

హార్ట్ ఫుల్ నెస్

ప్రేమలో పురోగమిద్దాం

నిలదొక్కుకుందాం!

దాజీ

మొదటికి వద్దాం!

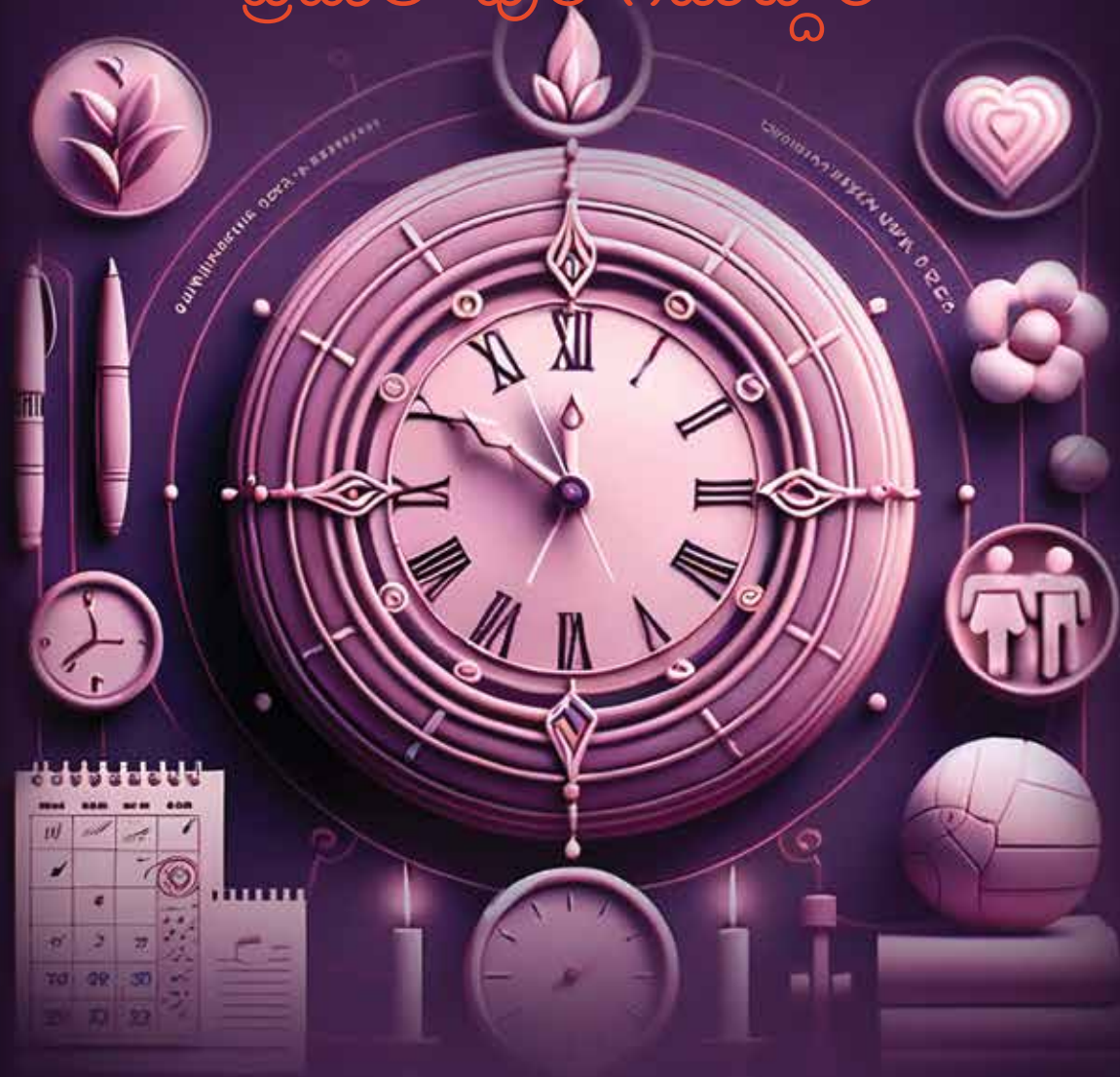
ఎలిజబెత్ డెస్సీ

మీరు మాలినప్పడు...

హెదర్ మేసన్

నిద్ర నష్టం

స్టనిస్లస్ లజుగి



ఆరంభంతో
ప్రారంభిద్దాం



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

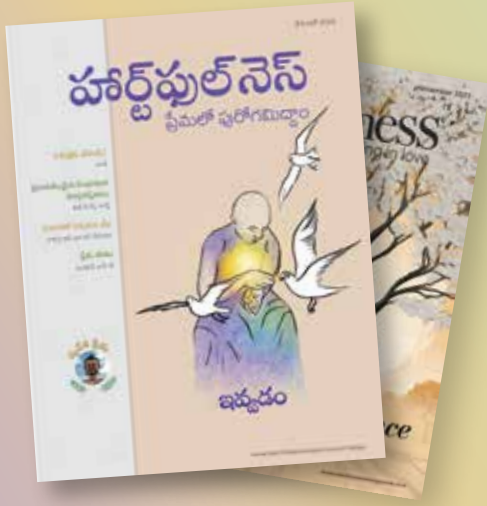
**CHILDREN ARE AT AN
ADVANTAGE OVER
GROWN UPS BECAUSE
OF THEIR INHERENT
SIMPLICITY IN THOUGHT
AND ACTION.**

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

తెలుగు సంపాదక వర్గం: రాము చుహంతి, ఆనందరావు కీర్తి.

కళారూపకల్పన, ఫోటోగ్రఫీ: ఉమా మహేశ్వరి.జి., జామ్ బులిన్, మేఘ చావ, లక్ష్మి గడ్డం, అనఘ కులకర్ణి, జాస్మీ ముద్గల్, అనన్య పటేల్, ఏఐ

రచయితలు: ఐజక్ అడిజెస్, సారా బబ్బర్, జామ్ బులిన్, దాజీ, అనీష్ దవే, ఎలిజబెత్ డెన్సి, స్టనిస్లవ్ లజగి, మైకెల్ హెచ్. రిచర్డ్-సన్, ఎరిన్ షల్ట్, నాయల్ స్టెర్న్

సంభాషణలు: సత్ వీర్ సింగ్ ఖల్సా, హెడర్ మేసన్

సహాయక బృందం: బాలాజీ అయ్యర్, సుభాష్ కణ్ణన్, కార్మిక్ నటరాజన్, అప్రమ్ నోబి, జయకుమార్ పార్థసారథి, నఖీష్ 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 ఫ్రింట్ హౌస్, 11-6-759, 3వ ఫ్లోర్, ఆనంద్ కాంప్లెక్స్,
లకడీకాపూల్, హైదరాబాద్ - 500 004. తెలంగాణ.

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

Copyright © 2023 Heartfulness Education Trust.
All rights reserved.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్

ప్రేమలో పురోగమిద్దాం

మొదటికి తిరిగి వద్దాం!



పాఠకులారా!

మిడిల్ ఈస్ట్ సంక్షోభం, పర్యావరణ, మానసిక సంక్షేమ, మానవీయ క్షేత్రాలలో ఎదురవుతున్న సంఘర్షణలు భూగోళంలోని ఇతర ప్రదేశాలను, రంగాలను ప్రభావితం చేయడంవంటివన్నీ మీ అందరివలె, మా బృందాన్ని వేదనకు గురిచేస్తున్నాయి. ఇవి అవగాహనకు అందడం లేదు. ఎంతోమంది దుఃఖసాగరంలో ఉండగా, గతాన్ని ముగించి కొత్త సంవత్సరం పండగ వాతావరణాన్ని ఆశించడం బాధాకరమే కాదు, తప్పు అనిపించవచ్చు కూడా.

నిజమైన, స్పష్టమైన మార్పు అవసరం అనే జ్ఞానం అయితే కలిగింది. భూగోళం అంతటికీ చెందిన పౌరులుగా, మన కోసం, ఇతరుల కోసం, భావితరాల కోసం భాద్యత వహించడం ఈ జ్ఞానం నుండే లభిస్తుంది.

2024లో ఈ ఎరుకను బాధ్యతాయుతమైన, కరుణా పూరితమైన చర్యగా మార్చే ఉద్దేశంతో మా ప్రయత్నంలో మీరూ జత కలవాలని ఆహ్వానిస్తున్నాం. మరింత శాంతియుతంగా, మనమంతా ఒక్కటిగా మనగలిగే మానవ జాతిగా అవతరించడానికి అనువైన హృదయపూర్వకమైన పరిష్కారాలను గళం విప్పి తమ తమ అసలుసినలైన రచనలను పంపగలరని ఆశిస్తున్నాం.

ఈ ఎరుకను ముందుకు నడిపిస్తూ వీటికి పరిష్కారంతోపాటు మనల్ని మనం, ఇతరులనూ, పర్యావరణాన్ని కాపాడుకుంటూ, మనం ఈ సంవత్సరాన్ని మూలాలకు మళ్ళించడం ద్వారా ఆరంభిద్దాం! జీవితంలో నిలదొక్కుకునే విధంగా మన దృష్టిని కేంద్రీకరించి, ఆనందంతో కొత్త సంవత్సరం ఆరంభించడానికి పూజ్య దాజీ రెండు సాధారణమైన అభ్యసన ప్రక్రియలను అందిస్తున్నారు. యోగా ద్వారా మనం తిరిగి మన దేహ, అంతరాత్మలను సరిదిద్దుకోవడం సులువని హెదర్ మేసన్ గుర్తు చేస్తున్నారు. యోగా, సంక్షేమం, ఈ రెండూ కలిసే సంగమం గురించి సత్ వీర్ సింగ్ ఖల్సా పంచుకుంటున్నారు. బుద్ధుని బహు ముఖ ప్రజ్ఞ గురించి, అయన ప్రతిపాదించిన విశ్వజనీనత గురించీ జామ్ బులిస్ మనకు పరిచయం చేయగా, తమ గమ్యాలను తామే సృష్టించుకునే విధంగా పిల్లలను ప్రోత్సహించాలని అనీష్ దవే తెలియచేస్తున్నారు. సరైన నిద్రకు సాధారణ ఆరోగ్య రక్షణ అలవాట్లను స్టెనీస్లన్ లుజుగి పంచుకుంటున్నారు. మానవ జాతికి ప్రాథమికమైన జన హక్కులు అందరికీ తప్పక అందే విధంగా ప్రతి విషయాన్ని మరింత జాగ్రత్తగా పరిశీలించాలని ఎలిజబెత్ డెన్సీ సవాలు విసురుతున్నారు.

ఏది ఎలా ఉన్నా, ఈ కొత్త సంవత్సరంలోనికి ఆశావహంగానే మనం అడుగు పెడదాం! మీ అందరితో కలిసి దీనిని ప్రారంభిస్తున్నందుకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటున్నాం.

చదవండి, చదివించండి, ఆనందించండి.
సంపాదకులు



లోపల

ఆత్మ సంరక్షణ

నేలమీద స్థిరపడదాం
దాజీ
12

మూలాలకు తిరిగి వెళదాం
ఎలిజబెత్ డెన్స్
14

మనోదేహ సంబంధం
సత్ వీర్ సింగ్ ఖల్సా
18

ప్రేరణ

ఆధ్యాత్మికత అంటే?
దాజీ
28

మీతోపాటు ప్రపంచం మారుతుంది
హెదర్ మేసన్
30

కార్యక్షేత్రం

సమస్యాల పరిష్కారం
ఐజక్ అడిజెస్
38

నిద్రలేమి — దయ్యం మేల్కొలుపు
స్టెనీస్ లజగి
40

బాంధవ్యాలు

శిశువు భవిత
అనీష్ దవే
48

దివ్య కానుకలు
నొయల్ స్టెర్న్స్
52

పర్యావరణం

హృదయం చేసిన అద్భుతం!
మైకెల్ హెచ్. రిచర్డ్-సన్
58

ఒక్కరూ మార్పు తేగలరు సుమా!
ఎరిన్ షర్ట్
63

సృజన

బుద్ధుని విభిన్న రూపాలు
జాష్ బుల్లిస్
68

పిల్లలు..

అనురాగ పతంగి
సారా బబ్బర్
76



దాజీ

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



ఐజక్ అడిజెస్

డా. ఐజక్ అడిజెస్ ప్రఖ్యాత మేనేజిమెంట్ నిపుణులు. 21 గౌరవ డాక్టరేట్లను అందుకున్న ఈయన 36 భాషలలోకి అనువదించబడిన 17 పుస్తకాల రచయిత. ఈయన మొదటి 30 అమెరికా ఆలోచనాపరులలో ఒకరుగా గుర్తింపు పొందారు.



సత్ వీర్ సింగ్ ఖల్నా

డా. ఖల్నా, పి. హెచ్. డి., ప్రపంచ విఖ్యాత యోగా పరిశోధకులు, సహకారి, రచయిత, వక్త. వీరు హార్వర్డ్ మెడికల్ స్కూల్ లో అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్ ఆఫ్ మెడిసిన్, కుండలినీ రీసెర్చ్ ఇన్స్టిట్యూట్ కి డైరెక్టర్ ఆఫ్ రీసెర్చ్. ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ యోగా థెరపీ కి ఎడిటర్-ఇన్-చీఫ్.



హెదర్ మేసన్

హెదర్ ఒక ప్రొఫెషనల్ యోగ చికిత్స శిక్షణా సంస్థ అయిన మైండెడ్ ఇన్స్టిట్యూట్ వ్యవస్థాపకురాలు. యోగా అండ్ హెల్త్ కేర్ ఎలయన్స్ డైరెక్టర్. ట్రామా, ఆందోళన చికిత్సలో నిపుణులు. యోగ చికిత్సలో శరీరధర్మ సంబంధమైన అంచనాలో నిపుణులు.



ప్రణవ్ లజగి

ప్రణవ్ ప్రాన్స్ విదేశ వ్యవహారాల శాఖలో సివిల్ అధికారిగా ఉన్నారు. ఈయన అనేక దేశాలలో పనిచేశారు. ఎక్కడకు వెళ్ళినా ధ్యానం గురించి పనిచేయడంలో ఆనందం పొందుతారు. యూనివర్సిటీలకు, కార్పొరేట్లకు మెడిటేషన్ సైన్స్ మీద ఒక కోర్స్ రూపొందించారు.



ఎలిజబెత్ డెన్సీ

ఎలిజబెత్ రచయిత, సంపాదకురాలు, హార్ట్ ఫుల్ నెస్ ట్రైనర్. విజ్ఞానశాస్త్రం, ఆధ్యాత్మిక రంగాలను ఒక త్రాటిపైకి తెస్తూ, చైతన్యం, వ్యక్తిగత అభివృద్ధిలో ఇంటరాక్టివ్ ప్రోగ్రాముల సదుపాయం సంధాతగా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఈమె హార్ట్ ఫుల్ నెస్ మేగజైన్ ఎడిటర్-ఇన్-చీఫ్ గా ఉన్నారు.

రచయితలు



నాయల్ ప్యెర్స్

ఒక జీవితకాల రచయిత అయిన నెయల్, ప్రధాన స్రవంతి, మరియు విద్యాపరమయిన ఎడిటర్, రైటింగ్ కోచ్, ఆధ్యాత్మిక సలహాదారు. ఈమె అనేక రచనలు, చాలెంజర్ ఇన్ రైటింగ్ యువర్ డెస్టినీ (రోమన్ అండ్ లిటిల్స్, 2015), ట్రస్ట్ యువర్ లైఫ్ (యూనిటీ బుక్స్, 2011) లలో వ్యాసాలు ప్రచురించబడ్డాయి. బహుమతులు పంచటంలో, ఆధ్యాత్మిక సూత్రాలను ఉపయోగించుకోవటంలో కృతజ్ఞురాలు.



మైకెల్ హెచ్. లచర్డ్-సన్

మైకెల్ అమెరికాలోని వెర్మోంట్ కు చెందిన ఒక చిన్న పట్టణంలో పెరిగారు. ఫైన్ ఆర్ట్స్ అభ్యసించాక చక్కని ఫర్నిచర్ తయారుచేశారు. తరువాత బుక్-బైండర్ గా, గ్రాఫిక్ డిజైనర్ గా పనిచేశారు. సారా లారెన్స్ కాలేజీ నుండి క్రియేటివ్ రైటింగ్ లో ఎమ్.ఎఫ్.ఏ., పట్టా పొందారు. ప్రస్తుతం ఐదహాలోని ఐదహా ప్రజెన్స్ ఇన్ బాబిజీ వాసులకు లాభాపేక్ష లేకుండా కళలను నేర్పే సంస్థను నిర్వహిస్తున్నారు.



జాష్ బుల్లిన్

జాష్ స్వయంగా నేర్చుకున్న వృత్తిపరమైన ఫోటోగ్రాఫర్. ఈయన తీసిన మనోహరమైన బుద్ధ విగ్రహాల ఫోటోలు ఈయనకు ప్రత్యేక గుర్తింపును తెచ్చిపెట్టాయి. ఈయన ఫోటోలు అనేక పుస్తకాల, పత్రికల కవరు పేజీలను అలంకరించాయి. ఈయన ఫోటోలు వృత్తి పట్ల ఆయనకు ఉన్న అంకితభావాన్ని, తన దివంగత తల్లికి ఆయన అర్పించే హృదయపూర్వక నివాళిని ప్రతిబింబిస్తాయి.



సారా బబ్లర్

సారా ఒక కథకురాలు, మాంటిస్సోరి కన్సల్టెంట్, పిల్లల పుస్తక రచయిత. ఈమె ప్రకృతి శాస్త్రవేత్త, పిల్లలలో పర్యావరణ స్పృహ గురించి పరిశోధన చేస్తున్నారు. ఈమె ఎనిమిది సంవత్సరాలుగా హార్ట్ ఫుల్ నెస్ సాధన చేస్తున్నారు, సర్టిఫైడ్ ట్రైనర్ కూడా.



అనిష్ దవే

అనిష్ చైతన్యవంతమైన ప్రకృతి దృశ్యాలతో నిండిన దక్షిణాఫ్రికాకు చెందినవారు. కుంటుంబ జీవితంలోని అద్భుతమైన ఆనందాన్ని ఇష్టపడే ఈయన, వ్యాపార రంగంలోని వత్తిడులు, కుటుంబంపట్ల ఆయనకున్న నిబద్ధతల మధ్య సమతుల్యతను సాధించడంలో నేర్పరి. వ్యక్తిగత, వృత్తి జీవితాలలో సామరస్యపూరకమైన సమన్వయం సాధించడంలో హార్ట్ ఫుల్ నెస్ సాధన ఈయనకు ఎంతగానో సహాయకారిగా ఉంది.



ఎరిన్ డఫ్

చిన్న వయసు నుండి మహాసముద్రం పట్ల ఉన్న తీవ్రమైన ఉత్సాహం, సైన్స్, సమాజం, ఎరిన్ మార్గాన్ని నిర్దేశించాయి. 2021లో ఈమె నార్త్ అమెరికన్ అసోసియేషన్ ఫర్ ఎన్విరాన్మెంటల్ ఎడ్యుకేషన్ వారి ప్రపంచవ్యాప్త విశిష్ట యువ పర్యావరణ శిక్షకులను గుర్తిస్తూ ఇచ్చే ఈ.ఈ 30 అండర్ 30 కార్యక్రమ గుర్తింపును పొందారు.



ఆత్మ సంరక్షణ

నిన్ను నీవు జాగ్రత్తగా చూసుకుంటే,
ఇతరులనూ అలాగే చూసుకుంటావు.
నీతో నీవు మంచిగా ఉంటే, ఇతరులతోనూ
మంచిగా వ్యవహరిస్తావు.

సలాంజ్ నోల్స్

నేలమీద స్థిరపడదాం

పూజ్య దాజీ మిమ్ములను, ఆనందం, స్పష్టమైన కేంద్రీకరణకు సహకరించే రెండు సామాన్యమైన అభ్యాస ప్రక్రియలతో కొత్త సంవత్సరాన్ని ఆరంభించ మంటున్నారు. 2024 ఉదయిస్తుండగానే, వాటిని మీ ముందుకు తీసుకువస్తాయి అని సూచిస్తున్నారు.

“భూమీద జీవనం అంతా వికాసం చెందడం కోసమే.

ప్రతీ జన్మ పరిణామం అన్నది విజ్ఞత, నైపుణ్యం, వైఖరులు అభివృద్ధి చేసుకోవడం కోసమే.”

- దాజీ.

ప్రియ మిత్రులారా !

మనం కాస్త నెమ్మదించి, విశ్లేషించుకుని, రాబోయే కాలం మీద దృష్టి సారించడానికి సరైన సమయం కొత్త సంవత్సరం. మీరు గనక ఒక వేళ నాకు సమయం లేదు అనే వలలో చిక్కుకుపోయి, ఎటు వెళ్తున్నారో కూడా గమనించుకోలేని స్థితిలో ఉన్నట్లయితే ఇది నిజం. ఇంకా మీరు విషాదం భరించడం లేదా ఆకస్మిక మార్పుకు లోనయిఉన్నా లేదా తీవ్రమైన అనారోగ్యానికి గురయినా, లేదా ఒక బాంధవ్యం ముగిసినా, దగ్గర బంధువును పోగొట్టుకున్నా ఇది మరీ నిజం. వీటికి తోడుగా ఇప్పటి ప్రపంచంలోని సంఘటనలు మనలో ఒక విధమైన నిస్సహాయతకు దారితీస్తున్న కారణంగా భవిష్యత్తు అనిశ్చితంగా గోచరిస్తుంది.

మిమ్ములను స్థిరంగా నిలబెట్టడానికి ధ్యాన ప్రక్రియ ఒక్కటే చాలు. అది మీ హృదయాన్ని సౌమ్యంగా మార్చి మిమ్ములను, మీలోని ఉత్కృష్టమైన దానితో అనుసంధానిస్తుంది. ప్రపంచంలో ఊహించని మార్పులు చోటు చేసుకోవడం నిజమే. అయితే క్రమంతప్పని ధ్యాన సాధన వలన మీరు విస్తృతమైన దృష్టికోణంతో విలక్షణమైన విశ్వాన్ని దర్శించగలరు.



దీనికి తోడుగా, మిమ్ములను ఇక్కడ సూచించిన రెండు అభ్యసనలను ప్రయత్నించమని ఆహ్వానిస్తున్నాను. అవి మీలో ఆనందం, కేంద్రీకరణ సామర్థ్యాన్ని పెంపొందింప చేసి భవిష్యత్తు కార్యాచరణకు మిమ్మల్ని సిద్ధం చేసి ఆశించని ఆకస్మిక ఘటనలను అంగీకరింప చేయగలదు.

అభ్యసన 1: 5 ప్రాధ్యాన్యతలు

మీకు భంగం కలిగించని, సుఖప్రదమైన ఒక చోట హాయిగా కూర్చోండి. కళ్ళు మూసుకుని మిమ్మల్ని ప్రస్తుతం బాధిస్తున్న

విషయాలేమిటి, దేనిమీద దృష్టి సారినే మీ ప్రశాంతతకు, శ్రేయస్సుకు దోహద పడతాయి అనుకుంటున్నారు అని మిమ్మల్ని మీరు అడగండి. మీ మనస్సును అద్భుతం, పగటి కలలు, అన్వేషణతో నిండిపోనివ్వండి. మీరు ఇప్పుడు ప్రధానమైన అంశాలను వ్రాయండి. అందులో మొట్ట మొదటిది మీరు అతిముఖ్యం అనుకుంటున్నది అయి ఉండాలి.

ఉదాహరణకు మీ మనుగడలో సోషియల్ మీడియా ప్రభావం, దానిని మీరు పరిమితం చేయాలను కుంటున్నారు అనుకుందాం. లేదా మీ మిత్రునితో ఉన్న ఒక బాంధవ్యాన్ని సరిదిద్దాలనుకుంటున్నారు. లేదా మీరు ఉద్యోగం మారాలి అనుకుంటున్నారు, లేదా మీ వైవాహిక జీవితాన్ని మరింతగా బలపరచాలి అనుకుంటున్నారని అనుకుందాం. మీ మనస్సులో అత్యధికంగా ఆందోళనను కలిగిస్తూ బాధిస్తున్నదేదో, దానిని వ్రాసుకోండి.

ఈ జాబితాను మీ కళ్ళకు కనిపించే విధంగా గోడకు వ్రేళ్ళాడదీయండి. మొదటి ప్రాధ్యాన్యాన్ని సాధించడానికి కావల్సిన, మీరు తీసుకోవలసిన చర్యలను, మార్పు కోవాల్సిన వైఖరులను గురించి ఆలోచిస్తూ ఉండండి. ఏవిధంగా వీటిని నేరవేర్చాలను కుంటున్నారో ఊహించుకొండి. ఉదాహరణకు, మీరు ఫోను వినియోగాన్ని తగ్గించు కుందామని మొదటి ప్రాధాన్యంగా నిర్ణయించుకున్నారనుకుందాం. మీరు ఫోనును ఆపేసి దూరంగా ఎక్కడో దానిని భద్ర పరిచినట్లుగా దృశ్యపూర్వకంగా ఊహించుకుంటున్నారు. అప్పుడు మీకు లభించిన ఆ ఖాళీ సమయాన్ని ఏవిధంగా సద్వినియోగ పరచుకుంటారో కూడా ఊహించుకోండి. ఏది చేయడం వలన మీరు మరింత సానుకూలంగా, పాజిటివ్ గా మనుగడకు స్పందించగలరో ఆలోచించండి?

అభ్యసన 2: ఆనందాన్ని పండగ చేసుకోండి.

మీప్రాధాన్యతల విషయంలో ఒక నిర్ణయం తీసుకోగానే, లేదా కొంత సమయం తర్వాత అయినా సరే, ప్రశాంతంగా కూర్చొని జీవితంలో ఏ కార్యక్రమాల మీకు ఆనందాన్ని కలుగ జేశాయో కాస్త అవలోకనం చేయండి; మీరు యువ్వన దశలో ఉండగా మిమ్మల్ని సంతోష పరిచిన విషయాలేమిటో గుర్తించే ప్రయత్నం చేయండి? అలాగే అవి మీలో మిగిల్చిన స్మృతులేంటో గుర్తుకు తెచ్చుకోండి? నాతో ఒక స్నేహితురాలు చెప్పింది కదా చిన్నప్పుడు తనకు చెట్లెక్కడం ఎంతో ఆనందం కలిగించేది అని. ఇటువంటి సాధారణమైన జ్ఞాపకాలను మళ్ళీ గుర్తుకు తెచ్చుకునే ప్రయత్నంచేసి మీ రోజువారీ జీవితాన్ని ఆనందంతో ఎలా నింపుకోగలమో కాస్త ఆలోచించండి.

ఇప్పుడు సాధ్యమైతే అలాంటి కార్యక్రమాలను ఇప్పుడు చూడండి. ఉదాహరణకు, పక్షులను చూడడం మీకు ఆనందాన్ని కలిగించి ఉంటే, మీ చుట్టుప్రక్కల ఉన్న ఉద్యానంలోనో, పార్కులోనో పక్షుల కిలకిలా రావాలను, విహంగ విహారాలను గమనించండి. లేదా ప్రకృతి కోసమే నిర్దేశించి కేటాయించిన ప్రదేశాన్ని సందర్శించండి. చిన్నపిల్ల వలే నాట్యం చేయడం మీకు సరదాగా, ఆనందంగా అనిపిస్తే సంగీతం లేదా పాటలు పెట్టుకుని నృత్యం చేస్తూ ఆనందించండి. చెప్పుకున్నంత సులువుగా చేపట్టగల కార్యం ఇది. తిరిగి ఆనందాన్ని మనలో సృష్టించుకోవడం కోసమే ఇదంతా!

అంతా శుభం కలుగు గాక!

దాజీ

మూలాలకు తిరిగి వెళదాం

“ప్రాథమికాలకు తిరిగి వెళ్ళడం” అనే భావనను లోతుగా పరిశీలించే క్రమంలో ఈ భూగ్రహంపై ప్రతి ఒక్కరి ప్రాథమిక హక్కులకు ఆలంబన ఇవ్వగల కొన్ని సులభమైన మార్గాలను మనకు అందిస్తారు ఎలిజబెత్ డెన్సి.

ఈ జనవరి మాసమంతా “ప్రాథమికాలకు తిరిగి వెళ్ళడమ”నే విషయం నా మనసులో ప్రధానాంశంగా ఉంటోంది. మనం సాధారణంగా మన అలవాట్లలో, మన స్థితిగతుల్లో మార్పును ఆకాంక్షించే తీర్మానాలతో ప్రతీ నూతన సంవత్సరాన్ని ప్రారంభిస్తాం. అయితే ఈ సారి యుద్ధాల వల్ల కలుగుతున్న దుష్పరిణామాలు, ప్రపంచం నలుదిక్కులా స్వస్థలాలను కోల్పోయిన అనేకమంది ప్రజలు; కూడు, నీడ, తలదాచుకునేందుకు ఆశ్రయం లేని కుటుంబాల వెతలు; అన్ని ఖండాలలో సమాజాలను ప్రమాదంలో పడేలా చేస్తున్న వాతావరణ సంక్షోభం లాంటి సమస్యలతో ఈ సంవత్సర ప్రారంభం సంతృప్తికరంగా లేదు.

పైన వివరించిన అస్థిరతల నేపథ్యంలో, ప్రామాణిక స్వీయ-పరిశీలనా విధానము, వాటి వెన్నంటి వచ్చే వ్యక్తిగత లక్ష్యాల ఎంపికలు, ఉద్దేశాల నిర్వహణ, నూతన అలవాట్ల సృష్టి వంటివి అరుదైనవిగానే అనిపిస్తుంది. “ప్రాథమికాలకు తిరిగి వెళ్ళడమ”నే అంశం చాలామంది విషయంలో తమ ప్రాథమిక అవసరాలను తీర్చుకునే అవశ్యకతకు సంబంధించినది గానే పరిగణింపబడుతోంది.

మనలో సురక్షితమైన జీవనం, అవసరమైన ఆహారము, శుద్ధమైన నీరు, నివాసం, మంచి ఆరోగ్యం ఉన్న అదృష్టవంతుల విషయంలో “ప్రాథమికాలు” అంటే వ్యక్తిగత ఆకాంక్షలు మరియు ప్రపంచ పౌరసత్వానికి సంబంధించిన సమిష్టి ఆకాంక్షలతో కూడినవి. ఆ అదృష్టానికి నోచుకొననివారి “ప్రాథమికాలు” వేరుగా ఉంటాయి. రెండూ ఒక్కటి కావు. ఐక్యరాజ్యసమితి యొక్క 17 సుస్థిరాభివృద్ధి లక్ష్యాలను మన ప్రపంచ ఆకాంక్షలుగా ఉపయోగించుకోగలమా? వీటిని ప్రతిపాదించిన





8 సంవత్సరాల తర్వాత కూడా మనం వాటి లక్ష్య సాధన దరిదాపుల్లో లేని కారణంగా అది సాధ్యమని కూడా కచ్చితంగా చెప్పలేం. ఇప్పటికీ పేదరిక నిర్మూలనం కంటే లాభాపేక్ష; ఐక్యత కంటే వివాదం దారుణమైన రీతిలో ఆకర్షణీయంగా ఉంటోంది. కలిసికట్టుగా ఉన్నమానవ సమాజానికి మనం ఎంతో దూరంలో ఉన్నాం.

అందువలన నేను ఈ సంవత్సరం ఒక భిన్నమైన పద్ధతిని అవలంబిస్తున్నాను. ఈ పద్ధతిలో కూడా మెరుగవ్వడమనే విషయం కలిసే ఉంటుంది. ఎందుకంటే మనం ఇక్కడ ఉన్నది వికాసం చెందడానికే కాబట్టి. అంతేకాకుండా, సమిష్టి వికాసం వ్యక్తిగత మార్పుతోనే అంచనా వేయబడుతుంది. అయితే ఇందులో మరింత గొప్ప పాత్ర పోషించవలసిన అంశాలు ఏవో ఇమిడి ఉన్నాయి. అవి: పరస్పర అనుసంధానము మరియు ఒకరి పట్ల మరొకరి కర్తవ్యం.

ఎందరో ఆధ్యాత్మిక గురువులు ఈ ప్రపంచంలోని వేదన, బాధల గురించి ప్రస్తావించారు. నొప్పిని అనుభవించే మానవ దేహాన్ని గురించి ఎకార్డ్ టొల్లే వర్ణించగా, బాబూజీ, వారి ఋతువాణి గ్రంథంలో వేదన, బాధల గురించి లోతుగా వివరించారు. నిత్యమూ మార్పు చెందుతూ అశాశ్వత స్వభావం కలిగి ఉన్నందున జీవితాన్ని మహాత్మ్య బుద్ధుడు జీవితాన్ని దుఖమయంగా దర్శించాడు. వ్యక్తులను ప్రభావితం

చేసే వేదనలు, బాధలే కుటుంబాలను, సమాజాలను, మొత్తం ప్రపంచాన్ని ప్రభావితం చేస్తున్నాయి. మనం దీనిని కర్మప్రభావమని తిరస్కరించగలమా? అది హృదయ విహీనత అవుతుంది; కాని మనం హృదయంలేనివాళ్ళం కాదు.

సవాళ్లు - ఆకాంక్షలు

అందుచేత ఈ సంవత్సరం నా తీర్మానాలు నా వ్యక్తిగత మరియు సమిష్టి సవాళ్ళు; నా వ్యక్తిగత మరియు సమిష్టి ఆకాంక్షల గురించి ఉంటాయి. మార్పు కోసం ప్రయత్నించేందుకు ఒక వాస్తవిక కోరికల జాబితాను తయారుచేసుకోవడమే దీని ఉద్దేశం.

సహేతుకత కోసం 2024 సంవత్సరానికి నాకు 30 వేల అడుగుల ఆకాంక్షలు ఈ విధంగా ఉన్నాయని అనుకుందాం:

- నిరాదంబర జీవనం
- ఆధ్యాత్మిక వికాసం
- సామరస్యపూర్వక సంబంధాలు
- సంక్షేమం
- సంతోషం
- ప్రామాణికత, మరియు
- అంగీకారం

ఇవి నాతో సహా ప్రతి ఒక్కరికీ.

పునరావలోకనం చేసినప్పుడు ప్రతి ఆకాంక్షకు తనదైన వాస్తవికతల సముదాయం ఉంటుందని స్పష్టమౌతుంది. అవి ఒకదానికొకటి అనుకూలంగా కూడా ఉండవు. ఉదాహరణకు, ఆధ్యాత్మిక వికాసము మరియు ప్రాపంచిక ఆనందము ఈ రెండూ వాటంతట అవే జతగా కలిసి ఉండవు. ఆధ్యాత్మిక పురోగతి అనేక పురస్కారాలతో కూడి ఉన్నా అవి ఈ లోకానికి సంబంధించినవి కావు. కాబట్టి ఏది ఎక్కువ ముఖ్యమైనది? **ఆధ్యాత్మిక వికాసమా లేక ప్రాపంచిక సంతోషమా?** ఈ రెంటిలో ఏది ఎక్కువ ముఖ్యమో నిర్ణయించుకోవడం ముఖ్యం.

సామరస్యం ఒక ముఖ్యమైన ఆకాంక్ష. అయితే, మన సంబంధాలు అన్నీ సామరస్యపూర్వకంగా ఉండాలని ఆశించడం వాస్తవికమైనదా? లేక మన ముఖ్యమైన సంబంధాలు ఎల్లప్పుడూ సామరస్యంగా ఉండాలా? ఏ సంబంధమైనా కాలక్రమంలో తరచుగా కొన్ని సమయాలు సామరస్యంతోనూ, మరి కొన్ని సమయాలు అసమ్మతితో కూడి తరచుగా మార్పులకు లోనవుతునే ఉంటాయి. ఆ మార్పుల గుండా మనం దారిని ఎలా కనుగొంటాము అనే విషయం ముఖ్యం. అది మనల్ని వ్యక్తిగత స్థాయిలో ప్రభావితం చేయడమే కాకుండా ప్రపంచ స్థాయిలోని సంఘర్షణల నుండి - పాలిస్టినా ఇజ్రాయిల్; మరియు సౌదీ అరేబియా యెమెన్ దేశాల మధ్య సంఘర్షణల లాంటి వాటి నుండి బయటపడడాన్ని కూడా నిర్ణయిస్తాయి.

సామరస్యపూర్వకమైన సంబంధాలు ఆధ్యాత్మిక వికాసానికి ఎల్లవేళలా అనుకూలంగా ఉంటాయా? నా పరిశీలన ప్రకారం లేదనే చెప్పాలి. నాకు తెలిసిన, ఆధ్యాత్మికంగా అత్యంత వికాసం చెందినవారు వారి ప్రియమైనవారి నుండి సాధికారంగా ఎంతో ఆశిస్తుంటారు. వారి మధ్య సామరస్యం నెలకొని ఉంటుంది ఎందుకంటే ఆ ప్రియమైనవారు అవసరమైన త్యాగాలు చేసేందుకు సిద్ధంగా ఉంటారు గనుక.

శ్రేయస్సు మరియు సంతోషం ఆధ్యాత్మిక వికాసానికి అనుకూలంగా ఉంటాయా? అన్నివేళలా కాదు. నిజానికి, ఆధ్యాత్మిక వ్యక్తికి కావలసినదాని కంటే తక్కువ ఆరోగ్యం అవసరమై ఉంటుంది. వ్యక్తిగత సంతోషంలో హెచ్చుతగ్గులు వారి నుండి ఆశించబడే పురోగతి

మరియు పరిణతి పైసా, వారు చేపట్టే బాధ్యతల పైసా ఆధారపడి ఉంటుంది.

ఏ విధంగా అయితే ఈ ఆకాంక్షలలో ఏ ఒక్కటీ కూడా ఆధ్యాత్మిక ప్రగతికి అనుకూలం కాదని కనిపిస్తుందో, మనం **నిరాడంబర జీవన విధానం** విషయానికి వచ్చినప్పుడు అది ఇతర అన్ని ఆకాంక్షలకు అనుకూలంగా ఉన్నట్లు కనిపిస్తుంది. అది అన్నిటిని, ఎల్లప్పుడూ, మెరుగుపరుస్తుంది. **ప్రామాణికత, అంగీకారం** విషయాలలో కూడా ఇదే వాస్తవం. అయినప్పటికీ, ప్రామాణికత ప్రతీదాన్ని అంతర్దృష్టి, సృష్టత, వివేచనతో పరిశీలించమని మనకు **సవాలు విసురుతుంది**. అయితే అది ప్రేమ మరియు కరుణను అవసరమైనవిగా కోరుకుంటూ దాన్ని కష్టసాధ్యం చేస్తుంది.

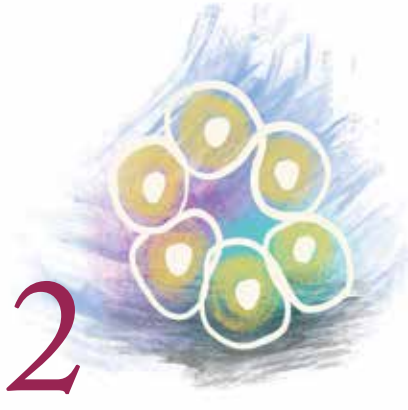
పట్టికలోని ఆఖరు ఆకాంక్ష 'అంగీకారం' తో మాత్రమే ప్రతిదీ సాధ్యం. జీవితంలో మనం ఎదుర్కొనే అత్యధిక సమస్యలకు కేవలం అంగీకారం ఒక్కటే విరుగుడు. ఇది వాటిని పరిష్కరించదు; అయితే అది మనల్ని "ప్రాథమికాలకు తిరిగి వెనక్కి", పక్షపాతము, దురభిమానము లేని ఒక తటస్థ మనోవైఖరికి; ఒక ప్రారంభ బిందువు ఎక్కడ నుండి అయితే ముందుకు కదలాలో అక్కడికి తీసుకువెళుతుంది. ఈ అడుగునే మనం తరచుగా చేజార్చుకుంటూ ఉంటామని నాకు అనిపిస్తుంది. చాలావరకు సమస్యలను మన స్వీయ దృష్టికోణంలోనే పరిష్కరించడానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉంటాము.

పట్టికలోని ఆఖరు ఆకాంక్ష 'అంగీకారం' తో మాత్రమే ప్రతిదీ సాధ్యం. జీవితంలో మనం ఎదుర్కొనే అత్యధిక సమస్యలకు కేవలం అంగీకారం ఒక్కటే విరుగుడు. ఇది వాటిని పరిష్కరించదు; అయితే అది మనల్ని "ప్రాథమికాలకు తిరిగి వెనక్కి", పక్షపాతము, దురభిమానము లేని ఒక తటస్థ మనోవైఖరికి; ఒక ప్రారంభ బిందువు ఎక్కడ నుండి అయితే ముందుకు కదలాలో అక్కడికి తీసుకువెళుతుంది.



తోడ్పడే మార్గం

మనం ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల సంక్షోభాల పరిష్కారంలో అంతర్భాగమయ్యేందుకు మనం ఏమి చేయగలం? ఒక వివేకవంతుడికి తక్షణ సమాధానం సంకల్పం - మానవ ఆలోచనా శక్తి. ఇది ఎంతో తక్కువగా వినియోగించబడుతోంది. మనం మన ఆలోచనలను ప్రేమ, ఐకమత్యం మరియు సామరస్యం దిశగా మళ్లించవచ్చు. దీనిని కొన్ని సులభమైన సాధనల ద్వారా చేయవచ్చును. ఉదాహరణకు 3 ప్రశాంతతా సంకల్పాలు:



2

మీ చుట్టూ ఉన్న ప్రతిదీ - ఆకాశం, సముద్రాలు, చెట్లు, జనం, వన్యప్రాణులు, కట్టడాలు - శాంతిని తమలోనికి విలీనం చేసుకుంటూ, ప్రతిదీ శాంతిని బయటికి ప్రసరింపచేయును గాక!

మనం మన ఆలోచనలను ప్రేమ, ఐకమత్యం మరియు సామరస్యం దిశగా మళ్లించవచ్చు. దీనిని కొన్ని సులభమైన సాధనల ద్వారా చేయవచ్చును.



1

ప్రపంచంలోని ప్రజలందరి మధ్య కరుణ నెలకొను గాక! దయ నెలకొను గాక! ప్రేమ నెలకొను గాక! శాంతి నెలకొను గాక!



3

ప్రతిఒక్కరు ప్రశాంతంగా మారుతూ సరైన ఆలోచన, సరైన అవగాహన, ప్రయోజనాత్మకమైన చిత్తశుద్ధితో పోషింపబడుతున్నారు.

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రతిఒక్కరూ ఈ సంకల్పాలలో ఒకటి, రెండు లేదా మూడింటిని ప్రతిరోజూ హృదయపూర్వకంగా సాధన చేసినట్లైతే ఎలా ఉంటుందో ఊహించండి. యుద్ధాలన్నీ అంతమవ్వచ్చు; వనరులన్నీ పంచుకోబడవచ్చు. మనం ఐక్యరాజ్యసమితి ప్రతిపాదించిన 17 సుస్థిరాభివృద్ధి లక్ష్యాలను సులభంగా సాధించవచ్చును. మన మనోవైఖరులు మారుతాయి. మారిన మనోవైఖరులు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా మార్పును ఫ్రేరేపిస్తాయి; ఎందుకంటే మనం ప్రతిఒక్కరి పట్ల, ప్రతీవస్తువు పట్ల శ్రద్ధ వహిస్తాము కాబట్టి. ఈ సంకల్పాలను అభ్యాసం చేయడం పూర్తి ఉచితం; సాధన చేయడం చాలా సులభం; కేవలం కొన్ని నిమగ్నాల సమయం మాత్రమే తీసుకుంటుంది; ప్రతి ఒక్కరూ పాల్గొనవచ్చు.

ఈ విధంగా, 2024 సంవత్సరానికి ఇది నా తీర్మానం. నేను నా స్వీయ మెరుగుదలకు కృషి చేయడం, నాకు ప్రియమైన వారి పట్ల శ్రద్ధ వహించడం, నా స్థానిక సమూహాలలో జరిగే కార్యకలాపాలలో స్వచ్ఛందంగా పాల్గొనడం కొనసాగిస్తాను. ఒక ప్రపంచ పౌరురాలిగా సమిష్టి మార్పుకు తోడ్పడడాన్ని కూడా నేను ఆకాంక్షిస్తాను. నేను చేయగల ఒక సకారాత్మక మార్గమిది.

బొమ్మలు : జాస్మీ ముధల్



మనోదేహ సంబంధం

సత్ బీర్ సింగ్ ఖల్సా, పీ హెచ్ డీ, కుండలినీ పరిశోధనా కేంద్రానికి డైరెక్టరు; బెన్సన్ హెన్రీ ఇన్స్టిట్యూట్ ఫర్ మైండ్ బాడీ మెడిసన్ లో రీసర్చ్ అసోసియేట్; ఓషర్ సెంటర్ ఫర్ ఇంటెగ్రేటివ్ మెడిసన్ లో రీసర్చ్ అఫిలియేట్; హార్వర్డ్ మెడికల్ స్కూల్ లోని ట్రిగం అండ్ ఉమెన్స్ హాస్పిటల్ లో అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్. వారు 2001 నుండి యోగాపై పరిశోధనలు జరిపారు. 1973 నుండి కుండలినీ యోగ పద్ధతిలో సాధకుడు మరియు బోధకుడు. తమ పరిశోధనలలో నిద్రలేమి, దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడులు; పని ప్రదేశాలు మరియు పబ్లిక్ స్కూళ్ళ వాతావరణంలో ఆందోళన సంబంధ లోపాలు మొదలైన అంశాలలో యోగ పద్ధతుల ప్రభావాన్ని మూల్యాంకనం చేశారు. యోగ పరిశోధనలను ప్రోత్సహించేందుకు 'అంతర్జాతీయ యోగా థెరపిస్ట్ ల సంఘం'లో 'సింపోజియమ్ ఆన్ యోగా రీసర్చ్' నిపుణుల వార్షిక సదస్సుకు సైంటిఫిక్ డైరెక్టరుగా ఆ సంస్థతో కలిసి పనిచేస్తున్నారు. ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ యోగా థెరపీ పత్రికకు ప్రధాన సంపాదకుడిగా సేవలు అందిస్తున్నారు. హార్వర్డ్ మెడికల్ స్కూల్ స్పెషల్ రిపోర్ట్ 'ఇంటర్డక్షన్ టు యోగ' కు వారు మెడికల్ ఎడిటర్ గా ఉన్నారు. 'ద ప్రిన్సిపుల్స్ అండ్ ప్రాక్టీస్ ఆఫ్ యోగ ఇన్ హెల్త్ కేర్' మెడికల్ టెక్స్ బుక్ కి ప్రధాన ఎడిటర్. వారితో హార్వర్డ్ ఫుల్ నెస్ విక్టర్ కణ్ణన్ జరిపిన సంభాషణలో యోగా మరియు శ్రేయస్సు అంశాలు రెండూ కలవడాన్ని గురించి అడిగి తెలుసుకుంటారు.

సాంప్రదాయక యోగాలోని నాలుగు అంశాలు

ప్రశ్న: డాక్టర్ ఖల్సా గారూ, మీరు ఈ సమయాన్ని ఇచ్చినందుకు ధన్యవాదాలు. మీ పదజాలంలో యోగా అంటే ఏమిటి?

నేను పిలిచే "సాంప్రదాయక యోగా" లేదా "చారిత్రక యోగా" పై దృష్టిని కేంద్రీకరించాలని భావిస్తున్నాను. దానిలో నాలుగు ప్రధాన అంశాలు ఉన్నాయి. ఆసనాలు అంటే శారీరక భంగిమలు మరియు వ్యాయామాలు ఉన్నాయి. చాలామంది ఈ ఆసనాలు, వ్యాయామాలు సాధన చేయడం మినహా ఇంకేమీ చేయరు. దాన్నే వారు యోగా అంటారు. సరే, మంచిదే. వారు సాధన చేస్తున్నదంతా అంతవరకే అయితే అది ప్రధానంగా పరిమితమైన యోగా మాత్రమే అవుతుంది. అది కేవలం యోగాలో ఒక కోణం మాత్రమే అవుతుంది.

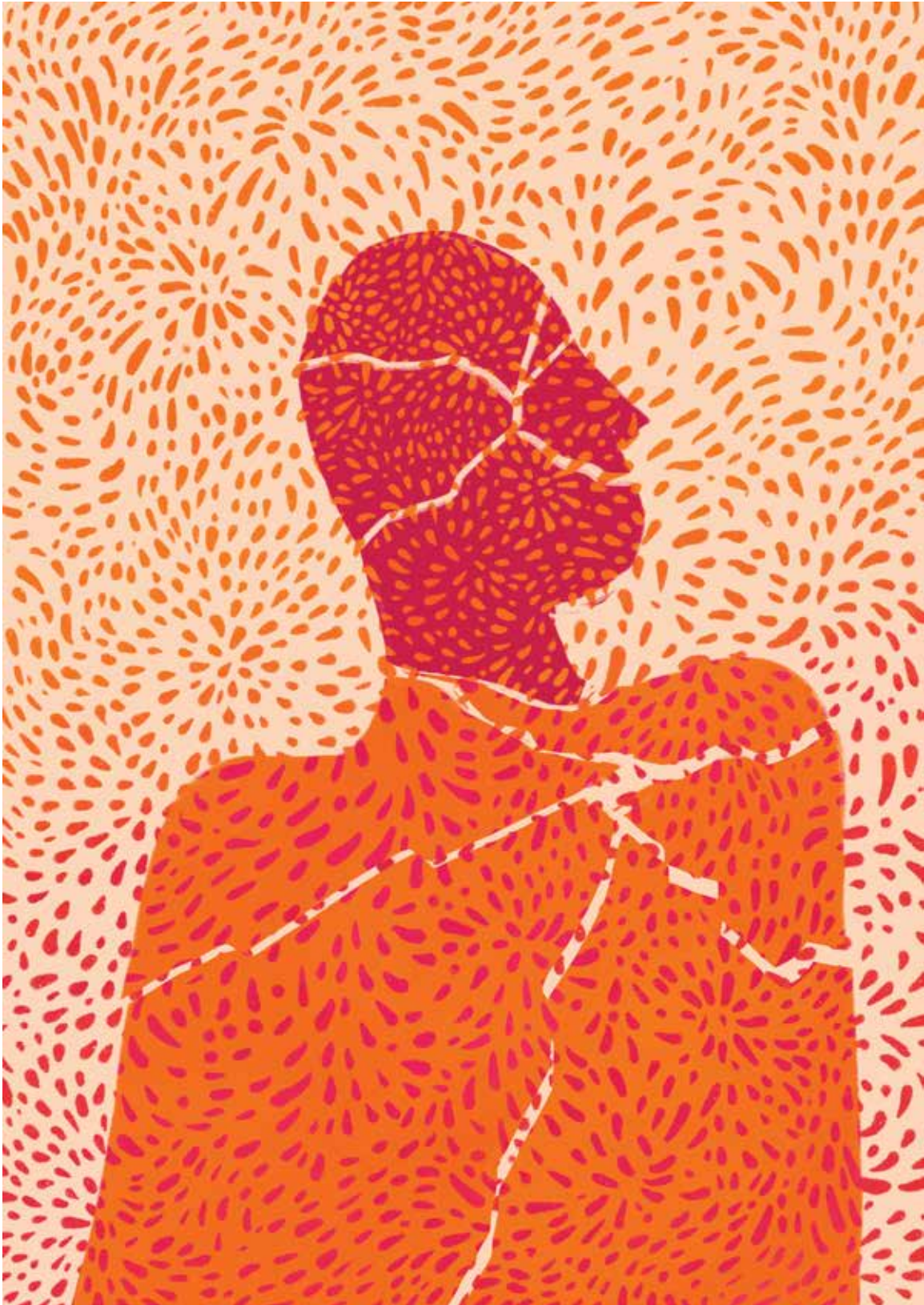
సాంప్రదాయక యోగాలో ఇతర అంశాలు కూడా పొందుపరచబడి ఉన్నాయి. వాటిలో ఒకటి ప్రాణాయామం; శ్వాస ప్రక్రియలకు సంబంధించినది. యోగాభ్యాసంపై లభిస్తున్న చారిత్రక ఆధారపత్రాల కాలానికి పూర్వమే విలువైన సాంప్రదాయంగా పరిగణించబడి నేటికీ ఎంతో సజీవంగా ఉంటూ వర్ధిల్లుచున్న ఆధునిక యోగ సాధనలలో ఇది ఒక అంతర్భాగము.

యోగాభ్యాసంలో మరో ముఖ్యమైన అంశం శరీరానికి విశ్రాంతి నివ్వడం. దానిని మీరు భంగిమలు, వ్యాయామాలలో ఒక భాగంగా వర్గీకరించవచ్చును. అయితే, దాన్ని విశ్రాంతి అంశంగా పరిగణించేందుకు దానికి తగిన యోగ్యత ఉన్నది. యోగాలో 'శవాసనమ'ని పిలువబడే చాలా ప్రత్యేకమైన ఒక అభ్యాసం ఉన్నది; అది కూడా సరిగ్గా అటువంటిదే. అది శరీరానికి ప్రగాఢమైన విశ్రాంతి నిస్తుంది. దానికి నిర్దిష్టమైన ప్రయోజనాలను చేకూర్చే స్వభావం కలిగి ఉన్నది. ఈ విషయాన్ని యోగాధ్యయనాలతోపాటు ఇతర పద్ధతుల్లో కూడా, ఉదాహరణకి, పశ్చిమ దేశాల్లో అనేక దశాబ్దాలుగా మనస్తత్వశాస్త్ర రంగంలో వాడుకలో ఉన్న ఇదే విధమైన ప్రగతిశీల రిలాక్సేషన్ (ప్రోగ్రెసివ్ రిలాక్సేషన్) పద్ధతివంటి వాటిలో కూడా ఈ విషయం నిదర్శనాపూర్వకంగా వెల్లడి అయ్యింది. భౌతిక శరీరం విశ్రాంతి పొందడం వల్ల ప్రవర్తనలోనూ, మానసిక, భావోద్వేగాలు పనిచేసే విధానాల్లోనూ చాలా స్పష్టమైన ప్రభావాలు ఉంటాయి. ఈ వాస్తవం మనస్సుకు, శరీరానికున్న సంబంధాన్ని ప్రముఖంగా ఎత్తిచూపుతుంది. రిలాక్సేషన్ ను సాంప్రదాయ యోగ విధానంలో ఒక విలక్షణమైన అంగంగా భావిస్తాను.

చివరిగా, చారిత్రక, విద్యాసంబంధ మరియు తాత్విక దృష్టికోణంలో చూసినప్పుడు యోగాభ్యాసంలో ధ్యానం బహుశా అత్యంత ముఖ్యమైన భాగం. యోగ వాఙ్మయంలో ప్రమాణ చిహ్నంగా విశేషంగా ప్రాచుర్యం పొందిన పతంజలి

యోగ సూత్రాలు యోగాభ్యాసంలో ముఖ్యంగా మనస్సుకు సంబంధించిన ధ్యానాంశానికి గల ప్రాధాన్యతపై దృష్టిని సారీస్తాయి. సదలించిన, విశ్లేషణారహితమైన ఏకాగ్ర దృష్టిని ధ్యానమని అంటారు. ఇదే నేను ధ్యానానికి ఇచ్చే సులభతరమైన నిర్వచనం. పలురకాల ధ్యాన పద్ధతుల్లోని వ్యత్యాసం కేవలం ధ్యాన ప్రక్రియలోని ఏకాగ్ర దృష్టి యొక్క లక్ష్యానికి సంబంధించినది మాత్రమే. అయితే అన్ని పద్ధతుల్లోనూ మన దృష్టి యొక్క ప్రయత్నము లేదా దాని ఉపయోగం ఉండనే ఉంటుంది. అంటే, లక్ష్యంపై దృష్టిని సారీంచడానికి మెదడు లోని అటెన్షన్ నెట్వర్క్ లను (attention networks) భర్తీ చేయడం. అయితే, కొంత సమయం నీవు లక్ష్యంపై దృష్టిని కేంద్రీకరించిన తర్వాత, నీ మనస్సు అటూ ఇటూ సంచరించడం మొదలుపెడుతుంది. ఆ విధంగా మనస్సు సంచారం వలన చొరబాటు ఏర్పడుతుంది. అప్పుడు ధ్యానంలో చేయవలసిన కష్టమైన పని ఏమిటంటే నీ దృష్టిని ధ్యానం యొక్క లక్ష్యం వైపుకు మళ్ళీ తీసుకురావడమే. వాస్తవానికి, ఆచరణలో ధ్యాన సాధన ఆ విధంగానే జరుగుతుంది. దారి తప్పిన దృష్టిని లక్ష్యం వైపుకు మళ్ళీ మళ్ళీ తీసుకురావాల్సి ఉంటుంది.

కాబట్టి, ఆధునిక యోగాభ్యాసంలో అత్యంత ముఖ్యమైన అంగాలు: భంగిమలు / వ్యాయామాలు, రిలాక్సేషన్, ప్రాణాయామం మరియు ధ్యానం.



ప్రశ్న: రిలాక్సేషన్ అంశంలో శారీరక సంబంధమైనది అదే విధంగా మానసిక-మనస్తత్వ సంబంధమైనది రెండూ ఉన్నాయి. నేను ప్రోగ్రెసివ్ రిలాక్సేషన్ గురించి మయో క్లినిక్ వారి పరిశోధనా పత్రంలో చదివాను. దానిలో వారు ఆటోజెనిక్ ఫీచర్ స్వీయ సహాయ వ్యూహంలో రిలాక్సేషన్ విధానం గురించి చర్చించారు. దాన్ని గురించి మరింత వివరంగా చెబుతారా? అది ఎలా పనిచేస్తుంది?

సుదీర్ఘ చరిత్ర గలిగిన మైండ్-బాడీ రిలాక్సేషన్ ప్రక్రియలు రెండు ఉన్నాయి. ఒకదాన్ని ఆటోజెనిక్ ట్రైనింగ్ (జర్మన్ మానసిక వైద్యుడు మరియు చికిత్సకుడు యుహన్నెస్ హైన్-రిక్ షుల్ట్ 1932లో ప్రచురించారు) అంటారు. ఇది మార్గదర్శక చిత్రాల సాయంతో చేసే అభ్యాసం (గ్రెడెడ్ ఇమేజరి ప్రాక్టీస్). ఇది భౌతిక శరీరానికి రిలాక్సేషన్ అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. రెండవది ప్రగతిశీల కండరాల నడలింపు ప్రక్రియ (ప్రోగ్రెసివ్ మజిల్ రిలాక్సేషన్). దీన్ని 1938లో డాక్టర్ ఎడ్మండ్ జాకబ్స్ ప్రచురించారు. ప్రోగ్రెసివ్ రిలాక్సేషన్ మరియు ఆటోజెనిక్ ట్రైనింగ్, ఈ రెండు రిలాక్సేషన్ ప్రక్రియలను శారీరక, మానసిక, భావోద్దేక రుగ్మతులు మరియు అనేక ఇతర అవస్థల చికిత్సకు ఉపయోగించిన సుదీర్ఘ చరిత్ర ఉంది.

మనసు, శరీరం అనుసంధానించబడి ఉన్నాయి

ప్రశ్న: మనస్సు మనిషిలో ఏదో ఒక ప్రత్యేక ప్రదేశానికి సంబంధించినది కాదు అనే అర్థంలో మనస్సుకు శరీరానికి గల సంబంధ విషయం చాలా ఆసక్తికరమైనది. మనస్సు భౌతికమైనది కాదు. కాని శరీరం భౌతికమైనది. మనకు తెలిసినంతవరకూ మనస్సుకు శరీరానికి ఉన్న సంబంధం మెదడులో సంభవిస్తుంది. కాబట్టి ధ్యానం లేదా ప్రగతిశీల రిలాక్సేషన్ ప్రక్రియలు మెదడు పనిచేసే విధానాన్ని ఏవిధంగా ప్రభావితం చేస్తాయి? కొంత సమయానికి చేసే ధ్యానం కూడా మానవ మెదడు యొక్క రసాయన నిర్మాణాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందనీ, దానివలన ప్రవర్తనా రీతులపై కూడా ప్రభావం ఉంటుందనీ; అంతేకాక, 8 నుండి 13 వారాల వ్యవధిలో చేయబడిన దీర్ఘ సమయపు ధ్యానాలు మెదడులో నిర్మాణాత్మక మార్పులను కలిగిస్తాయని చదివాను. ధ్యానం మనస్సుకు సంబంధించినదైతే, మెదడు శరీరానికి సంబంధించినది; మరి

ఇలా ఉన్నప్పుడు ఈ రెండూ కలిసి ఏ విధంగా పనిచేస్తాయి? లేదా పరస్పరం ఒకదానిపై మరొకటి ఎటువంటి ప్రభావాన్ని కలిగి ఉన్నాయి? ఈ రెంటి మధ్య ఉన్న సంబంధం గురించి మరింత విస్తారంగా చెబుతారా?

మనస్సుకు శరీరానికి సన్నిహిత సంబంధం ఉన్నది. ఎలాగూ మెదడు లేనిదే మనస్సు ఉండదు. మీరు ఆ విషయాన్ని సులభంగా తెలియజేయవచ్చు. ఆధునిక విజ్ఞాన శాస్త్రంలో, ముఖ్యంగా, వైద్య రంగంలో సంభవించిన ముఖ్య సంఘటన ఏమిటంటే, వీటి రెంటి మధ్య సంబంధ రాహిత్యం ఏర్పడడం. ఇది 1800ల కాలంలో రెండు భిన్నమైన వైద్య రంగాలు ఏర్పడటంతో ప్రారంభమైంది. మనస్తత్వ శాస్త్రము, మనోరోగ చికిత్సా శాస్త్రం ఒకవైపు; శరీర ఔషధ శాస్త్రం మరోవైపు. దీని ఫలితంగా, ఆధునిక వైద్య రంగంలో అంతర్లీనంగా భిన్నాభిప్రాయాలు చోటుచేసుకున్నాయి.

ఈ రోజుల్లో, వైద్యుడు శరీర భౌతిక విషయాల పైనే ఆసక్తి చూపుతాడు - కండరాలు, అస్థిసంజరము; మధుమేహము, రక్తపోటు మొదలైనవి. మరోప్రక్క, మానసిక పరిస్థితులు క్రుంగుబాటు, ఆందోళన, భావోద్వేగ గాయం మొదలైనవి. చాలా తరచుగా, శారీరక లోపాలకు చికిత్స చేసే వైద్యుడు ఆ రోగిలో మానసికంగా, భావోద్వేగపరంగా ఏమి జరుగుతున్నదో తెలుసుకునే ఆసక్తి కనబరచడు; అదే విధంగా, మనోసంబంధ లేదా మనోరోగ సంబంధ విషయాలతో వ్యవహరిస్తున్న చికిత్సకులు శరీరం లోపల మరియు రోగి బాహ్య ప్రవర్తనలలో ఏమి జరుగుతున్నదో తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేయరు. ఇదొక పెద్ద దోషము. ఎందుకంటే, మనస్సు శరీరం రెండూ సన్నిహితంగా సంబంధం కలిగివున్నాయి. శరీరం గుండా వ్యాపించి ఉన్న వెన్నెముక మెదడు యొక్క పొడిగింపు. అది శరీరం నుండి మెదడుకు సమాచారాన్ని చేరవేస్తుంది. ఆ తర్వాత, మెదడు ఆ సమాచారాన్ని తిరిగి శరీరానికి తెలియజేస్తుంది. ఒకటి దేనినైతే ప్రభావితం చేస్తుందో అది తిరిగి ప్రభావితం చేయబడుతుంది. మీరు తీవ్ర మనస్తాపంలో ఉన్నప్పుడు ఆస్థితి మీ శరీరంలో ప్రస్ఫుటంగా వ్యక్తమౌతుంది. మీరు కంటతడి పెడతారు; విలపిస్తారు. ఇవన్నీ స్పష్టంగా కనపడే భౌతికపరమైన ప్రవర్తనలు; కాని అక్కడ సంభవించినది భావోద్వేగపరమైనది. అక్కడ భౌతికాంశం ఏదీ దాన్ని సృష్టించలేదు.

ఒక భావోద్వేగ సంఘటనకు అది ప్రతిస్పందనగా జరిగింది. దీనికి విరుద్ధంగా, మీరు వ్రేలిని కాల్చుకున్నప్పుడు, మీరు భావోద్వేగపరంగా చాలా బాధకు లోనవుతారు. అది ఏదో శరీరానికి జరుగుతున్నది. మనస్సును గానీ శరీరాన్ని గానీ వాటికి హాని కలిగే విధంగా లక్ష్యపెట్టకుండా పోవడమనేది నిజంగా ఒక బలహీనత మరియు దురవగాహనే. మానసిక మరియు మనోరోగ సంబంధ పరిస్థితులకు శరీరానికి సంబంధించిన అంశాలను కూడా జతకలిపి తగిన ఆదరణ చూపినట్లైతే మనకు మరింత విజయం లభిస్తుంది. అదే విధంగా, మనం శరీర ఔషధ రంగంలో ఆ వ్యక్తి మానసికంగా, భావోద్వేగపరంగా ఎటువంటి స్థితిలో ఉన్నాడో అనే విషయాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకున్నట్లైతే మనం చాలా ఉత్తమంగా మెలిగిన వారమవుతాం.

మనస్సు ఒక నిర్దిష్ట ప్రదేశానికి పరిమితమైనదా కాదా అనే ప్రశ్నను పరిశీలిస్తే, దాని గురించి మీరు అసంతోషం చర్చించవచ్చును. ఆ పనికి తమ జీవితాలను వెచ్చించే మనస్తత్వవేత్తలు, తత్వవేత్తలు ఎందరో ఉన్నారు. ఆ ప్రశ్నకు సమాధానం చెప్పేందుకు కావలసిన వనరులు మన వద్ద ఉన్నాయని నేను కచ్చితంగా చెప్పలేను. నిజంగా నా దృష్టి అంతా మనస్సు, శరీరానికున్న సంబంధము మరియు మనం దేనిని అంచనా వేయగలము అనే దాన్ని గురించే. ఆధునిక వైద్య రంగంలో మనస్సు చేత శరీరానికున్న స్వీయ-నియంత్రణను గురించిన అవగాహన మనకు చాలా తక్కువ.

ఆధునిక వైద్య శాస్త్రంలో ఈ భావన సారాంశపరంగా లోపించింది. యోగాలో ఉన్న వాదన ఏమిటంటే, శిక్షణా అభ్యాసాల ద్వారా మనం మన అంతర్గత స్థితులను, మానసికము మరియు భౌతికమైన రెంటినీ నియంత్రించవచ్చును అని. ఈ స్వీయ-నియంత్రణ భావన యోగాలో ఒక ప్రమాణ చిహ్నంగా చెప్పువచ్చును. యోగాభ్యాసంలో ఇతర మనస్సు- శరీర సంబంధ సాధనలు చాలా చాలా ముఖ్యమైనవి.

ప్రశ్న: స్వీయ-నియంత్రణను అష్టాంగ యోగాలో ప్రత్యాహార అంగంగా చెప్పవచ్చా?

యోగాలోని ఎనిమిది అంగాలలో స్వీయ-నియంత్రణ నిజంగా పైకి కనిపించేదని నేను అనుకోవడం లేదు. యోగా లోని ఎనిమిది

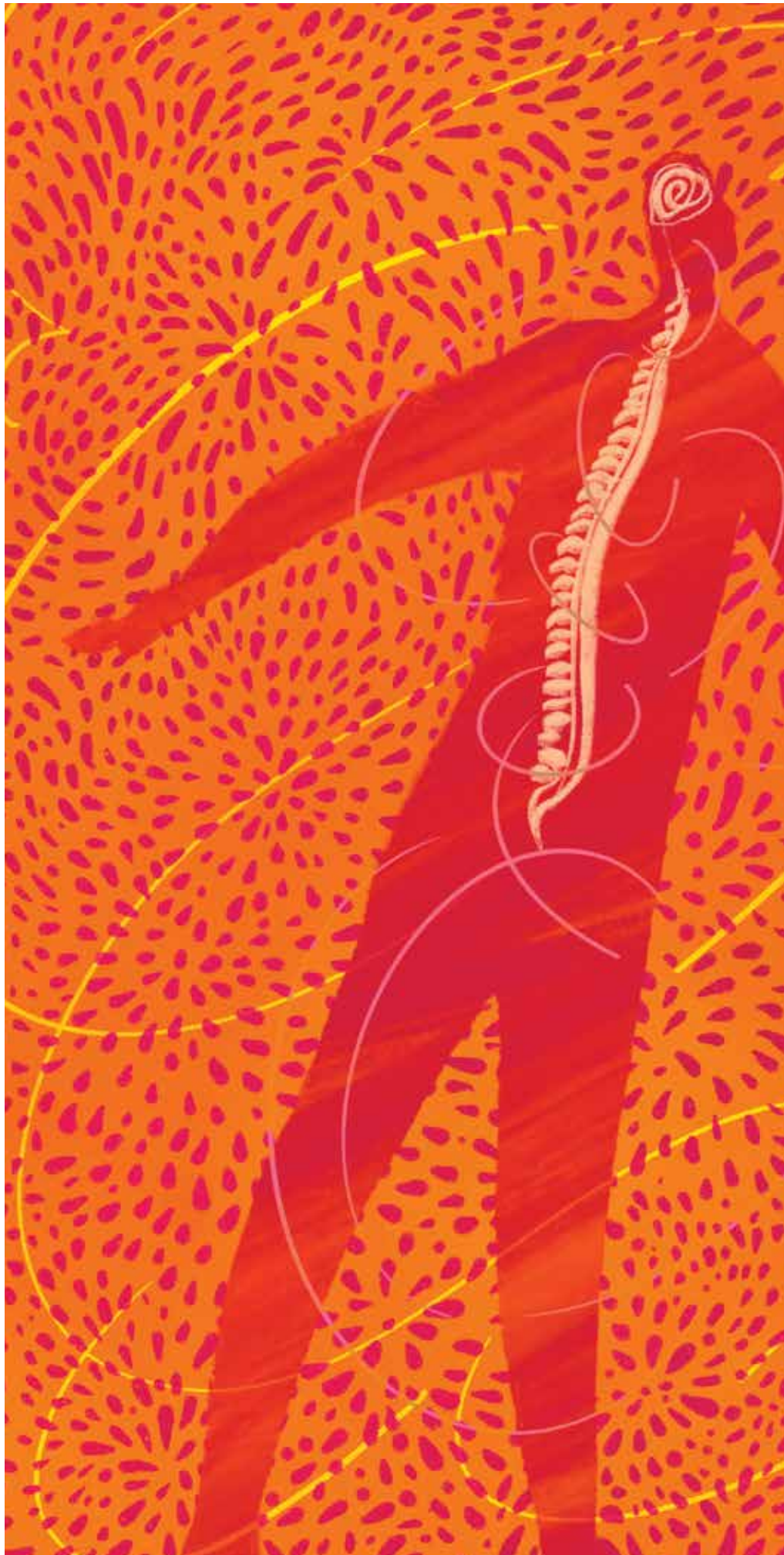
ఆత్మ సంరక్షణ

అంగాలను నేను ఒక చారిత్రక జ్ఞాపకార్థ పత్రంగానే చూడటానికి మొగ్గుతాను. యోగా మనస్సు, శరీరాలపై ఏవిధంగా పనిచేస్తుంది అని విడదీసి పరిశోధించేందుకు పనికి వచ్చే మార్గదర్శక సూత్రమే అది. అది ఏమంత ఉపయోగపడుతుందని నేను అనుకోను. ఉదాహరణకి, చాలామంది నైతిక ప్రవర్తనలను గురించి చెప్పే యమ, నియమాల ప్రాముఖ్యతపై నిజంగా ఎక్కువ దృష్టి నిలుపుతారు. వాటి గురించి ఎంత బాహాటంగా చర్చించినా, మాట్లాడినా; వాటికి కొంత విలువ ఉంటుందేమో కానీ, నియమానుసారం యోగ సాధనలు చేసినప్పుడు కాలక్రమేణా నైతిక ప్రవర్తనలు వాటంతట అవే బహిర్గతమవుతాయని నేను భావిస్తాను. నా ఉద్దేశంలో, యోగ సాధన ప్రారంభించేందుకు ఆ నైతిక సూత్రాల ఆవశ్యకత లేదు. యోగానుభూతి చెందడానికి మీరు యమ, నియమాలను సాధన చేయవలసిన అవసరం లేదు.

ఎప్పుడైతే మీరు నాలుగు అభ్యాసాలలోని ఒక్క అభ్యాసంలో పాల్గొనినప్పుడు, మీరు మిగతా మూడింటినీ కొంత మేరకు ఆవాహన చేసినట్లే. యోగా లోని నాలుగు అంగాలు (శారీరక వ్యాయామాలు, శ్వాస ప్రక్రియలు, రిలాక్సేషన్ మరియు ధ్యానము) పూర్తిగా వలత్రాళ్లలో చిక్కుకున్నట్లు ఒకదానితో ఒకటి కలుపబడి ఉన్నాయి. ఉదాహరణకి, నిదానంగా తీసుకునే శ్వాసలో స్వయం ప్రతిపత్తి గల నాడీ మండల వ్యవస్థ దానంతట అదే నెమ్మదిస్తుంది. ఎందుకంటే, అక్కడ తక్షణ అనుసంధానం ఉంది. అంతేకాకుండా అక్కడ మెదడు మీద, జ్ఞానేంద్రియాల పనితీరుపైన తక్షణ ప్రభావాలు ఉంటాయి. మీరు నిదానంగా శ్వాస తీసుకున్నప్పుడు అక్కడ మానసిక విశ్రాంతి ఫలితం కూడా సంభవిస్తుంది. మిగతా మూడు అభ్యాసాలు ప్రాణాయామంతో కలుపబడి ఉంది. అదే విధంగా, మీరు ధ్యానం చేసినప్పుడు జ్ఞానేంద్రియాల ప్రభావం ఉన్నప్పటికీ, శారీరక విశ్రాంతి కూడా ఉంటుంది. మీ శ్వాస క్రమము నెమ్మదిస్తుంది. ఈ విధంగా, ఈ అభ్యాసాలు అన్నీ ఒకదానితో ఒకటి సన్నిహితంగా అనుసంధానింపబడి ఉన్నాయి.

ప్రశ్న: మీ సమాధానం ఎంతో సహాయకారిగా ఉంది. ప్రజలు వారికి నచ్చిన ఏ ఒక్క సాధనాభ్యాసంతో నైనా ప్రారంభించి ఇతర అంగాల ప్రయోజనాన్ని కూడా పొందవచ్చును.

యోగాలో ఉన్న ప్రయోజనాలలో ఒక ముఖ్యమైన ప్రయోజనం ఏమిటంటే దానిలో నాలుగు అంగాలు ఉండడం. ప్రజలు సాధన ప్రారంభించినప్పుడు, వారు ఒక అంగము కంటే మరొక అంగం వైపు అధికంగా



ఆకర్షింపబడవచ్చును. అది, వారి ఎంపికకు ఎక్కువ అవకాశాన్ని ఇస్తుంది. వివిధ వ్యక్తులు వేరు వేరు వ్యక్తిత్వాలను కలిగివుంటారు. వారికి భిన్నమైన అపేక్షలుంటాయి.

మీరు గనుక ఒక్క ధ్యానం మాత్రమే చేస్తుంటే, మీరు దాన్ని ఇష్టపడవచ్చు లేదా ఇష్టపడకనూ పోవచ్చు. అయితే, యోగ సాధనలో మీకు నచ్చిన అభ్యాసంలో పాల్గొనవచ్చును. మీకు ఉత్తమమైనదని భావించిన దానిని ఎంచుకుని దానిలో సమర్థవంతంగా మీరు నిమగ్నం కావచ్చును.

‘మైండ్ -బాడీ మెడిసిన్’ లోని లోపం ఏమిటంటే మీరు అభ్యాసాలు సాధన చేయకపోతే అది మీకు ప్రయోజనాన్ని ఇవ్వలేదు. కేవలం మైండ్ -బాడీ మెడిసిన్ గురించి తెలుసుకున్నంత మాత్రాన సరిపోదు. అభ్యాసాలను సాధన చెయ్యాలి. సాధనలు చేయడంలో మీకు కొంత సంతృప్తి కలిగినట్లైతే మీరు వాటిలో మరింత ఎక్కువగా నిమగ్నమౌతారు. మీరు గనుక గ్రహణేంద్రియాల కార్యచరణ పట్ల ఆసక్తి కనబరచకపోతే అప్పుడు మీరు ధ్యానం పట్ల ఆకర్షితులు కాలేరు. కాబట్టి, మీకు ధ్యానం ఏవిధంగా చేయాలో తెలిసి ఉన్నప్పటికీ, మీరు ధ్యానం చేయకపోతే, అది మీకు ప్రయోజనాన్ని సిద్ధింపచేయదు. యోగా అనేక కోణాల్లో పనిచేస్తుంది. ఆ కారణం చేతనే నేను యోగాభ్యాసాన్ని ప్రారంభంలో ఆలోచనాత్మక సాధనగా చేపట్టాను. ఎందుకంటే, దానిలో అనేక అంగాలు ఉన్నాయి కాబట్టి.

యోగ రహస్యాల సృష్టికరణ

ప్రశ్న: మీవంటి పరిశోధకులు, విద్యావేత్తలు మక్కువ చూపే అంశాలలో ఒకటి యోగా లోని రహస్యాలను సృష్టికరించడం - యోగా అంటే కేవలం ఆసనాలు మాత్రమే కావనే విషయం.

అది నిజమే. చాలామంది, ముఖ్యంగా భారతదేశంలోనివారు యోగ విద్య వారి సంస్కృతి నుండి వుట్టినదని దృఢమైన ఆభిప్రాయాన్ని కలిగివున్నారు; యోగా పరిమిత రూపాలను చూసినప్పుడు తీవ్ర మనస్తాపానికి లోనవుతారు. “అయ్యో, మీరు అమెరికన్లు మా ప్రాచీన పవిత్రమైన పద్ధతులను తీసుకుని వాటిని అప్రతిష్టపాలు నాశనం చేస్తున్నారు. వైస్ యోగా, బీర్ యోగా, గోట్ యోగా అని వివిధ పేర్లతో నాశనం చేస్తున్నారు” అంటారు. నేను వారి మనోభావాలను గౌరవిస్తాను. అయితే, ఈ అన్ని పరిమితమైన యోగా రూపాలు వాస్తవంగా

ఒక ప్రవేశ ద్వారం వలె ఉపయోగపడతాయి. జనం ముందుగా కేవలం శారీరక ఆసనాలు, భంగిమలతో ప్రారంభించి శారీరక దారుణ్యం పెంచుకునేందుకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వవచ్చు. అయితే ఆ వ్యాయామాలు మనస్సు, శరీరంపై చాలా శక్తిమంతమైన ప్రభావాన్ని చూపి వారు ఇతర అనుభూతులను చవిచూసేలా చేస్తాయి.

చాలామందికి యోగ సాధన ప్రారంభించేందుకు వారికున్న కారణాలు చాలా అల్పమైనవి కావచ్చు. కొందరు వాళ్ళ మోకాళ్ళు లేదా భుజాల సమస్యలను పరిష్కరించుకునేందుకు యోగా ప్రారంభించాలని అనుకుంటారు. ఒక నెల తర్వాత, నియమానుసారం సాధన చేస్తుంటే, “ఓహో, నా భుజాలు ఇప్పుడు మెరుగ్గా ఉన్నాయి. ఇది చాలా గొప్పగా ఉంది. విజయం సాధించాను” అంటారు. అయితే, ఇంకేదో సంభవిస్తున్నదే అనుకుందాం. అప్పుడు వారు: “నాకు ఇప్పుడు ఇంకేదో భిన్నమైన అనుభూతి కలుగుతోంది. ఇప్పుడు నాకు మెరుగ్గా ఉంది. ఇప్పుడు నా జీవితాన్ని సమర్థవంతంగా నిర్వహించుకోగలుగుతున్నాను. ఇప్పుడు నాకు ఒత్తిడి తగ్గింది. ఈ అభ్యాసాలను చేస్తున్నప్పుడు నాకు హాయిగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. అవి నాకు ఇంకా ఎక్కువ కావాలి. అయితే, నేను ఇప్పుడు చేస్తున్న అభ్యాసాలలో అది లేదు. కాబట్టి నేను బయటికి వెళ్ళి సాంప్రదాయక యోగశాలను సంప్రదించి దాన్నుంచి ఎక్కువ పొందాలి” అని చెప్పవచ్చు. పరిమితమైన యోగ; సాంప్రదాయక యోగాకు ప్రవేశ ద్వారంగా ఉపయోగపడవచ్చు. అది స్వాగతించతగ్గది. అంతేకాకుండా, కేవలం పరిమిత యోగా చేస్తూ కూడా ఔషధాల జోలికి వెళ్లనివాళ్లైతే అలాంటి వాళ్ళను నేను ఇష్టపడతాను.

యోగా, న్యూరోప్లాస్టిసిటీ

ప్రశ్న: ముమ్మాటికీ. ఈ సందర్భంలో ఒక నానుడి: “మనం ఐదేళ్ల వయసులోపు నేర్చుకోలేనిది యాభై తర్వాత నేర్చుకోలేము” అని. యోగా ప్రారంభించేందుకు సరైన వయోపరిమితి ఏదైనా ఉందా? ఇది న్యూరోప్లాస్టిసిటీతో ఏవిధంగా సంబంధం కలిగివుంది?

మనిషి వయసులో ఎదుగుతున్న దశలను బట్టి నేర్చుకోవడమనేది ప్రభావితమవుతుంది. పిన్నవయసులో ఉన్నప్పుడు కొన్ని విషయాలలో నీవు మెరుగ్గా నేర్చుకోగలుగుతావు. జీవితంలో నీవు చేసే ప్రతీదీ మెదడు క్రియాశీలత మరియు మెదడు నిర్మాణంలో మార్పులను తెస్తాయి. ఇది ఏ ఒక్క నిర్దిష్ట సాధనాభ్యాసానికి ప్రత్యేకం కాదు.



న్యూరోప్లాస్టిసిటీ మరియు మెదడు కార్యశీలత రెండూ నిరంతరం మార్పుచెందుతూ ఉంటాయి. నీవు గారడీ నేర్చుకున్నా, నీవు మెదడు కార్యశీలతను మెదడు నిర్మాణాన్ని మారుస్తున్నట్లే. నీవు ఎక్కువ పుస్తకాలు చదివినట్లైతే, నీవు మెదడు నిర్మాణాన్ని, కార్యశీలతను మారుస్తున్నావు. ప్రతీదీ మెదడు కార్యశీలతలోనూ, నిర్మాణం లోనూ ప్రతిబింబిస్తుంది. కొన్ని మిగతావాటి కంటే ఎక్కువ ప్రతికూలంగా ఉంటాయి. నీవు రోజుకు మూడు సిగరెట్లు పెట్టెలు కాల్చడం మొదలుపెడితే, నీవు మార్పులను గమనిస్తావు; అయితే అవి స్పష్టంగా సానుకూల మార్పులు మాత్రం కావు.

ప్రతీదీ మెదడు కార్యశీలతను, మెదడు నిర్మాణాన్ని మార్పు చేస్తుంది. యోగాభ్యాసం లోని వివిధ అంశాలు మెదడు కార్యశీలతను, మెదడు నిర్మాణాన్ని ముమ్మాటికీ మార్పు చేస్తాయి. అవి జీవితంలో ఏ సమయంలోనైనా సంభవించవచ్చు. ఇతర విషయాలలో వలెనే, నీవు పిన్న వయసులో ఉన్నప్పుడయితే అధిక ప్రయోజనం ఉంటుంది. ఈ సందర్భంలో ఆటలలో నైపుణ్యాలను పోలికగా చెప్పవచ్చును. ఎవరైనా మూడేళ్ళ వయసులోనే ఒక

నిర్దిష్ట ఆటలో పాల్గొనడం ప్రారంభిస్తే, జీవితాల్లో తర్వాతి దశల్లో ఆ వ్యాపకానికి వచ్చినవారి కంటే ఉన్నత స్థాయి నైపుణ్యాలను పొందే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుచేత, ఈ సాధనాలను జీవితం తొలి దశల్లో చేయడం వలన ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.

పిల్లలకు యోగా

యోగాకి సంబంధించి, సాధన ఎంత త్వరగా ప్రాంభించవచ్చును అనే విషయానికి వస్తే, మీరు శైశవదశలోనే ప్రారంభించవచ్చునని నా విశ్వాసం. ఉదాహరణకి, మూడు నాలుగు సంవత్సరాల వయసు నర్సరీ పాఠశాల పిల్లల విషయమే తీసుకోండి. మీరు వారికి శరీరము, మనస్సు పట్ల వివిధమైన అవగాహన ఉండాలి స్వీయ-నియంత్రణను గురించిన ప్రాథమిక సూత్రాలను నేర్పవచ్చు; శరీరాన్ని, మనస్సును ఎలా రిలాక్స్ చేయవచ్చో కూడా నేర్పవచ్చు. ఆ వయసులో అభ్యాసం చేసే యోగ మీరు యోగశాలలో చూసే యోగా వంటిది కాదు. విజయవంతంగా శీర్షాసనం వేసే రెండేళ్ల బిడ్డ మీకు దొరకదు. మీరు వారికి నేర్పే

యోగా వారి ఆసక్తి స్థాయిని బట్టి నిర్ణయించాలి. మీరు జంతువుల ఆట ఆడవచ్చు. సింహం మాదిరి నటించవచ్చు. ఏదో ఒక జంతువు మాదిరి నటిస్తూ ఒక యోగ భంగిమను చేయవచ్చు. ఏదో ఒక విధమైన రిలాక్సేషన్ చేయించవచ్చు. ఇలా కొన్ని చేస్తూ పిల్లలకు స్వీయ-నియంత్రణ ఎలా పాటించాలో నేర్పవచ్చు. ఒక సమర్థుడైన నర్సరీ పిల్లల టీచర్ కొంతమంది పిల్లల బృందాన్ని తీసుకుని వాళ్ళను గోడలపై నుండి ఎగిరిపడే విధంగా వారిలో ఉత్సాహాన్ని నింపవచ్చు; 20 నిమిషాల తర్వాత వాళ్ళందరూ ప్రమాతంగా శవాసనంలో పడుకుని ఉండేలా కూడా చేయవచ్చును. ఇదొక అద్భుతం. ఈ పిల్లలు ఎలా స్వీయ-నియంత్రణ పాటించాలో నేర్చుకుంటున్నారు. వారి స్వీయ శారీరక కార్యశీలతను, మానసిక శక్తిని గురించిన అవగాహన వారు ఎలా పొందాలో; వాటిని తమ అభీష్టం మేరకు శాంతపరచుకునే సామర్థ్యాన్ని ఎలా పెంపొందించుకోవాలి నేర్చుకుంటున్నారు. ఇది మైండ్-బాడీ మెడిసిన్ లో అంతర్లీనంగా ఉన్న మౌలికమైన భావన: అంతర్గత స్థితి యొక్క స్వీయ-నియంత్రణ.

పిల్లలు, యోగా మరియు మైండ్-బాడీ మెడిసిన్ లోని మరొక మౌలికమైన భావనను కూడా అనుభూతి చెందవచ్చును. దానినే మైండ్-బాడీ అవేర్నెస్ అంటారు. ఆ పదం ఇప్పుడు మైండ్ ఫుల్ నెస్ గా ప్రసిద్ధి చెందింది.

నీ అంతర్గత - మానసిక మరియు శారీరక - స్థితిని గురించిన అవగాహన స్వీయ-నియంత్రణతో సన్నిహిత సంబంధం ఉంది. ఎందుకంటే, నీకు అవగాహన లేకపోతే నిన్ను నీవు నియంత్రించుకోలేవు. అందుచేత, ఈ రెండు భావనలు: మైండ్-బాడీ అవగాహన మరియు అంతర్గత స్థితిపై స్వీయ-నియంత్రణ; యోగా మరియు మైండ్-బాడీ మెడిసిన్ లో బహుశా; అత్యంత ముఖ్యమైన భావనలు. వీటిని పిన్నవయసులోనే నేర్పవచ్చును. ఎలాగూ, వాళ్ళు పెద్దవారు అవుతున్నకొద్దీ పద్ధతి ప్రకారంగా ఉన్న యోగాభ్యాసాలను మరియు చేయవచ్చును. వారు ప్రాణాయామం, ధ్యానం ఎలా చెయ్యాలి నేర్చుకోవడం ప్రారంభించవచ్చును. వాళ్ళు ఉన్నత పాఠశాలలో ఉండే సమయానికి పెద్దవాళ్ళు చేయగలిగినవన్నీ వాళ్ళూ చేయగలుగుతారు. ఆ తరుణంలో మీరు వారికి పరిణతి చెందిన యోగా బోధిస్తున్నట్లు!

(ఇంకా ఉంది)

బొమ్మలు : అనన్య పటేల్

heartfulness
app

EXPERIENCE SERENITY WITH GUIDED MEDITATION SESSIONS.



Download the app today.



ప్రేరణ

అవగాహన నుండి నిజమైన ప్రేమ
జనిస్తుంది.

బుద్ధుడు



ఆధ్యాత్మికత అంటే?

ప్రియమైన కమలేష్ పటేల్,

ఆధ్యాత్మికత పురోగతిని గుర్తించడం ఏవిధంగా సాధ్యపడుతుంది?

నా అంతరంగ శ్రేయస్సు, జీవన శైలి విషయాల్లో ఎటువంటి మార్పులను నేను ఆశించవచ్చు?

ప్రియమైన మార్గరెట్,

మీరు పంపించిన ఈమెయిల్ కు ధన్యవాదాలు. మీ ప్రాంతీయ సమాజ కేంద్రంలో మీకు హార్ట్ ఫుల్ నెస్ ధ్యానం పరిచయమైందని తెలుసుకుని నాకు ఆనందం కలిగింది. ఆధ్యాత్మిక వికాసం, జీవిత లక్ష్యం గురించి మీరు అడిగిన ప్రశ్నలు నాకు అందాయి.

“ఆధ్యాత్మిక పురోగతిని గుర్తించడం ఏవిధంగా సాధ్యపడుతుంది” అన్న మీ మొదటి ప్రశ్నకు సమాధానంగా నేను మిమ్ములను మరో ప్రశ్న అడగదలిచాను. “జీవితంపట్ల మీ దృక్పథం, వైఖరి మారుతున్నాయా? ఎందుకు అలా జరుగుతుంది? ఈ విధమైన స్వీయ పర్యాలోచన, మననం చేసే అభ్యసన మీ పురోగతిని మీకు తెలియచేస్తుంది. స్వచ్ఛత, సరళతను చేరుకోవడమే ఆధ్యాత్మిక పురోగతి అనే మరో కోణంలో కూడా దీనిని చూడగలం. అంటే మీరు పురోగతి చెందుతున్న కొద్దీ మీరు స్వచ్ఛంగా, సామాన్యంగా తయారవుతున్నట్లు అనుభూతి చెందుతారు. దీనిని కాస్త అవలోకించి మిమ్ముల్ని మీరు “నాలో స్వచ్ఛత, సాధారణత లేదా సరళత ఎక్కడుంది?” అని ప్రశ్నించుకోవచ్చు.

మీరు పురోగతి చెందుతున్న కొద్దీ సాధారణంగా జీవించడమే మీ ప్రాధాన్యతగా మారడం గమనిస్తారు. ఈ నాటి ప్రపంచంలోని అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలోని పోరాటం, మనిషి మనుగడ కోసం కానేకాదు. సంఘర్షణ అంతా మనిషి మానసిక, భావోద్వేగ సంక్షేమం కోసమే అన్నది గమనించాలి. ప్రతి క్షణం ఏది

తప్ప, ఏది ఒప్పో; ఏది నైతికం, ఏది అనైతికం; నష్టం నుండి లాభం ఎలా పొందాలి అన్నది తెలుసుకోవడం కోసం శక్తిని వెచ్చించాల్సి వస్తోంది. తర్కపరంగా సరైనవి, హృదయానికి సముచితమైనవీ అయిన నిర్ణయాలు ఎలా తీసుకోగలం? అన్నది నిరంతరం వేధించే ప్రశ్న? అంటే ఆలోచనలను, అనుభూతులలోను మలింతగా శుద్ధి అవసరం అన్నమాట. దీనిని హార్డ్ ఫుల్ నెస్ సాధనలు సులువుగా సాధించి పెడతాయి.

లాకికమైన సంపదకోసం ఎంతోకొంత శ్రమ, కృషి అవసరం అవుతాయి. అదే ఆధ్యాత్మిక సంపద విషయంలో అయితే మనం నిరంతరం కృషి సల్పవలసిన అవసరం ఉంది. ఇదంతా మన ఉద్దేశాలు, సంకల్పాలతో ఆరంభం అవుతుంది. అవునా!

మనిషి పురోగతికి చైతన్యం కీలకమైనది. వృక్షాలను గనుక మనం గమనిస్తే, విత్తనం ఏదో ఒక రోజు వృక్షంగా సహజంగానే తయారవుతుందని తెలుస్తుంది. అయితే దానికి కూడా అనువైన వాతావరణం కలిసిరావాలి సుమా ! చైతన్యం విషయంలో అది భిన్నంగా ఉంటుంది. పరిస్థితులు ఉపయుక్తంగా ఉన్నారే చైతన్యం తన పరిపూర్ణ సామర్థ్యాన్ని సాధించడంలో విఫలం కావచ్చు. ఎందుకిలా జరిగింది? మనకు స్వేచ్ఛతో కూడిన ఇచ్చాశక్తి ఉంది, కాబట్టి మనం తరచుగా సులువైన దానిని ఎంచుకుని వికాసం అందించే దానిని విస్మరిస్తాం, పక్కన పెట్టేస్తాం.

వికాస ప్రక్రియ పరిణాత్మకం, సవాళ్ళతో కూడుకున్నది. మనకున్న తెలివి లేదా ఎరుక గనుక దివ్యత్వం వలె తయారవడం అసాధ్యం అని చెప్పగానే, మనం ఆ దిశలో వెళ్ళడానికి ఇష్టపడం. మరలాంటప్పుడు, ఈ విధమైన అవగాహన ఏవిధంగా మన చైతన్యాన్ని తన పరిపూర్ణ సామర్థ్యం పొందడానికి సహకరిస్తుంది చెప్పండి? వృక్షాలలో ఇది సాధ్యమవుతుంది, ఎలాగంటే వేలకొలది విత్తనాలలో, కనీసం రెండయినా సంపూర్ణంగా ఎదుగుతాయి. కాని మానవ మాత్రులలో కనీసం ఒక్క ఏసుక్రీస్తును లేదా ఒక శ్రీ కృష్ణుని కనుగొనడం దుర్లభం. మహాత్ములుగా ప్రశంసలందుకున్న అటువంటి వ్యక్తిత్వాలుగా తయారవడం అసంభవం అని చాలామంది నమ్ముతారు. అందుచేత ఆధ్యాత్మిక పురోగతి చెందే అవకాశం ఉన్నప్పటికీ, చేపట్టడానికి ముందే దానిని త్యజించి విడిచి పెట్టేస్తాం.

పురోగతి చెందాలన్న ఎరుకతోసహా, అనుభవం, అనుభూతి మీద ఆధారపడినది ఆధ్యాత్మిక పథం. దీనిని మీకై మీరు ప్రయత్నించాలని, మీరు కనుగొన్నది తప్పక నాతో పంచుకోవాలని నేను మిమ్ములను ఆహ్వానిస్తున్నాను.

మీకు శుభం జరుగుగాక!

కమలేష్

మీతోపాటు ప్రపంచం మారుతుంది

హెదర్ మేసన్, ఒక ప్రొఫెషనల్ యోగా ధౌరపీ శిక్షణా సంస్థ అయిన 'ది మైండెడ్ ఇన్స్టిట్యూట్' వ్యవస్థాపకురాలు మరియు డైరెక్టర్. ఆమె నాలుగు మాస్టర్స్ డిగ్రీల గ్రహీత. యోగా ద్వారా మనస్సు, శరీరం మరియు ఆత్మ వైపుకు తిరిగి రావడం, తన యోగాభ్యాసం ఆమె జీవితాన్ని ఎలా మార్చింది అనే దాని గురించి ఆమెతో రూబీ కార్మెన్ చేసిన ఇంటర్వ్యూ.



ప్రశ్న: శుభోదయం, హెదర్. హార్ట్ ఫుల్ నెస్ మ్యాగజైన్ తో, ఈ ఇంటర్వ్యూకి ధన్యవాదాలు. యోగా మలయు యోగా థెరపీ మార్గంలో మిమ్ముల్ని ఏది ప్రేరేపించింది ?

మొదటి విషయం సాధన నుండి పొందిన అనుభూతి. మీరు మారడం వల్ల ప్రపంచం మారుతుంది. అవగాహనే సర్వస్వం. మీరు మానసిక ప్రక్రియలను, నాడీ వ్యవస్థను శాంతింపజేసి, అంతరంగాన్ని ఉత్తేజపరిచి మేల్కొల్పినప్పుడు, ప్రపంచం మారుతుంది. అప్పుడు మీరు విషయాలను మరింత స్పష్టంగా, మరింత సులభంగా చూడగలరు. అది జరిగినప్పుడు, అహం గురించి కాక, స్వీయ అనుభవం కోసం సహజమైన ప్రేరణ మరియు అభ్యాసం పట్ల ప్రేమ ఉత్పన్నమై, అది బాహ్య ప్రపంచం పట్ల కూడా జనిస్తుంది.

ఈ సాధనల ద్వారా గొప్ప కష్టాలను అధిగమించిన సహోద్యోగులు, విద్యార్థులు మరియు ఉపయోక్తల ద్వారా కూడా నేను లోతైన ప్రేరణ పొందాను. అన్నింటి కంటే ముఖ్యంగా స్వయం సాధన ద్వారా.

ప్రాపంచికమైన ఉచ్చులలో చిక్కుకోవడం సులభం. గొప్పవైనా లేదా చిన్నవైనా జీవితంలోని ఒడిదుడుకులు, ఉత్పన్నమయ్యే సమస్యలను

బాహ్యీకరించడం మరియు ఆందోళన చెందడం చాలా సులభం. కాబట్టి, యోగా యొక్క ఆధ్యాత్మిక బోధనలు, మనకు ఇదివరకే తెలిసినప్పటికీ-వాటిని రూపొందించి, వాటి నుండి పోషణను పొందటం చాలా ముఖ్యం.

నేను బౌద్ధ ఆరామాలలో సుమారు మూడు సంవత్సరాలు ఉన్నాను. మీరు ఆ ప్రపంచంలో నివసించినప్పుడు, ప్రతి రోజు, ప్రతి క్షణం జ్ఞాపకం ఉంటుంది. అది మీరు ఆ వాతావరణంలో లేకున్నా, ఇతర వ్యక్తులతో కలిసి ఉండటం, విలువలను గుర్తు చేయడం, సాహిత్యం చదవడం, ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలు చదవడం వంటి చురుకైన ప్రక్రియను కలిగి ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. కాబట్టి మీరు ప్రతిరోజూ ఆ ఆలోచనలను పెంచుకోండి. మీ పద్ధతిని మీరే ఎంపిక చేసుకోవచ్చు; భౌతిక లాభం, ప్రతిష్ట, విజయంపై ఆధారపడిన ప్రపంచంలో మనం జీవిస్తున్నాము, అందులో అనేక కారకాలు ఉన్నందున నేను ఎటువంటి ఉపదేశాన్ని సూచించడం లేదు. దురదృష్టవశాత్తు, ఆ విషయాలను వెంబడించడం ఆనందానికి దారితీయదు.

చూడటం, అనుభూతి చెందడం, సాగదీయడం, ఊపిరి పీల్చుకోవడం వంటి మీలోని శక్తిలో ఉన్న అనుభూతికి తిరిగి రావడం ముఖ్యం.

ప్రశ్న: చాలా బాహ్య పరధ్యానాలు ఉన్నప్పుడు, అంతరంగీకరణ (ఇంటీరియరైజేషన్) గురించి ఆలోచించడం చాలా ముఖ్యం. మీరు యోగా థెరపీలో నైపుణ్యం కలిగి ఉన్నారు, ఇంకా న్యూరోసైన్స్ పై ఆసక్తిని కలిగి ఉన్నారు. ప్రాచీన గతం నుండి, యోగ మనస్తత్వశాస్త్రం నుండి మనం ఏమి నేర్చుకోవచ్చు, అది ఆధునిక సమస్యల్లో మనకు ఎలా సహాయపడుతుంది ?

గాయం చుట్టూ చాలా ఎక్కువ ఉపన్యాసాలు కూడా ఉంటాయి. కష్టాల్లో ఉన్న చాలా మంది వ్యక్తులకు మద్దతు అవసరం, వారు దాని గురించి మరింత నిజాయితీగా ఉంటారు. గాయాన్ని అర్థం చేసుకోవడంలో యోగా ఎలా సహాయపడుతుంది ?

ఇవి రెండు వేర్వేరు ప్రశ్నలు. యోగ మనస్తత్వశాస్త్రం పరంగా, మనమందరం నాశనం చేయలేని, కానీ అస్పష్టమైన పరిపూర్ణ స్వభావాన్ని కలిగి ఉన్నాము. మనకు ఏమి జరిగినా, క్షేమం ఎల్లప్పుడూ ఉంటుంది. ఇది ఒక అమూల్యమైన పర్యాయం, ప్రత్యేకించి నేను నా జీవి యొక్క ప్రధాన భాగాన్ని విచ్చిన్నం చేసినట్లు భావించినప్పుడు, దాని నుండి తిరిగి రావడం కుదరదు. ఆత్మకు అనుసంధానమై ఉంటే, అది ఎప్పటికీ విడదీయలేని అనంతత్వంతో అనుసంధానం కావడానికి చాలా మద్దతునిస్తుంది. మనందరికీ అభ్యాసం

ద్వారా మానసిక సామర్థ్యాలను పెంపొందించుకోగల సామర్థ్యం ఉంది.

మనం జీవితం నుండి నొప్పి మరియు జ్ఞాపకాలను పూర్తిగా తొలగించగలమని దీని అర్థం కాదు. “ఇలా చేయండి మీ జీవితం సులభం అవుతుంది” అని నేను ప్రచారం చేయడం లేదు. మనలో చాలా మంది జీవితంలో లోతైన గాయాలను పొందాము, అయినప్పటికీ మనం సాధించలేని ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చు. అత్యంత బాధాకరమైన జ్ఞాపకాలు (పి.టి.ఎస్.డి) వెంటాడుతున్నప్పుడు ఇది చాలా ముఖ్యమైనది.

మేము ఇక్కడ న్యూరోసైన్సెస్ ను తాకాము. ప్రతిఒక్కరూ ‘పోస్ట్ ట్రామాటిక్ స్ట్రెస్ డిజార్డర్’ (పి.టి.ఎస్.డి) అనే నాడీ సంబంధిత గుర్తులను కలిగి ఉన్నందున, ఇప్పుడు అంచనాలు వేయబడుతున్నాయి; ఇది మెదడు మరియు నాడీ వ్యవస్థలో సాధారణ మార్గాల్లో కనిపిస్తుంది, అందుకే మనం దీన్ని సాధారణ లక్షణాలు గల ఒక స్థితిగా నిర్ధారించవచ్చు. దీనిపై అభ్యాసాల ప్రభావాన్ని మనం అర్థం చేసుకున్నప్పుడు, నాడీ వ్యవస్థ యొక్క నియంత్రణకు మద్దతు ఇచ్చే మార్గాల్లో వాటిని అన్వయించవచ్చు.

పి.టి.ఎస్.డి లోని ప్రధాన విషయాలలో ఒకటి క్రమబద్ధీకరణ లేని అటానమిక్ నాడీ వ్యవస్థ. ఇది “విశ్రాంతి, జీర్ణం” (పారాసింపథెటిక్) లేదా “ఫైట్ అండ్ ఫైట్” (సింపథెటిక్) తో అనుబంధించబడిన నాడీ వ్యవస్థ యొక్క భాగం. ప్రాణాయామం, యోగ శ్వాస పద్ధతులు, ఉచ్ఛ్వాసాన్ని పొడిగిస్తాయి. అది పారాసింపథెటిక్ క్రియాశీలతను పెంచుతుంది. కాబట్టి, ఎక్కువ నియంత్రణను ప్రోత్సహించడం ద్వారా యోగా, ఒక క్షణంలో లేదా కొద్ది కాలం సాధన చేయడం వల్ల



కాబట్టి, ఎక్కువ నియంత్రణను ప్రోత్సహించడం ద్వారా యోగా, ఒక క్షణంలో లేదా కొద్ది కాలం సాధన చేయడం వల్ల సహాయపడుతుంది. కదలిక ద్వారా కూడా ఇలాంటిదే జరుగుతుంది.

సహాయపడుతుంది. కదలిక ద్వారా కూడా ఇలాంటిదే జరుగుతుంది.

ధ్యానం, యమ మరియు నియమాల వంటి యోగ సాధనలోని అంగాలు, ఆఘాతాల వల్ల, మనస్సు ఆందోళనలో ఉన్నప్పుడు, సహాయకారిగా ఉంటాయి.

ప్రశ్న: మీ జీవిత ప్రయాణంలో యోగా ముఖ్యమైనదని మీరు గ్రహించిన ఒకటి లేక ఎక్కువ సందర్భాలున్నాయా?

ఇది ఒక సంఘటనల పరంపర అని నేను అనుకుంటున్నాను. నేను భారతదేశంలో యోగా థెరపీలో శిక్షణ తీసుకుంటున్నప్పుడు, దాని నుండి నేను ఏమి పొందుతానో మరియు దాని అంతిమ ప్రయోజనం ఏమిటో నాకు కచ్చితంగా తెలియదు. నేను ఒక ఆశ్రమంలో ఉన్నాను, వారు రెండు వారాల తర్వాత మమ్మల్ని బయటకు పంపారు. నేను ఆశ్రమానికి తిరిగి వెళ్తున్నాను, అప్పటివరకూ ప్రతిదీ సజావుగా జరిగింది. దూరంలో ఉన్న

ఒక పర్వతం మరియు అందమైన పచ్చదనం నాకు గుర్తుంది. నేను మానసిక ఆరోగ్యంపై దృష్టి సారించి, మానసిక శాస్త్రంలో మాస్టర్స్ డిగ్రీలో మరియు మనస్తత్వశాస్త్రంపై బౌద్ధ అధ్యయనాల డిగ్రీలో నా జీవితంలో ఎక్కువ భాగం గడిపాను. నేను చాలా సంవత్సరాలు నా మానసిక ఆరోగ్యం కోసం పోరాడాను, నా మనస్సును మార్చడానికి బౌద్ధమతం మరియు యోగాభ్యాసాలను ఉపయోగించాను. అకస్మాత్తుగా, “మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులకు సహాయం చేయడానికి నేను యోగా థెరపీని ఉపయోగించాలి,” అనే ఆలోచన వచ్చింది. ఆ రకంగా ఆకాశం నుండి ఈ కోర్స్ ఉద్భవించింది. ఇది ఒక ఆవిర్భావం (ఎపిఫనీ), నేను యు.కె. కి తిరిగి వచ్చిన తర్వాత ఆ కోర్సును బోధించడం ప్రారంభించాను. ప్రజలు కూడా దీన్ని బోధించడం నేర్చుకోవచ్చు.

మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులకు యోగా ఒక

గొప్ప అవకాశం. అక్కడ కూడా స్థిరత్వం మరియు ఇబ్బందులను ఎదుర్కోవటానికి ఇష్టపడటం ఉండాలి, ఎందుకంటే మార్పు రావాలంటే కొన్నిసార్లు మీలో చాలా కష్టమైన విషయాలను ఎదుర్కొనడానికి, మీరు ముందుకు రావాల్సి ఉంటుంది. పరివర్తన సాధ్యమవుతుందని తెలుసుకోవడానికి తేలికగా యోగా చేయడం, మీ సమయాన్ని వెచ్చించడం మరియు విస్తృత వ్యవధిలో సాధన చేయడం చాలా అవసరమని నేను భావిస్తున్నాను. ఇందుకు నేనే ఒక ఉదాహరణ. ఇది లేకుంటే జీవితం సులభమయ్యేది కాదని నాకు తెలుసు.

ప్రశ్న: మీరు రెండు విషయాలను స్వీకరించారు: మొదటిది మార్పు, పరివర్తన. కొన్నిసార్లు ప్రజలు తమ జీవితాల్లో ఇరుక్కుపోయి, ఎలా మారాలో తెలియదు. యోగా మరియు ధ్యానం కచ్చితంగా పరివర్తనకు సాధనాలు. మీరు తాకిన రెండవ విషయం స్థిరత్వం. అంటే అది సాధన, మనం అభ్యాసం అని పిలుస్తాము. ఎందుకంటే, ఇది ఒక్కసారిగా పరిష్కారం కాదు. అది ముఖ్యం.



మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులకు యోగా ఒక గొప్ప అవకాశం.

మీరు విధానాన్ని కూడా పేర్కొన్నారు. గాయం మరియు సవాళ్లను ఎదుకుంటున్నట్లైతే, వాటిని యోగాభ్యాసాల సహాయంతో ముందుకు సాగవచ్చు. నాకు గుర్తుకు వచ్చిన ఒక విషయం ఏమిటంటే, గత రెండేళ్లలో ఆధ్యాత్మిక బైపాస్ అనే భావన, అంటే, “సరే, నేను ఈ ఆరు వారాల కోర్సు చేసాను, నేను ఇప్పుడు కోలుకున్నాను,” అని. ఇది నా స్వంత అనుభవం, కానీ మీ భావన ప్రకారం ఇది ఒక కొనసాగే ప్రక్రియ.

ఆధ్యాత్మిక సాధన కొనసాగించడం కూడా మనం తప్పించుకోవడానికి ఒక మార్గం.

ప్రశ్న: వాస్తవానికి, చాలా మందికి ధ్యానం అనేది తప్పించుకోవడం అనే అపోహను కలిగి ఉన్నారు. అయితే వాస్తవానికి మీరు మీవైపుకు దృష్టిని సాలించి, మిమ్మల్ని మీరు అద్దంలా చూసుకుంటున్నారు.

అవును, ధ్యానం చాలా బహిర్గతం చేస్తుంది.

ప్రశ్న: మీరు యువతతో ఏదైనా పంచుకోవాలనుకుంటున్నారా?

ముందుగానే సాధన చేయడం చేయడం ప్రారంభించండి! మీరొక్కరే కష్టపడటం లేదు, మిగతా వాళ్ళు లేనట్లుగా అగుపించినప్పటికీ, అందరూ కష్టాలను కలిగి ఉంటారని గ్రహించండి. ఇతరుల సవాళ్ల పట్ల సహానుభూతి కలిగి ఉండండి. అది కష్టమైనప్పటికీ, మీ సహచరులను కలవండి; మీరు ఒంటరివాళ్ళు కారు, ఎదగడం ఒక సవాలు. ముందుగానే మొదలు పెట్టడం ద్వారా ఈ సాధనాలు మీ సవాళ్లలో కొన్నింటిని ఎదుర్కోవటానికి మరియు మెదడు అభివృద్ధిని ప్రభావితం చేయడానికి మీకు



అక్కడ కూడా స్థిరత్వం మరియు ఇబ్బందులను ఎదుర్కోవటానికి ఇష్టపడటం ఉండాలి, ఎందుకంటే మార్పు రావాలంటే కొన్నిసార్లు మీలో చాలా కష్టమైన విషయాలను ఎదుర్కోవడానికి, మీరు ముందుకు రావాల్సి ఉంటుంది.

సహాయపడతాయి. మీరు వివిధ నాడీ సంబంధిత పరిస్థితులకు అనుగుణంగా జీవితకాలాన్ని అమర్చుకోవచ్చు, తద్వారా జీవితాన్ని నిర్వహించడం సులభం అవుతుంది. 23 నుండి 25 సంవత్సరాల వయస్సు వరకు మెదడు పూర్తిగా ఏర్పడదు.

నేను చిన్నప్పటి నుండి యోగసాధన చేయాలని కోరుకున్నాను. నేను జిమ్నాస్ట్ ని, నేను పోటీలో ఉండేదాన్ని, అందువల్ల నా శరీరంతో చాలా ఆకృతులను తయారు చేయగలను, కానీ ఇది ప్రదర్శన లేదా శారీరక ప్రదర్శన కోసం కాదు. ఎవరైనా నాకు యోగాభ్యాసాలను అందించాలని

కోరుకున్నాను, అది జరిగి ఉంటే నా జీవితం చాలా భిన్నంగా ఉండేది.

ప్రశ్న: నేను 9వ దశకంలో మనస్తత్వశాస్త్రం చదివాను, యుక్తవయస్సు వచ్చిన తర్వాత 'న్యూరోప్లాస్టిసిటీ' (పునర్వ్యవస్థీకరణ ద్వారా మెదడును మార్చుకోగల సామర్థ్యం) మాయమౌతుందని అప్పటి భావన. కానీ, తరువాత కూడా జీవితంలో న్యూరోప్లాస్టిసిటీ కొనసాగుతుందని, యోగా మరియు ధ్యానం న్యూరోప్లాస్టిసిటీకి మద్దతు ఇస్తాయని కొత్త పరిశోధనలు తెలుపుతున్నాయి.

ఇది జీవితంలోని చివరి దశల వరకు కొనసాగుతుంది; చిత్తవైకల్యం కలిగి ఉన్నప్పటికీ న్యూరానల్ పెరుగుదల ఉంటుంది, మెదడులోని కొన్ని భాగాలు క్షీణిస్తున్నప్పుడు, అభ్యాసం ద్వారా దీనిని నివారించవచ్చు. జీవితంలోని అన్ని దశలలో, మనకు న్యూరోజెనిసిస్ మరియు న్యూరోప్లాస్టిసిటీ సంభావ్యత ఉంది.

ప్రశ్న: యోగా గురించి చాలా మూస పద్ధతులు ఉన్నాయి. యోగా మరియు ధ్యానం గురించి అపోహలను ఛేదించడానికి చాలా సమయం గడుపుతారు. కొన్ని ఉదాహరణలు చెప్పగలరా?

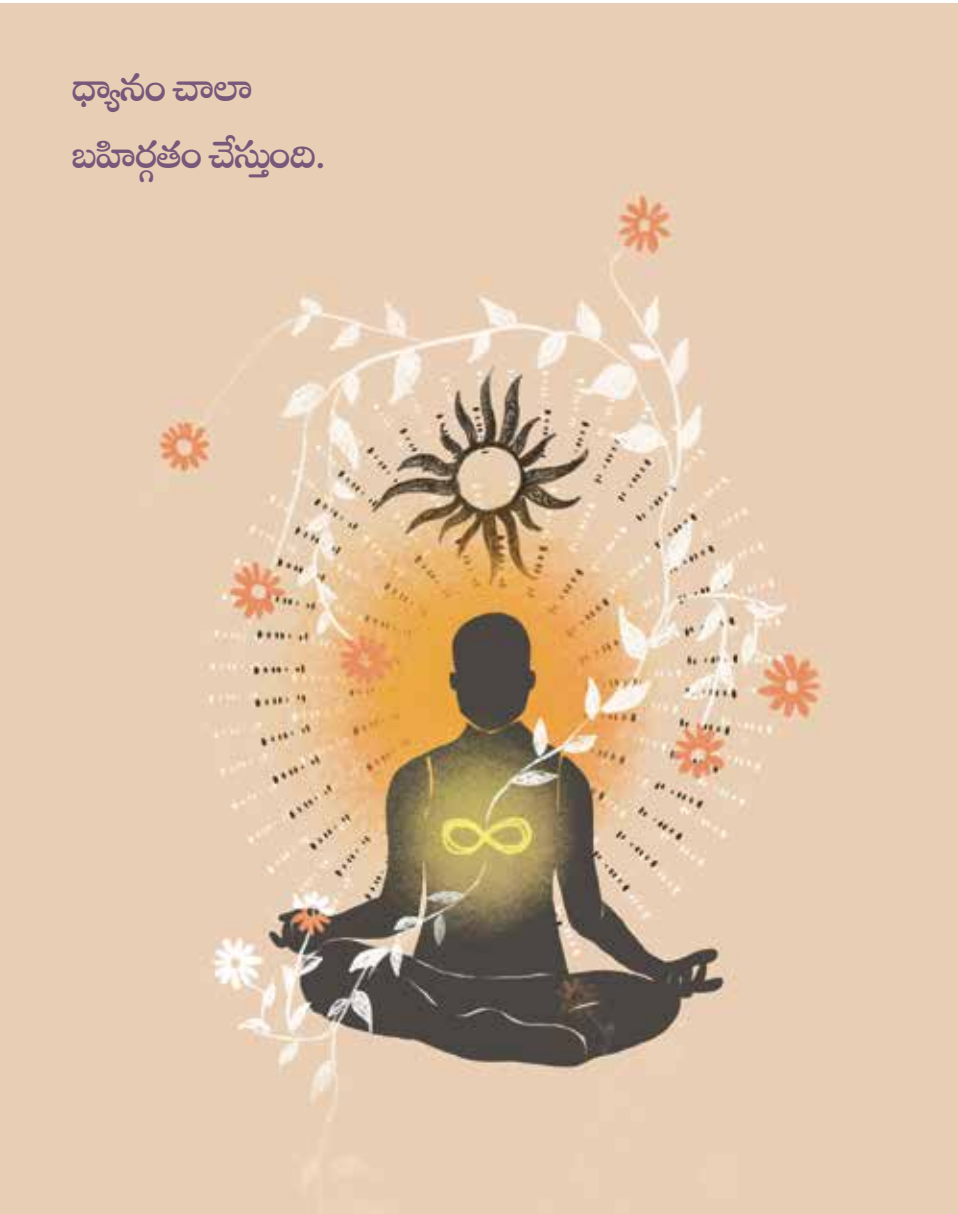
ఒక విషయం ఏమిటంటే, యోగా ఉపాధ్యాయులు మెదడు యొక్క ఎడమ భాగాన్ని సక్రియం చేయడానికి ఎడమ నాసికా రంధ్రం ద్వారా శ్వాస తీసుకోవాలని, మెదడు యొక్క కుడి వైపును సక్రియం చేయడానికి కుడి నాసికా రంధ్రం ద్వారా శ్వాస తీసుకోవాలని భావిస్తారు. అది నిజం కాదు. ప్రత్యామ్నాయ నాసికా రంధ్రం ద్వారా శ్వాసించడం, నాడీ వ్యవస్థను

సమతుల్యం చేసే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది. మన ఎడమ నాసికా రంధ్రం నుండి మన మెదడులోని ఎడమ భాగంలోకి ఊపిరి తీసుకోము, అలాగే, మన ముక్కు నుండి ఇంద్రియ మార్గాలు (వాసనతో సంబంధం ఉన్నవి మెదడుకు నేరుగా వెళతాయి) మెదడు కాండం వరకు వెళ్తాయి.

ప్రశ్న: చక్కగా తెలిపారు, ధన్యవాదాలు, ఇంకా ఏమైనా వివరించాలనుకుంటున్నారా?

కుక్కలకు యోగా గురించి తెలిపాలనుకుంటున్నాను!

బొమ్మలు : జాస్మీ ముద్గల్



ధ్యానం చాలా బహిర్గతం చేస్తుంది.





కార్యక్రమం

అందరూ గుర్తించిన సమస్యను
పరిష్కరించడం సులభమే. కాని,
ఎవరూ గుర్తించని సమస్యను
పరిష్కరించడం కఠినం.

టోనీ షెడల్



సమస్యా పరిష్కారం

డా.ఐజక్ అడిజెస్ 'ప్రదర్శన చికిత్స' అనే ప్రక్రియ పైన ప్రయోగాలు చేస్తారు.

ఇందులో ఆయన తన నీడకు ఎదురునిలిచి తను మార్చుకోవాలనుకున్న నకారాత్మక అలవాట్లతోనూ, తనూ పరిష్కరించాలనుకునే సమస్యలతోనూ ఎలా వ్యవహరించాలనేది నేర్చుకుంటారు.

నేను తరచూ సమస్యలు నీడల లాంటివని అంటూ ఉంటాను. మీరు వాటి నుంచి దూరంగా పరుగెడితే అవి మిమ్మల్ని వెంటాడతాయి. మీరు వెనక్కి తిరిగి, వాటికి ఎదురు నిలిచి, వాటికి వ్యతిరేకంగా కదిలితే, అవి మీ నుంచి దూరంగా పారిపోతాయి.

నేను నా క్లయంట్ లకు తమ సమస్యలకు ఎదురు నిలవమని ప్రిన్ క్రిప్షన్, సిఫారసు చేసినా, దాన్ని నా వ్యక్తిగత జీవితంలో అనుసరించలేదు. కానీ ఈ వారం అది మారింది.

నాకు ఆకలి వెయ్యడం అనే ఒక సమస్య ఉంది. (హోలోకాస్ట్, సమయంలో నేను పస్తులు ఉండిన రోజులు మిగిల్చిన ఒక గాయపు మచ్చ). నా పెద్ద బలహీనత బ్రెడ్. బ్రెడ్ లేని భోజనం, అది మిషేలిన్ ఐదు సక్షత్రాల భోజనమైనా సరే, నాకు ఇష్టం ఉండదు. కానీ అది లావును అధికం చేసే ఒక వ్యసనం. కాబట్టి నేను సమస్య అనే నీడ నుండి దూరంగా పరుగెత్తి, నా టేబుల్ మీద ఎప్పుడూ బ్రెడ్ పెట్టవద్దని ఆదేశాలు ఇచ్చాను. ఇంట్లో కూడా బ్రెడ్ ఉండకూడదని చెప్పాను. అయితే? ఇది పని చెయ్యలేదు. నీడలు నన్ను వెంటాడాయి. నేను ఎలాగోలా బ్రెడ్ సంపాదించే వాడిని.

ఈ వారం నాకు ఒక ఆలోచన తట్టింది. నేను ఏది బోధిస్తున్నానో అది ఆచరించాలని. దాని ప్రకారం, నాకు బాగా ఇష్టమైనదీ, అయినా నా వంటికి మంచిది కాని దానిని, నేను నా ముందు ఉంచుతాను. అప్పుడు నన్ను నేను అడుగుతాను: “నువ్వు ఆ బ్రెడ్ సైస్ కంటే బలవంతుడివా లేక బలహీనుడివా?” అని. అప్పుడు ఏం జరుగుతుందో ఊహించ గలరా? అది పని చేసింది. నేను ఇప్పటికే ఐదు పౌన్లు బరువు తగ్గాను.

ఈ సాధన కేవలం బ్రెడ్ తినడం మానెయ్యడం కన్నా కూడా మరింత తీవ్రమైన ప్రభావం కలిగి ఉంది. వారి అనుచిత విమర్శలతో ఎవరూ

నన్ను దీనస్థితి అనుభూతి చెందేలా చెయ్యడానికి వీలులేనంత బలంగా నేను తయారవుతున్నాను. నేను వాళ్ళని దూరం పెట్టడం లేదు. నేను వారికి ఎదురుగా నిలుచుని వారితో వ్యవహరిస్తున్నాను. నేను వ్యాయామం చెయ్యడం మొదలుపెట్టాను. ప్రతిరోజూ. ప్రధానమైన మార్పు.

మాసనిక శాస్త్రంలో దీనిని ప్రదర్శన చికిత్స (ఎక్స్ పోజర్ థెరపీ) అంటారని ఇప్పుడే నిన్న రాత్రి నేను తెలుసుకున్నాను.

నేను ఇంతకు ముందే చెప్పినట్లుగా, నేను ఇప్పుడు వ్యాయామం చేస్తున్నాను. అందులో ఒక భాగం, మా ఇంటి నుండి గేటు వరకూ నడవడం. ఎత్తు ఎక్కేలా. నాతో బాటు వాకింగ్ చేసే వాళ్ళు చెప్పిందేమిటంటే, నడిచేటప్పుడు రోడ్డుకేసి చూడకుండా పైకి చూడమని. నేను అలా దూరంగా ఉన్న గేటుకేసి చూసినప్పుడు, నాకు నిరుత్సాహం కలిగింది. అది చాలా దూరంలో ఉంది. ఒక్కొక్కసారి ఒక్కొక్క అడుగు ముందుకు వేస్తూ నేను నా పాదాల వైపు చూసినప్పుడు నాకు ఉత్సాహం కలిగింది.

నేను వ్యూహాత్మక ప్రణాళికల గురించి ఆలోచించాను. మనకి లక్ష్యం మీద ఫోకస్ చెయ్యమని చెబుతారు. దీర్ఘకాలం కేసి చూడమంటారు. ఇప్పుడు నేను ఆలోచిస్తే అది తప్పు అనిపించింది. అది మనల్ని నిరుత్సాహం పరుస్తుంది.

అవును, మీ గమ్యాన్ని నిర్వచించండి, మార్గాన్ని ఎంచుకోండి, కానీ ఆ తరువాత నుంచీ మీ తలను క్రిందికి వంచి, ఒక్కొక్క అడుగు మీరు ఎలా ముందుకు వెళుతున్నారో గమనించండి. అప్పుడప్పుడు, తల పైకెత్తి మీరు సరైన మార్గంలోనే వెళుతున్నారనీ, సరైన దిశలోనే ముందుకు పోతున్నారనీ చెక్ చేసుకోండి. లేకపోతే, వెళుతూ ఉండండి,

మీరు వెళుతునే ఉన్నారన్న విషయం నిర్ధారించుకోండి.

తరువాతి వారం నేను ఏం నేర్చుకుంటానో అన్నది వేచి చూద్దాం.

Ichak K. Adizes

ichak@adizes.com

<https://www.ichakadizes.com/post/what-did-i-learn-this-week>

నేను నా క్లయంట్ లకు తమ సమస్యలకు ఎదురు నిలవమని ప్రిన్ క్రిప్షన్, సిఫారసు చేసినా, దాన్ని నా వ్యక్తిగత జీవితంలో అనుసరించలేదు. కానీ ఈ వారం అది మారింది.

నిద్రలేమి - దయ్యం మేల్కొలుపు

స్టనిస్లస్ లజాగి నిద్రకు సంబంధించిన ఆరోగ్య రక్షణలో చాలా స్పష్టమైన పరిశోధనల ఫలితాలను గురించి తెలియజేస్తూ; రాత్రి వేళ విశ్రాంతికరమైన నిద్ర ఎందుకంత ముఖ్యమో వివరిస్తారు. కొన్ని గంటల నిద్రను పోగొట్టుకోవడం సరియైన అవగాహన కాదని మనల్ని కచ్చితంగా ఒప్పిస్తారు.

రాత్రి సుఖనిద్ర లేక పీడకలల పగలు

"సుఖనిద్ర" ఒక మౌన వీరుడు. కార్యనిర్వహక హోదాలో ఉన్నవారి ఆలోచనా ప్రక్రియను చురుకైన మానసిక ప్రక్రియలు, అనుకూలత, సృజనాత్మక ఆలోచనలు మొదలైన లక్షణాలతో వర్ధించవచ్చును. ఇవి పునరుత్తేజాన్నిచ్చే నిద్రపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

కాని, దురదృష్టవశాత్తూ, మన ఆధునిక విద్యా వ్యవస్థలు, వృత్తి జీవితాలలో నిద్ర యొక్క ప్రాముఖ్యత - దాని పరిమాణము మరియు నాణ్యత రెండూ నిద్ర లేకపోవడం మన ఆరోగ్యం మరియు మనస్సుపై ఎలాంటి తీవ్రమైన ప్రభావాలను చూపుతుందో చరిత్ర పదేపదే గుర్తు చేస్తున్నప్పటికీ - తరచుగా

అలక్ష్యం చేయబడ్డాయి. నిజానికి, ఇది చరిత్ర అంతటా చిత్రహింసలు పెట్టేందుకు ఉపయోగించబడింది.

16వ శతాబ్దపు కాలం స్కాట్లాండ్ లో, మంత్రగత్తెల వేట ముమ్మరంగా ఉన్నప్పుడు, మంత్ర విద్యను ఉపయోగించినట్లు ఆరోపించబడిన స్త్రీలను పట్టుకుని విచారించడం జరిగేది. నేర నిర్ధారణకు ముందు దోషులు నేరాన్ని అంగీకరించడం అవసరం. ఆ విధంగా "మంత్రగత్తెను నిద్ర లేపడం" అనే మాట వాడుక లోకి వచ్చింది. నిందితులైన స్త్రీలను రోజుల తరబడి నిద్ర పోనీయకుండా ఉంచేవారు. దాని వల్ల వారు మతి భ్రమలను, మనోవికారాలకు సంబంధించిన సన్నివేశాలను అనుభవించడం ప్రారంభించేవారు.



అభివృద్ధి చెందిన దేశాల
అంతటా వయోజనులలో
మూడింట రెండు వంతుల
మంది, ఒక రాత్రికి
సిఫార్సు చేయబడిన ఏడు
నుండి ఎనిమిది గంటల
మొత్తం నిద్ర పోవడంలో
విఫలమవుతున్నారు.



అప్పుడు వారితో జరిపిన "సంభాషణ" నేర అంగీకారంగా నమోదు చేయబడింది.

రెండవ ప్రపంచ యుద్ధ సమయంలో జపాన్ దేశస్తులు దాదాపు 175 శిబిరాలను నిర్వహించి అక్కడ సైనికులు, పౌరుల నుండి సమాచారాన్ని రాబట్టేందుకు నిద్ర పోనివ్వకుండా చేయడం మరియు ఇతర చిత్రహింసల పద్ధతులను ప్రయోగించేవారు. మరో ప్రక్క బ్రిటిష్ సైన్యానికి "లండన్ కేజ్" ఉండేది. యుద్ధ ఖైదీలను విచారించే ప్రసిద్ధ కేంద్రం అది. అక్కడ నిద్ర పోనివ్వకుండా చెయ్యడంతో సహా పలు కర్మశమైన పద్ధతులను వినియోగించేవారు. వర్ణవివక్ష కొనసాగుతున్న కాలంలో, చిత్ర హింసలు పెట్టేందుకు నిద్ర లేకుండాచేసే పద్ధతిని దక్షిణాఫ్రికా 1994 వరకు; యూ. ఎస్. మిలిటరీ 2009 వరకు వినియోగించినట్లు ఆరోపణలున్నాయి.

కాబట్టి, నిద్ర పోనివ్వకుండా చేయడం విచారణ జరిపే సాధనంగా, చిత్రహింసలు పెట్టే పద్ధతిగా సుదీర్ఘ చరిత్ర కలిగి ఉంది. కొన్ని సమూహాలు దీనిని "అభివృద్ధి పరచబడిన విచారణ ప్రక్రియగా" మార్చాయి. శరీరంపై గుర్తులు కనపడనప్పటికీ, "శారీరక లేదా మానసిక" నొప్పి లేదా బాధకు గురిచేయడాన్ని హింసగా నిర్వచిస్తూ ఐక్యరాజ్య సమితి నిద్ర లేకుండా చెయ్యడాన్ని హింసించడం యొక్క రూపంగానే గుర్తించింది. నిద్ర కోల్పోవడం వల్ల అది చిత్త భ్రమలకు, మానసిక రుగ్మతలకు (సైకోసిస్), మనోవైకల్యానికి (స్పిజోఫ్రెనియా), అసంబద్ధమైన మాటలకు దారి తీస్తుంది. ఆ విధంగా ఇది ఆందోళన కలిగించేది మరియు అమానవీయమైన పద్ధతిగానూ తయారైంది.

మంత్రగత్తెల వేట ఆగిపోయినప్పటికీ, తగినంత నిద్ర లేకపోవడమనేది ప్రపంచమంతటా విస్తృతంగా వ్యాపించి ఉంది.¹ యూ.ఎస్. సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రీవెన్షన్ (CDC) తగినంత నిద్ర లేకపోవడాన్ని "ప్రజా ఆరోగ్య మహమ్మారి"గా వర్ణిస్తూ వారి అంచనా ప్రకారం 50 నుండి 70 మిలియన్ల వయోజనులు దీర్ఘకాలిక నిద్ర మరియు కలత నిద్ర రుగ్మతలతో బాధపడుతున్నారని

అంచనా వేసింది. నెదర్లాండ్స్ లో ఇటీవలి ఒక అధ్యయనంలో 27.3 శాతం మంది (21.2% పురుషులు, 33.2% స్త్రీలు) తమకు ఏదో ఒక విధమైన నిద్రకు సంబంధించిన రుగ్మతలు కలిగి ఉన్నట్లు తెలియజేశారు. ధ్రువీకరించబడిన ప్రశ్నాపత్రం ఆధారంగా జరిగిన పరిశోధనలో 32 శాతం మంది సాధారణ నిద్రా భంగాల గురించి ఫిర్యాదు చేయగా, 43.2 శాతం మంది చాలని నిద్రతో బాధపడుతున్నారని వెల్లడి అయ్యింది. అభివృద్ధి చెందిన దేశాల అంతటా వయోజనులలో

మూడింట రెండు వంతుల మంది, ఒక రాత్రికి సిఫార్సు చేయబడిన ఏడు నుండి ఎనిమిది గంటల మొత్తం నిద్ర పోవడంలో విఫలమవుతున్నారు. నిద్ర సంబంధ రుగ్మతలు 55 ఏళ్లు పైబడిన వ్యక్తులలో దాదాపు 50 శాతం మందిని పీడిస్తూ; నిద్ర ప్రారంభాన్ని, కొనసాగించడాన్ని రెంటినీ బలహీనపరుస్తోంది.²

ప్రతి గంట విలువైనదే!



మంత్రగత్తెని నిద్రలేపి నిన్ను నీవు ఎందుకు హింసించుకుంటావు? జీవనశైలిలో మార్పులు, నిద్రను గురించి తగిన సమాచారం లేకపోవడం దీనికి కారణాలు కావచ్చు; కానీ ఇందుకు భారీ మూల్యాన్ని చెల్లించవలసి ఉంటుంది! మన ఉనికిలో అన్ని కోణాలలోకి చొరబడే నిద్ర లోపం యొక్క పరిణామాలను తెలుసుకునే సాహసం చేద్దాం.

1. ఒక గంట నిద్ర పోగొట్టుకుంటే దాని ప్రభావం ఎలా ఉంటుంది?

70 దేశాలలో 1.5 బిలియన్ల మంది వ్యక్తులతో కూడిన "డేలైట్ సేవింగ్ టైమ్" అని పిలువబడే ఒక వార్షిక ప్రపంచ వ్యాప్త ప్రయోగం దీని గురించిన ఒక నిక్కచ్చియైన సూచనను అందిస్తుంది. ప్రతి సంవత్సరం వసంతకాలం ప్రారంభపు ప్రతి మొదటి సోమవారం గడియారాలలో పగటి సమయాన్ని ఒక గంట ముందుకు జరపడం వల్ల ఆసుపత్రులలో గుండెపోటు కేసులు 24 శాతం అధికమయ్యాయి. దీనికి విరుద్ధంగా ఆకులు రాలు కాలంలో అదనంగా ఒక గంట అదనపు నిద్రా సమయం ఒక బహుమతిగా దొరకడం వల్ల గుండెపోట్లు 21 శాతం తగ్గాయి.³

ఒక యూ.ఎస్. పాఠశాలలో జరిపిన ఒక ప్రయోగంలో, ఆ పాఠశాల తన ప్రారంభ సమయాన్ని ఉదయం 7:25 నుండి 8:30 గంటలకు మార్చింది. దీని అర్థం విద్యార్థులు 43 నిమిషాల అదనపు నిద్రను ఆస్వాదించారు. వారి ప్రామాణిక పరీక్ష స్కోర్లు (SATలు) 8 నుండి 25 శాతం వరకు మెరుగయ్యాయి.⁴

2. మీరు రాత్రి ఆరు గంటలు నిద్రపోతే ఏమి సంభవించవచ్చు?

సగటు నిద్రా సమయం 8 గంటలు అయితే (సాధారణంగా ఏడు నుండి తొమ్మిది గంటల వరకు ఉండాలని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ సూచించింది) ఇది రెండు గంటల తగ్గుదలకు సమానం. కచ్చితంగా ఎనిమిదిన్నర గంటల సమయం నిద్రపోయే వారితో పోల్చినప్పుడు ఒక వారం పాటు రాత్రి ఆరు గంటల సమయం



నిద్రపోయే విద్యార్థులలో 711 జన్మవులకు విఘాతం ఏర్పడిందని 'సరే స్లీప్ రీసెర్చ్ సెంటర్' కనుగొంది. వీరిలో సగం మంది జన్మవులలో దీర్ఘకాలిక మంటతో కూడిన వాపు (క్యాన్సర్ కు ముందు సూచన), కణ సంబంధ ఒత్తిళ్ళు, గుండె మరియు రక్తనాళాల సంబంధ వ్యాధులను ప్రోత్సహించే కారణాలతో సహా విపరీత చురుకుదనాన్ని గుర్తించారు. అంత ముఖ్యం కాని మరోవైపు, స్థిరమైన జీవక్రియ మరియు అభిలషణీయమైన రోగనిరోధక ప్రతిస్పందనలను ప్రోత్సహించే జన్మవులు అణిచివేయబడ్డాయి.

3. ఒక రాత్రికి ఐదు గంటల నిద్ర సంగతి ఏమిటి?

చికాగో విశ్వవిద్యాలయం జరిపిన పరిశోధనల ప్రకారం, ఆరోగ్యకరమైన యువకులు వారానికి ఐదు గంటల నిద్రకు పరిమితమైనప్పుడు, వారిలో టెస్టోస్టెరాన్ ఉత్పత్తి, వృషణాల పరిమాణం పూర్తి తగ్గుదలకు

సుదీర్ఘమైన పని గంటలు, అర్థ రాత్రి కార్స్, డిజిటల్ దృష్టి మళ్లింపుల వల్ల ఆలస్యంగా నిద్ర పట్టడం ప్రస్తుతం ఒకానొక అతి పెద్ద సవాలుగా పరిణమించి ఎక్కువ మందిని నిద్ర సంబంధ వ్యాధుల బాలిన పడేలా చేస్తున్నది.

కారణమయ్యింది. ఈ మార్పు వారిని పురుషత్వం పరంగా పది నుండి పదిహేను సంవత్సరాల వయస్సు పైబడేలా ప్రబలమైన ప్రభావాన్ని చూపింది. తగ్గిన టెస్టోస్టెరాన్ లైంగిక చర్యను మందగించేలా చేయడమే కాకుండా అలసటను తెచ్చి ఏకాగ్రత, మానసిక తీక్షణతకు అవరోధంగా మారింది. ఇది స్త్రీలను కూడా వదిలిపెట్టలేదు. రాత్రి ఆరు గంటల కంటే తక్కువ నిద్రపోయే మహిళల్లో ఋతుస్రావము మరియు సంతానోత్పత్తికి ముఖ్యమైన హార్మోన్ ఉత్పత్తికి అంతరాయం కలిగించింది. నియమరహితమైన నిద్ర సమయాల కారణంగా సంతానోత్పత్తి సమస్యలను 80 శాతం అధికమయ్యాయి.

4. రాత్రికి నాలుగు గంటల నిద్ర గురించిన మాటేమిటి?

కాలిఫోర్నియా విశ్వవిద్యాలయం నుండి డాక్టర్ మైఖేల్ ఇర్విన్⁷, ఒక్క రాత్రి నాలుగు గంటలు మాత్రమే నిద్రపోవడం వలన రోగనిరోధక వ్యవస్థలో తిరుగాడే 70 శాతం సహజ కిల్లర్ కణాలను నిర్మూలించబడ్డాయని గమనించారు. ఇక ఒక్క వారం తర్వాత సంభవించే నష్టం ఎలా ఉంటుందో ఊహించండి. నెలలు లేదా సంవత్సరాల తరబడి తగినంత నిద్ర పోవడం లోపిస్తే పరిస్థితి ఎలా ఉంటుందో ఇక చెప్పనవసరం లేదు.

5. ఒక రాత్రంతా అస్సలు నిద్ర లేదా?

రాండీ గార్డనర్, శాన్ డియాగో, కాలిఫోర్నియాకు చెందినవారు. అతను 1964 లో 17 సంవత్సరాల వయస్సులో 11 రోజుల 24 నిమిషాల పాటు నిద్ర పోకుండా మెలకువగా ఉండి ప్రపంచ రికార్డును కలిగి ఉన్నాడు!

రక్తంలో ఆల్కహాల్ గాఢత 0.10 శాతం ఉన్నప్పుడు నిర్ణయాలు తీసుకోవడం, న్యాయనిర్ణయం, గ్రహణశక్తి, జ్ఞాపకశక్తి మరియు సమన్వయం బలహీనమవ్వడం జరుగుతుంది. 24 గంటలు నిద్రను పోగొట్టుకున్నప్పుడు అటువంటి దుష్ఫలితాలే

కలుగుతాయి. సాధారణంగా, కొంత నిద్ర పోయిన తర్వాత ఆ లక్షణాలు మెరుగువుతాయి.

ఒక కనువిప్పు కలిగించే పరిశోధనలో బాగా విశ్రాంతి తీసుకున్నవారిని మరియు నిద్ర లేకుండా ఉన్నవారిని (రాత్రంతా మేల్కొని ఉన్నవారు) రెండు వేర్వేరు సమూహాలుగా విభజించి వారి నేర్చుకునే సామర్థ్యాన్ని పరీక్షించడం జరిగింది. రెండు రాత్రులు నిద్ర పోనిచ్చిన తర్వాత, నిద్ర పోని సమూహం కొత్త సమాచారాన్ని గ్రహించడానికి ప్రయాసపడుతూ 40 శాతం జ్ఞాపకశక్తి కొరతను ప్రదర్శించింది. నిద్ర పోయిన సమూహంలో నేర్చుకునేందుకు సంబంధించిన హిపోకాంపస్ (స్వల్పకాలిక జ్ఞాపకశక్తి నుండి దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకశక్తికి సమాచారాన్ని ఏకీకృతం చేయడంలో ముఖ్యమైన పాత్రను పోషించే మెదడులోని ప్రధాన భాగం) కార్యాచరణ కనుగొనబడింది. అయితే నిద్రపోని సమూహం అతి తక్కువ నేర్చుకునే క్రియాశీలతను ప్రదర్శించింది. నిద్ర లేకపోవడం వారి మెమరీ

ప్రాసెసింగ్ ను అక్షరాలా ఘనీభవింపజేసింది. కాబట్టి, పరీక్ష ముందు రోజు రాత్రి సమయాన్ని మించి పని చేయడం మంచి ఉద్దేశం అనిపించుకోదు!

మరొక అధ్యయనంలో యువ వయోజనులతో కూడిన రెండు సమూహాలు, ఒకటి నిద్రకు దూరమైనది, ఇంకొకటి బాగా విశ్రాంతి పొందినది. నిద్రకు దూరమైన సమూహంలో పాల్గొన్నవారు పోరాడు లేదా పారిపో కేంద్రమైన అమిగ్నాలలో 60 శాతం పైగా విస్తరించిన భావోద్వేగపు ప్రతిక్రియాశీలతను ప్రదర్శించారని వెల్లడి అయ్యింది. దానితోపాటు, హేతుబద్ధతకు మరియు నిర్ణయాలు తీసుకునేందుకు సంబంధించిన మెదడు ముందు భాగం భావోద్వేగపు ట్రిగర్స్ ను నిష్పృభావం చేసేందుకు చాలా ప్రయాసపడవలసి వచ్చింది. తత్ఫలితంగా అధికమైన చిరాకు, ఉద్వేగపు అలజడి పెరిగింది.



6. నిద్ర తేని 36 గంటలు?

ఆకలి, జీవక్రియ, మానసిక పరిస్థితి మరియు ఒత్తిడి స్థాయిలు వంటి శారీరక ధర్మాలకు అంతరాయం కలిగవచ్చు. విపరీతమైన అలసట, హార్మోన్లలో అసమతుల్యత, ప్రేరణలు తగ్గడం, అపాయకర నిర్ణయాలు, మూర్ఖంగా కారణాలు వెదకడం, మరియు సంభాషణా వైకల్యం మొదలైన ప్రభావాలు కలుగుతాయి.

7. నిద్ర తేని 48 గంటలు?

రోగనిరోధక వ్యవస్థకు హాని కలిగిస్తూ అంతర్గత వాపులను పెంచుతుంది. సెల్ సహజ కిల్లర్ కార్యాచరణను తగ్గిస్తుంది.

8. నిద్ర తేని 72 గంటలు?

నిద్రపోవాలనే తీవ్రమైన ప్రేరణ ఉంటుంది. ఏక కాలంలో అనేక పనులు చేసే సామర్థ్యం, జ్ఞాపకశక్తి మరియు ఏకదృష్టి వంటి

జ్ఞానేంద్రియాల పని తీరు తీవ్రంగా క్షీణిస్తాయి. భావోద్వేగ స్థిరత్వం దెబ్బతింటూ చిరాకు, నిరాశ, క్రుంగుబాటు, ఆందోళన మరియు ఇతరుల భావోద్వేగాలను విశ్లేషించడంలో ఇబ్బంది ఏర్పడుతుంది. గ్రహణ శక్తి వక్రీకరించబడి, మతి భ్రమ మరియు భ్రాంతులకు దారి తీస్తుంది.

9. దీర కాలవ్యవధులు నిద్ర లేకుండా ఉండడం?

అభిజ్ఞ, భావోద్వేగ మరియు గ్రహణ పనితీరు క్రమంగా క్షీణిస్తాయి. చివరికి సమగ్ర శ్రేయస్సుపై ప్రభావం చూపుతుంది.

సుదీర్ఘమైన పని గంటలు, అర్థ రాత్రి కాల్స్, డిజిటల్ దృష్టి మళ్లింపుల వల్ల ఆలస్యంగా నిద్ర పట్టడం ప్రస్తుతం ఒకానొక అతి పెద్ద సవాలుగా పరిణమించి ఎక్కువ మందిని నిద్ర సంబంధ వ్యాధుల బారిన పడేలా చేస్తున్నది.

అందువల్ల, విశ్రాంతికరమైన రాత్రి నిద్ర అంటే ఏమిటో వచ్చే సారి కనుగొందాం!

(ఇంకావుంది)

References:

¹ Chattu, V.J. et al, 2018. The Global Problem of Insufficient Sleep and Its Serious Public Health Implications. *Healthcare (Basel)* ; <https://doi.org/10.3390%2Fhealthcare7010001>.

² Black, D. S. et al., 2015. Mindfulness Meditation and Improvement in Sleep Quality and Daytime Impairment Among Older Adults With Sleep Disturbances: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Intern Med*, Apr;175(4):494-501.

³ Walker, M., 2017. *Why We Sleep: The New Science of Sleep and Dreams*. Scribner Books,

⁴ Mateika, J.H. et al, 2002. Impact of Sleep on Learning and Behaviors in Adolescents, *Teachers College Record*, 104(4):704-726.

⁵ Effects of insufficient sleep on circadian rhythmicity and expression amplitude of the human blood transcriptome. *Proc Natl Acad Sci USA*, 110(12): E1132-41. doi: 10.1073/pnas.1217154110. Epub 2013 Feb 25.

⁶ Van Cauter, E. et al, 2007. Impact of sleep and sleep loss on neuroendocrine and metabolic function. *Horm Res*, 67, Suppl 1:2-9. doi: 10.1159/000097543. Epub 2007 Feb 15.

⁷ Wirwin, M.R., 2015. Why Sleep Is Important for Health: A Psychoimmunology Perspective. *Annu Rev Psychol*, 66:143-172.





బాంధవ్యాలు

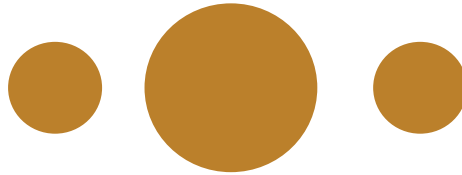
యదార్థమైన ప్రేమ వృద్ధి చెందగానే,
అందరూ సమానమే అని గుర్తిస్తాం.

బాబూజీ



శిశువు భవిత

అనీష్ దవే, పిల్లల పెంపకం గురించి
మరియు పిల్లలు తమ స్వంత విధిని
రూపొందించుకోడానికి పునాది వేయడంలో
తల్లిదండ్రుల బాధ్యతను గురించి ఈ వ్యాసంలో
వివరించారు.



ఆత్మలు తమ ఆధ్యాత్మిక యాత్రలో ముందుకు పురోగమించడానికి ఏ కుటుంబంలో జన్మించాలి అన్న విషయాన్ని ఎంపిక చేసుకుంటాయని చెప్పబడింది. కాబట్టి ప్రణాళికా రహిత పిల్లల పెంపకం ఉండొచ్చేమో గానీ, ప్రణాళికా రహిత గర్భాధారణ మాత్రం ఉండదని మనం అనుకోవచ్చు. ప్రణాళికా బద్ధమైనా, ప్రణాళికా రహితమైనా, ఒక బిడ్డ పుడితే, ఆ ఆత్మకు సంరక్షకులుగా మారడం అనేది తల్లిదండ్రులకు ఒక వరం. విశ్వాసం మరియు ప్రేమ అనే పునాదులపై నిర్మించాల్సిన ఒక బాధ్యతగా ఆ ఆశీర్వాదాన్ని మార్చుకోవాలి.

పిల్లల పెంపకం అనేది సర్వ సాధారణమైనదిగా అనిపించవచ్చు. కానీ ఇది ఒక ప్రత్యేక అవకాశం. చాలామంది దీనిని అనుభూతి చెందలేకపోతున్నారు. దైనందిన జీవితంలోని అన్ని రకాల అదనపు ఒత్తిళ్లతో ఎక్కువమంది జంటలకు గర్భం దాల్చడం ఒక సవాలుగా మారిపోయింది. దీనికీతోడు, తమ కుటుంబం పేరు, ఆచారాలు, మత సాంప్రదాయాలు, బోధనలు మరియు వివిధ ఆర్థిక స్థితులు కొనసాగించబడాలని వారిపై కుటుంబాలనుండి ఒత్తిడి కూడా ఉంటుంది. గతంలో, తల్లి పూర్తి సమయం ఇంట్లోనే ఉండడం, బిడ్డ జీవితంలోని ప్రతి

ముఖ్యమైన సంఘటనను గమనించడం, అలాగే తండ్రి ఆ కుటుంబాన్ని పోషించే మూలవ్యక్తిగా ఉండడం ఒక వరంగా ఉండేది. నేడు ఎక్కువ ఆర్థిక అవసరాలు తీరడానికి తల్లిదండ్రులిద్దరూ బలవంతంగా పని చేయవలసిన అవసరం ఏర్పడింది. ఇది సంరక్షకులు, ఉపాధ్యాయులు సులభంగా పూర్తి చేయలేని ఒక శూన్యతను సృష్టిస్తోంది.

పిల్లల పెంపకం అనేది ఒక సూచనల పుస్తకంలాంటిది కాదు, అందుకే ఇది ఒక సవాలుగా మారింది. కొంతమంది పిల్లలు ఎలాంటి అడ్డంకులు లేకుండా బాల్యాన్ని గడుపుతారు. అందువల్ల పిల్లల పెంపకం అనేది కొంతవరకు సులభతరం అవుతుంది. అయితే ఇది ఈ ఆధునిక ప్రపంచంలో చాలా అరుదు. ఒంటరిగా అయినా లేక జంటగా అయినా, పిల్లలను పెంచి పోషించడంలో తల్లిదండ్రులు విభిన్నమైన అనుభవాలను కలిగి ఉంటున్నారు. ప్రేమ, స్వచ్ఛత, నమ్మకం, సత్యసంధత, వినమ్రత, సహజత్వం, ఆత్మగౌరవం, ఇతరుల పట్ల గౌరవం అలాగే తప్పు ఒప్పుల విచక్షణ అనేవి బాల్యం నుండే నేర్పించడం వల్ల పిల్లలు ఈ సిద్ధాంతాలకే పరిమితమై బాధ్యతాయుతమైన పెద్దలుగా, తల్లిదండ్రులుగా తమకు తాముగానే రూపాంతరం చెందగలుగుతారు.

యుక్తవయసు, బెదిరింపులు, సాంఘిక సర్దుబాటు, లైంగిక పరిశోధన వంటి జీవిత సత్యాలపట్ల తల్లిదండ్రులు, తమ పిల్లలకు గల అనుభవాలతో సరైన విధంగా వ్యవహరించాలి. కొంతమంది తల్లిదండ్రులు ఇలాంటి విషయాలలో పిల్లలతో ఎలా వ్యవహరించాలో సరైన అవగాహన కలిగిఉండరు.

హార్ట్ ఫుల్ నెస్ నా హృదయాన్ని వినగలిగే విధంగా నాకు అవకాశాన్ని కల్పించింది. ఇదే నా పిల్లల పెంపకమనే యాత్రలో కీలక అంశమైంది. నా హృదయం సరిగా శృతిచేయబడి అంతర్గతంగా అనుసంధానింపబడితే, నవాళ్ళే ఆశీర్వాదాలుగా రూపాంతరం చెందుతాయి. మన హృదయాలు విశ్వాసంతో నిండిన ప్రేమ ద్వారా అనుసంధానించబడి ఉన్నాయి.

వికలాంగులు, మానసిక వికలాంగులు, అనారోగ్యవంతులు అయిన పిల్లలతో చాలా మంది తల్లిదండ్రులు సవాళ్ళను ఎదుర్కొంటూ ఉంటారు. ఇలాంటి ప్రత్యేకమైన ఆత్మలను పోషించగల సామర్థ్యం వారికి ఉంటుంది, కానీ, ఆ తల్లిదండ్రులు వారికి అధిక సామర్థ్యం ఉందన్న విషయాన్ని గుర్తించలేక పోవచ్చు. ప్రేమ, నమ్మకం అనేవి ఖచ్చితంగా వారి



నా హృదయం సరిగా
శృతిచేయబడి అంతర్గతంగా
అనుసంధానించబడితే, సవాళ్ళే
ఆశీర్వాదాలుగా రూపాంతరం
చెందుతాయి. మన హృదయాలు
విశ్వాసంతో నిండిన ప్రేమ ద్వారా
అనుసంధానించబడి ఉన్నాయి.

సవాళ్ళను ఎదుర్కొనడానికి అత్యంత
ఆమోదయోగ్యంగా, సులభతరంగా ఉండేలా
దారి చూపిస్తాయి.

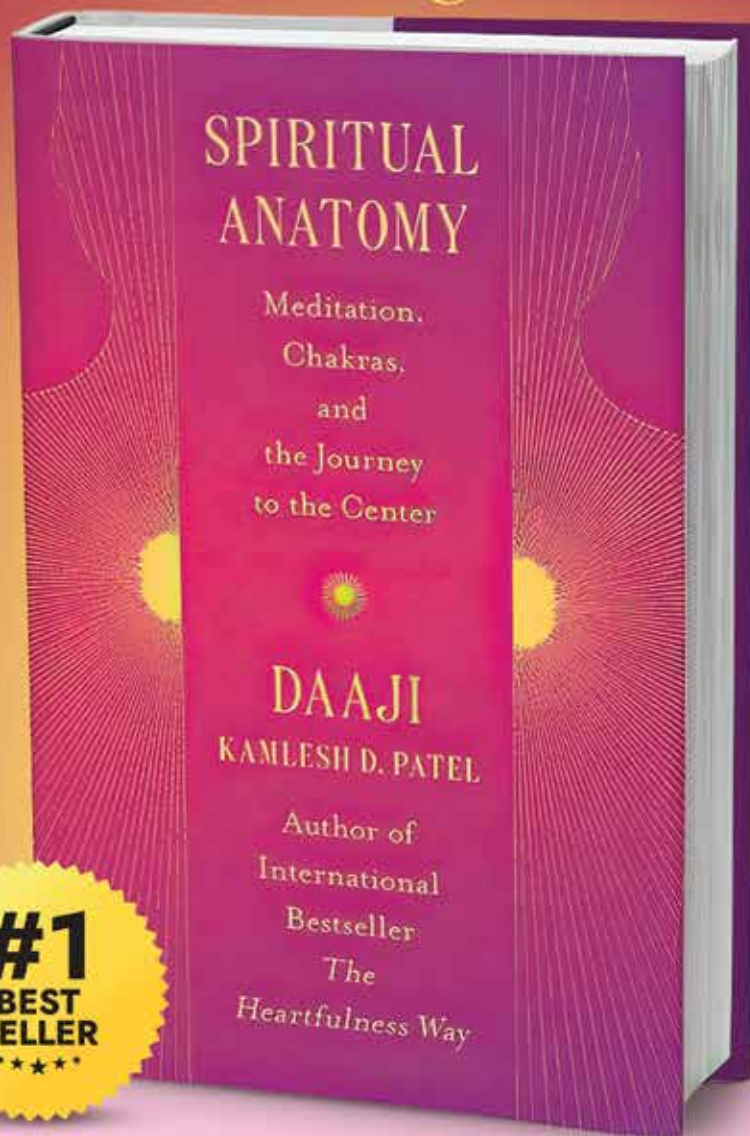
ఒక తండ్రిగా నేను కష్టపడి నేర్చుకున్న
పాఠం - నా పిల్లల పట్ల ఎలాంటి ఆపేక్షలు
ఉండకూడదు. వారు తప్పక వారి జన్మ
ద్వారా పొందే ప్రభావాలను పొందడం
ద్వారా జీవితాన్ని గడుపుతారు. మన
పిల్లలు వుట్టినప్పుడు, మనం కేవలం వారి
తాత్కాలిక సంరక్షకులమని మర్చిపోతాము.
పర్యవసానంగా మనం అహంకారాన్ని
పెంపొందించుకొని వారి గురించి ఎన్నో
కలలు, అంచనాలను నిర్మించుకుంటాము.
ఇదే మనలను నిరాశకు దారితీసేలా చేస్తుంది.

మన పిల్లలు వారు తమ స్వంత కలలు,
ఎంపికలు, స్వంత మార్గాలను కలిగి
ఉంటారు. మన కలలు, అంచనాలను
మనం వారిపై బలవంతంగా రుద్దాలని
చూసినప్పుడు, సంఘర్షణలు మొదలౌతాయి.
ఫలితంగా మనం వారిని కోల్పోయే
ప్రమాదం ఉంది. మనం, మనపిల్లలకి
బలమైన పునాదులు వేసి, వారికి
మానసికంగా, ఆధ్యాత్మికంగా మరియు
ఉద్వేగపరంగా కూడా మన మద్దతును
నిరంతరంగా అందించాలి. మనం వారిని
తమ స్వంతమార్గంలో పయనించడానికి
అనుమతిస్తూ, మన అవసరం వారికి
ఉన్నప్పుడు వారికి అందుబాటులోనే మనం
ఉన్నామని తెలియచేయాలి.

వారితో సంభాషించండి. వారి మాటలను
కేవలం వినే వ్యక్తిలా కాదు, శ్రద్ధగా
ఆలకించే వ్యక్తిలా ఉండండి. అవును,
అప్పుడు సవాళ్లు ఉంటాయి. అయితే
వాటిని అధిగమించినపుడు వేడుకలు కూడా
ఉంటాయి. దుఃఖంతో కూడిన కన్నీళ్లు
ఉంటాయి, అలాగే ఆనందంతో కూడిన
అశ్రువులు కూడా ఉంటాయి. వారికి జరిగే
ప్రతిదానినీ మనం నియంత్రించలేము.

ఒకసారి మనం నియంత్రణ మరియు
ఆపేక్షను "విడచిపెట్టి", విశ్వాసం
మరియు ప్రేమను "పట్టుకొని" ఉంటే, వారి
మార్గాలు దైవత్వంతో నిండి ప్రయాణం
కొనసాగింపబడుతుంది.

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





నోయెల్ స్టైర్స్, తను ఏవిధంగా అత్యంత దుర్బరమైన భావోద్వేగాలు ఈర్ష్య, అసూయలతో పోరాడి వాటిని స్వాధీనంలోకి తెచ్చుకుంటారో; ఇతరులతోటి స్పర్థ ఏవిధంగా మనల్ని నలిగిపోయేలా చేస్తుందో; లేక మరింత సానుకూలమైన, వివేకంతో కూడిన మార్గాన్ని ప్రయత్నించేందుకు అది మనల్ని బలవంతం చేస్తుందో తన స్వీయానుభవాన్ని మనతో పంచుకుంటారు.

హై స్కూల్ తరగతిలో వెనుక కూర్చునే గొప్ప సైన్సు మేధావి 'మెకార్థర్ ఫెలోషిప్' చేజిక్కించుకోవడం నాలో ఊహాజనిత స్పర్థ వేదన రూపాన్ని దాల్చడానికి కారణమయ్యింది. లేదా నా స్నేహితురాలు ఒక కోటీశ్వరుడైన సాంకేతిక పరిశ్రమలోని దిగ్గజాన్ని పెళ్లాడడం కావచ్చు. లేదా ఒక పుస్తకాల క్లబ్బు సభ్యుడు తన నవలను వ్రాసి పూర్తి చెయ్యడం ఎప్పటికీ పూర్తి కాదేమో అనిపిస్తున్నప్పటికీ ఒక ప్రధాన ప్రచురణకర్తతో ఒప్పందాన్ని కుదుర్చుకోవడం కావచ్చు. లేక, నేనీ వ్యాసంపై పనిచేస్తుండగానే ఒక నవలాకారుడు న్యూయార్క్ టైమ్స్ బెస్ట్ సెల్లర్ జాబితాలో స్థానం సంపాదించిన 14 పుస్తకాలను వ్రాసి వాటిని ప్రముఖ పత్రికల్లో ప్రచురింపజేసి అనేక టెలివిజన్ ప్రదర్శనల్లో ప్రత్యక్షమవ్వడం కావచ్చు.

'యునిటీ బుక్లెట్' వారి ఒక చిన్న పుస్తకం "40 డేస్ ఆఫ్ లెట్టింగ్ గో" లో రెవరెండ్ సిల్వీయా హేస్ ఈర్ష్యకు సంబంధించిన అటువంటి ఉద్యేగాల గురించి చాలా చక్కగా వివరించారు: "స్పర్థ మనల్ని ఎల్లవేళలా మనం ఇప్పటికే ఎవరమై ఉన్నామో దాని గురించి ఆనందం పొందనీయకుండా, మనం ఎవరిలా ఉండాలని

దివ్య కానుకలు

ఊహించుకుంటామో దానిపై మన దృష్టిని కేంద్రీకరింపచేసేలా చేస్తుంది... మనకున్న ప్రత్యేక నైపుణ్యాలు, విశిష్ట లక్షణాలు, సహజ సిద్ధంగా లభించిన ప్రతిభ మరియు అభివ్యక్తికరణలను వాస్తవంగా గుర్తించి ఆస్వాదించనీయకుండా ఇతరుల సాఫల్యతతో పోల్చి బేరీజు వేసేలా చేస్తుంది.”

ఇటువంటి స్థితి నుండి దృష్టి మళ్లించడానికి ఎంతగా ప్రయత్నించినప్పటికీ, ఇతరులతో సరిపోల్చుకోవడాలు, తద్వారా కలిగే వేదన నా గుండెల్లో భారంగా తయారయ్యింది. అద్భుతమైన పాస్తా భోజనం, ఇంపైన కునుకు, ఉత్తేజాన్నిచ్చే ఈత లాంటి ఆహ్లాదకరమైన కార్యకలాపాలకు రంగులు వులివి ప్రభావితం చేస్తోంది. ఇతరుల విజయాలు నా సఫలతను ప్రభావితం చేయకూడదని నాకు నేను పదే పదే చెప్పుకున్నప్పటికీ నేను ఎప్పటికీ ఒప్పించబడలేకపోయాను. నా వేదన వెంటనే వ్యాపించి తీవ్రమైన మనోవ్యధగా పరిణమించింది.

వ్యాహాలు

నా మనోవ్యధను తగ్గించేందుకు ఎన్నో ఎత్తుగడలు ప్రయత్నించాను: నా తరగతి మేధావి తన స్నేహితురాలితో అంతగా ప్రాధాన్యత లేని సహజీవనం. (నా స్వంత విషయంలో సాగుతున్న దీర్ఘకాలిక సత్సంబంధానికి భిన్నంగా). నా స్నేహితురాలు తన బరువును తగ్గించుకునే యుద్ధంలో ఓటమి (నా సన్నబడడానికి, బరువును అదుపులో ఉంచగలగడానికి భిన్నంగా). పుస్తకాల క్లబ్బు మెంబరు చింపిరి జుట్టు (నునుపుగా ఉండి నిగనిగలాడే నా జుట్టుకు భిన్నంగా). నేనెప్పుడూ పాల్పడని బహుళ-సవలాకారుని సూత్రీకరించబడిన విపరీత ప్రేమాయణం పట్ల మక్కువ; ఇత్యాది. మహా అయితే ఇవన్నీ గాయాలపై వేసే లేపన పట్టీలు మాత్రమే.

మిగతా అన్నిటినీ నిరోధించే ప్రయత్నం చేస్తూ, నాకై నేను నా రచనల్లో మునుగుతాను. అయితే వెంటనే పీడించే నా లోపలి విమర్శకుడు పైకి లేచి: ఇదంతా చెత్త; అవతలికి పారవెయ్యి. నువ్వెప్పటికీ ఎక్కడికీ చేరుకోలేవు అంటుంది.

స్నేహితులతో బయటికి వెళతాను. లేదా మొత్తం ఒక సంచి నిండా మొక్క జొన్న చిప్స్ ను ఖాళీ చేస్తూ వరసపెట్టి శృంగార హాస్య చిత్రాలు లేదా లాయర్ షోలు వీక్షిస్తాను. లేదా చాలా ఎక్కువ సేపు నిద్ర పోతాను.

ఇవేవీ పనిచేయలేదు. ఈ ఉద్యోగాలను కప్పిపుచ్చుకోవడం, వాటి స్థానంలో వేరే వాటిని ఉంచడం లేదా అవి హాని చేయకుండా నివారించుకోవడం ఎక్కువ కాలం సాధ్యపడలేదు. వాటిని నిరోధించడానికి అన్ని ఉపాయాలను ప్రయత్నించాను. కానీ నా పరిస్థితి మెరుగుపడలేదు. ఆ తర్వాత అవి కక్ష సాధించే ఉగ్రమైన బాణసంచా చుట్టలుగా మారాయి (మేధావి తాజా ఆవిష్కరణ పేలిపోయింది; నా స్నేహితురాలి బరువు ఎంతగా పెరిగిందంటే తానిక నడవలేకపోతుంది; పుస్తకాల క్లబ్బు మెంబరు రాతప్రతిని ఆమె సమయానికి అందజేయలేకపోవడంచేత ఆమె ఒప్పందం రద్దు చేయబడింది; సవలాకారుని తర్వాతి రచన అపజయం పాలయ్యింది).

నా అల్లు మనస్సులో అటువంటి దుర్మార్గపు కోరికలు, నీచమైన భావాలు, క్రూరత్వం ఉండే సామర్థ్యం నాలో ఉన్నదని నాకు తెలియదు అని గ్రహింపుకు వచ్చి నిజంగా నాపై నాకు ద్వేషం కలుగుతోంది.

కాబట్టి ఇప్పుడు ఏం చెయ్యాలి?

క్రూరమైన స్పృహతో కూడుకున్న ఉద్యోగాలను ఎదుర్కొనడం ఎలా?

స్పృహతో కూడిన మరియు క్రుంగజేసే ఉద్యోగాలకు దారితీసే ఆలోచనల నుండి

ఎలా దూరమవ్వాలి నేర్చుకున్నాను. నా ఆధ్యాత్మిక అధ్యయనము, ధ్యాన పద్ధతి మీకు తగినది కాకపోవచ్చు, కానీ అవి అత్యంత సహాయకారిగా నేను కనుగొన్నాను. మీరు వాటిని ప్రయత్నించి చూడాలని కోరుకోవచ్చు.

వేదన నన్ను వశపరచుకున్నది అనిపించినప్పుడు దానికి దూరంగా జరగడం కఠినమవుతుంది. ఒకవేళ నేను దానిలో విజయవంతమైనప్పటికీ దూరంగా జరగడం నివారణోపాయంలో సగం మాత్రమే. అది వాటి తీవ్రతను, నాపై ఆ ఉద్యోగాలకున్న పట్టును బలహీనపరచవచ్చునేమో కాని ఆవశ్యకమైనది ఇంకా చాలా ఉంది.

ఆలోచనలు ఉద్యోగాలను ప్రేరేపిస్తాయి. నా ఆలోచనలను మార్చడానికి కావలసిన మానసిక సామర్థ్యము, సంకల్పము నాకున్నదని నాకు నేను గుర్తుచేసుకుంటాను. దానికి నివారణోపాయం, మళ్ళీ అంత సులభమైనదేమీ కాదు, పూర్తి స్పృహతో వాటి స్థానంలో ఇతర ఆలోచనలను ఉంచడమే.

పళ్ళు కొరికేంత తీవ్రంగా కోపాన్ని తెప్పించే ఈర్ష్యకు ఉత్తమమైన ప్రత్యామ్నాయాన్ని నేను బైబిల్ నుండి ఉదహరింపబడిన ఒక భాగంలో కనుగొన్నాను. బైబిల్ లో కొరింథీయులకు వ్రాసిన మొదటి పత్రికలో; గ్రీస్ దేశం, కోరింథ్ లో అపరిపక్వము, అనుభవరహితమైన చర్చికి పాల్ (Paul the Apostle) వారిలో నాయకత్వము, వ్యక్తిత్వాల విషయంలో విభేదాలు, సంఘర్షణల గురించి వ్రాశాడు.

పాల్, తన అనేక ఇతర సందేశాల వలెనే, సభ్యులకు తోడ్పాటునిస్తూ వారిని ప్రోత్సహిస్తాడు; వారి మధ్య విభేదాలను పరిష్కరించుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేస్తాడు. దేవుని మహోన్నత్యం గురించి వారికి నిరంతరం గుర్తుచేస్తాడు.

నన్ను బాగా ఆకట్టుకున్న గ్రంథ భాగం (కొరింథియన్స్ మొదటి పత్రిక 12:4-11) లో; ఒక వ్యక్తికి ప్రసాదించబడిన “బహుమతులు” మరొకరి కానుకల కంటే ఉత్తమమైనదనే తప్పుడు అభిప్రాయాన్ని గురించి పాల్ ప్రసంగిస్తాడు. ఆ ప్రసంగం తరతరాలకు ఒక అమూల్యమైన ఉపదేశంగా - ముఖ్యంగా అనాదిగా ఉంటున్న ఆ సైతాను స్పర్ధ పైకి లేచినప్పుడు - ప్రతిధ్వనిస్తుంది.

సంస్కృతులు, కాలాలకు తగినట్లుగా, పాల్ ప్రతి మనిషికి ప్రసాదించబడిన వివేకము, విజ్ఞానము, విశ్వాసము, స్వస్థత, మహిమలు ప్రదర్శించడం, భవిష్యవాణి; వివిధ భాషలను గ్రహించడం, మాట్లాడడం, తేట తెల్లంగా అర్థం చెప్పడం మొదలైన బహుమతుల గురించి వివరిస్తాడు. వీటిలో పతాకస్థాయి ముగింపు గలది:

వీటన్నిటినీ ప్రసాదించినది కేవలం ఒకే ఒక పరమాత్మ;

‘ఆయన’ వాటిని ప్రతి ఒక్కరికీ తను నిర్ణయించిన విధంగా పంచుతాడు (1 కొరింథియన్ 12:11).

“బహుమతులు” గా పాల్ పేర్కొనిన ఉదాహరణలు నేడు మనం అపేక్షించే వాటికి భిన్నమైనవిగా ఉండవచ్చునేమో గాని అతడి లోతైన దృష్టులు వర్తిస్తాయి. నేను వ్యక్తిగతంగా నవలాకారుల ప్రతిభను, విజయాలను ప్రశంసిస్తాను. లావుగా ఉన్న నా స్నేహితురాలు అసాధ్యమనిపించే రీతిలో సన్నగా నున్న మోడల్ యువతి అనుసరించే ఆహార నియమాలను, సంకల్ప శక్తిని మెచ్చుకోవాలి. నా పుస్తకాల క్లబ్బు సహ సభ్యుడు మరో రచయిత పుస్తకాలు సినిమాలుగా చిత్రీకరించబడేందుకు కారణమైన ఆ రచయిత నిరంతర శ్రమ, పట్టుదల నుండి స్ఫూర్తిని పొందాలి. విపరీత మానసిక ప్రవర్తన గల శృంగార నవలాకారుడు పూర్తి వాస్తవికమైన, విశ్వసనీయపడగిన నవలలను వ్రాసే రచయిత వైపుణ్యాన్ని అభినందించాలి.

అయినా, ఒక రచయిత విమానాశ్రయంలోని పరిచారకుడి కంటే - ఒక సెనేట్ సభ్యుడు పారిశుధ్య కార్మికుడి కంటే - ఒక వైద్యుడు నీటి గొట్టాలు బాగుచేసే వ్యక్తి కంటే - ఇతరులకు పంచేందుకు ఎక్కువ బహుమతులు కలిగి ఉన్నారని ఎవరు చెప్పగలరు?

కొన్ని బహుమతులు మరింత ముఖ్యమైనవిగా, మరింత సహాయం చేసేవిగా అనిపించవచ్చు. అయితే మళ్ళీ, ఒక పారిశుధ్య కార్మికుడు ఇరుగుపొరుగులోని వారికి రోజువారీ ఆశీర్వాచనాలు తీసుకుని రావడం లేదని ఎవరు అనగలరు? ఎ కోర్స్ ఇన్ మిరాకిల్స్ గ్రంథం పాల్ చెప్పిన “ప్రేమ తారతమ్యం పాటించడు 1” అనే మాటను వునరుద్ధాటిస్తుంది.

మీ స్వీయ బహుమతులను గురించి మరియు అవి ఎవరిపై సానుకూల ప్రభావం చూపుతాయో వాటి గురించి ఆలోచించమని మిమ్మల్ని స్వాగతిస్తున్నాను.

ద ఆర్టిస్ట్స్ వే పుస్తకంలో రచయిత జూలియా కామెరాన్ స్పర్ధ మరియు ఈర్వ “ఎల్లప్పుడూ భయానికి ఒక ముసుగు వంటిది: మనం దేన్ని కోరుకుంటున్నామో దాన్ని పొందలేకపోతున్నామనే భయం; న్యాయంగా మనకు చెందిన దాన్ని మరెవ్వరో - దాన్ని అందుకునేందుకు మనం చాలా భయపడుతున్నప్పటికీ - చేజిక్కించుకుంటున్నారేమో అనిపించి నైరాశ్యం” అని విశదీకరించారు.

స్పర్ధ ఒక “ఆధ్యాత్మిక మత్తు మందు” అంటారు కామెరాన్. మనం చెడ్డదానిపై దృష్టి కేంద్రీకరిస్తాం; మన స్వంత పనులపై దృష్టిని సారించే బదులు ఇతరుల పైన, ఇతరుల విజయాలపైన దృష్టి పెడతాం. మన “అంతర్గత మార్గదర్శనం మనల్ని మన అంతరంగం వైపు మళ్ళీలా ప్రేరేపిస్తుంది”; “అంతరంగం లోనికి వెళ్ళు” అనేదే ఆమె సూచించే పరిష్కారం. మనం అంతరంగం వైపు దృష్టి మళ్ళించినప్పుడు మన స్వీయ

ప్రయత్నాలు జీవం పోసుకుని మనకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తాయి. మానసిక ఉత్తేజం కలిగి (కనీసం కొంతైనా); ఇతరుల విజయాలపై దృష్టి కేంద్రీకరిస్తూ మన అదృష్టహీనత పట్ల దుఃఖించే బదులు మన పనిలో మనం లీనమౌతాం.

మంచి క్రింద నవలలు వ్రాసే మీ స్నేహితుని సామర్థ్యానికి మీరు ఈర్వ్య చెందుతూ ఉంటే, “మీరొకటి వ్రాయడాన్ని ప్రయత్నించండి” అంటారు కామెరాన్. నవలాకారుల పట్ల ఈర్వ్య నన్ను విడవకుండా బాధిస్తున్నట్లు అయితే, నా సమాధానం ఏమిటంటే ఆ పాడు నవలను పూర్తి చేసి పంపించి వేయడాన్ని మొదలుపెట్టడమే. కామెరాన్ కూడా పాల్ చెప్పినట్లువంటి ధైర్యాన్నిచ్చే మాటల్నే పరోక్షంగా: “నత్యమేమిటంటే...మనందరికీ అవకాశం ఉంది” అని ప్రతిధ్వనిపచేస్తారు.

విజ్ఞతతో కూడిన ఆమె సలహాకు అదనంగా ఆ మోసపూరితమైన, వివపూరితమైన సైతాను స్పర్ధకు మరో విరుగుడు కనుగొన్నాను: అది కృతజ్ఞత - నా బహుమతులను గుర్తించి ఎల్లవేళలా చేసిన మేలును తలచడం. సైతాను భయపెట్టిన ప్రతిసారీ దాన్ని తిరస్కరించి వెళ్ళగొడుతూ, బదులుగా అతడితో “నాకు కలిగి ఉన్నదానికి మరియు నేను ఇవ్వగలిగినదానికి నీకు కృతజ్ఞతలు” అంటాను. అది పనిచేస్తుంది.

పాల్ మరింత చెబుతారు: “ఆయన నిర్ణయించేనట్లుగానే” మనలో ప్రతిఒక్కరికీ బహుమతులు లేదా కోరికలు ఇవ్వబడతాయి”. అందువల్ల మనం ‘వారు’ ప్రసాదించిన ప్రత్యేక బహుమతులు, అనేక అవకాశాలు - ప్రదేశాలు, ప్రజలు, పరిస్థితులు - వాటిని ఉపయోగించుకునేందుకు ‘వారికి’ కృతజ్ఞతలు తెలియచేయకూడదా మరి. అవును, తప్పకుండా.

మనం వాటిని అత్యంత సాధ్యమైన విధంగా అభివృద్ధిపరచుకుంటూ ఉపయోగించుకోకూడదా? తప్పకుండా.



ఆలోచనలు ఉద్వేగాలను
 ప్రేరేపిస్తాయి. నా
 ఆలోచనలను
 మార్పడానికి కావలసిన
 మానసిక సామర్థ్యము,
 సంకల్పము
 నాకున్నదని నాకు నేను
 గుర్తుచేసుకుంటాను.
 దానికి
 నివారణోపాయం,
 మళ్ళీ అంత
 సులభమైనదేమీ
 కాదు, పూర్తి స్పృహతో
 వాటి స్థానంలో ఇతర
 ఆలోచనలను
 ఉంచడమే.

‘ఆయన’ మన శ్రేయస్సు కోసం, ఇతరుల
 శ్రేయస్సు కోసం మన సామర్థ్యాలకు
 అనుగుణంగా బహుమతులను
 ప్రసాదించారు. మరి మనం కృతజ్ఞత వ్యక్తం
 చేయకూడదా? తప్పకుండా.

ఇటువంటి ఉపదేశాలు, అంతర్ దృష్టులు నా
 రచనా సామర్థ్యాన్ని, ఇతరులపై సానుకూల
 ప్రభావాన్ని చూపడానికి సహకరించాలనే
 ప్రేరణను, నా జీవితంలో ఆనందాన్ని హరించే
 స్వర్గ అనే యంత్రానికి ఏ విధంగా ఇంధనాన్ని

ఆపివేయాలో తెలియచేసింది. ఆ యంత్రం
 క్రమంగా శక్తిని కోల్పోతూ అగిపోయింది.
 కృతజ్ఞత నిండిన హృదయంతో నేను మళ్ళీ
 నా పని ప్రారంభించాను.

¹ Schucman, H., 1976. *A Course in Miracles*. The Foundation for Inner Peace, USA. Lesson 195, 4.2.

పర్యావరణం

విద్యాజ్ఞానం అనేది ఎప్పటికీ మనతో
మోసుకుపోగల ఒక భారరహితమైన నిధి.

చైనా సామెత



హృదయం చేసిన అద్భుతం!

ఆంతర్యంలో సంరక్షించాలనే భావన, బాహ్యరంగంలో క్రియాత్మకంగా సంరక్షణకు పూనుకోవడం, ఈ రెండింటి గురించి మైకెల్ హెచ్. రిచర్డ్-సన్ పరిశీలిస్తారు. మన వ్యక్తిగత సమస్యలకే కాకుండా నేడు మానవాళి ఎదుర్కొంటున్న క్లిష్టమైన సమస్యలకు కూడా హృదయాన్ని మనం ఆశ్రయించాలని సవాలు విసురుతున్నారు.

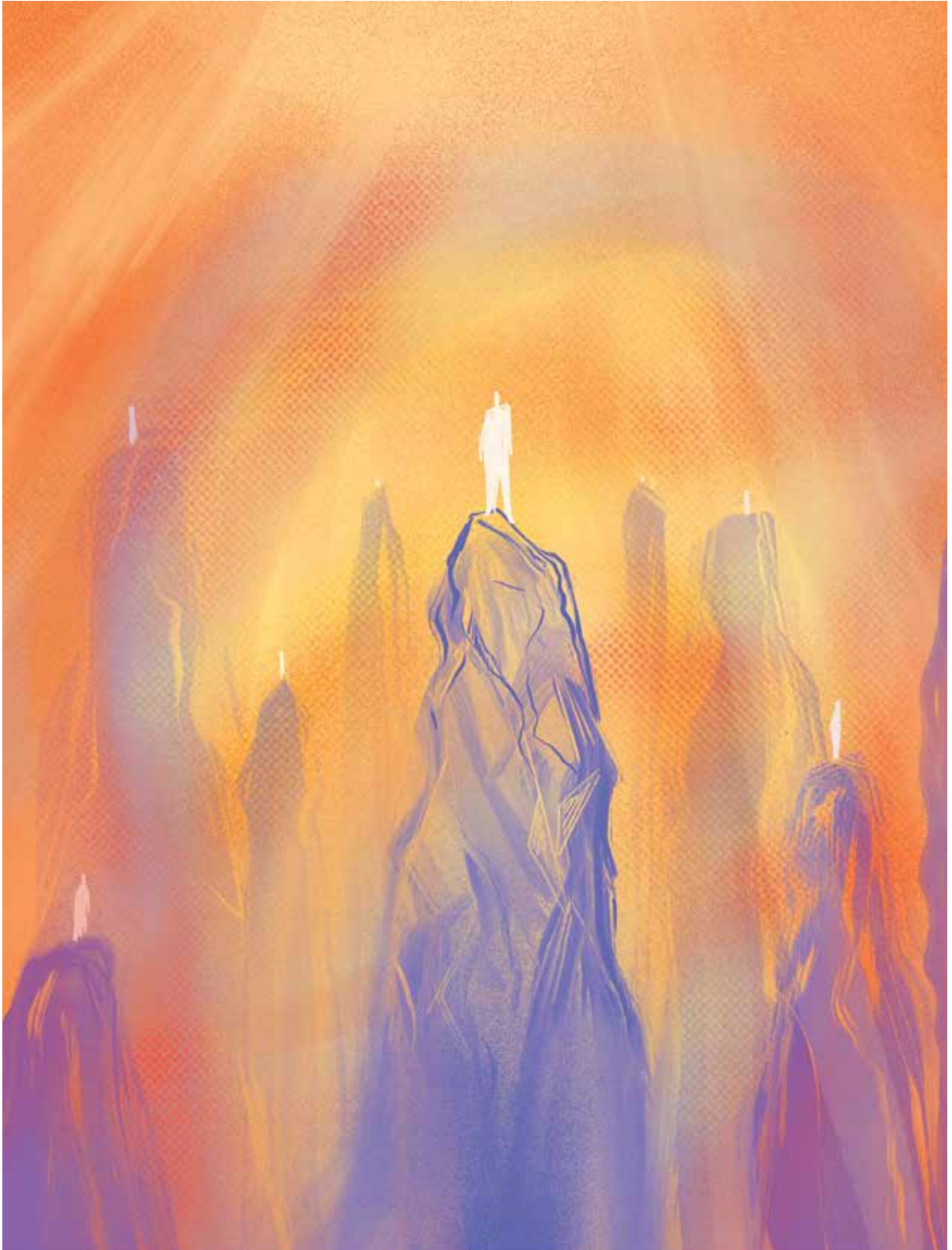




కేరింగ్ (“సంరక్షణ” లేదా ‘శ్రద్ధ’ వహించడం) అనే పదం ఆశ్చర్యకరమైన ఎన్నో పార్శ్వాలు కలిగిన అర్థాలనిస్తుంది. మనం ఎవరి పట్లనో లేదా దేని పట్లనో శ్రద్ధ కలిగి ఉండవచ్చు. ఇతరుల పట్ల లేదా మన పట్ల మనం శ్రద్ధ చూపించుకోవచ్చు. ఒకటేమో ఆంతరిక అనుభూతులకు సంబంధించిన వైఖరి అయితే, మరొకటి బాహ్యమైనది. మనం వ్యవహరించే విధానానికి అనుగుణంగా ఇది వైఖరిగానో లేదా క్రియాత్మకంగానో వ్యక్తమౌతుంది. అంతరంగంలో సంరక్షణ భావన, శ్రద్ధ కలిగి ఉండడం అంటే మనలోని దేనినో స్వేచ్ఛగా స్పందించేందుకు అనుమతించినట్లు. అయితే, ఇది దుర్బలతను కూడా సూచిస్తుంది. ఇతరులలోని దుర్బలత్వాన్ని గుర్తించి, వారి పట్ల శ్రద్ధ వహించాలని నిర్బంధించబడేలా మనం అనుభూతి చెందవచ్చు. ఇతరుల్లో సురక్షితం కానిదేదో ఉందని మన అంతర్ దృష్టికి గోచరిస్తుంది. అయితే, శ్రద్ధను బాహ్య రంగంలో చూపవలసి వచినప్పుడు, పని చేయవలసిన అవసరం ఉంటుంది. ఒక్కోసారి నష్టాన్ని, ప్రమాదాన్ని ఎదుర్కోవలసి కూడా రావచ్చు. ‘శ్రద్ధ వహించడం’ లేదా ‘సంరక్షణ’ లోని ఈ రెండు పార్శ్వాలు మధ్య మానవ దేహం ఒక వారధిగా పనిచేస్తుంది. ఈ శ్రద్ధ వహించే దేహం మన సమాజంలో ఒక కీలకమైన మౌలిక సదుపాయం లాంటిది. అది ఒత్తిడికి, ప్రయాసకు లోనవ్వడం వలన దాన్ని సరిచేయాల్సిన అవసరం ఉంది.

రెండు వేల సంవత్సరం మొదట్లో, కొన్నేళ్ళ పాటు, జీవ పర్యావరణ మార్పులను ఎదుర్కొనేందుకు, నేను నివసించిన ‘ఐడహ్లా’ (అమెరికాలో ఒక రాష్ట్రం) లో ఒక ప్రయత్నం మొదలుపెట్టాను. కర్మనం, నిప్పు, విద్యుత్తు వాహనాలు మరియు అలాంటివాటి గురించి ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించేందుకు; అదనంగా అభివృద్ధి సాధించే దిశలో శాసనాలను ఆమోదింపచేసే ఉద్దేశంతో ఒక చిన్న సంస్థను ప్రారంభించాను. దీనిలో మేము కొన్ని విజయాలు సాధించాము. కొంత పురోగతి సాధించాం కూడా. అయితే ఏ అంచనాలు, ఊహల ప్రాతిపదికన ఈ వ్యవస్థ స్థాపన జరిగిందో అవే ఇప్పుడు ఒక అడ్డంకిగా మారాయి. అందువలన నేను మొత్తం పరిస్థితిని పునరాలోచించవలసి వచ్చింది. ఈ కార్యక్రమంపై జనం శ్రద్ధ వహిస్తారని, బాధ్యత వహించగలరని భావించాను.

ఒకసారి ఒక కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించాం. దానిలో వాతావరణ సమస్యల గురించి బాగా యెరిగిన ఐదుగురు స్థానిక శాస్త్రవేత్తలు – వ్యాపార నాయకులు, శాసన సభ్యులు శ్రోతలుగా ఉన్న – సభను ఉద్దేశించింది ప్రసంగించారు. వారిలో ప్రతి నిపుణుడు (ఇద్దరు అగ్నికి సంబంధించిన శాస్త్రవేత్తలు, ఇద్దరు జల శాస్త్రవేత్తలు, ఒకరేమో నదులు, చేపల అంశంలో నిపుణుడు) నాతో వ్యక్తిగతంగా కలిసినప్పుడు భవిష్యత్తు పట్ల తీవ్ర ఆందోళనను వ్యక్తపరిచారు. వారికి ఈ భూగ్రహం పట్ల ప్రగాఢమైన శ్రద్ధ ఉన్నట్లు చెప్పారు. ఈ శాస్త్రవేత్తలు స్థానిక విధి విధానాలు, పద్ధతులపై తమ ప్రభావాన్ని చూపగలరని నేను భావించాను. కాబట్టి వారు నాతో పంచుకున్న అత్యవశ్యక విషయాలను సభలోని సాధారణ జనానికి తెలియచేసేందుకు ఆ నిపుణుల్లో ప్రతి ఒక్కరూ ఒక పది నిమిషాల ప్రసంగం చేసేందుకు సన్నద్ధమై రావలసిందిగా కోరాను. సభలోని యాభై మంది శ్రోతల్లో విధాన రూపకర్తలు, క్రైస్తవ మతాధికారులు, వ్యాపార రంగ ప్రముఖులు, ఐడహ్లా లోని ఇతర మేధో నాయకులు ఉన్నారు. అది బహిరంగ సభ కాదు. సామాజిక మాధ్యమాల నుండి ఎవ్వరూ లేరు. అందువల్ల నిపుణుల్లోని ప్రతి ఒక్కరూ పూర్తి నిజాయితీతో, నిర్మోహమాటంగా మాట్లాడవచ్చు.



ప్రసంగాలు కొనసాగుతున్న కొద్దీ నేను ఏం చెయ్యాలో పాలుపోని నిస్పృహయ స్థితిలో పడిపోయాను. ఐదుగురు వక్తల్లో నలుగురు వక్తలు వాతావరణ మార్పుల గురించీ ఎక్కువేమీ మాట్లాడలేదు. తమలోని ఆందోళనను ఇతరులతో పంచుకోవడంలో విఫలమయ్యారు. వారిలో ఒకరు ప్రధానంగా అతని ప్రయోగశాల గురించి ప్రచారం చేసుకున్నాడు. ఆశ్చర్యంగా, వారి అభిప్రాయాలు చక్కటి ప్రభావాన్ని చూపడం అనుకూల పరిస్థితిలో వారిలో అటువంటి కర్తవ్య స్పృహ కొరవడింది. అయిదుగురిలో కేవలం ఒక్కరు పర్వతాల్లో హిమపాతం; తద్వారా అక్కడ ఉన్న 'స్కీ పరిశ్రమ' (అంటే మంచులో జారడానికి ఉపయోగపడే సాధనం) మీద ప్రభావం గురించి నిజాయితీతో కూడిన తన అభిప్రాయాన్ని ఆమె కొంత భావోద్వేగానికి లోనైన స్వరంలో తెలియజేసింది. కొండ శిఖరం అంచు నుండి జారి కొండకు, భూమికి మధ్య గాలిలో వ్రేల్లాడే పరిస్థితిలో నేను ఉన్నట్లు అనిపించింది. ఈ మనస్సులు వాతావరణం పట్ల అత్యంత శ్రద్ధ కలిగిన వారే గాని ఈ నేపథ్యంలో బహిరంగంగా తమలోని ఆందోళనను ఇతరుల ముందు వ్యక్తపరచలేకపోయారు. చెప్పవలసిన అవసరం ఏర్పడినప్పుడు తమలోనే ఎదో అడ్డంకిని ఎదుర్కున్నారు. ఆ విషయం గురించి మాట్లాడనేలేదు.

వ్యక్తిగతంగా, మనలో సంరక్షణ, శ్రద్ధ పట్ల ఎటువంటి బావాలున్నప్పటికీ వాటిని సులభంగా ఇతరులతో 'మనలో మాటగా' పంచుకోవచ్చు. అయితే బహిరంగంగా (అదే మీరు ఐడహోలో ఒక శాస్త్రవేత్త అయ్యుండి వాతావరణ మార్పుల గురించి చర్చిస్తున్న వాళ్ళయితే) ఎక్కడైతే మన అంతరంగంలోని భావాలను వ్యక్తపరచవలసివస్తుందో అప్పుడు అది పూర్తిగా భిన్నమైన రూపాన్ని సంతరించుకుంటుంది. బహిరంగంగా సంరక్షణ, శ్రద్ధ పట్ల మనకున్న వేదన ను కనపరచడమంటే ఒక విధంగా అంతరంగ, బాహ్యరంగాలను సమన్వయ పరచుకుంటూ, భయం నుండి స్వేచ్ఛ పొందగలగడం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ సంఘటన జరిగిన తర్వాత, వాతావరణ మార్పుల వంటి సమస్యలను మనం ఊహించిన దానికంటే పూర్తిగా ఒక భిన్నమైన స్థాయిలో పరిష్కరించాలని నా మనస్సుకు తట్టింది.

మనం ఎదుర్కొంటున్న చాలా పెద్ద సమస్యలు — వాతావరణం, జాత్యహంకారం, మానవ హక్కులు, రోగాలు, ఆర్థిక అసమానతలు మొదలైనవి — ప్రధానంగా సాంకేతికం, రాజకీయం మరియు పర్యావరణ సంబంధమైనవిగా మనకు అనిపించవచ్చు. పైకి కనిపించే మాదిరి, మనం గనుక కాపలినన్న సౌర మరియు పవన విద్యుత్తు యంత్రాలను స్థాపించినట్లైతే; కావలసినంత మందికి టీకాలు వేసినట్లైతే; తగినంత వర్షారణ్యాలను పునరుద్ధరించినట్లైతే; లేక ప్రజానికానికి అవగాహన కల్పించినట్లైతే; అవి సమస్యలను పరిష్కరించగలవు. మనం గనుక యోగ్యమైన వారిని పదవుల్లో ఉంచగలిగినట్లైతే అది ఇతర విషయాల్లో పురోగతికి దారి తీయగలదు. సాంకేతిక పరిజ్ఞానము, విజ్ఞాన శాస్త్ర ఆధారిత విధానాలు అందుబాటులో ఉన్నట్లుగానూ, సహేతుకమైనవిగానూ అనిపించవచ్చు.

అయితే లౌకిక క్షేత్రంలో భౌతిక పురోగతి భ్రమింప చేస్తుంది. కాలావ్యర్హితమైన సాంకేతికత ముఖ్యమే, మంచి ప్రనాలికలూ అవసరమే, అలాగే మేధావులూ లభించడం మంచిదే, కాని మనిషి ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు జ్ఞానం లేక సాంకేతికత లేక కాదు సుమా! కార్పస్ డై యొక్కడే, మీథేన్ వాయువులు భూగ్రహానికి హాని చేస్తాయని దశాబ్దాలుగా మనకు తెలుసు. కానీ సమాజంలోని కొన్ని శక్తులు సామూహిక కార్యచరణకు అడ్డు తగుల్తున్నాయి. దశాబ్దాలుగా ప్రతి మనిషికి అన్నం పెట్టేందుకు, భూగ్రహంపై నున్న ప్రతి బిడ్డకు గౌరవప్రదమైన విద్యను అందించడానికి కావలసిన వనరులు, సామర్థ్యం మనకుండేవి. అయితే, నేడు మనకు వంద కోట్లకు పైగా పిల్లలు ఘోరమైన దారిద్ర్యంలో మ్రగ్గుతున్నారు.

మనం ఎదుర్కొంటున్నది సాంకేతిక సంక్షోభం కాదు. మనం చూస్తున్న పురోగతి, ధరణి సంరక్షణ కోసం ప్రజలు మార్గాలను కనుగొనడం వల్లనే సంభవించింది. అయితే అల్పవృద్ధులు, విధి విధానాలను, సాంకేతికతలను ఏవిధంగా స్వీకరించాలో హద్దులు ఏర్పరచి, నిర్వచించినది తెరిచిన మానవ హృదయం సంసిద్ధతే. అందుచేత, మన జాతుల మనుగడ విషయానికి వస్తే, మన అత్యంత కీలకమైన దీర్ఘకాలిక ప్రణాళికలు, వ్యాపార

హృదయాన్ని మానవ సంబంధాలతో బలపరచి, స్థిరపరచగలం. ప్రకృతితోనూ, ఇతర జీవరాశులతోనూ మనకున్న అనుబంధంతో, వ్యక్తపరచడం దాదాపు అసాధ్యమనిపించే లీతిలో స్పష్టికరింపవచ్చు. మరింతగా మేరుగుపరచగలం కూడా.

రచనలు తప్పనిసరిగా మానవ హృదయాన్ని తెరిచి, దాన్ని స్వస్థ పరచడమే అవ్వాలి.

మనం “హృదయం” అని పిలుస్తున్న దానిని విధి విధానాలతో, సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో తెరిచి, సుస్థిరపరచలేము. హృదయాన్ని మానవ సంబంధాలతో బలపరచి, స్థిరపరచగలం. ప్రకృతితోనూ, ఇతర జీవరాశులతోనూ మనకున్న అనుబంధంతో, వ్యక్తపరచడం దాదాపు అసాధ్యమనిపించే రీతిలో స్పష్టికరింపవచ్చు. మరింతగా మేరుగుపరచగలం కూడా.

ఏకాంతము, మౌనము అంత తేలికగా అవగాహనకు అందని హృదయానికి చెందిన మరో ప్రత్యేకమైన అంశం. ఎవ్వరూ ఒంటరితనాన్ని భరించలేక పోతున్నారేమో అనిపించెంతగా సమాజంలో మనం ఎక్కడికి వెళ్ళినా సంగీతం సర్వత్రా వినబడుతోంది. అలాగే, అతి కొద్ది ప్రదేశాలు మాత్రమే చీకట్లో ఉంటున్నాయి. ఎటువంటి ఒత్తిళ్ళు, నిబంధనలు లేని సహజమైన ప్రపంచాన్ని ఎదుర్కొనడానికి వీలుకల్పించి, ఏకాంతానికి ఆస్కారమున్న ఆచారాలు, వేడుకలకు మనం పిల్లలను దూరం చేయడం ద్వారా వారికి ఆ అవకాశాన్ని లభించకుండా చేసాం. ఏకాంతం లోనే



మనం హృదయాన్ని స్పృశించగలం. ఆ ఏకాంతమే నిజాయితీకి దారితీసి అది మనల్ని జననమృతం కాని మాటలను కూడా వ్యక్తపరచేందుకు బలం ఇస్తుంది. అయితే అది ప్రేమ, బాసటల పునాదులపై కూడా నిర్మించగలం. ప్రేమ, ఏకాంతము ఈ రెంటిపై దృఢంగా ఆధారపడి ఉన్న వారికి బాహ్యంగా సంరక్షణకు సంబంధించిన అభివ్రాయాలను నిర్మాణమాటంగా వ్యక్తపరచగలిగే సామర్థ్యం ఉంటుంది; బహిరంగంగా దుర్బలతను కూడా స్వీకరించగలరు.

హృదయం ఏ షరతులు, నిబంధనలు లేని ఒక స్వతంత్రమైన మూలాధారం చేత ప్రకాశవంతం చేయబడడం వలన జీవితం అత్యంత ఆహ్లాదకరంగా, సరళంగా, భౌతికంగా తేలికగా తయారవుతుంది. మనకు కొన్ని వస్తువుల అవసరం మాత్రమే ఉంటుంది; చెట్లు, పక్షులు మరియు నీరు, వెలుతురు లాంటి ఇతర సామాన్యమైనవాటి సమక్షంలో కావలసినంత సుఖం ఉంటుంది.

నిశ్చింతగా నున్న, దాపరికం లేని హృదయం గల వ్యక్తి - ఎవరైతే తమతో లోతుగా సంబంధం

కలిగి ఉన్నారో - వారి తేజస్సును వారి సమక్షంలో అనుభూతి చెందవచ్చును. అయితే అది వీడియోలో దానికదే చక్కగా స్ఫురింపచేయదు. వారికి ఏదైతే ఉన్నదో అది కనిపించనిది, అగోచరమైనది మరియు వ్యక్తపరచడం కష్టసాధ్యమైనది. నిరంతరం ఒత్తిళ్ళు, హడావిడి, తీరికలేనితనం పరిస్థితులు ముంచెత్తిన ప్రస్తుత సమాజంలో పెరిగినవారికి అటువంటి అస్తిత్వపు స్థితి - కోరికల నుండి విముక్తి పొంది కూడా ప్రగాఢంగా శ్రద్ధ చూపడం - అర్థరహితమైనదిగా లేక కేవలం భ్రాంతి అనిపిస్తుంది.

అత్యంత స్వచ్ఛమైన, సున్నితమైన మన ఆధ్యాత్మిక సంప్రదాయాలు హృదయాన్ని స్వస్థపరచవలసిన, పరిశుద్ధం చేయవలసిన ఆవశ్యకతను గుర్తించింది. కాని, మతాలు వ్రాతలు, కంటికి కనపడే ప్రక్రియలుగా మారాయి. విజ్ఞాన శాస్త్రం ఏదైతే నిరూపించబడగలదో దానికి అనుగుణంగా పని చేస్తుంది. గ్రంథాల ఆధారంగా, పదే పదే జరుపబడే ప్రయోగాల ఆధారంగా మాట్లాడకుండా; కేవలం మనలోనే, జీవితాన్ని జీవించడం లోనూ మరియు సహజ సిద్ధమైన ప్రకృతి వనరుల నుండి వివేకాన్ని,

ప్రావీణ్యతలను పొందడం ఎంత సుఖప్రదమో, సౌలభ్యమో కదా మరి?

ఇదొక సున్నితమైన బృహత్తర కార్యక్రమం. ఈ సందర్భంలో బహుశా వెయ్యేళ్లు నిలిచి ఉండే ఒక చాపరేఖను ఊహించుకోవడం సహాయకారిగా ఉండవచ్చు. మహా సముద్రాలు, అమెజాన్ లాంటి పర్యావరణ వ్యవస్థలను స్వస్థపరిచేందుకు కచ్చితంగా అటువంటి కాల వ్యవధి అవసరం ఉంటుంది. ప్రత్యక్ష ప్రేమ తోటి కార్యాచరణల ద్వారా ప్రపంచాన్ని మార్చడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. ఎలక్ట్రానిక్ ప్రచార ప్రసార మాధ్యమాలకు దూరంగా, ఎక్కడ గుర్తింపు లేదా ప్రతిఫలము ఆశించబడని చర్యలు ఉంటాయో అక్కడ పురోగతి చాలా నెమ్మదిగా, నిశ్శబ్దంగా చోటుచేసుకుంటుంది. మనం సవాళ్ళతో కూడిన ప్రపంచంలో విడువని పట్టుదలతో, ధీరత్వంతో చేసే కృషి గురించి మాట్లాడినప్పుడు భౌతికంగా మనుగడ సాగించవలసిన ఆవశ్యకత ఉంది. అయితే నిజమైన పట్టుదల, ధీరత్వం - బెదిరింపులు, హాని, అలసట, భంగపాటు, ఆపద, వైఫల్యము, హింస ఎదురైనప్పటికీ అన్ని జీవుల పట్ల కరుణ, జాలి కలిగిన హృదయం స్వచ్ఛమైనదిగా ఉండాలి. తద్వారా, హింసను ప్రతిఘటించే మార్గం మనలోనే కలిగి ఉంటాం.

హృదయం-అనుసంధానిత ఆలోచనలు, పలుకులు, మరియు పనులు - శ్రద్ధలో ప్రేక్షానిన శ్రద్ధతో చేసే పనులు - వాటి ప్రభావ తరంగాలు సుదూరాలకు వేగంగా వ్యాపిస్తాయి. ఎలాగైతే పర్యావరణ వ్యవస్థలకు కీలకమైన మద్దతు (నదీ పర్యావరణాల్లో అనేక ఇతర ప్రాణులను పునరుద్ధరించుకునేందుకు ఎలుక వంటి ఉభయచర జీవులు, బీవర్స్ ను పునఃప్రవేశపెట్టిన కల్పనా చిత్రాన్ని ఊహించుకుంటున్నాను) అందించినప్పుడు అవి ఏ విధంగా త్వరితగతినీ పూర్వస్థితికి వస్తాయో అదే విధంగా హృదయం యొక్క ప్రభావాలు అద్భుతమైన కార్యాలను అత్యంత మనోహరమైన వేగంతో సాధించే సామర్థ్యం కలిగి ఉంది.

బొమ్మలు : అనన్య పత్తేల్



ఒక్కరూ
మార్పు తేగలరు
సుమా!

ఎరిన్ పల్ట్ మరింత
స్థిరమైన జీవనశైలిని
రూపొందించుకోవడానికి,
ఆమె చేస్తున్న ప్రయోగాన్ని
మనతో పంచుకుంటున్నారు.
ముఖ్యంగా, ఒకసారి
రోజువారీ అలవాట్లుగా
మారిన విషయాలలో చిన్న,
అనుసరించ వీలైన మార్పులు
చేయడం ద్వారా తేడాను
తీసుకురావచ్చు అని తెలియ
చేస్తున్నారు.

మన చేతిలో చాలా సమాచారం ఉన్నప్పటికీ, ఏమి చెయ్యాలి, ఏమి నమ్మాలి మరియు ఎలా ప్రభావాన్ని కలిగించాలి అనేది నిర్ణయించడం కష్టం. అత్యధిక సమాచారంతో నిండిన ఈ రోజులలో, వాతావరణ సంక్షోభాన్ని ఎదుర్కొనే పోరాటంలో స్థిరమైన చర్యలు ఖచ్చితంగా సహాయ పడతాయి. ఒక వ్యక్తి ఎలా మార్పును తీసుకురాగలడు అని మనలో చాలా మంది ఏదైనా చేయడాన్ని ఒక అర్థరహిత విషయంగా భావిస్తాము.

నేను నా ఉదయంటి (లేదా కాఫీ, మీరు ఇష్టపడితే) తీసుకునే విధానం వలె, నా జీవితాన్ని మరియు ఎంపికలను మరింత స్థిరంగా ఉంచుకోవాలనే ఆలోచనలో నేను శాంతి మరియు సాంత్యనాన్ని పొందాను. సామాజిక ప్రసార మాధ్యమాలను (సోషల్ మీడియా) ప్రభావితము చేయవారు, రచయితలు, కథాచిత్రాల అతిథేయులు (హోస్టులు) లేదా నేను కూడా దానికి సరైన సమాధానం కలిగి ఉన్నాము అనే ఆలోచన మన పురోగతిని పరిమితము చేయడమే గాక హాని కూడా చేస్తుంది.

కాబట్టి మీరు గమనించిన వాటి నుండి (నాతో సహా) మీకు ఏది సరైనదో దానిని గ్రహించండి. మిగిలిన వాటినిన్నింటినీ వదిలివేయండి. బహుశా ఇది మరొక సమయానికి లేదా మార్గానికి సరిపోవచ్చు. కానీ మీరు ప్రస్తుతం తీసుకోవాలనుకుంటున్న ఉన్నతమైన, స్థిరమైన చర్య, భవిష్యత్తులో మరింత ఆశాజనకంగా ఉండవచ్చు.

ముందుగా మీ జీవితపు పరిస్థితిని గమనించండి. ఇప్పటికే మీకు ప్రతిరోజూ ఏమి అలవాట్లు ఉన్నాయి? మీ ఉదయపు దినచర్య ఏమిటి? మీరు ఎప్పుడు ఎలా మీ కిరాణా సామాగ్రిని తెచ్చుకుంటారు? మీరు ఎక్కడ తరచుగా కొంటూ ఉంటారు? ఈ అలవాట్లలో నుండి ఏదైనా ఒకటి, మీ జీవితానికి మరియు దినచర్యకు సరిపోయేలా ఇంకా కొంత స్థిరంగా ఉండగలదా అని గమనించండి.



మీరు ప్రస్తుతం తీసుకోవాలనుకుంటున్న ఉన్నతమైన, స్థిరమైన చర్య, భవిష్యత్తులో మరింత ఆశాజనకంగా ఉండవచ్చు.



టీ మరియు కాఫీ త్రాగేవారు:

మీకిష్టమైన కాఫీ దుకాణాదారుణ్ణి మీరు త్రాగే పానీయాన్ని మీరు తిరిగి ఉపయోగించగలిగే కప్పులో ఇవ్వమని అడగండి. దీనివల్ల సంవత్సరంలో (వారానికి 3 పానీయాలతో) **156 ప్లాస్టిక్ కప్పులు, మూతలు మరియు స్ట్రాలు ఆదా అవుతాయి**



నడిచేవారు:

మీరు నడవటానికి బయటకు వెళ్ళేటప్పుడు ఒక సంచినీ (ఒక చేతి తొడుగును గానీ) తీసుకు వెళ్ళండి, మీ దారిలో కొంత చెత్తను సేకరించండి. తద్వారా మీరు ఒక పక్షిని లేదా ఏదైనా ఒక జీవిని కాపాడటమే గాక, ఖచ్చితంగా మీ పరిసరాలను మీరు అందంగా మార్చవచ్చు.



దుస్తులు:

ఒక క్రొత్త జత జీన్స్ కొనేందుకు, ముందుగా ఒక పెద్ద దుకాణానికో లేదా అమెజాన్ కో వెళ్ళే బదులు, ఒక చౌకగా ఉండే దుకాణానికో లేదా వాడేసిన దుస్తులను అమ్మే దుకాణానికో వెళ్ళి చూడాలని నిర్ణయించుకోండి. పునర్వినియోగానికి ఉపయోగపడే దుస్తులు, క్రొత్త వాటిని ఉత్పత్తి చేయడానికి ఉపయోగించే ముడి వనరుల వినియోగాన్ని తగ్గిస్తాయి.



శుద్ధీకరణ:

గాజు, లోహపు పాత్రలలో వచ్చే శుభ్రపరిచే వస్తువులను కొనండి. ఎందుకంటే ప్లాస్టిక్ లా కాకుండా ఇవి పూర్తిగా పునరుపయోగించడానికి తోడ్పడతాయి.



మీరు దేనిని ఎంచుకున్నా అది మీకు సరైనదే అని పూర్తిగా నిర్ధారించుకోండి. దానినే ఒక నెలపాటు నిబద్ధతతో చేయాలని నిర్ణయించుకోండి. అప్పుడు, రాబోయే నెలకు మరొక కార్యాచరణను రూపొందించుకోండి. మీకు అర్థమైన వెంటనే మీరు మీ చుట్టూ ఉన్న సాధారణ, స్థిరమైన మార్పిడులను చూడడం ప్రారంభిస్తారు. అలాగే కొన్ని ప్రారంభిక విజయాల అనంతరం మార్పులు నిరుత్సాహకరంగా ఉండవు.

నేను ఈ సామాన్యమైన మార్పులను చేయడం ప్రారంభించినప్పుడు, నా జీవితంలోని వ్యక్తులు దీనిని గమనించారు. నాకిష్టమైన స్కికర్ అతికించిన నీళ్లసీసాను నేను నిరంతరం పట్టుకు తిరగడాన్ని వాళ్ళు గమనించారు (ఒక స్నేహితుడు దీనికి "భావోద్వేగానికి సాయపడే నీటి సీసా" అని పేరు కూడా పెట్టారు). వారు నా వద్ద ఉన్న తక్కువ వస్తువులను, నా వంటగదిలో కాగితపు తువ్వాళ్ళకు బదులుగా పునరుపయోగించే బట్టలను చూశారు. అలాగే ఇంకా వారు 5 వేర్వేరు పునరుపయోగించే డబ్బాలను చూశారు.

వారికి కొన్ని ప్రశ్నలు ఉన్నాయి, కాబట్టి నేను చేసిన మార్పులను వారితో పంచుకున్నాను. అలాగే మన భూమిని సంతోషంగా మరియు ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి అవసరమైన వనరులపై డిమాండును తగ్గించినప్పుడు మెరుగైన భవిష్యత్తును చూడవచ్చు అనే నా దృక్పథాన్ని వారికి వివరించాను.

ఈ రోజు మీరు ఒక చిన్న స్థిరమైన అడుగు వేయడానికి కొంత సమయాన్ని కేటాయించగలరని నేను ఆశిస్తున్నాను. దానిని పెంపొందించుకొని, అది ఒక అలవాటుగా మారేలా చూడండి. మీరు దానిని గుర్తించినా, గుర్తించకపోయినా, ఆ అలవాటు ప్రపంచాన్ని రక్షించడానికి వాస్తవంగా సహాయపడుతుంది.



సృజన

సృజన శక్తి సమస్త జగత్తును ఒక క్రమ స్థితికి
తీసుకురావం విచిత్రమే!

వర్జీనియా ఉల్ప్



బుద్ధుని విభిన్న
రూపాలు



Dambulla Cave Temple, Columbo, Sri Lanka



Kamakura, Japan

బుద్ధ ప్రాజెక్ట్ అనేది ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న బుద్ధుని చిత్రాలను సంగ్రహపరిచే ఒక కార్యక్రమం. ఈ ప్రాజెక్ట్ రూపశిల్పి జోష్ బుల్రీస్ అనే ఒక వృత్తిపరమైన ఫోటోగ్రాఫర్. ఈ ఫోటో వ్యాసంలో జోష్, బౌద్ధ మతం యొక్క సార్యత్రికతకు నిదర్శనంగా నిలిచే చరిత్ర, ఆధ్యాత్మికత, కళ మరియు సంస్కృతిపై బుద్ధుని యొక్క ప్రభావం గురించి వివరించారు.

బౌద్ధ మతం అనేది ప్రపంచంలోని ప్రధాన మతాలలో ఒకటి. ఒక గొప్ప, విభిన్న చరిత్ర కలిగిన ఈ మతం రెండు సహస్రాబ్దాలుగా ప్రపంచంలో విస్తరించి ఉంది. చరిత్రలో బుద్ధుడుగా పిలవబడుతున్న సిద్ధార్థ గౌతముడు 6వ శతాబ్దం నుండి భారతదేశంలో తన బోధనలను వ్యాప్తి చేశారు. అంటే బౌద్ధమతం యొక్క మూలాలను మనం 6వ శతాబ్దం నుండి గుర్తించవచ్చు. ఆసియా ఖండంలో బౌద్ధ మతం వ్యాప్తి చెందుతున్న కొద్దీ, అది విస్తరిస్తున్న ప్రదేశాల యొక్క గొప్ప సాంస్కృతిక, కళాత్మక, ఆధ్యాత్మిక కలనీతకు అనుగుణంగా అద్భుతంగా పరిణామం చెందుతూ వచ్చింది. ఆసియా ఖండం అంతటా విస్తృతంగా కనిపించే బుద్ధ విగ్రహాలే ఈ విషయానికి నిదర్శనంగా నిలుస్తాయి. ఈ విగ్రహాలు బౌద్ధ మతం యొక్క సారానికి ప్రతీకలుగా నిలవడమే కాక, అవి కనుగొనబడిన దేశాలకు చెందిన ప్రత్యేకమైన కళాత్మక వ్యక్తీకరణలు, చారిత్రక ప్రభావాలు మరియు సాంస్కృతిక వైవిధ్యాలు వీటిలో ప్రస్ఫుటంగా కనిపిస్తూ ఉంటాయి.

సాంస్కృతిక అనుసరణ

ఆసియా ఖండంలో బౌద్ధ మతం యొక్క ప్రయాణం, కేవలం మతవ్యాప్తి కొరకే కాక, లోతైన సాంస్కృతిక కలయికకు

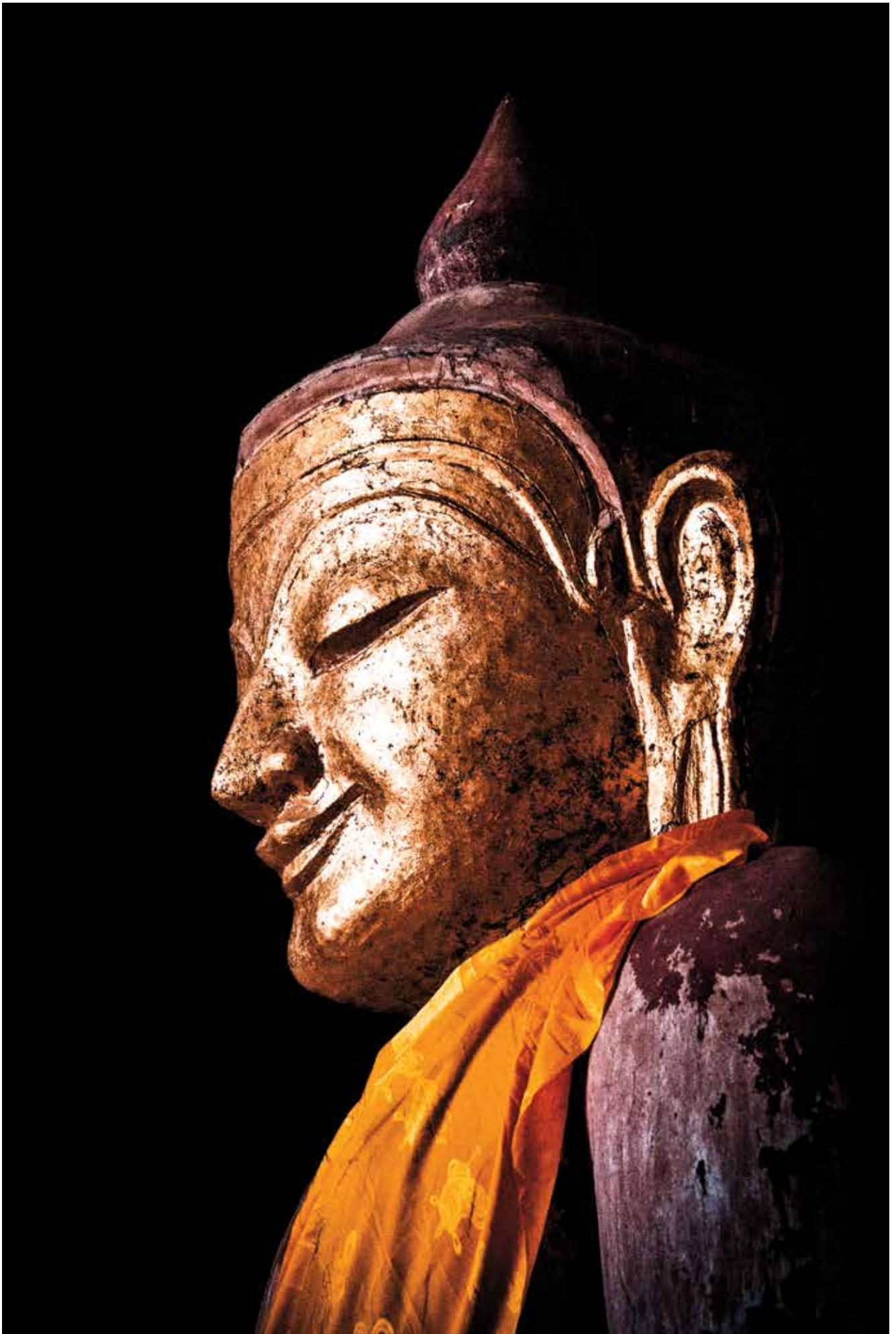
కూడా సంబంధించినది. బౌద్ధ మతం వివిధ దేశాలకు విస్తరిస్తున్న కొద్దీ, అది ఆయా దేశాలలోని స్థానిక ఆచారాలను, నమ్మకాలను మరియు కళాత్మక సంప్రదాయాలను సమ్మిళితం చేసుకొంది. ఫలితంగా ప్రతి ప్రాంతం యొక్క నిర్దిష్ట సాంస్కృతిక, కళాత్మక భావాలను ప్రతిబింబింపజేస్తూ విన్మయం కలిగించే బుద్ధ విగ్రహాల ఆవిష్కరణ జరిగింది. చైనాలోని బుద్ధుని విగ్రహాలు ప్రత్యేకమైన చైనీస్ ముఖ లక్షణాలను మరియు సాంప్రదాయిక వస్త్రధారణను కలిగి ఉంటాయి. జపాన్ లోని విగ్రహాలలో, బౌద్ధ మతం మరియు జపాన్ సంస్కృతికి మధ్య గల సామరస్యతను ప్రతిబింబింపజేసే జపాన్ సౌందర్యం మరియు కల్పనాంశాలు పొందుపరచి ఉంటాయి.

కళాత్మక వ్యక్తీకరణ

బౌద్ధమతం ప్రపంచంలోని వివిధ ప్రదేశాలలో ప్రేక్షకులను కుంటున్న కొద్దీ, ఆయా ప్రదేశాలలోని స్థానిక కళాకారులు, శిల్పులు తమ, తమ ప్రత్యేక దృక్పథాలతో బుద్ధుని చిత్రించడం ప్రారంభించారు. ఫలితంగా బుద్ధుని వస్త్రధారణ, భంగిమలు వంటి ఇతర వ్యక్తీకరణలలో వైరుధ్యం ఏర్పడింది. దీనికి తోడు వివిధ సంస్కృతులు బుద్ధుని జీవితంలోని నిర్దిష్ట అంశాలకి ప్రాధాన్యత నిచ్చాయి. కొన్ని సంస్కృతులు బుద్ధుని గురువుగా భావిస్తే, కొన్ని

విగ్రహాలు బౌద్ధ మతం

యొక్క సారానికి ప్రతీకలుగా నిలవడమే కాక, అవి కనుగొనబడిన దేశాలకు చెందిన ప్రత్యేకమైన కళాత్మక వ్యక్తీకరణలు, చారిత్రక ప్రభావాలు మరియు సాంస్కృతిక వైవిధ్యాలు వీటిలో ప్రస్ఫుటంగా కనిపిస్తూ ఉంటాయి.



Bagan, Myanmar



Nong Khai, Thailand



China, Northern Qi Dynasty, Cleveland Museum of Art, Ohio



Marble Mountains Am Phu Cave, Hoi An, Vietnam

సంస్కృతులు ఆయనను స్వస్థత చేకూర్చే వ్యక్తిగా పరిగణించాయి. ఫలితంగా విభిన్న ప్రాతినిధ్యాలు ఏర్పడ్డాయి. అందువలన బుద్ధుని విగ్రహాలు కేవలం మతపరమైన చిహ్నాలుగా మాత్రమే కాకుండా మానవుని అంతులేని సృజనాత్మకతను ప్రదర్శించే కళాఖండాలుగా దర్శనం ఇచ్చాయి.

ప్రతీకత

స్థానికంగా ఉండే అర్థవంతమైన అంశాలు బుద్ధుని విగ్రహాలలో ప్రతీకాత్మకంగా గోచరిస్తూ ఉంటాయి. శ్రీలంకలో కనిపించే విగ్రహాలలో బుద్ధుని తలపై ఒక విలక్షణమైన వెలుగు కనిపిస్తూ ఉంటుంది. ఈ వెలుగు వివేకానికి మరియు జ్ఞానోదయానికి ప్రతీక. ఆగ్నేయ ఆసియాలోని విగ్రహాలు అర్థవంతమైన చేతిముద్రలతో దర్శనం ఇస్తూ ఉంటాయి. ఇవన్నీ స్థానిక విశ్వాస

వ్యవస్థలో పాతుకుపోయిన అంశాలు. ఈ అంశాలు విగ్రహాల ఆధ్యాత్మిక విశిష్టతను చాటి చెప్పటంతో పాటుగా అక్కడి సంస్కృతులతో వాటికి గల సంబంధాన్ని పటిష్ట పరచడానికి దోహదం చేశాయి.

ప్రాంతీయ ప్రభావాలు

స్థానిక దేవతలు మరియు చారిత్రక వ్యక్తుల ప్రభావం కూడా బుద్ధ విగ్రహాల తయారీలో దర్శనం ఇస్తూ ఉంటుంది. క్రమేణా ఈ దేవతలు, వ్యక్తులు, బుద్ధుని చిత్రీకరణలో ముడిపడి పోయారు. ఫలితంగా ఆసియా ఖండంలో బౌద్ధ కళ ఒక గొప్ప ప్రాధాన్యతను సంతరించుకొంది. కొన్ని ప్రాంతాలలోని బుద్ధ విగ్రహాలు స్థానిక ఆహార్యంతో సమ్మిళితం చెంది, ఆయా ప్రాంతాలలోని మతపరమైన మరియు సాంస్కృతిక అంశాల సమ్మేళనంగా బుద్ధుని విగ్రహాలు రూపుదిద్దుకున్నాయి.

స్థానిక ఉపాసన

బుద్ధుని ఆరాధనా పద్ధతులు వివిధ సాంప్రదాయాలలో విభిన్నంగా ఉండడం చేత ఈ విభిన్నత బుద్ధుని చిత్రీకరణపై స్పష్టమైన ప్రభావం చూపింది. థెరవాడ బౌద్ధ సిద్ధాంతం, మహాయాన బౌద్ధ మతానికి సంబంధించిన ఒక విభిన్నకోణానికి ప్రాధాన్యతనిస్తుంది. ఈ ఆరాధనా పద్ధతులలోని వైవిధ్యం, బౌద్ధ మతంలోని విభిన్నమైన ఆధ్యాత్మిక పద్ధతులను ప్రతిబింబించే విధంగా విగ్రహాలలో వ్యత్యాసాలను ఏర్పరచింది.

పదార్థాలు మరియు ప్రతిమాశాస్త్రము

ఒక ప్రదేశంలో లభ్యమయ్యే పదార్థాలు మరియు నిర్దిష్ట బౌద్ధమత అంశాలలోని ప్రతీకత కూడా విగ్రహాల తయారీలో

ప్రాధాన్యత వహిస్తుంది. కొన్ని సంస్కృతులు తమ ప్రదేశాలలో విస్తారంగా దొరికే పదార్థాలను ఉపయోగించడం వలన ఆకృతి మరియు అమరికలలో వైవిధ్యం ఏర్పడుతుంది. రేఖాచిత్రాలలో వైరుధ్యంతో పాటుగా, ధైరవాద బౌద్ధ మతం బుద్ధుని మానవునిగా అభివర్ణిస్తే, మహాయాన బౌద్ధ మతం ఆయనను సర్వోత్కృష్టమైన దివ్యమైన లక్షణాలతో అభివర్ణిస్తుంది.

చారిత్రక ప్రభావాలు

బుద్ధుని చిత్ర రూపకల్పనపై రాజకీయ, చారిత్రక ఘట్టాలు కూడా ప్రభావం చూపాయి. పరపాలకుల పీడన సమయంలో, బహిరంగంగా మతపరమైన చిహ్నాలను నివారించడానికి, బౌద్ధకళను సంగ్రహ పరచవలసిన అవసరం ఏర్పడింది. ఈ చారిత్రక ప్రభావాలు, బుద్ధ విగ్రహాల పరిణామం మరియు వివిధ సాంస్కృతిక, రాజకీయ సందర్భాలలో బౌద్ధమతం యొక్క అనుకూలతపై తమదైన ముద్రను వేశాయి.

సంస్కృతుల సమ్మేళనం

సాంస్కృతిక మార్పిడి మరియు అనుసరణ అనేవి గ్రీకో-బౌద్ధ శిల్పకళలో ఒక అద్భుతమైన అంశం, దీనినే గాంధార కళ అని కూడా పిలుస్తారు. మధ్య ఆసియాలోని గ్రీకు ప్రభావిత ప్రాంతాలు మరియు భారతదేశంలోని బౌద్ధ ప్రాంతాల మధ్య సాంస్కృతిక మార్పిడి మరియు సమకాలీకరణ సమయంలో, ముఖ్యంగా గ్రీకో-బాక్ట్రియన్ మరియు ఇండో-గ్రీక్ రాజ్యాల కాలంలో అనగా 3వ శతాబ్దం B.C.E నుండి 1వ శతాబ్దానికి సి.ఇ. వరకు, ఇవి ఉద్భవించాయి.

ఇప్పటి పాకిస్తాన్ మరియు అఫ్ఘనిస్తాన్ ప్రాంతంలోని గ్రీకు మరియు భారతీయ సంస్కృతుల పరస్పరచర్య గ్రీకో-బౌద్ధ కళా సృష్టికి దారి తీసింది. అలెగ్జాండర్ ది గ్రేట్ యొక్క విజయాల ఫలితంగా హెలెనిస్టిక్ (గ్రీకు చరిత్ర, భాష మరియు సంస్కృతికి సంబంధించిన) ప్రభావాలు మధ్య ఆసియాలో పాదం మోపాయి. క్రమేణా, ఇవి ఆప్రదేశంలోని బౌద్ధ సాంప్రదాయాలతో సమ్మిళితం చెందాయి.

గ్రీకో-బౌద్ధ శిల్పాలు ఒక విలక్షణ శైలికి ప్రతీకలుగా నిలుస్తాయి. అవి తరచుగా బౌద్ధ కళ యొక్క ప్రశాంతమైన, ఆధ్యాత్మిక వ్యక్తీకరణలతో కలగలిసిన గ్రీకు శిల్పాల యొక్క ఆదర్శవంతమైన, సహజమైన శరీర నిర్మాణాన్ని కలిగి ఉంటాయి.

సంప్రదాయ ముఖ చిత్రకళ

నేపాల్ బౌద్ధ విగ్రహాల తయారీ ఒక విశిష్టమైన ప్రత్యేకశైలికి ప్రసిద్ధి చెందింది. ముఖ్యంగా నేపాల్ ప్రాంతంలో కనిపించే సాంస్కృతిక మరియు కళాత్మక వైవిధ్యాన్ని వ్యక్త పరిచే విధంగా గాఢమైన రంగులు మరియు క్లిష్టమైన ఆకృతులతో ముఖాలను చిత్రించడం జరిగింది. ఈ నేపాలీల విధానం బౌద్ధ ప్రపంచంలోని ఆధ్యాత్మికత మరియు కళలకు మధ్యగల బలమైన సంబంధానికి ఉదాహరణగా నిలుస్తుంది.

బుద్ధుని యొక్క విభిన్న రూపాలు

బుద్ధుని విభిన్న రూపాలు బౌద్ధ మతం యొక్క విశ్వవ్యాప్తతకు, సానుకూలతకు నిదర్శనాలు. ఆధ్యాత్మికత మరియు సంస్కృతి అందంగా పెనవేసుకు పోయాయని, కాలక్రమేణా, మానవ వ్యక్తీకరణ మరియు విశ్వాసం యొక్క

గొప్ప చిత్రయవనికను సృష్టించేందుకు ఇవి మనకు ఒక ప్రగాఢమైన జ్ఞాపకంగా పనిచేస్తాయి. ఆసియా ఖండంలోని బుద్ధ విగ్రహాలు బౌద్ధమత సారాన్ని ప్రతిబింబింప చేయడమే కాక, ఆయా ప్రదేశాలలోని సాంస్కృతిక వైభవాన్ని కూడా క్లుప్తంగా తెలియ చేస్తాయి. అంతేకాక, ఇవి, అపారమైన మానవుని సృజనాత్మకతకు, ఈ పురాతన సంప్రదాయం యొక్క సానుకూలతకు ప్రతీకలుగా నిలిచాయి.

ఫోటోలు : జామ్ బుల్రీస్

విగ్రహాలు బౌద్ధ మతం

యొక్క సారానికి ప్రతీకలుగా

నిలవడమే కాక, అవి

కనుగొనబడిన దేశాలకు

చెందిన ప్రత్యేకమైన కళాత్మక

వ్యక్తీకరణలు, చాలిత్రక

ప్రభావాలు మరియు

సాంస్కృతిక వైవిధ్యాలు

వీటిలో ప్రస్ఫుటంగా కనిపిస్తూ

ఉంటాయి.



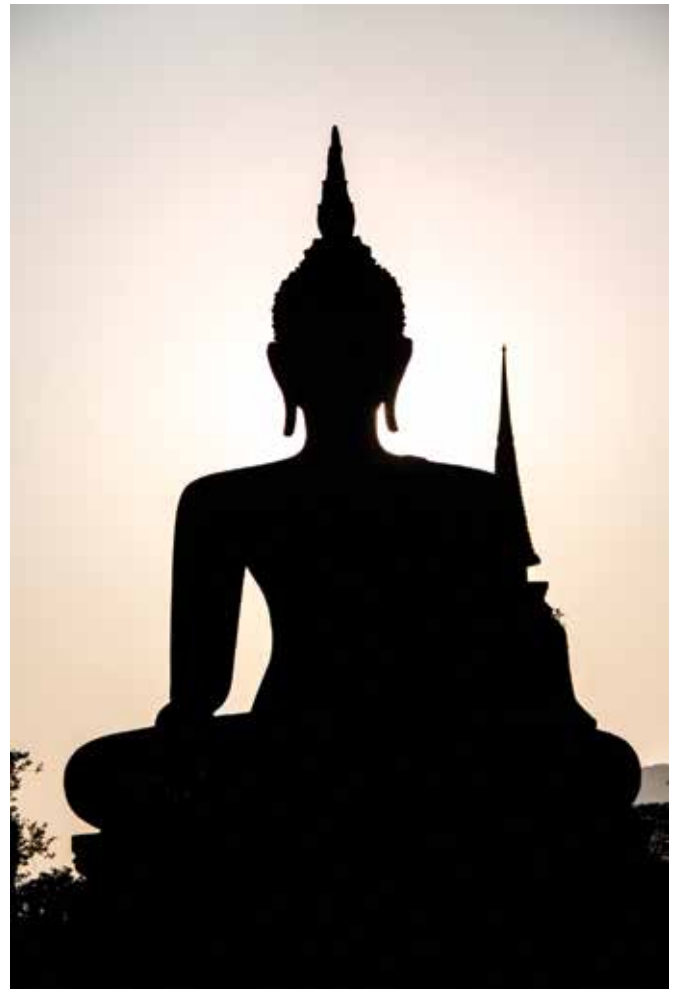
Greco-Buddhist Art, Delhi, India



Bali, Indonesia



Kathmandu, Nepal



Sukhothai, Thailand

అనురాగ

పతంగి

మున్నీ ప్రేమ్ చంద్ (1880 - 1936)
ఇద్దరు సోదరులను గురించి వ్రాసిన
ఒక కథ ఇది. మున్నీ భారతదేశంలోని
అత్యంత ప్రజాదరణ పొందిన
రచయితలు మరియు సామాజిక
కార్యకర్తలలో ఒకరు. వారు దోపిడీకి
గురైన బలహీన మరియు వెనుకబడిన
వర్గాల గురించి పదునైన కథలను
వ్రాశారు. సారా బబ్బర్ హిందీ నుండి
ఈ కథను ఇంగ్లీషు లోనికి తర్జుమా
చేసి దానికి ఒక కార్యాచరణను కూడా
జోడించారు.



నా పెద్ద అన్నయ్య

మా అన్నయ్య నా కంటే 5 సంవత్సరాలు పెద్దవాడు, కానీ 3 తరగతులు మాత్రమే నా కంటే ముందుండేవాడు. నాకు ఆడుకోవడం ఇష్టం. అతనికి చదువుకోవడం ఇష్టం. నేను కాగితపు సీతాకోకచిలుకలను తయారు చేసాను, గోడలు ఎక్కాను, అలాగే చెక్క దుంగలను మోటారు బైక్ లుగా భావించాను. మరో వైపు మా అన్నయ్య పరిపూర్ణుడు. అతను ముఖ్యమైన పాఠ్యాంశాలను తీవ్రంగా తీసుకొని ఒకే తరగతిని రెండు మూడు సంవత్సరాలు చదివాడు. నేను నా హాస్టల్ నుండి తప్పించుకోవడానికి అవకాశాల కోసం ఎదురుచూసే వాడిని, అయితే అతను నేను తిరిగి వచ్చేవరకు వేచి ఉండి "నువ్వు ఎక్కడ ఉన్నావు" అనే ఒకే ప్రశ్నను ప్రతి రోజూ అడిగేవారు. అయితే నేను అతనికి ఎందుకు ఎప్పుడూ సమాధానం చెప్పలేకపోయాడినో నాకు తెలియదు. నా మౌనమే నా ఘోరమైన నేరం గురించి మాట్లాడేది.

నా సోదరుడు నాకు ఇంగ్లీషు కష్టం అని చెప్పాడు. అతను ఒక మంచి వునాదిని నిర్మించుకోవడానికి అదే తరగతిని కొన్ని సంవత్సరాలు చదివాడు. నేను వీలైనంత సమయం ఆడుకుంటూ ఉండడం వల్ల నేను ఉత్తీర్ణత సాధించాలని ఎలా ఆశించగలను? రోజులు గడచిపోయాయి. నేను చదువుకోవడానికి ప్రయత్నించాను. నేను ఒక ప్రణాళిక వేసుకొని దానికి కట్టుబడి ఉండాలని ప్రయత్నించాను. అయితే నేను పార్క్ లోకి వెళ్ళినప్పుడు తిరిగి వెనక్కి రాలేకపోయాడిని. ఆటలపట్ల నాకు గల మక్కువను వదులుకోలేను అని గుర్తించాను. చివరికి పరీక్షలలో నేను ఉత్తీర్ణతను సాధించాను, నా సోదరుడు విఫలమైనాడు.

నేను మా సోదరుణ్ణి ఆట పట్టించాలనుకున్నాను. కానీ నేను ఆ ఆలోచనను విరమించుకున్నాను. నేను గర్వంగా, మరింత నమ్మకంగా మారాను. మరియు నేను కోరుకున్నది చేయడం కొనసాగించాను. నాపై తనకు ఎంతమాత్రం పట్టులేదని మా సోదరుడు గ్రహించాడు. అహంకారం వల్ల ఏమవుతుందో పెద్ద ఉదాహరణలతో వివరించాడు. గొప్ప పండితుడు మరియు బలమైన రాక్షసుడు అయిన రావణునికి అహం వలన ఏమి జరిగిందో చెప్పాడు. అదృష్టం ఒకసారే పని చేస్తుంది అని, అయితే ఉన్నత తరగతులలో అల్ జీబ్రా, జ్యూమితి, త్రికోణమితి, 8 హెనీస్, ఫ్రాన్స్ లో స్వేచ్ఛ అనే విషయాలు ఎవరికైనా కష్టంగా ఉంటాయని అతడు నాకు చెప్పాడు. నేను ఆసక్తి లేకుండా విన్నాను. ఉపన్యాసం త్వరగా ముగియాలని ప్రార్థించాను. అదృష్టం కొద్దీ, మరోసారి నేనే ఉత్తీర్ణత పొంది మొదటి స్థానంలో నిలిచాను. మా అన్నయ్య మరోసారి విఫలమైనాడు.

మేము ఒక తరగతి మాత్రమే వేరుగా ఉన్నాము. అతను మళ్ళీ విఫలమైతే అది తమాషాగా ఉంటుందని నేను అనుకున్నాను. నన్ను తిట్టడానికి ఎప్పటికీ ఇక ఆస్కారం ఉండదు.



అతనికి కష్టపడి చదవడం ఉపయోగపడలేదు, నాకు నా అదృష్టం బలంగా ఉంది. కానీ నేను ఆడుకోవడానికి, హాస్టల్ నుండి తప్పించుకోవడానికి ఇంకా ఒక దొంగలాగానే భావిస్తున్నాను. నా సోదరుడు నా ఇష్టాలను గురించి ఫిర్యాదు చేస్తే నేను ఎందుకు బాధపడాలి? నేను వాటిని వదులుకుంటానా? నిజానికి, నేను గాలిపటాన్ని ఎగురువేయటం అనే కొత్త ఆటను కనుగొన్నాను.

ప్రతి సాయంత్రం, నేను ఎగురువేస్తూ పడిపోయిన గాలిపటాలను సేకరిస్తాను. నేను ఆటల పోటీలలోకి ప్రవేశించాను. దారపు ఉండలను పంచిపెట్టాను. గాలిపటాలను కత్తిరించి, నేలపైకి జారుతున్న గాలిపటాల వెనుక పరిగెత్తాను. ఒక సాయంత్రం, గాలితో ఆడుకుంటూ, గాలిలో విన్యాసాలు చేస్తూ, మెల్లగా, మెలి తిప్పినట్లు తిరుగుతున్న ఒక అందమైన గాలిపటాన్ని చూశాను. అప్పుడే మా పెద్ద అన్నయ్యను డీ కొట్టాను. నేను నా హాస్టల్ కు చాలా దూరంగా

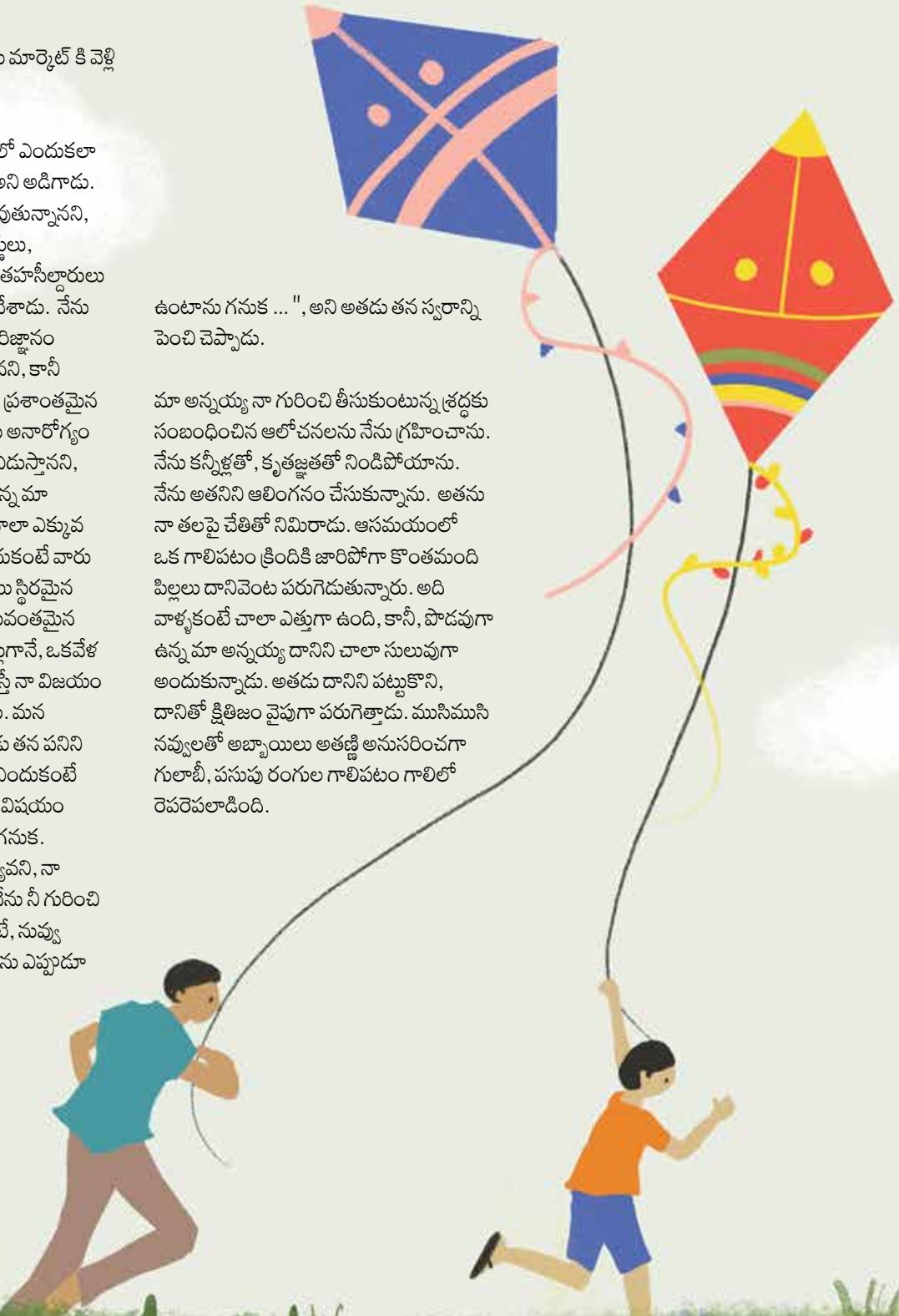


వచ్చాను, బహుశా నా సోదరుడు మార్కెట్ కి వెళ్లి ఉండవచ్చు.

అతను నా చెయ్యి పట్టుకొని వీధిలో ఎందుకలా తుంటరివాడిలా ఆడుతున్నావు అని అడిగాడు. నేను ఇప్పుడు 8 వ తరగతి చదువుతున్నానని, కొన్నేళ్ల క్రితం 8 వ తరగతి ఉత్తీర్ణులు, గుమాస్తాలు, సబ్ మేజిస్ట్రేట్ లు, తహసీల్దారులు (కలెక్టర్లు)గా అయ్యారని గుర్తు చేశాడు. నేను తెలివైనవాడినని, నాకు చాలా పరిజ్ఞానం ఉందన్న సంగతి తనకు తెలుసునని, కానీ తనకు చాలా అనుభవం ఉందని ప్రశాంతమైన స్వరంతో తెలియచేశాడు. అతను అనారోగ్యం పాలైతే నేను ఒక్కడినే కూర్చోని ఏడుస్తానని, కానీ చాలా తక్కువగా చదువుకున్న మా తల్లిదండ్రులు దానిని గురించి చాలా ఎక్కువ శ్రద్ధ వహిస్తారని అన్నాడు. ఎందుకంటే వారు మనకంటే తెలివైన వారు మరియు స్థిరమైన వారు అని చెప్పాడు. ప్రతి విజయవంతమైన వ్యక్తి వెనుక కొంతమంది ఉన్నట్లుగానే, ఒకవేళ నేను ఎం.ఎ లేదా పి.హెచ్.డి. చేస్తే నా విజయం వెనుక కూడా కొందరు ఉంటారు. మన పాఠశాల ప్రధాన ఉపాధ్యాయుడు తన పనిని చక్కగా చేయగలుగుతున్నారు, ఎందుకంటే ఇంట్లో ఉన్నవారి తల్లిగారు ప్రతి విషయం గురించి జాగ్రత్త తీసుకుంటారు గనుక. "అందుకే నువ్వు పెద్దవాడివయ్యావని, నా నుండి స్వతంత్రుడివయ్యావని, నేను నీ గురించి పట్టించుకోనని నువ్వు అనుకుంటే, నువ్వు పొరపాటు పడ్డట్టే ఎందుకంటే నేను ఎప్పుడూ

ఉంటాను గనుక ... ", అని అతడు తన స్వరాన్ని పెంచి చెప్పాడు.

మా అన్నయ్య నా గురించి తీసుకుంటున్న శ్రద్ధకు సంబంధించిన ఆలోచనలను నేను గ్రహించాను. నేను కన్నీళ్లతో, కృతజ్ఞతతో నిండిపోయాను. నేను అతనిని ఆలింగనం చేసుకున్నాను. అతను నా తలపై చేతితో నిమిరాడు. ఆసమయంలో ఒక గాలిపటం క్రిందికి జారిపోగా కొంతమంది పిల్లలు దానివెంట పరుగెడుతున్నారు. అది వాళ్ళకంటే చాలా ఎత్తుగా ఉంది, కానీ, పొడవుగా ఉన్న మా అన్నయ్య దానిని చాలా సులువుగా అందుకున్నాడు. అతడు దానిని పట్టుకొని, దానితో క్షితిజం వైపుగా పరుగెత్తాడు. ముసిముసి నవ్వులతో అబ్బాయిలు అతణ్ణి అనుసరించగా గులాబీ, పసుపు రంగుల గాలిపటం గాలిలో రెపరెపలాడింది.



గాలిపటాల పండుగ

భారతదేశంలోని వివిధ ప్రాంతాలలో జనవరి 14 (లీపు సంవత్సరంలో అయితే జనవరి 15)న జరిగే పండుగలో గాలిపటాలను ఎగురవేయడం అనేది ఒక భాగము. దీనిని హిందీలో మకర సంక్రాంతి అని, గుజరాత్ లో ఉత్తరాయణం అని, అస్సాంలో బిహూ అని, తమిళనాడులో పొంగల్ అని, పంజాబ్ లో లోఝ్రా అని పిలుస్తారు.

ఉత్తరాయణమునకు గుర్తుగా సంక్రాంతి ప్రతి సంవత్సరము ఒకే రోజున ఏర్పడుతుంది. పగలు సమయం ఎక్కువగా, రాత్రి సమయం తక్కువగా ఉండడాన్ని ఇది సూచిస్తుంది.

మకర సంక్రాంతికి దగ్గరగా శీతాకాలపు పంటను పండిస్తారు. అందుకే ఇది ఒక సంతోషకరమైన సందర్భం. ఒక మంచి పంట, అందరికీ మంచి వేడుకకు, ఆహారానికి పిలుపునిస్తుంది.





Chyavanprash

A harmonious blend of traditional goodness made from eight rare herbs, known as the *Ashtavarga*, and enriched with Heartyculture's signature **tulsi honey**, **bilona ghee**, and premium cold-pressed **sesame oil**.

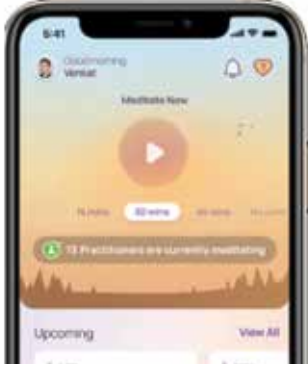


Suitable for
all age groups
and all seasons

Recommended by healthcare experts for **building immunity** and nourishing the body to **prevent seasonal diseases**.



For exciting offers visit
www.hfnlife.com
<https://hfn.li/Chyavanprash>

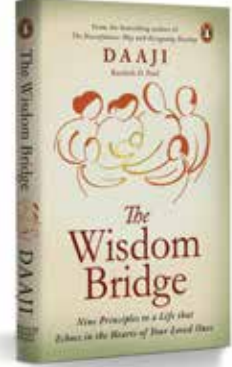


heartfulness app

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.

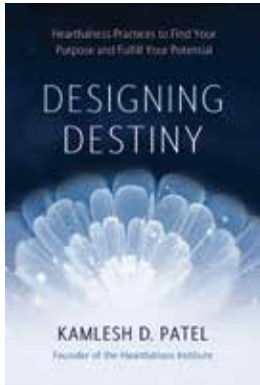
heartfulness.org/yoga/



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 హార్ట్ ఫుల్ నెస్ వే అభ్యసన చేపడదాం!

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



జీవితం కోసం(HFNLife)

మీ జీవితాన్ని సరళంగా మరియు సాకార్యవంతంగా చేయడానికి ఉత్పత్తులను తీసుకురావడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. మేము దుస్తులు, ఉపకరణాలు, కంటి సంరక్షణ, హోమ్ స్టేపుల్స్, ఆర్గానిక్ ఫుడ్స్ మరియు మరిన్నింటిలో క్యూరేటెడ్ భాగస్వాములను అందిస్తున్నాము. హార్ట్ ఫుల్ నెస్ ఇన్ స్టిట్యూట్ తో 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**

