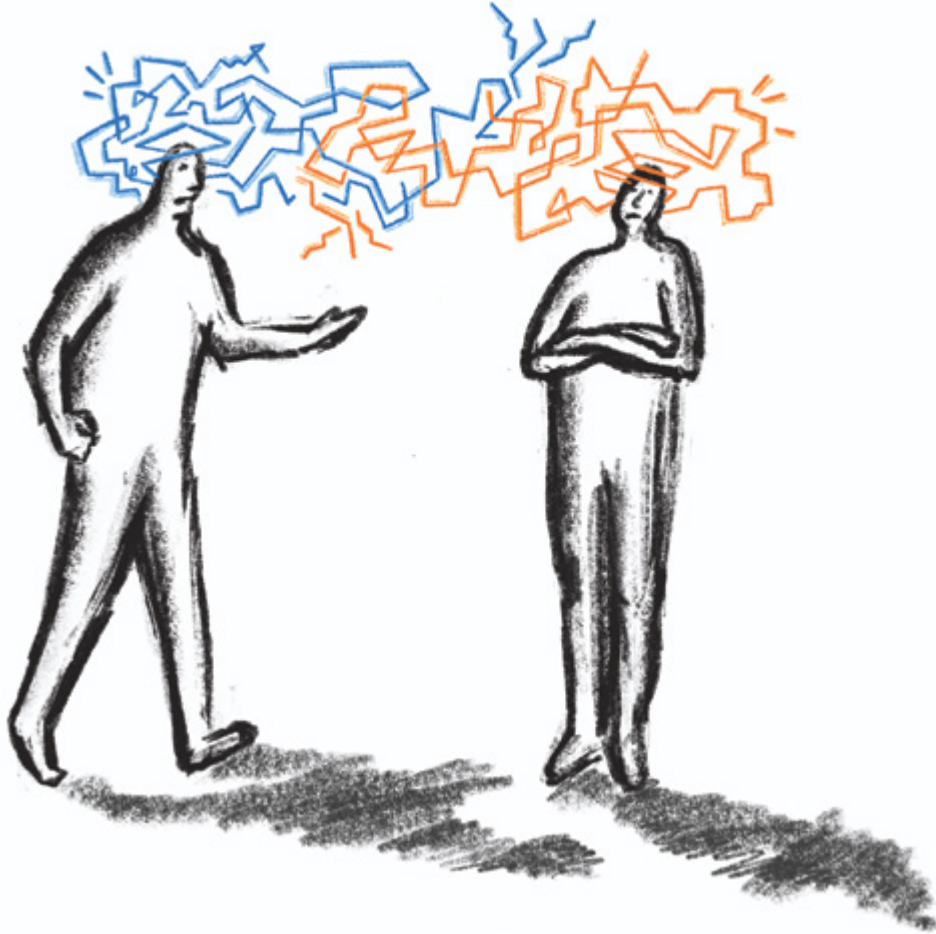
ప్రతికూలతతో యుద్ధం చెయ్యడానికి సానుకూలతే ఉత్తమ మార్గం. గత రెండు సంవత్సరాలుగా కృతజ్ఞతను ధృవీకరించేటందుకు వివిధ క్షణాల్ని గుర్తించడానికి ప్రయత్నించాను - అవి డైరీలో వ్రాయడం కానీ, కాగితం ముక్కల పైన వ్రాయడం కానీ, నాకు విలువైన మనుషులతో పంచుకున్న మాటల ద్వారా కానీ. పడక మీద దొర్లడం సులభమే కానీ, సానుకూలమైన వాటి పైన దృష్టి కేంద్రీకరించడం, మనస్సుకు, శరీరానికి, ఆత్మకు మరింత ఆరోగ్యకరం.

సున్నా

సమతుల్య

బిందువు

ఉద్రిక్తత, సంఘర్షణ మరియు అసమ్మతి ఉన్న చోట సామరస్యాన్ని మరియు సమతుల్యతను సృష్టించడానికి **జన్ మెరీ కానర్** కొన్ని ఆచరణాత్మక మార్గాలను అన్వేషిస్తున్నారు. భిన్న ధృవాలు ఎలా కలిసి ఉంటాయి?



క్రాన్ని సంవత్సరాల క్రితం, నేను ఒక కాథలిక్ సిస్టర్స్ బృందంతో కలిసి ఒక వారాంతపు వర్క్ షాప్ నిర్వహణలో తోడ్పడ్డాను. తమ మత సమాజాన్ని ముందుకు తీసుకు వెళ్ళే ఒక మార్గాన్ని ఊహించుకోవడంలో వారు చాలా ఇబ్బంది పడుతున్నారు. వారి అనుకూల స్థానం (వాంటేజ్ పాయింట్) నుంచి చూసినపుడు, చల్లతో సహా వారికి తెలిసిన ప్రపంచం, మరియు దానిలో వారి స్థానం తలక్రిందులుగా కనిపిస్తోంది. వారు సేవలు అందిస్తున్న అంతర్గత-నగర జనాభా అవసరాలను తీర్చగల సామర్థ్యం దెబ్బతిన్నది. ఆ సోదరీమణుల పెరుగుతున్న వయస్సు మరియు తగ్గుతున్న వారి సంఖ్య, వారి లక్ష్యాన్ని నెరవేర్చడం చాలా కష్టతరం చేసింది. మరియు వారి లక్ష్యం వారి ఉనికికి కారణంతో ముడిపడి ఉంది - అనగా వారి జీవిత ప్రయోజనం.

పరిస్థితి యొక్క సంక్లిష్టత మరియు వారి చుట్టూ ఉన్న గందరగోళ పరిస్థితులు ఈ అంకితమైన మహిళలకు కష్టాలు కొని తెచ్చాయి. వారు సేవ చేస్తున్న సమాజంలో ఏర్పడిన విభేదాలు వారి సమాహంలో కనిపించడం ప్రారంభించాయి. ఎలా ముందుకు సాగాలి లేదా ఎలా ముందుకు సాగకూడదనే దానిపై వ్యక్తిగత దృక్పథాలు మరింత కఠినంగా అయ్యాయి. భోజనం ఎక్కడ చేయాలి వంటి సాధారణ నిర్ణయాలు కూడా సులభతరం చేయవలసి వచ్చింది. వారి స్వంత కథనం ప్రకారం, సమాహ సభ్యులు ఒంటరిగా, కోపంగా మరియు దుఃఖంతో ఉన్నట్లు భావించారు..

సుపరిచితంగా అనిపిస్తోందా?

ఆ సోదరీమణులు మన ప్రస్తుత సామూహిక అనుభూతి యొక్క స్వరానికి మాధ్యమంగా వ్యవహరిస్తున్నారని చెప్పవచ్చు. ఆ సూర్యుని క్రింద ఉన్న ఏ విషయంలోనైనా కోపంతో కూడిన అసమ్మతిని కనుగొనడానికి మీరు చాలా దూరం వెళ్ళవలసిన అవసరం లేదు. కఠినమైన దృక్పథాలు మరియు భావోద్వేగ ప్రకోపాలు. ఇక ఎంత మాత్రమూ మత, ఆర్థిక మరియు రాజకీయ శక్తి అనే అంశాలకు పరిమితం కాకపోయినప్పటికీ, అవి ప్రధాన దోషులుగా మిగిలిపోతాయి. ఉదాహరణకు, చాలామంది సమాహ సభ్యులు వాగ్యుద్ధానికి దిగిన తర్వాత నేను ఇంతకు ముందు వరకూ ఆనందిస్తూ వచ్చిన మా ఇరుగు-పొరుగు విహంగ వీక్షకుల ఆన్లైన్ ఫోరమ్ (online forum) ఇప్పుడు నా జాబితాలో లేదు. అది బ్లాక్-హెడెడ్ గ్రోస్ బీక్ (Black-headed Grosbeak)నా లేదా మచ్చల టోపీ (Spotted Towhee)నా? స్వతహాగా ఇది పక్షులకు సంబంధించిన యుద్ధం కాదు. ఇది ఎవరు ఒప్పు ఎవరు తప్పు అనేదాని గురించిన యుద్ధం. దీనికి ఇరువైపులా ఎవరూ పట్టుపడవరు. మీరు ఏ వైపున ఉన్నారో అన్నది మీ అనుకూల స్థానంపైన (vantage point) ఆధారపడి ఉంటుంది - పూర్తిగా అక్షరాలా.

కట్టడి చేయకుండా వదిలేస్తే,

ఈ విధమైన ఒత్తిడి మన

ప్రశాంత స్థితిని, మరియు

సమస్య పరిష్కారానికి

కావలసిన సృజనాత్మకతకు

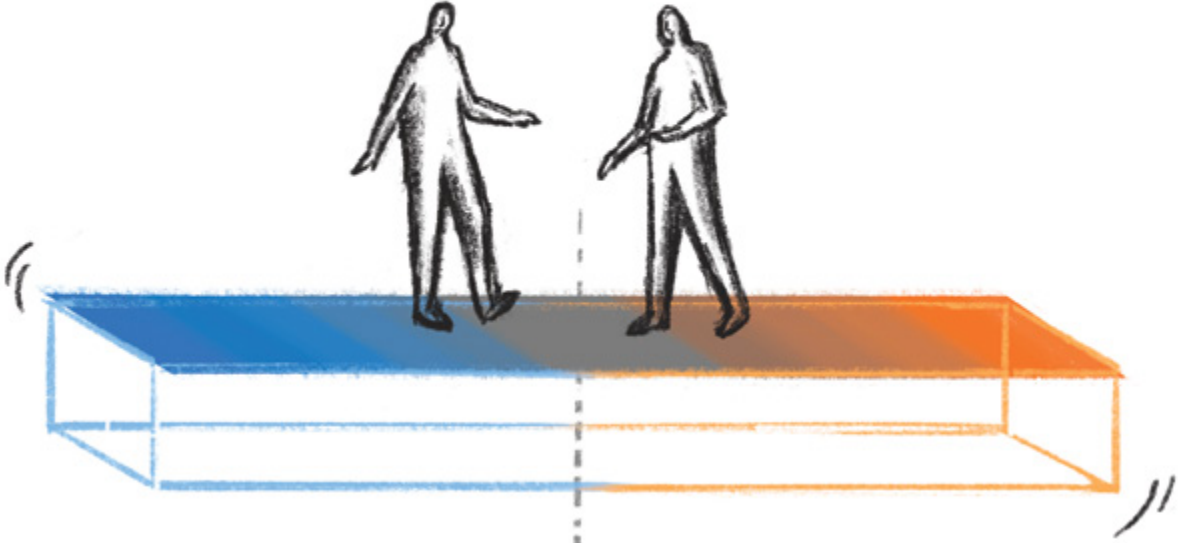
అవసరమైన వివిధ కోణాలకు

స్థానం కల్పించగల మన

సామర్థ్యాన్ని నిర్వీర్యం చేస్తాయి.

మనం ఈ స్థితికి ఎలా వచ్చాము?

మనస్సును తికమక పెట్టే చాలా పెద్ద సమస్యలతో కూడిన ఒక సమాజంగా మనం అసాధారణమైన ఒత్తిడికి లోనవుతున్నాం. మనం ఖాళీలు పూరించగల కాబట్టి వాటి పేర్లు చెప్పనవసరం లేదు. కట్టడి చేయకుండా వదిలేస్తే, ఈ విధమైన ఒత్తిడి మన ప్రశాంత స్థితిని, మరియు సమస్య పరిష్కారానికి కావలసిన సృజనాత్మకతకు అవసరమైన వివిధ కోణాలకు స్థానం కల్పించగల మన సామర్థ్యాన్ని నిర్వీర్యం చేస్తాయి. ఒత్తిడి లేదా సంక్లిష్టత, ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే ప్రతిచర్యలు అంత ఎక్కువగా భిన్న ధ్రువాలు వైపు పోగవుతాయి.



**మన అదృష్టవశాన -
ధ్రువణతపై విస్తరించిన వాన్వేజ్
పాయింట్**

ఒత్తిడిని తగ్గించి మరియు విభిన్న ధ్రువాలను మరియు దృక్కోణాలను ఏకం చేసే వారధిని అందించే ఒక సూత్రం ధ్రువణతలో అంతర్లీనంగా ఉండడం మన అదృష్టం. మనం ధ్రువణత గురించి ఆలోచించినప్పుడు, ద్వంద్వ జతల పరంగా మనం ఆలోచిస్తాము: పైన-క్రింద, మంచి-చెడు, తప్పు-ఒప్పు మొదలైనవి.

ధ్రువణత ఒక అయస్కాంతం యొక్క ధన ఋణ ధ్రువాలలో లేదా ఇజ్రాయెల్-పాలస్తీనా వివాదంలో ఉన్నట్లుగా, రెండు వైపులా తీవ్ర విరుద్ధమైన ఉద్దిక్తతను కలిగి ఉన్నట్లుగా అభివర్ణించవచ్చు. విపరీతమైన ధ్రువణత విషయంలో, ధ్రువ వ్యతిరేకతలు కలసి ఉండలేవని నమ్మడం సులభం. కానీ సమగ్ర సూత్రం ప్రతి స్థాయిలో పనిచేస్తుంది, ఎంత వరకు అంటే ఉన్నత

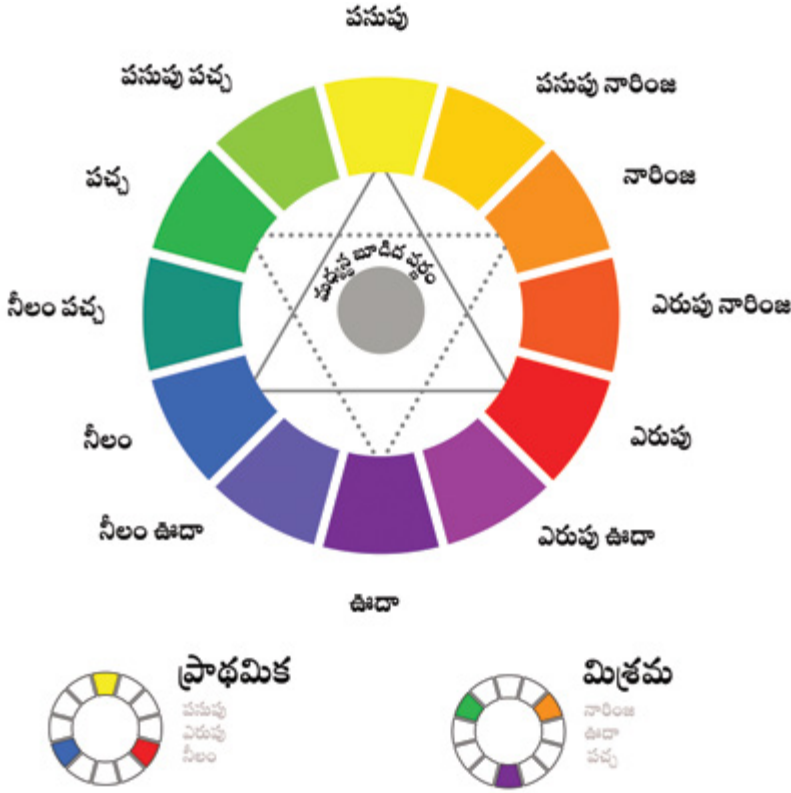
స్థాయిలో వ్యతిరేకతలు ఇక లేనంతవరకు పనిచేస్తుంది. ఇందుకు ప్రకృతి అంతులేని ఉదాహరణలను అందిస్తుంది.

రంగులను ప్రశంసించే విషయంలోనూ లేదా ఒక రేసిపీలో రెండు రకాల సువాసనలను ప్రశంసించే విషయంలోనూ, పరస్పర విరుద్ధతల వల్ల ఏర్పడే ఒత్తిడిని అంగీకరించడం మనకు తేలిక అనిపిస్తుంది. (క్రోమాటిక్ వీల్) ఒక రంగుల చక్రంపై ఉండే వ్యతిరేక రంగులను పరిపూరకరమైన (కాంట్రాస్ట్) భేదాలు అంటారు. మన ఇంద్రియ జ్ఞానం ఆ భేదాన్ని అధికం చేస్తూ ఉంటే మన మెదడు దానిని ఏకీకృతం చేయడానికి పనిచేస్తుంది, ఫలితంగా పొందికైన అనుభూతి లభిస్తుంది. ఇది ఒక తిరుగులేని ప్రతిస్పందన.

ది ఆర్ట్ ఆఫ్ కలర్ ప్రకారం, “అలాంటి రెండు రంగులు ఒక విచిత్రమైన జంటను తయారు చేస్తాయి, అవి ఒకదానికొకటి

అవసరం. ప్రక్క ప్రక్కనే ఉన్నప్పుడు అవి ఒకదానికొకటి గరిష్ట స్పష్టతను ప్రేరేపిస్తాయి; మరియు వాటిని కలిపినప్పుడు ఆ రంగులు ఒకదానిని మరొకటి నాశనం చేసుకుంటూ బూడిద-నలుపుగా మారుతాయి - నిప్పు, నీరు లాగ.

మన ధ్రువణ ప్రపంచంలో సమతుల్యతను కనుగొనటానికి నీటిని నిప్పు వద్దకు తీసుకురావడం ఒక మంచి ఉపమానం. ఈ విస్తరించిన అనుకూల స్థానం (వాన్వేజ్ పాయింట్) నుండి పరిశీలిస్తే, స్థిరమైన స్థానాలు మరియు ధ్రువణతలుగా ఉన్న వాటిని ఏకీకృతం చేసే మన మరియు ఇతరుల స్వాభావిక సామర్థ్యంపై మనకు నమ్మకం ఏర్పడుతుంది. భౌతిక ప్రపంచంలో దీని అర్థం, ప్రతిచర్య నుండి ప్రతిస్పందనకు మారేటటువంటి వారధిని దాటుతున్నామన్న మాట. మనం పరిష్కార మార్గం చూస్తున్నాం. మరియు సమతుల్య పురోభివృద్ధి మార్గం కోసం ఇప్పుడు మనకు అవకాశాలు ఉన్నాయి.



అంతకన్నా గొప్ప అదృష్టం మన కోసం ఎదురు చూస్తోంది

ఇదే స్వాభావిక సూత్రాన్ని అన్వేషించడం ప్రారంభించినప్పుడు ఇంకా గొప్ప అదృష్టం మనకోసం ఎదురుచూస్తోంది, కానీ ఇప్పుడు సూక్ష్మమైన ప్రపంచాలలో రంగుల చక్రం (కలర్ వీల్) వైపు మరోసారి చూడండి. మరింత సమగ్రమైన మరియు సమతుల్య జీవిత ప్రవాహాన్ని అంచనా వేసే సమయంలో వ్యతిరేకతలు ఒకదానికొకటి అవసరం అన్న విషయాన్ని మరొక్కసారి ఆలోచించండి. ఇప్పుడు మధ్యలో ఉన్న బూడిద రంగు వృత్తాన్ని చూడండి మరియు దానిని చక్రం యొక్క హృదయంగా పరిగణించండి. దాని చుట్టూ ఉన్న తెల్లని స్థలం చక్రానికి మద్దతు ఇచ్చే క్షేత్రంగా పరిగణించండి. మధ్యలో బూడిద రంగు వృత్తం విరుద్ధ రంగు జతలచే ఏర్పడిందా, లేదా దీనికి విరుద్ధంగా ఉందా? ఆ క్షేత్రం

లేకుండా ఆ రంగుల చక్రం కనీసం మనగలదా?

డా. జో డిస్సెంజా దీనిని అందంగా వివరిస్తున్నారు:

"ఈ ఏకీకృతక్షేత్రంతో అనుసంధానమై పనిచేసేది మన హృదయమే. ద్వంద్వత్వం లేదా ధ్రువణతల యొక్క ఐక్యానికి ప్రతీకగా నిలుస్తుంది. ఇక్కడే వేర్పాటు, విభజన మరియు ధ్రువణ శక్తి ఏకం కావడానికి విలీనం చెందుతాయి - ఇక్కడ వ్యతిరేకతలు ఏకం అవుతాయి."

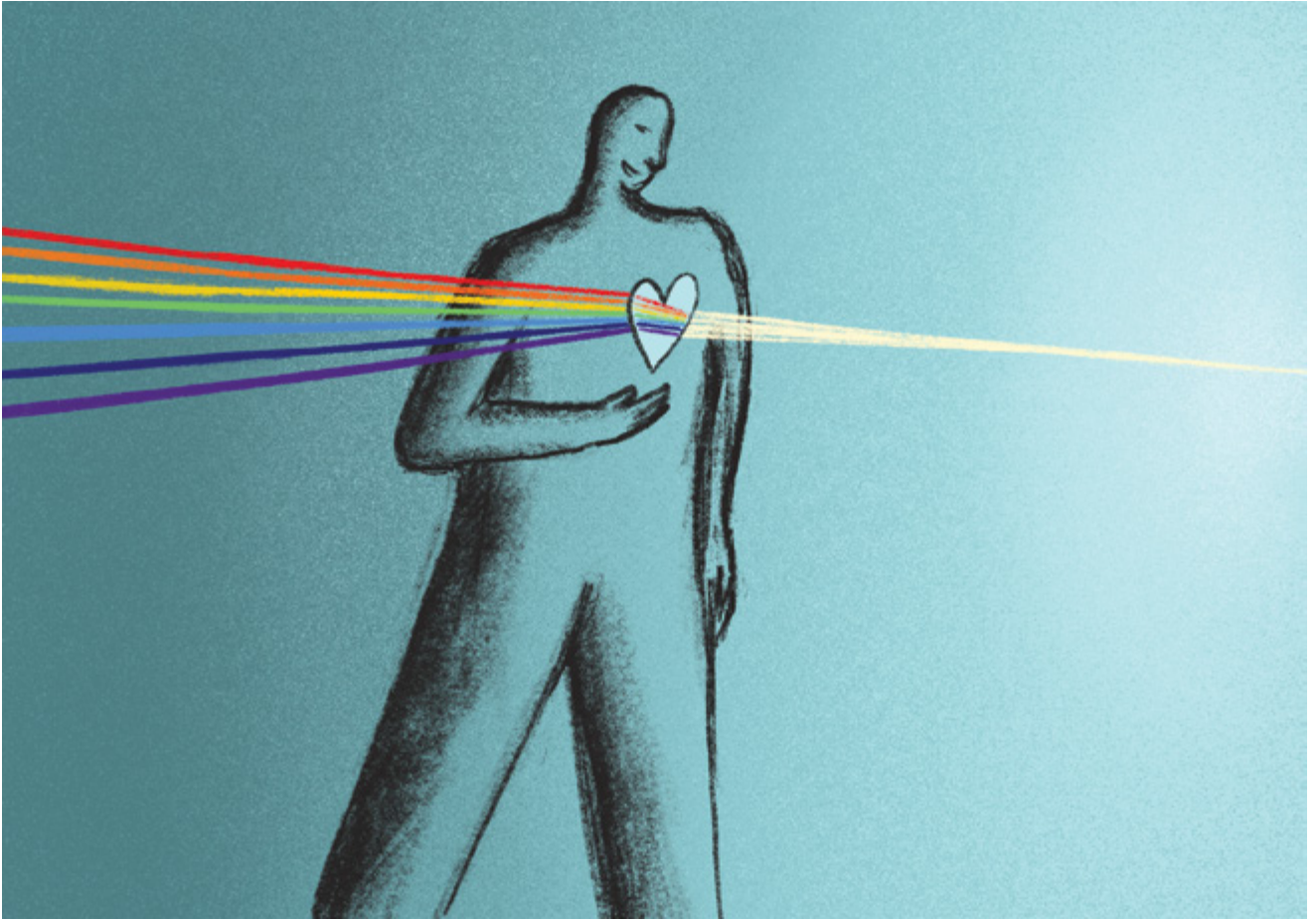
దానిపై మన శ్రద్ధ యొక్క కాంతిని ప్రకాశింపజేయడానికి హృదయం మన కోసం ఓపికగా వేచి ఉంటుంది. హృదయ-కేంద్రీకృత ధ్యానం ద్వారా మేము దీన్ని చేసినప్పుడు, డా. డిస్సెంజా వివరించే

“ఈ ఏకీకృతక్షేత్రంతో అనుసంధానమై పనిచేసేది మన హృదయమే. ద్వంద్వత్వం లేదా ధ్రువణతల యొక్క ఐక్యానికి ప్రతీకగా నిలుస్తుంది. ఇక్కడే వేర్పాటు, విభజన మరియు ధ్రువణ శక్తి ఏకం కావడానికి విలీనం చెందుతాయి - ఇక్కడ వ్యతిరేకతలు ఏకం అవుతాయి.”

- డా. జో డిస్సెంజా

ధ్రువణాల ఐక్యతను అనుభూతి చెందడం ప్రారంభిస్తాము. మనం హృదయాన్ని వినయంతో, మనం కనుగొనగలిగే విషయాల పట్ల ఎటువంటి సంకోచం లేకుండా సమీపించినపుడు, మన ఐక్యత వర్ణించలేని ఎత్తులకు మనల్ని తీసుకెళుతుంది. ఇది మన శ్రద్ధ యొక్క ప్రేమపూర్వక కాంతి హృదయంలో ప్రతిబింబిస్తున్నట్లుగా, హృదయం మనపై తిరిగి ప్రకాశిస్తున్నట్లుగా ఉంటుంది.

ఈ అనుకూల స్థానం(వాన్‌జే పాయింట్) నుండి, సంతులనం చాలా వాస్తవమైనది మరియు ఆచరణాత్మకమైనది. మనం చర్య మరియు ప్రతిచర్య యొక్క కదలికల నుండి విడుదల చేయబడతాం. మనకు దివ్య సహకారం ఇవ్వబడుతుంది. ఇది హృదయ క్షేత్రం మరియు దీనికి విరుద్ధంగా ఉన్న అన్నింటినీ వాటి ఏకీకృత ప్రయోజనాన్ని అమలు చేయడానికి అనుమతిస్తుంది.



సోదరీమణులకు ఏమైంది?

సోదరీమణులకు ఏమి జరిగిందో అని మీరు ఆశ్చర్యపోవచ్చు. నేను కూడా ఆశ్చర్యపోయానని మాత్రమే చెప్పగలను. పది ముఖ్యమైన ప్రశ్నల గురించి ఆలోచించడానికి, ఏదో ఒక దిశలో కదలడానికి ఒత్తిడితో వారు వారాంతానికి వచ్చారు. మాస్కింగ్ టేప్ రేఖ (లైన్) మీద పక్కపక్కనే నిలబడి, మేము మా వారాంతంలో మొదటి సగం నిశ్శబ్దంగా గడిపాము. రేఖ (లైన్) జీరోను సూచిస్తుంది. ఇది ఆ గదిలో స్థానం లేని స్థానం. దానిలో హృదయం, క్షేత్రం మరియు సోదరీమణులు ఉన్నారు. అక్కడ వారు నిశ్శబ్దంగా వారి మిషన్ యొక్క సారాంశం గురించి తిరిగి తెలుసుకున్నారు - అనగా వారి ఉనికికి

కారణం. ఎటువంటి పరిస్థితుల్లోనైనా సున్నితంగా స్వీకరించే వికసించే హృదయాలతో వారు కలిసి నిలబడిన ప్రదేశం అది.

మరియు ఈ రేఖ నుండి, సున్నా అనుకూల స్థానం (వాన్ షేజ్ పాయింట్) నుండి వారు కదిలారు. సున్నా ముందు పది రేఖలు మరియు వెనుక పది రేఖలు ఉన్నాయి. ఒక స్వేలు పైన వారి ప్రశ్నతో అనునాదం యొక్క స్థాయికి సరిపోలే స్థానానికి వారు వారి హృదయాలను మరియు శరీరాలను తరలించడానికి అనుమతించారు. మరియు ప్రతి ప్రశ్న మధ్య వారు అనుకూల స్థానం (వాన్ షేజ్ పాయింట్) సున్నాకి తిరిగి వచ్చారు. వారాంతం తరువాత, ఎక్కువ రోజులు కాకుండానే నాకు వారిలో ఒక

సోదరి నుండి ఒక లేఖ వచ్చింది. ఆమె తన జీవితాంతం తనతో ఆ అనుభవాన్ని తీసుకువెళతానని చెప్పి ముగించింది.

బొమ్మలు : అనన్యా పటేల్

మహా వనసంరక్షణా పథకం

జీవ వైవిధ్య పోషణకు, పర్యావరణ స్థిరీకరణకు



2013 / 2020



జీవ వైవిధ్యత, దేశీయంగా ప్రమాదకరస్థాయిలో అంతరించిపోతున్న
జీవజాతుల పోషణకు ఉద్దేశించబడిన ఒక పర్యావరణోద్యమం

ఈ ఉద్యమానికి సహకరించడానికై సంప్రదించండి heartfulness.org/en/green

heartfulness
spirituality & science of happiness

ఆకుపచ్చదనం



వనాశ్రయ అటవీ పథకం



దక్కను పీరథూమి పథకం



అచోరారణ్య పథకం



వనయాత్రా పథకం





సంయమనం నేర్చుకోవడం మంచిది.

సంయమనమే కీలకం.

మియాగి

ఆలోచనకి క్రియారూపం



నిరయ ప్రక్రియ - దాని అమలు

డా. ఐజక్ అడిజెన్, ఒక నిర్ణయం తీసుకోడానికి, తరువాత దాన్ని అమలు జరపడానికి కావలసిన లక్షణాలు, వైపుణ్యాల గురించి అన్వేషిస్తారు. అందులో భాగంగా ఎప్పుడు తెరచిన మనస్సుతో ఉండాలి, ఎప్పుడు మూసిన మనస్సుతో ఉండాలి, మరియు ఒక నిర్ణయాన్ని ఆచరణలో పెట్టడంలో దానిలో భాగాన్వాయములందరూ కలిసి పనిచేసే విధంగా ఒక ఉమ్మడి ప్రయోజనాన్ని ఎలా కనుక్కోవాలి అన్నది కూడా వారు అన్వేషిస్తారు.

ఒక విధంగా చెప్పాలంటే, ఒక నిర్ణయం తీసుకుని దాన్ని ఆచరణలో పెట్టకపోవడం అనేది దాదాపు మానవ సహజం. ఉదాహరణకి నియతాహార భోజనం ప్రారంభించడం, లేక వ్యాయామం చెయ్యడం, లేక గట్టిగా అరవడం మానెయ్యడంలాంటివి. ఒక ముఖ్యమైన మార్పుతో ముడిపడిన నిర్ణయాల విషయంలో అవి నిజంగా అమలవుతాయా అనే సందేహం కలుగుతుంది.

ఒక మంచి నిర్ణయం తీసుకోవడం ఎలా అని మనకి నేర్పే కోర్సులు అనేకం ఉన్నాయి. కాని నిర్ణయించిన దాన్ని అమలు చేయడం ఎలా అని చెప్పే కోర్సుని నేను చూడలేదు.

ఉదాహరణకి బిజినెస్ స్కూళ్ళు మంచి నిర్ణయాలు తీసుకోవడం ఎలా అన్నది మాత్రమే బోధిస్తాయి - అది ఒక కంపెనీని నడిపించడానికి అవసరమైన మార్కెటింగ్ కావచ్చు, వ్యాపార చర్య కావచ్చు, లేక మరే అంశమైనా కావచ్చు. కాని నాకు తెలిసినంత వరకూ నిర్ణయాల్ని విజయవంతంగా ఎలా అమలు జరపాలి అన్న విషయం మీద ఒక్క కోర్సు కూడా లేదు. మనం ఒక మంచి నిర్ణయం తీసుకుంటే చాలు, అది అమలు జరుగుతుంది అన్న ఒక స్పష్టమైన తప్పుడు అభిప్రాయం ఉంది.

అది అలా జరగదు.

తరచుగా మంచి నిర్ణయాలు తీసుకుంటాం, కాని వాటిని మనం అమలు జరపం. కాని, మనకు మంచి నిర్ణయాలు కావు అని తెలిసి కూడా వాటిని అమలు జరుపుతాం. ఉదాహరణకి పాఠశాల గడం, అధికంగా మద్యం సేవించడం లాంటివి.

ఒక మంచి నిర్ణయం తీసుకోవడంలో ఉపయోగపడిన అంశాలు సమర్థవంతమైన ఆచరణకు దారితీయవని నేను చెబుతాను.

ఒక మంచి నిర్ణయం తీసుకోవడానికి మీరు తెరచిన మనస్సుతో ఉండాలి. మీరు విభేదించే గళాలను కూడా వినిపించుకోవాలి. తద్వారా అవసరమైన సమాచారం అంతా పరిగణనలోకి తీసుకోబడుతుంది. అయితే ఆచరణ ప్రక్రియకు దీనికి వ్యతిరేక విధానం అవసరమవుతుంది. మీరు మూసిన మనస్సుతో ఉండండి. మీరు నిబద్ధతతో ఉండాలి. మీరు కేంద్రీకరించిన దృష్టితో ఉండాలి. ఊగిసలాడకూడదు.

ఒక మంచి నిర్ణయం తీసుకోవడానికి

మీరు తెరచిన మనస్సుతో ఉండాలి.

మీరు విభేదించే గళాలను కూడా

వినిపించుకోవాలి. తద్వారా అవసరమైన

సమాచారం అంతా పరిగణనలోకి

తీసుకోబడుతుంది.

ఈ రెండిటికీ అవసరమైన వాటి మధ్యనున్న తేడాను ప్రజలు గుర్తించకపోవడం వలన చాలా తప్పులు జరుగుతాయి. ఇక్కడ ఒక ఉదాహరణ చూడండి. "ఇది ఒక మంచి నిర్ణయం" అని మీకు కొంతమంది చెప్పవచ్చు. కాని దాన్ని అమలు చెయ్యడంలో వారు ఉద్దేశపూర్వకంగా తాత్సారం చేస్తారు. మహా అయితే ఆ నిర్ణయం పాక్షికంగా అమలవుతుంది, లేక మార్పు చెందుతుంది, లేదా అసలు అమలే కాకపోవచ్చు కూడా. ఇంకా అధ్యాన్నం ఏమిటంటే దాన్ని ద్రోహ బింతనతో అమలు చేయవచ్చు; వారు దాని అమలును విద్రోహానికి గురిచేస్తారు.

అయితే పొరపాటు ఎక్కడ జరిగింది? ఏం జరుగుతోంది?

నిర్ణయ ప్రక్రియకి మీకు సమాచారం, మరియు ఏది ముఖ్యమో ఏది అముఖ్యమో విచారించడం అనేది ముఖ్యం.

ఆ నిర్ణయం ఆచరణలో పెట్టడానికి, దాన్ని అమలు చేసేవారి ప్రయోజనాల పైన దాని ప్రభావం ఎలా ఉంటుందో మీరు గమనించాలి. ఆ నిర్ణయం ఏ స్ఫూర్తితో చేయబడిందో ఆ ప్రకారం అమలు జరగాలంటే, దాని అమలులో భాగస్వాములందరి ఉమ్మడి ప్రయోజనం దానిలో ఇమిడి ఉండాలి.

ఉమ్మడి స్వప్నం, ఉమ్మడి విలువలు ఉంటే,
 ఆ నిర్ణయ సాఫల్య ఫలితాలు అందరం
 పంచుకోవచ్చు అనే పరస్పర విశ్వాసం
 ఆ నిర్ణయ ప్రక్రియలో పాలు పంచుకున్న
 వారందరిలో ఉంటే, ఆ నిర్ణయం అమలు
 జరుగుతుందని నమ్మవచ్చు. మార్పు తప్పక
 జరుగుతుంది.

ఆచరణలో భాగస్వాముల ఉమ్మడి ప్రయోజనం కనిపెట్టడం, ఒక కష్టమైన దాన్ని కోరడమే అవుతుంది. వారి అవసరాలలో, ఆకాంక్షలలో అపారమైన అసమానతలు ఉండవచ్చు. వాటి మధ్య ఉన్న అంతరాలను పూడ్చి, ఒక ఉమ్మడి ప్రయోజనాన్ని చేరుకోవడం అసంభవం అని కూడా చెప్పవచ్చు.

అయితే ఏం చెయ్యాలి?

ఒక ఉమ్మడి ప్రయోజనం ఉండక పోవచ్చు కాని వారి మధ్య ఒక ఉమ్మడి స్వప్నం, విలువలు, విశ్వాసం ఉండి, ఆ స్వప్నం సాకారమైతే వారందరికీ ఉపయోగం ఉంటుందనే భావన వారిలో ఉంటే, అప్పుడు ఆ నిర్ణయం అమలు జరగడానికి ఎక్కువ అవకాశాలు ఉంటాయి. విశ్వాసమే కీలకం. ఆ స్వప్నాన్ని సాధించడం, దాని వల్ల సృష్టించబడిన ఐశ్వర్యాన్ని పంచుకోవడం అన్నది ఇప్పుడు ఉమ్మడి ప్రయోజనం అవుతుంది.

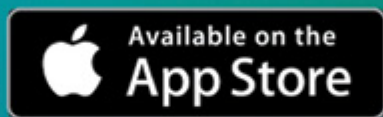
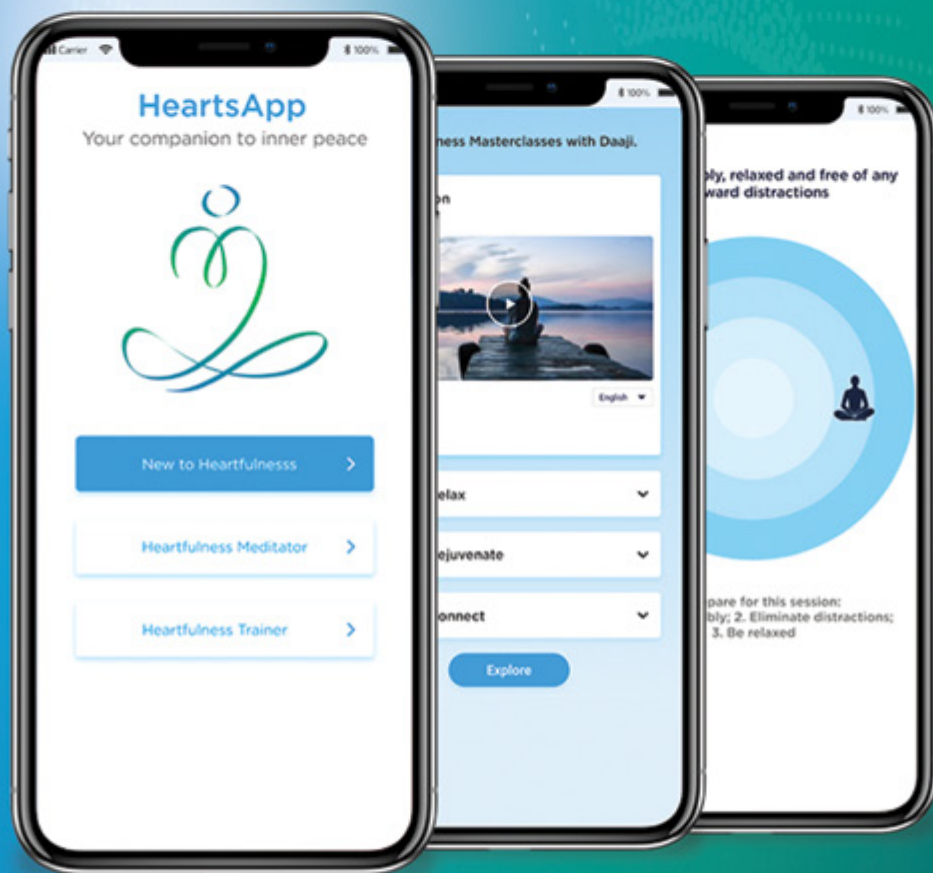
ఉమ్మడి స్వప్నం, ఉమ్మడి విలువలు ఉంటే, ఆ నిర్ణయ సాఫల్య ఫలితాలు అందరం పంచుకోవచ్చు అనే పరస్పర విశ్వాసం ఆ నిర్ణయ ప్రక్రియలో పాలు పంచుకున్న వారందరిలో ఉంటే, ఆ నిర్ణయం అమలు జరుగుతుందని నమ్మవచ్చు. మార్పు తప్పక జరుగుతుంది. అలా కాక, ఉమ్మడి స్వప్నం, ఉమ్మడి విలువలు కనుక లేకపోతే మరియు పరస్పర విశ్వాసం లేకపోతే దాన్ని అమలు జరపడానికి ఉన్న ఏకైక మార్గం నియంతృత్వ ధోరణి మాత్రమే - అనగా ఆదేశాలు, నియంత్రణ, మరియు నిర్ణయం అమలు జరపకపోతే శిక్షకు గురవుతారని భయపెట్టడం, భయపెట్టి అమలు జరపండి. స్వల్పకాల వ్యవధిలో అది మంచి ఫలితాలనిస్తుంది. కాని దీర్ఘకాల వ్యవధిలో ప్రతికూల ఫలితాలనిస్తుంది. అది మనం చేసుకోవలసిన ఎంపిక.

అలా ఆలోచిస్తూ, అనుభూతి చెందుతూ,

డా. ఐజక్ అడిజన్.



Meditate anywhere. anytime.

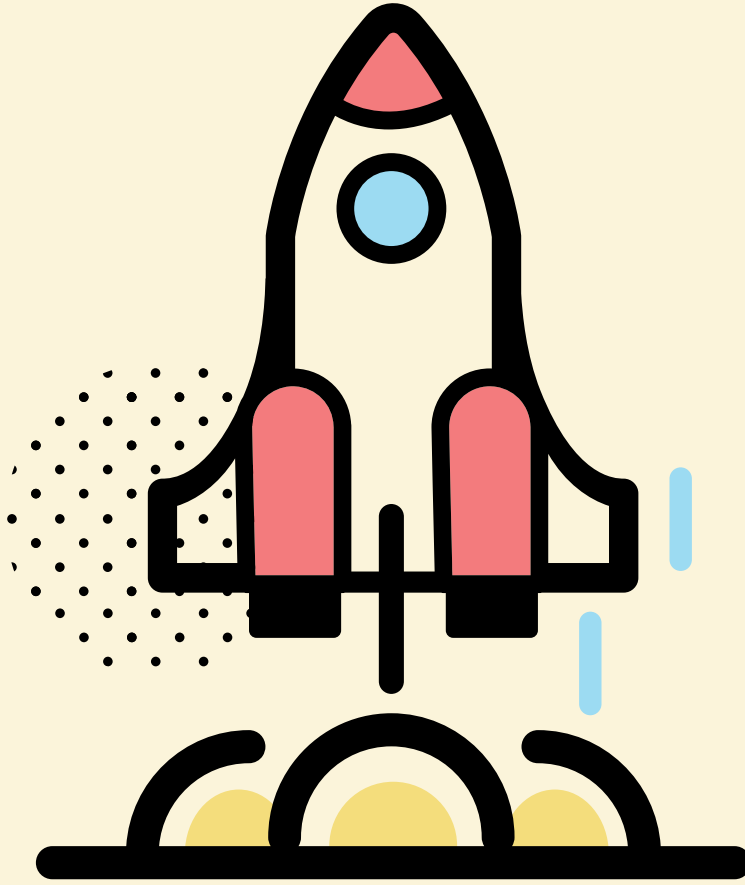


Download Heartsapp:

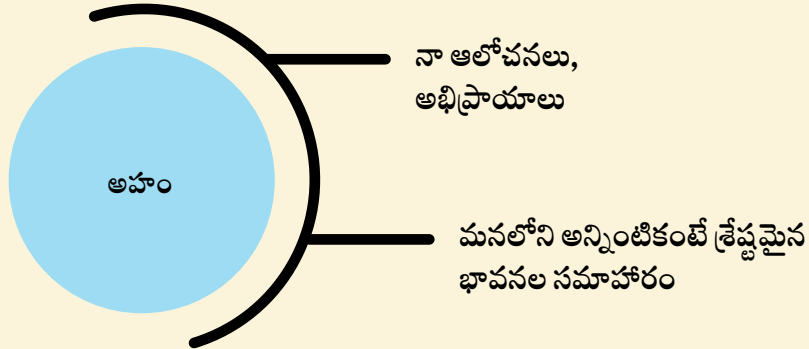
<https://heartfulness.org/in/heartsapp/>

హార్డువుల్ ఇన్నోవేటర్

భాగం-3



ఇంతవరకు అందిన సంచికలలో, వర్తమానంలోనూ, రాబోయే కాలాలలోనూ నవీకరణ ప్రాముఖ్యతను గురించి **రవి వెంకటేశన్** మనతో పంచుకున్నారు. గొప్ప ఫలితాలను సాధించడం కోసం పరిశీలకుడిని, అంటే పరికల్పన సృష్టికర్తను మార్చడం అనే ఊహా అవగాహన కల్పించారు. అంతరంగ స్థితిలోని నాలుగు ముఖ్యమైన అంశాలను మనకు పరిచయం చేస్తూ వాటిని సరిచూసుకోవలసిన ఆవశ్యకతను, బుద్ధి నిర్వహించే పాత్రతో పాటు నవీకరణ కోసం అది లోనయ్యే మార్పును విశదీకరించారు. ఈ సంచికలో నవీకరణలో అహం పాత్రను పరిశీలిస్తున్నారు.



చయత స్టీవెన్ జాన్సన్, “బృందాలలో కలిసి పనిచేసే వాతావరణంలో ఎక్కడైతే, ఆశించిన ఆవిష్కరణలను యాదృచ్ఛికంగా కనిపెట్టే అవకాశాలుంటాయో అక్కడ నవీకరణలు వర్ణిల్లుతాయి” అని, ‘వేర్ గుడ్ ఐడియాస్ కం ఫ్రం: ఏ నాచురల్ హిస్టరీ ఆఫ్ ఇన్నోవేషన్’ అనే తన పుస్తకంలో వివరించారు.

అత్యుత్తమమైన నవీకరణలు ఏ విధంగా విభిన్నమైన రంగాల నుండి వచ్చిన వ్యక్తులు కలిసి పనిచేసినప్పుడే సంభవించాయని అతను చాల వివరంగా వర్ణించారు. చిన్ని చిన్ని ఖండాలుగా(స్లాహాంచెస్) కాలానిక ఊహలు మొదలయి అవి మెల్లగా కొంత సమయంలో పరిపక్వము చెంది ఇతర ఊహలు, ఆలోచనలతో కలిసి అద్భుతమైన ఆవిష్కరణలకు దారి తీస్తాయి. నవీకరణ ప్రయత్నాలను త్వరితం చేయడానికి అవసరమైన బాహ్య వాతావరణం సృష్టించడం కోసం అతను తన పుస్తకంలో ఎన్నో ఆలోచనలు పంచుకున్నారు. ఉదాహరణకు, గూగుల్ కెఫెటేరియాను ఉద్దేశపూర్వకంగానే ఇక్కడ ఉద్యోగులందరూ కలిసి కూర్చోవడం ద్వారా విభిన్న విధులలో పనిచేస్తున్నవారితో సంపర్కానికి అవకాశం కల్పించడం కోసం రూపొందించడం జరిగింది. ఆలోచనలు, కాలానిక ఊహలు ఎక్కువగా డి కొట్టడం జరిగినప్పుడు పరికల్పన సహజంగానే సంభవిస్తుంది అంటారు రచయిత.

“నవీకరణ ఫలహారశాల” లను నేను ఇదివరకు పనిచేసిన మూడు సంస్థలలో ఏర్పాటు చేశాను. ఉద్యోగులు ఇక్కడకు వచ్చి కూర్చుని, ఇతర విధులు నిర్వహిస్తున్న వారితో కలిసి సౌకర్యమైన వాతావరణంలో సంభాషిస్తూ, తమ తమ ఆలోచనలు, కాలానిక ఊహలు పంచుకొని సమస్యలకు నవ పరిష్కారాలను కనుగొనగలగడం జరుగుతుంది.

బాహ్య వాతావరణ అంశం వరకు ఐతే ఇదీ విషయం. ఇది సరిపోతుందా? ఒకరితో ఒకరు సఖ్యతతో మెలగలేనప్పుడు అద్భుతంగా కలిసి పనిచేయడం సాధ్యం కాగలదా? బాహ్య వాతావరణం ఏర్పాటు చేసినప్పటికీ ఒక అహంకారి లేదా ఆత్మస్తుతి పరాయణుడు అయిన బృంద సభ్యుడు ఇతరులతో కలిసి పనిచేయగలడా? చేయలేడు అన్నది నిజం!

అందుచేత మన దృష్టిని అంతర్గత వాతావరణానికి మరల్చి దానిని ఎలా సరిదిద్దుకోవాలో చూద్దాం. ఇది చాల చాల బలమైనది, శక్తివంతమైనది. మనం అంతరంగ పర్యావరణం విషయంలో జాగ్రత్త వహించినప్పుడు పరిపూర్ణమైన బాహ్యరంగ వాతావరణంతో అద్భుతమైన ఫలితాలను సాధించవచ్చు.

నవీకరణకు అతి పెద్ద అంతరంగ ఆటంకం “నాకన్నీ తెలుసు” అనే వైఖరి, శుద్ధం కాని అహంకారం నుండి ఇది పుడుతుంది. దీని వలన మనం ఇతరులు చెప్పేది పెడచెవిన పెడతాము, వినము. తత్ఫలితంగా నవీకరణకు దారి తీసే ఆలోచనలు, కాలానిక ఊహలు, జత కలవడం కుదరదు. ఎందుకు ఇలా జరుగుతుంది. దీనిని ఎలా మార్చాలి అన్నది అర్థం కావడం కోసం అహం యొక్క పాత్రను మరింతగా పరిశీలిద్దాం.

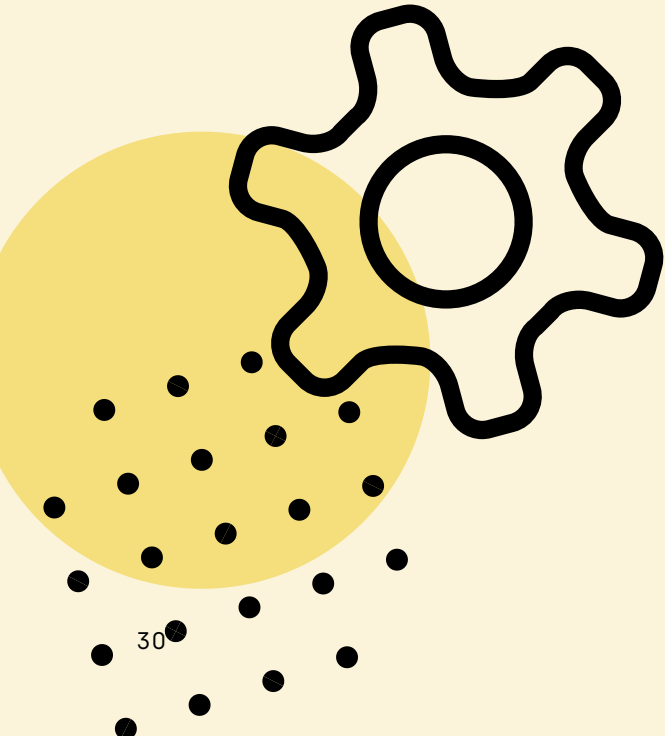
ప్రాచుర్యం చెందిన అవగాహన చెప్పినట్లుగా, అహం మన శత్రువు కాదు. ఈ ప్రపంచములో మనం ఇతరులతో వ్యవహరిస్తుండగా, మన గురించిన 'నేను' అనే భావన మన మనస్సులో ఎప్పటికప్పుడు క్రియాశీలకంగా మారుతూ తాజాగా ఉన్నదే అహం. అంటే మన గురించిన మన స్వయం అవగాహన. ఈ ప్రపంచంలో గుర్తింపు పొందడానికి నన్ను నేను వర్ణించుకునే లేదా నిర్వచించుకునే విధానం. ఈ కింది దృశ్య వివరణలను ఒకసారి పరిశీలిద్దాం.

మనం మన అంతర్గత అవగాహనను
 గనుక సమిష్టి మానవ జాతి అంతా
 ఒకే కుటుంబంలోని భాగమని
 మార్చుకోగలిగి, మిగిలిన వారంతా
 కూడా మన సోదరీ సోదరులేనని
 ఆలోచించగలిగితే, ఈ వైఖరి
 సహజంగా మన హృదయాన్ని
 మృదువుగా మార్చి మన అహం
 పరిశుద్ధం కావడానికి దారి
 తీయగలదు. మనల్ని మనం తక్కువ
 అంచనా వేసుకోనవసరం లేకుండా
 ఇతరులకు విలువ ఇస్తాం.

ఆలిస్ అన్న వ్యక్తి బిత్రికళా ప్రదర్శను సందర్భించి అక్కడి వాన్ గో పెయింటింగును చూసి మెచ్చుకుంటుంది. ఆమెకది నిజంగా నచ్చింది. వెంటనే తన మనస్సులో "ప్రభావవంతమైన చిత్ర కళను మెచ్చుకోగల అభిరుచి నాకుంది" అనే ముద్ర తాజాగా మనస్సులో చేరి అహోనికి అంటుకుంటుంది. కొన్నిసార్లు అహం మన గురించి మనకున్న అభిప్రాయాన్ని గొప్పగా చూపించి వాస్తవం కంటే కూడా ఉత్తమంగా సృష్టిస్తుంది, మరి కొన్ని సార్లు వ్యతిరేక దిశలో దానిని వాస్తవం కంటే అల్పంగా బిత్రించి అధమంగా చూపిస్తుంది. ఈ విపరీతమైన స్థితులను ఆధిక్యతా భావన (సుపీరియారిటీ) ఆత్మనూన్యతా భావన (ఇన్ఫీరియారిటీ)గా వర్గీకరించారు. అయినప్పటికీ వ్యక్తులు ఈ విధమైన విపరీతాలకు గురికాక పోయినా తరచుగా ఏదో ఒక స్థాయిలో వక్రతకులోనై ఉంటారన్నది కచ్చితం. దీనిని మరో విధంగా చెప్పుకోవాలంటే మనలో ప్రతి ఒక్కరికి మనల్ని గురించిన సరైన అంచనా మనకు లేదు! అంటే మనలను మనం ఎలా ఉన్నామో ఆలా చూసుకోలేక పోతున్నాం. అహం యొక్క అసలైన సవాలు మనకు ఇక్కడే ఎదురౌతుంది.

అలాగని మనం అహాన్ని పక్కన పెట్టలేము. మనం ఏమి చేయగలమో చెప్పేది అహమే. అహం లేకపోతే మనం ఏ పని చేయలేము! ఒక చోట నుంచి మరో చోటకి నడిచి వెళ్లేము, ఎటువంటి బరువూ ఎత్తలేము, లేదా ఒక లెక్కను పరిష్కరించలేము. కానీ అహాన్ని గొప్పగా ఉహించుకున్నప్పుడు అది ఇతరులతో కలిసి నవీకరణ దిశగా పని చేయగల మన సామర్థ్యానికి హాని కలుగ చేస్తుంది. మరి దీనిని పరిష్కరించడం ఎలా?

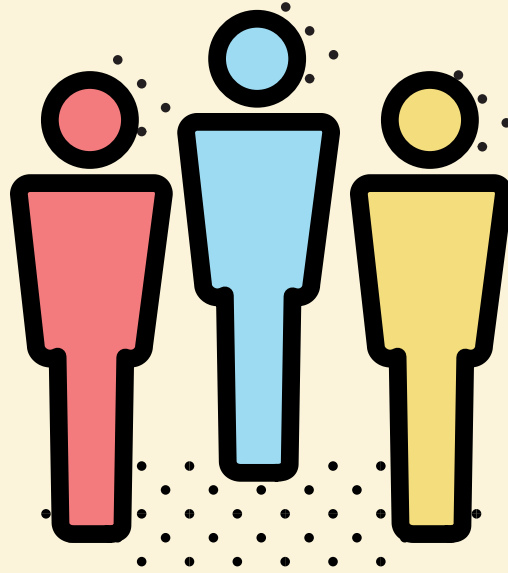
మనం మన అంతర్గత అవగాహనను గనుక సమిష్టి మానవ జాతి అంతా ఒకే కుటుంబంలోని భాగమని మార్చుకోగలిగి, మిగిలిన వారంతా కూడా మన సోదరీ సోదరులేనని ఆలోచించగలిగితే, ఈ వైఖరి సహజంగా మన హృదయాన్ని మృదువుగా మార్చి మన అహం పరిశుద్ధం కావడానికి దారి తీయగలదు. మనల్ని మనం తక్కువ అంచనా వేసుకోనవసరం లేకుండా ఇతరులకు విలువ ఇస్తాం. మన ఆత్మ గౌరవాన్ని కోల్పోకుండా వాళ్ళ అభిప్రాయాలను గౌరవిస్తాం. చిట్టచివరకు మన గురించిన మన అవగాహన, మన గుర్తింపు కూడా ఒక విశాలం, పరిపూర్ణం అయిన దానిలో భాగంగా మారిపోతుంది. ఈ స్థాయిలో ఉన్న అహం నవీకరణను త్వరితం చేయగల అంతరంగ పర్యావరణకలదై నిష్కపటంగా వ్యవహరించగలదు.



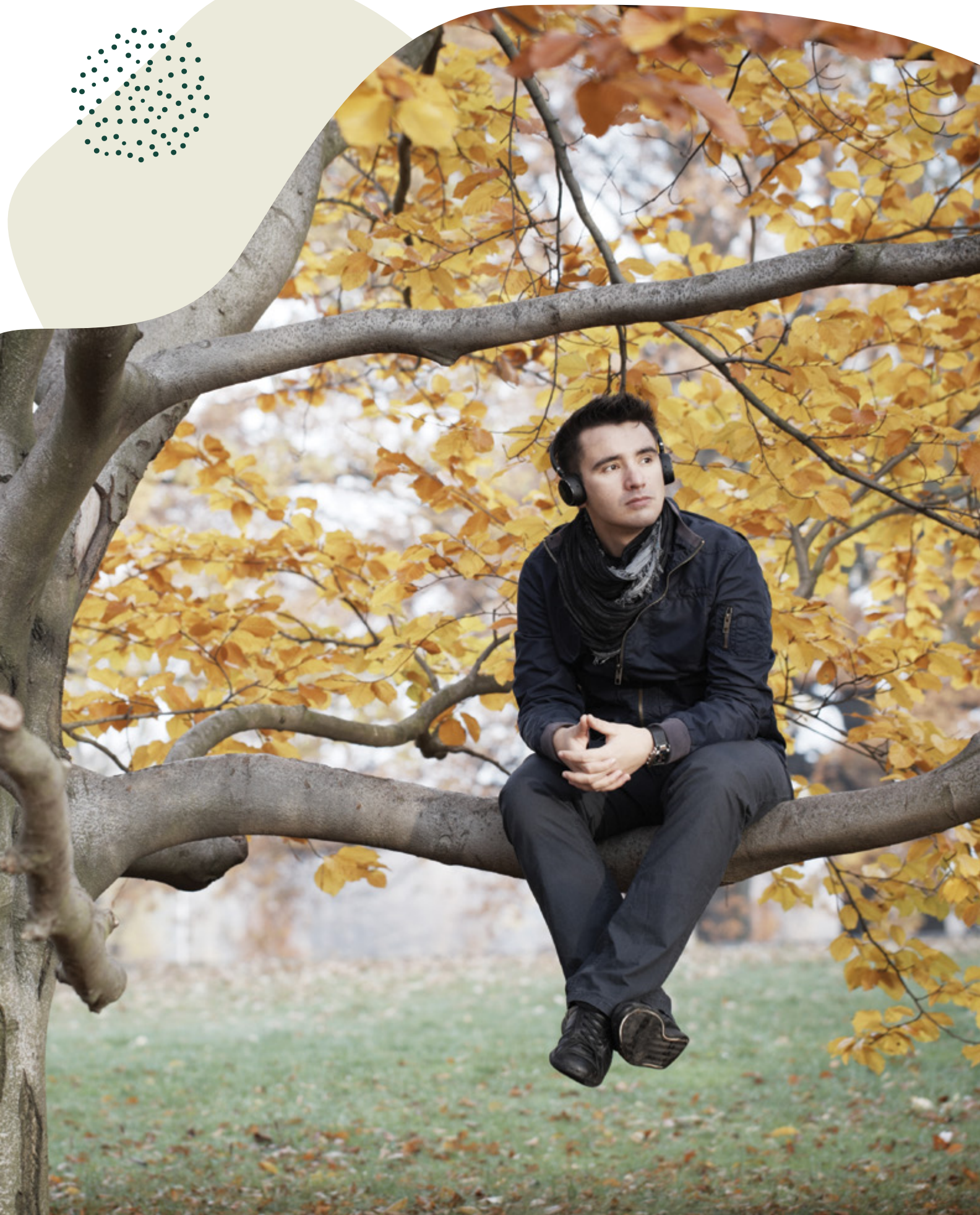
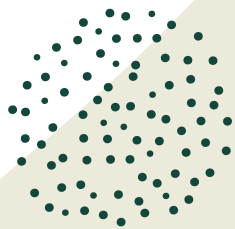
ప్రయోగం

రాబోయే వారంలో మీరు పని చేసే చోట, మీ కుటుంబంతో ఏ విధంగా వ్యవహరిస్తున్నారో పరిశీలించండి. మిమ్మల్ని మీరు ఎలా అంచనా వేసుకుంటున్నారో, అలాగే మీరూ ఎవరితో వ్యవహరిస్తున్నారో వారిని ఏమనుకుంటున్నారో నోట్స్ రాసుకోండి. ఇది మీ అహం గురించిన ఒక అంచనా ఏర్పరచుకోడానికి సహకరిస్తుంది.

ఆ తర్వాత వారంలో, నిద్రకుపక్కమించే ముందు ఇక్కడ సూచించిన సాధనను ప్రయత్నించండి. మీ హృదయం మీద దృష్టి నిలిపి స్త్రీ పురుషులందరూ మీ సోదరీ సోదరులేనని, మీకై మీరు ఈ సూచన చేసుకోండి. ఒక ఐదు లేదా పది నిమిషాల వరకు ఆలోచనను మీ మనస్సులో స్థిరపడనివ్వండి. ఈ సాధన మీ వ్యవహారాలలో, మీ అహం స్థాయిలో మార్పు తీసుకు వచ్చిందేమో గమనించండి.



అహం నిజంగా శుద్ధంగా తయారైనప్పుడు అది నిజాయితీతో కూడిన వినవుతకు దారి తీస్తుంది. కృత్రిమమైన వినయం కాదు సుమా! ఈ లక్షణం వ్యక్తిలో ఆకర్షణ సృష్టిస్తుంది. తద్వారా వీరితో వ్యవహరించాలని, వీరితో కలిసి పనిచేయాలనీ ఇతరులు తహతహలాడుతారు. దీనిని ఆకాంక్షించడం యోగ్యమైనదని అంటాను నేను. మీ అందరూ ఈ అద్భుతమైన స్థితిని అనుభూతి చెందాలని కోరుకుంటున్నాను.





అంతరంగ విక్షణం

పనిలో మంచి ఉంది.

అలాగే విరామంలోను మంచి ఉంది.

రెండింటినీ వినియోగించుకో. దేనినీ అశ్రద్ధ చేయకు.

యాలన్ కోహెన్.





సామాజిక దూరం
సమయంలో

స్మార్ట్



డా. టిఫానీ ఫీల్డ్, పిహెచ్డి, టచ్ రిసెర్చ్ సెంటర్, మిలైర్ స్కూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్, యూనివర్సిటీ ఆఫ్ మయామి, ప్లాండాకి వ్యవస్థాపకులుగా, డైరెక్టరుగా వున్నారు. ఈమె శిశువుల శారీరక మరియు మానసిక ఎదుగుదలలో స్వర్ణ, మర్దన (మసాజ్) యొక్క ప్రయోజనాల గురించి అనేక పరిశోధనలు చేశారు. అంతేకాక తరువాతి జీవితంలో వారి అభిజ్ఞా సామర్థ్యాలపై కూడా స్వర్ణ యొక్క ప్రభావం కలిగి ఉంటుందని తెలియజేశారు. ఆగస్టు 2020 లో, ఆమె తన పరిశోధన గురించి ఉదయ కుమార్తో ఛాట్‌రూమ్‌లో పంచుకున్నారు. అందులో డిజిటల్ టెక్నాలజీ, కోవిడ్ వల్ల ఏర్పడిన స్వర్ణరాహిత్యం గురించి చాలా విషయాలు చర్చించడం జరిగింది.

ప్రశ్న: హలో, డాక్టర్ ఫీల్డ్, మీతో మాట్లాడటం నాకు ఒక గొప్ప గౌరవంగా భావిస్తున్నాను. మీ ఇంట్లోనూ, పని దగ్గరూ అంతా ఎలా ఉన్నారు?

ఇప్పుడు నేను మంచు సెట్టింగ్లో ఉన్నాను. సాధారణంగా నేను మయామిలో ఉంటాను, కాని మయామిని హరికేన్ తాకుతుందని తెలిసిన కారణంగా, నా కూతురు దగ్గర ఉండటానికి బయలుదేరాను. కానీ అది మమ్మల్ని ఇక్కడ దాకా అనుసరించింది.

ప్రశ్న: నేను న్యూజెర్సీలోని ఫ్రీన్ స్టన్ లో నివసిస్తున్నాను, అది మమ్మల్ని కూడా తాకింది, కానీ మేము అదృష్టవంతులమే, ఎందుకంటే మేము ఐదు నుంచి ఆరు గంటలు మాత్రమే విద్యుత్తు సరఫరా కోల్పోయాము. కానీ ఒక మైలు దూరంలో, మా పక్కన ఉన్న ప్రాంతంలో, దాదాపు రెండు రోజులు విద్యుత్ సరఫరా లేక ఇబ్బందులు పడ్డారు.

అది సుడిగాలుల కారణంగా జరిగింది, బహుశా మీరు వాటి మార్గంలో లేరనుకుంటాను. నేను ఒక హోటల్ గదిలో ఉన్నాను. నా కిటికీ బయటనుంచి చూస్తే కొన్ని భారీ సతత హరిత వృక్షాలు ఉన్నాయి. నాకిప్పటికీ మేము చిన్నప్పుడు క్రిస్మస్ చెట్లను భూమిలో నాటి అవి పెద్ద హరిత వృక్షాలుగా మారితే చూసిన గుర్తుంది. నేను కనెక్టికట్‌లో ఉన్నప్పుడు, ఈ హరిత వృక్షాలు గాలికి అటూఇటూ ఊగుతూ

చాలా అందంగా ఉండేవి. ఇప్పుడు నేను కొంచెం భయపడుతున్నాను. ఎందుకంటే ఈ టోర్నాడో గాలి వేగానికి ఈ హరిత వృక్షాలు కిటికీ గుండా లోపలికి దూసుకు వస్తాయేమో అని భయమేస్తోంది. గత వారం నేను హవాయిలో ఉన్న మా సోదరికి సందేశం పంపాను. ఆమె గత వారంలో ఈ హరికేన్ అనుభవాన్ని చవిచూసారు. ఆమె మాతో ఇలా చెప్పింది, “మీకు తెలియదా సతత హరిత వృక్షాలు (ఎవర్ గ్రీన్) వాటి చుట్టూ ఉన్న ప్రతిదాన్ని రక్షించడానికి ఒక పరిణాత్యక్త వ్యూహాన్ని అభివృద్ధి చేస్తాయి. అవి భూమి లోపల చాలా, చాలా లోతుల్లోకి పాతుకుపోయి గాలిని, వేగాన్ని తట్టుకొనే శక్తిని కలిగిఉంటాయి. అందుకే వాటి చుట్టూ ఉన్నవారికి రక్షణ కల్పిస్తూ ఉంటాయి. అవి మీద పడవు, కానీ అవి గాలికి అటూఇటూ వూగుతూ గాలివేగాన్ని మల్లీస్తుంటాయి. ఇది నాకు నిజంగా చాలా ఆసక్తికరంగా ఉంది.

ప్రశ్న: అది అద్భుతం కాదా! అది సహానుభూతికి పరాకాష్ఠ.

అవును! నాకు తెలుసు వృక్షాలుకూడా ఒకదానితో ఒకటి మాట్లాడుతాయని, కాని ఈ సతత హరిత వృక్షాలు రక్షకులుగా పనిచేస్తాయని నాకు తెలియదు.

ప్రశ్న: మీరు చెట్లను పెంచడం ఆసక్తికరంగా ఉంది. ప్రకృతితో సహజీవనం చేయడం గురించి నేను కొంతకాలం క్రితం నా గురువు దాజీతో మాట్లాడాను, ప్రకృతితో

సహజీవనం చేయడంవల్ల మనం దాని మౌలిక సూత్రమైన “తక్కువగా తీసుకొని చాలా అధికంగా ఇవ్వడం” అని తెలుసుకుంటాం అన్నారు. అవి కొద్దిగా నీరు తీసుకొని మంచి ఫలాలను ఇస్తాయి. కానీ, ప్రజలు పొందింది మరచిపోయి, మిగతా వాటి గురించి ఆందోళన చెందుతూ ఉంటారు.

అవును. నా కుమార్తె కొలంబియా విశ్వవిద్యాలయంలోని యూనియన్ థియోలాజికల్ సెమినరీలో ఆధ్యాత్మికత గురించి అభ్యసించింది, ఆమె ఎప్పుడూ కూడా ఒక పర్యావరణవేత్తగానే ఉన్నది. చెట్లు ఒకదానితో ఒకటి మాట్లాడటం వంటి విషయాలు ఆమె ఎప్పుడూ నాకు చెబుతూనే ఉంటుంది.

ప్రశ్న: మీరు ఎప్పుడైనా భారతదేశానికి వెళ్ళారా?

అవును, చాలాసార్లు వెళ్ళాను. నేను భారతదేశాన్ని ప్రేమిస్తున్నాను. మీరు భారతదేశానికి చెందినవారా?

ప్రశ్న: అవును, నేను దక్షిణ భారతదేశంలోని హైదరాబాదుకు చెందిన వాడిని. ఇది బెంగళూరు నుండి ఉత్తరానికి ఒక గంట విమాన ప్రయాణం పడుతుంది. నా భార్య ఉత్తరభారతానికి చెందిన హిమాలయ పర్వత ప్రాంతంనుండి వచ్చింది.

కాబట్టి, దక్షిణ మరియు ఉత్తరాది వాసులు చక్కగా కలిసి జీవిస్తున్నారు.

స్వర్ణకు సంబంధించిన శాస్త్రం, రోగనిరోధక వ్యవస్థల మధ్య సంబంధం చాలా బలంగా ఉంది - ఎలుక సాహిత్యం, వానర సాహిత్యం, మానవ సాహిత్యం ప్రాథమికంగా ఏమి సూచిస్తున్నాయంటే ఏ రకమైన ఆలింగనం లేదా చర్మాన్ని కదిలించడం ద్వారా చర్మం క్రింద ఉన్న గ్రాహకాలను ఉత్తేజ పరుస్తుందని.



ప్రశ్న: మీకు చాలా తెలుసు!

వారు ఒకరికొకరు తోడుగా ఉంటారు. ఇది నిజంగా బాగుంది. నేను దాని గురించి ఎప్పుడూ ఆలోచించలేదు.

ప్రశ్న: మీరు ఈసారి భారతదేశాన్ని సందర్శించినప్పుడు, హైదరాబాద్ సమీపంలోని మా ధ్యాన కేంద్రాన్ని సందర్శిస్తే బాగుంటుంది. మేము ఒక స్థిరమైన ఆదర్శవంతమైన నగరాన్ని నమూనాగా నిర్మించాలనుకుంటున్నాము. మేము చేసిన మొదటి పని ప్రపంచంలోని అతిపెద్ద ధ్యాన మందిరంగా పరిగణించబడే దాని పరిసరాల చుట్టూ ఐదు లక్షల మొక్కలను నాటించడం జరిగింది. ఇక్కడి ప్రజలకి ప్రకృతితో సహజీవనం చేయగలిగితే వచ్చే ప్రయోజనాలు, అత్యుత్తమ లాభాల గురించి చైతన్యవంతం చేస్తున్నాము. మన ప్రాచీన మేధస్సు నేటి సాంకేతిక పరిజ్ఞానం మధ్య ఒక వారధి నిర్మించాల్సి ఉంది.

నాకు తెలిసిన చాలా మంది ప్రజలు ధ్యానంలో లోతుగా ఉన్నారు. వారు ఫెయిర్ ఫీల్డ్ కు వెళ్లి అక్కడి భావాతీత ధ్యాన కేంద్రానికి వెళ్తారు. అక్కడ వారు రోజుకు రెండుసార్లు సమావేశ మందిరానికి వెళ్లి, 45 నిమిషాల పాటు యోగాభ్యాసం చేస్తారు. నా మిత్రుడు అక్కడికి తరచూ వెళ్తాడుంటాడు.

ప్రశ్న: నేను భారతదేశానికి వెళ్ళినప్పుడు ధ్యానకేంద్రాన్ని సందర్శిస్తాను. మీరు చేసినట్లుగానే అక్కడకూడా మేము అలాంటి ధ్యాన ప్రక్రియనే ఆచరిస్తున్నాము. ఒకసారి ఈ పర్యటనల మధ్యలో, దాజీ మేధోవంతెన (విజ్ఞమ్ బ్రిడ్జ్) గురించి మాట్లాడారు. ఆయన ప్రాచీన మేధస్సుని, ప్రస్తుత ఆధునిక సాంకేతికతనూ అనుసంధానించడానికి అవకాశం ఉందని చెప్పారు. మన ప్రాచీన జ్ఞానాన్ని కాపాడుకుంటూ దాన్ని హేతుబద్ధమైన ఆలోచనలకు అనుగుణంగా మలచాలంటారు. ఆయన షమన్ యొక్క

మేధస్సుని, ప్రాచ్యదేశాలయొక్క జ్ఞానాన్ని అనుసంధించి, పిల్లలను ఏవిధంగా పెంచాలి అనే విషయాన్ని పరిశీలిస్తున్నారు. నా పరిశోధన ద్వారా న్యూయార్క్ టైమ్స్ లో వచ్చిన డేనియల్ గోలెమన్ రాసిన వ్యాసాన్ని నేను చూశాను, అందులో మీ పని గురించి ప్రస్తావించబడింది. "నేను డాక్టర్ ఫిల్డ్ తో మాట్లాడాలి" అని నేను అన్నాను.

అది చాలా కాలం క్రితం జరిగిన విషయం. గోలెమన్ గారు భావోద్వేగ జ్ఞానం గురించి మాట్లాడుతారు.

ప్రశ్న: అయితే ఈ విషయంలోకి మీరు ఎలా వచ్చారు?

అది చాలా విచిత్రమైన విషయం. నేను నెలతక్కువ శిశువుల(ప్రిమెచ్యూర్) కోసం నియోనాటల్ ఇంటెన్సివ్ కేర్ యూనిట్ లో ప్రెమెచ్యూర్ శిశువులను ఏ విధంగా పెరగడానికి దోహదం చేయాలి ప్రయత్నిస్తున్నాము, తద్వారా వారిని త్వరగా వైద్యశాలనుండి డిశ్చార్జ్ చేయడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాం. దానితో వారి తల్లిదండ్రుల నుండి ఎక్కువ కాలం విడిగా ఉండనవసరం లేదు. అక్కడ ఉండటం ఎక్కువ ఖరీదయిన విషయమేమీకాదు. సాధారణంగా వారు ట్యూబులద్వారా ఆహారాన్ని తీసుకునే బిడ్డలు. ఎందుకంటే వారికి గొంతులో మింగే సమస్యలు వున్నందువల్ల వారికి ట్యూబ్ ద్వారా ఆహారం ఇవ్వాలివస్తుంది. వారు పూర్తిగా అభివృద్ధి చెందిన శిశువులు కాదు. వారికి పాల పీకలను ఇచ్చి వాటిద్వారా ఆహారాన్ని ఇచ్చేటట్లుగా ఆలోచిస్తున్నాము. గర్భస్థంగా వున్నప్పుడు ఈ పని చేయలేము కాబట్టి వారికి వీటి ద్వారా ఆహారం తీసుకొనే అలవాటును నేర్పుతున్నాం. ఎందుకంటే గర్భంలోని శిశువులుగానే వారు బీకుతారు." గర్భంలో శిశువులుగావున్నప్పుడే చేతులను నోటిలో వేసుకొని బీకడంవల్ల కలిగిన ఒరిపిడి కారణంగా చేతులపైన ఏర్పడిన గుర్తుల

ఆధారంగా మనం దీని చెప్పవచ్చు. వారు అలా చేస్తున్నట్లు నిరూపించే పాటోలు కూడా మన దగ్గర వున్నాయి.

అలా వారికి పాల పీకల ద్వారా పాలను లోపలికి తీసుకొనే ప్రక్రియని శిక్షణ ఇవ్వడంవల్ల వారు బరువు పెరగడం చూశాం. ఈ పాలపీకల ద్వారా ఆహారాన్ని లోపలికి పీల్చే ప్రక్రియ ద్వారా వారి నోటి లోపల ప్రేరణ జరుగుతున్నదని అది వారికి బరువు పెరగడానికి అవకాశాన్ని ఇస్తుందని తెలుసుకున్నాం. అప్పుడు మేం ఆలోచించింది, శరీరం అంతటిలో కూడా ఒక రకమైన ప్రేరణ కలిగించేలా ఉంటుందని ఆలోచించాము. అప్పుడు మేము వారికి శరీరమంతా మద్దన ప్రక్రియ చేసి ప్రయత్నించాము. ఈ మద్దన ప్రక్రియ చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంది. నాకప్పుడే కూతురు పుడితే ఆమెను ఈ ప్రయోగానికి మద్దన ప్రక్రియల కోసం పరిశోధనలో వాడుకోవడం జరిగింది.

బిన్న శిశువులకు మద్దన చేయడం భారతదేశంలోనే ప్రారంభమయిందని చెప్పుకోవచ్చు. నేను భారతదేశం వచ్చినప్పుడు గమనించినదేమిటంటే బిన్న పిల్లలకి మసాజ్ చేయడమన్నది నిషేధించబడింది. అప్పుడు రోజుకు రెండు మద్దనలు జరిగేవి, తల్లిదండ్రులు వారిని బాగా గట్టిగా రుద్దడం జరిగేది, బట్టలు ఉతికే విధంగా రుద్దడం జరిగేది. ఆ ప్రక్రియను పునరుద్ధరించడం మంచిదే, ఇది మంచి పరిణామం.

వారు ఎలుకలపై ఈ అధ్యయనాలు చేసినప్పుడు, ఎలుక పిల్లల చర్మంపై మితమైన ఒత్తిడిని అందించినప్పుడు, హిప్పోకాంపల్ ప్రాంతం (జ్ఞాపకశక్తి ఉన్న ప్రాంతం) బాగా వృద్ధి చెందిందని వారు కనుగొన్నారు. ఈ ఎలుక పిల్లలు పెద్దవైనా, అవి శిశు ఎలుకల మాదిరిగానే ప్రవర్తించగలిగాయి. ఆవిధంగానే భారత దేశంలో పుట్టిన శిశువులు కూడా

కొంతకాలం తరువాత వారి మెదడు భాగాలు వృద్ధి చెందాయని, సంఖ్యలను సులభంగా గుర్తు పెట్టుకోగలుగుతారని తెలిసింది. వారు ఎన్నడూ వృద్ధులు కాలేదు, భారతదేశంలో పుట్టి పెరిగిన వ్యక్తులు, సంఖ్యలను పరించగలరని చూపించే గణాంకాలు ఉన్నాయని వారు దీనిని అర్థం చేసుకున్నారు. మీరు ఒక భారతీయ పిల్లవాడి ముందు సంఖ్యలతో నిండిన ఒక పేజీని ఉంచి, తరువాత దాన్ని తీసివేసినా, వారు ఆ సంఖ్యలను వారు తిరిగి చదవగలరు. కంప్యూటర్లో నిష్ణాతులయిన భారతీయుల సంఖ్య చాలా ఎక్కువగా ఉండటానికే కారణం అదేనని అంటారు. ఎందుకంటే వారు జ్ఞాపక శక్తికి సంబంధించిన హిప్పొకాంపల్ కణాలను ఎక్కువగా కలిగి ఉన్నారు.

అంటే హిప్పొకాంపల్ ప్రాంతం యొక్క fMRI పరీక్షలో, ఆక్సాన్ నుండి సమాచారాన్ని తీసుకువెళ్ళే డెండ్రైట్లు మరింత విస్తృతంగా ఉంటాయి. అప్పుడే పుట్టిన శిశువులను మర్దన చేయడంవల్ల మంచి ఫలితాలు కనపడ్డాయి. ఈ ప్రారంభ శిశు మాలీషు కారణంగా వారి నాడీ వ్యవస్థ చక్కటి నిర్మాణం (arborization) కలిగి ఉంటుంది. అంటే సందేశాలను సేకరించగల ఎక్కువ శాఖలు వారికి ఉన్నాయి. అందువల్ల మీరు ఏ భారతీయ పిల్లల ముందయినా సంఖ్యలతో కూడిన పేజీని ఉంచవచ్చు. వారు వెంటనే దానిని మీకు తిరిగి చెప్పగలిగే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటారు.

ప్రశ్న: మీకు పిల్లలు ఉన్నారా?

అవును, నాకు తొమ్మిదేళ్ల అబ్బాయి, ఐదేళ్ల అమ్మాయి ఉన్నారు.

ప్రశ్న: మరి మీరు వారికి మర్దన ప్రక్రియ చేశారా?

అవును, నా భార్య ఇప్పుడు కూడా ప్రతి రెండు వారాలకు వారికి ఆయల్ మసాజ్

చేసి, తరువాత వారిని కొంత సమయం ఎండలో ఉండేలా చేస్తుంది. కానీ మీరు మాట్లాడుతున్న వాష్ బోర్డ్ విషయం - మా అమ్మమ్మ ఒక అసెంబ్లీ వంటి పిల్లల అందరినీ వాష్ బోర్డుకు రుద్దినట్లుగా గట్టిగా చేయడాన్ని నేను చూశాను. ఇది చాలా విస్తృతమైన ప్రక్రియ. వారు మర్దన చేస్తారు. తరువాత పసుపును ఇతర మూలికలతో కొంత పిండిని కలిపి, దానిని పేస్ట్ గా చేసి వారి వంటిమీద రుద్ది తరువాత వాటిని కడిగేసేవారు. ఇంకా ఇతర ఔషధాలను కొన్నిటిని నిప్పులో వేసి ఆ పొగను శిశువుకు పట్టేవారు, ఆ తరువాత శిశువు రెండు మూడు గంటలు నిద్రపోయేది.

భారతదేశానికి మీరు ఎప్పుడు వచ్చారు?

నేను భారత దేశానికి 90 లలో వచ్చాను. అయితే మొదటిసారిగా 80 దశకంలో వచ్చాను.

ప్రశ్న: డా. శాన్ బెర్గ్ తో కలిసి మీరు పని చేసినట్లుగా తెలిసింది. అప్పుడు మీ అనుభవం ఎలాంటిది?

డా. శాన్ బెర్గ్ నేను కలిసి వాషింగ్టన్ లో గల నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ లో పని చేసేవాళ్ళం. మేము మాట్లాడుకునేవాళ్ళం. నేను పిల్లలకు మర్దన చేసేదానను, ఆయన ఎలుక పిల్లల మీద మర్దన చేస్తూ జన్యుపరమైన మార్పులు ఎలా వచ్చాయో గమనించేవారు.

ఆయన తన బృందంతో

గమనించినట్లుంటే, మామూలుగా తల్లి ఎలుక పిల్ల ఎలుకలను నాలికతో నాకుతుంది, అయితే ఒక పెయింట్ బ్రష్ ను నీటిలో అద్ది వాటిమీద మెల్లగా మర్దన చేయడంవల్ల, అవి ఆరోగ్యాన్ని, ఎక్కువ బరువునూ పొందేవి. అవి ఆరోగ్యంగా ఎక్కువ కాలం బ్రతికేవి. ఒక జన్యువు ఈ స్పర్శ ద్వారా ప్రేరితం అవుతుందని పరిశోధనలో తెలిసింది.

ఈ పరిశోధన వల్ల మేము గోల్డెన్ గూస్ అవార్డ్ ను సాధించగలిగాము. అమెరికన్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ ద అడ్వాన్స్ మెంట్ ఆఫ్ సైన్స్ సంస్థ, 2012 లో ఏ విధంగా శిశువులను పెంచాలో అటువంటి వాటిమీద, అసాధారణ విషయాలమీద పరిశోధనలు చేసిన వారికి ఈ అవార్డును ప్రకటించింది.

ప్రశ్న: మొత్తంమీద ఈ ప్రాథమిక విజ్ఞాన శాస్త్రం యొక్క ప్రాముఖ్యత తగ్గిపోతూ వున్నది. అమెరికాలో మౌలిక విజ్ఞాన పరిశోధనల మీద ఎక్కువ ఖర్చు పెడతారు. పరిశోధనలో ఉన్న నా స్నేహితులు కొందరు నిధుల కోసం ఎక్కువ కష్టపడేవారు.

నిజమే! నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్ తన ఆర్థిక సహాయాన్ని 19% నుండి 4% కి తగ్గించింది. నాకు 50 సంవత్సరాలవాటూ ఆర్థిక సహాయం లభించింది. ప్రస్తుతం నిధులేమీలేవు.

ప్రశ్న: అది చాలా బాధాకరమైన విషయం. పరిశోధనలను కోల్పోతే మనం ఏం కోల్పోయామో తెలుసుకోవడానికి చాలా కాలం పడుతుంది. మేధస్సును కోల్పోయినప్పుడు అది కోల్పోయినట్లు తెలుసుకోవడానికి చాలా కాలం పడుతుంది. ఈ విషయం నన్ను చాలా బాధ పెట్టింది. ప్రస్తుత పరిస్థితులలో నేను కచ్చితంగా చెప్పగలను, ఈ రకమైనటువంటి 'స్పర్శ రాహిత్యంతో కూడిన కరోనా రోజుల్లో స్పర్శ' గురించి మీకు చాలా ప్రశ్నలు వచ్చి ఉంటాయి.

మార్చి 2020 లో కోవిడ్ ప్రారంభమైనప్పటి నుండి నేను రోజుకు సగటున మూడు ఇంటర్వ్యూలు ఇస్తున్నాను. అందులో మొదటి ప్రశ్న ఎల్లప్పుడూ "ప్రజలు స్పర్శను కోల్పోతున్నారా?"

రెండవ ప్రశ్న "వృద్ధాప్యంలో ఉన్నవారు స్పర్శను కోల్పోతున్నారా?"



మర్దన ద్వారా కలిగే ప్రయోజనాలు యోగా వలన కూడా కలుగుతాయి. ఒక శరీర అంగంతో మరొకటి కలిసి రాపిడి కలిగించడానికి బదులుగా, శరీరంగాలను యోగాలో నేల మీద కబళించడం ద్వారా రాపిడి సృష్టిస్తూ ఒత్తిడి గ్రాహకాలను ప్రేరేపిస్తాం.

మూడవ ప్రశ్న ఏమిటంటే, "మనం దాని గురించి ఏమి చేయబోతున్నాం?"

మరియు నాల్గవ ప్రశ్న ఏమిటంటే, "మళ్ళీ సాంఘిక మర్యాదలైన ఆలింగనం, కరచాలనం చేయడం లాంటి ఆచారాలు తిరిగి వస్తాయా లేదా మరేదైనా జరగనుందా?"

మేము గత ఒకటిన్నర సంవత్సరాలుగా విమానాశ్రయాలలో గేట్ దగ్గర ప్రజల ప్రవర్తనపై ఒక అధ్యయనం చేస్తున్నాము. అసలు స్పర్శ గురించి ఎవరూ పట్టించుకోక పోవడం గురించి చూసి మేము దిగ్భ్రాంతికి గురి అయ్యాము. అక్కడ కేవలము 4% మాత్రమే స్పర్శకు ప్రాధాన్యం ఇస్తుంటే, 53% ప్రజలు తమ స్టార్ట్ ఫోన్లు చూస్తూ, మెసేజ్లు పంపుతూ ఉండేవారు, 13% వారి ఫోన్లలో మాట్లాడుతూ ఉండేవారు, 7% మంది వారి కంప్యూటర్ ముందు ఉండేవారు, ఇక 13% మంది మాత్రమే ఇతర వ్యక్తులతో ముఖాముఖంగా మాట్లాడుతూ ఉండేవారు. కాబట్టి COVID నిబంధనలు వచ్చినప్పుడు, ప్రజలు అప్పటికే స్పర్శ గురించి పట్టించుకోవడం లేదు, కాబట్టి, కోవిడ్ వల్ల వచ్చిన స్పర్శ రాహిత్యం అంత పెద్ద విషయం కాదని నేను అనుకున్నాను.

మేము ఒక సర్వే చేసినప్పుడు, 60% ప్రజలు వారు స్పర్శను కోల్పోయినట్లు నివేదించారని మేము కనుగొన్నాము. ఇది కేవలము ఒంటరిగా నివసించే వ్యక్తుల మాత్రమే కాదు, ఎందుకంటే ఒంటరిగా జీవించడం స్పర్శ రాహిత్యానికి సంబంధించినది కాదు. కాబట్టి, నిజంగా ఏమి జరుగుతోంది, ప్రజలు ఒంటరిగా ఉన్నా లేదా ఎవరితోనైనా వున్నా వారు స్పర్శ కోల్పోయినట్లు భావిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా ఒంటరిగా నివసించే యువకులు అలా భావించేవారు. ఒంటరిగా నివసించే వృద్ధులు ఒంటరిగా ఉండటానికి అలవాటు పడడంవల్ల వారు స్పర్శరాహిత్యాన్ని అనుభవించారు. కానీ ప్రజలు స్పర్శ కోల్పోవడం గురించి ఫిర్యాదు చేస్తారని అనుకోలేదు. వారు అప్పటికే స్పర్శను

కోల్పోయారు. అదేదో మనం సృష్టించకపోతే కోల్పోయినట్లు భావించినట్లు అవుతుంది.

ప్రశ్న: మీరు తాకకూడదని మీకు ఇప్పుడు తెలుసు, కాబట్టి ఏదో పోగొట్టుకున్నట్లుగా భావిస్తున్నారు.

అవును. ఈలోగా, కోవిడ్ ప్రారంభంలో, ప్రజలు కౌగిలించుకోవడం లేదా కరచాలనం చేయడానికి బదులు మోచేతులతో కొట్టుకోవడం (ఎల్వో బంపింగ్) గమనించాను. కొంతమంది మోచేతులను తాకించడం ద్వారా పలకరించడం చూశాను, అప్పుడు చాలా సంతోషం కలిగింది. తరువాత ప్రజలు ముఖాముఖి మాట్లాడేటప్పుడు కళ్ళతో కూడా పలకరించుకునే వైనాన్ని గమనించాను. ఈ ప్రక్రియ ఆలింగనం చేసుకున్నప్పుడు వీలుకాదు. ఎందుకంటే మన చేతులు ఒకరి మీద ఒకరు పెనవేసుకుని ఉండడంవల్ల. ఇక కరచాలనం చేసేటప్పుడు మన దృష్టి చేతులమీదే ఉంటుంది, కళ్ళు కళ్ళు కలుసుకొనే అవకాశం లేదు. తరువాత స్పర్శ అనేటప్పటికే కాస్త ఇబ్బందికరమైన సంకోచం వచ్చే అవకాశం, ముఖ్యంగా #MeToo ఉద్యమంతో ఎల్లప్పుడూ ఉంటుంది. కాబట్టి స్పర్శలేనప్పుడు, మాటలు కూడా లేనప్పుడు, సంజ్ఞల ద్వారా పలకరింపు తెలియజేసే ఆచారం వచ్చినట్లయింది. ఈ మోచేతుల కదలిక అసంకల్పితంగా ఏర్పడిన ఒక సంజ్ఞగా భావించినా కూడా మీరు దాన్ని అనుసరించవచ్చు. ప్రజలు చూడటం, చిరునవ్వు నవ్వడం, వీటన్నిటినీ చూసి చాలా మంది నవ్వుకునే అవకాశం కూడా ఉంది.

ప్రశ్న: అవును, నేను అట్లాంటాలో ఒక క్లయింట్ ను కలవడానికి వెళ్ళినప్పుడు మోచేతుల పలకరింపు చేయాల్సి వచ్చింది. అది చూసి నా ప్రక్కనున్న భారతీయులు "నమస్తే" ముద్రలోకి వచ్చినట్లయింది. కానీ అది బాగా పని చేయలేదు. మోచేయి కలపడం సులభం, అది అలా జరిగిందంటే!

సరే! నాకు ఈ విషయం చెప్పండి. మీరు మొబైల్, కంప్యూటర్ వంటి పరికరాల పట్ల ప్రజల దృష్టిని ప్రస్తావించారు. వాటి ప్రభావం స్పర్శరాహిత్యానికి దారితీసిందా అన్నదానిపై మీరు ఏదైనా పరిశోధన చేశారా?

అవును. నేను కోవిడ్ -19 పైన కొన్ని వ్యాసాలను వ్రాశాను. ఆధ్యాత్మికత, ధ్యానం గురించి కూడా ఒక వ్యాసం వ్రాశాను. 72% మంది ప్రజలు ఆధ్యాత్మిక భావం ఉందని చెప్పగా, 48% మాత్రమే ధ్యానం చేస్తున్నారని చెప్పారు.

ప్రశ్న: కాబట్టి, మనం ఎలా కోలుకుంటాం? ఎలాంటి సామాజిక స్పర్శ మళ్ళీ ఆమోదయోగ్యంగా ఉంటుంది?

మీరు నిజంగా సన్నిహితంగా ఉన్న వ్యక్తులతో తప్ప, ఆలింగనం తిరిగి వస్తుందని నేను అనుకోవడంలేదు. కోవిడ్ కారణంగానే కాకుండా, పూర్తిగా కొత్తవారిని ఎవరూ ఆలింగనం చేసుకోవాలని అనుకోరు, కానీ కోవిడ్ గురించే కాకుండా, ఇప్పుడు మీరు ఎవరిని ఆలింగనం చేసుకోవాలి, ఎవరిచేత ఆలింగనం చేసుకోబడాలి అనే దానిపై తెలియని చాలా అస్పష్టత ఉంది. మీరు ఆలింగనం చేసుకోవాలనుకుంటున్నారా లేదా కరచాలనం చేయాలనుకుంటున్నారా అని నిర్ణయించుకోవడానికి కొంత సమయం పడుతుంది. కాబట్టి ఆలింగనం, కరచాలనం బదులుగా మోచేతులు తాకడం, మరిన్ని సంజ్ఞలు వచ్చే అవకాశం ఉందని నేను భావిస్తున్నాను. నమస్తే అనేది నిజంగా మంచిదని నేను అనుకుంటున్నాను.

ప్రశ్న: నేను దానికి అంగీకరిస్తున్నాను. వారు శారీరక స్పర్శ యొక్క నిర్వచనాన్ని కూడా విస్తరింప చేస్తున్నారు, అది సరియైనదేనా? ధ్యాన దృక్పథం నుండి చూస్తున్నప్పుడు, "అతని ఉనికి నా హృదయాన్ని తాకింది" లేదా "ఆమె మాటలు నా హృదయాన్ని తాకాయి" అనే ఈ పదజాలాన్ని ఉపయోగిస్తాము. కాబట్టి





విజ్ఞానశాస్త్రంలో ఈ స్పర్శ గురించి ఇటువంటి అవకాశం ఉందా?

స్పర్శకు సంబంధించిన శాస్త్రం, రోగనిరోధక వ్యవస్థల మధ్య సంబంధం చాలా బలంగా ఉంది - ఎలుక సాహిత్యం, వానర సాహిత్యం, మానవ సాహిత్యం ప్రాథమికంగా ఏమీ సూచిస్తున్నాయంటే ఏ రకమైన ఆలింగనం లేదా చర్మాన్ని కదిలించడం ద్వారా చర్మం క్రింద ఉన్న గ్రాహకాలను ఉత్తేజ పరుస్తుందని. స్పర్శ నాడీ వ్యవస్థకు ప్రవహించి వాగల్ నాడీ కార్యకలాపాలను పెంచుతుంది. ఇది ఒత్తిడి హార్మోన్లను తగ్గిస్తుంది. ఇంకా సహజ కిల్లర్ కణాలను పెంచుతుంది, ఇవి వైరల్, క్యాన్సర్, బ్యాక్టీరియా కణాలను చంపుతాయి. హాస్యస్వరూపం ఏమంటే మనం సూక్ష్మక్రిముల మహమ్మారి మధ్యలో వున్నప్పటికీ మన (మానసిక) ముసుగులు తీయలేకపోతున్నాం. మన కుటుంబంలోనివారి దగ్గర, చాలా సన్నిహితుల దగ్గర తీయగలుగుతున్నాం. కానీ ఇతరుల ముందు కాదు.

కొంతమంది నిజంగా స్పర్శను కోల్పోతారు, అలాంటి వారు వ్యాయామం వంటి పనులు చేయాలి. మేము యోగాను మద్దనతో పోల్చి చూసాము. మద్దన ద్వారా కలిగే ప్రయోజనాలు యోగా వలన కూడా కలుగుతాయి. ఒక శరీర అంగంతో మరొకటి కలిసి రాపిడి కలిగించడానికి బదులుగా, శరీరంగాలను యోగాలో నేల మీద కదిలించడం ద్వారా రాపిడి సృష్టిస్తూ ఒత్తిడి గ్రాహకాలను ప్రేరేపిస్తాయి. ఒంటరిగా నివసిస్తున్న వ్యక్తుల కోసం, వీరు కచ్చితంగా నేలమీద నడవాలి, మీ ఇంటి చుట్టూ నడవండి, ఎందుకంటే ఇది మీ పాదాలలోని పీడన గ్రాహకాలను ప్రేరేపిస్తుంది. మీరు చేయగలిగిన వ్యాయామాలు చేస్తూ ఉండడం, షవర్ క్రింద స్నానం చేస్తూ రుద్దినప్పుడూ, లేదా మీరు చేతులను బాగా కడుగుకున్నప్పుడైనా, అప్పుడు కూడా మీరు మళ్ళీ గ్రాహకాలను ప్రేరేపిస్తున్నారు. అవన్నీ చాలా స్పష్టంగా మనకు తెలుస్తాయి. భావోద్వేగపరంగా చూస్తే ఒక అనుబంధ ప్రభావం అది చాలా స్పష్టంగా లేదు, తల్లి-పాప మధ్య గానీ, తండ్రి-పాప మధ్య గానీ స్పర్శలో ఆక్సిటోసిన్ అనే ఒక హార్మోన్

ప్రవించి దాని వల్ల ఆప్యాయత, అనురాగం పెరిగే అవకాశం వున్నదని తెలుస్తున్నది.

ప్రశ్న: అవును, డాక్టర్ జేమ్స్ డోటీ శిశువులు, పాలిచ్చే తల్లుల పై చేసిన పరిశోధనలో స్పష్టంగా తెలిసింది.

సుసాన్ కార్టర్ చేసిన కొన్ని రకాల ఎలుకలపై చేసిన పరిశోధనతో ఇది ప్రారంభమయింది. ఆమె ఆక్సిటోసిన్ విడుదలపై మొదటి పరిశోధన చేసింది. తల్లి ఎలుక, శిశువుకు ఎక్కువ ప్రేమను అందించినప్పుడు అది ఆక్సిటోసిన్ స్థాయిలను పెంచుతుందని కనుగొన్నారు. ఆమె భర్త, స్టీఫెన్ పోర్జెన్, వాగల్ నాడీ కార్యకలాపాల పితామహుడిగా భావిస్తారు, జీవకణాల(వాగల్)యొక్క కదలిక పెరిగినప్పుడు ఆక్సిటోసిన్ ఎక్కువగా విడుదల అవుతుంది. వారిద్దరూ తమ పరిశోధనకోసం చాలా సమయాన్ని వెచ్చించారు. వారు ఒక గొప్ప జట్టుగా కలసి పని చేశారు.

ఆక్సిటోసిన్ హార్మోన్ గురించి మాకు తెలుసు, కాని మెదడు ఎంతగా

మారుతుందో తెలియదు. ఏ విధంగా మెదడుకు సంబంధించిన కొన్ని భాగాలు భావోద్వేగాలతో, భావాల ద్వారా ఎలా ఉత్తేజితమవుతాయో ఇంకా తెలియదు. ఇటీవల హెర్బెన్ స్టెయిన్ చేసిన అధ్యయనాలు మీరు ఒకరిని ఏ విధంగా స్ఫూర్తిచేస్తాయి కూడా ఏదో ఒక రకమైన భావోద్వేగ ప్రసరణ జరుగుతుందని తెలిసింది. కొన్నిరకాలైన స్ఫూర్తిలో సహానుభూతి, సానుభూతి, కోపం ఉంటాయి. అయితే మనం తగినంత స్ఫూర్తిని వాడకుండా, మాట్లాడి, ముఖ కవళికలను ఉపయోగిస్తున్నాం.

ప్రశ్న: కుటుంబపరంగా మాట్లాడితే, మీరు ఈ మధ్య కాలంలో వ్రాసిన వ్యాసం, ధ్యానం, ఆధ్యాత్మికతపై ఉన్నట్లు తెలిసింది. మీ కుమార్తె దీన్ని అధ్యయనం చేస్తూ వున్నది. కాబట్టి మీరు కూడా అదే పని చేస్తున్నారు.

అవును, ఆమె బౌద్ధమతం స్వీకరించింది. ఆమె న్యూయార్క్ లో, కొలంబియాలో చదివిన చోట, వారు అన్ని మతాలను బోధిస్తారు, ఆమె బౌద్ధమతంలోకి వచ్చింది. ఆమె దాని గురించి కొన్ని గొప్ప పరిశోధనా వ్యాసాలను వ్రాసింది. మీరు ధ్యానం చేస్తూ ఉన్నందున మీరు ఆ వ్యాసాలను అభినందిస్తారు.

ప్రశ్న: నేను పనిచేస్తున్న ఇతర ప్రాజెక్టులలో ఒకటి మైండ్ ఫుల్ నెస్, బౌద్ధమతం, హార్ట్ ఫుల్ నెస్ లు. మతం చేయలేని మానవాళిని ఏకతాటిపైకి తీసుకురావడానికి ఈ ఉద్యమాలు ఎలా కలిసి వస్తాయి అని తెలుసుకోవడం.

నేను ధ్యానం, ఆధ్యాత్మికతల గురించి వ్రాస్తూ వున్నాను, నేను "ఆధ్యాత్మికత" అనే ముఖ్య పదాన్ని శోధించినప్పుడు, ఆధ్యాత్మికత, మతం మధ్య తేడాను గుర్తించడానికి ప్రయత్నిస్తున్న పరిశోధనా వ్యాసాలు, అది ఆధ్యాత్మిక సాహిత్యంలో అతిపెద్ద చర్చకు దారితీసింది. అక్కడికి వెళ్లక పోవడమే మంచిదని నేను అనుకుంటున్నాను, ఎందుకంటే నేను మాట్లాడుతున్న

మార్గంలో 72% మతపరమైనవి కాకుండా ఆధ్యాత్మికపరమైనవి విషయాలే ఉంటాయి.

ప్రశ్న: కొంతకాలం క్రితం న్యూస్ వీక్ లో ప్రచురించిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, ఎక్కువ మంది అమెరికన్లు తమను తాము మతపరంగా కాకుండా ఆధ్యాత్మికంగా గుర్తించుకుంటున్నారు. మా హార్ట్ ఫుల్ నెస్ మార్గదర్శి దాజీ, దీన్ని ఇలా నిర్వచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా, మతం మీరు ఆధ్యాత్మికతను అనుభూతికి తెచ్చే వచనాల సంపుటి అని నా అభిప్రాయం. కాబట్టి, దేవుడు, ప్రేమ అని మతం చెబితే, ఆధ్యాత్మికత అనేది ఆ ప్రేమ యొక్క అనుభూతి. మతం అనేది ఒక సైద్ధాంతిక శాస్త్రం. అయితే ఆధ్యాత్మికత అనేది ఆచరణాత్మక శాస్త్రం, ఇక్కడ మీరు దానిని మీ కోసం, మీలో చూడవచ్చు. కాబట్టి, భగవంతుడు ప్రతి చోటా వున్నాడు, మనం దానిని అనుభూతి చెందవచ్చు. ఇది దాని గురించి చర్చించటంకంటే పరిపూరకరమైన విషయం. అవి పరస్పర పూరకాలు.

ఓహో, చాలా ఆసక్తికరంగా ఉంది! అవును కచ్చితంగా. కొంతమంది మతాన్ని బాహ్య విషయంగానూ, ఆధ్యాత్మికతను అంతఃకరణ విషయంగానూ అభివర్ణించారు. మీరు ఆధ్యాత్మికతను అనుభూతి చెందుతూ ఉన్నారు. మతం యొక్క సందేశాల కొరకు మనం చర్చికి వెళ్లి అక్కడి సిద్ధాంతాలు, వచనాలు చదవాల్సి ఉంటుంది.

ప్రశ్న: పిల్లలను ఎలా చూసుకోవాలో ప్రజలకు మీరిచ్చే సలహాలు ఏమైనా ఉన్నాయా?

మీరు పిల్లలను పెంచేటప్పుడు స్ఫూర్తిని మరచిపోవద్దు. మా అధ్యయనంలో, కేవలం 21% మంది మాత్రమే తమ పిల్లలను క్రమం తప్పకుండా తాకుతున్నారని, కేవలం 33% మంది మాత్రమే తమ భాగస్వామిని క్రమం తప్పకుండా తాకుతున్నారని చెప్పారు. ఇది నిజంగా షాకింగ్ అని నేను అనుకున్నాను. ఎందుకంటే మీరు ఎవరితోనైనా చాలా దగ్గరగా నివసిస్తున్నప్పుడు, మీరు వారితో ఎక్కువ సమయం గడుపుతున్నప్పుడు,

మీరు తాకడానికి/స్పృశకు ఎక్కువ సమయం కేటాయించాలి. ఆ సంఖ్యలను చూసి నేను చాలా ఆశ్చర్యపోయాను.

ప్రశ్న: నేను వ్యక్తిగతంగా నా పిల్లలతో చేతులు పట్టుకుని ఎక్కువగా నడక కోసం తీసుకెళ్లేందుకు ప్రయత్నం చేసాను, ఎందుకంటే వారు ఇతర పిల్లలతో ఆడుకోవడం లేదు. అంటే, ఇల్లు డిజిటల్ ప్రపంచంగా మారింది. ఇది సరియైనదా? కాబట్టి, పరికరాల వెనుక, స్క్రీన్ వెనుక మీరు దాక్కోవడానికి చాలా అవకాశాలు ఉన్నాయి. సమయం గడిచి పోయే మార్గం ఉంది. అక్కడ ఏదో ఉండవచ్చు - ఎక్కువ స్పృశ, మరిన్ని దిండు పోరాటాలు అనే ఆలోచన నాకు నిజంగా ఇష్టం!

ఇంట్లో ఎక్కువ సమయం ఉండటం చాలా కష్టం అని నా అభిప్రాయం. ఇది పిల్లలకు, తల్లిదండ్రులకు కష్టతరమైన విషయం. వీటన్నిటి గురించి వారి మనస్సులో ఏముందో తెలుసుకోవడానికి పిల్లలను సర్వే చేయడాన్ని నేను ఇష్టపడతాను, కాని తల్లిదండ్రుల అనుమతి లేకుండా మీరు అలా చేయలేరు. పిల్లలు నిజంగా పోగొట్టుకుంటున్నారని నేను అనుకుంటున్నాను. పాఠశాలకు తిరిగి వెళ్ళే పిల్లలు సామాజిక దూరం పాటించడం లేదు, వారు ఒకరినికొకరు కౌగిలించుకుంటున్నారు, వారంతా ఒకరికొకరు దగ్గరగా ఉంటున్నారు. పాఠశాలలో సామాజిక దూరం పాటించటానికి మార్గం లేదు, వేరే మార్గం లేదు.

ప్రశ్న: నేను ఒక కృత్రిక బృందాన్ని (మేమ్) చూశాను, అందులో పెద్దవాళ్ళు సామాజికదూరాన్ని పాటించడంలేదు కానీ, వారి తర్వాతవారిని సామాజిక దూరం పాటించాలని ఆశిస్తున్నారు. మనం ఇంకా నేర్చుకోవాల్సి ఉంది.

డాక్టర్ ఫీల్డ్, ఈ రోజు ఈ సమయం కేటాయించినందుకు ధన్యవాదాలు.

ONLINE YOGA

Foundation Course

- Daily theory & practice
- 3 hours of 'Live' teaching per day
- Asanas, pranayama, meditation
- Heartfulness core techniques



March 2021 | 6 - 21
April 2021 | 3 - 20

2 weeks of online training (50 hours)

For details, pre-requisites and registration:
www.heartfulness.org/yoga/mdniy

A collaboration Heartfulness Institute/Morarji Desai National Institute of Yoga, Ministry of AYUSH, New Delhi

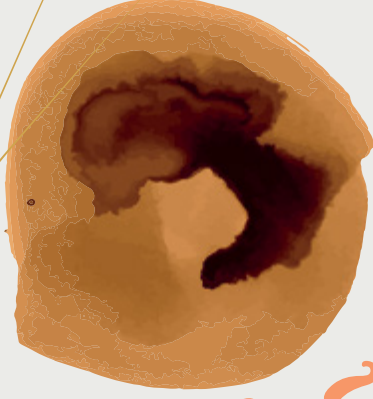
**Double certificate:
Heartfulness Institute &
Morarji Desai National Institute of Yoga**



సర్వాన్నీ ఇది మార్చగలదు

ఏ వ్యక్తీ, ఏ స్థలమూ, ఏ విషయమూ మన మీద
ఆధిపత్యం చలాయించలేదు. ఎందుకూ అంటే, మన
మనస్సులో ఆలోచించే వ్యక్తులం మనమే కాబట్టి. మన
మనస్సులో మనం గనక శాంతి, సామరస్యంతో పాటు
సంయమనం సృష్టించుకుంటే, అవి మన జీవితంలో
కనిపిస్తాయి

లూయిస్ యల్. హే



అనుభూతి, సున్నితత్వం

చైతన్యం

రాస్ పియర్లెస్ పి.హెచ్.డి చేసిన తర్వాత మనస్తత్వ శాస్త్రం, మానసిక చికిత్స, ఆధ్యాత్మిక రంగాలను, వాటి వ్యావహారిక, తాత్విక పరమైన రెండు మార్గాలు కలిపి సమగ్రపరచే కార్యంలో గత 40 సంవత్సరాలుగా నిమగ్నమై ఉన్నారు. ఆధ్యాత్మిక సాధన వలన మన చైతన్యం మరింత లోతుగా, తీవ్రంగా విస్తరిస్తుండగా అనుభూతి, సున్నితత్వం, ఏవిధంగా వివిధ స్థాయిలలో వ్యక్తం అవుతాయో మనతో కలిసి ఆమె పరిశీలిస్తున్నారు. అంతేకాక, మన శారీరక, మానసిక భావోద్వేగ, ఆధ్యాత్మిక పరమైన భాగాలను హృదయం ఏవిధంగా ఏకం చేస్తుందో మనతో పంచుకుంటున్నారు.

వాస్తవాన్ని దర్శించే వైజ్ఞానిక, ఆధ్యాత్మిక పరమైన దృష్టికోణాల మధ్య గల వైరుధ్యం ఆత్మగతమైన (సబ్జెక్టివ్) అవగాహనకు సంబంధించినదని గుర్తిస్తాం. ధ్యానం వలన కలిగే శారీరక, ప్రవర్తనాపరమైన ప్రభావాలను కొలవగలం కానీ, క్రమశిక్షణాయుతమైన సాధనను కొన్ని సంవత్సరాలుగా చేస్తున్న వ్యక్తిలో చోటుచేసుకున్న పరిణామాత్మకమైన అనుభవాలను యధాతథంగా చెప్పడం కష్టమే.

వివరకు ఇది మనలను సాధకుడు తను ఏవిధంగా అనుభూతి చెందుతున్నాడు అనే విషయానికి తీసుకువస్తుంది. 'అనుభూతి చెందడం' అనే ఈ ఆత్మగతమైన క్షేత్రం ఎంతో అసాధారణం, క్లిష్టము అయినదే అవచ్చుగాక, కానీ మన పర్యావరణ పరిసరాల దిశగా మన దృష్టిని మరల్చి దానితో మనలను అనుసంధానం చేయగల సామర్థ్యం దానికుంది. అయితే దీనిని మనం విస్మరిస్తున్నాం. ఆంగ్లభాషలో అనుభూతి అనే పదం సంశయాత్మకమైనది. అతి విశాలంగా విస్తరించిన మన గ్రహణ శక్తి, భావోద్వేగాలు ఈ రెండింటికీ ఈ పదం వర్తిస్తుంది. మధ్యయుగాల కాలంలో శారీరక స్పర్శేంద్రియం ద్వారా కలిగే సంవేదనలను, గ్రహణ శక్తి వలన కలిగే అనుభవాలను వ్యక్తం చేయడానికి ఈ పదం వాడుకలో ఉండేదని తెలుస్తుంది. దైనందిన జీవితంలో మనం సజీవంగా ఉన్నామన్న అనుభూతిని పొందే అవకాశాన్ని కల్పించేది ఈ స్పర్శే. అనుభూతి అనే ఈ మానవ అనుభవ క్షేత్రం, కాలగర్భంలో నిరంతరం ప్రవహిస్తూ, సమన్వయం చెందుతూ, మనిషి స్పందనలు, మనోభావాలు, వాటి లక్షణాలు, అల్లికలోని తేడాతో సహా స్పష్టంగా వ్యక్త పరచడం కోసం విస్తృతమైన రంగులు, రచనా నిర్మాణాలతో కూడిన వర్ణనలకు దారితీసింది.

అటువంటి ఉదాహరణ ఒకటి సంగీతం. అనుభూతి యొక్క ఆదిమ వ్యక్తీకరణమే ఇది. అనుభూతుల వ్యక్తీకరణ కోసం అంతటి విస్తృతమైన శ్రేణి రూపొందింది అంటే, అది మన మానసిక, శారీరక స్థితులకన్నా మించిన స్థితిని సూచిస్తుందనే విషయం ఒప్పుకోక తప్పదు. అయితే ప్రస్తుత అధికారిక వైజ్ఞానిక శిబిరాలలో ఈ ప్రాధాన్యతను అంతగా గుర్తించి,

చర్చించడం జరగలేదు. అయినప్పటికీ సర్వకాలికమైన తత్వశాస్త్రాల కోణంలో పరికించినపుడు సూక్ష్మమైన చైతన్య క్షేత్రాలన్నీ ఆత్మగతమైన అనుభూతి పరిధిలోనికే వస్తాయి.

స్పర్శ ఒక మౌలికమైన ఇంద్రియం

రూడాల్ఫ్ స్టెయిన్ బర్ ప్రతిపాదించిన తత్వం ప్రకారం మనలో పన్నెండు ఇంద్రియాలు నిక్షిప్తమై ఉన్నాయి. స్పర్శేంద్రియం ప్రధానమైనది. స్పర్శ వలనే మనం ఈ ప్రపంచంలోనికి వస్తాము. స్పర్శ అందించే సమాచారం మన శరీర వ్యవస్థ అంతటా ప్రసరించగానే మనం ఉల్లాసభరితమవుతాం. అనాదిగా మనం విడిపోయాం అని గుర్తుకురావడం, మనం మళ్ళీ కలిసిపోవాలనే కోరిక కలగడం స్పర్శ ద్వారానే జరుగుతుంది. స్పర్శ లేనిదే మనకు దివ్యత్వ భావన కలగడం అసంభవమని స్టెయిన్ బర్ చెప్పారు. దేనివైనా మనం స్పృశించినపుడు మనం దానికి అతి దగ్గరగా ఉండడమో లేదా దానికి ఎంతో దూరంగా ఉండడమో జరుగుతుంది.

సున్నితత్వం మనలోని రాడార్ వ్యవస్థ. నిరంతరం మనం విభిన్నమైన సమాచార మార్గాలలో మునిగిపోగా ఏర్పడిన గందరగోళ స్థితిలో, సున్నితత్వమే ఆ మొత్తం నుండి సార్థకమైన అంశాలను వేరు చేయడం ద్వారా వాటిని మనం స్పృశించగల సామర్థ్యం కలుగచేస్తుంది. ఆ విధంగా మన గ్రాహ్య శక్తి (పర్సెప్షన్) క్షేత్రంలోను, గమనించ(నోటిస్)గల మన సామర్థ్యంలోనూ, ఇంకా మనం గమనించామని గుర్తించే ప్రజ్ఞలోనూ సున్నితత్వం వ్యక్తం అవుతుంది. ఈ విధమైన గ్రాహ్యశక్తి జీవితాంతం వృద్ధి చెందుతూనే ఉంటుంది. రోగి చర్మం రంగు ఏవిధంగా అతడి ఆరోగ్యస్థితిని, సూక్ష్మమైన మార్పులను సూచిస్తుందో లేదా వృక్షాలు ఏవిధంగా తమలోని అశాంతిని బయటకు కనపరుస్తాయో లేదా అపస్వరం పలికిస్తే ఎలా ఉంటుందో వర్ణించిన విధంగా, ఏ రంగానికి చెందిన నిపుణులైనా ఇటువంటి సున్నితమైన అంశాలకు అధికమైన గుర్తింపు ఆపాదించి వాటిని విద్యుత్ క్షేత్రాలుగా వర్ణించడం జరిగింది.

హార్డ్‌వుల్‌నెస్ సంప్రదాయంలోని ధ్యాన సాధనలలో దివ్యత్వ క్షేత్రం యొక్క ప్రజ్ఞ సాధ్యమని పరంపరలోని గురువులందరూ ప్రతిపాదించారు. దివ్యమైన సత్య తత్వాన్ని మానవజాతి అంతటికీ కలిపి ఒకటి చేసేది ఈ అనుభూతే అనీ బోధించారు. అనూహ్యమైన రంగం ఇది. ఇదొక విధంగా అపరిమితమైన అత్యంత సాంద్రతతో కూడి విస్తృతంగా విస్తరించిన ఒక సూక్ష్మము, సుకుమారమూ అయిన అల్లికగా మాత్రం మనం ఊహించగలం.

సూక్ష్మ పరిశీలన

జ్ఞానాన్ని చేరుకోవడానికి విజ్ఞానశాస్త్రం, ఆధ్యాత్మికత అవలంబించే మార్గాలలోని తేడా అంతా విషయాన్ని పరిశీలించే విధానంలోనే ఉందని తెలుసుకోవాలి. అవధానం ప్రసరించవలసిన దిశ నిర్దేశం చేయడం, కఠినమైన నిబంధనలద్వారా పరిశీలకుడిని, అలాగే సాక్షిని తయారు చేయడం, గ్రాహ్యశక్తికి సంబంధించిన కటకాలకు ఉన్న అనురక్తి, కోరిక, అహం అనే అస్పష్టత కల్పించే తెరలను శుభ్రపరచడంవంటి నియమనిబంధనలను ప్రత్యేకంగా రూపొందించుకోవడం ద్వారా ఆధ్యాత్మిక సంప్రదాయాలు సూక్ష్మ పరిశీలనకు పూనుకున్నాయి. వైదిక తత్వ సంప్రదాయాలలోనే, ఉన్నతతరమైన మానవ చైతన్య స్థాయిని అందుకోడానికి ఆలోచనా చైతన్యం నుండి ప్రత్యక్ష అనుభూతి చైతన్యానికి మారవలసిన అవసరం ఉందని చెబుతాయి.

హార్డ్‌వుల్‌నెస్ సంప్రదాయంలోని ధ్యాన సాధనలలో దివ్యత్వ క్షేత్రం యొక్క ప్రజ్ఞ సాధ్యమని ఈ పరంపరలోని గురువులందరూ ప్రతిపాదించారు. దివ్యమైన సత్య తత్వాన్ని మానవజాతి అంతటికీ కలిపి ఒకటి చేసేది ఈ అనుభూతే అనీ బోధించారు. అనూహ్యమైన రంగం ఇది. ఇదొక విధంగా అపరిమితమైన అత్యంత సాంద్రతతో కూడి విస్తృతంగా విస్తరించిన ఒక సూక్ష్మము, సుకుమారమూ అయిన అల్లికగా మాత్రం మనం ఊహించగలం. మన అస్తిత్వంలోని అత్యంత సూక్ష్మ స్థాయిలోని ఉనికి ఇది. ఆధ్యాత్మికంగా వికసించిన వ్యక్తి, అంటే నిజంగా మానవత్వంతో నిండిన వ్యక్తిని గుర్తించాలంటే అతడు నిరంతరం అప్రమత్తంగా ఉంటూ ఇతరులకు, పరిస్థితులకు సులభంగా స్పందించేంతటి సున్నితత్వంకలవానిగా దర్శనమిస్తాడు. ఈ దృష్టి కోణంలో

మనం కనక గ్రాహ్యశక్తికి సంబంధించిన మన సాధనాలను మరింత శుద్ధీకరణ చేసుకోవాలని, ఛాయామాత్రంగానే కనిపించే విషయాన్నీ అనుభూతి చెందగల సామర్థ్యాన్ని పెంచుకోవాలనీ, దాని అర్థాన్ని ప్రత్యక్షంగా గ్రహించగలగాలనీ గుర్తిస్తాము.

మనస్సు ఒక దేహం ధరించిన ప్రజ్ఞానం

తూర్పు దేశపు తత్వశాస్త్రాలలో 'మనస్సు' (మైండ్)ను పాశ్చాత్య సంప్రదాయాలలో అర్థం చేసుకున్న 'తెలివి' (ఇంటెలెక్ట్) లేదా మేధస్సుకు సమానంగా పరిగణించారు. మనం మునిగి తేలుతున్న ఇంద్రియ గ్రహణ శక్తికి సంబంధించిన క్షేత్రం అంతటికీ ఈ మనస్సు దగ్గరగా ఉంటుందని వాస్తవంగా చెప్పవచ్చు. ఈ నమూనాలో, ముఖ్యంగా యోగీక, సూఫీ సంప్రదాయాలలో హృదయాన్ని మనస్సుకు ఆధారంగా గుర్తించారు. ఒక విధంగా చూస్తే, మనం సజీవంగా జీవించి ఉన్న జీవిగా ప్రాథమికమైన ప్రజ్ఞ కలిగించేదే హృదయం. మన శారీరక వ్యవస్థలో ఉన్న నాడీ మండలం అంతటితో సమానమైనది ఇది. మనస్సు యొక్క క్షేత్రమే ఈ హృదయం. సున్నితత్వ నిలయం హృదయం. ఇంద్రియాలన్నీ కలిపి, అంటే రమ్యమైన మన దేహం అంతా అందించే సమాచారం సర్వానికీ స్పందనలు ఇక్కడే మొదలవుతాయి.

ఇంద్రియ జ్ఞానం అంతా కలిసే ఈ సూక్ష్మ క్షేత్రమైన హృదయానికి ఎరుకను ఏకీకరించి ఒక ప్రధానమైన అవగాహనకు వచ్చే సామర్థ్యం ఉంది. ఆధ్యాత్మిక వికాసం అంటే 'తెలుసుకోవడం' అనే క్రియను శుద్ధీకరించడమే. దీనికోసం ఆలోచన కంటే



కూడా అనుభూతి మీద ఆధారపడడం జరుగుతుంది. ఎందుకంటే అనుభూతిలో ఊహ పరికల్పన (కాన్సెప్ట్) యొక్క ప్రమేయం ఉండదు కాబట్టి. బౌద్ధిక లేదా మేధో పరమైన ప్రక్రియల మీద ఆధారపడి దివ్యత్వాన్ని గురించి యోగి తెలుసుకోలేడు. జంగ్ అన్నట్లు “మేధస్సుతో మనం పైకి చూడటం సాధ్యం కాదు. అలాగే మానసం గురించిన జ్ఞానం కూడా అందించడానికి మేధస్సు తగదు.”

ఏం జరుగుతుంది అనే భావన

మనస్సు నుండి భావనను(ఫీలింగ్) వేరు చేయడం అనే అంశాన్ని సవాలు చేసినవారు అంటోనియో డమాసియో అనే నాడీశాస్త్రాధ్యయనం చేసిన శాస్త్రవేత్త. తన పరిశోధనలు, ఆలోచనల ద్వారా అతడు ప్రతిపాదించిన చైతన్యం నమూనా, నేను అనే భావన ఈ రెండూ విశ్వజనీనంగా ఆమోదించిన శారీరక, భావనాత్మకమైన అనుభవానికి దగ్గరగా ఉన్నాయి. ‘ద ఫీలింగ్ ఆఫ్ వాట్ హాస్ పెన్స్’ అనే తన రచనలో ఆలోచన మరియు చైతన్యం నిజంగా అనుభూతి లేదా భావన నుండి పుట్టినవే అని ప్రతిపాదించారు. ప్రత్యేకమైన భావోద్వేగాలతో పాటు మన చైతన్య క్షేత్రం యొక్క నేపథ్యంలో నిరంతరం ప్రవహిస్తున్న భావనా ప్రవంతి మన ఎరుకలో ఉంటుంది అంటారు ఆయన. మేధస్సు శరీరం గురించి పట్టించుకోకపోతే

అన్నది ఈ నేపథ్యంలో కొనసాగుతున్న భావన (బ్యాక్ గ్రౌండ్ ఫీలింగ్) ద్వారానే జరుగుతుందని డమాసియో అంటారు. మన దేహంలోని అంతఃస్థావ గ్రంధులు, అంతరిక పర్యావరణం, అంతరంగాలు, ప్రవాహ నడవా మార్గాలు, కండరాలు- ఎముకల గూడుకు సంబంధించిన వివిధ వ్యవస్థల ద్వారా మనలోని నేను అనే భావన నిరంతరం తనకు కలుగుతున్న అనుభవానికి స్పందిస్తూ తగిన విధంగా సర్దుబాట్లు చేసుకుంటూ ఉంటుంది. మన ఇంద్రియ వ్యవస్థ, నాడీ వ్యవస్థ ద్వారా వర్తమానంలో అందుతున్న అనుభవ సమాచారం, అంతరంగ నేపథ్యంలో ఏర్పడుతున్న భావన వలనే (బ్యాక్ గ్రౌండ్ ఫీలింగ్) పరిశీలించడం, పర్యవేక్షించడం జరుగుతుంది.

ఈ పరిశోధనలనుండి రెండు రకాలైన చైతన్యం, ఒకటి ప్రధానమైనది, రెండవది వివరణాత్మకం లేదా ఆత్మకథా పరమైనది ఉండవచ్చని డమాసియో సూచించారు. రెండు విధాలైన నేను అనే భావనకు ఇది సరిపోలి ఉంటుంది. ప్రతిక్షణం కలుగుతున్న అనుభవం ద్వారా నిరంతరం ‘ప్రధానమైన నేను’ వికాసం జరుగుతూ ఉంటుంది. డమాసియో సూచించినట్లుగా సమాంతరంగా రెండు స్థితులు శారీరకంగా నిరంతరం కొనసాగుతూ ఉంటాయి. నేను ఈ కంప్యూటర్ వద్ద ఇప్పుడు కూర్చొని ఉండగా, నా శరీరం ఇప్పుడు ఎక్కడ ఏ స్థానంలో ఉంది, నా వేళ్ళు చేస్తున్న పని, నా మనస్సులో మెదులుతున్న పదాలు, వాటిని కీబోర్డు మీద టైపు చేయడం

ఇంద్రియ జ్ఞానం అంతా కలిసే ఈ సూక్ష్మ క్షేత్రమైన హృదయానికి ఎరుకను ఏకీకరించి ఒక ప్రధానమైన అవగాహనకు వచ్చే సామర్థ్యం ఉంది.

వంటి కార్యకలాపాలు, ఇది అంతా జరుగుతున్న పరిసరాల సమాచారం అంతా నా మేధస్సులో పరిశీలించడం జరుగుతుంది. ఇదే సమయంలో మరింత సూక్ష్మమైన 'నేను' భావన నేపథ్యంలో కొనసాగుతూ ఉంటుంది; దాని పర్యవేక్షణలో ఈ కార్యకలాపాలన్నీ జరుగుతున్నాయి కాని అది కూర్చోడంలోను, టైపు చేయడంలోనూ ఉన్న 'నేను' భావన కాదు. అయితే మనలోని అంతస్పృహనం, ఆత్మీయత అన్నీ కలిసి సన్నిహితంగా ఉండి కలిగించే స్పర్శ వంటిది అది. 'నేను' అని అనుభూతి చెందే భావన అది.

ఇది రెండవ పరిశీలనా ప్రక్రియ. అంతరంగ నేపథ్యంలో కొనసాగే ఈ భావన అనుక్షణం ఇంద్రియాల ద్వారా శరీరం కొత్తగా అనుభూతి చెందే అనుభవానికి అనుగుణంగా సూక్ష్మమైన మార్పు చెందుతూ ఉంటుంది. ధ్యానంలో గాని మరొక రకంగా పూర్తిగా నిమగ్నమైన స్థితిలో మనం ఈ పరిశీలనా అనుభూతిని ప్రత్యక్షంగా చేరుకోవచ్చు. ఇది ప్రత్యక్షంగా అందిన జ్ఞానం, ఇందులో బిత్తాల రూపంలో మానసిక ప్రవాహంగా దొర్లిపోతూ ఒకదాని తర్వాత మరొకటిగా కనిపిస్తాయి. కంటితో చూసిన వాటికే పరిమితం అయి ఉండాలని లేదు. ఇంద్రియపరం, భావోద్వేగపూరితం అయిన అంశాలతో కూడి ఇంద్రియాల ద్వారా అందినవి కలిసి ఏకమైనపుడు ఆకృతి రూపకల్పన జరుగుతుంది.

ఈ విధమైన పదరహితం, అంటే భాష అవసరంలేని జ్ఞానం ఇంద్రియాల ద్వారా గ్రహించినపుడు అది చైతన్యంలో నమోదవడమేగాక, అనుభవపూర్వకంగా అనుభూతి చెంది జీవితో మార్పును కూడా సృష్టిస్తుంది. అదనంగా భావోద్వేగపరమైన, ఇంద్రియ చలనానికి కారణమైన స్పందనలు ద్వారా అటువంటి ప్రత్యక్ష జ్ఞాన గ్రహణం అన్నది జరుగుతుంది. పదరహితమైన జ్ఞానం అనేది మానసిక స్థాయిలో

'తెలుసుకున్నాను అనే భావన రూపంలో సాధారణంగా, సరళంగా జరిగే ప్రక్రియ. మనిషి వ్యవస్థలో విషయాన్ని ఏ రూపంలోనయినా ప్రత్యక్షంగా గ్రహించే ప్రక్రియ (పర్సెప్షన్) కొనసాగుతూ ఉండగా ఏర్పడిన భావన (ఫీలింగ్) మౌలికమైన చైతన్యానికి ఆధారం అవుతుంది. ఈ అనుభవం నాకు చెందినది అని మనం స్వంతం చేసుకోడానికి ఈ ప్రత్యేకమైన భావన తోడ్పడుతుంది.

మన సంస్కృతిలో కంటికి కనిపించే దృశ్య రూపంలోని విషయాలు ప్రాధాన్యత సంతరించుకొంటాయి. కంటితో చూసే విషయానికి యథార్థతను ఆపాదించేది ఈ లక్షణమే. కాని భావన (ఫీలింగ్) విషయానికి వచ్చినప్పుడు ఆ స్థానం ఇవ్వలేదు. అంతటి సంక్లిష్టంకాని మనుగడ కొనసాగించే సమాజాలలో మనుషులు తమలో సంభవించే ఇటువంటి ఆత్మగతమైన అంతర ప్రక్రియల ఎరుక సహజంగానే ఎక్కువగా కలిగి ఉండేవారా అని డమాసియో అబ్బురపడడం గమనించవలసిన విషయం. ఆసక్తికరమైన ఈ పరిశీలన అనాదిగా ఏర్పడిన దృష్టి కోణంతో సమకాలీన దర్శనాన్ని కలుపుతుంది. బాహ్యంగా మనలను ప్రభావితంచేసే ఎన్నో ఇంద్రియాల ఆకర్షణలకు లోబడి ముక్కలు చెక్కలు అయ్యే మన ధ్యాసను బయటకు ప్రసరింపచేయడంకన్నా అంతర్ముఖంగా మన ధ్యాసను మళ్ళించమని అనాదిగా ఏర్పడిన అవగాహన చెబుతుంది. ఇది మనలను తిరిగి వీటన్నిటికీ కేంద్రం అయిన విషయానికి తీసుకు వస్తుంది.

యోగిక విజ్ఞానంలో, అంతరేంద్రియాలున్నాయనే ఒక తలపు ఉంది. అవి జీవని గురించిన ఒక అద్భుతమైన ఎరుకను తమ సూక్ష్మ పరిశీలన ద్వారా అందించగలవని చెబుతుంది. బాహ్యమైన అనుభవాల మీద అతిగా దృష్టి పెట్టడం వలన మనం అధికంగా శరీరం మీద ఎక్కువ మొగ్గు చూపి, బంధనంలో బిక్కుకున్న 'నేను'తో గుర్తింపు పొందడం జరుగుతుంది. కాని మరింత ఎక్కువగా మన సూక్ష్మ గ్రహణ శక్తి గల పరికరాలు సమకూర్చే విచక్షణతో నేర్చుకున్నప్పుడు మనం మన అంతరంగంలోని అంతరాత్మకు దగ్గరగా చేరుకుంటాం. గమ్మత్తైన విషయం ఏమిటంటే శరీరంతో గుర్తింపు పొందిన 'నేను'కంటే ఎక్కువగా ఈ 'అంతర నేను' అనుభూతి (ఫీలింగ్) చెందుతుంది. మనం మనలోని లోలోతులకు ప్రవేశిస్తున్నకొద్దీ మన సూక్ష్మశారీరాల వనరులను మరింత సూక్ష్మం, సూక్ష్మతరం అయిన కంపనా స్థితులలో వినియోగించుకుంటూ ఉంటాం. ఆ

విధంగా ప్రతిఒక్క స్థాయిలో లభించే విభిన్నమైన యధార్థతనూ దర్శిస్తాము.

దివ్యత్య క్షేత్రం అతి సూక్ష్మమైనది అయినపుడు, వికాసం చెందాలి అంటే, మనస్సు యొక్క సున్నితత్వాన్ని అత్యంత సూక్ష్మ స్థాయిలోని అస్తిత్వంతో ఒకటి అవగలిగిన విధంగా అభివృద్ధి పరచుకోవాలి. దీనిని కనుక మనం ఊహించగలిగితే, ఇటువంటి గ్రహణ శక్తి (పర్సెప్షన్) దుర్బలం, మరింత దుర్బలమైన సంకేతాలను సహితం అందిపుచ్చుకోగల సామర్థ్యం మీద ఆధారపడి ఉంటుందని తెలుసుకుంటాం. అంతేకాదు, అటువంటి సంకేతాలను అనుభూతి చెందగలిగి మరింత ఎక్కువగా సున్నితంగా తయారయి ఇంచుమించుగా 'మౌనస్వరాలను' కూడా వినిపించుకోగలగాలి. ప్రాచీన కాలంలోని మహర్షులు అసాధారణమైన తత్వ రహస్యాలను, సత్యాలను తెలుసుకోడమేకాక వినగలిగారు, దర్శించగలిగారు. ఈ విధమైన విషయ గ్రహణం ఒక విశాలమైన అల్లిక లేదా లక్షణాలతో కూడిన ఏకమైనదానిగా మన అనుభవం లోనికి వస్తుంది. దీని ఫలితంగా పదాలతో వర్ణించలేని భావనలను అందుకోవడమే కాక, సుందరమైన, సన్నిహితమైన ఉల్లాసాన్ని పొందుతాం.

హృదయం పాత్ర

తనను తాను చూపించుకోవలసి వచ్చినపుడు ఇంచుమించు అన్ని సమాజాలలో వ్యక్తి తన హృదయాన్నే చూపిస్తాడు. మన ధ్యాసను లేదా అవధానాన్ని (ఎటెన్షన్) హృదయం మీద ఉంచినపుడు మన 'నేను భావన' అంతరంగంలోని ప్రధానమైన కేంద్ర స్థానానికి చేరుకుంటుంది. తూర్పు, పశ్చిమ దేశాల సమాజాలు రెండింటిలోనూ ఆత్మ, ప్రేమ, జ్ఞానం, విజ్ఞతకు నిలయం హృదయమే అని విశ్వసిస్తాయి. వీటిని భావన (ఫీలింగ్) ద్వారానే గుర్తిస్తాము కాని మేధోపరమైన ఊహలతో కాదు. పియర్సాల్, హార్ట్ మాథ్ సంస్థ, ఇంకా ఇతరులు ఈ మధ్య కాలంలో జరిపిన పరిశోధనలలో, మన వ్యవస్థలో అత్యధికంగా అంతటా కలియతిరిగేది హృదయమేనని, ఇంకా దానితో చక్కగా పొందికగా స్వరం కలిపితే ఇతరులను తనతో పాటు కలుపుకొని తీసుకుపోగలదనీ తేలిక విషయం. మనిషి ప్రేమ, నిశ్చలతలను అనుభూతి చెందుతున్నప్పుడు ఈ విధమైన పొందికైన తరంగాలు చోటుచేసుకుంటాయి. అప్పుడు హృదయం ఇతరులతో అనుసంధానం కాగలదు. దీని ఫలితంగా ఇతరుల భావాలతో మరింతగా శృతి కలవడం జరిగి, సహానుభూతి చెందే సామరస్యం అధికమవుతుంది.

సత్యసంధతతో మెలగడం అంటే ఇంకా ఎంతో ఉంది. సహజంగా (జెన్యుయిన్), మౌలికాకృతి (ఓరిజినల్)తో, ప్రామాణికత(అథేంటిసిటీ) తో, స్వయంసంపూర్ణంగా(హోల్) ఉండడం అనే అర్థం ఇందులో ఉన్నది. అనుకుంటున్నదే చెప్పండి, చెప్పిందానినే అనుకోండి; మీ నిజమైన స్వభావాన్ని, రంగును బయట పెట్టండి; సత్యం పలకడం కంటే కుడా మీరే సత్యం అవ్వండి అని దీని భావం.



హార్డ్ ఫుల్ నెస్ పద్ధతిలో, అంటే ఆధునిక రాజయోగ పద్ధతిలో, సూఫీ సంప్రదాయాలలో గ్రహణ శక్తిని, తెలివిన ఆటంకపరచే నేపథ్యంలోని ముద్రలను అంచెలంచెలుగా శుద్ధీకరించి హృదయాన్ని నిర్మలం చేయడం జరుగుతుంది. దీని ఫలితంగా అనుభవం, అనుభూతి క్షేత్రాలు శుభ్రంగా ఉంటాయి. హృదయమే అనుభవాలు, ముద్రలను నిక్షిప్తం చేస్తుంది. చైతన్యం భావన లేదా అనుభూతి మీద ఆధారపడగా, చైతన్యానికి ఆధారం హృదయం కాగా, ఆధ్యాత్మిక సాధన హృదయ కటకాన్ని లేదా దర్పణాన్ని శుద్ధీకరిస్తుంది. దీని ఫలితంగా మనం ఎరుక క్షేత్రంలో చేసిన విచక్షణ మీద ప్రవృత్తులు, ముద్రల యొక్క ప్రభావం తక్కువగా ఉంటుంది. “మనస్సు పనిచేసే క్షేత్రం హృదయం, ఈ సాధనాన్ని వినియోగించుకునే వివేక సామర్థ్యాన్ని అభివృద్ధి పరచుకుంటాం” అని ఈ హార్డ్ ఫుల్ నెస్ పరంపరలోని రెండవ గురువు రామచంద్ర గారు ఒకసారి అన్నారు. ఆధ్యాత్మిక సాధనకు ఈ నిర్మలీకరణ ప్రక్రియ కీలకమైనది. ఆ విధంగా మనం ఒక దివ్య సంగీతం వినిపించగల పరిపూర్ణమైన సాధనం కాగలం. ప్రతి సాధనంలో జరిగినట్లే, హృదయం అనే సాధనం కూడా తన అసలైన అనునాదించగల సామర్థ్యాన్ని అశ్రావ్యమైన స్వరాల ప్రభావం వలన కోల్పోగలదు సుమా! ఏకాత్మికమైన చైతన్యం, నిర్మలమైన హృదయం ద్వారానే మనలోని ఆధ్యాత్మిక విషయాలను మనం అనుభూతి చెంది దర్శించగలం.

చైతన్యం తన సంపూర్ణమైన సామర్థ్యానికి వికసించడం కోసం సహకరించడమే జీవితం యొక్క లక్ష్యం అని నవంబరు 2016 హార్డ్ ఫుల్ నెస్ సంచికలో దాజీ గారు ఉద్ఘాటించారు. ఈ విధమైన విస్తరణ మన సూక్ష్మ శరీరం స్వచ్ఛం, సరళం, సూక్ష్మతరం కావడానికి దారితీసి చివరకు మనలను ఒక తేలికైన స్థితికి, ఆనందానికి చేరుస్తుంది. ఆ స్థితిలో మన మనస్సుకు హృదయానికి మధ్య ఎటువంటి ఎడబాటు ఇక ఉండదు. అవి రెండూ ఒకటేపోతాయి.

మనస్సు పని చేయడానికి హృదయం క్షేత్రం అయినట్లే, ఇప్పుడు హృదయంతో సహకరించి మనస్సు పనిచేస్తుంది. ఈ విధంగా, ఏకమైన, పూర్ణరూపాత్మకమైన స్థితికి జీవి చేరుకోవడానినే యోగ అని దాజీ అంటారు. మానవత, ప్రేమ, కరుణ, పంచుకోవడం, శాంతి, లోతైన బాంధవ్య భావన, ఇంకా ఎన్నో బిన్నమైన అనంతమైన లక్షణాలను హృదయం ప్రతిబింబించ గలదు. హృదయ కేంద్రాన్ని నిర్మలీకరణ చేయడం వలన ఎక్కువగా అనుభవాలను అనుభూతి చెందడానికి తెరుచుకుంటాం, అలాగే దీనితో పాటు కరుణకు కూడా తెరుచుకుంటాం.

ఏకాత్మికమైన చైతన్యం, నిర్మలమైన హృదయం ద్వారానే మనలోని ఆధ్యాత్మిక విషయాలను మనం అనుభూతి చెంది దర్శించగలం.

ఈ దృష్టి కోణాలన్నింటినీ పరిశీలించగా మనం గ్రహించినదేమిటంటే, ఏదైనా విషయాన్ని తెలుసుకోవాలి అంటే, దానిని మనం భావన (ఫీలింగ్) గా అనుభూతి చెందాలి. ఆధ్యాత్మిక వికాస పథంలో అనుభూతి చెందగలిగే సామర్థ్యాన్ని మరింత సూక్ష్మ స్థాయిలకు మన వివిధ రకాలైన అనురాగాలను దాటి, నిర్మలీకరణ చేసుకోవలసిన అవసరం ఉంది. మనం గనక మన అనురాగాలు, భయం, కోరికలను, భావనానుభూతులను శుద్ధి చేసుకోగలిగితే, మనం మన లోలోతులలో, అద్భుతమైన ఆత్మకు, హృదయంలో కేంద్రీకృతమైన దివ్య అస్తిత్వపు క్షేత్రానికి అతి చేరువవుతాం.

ఏకం అయిన అస్తిత్వ మూలంతో, మన అసలైన గుర్తింపుతో మన సంబంధానికి ఆధారం భావనే (ఫీలింగ్). ఇది మనలను సౌమ్యం, అనంతమైన సరళతకు, ప్రకృతికి దగ్గరగా దివ్యమైన మానవత బిశగా కొనిపోతుంది. అటువంటి సుందరమైన అస్తిత్వ స్థితి రూపు రేఖలు వర్ణించాలంటే, అంటుకోకుండా సూది చోచ్చుకుపోగల దూది వంటి సౌమ్యత వలే మనం ఉండాలన్నది అతి దగ్గరి పోలిక. అప్పుడే, అనంతమైన భావనానుభూతుల రంగంలో మనం అస్తిత్వం అంతటికీ మూలమైన దానితో ఒకటి అవగలం.

Childre, D. et al., 2016. *Heart Intelligence: Connecting with the Intuitive Guidance of the Heart*. Waterfront Digital Publications.

Damasio A., 2000. *The Feeling of What Happens: Body, Emotion and the Making of Consciousness*. William Heineman, London, UK.

Helminski K., 1999. *The Knowing Heart: A Sufi Path of Transformation*. Shambhala, Boston, USA.

Jung C.G., 1993. *The Practice of Psychotherapy*. Routledge and Kegan, London, UK.

Patel, K.D., 2016. Space, Time and the Creation of the Universe. *Heartfulness Magazine*, Vol. 1, 8: pp. 35–40. <https://www.heartfulnessmagazine.com/space-time-creation-universe/>.

Pearmain R., 2001. *The Heart of Listening: Attentional Qualities in Psychotherapy*. Sage, London, UK.

Pearsall P., 1998. *The Heart's Code*. Thorsons, London, UK.

Rajagopalachari, P., 1994. *Heart to Heart*, Vol. 3. Shri Ram Chandra Mission, USA.

Ram Chandra, 2020. *Reality at Dawn*. Sahaj Marg Spirituality Foundation, India.

Schmidt, S. and H. Walach, 2014. Introduction: Laying out the field of Meditation, in *Research in Meditation – Neuroscientific Approaches and Philosophical Implications. Studies in Neuroscience, Consciousness and Spirituality*, Vol. 2. Eds. S. Schmidt and H. Walach. Springer Press, Switzerland.

Skolimowski H., 1994. *The Participatory Mind: A New Theory of Knowledge and of the Universe*. Penguin Books, London, UK.

Soesman A., 2001. *Our Twelve Senses: Wellsprings of the Soul*. Hawthorn Press, USA.

జీవిత ప్రయోజనం

ఫిబ్రవరి 2020లో, మిక్సీ మెహతా తన ఆలోచనలను, భారతదేశంలోని హైదరాబాద్ సమీపంలోని హార్డ్వేల్ నెస్ ప్రధాన కార్యాలయం, కాన్టా శాంతివనంలో మమతా వెంకట్ తో పంచుకున్నారు. ఇది మహమ్మారి తాకిడికి ముందు జరిగింది. మిక్సీని, భారతదేశపు ప్రధాన ఫిట్ నెస్ గురువు, సంపూర్ణ ఆరోగ్య గురువు మరియు కార్పొరేట్ జీవితశైలి శిక్షకుడు అని పిలుస్తారు. ఆయన, ప్రభుత్వం, ఆర్మీ, నేవీ, వైమానిక దళం మరియు ముంబై పోలీసుల కోసం పనిచేశారు. ఆయన తన ఫిట్ నెస్ ప్రయాణాల్లో చాలా మంది ఎ-లిస్టర్లకు సేవలు అందించారు. భారత ప్రభుత్వ భాగస్వామ్యంతో ఇప్పుడు ఫిట్ ఇండియా ఉద్యమంతో సంబంధం కలిగి ఉన్నారు. ఆయన అంతర్జాతీయ కార్పొరేట్ ప్రపంచానికి వర్క్ షాప్ లు, సంప్రదింపులు క్రమం తప్పకుండా నిర్వహిస్తుంటారు. ఆయన ప్రేరణకు కారణం ఏమిటి? సమాధానం - పెరుగుదల, ఆత్మపరిణామం, ఆధ్యాత్మికతపట్ల నిబద్ధత..

ప్రశ్న: డాక్టర్ మెహతా, మీ జీవితం గురించి, మీరు ఇప్పుడు ఉన్న స్థితికి తోడ్పడిన కారణాలను గురించి తెలపండి.

మీతో కూర్చోని ఈ ఇంటర్వ్యూ ఇవ్వడం నా మొత్తం యాభై ఎనిమిది సంవత్సరాల జీవిత పరాకాష్ఠ, ఇదంతా ఒక మెరుపు మెరిసినట్లున్నది. హార్లెం నుండి హార్వర్డ్ వరకు ఎత్తుపల్లాలతో కూడిన నా ప్రయాణం సరదా, ఆనందం, ఆందోళన, బాధలతో నిండి ఉంది. ఇది హెచ్చు తగ్గులు, తిరుగుబాట్లు, ఆనంద స్థితి, సంతోషం యొక్క క్షణాలు, ఆనందం అన్నింటితో కూడిన ఒక మిశ్రమం.

నన్ను నమ్మండి, దానిలోని ప్రతి క్షణం సరళమైన కారణంతో సరదాగా ఉంటుంది, మనం ఎల్లప్పుడూ దానినుండి ఇంకా సాన పెట్టిన వజ్రంలాగా ఎదుగుతాము. ఇది

బొగ్గు తయారు కావడానికి, స్టీల్ దృఢంగా తయారు కావడానికి, చాలా వేడి ద్వారా వెళుతుంది. బొగ్గును పొందటం అంత సులభం కాదు, మీరు తవ్వాలి. బొగ్గు ఉపయోగించడానికి సిద్ధం కావడానికి ముందు ప్రక్రియలు ఉన్నాయి.

ప్రశ్న: అంతా అనుకున్న విధంగానే జరిగింది.

అవును. అది జరిగినంత వరకు ఎవరు పట్టించుకోరు.

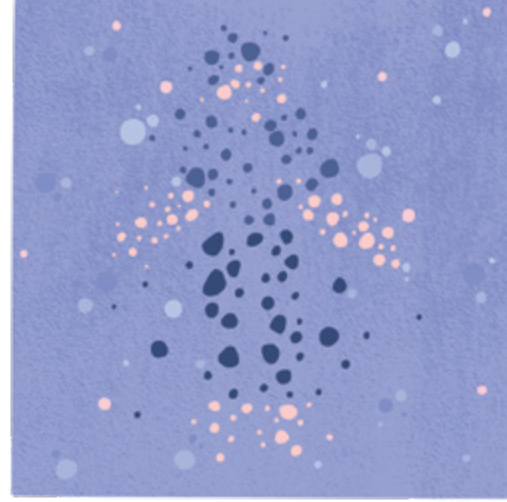
ప్రశ్న: నా స్నేహితులు మరియు నేను తరచూ విషయాలు ఎలా సరైనవి లేదా తప్పు అనే దాని గురించి మాట్లాడుతుంటాము.

అవి ఇప్పటి వరకే, ఎందుకంటే సరైనవి లేదా తప్పు అనేది మన దృక్పథం అవుతుంది. ప్రతి దృక్పథం చాలా భిన్నంగా

ఉంటుంది. దృక్పథం మారినప్పుడు, వీక్షణ పూర్తిగా మారిపోతుంది. తెలివితక్కువ వ్యక్తుల మాదిరిగా, మనని నిరూపించుకోవడానికి కష్టపడుతున్నాము. ఈ పోరాటం మనకు ఇబ్బందిని కలిగిస్తుంది, మనకు నొప్పిని, ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. దానికి సమాధానం హార్డ్వేల్ నెస్.

ప్రశ్న: మీ జీవితంలో ఆ క్షణంలో “తప్పు” అనిపించినా, అది మీకు సంభవించిన అత్యుత్తమ సంఘటనగా ముగిసిన సంఘటన ఏదైనా జరిగిందా?

మేము చెప్పినట్లుగా, సరైనవి లేదా తప్పు అనే క్షణాలు లేనేలేవు. అయినప్పటికీ, నేను జీవితంలో కొన్ని క్షణాలను ఎన్నుకోవాలి: నేను కారు మెకానిక్, ఒక స్ట్రీవర్డ్ లేదా సెక్యూరిటీ వ్యక్తిగా ఉండాలింది.



బదులుగా, నేను ఫిట్నెస్, మార్షల్ ఆర్ట్స్, న్యూట్రిషన్, యోగా, బాడీ బిల్డింగ్, స్విమ్మింగ్, ధ్యానం - ధ్యానం మరియు ఆధ్యాత్మికత లోతుగా - ప్రవేశించడానికి గత కొన్ని దశాబ్దాలలో ఎంపిక చేసుకున్నాను. ఇప్పుడు నేను, వయస్సు తిరోగమనం, సవాలు చేసే అనారోగ్యాలతో బాధపడుతూ, అనారోగ్యంతో బివరిదశలో పోరాడుతున్న వ్యక్తులలో ప్రకృతి నియమాలను అనుసరిస్తూ ప్రాణశక్తిని జోడించుటకు కృషిచేస్తున్నాను.

ఇది ముప్పై ఎనిమిది సంవత్సరాల ప్రయాణం. ఇప్పుడు నా వయస్సు యాభై ఎనిమిది సంవత్సరాలు. అయినా నేను ఇంకా నిన్ననే ప్రారంభించాను అని నమ్ముతాను, ఇది సరదాగా ఉంటుంది. ఇది రోజును ఉత్తేజకరంగా చేస్తుంది.

ప్రశ్న: మొదట్లో మిమ్మల్ని ఫిట్నెస్ వైపుకు దారితీసింది ఏమిటి?

వ్యాయామం చేస్తున్న నా దాయాదులను అనుకరించడం. ఇంటికి వెళ్లి వర్కవుట్ చేయడం. వారు చేసే మార్షల్ ఆర్ట్స్ చూసి, ఒక మూల

నిశ్శబ్దంగా వాటిని అనుకరించడం. చెమట పట్టి, గదిలో చెమట కొలను ఏర్పడటం. నేను త్రాగడానికి చాలా నీరు తీసుకువెళ్లే వాడిని. నా తల్లి, సోదరి, నేను ఆ నీటిని తీసుకొని, ఎంత చెమట పడ్డానో చూపించడానికి నేలపై విసిరేస్తున్నానని అనుకొనేవారు. కానీ అది నిజం కాదు, నాకు అక్షరాలా చెమట పట్టేది. దీని కోసం నా రక్తం, ఎముక మజ్జ, చెమటను తీవ్రంగా వెచ్చించాను. నేను ఇది ఇంకా సరిపోదని అనుకొన్నాను. రావలసినవి ఇంకా చాలా ఉన్నాయి. మేము ఇంకా ప్రారంభించలేదు.

ప్రశ్న: మీ జీవితంలో చిన్న వయస్సులోనే ఫిట్నెస్ లోకి రావడం, మీ జీవితంలోని అన్ని ఇతర రంగాలలో పనిపట్ల నీతి, శ్రద్ధ మరియు పట్టుదల మీకు నేర్పించిన మీరు అనుకుంటున్నారా?

పట్టుదల. శ్రద్ధ. నిబద్ధత కలిగి ఉండుట. బాధ్యత కలిగి ఉండుట. ఫిట్నెస్, ఆరోగ్యం, శ్రేయస్సు మీకు సంపూర్ణమైన క్రమశిక్షణను ఇస్తుందని నేను భావిస్తున్నాను. ఇది మిమ్మల్ని పరిణామ మార్గంలో నడిపిస్తుంది. అదే విధంగా అష్టాంగయోగం - యమ,

నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధి - మిమ్మల్ని చంపే అయోమయ స్థితి (ఎంట్రోపీ) శక్తులకు వ్యతిరేకంగా సహాయపడుతుంది.

అదేవిధంగా సమయం, పదార్థం, స్థలం, జీవితం, కదలిక, ద్రవ్యరాశి, కారణం మరియు ప్రభావం, గురుత్వాకర్షణ. కొన్ని లక్షల సంవత్సరాల క్రితం అగ్నిపర్వతం అంచున ఉన్న జీవితపు అణువు నుండి అధిచేతననత్యపు మానవుడు అయ్యే సమయం వరకు. చింపాంజీలవలే జంతువులు నిటారుగా నిలబడినప్పుడు జీవిత శక్తులు పైకి మెదడు వరకు వెళ్లి, మెదడు వికసించింది.

కాబట్టి మానవులు సున్నితంగా మారారు, మానవులు కవులు అయ్యారు, మానవులు రచయితలు అయ్యారు. మానవులు చక్రాన్ని కనుగొన్నారు, అగ్నిని కనుగొన్నారు. ప్రేమ అంటే ఏమిటి? మానవులకు తెలుసు. వారు సంచార జాతుల నుండి ఒక చోట స్థిరపడ్డారు. వారు సున్నితంగా మారారు. వారు శుద్ధీకరించబడ్డారు. వారు పరిణామం చెందారు.



నరమాంస భక్షకుల నుండి, వారు చాలా శుద్ధీకరించబడ్డ వ్యక్తులు అయ్యారు. కాబట్టి వారు ఆధ్యాత్మికంగా ఎదిగారు. మానవుడు కృష్ణుడు అయ్యాడు. మానవుడు బుద్ధుడయ్యాడు. మానవుడు మొహమ్మద్ అయ్యాడు. ఒక మానవుడు క్రీస్తు అయ్యాడు. పరిణామం యొక్క నిచ్చినపై ఉన్న మానవులు దేవుళ్ళ కంటే పైకి ఎదగడానికి, జంతువుల కంటే క్రింద పడిపోవడానికి అవకాశం ఉంది. మానవులు పైకి లేదా క్రిందికి వెళ్ళడానికి ఎంచుకోవచ్చు, కాని నిచ్చిన మాత్రం ఒకటే.

వాస్తవానికి, మానవులు చాలా మంది దేవతలుగా: సరస్వతి దేవి, దుర్గా దేవి, లక్ష్మి దేవి, లెక్కలేనన్ని దేవతలుగా మారారు. ఆధ్యాత్మికతలో స్త్రీల యొక్క ప్రాముఖ్యతను నేను కచ్చితంగా ఆమోదిస్తున్నాను. స్త్రీ జాతి - ఎలా స్వీకరించాలో తెలిసిన జాతి. లొంగిపోవటం తెలిసిన జాతి. సంపూర్ణ సూక్ష్మత్వం, దూకుడు మరియు హింస లేకుండా మోహింపజేయగల

జాతి. జీవశాస్త్రపరంగా బలంగా, ఉద్వేగపరంగా, మానసికంగా బలంగా ఉన్న జాతి - వారికి, ఎవరికి ఎలా ఇవ్వాలి తెలుసు, ఎలా క్షమించాలో తెలుసు, ఎలా ఆశీర్వదించాలో తెలుసు, ఎలా సృష్టించాలో తెలుసు, మరియు ఎలా నాశనం చేయాలో కచ్చితంగా తెలుసు.

ప్రశ్న: మీరు ఎవరు అనేదానిలో చాలా భాగం ఆధ్యాత్మికత అనిపిస్తుంది..

అవును. తత్వశాస్త్రం మరియు ఆధ్యాత్మికత నా ఉనికి యొక్క ప్రధాన స్థితి, పంతంజలి యోగ సూత్రాలను అర్థం చేసుకోవడం, 'వైరాగ్యాన్ని' అర్థం చేసుకోవడం, 'సంతర'ను అర్థం చేసుకోవడం అనేవి, జీవితంలో బంధాలు, విముక్తులకు సంబంధించిన నియమాలు, జీవితానికి లొంగిపోవటం - ఇచ్చా మృత్యువు, ఇచ్చా జీవనం, ఇచ్చా సిద్ధి - ఇంకా అహంకారం, కోపం, కామం, అసూయ, తిండిపోతుతనం, అత్యాశ మరియు

బద్ధకం అనే ఏడు పాపాల గురించి మరింత తెలుసుకోవడం. మనం వాటికి లొంగిపోతాము.

వీటికి అతీతంగా ఎలా పరిణామం చెందుతాము? దాదాపు నాలుగు దశాబ్దాల ధ్యాన సాధన తరువాత, హార్డ్ ఫుల్ నెస్ ధ్యానం యొక్క ఉన్నతమైన క్రమశిక్షణను నేను అర్థం చేసుకున్నాను, ఇది చాలా అర్థవంతమైనది.

ప్రశ్న: హార్డ్ ఫుల్ నెస్ సాధన మీ జీవితాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేసింది?

ఇది నాకు జీవితంలో ఒక మంచి సూచికను తెచ్చింది: మన హృదయంలో చాలా పగ, చాలా ఆగ్రహం, కలిగిఉన్నప్పుడు, మనం వాటిని శుభ్రం చేసి ప్రేమ మరియు కరుణతో భర్తీ చేయవచ్చు వ్యర్థాన్ని తీసివేసి, వ్యర్థాన్ని ఖాళీ చేసి, ప్రేమ మరియు కరుణతో మిమ్మల్ని మీరే నింపండి. వెళ్ళనివ్వండి, వెళ్ళనివ్వండి, వెళ్ళనివ్వండి, ఊపిరి

వదలండి, ఊపిరి వదలండి, ఊపిరి వదలండి. స్థిరపడండి, స్థిరపడండి, స్థిరపడండి. పెరుగులాగా పేరుకోండి. కేవలం స్థిరపడండి, స్థిరపడండి, స్థిరపడండి. పెరుగు కర్మ.

మీరు వికాసం చెందుతూ ఉంటారు. మీరు లోపలికి లోతుగా స్థిరపడినప్పుడు, మీరు పాతుకుపోయినప్పుడు, మీరు ఫలాలను ఇవ్వడం మొదలుపెడతారు.

ప్రశ్న: మీరు మీ జీవితాన్ని 30,000 అడుగుల వీక్షణతో తీసుకొని, దానినుండి మీరు గుర్తించిన పాఠం ఒకదాన్ని తీసుకొని, ఏ యువకులతోనైనా వారి జీవితాంతం వారు ఏదో చేయాలని ప్రయత్నిస్తున్నవారితో మీరు ఏమి చెబుతారు?

ఈ జీవితం యొక్క ఏకైక ఉద్దేశ్యం పరిణామం, ఒకసారి మీరు పరిణామం చెందితే, జీవితం యొక్క ఉద్దేశ్యాన్ని గ్రహించగలరు. ప్రకృతి దాని అత్యున్నత

సృజనాత్మకతకు చేరుకున్నప్పుడు, భగవంతుడు అత్యున్నత సృజనాత్మకతకు చేరుకున్నప్పుడు, మానవులు జన్మించినారని అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. అలాగే, మానవులు వారి అత్యున్నత సృజనాత్మకతకు చేరుకున్నప్పుడు, భగవంతుడు మళ్ళీ జన్మిస్తాడు. కాబట్టి జీవితంతో సంతృప్తి చెందకండి. మీరు జీవ రూపంలో ఉన్న భగవంతుడు. ఆ జీవాన్ని పోషించడం ప్రారంభించండి. మీ వికాసం కొరకు వేచి ఉండండి. ఫలాలకొరకు వేచి ఉండండి. సువాసనగా మారండి, తీపిగా మారండి. స్థిరపడండి, ఫలాలు పొందండి.

ప్రజలకు నా సందేశం ఇది: ఫిట్నెస్, ఆరోగ్యం, మరియు శ్రేయస్సు అనేది పరిణామం యొక్క నిచ్చెన. శక్తిని పొందండి. గరిష్టంగా పొందండి. సమతుల్యతను పొందండి. పర్యవేక్షించబడండి. విప్లవాత్మకంగా మారండి. శాశ్వతత్వాన్ని పొందండి. గొప్ప ఆకారాన్ని పొందండి.

అంతరంగీకరించబడండి. హిపోక్రిజీ కండి. మైమరచిపోండి. క్రమబద్ధీకరించబడండి. పునరుద్ధరించబడండి. ప్రత్యేకత పొందండి. ప్రారంభించండి.

బొమ్మలు : గాయత్రీ పవ్వాండే





కృరణి పౌండండి

కుతూహలం నిన్ను చూడనిస్తుంది,
కాని సత్యసంధత దర్శించే
సాధికారత అందిస్తుంది.

లోరెయిన్ నిలొన్

సత్యం, ప్రామాణికత

అలవాట్ల నిర్మూలన, సృష్టి

భాగం 3

యోగిక విజ్ఞత అందించే జ్ఞానం ద్వారా, అహింసగా పిలిచే మొదటి 'యమ' ను పాటించడం వలన 'శాంతి, కరుణ' అనే అలవాట్లను ఏవిధంగా సృష్టించుకోగలమో క్రిందటి సంచికలో దాజీ గారు పరిశీలించారు. ఈ సంచికలోని మూడవ భాగంలో ఆయన రెండవ 'యమ' అయిన సత్యం మీద దృష్టి సారిస్తూ 'సత్యసంధత' అనే అలవాటును మనలో సృష్టించుకోవడం గురించి మనతో పంచుకుంటున్నారు.

పతంజలి మహర్షి అందించిన ప్రాచీన అష్టాంగ యోగ విజ్ఞానం ఏవిధంగా ఇప్పటి ఆధునిక కాలంలో కూడా మనం నిర్మూలించుకోవాలి అనుకున్న అలవాట్లకు 'యమ', సృష్టించుకోవాలనుకున్న అలవాట్లకు 'నియమ' తోడ్పడతాయో మరొకసారి గుర్తు చేసుకుందాం. మనం అసలుసినలైన మానవత కలిగిన మనీషిగా మారాలి అనుకుంటే తొలగించుకోవాల్సిన అలవాట్లకు 'యమ', పెంపొందించుకోవలసిన అలవాట్లకు 'నియమ' మార్గనిర్దేశం చేస్తాయి. గుర్తుంచుకోవలసిన మరొక విషయం, ఈ యమ, నియమాలు ఇతరులతో సంబంధ బాంధవ్యాలు కలిగినవారు ఆచరించడానికి ఉద్దేశించినవి. కాని అవి ప్రాపంచిక, సామాజిక జీవనాన్ని త్యజించిన సన్యాసులకు ఉద్దేశించినవి కావు. మన రోజువారీ జీవితంలో ఇతరులతో మన ప్రవర్తన ఎలా ఉండాలి నిర్దేశించి మార్గదర్శనం చేయడం కోసమే అవి ఉన్నాయి.

మనం సమాజంలో జీవిస్తూ ఇతరులతో సంబంధాలు కలిగి ఉండాలని పతంజలి యోగ పద్ధతిలోని రెండు అంగాలు ఆశించడం ఆసక్తికరమైన విషయం కదా! కుటుంబ జీవనానికి, వృత్తి పరమైన మనుగడకు స్వస్తి పలికి సమాజానికి దూరంగా వెళ్ళిపోయి తమ ఆధ్యాత్మిక ప్రయత్నాలను కొనసాగించేవారివే యోగులుగా చాలా మంది ఊహించుకుంటారు, అయితే ఇది నిజానికి ఎంతో దూరంలో ఉందని స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. ప్రజలతో మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచంతో మనం వ్యవహరిస్తూ సంబంధం కలిగి ఉంటేనే మన వికాసానికి ఆవశ్యకమైన లక్షణాలను మన సత్ప్రవర్తనలో పెంపొందించుకోగలం.

సత్యం అంటే ఏది?

క్రిందటి నెలలో మనం మొదటి 'యమ' అయిన అహింస గురించి తెలుసుకున్నాం. అన్ని విధాలైన హింసాత్మకమైన ప్రవృత్తులను మన ప్రవర్తన నుండి తొలగించుకోమని అది బోధించింది. అప్పుడే ప్రేమ, కరుణ మన బాంధవ్యాలలో చోటు చేసుకోగలవనీ గ్రహించాం. ఈ సందర్భంలో మనం 'సత్యం' అంటే 'నిజం' లేదా 'సారం' గురించి పరిశీలిద్దాం. మన వ్యక్తిత్వంలో, సందర్భానికి తగిన వివిధ రకాలైన ముసుగులు ధరించడం, వంచించడం వంటి లక్షణాలతో సహా మనలో రచనాత్మకంగా నిక్షిప్తమై అలవాటుగా మారిన అవాస్తవికత (ఫాల్సిటీ) అంతటినీ నిర్మూలించే విషయం గురించి తెలుసుకుందాం. దీని ఫలితంగా మన ఆలోచనలలో, భావనలలో, మాటలలో, చేతలలో మన నిజమైన స్వభావం ప్రామాణికంగా ప్రకాశిస్తుంది.

ఈ యమం మన ఆధ్యాత్మిక యానంలోని అతి ప్రాథమికమైన అంశాలను సృష్టిస్తుంది. అంటే మనం ఇప్పుడున్న స్థితి నుండి

పరిపూర్ణమైన సత్యం వైపు, సత్యతత్వం దిశగా కదులుతున్నామని అర్థం. ఇప్పుడు మనమున్న స్థితిలో మనలో ప్రతి ఒక్కరికీ సత్యం గురించిన తమదైన అవగాహన, వ్యక్తిగతంగా, సంస్కృతీపరంగా ఉన్నది. అందుచేతనే ఎంతమంది జనాభా ఉంటే అన్ని విశ్వాసున్నాయనీ అంటారు. ఒక వ్యక్తి నమ్మిన సత్యానికి, మరొకరి సత్యానికి మధ్య తేడా సృష్టించినది ఏది? మన చైతన్య క్షేత్రంలో గత అనుభవాల కారణంగా పోగయి ఉన్న మానసిక అతిక్రమణలన్నీ దీనికి కారణం అన్నది సమాధానం. ఉదాహరణకు రంగు తీసుకుంటే దానిని వివిధ సంస్కృతులలోని సమాజాలు విభిన్నంగా అర్థం చేసుకుంటాయి. నమీబియాలోని హింబా తెగకు చెందినవారు గనక మీరయితే నీలం, ఆకుపచ్చ రంగుల మధ్య తేడా మీకు తెలియదు. మీ భాషలో నీలం రంగుకు అసలు పదం ఉండదు. అంతేకాదు, మీరు చూసే పచ్చని రంగులోనే ఐరోపాలోని వ్యక్తి చూసే తేడాలు కంటే కూడా ఎక్కువ తేడాలను అదే రంగులో మీరు గుర్తించగలరు, వాటిలో ప్రతి ఒక్క ఛాయకీ మీ భాషలో పదాలు ఉండవచ్చు. (డేవిడాఫ్, 2006). మీరు గనక రష్యన్ భాష మాట్లాడే వక్త అయినట్లయితే మీరు ఆంగ్ల భాషలో మాట్లాడే వక్త కంటే ఎక్కువగా చీకటి, వెలుతురు మధ్య ఛాయలను గుర్తించగలరు. (వివావర్డ్ మొదలైనవారు 2007). అవగాహనలో సాంస్కృతిక పరమైన వ్యత్యాసాలు ఇలా ఉంటాయి.

మరి ఐన్స్టీన్ ప్రతిపాదించిన సాపేక్ష సిద్ధాంతానికి (థియరీ ఆఫ్ రిలెటివిటీ) వస్తే, ఒక కాంతి పుంజం దిశగా మనం గనక అత్యంత వేగంగా కదులుతూ ఉంటే దాని రంగు హరివిల్లులో చివరగా ఉండే నీలం రంగును పోలి ఉంటుంది. అయితే మనం గనక అదే కాంతి పుంజానికి దూరంగా వెళ్తుంటే ఆ రంగు అదే హరివిల్లులోని మరో చివర ఉన్న ఎరుపు రంగును పోలి ఉంటుంది. ఇదీ పరిస్థితి అయినప్పుడు 'రంగు' గురించిన సత్యం ఏమయి ఉంటుంది అంటారు? మనం నిశ్చలంగా ఉన్నప్పుడు రంగులను వేరు వేరుగా ప్రత్యేకంగా చూడగలం, కాని మనం అతి వేగంగా కదులుతున్నప్పుడు రంగులన్నీ ఒకటిగానే దర్శనమిస్తాయి.

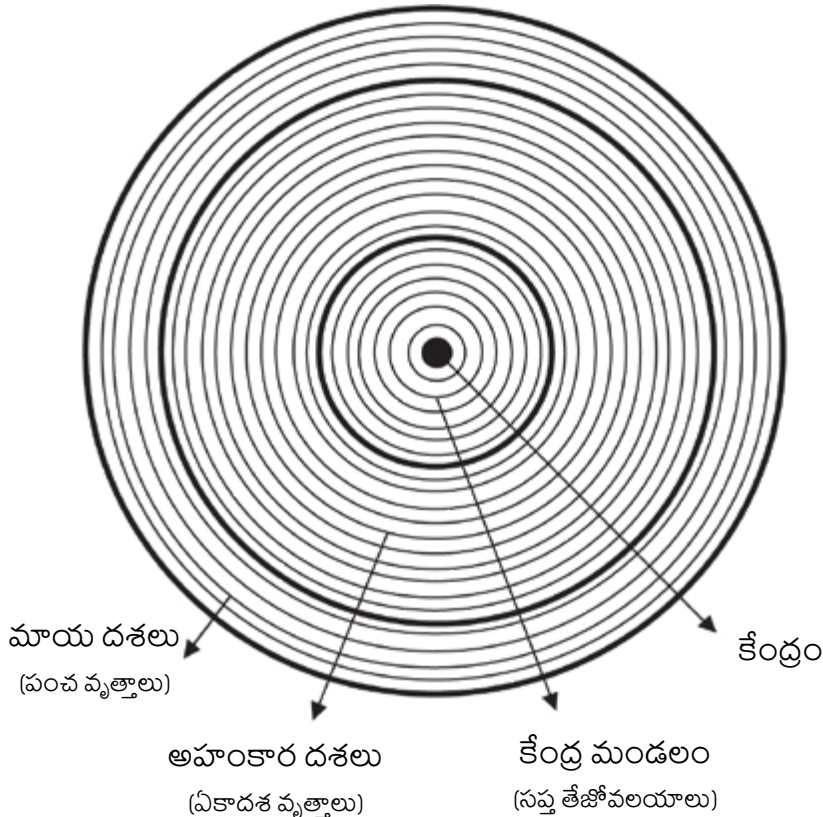
ఈ సాపేక్ష సిద్ధాంతం మన ప్రత్యక్ష జ్ఞానానికి (పర్సెప్షన్) సంబంధించిన నిజాన్ని మరికొన్ని విషయాల ద్వారా తెలియజేస్తుంది. భౌతిక విజ్ఞాన శాస్త్రంలో నోబెల్ బహుమతి అందుకున్న ఫ్రాంక్ విల్జెక్ అంటారు కదా - "సాధారణమైన యధార్థతలో, సామాన్యమైన దేశ కాలమాన పరిస్థితులలో సత్యానికి వ్యతిరేకమైనది అసత్యం. కాని లోతైన ప్రతిపాదనలలో అవి తమ ఉపరితల అర్థాన్ని మించి ఉంటాయని అన్నారు. ఇంకా వివరంగా చెబుతూ, లోతైన సత్యాన్ని గుర్తించాలంటే దానికి

వ్యతిరేకమైనది కూడా అంతే లోతైన సత్యం అనే లక్షణం అందులో గుర్తించడం ద్వారానే అది అర్థం అవుతుంది” అని ప్రకటించారు. విల్లెక్ దానిని ‘పరిపూరకత’ (కాంప్లిమెంటారిటీ)గా వర్ణించారు. ఉదాహరణకు కాంతిని చూస్తే అది రేణువు రూపంలోనూ, తరంగ రూపంలోనూ ఉండవచ్చని, అలాగే రంగులు కూడా ప్రత్యేకంగానూ (డిస్టింక్ట్) అవిచ్ఛిన్నంగా (కంటిన్యూ) రెండు రకాలుగా కనిపించవచ్చనే విడ్డూరమైన వైరుధ్యం ఇక్కడ చెప్పుకోవచ్చు.

ఆధ్యాత్మిక సాధనల ద్వారా తమ చైతన్యం లోతూ, గంభీరమయిన పరిమితులకు విస్తరించగా, యోగులు కూడా ఇటువంటి వైరుధ్యాన్నే వర్ణించడం జరిగింది. బాబూజీగారు ‘విపర్యయం’ (ఇన్వర్షెండ్) అనే పదాన్ని సృష్టించి భౌతిక అస్తిత్వంలో కనపడుతున్న వ్యతిరేకాలను అధిగమించే ప్రయత్నం చేశారు. వెలుతురూ, దాని వ్యతిరేక స్థితి బీకటి, మంచీ-చెడు, తప్పు-ఒప్పు, సత్యం, దాని వ్యతిరేక స్థితి అవాస్తవం వంటి వాటిని అధిగమించారు. విల్లెక్, బాబూజీ వీరిరువురూ భౌతికశాస్త్ర పరిధిలోని ప్రపంచాన్ని, అంతరంగ విశ్వానికి సంబంధించిన లోకాన్ని వివరించడానికి ‘విడ్డూరం’ (పారడాక్సికల్)

అనే పదప్రయోగం చేశారు. అవి ఒకదానిని మరొకటి ప్రతిబింబిస్తాయి. హెర్మన్ వీల్ అనే మరొక భౌతికశాస్త్రవేత్త మరో విధంగా ఈ స్థితిని వర్ణిస్తారు. “వస్తుగతమైన (ఆబ్జెక్టివ్) ప్రపంచం ఉన్నది (ఈజ్), అంతే. కాని అది ‘సంభవించినది’ కాదు (డజ్ నాట్ హాపెన్). నా చైతన్య దృష్టికి మాత్రం ఈ లోకం యొక్క ఒక భాగం లేదా ఒక ముక్క, నా శరీరంతో పాటుగా దాని పక్కపక్కనే, ప్రదేశం (స్పేస్)లో ఛాయా మాత్రంగా కదులుతూ కాలంలో నిరంతరం మారుతూ ఉంటుంది” అని ప్రకటించారు వీల్. ఆ విధంగా, మన వ్యక్తిగతమైన తెలివి (ప్రెజెన్స్) మన వ్యక్తిగతమైన చైతన్యం మీద ఆధారపడి ఉంటుందని శాస్త్రవేత్తలు, యోగులు కూడా గ్రహించిన విషయం.

సత్యం, సతీతత్వం గురించిన ఈ ఆలోచనలు లోతైనవే కాక గంభీరమైనవి కూడాను. నిజంగా పరికిస్తే ఈ యమం యొక్క లోతును అర్థం చేసుకోలేం. ఇంతకీ సత్యం అంటే మనకు ఏమి అర్థమైనట్లు? మన దైనందిన జీవితంలో మనకు దినదిన వ్యవహారాలలో ఎదురయ్యే విషయాలతో ముందు మొదలు పెడదాం. అక్కడి నుండి ఒక్కొక్క పార తొలగించుకుంటూ మన అస్తిత్వ కేంద్రం లోనికి లోతుగా వెళ్లి బివరకు సంపూర్ణ సత్యం లేదా





సత్తత్వం, ఇంకా దానిని కూడా దాటి అర్థం చేసుకునే ప్రయత్నం చేద్దాం. మన జీవం పోరలలోనికి లేదా ముసుగులు బీల్చుకుని అంతరంగంలోనికి వెళ్తున్నట్లు ఊహించుకునే ప్రయత్నం చేయండి. ఒక్కొక్క పాఠ ఏక కేంద్రకమైన వృత్తాలలోని ఒక్కొక్క వలయంగా మన మార్గంలోని వివిధ స్థాయిలను సూచిస్తున్నట్లుగా అర్థం చేసుకోండి. బాబూజీగారు ఈ విధంగా తను రచించిన సత్యోదయం అనే పుస్తకంలో సూచించడం జరిగింది.

సత్యవర్తన

దైనందిన జీవితంలో మన నడవడికలో భాగంగా 'ఎల్లప్పుడూ సత్యమునే పలుకుము' అన్నది అలవాటు చేసుకుంటాం. మన భావ వ్యక్తీకరణలో మాటలు కొంత భాగమే అయినప్పటికీ అవి ఎంతో ముఖ్యమైనవి. తరచూ ఒకటి నోటితో అంటాం కాని అనుకున్నది లేదా చేసింది మరొకటి అయిఉంటుంది. 'అంతగా చప్పుడు చేయడం ఆపండి' అని ఉపాధ్యాయులు లేదా తల్లితండ్రులు చేసే ఒక కేక దీనికి మంచి ఉదాహరణగా చెప్పుకోవచ్చు.

సత్యసంధతతో మెలగడం అంటే ఇంకా ఎంతో ఉంది. సహజంగా (జెన్యుయిన్), మౌలికాకృతి (ఒరిజినల్) తో, ప్రామాణికత(అథెంటిసిటీ)తో, స్వయంసంపూర్ణంగా(హోల్) ఉండడం అనే అర్థం ఇందులో ఉన్నది. అనుకుంటున్నదే చెప్పండి, చెప్పిందానినే అనుకోండి. మీ నిజమైన స్వభావాన్ని, రంగును బయట పెట్టండి; సత్యం పలకడం కంటే కూడా మీరే సత్యం అవ్వండి అని దీని భావం.

చాలా మటుకు మన మాటలు, చర్యలు, ఆలోచనలు, భావనలు ఒకదానితో మరొకటి పాంతన కలిగి ఉండవు. ఈ రుగ్మత ఇప్పటి సమాజంలో ఎంతగా పెరిగిపోయిందో అంటే మనం అసత్యపు సమాచారాన్ని కూడా సామాన్యంగా ఆమోదించడం ద్వారా ఒప్పుకుంటున్నాం. మన సమాజాలు సత్యవాదానికి ఎంత దూరంగా ఉన్నాయంటే, ఒకవేళ నిజమైన వార్తే సంపూర్ణంగా అందినట్లయినా లేదా మన రాజకీయనాయకులు, న్యాయవాదులు, రక్షకభటులు పూర్తిగా, చిత్తశుద్ధితో వ్యవహరించినా మనకు ఆశ్చర్యం కలగక మానదు. మన సమాజాలలో సత్యసంధతను అపమార్గం పట్టించాము. అయితే సహజమైన అసలైన నిజం పలకడం అన్న విషయం కొండంతలో సూది మొనంత. అంటే ఇదెంతో గంభీరమైన అంశం.

సత్యసంధతతో మెలగడం అంటే ఇంకా ఎంతో ఉంది. సహజంగా (జెన్యుయన్), మౌలికాకృతి (ఒరిజినల్)తో, ప్రామాణికత(అథెంటిసిటీ)తో, స్వయంసంపూర్ణంగా(హోల్) ఉండడం అనే అర్థం ఇందులో ఉన్నది. అనుకుంటున్నదే చెప్పండి, చెప్పిందానినే అనుకోండి; మీ నిజమైన స్వభావాన్ని, రంగును బయట పెట్టండి; సత్యం పలకడం కంటే కూడా మీరే సత్యం అవ్వండి అని దీని భావం. సత్యంలో దానిపెట్టినది ఏమీ ఉండదు, ముసుగులు ఉండవు, కప్పిపుచ్చడమూ ఉండదు. శిశువు వంటి అమాయకత్వం, సరళత, స్వచ్ఛతతో కూడిన స్థితి ఇది. సత్యసంధతతో ఉండాలని అవసరం పిల్లలకు ఉంటుందా? ఉండదు. వాళ్ళకు మరొక విధంగా ఉండాలని నేర్పించేవరకు ఇది వాళ్ళ సహజమైన స్థితి. పెద్దవాళ్ళయిన తరువాత కపటంగా ప్రవర్తించడం నేర్చుకోగానే వాళ్ళకు నేర్పించిన ప్రాగ్రాములకు అనుగుణంగా యాంత్రికంగా ప్రవర్తిస్తారు.

ఒక సామాన్యమైన ఉదాహరణ తీసుకుందాం. మిమ్ములను ఎవరైనా “మీరెలా ఉన్నారని అడిగితే” మీకు బాగాలేనప్పటికీ “బాగున్నాను” అనే చెప్తారు. అవునా! మీ అంతర ప్రపంచంలో ఏమి జరుగుతుందో సమాధానం చెప్పక ముందు ఎప్పుడైనా గమనించారా? మీ భావన ఎలా ఉందో తెలుసుకోడానికి మీరు నిజంగా మీ అంతరంగంతో సంపర్కం అయారా? అటువంటి పరిస్థితిలో మీరు ఇతరులకు ఏమి వ్యక్తపరుస్తారు? ఇతరులతో మీ భావాలను పూర్తిగా పంచుకోడం అవసరమా?

సత్యం అంటే సమగ్రమైన చిత్తశుద్ధి. అంటే ఆలోచనలు, భావాలతో పాందిక కలిగిన మాటలుంటాయి, అలాగే చర్యలతో పాంతన కలిగిన మాటలుంటాయి. భౌతిక శరీరం, సూక్ష్మ శరీరాలు, ఆత్మతో కలిసిన మన మనుగడ అన్ని పరిమాణాలలోనూ సామరస్యం నెలకొని సమగ్రమై, ఒకటిగా ఉంటుంది. ఈ స్థితిలో సమైక్యం, సామరస్యంతో ఉండడం వలన ఆరోగ్యం, సంక్షేమం ఒక ప్రవాహ స్థితిలో సాగిపోవడానికి దారితీస్తుంది. యోగా అంటే ఇదే.

స్వీయ-ఎరుక, స్వీయ-కరుణ, స్వీయ-అంగీకారం, వినవుత, అప్రమత్తత, ఇవన్నీ ఉన్నప్పుడు ఇది సంభవమవగలదు. “అన్నిటికన్నా ముఖ్యంగా నీ స్వయానికి నువ్వు నిజాయితీగా ఉండు” అన్న ప్రజాదరణ పొందిన షేక్స్పియర్ హామ్లెట్ లోని వాక్యం మీ అందరికీ గుర్తుండే ఉంటుంది. అంటే ఒక్క చుక్క అసత్యం కూడా కళ్ళి చేయడానికి సమ్మతించని స్థితి. మన అంతరాళంలోని అంతర్భాగం బాహ్యంగా మన చేతలలో, చర్యలలో, మన ప్రవర్తనలో ఎప్పుడైతే ప్రతిబింబించదో అప్పుడు మనలో అపశ్రుతి చోటుచేసుకుని, సమగ్రత విషయంలో మనం రాజీ పడ్డామేమో అనే భావం మనకే కలుగుతుంది. మనం కూడా ముక్కలు, ముక్కలుగా విడిపోయి ఉంటాం.

మీ ప్రవర్తనను ఒక్క క్షణం పరిశీలించండి. మీరు మీ జీవితభాగస్వామితో, తల్లితండ్రులతో, పిల్లలతో, స్నేహితులతో, మీపై అధికారితో, సహోద్యోగులతో ఒకే విధంగా ప్రవర్తిస్తున్నారా? మీరు ప్రతి ఒక్కరితో పారదార్శకంగా ఉంటారా? లేదా మీరు పనిచేసే చోట ఒక విధంగా, ఇంట్లో కుటుంబ సభ్యులతో మరొకవిధంగా ఉంటూ బహుముఖంగా వ్యవహరిస్తారా? మరి మీరు ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు మీ ప్రవర్తన విషయం మాటేమిటి? అసలు సత్యసంధతకు కొలమానం, ఎవరూ చూడనప్పుడు ఉండే మీ ప్రవర్తన.

మనలో చాలామందిమీ ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానం చెప్పాలంటే నిజంగా ప్రామాణికతతో కూడిన జవాబులు ఇవ్వలేము. ‘అందరితోనూ నేను నిజాయితీగా ఎలా ఉండగలను?’ అంటూ, ‘కొందరి మనస్సులను నేను గాయపరచవచ్చు లేదా వారు అర్థం చేసుకోరు’ అని సరిపెడతాం. మన మాటలు, చర్యలతో ఇతరులను మనం గాయ పరచకూడదు అన్నది సబబే. మొదటి ‘యమ’అయిన అహింస చెబుతున్నది అదే. అయితే ఇక్కడ విషయం అది కాదు. మనం మౌనంగా ఉండవలసిన సమయాలూ ఉంటాయి, అంటే మన గురించి అన్ని విషయాలూ బహిర్గతం చేయాల్సిన అవసరం లేని సమయాలు. నిజం చెప్పాలంటే ఆత్మగౌరవానికి నిర్వచనాలలో ఇదొకటి. కాని సమాచారం పంచుకోడానికి మనం ఎందుకు ఇష్టపడటం లేదో అన్న విషయంలో మన పట్ల మనకు పూర్తి అవగాహన ఉన్నదా, అలాగే మనతో మనం నిజాయితీగా ఉన్నామా? మన చర్య అవతలివ్యక్తికోసమా లేక మనం నిజంగా ఎవరిమో బయట పడడం ఇష్టంగా లేకనా? దీనికి తోడు, మనం వేసుకున్న ముసుగుల గురించిన ఎరుక మనకు ఉండకపోవడం వలన పరిస్థితి మరింత సంక్లిష్టం అవగలదు. మనం మనతోనే శృతిలో ఉండము.

ఈ విధంగా మనం ముక్కలు, ముక్కలుగా విభజింపబడి ఉండడం (కంపార్ట్మెంటలైజేషన్) ఎప్పుడు అధికమవుతుందో అదొక మానసిక రోగంగా, మల్టిపుల్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్

లేదా డిసోసిఎటివ్ ఐడెంటిటీ డిజార్డరుగానో పరిణమిస్తుంది. వ్యక్తి వ్యక్తిత్వం ఎంతగా బిన్నాభిన్నం అయిపోయి ఉంటుందో అంటే ఆ వ్యక్తి ఒక వ్యక్తిత్వ ముసుగు నుండి మరొక దానికి, ఇంకొక దానికి అలా వెంటవెంటనే మారిపోతూ ఉంటాడు. మనలో చాలామందిమీ ఈ విధమైన విపరీతస్థాయిలకు చేరకపోయినప్పటికీ మనం అల్ప స్థాయిలో ఈ విధమైన కంపార్టుమెంటలైజేషన్ కు గురయినవాళ్ళమే. ఇతరులతో వ్యవహరించేటప్పుడు రకరకాల ముసుగులు ధరిస్తాం. దీని ఫలితంగా మన చైతన్య, ఉపచైతన్య మనస్సులు కలుషితమై, మనం అవమాన, అపరాధ భావాలను అనుభూతి చెందవలసి ఉంటుంది. ప్రామాణికమైన మన హృదయస్వరాన్ని వినిపించుకుని అది అందించిన విజ్ఞతను పట్టించుకోని కారణంగా మనతో, మనలో మనమే అసౌకర్యానికి గురవుతాము, మన ప్రకంపన నిమ్న స్థాయికి దిగజారుతుంది.

ఆధ్యాత్మిక సాధన స్వరూపం

అంతరంగంలోని మన అస్తిత్వ కేంద్రం నుండి మన వ్యక్తిత్వానికి, ప్రవర్తనకు సంబంధించిన బిట్టబివరి అంశాల వరకు బయటకు ఆచరణాత్మకంగా మళ్ళీ ఏకీకరించడమే ఆధ్యాత్మికత చేసే పని. యోగం అంటే ఇదే. ఆ విధంగా ఏకీకరణ చెందడం మొదలవగా, అలామాటగా మారిన ఆలోచనలు, భావనలు, ప్రవర్తనలకు కారణమైన వివిధ రకాలైన రచనలను మన సూక్ష్మ శరీరాలనుండి తొలగించడం జరిగి మనలను సత్యసంధత బిశగా నడిపిస్తుంది. అందుచేత మనం ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో సాధన చేస్తుంటే మన ప్రవర్తన, శీలం మారడం మొదలవుతుంది. మన మాటలు, నడక, తిండి, ఇతరులను ఆమోదించి వారితో వ్యవహరించే తీరులోనూ మంచి మార్పులు సంభవిస్తాయి. సత్య శీలం బిశగా మారడానికి మార్గం ఆధ్యాత్మికమే. అయితే ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణంలో అన్ని విషయాలలో వలెనే ఈ మార్పు కూడా అంచెలంచెలుగా జరుగుతుంది.

ఈ ప్రయాణంలో నేర్చుకున్న జ్ఞానం, అనుభవాల మీద ఆధారపడిన సత్యం గురించిన మన వ్యక్తిగత అవగాహన, అభిప్రాయాలను దాటి ముందుకు కొనసాగుతాం. మనం వ్యక్తిగతమైన మనస్సు, వ్యక్తిగతమైన చైతన్యం దాటి విశ్వ మనస్సు, విశ్వ చైతన్యం బిశగా కదులుతాం. బిట్టబివరకు మన ప్రయాణం విశ్వ చైతన్యాన్ని కూడా దాటి కేంద్రానికి చేరుకోవచ్చు. ఈ విధంగా అంచెలంచెలుగా పరిణామం చెందడం కోసం రెండు ముఖ్యమైన విషయాల మీద దృష్టి సారించాలి.

1. అన్ని తొడుగులు, ఆవరణలు నిర్మూలించబడేవరకు చైతన్య శుద్ధీకరణ జరగాలి.



2. అంచెలంచెలుగా మరింత లోతుగా, విస్తృతమైన అస్తిత్వ పరిమాణస్థాయిలకు చేరుకోగలిగిన విధంగా చైతన్య విస్తరణ జరగాలి.

ఒక సామాన్యమైన ఉపమానం తీసుకుందాం. మన చైతన్యం ఒక తొట్టెలోని నీటిని పోలి ఉండనుకుందాం. అది నిశ్చలంగా, స్పటికం అంత నిర్మలంగా ఉండవచ్చు లేదా అల్లకల్లోలంగా, మురికిగానైనా ఉండవచ్చు; అంతగా లోతులేనిదైనా కావచ్చు లేదా లోతుగానైనా ఉండవచ్చు. మన చైతన్యం పరమ సత్యంతో అనునాదించాలంటే అది స్పటికం అంత నిర్మలంగా, అనంతంగా విస్తరించి, లోతయినది అయి ఉండాలి. అంటే అల్లకల్లోలాన్ని, సంకుచిత మనస్తత్వాన్ని పూర్తిగా తొలగించాలి.

నది - మరొక ఉపయోగకరమైన ఉపమానం. నది పుట్టిన చోట దాని గట్టు, అంటే కుడి, ఎడమ; తప్పు, ఒప్పు; మంచి, చెడు; సత్యం, అసత్యం లాగా చాలా దగ్గరగా ఉంటాయి. మార్గదర్శనం చేసే సూబీలు కూడా నది ఒడ్డులవంటివే. నలుపు తెలుపు వలే నిర్దిష్టంగా ఉంటాయి. ప్రతిదీ ఒక నిశ్చితాభిప్రాయంగల (డోగ్మాటిక్) విషయమే. సముద్రం బిశగా వెళ్తుండగా ఈ ఒడ్డులు దూర, దూరంగా జరిగిపోతాయి, నది బివరకు సముద్రం చేరుకుంటుంది. అక్కడ ఇంక మార్గదర్శక సూబీలు ఏవీ ఉండవు. మనం ఒక విభిన్నమైన అస్తిత్వ పరిమాణంలో ఉంటాం. మన చైతన్యం విషయంలో కూడా మన ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణంలో

ఇటువంటిదే జరుగుతుంది. విభించిన నియమాలను ఇక ఎంతమాత్రమూ పాటించనవసరం లేదు. కాని ఆత్మమన హృదయం ద్వారా అందించే అంతర్గత మార్గ దర్శనం విని అనుసరిస్తాం.

మొదటి అడుగు?

చైతన్యం అభివృద్ధికరమైన పరిణామం చెందాలి అంటే క్రమం తప్పని రోజువారీ ధ్యాన సాధన చేయడం ఎంతో అవసరం. మన అంతర, బాహ్య వాతావరణానికి తగినట్లుగా మన చైతన్యం నిరంతరం మార్పు చెందుతూనే ఉంది. అందుచేత కల్లోలంగా ఉన్నప్పుడు నిశ్చలత తీసుకురావడానికి, దానిని విశాలంగా అనంతమైన లోతులకు చేర్చడానికి మనకు ఆచరణ సాధ్యమైన పద్ధతుల అవసరం ఉంది.

ఉపచైతన్యంలోని మానసిక అల్లకల్లోలం, సంకుచితత్వానికి సంబంధించిన రచనల ఆకృతులను కేవలం ప్రవర్తనా వాదం మీద ఆధారపడిన లేదా విశ్లేషణాపూర్వకమైన పద్ధతుల ద్వారా మార్చలేం. సమస్య మూలంలోకి వెళ్ళకుండా విజయం అందదు. అందుచేత ఇక్కడ మనం అంతరంగం నుండి ఆరంభిస్తాం, అక్కడ మూలం లోని కారణాలను తొలగిస్తాం. వాటినే ముద్రలు లేదా సంస్కారాలు అనీ అంటారు. అవి మలినాలను, సంక్లిష్టతలను మన చైతన్య క్షేత్రంలో సృష్టిస్తాయి. మన అంతర్గత వాతావరణాన్ని పరిశుద్ధం చేయడం కోసం హార్డ్ ఫుల్ నెస్ సాధనా పద్ధతులను వినియోగిస్తాం. వాటితో చైతన్యం, ఆలోచన, అనుభూతి, బుద్ధి, అహంకారాలను నిర్మలంగా శుద్ధి చేస్తాం.

అంతరంగ సాధనలు పరిపూరకంగా పనిచేస్తాయి. ప్రాణాహుతి సహిత, హృదయ ఆధారిత ధ్యానం వలన మనం అంతర్గత అనుభూతుల ప్రపంచంలోనికి ప్రవేశించడమేకాక మన అస్తిత్వపు పారలు లేదా ముసుగులు సమైక్యం చెంది, మన చైతన్యం విశాలమైన అనంతంలోనికి విస్తరిస్తుంది. నిర్మలీకరణ వలన చైతన్యం శుద్ధం అవడమేగాక, కృత్రిమ ముసుగులు, అలవాట్లకు ఆధారమైన, మనలో ముందే ఏర్పడియున్న ముద్రలను తొలగిస్తుంది. ప్రార్థన మనలను మన కేంద్రానికి తీసుకువెళ్తుంది, మన అంతరాత్మను శూన్యీకరిస్తుంది, మన హృదయం అందించే విజ్ఞతను వినిపించుకునేలా చేసి, మార్పుకు అవసరమయిన అవకాశాన్ని సృష్టిస్తుంది. కొంత సమయం తరువాత, ఈ మూడు సాధనలు కలిపి చేయడం వలన ఒక శాశ్వతమైన స్థితి మనలో కలుగుతుంది. దీని ఫలితంగా మనం నిరంతరం ధ్యాన స్థితిలో ఉంటూ, నిరంతరం నిర్మలంగా అవుతూ, ఎల్లప్పుడూ కేంద్రంతో అనుసంధానమై ఉంటాం.

మన అస్తిత్వ సత్యం గురించిన స్మృతి, అస్తిత్వం అంతా ఒకటే అనే స్మృతి కలుగుతుంది. నిరంతర స్మరణ అని దీనినే అంటాం. పరమ సత్యం మన శాశ్వతమైన సహవాసి అవుతుంది. ఇక



ఎంతమాత్రమూ తులనాత్మక సత్యాలకోసం లేదా విడ్డూరమైన వైరుధ్యాలకోసం అన్వేషించవలసిన అవసరం ఉండదు.

సత్యంతో కలిసి పనిచేయడం

గత 100 సంవత్సరాల కాలంలో యోగా ఎంతగా ప్రాచుర్యం పొందిందీ అంటే, మనకిప్పుడు ఈ అంతరంగ సాధనలున్నాయి. కాబట్టి, మన చైతన్యం పరిణామం చెంది, మన హృదయం ఈ సాధనలద్వారా జాగృతం కాగానే మనం యమ, నియమలను ఆచరణలో పెట్టగలం. యమ, నియమలను ఆస్థితిలో ప్రశంసించగలిగి, తప్పు, ఒప్పులను వేరు చేయగలం. మనలో వివేకం అభివృద్ధి చెందడం వలన వాటినిపుడు గుర్తించగలం. ధ్యానసాధనల వలనే వివేకం పెంపొందుతుంది. మన శీలాన్ని స్వచ్ఛంగా మలచుకుంటూ అంచెలంచెలుగా మనం తరువాతి మెట్టు ఎక్కుతూ సత్యాన్ని దర్శిస్తాం.

సత్యశీలిగా ఉంటూ, సత్యం మరొకరి హృదయాన్ని గాయపరచని విధంగా మన మనుగడను తీర్చిదిద్దుకుంటాం. అహింస, సత్యం రెండూ పక్క పక్కనే నడిచినపుడు ఇది సాధ్యం కాగలదు. మనం కలుషితమైన హృదయంతో, అది బలవంతం చేసే విషయాలతో



బాధపడుతున్నప్పుడు మనం పెడత్రోవ పడతాం, తద్వారా మన అంతరంగ వాతావరణం అల్లకల్లోలం చెంది, తప్పుడు అలవాట్లు కబళిస్తాయి. ఇతరులను నిరుద్దేశంగా గాయపరిచినా మనలో అపరాధ భావం పుట్టుకొస్తుంది. 'యమ'లో అపరాధ భావాన్ని తొలగించడం ఒక ప్రధానమైన సాధన. దీనిని ధ్యానం, నిర్మలీకరణ ద్వారా తొలగించలేము కాబట్టి, హార్డ్ ఫుల్ నెస్ పద్ధతిలో రాత్రి పడుకోబోయే ముందు, స్వచ్ఛమైన, ప్రార్థనామయమైన పశ్చాత్తాపస్థితి ద్వారా దీనిని తొలగించి దాని నుండి విముక్తి పొందుతాం. దీనినే దశమ నియమం లేదా పదవ సూత్రం అని పిలుస్తారు. ఈ సాధన వలన సత్యశీలత అలవడుతుంది. మన లోపాలను మనం వినవుతతో ఒప్పుకుని వాటిని నిజంగా ప్రార్థనాపూర్వకమైన స్థితిలో విడిచిపెడతాం.

మన వ్యవస్థనుండి తొలగించడం అతి కష్టమైన అవమానం, అపరాధ భావం అనే ముద్రలను ఈ సాధన శుద్ధి చేస్తుంది. మనలను మనం అంగీకరించగలగడం, మనపట్ల మనకు కరుణ అభివృద్ధి చెంది అవమానం, అపరాధ భావం యొక్క భారం నుండి మనలను విముక్తం కావిస్తుంది. మెల్లమెల్లగా మనం సత్యసంధతలోని మొదటి మెట్టు మీద ఆధిపత్యం సాధించడం జరుగుతుంది. అంటే లోకంలో మనల్ని ప్రదర్శించుకోడానికి వినియోగించిన ముసుగులన్నింటినీ పారవేశామని అర్థం. ఆవిధంగా మనం సమగ్రంగా, ప్రామాణికంగా తయారవుతాం..

ప్రాథమికమైన సత్యం

సత్యం గురించిన ఈ వ్యాసాన్ని అన్నిటికన్నా ప్రాథమికమైన సత్యం గురించి చెబుతూ, మీ ముఖంలో నవ్వును ప్రదర్శించగలిగే ఒక కథ వివరిస్తూ ముగించదలచుకున్నాను. ద మాట్రిక్స్ అనే సినిమా మీరందరూ చూసే ఉంటారు. మాట్రిక్స్ అందించే సందేశం ఒక ప్రధానమైన ఆధ్యాత్మిక సందేశం. మన ప్రత్యేక వ్యక్తిత్వం (ఇండివిడ్యుయాలిటీ) ఒక భ్రమ. మనం విడివిడిగా ఉన్న జీవులం అని అలోచించిన క్షణమే మనం మూర్ఖులం అని తేలిపోతుంది. ఒక విధంగా చూస్తే మన వ్యక్తిత్వం నిజమే - మన అహంకారాలు మనం వేరు వేరుగా ఉన్నాం అనే వాదన సృష్టిస్తున్నాయి. ఆ భావం ఈ జీవితకాలం అంతా ఇంకా దానిని దాటి ఉంటుంది. అయితే దీనికి పరిపూరకమైన స్థితి, విపర్యయం(ఇన్వర్సెండ్)లో మనం అంతకంటే కూడా అధికం. మానవ అనుభవం కోసం వచ్చిన ఆధ్యాత్మిక జీవులుగా మనందరం కూడా ఆ ఏకత్వంలోని భాగమే. అది మన ప్రాథమిక స్థితి. మనం ధ్యానిస్తున్నప్పుడు, మన హృదయంలోని శూన్యంలో మనం ప్రార్థన ద్వారా సంపర్కం ఏర్పరచుకున్నప్పుడు ఈ ఏకత్వం మనం అనుభూతి చెందుతాం. వేరుగా ఉన్న మన ప్రత్యేక వ్యక్తిత్వాన్ని మించిన ఎంతో గొప్ప స్థితి మనది. సరళంగా చెప్పుకోవాలంటే, ఒకరికొకరం కలసి ఉన్న వ్యక్తులమైన మనకు నేపథ్యంలో అనంతమైన ఆ దైవం ఉంది.

ఇప్పుడు కథ విషయానికి వస్తే, ఇద్రిస్ షా అనే రచయిత రాసిన ముల్లా నజీరుద్దీన్ సాహసాలు అనే పుస్తకం లో చాలా సవత్సరాల క్రితం నేను చదివినది ఇది. తన దేశంలోని ప్రజలందరూ సత్యసంధత ఆచరించాలని ఒక రాజుగారు ఆకాంక్షించారు. ఈ విధానం ముల్లాను ఒప్పించలేదు. అందుచేత అతడు రాజుతో అంటాడు "చట్టాలు ప్రజలను సత్యశీలురుగా మార్చలేవు. సత్యవాదిగా మారాలంటే అంతరంగ సాధనలు చేయాలి. మీరు చేసిన చట్టం కోసమే వాళ్ళు నిజం పలకాలి అంటే అది ప్రామాణికమైన సత్యం అవదు".

రాజు దృఢ నిశ్చయంతో ఉన్నాడు. తను ప్రజలను సత్యశీలురుగా చేయగలను, చేస్తాను అని నిశ్చయించుకున్నాడు.

ఆ నగరం చుట్టూ ఎత్తైన ప్రహారీ, కందకం ఉన్నాయి. ప్రవేశం ఒక వంతెన ద్వారా. ప్రవేశ ద్వారం దగ్గరే రాజు కొన్ని ఉరికంబాలు ఏర్పాటు చేశాడు. ప్రవేశించే వారిని ప్రశ్నించడానికని మర్నాడు రక్షకభటులు, వారి నాయకుడిని అక్కడ నిలబెట్టాడు. ప్రతి ఒక్కరిని ప్రశ్నించడం జరుగుతుందని రాజు బహిరంగ ప్రకటన చేయించాడు. ప్రవేశకులు నిజం చెప్పే లోపలికి విడిచిపెడతారు, నిజం చెప్పకపోతే ఉరి తీస్తారు.

ముల్లా నజీరుద్దీన్ గేటు వద్దకు వచ్చాడు. ఎక్కడకు వెళ్తున్నావని భటులు అడిగారు.

"ఉరి తీయించుకోడానికి నేను వెళ్తున్నాను" అని సమాధానం ఇచ్చాడు.

"మేము నిన్ను నమ్మం" అన్నారు భటులు.

"అయితే నేను అబద్ధం చెప్పినట్లయితే నన్ను ఉరితీయండి" అని ముల్లా పెద్దగా నవ్వుతూ సమాధానం చెప్పాడు.

"కాని నిన్ను అబద్ధం చెప్పావు అని ఉరి తీస్తే, నువ్వు నిజం చెప్పినట్లవుతుంది" అని విస్తుపోయినట్లు ముఖం పెట్టి భటుల నాయకుడు అన్నాడు.

"అవును. అది నిజమే" అన్నాడు ముల్లా.

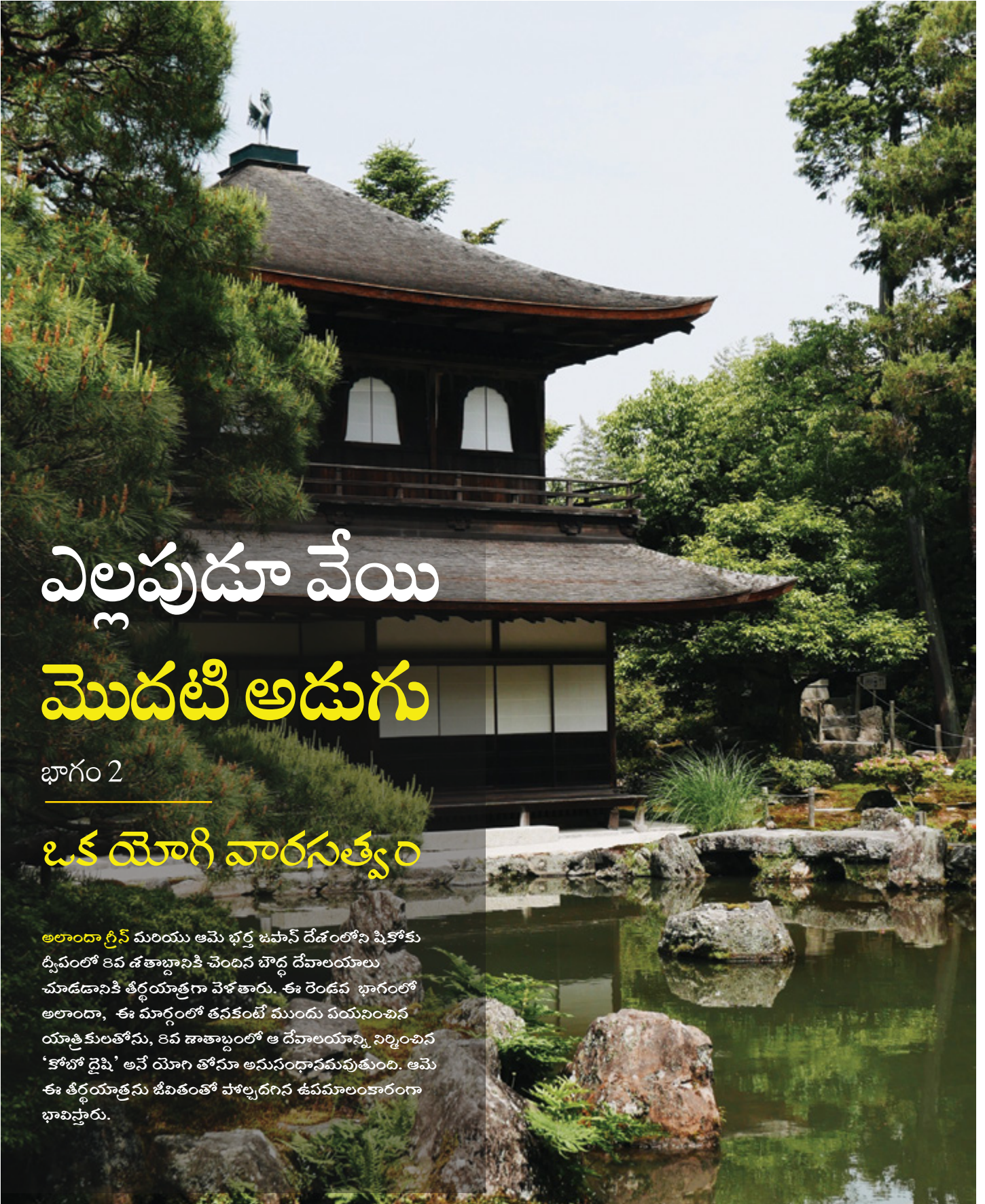
సత్యం అంటే - మీరనుకున్న సత్యం - ఏమిటో ఇప్పుడు తెలిసిందా!



శ్రీకృష్ణ మోడ్యుర్స్

ప్రతిఘటనను గుర్తించి,
మార్పును అంగీకరించు.

అకిరోక్ బ్రాస్ట్



ఎల్లప్పడూ వేయి

మొదటి అడుగు

భాగం 2

ఒక యోగి వారసత్వం

అలాండా గ్రీన్ మరియు ఆమె భర్త జపాన్ దేశంలోని షికోకు ద్వీపంలో 3వ శతాబ్దానికి చెందిన బౌద్ధ దేవాలయాలు చూడడానికి తీర్థయాత్రగా వెళ్తారు. ఈ రెండవ భాగంలో అలాండా, ఈ మార్గంలో తనకంటే ముందు పయనించిన యాత్రికులతోను, 3వ శతాబ్దంలో ఆ దేవాలయాన్ని నిర్మించిన 'కోబో దైషి' అనే యోగి తోనూ అనుసంధానమవుతుంది. ఆమె ఈ తీర్థయాత్రను జీవితంతో పోల్చదగిన ఉపమాలంకారంగా భావిస్తారు.

మేము మా మొదటి రోజు, బివరిది, ఎనిమిదవది అయిన ఆలయం చేరుకునే సరికి బీకటి పడుతోంది. ఈ ఆలయం నుంచి బస్సులోగాని, రైలులోగాని తోకుషిమా నగరంలో ఉన్న మా హోటలుకు వెళ్లి అక్కడ నుండి మరునాడు ఉదయం మళ్ళీ మా ప్రయాణం ప్రారంభించాలన్నది మా ప్రణాళిక. ఈ విధంగా మా సామాను మొత్తంతో కాకుండా కేవలం తేలికైన బ్యాగులతో మేము పగటి పూట ప్రయాణం చేయగలుగుతాం. మేము ఎంత అలసిపోయామంటే నిలుచోవడమే కష్టం గా ఉంది. ఆ సమయంలో తెలిసీ తెలియని జపాను భాషలో నేను అడిగిన ప్రశ్నకు సమాధానంగా అక్కడ నా ఆలయ పుస్తకంలో స్థాంపు వేసే సన్యాసి, ఎలాగో వచ్చి రాని ఇంగ్లీషులో అక్కడ బస్సు గాని రైలు గాని లేదని చెప్పాడు. అతని చిన్న ఆఫీసులో నుంచుని బయట వేచి ఉన్న నా భర్త సోన్నీకి ఈ వార్త ఎలా చెప్పాలా అని నేను ఆలోచిస్తున్నాను. అక్కడ నుండి బయటకు వెళ్ళడానికి ప్రత్యామ్నాయ మార్గాల కోసం చూస్తున్నాను, కాని అంత దూరం కాలినడకన వెళ్ళడానికి నేను చాలా అలసిపోయి ఉన్నాను. బివరికి ఆ లోయకి అవతల పది కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న రైల్వే స్టేషనుకు వెళ్ళడానికి ఆ సన్యాసి ఒక టాక్సీ కుదిర్చాడు. "ఇది శుభసూచకంగా లేదు" అని నా భర్త వ్యాఖ్యానించాడు.

అడ్డంకులు. తీర్థయాత్ర అంటే ఏవో అడ్డంకులు ఉంటాయి. జీవితంలో కూడా అడ్డంకులు ఉంటాయి. మనం చేరుకోవాలనుకునే విలువైన ఏ గమ్యానికైనా అడ్డంకులు ఉంటాయి. ఇవి మనల్ని దృఢంగా చేసే సవాళ్లు. అడ్డంకులుగా పరిగణింపబడే ఈ సవాళ్ళను నేను ఎదుర్కోవాలని ఎంచుకోవచ్చు. వాటినుండి నేర్చుకోవచ్చు. ఇవి అలా జరిగి ఉండకూడని విషయాలుగా తీసుకున్నా, తప్పులుగా చూసినా, దోషంగా చూసినా - వాటిని మనం సరైన భావనలో చూసినట్లు కాదు. ఈ విధంగా నాతో నేను చెప్పుకోవడం, పెదవులు జిగించుకుని ఉండడం నాకు మంచిది.

ఒక పెద్ద యాత్రలో పరిస్థితి ఎప్పుడు సవాలుగా తయారయింది, మనం వెళ్ళవలసిన దిశ మారే సమయం ఎప్పుడు అన్నది నిర్ణయించడం నాకు అసాకర్యానికి మూలం అవుతూ ఉండేది. కాని ఈ చిన్న యాత్రలో నేను ప్రవేశించిన ఈ ప్రక్రియని అంగీకరించడం సులభం - ఇక్కడ ఒక మార్గం ఉంది, అసలు మార్గ దర్శనం చేసేందుకు ఏమీ లేకపోవడం కన్నా అర్థం చేసుకోవడమే ఒక సవాలు అనిపించే ఒక పుస్తకం లభించడం అపారంగా మెరుగు. భాష విషయంలో కొంత కష్టం ఉన్నా, ఇక్కడ ఒక నిర్దిష్టమైన దిశానిర్దేశం ఉంది.

తదుపరి ఆ రాత్రి, మహాద్భాగ్యం అనిపించే ఒక వేడి నీళ్ళ స్నానం తరువాత, అలసిన నిద్రలో మునిగిపోడానికి కొంచెం ముందర, మార్గం ఏర్పరచినవారి పైనా, మాకోసం గైడు పుస్తకాలు వదిలి వెళ్ళిన వారికీ, దారి చూపే గుర్తులకీ, సంకేతాలకీ, నాకు లభించిన ప్రోత్సాహానికి కృతజ్ఞత పెల్లుబుకేంది. వారి వారసత్వ విజ్ఞత ఒక నిధి వంటిది.

రోజులు గడిచే కొద్దీ మేము ఒక దేవాలయం నుంచి మరొక దేవాలయానికి దారి కనుక్కోడానికి సతమవుతున్న తరుణంలో ఆ వారసత్వపు దారి చూపే గుర్తులను మేము మరింతగా మెచ్చుకోసాగాం. కొన్ని వందల సంవత్సరాల పాటు యాత్రికులు ఆ దారి వెంబడి రాతి స్తంభాలను పాతి, కంజీ లిపిలో, రాబోయే ఆలయం పేరు, వెళ్ళవలసిన దిక్కును సూచించే బాణం గుర్తు, ఇంకా వెళ్ళవలసిన దూరం వాటిపై చెక్కించారు. అందులో కొన్ని ఎంతగా అరిగి పోయాయంటే దాని మీద వ్రాసినది అర్థం చేసుకోవడం కష్టమై పోయింది. మరికొన్ని గ్రానైట్ రాతి స్తంభాలు దారి మలుపుల్లోనూ, దారులు బీబిపోయే చోటా నిటారుగా నిలబడి ఉన్నాయి. వాటి పైన సందేశం నల్లటి లోతైన గాడులతో చెక్కబడి ఉన్నాయి. అయితే, ఆ సమాచారం ఎలా చదవాలో మాకు తెలియదు. ఆ సందేశాల భావం గ్రహించడం మొదలు పెట్టేసరికి మాకు కొన్ని రోజులు పట్టింది.

మరికొన్ని ఆలయాలు మిస్ అవుతూనే, మొత్తం 88 ఆలయాలూ - కాదు కాదు 86 ఆలయాలు కూడా, చూడలేనని ఇప్పటికీ అంగీకరించేశాను. అన్ని ఆలయాలు దర్శించాలన్న నా లక్ష్యాన్ని సడలించడంలో కొంత ప్రగతి సాధించాను. ఈ తీర్థయాత్రని జీవితం అనే పెద్ద యాత్రతో పోల్చడంలోని చమత్కారం నాలో పాడచూపడం మొదలైంది. నాకు అర్థం కాని భాషలో ఉన్న ఈ దారి గుర్తులు, సంకేతాలతో కూడిన స్వప్న భాషని గుర్తు చేస్తున్నాయి. మొదట్లో ఏమీ అర్థం అయ్యేది కాదు. కలలో కనిపించే సంకేతాలు నేను తెలుసుకో లేకపోయిన ఒక మర్మం, ఒక భాష. ఇప్పుడు ఆలోచిస్తే అవును నాకు రాదు కదా. నేను ఇప్పుడు కంజీ భాష నేర్చుకోనట్లే, ఆ స్వప్న భాష నేర్చుకోడానికి నేను ఎప్పుడూ సమయం కేటాయించలేదు. కాని ఎప్పుడైతే నా స్వప్నాల్ని అర్థం చేసుకోడానికి ప్రయత్నించానో, ఒక విజ్ఞత యొక్క మూలంతో పాటు ఒక అర్థం విచిత్రం అయింది.

అనుకున్నట్లుగానే షికోకు మార్గంలో ఆరు, ఏడు రోజులు నడిచే సరికి, ఆ రాతి స్తంభాల భాష ద్వారా పనికొచ్చే చిట్కాలు



చాయా బిత్తం: జి. హైడ్ ద సీన్ / SHUTTERSTOCK.COM

బయట పడ్డాయి. నా రాత్రి కలల ద్వారా లభించిన సామరస్యం, సంపూర్ణతల సంకేతాలతో నాకు ఉత్సాహం వచ్చింది.

మేము బయలు దేరడానికి కొద్ది రోజుల ముందర మాత్రమే ప్రచురితమైన మొట్ట మొదటి ఇంగ్లీష్ గైడు పుస్తకం సోన్నీ ప్రతి సాయంత్రం తిరగేస్తాడు. దాని నుంచి మేము ప్రతి రోజూ వెళ్ళవలసిన మార్గాన్ని నిర్ణయిస్తాం. అందులో ఉన్న పటం పూర్తి ప్రాంతాన్ని చూపడం లేదు. రోడ్లు, మార్గాల్లో దారి కనుక్కోవడం అనేది నేర్చుకోవడానికి చాలా సమయం, కృషి, కొన్ని తప్పులు అవసరం. ఇటువంటి సహాయక సాధనాలు లేనప్పుడు, మంచుతో కప్పబడిన పర్వత శిఖరాలు చేరుకునేందుకు, వెదురు, పైన్ అడవులగుండా నిటారుగా వెళ్ళే దారులు నిర్మించని సమయంలో ఈ సన్యాసులు ఏం చేసేవారు?

వారు వర్షం వల్ల కాలుజారే ప్రమాదమున్న దట్టమైన అటవీ మార్గాల్లో, చేతితో పట్టుకోవడానికి ఏ ఆధారమూ లేకుండా ప్రయాణించేవారు. మాకు సహాయంగా మ్యాపులు, దారి చూపే గుర్తులూ ఉన్న ఈ కాలంలో కూడా ఆ ప్రదేశాలు కనిపెట్టడం కష్టం. పన్నెండవ శతాబ్దంలో మొదటి సారి యాత్రికులు వాటిని సందర్శించినట్లుగా దాఖలాలు ఉన్నాయి. ఏడవ శతాబ్దపు గురువు అయిన కోబో దైషి జీవితం ద్వారా ప్రేరణ పొందిన పురుషులూ, స్త్రీలు, అతని వల్ల ప్రసిద్ధి గాంచిన ఆ ప్రదేశాలకి నడిచి వెళుతూ ఉండేవారు. అవి ఇప్పుడు అద్భుతాలు, గాధలతో నిండిపోయి ఉన్నాయి.

ఒక సామాన్య సన్యాసిగా జీవితం సాగించినపుడు ఆయన పేరు కుకై. ఆయన మరణానంతరం ఆయనకు కోబో దైషి అనే గౌరవ సూచకమైన బిరుదు ఇవ్వబడింది, బుద్ధుని బోధనలను విస్మృతంగా ప్రచారం చేసిన గొప్ప గురువు అని ఆ బిరుదుకు అర్థం. మామూలు మాటల్లో ఒక యోగి. ప్రతి ఆలయంలోనూ వివిధ బుద్ధుని విగ్రహాలతో పాటు ఆయన విగ్రహం కూడా ఉంటుంది. ఆ విగ్రహం ఒక యాత్రికుని దుస్తుల్లో, శంకు ఆకారంలో ఉన్న రెల్లుగడ్డి టోపీ, జపమాల, గడ్డి చెప్పులు, ప్రయాణంలో ఉపయోగించే గొంగళి, యాత్రలో ఉపయోగించే చేతికర్రతో నిలుచుని ఉంటుంది. కోబో దైషి తమ ప్రయాణంలో ప్రతి ఒక్కరితోనూ కలసి పయనిస్తాడని జపాన్ యాత్రికులు నమ్ముతారు. రోజులు గడిచిన కొద్దీ బౌద్ధమతము యొక్క ఈ షింగోన్ శాఖ చారిత్రాత్మక వ్యవస్థాపకుని గురించి తెలుసుకున్నపుడు, దైషి నామాన్ని తలుచుకుంటూ ప్రతి ఆలయంలోనూ హృదయ సూత్రాన్ని జపించే యాత్రికుల భక్తిని చూసినపుడు, నా హృదయంలో అనుకోకుండా ఆయనపై అభిమానం పెల్లుబడడం గమనించాను.

అడ్డంకులు. తీర్థయాత్ర అంటే ఏవో అడ్డంకులు ఉంటాయి. జీవితంలో కూడా అడ్డంకులు ఉంటాయి. మనం చేరుకోవాలనుకునే విలువైన ఏ గమ్యానికైనా అడ్డంకులు ఉంటాయి. ఇవి మనల్ని దృఢంగా చేసే సవాళ్లు. అడ్డంకులుగా పరిగణింపబడే ఈ సవాళ్ళను నేను ఎదుర్కోవాలని ఎంచుకోవచ్చు, వాటినుండి నేర్చుకోవచ్చు.

అమితంగా ప్రేమించబడే ఈ గురువు సమక్షంలో ఉండడం అనేది ఎంతో మందిని ఈ ప్రయాణం చేపట్టేలా చేస్తుంది. దైషి గారి, మరియు గతం యొక్క ఉనికితో, ప్రతి ఆలయం సుగంధ భరితం అవుతుంది. మేము ప్రతి ఒక్క ఆలయాన్ని సమీపిస్తున్నపుడు నేను ఆయన విగ్రహం దర్శించడం కోసం ఎదురు చూస్తాను. ప్రతి ఆలయ సముదాయం లోని ప్రధాన మందిరం, మరియు దైషి మందిరంలో జరిపే ప్రార్థనలకు అదనంగా, ఆయన వారసత్వం అనే నిధి జ్ఞాపకార్థం నేను ఒక ఆత్మీయ శుభాకాంక్ష కూడా జత చేస్తాను.

దారులలోనూ, మార్గాలలోనూ దారిని సూచించే గుర్తులు పెట్టినప్పటికీ, వాటిలో అడ్డంకులు తొలగించినప్పటికీ, ఆధునిక యాత్రికులు వారి తరువాత వచ్చే వారి సహాయార్థం గోడలపైనా, రాళ్ళపైనా, మరియు ద్వారాల పైనా చిన్న ఎరుపు రంగు బాణం గుర్తులు అంటించినప్పటికీ, ఇవన్నీ ఉన్నా కూడా ఆ ప్రయాణం కష్టసాధ్యమే. మా దగ్గర నడకకు ఉపయోగించే మంచి షూస్, అత్యాధునిక మేజోళ్ళు, భారం సమతుల్యంగా ఉంచే ప్యాకులు, ప్రతి రాత్రి వేడి నీళ్ళ స్నాన సదుపాయం ఉన్నాయి. ఎంతైనా అది జపాన్ దేశం కదా. కాని ముందు తరం యాత్రికులు గడ్డి చెప్పులు ధరించి ప్రయాణం చేసేవారు. వారికి పుండు పైన అతికించే మోల్ స్కిన్ గాని, యువజన హాస్టళ్ళు గాని, లేక ఉదయపు ఉపాహారంతో కూడిన జపాన్ సత్రాలు లేక వ్యాపార హోటళ్ళు కాని అందుబాటులో లేవు. అయితే వారిని కొనసాగేలా చేసినది ఏమిటి? వారి ప్రయత్నాన్ని సజీవంగా ఉంచ గలిగిన, కష్ట సాధ్యమైన సవాళ్ళను అధిగమించేలా చేసే ఆ అంతుచిక్కని లక్షణం ఏమిటి?



ఈ మార్గం షికోకు ద్వీపం చుట్టూ సుమారు 1400 కిలోమీటర్లు నడక దూరం ఉంటుంది. బాగా ఎడంగా ఉండే ఆలయాల మధ్య దూరం కవర్ చెయ్యడానికి మేము బస్సులు, రైళ్ళు, మరియు సైకిళ్ళు కూడా ఉపయోగించాం. మాకు కేటాయించిన సమయంలో సగం పూర్తయ్యేసరికి, దారిలో కొన్ని చదిలేసినా, మేము 33 ఆలయాలు దర్శించాం. అయితే మిగిలిన అన్ని ఆలయాలు కూడా దర్శించాలనే పట్టుదలతో నేనున్నాను.

“గ్రామీణ ప్రాంతంలో ఉన్న ఆలయాలపైన మాత్రం మన దృష్టి కేంద్రీకరిద్దాం. ఏమైనా నాకు పట్టణాల్లో ఉన్నవి నచ్చవు. అంటే వాటి దగ్గరకు వెళ్ళే మార్గాలు నాకు నచ్చవు. నిశ్చయంగా ఇప్పుడు అవన్నీ మనం దర్శించ బోవటం లేదు.” అని సోన్నీ సలహా ఇచ్చాడు.

ఉత్సాహం అనే నా బేసిన్ జరడా తీసేసినట్లు అయింది. మిగిలినవన్నీ కూడా దర్శించవచ్చు అని మరొక్కసారి నాలో నేను అనుకున్నాను. ఎందుకంటే మేము మిస్ అయిన వాటికోసం వెనక్కి వెళ్ళడం అసంభవం అని నాకు తెలుసు. అలసటతోనే మేము ఎలాగో ముందుకు వెళ్ళగలం. నిన్న మేము అప్పుడే దర్శించిన కొండ మీది ఆలయం నుండి క్రిందికి వెళ్ళే దారిలో త్వరగా నడిచి, ఆ రోజు మరొక ఆలయం కూడా దర్శించడానికి వీలు కల్పించే రైలు పట్టుకుందామనుకుంటే అతను (నా భర్త) మెల్లగా నడుస్తూ ఆ నడకను ఆస్వాదించాలని కోరుకున్నాడు. ఈ రోజు వరకు మేము దర్శించిన ఆలయాలన్నిటిలోకి అది అత్యంత అందమైనది. అది అడవులతో నిండిన పర్వతం పైన ఎత్తులో

ఉంది. దానిలోని పూలతోటల అందాలు, చారిత్రాత్మక నీలివర్ణ పసిఫిక్ సముద్రం, దాన్ని చేరుకునే పాడవైన రోడ్లు ఆశ్చర్యం కలిగించాయి. కాని ఐదు నిమిషాల తేడాలో ఆ ట్రైన్ మిస్ అయ్యాం. అందువల్ల తరువాతి ఆలయం దర్శించలేక పోయాం. నేను సూచించినట్లుగా మేము త్వరపడి ఉండవలసిందా? లేక మెల్లగా నడుచుకుంటూ ఆ ప్రదేశం అందించే కానుకల్ని ఆస్వాదించి ఉండ వలసిందా?

మరొక రోజు, మిట్ట మధ్యాహ్నం మేం అలిసిపోయి ఉన్నాం. వర్షం వచ్చేలా ఉంది.

“కాని, మనం ఇంకొక ఆలయానికి కూడా వెళ్ళగలం” అన్నాను నేను.

మేం ప్రయత్నించ లేదు. అలసటను అధిగమించి ముందుకు వెళ్ళడం లేక మరొక దాన్ని అందుకోవడం కోసం తొందర పడడం ఎప్పుడు సరైన చర్యలు అవుతాయి? ఆధునిక జీవిత లక్షణాలైన లక్ష్య సిద్ధి పరమావధి, అనుభూతి లేక వస్తువులు లేక అధికారం సాధించాలనే ఉద్దేశంతో కూడిన తపన – వీటి కోసం ప్రయాస పడడం అనేది కేవలం ప్రయాస పడడం ఎప్పుడవుతుంది? ఇది మన ప్రపంచాన్ని ప్రమాద స్థితిలోకి తీసుకు వచ్చిన ప్రయాస.

(సశేషం)



గంగరేగు చెట్టు

శ్రీ వి. రమాకాంత, పిహెచ్.డి, మాజీ భారత అటవీ సేవా
అధికారి మరియు భారతదేశంలోని కాన్పూర్ జాతీయంలోని
అంతర్జాతీయ హార్ట్ ఫ్యూల్ నెస్ కేంద్రంలో గ్రీన్ ఇనిషియేటివ్
సభ్యుడు. తన ఉద్యోగ జీవితంలో ఎక్కువ భాగం సహజ
ప్రపంచానికి అనుగుణంగా అడవులు మరియు అరణ్యాలలో
నివసించిన ఆయన, భారతదేశంలోని అద్భుతమైన ఔషధ
మొక్క, గంగరేగు, గురించి తన జ్ఞానాన్ని పంచుకుంటారు.

జీవన మాధుర్యం

బొటానికల్ పేరు:

జిజిఫస్ మారిఫానా లామ్.

సాధారణ పేర్లు: ఇండియన్ జుజుబే,
ఇండియన్ ఫ్లం, చైనీస్ డేట్, బెర్,
గంగరేగు, బదలి.

గంగరేగు (బెర్) చెట్టు చాలా శాఖలు కలిగి, ముళ్లతో కూడిన ఆకురాల్చే చెట్టు, వెడల్పుగా విస్తరించి, సుమారు 45 అడుగుల ఎత్తు వరకు పెరుగుతుంది. ఇది భారతదేశంలో మూలం కలిగిన ఒక దృఢమైన జాతి వృక్షం. భారతదేశంలోని ఇసుక నేలలోని శుష్క మరియు పాక్షిక శుష్క మండలాలలో, పండ్ల కోసం దీనిని విస్తృతంగా పెంచుతారు. ఎండిన పండ్లు రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తాయి మరియు బీర్లకాలిక అలసట, ఆకలి లేకుండుట, విరేచనాలు, పారింగైటిస్, బ్రాంకైటిస్, రక్తహీనత, బిరాకు మరియు హిస్టేరియా చికిత్సలో ఉపయోగిస్తారు. విత్తనాలను నిద్రలేమి మరియు నాడీ చికిత్సలో ఉపయోగిస్తారు.



పారాణిక కథ, చరిత్ర

రామాయణ ఇతిహాసంలోని అసాధారణ పాత్రలలో ఒకటైన శబరికి, గంగరేగు పండ్లకు సంబంధం ఉంది. ఆధ్యాత్మిక తపన అనేది స్త్రీ పురుష బేధం లేకుండా మానవులందరి జన్మహక్కు, ఒక మతం, తరగతి లేదా సమాజానికి ప్రత్యేక హక్కు కాదు అన్న దానికి శబరి వాస్తవ ఉదాహరణ.

శబరి వేటగాళ్ళ సమాజంలో జన్మించి, జీవితంలోని చాలా భాగం దక్కన్ ద్వీపకల్పంలోని అరణ్యమైన దండకారణ్యంలో జీవించింది. తన జీవితంలో ఒకానొక క్షణంలో, ఆమె అన్నింటిపైనా ఆసక్తిని కోల్పోయి, ఆమెను లోతైన శూన్యత చుట్టుముట్టడాన్ని గమనించడం ప్రారంభించింది. మొదటగా మాంసం తినడం పట్ల విరక్తి పెంపొంది

ఆ అలవాటును వదిలివేసింది. ఆమె హృదయంలో అవిశ్రాంతత పెంపొంది, ఆమెలోని ఏదో తెలియని దానికోసం వృద్ధి చెందుతున్న తపనను ఏది ఉపశమింపచేస్తుందో తెలియకుండా పోయింది. ఒకానొక మంచి రోజు, అధికమైన నిరాశ భావనతో, ఆమె తన నివాసాన్ని విడిచిపెట్టి, జీవితానికి ఒక ప్రత్యేక లక్ష్యం లేకుండా అడవులో తిరగడం ప్రారంభించింది.

జీవితాన్ని గడపడానికి, తనను తాను నిలబెట్టుకునే సామర్థ్యాన్ని ప్రకృతి అనుగ్రహం వల్ల స్వాధీనం చేసుకొని, తన ఇష్టం వచ్చిన చోటుకు కదులుతూ, ఆమె ఒంటరిగా రోజులు గడపసాగింది.

అదృష్టవశాత్తూ ఆమె, జ్ఞానోదయం కోసం సాధన చేస్తున్న మాతుంగ మహర్షి

ఆశ్రమానికి చేరుకుంది. గిరిజన మహిళ అయిన శబరి గొప్పదనాన్ని, ఆమె హృదయంలోని ఆధ్యాత్మిక తపనను గ్రహించిన మాతుంగ మహర్షి తన ఆశ్రమంలో ఆశ్రయమిచ్చాడు.

శబరి చాలా సంవత్సరాలు మాతుంగ మహర్షికి, ఆశ్రమంలోని ఇతర అనుచరులకు సేవ చేస్తూ కాలం గడిపారు. ఏదేమైనా, తన గిరిజన కుగ్రామంలో ఆమె జీవితానికి జరిగినట్లే, ఆమె ఉత్సాహం నిస్తేజంగా ఉండిపోయి, మార్పులేమి ఆమెను వెంటాడింది. ఒక రోజు, మాతుంగ మహర్షి ఆమెను పిలిచి, ఆమెను సమూలంగా కదిలించిన ఒక విషయాన్ని చెప్పాడు. ఆయన తన మరణం ఆసన్నమైందని ఆమెకు చెప్పాడు. రెండవది, ఆ యుగం యొక్క అవతారమైన ప్రభువు శ్రీరాముడు త్వరలో తమ ఆశ్రమం



గుండా వెళతాడని, ఆయనను కలవడంతో తన జీవిత ఉద్దేశ్యాన్ని కనుగొనవచ్చని, ఆమెతో చెప్పాడు.

శబరి కష్టాలు పెరిగాయి. ఆమె తన గురువైన మాతుంగ మహర్షిని కోల్పోయింది, అంతేగాక ఆమెకు శ్రీరాముడు ఎవరో తెలియదు. అతను ఎలా ఉంటాడు? అసలు ఆయన ఈరోజుగాని రేపుగాని వస్తాడా? ఆమె ఆయనను ఎలా సంబోధించాలి? ఆయన కూడా ఆమె ఉనికిని గమనిస్తారా? ఆమె హృదయంలో తపన పెరిగేకొద్దీ సందేహాలు కూడా ఆమె హృదయంపై దాడి చేసాయి. "అతను నా భాషను అర్థం చేసుకుంటాడా? ఆయనకు నేను ఏమి చెప్పాలి? నేను ఆయనకు ఏమి అర్పించాలి?" అని తలుస్తూ నీరసంగా ఉండే శబరి హృదయం అగ్నిపర్వతంగా మారింది.

నెలలు గడిచిపోయాయి, శబరి రాముడి రాక కోసం ఆత్మంగా ఎదురు చూసింది. సంవత్సరాలు గడిచిపోయాయి, ఇంకా రాముడి సంకేతం లేదు. శబరి వయస్సు మల్లి, బలహీనత పెరుగుతున్నా, ఆమె హృదయంలో ప్రభువు శ్రీరాముడి దర్శనం కొరకు తపనను ఆపుకోలేదు.

శ్రీరాముడు భారతదేశంలో అరణ్యవాసానికి పంపబడ్డాడు. దుర్మార్గుడైన రావణుడు, తన భార్య సీతను అపహరించగా, ఆయన ఆమె కొరకు బాధాతప్త హృదయంతో వెదుకుతున్నాడు. అటువంటి సమయంలో శబరి, తన ప్రభువును చూడవలసి వచ్చింది. నిజమైన అన్వేషకురాలైన శబరి యొక్క గుండెలోని తపన, శ్రీరాముడిని ఆమె ఇంటికి తీసుకువచ్చింది.

మానవ రూపంలో ఉన్న రాముడి దివ్యత్వాన్ని శబరి సులభంగా చూడగలిగింది. ఆమె ఆయన పాదాలను స్పృశించగా, ఆమె కన్నీళ్లు ప్రభువు పాదాలను కడుగాయి. ఆమెలో మాతృత్వం మేల్కొనగా, ఆమె త్వరగా కొన్ని గంగరేగు పండ్లను సేకరించింది. అయితే, ఆమె ఆ పండ్ల రుచిని నమ్మలేదు, అవి తీపిగా లేదా పుల్లగా ఉన్నాయా? కాబట్టి ఆమె ప్రతి పండుని రుచి చూసి, దాని నాణ్యతతో ఆమె సంతృప్తి చెందిన తరువాత మాత్రమే, వాటిని రాముడికి తినిపించింది.

చివరకు, శబరి తనదైన మార్గంలో రాముడికి ఆతిథ్యం ఇవ్వగలిగింది. ప్రభువు శ్రీరాముడి హృదయాన్ని ఆమె ప్రేమతో తాకింది, ఆమె సమక్షంలో ఆయన తన వ్యక్తిగత కష్టాలను మరచిపోయాడు. ఆ జన్మలోనే శబరి ముక్తి పొందిందని ప్రత్యేకంగా చెప్పనవసరం లేదు.

ప్రతి చారిత్రక హిందూ దేవాలయం యొక్క ప్రత్యేకమైన స్మరణీయ వృక్షాలలో గంగరేగు చెట్టు ఒకటి. అన్ని శివాలయాలలో శివుడికి,

రేగు పండ్లను అర్పిస్తారు. ముఖ్యంగా మహాశివరాత్రి పండుగ సమయంలో ఈ పండుకు గొప్ప ప్రాముఖ్యత ఇవ్వబడుతుంది.

బెరి (గంగరేగు) చెట్టును సిక్కులు కూడా పవిత్రంగా భావిస్తారు. ఇది తరచుగా గురుద్వారాల చుట్టూ పెరుగుతుంది, ఈ చెట్టు క్రిందనే గురు నానక్ జ్ఞానోదయం పాండారని వారు నమ్ముతారు. బహుశా, అతిపురాతనమైన రేగు చెట్టు పంజాబులోని అమ్మత్సర్లో ఉంది. దాన్ని¹దుఃఖ్ భంజని బెరి² అని పిలుస్తారు. ఇది ఇప్పుడు కూడా ఉనికిలో ఉంది. సిక్కు గురువుల పరంపరలో నాల్గవవాడైన శ్రీ గురు రామ్ దాస్, 16 వ శతాబ్దంలో అమ్మత్సర్ నగరం మరియు పవిత్ర సరోవర్ స్థాపించడానికి పూర్వమే ఆ చెట్టు అక్కడ ఉన్నది. ఈ ప్రత్యేకమైన రేగు చెట్టు ఇప్పటికీ 400 సంవత్సరాలకు పూర్వం నుండి ఉన్నప్పటికీ, ఇప్పటికీ ఫలాలు కాస్తాంది! స్వర్ణమందిరాన్ని దర్శించడానికి వచ్చే భక్తులు పండ్లను కోయరు, కానీ పండ్లు రాలుతాయని ఆశతో చెట్టు క్రింద కూర్చుంటారు. ఈ రేగుచెట్టు ముందు ప్రార్థన చేసి, స్వర్ణమందిరంలోని పవిత్ర జలాల్లోమునిగితే, అది రోగాలు, వ్యాధులను నయం చేస్తుందని నమ్ముతారు.

చారిత్రాత్మకంగా ఈ అల్పమైన రేగు పండ్లు, కష్ట సమయాల్లో ఎలా నిలదొక్కుకున్నాయో అన్న విషయంపై చాలా వ్రాయబడింది. రాజస్థాన్లోని మేవార్కు చెందిన మహారాణా ప్రతాప్ సింగ్ చేసిన వీరోచిత కార్యాలు భారత చరిత్రలో నిక్షిప్తం చేయబడ్డాయి. మొఘల్ చక్రవర్తి అక్బర్కు వ్యతిరేకంగా రాణా ప్రతాప్ సింగ్ పోరాటాలను స్పష్టంగా కవిభాషణ వివరించారు. బహిష్కరించబడిన రాజు మరియు అతని కుటుంబం వారి జీవితంలోని అల్లకల్లోలాలను ఎదుర్కొన్న తీరును, అలాగే ఆరావళీ పర్వతాల్లోని అడవులలో రేగుపండ్లు



రేగుపండ్లను తినడం
డయాబెటిస్ కు మంచిది.
చరకుడు, గుండెకు బలాన్ని
చేకూర్చే ఔషధ మొక్కల
సమూహంలో రేగుచెట్టును
ఉంచారు.

ఆ రాజకుటుంబానికి పోషణను ఎలా
అందించాయో ఆయన వివరించారు.

మానవ శరీర వైద్య సంబంధమైన (ఎథోమెడిసిన్) ఉపయోగాలు

రేగు పండ్ల పరిమాణం, ఆకారాలలో చాలా
తేడాలుంటాయి. అవి మొదట ఆకుపచ్చగా
ఉంటాయి, పండినప్పుడు పసుపు
లేదా ఎరుపు రంగులోకి మారతాయి.
రుచికరమైన ఈ పండ్లను తాజాగా లేదా
ఎండబెట్టి కూడా తింటారు. వాటితో
ఊరగాయలు, పానీయాలు కూడా
తయారు చేస్తారు. ముడి విత్తనాలు తీసి
రుచి కలిగి ఉంటాయి, వాటిని చిరుతిండిగా
తింటారు.

రుచికరమైనవే కాకుండా, రేగుపండ్లు
చాలా రకాల వ్యాధులకు మూలికా
ఔషధంగా కూడా ఉపయోగపడతాయి.

ఆయుర్వేదంలో రక్తస్రావ సమస్యలు,
అధిక దాహం, శ్వాసనాళాల ఉబ్బసం
చికిత్సలకు రేగుపండ్ల మొక్క భాగాలను
ఉపయోగిస్తారు. ఎండిన పండ్లు రక్త
శుద్ధికి, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి,
ఇంకా మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనానికి
ఉపయోగిస్తారు. దీర్ఘకాలిక అలసట,
విరేచనాలు మరియు రక్తహీనతకు చికిత్స
చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. రేగు పండ్లు
కీళ్ళలో వాపును, నొప్పులను తగ్గించగల
లక్షణాలను కలిగి ఉన్నాయి.

పండిన రేగు పండ్లు గాయాలను త్వరగా
నయం చేయడానికి, వాపు తగ్గడానికి,
చర్మం యొక్క సాధారణ ఆక్సతిని తిరిగి
తీసుకురావడానికి సహాయపడతాయి.
రేగుపండ్ల పొడి, తేనెతో కలిపి ముఖానికి
ఫేస్ మాస్కులా వాడతే, మెరుస్తున్న
చర్మాన్ని పొందడానికి, చర్మ వ్యాధులను
నిర్మూలించడానికి, గాయాలను నయం
చేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది. (ఈ

లేపనాన్ని నాలుగైదు నిమిషాల తర్వాత
కడిగివేసుకోవాలి).

ఎముక సాంద్రతను నిర్వహించడానికి
ఎండిన రేగు పండ్లు మంచివి. రేగుపండ్ల
పొడి పైల్స్ యొక్క మంటలను, వాపును
తగ్గించడానికి చాలా ఉపయోగకరంగా
ఉంటుంది. ప్రధాన ఆయుర్వేద గ్రంథాలలో
ఒకటైన చరక సంహిత, మూలవ్యాధి
నివారణకు రేగుపండ్ల కషాయంతో
కటిస్నానం చేయాలని సిఫార్సు చేస్తుంది.

రేగుపండ్ల పొడి, దాని ఆకులు జుట్టు
రాలడాన్ని నియంత్రించడంలో
సహాయపడతాయి. తలపై మర్దన
చేస్తే, ఇది కొత్త జుట్టు పెరుగుదలను
ప్రోత్సహిస్తుంది, పొడిబారడాన్ని
తొలగిస్తుంది.

చిత్తనాలతో సహా రేగు పండ్లు ఉపశమన
లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి, అవి సహజ
నిద్రను ప్రేరేపిస్తాయి. అవి ఆందోళన నుండి
ఉపశమనం కలిగించి, హిస్టీరియాను
కూడా నయం చేస్తాయి. పండ్లు మరియు
చిత్తనాలను వాంతులు, అపానవాయువు,
వికారం, కుష్టు మరియు వ్రణాల చికిత్సకు
కూడా ఉపయోగిస్తారు.

రేగుచెట్ల ఆకులతో తయారు చేసిన
ముద్ద, మంటలు, జ్వరాలనుండి
ఉపశమనం కోసం బాహ్యంగా లేపనం
చేయబడుతుంది. ఆకులతో చేసిన లేపనం
బొబ్బలు, గడ్డలు, కురుపులకు చికిత్స
చేయడానికి కూడా ఉపయోగిస్తారు.
కీళ్లనొప్పుల ఉపశమనానికి ఉపయోగించే,
పంచామల తైలంలో గంగరేగు ఆకులు
కూడా ఒక భాగం.

విరేచనాలు, చిగుళ్ల వాపులు మరియు
కురుపుల చికిత్సకు రేగుచెట్టు బెరడు
ఉపయోగించబడుతుంది. ఉబ్బరం
మరియు ఉదర వ్యాధులకు చికిత్స
చేయడానికి రేగుచెట్టు బెరడు యొక్క

కషాయాలను ఉపయోగిస్తారు. జ్వరం, గాయాలు, పుండ్లు మొదలైన వాటి చికిత్సకు కూడా రేగుచెట్టు వేర్లను ఉపయోగిస్తారు.

రేగుపండ్లను తినడం డయాబెటిస్ కు మంచిది. చరకుడు, గుండెకు బలాన్ని చేకూర్చే ఔషధ మొక్కల సమూహంలో రేగుచెట్టును ఉంచారు.

రేగుచెట్టును గురించి సైన్స్ కి ఏమి తెలుసు?

రేగుచెట్టులో కనిపించే సహాయక జీవక్రియల విభిన్న సమూహం యొక్క ఉనికి, ఈ చెట్టును ఒక గొప్ప ఔషధ మొక్కగా చేస్తుంది. రేగు పండ్లలో చాలా ఎక్కువ మోతాదులో విటమిన్ 'సి' (100 గ్రాముల గుఱ్ఱుకు 188 నుండి 544 మి.గ్రా), 'బి1' (థియామిన్) మరియు 'బి2' (రిబోఫ్లేవిన్) ఉంటాయి. వాటిలో అధిక విటమిన్ 'పి' (బయోఫ్లవనోయిడ్) 100 గ్రాముల గుఱ్ఱుకు 354 నుండి 888 మి.గ్రా ఉంటుంది. పండ్లు, పాటాషియం, భాస్వరం, మాంగనీస్, ఇనుము మరియు జింక్ వంటి ఖనిజాలతో నిండి ఉంటాయి.

2009 లో ఫార్మాస్యూటికల్ బయాలజీ పత్రికలో ప్రచురించిన పరిశోధనలో, సీరం గ్లూకోజ్ స్థాయి తగ్గడం మరియు డయాబెటిస్ తో సంబంధం ఉన్న ఇతర సమస్యల నివారణలో, గంగరేగు మొక్క యొక్క రసం మరియు భాగాలు మంచి ఫలితాలను చూపించాయి. E.E. జరార్డ్ ఎట్ అల్, రేగుమొక్క భాగాలను సాంప్రదాయక యాంటీ డయాబెటిక్ తయారీలలో చేర్చడానికి మద్దతు తెలిపారు. ఇరానియన్ జర్నల్ ఆఫ్ బేసిక్ మెడికల్ సైన్స్, 2015 లో ప్రచురించిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, రేగుపండ్ల గుఱ్ఱు డయాబెటిక్ న్యూరోపతిని నివారిస్తుంది.

1996 లో ఫైటోకెమిస్ట్రీలో ప్రచురించబడిన ఒక వ్యాసం ప్రకారం, గంగరేగు

ఉపశమనకారిగా, నొప్పి తగ్గించుటలో, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీగా, హైపోగ్లైసీమిక్, యాంటీ బాక్టీరియల్ మరియు యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలను నిర్ధారించింది. రేగు విత్తనంలో ఔషధపరంగా చురుకైన అనేక సమ్మేళనాలు ఉన్నాయి, ఇవి దడ, నిద్రలేమి, నాడీ అలసట, రాత్రి చెమటలు మరియు అధిక చెమట నివారణలో బెర్ మొక్క భాగాల యొక్క సాంప్రదాయ వాడకాన్ని ధృవీకరిస్తాయి. 2015లో ఫార్మకగ్నాసీ సమీక్షలలో ప్రచురించబడిన ఒక అధ్యయనం రేగుపండ్లకు క్యాన్సర్ నిరోధక లక్షణాలను ఆపాదించింది.

ఇతర ఉపయోగాలు

రేగు యొక్క ఎర్రటి కలప బలమైనది, మన్నికైనది, దీన్ని బొమ్మలు, గొడ్డలి పిడి, మొదలైన వ్యవసాయ పనిముట్ల తయారీలో ఉపయోగిస్తారు. రేగు చెట్టు చెక్క ఇంధనంగా, అధిక-స్థాయి బొగ్గుకు మంచి మూలం. లేత ఆకులను కూరగాయలవలే వంటల్లో వాడుకోవచ్చు.

రేగు ఆకులతో పోషకమైన పశుగ్రాసం తయారు చేస్తారు, టెక్సర్ పట్టు పెంపకానికి కూడా ఉపయోగిస్తారు. లక్క తయారీ క్రిమికి ఇది ఆలవాలం, అది నారింజ రంగు జిగురును అక్కడ తయారు చేస్తుంది, దాంతో లక్క తయారు చేయబడుతుంది. రేగు చెట్టు బెరడును దంచి, నీటితో కలిపి గుఱ్ఱు చేసినప్పుడు, గోధుమ మరియు ఎర్రటి రంగులను తయారు చేయుటకు ఉపయోగపడుతుంది.

అంతరించిపోతున్న భారతదేశపు జింకలైన ఇండియన్ గజెల్స్ మరియు బ్లాక్ బక్స్ పక్షులకు మాత్రమే కాకుండా, నక్కల వంటి క్షీరదాల యొక్క విస్తృత శ్రేణికి, అడవి కుక్కలు మరియు తేనె బాడ్లర్లు మొదలైన వాటికి రేగుపండ్లు ఒక ముఖ్యమైన ఆహార వనరు.

రేగుపండ్లను పిల్లలు చాలా ఇష్టపడతారు. పండ్ల నుండి రుచికరమైన వంటలు తయారు చేయబడతాయి,

పండ్ల కషాయం మరియు దాల్చినచెక్క, అల్లంతో కలిపి టీ తయారు చేస్తారు.

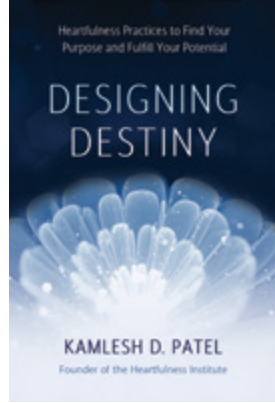
వ్యాప్తిచేయడం

రేగు, విత్తనాల ద్వారా మరియు ఇతర వృక్షసంపద విస్తరణ విధానాల ద్వారా వ్యాప్తి చేయబడుతుంది. విత్తనాలను నాలుగు నెలలకు పైగా నిల్వ చేయడం లేదా విత్తనాలకు గంట్లు పెట్టుట, మంచి అంకురోత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. రేగు విత్తనాలు మొలకెత్తడానికి పూర్తి సూర్యకాంతి అవసరం. రేగుచెట్లు వివిధ రకాల నేలల్లో పెరుగుతాయి, విపరీతమైన ఉష్ణోగ్రతలను తట్టుకుంటాయి, పొడి వాతావరణంలో కూడా అభివృద్ధి చెందుతాయి. భారతదేశంలో అనేక రకాల రేగు సాగులో ఉన్నాయి, కనుక ఆసలైన అడవి రకాన్ని గుర్తించడం కష్టం.

బొమ్మలు: కనికా సింగ్
చాయ చిత్రం: వి. రమాకాంతా



#అత్యధికంగా అమ్ముడైన పుస్తకం

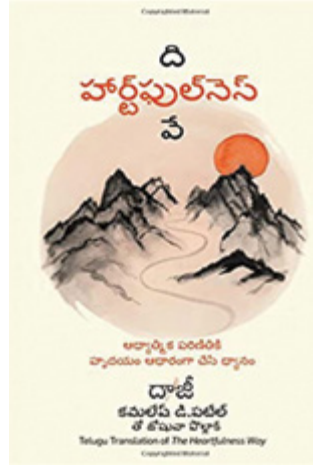


అత్యధికంగా అమ్ముడైన 'హార్ట్ ఫుల్ నెస్ వే' పుస్తక రచయిత కమలేష్ పటేల్ (డాజీ) గారు రచించినది.

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

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

—> designingdestiny.com



అనుభూతి, పరిణతి చెందు

ది హార్ట్ ఫుల్ నెస్ 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.

ఆన్ లైన్లో, అన్ని పుస్తకాల షాపులలో, అమెజాన్ లో అభిస్తుంది.

—> 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 అందించడం కోసం మేమెంత చేయగలమో అంత చేస్తున్నాం. హార్ట్ ఫుల్ నెస్ ఇన్ స్టిట్యూట్ భాగస్వాములుగా ఉన్న సంస్థలు తాము ప్రపంచవ్యాప్తంగా నిర్వహిస్తున్న ఎన్నో కార్యక్రమాలలో ఆర్థిక స్వావలంబన సాధించడానికి సహకరిస్తున్నాం.

—> <http://hfnlife.com>

స్వడీ బడ్డీ

యూ-నివర్సటి

'ధ్యానం, చైతన్య వికాసం'

ఈ వీడియో పరంపరలో ఆనందకరం, ఫలవంతమైన జీవనాన్ని కొనసాగించడానికి సాధనాలు నేర్చుకుంటారు.

హార్ట్ఫుల్నెస్, ఉడిమి వీడియో సీరీస్ లో నమోదు చేసుకోండి.

—> daaji.org/udemy/



ధ్యానం చేయడం నేర్చుకోండి

3 మాస్టర్ క్లాసులు

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

మాస్టర్ క్లాసులు ఆన్లైన్లో అందుబాటులో ఉంటాయి. మీరు ఒకసారి సైన్-అప్ అయితే ఆ రోజంతా అందుబాటులో ఉంటాయి. ప్రతి క్లాసు 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 పాల్గొనుకోండి.!

—> heartspots.org

heartfulness.org
heartspots@heartfulness.org

హార్ట్స్ ఆఫ్



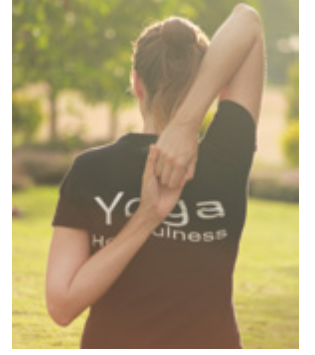
మీ హృదయంలోకి లాగిన్ అవ్వండి. శిక్షకునితో ధ్యానం చేయండి. గమనించండి, మార్పుచెందండి.

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 వద్దతిని ఆధునిక బోధనా పద్ధతులతో కలిపి నేర్చుకుంటారు.

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

in.wellness@heartfulness.org

HAPPY INTERNATIONAL WOMEN'S DAY

MONDAY, MARCH 8, 2021

MORE POWER TO YOU

BUILD ON YOURS WITH

RESTART 

REWIRE FOR YOUR SECOND INNINGS



TO KNOW MORE LOG ONTO
WWW.BRIGHTERMINDS.ORG

Special Gifts

for Your Special Ones from Heartyculture

Signature Blends
Tea Gift Box



Diffuser with
Essential oils



Honey
Gift Box



DISCOVER THE JOY
of Heartful
SERVICES & SOLUTIONS



www.htcinc.com



An HTC Global Company

www.caretech.com



An HTC Global Company

www.ciber.com

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

Reimagine technology to accelerate your business