

హార్ట్ ఫుల్ నెస్

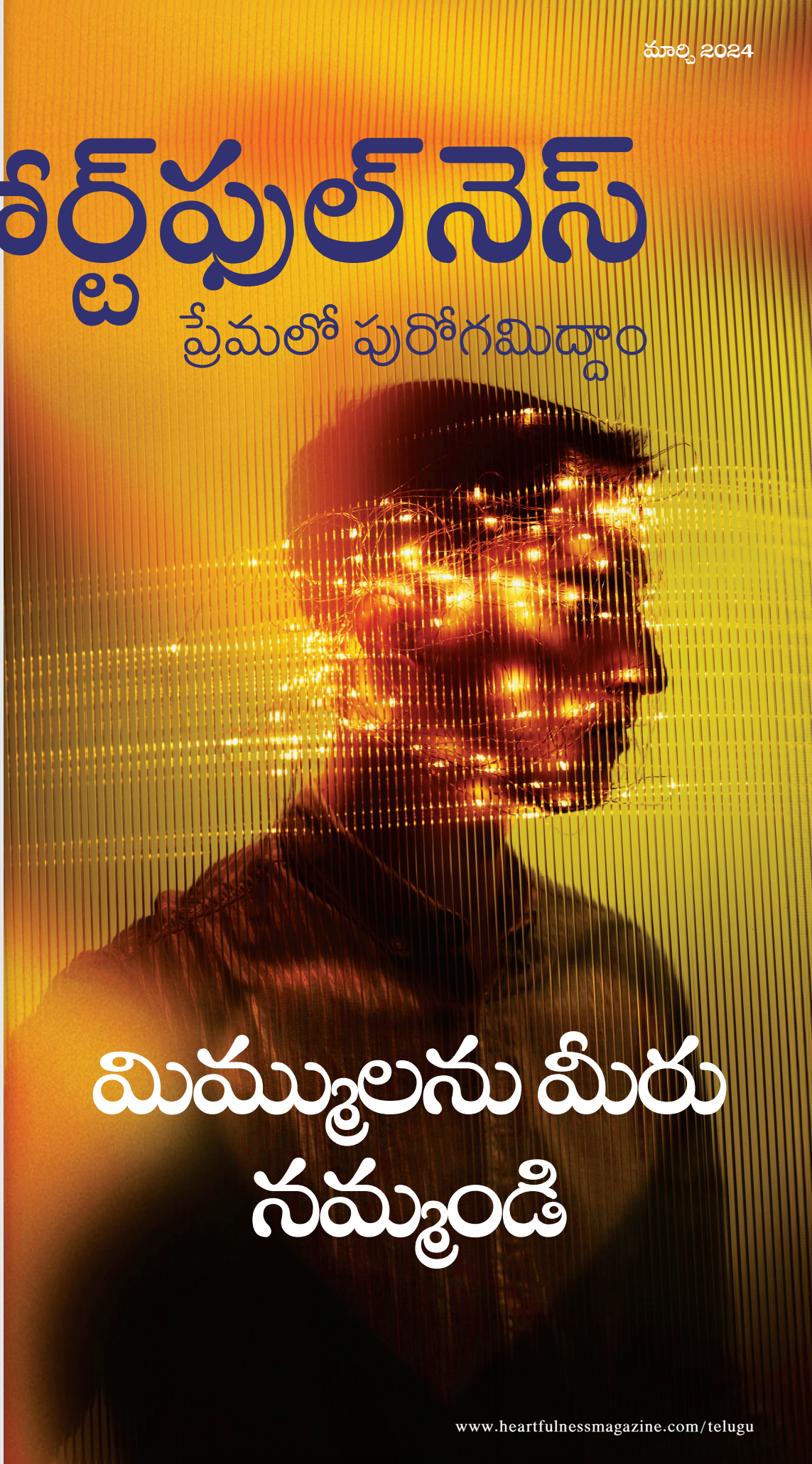
ప్రేమలో పురోగమిత్వాం

వెతికేవాడు ఎవరు?
దాజీ

యోగా ద్వారా
నవజీవనం
సత్ వీర్ సింగ్ ఖల్సా

సచేతన స్వరం
మెరెటా నోర్లాడ్

మిమ్ము మీరు
విశ్వశిస్తున్నారా?
హాల్లీ లార్సెన్



మిమ్ములను మీరు నమ్మండి

Presenting a wonderful life journey written by Dr. Ichak K. Adizes

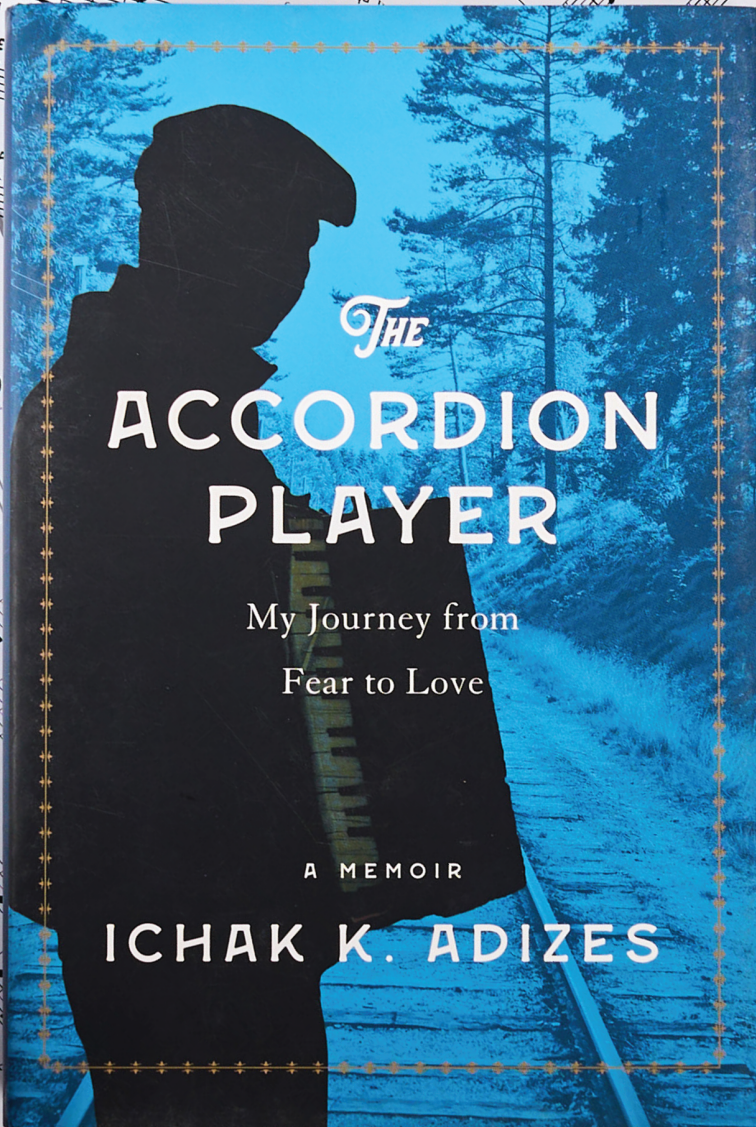
“My heart was in a cage. My life was a long struggle to find happiness, to overcome fear, and to find love I had lost. I did not give up, and that is what my story is about.

—ICHAK K. ADIZES”

Seeing every challenge as an opportunity for growth, Dr. Ichak Adizes moved beyond a childhood marked by imprisonment in a Nazi concentration camp and immigration to an unfamiliar country to discover the benefits of opening his heart.

Dr. Adizes's personal story is more than a string of external events that propelled him through adversity after adversity to become the insightful, compassionate person he is today. It is also a map of his journey into a heart which, like the accordion that he played to earn a living and put himself through school, ultimately expanded and opened up to the universal truths that connect us all in our humanity.

The Accordion Player is a compelling account of a remarkable life — an unvarnished view of a man whose decision to recognize the value of change and creative conflict allowed him to love. His story reveals the enduring human ability to turn possibility into reality.



Foreword by Daaji

Available at Heartfulness
Books & More store in
Kanha Shanti Vanam

Available Online at:
hflife.com
Amazon.com





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

స్వజన బృందం

తెలుగు సంపాదక వర్గం: రాము మహంతి, ఆనందరావు కీర్తి

కళారూపకల్పన, ఫోటోగ్రఫీ: ఉమా మహేశ్వరి.జి., అనఘ కులకర్ణి, జాన్సీ ముద్గల్, అనన్య పటేల్, జయకుమార్ పార్థసారథి, వినోద్ మురుగన్, ఏబి

రచయితలు: ఐజక్ అడిజెస్, శ్రవణ్ బందా, సారా బబ్బర్, ఇచ్చా భాస్, దాజీ, వాస్కో గాస్పర్, హల్లీ లారెన్, తేజేశ్వర్ సింగ్, మమతా సుబ్రమణ్యం

సంభాషణలు: బో జాన్సన్, సత్ వీర్ సింగ్ ఖల్సా, మెరెటా సోర్దార్

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

ISSN 2455-7684

రచనలు

contributions@heartfulnessmagazine.com

ప్రకటనలు

advertising@heartfulnessmagazine.com

చందాలు

subscriptions@heartfulnessmagazine.com

www.heartfulnessmagazine.com/subscriptions

ఎడిటర్: నీరజ్ కుమార్

ముద్రించువారు: సునీల్ కుమార్

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

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

Copyright © 2024 Heartfulness Education Trust. All rights reserved.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్
ప్రేమలో పురోగమిద్దాం



ప్రియమైన పాఠకులారా,

మనల్ని మనం నమ్ముకుని, ఇతరులను కూడా విశ్వసించాలి అంటే సాధ్యమేనంటారా? ముఖ్యంగా, మన పెంపకం, మన విద్యాబోధన మనకు నేర్పినది ఇందుకు పూర్తిగా విరుద్ధమైన పాఠం అయినప్పుడు. మరి పరిష్కారం లేదా? అంటే, ఉంది. మనం మన హృదయాన్ని వినడం నేర్చుకున్నప్పుడు నమ్మకం అభివృద్ధి చెందుతుంది అన్న కీలకమైన విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవడమే. ఈ సంచికలో మన రచయితలు ఇదే విషయాన్ని మనతో పంచుకుంటున్నారు.

అంతరంగ యాత్ర ఏ విధంగా అన్వేషి హృదయాన్ని తెరిచి ఇతరులతో చక్కగా కలుపుతుందో వూజ్య దాజీ వివరించగా, సత్ వీర్ సింగ్ ఖల్నా యోగ పద్ధతి ఎరుకకు ఏవిధంగా ఒక సాధనంగా ఉపయోగపడుతుందో పంచుకుంటున్నారు. హృదయం ద్వారా మనిషి సమగ్రత, సంబంధం ఏర్పడుతుంది అంటున్నారు వాస్కో గాస్పర్. మనలను మనం సమూలి అని హాల్మీ లారెన్స్ చెప్పగా, ప్రేమ గురించి తన భావాలను తెలియచేస్తున్నారు తేజేశ్వర్ సింగ్. ఇంకా, మెరెటా నోర్కార్డ్ మన స్వరాన్ని బలపరచుకోమంటున్నారు. నవ్వుతూ పనిచేసుకోమని బో జాన్సన్ సూచిస్తున్నారు. తొందర పడడం వలన జరిగే పరిణామాలను చూపిస్తున్నారు ఐజిక్ అడిజెస్. మన సంక్షేమం మన చేతుల్లోనే ఉందంటున్నారు ఇచ్చా భాస్. మార్కుకు తన రహస్యాన్ని మనతో పంచుకుంటున్నారు మమత సుబ్రమణ్యం. మనం వంటలలో ఉపయోగించే ఒకానొక దినుసు గురించి శ్రవణ్ బందా వివరించగా, ఒక జపనీయుల పిల్లల కథను మనతో పంచుకుంటూ సారా బబ్బర్ ఒక గొప్ప కార్యక్రమాన్ని అందించారు.

నమ్మకం నిర్మాణం దిశగా అందరూ అడుగులు వేయాలిగాక!

ఆనందంగా చదవండి. చదివించండి.

సంపాదకులు



లోపల

ఆత్మ సంరక్షణ

ఇతరులతో అనుసంధానమౌదాం!

దాజీ

12

మిమ్మల్ని మీరు విశ్వసిస్తున్నారా?

హల్లీ లార్సెన్

16

సంక్షేమం మన చేతుల్లోనే

ఇచ్చా భాన్

18

మార్పు మర్యం: క్షణం క్షణం అప్ర-

మత్తం

మమత సుబ్రమణ్యం

22

ప్రేరణ

అన్వేషి ఎవరు?

దాజీ

28

నవజీవనానికి యోగా!

సత్ వీర సింగ్ ఖల్సాతో సంభాషణ

30

కార్యక్షేత్రం

వేగం — మిడిమిడి జ్ఞానం

ఐజక్ అడిజెస్

40

సజీవ స్వరం

మెరెటా నోర్థార్డ్ తో సంభాషణ

42

బాంధవ్యాలు

ప్రేమ స్వరం

తేజేశ్వర్ సింగ్

54

జీవసంధానం

వాస్కో గాస్పర్

57

పర్యావరణం

సుసంపన్న భారతం:

లవణం చలిత్ర

శ్రవణ్ బందా, కమలేష్ కుమార్

62

సృజన

హాస్యభరిత జీవనం

బో జాన్సన్ తో సంభాషణ

68

పిల్లలు

నేను ఎవరిలా తయారవాలి?

సారా బబ్బర్

76



దాజీ

పూజ్య దాజీ హార్ట్ ఫుల్ నెస్ సంస్థకు, అది అందించే ధ్యాన పద్ధతికి మార్గదర్శకులు. సవీకరణం, 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 అడిజెన్

డా. ఐజక్ అడిజెన్ 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 ఖల్సా

డా. ఖల్సా, 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.



వాస్కో గాస్పర్

వాస్కో ప్రపంచవ్యాప్త సంస్థలలో మరింత మానవీయ, కరుణా దృక్పథాన్ని పెంచడంలో స్ఫూర్తిని అందిస్తున్న హ్యూమన్ ఫ్లరిషింగ్ ఫెసిలిటేటర్. ప్రపంచంలోని అత్యంత గొప్ప నిపుణుల వద్ద మైండ్ ఫుల్ నెస్, ఇమోషనల్ ఇంటెలిజెన్స్, స్ట్రోస్టైస్, హార్ట్ ఫుల్ నెస్ లలో స్వయంగా శిక్షణ పొందారు. మరింత గొప్ప మేలు కోసం ఈ సాధనలన్నింటినీ విలీనంచేసి, హ్యూమన్ ఫ్లరిషింగ్ గా భవిష్యత్తును సహనిర్మించడం ఈయన కల.



మెరెటా నోర్దాల్డ్

మెరెటాకు వాయిస్ మరియు పెర్ఫామెన్స్ ట్రైనింగ్ లో 20 సంవత్సరాలకు పైగా అనుభవం ఉన్నది. ఆమె కంపెనీ అయిన లివింగ్ వాయిస్ లీడర్లతో, కమ్యూనికేటర్లతో పనిచేస్తుంది. వారు మంచి వక్తలుగా తయారవడంలో, వారి కంఠస్వరాన్ని బలోపేతం చేసుకోవడంలో, ప్రామాణికమైన నాయకత్వాన్ని సాధించడంలో సహాయపడుతుంది. మరింత సమాచారం కొరకు: www.livingvoice.dk.



బో జాన్సన్

సియాటిల్, వాషింగ్టన్లో ఉంటున్న బో ఒక కమెడియన్. అమెరికా, కెనడా అంతటా ఉన్న క్లబ్బులు, బ్రూరీలు, థియేటర్లలో ఇతను ప్రముఖంగా కనిపిస్తాడు. ఇతని స్టాండ్-అప్ నెట్టిక్స్ ఈజ్ ఎ జోక్ రేడియో, కామెడి సెంట్రల్, మరియు అనేక ప్రముఖ వేదికలపై ప్రదర్శించబడింది. బాగా పెరిగిపోతున్న ఆన్-లైన్ ప్రేక్షకులవల్ల బో జోకులను మిలియన్లకొద్దీ ప్రజలు చూస్తున్నారు.

రచయితలు



హల్లీ లార్డెన్

హల్లీ 20 సంవత్సరాలకు పైగా అనుభవం ఉన్న మైండ్ ఫుల్ సెల్ఫ్-కంపాషన్ (ఎమ్.ఎస్.సీ) టీచర్. అమెరికాలోని సెంటర్ ఫర్ ఎమ్.ఎస్.సీ, హాలెండ్ లోని వారి యూరోపియన్ భాగస్వామ్య సంస్థ ఫాకల్టీలో ఉన్నారు, చైనాలోని ఒక సంస్థ కొరకు కూడా పనిచేస్తున్నారు. హల్లీ అంకితమైన హార్ట్ ఫుల్ నెస్ ధ్యాన విద్యార్థి, ట్రైనర్.



మమత సుబ్రమణ్యం

మమత మానసిక ఆరోగ్యాన్ని, ధ్యానాన్ని-సమాజాన్ని నిర్మించడానికి అవకాశంగా ఇన్స్-టాగ్రామ్ ను ఉపయోగిస్తూ- తనకు ఎంతో ఇష్టమైన కథలు చెప్పడంతో జతచేస్తారు. 2016లో ఈమె టెడ్ఎక్స్ ప్రెజెంటేషన్ 2.7 మిలియన్ల సార్లు చూడబడింది. ఈమె ప్రస్తుతం ఫ్రీలాన్స్ సోషల్ మీడియా మరియు కంటెంట్ మేనేజరు, హార్ట్ ఫుల్ నెస్ మేగజైన్ కు ఎడిటర్, రచయిత.



సారా బబ్బర్

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.



తేజేశ్వర్ సింగ్

తేజేశ్వర్ కు రచనలు చేయాలన్న ప్రేరణ తనకు పొయతీ మీద ఉన్న మక్కువ నుండి వచ్చింది. ఇతనికి వంట చేయడం, వారాంతాలలో వాలెంటీర్ గా చేయడం అంటే ఆనందం. ప్రపంచ యాత్ర చేయడం, ప్రకృతి అందాలను అనుభూతి చెందటం ఇతని కల. తేజేశ్వర్ ప్రస్తుతం ఒక హోటల్ గ్రూపుకు ఇన్-కం ఆడిటర్ గా పనిచేస్తున్నారు.



శ్రవణ్ బందా

శ్రవణ్ నైపుణ్యం కన్స్ట్రక్టివ్ వెల్-లాండ్స్, వెస్టువాలర్ ఛాలెంజర్స్ విషయాలలో ఉన్నది. ఐ.జి.బీ.సీ ద్వారా ఈయన ఎక్సెలెన్స్ గ్రీన్ బిల్డింగ్ ప్రొఫెషనల్, అమెరికాలోని సొసైటీ ఆఫ్ వెల్-లాండ్ సైంటిస్ట్స్ లో సభ్యులు. సాంప్రదాయ భారతీయ వైద్యం, దేశీయ మొక్కలలోని ఔషధ గుణాలు అనే విషయాలపై ఈయనకు చాలా మక్కువ. ఈయన బ్లూడ్రాప్ ఎన్విరో ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ కు డైరెక్టర్.



ఇచ్ఛా భాన్

ఇచ్ఛా భాన్ ఒక లైఫ్ కోచ్, సలహాదారు. పాజిటివ్ మార్కును, స్థితిస్థాపకత పెంపొందించడంలో, మానసిక, భావోద్వేగ శ్రేయస్సు ద్వారా పరివర్తన చెందడంలో శిక్షనివ్వడంలో ఈమెకు ఆసక్తి ఉన్నది. ఇతరులకు వారి సంక్షేమ యాత్రలో అధికారమివ్వడం, స్ఫూర్తిని ఇవ్వడం లక్ష్యంగా పనిచేస్తున్నారు.



ఆత్మ సంరక్షణ

తనను తాను ప్రేమించుకోవడంతో జీవితకాల
ప్రణయ కథ ఆరంభం అవుతుంది.

ఆస్కార్ వైల్డ్

ఇతరులతో

అనుసంధానమౌదాం!

పూజ్య దాశీ, మనం మన హృదయం తెరిచి, ఇతరులతోనూ, ప్రపంచంతోనూ మన అనుబంధం యొక్క ఎరుకను విస్తరింపచేయడానికి సహాకరించే సులభమైన పద్ధతిని పంచుకుంటున్నారు.

ప్రియ మిత్రులారా, చైతన్యము, అవగాహన, స్వేచ్ఛా సంకల్పం ఉన్నాయి మనకు. అలాంటప్పుడు, మనం ఈ దివ్య కానుకలను వినియోగించుకుంటూ, మానవుని నుండి మానవత్వం గలవారిగానూ, మానవత్వంగల మనిషి నుండి దివ్యునిగానూ ఎలా పరిణతి చెందగలం ?

పుట్టినప్పుడు మనకు వ్యత్యాసాలు, పోలికలు ఇవేవీ తెలియవు; కేవలం స్వీకరించడం తెలుసు; అంతే. మనం పెరిగి పెద్దవాళ్లం అవుతున్న కొద్దీ, మనల్నిమనం, అదే విధంగా ఇతరులనీ రంగు, సంస్కృతి, మతము లేదా ఆధ్యాత్మిక నమ్మకాలు, లింగము, వృత్తి ఉద్యోగాలు, సంస్కృతి, సంఘంలో గల స్థానం, మానసిక శారీరక ఆరోగ్యం మొదలైన అంశాల ఆధారంగా గుర్తించడం ప్రారంభిస్తాం. ఆ విధంగా, ప్రపంచంలో ఎన్నో రకాలుగా పిలవడం, పేర్లు పెట్టడం, వివిధ రకాలుగా గుర్తించడమూ జరుగుతుంది. వాటితో అనుబంధం



ఏర్పరచుకుని వాటినే వాస్తవాలుగా భావిస్తాం. తత్ఫలితంగా, మనం కొందరి పట్ల ఇష్టాలు మరి కొందరి పట్ల అయిష్టాలు ఏర్పరచుకుని, స్థిరపరచుకోవడం వలన మనలో దురభిమానం, వేర్పాటు ధోరణి చోటుచేసుకుంటుంది.

మనం మానవత్వం గల వారిగా తయారవడం కోసం మనం చేసిన ఈ సృష్టిని తప్పక రద్దు చేసి ప్రాథమికమైన స్వహ దిశగా నడవవలసిన అవసరం ఉంది. మన చైతన్య విస్తరణతో పాటు ఈ ప్రాథమిక స్వహ పక్కపక్కనే కొనసాగుతుంది. దీని ఫలితంగా మనం సహజంగానే మరింత దయగల వారిగా, మరింత సహానుభూతి, ఆత్మీయత, జాలి, కరుణ గలవారిగా తయారవుతాం. మనం విమర్శనాత్మక ధోరణి నుండి సహనశీలత వైపు కదులుతాం. మనలోని మన అల్ప సృష్టి అంతరంగంలోని పరమాత్మలో విలీనమైపోయేందుకు పీట కల్పిస్తాం. ఈ పురోగతినే నా ఆధ్యాత్మిక మార్గదర్శి “మానవ పశువు నుండి మానవునిగా, మానవుని నుండి దివ్య మానవుడిగా” పరివర్తనం చెందడమని అభివర్ణించారు.

ధ్యానాభ్యాసాల ఫలితంగా మనకు వీటి అనుభవం కలుగుతుంది. పేర్లు పెట్టడం, ముద్రలు వేయడం రాలిపోతాయి. తేడాలు, వ్యత్యాసాలను

గుర్తించే బదులు మనలోనూ, అన్ని జీవరాశుల లోనూ నివాసమున్న దివ్య తేజస్సును అనుభూతి చెందడం ప్రారంభిస్తాం. ఈ భూరహంపై సందర్శనకు వచ్చి నివసిస్తున్న వాళ్ళం కాదని, ఈ భూరహంలో, ఈ ప్రకృతిలో మనం అంతర్యాగమని గ్రహిస్తాం. అంతరిక్షం నుండి భూరహం చిత్రాలను చూసినప్పుడు మనల్ని వేరుపరిచే వ్యత్యాసాలను కనిపెట్టలేము. అది అంతరిక్షంలో తేలియాడే ఒక అందమైన పరిపూర్ణ నీలి రత్నంలా దర్శనమిస్తుంది. అక్కడ ఎటువంటి వేర్పాటు, విభజన ఉండదు.

ధ్యాన సాధన మనల్ని మనస్సు యొక్క చేతన, ఉప చేతన, అభి చేతన లోతుల్లోనికి, ఎక్కడైతే మనం అన్ని జీవ రాశులలోని ఏకత్వాన్ని అనుభూతి మరియు అనుభవాన్ని పొందగలమో అక్కడికి తీసుకువెళుతుంది. (blurb) హార్ట్ ఫుల్ నెస్ పద్ధతి లోని అంతరంగ సాధనాభ్యాసాలతో పాటు మీరు అనుసంధానము, ఏకత్వాన్ని అనుభూతి చెందేందుకు సహాయపడే రెండు సులభమైన ప్రక్రియలను ఇక్కడ తెలియచేస్తున్నాను:

రోజంతా అనుసంధానము, ఏకత్వాన్ని అనుభూతి చెందడం

సంస్కృతంలో శబ్దార్థపరంగా “నమస్తే” అంటే “మీకు నా నమస్కారం” అని

ధ్యాన సాధన మనల్ని మనస్సు యొక్క చేతన, ఉప చేతన, అభి చేతన లోతుల్లోనికి, ఎక్కడైతే మనం అన్ని జీవ రాశులలోని ఏకత్వాన్ని అనుభూతి మరియు అనుభవాన్ని పొందగలమో అక్కడికి తీసుకువెళుతుంది.



అర్థం. ఈ మొదటి ప్రక్రియ సుపరిచితమైన 'నమస్తే' అభివాదాన్ని ఉపయోగించి ఇతరులతోనూ, పరిసరాలతోనూ మనకున్న సంబంధం యొక్క అంతరంగ ఎరుకను కలుగజేయగా, మన హృదయం నుండి ప్రేమ బయటికి ప్రసరించేందుకు వీలు కల్పిస్తుంది.

దీన్ని ఒంటరిగా లేదా ఇతరులతో కలిసి సాధన చేయవచ్చు. మీ స్వంత భాషలో మీకు నచ్చిన సమానమైన పదాలను ఉపయోగించి గానీ లేదా మౌనంగా గానీ సాధన చేయవచ్చు. ఏదైనా ఒక కార్యశాల లేదా సమావేశాల నేపథ్యాలలో పిల్లలకు, పెద్దలకు కూడా ఇది వినోదంతో పాటు లోతైన ప్రభావాన్ని తేగలిగే ఒక సామూహిక కార్యక్రమం అవుతుంది.

ఇతరులను "నమస్తే" పదంతో అభివాదం చేయడంలోని ఉద్దేశం వారిని గౌరవించి వారి అంతరంగం లోని పరమాత్మను అంగీకరించడమే.

మీ చూపును క్రిందికి దింపి, మీ శరీరం కొద్దిగా వంగినట్లు చేసి, ప్రార్థనార్హక స్థితిలో నెమ్మదిగా మీ చేతులను కలిపి మీ హృదయంపై ఉంచుకోండి. మీలోని పరిపూర్ణమైన మూలతత్వం, ఉన్నతాత్మలోనికి మునకవేయండి. తర్వాత, ఆ మూల తత్వం ఇతరులలోని ఉన్నతాత్మ వైపు బయటకి ప్రసరించనివ్వండి. వాళ్ళు కూడా పరస్పరం దీన్ని ఇచ్చిపుచ్చుకుంటారు. ఇప్పుడు ఈ మీ పరిసరాలను, అంటే గాలి రేణువులు, పూలు, పక్షులు, వృక్షాలు ఇంకా మీ చుట్టూ ఉన్న అన్నిటికీ కలుపుకునే విధంగా ఈ భావనను వ్యాపింపచేయండి.

ఈ ఎరుకను మీ దైనందిన కార్యకలాపాలలో రోజంతా కొనసాగేలా చేసుకోండి. మీరెక్కడికి వెళ్ళినా మీ మార్గంలో ఎవరు తారసీల్లినా ఈ సంబంధము, ఏకత్వాల

భావనను మీ నగరము, దేశము, ప్రపంచ వ్యాప్తంగా తీసుకెళ్ళండి.

ఈ సులభమైన భావ సూచన ద్వారా అన్ని జీవ రాశుల పరిపూర్ణ మూలతత్వానికి మీ హృదయం తెరుచుకుంటుంది. సాధన మీ హృదయం లోపలే చేసినా లేక ఇతరులకు మీరు అభివాదం చేసినప్పుడు చేసినా అది మీ ఎరుకను మానవ స్థాయి నుండి మానవత్వపు స్థాయికి, మానవత్వపు స్థాయి నుండి దివ్యత్వపు స్థాయికి విస్తరింపచేస్తుంది.

విస్తరణ

మీరు దీన్ని ఇంకా ముందుకు తీసుకు వెళ్ళాలని భావిస్తే:

మీరు అసహ్యించుకునే వ్యక్తి-గతంలో మిమ్మల్ని నొప్పించినవాడు- మీ ముందు నిలబడి ఉన్నట్లు ఊహించండి.

“ఈ వ్యక్తి నా స్నేహితుడు; నా శ్రేయోభలాపి” అనే ఆలోచన చేయండి. గాలి బయటికి వదులుతూ, 'నమస్తే' ప్రక్రియలో మీరు సృష్టించిన ప్రేమ, సహానుభూతుల భావనలు ఆ వ్యక్తి లోనికి ప్రవహించేలా చేయండి. మీ ప్రేమ, ఆస్వాయతల రేణువులు వారి హృదయంలో ప్రవేశిస్తున్నట్లు ఆలోచన చేయండి. ఆ భావన క్షమ, సహానుభూతి, కరుణ రూపంలో బాహ్యంగా వ్యక్తమవునీయండి.

గాలి లోపలికి పీల్చేటప్పుడు మీ పట్ల వారికున్న అన్ని ప్రతికూల ఆలోచనలను మీరు బయటికి లాగివేసి ప్రక్కకి విసిరివేస్తున్నట్లు ఆలోచన చేయండి.

ముందుకు సాగే మీ ప్రయాణంలో అంతా శుభం జరుగుగాక!
దాజీ

heartfulness
app

EXPERIENCE SERENITY WITH GUIDED MEDITATION SESSIONS.



Download the app today.



మిమ్మల్ని మీరు

విశ్వసించునారా?

విశ్వాసాన్ని పెంపొందించుకోవడానికి, మనం మనతో మరియు ఇతరులతో కరుణతో ఎలా సంభాషిస్తున్నాం అనేది శ్రద్ధతో అవగాహన చేసుకోవటం గురించి హాల్లీ లార్సెన్ మనకు వివరిస్తున్నారు. హాల్లీ నిదర్లన ఆధారిత మైండ్‌ఫుల్ సెల్ఫ్-కంపాషన్ (ఎమ్.ఎస్.సీ) ప్రోగ్రామ్‌ను ప్రపంచవ్యాప్తంగా నిర్వహిస్తున్నారు. ఆమె 25 సంవత్సరాలకు పైగా హార్డ్ ఫుల్ నెస్ అభ్యాసీ మరియు హార్డ్ ఫుల్ నెస్ ప్రశిక్షకురాలు కూడా.

దయ మరియు కరుణ ఇతరులకు సహాయంచేసే శక్తివంతమైన మార్గాలు. మనం శ్రద్ధ చూపించే వ్యక్తి, ఏదైనా విషయంలో విఫలమైనప్పుడు లేదా అసంపూర్ణంగా భావించినప్పుడు, మనం వారిని అర్థం చేసుకుని మద్దతుగా ఉండటం సహజంగా జరుగుతుంది.

దయ, అవగాహన మరియు మద్దతుతో ప్రతిస్పందించడం విశ్వాసాన్ని పెంచే అంశాలలో ఒకటి. ఇది కరుణకు నిర్వచనం కూడా. కరుణ అంటే బాధను భరించే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉండటం మరియు బాధను తగ్గించాలనే కోరిక కలిగి ఉండటం.

కష్టాలను అభిగమించగల మన స్వంత సామర్థ్యాన్ని కూడా మనం విశ్వసించాలి.

అవగాహన మరియు మద్దతు యొక్క హృదయపూర్వక ప్రతిస్పందనను ఇతరులపై చూపినప్పుడు కరుణ అని, మనపై మనం చూపించుకున్నప్పుడు స్వీయ కరుణ అని అంటారు.

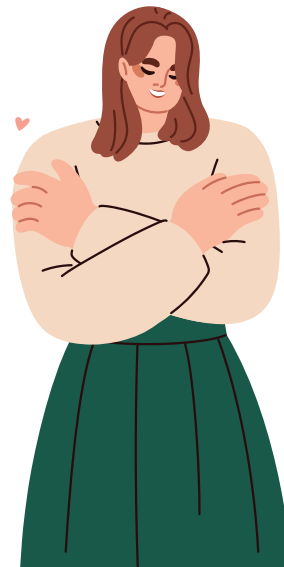
స్వీయ-కరుణతో కూడిన మన సామర్థ్యానికి మరియు మానసిక ఆరోగ్యానికి మధ్య స్పష్టమైన సహసంబంధం ఉన్నదని పరిశోధనలు పుష్కలంగా తెలియజేస్తున్నాయి. స్వీయ-కరుణ అనేది ఇతరులతో దృఢమైన సంబంధాలను ఏర్పరచుకోవడానికి తొలిమెట్టు అని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి, ఎందుకంటే స్వీయ-కరుణ అనేది సంబంధాలకి చెందిన నైపుణ్యాల శిక్షణ.

స్వీయ కరుణ అంటే మనం ఆదరణ చూపించే వారి సమూహంలో మనల్ని మనం చేర్చుకోవడం కూడా. మనం శ్రద్ధ చూపించే వ్యక్తికి సహాయం చేయడం కంటే ఇది చాలా కష్టం.

దీనిని గురించి తెలుసుకోవడానికి మీరు ఈ ప్రశ్నలను శ్రద్ధగా గమనించండి:

మీరు సరిగా ప్రవర్తించనపుడు లేదా తప్పు చేసినప్పుడు మీ పట్ల మీరు దయ, ఆదరణ మరియు కరుణతో ప్రతిస్పందిస్తారా?

మనలో చాలామంది వలె కాకుండా మీరే న్యాయనిర్ణేతగా మారి మిమ్మల్ని మీరు విమర్శించుకుంటారా.





**స్వీయ-కరుణ అనేది ఇతరులతో దృఢమైన సంబంధాలను
ఏర్పరచుకోవడానికి తొలిమెట్టు అని పరిశోధనలు
సూచిస్తున్నాయి, ఎందుకంటే స్వీయ-కరుణ అనేది
సంబంధాలకి చెందిన నైపుణ్యాల శిక్షణ.**

1. మీరు అసౌకర్యంగా అనుభూతి చెందినప్పుడు సహజంగా ఉత్పన్నమయ్యే భావోద్వేగాలను మీరు నియంత్రించుకోగలరా?

మీరు మనలో చాలా మందిలాగే ఉన్నట్లయితే, మీరు భావోద్వేగాలకు గురవుతారు లేదా వాటిని అలక్ష్యం చేయడం, ప్రక్కదోప పట్టించడం లేదా అణచివేయడం వంటివి చేస్తారు.

ప్రతికూల పరిస్థితులలో మనం దయ మరియు స్వీయ-కరుణతో ప్రతిస్పందించినప్పుడు, మన అంతర్గత ఆత్మతో మన అనుబంధం బలోపేతం అవుతుంది. మనం కష్టమైన భావోద్వేగాల నుండి త్వరగా బయటపడతాం. మన స్వీయ లోపాలను మరింత స్పష్టంగా

తెలుసుకుని మనం వినయాన్ని పెంపొందించుకుంటాం.

స్వీయ-కరుణ అనేది తనకు తాను గర్వంగా ఉండటం, తనకు తాను సంతృప్తిగా ఉండటం, స్వీయ-ఆనందం పొందడం లేదా ఇతరుల కంటే మెరుగ్గా ఉండటం వంటి వాటికి దూరంగా ఉంటుంది. ఇది వాటన్నింటికీ వ్యతిరేకం. పరిశోధనలు కూడా దీనిని స్పష్టంగా తెలియజేశాయి. మనం స్వీయ కరుణ కలిగి ఉన్నప్పుడు మనపై మనం తక్కువ ధ్యాస కలిగి ఇతరుల పట్ల మరింత దయతో ఉంటాం.

కష్టమైన భావోద్వేగాల మధ్య మనం దయ మరియు స్వీయ-కరుణతో ప్రతిస్పందించినప్పుడు, ఏమి జరిగినప్పటికీ మనతో మనం అనుసంధానం అవుతాం.

హార్ట్ ఫుల్ నెస్ లో, “నేను కష్టాల ద్వారా నా హృదయానికి అనుసంధానం అవుతాను” అని చెబుతాం. దీనినర్థం మనం కష్టాలకు కృంగిపోకుండా, వాటిని దూరంగా నెట్టివేయకుండా, మన అంతరంగంలో జరుగుతున్నదానిని అలక్ష్యము చేయకుండా ఉండటం. దీనికి స్పష్టత మరియు ధైర్యం రెండూ అవసరం. అప్రియమైన భావోద్వేగాల వాస్తవికతను అలక్ష్యం చేసి దూరంగా నెట్టివేయడం తక్కువ ప్రయత్నంతో కూడుకున్నది. తరచుగా మనం దీనిని నిర్లక్ష్యం చేస్తాం.

మనం ఎలా స్పందిస్తామనేది విశ్వాసంతోనే మొదలవుతుంది. మీపట్ల మరియు ఇతరులపట్ల దయతో, ఉద్వేగంతో, హృదయపూర్వకంగా ప్రతిస్పందించండి.

స్వీయ కరుణ గురించి మరింత తెలుసుకునేందుకు Nordic-compassion.com ను సందర్శించండి.



సంక్షోభం మన

చేతులోనే



SWEET ORANGE

ఇచ్చా భాన్ సానుకూల మార్పు, స్థితిస్థాపకత మరియు పరివర్తనపై అభిరుచి ఉన్న సలహాదారు మరియు జీవిత సాఫల్య శిక్షకురాలు. ప్రజలు తమ అసలైన వ్యక్తిత్వానికి అనుసంధానం అవ్వడంలోనూ మరియు వారి సామర్థ్యాన్ని వెలికి తీయడంలోనూ ఆమె సహాయం చేస్తున్నారు. ఇతరులకు తమ ఆరోగ్యకర ప్రయాణంలో సాధికారతను మరియు స్ఫూర్తిని కలిగించే లక్ష్యంతో ఆమె ఒక దీక్షతో పనిచేస్తున్నారు.



Ameghalus Communi



love



సానుకూల భావోద్వేగాలు, మన శ్రేయస్సులో కీలక పాత్ర పోషించడమే గాక అనేక ప్రయోజనాలను కూడా కలిగిస్తాయి. జీవశాస్త్రపరంగా, అవి డోపమైన్ మరియు ఆక్సిటోసిన్ వంటి నాడీ ప్రసారణుల (న్యూరోట్రాన్స్ మీటర్ల) విడుదలను ప్రేరేపిస్తాయి. ఇవి మనకు సంతోషాన్ని కలిగిస్తాయి మరియు అంతర్గత విచ్ఛిన్నతను తగ్గిస్తాయి, ఫలితంగా అస్పష్టమైన నిర్ణయాలకు దారితీసే అనుభవత ఆలోచనలు మనకు తక్కువగా వస్తాయి. సానుకూలత యొక్క ఈ ఉన్నత స్థితి, పరిస్థితులపై మన అవగాహనను పెంపొందించుకోవడానికి మరియు వాటి నుండి విలువైన పాఠాలను నేర్చుకోవడానికి అనువైన వాతావరణాన్ని సృష్టిస్తుంది.

అంతేకాకుండా, ఈ భావోద్వేగాలు భవిష్యత్ పరిస్థితుల గురించిన ఆశావాద దృక్పథాన్ని పెంపొందిస్తాయి. ఇది మార్పు అనేది స్థిరంగా ఉంటుందని మరియు ప్రతికూల పరిస్థితులలో

కూడా సానుకూలతను కనుగొనవచ్చని గుర్తుచేస్తుంది. ఈ సానుకూల అభిప్రాయం, మన శ్రేయస్సు యొక్క సంపూర్ణ వివేకాన్ని పెంపొందిస్తుంది మరియు మన జీవితాలకు గొప్ప అర్థాన్ని జోడిస్తుంది. ఇది కష్ట సమయాలలో మనకు ఒక ఆశాకిరణంలా సహాయపడుతుంది.

సానుకూల భావోద్వేగాలు, తెలివైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి, ప్రతికూల భావోద్వేగాలకు ప్రశాంతంగా ప్రతిస్పందించడానికి, మన సామాజిక సమైక్యతకు మరియు బాధలను సహించడానికి సహాయం చేస్తాయి. అంతిమంగా, ఇవి మన భావోద్వేగాలను సమర్థవంతంగా నియంత్రించే మన సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. అంతేగాక, ఇవి జీవితంలోని హెచ్చు తగ్గులను అభిగమించడానికి విలువైన సాధనాలను అందిస్తాయి.

మీరు సానుకూల మానసిక స్థితిలో ఉన్నప్పుడు లేదా జీవితం సాఫీగా

సాగుతున్నప్పుడు, మీరు మీ భావోద్వేగాలలో మరింత నమ్మకంగా మరియు స్థిరంగా ఉంటారు. ఏదైనా ప్రతికూలత ఎదురైనప్పటికీ, మీరు త్వరగా కోలుకుంటారు. మీరు దానిని మరింత సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొంటారు. అంతేగాక అది మీపై అంత ప్రభావం చూపదని కూడా కనుగొంటారు. దీనికి విరుద్ధంగా, జీవితం సవాళ్లను ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే లేదా మీరు ఇప్పటికే ఇబ్బందులలో ఉన్నట్లయితే, ప్రతికూల సంఘటనల నుండి బయటపడటానికి చాలా ఎక్కువ శ్రమపడవలసి ఉంటుంది. అప్పుడు సానుకూల ఫలితంపై నమ్మకాన్ని కొనసాగించడం కష్టం మరియు మీ స్థితిస్థాపకత కూడా క్షీణించవచ్చు.

**సానుకూల అంతర్గత వాతావరణాన్ని
అలవరచుకోవడానికి మరియు స్థితిస్థాపకతను
పెంపొందించడానికి 3 ఆచరణాత్మక మార్గాలు**



జ్ఞాపకాల జాడీ

మీ స్వంత వ్యక్తిగత సమయ పాత్రను తయారుచేసుకోండి.

సామగ్రి: జాడీ, జిగురుతో కూడిన రంగురంగుల చిన్న కాగితపు ముక్కలు (స్టిక్కి నోట్స్), పెన్ను లేదా పెన్సిల్.

ప్రతి రోజూ, మీరు ఎప్పుడు సంతృప్తిగా లేదా ఆనందంగా ఉన్నారో గమనించడానికి కొంత సమయం కేటాయించండి. జిగురుతో కూడిన రంగురంగుల చిన్న కాగితపు ముక్కలపైన (స్టిక్కి నోట్స్) మీకు ఆ ఆనందాన్ని లేదా చిరునవ్వును తెచ్చిపెట్టిన వాటిని వ్రాసుకోండి. ఆ కాగితపు ముక్కను మడిచి జాడీలో పెట్టండి.

మీరు నిరుత్సాహానికి గురైనప్పుడు లేదా త్వరితంగా మీ మనస్థితిని మెరుగుపరుచుకోవాలనుకున్నప్పుడు జాడీ నుండి కొన్ని కాగితాలని తీసి చదవండి. మీరు తాత్కాలికంగా అయినా మళ్లీ నవ్వుతూ ఉంటారు. మీ మానసిక స్థితిని వేగంగా మార్చడానికి మరియు మీ ఉత్సాహాన్ని పెంచడానికి ఇది ఒక ప్రభావవంతమైన మార్గం.

విజువల్ డైరీ

మీ అందమైన క్షణాలను గుర్తు చేసుకోండి.

సామగ్రి: కెమెరా లేదా ఫోన్ కెమెరా

మీకు చిరునవ్వు తెప్పించే, తేలిక అనుభూతిని కలిగించే లేదా నవ్వు తెప్పించే ఆ మనోహరమైన క్షణాలను మీ కన్నులతో గమనించండి. మీకు అలాంటి సానుకూల అనుభవాలు ఎదురైనప్పుడల్లా, దానిని ఒక ఫోటో తీయండి. ఆ క్షణంలో మీరు చటుక్కున తీసిన ఆ ఫోటోలు ఇతరులకు అంత ముఖ్యమైనవిగా అనిపించకపోవచ్చు, కానీ వాటిని మళ్లీ మీరు చూడటం వలన ఆ అద్భుత క్షణాలు మీలో సంతోషాన్ని నింపుతాయి.

ప్రతిరోజూ, ఈ ఫోటోలు, ఆ చిన్న, దాదాపు వర్ణించకగలకాని అందమైన క్షణాలను ఒక కాదనలేని సాక్ష్యంలాగా మనకు సాయం చేస్తాయి. ప్రతి ఒక్కటి మీ జీవితానికి ఒక లోతైన వ్యక్తిగతమైన మరియు అర్థవంతమైన సంబంధాన్ని కలిగి ఉంటాయి.



వర్తమానంలో మీపై మీకు సందేహం

ఉన్నప్పటికీ, గత విజయాలు మరియు

సానుకూల అనుభవాలను గుర్తుంచుకోవడం

అనేది మీ సామర్థ్యాలకు కచ్చితమైన సాక్ష్యంగా

ఉపయోగపడుతుందని గుర్తించండి.



3

ఇంద్రియ-నిర్లిప్త సమాచారం

సలహా చెప్పవారు మరియు శిక్షకులు ధృవపరిచిన మెళుకువలు మీరు కొంచెం నిరాశకు గురైనప్పుడు లేదా ఆత్మవిశ్వాసం లేనప్పుడు సహాయపడతాయి.

సామగ్రి: దినచర్య వ్రాసే పుస్తకం, పెన్ను లేదా పెన్సిల్.

దశ 1: గుర్తుచేసుకొనుట మరియు ఊహించుట

మీరు చాలా సానుకూలంగా మరియు నమ్మకంగా ఉన్నానని భావించిన మీ గతంలోని ఒక నిర్లిప్త క్షణాన్ని గుర్తు చేసుకోండి. అవసరమైతే, మీరు మళ్ళీ కోరుకుంటున్న భావోద్వేగం లేదా మానసిక స్థితిపై ఒకసారి దృష్టి సారించండి.

ఈ క్షణాన్ని స్పష్టంగా ఊహించుకోవడానికి కొంత సమయాన్ని తీసుకుని, మీకు మీరుగా ఆ అనుభూతిలో పూర్తిగా లీనమయ్యేందుకు ప్రయత్నించండి.

దశ 2: అనుభవాన్ని దినచర్య పుస్తకంలో వ్రాసుకోవడం

మీ దినచర్య పుస్తకంలో, మీ ఇంద్రియాలను ఉపయోగించి సన్నివేశాన్ని వివరించండి:

ఆ క్షణంలో మీరు ఏమి చూస్తున్నారు?

మీరు వింటున్న శబ్దాలు ఏమిటి?

మీరు స్పృశిస్తున్నవి ఏమిటి, వాటిని ఎలా భావిస్తున్నారు?

మీ సృతిలో ఉన్న ఏవైనా ప్రత్యేక సువాసనలు గుర్తుకు వస్తున్నాయా?

ఇప్పుడు, ఆ వివరాలను లోతుగా పరిశీలించండి:

ఈ జ్ఞప్తి చేసుకునే సమయంలో మీరు అనుభూతి చెందుతున్న నిర్లిప్త భావోద్వేగాన్ని గుర్తించండి.

గమనించదగ్గ సాక్ష్యాలపై దృష్టి సారినూ మీరు ఈ భావోద్వేగాన్ని ఎలా అనుభూతి చెందుతున్నారో వివరించండి.

ఆ సమయంలో మీ మనస్సులో కదిలే ఆలోచనలను పరిశీలించండి.

ఈ జ్ఞాపకం చేసుకునే సమయంలో మీ ప్రవర్తనను విశ్లేషించుకుని, మీరు మంచిగా అనుభూతి చెందుతున్నానని సూచించే వాటిని గుర్తించండి. ఈ ఆలోచనలు మీ ప్రవర్తనను ఎలా ప్రభావితం చేశాయో గమనించండి.

దశ 3: సాధికార భావాలతో మళ్ళీ అనుసంధానమవ్వండి

మీరు మీ దినచర్య పుస్తకంలో ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానమిచ్చేటప్పుడు, మీరు అనుభూతి చెందిన అనుభూతులు, భావోద్వేగాలు మరియు ఆలోచనలు జ్ఞప్తికొచ్చిన సమయంలో మీరు తిరిగి కోలుకోవడం ప్రారంభించారో లేదో గమనించండి. ఈ విలీనత మిమ్మల్ని ఆ అనుభూతికి దగ్గరగా తీసుకువెళ్ళడానికి రూపొందించబడింది.

వర్తమానంలో మీపై మీకు సందేహం ఉన్నప్పటికీ, గత విజయాలు మరియు సానుకూల అనుభవాలను గుర్తుంచుకోవడం అనేది మీ సామర్థ్యాలకు కట్టితమైన సాక్ష్యంగా ఉపయోగపడుతుందని గుర్తించండి. ప్రస్తుతం మీరు అనుకున్నదానికంటే ఎక్కువ సాధించగల సామర్థ్యం మీకు ఉందని ఇది నిరూపిస్తుంది.

ఈ నిర్మాణాత్మక సాంకేతికత మీ ఆత్మవిశ్వాసం మరియు మానసిక స్థితిని పెంచడానికి, సానుకూల జ్ఞాపకాల శక్తిని వినియోగించుకోవడానికి మిమ్మల్ని ప్రోత్సహిస్తుంది, మీ అంతర్గత బలం మరియు సామర్థ్యానికి స్పష్టమైన రుజువుగా కూడా ఉపయోగిస్తుంది.

మార్పు మర్మం: క్షణం క్షణం అప్రమత్తం

మమత సుబ్రమణ్యం మార్పు కోసం ఆమె అనుసరించిన స్వీయ విధానాలను వివరిస్తూ; ఆత్మ దండన, అప్పటికప్పుడు లభించే ఆనందము సంతృప్తులతో ప్రమేయం లేకుండా ముందుకు సాగేందుకు ఒక సులభమైన మార్గాన్ని తానెలా కనుగొన్నదీ తెలియజేస్తూ; క్రమ క్రమంగా, అనుక్షణమూ సంభవించే మార్పుకు అనువైన ఒక సంక్లిష్టమైన ప్రక్రియను స్వీకరించి, స్వేచ్ఛగా జీవించేందుకు తానేవిధంగా ఒక ఉజ్వలమైన దృక్పథాన్ని నిశ్చయించుకున్నదీ విశదీకరించారు.



గొప్ప గొప్ప ఆశల కలలు కన్నాను. వాటిని నెరవేర్చుకోగలననే ధీమా ఉంది నాకు.

చాలా తెలివైనదిగా, ఆత్మవిశ్వాసం కలదిగా, చక్కటి కేశాలంకరణ, ఊహలో ఎత్తు మడమల పొదరక్షలు (నా పొడవు 5'2మాత్రమే) తొడిగి ఒక ఉద్దేశంతో తిరుగుతూ, సౌమ్యంగా మాట్లాడి, లోపాలు భయాలు లేని, అందరూ నన్ను ప్రేమించేవారిగా నన్ను నేను ఊహించుకుంటాను.

వృత్తి జీవితంలో అంకితభావంతో కష్టపడి పనిచేసి ప్రతి లక్ష్యాన్ని సాధించే ఆదర్శ మహిళగా నన్ను ఊహించుకుంటాను. మా అమ్మలా పెత్తనం చేసే లేడీ బాస్ లా, చమత్కారంగా పరిహాసాలాడే నా సోదరునిలా, ఎంతో వేగంతో పనులు చక్కబెట్టే మా నాన్నలా ఊహించుకుంటాను. నా ఊహలో నా భర్త నన్ను భార్యగా ఎంపిక చేసుకున్నందుకు అతడు ఎప్పుడూ పశ్చాత్తాపపడని పరిపూర్ణ భార్యలా, అన్ని వేళలా సమతుల్యం పాటిస్తూ ఒత్తిడి ఎరుగని విధంగా అతణ్ణి నమ్మిస్తూ అతడి కష్ట సమయాలను అన్నిటిని సుఖప్రదం చేసే ఇల్లాళిగా ఊహించుకుంటాను. ఇంటి పనులు, ఉద్యోగ సంబంధ పనులు ఇలా అన్ని పనులనూ పరిపూర్ణంగా నెరవేరుస్తున్న నేను; మేమిద్దరం కలిసి కట్టుకున్న మా ఇంటి స్తంభానికి ఆనుకొని కూర్చుని విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నప్పుడు నా భర్త నా గురించి గొప్పలు చెప్పకుండా ఉండలేడు.

సర్వశ్రేష్ఠమైన స్నేహితురాలిని, ఎల్లప్పుడూ సరియైన దాన్నే పలికేది, సముచితమైన కానుకలనే పంపేది; ఇతరులను ఉత్తమంగా గుర్తించి, గౌరవించి, హర్షించే వ్యక్తిగా వారు అనుభూతి చెందేలా చేసేది అని నన్ను నేను ఊహించుకుంటాను. ప్రతి ఒక్కరినీ ఆకర్షించే వెలుగులా, ప్రతి ఒక్కరికీ నేనే సర్వస్వం కాదగిన దానిగా, ఎప్పుడూ ఏ ఒక్క పొరపాటు చేయని ఏ తప్పు చేయలేని వ్యక్తిగా నన్ను నేను ఊహించుకుంటాను.

అయితే నాకు వచ్చిన ఈమెయిల్స్ లో డజన్ల కొద్దీ చదవనివి, సమయానుసారం జవాబులు ఇవ్వక మిగిలిపోయినవి, స్నేహితుల నుండి వచ్చిన సందేశాలను



చదివినా ఇంకా స్పందించని వాటిని చూసినప్పుడు నా ఊహలు నీటి బుడగలా సులభంగా పేలిపోతాయి. నేను వాటికి స్పందించకపోవడానికి కారణం ఆ స్నేహితులు నా మనసు కలతచెందేలా ఏదైనా చేశారేమో అని నేను భావిస్తున్నానేమో అని వారు ఆశ్చర్యానికి లోనై ఉండవచ్చు (అయితే నా స్నేహితులు అటువంటిదేమీ చేయలేదు).

నేను వండుదామనుకున్న అనేక రకాల రెసిపీలను (వంటల తయారీ పద్ధతులు) సేకరించి ఉంచాను. అయితే వండడానికి ప్రేరణ లోపించి మేము నిత్యమూ అలవాటుగా తినే ముఖ్యమైన ఆహారాన్ని మళ్ళీ బిషాటిల్ హోటల్ నుంచి తెప్పించుకునేందుకు ఆర్డర్ చేశాను. మా అమ్మ చేసే విధంగా పనులను చేయలేకపోయాను. నా సోదరుడి మాదిరి నవ్వించే చతురోక్తులను చెప్పలేకపోయాను. మా నాన్న వలె సమర్థవంతంగా పనులు చక్కబెట్టలేక పోయాను. నా అభద్రతా భావాలు, భయాల గురించి నా భర్త దగ్గర ఈ వారం మూడు సార్లు ఏడాపాను. ఆ భయాలు నా బుర్రలో ప్రవేశించి నా భర్త నన్ను భార్యగా ఎంపిక చేసుకున్నందుకు సంతోషంగా ఉన్నాడా లేడా అని ప్రశ్నించేలా చేశాయి.

గట్టిగా పట్టి వెనుకకు లాగి ఉంచుతున్న నా చెడు అలవాట్ల వలయాలను గనుక నేను చేదించి ఉండినట్లైతే, ఉన్నదానితో సంతృప్తి చెందే స్వభావాన్ని మానుకుని ఉండినట్లైతే, నా తెలివి తక్కువ పాతబడిన విధానాలను మానుకుని ఉండినట్లైతే, కన్న కలలను సాకారం చేసుకోగల సమర్థత ఉన్నదని భావించిన స్త్రీని చాలా స్పష్టంగా పోల్చుకోగలిగే దాన్ని. **నా ఇరవైల వయసు ముగియబోతోంది. ఏమి సాధించానో ఇతరులకు చూపేందుకు నా వద్ద ఏమీ లేదని ప్రతి రోజూ వేదన అనుభవిస్తున్నాను.**

చేసిన తప్పులనే పదే పదే చేస్తూ; ఇతరుల ఎదుగుదలను, మార్పులను, జీవితంలో వారి సాఫల్యాలను, విజయాలను భగ్గుమనే ఈర్ష్యతో చూస్తూ నేను చేయవలసిన పనుల జాబితాను చూడకుండానే వదిలిపెట్టుతున్నప్పుడు;

ఒక మంచి, విశ్వసనీయమైన అద్దం వలె కేవలం నా నిశిత పరిశీలన కోసం నిరీక్షిస్తున్నట్లుగా నా పర్యావలోకనంలో సమాధానం వెంటనే అక్కడ ప్రత్యక్షమైంది: మార్పు ఒక గెంతులో వచ్చేది కాదు.

మార్పుకు కావలసిన సామర్థ్యం నా లోపలే ఉందని తెలిసి ఎలాంటి ప్రణాళిక లేకుండా నేను ఏమి చేస్తున్నాననే ప్రశ్న నాలో ఉదయించింది అనూహ్యంగా. నేను నా జీవితంలో ప్రధానమైన కాలాన్ని, పూర్తి సామర్థ్యం గల దశను దాటిపోయానేమో అనిపించి ఆదుర్దా, విచారము మొదలయ్యింది. ఇరవైల వయసుతో పోల్చినప్పుడు నా ముప్పైల వయసు ఏవిధంగానూ మెరుగైనది కాదు. ఒకవేళ ముప్పైల వయసు నేను ఏమి సాధించినప్పటికీ జనం దాన్ని గంభీరంగా పరిగణించరు. ఎందుకంటే అప్పుడు నేను ఎంత మాత్రం యువ్యన ప్రాయంలో ఉండను కనుక. ఆ వయసులో నేనొక ముఖ్యమైన వ్యక్తిగా తయారుకాలేను; గణనీయమైన కార్యాన్ని కూడా సాధించలేను.

ప్రస్తుత స్థితి నుండి నేను కోరుకున్న స్థితికి చేరుకునే ప్రయత్నంలో ఈ రెండింటి మధ్య విభిన్నత చేయవలసిన పనులను దాటవేసి చేసిన తప్పులనే మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తున్నాను. నా మనసులోని ఉన్నతమైన ఊహలను, ఆశయాలను సాధించాలనే తలంపు వచ్చినప్పుడు స్తంభించి పోతున్నాను. పని చేయాలనే ఉత్సాహంతో ఉద్వేగానికి లోనవుతాను. కానీ నాలోని అభద్రతా



భావాలు, స్వీయ- సందేహాలు, ఉన్నదానితో ఎందుకు సంతృప్తి చెందకూడదు అనే ఆలోచనలు నా తలలో దూరి గెంతుకల్పే నన్ను పనిలో నిమగ్నమవుకుండా అడ్డుపడుతున్నాయి. నేను స్తంభించి పోతాను.

ఆపై నాకై నేను తయారుచేసుకున్న స్వీయ జాలి, స్వీయ ఎరుక తోటి అవమానము, సిగ్గు అనే పెద్ద నీటి గుంటలో కూర్చుని; నేను అంతగా భయపడేదాన్ని, సోమరిని కాకపోయి ఉంటే; నా కలలను నెరవేర్చుకునే సామర్థ్యం నాలోనే ఉండేదని పరిపూర్ణంగా తెలిసినప్పటికీ ఎవరైతే ధైర్యంగా తమ భవితవ్యాలను చక్కగా రూపొందించుకుంటున్నారో వారిపై మానసిక అసూయతో వారిపై కోపాన్ని వెళ్లగ్రక్కేదాన్నికాను.

అయ్యో, నేను ఎంచుకున్న నా స్వీయ పంథాలో నేను వెళ్లకుండా ఉండినట్లైతే ఎలా ఉండేదో కదా!

ప్రయత్నము, కృషి చేసి ఉంటే నేను ఆశించినది నెరవేర్చుకునేదాన్ని అని తెలిసీ సిగ్గుమాలినతనంతో మరో స్వప్నం నుండి నేడు దూరం జరిగిపోయాను. నా హృదయం ఎదుట ఒక అద్దాన్ని ఉంచి నాకై నేను కష్టమైన, అతి క్లిష్టమైన రెండు ప్రశ్నలను వేసుకున్నాను:

మార్పు చెందనియ్యకుండా నన్ను అడ్డుకుంటున్నది ఏమిటి?

నన్ను నేను ఈ ప్రశ్నను ఇక ఎప్పటికీ వేసుకోకుండా ఆపగలిగినది ఏమిటి? అని.

ఒక మంచి, విశ్వసనీయమైన అద్దం వలె కేవలం నా నిశిత పరిశీలన కోసం నిరీక్షిస్తున్నట్లుగా నా పర్యావరణంలో సమాధానం వెంటనే అక్కడ ప్రత్యక్షమైంది: మార్పు ఒక గెంతులో వచ్చేది కాదు. అది ఒక గెంతు మాత్రమే కాలేదు కూడా. కాల క్రమేణ మార్పును గెంతుల్లో, హద్దుల్లో అంచనా వేయవచ్చు, అయితే ఆ గెంతును, ఆ హద్దును చేరుకునేందుకు ముందు మనం ఒక్కొక్క అడుగే వేయాల్సి ఉంటుంది.

మార్పు ప్రతి నిమిషం జరగవలసినది. అలా కాని పక్షంలో వైఫల్యాన్ని నాకై నేను సృష్టించుకున్నట్లే. కేవలం ఒక ఆలోచన చేసినంత మాత్రాన నేను అకస్మాత్తుగా మారిపోతానని ఎంత మాత్రం ఆశించలేను. ఇక ఎంత మాత్రం ఒక్క క్షణాన్ని కూడా జారవిడుచుకోలేను. అది సాధ్యమవ్వాలంటే ఆ పని చేసేందుకు నేను సంసిద్ధంగా ఉండాలి. స్వీయ ప్రోత్సాహానికి చేసే ప్రతి ఆలోచన, భవిష్యత్తు కోసం చేసే ప్రతి చర్య, ప్రస్తుతం స్థితి నుండి కోరుకున్న స్థితికి నడుమ ముక్కా కళ్ళూ, మూసుకుని లోతైన నీటిలో వేసే మునక లాంటి ప్రతీ మునక ఎప్పటికీ వెనుదీయని స్పష్టమైన దృఢమైన సంకల్పంతో కూడినది అయ్యుండాలి. దీన్ని సంపూర్ణ ధైర్య సాహసాలతో నన్ను, నా లోపాలను బలహీనతలను అన్నిటిని సరిదిద్దుకునేందుకు కృషి, సమయము

అపసరమౌతుందని నమ్ముతూ చెక్కుచెదరని అంగీకార వైఖరితో వాటిని ఎదుర్కొన్నప్పుడు కలిగే ఫలితాలు చివరికి ఫలప్రదమౌతాయి.

నేనీప్పుడు నా బలాలను గుర్తించవలసిన సమయం ఆసన్నమైంది. నిజంగా నేను నాలోని లోపాలను కష్టివేయగల, వాటికంటే ఉజ్వలమైన, నాలోనే ఉన్న ఉత్కృష్టతలను గుర్తించి వాటి గొప్పదనంతో ఆ లోపాలను సరిదిద్దుకునే వీలు కల్పించవచ్చును.

యథార్థమైన, సవాళ్ళతో కూడిన, సంక్లిష్టమైన, ప్రయోజనకారియైన, సకారాత్మకమైన, నిరంతరంగా మార్పు చెందే మార్పును సృష్టించేందుకు పరివర్తన దశలోని ప్రయాసల గుండా ప్రయాణించేందుకు నేను సంసిద్ధంగా ఉండాలి. అది ఇప్పుడు నాకది జ్ఞానోదయమయ్యింది. పరివర్తన దశలో

**మనం జటిలమైన వాళ్ళం,
సృజన కల వాళ్ళం,
అద్భుతమైన వాళ్ళం,
అస్తవ్యస్తంగా ఉన్నవాళ్ళం,
భంగపడ్డ వాళ్ళం,
సరిదిద్దుకోగలిగిన వాళ్ళం.
బొమ్మలు వేసే తెర
వలె మార్పులకు ఎన్నో
అద్భుతమైన అవకాశాలు
గల వాళ్ళం. అయితే
మనం దీనిని అనుమతించి
వీలు కల్పించినప్పుడే అది
సాధ్యం.**

చిక్కులు విప్పవలసిన, వెనక్కి అడుగులు వేయవలసిన పని చేయాల్సి ఉంటుందని గ్రహించాను. లేకపోతే నేను వాస్తవంగా మార్పును లక్ష్యంగా స్వీకరించనట్లే. అభివృద్ధికి వికాసానికి నోచుకొనని స్తంభించిన, నిర్వీర్యమైన ఇప్పటి నా పరిస్థితికి నమూనాగా నిలిచిపోయేందుకు నిశ్చయించుకున్నట్లే.

మార్పు ప్రతి నిమిషమూ జరుగవలసిన కార్యము.

మనం జటిలమైన వాళ్ళం, సృజన కల వాళ్ళం, అద్భుతమైన వాళ్ళం, అస్తవ్యస్తంగా ఉన్నవాళ్ళం, భంగపడ్డ వాళ్ళం, సరిదిద్దుకోగలిగిన వాళ్ళం. బొమ్మలు వేసే తెర వలె మార్పులకు ఎన్నో అద్భుతమైన అవకాశాలు గల వాళ్ళం. అయితే మనం దీనిని అనుమతించి వీలు కల్పించినప్పుడే అది సాధ్యం. (Pg 25 blurb) ఈ ప్రయాణం కఠినమైనది కావచ్చు, ఒక రోల్ ఓస్టర్ (ఐనోద పార్కుల్లో నడిచే రైలు) ప్రయాణం ఏవిధంగా వినోదాన్ని పంచుతుందో అదే విధంగా మార్పు కోసం చేసే మన ప్రయాణం కూడా వినోదాన్ని ఇచ్చే విధంగా ఉండేలా నేను నేర్చుకుంటున్నాను.

అది అలా అవ్వడానికి మనం సమ్మతిస్తేనే సాధ్యం.





ప్రేరణ

తిండి పెట్టే చేతిని నమ్ము

రూపీ

ఎవరు అన్వేషి?

ప్రియమైన దాజీ,

అన్వేషకుడి లక్షణాలు ఏమిటి?

ఒక రవ్వంత వెలుగు జ్వాలగా మారాలని
పరితపించడమే అన్వేషించడమంటే.

ప్రియమైన కారలైన్,

సత్యాన్ని అన్వేషిస్తూ ఆ అన్వేషణలో ఎల్లప్పుడూ తీక్షణమైన తపన కలిగి ఉండేవాడు అన్వేషి.
ఇటువంటి తపన లేకుండా కేవలం ఒక రవ్వంత వెలుగు భగభగలాడే జ్వాలగా ఎలా మారుతుంది?

మనమున్న చోట నుండి మనం ప్రయాణం మొదలుపెడతాం. మనం ఎక్కడి నుండి మొదలుపెడుతున్నాం అన్నది అంత ముఖ్యమా? కానీ కాదు. మొదలుపెట్టడమనేదే ముఖ్యం. మనమొక హిందువుగానో, క్రైస్తవుడిగానో, మహమ్మదీయుడిగానో, ఒక యూదుడిగానో లేదా ఒక నాస్తికుడిగానో శాశ్వతమైన పరమ సత్యం యొక్క అన్వేషణను మొదలుపెట్టడం వల్ల వచ్చే తేడా ఏమీ లేదు. హృదయాంతరాళంలోని అనంతమైన దివ్య సాన్నిధ్యం యొక్క ఆది మూలాన్ని - మన నిజ స్వభావాన్ని, మన అస్తిత్వం యొక్క సర్వశ్రేష్టమైన వికాసాన్ని - సాక్షాత్కరింపచేసుకోవడమనే ఉన్నత స్థితిని పొందడమే ప్రధానమైన విషయం. పరతత్వం దిశగా సాగే ప్రయాణానికి వెలుపలి నుండి పెద్దల స్నేహపూర్వక సూచన రూపంలోనో లేదా ఒక పుస్తకం రూపంలోనో సంకేతాలు, మార్గదర్శనం లభిస్తున్నట్లు అనిపించినప్పటికీ, లోపలినుండి వచ్చే పిలువే ఎల్లప్పుడూ మార్గదర్శనం చేస్తుంది. సాధారణంగా, మన అంతరాళం నుండి వచ్చే సంకేతాలు మరుగున పడిపోయి వినబడవు. మనం వాటిని సులభంగా అందుకోలేము. కేవలం పైపైన ఉన్నవే సులభంగా అందుబాటులో ఉంటాయి!

అంతరంగ ప్రయాణం ఎన్నో వంకర టింకర మలుపులు, చిక్కుదారులతో కూడి ఉంటుంది. కొన్ని సార్లు ముందుకు సాగడానికి వెనుకంజ వేస్తాము. మార్గమధ్యంలో నమ్మకము విశ్వాసములు అనే

తరంగాలు పుష్కలంగా ఉన్నప్పటికీ, కొన్నిసార్లు అనుమానాలు, సంశయాలు మనల్ని ముంచెత్తివేస్తాయి. ఆధ్యాత్మికతను ఒక సాహస కృత్యంగా మార్చేది ఇదే.

ఆధ్యాత్మికత అంటే ఏమిటి? సంస్కృత భాషలో 'ఆధి + ఆత్మ' అంటే మన అస్తిత్వానికి కేంద్రం లేదా ప్రధానమైన ఆత్మ దిశగా వెళ్ళడం అని అర్థం.

అంతేకాకుండా, పైపై వాటితో, నిరర్థకమైన వాటితో తాదాత్మ్యం చెందకుండా ఉండాలనే అర్థం కూడా ఉంది. మనం అంతర్గతంగా వెళుతున్న కొద్దీ ఉపరితలంలోని అంచులను దాటి వెళ్ళడం ప్రారంభిస్తాం. మనం పై అంచులను త్యజించం; కేవలం వాటిని అధిగమిస్తాం. లౌకిక జీవితాన్ని వదిలిపెట్టవల్సిన అవసరం లేదు. ఇది బంధం లేని అనుబంధం గురించి తెలియజేస్తుంది.

సత్యాన్వేషి ఎల్లప్పుడూ ఆధ్యాత్మిక అన్వేషణలో తీరిక లేకుండా నిమగ్నమై ఉంటాడు. అదే సమయంలో, కుటుంబము, సమాజము, తన పనులు, తన ఆరోగ్య బాధ్యతలను విస్మరించడు. అటువంటి అన్వేషి - వస్తుగత ప్రపంచం మరియు ఆత్మగత ప్రపంచం; లౌకిక క్షేత్రం మరియు ఆధ్యాత్మిక క్షేత్రం; బాహ్య ప్రపంచం మరియు అంతరంగ ప్రపంచం అనే రెండు రెక్కల ఆధారంగా జీవిస్తాడు. ఈ వస్తుగత ప్రపంచంలో కొనసాగుతున్నప్పుడే "పలాయన వేగాన్ని" (ఎస్కేప్ వెలాసిటీ) సంతరించుకుని అనంతమైన చైతన్యమనే అంతులేని ఆకాశంలోనికి మనకై మనం ఎగిరిపోతాం. సూక్ష్మ లోకాలను చేరుకునేందుకు వస్తుగత ప్రపంచం కచ్చితంగా ఒక శిక్షణా రంగం.

బౌతిక ప్రపంచంలో అంత సూక్ష్మం కాని, కనిపించే సంఘర్షణల గుండా ప్రయాణిస్తూ సూక్ష్మమైన క్షేత్రాలపై పట్టు సాధించినట్లైతే అది ఆధ్యాత్మిక క్షేత్రాలు మరియు వాటికి ఆవల నున్న క్షేత్రాలపై పట్టు సాధించేందుకు సహాయపడుతుంది. ఉదాహరణకు, భార్యాభర్తలు, వ్యాపార భాగస్వాముల మధ్య సత్సంబంధాలు మరియు ఉన్నత స్థాయికి చెందిన అంగీకారాన్ని పెంపొందించుకునేందుకు మనకు సహాయపడతాయి. పిల్లలతో మన అనుబంధం మనల్ని నిజంగా మృదువైన వారినిగా చేస్తుంది. మనుమలు, మనవరాళ్లతో బాంధవ్యం మనల్ని మరింత ప్రేమించే వారిగా చేస్తుంది. స్నేహితుల తోటి సంబంధాలు మనకు నమ్మకము, విధేయతల అర్థాన్ని నేర్పుతాయి. ధ్యానపూర్వక మనస్సు చేసే గారడీ ఏమిటిో బహిర్గతమవుతుంది. ఆ అవగాహనతో, మనల్ని ఆధ్యాత్మిక పథంలో నడిచేందుకు ఎంపిక చేసిన భగవంతునికి కృతజ్ఞులమై ఉంటాం.

ధ్యానపూర్వక మనస్సును మీ రోజువారీ జీవితంలో ఏ విధంగా వ్యక్తపరుస్తున్నారో గమనించేందుకు ప్రయత్నించండి. అంటే, మీ అంతర్గత బాహ్య ప్రపంచాలు సమశ్రుతిలో ఉన్నాయా?

ప్రేమ, ఆదరణలతో,
కమలేష్

నవజీవనానికి యోగా!

ఆధునిక జీవితంలో యోగా యొక్క ప్రాముఖ్యత, దాని సాధన ప్రభావం గురించి **సత్ వీర సింగ్ ఖల్సాను విక్టర్ కణ్లన్** ఇంటర్వ్యూ చేశారు. డాక్టర్ ఖల్సా 1973 నుండి కుండలినీ యోగా బోధకుడిగా ఉన్నారు, 2001 నుండి నిద్రలేమి, దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి, ఆందోళన సంబంధిత రుగ్మతలు, కార్యాలయాలలో, పబ్లిక్ స్కూల్ ఆవరణలలో యోగాపై పరిశోధనలు చేశారు. వారు “హార్వర్డ్ మెడికల్ స్కూల్ స్పెషల్ రిపోర్ట్”, “ఇంటర్నెట్ టు యోగా”కు ఆరోగ్య విభాగ సంపాదకుడుగా, “మెడికల్ టెక్స్ బుక్”, “ఆరోగ్య సంరక్షణలో యోగా సూత్రాలు, వాటి అభ్యాసం” పుస్తకాలకు చీఫ్ ఎడిటర్ గాను పనిచేశారు.

పాఠశాలలో యోగా

ప్రశ్న: కొన్ని యోగా అభ్యాసాలు శారీరక మరియు మానసిక సమస్యలను ఎలా నివారించడంలో సహాయపడతాయో మాకు చెప్పగలరా?

మేము దీనిపై మరింత పరిశోధన చేయాల్సిన అవసరం ఉందని నేను బలంగా ప్రతిపాదన చేస్తాను. మన ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో యోగా అమలు చేయాలి, ఎందుకంటే యోగా, పిల్లలు నేర్చుకోవలసిన ప్రాథమిక నైపుణ్యాలను అందిస్తుంది అని బలంగా నమ్ముతాను. మనస్సు-శరీర అవగాహన పై వారి స్వీయ నైపుణ్యాలు మరియు నియంత్రణ, వారి శారీరక, మానసిక సమస్యలు, వాటి పరిస్థితులకు నివారణోపాయంగా పని చేస్తాయి.

అన్ని రకాల వైద్య పరిస్థితులకు అతిపెద్ద ప్రమాద కారకాల్లో ఒకటి దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి

మరియు భావోద్వేగ అలజడులు. స్వీయ నియంత్రణ భావోద్వేగ సమానత్వానికి దారితీస్తుంది. అసహజ ప్రవర్తనలను అలాగే అసహజ మానసిక స్థితిని నివారించడంలో, ఒత్తిడి నియంత్రణ, భావోద్వేగ నియంత్రణ కచ్చితంగా కీలకం. మన పిల్లలు, యుక్తవయస్కులు ఏ స్థాయిలో ప్రతికూల మానసిక ఆరోగ్య పరిస్థితులను అనుభవిస్తున్నారో తలచుకుని ఎంతో కలవరపాటుకు లోనవుతూ ఉంటాను. దీనికి సమాధానం ఒక్కటే “సామాజిక-భావోద్వేగ అభ్యాసాలుగా పిలవబడే వాటిని వారికి బోధించడం;” స్వీయ నియంత్రణ, అవగాహన సామర్థ్యం వారి ప్రవర్తనను మారుస్తుంది. ఇది వారి మానసిక స్థితి, వారి భావోద్వేగ స్థితిని మారుస్తుంది. ఇది వారి స్వీయ-సమర్థతను పూర్తిగా మారుస్తుంది మరియు జీవితాన్ని ఎదుర్కోవడంలో వారి సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.

దురదృష్టవశాత్తూ, ఈ నైపుణ్యాలు మన పాఠశాలల్లో బోధించబడడం లేదు, అవి వారి వృత్తులను ఏవిధంగా విజయవంతం చేసుకోవాలనే విషయంపై దృష్టి పెట్టాయి కానీ వారి మనస్సు, భావోద్వేగాలు, శరీరం యొక్క విజయవంతమైన ఆరోగ్యంపై కాదు. మన పిల్లలకు శారీరకంగా, మానసికంగా, క్రియాత్మకంగా ఉండేలా శిక్షణ ఇవ్వకపోవడం మన సమాజంలోని బలహీనత. విద్య అనేది ఉద్యోగం పొందడం మాత్రమే కాకుండా ప్రభావవంతమైన మరియు క్రియాత్మక సాధనంగా ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో నేర్చుకోవాలి.

యోగా ఆ నైపుణ్యాలను పెంపొందించే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంది, అందుకనే దానిని పాఠశాలల్లో బోధించాలని బలంగా నమ్ముతాను. కానీ యోగాను పాఠశాలల్లోకి తీసుకురావడం వల్ల అది నెరవేరుతుందని నిరూపించడానికి మనకు మరికొంత పరిశోధన అవసరం.



ప్రశ్న: మన విధానాలు పరిశోధనలో వెనుకబడి ఉన్నాయని మీరు కూడా పేర్కొన్నారు, కాబట్టి మనకు మరింత పరిశోధన అవసరం అనుకుంటున్నాను.

మా సొసైటీ దీనిపై పని చేస్తుంది, దాని పరిశోధన సాక్ష్యాల ఆధారంగా నిర్ణయాలు తీసుకుంటుంది. ఇప్పుడు, సమస్య ఏమిటంటే పరిశోధనకు సమయం పడుతుంది. మేం నమ్మే విషయాలపై పరిశోధనకు వ్యతిరేకంగా అనేక శక్తులు, మరియు వాటి ప్రభావాలు ఉన్నాయి. ఆధునిక సమాజంలో సిగరెట్ ధూమపానంపై ఒక బలమైన ఉదాహరణ ఉన్నది. ధూమపానంపై పరిశోధన 1940-50 లలో జరిగింది. దీనిలో “ధూమపానం చెడు ప్రభావాలతో ముడిపడి ఉందని” శాస్త్రవేత్తలు నివేదించారు, ఆపై ధూమపానం క్యాన్సర్ కు కారణమవుతుందని రుజువు వచ్చింది. కానీ రెస్టారెంట్లు, యూనివర్సిటీ క్యాంపస్ లలో ధూమపానానికి సంబంధించి, విధానాలు, నిబంధనలను రూపొందించడానికి ఎన్ని దశాబ్దాల పరిశోధన జరిగింది? కానీ మన పాఠశాలల్లో యోగా, సామాజిక-భావోద్వేగ అభ్యాసం కోసం విధానాలను రూపొందించడానికి అనేక దశాబ్దాలు పట్టదని నేను ఆశిస్తున్నాను. దీని గురించి ఊహించడం కష్టం.

సైన్స్ “అంత్యక్రియల ద్వారా అంత్యక్రియలను” ముందుకు తీసుకువెళుతుందని ఆధునిక సమాజంలో ఒక జోక్ ఉంది. శాస్త్రవేత్తలు పాత సిద్ధాంతాన్ని పట్టుకుని, కొత్త సాక్ష్యాలు మరియు కొత్త ఆలోచనా విధానాలను అంగీకరించడానికి నిరాకరిస్తారు. కానీ వారు చనిపోయిన తరువాత, వారి వారసులు వాటిని అంగీకరించడంలో, మరియు వాటిని అమలు పరచడంలో ముందుంటారు.

మనకు చాలా ఉదాహరణలు ఉన్నాయి. గెలీలియో యొక్క “భూమి సూర్యుని

చుట్టూ తిరుగుతుంది” అనే సూత్రాన్ని గురించి ఆలోచిస్తే, చివరకు అది ప్రత్యర్థి శక్తిపై గెలవడానికి దశాబ్దాలు పట్టింది, ఇది మత సిద్ధాంతానికి విరుద్ధమని చర్చి వాదించింది. కానీ ఆ వాదన దానిని సమర్థించిన వ్యక్తులతో పాటే అది కూడా మరణించింది.

యోగా అనేది ఒక మతానికి సంబంధించినది కాదు

ప్రశ్న: యోగా అనేది మతపరమైనది అనే అపార్థం గురించి కూడా నేను ఆశ్చర్యపోతున్నాను.

వాస్తవానికి రెండు ప్రధాన అపార్థాలు ఉన్నాయి. అవి ఒకదానికొకటి పూర్తి వ్యతిరేకాలు. వాటిలో ఒకటి యోగా అనేది ఒక మతం. సింధు లోయ నాగరికతలో “యోగా” ఒక భాగమని సూచించే ఆధారాలు ఉన్నాయి. యోగా ఉత్తర భారతదేశపు ప్రాంతం, మరియు అక్కడి సంస్కృతి నుండి ఉద్భవించిందని మనకు తెలుసు. భారతదేశంలో ప్రధానంగా హిందువులు, చాలా మంది హిందువులు యోగాను అభ్యసిస్తారు, కానీ యోగా అనేది హిందూమతం యొక్క ఒక రూపం అని వాదించడం చాలా త్రాత్యకంగాను మరియు తాత్వికంగాను సరికాదు. ఇది భారతదేశంలోని ఇతర తాత్విక సంప్రదాయాలతో ముడిపడి ఉన్నప్పటికీ, ఉదా., సాంఖ్య తత్వశాస్త్రం, ఇవన్నీ ఒకదానికొకటి సంబంధం లేనివి. యోగా “ఆచరణాత్మక మార్మికత” యొక్క రూపంగా దాని స్వంత సిద్ధాంతంపై నిలుస్తుంది.

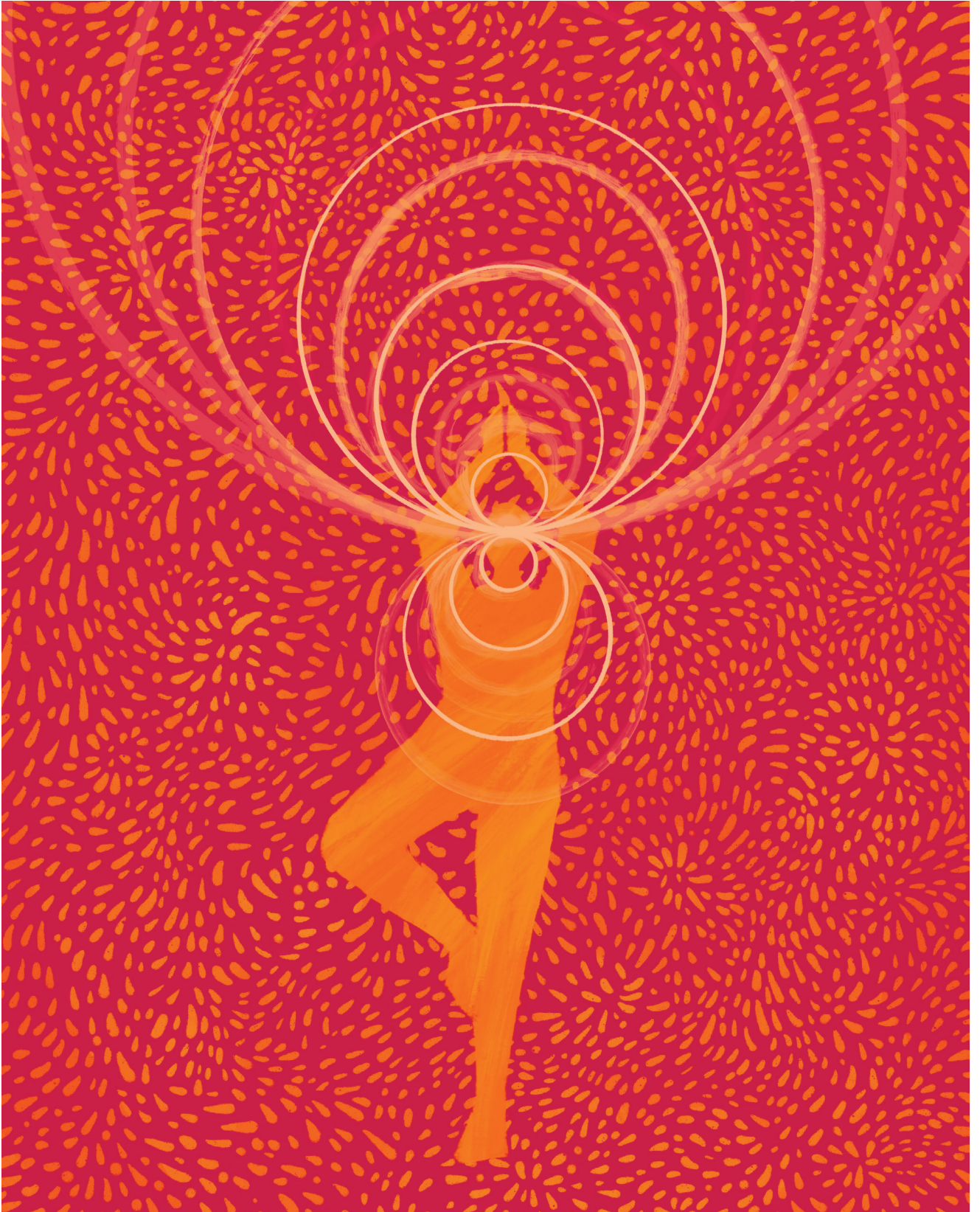
యోగా యొక్క దృష్టి “ఏకీకృత చైతన్య స్థితి యొక్క అనుభవం” పై ఉంటుంది. అలా దానితో సంబంధం ఉన్న సిద్ధాంతం ఇప్పటివరకు ఎప్పుడూ లేదు. అది నాకు తెలిసినంతవరకు, ఆధ్యాత్మిక కార్యకలాపాల నుండి మతపరమైన కార్యకలాపాలను వేరు చేస్తుంది. యోగా అనేది మార్మికవాదం యొక్క ఆచరణాత్మక రూపం, ఇది ఒక ఉన్నతమైన స్పృహ

యొక్క అనుభవం కోసం వాదించే తత్వశాస్త్రం. ఇది ఒక అనుభవం, “సిద్ధాంతం లేదా నమ్మకం” కాదు. అదే ఆధ్యాత్మికత మరియు మతం మధ్య వ్యత్యాసం.

మతంలో మీరు ఆ మతంలో భాగమయ్యే నమ్మకాలు, వాటి ప్రవర్తనల సముదాయాన్ని అవలంబిస్తారు. మీరు ఆ నమ్మకాలు మరియు సిద్ధాంతాలకు అనుగుణంగా ఉంటారు, మరియు ఆ మతపరమైన ప్రవర్తనలో భాగంగా మీరు పద్ధతులు, వేడుకలు మరియు ఆచారాలను పాటిస్తారు.

యోగా అనేది మనస్సు-శరీర సాధనకు సంబంధించినది. మీరు వ్యాయామం, రిలాక్సేషన్, శ్వాస నియంత్రణ మరియు

యోగా యొక్క దృష్టి “ఏకీకృత చైతన్య స్థితి యొక్క అనుభవం” పై ఉంటుంది. అలా దానితో సంబంధం ఉన్న సిద్ధాంతం ఇప్పటివరకు ఎప్పుడూ లేదు. అది నాకు తెలిసినంతవరకు, ఆధ్యాత్మిక కార్యకలాపాల నుండి మతపరమైన కార్యకలాపాలను వేరు చేస్తుంది.



ధ్యానం చేస్తారు. కాలక్రమేణా, మీరు స్వహ యొక్క ఏకీకృత స్థితిని అనుభవించాలని ఆశిస్తారు. కానీ ప్రారంభంలో ఇది సాధారణ శాంతి, నిశ్శబ్దం మరియు ప్రశాంతత యొక్క అనుభవం కావచ్చు. కానీ చాలా మంది వ్యక్తులు స్వహ యొక్క లోతైన ఏకీకృత స్థితిని, సమాధి స్థితిని అనుభవిస్తారు. మీరు అభ్యాసం చేస్తే, మీరు నమ్ముతున్నారా లేదా అనే దానితో సంబంధం లేకుండా మీకు ఒక మంచి అనుభవంగా మిగిలి ఉంటుంది. యోగా అనేది ఒక జోక్ అనే నమ్మకంతో ప్రజలు ప్రారంభించే అనేక సందర్భాలు ఉన్నాయి; కానీ కొంత కాలం అభ్యాసం చేసిన తరువాత వారు యోగా నిజమైనది మరియు ప్రయోజనకరమైనది అనే అనుభవాన్ని పొంది, ఆ భావనతో వారు అభ్యాసం చేసిన తరువాత వారి మనస్సులను మార్చుకుంటారు. అది ఒక విపరీత ఉదాహరణ.

పాశ్చాత్య ప్రధాన సంస్కృతిలో యోగా యొక్క పాత్ర

మరొక విపరీతమైన విషయం ఏమిటంటే, అందమైన స్త్రీలు చిరుతపులిలా విన్యాస భంగిమలు చేస్తూ యోగాను ఎక్కువగా అభ్యసించారని, అది వారికి అనువైనదిగా ఉంటుందని చాలా మంది నమ్ముతారు. యోగా గురించి మీడియా చిత్రించిన ఫలితం ఇది. వీరి దృష్టిలో, పురుషులు యోగా సాధన చేయరు, పిల్లలు యోగా సాధన చేయరు. మీకు ఏదైనా ఆరోగ్య సమస్య, పరిమితులు ఉన్నా యోగా చేయవద్దు. మీరు ఫిట్ గా లేనందున మీరు యోగా సాధన చేయవద్దు.

మీరు మీడియా కథనాన్ని వ్రాస్తున్నట్లయితే లేదా పత్రికను విక్రయించాలనుకుంటే, మీరు ఏమి చూపించబోతున్నారు? ధ్యానంలో కూర్చున్న ఒక లావుగా ఉన్న ముసలి వ్యక్తిని చూపిస్తారా? లేదు, మీరు చిరుతపులిలా ఉన్న ఒక అందమైన స్త్రీ విన్యాస భంగిమలో

ఉన్నట్లు చూపుతారు, ఎందుకంటే అదే పాఠకులను ఆకర్షిస్తుంది. మీరు నిరంతరం మీడియాలో అలాంటి చిత్రాన్నే చూపిస్తే, అప్పుడు ప్రజలు అదే నిజమని విశ్వసిస్తారు. దీనికి సంబంధిత ముగింపు ఏమిటంటే, “నేను చిరుతపులి లాంటి యువ స్త్రీని కాదు, కాబట్టి యోగా నాకు సంబంధించినది కాదు.”

ప్రశ్న: హ్యోపీ బుద్ధ దానికి మంచి ప్రతివాదన అని నేను అనుకుంటున్నాను.

హ్యోపీ బుద్ధతో సమస్య ఏమిటంటే మీరు బౌద్ధమతం లోనికి ప్రవేశిస్తున్నట్లుగా ఉంటుంది. మీరు ధ్యాన భంగిమను చూపినప్పుడు, అది జెన్ మరియు బౌద్ధమతంలోని ఇతర రూపాలతో ముడిపడి ఉంటుంది. ఇది మీరు యోగాను మతంగా చూసే ధోరణిలోకి వెళుతున్నట్లు వుంటుంది. ఒక సంఘంగా, మనము ఈ రెండు విపరీతమైన భావనల నుండి ప్రజలను దూరం చేయాలి, అవి రెండూ తప్పు.

ప్రశ్న: నేను అంగీకరిస్తున్నాను.

మంచి నిద్ర, ఒత్తిడి నిర్వహణను ప్రోత్సహించడం, డిప్రెషన్, వ్యసనాలను నివారించడం వంటి దృక్పథంపై తాజా పరిశోధనలను సరించి, ప్రతి ఒక్కరికీ సరైన రీతిలో సహాయపడాలంటే, యోగాను సరిగ్గా ప్రోత్సహించాల్సిన బాధ్యత మనపై ఉన్నది.

మేము యోగాపై పరిశోధనలో అపారమైన పురోగతిని చూస్తున్నాము. వీటిలో ముఖ్యమైనవి “వ్యక్తిగత యోగా అభ్యాసాల యొక్క సైకోఫిజియాలజీని చూపించే అధ్యయనాలు”, “సాంప్రదాయ యోగాలో దాని నాలుగు అంశాలను కలపడం వల్ల కలిగే ప్రభావాలు”. యోగా యొక్క సైకోఫిజియాలజీ అనేదానిపై ప్రాథమిక పరిశోధనలో ఈ క్రింద పేర్కొన్న నాలుగు ప్రధాన ఫలితాలు ఉన్నాయి:

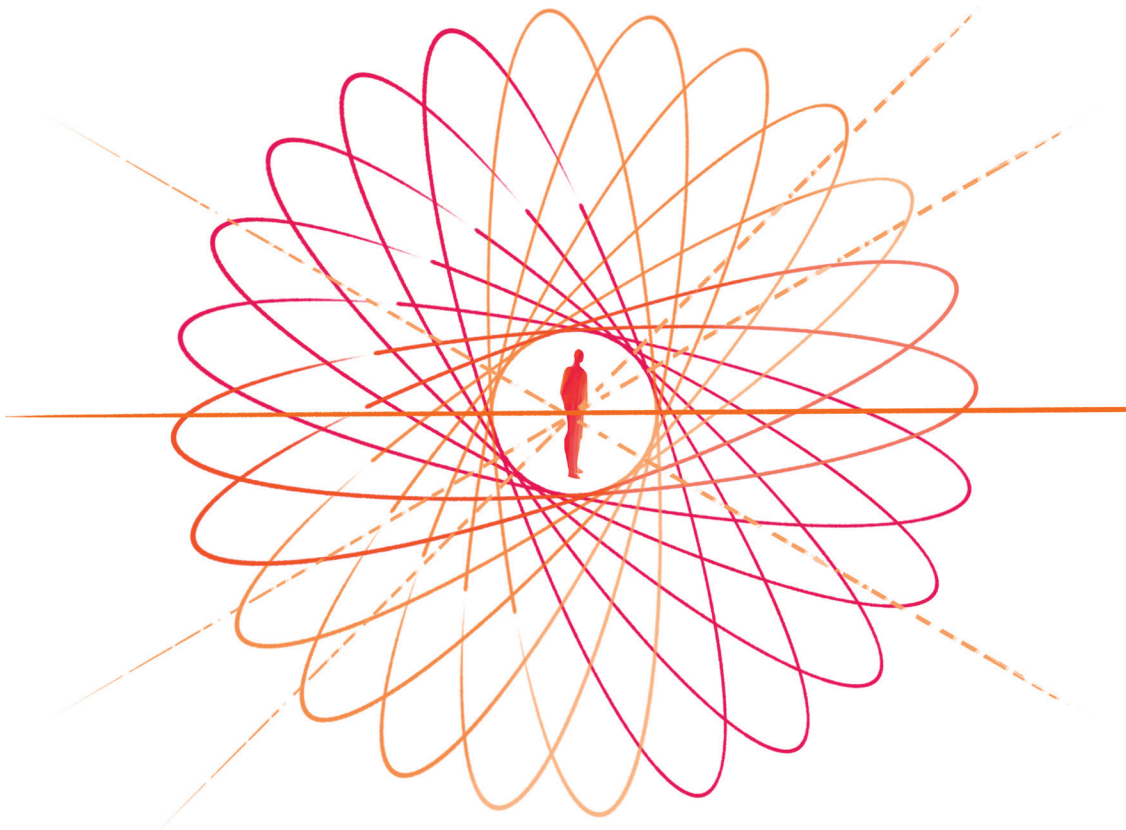
పెరిగిన మార్పులకు అనుకూలత, కండరాల ఓర్పు, కండరాల బలం, మరియు శ్వాసకోశ పనితీరు. ఇది భౌతిక శరీరంపై మరియు దాని ద్వారా మనస్సు-శరీర అనుసంధానం, భావోద్వేగ జ్ఞానాన్ని ప్రభావితం చేయడంలో ఉపకరిస్తుంది.

1. భౌతిక శరీరంలో మార్పులు.

పెరిగిన మార్పులకు అనుకూలత, కండరాల ఓర్పు, కండరాల బలం, మరియు శ్వాసకోశ పనితీరు. ఇది భౌతిక శరీరంపై మరియు దాని ద్వారా మనస్సు-శరీర అనుసంధానం, భావోద్వేగ జ్ఞానాన్ని ప్రభావితం చేయడంలో ఉపకరిస్తుంది.

2. స్వీయ నియంత్రణ.

యోగా మన అంతర్గత స్థితిని స్వీయ-నియంత్రణ చేయగలదని నిరూపించే బలమైన ఆధారాలు ఇప్పుడు ఉన్నాయి. మేము ఆ స్వీయ-న్యూరోఫిజియాలజీని అర్థం చేసుకోవడం ప్రారంభించాము. నియంత్రణ. ఆ ముఖ్యమైన రెండు స్వీయ నియంత్రణ నైపుణ్యాలు, “ఒత్తిడి,



భావోద్వేగ నియంత్రణ. యోగా చేస్తున్న సమయంలో, ఒత్తిడి, భావోద్వేగాన్ని వ్యక్తం చేసే లింజిక్ వ్యవస్థను శాంతపరచడానికి అవసరమైన “స్త్రీ ప్రంటల్ కార్టెక్స్” సక్రియం చేయబడుతున్నదని మనకు తెలుసు. భావోద్వేగం, ఆలోచనాప్రక్రియల స్వీయ నియంత్రణను మెరుగుపరచడంలో యోగా యొక్క సామర్థ్యాన్ని చూపించడానికి కావలసిన ఆధారాలు పెరుగుతూ ఉన్నాయి.

3. పెరిగిన మనస్సు-శరీర అవగాహన, మైండ్ ఫుల్ నెస్.

ధ్యానంలో “శ్రద్ధ నెట్ వర్క్” ల కలయిక ఏకరీతిగా కాలక్రమేణా ఆలోచనా ప్రక్రియల స్వీయ నియంత్రణ నైపుణ్యానికి దారితీస్తుంది. మనము ఆలోచన ప్రక్రియల స్వీయ నియంత్రణ సామర్థ్యాన్ని పెంచుకుని మన ఆలోచనా విధానాలపై ఒక అవగాహన

తెచ్చుకుంటాము. మనమంటే మన ఆలోచన ప్రక్రియలు మాత్రమే కాదని, అవి మనకు ప్రధానమైనవి కావు అని మేము గ్రహించాము. ఎందుకంటే, మనం వాటిని స్వీయ నియంత్రణలో ఉంచుకోవచ్చు, మన ఆలోచనలను మార్చుకోవచ్చు.

దీనిని మనస్తత్వశాస్త్రంలో మెటాకాగ్నిషన్ అంటారు. మెటాకాగ్నిషన్ అనేది మానసిక చికిత్స యొక్క అత్యంత శక్తివంతమైన, సార్వత్రిక రూపానికి అనుగుణంగా, కాగ్నిటివ్ బిహేవియరల్ థెరపీ, ఆలోచన ప్రక్రియల స్వీయ నియంత్రణపై ఇది ఆధారపడి ఉంటుంది. యోగా యొక్క ఆ భాగం శక్తివంతమైనది.

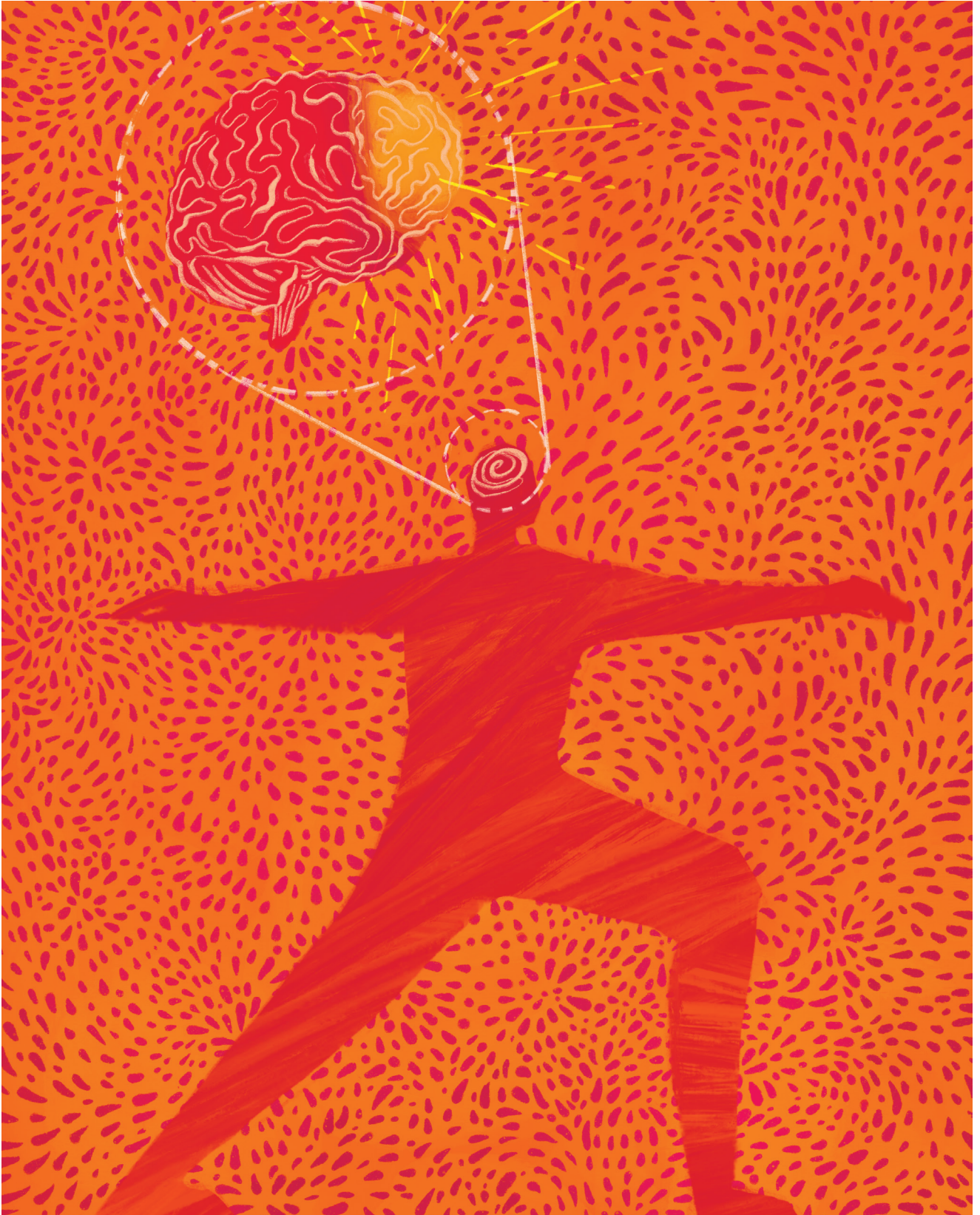
4. దీర్ఘకాల యోగాభ్యాసం లోతైన చైతన్య స్థితులకు దారి తీస్తుంది.

ప్రజలు స్థూల, సూక్ష్మ స్థాయిలలో శాంతి, నిశ్శబ్దం, ప్రశాంతతని అనుభూతి చెందుతారు. వారిలో కాలక్రమేణా అది

బలంగా మారి, ఏకీకృత అనుభవంగా పరిణామం చెందుతుంది. అది విశ్వం ఒకటే అనే స్థితికి చేరుస్తుంది. ఇది జీవిత ఉద్దేశ్యం మరియు మార్పుకు దారితీసే లోతైన ఏకత్వాన్ని తెస్తుంది.

మనం “ఆధ్యాత్మికత” అనే పదాన్ని ఉపయోగించినప్పుడు, మనం నిజంగా దాని గురించే మాట్లాడుతున్నాము. మనుషులు మారతారు. వారు తమ ప్రవర్తనను మార్చుకోవచ్చు. వారు జీవితంలో తమ లక్ష్యాలను మార్చుకుంటారు - ఆ మార్పు భౌతిక లక్ష్యాల నుండి భౌతిక రహిత లక్ష్యాలకు ఉంటుంది. వారు ఆధ్యాత్మిక లక్ష్యాలపై ఎక్కువ దృష్టి పెడతారు, జీవితంలోని భౌతిక అంశాలపై తక్కువ దృష్టి పెడతారు.

“ఫిట్ నెస్ కాంపానెంట్” లో ఈ పరిశోధన నమ్మదగినది. ఈ పరిశోధన దశాబ్దాల నాటిది. మనం వ్యక్తులకు



**మెదడు స్కానింగ్
మరియు
న్యూరోఇమేజింగ్,
మాలిక్యులర్
బయోలాజికల్ టెక్నిక్స్,
జీవరసాయన పరీక్షల
ద్వారా, మనం ఇప్పుడు
వాటి స్వీయ నియంత్రణ,
మనస్సు-శరీర అవగాహన
ఎలా అభివృద్ధి
చెందుతాయి, వాటి మధ్య
ఉన్న సంబంధాలు
ఏమిటి, వాటికి
సంబంధించిన
మెదడులోని వివిధ
ప్రాంతాలు, ఇది
మెదడులో ఎలా
వ్యక్తమవుతుంది అనే
విషయాలను అర్థం
చేసుకోవడం
ప్రారంభించాము.**

అభ్యాసం చేయడానికి ఆసనాలు ఇస్తే, వారు మరింత సరళంగా ఉంటారు. మనము దీనిని అంగుళాలు మరియు సెంటీమీటర్లలో, చలన డిగ్రీలలో కొలవగలము. ప్రాణాయామ అభ్యాసం శ్వాసకోశ పనితీరును, స్వయంప్రతిపత్త నాడీ వ్యవస్థను మెరుగు పరుస్తుంది.

మెదడు స్కానింగ్ మరియు న్యూరోఇమేజింగ్, మాలిక్యులర్ బయోలాజికల్ టెక్నిక్స్, జీవరసాయన పరీక్షల ద్వారా, మనం ఇప్పుడు వాటి స్వీయ నియంత్రణ, మనస్సు-శరీర అవగాహన ఎలా అభివృద్ధి చెందుతాయి, వాటి మధ్య ఉన్న సంబంధాలు ఏమిటి, వాటికి సంబంధించిన మెదడులోని వివిధ ప్రాంతాలు, ఇది మెదడులో ఎలా వ్యక్తమవుతుంది అనే విషయాలను అర్థం చేసుకోవడం ప్రారంభించాము. ఇది మేము గత మూడు నాలుగు దశాబ్దాల పరిశోధన నుండి పొందిన అత్యంత శక్తివంతమైన ఫలితం.

మనకు అంతగా శాస్త్రీయ పరిశోధనలు లేని ప్రాంతం ఆధ్యాత్మికత. చాలా మంది ప్రజలు యోగా చాలా లోతైనదని, మీరు దానిని అధ్యయనం చేయలేరు అని వాదించారు. కానీ దీనికి నేను ఒప్పుకొను. మీకు ఆధ్యాత్మిక అనుభవం ఉంటే, మీరు దానిని వివరించగలిగితే, మనము దానిని కొలవవచ్చు. “స్వప్న స్థితిని” కొలిచే అనేక ప్రశ్నపత్రాలు మరియు పరీక్షలు మనకు ఉన్నాయి. ఈ స్వప్న స్థితి మెదడు ద్వారా ఉత్పత్తి అవుతుందని కూడా మనకు తెలుసు. ఈ స్థితులను ఉత్పత్తి చేసే యోగాభ్యాసం ద్వారా ప్రభావితమైన మెదడులోని నెట్ వర్క్ లు ఉన్నాయని మనకు తెలుసు.

“సైలోసిజన్” ఏకీకృత స్వప్న స్థితిని సృష్టించగలదనే వాస్తవం చెప్పడానికి మెదడు ఒక బలమైన సాక్ష్యం. సైలోసిజన్ అనేది మెదడు ఒర్బ్లె యొక్క ప్రాంతాలు మరియు నెట్ వర్క్ లను ప్రభావితం చేసే

ఔషధం. సైలోసిజన్ తీసుకున్న వ్యక్తుల యొక్క ఉపసమితి దాని పూర్తి స్వప్న, ఏకీకృత స్థితిని అనుభవిస్తుంది, ఇది సహజంగా వచ్చిన అనుభవాలు కలిగి ఉండి, అదే స్థాయిలో సమర్థత మరియు జీవిత మార్పును కలిగి ఉంటుంది. ఈ మానసిక స్థితిని రూపొందించడానికి సక్రియం చేయగల ప్రాంతాలు మరియు నెట్ వర్క్ లు ఉన్నాయని మనకు తెలుసు.

నాలుగు ఫలితాలతో కూడిన సైకోఫిజియోలాజికల్ మార్పుల నమూనా ఏదైనా పరిస్థితి లేదా ప్రవర్తనకు స్వయంచాలకంగా వర్తిస్తుంది. మీరు రక్తపోటు, మధుమేహం, నిరాశ లేదా ఆందోళనను పరిష్కరించవచ్చు. విధాన మార్పుపై అతిపెద్ద ప్రభావాన్ని చూపిన రెండు పరిశోధనా రంగాలు, అవి నడుము నొప్పికి, క్యాన్సర్ బికిగ్నాలో యోగా ద్వారా జరిగిన మేలు. దీనితో పాటు మేము ఇతర ఆరోగ్య సమస్యల ప్రాంతాలలో బలమైన కదలికను చూడటం ప్రారంభించాము, ఉదాహరణకు, మధుమేహం కోసం యోగా. భారతదేశం లోని ఒక అంటువ్యాధి లాంటి మధుమేహం కారణంగా, యోగా ద్వారా దీని చికిత్సపై దృష్టి పెట్టింది.

పాశ్చాత్య దేశాలలో, మనం ఖైదు చేయబడిన జనాభాలో యోగా సాధనను చూస్తున్నాము. నేర ప్రవర్తన యొక్క పునరావాసంలో యోగా ద్వారా అపారమైన సంభావ్యతను మనము చూస్తున్నాము. మానసిక ఆరోగ్యం మరియు మానవ రుగ్మతల చికిత్సలో, ఇప్పుడు యోగా చాలా ప్రభావవంతంగా ఉపయోగించబడే అనేక ప్రాంతాలు ఉన్నాయి.

ఇంకాఉంది

బొమ్మలు : అనన్య పటేల్



కార్యక్షేత్రం

గతానికి బంబీగా అయినా ఉండు లేదా
భవిష్యత్తుకు మార్గదర్శిగా అయినా
ఉండు. నీవే నిర్ణయించుకో.

దీపక్ చోప్రా

వేగం -

మిడిమిడి జానం ఇ

మనం చేసే పనుల నాణ్యత పైనా, మనం గడిపే జీవితాల పైనా మన కార్యకలాపాల వేగం, వాటిలోతు ఎటువంటి ప్రభావం చూపుతాయి అన్న విషయాన్ని డా.ఐజక్ అడిజెస్ అన్వేషిస్తున్నారు. ఆయన ఆలోచనల నుండి మీరు తీసుకునే సందేశం ఏమిటి? మీ అనుభూతి ఏమిటి?



ఈ

మధ్యకాలంలో మీరు ఏదైనా పాత సినిమా చూశారా, ఉదాహరణకి, 1950 కాలం నాటిది అనుకోండి. కొన్ని సమయాల్లో మీరు అశాంతికి గురయ్యేటంతగా, అది ఎంత నెమ్మదిగా నడిచేదో మీరు గమనించారా? దాన్ని ఇటీవలే విడుదలైన సినిమాలతో పోల్చి చూడండి. ఇందులో కథ వేగంగా నడుస్తుంది, పాత్రలు వేగంగా మాట్లాడతారు.

అలాగే 1960 దశకంలోని ఒక వార్తా ప్రసారాన్ని, ఇప్పటి వార్తా ప్రసారంతో పోల్చి చూడండి. ఇప్పటి సందేశాల నిడివి తక్కువగా ఉంటుంది, నేటి వ్యాఖ్యాతలు వేగంగా మాట్లాడతారు.

వేగంలో ఈ పెరుగుదల మన జీవితంలోని ఎన్నో అంశాలలో కూడా ప్రతిఫలిస్తోంది. ఫాస్ట్-ఫుడ్ దుకాణాల విస్తరణ వాటిల్లో ఒకటి. ప్రజలు తమ రోగాలు ఎలా నయం అవ్వాలని కోరుకుంటారు? దీర్ఘకాలం నడిచే చికిత్స ద్వారా కాదు. తమ రోగాన్ని నయం చేసేది కాకుండా, తక్షణం ఉపశమనం కలిగించే ఒక ఔషధం కోరుకుంటారు. యువత చేసుకునే ఎంపికలలో మాదక ద్రవ్యాలు, మారిజువానా సంస్కృతి ఎందుకు ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తోందో నాకు అర్థం అవుతోంది. మాదక ద్రవ్యాలు, మారిజువానా త్వరితంగా సంతోషాన్నిస్తాయి. లక్ష్యాలను సాధించేందుకు, ఇతరులను సంతోష పెట్టే సేవలు అందించేందుకూ మీరు కష్టపడి పని చెయ్యవలసిన అవసరం లేదు. కేవలం ఒక దమ్ము లాగడమో, లేదా ఒక్కసారి గట్టిగా పీల్చడమో చేస్తే చాలు.

శృంగారం కూడా వేగవంతం అయిపోయింది. ప్రేమించే సమయం తక్కువ అయింది, శృంగార పరమైన కార్యక్రమాలు వెనువెంటనే దాన్ని అనుసరిస్తున్నాయి.

వేగంలో ఈ పెరుగుదల ప్రభావం, మన వ్యవహారాల నాణ్యత పైన పడుతోంది.

ఉదాహరణకు విద్యనే తీసుకోండి: నేను ఒక సిద్ధాంత పరమైన సందేశం ఇవ్వాలనుకుంటే, ఐదు నిమిషాలకు మించని ఒక టేప్ తయారు చెయ్యమని నాకు చెప్పారు. సత్యం యొక్క భావనను ఐదు నిమిషాల్లో వివరించడానికి మీరు ప్రయత్నించి చూడండి.

ప్రజలు ఆఖరి మాట (ముఖ్యాంశం) గురించి అడుగుతున్నారు. మీ పుస్తకాలు ఎలా అత్యధికంగా అమ్ముడు పోతున్నాయని నేను ఒక రచయితని అడిగాను. ఆ రచయిత, తను కేవలం ఒక్క సందేశం ఆధారంగా ఒక పుస్తకం వ్రాస్తాననీ, ఆ తరువాత ఆ సందేశం గురించి అనేక కథలు వ్రాస్తాననీ చెప్పాడు. ఆ తరువాత ఆ పుస్తకం యొక్క ఒక వెయ్యి పుటలు తనే స్వయంగా ముద్రించుకుంటాననీ, తను తదుపరి చేసే ప్రసంగ సమావేశంలో, అందులో పాల్గొనే వారందరికీ తలా ఒక కాపీ ఇస్తాననీ చెప్పాడు. అతను తన కార్యశాల ప్రారంభించడానికి ముందు, శ్రోతలను ఉద్దేశించి, వారు తన పుస్తకం 20 నిమిషాలలో చదివి, ఆ పుస్తకం దేనిగురించి వ్రాయ బడిందో, అందులోని సందేశమేమిటో తనకు చెప్పాలని అంటాడు. వారి దగ్గర సమాధానం లేకపోతే, అతను ప్రజలు తనకి సరైన సమాధానం ఇచ్చేవరకూ ఆ పుస్తకాన్ని తిరిగి వ్రాస్తూ ఉంటాడు. అప్పుడు అతను తన పుస్తకాన్ని ప్రచురిస్తాడు. మరోవిధంగా చెప్పాలంటే, ఒక పుస్తకం అత్యధికంగా అమ్ముడుపోయినదిగా అవ్వాలంటే, పాఠకుడు ఒక బస్సుకోసం వేచి ఉండే సమయంలో పుస్తకం చదవడం పూర్తి చేసే విధంగా దాన్ని రాయాలి.

నా అభిప్రాయం ప్రకారం, ఈ విధానం ఆ పుస్తకాన్ని, లోతైన విషయం లేనిదిగానూ, నిస్సారమైనది గానూ చేస్తుంది. మీరు ఒక భావనను లోతుగా విస్తరించలేరు.

గతంలోని మహామహులైన తత్వవేత్తలలో ఏ ఒక్కరు కూడా, నేటి వాతావరణంలో మనగలరని నేను అనుకోవడం లేదు.

ఈ నిస్సారత సందేశం యొక్క నాణ్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది. అదే వార్తల విషయంలో అయితే, అది 'తప్పుడు వార్తల' దరిదాపుల్లోకి చేరినా నేను ఆశ్చర్యపోను. ఎందుకంటే, అందించిన సమాచారం అసంపూర్ణంగా ఉంటుంది కాబట్టి.

వేగం, విషయంలో లోతు లేకపోవడం వలన ఎన్నో నిర్ణయాలు తప్పుగా ఉండడంలో వింత ఏమీ లేదు. ఒక దేశానికి నాయకత్వం వహించడం అనే క్షేత్రంలో అయితే, అవి వినాశానికి దారి తీయవచ్చు.

అలా ఆలోచిస్తూ, అనుభూతి చెందుతూ,

ఐజక్ కె. అడిజెస్

Ichak K. Adizes

ichak@adizes.com

<https://www.ichakadizes.com/post/faster-and-shallower>

వేగం, విషయంలో లోతు లేకపోవడం వలన ఎన్నో నిర్ణయాలు తప్పుగా ఉండడంలో వింత ఏమీ లేదు. ఒక దేశానికి నాయకత్వం వహించడం అనే క్షేత్రంలో అయితే, అవి వినాశానికి దారి తీయవచ్చు.

సజీవ స్వరం

మెరెటా నోర్థార్ట్ “లివింగ్ వాయిస్” విషయం మీద ఎమిలి మొగెస్సన్ తో సంభాషించారు. మెరెటా తన కంపెనీ “లివింగ్ వాయిస్” ద్వారా ప్రసిద్ధ నాయకులు, కమ్యూనికేటర్లతో కలిసి పని చేస్తూ, వారిని మెరుగైన వక్తలుగా తీర్చిదిద్దడం, వారిలో ప్రసంగించే శక్తులను బలోపేతం చెయ్యడం, వారిలో ప్రామాణికమైన నాయకత్వాన్ని సాధించడం మొదలైన విషయాలలో వారికి సహాయం చేస్తుంది. ఆమె వ్రాసిన పుస్తకం “ది మ్యాజిక్ ఆఫ్ వాయిస్”, స్వరాన్ని ఒక శక్తివంతమైన పరికరంగా, నిక్షణ ఇవ్వదగ్గ ఒక కండరంగా అర్థం చేసుకోవడంలో ఒక మార్గదర్శిగా ఉపయోగపడుతుంది.

ఎమిలీ: నేను నా మునుపటి కంపెనీని డానిష్ నేషనల్ టీపీలో పిచ్ చేయవలసి వచ్చినప్పుడు జరిగిన నా అత్యుత్తమ అనుభవాలలో ఒక దానిని మీతో పంచుకుందామనుకున్నాను. ఆ సమయంలో నేను చాలా ఏకాగ్రత, పూర్తి నిబద్ధతతో ఉండాలని నాకు తెలుసు, తద్వారా వింటున్న వ్యక్తులు నా మాటల వెనుక ఉన్న పూర్తి భావాన్ని అనుభూతి చెందగలగాలి, దానితో నేను ఎవరో గ్రహించి అర్థం చేసుకోగలరు. అది 2018లో జరిగింది, అప్పటి నుండి నేను చాలా నేర్చుకున్నాను, నన్ను నేను మార్చుకున్నాను కూడా. అయినప్పటికీ, నేను నిజంగా మంచి పనితీరును కనబర్చాను, అది చాలా సరదాగా ఉంది! లోతైన అంతర్గత సంతృప్తిని మరియు ప్రామాణికతతో నేను మాట్లాడుతున్నట్లు మరియు ప్రవర్తిస్తున్నట్లు భావించాను. నేను మెరెటాతో శిక్షణ పొందినందున ఇది జరిగిందని నేను నమ్ముతున్నాను.

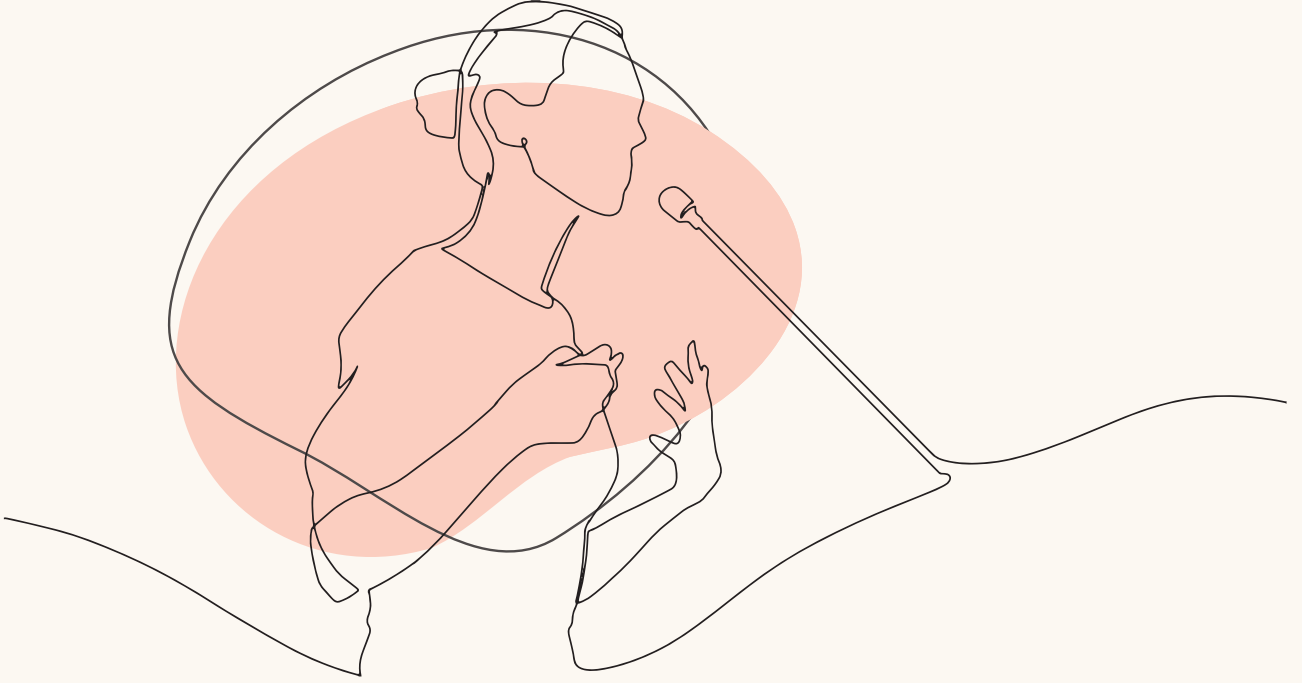
మెరెటా నాకు చాలా ప్రియమైన

స్నేహితులలో ఒకరు, ఒక సోదరి, నేను అభిమానించి, మాట్లాడటానికి ఇష్టపడే ఒక వ్యక్తి. ఆమె చాలా ఫన్నీగా ఉంటుంది. ఆమె మనస్సు చురుకైనది, ఆమె హృదయం తెరిచి ఉంటుంది. మెరెటా యొక్క జ్ఞానం మరియు మందికి చేరుతుందని నేను నిజంగా ఆశిస్తున్నాను, ఎందుకంటే ఆమె నాకు తెలిసిన "అత్యుత్తమ ఫెసిలిటీటర్" లలో ఒకరు. హార్ట్ ఫుల్ నెస్ మ్యాగజైన్ పాఠకులకు మెరెటాను పరిచయం చేయడం నాకు చాలా గౌరవంగా ఉంది. ఇది ఆమె పుస్తకం "ది మ్యాజిక్ ఆఫ్ ది వాయిస్" యొక్క ఆంగ్ల అనువాదంతో సమానంగా ఉన్నందుకు సంతోషంగా ఉంది.

ప్రాచీన జ్ఞాన సంప్రదాయాల పండితులు వాయిస్ లేదా స్వరం గురించి రాశారు. తాత్విక గ్రంథాల ప్రకారం, ఓం అనేది ఒక పవిత్రమైన ధ్వని, విశ్వం యొక్క ధ్వని, అది అన్ని ఇతర శబ్దాలను కలిగి ఉంటుంది. ధ్వని యొక్క రహస్యం ఒక లోతైన సహజమైన జ్ఞానం కలిగి ఉన్నది. దానిని మనమందరం సులభంగా చేరుకొని, అర్థం చేసుకుని మనలో నిబిడీకృతం చేసుకోగలం.

హోయ్ మెరెటా, ఈ ప్రపంచంలో మీరు

మీరు ఏదైనా బిగ్గరగా చెప్పినప్పుడు, అప్పుడు మాత్రమే పదాలు స్పృహతో కూడిన రూపాన్ని తీసుకుంటాయని మీకు తెలుస్తుంది.



చేస్తున్న ప్రతి దానికీ ధన్యవాదాలు. మీరు చాలా సంవత్సరాలుగా వ్యాపారవేత్తగా ఉన్నారు మరియు విజయవంతమైన కోబింగ్ వ్యాపారాన్ని నిర్మించారు. మీకు ఇద్దరు ఎదిగిన పిల్లలు కూడా ఉన్నారు, మీ కంపెనీని నిర్మించేటప్పుడు మీరు మీ పిల్లలకు ఒక ఒంటరి తల్లిగా ఉన్నారు. అది చాలా విజయమే.

డెన్మార్క్ లో ఉన్నత స్థానాల్లో ఉన్న అనేక కంపెనీలు మరియు వ్యక్తుల మధ్య మీ పద్ధతి ఎందుకు బాగా ప్రసిద్ధి చెందిందో, అది ఎక్కవగా ఎందుకు ఉపయోగించబడుతున్నదో తెలుసుకోవాలని నేను ఆసక్తిగా ఉన్నాను. మీరు ప్రగాఢమైన అభిరుచిని కలిగి ఉండడంతోపాటుగా, మీ కంపెనీ వృద్ధి చెందడానికి, ఫలవంతమైన కెరీర్ మార్గంగా మారడానికి గల కారణాలను తెలియచేయగలరా?

మెరెటా: నన్ను అభిమానంతో ఆహ్వానించినందుకు మరియు హార్వర్డు ఫుల్ నెస్ సంఘంలో ఒక దయగల, ప్రియ సోదరిగా ఉన్నందుకు చాలా ధన్యవాదాలు. కమ్యూనికేట్ చేసేటప్పుడు మనమందరం వర్తమానంలో ఉండడాన్ని సాధన చేయాలి, ఎందుకంటే మన స్వరాలు అంతరంగం నుండి బాహ్యం వరకు కన్వేయర్ బెల్ట్ లాగా ఉంటాయి.

నా ఉద్దేశ్యం ఏమిటంటే ప్రజలు తమ భావ ప్రకటన హక్కును కలిగి ఉండటానికి, వారు తమ భావాలను నిర్ణయమైన స్వరంతో మాట్లాడటానికి సహాయపడటం. మీ ఉనికిని వ్యక్త పరచడం, వారి పూర్తి అవగాహన కోసం అత్యంత శక్తివంతమైన సాధనాల్లో వాయిస్ ఒకటి. ఇది ఇతరులతో కనెక్ట్ అవ్వడానికి మరియు ఎవరో అర్థం చేసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. మీరు ఏదైనా బిగ్గరగా చెప్పినప్పుడు, అప్పుడు మాత్రమే పదాలు స్పృహతో కూడిన రూపాన్ని తీసుకుంటాయని మీకు తెలుస్తుంది.

**మీరు శబ్దం చేసినప్పుడు
మీ శబ్దాన్ని అభివృద్ధి
చేసి, తల్పిదు ఇచ్చినప్పుడు
మీ స్వరం మీ మాటల
వెనుక ఉన్న సున్నితమైన
కంపనలను కనపరుస్తుంది.**

అలాగే, మనలో చాలా మంది ఊపిరి బయటకు వదులుతున్నప్పుడు మాట్లాడటం తిరిగి నేర్చుకోవాలి- ఊపిరి పీల్చుకుని, ఊపిరి బయటకు వదులుతున్నప్పుడు తిరిగి మాట్లాడాలి, అనగా, స్పూర్తిని (ఇన్స్పిరేషన్ - ఇన్స్పిరారె అంటే “ఊపిరి పీల్చుకోవడం”) పొందండి మరియు దాని గురించి మాట్లాడండి.

నేను మీ స్వరంతో నిర్దిష్టంగా, శారీరకంగా పని చేస్తాను, మీకు అవసరం లేని దాన్ని తీసివేస్తాను, తద్వారా మీరు ప్రకాశవంతంగా మరియు ఉత్సాహంగా ఉంటారు. మీ “వాయిస్” మీద పని చేయడం అనేది మీలోని విజ్ఞానం, అంతర్దృష్టి యొక్క మూలం మీద పని చేస్తున్నట్లు, ఇది మీరు పని చేస్తున్న ఇతర అభివృద్ధి పద్ధతులతో కలసి అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

మీ నాడీ శక్తిని మార్చి మీ స్వరాన్ని శక్తివంతంగా, దృఢంగా మరియు నమ్మదగినదిగా చేయడానికి మీలో తెలియని ప్రదేశాన్ని కనుగొనడానికి మీరు ధైర్యం చేస్తారు, మీరు ఇంతకు ముందు ఒక విషయాన్ని వెయ్యిసార్లు చెప్పినట్లు పునరావృతం చేయవలసిన అవసరాన్ని తగ్గించి, మీ హృదయం నుండి ఇతరులతో శాశ్వత ప్రభావాన్ని కలిగించేవిధంగా మాట్లాడతారు.

నా కథ చిన్న వయస్సులోనే ప్రారంభమైంది, నా మెడపై ఎర్రటి మచ్చలు, విపరీత వేగంతో కొట్టుకునే పల్స్, నేను బహిరంగంగా మాట్లాడినప్పుడల్లా తీవ్రమైన భయంతో వణికిపోయే మనస్తత్వంతో ఉండేది. చాలా సంవత్సరాల క్రితం నేను ఆ భయాన్ని ప్రయోజనకరంగా మార్చాలని నిర్ణయించుకున్నాను, ఆందోళన మరియు నాడీ శక్తిని సానుకూలంగా మార్చాలని నిర్ణయించుకున్నాను, ఇతరులలో అత్యుత్తమ పనితీరును వృద్ధి చేయడానికి ఒక టూల్ కిట్ ను అభివృద్ధి చేసి వారికి మార్గదర్శిగా ఉండడానికి నిర్ణయించుకున్నాను. మీరు అందజేసే మీ సందేశం శ్రోతలపై మంచి ప్రభావం

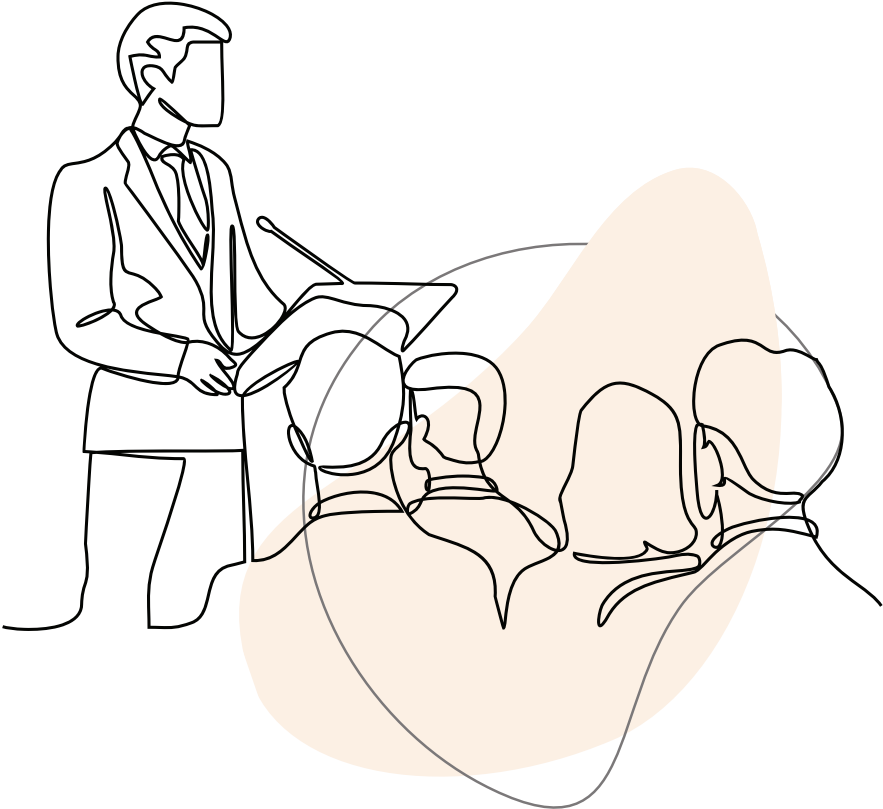
చూపడమే కాకుండా, అభిప్రాయ భేదాలను, అపోహలను విచ్ఛిన్నం చేస్తుంది.

ఒక యువ నటిగా, నేను షేక్స్పియర్ గ్రంథాలతో పనిచేశాను. నేను షేక్స్పియర్ పాత్రల ఆత్మను వారి స్వరాల ద్వారా మాత్రమే పొందగలుగుతున్నట్లు అనిపించింది - ఒక వేలిముద్ర లాగ, ఒక వ్యక్తి యొక్క కబ్బితమైన స్వరం వారి పాత్ర గురించి ప్రతిబింబం చెప్పగలదు.

ప్రతి పాత్రను కనుగొనడంలో వాయిస్ కీలకంగా మారింది. షేక్స్పియర్ నన్ను నా వాయిస్, శరీరం, శ్వాస మరియు ఆత్మతో కనెక్ట్ అవ్వమని, నా పూర్తి ఏకాగ్రతను అతని మెటిరియల్, సందర్భం మీదనే ఉంచాలని, నా మెదడును గాని, మానసికంగా దేనినీ ఉపయోగించకుండా ఉండాలని బలవంతం చేశాడు. ఇది స్వీయ మరపు - నన్ను నేను పూర్తిగా మర్చిపోయి, పూర్తిగా అతని పాత్రల సందేశానికి అంకితమైనట్లు ఉండడమే దీని అర్థం. ఈ విధంగా వాయిస్ ద్వారా ఆ పాత్ర యొక్క సందేశం ఒక సజీవ పాత్రగా మారింది.

అలా వాయిస్ వర్క్ పట్ల నా ఆసక్తి మొదలైంది. మనందరికీ మన భావాలను వ్యక్తపరిచే హక్కు, మన కథనాలను పంచుకునే హక్కు ఉందని నాకు ఎప్పుడూ తెలుసు. మనం ఎవరో, ఇతరులకు, ప్రపంచానికి మనం ఏమి ఇవ్వగలమో తెలుసుకోవడం, గుర్తించడం మానవుల కనీస హక్కు.

దాన్ని సఫలీకృతం చేసుకోవడానికి నన్ను నేను అభివృద్ధి చేసుకోవాలి. షేక్స్పియర్ యొక్క రచనలు ఆత్మ మరియు స్వరాన్ని అనుసంధానం చేస్తుంది. అతని నాటకాలు గొప్ప మానవ భావోద్వేగాలను వ్యక్తపరుస్తాయి, నేటికీ దానికి సంబంధించిన లోతైన ఆలోచనలను అందిస్తాయి. అతను మానవ భావోద్వేగాలు మరియు సందిగ్ధతలను సంగ్రహించి, వాటిని శక్తివంతంగా మరియు ప్రభావవంతంగా తెలియజేస్తాడు. అతను మానవత్వంపై లోతైన అవగాహన మరియు ప్రేమను కలిగి ఉన్నాడు. మనల్ని





విభజించడం కంటే ఏకం చేసేది చాలా ఎక్కువ అని ఆయనకు తెలుసు.

ఎమిలీ: మీరు రెండు దశాబ్దాలకు పైగా హార్డువుల్ నెస్ అభ్యాసిగా ఉన్నారు. స్వర శిక్షణ నన్ను నేను మెరుగ్గా ధ్యానం చేసుకోవడానికి మరియు కేంద్రీకృతమవడానికి వీలు కల్పిస్తుందని నాకు తెలుసు. ఎందుకు అనే దాని మీద మీరు కొన్ని విషయాలు చెప్పగలరా?

మెరెటా: వాయిస్ శిక్షణ మీకు కేవలం వాయిస్ మాత్రమే కాదు ఇంకా ఎక్కువ అనే వాస్తవాన్ని నొక్కి చెబుతుంది; మీరే మీ వాయిస్ అని తెలియ చేస్తుంది. మీ స్వరం అంటే, భౌతికంగా, మీరే, మరియు మీరు దానిని అనుమతించినట్లయితే అది మీ శరీరం అంతటా వ్యాపిస్తుంది. మీ అంతర్గతం లోతుగా ఉంటే తరచుగా మీరు కేంద్రీకృతమై ఉన్నట్లు భావిస్తారు.

మీ స్వరం మీకు భౌతికంగా మద్దతునిచ్చి, మొత్తం శరీరంలో చోటుచేసుకున్నప్పుడు, గాలిలో ప్రవహించే ధ్వని తరంగాలతో మీరు మీ స్వరాన్ని గాలిలో నడిచే పరికరంగా ఊహించుకోవచ్చు. ఆ ధ్వని తరంగాలు మీ పరికరం లోపల సృష్టించబడతాయి, అవి గాలిలో ఎగురుతాయి మరియు చెవిలోని భాగాలను కదలికలో ఉంచుతాయి. ఇది మీరు గాలిలో ఎగురుతున్నట్లు ఉండే స్పర్శ. మీ సంభాషణ యొక్క ప్రవాహం సాఫీగా మరియు వాస్తవిక ప్రవాహానికి అనుగుణంగా ఉండనివ్వండి.

మీ వాయిస్ మీ జీవితాంతం మీతో ఉంటుంది. మీరు ఏడుపుతో పుట్టినప్పటి నుండి మీరు నిట్టూర్పుతో ఊపిరి వదిలే వరకు. మేము స్వర ధ్వని గురించే జీవించాము మరియు జీవిస్తాము, మన స్వరాల ధ్వని మన ప్రాథమిక ఉనికిలో భాగం. మీరు చేసే ప్రతి పని, శారీరక, మానసిక స్థితి, మరియు భావోద్వేగాల వ్యక్తీకరణలు స్వరం ద్వారా కలుస్తాయి.

“స్వరం” గాలిని మరియు ప్రజలను

కదలికలో ఉంచుతుంది. ఇది గాలిలో నడిచే పరికరం, ఇది లాలించగలదు, బాధించగలదు, ఇతర వ్యక్తులకు చాలా దగ్గరగా ఉంటుంది. మన స్వరంతో ఇతర వ్యక్తుల మాటలు విన్నప్పుడు మనం అక్షరాలా వారి హృదయాలను తాకుతాం.

నా విషయానికొస్తే, “మానవ స్వరం” అనేది మన గ్రహం మీద అత్యంత ముఖ్యమైన శబ్దం. ఇది మనల్ని నవ్వించ గలదు, ఏడిపించగలదు, ఇతరులతో యుద్ధాన్ని ప్రారంభించగలదు లేదా “నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను” అని చెప్పగల ఏకైక ధ్వని. స్వరం శరీరం నుండి, ఆత్మ నుండి, మన జీవిత కథల నుండి, మన భావోద్వేగాల నుండి మరియు కమ్యూనికేట్ చేయవలసిన మానవ అవసరం నుండి “డైనమిక్ అవయవము” వలె వస్తుంది. లాలాజీ చెప్పినట్లుగా, “శబ్దం అనేది చైతన్యం యొక్క అభివ్యక్తీకరణ.”

ఎమిలీ: మేము అంతర్గత అభివృద్ధి గురించి ఇటీవల చాలా విషయాలు పంచుకున్నాము. మంచి ఫెసిలిటీటర్ల నుండి అసాధారణమైన ఫెసిలిటీటర్లుగా ఎలా మారగలము. మిమ్మల్ని మీరు మంచి ఫెసిలిటీటర్ గా మారే విధానాన్ని సులభతరం చేసే సమీకరణంలోకి తీసుకురాగల సామర్థ్యం గురించి మాట్లాడతారు, దుర్బలత్వాన్ని ప్రదర్శిస్తారు. మీ పాడ్క్యాస్ట్ లో మీరు ఆకిఫైపల్ ఫెమినైన్ వాయిస్ని అన్వేషిస్తారు (లింగం ప్రాతిపదిక పై కాదు). పాలారిటీ సమతుల్యతను మెరుగుపరచడానికి “స్వరం” ఏ విధంగా చాలా శక్తివంతమైన సాధనం అవుతుంది?

మెరెటా: మనం సరిగ్గా, మంచిగా, శారీరకంగా మాట్లాడటం ద్వారా ఒకరి మధ్య దూరాన్ని తొలగించడానికి ఉపయోగించే పరికరంతో జన్మించాము.

మీ స్వరాన్ని గురించి తెలుసుకోవడం ముఖ్యం: “నేను మాట్లాడేటప్పుడు నా స్వర ధ్వని ఏవిధంగా ఉంటుంది?”

మీ సంభాషణ యొక్క ప్రవాహం సాఫీగా మరియు వాస్తవిక ప్రవాహానికి అనుగుణంగా ఉండనివ్వండి.

నాకు కలిగిన మైన శబ్దం, బిగ్గరగా, మూసుకుపోయిన, మూసి ఉండే లేదా హృదయపూర్వక ధ్వని ఉందా? నేను నన్ను గుర్తించే స్వరంతో మాట్లాడానా? లేదా నా స్వరం నాలోని భాగాలను, నా సందేశాలను మాత్రమే ప్రసారం చేయగలదా?

మనం మన స్వరాలతో బహుశా మనకు తెలియకుండానే దూకుడుగా ప్రవర్తించవచ్చు, వ్యక్తులను దూరంగా నెట్టి వేయవచ్చు. ఎందుకంటే మనం వినడానికి, మనం మాట్లాడవలసి వచ్చినప్పుడు మనతో మనం ఉండడానికి, మనం ఎవరమో, మనం ఏమి చెప్పాలనుకుంటున్నామో ఆ విషయంపై అభికారంతో కూడిన స్థానం సంపాదించడానికి మనకు శిక్షణ ఇవ్వబడలేదు.

మీ స్వరం, దాని యొక్క ధ్వని గురించి తెలుసుకోండి, ఎందుకంటే ఇది మీ అంతర్గత స్వభావానికి అనుసంధానించబడి ఉంటుంది.

మీరు మాట్లాడేటప్పుడు మీ స్వర ధ్వనికి బాధ్యత వహించండి. మీరు నోరు తెరిచిన ప్రతిసారీ, మీరు ఇతరులపై ఏదో ఒక ప్రభావాన్ని కలుగ చేస్తారు. కొందరికి వారు చాలా తక్కువగా, మూర్ఖంగా మాట్లాడుతున్నారని కూడా తెలియదు, స్వల్ప భేదంతో, ఈ విధమైన వైవిధ్యం లేకుండా, వారు తమలో తాము మాట్లాడుకుంటున్నట్లు, ఇతరులతో కనెక్ట్ అవ్వడానికి ఆసక్తి చూపినట్లు అనిపిస్తుంది.

మీరు కమ్యూనికేట్ చేసినప్పుడు, మీరు మీ స్వంత భావాలను కొద్దిగా ఏదైనా పంచండి మరియు అది గదిలో అందరికీ అందుబాటులో ఉండనివ్వండి. మీ శ్వాస అనేది, మీ దృష్టికి, శరీరానికి, ఉనికికి, చాలా అవసరం, మాట్లాడటానికి ఒక ఇంధనం.

నేను ప్రతి ఒక్కరిలో కనిపించే రెండు పురుష మరియు రెండు స్త్రీ స్వర లక్షణాలతో పని చేస్తాను. వాయిస్ లో “కాంతి మరియు బీకటి” టోన్ లను సమతుల్యం చేయడం లక్ష్యం, తద్వారా శరీరం మృదువుగా మద్దతు ఇస్తుంది. మీరు ఈ మార్గంలో మీరు ఒక ఫెసిలిటేటర్ గా, వ్యవస్థాపకుడిగా, ఈ మార్గంలో ఉన్న సామాన్య మానవునిగా “అంతర్గత పాలారిటీ సమతౌల్యము” నకు మద్దతునిస్తూ అనుభవించారని భావిస్తున్నాను.

ఎమిలీ: నేను మీతో కలిసి పని చేస్తున్నప్పుడు, ప్రముఖ వ్యక్తులు మరియు రాజకీయ నాయకుల గొంతుల ద్వారా విభిన్నమైన ఆర్కిటైప్ లను అనుకరించే మీ సామర్థ్యాన్ని నేను విని ఆనందిస్తాను. ఒక నటుడిగా “మీ నేపథ్యం” సందేశాన్ని అందించడానికి వాయిస్ శక్తిని (లేదా లేకపోవడం) నొక్కి చెప్పడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

వాయిస్ శిక్షణ ద్వారా మీ స్వంత గుర్తింపుతో కూడిన కథనాన్ని, మీ “వాయిస్ రియల్” ని ఏవిధంగా అన్వేషించవచ్చో తెలుసుకోవాలనే ఆసక్తి నాకు ఉంది. నేను స్వంత ఆలోచనని విడిచిపెట్టి, నిజంగా మీ మార్గదర్శకత్వాన్ని అనుసరించడానికి ధైర్యం చేసినప్పుడు నాలోని అంతర్గత భాగాలు/భావాలు పాపప్ అవుతాయి.

వాయిస్ మన సందేశాన్ని అందించడానికి ఒక సాధనంగా, మన ప్రామాణికమైన స్వతంత్రతను కనుగొనడానికి ఉపయోగపడే ఒక మార్గదర్శి కాదా?

మెరెటా: అవును! ఇది మీ సొంత అస్తిత్వ ప్రకటిత చరిత్ర, మీ వ్యక్తిగతకు సంబంధించిన ప్రత్యేక కథనం, మీరు ఆ విధంగా ఎందుకు అయ్యారో తెలియజేస్తుంది. ఇతర విషయాలతోపాటు, ప్రామాణికమైన వ్యక్తులు వారి జీవితాలపై ఈ విషయాలను చాలా ప్రతిబింబించారు. వారికి ఇతరుల పూర్తి మద్దతు లభించినా, లేక వారు దురదృష్టం, మరణంతో బాధించబడిన వారైనా, వారు ఈ విషయాన్ని అభ్యాసంతో వెలికితీశారు. ఏ సంఘటనలు తమను ఈ రోజు ఈ విధంగా మార్చాయి మరియు ఈ ప్రక్రియకు బాధ్యత వహించాయి. వారు తమ సవాళ్లను అధిగమించి, వారు తమను తాము కొత్త చట్టంలో ఉంచుకున్నారు మరియు తద్వారా వారి జీవన అభిరుచిని కనుగొన్నారు.

మీరు ఈ స్పార్క్ తో పని చేయవచ్చు, ఇది మీరే, ఒక వ్యక్తిగా, సంభాషణకర్తగా,

**మనం సరిగ్గా, మంచిగా, శారీరకంగా
మాట్లాడటం ద్వారా ఒకరి మధ్య దూరాన్ని
తొలగించడానికి ఉపయోగించే పరికరంతో
జన్మించాము.**



నాయకుడిగా, ఉపాధ్యాయుడిగా, ప్రదర్శకుడిగా ఉన్నారు. ఎందుకంటే, ఇక్కడే మీ నిజమైన బలం, శక్తి ఉన్నాయి; స్వీయ-అవగాహన, ప్రామాణికత చాలా ముఖ్యం, ఎందుకంటే అవి ఇతరులను ప్రేరేపించడానికి, మీ సందేశాలతో వారిని ఉత్సాహంగా ఉంచడానికి చాలా అవసరం. దీనికి ధైర్యం, ఉన్నత స్థాయి నిజాయితీ, మిమ్మల్ని లేదా ఇతరులను ముందుగా అంచనా వేయకుండా, ప్రస్తుత మరియు గత సంఘటనలను చూసే నిష్పాపట్వత అవసరం. ఈ దశను చేరుకున్న వ్యక్తులు, మంచి మానవులుగా మారడం, మంచితనాన్ని ప్రదర్శించే బలహీనతను చూపించడానికి సిద్ధంగా ఉంటారు. మీ "బలహీనతలను" తిరస్కరించడం అనేది మీరు ఏ హోదా గురించి పోటీ చేసినప్పటికీ, అభివృద్ధికి అడ్డుపడే అతిపెద్ద ప్రమాదాలలో ఒకటి.

ఇతరులను ప్రేరేపించే మరియు ఇతరులతో కమ్యూనికేట్ చేయగల సామర్థ్యం మీ ప్రత్యేకమైన వాయిస్, వాస్తవికత, మీ

వ్యక్తిగత నేపథ్యాన్ని ఉపయోగించుకునే ధైర్యంపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

ఎమిలీ: నేను ఈ సమాధానాలను ఇష్టపడుతున్నాను. అవి నన్ను "ధైర్యం" అనే మూలం నుండి ఫ్రెంచ్ పదం "కోయర్" అనగా "హృదయం" అనే దానిని గురించి ఆలోచించేలా చేస్తాయి. హృదయపూర్వకంగా మాట్లాడాలంటే ధైర్యం కావాలి. పాఠశాలలు వారి పాఠ్యాంశాల్లో "వాయిస్ శిక్షణను" కలిగి ఉండాలని నేను కోరుకుంటున్నాను.

మానవ సామర్థ్యానికి సంబంధించి మరచిపోయిన భాగాలలో "స్వరం-వాయిస్" ఒకటి అని మీరు అనుకుంటున్నారా మరియు భవిష్యత్తులో సమాజాలలో శరీరానికి శిక్షణ ఇచ్చినంత మాత్రాన ఈ పరికరానికి శిక్షణ ఇవ్వగలమా?

మెరీటా: అవును, పాఠశాల వ్యవస్థలో మన స్వరాలకు చాలా ముందుగానే

శిక్షణ ఇవ్వవచ్చు, కాబట్టి మనం మాట్లాడే విషయాన్ని, ప్రదేశాన్ని స్వంతం చేసుకోండి. అప్పుడు, మనం మాట్లాడటానికి మరియు విఫలం కావడానికి భయపడము లేదా మన మనస్సులో ఉన్నదాని ఆధారంగా ఇతరులచే మనము నిర్దేశించబడము.

మనం సహజంగా మాట్లాడే విధంగా శిక్షణ పొందకపోతే, మనం మాట్లాడేటప్పుడు మన హృదయంతోను, మనపై మనమే సంబంధాన్ని కోల్పోతాము. అప్పుడు ప్రతిదీ హృదయంతో కాకుండా మెదడుతో ఆలోచిస్తాము, దానితో మనం మానవ స్వరంలా కాకుండా ఒక యంత్రంలా ధ్వనిస్తాము.

జిమ్లో అద్దాల ముందు గంటల తరబడి నిలబడి కండరాలకు శిక్షణ ఇవ్వడం లేదా బైక్లు మరియు ట్రైడ్ మిల్స్ పై వందల కొద్దీ కేలరీలు బర్న్ చేయడం చాలా మందికి ఇష్టం. ఇది చాలా మంచిది, కానీ మనం పట్టించుకోని కండరాలు స్వర తంతువులు. ఇది సిగ్గుచేటు, ఎందుకంటే వాయిస్



**మనం సహజంగా
మాట్లాడే విధంగా
శిక్షణ పొందకపోతే,
మనం మాట్లాడేటప్పుడు
మన హృదయంతోను,
మనపై మనమే
సంబంధాన్ని
కోల్పోతాము.**

అన్నిటికంటే చాలా గొప్ప సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంది. నా అభిప్రాయం ప్రకారం అయితే, మనము ఫిట్నెస్ సెంటర్ లో వారానికి ఒక గంటను “వాయిస్ ని సరైన రీతిలో ఉపయోగించడంలో అభ్యాసం చేయాలి. మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచం ద్వారా మనం ఎలా స్వీకరించబడతాము అనేదానిలో మన స్వరం లేదా వాయిస్ అద్భుతమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. మరీ ముఖ్యంగా, మీరు లోతైనా భావాలున్న వ్యక్తిగా మీరు మీ పరిసరాల లోకి అడుగు పెట్టవచ్చు.

ఎమిలీ: ఉదాహరణకు, చెవిటివారైనప్పటికీ, ఎవరి గొంతుకైనా శిక్షణ ఇవ్వవచ్చా?

మెరెటా: అవును, ఇది సాధ్యమే.

“నిన్ను నువ్వు మర్చిపోవాలి. ఇది ఒక్కటే మార్గం.”
- ఎలియోనోరా డూసె,
ఇటాలియన్ నటి

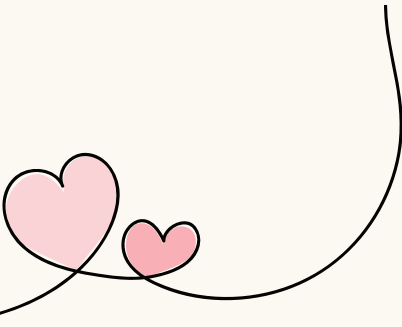
ఎమిలీ: మీరు అత్యంత బ్యాలన్సుడ్ మరియు ప్రామాణికమైనదిగా భావించే రెండు ప్రసిద్ధ స్వరాలను, ఒక పురుషుడు మరియు ఒక స్త్రీని ఎంచుకోవలసి వస్తే, అది ఎవరివై ఉంటాయి మరియు ఎందుకు?

మెరెటా: మోర్గాన్ ఫ్రీమాన్, ఎమ్మా థాంప్సన్, జూడి డెంచ్, మార్లిన్ లూథర్ కింగ్, జూనియర్, చారిజీ, మలాలా యూసఫ్ జాయ్ మరియు స్కార్లెట్ జోహన్సన్ వంటి చాలా మంది ప్రసిద్ధ నటులు, కార్యకర్తలు, ఇతరులలో మార్కును ప్రేరేపించేవారు మరియు ఆధ్యాత్మిక గురువులు ఉన్నారు. వారు ఎంత బిత్తశుద్ధితో, ప్రామాణికతతో మాట్లాడతారంటే, వారు చెప్పే విషయంపై దాదాపు పట్టింపు ఉండదు, కానీ మీరు వారిని అనుసరించాలని కోరుకుంటారు.

ఎమిలీ: నేను త్వరలో డానిష్ హార్ట్ ఫుల్ నెస్ సెంటర్ లో మీనుండి స్వర శిక్షణ కోసం ఎదురు చూస్తున్నాను. అంతేకాకుండా మీరు ఒక రోజు భారతదేశంలోని కన్యా లో వాయిస్ శిక్షణను సులభతరం చేస్తారని నేను ఆశిస్తున్నాను. మీతో వర్క్ షాప్ నుండి మేము ఏమి ఆశించవచ్చు?

మెరెటా: “ది మ్యాజిక్ ఆఫ్ ది వాయిస్” అనేది స్వరాన్ని లేదా వాయిస్ ని ఒక పరికరంగా, మీరు శిక్షణ ఇవ్వగల ఒక కండరంగా అర్థం చేసుకోవడానికి ఒక గైడ్ లా ఉపయోగపడుతుంది. ప్రతి ఒక్క స్వరం పురుష మరియు స్త్రీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. దీనిలోని ముఖ్య అంశాల సామర్థ్యంతో వివిధ పరిస్థితులలో, నాయకత్వ పాత్రలలో, వ్యాపార చర్చల సమయంలో లేదా ప్రజెంటేషన్లు ఇస్తున్నప్పుడు మాత్రమే కాకుండా రోజువారీ జీవితంలో కూడా గొప్ప ప్రయోజనం పొందవచ్చు. మీరు నా వర్క్ షాప్ లలో చేరితే, మీరు ఇతర వ్యక్తులకు వారి స్వరాలలోని గొప్పతనాన్ని కనుగొనడంలో, వాటిని ఉపయోగించడంలో సహాయపడడానికి మీకు అనేక సంవత్సరాల అనుభవం మీకు సొంతమవుతుంది. నేను వేదికపై, వారి సంబంధాలలో, వారి వృత్తులలోను, వారి పనితీరును మెరుగుపరచుకోవడంలోను ప్రజలకు మార్గనిర్దేశం చేస్తాను.

ఎమిలీ: మెరెటా, హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు.





బాంధ్రవ్యాఘ్ర

ప్రతిరోజూ నీవు పరిపూర్ణం కాలేవు. మరల
మరునాడు నూతనంగా మొదలుపెట్టి
ప్రయత్నించడమే పరిపూర్ణత అంటే.

క్రిస్టా టిప్పెట్

బొమ్మలు : జాసీ ముద్గల్

ప్రేమ పత్రం

ప్రేమ యొక్క స్వభావం, దాని లక్షణాలు, సూక్ష్మత్వాలు, పరిమాణాల గురించి తన దృక్పథాన్ని మనతో పంచుకుంటున్నారు తెజేశ్వర్ సింగ్.





కుసుమ సమానం హృదయం
ఎంతో సౌమ్యం కానీ శౌర్యం పరిపూర్ణం.
దాని భవనాంతర సీమలో కొలువై
చేస్తుంది ప్రేమ మహా చమత్కారం.

హృదయం పాత్ర

సాధారణంగా మనం అనుభూతి చెందే ఉద్వేగాలను వివరించేందుకు హృదయాన్ని ఉపయోగిస్తాం. అయితే దీనిలో ముఖ్యమైనది మరింకేదో ఉంది; అదే ప్రేమ. ప్రేమ తన స్వభావాన్ని హృదయానికి అందజేస్తుంది. తరచుగా మన ప్రేమను వ్యక్తపరిచేందుకు, సెల్ ఫోన్లలో మెసేజలు పంపే సమయాల్లో లేదా పిల్లలు గీసే బొమ్మల్లో హృదయ చిహ్నాన్ని వాడతాం. ప్రేమకు అంత స్పష్టమైన ప్రతిరూపంగా నిలిచేది హృదయం అయినప్పుడు, దేనికైతే అది బాగా ప్రసిద్ధి చెందిందో దాన్ని ఉపయోగించడంలో అర్థం ఉంది. హృదయం యొక్క శారీరక ధర్మం ఆక్సిజెన్ తో సుసంపన్నమైన రక్తాన్ని వ్యవస్థ ద్వారా తీసికెళ్ళి జీవాన్ని సజీవంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచడం అని మనకు తెలుసు. భావోద్వేగపు హృదయం విషయంలో కూడా ఇదే జరుగుతుందని నేను విశ్వసిస్తాను. ఎందుకంటే, ప్రేమ హృదయం గుండా ప్రయాణించి ఉద్వేగపరంగా మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

ఇదంతా ఎక్కడి నుండి ప్రారంభమౌతుంది?

ఎలాగైతే “ఉదారత ఎప్పుడూ నీ నుండి మొదలవుతుంది” అని చెప్పినట్లు, ప్రేమ కూడా తన నివాసం, హృదయం లోనే లోతుగా వేళ్లానుకుని ఉంది. అది మనల్ని మనం ప్రేమించడం నేర్చుకోవడంతోనే మొదలవుతుంది. మనమెవరమో యథాతథంగా అంగీకరించడం లేదా మన లోపాలను గుర్తించడంగా దీన్ని చెప్పవచ్చును. మన గురించి మనం ఎంత ఎక్కువగా తెలుసుకుంటే, మనల్ని మనం అర్థం చేసుకోవడం మరింత సులభమౌతుంది. ప్రేమించే సామర్థ్యం మనందరికీ ఉంది; మనలో అది స్వతఃసిద్ధంగా ఉంది. మనం చేయవలసింది కేవలం దాన్ని మన హృదయాల గుండా మన వ్యవస్థకంతటికీ వ్యాపించేలా ప్రవహింపజేయడమే.

అది ప్రేమేనా?

నిజమైన అర్థంలో, ప్రేమను ప్రేమ మాత్రమే వివరించగలదు. ఎందుకంటే, ప్రేమను

పోలినది మరొకటి లేదు కనుక. మాటల్లో వ్యక్తం చెయ్యాలంటే, అది మన హృదయం యొక్క లోలోతుల్లో నుండి వచ్చే ప్రతిధ్వని అని చెబుతాను. ఎందుకంటే, ఒక ప్రతిధ్వని ఎలా పుడుతుందో అదే విధంగా ప్రేమ మన లోపలి నుండి ఉద్భవిస్తుంది. ప్రేమకు మూలాధారం మనమే. మన హృదయం నుండి వెలువడే ఈ ప్రతిధ్వనులు మాటలు, చర్యలు, భావోద్వేగాల రూపంలో వ్యక్తమౌతాయి. ప్రతిధ్వని యొక్క మౌలిక తత్వం శూన్యత; మరో విధంగా చెప్పాలంటే అంతరాయాలు లేకపోవడం. కాబట్టి, ఎంత అధికంగా మన హృదయం ఖాళీగా ఉంటే, అంత ఎక్కువగా ప్రేమ యొక్క ప్రతిధ్వనులచే దాన్ని నింపవచ్చును.

దీన్ని భావోద్వేగం యొక్క తరంగ పరిమాణంగా భావించాలి. దీనికి ఇతర అంశాలను కలిపితే, అది సౌనాధ్యమైన పెంచుతుంది లేదా రేడియో తరంగాలకు కట్టడాల నుండి ఏ విధంగా ఆటంకం ఏర్పడుతుందో ఆ విధంగా ఆటంకం కలుగుతుంది. సర్వ సాధారణమైన



మాటల్లో వ్యక్తం చెయ్యాలంటే, అది మన హృదయం యొక్క లోలోతుల్లో నుండి వచ్చే ప్రతిధ్వని అని చెబుతాను. ఎందుకంటే, ఒక ప్రతిధ్వని ఎలా పుడుతుందో అదే విధంగా ప్రేమ మన లోపలి నుండి ఉద్భవిస్తుంది. ప్రేమకు మూలాధారం మనమే. మన హృదయం నుండి వెలువడే ఈ ప్రతిధ్వనులు మాటలు, చర్యలు, భావోద్వేగాల రూపంలో వ్యక్తమౌతాయి.

ఆటంకం ఆపేక్ష, నదీ ప్రవాహాన్ని నియంత్రించే ఆనకట్ట నిర్మాణం వంటిది ఇది. ఒక తల్లి తన నవజాత శిశువును మొదటిసారి పట్టుకోవడంతో దీన్ని పోల్చవచ్చును. ఆమెలో ఒకే ఒక ప్రబలమైన భావన ఉంటుంది. ఆమె తన హృదయం ద్వారా అందజేసిన ప్రేమ స్వచ్ఛమైనది మరియు షరతులు లేనిది. సంకల్పంతో పనిలేకుండా అది అద్భుతంగా ప్రవహించేందుకు వీలు కల్పిస్తుంది. మనమందరం మన హృదయాల్లో చోటు ఇవ్వదగిన ప్రేమకు ఇది ఒక ఉదాహరణ.

అంతటా వ్యాపించిన ప్రేమ

మన తల్లిదండ్రుల ప్రేమ ఫలంగా ఈ లోకానికి వచ్చిన వాళ్ళం మనం. తల్లి తన బిడ్డను ప్రేమతో పెంచి పోషిస్తుంది. యౌవ్యంలో ప్రేమలో పడటానికి ఎంతైనా ఆసక్తితో ఎదురుచూస్తాం. నిర్ణయాలలో అనేకం ప్రేమ ఆధారంగానే తీసుకుంటాం.

మొదటిసారి అమ్మ పట్టుకునే సమయం నుంచి బివరిగా మనం మనకు ప్రియమైన వారిని పట్టుకునే సమయం వరకూ అంతా ప్రేమ వల్లనే జరుగుతాయి. ఇది కేవలం మానవుల విషయంలోనే కాదు; ప్రకృతి మొత్తంలో ఉన్నది కూడా ఇదే. అవసరమైనదంతా సమకూరేది ప్రకృతి మాత ప్రేమ వల్లనే. ప్రేమ ముమ్మాటికీ గాలిలో నిండి ఉంది. ఎంత ఎక్కువగా దాని కోసం అన్వేషిస్తే, అది అంత ఎక్కువగా లభ్యమవుతుంది.

ప్రేమ – అనుబంధం

ప్రేమ ఉన్న చోట అనుబంధం ఏర్పడడం సర్వ సాధారణం. అయితే అది ఒక ఆటంకంగా పనిచేస్తుంది. మనం ప్రేమించే వ్యక్తిలో మనం ఒక అంతర్భాగంగా భావిస్తాము కనుక అది మన నిర్ణయాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఎందుకంటే, వారి పట్ల మనం చేసే నిర్ణయాలు మనల్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తాయని మన ఉప చేతనలో మనకు తెలుసు కాబట్టి.

అనుబంధం ఆపేక్షను మరియు స్వాధీనతా భావనను తోడు తీసుకు వస్తుంది. పైపైకి ఇటువంటి భావనలు కలిగి ఉండడం సాధారణం అనిపిస్తుంది. అయితే, పరిస్థితులు విభేదించినప్పుడు మనకూ అవతలి వ్యక్తికి ఏది ఉత్తమమో చేసేందుకు మనల్ని నిరోధించేది అనుబంధమే. తల్లి, నవజాత శిశువుల ఉదాహరణను గుర్తుకు తెచ్చుకుందాం. శిశువు పుట్టుకకు పూర్వం వారిద్దరు శారీరకంగా బంధింపబడినవారే. కాని తల్లి ఆ శిశువును చూసినప్పుడు ఎలాంటి షరతులు లేని విధంగా ప్రేమించగలిగేందుకు అవకాశం కల్పించేది శారీరకంగా విడిపోవడమే. మనలో అందరూ తల్లులు కాకపోవచ్చు అనేది నిజమే. అయితే ఇది మనలోని సామర్థ్యాన్ని తెలిపేందుకు ఒక ఉదాహరణగా ఉపయోగపడుతుంది.

చెడ్డవారిని ప్రేమించడం

అందరినీ ప్రేమించడం ఎలా? మన పట్ల లేదా సాధారణంగా ఇతరుల పట్ల భయంకరంగా వ్యవహరించిన వ్యక్తిని మనం ఏవిధంగా ప్రేమించగలం? దారుణమైన నేరానికి కారాగారంలో ఉన్న వ్యక్తిని మనం ప్రేమించడం ఎలా? దీనికి రెండు దివ్యమైన పద్ధతులు ఉన్నాయి: అవి ప్రార్థన మరియు కృతజ్ఞత. ప్రేమ మరియు మార్పును గ్రహించే సదవకాశం వారికి కలగాలని మనం ప్రార్థన చేయవచ్చు. జీవితంలో మనకు మేలైన అవకాశాలు లభించినందుకు, మనం అటువంటి చెడ్డ పనులు చేసే పరిస్థితుల్లో లేనందుకు కృతజ్ఞత కలిగి ఉండవచ్చు.

తదుపరి స్థాయికి తీసుకువెళ్ళడం

ప్రేమ యొక్క యధార్థ సారం అనుభూతి చెందడంలో లేదు, ప్రేమలా మారిపోవడంలో ఉన్నది.

నా ఆధ్యాత్మిక మార్గదర్శి దాజీ, నన్ను జీవితంలో అన్ని కార్యకలాపాలను ప్రేమించే హృదయంతో చేయాలని; అందరినీ ప్రేమించినంత మాత్రాన సరిపోదు మనమే ప్రేమలా మారడం శ్రేష్ఠమైనదని ఎల్లప్పుడూ ప్రోత్సహించారు.

ప్రేమలా ఎందుకు మారాలి? ప్రతి ఒక్కరినీ ప్రేమిస్తే సరిపోదా? ప్రతి ఒక్కరినీ ప్రేమించడం పరిమితమైన ఆదర్శం కాగా ప్రేమ అపరిమితము అనంతము. మనం ప్రేమగా మారినప్పుడు దాన్ని బిరకాలం కొనసాగించగలుగుతాం. దాన్ని ఈ దృష్టితో ఆలోచిద్దాం: చంద్రుడు అందంగా ప్రకాశిస్తాడు; కాని ఆ వెలుతురు కోసం సూర్యుడిపై ఆధారపడతాడు. సూర్యుడు తన కాంతిని తానే స్వయంగా తయారుచేసుకుని తన మార్గంలో తారసిల్లిన వాటినింటిని కాంతివంతం చేస్తాడు. మనం ప్రేమగా మారినప్పుడు ఇతరుల హృదయాలను కాంతివంతం చేయగలుగుతాం. అనంతానికి చోటు ఇవ్వాలంటే మనమే అనంతంగా మారాలి.

ఇంకా ఒక ప్రశ్న మిగిలే ఉంది: ప్రేమగా తయారవ్వడం ఎలాగా? అని.

హార్ట్ ఫుల్ నెస్ మార్గం నాకు సహాయపడుతోంది. అది ఆత్మ సాక్షాత్కారం - ఎక్కడ ప్రేమ ప్రారంభమౌతుందో దానిపై - దృష్టిని కేంద్రీకరించేందుకు కొన్ని ధ్యాన సాధనలను అందిస్తుంది.

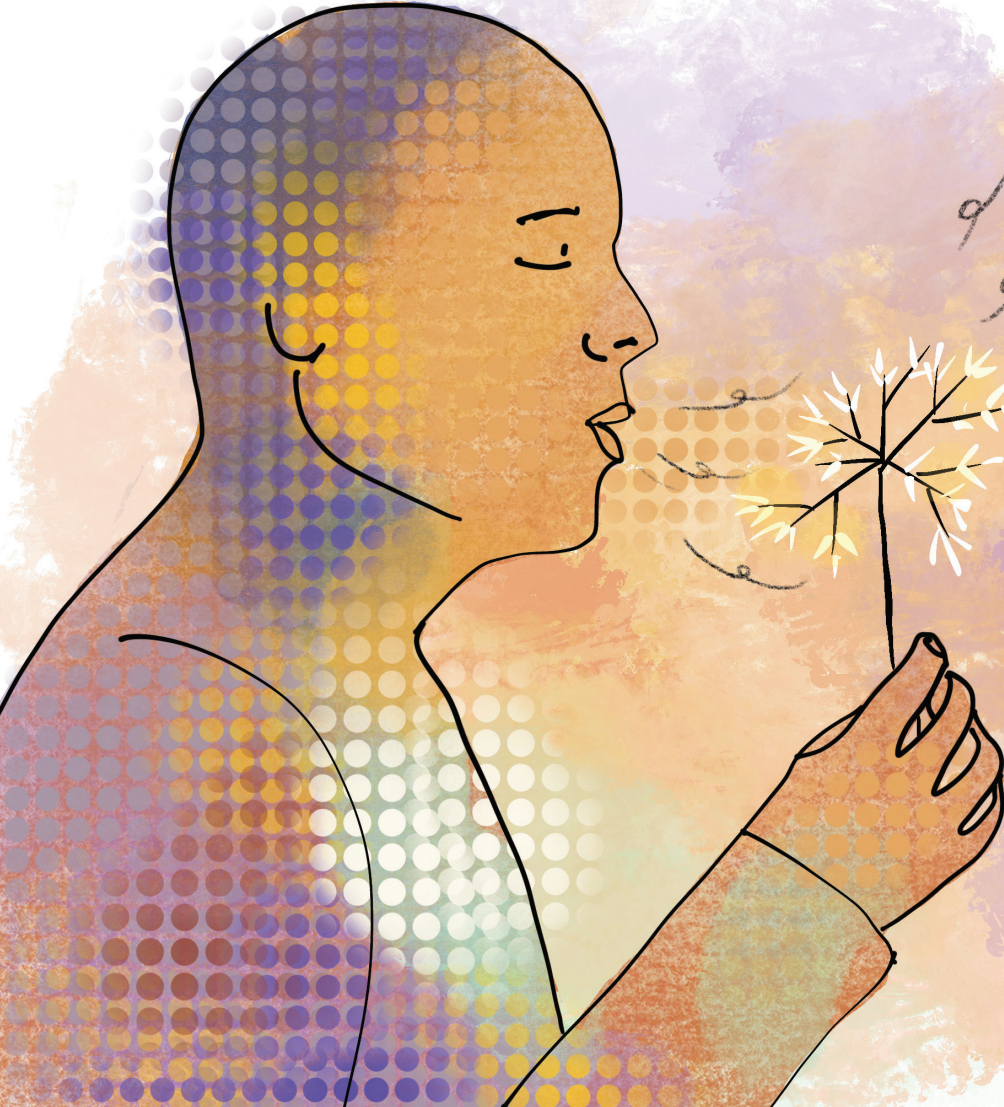
బొమ్మలు : జాసీ ముద్గల్

ప్రేమ యొక్క యథార్థ సారం అనుభూతి చెందడంలో లేదు, ప్రేమలా మారిపోవడంలో ఉన్నది.



జీవసంధానం

నిజమైన అర్థంలో చైతన్యవంతంగా, సజీవంగా
మనం ఏవిధంగా తయారవ్వగలమో
విచారించమని కోరతారు వాస్కో గాస్పర్.
ఐన్ స్టీన్ చెప్పినట్లు, వేర్వాటు భ్రాంతిని
తొలగించుకుని 'సంపూర్ణం'తో అనుసంధానం
వీర్వరచుకోవాలని పిలుపునిస్తారు.
“ఇగో నుండి ఇకో” వైపు కదలాలని
సవాలు విసురుతూ, హృదయ లోకాన్ని
ఆవిష్కరించడానికి అవసరమైన సాధనాలను
అందిస్తారు.





**మన యధార్థ లక్ష్యం
మన హద్దులను
చెరిపివేసి
సంపూర్ణంతో ఐక్యం
కావడం; విశ్వం/
అస్తిత్వం/ఆది మూలం/
దైవం**

సంపూర్ణంగా తయారవ్వడం - మన మూల తత్వంతో అనుసంధానం అవ్వడం

జీవితమొక అంతుబట్టని రహస్యం. మన పాత్ర ఏమిటో, నిజంగా మనమెవరమో అని ఆశ్చర్యానికి లోనవుతుంటాం. మీ హృదయపు లోతులను స్పృశిస్తూ క్రింది ప్రశ్నలపై దృష్టి సారించమని మిమ్మల్ని ఆహ్వానిస్తున్నాను:

మానవ జీవితానికి యధార్థ లక్ష్యం లేదా ప్రయోజనం ఏమిటి?

ఆ సామర్థ్యాన్ని ఆవిష్కరించుకోవడానికి అడ్డుతగులుతున్నది ఏమిటి?

ఆ ఉన్నతమైన సంభాష్యతను సిద్ధింపచేసుకునేందుకు సహాయం చేయగలవారెవరు?

నాకు ఎల్లప్పుడూ స్ఫూర్తినిచ్చే, ఐన్ స్టీన్ తన కుమార్తెకు వ్రాసిన ఉత్తరంలో ఇలా ఉంది: “మానవుడు విశ్వం అని పిలువబడే

పూర్ణత్వంలో ఒక అంతర్భాగం; కాలము- ప్రదేశంలో ఒక పరిమితమైన భాగం. మానవుడు తాను, తన ఆలోచనలు, అనుభూతులు మిగతావాటి నుండి వేరుపడినట్లు, అది తన చైతన్యానికి సంబంధించిన ఒక విధమైన దృష్టి సంబంధ భ్రాంతి అయినట్లు భావిస్తాడు. ఈ భ్రాంతి మనకు ఒక విధమైన చెరసాల వంటిది. వ్యక్తిగత కోరికలకు, మనకు బాగా దగ్గరైన ఏ కొందరి వ్యక్తుల పట్ల ఆత్మీయతకో అది మనల్ని కట్టడి చేస్తుంది. అన్ని జీవరాశులను, మొత్తం ప్రకృతిని ఏ తారతమ్యం లేకుండా దాని సంపూర్ణ గొప్పదనాన్ని ఆలింగనం చేసుకునేలా మన దయ, కరుణల పరిధిని విస్తృతం చేయడం ద్వారా ఈ చెరసాల నుండి మనల్ని మనం విడిపించుకోవడం మన కర్తవ్యం.”

మొదటి ప్రశ్నకు సమాధానం: మన యధార్థ లక్ష్యం మన హద్దులను చెరిపివేసి సంపూర్ణంతో ఐక్యం కావడం; విశ్వం/ అస్తిత్వం/ఆది మూలం/దైవం (దేనికైతే మీరు ఎక్కువగా స్పందిస్తారో ఆ పదాన్ని ఎంచుకోవచ్చు) తో ఐక్యం కావడం. ఈ సమాధానం స్ఫూర్తిదాయకంగా ఉందని నాకు అనిపిస్తుంది. యోగ, మతము వంటి పదాలు వాటి ప్రారంభంలో ఇటువంటి అర్థాన్నే సూచించాయి.

ఆ లక్ష్యాన్ని సిద్ధింపచేసుకునే మార్గాన్ని నిరోధిస్తున్నది ఏమిటి? నిజంగా మనల్ని అడ్డగిస్తున్నది మన అహం, దానికి సంబంధించిన భయాలు, కోరికలు, బంధాలు. అంతేకాక, మనకు చెందిన ఈ భాగాలు మనల్ని కాపాడేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నప్పటికీ, మన మధ్య మరియు మనకు ఇతరులకు మధ్య మరిన్ని పరిమితులను, హద్దులను సృష్టించడంలో ఊహించని పరిస్థితిని తెచ్చిపెడతాయి. కొందరు చెప్పేటట్లు, అహం అనే పదం “దైవంతో నాకు పని లేదు” అని చెప్పడానికి సంక్షిప్త పదం కావచ్చు. మనల్ని పురోగతి

చెందకుండా నిరోధిస్తున్నదానికి ఇది పూర్తిగా మద్దతునిస్తుంది.

నేను/నాది నుండి మనము/మనది (ఇగో నుండి ఇకో)

“ఇగో నుండి ఇకో”; కుంబించుకుపోయిన మన అల్ప సృష్టి నుండి మన అస్తిత్వం యొక్క అనంత విస్తరణ, మన ఉన్నతాత్మ వైపు; మొత్తం జీవ జాలంతో అనుసంధానమై ఎలా ముందుకు తరలిపోగలం? దాన్ని సాధించేందుకు మనకు ఎవరు సహాయపడగలరు?

దీనికి సమాధానం మన లోనే, దేహానికి మనస్సుకు అతీతంగా ఉందని విశ్వసిస్తాను. అది హృదయంలో, మన హృదయం లోపలి హృదయంలో, ఆ ఉన్నతాత్మలో; అంతరంగం లోతుల్లో, సంపూర్ణమైన, ప్రధానమైన ఆ అంతర్భాగంలో; అంతరంగంలో నిరంతరం ప్రకాశించే ఆ దివ్య కాంతిలో నివాసముంది. ఈ విషయాన్నే ఛాందోగ్యోపనిషత్తు అనేక శతాబ్దాల పూర్వమే: “భూమిపై నున్న అన్ని వస్తువులకు అతీతంగా, మనందరికీ అతీతంగా, ఆకాశాలకు అతీతంగా, అత్యున్నతమైన వాటికి అతీతంగా, అత్యున్నతమైన లోకాలకు అతీతంగా వెలిగే కాంతి ఒకటున్నది. నీ హృదయంలో ప్రకాశించే కాంతి అదే.” అని చెప్పింది.

అంతరంగంలోని ఆ దివ్యత్వంతో అనుసంధానమైన క్షణంలోనే మనకు మన అస్తిత్వంతో అనుగుణమైన మార్గదర్శనం లభించడం ప్రారంభమవుతుంది. స్వీయ మార్గం నుంచి మనం “ప్రక్కకు వైదొలగడం” ప్రారంభించి నిజమైన అస్తిత్వం మనలో జీవించడానికి అవకాశం కల్పిస్తాం. “శరణాగతి, సేవ” అనే పదాలు మన అస్తిత్వానికి దీపస్తంభాలుగా మారతాయి. అది నిరంతరం అందిస్తున్న మార్గదర్శనాన్ని హృదయంతో స్వీకరిస్తూ దాన్ని శిరసావహించడం ప్రారంభిస్తాం; అప్పుడది మనల్ని సరియైన మార్గంలో నడిపిస్తుంది. లోకంలో వాస్తవంగా మన మెవరమో, మనం ఒక భాగమైన విశాల సృష్టికి ఏ విధంగా ఉపయోగపడగలమో, మరింత మంచికి మన వంతు దోహదం ఏవిధంగా చేయగలమో ఆ విధంగా వ్యక్తమవుతాం.

అంచెలంచెలుగా, మనం నడయాడే ప్రార్థనగా తయారవుతాం. క్రైస్తవ సంప్రదాయంలో సెయింట్ బెనెడిక్ట్ నియమాలను అనుసరించే సన్యాస పీఠానికి చెందిన డేవిడ్ స్టెండల్ ర్యాస్ట్ చెప్పినట్లు: “ఒక ఆదేశాన్ని జారీ చేసి అది నేరవేరాలని ఆశించేది ప్రార్థన కాదు. ప్రార్థన అంటే విశ్వం యొక్క అస్తిత్వానికి; సూర్యచంద్రులు నక్షత్రాదులను నడిపే శక్తి, ప్రేమకు అనుగుణంగా మనుగడ సాగించడం.”

అనుసంధానాన్ని పోషించుకోవడం

ఆది మూలంతో సంబంధాన్ని స్థిరపరచుకునేందుకు, దాని శ్రుతిలో ఉండేందుకు, దాన్ని పోషించుకునేందుకు అనేక మార్గాలను నేను తెలుసుకున్నాను. అయితే నా ప్రయాణంలో ప్రధానంగా మార్గదర్శనం చేసినది హార్ట్ ఫుల్ నెస్ ధ్యానము, హార్ట్ ఫుల్ నెస్ ప్రార్థన. దివ్యత్వంతో అంతర్గత సంబంధాన్ని ఏర్పరచేందుకు ప్రార్థన సహాయం చేస్తుంది. ధ్యానం దాన్ని పరిపుష్టం చేసి నేను ప్రకృతికి అనుగుణంగా మనుగడ కొనసాగించడానికి, ఆధ్యాత్మికంగా పరిణతి చెందడానికి వీలు కల్పించింది.

ఆది మూలానికి తిరిగి చేరుకునే ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణంలో మనమందరం ఒకరికొకరు సహాయపడుతూ మార్గదర్శనం చేసుకునే అణుమాత్రమైన దివ్యాంశలం. మనం ఆ సంబంధాన్ని, ఆ దివ్యతపు స్మరణను అంతర్గతంగానూ, బాహ్యంగానూ నిలిబి ఉండేలా చేయగలిగితే ఏమి సంభవించగలదు? మనలను, ఇతరులను ముసుగులకు అతీతంగా చూడగలుగుతాం. మనమందరం ఒక్కటే; ఒక్కటే ఆస్తిత్వపు భాగాలం. అటువంటి ప్రపంచాన్ని ఊహించుకుందాం.

“ఒక ఆదేశాన్ని జారీ చేసి అది నేరవేరాలని ఆశించేది ప్రార్థన కాదు. ప్రార్థన అంటే విశ్వం యొక్క అస్తిత్వానికి; సూర్యచంద్రులు నక్షత్రాదులను నడిపే శక్తి, ప్రేమకు అనుగుణంగా మనుగడ సాగించడం.”

ఇది చేయడం సులభమేనా? కాదు.
 ఇది సాధ్యమేనా? అవును, సాధ్యమే.
 నెమ్మదిగా ఒక్కొక్క అడుగే ముందుకు
 వేస్తూ; ఒకరికొకరితోనూ, మన పర్యావరణ
 జీవావరణంతోనూ మనం కలిసి
 పంచుకుంటున్న పరస్పర సంబంధాన్ని
 గురించిన అవగాహనను మరింత లోతైన
 స్థాయికి తీసుకువెళ్ళే విధంగా మన ఎరుకను
 విస్తరింపచెయ్యాలి. ఎంత ఎక్కువగా
 విస్తరింపచేస్తే అంత ఎక్కువగా మనం
 మన సరిహద్దులను కలుపుకుని, వాటిని
 అభిగమించి మనుగడలో ఎదురయ్యే సవాళ్ళు
 గుండా కొనసాగుతూనే మంచితనం,
 దయా కరుణ, శాంతి మొదలైన
 సుగుణాలకున్న మన పూర్తి సామర్థ్యాన్ని
 వినియోగించుకోగలుగుతాం.

మనమందరం మన దివ్యతత్త్వం వలె
 తయారవ్వడానికి మార్గాలను కనుగొని
 మొత్తం ప్రాణికోటి ప్రయోజనం కోసం
 దానిని బహిర్గతమయ్యేలా చేసేదము గాక!
 మనమందరం నిజంగా మన మెవరమో
 గ్రహించి సర్వదా అందుబాటులో ఉన్న దివ్య
 మార్గదర్శనానికి శరణాగతి చెందెదము గాక!
 మన శక్తి సామర్థ్యాలు, చైతన్యము వికాసము

చెంది వర్ణిల్లుతూ, ఇతరులు కూడా
 వర్ణిల్లేందుకు మనం సహాయపడెదము గాక!
 మన హృదయాలు సాధ్యమని ఎరిగినంత
 మేరకు మనమందరం కలిసి దానిని
 బాహ్యంగా వ్యక్తమయ్యేటట్లు చేసేదము గాక!

బొమ్మలు : జాస్మీ ముద్గల్



పర్యావరణం

ఒక్క స్పర్శతో ప్రకృతి ప్రపంచం అంతటినీ
బంధువులుగా మార్చేస్తుంది.

విలియం షేక్స్పియర్





సుసంపన్న భారతం: లవణం చరిత్ర

శ్రవణ బండా, బయోఫిలియాలో మరియు వెబ్ ల్యాండ్స్లో పి హెచ్ డి చేసిన విద్యావంతులు, కమోడోర్ కమలేష్ కుమార్ హిందుస్థాన్ సాల్ట్స్ లిమిటెడ్ యొక్క ఛైర్మన్ మరియు మేనేజింగ్ డైరెక్టర్. ఇక్కడ, వారు మన ఆహారంలో మనం ఉపయోగించే అతి ముఖ్యమైన మసాలా దినుసులలో ఒకటైన ఉప్పు చరిత్రను గురించి వివరిస్తున్నారు!

ఉప్పు అనేది వేల సంవత్సరాలుగా మానవ చరిత్ర మరియు సంస్కృతిలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషించిన ఒక ముఖ్యమైన మసాలా దినుసు. ఇది చాలా వంటకాలలో అంతర్భాగం, ఇది వివిధ వంటకాల రుచులను సంరక్షిస్తుంది మరియు మెరుగుపరుస్తుంది. ఉప్పు పురాతన కాలం నుండి గొప్ప చరిత్రను కలిగి ఉంది. చారిత్రాత్మకంగా, ఇది కేవలం వంటకు సంబంధించిన వస్తువు మాత్రమే కాదు, గొప్ప ఆర్థిక మరియు రాజకీయ ప్రాముఖ్యతను కూడా కలిగి ఉన్న ఒక గొప్ప వస్తువు. ఇది ద్రవ్య మారకంగా కూడా ఉపయోగించబడింది. ఉప్పు ఉత్పత్తి మరియు వాణిజ్యం లాభదాయకమైన వ్యాపారాలుగా మారాయి. భారతదేశంలో, పాక సంప్రదాయాలలోనే కాకుండా, దేశంలోని సామాజిక-ఆర్థిక వ్యవస్థలో ఉప్పుకు ఒక ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. భారతీయ ఉప్పులో సంభార్ సరస్సు ఉప్పు మరియు సంభార్ సరస్సు నల్ల ఉప్పు అని రెండు రకాలు ఉన్నాయి. ఇప్పుడు మనం వాటి యొక్క మూలాలు మరియు ఉపయోగాలు గురించి తెలుసుకుందాం.

సంభార్ ఉప్పు యొక్క మూలం

సంభార్ ఉప్పు రాజస్థాన్ లోని సంభార్ సరస్సు నుండి వస్తుంది. ఇది దాని విలక్షణమైన రుచికి మరియు దాని క్షార స్వభావానికి ప్రసిద్ధి చెందింది. ఇది ఇతర రకాల ఉప్పుకు భిన్నంగా ఉంటుంది. దేశంలోని ఉప్పు పరిశ్రమలో దీనికి ఒక ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. సంభార్ సరస్సు భారతదేశంలోని అతిపెద్ద ఉప్పునీటి సరస్సులలో ఒకటి. దీనిలో ఉన్న అధిక ఉప్పు సాంద్రతకు ఇది బాగా ప్రఖ్యాతి వహించింది. అనేక శతాబ్దాల ముందునుండి ఈ సరస్సులో ఉప్పు ఉత్పత్తి అవుతోంది. మౌర్య సామ్రాజ్య పాలనా సమయంలో కూడా దీనిని ఉపయోగించినట్లుగా చరిత్ర చెబుతోంది.

సంభార్ ఉప్పు సహజ బాష్పీభవన ప్రక్రియకు లోనవుతుంది, దానివలన అది దాని ఖనిజ పదార్థాలను మరియు శైవలాల మూలం నుండి వచ్చే సహజ అయోడిన్ ను సాంబ్రీకరిస్తుంది. ఈ ప్రక్రియ వివిధ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

కలిగియున్న ఉప్పు యొక్క క్షార స్వభావానికి దోహదం చేస్తుంది. క్షార పదార్థాలను తీసుకోవడం వల్ల అది శరీరం యొక్క pH స్థాయిలను సమతుల్యం చేసి, ఆమ్లత్వాన్ని తగ్గిస్తుందని నమ్ముతారు. క్షారసంబంధమైన ఆహారం, మెరుగైన జీర్ణక్రియకు, శక్తి స్థాయిల పెరుగుదలకు మరియు మంచి సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యానికి దోహదం చేస్తుందని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.

సంభార్ ఉప్పు, దాని క్షార లక్షణాలతో పాటు, సోడియం, పొటాషియం, కాల్షియం, మెగ్నీషియం మరియు ఇనుముతో సహా సంభార్ సరస్సులోని లవణీయ జలాల్లో కనిపించే ముఖ్యమైన ఖనిజాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇవి ఉప్పు యొక్క పూర్తి పోషక విలువలకు దోహదం చేస్తాయి. దీనిలో ఈ ఖనిజాలు ఉండటం వలన దీని ప్రత్యేకమైన రుచి మరియు మెరుగుతుంది. అందువలన దానితో తయారుచేసిన వంటకాల రుచి కూడా మెరుగుతుంది.



బూడిదలో ఉండే కలిగే లవణాలను సంగ్రహించి ఉప్పుతో కలుపుతారు, దాని వలన సంభార్ సరస్సు నల్ల ఉప్పు యొక్క విలక్షణమైన నలుపు రంగు మరియు ప్రత్యేకమైన రుచి వస్తుంది.

సంభార్ ఉప్పును ఆరోగ్య స్పృహ కలిగిన వ్యక్తులు మరియు వంటల తయారీలో ఒక ప్రత్యేకమైన రుచిని ఆస్వాదిద్దామని కోరుకునే వారు ఇష్టంగా ఎంచుకుంటారు. సాంప్రదాయ సాంభారు వంటకాల్లోనూ మరియు వివిధ వంటకాలకు మసాలాగానూ దీనిని ఉపయోగిస్తారు. సంభార్ ఉప్పు, వంటల రుచులకు సంపూర్ణతను మరియు సంతృప్తిని జోడిస్తుంది.

సంభార్ సరస్సు నల్ల ఉప్పు - ఒక అద్భుతమైన ఔషధం

సంభార్ సరస్సు నల్ల ఉప్పును 'కాలా నమక్' అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది ఒక మంచి రుచి కలిగిన ఉప్పు. దీనిని శతాబ్దాలుగా వివిధ వంటకాలలోనూ మరియు సాంప్రదాయ ఔషధ పద్ధతులలోనూ ఉపయోగిస్తున్నారు. త్రిఫల మూలికలను ఉప్పులో కలపడం వలన ఒక ప్రత్యేకమైన రుచి వస్తుంది,

దానివలన ఎన్నో లాభదాయకమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. పురాతన భారతీయ వైద్య విధానమైన ఆయుర్వేదంలో త్రిఫలాకు చెందిన మూడు మూలికలైన రాచ ఉసిరికాయ (ఇండియన్ గూస్ బెర్రీ), కరక్కాయ (చెబులిక్ మైరోబాలన్), మరియు తానికాయ (బహేరా) లను అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నవాటిగా పరిగణించారు. త్రిఫల మంచి జీర్ణ లక్షణాలను కలిగి ఉంది, దీనిని సాధారణంగా ఉబ్బరం మరియు అజీర్ణం వంటి జీర్ణ రుగ్మతలకు సహజ నివారణగా ఉపయోగిస్తారు. ఇది నిర్విషీకరణ లక్షణాలను కలిగి ఉండటమే గాక శరీరంలోని విద్యుద్వాహక లవణములను (ఎలక్ట్రోలైట్లను) సమతుల్యం చేయడంలోనూ సహాయపడుతుంది.

సంభార్ సరస్సు ఉప్పు ఉత్పత్తి ప్రక్రియలో తరతరాలుగా వస్తున్న సాంప్రదాయ పద్ధతిని పాటిస్తారు. మొక్క యొక్క పదార్థాలను జాగ్రత్తగా ఎంపిక చేసి బూడిదగా కాలుస్తారు. సుమారు 48 గంటల పాటు కబ్బితమైన వడపోత ప్రక్రియను అనుసరించిన తర్వాత ఈ బూడిదను ఉప్పుతో కలుపుతారు. బూడిదలో ఉండే కలిగే లవణాలను సంగ్రహించి ఉప్పుతో కలుపుతారు, దాని వలన సంభార్ సరస్సు నల్ల ఉప్పు యొక్క విలక్షణమైన నలుపు రంగు మరియు ప్రత్యేకమైన రుచి వస్తుంది.

సల్ఫర్ సమ్మేళనాల ఆనవాలు దీనిలో ఉండటం వలన దాని ముఖ్య లక్షణాలలో ఒక ప్రత్యేకమైన సల్ఫ్యూరస్ వాసన ఉంటుంది. దీనివలన వచ్చే ప్రత్యేకమైన రుచి, సంభార్ సరస్సు నల్ల ఉప్పును వివిధ వంటకాలలో, ముఖ్యంగా భారతీయ మరియు ఆసియా వంటకాలలో ఒక ప్రముఖ పదార్థంగా చేస్తుంది. కూరలు, పండ్లు, అల్పాహారాలు, చిరుతిండ్లు మరియు పచ్చళ్ళ రుచిని మెరుగుపరచడానికి దీనిని తరచుగా మసాలాగా లేదా పోపుగా ఉపయోగిస్తారు.

**భారతదేశంలో సుదీర్ఘ చరిత్ర కలిగిన
ఉప్పు, సాంస్కృతిక ప్రాముఖ్యతను
మరియు పాకశాస్త్రానికి సంబంధించిన
ప్రాముఖ్యతను కలిగి ఉంది.**

వంటకు సంబంధించిన తయారీలో ఉపయోగించడం వల్లనైతేనేమి, దాని ఔషధ గుణాల వల్లనైతేనేమి, త్రిఫలతో కూడిన సంభార్ సరస్సు ఉప్పు దానికున్న గొప్ప వారసత్వానికి మరియు బహుముఖ ప్రతిభకు ప్రశంసించబడుతూనే ఉంది.

సంభార్ సరస్సు నల్ల ఉప్పు ఒక ప్రత్యేకమైన రుచిని మరియు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నప్పటికీ, ఇది ఇతర రకాల ఉప్పులాగా మితంగానే వాడాలి. అలాగే నిర్దిష్ట ఆహార పరిమితులు లేదా వైద్య పరిస్థితులు ఉన్న వ్యక్తులు దానిని వారి ఆహారంలో వాడే ముందు ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులను సంప్రదించాలి.

భారతదేశంలో సుదీర్ఘ చరిత్ర కలిగిన ఉప్పు, సాంస్కృతిక ప్రాముఖ్యతను మరియు పాకశాస్త్రానికి సంబంధించిన ప్రాముఖ్యతను కలిగి ఉంది. పురాతన వాణిజ్య మార్గాలు మొదలుకుని ఆధునిక వంటగది వరకు, ఉప్పు వంటలో అనివార్యమైన అంశంగా కొనసాగుతోంది. సంభార్ సరస్సు ఉప్పు మరియు సంభార్ సరస్సు నల్ల ఉప్పు వంటి విభిన్న రకాల భారతీయ ఉప్పులు భారతదేశ ఉప్పు వారసత్వం యొక్క వైవిధ్యాన్ని మరియు గొప్పతనాన్ని చాటుతూ ఉన్నాయి.

కాబట్టి, తదుపరిసారి మీరు రుచికరమైన భోజనాన్ని ఆస్వాదిస్తున్నప్పుడు లేదా సహజమైన చికిత్సకు సంబంధించిన రంగాన్ని పరిశోధిస్తున్నప్పుడు, ఉప్పు

యొక్క అద్భుతమైన ప్రయాణాన్ని మరియు భారతదేశ చరిత్రలో దానికీగల పరివర్తనాపూర్వక పాత్రను గురించి గుర్తుంచుకోండి.

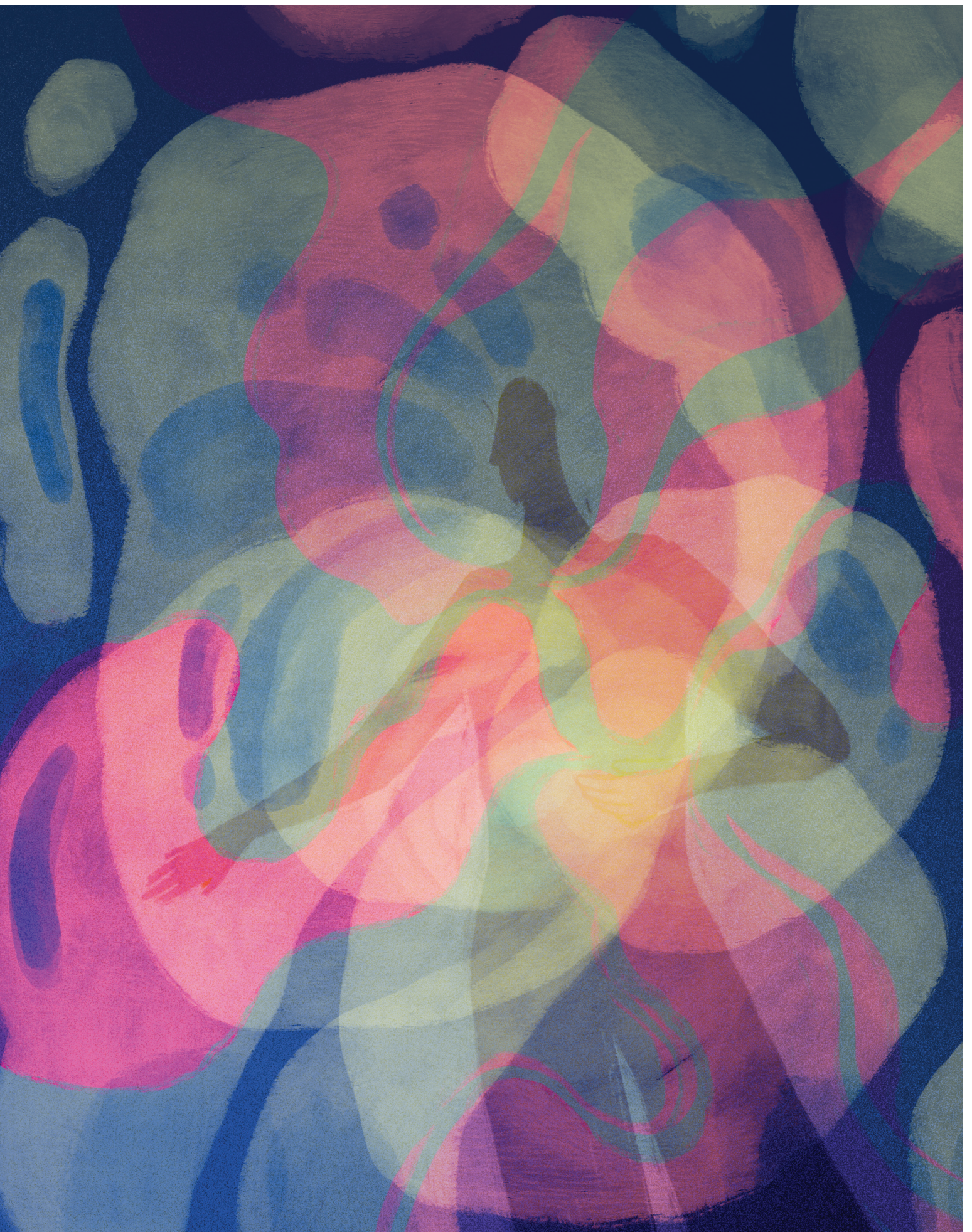
గమనిక: ఈ కథనంలో తెలుపబడిన సమాచారం చారిత్రక మరియు సాంస్కృతిక సూచనలపై ఆధారపడి ఉంటుంది మరియు వృత్తిపరమైన వైద్య సలహాకు ఇది మినహాయింపు కాదు.

స్వజీవ

అంతరంగం నుండి ప్రకాశించే వెలుగును ఏదీ
కాంతిహీనం చేయలేదు.

మాయా ఏంజెలో

బొమ్మలు : అనన్య పటేల్



హాస్యభరిత జీవనం



ప్రశ్న: మొదటిగా మిమ్మల్ని స్టాండ్-అప్ వ్యక్తిని ఎంచుకునేందుకు ఏది ఆకర్షించింది?

నేను ఏడవ లేదా ఎనిమిదో తరగతిలో ఉన్నప్పుడు, ఐ ట్యూన్స్ స్టోర్ అనేది ఒక కొత్త విషయం. వారి వద్ద అన్ని పాతవి, కొన్ని విషయాలలో అంత పాతవి కానివి ఉన్నాయి. ఉదాహరణకు కామెడీ సెంట్రల్ అనే అమెరికన్ కేబుల్ ఛానెల్ అరగంటసేపు ప్రసారం చేసే హాస్య ప్రదర్శనలు లాంటివి. నేను ఆ సమయంలో పబ్లిక బయల్లను కోయటం, తోట పనులు చేయటం చేస్తున్నాను. దాదాపు నేను సంపాదించిన మొత్తం డబ్బును ఐ ట్యూన్స్ స్టోర్ లోని సంగీతం లేదా కామెడీ స్పెషల్ కోసం ఖర్చు చేశాను. నేను వాటిని మళ్ళీ వినను.

నేను ఇప్పటికైనా మొదటి హాస్య బితాలు మిచ్ హెడ్బర్గ్ మరియు డెమెట్రి మార్లిన్ రూపొందించినవి. వారిద్దరూ తార్కికత లేకుండా ఒంటి వాక్యంలో (నాస్-సెక్విటర్ వన్-లైన్) చతురోక్తులను చెప్పే గొప్ప హాస్యనటులు. ది హిచ్ హైకర్స్ గ్రేడ్ టు ది గెలాక్సీ వ్రాసిన డేవిడ్ సెడారిస్ మరియు డగ్లస్ ఆడమ్స్ వంటి హాస్య పుస్తకాలను కూడా నేను ఇప్పటికీ పఠిస్తాను.

బో జాన్సన్ ఒక స్టాండ్-అప్ కమెడియన్, హాస్యం వెనుక ఉన్న మానవత్వం మరియు దానిని ఎలా స్వీకరించాలి అనే దాని గురించి సూరజ్ సెహగల్ ఆయనను ఇంటర్వ్యూ చేశారు. మునుపెన్నడూ లేనంతగా మనకు హాస్యం ఎందుకు అవసరమో కూడా అయన తెలియజేశారు.

నేను ఇద్దరు స్నేహితులతో కలిసి ఒక చిన్న వ్యంగ్య పత్రికను నడిపేవాడిని, కాని కళాశాల తర్వాత వారు దానిపట్ల ఆసక్తిని కోల్పోయారు. ఎవరూ చదవనివి వ్రాయడం వలన నేను కూడా విసుగు చెందాను, కాబట్టి నా స్వంత ఆసక్తి ఉన్న మాధ్యమాన్ని కనుగొనాలనుకున్నాను. స్టాండ్-అప్ అనేది సరియైనదని నిర్ణయించుకున్నాను; మొదటగా అది మూడు నిమిషాలపాటు ఒక వేదికపై జరిగే ప్రత్యక్ష ప్రదర్శనే అయినప్పటికీ, అక్కడ ఉన్న ప్రేక్షకులు, ఏది బాగుందో ఏది బాగోలేదో అనే అభిప్రాయాన్నివెంటనే తెలియజేస్తారు. కాలేజీలో చదువు పూర్తయిన వెంటనే మొదటిగా ఈ పని చేశాను. ఆ తర్వాత నేను హోటళ్లలో బల్లలను శుభ్రం చేయడం మరియు స్టాండ్-అప్ చేయడం ప్రారంభించాను.

ప్రశ్న: నేను మీ స్టాండ్-అప్ పద్ధతిని ఒకసారి అట్లాంటాలోనూ మరొకసారి శాన్ ఫ్రాన్సిస్కోలోనూ రెండుసార్లు చూశాను. మీరు సౌకర్యవంతంగా ఉండే చతురోక్తులనే చెబుతున్నారని, ఆపై మీరు చేస్తున్న కార్యక్రమానికి సంబంధించిన కొత్త విషయాలు ఉన్న కారితం మీ వద్ద ఉన్నదనే విషయాన్ని నేను గమనించాను. కొత్త విషయాలను అభివృద్ధి చేయడానికి మీ సృజనాత్మక ప్రక్రియ ఏవిధంగా ఉంటుంది?

నేను సరైన విధంగా చేస్తున్నట్లయితే, నేను కొన్ని కొత్త వాక్యాలను, కొంత కొత్త విషయాన్ని ప్రధానమైన విషయానికి జోడిస్తాను. నేను ప్రదర్శన ప్రారంభసమయంలో ఐదు నుండి పది



నిమిషాలపాటు కొత్త విషయాలను చేయడానికి ప్రయత్నిస్తాను. దానికి బాగా స్పందన వస్తుంటే, నేను దానిని నా ప్రధాన విషయానికి జోడించి, అది బాగుందో లేదో గమనిస్తాను. అది బాగున్నట్లయితే దానిని ఎల్లప్పుడూ కొనసాగిస్తాను.

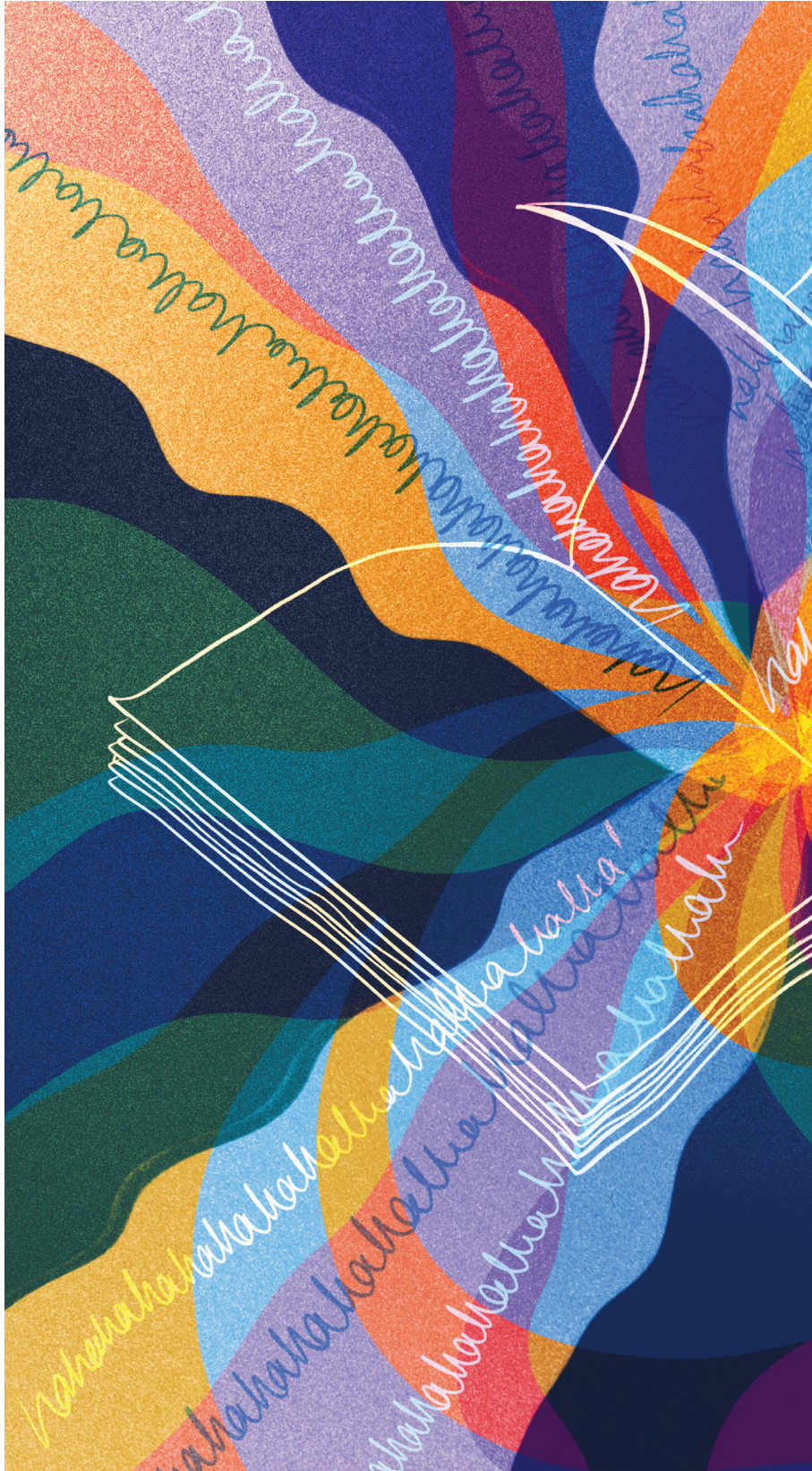
నేను ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు లేదా బిన్ను బిన్ను కార్యక్రమాలు చేస్తున్నప్పుడు, నేను వేదిక పైకి వెళ్లి 30 నిమిషాలపాటు ప్రదర్శన ఇస్తాను. నా ప్రదర్శనను చూడటానికి ఎవరూ డబ్బు చెల్లించని కొన్ని ఉత్తమమైన చోట్ల నేను కొత్త ఆలోచనలను ప్రయత్నిస్తాను. కానీ కొన్నిచతురోక్తులు చాలా పాడవుగా ఉండి బహిరంగ వేదికపై సరియైన ఫలితాన్ని ఇవ్వవు. కొన్ని చతురోక్తులు, నేరుగా విషయంలోకి వెళ్ళడానికి బదులు కార్యక్రమం ప్రారంభంలో 30 నిమిషాలు వెజిటేనే, అవి మెరుగైన ఫలితాన్నిస్తాయి.

ప్రశ్న: హాస్యస్పీకర్ల రచనలు (కామిక్స్) వ్రాయడానికి వివిధ మార్గాలు ఉన్నాయి. మీరు ప్రతిరోజూ కొంత సమయం వ్రాయడానికి వెళ్ళిస్తున్నారా? లేదా ప్రేరణ వచ్చినప్పుడు వ్రాస్తారా ?

నేను మరింత సమయం కేటాయించి వ్రాయాలి, ఎందుకంటే కొన్ని విషయాలు అలా వ్రాయబడ్డాయి. కానీ ప్రస్తుతం నేను బాగా దూరంగా నడవడానికి వెళ్ళినప్పుడు లేదా వ్యాయామం కోసం వెళ్ళినప్పుడు ఏదైనా ఆలోచన వస్తే వ్రాస్తాను. నేను ప్రదర్శనల కోసం నగరంలో ఉన్నట్లయితే, నేను చుట్టుపక్కల తిరుగుతూ ఏదైనా నచ్చిన విషయం దొరికితే దాని గురించి ఆలోచించడం ఇష్టం. నావి చాలా వరకు సంభాషణ ఆధారిత రచనలే. నేను స్నేహితులతో మాట్లాడుతున్నప్పుడు ఏదైనా విషయం నవ్వు కలిగిస్తే, నేను దానిని ఆధారంగా చేసుకుని వ్రాస్తాను. వారానికొకసారి ఒకరిద్దరు స్నేహితుల నుంచి నాకు ఫోన్ వస్తుంది. మేము చెబుదామనుకున్న కొన్ని చతురోక్తులు గురించి మాట్లాడుకుంటాం, వాటిని ఇంకొంచెం మెరుగుపరచుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తాము.

ప్రశ్న: స్టాండ్-అప్ హాస్యకళాకారుడిగా అత్యంత సవాలుగా ఉండే అంశం ఏమిటి? దానిని అధిగమించడానికి మీరు ఏమి చేస్తారు?

నేను ఇప్పుడు సుమారు ఏడాదిన్నర నుంచి స్టాండ్-అప్ పూర్తి సమయం చేస్తున్నాను, మహమ్మారి సమయంతో సహా మొత్తం ఎనిమిదిన్నర సంవత్సరాలుగా నేను ప్రదర్శనలు ఇస్తున్నాను. ఒకేసారి మూడు లేదా నాలుగు వేర్వేరు ఉద్యోగాలు చేయడం అత్యంత సవాలుగా





**నేను వ్యాపారానికి కొంత సమయాన్ని
కేటాయించి, ప్రపంచాన్ని ప్రత్యక్షంగా అనుభూతి
చెందడానికి, నా మెదడు సృజనాత్మకంగా
ఉండటానికి మరియు వ్రాయడానికి అవసరమైన
కొత్త అనుభూతులను పొందటానికి
కావలసినంత సమయాన్ని వెచ్చిస్తున్నానని
నిర్ధారించుకోవడానికి నేను ప్రయత్నిస్తాను.**

ఎదుర్కొనేవాటిలో ఒకటి. నా బుకింగ్లను చూసేందుకు ఒక మేనేజర్ ఉన్నాడు, కానీ నేను ఇప్పటికీ నా అన్ని ఆన్లైన్ ప్రకటనలను మరియు సామాజిక మాధ్యమాలను చూసుకుంటూ ఉంటాను. ప్రత్యక్షంగా జీవనోపాధిని పొందడానికి చేసే పనులు సృజనాత్మకంగా ఉండటానికి కావలసిన నా సామర్థ్యాన్ని నాశనం చేస్తాయి. కానీ వాటిని చేయకుండా, కేవలం స్టాండ్-అప్ చేస్తూ జీవించడం కూడా సాధ్యం కాదు. నేను వ్యాపారానికి కొంత సమయాన్ని కేటాయించి, ప్రపంచాన్ని ప్రత్యక్షంగా అనుభూతి చెందడానికి, నా మెదడు సృజనాత్మకంగా ఉండటానికి మరియు వ్రాయడానికి అవసరమైన కొత్త అనుభూతులను పొందటానికి కావలసినంత సమయాన్ని వెచ్చిస్తున్నానని నిర్ధారించుకోవడానికి నేను ప్రయత్నిస్తాను.

మరొక సవాలు ఏమిటంటే, నేను వేదికపై బాగా చేయలేకపోయినట్లయితే దానిని నేను వ్యక్తిగతంగా తీసుకోవడం సులభం. “బీబిసి నేను ఒక తమాషాగా భావిస్తున్నాను” అని చెబుతున్నాను. కొన్నిసార్లు నేను ప్రపంచాన్ని చూసే విధానాన్ని ప్రజలు ఇష్టపడరు. నేను చాలా సృజనాత్మకంగా మరియు చాలా వినోదాత్మకంగా భావించే కొన్ని వారాలు లేదా నెలలు ఉంటాయి. నేను చాలా కొత్త విషయాలను వ్రాసినప్పటికీ వాటికి మంచి స్పందన వచ్చింది. ఒకొకరి సరియైన స్పందన రానప్పుడు కొన్ని ఇబ్బందులు ఉంటాయి, దానికి నేను విచారంగా గానీ లేదా వినోదంగా గానీ భావించను. జీవితం అనేది మరింత ఒత్తిడితో కూడుకున్నది. బహుశా నా వ్యక్తిగత జీవితంలో కూడా ఏదైనా జరిగి ఉండవచ్చు.

స్టాండ్-అప్ అనేది స్వేచ్ఛగా పనిచేసే పని. ఆ వచ్చే డబ్బు ఎక్కువగా లేదా తక్కువగా అనే దానితో సంబంధం లేకుండా మీరు ప్రదర్శనలు ఇస్తున్నారు. ఒక పని పూర్తయిన వెంటనే, మీరు తదుపరి పని కోసం వేదిక చూస్తున్నారు. మీరు వేదికపై ఎంత బాగా ప్రదర్శన ఇస్తున్నారనేది మీ మానసిక స్థితితో ముడిపడి ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు మీ భావోద్వేగాలను ఎలా సమతుల్యం చేసుకోవాలో మీకు తెలియదు. నేను ఒక రోజు బాగా పని చేయవచ్చు, ఒకొకరి నేను సృజనాత్మకంగా లేదా వినోదాత్మకంగా లేకపోవచ్చు లేదా నేను ఒకొకరి వేదికపై పేలవంగా ప్రదర్శన ఇచ్చి ఉండవచ్చు, ఇవేమీ నాకు గుర్తింపునివ్వవు. “నాకు వేరే పనులు కూడా ఉన్నాయి, వాటిలో ఇది ఒక భాగం మాత్రమే” అని నేను అనుకోవచ్చు. ఇదిొక్కటే నాకున్న ఏకైక పని అని నేను అనుకోను.

ఇప్పుడు, వేదికపై ప్రదర్శన సరిగ్గా చేయనప్పుడు, “సరే, బీబిసి నేను ఎక్కువ



సేపు కొనసాగించకూడదు” అని సంతులనం చేయడం చాలా కష్టం. ఒక క్రీడాకారుడు సరిగ్గా ఆడకపోయినట్లయితే దానిని అతడు ఇంకా కొనసాగించకూడదు. మానసికముగా, మీరు ఒక బిన్న జ్ఞాపకశక్తిని కలిగి ఉండాలని కోరుకుంటారు. అది ఎందుకు సరిగ్గా జరగలేదు అనే దాని గురించి నిజాయితీగా ఉండండి, అంతేకానీ దానినే ఎక్కువసేపు పట్టుకు కూర్చోకూడదు.

ప్రశ్న: విషయాలను వ్యక్తిగతంగా తీసుకోకపోవడం కష్టం. ఇది హాస్యస్పందంగా ఉందని మీరు భావించవచ్చు, కానీ మీరు దీనిని ఇతరులతో పంచుకోవడం విలువైనదని భావించినందున మీరు దానిని వ్యక్తుల సమూహం ముందు నిలబడి వారితో పంచుకుంటున్నారు. సంగీతం విషయంలో వినేవారు “మీ గొంతు మాకు నచ్చలేదు” అని చెప్పగలరు. అలాగే స్టాండ్-అప్ విషయంలో కూడా ప్రేక్షకులు “మీరు చెబుతున్న విధానం మాకు నచ్చలేదు” అని చెప్పగలరు. గత ఎనిమిదేళ్లలో, మీ మానసిక స్థితులు చాలా భిన్నంగా ఉన్న సందర్భాలు ఉన్నాయని లేదా మీరు చాలా తక్కువగా నవ్వుతూ ఉన్నారని నేను కచ్చితంగా అనుకుంటున్నాను. దాని నుండి ముందుకు సాగడానికి మీకు ఏది సహాయపడుతుంది?

బహుశా, చేయడం కంటే చెప్పడం సులభం. ఇది ఇలాగే జరుగుతుందని మీరు కాలక్రమేణా నేర్చుకుంటారు. నేను చాలా హాస్యస్ఫీరకంగా భావించి, వేదికపై గొప్పగా ప్రదర్శన ఇచ్చాను, దానికి మంచి స్పందన వచ్చింది, మరల అదే విధంగా చేశాను, మరల మంచి స్పందన వచ్చింది. ఇది ఇంతకు ముందు జరిగినట్లుగా గుర్తుంచుకుంటే చాలు.

నేను ప్రయాణం చేస్తున్నప్పుడు, నేను ఆ నగరం గురించి ఏదైనా వ్రాయడానికి ప్రయత్నిస్తాను లేదా ఒక కొత్త చతురోక్తిని లేదా ఒక కొత్త విషయాన్ని చెప్పడానికి ప్రయత్నిస్తాను. ఇది అక్కడ ప్రదర్శన ఇచ్చేటప్పుడు సులభంగా ఉంటుంది. నేను చాలామటుకు వ్రాసింది వ్రాసినట్లుగా చేయడానికి ఇష్టపడను. ఏమి చేస్తున్నామో అని తెలియకుండా ప్రవర్తిస్తూ, ఎలాంటి భావోద్వేగంలేని నాటకంలోలాగా కంఠస్థము చేసి అప్పగించడం నాకు ఇష్టం ఉండదు. నాకు ఇష్టమైన కచేరీలలో నేను గమనించినదేమిటంటే, వారు మంచి గాయకులు మాత్రమే కాదు; అక్కడ ఉన్నశ్రోతలు కూడా దానిని బాగా విని ఆనందించారు. మనమందరం ఆ క్షణంలో ఆనందంగా ఉన్నాము. అదే మన లక్ష్యం. నేను ప్రదర్శన ఇస్తున్నప్పుడు దానిలో జీవిస్తున్నట్లుగా ఉండాలనుకుంటున్నాను. నాకు అది నచ్చుతుంది, అది ప్రేమను మరింత ఆనందంగా చేస్తుంది.

ప్రశ్న: సముచితమైనవి లేదా గౌరవప్రదమైనవి అనే వాటి విషయంలో పరిధులు మారుతున్నాయి. హాస్యం అనేది హద్దులు దాటడానికి ప్రయత్నిస్తుందోనని నేను అనుకుంటున్నాను, కానీ అదే సమయంలో అది గౌరవప్రదంగా మరియు ఆనందించేలా చేయడానికి ప్రయత్నిస్తోంది.

ఇది మీ స్వంత వ్యక్తిగత హాస్యంపై మరియు మీరు ఎంత మంచి చతురోక్తి వ్రాయగలరో అనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుందని నేను భావిస్తున్నాను. నా హాస్యం, గంభీరంగా కంటే కొంటేగా ఎక్కువగా ఉంటుందని నేను చెబుతున్నాను. గొప్ప చతురోక్తుల చెప్పే రచయితలు ఏ విషయం మీదైనా చతురోక్తి చెప్పగలరు, ఎందుకంటే మీరు సరైన దృక్పథం నుండి చెప్పినట్లయితే మీరు దేనినైనా వినోదంగా చేయవచ్చు. మీరు ఎవరు అనే

మీరు ఎవరు అనే దాన్నిబట్టి మీరు ఎలాంటి చతురోక్తి ఏవిధంగా చెప్పగలరు మరియు దానిని ఎలా అర్థం చేసుకోవచ్చు అనేది తెలుస్తుంది. మీరు మీ గురించి మీపై చతురోక్తి చెప్పుకుంటే, అది మీ అభిరుచికి భిన్నమైన వ్యక్తుల సమూహంపై వేరే విధంగా.

దాన్నిబట్టి మీరు ఎలాంటి చతురోక్తి ఏవిధంగా చెప్పగలరు మరియు దానిని ఎలా అర్థం చేసుకోవచ్చు అనేది తెలుస్తుంది. మీరు మీ గురించి మీపై చతురోక్తి చెప్పుకుంటే, అది మీ అభిరుచికి భిన్నమైన వ్యక్తుల సమూహంపై వేరే విధంగా ఫలితాన్నిస్తుంది. నేను ప్రజలు చెడుగా భావించే చతురోక్తులను వ్రాయడం లేదు. నేను వ్రాసింది ఏదైనా తప్పుగా చదివితే, నేను ఇకపై ఆ చతురోక్తి చెప్పను. మీరు చతురోక్తిగా చెప్పకూడని విషయాల గురించి వ్యక్తులు మాట్లాడుతున్నప్పుడు, మీరు మంచి విషయా పైనే మీరు చతురోక్తి చెప్పవచ్చు; కానీ ఏదైనా చతురోక్తి వలన ప్రజలు కలత చెందితే, అది ఒక పూర్తిగా న్యాయమైన ప్రతిచర్యగా మనం భావించవచ్చు.

ప్రశ్న: ప్రజలు కలత చెందినందున మీరు ఎప్పుడైనా ఆ చతురోక్తిని పంచుకోకూడదని నిర్ణయించుకున్నారా?

నేను చాలా వివాదాస్పదమైన వాటిని పోస్ట్ చేయలేదని లేదా పంచుకోలేదని నేను అనుకోను. ఇందులో ఒప్పు లేదా తప్పు ఉందో లేదో నాకు తెలియదు; మీరు కొన్ని విషయాలపై అన్నిసరైన చోట్ల చతురోక్తులు చెప్పవచ్చు, కానీ చెడు విషయాలపై చెప్పడం సాధ్యం కాదు. ఒకసారి చతురోక్తి సరైన విధంగా వ్రాసినప్పటికీ, కార్యక్రమంలో కొంతమంది దానిని వినడానికి ఇష్టపడరు. బహుశా అది వారి గత అనుభవాలతో ముడిపడి ఉండవచ్చు. ఉదాహరణకు, ఎవరైనా మానసిక ఆరోగ్యం మరియు ఆత్మహత్య గురించి చతురోక్తులు చెబుతూ ఉండవచ్చు. వారు చెడు అనుభవాన్ని ఎదుర్కొన్నారు, అది బుద్ధిపూర్వకంగా చేసినప్పటికీ వారు ఆ జ్ఞాపకాన్ని గుర్తుపెట్టుకోకూడదనుకుంటున్నారు, అలాంటి సందర్భాలను నేను చూశాను. ఇది న్యాయమైనదేనని నేను భావిస్తున్నాను. ప్రజలు వారి పరిస్థితిని ప్రదర్శనకు వచ్చినప్పటికంటే అధ్యాత్మికంగా భావించడం మాకు ఇష్టం ఉండదు.

ప్రశ్న: ప్రస్తుతం చాలా సవాలుగా అనిపించేవి ఎన్నో ఉన్నాయి అని చెప్పటానికి ఎంతో విచారంగా ఉంది. ప్రజలు ఇంకా నవ్వుతూ, చతురోక్తులు చెప్పడం నాకు ముఖ్యమనిపిస్తోంది. ఇప్పుడు వినోదం మరియు హాస్యరచన యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి మీరు ఏమనుకుంటున్నారు?

నటాండ్-అప్ గురించిన నాకు ఇష్యుమైన వషయం, ఇదోపనో చనోతుందో లోదో మరీ కనుగొనలోపో వచచో చతురోక్తోయోకక మాదటి ఆలోచన. ఇతర కళల వషయంలో కూడా ఇదోనజిం. నను ఎదుగుతుననపమిడు వచచోసి కాలపోనోమరీయు హాబనోవంటికారటోనలు నాకు గురతుననోయో, నను బాగుందనోభావోచోవషయాలను ఎవరో వరూనతుననోరనోనాకు అనపిచిచోదో. ఇదో పరపంచానోనోమరుగైన పరదోశంగా మారచోదో. కాలజోలో, నా గదలో నాతోపాటు ఉండపారలో ఒకరు నను బాగా ఇషటపడోమ కెక్బిబిగోలీయూ అనోమరో హానోయరచనను నాకు చూపిచాడు. అతను ఎంతో పరోమిచోఈ వయకతోనోనాకు చూపిచినపమిడు మమీ చాలా చకకటిబంధాననో ఏరపరచుకుననోం. ఉననోత పారశాలలో చదుమతుననపమిడు కూడా నాకు ఇలాంటిమంచో ననోహోతులు ఉననోరనోచాపవచచు; నను ఇషపటికీ వారతో చాలా సననోహోతంగా ఉననోను. మమీందరం ఫలై కెట్ ఆఫ్ దోకానకొరడోనోనో ఇషటపడోడము. మమీ వభిసోనో వరదరశనలను చూసోఆనందోచాం, అలాగోవనోదంతో ముడపిడి ఉననో చతురోక్తులను చదవోసంతోషరిచాం. మమీ కలసోనవమీకుంటూ బాగా దగగరయ్యూం. మమీ హానోయూననోపంచుకుననోము. నను చనోతుననోదో ఏదైనా అదోవరోభావనోనోకలగో ఉంటో, అదోనజింగా మంచోదో.

బో జాన్సన్ నుండి మరిన్ని:

YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UCLGWWIDBQUcW77ENfRCLeUw>

Instagram: <https://www.instagram.com/bojohnsoncomedy/?hl=en>

బొమ్మలు : అనన్య పటిల్



నేను ఎవరిలా

తయారవాలి?

సారా బబ్బర్ ప్రసిద్ధ జపనీస్ కథ "ది స్టోన్ కట్టర్"
ఆధారంగా ఒక కథను మనకు తెలియజేస్తున్నారు, ఆ తర్వాత ఆ కథ నుండి సరదాగా రంగులు వేసే ఒక సరదా పనిని సూచిస్తున్నారు.



ఒకప్పుడు జపాన్‌లో రాళ్ళు కొట్టి కష్టపడి పనిచేసే ఒక పేద కార్మికుడు ఉండేవాడు. అతను తన తిండిని సంపాదించుకోవడానికి, తన దగ్గర ఉన్న సామర్థ్యం లేని సాధనాలను ఉపయోగించి చాలా శ్రమతో పర్వతంలోని కొంత భాగాన్ని రాళ్ళుగా కొట్టి అమ్మేవాడు. తీరని కోరికలు లేని, ఒక సంతోషకరమైన సంతృప్తితో కూడిన జీవితాన్ని గడిపేవాడు.

ఒకరోజు, తన సేవకులు పట్టుకున్న పట్టు గొడుగు చల్లని నీడలో ఆనందంగా ఉన్న ఒక ధనవంతుడిని అతడు చూశాడు. సుత్తితో కొడుతూ పనిచేస్తున్నప్పుడు, అతని తలనుంచి చెమటలు ధారలుగా కారుతున్నాయి. “నేను కూడా తన తలపై ఆచ్ఛాదన ఉన్న ధనవంతుడు వలె అవ్వాలనుకుంటున్నాను” అని అతను జిగ్గరగా అన్నాడు. పర్వతం యొక్క ఆత్మ అతని మాట విని అతని కోరికను మన్నించింది. అతని అవసరాలను తీర్చడానికి అతని చుట్టూ చాలా మంది సేవకులు ఉన్నారు. “ఇప్పుడు నేను నిజంగా సంతోషంగా ఉంటాను!” అని అతను అన్నాడు.



కొన్ని రోజుల తర్వాత, ఆ రాళ్ళు కొట్టేవాడు బజారులో నడుస్తుండగా, రాజుగారు ఏనుగుపై కూర్చొని ఉన్న ఊరేగింపు వెళ్ళింది. రాజును కొట్టేవాడు ఇప్పుడు ధనవంతుడు. “నేను రాజుగా అవుదామనుకుంటున్నాను. అప్పుడు నేను నా కాళ్ళతో నడవకుండా ఏనుగుపై తిరగగలను, అప్పుడు ప్రతి ఒక్కరూ నాకు దారి ఇస్తారు” అని అన్నాడు.

పర్వతం యొక్క ఆత్మ మళ్ళీ అతని మాట విని అతని కోరికను నెరవేర్చింది. రాళ్ళు కొట్టేవాడు ఇప్పుడు రాజభవనం ఉన్న రాజు, అతను ఎప్పుడూ నేలపై అడుగు పెట్టవలసిన అవసరం లేదు. అతనిని ఎల్లప్పుడూ గుర్రాలపైన, ఏనుగులపైన, పల్లకీలలో మరియు బంగారు వెండి వాహనములలో తీసుకువెళ్ళేవారు. “ఇప్పుడు నేను నిజంగా సంతోషంగా ఉంటాను. నేను ఆశించేవన్నీ నా దగ్గర ఉన్నాయి” అని అన్నాడు.



కానీ ఒక రోజు ఎండలో అతనికి తలనొప్పి వచ్చి కళ్ళు మూసుకుపోవడం ప్రారంభించినప్పుడు అతను యిప్పటిదాకా అనుభవించిన ఆనందం స్వల్పకాలికం అని తెలిసింది. “సూర్యుడు చాలా శక్తివంతమైనవాడు. నేను సూర్యునిగా మారాలనుకుంటున్నాను” అని అతను బిగ్గరగా కోరుకున్నాడు. మరోసారి అతని కోరికను ఆ పర్వతపు యొక్క ఆత్మ మన్నించింది.

ఇప్పుడు రాళ్ళు కొట్టేవాడు సూర్యుడు అయ్యాడు, “ఇప్పుడు నేను నిజంగా సంతోషంగా ఉంటాను” అని అనుకున్నాడు. అతను పేద ప్రజలందరిపై తీక్షణమైన



ఎండను చూపించాడు, కానీ తీవ్రమైన ఎండ తర్వాత ఆనందకరమైన వర్షం కురుస్తుందని అతను మర్చిపోయాడు. నీరు వేడెక్కి ఆవిరైపోవడం ప్రారంభించింది, సూర్యుడిని కప్పివేసే దట్టమైన బూడిద మేఘాలు ఏర్పడ్డాయి. “నన్ను కప్పివేసే ధైర్యం చేసిన మేఘంగా నేను మారాలనుకుంటున్నాను. మేఘం మరింత శక్తివంతమైనది!” అని అన్నాడు. మరల ఆ పర్వతపు యొక్క ఆత్మ అతని కోరికను నెరవేర్చింది. మేఘం వర్షాన్ని కురిపించినప్పుడు, అతను సంతోషించాడు. మేఘం వర్షాన్ని కురిపించినప్పుడు, ప్రజలు ఆశ్రయం పొందేందుకు పరుగులు తీశారు. “ఇప్పుడు నేను కచ్చితంగా సంతోషంగా ఉంటాను” అని అన్నాడు.



అతనికి ఒక బిన్న రాళ్లను కొట్టేవాడు కనిపించాడు.

“రాళ్ళు కొట్టేవాడా? ఎంతో బాధ కలుగుతోందా? నిశ్చయంగా, రాళ్లను కొట్టేవాడిని మించిన శక్తిమంతుడు మరొకడు లేడు.” పర్వతం యొక్క ఆత్మ అతని హృదయంలోని కోరికను అనుగ్రహించింది, అతను తిరిగి రాళ్లను కొట్టేవాడుగా మారిపోయాడు. ఒక రాజు, సూర్యుడు, మేఘం మరియు పర్వతం వలె జపాన్ లోని వివిధ పర్వతాల చుట్టూ జరిగిన రాళ్ళు కొట్టేవాడి ప్రయాణాన్ని మనం గమనించవచ్చు.

“దబ్బుమని ధ్వని”. ఎంత ప్రయత్నించినా మేఘం ఒక శక్తివంతమైన పర్వతాన్ని దాటలేకపోయింది. అతను పర్వతం ఎంత గొప్పగా ఉందో అని అనుకున్నాడు. అతను పర్వతంలా స్థాణువులా, దేనివల్ల ప్రభావితం గాకుండా, గొప్పగా ఉండాలని అనుకున్నాడు. పర్వతం యొక్క ఆత్మ మరల అతని కోరికను మన్నించింది, రాళ్ళు కొట్టేవాడు ఇప్పుడు పర్వతంగా మారాడు. ఎండ, వాన, చలి ప్రభావం లేకుండా చాలా రోజులు నిశ్చలంగా ఉండిపోయాడు. కానీ ఒకరోజు అతనికి మనస్సులో ఏదో పదే పదే గుచ్చుకుంటున్నట్లుగా అనిపించింది. ఒకసారి అతను క్రిందికి చూసాడు, అక్కడ



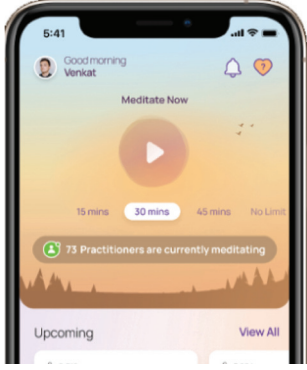
AI generated illustrations

కార్యాచరణ

రాళ్ళు కొట్టేవాడు కథలో ఎన్ని రూపాలలోకి మారాడో గుర్తుందా? దిగువ చిత్రంలో రాళ్ళు కొట్టేవాడు మారిన ప్రతి రూపానికి మీరు రంగు వేయగలరా?



“మీరు మీరుగా ఉన్నప్పుడు ఆనందభరితంగా లేదా?”
డా.సూయిస్

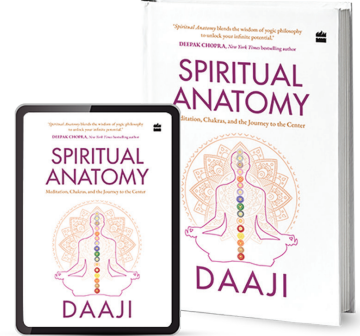


heartfulness app

ధ్యానం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి

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

heartfulnessapp.org



హార్ట్ ఫుల్ నెస్ యోగా టీచర్ ట్రైనింగ్ కోర్స్

అష్టాంగ యోగా బోధించడం నేర్చుకోండి. సాంప్రదాయ యోగ పద్ధతిన ఆధునిక బోధనా పద్ధతులతో కలిపి నేర్చుకుంటారు. heartfulness.org/yoga/



స్వీలిట్టు అల్ ఎనాటమి - దాజీ

విశ్వవ్యాప్తంగా అత్యధికంగా అమ్ముడుపోయిన హార్ట్ ఫుల్ నెస్ వే, డిజైనింగ్ దెస్టిని పుస్తకాల రచయిత నుండి.

ఆధ్యాత్మిక అభిలాషులు, అన్వేషులు, ధ్యానులే కాక తమ జీవితాన్ని ఆనందమయం చేసుకోవాలని కోరుకునే ప్రతి ఒక్కరు తప్పక చదవవలసిన పుస్తకం. spiritualanatomy.com



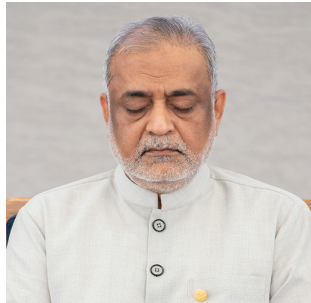
పూజ్య దాజీ రచనలు

అత్యధికంగా అమ్ముడుపోయిన పుస్తకాలు

#1 BESTSELLERS

వ్యక్తిగతం, బాంధవ్యాలు, ఈ రెండు క్షేత్రాలలో ధ్యానస్థితిని కలిగించే సాధనలు వివిధంగా జీవనశైలి మార్పులకు దారితీసి, విభి రూపకల్పనలో మలినత స్వేచ్ఛను అందించగలవో తెలుసుకోవలంటే తప్పక చదువవలసిన పుస్తకం.

designingdestiny.com
theheartfulnessway.com



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

తెలుసుకోండి

మీ దగ్గరలోని, ఆశ్రమాలు మరియు ధ్యానకేంద్రాలు, శిక్షకుల గురించి తెలుసుకోండి!

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





ది హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వే అభ్యసన చేపడదాం!

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



జీవితం కోసం (HFNLife)

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



We are planting millions of trees across India

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



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

Website: <https://heartfulness.org/forests/>

Gift or Contribute to loved ones at:

<https://heartfulness.org/forests/donations-gifting>

Write to us: fbh@heartfulness.org



REIMAGINING
A BETTER
SHARED WORLD

