జూలై -ఆగస్టు 2025

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్

స్వచ్ఛత విధిని రూపొందిస్తుంది

విరామం:
ఒక ఏకీకరణ క్షణం
దాజీ

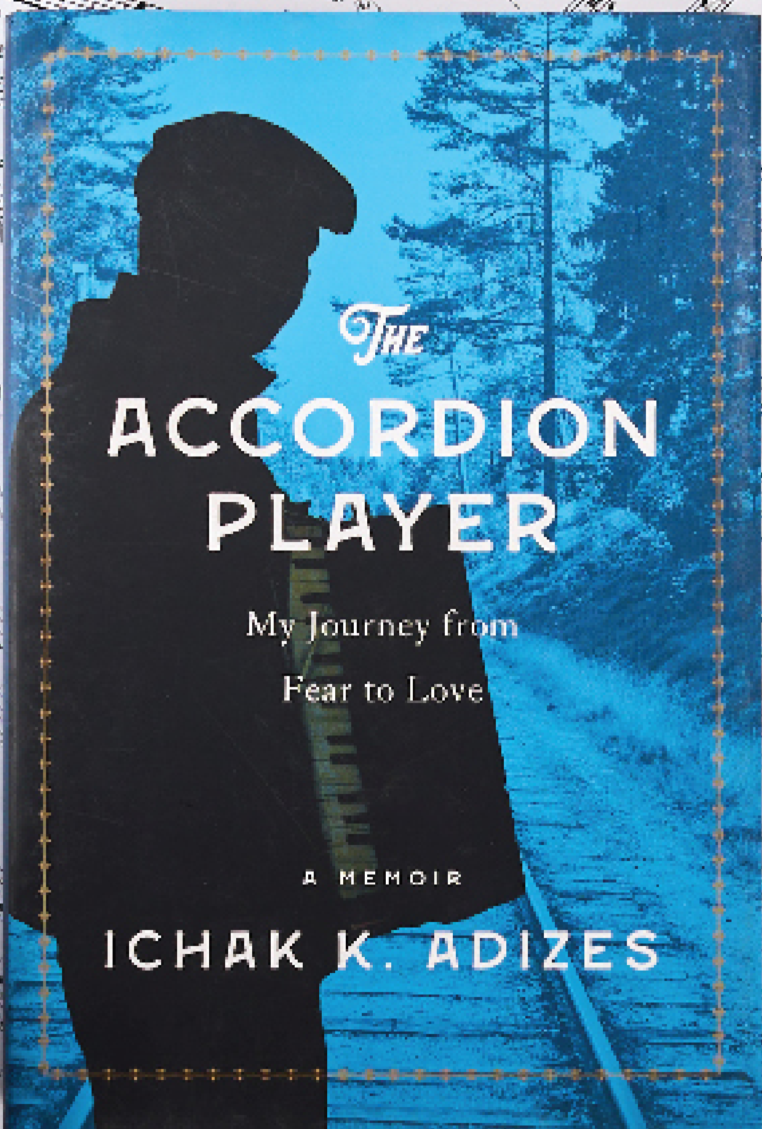
చికెన్ సూప్ ఫర్ ది సక్సెస్ ఫుల్ సోల్ (ఆత్మపునరుద్ధణకు ప్రేరణ)
జాక్ కాన్‌ఫీల్డ్

బౌద్ధ వైద్యుడు
సారా బబ్బర్

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ప్రశిక్షకుని పాత్ర

www.heartfulnessmagazine.com/telugu

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



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**

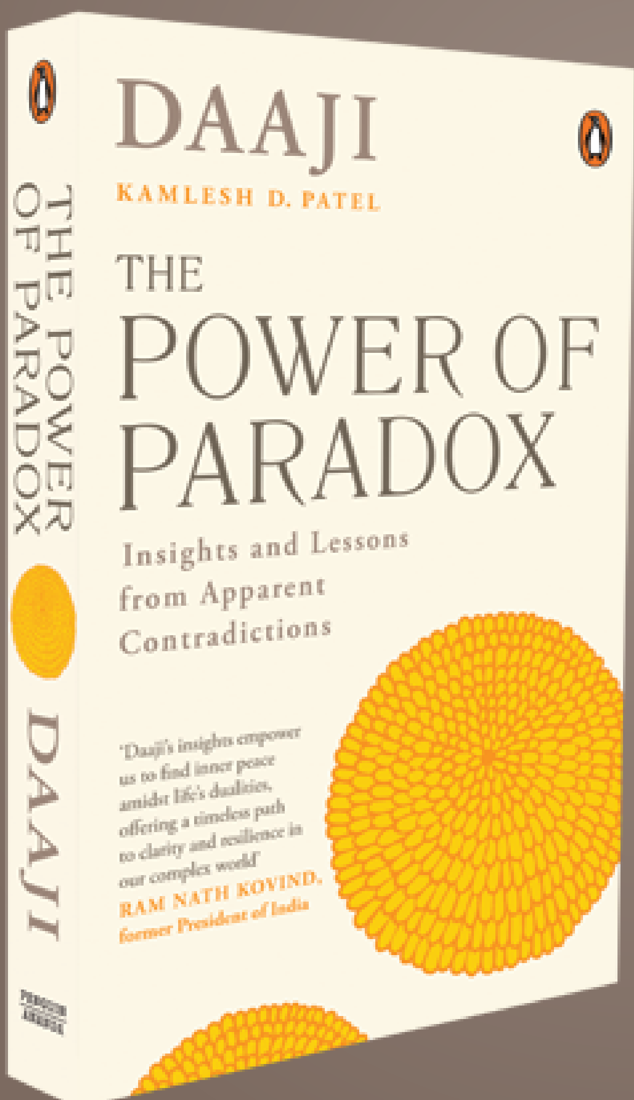
Available Online at:
hfnlife.com
Amazon.com

NEW RELEASE

From the bestselling author of
The Heartfulness Way and The Wisdom Bridge

THE POWER OF PARADOX

Insights and Lessons from Apparent Contradictions



by DAAJI

ORDER NOW AT

hfnl!fe
Balance is beautiful

amazon

https://hfn.li/pop

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

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్
స్వచ్ఛత విధిని రూపొందిస్తుంది

సృజన బృందం

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

డిజైన్
ఉమా మహేశ్వరి—డిజైన్ డైరెక్టర్
సముద్ర భట్టాచార్య—డిజైనర్, మరియు ఇల్లస్ట్రేటర్
అనన్య పటేల్—డిజైనర్ మరియు ఇల్లస్ట్రేటర్
హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మీడియా టీం—ఫోటోగ్రఫీ
ఎంపిక చేసిన చిత్రాలు AI సాధనాలతో సృష్టించబడ్డాయి లేదా మెరుగుపరచబడ్డాయి

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

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.

ప్రేమ యాత్ర

2015లో చెన్నైలోని హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మనప్పాకం ఆశ్రమం వెనుక, మేము పొరుగువారిగా ఉన్నప్పుడు, దాజీ హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మాసపత్రికను ప్రారంభించారు. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సంస్థ నూతన విశ్వగురువుగా, ప్రతి కుటుంబ సభ్యునికీ అనువైన జీవనశైలి మరియు ఆధ్యాత్మిక వ్యాసాలను సమకూర్చి, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ జీవన విధానంపై ఆసక్తిని రేకెత్తించే ఆలోచనాత్మక అంశాలను అందించే నెలవారీ పత్రికను ఆయన రూపకల్పన చేశారు.

ఆ తరువాత కొన్ని నెలలలో, విషయ సేకరణ, సంపాదకీయం, రూపకల్పన, నిర్మాణం వంటి విభాగాల కోసం బృందాలను ఏర్పాటు చేసి, 2015 సెప్టెంబర్ 5న భారతీయ అవతార పురుషులైన శ్రీకృష్ణ భగవానుని జన్మదినం సందర్భంగా మొదటి సంచికను విడుదల చేసాము.

అప్పటి నుండి, ఈ పత్రిక ప్రపంచం నలుమూలల నుండి విభిన్న విషయాలను అందిస్తోంది. శాస్త్రవేత్తలు, ఆధ్యాత్మికవేత్తలు, విద్యావేత్తలు,మనోవైజ్ఞానికులు, యోగులు, పర్యావరణవేత్తలు, ఇంకా అనేక రంగాల ఆవిష్కర్తలతో చేసిన ఇంటర్వ్యూలు ఇందులో చోటు చేసుకున్నాయి. ప్రతి ఒక్కరిని అలరించే విధంగా- చిన్నారుల కోసం కథలు, కళా కృతులు, ఫోటోగ్రఫీ, అలాగే ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సు కోసం ఆచరణాత్మక జ్ఞానం కూడా ఉంటాయి.

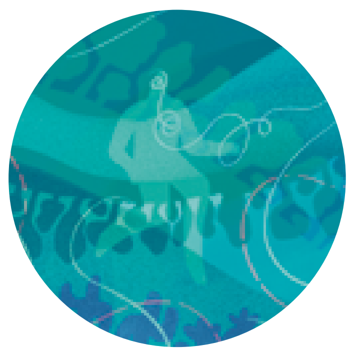
2021లో, మేము మా బృందాన్ని మరియు డిజిటల్ పరిధిని విస్తరించాము. మా వెబ్‌సైట్, సామాజిక మాధ్యమ వేదికలను అభివృద్ధి చేసి, మిమ్మల్ని—ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న మా పాఠకులను —మరింత బాగా అర్థం చేసుకుని, మెరుగ్గా సేవ చేయడంపై దృష్టి పెట్టాము. ఇది నిరంతరం కొనసాగే పరిణామం.

వ్యక్తిగతంగా నాకు, సమన్వయ సంపాదకురాలిగా ఈ పని ఉత్తేజకరంగా, సవాలుతో కూడినదిగా, ఎంతో తృప్తికరంగా అనిపించింది; అనూహ్యమైన అభివృద్ధికి ఒక ప్రేరకంగా నిలిచింది. పదేళ్ల అనంతరం, వ్యాసరచనను కొనసాగిస్తూ, పత్రికాభివృద్ధిని గమనిస్తూనే ఈ సమన్వయ బాధ్యతలను ఇతరులకు అప్పగించడానికి ఇదే సరైన సమయమని భావిస్తున్నాను.

మా పాఠకులైన మిమ్మల్ని మేము అత్యంత విలువైనవారిగా భావిస్తున్నాం—మీరు మా వ్యవస్థకు ప్రాణాధారం. అలాగే, నిర్వహణా కార్యక్రమాలను నిర్వహించడానికి వివిధ బృందాలలో పనిచేస్తున్న అనేకమంది హార్ట్‌ఫుల్నెస్ స్వచ్ఛంద సేవకులు కూడా అంతే ముఖ్యమైనవారు. కన్హా శాంతి వనంలోని HFNLIFE ఉత్పత్తి బృందం సభ్యత్వాలు, ముద్రణ, మరియు పత్రికల పంపిణీ వంటి బాధ్యతలను నిర్వర్తిస్తున్నారు.

మా నూతన సంపాదక బృందానికి, శుభాభినందనలు; పత్రిక మరింతగా అభివృద్ధి చెందుతూ, ప్రపంచవ్యాప్తంగా మరింతమంది పాఠకులకు ఆశ్చర్యానందాలను అందించాలని కోరుకుంటున్నాం.

-ఎలిజబెత్ డెన్లీ



లోపల

స్వీయ రక్షణ

విరామం: ఒక ఏకీకరణ క్షణం
దాజీ
12

హృదయం ద్వారా భావోద్వేగ వికాసం: అనివార్యపు ప్రతిచర్యల నుండి ఆమోదయోగ్యపు ప్రతిస్పందనల వరకు
జేసన్ నట్టింగ్
16

ప్రేరణ

చికెన్ సూప్ ఫర్ ది సక్సెస్ ఫుల్ సోల్ (ఆత్మపునరుద్ధణకు ప్రేరణ)
జాక్ కాన్‌ఫీల్డ్
26

మన అస్తిత్వానికి ఆధార జీవన యంత్రం
సెంథిల్ విశ్వనాథన్
32

కార్యస్థలం

బాధ్యతలను పంచుకోవడం లో ప్రామాణిక నిర్వహణా విధానం
ఇచాక్ అడిజెస్
38

శ్రవణ ప్రవర్తనలతో ఉద్దేశ్యాన్ని కార్యరూపంలోకి మార్చడం
రవి వెంకటేశన్
42

సంబంధాలు

ప్రేమ ఒంటెల పయనమెక్కడవరకంటే
మొహమ్మద్ ఉస్మాన్
48

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ప్రశిక్షకుని పాత్ర
సూరజ్ సెహగల్
49

పర్యావరణం

ఆత్మ—అవని పునరనుసంధానం
అష్రఫ్ నెహాల్
56

సృజనాత్మకత

నూలుతో ముడిపడిన మూలాలు: ప్రకృతి సారాన్ని నేయడం
దర్శిని పటేల్
64

బహుళ సాంస్కృతిక యువత
జెమినా వాట్‌స్టీన్
70

పిల్లలు

బౌద్ధ వైద్యుడు
సారా బబ్బర్
74

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, అనుభూతి చెందడంలో కొత్త మార్గాలను తెరుస్తోంది.

రవి వెంకటేశన్

రవి వెంకటేశన్ ప్రస్తుతం అట్లాంటాలోని కాంటలోప్ కంపెనీలో చీఫ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్‌గా ఉన్నారు. ఆయన వివరణాత్మక ప్రదర్శన, చర్చా నైపుణ్యం, సహానుభూతి నేతృత్వం, సాంకేతికత, సమగ్ర ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సు వంటి అంశాలపై తరచుగా ప్రజా వక్తగా ప్రసంగిస్తారు. రవి వివిధ సందర్భాల్లో నాయకత్వ అంశాలపై తరచుగా ప్యానెలిస్ట్, పాడ్‌కాస్టర్ మరియు ప్రధాన ఉపన్యాసకర్తగా పాల్గొంటారు.

దర్శిని పటేల్

దర్శిని దల్వాడి పటేల్ భారతదేశంలోని నేషనల్ ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ డిజైన్‌లో శిక్షణ పొందిన వస్త్ర కళాకారిణి. ముఖ్యంగా ప్రకృతిని గమనించడం, దాన్ని లిఖితరూపంలో సేకరించడం పట్ల ఆమెకు ఉన్న ఆసక్తి, క్రమంగా స్పర్శనీయత మరియు అనుభూతిని కలిగించే కళాఖండాల శ్రేణిగా రూపాంతరం చెందింది. వస్త్రాన్ని తన కాన్వాస్‌గా మలచుకున్న దర్శిని, చుట్టుపరిసరాలను సృజనాత్మకంగా మార్చి, వీక్షకులను నిమగ్నం చేస్తోంది.

జెమినా వాట్‌స్టీన్

జెమినా వాట్‌స్టీన్ గత 20 ఏళ్లుగా అమెరికా, జర్మనీ, మరియు థాయిలాండ్‌లో అంతర్జాతీయ కళా విద్యావేత్తగా సేవలందిస్తున్నారు. ఆమెకు ఫైన్ ఆర్ట్ ఫోటోగ్రఫీ లో మాస్టర్స్ డిగ్రీ మరియు అంతర్జాతీయ విద్యా నాయకత్వంలో డాక్టరేట్ డిగ్రీ ఉన్నాయి. విద్యార్థులు తమ సామర్థ్యాన్ని అభివృద్ధి చేసుకోవడానికి విచారణ–ఆధారిత విద్యా విధానాలను ఉపయోగిస్తారు. జెమినా ప్రస్తుతం మిచిగాన్‌లోని కలమాజూలో నివసిస్తున్నారు. ఆమె ఈత, పర్వత ప్రయాణం, మరియు స్కీయింగ్‌ను ఆస్వాదిస్తారు.

అష్రఫ్ నేహాల్

అష్రఫ్ నేహాల్ యూనైటెడ్ నేషన్స్ చిల్డ్రెన్ అండ్ యూత్ మేజర్ గ్రూప్‌లో ఎకో–ఫెయ్త్ ఫోకల్ పాయింట్ మరియు కామన్వెల్త్ యూత్ క్లైమేట్ నెట్‌వర్క్‌కు ప్రాంతీయ సమన్వయకర్త, వాతావరణ దౌత్యంతో మతాంతర సామరస్యాన్ని ఏకీకృతం చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఆయన లండన్‌లోని గ్రెనడా హైకమిషన్‌లో బహుపాక్షిక విధానం మరియు కామన్వెల్త్ వ్యవహారాలపై పనిచేస్తున్నారు.

అనన్య పటేల్

అనన్య పటేల్ ఒక డిజైనర్ మరియు చిత్రకారిణి, క్రొత్తగా చురుకైన రీతులలో కథలను చెప్పటాన్ని ఆనందిస్తారు. సామాజిక ప్రభావంపై పలు ప్రాజెక్టులలో పనిచేస్తున్నారు. వాతావరణ మార్పులు మరియు లింగ సమానత్వానికి వినూత్న విధానాల రూపకల్పనలో సమిష్టిగా యువతను ముందుకు నడుపుతూ ప్రోత్సహిస్తున్నారు.

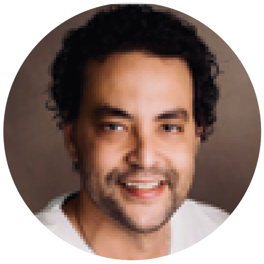
రచయితలు

జాక్ కాన్‌ఫీల్డ్

జాక్ కాన్‌ఫీల్డ్ ఒక బహువిఖ్యాతులైన రచయిత, ప్రావీణ్యం గల ప్రసంగకర్త, శిక్షకులు, మరియు వ్యాపారవేత్త. అతను కాన్‌ఫీల్డ్ ట్రైనింగ్ గ్రూప్ యొక్క వ్యవస్థాపకులు మరియు CEO. చికెన్ సూప్ ఫర్ ది సౌల్® సిరీస్ తో కలిపి 200 కంటే ఎక్కువ పుస్తకాలకు సహరచయిత.

సెంథిల్ విశ్వనాథన్

సెంథిల్ విశ్వనాథన్ టెలీకమ్యూనికేషన్ మరియు సెమీకండక్టర్ రంగంలో ఇంజనీరింగ్ మేనేజ్‌మెంట్ ప్రొఫెషనల్ గా ఉన్నారు, మరియు ఐదు అమెరికా పేటెంట్లు ఉన్నాయి. వీరు హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధకులు మరియు ప్రశిక్షకులు. వీరికున్న ఆసక్తులలో యోగ మనస్తత్వశాస్త్రం, అడిజెస్ ఫ్రేమ్‌వర్క్‌లను ఉపయోగించే ఉన్నత పనితీరు గల బృందాలు, ఫోటోగ్రఫీ మరియు ట్రెక్కింగ్ ఉన్నాయి.



ముహమ్మద్ ఒస్మాన్

ముహమ్మద్ ఒస్మాన్ ఒక ఈజిప్షియన్–అమెరికన్ రచయిత, రేకి మాస్టర్, టారో పఠనకారుడు, మరియు ఆధ్యాత్మిక అన్వేషకులు. మేహర్ బాబా పట్ల ప్రేమపూర్వకమైన శ్రద్ధాళువు. ఆయన చేసిన కృషి అనేక సంప్రదాయాలు మరియు సంస్కృతులలో ఆధ్యాత్మిక రహస్యవిజ్ఞానం, చికిత్స మరియు పరస్పర ఆధ్యాత్మిక అవగాహనను అనుసంధానిస్తుంది.

సూరజ్ సెహగల్

సూరజ్ తాజాగా UC బర్క్లే హాస్ నుండి MBA పట్టా పొందారు. ఆయన పెద్ద ప్రభుత్వ సంస్థలకు కన్సల్టెంట్‌గా పనిచేశారు మరియు జార్జియా టెక్‌లో ఇంజినీరింగ్ అధ్యయనం చేశారు. కథలు చెప్పడం సూరజ్ హృదయానికి ఎంతో దగ్గరైన విషయం, బ్లాగర్ మరియు ప్రజా వక్త. తాను ఉన్న ప్రతి సముదాయంలో మార్పు యొక్క తరంగాలను సృష్టించడం ఆయన ఆశయం.

జేసన్ నట్టింగ్

జేసన్ వ్యాయామం మరియు పోషకాహార నిపుణులు, వీరు US వైమానిక దళంలో ప్రారంభించి, కొవ్వు తగ్గడం, పనితీరు మరియు పోషకాహారంలో ప్రత్యేకత లాంటి అంశాలనుబోధించే ఒక ధ్రువీకరించబడిన కోచ్‌గా పరిణామం చెందారు. గ్రీన్‌విల్లే, SCలో ONE GYM సహవ్యవస్థాపకులు మరియు లివింగ్ లీన్ బ్లూప్రింట్ సృష్టికర్త, వ్యక్తిగతీకరించిన ఫిట్‌నెస్ పరిష్కారాలను నొక్కి చెప్పడం వీరి వృత్తి.

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 దార్శినికులలో ఒకరుగా గుర్తించబడ్డారు.

స్వీయ రక్షణ

మీ హృదయంలోని మంచితనాన్ని మీ చర్యల్లో
ప్రతిబింబింపచేయండి

బాబూజీ

విరామం: ఒక ఏకీకరణ క్షణం

దాజీ గారు విరామం తీసుకునే కళను ప్రశంసిస్తూ, మన జీవితంలోని అన్ని సందర్భాలలో నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో అది ఎంత ముఖ్యపాత్ర వహిస్తుందో చూపించారు.

చాలా సంవత్సరాలుగా, నేను చక్కటి నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి ఒక అలవాటును అభివృద్ధి చేసుకున్నాను. తదుపరి ఆశ్రమాన్ని ఎక్కడ నిర్మించాలో నేను వివేచిస్తున్నా, నా ప్రయాణ ప్రణాళికలను ఖరారు చేస్తున్నా, ఒక పుస్తక శీర్షికను ఎంచుకున్నా, లేదా నా సుడోకులో తదుపరి సంఖ్య కోసం పెనుగులాడుతున్నా, దానిపై కొంతసేపు ఆలోచించి నిద్రించడంలోనే నిజమైన విలువను కనుగొన్నాను. మరుసటి రోజు, నేను వేగంగా మరియు ఎక్కువ నమ్మకంతో ఒక నిర్ణయానికి వస్తాను. ఒక నిర్ణయం తీసుకునే ముందు వ్యవధి ఇవ్వడం – విరామం తీసుకోవడం – తరచుగా నేను పరిగణించని అవకాశాలను వెల్లడిచేస్తుంది.

యంత్రాల ప్రపంచంలో కూడా విరామం యొక్క జ్ఞానం ముఖ్యమని నేను చదివినప్పుడు, అది ఒక ధ్రువీకరణలా అనిపించింది. ఒక సహచరుడు గూగుల్ నుండి "మీరు మాట్లాడే ముందు ఆలోచించండి" (Think Before You Speak) అనే శీర్షిక గల పరిశోధన పత్రాన్ని నాతో పంచుకున్నారు. ఇది కృత్రిమ మేధస్సులో ఒక నూతన విధానాన్ని అన్వేషిస్తూ, భాషా నమూనాలో "లెర్నబుల్ పాజ్ టోకెన్స్" (Learnable Pause Tokens) అని పిలవబడే అంశాన్ని పరిచయం చేసింది. ఈ టోకెన్లు కృత్రిమ మేధస్సు ప్రతిస్పందించే ముందు మరింత విరామం తీసుకొని (pause) ఆలోచించడానికి వీలు కల్పించాయి. తర్కం మరియు ప్రశ్న-సమాధానాల ప్రమాణాలపై పరీక్షించినప్పుడు, విరామం తీసుకుని చేసిన విశ్లేషణ 18% వరకు గణనీయమైన మెరుగుదలకు అందించింది.

ఇది ఒక అద్భుతమైన జ్ఞాపిక: విరామం కృత్రిమ మేధస్సుకే ప్రయోజనం అందించగలిగితే, సహజ మేధస్సుకు అది ఎంత మేలు చేస్తుందో ఊహించండి. జ్ఞానం అనేది కేవలం సమాచారం మాత్రమే కాదు——అది సహనం, వినయం, అవగాహనలతో రూపాంతరం చెందిన సమాచారం. ఆ పరివర్తనలో విరామం ఒక కీలకమైన అంశం.

పదే పదే నేను ఒక విరామం తీసుకోవడం ద్వారా స్పష్టత ఎలా వస్తుందో గమనించాను. క్రియాశీలత మరియు వేగాన్ని తరచూ పురోగతిలా పొరపాటుగా భావించే ఈ ప్రపంచంలో, ఇది ప్రతికూలమైన అంశంగా అనిపించవచ్చు. కానీ దీనికి ప్రకృతి తన సాక్ష్యాన్ని అందిస్తుంది. మానవ హృదయం ఒక లయలో కొట్టుకుంటుంది. నాడీ కణాల మధ్య మెరుపువేగంతో జరిగే సందేశాల ప్రసారాలు కూడా కేవలం మిల్లీసెకన్ల విరామం వల్లే ఉత్తేజం పొందుతాయి. ఆ చిన్న విరామమే నాడీ వ్యవస్థను వేగంగా కాకుండా, మరింత వివేకంతో స్పందించేలా చేస్తుంది. అనారోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు మందులు మధ్యంతరంగా తీసుకున్నప్పుడే అవి అత్యంత ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి – శరీరానికి స్పందించడానికి సమయం ఉంటుంది. విరామం ఆలస్యం కాదు; ఇది జీవితాన్ని పెంపొందించే ప్రక్రియలో ఒక భాగం.

మన జీవితాల్లో కూడా ఇదే సత్యం వర్తిస్తుంది. విరామం అనేది ఏకీకరణ యొక్క

క్షణం; ఆ క్షణంలో మన లోతైన అంతఃప్రజ్ఞ మనల్ని నడిపించేందుకు అనుమతిస్తాము. సంఘర్షణల సమయంలో, ఒక చిన్న విరామం మనలను ప్రతిచర్యాత్మక మనస్సు నుండి ప్రతిస్పందించే హృదయానికి మారడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది మనలోని దివ్య గుణాలు తమ స్వరాన్ని వినిపించడానికి అవకాశాన్ని ఇస్తుంది. ఉదాహరణకు, ఎవరైనా మన మనసును నొప్పించేదిగా ఏదైనా అన్నప్పుడు, కేవలం ఒక్క శ్వాస తీసుకోవడం ద్వారా వివాదాన్ని మరింత తీవ్రమయ్యేలా చేయడమా, లేక హాస్యంతో ప్రత్యర్థిని నిరాయుధుడ్ని చేయడమా అన్న తేడాను కలిగించగలదు.

పనిలో, విరామం స్పష్టతకు దారితీస్తుంది. గంటల తరబడి ఒక సమస్యతో కుస్తీ పడి, మనం కొంతసేపు దానిని పక్కన పెడతాము – నడకకు వెళ్లినప్పుడో లేదా బట్టలు మడతపెట్టేటప్పుడో మనకు ఒక్కసారిగా ఒక పురోగతికారకమైన ఆలోచన స్ఫురిస్తుంది. సద్యఃస్ఫురణ ఉద్భమించడానికి వ్యవధి అవసరం. అందువల్లనే నేను ధ్యానాన్ని స్థిరమైన భావనతో విరామాన్ని తీసుకునే కళగా నిర్వచిస్తాను——చేయడం, ఆలోచించడం, తీర్పు ఇవ్వడం, శ్రమించడం నుండి కూడా ఒక అడుగు వెనక్కి తగ్గడం. ఈ పవిత్రమైన నిశ్చలతలోనే మనం మన అంతర్ముఖ జ్ఞానాన్ని మళ్లీ ఆవిష్కరిస్తాము.

రహదారిపై ఎవరో అకస్మాత్తుగా మీ దారిలోకి వచ్చి అడ్డుకున్నా, లేదా మీ సహోద్యోగి మనసును నొప్పించేలా ఏదైనా మాట్లాడినా——ఒక్క విరామం తీసుకోండి. కొన్ని క్షణాలే చాలు; అవి గందరగోళం నుండి కాకుండా ప్రశాంతతతో స్పందించేందుకు మీకు సహాయపడతాయి. మీరు ఇంకా గట్టిగా మాట్లాడాల్సి రావొచ్చు, కానీ మీ మాటలు కోపం నుండి కాదు, స్పష్టత నుండి వస్తాయి.

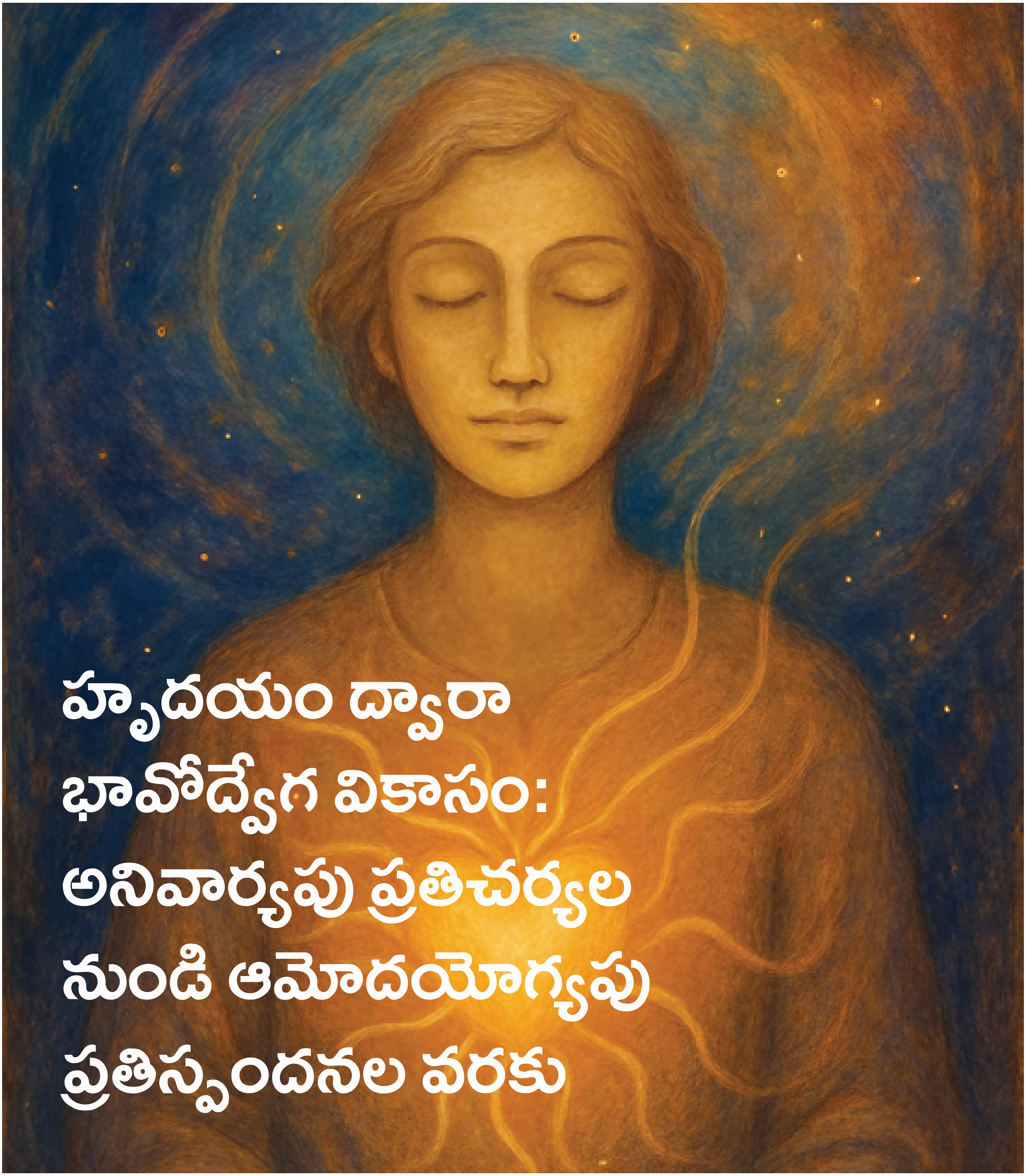
మీరు ఆవిష్కారాత్మక సమస్యలో ఇరుక్కుపోయినా లేదా ఏదైనా నిర్ణయం తీసుకోలేకపోయినా, కొంచెం దూరంగా వెళ్ళండి. విరామం ఇవ్వండి. మీ ఉపచేతన మనస్సును నిశ్శబ్దంగా దాని పని దానిని చేయనివ్వండి. సమాధానాలు సాధారణ క్షణాల్లో సులభంగా వెలుగులోకి వస్తాయి. పాదరక్షల నాడాలు కట్టుకునే సమయంలో, పాత్రలు కడిగేటప్పుడో, కుక్కను నడకకు తీసుకెళ్లినప్పుడో సమాధానాలు స్ఫురిస్తాయి.

భోజనానికి ముందు, సమావేశానికి ముందు, లేదా నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు, మీ శ్వాసతో లేదా మీ హృదయంతో కాసేపు మమేకం అవ్వండి. ఈ చిన్న విరామాలు శక్తివంతమైన రీతుల్లో మిమ్మల్ని మీతో మళ్లీ అనుసంధానించగలవు.

అంతే కాదు, మీరు గతంలో విరామం ఇవ్వడానికి ప్రయత్నించి అది కష్టం అనిపించినా, తెలుసుకోండి: మీరు ఒంటరివారు కాదు. ఏదైనా అర్థవంతమైన అలవాటు లాగా, విరామం ఇచ్చే కళను అభివృద్ధి చేసుకోవడానికి సమయం పడుతుంది. కొన్ని రోజులు మీరు మర్చిపోవచ్చు. మరికొన్ని రోజులు, ఒక క్షణం ఆలస్యంగా విరామం ఇవ్వవచ్చు. కానీ విరామం ఇవ్వాలనే ఉద్దేశ్యం కూడా మనల్ని రూపాంతరం చేయడం ప్రారంభిస్తుంది. కాలక్రమేణా, అది సహజ స్వభావంగా మారుతుంది——వాడుకతో బలంగా పెరుగే కండరంలాగా.

కాబట్టి ఈ రోజు, ఇది మీకు సున్నితమైన జ్ఞాపకంగా ఉండనివ్వండి: తదుపరి విషయానికి తొందరపడకండి. ఆగండి. మీ ఉనికి మిమ్మల్ని అనుసరించనివ్వండి. ఆ నిశ్చలతలో జ్ఞానం ఎదురుచూస్తుంది.

heartfulness
app
EXPERIENCE SERENITY WITH GUIDED MEDITATION SESSIONS.
Download the app today.
Download on the App Store
GET IT ON Google Play



హృదయం ద్వారా భావోద్వేగ వికాసం: అనివార్యపు ప్రతిచర్యల నుండి ఆమోదయోగ్యపు ప్రతిస్పందనల వరకు

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సూత్రాల ద్వారా వివరించబడిన ధ్యానం మరియు నిర్మలీకరణ ప్రక్రియలను క్రమం తప్పకుండా సాధన చేయడం ద్వారా అనుభూతి పొందిన హృదయ క్షేత్రం యొక్క ఐదు చక్రాలను జేసన్ నట్టింగ్ వివరించారు.

ప్రతిచర్యకు అతీతంగా అనునాదం ఉంటుంది, హృదయం తనను తాను గుర్తు చేసుకునే నిశ్శబ్ద భాష.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సంప్రదాయంలో, ఛాతీ భాగంలోని హృదయ క్షేత్రం యొక్క ఐదు చక్రాలు మన ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణం ప్రారంభమయ్యే పవిత్ర భౌగోళిక దృశ్యాన్ని సూచిస్తాయి.

ప్రతి చక్రము సహజంగా పంచభూతాలలో ఒకదానితో అనుసంధానించబడి ఉంటుంది మరియు దానిలో ఒక భావోద్వేగ ప్రతిధ్వని ఉంటుంది – అది మన అంతరంగాన్ని మెరుగుపరచుకునేందుకు ఒక అవకాశం.

ప్రాణాహుతి ప్రసారం తో పాటుగా ధ్యానం మరియు నిర్మలీకరణ సాధనల ద్వారా, మనం కేవలం ముద్రల నిర్మలీకరణ మాత్రమే కాకుండా, మన భావోద్వేగ ఉనికిలో కూడా పరిణామాన్ని అనుభూతి చెందుతాము.

ఆధునిక మనస్తత్వశాస్త్రం ఋషులు చాలా కాలంగా బోధించిన విషయాలను ఇప్పుడు తెలుసుకోవడం ప్రారంభించింది: భావోద్వేగాలు మన నిజ స్వభావం నుండి దూరం అవ్వడం లేదా దానిని తిరిగి చేరుకోవడం కోసం మార్గదర్శక సంకేతాలు.

నా స్వీయ అనుభవంలో, నిర్మలీకరణ నిజంగా ప్రభావం చూపినప్పుడు పరిస్థితులు ఎంత వేగంగా మారుతాయో నేను గమనించాను. కొన్ని క్షణాల క్రితం భారంగా అనిపించినది మృదువుగా మారిపోతుంది. ప్రతిచర్య మసకబారుతే, మిగిలేది స్పష్టత. కాలక్రమేణా, అసలు సమస్య మన భావోద్వేగాలు కాదని నేను గ్రహించాను; అవి కేవలం సంకేతాలు మాత్రమే. కొన్ని మనల్ని కేంద్రం నుండి దూరంగా తీసుకువెళతాయి. మరికొన్ని మనలను తిరిగి మన నిజ స్వభావం వైపు మళ్లిస్తాయి.

ఈ దృష్టికోణంతో, మనం భావోద్వేగాల అనుభవాలని ఒక సరళమైన వర్ణపటంగా చూడవచ్చు:

కొన్ని భావోద్వేగాలు మనల్ని బయటకు లాగుతూ, ప్రతిచర్యలు మరియు ఎడబాటు భావాలకు దారితీస్తాయి.

మరికొన్ని భావోద్వేగాలు మనలోని గాఢమైన సామరస్యాన్ని గుర్తించి ధ్రువీకరిస్తూ, శాంతి, ధైర్యం, కరుణ మరియు స్పష్టతను బలపరుస్తాయి.

ప్రతి భావోద్వేగం ఒక ద్వారాన్ని తెరుస్తుంది: మనల్ని వెలుపలికి లాగడం లేదా లోతైన అంతర్గతస్థితికి తీసుకెళ్ళడం.

అనివార్యపు ప్రతిచర్యల నుండి ఆమోదయోగ్యపు ప్రతిస్పందనల వరకు జరిగే వికాసం, హృదయ క్షేత్రం గుండా ప్రయాణాన్ని ప్రతిబింబిస్తుంది.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ దృక్పథం ప్రకారం, అనివార్యపు భావోద్వేగాలు తరచుగా మన అవగాహనకు రంగు పులిమే శాశ్వత ముద్రల *(సంస్కారాలు)* నుండి ఉత్పన్నమవుతాయి. నిర్మలీకరణ ద్వారా ఈ అవశేషాలను కరిగించినప్పుడు, నిర్ధారణాత్మక భావోద్వేగాలు సహజంగా ఉద్భవిస్తాయి, హృదయం పునరుద్ధరించిన స్పష్టతను ప్రతిబింబిస్తాయి.

మనం ప్రతి చక్రమును అన్వేషిస్తూ, మనస్సు ఏమి అనుభూతి చెందుతుంది అని మాత్రమే కాకుండా, హృదయం ఏమి వెల్లడిస్తుందో కూడా పరిశోధిద్దాము.

మొదటి చక్రము – ప్రధాన మూలకము – పృథ్వి

అసంతృప్తి నుండి సంతృప్తికి

మొదటి చక్రము వద్ద, మానవ జీవితాన్ని ఎక్కువగా ప్రభావితం చేసే సూక్ష్మమైన అశాంతిని మనం ఎదుర్కొంటాము: ఏదో తప్పిపోయిందని, ఆ ఆశను నెరవేర్చుకోవడం మనకు అందీ అందనంత దూరంలో ఉందన్న భావన.

బలవత్తరమైన భావాలు ఇలా అనిపించవచ్చు:
అశాంతి, తృష్ణ, పోల్చి చూసుకోవడం, అసంతృప్తి.

నిర్ధారణాత్మక భావాలు :
కృతజ్ఞత, సమృద్ధి, స్థిరత్వం, ఉనికి.

ఈ లక్షణాలు మరింతగా మెరుగయ్యేకొద్ది, హృదయం సహజంగానే దాని యొక్క మౌలిక సరళత వైపు మళ్లుతుంది.

అసంతృప్తి అనేది ఒక బలవత్తరమైన భావోద్వేగం

ఇది మన దృష్టిని బాహ్య ప్రపంచానికి మళ్ళిస్తుంది, అంతర్గతంగా మాత్రమే గ్రహించగల విషయాలను బాహ్యంగా వెతకమని ప్రోత్సహిస్తుంది.

ప్రాణాహుతితో బలపడి, నిర్మలీకరణ నుండి మద్దతు పొందిన ధ్యాన సాధన ద్వారా, ఈ విరామము లేని వ్యాకులత క్రమంగా సాంత్వన పొందుతుంది.

మన హృదయం దాని సహజ స్థితిలో స్థిరపడినప్పుడు, ఉద్భవించే శాంతి, సంతృప్తిని మనం రుచి చూడటం ప్రారంభిస్తాము.

సంతృప్త స్థితి అనేది హృదయంలోని లోలోపలి పరితుష్ట భావనను ప్రతిబింబిస్తుంది – అది ఇప్పటికే సంపూర్ణంగా ఉన్నదాన్ని పరిపూర్ణం చేసేందుకు బాహ్యం నుండి ఏమీ అవసరం లేదని మృదువుగా గుర్తుచేసుకోవడమే. పరిస్థితులపై ఆధారపడకుండా, లోపలి నుండి మేల్కొన్న సంపూర్ణత, మనల్ని మన అసలైన అస్తిత్వం వైపు ఆకర్షిస్తుంది.

సంతృప్త స్థితి అనేది హృదయంలోని లోలోపలి పరితుష్ట భావనను ప్రతిబింబిస్తుంది - అది ఇప్పటికే సంపూర్ణంగా ఉన్నదాన్ని పరిపూర్ణం చేసేందుకు బాహ్యం నుండి ఏమీ అవసరం లేదని మృదువుగా గుర్తుచేసుకోవడమే. పరిస్థితులపై ఆధారపడకుండా, లోపలి నుండి మేల్కొన్న సంపూర్ణత, మనల్ని మన అసలైన అస్తిత్వం వైపు ఆకర్షిస్తుంది.

మన అంతర్గత వైశాల్య పునరుజ్జీవనాన్ని ప్రశాంతత ధ్రువీకరిస్తుంది. ఇది ప్రతికూలత లేకుండా జీవన ప్రవాహాన్ని స్వాగతించే నిశ్చలత. ఇది విశాలమైన, గ్రహణశీలమైన మరియు నిజమైన అస్తిత్వం యొక్క అంతర్లీన లయలతో అనునాదం చెందిన హృదయాన్ని ప్రతిబింబిస్తుంది.

రెండవ చక్రము – ప్రధాన మూలకము – ఆకాశం

అశాంతి నుండి శాంతికి

రెండవ చక్రము వద్ద, మనం మనస్సులో అల్లకల్లోలాన్ని ఎదుర్కొంటాము: పరధ్యానం, అత్యుత్సాహం, నిశ్చలతను నిరోధించే నిరంతర చలనం.

బలవత్తరమైన భావోద్వేగాలు :
మానసిక కలవరం, ఒత్తిడి, భరించలేని ఆందోళన మరియు పరధ్యానం.

నిర్ధారణాత్మక భావాలు :
నిశ్చలత, స్పష్టత, ప్రశాంతత, విశాలత.

నిశ్చలత తిరిగి ఆవరించగా, మనస్సు నిశ్శబ్దమౌతుంది. హృదయం మళ్ళీ గ్రహణశీలతను సంతరించుకుంటుంది.

కలవరం అనేది ఒక బలవత్తరమైన భావోద్వేగం.

ఇది మన దృష్టిని విభజించి, మన అంతరంగ స్థితి నుండి మనల్ని బాహ్య ప్రపంచంలోని గందరగోళం మరియు మనస్సు యొక్క చర్చలలోకి లాగుతుంది.

మన అభ్యాసం ప్రగాఢమయ్యే కొద్దీ, ఆటంకాల ప్రవాహాలు క్రమంగా తగ్గుతాయి.

నిర్మలీకరణ ద్వారా, హృదయంలో ఆందోళన కలిగించే ముద్రలు తొలగించబడి, మనలోని సహజమైన హృదయవైశాల్యం ఉద్భవించడానికి వీలు కలుగుతుంది.

మన అంతర్గత వైశాల్య పునరుజ్జీవనాన్ని ప్రశాంతత ధ్రువీకరిస్తుంది. ఇది ప్రతికూలత లేకుండా జీవన ప్రవాహాన్ని స్వాగతించే నిశ్చలత. ఇది విశాలమైన, గ్రహణశీలమైన మరియు నిజమైన అస్తిత్వం యొక్క అంతర్లీన లయలతో అనునాదం చెందిన హృదయాన్ని ప్రతిబింబిస్తుంది.

మూడవ చక్రము — ప్రధాన మూలకం – అగ్ని

అప్రసన్నత నుండి సంవేదనకు

మూడవ చక్రము వద్ద, మనం విమర్శన అనే ఉద్రేకాన్ని ఎదుర్కొంటాము: జీవితం మన అంచనాలను అందుకోలేనప్పుడు చికాకు, నిరాశ మరియు ఎడబాటు తలెత్తుతాయి.

బలవత్తరమైన భావో ద్వేగాలు:
చికాకు, నిరాశ, విమర్శాత్మకత, అసహనం.

నిర్ధారణాత్మక భావాలు :
సహానుభూతి, క్షమ, ఆప్యాయత, సమగ్ర అవగాహన.

అవగాహన పెరిగేకొద్దీ, ఒకప్పుడు వేరుచేసిన ఉద్రేకం ఇప్పుడు అనుసంధానాన్ని ప్రకాశింపజేస్తుంది.

అప్రసన్నత అనేది బలవత్తరమైన భావోద్వేగం.
ఇది హృదయాన్ని కఠినతరం చేస్తుంది, "స్వ" మరియు "పర" మధ్య, "ఒప్పు" మరియు "తప్పు" మధ్య సరిహద్దులను బలోపేతం చేస్తుంది.

అయినప్పటికీ అభ్యాసం ద్వారా అగ్ని బిందువు నిర్మలమైనప్పుడు, ప్రభావవంతమైన పరిణామం సంభవిస్తుంది: మన ప్రతిచర్య అవగాహనగా మారుతుంది మరియు మన విమర్శనా ధోరణి సానుభూతిగా మృదువవుతుంది.

సంవేదన (కరుణ) అనేది అన్ని జీవులలో తనను తాను గుర్తించే హృదయం యొక్క సహజమైన వెచ్చదనంగా ఉద్భవిస్తుంది, ఒకప్పుడు విమర్శ ద్వారా ఏర్పడిన అడ్డుగోడలను కరిగిస్తుంది. మనం పోల్చుకునే ధోరణి నుండి అనుసంధాన ధోరణి వైపు ప్రస్థానిస్తాము.

సంవేదన (కరుణ) అనేది అన్ని జీవులలో తనను తాను గుర్తించే హృదయం యొక్క సహజమైన వెచ్చదనంగా ఉద్భవిస్తుంది, ఒకప్పుడు విమర్శ ద్వారా ఏర్పడిన అడ్డుగోడలను కరిగిస్తుంది. మనం పోల్చుకునే ధోరణి నుండి అనుసంధాన ధోరణి వైపు ప్రస్థానిస్తాము. ఒకప్పుడు విడదీసిన ఉద్రేకాగ్ని, ఇప్పుడు బాంధవ్యాలను పెంచే వెచ్చదనంగా మారుతుంది.

ఒకప్పుడు విడదీసిన ఉద్రేకాగ్ని ఇప్పుడు బాంధవ్యాలను పెంచే వెచ్చదనంగా మారుతుంది.

నాలుగవ చక్రము – ప్రధాన మూలకం – జలం

ఆధైర్యము నుండి సాహసమునకు

నాల్గవ చక్రము వద్ద మన భావోద్వేగ శరీరం యొక్క లోతుల్లోకి వెడతాము: జ్ఞాపకాలు, అనుబంధాలు, ఒకప్పుడు భరించలేనంత భారంగా అనిపించినా భయాలు.

బలవత్తరమైన భావోద్వేగాలు :
భయం, విచారం, నిరాశ, ఉపసంహరణ, ఉదాసీనత.

నిర్ధారణాత్మక భావాలు :
నమ్మకం, ధైర్యం, స్థైర్యం, నిష్కాపట్యత.

సహనశీలత జాగృతినొందినప్పుడు, హృదయం మరోసారి స్వేచ్ఛగా కదలాడుతుంది. జీవన వికాసానికి ఆయత్తమౌతుంది.

నిరుత్సాహం అనేది ఒక బలవత్తరమైన భావోద్వేగం.
మనం తగినంత బలంగా లేమని, తగినంత సామర్థ్యం లేదని, ముందుకు సాగడం కంటే వెనక్కి తగ్గడం సురక్షితమని అది మౌనంగా సూచిస్తుంది.

కానీ హృదయం పవిత్రమవుతుండగా, మునుపటి భయాల భారాన్ని నిర్మలీకరణ ద్వారా విడుదల చేస్తూ, ఒక నూతన అంతర్గత శక్తి ఉదయించడం మొదలవుతుంది. హృదయాన్ని భయం ముకుళించుకునేలా ప్రలోభపెట్టినప్పటికీ, ధైర్యం వికసించడానికి అంతర్గత శక్తిగా ఉద్భవిస్తుంది.

హృదయాన్ని భయం ముకుళించుకునేలా ప్రలోభపెట్టినప్పటికీ, ధైర్యం వికసించడానికి అంతర్గత శక్తిగా ఉద్భవిస్తుంది. అది ముందడుగు వేయడానికి సంసిద్ధత, అంటే అనిశ్చితిలో కూడా జీవన ప్రవాహానికి ఆయత్తముగా, నమ్మకంగా మరియు సజీవంగా ఉండడం.

అది ముందడుగు వేయడానికి సంసిద్ధత, అంటే అనిశ్చితిలో కూడా జీవన ప్రవాహానికి ఆయత్తముగా, నమ్మకంగా మరియు సజీవంగా ఉండడం.

ఐదవ చక్రము – ప్రధాన మూలకం – వాయువు

అస్పష్టత నుండి స్పష్టతకు

ఐదవ చక్రము వద్ద, మనం అవగాహన యొక్క అత్యంత సూక్ష్మమైన వక్రీకరణలను ఎదుర్కొంటాము: గందరగోళం, తప్పుడు నమ్మకం, ఖచ్చితమైన అవగాహనను కప్పివేసే ఆవరణలు.

బలవత్తరమైన భావోద్వేగాలు :
గందరగోళం, ఆత్మవంచన, తప్పుడు నమ్మకం మరియు అవగాహన.

నిర్ధారణాత్మక భావాలు:
అంతర్దృష్టి, వివేచన, పారదర్శకత, ప్రకాశవంతమైన జ్ఞానం.

ఆవరణలు తొలగినప్పుడు స్పష్టత స్థిరపడుతుంది. ఆత్మ పారదర్శకంగా వెల్లడవుతుంది.

భ్రమ అనేది బలవత్తరమైనది. భయం లేదా పూర్వపు అనుభవాలవంటి రంగుటద్దముల గుండా కలిగే అవగాహనను, మనం ఇప్పటికే స్పష్టంగా చూస్తున్నామని మనల్ని ఒప్పిస్తుంది.

ముద్రలు నిర్మూలించబడి, హృదయపు నిర్మలత్వం పరిణితి చెందుతున్న కొద్దీ, తెరలు తొలగిపోతాయి.

స్పష్టత అనేది నిర్ధారణాత్మకమైనది. అది వక్రీకరణ లేకుండా సత్యాన్ని వెల్లడిస్తుంది; అది మేధోప్రయత్నం ద్వారా కాకుండా లోపల నుండి సహజంగా వెలిసే ప్రకాశంలా

స్పష్టత అనేది నిర్ధారణాత్మకమైనది. అది వక్రీకరణ లేకుండా సత్యాన్ని వెల్లడిస్తుంది; అది మేధోప్రయత్నం ద్వారా కాకుండా లోపల నుండి సహజంగా వెలిసే ప్రకాశంలా ఉంటుంది. స్పష్టత ద్వారా, మనం ఇకపై ఆలోచనల పరిమితిని దాటి అనుభూతి చెందడం ప్రారంభిస్తాము - లోతుగా, నిశ్చయంగా, నిర్ధారణాత్మకంగా.

అంతేకాక, ఇదంతా ఆలకించడంతో ప్రారంభమవుతుంది - బాహ్య ప్రపంచపు గందరగోళాన్ని కాదు, హృదయాంతరాళాలలో వినిపించే నిశ్శబ్ద స్వరాన్ని.

ఉంటుంది. స్పష్టత ద్వారా, మనం ఇకపై ఆలోచనల పరిమితిని దాటి అనుభూతి చెందడం ప్రారంభిస్తాము – లోతుగా, నిశ్చయంగా, నిర్ధారణాత్మకంగా.

హృదయ క్షేత్రం గుండా ప్రయాణించడం మన భావోద్వేగ ప్రదేశము యొక్క పరివర్తన.

మనం ప్రతిచర్య నుండి అనునాదానికి, వక్రీకరణ నుండి వివేచనకు పయనిస్తాము. .

అనివార్యపు భావోద్వేగాలు నిర్మలీకరణ ఇంకా అవసరమైన ప్రాంతాలను సూచించే ఆహ్వానాలుగా పనిచేస్తాయి.

ఆమోదయోగ్యపు భావోద్వేగాలు హృదయం దాని నిజ స్వభావాన్ని గుర్తు చేసుకుంటున్నదని సూచించే నిర్ధారణలుగా పనిచేస్తాయి.

ఈ పరివర్తనల ప్రవాహాలను అర్థం చేసుకోవడం స్పష్టతను తెస్తుంది, కానీ ధ్యానం మరియు నిర్మలీకరణ వంటి రోజువారీ అభ్యాసాల ద్వారా ఈ అంతర్గత పరివర్తనలు నిజంగా వేళ్ళూనుకుంటాయి.

సారాంశంగా, ఈ ప్రయాణం స్వేచ్ఛ యొక్క వికాసాన్ని ప్రతిబింబిస్తుంది:

* అనివార్యపు భావోద్వేగాలు అసౌకర్యం నుండి స్వేచ్ఛను కోరుకునేలా మనల్ని నడిపిస్తాయి.

* మనం సత్యం, ప్రేమ లేదా స్పష్టత కోసం స్వేచ్ఛతో వ్యవహరించినప్పుడు ఆమోదయోగ్యపు భావాలు ఉత్పన్నమౌతాయి.

బాబూజీగారు చెప్పినట్లుగా, “నిజమైన స్వేచ్ఛ అంటే స్వేచ్ఛ నుండి స్వేచ్ఛ.”

ఇది దేని నుండో స్వేచ్ఛ కాదు, ఏదైనా చేసే స్వేచ్ఛ కాదు. స్వేచ్ఛ మరియు బంధనాల వైరుధ్యం యొక్క పరిమితి నుండి స్వేచ్ఛ.

స్వీయ ఉనికి కరిగిపోతుంది. కేవలం హృదయం మాత్రమే ఉంటుంది.

మనం అంతర్గత అస్తిత్వం యొక్క ఉద్భవానికి అనుమతిస్తున్నాము – అస్తిత్వంలో స్థిరమై, జీవితానికి ఆయత్తమై.

ఈ విధంగా హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మార్గం హృదయం ద్వారా స్వయంగా వెల్లడి అవుతుంది.
అంతేకాక, ఇదంతా ఆలకించడంతో ప్రారంభమవుతుంది – బాహ్య ప్రపంచపు గందరగోళాన్ని కాదు, హృదయాంతరాళాలలో వినిపించే నిశ్శబ్ద స్వరాన్ని.

మనం ఆలకించినప్పుడు, ప్రతిచర్యకు అతీతమై ముందుకు వెళ్తాము మరియు అంతర్గత అనునాదాన్ని తిరిగి కనుగొంటాము.

ఆ నిశ్శబ్దంలోనే, నిజమైన జ్ఞానానికి ప్రారంభం జరుగుతుంది.

AI generated images

ప్రేరణ

నిన్న గడిచిపోయింది.
రేపు ఇంకా రాలేదు.
మనకు కేవలం ఈ రోజు మాత్రమే ఉంది.
మనం ఇప్పుడే మొదలుపెడదాం.

మదర్ థెరిసా

చికెన్ సూప్ ఫర్ ది సక్సెస్ ఫుల్ సోల్ (ఆత్మపునరుద్ధణకు ప్రేరణ)

జాక్ కాన్‌ఫీల్డ్ 'చికెన్ సూప్ ఫర్ ది సోల్' పుస్తక సహ-సృష్టికర్త, పూర్ణిమా రామకృష్ణన్‌తో చేసిన ఈ ఇంటర్వ్యూ మొదటి భాగంలో, భయాన్ని అధిగమించడం, అంతరాత్మ యొక్క మార్గదర్శకత్వాన్ని అనుసరించడం, మరియు కాలక్రమేణా విజయంపై తన నిర్వచనంలో వచ్చిన పరిణామం గురించి తన అంతర్దృష్టులను పంచుకున్నారు. వారు అందిస్తున్న ఈ జ్ఞానం, మనసులోని అభిరుచిని అనుసరించి సార్థకమైన జీవితాన్ని గడపాలనుకునే వారికి ఆచరణాత్మక మార్గదర్శ కత్వం మరియు ప్రేరణను అందిస్తుంది.

ప్ర: మీరు లక్షలాది మందికి సాధికారత కల్పించి, అనిశ్చితి సమయాల్లో ధైర్యం మరియు మనోనిర్మలతను పొందేందుకు వారికి తోడ్పడ్డారు. ఇంతటి గందరగోళపు పరిస్థితుల మధ్య మీకు ఏది స్థిమితత్వాన్ని ఇచ్చి నిలబెట్టింది?

నన్ను స్థిమితంగా ఉంచేది నా ధ్యాన సాధనే. నేను సుమారు 20 ఏళ్ల వయసులో ధ్యానం ప్రారంభించాను. ఇప్పుడు నాకు 80 ఏళ్లు, అంటే, అది సుమారు 60 సంవత్సరాల క్రితం. ఇన్ని సంవత్సరాల కాలంలో హిందూ, బౌద్ధ, సూఫీ, క్రైస్తవ, యూదు సంప్రదాయాల వరకు అనేక రకాల ధ్యాన విధానాలను నేర్చుకున్నాను. ఒక వారం నుండి పది రోజుల వరకు జరిగే అనేక ధ్యాన శిబిరాల్లో కూడా పాల్గొన్నాను. ఇవన్నీ నన్ను స్థిరంగా ఉంచే ప్రధాన కారణాల్లో కొన్ని. నేను నమ్మే విషయం ఏమిటంటే—ఈ విశ్వంలో జరిగే ప్రతిదీ, ప్రత్యక్ష ప్రమేయం లేకున్నా కూడా నా మీద ప్రభావం చూపుతుంది. నాకు ఉన్న మరో నమ్మకం ఏమిటంటే—ప్రతిదీ ఎలా ఉండాలో అలాగే ఉంది.

మనల్ని కలతపరచేది జరుగుతున్న వాస్తవం కాదు, అది వేరేలా ఉండాలని మనం కోరుకోవడమే. అమెరికాలో ఇప్పుడు ఎన్నో సంఘటనలు జరుగుతున్నాయి, అనేక సమస్యలు ప్రజలను సులభంగా కలతపరచగలవు. కానీ నిజం ఏమిటంటే, వాటిపై నాకు ఎటువంటి నియంత్రణ లేదు. నాకు ఉన్న నియంత్రణ మాత్రం నా ఆలోచనలు, నా భావోద్వేగాలపైనే. ఎందుకంటే నా ఆలోచనలు వాటిని సులభంగా ప్రభావితం చేస్తాయి.

బైరన్ కేటీ అనే ఒక రచయిత్రి రచనలు నాకు చాలా ఇష్టం. ఆవిడ "లవింగ్ వాట్ ఈజ్" అనే పుస్తకం వ్రాసారు. ఏదైనా జరిగినప్పుడు, అది నిజమేనా అని మనల్ని మనమే ప్రశ్నించుకోవాలని ఆమె చెప్పారు. మనం కలతపడేది వారు మనం ఆశించినట్లు ఉండనందువల్లే. కానీ వాస్తవం ఏమిటంటే, వారు ఎలా ఉన్నారో అలాగే ఉంటారు. కాబట్టి, విషయాలు మరొక విధంగా ఉండాలి అన్న నా నమ్మకమే నాలో కలతను సృష్టిస్తుంది. ఈ విషయాన్ని స్పష్టంగా గుర్తించిన తర్వాత, నేను ఆ పట్టుదలని విడిచిపెట్టాను. భవిష్యత్తులో ఇంకా జరగని చెడు విషయాలను ఊహించుకోవడం ద్వారా అన్ని భయాలు సృష్టించబడతాయని నేను గ్రహించాను. చాలా ఏళ్ల క్రితమే అలా చేయడం మానేసి, వర్తమానంలో జీవించడం ప్రారంభించాను. ధ్యానం యొక్క ప్రధాన ప్రయోజనాల్లో ఒకటి – గతం గురించి చింతించకుండా, భవిష్యత్తు గురించి ఆందోళన చెందకుండా, వర్తమాన క్షణంలో ఉండటం.

మరో విషయం ఏమిటంటే, ఆనందానుభవం మనకు మార్గదర్శక వ్యవస్థగా పనిచేస్తుందని నేను నమ్ముతాను. మనం ఉద్దేశపూర్వకంగా జీవిస్తూ, నిజంగా మనం చేయాల్సిన పనిని సక్రమంగా చేస్తుంటే, ఆనందం సహజంగానే అనుభూతి చెందుతాము. అందుకే నా జీవితంలో ఎక్కువ భాగం నేను నా హృదయాన్నే అనుసరించాను. అది నన్ను ఒక దశ నుండి మరొక దశకు తీసుకువెళ్లింది.

మొదట ఉన్నత పాఠశాలలో ఉపాధ్యాయుడిగా, ఆపై ఉపాధ్యాయులకు గురువుగా, చివరికి అందరికీ గురువుగా మారాను. పాఠశాలలో బోధిస్తున్న విషయాలనే నిజానికి జీవితంలోనూ బోధిస్తున్నాం.

ఆపై నేను చికెన్ సూప్ ఫర్ ద సోల్ పుస్తకాలు రాశాను. దాదాపు 15 సంవత్సరాల తర్వాత, దానితో నా ప్రయాణం పూర్తయిందని అనిపించింది. కాబట్టి ఆ మొత్తం హక్కులను వేరొకరికి అమ్మేశాము. అది సరైన సమయం. నా అంతరంగ మార్గదర్శకత్వం "ముందుకు సాగు" అని చెప్పింది.

కాబట్టి, నన్ను స్థిరంగా ఉంచే మరో విషయం ఏమిటంటే నేను నా అంతరాత్మ యొక్క మార్గదర్శకత్వాన్ని అనుసరిస్తాను. నేను పొందే అంతర్గత సందేశాలను విశ్వసిస్తాను; వాటిని నేను నా "ఉన్నత అస్తిత్వం" నుండి వచ్చినవిగా భావిస్తాను. కొన్ని సార్లు అవి నా అంతరంగంలో ఒక జ్ఞానస్వరూపుని రూపంలో సంభాషిస్తున్నట్లుగా అనిపిస్తాయి; లేదా అది ఒక దేవదూత కావచ్చు, లేదా బుద్ధుడు కావచ్చు, లేదా కృష్ణుడు కావచ్చు, లేదా క్రీస్తు కావచ్చు, లేదా ఎవరైనా కావచ్చు.

ప్ర: నేడు మీరు వ్యక్తిగతంగా విజయాన్ని ఎలా నిర్వచిస్తారు? ఆ నిర్వచనం కాలక్రమేణా ఎలా పరిణామం చెందింది?

అవును, అది అభివృద్ధి చెందింది. మొదట్లో, విజయం అంటే నాకు చాలా సాంప్రదాయ నిర్వచనం ఉండేది: నేను కోరుకున్నది చేయడానికి తగినంత డబ్బు ఉండటం, సొంత ఇల్లు ఉండడం, నాకు కావలసిన వస్తువులను కొనడం మరియు నేను కోరుకునే అనుభవాలను పొందడం. ఆ తర్వాత అది నేను నిర్దేశించిన ఏ లక్ష్యాన్ని అయినా సాధించడంగా పరిణామం చెందింది.

గత 10 సంవత్సరాలలో, విజయానికి నా నిర్వచనం నా ఆత్మ యొక్క లక్ష్యాన్ని నెరవేర్చడమే అని చెప్పగలను. మనందరికీ జన్మతో ఒక ఉద్దేశ్యం ఉంటుందని, ఆ ఉద్దేశ్యాన్ని సాకారం చేసుకోవడానికి మనకు పలు ప్రతిభలు ఇవ్వబడ్డాయని నేను నమ్ముతున్నాను.

ఎవరైనా అలా చేస్తే, వారు విజయవంతమవుతారు. నా లక్ష్యం ప్రేమ మరియు ఆనందంలో ప్రజలను వారి శ్రేష్ఠ దృక్పథాన్ని అనుసరించి జీవించడానికి ప్రేరేపించడం మరియు శక్తివంతం చేయడం. నేను చేసే పని ఏదైనా, '*చికెన్ సూప్ కథలు*' రాయడం అయినా, అది ప్రజలకు ప్రేరణ ఇవ్వడం మాత్రమే.

నేను వ్రాసిన '*విజయానికి సూత్రాలు*' అనే పుస్తకం ఆ సాధనాలన్నింటి ద్వారా ప్రజలకు ప్రేరణ ఇస్తుంది. నేను నిర్వహించే సదస్సులు కూడా ప్రజలను శక్తివంతం చేస్తాయి. కాబట్టి, నేను వేదికపై ఉన్నప్పుడు, బోధిస్తున్నప్పుడు, శిక్షణ ఇస్తున్నప్పుడు, వ్రాస్తున్నప్పుడు—ఈ పనులన్నీ నా ఉద్దేశ్యాన్ని నెరవేర్చే సాధనాలే. ప్రతి ఒక్కరి ఉద్దేశ్యం యొక్క సారాంశం ఇదే. దానితో పాటు ఆనందం మరియు ప్రేమ కూడా వస్తాయి. నిజమైన విజయం అంటే ప్రేమ మరియు ఆనందంలో, వ్యక్తులను వారి అత్యున్నత దృక్పథాన్ని అనుసరించి జీవించడానికి ప్రేరేపించడం మరియు శక్తివంతం చేయడం.

మన జీవిత ప్రయాణంలో భాగంగా ప్రేమించే సామర్థ్యాన్ని విస్తరించుకోవడం మన గమ్యం. అలా చేయడం ద్వారా మనం మరింత ఆనందాన్ని అనుభూతి చెందుతాము. మన

ప్రతిభను ఉపయోగించి ఇతరులకు ఆనందం ఇవ్వడం, సేవ చేయడం ద్వారా, మనం కూడా తృప్తి మరియు నిజమైన విజయాన్ని పొందుతాము.

ప్ర: మీ "విజయానికి సూత్రాలు" అనే పుస్తకంలో, "ఆత్మావలోకనం చేయండి" అనే ఒక సూత్రం ఉంది. మీ జీవితంలో లేదా మీ ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణంలో ఈ అంతర్గత నిశ్చలత లేదా అంతర్ దృష్టి మిమ్మల్ని ఏదో ఒక రకమైన ఊహించని పురోగతికి నడిపించిన క్షణాన్ని మీరు పంచుకోగలరా? ఈ సూత్రం వల్ల మీరు ఎలా అభివృద్ధి చెందారో వివరించగలరా?

సరే, నేను మీకు ఒక విస్తృత సమాధానం ఇస్తాను, ఆ తర్వాత మరింత నిర్దిష్ట సమాధానాన్ని కూడా ఇస్తాను. విస్తృత సమాధానం ఏమిటంటే—ప్రతిరోజూ నా ధ్యానంలో, మార్గనిర్దేశం చేయమని కోరుతాను. "ఈ రోజు మీరు నన్ను ఏం చేయమని కోరుకుంటారు?"

అది ఏ వ్యక్తిపై పని చేయాలనేదానిపై నాకు కొంత అవగాహన ఇస్తుంది. మీ ప్రశ్నకు ప్రత్యేకంగా వస్తే, 'ది ప్యాషన్ టెస్ట్: ది ఎఫర్ట్‌లెస్ పాత్ టు డిస్కవరింగ్ యువర్ డెస్టినీ' అనే పుస్తకం రాసిన జానెట్ బ్రే అట్‌వుడ్ నాతో ఇలా అన్నారు. "రోండా బైర్న్ గారు *ది సీక్రెట్* అనే చలన చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు మరియు ఆమె మీతో భేటీ అవడానికి ఇష్టపడుతున్నారు. మేము కొలరాడోలో ఒక సమావేశాన్ని నిర్వహిస్తున్నాము, అక్కడ ఆ సినిమా కోసం ఆవిడ ఇంటర్వ్యూ చేయాలని కోరిన చాలా మంది వ్యక్తులు కలుసుకోబోతున్నారు."

నేను 'పరివర్తన నాయకత్వ బృందం (Transformational Leadership Council)' అనే సమూహాన్ని ప్రారంభించాను, దానికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా సుమారు 120 మంది సభ్యులు ఉన్నారు. ఆ సందర్భంలో ఆమె రోండా బైర్న్ గారిని ఆహ్వానించమని సూచించగా, నేను ఒక మాట చెప్పాను: "వద్దు, ఆమె అక్కడ రావాలని నేను అనుకోను. ఎందుకంటే అలా జరిగితే అందరూ ఆ చిత్రంలో ఉండాలని కోరుకుంటారు. ఇది విభజనను సృష్టిస్తుంది, సభ్యులను సమావేశాల నుండి బయటకి తీసుకురావాల్సి వస్తుంది. అంతేకాదు, ఇది అంతరాయం కూడా కలిగిస్తుంది.

దానికి ఆవిడ సమ్మతించారు. నేను సాధారణంగా పడుకునే ముందు మరియు ఉదయం కూడా ధ్యానం చేస్తాను. ఆ రాత్రి, నేను నిశ్శబ్దంగా కూర్చుని ఉన్నప్పుడు, ఒక స్వరం బిగ్గరగా, "రోండా బైర్న్ గారిని ఆహ్వానించమని చెప్పు" అని పలికినట్లుగా అనిపించింది.

నేను అలాగే చేశాను. నేను జానెట్ బ్రే అట్‌వుడ్ కు ఫోన్ చేసి, "సరే, రోండా బైర్న్ గారిని ఆహ్వానించాలని నాకు అంతర్గత మార్గదర్శనం వచ్చింది" అని చెప్పాను.

తత్ఫలితంగా, రోండా బైర్న్ తన ఛాయాగ్రాహక సిబ్బందితో ఆ సమావేశానికి వచ్చారు, ఆమె సుమారు ఇరవై మందిని చిత్రీకరించారు, నేను కూడా వారిలో ఒకరిని. ఆ చిత్రం వెంటనే విజయం సాధించింది. ఇది ప్రపంచంలో అత్యధికంగా అమ్ముడైన డీవీడీ(DVD) అయింది. ఆ చిత్రం జపాన్‌లో అత్యధికంగా అమ్ముడైంది. నాకు ఇరాన్‌లో ప్రసంగించే అవకాశం వచ్చింది, ఎందుకంటే వారు ఆ సినిమాను చూసారు. ఆశ్చర్యకరంగా, ఆయతుల్లా దానిని ప్రసారం చేయడానికి అనుమతి ఇచ్చారు, *దాంతో ది సీక్రెట్* అనే చిత్రం జాతీయ దూరదర్శన్లో ప్రసారమైంది. ఆ తర్వాత వారు నన్ను టెహ్రాన్‌కు ఆహ్వానించారు. కానీ అమెరికాలో వారి రాయబార కార్యాలయం లేకపోవడంతో, వీసా కోసం నేను పాకిస్తాన్ రాయబార కార్యాలయానికి వెళ్లవలసి వచ్చింది.

ఆ సదస్సులో 850 మంది హాజరయ్యారు. ఆ సమయంలో ఆ అంతరాత్మ మార్గదర్శకత్వాన్ని అనుసరించకపోతే నేను ప్రసంగాలు మరియు ఇతర పనులు చేయడం ద్వారా లక్షలాది డాలర్లు సంపాదించేవాడిని కాదు.

మరొక సమయంలో, నేను నడుపుతున్న ఒక ఏకాంతవాస కేంద్రంలో ధ్యానంలో నిమగ్నమై ఉండగా నేను కాలిఫోర్నియాకు వెళ్ళాల్సిన సమయం ఆసన్నమైందని నాకు మార్గదర్శకత్వం వచ్చింది. ఆపై నేను కాలిఫోర్నియాకు వెళ్ళాలని సంకేతాల వంటి వరుస సంఘటనలు సంభవించడం జరిగింది. అది అన్నిటినీ మార్చేసింది. మొదట్లో ఇది సవాలుగా ఉండేది, ఎందుకంటే నేను పెద్ద చెరువులో ఒక చిన్న చేపను. కానీ ఈ రంగంలో పనిచేసే నాకు తెలిసిన ప్రతి ఒక్కరూ ఇక్కడే నివసిస్తున్నారు.

అలా, నా జీవితంలో మూడు, నాలుగు ముఖ్యమైన మలుపులు వచ్చాయి. అవే

మన జీవిత ప్రయాణంలో భాగంగా ప్రేమించే సామర్థ్యాన్ని విస్తరించుకోవడం మన గమ్యం. అలా చేయడం ద్వారా మనం మరింత ఆనందాన్ని అనుభూతి చెందుతాము. మన ప్రతిభను ఉపయోగించి ఇతరులకు ఆనందం ఇవ్వడం, సేవ చేయడం ద్వారా, మనం కూడా తృప్తి మరియు నిజమైన విజయాన్ని పొందుతాము.

ప్రధానమైనవి. ఆ మార్పులతో నా జీవితం అభివృద్ధి చెందింది.

ప్ర: తమ అభిరుచిని అనుసరించాలనుకునే వారికి మీరు ఏ సలహా ఇస్తారు? మనలో చాలాసార్లు మనల్ని వెనక్కిలాగే నమ్మకాలు, భయాలు, ప్రతికూల ధోరణులు ఉంటాయి. వాటిలో పెద్దది స్వీయ సందేహం. కాబట్టి, నిజ జీవితంలో ఉపయోగపడే ఒక ఆచరణాత్మకమైన సలహా చెప్పండి.

నమ్మకాలను మార్చుకోవడం అనేది ఎవరైనా చేయగలిగే అత్యంత ముఖ్యమైన పనుల్లో ఒకటని నేను విశ్వసిస్తున్నాను. నాతో సహా ప్రతి ఒక్కరికీ, మూడేండ్ల నుండి ఎనిమిదేండ్ల వయస్సు మధ్యలో, జరిగిన అనుభవాల ఆధారంగా తీసుకున్న కొన్ని నిర్ణయాలు ఉంటాయి. ఉదాహరణకు, మీరు పాఠశాలలో చదువుకుంటున్నప్పుడు తరగతిలో చేయి పైకెత్తి తప్పు సమాధానం ఇచ్చి ఉండవచ్చు. అందరూ నవ్వినప్పుడు, "నేను మళ్లీ ఎప్పుడూ అలా చేయను" అని మీరు అనుకుని ఉండవచ్చు. లేదా మీరు క్రీడల్లో పాల్గొనాలని కోరుకున్నారు, కానీ జట్టులో ఎంపిక కాలేదు. అప్పుడు "నేను సరిపోను" అనే భావన మిమ్మల్ని వెంటాడి ఉండవచ్చు. మరొక సందర్భంలో నాలుగు సంవత్సరాల వయస్సులో మీరు మీ తల్లి సాన్నిధ్యం కోరుకున్నారు. కానీ ఆమె నేల శుభ్రం చేయడంలో నిమగ్నమై, మిమ్మల్ని పట్టించుకోలేదు. అప్పుడు మీరు "నేను ప్రేమకు అర్హుడు కాను, విజయానికి అర్హుడు కాను" అని అనుకోవడం మొదలుపెట్టారు. లేదా మీకు కావలసిన డబ్బు ఇచ్చి దుకాణానికి పంపి ఉండవచ్చు. కానీ మీరు కొంత డబ్బు పోగొట్టుకుని తిరిగి వచ్చారు. అటువంటప్పుడు మీరు "నేను డబ్బు విషయంలో జాగ్రత్త పడలేను." అని నిర్ణయించుకుని ఉండవచ్చు. ఈ చిన్న వయసులో ఏర్పడిన ఆ నమ్మకాలు మనలోనే నిలిచిపోతాయి. తర్వాత అవి అవగాహనకు అందకుండా, మన ఉపచేతనంలో నాటుకుపోతాయి. ఉదాహరణకు, మీరు ఒక ఫోన్ కాల్ చేయాలని అనుకున్నా, తిరస్కరణ భయంతో రిసీవర్ ఎత్తలేకపోవచ్చు. ఇలాంటి అనేక విషయాలు జరుగుతాయి.

ప్రస్తుతం, మనల్ని అడ్డుకునే నమ్మకాలను గుర్తించడం మరియు వాటిని ఎలా మార్చుకోవాలో పరిశీలించే ఒక పుస్తకాన్ని పూర్తి చేస్తున్నాను.

దీనిలో ప్రధాన ఉద్దేశ్యం ఏమిటంటే—ముందుగా నేను ఇలా అడుగుతాను: "మీరు చాలా ఇష్టపడేది, ఎంత ప్రయత్నించినా సాకారం చేసుకోలేకపోతున్నది ఏమిటి? లేదా మీరు సాధించలేకపోయినది లేదా సాధించినా కొనసాగించలేకపోతున్నది ఏమిటి?"

కొంతమంది వ్యక్తులు సంబంధం కలుపుకున్నా, దానిని ఎక్కువ కాలం నిలబెట్టుకోలేరు. లేదా వారికి డబ్బు సంపాదించినా, పోగొట్టుకుంటారు. లేదా ఉద్యోగం దొరికినా, దానిలో ఎక్కువకాలం మనలేరు. ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ఉద్యోగం కోల్పోతారు లేదా వారి వ్యాపారం గానీ, వారి శిక్షణ తరగతులు గాని ఎప్పుడూ ఖాతాదారులతో నిండినట్లు ఉండదు.

ఆ తర్వాత నేను వారిని అడుగుతాను: "సరే, మీరు దాని గురించి ఆలోచించినప్పుడు, మీకు ఎటువంటి భావన కలుగుతోంది?" అప్పుడు వాళ్లు అసహనం, నిరాశ, భయం, విచారం లేదా మరేదైనా భావన చెబుతారు.

ఆపై నేను వారితో ఇలా చెబుతాను : "మీరు కోరుకుంటున్నా పొందలేని దాని గురించి ఆలోచిస్తూ ఉండండి. "ఆ సమయంలో నేను వారి శరీరాన్ని తల నుండి కాళ్ల దాకా గమనిస్తాను——ఎక్కడ ఎక్కువ ఉద్రిక్తత, నొప్పి, లేదా తిమ్మిరి అనిపిస్తుందో గుర్తిస్తాను. ఎందుకంటే మనం ఏదైనా ఒక చోట చాలా గట్టిగా, ఎక్కువసేపు ఒత్తిడి కలుగచేస్తే, ఆ భాగం మొద్దుబారిపోతుంది. అక్కడ మనకు ఏ అనుభూతి ఉండదు——అది శారీరకమైనా, భావోద్వేగమైనా సరే. ఇలా అందరికీ జరుగుతుంది. కొందరికి అది భుజాలపై బిగుసుకున్నట్టుగా అనిపించవచ్చు, ఇంకొందరికి తల చుట్టూ పట్టీ వేసినట్టుగా ఉండవచ్చు, మరికొందరికి కడుపులో వికారం లాంటి అనుభూతి కలుగవచ్చు. ఆపై నేను అడుగుతాను: "ఆ అనుభూతి లోపల ఏ భావన ఉంది?"

ఆ శారీరిక అనుభూతి వెనుక ఎప్పుడూ ఒక భావోద్వేగం దాగి ఉంటుంది——అది భయం కావచ్చు, విచారం కావచ్చు, మరేదైనా కావచ్చు. అప్పుడు నేను అంటాను, "ఇప్పుడు వెనక్కి వెళ్లండి... ఆ శారీరక అనుభూతి, ఆ భావన మీకు మొదటిసారి ఎప్పుడు కలిగిందో గుర్తు చేసుకోండి."

ఇది దాదాపు అందరూ చేయగలరు. వారు సాధారణంగా మూడు నుండి ఎనిమిది సంవత్సరాల మధ్య వయసులోకి వెళ్ళిపోతారు. కొన్నిసార్లు వారు కౌమార దశలో ఉండగా, వారు శారీరికంగా వేధింపులకు గురైతే, బహుశా వారి జీవిత భాగస్వామి వలన కూడా కావచ్చు, వారు ఆ సంఘటనకు తిరిగి వెళతారు. కానీ సాధారణంగా, వారి బాల్యంలోకే వెళ్తారు.

నమ్మకాలను మార్చుకోవడం అనేది ఎవరైనా చేయగలిగే అత్యంత ముఖ్యమైన పనుల్లో ఒకటని నేను విశ్వసిస్తున్నాను.

ఆపై నేను అడుగుతాను: “అప్పుడు ఏమి జరిగిందో చెప్పగలరా? మీరు ఎక్కడ ఉన్నారు? మీతో ఎవరు ఉన్నారు? మీరు ఏ నిర్ణయం తీసుకున్నారు?” ఇప్పుడు ఒక ఉదాహరణ చెబుతాను మా ఖాతాదారులలో ఒకరు, ఒలింపిక్ స్థాయి అద్భుతమైన క్రీడాకారిణి. అయినప్పటికీ, ఆమె పోటీలలో ప్రతిసారీ ఆడినప్పుడు, అభ్యాస సమయంలో ఆడినంత బాగా ఆడగలిగేది కాదు.

ఎందుకో మేము అర్థం చేసుకోలేకపోయాము. అప్పుడు ఆమె ఒక సమావేశం కోసం మా వద్దకు వచ్చారు. నేను ఇప్పుడు చెప్పిన ఈ ప్రక్రియను ఉపయోగించాము. ఆవిడ తన బాల్య స్థితికి తిరిగి వెళ్లారు.

ఆమె ఇంటికి గెలుపుకు గుర్తులైన ప్రశంసా పట్టి లేదా పతకం తెచ్చినప్పుడల్లా, ఆవిడ తల్లి దానిని జయసూచకంగా అరలో ప్రదర్శించేది కాదు, ఎక్కడా చూపించేది కూడా కాదు. ఒక రోజు ఆమె అడిగింది, “అమ్మా, నువ్వు నా ప్రశంసా పట్టిలను బోర్డు పై ఎందుకు ప్రదర్శనలా పెట్టవు, నా విజయ చిహ్నమైన ట్రోఫీని కనిపించేలా అరమరలో ఎందుకు పెట్టకూడదు? నేను వెళ్ళే ప్రతి ఇతర పిల్లల ఇంట్లో అలా చూపించబడుతాయి.” దానికి ఆమె, “నువ్వు గెలిచి ఏదైనా ఇంటికి తెచ్చినప్పుడల్లా, నీ సోదరుడికి బాధ కలుగుతుంది, ఎందుకంటే అతను ఎప్పుడూ ఏమీ గెలవలేదు.”

ఆ క్షణంలోనే ఆమె నిర్ణయించుకుంది: “నా తమ్ముడికి బాధ కలిగించను. నేను ప్రేమించే వ్యక్తిని బాధపెట్టను.” అయితే, ఆమె ఇప్పుడు 20 ఏళ్ల వయసులో కూడా, తనకు తెలియకుండానే, ఎనిమిది లేదా తొమ్మిది సంవత్సరాల వయసులో తీసుకున్న ఆ నిర్ణయంతోనే కట్టుబడి ఉన్నారు.

ఆ నమ్మకాన్ని తొలగించి, కొత్త నమ్మకాన్ని స్వీకరించిన తర్వాత—“నా సోదరుడి భావాలకు నేను బాధ్యురాలిని కాదు, అతని స్వీయ భావాలకు అతనే బాధ్యుడని అర్థం చేసుకున్న తర్వాత—నా ప్రతిభను వ్యక్తపరచడం, నా లక్ష్యాన్ని నెరవేర్చడం నా బాధ్యత అని నేను గ్రహించాను.” ఈ అవగాహన తర్వాత, ఆవిడ విజయం సాధించారు. వాస్తవానికి మనకు ఇలాంటి నమ్మకాలు ఉంటాయి, అవి చాలా శక్తివంతమైనవిగా ఉంటాయి. వాటితో పని చేయడానికి మనం ఒక మార్గాన్ని కనుగొనాలి. మీకు EFT (Emotional Freedom Techniques) ట్యాపింగ్ గురించి తెలిసి ఉంటే, ఆ పద్ధతిని ఉపయోగించి నమ్మకాలపై పని చేయవచ్చు. ఈ తొమ్మిది ఆక్యుప్రెషర్ బిందువులను తాకడం ద్వారా పరిమితం చేసే నమ్మకాలను తొలగించుకోవడానికి ఇది మరో మార్గం.

AI generated images

మన అస్తిత్వానికి ఆధార
జీవన యంత్రం

సెంథిల్ విశ్వనాథన్ మనిషి అనే యంత్రాన్ని అత్యుత్తమ స్థితిలో ఉంచుకోవాలంటే, దాని విభిన్న భాగాల మధ్య ఘర్షణను తగ్గించాలి అంటే శక్తి వృథా కాకూడదు అని వివరిస్తున్నారు. అంతేకాక, ఈ యంత్రం తన స్వాభావికమైన స్థితిలో కొనసాగుతూ సక్రమంగా పనిచేయాలంటే, కాలక్రమేణా పేరుకుపోయే ధూళిని తొలగించడం తప్పనిసరి.

ఒక పిస్టన్ ఇంజిన్ పనితీరును పరిశీలిద్దాం —— సిలిండర్‌లో కదిలే పిస్టన్ ఇంధనం మరియు గాలి మిశ్రమం అందించే శక్తిని వినియోగిస్తుంది. ప్రారంభంలో స్టార్టర్ మీట నొక్కడం ద్వారా స్పార్క్ ప్లగ్‌కు విద్యుత్ పంపబడుతుంది. ఆ స్పార్క్ వల్ల ఇంధన-గాలి మిశ్రమం మండగానే ఇంజిన్ పని చేయడం మొదలుపెడుతుంది. ఈ స్పార్క్ ప్లగ్‌కు విద్యుత్ పంపించడం అంటే ఇంజిన్‌లోకి ప్రాణం పోయడంమే. వాహనం కదలడానికి మొదటగా ఇచ్చే స్పార్క్ వల్ల ఉత్పన్నమయ్యే దహనం ద్వారా విడుదలయ్యే శక్తి సేకరించబడి క్రాంక్‌షాఫ్ట్‌కు బదిలీ చేయబడుతుంది, దాని ద్వారా మిగతా అన్ని భాగాలకు శక్తి అందుతుంది. వాహనం కదలడం ప్రారంభించి తగినంత వేగం పుంజుకున్న తర్వాత, వాహనం ఆపకపోతే, ఇంజిన్ అందుబాటులో ఉన్నంతకాలం ఇంధనం మరియు గాలి మిశ్రమాన్ని తీసుకుంటూ పనిచేస్తూనే ఉంటుంది. ఈ శక్తి గేర్లు, ట్రాన్స్‌మిషన్ ద్వారా వాహనంలోని వివిధ ఇతర భాగాలకు బదిలీ అవుతుంది. ఇందులో చక్రాలను కదలికలో ఉంచడం లేదా ఆల్టర్నేటర్‌కు శక్తినివ్వడం ద్వారా విద్యుత్ ఉత్పత్తి చేసి, దానితో కారు ఆడియో సిస్టమ్ వంటి ఇతర ఉపకరణాలు పని చేయడం కూడా ఉంటుంది.

అదే విధంగా, మానవ శరీరంలో ప్రాణశక్తి హృదయంలోకి ప్రవేశించిన వెంటనే హృదయం ఇంజిన్‌లా కదలికలోకి వస్తుందని అనిపిస్తుంది. ఒకసారి కదలిక వచ్చిన వెంటనే, ఇది ఆ జీవన స్పందనా శక్తిని ఉపయోగించి, అంతరంగం నుండి బాహ్యంగా సమస్త ఉనికిని చైతన్యవంతం చేస్తుంది. హృదయపు ప్రాణశక్తి 'ఆహారం మరియు శ్వాస' అనే "ఇంధనం-గాలి మిశ్రమం" నుండి శక్తిని గ్రహించి, శారీరిక వ్యవస్థను ఉత్తేజపరుస్తుంది. ఆ శక్తి తర్వాత మనసు మరియు బుద్ధి వికాసానికి పునాదిగా నిలుస్తుంది. ఆహారమే సర్వస్వం అనే పదబంధానికి "ఆహారమే అన్నిటికి ఆధారం" అని అర్థం, ఇది మన మానవ శారీరిక వ్యవస్థలో ఆచరణాత్మకంగా కనిపిస్తుంది. హృదయం యొక్క జీవనశక్తి భౌతిక మరియు సూక్ష్మ శరీరాలకు ఆహారం లేదా శక్తిని అందిస్తుంది, ఇవి పరస్పరంగా తారామ్యాత్మక ప్రభావం చూపుతాయి. మనస్సు చేత ఈ శక్తిని ఎలా ఉపయోగించాలో నిర్ణయించడం జరుగుతుంది. మనస్సు భౌతిక స్వరూపాన్ని (వాహనం యొక్క స్టీరింగ్ వీల్, యాక్సిలరేటర్ మరియు బ్రేక్‌ల మాదిరిగానే) నియంత్రిస్తుంది. ఈ నియంత్రణపై మన ప్రకృతిలోని మూడు గుణాలు (సత్వ, రజో, తమో గుణాలు), బుద్ధి, హృదయ లక్షణాలు ప్రభావం చూపిస్తాయి. ఆ ప్రభావాలు మన ఆలోచనలు, కార్యాలుగా రూపాంతరం చెందుతాయి.

ఈ జీవనాధార శక్తి నాభి కండరంలో ఉన్న పిండ మూల కణాల అత్యంత ముఖ్యమైన లక్షణానికి కూడా శక్తినిస్తుంది. ఈ లక్షణం ద్వారా ఆ కణాలు శరీరంలోని వ్యాధిగ్రస్త కణజాలం, అవయవాలను పునరుత్పత్తి చేయడానికి లేదా మరమ్మత్తు చేయడానికి ఉపయోగించే ఏ రకమైన కణాలుగానైనా మారగలవు.

ఒక వాహనంలో, కంటికి కనిపించేదంతా శక్తి యొక్క బాహ్య ప్రదర్శన మాత్రమే, ఉదాహరణకు చక్రం తిరగడం లేదా స్టీరియో పనిచేయడం వంటివి. ఇంజిన్ పూర్తిగా కనబడకుండా గేర్లు, ట్రాన్స్మిషన్ మరియు క్రాంక్ షాఫ్ట్ పొరలతో కప్పబడి ఉంటుంది. అదేవిధంగా, మనల్ని చైతన్యవంతం చేసే హృదయంలోని ప్రాణశక్తి అంతర్గత అవయవాలు, బాహ్య శారీరక స్వరూపం, మనస్సు మరియు బుద్ధి చేత కప్పబడి ఉంటుంది. అందువల్ల, అంతరంగం నుండి మనల్ని ఉత్తేజపరుస్తూ, ఈ సంపూర్ణ జీవనానికి ఇంధనమయ్యే వాటిని మనం గమనించలేము.

ఇంజిన్‌ను అత్యుత్తమ స్థితిలో నడిపించాలంటే, వాటి భాగాల మధ్య ఘర్షణ తక్కువగా ఉండాలి మరియు శక్తి వృథా కాకూడదు. అంతేకాక, ఇంజిన్ సక్రమంగా మరియు స్వచ్ఛమైన స్థితిలో పనిచేయడానికి, కాలక్రమేణా పేరుకుపోయే ధూళిని క్రమంగా తొలగించాలి.

అదేవిధంగా, హృదయాన్ని కప్పి ఉంచే 'ధూళి'ని కూడా శుభ్రం చేయాలి, తద్వారా హృదయంలో కలిగే స్పందనలు ఎటువంటి నష్టం, కాలుష్యం లేదా అనవసరపు చేరికలు

లేకుండా శుద్ధి చెందబడుతూ, సమర్థవంతంగా ఉపయోగించబడతాయి. మానవ అస్తిత్వాన్ని కప్పివున్న ధూళి అనేది మన రోజువారీ చర్యలు (కర్మ), మన గుణాలు, అలాగే మన అహంకారం వల్ల ఏర్పడిన ఇష్టాలు, అయిష్టాల ముద్రల కారణంగా ఏర్పడుతుంది.

యంత్రం సమర్థవంతంగా పనిచేయాలంటే ట్రాన్స్మిషన్ నష్టం ఎంత తక్కువగా ఉంటే అంత మంచిది. అదే విధంగా, మానవునిగా, నా ఉనికిని లోపల నుండి ఉత్తేజపరిచే శక్తి ని సమర్థవంతంగా నియంత్రించి సమతుల్యం చేయాలి, తద్వారా ఆ శక్తి సరైన మార్గాల్లో వినియోగించబడుతుంది. మనస్సు నియంత్రితంగా ఉండి, హృదయంతో సమన్వయం చేసుకుని మార్గనిర్దేశం పొందినప్పుడు, భౌతిక వ్యవస్థను కూడా సమతుల్యంగా నడపగలుగుతాము.

మానవునిగా, నా ఉనికిని లోపల నుండి ఉత్తేజపరిచే శక్తి ని సమర్థవంతంగా నియంత్రించి సమతుల్యం చేయాలి, తద్వారా ఆ శక్తి సరైన మార్గాల్లో వినియోగించబడుతుంది. మనస్సు నియంత్రితంగా ఉండి, హృదయంతో సమన్వయం చేసుకుని మార్గనిర్దేశం పొందినప్పుడు, భౌతిక వ్యవస్థను కూడా సమతుల్యంగా నడపగలుగుతాము.

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

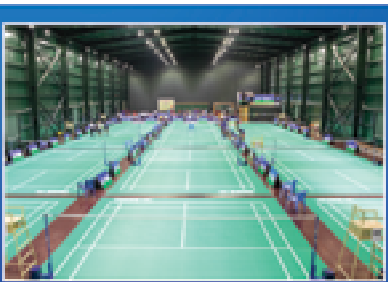
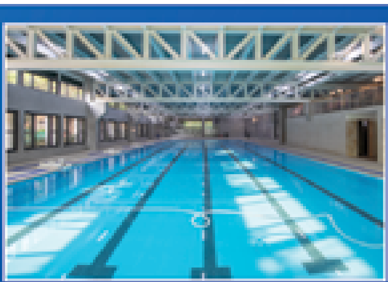
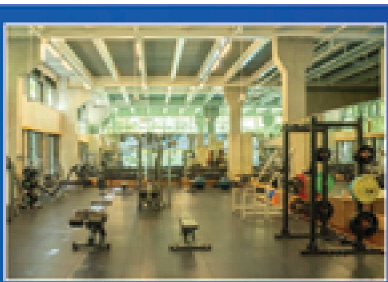
Shantaben International Cricket Academy for Girls

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

కార్యస్థలం

నిజమైన జ్ఞానం ఒక్కటే – మనకు ఏ మీ
తెలియదని తెలుసుకోవడమే.

సోక్రటీస్

బాధ్యతలను పంచుకోవడం లో ప్రామాణిక నిర్వహణా విధానం

కార్యాలయంలో అధికారాన్ని అప్పగించేటప్పుడు నియంత్రణను వదులుకోవడం యొక్క ప్రాముఖ్యతను డాక్టర్ ఇచాక్ అడిజెస్ నొక్కి చెప్పారు.

ఏదైనా జరగవలసిన ఒక పని గురించిన నిర్ణయం తీసుకున్న తరువాత, అప్పగించిన పని ఆశించిన విధంగా పూర్తికాకపోవడం అసాధారణం కాదు. ఇది అనేక అసంతృప్తి భావాలు మరియు నిర్వహణా సమస్యలను సృష్టిస్తుంది. పనిని అప్పగిస్తున్నప్పుడు దానికి సంబంధించిన నియమాలను పాటిస్తే, ఆ సమస్యలను నివారించవచ్చు.

సంపూర్ణ నిర్ణయం. ఒక పనిని అప్పగించినప్పుడు, దానిని అప్పగించే వ్యక్తి, నిర్ణయం యొక్క నాలుగు PAEI (Producer – ఉత్పత్తిదారుడు, Administrator – పరిపాలకుడు, Entrepreneur – వ్యాపారవేత్త, Integrator – సమన్వయకర్త) ఆవశ్యకతలను స్పష్టంగా వివరించాలి. లేకపోతే, అది సంపూర్ణ నిర్ణయం అవ్వదు. ఈ ఆవశ్యకతలు ఏమిటంటే–

1. ఏమి చేయాలని ఆశిస్తున్నారు?

2. ఆ పని ఎప్పటికి పూర్తికావాలి?

3. ఆ పని ఎలా నిర్వహించాలి? (ఉదా: అదనపు బడ్జెట్, సిబ్బంది అవసరమా లేదా?),

4. ఆ పనిని నిర్వర్తించడానికి ఎవరు బాధ్యత వహిస్తారు ? అలాగే అది జట్టుతో పనిచేయడం లేదా నిర్దిష్ట వ్యక్తులతో సహకారం అవసరమా అనే అంశాన్ని కూడా పేర్కొనడం.

నిర్వహణాధికారి ఈ ఆవశ్యకతలలో ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ వాటిని వదిలివేస్తే, ఆ పని అప్పగించబడిన వ్యక్తి తప్పనిసరిగా ఆ మిగిలిన వివరాలను గురించి అడిగి, సమాధానాలు పొందాలి.
అసంపూర్ణ నిర్ణయాన్ని ఎప్పుడూ కొనసాగనివ్వకండి.
అసంపూర్ణ నిర్ణయం తరచుగా తప్పుగా అమలు చేయడం, అపార్థాలు, విభేదాలు మరియు కఠిన భావాలకు కారణమవుతుంది.

నిర్ణయంపై సందేహం. పని అప్పగించబడిన వ్యక్తికి నిర్ణయం గురించి ప్రశ్నలు లేదా సందేహాలు ఉంటే, ఏమి చేయాలో, ఎలా చేయాలో, ఎప్పటికి పూర్తి చేయాలో మరియు ఎవరితో కలిసి చేయాలో పూర్తిగా స్పష్టమయ్యే వరకు ఆ విషయాన్ని చర్చించాలి.

అలా చేయడంలో విఫలమైతే, ఇది క్రింద చెప్పిన పరిస్థితులలో ఏదో ఒకదానిని సూచించవచ్చు:

1. పని అప్పగించబడిన వ్యక్తి ప్రశ్నలు అడగడానికి వెనుకాడుతుంటే, ఆ పనిని నిర్వహించడానికి వారి ఒప్పందంపై నమ్మకం పెట్టలేం. అటువంటి ఉద్యోగులను కొనసాగించాలా లేదా అని సంస్థ ఆలోచించాలి.

2. ఒక సంస్థ యొక్క సంస్కృతి భయపెట్టి ఆధిపత్యం చెలాయించే నాయకుడి వల్ల ప్రభావితమవుతుంది. అతను తోటి సహోద్యోగులు ప్రశ్నించడాన్ని నిరుత్సాహపరుస్తారు లేదా కాలక్రమేణా శిక్షించడం కూడా జరుగుతుంది. ఈ సందర్భంలో, బాధ్యతలు అప్పగించబడిన వ్యక్తి అటువంటి కంపెనీలో ఉద్యోగంలో కొనసాగాలనుకుంటున్నారా, లేదా అని నిర్ణయించుకోవాలి.

పని అప్పగించబడిన వ్యక్తికి నిర్ణయం గురించి ప్రశ్నలు లేదా సందేహాలు ఉంటే, ఏమి చేయాలో, ఎలా చేయాలో, ఎప్పటికి పూర్తి చేయాలో మరియు ఎవరితో కలిసి చేయాలో పూర్తిగా స్పష్టమయ్యే వరకు ఆ విషయాన్ని చర్చించాలి.

నిర్ణయం తో విభేదించడం. పని అప్పగించబడిన వ్యక్తి ఆ పనిని పూర్తిగా అర్థం చేసుకున్నప్పటికీ, అది సాధ్యం కాకపోవడం, తప్పు తీర్పుపై ఆధారపడి ఉండడం, చట్టవిరుద్ధంగా లేదా అనైతికంగా ఉండడం వంటి కారణాల వల్ల ఆ నిర్ణయంతో ఏకీభవించకపోతే, వారు తమ ఆందోళనలను వెల్లడించాలి.

నిశ్శబ్దం ఒప్పందాన్ని సూచిస్తుంది. ఆందోళనలను వ్యక్తం చేయడంలో విఫలమైతే, వారు అభ్యర్థించిన విధంగా పనిని పూర్తి చేయడానికి బాధ్యతను స్వీకరిస్తారు, మరియు పని విఫలమైతే, అవాంఛనీయ ఫలితాలకు వారు జవాబుదారీ వహిస్తారు.

ఒక నిర్ణయంతో విభేదాన్ని వ్యక్తపరిచినప్పటికీ, పని అప్పగించేవారు దాన్ని కొనసాగించమని దృఢంగా కోరినట్లయితే, అప్పగించబడిన వ్యక్తికి రెండు మార్గాలు ఉన్నాయి:

1. తమ రాజీనామాను సమర్పించడం, లేదా

2. ఆ పని అప్పగించిన విధంగా స్వీకరించి పూర్తిచేయడం, కానీ తమ అభ్యంతరాన్ని లిఖితంగా నమోదు చేయడం, “నేను ఆ పని అభ్యంతరం వ్యక్తం చేసినప్పటికీ నిర్వహిస్తున్నాను” అని స్పష్టంగా చెప్పడం. ఈ లిఖిత రికార్డు తప్పక పని అప్పగించేవారికి అందించాలి.

వ్యవస్థాపక-రకం (E) ప్రతినిధులతో వ్యవహరించేటప్పుడు ఈ దశ చాలా కీలకం, ఎందుకంటే వారు ముందస్తు అభ్యంతరాలను మరచి, వైఫల్యానికి పని అప్పగించబడిన వ్యక్తిని మాత్రమే బాధ్యులుగా చేయవచ్చు. లిఖిత రికార్డులు ప్రతికూల ఫలితాల బాధ్యతను పంచుకోవడానికి ఉపయోగపడతాయి.

తదుపరి చర్యలను నిర్ధారించడానికి పనులను కూడా నమోదు చేయాలి. "ఒక కంపెనీలో ఏమి జరుగుతుందో అది ఆశించినది కాదు, కానీ తనిఖీ చేయబడినది."

తదుపరి చర్యలను నిర్ధారించడానికి పనులను కూడా నమోదు చేయాలి. "ఒక కంపెనీలో ఏమి జరుగుతుందో అది ఆశించినది కాదు, కానీ తనిఖీ చేయబడినది."

ప్రణాళిక ప్రకారం పూర్తి చేయలేనప్పుడు. ప్రణాళిక ప్రకారం పనిని పూర్తి చేయడం సాధ్యం కాదని పని అప్పగించబడిన వ్యక్తి గ్రహిస్తే, వారు అదే రోజున తమకు పనిని అప్పగించిన ప్రతినిధికి తెలియజేయాలి. ఇది ప్రతినిధికి గడువులను సవరించడం, వనరులను తిరిగి కేటాయించడం వంటి సర్దుబాట్లు చేసుకునే అవకాశం ఇస్తుంది. పని ఎలాగైనా పూర్తవుతుంది అని ఆశించి ఇబ్బందులను రహస్యంగా ఉంచడం ఆమోదయోగ్యం కాదు. గడువు దగ్గర పడినప్పుడు వైఫల్యానికి ఇచ్చే సాకులు తగినవి కావు. వివరణలు ఇవ్వడం, విఫలమైన తర్వాత క్షమాపణలు కోరడం కంటే, అత్యవసరాన్ని సవరించడానికి ముందుగానే అనుమతిని కోరడం మంచిది.

ప్రాతినిధ్యం అంటే పదవీ విరమణ కాదు. ప్రాతినిధ్యం అంటే పదవీ విరమణ కాదు. అంటే పని యొక్క బాధ్యత తొలగిపోవడం కాదు. A అనే వ్యక్తి B అనే వ్యక్తికి పనిని అప్పగించిన సందర్భాలలో, ఆ వ్యక్తి C అనే వ్యక్తికి కొన్ని బాధ్యతలు అప్పగించిన సందర్భాలలో, ఆ గొలుసుకట్టులోని అందరు వ్యక్తులు ఆ పనికి బాధ్యత వహిస్తారు.

ఈ నియమాలు మరియు విధానాలు చాలా కష్టంగా కనిపించవచ్చు, కానీ అధికార ప్రతినిధి ప్రక్రియ తరచుగా దుర్వినియోగం చేయబడుతుంది. ఫలితంగా, చాలా మంది ఉద్యోగాన్ని కోల్పోతారు లేదా కంపెనీ నిర్ణయాలను సరైన రీతిలో అమలు చేయకపోవడం వల్ల, అంటే అవి అస్సలు చేయకపోవడం, తప్పుగా చేయడం లేదా తగిన సమయానికి చేయకపోవడం కారణంగా నష్టపోతుంది.

Active Farming

Polarity

Gitopadesh

Brighter Minds Program

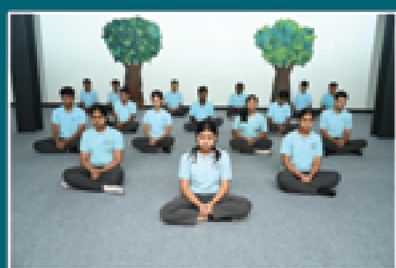
Heartfulness International School

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

హార్ట్‌ఫుల్ శ్రోత మాలిక

శ్రవణ ప్రవర్తనలతో ఉద్దేశ్యాన్ని కార్యరూపంలోకి మార్చడం

హృదయపూర్వక శ్రోత – భాగం 5

రవి వెంకటేశన్ తన హృదయపూర్వక శ్రోత మాలికలోని 5వ భాగంలో, శ్రవణం ద్వారా మన ఉద్దేశాలలో సహానుభూతి కార్యాచరణలో ఎలా చూపించవచ్చో వివరించారు.

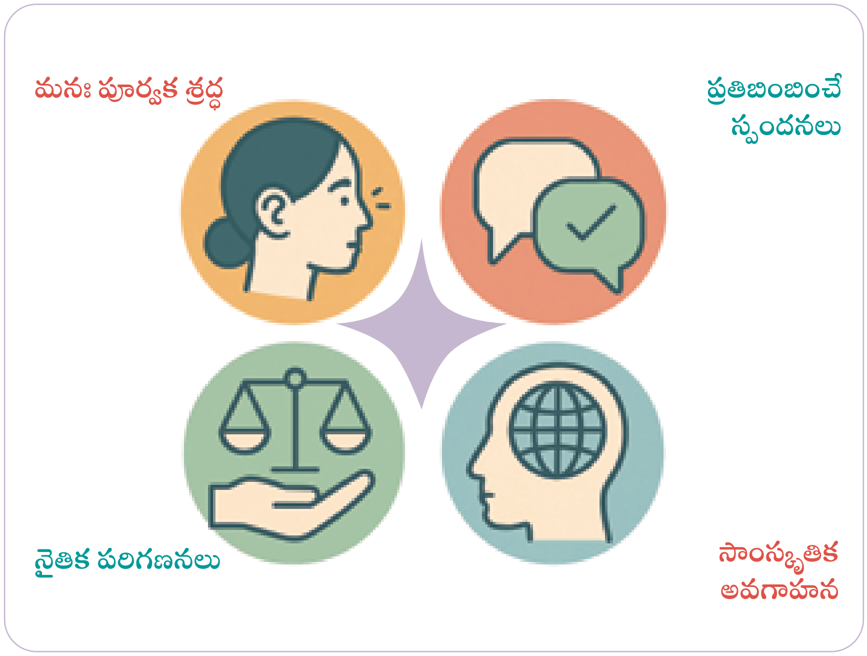
"పాయసం రుచి, తింటేనే తెలుస్తుంది"

మంచి ఉద్దేశాలు ఉన్నప్పటికీ, విషయాలు తప్పు దారిలో వెళ్లవచ్చు. మన అంతరంగాన్ని సరిచేసుకుని, సానుభూతి, హృదయపూర్వక ఆసక్తి పెంపొందించుకున్నా, ఈ లక్షణాలను మన ప్రవర్తనలో ప్రతిబింబింపచేయకపోతే, గొప్ప శ్రోతగా మారే అద్భుత ఫలితాన్ని సాధించలేము.

వినడం అనేది కేవలం ఒక మానసిక స్థితి లేదా హృదయపూర్వక ఉద్దేశ్యం మాత్రమే కాదు, అది మనం ఇతరుల ముందు ఎలా ప్రవర్తిస్తామో దానిలో వ్యక్తమవ్వడం. హృదయపూర్వక శ్రోత మాలికలోని ఈ భాగం శ్రవణాన్ని సజీవం చేసే నాలుగు కీలకమైన ప్రవర్తనలను పరిశీలిస్తుంది:

-మనః పూర్వక శ్రద్ధ
-ప్రతిబింబించే స్పందనలు
-నైతిక పరిగణనలు
-సాంస్కృతిక అవగాహన

పైవాటిలో ప్రతి ఒక్కటీ మనం 4వ భాగంలో అన్వేషించిన సహానుభూతి, విపుల మనస్తత్వం, ఉనికి మరియు నిజాయితీగల ఆసక్తి. ఈ అంతర్గత లక్షణాల యొక్క స్పష్టమైన ప్రతిరూపం.



మనః పూర్వక శ్రద్ధ – పూర్తిగా ప్రస్తుతంలో ఉండే క్రమశిక్షణ

మనః పూర్వక శ్రద్ధ అనేది ఒకరికి మీ సంపూర్ణ శ్రద్ధను ఇవ్వడం — మీ మనసు, కళ్ళు, శరీర భాష, మరియు హృదయం మొత్తం ఎదుటివారితో సమన్వయంలో ఉండటం.

ఆచరణాత్మకంగా: మీరు వాడుతున్న ఇతర పరికరాలను ఆపివేయడం, సున్నితంగా కళ్ళలోకి చూడడం మరియు మానసికంగా దృష్టి చెదరగొట్టే అంశాలను పక్కన పెట్టడం.

నెల్సన్ మండేలా, తన ఎదుటి వ్యక్తి స్థానం ఏమిటన్నది పట్టించుకోకుండా, వారిపట్ల చూపిన శ్రద్ధతో చిరస్మరణీయుడయ్యారు. దక్షిణాఫ్రికాలో శాంతి చర్చల సమయంలో, ఆయన తన రాజకీయ ప్రత్యర్థులకు స్వయంగా టీ తయారు చేసి ఇచ్చి, మధ్యలో ఎలాంటి అంతరాయం లేకుండా వారి మాటలను వినేవారు. ఒక ప్రత్యర్థి ఇలా అన్నాడు — "నెల్సన్ మండేలాతో మాట్లాడుతున్నప్పుడు, మీరు ప్రపంచంలోనే ఏకైక వ్యక్తి అన్న భావన కలుగుతుంది." ఆయన

యొక్క ఆ మనఃపూర్వక ఉనికి విభేదాలను సద్దుమణిగించింది, గౌరవాన్ని ఆహ్వానించింది, మరియు జాతీయ స్వస్థతకు పునాది వేసింది.

ప్రతిబింబ ప్రతిస్పందనలు – మీరు కేవలం ఆలకించడం మాత్రమే కాదు, శ్రద్ధగా విన్నారని చూపించడం.

ప్రతిబింబ ప్రతిస్పందనలు అనేవి వక్త యొక్క అనుభవాన్ని, వారి భావాలను స్వల్పంగా మార్చి చెప్పడం లేదా ప్రతిధ్వనించడం ద్వారా ధ్రువీకరిస్తాయి —— అంగీకారం చూపించడం కోసం కాదు, కానీ నిజంగా విన్నారని నిర్ధారించడానికి .

ఆచరణాత్మకంగా: "మీరు చెప్పిన విషయమేమిటంటే..." లేదా "మీకు అలా అనిపించినట్లుంది..." వంటి పదబంధాలు స్పష్టతను, నమ్మకాన్ని పెంపొందించడంలో సహాయపడతాయి.
మార్గదర్శక మనస్తత్వవేత్త కార్ల్ రోజర్స్ తన స్వేచ్ఛా వినికిడి మరియు ప్రతిబింబాత్మక సంభాషణ పద్ధతులతో చికిత్సలో విప్లవాత్మక మార్పులు తీసుకువచ్చారు. ఒక సమావేశం ముగిసిన తర్వాత, ఒక రోగి ఇలా అన్నాడు: "నీ మాటల ద్వారా నా భావాలను నేను వినేంత వరకూ, నేను ఏమి అనుభూతి చెందుతున్నానో నాకు తెలియలేదు." రోజర్స్ యొక్క ఈ ప్రతిబింబ సామర్థ్యం, ప్రజలు తమ నిజమైన భావాలను లోతుగా గ్రహించి, వాటిని సమగ్రంగా అర్థం చేసుకోవడంలో సహాయపడింది.

నైతిక పరిగణనలు – సత్యనిష్ఠతో గౌరవంగా వినడం

హృదయపూర్వక శ్రోతగా ఉండటం అంటే గోప్యత, సమ్మతి మరియు సరిహద్దులను గౌరవించడం. నైతికత లేకపోతే, వినడం అనేది అనవసరమైన జోక్యంగా అనిపించవచ్చు.

ఆచరణాత్మకంగా: ఎవరో ఒకరి కథను అనుమతి లేకుండా పంచుకోవడం మానుకోండి. వారంతట వారు చెప్పకుండానే వారి మనోవ్యథలను గురించి గుచ్చి గుచ్చి అడగకండి.

హృదయపూర్వక శ్రోతగా ఉండటం అంటే గోప్యత, సమ్మతి మరియు సరిహద్దులను గౌరవించడం. నైతికత లేకపోతే, వినడం అనేది అనవసరమైన జోక్యంగా అనిపించవచ్చు.

రెండవ ప్రపంచ యుద్ధంలో గాయపడిన సైనికులను ప్రథమ మహిళగా ఎలినోర్ రూజ్‌వెల్ట్ సందర్శించారు — చుట్టూ ఫోటోగ్రాఫర్లతో కాకుండా, నిశ్శబ్దంగా, ఏకాంతంగా. ఆమె వారి చేతులు పట్టుకుని, సున్నితంగా ప్రశ్నలు అడిగారు. కానీ, వారి కథలను బహిరంగంగా ఎప్పుడూ ప్రస్తావించలేదు. ఆమె నైతిక విచక్షణ వల్ల సైనికులు సురక్షితంగా, గౌరవప్రదంగా అనుభూతి చెందారు.

సాంస్కృతిక అవగాహన - భిన్నత్వాలను సున్నితత్వంతో వినడం

సాంస్కృతిక అవగాహన అంటే విభిన్న సంభాషణ నియమాలు, భావోద్వేగ వ్యక్తీకరణలు మరియు సాంస్కృతిక విలువలను గుర్తించడం.

ఆచరణాత్మకంగా: ఊహించకుండా, ఆసక్తిగా ఉండండి. “మీ కథను నేను అర్థం చేసుకోవడానికి మెరుగైన మార్గం ఏమైనా ఉన్నదా?” అని అడగండి. నాదెళ్ల మైక్రోసాఫ్ట్ సీఈఓగా బాధ్యత వహించినప్పుడు, ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న సంస్థలో సమగ్ర శ్రవణం (ఇన్క్లూజివ్ లిసనింగ్)పై ప్రత్యేకంగా దృష్టి పెట్టారు. చైనాలోని ఒక కంపెనీ టౌన్ హాల్‌లో మధ్యలో ఆగి, “మనం ఇక్కడి సంస్కృతికి అనుగుణంగా ఈ సంభాషణను సరిగా అర్థం చేసుకుంటున్నామా?” అని అడిగారు. వారి విశాల దృష్టికోణం మైక్రోసాఫ్ట్ యొక్క అంతర్జాతీయ సహకారం మరియు ఉత్పత్తులపై సానుభూతి పట్ల విధానాన్ని పూర్తిగా మార్చివేసింది.

సూత్రాలను అనుసంధానించడం: అంతర్గత లక్షణాల నుండి బాహ్య ప్రవర్తనల వరకు

అంతర్గత లక్షణం	బాహ్య ప్రవర్తన
సానుభూతి	మనఃపూర్వక శ్రద్ధ
విపుల మనస్కత	ప్రతిబింబ ప్రతిస్పందనలు
ఉనికి	నైతిక పరిగణనలు
నిజాయితీగల ఆసక్తి	సాంస్కృతిక అవగాహన

లక్షణాలు అత్యుత్తమ శ్రవణం వెనుక ఉన్న “ఎందుకు” అయితే, ప్రవర్తనలు అవి “ఎలా” అనేది తెలియజేస్తాయి. ఇవి కలిసి నిష్క్రియమైన వినికిడిని క్రియాశీలక సంబంధంగా మార్చుతాయి.

ఆచరణాభ్యాస సూచన

ఇటీవల జరిగిన సంభాషణను గుర్తు చేసుకోండి. ఆలోచించండి:

* మీరు సంపూర్ణ మనఃపూర్వక శ్రద్ధ కనపర్చారా?
* మీరు సంభాషిస్తున్న వారికి ఏదైనా ప్రతిస్పందన తెలిపారా ?
* మీరు వారి సరిహద్దులను గౌరవించారా?
* మీరు వారి సందర్భం లేదా సంస్కృతిని అర్థం చేసుకున్నారా?

ఈ ప్రవర్తనలలో ఒకదానిని మీ తర్వాతి అర్థవంతమైన సంభాషణలో ఎరుకతో ఆచరించండి. ఆ సంభాషణలో మరియు మీలో ఏమి మార్పు వచ్చిందో డైరీ లో రాయండి.

సంబంధాలు

నిజమైన భక్తి అంటే ప్రేమ బలిపీఠం వద్ద
అహంకారాన్ని సమర్పించుకోవడం

దీపక్ చోప్రా

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**

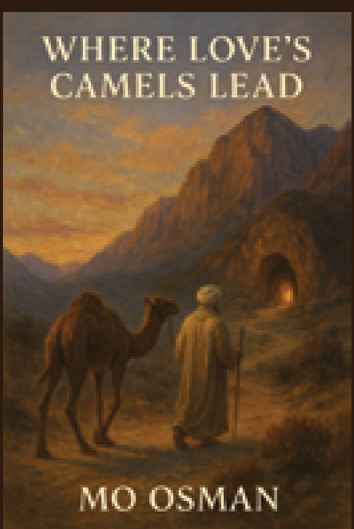
CHILDREN ARE AT AN ADVANTAGE OVER GROWN UPS BECAUSE OF THEIR INHERENT SIMPLICITY IN THOUGHT AND ACTION.

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!

ప్రేమ ఒంటెల పయనం ఎక్కడవరకంటే –నైలు నదీ తీరాలనుండి పర్వత శిఖరాల దాకా

ఈ కవితా శ్రేణి మొదటి భాగంలో, మొహమ్మద్ ఉస్మాన్ తన ఆధ్యాత్మిక యాత్రను ఆవిష్కరిస్తారు——నైలు జలాల తీరంలో ఆరంభమై, అస్సిసి పర్వత శిఖరాలపై దివ్యకృప క్షణంలో పరమోన్నత స్థితిని చేరుతుంది. ఈ యాత్ర అంతర్గత పరివర్తన, మతాంతర అవగాహన, మరియు ఆత్మ యొక్క నిశ్శబ్ద వికాసాన్ని ప్రతిధ్వనిస్తుంది.



(ద ఫేవర్, ఫుల్ ఫిల్డ్)
రచయిత: మో

రెండు జలాల కలయికలో:

నైలు నది తీరాన, మన్సౌరాలో పుట్టినవాడిని నేను -
సమీపంలోనే డామియెట్టా,
నది సముద్రాన్ని చేరే చోట ——
ఒక వైపు ఉప్పు, మరొక వైపు తీపి.

ఖురాన్ చెప్పిన మర్మమిది:
ఆయన రెండు సముద్రాలను కలిసేలా ప్రవహింపజేశాడు,
కానీ వాటి మధ్య —— దాటరాని ఒక చెలియలికట్టను నిలిపాడు.
(55:19–20)

చిన్నవయసులోనూ ఆ స్థలం పవిత్రంగా అనిపించేది.
మేము బీదవాళ్లం——తరచూ వెళ్ళలేకపోయేవాళ్లం.
నా ధనవంతురాలైన అత్తకు ఆ పుణ్య ప్రదేశంలో ఒక నివాసం
ఉండేది——
కానీ, ఆమె భర్త మాత్రం నిర్దయుడు.
అందుకే నేను ఒంటరిగా తీరంలో సంచరిస్తూ,
ఆకాశం వైపు తలెత్తి చూస్తూ,
అడుగుతూ ఉండేవాడిని - ఇంకా అడగడం రాని ప్రశ్నలను

తరువాత మళ్లీ ఆ తీరానికే చేరుకున్నాను.
ధూమపానానికై, మదిరసేవనానికై, అన్వేషణకై,
డామియెట్టా ఇసుక తిన్నెలపై నడుస్తూ,
పవిత్రమైన అడుగుజాడలను తిరిగి అనుసరిస్తున్నానని
తెలియక.

తెలియకనే——
ఒక సాధువు అక్కడికి ఎప్పుడో చేరాడు,
ఒక బహుమతి తీసుకుని,
దానిని తిరిగి సమర్పించగల
ఎవరో ఒకరికోసం నిరీక్షిస్తూ.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ప్రశిక్షకుని పాత్ర

సూరజ్ సెహగల్ మమతా సుబ్రహ్మణ్యం గారితో మార్పు మరియు దార్శనికతతో సంఘ నిర్మాణం కోసం కలిసి పనిచేయడం గురించి సంభాషించారు.

ప్ర: మీరు హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ప్రశిక్షకులు కదా, అంటే ఏమిటో వివరించగలరా?

మనం చేసే పనిలో పరోక్షంగా మానవతకు మరియు పరస్పరం సేవ చేయడం జరుగుతుంది. ప్రశిక్షకుని ప్రాథమిక బాధ్యతలలో ఒకటి సజీవ మార్గదర్శికి ప్రాతినిధ్యం వహించడం, ఆయన చేస్తున్న కార్యంలో తనకు కూడా ప్రత్యేకమైన ఉద్దేశ్యం ఉన్నదని గ్రహించడం ఆయన తరఫున పనిచేయడం. తరచూ మన లౌకిక, మానవ స్థాయిలో అర్థం చేసుకునే దానికంటే ఆ పని మరింత విస్తృతమైనదిగా ఉంటుంది.

ప్ర: ధ్యాన సాధనలో, కొత్తవారైన లేదా అనుభవజ్ఞులైన అభ్యాసిలకు ప్రత్యక్ష ప్రశిక్షకులు ఉండటం ఎందుకు అంత ముఖ్యమైనది?

ఏ రంగంలోనైనా ప్రావీణ్యం పొందడానికి ఎప్పుడూ ఒక ఉపాధ్యాయుని సహాయం అవసరం అని నేను భావిస్తున్నాను, అది కరాటే మాస్టర్ అయినా లేదా ఆర్ట్ టీచర్ అయినా సరే, మనకంటే ముందు ఆ రంగంలో రాణించిన వారిని అనుకరించడం ద్వారా మరియు అర్థం చేసుకోవడం ద్వారా నేర్చుకుంటాము. మానవులుగా, గతంలో జరిగిన విషయాలను పుస్తకాల ద్వారా తెలుసుకొని, వాటిపై ఆధారపడి మన సాధనను అభివృద్ధి చేసుకునే ప్రత్యేక సామర్థ్యం మనకు ఉంది. మనం ఇప్పటివరకు పొందిన జ్ఞానాన్ని ఆధారంగా చేసుకుని, నిరంతరం పునరావృతం చేయడం, తిరిగి సమీక్షించడం, మళ్లీ పరీక్షించడం ద్వారా కొత్త విషయాలను కనుగొనే నిరంతర ప్రక్రియ.

"నాకు, ఆధ్యాత్మిక రంగం అనేది సంపూర్ణమైనది. ఇది మన అస్తిత్వాన్ని, జీవితం యొక్క ప్రతి అంశాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. అందువల్ల, అవసరమైన సమయంలో దిశానిర్దేశం ఇచ్చే, మార్గదర్శి ఉండటం మరింత అవసరం అవుతుంది. నేను నేర్చుకున్నవి చాలా ఉన్నాయి. "ప్రేరణ అనేది పొందేది కానీ బోధించేది కాదు" అనే ఒక సూక్తి ఉంది అనుకుంటున్నాను, అవునా? హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యాన పద్ధతి యొక్క మార్గదర్శకులు సాధనల సమాహారాన్ని అభివృద్ధి చేసి క్రోడీకరించారు. ఒక వ్యక్తి వాటిని అనుసరించినట్లయితే, ఆధ్యాత్మిక దృక్కోణంలో మరింత లోతుగా ప్రగతి సాధించగలరు. అంతేకాక, ఆ విశ్వ మార్గదర్శకులు మాట్లాడే విధానం, వారి ప్రవర్తన, ప్రశ్నలకు ప్రతిస్పందించే తీరు, జీవనశైలి వంటి అంశాలను గమనించడం ద్వారా కూడా ఎంతో నేర్చుకోవచ్చు."

మానవ జీవితంలో చాలా భాగం మనం ఎలా ప్రతిస్పందిస్తాం, ఎక్కడ మన దృష్టిని కేంద్రీకరిస్తాం, మరియు మన చుట్టూ ఉన్న వాటికి ఎలా స్పందిస్తాం అనే దాని గురించే ఉంటుంది. దాజీ మరియు ఆయనకు ముందు ఉన్న మార్గదర్శకులను కొన్నిసార్లు జాగ్రత్తగా గమనించినప్పుడు వారు మేజాబల్లపై గ్లాసు ఉంచే విధానం లేదా ఇతరులు పట్టించుకోనట్లనిపించే చిన్న విషయాన్ని గమనించే తీరు నాకు అర్థమైంది. వారు కొన్ని గంటల క్రితం మాట్లాడిన వారి భావాల గురించి ఇంకా

ఆలోచిస్తూనే ఉంటారు. వాటిలో కొన్నింటిని నేను చైతన్యపూర్వకంగా, చాలా వాటిని అచేతన స్థితిలో గ్రహించగలిగాను. ఒక పెద్ద ధ్యాన సమావేశంలో, సామూహిక స్థాయిలో చేసే ధ్యానంలో నిశ్శబ్దంగా జరిగే ఆ బోధన ద్వారా మనం తెలియకుండానే గ్రహించే విధానాన్ని నేను అవగతం చేసుకున్నాను.

ప్ర: మీరు చెబుతున్నప్పుడు, నేను గమనించిన ప్రశిక్షకుల గురించి ఆలోచిస్తున్నాను. ప్రతి ప్రశిక్షకుడు తమదైన ప్రత్యేకతతో ఎలా ప్రవర్తిస్తారనే దానిని నేను పరిశీలించాను, వారి సమతుల్యత, వారు విరామం ఇచ్చే విధానం, లేదా ఇతరుల పట్ల, వారి అవసరాల పట్ల చూపించే శ్రద్ధ వీటన్నిటిని గమనించాను. మనలాగే వారు కూడా మానవులే. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ నియమాల ఆధారంగా తాము కావాలనుకునే వ్యక్తిగా మారేందుకు వారు ఎల్లప్పుడూ అవగాహనతో కృషి చేస్తూనే ఉన్నారని నాకు తెలుసు.

ఒక ప్రశిక్షకునిగా, మీరు ఆ పురోగతి చెందుతున్న దశలో ఇబ్బంది పడుతున్నట్లు అనిపించినప్పుడు, మీరు దానిని ఎలా ఎదుర్కొంటారు? అలాగే, మనం ఎలాంటి లక్ష్యాన్ని పెట్టుకుని ముందుకు సాగాలి?

ఇటీవలే, నేను తండ్రిని అయ్యాను. ఇది పిల్లల జీవితంలో తల్లిదండ్రుల పాత్ర ఏమిటో నన్ను చాలా ఆలోచించేలా చేసింది. చాలా విధాలుగా, మనమందరం భావోద్వేగ యంత్రాలమే, అవునా? ఈ ప్రపంచంలోకి మనం ఆలోచనలు, శ్రద్ధ, నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేసుకునే సామర్థ్యంతో వస్తాం. కానీ అందులో చాలా భాగం మన దృష్టిని ఎక్కడ కేంద్రీకరిస్తామన్న దానిపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది. మన దృష్టి ఎటు మళ్లుతుంది, అనేది మనల్ని నడిపించే భావోద్వేగాల ప్రభావంపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది.

ఒక పిల్లవాడు ఏదైనా ఒక విషయంపై ఎందుకు దృష్టి పెడతాడు?

అది ఎక్కడో ఒకచోట, ఆశలు, ఇంకా వారు పెరుగుతున్న వాతావరణం నుండి వచ్చే స్వల్పమైనా భావోద్వేగ బహుమతులు లేదా శిక్షల వలన కావచ్చు. మన చుట్టూ ఉన్నవే మనల్ని తీర్చిదిద్దుతాయి – ఒక సర్వ సాధారణ వాస్తవం. అది మీపై అంచనాలు పెట్టే ఒక ఉపాధ్యాయుడు కావచ్చు, లేదా గ్రేడ్‌లపై ఎక్కువ దృష్టి పెట్టమని నిర్దేశించే మొత్తం పాఠశాల వ్యవస్థ కావచ్చు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో మీరు భావోద్వేగాలకు లోనవుతారు, వాటి ప్రభావంతో మీ విజయాలు ప్రేరేపించబడతాయి.

నాకు శారీరిక దృఢత్వం పట్ల బాగా ఆసక్తి ఉన్న స్నేహితులు ఉన్నారు, ఎందుకంటే వారి కుటుంబంలో మిలటరీ నేపథ్యం ఉండటం వల్ల శారీరిక దృఢత్వం, శౌర్యానికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం సహజంగానే అలవాటైంది. చివరికి వారు పీహెచ్.డీ చేసినా కూడా, ఆరోగ్యంగా ఉండటం వారి స్వభావంలో ఒక భాగమే కదా? చిన్ననాటి నుంచీ, జీవితమంతా

మనం అనుభవించే భావోద్వేగాలే మనల్ని భావోద్వేగ యంత్రాలుగా మార్చేస్తాయి.

నేను ఆ విషయాన్ని ప్రస్తావించడానికి కారణం, మనమందరం ఎంతో విభిన్నంగా ఉన్నాం, అలాగే మనందరికీ మన కోరికలు, ఆలోచనలు, ఆకాంక్షలు ఉంటాయి. తల్లిదండ్రుల పాత్ర గురించి ఆలోచిస్తే—నా బిడ్డ పడిపోకుండా నేను ఆపలేను. వారు పడిపోయారనే నిజం నుంచి నేను వారిని రక్షించలేను; జీవితం అలాగే కొనసాగుతుంది. వారికి మనోవేదన కలిగే సందర్భాలు వస్తాయి. వారు ఏదో ఆశించి విఫలమవుతారు. దాన్నుంచి వారిని నేను కాపాడలేను. కానీ తరచుగా తల్లిదండ్రుల పాత్ర ఏమిటంటే పిల్లల దృష్టిని మార్గనిర్దేశం చేసి మళ్లించడం—"అయ్యో, నువ్వు విఫలమయ్యావు. కానీ తరువాత నువ్వు ఏమి చేయగలవో చూడు. నువ్వు తిరిగి లేచి నిలబడగలవు" అని చెప్పడం. అంటే, తల్లిదండ్రుల పాత్ర అనేది భావోద్వేగ మార్గదర్శిగా, పిల్లలు పరిస్థితిని ఎలా ఎదుర్కోవాలో చూపించడం. ఎందుకంటే మనం భావోద్వేగాలతో నడిచే యంత్రాలమే.

మనం ఏదైనా విషయాన్ని మొదటిసారి ఎదుర్కొన్నప్పుడు మన భావాలు చాలా ఉద్వేగభరితంగా ఉంటాయి, కదా? నేను UC బర్కిలీలో గ్రాడ్యుయేట్ విద్యార్థి బోధకుడిగా ఉన్నప్పుడు, జీవితంలో మొదటిసారి "C" గ్రేడ్ పొందిన ఎంతోమంది విద్యార్థులతో నేను ఒక్కొక్కరితో విడిగా కూర్చొని మాట్లాడేవాడిని. సాధారణంగా సానుభూతితో, వారి స్థితిని అర్థం చేసుకోవాలని ప్రయత్నించే వ్యక్తిగా, వారితో మమేకమై మాట్లాడి, "విఫలమవడం" అనే అనుభవం వారికి ఎంత భారంగా అనిపిస్తుందో గ్రహించేవాడిని. అది వారి ప్రపంచమే కూలిపోతున్నట్టుగా అనిపించేది.

అప్పుడు నేను చెప్పగలిగేది ఒక్కటే —"నీ కంటే పది సంవత్సరాలు ఎక్కువగా జీవించిన వాడిగా చెబుతున్నాను, కళాశాలలో చదివే సమయంలో ఇంకొన్ని సార్లు కూడా C గ్రేడ్ రావచ్చు. ఇది కేవలం నీ మొదటి సెమిస్టర్, మొదటి సంవత్సరం మాత్రమే. ఆందోళన అవసరం లేదు, నువ్వు దీన్ని అధిగమిస్తావు. ఇది కష్టమే, కానీ దీనిలోంచి నువ్వు నేర్చుకోవచ్చు."

ఈ అనుభవం తల్లిదండ్రుల పాత్ర గురించి నాకు గాఢమైన అవగాహన కలిగించింది. తల్లిదండ్రులు అనేక విషయాలను ముందే అనుభవించి ఉంటారు. అందుకే తాత, అమ్మమ్మలు మనకు ఎంతో ఓదార్పు ఇస్తారు; ఎందుకంటే వారు విస్తృతమైన భావోద్వేగాలను, ఎన్నో ఆటుపోట్లను జీవనంలో ఎదుర్కొని ఉంటారు.

ప్రశిక్షకుడి పాత్ర ఇలాగే ఉంటుంది. గత పదేళ్లలో నేను అంతర్గతంగా ఎంతగా ఎదిగానో ఆలోచించినప్పుడు, దానిలో ఎక్కువ భాగం భావోద్వేగాలు, పరిస్థితుల చుట్టూ తిరుగుతూ, ముఖ్యంగా తీవ్రమైన భావోద్వేగాలపై పట్టు సాధించడంపైనే కేంద్రీకృతమై ఉంది. అకస్మాత్తుగా దివ్యత్వంతో ఏకమవాలనే తీవ్రమైన కోరిక ఉప్పొంగి, భరించలేనంతగా అనిపించే రోజున నేను ఎలా ఎదుర్కోవాలి? ఎక్కడికి వెళ్లాలి? ఆ అనుభూతి ఏమిటో ఎవరికైనా నిజంగా అర్థమవుతుందా? అప్పుడు ప్రశిక్షకుడు ఉండటం ఎంత ముఖ్యమో తెలుస్తుంది. అతను కేవలం దానిపై పట్టు సాధించిన, తరువాత ఏమి చేయాలో ఖచ్చితంగా తెలిసిన వ్యక్తి మాత్రమే కాదు. కొన్నిసార్లు, మీ కంటే ముందు ఆ పరిస్థితిని అనుభవించి "అరే!, మీరు ఒంటరివారు

కాదు, మీరు విఫలులయ్యారని నేను గమనిస్తున్నాను, నేను కూడా వైఫల్యం చెందాను." అని చెప్పగల వ్యక్తి. గతంలో ఒక నిర్దిష్ట స్థాయి భావోద్వేగాలను అనుభవించి ప్రావీణ్యం సాధించామని అనుకోవడం వల్ల మనం పూర్తిగా సిద్ధులమని అర్థం కాదు. అది మనకు మరింత నేర్చుకోవడానికి, ప్రయత్నించడానికి, గుర్తుంచుకోవడానికి ఒక పునాదిగా మాత్రమే పనిచేస్తుంది. మనం ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నా, మనకు తోడుగా నిలబడి సహాయం చేసే ఒక ప్రశిక్షకుడు ఉంటాడని కూడా ఇది గుర్తు చేస్తుంది.

మంచి ఆధ్యాత్మిక సాధనకు కీలకమైన అంశాలలో ఒకటి సమాజం. మనం ఒకరి నుండి ఒకరు నేర్చుకోవడానికి చాలా ఉంది; ఒకరినొకరు ఆదుకోవడం ద్వారా మనం కూడా పురోగమిస్తాం.

ప్ర: హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్‌లో ఇప్పుడు లక్షలాది మంది అభ్యాసులు ఉన్నారు, 160 దేశాలలో 16,000 మందికి పైగా ప్రశిక్షకులు సంస్థకు మద్దతు ఇస్తున్నారు. మనం నిరంతరం పెరుగుతూనే ఉన్నాం, అందువల్ల ఒకరితో ఒకరు అనుసంధానం కావడం కొన్నిసార్లు కష్టంగా అనిపించవచ్చు. ప్రశిక్షకులతో సహా అనేక బంధాలు మనందరినీ కలిపి ఉంచుతున్నాయి. నేను ఎక్కడ ఉన్నా ధ్యానాన్ని కేంద్రంగా చేసుకుని ఒక సమాజాన్ని నిర్మించడం ప్రశిక్షకుడిగా నా బాధ్యత అని నేను తరచూ ఆలోచిస్తాను. అది నా మార్గం ఉత్తమమని నేను అనుకోవడం వల్ల కాదు; దాని ద్వారా నేను మనుషులతో హృదయపూర్వకంగా అనుసంధానం కావాలనుకుంటున్నానని నాకు తెలుసు. మీకూ ఇలాంటి భావనే ఉందని నేను అనుకుంటున్నాను.

మంచి ఆధ్యాత్మిక సాధనకు కీలకమైన అంశాలలో ఒకటి సమాజం. మనం ఒకరి నుండి ఒకరు నేర్చుకోవడానికి చాలా ఉంది; ఒకరినొకరు ఆదుకోవడం ద్వారా మనం కూడా పురోగమిస్తాం. నా తల్లిదండ్రులు ఇద్దరూ ప్రశిక్షకులు. వారానికొకసారి జరిగే సామూహిక ధ్యానాల మధ్య, వ్యక్తిగత సిట్టింగుల కోసం మా ఇంటికి వచ్చే వారి సహవాసంలో నేను పెరిగాను. అదే నాకు సమాజం అనే భావనగా మారింది. గృహప్రవేశం, దీపావళి లేదా ఏదైనా పండుగ సందర్భంలో అందరూ కలిసే సెలవు రోజు ఏదైనా కావచ్చు, ఆ రోజును ధ్యానంతో ప్రారంభించి, తరువాత భోజనాన్ని చేయడం అనేది సర్వసాధారణమైపోయింది. మీ చుట్టూ ఉన్నవారితో కలిసి ఉండే ఆ పవిత్ర నిశ్శబ్దమే ఆ క్షణాన్ని ప్రత్యేకంగా నిలిపేది. ఆ నిశ్శబ్దంలో మనం దైవంతో పంచుకునేది మన ప్రేమ మాత్రమే కాదు, ఆ దైవిక ప్రేమనే కూడా.

మా వివాహ వేడుకను ఇంత ప్రత్యేకంగా చేసింది ఏమిటంటే దానిని నా ఆధ్యాత్మిక గురువు గారి సమక్షంలో, నిశ్శబ్దంగా, మా అత్యంత సన్నిహిత కుటుంబ సభ్యుల మధ్య జరుపుకోవడం. ఆ నలభై నిమిషాల్లో, నేను నా ప్రియమైన వారితో చెప్పలేనంత, కవరులో ఇచ్చే బహుమతికన్నా ఎంతో ఎక్కువగా పంచుకున్నానని, వారినుంచి అందుకున్నానని అనిపించింది. నాకు, అది గాఢమైనది, అచంచలమైనది. అది పూర్తిగా మీ స్వచ్ఛత, మీ హృదయం, మీ ఉద్దేశ్యంపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

ఒక సమాజాన్ని నిర్మించే విషయానికి వస్తే, నిజమైన మార్పు కలిగించేది ఈ ఆత్మపరిశీలనతో మొదలవుతుంది: "నేను జీవించాలనుకునే ప్రపంచం ఏది? ప్రపంచం ఎలా కనిపించాలి, ఎలా అనిపించాలి? హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సమాజంలోనైనా, మరొక ధ్యాన సమాజంలోనైనా, లేదా సాధారణ జీవితంలోనైనా నేను అనుభూతి చెందిన మానవత్వంలోని ఉత్తమ అంశాలు ఏమిటి?" ఆ తర్వాత, "నా సామర్థ్యం, నాకు ఉన్న సాధనాల ఆధారంగా, నేను ఇప్పుడే ఏం అనుసరించగలను?" అని ప్రశ్నించుకోవడం. అయితే అంతకన్నా ముఖ్యమైనది: "నా చుట్టూ ఉన్న ఈ ప్రదేశం ఎలా ఉండాలని నేను కోరుకుంటున్నాను? దాని కోసం నేను ఒక లక్ష్యాన్ని ఎలా నిర్దేశించుకోగలను?" అని నిర్ణయించుకోవడం.

త్వరలోనే ఇది ప్రజలు ధ్యానం చేస్తారా లేదా అనే దానికంటే ఎక్కువగా విస్తరిస్తుంది, కానీ దీనిని ఈ పవిత్ర నిశ్శబ్దాన్ని మీతో పంచుకునే వ్యక్తులతో ప్రారంభించాలి. ఇది ఇంకా చాలా పురోగతి చెందుతుందని నేను అనుకుంటున్నాను. మనం మన చుట్టూ ఉన్నవారితో మరియు మనం జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలనుకునే వారితో ప్రారంభిద్దాం. మన శక్తిమేరకు మనం చేయగలిగినంత మనం చేద్దాం మరియు మనం కోరుకునే దాని కోసం ఒక లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకుందాం. అది జరుగుతుంది. మన వెనుక ధ్యానం యొక్క శక్తి మరియు మన మార్గదర్శి యొక్క ఉద్దేశ్యం ఉన్నాయి.

పర్యావరణం

ఒకసారి మనం చర్య తీసుకోవడం ప్రారంభించిన తర్వాత, ఆశ అనేది ప్రతిచోటా ఉంటుంది. కాబట్టి ఆశ కోసం వెతకడానికి బదులుగా, చర్య కోసం చూడండి. అప్పుడు, మరియు అప్పుడు మాత్రమే, ఆశ చిగురిస్తుంది.

గ్రేటా థన్‌బర్గ్

ఆత్మ–అవని పునరనుసంధానం

ఆష్రఫ్ నెహాల్ విశ్వాసం మరియు వాతావరణం మధ్య ఉన్న శతాబ్దాల సహసంబంధాన్ని గురించి మాట్లాడుతున్నారు, ఇప్పుడు గతంలో కంటే ఎక్కువగా కొనసాగుతున్న వాతావరణ సంక్షోభాన్ని సమర్ధవంతంగా పరిష్కరించడానికి హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మరియు మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ సాధనల ద్వారా పుడమితో తిరిగి అనుసంధానం అవ్వడం అనేది ఎంతో కీలకం.

భూగ్రహం అతి కష్టంగా ఊపిరి పీల్చుకుంటోంది. అడవులు కనుమరుగవుతున్నాయి, నదులు కుంచించుకుపోతున్నాయి, హిమాలయ హిమానీనదాలు సున్నితమైన జ్ఞాపకాలలా వెనక్కి తగ్గుతున్నాయి. ఉత్తరాఖండ్‌లో ఆకస్మిక వరదల నుండి సుందర్‌బన్స్‌లో సముద్రమట్టం పెరుగుదల వరకు, వాతావరణ మార్పు అనేది ఇకపై సుదూర ముప్పు మాత్రమే కాదు, అది ఒక సజీవ వాస్తవం. ప్రభుత్వాలు చర్చలు జరుపుతున్నాయి, శాస్త్రవేత్తలు హెచ్చరిస్తున్నారు, ఇంజనీర్లు కొత్త ఆవిష్కరణలు చేస్తున్నారు. అయినప్పటికీ, ఈ ప్రతిస్పందనల వెనుక మరింత లోతైన పరిగణన ఉంది: అంతర్గత పరివర్తన అవసరం.

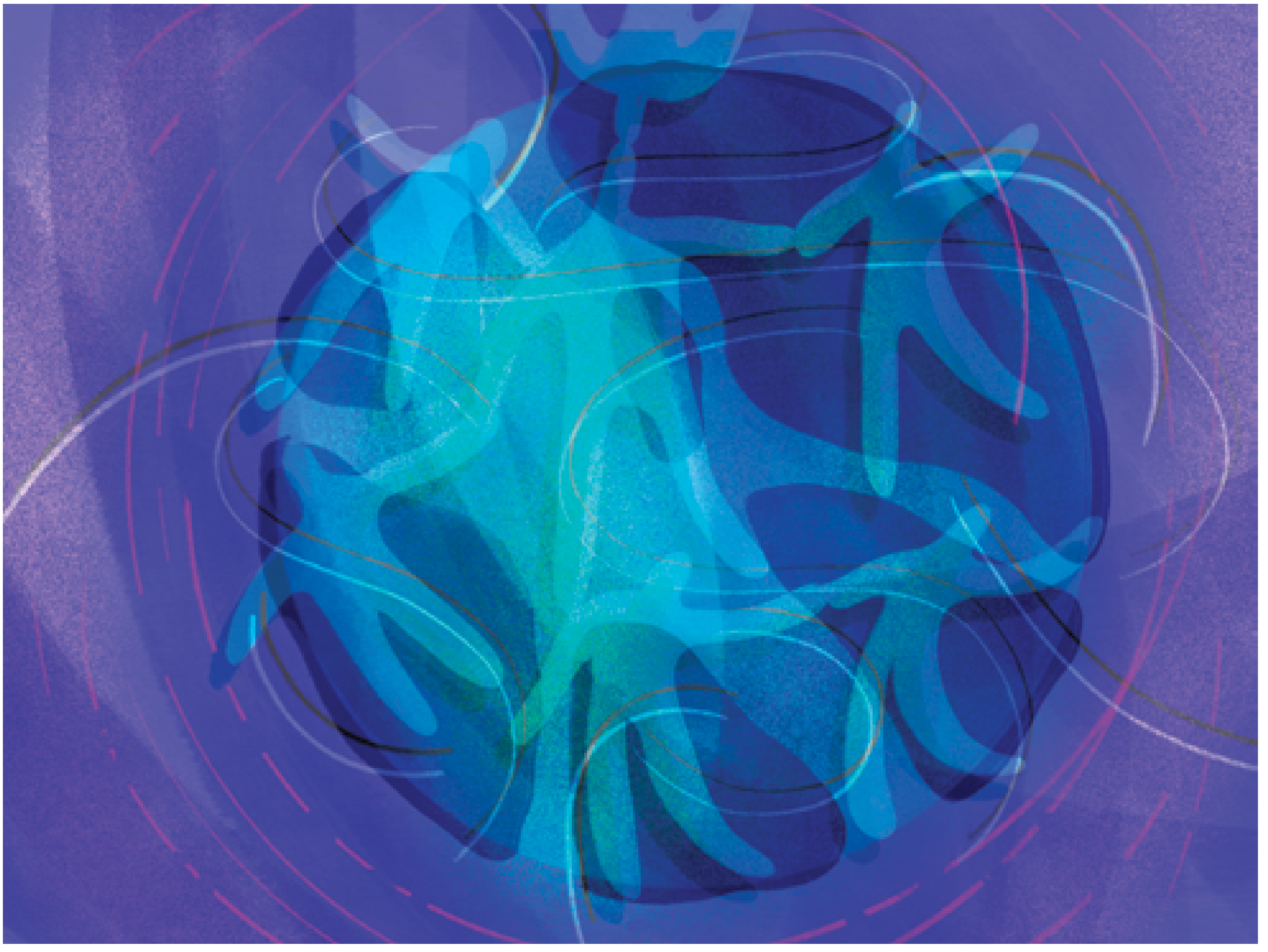
పుడమి మండిపోతుందంటే, అది కేవలం శిలాజ ఇంధనాల వల్లే కాదు, శిలాజీకృత ఆలోచనాప్రవృత్తుల కారణంగా కూడా. ప్రకృతి నుండి వేరుపడడం, ప్రతిఫలించని వినియోగం, ప్రజలు మరియు పర్యావరణ వ్యవస్థల బాధల పట్ల నైతిక ఉదాసీనత మనల్ని ఈ అగాధంలోకి తోసివేశాయి. విధాన పరిష్కారాల కోసం బాహ్యంగా చూస్తున్నప్పుడు మాత్రమే కాక, నైతిక స్పష్టత, భావోద్వేగ స్థితిస్థాపకత మరియు ఆధ్యాత్మిక పునరుజ్జీవన కోసం మనం అంతరంగాన్ని కూడా చూడాలి. భారతీయ నాగరికతలో దీర్ఘకాలంగా ప్రతిష్ఠితమైన, ప్రపంచవ్యాప్తంగా మరింతగా ఆచరణలోకి తీసుకోబడుతున్న విశ్వాసం, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్, మరియు మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ మనకు ముందుకు సాగడానికి మార్గాన్ని సూచిస్తున్నాయి.

పర్యావరణ మనస్తత్వవేత్త పీటర్ హెచ్. కాహ్న్ "తరతరాల పర్యావరణ విస్మృతి" అనే దృగ్విషయాన్ని వివరించారు, ఇందులో ప్రతి తరం క్షీణించిన వాతావరణాన్ని ఒక కొత్త సాధారణ స్థితిగా అంగీకరిస్తుంది (కాహ్న్, 2011). ఒకప్పుడు పవిత్రమైన యమునా, గంగా నదులు ఇప్పుడు అత్యంత కలుషితమయ్యాయి; ఢిల్లీలో విషపూరిత గాలి నిత్యకృత్యంగా మారింది; మరియు ఋతువుల లయలు కూడా అనిశ్చితంగా కనిపిస్తున్నాయి. ఈ మర్చిపోవడం అనేది పర్యావరణ పరిమితులను దాటి, ఆత్మ యొక్క సంక్షోభంగా మారుతుంది. పుడమి క్షీణిస్తున్న కొద్దీ, ఆత్మలో కూడా ఏదో జరుగుతూ ఉంటుంది.

ఆత్మ పుడమిని మరచిపోయినప్పుడు, విశ్వాసం జ్ఞాపకం చేస్తుంది

ఇంటర్‌గవర్నమెంటల్ ప్యానెల్ ఆన్ క్లైమేట్ చేంజ్ (IPCC, 2023) భూ ఉష్ణోగ్రత 1.5°C దాటితే తిరిగి సరిచేయలేని ప్రభావాలు ఏర్పడతాయని హెచ్చరిస్తోంది. శాస్త్రీయంగా స్పష్టత మరియు ఆవశ్యకత ఉన్నప్పటికీ, ఇటువంటి భవిష్య సూచనలు తరచుగా లోతైన, స్థిరమైన పరివర్తనకు దారితీయవు. ఇదంతా ఎందుకంటే వాతావరణ సంక్షోభం అంతర్లీనంగా అస్తిత్వ సంబంధిత పరిమాణాలను కలిగి ఉంది; వాటిని కేవలం సాంకేతిక పద్ధతులతోనే పరిష్కరించడం సాధ్యం కాదు. ఇది లోతైన పరాయీకరణ నుండి ఉద్భవించింది – పుడమి నుండి, మనలో ఒకరి నుండి ఒకరికి మరియు మన లోతైన విలువల నుండి పరాయికరణ. ముఖ్యంగా భారతీయ సాంస్కృతిక మరియు ఆధ్యాత్మికంగా సంపన్న సమాజాలలో, దీనిని పరిష్కరించాలంటే కేవలం విధానపరమైన మార్పులు సరిపోదు; చైతన్యంలో మార్పు అవసరం.

చైతన్యంలో ఈ పరివర్తన అనేది ఇంతకుముందు తెలియనిది కాదు; ఇది ప్రపంచ విశ్వాస సంప్రదాయాలలో లోతుగా పాతుకుపోయింది. ఆధ్యాత్మిక బోధనలు



దీర్ఘకాలంగా పర్యావరణ జ్ఞానాన్ని అందిస్తున్నాయి. వేదాలలోని శ్లోకాలు మొదలుకుని ఇస్లామిక్ నీతిశాస్త్రం వరకు, అలాగే హుకమ్ (దివ్య ఆదేశం) పట్ల సిక్కులకు గల గౌరవం నుండి క్రైస్తవుల పర్యావరణ పరిరక్షణ పిలుపులు వరకు, ప్రకృతి ఎల్లప్పుడూ పవిత్రమైనదిగా పరిగణించబడుతుంది, కేవలం ప్రశంసకు మాత్రమే కాక, రక్షణకు కూడా అర్హమైనది.

ఒకప్పుడు పర్యావరణ చర్చలో పక్కనపెట్టబడిన విశ్వాసం, ఇప్పుడు ఒక కీలక శక్తిగా ఉద్భవిస్తోంది. పోప్ ఫ్రాన్సిస్ యొక్క ఎన్సైక్లికల్ *లాడాటో సి* పుడమి పట్ల శ్రద్ధ మరియు దుర్బలమైన వారి పట్ల శ్రద్ధ విడదీయరాని "*సమగ్ర జీవావరణ శాస్త్రం*" కోసం వాదిస్తోంది. విశ్వాసం పర్యావరణ అంతర్దృష్టిని మాత్రమే కాకుండా నైతిక స్పష్టత మరియు ఆవశ్యకతను పెంపొందిస్తుంది (ఫ్రాన్సిస్, 2015).

ఇస్లామిక్ బోధనలు *ఖలీఫా* – మానవజాతి నిర్వాహకుల పాత్ర మరియు *మిజాన్* – సృష్టిలో అంతర్లీనంగా ఉన్న సమతుల్యత గురించి నొక్కి చెబుతున్నాయి. 2015లో వెలువడిన "ప్రపంచ వాతావరణ మార్పుపై ఇస్లామిక్ ప్రకటన" (IFEES, 2015) గ్లోబల్ ముస్లిం సమాజాన్ని సంయమనం మరియు బాధ్యతతో వ్యవహరించమని కోరింది. హిందూ విశ్వోద్భవ శాస్త్రం అన్ని మూలకాలలో దైవత్వాన్ని గుర్తిస్తుంది—అగ్ని (అగ్ని), వాయు (గాలి), జల (నీరు), పృథ్వి (భూమి). ఒకప్పుడు భారత స్వాతంత్ర్య పోరాటానికి ఊపిరి పోసిన అహింసా (హింసారహిత జీవనం) సిద్ధాంతం, ఇప్పుడు లక్షలాది మందికి తక్కువ ప్రభావం కలిగే జీవనశైలి (పర్యావరణ హిత జీవనశైలి) మరియు శాకాహార జీవన విధానానికి దారి చూపుతుంది (కోవార్డ్, 2003). సిక్కు మతం కూడా ప్రకృతి పట్ల వినయాన్ని ప్రదర్శిస్తుంది మరియు పర్యావరణ విధ్వంసానికి ఆధారమైన దురాశను కూడా ఖండిస్తుంది.

ముఖ్యంగా, ఈ బోధనలు పవిత్ర గ్రంథాల పరిధిని దాటి ఆచరణాత్మక జీవితంలోకి ప్రవేశించాయి. భారతదేశం అంతటా విశ్వాస ఆధారిత సంస్థలు తమ నమ్మకాలను కార్యరూపంలోకి తీసుకువెళ్తున్నాయి. 40కిపైగా దేశాలలో కార్యకలాపాలు

నిర్వహిస్తున్న ప్రపంచ మతాంతర పర్యావరణ సమాఖ్య 'గ్రీన్‌ఫెయిత్' భాగస్వామ్యంతో, దేవాలయాలు, మసీదులలో సౌరశక్తి వినియోగానికి వనరులను సమకూర్చడంలో సహకరిస్తున్నారు. మతాంతర సంకీర్ణాలు మేఘాలయలోని పవిత్ర ఉద్యానవనాలను రక్షిస్తూనే, మహారాష్ట్రలో నీటి సంరక్షణ కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నాయి. 2023లో నేచర్ క్లైమేట్ చేంజ్ లో వెలువడిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, వాతావరణ సమస్యలను మతపరమైన దృక్కోణంలో వివరించినప్పుడు ప్రజల స్పందన గణనీయంగా పెరుగుతుంది. ముఖ్యంగా ఆధ్యాత్మికతకు ప్రాధాన్యం ఇచ్చే సమాజాల్లో ఈ ప్రభావం మరింతగా కనిపిస్తుంది.

పర్యావరణ ఆందోళన, నిస్పృహ, నిరాశలతో తల్లడిల్లుతున్న ప్రపంచంలో, విశ్వాసం ఓదార్పునిస్తుంది. ఆధ్యాత్మికత మనిషిని ఒక విశాల నైతిక, విశ్వవ్యాప్త గమనంలో భాగమని అనుభూతి చెందేలా చేస్తుంది. మార్పు కష్టమైనదే అయినా, అది సాధ్యము, అవసరం కూడా. పుడమిని గుర్తుంచుకోవడం అంటే, ఒక రకంగా ఆత్మను గుర్తుంచుకోవడమే. ఆ పునఃసంధానంలోనే మన గొప్ప ఆశ దాగి ఉంది.

ది హార్ట్ ఫుల్ నెస్ వే: కరుణతో కూడిన పర్యావరణ కృషి

విశ్వాస వ్యవస్థలకు అతీతంగా, ఉద్దేశపూర్వకంగా కరుణతో మరియు ప్రస్తుత క్షణపు అవగాహనతో జీవించడం ఇప్పుడు వాతావరణ సంక్షోభానికి ఒక శక్తివంతమైన ప్రతిస్పందనగా ఉద్భవిస్తోంది. భారతీయ ధ్యాన సంప్రదాయాల నుండి స్ఫూర్తి పొందినప్పటికీ, ప్రపంచవ్యాప్తంగా విస్తరించిన 'హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్' ధ్యాన పద్ధతి, హృదయంతో జీవించడం, సహానుభూతిని పెంపొందించడం, భావోద్వేగ సమతుల్యతను సాధించడం, అలాగే భూగ్రహ శ్రేయస్సుతో అనుసంధానమైన చేతనాపూర్వక ఎంపికలను పెంపొందించడంపై దృష్టి పెడుతుంది. దీనితోపాటు, జాన్ కబాట్-జిన్

ఆధ్యాత్మికత మనిషిని ఒక విశాల నైతిక, విశ్వవ్యాప్త గమనంలో భాగమని అనుభూతి చెందేలా చేస్తుంది. మార్పు కష్టమైనదే అయినా, అది సాధ్యము, అవసరం కూడా. పుడమిని గుర్తుంచుకోవడం అంటే, ఒక రకంగా ఆత్మను గుర్తుంచుకోవడమే. ఆ పునఃసంధానంలోనే మన గొప్ప ఆశ దాగి ఉంది.

నిర్వచించిన మైండ్‌ఫుల్‌నెస్—అంటే విమర్శలు లేని ప్రస్తుత క్షణపు అవగాహన—ఒక పరిపూరక శక్తిగా పనిచేస్తుంది. ఇది మనకు గమనించడం, వేగాన్ని తగ్గించడం, మరియు చర్యకు ముందుగా ఆత్మపరిశీలన చేయడం నేర్పుతుంది.

హైదరాబాద్‌లోని హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ప్రపంచవ్యాప్తంగా లక్షలాది మందికి మార్గదర్శక ధ్యానం, రిలాక్సేషన్, కృతజ్ఞత సాధనాలు వంటి సులభంగా అందుబాటులో ఉండే పద్ధతులను అందిస్తోంది. వాటి ప్రభావాన్ని శాస్త్రీయ అధ్యయనాలు ధృవీకరిస్తున్నాయి: 2022లో ప్రచురితమైన ఎకోసైకాలజీ అధ్యయనం ప్రకారం, హృదయ ఆధారిత ధ్యానం పర్యావరణ పునరుద్ధరణలో పాల్గొనే సంసిద్ధతను పెంచుతుంది. అలాగే, కృతజ్ఞత ప్రకృతితో అన్యోన్యతా భావాన్ని పెంచుతుందని, మరింత బాధ్యతాయుత వినియోగ విధానాన్ని ప్రోత్సహిస్తుందని నిరూపించబడింది (ఎమ్మాన్స్ & మెక్‌కల్లో, 2003)

ఇటలీ రాయబార కార్యాలయం మరియు TERI మద్దతుతో నిర్వహించబడుతున్న 'చేంజ్ మేకర్స్ ఫర్ క్లైమేట్ యాక్షన్' వంటి యువత-కేంద్రిత కార్యక్రమాలు భారతీయ విద్యార్థులలో హృదయ-ఆధారిత నాయకత్వాన్ని పెంపొందించడానికి శిక్షణ ఇస్తున్నాయి. ఈ కార్యక్రమాలు భయం లేదా బాధ్యతతో కాకుండా, భూమి పట్ల ప్రేమతోనే చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రోత్సహిస్తాయి. ఈ నాయకత్వ నమూనా భావోద్వేగ పరంగా దృఢంగా, నైతికంగా స్థిరంగా, సమగ్రతతో కూడినది, మరియు నేటి విభేదాత్మక వాతావరణ చర్చల్లో అత్యంత కీలకమైనది. హార్ట్‌ఫుల్ నాయకులు కేవలం సమర్థవంతమైనవే కాక, కరుణపూరిత సంఘాలను నిర్మించే ప్రత్యేక సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటారు, అందువల్ల వారు దీర్ఘకాలిక ప్రయత్నాలను అలసట లేకుండా కొనసాగించగలరు.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మనకు లోతుగా అనుభూతి చెందడాన్ని నేర్పితే, మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ మన దృష్టిని కేంద్రీకరించడంలో, అలాగే తెలియకుండానే కొనసాగుతున్న అస్థిరమైన అలవాట్లను భంగం కలిగించడంలో సహాయపడుతుంది. భారతదేశంలో మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ పాఠశాలలు, చికిత్సా కేంద్రాలు, సాంకేతిక కార్యాలయాలలో తిరిగి ప్రాముఖ్యత పొందుతోంది. ఇది రోజువారీ నిర్ణయాలను పునర్విమర్శించే అవకాశాన్ని కల్పిస్తుంది—కారులో వెళ్లాలా లేక నడిచి వెళ్లాలా, మాంసాహారం తినాలా లేక సస్యాహారం ఎంచుకోవాలా, ఫాస్ట్ ఫ్యాషన్ దుస్తులు కొనాలా లేక పునర్వినియోగ దుస్తులను ఉపయోగించాలా వంటి సందర్భాలలో. 2019లో గ్లోబల్ ఎన్విరాన్‌మెంటల్ చేంజ్ లో ప్రచురితమైన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం,

మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ భౌతికవాదం తగ్గుదలతో పాటు పర్యావరణానుకూల ప్రవర్తన పెరుగుదలతో సంబంధముందని (వామ్స్లర్, 2019) వెల్లడించింది.

అంతేకాకుండా, మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ మానసిక స్థితిస్థాపకతను పెంపొందిస్తుంది. వాతావరణ ఆందోళన మరింత విస్తృతమవుతున్న నేపథ్యంలో, ముఖ్యంగా యువ కార్యకర్తలకు, ధ్యాన పద్ధతులు కీలకమైన మద్దతును అందిస్తాయి. పర్యావరణ ఆందోళనను నియంత్రించడానికి మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ ఒక ప్రధాన వ్యూహరచనగా నిలుస్తుందని అమెరికన్ సైకలాజికల్ అసోసియేషన్ (2022) గుర్తించింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా, గారిసన్ ఇన్స్టిట్యూట్ వంటి సంస్థలు క్లైమేట్, మైండ్ & బిహేవియర్ కార్యక్రమం ద్వారా కార్పొరేట్ మరియు విధాన నిర్ణయాధికారులను భాగస్వామ్యం చేస్తూ, అంతర్గత అవగాహనను బాహ్య ప్రభావాలతో అనుసంధానిస్తున్నాయి. భూటాన్ యొక్క గ్రాస్ నేషనల్ హ్యాపీనెస్ మోడల్, మైండ్‌ఫుల్‌నెస్‌ను పర్యావరణ మరియు విద్యా విధానంలో మిళితం చేసి, గ్లోబల్ సౌత్‌లోని ఇతర దేశాలకు ఒక ఆకర్షణీయమైన నమూనా నిలుస్తోంది.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మరియు మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ కలిసి ఒక శక్తివంతమైన అంతర్గత జీవావరణాన్ని రూపొందిస్తాయి. వాతావరణ పరిరక్షణ ప్రయత్నాలు కేవలం సంక్షోభం, అపరాధ భావన లేదా భయం నుండి మాత్రమే రావలసిన అవసరం లేదు; అవి నిశ్చలత, సంరక్షణ మరియు కరుణ నుండి కూడా ఉద్భవించగలవని అవి మనకు గుర్తు చేస్తాయి. పర్యావరణం మరియు భావోద్వేగ సంక్షోభం వేగవంతం అయ్యే ఈ సమయంలో, హృదయాన్ని మరియు మనస్సును సమతుల్యం చేసుకోవడం మన అత్యంత విప్లవాత్మకమైన మరియు పునరుద్ధరణాత్మక చర్యలలో ఒకటి.

పుడమిని లోపల మరియు బయట స్వస్థపరచడం

విశ్వాసం, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్, మరియు మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ కలిసినప్పుడు ఉద్భవించే ఫలితం మృదువైన అనుబంధం మాత్రమే కాక, కఠినమైన విజ్ఞానానికి అవసరమైన దృక్కోణ

మార్పును కూడా సూచిస్తుంది. ఈ సంయోజనం వ్యవస్థల్లో మరియు ఆత్మల్లో ఒక కొత్త రకమైన సుస్థిరతను సృష్టిస్తుంది. ఇది భయంపై ఆధారపడిన సందేశాలను మించి, ఆశతో నిండిన చర్యలకు దారి చూపే సుస్థిరత; అలసటను అనుబంధంతో భర్తీ చేసే సుస్థిరత; పుడమిని పరిష్కరించవలసిన సమస్యగా కాక, స్వస్థత చేకూర్చే సంబంధంగా భావించే సుస్థిరత.

వాతావరణ సంక్షోభం కేవలం కార్బన్ సంక్షోభం మాత్రమే కాదు; ఇది సంబంధాలను విచ్ఛేదం చేసే సంక్షోభం. పుడమిపై ఆధిపత్యం చెలాయించడానికి ప్రయత్నిస్తూనే, మనం పుడమికి చెందినవారమని మర్చిపోయాము. ఈ మర్చిపోవడం ఇప్పుడు జీవితాలను, జీవనోపాధిని మరియు భవిష్యత్తును కోల్పోయేటట్లు చేస్తోంది. విశ్వాస సంప్రదాయాలు మనకు పవిత్రమైన కర్తవ్యాన్ని గుర్తు చేస్తాయి. హార్ట్ ఫుల్ నెస్ కరుణతో వ్యవహరించడంలో మనకు సహాయపడుతుంది. మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ మనకు అవగాహనతో జీవించడాన్ని నేర్పుతుంది. ఇవి కలిసినప్పుడు, అవి మనకు స్థిరమైన, దృఢమైన, మరియు ఆశాజనకమైన ఒడంబడిక ద్వారా భవిష్యత్తుకు దిశానిర్దేశం చేస్తాయి.

ప్రపంచానికి, ఈ సమన్వయం ఒక శక్తివంతమైన ముందుకు సాగే మార్గాన్ని అందిస్తుంది, దీనిలో నూతన ఆవిష్కరణలు ఆత్మపరిశీలనతో జత అవుతాయి. హరిత ప్రపంచానికి మార్గం ప్రతి శ్వాస, ప్రార్థన మరియు ప్రేమలో ప్రారంభమవుతుంది మరియు వీటి ప్రభావం విధానాలు మరియు చర్యలలో వెల్లడవుతుంది.

Illustrations by ANANYA PATEL

సృజనాత్మకత

విజ్ఞానాన్ని పొందాలంటే అధ్యయనం
చేయాలి; కానీ జ్ఞానాన్ని పొందాలంటే,
పరిశీలించాలి.

మారిలిన్ వోస్ సావంత్

నూలుతో ముడిపడిన మూలాలు

ప్రకృతి సారాన్ని నేయడం

అనన్య పటేల్, వస్త్ర కళాకారిణి దర్శిని పటేల్ ను పరిచయం చేస్తూ, ఆమె ధ్యానాత్మకమైన చేనేత ప్రక్రియను మరియు ప్రకృతి నుండి ప్రేరణ పొంది సృష్టించిన వస్త్రకళను విశ్లేషించారు.

దర్శిని పటేల్ తన మొత్తం వస్త్రకళా ప్రక్రియను, ముఖ్యంగా మగ్గంపై తాను చేసే పనిని ధ్యానం యొక్క ఒక రూపంగా అభివర్ణిస్తారు.

"ఇది చాలా నెమ్మదిగా, క్రమంగా, దశలవారీగా సాగుతుంది. నాకు ఇది పూర్తిగా ధ్యానస్వరూపంగా అనిపిస్తుంది." అని దర్శిని వివరిస్తారు.

చాలా ఖచ్చితమైన కృషితో, ఆమె తన వద్ద ఉన్న ముడి పదార్థాన్ని నిర్దిష్ట ఆకారాల్లో మలుస్తారు. ఆ తర్వాత వాటిని జనపనార, ఉన్ని మరియు ఇతర సేంద్రీయ నారలతో కలిపి, ఒక పెద్ద మగ్గంపై నేస్తారు. అనంతరం, ఈ నేసిన వస్త్రాలను సహజ ఆకృతులను మరియు విశిష్టమైన అల్లికలను ప్రతిబింబించే సహజసిద్ధమైన రూపాల్లో మలుస్తారు. "ప్రకృతి ఎలా పరిణామం చెందుతుందో పత్రబద్ధంగా నమోదు చేయడమే నా ఆలోచన. ఈ ప్రక్రియ పూర్తిగా పరిశీలనాత్మకమైనది — ప్రకృతిలో లోతైన మార్పులు ఎలా నెమ్మదిగా, క్రమంగా సంభవిస్తాయో అధ్యయనం చేస్తూ, ఆ తత్వాన్ని నా పనిలో మేళవించే ప్రయత్నం చేస్తాను. అదే నాకు ప్రేరణ."

ఆమె యొక్క సృజనాత్మక ప్రక్రియ రెండు కోణాలలో ప్రారంభమవుతుంది. "నేను నా కల్పనను సిరా మరియు కాగితంతో ప్రారంభిస్తాను, నా పరిశోధనల ఆధారంగా నేను కోరుకుంటున్న ఆకారాన్ని పెన్సిల్‌తో గీస్తాను. ఆ తర్వాత, చాలా నెమ్మదిగా మరియు క్రమంగా, నేను ఆ కళాఖండానికి ఏ సాంకేతికత అత్యుత్తమంగా పనిచేస్తుంది, ఏ పదార్థాన్ని ఉపయోగించాలి అనే విషయాలను పరిగణనలోకి తీసుకుంటూ ఆ దిశగా సాగుతాను. ఈ ప్రక్రియలో దృఢత్వం అవసరమైతే, పొడవుగా మరియు అడ్డంగా నేయబడే దారాల కోసం జనపనార లేదా ఉన్నిని ఎంచుకుంటాను. ఈ విధంగా, నేను కోరుకున్న ఆకారాన్ని తయారు చేయగలను."

తర్వాత, దర్శిని తన అభ్యాసం మరియు అవసరాలకు అనుగుణంగా కాలక్రమేణా స్వయంగా మలచుకున్న మగ్గంపై పని ప్రారంభిస్తారు. "నాకు పెద్ద మగ్గం కావాలని అనిపించింది. అందుకే, ఏడడుగుల వెడల్పుతో మరింత పెద్ద మగ్గాన్ని తయారు చేసాను. యంత్రాంగం మాత్రం మునుపటిలాగే ఉంచాను. దాన్ని మరింత దృఢంగా ఉండేలా చేయాలనుకొని, పైన్ లేదా మామిడి కలపకు బదులుగా టేకు కలపను ఉపయోగించాను. అలాగే, నేను ఒక్కోసారి రెండు లేదా మూడు గంటలపాటు మగ్గంపై కూర్చొని పని చేస్తూ ఉంటాను. కాబట్టి, కూర్చొనే పీటను మరింత లోతుగా తయారుచేశాను. పెద్ద మగ్గంలో నాలుగు షాఫ్ట్‌లు (కీలలు) ఉంటాయి. చిన్న మగ్గంలో పన్నెండు షాఫ్ట్‌లు ఉన్నాయి – ఇవి నేను విభిన్న ప్రయోగాలు చేయటానికి, వివిధ ఫలితాలను అన్వేషించేందుకు సహాయపడతాయి."

మగ్గంపై నెమ్మదిగా, పునరావృతమయ్యే కదలికలు దర్శిని తన వస్త్ర కళాభ్యాసాన్ని పెంపొందించుకోవడంలో సహాయపడ్డాయి.

ముఖ్యంగా చేనేత పట్ల ఉన్న ఆమె నైపుణ్యం, గత పదేళ్లుగా విభిన్న పరిమాణాలు, ఆకారాలు మరియు పదార్థాలతో నూతనంగా ప్రయోగాలు చేయడానికి వీలు కల్పించింది.

"ఇంతకు ముందు నా దగ్గర ఒక చిన్న మగ్గం ఉండేది. నెమ్మదిగా, క్రమంగా నేను పెద్ద మగ్గం వైపు మళ్లాను. ఇది గణితం లాంటిదే — ఎంతో సాంకేతికతతో కూడినది. దారం నుండి వస్త్రం తయారీ వరకు అన్నిటినీ నేను పూర్తిగా మొదటి నుంచి నేర్చుకున్నాను," అని దర్శిని వివరించారు.

"ఇది చాలా నెమ్మదిగా, క్రమంగా, దశలవారీగా సాగుతుంది. నాకు ఇది పూర్తిగా ధ్యానస్వరూపంగా అనిపిస్తుంది." అని దర్శిని వివరిస్తారు.

దర్శిని ఇటీవల రూపొందించిన రచనా సంపుటి పగడపు నిర్మాణాలను మరియు కాలక్రమంలో వాటిలో సంభవించే వర్ణ విచ్ఛిన్నత ప్రక్రియను పరిశీలిస్తున్నారు. ఈ భావనను ఆమె ఇటీవల జరిగిన అభ్యాస శిబిరంలో లోతుగా అన్వేషించారు. "ప్రతిరోజూ నేను ఒక కలువపూల చెరువును గమనిస్తూ దాన్ని సవివరంగా నమోదు చేసుకుంటూ వచ్చాను. ఒక రోజు అది మొక్కలతో నిండి కనిపించేది; మరుసటి రోజు తోటమాలి శుభ్రం చేసిన కారణంగా పూర్తిగా మారిపోయి ఉండేది. ఒక రచనలో ఈ ప్రాకృతిక పరిణామాన్ని వస్త్ర మాధ్యమం మరియు మగ్గం ద్వారా ప్రతిబింబించాను. నా కృషికి పరిశీలనే ప్రాతినిధ్యం మూలాధారం."

దర్శిని తన రూపకల్పనలో పారిశ్రామిక వ్యర్థాలను, ముఖ్యంగా స్థానిక కర్మాగారాల నుండి వచ్చే కంప్రెస్డ్ ఫెల్ట్ మరియు సాఫ్ట్ ఫెల్ట్‌లను ఉపయోగించడానికి ప్రాధాన్యతనిస్తారు. "ఈ పదార్థం అద్భుతంగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే ఇది అంచుల వద్ద చిరిగిపోదు, పీచులు బయటకు రావు. పైగా, నేను దీనిని కావలసిన ఆకారాల్లో సులభంగా కత్తిరించగలుగుతాను.

దర్శిని మరిన్ని వ్యర్థ పదార్థాల వనరుల కోసం పరిశీలిస్తున్నారు; పత్తి మరియు నార వంటి సేంద్రీయ నూలు పదార్థాలను తన ప్రక్రియలో భాగం చేయాలనుకుంటున్నారు. "వ్యర్థ పదార్థాలను వాడుతున్నప్పుడు, కొన్ని పరిమితులు ఉంటాయి. కావలసిన లేదా నిర్దిష్టమైన రంగులు దొరకకపోవచ్చు. అందుబాటులో ఉన్న వాటితోనే పని చేయాల్సి వస్తుంది. తగినంత పరిశోధన చేసిన తరువాత ఆ రంగులను పరిచయం చేస్తాను, కృత్రిమ రంగులు మాత్రం వాడను. సహజ రంగులు లేదా ఎకో ప్రింట్ మాత్రమే ఉపయోగిస్తాను. "కానీ మరల చూస్తే, నా ఆలోచన అంతా ప్రకృతి పరిణామ స్వభావంపైనే ఆధారపడింది. అందుకే నేను పువ్వులు, ఆకులను కోయను. నేలపై ఏది పడిందో, దానిని మాత్రమే సేకరించి ఉపయోగిస్తాను. ఆపై ఉల్లిపాయ తొక్కలు, కూరగాయల వ్యర్థాలు మరియు బీట్‌రూట్ ఉండనే ఉన్నాయి."

నా కృషికి పరిశీలనే మూలాధారం.

తన కార్యానికి అనుగుణంగా, దర్శిని అభ్యాసం కూడా పూర్తిగా సేంద్రీయ స్వభావంతో, సృష్టి ప్రక్రియ పట్ల లోతైన నిబద్ధతతో సాగుతుంది. సాధారణంగా ఏ సమయంలోనైనా, ఆమె వద్ద రెండు లేక మూడు రూపకల్పనలు ఒకేసారి పురోగతిలో ఉంటాయి. “ఇందులో కొంత భాగం పునరావృత ప్రక్రియ కావడంతో, ఆకృతితో సహా అన్ని అంశాల్లో చాలా సజాతీయంగా ఉంటుంది. కానీ నాకు మొత్తం ప్రక్రియను చేయడమే ఇష్టం, ఎందుకంటే అది ధ్యానంలో లీనమయ్యే అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. ఉదాహరణకి, 10 అడుగులు × 6 అడుగుల పరిమాణంలో ఉన్న పని పూర్తి చేయడానికి నాకు నాలుగు నుంచి ఐదు నెలలు పడుతుంది. దానిని మగ్గం నుంచి తీసిన తర్వాత దాని అంచులను పూర్తిచేయడానికి కూడా కొంత సమయం అవసరమవుతుంది. ఆ తర్వాత నా ఆలోచనకు అనుగుణంగా కావలసిన ఫలితాన్ని పొందేందుకు దానిని మడతపెట్టి, ఆకారమిస్తూ పనిని కొనసాగిస్తాను.”

దర్శిని రంగు, కదలిక మరియు పరిమాణాన్ని తన కొత్త కళాఖండాలలో చేర్చే మార్గాలపై పరిశోధిస్తూ, తన అభ్యాసాన్ని విస్తరించేందుకు కృషి చేస్తున్నారు. ఆమె తన కళను ప్రదర్శించడానికి కృషి చేస్తూనే, కళాభిమానుల కోసం అభ్యర్థనల మేరకు కళాఖండాలు సృష్టిస్తున్నారు, అలాగే అంతర్జాతీయ వినియోగదారులతో కలిసి గృహోపకరణాలూ, వాణిజ్య అవసరాల కోసం వస్త్రాల రూపకల్పనపై కూడా పనిచేస్తున్నారు.

దర్శిని మరియు ఆమె పని గురించి మీరు ఇక్కడ మరింత తెలుసుకోవచ్చు. https://www.instagram.com/darshinidalwadi.studio/

బహుళ సాంస్కృతిక యువత

జెమినా వాట్‌స్టీన్ వికాస దశలో అనేక సంస్కృతుల్లో పెరిగిన యువతకు కళ ఎలా ఒక ఉపశమనకారిగా, రూపాంతరాత్మక సాధనంగా మారుతుందో వివరించారు.

మీరు ఎక్కడివారు?

మీనా ఇరవై ఏళ్ల వయసులో ఈ ప్రశ్నకు సమాధానం చెప్పడం చాలా సులభంగా ఉండేది. కానీ ఇప్పుడు, నలభైల్లో ఉన్న నేను జర్మనీ, థాయిలాండ్, మరియు అమెరికాలో నివసించిన తరువాత, ఈ ప్రశ్నకు సమాధానం ఇవ్వడం అంత తేలికగా అనిపించడంలేదు.

నా పిల్లల విషయంలో అయితే, వారు ఇప్పటివరకు ఎనిమిది వేర్వేరు “ఇళ్ళల్లో” నివసించడంతో, ఈ ప్రశ్న వారిలో ఒకింత ఆందోళనను కలిగించగలదు. సాధారణంగా వారు ప్రశ్న అడిగినవారిని పై నుండి క్రింది వరకు పరిశీలించి, ఎంత లోతుగా సమాధానం ఇవ్వాలన్నది నిర్ణయించుకునేందుకు కొంత విరామం తీసుకుంటారు.

1963లో, తల్లిదండ్రుల పాస్‌పోర్ట్ దేశానికి భిన్నమైన మరో దేశంలో, తమ వికాస దశలోని గణనీయమైన కాలాన్ని గడిపే యువతను నిర్వచించేందుకు ‘థర్డ్ కల్చర్ కిడ్ (TCK)’ అనే పదాన్ని తొలిసారిగా ప్రవేశపెట్టారు. కాలక్రమేణా ఈ పదానికి అర్థ పరిధి విస్తరించి, ఊసరవెల్లి (రంగు మార్చుకునే ప్రాణి), గ్లోబల్ నోమాడ్ (ప్రపంచయాత్రికుడు), మిలిటరీ బ్రాట్ (సైనిక కుటుంబాల్లో పెరిగిన పిల్లలు) వంటి కొత్త పదాలు కూడా ఏర్పడ్డాయి. ఏ పేరుతో పిలిచినా, విభిన్న సంస్కృతుల మధ్య పెరిగినవారికి "మీరు ఎక్కడివారు?" అనే ప్రశ్నకు తేలికైన సమాధానం దొరకడం చాలా అరుదు.

ఈ రోజుల్లో సుమారు 220 మిలియన్ల మందికిపైగా ప్రజలు తమ స్వదేశం కాని ఇతర దేశాల్లో జీవిస్తున్నారు. ఈ విస్తారమైన "తేలియాడే తెగ"గా పిలవబడే థర్డ్ కల్చర్ కిడ్స్

(TCKs), భూమిపై ఐదవ అతిపెద్ద జాతిగా పరిగణించవచ్చు. థర్డ్ కల్చర్ కిడ్‌గా ఎదగడం వల్ల భాషాజ్ఞానం, సాంస్కృతిక అవగాహన, కొత్త పరిసరాలలో వేగంగా ఒదిగిపోవడం వంటి విశిష్టమైన వరాలు లభిస్తాయి. అయితే ఇది కొన్ని సవాళ్లను కూడా తెస్తుంది —తమ వ్యక్తిత్వాన్ని స్పష్టంగా నిర్మించుకోవడంలో ఎదురయ్యే సంక్లిష్టత, చుట్టూ ఉన్నవారిలో భాగమన్న భావనపై అంతర్గత సంఘర్షణ, జీవితాంతం కొనసాగే స్నేహాలను ఏర్పరచుకోవడంలో కష్టాలు, అంతేకాదు, చివరికి, "మీరు ఎక్కడివారు?" అనే ఒక సాధారణమైన ప్రశ్నకే సమాధానం చెప్పలేకపోవడం.

"మనం ఎవరు? మనం ఎక్కడి నుండి వచ్చాము?" అనే శీర్షికతో నిర్వహించిన ఒక గుణాత్మక అనుభూతి-ఆధారిత (ఫెనామెనాలజికల్) అధ్యయనంలో, ఉన్నత పాఠశాల దృశ్యకళల విద్యాభ్యాస కార్యక్రమాన్ని రెండు సంవత్సరాల పాటు కొనసాగిన తర్వాత థర్డ్ కల్చర్ కిడ్స్ (TCKs) తమ స్వీయ గుర్తింపును ఎలా అనుభూతిచెందారు అనే అంశాన్ని నేను పరిశీలించాను.

ఈ పరిశోధన మూడు ముఖ్యమైన విషయాలపై దృష్టి సారించింది: TCKలు అంటే ఎవరు? వారి జీవితంలోని ముఖ్యాంశాలు మరియు దృశ్యకళల విద్య ద్వారా వారికి మద్దతు కల్పించడం.

సంక్షిప్తంగా చెప్పాలంటే: థర్డ్ కల్చర్ కిడ్స్ (TCKs) తరచూ ఒక ప్రాంతం నుండి మరొక ప్రాంతానికి మారుతూ, అనేక అంతర్జాతీయ పాఠశాలల్లో విద్యనభ్యసిస్తూ ఎదుగుతారు. ఇంటిలో మరియు పాఠశాలలో భిన్నమైన భాషలను మారుస్తూ ఉండవచ్చు. ఈ జీవనశైలి సాహసభరితంగా అనిపించినా, భావోద్వేగపరంగా మాత్రం సంక్లిష్టంగా ఉంటుంది. ఒక సాధారణ TCK కథలో వారు పాఠశాల సంవత్సరాంతంలో వలస వెళ్లాల్సి ఉందని తెలియజేయడం, సామానులు సర్దుకోవడం, ప్రియమైన వారికి వీడ్కోలు చెప్పడం, తెలియని దిశలో ప్రయాణం ప్రారంభించి చివరకు మరో కొత్త ప్రపంచంలోకి

థర్డ్ కల్చర్ కిడ్‌గా ఎదగడం వల్ల భాషాజ్ఞానం, సాంస్కృతిక అవగాహన, కొత్త పరిసరాలలో వేగంగా ఒదిగిపోవడం వంటి విశిష్టమైన వరాలు లభిస్తాయి.

అడుగుపెట్టడం వంటివి ఉండవచ్చు. కొత్త వాసనలు, రుచులు, సంప్రదాయాలను అనుభవిస్తూ, ఆ కొత్తదే సామాన్యమైన జీవితంగా మారిపోతుంది. వారు కొత్త పాఠశాలలో చేరుతారు — తరచూ ఆసక్తికరమైన "కొత్త విద్యార్థి"గా గుర్తింపు పొందుతూ — కొత్త స్నేహితులను సంపాదిస్తారు, అలవాటుపడతారు. కానీ ఆరునెలల తర్వాత మళ్లీ ఇదే చక్రం తిరగబోతోందని తెలుసుకుంటారు. ఇదే తంతు మళ్లీ మళ్లీ కొనసాగుతుంది.

కాలక్రమేణా, తరచూ జరిగే ఈ మార్పులు తమదైన ప్రభావాన్ని చూపించడం ప్రారంభిస్తాయి.

"మీరెక్కడి వారు?"అనే ప్రశ్నకి సమాధానం ఇవ్వడం కష్టమవుతుంది. ఇలాంటి జీవితం గడపని వారికి వివరించడం అసాధ్యంగా అనిపించే అనుభవాల మధ్య TCKలు తమ జీవితాన్ని కొనసాగిస్తారు. ఇక్కడ కళ ఒక వారధిగా మారగలదు. దృశ్యకళల ప్రత్యేకత ఏమిటంటే లోతైన భావాలను, జ్ఞాపకాలను లేదా గుర్తింపులను వ్యక్తీకరించడానికి పదాలు అవసరం లేదు. నా పరిశీలనలో,

పరిశోధనాధారిత కళా అభ్యాస కార్యక్రమంలో పాల్గొని, కార్యక్రమం ముగిసే సమయంలో తమ కళాకృతులను ప్రదర్శించిన విద్యార్థులు, తాము సృష్టించిన కళా కృషిపై గర్వం వ్యక్తం చేశారు. వారిలో చాలామంది తమ బహుసాంస్కృతిక పరిణితిని అభివ్యక్తం చేసే విధంగా ఆ కళాకృతులను రూపొందించారు. ఒక యువ కళాకారిణి తన కళాఖండాన్ని "బహుసాంస్కృతిక పుష్పగుచ్ఛం"గా పేర్కొంటూ, పుష్పాలు అనేక సంస్కృతుల సమ్మేళనంతో కూడిన అంతర్జాతీయ జీవన సౌందర్యాన్ని ప్రతిబింబిస్తాయని తెలిపింది. ఇంకొకరు "నేను నివసించిన ప్రతి ప్రదేశం పట్ల కృతజ్ఞతగా" ఒక చిత్రాన్ని చిత్రించారు.

మరి, మీరు ఎక్కడివారు? అది మీకు ఎలా కనిపిస్తుంది? ఈ ప్రశ్నకు ఒకే సమాధానం ఉండకపోవచ్చు—బహుశా అదే అసలైన అంశం. మనలో చాలామందికి "ఇల్లు" అనేది భూపటంలో ఒక ప్రదేశం కాదు, జ్ఞాపకాలూ, స్నేహాలూ, హృదయానుభూతులతో అల్లుకున్న క్షణాలు, సంస్కృతుల సమాహారం.

ఎవరైనా "మీరు ఎక్కడివారు?" అని అడిగితే, నేను కొన్నిసార్లు చిరునవ్వుతో స్పందిస్తూ, వారు ఎంతవరకు తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారో ఆలోచిస్తాను. అది కేవలం చిన్న సంభాషణనైతే, ప్రస్తుతం నేనుంటున్న 'కలమజూ'అని చెబుతాను. కానీ వారు నిజంగా వినదలచుకుంటే, అప్పుడు, "మనం కొంతసేపు ఇక్కడే ఉండవలసి రావచ్చు. మీరు సావకాశంగా వినడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారా?" అని అడుగుతాను.

మీరు TCK అయితే, లేదా అలాంటి వ్యక్తిని మీరు ప్రేమిస్తే, ఇది గుర్తుంచుకోండి: మీరు ఒంటరిగా లేరు. మీరు ఒక విశాలమైన, లక్షల మందితో బలంగా నిలిచి, అభివృద్ధి చెందుతున్న 'తెలియాడే తెగకు' చెందినవారు. ప్రతి పంచుకున్న కథతో, ప్రతి సృష్టించిన కళాఖండంతో, మనమంతా కలిసి ఒక ఇంటివారమనే భావాన్ని కల్పిస్తాము, అది మనం ఎక్కడికి వెళ్ళినా మనతో పాటు ప్రయాణిస్తుంది.

దర్శ

“ఆనందం మనకు అంత సులభంగా కలుగదు.
మనం ఆనందాన్ని ఎంచుకోవాలి, ప్రతి రోజు దానిని
ఎంచుకుంటూ కొనసాగించాలి.”

నార్మన్ విన్సెంట్ పీల్

బౌద్ధ వైద్యుడు

జూలై 1న జరుపుకునే జాతీయ వైద్యుల దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని, రోగుల ఆరోగ్యంతో పాటు సమాజ శ్రేయస్సును కూడా తన సమగ్ర విధానంలో భాగం చేసుకుని, ప్రేమ ద్వారా అభివృద్ధి మరియు సమృద్ధిని పెంపొందించిన దూరదృష్టి గల ఒక బౌద్ధ వైద్యుని కథను సారా బబ్బర్ పంచుకుంటున్నారు.

ఒకానొకప్పుడు, చాలా చురుగ్గా ఉండే ఒక రాజు ఉండేవాడు. గుర్రపు స్వారీ చేయడం, తన దేశ ప్రజల పరిస్థితిని తెలుసుకోవడం, కవాతు కసరత్తులు చేయడం అతనికి ఎంతో ఇష్టమైనవి. ఒకరోజు, తాను అలసటగా, నీరసంగా ఉన్నట్టు రాజు గమనించాడు. కానీ దానిని పెద్దగా పట్టించుకోలేదు. కాలక్రమేణా ఆ అలసట మరింత పెరిగింది. "ఎక్కడ తప్పు జరిగింది?" అని ఆశ్చర్యపోయాడు. వెంటనే వైద్యులను పిలిపించాడు. వారు ఆయుర్వేద మూలికల మందులు ఇచ్చారు. కానీ ఏదీ పని చేయలేదు.

తాను ఇష్టపడే కార్యకలాపాల్లో ఇక పాల్గొనలేకపోవడంతో రాజు ఎంతో విచారపడ్డాడు. అతని లక్షణాలకు అల్లోపతీ వైద్యులు సూక్ష్మజీవి రోగనాశక మందులు (యాంటీబయాటిక్స్) ఇచ్చారు. ఆయుర్వేద వైద్యులు అతని అంతర్గత శరీరంపై పని చేయడానికి ప్రయత్నించారు. పూజారులు అతని శ్రేయస్సు కోసం ప్రార్థించారు. అయినా ఎలాంటి మెరుగుదల కనిపించలేదు.

ఆశ వదులుకున్న తర్వాత, రాజ్యంలోని మారుమూల ప్రాంతంలో గొప్ప వైద్యునిగా ప్రసిద్ధి చెందిన ఒక బౌద్ధ సన్యాసి గురించి తన సభికుల ద్వారా విన్నాడు. అప్పటివరకు ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేసిన రాజు, పూర్తిగా నైరాశ్యంలోకి వెళ్ళే ముందు మరొక్కసారి ప్రయత్నం చేయడంలో ఏమాత్రం హానిలేదని భావించాడు.

రాజు తన సభికులను ఆ సన్యాసిని పిలవమని ఆదేశించాడు. అందుకోసం ఒక దూత ద్వారా ఉత్తరం పంపించారు. అయితే ఆ సన్యాసి నుండి సమాధానంగా మరో ఉత్తరం వచ్చింది. అందులో ఆయన ఇలా రాశాడు — "మీకు చికిత్స కావాలంటే మీరు స్వయంగా మా ఆశ్రమానికి రావాలి." ఇది విన్న సభికులు "రాజును ఓ మారుమూల ప్రాంతంలోని ఆశ్రమానికి రావాలంటాడా? ఎంత ధైర్యం!" అని కోపంతో ఉప్పొంగిపోయారు.

అయితే రాజుకు అది పెద్ద సమస్యగా అనిపించలేదు. ఆ సన్యాసిని కలుసుకున్నాడు. పల్లకీ బోయీలు రాజును ఆశ్రమానికి తీసుకెళ్లారు. అక్కడ రాజు సన్యాసితో బస చేశాడు. ఆ సన్యాసి రాజును ఆదరించి, సాత్విక ఆహారం అందించి ఆతిధ్యమిచ్చాడు. ఆ సాత్విక ఆహారం మరియు మూలికా మందులతో రాజు కోలుకున్నాడు. అప్పుడు సన్యాసి రాజుతో ఇలా అన్నాడు: "సహజ వాతావరణంలో నిరాడంబరంగా జీవించండి. ఎందుకంటే, అన్నిటికన్నా ఉత్తమ ఔషధం ప్రకృతిలోనిదే." ఈ అలౌకికమైన అనుభవజ్ఞానానికి రాజు ఆశ్చర్యపోయాడు. తాను గడిపిన జీవనశైలి మరియు దాని యొక్క

ప్రభావం గురించి ఆలోచిస్తూ అక్కడి నుండి వెళ్లిపోయాడు. పండితుడైన వైద్యుని వద్దకు తన ఆరోగ్య మంత్రిని పంపించి, సహజ జీవన విధానాన్ని నేర్చుకోవాలని రాజు నిర్ణయించుకున్నాడు.

అతను వెళ్లేందుకు సిద్ధమవుతున్నప్పుడు, ఆ సన్యాసి అతనికి ఒక గమనిక ఇచ్చి, రాజభవనానికి చేరుకున్న తర్వాత మాత్రమే దానిని స్వయంగా చదవమని సూచించాడు. "నీవు స్వారీ చేయగల స్థితిలో ఉన్నావు కాబట్టి, గుర్రంపై ప్రయాణించు," అని కూడా సలహా ఇచ్చాడు. రాజు బయలుదేరాడు. అతని గుర్రం ఎంతో నెమ్మదిగా, కష్టంగా నడుస్తోందని గమనించాడు. వీధుల్లో ఉన్న గులకరాళ్లు గుర్రానికి నిలకడగా నడవడం కష్టతరం చేశాయి.

రాజ్యంలోని ఆ ప్రాంతపు దుస్థితిని గమనించిన రాజు దిగ్భ్రాంతి చెందాడు. రహదారులన్నీ అధ్వాన్నంగా ఉండి చెత్తతో నిండిపోయాయి. ఆయన ఇప్పటివరకు ఆ ప్రాంతాన్ని సందర్శించలేదు. రాజమహల్ కి చేరిన తరువాత, సన్యాసి ఇచ్చిన గమనికను చదివాడు. అందులో ఇలా ఉంది — 'రాజ్యంలో చాలా మంది ప్రజలు మెరుగైన జీవన ప్రమాణాలు లేకపోవడం వల్ల, నేను అందించే సహజ చికిత్స మాత్రమే వారికి అందుబాటులో ఉంది'. రాజుగా, ప్రజల వాస్తవ పరిస్థితిని తెలుసుకోవడం, దాన్ని అర్థం చేసుకోవడం తన బాధ్యత. అందుకే సన్యాసి తనను గుర్రంపై ప్రయాణించి స్వయంగా పరిశీలించాలని నొక్కి చెప్పాడు.

మంత్రులు మరియు ఒప్పందదారులు అభివృద్ధి పేరిట సంవత్సరాలుగా వసూలు చేసిన పన్నులు, డబ్బులు అన్నీ ఏమైపోయాయో అని రాజు ఆశ్చర్యపోయాడు. వెంటనే తానే స్వయంగా పూనుకొని, రహదారులు మరమ్మతయ్యేలా, ప్రజలు అభివృద్ధిలో భాగస్వాములయ్యేలా, రాజ్యంలో సంపద పెరిగేలా చర్యలు తీసుకున్నాడు. ఒక వ్యక్తి తనను కొత్త దిశగా నడిపించడం అనేది ఇంతటి ప్రభావశీలంగా ఉండడం ఆయనకు అద్భుతంగా అనిపించింది. ఆరోగ్యం అనేది శ్రేయస్సు మరియు సంపదతో ముడిపడి ఉందని ఆయన గ్రహించాడు. ఒక మంచి వైద్యుడు కేవలం వైద్యం చేయడం మాత్రమే కాదు, ఆ సన్యాసిలాగే సహృదయతను కలిగి ఉంటాడని కూడా ఆయన కనుగొన్నాడు.

కార్యాచరణ - వైద్య రంగాలు:

వైద్య రంగంలో అనేక నిపుణతలు ఉన్నాయి. ఈ కార్యాచరణలో, మీరు ఆ రంగాలను వాటికి సంబంధించిన అర్థాలతో సరిపోల్చగలరా? మీకు ఎన్ని తెలుసు?

డెర్మటాలజీ	రోగనిరోధక వ్యవస్థను అధ్యయనం చేసే విభాగం
గైనకాలజీ	గర్భధారణ మరియు మహిళల ప్రసూతి ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన విభాగం
ఆంకాలజీ	ఆరోగ్య సమస్యల కోసం చిత్రీకరణను ఉపయోగించే విభాగం
న్యూరాలజీ	చర్మ సంబంధిత సమస్యలను పరిశీలించి చికిత్స చేసే విభాగం
ఎండోక్రినాలజీ	గుండె సంబంధిత సమస్యలను పరిశీలించి చికిత్స చేసే విభాగం
నియోనాటాలజీ	గ్రంథులు మరియు హార్మోన్ల సంబంధిత సమస్యలను చూసే విభాగం
రేడియాలజీ	క్యాన్సర్ సంబంధిత సమస్యలను అధ్యయనం చేసి చికిత్స చేసే విభాగం
ఆఫ్థాల్మాలజీ	నాడీ వ్యవస్థని పరిశీలించే మరియు చికిత్స చేసే విభాగం
ఇమ్యూనాలజీ	కంటి సంబంధిత ఆరోగ్య సమస్యలను పరిశీలించే విభాగం
కార్డియాలజీ	నవజాత శిశువుల ఆరోగ్య సమస్యలను చూసే విభాగం

సమాధానాలు
డెర్మటాలజీ – చర్మ సంబంధిత సమస్యలను పరిశీలించి చికిత్స చేసే విభాగం
గైనకాలజీ – గర్భధారణ మరియు మహిళల ప్రసూతి ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన విభాగం
ఆంకాలజీ – క్యాన్సర్ సంబంధిత సమస్యలను అధ్యయనం చేసి చికిత్స చేసే విభాగం
న్యూరాలజీ – నాడీ వ్యవస్థని పరిశీలించే మరియు చికిత్స చేసే విభాగం
ఎండోక్రినాలజీ – గ్రంథులు మరియు హార్మోన్ల సంబంధిత సమస్యలను చూసే విభాగం
నియోనాటాలజీ – నవజాత శిశువుల ఆరోగ్య సమస్యలను చూసే విభాగం
రేడియాలజీ – ఆరోగ్య సమస్యల కోసం చిత్రీకరణను ఉపయోగించే విభాగం
ఆఫ్థాల్మాలజీ – కంటి సంబంధిత ఆరోగ్య సమస్యలను పరిశీలించే విభాగం
ఇమ్యూనాలజీ – రోగనిరోధక వ్యవస్థను అధ్యయనం చేసే విభాగం
కార్డియాలజీ – గుండె సంబంధిత సమస్యలను పరిశీలించి చికిత్స చేసే విభాగం

AI generated images

HTC GLOBAL SERVICES
REIMAGINING
A BETTER
SHARED WORLD