డిసెంబర్ 2025

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్

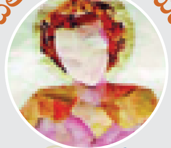
స్వచ్ఛత విధిని రూపొందిస్తుంది

అన్వేషకుని నుండి ఆవిష్కర్తగా అంతర్గత ప్రయాణం : నూతన సంవత్సరపు ఆహ్వానం
దాజీ

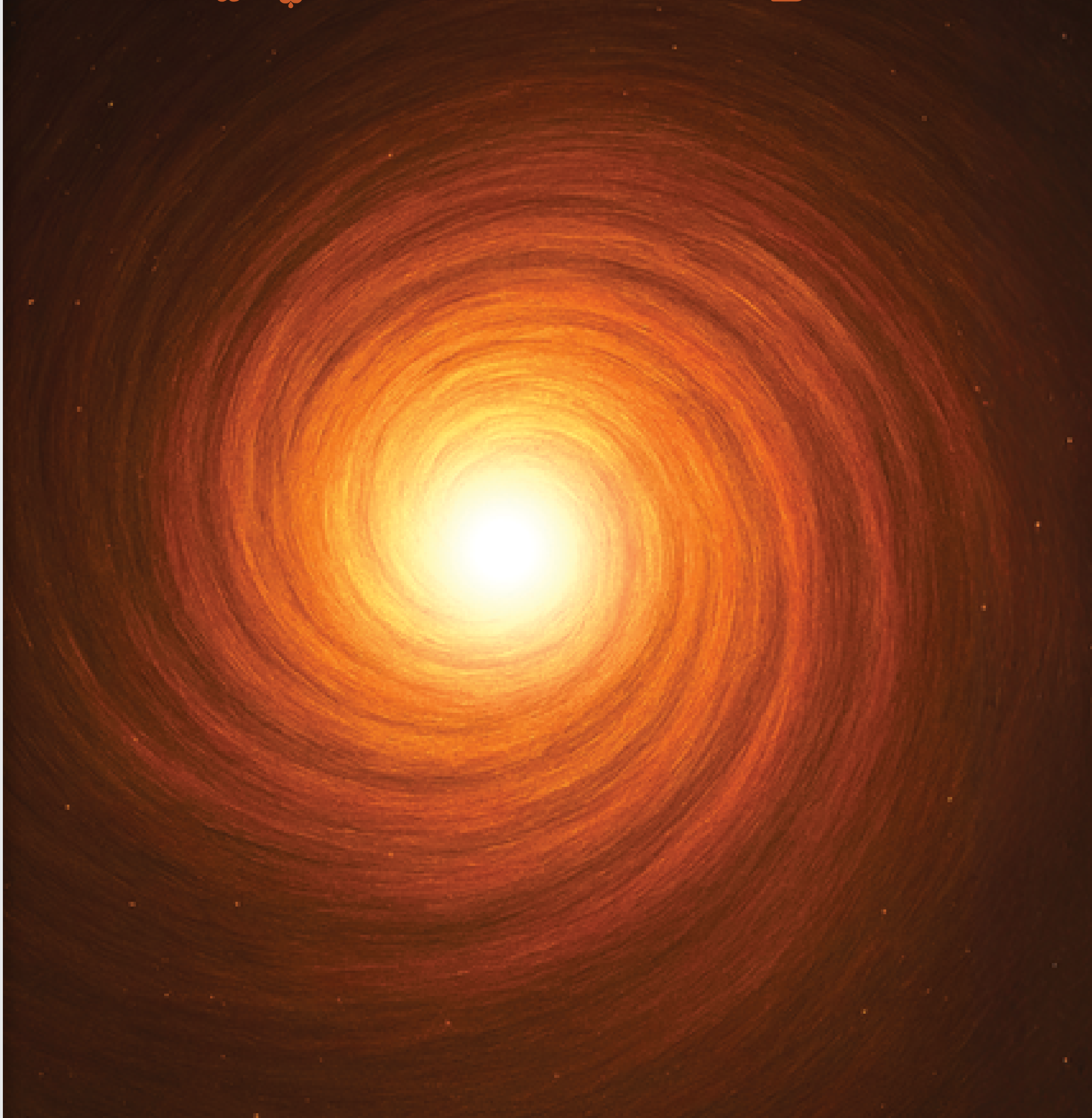
సమక్షం యొక్క పవిత్ర ఆవశ్యకత
నెగిన్ ఎం. ఖొరాసాని

ఆధ్యాత్మిక పథగాములకు ఒత్తిడి ఎక్కువా?
విక్టర్ కణ్ణన్

చేతులు చూసేదేమిటి



కార్లా సాచే



ప్రయాణానికి ప్రారంభం

https://heartfulness.org/magazine/te/editions

Presenting a wonderful life journey written by Dr. 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**

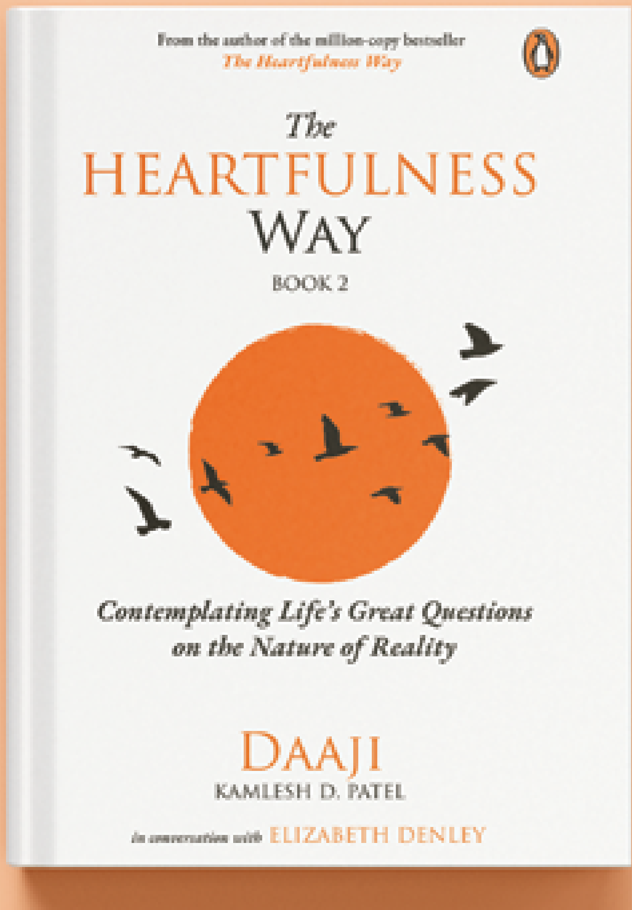
Available Online at:
hfnlife.com
Amazon.com

NEW RELEASE

From the author of the million-copy bestseller
The Heartfulness Way

The HEARTFULNESS WAY, BOOK 2

Contemplating Life's Great Questions on the Nature of Reality



PRE-ORDER your copies at:
amazon

Daaji,
Author,
Global Guide of Heartfulness

Elizabeth Denley
Author,
Spiritual Trainer in Heartfulness

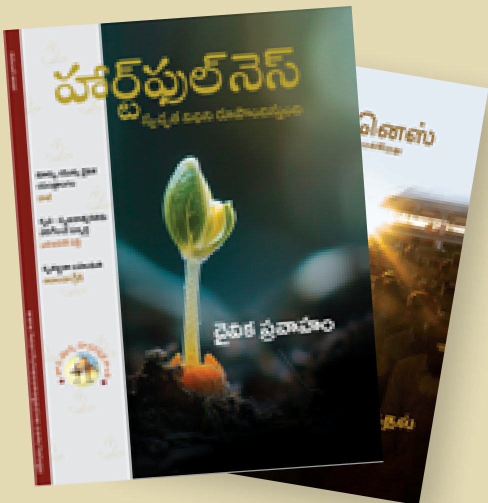
In *The Heartfulness Way*, Book 2, Daaji continues with the conversational format that he used so effectively in the previous volume, this time with Elizabeth Denley. Daaji takes us through the journey of expanding consciousness to the ultimate realization of the purpose of human life.

Essentially, *The Heartfulness Way*, Book 2 is a guidebook for any of us wishing to transform from our current state, with all our beliefs, limitations, fears and weaknesses, in order to realize happiness, balance and our full potential in this very lifetime.

Daaji outlines the approach required, which is clear and practical, maps out the journey and provides the practices and tools needed. He sheds light on the obstacles and the solutions to help us overcome them. His approach is simple and experiential and can be practiced by anyone with interest and willingness while working and living a normal family life.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మేగజైన్

చందాదారులుకండి



ముద్రించిన మరియు డిజిటల్ ప్రతులు లభిస్తున్నాయి

ఆన్‌లైన్‌లో మీ కాపీలను ఆర్డర్ చేయండి:
విడి ప్రతులు, 12 నెలలు, 24 నెలల చందా కొరకు:

**subscriptions@
heartfulnessmagazine.com**

ముద్రించిన కాపీలు ఎంపిక చేసిన స్టోర్లలో,
విమానాశ్రయాలు, పత్రికలు విక్రయించే షాపులలో
హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సెంటర్లు మరియు ఆశ్రమాలలో లభిస్తాయి.

heartfulnessmagazine.com/subscribe

సృజన బృందం

సంపాదకీయ బృందం
జోషువా పొల్లాక్—ఎడిటర్-ఇన్-చీఫ్
క్రిస్టీన్ ప్రిస్లాండ్—స్టాండర్డ్స్ ఎడిటర్ మరియు కాపీ ఎడిటర్
వనెస్సా పటేల్—ఆర్ట్ ఎడిటర్
మమతా సుబ్రమణ్యం—కాంట్రిబ్యూటింగ్ ఎడిటర్
అపూర్వ పటేల్—కాంట్రిబ్యూటింగ్, ఎడిటర్
పూర్ణిమా రామకృష్ణన్—కరస్పాండెంట్, మరియు కాంట్రిబ్యూటింగ్ ఎడిటర్
ఎలిజబెత్ డెన్లీ—ఎడిటర్-ఇన్-చీఫ్ ఎమెరిటా, 2015-2025

తెలుగు సంపాదకీయ బృందం —
పి. విజయ లక్ష్మి, మైథిలి రామకృష్ణ, రాజు ఈయుణ్ణి, శ్రీవర్ధనశర్మ

డిజైన్
ఉమా మహేశ్వరి—డిజైన్ డైరెక్టర్
జయకుమార్ పార్థసారధి – ఫార్మటర్
హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మీడియా టీం—ఫోటోగ్రఫీ
ఎంపిక చేసిన చిత్రాలు AI సాధనాలతో సృష్టించబడ్డాయి లేదా మెరుగుపరచబడ్డాయి

రచయితలు
ఇచాక్ అడిజెస్, రూబీ కార్మెన్, దాజీ, ఆలాండా గ్రీన్, విక్టర్ కణ్ణన్, నెగిన్ ఎం. ఖొరాసాని, మాయాన్షీ పార్థసారధి, అనంతనేని శ్రీనాథ్

ఇంటర్వ్యూలు
కార్లా సాచ్సే —ఇంటర్వ్యూ చేసిన వారు:వనెస్సా పటేల్.
జయరాం తిమ్మాపురం—ఇంటర్వ్యూ చేసిన వారు: గాయత్రి కె.

సహాయక బృందం —
వినాయక్ గణపురం, కార్తీక్ నటరాజన్, అష్రాఫుల్ నోబీ, జయకుమార్ పార్థసారథి, నభీష్ త్యాగి, అదితి వర్మ, శంకర్ వాసుదేవన్

ప్రచురణ
మమత సుబ్రహ్మణ్యం — డైరెక్టర్, మార్కెటింగ్ అండ్ పార్ట్నర్‌షిప్స్
బాలాజీ అయ్యర్ — బిజినెస్ ఆపరేషన్స్ మేనేజర్

విరాళాలు
contributions@heartfulnessmagazine.com

ప్రకటనలు
advertising@heartfulnessmagazine.com

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

ప్రచురణ మరియు ముద్రణ వివరాలు
ISSN 2455-7684

ప్రచురణకర్త — హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఎడ్యుకేషన్ ట్రస్ట్‌కు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న సునీల్ కుమార్
13-110, కన్హా శాంతి వనం,
కన్హా గ్రామం, నందిగామ మండలం,
రంగారెడ్డి జిల్లా, తెలంగాణ, 509325, భారతదేశం.

ఎడిటర్ — నీరజ్ కుమార్

ముద్రించినవారు — సునీల్ కుమార్
సిరియార్ట్స్, లక్డికాపుల్
హైదరాబాద్, తెలంగాణ, 500004, భారతదేశం.

Copyright © 2025 Heartfulness Education Trust.
All rights reserved.

ప్రయాణానికి ప్రారంభం

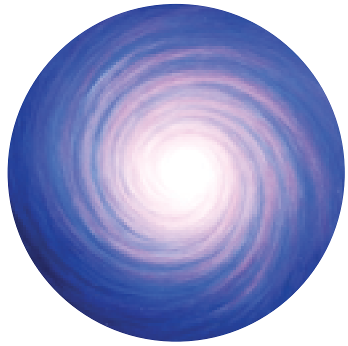
ప్రియమైన పాఠకులారా,

ఈ నెల మనం ప్రయాణాల మూలాలను అన్వేషిస్తాము. ఒక ఏడేళ్ల చిన్నారి బాలిక, చెట్ల కోసం తన మొదటి కవిత రాస్తుంది. తూర్పు జర్మనీలో ఒక కళాకారిణి, నిఘాలో ఉన్న రోజుల్ని స్మరించుకుంటూ, అప్పుడు వార్తాపత్రికలను కత్తిరించడం ఎలా రాజకీయ నియంత్రణ నుండి ఒక కొత్త కళారూపాన్ని పుట్టించిందో గుర్తుచేసుకుంటారు. అనారోగ్యంతో ఉన్న తల్లితో కూర్చున్న కుమార్తె, 'సమక్షం' యొక్క నిజమైన అర్థాన్ని అన్వేషిస్తుంది. రామాయణంలో ప్రస్తావించిన పురాతన మూలికలు నేటి కొండచరియలపై మొలకెత్తుతున్నాయి. ప్రతి ప్రారంభం దానిని అనుసరించే సమస్తాన్ని మలుస్తుంది.

ఈ సంచికలో, దాజీ అంతర్గత ప్రయాణం శోధకుడిని సాధకుడిగా ఎలా మారుస్తుందో పరిశీలిస్తారు. నూతన సంవత్సరంలో, ప్రయత్నపూర్వకంగా అధిరోహించే శైలి నుండి విశ్రాంతభరితమైన ఆవిష్కరణ వైపు అడుగు పెట్టమని ఆయన ఆహ్వానిస్తున్నారు. డాక్టర్ అనంతనేని శ్రీనాథ్ పురాణ కావ్యాల్లో జీవితాన్ని పునరుద్ధరించే మూలిక అయిన సంజీవినిని ఇతిహాసాల నుండి కన్హా సరోవర్ సమీపంలోని రాతి గుట్టల వరకు అన్వేషిస్తూ వివరించారు. ఏడేళ్ల మాయాన్ష్ పార్థసారథి తన తొలి ప్రచురిత కవితలో చెట్లను రక్షించే వాగ్దానాన్ని అందిస్తుంది. తూర్పు బెర్లిన్‌లో రాజకీయ ఆంక్షలు తనను కాన్వాస్ నుండి కాగితం వరకు ఎలా నడిపించాయో, ప్రజల కథలు మరియు రహస్యాలను కలిగి ఉన్న వార్తాపత్రికలు నైపుణ్యంతో నేసిన పాత్రలను ఎలా సృష్టించాయో కళాకారిణి కార్లా సాచ్సే పంచుకుంటున్నారు. విక్టర్ కణ్ణన్ ఆధ్యాత్మిక సాధన, శాంతిని అందించే ముందు ఎందుకు తీవ్రమైన ఒత్తిడిని కలిగిస్తుందో పరిశీలిస్తున్నారు. రూబీ కార్మెన్ జెన్ యొక్క మూడు-అంచెల ప్రయాణాన్ని, అలాగే జ్ఞానం పొందడానికి ముందు ఖాళీగా ఉండాల్సిన 'కప్పు' ఉపమానాన్ని వివరిస్తారు. నెగిన్ ఎం. ఖోరాసాని, అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న తన తల్లికి తోడుగా ఉండే ఈ ప్రయాణంలో, నిజమైన అనుబంధపు స్వరూపాన్ని కనుగొంటారు. డాక్టర్ జయరాం తిమ్మాపురం నిద్ర గురించిన శాస్త్రాన్ని మరియు మంచి విశ్రాంతికి ఉపకరించే ఆచరణాత్మక అలవాట్లను వివరించారు. ఘర్షణను దూరంగా ఉంచే బాతుల ప్రవర్తనలో ఆలండా గ్రీన్ సమదర్శనాన్ని నేర్చుకుంటారు. ప్రతి పరిష్కారం కొత్త సమస్యలకు దారితీస్తుందని వెల్లడిస్తూ, నాయకత్వం అనేది నిరంతరం పునఃప్రారంభమవుతూనే ఉండే ప్రయాణమని ఇచాక్ అడిజెస్ వివరిస్తారు.

వచ్చే నెల, మేము "అన్వేషణ"ను అన్వేషిస్తాము. contributions@heartfulnessmagazine.com వద్ద మీ రచనలను స్వాగతిస్తున్నాము.

సంతోషంగా చదవండి!
సంపాదకులు



లోపల

స్వీయ రక్షణ

నిద్రా శాస్త్రం
జయరాం తిమ్మాపురంగారితో ఇంటర్వ్యూ
12

శాంతిని కనుగొనడం
ఆలండా గ్రీన్
20

ప్రేరణ

అన్వేషకుని నుండి ఆవిష్కర్తగా అంతర్గత ప్రయాణం : కొత్త సంవత్సరపు ఆహ్వానం
దాజీ
24

ఇప్పుడంతా జెన్ గురించే
రూబీ కార్మెన్
30

ఆధ్యాత్మిక పథగాములకు ఒత్తిడి ఎక్కువా?
విక్టర్ కణ్ణన్
36

కార్యస్థలం

మార్పు యొక్క అనివార్యత మరియు దాని పరిణామాలు
ఇచాక్ అడిజెస్
42

సంబంధాలు

సమక్షం యొక్క పవిత్ర ఆవశ్యకత:
నెగిన్ ఎం. ఖొరాసాని
46

పర్యావరణం

రామాయణం నుండి యథార్థానికి: సంజీవిని కోసం నిరంతర అన్వేషణ
అనంతనేని శ్రీనాథ్
54

సృజనాత్మకత

చేతులు చూసేదేమిటి
కార్లా సాచ్చే గారితో ఇంటర్వ్యూ
62

పిల్లలు

వృక్షములారా, మిమ్మల్ని ప్రేమిస్తున్నాము!
మాయాన్వీ పార్థసారథి
76

దాజీ

పూజ్య దాజీ హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యాన పద్ధతికి మార్గదర్శి. ఆయన సృజనాత్మకతతో కూడిన పరిశోధకులు. ఆధ్యాత్మికత, విజ్ఞానం, చైతన్యం అధ్యయనం వంటి రంగాలలో సమాన నైపుణ్యంతో రాణిస్తున్నారు. ఆయన కృషి మానవ సామర్థ్యాన్ని అర్థం చేసుకోవడంలో, అనుభవించడంలో కొత్త మార్గాలను తెరుస్తోంది.

ఇచాక్ అడిజెస్

డాక్టర్ ఇచాక్ అడిజెస్ ఒక ప్రఖ్యాత మేనేజిమెంట్ నిపుణులు. ఆయనకు 21 గౌరవ డాక్టరేట్‌లు లభించాయి మరియు 27 పుస్తకాల రచయిత, వీటిని 36 భాషల్లోకి అనువదించారు. ఆయనను అమెరికాలో మొదటి 30 దార్శనికులలో ఒకరుగా గుర్తించారు.

విక్టర్ కణ్ణన్

విక్టర్ కణ్ణన్ హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఇన్‌స్టిట్యూట్, USA కి డైరెక్టర్, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మెడిటేషన్ యొక్క అభ్యాసకులు మరియు 30 సంవత్సరాలకు పైగా ప్రశిక్షకులు. CFO గా వారు తన రోజువారీ నిర్వహణా బాధ్యతలలో ధ్యానం యొక్క ప్రయోజనాలను మిళితం చేస్తారు. ఆయన అట్లాంటాలో తన భార్యతో నివసిస్తున్నారు మరియు ఆయనకు ఒక కుమార్తె ఉంది.

అలాండా గ్రీన్

అలాండా గ్రీన్ కెనడాలోని బ్రిటిష్ కొలంబియాలోని పర్సెల్ పర్వతాలలో నివసిస్తున్నారు. ప్రకృతితో గాఢమైన అనుబంధం కలిగిన ఆమె, తన భర్తతో కలిసి రాతి మరియు కలపతో తమ ఇంటిని, అలాగే మిద్దె తోటను నిర్మించి, తమ జీవితాన్ని ఈ గ్రామీణ సమాజంలో మేళవించారు. జీవితంలోని ప్రతి అంశంలో ఆత్మను చైతన్యపూర్వకంగా ఏకీకరించడం అలాండా యొక్క ప్రధాన దృష్టి.

రూబీ కార్మెన్

రూబీ ఒక హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ప్రశిక్షకురాలు, ఉపాధ్యాయురాలు, మార్గదర్శకురాలు, మరియు అప్పుడప్పుడు రచయిత్రిగానూ వ్యవహరిస్తారు. ఆమె కేంబ్రిడ్జ్ విశ్వవిద్యాలయం నుండి విద్య మరియు మనోవిజ్ఞానశాస్త్రంలో మాస్టర్స్ డిగ్రీ (M.Ed.) పొందారు. కమ్యూనిటీ సేవా రంగంలో మరియు మానసిక ఆరోగ్య రంగంలో ఆమె పనిచేశారు. స్వచ్ఛంద సేవ, ధ్యానం, భాషలు, మరియు తన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచంలోని సౌందర్యాన్ని గుర్తించడం పట్ల ఆమెకు గాఢమైన ఆసక్తి ఉంది.

జయరాం తిమ్మాపురం

జయరాం వెల్‌స్పాన్ యార్క్ హాస్పిటల్‌లో ఇంటర్నల్ మెడిసిన్‌లో అకడమిక్ హాస్పిటలిస్ట్‌గా పనిచేస్తున్నారు. ఒత్తిడి, మానసికంగా దస్సిపోవడాన్ని (బర్న్‌అవుట్) తగ్గించడం మరియు నిద్రను మెరుగుపరచడంపై హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానం యొక్క ప్రభావంపై ఆయన అనేక పరిశోధన వ్యాసాలను ప్రచురించారు. ఆయన అనేక అవార్డులను అందుకున్నారు మరియు క్రమం తప్పకుండా ఒత్తిడిని నియంత్రించడానికి వర్క్‌షాప్‌లను నిర్వహిస్తారు. ఆయన ఒక TEDx వక్త కూడా.

రచయితలు

నెగిన్ ఎం. ఖోరసాని

నెగిన్ ఒక సామాజిక పారిశ్రామికవేత్త మరియు కార్యకర్త, ఆమె అందరిలో అంతర్గత మార్పు కోసం నిబద్ధతతో కృషి చేస్తున్నారు. ఆమె రచయిత్రి, అవగాహన మరియు సంభాషణ కోచ్, ఇంకా విద్యావేత్త కూడా. ఆమె చాలా కాలంగా ధ్యానం చేస్తున్నారు. ఇతరులు వారి అంతర్గత ఉనికితో సన్నిహితంగా ఉండటానికి మద్దతు ఇవ్వడంలో ఆనందిస్తారు. ఆమె కవిత్వం మరియు సంగీత కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం ద్వారా ప్రజలలో సంక్లిష్టతలను తొలగించి అందరిని ఏకం చేయడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు.

కార్లా సాచ్సే

కార్లా సాచ్సే బెర్లిన్ మరియు హెర్ఫ్‌ఫెల్డ్‌లలో ఉన్న ఒక కళాకారిణి, ఆమె అభ్యాసం దృశ్య కవిత్వం, భాషా ఆధారిత సంస్థాపనలు మరియు బహిరంగ ప్రదేశాలలో స్మారక రచనలకు విస్తరించింది. ఆమె మెయిల్ ఆర్ట్ ఉద్యమం నుండి ఉద్భవించిన ఉమెన్‌ఫెస్టోతో సహకార ప్రాజెక్టులకు నాయకత్వం వహిస్తున్నారు. డాక్యుమెంటా 15 మరియు షార్జా బైఎనియల్ లో తన కళను ప్రదర్శించారు.

వనెస్సా పటేల్

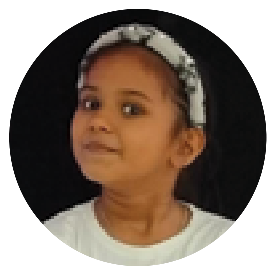
వనెస్సా పటేల్ హార్ట్‌ఫుల్నెస్ సాధకురాలు, హార్ట్‌ఫుల్ కమ్యూనికేషన్ ఫెసిలిటేటర్, అలాగే హార్ట్‌ఫుల్నెస్ మ్యాగజైన్ సంపాదకురాలిగా సేవలందిస్తున్నారు. భారతదేశంలోని బరోడాలో నివసిస్తూ, అన్ని వయస్సుల పిల్లలకు చురుకైన ఇంగ్లీష్ భాషా కార్యక్రమాలను అందించేందుకు పాఠశాలలు మరియు విద్యావేత్తలతో కలిసి ఆమె పని చేశారు.

శ్రీనాథ్ అనంతనేని

డాక్టర్ శ్రీనాథ్ ఫారెస్ట్స్ బై హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్, కన్హా శాంతి వనంలో కన్జర్వేషన్ సైంటిస్ట్ (టాక్సానమిస్ట్) గా పని చేస్తున్నారు. ప్లాంట్ సైన్సెస్‌లో మాస్టర్స్ మరియు పీహెచ్‌డీ పూర్తి చేసిన ఆయన, తెలంగాణాలో 180కి పైగా కొత్త బ్రయోఫైట్ జాతులను కనుగొన్నారు. ఆయన 28కి పైగా పరిశోధనా కథనాలు ప్రచురించారు మరియు అనేక సెమినార్లలో పరిశోధనా పత్రాలు సమర్పించారు.

గాయత్రి కణ్ణన్

గాయత్రి కణ్ణన్ హార్ట్‌ఫుల్నెస్ వెల్‌నెస్ ప్రోగ్రామ్‌లలో ప్రోగ్రామ్ కోఆర్డినేటర్‌గా పని చేస్తున్నారు. అలాగే హార్ట్‌ఫుల్నెస్ మీడియా టీమ్‌తో వాలంటీర్ అనువాదకురాలిగా మరియు కంటెంట్ సృష్టికర్తగా సేవలందిస్తున్నారు. కన్హా శాంతి వనంలో స్థిరపడి, వెల్‌బీయింగ్ మరియు అంతర్గత వికాసాన్ని కేంద్రంగా చేసుకుని, ప్రోగ్రామ్ రూపకల్పన, కంటెంట్ అభివృద్ధి, మరియు క్యూరేషన్ రంగాలలో ఆమె పనిచేస్తున్నారు. రచనపై ఆమెకు ఉన్న ప్రేమ, జీవితాన్ని చూసే విధానాన్ని నిరంతరం రూపుదిద్దుతోంది.



మాయాన్ష్ పార్థసారథి

మాయాన్ష్ పార్థసారథి ఏడేళ్ల రచయిత్రి మరియు అవార్డు గెలుచుకున్న కళాకారిణి. ఆమె ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యధికంగా అమ్ముడైన ఎక్స్‌ప్లోరింగ్ ది యూనివర్స్ పుస్తకానికి రచయిత్రి, అలాగే లీన్ స్పేస్‌టెక్ యూరప్‌లో గుర్తింపు పొందిన సభ్యురాలు. ఉమెన్ ఛేంజింగ్ ది వరల్డ్ అవార్డ్స్ – ఆసియా ప్రాంతంలో, ఎమర్జింగ్ లీడర్ ఆఫ్ ది ఇయర్ (అండర్ 12) విభాగంలో టాప్ 4 ఫైనలిస్ట్‌గా నిలిచారు. ఆమె ఆసక్తుల్లో అంతరిక్షం, కథలు, మరియు ప్రాచీన పురాణాలు ఉన్నాయి.

స్వీయ రక్షణ

''మీ పని, మీ ప్రపంచాన్ని కనుగొని దానికి పూర్తిగా మీ హృదయాన్ని అర్పించడం.''

బుద్ధభగవానుడు

నిద్రా శాస్త్రం

నిద్ర వెనుక ఉన్న శాస్త్రం, అది మన ఆరోగ్యంపై చూపే ప్రభావం, అలాగే మెరుగైన విశ్రాంతికి తోడ్పడే ఆచరణాత్మక అలవాట్లను గురించి డా. జయరాం తిమ్మాపురంగారు కె. గాయత్రిగారి తో జరిగిన భేటీలో వివరించారు.

ప్ర: డా. జే, దయచేసి నిద్ర అంటే ఏమిటి, దాని యొక్క దశలు ఏవి, వాటిని వివరించగలరా? మొత్తంగా మన ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సు కోసం ప్రతి దశ కూడా ఎందుకు కీలకమో దయచేసి వివరించండి.

మీ ప్రశ్నలకు చాలా ధన్యవాదాలు. నిద్ర అనేది నాకు చాలా ప్రియమైన అంశం, మరియు నేను ఆస్వాదించే విషయం. నాకు ఏదైనా చేయడానికి అవకాశం ఇస్తే, నేను బహుశా కొంచెం సేపు నిద్రపోవడానికి ఇష్టపడతాను.

నిద్ర అనేది తాత్కాలికమైన, పరివర్తనీయ విరామం. ఇది జాగ్రదావస్థలో ఉండే ఎరుక ను తాత్కాలికంగా నిలిపివేయబడే స్థితి. నిద్రలో మనకు వేరే రకమైన ఎరుక ఉండవచ్చు, కానీ కనీసం మేల్కొని ఉన్నప్పుడు ఉండే స్పృహ, ముఖ్యంగా మన పరిసరాలను గురించిన స్పృహ, విరామం పొందుతుంది .

నిద్ర అనేది శరీరం, మెదడు మరియు దానిలోని కణాలన్నింటినీ పునరుద్ధరించి నూతన ఉత్తేజాన్ని అందించే స్థితి కూడా. (మనము నిద్రించే సమయంలోనే) ఏవైనా పనులు చేయాల్సి ఉంటే, కణాలు వాటిని చేయడానికి నిద్రలోనే అవకాశం లభిస్తుంది. కాబట్టి నిద్ర అనేది ప్రకృతి అందించిన అద్భుతమైన బహుమతి. దాన్ని సరిగ్గా ఉపయోగించుకుంటే, అది మన శారీరిక, మానసిక, భావోద్వేగ మరియు ఆధ్యాత్మిక శ్రేయస్సుకు విశేషంగా తోడ్పడుతుంది.

నిద్రలోని దశల విషయానికి వస్తే, ఎవరైనా కళ్ళు మూసుకుని నిద్రలోకి జారుకోవడం మీరు గమనించినట్లయితే, వారి కనుగుడ్లు నెమ్మదిగా పక్క నుండి పక్కకు కదలడం మొదలవుతుంది. ఇది కొంచెం సేపటి వరకు కొనసాగుతుంది, ఆపై అవి వేగంగా కదలడం ప్రారంభిస్తాయి. ఈ ప్రక్రియ పునరావృతమయ్యే చక్రాలలో జరుగుతుంది మరియు నిద్ర అంతటా కొనసాగుతుంది.

ఒక వ్యక్తి మెదడు యొక్క తరంగాలను గమనించే అవకాశం మనకు ఉంటే, నిద్ర పునరావృత్తిలో ప్రతి వ్యక్తి అనుభవించే విభిన్న పునరావృతమయ్యే ప్రక్రియలను మనం గమనించవచ్చు. ప్రారంభ దశలో, మెదడు కొద్దిగా బిగువు సడలుతుంది. అది మరింత సడలి, మనం మొదటి దశ నిద్ర అని పిలిచే స్థితిలోకి వెళుతుంది, ఇక్కడ 'థీటా' మెదడు తరంగాలు ఉంటాయి. రెండవ దశలో, మనకు K-కాంప్లెక్స్‌లతో (తీక్షణమైన, అధిక-వోల్టేజ్, ద్విదశ తరంగం) కూడిన 'థీటా' తరంగాలు ఉంటాయి. మూడవ దశ అనేది నిద్రలో అత్యంత గాఢమైన దశలలో ఒకటి.

ఈ దశలో డెల్టా తరంగాలు ఉంటాయి. ఇక్కడ తరంగాల వేగం క్రమ క్రమంగా తగ్గుతాయి. అన్ని తరంగ రూపాలలో డెల్టా తరంగాలు అత్యంత నెమ్మదైనవి.

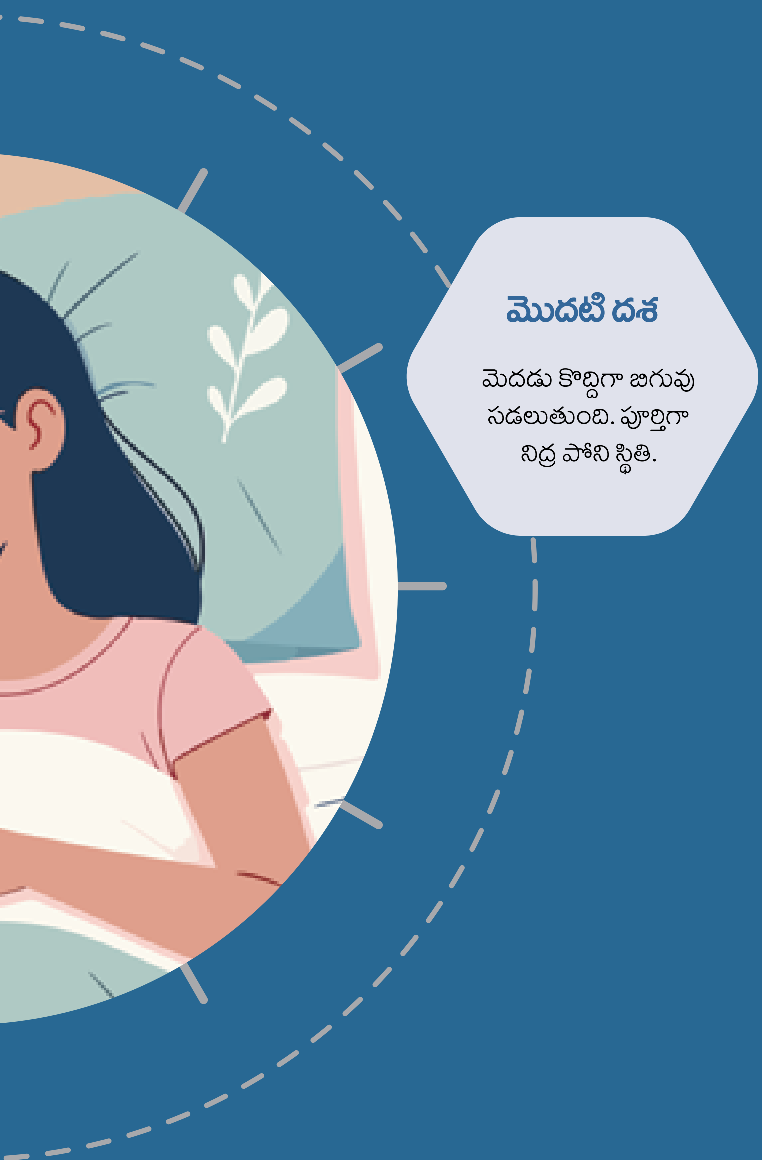
ఈ మూడు నిద్ర దశలను దాటిన తర్వాత, మనం కలలు కనే మరో స్థితిలోకి ప్రవేశిస్తాము. దీనిని మనం వేగవంతమైన కంటి కదలిక దశ , 'రాపిడ్ ఐ మూవ్‌మెంట్ ' అని పిలుస్తాము. మొదటి మూడు దశలలో మన కనుగుడ్లు నెమ్మదిగా కదులుతాయి. వాటిని నిదానమైన కంటి కదలిక దశ , 'నాన్-రాపిడ్ ఐ మూవ్‌మెంట్' అని అంటారు. తరువాత వచ్చే వేగవంతమైన కంటి కదలిక దశ సమయంలోనే, మనం ప్రధానంగా కలలు కంటాము. ప్రతి దశకు ఒక పాత్ర ఉంది: మొదటి దశలో మెదడు తరంగాలు కొద్దిగా నెమ్మదించడం ప్రారంభిస్తాయి, కానీ మనం పూర్తిగా నిద్రలోకి జారుకోము. ఈ సమయంలో మనల్ని మేల్కొలపడం సులభం.

రెండవ దశలో, కండరాలు సడలినప్పటికీ, మనల్ని లేపడం సాధ్యమే —— అయితే మొదటి దశ వలె అంత సులభం కాదు. మూడవ దశలో మెదడు తరంగాలు చాలా నెమ్మదిగా ఉంటాయి, శరీరం పూర్తిగా విశ్రాంతి పొందుతుంది. ఇది మనకు లభించే అత్యంత లోతైన విశ్రాంతి దశ అని చెప్పవచ్చు.

ఆ అత్యంత గాఢమైన విశ్రాంతి స్థితియైన మూడవ దశలో, మన రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలాన్ని పుంజుకుంటుంది, మరియు మన శారీరక ఎదుగుదల జరుగుతుంది. శరీర పునరుద్ధరణకు సంబంధించిన పనులన్నీ మూడవ దశలో, అంటే అత్యంత గాఢమైన నిద్రా దశలో జరుగుతాయి. కలల దశ గురించి మాట్లాడితే, మనం ఎందుకు కలలు కంటామనే దానిపై అనేక సిద్ధాంతాలు ప్రతిపాదించబడ్డాయి. ఏదేమైనప్పటికీ, ఈ దశ భావోద్వేగ ప్రక్రియలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని మనకు తెలుసు. ఈ నిద్ర దశలన్నీ కలిపి, మన ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సులో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి.

ప్ర: ఇటీవలి సంవత్సరాలలో, నిద్రలేమితో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనే వ్యక్తుల సంఖ్య గణనీయంగా పెరిగింది. ఈ పెరుగుదలకు దోహదపడే కీలక అంశాలు ఏమని మీరు భావిస్తున్నారు?

నా అభిప్రాయం ప్రకారం, నిద్రలేమికి కారణాలు ఎక్కువ భాగం జీవనశైలికి సంబంధించినవి మరియు తెలిసి తెలిసి మనం అలవాటు చేసుకున్నవి. మనం అర్థం చేసుకోవలసిన విషయం ఏమిటంటే, మనం శిశువులుగా ఉన్నప్పుడు నిద్ర సమస్యలు ఉండేవికావు. పిల్లలుగా ఉన్నప్పుడు నిద్ర సమస్యలు ఉండేవికావు. కానీ యుక్త వయస్కులైనప్పుడు, నిద్రపై మనకు



నిద్రా దశలు

కొంత నియంత్రణ ఉందని గ్రహించడం మొదలుపెట్టి, మనం దానిని ఉపయోగించుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తాము —— అవసరం ఉన్నా లేకపోయినా, కొన్ని కార్యకలాపాలపై సమయం వెచ్చించి, నిద్ర గురించి రాజీ పడతాము.

మనం నిద్ర గురించి పదేపదే రాజీ చేసుకోవడం ప్రారంభించినప్పుడు, ప్రకృతి ఇచ్చిన బహుమతిని ఉపయోగించుకోవడానికి ప్రయత్నించనప్పుడు, దాన్ని మనం తిరిగి చెల్లించలేని సమయం వస్తుంది. నిద్రా – ఋణం అనేది మనం అంత సులభంగా తిరిగి చెల్లించగలిగేది కాదు. మీరు కోల్పోయిన ప్రతి రాత్రి నిద్రకు, దానిని తిరిగి పొందడానికి సాధారణంగా కనీసం రెండు రాత్రులు నిద్ర పోవలసిన అవసరం ఉంటుంది. కాబట్టి, మనం అనేక సంవత్సరాలుగా మరియు బహుశా దశాబ్దాలుగా మనం నిద్రపోవడంలో రాజీపడ్డదంతా మన శరీరం కేవలం కొంత వరకు మాత్రమే కోలుకోగలదు. అది ఒక పరిమితిని దాటిన తర్వాత, శరీరానికి తట్టుకోవడం చాలా కష్టమవుతుంది. అప్పుడే మనకు నిద్రాసమస్యలు ప్రత్యక్షమవ్వడం మొదలవుతుంది. ఇంకా కొన్ని ఇతర పరిస్థితులు జన్యుపరమైనవి కావచ్చు, ఆ సమస్యలను పరిష్కరించడం చాలా కష్టం.

జీవనశైలి కోణం నుండి చూస్తే, మనం చిన్న వయస్సు నుండే మంచి అలవాట్లను చేసుకోగలిగితే మరియు చిన్న వయస్సు నుండే నిద్ర యొక్క ప్రయోజనాలను అర్థం చేసుకోగలిగితే ——

ఆ అత్యంత గాఢమైన విశ్రాంతి స్థితియైన మూడవ దశలో, మన రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలాన్ని పుంజుకుంటుంది, మరియు మన శారీరక ఎదుగుదల జరుగుతుంది. శరీర పునరుద్ధరణకు సంబంధించిన పనులన్నీ మూడవ దశలో, అంటే అత్యంత గాఢమైన నిద్రా దశలో జరుగుతాయి.

మంచి విషయాల పట్ల ఆసక్తి ఉండి నేర్చుకోగలిగితే — మనం నిద్ర సమస్యలను చాలా వరకు పరిష్కరించుకోవచ్చు.

నిద్రలేమి రుగ్మత యొక్క వ్యాప్తిని మనం పరిశీలిస్తే, ఇది ఖచ్చితంగా పెరుగుతోంది. కనీసం మూడింట ఒక వంతు వ్యక్తులలో నిద్రకు సంబంధించి ఏదో ఒక రకమైన సమస్య ఉంది. మన జీవితంలో ఏ ఒక్క అంశాన్ని మనం మెరుగుపరుచుకోగలితే, అది మిగతా ప్రతి అంశంపై సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది అంటే, అది నిద్ర మాత్రమే. మీరు మీ నిద్రను మెరుగుపరుచుకుంటే, అది మీ జీవితంలోని ప్రతి అంశంపై — శారీరిక, మానసిక, భావోద్వేగ లేదా ఆధ్యాత్మికమైనది ఏదైనా సరే — సానుకూలమైన తరంగ ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.

ప్ర: వైద్యుడిగా మీ వృత్తి ఒత్తిడితో కూడినందువల్ల, మరి మీకు తగినంత నిద్ర దొరకడం కష్టం కదా?

అవును – ముఖ్యంగా మన రోజువారీ జీవితంలో ఎదుర్కొనే ఒత్తిడులు, అలజడులు చాలా ఎక్కువగా ఉండే వేళల్లో. మనందరం ఎన్నో ఆందోళనలకు లోనవుతుంటాం, ఆ చింతలు నిద్రపై ప్రభావం చూపుతాయి. మనం నిద్రపోతున్నప్పటికీ, కంప్యూటర్ ప్రోగ్రామ్ నేపథ్యంలో కొనసాగుతున్నట్లుగా మన చింతలు కూడా ఆగకుండా కొనసాగుతుంటాయి.

ఏదో ఒక విధంగా ఆ చింత మనం ఆ గాఢమైన, విశ్రాంతినిచ్చే స్థితిని పొందకుండా నిరోధిస్తుంది. నా దృష్టిలో, మనం నిద్రపోవడానికి ముందు ఆందోళనలు మరియు చింతలను వదిలివేయకపోతే, అవి మన నిద్రను ప్రభావితం చేస్తూనే ఉంటాయి. చాలామంది ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులు నిద్రాసమస్యలకు గురయ్యే అవకాశం ఉంది. కోవిడ్-19 మహమ్మారి సమయంలో మేము నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో, షుమారుగా పదిలో తొమ్మండుగురు ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులు నిద్రాసమస్యలతో సతమతమవుతున్నట్లు తేలింది.

ప్ర: మీరు ఆందోళనలు మరియు చింతలను ఎలా సంభాళించుకుంటారు? ఆందోళన లేదా దుఃఖం వంటి భావాలతో పోరాడుతున్న ఇతర ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులకు సహాయపడే ఏవైనా వ్యూహాలు లేదా చిట్కాలను పంచుకోగలరా ?

మనమందరం పగటిపూట, భావోద్వేగ సమస్యలు, కల్లోలాలకు లోనవుతాము. ఈ భావోద్వేగ సమస్యలను – వాటిని భావోద్వేగ దస్త్రముగా పరిగణిస్తే – కొన్నింటిని మనం ఒక పద్ధతిగా నిభాయించుకుంటాము, మరికొన్నింటిని అలా చేయము. వాటిని మనం నొక్కి పట్టి నిద్రకు ఉపక్రమిస్తాము.

అలా మనం పడుకోవడానికి వెళ్ళి నిద్రకు ఉపక్రమించినప్పుడు, మన ప్రతి ఒక్కరిలో ఒక కార్యాలయ సహాయకుడు ఉన్నట్లుగా ఉంటుంది. ఈ బంట్రోతు ఈ దస్త్రాలన్నీ పరిశీలించి, “మీరు ఈ దస్త్రాన్ని నిభాయించుకున్నారు, మీరు ఈ దస్త్రాన్ని నిభాయించుకున్నారు. కానీ మీరు ఈ దస్త్రం మీద పని చేయలేదు — దీనితో మీరు ఏమి చేయాలనుకుంటున్నారు?” అని అడుగుతుంది. దాంతో మీరు మేల్కొంటారు, కానీ మిమ్మల్ని ఏది మేల్కొలిపిందో మీకు తెలియదు, ఇక మీరు తిరిగి నిద్రలోకి జారుకోలేరు, నిద్ర చెడుతుంది.

నాకు మాత్రమే కాకుండా, నా సహోద్యోగులకు కూడా మేము ఉపయోగించినప్పుడు చాలా సహాయపడిన ఒక అభ్యాసం హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వంటి ధ్యాన పద్ధతులను

మన జీవితంలో ఏ ఒక్క అంశాన్ని మనం మెరుగుపరుచుకోగలితే, అది మిగతా ప్రతి అంశంపై సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది అంటే, అది నిద్ర మాత్రమే. మీరు మీ నిద్రను మెరుగుపరుచుకుంటే, అది మీ జీవితంలోని ప్రతి అంశంపై — శారీరిక, మానసిక, భావోద్వేగ లేదా ఆధ్యాత్మికమైనది ఏదైనా సరే — సానుకూలమైన తరంగ ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.

పాటించడం గణనీయమైన ప్రయోజనాలను చూపినప్పటికీ, మనం తెలుసుకోవలసిన ఇతర అంశాలు కూడా కొన్ని ఉన్నాయి.

ఉదాహరణకు, బాగా నిద్రపోయే మంచి అలవాటు ఒక పునాదిగా నిలుస్తుంది. నిర్ణీత సమయాల్లో నిద్రకు ఉపక్రమించడం మరియు మేల్కొనడం అనే ఒక పద్ధతిని ఏర్పరచాలి. దీనిలో వారాంతాలు కూడా ఉంటాయి. మిగతాదంతా దానిపై ఆధారపడే పునాదిగా దాన్ని ఏర్పరచుకోవాలి.

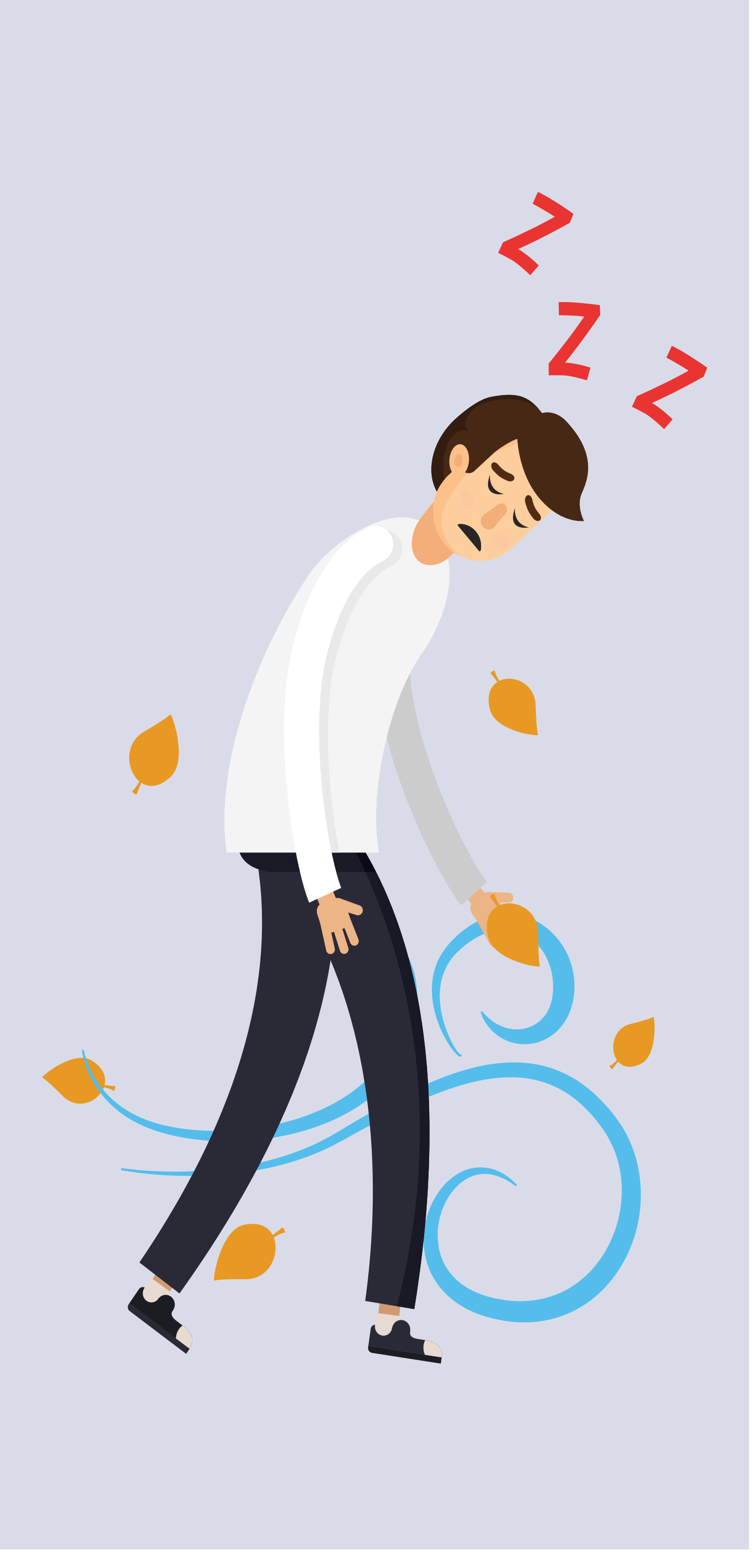
మనకు మంచి నిద్ర పునరావృత్తం మరియు మంచి నిద్ర అలవాటు లేకపోతే, మనం ఏమి చేసినా, మన నిద్రయొక్క నాణ్యతను మెరుగుపరచడం చాలా కష్టమవుతుంది.

నిద్ర పట్టడానికి మరియు నిద్రలో ఉండటానికి సహాయపడే రెండవ విషయం ఏమిటంటే, ప్రధానంగా శరీర ఉష్ణోగ్రత కనీసం ఒకటి లేదా రెండు అంకాలు తగ్గాలి. కాబట్టి, గదిని కొంచెం చల్లగా ఉంచుకోవడం మంచిది.

ఎలక్ట్రానిక్ వస్తువుల నుండి దూరంగా ఉండటం కష్టమే, కానీ అవసరం. ఎందుకంటే ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలు మన మెదడును ప్రభావితం చేస్తాయి. ఆ పరికరాల్లో నుండి మనకు వచ్చే సంచేతన ప్రేరణలు మన మెదడును ఉత్తేజపరుస్తాయి, దీని వలన విశ్రాంతి తీసుకోవడం కష్టమవుతుంది. మనం ప్రశాంత స్థితిలో లేకపోతే, నిద్రలోకి జారుకోవడం చాలా కష్టం.

ఆ పరికరాలను, ముఖ్యంగా ఫోన్‌లను ఉపయోగించినప్పుడు నిద్ర మొదలయ్యే సమయాన్ని పరిశీలిస్తూ ఒక అధ్యయనం జరిగింది. ఇది మూడవ దశ మొదలు కావడాన్ని ఒక గంటపాటు ఆలస్యం చేస్తుందని తేలింది. అది మూడవ దశ నిద్రను ఒక గంట ఆలస్యం చేస్తే, మీకు లభించే నిద్ర నాణ్యత ఎలా ఉంటుందో ఊహించండి. గొప్పగా ఉండదు కదా.

నిద్రను మెరుగుపరచుకోవడానికి ప్రయత్నించదగిన సులభమైన చిట్కాలు ఇవి. పైన చెప్పిన వాటితో పాటు, మా సహభాగులతో మేము ఉపయోగించిన హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ అభ్యాసాలు కూడా వారి నిద్రావిధానాలలో గణనీయమైన మెరుగుదలలకు దారితీశాయి



— ముఖ్యంగా నిర్మలీకరణ అభ్యాసం, అంటే రోజువారీ ఒత్తిళ్లు మరియు భారాలను వదిలించుకోవడం.

నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు, రోజు మొత్తాన్ని ఆత్మావలోకనం చేసుకుని, మనం మెరుగుపరచగల అంశాలను గుర్తించడం, ఈ అంశాలపై నేను కృషి చేయాలి అని అంగీకరించడం — ఇది మనం నిద్రపోవడానికి మరియు నిద్రలో ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. ఎందుకంటే మనం అలా చేసినప్పుడు, మనం ఆ 'కార్యాలయ బంట్రోతు'కు ఒక సంకేతాన్ని పంపుతున్నాము. కృషి చేయాల్సిన అంశాలను గురించి మనకు అవగాహన ఉందని ఆ బంట్రోతుకు తెలిసి, బహుశా మనకు మంచి నిద్ర ఇవ్వడానికి అది అనుమతిస్తుంది. ఆ బంట్రోతు మిమ్మల్ని విశ్వసించడానికి మీరు మెరుగుపరచాల్సిన అంశాలపై కచ్చితంగా కృషి చేయాలని నిర్ధారించుకోండి.

ప్ర: ఈ చిట్కాలు అద్భుతమైన సూక్ష్మ పరిజ్ఞానాన్ని ఇచ్చాయి! నిద్రలేమి మన రోజువారీ సంబంధాలు మరియు కుటుంబ సంబంధాలపై ఎలా ప్రభావం చూపుతుందని మీరు అనుకుంటున్నారు?

నిద్రలేమి మన భావోద్వేగ స్థితిని చాలా తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది మనం మన స్నేహితులు మరియు కుటుంబ సభ్యులతో ఎలా సంభాషిస్తామో ప్రభావితం చేయవచ్చు.

నిద్రలేమి మన భావోద్వేగ స్థితిని చాలా తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది మనం మన స్నేహితులు మరియు కుటుంబ సభ్యులతో ఎలా సంభాషిస్తామో ప్రభావితం చేయవచ్చు. నిద్రలేమి చిరాకుకు దారితీస్తుంది. ఇది సాధారణంగా మనం గమనించే విషయమే.

నిద్రలేమి చిరాకుకు దారితీస్తుంది. ఇది సాధారణంగా మనం గమనించే విషయమే.

మీరు బాగా నిద్రపోయిన ఒక రాత్రిని ఊహించుకోండి: మీరు మరింత మంచి వ్యక్తిగా ఉంటారు, మరియు మీరు ఇతరులతో బాగా సంభాషిస్తారు. అలాగే మీరు సరిగ్గా నిద్రపోని ఒక రాత్రిని తీసుకోండి: ఇతరులు మీ దగ్గరకు రావడానికి జంకుతారు; వారికి మీ నుండి పారిపోవాలని అనిపిస్తుంది. మీకు మంచి సంబంధం కావాలంటే, మీకు ఆ విశ్రాంతి అవసరం. ఇతరులతోనే కాకుండా, మీతో మీకు కూడా మంచి సంబంధాన్ని కొనసాగించడానికి మనస్సు యొక్క విశ్రాంతి అత్యంత ముఖ్యం.

ప్ర: నిద్రను మెరుగుపరచడానికి హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానం ఎలా సహాయపడుతుందనే దానిపై మీ అధ్యయనం ద్వారా కనుగొన్న విషయాలను దయచేసి పంచుకోండి.

మా ఆసుపత్రిలో, నిద్రలేమితో బాధపడుతున్న రోగులపై హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ అభ్యాసాల ప్రభావాన్ని మేము అధ్యయనం చేశాము. మీరు ఈ రోగులను పరిశీలించినా లేదా వారితో మాట్లాడినా, మీరు గుర్తించే ఒక విషయం ఏమిటంటే, వారిలో చాలా అలసట ఉంటుంది. ఈ రోగులు డస్సిపోయి కనిపిస్తారు. నిద్రలేమి వలన గుండె సమస్యలతో సహా అనేక దుష్ప్రభావాలు ఉన్నాయి. నిద్రలేమి ఆయుఃక్షీణం కూడా.

కాబట్టి, మేము దీర్ఘకాలిక నిద్రలేమితో ఉన్న ఈ రోగులను తీసుకుని, వారికి ఎనిమిది వారాల పాటు హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ యొక్క రోజువారీ అభ్యాసాలను అందించాము. మేము అధ్యయనం ప్రారంభంలో మరియు ముగింపులో వారి నిద్రలేమి సూచికలను కొలిచాము. దీనిని 'ఇన్సోమ్నియా సెవెరిటీ ఇండెక్స్ స్కోర్ (Insomnia Severity Index score – నిద్రలేమి తీవ్రత సూచిక) అంటారు. మేము ఎనిమిది వారాల పాటు ఈ అభ్యాసాలను అందించినప్పుడు, వారి నిద్రలేమి సూచికలలో గణనీయమైన తగ్గింపును గమనించాము —— సగటున 20.9 నుండి 10.4కి —— ఇది పది అంకెల పైగా తగ్గుదల.

ఈ రోగులలో చాలామంది ఒక చాలా ఆసక్తికరమైన విషయాన్ని నివేదించారు. వారు ఇలా అన్నారు, "డాక్టర్ జే, ఇంతకుముందు మేము కేవలం నాలుగు గంటలు మాత్రమే నిద్రపోగలిగేవాళ్లం. ఇప్పుడు మేము ఏడు గంటలు, ఎనిమిది గంటలు నిద్రపోతున్నాము. తిరిగి మాకు కలలు వస్తున్నాయి." వారి నిద్ర యొక్క గాఢత మరియు నాణ్యత మెరుగుపడటంతో, వారు వారి కలలను మరింత సమర్థవంతంగా సంభాళించడం ప్రారంభించగలిగారు.

ప్ర: అద్భుతం! మనం మంచి నిద్ర, విశ్రాంతి తీసుకోవడం వలన పగటిపూట సమర్థవంతంగా పని చేయగలమని మరియు మరింత చురుకుగా ఉండగలమని మనకు తెలుసు. కాబట్టి, దానిని ఇంకో విధంగా చూస్తే, మనం పగటిపూట చేసేది మన రాత్రిని ప్రభావితం చేస్తుందా? మన నిద్రను మెరుగుపరచుకోవడానికి మనం జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవాల్సిన అవసరం ఉందా?

అవును. ఖచ్చితంగా, మనం పగటిపూట ఏమి చేసినా అది మనల్ని రాత్రిపూట ప్రభావితం చేస్తుంది. శారీరక చురుకుదనం చాలా ముఖ్యం. మీ రోజును కొంత శారీరక చురుకుదనంతో ప్రారంభించడం మరియు ఉదయాన్నే సూర్యరశ్మికి గురికావడం మీ సర్కాడియన్ రిథమ్‌ను (శరీర అంతర్గత గడియారాన్ని) పునఃప్రారంభించడానికి సహాయపడుతుంది.

మన రోజును నిర్మాణాత్మక పద్ధతిలో ప్రణాళిక చేసుకోవడం ముఖ్యం. మీ రోజుకు కొంత పద్ధతిని స్థిరం చేసుకోండి, దాని చుట్టూ మీ మిగిలిన కార్యకలాపాలు జరగాలి. మేల్కోవడానికి ఒక నిర్ణీతసమయాన్ని స్థిరం చేసుకోండి. ఒక నిర్ణీత నిద్రవేళ ఉండాలి. ప్రాతఃకాల భోజనం కోసం ఒక సమయం కేటాయించండి. మధ్యాహ్న భోజనానికి ఒక సమయం మరియు రాత్రి భోజనానికి ఒక సమయం కేటాయించండి.

మీ రాత్రి భోజనానికి నిద్రవేళకు మధ్య తగినంత గడువు ఇవ్వండి. నిద్రవేళకు చాలా దగ్గరగా వ్యాయామం చేయవద్దు; అది మీ నిద్రను ప్రభావితం చేస్తుంది. వ్యాయామం వల్ల, మన అంతర్భాగ శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుంది, మరియు అది తగ్గడానికి సమయం పడుతుంది. పడుకునే ముందు చేతులు కడుక్కోవడం, కాళ్ళు కడుక్కోవడం లేదా స్నానం చేయడం మీ నిద్రను మెరుగుపరుస్తుంది. నీరు ఆవిరైనప్పుడు, అది వేడిని తొలగిస్తుంది, మరియు అంతర్భాగ శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గుతుంది. అది కూడా మీ నిద్రను మెరుగుపరుస్తుంది.

చివరికి, మనం మన రోజును గడిపే విధానమే, మన రాత్రికి మనం సిద్ధమయ్యే విధానం, మరియు ఆ రాత్రి యొక్క నాణ్యత ఆ తర్వాత వచ్చే ప్రతి విషయం మీద ప్రభావం చూపుతుంది.

శాంతిని కనుగొనడం

ఆలండా గ్రీన్ చిరాకు పుట్టించే బాతు, రోజువారీ ఒత్తిడిని కలిగించే పరిస్థితుల ద్వారా పాఠాలను నేర్చుకుంటున్నారు. ఆధ్యాత్మిక సాధన యొక్క స్థిరమైన మద్దతు మరియు ప్రశాంతత అంతరంగంలో మొదలవుతుంది అనే విషయాలపై పర్యాలోచన చేస్తున్నారు.

వేడిగా ఉన్న ఒక వేసవి రోజున, రేవు వద్ద వేచి ఉన్నప్పుడు, నేను పడవ ఎక్కే మార్గం క్రింద నీడలో విశ్రాంతి కోసం వెతుకుతున్నాను. కొన్ని బాతులు కూడా ఆచోటునే ఎంపిక చేసుకున్నాయి. చాలా బాతులు ఇసుక మీద కూర్చుని, తలలు వీపుమీద వంచుకుని నిద్రపోయాయి. ఒక తిక్కబాతు హుస్సని ధ్వనిచేస్తూ, పరుగెత్తుతూ వాటి మధ్యలోకి వెళ్ళింది. ఒక్కొక్కటిగా నిద్రపోతున్న బాతులు లేచి, చికాకు కలిగించే దాని నుండి కొన్ని అడుగులు దూరంగా వెళ్ళి మరొకచోట స్థిరపడి మళ్ళీ నిద్రపోయాయి. ఆ తిక్కబాతు వాటి దగ్గరికి వెళ్తూ, వాటి విశ్రాంతికి భంగం కలిగిస్తూ వాటిని మరొక చోటుకి వెళ్ళేలా చేస్తోంది. పదే పదే ఆ బాతులు లేచి, కదిలి, తిరిగి నిద్రలోకి జారుకున్నాయి. చివరికి, ఆ తిక్కబాతు కూడా అలసిపోయి నిద్రపోయింది.

ఇది ఒక సుపరిచితమైన, అనామక సామెతను గుర్తుకు తెచ్చింది: శాంతి అనేది సంఘర్షణ లేకపోవడం వల్ల కాదు, దానిని ఎదుర్కోగల సామర్థ్యం వల్ల వస్తుంది. ఆ బాతులు ఈ జ్ఞానాన్ని అర్థం చేసుకున్నాయి.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా హింస, యుద్ధం, లేమి మరియు విపత్తుల వలన శాంతి విచ్ఛిన్నమైంది. అటువంటి పరిస్థితులలో శాంతిని ఎలా సాధించవచ్చు?

నేను ఉపాధ్యాయురాలిగా ఉన్న రోజుల్లో, మేము తరచుగా "యుద్ధరహిత ప్రపంచం" (World Without War) అనే పాటను పాడేవాళ్ళం. యుద్ధంలేని ప్రపంచాన్ని మనం సృష్టించవచ్చనే విశ్వాసంతో ప్రతి చరణం ముగిసేది. కోపం, హింస లేదా ద్వేషాన్ని రేకెత్తించని ఆలోచనలు, పదాలు మరియు చర్యలు శాంతియుత ప్రపంచం యొక్క ఆశయానికి ఎలా మద్దతు ఇస్తాయో ఈ పాట తెలియజేస్తుంది. ఒక విద్యార్థి ఆ పాటకు అభ్యంతరం తెలిపి, "ప్రపంచంలో యుద్ధాలను నివారించలేము." అని చెప్పాడు.

"నీ స్వీయ ప్రపంచంలోనే నువ్వు దాన్ని నివారించవచ్చు" అని నేను చెప్పాను. తిక్కబాతు చేసిన పనికి బాతులు స్పందించకపోవడంతో బాతుల ప్రపంచం చాలా ప్రశాంతంగా ఉంది.

రెచ్చగొట్టే, అన్యాయమైన, అనుచితమైన లేదా నిర్దయ పరిస్థితులలో నేను ఎల్లప్పుడూ బాతుల వలె తెలివిగా ప్రవర్తించలేదు. కొన్నిసార్లు మనశ్శాంతిని తిరిగి పొందడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. కానీ శాంతి సాధ్యమేనని తెలుసుకోవడం, నన్ను నేను మళ్లీ సమతుల్యంలోకి తీసుకురావడానికి నాకు సాధనాలు ఉన్నాయని తెలుసుకోవడం, ఇవి నాకు ఒక ఎంపికను ఇస్తాయి.

అయినప్పటికీ, నేను కొన్నిసార్లు ప్రతిఘటిస్తాను. క్రోధస్వభావిగా ఉండటం లేదా నా నిర్ణయమే సరైనదని భావించడం లేదా తీవ్రమైన ప్రతిస్పందన మాత్రమే సరైనది అని అనుకోవడంలో ఒక రకమైన వక్రీకృతమైన సంతృప్తి ఉంటుంది.

మన కాలంలో గొప్పగా శాంతిని నెలకొల్పిన గాంధీ, డాగ్ హమ్మర్స్క్‌జోల్డ్, జేమ్స్ ఓ'డియా, చైనా సైనికుల దాడిని, హింసను ఎదుర్కొంటున్న వేలాదిమంది టిబెటన్లు శాంతి అనేది మొదట ఒక ఆంతరంగిక కృషి అని నిరూపించారు. అంతర్గత శాంతి నుండి, దానిని వెలుపల సృష్టించడానికి చేపట్టే చర్యలు హింస మరియు అసమ్మతిని పెంపొందించకుండా ప్రభావవంతంగా ఉండగలవు.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న ఆధ్యాత్మిక సంప్రదాయాలు అంతర్గత శాంతిని కనుగొనే మార్గాలను, ఆ అంతర్గత స్థితి యొక్క జ్ఞానం మరియు అనుభవాన్ని అందించే సాధనాలను మరియు సాధనలను అందిస్తున్నాయి. వాటిలో ధ్యానం, శ్వాస తీసుకునే పద్ధతులు, పర్యాలోచన, యోగాసనాలు మరియు పవిత్ర పదబంధాల పునరావృతం ఉన్నాయి.

శాంతి అనేది ఆంతరంగిక కృషి అనే హామీ ఎల్లప్పుడూ అనుభూతి చెందడానికి అందుబాటులో ఉంటుంది. మన ప్రస్తుత ప్రపంచంలో వ్యాప్తి చెందిన హింస, లోపలి శాంతి స్థితి నుంచి ఒక శాంతిని పరిరక్షించే విత్తనంలా మారి, దాన్ని ఎక్కడో పెంపొందిస్తుందని ఆశించవచ్చు. శాంతిని కాపాడుకోవడం అనేది దాని బాహ్య అభివ్యక్తీకరణకు సహాయం చేస్తుంది.

ఎందుకంటే చివరికి, ఆ తిక్కబాతు ఏమిచేయలేక ఇతర బాతులతో పాటు నిద్రపోయింది.

శాంతి అనేది ఆంతరంగిక కృషి అనే హామీ ఎల్లప్పుడూ అనుభూతి చెందడానికి అందుబాటులో ఉంటుంది. మన ప్రస్తుత ప్రపంచంలో వ్యాప్తి చెందిన హింస, లోపలి శాంతి స్థితి నుంచి ఒక శాంతిని పరిరక్షించే విత్తనంలా మారి, దాన్ని ఎక్కడో పెంపొందిస్తుందని ఆశించవచ్చు. శాంతిని కాపాడుకోవడం అనేది దాని బాహ్య అభివ్యక్తీకరణకు సహాయం చేస్తుంది.

ప్రేరణ

''భవిష్యత్తు గురించిన అత్యుత్తమ విషయం
ఏమిటంటే అది ఒక్కొక్కరోజుగా మాత్రమే వస్తుంది.''

అబ్రహామ్ లింకన్

అన్వేషకుని నుండి ఆవిష్కర్తగా అంతర్గత ప్రయాణం : నూతన సంవత్సరపు ఆహ్వానం

దాజీ ఒక అన్వేషకుని అంతర్గత ప్రయాణం అతడిని ఎలా ఆవిష్కర్తగా మారుస్తుందో వివరిస్తూ, అంతర్ముఖులై, మనలోనే ఉన్న అనంత తత్వాన్ని తిరిగి కనుగొనమని నూతన సంవత్సరానికి ఆహ్వానిస్తున్నారు.

ఒక పర్వతారోహకుడు నేను ఎప్పటికీ మరిచిపోలేని ఒక విషయాన్ని చెప్పాడు. ఎత్తైన శిఖరంపై అత్యంత ప్రమాదకరమైన క్షణం అనేది, పలుచని గాలిలో ఊపిరి పీల్చుకుంటూ పైకి ఎక్కుతున్నప్పుడు కాదని అతను చెప్పాడు. మీరు ఒకచోట ఆగి, ఇప్పటివరకు ఎంత దూరం వచ్చారు అని వెనుదిరిగి చూసి, ఇంతే చాలని నిర్ణయించుకునే క్షణమే నిజానికి ప్రమాదకరమైనదని అన్నాడు.

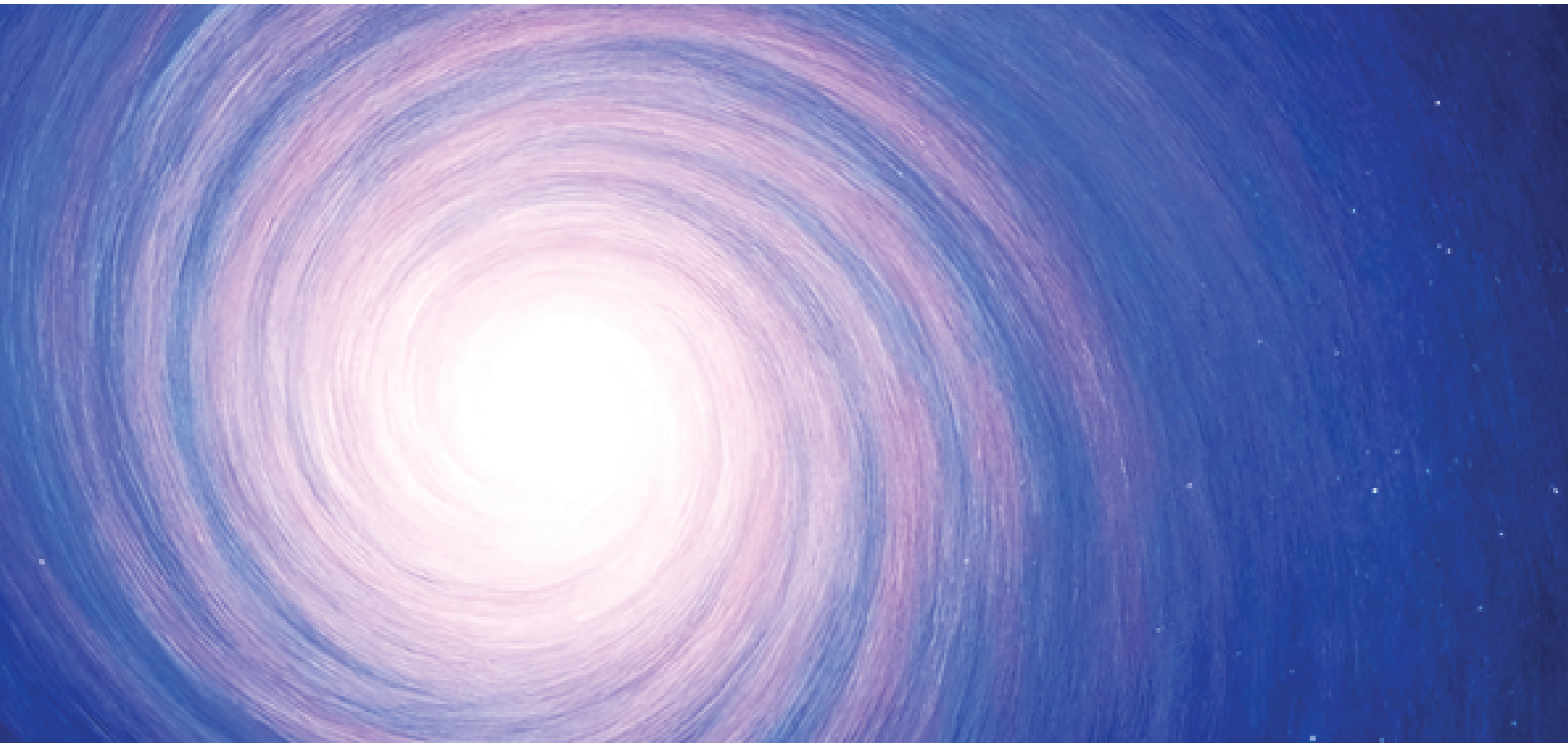
మనం మరో నూతన సంవత్సరంలోకి అడుగిడబోతున్న ఈ తరుణంలో, నేను మీతో విభిన్నమైన ఒక ప్రయాణాన్ని పంచుకోవాలనుకుంటున్నాను. ఇది శరీర దృఢత్వం లేదా ఆర్థిక విషయాలు లాంటి సుపరిచితమైన సంకల్పాలను గురించి కాదు, బదులుగా, ఒక మానవునికి లభ్యమయ్యే అత్యంత అసాధారణమైన సాహసానికి ఆహ్వానం: మీ కేంద్రం వైపు చేసే అంతర్ముఖ ప్రయాణం.

ఉపక్రమము

ప్రతి ప్రయాణం ఎక్కడో ఒకచోట మొదలవుతుంది. మనలో చాలా మందికి, ఆ 'ఎక్కడో ఒకచోట' అనేది ఒక నిశ్శబ్దమైన వ్యాకులత, అంటే మనం ప్రస్తుతం అనుభవిస్తున్న దానికంటే జీవితంలో ఇంకా ఎంతో ఉంది అనే భావన. ఒక ఊహించని నిశ్చల క్షణంలో, లేదా ఒక ఆలోచనకు మరొక ఆలోచనకు మధ్య ఉన్న ఖాళీలో మీరు దానిని అనుభవించి ఉండవచ్చు. ఈ అశాంతి పరిష్కరించవలసిన సమస్య కాదు; ఇది సమాధానం ఇవ్వవలసిన ఒక అభినివేశము.

నా గురుదేవులు, బాబూజీ , దీనిని గురించి చాలా అద్భుతంగా వ్రాశారు. బంధనాల నుండి ఆత్మ విముక్తి పొందాలని ఆరాటపడుతుందని ఆయన అన్నారు. ఈ బంధనాలు ఏమిటి? అవి శృంఖలాలు లేదా కారాగారం గోడలు కావు. ఇది మన ఆత్మ చుట్టూ కాలక్రమేణా పేరుకుపోయిన, పొరలు పొరలుగా ఉన్న అంతర్గత ఆవరణల సంచయం. కొన్ని మనం ఇష్టపూర్వకంగా కప్పుకున్న ఆహ్లాదకరమైన ఆవరణలు. మరికొన్ని, బాధ, నిరాశ లేదా అవగాహన లేకుండా జీవించడం వల్ల ఏర్పడిన కేవలం బరువైన, దట్టమైన ఆవరణలు. ఏది ఏమైనప్పటికీ, అవి మన లోపలి తేజస్సును నివురు గప్పిన నిప్పులాగా కప్పివేసాయి.

అంతర్గత ప్రయాణం అనేది కేవలం ఈ ఆవరణలను ఒక్కొక్కటిగా తొలగించే ప్రక్రియ మాత్రమే – ఆత్మ ఎటువంటి నిర్బంధం లేకుండా ప్రకాశించే వరకు.



మార్గాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి మూడు విధానాలు

నేను ఈ ప్రయాణాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి మీకు మూడు విధానాలు ప్రతిపాదిస్తున్నాను. వీటిలో ప్రతి ఒక్కటీ ఒకే సత్యంలోని విభిన్న కోణాలను ఆవిష్కరిస్తుంది.

అధిరోహణ:

మొదటిది, అధిరోహణా దృశ్యం. మీరు పర్వతాలతో చుట్టుముట్టబడిన ఒక లోయలో నివసిస్తున్నారని ఊహించుకోండి. లోయ హాయిగా ఉంటుంది. మీకు ప్రతి దారి, ప్రతి చెట్టు, ప్రతి ప్రవాహం తెలుసు. కానీ కొన్నిసార్లు, మేఘాలు తొలగినప్పుడు, మీరు కాంతిలో ప్రకాశిస్తున్న సుదూర శిఖరాలను చూస్తారు, అప్పుడు మీ లోపల ఏదో స్పందన కలుగుతుంది.

ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణం ఈ లోయ నుండి ఆ శిఖరాల వైపు అధిరోహించడం లాంటిది. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్‌లో, మనం హృదయ క్షేత్రం నుండి మనసు క్షేత్రం మీదుగా కేంద్ర క్షేత్రం వైపు ప్రయాణం గురించి మాట్లాడుతాము. అవి భౌతిక స్థలాలు కావు, కానీ అవి ఒకదానికంటే మరొకటి మరింత సున్నితమైన చైతన్య స్థితులు. మీరు అధిరోహిస్తున్నప్పుడు, ఒక అద్భుతమైన విషయం జరుగుతుంది. గాలి మరింత పలుచబడుతుంది, అవును, కానీ దృష్టి మరింత స్పష్టంగా కూడా మారుతుంది. లోయలో పటిష్టంగా మరియు దట్టంగా కనిపించినది పొగమంచుగా వెల్లడి అవుతుంది. మీకు తెలుసని మీరనుకున్నది, వాస్తవానుభూతికి దారితీస్తుంది.

ఈ అధిరోహణకు నిస్సందేహంగా కృషి అవసరం. కానీ కృషి కంటే ఎక్కువగా, మీ ఉన్నత లక్ష్యానికి ఇకపై ఉపయోగపడని వాటిని త్యజించడానికి సంసిద్ధత అవసరం. మీ లోయలోని ఆస్తులన్నింటినీ మీరు శిఖరం వరకు మోసుకెళ్లలేరు. కొన్నింటిని దారిలోనే వదిలివేయవలసి ఉంటుంది.

వికాసం:

ఈ ప్రయాణాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి రెండవ విధానం వికాసం. ఉదయభానుడి స్పర్శకి రేకు రేకుగా విచ్చుకునే ఒక పుష్పాన్ని ఊహించుకోండి. అది కష్టపడదు, ప్రయత్నించదు. అది తన అస్తిత్వం మొత్తంతో సూర్యకాంతికి స్పందిస్తుంది, మరియు ఆ స్పందనలో, అది ఎల్లప్పుడూ ఎలా ఉండాలనుకుందో అలాగే వికసిస్తుంది.

మన ఆధ్యాత్మిక శరీర నిర్మాణంలో, ఇదే విధంగా వికసించే శక్తి కేంద్రాలు ఉన్నాయి, వాటిని చక్రాలు అంటారు. ప్రతి కేంద్రానికి దాని స్వగుణం, దాని స్వంత శక్తి ఉన్నది. మొదటి చక్రం సంతృప్తిని ఇస్తుంది — రెండవది శాంతిని. ఆ తర్వాతి చక్రాలు ప్రేమ, ధైర్యం మరియు స్పష్టతలను ఇస్తాయి. ఈ చక్రాలు వికసించినప్పుడు, మనం వేరే వ్యక్తిగా మారము. మనం మరింత సంపూర్ణవంతులుగా వ్యక్తమౌతాము. వసంతకాలం కోసం వేచి ఉండే విత్తనాల

వలె, నిద్రాణమై ఉండే ఈ గుణాలను వ్యక్తం చేస్తాము.

ఈ వికాసం బలవంతం వల్ల సంభవం కాదు. కానీ ఇది అభ్యాసం, నిశ్చలత ద్వారా, మరియు అన్నింటికంటే ముఖ్యంగా, మీకు ముందుగా మార్గంలో నడిచిన ఒక మార్గదర్శి యొక్క ఉత్ప్రేరక ఉపస్థితి ద్వారా ఆహ్వానించబడగలదు.

పరివర్తన:

మూడవ విధానం బహుశా అత్యంత వ్యక్తిగతమైనది: అన్వేషకుని నుండి ఆవిష్కర్త వరకు సాగే పయనం.

ఇది జిజ్ఞాసతో మొదలవుతుంది. మీరు ధ్యానం గురించి వింటారు, లేదా ఎవరో హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ గురించి ప్రస్తావిస్తారు. కచ్చితంగా ఎందుకని చెప్పలేనప్పటికీ, మీలో ఏదో ఒక ప్రతిస్పందన కలుగుతుంది. మీరు నీటి లోతుని పరీక్షిస్తున్నట్లు ఒక జిజ్ఞాసుగా ఈ పద్ధతిని పరిశోధిస్తారు.

త్వరలోనే, మీరు మార్పులను గమనించడం ప్రారంభిస్తారు: ఎక్కువ ప్రశాంతత, పాత రోషాలు మెత్తబడటం, ఊహించని ఆనంద క్షణాలు. ఈ అభ్యాసం పని చేస్తోంది. ఇప్పుడు మీరు కేవలం జిజ్ఞాసతో మాత్రమే కాకుండా నిజంగా ఆసక్తితో ఉన్నారు. ఈ మార్పులు యాదృచ్ఛికం కావని మీరు గుర్తించడం ప్రారంభిస్తారు. వాటి వెనుక ఒక చైతన్యవంతమైన శక్తి, అంటే పనిచేస్తున్న అదృశ్య హస్తం ఉందని గ్రహిస్తారు. మీ పరివర్తన వెనుక ఉన్న ఈ మార్గదర్శిని, ఈ ఆధ్యాత్మిక రసవాదిని (ఆల్కెమిస్ట్) గుర్తించడం ఒక ముఖ్యమైన మలుపును సూచిస్తుంది.

ఇక్కడి నుండి, ప్రయాణం మరింత తీవ్రమౌతుంది. భక్తి సహజంగా పెరుగుతుంది, అది ఒక బాధ్యతగా కాకుండా కృతజ్ఞతగా ఉద్భవిస్తుంది. మీరు

'చేయాలి' కాబట్టి కాదు, కానీ మీరు 'చేయాలనుకుంటున్నారు' కాబట్టి అభ్యాసానికి ఆకర్షించబడతారు. మార్పులు కొనసాగుతూ, మరింత సూక్ష్మంగా మరియు లోతుగా మారతాయి, చివరకు ఒక రోజు మీరు ఒక అసాధారణమైన విషయాన్ని గమనిస్తారు: మీరు ఇకపై మారడం లేదు. ఒక మార్పు లేని, స్థిరమైన, అచంచల స్థితికి చేరుకున్నారు.

అయితే ఇది కూడా ముగింపు కాదు. నిజమైన సమర్థ గురువు మిమ్మల్ని ఈ 'మార్పులు చెందే' స్థితిని దాటించి, మాటలకందని అనుభవాలు మాత్రమే ఉండే స్తరానికి తోడ్కొనిపోతారు.

ముఖ్య సంకల్పం

మనం మరో నూతన సంవత్సరానికి దగ్గరవుతున్నందున, నేను సాధారణ సంకల్పాల కంటే భిన్నమైన ఒక సంకల్పాన్ని సూచించాలనుకుంటున్నాను. చాలా తీర్మానాలు ఎక్కువ చేయడం లేదా తక్కువ చేయడం గురించే ఉంటాయి. కానీ నేను మిమ్మల్ని మరింత లోతుగా వెళ్లాలనే సంకల్పం చేయమని ఆహ్వానిస్తున్నాను.

సంక్లిష్టతకి బదులుగా సరళతలోకి మరింత లోతుగా, సముపార్జనకి బదులుగా విడిచిపెట్టడంలోకి మరింత లోతుగా, ప్రపంచపు రణగొణ ధ్వనులకు బదులుగా మీ స్వయంలోని నిశ్చలతలోకి మరింత లోతుగా.

ఈ తీర్మానానికి, మనం సాధారణంగా అనుకునే విధంగా, సంకల్ప శక్తి లేదా క్రమశిక్షణ అవసరం లేదు. దీనికి కేవలం సంసిద్ధత మాత్రమే అవసరం. ప్రతి ఉదయం ధ్యానంలో కూర్చోవడానికి సంసిద్ధత. ప్రతి సాయంత్రం ఆ రోజు యొక్క సంస్కారాలను శుభ్రం చేసుకోవడానికి సంసిద్ధత. ప్రార్థన ద్వారా, మీకంటే బృహత్తయిన తత్వంతో అనుసంధానం కావడానికి సంసిద్ధత.

నిజాయితీతో ఈ సాధారణ అభ్యాసాలను మీరు సమర్పణ భావంతో చేస్తే, మీరు ఊహించిన దానికంటే మిమ్మల్ని మరింత దూరం తీసుకువెళతాయి. అవి ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించే తొలి ప్రేరణ వంటివి.

అసంపూర్ణ స్వరసమ్మేళనం

అంతర్గత ప్రయాణం గురించి ఒక వింతైన సత్యం ఉంది: అది ఎప్పుడూ ముగియదు, అయినప్పటికీ ప్రతి క్షణం సంపూర్ణమే. ప్రతి అడుగు ఒక గమ్యం మరియు ఒక ద్వారం రెండూ అవుతుంది. ప్రతి అంతర్దృష్టి ఒక సమాధానం మరియు ఒక కొత్త ప్రశ్న రెండూ అవుతుంది.

ఇది నిరాశ కాదు, కానీ విముక్తినిచ్చేది. ఎందుకంటే కనుగొనడానికి, మార్పు చెందడానికి మరియు అనుభవించడానికి ఎప్పుడూ ఇంకా ఎంతో ఉంటుంది అని దీని అర్థం. ప్రయాణమే ఆనందం. అధిరోహణమే శిఖరం.

కాబట్టి, రాబోయే సంవత్సరానికి మీ సంకల్పాలను మీరు ఏర్పరచుకునేటప్పుడు, నేను మిమ్మల్ని వీటిని పరిశీలించమని కోరుతున్నాను: మీ తీర్మానం ఏదైనా సాధించడం కాకుండా, ఏదైనా కనుగొనడం అయితేనో? మీ జాబితాకు మరొక పనిని జోడించే బదులు, మీ నిజ స్వభావాన్ని కప్పివేస్తున్న ఆవరణలను తీసివేయడానికి మీరు కట్టుబడి ఉంటేనో?

ఈ నూతన సంవత్సరంలో, మీ అంతర్గత ప్రయాణాన్ని ప్రారంభిస్తేనో?

అంతర్గత ప్రయాణం గురించి ఒక వింతైన సత్యం ఉంది: అది ఎప్పుడూ ముగియదు, అయినప్పటికీ ప్రతి క్షణం సంపూర్ణమే. ప్రతి అడుగు ఒక గమ్యం మరియు ఒక ద్వారం రెండూ అవుతుంది. ప్రతి అంతర్దృష్టి ఒక సమాధానం మరియు ఒక కొత్త ప్రశ్న రెండూ అవుతుంది.

ఈ ప్రయాణం మీ కోసం వేచి ఉంది. నేను మీకు ఇది ఖచ్చితంగా చెప్పగలను: మీ లోపల ఉన్న స్వయం యొక్క కేంద్రం వైపు అధిరోహణ చేస్తూ మీరు వేసే ప్రతి అడుగు ఫలప్రదమే.

ఒక ఆహ్వానం

పర్వతం ఉంది. మార్గం ఉంది. మీకు మీ దారిని కనుగొనడంలో సహాయం చేయడానికి మార్గదర్శులు కూడా సిద్ధంగా ఉన్నారు. మిగిలినదంతా మీ మొదటి అడుగు మాత్రమే.

ఆ మొదటి అడుగు రేపు ఉదయం ఇరవై నిమిషాలు నిశ్శబ్దంగా కూర్చుని, మీ దృష్టిని మృదువుగా మీ హృదయం వైపు మళ్లించి, ధ్యానం ద్వారా మీ స్వయం యొక్క లోతులలోకి జారుకోవడమే కావచ్చు.

లేదా, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ అభ్యాసాల గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి, ప్రాణాహుతిని మీకు పరిచయం చేయగల ఒక ప్రశిక్షకునితో అనుసంధానం కావడం కావచ్చు. ఈ ప్రాణాహుతి అనేది, కేవలం స్వయం కృషి మాత్రమే చేయలేని విధంగా అంతర్గత పరివర్తనను వేగవంతం చేసే ఒక అద్భుతమైన యోగ ప్రక్రియ.

మీరు ఎలా ప్రారంభించినా సరే, ప్రారంభించండి. ఈ ప్రయాణం మీ కోసం వేచి ఉంది. నేను మీకు ఇది ఖచ్చితంగా చెప్పగలను: మీ లోపల ఉన్న స్వయం యొక్క కేంద్రం వైపు అధిరోహణ చేస్తూ మీరు వేసే ప్రతి అడుగు ఫలప్రదమే.

ఈ నూతన సంవత్సరం, మీరు అంతర్ముఖులై మీ లోపల ఉన్న అనంత తత్వాన్ని కనుగొనే సంవత్సరమవు గాక.

ప్రేమతో,
దాజీ

"My wish is that this series can help you lead a life guided by the heart. Let's embark on this journey together, you won't regret"

- Daaji

Experience 10 immersive episodes where Daaji takes you through simple exercises and practices to find our way amidst the complex network of thoughts, feelings and emotions and external chaos of daily life... Each session of this series is an invitation to the journey inward — to find calm in chaos, heal and deepen relationships, let go of what no longer serves, and rediscover balance and courage. Together, we learn to transform anger into growth, loneliness into connection, and effort into ease — nurturing collective well-being and awakening our highest potential. This series is a heartfelt guide to living with clarity, compassion, and purpose — to lead a truly heartful life in a hectic world.

heartfulness
purity weaves destiny

UR LIFE

experience

ఇప్పుడంతా జెన్ గురించే

రూబీ కార్మెన్, జెన్ ధ్యాన పద్ధతిని శ్వాస గురించిన అవగాహన మరియు "ఖాళీ కప్పు" లాంటి నిష్కాపట్యత యొక్క మార్గంగా అన్వేషిస్తున్నారు, అలాగే మన మనస్సును నూతన దృక్పథంతో చూసేందుకు మనల్ని ఆహ్వానిస్తున్నారు.

"జెన్" అనే పదం వాడుకభాషలోకి ప్రవేశించింది; "జెన్" అంటే ఏమిటో మనం పూర్తిగా అర్థం చేసుకోకుండానే ఈ పదం నిత్యజీవితంలో ఉపయోగంలోకి వచ్చేసింది.

రోజువారీ సంభాషణలో, "జెన్" అంటే శాంతి మరియు విశ్రాంతి భావన, అలాగే "చల్లని" స్థితి మరియు ఒక "ప్రశాంతమైన" జీవన విధానం అని కూడా అర్థం.

జెన్ అనేది కూర్చుని చేసే ఒక ధ్యాన ప్రక్రియ మరియు ఇది చైనీస్ పదం "చాన్" నుండి ఉద్భవించింది.

జెన్‌ను బౌద్ధమతంలో ఒక విధానంగా బాగా అర్థంచేసుకోవచ్చు. ఇది ధ్యానం మరియు పరిపూర్ణతకు ప్రాధాన్యతనిస్తుంది, అంటే, ఒక వ్యక్తి యొక్క స్వీయపరిపూర్ణతపైన దృష్టి పెట్టే మార్గం.

తలుపులు లేని ద్వారం

జెన్ ఒక భావజాలం కాదని, ఇది ఒక జీవన విధానమని నిర్వచిస్తారు——ఇది అనేక ఆధ్యాత్మిక మార్గాలు మరియు సంప్రదాయాలకు కూడా వర్తిస్తుంది. దీనికి స్థిరమైన సిద్ధాంతాలు లేదా నియమాలు లేవు మరియు దీనిలో గ్రంథబోధనపై పెద్దగా ప్రాముఖ్యత ఉండదు. ఇది వ్యవస్థీకృత మతం పట్ల నిరాశ చెందిన చాలా మందికి ప్రత్యేక ఆకర్షణగా మారింది.

జెన్‌ను సాధన చేయాలంటే, ముందుగా దాని మూడు-దశల ప్రక్రియను అర్థం చేసుకోవాలి. ఆ దశలు: శరీరం, శ్వాస, మరియు మనస్సు. ఈ విధానాన్ని కొన్నిసార్లు జెన్ పదమైన "సాధనా-సాక్షాత్కారం" (practice-realization) అని వర్ణిస్తారు. ఎందుకంటే జెన్‌లో మాటలు, అక్షరాలు అంటే సిద్ధాంతం లేదా తత్వశాస్త్రం పై ఆధారపడటానికి బదులుగా సాధనకే ప్రాముఖ్యం ఇస్తారు.

శరీరం అనే అంశానికి సంబంధించి, సాధకుడు ధ్యానం కోసం శరీరాన్ని సర్దుబాటు చేసుకోవాలి, అంటే సరైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం, వ్యాయామం చేయడం మరియు శరీరం-మనస్సు సంబంధాన్ని ప్రతికూలంగా ప్రభావితంచేసే అలవాట్లను నివారించడం. జెన్ పద్ధతిలో అన్నింటికన్నా ఉత్తమ ధ్యానాసనం అంటే పద్మాసనం లేదా అర్ధపద్మాసనం అని భావిస్తారు.

శ్వాస విషయానికి సంబంధించి, శ్వాసలను లెక్కపెట్టే సాధన ఒకటుంది. ఈ శ్వాస వ్యాయామం యొక్క ఉద్దేశ్యం శరీరాన్ని మరియు మనస్సును సేదతీర్చడం, మనస్సును-శరీరాన్ని శక్తితో నింపడం మరియు విషతుల్యమైన ప్రతికూల ఆలోచనలను తొలగించడం. ఈ ప్రక్రియలో, మనస్సు అటుఇటు సంచరించవచ్చు – ధ్యాన సాధనను ప్రారంభించే సమయంలో మనందరికీ తరచుగా ఇదే జరుగుతుంది. ఈ ప్రక్రియలో ప్రస్తుత ఆందోళనలు, భయాలు, చింత మరియు జ్ఞాపకాలు తలెత్తవచ్చు, ఇది సంచరించే మనస్సు యొక్క సహజ స్వభావం. వేరే ఏదైనా రకమైన మనస్సు ఉందా అని మనం అడగవచ్చు. వివిధ పద్ధతులు మరియు మార్గాలు ధ్యానం చేసేవారికి ఒక దృష్టిని, ఒక ఆధారాన్ని, మనస్సు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ఒక వస్తువును అందిస్తాయి.

జెన్‌లో, శ్వాసల లెక్కింపు ద్వారా అవచేతన మనస్సు శిక్షణ పొందుతుంది; భావోద్వేగాలను నియంత్రించే శక్తి పెరుగుతుంది. అనేక మార్గాలు మరియు సంప్రదాయాలు శ్వాస మరియు వ్యక్తి యొక్క భావోద్వేగ స్థితి మధ్య గల సంబంధాన్ని నొక్కిచెప్పాయి. ఉదాహరణకు, మనం పూర్తిగా ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు మన శ్వాస ఎలా ఉంటుందో, తీవ్రమైన కోపంలో ఉన్నప్పుడు అది ఎలా మారుతుందో పోల్చి చూడవచ్చు.

మనస్సు మరియు మనస్సు లేని స్థితి

ఇప్పుడు మనం మనస్సు అనే అంశానికి వస్తున్నాం. మనస్సు గురించి ఏమి చెప్పాలి? మనస్సును సరిచేయడానికి మనస్సునే ఎలా ఉపయోగించగలము? ఒక జెన్ సాధకుడు, చైతన్యంతో ఆ ధ్యానస్థితిలోకి ప్రవేశిస్తూ, తన మనస్సును ధ్యానానికి సిద్ధం చేస్తాడు. ఎలా అంటే, చైతన్యపూర్వకంగా జీవితంలోని రోజువారీ ఆందోళనలతో సంబంధం లేకుండా ఉండేలా చేస్తాడు. భంగిమ మరియు శ్వాస, ఈ శ్వాసల గణన దీనికి సహాయపడుతుంది, ఎందుకంటే అక్కడ శ్వాస మాత్రమే ఉంటుంది. ధ్యానం మనల్ని మనం ముఖాముఖిగా చూసుకోవడానికి శిక్షణ ఇస్తుంది. అలా చేయడం ద్వారా, ఇది మన "స్వయంతో" ఉండటానికి మనకు శిక్షణ ఇస్తుంది. ఇది ఈ స్వీయ అధ్యయనం లేదా ఆత్మపరిశీలన కోసం అంతర్గత వాతావరణాన్ని అందించడానికి మానసిక నిశ్చలతను, ఒంటరితనాన్ని కూడా సృష్టిస్తుంది. అంతర్గత మనస్సు యొక్క ప్రపంచంలోకి ప్రవేశించడానికి ధ్యానం

ఈ శ్వాస వ్యాయామం యొక్క ఉద్దేశ్యం శరీరాన్ని మరియు మనస్సును సేదతీర్చడం, మనస్సును-శరీరాన్ని శక్తితో నింపడం మరియు విషతుల్యమైన ప్రతికూల ఆలోచనలను తొలగించడం.

ద్వారా మనకు అవకాశం లభిస్తుంది. అలాగే ధ్యానంలో పరిశీలకుడిగా మారే కళను కూడా మనం నేర్చుకుంటాం – ఆలోచనలు, కోరికలు, ఆశలు, దురభిమానాలు ... ఇవన్నీ మనస్సు యొక్క కాన్వాస్‌పై రంగుల్లా కనిపిస్తాయి. మనం వాటిలో చిక్కుకోకుండా లేదా వాటినే తాను అని భావించకుండా, గమనించడం నేర్చుకుంటాం. చేతనామయ స్థాయి మారినప్పుడు అహం యొక్క శక్తి తగ్గుతుంది; అంటే అహం బలహీనపడుతుంది.

జెన్‌లో, సంవత్సరాల తరబడి సాధన మరియు ధ్యానం చేయడం ద్వారా సాధకుడు మనస్సు యొక్క ద్వంద్వాన్ని అధిగమించే "మనస్సు లేని" స్థితికి చేరుకోగలడు. ఇతర ధ్యాన సంప్రదాయాలలో దీనిని "అభావత్వం" లేదా "శూన్యం" అని, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్‌లో అయితే దీనిని "కేంద్రం" అని పిలుస్తారు. "మనస్సు లేని స్థితి" గురించి కొంత వివరణ ఇక్కడ అవసరం కావచ్చు. దీని అర్థం ఏమిటంటే, మనస్సు ఇకపై స్థిరంగా ఉండదు లేదా ఏ నిర్దిష్ట ఆలోచన లేదా భావోద్వేగంతో నిమగ్నమై ఉండదు; బదులుగా, అది పూర్తిగా తెరిచి ఉన్న మనస్సుగా మారుతుంది. వాస్తవానికి, "మనస్సు లేని మనస్సు" అనే ఒక నుడికారం జెన్ లో ఉంది, అంటే ఏ ఒక్క మనోబంధనానికి అతుక్కుపోకుండా పూర్తిగా తెరిచి ఉన్న మనస్సు అని అర్థం.

జెన్ మరియు ఇతర బౌద్ధ పద్ధతుల ఆధారంగా రూపొందించబడిన ఆధునిక మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ సాధనలలో, "నేను నా ఆలోచనలు కాదు", "ఆలోచనలు కేవలం ఆలోచనలు" – అవి "నేను" కాదు అనే అజ్ఞాత బోధన ఉంది.

ధ్యానంలో పరిశీలకుడిగా మారే కళను కూడా మనం నేర్చుకుంటాం - ఆలోచనలు, కోరికలు, ఆశలు, దురభిమానాలు ... ఇవన్నీ మనస్సు యొక్క కాన్వాస్‌పై రంగుల్లా కనిపిస్తాయి. మనం వాటిలో చిక్కుకోకుండా లేదా వాటినే తాను అని భావించకుండా, గమనించడం నేర్చుకుంటాం. చేతనామయ స్థాయి మారినప్పుడు అహం యొక్క శక్తి తగ్గుతుంది; అంటే అహం బలహీనపడుతుంది.

ఖాళీ కప్పు

జెన్ యొక్క సారాంశాన్ని గ్రహించే ప్రయత్నంలో, జెన్ లేదా ఆ విషయానికి సంబంధించిన ఏదైనా ఇతర ఆధ్యాత్మిక సాధనను ప్రత్యక్షంగా అనుభవించాల్సిన అవసరం ఉందని ఇంతకు ముందు వ్రాయబడిన మాటల ద్వారా చాలా స్పష్టంగా తెలుస్తోంది. జెన్‌లో, వాస్తవికతను తెలుసుకోవాలంటే లేదా అర్థం చేసుకోవాలంటే, మన స్వభావాన్ని, ప్రపంచ స్వభావాన్ని మనమే ప్రత్యక్షంగా అనుభూతిచెంది దానిని అధిగమించాలి.

ఖాళీ కప్పు గురించి ఒక ప్రసిద్ధ కథ ఉంది:

ఒకరోజు, ఒక విద్యార్థి సలహా కోసం జెన్ గురువు దగ్గరకు వచ్చాడు. "జెన్ గురించి నాకు నేర్పించమని అడగడానికి వచ్చాను" అని అన్నాడు.

కొద్దిసేపటి తర్వాత, ఆ విద్యార్థి తన సొంత అభిప్రాయాలతో, జ్ఞానంతో నిండిఉన్నాడని స్పష్టమైంది. అతను తన సొంత కథలతో గురువు చెప్పే మాటలను వినకుండా పదేపదే అడ్డుకుంటూ ఉండేవాడు. గురువు ప్రశాంతంగా ఇప్పుడు మనం టీ తాగుదాం అని అన్నాడు.

గురువు టీని తన కప్పులో పోసుకున్నారు. కప్పు నిండిపోయిన తర్వాత కూడా బల్ల మీద, నేల మీద మరియు ప్రతిచోటా టీని పోస్తూనే ఉన్నాడు. ఆ విద్యార్థి, "ఆపండి! కప్పు నిండిపోయింది. మీకు కనిపించడం లేదా?" అని అరిచాడు.

"అచ్చం నీలా ఈ కప్పు కూడా నిండిపోయింది. నీలో ఇప్పటికే చాలా ఆలోచనలు, అభిప్రాయాలు ఉన్నాయి—ఇంకా కొత్తగా చెప్పటానికేమీ లేదు ... ఖాళీ కప్పులా నా దగ్గరకు తిరిగి రా!" అని గురువు నవ్వుతూ అన్నాడు.

"నీలా ఈ కప్పు కూడా నిండిపోయింది. నీలో ఇప్పటికే చాలా ఆలోచనలు, అభిప్రాయాలు ఉన్నాయి—ఇంకా కొత్తగా చెప్పటానికేమీ లేదు ... ఖాళీ కప్పులా నా దగ్గరకు తిరిగి రా!" అని గురువు నవ్వుతూ అన్నాడు.

Heartfulness Gopichand Badminton Academy

The academy's commitment to excellence, guided by the vision of Pullela Gopichand and rooted in the values of Heartfulness.

World-Class Facilities

- 14 International Standard Badminton Courts with Air Conditioned Facility.
  World-class courts designed to meet global tournament standards.
- Highly Qualified Coaches
  Train under internationally certified professionals (BAI).
- Advanced Gymnasium, Swimming pool & Physiotherapy Center
  Top-tier fitness and recovery facilities to enhance performance.
- Personalized Nutritional Guidance
  Customized diet plans tailored to each athlete's needs.
- Mental Wellbeing Programs
  Focus on holistic development with meditation and relaxation techniques.
  Special Focus on every individual player.
- Pure Vegetarian Campus
  A clean, healthy, and sattvic environment.
- Air-Conditioned Hostel Facilities
  Comfortable and well-maintained accommodations for athletes.
- Equipment Requirement
  Players must bring their own sporting equipment.
- Admissions Through Trials Only
  Enrollment is based strictly on selection in performance trials
- Proven Track Record
  In just 2 years, our badminton players have earned:
  • 2 International Rankings
  • 6 National Rankings
  • Numerous players with state level rankings

Eligibility

Age: 8–18 years

Basic badminton knowledge required

Shantaben International Cricket Academy for Girls

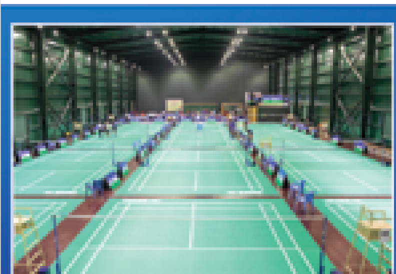
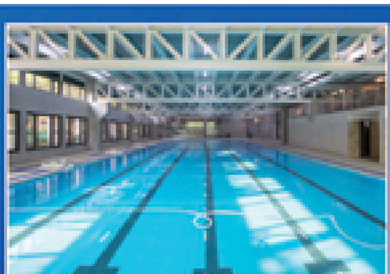
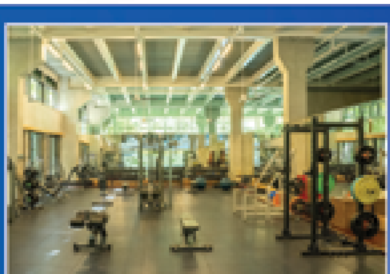
Facilities & Offerings

- Professional-Grade Cricket Grounds: Specialized pitches and state-of-the-art facilities.
- Highly Qualified Coaches
  Train under certified professionals.
- Advanced Gymnasium & Physiotherapy Center
  Top-tier fitness and recovery facilities to enhance performance.
- Personalized Nutritional Guidance
  Customized diet plans tailored to each athlete's needs.
- Mental Wellbeing Programs
  Focus on holistic development with meditation and relaxation techniques.
  Special Focus on every individual player.
- Pure Vegetarian Campus
  A clean, healthy, and sattvic environment.
- Air-Conditioned Hostel Facilities
  Comfortable and well-maintained accommodations for athletes.
- Equipment Requirement
  Players must bring their own sporting equipment.
- Admissions Through Trials Only
  Enrollment is based strictly on selection in performance trials.

Eligibility

Age Group: 8–18 years

Skill Level: Open to beginners and intermediate players passionate about cricket.

Location: Kanha Shanti Vanam, Hyderabad, Telangana

Email: contact@hfnsports.com

Contact: +91 8519956041

Monday to Saturday

ఆధ్యాత్మిక పథగాములకు ఒత్తిడి ఎక్కువా?

విక్టర్ కణ్ణన్ ఆధ్యాత్మిక పథగాములు ఎందుకు మరింత ఒత్తిడికి గురవవచ్చునో పరిశీలించారు – ఆ తీవ్రమైన అల్లకల్లోలం శాంతికి, ఆత్మ పరివర్తనకు ఎలా ఉత్ప్రేరకంగా మారగలదో వివరించారు.

శాంతి మరియు సంతోషం కోసం విశ్వవ్యాప్తంగా జరిగే అన్వేషణ అనేది ప్రాచీన జ్ఞానం మరియు ఆధునిక అవగాహన రెండింటిలోనూ లోతైన మూలాలను కలిగి ఉన్న ఒక బహుముఖ ప్రేరణ. వివిధ సంప్రదాయాల గ్రంథాలు ఈ అన్వేషణను దైవిక సంబంధానికి మరియు ధర్మబద్ధమైన జీవితానికి మార్గంగా నిర్దేశిస్తున్నాయి. ఈ గ్రంథాల ప్రకారం, నిజమైన శాంతి అనేది పోరాటం లేకపోవడం కాదు, జీవితం మరియు దాని ఉద్దేశం గురించి లోతైన అవగాహన ద్వారా సాధించబడే అంతర్గత స్థితి.

ఈ ఆధ్యాత్మిక దృక్పథం శాస్త్రీయ పరిశోధనలతో అద్భుతంగా ఏకీభవిస్తుంది. శాస్త్రీయ పరిశోధనలు, సంతృప్తి మరియు ఆనందం వంటి అనుభూతులలో డోపమైన్ మరియు సెరోటోనిన్ వంటి నిర్దిష్ట ప్రతిఫల వ్యవస్థలు మరియు నాడీ ప్రసారిణులు భాగస్వామ్యం చెందుతాయి అని గుర్తించాయి. అంతేకాక, బలమైన సామాజిక బంధాలు, ఒక నిశ్చితమైన జీవితం, కృతజ్ఞత మరియు మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ వంటి పద్ధతులు దీర్ఘకాలిక శ్రేయస్సు మరియు భావోద్వేగ స్థితిస్థాపకతకు అత్యంత దృఢమైన సూచికలు అని నిరూపిస్తూ, సంఘం మరియు జీవిత సార్థకతపై గ్రంథాల ఉద్ఘాటనను మనస్తత్వశాస్త్రం మరింతగా సమర్థిస్తున్నది.

ఆధ్యాత్మిక కోణం నుండి చూసినా లేదా పరిణామ మనస్తత్వశాస్త్రం యొక్క కోణం నుండి చూసినా, మానవ శ్రేయస్సు అనేది వ్యక్తిగత స్వార్థాన్ని అధిగమించడం, బలమైన సంబంధాలను పెంపొందించుకోవడం, అలాగే అస్థిరమైన బాహ్య ఆనందాలకంటే అంతర్గత ప్రశాంతత మరియు ఉద్దేశానికి విలువనిచ్చే మానసిక స్థితిని పెంపొందించుకోవడంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ సంయుక్త అవగాహన మానవజాతి యొక్క మరింత ప్రశాంతమైన మరియు సంతృప్తికరమైన ఉనికి కోసం నిరంతర అన్వేషణకు ఒక సమగ్ర ఆధారంగా పనిచేస్తుంది.

శాంతి అనేది నిజానికి ఆత్మ యొక్క లక్షణం. ఆత్మ, శాంతి మరియు విశ్రాంతిని కోరుకుంటుంది. అయితే, ఈ ఆత్మ మనస్సు, బుద్ధి, మరియు అహంకారం యొక్క దయపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అవి, తమ వంతుగా, శరీరం మరియు ఇంద్రియాల యొక్క సామర్థ్యాల ద్వారా వ్యక్తమవుతాయి. కాబట్టి, జీవితపు ఈ మూడు అంశాలు – శరీరం, మనస్సు, మరియు ఆత్మ – అద్భుతమైన మరియు ఆశ్చర్యకరమైన సమన్వయంతో కలిసి పనిచేస్తాయి.

ఆధ్యాత్మిక అన్వేషకులు తమ జీవితాన్ని స్పృహతో నడుపుకుంటూ, ప్రతి రోజూ తమను తాము మెరుగుపరచుకోవడానికి ఒక క్రమశిక్షణను పాటిస్తారు. అయినప్పటికీ, వారు అత్యధిక స్థాయిలలో ఒత్తిడికి గురవుతున్నట్లు అనుభవం చూపిస్తోంది. ఇలా ఎందుకు జరుగుతోంది?

మొదటి విషయం, అందరితో పోల్చుకుంటూ, శాంతిని కోరుకునే మనస్సు, జీవితంలోని చిన్న విషయాలకు కూడా మరింత చికాకుపడుతూ ఉంటుంది , ఇది

ఒత్తిడిని అనుభవించే తీవ్రతను పెంచుతుంది. ఆధ్యాత్మిక అభ్యాసం మరియు పురోగతి యొక్క ప్రారంభ రోజులలో ఇది సర్వసాధారణం. ఒక ఆధ్యాత్మిక అన్వేషికి, PSS-10 (Perceived Stress Scale – గ్రహింపబడిన ఒత్తిడి కొలత) పై ఆరు ఉన్న ఒత్తిడి అంకె కూడా, అదే కొలతపై ఎనిమిది లేదా తొమ్మిది ఉన్నట్లు సులభంగా అనిపించవచ్చు. ఎందుకంటే వారు శాంతిని కోరుకుంటారు మరియు తమ చుట్టూ శాంతిని ఆశిస్తారు. వారు ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు, దాని ప్రభావాన్ని మరింతగా అనుభవిస్తారు. ఇది అతి నిశ్శబ్దంగా ఉన్న గదిలో సూది క్రింద పడ్డ శబ్దం లాంటిది – న్యూయార్క్ నగర సబ్వే రైలు స్టేషన్‌లో వచ్చే పెద్ద శబ్దాల కంటే ఇది మరింత స్పష్టంగా, తీవ్రంగా అనిపిస్తుంది.

దీనికి సంబంధించిన మరో కోణం ఏమిటంటే, మనం స్వీయ – అభివృద్ధి పథంలో ఉన్నప్పుడు, ముఖ్యంగా మైండ్‌ఫుల్‌నెస్, విపాస్సన, లేదా హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వంటి అభ్యాసాల ద్వారా, మన అవగాహన పెరుగుతుంది, మన సున్నితత్వాలు మెరుగుపడతాయి, మరియు మన అహంకారానికి సవాలు ఎదురవుతుంది. ఈ మూడు మార్పులు కలిసి ఒక ఆధ్యాత్మిక త్రయాన్ని ఏర్పరుస్తాయి, మరియు ఇది ప్రకృతి మన పురోగతిని ఎలా వేగవంతం చేస్తుందో తెలియజేస్తుందని నేను నమ్ముతున్నాను. అహంకారాన్ని నిర్మలీకరణం చేయడం ద్వారానే మనం మరింత వేగంగా ముందుకు సాగుతాము. అహంకారం యొక్క ఈ నిర్మలీకరణ అనేది అవగాహనతో కూడిన అభ్యాసం మరియు మన కష్టాలను మనం ఎంత చక్కగా ఎదుర్కొంటాము అనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్‌లో, పూర్వపు గురువులు, బాబూజీ మరియు చారీజీ, “ప్రకృతి ఎల్లప్పుడూ సహకరిస్తుంది” అని తరచుగా గుర్తుచేసేవారు. నేను నలభై సంవత్సరాల క్రితం నా అభ్యాసాన్ని ప్రారంభించినప్పుడు ఈ వాక్యాన్ని చాలాసార్లు విన్నాను, కానీ దానిని అంగీకరించడానికి నేను కష్టపడ్డాను. దానికి బదులుగా, నా మనస్సు , “గాయపడిన కాలు వేలికే పదేపదే గాయం అవుతుంది.” అనే తమిళ సామెత వైపు, లేదా “బయటికి పొడుచుకుని వచ్చే మేకే సుత్తితో కొట్టబడుతుంది.” అనే జపాను సామెత వైపు మళ్లేది. అది అక్షరాలా నిజం కానప్పటికీ, కష్టాలు మూడింతలుగా వస్తాయని కూడా మనుషులు అనడం కద్దు. అది నిజమైతే, అహంకారం బలహీనంగా ఉన్నప్పుడు పనిని త్వరగా మరియు సమర్థవంతంగా పూర్తి చేయడానికి ఇది ప్రకృతి యొక్క దయ అని నేను చెబుతాను. మనం బాధపడి, “నాకే ఎందుకు?”, అని అడిగినప్పుడు, మరింత బాధ మనపై పడుతున్నట్లు అనిపిస్తుంది. మనం స్వీకరించడం నేర్చుకుని, కృతజ్ఞత, ప్రేమ మరియు కరుణ వంటి లక్షణాలను పెంపొందించుకున్నప్పుడు, మన అహంకారం అణకువగా మారుతుంది. ఈ అణకువే సంపూర్ణ ఆధ్యాత్మిక విముక్తికి చివరి ద్వారం. చూశారా, బాధ నుండి మనం వేగవంతమైన పురోగతిని సాధించే అవకాశం ఉంది, మరియు మన వైఖరి సరైనదిగా ఉంటే, మన స్వీయ-పరివర్తన ఖచ్చితంగా సంభవిస్తుంది.

మన చైతన్యం వికాసం చెందినప్పుడు స్వీయ పరివర్తన ప్రారంభమవుతుంది. ఈ పరిణామం మనం ఎవరో తెలియజేసే ప్రతి భాగాన్ని తాకే ఒక సన్నిహితమైన జీవంత ప్రక్రియ. చైతన్యం వృద్ధి చెంది, విస్తరించినప్పుడు, మనస్సు క్రమంగా హృదయానికి దారి ఇస్తుంది. మన ఆలోచనలు అనుభూతి మరియు సానుభూతి యొక్క వెచ్చదనాన్ని మోయడం ప్రారంభిస్తాయి. మనం ఈ భావాలను మన లోతైన ఉనికి మరియు సున్నితత్వంతో అనుభవిస్తాము. మనం శాంతియుతమైన వేరే పౌనఃపున్యం వద్ద ప్రకంపన చెందుతాము, తద్వారా మన చుట్టూ ఉన్న ఇతరులను ప్రశాంతపరుస్తాము.

చైతన్యం వృద్ధి చెంది, విస్తరించినప్పుడు, మనస్సు క్రమంగా హృదయానికి దారి ఇస్తుంది. మన ఆలోచనలు అనుభూతి మరియు సానుభూతి యొక్క వెచ్చదనాన్ని మోయడం ప్రారంభిస్తాయి. మనం ఈ భావాలను మన లోతైన ఉనికి మరియు సున్నితత్వంతో అనుభవిస్తాము. మనం శాంతియుతమైన వేరే పౌనఃపున్యం వద్ద ప్రకంపన చెందుతాము, తద్వారా మన చుట్టూ ఉన్న ఇతరులను ప్రశాంతపరుస్తాము.

ఈ స్థితిలో, మనం భౌతిక మరియు భావోద్వేగ అల్లకల్లోలం రెండింటిలోనూ నిష్పక్షపాతంగా మెలగడం ప్రారంభిస్తాము. జయాపజయాలు, మానావమానాలు, మనల్ని కదిలించే తమ శక్తిని కోల్పోతాయి. బుద్ధి స్పష్టత పెరుగుతుంది, విచక్షణ మరియు నిశ్శబ్ద జ్ఞానం ద్వారా మార్గనిర్దేశం చేయబడుతుంది. భావోద్వేగ ప్రతిచర్య అనే పొగమంచు లేకుండా లేదా కోరిక యొక్క ఆకర్షణ లేకుండా, మనం జీవితాన్ని ఉన్నది ఉన్నట్లుగా చూడటం ప్రారంభిస్తాము.

ఆధ్యాత్మిక వికాసానికి శత్రువని తరచుగా అపార్థం చేసుకోబడే అహంకారం కూడా పరివర్తన చెందుతుంది. ఇది ఇకపై మనల్ని నియంత్రణ లేదా గుర్తింపు వైపు నడిపించదు. బదులుగా, అది ధైర్యం, విస్మయం మరియు అణకువగా పరిణతి చెందుతుంది: సత్యాన్ని ఎదుర్కోవడానికి ధైర్యం, నిరంతరం నేర్చుకోవడానికి, ఉత్సుకత మరియు మనం ఏదో ఒక మహద్వస్తువులో అణువంత భాగమని తెలుసుకోవడానికి అణకువ (వినయం).

ఈ అంతర్గత మార్పు కారణంగానే ఆధ్యాత్మిక అన్వేషకులు కొన్నిసార్లు ఎక్కువగా పోరాడుతున్నట్లు కనిపిస్తారు. అంటే, వారు లోతైన పునర్నిర్మాణానికి లోనవుతున్నారన్నమాట. మనస్సు మరియు అహంకారం యొక్క పాత నిర్మాణాలు కరిగిపోతాయి, తద్వారా మరింత విస్తృతమైన, మరింత ప్రకాశవంతమైన మరియు మరింత శాంతియుతమైన దాని కోసం స్థలాన్ని సృష్టిస్తాయి. ఈ ప్రక్రియ ఒక సీతాకోకచిలుక గూడు ఛేదించుకుని బయటకు రావడాన్ని పోలి ఉంటుంది: సుదీర్ఘమైన నిశ్చలత కాలం తరువాత తీవ్రమైన కృషి మరియు కొత్త జీవిత రూప కల్పన.

మీరు ఆధ్యాత్మిక మార్గాన్ని ఎంచుకున్నట్లయితే, జీవితం ఇచ్చే బహుమతులను —— వాటిలో కొన్ని బాధ, దుఃఖం మరియు నష్టం రూపంలో ఉన్నప్పటికీ —— ఎందుకు ప్రతిఘటించాలి? మీ అవగాహన విస్తరిస్తున్న కొద్దీ, ప్రతిఘటన యొక్క పొరలు కరిగిపోవడం ప్రారంభిస్తాయి. కొంత సమయానికి, ఒకప్పుడు అల్లకల్లోలంగా అనిపించింది ఇప్పుడు శాంతికి దారి ఇస్తుంది. ఈ పోరాటం తగ్గుతుంది, మరియు దాని స్థానంలో దైవంతో నిరంతర అనుబంధం ఏర్పడుతుంది, తద్వారా శాశ్వత శాంతి లభిస్తుంది. ఆ శాంతిలో, ఆత్మ ఆనందంగా ఉంటుంది, మరియు చైతన్యం యొక్క వికాసం పూర్తి స్థాయిలో సంభవిస్తుంది.

కార్యస్థలం

"మీరు ప్రయత్నించకపోతే ఏ పని కూడా జరగదు."

మాయ ఏంజెలో

మార్పు యొక్క అనివార్యత మరియు దాని పరిణామాలు

ఇచాక్ అడిజెస్ మార్పు, సమస్యలు మరియు పరిష్కారాలు ఎందుకు విడదీయరానివి అన్న విషయం గురించి మరియు కొనసాగుతున్న ఉద్వేగాల మధ్య అభివృద్ధి చెందుతున్న ఒక సంస్థను నిర్మించే నాయకుని పనితీరును గురించి విశ్లేషిస్తున్నారు.

పరిస్థితులు మారుతాయని నేను కొత్తగా ఏమీ చెప్పడం లేదు. కానీ మార్పు వచ్చినప్పుడు ఏమి జరుగుతుంది?

మార్పు ఎల్లప్పుడూ ఏదో కొత్తదనాన్ని తెస్తుంది మరియు చాలా మంది ఆ “కొత్తదాన్ని” వెంటనే ఒక సమస్యగా చూసి, “మనం ఏమి చేయబోతున్నాం?” అని అడుగుతారు.

చైనీస్ భాషలో “సమస్య” మరియు “అవకాశం” అనే అర్థాలకు ఒకటే పదం ఉన్నాయి అని నేను విన్నాను. అందుకే నేను “అవకాశ-భయం” అనే కొత్త పదాన్ని ఉపయోగించాను. దాని అర్థం ఏమిటి? మీరే నిర్ణయించుకోవాలి. కొత్త సంఘటనను మీరు సమస్యగా చూస్తారా? లేదా అవకాశంగా చూస్తారా? అనేది మీ ఇష్టం. కొంతమంది సమస్యలను మాత్రమే చూస్తారు. మరికొందరు అవకాశాలను చూస్తారు. కానీ నిజానికి ప్రతి సమస్య కూడా మనకు కొత్తగా ఏదైనా నేర్చుకోవడానికి ఒక అవకాశం, సమస్యను పరిష్కరించడానికి ఒక అవకాశం.

ఒకసారి నేను ఒక వాక్యం చదివాను:“తాను జ్ఞాని అని నమ్మేవాడు అజ్ఞాని; తాను అజ్ఞాని అని నమ్మేవాడు జ్ఞాని.” మీరు నిరంతరం నేర్చుకుంటుంటే, ప్రతి సమస్య ఒక కొత్త విషయాన్ని నేర్చుకునే అవకాశంగా మారుతుంది.

మీరు ఒక సమస్యను ఎలా పరిష్కరిస్తారు?

ఏమి చేయాలో మీరే నిర్ణయించుకోవాలి. కానీ అది ఒక్కటే సరిపోదు. నేటి నాయకత్వ శిక్షణలో ఉన్న లోపం అదే. వారు మంచి నిర్ణయాలు ఎలా తీసుకోవాలో నేర్పుతారు – మార్కెటింగ్ నిర్ణయాలు, ఆర్థిక నిర్ణయాలు – కానీ వాటిని ఎలా అమలు చేయాలో నేర్పించరు. వాటి అమలు కోసం, మీరు వాటాదారులతో చర్చించాలి. దానినే రాజకీయాలు అంటారు. కానీ మేము వ్యాపార పాఠశాలల్లో (బిజినెస్ స్కూళ్లలో) రాజకీయాలను బోధించం.

మీరు ఒక సమస్యకు పరిష్కారాన్ని అమలుచేసిన తర్వాత లేదా అవకాశాన్ని ఉపయోగించుకున్న తర్వాత ఏమి జరుగుతుంది? ఆ పరిష్కారమే కొత్తమార్పును తీసుకువస్తుంది. మరోమాటలో చెప్పాలంటే, ఆ పరిష్కారమే మరొక కొత్త సమస్యను సృష్టిస్తుంది.

మరి మీకు సమస్యలు ఎప్పుడు ఉండవు? మీరు మారడం మానేసినప్పుడు, మీరు జీవించడం మానేసినప్పుడు.

నాయకుడిగా ఉండాలంటే, మీరు మార్పును నిర్వహించగలగాలి. కానీ మార్పును చక్కగా నిర్వహించడానికి మరియు అసాధారణ ఫలితాలను పొందడానికి మీ సంస్థ ఆరోగ్యంగా ఉండాలి, ఎందుకంటే శక్తి పరిమితంగా ఉంటుంది గనుక. మీరు మీ వ్యాపారాన్ని విస్తరించాలనుకున్నప్పుడు కంపెనీకి శక్తి లేకపోతే ఏమీ చేయలేం. మీ కంపెనీ ఆరోగ్యంగా లేకపోతే, మీ ప్రణాళికలు ఎంత మంచివైనా ఆ ప్రణాళికలు పనిచేయవు.

నాయకత్వం యొక్క అసలైన లక్ష్యం అసాధారణ ఫలితాలను ఇచ్చే ఆరోగ్యకరమైన సంస్థను నిర్మించడం.

మీరు నిరంతరం నేర్చుకుంటుంటే, ప్రతి సమస్య ఒక కొత్త విషయాన్ని నేర్చుకునే అవకాశంగా మారుతుంది.

సంబంధాలు

"నాలుకలోని మాటలకు ముగ్గురు ద్వారపాలకులు ఉండాలి:
ఇది నిజమేనా ? ఇది దయగలదా ? ఇది అవసరమా ?"

అరబ్ సామెత

సమక్షం యొక్క పవిత్ర ఆవశ్యకత:

మానవసంబంధాలలో ప్రామాణికమైన సంబంధాన్ని పునరుద్ధరించడం

నెగిన్ ఎం. ఖొరాసాని అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న తన తల్లికి తోడుగా ఉండటం గురించి చెబుతూ, సమక్షం, అంగీకారం మరియు శ్రద్ధ మన సంబంధాలలో ప్రామాణికతను ఎలా పునరుద్ధరించగలవో వివరిస్తున్నారు.

నా తల్లి అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నప్పుడు నా స్వీయ జీవిత అనుభవం మరియు నిరంతర మననం నుండి ఈ క్రింది విషయాలు ఉద్భవించాయి – ఈ ప్రయాణం నిజంగా మరొకరితో ఉండటం అంటే ఏమిటో తెలియజెప్పే అవగాహనను నాలో కలుగజేసింది.

మన ఆధునిక జీవితంలో, సంబంధాలు తరచుగా లావాదేవీలుగా మారుతున్నాయి. అడగడం, సమాధానం ఇవ్వడం, కోరడం, నెరవేర్చడం, స్పందించడం, ప్రతిస్పందించడం, ఈ ప్రక్రియల ద్వారా జీవితం వేగంగా సాగుతోంది. ఈ సుపరిచితమైన లయలో ఎక్కడో, సంబంధాల సారం కనుమరుగవుతుంది. సంబంధాలు చాలా సులభంగా లావాదేవీలుగా మారతాయి, మనం ఒకరితో ఒకరు ఎలా ఉన్నాము అనే దానికంటే ఒకరికొకరు ఏమి చేస్తాం అనే దాని ద్వారా సంబంధాలు చాలా సులభంగా లావాదేవీలుగా రూపుదిద్దుకుంటాయి.

మనం తొందరపడుతున్నప్పుడు ఈ సమక్షాన్ని కోల్పోవడం మరింత స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది: ఆఫీసుకి వెళ్ళే హడావిడిలో “నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను” అని చెప్పడం లేదా వినే అవకాశాన్ని కోల్పోవడం, ప్రయాణానికి బయల్దేరుతూ ఒక ప్రశాంతమైన ఆలింగనం కోసం కూడా ఆగకపోవడం జరుగుతోంది. మరింత బాధాకరమైన విషయం ఏమిటంటే జీవితం ముగింపుకి దగ్గరవుతున్న సందర్భాల్లో సహాయక మరణాన్ని అంగీకరించే ప్రవృత్తి మన సమాజంలో పెరగడాన్ని మనం చూస్తున్నాం. కొన్నిసార్లు, ఆ తొందరలో, హృదయాలు కలిసి, మాట్లాడి, భావాలను అర్థం చేసుకుని, ఏమి జరుగుతోందో గ్రహించి అర్థం చేసుకుని లేదా నిశ్చింతగా వీడ్కోలు చెప్పుకునే సమయం కూడా ఉండదు.

అలాంటి క్షణాల్లోనే మనకు అనుబంధం యొక్క లోతైన అర్థం గుర్తుకువస్తుంది; మన సంబంధాలు కేవలం చర్యలపై కాకుండా సమక్షంపై కూడా నిర్మించబడ్డాయి. మనకు అత్యంత పుష్టినిచ్చేది మనం ఇచ్చేది గానీ, పొందేది గానీ కాదు, ప్రతి కలయికలో మనం తీసుకొచ్చే ఉనికి యొక్క నాణ్యతే ముఖ్యం.

ప్రామాణికమైన సంబంధం: కార్యపరిమితిని దాటి చూడడం

ఒక ప్రామాణిక సంబంధం అనేది చేసిన పనులు లేదా నిర్వర్తించిన పాత్రల ద్వారా నిర్వచించబడదు. అది మరొకరిని వారి స్వంత అంతర్గత ప్రపంచం, దుర్బలత్వాలు మరియు గౌరవంతో సంపూర్ణ మానవుడిగా

ఒక ప్రామాణిక సంబంధం అనేది చేసిన పనులు లేదా నిర్వర్తించిన పాత్రల ద్వారా నిర్వచించబడదు. అది మరొకరిని వారి స్వంత అంతర్గత ప్రపంచం, దుర్బలత్వాలు మరియు గౌరవంతో సంపూర్ణ మానవుడిగా గుర్తించడంపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

గుర్తించడంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. నేను—నీవు మరియు నేను— మధ్య గల వ్యత్యాసం గురించి తత్వవేత్త మార్టిన్ బూబర్ “ఐ అండ్ దౌ”లో వివరించారు, ఆ సంబంధమే పునాది లాంటిది; మునుపటి దానిలో ఎదుటివారిని నిర్వహించాల్సిన వస్తువుగా కాకుండా వారి సజీవ సమక్షాన్ని అనుభూతి చెందుతాం.

అటువంటి సంబంధాలలో, సందేశం సరళమైనది కానీ లోతైనది:

“కేవలం మీరు చేసే పనిని బట్టి కాకుండా, మిమ్మల్ని మీరుగా చూస్తారు.”

మానవీయ మనస్తత్వశాస్త్రం ఈ భావనను గట్టిగా బలపరుస్తుంది. `ఆన్ బికమింగ్ ఎ పర్సన్'లో, మనస్తత్వవేత్త కార్ల్ రోజర్స్ షరతులులేని సానుకూల గౌరవం యొక్క పరివర్తనా శక్తిని వివరించారు. మనుషులు తమ ఉపయోగం లేదా అంచనాలకు అనుగుణంగా ఉండటం కంటే వారి అంతర్గత విలువలకు ప్రాధాన్యత ఇచ్చినట్లు భావించినప్పుడే వారు పురోగమిస్తారని ఆయన తెలియజేసారు.

అంగీకారం: సరిదిద్దే ముందు అనుసంధానం

అంగీకారాన్ని తరచుగా నిష్క్రియాత్మక సహనం అని తప్పుగా అర్థంచేసుకుంటారు. అయినప్పటికీ, నిజమైన అంగీకారం అనేది సమ్మతి కాదు, సమక్షం యొక్క చురుకైన వైఖరి. సరిదిద్దడానికి లేదా నియంత్రించడానికి ఉన్న ప్రేరణను ఆపి, నిజమైన అనుసంధానానికి ఇతరుల అనుభవాన్ని పూర్తి శ్రద్ధతో, చిత్తశుద్ధితో వినాలనే నిర్ణయంతో ఇది ప్రారంభమవుతుంది.

సంబంధాలలో సహ-నియంత్రణ – నాడీ వ్యవస్థల పరస్పర సర్దుబాటు – భావోద్వేగ మరియు సంబంధాల శ్రేయస్సుకు అవసరమని డేనియల్ సీగెల్ మరియు స్టీఫెన్ పోర్జెస్ రూపొందించిన `ఇంటర్ పర్సనల్ న్యూరోబయాలజీ' తెలియజేస్తోంది. అంగీకారం భద్రతను సృష్టిస్తుంది, ఇది ఇరుపక్షాలు వారు తమకు అలవాటైన ఆత్మరక్షణా విధానాల నుండి బయటపడటానికి మరియు నిజమైన సంబంధాలను అనుభూతి చెందడానికి దోహదంచేస్తుంది.

అంగీకారం అంటే సమ్మతము లాంటిది కాదు. హానికరమైన ప్రవర్తనను క్షమించమని లేదా పరిమితులను తొలగించాలని ఇది మనల్ని కోరుకోదు. ఇది ఎదుటివారి వాస్తవికతను అంగీకరించడం ద్వారా సహానుభూతి, అవగాహన మరియు గాఢమైన సంబంధాలు వృద్ధి చెందడానికి అనుకూలమైన వాతావరణాన్ని సృష్టిస్తుంది.

లావాదేవీ నుండి సమక్షం వైపు: సంబంధాల గతిశీలతను మార్చడం

ముఖ్యంగా కుటుంబాలలో, సంరక్షణలో మరియు సంస్థలలో అనేక సంబంధాలు పనులపై ఆధారితమవుతున్నాయి, ఇక్కడ నిర్వహించే పాత్రలు, పనులు మరియు అంచనాలు ఆధిపత్యం చెలాయిస్తున్నాయి. ప్రామాణికతను పునరుద్ధరించడానికి మనం ఉద్దేశపూర్వకంగా ఈ యాంత్రిక పద్ధతులను విడనాడాలి.

చేయడం నుండి ఉండడంపై దృష్టి మరల్చడం

సమాధానం ఇవ్వడానికి ముందు కొంచెం విరామం తీసుకోండి. నేను ఈ వ్యక్తిని 'ఒక చేయవలసిన పనిలాగా' కాకుండా మనిషిగా చూస్తున్నానా? అని మీ అంతరంగాన్ని అడగండి.

అంగీకారాన్ని తరచుగా నిష్క్రియాత్మక సహనం అని తప్పుగా అర్థంచేసుకుంటారు. అయినప్పటికీ, నిజమైన అంగీకారం అనేది సమ్మతి కాదు, సమక్షం యొక్క చురుకైన వైఖరి. సరిదిద్దడానికి లేదా నియంత్రించడానికి ఉన్న ప్రేరణను ఆపి, నిజమైన అనుసంధానానికి ఇతరుల అనుభవాన్ని పూర్తి శ్రద్ధతో, చిత్తశుద్ధితో వినాలనే నిర్ణయంతో ఇది ప్రారంభమవుతుంది.

సత్సంబంధాల కోసం చిన్నచిన్న అభ్యాసాలను సృష్టించండి.

మౌనంగా ఉండటం, గుర్తింపును తెలియజేసే చూపు, ఎజెండా లేకుండా వినడం వంటి చిన్న ఉద్దేశపూర్వక చర్యల ద్వారా లావాదేవీ నుండి అనుసంధానానికి పరస్పరం సహకారం అందించండి.

పరిమితులలోనే సమక్షాన్ని పెంపొందించుకోండి.

సంరక్షణ అవసరమైనప్పుడు లేదా సమయం పరిమితంగా ఉన్నప్పుడు కూడా చర్యలను నిర్వహించే విధానం, గౌరవం మరియు గుర్తింపును తెలియజేస్తుంది. సమక్షాన్ని సేవగా మార్చడం వలన చర్యలే సంబంధాలకు పోషణగా పరిణమిస్తుంది.

పనులలో మాత్రమే కాకుండా శ్రద్ధవహించడంలో గల అన్యోన్యభావాన్ని కూడా గౌరవించండి.

సంబంధాలు ఎవరెంత పని చేశారనే దానిపై సమతుల్యం చేయబడవు; అవి అంతర్గత భావాలను పరస్పరం గౌరవించడం ద్వారా సమతుల్యం చేయబడతాయి.

ఈ వ్యూహాలు, పరివర్తనా సాధనంగా సమక్షాన్ని ముఖ్యంగా చూపించే ధ్యాన సంప్రదాయాల ద్వారా మరియు సర్దుబాటు చేసిన అనుసంధానాల జీవశాస్త్రీయ ప్రాముఖ్యతను ఉద్ఘాటించే రిలేషనల్ న్యూరోసైన్స్ ద్వారా సూచించబడ్డాయి.

సంబంధాలు ఎవరెంత పని చేశారనే దానిపై సమతుల్యం చేయబడవు; అవి అంతర్గత భావాలను పరస్పరం గౌరవించడం ద్వారా సమతుల్యం చేయబడతాయి.

అనారోగ్య సమయంలో జరిగే ప్రతి సంభాషణ అనుసంధానం అవ్వడానికి ఒక ఆహ్వానం

అనారోగ్యం, జీవితం పరిమితమని గుర్తుచేస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితులలో, సంబంధ బాంధవ్యాలు స్పష్టం చేయబడతాయి: మనం ఎంతకాలం కలిసి ఉన్నామనేది మనకు తెలియకపోవచ్చు, కానీ ప్రతి సంభాషణ యొక్క నాణ్యత సమయ పరిమాణం కంటే చాలా ముఖ్యమైనదిగా మారుతుంది.

సంబంధాలు అభ్యర్థనలకు, పనులకే పరిమితమైతే, మనం అత్యంత ముఖ్యమైన సంబంధపు లోతును త్యాగం చేసే ప్రమాదం ఉంది. విరుద్ధంగా, అనారోగ్యం కోల్పోయినదాన్ని, సంబంధం యొక్క మూలాన్ని తిరిగి పొందే అవకాశాన్ని అందిస్తుంది.

ఆచరణాత్మక సూచనలు:

* చైతన్యపూర్వకంగా నెమ్మదించడం: అత్యవసర సమయాలలో కూడా వాస్తవాన్ని చూడటానికి మరియు వినడానికి ఉద్దేశపూర్వకంగా సమయం కేటాయించడం.

* సమస్యల పరిష్కారం కంటే కలిసి ఉండటంలోని మన ఉనికి: మౌనంగా కలిసి ఉండడమే సమస్యను పరిష్కరించడం కంటే ఎక్కువగా నయం చేయగలదు.

* క్షణాలను ఆస్వాదించడం: చిన్నచిన్న హావభావాలు, కలిసి నవ్వుకోవడం, నిశ్శబ్ద అంగీకారంలాంటివి సమయం పరిమితంగా ఉన్నప్పుడు అపారమైన ప్రభావాన్ని చూపుతాయి.

* సంభాషణను అనుబంధంగా మార్చండి: ప్రతి సంభాషణ ఎంత క్రియాత్మకంగా ఉన్నప్పటికీ, గుర్తింపు మరియు గౌరవం యొక్క అంతర్ స్వరాన్ని కలిగి ఉంటుంది.

మరోమాటలో చెప్పాలంటే, అనారోగ్యం సంబంధ ప్రాధాన్యతలను పునర్నిర్మిస్తుంది: సమక్షం మనం అందించగల అత్యంత విలువైన బహుమతి అవుతుంది. ఉద్దేశపూర్వకంగా ప్రేమతో సంప్రదించినప్పుడు ఒకే ఒక ప్రామాణికమైన పరస్పరచర్య కూడా గాఢంగా పరివర్తన చెందుతుంది.

అంతర్గత స్థితిలో మార్పు

ఈ ప్రధానమైన మార్పు మనలోనే మొదలవుతుంది. ఇది మరొకరిని మార్చడం గురించి కాదు, వారితో మనం ఎలా ఉన్నామో మార్చడం గురించి. అంతరంగిక సందేశాలు ఇలా ఉండవచ్చు:

* “నేను సరిదిద్దడానికి ప్రయత్నించే ముందు, నేను మొదట అర్థం చేసుకుంటాను.”

* “నేను ప్రతిస్పందించే ముందు, నేను మీ సమక్షాన్ని అనుభూతి చెందుతాను.”

* “నేను చర్య తీసుకునే ముందు, నేను ఉద్దేశ్యానికి ముందు శ్రద్ధను ఉంచుతాను.”

ఈ మార్పులు భావోద్వేగపరమైనవి కావు; అవి పరిణామాత్మకమైనవి. ధ్యానాత్మక శాస్త్రం మరియు దృగ్విషయ తత్వశాస్త్రం కలిసినప్పుడు, శ్రద్ధ యొక్క నాణ్యత నిర్మాణాత్మకమైనదని మనం గుర్తించవచ్చు: ఇది సంబంధ క్షేత్రాన్ని మరియు పాల్గొన్న వారందరి అంతర్గత ప్రపంచాన్ని రూపొందిస్తుంది.

> **ఈ దృక్కోణంలో, సంబంధాలు కేవలం క్రియాత్మక మార్పిడిగా కాకుండా, పరస్పర అవగాహనా రంగాలుగా మారతాయి, ఇక్కడ అనారోగ్యం, వృద్ధాప్యం మరియు పరిమిత సమయం దృష్టిని పదునుపెడుతూ శాశ్వత సత్యాన్ని వెల్లడిస్తాయి: సమక్షం అనేది మార్గం మరియు బహుమతి కూడా.**

ముగింపు: సంరక్షణ యొక్క అత్యున్నత వ్యక్తీకరణగా సమక్షం

జీవితం అనిశ్చితంగా ఉన్నప్పుడు, అనారోగ్యం తలెత్తినప్పుడు లేదా సమయం పరిమితమైనట్లు అనిపించినప్పుడు, మానవ సంబంధాల యొక్క యాంత్రిక మరియు లావాదేవీల విన్యాసాలు బహిర్గతమవుతాయి: మనల్ని రక్షించడానికి ఏర్పడిన అలవాట్లు నిజమైన అనుబంధాన్ని దాచేస్తాయి. ప్రామాణికతను తిరిగి పొందడం విలాసం కాదు – ఇది ప్రేమ మరియు జ్ఞానంతో కూడిన అత్యవసర చర్య.

* ప్రామాణికమైన సంబంధాన్ని పునరుద్ధరించడం అంటే లౌకిక జీవితంలోని పవిత్రతను గుర్తించడం.
* అభ్యర్థన వెనుక ఉన్న మనిషిని చూడటం.
* అంతర్గత ప్రపంచాన్ని మరియు ఆచరణాత్మక వాస్తవికతను గౌరవించేలా జాగ్రత్తగా స్పందించడం.
* అతితక్కువ సమయంలో కూడా సంబంధపు ఉనికిని శాశ్వత పోషణగా పెంపొందించడం.

“ఆన్ ది బ్రింక్ ఆఫ్ ఎవ్రీథింగ్” లో పార్కర్ పామర్ మనకు చెప్పినట్లుగా, “మానవ సమక్షం ప్రపంచంలోని పరివర్తనకు అత్యంత శక్తివంతమైన శక్తి.” ఈ దృక్కోణంలో, సంబంధాలు కేవలం క్రియాత్మక మార్పిడిగా కాకుండా, పరస్పర అవగాహనా రంగాలుగా మారతాయి, ఇక్కడ అనారోగ్యం, వృద్ధాప్యం మరియు పరిమిత సమయం దృష్టిని పదునుపెడుతూ శాశ్వత సత్యాన్ని వెల్లడిస్తాయి: సమక్షం అనేది మార్గం మరియు బహుమతి కూడా.

పర్యావరణం

“భూమి మనలో శ్వాసిస్తుంది.”

మ్యాథ్యూ ఎడ్వర్డ్ హాల్

రామాయణం నుండి యథార్థానికి:
సంజీవిని కోసం నిరంతర అన్వేషణ

రామాయణంలో పునరుజ్జీవింపజేసే మొక్కగా ప్రసిద్ధి చెందిన సంజీవిని యొక్క వృక్షశాస్త్ర, ఔషధ మరియు పౌరాణిక ప్రస్థానాన్ని డాక్టర్ అనంతనేని శ్రీనాథ్ ఆవిష్కరించారు.

ప్రాణం ప్రసాదించే అద్భుతమైన గుణం మరియు విశేషమైన ఓషధీ విలువలు కలిగిన పవిత్ర మూలిక 'సంజీవిని'. దీనికి ప్రాచీన భారతీయ ఇతిహాసమైన రామాయణంలో ఎంతో ప్రాముఖ్యత ఉంది. పుష్పించని జాతికి చెందిన ఈ మొక్క శాస్త్రీయ నామం 'సెలాజినెల్లా బ్రయోప్టెరిస్'. ఇది 'సెలాజినెల్లేసి' కుటుంబానికి మరియు 'టెరిడోఫైటా' విభాగానికి చెందినది. బ్రయోఫైట్ల మాదిరిగానే, పూర్తిగా ఎండిపోయిన తర్వాత కూడా పునరుజ్జీవం పొందే అసాధారణ సామర్థ్యం దీని యొక్క ప్రత్యేకత.

రామాయణ కాలం నుండి నేటి వరకు, సంజీవిని యొక్క చారిత్రిక ప్రాముఖ్యత, ఔషధ ఉపయోగాలు మరియు దానిపై జరుగుతున్న ఆధునిక పరిశోధన శతాబ్దాలుగా ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తున్నాయి. తేమ నిలిచే ఏటవాలు రాతి ప్రాంతాలు మరియు శిలలపైన ప్రధానంగా పెరిగే ఈ మూలిక, అనేక రకాల రుగ్మతలకు చికిత్స చేయడానికి భారతీయ సాంప్రదాయ వైద్యంలో ఉపయోగిస్తారు. అపస్మారక స్థితి నుండి మేల్కొలపడానికి, అలాగే జ్వరం, పక్షవాతం, చర్మ వ్యాధులు వంటి వివిధ అనారోగ్యాల సమస్యలను తగ్గించే దాని ప్రత్యేక సామర్థ్యం కారణంగా, ఇది దేశీయ వైద్య పద్ధతుల్లో అమూల్యమైన మూలికగా గుర్తింపబడింది.

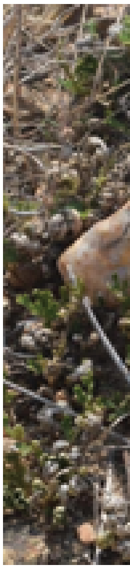
సంజీవిని యొక్క అర్థం "మరలా బ్రతికించేది" అని. ఇది పవిత్రమైన మరియు దివ్యమైన మూలికగా పరిగణించబడుతుంది. రామాయణ కథనం ప్రకారం, ఈ మూలిక, భగవాన్ శ్రీరాముని సహోదరుడైన లక్ష్మణుని ప్రాణాలను పునరుద్ధరించినట్లు చెప్పబడింది.

టెరిడోఫైటా విభాగానికి చెందిన పుష్పించే లక్షణం లేని ఈ మొక్క, పరిణామక్రమంలో ఇది బ్రయోఫైట్స్ మరియు ఆంజియోస్పెర్మ్స్ మధ్య స్థానాన్ని ఆక్రమిస్తుంది. బ్రయోఫైట్‌లు ఒక విశేషమైన లక్షణం కలిగి ఉంటాయి — మట్టి నుండి విడిపోయి పూర్తిగా ఎండిపోయినా, నీరు చల్లిన వెంటనే మళ్లీ చైతన్యం పొందగలవు. దీనికి విరుద్ధంగా, ఆంజియోస్పెర్మ్‌లు మరియు చాలా విధాల టెరిడోఫైట్‌లు, ఒకసారి వేరు చేయబడి ఎండిపోయిన తర్వాత, కేవలం నీరు పోయడం ద్వారా తిరిగి జీవం పొందవు; వాటిని నీటిలో ముంచినా కూడా పునరుజ్జీవం సాధ్యం కాదు.

సంజీవిని పూర్తిగా ఎండిపోయి, నిర్జీవంగా కనిపించినా కూడా (చిత్ర పటం 2), నీరు తగలగానే అది తిరిగి జీవం పొందుతుంది (చిత్ర పటం 3). బ్రయోఫైట్‌లలో సాధారణంగా కనిపించే ఈ పునరుజ్జీవన సామర్థ్యం కారణంగానే, సెలాజినెల్లేసి కుటుంబానికి చెందిన ఈ మొక్కకు సెలాజినెల్లా బ్రయోప్టెరిస్ (సంజీవిని) అని పేరు పెట్టారు. ప్రస్తుతం దీనిని కన్వా శాంతివనం దగ్గర, కన్వా సరోవర్ సమీపంలోని చిన్న కొండలపై మరియు వర్షపు నీరు తాత్కాలికంగా నిలిచే ఇతర సూక్ష్మ ఆవాసాలలో కూడా కనుగొన్నట్టు నమోదు చేయడం జరిగింది.

వివరణ

సంజీవిని, శాస్త్రీయంగా సెలాజినెల్లా బ్రయోప్టెరిస్ అని పిలువబడే ఈ మూలిక (చిత్ర పటం 3), దాని అసాధారణ ఔషధ మరియు పునరుత్తేజిత గుణాల కారణంగా ప్రసిద్ధి చెందింది. ఈ గుణాలను ప్రాచీన భారతీయ వైద్య గ్రంథాలైన చరక సంహిత మరియు సుశ్రుత సంహితలలో నమోదు చేయబడి ఉన్నది.



చిత్రపటం 1: సంజీవిని (సెలాజినెల్లా బ్రయోప్టెరిస్), నివాస స్థలం మరియు పెరగడానికి అనువైన ప్రదేశం.

భారతదేశంలోని పర్వత ప్రాంతాలలో ఈ మూలిక విస్తృతంగా లభిస్తుంది. ఈ ప్రాంతాలలో గిరిజన సమాజాలు దీనిని సేకరించి, శ్రీశైలం, అహోబిలం, తిరుపతి, హరిద్వార్ మరియు వారణాసి వంటి ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రాలలో విక్రయిస్తారు.

రామాయణంలో, ఈ మూలిక గురించి సుషేణుడు హనుమంతుడికి మొదటిసారిగా వివరించి, అది భారతదేశంలోని హిమాలయ పర్వతశ్రేణిలో ఉన్న ద్రోణగిరి పర్వతంపై లభిస్తుందని చెప్పాడు. సంవత్సరాలుగా జరిగిన విస్తృత పరిశోధనలు మరియు ప్రస్తుత క్షేత్ర అధ్యయనాల ద్వారా, సంజీవిని మన దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో లభిస్తుందని నిర్ధారణ అయ్యింది. అంతేకాకుండా, దక్షిణ భారతదేశంలోని తూర్పు కనుమలలో ఉన్న ద్రోణాచలం ప్రాంతంలో కూడా దీని ప్రస్తావన తరచుగా వినిపిస్తుంది. కొన్ని భక్తి సంప్రదాయాల ప్రకారం, ఇది ఆ ఇతిహాసంలో వర్ణించిన హిమాలయాల నుండి శ్రీలంక వరకు ఉన్న ఉత్తర-దక్షిణ మార్గానికి సంబంధించినదిగా నమ్ముతారు.

ఈ మొక్క ప్రధానంగా నీడ ఉన్న రాతి ఉపరితలాలపై మరియు సహజ నీటి వనరుల దగ్గర ఉన్న ఇరుకైన రాతి చీలికలలో పెరుగుతుంది (చిత్ర పటం 1). ఇది రాళ్లపై పేరుకుపోయిన పొడి మట్టి నిక్షేపాలలో మరియు రాతి చీలికలలో పెరుగుతుంది. ఇది అత్యంత అనుకూలత కలిగిన మొక్క, వివిధ రకాల వాతావరణ మరియు తేమ పరిస్థితులలో కూడా జీవించగలదు. ఈ మొక్క నేలకు ఆనుకుని లేదా కొద్దిగా పైకి లేచి ఉండే మూలిక. దీని కాండం రెండు శాఖలుగా చీలిపోయి ఉంటుంది. దాదాపు అరవై డిగ్రీల కోణంలో ఏకాంతర పత్రాలు ఏర్పడతాయి, అలాగే కాండం దిగువ భాగంలో రెండు వరుసల చిన్న ఆకులు ఉంటాయి.

సంజీవిని యొక్క ఉపయోగాలు మరియు ప్రయోజనాలు

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని నల్లమల ప్రాంతానికి చెందిన ఆదివాసీ చెంచు తెగలు సంజీవినిని 'పిట్ట అడుగు' అని పిలుస్తారు. వారు సాంప్రదాయంగా దీని ధూపం వేస్తారు. అంతేకాక, నవజాత శిశువుల కోసం రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే శక్తివంతమైన ఔషధంగా ఉపయోగించే ఒక రసాయనాన్ని దీనితో తయారు చేస్తారు.

చిత్ర పటం 2: సంజీవిని (సెలాజినెల్లా బ్రయోప్టెరిస్), వర్షానికి ఒక రోజు ముందు.

సంజీవినిని అపస్మారక స్థితిలో ఉన్న రోగులను త్వరగా చైతన్యానికి తెచ్చేందుకు మరియు అధిక జ్వరాన్ని తగ్గించేందుకు ఉపయోగిస్తారు. భారతదేశం అంతటా, ఇది అనేక రకాల రుగ్మతలకు చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించే సాంప్రదాయ ఔషధ తయారీలలో ఒక ముఖ్యమైన పదార్థం. సంజీవినిని ఉపయోగించే ఆరోగ్య సమస్యలు మరియు చికిత్సలు: నరాల బలహీనత, తక్కువ శుక్రకణాల సంఖ్య, మలబద్ధకం,పేగు వాపు, అజీర్ణం, జ్వరం, గర్భస్రావం, రక్తహీనత, మూత్రపిండాలలో రాళ్లు, పక్షవాతం, చర్మవ్యాధులు, ఎముకల విరుపులు, పచ్చకామెర్లు, పంటి నొప్పి, రక్తం గడ్డకట్టే సమస్యలు, అతిసారం, ఉబ్బసం, పుండ్లు, వెన్నునొప్పి, మరియు సాధారణ రక్త శుద్ధి.

అతిసారం కారణంగా అలసిపోయి, బలహీనతకు గురైన రోగుల్లో జీవశక్తి మరియు శక్తిని త్వరగా పునరుద్ధరించడానికి, ఎండిన సంజీవిని మూలిక పొడిని ఆవుపాలల్లో కలిపి ఇవ్వడం ద్వారా తక్షణ ఉపశమనం లభిస్తుందని చెప్పబడింది.

రామాయణంలో సంజీవిని

రామాయణంలోని యుద్ధకాండలో, రామ–రావణ యుద్ధ సమయంలో, శ్రీరాముడి తమ్ముడు లక్ష్మణుడు మరియు రావణుడి మధ్య భీకరమైన యుద్ధం జరుగుతుంది. ఈ సంగ్రామంలో లక్ష్మణుడికి విషపూరిత బల్లెం తగులుతుంది. విష ప్రభావం తీవ్రంగా ఉండటం వల్ల, అతను స్పృహ కోల్పోయి, ప్రాణాపాయ స్థితికి చేరుకుంటాడు. అప్పుడు శ్రీరాముడు ఆయుర్వేద వైద్యుడైన వానరశ్రేష్ఠుడు సుషేణుడిని పిలుస్తారు.

లక్ష్మణుడిని పరీక్షించిన అనంతరం, సూర్యోదయం లోపల నిర్దిష్టమైన మూలికలను తీసుకురావాలని సుషేణుడు సలహా ఇస్తాడు. అయితే, ఈ మూలికలు స్థానికంగా అందుబాటులో లేవని, వాటిని హిమాలయాలలోని ద్రోణగిరి పర్వతశ్రేణి నుండి సేకరించాలని చెబుతాడు. అంత దూరం ప్రయాణించి, సమయానికి తిరిగి రాగలవారెవరు అని శ్రీరాముడు అడిగినప్పుడు, హనుమంతుడు ముందుకు వచ్చి, “నేను వెళ్లి వాటిని తీసుకువస్తాను,” అని ఆ కార్యభారాన్ని స్వీకరిస్తాడు.

అప్పుడు సుషేణుడు హనుమంతుడికి ఈ విధంగా సూచిస్తాడు. “వెంటనే ద్రోణగిరి పర్వత శిఖరాలకు వెళ్లి ఈ నాలుగు మూలికలను తీసుకురావాలి —— సంజీవిని (ప్రాణాన్ని పునరుద్ధరించే మూలిక), విశల్యకరణి (విషప్రభావాన్ని నివారించి, బాణాలను తొలగించే మూలిక), సంధానకరణి (విరిగిన ఎముకలు, కండరాలు, కీళ్లను మళ్లీ కలిపే మూలిక), మరియు సావర్ణకరణి (గాయాలను మాన్పి, చర్మానికి తిరిగి కాంతి, మునుపటి శోభను ఇచ్చే మూలిక).” ఆ తరువాత, ఆయన ప్రతి మూలిక యొక్క లక్షణాలను వివరంగా చెబుతూ, వాటిని పర్వతంపై గుర్తించడానికి హనుమంతుడికి గుర్తులు కూడా అందిస్తాడు.

హనుమంతుడు వెంటనే ద్రోణగిరి పర్వతాన్ని చేరుకుని మూలికల కోసం శోధన ప్రారంభిస్తాడు. విస్తృతంగా వెతికిన తర్వాత కూడా, వాటిని ఖచ్చితంగా

చిత్ర పటం 3: సంజీవిని (సెలాజినెల్లా బ్రయోప్టెరిస్), వర్షపు నీటిలో తడిసిన ఒక రోజు తర్వాత.

సంజీవిని యొక్క అర్థం "మరలా బ్రతికించేది" అని. ఇది పవిత్రమైన మరియు దివ్యమైన మూలికగా పరిగణించబడుతుంది. రామాయణ కథనం ప్రకారం, ఈ మూలిక, భగవాన్ శ్రీరాముని సహోదరుడైన లక్ష్మణుని ప్రాణాలను పునరుద్ధరించినట్లు చెప్పబడింది.

గుర్తించలేకపోవడం వల్ల, సమయాన్ని వృథా చేయకుండా, పర్వతాన్ని మొత్తంగా పెళ్లగించి ఎత్తి, దానిని లంకకు తీసుకువస్తాడు. లంకలో ఆ భారీ పర్వతాన్ని కింద పెట్టడానికి సరిపడా స్థలం లేకపోవడం వల్ల, హనుమంతుడు సుషేణుడిని పర్వతం మీదికి వచ్చి, అవసరమైన మూలికలను సేకరించుకోమని కోరుతాడు.

సుషేణుడు మూలికలను సేకరించి, ఔషధాన్ని తయారుచేసి, దానితో లక్ష్మణుడికి మరియు ఇతర గాయపడిన యోధులకు చికిత్స చేస్తాడు. దీని ఫలితంగా లక్ష్మణుడు మరియు మిగిలిన యోధులు స్వస్థత పొందుతారు. హనుమంతుడు ఆ పర్వతాన్ని తిరిగి దాని స్వస్థానానికి తీసుకువెళ్తున్నప్పుడు, దానిలోని భాగాలు — కొన్ని లంకలో, పెద్ద భాగాలు దక్షిణ భారతదేశంలోని తూర్పు కనుమలలో మరియు నల్లమల పర్వతశ్రేణుల వద్ద వివిధ ప్రాంతాలలో పడ్డాయని ఐతిహ్యం.

ముగింపు

సంజీవిని ప్రాచీన కాలం నుంచి నేటి వరకు ఆదరణీయమైన ఔషధ మూలికగా కొనసాగుతోంది. రామాయణంలో వర్ణించబడిన దాని ప్రాణ పునరుద్ధరణ శక్తి, అలాగే సంప్రదాయ వైద్యంలో ఉన్న అనేక చికిత్సా గుణాలు, ఈ మొక్కకు భారతీయ సంస్కృతిలో ఉన్న ప్రత్యేక స్థానం మరియు వైద్యపరమైన ప్రాముఖ్యతను స్పష్టంగా తెలియజేస్తాయి.

ఆధునిక పరిశోధనలు సంజీవిని విస్తృతంగా లభ్యమవుతుందని మరియు దాని ఆశాజనక ప్రయోజనాలను నిర్ధారించాయి. అందువల్ల , ఇది ఇప్పటికీ కొనసాగుతున్న శాస్త్రీయ అధ్యయనాల్లో ఒక విలువైన అంశంగా నిలుస్తోంది. రామాయణంలో హనుమంతుడు సంజీవినిని సేకరించిన కథ, ఈ మూలిక యొక్క పౌరాణిక ప్రాముఖ్యతను మాత్రమే కాకుండా, సహజ ప్రపంచంలో దాని నిరంతర ఔచిత్యాన్ని కూడా బలపరుస్తుంది.

ద్రోణాచలం ప్రాంతం మరియు కన్వా సరోవర్ వంటి ప్రదేశాలలో సంజీవిని ఉన్నట్లు వచ్చిన నివేదికలు — ఈ ప్రదేశాలను తరువాతి సంప్రదాయాలు హిమాలయాల నుండి శ్రీలంకకు హనుమంతుడి ప్రయాణ మార్గంతో ముడిపెట్టాయి — దాని ప్రతీకాత్మక మరియు ఔషధ ప్రాముఖ్యత రెండింటినీ నొక్కి చెబుతున్నాయి. దీని లక్షణాలపై పరిశోధన పురోగమిస్తున్న కొద్దీ, సంజీవిని ప్రాచీన జ్ఞానం మరియు సమకాలీన విజ్ఞాన శాస్త్రం మధ్య చిరస్థాయియైన అనుబంధానికి నిదర్శనంగా నిలుస్తుంది.

Artwork by KARLA SACHSE

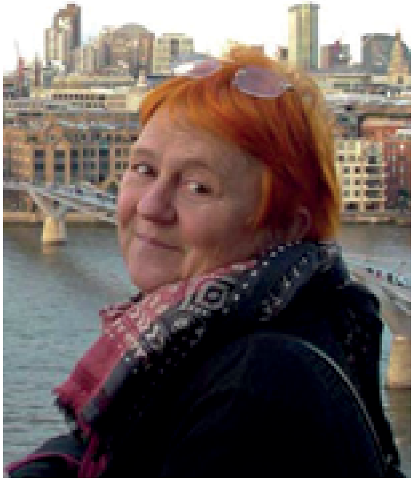
సృజనాత్మకత

“ సృజనాత్మకత హృదయంలో అద్భుతం ఉంటుంది. అది మరియు ఆశ్చర్యం కూడా.”

జూలియా కేమరాన్

చేతులు చూసేదేమిటి

జ్ఞాపకాల పాత్రగా శరీరం, అలాగే కాగితం మరియు రాజకీయాలను గురించి కళాకారిణి కార్లా సాచ్సేతో వనెస్సా పటేల్ సంభాషణ



ప్ర: కార్లా, మీ కాటలాగ్ చూస్తే, మీ పనిలోని వైవిధ్యం అద్భుతంగా అనిపిస్తోంది. నేను వాటిలో కొన్నిటిని మీరు తయారు చేస్తుండగా చూశాను, మరికొన్నిటిని మీ బెర్లిన్ ప్రదర్శనలో చూశాను. మీరు కాగితాన్ని చాలా ప్రత్యేకమైన పద్ధతులలో ఉపయోగించారు! అంత నాజూకైన పదార్థాన్ని మీరు శాశ్వతమైనదిగా మార్చేశారు. కాన్వాస్‌పై కాకుండా కాగితంపై ఎందుకు చిత్రీకరించారు?

మొదట్లో, నేను కాన్వాస్‌లు మరియు బోర్డులపైనే చిత్రాలు వేసేదాన్ని, కానీ త్వరలోనే ఇతరులు నాకంటే మెరుగ్గా చిత్రాలు వేస్తున్నారని నాకనిపించింది. కాగితంపై చేయడం వల్ల తర్వాత వాటిని చింపివేయడం సులభమైంది. మీరు కాన్వాస్‌ను అలా చేయలేరు. మీరు దానిని చింపివేయలేరు. మీరు కాగితాన్ని నలిపి పారవేయవచ్చు – కానీ నేను ఎప్పుడూ అలా చేయలేదు!

ప్ర: మీరు అన్ని రకాల కాగితాన్ని ఉపయోగించారు—— చిన్న చిన్న కాగితపు ముక్కలు, పత్రాలు, టికెట్ రసీదులు, కాగితపు పీలికలు, వార్తాపత్రికలు.

నిన్న నేను బెర్లిన్‌లోని ఫ్రీ యూనివర్సిటీలో ఇచ్చిన ప్రసంగంలో ఒక వాక్యం చెప్పాను. అది కాగితం గురించి: "దృఢమైనదిగా ఉండి మళ్లీ ద్రవరూపంలోకి మారగలిగేది, సృష్టికర్తల చేతుల నుండి తరచూ జారిపోయేదిగా"—— కాగితాన్ని వర్ణించాను. ఇప్పటికే చరిత్ర, కథలతో నిండి ఉన్న వస్తువులను తిరిగి ఉపయోగించడం నాకు ఎంతో నచ్చింది.

ప్ర: ఖచ్చితంగా, ప్రతి చిన్నకాగితం ఒక కథను చెబుతుంది. ఈ పని విధానం తూర్పు బెర్లిన్‌లో మీ తొలిరోజుల అనుభవాల నుండి ప్రేరణ పొందిందా?

అది నా భాగస్వామి జోసెఫ్‌ను కలిసినప్పుడు మొదలైంది. ఆయన అప్పటికే అంతర్జాతీయ మెయిల్ ఆర్ట్ నెట్‌వర్క్‌లో ఉండేవారు [ఇది కళాకారులు చిన్న కళాకృతులను ఒకరికొకరు తపాలా ద్వారా పంపుకునే పద్ధతి, అధికారిక ప్రభుత్వ నియంత్రణలను దాటి సంబంధాలను సృష్టించే మార్గం మరియు తూర్పు జర్మనీలో బయటి ప్రపంచాన్ని చేరుకోవడానికి ఉపయోగించే అరుదైన మరియు ప్రమాదకరమైన విధానం] వాటిని రక్షించడానికి మరియు వాటిని రహస్య సేవా నియంత్రణ నుండి తప్పించడానికి ఒక కవరులో పెట్టగలిగే వస్తువులను తయారు చేసేవారు. అందుకే మొదట నేను చేసినవి చిన్నచిన్న కళాకృతులే. కొన్నిటిని నేను తూర్పు జర్మనీలో ఎప్పుడూ ప్రదర్శించలేదు—— ఎందుకంటే అవి రాజకీయమైనవి. నేను వార్తాపత్రిక నివేదికలను కత్తిరించి వాటిపై వ్యాఖ్యలు వ్రాసేదాన్ని, ఇది ప్రమాదకరమైంది.

ప్ర: అది మిమ్మల్ని చాలా ఇబ్బందుల్లోకి నెట్టేదేమో!

అవును, అప్పటికే నాకు ఒక కుమారుడు ఉన్నాడు, కాబట్టి నేను జైలుకు వెళ్లాలని అనుకోలేదు. కానీ నేను కొన్ని పెద్ద కళాకృతులను కూడా చేసాను. జూన్ 1989లో నా మొదటి 'సృజనాత్మక గది'ని రూపొందించే అవకాశం నాకు లభించింది. నేను ఒక గదిని మొత్తం కాగితంతో నింపాను: గోడలను అందమైన, తెల్లని, ఖాళీ కాగితాలతో మరియు నేలను నలిగిన కాగితాలతో నింపాను, కాబట్టి అందరూ వాటిగుండా నడవవలసి వచ్చింది.

మధ్యలో కమ్యూనిస్టు పార్టీ ప్రధానపత్రికలతో ఒక పొడవైన స్తంభం——ఎవరూ చదవాలనుకోని, చదవనీయని పత్రికలు. నేను నీలి కళ్ళతో "అమాయకురాలిగా" కనిపించగలను. "నేను ఏమీ చేయలేదు, ఈ అందమైన పత్రికలను ఒక కుప్పగా పెట్టాను అంతే" అంటూ నేను "నిర్దోషిగా" కనిపిస్తూ పెద్ద ప్రకటన కూడా చేయగలిగాను.

ప్ర: అది నిజంగా తెలివైన పని. మీరు ఫ్రాటేజ్, రుబ్బింగ్‌లతో విస్తృతమైన పనిచేసారు మరియు మీరు పనికిరాని వస్తువులతో చిత్రాలను చేసి వాటికి ప్రాణం పోశారు. మీరు చిత్రాలను వేటితో

గీయాలనుకుంటున్నారో ఎలా నిర్ణయించుకుంటారు?

ప్రస్తుతం మా గ్రామంలోని మా తోట వద్ద మంచు యుగంలో నిక్షిప్తమైన పెద్దవి మరియు చిన్న రాళ్ళు చాలా ఉన్నాయి. వాటిపై మంచు ప్రభావం ఏదో ముద్రవేసి ఉండాలి అనిపించింది. నేను వాటి ఉపరితలాన్ని చూశాను, మనం మానవులం ఎల్లప్పుడూ గమనిస్తూనే ఉంటాం, ఎందుకంటే మనం వస్తువులలో ప్రతిబింబించాలని కోరుకుంటాం కాబట్టి.

నేను ఒక రాయి మీద కాగితాన్నిపెట్టి రుద్దినప్పుడు ఒక ఆశ్చర్యాన్ని గమనించాను. అకస్మాత్తుగా కళ్లులాగా ఏదో రూపం కనిపించింది. ఆపై దానిని స్పృశించి పరిశీలిస్తే, ఎక్కడ ఆపాలో ఆ రాయి స్వయంగా మీకు చెబుతుంది. కానీ అది మీ కళ్ళు చూసిన దానికి ఎల్లప్పుడూ భిన్నంగా ఉంటుంది.

నేను 'ది హ్యాండ్స్ సీ డిఫరెంట్' అనే ప్రదర్శనను నిర్వహించాను. రుద్దుతున్న చేతులు కళ్ళ కంటే భిన్నంగా చూస్తాయి, ఇది ఎల్లప్పుడూ ఆశ్చర్యకరంగా ఉంటుంది.

కొంతకాలం క్రితం మీరు నాకు ఒక అందమైన, చక్కటి మస్లిన్ వస్త్రాన్ని పంపారు, డెన్మార్క్‌లోని ఒకప్పటి విద్యుత్ ప్లాంట్ గోడలపై ఆ ప్రదేశం యొక్క ఆత్మలను చిత్రీకరించడానికి నేను కాగితానికి బదులుగా దానిని ఉపయోగించాను. ఆ వస్త్రం వేలాడుతూ గాలిలో కదిలి ఆ చిత్రం వేరే విధంగా జీవం పోసుకుంది.

ప్ర: నాకు ప్రత్యేకంగా ఇష్టమైనది అంటూ ఏదీ లేకపోవచ్చు, కానీ మీ పనిలో నాకు ఇష్టమైనది 'ది బాస్కెట్స్ ఆఫ్ ఎక్స్‌పీరియన్స్'. అవి శరీరభాగాలను పోలి ఉన్న కాగితపు

వస్తువులు, ప్రతి ఒక్కదానిని వివిధదేశాలలో ఆ ప్రదేశంలో పనికిరానిదిగా భావించిన వార్తాపత్రికలను ఉపయోగించి తయారు చేశారని మీరు చెప్పారు. మీరు ఈ “పాత్రలను” భావనాత్మకంగా ఎలా ఆలోచించారు?

నేను 2001లో థాయిలాండ్‌లోని ఉమనిఫెస్టో వర్క్‌షాప్‌లో బుట్టలను నేయడం నేర్చుకున్నాను. దీనికి చాలా ఓపిక అవసరం, వెంటనే నాకు శరీరభాగాలను పేపర్‌తో ఆ ఆకృతుల్లో చేయాలనే ఆలోచన వచ్చింది.

ఆ సమయంలో, గర్భస్థ శిశు నిర్ధారణ, అల్ట్రాసౌండ్ గురించి ప్రసారమాధ్యమంలో పెద్ద చర్చ నడుస్తుండేది, వైద్యుల నియంత్రణ చాలా పెరిగింది—ఇది నన్ను ఆగ్రహపరిచింది. అందుచేత, అక్కడ థాయిలాండ్‌లో నేను ఒక గర్భాశయాన్ని తయారు చేసాను, అది డాక్యుమెంటా15లో [సమకాలీన ఆర్ట్ ఎగ్జిబిషన్] భాగమైంది మరియు అది ఇప్పుడు థాయిలాండ్‌లోని ఉమానిఫెస్టో ఆర్కైవ్‌లో కూడా ఉంది. నేను ఇలా దీనిపై పనిచేస్తూనే ఉంటానని నాకు తెలుసు.

నాకు ఎక్కడైనా సమయం దొరికినప్పుడల్లా—అది ఒక వారం లేదా అంతకంటే ఎక్కువైనా—నేను ఒక కొత్త వస్తువును నేయడం ప్రారంభించేదాన్ని. ప్రతి ప్రయాణానికి ముందు నేను ఆశ్చర్యపోతాను: డెన్మార్క్‌తో నాకు ఏమిటి సంబంధం? భారతదేశంతో నాకు ఏమిటి సంబంధం? నేను వెళ్తున్న ఆ ప్రత్యేక ప్రదేశానికి నా శరీరంలోని ఏ భాగం ఎక్కువగా అనుసంధానమవుతుందో నా శరీరాన్నే అడిగేదాన్ని. అందుకే భారతదేశానికి వచ్చినప్పుడు, నేను ఒక ‘తపనతో కూడిన పాత్రను’—అంటే హృదయాన్ని—తయారు చేశాను, ఎందుకంటే నా దృష్టిలో భారతదేశం ప్రపంచానికి గుండెలాంటిది.

ప్ర: భారతదేశాన్ని హృదయం అని ఎందుకు అన్నారని నేను మిమ్మల్ని అడగబోతున్నాను, మీరు అక్కడకు కొన్నిసార్లు వెళ్ళి అక్కడ కూడా పనిచేశారని నాకు తెలుసు.

మేము కేరళలోని కొచ్చిలో నివాసం ఉన్నప్పుడు, హృదయపు ఆకృతిని అల్లడానికి తగినంత సమయం దొరికింది. మొదటి నుండి ప్రజల అభిప్రాయాలు, కథలను చేర్చడం నాకు అత్యంత ముఖ్యమని అనిపించింది. అందుచేత, మాతో పనిచేసిన లేదా మా చుట్టూఉన్న ప్రతిఒక్కరినీ వారి "హృదయపు" అనుభూతులను, బాధలు మరియు ఆనందాలను అడిగాను.

వాళ్ళు వాటిని కాగితం మీద వ్రాసారు, వాళ్ళ కళ్ళ ముందే నేను ఆ కాగితాన్ని చుట్టి బుట్ట అల్లడంలో కలిపాను – అది చేతితో వ్రాసిందని మీరు చూడగలరు, కానీ మీరు దానిని ఇక చదవలేరు. ఆ రహస్యాన్ని దాచిపెట్టి బుట్టనేయడంలో కలిపాను. మొదటినుండి ఇది నాకు ఎంతో ముఖ్యమైన సహకార పద్ధతి.

ప్ర: అది వారికి తమ అభిప్రాయాలను తెలియజేయడానికి మరియు అదే సమయంలో వారి గోప్యత మరియు అంతర్గత భావాలను గౌరవించడానికి ఏర్పరచిన ఒక ప్రత్యేకమైన సమగ్ర మార్గం. అంతేగాక, ఆ పాత్రలు వారి కథలను కలిగి ఉన్నాయి.

2023లో, థాయిలాండ్‌లోని BACC [బ్యాంకాక్ ఆర్ట్ & కల్చర్ సెంటర్]లో మేము ఈ పెద్ద ప్రదర్శనను నిర్వహించినప్పుడు, నా వస్తువులను ప్రదర్శించే గొప్ప అవకాశం లభించింది. పైకప్పు నుండి కంటిస్థాయి వరకు వేలాడదీసిన ఆ నేసిన వస్తువుల మధ్య సందర్శకులు నడిచేవారు.

బెర్లిన్‌లో మరియు పశ్చిమదేశాలలో జరిగే ప్రదర్శనలలో మనం యువతను ఎక్కువగా చూడం, కానీ ఈ ప్రదర్శనను చాలామంది

యువకులు సందర్శించారు. వారు వాటిని చదవడానికి లేదా విషయాలను తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నించడాన్ని మీరు గమనించవచ్చు - బహుశా ప్రతిస్పందనగా వారి స్వంత కథలను "నేయడానికి" కూడా కావచ్చు.

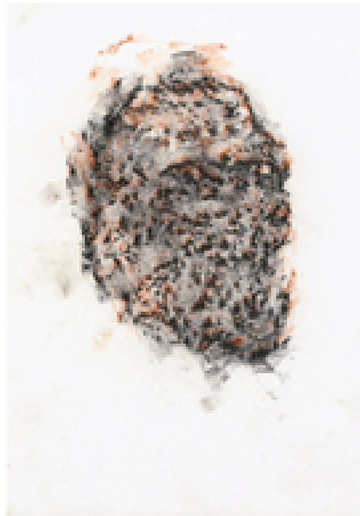
ప్ర: ఈ శరీరభాగాలను బుట్టరూపంలో చూసినప్పుడు వారు ఏమి అనుభూతిచెందాలని మరియు తెలుసుకోవాలని మీరు కోరుకుంటున్నారు?

సృజనాత్మక దృక్కోణంలో, నా శరీరం మరియు మనస్సు ఒక నిర్దిష్ట ప్రదేశానికి సంబంధించినవని నా అనుభవం. కానీ ఆ భాగాలకు మీరు గుర్తించగల ఆకారాలు ఉన్నందున, మీకు శరీర నిర్మాణ శాస్త్రం గురించి కొంత అవగాహన ఉంటే, మీరు మీ స్వంత అనుభవాలను చేర్చవచ్చు. పేగు ద్వారా జరిగే నా స్వీయ జీర్ణక్రియ గురించి మానసికంగా నేను ఏమి ఆలోచిస్తున్నాను మరియు ఏమి అనుభూతి చెందుతున్నాను? అని మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించుకోవచ్చు.

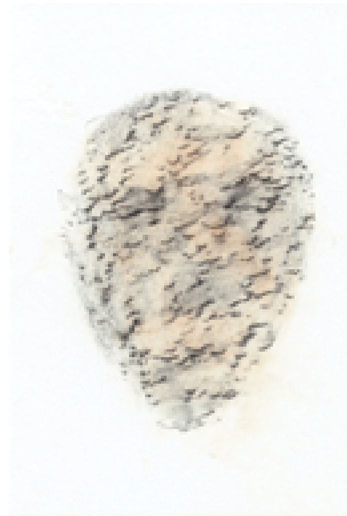
ప్ర: నాకు కళ్ళు — ఆ అయిదు కనుగుడ్లు అంటే చాలా ఇష్టం.

అవును, కళ్ళు చాలా చాలా ప్రత్యేకమైనవి ఎందుకంటే నేను వాటిని వియత్నాంలో యుద్ధానుభవజ్ఞులతో మాట్లాడిన తర్వాత చేశాను. మీరు వారి అనుభవాల గురించి నేరుగా అడగలేరు, కాబట్టి వారు తమ జీవితంలో ఏమి చూశారని నేను వారిని అడిగాను.

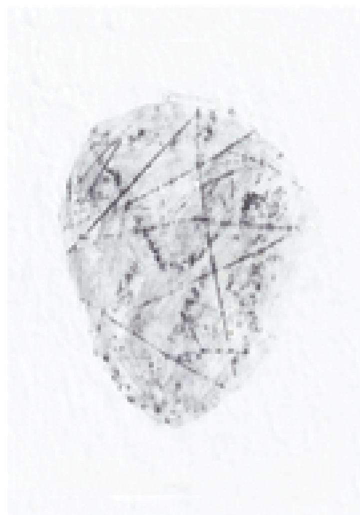
వాళ్లు యుద్ధం గురించి మాట్లాడలేదు; తమ పరిసరాలు, తమ జీవితాలను గురించి మాత్రమే మాట్లాడారు. అందుకే ఆ కళ్లూ ఎంతో ప్రత్యేకమైనవి. అవి ఐదుగురు భిన్నమైన వ్యక్తులకు సంకేతాత్మకమైనవి, ఈనాటికి కూడా అవి నాకు చాలా ప్రియమైనవి.



Mob Tyuretye, Australia



Temple Cave Pak ou, Laos



Cochin, India

Noordgouwe, Netherlands

ప్ర: మీరు ఒక కళాకారిణి అని నాకు తెలుసు, మీ జీవితంలో ఎక్కువభాగం ఒక కళోపాధ్యాయురాలిగా పనిచేసారు, మీరు చాలామంది యువతను ప్రభావితం చేసారు. దాని నుండి మీరు ఏమి పొందారు? ఆ ప్రక్రియ మీ సృజనాత్మకతకు ఎలా సహాయపడింది?

పాఠశాలలోని నా స్టూడియోలో విద్యార్థులు చిత్రాలు గీసేవారు. వారి పని గురించి తెలుసుకోవాల్సిన విషయాలలో నేను ప్రతిఒక్కరికీ వ్యక్తిగతంగా సహాయంచేశాను. అయితే, బోధన కోసం నాకు చాలా శక్తి ఖర్చైపోయినట్లు అనిపించినా, వారి యువశక్తి, వారి ఉత్సాహం వల్ల నేను అదే శక్తి తిరిగి పొందానని అనిపించేది.

ఈరోజుల్లో, యువకుల సమాజం ఉండటం చాలా బాగుంది. నేను ఏదైనా ఒక ప్రదర్శనను ప్రారంభోత్సవం చేస్తున్నప్పుడు, అక్కడ నా వయసువాళ్ళని కాకుండా యువతను చూడటం నాకు చాలా ఇష్టం.

నిన్న, నేను పశ్చిమ బెర్లిన్‌లోని ఒక విశ్వవిద్యాలయంలో ముప్పై ఐదు మంది విద్యార్థులకు ఒక ప్రసంగాన్ని ఇచ్చి నేను తయారుచేసిన వాటిలో కొన్నింటిని చూపించాను. వారు చదువుతున్న విషయం – సాహిత్యం. సదస్సు – కాంక్రీట్ మరియు దృశ్య కవిత్వం గురించి. ఆతర్వాత, వారు రాజకీయ పరిస్థితులు మరియు నా పనికి సంబంధించిన ఇతర విషయాలను గురించి చాలా ఆంతరంగిక ప్రశ్నలు అడగడం ప్రారంభించారు.

Goblin Park, Utah

Kashubia, Poland

సృజనాత్మక దృక్కోణంలో, నా శరీరం మరియు మనస్సు ఒక నిర్దిష్ట ప్రదేశానికి సంబంధించినవని నా అనుభవం. కానీ ఆ భాగాలకు మీరు గుర్తించగల ఆకారాలు ఉన్నందున, మీకు శరీర నిర్మాణ శాస్త్రం గురించి కొంత అవగాహన ఉంటే, మీ స్వీయ అనుభవాలను కూడా అందులో చేర్చుకోవచ్చు. పేగు ద్వారా జరిగే నా స్వీయ జీర్ణక్రియ గురించి మానసికంగా నేను ఏమి ఆలోచిస్తున్నాను మరియు ఏమి అనుభూతి చెందుతున్నాను? అని మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించుకోవచ్చు.

వారందరూ బెర్లిన్ గోడ కూల్చివేసిన తర్వాత జన్మించారు, కాబట్టి వారు ఆ పరిస్థితి వల్ల ప్రత్యక్షంగా ప్రభావితం కాలేదు. ఆసక్తితో ఎదురుచూస్తున్న ఆ యువకులను చూడటం నాకు చాలా ఆనందంగా ఉంది.

ప్ర: కార్లా, మీరు ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనేక ప్రదేశాలలో పనిచేశారు మరియు ప్రదర్శలను నిర్వహించారు. ఈ రకమైన సంచారతృష్ణ బహుశా కొంతకాలం మీరు పరిమిత వాతావరణంలో ఆంక్షలు ఉన్న ప్రదేశానికి పరిమితం కావడం వల్ల వచ్చిందా?

మన సమాజాన్ని మార్చడానికి నేను గతంలో కొన్ని అజ్ఞాతబృందాలతో (అండర్‌గ్రౌండ్ గ్రూపులతో) కలిసి పనిచేశాను. కానీ బెర్లిన్ గోడ కూలిపోతున్నప్పుడు, మేము వెంటనే పాశ్చాత్య వ్యవస్థలోకి వెళ్తున్నామని స్పష్టమైంది, ఈ పరిస్థితి చాలా మందికి మంచిది కాదు.

ఇప్పటికే చాలా ఆలస్యం అయిందని నేను గ్రహించాను. నా కుమారుడు చిన్నవాడు కాబట్టి న్యూయార్క్‌లో ఒక సంవత్సరం ఉండాలని నేను అనుకున్నా, అక్కడ నివసించలేకపోయాను.

కానీ అప్పటి నుండి, నేను ఈ మెయిల్ ఆర్ట్ నెట్‌వర్క్ ప్రాజెక్టులద్వారా యూరప్‌లోని అనేక ప్రదేశాలకు మరియు అన్ని ఖండాలకు వెళ్ళాను. వాటిని గురించి నాకున్న ఊహాత్మక కల్పనలను భద్రంగా ఉంచుకోవడానికి, నేను మొదట పారిస్ మరియు లండన్ వెళ్లకూడదని అనుకున్నాను. కానీ అనేక ఇతర యూరోపియన్ దేశాలను సందర్శించిన తర్వాత నేను చివరికి అక్కడకు వెళ్ళాను.

ప్ర: మీ పనిలోని ఒక అంశమైన `సెటిల్డ్ డౌన్ ఉమెన్' నేను చూశాను, అవి పూర్తి-సైజు మహిళాకృతులతో చేసిన కళారూపాలు. ఆ పని గురించి మీరు కొంచెం చెప్పగలరా?

ఇది 'మెయిల్ ఆర్ట్ నెట్‌వర్క్' యొక్క ఫలితం. నేను బెల్జియంలోని బ్రస్సెల్స్‌లో ఉన్న ఒక కళాకారుడితో ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాలు జరిపేదానిని. బ్రూగెలెట్‌లోని ఇంతకు మునుపు సన్యాసినులు నివసించిన ఆశ్రమంలో ఏర్పాటుచేసిన ఒక ప్రదర్శనకు అతను నన్ను ఆహ్వానించాడు.

ఇది నన్ను పాశ్చాత్య దేశాలకు చెందిన స్త్రీవాద రచనలు మరియు కథలను గురించి ఆలోచించేలా చేసింది. నిజంగా పితృస్వామ్య సమస్యలను నేను ఎప్పుడూ ఎదుర్కోవలసి రాకపోయినా, ఆ లక్ష్యానికి నేను చాలా సంఘీభావంగా ఉన్నాను. నేను ఈ పన్నెండు మాతృస్వామ్య బొమ్మలను తయారు చేసాను – యువ కన్యలను సూచించే నాలుగు తెల్లటి బొమ్మలు, తల్లులను సూచించే నాలుగు ఎరుపు బొమ్మలు మరియు వృద్ధ మహిళలను సూచించే నాలుగు నల్లటి బొమ్మలు. ఇవి క్రైస్తవ మతపు త్రిమూర్త్యాత్మానికి చాలా ముందే ఉన్న "పవిత్ర త్రయం."

నేను వీటిపై పదిహేను రోజులకు పైగా నిద్ర లేకుండా పనిచేశాను, అవి పూర్తయిన తర్వాత, వాటికి ఏమి జరుగుతుందో నాకు నిజంగా తెలియకపోయినా వాటినన్నిటినీ బెల్జియంకు పంపించాను. అదృష్టవశాత్తూ, నాకు ఒక అత్త ఉంది, ఆమె తన ఎనభై నాలుగవ పుట్టినరోజుకు రావాల్సిందిగా నన్ను ఆహ్వానించింది. నేను బెల్జియంకు ప్రయాణించడానికి ఒక బోగస్ (చట్టవిరుద్ధమైన ప్రత్యామ్నాయ) పాస్‌పోర్ట్ పొందగలిగాను. అందువలన నేను ఆ ఆశ్రమంలో ప్రదర్శనను చూడగలిగాను.

ప్ర: ఇది ఒక అద్భుతం. గోడ కూలిపోవటానికి ముందే మీరు వీటిని తయారుచేసి వాటినన్నిటినీ పోస్ట్ చేసారు, అలాగే వాటిని ప్రదర్శించడం కూడా చూశారు! ఇది ఖచ్చితంగా మనసును కదిలించే ఆశ్చర్యకరమైన విషయం.

అవన్నీ ఒక విశాల ప్రదేశంలో వేలాడుతూ ఉండటం వల్ల అది మనసును కదిలించేలా చేసింది. అంతేగాక, మీరు వాటిని వెనుకనుండి కూడా చూడవచ్చు – అది ఎంతో అందంగా ఉంది, ముందువైపు చూసిన దానికంటే వాటిని వెనుకవైపు నుండి

చూసినప్పుడు అవి మరింత అద్భుతంగా కనిపించాయి.

తరువాత, వాటిని బెల్జియంలోని మరొక ప్రదేశంలో మరియు డెన్మార్క్‌లోని ఒక చర్చిలోనూ ప్రదర్శించారు. అవి నా దగ్గరకు తిరిగి వచ్చినప్పుడు, నేను వాటిని మళ్ళీ ఎప్పటికీ ప్రదర్శించను అని అనుకున్నాను (దీనికి నేను చింతిస్తున్నాను), అప్పుడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న నాకు తెలిసిన మహిళలకు వాటిని ఇతరులు చూడగలిగేలా ప్రదర్శించడానికి పంపించాను.

ప్ర: మీ మాతృస్వామ్య బొమ్మలు తూర్పు బెర్లిన్ ను దాటి అన్నిచోట్లకూ వెళ్ళాయి. మనం ఇప్పటివరకు మాట్లాడనిది ఏదైనా మీరు మాతో పంచుకోవాలనుకుంటున్నారా?

అవును, నా కేటలాగ్‌లో, "Matter — Language — Space" ("పదార్థం - భాష - స్థలం") అనే ఒక వాక్యం ఉంది. నేను దీనిని 1998 లో వ్రాశాను, ఇది నా అన్ని రచనల కలయిక.

ప్ర: ఇది నాకు కవిత్వంలా అనిపిస్తోంది.

అవును, సరిగ్గా అదే. మీరు దీన్ని పైకీ క్రిందకీ, నిలువుగా, అడ్డంగా చదవవచ్చు - ఎలా చదివినా అర్థం వస్తుంది.

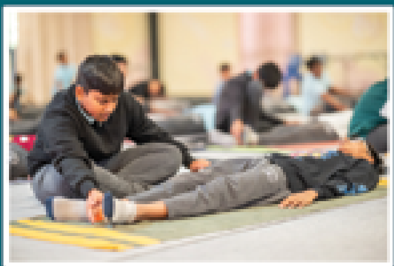
ప్ర: ముగించడానికి ఇది ఒక అద్భుతమైన గమనిక. మీ పనిలో ఇంకా చాలా అంశాలను నేను కనుగొన్నాను మరియు అన్వేషించడానికి ఇంకా చాలా ఉన్నాయి. కార్లా, మీ సమయానికి ధన్యవాదాలు. దయచేసి ఈ అద్భుతమైన సంబంధాలను కొనసాగించండి.

కార్లా సాచ్సే కళ మరియు కొనసాగుతున్న ప్రాజెక్టుల గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి, ఆమె అధికారిక వెబ్‌సైట్‌ను సందర్శించండి: www.karla-sachse.de

Artwork by KARLA SACHSE

Active Farming

Polarity



Gitopadesh

Brighter Minds Program

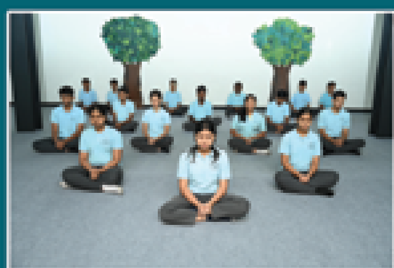
Heartfulness International School

From
Nursery to Grade XII

CURRICULUM OFFERED

CBSE | CAMBRIDGE | IB
MONTESSORI | INDIGO
FINLAND | NIOS

Relaxation & Meditation



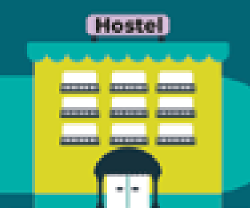
Yoga

Sports

Art & Craft

NCC

Hostel Facilities
Available (CBSE campus, Kanha)



Transport
Available

ADMISSIONS IN PROGRESS

Give your child an education that nurtures their soul, mind & body

Omega Branch, Chennai
044 6624 1130 / 1117
https://www.omegaschools.org

Tiruvallur Branch, Chennai
+91 92822 05086
https://www.histiruvallur.org

Thumkunta, Hyderabad
+91 80749 37605
https://www.histhumkunta.org

CBSE Campus, Kanha Shanti Vanam
+91 63007 36099 | https://hfnschools.org

Cambridge Campus, Kanha Shanti Vanam
+91 93810 32970 | https://www.hiskanha.org

All Knowledge Stems From the Heart

ఆర్ద్ర

"కరుణ అనేది ఇతరులు వారి బాధల నుండి
విముక్తులవ్వాలని కోరుకోవడం."

దలైలామా

వృక్షములారా, మిమ్మల్ని ప్రేమిస్తున్నాము!

ఏడేళ్ల మాయాన్ష్వీ పార్థసారథి మనల్ని సంరక్షించే చెట్లకు హృదయపూర్వక నివాళి అర్పిస్తూ - బదులుగా వాటిని మనం తిరిగి సంరక్షించాలని కోరుతున్నారు.

మేము మిమ్మల్ని ప్రేమిస్తున్నాము, వృక్షములారా,
మేము శ్వాసించే గాలికి,
మేము మిమ్మల్ని ప్రేమిస్తున్నాము, వృక్షములారా,
మేము తినే పండ్లకు,
మేము మిమ్మల్ని ప్రేమిస్తున్నాము, వృక్షములారా,
మేము పొందే కలపకు,
మేము మిమ్మల్ని ప్రేమిస్తున్నాము, వృక్షములారా,
మేము పొందే ప్రతిదానికీ.

మేము మిమ్మల్ని ప్రేమిస్తున్నాము వృక్షములారా,
ఎందుకంటే...

మీరు అడగకుండానే అన్నింటిని మాకు ఇస్తారు.
మీరు ఎత్తుగా, నిశ్శబ్దంగా, బలంగా నిలబడతారు,
పక్షుల కోసం ఆశ్రయం,
మానవుల కోసం ఒక స్నేహితుడు,
మా భూగోళానికి ఒక బహుమతి.

మేము మిమ్మల్ని రక్షిస్తామని,
మిమ్మల్ని మరింతగా పెంచుతామని,
మరియు ఎప్పటికీ మిమ్మల్ని ప్రేమిస్తామని
వాగ్దానం చేస్తున్నాం!

THE Brighter Minds ADVANTAGE PROGRAM

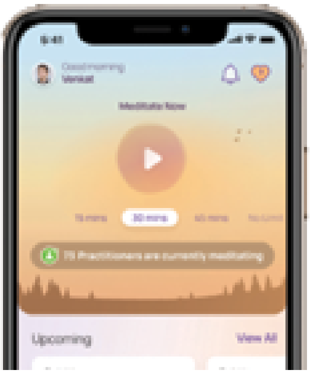
THE MIND OF A CHILD HAS IMMENSE POTENTIAL *BEYOND* THE SCOPE OF OUR IMAGINATION

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

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.

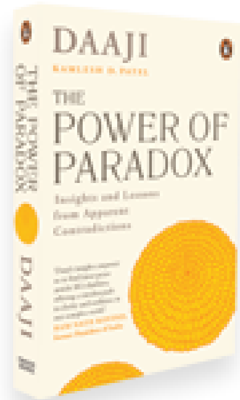
ENROLL TODAY!



heartfulness app

Master the habit of meditation

The Heartfulness app offers daily practices to awaken the potential for a joyful existence. Download it at heartfulnessapp.org



The Power of Paradox by Daaji

The book is an exploration of twenty-two every day paradoxes combined with spiritual and scientific enquiry. Paired with the Heartfulness way of living, these practices will help one clear the mind and unburden emotions of the heart.
https://hfn.li/pop

Heartfulness Yoga Teacher Training Course

Learn to teach the eight limbs of yoga. Merge the traditional art of yoga with a modern professional approach.
heartfulness.org/yoga/

Publications by Daaji

#1 BESTSELLERS

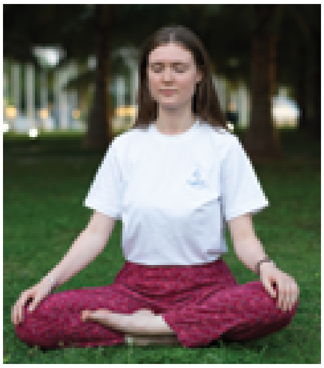
How meditative practices lead to changes in lifestyle, both personal and in relationships, which lead to greater freedom in designing our destiny.
designingdestiny.com
theheartfulnessway.com
spiritualanatomy.com
thewisdombridge.com

Meditation Masterclass

In these 3 online masterclasses, you will learn the practical benefits of meditation and other yogic practices. Masterclasses are available online each day after you sign up and accessible throughout the day.
heartfulness.org/masterclass

Find Your Community

Find a trainer or meditation center near you!
heartfulness.org/en/connect-with-us/



Learning, The Heartfulness Way

Explore simple Heartfulness practices through our self-paced courses for beginners and advanced learners alike.
learning.heartfulness.org

HFNLife

HFNLife strives to bring products to make your life simple and convenient. We offer a set of curated partners in apparel, accessories, eye-care, home staples, organic foods and more. The affiliation of our partner organizations with Heartfulness Institute helps in financially sustaining the programs which we conduct in various places across the world. hfnlife.com

Forests by heartfulness

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.

USA | UK | Germany | India | Malayasia | Singapore | Indonesia | Australia | UAE www.htcinc.com