

హార్ట్ ఫుల్ నెస్

ప్రేమలో పురోగమిద్దాం

సమీక్షకు వేళాయె!

దాజీ

ప్రభావశీలమైన సంభాషణ

మార్గదర్శకాలు

లిజ్ కింగ్స్-నార్త్

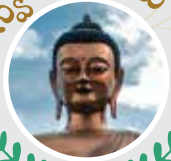
దురాశతో ఏనుగుల వేట

పాపిగై ఆఫ్ మాంట్-పీలియా

ప్రేమ పాకం

లువెలిన్ వాన్-లీ

స్వదేశ ప్రేమ



ఇవ్వడం



MASTERING-
CHANGE.ORG

Heartful Adizes Leadership

Celebrating 15 Voyages together!

What people are saying...

“

It was a great learning experience. If one says, “What they don’t teach you at Harvard”, the learning in this course justifies it one hundred percent!

”

Prabodh Darvekar

“

The concept of the course itself in getting the voyagers to analyze and improve their thinking in the decision making basis the Adizes Techniques with a touch of Heartfulness, with no influence from skippers but with the guided push in the right direction was the WOW for me.

”

Adin Jubell

“

Students edifying each other is a truly powerful idea. Teachers almost need to be careful not to interfere. It opens up a universe of learning.

”

Greg Dekker

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

Always... U-priced!

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

**Stay tuned here for
Spring & Autumn Voyages**

mastering-change.org





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

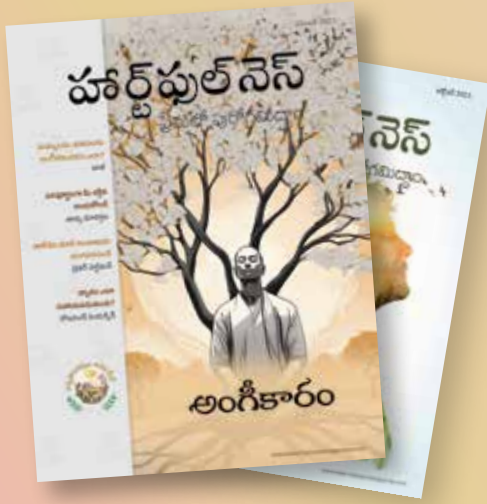
**CHILDREN ARE AT AN
ADVANTAGE OVER
GROWN UPS BECAUSE
OF THEIR INHERENT
SIMPLICITY IN THOUGHT
AND ACTION.**

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!**

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మేగజైన్

చందాదారులుకండి



ముద్రించిన మరియు డిజిటల్ ప్రతులు లభిస్తున్నాయి

ఆన్‌లైన్‌లో మీ కాపీలను ఆర్డర్ చేయండి:

విడి ప్రతులు, 12 నెలలు, 24 నెలల చందా కొరకు:

subscriptions@heartfulnessmagazine.com

ముద్రించిన కాపీలు ఎంపిక చేసిన స్టోర్లలో,

విమానాశ్రయాలు, పత్రికలు విక్రయించే షాపులలో

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సెంటర్లు మరియు ఆశ్రమాలలో లభిస్తాయి.

heartfulnessmagazine.com/subscribe

సృజన బృందం

ఆంగ్ల సంపాదకవర్గం - విలిజబెత్ డెన్సీ, వెనెస్సా పబేల్, కాశిష్ కల్వానీ, క్రిస్టీన్ ఫ్రెస్టాండ్, మమతా వెంకట్ సుబ్రమణ్యం, పంఖీ చౌహాన్.

తెలుగు సంపాదకవర్గం - రాము మహాంతి, ఆనందరావు కీర్తి.

ఆంగ్ల సంపాదకవర్గం తెలుగు సంపాదక వర్గం కళారూపకల్పన, ఫోటోగ్రఫీ: ఉమా మహేశ్వరి.జి., లక్ష్మి గడ్డం, ధామన్ కైన్, యూలియా విరిస్కె, జాస్మీ ముద్గల్

రచయితలు: జాక్ బుష్, దాజీ, చార్లెస్ ఐజన్-స్టీన్, లిజ్ కింగ్స్-నార్ట్, లువెలిన్ వాన్-లీ, పాపిగై ఆఫ్ మాంట్-సీలియా, ట్రేసీ పేప్, సూరజ్ సెహగల్

సంభాషణలు: భార్గరా బుష్, పవ్ చోనింగ్ దోర్డి, కారెన్ ఐపోర్స్-డాటియర్

సహాయక బృందం: బాలాజీ అయ్యర్, సుభాష్ కణ్ణన్, కార్తిక్ నటరాజన్, అప్రథ్ నోబి, జయకుమార్ పార్థసారథి, నభీష్ త్యాగి, శంకర్ వాసుదేవన్

సహాయక బృందం: బాలాజీ అయ్యర్, సుభాష్ కణ్ణన్, కార్తిక్ నటరాజన్, అప్రథ్ నోబి, జయకుమార్ పార్థసారథి, నభీష్ త్యాగి, శంకర్ వాసుదేవన్.

ISSN 2455-7684

రచనలు

contributions@heartfulnessmagazine.com

ప్రకటనలు

advertising@heartfulnessmagazine.com

చందాలు

subscriptions@heartfulnessmagazine.com

www.heartfulnessmagazine.com/subscriptions

ఎడిటర్: నీరజ్ కుమార్

ముద్రించువారు: సునీల్ కుమార్

ఆర్ కె ఫ్రెంట్ హౌస్, 11-6-759, 3వ ఫ్లోర్, ఆనంద్ కాంప్లెక్స్, లకడీకాపూల్, హైదరాబాద్ - 500 004. తెలంగాణ.

ప్రచురణకర్త: సునీల్ కుమార్, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఎడ్యుకేషన్ ట్రస్ట్, 13-110, కాన్వాల్యూషన్ ఫనం, కాన్వాల్యూషన్ - 509 325. నందిగామ మండలం, రంగారెడ్డి జిల్లా, తెలంగాణ తరపున.

Copyright © 2023 Heartfulness Education Trust. All rights reserved.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్
ప్రేమలో పురోగమిద్దం



ఇవ్వడం

ప్రియమైన పాఠకులారా !

ఒక సంవత్సరం మళ్ళీ గడచిపోయింది. కాస్త సమయం తీసుకుని అవలోకనం చేసుకోవడానికి, వేడుకలకు, ఇతరులకు ఇవ్వడానికి ఈ శలవు దినాలు మనకు అవకాశం అందిస్తున్నాయి.

అవును, ఇప్పుడే వేడుకలు జరుపడం కష్టం అనిపిస్తుంది. మనం ఎదుర్కొంటున్న సవాళ్లు అటువంటివి. ప్రాపంచిక మానసిక ఆరోగ్య సంక్షోభం, యుద్ధ వాతావరణం, పర్యావరణ అల్లకల్లోలం, వీటితో పాటు ఒక విధమైన నిస్సహాయత మానవాళిని కుదిపేస్తుంది. ఈ వాతావరణంలో అన్నివిధాలా, మనకై మనం ఇచ్చుకోవడం, అలాగే ఇతరులతో పంచుకోవడం, ఇదివరకటికన్నా ఇప్పుడు అత్యవసరం.

ఈ సంచికలో పంచి ఇవ్వడంలోని విభిన్న రూపాలను మనం దర్శిస్తాం. పవో చోనింగ్ దోర్జి, లునానా అనే తన సినిమాలో ఉపాధ్యాయ వృత్తిలోనివారి పంచి ఇచ్చే స్వభావాన్ని ఒక ఉత్సవంగా చూపిస్తారు, బార్బరా బుష్ సమాజ నిర్మాణం, సామాజిక కార్యశీలతత్వం ద్వారా ఇవ్వడంలో తన ధోరణిని, సంభాషణల ద్వారా దశ విధాలుగా ఇవ్వవచ్చని లిజ్ కింగ్-నార్త్, మరి జాక్ బుష్, ఆధ్యాత్మికత ఏవిధంగా మనకోసం మనం మన చైతన్య వికాసం ద్వారా ఇచ్చుకోగలమో వివరిస్తున్నారు, కారెన్ ఐపోర్స్-డాటియర్ నగరాన్ని పచ్చగా మార్చడం ద్వారా పంచుకోగలం అంటున్నారు.

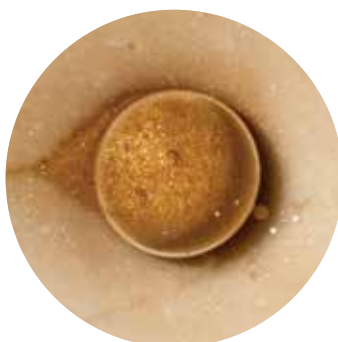
లువెలిన్ వాన్-లీ వండడం ద్వారా ఇవ్వడాన్ని, సూరజ్ సెహగల్ మంచి స్నేహితునిగా మారడానికి నాలుగు విధానాలు చెప్పగా, చార్లెస్ ఐజన్-స్టీన్ కాసుకలోనే మనం మనుగడ కొనసాగిస్తున్నాం అంటున్నారు. మనకోసం మనం నిలబడడానికి సిద్ధమా అని త్రేసీ పేప్ ప్రశ్నిస్తున్నారు. మాంటీ-పీలియా నుండి పాపిగై ఇచ్చి పంచుకోవడం గురించిన చక్కని కథని పండగ వాతావరణానికి సరిపడ్డట్టుగా పంచుకున్నారు.

మా మాగజైన్ ను చదువుతున్నందుకు మీ అందరికీ కృతజ్ఞతలు. ప్రేరణ పొంది మీరు భూమాతతో అనుసంధానం అయ్యారని, కార్యక్షేత్రంలోనూ, ఇంటి వద్ద మీకు అవసరమయిన పరికరాలు, సాధనాలు మీరు కనుగొన్నారు, మీ అంతరంగ సృజనకు పదును పెట్టారనీ, మీ బాంధవ్యాలను మెరుగు పరచుకో గలిగారనీ, ఇంకా సంరక్షణ, పోషణలో ఇచ్చేతత్వాన్ని అవలంబించారనీ ఆశిస్తున్నాం.

ఉరకలు వేసే ఉత్సాహంతో, కొన్ని మార్పులతో 2024 సంవత్సరంలో మిమ్ములను కలవడానికి ఎదురు చూస్తున్నాం.

ఆనందంగా చదవండి, చదివించండి.

సంపాదకులు



లోపల

ఆత్మ సంరక్షణ

సమీక్షా సమయం
దాటి

12

మిమ్మల్ని మీరు
సంరక్షించుకుంటున్నారా?

ట్రేసీ పేప్

14

ప్రేమ పాకం

లువెలిన్ వాన్-లీ

18

ప్రేరణ

తెలుసుకోవలసిన రహస్యాలు

దాటి

26

అధ్యాత్మికత

డా. జాక్ బుష్

32

కార్యక్షేత్రం

హలిత నగరాన్ని సృష్టించడం

కారెన్ ఐపోర్స్-డాటియర్

38

ఆరోగ్యం కోసం జనసమాజాల
అరంభం

బార్బరా బుష్

42

బాంధవ్యాలు

ప్రభావశీలమైన సంభాషణ : 10
మార్గదర్శకాలు

లిజ్ కింగ్స్-నార్త్

50

మెరుగైన మిత్రునిగా మారడానికి
చతుర్విధ మార్గాలు

సూరజ్ సెహగల్

54

పర్యావరణం

ప్రకృతి అనుగ్రహంతో మనుగడ

చార్లెస్ ఐజన్-స్టీన్

58

సృజన

'మన' ఏనుగు

మాంట్-పీలియా నుండి పాపిగై

66

సంతుష్టి, సమ్మతి

ఫవ్ చోనింగ్ డోర్జీ

76

ఇంకా..

82



దాజీ

పూజ్య దాజీ హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సంస్థకు, అది అందించే ధ్యాన పద్ధతికి మార్గదర్శకులు. నవీకరణం, పరిశోధన రెండింటినీ సునాయాసంగా నిర్వహించగల సమర్థులు. ఆధ్యాత్మికత, విజ్ఞానశాస్త్రం, చైతన్యవికాస రంగాలలో సాధికారికంగా స్వారీ చేయగలరు ఆయన. మానవ శక్తి సామర్థ్యాలు గురించిన మన అవగాహనను అపూర్వమైన స్థాయికి చేర్చిన వ్యక్తి.



లువెలిన్ వాన్-లీ

లువెలిన్ గోల్డెన్ సూఫీ సెంటర్ వ్యవస్థాపకులు. అనేక పుస్తకాలు రచించారు, డ్రీమ్ వర్క్ లో, సూఫీజాన్ని ఆధునిక మనస్తత్వశాస్త్రంతో ఏకీకరించడంలో నిష్ణాతులు. 2000 సంవత్సరం నుండి ఈయన దృష్టి ఆధ్యాత్మిక బాధ్యత, ఏకత్వమనే ప్రపంచవ్యాప్త చైతన్యాన్ని జాగృతం చేయడంపై కేంద్రీకరిస్తున్నారు.



బార్బరా బుష్

బార్బరా జాతిపరమైన న్యాయాన్ని బలపరుస్తూ, ప్లాట్ ఫీచర్స్ లో ఫెలోగా ఉన్నారు. ఆరోగ్యకరమైన సమానత్వాన్ని నిర్మించడంకోసం యువ నాయకులను సమాయత్తంచేసే బోర్డ్ చైర్ ఆఫ్ గ్లోబల్ హెల్త్ కార్పొరేషన్ సంస్థ యొక్క సహవ్యవస్థాపకురాలు. పార్ట్నర్స్ ఇన్ హెల్త్ అండ్ ఫ్రెండ్స్ ఆఫ్ ది గ్లోబల్ ఫైట్ ఫర్ ఎయిడ్స్, టీ.బీ., మలేరియా వంటి అనేక సంస్థల బోర్డ్ మెంబర్ గా ఉన్నారు. బార్బరా తన సోదరితో 'సిస్టర్స్ ఫస్ట్' అనే పుస్తకానికి సహ-రచయిత.



జాక్ బుష్

జాక్ మల్టీ-డిసిప్లినరీ ఫిజిషియన్ ఆఫ్ ఇంటర్నల్ మెడిసిన్, ఎండోక్రైనాలజీ, హాస్పిట్ కేర్, మరియు ఫార్మర్స్ ఫుట్ - ప్రింట్ వ్యవస్థాపకులు. విద్యావేత్త, మానవ ఆరోగ్యం, భూసారం, ఆహార పద్ధతులు, పునరుత్పత్తి భవవ్యక్తుకు సంబంధించిన మైక్రోబయోమ్ అంశం యొక్క థాట్ లీడర్. జాక్ బహుశాస్త్రసంబంధిత వైద్యులు, ఫార్మర్స్ ఫుట్ ప్రింట్ వ్యవస్థాపకులు. విద్యావేత్త; మనిషి ఆరోగ్యానికి, భూసారానికి, ఆహార పద్ధతులకు సంబంధించిన, రీజినరేటివ్ ప్యూచర్ అయిన మైక్రోబయోమ్ మేధావి.



చార్లెస్ ఐజన్-స్టీన్

చార్లెస్ ఒక రచయిత, తత్వవేత్త, ఉపన్యాసకుడు, పథనిర్ణేత. ఈయన ఇప్పటికీ కొన్ని సంవత్సరాలుగా సమాజ పరివర్తన అవసరం కొరకు అన్వేషిస్తున్నారు. మన ఆర్థిక, సామాజిక, రాజకీయ పద్ధతులపై, మనం వేర్పాటు ధోరణి నుండి పరస్పరం కలసి ఉండవలసిన ఆవశ్యకతలపై ఈయన తన దృష్టిని కేంద్రీకరించారు. ఈయన రచనలను, కార్యకలాపాలను charleseisenstein.org లో చూడవచ్చు.



కారెన్ ఐపోర్న్-డాటియర్

“వాతావరణ మార్పులు, యూరోపియన్ సహకారం” అనే రంగంలో, రెక్టావిక్ నగరం కోసం కారెన్ ఐపోర్న్-డాటియర్ పనిచేస్తుంది. ఈ కార్యక్రమములో భాగంగా, మరింత స్థిరమైన భవిష్యత్తు దిశగా, నగరాభివృద్ధిలో అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలను అవలంబించారు.

రచయితలు



పవో చోనింగ్ దోర్జ

పవో భూటాన్ కు చెందిన చలనచిత్ర నిర్మాత, ఫోటోగ్రాఫర్. ఆయన నిర్మించిన లునానా: ఎ యాక్ ఇన్ ది క్లాస్ రూం (2019) 94వ అకాడెమీ అవార్డులలో ఉత్తమ అంతర్జాతీయ ఫీచర్ ఫిలిమ్ గా నామినేట్ చేయబడింది. ఎఫ్.బి.ఐ లండన్ ఫిలిమ్ ఫెస్టివల్ లో ప్రపంచ ప్రేక్షకుల కొరకు ప్రదర్శించబడింది.



లిజ్ కిర్గిన్-నార్త్

లిజ్ కాన్స్టా శాంతివనంలో ఆనందమయ జీవితం గడుపుతున్నవ్యక్తి. ఈమెకు ఆస్ట్రేలియాలో ఉంటున్న ఒక కుమారుడు, ఒక కుమార్తె, ప్రియమైన నలుగురు మనుమలు, మనుమరాండ్లు ఉన్నారు. ఈమె హార్డ్వుల్ కమ్యూనికేషన్ గ్లోబల్ డైరెక్టర్, 20 సంవత్సరాలకు పైగా నాన్-వైలెంట్ కమ్యూనికేషన్ సర్టిఫైడ్ ట్రైనర్ గా ఉంటున్నారు.



పాపిగై

మాంట్-పీలియాకి చెందిన పాపిగై విశ్రాంత కమ్యూనికేషన్ ట్రైనర్, సైకోథెరపిస్ట్, పోలెండ్ లోని గ్రాటాస్కీ థియేటర్ లాబోరేటరీ డైరెక్టర్ కు సహాయకులు. వాయిస్ ద్వారా క్రియేషన్ సెషన్స్ నిర్వహిస్తారు. 1981 లో బాబూజితో అనుకోకుండా జరిగిన సమావేశం ఈయన జీవితంలో విప్లవాత్మకమైన మార్పు తెచ్చింది. అప్పటినుండి హృదయ విద్యార్థిగా కొనసాగుతున్నారు.



ట్రీసీ పేక్

ట్రీసీ 1991 నుండి సామాజిక సేవారంగంలో పనిచేస్తున్న ఒక లైసెన్సు పొందిన క్లినికల్ సోషల్ వర్కర్. పీస్ కార్పొరేషన్ వెస్ట్ ఆఫ్రికా, చికాగోలోని ప్రాణాలతో బయట పడిన వారి ట్రామా నుండి తేరుకునేట్లు చేయడం ఈమె పనులలో కొన్ని. ట్రీసీ వ్యక్తిగత బలాలు, స్వీయప్రేమ, బాంధవ్యాల మీద దృష్టి పెడుతూ సాంస్కృతికంగా సున్నితమైన చికిత్సను అందిస్తారు.



సూరజ్ సెహగల్

సూరజ్ ప్రస్తుతం యు.సి బర్మలీ హాస్ లో ఎమ్.బి.ఎ విద్యార్థి. పెద్ద ప్రభుత్వ క్లయింట్లకు కన్సల్టెంట్ గా ఉన్నారు, జార్జియా టెక్ లో ఇంజనీరింగ్ చదివారు. సూరజ్ హృదయంలో ఒక కథకుడు, బ్లాగర్, వక్త. తను ఉంటున్న సమాజాలలో మార్పు ప్రకంపనలు సృష్టించాలన్నది ఈయన అభిలాష.



జాస్మీ ముద్దల్

జాస్మీ హార్డ్వుల్ నెస్ మాగజైన్ లో గ్రాఫిక్ డిజైనర్, క్లెజిన్ పాటర్ కూడా. వారి కాళ్ళపై వారు నిలబడాలనుకునే గ్రామీణ వెనుకపడ్డ మహిళలు తమ కళలను రూపొందించుకునేందుకు ఒక స్టూడియోను ప్రారంభించాలనేది ఈమె అభిలాష.



ఆత్మ సంరక్షణ

మీకోసం మీరు ఇచ్చుకోగల అతిగొప్ప
కానుక మీపట్ల మీరు చూపుకునే కాస్తంత
సావధానత.

ఆంధ్రాని జె. డి'యాంజల్



సమీక్షా సమయం

సం.2023 చివరకు వస్తున్నందున పూజ్య దాజీ 2023వ సంవత్సరం మనకు అందించిన కానుకలను గుర్తుకు తెచ్చుకుని కృతజ్ఞతా భావనకు సాధన చేస్తూ ఈ వసంతాన్ని ముగించ-మని సూచిస్తున్నారు.

ప్రియమైన మిత్రులారా !

గత సంవత్సరం అంతా మన జీవన విధానాన్ని మెరుగు పరచుకుని, నయం చేసుకోవలసిన వాటికి స్వస్థత చేకూర్చుకునే వివిధ ప్రక్రియలను చేపట్టాం. ధ్యానించడం, ఆలోచనలతో వ్యవహరించడం, శారీరక మానసిక సంక్షేమం; కోపం, ఒత్తిడిల నిర్మూలకరణ, వ్యక్తిగత మార్పుకు అవసరమైన సంకల్పాలను పీక్షించి, దృఢ పరచుకోవడం, వర్తమానంలోనే ఉండడం, అంగీకారం వంటి అంశాలను పరిశీలించాం.

సంవత్సరాంతంలో, మనం అందుకున్న, మనం అందించిన కానుకలకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుని, సమీక్షించుకునే సమయం వచ్చింది. ఈ విషయాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకోవడం ద్వారా భవిష్యత్తులో మనం మరింత మెరుగైన మానవీయతగల మనుషులుగా మనుగడ కొనసాగించగలం.

డైరీ వ్రాసుకోవడం

డైరీ వ్రాసుకునే అలవాటు సమీక్షకు సహకరించే మంచి ప్రభావవంతమైన విధానం. గతంలోకి తొంగి చూసుకుని

మీలో కలిగిన మార్పులను గమనించ వచ్చు. దీనిని నేను మీకు హృదయ పూర్వకంగా సిఫారసు చేస్తున్నాను.

వ్రాయడానికి నిజంగా చాలా విషయాలున్నాయి. మన ఆకాంక్షలు, క్లిష్టమైన పరిస్థితులవర్ణన, ఎటువంటి భావనలు మనలో కలుగుతున్నాయి వంటి అంశాలు. మనం ఈ విధంగా కాగితం మీద వ్రాసుకోవడం వలన, మన హృదయం ఒక విధంగా వాటిని అంగీకరించి, ముందుకు కొనసాగడం సంభవించగలదు.

ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో పయనిస్తూ, ప్రతిరోజూ సాధనలో మనకేం జరుగుతుంది, ప్రవర్తనలో కనిపిస్తున్న మార్పులు, ఏ అంశం మీదయినా అంతర్ దృష్టి కలిగితే వాటి వర్ణన దినచర్యగా వ్రాసిపెట్టుకోవడం వలన మనం వెనక్కు ఒక్కసారి చూసుకుని ఎంతవరకూ వచ్చామో మనకై మనం తెలుసుకోవచ్చు. చోటుచేసుకున్న మార్పులు సూక్ష్మం అయివుండు గాక లేదా తక్షణం అప్పటి కప్పుడు కలిగినవీ అయ్యుండవచ్చు. అయితేనేం, ఆధ్యాత్మిక డైరీ వ్రాసుకోవడం వలన మనలో ఆసక్తి పెరిగి, మన విభి రూపకల్పనకు దారి తీస్తుంది.



కృతజ్ఞతా జాబితా

మరొక విధమైన సమీక్ష ఏమిటంటే, మీరు కృతజ్ఞతా భావం కలిగి ఉండవలసిన విషయాల జాబితా తయారు చేసుకోండి. నిజం చెప్పాలంటే ఈ పద్ధతి మన హృదయాలను తెరచి, ప్రేరణ కలిగించి, మనలో ఆశను రేకెత్తించి, హమ్మయ్య! నేను సాధించగలను అనే నమ్మకం అందిస్తుంది. అలాగే గత కొద్ది నెలల్లో

మీరు గమనించిన మార్పుల మీద దృష్టి సారించి, ఒక ఆలోచన చేయండి. ఇది మిమ్మల్ని మరింత సకారాత్మకంగా మార్చి మీ భవిష్యత్తును దర్శింపజేస్తుంది.

* మీరు కృతజ్ఞత చూపవలసిన 5 విషయాలు వ్రాయడంతో ప్రారంభించండి. 5 కన్నా ఎక్కువ విషయాలున్నట్లయితే, అవి కూడా వ్రాసుకోండి. అవి చిన్న విషయాలే

కావచ్చు, ఉదాహరణకు మిమ్మల్ని చూసి ఒక ప్రత్యేకమైన చిరునవ్వు ఎవరో బిందించారు, ఒక సంగీత చరణం, లేదా జీవితాన్నే మార్చిన సంఘటన లైనా కావచ్చు.

* అలాగే, గత సంవత్సరం మీ హృదయానికి గొప్పగా హత్తుకున్న విషయం గురించి వ్రాసుకోండి. అది ఒక సంతోషకరమైన విషయం కావచ్చు లేదా విషాదకరమైనది కావచ్చు. దాని నుండి మీరు ఏమి నేర్చుకున్నారు? అన్నది నమోదు చేయండి.

* మీకు అత్యంత ఆనందం కలిగించిన విషయం.

* రాబోయే సంవత్సరాన్ని ఊహించుకోండి ఒకసారి. ఏం మార్పులు మీరు చేసుకుందాం అనుకుంటున్నారు? వాటిని సరళంగా రాసుకునే ప్రయత్నం చేయండి. మీ కలలను సాకారం చేయగల దృఢమైన సంకల్పాలను సిద్ధం చేసుకోండి.

మీ ప్రయాణంలో అంతా శుభం జరుగుగాక!
దాజీ

సంవత్సరాంతంలో, మనం అందుకున్న, మనం అందించిన కానుకలకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుని, సమీక్షించుకునే సమయం వచ్చింది. ఈ విషయాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకోవడం ద్వారా భవిష్యత్తులో మనం మరింత మెరుగైన మానవీయతగల మనుషులుగా మనుగడ కొనసాగించగలం.

మిమ్మల్ని మీరు సంరక్షించుకుంటున్నారా?

ట్రేసీ పేప్ ఒక క్లినికల్ సామాజిక కార్యకర్త, చికిత్సకురాలు, మరియు చాలా కాలంగా హార్ట్ ఫుల్ నెస్ ధ్యానశిక్షణను ఇస్తూ ఉన్నారు. ఆవిడ మానసిక ఆరోగ్యరంగానికి సంబంధించిన 'సంక్షోభస్థితి' క్షేత్రంలో పని చేస్తున్నారు. స్వీయపరిరక్షణ విషయమై ఆమె తనను తాను ప్రశ్నించుకుంటూ ఉంటారు. మన అందరిని కూడా ఆవిధంగానే ప్రశ్నించుకోమని ఆమె కోరుతూ ఉన్నారు.

ఒంటితనం అనేది నీ చుట్టూ మనుషులు లేక పోవడంవలన రాదు. నీకు ముఖ్యం అనిపించే విషయాలను బయటకు తెలియబరచక పోవడం వలన వస్తుంది. - కార్ల్ జంగ్

ఇప్పుడిప్పుడే మహమ్మారి నుండి బయటపడుతున్న మనం ఇదివరకు ఎన్నడూ ఎదుర్కొనని సహజాన్ని ఎదుర్కొంటూ ఉన్నాము. నేను మానసిక ఆరోగ్యక్షేత్రంలో సంక్షోభరంగంలో పనిచేస్తూ ఉన్నాను. మానసిక ఆరోగ్యంపై మహమ్మారి ప్రభావాన్ని నేను ప్రత్యక్షంగా గమనించాను. మహమ్మారికి ముందు డిప్రెషన్ కి లోనైన వ్యక్తులలో మహమ్మారి సమయంలో ఒంటితనం మరియు భయం కారణంగా డిప్రెషన్ లక్షణాలు మరింత ఉద్ధృత రూపం దాల్చడాన్ని నేను గమనించాను. నాతో సహా, అందరిలోనూ ఒంటితనం అనే భావన ఎక్కువ అవుతున్నట్లు నేను గమనించిన విషయాల్లో ఒకటి. ఇతరులతో కనెక్ట్ అవడానికి ఏది సహాయపడుతుంది, ఏది అడ్డుపడుతుంది అని తెలుసుకోవడానికి

ఈ పరిశీలన నాకు ఒక ఉత్తేరకంగా సహాయపడింది.

ఈ సమయంలో క్రమ పద్ధతిలో కనబడుతున్న జాత్యహంకారం మరియు తరాల మధ్య నెలకొన్న అంతరాల వలన ఏర్పడిన ట్రామా ఇవన్నీసామాజిక కార్యకర్తల మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతూ ఉండేవి. అణచివేతకు గురవడం, వనరుల లభ్యతలోని అసమానత, మద్దతు లభించకపోవడం, చికిత్సకు నోచుకోని మానసిక ఆరోగ్యసమస్యలతో బాధపడుతున్న తల్లిదండ్రులు, మానసిక ఆరోగ్యసమస్యల గురించి సరైన అవగాహన లేకపోవడం లేక స్థిగ్గా ఇవన్నీ మనలో చాలా మందిని ఒక రకమైన అవగాహనా రాహిత్యంలోనికి నెట్టి వేస్తున్నాయి.

ఒత్తిడి మన నాడీ వ్యవస్థను అప్రమత్తంగానూ మరియు ఊహాజనిత తిరస్కరణ లేక న్యాయ నిర్ణయం అనే విషయాల్లో సున్నితంగానూ ఉంచుతుంది. తిరస్కరణ లేక న్యాయనిర్ణయం నుండి మనల్ని

మనం రక్షించుకోవడానికి, కుంగుబాటు మనల్ని దాని ఉంచుతుంది. గత రెండు సంవత్సరాలలో మనలో అధిక భాగం ఈ భావోద్వేగాలను వివిధస్థాయిలలో అనుభవించాము. ఈ స్థితులు దీర్ఘకాలం కొనసాగితే మనం మన నుండి మరియు ఇతరులనుండి అనుసంధానం కోల్పోతాం.

వ్యక్తిగతంగా మనకు మనం కనెక్ట్ అయిఉండడం యొక్క ప్రాముఖ్యత నా బిన్న కొడుకును కాలేజీకి పంపడానికి సిద్ధం అవుతున్న సమయంలో నాకు మరింత బలంగా అవగాహనకు వచ్చింది. వ్యక్తిపరంగా ఇతరులకు కూడా సహాయం చేస్తూనే, ఒక తల్లిగా నాబాధ్యతలను నిర్వలించడం పైన దృష్టి పెడుతూ నేను అనేక సంవత్సరాలు గడిపాను. పిల్లలు వ్యక్తులుగా ఎదగడాన్నిచూడడం, వారి విలువలను, ప్రత్యేక లక్షణాలను గుర్తించడం తల్లిదండ్రులకు ఎంతో ఆనందాన్ని ఇచ్చే అంశాలలో ఒకటి. నేను ఇతరులకు ఏమి బోధించాలని, వారిలో ఏ అంశాలను చొప్పించాలని చూస్తూ ఉన్నానో వాటిని నా



ఇతరులపై చూపించే

దయను మనం మనపై కూడా

చూపించుకుంటే, ఇతరులతో

మనం ఇంకా లోతుగా కనెక్ట్

కాగలుగుతాము. నేను

ప్రేమించబడుతూ ఉన్నాను అనే

అనుభూతికి ఇదే కీలకం.

జీవితంలో చేర్చుకోవడానికి నేను ఇప్పటికీ కష్టపడుతూనే ఉన్నాను అన్న విషయం నా పిల్లలతో సంభాషిస్తూ ఉన్న సమయంలో నాకు అర్థమయ్యింది.

ఇతరుల పని గురించి నా అభిప్రాయాలను వ్యక్తంచేస్తూ ఉన్నప్పుడు, "నాజీవితంలో నేను ఇలా చేస్తూ ఉన్నానా" అని తరచుగా ఆలోచిస్తూ ఉంటాను. మనమే నేర్చుకోవలసింది ఇంకా ఉంది. మనం ఏదైతే నేర్చుకోవలసి ఉందో అదే మనం ఇతరులకు బోధిస్తున్నాం అన్న భావన ఈ మధ్య తరచుగా నాకు అనిపిస్తోంది.

స్వీయ కరుణ, తమపై తాము శ్రద్ధ పోషించడం అనేవి సాధన చెయ్యమని నేను ఇతరులను ప్రోత్సహిస్తున్నప్పుడు, వీటిని నేను ఎంత తరచుగా ఆచరణలో పెడుతున్నాను అన్న ఆలోచన కలుగుతూ ఉంటుంది.

నాకూ, ప్రపంచానికి సంబంధించిన వ్యతిరేకభావనలకు, భయం కలిగించే ఆలోచనలకు దూరంగా జరిగి, స్వీయ ప్రేమ మరియు దయతో నాపై నేను శ్రద్ధ వహించడానికి స్వీయ కరుణ అనేది అవసరం. "దీనిని మీలోనే ఉంచుకోండి, మరియు కష్టపడి పని చేసి ఉంటే మీకు ఈ రకంగా అనిపించేది కాదు". అని నాకు



వారసత్వంగా సంక్రమించిన నా' బికాగో సౌత్ సైడ్ బిల్డ్' ఆలోచనా విధానం నాకు చెప్పు ఉంటుంది. నా ప్రధాన నమ్మకాలు కొన్ని పెంపకం ఫలితంగా ఏర్పడినవి తప్ప అసమర్థతల ఫలితంగా ఏర్పడినవి కావు అన్న అవగాహన వలన నాకు ఎంతో స్వేచ్ఛ లభించినట్లు అనిపిస్తుంది. నా శరీర భావనలు ఎంత వరకు వారసత్వంగా వచ్చాయి, లేక సందర్భోబ్ధితంగా వచ్చాయి, వాటికి ఎలా భిన్నంగా స్పందించాలి అన్న విషయం నా పైనే ఆధారపడి ఉంటుంది అన్న విషయం రేపా మానీకేం రచించిన "మై గ్రాండ్ మదర్స్ హ్యాండ్ " అనే పుస్తకం చదివినప్పుడు అర్థమయ్యింది.

మనం అందరం చేయగలిగినంత ఉత్తమంగా పని చేస్తున్నాము అనే ఊహ నాకు స్వీయతీర్పు నుండి విముక్తిని ప్రసాదించింది. ఇతరులపై

చూపించే దయను మనం మనపై కూడా చూపించుకుంటే, ఇతరులతో మనం ఇంకా లోతుగా కనెక్ట్ కాగలుగుతాము. నేను ప్రేమించబడుతూ ఉన్నాను అనే అనుభూతికి ఇదే కీలకం. నన్ను నేను ప్రేమించుకొన్నప్పుడు, ఇతరుల ప్రేమను, కరుణను నేను చూడగలను, అనుభూతి చెందగలను, స్పందించగలను. ఇతరులు అందించే తోడ్పాటును, మనతో సహవాసం కోసంవారు చేసే ప్రయత్నాలను అందుకోవడానికి మనం ముందుకు రాకపోతే, ఒక్కొక్కసారి మనం ఆహ్వానించకుండానే ఒంటరితనం ఏర్పడుతుంది.

బొమ్మలు: లక్ష్మీ గడ్డం

heartfulness
app

EXPERIENCE SERENITY WITH GUIDED MEDITATION SESSIONS.



Download the app today.





ప్రేమతో వండటం

లువెలిన్ వాన్-లి మనకు ఆశ్చర్యం కలిగించే విధంగా ప్రేమతో వంట చేయడం గురించి మనకు కొన్ని విలువైన చిట్కాలను అందిస్తున్నారు.

ధర్మాన్ని ఆహారం వలె ఉండనివ్వండి మరియు ఆహారాన్ని ధర్మం వలె ఉండనివ్వండి.
ఈ ఆహారపు సార్థకత ధర్మం యొక్క ఆనందం మరియు ధ్యానం యొక్క ఆహ్లాదము.

డోగెన్

నేను యువకునిగా ఉన్నప్పుడు ధ్యానం చేయడం ప్రారంభించాను, అప్పుడే నేను వంట చేయడం కూడా నేర్చుకున్నాను. శ్రద్ధతో ఆహారాన్ని సిద్ధం చేయడం మరియు వండడం అనేది ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో ఒక ముఖ్యమైన భాగం అని నాకు సహజమైన నమ్మకం ఉంది, ఇది యాత్రకి అవసరమైన విషయాలను తెలియజేస్తుంది. సోటో జెన్ పాఠశాల స్థాపకుడు డాజెన్, జెన్ మూలాలను తిరిగి కనుగొనడానికి చైనాకు వెళ్ళినప్పుడు, అతని అత్యంత జ్ఞానబోధకమైన సమావేశం, ఆశ్రమానికి ప్రధాన వంటవానిగా ఉన్న ఒక వృద్ధ సన్యాసితో జరిగింది, ఆయన వంట చేయడం అనేది ఆధ్యాత్మిక సాధన అని అర్థం చేసుకోలేదని ఈయనను మందలించాడు.

నేను కూరగాయలను కోయడం మరియు రాతి నేలపై రొట్టెను కాల్చడం నేర్చుకున్నప్పుడు ఈ పురాతన సంప్రదాయం తిరిగి వచ్చి ఉండవచ్చు, దానిలోని మంచితనం అంతా పోయేంత వరకు క్యాబేజీని ఇరవై నిమిషాలు ఉడకబెట్టే

ఆంగ్ల పద్ధతిలో, నేను ఏవిధమైన ఆహారం గురించిన ఎటుక లేకుండా పెరిగాను. నా కూరలు కోసే అట్ట, కత్తులు మరియు వోక్ (ఫ్రైసీస్ కి చెందిన లోతైన గుండ్రని వంట పాత్ర) తో, నేను వంట చేయడం మరియు తినడంపై దృష్టి పెట్టడం నేర్చుకున్నాను. ఇది నా మధ్యతరగతి కుటుంబ నేపథ్యంపై అద్భుతమైన నిశ్చల తిరుగుబాటు కూడా. అందరూ ఆదివారం లంచ్ లో కాల్చిన గొడ్డు మాంసం మరియు కాల్చిన బంగాళాదుంపలు తింటుండగా, నేను అదే టేబుల్ పై ఒక గిన్నె అన్నం మరియు కూరగాయలు చాప్ స్టిక్ లతో (చైనీయుల తిండి తినే పుల్లలతో) తింటుండేవాటిని!

ఆహారం అనేది మనం తినేది మాత్రమే కాదు, ఆధ్యాత్మిక సాధనలో అది ఒక భాగం, వంట మరియు ధ్యానం కలిసి సాగి, బాహ్య మరియు అంతర్గత స్వచ్ఛతను తెస్తుంది అనే భావనతో, నేను అవగాహనతో వంట చేయడం నేర్చుకున్నాను. ఆహారాన్ని

తయారు చేయడంలో శ్రద్ధ వహించడం ద్వారా, మనం ఒక మౌలిక పదార్థం మరియు జీవం యొక్క జీవనోపాధిపై అవగాహనను తీసుకువస్తాము. శ్వాస గురించిన అవగాహన ఆధ్యాత్మిక జీవితానికి ప్రధానమైనట్లే, వంట అనే సాధారణ కళ కూడా జీవిత తత్వముతో మనల్ని తిరిగి అనుసంధానం చేస్తుంది. మీరు పాండికగా, శ్రద్ధగా వండిన అన్నం మరియు కూరగాయల గిన్నెలకు మించి సంతృప్తినిచ్చేది ఇంకేముంటుంది - అతిథికి మరియు స్నేహితుడికి అంతకంటే ఇచ్చే గొప్ప బహుమతి ఏముంటుంది?

నా ఇరవైల బివరలో ఒక రోజు, నేను వంట గురించి చాలా భిన్నమైనదాన్ని కనుగొన్నాను. మా టీచర్ భోజనానికి నన్ను ఆహ్వానించారు, ఆమె అన్నం, వేపుడు ముక్కలు మరియు చట్నీతో సాధారణ భారతీయ వంటలను వండారు. కానీ అందులో నేను ప్రేమను రుచి చూశాను. మనం ప్రేమను రుచి చూడగలమని నాకు ఎప్పుడూ తెలియదు, కానీ ఆ భోజనం

తర్వాత వంటపై నా అవగాహన పూర్తిగా మారిపోయింది. అవును, శ్రద్ధతో ఒకరు కూరగాయలను కోయడం, మరొకరు పాత్రలోని పదార్థాలను కలియపెట్టడం అనేది చాలా ముఖ్యమైనదే, కానీ ప్రేమ అనేది భోజనానికి పూర్తిగా భిన్నమైన కోణాన్ని జోడించే ఒక దినము.

ఆహారంపై కొంచెం కూడా స్పృహ లేకపోవడంతో, నా బిన్నతనంలో దానిలోని ప్రేమపై అవగాహన కలగలేదు. ఒక కంచంలో వేపుడు ముక్కలు మరియు అన్నం మాత్రమే ఇవ్వబడినప్పటికీ, అందులో ప్రేమ ప్రధాన అంశం మరియు దాని రుచి విప్లవాత్మకమైనది. నేను ప్రేమను రుచి చూడగలననే ఆలోచన కూడా నాకు పూర్తిగా కొత్తది. ఇతర వ్యక్తులకు దీని గురించి వారి జీవితంలో తెలిసి ఉండవచ్చు, కేక్ యొక్క తీపి కేవలం చక్కెర నుండి మాత్రమే రాదని తెలుసుకున్నాను, అది నాకు ఒక కొత్త ప్రపంచాన్ని తెలియజేసింది.



ప్రేమతో వంట చేసే ఏదైనా మెళుకువ ఉందా? అది జరుగుతుందని తప్ప నాకు తెలియదు. డాజెన్ కు నేర్పించిన వృద్ధ వంటవాని లాగా వంట చేయడం ప్రతి ఒక్కరి “సాధనా మార్గం” అయినప్పుడు ఇది జరగవచ్చు. నా టీచర్ భారతదేశంలోని ఒక సూఫీ మాస్టర్ దగ్గర చదువుకున్నాను, ప్రేమను గురించిన రహస్యాలను మరియు ప్రేమతో ఎలా పని చేయాలో నేర్చుకున్నాను. ఆమె వంట, ఆమె తీసుకున్న శిక్షణ మరియు సాధన యొక్క వ్యక్తీకరణ. కానీ ఈ ఒక్క భోజనం నుండి నేను చాలా సులభమైన మరియు అద్భుతమైన విషయాన్ని నేర్చుకున్నాను: శరీరం మరియు ఆత్మ రెండింటినీ పోషించే ఆహారంలో నేను ప్రేమను ఉంచగలను. ఈ కొత్త దినము ఇప్పుడు నా వంటలో ప్రధానమైనది అయింది.

వంట చేయడానికి అద్భుతమైన ఆధ్యాత్మిక పద్ధతులు ఉన్నాయి. జెన్ సంప్రదాయంలో వల మీరు మనఃపూర్వకంగా శ్రద్ధతో వంట చేయవచ్చు, మీరు భోజనం తయారుచేసేటప్పుడు మంత్రం లేదా ధిక్ (భక్తి యొక్క ఒక రూపం, ప్రధానంగా సూఫీయిజంతో అనుబంధం కలిగి ఉంటుంది, దీనిలో ఆరాధకుడు భగవంతుని పేరు లేదా అతని గుణాలను లయబద్ధంగా పునరావృతం చేయడంలో మునిగిపోతాడు) చెప్పవచ్చు, తద్వారా ఆహారం భగవంతుని స్మరణతో నింపబడుతుంది. కానీ ప్రేమ అనేది హృదయం యొక్క సరళమైన వ్యక్తీకరణ. దీనికి శిక్షణ అవసరం లేదు, కేవలం హృదయంలో ప్రేమ యొక్క అవగాహన మరియు సమర్పణ ఉంటే చాలు. ఆహారం దానికి స్పందిస్తుంది.

ఆహారానికి అది ప్రియమైనదని తెలుసు, ఆహారాన్ని ఆస్వాదించే వారికి ఈ బహుమతిని అది అందజేస్తుంది. పురాతన ఇంద్రజాలమేదో ఈ భోజనంలో ఉన్నట్లుగా ఒక లోతైన అనుబంధం ఏర్పడుతుంది.

కాబట్టి ఇప్పుడు, నేను వంట చేస్తున్నప్పుడు, నాకు అన్నం మరియు వేపుడు ముక్కలతో తిన్న భోజనం గుర్తుకు వస్తుంది; నాకు ఆ ప్రేమ గుర్తుంది. నేను తెలిసి కూడా శ్రద్ధ వహించక, బహుశా కొన్నిసార్లు నేను ఆమ్లెట్ తయారు చేసుకుని, చేప ముక్కను వేయించుకుని తిన్నాను. నేను నా హృదయంలోనూ అలాగే నా వేళ్లలోనూ ప్రేమను కలిగి ఉంటే, ప్రేమ అనేది ఆ భోజనం యొక్క రహస్య దినము అవుతుంది. నేను రెస్టారెంట్లలో చాలా అరుదుగా తినడానికి ఇది ఒక కారణం. ఆహారం మంచి రుచిగా ఉండవచ్చు, కానీ అందులో ఈ ముఖ్యమైన దినము ఎప్పుడూ ఉండదు; అవసరమైనదేదో లేదు అని అనిపిస్తుంది. ప్రేమ అనేది ప్రతికణస్థాయిలోనూ మరియు ఆత్మలోనూ మనతో మాట్లాడుతుంది. ఇది అన్ని స్థాయిలలో మనల్ని పోషిస్తుంది.

ప్రేమతో ఎలా వండాలి అనేది మనలో ప్రతి ఒక్కరూ కనుగొనవలసి ఉంది, ఎందుకంటే మన ఆత్మ గీతం ఏ మిధంగా అసమానమైనదో, మన హృదయం కూడా అదేవిధంగా అసమానమైనది. ఇంకా ప్రేమ అనేది జీవితం యొక్క ప్రధాన సారం; అది అంతటా వ్యాపించి ఉన్న దైవిక మూలంతో మనలను అనుసంధానం చేస్తుంది. నాకు మాత్రం ప్రేమతో వండిన ఆ ఒక్క భోజనం జీవితకాల అనుభవం. నలభై ఏళ్ల తర్వాత కూడా నేను ఆ రుచిని గుర్తుంచుకోగలను.

ప్రేమతో వంట చేసే అనుభవం



ఆహారం మరియు ప్రేమ అనేవి మానవ పోషణ యొక్క రెండు ముఖ్యమైన రూపాలు. వాటిని కలపడం ఒక సామాన్యమైనదే, కానీ అది ఒక ఆవశ్యకమైన అనుభవము.

ప్రేమ సజీవమైనది. ఇది మనం ప్రేమ అని పిలిచే భావన కంటే చాలా ఎక్కువ; ఇది జీవితం యొక్క ఉత్సాహకరమైన శక్తి, మన స్వంత జీవితాల కంటే చాలా విస్తృతమైన నియమాల ప్రకారం పని చేస్తుంది. అది మనస్సును కలిగించినట్లు మనకు అనిపించినప్పుడు, దానిని మన స్వంతం చేసుకోవడానికి, మనలో చాలామంది దానిని పట్టుకోవడానికి లేదా వెంబడించడానికి ప్రయత్నిస్తాము. కానీ మనస్సును కలిగించడం మరియు ప్రవహించడం అనేది ప్రేమ యొక్క స్వభావం. అది ఎంత ఎక్కువగా ప్రవహిస్తే, అంత ఎక్కువగా సేవ చేస్తుంది. అది ఎంత ఇస్తే అంత పెరుగుతుంది.

ప్రేమతో వంట చేయడం సహజం, ఎందుకంటే వంట చేయడం ద్వారా మనం (ప్రేమను) ఇస్తాం. ఆహారాన్ని వండడం మరియు వడ్డించడం అనేది రెండు పురాతనమైన మరియు ముఖ్యమైన మానవ కానుకలు. భూమి యొక్క జీవనోపాధితో ఆహారం తినే వారికి - ఆమె బహుమతిని - అలాగే మన సమయాన్ని, కృషిని, సంరక్షణను మరియు శ్రద్ధను మనం అందిస్తున్నాము. ఈ కానుక ద్వారా మనం జీవితపు పునాదితో, ఎటుకతో మళ్లీ అనుసంధానం అయ్యే అవకాశం మనకు ఇవ్వబడింది.



ప్రేమతో వంట చేయడాన్ని సాధన చేయడానికి, ప్రేమ సుగమమైనది మరియు అది పని చేయగలదనే నమ్మకం మరియు విశ్వాసంతో ప్రారంభించండి. ఇది లేకుండా, ప్రేమ ఆకర్షించబడదు, పటిష్ఠం చేయబడదు లేదా పోషించబడదు. ప్రేమ ఎల్లప్పుడూ తెలివి ఉంచిన హృదయానికి అందుబాటులో ఉంటుందని మరియు మీ ప్రేమపూర్వక ఆసక్తి ద్వారా మీరు ప్రేమ ప్రవహించే మార్గాలను సృష్టించగలరనే నమ్మకాన్ని పెంపొందించుకోండి.



మీరు వంట చేయడానికి తయారవుతున్నప్పుడు, మీ హృదయాన్ని ప్రేమతో తెలివి ఉంచండి. ప్రేమ ఒక భావనగా వస్తోందని మీకు మీరుగా అనుభూతి చెందండి. వంటగదిలో ప్రేమను పెంపొందించుకోవడానికి సులభమైన మార్గం ఏమిటంటే, మీరు ఇష్టపడే వ్యక్తుల కోసం - మీ స్నేహితులు, మీ కుటుంబం, మీ భాగస్వామి, మీరు ప్రేమలో ఉన్న వ్యక్తి - మీ అనుభూతిని ఈ విధానాన్ని ప్రేరేపించేలా చేయడం.

మీరు ఇతరుల పట్ల మరియు ఇతరుల నుండి అనుభూతి చెందే ప్రేమలో, మానవులను ఒకరితో ఒకరిని బంధించే అనుబంధం మరియు ఆస్వాయత లేదా అభిరుచి యొక్క భావాలలో మీరు ప్రేమను బాగా అనుభూతి చెందుతారు. మీరు మీ కోసమే వంట చేసుకున్నప్పటికీ, మీరు ఇతరులకు అందించే అదే దయ మరియు కరుణతో ప్రేమను తీసుకురావచ్చు. ఈ ప్రేమ స్వీయ- గౌరవం కాదు, ఇది శరీరానికి మరియు ఆత్మకు నిజమైన, అవసరమైన పోషణ.

ప్రేమ జీవితం మొత్తాన్ని చైతన్యవంతం చేస్తుంది కాబట్టి, అది ఇతరుల పట్ల మరియు మీ పట్ల మీకున్న ప్రేమకు మాత్రమే పరిమితం కాదు. దీనిని ప్రతిచోటా, ప్రతిదానిలో కనుగొనవచ్చు. మీరు వంటలో ఉపయోగించే పదార్థాలలో ఇది సమ్మర్థిగా ఉంటుంది. మీరు పని చేస్తున్నప్పుడు, మీ తెలివి ఉంచిన దృష్టిని వాటిపై తీసుకురావడం ద్వారా మీరు దానిని పొందవచ్చు.

నెమ్మదిగా ప్రారంభించండి - తొందరపడకండి. వంట చేయడానికి మీకు మీరుగా సమయం మరియు ఖాళీని కేటాయించండి. మీరు ఉపయోగిస్తున్న పదార్థాలను నిశితంగా పరిశీలించండి. వాటిని ఎఱుకతో ముట్టుకుని వాసన చూడండి. క్వరెట్ యొక్క మెరిసే అందాన్ని; కాలీఫ్లవర్ యొక్క సమరూపతను; ఫిడిల్ - హెడ్ (ఒక రకమైన ఆకుకూర) యొక్క నిగూడమైన, సార్వత్రిక సర్విలాకారాన్ని; గుడ్డు యొక్క సాధారణమైన అద్భుతాన్ని గుర్తించండి. మూలికల సువాసనను పీల్చండి మరియు వాటి ప్రత్యేక లక్షణాల గురించి తెలుసుకోండి - ఎలా ఒకటి మీ కాలేయాన్ని పునరుద్ధరించగలదు మరొకటి ఎలా మీ పొట్టికి ఉపశమనం కలుగజేయగలదు అని తెలుసుకోండి. మీరు వండుతున్న మాంసం, పాలు, జున్నులేదా గుడ్డలో ఆవు, గేదె లేదా కోడిని ఊహించుకోండి, ఇప్పుడు జీవించివున్న జంతువు యొక్క ప్రాణాన్ని మీ ఆహారంగా తీసుకుంటున్నారని గుర్తించండి. ఈ ఔదార్యాన్ని మీకు అందుబాటులోకి తెచ్చిన భూమి నుండి ప్రేమను అనుభూతి చెందండి.



అన్ని వస్తువులకు జీవాన్నిచ్చే ప్రేమ మీ చేతుల ద్వారా కూడా జీవిస్తుంది. కూరగాయలను కోయడం, వంట పాత్రను కలియబెట్టడం వంటి సాధారణ అవగాహన మరియు సంరక్షణ ద్వారా ఇది అందుబాటులో ఉంటుంది. మీరు వంట చేస్తున్నప్పుడు, మీ హృదయం నుండి అనుభూతిని మీ చేతుల్లోకి, మీ చేతుల నుండి ఆహారంలోకి తీసుకురండి. ప్రేమ సజీవంగా ఉంటుంది, అది ప్రవహించాలని కోరుకుంటుంది మరియు మీ ఆసక్తితో మీరు దాని ప్రవాహాన్ని నిర్దేశించడంలో పాలుపంచుకోవచ్చు.



ఈ వంట చేయడం వల్ల వచ్చే కానుక పట్ల ఆసక్తి వహించండి. రుచిని మెరుగుపరచడానికి మీరు వంటకంలో మిరియాలు వేసేటప్పుడు, మీరు (ఇతరులకు) ఏదైనా ఇవ్వడానికి, (ఇతరులతో) తినిపించడానికి మరియు పంచుకోవడానికి, తయారుచేస్తున్నారని గుర్తుంచుకోండి. భూమి యొక్క ముఖ్యలక్షణమైన దాతృత్వాన్ని పునరుద్ఘాటించండి - అది మనందరినీ సజీవంగా ఉంచడమే కాకుండా, వాసన మరియు రుచి ద్వారా మనకు సంతృప్తిని మరియు ఆనందాన్ని ఇస్తుంది. అలాగే వంట చేయడం ద్వారా మీరు ఆ దాతృత్వంలో ఎలా పాలుపంచుకుంటున్నారో తెలుసుకోండి.



మన ఆధునిక ప్రపంచంలో, మనం ఆహారంతో గల ఈ ప్రత్యక్ష సంబంధాన్ని దాదాపు పూర్తిగా కోల్పోయాము. కానీ ఆహారం మనల్ని ఒకరితో ఒకరిని మరియు భూమితో కలుపుతుంది. ప్రేమ యొక్క ఈ ముఖ్యమైన బహుమతి గురించి మరింత ఎఱుకలో ఉండటానికి వంట సహాయపడుతుంది. స్టవ్ లోని మంట మరియు ఆ యా ఋతువులలో మనం వాడే మూలికల మొదలుకుని, మనం



పోసే నీరు లేదా వైన్ వరకు - వంటలో ప్రతిదీ ఒక భాగమే, ఇచ్చే మరియు స్వీకరించే ఈ జీవిత చక్రంలో ఎఱుకతో పాల్గొనమని ఇది మనల్ని ఆహ్వానిస్తోంది. మనం ఈ పూర్ణత్వంలో భాగమని ఎంతగా గుర్తిస్తామో, అంతగా ప్రేమ మనతో పాటు మన ద్వారా ప్రవహిస్తుంది.

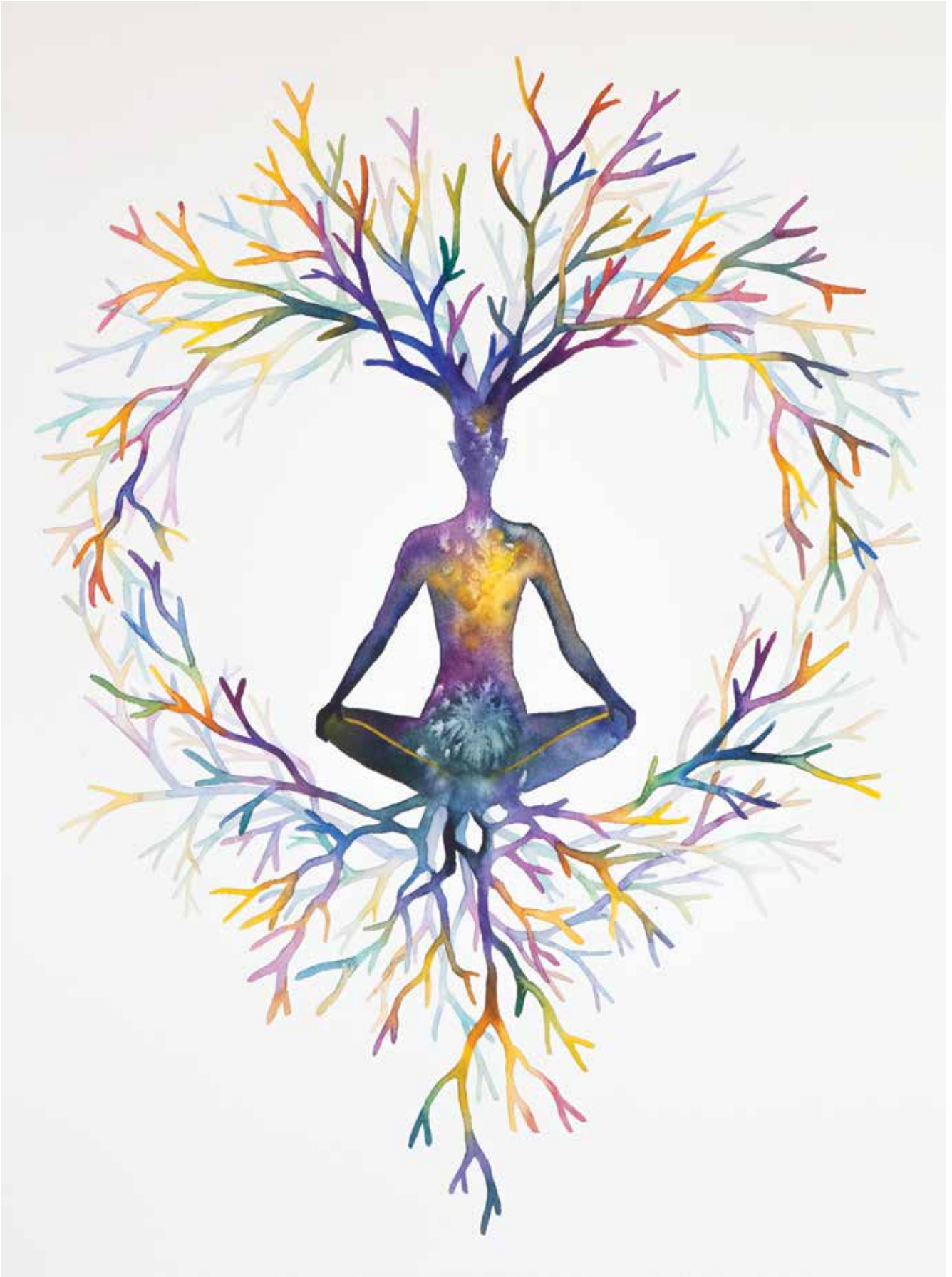
ప్రపంచానికి ప్రేమ అవసరం. నీరులా ప్రవహించాలంటే, ప్రాణవాయువులా పీల్చుకోవాలంటే ప్రేమ అవశ్యకం. ప్రేమను ఆస్వాదించవచ్చు, ఎందుకంటే అది అంతర్లీనమైన మార్గాల్లో మనల్ని పోషిస్తుంది. ప్రేమ అనేది నానమ్ములు మాత్రమే గుర్తుంచుకునే వంటకంలోని కీలకమైన దినుసు. ఇంకా ఇది ఇక్కడే ఉంది, దానిని ఉపయోగించుకునేందుకు అది ఎదురుచూస్తోంది, అది అల్పారాలోని ఉప్పులాగా సాధారణమైనది. ఇది సంపూర్ణ జీవితానికి అవసరమైన అత్యంత ప్రాథమిక అంశం.

ప్రేరణ

మనం ఎంత చేస్తున్నామన్నది
కాదు, చేసే పనిలో ఎంత ప్రేమ
నింపుతున్నామన్నది ముఖ్యం.

మదర్ తెరెసా





తెలుసుకోవలసిన రహస్యాలు

పూజ్య దాటి ఇప్పడే రచించిన “స్పిరిట్యుయల్ అనాటమీ - మెడిటేషన్, చక్రాస్, అండ్ ద జర్నీ టు ద సెంటర్” (ఆధ్యాత్మిక శరీర నిర్మాణం: ధ్యానం, చక్రాలు, కేంద్రానికి చేసే యాత్ర) అనే పుస్తకం 2023 సం. అక్టోబరు మాసం అమెరికాలో విడుదలైంది. 2024 సంవత్సరపు పూర్వార్థంలో ప్రపంచంలోని ఇతర నగరాలలో అది విడుదల కాబోతున్నది. ఇప్పటికే అది అధికంగా అమ్ముడు పోతున్న పుస్తకంగా రికార్డులు నమోదు చేసుకుంటున్నది. సంచలనం సృష్టిస్తున్న ఈ పుస్తకంలో ఆధ్యాత్మిక అన్వేషకులకు ఆయన అందించిన కొన్ని చిట్కాల రుచిని మనం ఇక్కడ అనుభవిద్దాం. మన మార్గంలో సహకరించే మూడు ముఖ్యమైన వైఖరులను ఆయన అందులో పంచుకున్నారు.

మీ సంపూర్ణ శక్తి సామర్థ్యాలను సాకారం చేసుకోవాలని, మీ హృదయం నుండి మనుగడ కొనసాగించాలనీ, మీ మనస్సును ప్రశాంత పరచాలని, మీ ఆధ్యాత్మిక సామర్థ్యాన్ని విస్తరింప చేయాలనీ అనుకుంటున్నారా! అయితే దాని కోసం మీరు ధ్యానంలో ఎన్ని గంటలు కూర్చుంటున్నారు అన్నది ముఖ్యం కాదు, మీ వైఖరి ప్రధానం.

ధ్యానంకానీయండి, ఉత్తరం రాయడం అవసరీయండి, లేదా రొట్టె కాలడం కానీయండి, మనం ఏ వైఖరితో ఆ పని చేస్తున్నామో అది మన అంతరంగాన్ని తీర్చిదిద్దుతుంది. ఏ పని చేసినా, మనం చేసినదానికి అయిదు శాతం, మనం అవలంబించే వైఖరికి 95 శాతం చెందుతుంది.

మన పెంపకం, మన జీవిత అనుభవాలు కారణంగా ఈ వైఖరులు మనలో ఏర్పడతాయి. కొన్ని వైఖరులు మనకు మన తల్లి,

తండ్రుల నుంచి కూడా సంక్రమిస్తాయి. చురుకుగా మనకై మనం కొన్ని వైఖరులను ఏర్పరచుకోవచ్చు కూడా. ఒక విషయం లేదా ఒక వ్యక్తి పట్ల మనకున్న ఆలోచన లేదా భావన మన వైఖరి వలనే ఏర్పడుతుంది.

మన విధి రూపకల్పనకు దారి తీసేది ఈ వైఖరులే అనే విషయం మనకు తెలియనంతగా అవి మనలో నాటుకుపోయి ఉంటాయి. నిజం చెప్పాలంటే, ఒక విధంగా మన వైఖరుల వ్యక్తికరణే మన జీవితం.

అయితే, దృష్టిపెట్టి ప్రయోజనకరమైన వైఖరులను మనలో అలవరచుకోడం కోసం చురుకుగా పాల్గొనడం వలన మన ఆధ్యాత్మిక యాత్ర చక్కగా ముందుకు కొనసాగుతుంది. మంచి నీళ్ళ కోసం మీరొక బావిని తవ్వుతున్నారనుకుందాం. మనం పైన మొదలుపెట్టి ఇంకా ఇంకా లోలోతులకు తవ్వుకుంటూ వెళ్లి పోతాం (బయటి నుండి

లోపలకు), అప్పుడు నీరు కూడా లోనుంచి ఉపరితలానికి తన్నుకువస్తూ ఉంటుంది (లోనుండి బయటకు). మన ఆధ్యాత్మిక యాత్రకు దీనిని అన్వయించుకుంటే, బయట నుండి లోపలకు జరిగే ప్రక్రియ అంటే మనం వైఖరులను అలవరచుకోడానికి చేసే ప్రయత్నం కాగా, లోనుండి బయటకు సంభవించే ప్రక్రియ, ధ్యాన సాధన చేపట్టడం వలన కలిగిన ఫలితాన్ని సూచిస్తుంది. చూశారా! రెండూ, ఒక దానితో మరొకటి కలిసి పరిపూరకంగా పనిచేస్తున్నాయి.

మనం అవలంబించవలసిన కొన్ని వైఖరులు ఏమిటి? ఈ వైఖరులే ప్రత్యేకంగా ఎందుకు? మీ చైతన్యాన్ని ఉన్నతంగా వికసింపచేస్తున్న క్రమంలో సహకరించగల మూడు పధానమైన వైఖరులు ఉన్నాయి. వాటిని నేను మదర్ టీంచర్ వైఖరులు అని పిలవడానికి ఇష్టపడతాను.

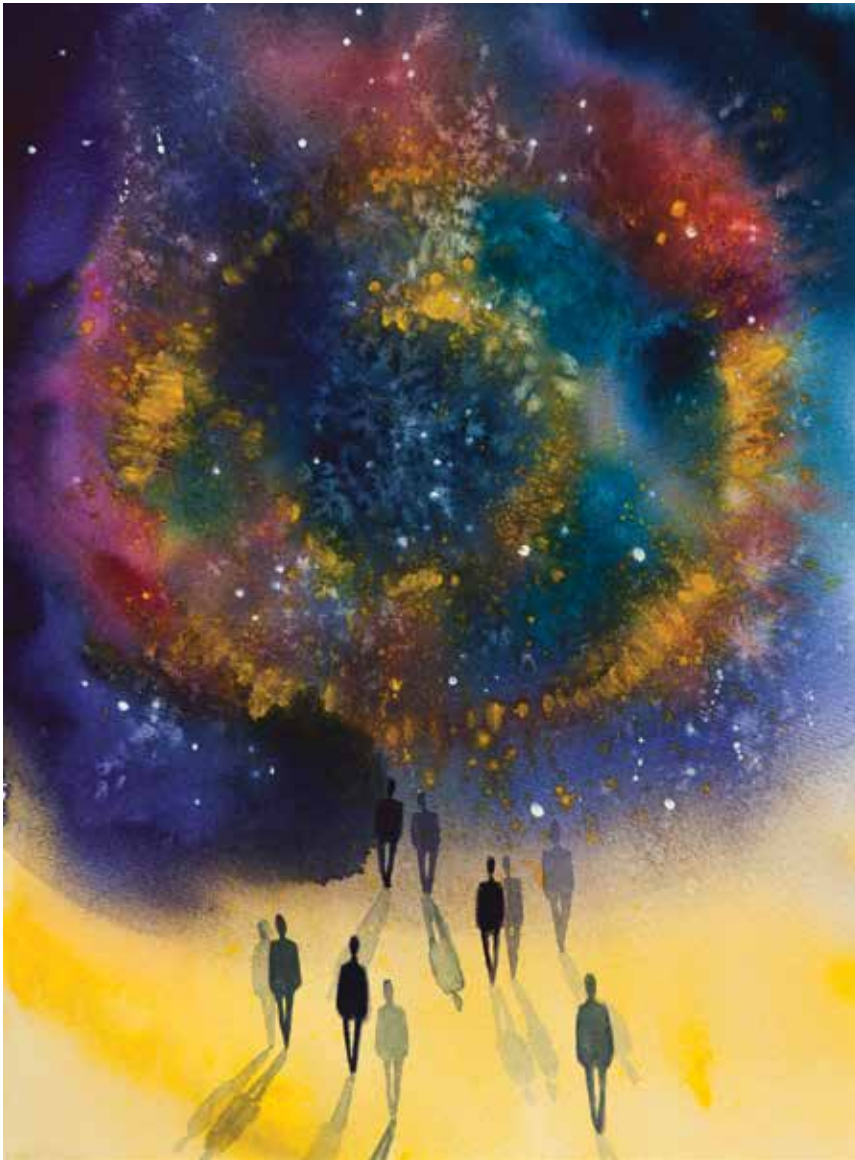
మదర్ టీంచర్ వైఖరులు

కొన్ని చికిత్సా విధానాలలో మదర్ టీంచర్ భావన ఉంది. అంటే మదర్ టీంచర్ ఒక ఆధారభూతమైన ప్రాథమిక ఔషధం కాగా, దాని నుండి విభిన్నమైన శక్తి, సామర్థ్యాలు-గల మందులు తయారు చేస్తారు. అదేవిధంగా కొన్ని ప్రధానమైన వైఖరులు మదర్ టీంచర్ల వంటివి. వీటి నుండి మరెన్నో ఇతర వైఖరులు పుట్టుకు వస్తాయి. మాతృకవంటి ఈ మూడు వైఖరులను గనక మనం అవలంబించగలిగితే, మన అంతరంగ

అభివృద్ధికి బలమైన పునాదిని అవి ఏర్పరచడమే కాక మన రోజూవారీ వ్యవహారాలలో మనలను బలపరుస్తాయి కూడా.

- * అత్యవసరం అనే తొందర కలిగి ఉండడం.
- * వినవుతతో వ్యవహరించడం.
- * ఉత్సాహపూరితంగా ఉండడం.

అనేవి ఈ మూడు మదర్ టీంచర్ వైఖరులు.



అత్యవసరం (సిస్ట్ ఆఫ్ అర్జెన్సీ) అనే తొందర

మన కృషి ఏదయినప్పటికీ, ఇది తప్పదు, అత్యవసరం, లేదా అగత్యం అనే భావన కలిగి ఉండడం ఎంతో ప్రధానమైనది. మార్పుకు మొదటిమెట్టు ఇదే. త్వరితంగా చేయాలి అనే ఈ భావనను స్థిరంగా మనలో ఉంచుకు-న్నట్లైతే మన శ్రమ సీరుకారడం జరగదు సరికదా, నిర్లక్ష్యం కూడా చోటుచేసుకోదు. మీ ఆధ్యాత్మిక యాత్రలో తొందరపడాలి అనే ఈ భావన, వర్తమానంలో మనం దృష్టి పెట్టవలసిన ప్రాధాన్యతాంశాల మీదనే, కేంద్రీకృతమై ఉండే విధంగా మనకు సహకరిస్తుంది.

ఈ క్షణం నేను నిర్వర్తించ వలసిన అతి-ముఖ్యమైన పని ఏది అని మిమ్మల్ని మీరు తరచూ ప్రశ్నించుకునే అలవాటు చేసుకోండి. అలా చేయడం వలన మీరు తిరిగి మీ కేంద్రానికి (రిసెంటర్) వచ్చి మీ-లక్ష్యం దిశగా త్వరగా అడుగులు వేయాలి అనే భావనను అలవరచుకుంటారు. మీలో ఈ తొందర పెరుగుతున్న కొద్ది లక్ష్యాన్ని చేరుకోవాలన్న తపన కూడా పెరుగుతూ ఉంటుంది. “నేనెందుకు ఇక్కడ ఉన్నాను?” “నేను చేయవలసిందేమిటి?” “నా లక్ష్యం ఏమిటి?” అనే ప్రశ్నలు తరచూ మీలో తలెత్తడం మొదలవుతుంది. ఈ ప్రశ్నలు మీలో కలిగిన ప్రతీసారీ, మీ చైతన్య క్షేత్రంలో అవి అవిశ్రాంతపు అలను విడిచిపెడతాయి.

అయినా సరే, ఈ అవిశ్రాంతపు అల గురించి కలత చెందనవసరం లేదు. ఒక విమాన ప్రయాణానికి ఆలస్యంగా విమానాశ్రయం చేరుకున్నప్పుడు లేదా మీ విమానం ఇంకా గాల్లోకి లేవలేదు అన్నప్పుడు కలిగే అవిశ్రాంతపు భావన వంటిది కాదిది. అలాగని ఇది ఆందోళనకు, నిరాశకు గురుచేసే అనారోగ్యకరమైన అవిశ్రాంతత కూడా కాదు. ఆధ్యాత్మిక అవిశ్రాంత (రెస్ట్ లెస్ నెస్) భావన ఇది. ఆత్మ యొక్క నిజమైన ప్రయోజనం దిశగా మనలను ప్రోత్సహించగల సాధనం ఇది. మన అభివృద్ధికి, వికాసానికి దోహద పడే సఖ వంటిది. మీరు ఒక వేళ ప్రేమలో పడి ఉంటే, ప్రియురాలు ఇంకా రాలేదు అని మీరు నిరీక్షిస్తుండగా పడే అవిశ్రాంతపు



భావన ఇది. దీనిని గనక మనం ఎన్నో రె-
ట్లు ఎక్కువగా ఊహించు కుంటే కలిగేది
కాస్తంత ఆధ్యాత్మిక అవిశ్రాంతతకు సమానం
అవుతుంది. రెస్ట్ లెస్ నెస్ అనేది అంతటి
లోతైన భావన. ఇటువంటి తొందరతో
కూడిన వైఖరి గురించి మనం మాట్లాడు
కుంటున్నాం.

ధ్యానంలో మీకు కలిగే ఆధ్యాత్మిక అవి-
శ్రాంత భావనకు మీకై మీరు అలవరచుకున్న
తొందరగా చేరుకోవాలనే తపనతోడై లక్ష్యం
దిశగా మీ పురోగతి పుంజుకుంటుంది. ఆ
రెండూ కలిసి లక్ష్యం ఎల్లప్పుడూ మీ దృష్టి
పథంలో ఉండేలా చేస్తాయి. అప్రమత్తత,
ఆరంభ ప్రయత్నం, త్వరితత్యం అనే లక్ష-
ణాలన్నీ కూడా సెన్స్ ఆఫ్ అర్డేస్సీని వైఖరిగా
అవలంబించడం వలన స్వాభావికంగా
మనలో కలుగుతాయి.

ఇప్పుడు దీనిని మనం నిరాశతో కూడిన
సాహసంగా (డెస్పరేషన్) అర్థం చేసుకోరా-
దు. త్వరితంగా చేరుకోవాలి అన్న భావన ఒక

సానుకూలమైన శక్తిని మనలో సృష్టిస్తుంది.
కాని దుస్సాహసం ఏమో భయం లేదా లేమి
వలన ఏర్పడిన వైఖరి ఒక విధమైన ప్రతి-
స్పందనగా బయట పడేది. ప్రతిరోజూ లక్ష్యం
దిశగా ముందడుగులు వేయిస్తూ కొనిపో-
యేది ఈ త్వరిత భావనా వైఖరి. దుస్సాహసం
వలన నిర్వహించ వలసిన పనులు ఎక్కువై
అలసట కలిగి ఆగిపోతాం.

అంతరంగంలో ఎదురయే అయోమయ
స్థితి (ఎంట్రోపీ) ని ఈ త్వరిత భావనా వైఖరి
అభిగమించి జీవితాన్ని నీరసంగా కొనసా-
గించే దోరణి నుండి మనకు రక్షణకూడా
కల్పిస్తుంది.

నిగర్హము, నమ్రత

అహం మహోత్కంఠగా శుద్ధి కావించబ-
డినప్పుడు నిగర్హము లేదా నమ్రత చోటు
చేసుకుంటుంది. నమ్రత పాగడ్డ కాని,
దాసత్వం గానీ కాదు. అత్యంత స్వీయ
ఎరుక కలిగిన స్థితి, అంటే మహోన్నతమైన

ఆశయం ఎదుట మనం ఎంత అల్పలమో
తెలియజేసే ఎరుక స్థితి. అటువంటి ఎరుక
మనలో అల్పత్య భావాన్ని కలుగచేసి మనం
పురోగమించడానికి, వికాసం చెందడా-
నికి దోహదపడుతుంది. నమ్రత కలిగిన వ్యక్తి
స్వాభావికంగా గౌరవప్రదంగా, పూజనీ-
యంగా ఉంటూ ఇతరుల హృదయాలలో
నమ్రత భావాన్ని జనింప చేస్తాడు. పళ్ళతో
నిండిన వృక్షం ఏవిధంగా అయితే ఆ
కానుకల భారంతో వంగుతుందో, అదే-
విధంగా ఆధ్యాత్మిక ఫలాలు సమ్మద్దిగా
కలవ్యక్తి అందరికీ అందుబాటులో ఉంటాడు,
మరింత స్నేహశీలిగా ఉంటాడు.

నమ్రత కృపను ఆకర్షిస్తుంది. వాతావర-
ణంలో ఎప్పుడైతే అల్పపీడనం సృష్టించ
బడుతుందో, గాలి వేగంగా ప్రవహించి
అక్కడ ఏర్పడిన శూన్యాన్ని పూరిస్తుంది. అదే-
విధంగా అహం పుటంపెట్టి శుద్ధి చేయగా
హృదయంలో ఏర్పడిన అల్పపీడన స్థితిలోనికి
కృప ప్రవహించి దానిని నింపుతుంది. అంత-
రంగంలో నమ్రత వెల్లివిరియగా కృప తనంత



తానుగా ప్రవేశిస్తుంది. అంతర్గత పురోభివృద్ధికి కృపావర్షం ఉత్తేరకంగా పనిచేస్తుంది.

ఉత్సాహభరిత శైలి

విచారవదనం, నిరుత్సాహమైన ముఖ కవళికలు, బిరుబురులాడే ప్రవర్తనా శైలి మన ప్రయాణాన్ని మరంతగా ఆలస్యం చేస్తాయి. హృదయంలో ఒక పాట, పెదవుల మీదొక చిరునవ్వు, ఉల్లాసభరితమైన అడుగులు మన ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణాన్ని ఉత్సాహంతో నింపేస్తాయి. ఉత్సాహపూరితమైన వైఖరి అలవరచుకొవడం ముఖ్యం.

ఉల్లాసంగా తయారవండి, మందహాస వదనం కలిగి ఉండండి. విచారాన్ని, దుఃఖాన్ని, కష్టాలను మోసుకు తిరగడం వలన ఉపయోగం ఏమీలేదు. ఎంత కాలం మీరలా ఆ దుఃఖాన్ని భరిస్తూ రాగలరు? దుఃఖం అంత విలువైనదా? మన అందమైన హృదయాలలో దాచుకోదగ్గ అంత విలువైనది దుఃఖం, విచారం అంటారా? ఆ భారంతో హృదయం కుంగిపోదా? ఇంతకీ ఆ దుఃఖానికి కారణం ఎవరంటే, మరొక వ్యక్తి అని తెలుస్తుంది, ఆ వ్యక్తి కూడా మరి భగవంతుని సృష్టే. పరిణామం సాధించి తీరాలంటే ఉత్సాహభరితమైన మనుగడను ఎంచుకోవాలి. మిమ్ములను ఒకే చోట బందీ

పరిణామం

సాధించి తీరాలంటే
ఉత్సాహభరితమైన
మనుగడను
ఎంచుకోవాలి.
మిమ్ములను
ఒకే చోట బందీ
గావించిన ఆ భారాన్ని
తొలగించుకోండి.
మృదువైన స్ఫూర్తి కలిగి
ఉండండి.

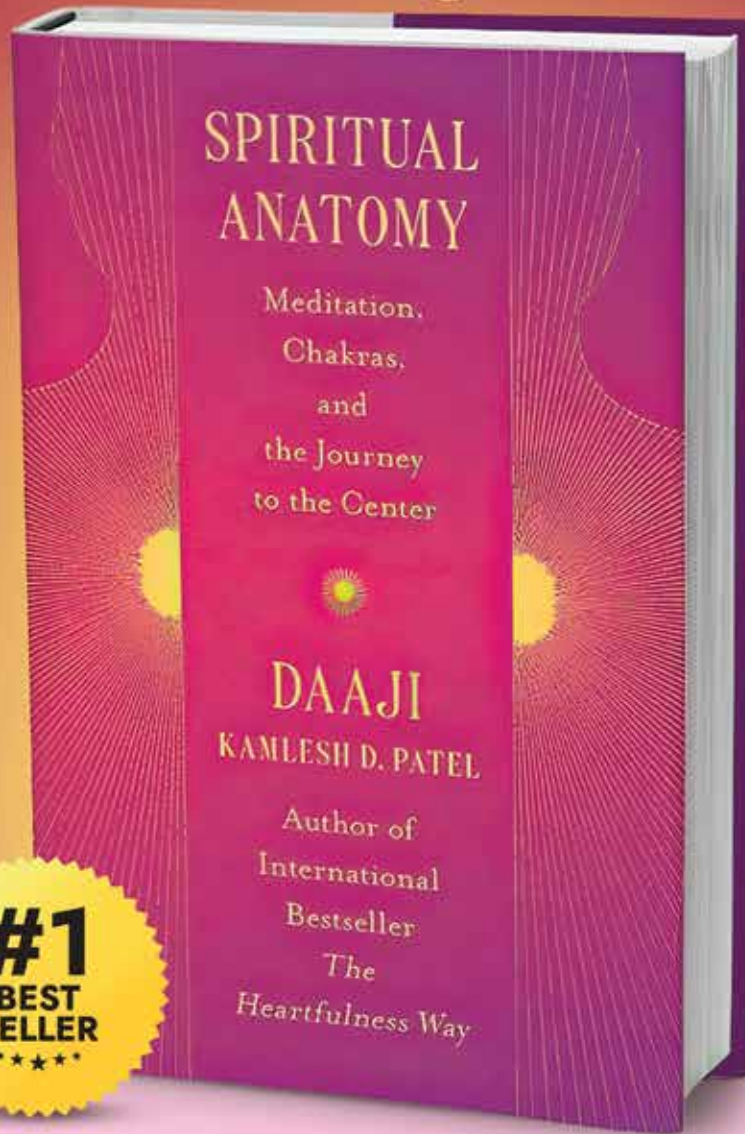
గావించిన ఆ భారాన్ని తొలగించుకోండి. మృదువైన స్ఫూర్తి కలిగి ఉండండి. మానసిక, భావోద్వేగ పరమైన మెత్తదనం, ఒంగు బాటు కలిగేది తెరుచుకున్న హృదయం తోనే. విచారంతో భారంగా మారిన హృదయం ఎప్పుడూ తెరచుకుని ఉండలేదు. ఉత్సాహ భరితమైన హృదయమే తెరచుకుని ప్రవాహ వేగంతో ప్రసరించ గలదు.

<https://heartfulness.org/en/spiritual-anatomy/>

Excerpted from Spiritual Anatomy by Kamlesh D. Patel. Copyright © 2023 by Kamlesh D. Patel. Reprinted with permission of Balance Publishing, an imprint of Hachette Book Group. All rights reserved.

బొమ్మలు : యులియా వెరెస్

Ancient wisdom with
contemporary science for
our future generation



USA TODAY
Mind Body & Spirit

amazon
Chakras and Meditation

BARNES & NOBLE

Order your copy at:

SpiritualAnatomy.com

heartfulness
advancing in love



కవిత్వం

డా. జాన్ బుష్ బహుళ విభాగాలలో ప్రఖ్యాతి చెందిన ఒక వైద్యుడు. ఆయన మానవ ఆరోగ్యం, పర్యావరణం ఇంకా మన పరస్పర భవిష్యత్తుతో సంబంధం కల మైక్రోబయోమల విద్యావేత్త. మనందరికీ ఒక స్థిరమైన, పునరుద్ధాత్మకమైన భవిష్యత్తును సృష్టించడానికి, ఈ బృహత్పాఠశాలలో మానవాళి పాత్రను అవగాహన చేసుకోవడానికి ఆయన ఇక్కడ ఈ ప్రపంచ దృక్పథాన్ని ఆధ్యాత్మిక, చైతన్య రంగాలకు విస్తరిస్తున్నారు.

ఒక సామాన్య మానవుడిగా ఆధ్యాత్మికత అనేది నిర్వహించడానికి ఒక కష్టసాధ్యమైన అంశం, ఇక అందులో మీరు ఏదో ఒక రకమైన నాయకుడు కావడానికి ప్రయత్నించడం అన్నమాట సరేసరి. ఏ ఆధ్యాత్మిక విషయంలోనైనా నన్ను నేను ఒక నాయకుడిగా భావించేటంతగా నా పూర్వ అనుభవం గాని, నా పరిజ్ఞానం గాని ఉంటుందని నేను వాటిని పరిగణించటం లేదు. అది నేను దృష్టి కేంద్రీకరించే ఒక ప్రధాన విషయంగా ఉండబోతుందనే ఉద్దేశ్యంతో నిజంగా నేను ఆధ్యాత్మికతలోకి దిగలేదు. అది నా మిగిలిన అనుభూతులు, సాధనల నుండి వడగట్టబడి పైకి తేలింది.

నేను విజ్ఞానశాస్త్రం యొక్క లోతులోకి - అది వైద్యశాస్త్రం కానివ్వండి లేక మరొకటి కానివ్వండి - ఎంత ఎక్కువగా వెళ్ళితే అంత ఎక్కువగా, మన చుట్టూ మనం చూసే అతి సూక్ష్మ విషయాల నుండి అతి స్థూల విషయాలనుండి వెలువడే ప్రతిధ్వనుల ద్వారా, ప్రకృతి యొక్క టెంప్లేట్ (మూస) తన బృహత్ చరన మరియు లోతైన మౌలిక సత్యాలను వ్యక్తపరుస్తుంది అని తెలుసుకున్నాను. అదేవిధంగా ఒక శరీరంలో నివసించే సూక్ష్మజీవుల నుండి విశ్వాంతరాళాల వరకు కూడా ఈ స్కేలు నిజంగా చాలా అసాధారణమైనది. ఇటీవలి కాలంలో విజ్ఞాన శాస్త్ర సాహిత్యం మనల్ని యూనివర్సల్ స్కేలజిటిటీ లా (సిద్ధాంతం) కి పరిచయం చేసింది. దాని ప్రకారం విశ్వానికి, భౌతికశాస్త్రంలో ఇంతవరకూ మనం కొలవగలిగిన అత్యంత సూక్ష్మమైన రేణువులు - 'ప్లాంక్స్ కాన్స్టాంట్' అని పిలవబడే శూన్యంలోని విద్యుదయస్కాంత క్షేత్రానికి చెందిన

ప్రకంపనాలు అత్యంత సూక్ష్మమైనవి - మధ్యగల మేధమేటికల్ స్కేలు యొక్క పరిమాణాన్ని మానవ జీవశాస్త్రం సగానికి కత్తిరించింది.

అలా చెప్పడంలో నా భావం ఏమిటి? అసాధారణ రీతిలో, మనం అతి సూక్ష్మమైన దానికి, మరియు ఈ విశ్వంలో మానవుడు ఇంతవరకూ చూసిన అత్యంత పెద్దదానికి మధ్యన ఉన్న గణిత శాస్త్రం ప్రకారం కేంద్ర బిందువు అయిన చోట ఉన్నాం. ఒకవిధంగా, మనం ఒక మధ్యస్థ బిందువు వద్ద ఉన్నాము, అదే 'ఈవెంట్ హోరైజన్' (కృష్ణబలం యొక్క అంచు), ఇది ఈ విశ్వానికి కేంద్ర బిందువు. దానర్థం మనం, టెలిస్కోప్ ద్వారా కోట్లాది నక్షత్రాలతో ఏర్పడిన మన పాలపుంతలోకి చూస్తూ ఉంటే, ఆ తర్వాత దానికి ఆవల ఉన్న కోట్లాది పాలపుంతలతో ఏర్పడిన విశ్వంలోకి చూస్తూ ఉంటే ఆ టెలిస్కోపు విశ్వం యొక్క అంచుల వరకూ వ్యాపిస్తుంది. సరిగ్గా అంతే సంక్లిష్టత అదే స్కేలులో ఉన్న సరిగ్గా అదే లోతును, కనిపెట్టాలంటే ఇప్పుడు మీరు ఆ టెలిస్కోపును మీ చేతిలోకి త్రిప్పి, మీ హృదయం వైపు మళ్ళించి, ఆ భౌతిక అంతరాళంలోకి, అంతే లోతులోకి చూడవలసి ఉంటుంది.

మనం మన అంతరంగంలోని విశాల విశ్వానికి, మన బాహ్యంలో గల విశాల విశ్వానికి మధ్యన కేంద్ర బిందువు వద్ద ఉన్నాం. ఇది అనుకోకుండా సంభవించినది కాదు. మనకు ఈ రెండింటిని గమనించగల, మరియు మన అంతరంగ, బాహ్య వైభవానికి సాక్షిగా ఉండగల సామర్థ్యం ఉంది. ఈ కారణం వలననే ప్రకృతితో ఒక బంధం ఏర్పరచుకోవడానికి, దాని నుండి దేనినీ డిమాండు చెయ్యకుండా ఉండడానికి,

మనం మన అంతరంగంలోని విశాల విశ్వానికి, మన బాహ్యంలో గల విశాల విశ్వానికి మధ్యన కేంద్ర బిందువు వద్ద ఉన్నాం. ఇది అనుకోకుండా సంభవించినది కాదు. మనకు ఈ రెండింటిని గమనించగల, మరియు మన అంతరంగ, బాహ్య వైభవానికి సాక్షిగా ఉండగల సామర్థ్యం ఉంది.

దానిని నియంత్రించ కుండా ఉండడానికి, మనకు పిలుపు వచ్చింది. ఆ పిలుపు, ఈ అద్భుత ప్రకృతికి అంతరంగంలోను, బాహ్యంగానూ కృతజ్ఞతతో ఉంటూ, ప్రేమించే సాక్షులుగా ఉండటానికి మాత్రమే.

నేను వాస్తవంగా అనుసరించడం మొదలు పెట్టిన ఆ ఆధ్యాత్మికత, ఈ ఏకత్వం, అనేకత్వాలను అవగాహన చేసుకోవడం, మన స్వీయ గుర్తింపు లోనే మనం మన పాత్రను, మన బాంధవ్యాన్ని కనిపెట్టగలం అన్న అసాధారణ సత్యాన్ని అర్థం చేసుకోవడంలోనూ ఉంది. ఆ ఏకత్వం మన అంతరంగం లోనూ బాహ్యంలోనూ ఉన్న అఖండ విశ్వానికి సంబంధించినది.

గణితశాస్త్ర స్కేలు ప్రకారం మనం చాలా శక్తివంతమైన స్థానంలో ఉన్నాం. మనం అతి స్థూలమైన మరియు అతి సూక్ష్మమైన స్థితులకు మధ్యలో, పరిస్థితిని సమూలంగా మార్చగల కీలక స్థానంలో ఉన్నాం. మనం జీవితం యొక్క నిజమైన ఉద్దేశ్యాన్ని, అంటే మన చుట్టూ ఉన్న, మన లోపలనున్న ప్రకృతిని వ్యక్తీకరించగలం. మానవ ఆరోగ్యస్థితిని గురించిన మన అవగాహనను మనం మెరుగు పరిచే విధంగానూ, పూర్ణాయుష్షును పెంపొందించే దిశగానూ, మన చుట్టూ ఉన్న దీర్ఘకాలిక రోగాలను, మహమ్మారులను తిరోగమించే దిశగా మళ్లించే విధంగానూ, అతివేగంలోనూ, జాతుల నాశనంలోనూ, ఈ భూగ్రహ విధ్వంసంలోనూ పాలు పంచుకోకుండా ఉండే విధంగానూ మానవ చైతన్యం అభివృద్ధి చెందాలని నేను కోరుకుంటున్నాను.

నేను వాస్తవంగా అనుసరించడం మొదలు పెట్టిన ఆ ఆధ్యాత్మికత, ఈ ఏకత్వం, అనేకత్వాలను అవగాహన చేసుకోవడం, మన స్వీయ గుర్తింపు లోనే మనం మన పాత్రను, మన బాంధవ్యాన్ని కనిపెట్టగలం అన్న అసాధారణ సత్యాన్ని అర్థం చేసుకోవడంలోనూ ఉంది. ఆ ఏకత్వం మన అంతరంగం లోనూ బాహ్యంలోనూ ఉన్న అఖండ విశ్వానికి సంబంధించినది.

కేవలం మన ఆరోగ్యాన్ని బాగుపరిచే విధంగా మాత్రమే చైతన్యాన్ని పెంపొందించుకోవడం కాదు, అది మన అంతరంగ, బాహ్యములలో గల విశాల విశ్వంతో మన మానవ సంబంధాన్ని అవగాహన చేసుకునే దిశలో కూడా వికసించాలి. ఈ దిశలో వైద్యరంగంలోను, విజ్ఞానరంగంలోను, ఇంకా ముఖ్యంగా వినియోగరంగ ప్రపంచంలోను మనం చర్చలు జరపాలని నేను ఉత్తేజ పూర్వకంగా ఆశిస్తున్నాను.

మన పాత్ర ఏమిటో మనం గుర్తించినపుడు వినియోగదారులుగా మనలో ప్రతి ఒక్కరూ ఈ ప్రపంచాన్ని విభిన్నంగా చూస్తారు. మీరు కాకతాళీయంగా ఇక్కడ ప్రత్యక్షం కాలేదు. మానవ చరిత్రలోని ఈ క్షణంలో 700 కోట్ల ఆత్మలు శరీరం ధరించాయి. మనమందరం, ఈ భూమిపైన ఇక మానవులకు మిగిలి ఉన్న జీవిత సమయం బహుశా 60 లేక 70 ఏళ్ళు మాత్రమే అవడం వలన, మనం పరిస్థితిని సమూలంగా మార్చగల ఒక

కీలక సమయంలో ఉన్నామని తెలుసుకున్నాం. ఇది ఒక అసాధారణమైన, విపరీతమైన, భయానకమైన వాస్తవం. అయినప్పటికీ నేను, నా పిల్లలను చూసినపుడు, వారిలో ఒక ఉద్దేశ్యం, ఆకాంక్ష ఉన్నాయని గ్రహించాను. నా కుమారుడు ఒక ఇంజనీర్. అతను ఈ విశ్వాన్ని సహ-సృష్టించడంలోని ఉద్దేశ్యంతో చాలా తెలివిగా ఉంటాడు. నా కుమార్తె ఒక ప్రదర్శకురాలిగా తన సృజనాత్మక సామర్థ్యంలో ఎంతో భావ ప్రదర్శనా పటిమ కలిగి ఉంటుంది. ఆమె నమ్మకస్థంగాని తన సృజనాత్మక కళల యొక్క సంస్కృతిని ఆస్వాదిస్తూ, న్యూయార్క్ నగరంలో ఉంటుంది. వారిద్దరినీ గమనిస్తూ ఉంటే, నేను ఆశాజనకంగా వున్నాను. ఇప్పటికీ ఆత్మలు గొప్ప ఆశయంతోనూ, ఆనంద భావనతోను, భవిష్యత్తుపై ఆశతోనూ శరీరాలు ధరిస్తున్నాయి. నాకు ఈ ఆత్మల యొక్క విజ్ఞత మీద, అంచనాల మీద విశ్వాసమున్నది. ఏదోవిధంగా, ఇప్పటినుంచీ రాబోవు రెండు దశాబ్దాల సమయంలో మానవజాతి యొక్క చైతన్యం, పెరుగుతుంది. ఆ విధంగా, మనం ఈ భూమిమీద ఒక నిజమైన అత్యున్నతస్థాయి పరివర్తన అవుతామని, తద్వారా శాశ్వతమైన, పునరుత్పాదక మానవ భవిష్యత్తును భూమాతతోబాటు సహ-సృష్టించడానికి కావలసిన పరిష్కారాధారిత పరివర్తనలో మనమంతా భాగస్వాములం అవుతామని విశ్వసిస్తున్నాను.

మన మతపరమైన సిద్ధాంతాలలోకి నిర్మితమైన ఆధ్యాత్మికపరమైన భయం, అపరాధ భావాలు అసత్యాలని మనం నిరూపించ వలసి ఉంది. ఈ విశ్వంలోని విశాలమైన

శూన్యంలోని ఒక నీలి బిందువు మీద మనమంతా ఉన్నాం అని తెలుసుకోవాలి. మనం ఇక్కడా, మన ఇళ్ళలోనూ, తక్కిన మానవజాతితో ఆరోగ్యకరమైన, సహకార భావంతో కూడిన వాతావరణంలో జీవించడానికి లభించిన అవకాశంలోనూ ఒంటరివారమే. ఆ విధంగా, మనం దైవం అనీ, ఆధ్యాత్మికత అనీ, లేక మనం విశ్వం అని పిలిచే దాన్ని వ్యక్తీకరించేందుకు ప్రకృతిలోని మహత్తరమైన పర్యావరణంతో పాలుపంచుకుందాం.

నేను మీ అందరితో కలిసి కొనసాగటానికి ఉత్సాహపడుతున్నాను, కాబట్టి మీరందరూ సామాజిక మాధ్యమాలద్వారా కేవలం నన్నేకాకుండా, ఈ విధమైన వాతావరణం వైపు ఆకర్షింపబడిన వారినందరిని కలవాలని కోరుకుంటున్నాను. మీరందరూ ఒక వినూత్న రీతిలో సామూహికంగా ఆలోచించడానికి ప్రేరణ పొందండి. ఆ విధంగా మనం ఈ భయం, అపరాధభావం, మరియు రాజకీయం, సామాజిక, మతపరమైన నిర్మాణాల మానసిక ఆందోళనలను అధిగమించి, మానవజాతి గురించీ మరియు ఈ విశ్వంలోనే దాని సరైన స్థానం గురించి తెలుసుకోవడం ప్రారంభిద్దాం.

www.zachbushmd.com
<https://www.instagram.com/zachbushmd>

కేవలం మన ఆరోగ్యాన్ని బాగుపరిచే విధంగా మాత్రమే చైతన్యాన్ని పెంపొందించుకోవడం కాదు, అది మన అంతరంగం, బాహ్యములలో గల విశాల విశ్వంతో మన మానవ సంబంధాన్ని అవగాహన చేసుకునే దిశలో కూడా వికసించాలి. ఈ దిశలో వైద్యరంగంలోను, విజ్ఞానరంగంలోను, ఇంకా ముఖ్యంగా వినియోగరంగ ప్రపంచంలోను మనం చర్చలు జరపాలని నేను ఉత్తేజ పూర్వకంగా ఆశిస్తున్నాను.







కొరస్యపు శ్రమ

ఇవ్వడం వలన ఎవరూ
ఇంతవరకూ పేదవానిగా
మారిపోలేదు.

యాన్ ఫ్రాంక్

హాలిత్ నగరాన్ని స్వచ్ఛించడం

కారెన్ ఐపోర్స్-డాటియర్ వాతావరణ మార్పు మరియు యూరోపియన్ సహకార రంగంలో రేక్ జావిక్ నగరం యొక్క పురోగతికి, మరింత స్థిరమైన భవిష్యత్తు కొరకు అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలను అవలంబిస్తూ పనిచేస్తున్నారు. స్థిరమైన రేక్ జావిక్ భవిష్యత్తు గురించి, ఐకమత్యం యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి మడేలిన్ ఆలివ్, ఆమెను ఇంటర్వ్యూ చేశారు.



సుస్థిరమైన భవిష్యత్తు

ప్రశ్న: సుస్థిరమైన భవిష్యత్తుగల నగరంగా రేక్ జావిక్ ను రూపొందించడానికి మీ ప్రణాళిక ఏమిటి?

కోవిడ్ తర్వాత, రెక్జావిక్ హరిత ప్రణాళిక (గ్రీన్ ప్లాన్)ను రూపొందించింది. అది నగరం యొక్క స్థిరమైన పర్యావరణ దృక్పథం ఆధారంగా అందరికీ చేరువయ్యే కార్యక్రమం, రాబోయే 10 సంవత్సరాలకు అవసరమైన నిధులు మరియు పచ్చని ప్రదేశాలను గురించి ఇది వివరిస్తుంది.

హరిత రవాణా, మౌలిక సదుపాయాలు, పొరుగు ప్రాంతాలు మరియు హరిత ఉద్యోగాలలో ఆవిష్కరణలకు చాలా ప్రాధాన్యత ఉంది. హరిత ప్రణాళిక, నివసించడానికి మెరుగైన నగరాన్ని రూపొందించడం, ఆర్థిక, సామాజిక మరియు పర్యావరణం అనే సుస్థిరత యొక్క మూడు స్తంభాలను కలపడం, చివరగా పర్యావరణ సానుకూల నగరాన్ని సృష్టించడాన్ని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. ఈ హరిత ప్రణాళిక, తటస్థమైన వాతావరణం గల 100 ఆకర్షణీయ నగరాల కార్యక్రమానికి అనుగుణంగా ఉంది. ఇదే మా భవిష్యదృష్టి.

ప్రశ్న: మీ చుట్టూ ఉన్న ప్రకృతితో ఎదగడం వల్ల, పర్యావరణం గురించి మీకు అవగాహన కలిగిందా?

ఐస్లాండ్ లో మేము ప్రకృతికి దగ్గరగా వెలిగిం, మాలో చాలా మంది సముద్రం ఒడ్డున జీవిస్తున్నాం. మీరు అరగంట పాటు నగరం నుండి బయటకు ప్రయాణిస్తే, మీరు స్వచ్ఛమైన ప్రకృతిని అనుభూతి చెందుతారు. అదే దాని ప్రత్యేకత. మీరు పెద్దయ్యాక, దానిని మీరు మరింతగా మెచ్చుకుంటారు. ఐస్లాండ్ వాసులు ఇతర వ్యక్తుల కంటే

ప్రకృతిని ఎక్కువగా గౌరవిస్తారని నేను చెప్పును. మేము నగరంలో ఎక్కువ సమయం గడుపుతాము, అప్పుడప్పుడు పల్లెలకు వెళ్తాము, కానీ చాలా మంది ప్రజలు నిజంగా ప్రకృతిలోకి విహారయాత్రకు వెళ్లరు లేదా ఎత్తైన ప్రాంతాలకు వెళ్లరు.

ఐస్లాండ్ లో జలవిద్యుత్ మరియు పవన శక్తి వంటి సహజ వనరులు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. మేము విద్యుత్తును ఉత్పత్తి చేయడానికి జలశక్తిని ఉపయోగిస్తాము, గృహాలను వెచ్చగా ఉంచడానికి భూఉష్ణ శక్తిని ఉపయోగిస్తాము, వేడి నీటిని భూమి నుండి పైకి తోడతాం. విద్యుత్తు అవసరం నానాటికీ పెరుగుతోంది. 2040 నాటికి కర్బన తటస్థతను సాధించడానికి, జలవిద్యుత్తును ఉత్పత్తి చేయడానికి మన నదులపై ఆనకట్టలు కట్టాలని ఇటీవలి నివేదిక పేర్కొంది. ఈ మొత్తం శక్తిని వినియోగించుకోవడానికి మనం మరో ఐదు ఆనకట్టలను నిర్మించాల్సిన అవసరం ఉందని మరో నివేదిక పేర్కొంది.

కానీ అది మొత్తం లోయలను, వాటి పర్యావరణ వ్యవస్థలను, వృక్షజాలాన్ని మరియు వన్యప్రాణులను వరదలతో ముంచెత్తుతుందని అర్థం. ఐస్లాండ్, ఎక్కువ ప్రభావితం కాని ఎత్తైన ప్రాంతాలలో ఒకటైనందున నేను దీనిని ఒక పెద్ద అవమానంగా భావిస్తున్నాను. ఐరోపాలో ఇలాంటి ప్రదేశాలు ఎక్కువగా లేవు. మేము నిజంగా ఈ ప్రాంతాలను రక్షించాల్సిన అవసరం ఉంది. పరిశ్రమలకు మరింత చౌకైన విద్యుత్తును విక్రయించడానికి, మరియు ఆనకట్టలను కట్టడానికి, చాలా మంది వ్యక్తులు వాటిని త్యాగం చేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారు.

హరిత ప్రణాళిక, నివసించడానికి మెరుగైన నగరాన్ని రూపొందించడం, ఆర్థిక, సామాజిక మరియు పర్యావరణం అనే సుస్థిరత యొక్క మూడు స్తంభాలను కలపడం, చివరగా పర్యావరణ సానుకూల నగరాన్ని సృష్టించడాన్ని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది.



ప్రకృతికి దగ్గరగా జీవించడం వలన, మీరు దానితో మరింత అనుసంధానమైన అనుభూతిని అది కలిగిస్తుందని నేను ఊహిస్తున్నాను, కానీ మనం దానిని ఇంతకంటే మిన్నగా రక్షించగలమని భావిస్తున్నాను. మీరు ఇష్టపడేదాన్ని ఖచ్చితంగా రక్షిస్తారు.

యువ నాయకులు

ప్రశ్న: యువకులను నాయకులుగా తీర్చిదిద్దడం మరియు ప్రోత్సహించడం ఎలా అనే దాని గురించి మీరు ఏదైనా చెప్పాలనుకుంటున్నారా?

యువకులకు నా ప్రాథమిక సలహా ఏమిటంటే, మిమ్మల్ని మీరు అభివృద్ధిపరచుకోండి, ఎందుకంటే ఇతరులకు సహాయం చేయాడానికి ముందుగా మీకు మీరు రక్షణ కల్పించుకోవాలి. మిమ్మల్ని మీరు అభివృద్ధి పరచుకున్న తర్వాత, మీ స్వశక్తిని కనుగొన్న తర్వాత, మీరు నిశ్చయించుకున్న అధ్యయన రంగాన్ని లేదా కార్య రంగాన్ని ఎంచుకోండి. ఆపై, ఏదో విధంగా సాధ్యమైనంత పాల్గొనమని నేను మిమ్మల్ని ప్రోత్సహిస్తున్నాను.

తరచుగా, మన మాటలను ఎవరూ వినిపించుకోవడంలేదని లేదా వేదిక మీద కూర్చోవడానికి మనల్ని ఎవరూ ఆహ్వానించడంలేదని భావిస్తాము. కానీ నా అనుభవం ప్రకారం మనం అనుకున్నదానికంటే చాలా ఎక్కువ అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఉదాహరణకు, మీరు మీ విశ్వవిద్యాలయంలో సలహాదారునిగా ఉండవచ్చు, విద్యార్థులకు వారికి అవసరమైనది కనుగొవడానికి మార్గనిర్దేశం చేయవచ్చు. మీరు యునైటెడ్ నేషన్స్ లో స్వచ్ఛంద సేవకునిగా ఉండవచ్చు, మీరు

హార్డ్‌వుల్‌నెస్ మ్యూగజైన్‌తో చేస్తున్నట్లుగా, స్వచ్ఛంద సేవ చేయవచ్చు.

నేను స్థిరమైన అభివృద్ధి అనే అంశంపై మాట్లాడటానికి యునైటెడ్ నేషన్స్ కు పంపబడ్డ ఉప ప్రతినిధిని, కానీ కోవిడ్ కారణంగా నేను కోరుకున్నంత ఎక్కువ పని చేయలేకపోయాను. ఇప్పుడు కోవిడ్ తగ్గుముఖం పట్టింది. స్వచ్ఛందంగా పనిచేయడానికి అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి, మీకు సమయం లేకపోతే, మీరు మీ పరిసరాలలోనే నాయకుడిగా ఉండవచ్చు. కానీ, మొదట మిమ్మల్ని మీరు అభివృద్ధి చేసుకుని, స్వీయ - అంగీకారం, స్వీయ - ప్రేమను కనుగొనడంతో, ఇది మొదలవుతుంది. మీ శక్తి సామర్థ్యాలను కనుగొని, వాటిపై పని చేయండి, ఆపై మీరు ఇతరులకు సహాయం చేయడం ప్రారంభించవచ్చు. ఇది ఎల్లప్పుడూ ప్రేమతోనే చేయాలి. ఏరకమైన కార్యాచరణ అయినా లేదా నిర్ణయమైనా భయం కంటే ప్రేమ నుండి వచ్చినట్లయితే, అది చాలా శక్తివంతమైనది.

కేవలం భయంతో వాతావరణ మార్పులలో పాలుపంచుకోవద్దు; భవిష్యత్తు తరాల పట్ల ప్రేమతో దానిని చేయండి. యువకులు చాలా శక్తివంతులు. ధనసహాయము కోసం అన్వేషించండి. తరచుగా, మునిసిపాలిటీలు, కొత్త ఆలోచనలతో స్థాపించబడిన కంపెనీలు లేదా సంస్థలు, విద్యార్థి సంఘాలు మొదలైన వాటి వద్ద నిధులు ఉంటాయి. మీ ఆలోచన యందు విశ్వాసముంది ముందుకు సాగండి.

అప్పుడు, ఇతరులను ప్రోత్సహించడానికి ప్రయత్నించండి, ప్రపంచానికి తెలియజేయండి. ఇతర వ్యక్తులను గురించి తెలుసుకోవడానికి, ఇతర సంస్కృతులను, ఇతర రీతులలో విషయాలను నూతన

దృక్పథంలో చూసేందుకు ప్రపంచమంతా ప్రయాణించండి. నా ప్రధాన సందేశం నిష్కపటంగా, స్పూర్తిదాయకంగా ఉండండి.

ప్రశ్న: నేను ఐక్యత యొక్క శక్తిని మరింత ఎక్కువగా తెలుసుకున్నాను. మీ ఆలోచనలను పంచుకున్నందుకు ధన్యవాదాలు.

ధన్యవాదాలు!



ఆరోగ్యం కోసం జనసమాజాల ఆరంభం

2020 సం.లో బార్బరా బుష్ ప్రపంచ ఆరోగ్య సంఘాల గురించి(గ్లోబల్ హెల్త్ కోర్) మమతా సుబ్రహ్మణ్యంతో సంభాషించారు. ఈ సంఘంలోని సభ్యులు, తమ కమ్యూనిటీలలో ఆరోగ్యంలో మార్పు తీసుకు రావాలనుకునే ఉద్యోగభరితమైన, ఉత్సాహవంతులైన యువ ప్రతిభావంతులైన వ్యక్తులతో జట్టుగా పని చేస్తారు. వారు ఇంకా లాక్డౌన్ మరియు సెల్ఫ్-ఐసోలేషన్ సమయాలలో వారి స్నేహితులు, వారి కుటుంబాలు, మరియు వారి సహోద్యోగులతో సంబంధాన్ని ఏర్పరచుకోవడానికి మార్గాలను కనుగొనడం కోసం పాటుపడుతూ ఉంటారు.



ప్రశ్న: మీరు సహ-స్థాపించిన లాభాపేక్ష లేని ఫెలోషిప్ ఫ్రోగ్రామ్, గ్లోబల్ హెల్త్ కోర్ - ఉద్యోగభరితమైన, ఉత్సాహవంతమైన యువకులు ఆరోగ్య సంరక్షణ వ్యవస్థలోని వ్యవస్థాగత అంతరాలను పూరించడానికి ఒక మార్గంగా రూపొందించబడింది. ఇది ఎలా ప్రారంభమైంది అనే దాని గురించి మరి కొంచెం వివరంగా మాకు చెప్పగలరా?

2008 వ సంవత్సరంలో, నా సహవ్యవస్థాపకులు మరియు నేను గ్లోబల్ హెల్త్ కోర్ ప్రారంభించాము. మేము ఈ సంస్థను ప్రారంభించాలని ముందుగా అనుకోలేదు. మేము మా ఇరవైవే ప్రాయం ప్రారంభంలో ఉన్నాము. ప్రపంచ ఆరోగ్యం పట్ల తీవ్రమైన ఉత్సాహంతో ఉన్నాము. ఈ సమయంలో మేమందరం మా భవిష్యత్ కెరీర్లు ఎలా ఉండవచ్చో ఊహించుకుంటున్నాము. ఈ రంగంలోని సమస్యలను పరిష్కరించడం, మరియు వాటికి కావలసిన నాయకత్వం మరియు ప్రతిభను అందుబాటులోకి తీసుకురావాలనే ఆలోచనతో మేమందరం ఒక బృందంగా ఏర్పడ్డాము.

మేము 2000వ సంవత్సరాల ప్రారంభంలో ఎదుగుతూ ఉండడం మేము చేసుకున్న అదృష్టం. అప్పుడు, నేడు, మా వద్ద చాలా సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, సాధనాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. మా వద్ద ప్రజలను ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి మందులు, టీకాలు, మమ్మల్ని కనెక్ట్ చేయడానికి మరియు సమాచారం, విద్య మొదలైనవాటిని పంచుకోవడానికి సాంకేతికత ఉంది. నివారించడానికి మరియు చికిత్స చేయడానికి వీలైన రోగాల వలన ప్రపంచవ్యాప్తంగా మిలియన్ల మంది ప్రజలు చనిపోకుండా చూసుకోవడానికి సాధనాలు మా వద్ద చాలానే ఉన్నాయి. కానీ ఆ సాధనాలు ప్రజలకు అందకపోయినా లేదా ప్రజలు వాటిని ఉపయోగించలేకపోయినా, వాటి వల్ల ప్రయోజనం లేదు. కాబట్టి

ప్రజలను సురక్షితంగా మరియు ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి, దానికి కావలసినన్ని సాధనాలను అధికతరం చెయ్యడానికి మేము గ్లోబల్ హెల్త్ కోర్ ను ఒక హ్యూమన్ క్యాపిటల్ టాలెంట్ ఫైవ్ లైన్ గా నిర్మించాము.

దీని కోసం మేము అనుసరిస్తున్న మార్గం ఏమిటంటే, ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న యువ నాయకులను వారి తొలి ఫెలోషిప్ కోసం మాలో చేర్చుకోవడం. అక్కడ వారు ఇతర భాగస్వామ్య సంస్థలలోని క్రాస్-కల్చరల్ టీమ్ లలో పని చేస్తారు, వారు నివసిస్తున్న మరియు వారికి కేటాయించిన కమ్యూనిటీలకు మెరుగైన సేవలందించడానికి, వాటి సమస్యలను పరిష్కరించడానికి కృషి చేస్తుంటారు. వారు ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన అస్పష్టమైన అంశాలలో పని చేస్తూ, నేర్చుకుంటున్నారు; ఏడాది పొడవునా వారు అనుకూలవాదం, వ్యవస్థాపకత మరియు వ్యవస్థల మార్పుపై దృష్టి కేంద్రీకరించిన పాఠ్యాంశాలను నేర్చుకుంటారు, తద్వారా వారు తమ కెరీర్ లో ప్రపంచ ఆరోగ్య రంగంలో నాయకులుగా ఎదుగుతూ ఉండడానికి కావలసిన ఆధారభూత పరిజ్ఞానం కలిగి ఉంటారు.

ఇది ఫెలోషిప్ ఫ్రోగ్రామ్ అయినా, ఈ ఫ్రోగ్రాం యొక్క మంచి ప్రభావం మొదటి సంవత్సరం తరువాత మరియు రాబోయే సంవత్సరాల్లో ఏం జరుగుతుంది అనే దానిమీద ఉంటుంది. మాకు చురుకైన పూర్వ విద్యార్థుల సంఘం ఉంది. వారిలో ఒకరితో మరొకరికి లోతైన పరిచయాలు ఉన్నాయి. ఇది ఈ పనిలో కష్టాలను ఎదుర్కొని తిరిగి స్థిరపడడానికి సహాయపడుతుందని నేను భావిస్తున్నాను. వారిలో 82% మంది వారి ఫెలోషిప్ ను అనుసరించి ప్రపంచ ఆరోగ్యం మరియు సామాజిక నిర్ణయకారకాలలో పని చేస్తూనే ఉంటారు.

యువ నాయకులు తమ కెరీర్ ప్రారంభంలోనే ఈ రంగంలోకి దిగడం మరియు అదే రంగంలో కొనసాగడం మేము చూస్తున్నాము, అంటే ఇతరులకు సేవ చేయడానికి, సృజనాత్మకత కలిగిన యౌవనంలో ఉన్న తీవ్రమైన కాంక్ష ఉన్న ప్రతిభ పని చేస్తోందని అర్థం.

ప్రశ్న: వాటిలో ప్రత్యేకంగా నిలిచే కథలు ఏమైనా ఉన్నాయా?

మా విద్యార్థుల మరియు పూర్వ విద్యార్థుల కథలు చాలానే ఉన్నాయి! వాటిలో ప్రతి ఒక్కటి ప్రత్యేకమైన పని విధానాన్ని ఆవిష్కరిస్తుంది. వారిలో చాలామంది వైద్యులు కాని మరియు నర్సులు కాని కాదు; వారు విభిన్న నైపుణ్యాలను కలిగి ఉంటారు, అందువల్ల అవి వివిధ క్రొత్త ఆలోచనా విధానాలను మన ముందుకు తీసుకువస్తాయి.

టెమీ గిమా మా సంస్థ లో మూడవ తరగతి విద్యార్థులలో చేరారు. ఆమె మిలినియం విలేజెస్ ప్రాజెక్ట్ కోసం ఉగాండాలో పని చేస్తున్నది మరియు ఆమె తల్లు ఆరోగ్యం గురించి అనుకూలంగా వాదించే వ్యక్తి. టెమీ తన ఫెలోషిప్ తర్వాత తన మొదటి బిడ్డకు జన్మనిచ్చింది. కొన్ని సమస్యలు ఉన్నప్పటికీ ఆమెకు సురక్షితమైన జన్మ లభించింది. దీని తరువాత, ఆమె తల్లు ఆరోగ్యంపై మరింత మక్కువ చూపింది, ప్రత్యేకించి ప్రసవ ప్రక్రియలో ప్రసూతి రక్షణాపం కారణంగా మాతా-శిశు మరణాల పై దృష్టి సారించింది. రక్తమార్పిడులు నాటకీయంగా సహాయపడతాయి, కాబట్టి నైజీరియాలో రక్త కొరతను పరిష్కరించడానికి టెమీ 'లైఫ్ బ్యాంకు' ని ప్రారంభించింది.

యు.ఎస్.లో మాకు అమెరికన్ రెడ్ క్రాస్ మరియు ఇతర బ్లడ్ బ్యాంక్ లు ఉన్నాయనే దిలాసాతో మేము ఉంటాం. నైజీరియాలో ఎయిడ్స్ సంక్షోభం కారణంగా, రక్తమార్పిడి

కోసం రక్తం చాలా తక్కువగా లభించేది. కాబట్టి టెమ్ రక్త డ్రైవ్‌లను నిర్వహించడం, ప్రాణ-రక్షక మందులు మరియు రక్తాన్ని ఆసుపత్రులకు పంపిణీ చేయడం ద్వారా ప్రసవ ప్రక్రియలో మహిళల ప్రాణాలను రక్షించడంపై దృష్టి సారించింది. ఆమె దానిని మొదట నైజీరియా అంతటా మరియు భవిష్యత్తులో, ఆఫ్రికా ఖండం అంతటా వ్యాప్తి చేయడానికి ప్రయత్నిస్తున్నది. ఆమె మోటో-డ్రైవర్లు మరియు బైకర్ల సముదాయాన్ని కలిగి ఉంది, వారు మహిళలకు వారు ఉన్నచోటనే సేవ చేయడానికి రక్తాన్ని పంపిణీ చేస్తారు. స్త్రీలు ప్రసవిస్తున్నప్పుడు, ఆమె వారిని సజీవంగా మరియు ఆరోగ్యంగా ఉంచుతోంది మరియు ఆమె దానిని ఉన్నత స్థాయిలో నిర్వహిస్తోంది.

ఒక "తల్లి ప్రసవ సంబంధ ఆరోగ్యం విషయంలో" జోక్యం చేసుకుంటున్నప్పుడు మీరు ఆలోచించేది అది కాదు. తన దేశంలో మరియు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న ఒక దీర్ఘకాలిక సమస్యను పరిష్కరించడానికి ఆమె ఒక భిన్నమైన మార్గంతో ముందుకు వచ్చింది.

ప్రశ్న: మీ ఫెలోస్ ఒకరితో ఒకరు గాఢంగా అనుబంధం కలిగి ఉన్నారని మీరు ఇంతకు ముందు చెప్పారు. ప్రభావం చూపడంలో స్నేహం ఎంత ముఖ్యమైనదని మీరు అనుకుంటున్నారు?

బహుశా ఇది చాలా ముఖ్యమైన విషయం. ఈ పని మనం ఒంటరిగా చేయనవసరం లేదని మనం మర్చిపోతున్నాం. ఈ పని మనం ఒంటరిగా చేయకూడదు. ఎందుకు అనే దానికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. ప్రవర్తన సంబంధ సాంకేతిక సిద్ధాంతము మరియు సమస్య-పరిష్కార సిద్ధాంతాలు, ఒక బృందంగా పని చేయడం ఎంత ముఖ్యమో చెబుతున్నాయి. ఎందుకంటే మనం ఒకే సమస్యకు విభిన్న ఆలోచనా విధానాలను తీసుకువస్తాము;

ప్రపంచ ఆరోగ్యానికి అవసరమైన కష్టానికి నిలబడ గలిగే సుస్థిరత్వం కీలకం. సవాళ్లు బలహీనపరచ వచ్చు. అయితే, మీరు ఈ పని చేస్తున్నప్పుడు మీకు వెన్నుదన్నుగా ఉండే ఇతర సంఘాలు కూడా మీ వెంట నడుస్తున్నాయని తెలుసుకోవడం చాలా కీలకం

"ఒకటి ప్లస్ ఒకటి మూడు". విభిన్న దృక్పథాల ఆధారంగా విభిన్న పరిష్కారాలు మనకి లభిస్తాయి.

రెండవది: ప్రపంచ ఆరోగ్యానికి అవసరమైన కష్టానికి నిలబడ గలిగే సుస్థిరత్వం కీలకం. సవాళ్లు బలహీనపరచ వచ్చు. అయితే, మీరు ఈ పని చేస్తున్నప్పుడు మీకు వెన్నుదన్నుగా ఉండే ఇతర సంఘాలు కూడా మీ వెంట నడుస్తున్నాయని తెలుసుకోవడం చాలా కీలకం. మేము దీన్ని గ్లోబల్ హెల్త్ కోర్ లో విపరీతంగా చూశాము - సంబంధాలు చాలా ముఖ్యం, మరి, విలువలను పంచుకునే తోటి సహచర గ్రూప్ కూడా అంతే ముఖ్యం. ప్రజలు గ్లోబల్ హెల్త్ కోర్ కి వచ్చినప్పుడు, వారు గ్లోబల్ హెల్త్ ఈక్విటీ పట్ల మక్కువ చూపుతారు. మరియు గ్లోబల్ హెల్త్ ఈక్విటీని విశ్వసించే 20 నుండి 100 మంది వ్యక్తుల ఒక సంఘాన్ని వారు కనుగొంటారు. వారు ఈ పనిలో ఇంకా మెరుగ్గా కొనసాగడానికి వారితో పోటీ పడి వారిని "నెట్టి వేసే" సహచర గ్రూప్ ఉన్నారు. ఆ గ్రూప్ ఈ పనిలోని చిక్కలను అర్థం చేసుకుంటుంది. వారు చూస్తున్న విషయాల గురించి వివరించడానికి అశ్రయించవలసిన వ్యక్తులు కొంతమంది ఉన్నారు.

చివరగా, మా సహచరులు కలిసి పనిచేసిన వాటిలో అద్భుతమైన విజయాల నిదర్శనాలను మేము చూశాము. వారు ఒకరినొకరు పూర్తిగా తెలుసుకోవడం, అర్థం చేసుకోవడము మరియు ఒకరినొకరు విశ్వసించడం వల్ల అలా చేయ గలిగారు. సంబంధాలను నిర్మించడంలో నమ్మకం చాలా ముఖ్యమైనది. మా ప్రోగ్రామ్‌లోకి ప్రవేశించే ముందు ఫెలోస్ మరియు పూర్వవిద్యార్థులు ఒకరికొకరు తెలియకపోవచ్చు. అయినప్పటికీ వారు విశ్వసనీయ సంబంధాలను ఏర్పరచుకుంటారు - ఇది చాలా శక్తివంతమైనది.

ప్రశ్న: నాయకులు వివిధ వ్యక్తిత్వాలు మరియు రూపాలలో వస్తారు. ఒక ప్రభావంతమైన సామాజిక ప్రదేశంలో నాయకుడిగా ఉండాలనుకునే యువకుడికి ఉండవలసిన నిజంగా ముఖ్యమైన కొన్ని లక్షణాలు ఏమిటి?

అనేక వ్యక్తిత్వ నమూనాల నాయకులు ఉన్నారు. మీరు పాఠశాలలో ఉన్నప్పుడు, చరిత్రను అధ్యయనం చేస్తున్నప్పుడు, మిక్కిలి శక్తితో ఉత్సాహంగా, ఉల్లాసంగా నడిపించే



నాయకుల గురించి తెలుసుకుంటారు. మనం వారు నుండి ఏమి గ్రహిస్తాము, మనం ఏం చూస్తాము, మనం ఎవరిని నాయకులుగా చూస్తాము అనేది పునఃపరిశీలించుకోవడం ముఖ్యం అని నేను భావిస్తున్నాను.

అవశ్యకమైన ఒక అతిపెద్ద నాయకత్వ లక్షణం సహానుభూతి అని నేను చెబుతాను. ఇతర లక్షణాలు దీనికి పోటీగా ఉంటాయని నేను అనుకోను, ఎందుకంటే, మీరు ఒక నాయకుడయితే మీ లక్ష్యం సేవ చేయడమే అవ్వాలి. మరియు సేవ చేయడానికి, మీరు ప్రజలను బాగా అర్థం చేసుకోవాలి. మీరు వ్యక్తులతో కనెక్ట్ అవ్వాలి మరియు మీరు ప్రజలను ప్రేమించాలి. సాధారణంగా ప్రేమ ఒక నాయకత్వ లక్షణంగా రాదు, కానీ అది రావాలి. ప్రేమకు వ్యతిరేకం భయం, మరియు భయంతో నడిపించడం సులభం. ఈ క్షణం మేము యునైటెడ్ స్టేట్స్ లో దీనిని కొంచెం చూస్తున్నాము.

భయం అంటే ప్రజలను “వేరుగా చూడడం” లాంటిది. భయం అంటే, ప్రజల మధ్య విభాగాలను సృష్టించే దానిలా కనిపిస్తుంది. అది మంచి నాయకత్వం కాదని నా అభిప్రాయం. దీనికి వ్యతిరేక మైనది ప్రేమతో ముందుంది నడిపించడం, అంటే సహానుభూతితో నడిపించడం, అంటే, సంబంధాలను ఏర్పరచుకోవడం, ఇది ఇతర వ్యక్తులలోని మానవత్వాన్ని హైలైట్ చేయడం. వారిలోని లోపాలను ఎత్తి చూపడం కన్నా, వ్యక్తులను గౌరవించడం. ఈ లక్షణాల గురించి మాట్లాడటం ముఖ్యం

భయం అంటే, ప్రజల మధ్య విభాగాలను సృష్టించే దానిలా కనిపిస్తుంది. అది మంచి నాయకత్వం కాదని నా అభిప్రాయం. దీనికి వ్యతిరేక మైనది ప్రేమతో ముందుంది నడిపించడం, అంటే సహానుభూతితో నడిపించడం, అంటే, సంబంధాలను ఏర్పరచుకోవడం, ఇది ఇతర వ్యక్తులలోని మానవత్వాన్ని హైలైట్ చేయడం. వారిలోని లోపాలను ఎత్తి చూపడం కన్నా, వ్యక్తులను గౌరవించడం.

సంబంధాలను నిర్మించడంలో నమ్మకం చాలా ముఖ్యమైనది. మా ప్రోగ్రామ్ లోకి ప్రవేశించే ముందు ఫెలోస్ మరియు పూర్వవిద్యార్థులు ఒకరికొకరు తెలియకపోవచ్చు. అయినప్పటికీ వారు విశ్వసనీయ సంబంధాలను ఏర్పరచుకుంటారు - ఇది చాలా శక్తివంతమైనది.



అని నేను భావిస్తున్నాను. అవి సాఫ్ట్ స్కిల్స్ గా పరిగణించబడుతున్నప్పటికీ, హార్డ్ స్కిల్స్ కంటే అవి చాలా ముఖ్యమైనవని నేను చెబుతాను.

మృదుత్వంలో చాలా బలం ఉంది; దయలో చాలా బలం ఉంది. నేను నా స్వంత జీవితంలో దీని గురించి చాలా లోతుగా ఆలోచించాను. నేను గత సంవత్సరంలో నా ముగ్గురు తాత/అవ్వలను కోల్పోయాను. మా తాతలో ఒకరికి నాయకుడు అనే బిరుదు ఇచ్చారు. అతని నాయకత్వ శైలి ఇప్పుడు "పరాయి శైలిగా" కనిపిస్తుంది, ఎందుకంటే ఇది చాలా సున్నితమైన నాయకత్వం, దయతో కూడిన ఒక నాయకత్వ శైలి. నేను అతని జీవితాన్ని చూశాను. మీరు వ్యక్తులను కోల్పోయినప్పుడు మీరు వారి జీవితాన్ని గురించి లోతుగా ఆలోచిస్తారు. అతను తన జీవితంలో చాలా సంతృప్తిని పొందాడు, జీవితంలో చాలా సాధించాడు. ఎందుకంటే, అతను తనకు ప్రామాణికమైన రీతిలో జీవించడానికి మరియు నాయకుడిగా ఉండడంలోనూ తనకు తాను ఒక వీలు కల్పించుకున్నాడు. నాయకత్వంలో ప్రామాణికత నిజంగా ముఖ్యమైనది. మనకు కనిపించే చాలా ఉదాహరణలు దీనికి అనుగుణంగా లేవు. మీరు మీ పట్ల ప్రామాణికంగా ఉండాలి. దానిని వినయంగానూ మరియు సహానుభూతితోనూ చెయ్యాలి.

ప్రశ్న: మీరు మీ జీవితమంతా ప్రజల దృష్టిలో ఉన్నారు. బహుశా అది చాలా అద్భుతమైన క్షణాలతోను, సవాళ్లతో కూడి ఉండవచ్చు. మీరు చేస్తున్న పనినే చేయాలనే మీ నిర్ణయాన్ని అది ఎలా ప్రభావితం చేసింది?

ఇది చెప్పడం చాలా కష్టం, ఎందుకంటే అది లేకుండా నా జీవితం ఎలా ఉండేదో నాకు తెలియదు. నేను చిన్నతనంలో మా దేశంతోనూ, ప్రపంచంతోనూ విపరీతమైన పరిచయం కలిగి ఉన్నందుకు నేను అదృష్టవంతురాలిని అని నాకు తెలుసు. మా నాన్న ప్రెసిడెంట్ గా ఉన్నందున అది నాకు లభించింది. అతను ప్రెసిడెంట్ అయినప్పుడు నేను నా కొత్త కళాశాలలో ఉన్నాను. పాఠశాల మరియు నా ఉద్యోగం విషయంలో, సరిపడినంత కాలం నేను వారితో ప్రయాణించవచ్చని నా తల్లిదండ్రులు స్పష్టం చేశారు. కాబట్టి నేను వారితో కలిసి నా దేశం మరియు ఐదు వేర్వేరు ఖండాలకు ప్రయాణించాను. ఈ పరిచయం నాకు ఒక ప్రపంచ దృష్టికోణాన్ని ఇచ్చింది మరియు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రజలు ఎలా జీవిస్తున్నారో నాకు నేర్పింది. సమాజంలో మార్పు కోసం సేవా దృక్పథంతో, కమ్యూనిటీల్లో అడుగుపెడుతున్న అనేకమంది అద్భుతమైన వ్యక్తులను ఇది నాకు పరిచయం చేసింది.

యథాతథ స్థితిని అంగీకరించని, దాని గురించి ఏదైనా చేయాలనుకునే వ్యక్తులను కలవడం అనేది ఒక అద్భుతమైన అంటువ్యాధి లాంటిది. అది నన్ను గ్లోబల్ హెల్త్ రంగంలోకి నడిపించింది, మార్పు చూపుతున్న అనేక మంది అద్భుతమైన నాయకులతో పరిచయం ఏర్పడింది. అది నాకు స్ఫూర్తినిచ్చింది. ప్రపంచ ఆరోగ్య సమస్యలపై మనం ప్రభావం చూపగలమనే విషయాన్ని చూసే అవకాశం కల్పించింది. అందుకే గ్లోబల్ హెల్త్ ని కెరీర్ గా ఎంచుకున్నాను.

మనమందరం మన స్వంత కమ్యూనిటీలలో కూడా, వివిధ రకాలుగా జీవించడం

మరియు విభిన్న ఆలోచనా విధానాలు అనే అంశాలతో పరిచయం చేసుకోవచ్చు. మనం ఎవరితో సంభాషిస్తాము మరియు వారితో ఎలా వ్యవహరిస్తాము అనేదాన్ని విస్తరించడం ముఖ్యం. యునైటెడ్ స్టేట్స్ లో జాతి న్యాయానికి సంబంధించిన విషయాలను పరిష్కరించడంలో ఇది ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తుంది. యునైటెడ్ స్టేట్స్ అధికారికంగా విభజించబడనప్పటికీ, అనేక విధాలుగా ఇది వేరు చేయబడింది. ప్రజలు ఎలా జీవిస్తున్నారో అర్థం చేసుకోవడం మరియు సహానుభూతితో ఉండడం నిజంగా చాలా ముఖ్యం, తద్వారా మేము ప్రజలందరికోసం మంచి విలువలతో కూడిన దేశాన్ని నిర్మిస్తున్నాము.

ప్రశ్న: బార్బరా, మాతో సంభాషించడానికి మీ విలువైన సమయాన్ని వెచ్చించినందుకు మరియు మీ ప్రతిస్పందనలన్నింటిలో చాలా నిష్పవటంగా ఆలోచనాత్మకంగా మరియు ప్రామాణికంగా ఉన్నందుకు ధన్యవాదాలు. మేము దానిని నిజంగా అభినందిస్తున్నాము.

ధన్యవాదాలు.



బాంధవ్యాలు





ఇవ్వడ మనేది ఉదారమైన చర్య.
ఇవ్వడం అంటేనే విత్తడం. విత్తనం
ఫలాల పంటను ఇస్తుంది.

లైలా గిఫ్ట్ అకిత

ప్రభావశీలమైన సంభాషణ: 10 మార్గదర్శకాలు



మన ఇంటి దగ్గర, పని పదేశంలో, స్నేహితుల వద్ద మన సంభాషణ నైపుణ్యాన్ని మెరుగు పరుచుకోవడం ద్వారా మన సంబంధాలను వృద్ధి చేసుకోవడానికి, హార్ట్ ఫుల్ కమ్యూనికేషన్ పోగాం, డైరెక్టర్, లిబ్ కింగ్స్-నార్త్, పది చిట్కాలను మనతో పంచుకున్నారు :

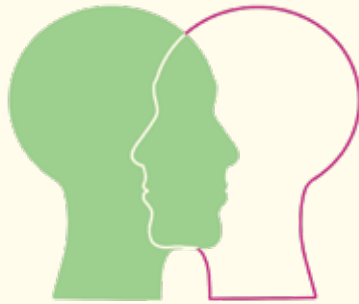


1. సంబంధం యొక్క ఉద్దేశ్యం

మీ సంబంధంను స్థిరపరచుకోండి. దానివల్ల ప్రతి ఒక్కరూ వారి వారి భావాలను ప్రకటించటానికి, తాము చెప్పేది అవతలివారు వినడానికి, సులభంగా అర్థం చేసుకోవడానికి

వీలవుతుంది. మీరు అందరితో దయతోను, గౌరవప్రదంగాను మెలగండి. సంబంధం అనేది చాలా ప్రధానమైనదనీ మరియు, మనం సరిగ్గానే ఉండడం లేదా మన మాట చెల్లుబాటు అయేలా చేసుకోవడం కన్నా కూడా అది చాలా పోషక కరమైనదనీ నమ్మండి.

ఇతరులయొక్క అభిప్రాయాలు ఏవైనా వాటిని అంగీకరించడానికి సిద్ధంగా ఉండండి. ప్రస్తుత క్షణంలో, మీ హృదయంలో ఉన్న ప్రతి ఆలోచన పైన మరియు భావాల పైన పూర్తి అవగాహన కలిగి ఉండండి. ఎదుటి వ్యక్తికి, మీకూ అతి ప్రధానమైన విషయాలపై అవగాహన కలిగి ఉండండి.

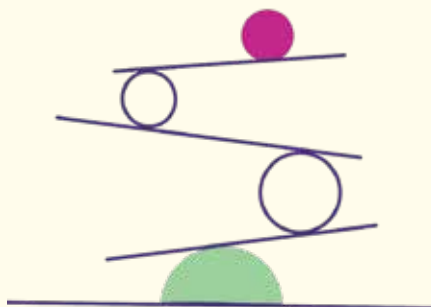


2. మీరు చెప్పేదాని కన్నా ఎక్కువగా వినండి

మనకు రెండు చెవులు మరియు ఒక నోరు ఉన్నాయి – రెండింటిలో ఏది ముఖ్యమో గుర్తించండి. ఆరోగ్యకరమైన సంబంధాలకు “వినటం” ఎంతో కీలకమైనది. తరచుగా మనం సగమే వినటాము, మిగతా సమయమంతా మనం మాటలాడే అవకాశం కోసం మరియు మన భావాలు, మన ఉద్దేశం చెప్పటానికి ఎదురు చూస్తూ ఉంటాము. ఎప్పుడైతే మన శ్రద్ధ మొత్తం మన ఆలోచనలు మరియు మన భావాల మీదే ఉంటుందో, మనం ఇతరుల మాటలను శ్రద్ధగా వినటము జరగదు. “వినటం” అనగా అర్థం ఏమిటంటే, మీరు ఇతరుల అభిప్రాయాలతో ఏకీభవించకున్నా కూడా, మీరు వారి ప్రపంచంలో ప్రవేశించడం అన్న మాట.

3. ఎదుటి వ్యక్తులను అర్థం చేసుకోండి

ఎప్పుడైతే ఎదుటి వ్యక్తి మీరు వారిని అర్థం చేసుకున్నారని భావిస్తారో, వారు మిమ్ములను అర్థం చేసుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉండే అవకాశం ఎక్కువ ఉంటుంది. అర్థం చేసుకోవడానికి సుముఖత అనేదానిలో మన యొక్క ఉదారత, గౌరవము, ఆత్మ నియంత్రణ, కరుణ, ఓర్పు నిండి ఉంటాయి. ఇతరులు మన కన్నా భిన్నంగా ఉన్నారు అనే విషయంలో, ఎల్లప్పుడూ “కోపంతో కాకుండా ఉత్సుకతతో” ఉండండి.



4. అవసరాలు, ఆకాంక్షలు మరియు విలువలను అర్థం చేసుకోండి



వ్యక్తులు చెప్పే మరియు చేసే ప్రతీదీ, వారి యొక్క అంతర్లీన అవసరాలను, వారి ఆకాంక్షలను, విలువలను వ్యక్తం చేస్తుంది. వారు నేరుగా వ్యక్తపరచకున్నా, మనం వాటిని గుర్తించి, “వినడం” నేర్చుకోవచ్చు. ఎందుకంటే, ప్రతి మనిషి ఈ విధమైన అవసరాలను ఇతరులతో పంచుకుంటుంటారు. అంతేకాక ఇవి పరస్పరం అర్థం చేసుకోవడం అనేదాన్ని తెరవడానికి ఒక “మేజిక్ కీ” లా ఉపయోగపడతాయి. ఉదాహరణకు, ఒక వ్యక్తి “నీవు చాలా స్వార్థపరుడివి, నీవు ఇంట్లో వారికి ఏ విధమైన సహాయం చెయ్యవు” అని అన్నాడంటే, అన్యాయదేశంగా తనకు మద్దతు, సహాయము కావలెనన్న ఆకాంక్షను వ్యక్తపరుస్తున్నాడు అన్నమాట. కానీ అది ఒక నింద లేదా తీర్పు రూపంలో వ్యక్తపరచబడినది. కానీ మనం దానికి ప్రతిస్పందించ దానికి బదులు, సహాయభూతి చూపగలిగితే, వారితో కనెక్షన్ ఏర్పరచుకో గలుగుతాం. ఎదుటి వ్యక్తి కూడా తనను అర్థం చేసుకున్నారు అని భావిస్తారు.

5. సంబంధాలు కలిగి ఉండండి

ఈ క్రింద విషయాలకు దూరంగా ఉండండి:

అ) అదే పోలికతో ఉన్న మీ స్వంత కథను వెంటనే చెప్పడం.

ఆ) డేటా -తరహా ప్రశ్నలతో విచారణ జరపడం.

ఇ) ఇతరుల అనుభవాలకు మీ ఊహలతో అర్థం చెప్పడం.

ఈ) సలహాలివ్వడం.



ఉ) ఇతరులపై ఆధిక్యత సాధించడం
-(ఉదా: “అది చెడుగా ఉందని నీవు భావిస్తే, నాకేం జరిగిందో వినేవరకూ వేచి ఉండు.”)

ఊ) ఇతరుల అనుభూతులను లెక్కచేయక పోవడం, ఉదాహరణకు “ఓహో! కోపం తెచ్చుకోకు” అనడం .

ఎ) ఇతరులకు జరిగిన అనుభవాలను త్రోసిపుచ్చడము లేదా “ఈ రకమైన అనుభవం నిజంగా మీ మంచి కోసమే” అని వ్యాఖ్యానించడము.

సాధారణంగా, అందరూ, అన్నిటికన్నా మిన్నగా “సహానుభూతి” పొందడాన్ని స్వాగతిస్తారు లేదా ప్రశంసిస్తారు.

6. మీ భావాలకు మీరే బాధ్యత వహించండి

మీరు ఏ విధంగా అనుభూతి చెందుతున్నారో అనేదానికి , ఇతరులు చెప్పినది కానీ లేదా చేసినది గాని కారణం కాజాలదు, అది ఒక ఉత్పేరకము మాత్రమే.

జరుగుతున్న సంఘటనల ఆధారంగా మన భావాలు ప్రేరేపించబడతాయి. ఉదాహరణకు, ఒక వ్యక్తి తాను చేస్తానని చెప్పినది చెప్పిన విధంగా చెయ్యకపోతే, మీరు అతనితో “నీవు నాకు బాగా కోపం తెప్పించావు, నీవు విశ్వసనీయత లేని వాడివి” అని చెప్పి ఉంటారు. కానీ ఈ విధమైన ఆవేశపూరితమైన లేదా ఉద్దేకపూరితమైన ఆరోపణను సున్నితంగా వేరే విధంగా చెప్పి ఉండవచ్చు. “నేను చాలా నిరాశకు గురయ్యాను ఎందుకంటే, మనం చేసుకున్న ఒప్పందాలను పాటించడం అనేది మనకు చాలా ముఖ్యం.”



7. ఆచరణాత్మకమైన, నిర్దిష్టమైన మరియు సానుకూలమైన అభ్యర్థనలను చేయండి

మన అవసరాలు తీరడానికి సహాయపడే సానుకూలమైన అభ్యర్థనలను చేయండి. ఇది మనలను ఫిర్యాదులు చేయకుండా ఆపి వేస్తుంది మరియు పరిస్థితిని మార్చడానికి మీరు కల్పిస్తుంది.



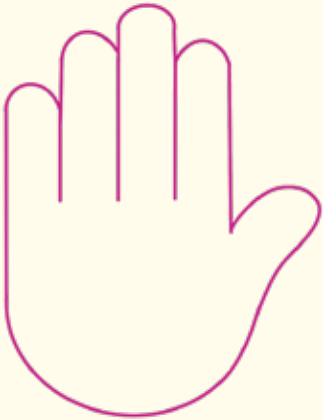
చాలా అస్పష్టంగా లేదా చాలా పెద్దగా ఉన్న లేదా ప్రతికూలంగా వ్యక్తీకరించబడిన ఒక అభ్యర్థనగా అనిపించే విషయాలను ఇతరులను అడగవద్దు. ఉదాహరణకు, “అంత పెద్దగా శబ్దాలు చెయ్యవద్దు.” సానుకూలంగా మరియు నిర్దిష్టంగా ఉండండి. ఉదాహరణకు, “నేను పనిలో ఉన్నాను. దయచేసి వీడియో గేమ్లు ఆడుతున్నప్పుడు, మీరు హెడ్ ఫోన్లను ఉపయోగించగలరా?” అని చెప్పవచ్చు.

8. మృదువుగా మరియు భావోద్వేగం లేకుండా మాట్లాడండి

మనం కలత చెందినప్పుడు, కోపంగా ఉన్నప్పుడు, భయపడినప్పుడు లేదా ఆందోళనకు గురైనప్పుడు, మనం తరచుగా తీర్పులు, నిందలు మరియు వివరణలతో కూడిన భాషను ఉపయోగిస్తాము. దీనికి బదులుగా, ప్రేమ మరియు సున్నితత్వంతో మాట్లాడండి.

మన దృక్పథాన్ని లేదా అభిప్రాయాన్ని అవతలి వ్యక్తి అర్థం చేసుకునేలా మనం

చూస్తున్న లేదా వింటున్న వాటిని తటస్థంగా, స్పష్టంగా, నిష్పక్షపాతంగా వివరించండి. తద్వారా ఎదుటి వ్యక్తి మన దృక్పథాన్ని, అర్థం చేసుకోగలడు. అప్పుడు మన సంభాషణ, భావాలు, అవసరాలు మరియు అభ్యర్థనలు ఒకరికొకరు పంచుకొనే దిశలో పయనిస్తాయి. ఉదాహరణకు, “ఇది ఒక తెలివితక్కువ ఆలోచన” అనడానికి బదులుగా మనం ఇలా చెప్పవచ్చు, “అర్థరాత్రి పూర్తయ్యే సినీమాకి మనమందరం వెళితే [పరిశీలన భాష], పిల్లలకు పూర్తి రాత్రి నిద్ర ఉండదని [భావన] నాకు ఆందోళనగా ఉంది. దీనికి బదులుగా మనం మధ్యాహ్నం 2 గంటల పోకు వెళదామా?” [నిర్దిష్ట అభ్యర్థన]



౧. “లేదు, కాదు” అనే పదాలు వినడానికి సుముఖంగా ఉండండి

ఇక్కడ చెప్పబడిన మార్గదర్శకాలు మరియు జాగ్రత్తగా వ్యక్తీకరించిన మన అభ్యర్థనలకు కూడా, ఎదుటి వ్యక్తుల నుండి “లేదు, కాదు” అనే జవాబు రావచ్చు. ఇది మనల్ని

ఎందుకు కలవరపెడుతుంది? ఒకవేళ మన అభ్యర్థన వాస్తవానికి అవతలి వ్యక్తి తప్పనిసరిగా నెరవేర్చాలని మనం ఆశించే ఒక డిమాండ్? “లేదు, కాదు” అనే దాన్ని ఎలా వినాలి అనే విషయంలో మనకు ఒక ఎంపిక ఉన్నది. ఆక్షణంలో అవతలి వ్యక్తికి మరేదైనా అంశం ముఖ్యమైనది కావచ్చు; లేదా వేరే అవసరం లేదా విలువ ఉండవచ్చు. బహుశా “లేదు, కాదు” అనేది మరేదైనా జరగాలని వారి అభ్యర్థన అయి ఉండవచ్చు. అప్పుడు మనం, వారు ఆశించింది ఇవ్వడానికి ఆనందిస్తామేమో! “లేదు, కాదు” అనేది, మనం ఊహించినంత బెదిరించే విషయం కాకపోవచ్చు.

10. మాటలతో కాక మనము సంభాషించగలిగే ఇతర మార్గాలు

మన హృదయంలో మరియు మనస్సులో ఉన్న ప్రతిదీ మన శరీరం, మన ముఖ కవళికలు, మన కంఠస్వరం మరియు మన నుండి వెలువడే ప్రకంపనల ద్వారా వ్యక్తీకరించబడుతుంది. వీటిని



మన నుండి ఇతరులు అంతర్లీనంగా గ్రహించి అర్థం చేసుకుంటారు. మన మాటలు ఈ సూక్ష్మ అంశాలతో సామరస్యంగా ఉన్నాయా? ప్రతి క్షణం మనం మన చైతన్యాన్ని వ్యక్తీకరిస్తున్నాం. సంబంధాలను ఏర్పరచుకోవడానికి, అర్థం చేసుకోవడానికి, మన బంధాలలో సామరస్యాన్ని కలిగి ఉండటానికి, మన అంతరంగంలో లోతుగా ఉన్న ఈ అంశాలను పరిపుష్టం చేసుకోవాలి.

ఉపయోగకరమైన ప్రస్తావనలు:

USEFUL REFERENCES:
Heartful Communication:
<https://heartfulness.org/hc/>

Nonviolent Communication™ – a Language of Life, by Marshall Rosenberg

www.cnvc.org
www.nvctraining.com

బొమ్మలు : లక్ష్మీ గడ్డం



మెరుగైన మిత్రునిగా మారడానికి చతుర్విధ మార్గాలు

పూర్వం 2015 సంవత్సరంలో, సూరజ్ సెహగల్ అనే ఒక కళాశాల విద్యార్థి, స్నేహాన్ని గురించి తీవ్రంగా పరిశోధించి, ఒక మంచి స్నేహితుడిగా ఉండటానికి గల నాలుగు మార్గాలను కనుగొన్నారు. విజ్ఞతలో కాలాతీత మైనవి కావడం వల్ల, ఇవి మీలో “ఇతరులకు ఇచ్చే” వైఖరిని పెంపొందించుకునేందుకు సహాయం చేస్తాయి.

నేను కాలేజీకి వచ్చిన తరువాతనే, నాకు స్నేహితులంటే ఏమిటో మరియు స్నేహం గురించి అవగాహన రావడం మొదలయ్యింది.

అకస్మాత్తుగా మీరు ప్రతి చోటా అనేక వ్యక్తులతో చుట్టుముట్టబడినప్పుడు మరియు మీకు మరిన్ని విధులు మరియు బాధ్యతలు కూడా ఇచ్చినప్పుడు, స్నేహం కోసం ఎక్కువ సమయాన్ని కేటాయించవలసి రావడానికి, మరియు తరగతుల్లో, పనిలో, వ్యవస్థల్లో శక్తిని వెచ్చించడానికి మధ్య ఉన్న వ్యాపార సంబంధం మీ దైనందిన కార్యక్రమాల్లో మరింత స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. నా విషయంలో, ఇది స్నేహంలో వున్న కొన్ని ముఖ్యమైన అంశాలను అర్థం చేసుకోవడంలో సహాయ పడింది. నేను అభివృద్ధి చెందడానికి ఇది ఉపయోగ పడింది.

మీరు కొత్త సంబంధాలను ఏర్పరచుకోవడానికి లేదా పాత బంధాలను కొనసాగించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నా, మీరు ఆ సమతూకాన్ని మెరుగుపరచుకోవడానికి మరియు ఒక మెరుగైన స్నేహితుడిగా ఎదగడానికి కొన్ని సులభమైన మార్గాలు క్రింద వివరించబడి ఉన్నాయి:



1. హాజరు కండి

అది మీ స్నేహితుడు ప్లాన్ చేసిన ప్రత్యేక కార్యక్రమం అయినా లేదా కనీసం కిరాణా షాపుకు వెళ్లడమైనా, హాజరీ లో ఉండడం అనేది ఎదుటివారి పట్ల మీకున్న శ్రద్ధను వ్యక్తపరచడానికి అది ఒక బలమైన అవకాశం. కేవలం కొంతమంది ముఖాలని చాలా సందర్భాలలో చూడడం కూడా వారు మనకి సుపరిచుతులుగా అనిపించడానికి ఉపయోగపడుతుంది.



2. స్నేహ హస్తం అందించండి

మీరు ఎవరితోనైనా చాలాకాలం నుండి మాట్లాడలేదని గుర్తుకువస్తే, వారికి మీ స్నేహ హస్తం అందించడానికి ఒక క్షణం కేటాయించండి. వారికి "ఎలా వున్నారు" అని కానీ లేదా "జరిగిన విషయాలు చెప్పుకుందాం" అని కానీ మెసేజ్ పంపించడానికి, ఒక నిమిషం కూడా పట్టదు. కానీ ప్రతి ఒక్కరికీ వందలాది మంది వ్యక్తులతో పరిచయం ఉన్న ఈ ప్రపంచంలో, ఒక సాధారణ "హలోతో" మీరు వారిని చేరుకోవడానికి వెచ్చించిన సమయము మిమ్మల్ని ప్రత్యేకంగా నిలబెట్టగలదు. కానీ అన్నింటికంటే ముఖ్యం, మనల్ని ఎవరైనా గుర్తు చేసుకోవడం ఎవరికి మాత్రం ఇష్టం ఉండదు?



3. సర్దుకుపాండి

బజీ జీవితాలు, బజీ ఉద్యోగాలు, నిరంతరమైన పని వల్ల, మనలో చాలామందికి, మన దైనందిన కార్యక్రమాల్లో చురుగ్గా కలవని వ్యక్తులతో మాట్లాడడం వలసిన ఆవశ్యకతను గ్రహించడం చాలా కష్టంగా ఉంటుంది. మనం మన ప్రాపంచిక పనులలో ఎంతగా నిమగ్నమై ఉంటామంటే, మన అనుభవాలను విలువైనవిగా మార్చడానికి సహాయం చేసిన వ్యక్తులను మనం తరచుగా మరచిపోతాము. ఎవరైనా మీకు సహాయం పడడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు, వారికి అవకాశం కల్పించండి. అవతలి వ్యక్తి మీకు ఎంతగా 'ఇస్తున్నారో' అన్నది మీరు గమనించారని తెలియజేయడం ద్వారా వారు ఎంత కృషి చేస్తున్నారో గుర్తించండి. వారికి మీరు కూడా వీలైనంతగా తిరిగి 'ఇవ్వడానికి' ప్రయత్నించండి.



4. అభినందించండి

చాలా సార్లు, మనం ఈరోజు ఇలా ఉండేలా రూపు దిద్దడానికి మన కుటుంబాలతో పాటు, మన స్నేహితుల పాత్ర కూడా ఎంతో ఉన్నదని మనం మరచిపోతుంటాము. ప్రతి రోజు మీ అంతరంగంలోకి చూసుకోవడానికి ఒక నిమిషం సమయం తీసుకుని ఎవరైతే మీ జీవితంపై మంచిగా ప్రభావాన్ని చూపించారో వారికి కృతజ్ఞతను తెలియ చెయ్యండి. ఒక లోతైన సంభాషణ ద్వారా కానివ్వండి లేదా ఒక చిన్న ప్రశంస ద్వారా కానివ్వండి, ఎవరైనా మిమ్మల్ని లేదా మీ దృక్పథాన్ని మార్చడానికి సహాయం చేసినట్లయితే, వారికి కృతజ్ఞత తెలియజేయడానికి కొంత సమయాన్ని వెచ్చించండి - ఇది మీరు ఊహించిన దానికంటే ఎక్కువ ప్రభావాన్ని ఇచ్చే అవకాశం ఉంది.

మనమందరం ఏదో ఒక కారణంతో ఒకరినొకరం కలుస్తాము. మన అభివృద్ధి మరియు ఎదుగుదలలో ప్రతి ఒక్కరూ ఒక పాత్ర పోషిస్తారని గుర్తించి వారిని అభినందించడం చాలా ముఖ్యం. అతను మీకు క్రమశిక్షణ నేర్పిన ప్రొఫెసర్ కావచ్చు లేదా మీ సహనాన్ని పెంపొందించడంలో సహాయపడిన స్కూల్ రౌడీ కావచ్చు.

అంతిమంగా, ఒక మంచి స్నేహితుడిగా ఉండటానికి ఒక ఫార్ములా అంటూ ఏమీ లేదు. మంచి స్నేహాలు మరియు మంచి సంబంధాలను కొనసాగించడం అనేది ఒక నిరంతర ప్రక్రియ. దానికి మనయొక్క మంచి ఉద్దేశాలు, ప్రేమ మరియు సమయము అవసరం. మనం ఎప్పటికీ పరిపూర్ణ స్నేహితులం కాలేకపోవచ్చు. కానీ, కొంత ప్రణాళిక మరియు మెరుగైన అవగాహనతో, మన ప్రయాణంలో మనకు సహాయం చేసిన వారికి కొంతవరకు మద్దతు ఇవ్వడానికి మన ఈ చిన్న ప్రయత్నాలు చాలా వరకు సహాయపడతాయి.

బొమ్మలు : జాస్మి ముద్గల్



పకృతి తన పనిని
తాను చేసుకోనిద్దాం.
మనకన్నా
ప్రకృతికే ఇది బాగా
అర్థమవుతుంది.

మిషేల్ డీ
మోంటేనియా

పర్యావరణం

ప్రకృతి అనుగ్రహంతో మనుగడ



ప్రకృతి మనకు విరివిగా ఇస్తున్నదానికీ వెలకట్టి మన నుండి బదులుగా ఏదీ తీసుకోదు. అంతా ఉబితంగానే ఒక బహుమతిగా ప్రసాదిస్తుంది. మానవులమైన మనం కూడా ఆ స్వభావాన్ని కలిగి ఉన్నాం. మన పరస్పర సంబంధ బాంధవ్యాలలోనూ, పరస్పర చర్యలలోనూ ఈ సూత్రాన్ని సమ్మిళితం చేయలేమా? చార్లెస్ ఐజిన్ స్టీన్ తన కథ “ఇంటర్ బియింగ్” లో ఈ సూత్రాన్ని వివరిస్తారు.

సూర్యుడు ఎందుకు ప్రకాశిస్తాడు? వాయువులు కలిసి పరమాణువుల ఏకీకరణతో దహింపబడడమనే యాధ్యాత్మిక ఫలితం వల్లనా? లేక మానవ మనుగడకు కాంతిని, వెచ్చదనాన్ని అందించడం కోసమా?

వర్షం ఎందుకు కురుస్తుంది? నీరు ఆవిరై పైకి పోయి ఘనీభవించడమనే ముందుచూపులేని అర్ధరహిత రసాయనిక చర్యల ఫలితమా? లేక మానవ మనుగడకు నీరు ఇచ్చేందుకా?

నువ్వు పాటలు వినిపించాలని ఎందుకు తహతహలాడుతావు? జన్మపరంగా నీ సమర్థతను ప్రదర్శించి నీ భాగస్వామిని ఆకర్షించేందుకా? లేక మరింత అందమైన ప్రపంచం కోసం సహాయం చేయడానికా?

మొదట చెప్పిన సమాధానాలు మనల్ని భయానికి గురిచేయవచ్చు. కానీ తర్వాతి సమాధానాలలో సత్యం ఉంది.

నాకు అర్థమైనంతవరకు, ప్రతీ సంస్కృతి లోనూ ఎంతో కొంత విశిష్టమైనది ఉంటుంది. దాన్ని నేను ‘ప్రపంచం యొక్క కథ’ (స్టోరీ ఆఫ్ ది వరల్డ్) అంటాను. ఆ కథ కల్పనలు, భావనలు, కథనాలు, పలుకులు, చిహ్నాలు, రీతి రివాజులు, పరస్పర అంగీకారాలతో అల్లికచేయబడి సమిష్టిగా ప్రపంచాన్ని నిర్వచిస్తాయి. ఆ కథ మన మెవరమో, ఒక పురుషుడు గాని లేదా స్త్రీ గాని ఏవిధంగా ఉండాలి; ఏది అత్యంత ముఖ్యమో, ఏది విలువైనదో; ఏది నిజమో, ఏది పవిత్రమో; ఈ భూమిపై మన పాత్ర ఏమిటి, ప్రయోజనమేమిటి చెబుతుంది.

ఆధునికతగా పిలువబడుతున్న ప్రపంచంలోని ఆధిపత్య సంస్కృతికి కూడా తనకంటూ ఒక ప్రపంచ కథ ఉంది. దాన్ని నేను ‘వేర్పాటు కథ’గా పిలుస్తాను. నేను ఇప్పుడు దాని వివరాలలోనికి చాలా లోతుగా వెళ్ళడం లేదు. నేను దేని గురించి చెబుతున్నానో మీరు ఇప్పటికే అవలీలగా గ్రహించి ఉంటారని నాకు కచ్చితంగా తెలుసు. ఈ కథ మనల్ని ఒకరి నుండి మరొకరిని వేరుగా ఉంచుతున్నది; మానవాళిని ప్రకృతి నుండి వేరుపరుస్తున్నది కూడా ఇదే.

ఈ ‘వేర్పాటు కథ’లో, ఇవ్వడమనేది సహజంగా కలుగదు. నిజానికి, మన స్వభావం మన ప్రమేయం లేకుండానే జన్మ స్థాయి నుండి కూడా సహజంగా స్వార్థంతోనే కూడి ఉంటుందని ఈ కథ చెబుతుంది. నేను నీ నుండి వేరు అయినట్లయితే అప్పుడు ‘నాకు ఎక్కువ నీకు తక్కువ’ అనేది ప్రవేశిస్తుంది.

‘వేర్పాటు కథ’లో, పరస్పర విశ్వాసం కూడా సహజంగా ఏర్పడదు. ప్రపంచమంతా వేరుపడిపోయి పోటీపడే ఇతర వ్యక్తులు వారు మానవత్వం ఉన్న వారైనా లేనివారైనా; కలుపు మొక్కలైనా, సూక్ష్మ క్రిములైనా, రష్యావాసులైనా, అమెరికావాసులైనా; ఇంకెవరైనా సరే వీటితో నింపబడి మనం మంచి జీవితం గడిపేందుకు వాటిని తప్పక గెలవాల్సి ఉంటుంది. ప్రపంచం మన ప్రత్యర్థి అవుతుంది. అంతకు మించి, ప్రకృతి శక్తులు కూడా మనకు ప్రత్యర్థుల్లా మారి మొత్తం ప్రపంచం క్రమక్రమంగా పతనమవుతూ యధేచ్ఛగా అస్తవ్యస్త స్థితి వైపు మొగ్గుతుంది. మనకు మించి బాహ్యంగా తెలివి తేటలు గానీ, ప్రయోజనం గానీ ఉండదు. అందుచేత, ప్రపంచంలో ఒక సుఖవంతమైన నివాసాన్ని ఏర్పరచుకునేందుకు మనం ఈ శక్తులపై ఆధిపత్యాన్ని సంపాదించి వాటిని అదుపులో ఉంచుకుని, వాటినుండి రక్షణ కవచాన్ని ఏర్పరచుకుని, మన ప్రయోజనం కోసం వాటిని వినియోగించుకోవాలి. ‘వేర్పాటు కథ’ (స్టోరీ ఆఫ్ సెపరేషన్) చెప్పేది ఇదే.

ఈ కథలో కృతజ్ఞతకు అవకాశం ఎక్కడుంది? బహుమతికి చోటు ఎక్కడుంది? ‘వేర్పాటు కథ’లో నువ్వు ప్రాథమికంగా మానవ స్వభావం నుండి, ప్రాపంచిక దృష్టి నుండి అతీతంగా ఎదిగి నిస్వార్థంగా, ఉదారంగా, పరహిత ప్రధానంగా ఉండేలా తయారవ్వాలి. ఆ విధంగా ఒక మంచి వ్యక్తిగా మారినప్పుడు అదొక గెలుపు కారణం; నిన్ను నీవే గెలిచినట్లు. ఇది కూడా ప్రకృతిపై ఆధిపత్యం సాధించినట్లే; కాకపోతే ఇప్పుడిది అంతర్యుఖంగా తన లోపలి ప్రకృతిపై విజయం సాధించినట్లు అవుతుంది.

ఈ కథ చాలా వేగంగా ఉపయోగానికి తగనిదిగా, కాలం చెల్లిపోయినదిగా మారిపోతున్నదని నేను ఇప్పుడు చెప్పక తప్పదు. దీని శాస్త్రీయ కోణం జన్యుశాస్త్రం, భౌతిక శాస్త్రం, జీవ శాస్త్రాల పరంగా సైతం కూలిపోతున్నది. సంక్లిష్టత సిద్ధాంతం ప్రకారం అస్తవ్యస్త స్థితి నుండి బాహ్య వ్యవస్థీకరణ శక్తుల ప్రమేయం లేకుండానే సరియైన స్థితి స్వతహాగా ఉద్భవించగలదనే అవగాహన మనకు ఉంది. జీవశాస్త్రం ప్రకారం ఒకరి శ్రేయస్సు అందరి శ్రేయస్సు నుండి విడదీయరానిదని మనం అర్థం చేసుకున్నాం. అందుచేత, బహుమతులు, ఔదార్యము, కృతజ్ఞతల గురించి మరో కథ యొక్క కోణం నుండి నన్ను మాట్లాడనివ్వండి. ఆ కథ నూతనమైనది మరియు ప్రాచీనమైనది కూడా. దాన్ని నేను 'ఇంటర్-బీయింగ్' (Interbeing) అని పిలవడానికి ఇష్టపడతాను.

'ఇంటర్-బీయింగ్' కథలో జీవితం ఒక బహుమతి, ఒక కానుక. ఈ ప్రపంచం మరియు దానిలోని సర్వస్వమూ ఒక బహుమతే. మన జీవితాలు మనం సంపాదించుకున్నది కావు. సూర్యుణ్ణి మనం సంపాదించుకోలేదు. సూర్యుడు ప్రకాశిస్తున్నది మన కఠిన ప్రయత్నాల వల్ల కాదు కాబట్టి మన ప్రయత్నాలకు మనం ధన్యవాదాలు

చెప్పనవసరం లేదు. వృక్షాల ఎదిగే సామర్థ్యాన్ని మన సంపాదించలేదు. నీరు మనం సంపాదించుకున్నది కాదు. మనం మన తల్లి గర్భాన్ని సంపాదించుకోలేదు; పీల్చే శ్వాస మనం సంపాదించినది కాదు. మన గుండె చప్పుళ్ళు; మన కాలేయంలోని జీవక్రియ; ఇవన్నీ వాటికవే జరిగిపోతాయి. జీవితమొక వరప్రసాదం!

కష్టమైన నీ ప్రయత్నాల ద్వారా నీకు లభిస్తున్నవాటన్నిటి మాటేమిటి? నువ్వు నీ డబ్బు కోసం, నీ హోదా కోసం, నీ ఆరోగ్యవంతమైన శరీరం కోసం నువ్వు తీవ్రంగా కష్టపడి ఉండవచ్చు. సరే, ఒప్పుకుంటాను. అయితే, ఆ విధంగా కష్టపడేందుకు నీకు శక్తి సామర్థ్యాలు ఎక్కడ నుంచి వచ్చాయి? నీ సృజనాత్మకత, నీకున్న బలం, నీ మేధస్సు ఎక్కడి నుండి వచ్చాయి? నీవు వీటిని కూడా సంపాదించావా?

ఈ ప్రాథమిక సత్యాలను గ్రహించినట్లయితే కృతజ్ఞత సహజంగా ఉదయిస్తుంది. కృతజ్ఞత అంటే మనం స్వీకరించినదాని యొక్క ఎరుక కలిగి ఉంటూ తత్పలితంగా దానికి బదులుగా ఇవ్వాలనే కాంక్ష కలిగి ఉండడం. ఇది ప్రాథమికమైనది. మానవులతో సహా అన్ని జీవులకు తాము అందుకున్న బహుమతులకు ప్రతిగా ఇతరులకు

ఇంటర్-బీయింగ్' కథలో జీవితం ఒక బహుమతి, ఒక కానుక. ఈ ప్రపంచం మరియు దానిలోని సర్వస్వమూ ఒక బహుమతే. మన జీవితాలు మనం సంపాదించుకున్నది కావు. సూర్యుణ్ణి మనం సంపాదించుకోలేదు. సూర్యుడు ప్రకాశిస్తున్నది మన కఠిన ప్రయత్నాల వల్ల కాదు కాబట్టి మన ప్రయత్నాలకు మనం ధన్యవాదాలు చెప్పనవసరం లేదు. వృక్షాల ఎదిగే సామర్థ్యాన్ని మన సంపాదించలేదు. నీరు మనం సంపాదించుకున్నది కాదు. మనం మన తల్లి గర్భాన్ని సంపాదించుకోలేదు; పీల్చే శ్వాస మనం సంపాదించినది కాదు. మన గుండె చప్పుళ్ళు; మన కాలేయంలోని జీవక్రియ; ఇవన్నీ వాటికవే జరిగిపోతాయి. జీవితమొక వరప్రసాదం!



అవదులు లేకుండా తిరిగి ఇవ్వాలనే తీరని ఆకాంక్ష ఉంటుంది. అన్ని ప్రాణులు ఈ విధంగానే ఉంటాయి. అందువలనే మీరు ఇచ్చే బహుమతులకు విలువలేని, స్వీకరింపబడని, ఉపయోగపడని స్థితిలో మీరు ఉన్నట్లయితే మీరు ఆ పరిస్థితిని, ఆ ఉద్యోగాన్ని లేదా ఆ సంబంధాన్ని వదిలివెయ్యాలని కోరుకుంటారు. మీకు ఎంత పెద్ద జీతం చెల్లిస్తున్నప్పటికీ, మీరు ఆ సంబంధాన్ని వదులుకునేందుకు ఎంతగానో భయపడుతున్నప్పటికీ, మీరు ఆ పరిస్థితిని తప్పించుకుని మీ సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించుకుని, దాన్ని వ్యక్తపరుస్తూ మీకు దేనిపట్ల ఆసక్తి, శ్రద్ధ ఉన్నదో దానిని ప్రపంచానికి సేవారూపంలో ఇవ్వాలని కోరుకుంటారు.

అన్ని జీవులూ ఈ విధంగానే ఉన్నాయి. అందుకే మనం అద్భుతమైన, సమ్మద్భరితమైన ఈ ప్రపంచంలో మనుగడ సాగించగలుగుతున్నాం. ఆధునిక సమాజం అంతటా వ్యాపించిన లేమి పరిస్థితులను సృష్టించి ఒక ఆకట్టుకునే విజయాన్ని సాధించింది అనేది ఒక వాస్తవం! ఎంతో గొప్ప ప్రతిభ, అత్యంత సమృద్ధమైన ప్రపంచం ఇది. అయినా ఎందుకు అంతమంది అభద్రత, ఆందోళన, లేమి, దగాలో మగ్గుతున్నారు? సంపన్నులకు సైతం ఈ భయాల నుండి మినహాయింపు లేదు.

ప్రకృతి ప్రాథమికంగా సమృద్ధమైనది; అంతేకాదు; కావలసినదాని కంటే ఎంతో విరివిగా, విశృంఖలంగా ఇస్తుంది. ఈ వ్యాసం వ్రాస్తున్నప్పుడు నేను నా సోదరుడి వ్యవసాయ క్షేత్రంలో ఉన్నాను. పక్షులు ప్రకృతికి ఒక కానుకను సమర్పిస్తున్నట్లుగా రోజంతా పాడుతున్నాయి. అవును; భాగస్వామిని ఎలా ఆకర్షించాలో, ఆ చోటు నాది అని ప్రకటించుకోవడం ఎలాగో దాని గురించి నాకు తెలుసు. భలే వారే; ఆ పక్షులు ఆ పనికోసం నిజంగా అంతగా పాడాల్సిన అవసరం ఉందంటారా? మీ మాదిరే అవి కూడా తమ పాటను వినిపించేందుకు అమితమైన ఉత్సాహంతో ఉన్నాయి. మీ పాట ఎలా ఉన్నా మీరు

కూడా ఒక నిర్దిష్ట లక్ష్యంతో ఈ ప్రపంచానికి దోహదపడాలనే పుట్టారు. ఇక్కడ అడవి నల్ల మేడి పళ్ళు జంతువులను ఆకర్షించి, ఆ జంతువులు వాటిని తిని, వాటి విసర్జకాలతో విత్తనాలను వివిధ ప్రదేశాల్లో వెదజల్లే ప్రక్రియకు తోడ్పడే రీతిలో ఆ పళ్ళు అంత రుచికరంగా ఉండాలా? విద్యా సంబంధ విషయాలలో అవసరమైన దాని కంటే మెరుగైన శ్రేణుల కోసం, పనిలో యజమానిని మెప్పించాలని, మీ ఉత్పత్తులను మార్కెట్ ప్రమాణాల కంటే మెరుగ్గా చెయ్యాలనే కోరిక మీకు లేదా? ఆ ప్రయత్నాలలో పక్షులకున్నంత ప్రేరణ అయినా మీకు లేదా? మీరు చేసే పనిని మరింత అందంగా చేయాలని; పనిని ఒక కళగా మార్చుకోవాలని, మీ శక్తి సామర్థ్యాలను విస్తరించుకుని వాటిని పూర్తిగా ఉపయోగించుకోవాలని; అది మీ వ్యక్తిగత ప్రయోజనానికే కాకుండా అందరి మంచి కోసం విశిష్టమైన సేవగా వ్యక్తీకరించాలనే ప్రేరణ మీలో లేదా?

నువ్వు ఒంటరివాడివి కాదు. ఈ ఆకాంక్షను నెరవేర్చుకునే ప్రయత్నంలో ప్రతీ వ్యక్తి స్వేచ్ఛను పొందగలిగినట్లైతే ఈ ప్రపంచం ఎలా ఉంటుందో ఊహించండి. మన ప్రతిభ, శక్తి సామర్థ్యాలను ఎదగనీయకుండా చేసి, అణచివేయడానికి కుట్ర పన్నుతున్న పరిస్థితులను మనం తుడిచిపెట్టగలిగినప్పుడు ప్రపంచం ఎలా ఉంటుందో ఊహించండి. ఆ పరిస్థితులు రాజకీయ, ఆర్థిక, సైద్ధాంతిక, బాంధవ్య, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక సంబంధమైనవి కావచ్చు. ఈ అడ్డంకులు తొలగిపోయి సమాజంలో నాగరికత మార్పు చెంది వ్యక్తుల ఆకాంక్షలు, లక్ష్యాలు నెరవేర్చుకునే 'దాత్యత్వ యుగం' ఉదయించేందుకు అన్ని స్థాయిల్లోనూ పరివర్తన రావలసిన అవశ్యకత ఉంది.

నేను ఆర్థిక స్థాయిలో మార్పు గురించి విస్తారంగా వ్రాశాను. అయితే వ్యక్తిగత, సంబంధ బాంధవ్యాల, ఆధ్యాత్మిక స్థాయిల మాటేమిటి? దాత్యత్వం యొక్క ప్రాథమిక స్థితిని తిరిగి పొందాలంటే మన ఆలోచనా



విధానాలలో నాటుకుపోయిన వేర్పాటు, లేమి అలవాట్ల నుండి మనం విముక్తులం కావాలి. ఒక ఉత్తమమైన వ్యక్తిగా ఉండాలనే ప్రేరేపణతో చేసే వ్యక్తిగత ప్రయత్నాల ద్వారా ఇది సంభవమని నేను అనుకోను. మనకు ఒక విధంగా ఏదో విశేషం జరిగి తీరుతుంది. ఇంకో విధంగా చెప్పాలంటే, ఇది ఒక అనుగ్రహం ద్వారానే సంభవించగలదు.

దాతృత్వపు సంక్రమణ వాహకం సమాజమే. దాతృత్వం ఒక అంటువ్యాధి లాంటిది; ఆ విషయాన్ని మీరు గుర్తించే ఉంటారు. దాతృత్వాన్ని గమనించినప్పుడు మీకొక సందేశం వస్తుంది, “ఇవ్వడం క్షేమదాయకం; ఏం పర్యాలేదు; నేను బాగానే ఉంటాను” అని. మనం కృతజ్ఞత, దాతృత్వాలకు సంబంధించిన కథలను, సంప్రదాయాలను మరియు దాతృత్వంలో మరింత లోతుగా అడుగు పెట్టినప్పుడు ఎదురయ్యే సవాళ్ళు, ఎదురుదెబ్బలను పంచుకోవడం ఫలితంగా పోటీ, స్వార్థపరత్వం, లేమి పట్ల సమాజంలో రూపుదిద్దుకుంటున్న కుట్రలను నిలువరించే సాధారణీకరణ క్షేత్రాన్ని సృష్టించగలుగుతాం.

“బహుమతి యొక్క సాధారణీకరణ క్షేత్రానికి” కి నా చిన్న సహకారం ‘లివింగ్ ఇన్ ద గిఫ్ట్’ (Living in the Gift) అనే అంతర్జాలం తరగతి (ఆన్

మీరు చేసే పనిని మరింత అందంగా చేయాలని; పనిని ఒక కళగా మార్చుకోవాలని, మీ శక్తి సామర్థ్యాలను విస్తరించుకుని వాటిని పూర్తిగా ఉపయోగించుకోవాలని; అది మీ వ్యక్తిగత ప్రయోజనానికే కాకుండా అందరి మంచి కోసం విశిష్టమైన సేవగా వ్యక్తీకరించాలనే ప్రేరణ మీలో లేదా?

లైన్ కోర్స్). ఇది కొన్ని పెద్ద విషయాలకు సంబంధించిన సమస్యలను స్పృశిస్తున్నప్పటికీ; ఇది ఎక్కువగా బహుమతి సంబంధ అలవాట్లలో లోతైన అవగాహన, బహుమతిని గురించిన అవగాహన, సమ్మద్ది యొక్క ఎరుక మరియు కృతజ్ఞత యొక్క అనుభూతి విషయాలకు సంబంధించి ఉంటుంది. ఇలా చేయడం వల్ల మనం నేటి 'కొత్త తరం యొక్క సమ్మద్ది భావన బుడగ'ను విడనాడి బయటపడి మన కాలంలో చోటుచేసుకున్న డబ్బు-ప్రేమ, సేవ-భద్రత, సమాజము-స్వతంత్రము, సంపద-అసమానతల మధ్య నున్న వైరుధ్యాలను పరిష్కరించగలిగే కృషి చేయగలుగుతాం.

మేము ఈ కోర్సును ఉచితంగా అందిస్తున్నామని మీరు అనుకోవచ్చు, మీరు కేవలం స్వచ్ఛందంగా ఏదైనా చెల్లింపు చేయవచ్చు. 'పేవల్' మాటన ఏదీ నిలిపివేయబడదు. డబ్బు చెల్లించిన కార్యక్రమాలకు అదనంగా మరికొన్ని కార్యక్రమాలను అందివ్వడం (అప్ సెల్లింగ్) అంటూ లేదు. వేర్నాటి సంస్కృతిలో దాదాపు సర్వసామాన్యమైన అలవాట్లలో ఒకటి ఏమిటంటే మీ నుండి సొమ్ము చేసుకునేందుకు, డబ్బు తీసేసుకుకోవడానికి, గుంజుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నవారి పట్ల ఎల్లప్పుడూ జాగ్రత్తగా ఉండటం. ప్రాథమికంగా, వ్యవహారాలలో ప్రతి ఒక్కరూ తాము ఉత్తమమైనదాన్ని పొందాలని, వారి హేతుబద్ధమైన స్వప్రయోజనాన్ని గరిష్టంగా పొందేందుకు ప్రయత్నిస్తారని ఆర్థిక శాస్త్రం కూడా మనకు బోధిస్తుంది. అటువంటి

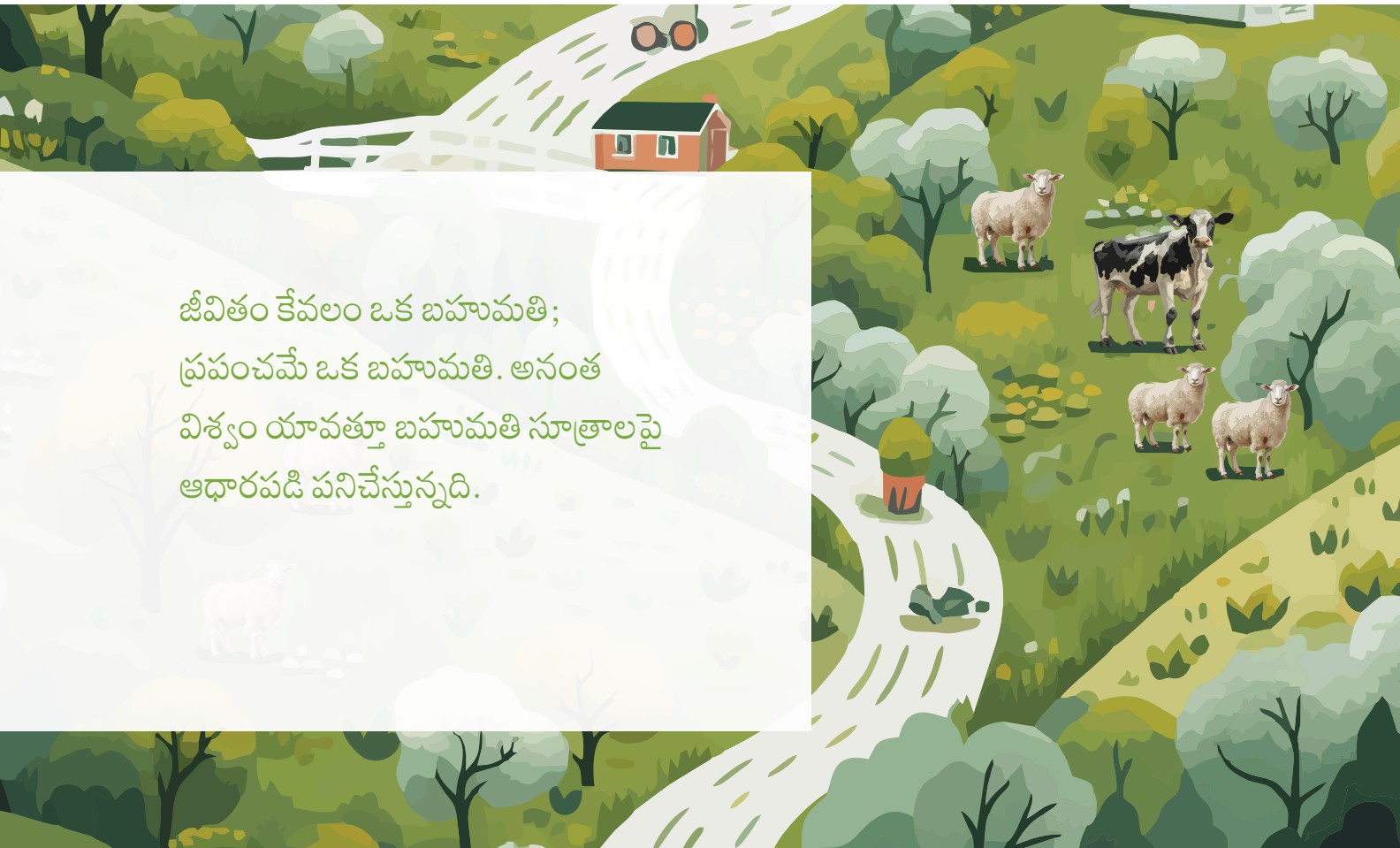
నీళ్ళలో మనం ఈదుతున్నాం. కాబట్టి, నేను సాహసం చేయగలిగినంత మేరకు డబ్బును సంగ్రహించాలనే ఆశతో జోక్యం చేసుకుంటున్నాను.

క్లుప్తంగా ఉన్న ఈ వ్యాసం కొన్ని పరిచాయాత్మక తరగతుల పాఠ్య విషయం నుండి తీసుకోబడింది. ఇక్కడ నేను వ్రాసినది చాలా వరకు స్పష్టంగా ఉందని ఆశిస్తున్నాను. ఇక్కడ నా ఉద్దేశం పురాతన గుర్తింపు తీగ నొక దానిని మీటడం; ఒక జ్ఞాపకాన్ని ఆవాహన చేయడం; జ్ఞానంలో ఒక అంశం, ఏదైతే ఆధిపత్య సంస్కృతిలో దీర్ఘకాలంగా అణచిపెట్టబడినప్పటికీ మనందరిలో ఎక్కడో ఇంకా సజీవంగా ఉందో దాన్ని క్రియాశీలం చేయడం. జీవితం కేవలం ఒక బహుమతి; ప్రపంచమే ఒక బహుమతి. అనంత విశ్వం యావత్తూ బహుమతి సూత్రాలపై ఆధారపడి పనిచేస్తున్నది. దయచేసి ఈ సత్యంతో మీ సహజమైన అనునాదంలో స్నానమాడండి. నిరాశావాదం అడుగున కూడా ఇదంతా బహుమతే అన్న వాస్తవం అవగతమే. కృతజ్ఞత మన ప్రాథమిక స్థితి; దాతృత్వం దాని పరిణితి చెందిన దశ. ఈ జ్ఞానం యొక్క సూత్రాన్ని సజీవంగా సంరక్షిస్తున్నందుకు మీకు ధన్యవాదాలు.

(రచయిత అనుమతితో పునఃప్రచురించడమైనది)

<https://charleseisenstein.org/essays/living-in-the-gift>

జీవితం కేవలం ఒక బహుమతి;
ప్రపంచమే ఒక బహుమతి. అనంత
విశ్వం యావత్తూ బహుమతి సూత్రాలపై
ఆధారపడి పనిచేస్తున్నది.

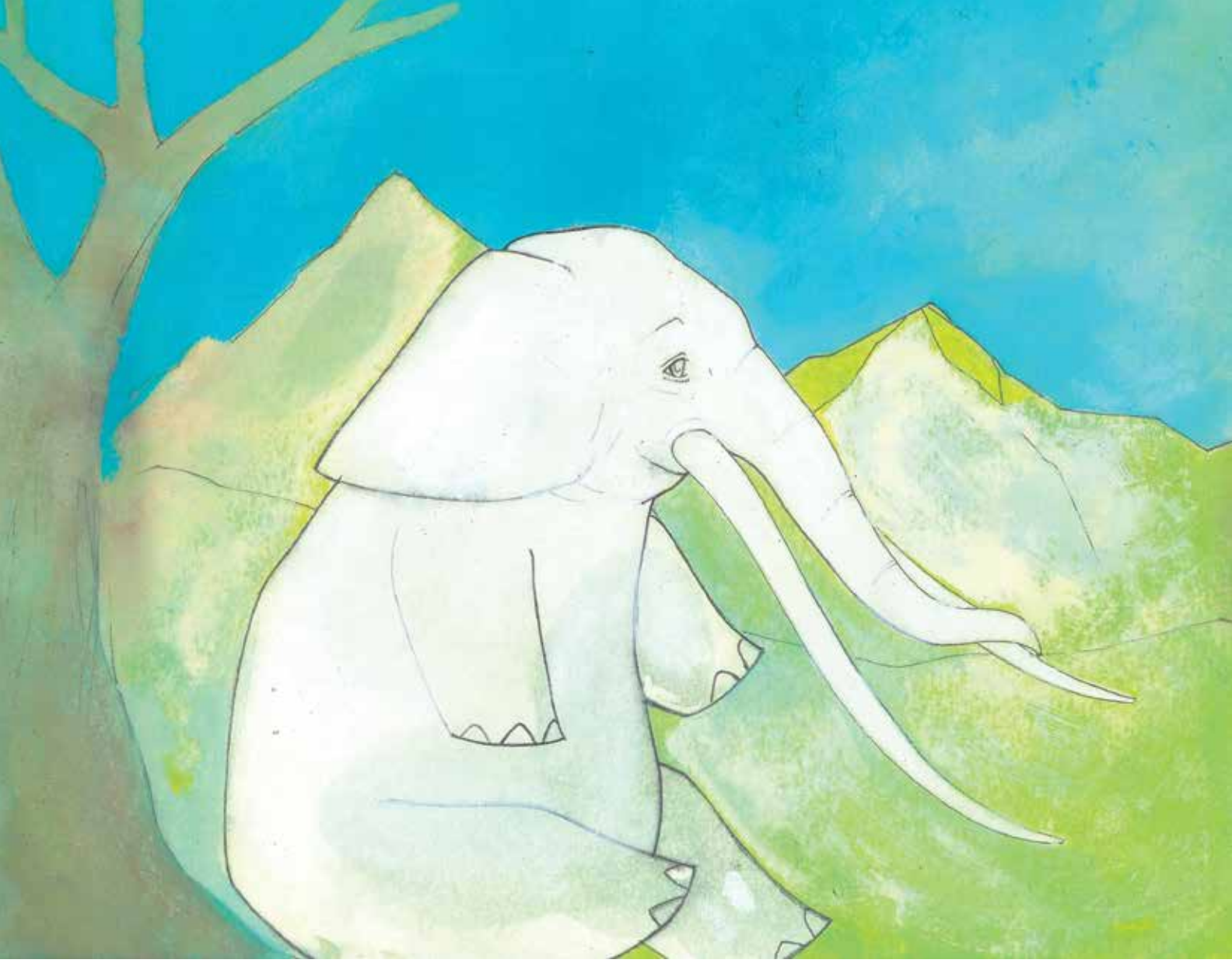




సృజన

స్వీయ ఎరుక కలిగిన ఆలోచన సృజనకు శత్రువు.
తన గురించిన ఎరుక కలిగిన ప్రతీదీ నాసిరకమైనదే.
పని చేయాలని ఆలోచించే ప్రయత్నం చేయకు.
చేయవలసినది చేసేయ్.

రే బ్రాడ్-బరీ



‘మన’ వినుగు

మన చుట్టూ ఉన్న సహజ వ్రపంచం నుండి, ఈ సందర్భంలో మన అనే చాలా ప్రియమైన వినుగు నుండి, దాతృత్వం గురించి, మనం చాలా నేర్చుకోవలసి ఉందని మాంట్-పీలియా నుండి పాపిగై గుర్తుచేస్తున్నారు.

ఒకానొకప్పుడు, కొన్ని యుగాల క్రితం, హిమాలయ అడవులలో, ఒక తెల్లటి ఏనుగు ఉండేది, దాని పేరు 'మన', దానికి రెండు అద్భుతమైన పాడవైన దంతాలు ఉండేవి. అది సియామ్ లోని హ్యూసై అడవుల నుండి వచ్చిన తెల్ల ఏనుగుల జాతి యొక్క వారసుడు, అవి మానవ భాషను మాట్లాడగలవు.

పరిస్థితి, ఎంత చెడ్డదైనా, మన యొక్క దయ మరియు కరుణను మార్చలేదు. పరిసర జంతువులన్నిటికీ, 'మన' యొక్క దాతృత్వం మరియు జ్ఞానం ఒక నమూనా. తను ప్రసరించిన స్వచ్ఛమైన ప్రేమ మరియు సరళతతో అందరినీ హత్తుకున్నందున, ప్రతిగా వారు దాన్ని ప్రేమిస్తారు మరియు గౌరవిస్తారు. దాని అద్భుతమైన కరుణను జంతువులు తరచుగా పాటల ద్వారా, అరుపుల ద్వారా జరుపుకుంటాయి, కానీ అది స్పందించదు.

అన్వేషణ

పాడవైన తెల్ల ఏనుగు అయిన మన, చిన్న వయస్సులో ఉన్నప్పుడు సుదూర దేశాల అన్వేషణకు వెళ్లాలని నిర్ణయించుకున్నాది. తనను ఆకట్టుకున్న టీయెర్నో మరియు హాతిమ్ అనే ఇద్దరు గొప్ప వ్యక్తులను అక్కడ కలుసుకున్నది.

తన జ్ఞానానికి ప్రసిద్ధి చెందిన టీయెర్నో మనతో ఇలా అన్నాడు, "శత్రువుల కోసం ప్రార్థించడం అనే చర్య మరియు ప్రయోజనకరమైనది."

టీయెర్నో యొక్క బోధన ద్వారా, 'చెడు చెడును కలిగిస్తుందని', మన అర్థం చేసుకున్నది, అందువల్ల తాను వ్యవహరించే, అన్ని జీవులతో సక్రమంగా ప్రవర్తించాలని మరియు అంతర్లీనంగా ఆశీర్వాదించాలని నిర్ణయించుకున్నది.

సిరియా ఎడారులలో, అది తాయ్ తెగ యొక్క దయాళువైన యువరాజు హాతిమ్ ను కలుసుకున్నది. "ఔదార్యం స్వర్గపు వృక్షం" అని హాతిమ్ చెప్పేవాడు.

ఏనుగుల అధిపతి

ఇంటికి తిరిగి వచ్చిన తరువాత, దుష్టత్వం, ద్వేషంతో నిండిఉన్న హిమాలయాల్లోని ఏనుగుల మందలన్నింటికీ మన అధిపతి అయ్యింది. అది ఎల్లప్పుడూ సున్నితమైన హృదయంతో మంచి పదాలను ఉపయోగిస్తూ, వివాదాలను శాంతపరచడానికి తన వంతు కృషి చేసేది.

పాలనా కాలం ముగిసిన తరువాత, తన ఏకాంత జీవితాన్ని మననం, ధ్యానం మరియు ప్రార్థనతో గడిపేది, జంతువులన్నీ దాన్ని ఎంతో గౌరవించి, ప్రేమించాయి. అవసరమైన వారికి మార్గదర్శనం మరియు సహాయం చేయడానికి అది ఎప్పుడూ స్వాగతించేది. జంతువులు మనను "మంచి ఏనుగుల రాజు" అని పిలిచేవి.

ఒక రోజు ఒక వ్యక్తి ముళ్ళ పాదలలో తన దారిని వెతకడానికి తీవ్రంగా ప్రయత్నిస్తున్నట్లు, జంతువులు విన్నాయి. పాదలు మరియు తీగలు అతని మార్గాన్ని నిరోధించాయి, అతను దారితప్పి, బలహీనంగా అలసిపోయినట్లు కనిపించాడు, అతని బట్టలు చిరిగిపోయాయి, అతని శరీరమంతా రక్తంతో కప్పబడి ఉంది. అతను నిస్సహాయంగా "దయచేసి, నాకు సహాయం చెయ్యండి!" అని తన చేతులను ఊపుతున్నాడు. కానీ ఎవరూ సమాధానం ఇవ్వలేదు.

తెల్ల ఏనుగు అతనిని కనుగొని, ఆ వ్యక్తికి తన తొండాన్ని అందించింది. భయంతో ఆ వ్యక్తి వెనక్కి తగ్గాడు. ఏనుగు నిలబడిపోయింది. అలాగే మనిషి కూడా. ఏనుగు ఒక అడుగు ముందుకు వేసింది, కాని మనిషి మళ్ళీ వెనక్కి వెళ్ళాడు. ఏనుగు ఈసారి మరింత నెమ్మదిగా అతణ్ణి సమీపించింది.

"నేను వెనక్కి వచ్చిన ప్రతిసారి ఈ ఏనుగు ఆగుతుంది, బహుశా అది నన్ను బాధించకూడదనుకుంటున్నది, కాబట్టి కదలడం మానేస్తున్నది," అని ఆ వ్యక్తి తనలో తాను అనుకున్నాడు.

మంచి మనసున్న మన, దగ్గరికి వచ్చి, "ఎందుకు ఏడుస్తున్నావు మరియు ఫిర్యాదు చేస్తున్నావు?" అని అడిగింది.

"నేను ఈ అడవిలో దారి తప్పిపోయాను, నేను చనిపోతానని భయపడుతున్నాను," అని ఆ వ్యక్తి సమాధానమిచ్చాడు.

"భయపడకు, నేను నిన్ను తిరిగి గోరఖ్ పూర్ దారిలో వదలి పెడతాను," అని మన సమాధానం చెప్పింది.

మన చాలా జూరత్తగా మనిషి చుట్టూ తన తొండంతో పట్టుకొని అడవి నుండి బయటకు నడిచింది. నిశ్చింతగా, ఆ వ్యక్తి మన సహాయాన్ని అంగీకరించాడు. "నా స్నేహితులకు చెప్పడానికి ఎంత అందమైన కథ!" అని దారిలో అనుకున్నాడు.

ప్రధాన రహదారికి చేరుకోగానే, ఏనుగు మనిషిని మెల్లగా కిందకి దింపి, "ఈ రహదారి మిమ్మల్ని నేరుగా గోరఖ్ పూర్ కు తీసుకెళ్తుంది,





ప్రశాంతంగా వెళ్ళండి, కానీ నేను మీకు ఎలా సహాయం చేశానో, ఎవరికీ చెప్పకండి” అని చెప్పింది.

మనిషి అత్యాశపరుడు

ఆ వ్యక్తి ఏనుగుకు కృతజ్ఞతలు తెలిపి ఉత్సాహంగా గోరఖ్ పూర్ కు బయలుదేరాడు. అతను అత్యాశతో కూడుకొని ఉన్నాడు, కాబట్టి అతని ఆలోచన దయగల ఏనుగు వైపు వెళ్ళింది, “అందమైన దంతాలు” అనుకున్నాడు. అతను వారణాసికి వెళ్లి దంతపు వస్తువులను విక్రయించే దుకాణంలోకి ప్రవేశించి, “జీవించి ఉన్న ఏనుగు దంతాలకు మీరు ఎంత ఇస్తారు?” అని అడిగాడు.

పెద్దాయన “సజీవమైన ఏనుగు దంతాలు చనిపోయిన వాటికంటే చాలా ఖరీదైనవి, వాటిని మా దగ్గరకు తీసుకురండి, మీకు మంచి డబ్బు వస్తుంది,” అన్నాడు.

ఇంటికి వెడుతూ, ఆ వ్యక్తి తనలో తాను, “ఏనుగు చాలా దయ గలది, దాని దంతాలలో ఒకటి నాకు ఇవ్వమని, దాన్ని ఒప్పించగలను. చాలా డబ్బు వస్తుంది,” అనుకున్నాడు.

అందుకని ఒక రంపాన్ని తీసుకుని తిరిగి ఏనుగుల రాజు నివసించే, హిమాలయ అడవుల్లోకి వెళ్ళాడు.

అతనిని చూసి ఆశ్చర్యపోతూ మన, “మళ్ళీ ఎందుకు వచ్చావు?” అని అడిగింది.

“నా ప్రియమైన తెల్ల ఏనుగా! నాకు తినడానికి ఏమీ లేదు. నీ దంతాలు నాకు ఇవ్వ, నేను వాటిని వారణాసిలో అమ్ముతే నా జీవనానికి ధనం వస్తుంది,” అని మోసగాడు సమాధానం చెప్పాడు.

ఇంత సిగ్గులేని అభ్యర్థనతో ఆశ్చర్యానికి గురైన తెల్ల ఏనుగు ఆలోచించి, తాను ఏమి చేయాలో నిశ్చయించుకున్నది.

అది, “మీరు ఏమి అడుగుతున్నారో తెలుసా?” అని జవాబిచ్చింది. అందుకు మనిషి మౌనంగా ఉన్నాడు.

“సరే, సోదరా! నా దంతాలలో ఒకటి నీకు ఇస్తాను. దానిని కత్తిరించే సాధనం మీ వద్ద ఉన్నదా?” అని అడిగింది.

“నేను ఒక రంపాన్ని తెచ్చాను,” అని అత్యాశతో ఉన్న వ్యక్తి చెప్పాడు.

కాబట్టి ఏనుగు పడుకుని మనిషి తన దంతాలలో ఒకటి కోసేలా చేసింది.



ఆనందంతో, ఆ వ్యక్తి ఇలా అన్నాడు, “నా ప్రియమైన ఏనుగా! దాని జత లేకుండా ఒక దంతము నీకు ఉపయోగపడదు. కాబట్టి రెండవ దంతాన్ని కూడా నేను తీసుకుంటాను. అప్పుడు నా దగ్గర డబ్బు ఖర్చు అయిపోయినప్పుడు, నేను మళ్ళీ నీ వద్దకు తిరిగి రానవసరం ఉండదు,” అన్నాడు.

ఆ మనిషి యొక్క దృఢ సంకల్పం మరియు దౌర్జన్యం ఏనుగును అబ్బురపరిచాయి: “అరె, ఎలాంటి రక్షణ లేకుండా నన్ను వదిలేస్తావా? “అవి విలువైనవి, నేను వాటిని కోల్పోతున్నాను, వాటివల్ల నేను బాగా బతికాను, అయినా సరే, అది నీకు నిజంగా అవసరమనకుంటే, దాన్ని కూడా తీసుకో,” అన్నది.

దేవునికి లేదా మనిషికి భయపడకుండా, ఆ నిర్దాక్షిణ్యమైన వ్యక్తి దంతాలను కృతజ్ఞత కూడా తెలుపకుండా తీసుకెళ్లి, వాటిని వారణాసిలోని హస్తకళాకారులకు మంచి ధరకు విక్రయించాడు. ఆ ధనంతో కొంతకాలం, అతను అసభ్యకరమైన జీవితాన్ని గడిపి డబ్బును త్వరలోనే వృధా చేశాడు.

ఆ తర్వాత దయగల ఏనుగును చూడటానికి మళ్ళీ హిమాలయ అడవులకు వెళ్లి, ఏనుగుతో “నేను నీ దంతాలను విక్రయించాను, కానీ డబ్బు అంతా ఖాళీ అయిపోయింది. మళ్ళీ నేను చాలా దయనీయ స్థితిలో ఉన్నాను, ఆకలితో అలమటిస్తున్నాను. నన్ను కరుణించి, ఇంకా మిగిలి పోయిన నీ దంతాలను నాకు ఇవ్వు, వాటిని కూడా అమ్ముకుంటాను” అని అడిగాడు.

“నీ పేరు ఏమి?” అని మన అతడిని అడిగింది.

“గోరుక్,” ఆ వ్యక్తి తన సిగ్గును వక్రీకరించే బిన్న నవ్వుతో బదులిచ్చాడు

తెల్ల ఏనుగు నిజాయితీ లేని వ్యక్తిని చాలాసేపు చూసింది. ఆ మనిషి కోల్పోయిన ఆత్మ యొక్క సంగ్రహోపలోకనం, దాని స్థూల కవచాలు, కోరికలు మరియు అధిక అసూయను చూసింది. ఇప్పటికే అతనికి దంతాలు ఇవ్వబడ్డాయి, ఎందుకు కొనసాగించకూడదు, అని తనలో తాను అనుకున్నది. గోరుక్ వాటిని మళ్ళీ కత్తిరించి తీసుకొని కృతజ్ఞతలు కూడా చెప్పకుండా వెళ్ళిపోయాడు.

జంతువులన్నీ అల్లకల్లోలంగా ఉన్నాయి

ఇది చూసిన జంతువులు హిమాలయాల్లో అంతటా ఈ వార్తను వ్యాప్తి చేశాయి. ఎవరైనా ఇంత నీచంగా ఎలా ప్రవర్తిస్తారో అర్థంకాక జంతువులన్నీ గందరగోళంలో పడ్డాయి. జంతువులన్నిటికీ వైవిధ్యమైన అభిప్రాయాలున్నప్పటికీ, మనిషి యొక్క వైఖరిని అందరూ కలిసికట్టుగా ఖండించడానికి అంగీకరించాయి. ఈ వాస్తవాలు లార్డ్ ఖైగర్ చెవికి చేరాయి, అతను మనస్తాపం చెంది, “మేము దీన్ని అంగీకరించము.” అన్నాడు.

త్వరలోనే, వచ్చిన డబ్బును వృథా చేసి, అత్యాశతో గోరుక్ మళ్ళీ హిమాలయ అడవికి బయలుదేరాడు. తెల్ల ఏనుగును కలుసుకొని, అతను నిర్భయామాటంగా, “నువ్వు నీ దంతాలు నాకు ఇచ్చావు, మిగిలిన

దంతాల మూలాలు కూడా నాకు ఇవ్వు, అవి నీకు ఇకపై అవసరం లేదు, కానీ, నాకు డబ్బు వస్తుంది,” అన్నాడు.

మంచి మనసున్న మన మళ్ళీ పడుకుని, కృతజ్ఞత లేని గోరుక్ కోరినది ఇవ్వడానికి సిద్ధమయ్యింది.

వాటిని అమ్మితే వచ్చే డబ్బును గురించి ఆలోచన రాగానే గోరుక్ ఆనందంతో తబ్బబ్బయ్యాడు. కానీ మన పట్ల కృతజ్ఞత మాత్రం లేదు.

అతను వాటిని తీసుకొని వెళ్ళడం చూసి, “సరే, నేను అతను కోరినవన్నీ అతనికి ఇచ్చాను. ఇది అతనికి సహాయపడుతుందని నేను ఆశిస్తున్నాను. అతను శాంతితో ఉండుగాక!” అని మన కరుణతో అనుకున్నది.



కానీ ఇది చూసిన పక్షులు ఆ అభిప్రాయంతో ఏకీభవించలేదు. అవి అరుస్తూ ఈ వార్తను అడివి అంతటా వ్యాపింప చేశాయి. అకస్మాత్తుగా, ఆ వ్యక్తి తనను జంతువులు చుట్టుముట్టి, ఆయన మొదటి సారి అడవిలో అడ్డుకున్న ముళ్ళకంపల అడ్డంకిని గుర్తుచేశాయి. పులి గర్జిస్తూ, అతని దగ్గరికి వస్తున్నది. పక్షులు, గొల్లభామలు వెంబడిస్తుండగా, భయాందోళనకు గురైన అతను ఏనుగు వద్దకు తిరిగి పరుగెత్తాడు.

అతను చేసిన పనికి ఇంకా తేరుకోని మన, మళ్ళీ తిరిగి వచ్చిన ఆయనను చూసి ఆశ్చర్యపోయింది.

ఆ వ్యక్తి, "దయచేసి, నన్ను రక్షించు, రక్షించు!" అని అరిచాడు.

పక్షులు మరియు గొల్లభామలతోబాటు బెదిరిస్తున్న పులి కూడా చేరింది. అది మనను ఉద్దేశించి: "నువ్వు మా తెలివైన రాజువి, కానీ నీ పట్ల గౌరవం చూపని ఈ మనిషిని చూడలేదా? అతని చేతుల్లో ఒకదాన్ని తినడం సహేతుకమైన శిక్ష. అతను ఈ తీర్పు సరైనది కాదు అని భావిస్తే, నేను రెండవ చేతిని కూడా తింటాను," అన్నది.

గోరుక్, తుఫాను వాతావరణంలో పోస్టర్ ఆకుల్లా వణుకుతున్నాడు.

ఏనుగు మెల్లగా, "అతన్ని వెళ్ళనివ్వండి. మనమందరం మన పనులకు, మాటలు మరియు ఆలోచనలకు ఫలితం చెల్లించాలి. అతను చేసిన దాని ఫలాన్ని అతణ్ణి అనుభవించనియ్యండి. ఇక నా విషయానికొస్తే, నా విలువైన దంతాలను వదిలించినందుకు అతనికి ధన్యవాదాలు, అవి ఈ ప్రపంచంలో చాలా ఉపయోగకరంగా ఉన్నప్పటికీ, ఇతర ప్రపంచంలో వాటివల్ల ఉపయోగం లేదు. నేను అతని పట్ల శాంతంగా ఉన్నాను. నా స్నేహితులారా, దయచేసి శాంతించండి. మీరు ఎప్పుడు కూడా మీ దురాశ లేదా భయం కోసం ఇతరుల పట్ల గ్రుడ్డిగా ఉండలేదా, అని మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించుకోండి. మనమేమి అతని కంటే గొప్పవారా? నా చిన్నతనంలో, నాకు ఒక విజ్ఞుడైన ఉపాధ్యాయుడు ఉండేవాడు. ఆయన జంతువుల భాష మాట్లాడగలిగే వాడు. "మిమ్మల్ని బాధించిన వారికి మరియు మీ శత్రువుల కోసం ప్రార్థించండి," అని ఆయన సలహా ఇచ్చాడు.

"అవును, ప్రియమైన రాజా, కానీ ఈ మనిషి చేతుల్లో ఒకదాన్ని తినడం గురించి ఆలోచించి, నా నోటిలో ఇప్పటికే నీళ్ళు ఊరుతున్నాయి," అని పులి పట్టుబట్టింది.

"మీ సంతృప్తి స్వార్థపూరితమైనది, కానీ మీ హృదయం మాటలేమిటి? మీ లోతైన మనస్సాక్షి కూడా సంతృప్తి చెందుతుందా?" అని మన అడిగింది.

"కానీ, నేను బలహీనుడు మరియు మూర్ఖుడిగా పరిగణించబడతాను" అని పులి గొణిగింది.

"అజ్ఞానులు మాత్రమే మిమ్మల్ని మూర్ఖునిగా అనుకుంటారు. మీరు అలా అనిపించినప్పటికీ, మీ అసలు బలం మరియు స్వభావాన్ని, మీ అంతరంగం లోలోతుల్లో వ్యక్తం చేస్తారు"

ప్రతిగా, "ఓహో, ప్రియమైన రాజా, మీలో మంచి భాగం, మీరు త్యాగం చేసారు, కానీ అతని విషయానికొస్తే, మీ బహుమతి వల్ల ఉపయోగం ఏమిటి? నిజంగా ఉపయోగకరమైనదా? ఇది తెలివైనదా?" అని గొల్లభామలు అరిచాయి.

"నాకు తెలియదు. అది ఉపయోగపడుతుందో లేదో ఆ దేవుడికే తెలియాలి. మన పనులన్నిటినీ శాసించే అద్భుత శక్తి ఆయన." అని మన సమాధానమిచ్చింది.

మన - కథ

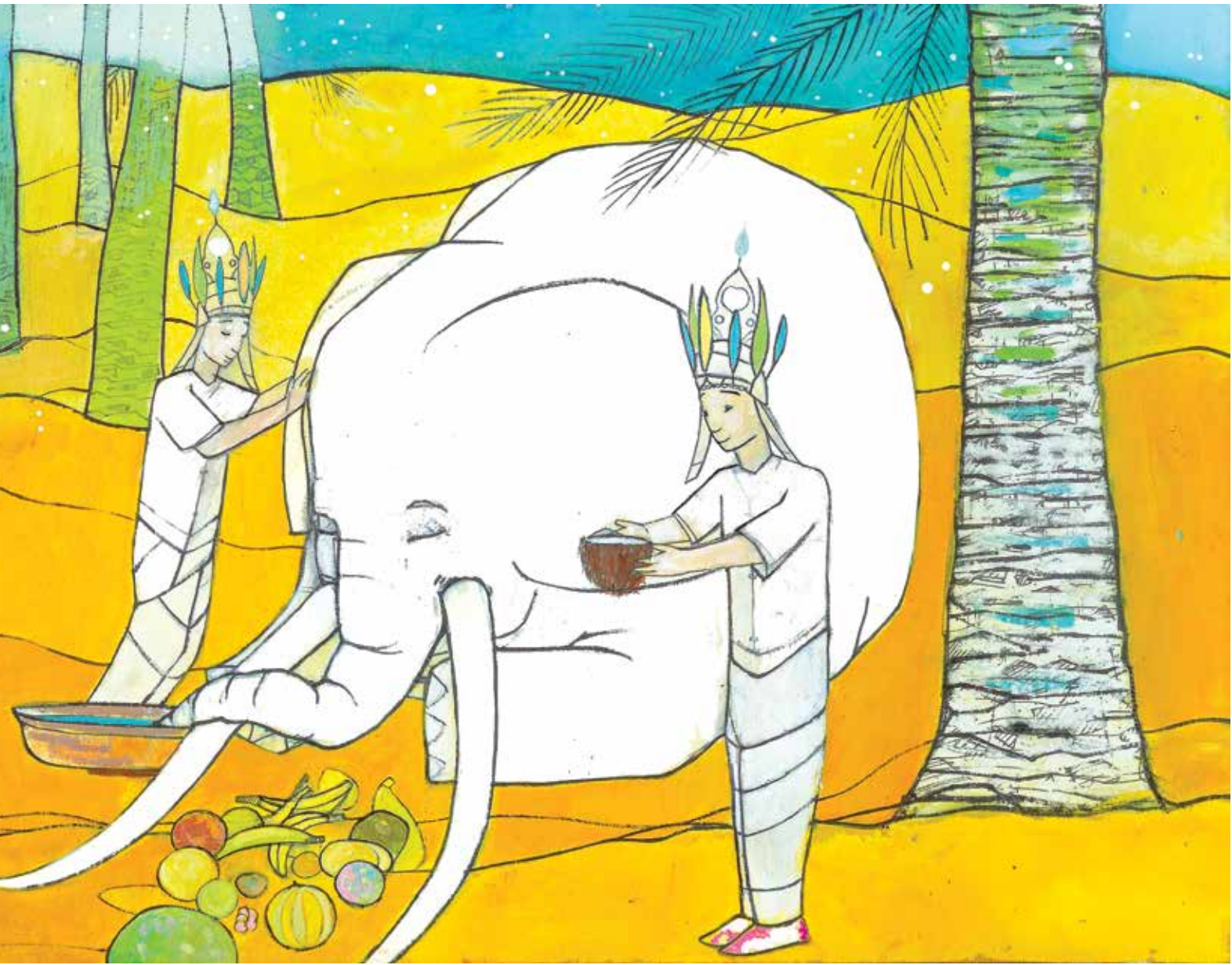
అప్పుడు మన వాళ్ళందరికీ ఒక కథ చెప్పాడు.

"నా చిన్నతనంలో, నేను నేర్చుకోవాలనే ఆత్రుతగా ఉండేదానను. నేను ప్రతిదాని గురించి ఆసక్తిగా ఉన్నాను, తెలివైన వాడిగా మారడానికి నేను వీలైనంత ఎక్కువగా చాలా వైవిధ్యమైన జ్ఞానాన్ని సంపాదించాలి అనుకున్నాను. జ్ఞానం కోసం ఈ అన్వేషణ అనేక సంవత్సరాలు కొనసాగింది. అది అంతులేనిది. దానికోసం ప్రపంచమంతా తిరిగాను. రోజు రోజుకీ నేను శుష్కించి అలసిపోయాను.

నేను అంతులేని ఎడారిలో తప్పిపోయినప్పుడు, సిరియాలోని పాల్మీరాలో ఒక తెలివైన వ్యక్తిని కలవడానికి ప్రయత్నించాను. విపరీతమైన దాహంతో ఇంటికి దూరంలోనే నేను చనిపోతానని అనుకున్నాను, నేను కుప్పకూలిపోయాను, అప్పుడు కొంతమంది వ్యక్తులు నన్ను రక్షించి ప్రిన్స్ హతీమ్ యొక్క తాయ్ శిబిరానికి నన్ను తీసుకువెళ్లారు. అతను నన్ను జారత్తగా చూసుకున్నాడు, నాకు చికిత్స చేశాడు. నా గురించి ఏమీ తెలియనప్పటికీ, రాజుగా, నన్ను ఎంతో ఆదరించాడు. అతను ప్రతి రోజునూ నా గౌరవార్థం విందు దినంగా మార్చివేశాడు. నా హృదయాన్ని అతని కరుణ తాకింది మరియు అతని వ్యక్తిత్వం నన్ను ఎంతగానో ఆకట్టుకున్నది. అతను తన దాతృత్వానికి సిరియాలో చాలా ప్రసిద్ధి చెందాడని, అది చూసిన యెమెన్ రాజు అసూయ పడుతున్నాడని కొందరు నాకు చెప్పారు.

ఒక రాత్రి ఆశ్రయం కోరుతూ ఒక వ్యక్తి వచ్చాడు. అతను కూడా నాలాగా చింపిరి గుడ్డలతో ఉన్నాడు. హతీమ్ అతనిని సోదరునిగా





స్వాగతించి వెంటనే అతని కోసం విందుభోజనం తయారు చేయమని ఆదేశించాడు. అతను చాలా రోజులు ఉండి, బివరకు అతనికి పామిరాలో అతి ముఖ్యమైన పనుల కారణంగా వెళ్లాలని చెప్పాడు.

'నేను సహాయం చేయగలనా?' అని హతీమ్ అడిగాడు.

అప్పుడు, 'నేను యువరాజు హతీమ్ను చంపాలి. యెమెన్ రాజు, నన్ను అలా చేయమని ఆదేశించాడు,' అని మెల్లగా చెప్పాడు. అతను ఇంకా, 'నేను పేదవాడిని, కాబట్టి నేను హంతకుడుగా జీవిస్తున్నాను, నేను ఈ హత్య చేసి తీరాలి. మీరు నాకు సేవ చేయాలనుకుంటే, ఆయనను ఇంతకు ముందు నేనెప్పుడూ చూడలేదు, అందువల్ల ఆ గొప్ప వ్యక్తి ఎలా ఉంటాడో నాకు చెప్పండి,' అన్నాడు.

హతీమ్ నవ్వుతూ, వంగి, గుండెపై చేయి వేసుకుని, 'నా ప్రియమైన అతిథి! నీవు ఇక ఎక్కడికీ వెళ్లవలసిన అవసరం లేదు, ఎందుకంటే నువ్వు వెతుకుతున్న హతీమ్ తాయ్ నేనే. నా తల తీసుకో. ఇది నీకు బహుమతి! నీ రాజు దగ్గరకు తీసుకుపో. ఎందుకంటే, నువ్వు నీ మాటకు కట్టుబడి ఉండాలి మరియు నీకు అప్పగించిన పనిని పూర్తి చేయాలి' అన్నాడు.

అతను హతీమ్ మాటలు విని, యువరాజు పాదాల వద్ద మోకరించి, కన్నీళ్లతో ఇలా అన్నాడు, 'నేను ఎప్పుడైనా నిన్ను చంపితే, ఎడారిలోని ఇసుక నా శరీరాన్ని అంతా మింగి వేసి, దుమ్ము ధూళిలో కలిపివేయ గాక!' అన్నాడు.

హాతిమ్ అతన్ని పైకి లేపి, ఆ మనిషికి కొంచెం ఆహారం ఇవ్వమని ఆదేశించాడు.

అతను హంతకుడిగా కాకుండా మారిపోయి, యెమెన్ కి తిరిగి వెళ్ళాడు. హాతిమ్ యొక్క దాతృత్వం మరియు దయ అతనిని చాలా లోతుగా తాకింది, అతని హృదయం తెరుచుకొని సున్నితంగా మారిపోయింది.

హాతిమ్ కథ విన్న యెమెన్ రాజు అతనిని సాధువుగా భావించాడు. హాతిమ్ కథ ఇప్పటికీ సిరియా మరియు చుట్టూపక్కల దేశాలలో చెప్పబడుతుంది. అతని సమాధి పుణ్యక్షేత్రంగా మారింది.

“నేను హాతిమ్ ను ఎప్పటికీ మరచిపోలేను, కాబట్టి నేను కోరిన వారందరికీ ఇష్టపూర్వకంగా ఏదో ఒకటి ఇవ్వడానికి ప్రయత్నిస్తాను,” అని మన అన్నది.

అది విన్న జంతువులన్నీ ఆకట్టుకోబడి, దూరంగా వెళ్లిపోయాయి. గోరుక్, తన వంతు వచ్చిందని భావించి, అద్భుతమైన దంతాలు ఉన్న చోట గాయాలు, రక్తస్రావంతో ఉన్న ఆ ఏనుగు ముందు నిలబడ్డాడు. అతను ఇంతకు ముందు ఎన్నడూ అనుభూతి చెందనంత ప్రేమను మన ప్రసరింపజేసింది.

అతని చాతీపై బలమైన వేడి దాడి చేసినట్లు అనుభూతి చెందాడు. ఆపై అతను మోకరిల్లాడు. కిందపడి గుండెలవిసేలా ఏడ్చాడు. తన దుర్మార్గానికి, కృతఘ్నతకు సిగ్గుపడ్డాడు. అతను జరిగిపోయిన సంఘటనలు, సమయాన్ని వెనుకకు తిప్పలేనందుకు హృదయపూర్వకంగా బింతించాడు. మన అతన్ని ఓదార్చి, శుభాకాంక్షలు తెలిపింది.

ఆ తరువాత అడవిలో, గోరుక్ ను మరలా ఎవరూ చూడలేదు. తరువాత, కొన్నిరోజులకు గోరఖ్ పూర్ కు చెందిన ఒక వ్యక్తి, అతని దాతృత్వంతో బాగా పేరు తెచ్చుకున్నాడని, తెల్ల ఏనుగు గురించి కథలు, వినడానికి సిద్ధంగా ఉన్న ప్రతి ఒక్కరికీ చెబుతున్నాడని, ఎగిరే పక్షులు తెలుసుకున్నాయి.

అదే కథకు ముగింపు. ఈ కథలోని పదాలు మీ మార్గాన్ని ప్రకాశవంతం చేసి, మీ హృదయాలను మంత్రముగ్ధులను చేయు గాక!

వ్యాఖ్యా చిత్రాలు: థామస్ క్లైన్





సంతుష్టి, సమ్మతి

పవ్ చోనింగ్ దోర్ని ఒక భూటాన్ చిత్ర నిర్మాత మరియు ఫోటోగ్రాఫర్. ఆయన చిత్రం లునాన: ఏ యాక్ ఇన్ ది క్లాస్ రూం (2019) 94వ అకాడమీ అవార్డ్స్ కొరకు అత్యుత్తమ అంతర్జాతీయ ఫీచర్ ఫిలింగా ఎంపిక చేయబడింది. బి ఫ్ ఐ లండన్ చిత్ర వేడుకలలో దీని ప్రీమియర్ షో కూడా ప్రదర్శింపబడింది. పూర్ణిమ రామకృష్ణన్ గారితో లూనానా నిర్మాణం గురించి మాట్లాడుతూ ఈ చిత్రంలోని ఎక్కువ భాగం నిర్మాణంలో బుద్ధ బోధనల ప్రేరణ, అలాగే వారి ఆశలు, అభినందనలు ఈనాటి యువత కొరకు ఎలా ఉన్నాయో తెలియచేశారు.

ప్రశ్న: నన్ను కలసినందుకు అభినందనలు.

కృతజ్ఞతలు, పూర్ణిమ.

ప్రశ్న: లూనానా ఆలోచన ఎలా వచ్చింది?

మా నాన్నగారు దౌత్యవేత్తగా ఉన్నందువల్ల నేను భూటాన్ బయటనే పెరిగాను. నేను భారతదేశంలో పుట్టాను. యూరప్ లో, మధ్య తూర్పు మరియు అమెరికాలలో పెరిగాను. కళాశాల విద్య పూర్తయిన పిదప నేను భారత దేశానికి తిరిగి వచ్చి హిమాచల్ ప్రదేశ్ లో ఒక బౌద్ధ విహారంలో చేరాను. ఆ తర్వాత నేను భూటాన్ కి తిరిగి వచ్చాను.

భూటాన్ బాహ్య ప్రపంచానికి వెళ్లడే కాకుండా చాలా జాగ్రత్తగా ఉంది. కాబట్టి చాలామంది భూటానీలు మిగిలిన ప్రపంచం ఎలా ఉంటుందో అని ఆశ్చర్య

పోతున్నారు. ఈ చిత్ర కథానాయకుడిగా నేను కూడా అదే ప్రయాణం చేసాను. అతను తన సంస్కృతికి పునఃప్రవేశం చేసుకొని దాని ప్రేమలో పడ్డాడు. ఈ చిత్రంలో చాలా వరకు నా స్వీయ కథే ఉంది.

ఆస్ట్రేలియా, కెనడా, అమెరికా లాంటి అభివృద్ధి చెందిన పశ్చిమ దేశాల యువ ప్రజానీకం కోరుకునే జీవన విధానం ఒక ప్రేరణగా ఉండేది. భూటాన్ లో దానిని మేము ఇప్పుడు తెలుసుకుంటున్నాము. ఆనందాన్ని వెతుక్కుంటూ వేల మంది వెళ్లి పోతున్నారు.

మన ప్రజలు పశ్చిమ దేశాల పట్టణ జీవిత నాగరికత, మెరుపులను కోరుకుంటే, నేను ఆ భావనకు వ్యతిరేకంగా కథా నాయకుడు వెళ్లే ఎలా ఉంటుందో రూపొందించాలి అనుకున్నాను. కథా నాయకుణ్ణి భూటాన్ లోని ఒక నిర్జనమైన అతి దూర ప్రాంతానికి తీసుకు

వెళదామనుకున్నాను. ఆ ప్రదేశం లూనానా అవుతుంది. మా భాషలో లూనానా అంటే “చీకటి లోయ”. అందుకే అది చాలా దూరంగా ఉంటుంది.

విషయము: మనము వెలుగులో నిర్విరామంగా ఆశతో వెతికే దానిని చీకటిలో, నీడలలో కనుగొన గలమా? గ్రామంలో బిత్తాన్ని తీస్తూ, విద్యుత్తు, రహదారులున్నట్లు చూపిస్తూ మేము మోసగించి ఉండవచ్చు. అయితే అలా చేయడం నాకు ఇష్టం లేదు. మనందరం ఉంటున్నది చీకటిలో కాబట్టి దానినే అనుభూతి చెందాలి అని కోరుకుంటాను. దానినే చిత్రంలోనూ చూపించాలని భావించాను. అప్పుడది పూర్తిగా డాక్యుమెంటరీ చిత్రం అవుతుంది.

ప్రశ్న: లూనానా ఒక శక్తివంతమైన ప్రేరణ. నేను దాని అర్థం “చీకటి” గా కూర్చున్నాను. చాలా పురాతన ఆచారాలలో గురువుకు భగవంతుని



తర్వాతి స్థానము ఇవ్వబడింది. మీకు వాస్తవానికి భగవంతుడు తెలియదు. కానీ మీరు వెళ్ళవలసిన ప్రదేశానికి తీసుకువెళ్ళగలిగే గురువు తెలుసు. మీరు కథా నాయకుణ్ణి మీ చిత్రంలో ఒక ఉపాధ్యాయునిగా చూపించారు. అతడిని ఒక వైద్యునిగా లేదా ఒక సమాజ సేవకునిగా లేక మరో ఉదాత్తమైన వృత్తిలో చిత్రీకరించలేదు. అంటే ఆ అంశము ఒక లోతయిన ప్రాముఖ్యత కలిగి ఉంటుంది. నాకు మీరు ఆ ఎంపికను ఎందుకు చేసుకున్నారో తెలుపగలరా?

దీనికి రెండు కారణాలు ఉన్నాయి. ఒకటి ఖచ్చితంగా మీరు చెప్పినదే. భూటాన్ సంస్కృతి, ఆచారాలు, ఆధ్యాత్మికతలు బుద్ధిజంపై ఆధార పడినవి. అలాగే గురు శిష్యుల సంబంధం అనేది చాలా ముఖ్యమైనది. మనకు ఈ పేరు తెలుసు. “దలైలామా” అంటే మూల గురువు. మన జీవితంలో మూల గురువు ఒక అతి ముఖ్యమైన పాత్రను స్వీకరిస్తారు. అందుకే నేను కథా నాయకుణ్ణి ఒక గురువుగా తీసుకున్నాను. అతడు భూటాన్ సంస్కృతి మరియు సమాజంలో ఒక ముఖ్య పాత్రను పోషిస్తాడు.

అయినప్పటికీ అతనికి సంతోషం కలగక విడిచి వెళ్లిపోవాలనుకుంటాడు.

రెండవ కారణం నేను నా చిత్రాలలో వాస్తవికతను తేవాలని ప్రయత్నించాను. వాస్తవికతే నాకు ప్రేరణ. ప్రస్తుత భూటాన్ లో ముఖ్యంగా రెండు సాధారణ అంశాలు ఉన్నాయి. ఒకటి చాలామంది యువత ఆస్ట్రేలియాకు తరలి పోతున్నారు. రెండవది ఎక్కువ మంది తమ వృత్తిని వదిలివేసేవారు, ఉపాధ్యాయులు.



నాకు చాలా ఆకాంక్షలు ఉన్నాయి. ఒకటి భూటాన్ కథను చెప్పడం, ఇంకొకటి అదృశ్యమవుతున్న మా సంస్కృతిని, ముఖ్యాంశాలను కాపాడడం. మరొకటి ప్రతి సంవత్సరం తమ ఉద్యోగాలను వదిలివేస్తున్న ఉపాధ్యాయులను చేరుకోవడం. నేను ఒక్క ఉపాధ్యాయుడు తన వృత్తిని వదిలివేయకుండా కాపాడగలిగితే ఈ బిత్తం అందుకొనే అవార్డులకంటే ఎంతో ఎక్కువ అని మా మిత్రులతో చెప్పాను.

ప్రశ్న: అది చాలా ఉదాత్తమైన ఆలోచన. నేను మీ బిత్తంలో మరొక ఆసక్తికరమైన విషయాన్ని గమనించాను. మనం ఇప్పుడు అదనపు కాలంలో నివసిస్తున్నాము. మనం తినగలిగిన దానికంటే ఎక్కువ పండిస్తున్నాము. ఆ

అదనపు ఆహారాన్ని చెత్తలో వేస్తున్నాము. మనము అల్పమైన విషయాల కొరకు యుద్ధాలు చేసుకుంటూ అంతరిక్ష నివాసానికి ఆశ పడుతున్నాం. అయితే మీరు మీ బిత్తంలో కనీసం చెప్పలు కూడా లేకుండా విద్యుత్తు లేకుండా కనీసం టూత్ బ్రష్ వినియోగం కూడా తెలియని ఎంతో మంచి మన మధ్యలోనే ఆత్యంత ఆనందంగా జీవిస్తున్న వారిని చూపించారు.

అంతరం ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు ఇది ఎలా సంభవమో నేను కనీసం అంచనా కూడా వేయలేను. మీరు ఎంతో ఉత్కృష్టంగా, సూక్ష్మంగా, సృజనాత్మకంగా ఈ “సామాజిక క్రియాశీలత” ను ముందుకు తెచ్చారు. నా హృదయం

లోతుగా స్పృశించబడినది. మీరు ఈ విషయాలను ఉద్దేశ్య పూర్వకంగానే ఆలోచించారా లేదా అది తమంతట తామే సంభవించాయా ?

నేను భూటాన్ ప్రేమికుడను. నేను ఈ బిత్తాన్ని భూటాన్ నుండి మిగిలిన ప్రపంచానికి ఒక ప్రేమలేఖలా రూపొందించాను. నేను మా సంస్కృతి, ఆచారాలను ప్రదర్శించాలి; అవి అందరూ ఆచరించాలని కోరుకున్నాను. నేను భూటాన్ వెలుపల సౌకర్యవంతమైన ప్రపంచంలో మీరన్నట్లు అక్కడ చాలా ఎక్కువ ఉంది. అయితే అక్కడ ఎక్కువ మంది ప్రజలు సంతోషంగా లేరు అన్న విషయం మరచిపోకూడదు.

భూటాన్ తనకు తాను సంతోషకరమైన దేశంగా ప్రకటించుకుంటుంది. అది సత్యం కూడా. దురదృష్టవశాత్తు మేము దానితోటి స్పర్ధను కోల్పోతున్నాము. ఎందుకంటే మేము కూడా ఆధునికత పోటీలో పడిపోతున్నాము. ఈ పోటీ, ప్రపంచ వ్యాప్తమైనది. భూటాన్ యొక్క ఆచారాలకు మూలం బుద్ధుని బోధనలు. బుద్ధుడు ఎప్పుడూ మానవులందరూ సంతోషంగా ఉండడం గురించి కోరుకుంటూ మాట్లాడేవారు. అయితే ఏది నిజమైన సంతోషం? ఈ బిత్తంలో నేను లూనానా ప్రజలకు ఏది నిజమైన సంతోషము అనే

దానిపై స్పందించాలని కోరుకున్నాను. ఇది నిజానికి రెండు విషయాలు. ఒకటి సంతృప్తి. సంతృప్తి అంటే “సంతృప్తి అనేది నాకు తగినంత ఉంది” అని చెప్పే వ్యక్తి. అతనే మిగిలిన ధనవంతులందరి కంటే ధనవంతుడు. ఏ ధనవంతుడు సంతృప్తిపరుడు కాడు. ఎల్లప్పుడూ ఇంకా, ఇంకా సాధించాలనే ఆశిస్తూంటాడు. కాబట్టి వాళ్ళు ఎప్పటికీ సంతోషంగా ఉండలేరు. లూనానాలో ప్రజలు చాలా తక్కువను కలిగి ఉంటారు. అయినప్పటికీ వారు సంతృప్తులుగా ఉంటారు. వారి జీవితాలు నిండైనవి. వారు ధనవంతులు కారు కానీ, వారు భాగ్యవంతులు.

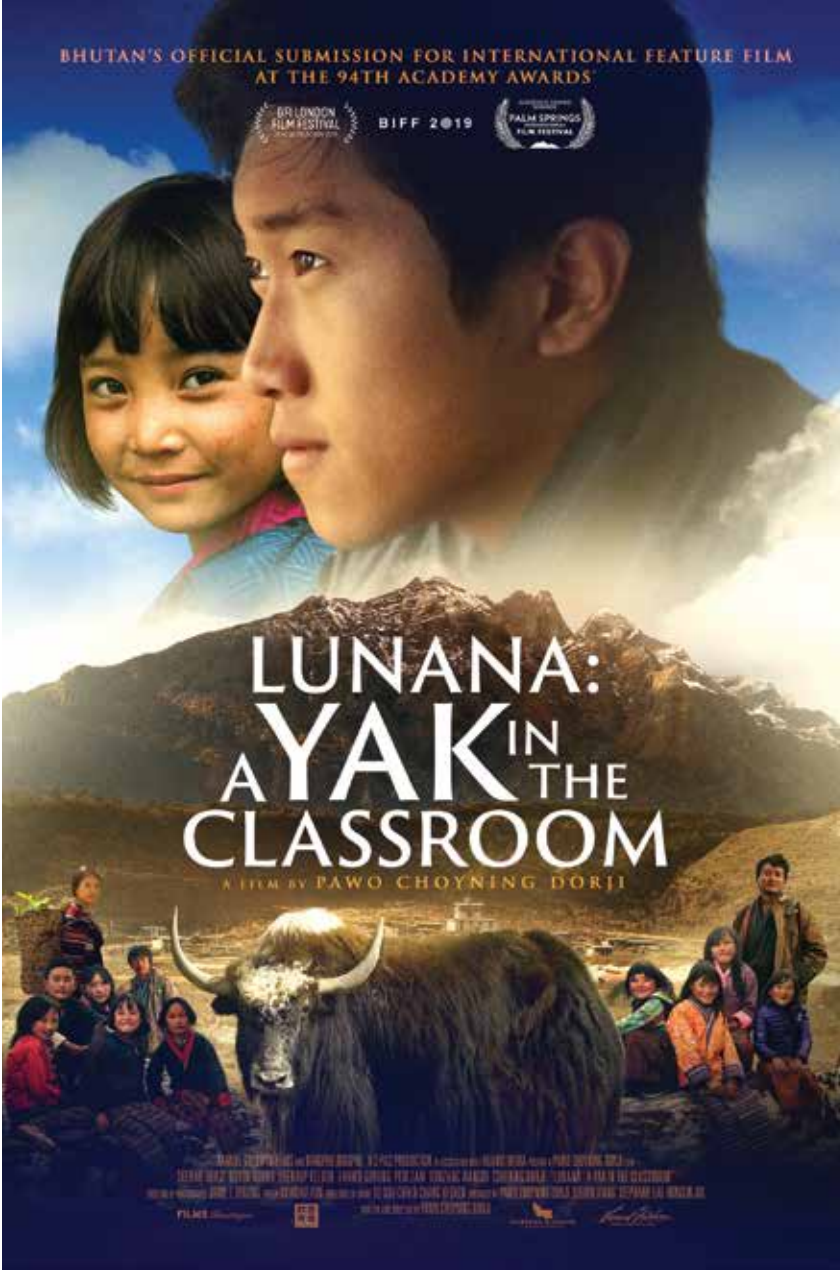
బుద్ధుడు కూడా మనం అశాశ్వతత్వాన్ని తప్పక ఆమోదించాలని నేర్పించారు. ఎక్కువ సంతోషం అనేది ఆ అంగీకారం నుండే వస్తుంది. ఎందుకంటే ప్రతీది ఎల్లప్పుడూ మారుతూనే ఉంటుంది. మనం ఎప్పుడైతే ఆ విషయాలకు జోడింపబడి ఉంటామో అవి మారిపోతాయి. అప్పుడు మనం సంతోషంగా ఉండలేము. కాబట్టి నేను ఈ రెండు బోధనలు సంతృప్తి మరియు అంగీకారములను ఆమోదింప చేయాలని కోరుకున్నాను.

ప్రశ్న: సంపద మరియు గొప్పదనముల మధ్య ఖచ్చితమైన తేడాను మీరు ఒక మంచి పదునైన సందేశం ద్వారా తేగలిగారు.

ఒక హెచ్చరిక: మీలో ఎవరైనా ఈ చిత్రాన్ని ఇప్పటివరకు చూడకుండా ఇప్పుడు చూడాలనుకుంటే దయచేసి

ఎక్కువ సంతోషం అనేది ఆ అంగీకారం నుండే వస్తుంది. ఎందుకంటే ప్రతీది ఎల్లప్పుడూ మారుతూనే ఉంటుంది. మనం ఎప్పుడైతే ఆ విషయాలకు జోడింపబడి ఉంటామో అవి మారిపోతాయి. అప్పుడు మనం సంతోషంగా ఉండలేము. కాబట్టి నేను ఈ రెండు బోధనలు సంతృప్తి మరియు అంగీకారములను ఆమోదింప చేయాలని కోరుకున్నాను.





ఇక్కడే ఆగండి లేదా చదవడాన్ని కొనసాగించండి.

కథా నాయకుడు భూటాన్ ను వదిలివేసి ఆస్ట్రేలియాకు వెళ్లడం అనేది ఈ చిత్రం చివరిలో జరుగుతుంది. అతడు ఏమి చేస్తాడో అని నేను ఊహించి పీల్చుకొని ఎదురు చూస్తూ ఉన్నాను. అతడు తన మనసు మార్చుకొని లూనానా లోనే ఉండి పేద పిల్లలకు శిక్షణ ఇస్తాడని అనుకున్నాను. అయితే అతను వెళ్ళిపోయాడు. నేను ఆశ్చర్యపోయాను. అయితే ఇది సహజమైనదే అని ఉపశమించాను. హాలీవుడ్ సినిమాలో లాగ అసాధ్యమయినది జరగలేదు. ముగింపు నన్ను ఏడిపించింది. అయినా ఎందుకు మీరు కథానాయకుడు యూజీన్ భూటాన్ వదిలి వేయడాన్ని ఎంచుకున్నారు ?

ఎందుకంటే నా బిత్తాలు వాస్తవికతను ప్రతిబింబిస్తాయి. యధార్థ కథలో యూజీన్ వదిలి వేస్తాడు. అతనికి అభరుచి మరియు ఆశయం ఉన్నాయి.

రెండవ కారణం సినిమా కథను చెప్పడంలోని ఇంద్రజాలము. ఒకవేళ అతను లూనానాలోనే ఉంటే కథ అంతటితో ముగించవలసి ఉంటుంది. అతను పిల్లల కొరకు ఉన్నాడు. అతను తన యాక్ మృగం కొరకు ఉన్నాడు. అతను సాల్టన్ అనే అమ్మాయి కొరకు ఉన్నాడు. అదే దీనికి ముగింపు అవుతుంది. అయితే యూజీన్ ఆస్ట్రేలియాకు వెళ్లి లూనానాలో అతను నేర్చుకున్న పాటను ఆస్ట్రేలియా క్లబ్ లో పాడడంతో కథ కొనసాగుతుంది. చిత్రం ముగిసినప్పుడు మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. యూజీన్ ఏమి చేస్తాడా అని. అతడు ఆ పాటను పాడాడు. దాని అర్థం అతడు తిరిగి లూనానాకు వెళ్లాడు అనా? ఆ ఆలోచనతో ప్రతి ఒక్క వీక్షకుడు తమ స్వంత ముగింపును

సృష్టించుకుంటారు. అప్పుడు అది ఎంతో ఎక్కువ స్వీయ ప్రయాణంగా మారుతుంది.

మహాత్మా బుద్ధుడు చెప్పినట్లు కథ చెప్పడం అనే కళ మనల్ని వాస్తవికతకు అనుసంధానించడానికి ఒక భ్రమను సృష్టించడం లాంటిది. అదే సినిమా కూడా. మనం బ్రాంతికరమైన కథలు సృష్టిస్తాము మరియు బ్రాంతికరమైన ఉద్యేగాలు, ఊహాత్మక కథాంశాలు మనల్ని వాస్తవికతకు అనుసంధానిస్తాయి. నా ఆశ ఏమిటంటే ప్రేక్షకులు తమ జీవితంలోని వారి స్వంత ప్రయాణంతో సంబంధం కలిగి ఉండాలి.

ప్రశ్న: అది కనువిష్య పవో. లూనానా ఎల్లప్పుడూ నా హృదయానికి దగ్గరగా ఉంటుంది. అది మనం చేసే ఎంపికలు, జవాబుదారీతనం మరియు మన నిర్ణయాల పరిణామాలను గురించి చెబుతుంది. నేను యువత అందరూ ఈ సినిమాను చూడాలని ఆశిస్తున్నాను, కోరుకుంటున్నాను. ఈ రోజు మీరు యువత కొరకు ఏదయినా సంచేశాన్ని ఇస్తారా అని నేను అడగాలనుకుంటున్నాను.

మీరు లూనానాను చూస్తారని ఆశిస్తాను. మా బృందం, నేను కలసి ప్రపంచంలోని మారుమూల ప్రాంతంలో పూర్తిగా సొర శక్తి పైనే ఆధారపడి రూపొందించిన ఒక చిన్న చిత్రం ఇది. దీనిని మేము ధనము లేకుండానే నిర్మించాము. ఇది ప్రపంచంలోని మారుమూల తరగతి గదినుండి అకాడమీ అవార్డుల వరకు వెళ్లగలిగింది. అకాడమీ అవార్డులలో నేను భూటాన్ కు ప్రాతినిధ్యం వహించలేదు. అలాగే నాకు నేను కూడా, ఈ చిత్రానికి కూడా. నేను కేవలం కష్టపడుతున్న ప్రతీ నిర్మాత తరపున, అలాగే తాము చేయగలము అన్న నమ్మకం లేకుండా ఆ రోజులలో ఉన్న కథకుల తరపున ప్రాతినిధ్యం వహించాను. ఒక వేళ మా చిత్రం లాంటిది ఇది చేయగలిగితే, మీ

హృదయాన్ని ఇందులో ఉంచగలిగితే, మీకు అభరుచి ఉంటే, దీనిని రూపొందించడానికి అవకాశం ఉంటుంది. అలా ఈ ప్రపంచం ఎంతో అద్భుతంగా ఉంటుంది.

రెండవది నేను భూటాన్ నుండి వచ్చిన ఒక బుద్ధిస్తును. నేను మా సంస్కృతి మరియు మా ఆధ్యాత్మికతను గురించి కొంత పంచుకోవాలనుకుంటున్నాను. బుద్ధ భగవానుడు అన్నారు - అన్ని జంతువుల కాలి అడుగులలోకి ఏనుగు కాలి అడుగులు ఆత్యంత గంభీరమైనవి, శక్తివంతమైనవి మరియు ప్రేరణాత్మకమైనవి. అలాగే వారు అన్నారు అన్ని ఆలోచనలలోనూ, అశాశ్వతము అన్న గంభీరమైన, ప్రేరణాత్మకమైన ఆలోచనను మనం కలిగి ఉండాలి.

నేను ఇలా ఎందుకు చెబుతున్నాను అంటే మనం నివసించే ఈ ప్రపంచం మనకు వ్యూహాత్మకంగానూ, ప్రాపంచిక ద్రుష్టి కోణంలోనూ ఉండడం నేర్పించింది. అశాశ్వతం అనే ఆలోచనలు చాలా అరుదు. అవి చిన్న చూపు చూడబడి పనికిరానివిగానూ, సమయం వృధా చేసేవిగానూ భావించ బడ్డాయి. అయితే

యువతకు నా సలహా ఏమిటంటే అశాశ్వతంపై ప్రతిఫలింప చేసుకొనండి. అశాశ్వతత్వాన్నీ మరియు మార్పునూ అంగీకరించండి. అలాగే వాటిని మీ గమనానికి ఉపకారణాలుగా వినియోగించుకొనండి.

ఈ అశాశ్వతం అనేదే అన్నింటినీ సాధ్యం అయ్యేలా చేస్తుంది. ప్రతి ఒక్కటీ స్థిరంగా మారుతుంది. అశాశ్వతం అంటే ముగింపు కాదు. అశాశ్వతం అంటే మార్పు. అశాశ్వతం అంటే నీకు ఏదయినా లేకపోతే బహుశా అది నువ్వు పొందుతావు.

అశాశ్వతం అంటే సొర బ్యాటరీలతోనూ, యాక్ మ్యుగం పేడతోనూ హిమాలయా పర్వతాలలో తయారు కాబడిన ఒక చిన్న చిత్రం అకాడమీ అవార్డుల వరకు చేరుకోవడం.

కాబట్టి యువతకు నా సలహా ఏమిటంటే అశాశ్వతంపై ప్రతిఫలింప చేసుకొనండి. అశాశ్వతత్వాన్నీ మరియు మార్పునూ అంగీకరించండి. అలాగే వాటిని మీ గమనానికి ఉపకారణాలుగా వినియోగించుకొనండి.

పూర్ణిమ: మీ విజ్ఞానానికి కృతజ్ఞతలు పవో.

కృతజ్ఞతలు.

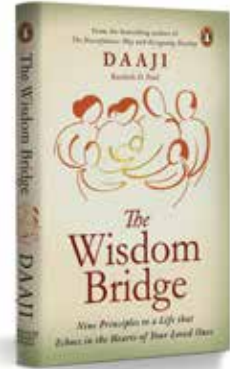


heartfulness app

ధ్యానం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి

హార్ట్ ఫుల్ నెస్ ఆప్ ఆనందభరితమైన అస్తిత్వం కోసం శక్తిని మేల్కొల్పడానికి అవసరమైన నిత్య సాధనా పద్ధతులను అందిస్తుంది.

heartfulnessapp.org



అనుభూతి చెందు, పరిణతి చెందు ది హార్ట్ ఫుల్ నెస్ వే - దాజీ

#1 అత్యధికంగా అమ్ముడైన పుస్తకం మనషి అత్యున్నత శిఖరాలకు చేరుకుని తన అంతరంగంలో అద్భుతమైన సాహస యాత్ర కొనసాగించడానికి అవసరమైన ప్రత్యేక ధ్యాన విధానాలు కనుగొంటారు.

heartfulnessway.com

హార్ట్ ఫుల్ నెస్ యోగా టీచర్ ట్రైనింగ్ కోర్స్

అష్టాంగ యోగా బోధించడం నేర్చుకోండి. సాంప్రదాయ యోగ పద్ధతిని ఆధునిక బోధనా పద్ధతులతో కలిపి నేర్చుకుంటారు.

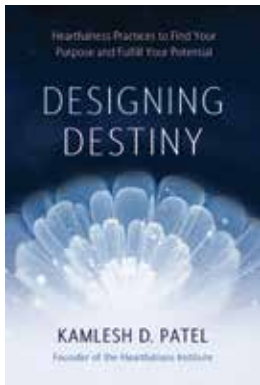
heartfulness.org/yoga/



ధ్యానం చేయటం నేర్చుకోండి

ఈ మూడు మాస్టర్ క్లాసులలో ధ్యానం మరియు ఇతర యోగసాధనల వలన కలిగే లాభాలను తెలుసుకుంటారు. మాస్టర్ క్లాసులు ఆన్ లైన్లో లో అందుబాటులో ఉంటాయి. మీరు ఒకసారి సైన్-అప్ అయితే ఆ రోజంతా అందుబాటులో ఉంటాయి.

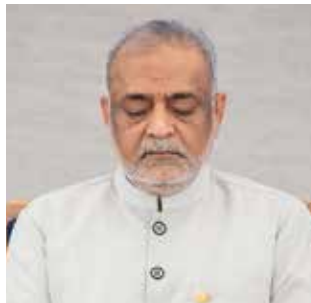
heartfulness.org/masterclass



విధి రూపకల్పన - దాజీ

#1 అత్యధికంగా అమ్ముడైన పుస్తకం విధిని రూపొందించుకోవడంలో, జీవనశైలి, వ్యక్తిగత మరియు సంబంధాలలో మార్పులు చేసుకోవడంలో ఈ ధ్యానస్థితులు వివిధంగా ఉపకరిస్తాయో ఈ పుస్తకంలో వివరించారు.

designingdestiny.com



తెలుసుకోండి

మీ దగ్గరలోని, ఆశ్రమాలు మరియు ధ్యానకేంద్రాలు, శిక్షకుల గురించి తెలుసుకోండి!

heartfulness.org/en/connect-with-us/





ది హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వే అభ్యసన చేపడదాం!

ఇప్పుడే ప్రారంభించినవారు, అలాగే కాస్త పురోగతి సాధించిన అభ్యాసకులూ తమ, తమ నడకకు తగిన వేగంతో అభ్యాసం చేయగల సరళీకరణం చేసిన హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధనా పద్ధతులను నేర్చుకుందాం, రండి!
learning.heartfulness.org



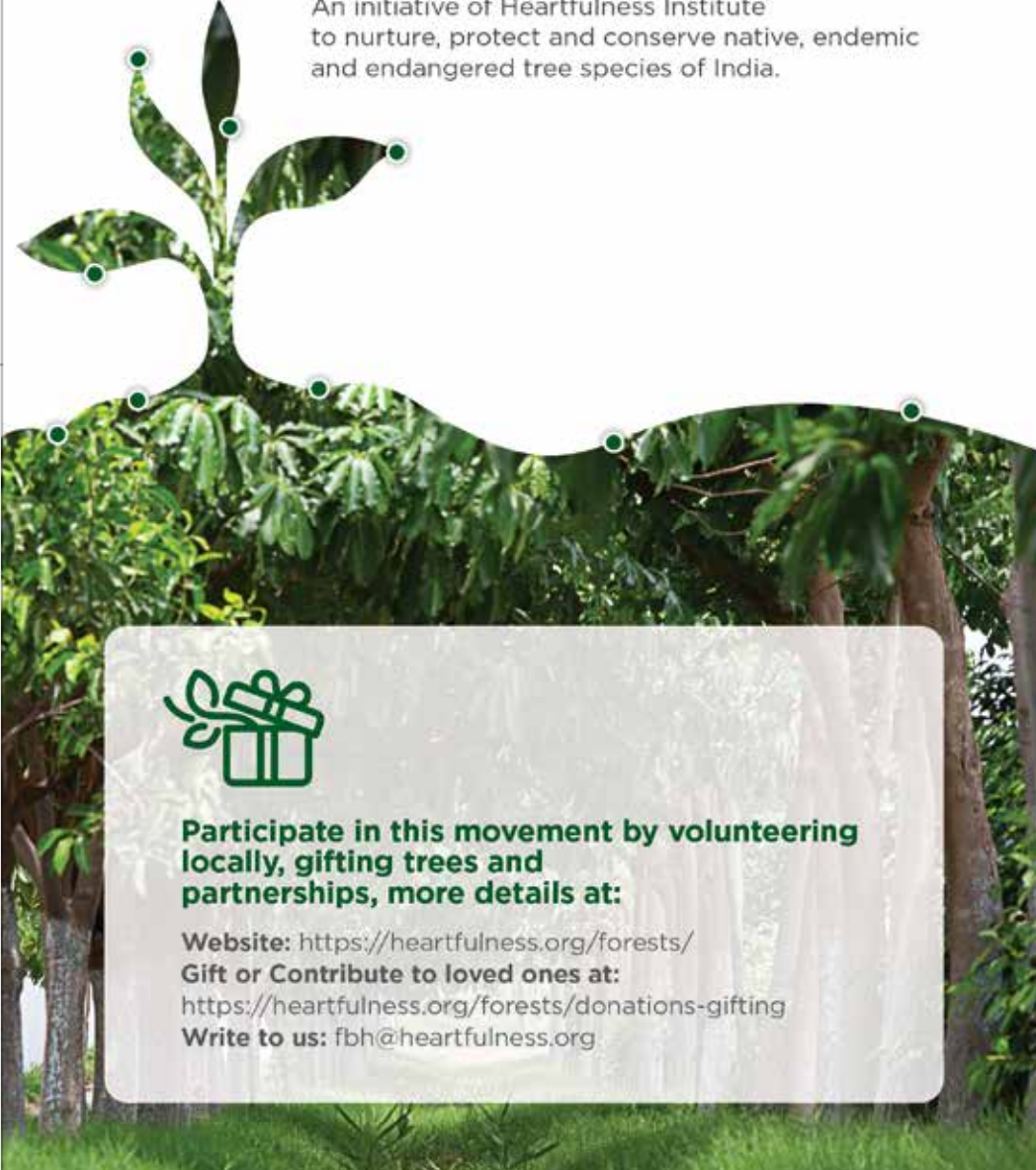
జీవితం కోసం(HFNLife)

మీ జీవితాన్ని సరళంగా మరియు సౌకర్యవంతంగా చేయడానికి ఉత్పత్తులను తీసుకురావడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. మేము దుస్తులు, ఉపకరణాలు, కంటి సంరక్షణ, హోమ్ స్టేపుల్స్, ఆర్గానిక్ ఫుడ్స్ మరియు మరిన్నింటిలో క్యూరేటెడ్ భాగస్వాములను అందిస్తున్నాము. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌తో మా భాగస్వామ్య సంస్థల అనుబంధం ప్రపంచంలోని వివిధ ప్రదేశాలలో మేము నిర్వహించే కార్యక్రమాలను ఆర్థికంగా నిలబెట్టడంలో సహాయపడుతుంది hfnlife.com



We are planting millions of trees across India

An initiative of Heartfulness Institute to nurture, protect and conserve native, endemic and endangered tree species of India.



Participate in this movement by volunteering locally, gifting trees and partnerships, more details at:

Website: <https://heartfulness.org/forests/>
Gift or Contribute to loved ones at: <https://heartfulness.org/forests/donations-gifting>
Write to us: fbh@heartfulness.org



**REIMAGINING
A BETTER
SHARED WORLD**

