

మే 2020

హార్ట్ ఫుల్ నెస్

టి

స్వచ్ఛత విధిని రూపొందిస్తుంది



www.heartfulnessmagazine

హృదయమే కీలకం

జెడీ హృదయం

ప్రియమైన పాఠకులారా!

స్టార్ వార్స్ బిత్తం బివరి భాగం ది రైజ్ ఆఫ్ స్కెవాకర్ లో "జెడీ బలమంతా ఆమె హృదయంలో ఉంటుంది" అని జెడీ మాస్టర్ అయిన కనన్ స్వరం అనే పాత్రతో రహస్యంగా చెబుతుంది. హృదయమే మన దిక్కుబి. మన నిర్ణయాలు, భావోద్వేగాలకూ మార్గదర్శనం చేసే సహజ జ్ఞానం(ఇంట్యూషన్) సొంత ఇల్లు ఇది. మనలను గమ్యానికి చేర్చేది ఇదే. ఏది ఏమైనా మనం అతిగా ఆలోచిస్తూ, విశ్లేషిస్తూ, లోతుగా శల్యపరీక్షలు చేసుకుంటూ ఉంటాం. బివరకు అంతా సద్గుణుణిగాక పరిష్కారం ఇన్నాళ్ళూ మనలోనే ఉందనే జ్ఞానం కలుగుతుంది. హృదయంలోని ఆ స్వరం, అదేనండి, అంతర్జాణి మనకు తెలిసిన దానికన్నా ఎంతో శక్తిమంతమైనది.

మరలాంటప్పుడు మన హృదయంలోని స్వతఃసిద్ధమైన స్వరం పైన ఆధారపడటం ఎలా నేర్చుకుంటాం? ఈ సందికలో షాయి తుబాళీ, డోనా కేమెరోన్ అన్నివేళలా హృదయాన్ని తెరచి ఉంచుకోవడం ఎలా అనే అంశంపై దృష్టి పెట్టగా, నట్టర్ శర్మేమో సహజ జ్ఞానాన్ని శాస్త్రీయ దృష్టికోణంలో చూపిస్తారు. ఒక ప్రత్యేక ఇంటర్వ్యూలో ఐస్లాండ్ లోని స్పిరిట్ ఆఫ్ హ్యూమానిటీ ఫోరం నుండి మేరీ గోర్డన్ సహానుభూతి మూలాలు గురించి మనతో పంచుకున్నారు. దాజీ తన 'మనుగడకు మార్గదర్శి' వ్యాస పరంపరను కొనసాగించగా, ప్రేమానుబంధాల మీద మమతా వెంకటే తన అభిప్రాయాలను, తన తోటలో నేర్చుకున్న పాఠాలను అలండా గ్రీన్ బివరించగా, రవి వెంకటేశన్ హృదయం నుండి వ్యూహాలను ఎలా అభివృద్ధి పరచుకోవచ్చో పరిశీలిస్తూ తన వ్యాసపరంపర ఈ సందికతో ఆరంభిస్తున్నారు.

ఈ సందికపై మీ అభిప్రాయాలను, సలహాలను telugu.hfn@gmail.comలో పంచుకోవడం మరచిపోకండి.

అద్భుతంగా ఆనందించండి!
సంపాదకులు.

హార్ట్ ఫుల్ నెస్

స్వచ్ఛత విధిని రూపొందిస్తుంది

స్వజన బృందం:

ఆంగ్ల సంపాదకవర్గం: మేఘన ఆనంద్, ఎలిజబెత్ డెన్సి, ఎమ్మా ఇనటూరి, వనెస్సా వటేల్

కళారూపకల్పన: ఎమ్మా ఇనటూరి, ఉమా మహేశ్వరి, రాహుల్ వర్మార్, అనన్య వటేల్, జస్మి రాథోడ్

ఫోటోగ్రఫీ: హార్ట్ 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 వమ్మి

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

ప్రచురణకర్త: సునీల్ కుమార్, సహజ్ మార్గ్ స్పిరిట్యుయాలిటీ ఫౌండేషన్, చెన్నై ఆరపున స్పిరిట్యువల్ హైరాల్సీ, వట్టికేషన్ ట్రస్ట్ కు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తూ.

heartfulness
purity weaves destiny

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



కమలేష్ పటేల్

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



మాలిలిన్ మాంక్

మాలిలిన్ పరమాణు సంబంధమైన పిండ పరిణామశాస్త్ర రంగంలో లండన్ విశ్వవిద్యాలయ కాలేజీలో గౌరవాచార్యులు. పరమాణువు, కణం స్థాయిలలో జీవ మనుగడ గురించి తాను పరిశోధించారు. ఆరు దశాబ్దాలుగా తాను జీవ పరిశోధనా రంగంలోని శాస్త్రవేత్తగా డి.ఎన్.ఏ. ప్రతిరూప సృష్టి, మరమ్మత్తులు, జీవాణు క్రియలు, జన్యునిర్మాణాలు, వాటిలోని విష క్రిములు, అమీబా జీవిలోని సంకేతాలు, సమిష్టి వ్యవస్థ, ఏకకణ జీవులలో పరమాణు వ్యవస్థ, పిండాభివృద్ధిలో బాహ్య జన్యు వ్యాధుల రోగ నిర్ధారణ వంటి అంశాలన్నింటిపీదో పరిశోధనలు చేశారు.



డినా కేమరోన్

లాభాపేక్షలేని సంస్థల నిర్వహణలో చాల సంవత్సరాలు సంతృప్తికరంగా గడిపిన తరువాత డోనా కరుణకు ఉన్న శక్తి గురించి అంతర్జాలంలో తన బ్లాగులో పంచుకుంటున్నారు. అలాగే కథలకున్న శక్తిని గురించి పంచుకోడానికి మార్గాలు వెతుకుతుంటారు. కరుణ, కథల ద్వారా ప్రపంచాన్ని మార్చవచ్చు అన్నది ఆమె గట్టి నమ్మకం. 'ఏ ఇయర్ ఆఫ్ లివింగ్ కైండ్లీ' అన్నది ఆమె రచించిన పుస్తకం.

షాయి తుబాలి



2000 సం. నుండి ఆధ్యాత్మిక ఆచార్యులు. ఒక అంతర్జాతీయస్థాయి వక్త మాత్రమే కాక రచయిత కూడా. మనిషిలోని సూక్ష్మ వ్యవస్థ, చక్రాల క్షేత్రంలో యూరోప్ లో ప్రసిద్ధి చెందిన ఒక నిష్ణాత, ఆవిష్కర్త. ప్రస్తుతం బెర్లిన్ లో ఉంటూ, ప్రయాణాలు చేస్తూ జర్మనీ, స్విట్జర్లాండ్, ఆస్ట్రీయా, నెదర్లాండ్స్, క్రోషియా, స్పెయిన్, గ్రీస్ దేశాలలో సెమినార్లు, రిట్రీట్లు నిర్వహిస్తుంటారు. బెర్లిన్ లోని చిరో-యోగ అనే ఒక పూర్ణ రూపక కేంద్రానికి పూర్వం అధిపతిగా ఉండేవారు. ఇప్పుడు హ్యూమన్ గ్రేట్నెస్ అనే అంతర్జాతీయ సంస్థను స్థాపించారు. షాయి 23 పుస్తకాలను ఆంగ్లం, జర్మన్, హెబ్రూ భాషలలో రచించారు. ఆధ్యాత్మికం, గద్యం, పద్యం వర్గానికి చెందినవి అవి. 'అన్లాకింగ్ ద సెవెన్ సీక్రెట్ పవర్స్ ఆఫ్ ద హార్ట్' అన్నది ఈ మధ్యనే ప్రచురించిన రచన.

మేరీ గోర్డన్



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

లోపల...

కేంద్రీకరణ

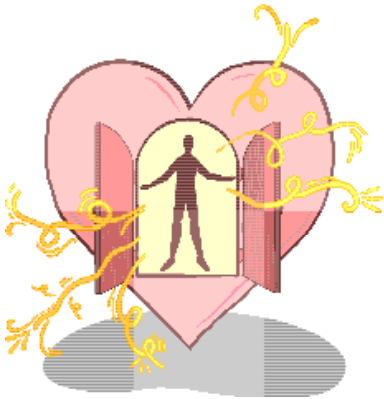
హృదయమే కీలకం

సున్నిత హృదయం అనే మిథ్య

షాయి తుబాలి 08

సహజజ్ఞాన శాస్త్రం: హృదయమే
కీలకం

-నట్వర్ శర్మ 14



అలోచనలకి

క్రియారూపం

ఈతరం:
ప్రేమ - బాంధవ్యాలు

మమతా వెంకట్ 20

హార్ట్ ఫుల్ వ్యూహకర్త భాగం-1
-రవి వెంకటేశన్

26



అంతరంగ

వీక్షణం

సహానుభూతికి మూలం కుటుంబమే-1

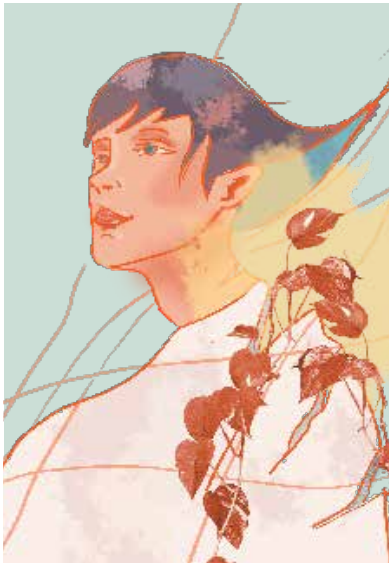
-మేరీ గోర్డాన్ తో ఇంటర్వ్యూ 32



సర్వాన్నీ మార్చేబి

దయ – దౌర్భల్యం
-డోనా కేమరోన్

40



ప్రేరణ పాందండి

మనుగడకు మార్గదర్శి – 2
-కమలేష్ పటేల్

48

అణువు – విశ్వం – అనుక్రమం
-మారిలిన్ మాంక్

57



ఇంకా...

80

జీవిత మాధుర్యం

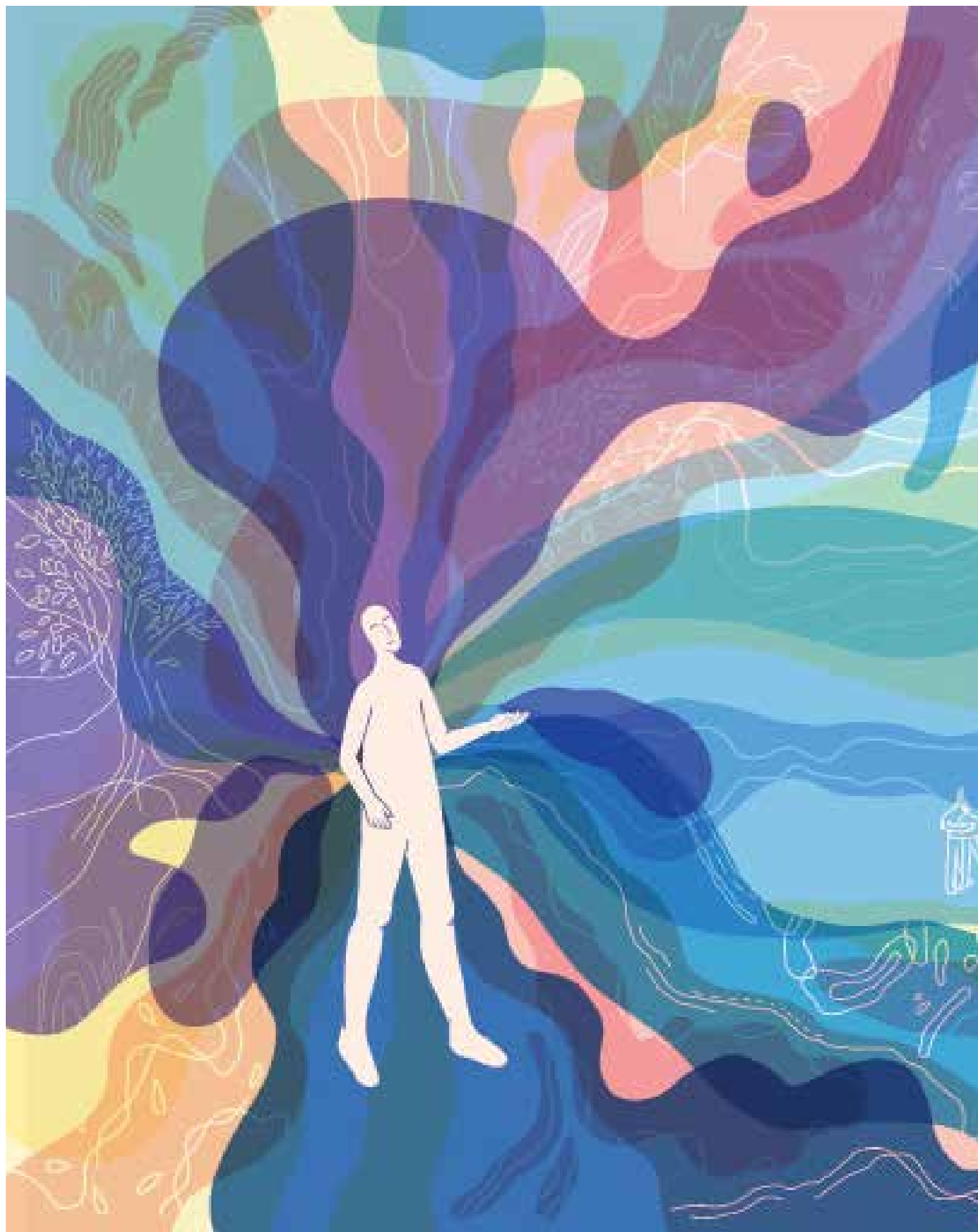
బెర్రీ పండ్లు కోసే కాలం
-అలందా గ్రీన్

70

కొబ్బరికాయ
-రమ్య శ్రీరాం

75







గోల్డెన్ కరణి

హృదయమే కీలకం

మనం ప్రేమించినప్పుడు
ఇప్పటికన్నా ఇంకా మెరుగ్గా
తయారవడానికి కృషి చేస్తాం.
అలా మెరుగ్గా తయారవడానికి
కృషి చేసినప్పుడు మన చుట్టూ
ఉన్న ప్రతీదీ కూడా మెరుగ్గా
తయారవుతుంది.

-పౌలో కొయలో

సున్నిత హృదయం అనే మిథ్య

హృదయాన్ని మూసివేయకుండా,
రక్షణాత్మకంగా మారకుండా,
హృదయాన్ని తెరిచి ఉంచి, జీవితంలో
మనకు ఎదురయ్యే, దుర్మలం
చేసే ఎటువంటి సవాళ్లనైనా
అనుభవించడానికి సిద్ధంగా ఉండడంలో
గల విలువను అర్థం చేసుకోవడానికి
ఫాయ్ తుబాలి మనకు సహాయపడతారు.

ILLUSTRATIONS BY ANANYA PATEL

మనస్సు “దౌర్బల్యానికి” “భంగపడడానికి” మధ్యగల వ్యత్యాసాన్ని చెప్పలేదు. కాబట్టి దుర్బలంగా ఉంటే మనం కూడా భంగపడతామని అది స్పష్టంగా భావిస్తుంది. తర్వానికి సరిపోయిన ఊహ ఇది. అందుచేత మన మనస్సు సాధ్యమైనంతవరకు అభేద్యంగా ఉండటానికి వ్యూహాన్ని ఎంచుకుంటుంది.

వాస్తవానికి, మనస్సు మనలను రక్షించాలని మాత్రమే కోరుకుంటుంది, ఎందుకంటే ప్రమాదాలతో నిండిన ఈ ప్రపంచంలో మనను సురక్షితంగా ఉంచడమే దాని ప్రధాన కర్తవ్యం కాబట్టి. దుర్బలంగా ఉండి, తత్ఫలితంగా, తీవ్ర నిరాశకు, తిరస్కరణకు, ద్రోహానికి లేదా వదలివేయబడ్డ భావనకు గురైన సందర్భాలను ఇది నమోదు చేసుకుంటుంది. ఇది మనని భరించలేని బాధతోనే కాకుండా, తీవ్రమైన బలహీన భావనలో పడవేసింది.

మనందరం బలహీనంగా ఉండటానికి భయపడతాం. ఇది మనుగడ కొనసాగడానికి అవసరమైన ప్రవృత్తి: ప్రతికూలమైన, ప్రబలమైన వాతావరణంలో మనం బలహీనంగా, రక్షణ లేనివారిగా కనిపించకూడదు. ఈ బలహీనతను దాచడానికి, మనం ఒక కవచం ధరిస్తాం. ఈ ఒక మందమైన రక్షణ పొరతో మన దుర్బల హృదయాన్ని కాపాడుకుంటాం. అందువల్లనే మనం కఠినంగా మారి, కొన్నిసార్లు కోపంతో, ద్వేషంతో, ప్రతీకారంతో అవమానాలకు, విమర్శలకు త్వరగా స్పందిస్తాం, అంతేకాదు పగకు ఆశ్రయమిస్తాం.

మనకు ఎప్పటికీ హాని కలగని విధంగా లేదా బాధ అనుభవంలోకి రాకుండా, మనస్సు చాలా బలంగా, అభేద్యంగా మారడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. ఈ అభేద్య పరిస్థితిని సాధించడానికి, ఇది హృదయాన్ని ఒక సంరక్షక గోడతో ఆవరించి ఉంచుతుంది. ఈ గోడ కేవలం ఒక ఉపమానం మాత్రమే కాదు - మీ పరిసర వాతావరణం నుండి మిమ్మల్ని వేరుచేసి, మీ సున్నితమైన, వాస్తవమైన అస్తిత్వాన్ని రక్షించే మందమైన పొరగా మీ ఛాతీలో మీరు దీన్ని సులభంగా అనుభూతి చెందవచ్చు. ఈ గోడ అంత చెడ్డ ఆలోచనేమీ కాదు. తీవ్రమైన భావోద్వేగాలను, తీవ్ర నిరాశలను నిర్మూలించే వ్యవస్థ లేనిపక్షంలో, బహుశా మన హృదయం చుట్టూ మందమైన సంరక్షణ పొరను ఏర్పరచుకోవడం తెలివైన పనేమో. అయినా హృదయానికి ఉన్న శక్తులను గురించి మనకున్న పరిజ్ఞానపు కాంతిలో, మనం ఈ వ్యూహాన్ని మరోసారి పరీక్షించాల్సి ఉంటుంది. అది నిజంగా పని చేస్తుందా? మన హృదయాలు మూసుకు పోయినప్పుడు మనం నిజంగా భద్రంగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుందా?



మన జీవిత అనుభవాల వైపు తక్కువ ఒక నిజాయితీగల దృష్టిని సారినే, తప్పకుండా మనకు తెలుస్తుంది - ఈ వ్యూహం బాగా పనిచెయ్యదని. మనం ఎంత ఎక్కువగా బెదిరింపులకు గురవుతున్నట్లు భావిస్తామో, మనల్ని మనం రక్షించుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని ఎంత ఎక్కువగా అనుకుంటామో, మన స్వంత దౌర్బల్యాన్ని అంత లోతుగానూ, తీవ్రంగానూ అనుభవిస్తాం. చిట్టచివరికి, అభేద్యంగా మారే ప్రయత్నం మనల్ని మరింత దుర్బలత్వానికి గురిచేస్తుంది. ఇందులోని గొప్ప పరిహాసకరమైన విషయమేమిటంటే, మన హృదయాన్ని మనం ఎంతగా సంకోచించుకుంటామో, దానికి మరింతగా అదనపు, అధునాతనమైన రక్షణ పొరలు అవసరమని మనం భావిస్తాం, దీని ఫలితంగా, నెమ్మదిగానైనా, కానీ కచ్చితంగా, మనం బాధను అయితే అనుభూతి చెందడం తగ్గుతుంది, అంతేకాక మరేదీ కూడా అనుభూతి చెందం. మనం జాగరూకతతో ఉంటూ, స్పష్టంగా మారిపోతాం. కొద్దిగానే బాధపడతాం అయితే ప్రేమించడం కూడా కొద్దిగానే.

తెరిచి ఉన్న హృదయం

యొక్క రహస్య శక్తి

మన తెలివైన హృదయం వేరే ఒక వ్యూహాన్ని అందిస్తుంది. ఈ రహస్య శక్తితో, మీరు చివరకు ఆ గోడని తొలగించవచ్చు: గమ్మత్తుగా అవినాశతకు తాళంచెవి దుర్బలత్వమే. హృదయం యొక్క వివేకం ఆ గోడ ప్రభావాన్ని నిశ్చయంగా ధిక్కరిస్తుంది. చారిత్రాత్మకంగా, ప్రహరీగోడలు నిజంగా ఎన్నడూ పని చెయ్యలేదు. ఇది మీ అంతర్గత గోడ విషయంలో కూడా నిజం. హృదయపు దృక్పథం నుండి చూస్తే, మనల్ని బలంగా చేస్తుందని మనం నమ్మేదే వాస్తవానికి మనల్ని బలహీనపరుస్తుంది. మనల్ని బలహీనం చేస్తుందని నమ్మేది వాస్తవానికి మనల్ని బలపరుస్తుంది.

ప్రతిఘటనను దృష్టిలో ఉంచుకుని మనస్సు యొక్క వ్యూహం ఉంటుంది. సంభావ్యం కాగల నిరాశలను నివారించాలని అనుకుంటుంది కాబట్టి ఇది తెరచుకోవడానికి నిరాకరిస్తుంది. ద్రోహం, తిరస్కరణల బాధని తగ్గించుకోడానికి మనస్సు సాయశక్తుల ప్రయత్నిస్తుంది, ఫలితంగా మనుషులను దూరంగా నెట్టివేసి తగినంత దూరంలో ఉంచుతుంది, ఎందుకంటే మనుషులు మనకు ఆదరణ ఇవ్వడంలో విఫలమవడం ద్వారా మన మనస్సు-శరీర వ్యవస్థను కలవరపెడతారు కాబట్టి.

హృదయం యొక్క వ్యూహం ప్రేమ ఆధారంగా ఉంటుంది.



బాధాకరమైన అనుభవాలకు దారితీసినప్పటికీ అది విశ్వసించడం, తెరచుకోవడం కొనసాగిస్తూనే ఉంటుంది. అది బాధను అంగీకరిస్తుంది, ఎందుకంటే ఏమీ అనుభూతి చెందకుండా ఉండడం కంటే బాధను అనుభవించడం మంచిదని దానికి తెలుసు. ఎందుకంటే, అది తెరిచి ఉన్నంత వరకు, కొంత రక్తం ప్రవించినప్పటికీ అది బలహీనపడదు అనే రహస్యం దానికి తెలుసు. వాస్తవానికి, నైరాశ్యం, గాయం కలిగినప్పటికీ, తెరుచుకున్న ప్రతీసారి అది బలపడుతుంది.

నిజానికి, బాధకి మన మనస్సు చేసే ప్రతిఘటనే ఈ గత అనుభవాలను ఇంకా బాధాకరంగా చేస్తుంది, జీవితం గురించి, వ్యక్తుల గురించి గూఢమైన, తీక్షణమైన అభిప్రాయాలను మనస్సుపై ముద్రిస్తుంది. బాధకు ప్రతిస్పందనగా హృదయాన్ని మూసివేసినప్పుడు, బాధమనలను తన పట్టులోకి తీసుకుంటుంది. నిజానికి, దానిని మరలా పునరుద్ధరించుకోవటానికి, పూర్తిగా అదుపులో ఉంచుకోవడం కోసం దానిని తెరవడం వలన, అది కరిగిపోయే ప్రభావాన్ని కలిగించి, హృదయాన్ని తాజాగా, చెక్కుచెదరకుండా ఉంచగలదు.

“అదుపులో ఉంచు, సంఘటితం చేయి” అనే ఒక అద్భుతమైన హృదయ-సాధన ఇది. ప్రతిఘటన లేనప్పుడు, మీరు గనక మరింత విస్తృతంగా తెరవడానికి ఎంచుకున్నప్పుడు, మీరు పరిస్థితుల కంటే గొప్పవారు అవుతారు. అప్పుడది హృదయంలోనే అదుపులో ఉండి ఎటువంటి మరపురాని ముద్రను వదలకుండా పరిస్థితి రంగు వెలిసినట్లు వెలిసిపోతుంది.

నైరాశ్యాలను అవకాశాలుగా

ఉపయోగించుకోండి

సాధారణంగా చెప్పాలంటే, హృదయం ఈ క్రింది మూడు రకాల పరిస్థితుల్లో ఒకదాంటో ఉంటుంది :

ఎక్కువగా మూయబడి ఉండడం: మనం ఒక జీవితకాలానికి సరిపడినంత నైరాశ్యాలు, ద్రోహాలు అనుభవించామని మనస్సు నిర్ణయించినప్పుడు, పర్యవసానంగా మనం మన దగ్గరగా ఉన్న వారితో కూడా మన హృదయాన్ని తప్పనిసరిగా అభేద్యంగా, అంటరానిదిగా ఉంచటానికి నిశ్చయించుకుంటాం.

సగం తెరిచి ఉండడం: పరిస్థితులను బట్టి మన హృదయాన్ని తెరవడం, మూయడం చేసినప్పుడు ఇది జరుగుతుంది. మనం

సురక్షితమైన వాతావరణంలో కొంతమంది వ్యక్తుల వద్ద దీన్ని తెరుస్తాం, కాని అది కూడా వారు మనతో అనుకూలంగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే. తెరుచుకోవడం అనేది పరిస్థితులను బట్టి నియమ బద్ధమై ఉంటుంది, అందువల్ల హెచ్చుతూ, తగ్గుతూ ఉంటుంది.

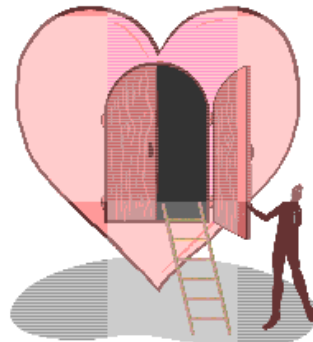
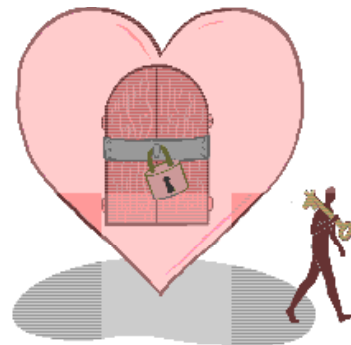
తప్పనిసరిగా తెరిచి ఉండడం: ఇది ఒక స్థితి మాత్రమే కాదు, అస్థిత్వం యొక్క ప్రకటన కూడా. ఎన్నో నైరాశ్యాలు, ద్రోహాలు ఉన్నప్పటికీ, తప్పనిసరిగా తెరిచిన హృదయం నమ్మకం, విశ్వాసం, భావ ప్రసార తలుపును ఎప్పటికీ మూసివేయదు.

సగం తెరవబడిన స్థితి సర్వసాధారణం - పరిస్థితి స్పష్టంగా సురక్షితంగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే హృదయం తెరుచుకుంటుంది. నమ్మడానికి మంచి కారణాలు ఉన్నప్పుడే మనస్సు మనల్ని దుర్బలంగా చేస్తుంది. అయితే, ఈ పరాధీనత మనల్ని బలహీనంగా ఉంచుతుంది; దానర్థం, ఎంత స్వల్పమైనదైనా ప్రతి ప్రేరేపణకు ప్రతిస్పందనగా మన హృదయం తెరుచుకుంటుంది, మూసుకుంటుంది. ఇది సున్నితమైన హృదయం. నిరంతరం ఆమోదం, గుర్తింపుల సంకేతాల కోసం అన్వేషిస్తూ ఉంటుంది. ఇంకా పరిస్థితులలో ఏర్పడే మార్పుకు భయపడే అవసరాన్ని గుర్తిస్తుంది.

సగం తెరిచిన హృదయానికి, ప్రేమ, మృదుత్వం వంటి గాఢమైన భావోద్వేగాలు చాలా సున్నితమైనవి. సంపూర్ణ ఆదరణ, పోషణ ఉన్న వాతావరణంలో మాత్రమే వ్యక్తీకరించబడతాయి. సగం తెరిచిఉన్న హృదయం, బహుశా, హృదయం చుట్టూ అల్లుకుని ఉన్న అతిగొప్ప మిథ్య మీద ఆధారపడి ఉంటుంది - ఇది చాలా సున్నితంగా ఉన్నందున, దీనికి సురక్షితమైన వాతావరణం అవసరం, కష్టమైన లేదా ప్రతికూలమైన ప్రపంచాన్ని సంభాళించలేదు. హృదయం తీవ్రమైన పరిస్థితులను ఎదుర్కొన్నప్పుడు, అది గోడవెనుకకి ఉపసంహరించుకుంటుంది, ముందు వరుస పోరాటాలకు, వ్యవహారాలకు మనస్సును వదుల్తుంది.

హృదయం యొక్క రహస్య శక్తి మనకు పూర్తిగా భిన్నమైన విషయం చెబుతుంది: ప్రేమ, కరుణ మృదువైనవి కావు, కాని అవి మహత్తరమైన విశ్వ తరంగాలను నిర్దేశించే మన అస్థిత్వపు అజేయ శక్తులు. అవి బహిర్గతం అవడానికి వాటికి సురక్షితమైన వాతావరణం అవసరం లేదు; వాటిని చాలా కఠినమైన, రణగోణ ధ్వనులతో నిండిన బజారులోనూ, మరియు బలమైన ప్రత్యర్థి శక్తుల సమక్షంలోనూ కూడా గర్వంగా, బహిరంగంగా వ్యక్తీకరించవచ్చు.

ఈసారి ఎవరైనా మిమ్మల్ని బాధ పెట్టినప్పుడు లేదా రాబోయే



హాని అనివార్యంగా తాకుతుంది అన్నప్పుడు ఈ కనరత్న చేయడానికి ప్రయత్నించండి: తెరిచిన హృదయంతో ఉండండి. మీరు మీ హృదయాన్ని కుంచించాలనే ఒక ఆవేశాన్ని అనుభూతి చెందుతారు, కాని అలా చేయకూడదని నిర్ణయించుకోండి, బదులుగా పారదర్శకత, మరియు సున్నితత్వాల ప్రవాహాన్ని నిలుపుకోండి. దాని ఫలితంగా ఏమి జరుగుతుందో చూడండి.

‘మనుషులు ఎప్పుడూ నిరాశపరచేవారుగా ఉండరాదు’ అని మనం మనకు తెలియకుండా ఆశించగా ఎదురైన బాధతోనే తెరిచి ఉంచిన హృదయంతో పని చేయండి. వాస్తవం ఏమిటంటే, మనుషులు అప్పుడప్పుడు నిరాశపరుస్తారు. అయితే అది మన స్వంత హృదయ వికాసానికి అవసరమైన కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఎదురైన నిరాశను గనుక అక్షరాలలో

పెడితే 'ఈ వ్యక్తి నన్ను బాధపెట్టి ఉండాలి' అన్న భావన తప్పక కలుగుతుంది, కలగనివ్వండి; అయినా సరే హృదయాన్ని తెరిచి, ప్రవహించనియ్యండి.

జరిగిన సంఘటనకు మీ ఛాతీని పూర్తిగా తెరిచి ఉంచండి. బాధను అంగీకరించండి. మీకు బాధ కలిగించిన వ్యక్తి వైపు ప్రేమను ప్రసరింపజేయండి. ఈ బాధ మీ ద్వారా ప్రవహించి, అఖండ ప్రేమ శక్తిగా రూపాంతరం చెందడం మీరు త్వరగా కనుగొంటారు.

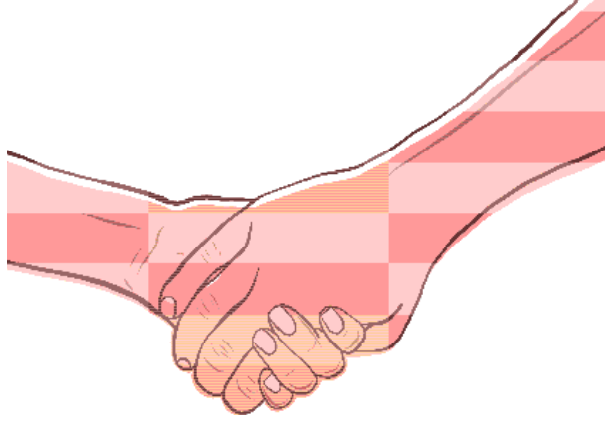
అవినాశత్వం అనే ఒక వైరుధ్యం

మీ హృదయానికి రక్షణ అవసరం లేదు, అదే మీ ఉత్తమ రక్షణ. తెరిచిన హృదయంతో జీవించడం అనేది దానిని రక్షించుకోవడం కంటే తక్కువ నష్టాన్ని కలిగించేదేమీ కాదు. వ్యంగ్యంగా, ఈ స్థితి ఎలాంటిదంటే, ఏదీ, ఎవరూ కూడా మిమ్మల్ని బాధించలేని స్థితి. హృదయం తన ఆకాంక్షలను వదిలివేసి, బార్లా తెరిచిఉండి, బేషరతుగా అనుభూతి చెందడానికి అంగీకరిస్తున్నప్పుడు, అది ఇకపై ఎటువంటి బాధను అనుభవించకుండా, ప్రేమను మాత్రమే అనుభవించే ఒక స్థితి వస్తుంది.

ఆ బాధ మీ స్వంత ఆకాంక్షల వల్ల సంభవించినదే కాబట్టి, మీ హృదయాన్ని ఎన్నటికీ మూయని ఒక తెరిచిన తలుపుగా ఉంచేంత విశ్వాసం మీలో పెరుగుతుంది. మీ హృదయం నుండి నిరంతరం మంచితనం, కరుణ సహజంగానే ప్రవహించేటట్లుగా ఇది చేస్తుంది.

ఇక్కడ మనం దుర్బలత్వానికి, భంగపడే స్వభావానికి మధ్య గల వ్యత్యాసానికి తిరిగి వస్తాం. దుర్బలత్వం అంటే నిర్భయంగా మీ హృదయానికి తలుపు తెరిచి ఉంచడం. తనను తాను రక్షించుకోవడానికి ప్రయత్నించనిదీ, అనుభవానికి, అంగీకారానికి, ప్రేమకీ, అన్ని పరిస్థితులలో క్షమించడానికి తన తలుపులు తెరిచి ఉంచిన మృదువైన హృదయం భంగపడడానికి సాధ్యంకాని హృదయమే అవుతుంది.

అది ఆవరించలేనిది, అదుపులో పెట్టలేనిది ఏమీ లేదు, అది కరిగించలేని శక్తి ఏదీ లేదు, ఎందుకంటే తనలోకి చొచ్చుకుపోయే ప్రతీదాన్ని స్వీకరించడానికి అది సమ్మతిస్తుంది. అటువంటి హృదయాన్ని ఏ శత్రువు ఓడించగలడు? దాడి చేయడానికి, బాధపెట్టడానికి, నాశనం చేయడానికి తన శాయశక్తులా ప్రయత్నించే అత్యంత శక్తివంతమైన దుండగుడు



కూడా నిస్సహాయుడుగా మారిపోతాడు. అటువంటి హృదయం యొక్క ప్రేమే దానిని సంరక్షిస్తుంది.

మన హృదయాల్లో భయం నివసించినంత కాలం మాత్రమే మనం బాధను అనుభవిస్తాం. మన భయమే దురాక్రమణను, విధ్వంసాన్ని పోషిస్తుంది, కాని అవి ప్రేమ సమక్షంలో తమ శక్తిని కోల్పోతాయి. ప్రేమ, హృదయం యొక్క పారదర్శకత కలసి ప్రపంచంలోనే అత్యంత బలీయమైన శక్తిగా ఏర్పడతాయి — హృదయం తెరిచి ఉంచడానికి ఏమాత్రం అర్థమే లేని సమయంలో కూడా మనం ప్రేమించగలిగినప్పుడు మాత్రమే పెరిగే శక్తి అది. మనకి బాధ కలుగుతుందేమోనని భయపడుతున్నాం, కాని అలాంటి పరిస్థితుల్లో కూడా మనం బాధను అనుభవించటానికి, ప్రేమకీ కట్టుబడి ఉండటానికి సిద్ధంగా ఉంటే ఏమి జరుగుతుంది?

ఈ కఠినమైన ప్రపంచంలో, చాలా పారదర్శకంగా, రక్షణ లేకుండా, ప్రేమతో, ఒక అత్యంత సున్నితమైన పువ్వులా జీవించిన యేసు జీవితాన్ని చాలా మంది ప్రజలు హృదయ పరాక్రమానికి ఒక చక్కటి ఉదాహరణగా భావిస్తారు: ఆయనను శిలువ వేసిన వారు ఆయనను ఓడించారని మనం అనుకుంటున్నామా? లేదు, యేసు హృదయాన్ని ఎప్పటికీ శిలువ వేయలేమని మనకు తెలుసు, శిలువ ఆయన శరీరానికి మాత్రమే. “ తండ్రీ, వారిని క్షమించు, ఎందుకంటే వారు ఏమి చేస్తున్నారో వారికి తెలియదు”, అని ఆఖరి మాటలు పలికిన హృదయానికి మీరు శిలువ వేయలేరు.

రచయిత నూతన పుస్తకం, అన్ లాకింగ్ ది 7 సీక్రెట్ పవర్స్ ఆఫ్ ది హార్ట్, నుండి స్వీకరించిన సారాంశం;

<https://shaitubali.com/en/webshop/unlocking-the-7-secret-powers-of-the-heart-a-practical-guide-to-living-in-trust-and-love/>. లో లభ్యమవుతుంది. అనుమతితో పునరుద్ధించబడింది.

Please fill
with copyright
picture here...

సహజ జ్ఞాన శాస్త్రం



డా.నట్టర్ శర్మ గారు హృదయం యొక్క సహజమైన పాత్ర, మన జీవితంలో దాని కీలకమైన స్థానం గురించి తన అనుభవాన్ని, ఆలోచనలను మనతో పంచుకుంటున్నారు.

ఒకరోజు నేను, నాభార్య, మా రెండేళ్ళ పిల్లవాడు ఆటస్థలంలో సరదాగా ఆడుకుంటూ ఉంటే చూస్తున్నాం. ఉన్నట్లుండి ఆమె పిల్లవానికి జ్వరం రావడం మొదలైందనే ఆందోళనను వ్యక్తం చేసింది. వెంటనే, నాలోని వైద్యుడు దాన్ని త్రోసి వుచ్చాడు - కారణం, అలాంటి లక్షణాలు వానిలో కనిపించలేదు కాబట్టి. కాని కొన్ని గంటల తర్వాత పిల్లవాడు జ్వరంతో కాలిపోతూండడం చూసి నాకు ఆశ్చర్యం వేసింది. “నేను మీకు చెప్పాను కదా” అని నా భార్య అన్న మాటలు నన్ను దూషించింది అనుకోవడానికి బదులుగా, మా కుమారుని ఆరోగ్యం గురించిన తన అంతర్ దృష్టి, ముందస్తు హెచ్చరికలు నన్ను మాట్లాడకుండా చేశాయి.

సహజ జ్ఞానం లేదా అంతర్ దృష్టి అంటే ఏమిటి? అది ఎక్కడనుంచి వస్తుంది? ఒక ప్రధాన స్రవంతి వైద్యునిగా, చికిత్సకునిగా, అలాగే సామాన్యునిగా నా స్వానుభవం నుండి హృదయమే ఈ అతీంద్రియ జ్ఞానం లేక అంతర్దృష్టికి స్థానం అని అంగీకరిస్తున్నాను.

‘హార్ట్ మ్యాథ్ ఇన్స్టిట్యూట్’ గుండె యొక్క శారీరక యంత్రాంగాన్ని, అది మెదడుతో ఎలా కమ్యూనికేట్ చేస్తుంది, సమాచారాన్ని ఎలా విశ్లేషిస్తుంది, భావోద్వేగాలు అంటే ఏమిటి? అవి ఎలా తెలుసుకోబడతాయి, ఎలా గ్రహించబడతాయి? అనే విషయాలపై పరిశోధనలు జరుపుతూ ఉంటుంది. వీటిలో చెప్పుకోదగ్గది - పూర్వ ఉద్దీపన ప్రతి స్పందనల (ప్రీ స్టిములస్ రెస్పాంస్) గురించి. ఇది అంతర్ దృష్టికి సంబంధించిన విజ్ఞానం తప్ప మరొకటి కాదు. ఈ సంస్ నిర్వహించిన అటువంటి చాలా ఆసక్తికరమైన అధ్యయనాలలో భయం, ఆనందం, దుఃఖం వంటి భావోద్వేగాలను ఉత్తేజపరిచే వివిధ చిత్రాలను జనాభాలో కొంతమందిని నమూనాగా తీసుకొని వారికి చూపిస్తూ, వారి హృదయ స్పందనలు లేక హృదయ స్పందనల లోని వైవిధ్యాలు (ఈ.సి.జి.), అలాగే మెదడు ప్రతిస్పందనలు (ఈ.ఈ.జి.) ప్రతి సందర్భంలో నమోదు చేయబడ్డాయి. చిత్రాలు ప్రదర్శించడానికి ముందే ప్రజలు వాటిలో ఉన్న భావోద్వేగాలను గ్రహించగలిగారు అన్నది పరిశీలించబడింది. హృదయం, మెదడు రెండూ కంప్యూటర్ ద్వారా యాదృచ్ఛికంగా ఎంపిక చేయబడిన ముందస్తు భావోద్వేగ చిత్రాల్ని చూడడానికి 4 నుంచి 5 సెకన్ల ముందే ఉద్దీపన సమాచారాన్ని అందుకున్నప్పటికీ, గుండె వాస్తవానికి మెదడు కంటే 1.5 సెకన్లు ముందే సమాచారాన్ని అందుకుంది.

జ్ఞాపక శక్తికి, శక్తి క్షేత్రానికి గుండెతో గల సంబంధంతో ముడిపడిన ఎన్నో ఇతర అధ్యయనాలూ ఉన్నాయి. ఒక చికిత్సకునిగా నా పనిలో, నేను ప్రజలను లోతైన ఉపచేతనా స్థితికి తీసుకు వెళ్ళినప్పుడు, కొంత మంది తమ తల్లి గర్భంలో క్రొత్తగా తయారైన పిండంగా ఉన్న సమయంలో వారి జ్ఞాపకాలను వెల్లడించేవారు. వైద్యపరంగా, తల్లి గర్భంలోని శిశువు యొక్క గుండె కొట్టుకోవడం మొదలైనప్పుడే ఆమె గర్భ ధారణ ధృవీకరింప బడుతుంది. అప్పటికి మెదడు ఇంకా ఏ విధంగానూ ఏర్పడదు; ఆ సమయానికి అది ఒక ఆరంభ దశలోని నాడుల గుత్తిలా ఉంటుంది. కానీ పిండం యొక్క గుండె మాత్రం కొట్టుకుంటూ, రక్త ప్రసరణ చేస్తూనే ఉంటుంది. కాబట్టి ఒక వ్యక్తి, వారి జీవితంలోని అంత తొలినాళ్లలో జరిగిన కథనాలను గుర్తు చేసుకొని, పంచుకున్నప్పుడు, మరి ఆ జ్ఞాపక శక్తికి బాధ్యత మానవ వ్యవస్థలోని ఏ భాగానిది? ‘ది హార్ట్స్ కోడ్’ లో ప్రచురించిన తన వినూత్న పరిశోధనా క్రియలో, డా. పౌల్ పియర్సాల్ ఈ అంశంపై చాలా విషయాలు ఉదహరించారు. వారు పురాతన జ్ఞానం, ఆధునిక విద్య మరియు శాస్త్రీయ పరిశోధనలను మిళితం చేసి, శరీరం, మనస్సు మరియు ఆత్మల మధ్య గల సంబంధానికి గల రహస్యాలు హృదయంలో దాగి ఉన్నాయని నిరూపించగలిగారు. వారి అధ్యయనం గుండె యొక్క జ్ఞాపక శక్తి, శక్తి క్షేత్రంపై కేంద్రీకరింపబడి, గుండె కేవలం రక్తాన్ని ప్రసరింప చేసే అవయవం మాత్రమే కాదని, నూక్షమైన సమాచారాన్ని, ఆధునిక విజ్ఞాన శాస్త్రం ద్వారా ఇంకా కనుగొనబడని అనంతమైన జ్ఞానం కూడా కలిగి ఉందని చెబుతుంది.

అదేవిధంగా, కోమాలో ఉన్నవారు తమ చుట్టూ ఏమి జరుగుతుందో గమనించిన కొన్ని సందర్భాలున్నాయి. అందులో కొన్నింటిని ‘నియర్ డెత్ ఎక్స్పీరియన్స్’ అని పిలుస్తారు. మెదడు యొక్క కార్యకలాపాలు వైద్యపరంగా శూన్యం అయినప్పుడుగాని లేదా స్వల్పంగా ఉన్నప్పుడు, మానవ వ్యవస్థ యొక్క ఏ భాగం వాస్తవానికి శరీరం వెలుపల కనిపించే అనుభూతులను గ్రహిస్తుంది? ఇంకా నాకు ఆశ్చర్యం కలిగించే నిజం ఏమిటంటే, తల్లి గర్భంలోని పిండం యొక్క జననం లాగా, మనిషి యొక్క మరణం కూడా హృదయం కొట్టుకోవడం ఆగినప్పుడు లేక పనిచెయ్యడం మానేసినప్పుడు మాత్రమే వైద్యపరంగా నిర్ధారించబడుతుంది. కనుక హృదయం సహజ జ్ఞానానికి స్థానమే కాక, ముఖ్యంగా జీవితానికే మూలము లేదా కేంద్ర స్థానం అనడానికి ఇది ఒక చిహ్నం. డా.రేమాండ్ మూడి

¹ <https://www.heartmath.org/research/science-of-the-heart/intuition-research/>



హృదయం సహజ జ్ఞానానికి స్థానమే కాక, ముఖ్యంగా
జీవితానికే మూలము లేదా కేంద్ర స్థానం.

రచించిన “లైఫ్ ఆఫ్ లైఫ్” ఈ విషయాన్ని మరింత లోతుగా అన్వేషించాలనే వారికి ఒక అద్భుతమైన శాస్త్రీయ గ్రంథం.

ఒక ప్రాక్టీస్ చేస్తున్న శిశు వైద్యునిగా, పిల్లలు నా క్లినిక్ లోకి భయంతో లేదా తర్వాత ఏం జరుగుతుందో అనే ఆందోళనతో వస్తారని నేను తరచుగా గమనించాను: డాక్టర్ ఏం చేస్తారు? వారు నాకు సూది మందు ఇస్తారా? నన్ను చేదు మందు తీసుకోమంటారా? - అలా. ఈ ఎరుకను దృష్టిలో ఉంచుకొని నేను ఒక చిన్న ప్రయోగం చేస్తూండే వాడిని. ప్రతి నిర్ణీత సమావేశానికి ముందు నన్ను నా హృదయంతో అనుసంధానించుకుంటాను. నేను కొన్ని నిమిషాల సమయం తీసుకుని నేను ప్రశాంతంగా ఉండటానికి, నా హృదయం లోలోతుల్లోకి వెళ్ళడానికి ఉపయోగిస్తాను. ఆ సమయంలో “నా హృదయం నుంచి ఆనందం ఆ పాప హృదయం లోనికి ప్రసరిస్తూ, ఆమె లోని భయాన్ని, ఆందోళనను దూరం చేస్తోంది” అనే సూచనను ఇచ్చుకుంటాను. ఈ విధంగా నేను అనుసంధానం కాగానే నా అంతర్గత స్థితి, బాహ్య వ్యక్తికరణలో మార్పు వచ్చినట్లు అనుభూతి చెందుతాను. నాలో తేలిక భావన కలిగి, అది నా ముఖంపై ఆత్మీయ చిరునవ్వులా మెరిసి, చివరకు పిల్లలలో ప్రతిబింబిస్తుంది. చాలా సందర్భాలలో నేను నా రోగులను ఈ పద్ధతిలో స్వాగతించినప్పుడు, వారిలో సౌలభ్యం, సౌఖ్యం ఉన్నట్లు గమనించాను. కాని, స్పష్టంగా ఇది ఇతర సాధారణ రోజులలో కనిపించదు.

ప్రపంచంలోని దాదాపు అన్ని సంస్కృతులలో, ఏదేని ఒక వ్యక్తిని వారి హృదయ లక్షణాలను బట్టి వర్ణించడం జరుగుతుంది: “ఓహో, అతను అలాంటి దయార్థ హృదయుడు”, “ఆమె ఆదరపూర్వకమైన హృదయం కలది” లేదా “వారు కఠిన హృదయులు” అని ఇలా. కనుక మీరు ఎవరిదైనా స్వభావాన్ని లేదా నడవడికను మార్చాలనుకుంటే మరి మార్పు ఎక్కడనుంచి తీసుకు రావాలి? దానికి సమాధానం హృదయమేనని స్పష్టం అవుతుంది. అందువల్లనే హార్ట్ ఫుల్ నెస్ సంస్థ ధ్యానాన్ని హృదయంపై చేయమని సలహానిస్తుంది. ఇది ఒక అద్వితీయమైన పురాతనమైన, ప్రాణాహుతి ప్రసరణ సహాయంతో జరిగే ఒక అద్భుతమైన ప్రక్రియ. ప్రాణాహుతి గురించి, దాని ప్రయోజనాల గురించి తెలుసుకునేందుకు [https:// w.w.heartfulness magazine.com/transmission](https://w.w.heartfulnessmagazine.com/transmission) అనే వెబ్ సైట్ ను సందర్శించండి.

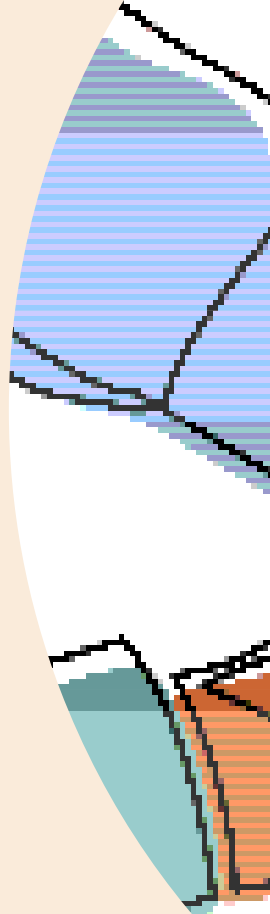
మేము టెర్రాబ్లూ XT పరికరంతో ప్రాథమిక పరిశోధనలు చేస్తున్నప్పుడు, సాధకుడు శారీరక సంబంధిత విధులు, అంటే నిద్ర, విశ్రాంతి, ధ్యానం లాంటివి నిర్వహించేటప్పుడు, శారీరక క్రియలను నమోదు చేసే ఒక పరికరం సహాయంతో ప్రాణాహుతి ప్రవాహాన్ని అధ్యయనం చేశాము. మేము కనుకొన్న విషయాల ద్వారా తెలిసిందేమిటంటే, ధ్యానస్థితిలో ఉన్న ఇద్దరు వ్యక్తుల మధ్య ఏ విధమైన భౌతిక సంబంధం లేనప్పటికీ ప్రశిక్షకుని హృదయం నుండి సాధకునికి శక్తి ప్రవహించడాన్ని మా పరిశోధనలు చూపించాయి. అటువంటి ప్రతి ధ్యానంలో టెర్రా బ్లూ పరికరం హృదయ స్పందన వైవిధ్యం, గాల్వనిక్ చర్మ ప్రతిస్పందనలో సానుకూల మార్పును నమోదు చేసింది. దీనిని బట్టి ధ్యానం చేసే వ్యక్తులు లోతైన ప్రశాంతత, విశ్రాంత స్థితిల్లో ఉంటారని సూచించినట్లు అయింది. హార్ట్ ఫుల్ నెస్ ధ్యాన పద్ధతులను నిరంతరంగా అభ్యసించడం వల్ల వారి స్వీయ స్వభావంలో, మరియు వారి చుట్టూ ఉన్న వాతావరణంలోనూ కలిగిన ప్రగాఢ మార్పులను ఇతరులతో వారు మళ్ళీ మళ్ళీ పంచుకున్నారూ కూడా. దీనికి సంబంధించిన వ్యాసాలకు <https://heartfulness.org/in/humans-of-heartfulness> వెబ్ సైట్ ను సందర్శించండి.

హృదయ పరిజ్ఞానం, ఒక పురాతన శాస్త్రం. అన్ని సంస్కృతుల్లోని ఋషులు లేదా పెద్దలు, ఋతువులు లేదా వాతావరణంలోని మార్పులను అంచనా వేయడానికి, జనన, మరణాల గురించి ముందే ఊహించి చెప్పడానికి, రోగాలను మాన్పి, సత్తువనిచ్చే ప్రకృతి వనరులను గుర్తించి ఉపయోగించడంలో, వారి అంతర దృష్టిని ఉపయోగించడంలో మంచి ప్రావీణ్యం కలిగి ఉండే వారు. నేటికీ ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉన్న స్థానిక తెగలు హృదయ రహస్యాలను ఛేదించి, వాటిని ఉపయోగించుకోవడంలో నిర్లభాస్తులు. కాని ఇవి ఈ ఆధునిక విజ్ఞాన శాస్త్రజ్ఞులకు అర్థం కానివిగా అనిపించవచ్చు. అవి వారికి అందుబాటులో లేవు కూడా. అందువల్ల నిస్సందేహంగా ఈ చిన్న అవయవం పై తప్పక మరెన్నో పరిశోధనలు చేయవలసి ఉంది, ఎందుకంటే గుండె కేవలం ఒక భౌతికపరమైన పంపు మాత్రమే కాదని, మన కంటికి కనిపించే దానికన్నా ఇంకా దానిలో చాలా ఎక్కువ విషయం ఉందని నాకు తెలుసు. జీవితానికీ, మరణానికీ గాక బహుశా వాటిని మించిన విషయాల్లో కూడా ఇది కీలకమైన పాత్ర పోషిస్తుంది.

ఆలోచనలకి క్రియారూపం

నాయకత్వం అంటే సహానుభూతి
గురించే. తమ జీవితాలకు
సాధికారత, ప్రేరణ అందించడం
కోసం మనుషులతో సంబంధ
బాంధవ్యాలు ఏర్పరచుకునే
సామర్థ్యమే నాయకత్వం.

-ఓప్రా వింధ్రే





నేటి తరం

ప్రేమ - బాంధవ్యాలు



మమత వెంకట్ ప్రేమలోని మాధుర్యాన్ని ఆస్వాదిస్తూ, విజయవంతమైన బాంధవ్యాలకు తనని తాను ప్రేమించుకోవడం ఎంతో ముఖ్యమని మనకు గుర్తు చేస్తున్నారు.

ప్రేమ, బాంధవ్యాల వ్యవహారాలలో నేను నిపుణురాలును కాదని మీకు ముందుగా చెప్పాలనుకుంటున్నా. నాకున్న అనుభవమల్లా, ప్రేమభరితమైన హాస్య సినిమాలు చూడటం. వాటిలో ముఖ్యపాత్రలు రెండూ చివరికి కలుసుకుంటారని ఊహించేసినా, సినిమా జరుగుతున్నంతసేపూ వారి మధ్య పెరుగుతూపోయే మనస్పర్ధలు, అపరిపక్వ ప్రేమ అనుభవాలు, ఆఖరికి అద్భుతమైన గుణపాఠాలతో కథ సుఖాంతమవడం ఒక సామాన్య ప్రేక్షకురాలిగా ఆస్వాదించేదానిని.

ఇది ఫిబ్రవరి నెల - ప్రేమికుల రోజు. ఈ నెలలోనే - షాపులు, ఎరువు గులాబీ రంగుల కార్డులతో, చాక్లెట్ల డబ్బాల మీద ప్రేమ గుర్తులతో నిండిపోతూ ఉంటాయి. రిబేటు ధరలతో, నిశ్చితార్థ ఉంగరాలు మార్చుకునే లేత కుర్రజంటల ప్రకటనలతో టీవీలు మారు మ్రోగుతాయి. జంటలు తమ వాళ్ళతో ఎంతో ఆనందంగా ఈరోజు గడపాలని ప్రణాళికలు వేస్తూ ఉంటారు.

నాతోటి వయస్సు స్నేహితులంతా స్థిరమైన సంబంధాలతోనో, లేక పెళ్లి కుదిరో, లేక పెళ్లి చేసుకునో, సంసారం మొదలు పెడుతున్నారు. జనవరి నెలలో ఒక స్నేహితుడు చిన్న విహార యాత్రకు వెళదామా అని ఇంకొకరిని అడిగినప్పుడు - దాని అర్థం పెళ్లి ప్రతిపాదనేమో అని అందరూ సెల్ ఫోన్లలో చెవులు కొరుక్కుంటున్నారు. ఒంటరి వాళ్ళు, జంటలని వాళ్ళు ఒకరినొకరు ఎలా కలుసుకున్నారని ఆరా తీస్తున్నారు.

అప్పుడు ఆ ఒంటరి వాళ్ళు, పెద్దలు కుదిర్చిన సంబంధం చేసుకోవాలా లేక వాట్సాప్ లో వెతుక్కోవాలా అని మంచి చెడ్డలు బేరీజు వేసుకుంటూ, అలోచనలో పడుతున్నారు. చాలా తెలివిగా రూపొందించిన గర్భము ప్రకటనలు, శిశువుల లింగ నిర్ధారణలతో నా ఇన్ స్టాగ్రాం నిండిపోయింది. జీవితంలో ఈ దశ అనివార్యమే, కానీ ఉన్నట్టుండి నా చుట్టూ ఈ మార్పులు ఏవిధంగా ఆక్రమించాయి అని నాకు చాలా ఆశ్చర్యంగా ఉంది.

జంటల వద్దకు వెళ్ళి, పెళ్ళికి గాని, సంబంధాలు చూడడానికి గాని తయారుగా ఉన్నారని మీకు ఎలా తెలిసింది? అని అడిగిన ఒంటరిని నేనే. అందరి దగ్గరా సమాచారాన్ని సేకరించాను. ముప్పై సంవత్సరముల దాంపత్య జీవితం కలిగిన మా తల్లిదండ్రుల నుంచి, నా స్నేహితురాలి తొమ్మిది నెలల ప్రణయ గాధ నుంచి, స్కూల్ నుంచి ప్రేమికులుగా మొదలుపెట్టి నలుగురు సభ్యుల కుటుంబమైన నా స్నేహితుల నుంచి-వీరందరి కథలు వింటే, వారందరికీ వారి భాగస్వాముల గురించి తెలుసుకోవడంలో వారు చెప్పినదాంట్లో వైవిధ్యాలున్నప్పటికీ, అందరి సమాధానంలో ఉన్న ఒకే ఒక్క విషయం - ఇంకొకరిలో ప్రేమను చూడాలనుకుంటే, ముందు తనలో ప్రేమను చూసుకోవడమే.

నిన్ను నీవు తెలుసుకోనంత వరకు, నీ దృక్కోణం నీవు పెంపొందించుకోనంత వరకు, నీ స్వేచ్ఛతో నీవు సౌఖ్యంగా ఉండనంత వరకు, ఎటువంటి సంబంధమూ విజయవంతంగా నిలవదని - నా మిత్రులు, అవులు అనేవారు. 'స్వీయ- ప్రేమ' అనేది వినడానికి వెగటుగా ఉన్నా, అందులో చాలా అంతరార్థం ఉంది - నీ గురించి నీవు క్షుణ్ణంగా ముందు తెలుసుకుని ఆ తరువాత ఎదుటి వారితో సంబంధం ఏర్పరుచుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి.

నా మీద నేను సరిపడా దృష్టి పెట్టనందుకు నేను దోషినే. గతంలో నేను స్నేహంలోనైనా, ప్రేమలోనైనా అలాగే ఇస్తూనే ఉండేదాన్ని- నిరంతరం ఇస్తూ ఉండటంలో, నన్ను నేను కోల్పోయేదాన్ని. చాలామంది నాలాగే ఇదే స్థితిలో ఉండి ఉంటారు. ఇప్పుడు కూడా ఉన్నారని భావిస్తాను. తమ ఈ స్థితిలో నుండి ఎలా మారాలో తెలియక తికమక పడుతూన్నారని అనుకుంటాను.

ఈ చక్రాన్ని భగ్నంచేయటం ఎలా? అందుకు ముందుగా 'నాతో నేను సంబంధం పెంచుకోవడానికి' ప్రయత్నిస్తున్నాను.

- * నేను ఒక్కరినే నడవటానికి వెళ్తాను.
- * రోజంతా ఒక్కరినే, చదువుకుంటాను, పరిశోధన చేస్తాను. వంట చేసుకుంటాను. ధ్యానం చేసుకుంటాను.
- * నేను నా డైరీలో, నా స్నేహితులను, లేక భాగస్వాములను ఏ ప్రశ్నలను అడగాలి అనుకుంటున్నానో, వాటిని వ్రాసుకుంటాను.
- * న్యూయార్క్ నగరంలో ఒంటరిగా సందర్శన ప్రాంతాలకు వెళతాను - ఆ ప్రదేశాలకు ఎప్పుడూ నా స్నేహితులతో వెళ్ళేదాన్ని.
- * హార్ట్ ఫుల్ నెస్ ధ్యానం మరింత శ్రద్ధగా చేస్తున్నాను - దాంతో నాతో నేను అనుసంధానమై ఉంటున్నాను.

నన్ను నేను శోధించుకోవటానికి, ఈ కొద్ది క్షణాల స్వీయ ప్రేమ చాలు. నన్ను నేను అర్థం చేసుకుని, నా అవసరాలు ఏమిటో, నా కోరికలు ఏమిటో తెలుసుకుంటాను. నా వ్యక్తిత్వానికి అవసరాలను, ఆ కోరికలను పునాదులుగా చేసుకోవాలనుకుంటున్నాను. నా గురించి నేను ఎంత తెలుసుకుంటే, అంత నా స్థానంలో నేను నిలబడగలను - ఇతరుల అవగాహనకు, దృక్కోణానికి నేను బలికాను. నేను స్వతంత్ర వ్యక్తిగా ఎంత నిబ్బరంగా ఉంటే అంత చక్కని సత్యబంధాలను ఏర్పరచుకోగలను.

కనుక ఈ తియ్యని ప్రేమికుల మాసంలో మనల్ని మనం తెలుసుకోవటం మరిచిపోకూడదు - అది ఎంత సవాలుగా ఉన్నా సరే - స్వీయ ప్రేమ అత్యుత్తమంగానూ, అనుకూలంగా ఉండాలి అని ఆశిస్తున్నాను.



Please fill
with copyright
picture here...



THE MIND OF A CHILD HAS
IMMENSE
POTENTIAL

BEYOND THE SCOPE OF OUR IMAGINATION

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

STRENGTHEN MEMORY

SHARPEN OBSERVATION

BOOST CONFIDENCE

INTENSIFY FOCUS

ENHANCE INTUITION

WWW.BRIGHTERMINDS.ORG

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

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

ENROLL TODAY!



హార్డ్‌వర్క్ వ్యూహకర్త

భాగం-1

వ్యూహాన్ని రూపొందించడంలో చైతన్యం పాత్రను మరియు చైతన్య విస్తరణ ద్వారా వ్యూహ రచనా సామర్థ్యాన్ని ఎలా చురుకుగా అభివృద్ధి చేసుకోవాలో వివరించే క్రొత్త ధారావాహికని, 2020 సంవత్సరం కోసం, రవి వెంకటేశన్ ప్రారంభించారు.



2 క బిజినెస్ స్కూల్ విద్యార్థిగా 'వ్యూహారచన' అన్న పాఠ్యాంశం, అన్ని ఇతర విషయాల కంటే ఆసక్తిని రేకెత్తించేదిగా ఉంటుందని నేను కనుగొన్నాను. దానికి గొప్ప పరివర్తనాశీల నైపుణ్యాల్ని (ట్రాన్స్ ఫార్మేటివ్ స్కిల్స్) అందించ గల సామర్థ్యం వుంది. గత వ్యూహాల్ని, వ్యూహకర్తల్ని పరిశీలిస్తే, మానవ నాగరికతలో సంభవించిన గణనీయమైన మార్పుల్లో చాలావరకు సమకాలీనులైన అప్పటి స్త్రీ పురుషులు రాజులు, సైన్యాధికారులు, నాయకులకు ఇచ్చిన సలహాల కారణంగానే సంభవించాయని సూచిస్తున్నట్లు తెలుస్తుంది.

వ్యూహకర్తలు గొప్ప ఆలోచనాపరులు, గొప్ప విశ్లేషకులు, గొప్ప దార్శనికులు, అత్యధిక అంతఃప్రేరణ, సహజ సామర్థ్యాలను కలిగి ఉన్నవారు. అనేక రంగాల నుంచి వచ్చినా, సాంప్రదాయకంగా వాళ్లలో చాలామంది, సంట్టు, కౌటిల్యుడు, మాచియావెల్లి వంటి సైనిక మరియు రాజకీయ వ్యూహకర్తలే. ప్రాచీన సాంప్రదాయాల్లో ఈ వ్యూహకర్తలకు జ్ఞానానికి అతీతమైన మార్మిక శక్తులు, వనరులు అందుబాటులో ఉండేవని భావించేవారు. ఉదాహరణకు, శమనజాతి తెగలకు చెందిన వారు.

ఆధునిక కాలంలో సైనిక రాజకీయ రంగాలతోపాటు వ్యాపార ప్రపంచంలో కూడా వ్యూహ కర్తలు ఉండడం సామాన్య విషయం అయింది. గత మూడు దశాబ్దాలుగా ప్రధాన వ్యూహాధికారి (చీఫ్ స్ట్రేటజీ ఆఫీసర్) పాత్ర ప్రాముఖ్యత సంతరించుకుంది.

'హార్వర్డ్ బిజినెస్ రివ్యూ' పత్రికలో - ఒక ప్రధాన వ్యూహాధికారిగా తయారవ్వడానికి దోహదం చేసే అంశాలు ఏవి? అన్న వ్యాసంలో రచయితలు, వ్యూహకర్తల మౌలిక స్వరూపాల్ని గురించి వర్ణించారు. ఈ వర్ణనలు వ్యూహకర్తల పాత్రలపై వివిధ దృష్టికోణాల్ని అందిస్తాయి.

1. **వాస్తుశిల్పులు (ఆర్కిటెక్ట్):** పరిశ్రమలోని మార్పులను గమనించి, వాటిలో తమ సంస్థకున్న ప్రయోజన మూలాలను అర్థంచేసుకుంటారు.
2. **దార్శనికులు (విజనరీస్) :** వీరికి నూతన పోకడల్ని పసిగట్టి మార్పుల్ని ఆవిష్కరించడం తెలుసు.
3. **దీర్ఘ పరిశీలకులు (సర్వేయర్స్) :** దీర్ఘకాలిక ప్రణాళికలకై నూతన పోకడల కోసం వెతుకుతూ ఉంటారు. వీరి దృష్టి దిగంతాల మీద ఉంటుంది.

4. **సమీకరణకర్తలు (మొబలైజర్స్) :** వ్యూహంలోని వివిధ అంశాలు సంస్థలో సరిగ్గా అమరి ఉండేలా ముందుకు నడుపుతారు.

5. **నిధి నిర్వాహకులు (ఫండ్ మేనేజర్స్) :** సంస్థలోని పెట్టుబడుల్ని సర్వోత్తమంగా (ఆప్టిమైజ్) సమీకరిస్తారు.

ఈ మూలరూపాలన్నింటిలో ఉమ్మడిగా ఉన్న లక్షణం ఏమిటంటే, తమ వద్ద వున్న సమాచారాన్ని, అంతర్ దృష్టిని సమన్వయపరచి సరైన నిర్ణయం తీసుకోవడం.

దీనివల్ల ఒక పెద్ద ప్రశ్న ఉత్పన్నమవుతుంది: ఇలా ఎంపికైన వ్యూహాలు ఎవరికి సరైనవి ?

సంప్రదాయమైన సమాధానం - వ్యూహకర్త పని చేస్తున్న సంస్థ, లేక సమాజం, లేక దేశం - అని అంటుంది.

సంప్రదాయమైన సమాధానం - వ్యూహకర్త పని చేస్తున్న సంస్థ, లేక సమాజం, లేక దేశం - అని అంటుంది.

మనం గతకాలానికి చెందిన, ఉన్నతశ్రేణి వ్యూహకర్తల జీవితాల్ని లోతుగా పరిశీలించినట్లైతే, మనకి జయోపజయాల మిశ్రమం గోచరిస్తుంది. వారిలో ప్రతి ఒక్కరూ తమ చైతన్యపు ప్రబోధానుసారం వారు ఎవరి ప్రయోజనాలకోసం పనిచేస్తున్నారో వారికి అనుకూలంగా ఫలితాలు రావడంకోసం వ్యూహ నిర్ణయాలు చేసిన పోకడలు మాకు కనిపించాయి. చాలా సందర్భాలలో తమ పర్యావరణాని గురించిన వారి దృష్టి ఉండవలసిన దాని కంటే సంకుచితంగా ఉంది. దానివలన ఆశించిన ఫలితాలకంటే తక్కువగా వచ్చాయి. కొన్ని సందర్భాలలో వారి ఎంపికలు స్వల్పకాలంలో అద్భుతంగా ఉన్నా దీర్ఘకాలంలో సరితూగలేదు. మరి కొన్ని సమయాల్లో వారి ఎంపికలు కొంతమంది వాటాదారులకు గొప్పగా అనిపించినా తక్కిన వారి విషయంలో అలా లేవు. చాలా సందర్భాల్లో ఉత్తమ ప్రతిభావంతులైన వ్యూహకర్తలు కూడా సరైన ఆలోచన, సరైన అవగాహనా లేమిని ప్రదర్శించారు. ఒక్కొక్కసారి నిబద్ధత లోపించి అనైతిక నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. అవి కాలక్రమంలో తిరిగి వచ్చి వాళ్లనే కాటు వేశాయి. ఈ వ్యూహకర్తల మానసిక పరిస్థితి గెలుపు - ఓటమి అనే పరిణామపూర్వక వైఖరికి లోబడి ఉండేది. ఇందులో కొందరు గెలిచేవారు, కొంతమంది ఓడిపోయేవారు. వారనుకున్న వాటాదార్ల పర్యావరణాన్ని గురించిన అపార్థమే దానికి కారణం.

ఆలోచనలకి క్రియా రూపం

చివరకి వ్యూహకర్త - వ్యూహరచన కోసం తన మానసిక శక్తుల్ని ఉపయోగిస్తుంది. ఆ శక్తులన్నింటికీ చైతన్యమే ఆధారం. మనస్సు, బుద్ధి, అహంకారం మిగిలిన ప్రధాన అంశాలు. మెరుగైన వ్యూహాలు రూపొందించడానికి మనం ఈ శక్తుల్ని మరింతగా పరిశుద్ధం చెయ్యడం ఎలా?

సరైన ఆలోచన, సరైన అవగాహన - వీటిని పెంపొందించే చైతన్య స్థితిని మనం ఎలా నెలకొల్పగలుగుతాం?

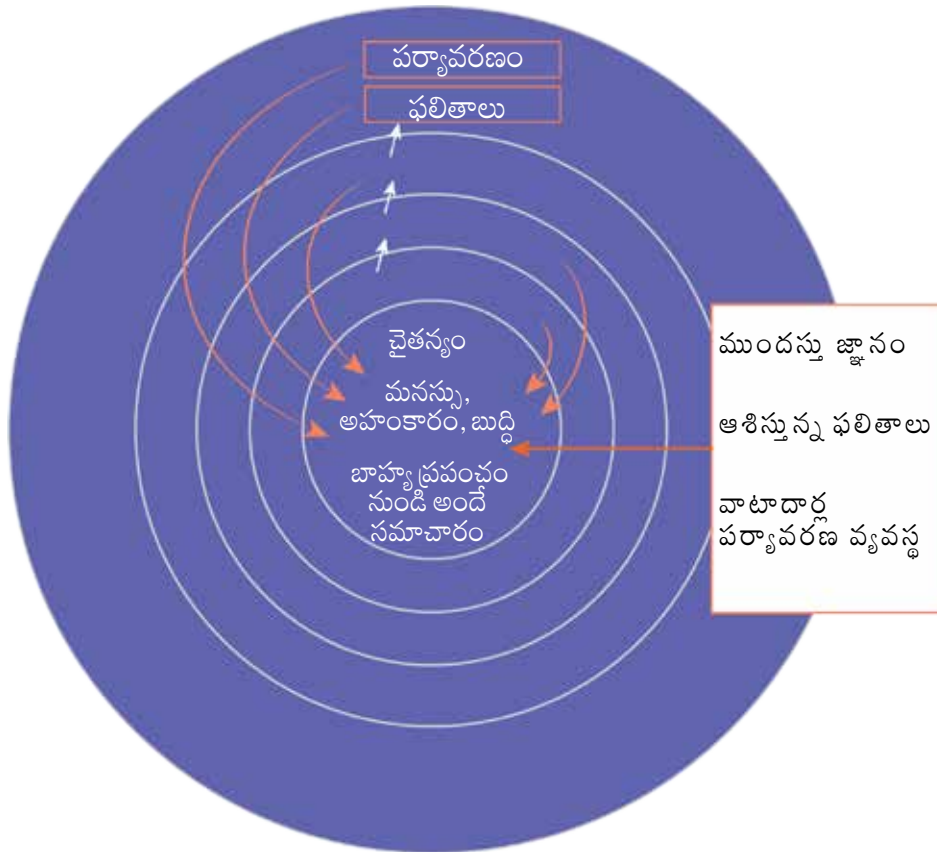
అత్యున్నత నైతిక ప్రమాణాలు ప్రతిబింబించే విధంగా విధానాలు నెలకొల్పడం ఎలా?

అందరికీ అన్నివేళలా స్థిరమైన పద్ధతిలో ఉత్తమ ఫలితాల నిచ్చే వ్యూహాలను రూపొందించే వ్యూహకర్తలుగా తయారవ్వ గలమా?

ఒక ఆదర్శ హార్డ్‌వుల్‌నెస్ వ్యూహకర్తను రూపొందించడం ద్వారా ఈ ఆలోచనల్ని ఈ ధారావాహిక వ్యాసాల్లో అన్వేషిద్దాం. ఆమె, అంటే ఆ ఆదర్శ వ్యూహకర్త, చైతన్య విస్తరణను ఒక సాధనంగా ఉపయోగించుకుని ఉత్తమ వ్యూహకర్తగా రూపొందించడం పరిశీలిద్దాం.

బాహ్య ప్రపంచం నుంచి వచ్చే అవసరమైన అంశాలు(ఇన్ పుట్స్) చైతన్యానికి పోషణనిస్తాయి. మనం రూపొందించే వ్యూహాలు మనం చేసే ఎంపికలకు దారితీస్తాయి. అవి పరిణామాలను సృష్టించే ఫలితాలకు దారితీస్తాయి, ఫలితాలు మన చుట్టూ ఉండే పర్యావరణాన్ని మార్చివేస్తాయి. ఇవన్నీ మన చైతన్యాన్ని మార్చివేసే మౌలికాలు అవుతాయి. అవి మళ్ళీ మన వ్యూహాల్ని ప్రభావితం చేస్తాయి.

హార్డ్‌వుల్ వ్యూహకర్త కార్యక్షేత్రం (ఫ్రేమ్‌వర్క్)



చైతన్యాన్ని అర్థంచేసుకుని, దాన్ని ఉపయోగిస్తూ అందరికీ అత్యుత్తమంగా ఉండే వ్యూహాలను రూపొందించడం ఎలా అన్న విషయం గురించి రాబోయే వ్యాసాలలో అన్వేషిద్దాం .

heartfulness
purity weaves destiny

Establish a **Prayerful
Inner Connection.**

Connect with your inner self and
listen to your heart.

heartfulness.org



విజ్ఞాన విప్లవం

సహనుభూతిని
పెంచిపోషించడమే
ప్రశాంతతకు కావల్సిన
ప్రధానమైన ఏకైక లక్షణం.

-అరుంధతి రాయ్.

సహానుభూతికి మూలం కుటుంబమే!

భాగం - 1

ఐస్లాండ్ లో, 2019లో, 'స్పిరిట్ ఆఫ్ హుమానిటీ ఫోరం' వేదికగా **మేరీ గోర్డాన్** తో **జూడిత్ నెల్సన్** ముఖాముఖీ మాట్లాడారు. ఈ మొదటి భాగంలో మేరీ మానవ సంబంధాలలో సహానుభూతి యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి మరియు పాఠశాలలో ఆమె ప్రవేశపెట్టిన 'సహానుభూతి యొక్క మూలాలు' అన్న పాఠ్య ప్రణాళిక గురించి వివరించారు.

ప్రశ్న: మీరు పాల్గొంటున్నందుకు ధన్యవాదాలు, మేరీ. మీరు సహానుభూతి గురించి ఎక్కువ కృషి చేశారు. కాబట్టి మొదట మిమ్మల్ని సహానుభూతి గురించే అడుగుతాను. మీరు చేస్తున్న కార్యక్రమం గురించి మరింత వివరించండి.

మేరీ: నాకర్థమైనంత వరకు సహానుభూతి అంటే ఎదుటి వారితో పాటు అనుభూతి చెందగలిగే సామర్థ్యం, కేవలం వారి భావాలను అర్థం చేసుకోవటమే కాకుండా వారితో పాటు అనుభూతి చెందగలిగే శక్తి. మానవీయ గుణాలలో మొట్టమొదటది 'సహానుభూతి' అని నేననుకుంటాను. ఈ ప్రపంచంలో చాలా తక్కువగా లభిస్తూ, క్షీణించిపోబోతున్న వస్తువు అది. జాత్యహంకారం, క్రూరత్వం, హింస, మారణ హోమం, భయంకర సంఘటనలు ఎక్కడైతే ఉంటాయో అక్కడ సాధారణంగా సహానుభూతి ఉండదు.



అందుకే నేను దాని మీద దృష్టి పెట్టాను. సహానుభూతి అన్నది జీవితంలో – పుట్టిన మొదటి ఏడాది నుండే తల్లితండ్రుల ప్రేమతో మొదలవుతుందనే నిర్ధారణకు చాలాకాలం క్రితమే, నా పరిశోధన ద్వారా గ్రహించాను. అందుకని మేము మా పాఠ్యాంశాలను బాల్యం నుండే మొదలుపెడతాం. దాని నిమిత్తం పుట్టిన మొదటి ఏడాదిలోనే తల్లితండ్రుల, శిశువుల బాంధవ్యాన్ని తరగతి గదులలోకి తీసుకువస్తాం.

అందుకే నేను దాని మీద దృష్టి పెట్టాను. సహానుభూతి అన్నది జీవితంలో – పుట్టిన మొదటి ఏడాది నుండే తల్లితండ్రుల ప్రేమతో మొదలవుతుందనే నిర్ధారణకు చాలాకాలం క్రితమే, నా పరిశోధన ద్వారా గ్రహించాను. అందుకని మేము మా పాఠ్యాంశాలను బాల్యం నుండే మొదలుపెడతాం. దాని నిమిత్తం పుట్టిన మొదటి ఏడాదిలోనే తల్లితండ్రుల, శిశువుల బాంధవ్యాన్ని తరగతి గదులలోకి తీసుకువస్తాం.

ఈ కార్యక్రమంలో తల్లి-బిడ్డ, స్కూలు పిల్లలు పచ్చటి తివాచీ మీద, ఒక శిక్షకుడి చుట్టూ కూర్చుంటారు. ఒక పాఠ్య ప్రణాళికను – ముందుగా తెలియచేయకుండా, వారి చేత చేయిస్తాము. ఆ శిశువు యొక్క భావాలను, ఉద్దేశాలను జాగ్రత్తగా గమనించటం నేర్పుతాము. ఇక్కడ మనం రెండు నుంచి నాలుగు నెలల

శిశువు గురించి మాట్లాడుతున్నాం. వారు నడవలేరు, మాట్లాడలేరు కానీ చాలా బాగా వారి భావాలను కనపరచగలరు –తల్లితండ్రులను కంటతడి పెట్టించి లొంగ తీసుకోగలరు కూడా. వారు నిజంగా ఆసనీ చెప్పగలరు. తల్లితండ్రులు పిల్లుగా ఉండి, ఆ శిశువును అర్థం చేసుకుంటూ, వారి భావోద్వేగాల భాషను తెలుసుకుంటారు. అప్పుడు ఆ ప్రశ్నకుడువారిని “మీరు ఎప్పుడు ఈ శిశువులా అనుభూతి చెందారు?” అని అడుగుతాడు.

ఈ కార్యక్రమంలో ఏడాదికి ఇరవై ఏడు పాఠాలు (తరగతులు) ఉంటాయి. తల్లి-బిడ్డ నెలకి ఒకసారి వస్తారు. ఈ కార్యక్రమానికి సిద్ధం కావటానికి ఒకవారం ముందు, అవలోకనం చేసుకోవటానికి ఒకవారం తరువాత సమయం ఉంటుంది. పిల్లల వయస్సును బట్టి పాఠ్యాంశాలు మారుతాయి. చెప్పుకోదగిన స్థాయిలో వారి సహానుభూతి (స్థాయి)



పెరుగుతుంది. సహానుభూతి పెరగడంతో దుడుకు స్వభావం తగ్గి, సాంఘిక ప్రవర్తన మెరుగుపడుతుందని చాలా పరిశోధనలు వెల్లడించాయి. దయతో, బుద్ధి పూర్వకంగా, సహకారంతో, జాగ్రత్తతో పిల్లలు ఉండాలి. ఈవిధంగా సహానుభూతి మూలాలతో పిల్లలు ఎదుగుతారు.

ప్రశ్న: ఇప్పుడు ఇక్కడ పాఠ్యాంశం సామరస్యం. సహానుభూతికి, సామరస్యానికి ఏమైనా సంబంధం ఉందంటారా ?

మేరీ: సామరస్యం ఒక చక్కటి పదం. సామరస్యం (ఆంగ్లంలో హార్మనీ) సంగీతాన్ని సూచిస్తుంది, కానీ నిజానికి అది ఒక సహజీవనానికి సంబంధించింది. అప్పుడే పుట్టిన బిడ్డ ఒక అయోమయ స్థితిలో ఉంటుంది. తన అనుభూతులను తల్లితో అనుసంధానం చేసి సామరస్యం ఏర్పరచుకుని తల్లిదండ్రులతో శృతి కలపాలి. మా ఈ

కార్యక్రమంలో సహజీవన సంబంధాన్ని తల్లి తండ్రులతో శృతి కలపడం, అనుబంధం పెంచుకోవటం అంటాం. ఇక్కడ మనం ఒక దానితో ఒకటి విశ్వాసంతో, సామరస్యంగా ఉంటూ, శాంతియుత సిద్ధాంతాలను గురించి నేర్చుకుంటాం. నాకు 'సామరస్యం' పదం అందుకే ఇష్టం.

శ్రద్ధతో పక్షుల కూతలు, ఆకుల గలగలలు, సముద్రపు అలల చప్పుడు వింటున్నప్పుడు, మన హృదయ స్పందనని, మన సున్నితత్వాన్నంతటిని ప్రకృతితో సామరస్యంగా ఉండేట్లు చాలా తేలికగా సరిచేసుకోవచ్చు. భౌతికప్రపంచంతో సారూప్యత కంటే, ప్రకృతితో సారూప్యతను తక్షణం అనుభూతి చెందవచ్చు.

దయతో, బుద్ధి పూర్వకంగా , సహకారంతో, జాగ్రత్తతో పిల్లలు ఉండాలి. ఈవిధంగా సహానుభూతి మూలాలతో పిల్లలు ఎదుగుతారు.

తమని తాము
ప్రేమించుకోలేకపోతే,
స్వీయ సహానుభూతి
లేకపోతే, ఇతరులను
కూడా ప్రేమించలేరు.
సహానుభూతిని
చూపించలేరు.

ప్రశ్న: నేటి బాల బాలికలలో విలువలు పెంపొందించటానికి మీరు మీ పాఠ్యాంశాలలో ఏయే అంశాలు ప్రవేశ పెట్టారు?

మేరీ: ఈ వేదిక ముఖ్యంగా మౌలికమైన మానవ విలువలను నేర్పిస్తుంది. మానవగౌరవం, మానవ శాశ్వత హక్కులను గుర్తించటం, వాటి పెంపుదలలో పాల్గొనటం. ఇక్కడికొచ్చే వారందరికీ ఒక ముఖ్య ఉద్దేశ్యం ఉంటుంది - వారంతా వేరు వేరు స్థాయిల నుండి రావచ్చు- కానీ వారందరిలో ఉండే వైఖరి ఒకటే. అన్ని స్థాయిలలోనూ ప్రశాంత సహజీవనం గడపడం. మా సహానుభూతి మూలాల కార్యక్రమంలో పిల్లలకి వారి జీవితాలలో ఒక సమతుల్యత కలగజేస్తున్నాం. మొదట తమనితాము గౌరవించుకోవాలి, ప్రేమించాలి. స్వీయ సహానుభూతి ఉండాలి. ఎందుకంటే, తమని తాము ప్రేమించుకోలేకపోతే, స్వీయ సహానుభూతి లేకపోతే, ఇతరులను కూడా ప్రేమించలేరు.

సహానుభూతిని చూపించలేరు.

సహానుభూతి లేకపోవటం, తగ్గిపోవడమనేవి రాబోయేతరాలకు కూడా వ్యాపించవచ్చు. శిశువును తల్లితండ్రులు సహానుభూతి లేకుండా, వారి అవసరాలను, భావాలను అర్థం చేసుకోకుండా పెంచితే - పిల్లలు కూడా ఇతరుల అవసరాలను అర్థం చేసుకోలేరు - సహానుభూతిని చూపలేరు.

నిజానికి హింసాకాండ వలయాలను, అసమగ్ర పెంపకాన్ని భగ్నం చేయటమే ఈ సహానుభూతి మూలాల యొక్క ఉద్దేశ్యం. ఈ ప్రపంచంలో మనకుండాల్సిన ప్రాథమిక మానవలక్షణం 'సహానుభూతి' అని నేననుకుంటాను. నిజాయితీ, గౌరవం దానినుండే ఉద్భవిస్తాయి. ఈ కార్యక్రమ తరగతి గదుల్లో, మేము "బేబీ హెన్రీ పెరిగి పెద్దయ్యాక 'మీతో ఆడుకోవటానికి వీల్లేదు' అని ఎవరైనా అంటే మీరేమనుకుంటారు? అని అడిగామనుకోండి, అప్పుడు





సహానుభూతి అన్నది
'సర్వసమస్య నివారిణి,' జీవిత
విజయానికి రహస్యం.

పిల్లలు ఏమనుకుంటారు. క్లాసులోని పిల్లలందరూ లోకం ఇంత నీచంగా ఈ చిన్న బేబీ పట్ల ఉండగలదా అని భయపడతారు. తమ చిన్నారి పట్ల వారందరూ ఆ చిన్నారిలోని నిస్సహాయత, మానవీయత చూసి ప్రేమిస్తారు . అదే ఏడాదిలో వారు, వారిలోని నిస్సహాయత, మానవీయతను చూసుకోగలుగుతారు. వారిలోని బలాన్ని కూడా గుర్తిస్తారు. అదే విధంగా మానవాళిలోని బలాన్ని తెలుసుకుంటారు.

సహానుభూతి అన్నది 'సర్వసమస్య నివారిణి,' జీవిత విజయానికి రహస్యం. కొంచెం తాదాత్మ్యం చెందగలిగితే ఒక బంగారు నియమంలా పనిచేస్తుంది. ఎదుటివారి భావాలను అర్థం చేసుకోగలిగితే, మనం వారిని ఎందుకు బాధపెడతాం, వారిని ఎందుకు

వెలివేస్తాం. వారు మనకంటే తక్కువ అన్న భావాన్ని ఎందుకు రానిస్తాం. ఇతరులను దూరం చేస్తూ, అమానవీకరణ చేసే అవకాశం ఉండదు. నీలో ఉన్న తేడాల వలనే నిన్ను మాలో చేర్చుకోము అని అనం. ఈ తేడాలను మా కార్యక్రమం (సహానుభూతి మూలాలు)లోకి ఆహ్వానిస్తాము. సమ్మతిస్తాం. బయటకు కనిపించేలా కాదు. సంస్కృతి, భాష ఇత్యాది స్వభావాల తేడాల గురించి మనం తరుచు మాట్లాడుకుంటాము.

పిల్లలు ప్రపంచాన్ని అనేక రకాలుగా వీక్షించటానికి సిద్ధమై వస్తారు. కొంత మంది పిల్లలు ఎంతో తీక్షణంగా భావోద్వేగాలతో ఉంటారు. ఎక్కువ భావోద్వేగాలతో ఉన్న పిల్లల్ని పెంచటం చాలా కష్టం, వాళ్ళు అతి చురుకుగా ఉంటారు. అందువల్ల బోధించటం

మనం ఎదగటానికి
కావలసిన లక్షణాలు,
గుణాలు గురించి
యోచించినప్పుడు, మనకు
కావలసినది ఇతరులను
ప్రేమించటానికి గాను
“స్వీయ ప్రేమ.”

జీవించటానికి సహాయపడాలి. వారిని
అణిచివేయకుండా వారి ప్రతి చర్యలను
అర్థమయ్యేలా చెప్పాలి. మనం
ఎదగటానికి కావలసిన లక్షణాలు,
గుణాలు గురించి యోచించినప్పుడు,
మనకు కావలసినది ఇతరులను
ప్రేమించటానికి గాను ‘స్వీయ ప్రేమ’.

-సశేషం

కూడా కష్టమే. వారు నిరాశపడ్డప్పుడు
కోప ప్రకోపాలతో పిచ్చి అల్లరి చేస్తారు,
కానీ చిన్న పిల్లలకు పెద్ద కోపాలు
వచ్చినా ఎవ్వరూ నీవు చెడ్డపిల్ల వాడవు
అని అనరు. నీవు నీ గదిలోకి వెళ్ళు
అని అనరు, అందరూ ఆ పిల్లవాడిని
బుజ్జగించి కోపాన్ని మరిపిస్తారు.
అప్పుడు అందరూ దానిని చూసి ఓహో
నేను కూడా ఆ చిన్న పిల్లవానిలా
ఉన్నాననుకుంటారు. భావోద్వేగాలకు
గురికావటం నైతికపరమైన దోషం కాదు,
నా తత్వం అది అని తెలుసుకుంటారు.
నేను అటువంటి లక్షణాలు కలవాడినని
తెలియచెప్పే బాధ్యత టీచర్లకి, తల్లి
తండ్రులకు మరియు శిక్షకులపైనా
ఉంటుంది. వారు ఈ లోకంలో

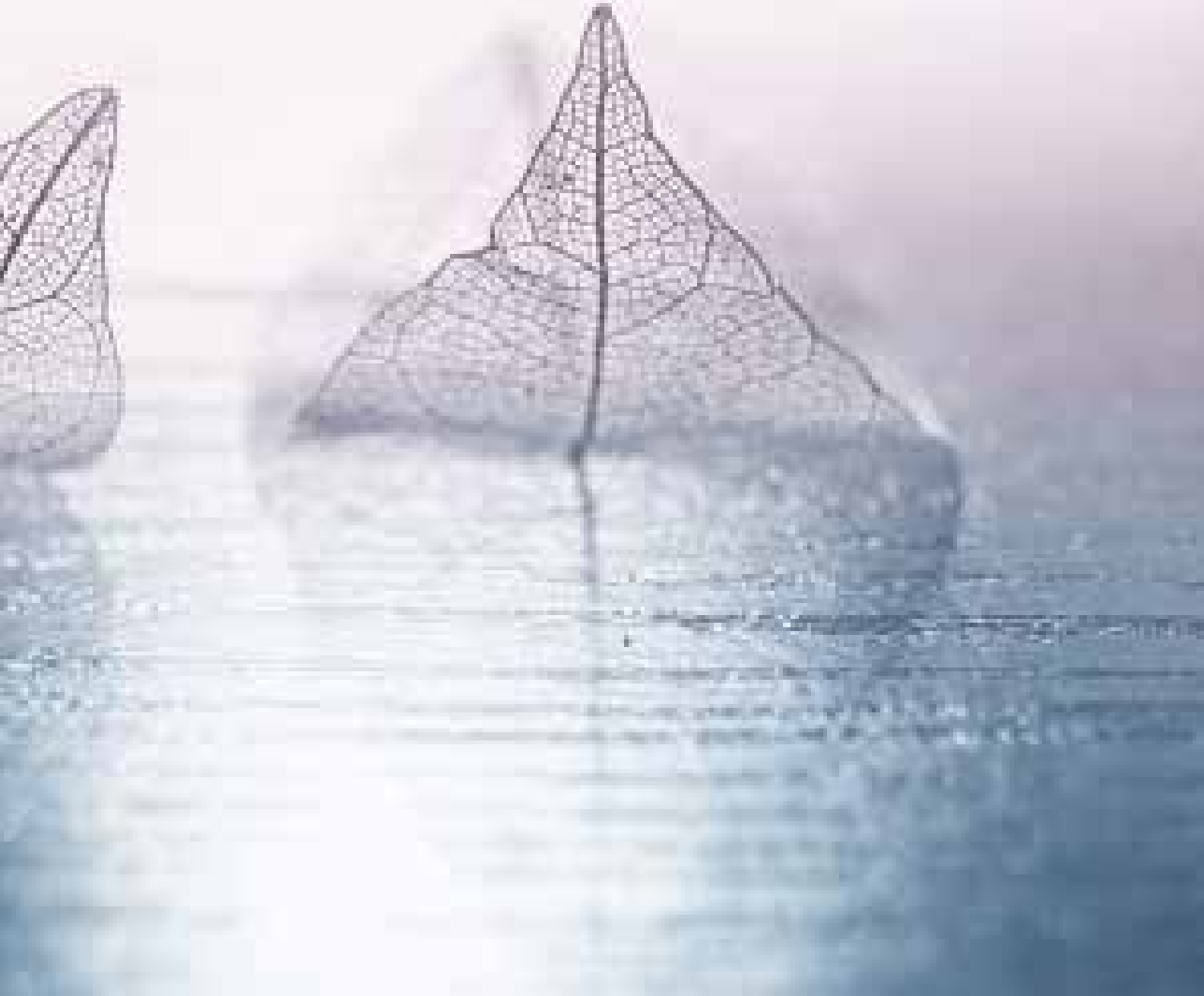


ఏదైతే నిన్ను దుర్భలుణ్ణి చేస్తుందో
అదే నిన్ను సుందరంగా
తీర్చిదిద్దగలదు.

-బ్రీన్ బ్రౌన్



సర్వాన్నీ మార్చేది



దయ - దౌర్బల్యం

డోనా కామరోన్

దౌర్బల్యానికి, దయకి గల సంబంధాన్ని గురించి, దౌర్బల్యం వల్ల కలిగే చక్కటి ప్రయోజనాల్ని గురించి ఆమె ఈ వ్యాసంలో అన్వేషిస్తారు. అంతేగాక, దౌర్బల్యంతో తనకున్న స్వానుభవాన్ని, అది తన జీవితాన్ని ఏవిధంగా మరింత మెరుగ్గా మార్చివేసిందో, ఇక్కడ ఆమె మనతో పంచుకుంటారు.

కానుక అనేది ఒక బీజం లాంటిది; బీజం ఆకర్షణీయంగా ఉండే వస్తువేమీ కాదు. ఆ బీజంలో నుండి ఏది ఎదిగి బయటకు వస్తుందో అది ఆకర్షణీయం. బీజాన్ని నాటకుండా అది వృక్షంగా మారుతుందని మనం ఎదురుచూసినట్లయితే, మనం అలా ఎప్పటికీ నిరీక్షిస్తూనే ఉండిపోతాం; నాటకపోవడం వల్ల ఆ బీజంలో ఉండే జీవం నశిస్తుంది కూడా ... ఇక్కడ అద్భుతం అన్నది కేవలం కానుక కాదు; అద్భుతం అన్నది అర్పించడంలో ఉంటుంది, ఎందుకంటే మనం అర్పించకపోతే మరింకెవరు అర్పిస్తారు?

-వేన్ ముల్లర్

హైటెక్ భాషలో, దౌర్భల్యం అంటే, యజమాని అనుమతి లేకుండా, ఒక దుండగుడు కంప్యూటరుపై దాడి చేసి దానిలో చొరబడడానికి వీలు కల్పించే బలహీనత లేక లోపం. మనుషుల పరంగా అర్థం చెప్పాలంటే, దౌర్భల్యం మనం గాయపడడానికి గాని, బాధపడడానికి గాని అనువుగా ఉండటం గురించి వివరిస్తుంది. అంతేగాక, గాయపడటానికో, అపాయానికో, అనారోగ్యానికో లేక విమర్శకో గురయ్యే స్థితిని గురించి వివరిస్తుంది. మనలో చాలా మంది దౌర్భల్యం అంటే బలహీనత అనీ, అది మనం దూరంగా ఉంచవలసిన విషయం అని అర్థం చేసుకుంటారు.

కాని అది నిజమేనా? దౌర్భల్యం అంటే ప్రపంచం పట్ల విశాల దృక్పథంతో ఉంటూ ప్రపంచం మనకు ప్రతికూలం కాదనే విశ్వాసం కలిగి ఉండడం. అది నిగూఢమైన తత్వాన్ని అక్కన చేర్చుకునే మన విధానం కావచ్చు. అది అదృశ్యంగా ఉన్నదాన్ని, అవ్యక్తంగా ఉన్నదాన్ని, వెనక్కి నెట్టివేయడం కాదు. అది మన జీవితాలకు 'అవును' అని నొక్కి చెప్పేటటువంటి నిజమైన విధానం కావచ్చును.

ఇద్దరు వ్యక్తుల మధ్య సంబంధంలో, 'నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను' అని మనమే ముందు చెప్పినప్పుడు కాని, లేక మనకు ఫలానా విషయం తెలియదని ఒప్పుకున్నప్పుడు కానీ, లేదా నాకు సహాయం కావాలని కోరినప్పుడు కాని, అది మన దౌర్భల్యంగా అనిపించవచ్చు. అవతల వ్యక్తికి 'అధికారం' ఇచ్చివేశాం అని మనం నమ్మినపుడు, అది మన భద్రతను, సౌఖ్యాన్ని ప్రమాదంలోకి నెడుతుంది. అతను తిరిగి "నేను కూడా నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను" అంటాడా? నేను సహాయం కోరితే, ఆమె నా బలహీనతను అలుసుగా తీసుకుంటుందా? అవును, ఈ భయాలన్నీ నిజమైనవే. కాని వీటినే మరో విధంగా కూడా చూడవచ్చు: ఈ భయాలు ఆవిష్కరించే బలాన్ని గుర్తించి, ఆ బలాన్ని స్వంతం చేసుకోగలగడం. అవతల వ్యక్తి తిరిగి ప్రేమించకపోయినా కూడా ప్రేమించడం అనేది సిగ్గు పడవలసిన విషయం కాదు. అవతల వ్యక్తి సహాయం అందించకపోయినా కూడా, సహాయం కోరడంలో సిగ్గుపడవలసినదేమీ లేదు. మన బలహీనత అంతా కూడా మన భావాలను అణచుకోవడంలోనూ, మన అవసరాలను కాదనుకోవడంలోనే ఉంది.

హ్యూస్టన్ యూనివర్సిటీలో పరిశోధనా ప్రొఫెసర్ గా ఉన్న డా. బ్రీన్ బ్రౌన్, నిండు హృదయంకల వాళ్ళందరిలో ఈ దౌర్బల్యం ఎలా ఒక సాధారణ లక్షణమో వివరిస్తారు. ఆమె ఇచ్చిన తన అపూర్వమైన టెడ్ టాక్ లోనూ, ‘ది పవర్ ఆఫ్ వల్చరబిలిటీ’, ‘టీచింగ్స్ ఆన్ ఆథెంటిసిటీ’, ‘కనెక్షన్ అండ్ కరెజ్’ అనే తన ఆడియో బుక్ లోనూ వివరించినట్లుగా, దౌర్బల్యం అంటే అపరిపూర్ణంగా ఉండగలిగే ధైర్యం, ఎటువంటి గ్యారంటీలూ లేని పని చేయడం, మనం నిజంగా ఎలా ఉన్నామో అలా ఉండటం కోసం, మనం ఎలా ఉండాలన్నదాన్ని గురించిన మన ఆలోచనల్ని పట్టించుకోకపోవడం. ఇటువంటి సంసిద్ధతతో మన జీవితాలను మనం పూర్తిగా స్వీకరించడం కోసం, మన అపరిపూర్ణతలన్నిటితో “మనం ఇతరులు మనల్ని చూసే వీలు కల్పిస్తాం”. డా. బ్రౌన్ మరికొంచెం విశదీకరిస్తూ, మనం మనలోని ఎంచుకున్న ఉద్వేగాలను అణచుకోగలమని పొరపాటుగా నమ్ముతాం; మన ఆనందాలను, కృతజ్ఞతను, సంతోషాన్ని వీటిలో తేడా రాకుండా చూసుకుంటూ మనం మన విచారాన్ని, సిగ్గుని, భయాన్ని, నిరాశలను అణచివేయొచ్చు అనుకుంటాం; కాని అది అలా జరగదు. మనం సకారాత్మకమైన ఉద్వేగాలను అణచి వేస్తే, సకారాత్మకమైన ఉద్వేగాల విషయంలో కూడా అదే చేస్తాం. దౌర్బల్యాన్ని స్వీకరించి, నిండు హృదయంతో జీవించడమూ అంటే, మంచి, చెడు, వికారం అన్నీకూడా మనలను అందంగానూ, ప్రామాణికంగానూ ఉంచుతాయని అర్థం చేసుకోవడం. దౌర్బల్యం యొక్క ఆ స్థానమే, మన ఆనందానికి, సృజనాత్మకతకి, ప్రేమకు, మనదిగా భావించే తత్వానికి జన్మస్థానం అవుతుందని ఆమె అంటుంది.

మన నిబద్ధత ప్రేమ పట్ల ఉన్నా, కళ పట్ల ఉన్నా, వ్యాపారం పట్ల ఉన్నా లేక దయ పట్ల ఉన్నా, దానిని మనస్ఫూర్తిగా నిర్వహించే ధైర్యం ఉండాలి; మనలోని లోటుపాట్లని ఎత్తి చూపించేవారు ఎప్పుడూ ఉంటారని తెలిసినా సరే. ఈ విషయం తెలియడమే ఒక అద్భుతమైన స్వేచ్ఛ! మనం అందరినీ తృప్తి పరచలేం. ఎప్పటికీ. అందువలన ఆ ప్రయత్నం మానేసి, దానికి బదులుగా మనం ఏ విధంగా ఉండాలనుకుంటూన్నామో, దానిపై దృష్టిని కేంద్రీకరించడం చాలా అవసరం.

దాని గురించి నేనెంత ఆలోచిస్తే, దయకి దౌర్బల్యానికి మధ్య అంత లోతైన అనుబంధం నాకు కనిపిస్తోంది. నేనింతకు పూర్వం దయతో ఉండటానికి, మంచిగా ఉండటానికి మధ్య తేడాను గురించి చెప్పాను. మంచిగా ఉండాలంటే దౌర్బల్యంతో ఉండనక్కర్లేదు. ఎటువంటి ప్రమాదం లేకుండా, నన్ను నేను ఎక్కువగా బయటపెట్టుకోకుండా మంచిగా ఉండవచ్చు. ఎవరితోనూ ఎటువంటి సంబంధం పెట్టుకోకుండా, కలవడం

వల్ల అవతల వ్యక్తికి ప్రయోజనం ఏమైనా ఉండా లేదా అన్నదాని గురించి ఆలోచించకుండా మంచిగా ఉండవచ్చు. ఉల్లాసంగా ఉంటూ, మంచిగా ఉండటానికి నిజాయితీ, నిబద్ధత అవసరం లేదు. నేను మంచిగా ఉన్నప్పుడు, నన్ను నేను బయట పెట్టుకోకుండా భద్రంగా ఉండగలుగుతాను.

దయ అనేది వేరు; దయ అంటే మనస్సులను కలుపుకోవడం; నా మాటల ప్రభావం, నా చర్యల ప్రభావాన్ని గురించిన ఎరుక ప్రయత్నపూర్వకంగా కలిగి ఉండటం; దయ అంటే శక్తిని, వెచ్చించడం, శ్రమించడం, పరిణామం ఎలా ఉంటుందో ఆలోచించగలగడం; నాలో ఉన్న దోషాలన్నిటిలోనూ నా నిజతత్వాన్ని బయటపెట్టడం. దయ అంటే జనం గురించి న్యాయ నిర్ణయం చెప్పుకుండా, వాళ్ళని యథాతథంగా స్వీకరించగలగడం. దయ, గందరగోళం సృష్టించగలిగేది కూడా; అది నేను ఇబ్బంది పడే విధంగానూ, మోటుగానూ, నా నోరు మూయించే పరిస్థితులకు దారి తీయవచ్చు కూడా. దయ కలిగి ఉండటం నా చేత సాహసాలు చేయిస్తుంది కూడా. క్లుప్తంగా చెప్పాలంటే, దయ నన్ను దౌర్బల్యానికి గురి చేస్తుంది.

దయతో జీవించాలని నిర్ధారించుకున్న తరువాత, మంచి యొక్క స్థానంలో దయను ఉంచడానికి ప్రయత్నించాను. ఈ వ్యత్యాసం నాకు తప్ప వేరెవరికీ కనిపించకపోవచ్చు. కాని నేను గమనించగలగడమే నిజంగా ప్రధానమైనది. ఇతరుల సహాయానికి కృతజ్ఞత తెలియజేయడంలోగాని, ఎవరికైనా ఒక క్రొత్త ప్రక్రియ గురించి వివరించడంలో గాని లేక అవసరంలో ఉన్న వ్యక్తికి ధన సహాయం చెయ్యడంలో గాని, నేను అవతల వ్యక్తితో అనుసంధానమవడానికి ప్రయత్నిస్తాను, అది క్షణికమైనా కూడా. కళ్ళు కలిపి మాట్లాడటానికి సమయం తీసుకోవడం, అవతల వ్యక్తి విలువను గుర్తిస్తున్నామని తెలియజేయడం - ఇటువంటి చిన్నచిన్న పనులు, మనలో మానవత్వం, దౌర్బల్యం సమంగా ఉన్నాయనే విషయాన్ని సూచిస్తాయి. అది మంచిగా అనిపిస్తుంది.

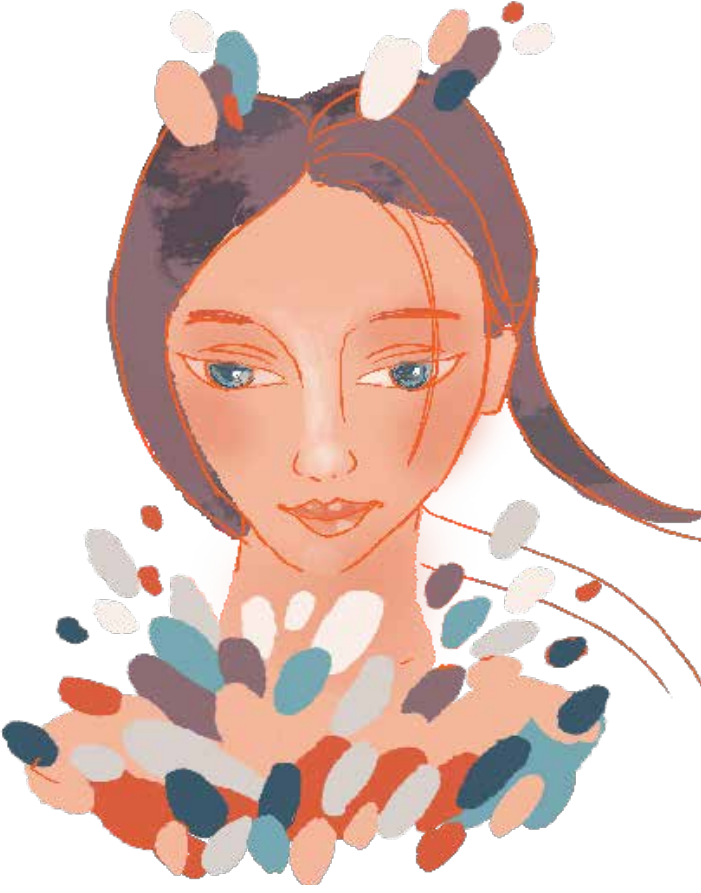
నా పెంపకం - ఈ విషయంలో నేనొక్కరైనే ఉన్నానుకోవడం లేదు - నేను స్పార్ట్స్ గా ఉండడానికి ప్రోత్సహించబడడం జరిగింది. నా తల్లిదండ్రులకు మార్కులే ప్రధానంగా ఉండేది. మంచి మార్కులొస్తే నాకు బహుమతులు కూడా ఇచ్చేవారు. తక్కువ గ్రేడ్ వస్తే (అంటే ఏ గ్రేడ్ కంటే తక్కువ ఏది వచ్చినా) నిరాశకు గురయ్యేవారు. అందుకని నా తల్లిదండ్రులని నిరాశకు గురి చేసే ఆలోచనే నాకు భయమేసేది. చురుకుగా ఉండటం, సరిగ్గా ఉండటం అనేది నా గుర్తింపుగా మారిపోయింది. స్కూలు, నా ఉపాధి, ఈ లక్షణాల ప్రాముఖ్యతను మరింత బలోపేతం చేశాయి.



నేనెప్పుడూ చురుకుగా ఉండటం లేదని, వాస్తవంగా ఎల్ల వేళలా సరిగ్గా లేనని నన్ను నేను గమనించు కోవడం మొదలుపెట్టే ఒక దశ వచ్చింది. మొదట్లో ఈ పరిస్థితి బెదిరిస్తున్నట్లుగా ఉండేది. ఫలానా విషయాన్ని గురించిన జ్ఞానం గాని ఈ క్రొత్త సాంకేతిక జ్ఞానం గాని, నాకు ఎంత తక్కువగా ఉందో నేను ఒప్పుకుంటే, జనం నన్ను అజ్ఞానిననుకుంటారా? దాని వల్ల నా ఊహాజనిత ప్రయోజనం ఏదైనా కోల్పోతానా? “నాకిది అర్థం కావడం లేదు” లేక “దయచేసి ఇది ఎలా పని చేస్తుందో నాకు కొంచెం చెప్తారా?” అని అడగడానికి నేను చాలా ధైర్యాన్ని, మానసిక దౌర్బల్యానికి గురవడానికి సిద్ధపడవలసి వచ్చింది. ఒక్కసారి చెప్పినప్పుడు అర్థం కాకపోతే, మరల అడగడానికి మరింత ఎక్కువ కష్టపడవలసి వచ్చింది.

నా గురించి కఠినమైన న్యాయ నిర్ణయం చేయకుండా, జనం నా ప్రశ్నలను స్వాగతించడం గమనించాను. వాళ్ళు రాణించిన

రంగాలను గురించిన జ్ఞానం పంచుకోగలిగే అవకాశం వచ్చినందుకు సంతోషించేవారు. నా అవగాహన మరింత లోతుగా అవడానికి నేను ప్రశ్నలు అడగటం నేర్చుకున్నాను. నాకు అన్నీ తెలియనక్కర్లేదని, అన్నీ నాకు అర్థం కావసరం లేదని, అలాగే నేను ఎప్పుడూ సరిగ్గానే ఉండాలనేమీ లేదని గ్రహించి, ఉపశమనంతో కూడిన ఒక నిట్టూర్పు విడిచాను. నాకు తెలియని జ్ఞానాన్ని తెలిసినట్లుగా నటించవలసిన అవసరం లేదు. నా చుట్టూ బాగా చురుకైన, తెలివైన వాళ్ళుండేవారు, మొత్తంగా చూస్తే, మేమందరం చాలా చాలా తెలివైన వాళ్ళం. నేను గమనించిన మరొక విషయం ఏమిటంటే, నా మనోదౌర్బల్యాన్ని గాని, నా అజ్ఞానాన్ని గాని, నా అనుభవరాహిత్యాన్నిగాని నేను ఇష్టపూర్వకంగా వెలిబుచ్చినప్పుడు, నా వద్ద సహాయం కోరడానికి గాని లేక వాళ్ళకు సహాయం అవసరమని అంగీకరించడానికి గాని ఇబ్బంది పడేవారు కాదు.



నాకు నేను దౌర్బల్యానికి తావిచ్చుకున్నట్లయితే,
 ఏమీ ఫర్వాలేదు అన్నదే దీనికి సమాధానం. బ్రీన్
 బ్రౌన్ ఎంతో అందంగా వివరించినట్లుగా,
 మనందరమూ ఇక్కడున్నది, ఈ గ్రహంలో
 భాగం పంచుకుంటున్నదీ మనందరమూ
 అనుసంధానమై ఉండటం వల్లే. అదే మన
 జీవితాలకి ప్రయోజనము, అర్థాన్నిచ్చేదీ కూడా.

నావద్దే అన్నిటికీ సమాధానాలుండాలని గాని, అందరిలోకి
 నేనే ఎక్కువ తెలివైన వాడినని గాని అనుకునేవాళ్ళు బహుశా
 విపరీతమైన ఒంటరితనాన్ని అనుభవిస్తారు.

దయ గురించి రాయడంలోనూ, మాట్లాడటంలోనూ, నా
 ఆలోచనలను చదవమని గాని, వినాలని గాని కోరడంలో కూడా
 ఈ దౌర్బల్యం ఉందనుకుంటున్నాను. నా లోలోతుల్లోని భావాలను
 పంచుకున్నప్పుడు - అవి నాకు చాలాముఖ్యం - ఇతరుల
 అభిప్రాయాలకు, విమర్శకు నేను గురయ్యే అవకాశం ఇస్తున్నట్లే.

దాన్ని మించి, నా గురించి నేను ఎక్కువగా చెప్పుకుంటున్నానా?
 చాలా తక్కువ చెప్పుకుంటున్నానా? ఉపదేశాలు చేస్తున్నానా
 (బాబోయ్ అలా అనుకోవడం లేదనుకుంటా!)? ఇవన్నీ
 ఇంతకు పూర్వమే చెప్పడం జరిగిపోయిందా లేక ఇంతకంటే
 బాగా చెప్పడం జరిగిందా? నేను అసలు విషయానికి పూర్తిగా
 దూరంగా వెళ్తున్నానా?

మొదటిసారి దయకు సంబంధించిన పిలుపుకి స్పందించడం
 మొదలు పెట్టగానే, మీకు ఇబ్బందిగా, బట్టబయలు అయినట్లుగా,
 అసౌకర్యంగా అనిపించవచ్చు. మంచిదే. దానర్థం మీరు
 మీ దౌర్బల్యాన్ని ఉపయోగించడం మొదలుపెట్టారని. దాన్ని
 అవలంబించండి, మీలోని దయ వృద్ధి చెందనియ్యండి.

మనం అతి యధార్థమైన జీవితం జీవించాలంటే - మనందరికి
 దాని అర్థం ఏమైనా కానివ్వండి - మనం ధరించిన కవచాన్ని
 వదిలెయ్యాలి, అతిజాగ్రత్తని తగ్గించుకోవాలి. మన తప్పుల్ని,
 దౌర్బల్యాన్ని అక్కన చేర్చుకోవాలి. నాకూ - బహుశా మీకు కూడా
 - అది దయను ఎంచుకోవడమే. అది భయపెట్టేదే కావచ్చు, కాని
 యధార్థంగా జీవించడం వల్ల లభించే పురస్కారాలు కొలతలకు
 అందనివి.

చేతల్లో దయ

మీరు మనోదౌర్బల్యానికి గురైన సమయం ఏదైనా మీకు గుర్తుందా? ఆ పరిస్థితిని ఒకసారి గుర్తు చేసుకోండి, అలాగే అప్పుడు మీ స్పందన ఎలా ఉందో కూడా గుర్తు చేసుకోండి.

మిమ్మల్ని మీరు కాపాడుకోడానికి వెనుకంజ వేశారా లేక ముందుకు కొనసాగారా?

మీరు ఏంచేసినా కూడా, మీరు చేసినదానికి వ్యతిరేకంగా చేసి ఉంటే దాని పరిణామం ఏవిధంగా ఉండేదో ఊహించడానికి ప్రయత్నించండి. కొంచెం మెరుగ్గా అనిపించవచ్చు, లేక ఇంకా చెడ్డగా అనిపించవచ్చు; కాని మీరు మీ మనోదౌర్బల్యాన్ని అంగీకరించి ఇచ్చిన స్పందనలోగల శక్తిని మీరు అనుభూతి చెందగలరా?

జనం మీలో చూసే 'వ్యక్తి'ని గురించి ఆలోచించండి: ఆ వ్యక్తి ప్రామాణికమైన, నిజమైన వ్యక్తా, లేక జనం చూడదలచుకున్న వ్యక్తినే ముందుంచుతున్నారా, లేక మీలో ఏ వ్యక్తిని ముందుంచితే క్షేమమో ఆ వ్యక్తిని ముందుంచుతున్నారా?

పరిపూర్ణతతో మీకున్న సంబంధం ఏమిటి? దానిని సాధించడానికి కృషి చేస్తారా లేక పరిపూర్ణత అంటే అది మనల్ని ఆసక్తికరంగా ఉండడం నుంచి, విరుద్ధ భావాల్ని వ్యక్తం చేయడం నుంచి, మరియు మనందరం సాధారణంగా ఉండే అంతరంగ గందరగోళ వ్యక్తిత్వం నుంచి, దూరంగా ఉంచే ఒక మిథ్య అని భావిస్తున్నారా?

చిన్నతనంలో మీరందుకున్న పాఠాలు, ఇక పనికిరానివి అయినా మీరు ఇంకా అలాగే పట్టుకొని వ్రేలాడుతున్నవి ఏమైనా ఉన్నాయా?

మీరు తల్లిదండ్రులైతే, మీ పిల్లలు అందుకొనే పాఠాలు వాళ్ళను ప్రామాణికంగా ఉండటానికి, దౌర్బల్యానికి గురయ్యే విధంగానూ ప్రోత్సహిస్తున్నాయా, లేక అసాధ్యమైన పరిపూర్ణత కోసం శ్రమించేలా చేస్తున్నాయా?

మీరు బ్రీన్ బ్రౌన్ టెడ్ టాక్ విననట్లయితే, ఒక కప్పు టీ తయారు చేసుకొని గూగుల్ వెదకండి. మీ సమయంలో ఇరవై నిమిషాల చాలా అర్థవంతంగా గడుస్తాయి!

'ఎ ఇయర్ ఆఫ్ లివింగ్ కైండ్లీ' అనే ఆమె వ్రాసిన గ్రంథంలో నుండి, గ్రంథకర్త అనుమతితో పునర్ముద్రించబడింది.





ప్రేరణ పాండండి

అన్ని జీవులతో సహా, సర్వం పట్ల
ఎటువంటి షరతులు లేని ప్రేమే
అందరి శ్రేయోభివృద్ధికి
తోడ్పడుతుంది.

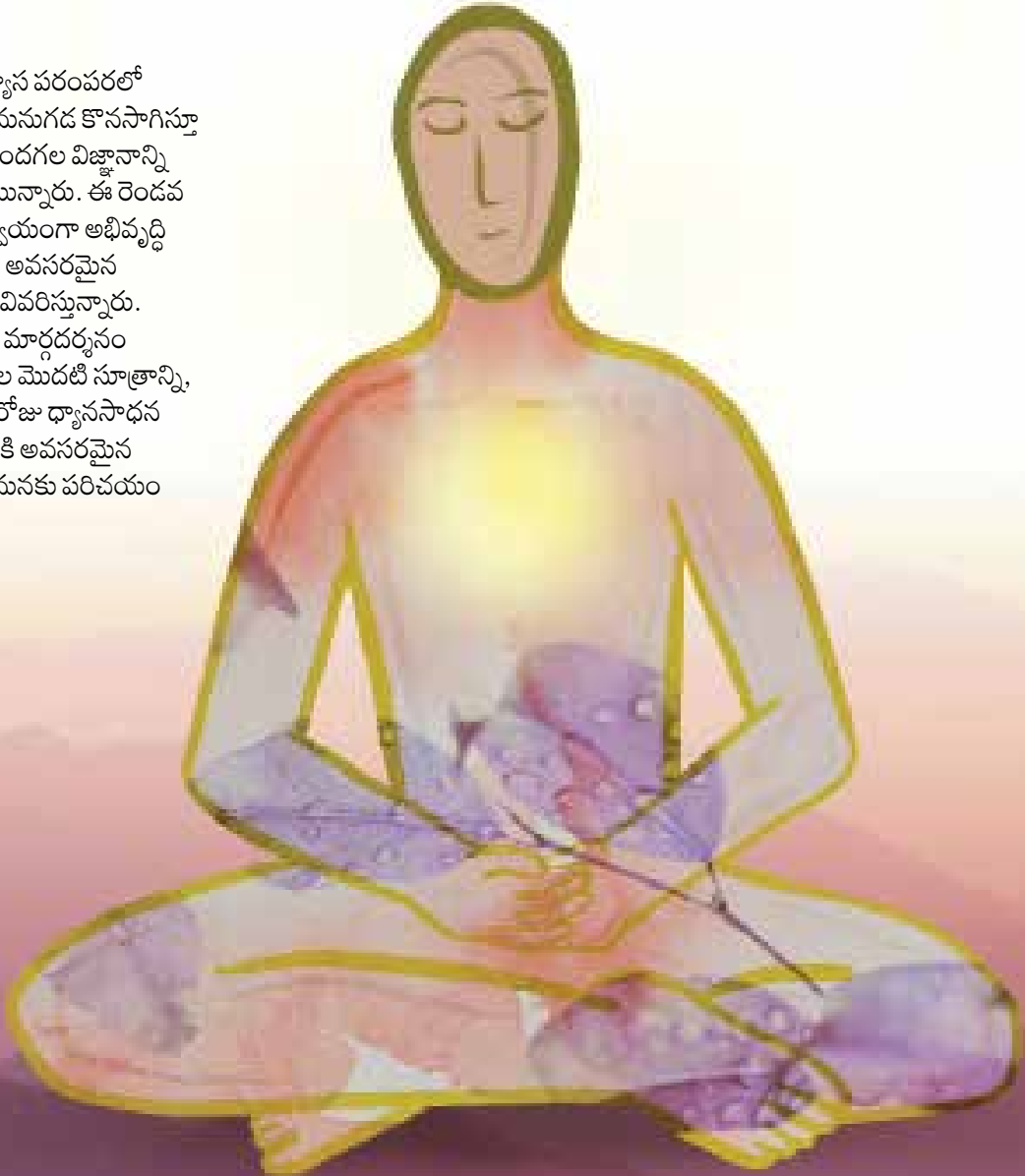
-మారిలిన్ మాంక్

మనుగడకు మార్గదర్శి

భాగం - 2

ప్రతిరోజు చేసుకునే ధ్యాన సాధన కోసం విజ్ఞానం

దాజీ తన వ్యాస పరంపరలో ప్రతిరోజు మనుగడ కొనసాగిస్తూ పరివర్తన చెందగల విజ్ఞానాన్ని పంచుకుంటున్నారు. ఈ రెండవ భాగంలో స్వయంగా అభివృద్ధి చెందడానికి అవసరమైన అంశాలను వివరిస్తున్నారు. మనుగడకు మార్గదర్శనం అందించగల మొదటి సూత్రాన్ని, అంటే ప్రతిరోజు ధ్యానసాధన చేసుకోడానికి అవసరమైన విజ్ఞానాన్ని మనకు పరిచయం చేస్తున్నారు



1940 దశకంలో దశనియమాలపై తన పుస్తకాన్ని బాబూజీ ప్రచురించే సమయానికి, ఎవరికి వారు స్వయంగా సహాయం చేసుకునే వీలు కల్పించే పుస్తకాలు చేతితో లెక్కించవచ్చు అంటే ఆశ్చర్యం కలిగించవచ్చు. అప్పట్లో ప్రాచుర్యంలో ఉన్న శామ్యూల్ స్మెల్స్ వ్రాసిన సెల్స్-హెల్ప్, నెపోలియన్ హిల్ వ్రాసిన, థింక్ అండ్ గ్రో రిచ్, జేమ్స్ అలెన్ వ్రాసిన యాజ్ ఎ మాన్ థింకెత్, హౌ టు విన్ ఫ్రంట్స్ అండ్ ఇన్ఫ్ల్యూయెన్స్ పీపుల్ అని డేల్ కార్నిగీ వ్రాసిన పుస్తకాలే లభించేవి. స్వయంగా తనకు తాను ప్రగతి చెందడానికి వీలు కల్పించే 5 అతి ముఖ్యమైన విషయాలతో కూడిన మనుగడకు మార్గదర్శి మనకు అందించడంలో బాబూజీ ఈ యుగంలో మొట్టమొదటి గ్రంథకర్త అవుతారు. కట్టుదిట్టమైన సాధన, అత్యవసరమైన విలువలు, నియమబద్ధమైన ప్రవర్తన, నాయకత్వం, నిరంతరం మెరుగుపరచుకోడం అన్నవే ఆ అయిదు ప్రధానాంశాలు (పటం1). ఈ అయిదు ప్రధానాంశాలలో 10 సూత్రాలు ఇమిడి ఉన్నాయి. ఫలప్రదమైన జీవనంకోసం ఈనాటికి కూడా, సర్వాంశాలతో కూడిన మార్గ సూచి అందించే అంతటి మహత్తరమైన పుస్తకాలు సుమారుగా లేవనే చెప్పాలి.

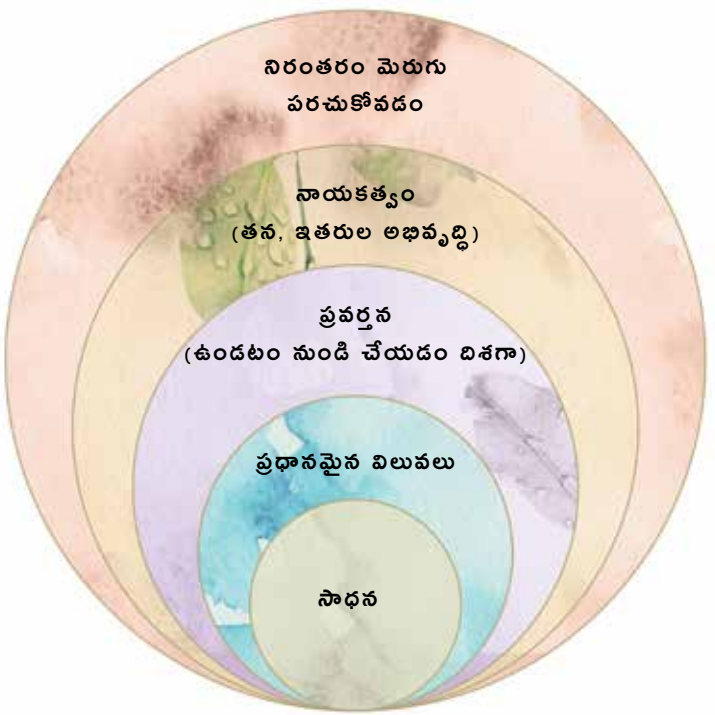
లక్షణాలు, సామర్థ్యాలు తమంత తాముగా విచ్చుకుంటాయి. చివరగా విచ్చుకునే రేకు **నిరంతరం మెరుగవడం**. అంటే, రాత్రి ప్రతిరోజూ పడుకోబోయేముందు సమీక్షించుకుని, సరిదిద్దుకునే చర్యలను చేపట్టడం. ఈ విచ్చుకునే ప్రక్రియ అంతా చలనశీలంగా (డైనమిక్), సున్నితంగా జరిగిపోతుంది. ఈ రెక్కలన్నీ ఒకదానితో మరొకటి వరుసగా తెలియకుండా జరిగిపోతుంటాయి. ఇది ఒక పరిపూర్ణమైన సమగ్రమైన పద్ధతి, సజీవమైన మార్గదర్శనం చేయగలదు. మనం అభివృద్ధి చెందుతున్న కొద్దీ మన పనే మనకు బోధిస్తుంది.

అయిదు అంశాలలోను పది విశ్వజనీన సూత్రాలు ఇమిడి ఉన్నాయి.

స్వీయ ప్రగతికి అయిదు అంశాలు, పది సూత్రాలు

ఈ పది జీవన సూత్రాలు పువ్వు వికసించినట్లుగా సహజసిద్ధంగా ఒకదాని తర్వాత ఒకటి ఒక క్రమపద్ధతిలో ప్రతిరోజూ వర్తూలాకారంలో ఆవృతమవుతుంటాయి. **సాధన** చేయడం అన్నది విచ్చుకోవడం అనే ప్రక్రియకు ప్రధానం. చైతన్యవికాసాన్ని పురిగాల్చేది రోజూచేసే సాధనే. ప్రతిరోజూ ఉదయం మనం అదే చేస్తాం, అంటే ఆ రోజు జరగబోయే దానికి సంసిద్ధంగా మన ధోరణిని సరిచేసుకుంటాం. మన చైతన్యం విస్తరిస్తున్న కొద్దీ స్వచ్ఛత, సరళత వ్యక్తమై మనం మన మూలమైన స్వభావానికి శిఖరాగ్రంలో చేరుకుని మన అంతరంగ ఆస్తిత్వపు స్థితిలో విశ్రాంతి పొందనారంభిస్తాం. అప్పుడు హృదయంయొక్క **ప్రధానమైన విలువలు** మన ఆలోచనలు, చర్యలను నడిపిస్తాయి.

దీనిని అనుసరించి విచ్చుకునే తరువాతి పూరేకు **ప్రవర్తన**. **మనం మన అస్తిత్వపు స్థితి(బియింగ్)**లో స్థిరపడినప్పుడు మన ప్రవర్తన ఆ స్థితికి అనుగుణంగా ఉంటుంది. మన స్థితి, చేతలు పరస్పరం ఒక దానిని మరొకటి బలపరుచుకుంటూ ఉన్నప్పుడు మనం సహజంగానే ఇతరులకు సహాయం చేయాలనే స్థాయికి మన చైతన్యం వికసిస్తుంది. ఆ విధంగా **నాయకత్వ**



సాధన

1 రోజు ఉదయం శాస్త్రీయమైన ధ్యానసాధన

2 ఉదయం ధ్యానానికి ముందు, రాత్రి పడుకోబోయేముందు మీ హృదయాన్ని ప్రేమతో నింపండి.

3 మీ లక్ష్యాన్ని స్థిరపరచుకుని దానిని సాధించేంతవరకు విశ్రమించకండి.

ప్రధానమైన విలువలు

4 ప్రకృతితో సారూప్యత కలిగిన సాధారణ జీవనం కొనసాగించండి.

5 సత్యసంధత కలిగి ఉంటూ, ఎదురైన సవాళ్లు మన మెరుగుకోసమే అని స్వీకరించండి.

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

6 అందరూ ఒకటే అని తెలుసుకుని, వారితో సమానంగా సామరస్యంతో వ్యవహరించండి.

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

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

నాయకత్వం

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

నిరంతరం మెరుగవడం 10

తప్పులను సరిదిద్దుకుని అదేతప్పు మరల రెండోసారి చేయరాదనే ఉద్దేశ్యంతో రాత్రి పడుకునే ముందు ప్రతిరోజూ ఆత్మపరిశీలన చేసుకోండి.

సూత్రం 1 : ప్రతిరోజూ ఉదయం ధ్యానం చేసుకోవడానికి శాస్త్రీయ అవగాహన.

రోజూ మనం చేసే ధ్యానసాధనకు నాలుగు అంశాలు – సమయం, స్థలం, భంగిమ, స్వచ్ఛత – వునాది వేస్తాయి. ఈ నాలుగు అంశాలకు నేపథ్యం అయిన విజ్ఞతను ఇక్కడ పరిశీలిద్దాం.

సమయం : ప్రకృతిలోని ఆవృతమయే గమనంతో కలసి ప్రవహించడం

సాధన

మొదటి మూడు సూత్రాలు సాధనకు, అంటే ఎలా చేయాలి అనే అంశానికి సంబంధించినవి. ఏదైనా రంగంలో నిష్ణాతులైన వారందరికీ సాధన మాత్రమే సంపూర్ణంగా తయారుచేయగలదు అన్న విషయం తెలుసు. ఒలంపిక్స్ చరిత్రలో మరెవరూ సాధించలేనన్ని ఎక్కువగా స్వర్ణపతకాలు గెలిచిన గజఈతగాడు మైఖేల్ ఫెల్ప్స్ ను అతడు ఏవిధంగా తనతో పోటీపడేవారికన్నా భిన్నం అని అడిగితే, తనసాధనే అని సమాధానం చెప్పాడు. అతడు 365 రోజులూ సాధన చేపట్టాడు, తనతో పోటీపడినవారు అప్పుడప్పుడు తమ సాధనలో సెలవు ప్రకటించుకున్నారు.

హార్ట్ ఫుల్ నెస్ సాధనలు అయిన ధ్యానం, నిర్మలీకరణ, ప్రార్థన క్రమంతప్పకుండా చేసినప్పుడు, మనస్సులో కరడుగట్టి నాటుకుపోయిన ప్రవృత్తుల తాలూకు చిక్కుముడులు వదులవుతాయి. దీని ఫలితంగా చైతన్యక్షేత్రం సరళం, స్వచ్ఛమూ అయి విస్తృతంగా విస్తరించగలదు.

మన అంతరంగస్థితులను అనుభూతి చెందడానికి ఈ విస్తరణ వీలుకల్పిస్తుంది. ప్రతిధ్యానంలోనూ మన అజ్ఞానం తెర కొద్ది కొద్దిగా తొలగిపోతూ చివరకు మూలంలో ఉన్నట్టి స్వచ్ఛమైన మనస్సు స్థితితో అనునాదించే అస్తిత్వపస్థితి (బీయింగ్) కి చేరుకుంటాం. మరోవిధంగా చెప్పుకోవాలంటే ప్రతిధ్యానం ఉన్నతమైన ఆ ఆత్మదిశగా మనం వేసే ఒక్కొక్క అడుగు. సృష్టిలో ప్రతీదీ శక్తి మరియు ప్రకంపనే కాబట్టి మనం ధ్యానఫలితంగా ఉన్నతమైన ప్రకంపనాస్థితులను అనుభూతి చెందుతాం.

ప్రకృతిలో ఆవృతమయే లయబద్ధమైన సహజగమనాల గురించి ప్రాచీన సంప్రదాయాలేగాక ఆధునిక విజ్ఞానశాస్త్రంకూడా లోతైన అవగాహన కలిగిఉంది. శరీరంలోని సహజగమనాలు (సిర్కాడియన్ రిథమ్) చంద్రుని గమనం, గ్రహణం, రాశులగుండా సూర్యుని కదలికలు, ఋతుమార్పులు గురించిన అవగాహన మెండుగా ఉంది. ప్రకృతి లయకు అనుగుణంగానే జీవరాశులన్నీ మనుగడ కొనసాగిస్తున్నాయి. వృక్షాలు, జంతువులు, పక్షులు సహజసిద్ధంగానే ఈ లయతో కలసి జీవిస్తాయి. వాటి రోజూ దినచర్య అంటే లేవడం, పడుకోడం, తినడం ప్రకృతి లయకు తోడుగానే సాగుతాయి.

జతకట్టడం, వలసపోవడం, క్రియాశూన్యంగా నిద్రపోవడం వంటి ఋతుక్రమం పాటించే కార్యకలాపాలు దీని ప్రభావం వల్లనే. చెట్లు ఆకులు రాలే కాలాన్ని, పువ్వులు పుష్కలంగా వికసించడాన్ని ఈ ప్రకృతిలయచక్రమే నిర్ణయిస్తుంది. ఆధునిక విజ్ఞానశాస్త్రంలో ఈ రంగంలోని అధ్యయనాలను క్రోనోబయాలజీ అని పిలుస్తారు.

ఈ సూత్రాలు మానవమాత్రులకూ వర్తిస్తాయి. మనం గనక ప్రకృతిసిద్ధమైన ఈ లయతో సమానంగా కలసి జీవనం కొనసాగిస్తే ఆరోగ్యం, సామరస్యం, సమతుల్యం మనతో ఉంటాయి. జీననప్రవాహంలో ఉంటాం. రాత్రి నిదురించే సమయం కానీయండి, లేదా ఉదయం లేచే వేళ అన్నా అవనీయండి, ఆహారపు అలవాట్ల విషయంలోగానీ, లేదా కార్యకలాపం, విశ్రాంతికి మధ్య పగలు సమతుల్యం చేసుకునే పద్ధతిలోగానీ మనం ఈ గమనచక్రాన్ని లెక్కచేయడం లేదు. జీవనశైలి కారణంగా తలెత్తే అనారోగ్యాలు, అసమతుల్యత, సామరస్యలోపానికి కారణం ఈ అపశ్యతే. అందుచేత మొదటిసూత్రం మనజీవనశైలిని ఉదయం చేసే మొదటికార్యంగా ప్రకృతిలయతో శృతి కలపడమే.



ప్రాచీనకాలంలోని విజ్ఞతతో కూడిన సంప్రదాయాలను లోతుగా అర్థంచేసుకున్నవారై, దానికి తోడుగా తన ప్రత్యక్ష అవగాహన, అనుభవాల ఆధారంగా ఉషోదయానికి ముందు రాత్రి, పగలు కలిసే ఆ సమయం ధ్యానానికి అనువైనదిగా బాబూజీ కనుగొన్నారు. ఆయన రాశారు కదా... తెల్లతెల్లవారక ముందే లేవండి, మీ ప్రార్థన, ధ్యానం ఒక నిర్దిష్టమైన సమయంలో అర్పించండి, సూర్యోదయానికి ముందే వాటిని ముగించడం అభిలషణీయం అన్నారు. ఈ సమయంలో ప్రకృతిలోని శక్తిప్రవాహం దాదాపు నిశ్చలంగా ఉండి, మనం ధ్యానించినపుడు కూడా అలాగే నిశ్చలస్థితికి చేరుకోడానికి సహకరిస్తుంది. ఉషోదయ సమయంలో సూర్యకిరణాల ప్రభావం అతి తక్కువగా ఉంటుంది. అందుచేత ఈ సమయంలో మనం ధ్యానించినపుడు ఉష్ణం ఇంకా వుట్టని, సృష్టికిపూర్వం ఉన్నట్టి మూలస్థితితో మనం సులభంగా అనునాదించగలం.

సూర్యోదయానికి ముందు ధ్యానించడం వలన రాత్రి శరీరవ్యవస్థ నుండి బయటకు తరిమేసిన వేడి, ఇతర ప్రభావాలు మళ్ళీ సూర్యుని ప్రభావ కారణంగా లోనికి ప్రవేశించలేవు. దీనివలన మనం ధ్యానానికి వినియోగించిన సమయం అత్యంత ప్రయోజనకరమైనదిగా అవుతుంది.

హార్ట్ ఫుల్ నెస్ పద్ధతిలో మనం ధ్యానసమయంలో ప్రాణాహుతి ప్రసారం అందుకుంటాం కాబట్టి మనం రోజులో గ్రహణశీలంగా (రిసెప్టివ్) ఉన్న సమయాన్ని వినియోగించుకునే అవకాశం అందుతుంది. సూర్యోదయం కాగానే మనలోని శక్తులు బాహ్యంగా ప్రవహించడం మొదలు పెడతాయి కాబట్టి మనం గ్రహణశీలంగా ఉండడం అతికష్టం. శక్తి ప్రవాహం యొక్క స్వతస్సిద్ధమైన చలనంతో మనం కలిసి ఉండటానికి ఇది ఉపకరిస్తుంది.

అలాగే సాయంత్రం చేసుకునే నిర్మలీకరణకు సూర్యాస్తమయ సమయం అనువైనది. సూర్యాస్తమయానికి ముందు మనలోని శక్తిప్రవాహం ఇంకా బాహ్యోన్ముఖంగానే ఉంటుంది కాబట్టి ఆ సమయంలో మన వ్యవస్థనుండి సంక్లిష్టతలు, మాల్నియాలు తొలగించుకోడం సులభం. సూర్యాస్తమయం తర్వాత శక్తిప్రవాహం అంతర్ముఖంగా లోనికి ప్రవహిస్తుంది. ఉదయం ధ్యానించేటప్పుడు, సాయంత్రం నిర్మలీకరణకు కూర్చునేటప్పుడు, నిద్రపోయే ముందు ప్రార్థన చేసుకున్నప్పుడు మనం 24 గంటల కాలచక్రంతో సమలేఖనంలో ఉంటాం.

ఇదీ ధ్యేయం. ఇప్పుడే ప్రారంభించినవారికి నా సలహా ధ్యానం చేసుకోడానికి రోజూ అదే సమయంలో కూర్చోడం మంచిదని. మీకు రోజూ పాటించడానికి వీలైన సమయం ఎంచుకుని నిశ్చయించుకోండి.

ఒకసారి అలవాటైన తరువాత మీరు సమయాన్ని సహజసిద్ధమైన కాలగమన చక్రంతో సమలేఖనం కావించి ఉషోదయానికి ముందు ధ్యానించడానికి మార్పుచేసుకోవచ్చు.

స్థలం : నిర్ణీతమైన ఒక స్థలాన్ని ఏర్పరుచుకోండి.

పని, నిద్ర, భోజనం చేయడం, చదువుకోడం లేదా టి.వి. చూడడం, కార్యక్రమం ఏదైనా సరే, మనం ఒక నిర్దిష్టమైన చోట ఒక పని చేస్తున్నప్పుడు మనం అసంకల్పితంగా ఆ స్థలాన్ని ఆ కార్యక్రమంతో జతకడతాం. ఇది మనందరి అనుభవం కూడా. అలవాటు వలన మనం సాధనలో క్రమత్వం, స్వయం చలనం సులభంగా సృష్టించుకోగలం. అన్ని సంస్కృతులలోనూ వీలైనంత మటుకు ఒక్కొక్క పనికి ఒక్కొక్క ప్రత్యేకమైన చోటును ఏర్పాటుచేసుకొమ్మనే సూచిస్తారు.

అది ధ్యాన విషయంలో నిజం. ధ్యానం కోసం ఒక ప్రత్యేకమైన స్థలాన్ని, సుఖమైనది, శుభ్రమైనది, వ్యక్తిగతమైనది, ఇష్టపడినది, వికర్షణకు దూరంగా ఉండేదానిని కేటాయించుకోడం ఎంతగానో సహకరిస్తుంది. ఆ విధమైన ప్రత్యేకమైన చోటున్నప్పుడు మనం అప్రయత్నంగా ధ్యానసాధనతో ఏకం అవుతాం. ఇంకా మనం ఆవిధంగా ధ్యానం చేస్తుండగా ఆ స్థలం, ముఖ్యంగా హృదయంలోని ప్రకాశం యొక్క మూలంతో అల్లుకుని ఉన్న మన ఆలోచనను, అనుభూతులతో నిండి పవిత్రత, స్వచ్ఛతల ప్రకంపనలు అక్కడ నివాసముండటం మొదలెడతాయి. ఈ వాతావరణం మనం మరింత బాగా ధ్యానం చేసుకోవడానికి తోడవుతుంది. అక్కడ అలా నిండిన శక్తి కాలంతో తరిగిపోదు సుమా!

ప్రభావవంతమైన ధ్యానం చేసుకోడానికి వీలు కల్పించే వాతావరణం సృష్టించుకోడానికి ప్రత్యేకమైన స్థలం ఎంతగానో కీలకమైనది. గొప్ప యోగివుంగవుడు ధ్యానించిన చోట మీరు ఎప్పుడైనా ధ్యానంలో కూర్చున్నారా? అక్కడ ఉండే శక్తి స్పష్టంగా అనుభూతికి అందుతుంది.

భంగిమ : సుఖంగా మీరు కూర్చోగలిగిన స్థితి.

కాళ్ళు ముడుచుకుని మఠం వేసుకున్న స్థితిలో నిటారుగా నేలమీద కూర్చోవడం సంప్రదాయంగా ధ్యానులు అవలంబించే పద్ధతి.

ఈ విధంగా కాళ్ళు ముడుచుకోవడం ఎందుకు? కాళ్ళు ముడుచుకోవడం వలన శరీరం క్రిందిభాగంలో ఒక విధమైన సంకోచ స్థితి ఏర్పడి, అంగాలలోని శక్తి బయటకు ప్రవహించి వృధా కాకుండా లోనికి మళ్ళుతుంది. ఊర్ధ్వముఖంగా మళ్ళే స్వభావం కలది కాబట్టి ఈ సంకోచం క్రిందనుండి ప్రారంభమై క్రమంగా కదులుతుంది. మనం ఊర్ధ్వముఖంగా కదలడం కోసం క్రిందనుండి సంకోచించడం మొదలు పెడతాం. మన కాళ్ళను ఒక స్థిరమైన భంగిమరూపంలోనికి తెచ్చుకుంటాం. ఆసనం అనే పదం సంస్కృత మూలం నుండి ఉద్భవించింది - అస్ అంటే కూర్చోడం, అదే ధ్యానానికి మొదటి ఆసనం. తన యోగసూత్రాలలో పతంజలి వివరించిన పద్ధతి - స్థిరంగా, సుఖంగా కూర్చోనే భంగిమను అవలంబించడం వలన మన ప్రయత్నాన్ని శాంతింపజేసి మన చైతన్యాన్ని అనంతంతో లయం చేయడానికి వీలు కల్పించగలం, అస్థిత్యపు ద్వంద్వాల ప్రభావం నుండి విముక్తం కాగలం అని అన్నారు. వీలైనంత వరకూ ఒకే భంగిమలో, అదే భంగిమలో రోజూ కూర్చోని సాధన చేసే అలవాటు చేసుకోండి అని బాబూజీ చెప్పారు.

ఆసనం యొక్క లక్ష్యం ఇది. పరతత్వం దిశగా మనను తీసుకుపోయేది అది. ధ్యానంలో మనం లక్ష్యంగా ఎంచుకున్న ఆ మూలంతో అనుసంధానం అవడానికి అదే భంగిమను మనం ఎంచుకుంటున్నప్పుడు మన భౌతిక శరీరం ఒక యాంటీనా వలె దానితో శృతి కలిగి ఉంటుంది.



మనం నిటారుగా వంకరలు లేని విధంగా కూర్చున్నప్పుడు శక్తి ప్రవాహం మన వెన్నెముక గుండా సాఫీగా అవరోధ రహితంగా సాగుతుంది. మనం అప్రమత్తంగా, ఆరోగ్యంతో, శుభ్రంగా ఉన్నట్లు ఇది సూచిస్తుంది కూడా. మనం ధ్యానిస్తున్నప్పుడు మన శరీరంలో చాలా విషయాలు జరుగుతుంటాయి అని స్వామి వివేకానందులు తను రాసిన రాజయోగం పుస్తకంలో వివరించారు. నరాలలోని ప్రవాహం దారి తప్పించి క్రొత్త మార్గాలలోనికి ప్రవేశపెట్టడం జరిగి క్రొత్త ప్రకంపనలు మొదలై, ఒక విధంగా చెప్పాలంటే మనిషి శరీరతత్వం అంతా నవీకరణ చెందుతుంది. అయితే ముఖ్యమైన కార్యం వెన్నెముకను స్వేచ్ఛగా ఉండనివ్వడం కోసం నిటారుగా కూర్చోనే భంగిమ అవలంబించి, ఛాతీ, మెడ, తల ఈమూడూ ఒక సరళరేఖ రూపంలో ఉంచడం అవసరం. శరీరం బరువు అంతా పక్కటెముకల మీద ఉన్నప్పుడు భంగిమ తప్పకుండా సహజంగానే నిటారుగా ఉన్న వెన్నెముకతో స్థిరంగా ఉంటుంది అన్నారు.

మనం ఏవిధంగా వెన్నెముక మరియు మెదడు యొక్క సమలేఖనాన్ని నిర్వహించుకోగలమో స్వామీ వివేకానంద సలహా ఇచ్చారు కూడా. “మీరు దృఢంగా కూర్చోనూర్చుని, మిమ్మల్ని ఏదీ కదిలించలేదనీ మీకై మీరే చెప్పుకోండి. తలనుండి పాదాల వరకు ఒక్కొక్కటిగా అన్ని అంగాలు సరైన రీతిలో ఉన్నాయని గమనించి చెప్పుకోండి. మీ శరీరాన్ని స్పటికం అంత స్పష్టంగా, ఒక పరిపూర్ణమైన నౌకగా తలచుకొని అది మిమ్మల్ని జీవితమనే సాగరాన్ని దాటిస్తుందని అనుకోండి” అనీ అన్నారు.

బాబూజీ ఇంకా ఏమన్నారంటే, “ప్రాచీన కాలం నుండి ధ్యానం నిటారుగాకూర్చుని చేయడం ఫలవంతమైనదని భావించే వారు, ఆ విధానంలో దివ్య కృప నేరుగా సాధకుని మీదికి ప్రసరిస్తుందనేవారు. సాధకుడు ఒక వేళ వంకరటింకరగా గాని అస్థిరమైన భంగిమలో గాని కూర్చున్నట్లయితే దివ్య ప్రవాహం తప్పక ఆగిపోతుంది లేదా విఘ్నం కలుగుతుంది. అలా దిగివచ్చే ప్రవాహం యొక్క పూర్తి ప్రయోజనాన్ని సాధకుడు పొందలేడు మరి. అందుచేత, అత్యంత ఆధ్యాత్మిక ప్రయోజనాన్ని పొందాలంటే సరైన, స్థిరమైన భంగిమలో కూర్చోవాలి.”

మన ఒడిలో చేతులు తేలికగా పట్టుకొని కూర్చుంటాం కూడా. ఆవిధంగా కూర్చోడంవలన శక్తివేళ్ళ ద్వారా బయటకు పోకుండా మన వ్యవస్థలోనే ఉండిపోతుంది.

ప్రాచీన కాలం నుండి ధ్యానం
నిటారుగాకూర్చుని చేయడం
ఫలవంతమైనదని భావించే వారు, ఆ
విధానంలో దివ్య కృప నేరుగా సాధకుని
మీదికి ప్రసరిస్తుందనేవారు.

సంక్షిప్తంగా చెప్పుకోవాలంటే కాళ్ళు ముడుచుకొని మరం వేసుకొని కూర్చోడం, చేతులు ఒకదానితో ఒకటి కలిపి ఒడిలో పెట్టుకుని, కళ్ళు మృదువుగా మూసుకుని శరీరాన్ని నిటారుగా నిలుపుగా కూర్చోనే భంగిమలో స్థిరపరచుకోవాలి. ఇదే భంగిమను కనుక రోజూ చేస్తూపోతే ఆసనం కూడా మన ధ్యాన సాధన అలవాటుతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. మరం వేసుకొని కూర్చోలేనివారు కుర్చీలో కూర్చోని పాదాలు ఒకదాని మీద మరొకటి చేర్చుకోవచ్చు.

స్వచ్ఛత: సత్ తత్వం యొక్క ప్రధాన స్వభావం

“దివ్యత్వాన్ని వెన్నంటి ఉండేదే పరిశుభ్రత” అనే నానుడి ఉంది. శారీరక, మానసిక స్వచ్ఛత పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపించండి అని బాబూజీరాశారు. అత్యున్నతమైన దానిమీద మనం సావధానంగా ఉన్నప్పుడు దానిలోని స్వచ్ఛత తన స్వభావాన్ని అనుకరించమని మనను ప్రేరేపిస్తుంది. మొదటి నియమం విషయంలో తను రాసిన వ్యాఖ్యానంలో “మనం ప్రవేశించవలసిన అనంతమైన, స్వచ్ఛమైన అస్తిత్వం సర్వ కాలస్థాయిలనుండి విముక్తమయిందనే భావం మీద ఆధారపడినదే స్వచ్ఛతా నియమం” అని మనకు బోధిస్తున్నారు. “మన దృష్టిని ఎప్పుడైతే అంతటి ఉన్నత స్థాయికి చెందిన స్వచ్ఛతపై కేంద్రీకరిస్తామో మనం దానిని అన్నివిధాలా మన బాహ్య కార్యకలాపాలలో అనుకరించడానికి ప్రయత్నిస్తాం. ప్రత్యేకంగా శారీరక పరిశుభ్రత మీద దృష్టి సారిస్తాం” అని కూడా బాబూజీ చెప్పారు.

బాహ్య పరిశుభ్రతకు ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపిస్తూ మనం ధ్యానానికి సన్నద్ధం అవుతాం, స్వచ్ఛతా భావాన్ని పెంపొందించుకుంటాం. మరి మానసికస్వచ్ఛత మాటేమిటి? ఒక్క శరీరం మీద మాత్రమే దృష్టి పెడితే సరిపోదు. ధ్యానం చేసే ముందు మనం కొన్ని నిమిషాల సేపు హార్డ్ ఫుల్ నెస్ నిర్మలీకరణ చేసుకోవడం ద్వారా మనస్సులోని మలినాలను తొలగించుకోవచ్చు. స్వచ్ఛత కోసం మనం పెంపొందించుకున్న ఈ భావమొక్కటే శక్తిమంతంగా తయారయి మన మార్గాన్ని సాఫీగా సాగిపోయేలా చేసి ఉన్నతోన్నత శిఖరాలకు మనం చేరుకునేటట్లు చేయగలదు అని బాబూజీ వివరిస్తున్నారు. మన యొగ లక్ష్యాన్ని సిద్ధింప చేసుకోడానికి స్వచ్ఛతే మనకు సహకరిస్తుంది. హార్డ్ ఫుల్ నెస్ సాంప్రదాయంలో మన వ్యవస్థ ప్రాణాహుతి యొక్క సూక్ష్మ శక్తితో స్వచ్ఛతను సంతరించుకున్నప్పుడు అధోముఖంగా మళ్ళిన మానసిక ప్రవృత్తులన్నీ కూడా ఊర్ధ్వముఖంగా దిశ మార్చుకోవడం వలన అప్రయత్నంగా హృదయంలో ఆ మూలం కోసం తపన మొదలవుతుంది.

సాధన అలవాటుగా సృష్టించుకునే దృష్టికోణంలో చూసినప్పుడు శారీరకంగా, మానసికంగా పరిశుద్ధం అవుతుంటే మనం ధ్యానానికి తయారుగా ఉంటాం, సన్నద్ధం అయే ప్రక్రియ ఒడుడుడుకులు లేకుండా సాగుతుంది.

మొదటి నియమం మీద అవలోకనం:

సమయం, స్థలం, భంగిమ, స్వచ్ఛత అనే నాలుగు అంశాలు కలిసి రోజూ ఉదయం ధ్యానం చేయాలి అనే అలవాటును బలపరుస్తాయి. మనం అలవాటు ధర్మానికి లొంగిపోయిన జీవులం. మనం ఒక అలవాటును పెంపొందించుకోగానే అది ఉపచేతనా మనస్సులో నాటుకుపోయి స్వయంచలిత చర్యగా అయిపోతుంది. అంటే మనం దానిని జాగృతంగా ఇక ఎంతమాత్రమూ చేయ ప్రయత్నించనవసరం లేదు. జీవ భౌతిక ప్రక్రియల ద్వారా శరీరం దీనిని గుర్తుంచుకుంటుంది.

ఉదాహరణకు కండరాలలోని జ్ఞాపకశక్తి యాంత్రికంగా సునాయాసంగా చర్యను చేపట్టగలదు. పొగ పీల్చడం, కారునడపడం, ఈత కొట్టడం ఈ కోవకు చెందినవే. పునరావృతంగా మళ్ళీ మళ్ళీ చేయడంవలన అలవాటుగా మారుతుంది. పునరావృత్తి దిశలోనే నరాల అల్లిక వ్యవస్థ మార్గాలను ఏర్పరచుకుంటుంది. అదే అలవాటుగా నిక్షిప్తం అయి ఉంటుంది. సమయం, స్థలం, భంగిమ అనే ఈ



మూడింటిని ఈ విధమైన జాలం వంటి అమరికలో ఇమడ్చడం జరిగింది. దీనికి విరుద్ధంగా సమయం, స్థలం, భంగిమ మనం మారుస్తూ ఉంటే అలవాటుగా అవడం అసంభవం. రోజూ అలవాటు కాస్తా రోజూ శ్రమగా అవుతుంది.

అలవాటుగా ఏర్పరచుకోడానికి స్వచ్ఛత మరో ముఖ్యమైన అంశం. పరిశుభ్రత భౌతిక చర్య మాత్రమే కాదు, వైఖరి, భావం, లక్షణం కూడా. శారీరక, మానసిక పరిశుభ్రతతో మనం ధ్యానానికి సన్నద్ధం అయినప్పుడు మనలో అదొక స్పందనను అలవాటుగా కలిగిస్తుంది. గాలిలో సిగరెట్ వాసన పసిగట్టినపుడు పొగ తాగే వ్యక్తి సిగరెట్ కోసం వెతికినట్లు.

నా అనుభవంలో ఉదయం ధ్యానానికి సన్నద్ధం అవడం ముందురోజు సాయంత్రం నిర్మలీకరణతో మొదలవుతుంది. ఆధ్యాత్మిక సాధనల కోసం మనం రెండు సమయాలను గురించి ఇది వరకు చర్చించుకున్నాం, గుర్తుకు తెచ్చుకోండి. ఒకటి సాయంత్రం, రెండవది ఉదయం. సాయంత్రం 6 నుండి 9 వరకు, ఉదయం 3 నుండి 6 వరకు ఆధ్యాత్మిక సాధనలకు అనువైన సమయాలుగా నేను పరిగణిస్తాను. రాత్రి 10 గంటలకు ముందు మనం పడుకున్నప్పుడు 8 గంటలు విశ్రాంతి పూర్వకమైన నిద్రను పొంది ఉదయం 6 గంటలకు ముందే లేచి ధ్యానానికి ఉపక్రమించగలం. ప్రకృతి ప్రసాదించిన 24 గంటల పవిత్రమైన కాలచక్రంతో మన బండిని పరుగెత్తించవచ్చు.

సాధన చేసే అలవాటును ఏర్పరచుకోడం
 అతిముఖ్యం. అలవాటును
 స్థిరపరచుకోడానికి అత్యవసరమైన నాలుగు
 అంశాలు — నిర్దిష్టమైన సమయం,
 ఉషోదయానికి ముందయితే మంచిది,
 ప్రత్యేకంగా ధ్యానంకోసం కేటాయించుకున్న
 స్థలం, స్థిరమైన భంగిమ, శారీరక, మానసిక
 స్వచ్ఛత.

ఉదయం ధ్యానానికి తయారయ్యే విషయానికి వస్తే, అనుబంధంగా సాగే సాయంత్రం నిర్మలీకరణ రాత్రి ప్రార్థన అనేవి వైఖరిని, అంతరంగ స్థితిని రూపొందిస్తాయి. సంక్లిష్టతలు, మాలిన్యాలను వ్యవస్థ నుండి నిర్మలీకరణ తొలగించగా, మూలంతో సజీవమైన సంపర్కాన్ని పునరుద్ధరించి, అది రాత్రంతా నిద్రలో కొనసాగేలా ప్రార్థన చేస్తుంది.

రాత్రి నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు కనుక మిమ్ములను రాత్రంతా ఉదయం ధ్యానం కోసం తయారుగా చేస్తున్నారని ఒక సూక్ష్మమైన సూచనను మీకు మీరు ఇచ్చుకున్నట్లయితే ఉదయం తాజాగా లేచి సులువుగా ధ్యానంలోకి జారుకోవడం మీకు ఎంతో ఆనందాన్నిస్తుంది.

మంచి జీవితానికి ఈ మొదటి నియమం ప్రాథమికమైనది. ఈ ప్రక్రియలో సాధన చేయడం మొదటి మెట్టు. సాధన చేయనిదే అసలైన పురోగతి కనిపించదు. అందుచేత సాధన చేసే అలవాటును ఏర్పరచుకోడం అతిముఖ్యం. అలవాటును స్థిరపరచుకోడానికి అత్యవసరమైన నాలుగు అంశాలు — నిర్దిష్టమైన సమయం, ఉషోదయానికి ముందయితే మంచిది, ప్రత్యేకంగా ధ్యానంకోసం కేటాయించుకున్న స్థలం, స్థిరమైన భంగిమ, శారీరక, మానసిక స్వచ్ఛత.

ఈ దృష్ట్యా మిమ్ముల్ని మీరు మదింపు చేసుకోండి — ధ్యానానికి తయారీలో నన్ను నేను ఇంకా మెరుగు పరచుకోగలనా? మిమ్ములను చర్యకు ఏది ప్రేరేపించగలదు? స్వీయ క్రమశిక్షణ

అన్నది అందరూ చెప్పే సమాధానం. స్వీయ క్రమశిక్షణకు పురికొల్పేది ఏది? ఇచ్ఛాశక్తి అంటారు. ఇచ్ఛాశక్తి అవసరం గానీ, శ్రమించనవసరంగానీ లేని విధంగా ఈ ప్రక్రియ ఎప్పుడు మారిపోగలదు? మీరు గనక ఆలోచిస్తే మనకే ఎంతో ఆసక్తి, ఉత్సాహం ఉన్నప్పుడు ఇది సాధ్యం అని తెలుస్తుంది. ఒక పిల్లవానికి ఐస్ క్రీమ్ తినడానికి ఇచ్ఛాశక్తి కావాలంటారా? లేదు కదా! 'ఎంథూజియాజమ్' అనే ఆంగ్ల పదం, గ్రీకు భాషలోని 'ఎంథూజియాస్మోస్' అనే పదం నుండి వచ్చింది. దాని అర్థం దైవ స్వాధీనంలో లేదా ప్రేరణలో ఉండు అని. ప్రార్థన ద్వారా మనం మూలంతో, దివ్యత్వంతో సంబంధం ఏర్పరచుకున్నప్పుడు మనలోని ఉత్సాహం (ఎంథూజియాజమ్) స్వతస్సిద్ధంగా, అప్రయత్నంగా ఎంతగానో వృద్ధి చెందుతుంది, దానివలన ధ్యానంలో మన ఆసక్తి కూడా దానితో పాటుగా పెరుగుతూ పోతుంది.

ప్రార్థన మనలను ఎక్కడికి తీసుకువెళ్తుంది? అది మనలోనే ఉంది కాబట్టి దాని కోసం మనం ఎక్కడో చూడనక్కరలేదు, మన హృదయంలోనే ఉంది. హృదయ పథం ప్రేమ పథం. ప్రతి దానికి ప్రేమే ఇంధనం.

మన హృదయాలలో అనుభూతి చెందే ప్రేమకు మూలం ఏది? ఈ ప్రశ్నను మీకే విడిచి పెడుతున్నాను. దీనికి సమాధానం మీకై మీరే కనుగొనవలసింది. దానిని మీరు కనుగొన్నప్పుడు మీ వద్ద అన్నీ ఉన్నట్లే.



లండన్ విశ్వవిద్యాలయ కళాశాలకు చెందిన అణుసంబంధ పిండపరిణామశాస్త్ర గౌరవాచార్యులు, **మాలిన్ మాంక్**, విజ్ఞానశాస్త్ర దృక్పథం నుండి చైతన్యపు స్వభావం గురించి కొన్ని ఆసక్తికరమైన అంతర్దృష్టులను మనతో పంచుకుంటారు.

అణువు - విద్యం - అనుక్రమం

నేను ప్రారంభించడానికి ముందు, చైతన్యపు అధ్యయనం నా అధ్యయన క్షేత్రం కాదని అంగీకరిస్తున్నాను. నేను అణుసంబంధ జీవశాస్త్రజ్ఞురాలిని. ఉపకణ, కణ సంబంధ స్థాయిలోని నా 60 సంవత్సరాల జీవ పరిశోధనలో, నేను డి.యన్.ఏ. ప్రతిరూపణ, మరమ్మత్తు, సెల్ సిగ్నలింగ్, బాహ్యజన్యుఇంకా జన్యువ్యక్తీకరణ యొక్క నియంత్రణాభివృద్ధి, లామార్కియన్ వారసత్వం, పునరుత్పత్తి ఔషధం, జన్యు వ్యాధి యొక్క ప్రారంభ రోగ నిర్ధారణ, పిండం/క్యాన్సర్ జన్యువులు మొదలుగా గల వీటితో సంబంధించి ఉన్నాను. మరి ఇప్పుడు చైతన్యం గురించి ఎందుకు పట్టించుకుంటున్నట్లు?

గత సంవత్సర కాలంగా, చైతన్యానికి సంబంధించిన అధ్యయనాలు నాకు చాలా గందరగోళంగా అనిపించాయి. చైతన్యం మెదడులో ఉందా (ప్రాన్సిస్ క్రిక్ వివరించినట్లు), లేక మెదడులోనే కాకుండా సమస్త ఉనికిలో విస్తరించి ఉన్నట్లా? (పాస్చెకిజం లోలాగా) చైతన్యం తన కార్యకలాపాల్లో భౌతికమైన యంత్రాంగాలను (మెకానిజమ్స్) ఉపయోగిస్తుందా, లేక అది అలౌకికమైనదా? చైతన్యం ఒక మానవునికే సంబంధించిన విషయమా లేక మొత్తం జీవానికి సంబంధించినదా, బహుశా జీవరహితమైనవి కూడా చైతన్యం కలిగి ఉండవచ్చా? కాబట్టి, మొదటగా “నాలో చైతన్యం ఎక్కడ ఉంది?” అని నన్ను నేను ప్రశ్నించుకున్నాను. రోజువారీ కార్యకలాపాలలో

నాలో చైతన్యం ఉందని అనుభవపూర్వకంగా నాకు తెలుసు. అయితే, ఆశ్చర్యంతో కూడిన సుందరమైన ధ్యాన అనుభవాలు కలిగిన సమయాల్లో, నా ఎరుకను గురించిన ఎరుక నాకు కలిగినప్పుడు, చైతన్యంలో నేనున్నానని గాఢంగా అనుభూతి చెందాను. వైరుధ్యాలను ఎల్లప్పుడూ సంతోషంగా స్వీకరించే వ్యక్తిగా నేను రెండూ నిజమనే అనుకుంటున్నాను. కానీ చైతన్యం యొక్క యంత్రాంగం ఏ అర్థంలోనైనా భౌతికమైనదా? నేను ఆక్స్ఫర్డ్ లివింగ్ డిక్షనరీ నుండి చైతన్యం యొక్క నిర్వచనంతో ప్రారంభించాలని నిర్ణయించుకున్నాను, దాని ప్రకారం చైతన్యం అంటే, “తన పరిసరాల గురించి స్పృహలో ఉంటూ వాటికి ప్రతిస్పందించే స్థితి.”

చైతన్య అధ్యయనాల గురించి మాట్లాడే వ్యక్తులు ప్రధానంగా మానవ చైతన్యం గురించే పట్టించు కోవడం వలన, మానవ-కేంద్రీకృత నిర్వచనాలను ఉపయోగించవచ్చు - నిజానికి, కేంబ్రిడ్జ్ డిక్షనరీ ప్రకారం చైతన్యం యొక్క నిర్వచనం - “ఏదో ఒకదానిని అర్థం చేసుకుని, గ్రహించే స్థితి.” డెక్కార్ట్, చైతన్యాన్ని మనస్సుకి, మానవులకే పరిమితం చేసినందున, నిశ్చయంగా, ప్రధానంగా దాని మీదనే కేంద్రీకరణ జరిగింది. ఇటీవలి కాలంలో జంతువులలో, మొక్కలలో కూడా చైతన్యం ఉనికిని గురించి చాలా చర్చ జరిగింది. ఈ భూమిపై ఉన్న అన్ని జీవరాసులపై నాకున్న ప్రేమ వలన నేను చేసిన పరిశోధనలో, జీవం ఉన్న ప్రతీదీ తన పరిసరాల గురించిన ఎరుకతో ఉండి, దానికి ప్రతిస్పందిస్తుంది అని గ్రహించాను. ‘ఎరుక’ (అవగాహన) అనే పదం కచ్చితంగా మానవ సంబంధమైన భావనే, దానిలో అవగాహన యొక్క భారీ శ్రేణి పరిణామాలు పరిగణనలోనికి తీసుకోవచ్చు. సంచలనాలు మొదలుకొని, భావాలు, స్వీయ మననం, జ్ఞాపకశక్తి, ఊహ మొదలైనవి అన్నీ ఈ శ్రేణి లో ఇమిడిపోతాయి. కానీ, ఒక జీవశాస్త్రవేత్తగా, పరిసరాల గురించి తెలుసుకోవడం, ప్రతిస్పందించడం అనే సాధారణ నిర్వచనాన్ని నేను పరిగణించినప్పుడు - చైతన్యం మానవ పరిధి వెలుపల విస్తరించి ఉన్నట్లు నేను గమనించాను, అయినప్పటికీ నిమ్మ జీవ రాశులలో, లేదా జీవరహిత రూపాలలో, అవగాహన అంటే పరిసర వాతావరణాన్ని కేవలం కనిపెట్టడం మరియు గుర్తించడం, అని మనం తెలుసుకొంటాం.

శాస్త్రీయ అన్వేషణకు నేను అవలంబించే నా సాధారణ విధానానికి అనుగుణంగా, చైతన్యం అనే అంశంపై ఉన్న విస్తారమైన సాహిత్యాన్ని పరిశోధించకుండా నేను ప్రారంభించాను. ఈ విధంగా నేను ఆ అంశం గురించి అనేక ఆలోచనా మార్గాల్లో మునిగిపోకుండా తప్పించుకోవచ్చని ఆశించాను. నా ప్రారంభ అధ్యయనాలలో, నా అన్వేషణా కార్యాన్ని విశాల దృక్పథంతో సమీపించడానికి, ఒక పాండిత్యము గల శాస్త్రవేత్త (ప్రోఫెసర్ బాబ్ ఫ్రీట్-చార్డ్) నుండి, ఆ తరువాత నా ఆధ్యాత్మిక గురువు

భూమిపై ఉన్న అన్ని జీవరాసులపై
నాకున్న ప్రేమ వలన నేను చేసిన
పరిశోధనలో, జీవం ఉన్న ప్రతీదీ తన
పరిసరాల గురించిన ఎరుకతో ఉండి,
దానికి ప్రతిస్పందిస్తుంది అని
గ్రహించాను. ‘ఎరుక’ (అవగాహన) అనే
పదం కచ్చితంగా మానవ సంబంధమైన
భావనే, దానిలో అవగాహన యొక్క
భారీ శ్రేణి పరిణామాలు పరిగణనలోనికి
తీసుకోవచ్చు. సంచలనాలు
మొదలుకొని, భావాలు, స్వీయ
మననం, జ్ఞాపకశక్తి, ఊహ మొదలైనవి
అన్నీ ఈ శ్రేణి లో ఇమిడిపోతాయి.



(భగవాన్ రజనీష్ లేదా ఓషో) నుండి నాకు మార్గనిర్దేశనం లభించింది. ప్రారంభించే ముందు సాహిత్యాన్ని చదవవద్దని, ఇతరుల ఊహలతో నీవు ప్రభావితమైనట్లు భావిస్తావని, అంతే కాక ఇవన్నీ ఇప్పటికే వేరెవరో పూర్తి చేసేసారని అనుకుంటావని బాబ్ నాతో అన్నారు. నా పరిశోధనకు మార్గనిర్దేశం చేసే సంభావిత పరికల్పనలు, ముందస్తు ఊహలోచనలు ఉండకూడదని రజనీష్ నాతో అన్నారు. అందువల్ల నా ప్రయోగశాల పరిశోధన యొక్క పరమాణువులు, అణువులు, కణాలు, కణజాలాల స్థాయిలో చైతన్యం గురించి ఆలోచించడం ప్రారంభించాలని నిర్ణయించుకున్నాను. సూక్ష్మ-విశ్వం నుండి స్థూల-విశ్వం వరకు, ప్రతి స్థాయిలోనూ పెరుగుతున్న సంక్లిష్టతలతో, (పర్యావరణాన్ని అవగతం చేసుకుంటూ, మార్పుకు ప్రతిస్పందిస్తూ) చైతన్యం యొక్క యంత్రాంగాల కోసం వెదికే దిశగా పని చేస్తున్నట్లుగా నన్ను నేను కనుగొన్నాను.

ఇప్పటికే నాలో ఉన్న నా అభిప్రాయాలే ఈ విశ్లేషణలో నా ఆరంభ నియమాలు. నిర్దిష్టంగా చెప్పాలంటే, ప్రతిదీ ఒకదానితో ఒకటి అనుసంధానం అయి ఉంది, ప్రతిదీ దాని స్వంత వ్యవస్థలోని ఉన్నతమైన దాని సేవలో నిమగ్నమై ఉంది. ఈ సూత్రాలు 70ల ప్రారంభంలో ఎడిన్బరో విశ్వవిద్యాలయంలోని ప్రేరణల నుండి వచ్చాయి: ఒక కణంలోని మెటాబోలోమ్ అని పిలిచే సంక్లిష్టమైన సమ్మిళిత జీవరసాయన మార్గాలలో జీవక్రియ ప్రవాహంగా ఉండడమే అవి ఒకదానితో ఒకటి

సంబంధం కలిగి ఉన్నట్లని హెన్రీ కాక్సర్ బోధించారు. కానాడ్ వాడింగ్టన్ బోధించిన సేవా భావన ప్రకారం శరీరంలోని వివిధ కణాల బాహ్యజన్యు ప్రోగ్రామింగ్ ద్వారా వివిధ కణజాలాలు తమ వ్యవస్థలోని ఉన్నత శ్రేణికి చెందిన కణ నిర్మాణాలకు, అవయవాలకు సేవ చేస్తాయి. నేను అనుసరించిన శాస్త్రీయ విధానంలో ప్రతి స్థాయిలో చైతన్యం యొక్క భౌతిక యంత్రాంగం కోసం అన్వేషించడం. నిజంగానే, భౌతిక యంత్రాంగాలు అన్ని స్థాయిలోనూ తెలిసినవేనని నేను కనుగొన్నాను, కానీ కొన్ని విషయాలలో అణుపరిమాణ (క్వాంటం) సిద్ధాంతం, పరిమాణ చిక్కుల (క్వాంటం ఎంటాంగ్లిమెంట్) గురించిన అధిక జ్ఞానం అవసరమయ్యే కొన్ని మినహాయింపులు అయితే ఉన్నాయి. ఆశ్చర్యకరంగా నేను పూర్తిగా అటువంటి భౌతికవాద విధానంతో నా పరిశోధన కొనసాగించినప్పటికీ నేను గుర్తించిన నమూనా అర్థం(మీనింగ్), ప్రయోజనం (పర్పస్), ఒకదానికి లోబడిన (సెన్స్ ఆఫ్ బిలాంగింగ్) భావనలతో కూడినదై అది పరిణామ పథం అంతటా విస్తరించి ఉంది.

ఎరుకలో ఉంటూ, పరిసరాలకు ప్రతిస్పందించే స్థితిగా చైతన్యాన్ని వర్ణించడం మొదలుపెడితే, నాకు చైతన్యం ఉందన్న నా అనుభవం నా దృష్టి, వినికిడి, స్మర్య, వాసన, రుచి యొక్క ఇంద్రియాలపై ఆధారపడి ఉందని నాకు స్పష్టమైంది. నేను ఆకలితో లేదా అలసటతో లేదా నొప్పితో ఉంటే నా శరీరం నుండి నా మెదడుకు సందేశాలు వస్తాయి. అలాగే, నేను అనుభవించే

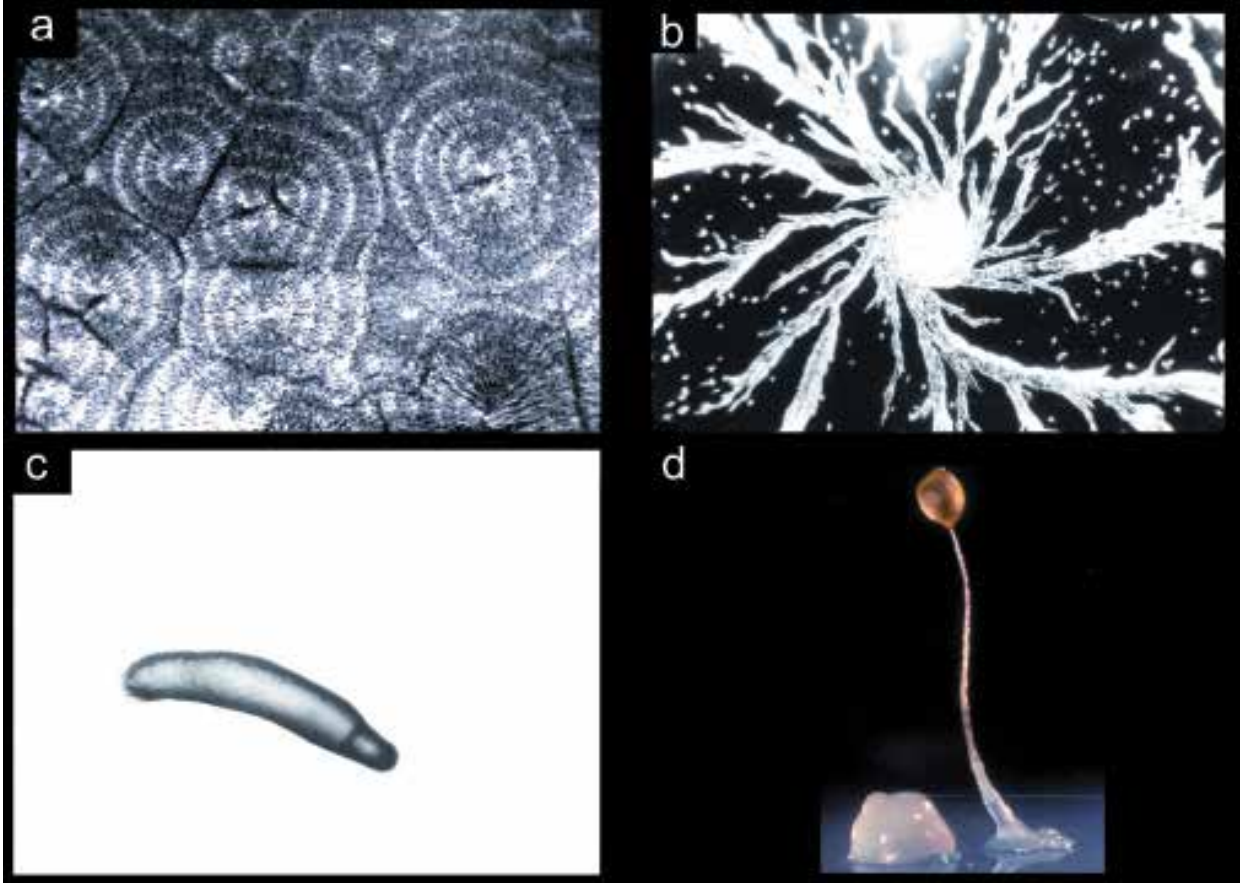
ఇప్పటికే నాలో ఉన్న నా అభిప్రాయాలే
 ఈ విశ్లేషణలో నా ఆరంభ
 నియమాలు. నిర్దిష్టంగా చెప్పాలంటే,
 ప్రతిదీ ఒకదానితో ఒకటి
 అనుసంధానం అయి ఉంది, ప్రతిదీ
 దాని స్వంత వ్యవస్థలోని ఉన్నతమైన
 దాని సేవలో నిమగ్నమై ఉంది.

విభిన్న భావోద్వేగాల వల్ల నా మెదడు నుండి నా శరీరానికి సందేశాలు వస్తాయి. జ్ఞాపకశక్తి, ఊహ, మనస్సు చేసే యుక్తులు (చివరిది మానవ జీవితానికే పరిమితం) వీటి యొక్క మానసిక కార్యకలాపాల గురించి నేను ఎరుకలో ఉన్నందున నా స్వీయ వాతావరణంలో నుండి కూడా సందేశాలు వస్తాయి. ఇవి మానవ మెదడు-శరీరం మధ్య సందేశాల రూపంలో జరిగే క్రియలు. మెదడులోని మిలియన్ల న్యూరాన్ల వైరింగ్, భౌతిక కణ గ్రాహకాలతో (సెల్ రిసెప్టర్స్) సంధింపబడి ఉన్న సమాచార అణువుల ద్వారా మెదడు, శరీరం మధ్య సంకేతాలను ప్రసారం చేసే పదార్థాల యంత్రాంగాల గురించి చాలా వరకు తెలిసిన విషయమే (అయితే అన్నీ కాదు). ఏదేమైనా, అన్ని రకాల జీవులకు చైతన్యం ఉందన్నది సుస్పష్టం. అయితే వాటి చైతన్యం వివిధ స్థాయిలకు చెందినదై వాటి చైతన్య ఫలితంగా అవి ఎంతో సునిశితమైనవీ కావచ్చు.

ఒక పురుగు చైతన్యం కలిగి ఉంటుంది - దాని వాతావరణంలోని మార్పులను అది పసిగడుతుంది, ప్రతిస్పందిస్తుంది. ఒక సూక్ష్మజీవి, ఒక చక్కెర ప్రవణతను (గ్రాడియెంట్) దాని ఉపరితలం పైనున్న ప్రత్యేక గ్రాహకాల ద్వారా కనిపెట్టి, తన కదలికలకు సహకరించే కొరడాలవంటి భాగానికి సమాచారాన్ని అందించి, తను ఆహారం దిశగా చేరుకోడానికి స్పందిస్తుంది.

నిమ్మ జీవ రూపాలలో చైతన్యం గురించి ఉదాహరణ కావాలంటే, 'బురద నాచు అమీబాలు (డిక్ట్యోస్టెల్లియం డిస్కోయిడం), తమ వాతావరణంలోని మార్పులను గ్రహించి, ఎలా ప్రతిస్పందిస్తాయి,' అన్న అంశం మీద 70వ దశకంలో నేను చేసిన నా స్వీయ పరిశోధనా ఫలితాన్ని గమనించాలి. ఒంటరి స్వేచ్ఛా-జీవన అమీబాలు, బహుళ కణ నిర్మాణంలోకి కూర్చుబడడం అన్నది, ఆహారం తరిగి పోతునట్లుగా అవి తెలుసుకునే అవగాహనతో ప్రేరేపించబడుతుంది. ఒంటరి అమీబాలు వాటి వాతావరణంలో (ఆకలి) మార్పుల యొక్క ప్రభావాలను గుర్తించి, సంకేతాన్ని విడుదల చేయటం ప్రారంభిస్తాయి, ఇది వాటి సంస్థానంలోకి (టెరిటరీ) వ్యాపిస్తుంది. (చిత్రం 1 చూడండి). వేగవంతమైన సంకేతాలిచ్చే అమీబాలు, సంస్థానంలోకి స్థాపించి, నియంత్రణలోకి తెచ్చుకుంటాయి. ఒక ప్రాంతంలోని అమీబాలు, ఆవృత్త సంకేతాలను కనిపెట్టి, మూలస్థానం వైపుకు తన కదలికల అడుగులను వేసి, వాటి కూటమిలో చేరడానికి తమ స్వంత సంకేతాలతో మిగిలిన అమీబాలను ఆకర్షిస్తాయి. తద్వారా సంకేతం ప్రసరింపబడి, గుంపులుగా అమీబాలు లోపలి వైపునకు కదులుతాయి.

అవి ఒకదానికొకటి దగ్గరగా జరుగుతాయి, అవి అలా దగ్గరగా జరిగి మధ్యభాగానికి వస్తున్నప్పుడు, పాలపుంతలా కనిపించే అద్భుతమైన శంఖాకృతులను ఏర్పరుస్తాయి. మధ్య ప్రాంతంలో ఏర్పడిన సముదాయం, ఒక ఒంటరి అమీబా కంటే ఎక్కువ దూరం కదలగలిగే శక్తి గలిగిన బహుళ కణజీవి (ఒక స్లగ్) ఏర్పడుతుంది. ఆ స్లగ్, కాంతి సంబంధమైన, ఉష్ణ సంబంధమైన గ్రాహకాలను దాని మొన మీద అభివృద్ధి చేసుకుంటుంది. దీనివలన అది మట్టి ఉపరితలం వద్ద ఉన్న కాంతి వైపు, వేడి వైపుకు కదిలి అక్కడ బీజాణజనక ఆకారంలా ఏర్పడుతుంది. స్లగ్ లో అమీబాల్లోని మూడవ వంతు ఒక తొడిమను సృష్టించడానికి వాటి జీవితాల్ని అవే త్యాగం చేసుకుంటాయి. ఇది బీజాంశాలను పైకి కలిగి ఉంటుంది, తద్వారా అవి మంచి ఆహారం దొరికే మైదానాలకు వెదజల్లబడతాయి. 70ల ప్రారంభంలో సమూహపు భౌతిక నిర్మాణాలు, ప్రమాణాలపై నేను పనిచేశాను. క్రొత్త పచ్చికలవైపుకు కదలాల్సిన అవసరం ప్రేరేపించబడినప్పుడు ఈ జీవి ఎంత తెలివిగా వ్యవహరిస్తుందో అర్థం చేసుకోవడం చాలా అద్భుతంగా ఉంటుంది. వివిధ స్థాయిలలో ఒక నిమ్మ జీవి యొక్క గ్రహణ శక్తికి, ఎదురయ్యే వాతావరణానికి అది ప్రతిస్పందించే తీరుకు, ఇంకా తన చుట్టూ ఉన్న భౌతిక యంత్రాంగాన్ని పసిగట్టే విధానం గురించి తెలుసుకోడానికి ఇది ఒక మంచి ఉదాహరణ.



చిత్రం 1. అమీబాలు ఆహార కొరత కనుగొన్నతర్వాత డిక్టియోస్టెలియం యొక్క సమూహం, కదలిక, బీజాణుజనక ఆకారం. ఎ) ఆహార కొరత వల్ల ప్రేరేపించబడి, క్షేత్రంలో ఉన్న అమీబా ఆవృత్త AMP సంకేతాన్ని ప్రసరించడం, వేగవంతమైన ఆవృత్తత ఉన్నవి, సంకేతాన్ని బాహ్యంగా ప్రసారం చేసిన అమీబాలతో ప్రాంతాలను ఏర్పరచడం, మూలం వైపునకు ఒక కదలిక అడుగు లోపలికి వేయడం. బి) అవి కేంద్రానికి చేరుకున్నప్పుడు, అమీబాల సంకేతాల వల్ల ఒకదానికొకటి ఆకర్షించబడి, ప్రవాహాలు శంఖాకృతులుగా ఏర్పడతాయి. సి) అనేక సెంటీమీటర్లు పొడవున్న స్లగ్, వేడిని, కాంతిని గుర్తించే గ్రాహకాలను కలిగి ఉండి, వాటివల్ల నేల ఉపరితలం వరకు దూరాన్ని గుర్తించి, కదులుతుంది. డి) ఉపరితలం వద్ద స్లగ్ బీజాణుజనక ఆకారంలా మారుతుంది. స్లగ్ లోని అమీబాల్లో మూడవవంతు వాటి జీవితాలను త్యాగం చేసుకుని బీజాంశాలను పైకి ఎత్తడానికి ఒక తొడిమను ఏర్పరుస్తాయి. (అల్కాంటారా, ఎఫ్. & ఎం. మాంక్, 1974. సిగ్నల్ ప్రోపగేషన్ డ్యూరింగ్ అగ్రేషన్ ఇన్ ది డిక్టియోస్టెలియం డిస్కోయిడియం. జర్నల్ ఆఫ్ జనరల్ మైక్రోబయాలజీ, వాల్యూమ్. 85, 2: 321-334.)

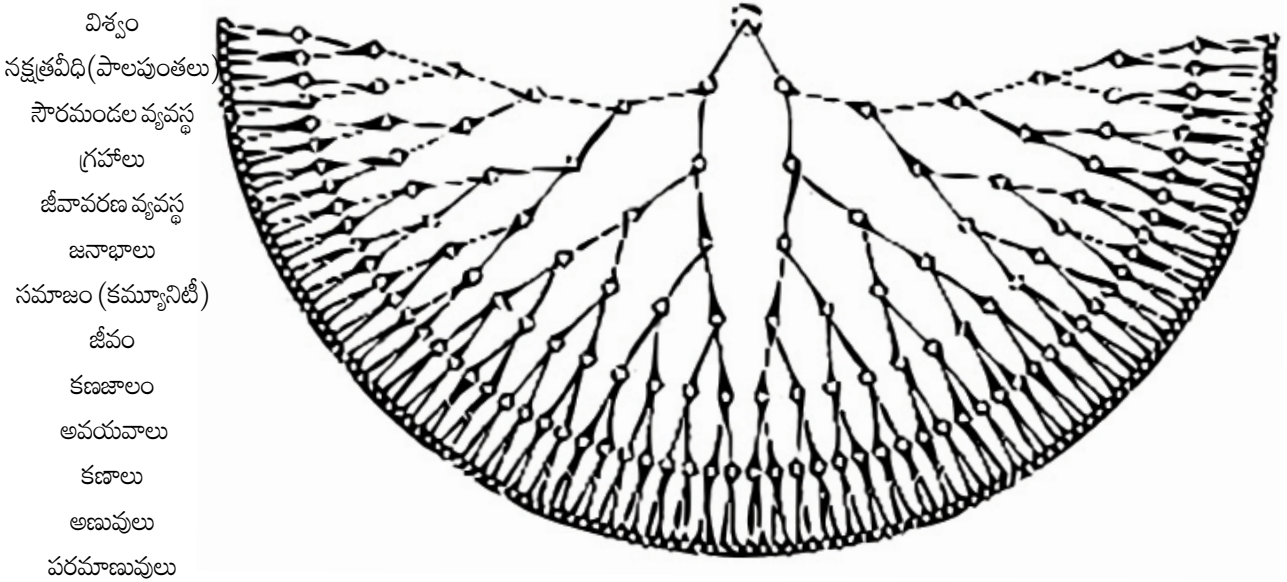
కాబట్టి చైతన్యం మనుషుల మొత్తం జనాభాల స్థాయిలో పనిచేయ్యగలదు. పరమాణువులు, అణువులు, కణాలు, కణజాలాలు, లేదా పర్యావరణ వ్యవస్థలు, సౌర వ్యవస్థలు, గెలాక్సీలు వంటి నిమ్మ, అధిక స్థాయిలకు చెందిన సంక్లిష్టతల మాట ఏమిటి? చైతన్యపు యంత్రాంగాలు ఇప్పటికీ అంతటా భౌతికమే అని చెప్పడంలో అర్థముందా?

చైతన్యపు అనుక్రమం (హైరార్సీ) యొక్క క్రింది నమూనాలో, సంక్లిష్టత యొక్క అన్ని స్థాయిలలోని యంత్రాంగాలు వాటి ఉన్నత శ్రేణి నిర్మాణానికి ఉపయోగపడే భాగాల యొక్క పరస్పర అనుసంధానంపై ఆధారపడి ఉంటాయని నేను ప్రతిపాదిస్తున్నాను. సంక్లిష్టత యొక్క పెరుగుతున్న శ్రేణులకు వర్తించే పరస్పర అనుసంధానం యొక్క నమూనా చిత్రం 2 లో చూపబడింది. ఇది సరళతకు బైనరీ మోడల్ (ద్వైదేహిక నమూనా) గా చూపబడింది (స్పష్టంగా రెండు అణువులు ఒక కణాన్ని తయారు చేస్తాయి, ఆ విధంగా). ఏదేమైనా, ద్వైదేహిక పరస్పర అనుసంధాన నమూనా అన్ని భాగాలను పెరుగుతున్న సంక్లిష్టత యొక్క అన్ని స్థాయిలలో ఒక ఏకీకృత నిర్మాణంగా కలుపుతుంది.

సంక్లిష్టతను వెంచే దశలు నిమ్మ స్థాయి నుండి భాగాల సమ్మేళనం కారణంగా ఉన్నాయి (సంఖ్యలలో భద్రత కారణంగా, బలమైనవారికే మనుగడ). ఏది ఏమయినప్పటికీ, ఈ నియమం జనాభాల నుండి పర్యావరణ వ్యవస్థల వరకు విచ్ఛిన్నమైందని గమనించండి, అక్కడ పర్యావరణ వ్యవస్థలను సృష్టించడానికి నేను మరొక జీవ-రహిత అనుక్రమాన్ని తీసుకువచ్చాను - మట్టి నుండి రాళ్ళ నుండి పర్వతాలు, నదులు, మహాసముద్రాలు.

పరస్పర అనుసంధానతకు లోబడిన ఈ అనుక్రమం యొక్క విశ్లేషణలో, ప్రతి స్థాయిలోనూ భాగాలు వాటి ఉన్నత శ్రేణికి

చెందిన నిర్మాణానికి సేవ చేయడంలో ఉన్నాయని చూపిస్తుంది. ఎలక్ట్రాన్లు పరమాణువుకు, పరమాణువులు అణువుకు, అణువు కణానికి ఆ విధంగా తమ కంటే ఉన్నత శ్రేణికి చెందిన భాగానికి సేవ చేయడంలో నిమగ్నమై ఉంటాయి. ప్రతి స్థాయిలోనూ ఉపయోగంలో ఉన్న భాగాలు స్పృహలో, చైతన్యంతో ఉంటాయి. అంటే అవి వాటి వాతావరణాన్ని గుర్తించి, ప్రతిస్పందిస్తాయి. వాస్తవానికి, పరిణామంలో సమిష్టి యొక్క మనుగడ కోసం సమస్తంలోని భాగాల సేవ అవసరం. అణువుతో మొదలు పెడితే, యంత్రాంగాలు అన్ని స్థాయిలలోనూ భౌతికమే. అది మనం ఇప్పుడు పరిశీలిస్తాము.



బిత్తం 2. పరిణామంలో పెరుగుతున్న సంక్లిష్టత యొక్క పరస్పర అనుసంధాన అనుక్రమం యొక్క రేఖాచిత్ర వర్ణన (గ్రెగోరియర్, 2014 నుండి విలోమ పారంపర్య నమూనా). ఇది సరళతకు ద్వైదేహిక నమూనా - అణువును తయారుచేసే పరమాణువుల సంఖ్య, లేదా కణాన్ని తయారుచేసే అణువుల సంఖ్య ఇంకా అలా. ఈ సంఖ్య రెండు కంటే ఎక్కువ. ఇది రచయితకు పరిచితమైన జీవ రూపాల ద్వారా అనుభవించబడే ఎనిమిది స్థాయిలకు పరిమితం చేయబడిన పెరుగుతున్న సంక్లిష్టత మార్గాన్ని కూడా చూపిస్తుంది (నా స్వంత వైపుణ్యం, అణువులు, కణాలు, కణజాలాలలో భేదాలను గుర్తించడం అనే స్థాయిలో ఉంది). అణువు, మొక్కలు, జంతువుల మధ్య స్పష్టంగా అనేక ఇతర మాధ్యమిక జీవ రూపాలు ఉన్నాయి, అవి ఇక్కడ చేర్చబడలేదు. ఇసుక రేణువులతో ప్రారంభించి, జీవ-రహితమైన వాటి కోసం ఇదే విధమైన అనుక్రమం సృష్టించవచ్చు.

పరమాణువు (ఆటం) లలో సమతుల్య సంఖ్యలో న్యూట్రాన్లు, కేంద్రకంలో ధనాత్మకంగా చార్జ్ అయిన ప్రోటాన్లు, వాటి కక్ష్యలలో ఋణాత్మకంగా చార్జ్ చేయబడిన ఎలక్ట్రాన్లు ఉంటాయి. ఉదాహరణకు, ఒక కార్బన్ పరమాణువులో ఆరు ఎలక్ట్రాన్లు, ఆరు ప్రోటాన్లు ఉంటాయి; ఆక్సిజన్ పరమాణువులో ఎనిమిది ప్రోటాన్లు, ఎనిమిది ఎలక్ట్రాన్లు ఉంటాయి. ప్రోటాన్లు, న్యూట్రాన్లు, ఎలక్ట్రాన్ల సమతుల్యత చెదిరినప్పుడు, పరమాణువు క్షీణిస్తుంది. పరమాణువు యొక్క అంశాలు లేదా భాగాలు తమ ఉన్నత శ్రేణికి చెందిన భాగమైన పరమాణువు ఉపయోగంలో ఉన్నాయి.

తరువాత మనకు అణువులు (మాలిక్యుల్) ఉన్నాయి, ఇవి బయటి కక్ష్యలలో ఎలక్ట్రాన్ల భాగస్వామ్యం ద్వారా ఏర్పడిన సమయోజనీయ (కోవలెంట్) బంధాల (బాండ్) ద్వారా కలిసిన అనేక పరమాణువులను కలిగి ఉంటాయి. అణువుల స్థిరత్వం చంచలమైనది, అది పరమాణువుల మధ్య బంధం యొక్క శక్తి, మరొక పరమాణువు లేదా అణువుతో అవి సంబంధం ఏర్పరచుకోగల అవకాశం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. పరమాణువులు అణువుకు ఉపయోగంలో ఉన్నాయని అంటే అణువు సేవలో ఉన్నాయని, అవి అణువుతో ఏర్పరచుకునే సంబంధ విధానాల గురించి తెలిసిన విషయమే అని చెప్పుకోవచ్చు.

అణువులు ఒకదానితో ఒకటి కలిసి సంబంధ బాంధవ్యం ఏర్పరచుకోవడం ద్వారా కణాలు (సెల్) ఏర్పడతాయి. ప్రతి కణంలో, ఒకదానితో ఒకటి అనుసంధానించబడి, వాటితో సంబంధం ఉన్న ఉపరితలాలు, ఉత్పత్తులు, ఎంజైమ్లు, సహకారకాలతో సుమారు 3,000 జీవరసాయన మార్గాలు ఉన్నాయి. దీనినే మెటాబోలిక్స్ (సంపూర్ణ జీవక్రియ) అంటారు. 60లలో, 70లలో విద్యార్థులుగా మాకు ఒక రకమైన జీవరసాయనిక బైబిల్ వలె ఎక్కడో ఒక తలుపు లేదా గోడకు బోరింగెర్ చార్జ్ వ్రేలాడదీసి వుండేది. నా బోరింగెర్ చార్జ్ అధ్యయనం చేయడం ద్వారా ప్రారంభ పిండ అభివృద్ధిలో జన్యు లిప్యంతరీకరణ (ట్రాన్స్క్రిప్షన్) మార్పులను పర్యవేక్షించడానికి నేను చాలా ఏక కణ ఎంజైమ్ పరీక్షలను అభివృద్ధి చేశాను. పరస్పర అనుసంధానం అంటే ఏదైనా ఒక జీవరసాయన మార్గంలో మార్పు జరిగితే కణంలోని అన్ని మార్గాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. అన్ని మార్గాల్లో ఒకదానితో ఒకటి అనుసంధానించబడిన మార్పులను మెటాబోలిక్ ఫ్లక్స్ అంటారు, దీనిని మాస్ స్పెక్ట్రోమెట్రీ ద్వారా గమనించవచ్చు. ఉదాహరణకు, ఒక ఆకలి జీవక్రియను, ఒక వ్యసనం జీవక్రియ, చక్కెర తినే జీవక్రియ మొదలైన వాటి నుండి తెలికగా వేరు చేసి గుర్తించవచ్చు. మెటాబోలిక్ ఫ్లక్స్ మారుతున్న వాతావరణాన్ని గుర్తించి, ప్రతిస్పందించే పరస్పర అనుసంధాన మార్గాలను చూపిస్తుంది - ఇదే మన చైతన్యం

యొక్క నిర్వచనం. అణువులు వాటి ఉన్నత క్రమ నిర్మాణమైన కణానికి సహాయం అందిస్తున్నాయి.

చిత్రం 2 ని తిరిగి ప్రస్తావిస్తే, సంక్లిష్టతల ఆరోహణ స్థాయిలలో తదుపరి అంశాలు, కణజాలం (టిష్యూస్), మరియు అవయవాలు అని మనం గమనిస్తాము. ఒక క్షీరదంకు (మమేలియన్) ఉదాహరణగా, ఒక ఎలుకను తీసుకుంటే, ఎలుక శరీరంలోని కణాలు అన్నీ ఒకే రకమైన 20,000 జన్యువులను కలిగి ఉంటాయి. ఎలుక శరీరంలో 100 కి పైగా వేర్వేరు కణ రకాల విభజీకరణ, అభివృద్ధి చెందుతున్న పిండంలోని కణాల యొక్క వివిధ వాతావరణాల నుండి సంకేతాల ద్వారా వాటి జన్యువులను ఆన్ లేదా ఆఫ్, ఉన్నతంగా క్రమపరచడం లేదా దిగువకు క్రమపరచడం, అని ప్రోగ్రామ్ చేయడానికి నిర్దేశించబడుతుంది. ఈ ప్రోగ్రామింగ్ బాహ్యజన్యు యంత్రాంగాల ద్వారా - అనగా ఎలుక జన్యువుల డి.ఎన్.ఎ. పై, వాటి వ్యక్తీకరణను నియంత్రించడానికి, పైనుండి విధింపబడిన మార్పుల ద్వారా జరుగుతుంది.

కంప్యూటర్ భాషలో, జన్యువులు హార్డ్ వేర్ అయితే, ప్రోగ్రామింగ్ సాఫ్ట్ వేర్. కణాలు, అభివృద్ధి చెందుతున్న పిండంలో వాటి పర్యావరణం నుండి సమాచారాన్ని కనుగొంటాయి, అవసరమైన పనితీరుతో కణాలుగా (ఎముక, కండరాలు, రక్తం, చర్మం, నరాలు మొదలైనవి) విభజింపబడడం ద్వారా ప్రతిస్పందిస్తాయి. ఈ దృష్టిలో చూస్తే, అవి స్పృహతో ఉండి, శరీర కణజాలాలకు, అవయవాలకు ఉపయోగపడతాయి. బహుశా ఇంకా అద్భుతమైనదేమిటంటే, అన్ని క్షీరద పిండాల్లో 90 శాతం జన్యువులు అన్నీ ఒకేరకంగా ఉన్నా, అండాశయం, వృషణము, గర్భాశయం యొక్క నిర్దిష్ట వాతావరణాల భేదాత్మక బాహ్యజన్యు ప్రోగ్రామింగ్, జాతుల భేదాత్మక అభివృద్ధిని నిర్ణయిస్తుంది.

మనం ఇప్పటివరకు రెండు నియమాలను చూస్తున్నాము - పెరుగుతున్న సంక్లిష్టత స్థాయిల లోపల ఇంకా వాటి మధ్య పరస్పర సంబంధం, మరియు ప్రతి స్థాయిలో వాటి ఉన్నత వ్యవస్థ నిర్మాణం కోసం వాటి భాగాల ఉపయోగం. ఇక మూడవ నియమాన్ని గమనించాలి: ప్రతి స్థాయిలోని భాగాలు వాటి ఉన్నత వ్యవస్థ నిర్మాణ ఉపయోగంలో ఉన్నప్పటికీ, భాగాలకు, అవి దేనికి ఉపయోగపడుతున్నాయో లేదా దేనికి సేవ చేస్తున్నాయో తెలియదు. అయినప్పటికీ, అవి సరిగ్గా ఉపయోగపడకపోతే ఉన్నత వ్యవస్థ నిర్మాణం యొక్క మనుగడ సాగదు. నాల్గవ నియమాన్ని గమనించడం కూడా చాలా ముఖ్యం: సంపూర్ణ సముదాయం (హోల్) దాని భాగాల (ప్ార్ట్) ను ప్రతి స్థాయిలోను గమనించుకుంటుంది.



చిత్రం 2 ను తిరిగి ప్రస్తావిస్తే, తదుపరి స్థాయిలో జనాభాలు చేర్చబడ్డాయి. వివిధ జాతుల జనాభాలు ఉన్నత వ్యవస్థ నిర్మాణాన్ని ఏర్పరుస్తాయి, ఉదాహరణకు, తేనెతుట్టె లేదా 'పోర్చుగీస్ మ్యాన్ అఫ్ వార్,' జెల్లీ ఫిష్. ఇక్కడ ఉన్నతమైన సంపూర్ణ సముదాయాన్ని తయారు చేయడానికి జీవాలు అన్నీ కాలనీలా కలిసి పనిచేస్తాయి. పక్షుల గుంపులలో, చేపల మందలో కూడా అన్నీ కలిసి ఒక్కటిగా కదలినప్పుడు, ఇదే రకమైన సమాంతర కదలికను మనం చూడవచ్చు. మానవులలో కూడా ఒక సాధారణ సంఘటనను పంచుకునే క్రమంలో, మైదానంలో జరిగే సంఘటనలకు ప్రతిస్పందనగా ఫుట్ బాల్ ప్రేక్షకులు ఒకటిగా కదులుతున్నప్పుడు ఇది గమనించవచ్చు.

మందలు, గుంపులు, ఫుట్ బాల్ ప్రేక్షకుల్లో, ఒక్కొక్కరి మధ్య సమాచారం పంచుకునే విధానాలు నాకు తెలియదు; ఏదేమైనా, ఉపయోగంలో ఉండే జీవుల యొక్క జనాభాలో భౌతిక యంత్రాంగాలు తెలుస్తాయి, ఉదా. తేనెతుట్టె. తేనెతుట్టెలో పనిచేసే వివిధ తేనెటీగల జన్యువులు - నర్సు, రైతు, ఆహారం తెచ్చేవి, యోధుడు - ఇలా అవి వాటి నిర్దిష్టమైన పనులను నిర్వహించడంకోసం వాటిని వేరు చేయడానికి బాహ్య జన్యుపరంగా ప్రోగ్రామ్ చేయబడి ఉంటాయి. అవి తమ ఉన్నత వ్యవస్థ నిర్మాణానికి ఉపయోగపడకపోతే, తేనెపట్టు చనిపోతుంది, తేనెటీగలు కూడా చనిపోతాయి. కార్మిక తేనెటీగలలో అరాచక ప్రవర్తన తేనెపట్టును నాశనం చేస్తుంది.

ఉన్నత వ్యవస్థ నిర్మాణానికి చైతన్యం ద్వారా భాగాల యొక్క ఉపయోగం, పరస్పర సంబంధం ద్వారా వారి పర్యావరణం గురించి ఎరుక, ఉపయోగపడడం ద్వారా మార్పుకు ప్రతిస్పందించడం, సంక్లిష్టత యొక్క ప్రతి క్రమంలో భౌతిక మనుగడను నిర్ధారించడం, అనేది అంతటా మనం గమనిస్తాం. చైతన్యం ప్రాథమికమని, పదార్థం చైతన్యం నుండి ఉద్భవించిందని వాదించవచ్చు. వాస్తవానికి, పరిణామాన్ని (ఇవల్యూషన్) మనం, సంక్లిష్టత యొక్క పెరుగుతున్న ప్రతి స్థాయి వద్ద సామరస్యపూర్వక మనుగడను నిర్ధారించే పరస్పర అనుసంధానం (ఎరుక లేదా అవగాహన), ఉపయోగాల (ప్రతిస్పందన) నమూనాగా చూడవచ్చు.

నా అనుక్రమంలో నేను చేర్చిన తదుపరి స్థాయి సంక్లిష్టత, పర్యావరణ వ్యవస్థ (ఇకో సిస్టమ్). పర్యావరణ వ్యవస్థ అనేది పరస్పర జీవుల యొక్క ఒక పరస్పర అనుసంధాన జీవ సమాజం మరియు వాటి భౌతిక వాతావరణం. ఇందులో శాకాహారులకు సరైన పచ్చిక బయళ్ళు, సరైన వేటాడే జంతువు - శాకాహారి నిష్పత్తి ఉంటాయి. ఇందులో నదులు (బహుశా ఒక మహాసముద్రం), పర్వతాలు, అడవులు ఉంటాయి. పర్యావరణ వ్యవస్థ యొక్క మనుగడ కోసం ఇందులోని భాగాలు పూర్ణానికి అనుకూలమైన పరస్పర అనుసంధాన ఉపయోగంలో ఉంటాయి. విధానాలు తెలిసి ఉంటాయి. అడవులు నాశనమైతే, ఒక నది మళ్లించబడితే, ఉన్నత స్థాయిలో ఒక వేటాడే జంతువు

తొలగించబడితే, ఉదా. ఎల్లోస్టోన్ పార్కులోని తోడేళ్ళు, ఈ అవాంతరాలు సంపూర్ణ వ్యవస్థలో అసమతుల్యతను సృష్టించగలవని మనకు తెలుసు. ఇది పర్యావరణ వ్యవస్థ యొక్క మరణానికి, నాశనానికి దారితీస్తుంది.

తదుపరి స్థాయి అయిన మన సౌర వ్యవస్థ విషయంలో కూడా అలాగే ఉంటుంది. భవిష్యత్తులో మన భూగ్రహం మనలని సురక్షితంగా చూసుకుంటుందని మనం విశ్వసిస్తున్నప్పటికీ, గతంలోకి ఒక సంగ్రహాలలోకం చేస్తే, అక్కడి వాసయోగ్యంకాని మంచు యుగాలు, డైనోసార్లను తుడిచిపెట్టిన ఉల్కాపాతం కలిగి ఉన్నందున, అది మనకు అంత ధీమా కలిగించదు.

ఇప్పుడు మన గ్రహానికి వాతావరణ మార్పు వల్ల, ఐస్ క్యాప్ కరగడం వల్ల, లేదా బహుశా ఒక సౌర జ్వాల వల్ల ముప్పు పొంచి ఉంది. వాస్తవానికి, ఈ సంవత్సరంలోనే 'నేచర్' పత్రిక ఒక నివేదికను ప్రచురించింది. మన స్వంత సూర్యుడి శక్తి కంటే 100,000 రెట్లు ఎక్కువ జ్వాలను వెదజిమ్మే ఒక సుదూరనక్షత్రాన్ని ఖగోళ శాస్త్రవేత్తలు గమనించారు (అర్గిరోఫీ, ఇతరులు, నేచర్ అస్ట్రోనమీ 3: 742-749). చుట్టుపక్కల ప్రపంచాలపై వినాశనం కలిగించగలిగిన ఒక రకమైన కరోనల్ మాస్ ఎజెక్షన్ ను విడుదల చేసే సుదూర నక్షత్రం యొక్క మొదటి గుర్తింపు ఇది.

మనం మన నక్షత్ర వీధి, విశ్వానికి చేరుకున్నాము, మనం ముఖ్య విషయాలను ఈ క్రింది విధంగా సంగ్రహించవచ్చు:

1. అణువు నుండి విశ్వం వరకు పెరుగుతున్న సంక్లిష్టత స్థాయిల ద్వారా, మరియు వాటి లోపల, పరస్పర అనుసంధానం యొక్క అనుక్రమం ఉందన్న విషయం.
2. ప్రతి స్థాయిలోనూ భాగాలు చైతన్యంతో ఉంటాయి - వాటి చుట్టుపక్కల వాతావరణం గురించి తెలుసుకొని, లేదా గుర్తించి లేదా గ్రహించి, మార్పుకు ప్రతిస్పందించి - తమ ఉన్నత వ్యవస్థ నిర్మాణానికి ఉపయోగపడతాయి. సేవ యొక్క భౌతిక విధానాలు గుర్తించి తెలుసుకోవడం జరిగింది.
3. తాము ఎవరికి ఉపయోగపడుతున్నామో భాగాలకు తెలియకపోయినా, ఉన్నత వ్యవస్థ నిర్మాణాలు వాటి భాగాలను జాగ్రత్తగా చూసుకుంటున్నాయి.

పై నమూనా నుండి కొన్ని ముఖ్యమైన పరిణామాలు ప్రవహిస్తాయి.

1. పరస్పర అనుసంధానం అంటే, ప్రతిధ్వని (లేదా ఫ్లక్స్) సమస్త వ్యవస్థ ద్వారా, పైనుంచి క్రిందికి గాని లేదా క్రింద నుండి

పైకి గాని లేదా మధ్య మార్గం ద్వారా గాని కదలగలదు. ఉదాహరణకు, ఒక సౌర జ్వాల పర్యావరణ వ్యవస్థలను దెబ్బతీయడం ద్వారా జనాభాను క్రొత్త వాతావరణాలలోకి చెదరిపోయేవిధంగా పురిగొల్పవచ్చు. ఇది కణసంబంధమైన అనుసరణకు, జన్యువుల డి.ఎన్.ఎ. యొక్క పునర్వ్యవస్థీకరణకు దారితీయచ్చు లేదా పర్యావరణ వ్యవస్థల పునరుద్ధరణకు దారితీస్తూ, మానవ జాతి అంతరించిపోవచ్చు.

2. వ్యవస్థ ద్వారా వచ్చే ప్రవాహం భౌతిక యంత్రాంగాన్ని కలిగి లేని సంఘటనలకు దారితీస్తుంది. ఎందుకంటే చైతన్యం (మార్పుపై అవగాహన, మార్పుకు ప్రతిస్పందన) అనేక స్థాయిల సంక్లిష్టతలో జరుగుతోంది కాబట్టి. పారానార్మల్ అంశాలను, ముఖ్యంగా అంతరిక్షం విషయంలో ఈ విధంగా వివరించవచ్చు అని నేను ఆశ్చర్యపోతున్నాను, ఉదాహరణకు, రిమోట్ వీక్షణ. ఏదేమైనా, పారానార్మల్ సంఘటనలు కాలక్రమేణా ఎలా జరుగుతాయో నాకు స్పష్టంగా తెలియదు. ఇక్కడ, ఫ్లక్స్ కారణంగా పరస్పర అనుసంధాన వ్యవస్థలోని వ్యక్తిగత అంశాల మధ్య ఏర్పడ్డ సంబంధాలు ఏదో ఒక విధంగా రికార్డ్ చేయబడాలి, తరువాత తిరిగి పొందగలగాలి. గడచిన కాలంలో జరిగిన సంఘటనలను రికార్డ్ చేసి, తిరిగి పొందే విధానం ఏమిటి?

3. సంక్లిష్టత యొక్క అన్ని స్థాయిలలో మనుగడ కోసం వాటికి సంబంధించిన ఉన్నత వ్యవస్థ నిర్మాణానికి భాగాల యొక్క సేవ అవసరం. అది పరిణామంలో అభివృద్ధిని నిర్ధారిస్తుంది. ఏది ఏమయినప్పటికీ, ఇది అత్యవసరం కాదని గమనించడం ముఖ్యం, ఎందుకంటే టర్నోవర్ ఉండటం చాలా అవసరం - అంటే పాతదాన్ని క్రొత్తదానితో మార్చడం జరగాలి. అంతరించిపోవడం సృష్టించడంతో సమానం; నేడు భూమిపై ఉనికిలో ఉన్న అన్ని జాతులకు ఇంచుమించు సమాన సంఖ్యలో కొన్ని జాతులు అంతరించిపోయాయి. నియమం ఏమిటంటే మరణం పుట్టుకకు సమానంగా ఉండాలి. దీని అర్థం పుట్టుక - మరణం మన సమస్త విశ్వానికి వర్తిస్తుందా అని ఆశ్చర్యం కలగక మానదు.

4. ఈ విషయాల పథకం చైతన్యాన్ని, అన్నింటి యొక్క ఐక్యతగా, వాటి ఉన్నత శ్రేణి నిర్మాణాలకు ఉపయోగంలో ఉన్న అన్ని వస్తువుల ఐక్యతకు చెందినదిగా నిర్ధారిస్తుంది. నా అనుక్రమం యొక్క నిర్దిష్ట స్థాయిలో నాకు చైతన్యం ఉందన్న నా అనుభవంతో ఇది సరిపోతుంది. మిగతా వాటితో నా పరస్పర సంబంధం ఉండడం ద్వారా ఆ చైతన్యం నన్ను సమిష్టిలో కలుపుతుంది. ఇది భూమిపై, దానికి ఆవల ఉన్న ప్రతిదానితో సంబంధాన్ని



(బిలాంగింగ్), అర్థాన్ని(మీనింగ్), ఉద్దేశ్యాన్ని(పర్పస్) నెరవేర్చుతుంది. నా శాస్త్రీయ విధానం భౌతికమైనది - సర్వత్రా భౌతిక యంత్రాంగాలను అర్థం చేసుకోవడం, దానిద్వారా పారానార్మల్ అంశాలను ఎలా అర్థం చేసుకోవాలో తెలియచేయడం. నా ప్రస్తుత పథకం, పరస్పర సంబంధం మరియు సేవ ఆధారంగా, చైతన్య నిర్వచనంలో భాగంగా గ్రహించడాన్ని (సెన్సింగ్), కనిపెట్టడాన్ని(డిటెక్టింగ్) ఉపయోగిస్తే, చైతన్యం సర్వత్రా వ్యాపించి ఉందని, సంక్లిష్టత యొక్క ప్రతి స్థాయిలో దాని భౌతిక యంత్రాంగాలు ఉన్నాయని తెలుస్తుంది.

5. చివరకు, సేవ షరతులులేని ప్రేమ అనే భావనతో నిండి ఉంది. మానవులలో షరతులులేని సేవ అనేది పరిణామాత్మకంగా ఎంచుకోదగినది, ఎందుకంటే ఇది మెదడులోని ఆనంద కేంద్రాలను క్రియాశీలం చేస్తుంది. అంతకు మించి, అన్ని జీవుల పట్ల, ప్రతిదానిపై షరతులులేని ప్రేమ అందరి అభివృద్ధికి తోడ్పడుతుంది. ఈ పథకంలో అరాజకం చోటుచేసుకుంటే కనుక వినాశనానికి దారితీయవచ్చు.

కాబట్టి ఇప్పుడు, ఈ అనుక్రమం పైన మనం ఒక లక్షణ రేఖను గీయవచ్చా? అన్ని స్థాయిలలో, ఎవరికి లేదా ఏమి సేవ చేస్తున్నాం అన్నది భాగాలకు తెలియదని, ఉన్నత వ్యవస్థ నిర్మాణాలు తమ భాగాలను చూసుకుంటున్నాయని గుర్తుంచుకుంటే, విశ్వానికి మించిన తదుపరి ఉన్నత వ్యవస్థ నిర్మాణాన్ని మనం తెలుసుకోలేమని గుర్తుచేసుకోవాలి. ఇప్పుడు మనుగడలో ఉన్న సర్వానికీ సంబంధించిన వ్యూహాలకు అతీతంగా, ఈ విశ్వానికి ఆవల, అన్నిటిని సంరక్షించే మరింత ఉన్నతమైన శక్తి ఉండవచ్చు అని వాదించడం సమంజసమేమో.

పారడైమ్ ఎక్స్ప్లోరర్, వాల్యూమ్ 2, 2019, పేజీలు 3-7లోని, అదే పేరుతో ఉన్న ప్రచురణ నుండి రచయితచే స్వీకరింబడింది.



ILLUSTRATION BY RAHUL SINGH PARMAR



జీవిత మాధుర్యం

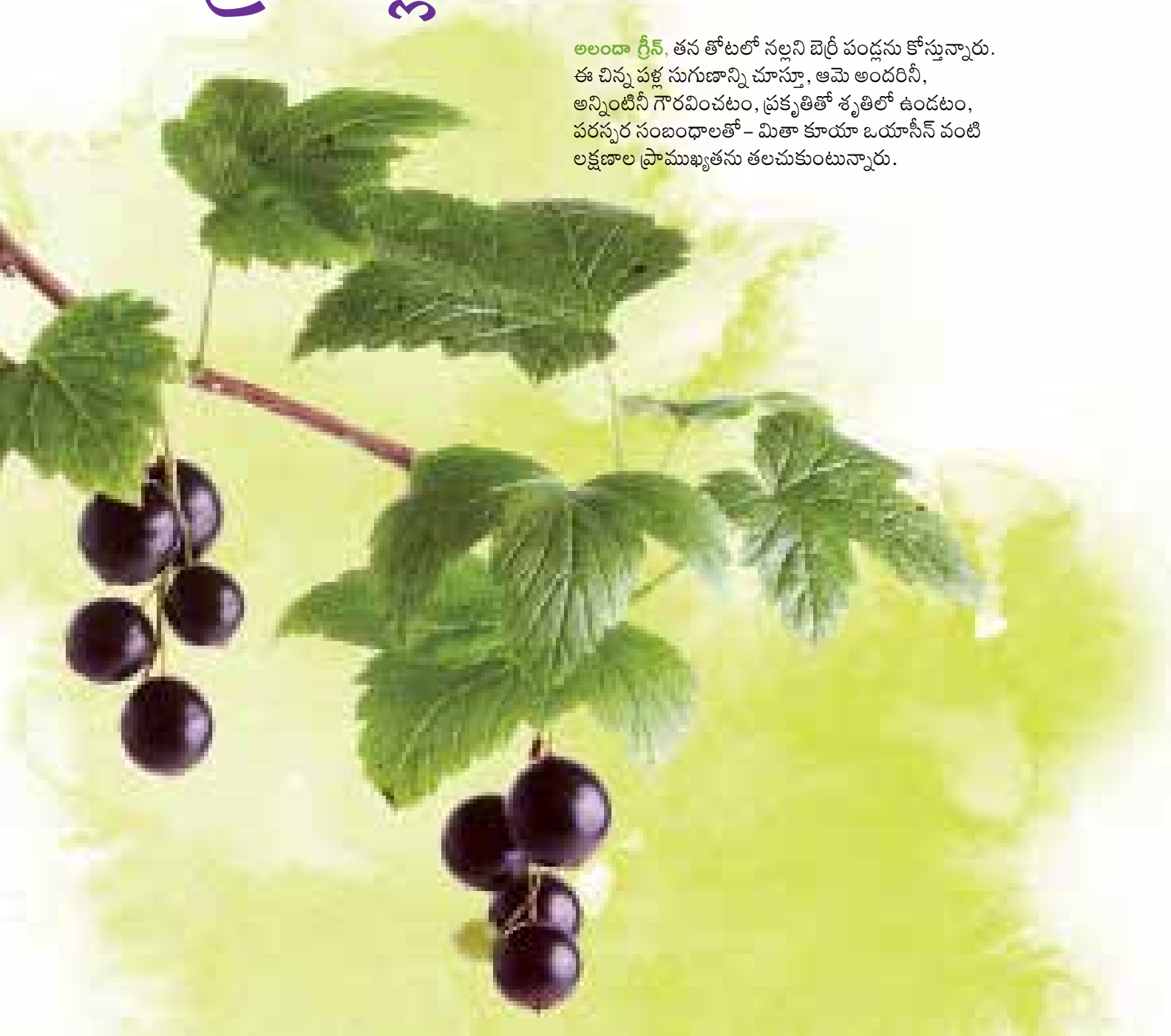
మనం దేనినైనా ఒక
దానిని ఎంచుకునే
ప్రయత్నం చేసినపుడు అది
విశ్వంలోని ప్రతి
దానితోనూ ముడిపడి
ఉన్నట్లు గ్రహిస్తాం.

-జాన్ ముయిర్

తోట నేర్పిన పాఠాలు

బెర్రీ పండ్లు కోసే కాలం

అలండా గ్రీన్. తన తోటలో నల్లని బెర్రీ పండ్లను కోస్తున్నారు. ఈ చిన్న పళ్ల సుగుణాన్ని చూస్తూ, ఆమె అందరినీ, అన్నింటినీ గౌరవించటం, ప్రకృతితో శృతిలో ఉండటం, పరస్పర సంబంధాలతో - మితా కూయా ఒయాసీన్ వంటి లక్షణాల ప్రాముఖ్యతను తలచుకుంటున్నారు.



మధ్యలోనూ, చీపురులోనూ ఇరుక్కుపోతున్నాయి. ఆ తుక్కు గులక రాళ్ళతో కలిసిపోవటం నాకు ఇష్టం లేదు. నెమ్మదిగా తేలికగా ఊడిస్తే, గులక రాకుండా పుల్లలు మాత్రమే తీసేయొచ్చు.

ఈ పళ్ళు పక్వానికి వచ్చినట్టు నా ఆలోచనలు కూడా మలుపులు తిరుగుతున్నాయి. సమయాన్ని ఉపయుక్తంగా ఉపయోగిస్తూ, పనిని సమర్థవంతంగా చేసుకోవటం - కొన్నిసార్లు పని నెమ్మదిగా చేస్తేనే ఉపయోగంగా ఉండటం - ఈ రెండింటి మధ్య సమతుల్యాన్ని వెతుకుతున్నాను. త్వరగా పండ్లను ఏరేటప్పుడు కొన్నింటిని జార్జేయటం, చిన్న కొమ్మలు, ఆకులను వాటితో పాటు విరిచేయటం, లేదా పండ్లను నుజ్జుచేయటం వంటివి జరిగేవి. ఈ పండ్లను కోయటం, చప్పా తుడవటం, వంటివే కాకుండా సమయం ప్రకారం చేయవలసినవి నాకు ఇంకా చాలా పనులు ఉన్నాయి. ఆరోజు నాకొక సమావేశం (మీటింగ్) ఉంది. జెన్ సాధువులను తలుచుకుంటూ ఊడిస్తే నా మీటింగ్ కి ఆలశ్యం అవుతాను - మిగతావారు కూడా నా కోసం నిరీక్షిస్తూ ఉండటం నాకు ఇష్టం లేదు.

బుతువులు గిరున తిరిగాయి. బ్లాక్ కరంట్ బెర్రీ పండ్లు ఆకుపచ్చ నుంచి కాంస్య రంగుకు, ఆ తరువాత నిగనిగ లాడే నీలి - నలుపు రంగుకు మారాయి. స్థిరంగా, లయబద్ధంగా సాగే ఈ పండ్లకోత, చాలా అర్థాలకు దారితీస్తుంది. ఈ మెలుకువలను గ్రహించేందుకు నా మనస్సు ఎంతో శాంతంగా ఉంది. పనులు చురుకుగా చేసి, ముగించుకోవటం నా నైజం. కానీ ఈ తోటకు నా చురుకుదనంతో, నా సమర్థతతో నిమిత్తం లేదు. తన గతితో నేను సర్దుకుపోవాలి. తోట నా కంటే ఎంతో తెలివైనది.

ఈ రోజు ఉదయం, పుల్లల చీపురుతో రాతి చపాను ఊడుస్తున్నాను. జపాన్ గుళ్ళలోని తోటలను సంరక్షించే జెన్ సాధువులు గుర్తుకువచ్చారు. వాళ్ల ఆచారాన్ని బట్టి వారు ఎంతో నెమ్మదిగా, జాగ్రత్తగా, తుడిచేవారు అనుకున్నాను. ప్రతి క్షణం ఎంతో ఎరుకతో, నడుస్తూ ధ్యానిస్తున్నారా అనిపించేది. అందుకే అంత శ్రద్ధగా తుడిచేవారేమో అనుకునేదాన్ని, కానీ ఇటువంటి పని త్వరగా చేస్తే కుదరదని ఇప్పుడు అర్థమైంది. పని ఒత్తిడితో సమయాభావంతో ఈ చప్పా త్వరగా తుడిచేసి వేరే పనులు మొదలు పెడదామని, త్వరత్వరగా ఊడుస్తున్నాను. కానీ ఎండు పుల్లలు, ఎండుటాకులు, దేవదారు చెట్ల సూదుల్లాంటి పుల్లలు, రాళ్ళ

వాళ్ల ఆచారాన్ని బట్టి వారు
ఎంతో నెమ్మదిగా, జాగ్రత్తగా,
తుడిచేవారు అనుకున్నాను. ప్రతి
క్షణం ఎంతో ఎరుకతో, నడుస్తూ
ధ్యానిస్తున్నారా అనిపించేది.



వేరే పనుల ధ్యాసలో ఉన్నప్పుడు బెర్రీ పండ్లను హడావిడిగా కోసినా ప్రయోజనం ఉండదు. నేను తొందర పడితే జరిగే పొరపాట్లను సరిదిద్దుకోవటానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. నెమ్మదిగా జాగ్రత్తగా కోసే కంటే గతంలోని అక్కరలేని అనవసరమైన మాటలు కొన్ని వినిపిస్తున్నాయి. కానీ అప్పుడప్పుడు ఇవి మంచి సలహాలే ఇస్తున్నాయి. పని సరిగా చేయటానికి మొదటిసారి సమయం లేనప్పుడు - వాటి తప్పులు దిద్దుకోవటానికి రెండోసారి మళ్ళీ చేయడానికి నీకు సమయం ఉంటుందా? అవి నాతల్లి మాటలా అనిపించాయి. అవిడకు హాస్యం అంటే ఇష్టం. నీవు ఎంత హడావిడి పడితే అంత వెనకబడతావు అనేది. నా వయస్సు పెరిగే కొద్దీ ఆవిడ ఎంతో వివేకవంతురాలుగా అనిపించింది. అవిడ కాలంచేసి అప్పుడే పాతిక సంవత్సరాల పైనే అయింది.

బెర్రీలను జాగ్రత్తగా కోయటమే అన్నింటికంటే ఉత్తమమైన పద్ధతి. లయబద్ధంగా జరుగుతుంది. సమయం మీద ధ్యాస ఉండదు. నిగనిగలాడే చిన్న గుండ్రటి పళ్ళు నా గంపలో పడుతూ

ఉంటే చక్కటి మెత్తటి చప్పుడు వస్తుంది. నా బాల్యంలో ఒక పద్యం గుర్తుకు వస్తుంది. అందులో చెవుల పిల్లుల కాలి నవ్వుడిని బ్లాక్ కరంట్ బెర్రీస్ గంపలోంచి క్రిందపడ్డ చప్పుడుతో పోల్చారు. నేను పండ్లు కోస్తూ ఉంటే ఇప్పుడు అదే చప్పుడు వినిపిస్తోంది. నేను తొందరపడితే నాకు ఈ చప్పుడు వినపడదు కదా మరి!

ఒక్కొక్కటే గంపలోకి వేస్తాను. బ్లూ బెర్రీస్, బ్లాక్ బెర్రీస్ తో పోల్చి చూస్తే ఈ బ్లాక్ కరంట్ బెర్రీస్ చాలా చిన్నవి. వాటితో గంప త్వరగా నిండిపోతుంది. బ్లాక్ కరంట్ బెర్రీస్ ను ఒక్కొక్కటే కోయాలి, అలాగైనా గంపనిండుతుంది. ఇంకొన్ని రోజుల్లో మరికొన్ని పళ్ళు పక్కానికీ వస్తాయి - క్రమంగా ఫ్రీజర్ వీటితో బ్లాక్ కరంట్స్ అన్న లేబిల్ చేసిన జాడీలతో నిండిపోతుంది. శరదృతువులో, శీతాకాలంలో వీటితో ఆమోఘమైన రుచికరమైన జామ్ లేదా పళ్లరసం తయారుచేస్తాం.

ఒక బెర్రీ కోసి గంపలో వేసినప్పుడు, ఇంకా ఎన్ని వేస్తే గంప నిండుతుందా అనిపిస్తుంది! ఒక్క బెర్రీతో తేడా రాదు - ఒక

పండు మరొక పండు కంటే ఎక్కువ కాదు, తక్కువ కాదు. ఏ ఒక్కటి అసామాన్యమైనదో, ప్రఖ్యాతి గాంచినదో, కిర్చి గలదో, విలువైనదో కాదు. అందులో ఇమడని పండును నేను గుర్తు పట్టలేను - అయినా పరవాలేదు.

ఒక్కొక్కటిగా దగ్గర చేర్చిన పండ్లన్నీ వేరేరూపం దాలుస్తాయి. ఒకసారి ఒక పండునే కోయాలి - ఏ ఒక్క పండు ముఖ్యమని కాదు - ప్రతి ఒక్క పండు ఆవశ్యకమే. మానవ వివేకం మన చర్యలు, ఉద్దేశాలు, ఆలోచనలు ఇవన్నీకూడా వీటిలో ఇమిడి ఉన్నాయని నా మనస్సులో ఎక్కడో చిన్న భావన ననుగుతోంది.

జ్ఞానోదయమంటే చిన్న క్షణాలు - పదే పదే రావటం అని ఒక జెన్ సాధువు చెప్పారు - అంటే ఒక బెర్రీ ఒకసారి కోసినట్టు చాలాసార్లు కోయటమా?

కొన్ని సంఘాల ప్రజలు, ఒకే ఆదర్శంతో ఒకే ఉద్దేశ్యంతో కలిసికట్టుగా ఆలోచనాపూర్వకంగా పనిచేస్తారు. దాని ప్రతిఫలం వ్యక్తిగత ప్రయత్నం కంటే చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రతివ్యక్తి ముఖ్యమే. ప్రతిపండు అవసరమే. ఒకరి కంటే ఒకరు ఎక్కువని కాదు.

ఆధునిక సంస్కృతిలో, కొంతమంది మాత్రమే చాలా ముఖ్యం, మరికొందరు మాత్రమే వివేకవంతులు అన్న భావన సర్వత్ర చాలా ప్రబలంగా వ్యాపించి ఉంది. దీనికి మూలం శ్రేణి లేదా తరగతి వ్యవస్థ. ఆ శ్రేణి పూర్వీకులను బట్టి, వంశాన్ని బట్టి, ధన సంపదలను బట్టి, చదువు లేదా శక్తిని బట్టి అయినా వర్గీకరింపబడింది. కానీ బెర్రీ పండ్లు అన్నీ ఒకలాగే ఉంటాయి. చిన్న తేదాలు ఉంటే ఉండవచ్చు, ప్రతి పండుకూ ఒకటే పాత్ర - ఒకరికి ఆహారం కావటం, విత్తనం ఎక్కడో నేల మీద పడి మొలకెత్తడం. కానీ మానవులకి చాలా రకాల పాత్రలు కనిపించే వైవిధ్యాలు ఉంటాయి. ఇవి యోగ్యతకు, విలువలకు జోడింపబడ్డాయి. కంటికి కనిపించని విలువలకు, సేవలు, విలువలు అందుబాటులో ఉండవు.

నేను కరెంట్ బెర్రీలను ఆకారాన్ని బట్టి లేదా పరిమాణాన్ని బట్టి ఏరటం మొదలు పెడితే నేను కోసిన వాటిలో సగమే ఉపయోగపడతాయి. వాటి వాడుక తగ్గిపోతుంది. అన్ని బెర్రీ పండ్లు అవసరమే, అందరు మానవులూ ముఖ్యమే. సహాయపడే అవకాశం అందరికీ కల్పించాలి. ఆ గంపలో అన్ని పళ్ళు ఉపయోగకరమైనవే.

బెర్రీలను జాగ్రత్తగా కోయటమే

అన్నింటికంటే ఉత్తమమైన పద్ధతి.

లయబద్ధంగా జరుగుతుంది. సమయం

మీద ధ్యాస ఉండదు. నిగనిగలాడే చిన్న

గుండ్రటి పళ్ళు నా గంపలో పడుతూ

ఉంటే చక్కటి మెత్తటి చప్పుడు వస్తుంది.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రాంతీయ బోధనలు బాంధవ్యాల మీదే దృష్టి సారీస్తున్నాయి. ఈ అనుసంధానతే చాలా ముఖ్యం. అది సేవించవలసినది, ఆనందించవలసినది, మద్దతునీయవలసింది. కేవలం మానవులమే కాదు సృష్టిలోని ప్రతి ప్రాణితో అనుసంధానమై ఉండాలి. లకోటా లేదా ఒజిబ్వే భాషలో మితాకూయీ ఒయాసిన్ అంటే మనమందరమూ సంబంధితులమే. పరస్పర అనుసంధానత గురించే ఇది సూచిస్తుంది.

సంబంధాల అల్లిక ఫలితం కాదు
జీవితం; దానికదే ఒక అల్లిక..



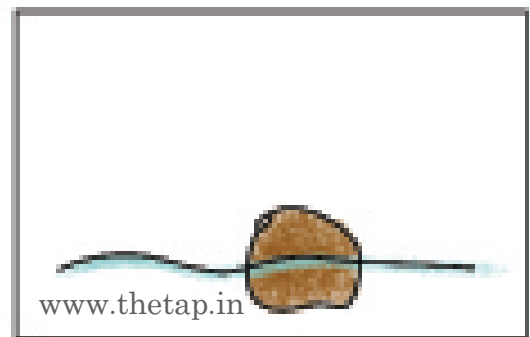
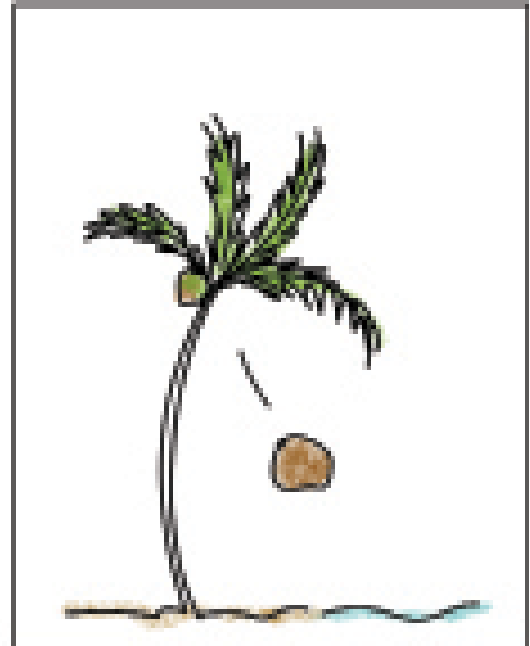
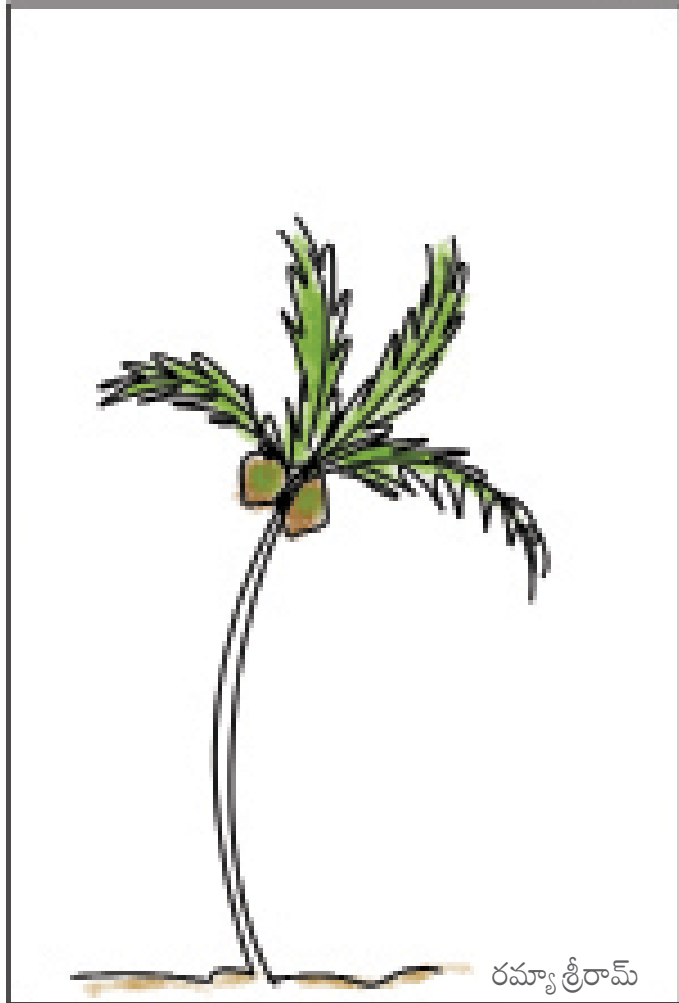
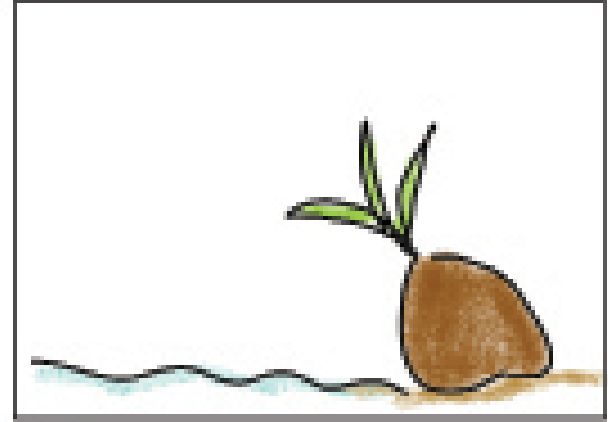
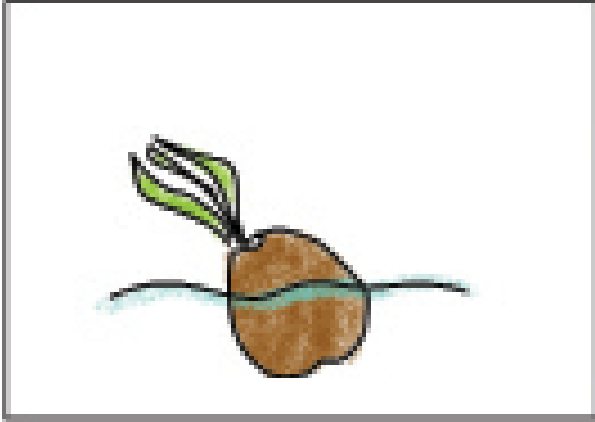
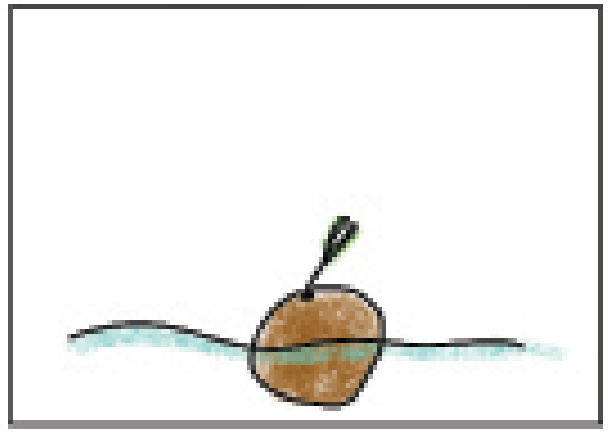
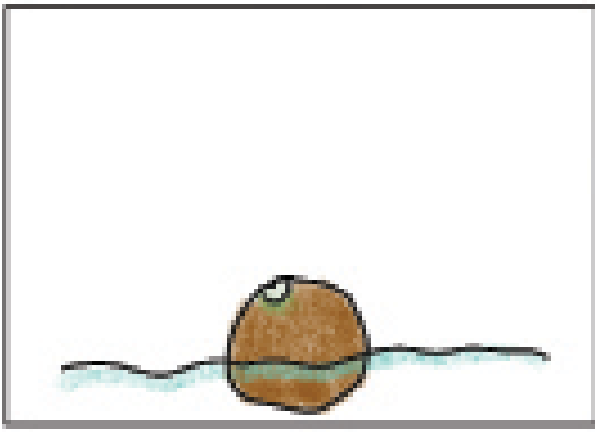
ఉత్తర అమెరికాలోని చాలా భాషలో ఈ మాట వినిపిస్తుంది. ఉపన్యాసాలు మొదలుపెట్టే ముందు గానీ, ముగించేటప్పుడు గానీ దీన్ని వాడతారు. ఈమాటను పదే పదే వాడటంలో అర్థం - మనందరం ఈ జీవిత భాగస్వాములమే అని కృతజ్ఞతా పూర్వకంగా అంగీకరించటమే. మనందరమూ ముఖ్యులమే .

రచయిత డేవిడ్ జార్జి హాస్కేల్, తన అద్భుతమైన రచన 'వృక్షాల పాటలు' (సాంగ్స్ ఆఫ్ ట్రీస్) అన్న పుస్తకంలో ఆంటారియోలో ఉత్తర ప్రాంత అడవులు మరియు ప్రపంచవ్యాప్తంగా చాలా చెట్లను, అడవులను, గమనించి, అధ్యయనం చేసి రాశారు. శిలాజాల రికార్డును, ఉద్భవిస్తున్న ప్రాణి జాడను శోధన చేసి, పరిణితి చెందటంలో ఈ అనుసంధానత యొక్క పాత్రను గుర్తించారు. దేవదారు వృక్షం యొక్క జీవితం కూడా సంబంధం ఉన్నదే. సంబంధాల అల్లిక ఫలితం కాదు జీవితం; దానికదే ఒక అల్లిక.

ఈ క్లిష్టమైన జీవిత అనుసంధానతలో ఇన్ని జీవరాసులు, స్థావరాలు అంతర్ధానమవటానికి గల కారణం మనమేనని

ఇంకా అర్థం చేసుకోలేకపోతున్నాము. మార్పు అనేది ఈ భూగోళంలో సంభవిస్తూనే ఉంటుంది. కానీ ప్రస్తుతం జరుగుతున్న మార్పులు, అంతరించిపోవటం - మానవ తప్పిదాలే. స్వార్థం, అన్నీ పరస్పర సంబంధం కలిగి ఉంటాయన్న అవగాహన లేకపోవటమే దీని ప్రధాన కారణం. త్వరగా పండ్లు కోయటంలో నా అజాగ్రత్త, యధేచ్ఛగా నేను పెట్టుకున్న కొలమానం ప్రకారమే పండ్లను ఎంపిక చేయటం వంటివి ఈరోజు ఒక ప్రభావవంతమైన ఉపమాలంకారంగా మిగిలాయి.

నేను కరెంట్ బెర్రీలను తాపీగా కోస్తున్నాను. ఈరోజు పూర్తికాని పని రేపు చేస్తాను. త్వరగా పని ముగించుకుని వేరొక పని మొదలు పెడదామన్న నా ఒరవడి స్వచ్ఛమైనది కాదు. మితాకూ ఈ ఓయాసిన్ కు న్యాయం చేయదు. ప్రపంచంలో నేను చూడాలనుకున్న మార్పును, ముందు నాలో నేను చూసుకునే అవకాశము ఇది.

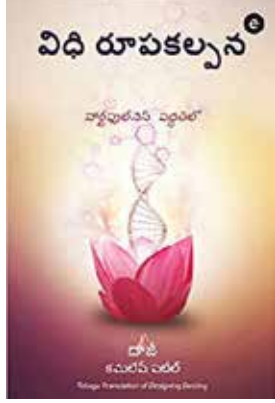


కొబ్బరికాయ





#అత్యధికంగా అమ్ముడైన పుస్తకం



అందుబాటులో ఉంది

అత్యధికంగా అమ్ముడైన 'హార్ట్ ఫుల్ నెస్ వే' పుస్తక రచయిత కమలేష్ వటిల్ (దాజీ) గారు రచించినది.

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

ఇండియాలో అమెజాన్, డిజైనింగ్ డెస్టిని.కామ్, ప్రఖ్యాత పుస్తక దుకాణల్లో అందుబాటులో ఉంది. సెప్టెంబర్ నుండి ఇతర దేశాలలో కూడా లభిస్తుంది. —> designingdestiny.com



హార్ట్స్ ఆప్



ధ్యానం చేయడం నేర్చుకోండి

3 మాస్టర్ క్లాసులు

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

మాస్టర్ క్లాసులు ఆన్ లైన్లో 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>

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

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

మేగజైన్ గురించి



హార్ట్ ఫుల్ నెస్ మాసపత్రికకు
చందాదారులుకండి

ఆన్ లైన్లో నెలవారి, 1 సం.,
2 సం.ల చందా కొరకు క్రింది
వెబ్ సైట్ లో చూడండి:

ఎంపిక చేసిన దుకాణాలలో,
విమానాశ్రయాలలో, రైలు
స్టేషన్లలో, పత్రికలమ్మేచోట్ల,
హార్ట్ ఫుల్ నెస్ ధ్యానకేంద్రాలలో,
ఆశ్రమాలలో, ప్రచురితమైన కాపీలు
లభ్యమవుతాయి:

—>[www.heartfulnessmagazine.com
subscriptions@
heartfulnessmagazine.com](http://www.heartfulnessmagazine.com/subscriptions@heartfulnessmagazine.com)



తెలుసుకోండి

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

యోగా

ఐం

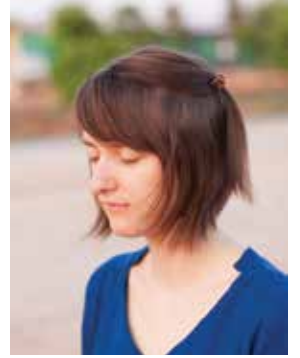
ఓంలో డిగ్రీ

హార్ట్ ఫుల్ నెస్ యోగా టీచర్
ట్రైనింగ్ కోర్స్.

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

—> [www.heartfulness.org/
yoga-trainers
in.wellness@heartfulness.
org](http://www.heartfulness.org/yoga-trainers)

స్తడీ బడ్డీ



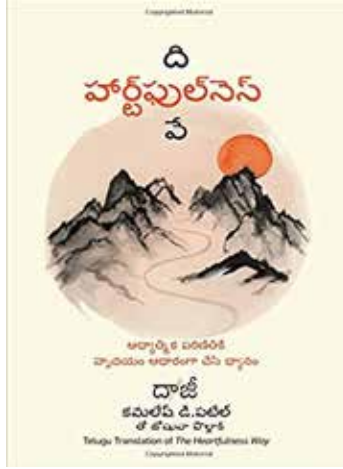
యూ - ని వర్సటీ

'ధ్యానం, చైతన్య వికాసం'

ఈ వీడియో పరంపరలో
ఆనందకరం, ఫలనంతమైన
జీవనాన్ని కొనసాగించడానికి
సాధనాలు నేర్చుకుంటారు.

హార్ట్ ఫుల్ నెస్, ఉడిమి వీడియో సీరీస్ లో
నమోదు చేసుకోండి.

—> daaji.org/udemy/



అనుభూతి, పరిణతి చెందు ది హార్ట్ ఫుల్ నెస్ వే



జీవితం కోసం

ప్రేరణ కలిగించే ఈ పుస్తకంలో మనిషి అత్యున్నత శిఖరాలకు చేరుకుని తన అంతరంగంలో అద్భుతమైన సాహస యాత్ర కొనసాగించడానికి అవసరమైన ప్రత్యేక ధ్యాన విధానాలు కనుగొంటారు. మీ జీవన యాత్రలో మలుపులు, ఒడుడుకులు 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 లభిస్తుంది.

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

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 సహకరిస్తున్నారు.

—> <http://hfnlife.com>





DISCOVER THE JOY
of Heartful
SERVICES & SOLUTIONS



www.htcinc.com



www.caretech.com



www.ciber.com

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

Reimagine technology to accelerate your business