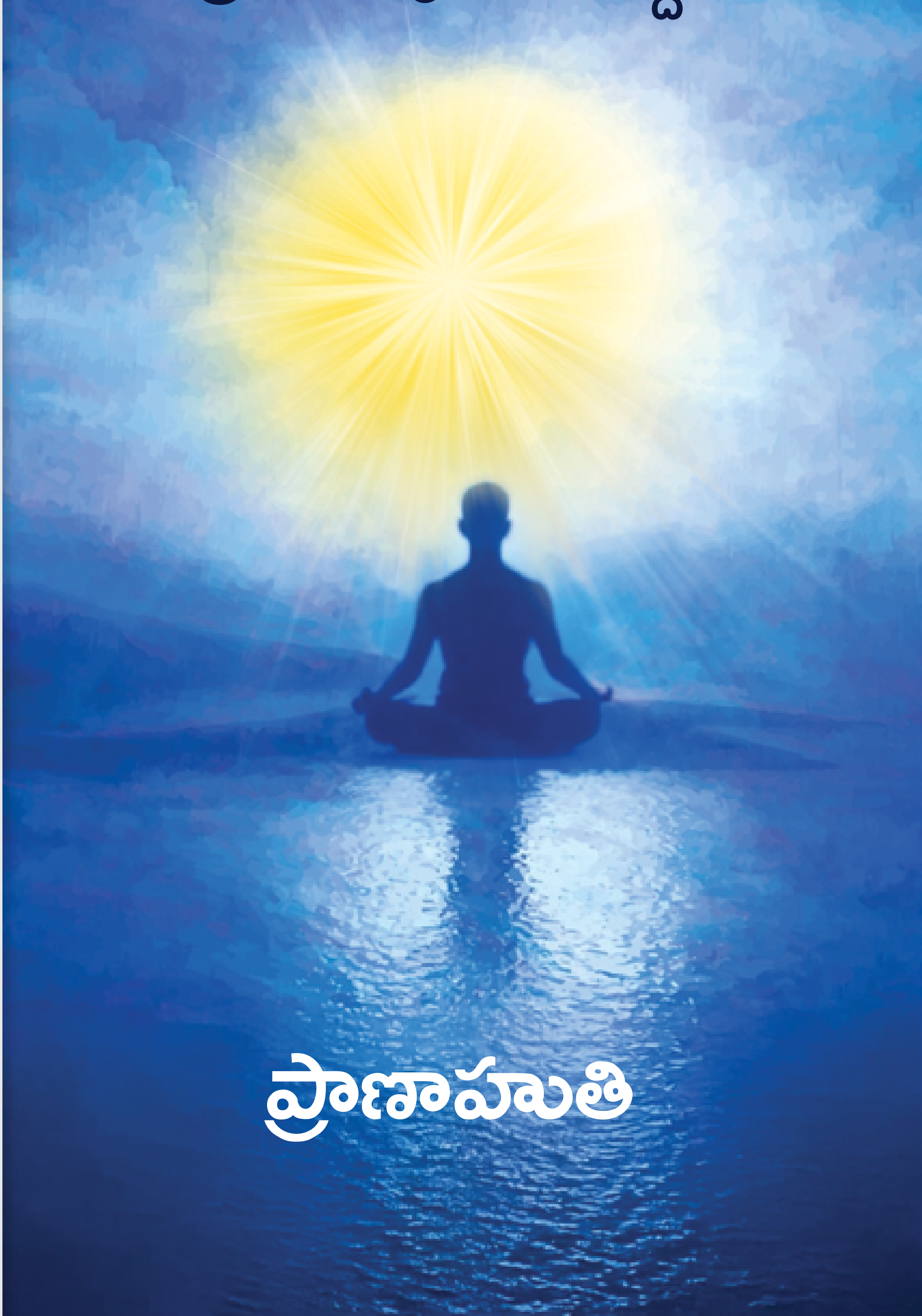
జూన్ 2025

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్

ప్రేమలో పురోగమిద్దాం



ప్రాణాహుతి ప్రసారం ఈ ప్రపంచాన్ని మార్చగలదు
దాజీ

ధ్యానంలో అంతరాయాలు
నీనా రుబిన్‌స్టెయిన్ అలోన్సో

శ్రవణం
రవి వెంకటేశన్

ప్రాణాహుతి

www.heartfulnessmagazine.com/telugu

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

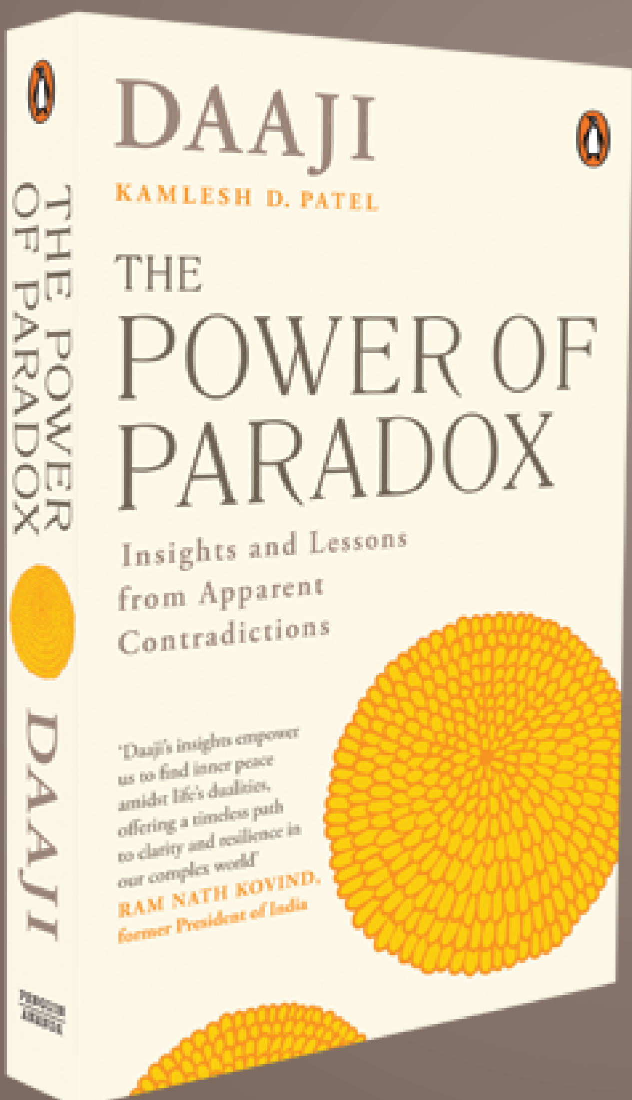
Available Online at:
hfnlife.com
Amazon.com

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

సృజన బృందం

సంపాదకీయ బృందం —
ఎలిజబెత్ డెన్లీ, ఆస్ట్రేలియా, *కోఆర్డినేటింగ్ ఎడిటర్.*
మమతా సుబ్రమణ్యం, UK, *సోషల్ మీడియా మరియు ఐడియేషన్.*
వెనెస్సా పటేల్, ఇండియా & UK, *ఐడియేషన్, ట్రాన్స్‌క్రిప్షన్ మరియు ఆర్ట్ ఎడిటర్.*
కాశిష్ కల్వానీ, USA, *ఐడియేషన్, రిసెర్చ్ మరియు లాజిస్టిక్స్.*
క్రిస్టీన్ ప్రిస్లాండ్, కెనడా, *ఐడియేషన్, సబ్‌స్టాంటివ్ ఎడిటింగ్ మరియు కాపీ ఎడిటింగ్.*
సారా బబ్బర్, ఇండియా, *చిల్డ్రన్స్ ఎడిటర్.*
పూర్ణిమ రామకృష్ణన్, ఇండియా, ఐడియేషన్, కరెస్పాండంట్, సబ్ స్టాంటివ్ ఎడిటింగ్.
అపూర్వ పటేల్, ఇండియా, సబ్‌స్టాంటివ్ ఎడిటింగ్.

డిజైన్, ఆర్ట్ & ఫోటోగ్రఫీ – ఉమా మహేశ్వరీ జి, సముద్ర భట్టాచార్య, లక్ష్మీ గడ్డం, జె.సి. లిటిల్, గాయత్రి పచ్పాండే, హార్ట్ ఫుల్ నెస్ మీడియా టీమ్, A I

రచయితలు –ఇచాక్ అడిజెస్, సారా బబ్బర్, దాజీ, నీనా రుబిన్‌స్టెయిన్ అలోన్సో, విక్టర్ కణ్ణన్, జేసన్ నట్టింగ్, సూరజ్ సెహగల్, అమేలీ సూ, రవి వెంకటేశన్, సెంథిల్ విశ్వనాథన్

ఇంటర్వ్యూ చేసినవారు – జె.సి. లిటిల్

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

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

ISSN 2455-7684

విరాళాలు
contributions@heartfulnessmagazine.com

ప్రకటనలు
advertising@heartfulnessmagazine.com

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

ఎడిటర్ — నీరజ్ కుమార్

ముద్రించినవారు — సునీల్ కుమార్

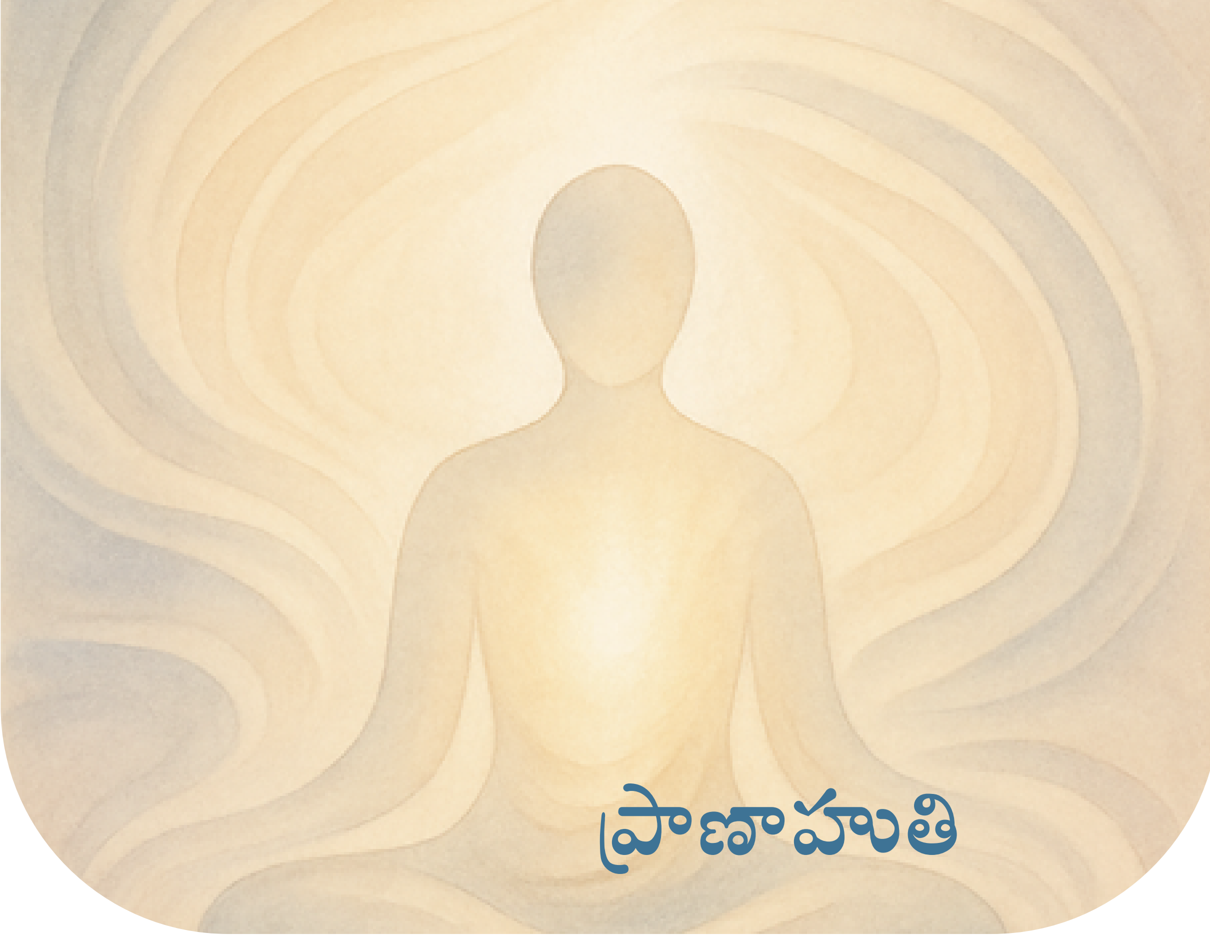
RK ప్రింట్ హౌస్, H.No.11-6-759,
3వ అంతస్తు, ఆనంద్ కాంప్లెక్స్, లక్డికాపూల్,
హైదరాబాద్, తెలంగాణ, 500004, భారతదేశం.

ప్రచురణకర్త — హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఎడ్యుకేషన్ ట్రస్ట్‌కు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న సునీల్ కుమార్

13-110, కన్హా శాంతి వనం,
కన్హా గ్రామం, నందిగామ మండలం,
రంగారెడ్డి జిల్లా, తెలంగాణ, 509325, భారతదేశం.

Copyright © 2025 Heartfulness Education Trust.
All rights reserved.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్
ప్రేమలో పురోగమిద్దాం



ప్రాణాహుతి

ప్రియమైన పాఠకులారా,

19వ శతాబ్దం చివర్లో ఒక నిశ్శబ్దమైన ఆధ్యాత్మిక విప్లవం ప్రారంభమైంది. లాలాజీగారు అత్యంత సూక్ష్మమైన యోగశక్తి అయిన ప్రాణాహుతిని తిరిగి ఆవిష్కరించారు. ఇది మనల్ని సర్వం యొక్క కేంద్రంతో అనుసంధానించగల శక్తి. సజీవ గురువు లేదా ధృవీకృత ప్రశిక్షకులు హృదయానికి ప్రాణాహుతిని అందజేసినప్పుడు, శాశ్వతమైన, అనంతమైన మరియు ఎల్లప్పుడూ మనతో ఉండే ఆ ఉనికితో మమేకమయ్యే సామర్థ్యాన్ని ఆత్మ పొందుతుంది. మనకు ఒక్క బిలియన్ వంతు సెకను పాటు కూడా ఆత్మతో ఉన్న అనుబంధం విడివడినా, ఇక మనకు అస్తిత్వమే ఉండదు.

జూన్ 21న జరుపుకునే అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని, ఈ నెల మనము యోగిక ప్రసారం లేదా ప్రాణాహుతి అనే పరివర్తనాత్మక ప్రాచీన యోగ ఆధ్యాత్మిక తత్త్వాన్ని స్మరిస్తున్నాము. దాజీ ప్రాణాహుతి గురించి మరియు 'డ్యాన్స్ ఆఫ్ జాయ్' – ప్రార్థన గురించి, జేసన్ నట్టింగ్ అత్యవసర నిర్మలీకరణ అభ్యాసాన్ని గురించి మరియు హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ అభ్యాసకులు ప్రాణాహుతి గురించి తమ అనుభవాన్ని పంచుకుంటారు. సెంథిల్ విశ్వనాథన్ 'శూన్యం' యొక్క శక్తిని విశ్లేషిస్తారు, రవి వెంకటేశన్ అసాధారణమైన శ్రవణం గురించి మాట్లాడతారు. డాక్టర్ శ్రీనాథ్ అనంతనేని మరియు బి. రతినసభాపతి పచ్చని భవిష్యత్తు అనే అంశాన్ని ప్రతిపాదిస్తారు. జె.సి. లిటిల్ 'కళ ఒక నిజాయితీ గల మాధ్యమం' అనే కళా వ్యాసాన్ని పంచుకుంటారు, భావనా ఖేమ్లాని 'పునరానుసంధానానికై విడివడడం' గురించి రాశారు, ప్రపంచ సంగీత దినోత్సవం సందర్భంగా, అమేలీ సూ ప్రార్థన–ఆశీర్వాదాన్ని మరియు పిల్లల కోసం సారా బబ్బర్ ఒక కథను అందిస్తారు.

వచ్చే నెల, మేము కర్మ, జ్ఞాన, భక్తి యోగ పై దృష్టి పెడతాము. మీ నుండి వినడానికి మేము ఇష్టపడతాము, కాబట్టి దయచేసి మీ లేఖలు, కథనాలు మరియు కథలను contributions@heartfulnessmagazine.com వద్ద మాతో పంచుకోండి.

సంతోషంగా చదవండి
సంపాదకులు

లోపల

స్వీయ రక్షణ

ప్రాణాహుతి
దాజీ
12

ఆనంద నర్తనం
దాజీ
15

తేలికదనానికి తిరిగి చేరడం
జేసన్ నట్టింగ్
18

ప్రేరణ

శూన్యం యొక్క శక్తి
సెంథిల్ విశ్వనాథన్
24

ప్రాణాహుతి యొక్క అనుభూతులు
బహుళ రచయితలు
28

కార్యస్థలం

మీ బృందంలోని ప్రతిస్పందన అనుకూలత అంటే ఏమిటి ?
విక్టర్ కణ్ణన్
36

శ్రవణం
రవి వెంకటేశన్
40

సంబంధాలు

ప్రేమకు ముందస్తు షరతులు
ఇచాక్ అడిజెస్
46

ధ్యానంలో అంతరాయాలు
నీనా రుబిన్‌స్టెయిన్ అలోన్సో
50

ఒక సంఘాన్ని ఎలా నిర్మించాలి
సూరజ్ సెహగల్
52

పర్యావరణం

పచ్చని భవిష్యత్తు కోసం : విజ్ఞానం, సంరక్షణ మరియు సుస్థిర అభివృద్ధి
బి. రతినసభాపతి మరియు శ్రీనాథ్ అనంతనేని
58

సృజనాత్మకత

కళ ఒక నిజాయితీ గల మాధ్యమం
జె.సి. లిటిల్
66

పునరానుసంధానానికై విడివడడం
భావనా ఖేమ్లానీ
70

ప్రార్థన——ధ్యానం నుండి
అమేలీ సూ
74

పిల్లలు

తాన్ సేన్, ప్రపంచ సంగీత దినోత్సవం
సారా బబ్బర్
78

దాజీ

పూజ్య దాజీ హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సంస్థకు, అది అందించే ధ్యాన పద్ధతికి మార్గదర్శకులు. నవీనీకరణము, పరిశోధన రెండింటిని సునాయాసంగా నిర్వహించగల సమర్థులు. ఆధ్యాత్మికత, విజ్ఞానశాస్త్రం, చైతన్య వికాస రంగాలలో సాధికారికంగా ఆయన స్వారీచేయగలరు. మానవ శక్తి సామర్థ్యాలను గురించిన మన అవగాహనను అపూర్వమైన స్థాయికి చేర్చిన వ్యక్తి.

జేసన్ నట్టింగ్

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

ఇచాక్ అడిజెస్

డాక్టర్ ఇచాక్ అడిజస్ ప్రఖ్యాత మేనేజిమెంట్ నిపుణులు. 21 గౌరవ డాక్టరేట్లను అందుకున్న ఈయన 36 భాషలలోకి అనువదించబడిన 17 పుస్తకాల రచయిత. ఈయన మొదటి 30 అమెరికా ఆలోచనాపరులలో ఒకరుగా గుర్తింపు పొందారు.

శ్రీనాథ్ అనంతనేని

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

బి. రతినసభాపతి

డాక్టర్ రతినసభాపతి ఒక పర్యావరణ శాస్త్రవేత్త మరియు ముఖ్యమైన పర్యావరణ ప్రాజెక్టులకు నాయకత్వం వహించారు. ఉదా: అడయార్ ఎకో పార్క్ పునరుద్ధరణ, అంతరించిపోతున్న రుద్రాక్ష వృక్షం యొక్క సంరక్షణ, పచ్చదనం పెంచే ప్రయత్నాలలో పశ్చిమ కనుమలు మరియు తూర్పు తీరం అంతటా అనేక మొక్కలు నాటడం. వీరు 15 పుస్తకాలు మరియు 55 కి పైగా పరిశోధనా పత్రాలను వ్రాసారు.

ఎస్.ఎస్. రామకృష్ణన్

రామకృష్ణన్ 1972 నుండి హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానం అభ్యసిస్తూ, ప్రశిక్షకునిగా కూడా పనిచేస్తున్నారు. ఆయన భారతదేశంలో మరియు అమెరికాలో వివిధ ధ్యాన పద్ధతులను అన్వేషించారు. బోస్టన్, ట్రాయ్ (న్యూయార్క్), మంగళూరు, తిరుపూర్, కోయంబత్తూరు, చెన్నై వంటి నగరాల్లో హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానాన్ని పరిచయం చేశారు. ప్రస్తుతం ఆయన తన భార్యతో కలిసి హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ గ్లోబల్ ప్రధాన కార్యాలయమైన కన్హా శాంతి వనంలో నివసిస్తున్నారు.

రచయితలు

రవి వెంకటేశన్

రవి వెంకటేశన్ జార్జియా, అట్లాంటాలో నివసిస్తున్నారు మరియు ప్రస్తుతం కాంటలోప్‌లో చీఫ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్‌గా ఉన్నారు. ఆయన తరచుగా పబ్లిక్ స్పీకర్ గా పనిచేస్తారు మరియు పబ్లిక్ స్పీకింగ్ కోచ్ కూడా. వీరు 20 సంవత్సరాలకు పైగా హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానసాధకులు. కార్యాలయలలో సంబంధాలు మరియు ఉత్పాదకతను మెరుగుపరచడానికి హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యాన పద్ధతులను గురించి నిబద్ధతతో శిక్షణా తరగతులను నిర్వహిస్తున్నారు.

నెగిన్ M ఖొరాసాని

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

సెంథిల్ విశ్వనాథన్

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

భావనా ఖేమ్లాని

భావనా బ్యాంకాక్ స్కూల్ ఆఫ్ మేనేజ్‌మెంట్‌లో అధ్యాపకురాలు, రచయిత్రి మరియు సంపాదకురాలు. ఆమె బియాండ్ బుక్స్ ఫర్ ఇంటర్నేషనల్ స్కూల్స్ లో ఇ సి ఏ (ECA) కోచ్, బ్యాంకాక్ మహిళా రచయిత్రుల సంఘ సహ–నాయకురాలు, టాస్క్ హ్యూమన్ కోచ్, రేకీ మాస్టర్ కోచ్ మరియు వాట్ ఎ బుక్ పబ్లిషింగ్, కోల్ కతా, ఇండియా సలహా బోర్డుకు ముఖ్య సలహాదారుగా వ్యవహరిస్తున్నారు.

సూరజ్ సెహగల్

సూరజ్ తాజాగా UC బర్క్లీ 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.

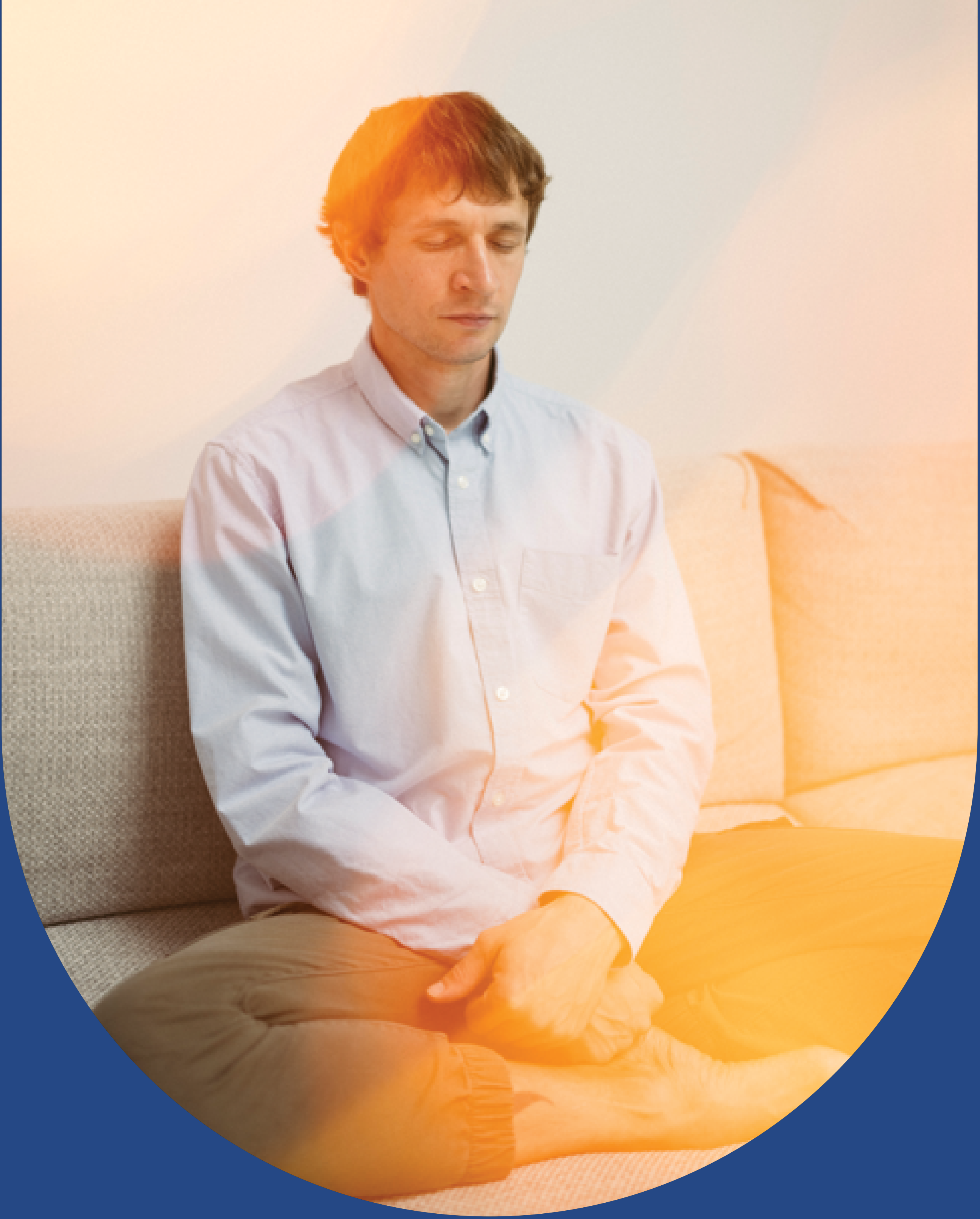
సారా బబ్బర్

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

స్వీయ రక్షణ

నా అభ్యాస కాలమంతా అందరూ కోరుకునే శాంతి
మరియు ప్రశాంతతకు బదులుగా బాధాకరమైన
అశాంతిలో గడిచిపోయింది.

బాబూజీ



ఆధునిక జీవనం కోసం ఆధ్యాత్మిక అభ్యాసాలు మరియు వైఖరులు

ప్రాణాహుతి ప్రసారం ఈ ప్రపంచాన్ని మార్చగలదు - మనం ఆకాంక్షిస్తే

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానంలో, దృష్టిని హృదయ కేంద్రం వైపు మళ్లించే ప్రాణాహుతి ప్రసారం యొక్క ప్రత్యేక పరివర్తనా గుణాన్ని దాజీ వివరిస్తున్నారు.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానం యొక్క ప్రత్యేకత ప్రాణాహుతి ప్రసారం. ఇది మన శక్తి క్షేత్రంలోని అంతర్గత సంక్లిష్టతలను తొలగిస్తుంది, తద్వారా ఆధ్యాత్మిక కేంద్రాలు లేదా చక్రాలు నిర్మలీకరించబడి ప్రకాశిస్తాయి. దీని వల్ల మనం తేలికగా, స్వచ్ఛంగా ఉంటాము మరియు సరళత్వాన్ని అనుభూతి చెందుతాము. ప్రాణాహుతి అంటే ప్రేమ, ఇది ధ్యానాన్ని నిజంగా చైతన్యవంతం చేస్తుంది.

ప్రాణాహుతి అనేది ఒక సంస్కృత పదం. ఇక్కడ ప్రాణ అంటే శక్తి లేదా సారం, మరియు ఆహుతి అంటే నివేదన. ప్రాణాహుతి అనంతమైన మూలంతో అనుసంధానించబడిన సజీవ గురువు ద్వారా నివేదించబడుతుంది – కాబట్టి వారు అలసిపోకుండా ప్రాణాహుతిని ప్రసారం చేస్తూనే ఉంటారు. తల్లి ప్రేమ సహజంగానే తన పిల్లల పెరుగుదల మరియు పోషణ కోసం ప్రవహించినట్లే, గురువు ద్వారా అన్వేషకుల హృదయాలలోకి ప్రవహించే దైవిక సారం అది.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ అభ్యాసి ఎక్కడ ఉన్నా ప్రాణాహుతి గురించి ఆలోచించిన క్షణమే, అది ప్రవహించడం ప్రారంభమవుతుంది మరియు వారు తక్షణమే దానిని స్వీకరించగలుగుతారు, ఎందుకంటే ప్రాణాహుతి ప్రసారం భౌతిక నియమాలకు కట్టుబడి ఉండదు. కాంతి కూడా తక్షణమే ప్రయాణించలేదు! ఐన్‌స్టీన్ యొక్క సాపేక్ష సిద్ధాంత సమీకరణం E=mc2లో కాంతి వేగానికి బదులుగా మనం కాలాతీత వేగాన్ని ప్రత్యామ్నాయం చేస్తే, ఫలిత శక్తి అపరిమితంగా ఉంటుంది మరియు దాని మూలం కూడా అపరిమితంగా ఉంటుంది. అదే ప్రాణాహుతి.

ప్రాణాహుతి ప్రభావాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి మనకు సహాయపడే మరొక శాస్త్రీయ సూత్రం జడోష్ణత.

జడోష్ణత అనేది ఏదైనా వ్యవస్థలో క్రమరాహిత్యం యొక్క కొలమానం. జడోష్ణత స్థాయి తక్కువగా ఉండటానికి, వ్యవస్థ విచ్ఛిన్నం కాకుండా ఉండటానికి స్థిరీకరణ సాధకం అవసరం. మన దృష్టి బాహ్యంగా ఉన్నప్పుడు, మన వ్యవస్థ అస్థిరంగా మరియు క్రమరాహిత్యంగా ఉంటుంది, అయితే మన దృష్టి కేంద్రం వైపు లోపలికి లాగబడినప్పుడు మన వ్యవస్థ స్థిరీకరిస్తుంది. ప్రాణాశక్తి సహజంగానే మన దృష్టిని లోపలికి ఆకర్షిస్తుంది, కాబట్టి మన వ్యవస్థ చాలా స్థిరంగా మారుతుంది, జడోష్ణత తగ్గుతుంది. మన కేంద్రం ఏమిటి? ఆత్మ. ప్రాణాహుతి ప్రభావాన్ని మనం విశ్రాంతి మరియు మనస్సు యొక్క నిశ్చలత, భావోద్వేగ సమతుల్యత మరియు నిశ్శబ్దాలుగా అనుభూతి చెందుతాము.

ఆధ్యాత్మికత యొక్క పిలుపు మార్పు: మనం నేడు ఉన్న స్థితి నుండి మనం ఎలా ఉండగలమో అలా రూపాంతరం చెందడం. మనల్ని ఏది నిరోధిస్తుంది?

సంస్కారాలు లేదా మన గతం నుండి వచ్చిన ముద్రల ద్వారా సృష్టించబడిన మన శక్తి క్షేత్రంలోని భారం. ప్రాణాహుతి ప్రసారం మనల్ని ఈ సంకెళ్ల నుండి విముక్తి చేస్తుంది; దుస్తులలో ముడతలను తొలగించినట్లుగా, ప్రాణాహుతి ప్రసారం ముద్రలను తొలగిస్తుంది. అది సంస్కారాల మూలానికి వెళ్లి వాటి తరంగాలను శూన్యం చేస్తుంది.

కేనోపనిషత్తులో, ప్రాణహుతిని 'ప్రాణస్య ప్రాణః', అంటే "ప్రాణం యొక్క ప్రాణం" అని అభివర్ణించారు. మొదటి ఋతుపవన వర్షాల తర్వాత చెట్లు ఎలా తాజాగా ఉంటాయో, ఆ మాదిరిగా మనం మొదటి సారి ప్రాణాహుతి ప్రసారాన్ని పొందిన క్షణం, ఆత్మకి పోషణ అందుతుంది, మన ప్రాణశక్తిలో మరియు ఉనికిలో తాజాదనం కలుగుతుంది.

మనం మన మనస్సులను నియంత్రించలేనప్పుడు లేదా చైతన్యము యొక్క వివిధ పొరలను దాటలేనప్పుడు, ఒక ఊఁతకట్టు లేదా చంక కట్టు లాగా పనిచేసే ప్రాణాహుతి, చైతన్యమును ఇతర కోణాలలోకి విస్తరించడానికి మద్దతు ఇస్తుంది. ఇది ఒక స్థాయి నుండి మరొక స్థాయికి చేరుకోవడానికి, అధిచేతనలోకి విస్తరించడానికి మరియు మనస్సు యొక్క ఉపచేతన లోతుల్లోకి మరింత లోతుగా మునిగిపోవడానికి మనకు సహాయపడుతుంది. అదే దాని యొక్క ప్రాథమిక పాత్ర.

మొదటి హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానములో మనం ప్రాణాహుతిని పొందుతాము. ప్రాణాహుతితో మరియు ప్రాణాహుతి లేకుండా ధ్యానం చేయడం మధ్య గల వ్యత్యాసాన్ని మనం అనుభూతి చెందినప్పుడు, అది సృష్టించే చైతన్యములోని మార్పును మనం గుర్తిస్తాము.

మనం మన మనస్సులను నియంత్రించలేనప్పుడు లేదా చైతన్యము యొక్క వివిధ పొరలను దాటలేనప్పుడు, ఒక ఊఁతకట్టు లేదా చంక కట్టు లాగా పనిచేసే ప్రాణాహుతి, చైతన్యమును ఇతర కోణాలలోకి విస్తరించడానికి మద్దతు ఇస్తుంది. ఇది ఒక స్థాయి నుండి మరొక స్థాయికి చేరుకోవడానికి, అధిచేతనలోకి విస్తరించడానికి మరియు మనస్సు యొక్క ఉపచేతన లోతుల్లోకి మరింత లోతుగా మునిగిపోవడానికి మనకు సహాయపడుతుంది. అదే దాని యొక్క ప్రాథమిక పాత్ర.

ఆనంద నర్తనం

దాజీ మనల్ని వెనక్కి లాగే భావోద్వేగపు భారాన్ని తొలగించుకోవడానికి, మనకు ఆనందాన్ని కలిగించని వాటిని వదిలిపెట్టడానికి, మనం అనుభవించాల్సిన స్వేచ్ఛ మరియు శాంతికి అవసరమైన అంతఃకరణాన్ని సృష్టించుకోవడానికి కొన్ని సులభమైన ఆదేశాలను అందిస్తున్నారు.

నాట్యం చేయడం ద్వారా ఎవరైనా
సంతోషంగా ఉండవచ్చు—
కదిలే ఆకుల మధ్య సూర్యకాంతి
ప్రసరించినట్లుగా.
శరీరం కదులుతుంది, అనుభూతి
చెందడం మర్చిపోయిన దానిని
ఆత్మ గుర్తు చేసుకుంటుంది.

కానీ అంతకన్నా నిజమేమిటంటే —
ఆనందమే మనల్ని నాట్యం చేయిస్తుంది.
సంగీతం నుండి పుట్టిన లయ కాదు,
నిశ్శబ్దంగా జీవి వికసించేటప్పుడు పుట్టిన
లయతో.

మరియు ఇది—
ఇది కల్పింపబడలేదు.
నీడలో కృత్రిమంగా పులుముకున్న
చిరునవ్వు కానీ,
ఆశలో అభ్యసించబడిన ఏ ఒక్క అడుగు
కానీ,
అపరిమితమైన ఆనందం యొక్క కృపను
అనుకరించలేవు.
ఎందుకంటే ఆ ఆనంద హేలయే మనల్ని
నాట్యం చేయిస్తుంది.

యువతకు జీవితం ఒక పెద్ద రంగుల రాట్నం లాంటిది – పాఠశాల, చదువు, కుటుంబం, స్నేహితులు, అంతర్జాల ప్రసార పరికరం (వై ఫై) పని చేయనప్పుడు చిరాకు కలిగించే ఆ క్షణాలు. చాలా కష్టపడినట్లుగా లేదా ఇరుక్కుపోయినట్లుగా అనిపించడం సర్వసాధారణం. కాబట్టి, నేను వారితో ఆధ్యాత్మిక మోక్షం వంటి లోతైన విషయాలను గురించి మాట్లాడినప్పుడు, వారు తప్పనిసరిగా నన్ను “ఎలా?” అని అడుగుతారు.

ఇది వినడానికి నిగూఢమైనదిగా అనిపించవచ్చు, కానీ వీడియో గేమ్స్‌లో పై స్థాయికి చేరుకున్నట్లుగా భావించండి. మీరు తాళం తీసే ప్రతి స్థాయి ఒక సవాలును అధిగమించడం కాదు; ఇది అవగాహన, స్పష్టత మరియు స్వేచ్ఛ యొక్క కొత్త పొరలను కనుగొనడం. మరి దీని రహస్యం ఏమిటి? మీ అంతఃకరణ ప్రపంచాన్ని చక్కబెట్టుకోవడం అనేది మనస్సు మరియు హృదయానికి మేరీ కోండో గారు నిర్వహించే సరళీకరణ కార్యక్రమం లాంటిది.

మనస్సు ఈ అంతర్గత భారాల నుండి విముక్తి పొందినప్పుడు, స్పష్టత, ధైర్యం మరియు మౌన విశ్వాసంతో గమిస్తుంది, అది మిమ్మల్ని మీరు మరియు ప్రపంచాన్ని చూసే దృష్టి కోణాన్ని మారుస్తుంది.

మొదటి మెట్టు : హృదయాన్ని తేలికపరచండి – కోరికల ఉచ్చును వదిలించుకోండి.

కోరికలను మీ మనస్సులోని చిన్న కలుపు మొక్కలుగా భావించండి, అవి మరింతగా ఆశలను వెంబడించడానికి, స్వీయ గుర్తింపును పెంచుకోవడానికి, మరింత ఎక్కువగా పొందడానికి మిమ్మల్ని ప్రేరేపిస్తూ, పైకి వచ్చి వ్యాపిస్తాయి. ఏదైనా కోరుకోవడం చెడ్డది కాదు కానీ, ఆ కలుపు మొక్కలు అదుపు లేకుండా పెరిగి, మీ ఆనందం చుట్టూ అల్లుకోవడం ప్రారంభించి, దానిని పరిస్థితులకు లంగరు వేయడం ప్రారంభిస్తాయి. అందరూ మెచ్చుకుంటున్న క్రీడలకు అనువైన క్రొంక్రొత్త మేజోళ్ళను మీరు కోరుకున్న సమయం గుర్తుందా? లేదా బహుశా అది ఒక విందుకు ఆహ్వానించబడటం లేదా అంతర్జాలంలో మీ పోస్ట్ కు నిర్దిష్ట సంఖ్యలో ఇష్టాలను చేరుకోవడం కావచ్చు. మీరు చివరకు దాన్ని పొందినప్పుడు, ఉత్సాహం కొంతకాలం కొనసాగింది, కానీ తర్వాత... అది క్షీణించింది. మరియు త్వరలోనే, మరొకటి తదుపరి "తప్పనిసరి" కోరిక అయింది. హృదయాన్ని తేలికపరిచే కళ ఈ వలయాన్ని గుర్తించి దాని నుండి బయటపడటంలోనే ఉంది. మీ ఆనందం ఏదైనా పొందడం లేదా సాధించడంపై ఆధారపడి ఉండకుండా, ఆ క్షణంలో ఉన్నది ఉన్నట్లుగానే ఆస్వాదించడం నేర్చుకోండి. కోరికలు మిమ్మల్ని నిర్వచించాల్సిన అవసరం లేదు; అవి వేళ్ళూనుకునే ముందే వాటిని పరిత్యజించండి. మీరు ఇలా చేసినప్పుడు, మీ హృదయం తేలికగా, స్వేచ్ఛగా మరియు జీవితంలోని అప్రయత్నమైన ఆనందాలకు తెర తీస్తుంది.

రెండవ మెట్టు : మనస్సును విడుదల చేసి ——భయం మరియు విమర్శన అనే సంకెళ్లను త్రెంచుకోండి

మీ ఆలోచనలను బంధించే భయాలు, స్వీయ సందేహం మరియు ఇతరుల విమర్శల ద్వారా రూపమివ్వబడ్డ సంకెళ్లను ఊహించుకోండి. ఇవి ఎల్లప్పుడూ నాటకీయంగా ఉండవు; అవి తరచుగా సూక్ష్మంగా ఉంటాయి, "వాళ్ళ అంచనాకు తగ్గట్టుగా నేను ఉన్నానా, లేకపోతే ఏమి చేయ్యాలి?" లేదా, "వాళ్ళు నా గురించి ఏమనుకుంటారు?" అని అడిగే నిశ్శబ్ద స్వరం లాగా. ఎవ్వరూ వ్యాఖ్యానించరని మీరు భయపడి అంతర్జాలంలో ఏదైనా పోస్ట్ చేయడానికి సంకోచించి ఉండవచ్చు లేదా సమాధానం తెలిసినప్పటికీ మీరు తరగతిలో మౌనంగా ఉండి ఉండవచ్చు. ఈ గొలుసులను విచ్ఛిన్నం చేయడం అనేది అవగాహన ప్రక్రియ. మీరు మీకే చెప్పుకుంటున్న కథలను గమనించి, వాటిని సున్నితంగా తిరగరాయండి. నిరూపించుకోవాల్సిన అవసరాన్ని, తృప్తిపరచాల్సిన అవసరాన్ని మరియు పరిపూర్ణత సాధించాల్సిన అవసరాలను విడిచిపెట్టండి. మనస్సు ఈ అంతర్గత భారాల నుండి విముక్తి పొందినప్పుడు, స్పష్టత,

ధైర్యం మరియు మౌన విశ్వాసంతో గమిస్తుంది, అది మిమ్మల్ని మీరు మరియు ప్రపంచాన్ని చూసే దృష్టి కోణాన్ని మారుస్తుంది.

మూడవ మెట్టు : మోస్తున్న భారాన్ని తొలగించండి — గతాన్ని గతంలోనే ఉండనివ్వండి

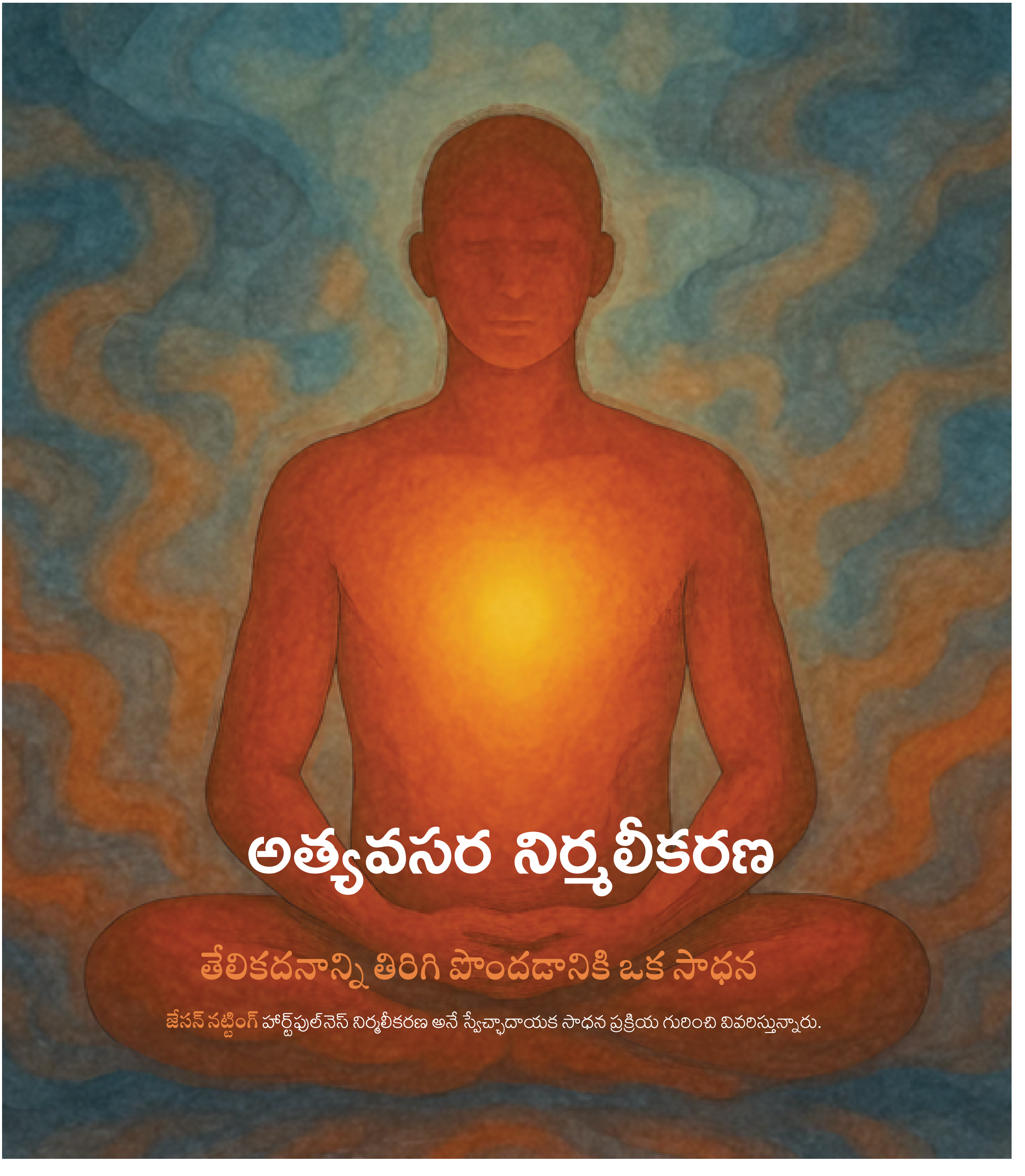
మనస్సును మీరు మోస్తున్న ప్రతి బాధ, విచారం మరియు ఇబ్బందికరమైన జ్ఞాపకాలు నిండిన ఒక వీపున తగిలించుకొనే సామాను సంచిలా ఊహించుకోండి. భారంగా ఉంది కదూ? అది మీ వేగాన్ని తగ్గిస్తుంది. అందరి ముందు మీరు పొరపాటున జారి పడ్డ సందర్భం గురించి, లేదా క్లాసులో ఏదైనా తెలివితక్కువగా మాట్లాడినందువల్ల అనిపించిన అగౌరవకరమైన భావన నుండి ఎప్పటికీ బయట పడలేను అని తోచిన ఆ సందర్భం గురించి ఆలోచించండి. వర్తమానంలో జీవించడానికి, మీరు భూతకాలాన్ని తుడిచివేయవలసిన అవసరం లేదు, దాన్ని ప్రతిచోటికీ మోసుకెళ్లడం మానేస్తే చాలు. కొంత సమయం కేటాయించి నిదానంగా మూటను విప్పండి. క్షమించాల్సిన వాటిని క్షమించి, విడుదల చేయాల్సిన వాటిని వదిలించుకుని, మరియు ఇకపై మీకు నిరుపయోగమైన వాటిని వదిలివేయండి. తేలికపడిన మనస్సు వల్ల, వర్తమానం ఉత్సాహంగా మరియు సజీవంగా మారుతుంది. అటువంటి మనస్సు శాంతిని ఇకపై ఒక ఆలోచనలా కాక, అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకోగలుగుతుంది.

నాలుగవ మెట్టు : దైవత్వాన్ని ఆలింగనం చేసుకోండి – మీ ఆత్మ యొక్క నిజమైన తావు

ఈ సమయంలో, మీరు కేవలం తేలికగా లేరు. మీరు బంధ విముక్తులు – జీవితాన్ని అత్యంత విస్తృత రూపంలో స్వేచ్ఛగా అనుభవించడానికి. ఇది అత్యున్నత జ్ఞానం మరియు అగాధమైన శాంతిని పొందగలిగే గొప్ప, పవిత్రమైన ప్రాంగణం యొక్క తలుపుల గుండా ప్రవేశించడం లాంటిది. దీర్ఘమైన వరుసక్రమాలు లేవు, అడ్డంకులు లేవు, విశ్వం యొక్క వెచ్చదనం మరియు కాంతి మాత్రమే మిమ్మల్ని ఆలింగనం చేసుకుంటాయి. మీరు ఈ మార్గంలో మీ ముందు నడిచిన వారు – స్వామి వివేకానంద, బాబూజీ మహారాజ్, థెరీస్ ఆఫ్ లీసీయూక్స్ వంటి వారితో కలిసి నడుస్తారు. మీరు ఎప్పుడూ ఒంటరిగా లేరని గ్రహిస్తారు. ఈ జ్ఞానం మరియు వెలుగు ఎల్లప్పుడూ మీలోనే ఉన్నాయి. మీకు అవి ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉండినవే.

ఆధ్యాత్మిక మోక్షం మీదే!

క్షమించాల్సిన వాటిని క్షమించి, విడుదల చేయాల్సిన వాటిని వదిలించుకుని, మరియు ఇకపై మీకు నిరుపయోగమైన వాటిని వదిలివేయండి. తేలికపడిన మనస్సు వల్ల, వర్తమానం ఉత్సాహంగా మరియు సజీవంగా మారుతుంది. అటువంటి మనస్సు శాంతిని ఇకపై ఒక ఆలోచనలా కాక, అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకోగలుగుతుంది



అత్యవసర నిర్మలీకరణ

తేలికదనాన్ని తిరిగి పొందడానికి ఒక సాధన

జేసన్ నట్టింగ్ హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ నిర్మలీకరణ అనే స్వేచ్ఛాదాయక సాధన ప్రక్రియ గురించి వివరిస్తున్నారు.

కొన్నిసార్లు వదిలిపెట్టడంలో అత్యంత కఠినమైన భాగం... ఎక్కడ నుండి ప్రారంభించాలో తెలుసుకోవడమే.

మీరు దానికి పేరు పెట్టకముందే అనుభూతి చెందుతారు——ఒత్తిడి, ఆందోళన, భావోద్వేగ భారం.
మీ లోపల ఏదో కలచివేస్తుంది:
ఒక కఠినమైన సంభాషణ, ఒక ఒత్తిడి తరంగం,
ఒక పాత జ్ఞాపకము మళ్లీ మదిలో మెదలడం.
మీరు కేంద్రీకృతంగా ఉండాలని కోరుకుంటారు.
కానీ మీరు ప్రశాంతంగా ఉండనివ్వని దానిని ఏదో మోస్తున్నారు.
అక్కడే హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ నిర్మలీకరణ మనకు ఉపయోగపడుతుంది.
ఇది ప్రతిరోజూ సాయంత్రం చేసే అభ్యాసం,
కానీ భావోద్వేగ అవశేషాలు కనిపించినప్పుడల్లా మీరు ఉపయోగించగల శక్తివంతమైన సాధనం కూడా ఇది.
ఇది అత్యవసర నిర్మలీకరణ——
ఒక సరళమైన, శక్తివంతమైన విమోచన అభ్యాసం.

మిమ్మల్ని మీరు పునరుద్ధరించుకోవడానికి,
తిరిగి సర్దుకోవడానికి,
మరియు అంతర్గత ప్రకాశములోకి తిరిగి చేరడానికి
భారం దించుకోలేనప్పుడు
రోజంతా, మనం ముద్రలను సంచయనం చేస్తాము——
హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సంస్కారాలు అని పిలిచే——
ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు, పరస్పర చర్యలు మరియు ప్రతిచర్యలు.
చాలా వరకు సహజంగా కరిగిపోయినప్పటికీ,
ఇంకొన్నిటివల్ల వ్యవస్థలో భారం మిగిలిపోతుంది.
దానికి కారణం ఏమిటో మీకు అన్నివేళలా తెలియకపోవచ్చు.
మీకు ఏదో తేడాగా అనిపిస్తుంది.
అదే మీకు సంకేతం:
విమోచనకి ఇది సమయం.

అత్యవసర నిర్మలీకరణ: ఏమిటి మరియు ఎందుకు

సాంప్రదాయ హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ నిర్మలీకరణ సాయంత్రం చేయబడుతుంది
రోజు యొక్క సంచిత ముద్రలను తొలగించడానికి.
కానీ కొన్నిసార్లు, జీవితం వేచి ఉండదు.
భావోద్వేగ కలతలు లిప్తపాటులో తలెత్తుతాయి.
అత్యవసర నిర్మలీకరణ అనేది కుదించబడిన, కేంద్రీకృత రూపాంతరము అయిన సాయంత్రం చేసే అభ్యాసం.
ఇది భావోద్వేగ గందరగోళాన్ని తొలగిస్తుంది
కాబట్టి మీరు స్పష్టతతో ముందుకు సాగవచ్చు——
రోజు ముగిసే వరకు వేచి ఉండకుండా.
ఇది మీ అనుభూతులను అణచి వేయడం గురించి కాదు
ఇది అవకాశం సృష్టించడం గురించి
అలా మీరు ఇకపై దానిలో చిక్కుకోరు.

ఒక సరళమైన మార్గం:

పద్ధతి ప్రకారం నిర్మలీకరణ కోసం
ఏకాంతంగా కూర్చోవటానికి కుదరకపోతే
ఈ విధానం ఒక స్పష్టమైన ప్రవేశ మార్గాన్ని అందిస్తుంది——
ముఖ్యంగా ఒత్తిడి లేదా ప్రతిఘటన పూరిత క్షణాలలో.
రెండు నుండి ఐదు నిమిషాలు తీసుకోండి.
సుఖంగా కూర్చోండి.
మృదువుగా కళ్ళు మూసుకోండి.
ప్రారంభించండి.
మీరు ప్రారంభించడానికి ముందు: ఒక మానసిక సన్నద్ధత

మీరు చాలా ఆందోళనతో ఉండి లేదా వెంటనే అంతర్ముఖంగా వెళ్లలేనంతగా వేరుపడినట్లు అనిపిస్తే, మిమ్మల్ని మీరు ఇలా ప్రశ్నించుకోవడానికి ప్రయత్నించండి:

* నేను ఇప్పుడు దేనిని పట్టుకుని వదలకుండా ఉన్నాను?
* ఈ క్షణంలో నాకు అవసరం కానిది ఏది?
* దీనిని నియంత్రించకుండా, ఇది నాలో నుండి వెళ్లిపోవడానికి అనుమతించగలనా?

మీరు దేనినీ సరిదిద్దడానికి ప్రయత్నించడం లేదు.
మీరు కేవలం ఉన్నది ఉన్నట్లుగా అంగీకరిస్తున్నారు.
ఈ సున్నితమైన మానసిక పరిశీలన ప్రతిబంధకాన్ని కరిగించగలదు——
మరియు మనస్సు నుండి హృదయానికి మీ దృష్టిని మరల్చడానికి సహాయపడుతుంది.

మొదటి మెట్టు : ఒక పదం

మీ అంతరంగ వైఖరిని మార్చుకోవడానికి ఒక పదాన్ని ఎంచుకోండి:

* అనుమతించు – మీరు అణచివేయడానికి లేదా నివారించడానికి మొగ్గు చూపితే
* ప్రారంభించు – మీరు రక్షణగా లేదా దృఢంగా భావిస్తే
* వదిలిపెట్టు – మీరు నియంత్రణకు అలవాటు పడివుంటే.

మనసులోనే చెప్పుకోండి.
ఈ మృదువైన సంకేతం మీ వ్యవస్థకు సూచనలను అందిస్తుంది
విమోచన చేయడం సురక్షితమే అని.

రెండవ మెట్టు : విమోచనని మానసిక చిత్రణ చేసుకోండి

ఆ భారమంతా మెల్లగా ఊహించుకోండి——
భావోద్వేగ అవశేషాలు, ఒత్తిడి, గందరగోళం——
మీ శరీరం నుండి నిష్క్రమిస్తున్నాయి.
అది మీ వెనుక నుండి బయల్వెడలుతున్నట్లు ఊహించండి.
పొగ లేదా ఆవిరి లాగా, అంతరిక్షంలోకి కరిగిపోతున్నట్లు.
భావనను కదలనివ్వండి.
దేనినీ బలవంతం చేయవద్దు.
అక్కడే సాక్షీభూతంగా ఉండండి.

మూడవ మెట్టు : శ్వాస తీసుకోండి మరియు విశ్రమించండి

ఎరుకతో నిశ్వసించండి
మీ భుజాలను వదులుగా చేయండి.
దవడను సడలించండి.
మీ చేతులు స్వేచ్ఛగా విశ్రాంత స్థితిలో ఉండనివ్వండి.
ఈ శారీరక మార్పు మీ నాడీ వ్యవస్థను అనుమతిస్తుంది
విశ్రాంత స్థితిలో ఉండడానికి
ప్రభావవంతమైన నిర్మలీకరణకు అనుమతిస్తూ

నాలుగవ మెట్టు : కాంతిని ఆహ్వానించండి

సున్నితమైన, స్వచ్ఛమైన కాంతిని మానసిక చిత్రణ చేయండి
మీ హృదయంలోకి ముందు నుండి ప్రవేశించి
అంతరాళాలను నింపనివ్వండి
ఒకప్పుడు భారాలు ఉన్న చోట.
ఇక్కడ ఎటువంటి ప్రయత్నమూ లేదు——
కేవలం అంగీకార స్థితి
తేలికదనం విస్తరిస్తున్నట్లుగా అనుభూతి చెందండి.

ఐదవ మెట్టు : ప్రస్తుతానికి తిరిగి రావడం

ఈ అంతరంలో మరికొన్ని క్షణాలు విశ్రమించండి.
అప్పుడు, మెల్లగా మీ ఎరుకను తీసుకురండి
తిరిగి మీ శరీరం మరియు పరిసరాల వైపుకు.
సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడు కళ్ళు తెరవండి.
ఆ భావన "పోయిందా" అని తనిఖీ చేయవద్దు.
ఊరికే గమనించండి:
మీకు మరింత స్పష్టంగా అనిపిస్తుందా?
ఇంకొంచెం తేలికదనం?
ఇంకొంచెం మీ ఉనికి?
అది చాలు.
మీకు ఇంకా భారంగా అనిపిస్తూ ఉంటే పర్వాలేదు.
విమోచనం అంటే చెరిపివేయడం కాదు.
పట్టును సడలించడం.
ఇంకా కూడా మీరు భావోద్వేగాన్ని అనుభవించవచ్చు,
కానీ ఇప్పుడు మీరు దానికి ప్రతిక్రియ చూపడం లేదు.
మీరు విష వలయాన్ని తెంచేశారు.
మరియు మీరు ఎంత ఎక్కువ నిర్మలీకరణ చేస్తే,
మూలం వద్ద ముద్రలు అంత ఎక్కువగా కరిగిపోతాయి.
అంతర్గత పరివర్తన ఇలా సంభవిస్తుంది——
బలవంతం వల్ల కాదు,
కానీ పదే పదే విమోచనల ద్వారా.
మరియు కాలక్రమేణా, హృదయం మరింత నిర్మలీకరించబడి, అభ్యాసం ప్రగాఢంగా మారుతున్న కొద్దీ, విమోచన మరింత సహజంగా మారుతుంది.
హృదయం దానంతట అదే తెరుచుకోవడం ప్రారంభిస్తుంది – మృదువుగా, సున్నితంగా మరియు శిక్షణార్హమైనదిగా మారుతుంది.
ఈ నిశ్శబ్ద క్షణాల్లో, అప్రయత్నంగానే, కృప అందుబాటులోకి వస్తుంది.
మనం నిర్మలీకరణ కొనసాగిస్తున్న కొద్దీ,
ముద్రలు వాటి పట్టును కోల్పోతాయి
మరియు హృదయం దాని నిజ స్థితిని గుర్తుంచుకోవడం ప్రారంభిస్తుంది.
మనము గ్రహిస్తాము: ఈ ప్రక్రియ
తొలగించడం గురించి మాత్రమే కాదు——
ఇది తిరిగి చేరుకోవడం గురించి అని.

అత్యవసర నిర్మలీకరణ ఎప్పుడు ఉపయోగించాలి

* భావోద్వేగ సంభాషణల తర్వాత
* పెద్ద నిర్ణయాలు తీసుకునే ముందు
* మీ మనస్సు స్పష్టత కోల్పోయినప్పుడు
* కోరికలు, ఒత్తిడి లేదా అంతర్గత ప్రతిఘటన సమయంలో
* మీకు ఇరుక్కుపోయినట్లు లేదా అస్థిరంగా అనిపించినప్పుడల్లా

అత్యవసర నిర్మలీకరణ కేవలం కష్ట కాలంలో మాత్రమే కాదు.

అది ఏ క్షణంలో అయినా
మీరు తేలికదనానికి తిరిగి రావాలనుకుంటున్నప్పుడు.

విమోచన, తేలికదనముతో జీవించడం
మీరు ఎంత తరచుగా నిర్మలీకరణ చేస్తే,
మీరు అంత సులభంగా తిరిగి చేరుకుంటారు
మీ సహజ స్థితికి——
బహిరంగంగా, స్వేచ్ఛగా, హృదయంలో స్థాపితమై.
ఇది పరిపూర్ణ శాంతి లేదా భావోద్వేగ పరిపూర్ణత గురించి కాదు .
ఇది స్పష్టతతో జీవించడం,
ఒడిదొడుకులు ఎన్ని ఉన్నా.
కాలక్రమేణా, ఈ అభ్యాసం నిజ స్వభావంగా మారుతుంది:
ఒక మాట. ఒక శ్వాస. ఒక విడుదల.
అంతే చాలు
మీ నిజ స్వభావానికి చేరుకోవడానికి.
అది మీ క్రొత్త సహజ స్థితిగా ఉండనివ్వండి.

దీన్ని మీరు స్వయంగా అనుభూతి చెందడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారా?

మార్గదర్శక ధ్యానాలు మరియు సాధనాల కోసం www.heartfulness.org ని సందర్శించండి.

లేదా వీక్షించండి: హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ క్లీనింగ్ ఎలా చేయాలి | దాజీ మాస్టర్ క్లాస్:

https://www.youtube.com/watch?v=RmmzQBOpoSY

THE Brighter Minds ADVANTAGE PROGRAM

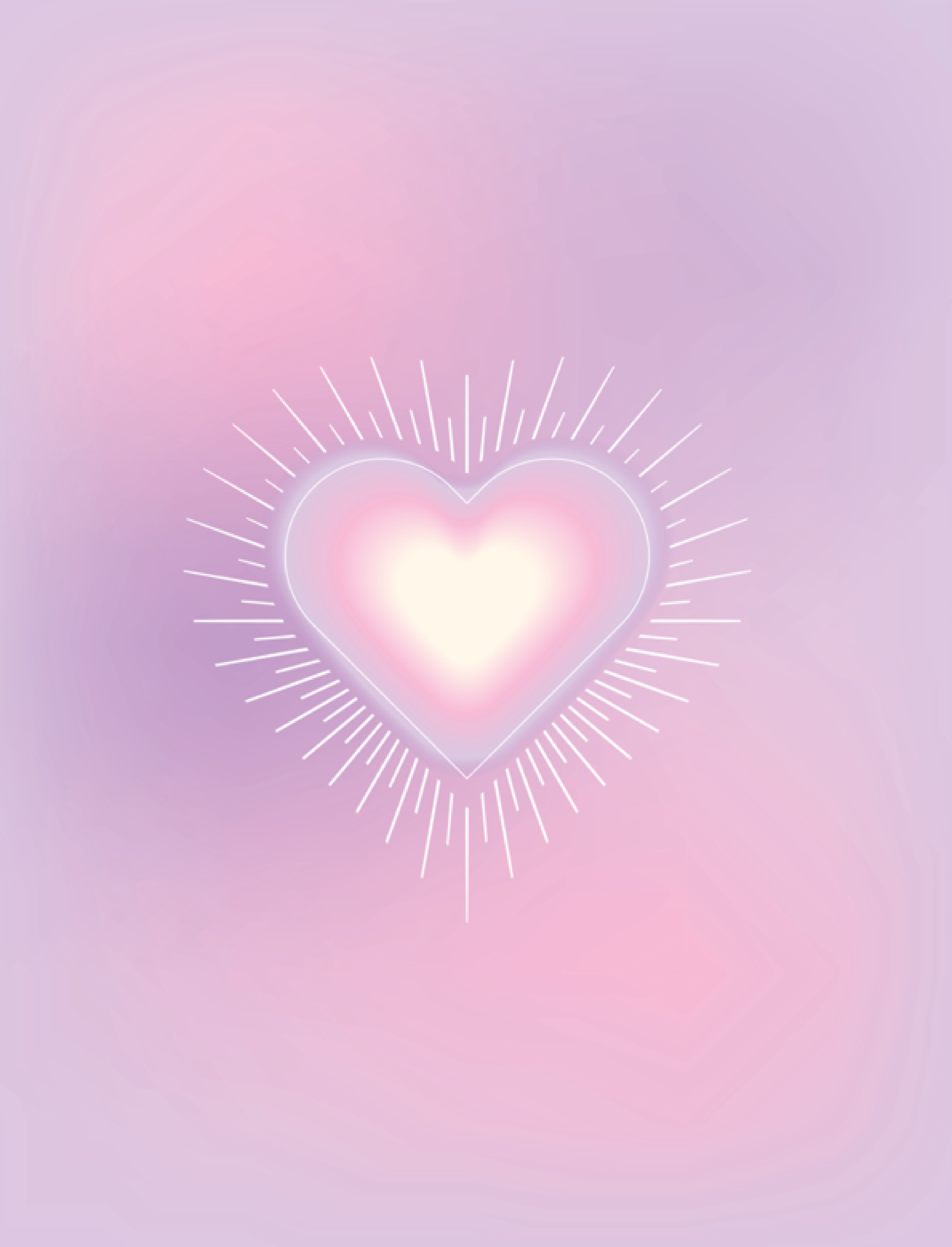
THE MIND OF A CHILD HAS
IMMENSE
POTENTIAL
BEYOND THE SCOPE OF OUR IMAGINATION

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!



ఇప్పుడు మెల్లగా మీ దృష్టిని హృదయంపై కేంద్రీకరించండి. ఆ దివ్యకాంతి మూలం ఇప్పటికే మీ హృదయంలో ఉంది అన్న భావనతో ఉండండి. అది మీ దృష్టిని అంతర్గతంగా ఆకర్షిస్తోంది. ఈ ఆలోచనను హృదయంలో అనుభూతి చెందండి, దయచేసి ఒత్తిడితో ప్రయత్నించవద్దు. చాలా సున్నితంగా ఉండండి. ఆలోచనలు వస్తే, మీరు హృదయంలో ఇప్పటికే ఉన్న దివ్యకాంతి మూలంపై ధ్యానం చేస్తున్నారని మిమ్మల్ని మీరు గుర్తు చేసుకోండి.

నేను ఈ ప్రాణాహుతిని మీకు ప్రసారం చేస్తాను. మీలో చాలామంది దీని ఉనికిని అనుభవించగలుగుతారు, ఈ సమావేశ ఫలితాన్ని కూడా అర్థం చేసుకోగలుగుతారు. దయచేసి అరగంట పాటు మీ ధ్యానాన్ని కొనసాగించండి. అది పూర్తయ్యాక, నేను 'దట్సాల్' అని చెబుతాను.

"దట్సాల్."

మానసికంగా మీ స్థితిని గమనించండి. ధ్యానం ప్రారంభించే ముందు మరియు ఇప్పటి స్థితికి మధ్య వ్యత్యాసాన్ని చూసుకోండి.

—— దాజీ।

శూన్యం యొక్క శక్తి

సెంథిల్ విశ్వనాథన్ గణన మరియు ఆధ్యాత్మిక దృక్కోణాల నుండి శూన్యం అనే భావనను అన్వేషిస్తున్నారు. దీని ద్వారా, మానవులుగా మన అస్తిత్వం యొక్క మూలాలు మరియు ఆధారాన్ని, ఆయన వెలికితీస్తారు. అలాగే మనలోని ఈ అంతర్భాగం, దాని నుండి ఉద్భవించే వాటిచేత ఎందుకు మరుగున పడిపోతుందో కూడా ఆయన వెల్లడిచేస్తున్నారు. మన అస్తిత్వం మధ్యలో ఉన్న శూన్యతను మనం చూడాలంటే, మన వ్యక్తిత్వాలలో అముఖ్యత మరియు వినయం యొక్క వైఖరుల ప్రాముఖ్యతను ఆయన నొక్కి వక్కాణిస్తున్నారు.

కంప్యూటర్ల ప్రపంచంలో, సమాచారం యొక్క ప్రాథమిక ప్రాతినిధ్యం బైనరీ వ్యవస్థను (రెండు అంకెల సంఖ్యా వ్యవస్థ) ఉపయోగిస్తుంది. బైనరీ వ్యవస్థలో, సమాచారానికి కేవలం రెండు స్థితులు మాత్రమే ఉన్నాయి – సమాచార భాగం యొక్క ఉనికి (ఒకటి) లేదా లేకపోవడం (సున్నా).

ఈ ఒకటి మరియు సున్నాల డేటా కలయిక ద్వారా ఏ సంఖ్యనైనా సూచించవచ్చు. ఈ బైనరీ డేటా వ్యవస్థపై అనుమతించబడిన గణిత కార్యకలాపాలు – కూడిక, గుణకారం, భాగహారం, నిరాకరణ మొదలైనవి – సంక్లిష్ట డేటా యొక్క ప్రాతినిధ్యాలను అలాగే గణనను అనుమతిస్తాయి, తద్వారా అది రెండింటినీ సమాచారాన్ని నిల్వచేసే గిడ్డంగిగా మరియు దానిని రూపాంతరం చేసి ఉపయోగించే తర్కంగా మారడానికి వీలు కల్పిస్తుంది.

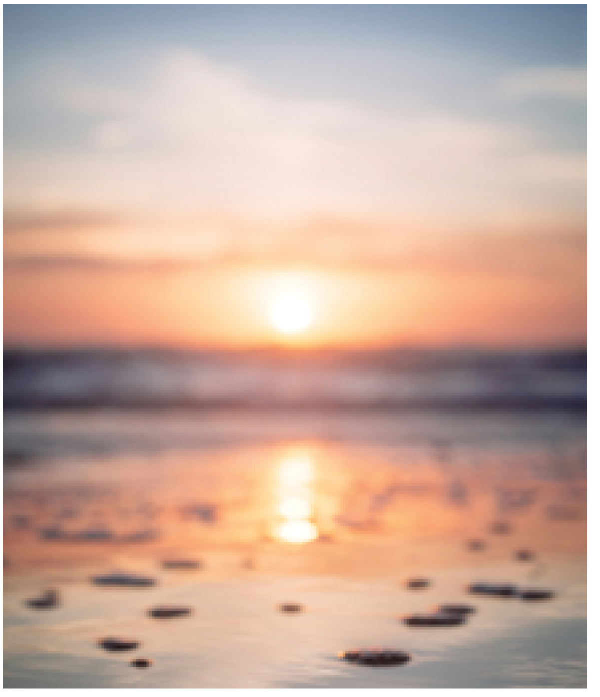
ఈ సున్నా లేదా శూన్యం ప్రతి సంఖ్యలో ఉంటుంది (ఏ సంఖ్యకు సున్నాను కలిపితే అదే సంఖ్య). అదేవిధంగా, గ్రాఫ్‌లో, గ్రాఫ్ యొక్క కేంద్రం (0,0) అనే సముదాయ బిందువులతో సూచించబడుతుంది. ప్రతి ఇతర సముదాయ బిందువు ఈ కేంద్రానికి సూచనగా స్థిరపరచబడి, దాని పరిధిలోనే ఉంటుంది.

కంప్యూటర్ సైన్స్‌లో, ఈ బైనరీ ప్రాతినిధ్యం ప్రతి బిట్ సమాచారాన్ని సూచించడానికి మరియు అదే బైనరీ తర్కాన్ని ఉపయోగించి గణిత కార్యకలాపాలను నిర్వహించడానికి మరియు సమాచారాన్ని ఒక పరిమాణం నుండి మరొక పరిమాణానికి మార్చడానికి ఉపయోగించబడుతుంది – ఇది ధ్వనిని సున్నాలు మరియు ఒకట్ల శ్రేణిగా సూచించడం మరియు విలోమం చేయడం ద్వారా దానిని సంగీతంగా తిరిగి రూపొందించడం లాంటిది. ఇదంతా కేవలం రెండు స్థితుల యొక్క మూల ప్రాతినిధ్యం ద్వారా సాధ్యమవుతుంది – కేవలం ఒక బిట్ – ఉండటం మరియు లేకపోవడం.

కంప్యూటర్ యొక్క ప్రధాన భాగం ఒక డోలకం (ఆసిలేటర్), ఇది ప్రత్యామ్నాయ ఒకట్ల మరియు సున్నాల శ్రేణిగా లేదా సైనూసోయిడల్ వేవ్ గా (ఇది ఒక రకమైన ఆవర్తన తరంగ రూపం, ఇది సజావుగా మరియు పునరావృతంగా డోలనం చెందుతుంది, ఒక పూర్తి చక్రంలో S– ఆకారపు వక్రతను ఏర్పరుస్తుంది) ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఈ స్ఫటిక డోలకం కంప్యూటర్ యొక్క జీవనాడి మరియు హృదయ స్పందన. మిగతావన్నీ ఈ మూలం నుండి ఉద్భవించాయి, అయితే, దాని నుండి ఉద్భవించిన కల్పనలు మరియు ప్రాతినిధ్యాల వలన ఇది సులభంగా మరచిపోయి మరుగున పడిపోతుంది.

"అనంత వాణి" అనే పుస్తకంలో, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మార్గదర్శి లాలాజీ గారు ఈ క్రింది విధంగా పేర్కొన్నారు:

"వాస్తవానికి వేదాలు కూడా ప్రశ్నింపదగినవే అవుతాయి, ఎందుకంటే నిజానికి మంత్రము, శృతి లేదా ఉద్గీతము అనేవి 'ఓంకారం' మాత్రమే. వాటిలో పరివర్తనమనే గుణమూ, విశ్వసింపబడే గుణమూ, మానవ హృదయాల అనుభూతులు కన్పిస్తాయి. అందువల్లనే వాటిని భాష రూపంలో వ్యక్తం చేసేటప్పుడు కొంత భేద భావం స్ఫురిస్తుంది. ఉదాహరణకు ఒక పూర్ణ సంఖ్యను కూడినప్పుడు, తీసివేసినప్పుడు, గుణించినప్పుడు, భాగించినప్పుడు వివిధ రూపాలను పొందుతుంది. అలాగే సంఖ్యల మొత్తాన్ని లవము, హారముగా తీసుకున్నప్పుడు వ్యత్యాసం కన్పించినా, అది సంఖ్యగానే ఉంటుంది. ఒక యూనిట్ గానే ఉంటుంది తప్ప రూపంలో మార్పు చెందదు. అదేవిధంగా నీరు ప్రవహించేటప్పుడు కాలువలు, వాగులు, చెరువులు, బావులు, నదులు వంటి అనేక రూపాలలో వ్యక్తమౌతుంది. అయినప్పటికీ అది నీరు మాత్రమే."



ఆధ్యాత్మికత అనే అంశం గురించి ఆయన ఇలా పేర్కొన్నారు:

"ఒకే వస్తువు ఉన్నప్పుడు, అది వేరు అనే భావన కూడా కలుగదు. అక్కడ సంకలన, వ్యవకలన, అభివృద్ధి, విభజన ఏవీ కూడా ఉండే అవకాశం లేదు. ఎప్పుడైతే వస్తువు ఒక్కటిగా ఉంటుందో అప్పుడు జ్ఞానం, చర్య, ఆనందమనేవి ఎక్కడ ఉంటాయి? ఎక్కడైతే ఒక్కటి కాకుండా రెండు విషయములు ఉంటాయో, అప్పుడు ఏకత్వం నుండి భిన్నత్వం బయలుదేరుతుంది. అంటే, ఆ రెండింటి కలయిక వలన, మూడవ స్థితి ఏర్పడి; మరి దానితో బాటు ఇదీ-అదీ, నీవూ-నేనూ మొదలైన పరస్పర భేదములు కూడా ఉత్పన్నమౌతాయి. రెండు విషయాలు కలిసినప్పుడు, వాటి కలయికకు సూత్రమైన ఆ 'ముడి' మధ్యలో ఉంటుంది. దానికి పై చివరిలో ఒక విషయమూ, క్రింది కొసలో రెండవ విషయమూ ఉంటాయి. ముడి వేసుకుని, మధ్యస్థంగా ఉండేది మనస్సే. దానికి ఒక చివర ఉన్నతమైన "చైతన్య స్థితి", మరి రెండవ చివర "జడత్వమూ" లేదా అచేతన స్థితి అని పిలువబడే స్థితీ ఉంటాయి. మనస్సు ఈ రెండింటి ఛాయలనూ, వాటి ప్రభావాలనూ తనలోకి గ్రహిస్తుంది. అందువలన అది చైతన్యత్వమూ జడత్వమూ కలిసిన గ్రంథిగా తయారగుటతో బాటు, ఏ విషయాన్నయినా ఆలోచించి అర్థం చేసుకోవడం మనస్సుకు తప్పనిసరి అవుతుంది.

పైన పేర్కొన్న రెండు దృష్టాంతములు కంప్యూటర్లలోని బైనరీ సిస్టమ్‌తో పోల్చదగినవిగా ఉన్నాయి. మనం ప్రతిదానిని

సూచించడానికి మరియు లెక్కించడానికి ఇది వీలు కల్పిస్తుంది, తద్వారా అంకాత్మక ప్రపంచాన్ని సృష్టిస్తుంది.

నాకు అనిపిస్తున్నది ఏమిటంటే, సూక్ష్మ మరియు భౌతిక శరీరాలు కారణ శరీరం ద్వారా సంభవిస్తాయి మరియు వ్యక్తమవుతాయి.

చైతన్యం (చిత్) మరియు చైతన్య రంగంలో నిర్వహించే విధులు – మనస్సు, బుద్ధి, మరియు అహంకారం – ఒకే మూలం నుండి ఉద్భవించాయి, కానీ అవి ప్రకటితమయ్యే మూలాన్ని సులభంగా మరుగన పడవేసి, వాటి స్వంత సృష్టి యొక్క వలయంలో చిక్కుకుంటాయి.

మన ప్రయాణం ఈ మూలాన్ని గురించి తెలుసుకోవడం – ఇది అన్ని అస్తిత్వాలకి మూలం. ఇది మనల్ని లోపలి నుండి బయటకు చైతన్యవంతం చేసి, మూలంతో సామరస్యంగా ఉండి దాని యొక్క ఉత్తమ అభివ్యక్తీకరణగా ఉండడానికి అనుమతిస్తుంది. ఇది దాదాపు నిరంతరం కదిలే అల యొక్క ముందరి అంచు లాంటిది. ఇది బిందువుల శ్రేణిగా పైకి క్రిందికి కదులుతూ ఉండే ఒక శక్తి బిందువు. మనం వెనక్కి తిరిగి చూసినప్పుడు అది ఒక తరంగం, కానీ ఇది నిరంతరం లయబద్ధమైన కదలికలో ఉన్న ఒక బిందువు కూడా.

నా ఆధ్యాత్మిక మార్గదర్శి, తన స్వీయ నిరాకరణ, అముఖ్యత మరియు వినయం యొక్క వైఖరుల ద్వారా మూలంతో అనుసంధానమైన తోటి మానవునిగా, అటువంటి ఉనికి యొక్క సంభావ్యత గురించి నాకు అవగాహన కల్పిస్తారు మరియు నన్ను లోపలి నుండి ఉత్తేజపరిచేది ఏమిటో నాకు గుర్తు చేస్తారు. అటువంటి వ్యక్తితో సమకాలీకరణలో ఉండటం వలన, అదే తరంగ స్థాయిలో ప్రతిధ్వనించే మరియు సారూప్య లక్షణాలను వ్యక్తపరిచే అవకాశాన్ని నేను తెలుసుకుంటాను.

మన ప్రయాణం ఈ మూలాన్ని గురించి తెలుసుకోవడం - ఇది అన్ని అస్తిత్వాలకి మూలం. ఇది మనల్ని లోపలి నుండి బయటకు చైతన్యవంతం చేసి, మూలంతో సామరస్యంగా ఉండి దాని యొక్క ఉత్తమ అభివ్యక్తీకరణగా ఉండడానికి అనుమతిస్తుంది.

ప్రాణాహుతి యొక్క అనుభూతులు

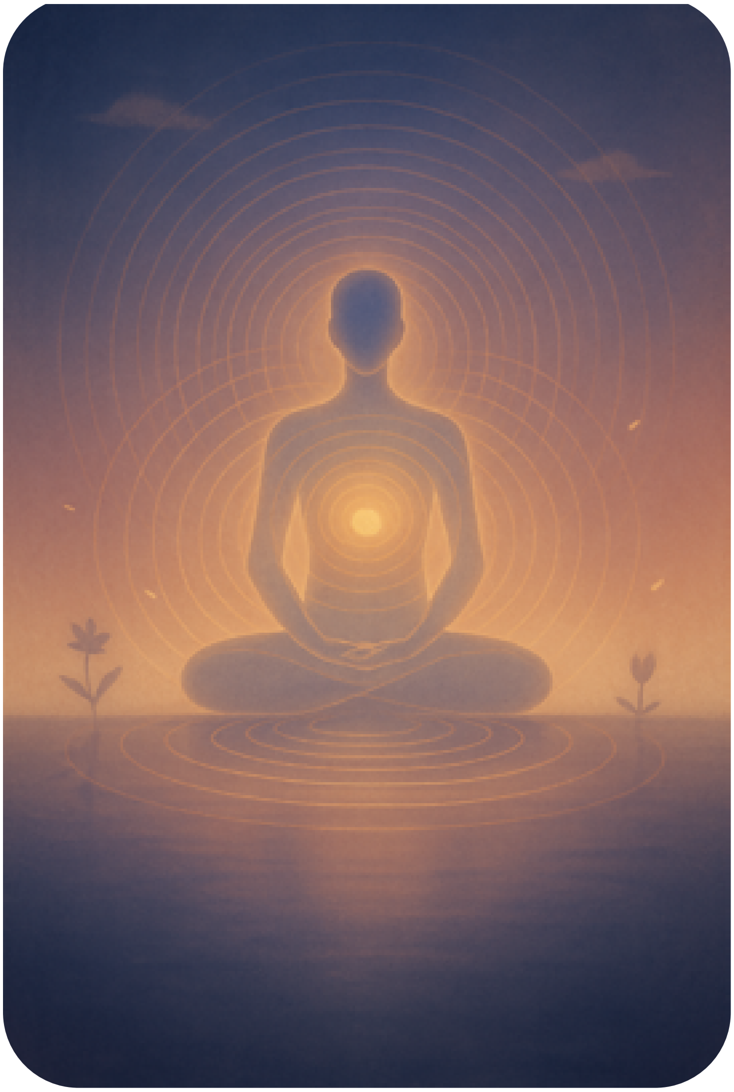
ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ అభ్యాసకుల నుండి ప్రాణాహుతి మరియు పరివర్తనల అనుభవాలను గురించి మనం విందాం.

నెగిన్ ఖొరాసాని,
టొరంటో, అంటారియో, కెనడా

ఒక ప్రశిక్షకునితో నా తొలి ధ్యాన సమావేశంలో నేను హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ప్రాణాహుతిని మొదటిసారి స్వీకరించినప్పుడు — ప్రేమ ద్రవ రూపంలో నా హృదయంలోకి ప్రవహిస్తూ, లోపలున్న మంచును కరిగించే ఒక వెచ్చని ఆలింగనంలా అనిపించింది. నేను పూర్తిగా అర్థం చేసుకోవడానికి, అంగీకరించడానికి, మరియు బేషరతుగా ప్రేమించడానికి అది ఒక నిశ్శబ్ద హామీగా మారింది.

చుట్టూ ఉన్న పరిస్థితులలో ఎప్పుడూ ఇమడలేక, ఎంపికలలో మరియు జీవనశైలిలోనూ భిన్నంగా ఉండే నాకు, ఆ క్షణం ఒంటరితనపు భావనను కరిగించింది. నా హృదయం దాని నిజమైన నివాసాన్ని కనుగొన్నట్లుగా అనిపించింది. నా అభ్యాసం ప్రగాఢమౌతున్న కొద్దీ నా చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచంతో, మనుషులతో, జంతువులతో సంబంధం బలపడింది. వీధిలో నడుస్తున్నప్పుడు, నాకు ఇకపై ఎవరూ అపరిచితులుగా అనిపించలేదు, పైగా ప్రతి ఆత్మతో మాటలకందని బంధాన్ని అనుభూతి చెందాను.

కాలక్రమేణా, ప్రేమ నా సహజ స్థితిగా మారింది, అప్రయత్నంగా మరియు అనంతంగా, అన్ని అడ్డంకులను తొలగించి, అత్యంత సుదూర ప్రదేశాలలో కూడా సొంతింటి అనుభూతిని కలిగించేలా చేసింది.



నటాలియా ఎన్. లాజో,
లాంగ్లీ, బిసి కెనడా

నేను 2016లో ఆధ్యాత్మిక మార్గాన్ని అన్వేషించడం ప్రారంభించాను, వివిధ ధ్యాన పద్ధతులను పరిశీలించాను. నేను చాలా గొప్ప పద్ధతులను కనుగొన్నప్పటికీ, నిజంగా ధ్యానం చేయడానికి ఎల్లప్పుడూ ఇబ్బంది పడ్డాను. అదంతా నేను హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ప్రశిక్షకునితో నా మొదటి ధ్యానానికి హాజరైనప్పుడు మారిపోయింది – అక్కడ, మొదటిసారిగా, నేను గాఢమైన, వర్ణనాతీతమైన ధ్యాన స్థితిని అనుభవించాను. అది తొలి సారి ధ్యానంలోనే సంభవించింది.

“నేను సాధారణమైనవి మరియు లోతైనవిగా అనేక ముద్రలు మరియు భారాలను మోస్తూ వచ్చాను.” ప్రతి మనిషికీ సంఘర్షణలు సహజమే అయినా, నా జీవిత ప్రయాణం నాకు తీవ్రమైన అంతర్గత సవాళ్లను మిగిల్చింది. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధనలో, ఈ ముద్రల నుండి సులభంగా విముక్తి పొందడంలో ప్రాణాహుతి ఎలా సహాయపడిందో నేను అనుభూతి చెందాను. (ఇది సులభం కాదు, కానీ 31 సంవత్సరాలలో మొదటిసారిగా నేను నిజమైన అంతర్గత పురోగతిని చూశాను.)

కొన్నిసార్లు నా హృదయంలో ఒక నిశ్శబ్దమైన కోరిక లేదా ఆలోచనతో ధ్యానానికి కూర్చున్న సందర్భాలు ఉన్నాయి, అప్పుడు పొందిన అనుభూతి దానికి ఎంతో స్పష్టంగా, ప్రేమపూర్వకంగా స్పందించింది. నా తొలి సమావేశాల్లో ఒక సందర్భం ఇప్పటికీ గుర్తుంది – దాజీ లఘుచిత్రంలో, నా హృదయం వెతుకుతున్న దానినే నేరుగా ప్రసంగించినట్లు అనిపించింది. అది సున్నితమైనదే, అయినా, ఒక శక్తివంతమైన జ్ఞాపిక.

ఈ అనుభవాలు నాకు స్పష్టంగా తెలింపిందేమిటంటే, ప్రాణాహుతి కేవలం యథార్థమే కాక, ఎంతో వ్యక్తిగతమైనది కూడా. దానికి ఎక్కడ అవసరమో, అక్కడికే సూటిగా చేరే శక్తి ఉంటుంది.

ఇది కొంతవరకు నమ్మశక్యంగా అనిపించకపోవచ్చని నాకు తెలుసు. కానీ అది ఎంతగా నిజమైనదిగా, ప్రత్యక్షమైనదిగా అనిపించిందంటే, ప్రాణాహుతి యొక్క అనుగ్రహం, దాని ప్రభావం, అలాగే అది తీసుకువచ్చే అంతర్గత పరివర్తన గురించి నాకు ఎలాంటి సందేహం లేదు.

నిశ్శబ్ద శక్తి

అల్మా తరెల్లి,
కోక్విట్లాం, బిసి కెనడా

"హృదయం దైవానికి కర్మ క్షేత్రం."

——లాలాజీ

నేను ఎనిమిది సంవత్సరాలుగా నా ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణంలో ఉన్నాను, యోగాను లోతుగా అన్వేషిస్తూ, వివిధ ధ్యాన విధానాలు మరియు ఇతర ఆధ్యాత్మిక సాధనలను అభ్యసిస్తున్నాను.

కాబట్టి, నేను హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్‌లో నా మొదటి సెషన్‌కి ఒక శిక్షకురాలిని కలుసుకున్నప్పుడు, నా ఆధ్యాత్మిక అహం ఎంతటి స్థాయిలో ఉందో ఊహించవచ్చు. నేను కాకాసనం లేదా ఉత్కట ఆసనాన్ని వేయలేదు కానీ, పద్మాసనంలో కూర్చొని ఆమె ముందు నేను ఎంతో గొప్ప సాధకురాలిని అన్నట్లు చూపించాను. ఆధ్యాత్మిక అహం అనేది నిజమైనది. నేను చాలా అభివృద్ధి చెందానని బాగా తెలియజేసేలా ప్రవర్తించాను. ఎన్నేళ్లుగా ధ్యానం చేస్తున్నానో, ఎన్ని రకాల క్రియలు ఆచరించానో అన్నీ ఆమెకు చెప్పాను.

ఆవిడ సున్నితంగా చిరునవ్వు నవ్వి, అదే సమయంలో ఆత్మవిశ్వాసభరితంగా, నన్ను విశ్రాంత స్థితిలోకి ఆహ్వానించి ధ్యానాన్ని ప్రారంభించారు. ఆ తర్వాత జరిగినది మాటలకందని అనుభవం.

ఆవిడ, "మీ హృదయంలో ఇప్పటికే ఉన్న దైవిక కాంతిని అనుభూతి చెందండి" అని చెప్పారు.

అది నేను అనేక సంవత్సరాలుగా నా ఊహలలో అభ్యసించిన అన్ని భావనలు మరియు అన్ని తళుకుబెళుకులకు పూర్తిగా భిన్నం.

"మీ హృదయంలో ఇప్పటికే ఉన్న దైవిక కాంతిని అనుభూతి చెందండి." ఎలా?

కొంతసేపు నా మనసు దృశ్యాలను సృష్టించడానికి ఎంతగానో ప్రయత్నించడం నేను గమనించాను. అస్సలు సరదాగా లేదు, కానీ కొన్ని నిమిషాల తర్వాత నాకు లోతైన, గాఢమైన ప్రశాంతత కలిగింది. తరువాత నిశ్శబ్దం. పూర్తి నిశ్శబ్దం. గోడపై ఉన్న గడియారం టిక్‌టాక్ శబ్దం స్పష్టంగా వినగలిగాను — ఎంతో బిగ్గరగా అనిపించింది. ఆ తర్వాత స్థిరత్వం. ఆపై, "దట్సిల్."

ఆ ప్రాణాహుతి అంతర్ముఖంగా, నేను ఇంతకు ముందు ఎప్పుడూ తాకని లోతుల్లోకి నన్ను తీసుకెళ్లింది. నేను కళ్ళు తెరవలేకపోయాను, మొదటిసారిగా హృదయం నా శరీరంపై సంపూర్ణ నియంత్రణ పొందింది. నేను దిగ్భ్రాంతితో ఇంటికి వెళ్ళిపోయాను. నాలో చాలా ప్రశ్నలు తలెత్తాయి. ఆ ప్రశ్నలకు సమాధానాలు చెప్పడానికి బదులుగా, ఆమె నాకు మాస్టర్ వ్రాసిన 'స్పిరిట్యువల్ అనాటమీ' (ఆధ్యాత్మిక శరీర నిర్మాణ శాస్త్రం) అనే ఊదా రంగు పుస్తకం ఇచ్చారు.

మొదటి రాత్రి నేను కొంచెం ఏడ్చాను. నా హృదయం పరిష్కృతమయ్యిందో లేదా ఇన్ని సంవత్సరాలుగా నేను ధ్యానం చేయాలని "ప్రయత్నిస్తున్నాను" అని ఏడ్చానో నాకు తెలియదు. ధ్యానం చేయాలన్న ఆ ప్రయత్నం, నా లోతైన గాయాల నుండి, నా అంతరంగం నుండి తప్పించుకునే ఒక పలాయన మంత్రం అని తెలుసుకున్నాను.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానం పూర్తిగా భిన్నమైనది. ఇది పలాయన వాదం కాదు, ఇంకేదో చేయడం లేదా అంతకంటే మరేదో అన్వేషించడం కాదు. కేవలం నిశ్చలంగా ఉండటం, మరియు "మీ హృదయంలో ఇప్పటికే ఉన్న దైవిక కాంతిని అనుభూతి చెందటం" మాత్రమే.

ఈ సాధనలు చాలా సులభమైనవి : విశ్రాంతిగా ఉండటం, ప్రాణాహుతిని స్వీకరించడం, నిర్మలీకరణ చేసుకోవడం. కానీ ప్రభావం మాత్రం ఎంతో గాఢమైనది. ప్రాణాహుతి అంతర్లీనంగా పోషించే నిశ్చలతను సృష్టిస్తుంది, మరియు నిర్మలీకరణ ప్రక్రియ నేను మోస్తున్నానని నాకే తెలియని భావోద్వేగ భారాలను కూడా తొలగిస్తుంది. ఈ ప్రయాణం నా జీవితంలో సహజ లయగా మారింది – నేను దాన్ని హృదయపూర్వకంగా స్వీకరిస్తున్నాను. మీరు అంతరంగంతో — లోతుగా, మరింత గాఢంగా శాంతిని, ఆనందాన్ని, మరియు నిజమైన అనుబంధాన్ని కోరుకుంటే, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ నిజంగా అనుసరించదగిన మార్గం.

నా పద్మం ఇంకా పూర్తిగా వికసించలేదు, కానీ నా హృదయానికి మార్గం తెలుసు...

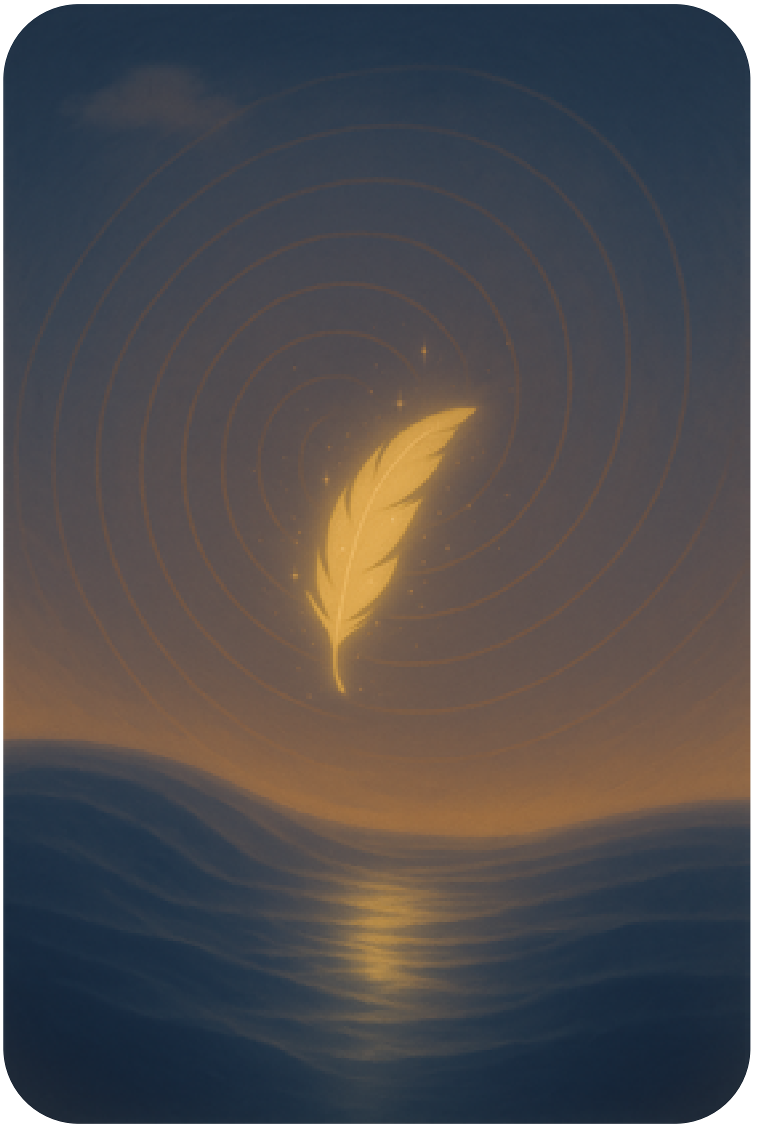
"మన హృదయంతో జీవించడం ప్రారంభించినప్పుడు, జీవితమే ధ్యానమయంగా మారిపోతుంది. "

——దాజీ

ఆనందభరితమైన మేల్కొలుపు

ఎలిజబెత్ డెన్లీ,
గ్లెన్లియన్, విక్టోరియా, ఆస్ట్రేలియా

ప్రాణాహుతితో నేను తొలిసారిగా ధ్యానం చేసినప్పుడు నా లోకమే తలకిందులయింది. ప్రేమ అన్నింటినీ ముంచెత్తుతుండగా, నా హృదయంలో సీతాకోకచిలుకలు ఎగురుతున్నట్టుగా అనిపించింది. ఆత్మ మేల్కొన్న భావన, నేను ఎంత ధ్యానం చేసినా చాలదనిపించేది, తనివి తీరేదికాదు. ప్రత్యాహారం చాలా అప్రయత్నంగా జరిగింది, నేను అనుభవాలను స్పాంజిలా పీల్చుకుంటూ, హృదయంలోకి పూర్తిగా లీనమయ్యాను. ఆ తర్వాత మళ్ళీ ఏదీ ఒకేలా లేదు. చైతన్యం విస్తరిస్తూ, భావోద్వేగాల సున్నితతపై అవగాహన కలిగించసాగింది. చైతన్యం రబ్బరులా సాగుతూ విస్తరించింది, అప్పటికప్పుడే భారమంతా మాయమైపోయినట్లుగా అనిపించింది. అది గత జీవితకాలం నుండి కొనసాగింపు. ఇతరులతో కొనసాగింపు.



ప్రాణాహుతి మరియు పరివర్తన

ఎస్. ఎస్. రామకృష్ణన్,
కన్హా శాంతి వనం, భారతదేశం

భారతదేశంలోని కాన్పూర్‌లో జరిగిన నా రెండవ పరిచయ ధ్యానంలో, ప్రాణాహుతి లేదా యోగిక ప్రసారం ద్వారా నాకు తొలిసారిగా కలిగిన అనుభూతి ఇప్పటికీ గుర్తుంది. ఆ ధ్యానం శ్రీ నారాయణ్ సహాయ్ గారితో జరిగింది. మొదటి ధ్యానంలో నేను హృదయంలో ప్రకంపనలు అనుభూతి చెందినందువల్ల, రెండవ ధ్యానంలో కూడా అటువంటి అనుభూతి కలుగుతుందని ఆశించాను.

బదులుగా, పూర్తిగా ఊహించనిది జరిగింది. అకస్మాత్తుగా నేను శూన్యంలో తేలుతున్నట్లుగా అనిపించింది — తల పైకున్నదా, కాళ్లు పైకున్నాయా అని చెప్పలేని స్థితి. నిజానికి, నాకు తల ఉందో, పాదాలు ఉన్నాయో కూడా గుర్తులేదు. నన్ను నేను శరీరం లేని స్వచ్ఛమైన మనస్సుగా అనుభూతి చెందాను.

ధ్యానం అనంతరం, నా మనసులో ఒక పాత ప్రహేళిక మళ్లీ తలెత్తింది: “నేను కేవలం మెదడుతో కూడిన శరీరమా, లోపల రసాయన ప్రక్రియలు జరుగుతూ, పై భాగంలో కంప్యూటర్ లాంటిది ఉన్న యంత్రమా? ఈ యంత్రం ఒకరోజు ఆగిపోతే, నేను ఇక ఉండనా? లేకపోతే, నేను మరి ఇంకేదైనానా, ఈ శరీరం మరణించిన తర్వాత కూడా కొనసాగేదిగా ఏదైనా ఉందా?”

స్పష్టమైన సమాధానం లేదా ఋజువు లేదు, కొత్త దిశను సూచించే మసక, మసక చిత్రాలు మాత్రమే ఉన్నాయి. షాజహాన్‌పూర్‌లోని పూజ్య బాబూజీ మహారాజ్ ఇంట్లో నాకు ప్రాణాహుతి యొక్క మరొక చిరస్మరణీయ అనుభవం కలిగింది. అక్కడ ధ్యానంలో కూర్చున్నప్పుడు, నేను మొత్తం హాలును నింపేంతగా విస్తరించినట్లు అనిపించింది.

నా స్వభావం లేదా శీలము గురించి ఆలోచించినప్పుడు, అనేక నిర్దిష్ట అనుభవాలు మరియు మార్పులు నా మనస్సులోకి వస్తాయి. ఈ మార్పులు నా కుటుంబ జీవితం, నా వృత్తి, నా విద్యార్థులతో ఉన్న పరస్పర సంబంధాలు, అలాగే మూడు తరాల కుటుంబ సభ్యులతో ఉన్న నా అనుబంధాలకు ఎంతో మేలు చేశాయి.

కానీ నేను ఒక నిర్ణయాత్మకమైన మార్పు గురించి ప్రస్తావించాల్సి వస్తే, అది జీవితాన్ని చూసే సానుకూల దృక్పథం అభివృద్ధి చెందడమే. ఈ మార్పు ముఖ్యంగా గత పదేళ్లలో గమనించదగినదిగా మారింది. ఇప్పుడు నేను 80 ఏళ్ల పండు వయస్సులో ఉన్నాను. ఇది ఎప్పుడూ ఇలానే ఉండేది కాదు. నేను మొదట ఆధ్యాత్మిక మార్గాన్ని చేపట్టినప్పుడు, నా స్వీయ ఆధ్యాత్మిక భవిష్యత్తు పట్ల కూడా ఆశావాదం నాకు ఉండేది కాదు. నేను లేదా ఇతరులెవ్వరైనా అంతిమ లక్ష్యాన్ని చేరుకుంటామన్న విశ్వాసం నాకు లేదు. అదే నా ఆరంభపు మనస్థితి.

ఇన్ని సంవత్సరాలుగా, భారతదేశంలో మరియు అమెరికాలో నాకు అనేక ఆధ్యాత్మిక పద్ధతులు, మార్గాలు, గురువులు మరియు మార్గదర్శకుల పరిచయం జరిగింది. అయితే, గత యాభై సంవత్సరాలుగా హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సంప్రదాయంలో ప్రాణాహుతిని స్వీకరించిన తర్వాత, అంతరంగంలో ఏదో లోతైన స్థాయిలో మార్పు చోటు చేసుకుంది. ఇప్పుడు, నా ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణం పట్ల నాకు దృఢమైన ఆశావాదం ఉంది. అంతకన్నా మించి, ఈ మార్గంలో పయనిస్తున్న వారందరి విజయంపై నాకు సంపూర్ణ విశ్వాసం ఉంది.

మనమందరం మానవ జీవితపు అంతిమ లక్ష్యం వైపు స్థిరంగా ముందుకు సాగుతున్నామని నేను భావిస్తున్నాను. ఈ ఆనందం, ఈ నిశ్శబ్దమైన విశ్వాసం, ప్రధానంగా నాకు ఉన్న ముగ్గురు ఆధ్యాత్మిక గురువులతో ఏర్పడిన అనుబంధం నుండే ఉద్భవించాయి. వారి మైత్రి, వారి ప్రేమపూర్వక స్నేహమే ఈ స్థాయిలో పరివర్తనను సాధ్యం చేసింది.

ప్రతి ధ్యానం తర్వాత, కొంత సమయం పాటు నిశ్చలంగా మరియు మౌనంగా ఉండండి. మనం ప్రాపంచిక వ్యవహారాల్లోకి వెళ్లే ముందు అలాంటి స్థితి మనల్ని స్థిమిత పరచడానికి మరియు మనలో స్థిరపడటానికి అనుమతించాలి – కాంక్రీటు వేసిన వెంటనే మనం దానిని ఉపయోగించడం ప్రారంభించనట్లే. సరిగ్గా గట్టి పడిన తర్వాత తాజా కాంక్రీటు ఉపయోగించబడుతుంది లేదా వాడబడుతుంది; కొన్ని రోజులు స్థిరపడటం అవసరం – కనీసం కొన్ని గంటలు. స్థిరపడని కాంక్రీటుపై నడవడం ప్రారంభిస్తే, మీరు పాదాలతో ముద్రలను ఏర్పరుస్తారు మరియు అది వికారంగా కనిపిస్తుంది. మన అంతర్గత స్థితి కూడా స్థిరపడటానికి మనం అనుమతించాలి. అలా చేయడం ద్వారా, మన అంతర్గత ధ్యాన స్థితిని బాహ్య అవగాహనతో సమతుల్యం చేసుకోగలుగుతాము.

మీరు ఇప్పుడు ఎలా అనుభూతి చెందుతున్నారో గమనించండి, మీ పరిశీలనలను ఒక డైరీలో వ్రాసుకోండి. డైరీ అనేది ధ్యానం యొక్క ప్రభావాలను నిలుపుకోవడానికి, గమనించడానికి మరియు గుర్తించడానికి ఉపయోగపడే ఒక సహాయక సాధనం. ఈ రెండూ సమర్థవంతంగా సమతుల్యంగా ఉన్నాయని మీరు భావించినప్పుడు, ధ్యానం నుండి లేవడం సరైంది. ఈ రెండూ ఏమిటి? నా అంతర్గత మరియు బాహ్య అవగాహన. 'సరే, ఇప్పుడు నేను నా అంతర్గత స్థితిని భంగపరచకుండా బాహ్య వ్యవహారాలను నిర్వహించగలను' అని మీరు భావించినప్పుడు, అది మంచిది. మీరు ముగించవలసిన క్షణం అదే."

దాజీ

మీ బృందంలోని ప్రతిస్పందన అనుకూలత అంటే ఏమిటి?

అక్టోబర్ 2017 నాటి ఈ సంగ్రహ వ్యాసంలో, విక్టర్ కణ్ణన్ సమర్థవంతమైన జట్టు యొక్క సామూహిక కృషిని గురించి కొన్ని అంతర్దృష్టులను పంచుకున్నారు.

ఒంటరిగా మనం చేయగలిగేది పరిమితం; కలిసికట్టుగా మనం చాలా చేయగలం
—— హెలెన్ కెల్లర్

మీరు ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా – కొన్ని బృందాలు ఎంతో సమర్థవంతంగా పనిచేస్తాయి, కొన్ని ఎందుకు చేయవు? కొన్ని సంబంధాలు ఎందుకు వృద్ధి చెందుతాయి, మరికొన్ని ఎందుకు వృద్ధి చెందవు? కొన్ని సంబంధాలు కాలక్రమేణా మెరుగైతే, కొన్ని ఎందుకు మరింత క్షీణించిపోతాయి? ఇది ఒక పదంలో చెప్పాలంటే —— "అనుకూలత". బృందంలోని వ్యక్తుల మధ్య అనుకూలత తప్పనిసరి.

నిఘంటువు ఇలా చెబుతోంది,

అనుకూలత అంటే రెండు విషయాలు సమస్యలు లేదా సంఘర్షణ లేకుండా ఉనికిలో ఉండగలగడం లేదా కలిసి సంభవించగల స్థితి.

పర్యాయపదాలు: సమాన స్థాయి మనస్తత్వం, సారూప్యత, అనుబంధం, సాన్నిహిత్యం, సహకార భావన, సామరస్యం, మంచి అవగాహన, తాదాత్మ్యం, సానుభూతి.

మనం జట్లు మరియు జట్టు యొక్క సామూహిక కృషిని వివరించడానికి ఈ నిర్వచనాలను ఉపయోగించవచ్చా?

జాన్ కాట్జెన్‌బాచ్ మరియు డగ్లస్ స్మిత్ వారి 'ది డిసిప్లిన్ ఆఫ్ టీమ్స్' అనే పుస్తకంలో, అన్ని బృందాలు జట్లు కాలేవని, "జట్లు మరియు మంచి పనితీరు విడదీయరానివి" అని వివరించారు. మంచి పనితీరు చూపలేని జట్లు ఎక్కువకాలం మనలేవని మనకు తెలుసు.

బోర్డులు, కమిటీలు మరియు కౌన్సిల్‌లు తప్పనిసరిగా జట్లు కావాల్సిన అవసరం లేదు. ఒక బృందం ఒకే బోర్డు రూమ్‌లో సమావేశమవడం వల్లనే, లేదా ఒకే విధమైన హోదాలు కలిగి ఉండటం వల్లనే జట్లుగా మారవు.

స్నేహితులు ఎల్లప్పుడూ సోదరులు మరియు సోదరులు ఎల్లప్పుడూ స్నేహితులు కాకపోవచ్చు. స్నేహితులు సోదరభావం కలిగి ఉంటే మరియు సోదరులు స్నేహపూర్వకంగా ఉండగలిగితే, ఆ పరస్పర సంబంధంలో అనునాదం జనిస్తుంది. ఈ అనునాదం వల్ల జీవితం

వర్ధిల్లుతుంది, హృదయాలు ప్రేరేపించబడతాయి, యుద్ధాలు గెలుస్తారు మరియు రాజ్యాలు జయించబడతాయి.

సామూహిక కృషికి అలాంటి అనునాదం అవసరం.

సహజ నాయకులతో సహజంగా ఏర్పడే జట్లు ఉంటాయి. వారు తమ స్థానం గురించి పట్టింపులేకుండా ఉంటారు; అలాంటి జట్లు సహకార ప్రక్రియను ఆస్వాదిస్తూ అభివృద్ధి చెందుతుంటాయి. ఈ రకమైన వాతావరణంలో, ఒక బృందం ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది, అది ఉత్పత్తి చేసే ప్రతి దానికి విలువను జోడిస్తుంది మరియు సభ్యుల మధ్య సహకార ప్రవాహం కొనసాగుతుంది. ఈ రకమైన ప్రవాహం కారణంగా, ఫలితాలు స్థిరంగాను, మంచిగాను ఉంటాయి. మంచి జట్లు తమ లక్ష్యాన్ని సాధించేందుకు దిశను, ఉత్సాహాన్ని మరియు సామర్థ్యాన్ని అభివృద్ధి చేస్తాయి. సామూహిక కృషి కూడా, సాధారణ పనిలాగే, మనం చేసే పనిని ప్రేమించినప్పుడు మరియు దాన్ని మెరుగ్గా, మరింత మెరుగ్గా చేయడం నేర్చుకున్నప్పుడు, ఆనందం మరియు సంతృప్తిని కలిగిస్తుంది. అప్పుడు మనం మరింత విశాలమైన ప్రవాహాన్ని సృష్టిస్తాము మరియు ఆ వాతావరణంలో అభివృద్ధి చెందుతాము. ఉత్పాదకత మరియు శ్రేయస్సు పెరుగుతాయి. మన ఆత్మలు వికసిస్తాయి, ఆనందం విస్తరిస్తుంది.

ఒక బృందం జట్టుగా పనిచేయాలంటే, దాని నిర్మాణమే అత్యంత కీలకం.

ఇందులో వ్యక్తులు, వారి విలువలు, మరియు పరస్పర అవగాహన కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. ఈ అంశాలు పరిపక్వత, సౌలభ్యం, మరియు సమిష్టి కృషిని అందిస్తాయి. మంచి జట్టు యొక్క లక్షణాలను మనం తెలుసుకొని గౌరవిస్తే, సహజంగా ఏర్పడిన జట్లు అయినా గాని , కృతకంగా రూపొందించిన జట్లు అయినా గాని, రెండూ అత్యుత్తమ పనితీరును చూపగలవు.

"ఎదుటివారు మీ మాటలను వినవచ్చు, కానీ వారు మీ వైఖరిని అనుభూతి చెందుతారు."
— జోన్ సి మాక్స్వెల్

ఇందులో ఎక్కువ భాగం సర్వసాధారణమైన విషయంలా అనిపించినప్పటికీ, చాలా బృందాల్లో సామూహిక కృషి లేకపోవడం గురించి మనం తరచూ ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తుంటాము. ఎందుకిలా జరుగుతోంది? మంచి జట్లు ఎలా ఏర్పడతాయో మనం వ్యక్తులుగా, నిర్వాహకులుగా, మరియు సంస్థాగత నాయకులుగా అధ్యయనం చేయాల్సిన అవసరం ఉంది.

కాట్జెన్‌బాచ్ మరియు స్మిత్ ఇలా వ్రాస్తున్నారు:

సమిష్టి కృషి అనేది కొన్ని విలువల సమాహారం. ఇది ఇతరుల అభిప్రాయాలను శ్రద్ధగా వినడం, వాటికి నిర్మాణాత్మకంగా స్పందించడం, ఇతరులు తమ సందేహాలను వ్యక్తీకరించడానికి అనుమతించడం, అవసరమైనప్పుడు వారికి మద్దతు ఇవ్వడం, అలాగే వారి ఆసక్తులు మరియు విజయాలను గుర్తించి అభినందించడం వంటి నైపుణ్యాలను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇటువంటి విలువలు బృందాలు సమర్థవంతంగా పనిచేయడంలో సహాయపడతాయి. ఇవి వ్యక్తిగత పనితీరును మాత్రమే కాక, మొత్తం సంస్థ యొక్క పనితీరును కూడా మెరుగుపరుస్తాయి.

జట్లు సమిష్టి శ్రమతో కూడిన పని మరియు ఉత్పత్తులను అందిస్తాయి. జట్లలో అధికారం మరియు బాధ్యత పరస్పరం పంచుకుంటారు. జట్టు అనేది నియంత్రణ, అధికార ప్రదర్శన, అధికారం కేంద్రీకరణ లేదా అసమానతల వాతావరణం కాదు. ఇక్కడ 'ఉన్నవారు — లేనివారు' అనే విభజన ఉండదు. జట్టులోని వ్యక్తులు పరిపూరక నైపుణ్యాలతో ఉంటారు, మరియు జట్లకు ఈ విధమైన వైవిధ్యం ఎంతో అవసరం. వారి పనితీరు మెరుగుపడటానికి ఇది అత్యంత కీలకం.

సామూహిక కృషి కూడా, సాధారణ పనిలాగే, మనం చేసే పనిని ప్రేమించినప్పుడు మరియు దాన్ని మెరుగ్గా, మరింత మెరుగ్గా చేయడం నేర్చుకున్నప్పుడు, ఆనందం మరియు సంతృప్తిని కలిగిస్తుంది. అప్పుడు మనం మరింత విశాలమైన ప్రవాహాన్ని సృష్టిస్తాము మరియు ఆ వాతావరణంలో అభివృద్ధి చెందుతాము. ఉత్పాదకత మరియు శ్రేయస్సు పెరుగుతాయి. మన ఆత్మలు వికసిస్తాయి, ఆనందం విస్తరిస్తుంది.

ఒక మంచి జట్టు, దాని సభ్యులు సృజనాత్మక స్వేచ్ఛను ఆస్వాదించినప్పుడు, సహకారం మరియు సమన్వయ క్రమశిక్షణను అలవర్చుకున్నప్పుడు, ఒకే లక్ష్యాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని పరస్పరం సహకరిస్తూ తమ నైపుణ్యాలను నిరంతరం మెరుగుపరుచుకుంటూ ఉన్నప్పుడు అర్థవంతంగా అభివృద్ధి చెందుతుంది.

ఒక మంచి జట్టు, దాని సభ్యులు సృజనాత్మక స్వేచ్ఛను ఆస్వాదించినప్పుడు, సహకారం మరియు సమన్వయ క్రమశిక్షణను అలవర్చుకున్నప్పుడు, ఒకే లక్ష్యాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని పరస్పరం సహకరిస్తూ తమ నైపుణ్యాలను నిరంతరం మెరుగుపరుచుకుంటూ ఉన్నప్పుడు అర్థవంతంగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. అయితే, ఈ పరస్పర పూరకతకు స్వేచ్ఛ, నైపుణ్యాభివృద్ధి మరియు నిరంతర మెరుగుదల లేకపోతే, మంచి జట్టు కూడా క్రమంగా విఫలమవుతుంది. పని చేయడానికి అనేక గొప్ప కారణాలు ఉన్నాయి. ఆ కారణాలను స్వీకరించడానికి అవసరమైన జట్లు కూడా పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అలాంటి బృందంలో భాగమవడం సాధ్యం కాకపోతే, వేపచెట్టు కింద పడుకుని హాయిగా జీవితాన్ని ఆస్వాదించడం బహుశా ఇంకా మెరుగైన పని కావచ్చు!

Heartfulness International School

From
Nursery to Grade XII

CURRICULUM OFFERED
CBSE | CAMBRIDGE | IB
MONTESSORI | INDIGO
FINLAND | NIOS

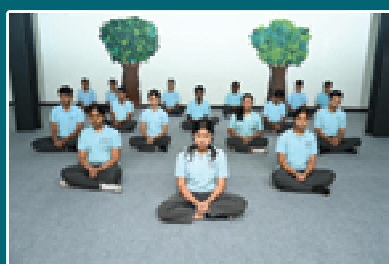
Active Farming

Polarity

Gitopadesh

Brighter Minds Program

Relaxation & Meditation



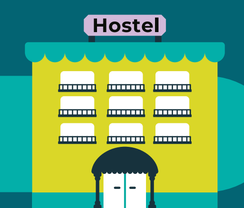
Yoga

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

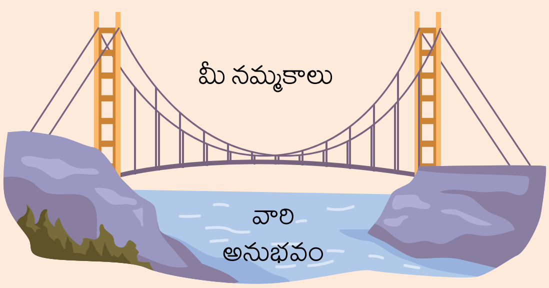
శ్రవణానికి
నాలుగు ప్రధాన లక్షణాలు

శ్రవణానికి నాలుగు ప్రధాన లక్షణాలు

సహానుభూతి

ఇతరుల భావోద్వేగాలను అనుభూతి చెందడం

విపుల మనస్కత



అభిప్రాయాన్ని వెల్లడిచేయకపోవడం

ఉనికి

మీ అవగాహన అంతా ప్రస్తుతంలోనే ఉంచడం

నిజాయితీగల ఆసక్తి

మనః పూర్వక శ్రద్ధ మరియు జిజ్ఞాస

రవి వెంకటేశన్ హృదయపూర్వకంగా వినడం యొక్క నాలుగు ప్రధాన లక్షణాలలో నాలుగవ దానిని గురించి వివరించారు.

"మీకు మాట్లాడాలని అనిపించినప్పటికీ, వినడం వల్ల జీవితంలో మీకు లభించే ప్రతిఫలం జ్ఞానం."

——మార్క్ ట్వైన్

వినడం, నిజంగా, లోతుగా వినడం, ప్రేమ మరియు నాయకత్వంతో కూడిన చర్య. దీనికి మన చెవుల కంటే ఎక్కువగా అవసరమైనది ఉంది: ఇది మన మొత్తం హృదయాన్ని పిలుస్తుంది. ఈ అధ్యాయంలో, గొప్ప శ్రోతలుగా తీర్చిదిద్దే నాలుగు పరివర్తన లక్షణాలలోకి మనం లోతుగా వెళ్తాము: సహానుభూతి, విపుల మనస్కత (Open-Mindedness), ఉనికి మరియు నిజాయితీగల ఆసక్తి . ఇవి ఆధునిక నిర్వహణ సిద్ధాంతం నమ్మమని చెప్పే విధంగా మృదువైన నైపుణ్యాలు (సాఫ్ట్ స్కిల్స్) మాత్రమే కాదు, అవి మానవ సంబంధాలను బలోపేతం చేసే శక్తివంతమైన సాధనాలు.

సహానుభూతి —— అనుభూతి చెందుతూ, కేవలం ఊరికే కాదు.

సహానుభూతి అనేది సానుభూతి కాదు. సానుభూతి అనేది "నేను మీ పట్ల జాలిపడుతున్నాను" అని చెప్పే చోట, సహానుభూతి "నేను మీకు తోడుగా ఉన్నాను" అని చెబుతుంది.

ఆచరణాత్మకంగా, సానుభూతి అనేది తరచుగా మాటలకతీతం —— ఓ ఆత్మీయమైన చూపు, ఓ తల పంకింపు, ఓ నిశ్శబ్ద సహవాసం.

శాండీ హుక్ (ఒక పాఠశాలలో జరిగిన కాల్పుల సంఘటన) బాధితుల కుటుంబాలను అధ్యక్షుడు ఒబామా కలిసినప్పుడు, ఆయన తన వెంట నోట్స్ లేదా మాట్లాడే అంశాలను తీసుకురాలేదు. ఆయన నిశ్శబ్దంగా కూర్చున్నారు, వారితో కలిసి ఏడ్చారు, వారిని హత్తుకున్నారు. తర్వాత, వారి బాధను వివరించడానికి లేదా పరిష్కరించడానికి ప్రయత్నించకుండా నిశ్శబ్దంగా వినడమే ఎంతో భారంగా అనిపించిందని ఆయన వివరించారు. "కొన్నిసార్లు, మనం చేయగలిగేది వారి దుఃఖాన్ని మనదిగా అనుభవించటం మాత్రమే" అని ఆయన అన్నారు. ఆయన లోతైన సహానుభూతితో కూడిన ఉనికి, ఆ విషాద సంఘటనను నిజమైన మానవ అనుబంధాన్ని ప్రతిబింబించే క్షణంగా మార్చింది.

విపుల మనస్కత అనేది తక్షణ పరిష్కారమో లేదా ఒప్పుకోవడమో అవసరం లేకుండా విభిన్న దృక్పథాలను ఆహ్వానిస్తుంది.

విపుల మనస్కత – అభిప్రాయాన్ని వెల్లడిచేయకపోవడం

విపుల మనస్కత అనేది తక్షణ పరిష్కారమో లేదా ఒప్పుకోవడమో అవసరం లేకుండా విభిన్న దృక్పథాలను ఆహ్వానిస్తుంది.

ఆచరణాత్మకంగా: ఇది ప్రతిస్పందించే ముందు విరామం. ఇది "మరి కొంచెం చెప్పండి" అనే సంసిద్ధత.

సైద్ధాంతికంగా వ్యతిరేకులు అయినప్పటికీ, అమెరికా సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తులు, జస్టిస్ గిన్స్ బర్గ్ మరియు జస్టిస్ స్కాలియా తమ ప్రఖ్యాత స్నేహాన్ని కొనసాగించారు. వారు ఒకరి వాదనలను మరొకరు అంగీకరించడానికి కాదు, అర్థం చేసుకోవడానికి విన్నారు. గిన్స్ బర్గ్ ఒకసారి ఇలా వ్యాఖ్యానించారు, "అతని పదునైన మేధస్సుతో తలపడాల్సి రావడంతో నా తార్కికత మెరుగైంది."

ఉనికి —— వర్తమానపు శక్తి

ఉనికి అనేది శ్రద్ధ. అది ఇలా చెబుతోంది: ఈ క్షణంలో మీరు మాత్రమే ముఖ్యం.

ఆచరణాత్మకంగా, ఫోన్ పక్కన పెట్టండి – ఊపిరి పీల్చుకోండి – కళ్ళు కలపండి – సరిదిద్దాల్సిన అవసరాన్ని వదిలేయండి.

మాయా ఏంజెలో యొక్క ఆకర్షణ, గదిని నియంత్రించడం నుండి కాదు, ఆ క్షణాన్ని నియంత్రించడం నుండి వచ్చింది. ఓప్రా తొలిసారి ఏంజెలోను కలిసిన విషయాన్ని ఇలా వివరించింది: "ఆమె నన్ను దగ్గరగా ఆనుకొని, 'నేను నీతోనే ఉన్నాను' అని చెప్పింది. ఆ క్షణంలో సమయం ఆగిపోయినట్లు అనిపించింది."

ఉనికి అనేది శ్రద్ధ. అది ఇలా చెబుతోంది: ఈ క్షణంలో మీరు మాత్రమే ముఖ్యం.

నిజాయితీగల ఆసక్తి —— ఆత్మతో వినడం

నిజమైన ఆసక్తి ఎలాంటి ప్రతిఫలాన్ని ఆశించదు. తెలుసుకోవాలనే మరియు బంధం ఏర్పడాలనే స్వచ్ఛమైన కోరిక ఇది.

ఆచరణాత్మకంగా, వివరణాత్మక ప్రశ్నలు అడగండి. వారు చెప్పిన దానిని ప్రతిబింబించండి "అది ఆసక్తికరంగా ఉంది, కొనసాగించండి" అని చెప్పండి.

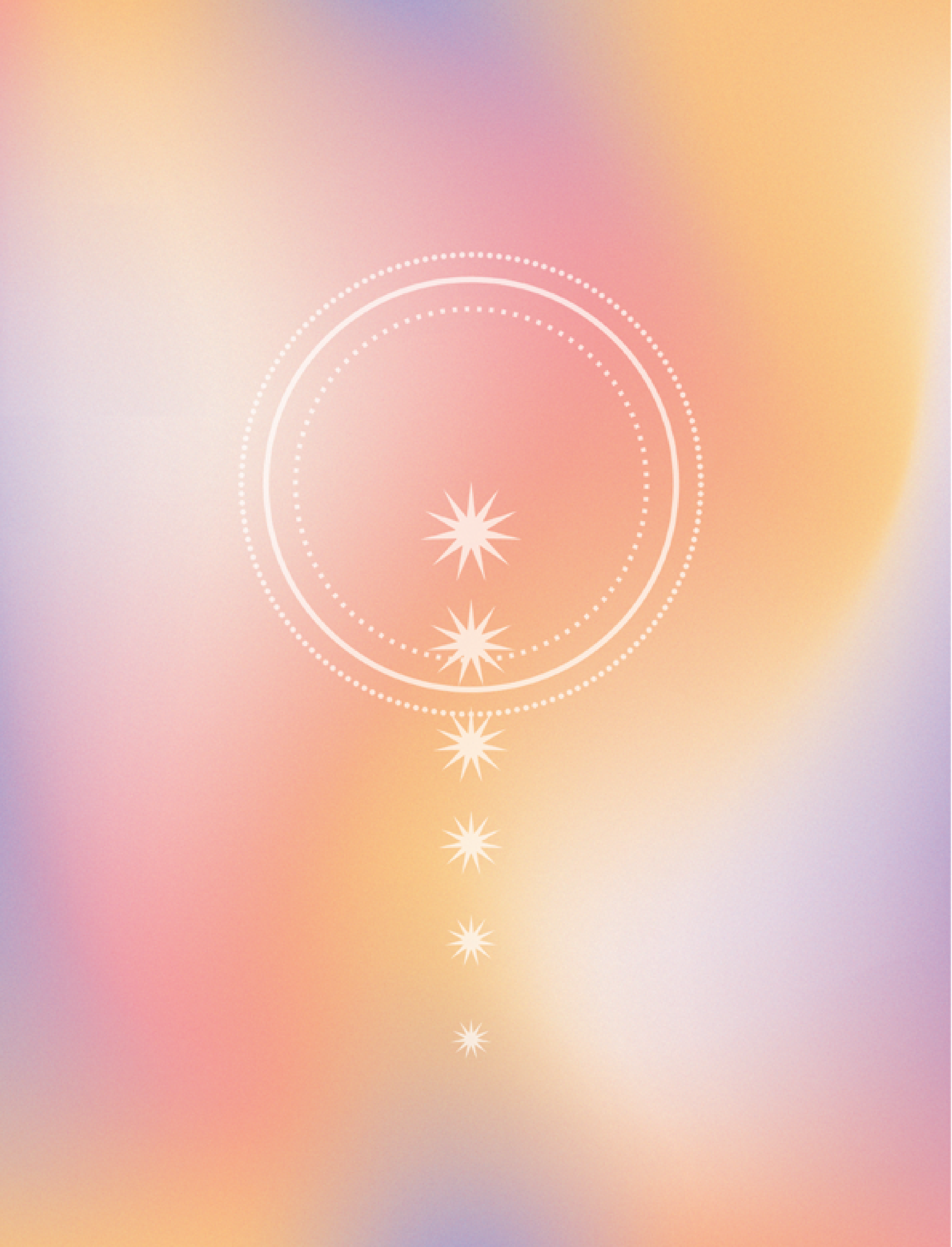
ప్రసిద్ధ టీవీ వ్యాఖ్యాత మిస్టర్ రోజర్స్, సెరిబ్రల్ పాల్సీ తో బాధపడుతూ భోజనం కూడా మానేసిన ఒక చిన్న బాలుడిని సందర్శించారు. ఆయన ఎలాంటి వైద్య సలహా ఇవ్వలేదు. అతనితో కలిసి పాట పాడారు. ఆ బాలుడు మిస్టర్ రోజర్స్ ను "మీరు నా కోసం ప్రార్థించండి" అని అడిగినప్పుడు, రోజర్స్, "నేను చేస్తాను... కానీ నువ్వు కూడా నా కోసం ప్రార్థిస్తావా?" అని అన్నారు.

పరిస్థితి	వినకముందు (లక్షణాలు లేకుండా వినడం)	విన్న తర్వాత (హృదయపూర్వక శ్రోత లక్షణాలతో వినడం)
సహోద్యోగి ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నప్పుడు	మీ తదుపరి మీటింగ్ గురించి ఆలోచించడం	పూర్తిగా ప్రస్తుతంలో ఉండి, "ఇందులో మీకు కఠినంగా అనిపిస్తోందేమిటి?" అని అడగడం
కుటుంబ విభేదం	తీర్పును చెప్పడం లేదా తొందరగా జవాబు ఇవ్వడం	తీర్పును తాత్కాలికంగా నిలిపివేసి, "మీరు దీనిని ఎలా చూస్తున్నారు?" అని అడగడం
స్నేహితుడు దుఃఖంలో ఉన్నప్పుడు	సలహాలు ఇవ్వడం లేదా సాధారణ మాటలు మాట్లాడడం	" నిశ్శబ్దంగా, "నేను ఇక్కడే ఉన్నాను. మీరు ఒంటరి కాదు" అని చెప్పడం

సలహా మరియు మద్దతు మధ్య వ్యత్యాసం ఉంది. చాలాసార్లు, అవతలి వ్యక్తి మద్దతును కోరుకుంటున్నప్పటికీ మనం సలహా ఇస్తుంటాము. కానీ, పూర్తిగా ప్రస్తుతంలో ఉండటం, సహానుభూతితో, విపుల మనస్కతతో మరియు మనఃస్ఫూర్తిగా ఆసక్తితో వినడం అనేది ఎవరికైనా మద్దతు ఇవ్వడంలో అత్యుత్తమ మార్గాలలో ఒకటి. ప్రపంచానికి గొప్ప సలహాదారులకి కొదవ లేదు, కానీ గొప్ప శ్రోతలు మాత్రం ఖచ్చితంగా లేరు. మనమూ వినడంలోని ఈ గొప్ప లక్షణాలను ప్రదర్శించినప్పుడు, గాఢమైన అనుబంధం ఏర్పడటమే కాదు, ఒకరినొకరం అంతర్లీనంగా మార్చుకుంటాం.

ఈ వారం కనీసం ఒక అర్థవంతమైన సంభాషణలో ఈ నాలుగు లక్షణాలను అభ్యసించండి. మీలోని మార్పును డైరీలో నమోదు చేయండి. తదుపరి కథనాలలో మనం శ్రవణంలో ముఖ్యమైన ప్రవర్తనలను మరియు మెరుగ్గా వినేందుకు అభివృద్ధి చేయవలసిన నైపుణ్యాలను పరిశీలిస్తాము.

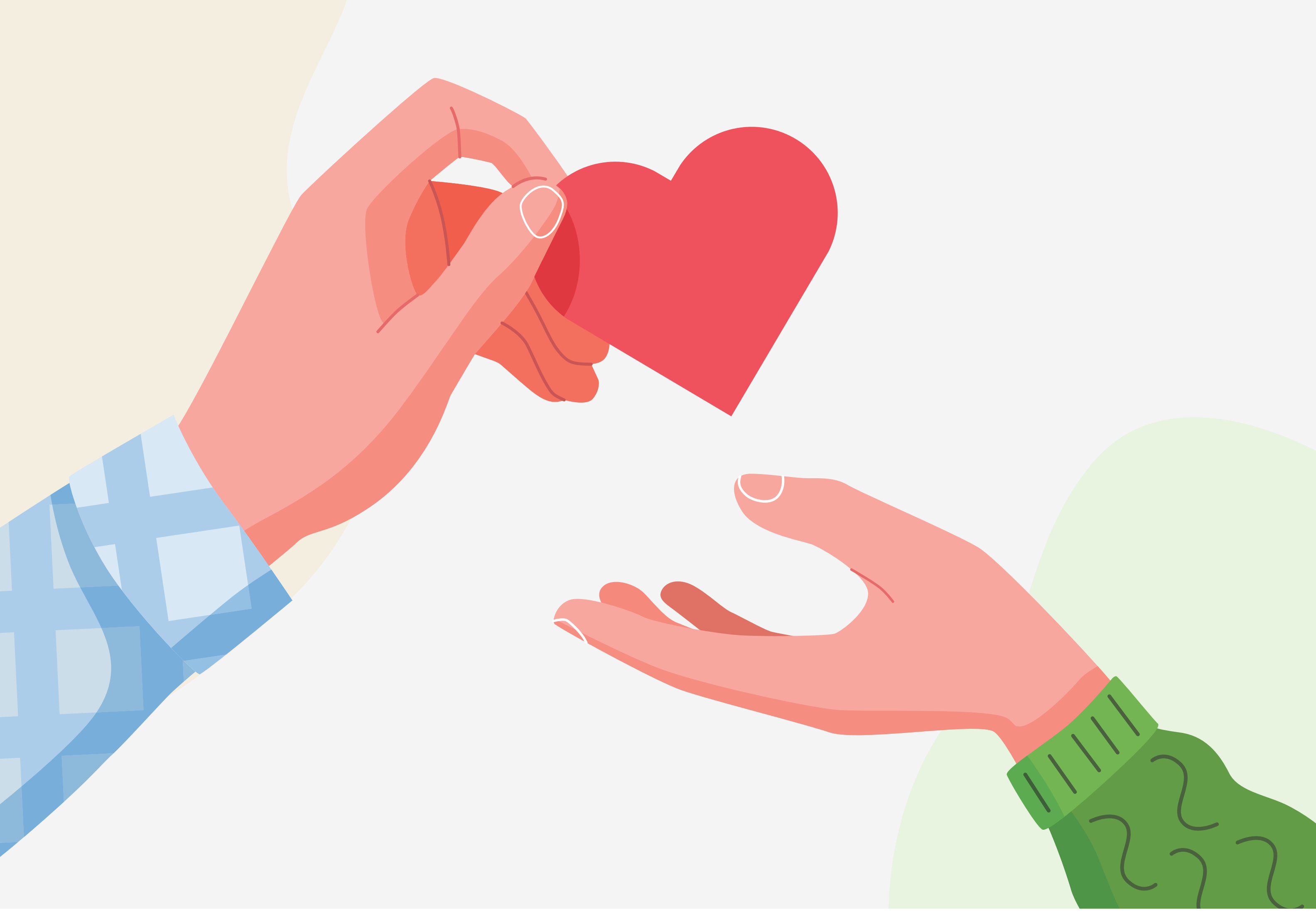
పూర్తిగా ప్రస్తుతంలో ఉండటం, సహానుభూతితో, విపుల మనస్కతతో మరియు మనఃస్ఫూర్తిగా ఆసక్తితో వినడం అనేది ఎవరికైనా మద్దతు ఇవ్వడంలో అత్యుత్తమ మార్గాలలో ఒకటి. ప్రపంచానికి గొప్ప సలహాదారులకి కొదవ లేదు, కానీ గొప్ప శ్రోతలు మాత్రం ఖచ్చితంగా లేరు. మనమూ వినడంలోని ఈ గొప్ప లక్షణాలను ప్రదర్శించినప్పుడు, గాఢమైన అనుబంధం ఏర్పడటమే కాదు, ఒకరినొకరం అంతర్లీనంగా మార్చుకుంటాం.



సంబంధాలు

ఇది నిజంగా ఒక సాహసయాత్ర. మనం
దానిపై ఎంత ఎక్కువ ఆసక్తి చూపితే,
అంతగా చైతన్య విస్తరణను
గమనించగలమని నేను భావిస్తున్నాను.
ఇది ప్రాణాహుతి సహాయంతో మాత్రమే
సాధ్యమవుతుంది. కాబట్టి ఈ ప్రాణాహుతిని
సద్వినియోగం చేసుకుందాం—
సూర్యకాంతి లాగా, గాలి లాగా, ఇది మనకు
ఉచితంగా లభిస్తుంది.

దాజీ



ప్రేమకు ముందస్తు షరతులు

డాక్టర్ ఇచాక్ అడిజెస్ తన హృదయాన్ని తెరిచి, అనుభూతి చెందడం ప్రారంభించడం ద్వారా తన మలి వయసులో ప్రేమించడం ఎలా నేర్చుకున్నారనే విషయాన్ని వివరిస్తున్నారు.

నేను హోలోకాస్ట్ (రెండవ ప్రపంచ యుద్ధంలో జరిగిన అణు బాంబుల విధ్వంసం) నుండి బ్రతికి బయటపడిన వ్యక్తిని. చిన్నప్పుడు, నేను ప్రేమించిన వారు చనిపోతారేమో అనే భయంతో నా హృదయాన్ని మూసేసుకున్నాను మరియు ఎవరినీ ప్రేమించలేకపోయాను. నా జీవితంలో మొదటి డెబ్బై సంవత్సరాలు ప్రేమానుభూతి లేకుండా జీవించాను, నా శక్తినంతా నా మెదడుతో పని చేయడం మీద పెట్టాను, నా వృత్తిపరంగా గణనీయమైన విజయాలను సాధించాను. కానీ ప్రేమను అనుభవించకుండా ఈ జీవితపయనంలో నేను సంతోషంతో ప్రయాణించలేకపోయాను. గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా, నా హృదయాన్ని ఎలా తెరవాలో కనుగొనడానికి నేను ఎంతో శ్రద్ధ వహించాను. (ఇదంతా నా వ్యక్తిగత స్మృతులు, 'ది అకార్డియన్ ప్లేయర్' లో నివేదించబడింది) ఈ బ్లాగులో, ఈ

విషయంపై నేను పొందిన కొన్ని అంతర్దృష్టులను పంచుకోవాలనుకుంటున్నాను, అలాగే పాఠకులను రెండు ప్రశ్నలు అడగాలనుకుంటున్నాను – బహుశా ఎవరైనా సమాధానాన్ని సూచించి సహాయం చేయగలరు.

ఎవరినైనా ప్రేమించడానికి ప్రాథమిక షరతు మనం అనుభూతి చెందగలగడం. నేను ప్రేమించలేకపోవడానికి కారణం నేను అనుభూతి చెందడానికి భయపడటం. అనుభూతి చెందడానికి నన్ను నేను అనుమతిస్తే, నేను తట్టుకోలేకపోతానేమోనని భయపడ్డాను. కాబట్టి, ప్రేమించడం ప్రారంభించే ముందు, నేను అనుభూతి చెందడం ప్రారంభించాలి. ఎలా?

మనమంతా ఏవైనా కొన్ని విషయాల పట్ల ప్రత్యేకంగా అనుభూతి చెందుతామని నేను నమ్ముతున్నాను. మనం అస్సలు అనుభూతి చెందకుండా ఉండము – అది అసాధారణం. నా మటుకు నేను నిర్మలమైన ప్రకృతిని గాఢంగా ఆస్వాదించాను. నేను నార్వేలో ఉన్నప్పుడు, వీలైనంత ఉత్తరపు దిశగా వెళ్లి, ఒక పర్వతం పైన నిలబడి, మానవ నివాసాలు స్పృశించని అందమైన ఫియోర్డ్ ను చూస్తున్నప్పుడు, నా హృదయం భావోద్వేగంతో బరువెక్కి దాదాపుగా విచ్ఛిన్నమవుతున్నట్లుగా అనిపించింది. ఉల్లాసంతో నా ఛాతీ నిండిపోయింది. న్యూయార్క్ లోని మెట్రోపాలిటన్ ఒపెరాలో 'లా బోహేమ్' యొక్క అద్భుతమైన ప్రదర్శన కూడా నాకు గుర్తుంది. ఎందుకో నాకు తెలియదు, కానీ అది చాలా అద్భుతంగా ఉంది, నేను కన్నీరు కార్చాను. విశిష్టమైన సంగీతం విన్నప్పుడు – నా పిల్లలు వినే రాప్ లేదా ఇతర శైలులు కాదు – నా హృదయాన్ని కదిలించి నా మనసును ఆకర్షిస్తుంది. అద్భుతమైన కళాకృతిని లేదా వాస్తుశిల్పాన్ని చూసినప్పుడు లేదా నా మనవలతో ఆడుకుంటున్నప్పుడు కూడా అదే జరుగుతుంది.

మనమందరం, ఏదో ఒక రూపంలో, ఏదో ఒక సమయంలో, ఏదో ఒక రకంగా అనుభూతి చెందుతాము. భావోద్వేగపరమైన అడ్డంకి ఉన్నవారు తప్ప దీనికి ఎవరూ మినహాయింపు కాదు. జనాలను చంపి, పిల్లలను గ్యాస్ చాంబర్లకు తీసుకెళ్లిన నాజీలు కూడా తమ సొంత పిల్లలతో ఆడుకున్నప్పుడు ప్రేమను అనుభవించి ఉంటారు.

ధ్యానం సమయంలో, సమయావకాశాల అడ్డంకులు ఉండవు. మనం దూరం నుండి కూడా ఎవరినైనా ప్రేమించవచ్చు, పూర్తిగా పరమాత్మతో ఏకీకృతమైన అనుభూతిని పొందవచ్చు.

కొన్ని సందర్భాల్లో మనం ప్రేమను ఎందుకు అనుభవిస్తామో అర్థం చేసుకుంటే, బహుశా మనం దానిని మరలా పునరావృతం చేసి మన ఇప్పటి ప్రపంచానికి ఎంతో అవసరమైన ప్రేమను వ్యాప్తి చేయవచ్చు. ఆధునిక సమాజంలో మనం అనుభవిస్తున్న అపూర్వమైన మార్పులు ఎన్నో సమస్యలను సృష్టిస్తున్నది మరియు వాటిని పరిష్కరించడానికి మనం సులభమైన మార్గంగా ద్వేషాన్ని ఎంచుకుంటే, ప్రపంచం వినాశనం వైపు వెళ్తుంది .

కాబట్టి, ఇక్కడ అన్నిటినీ కలిపే అంశం ఏమిటి? స్వచ్ఛమైన ప్రకృతి, సంగీతం, శిల్పకళ లేదా శిశువుతో ఆడుకోవడం నుండి ఉత్పన్నమయ్యే భావాలను పరస్పరం కలిపే అంశం ఏమిటి?

మనం అనుభూతి చెందుతున్నప్పుడు ఆలోచించడం మానేస్తాము – మనస్సు నిశ్శబ్దంగా ఉంటుంది. రెండవది, ఎటువంటి అంతరాయాలు లేదా అవాంతరాలు ఉండవు. మన భావాలను రేకెత్తించే ఆ అనుభవంలో మనం పూర్తిగా నిమగ్నమై ఉంటాము. కాలం యొక్క స్పృహ ఉండదు. మరొక లక్షణం ఏమిటంటే భద్రతా భావం. మన హృదయాలను తెరవడం వల్ల బాధలు అనుభవిస్తాము లేదా విపత్తు జరుగవచ్చు అనే భయం ఉండదు. స్వచ్ఛమైన ప్రకృతిని గమనించడం ద్వారా లేదా నవ్వుతున్న శిశువుకు నా హృదయాన్ని తెరవడం ద్వారా లేదా సంగీతంలో లీనమవ్వడం ద్వారా నాకు బాధ కలుగదు. ఈ అనుభవాలు ఏవీ నాకు హాని కలిగించవు. నా హృదయాన్ని తెరవడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాను.

అనుభూతి చెందాలంటే, మనం ఆలోచించడం మరియు విశ్లేషించడం మానేయాలి, సురక్షితమైన భావన కలగాలి, మనల్ని మనం దుర్బలంగా పరిగణించడానికి అనుమతించాలి, మనం ఇష్టపడుతున్నది మనకు హాని కలిగిస్తుందనే భయం

ఉండకూడదు. గతం లేదా భవిష్యత్తు గురించిన పరధ్యానాల నుండి విముక్తి పొంది, గతం లేదా భవిష్యత్తుపై పరధ్యానాలు లేకుండా వర్తమానంలో ఉండటానికి ఎటువంటి అవాంతరాలు ఉండకూడదు. ఆ క్షణాల్లో కాలం ఉనికిలో ఉండదు. ఈ అంతర్దృష్టుల ఆధారంగా, మనం మరింతగా అనుభూతి చెందడానికి, దాని ఫలితంగా మరింతగా ప్రేమించడానికి మనం ఏం చేయగలం?

ధ్యానం ఈ షరతులన్నింటినీ నెరవేర్చగలదని నేను నమ్ముతున్నాను. మనం ధ్యానం చేసినప్పుడు, ఆలోచించడం మానేసి, మన ఆలోచనలను మేఘాలలాగా తేలిపోవడానికి అనుమతిస్తాము. ఫోన్లు వంటి అవాంతరాలను మనం తొలగించి, అంతరంగపు సురక్షితమైన నిశ్శబ్ద ప్రదేశంలో మనల్ని మనం కనుగొంటాము. సాధన సమయంలో మనం అనుభూతి చెందడానికి అనుమతించినప్పుడు ధ్యానం మనకు హాని కలిగించదు. ఈ నేపథ్యంలో నాకు ఒక ఆలోచన కలిగింది – ప్రశిక్షకులు సిట్టింగులు ఇస్తున్నప్పుడు, గ్రహీత హృదయాన్ని శుభ్రపరచడం మాత్రమే కాకుండా, అదనంగా (గురువుల) ప్రేమను అనుభవించి, దానిని గ్రహీత వైపు మళ్లించాలి అని.

ధ్యానం సమయంలో, సమయావకాశాల అడ్డంకులు ఉండవు. మనం దూరం నుండి కూడా ఎవరినైనా ప్రేమించవచ్చు, పూర్తిగా పరమాత్మతో ఏకీకృతమైన అనుభూతిని పొందవచ్చు. ప్రశిక్షకులు ప్రేమను ప్రదర్శించినప్పుడు గ్రహీతలు దానిని అనుభవిస్తారని నేను ఖచ్చితంగా అనుకుంటున్నాను. ప్రేమ భావాలు అంటువ్యాధి లాంటివి కాబట్టి, గ్రహీత ఈ ప్రేమను ఇతరులతో పంచుకోవచ్చు. అలా ప్రేమ వ్యాపిస్తుంది.

ప్రేమను పెంపొందించడానికి, ప్రోత్సహించడానికి మరియు అభివృద్ధి చేయడానికి మరో మార్గం ఉందా?

అనుభూతి చెందడానికి ముందస్తు షరతు అవగాహన అని నేను నమ్ముతున్నాను. ఆధునిక ప్రపంచం మనల్ని అంతులేని పనులు మరియు ప్రతిస్పందనలతో తీరిక లేకుండా ఉంచుతుంది, మన చుట్టూ ఏమి జరుగుతుందో గమనించడానికి మనకు చాలా అరుదుగా సమయం ఉంటుంది. ఆధునిక సమాజంలో ప్రేమ అనేది అమూల్యమైన భావనగా ప్రశంసించబడడంలో ఆశ్చర్యం లేదు.

ప్రేమించడానికి, అవగాహన మాత్రం ఉంటే సరిపోదు. మనం స్పృహతో ఉండాలి, అంటే మన అవగాహనకు అందిన విషయాల యొక్క అంతస్సూచనలను అర్థం చేసుకోవాలి. ఉదాహరణకు, మనం కాలిబాటపై ఉన్న ఓ నిరాశ్రయుడిని గమనించవచ్చు. కానీ వారు ఆకలితో మరియు బాధతో ఉన్నారనే వాస్తవం మన స్పృహకు అందుతుందా? బహుశా వారు మాదకద్రవ్యాల బానిసలై, అవి దొరకకపోవడంతో ఏర్పడే తీవ్ర వేదనను అనుభవిస్తుండవచ్చు.

తదుపరి దశ సానుభూతి – మనం ఎవరి పరిస్థితి గురించి తెలుసుకుంటామో మరియు ఎవరిని గురించి స్పృహలో ఉంటామో ఆ వ్యక్తి పట్ల కలిగే అనుభూతి. సానుభూతి అనేది అనుభూతికి నాంది అని నేను నమ్ముతున్నాను. తదుపరి దశ, మనం మన భావనలకు అనుగుణంగా వ్యవహరించి, సానుభూతితో వారి కోసం ఏదైనా చేస్తే, ఆ భావన ఇప్పుడు ప్రేమతో కూడుకున్నది.

ప్రేమించడం మరియు ప్రేమలో ఉండటం మధ్య తేడా ఉంది. మనం లక్షలాది మందిని లేదా విశ్వాన్ని కూడా ప్రేమించగలమని నేను నమ్ముతున్నాను, అంటే మనం వారి పట్ల "భావన" కలిగి ఉంటాము, వారి పట్ల శ్రద్ధ వహిస్తాము, సానుభూతి భావాన్ని కలిగి ఉంటాము కానీ మనం ఒక వ్యక్తితో మాత్రమే – మన ప్రేమికుడితో – "ప్రేమలో" ఉంటాము. ఈ తేడా ఎందువల్ల? మరొక ప్రశ్న – కేవలం స్పృహ నుండి సానుభూతికి ఎలా వెళ్లాలి ? ఎవరైనా చెప్పగలరా ?

కేవలం ఆలోచించడం మరియు అనుభూతి చెందడం,

Ichak K. Adizes

ఇచాక్ అడిజెస్

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

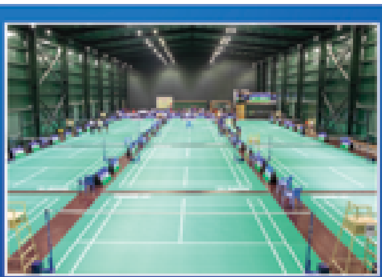
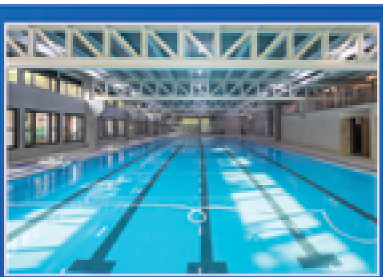
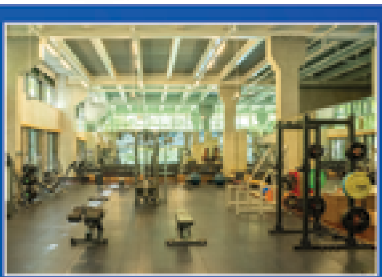
Facilities & Offerings

- **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

ఒక సంఘాన్ని ఎలా నిర్మించాలి

సూరజ్ సెహగల్ కలిసి పని చేయడం మరియు దార్శనికతతో సంఘాన్ని నిర్మించడం గురించి తన ఆలోచనలను పంచుకున్నారు.

కొత్త ప్రదేశానికి మారడం, పట్టభద్రులవడం, కొత్త ఉద్యోగాన్ని ప్రారంభించడం. పెళ్లి చేసుకోవడం – మన జీవితాల్లో చాలా విభిన్న దశలు ఉంటాయి, అందులో మన సంఘం ఏమిటి, మన సంఘం ఎక్కడ ఉంది, దానిలో మనం ఎలా భాగం కావాలనుకుంటున్నాము మరియు మనం సంఘాన్ని ఎలా నిర్మించాలనుకుంటున్నాము అని మనం ఆలోచించే సందర్భాలు వస్తుంటాయి. మా స్వీయ అనుభవంలో, మొదటి సారిగా అమెరికా యొక్క పశ్చిమ తూర్పు తీరం నుండి పశ్చిమ తీరానికి మారినప్పుడు, ఒకరికొకరు సహాయం చేసుకునే మరియు ఒకరితో ఒకరు సన్నిహితంగా ఉండే వ్యక్తుల సంఘాన్ని, పునర్నిర్మించాలనుకున్నాము.

ఒకటేమిటంటే, మేము ఆలోచించిన కొన్ని విషయాలు ఇవే... ఇక మిగతా విషయాలు బ్లా బ్లా బ్లా... నాకే తెలియదు,ఏదైనా సరే, వినడానికి చక్కగా ఉండాలి.

కాబట్టి మొదటిది నిలకడ, క్రమం తప్పకుండా పనులు చేయడం – అది వారపు సమూహ ధ్యానం మరియు విందు అయినా, లేదా నెలకోసారి చేసే ప్రయాణం లేదా సుదీర్ఘ నడక అయినా, లేదా క్రమం తప్పని సమావేశాలు అయినా సరే. నేడు మనం నివసిస్తున్న ప్రపంచంలో ప్రతి ఒక్కరూ నిలకడగా ఉండడంలో వెనుకంజ

వేస్తున్నారు. ఈ రోజుల్లో అందరికీ లక్షలాది విభిన్న ప్రాధాన్యతలు ఉన్నప్పటికీ, ఒక సంఘాన్ని ఏర్పాటు చేయడంలో మీ భాగస్వామ్యాన్ని చూపించాలంటే మీరు దాని పట్ల శ్రద్ధ వహిస్తున్నారని కనపరచడం ముఖ్యం. కాబట్టి మీరు అనుసరించే దానిలో స్థిరంగా, క్రమం తప్పకుండా ఉండటం అనేది, వాస్తవంగా ఒక దీర్ఘకాలిక సంఘాన్ని నిర్మించడంలో ఎంతో దోహదపడుతుంది. అది ఒక వార్తాలేఖ అయినా, లేదా అంతర్జాల సంఘం అయినా, ప్రతి వారం లేదా ప్రతి రెండు వారాలకు ఒకసారి వెలువడే వార్తాలేఖ అయినా, లేదా త్రైమాసికానికి ఒకసారి అయినా, అది ఏదైనా కూడా, క్రమం తప్పకుండా ఉండండి. మీరు ఒక స్నేహితుడితో ఫోన్‌లో మాట్లాడే అలవాటు ఉన్నా, అలాంటి విషయాల్లో కూడా మీరు ఎలా స్థిరంగా, క్రమం తప్పకుండా ఉండగలరు అనే విషయాన్ని ఆలోచించండి.

రెండవది — అందుబాటులో ఉండటం. సమాజంలోని ఒక ముఖ్యమైన అంశం ఇది, అది ధ్యానం అయినా లేదా మరేదైనా, మిమ్మల్ని మీరు ఈ ప్రశ్న అడగడం: ఇతరుల కోసం నన్ను నేను ఎలా అందుబాటులో ఉంచుకుంటున్నాను? ఇది మీరు ప్రతిదానికీ “అవును” అని చెప్పాలి అన్న అర్థం కాదు, కాని ఆలోచించండి—వారి జీవితంలో ముఖ్యమైన క్షణాల్లో, వారి పుట్టినరోజు అయినా, వారి తల్లిదండ్రులను కలవడం అయినా, లేదా వారి స్నాతకోత్సవం అయినా, నేను అందుబాటులో ఉన్నానా? అలాగే, నా జీవితంలో ఇతరులు భాగస్వామ్యం కావడానికి నేను ఎలాంటి మార్గాల్లో అందుబాటులో ఉన్నాను? అన్నీ నేనే చేయాలని ఆలోచిస్తున్నానా? ఇతరులు నాతో కలిసి ఆనందించడానికి, సంబరాలు జరుపుకోవడానికి లేదా కలిసి పనిచేయడానికి అవకాశం ఇవ్వాలని అనుకుంటున్నానా? చివరిది రూప కల్పన. ఒక గాఢమైన సంఘ భావన కలిగి ఉండటానికి, మీరు ఏ విషయాన్ని ఆహ్వానించాలనుకుంటున్నారో దానిని గురించి ఒక ఉద్దేశం లేదా దృక్పథం ఏర్పరచుకోవడం, మరియు అది మీ నిత్యజీవితాన్ని దిశానిర్దేశం చేయటానికి మార్గదర్శిగా అనుమతించడం ఎంతో ముఖ్యం అని నేను భావిస్తున్నాను. కాబట్టి జీవితం అనూహ్యమైనది. ఎవరు మన జీవితాల్లోకి వస్తారో, ఏమి జరగబోతోందో మనకు ముందుగా తెలియదు. మీరు నిర్మించాలనుకునే సంఘం లేదా భావన, సోదరభావం, స్నేహం, ఒకరికొకరు సహాయం చేసుకునే వ్యక్తుల అనుబంధం గురించి మీకు ఒక దృక్పథం ఉంటే, ఆ దృక్పథం గురించి ధ్యానం చేసి, మానసికంగా దానిని ఆహ్వానించడానికి ప్రార్థించండి, ఆపై ఆ దృక్పథం మీరు తర్వాత ఏమి చేయగలరో, ఇతరులను ఎలా చేరుకోవచ్చో, ఎవరు మీకు తెలిసి ఉండవచ్చో, తదుపరి మీరు ఏం చేయవచ్చో వాటికి ప్రేరణనిచ్చేలా ఆ రూపకల్పనకు అనుమతించండి.

ధ్యానంలో

అంతరాయాలు

నీనా రుబిన్‌స్టెయిన్ అలోన్సో పాశ్చాత్య దేశాలలో హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ప్రారంభ రోజులను గుర్తు చేసుకుంటున్నారు.

షాజహాన్‌పూర్, భారతదేశం

ఒకసారి నా మనస్సు దిగులుగా ఉన్న సమయంలో, మా సమీపంలో నివసించే తన స్నేహితుడు జిమ్ వద్ద ధ్యానం చేయడం నేర్చుకోమని నా భర్త ఫెర్నాండో సూచించాడు. జిమ్ భారతదేశానికి వెళ్లి, బాబూజీ అనే తన గురువును కలిసివచ్చాడు. మొదటి ధ్యాన సమావేశం నుంచే నా హృదయంతో ఒక లోతైన అనుసంధానాన్ని అనుభూతి చెందాను. ఇంతకాలం ఇది నా జీవితంలో ఎక్కడ దాగి ఉందో అని ఆశ్చర్యపోయాను. కానీ నా మనసులో ఇంకా కొన్ని ప్రశ్నలు మిగిలే ఉన్నాయి. నేను ధ్యానం చేస్తూ అనుభవించిన ప్రశాంతత స్వీయ హిప్నాసిస్ లేదా ఊహాజనితమైనదేమో అని ఆలోచనలో పడ్డాను.

ఖచ్చితంగా చెప్పాలంటే, నేను షాజహాన్‌పూర్‌కు వెళ్లి బాబూజీ గారిని కలవాల్సి వచ్చింది. ఫెర్నాండో కూడా వెంట వచ్చాడు. మేము ప్రతిరోజూ బాబూజీ గారితో గంటల తరబడి గడిపాం —— ప్రేమభరితమైన, స్వచ్ఛమైన వాతావరణంలో ఆధ్యాత్మిక శక్తి నిరంతరం ప్రవహిస్తూ ఉండేది. అక్కడ, మా భోజనానికి గానీ, ఆశ్రమంలోని గదికి గానీ ఎలాంటి ఖర్చులూ ఉండేవి కావు, విరాళాలు పూర్తిగా స్వచ్ఛందం. సాయంత్రం ధ్యాన సమయంలో ప్రాంగణంలో తలుపులు తెరిచి ఉండేవి. పక్షులు ఎగురుతూ ఆ ఎత్తైన ప్రాంగణపు మూలలో తమ గూళ్లవైపు చేరుతుండగా, వాటి కిలకిలారావాలు మాకు వినిపించేవి —— భౌతిక ప్రపంచాన్ని గుర్తు చేస్తూ.

డోల్, ఫ్రాన్స్

వందలాది మంది అభ్యాసకులు ఒక పెద్ద గుడారంలో ఉన్నారు. చారీజీ గారు జనసమూహాన్ని ఒకసారి అలా పరిశీలించి, "దయచేసి ధ్యానం ప్రారంభించండి" అని అన్నారు. నేను పూర్తిగా ధ్యానంలో లీనమై ఉన్నాను. ఇంతలో ఎక్కడి నుంచి వచ్చిందో తెలియదు ఒక రొద శబ్దం వినిపించింది. అకస్మాత్తుగా, ఎవరో తేనెటీగ కుట్టినట్లుగా లేదా భయపడ్డట్లుగా ఒక అరుపు వినిపించింది. ఆ తరువాత చారీజీ గారు "దట్సాల్" అని చెప్పే వరకు నిశ్శబ్దం కొనసాగింది, ధ్యాన సమావేశం ముగిసింది. ఏం జరిగిందో అర్థం కాలేదు, కళ్ళు తెరిచాను, అందరూ బాగానే ఉన్నట్లు గమనించాను. తేనెటీగ, అది ఏదైతేనేం, వెళ్ళిపోయింది.

మద్రాస్, భారతదేశం

మద్రాస్‌లోని ఒక భవనం రెండో అంతస్తులో ధ్యాన సమావేశం జరుగుతోంది. మేమంతా దగ్గరగా కూర్చున్నప్పటికీ, అది సౌకర్యవంతంగానే ఉంది. గంటల తరబడి ప్రయాణించిన కారణంగా, ఇంకా జెట్ లాగ్‌తో, తల కొంచెం భారంగా ఉన్నా, చారీజీ గారితో కలిసి ఉండగలిగినందుకు నాకు ఎంతో కృతజ్ఞతగా ఉంది. పక్కనే ఉన్న భవనం నుండి కేకలు వినిపించడం ప్రారంభమయ్యే వరకు ధ్యానం ఎంతో లోతుగా సాగింది. ఎవరెవరో గొంతెత్తి అరవడం మొదలై, వెంటనే గట్టిగా కొట్టే శబ్దాలు, వస్తువుల కదలికల ధ్వనులు వినిపించాయి. తర్వాత తెలిసింది — ఆ శబ్దాలన్నీ నిర్మాణం పనుల వలన వచ్చినవని. కానీ అది ఎలాంటి ప్రభావం చూపలేదు, ఎందుకంటే నేను ధ్యానంలో పూర్తిగా లీనమై ఉన్నాను. శబ్దం వస్తున్నప్పటికీ, అది ఏమాత్రం అంతరాయం కలిగించలేదు.

మనపాక్కం, భారతదేశం

కొన్ని సంవత్సరాల తరువాత మేము మనపాక్కంలోని బాబూజీ స్మారక ఆశ్రమంలో ఉన్నాము. ధ్యానమందిరంలో వేలాది మంది ధ్యానానికి కూర్చున్నారు, అందరూ ధ్యానంలో లీనమవుతున్న సమయంలో, సమీపంలోని మసీదు నుంచి మైకులో బిగ్గరగా ప్రార్థనకు పిలిచే స్వరం వినిపించడం ప్రారంభమైంది, అదే శబ్దం పదే పదే వినిపించసాగింది. కానీ అది ఏమాత్రం ఆటంకం కలిగించలేదు, ఎందుకంటే అప్పటికే మేమంతా మరో లోకంలో ఉన్నట్టుగా, ధ్యానంలో పూర్తిగా మునిగిపోయాము. ఆ సమయంలో ఒక ఆలోచన తలెత్తింది — మనమందరం భిన్నమైన మార్గాల ద్వారా దైవాన్ని చేరే ప్రయత్నంలో ఉన్నాము. ప్రతి ఒక్కరూ తేడాలను అంగీకరించి, ఎవ్వరూ వాదించకుండా, ఒకరినొకరు ద్వేషించకుండా, దాడులు చేయకుండా, మరియు వేరువేరు మార్గాలు, నాయకులు, చరిత్రల పేరిట హత్యలు జరగకుండా ఉంటే ఎంత బాగుంటుంది.

కోపెన్‌హాగన్, డెన్మార్క్ మరియు మ్యూనిచ్, జర్మనీ

కొన్ని వారాలపాటు మేము కోపెన్‌హాగెన్‌లోని ఒక పెద్ద ఇంట్లో బాబూజీ గారితో మరియు చారీజీ గారితో కలిసి ధ్యానం చేసాము. ఆ తర్వాత రైలులో మ్యూనిచ్ కి వచ్చాము. కానీ ఇక్కడ లివింగ్ రూమ్ చిన్నది. వాతావరణం తేలికగా ఉండటంతో ఆలస్యంగా వచ్చినవారు బయట తోటలో కూర్చున్నారు. ఒక ప్రత్యేకమైన లోతైన ధ్యానం తర్వాత, నేను మరియు సోనియా సమీపంలోని ఫలహారశాలకి వెళ్ళాము. అక్కడ ఒక్కసారిగా నా

గుండె తీవ్రమైన వేగంతో దడ దడ కొట్టుకోవడం మొదలైంది. నేను తినలేకపోయాను. దాని అర్థం ఏమిటని ఒక ప్రశిక్షకుని అడిగాను, కానీ వారికి కూడా ఖచ్చితంగా తెలియలేదు. చారీజీ గారిని అడిగే అవకాశం నాకు లభించింది, ఆయన నన్ను లోతుగా చూస్తూ, "నీవు అనుభవిస్తున్నదంతా గురువు పట్ల నీ హృదయంలో ఉప్పొంగుతున్న ప్రేమ," అని చెప్పారు. 'ప్రియమైన బాబూజీ', ఇదే ప్రతిధ్వనిస్తుంది, ఆ అనుభూతి నిజమే. కొన్ని గంటల తర్వాత హృదయ స్పందన మెల్లగా తేలికపడింది. అప్పటి నుంచి ప్రతి ధ్యానంలోనూ నా హృదయంలో అలాంటి స్పందన కలుగుతూనే ఉంటుంది. ప్రాణాహుతి ప్రవాహాన్ని గ్రహించగలుగుతున్నట్లు అనిపిస్తుంది.

పారిస్, ఫ్రాన్స్

మేము ఒక విశ్వవిద్యాలయం ఆడిటోరియంలో ఉన్నాము. వృద్ధునిగా, బలహీనంగా కనిపిస్తున్న బాబూజీ గారికి, వేదిక కుడివైపున ఉన్న తన కుర్చీ వరకు నడవడానికి కూడా సహాయం అవసరమైంది. చారీజీ గారు వేదిక మధ్యలో కూర్చొని ధ్యానసమావేశాన్ని ప్రారంభించేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు. అదే సమయంలో, బాబూజీ గారి హృదయం నుండి చారీజీ గారి హృదయానికి అలలవలె కదిలే శక్తి తరంగాలు, గాలిలో కాంతి తరంగాల రూపంలో కనిపించాయి. ఈ హృదయ కాంతి తంతువులు ధ్యాన సమయంలో మనలోకి ప్రసరించబోతున్నాయన్న భావన కలిగింది. నేను కళ్ళు మూసుకున్నాను మరియు ఆ ధ్యానం ఎంతో తీవ్రముగా, పవిత్రంగా ఉండి, దానిలో నేను అంతగా లీనమవడంతో, అది ప్రారంభమయ్యే ముందు గమనించిన దృశ్యం పూర్తిగా మరిచిపోయాను. కొన్ని సంవత్సరాల తరువాత, చారీజీ గారితో జరిగిన మరొక ధ్యానసమావేశంలో, ఆ కాంతి తరంగాలు మాత్రమే నాకు గుర్తొచ్చాయి —— మనకు ప్రసాదించబడుతున్న దాని యొక్క ఒక జ్ఞాపక మెరుపు.

నా బ్యాలెట్ స్టూడియో, మాస్. అవెన్యూ, కేంబ్రిడ్జ్, మసాచుసెట్స్

మేము ఇక్కడ చాలా సంవత్సరాలుగా ప్రతి ఆదివారం ఉదయం ధ్యానం చేస్తున్నాము, ఇది బ్యాలెట్ కోసం ఏర్పాటు చేసిన దీర్ఘచతురస్రాకార బేస్‌మెంట్ స్థలం, సహజమైన, నిశ్శబ్దతతో నిండిన ప్రదేశం. కొంతమంది ఆలస్యంగా వస్తారు, మరికొందరు ముందే వెళ్ళిపోతారు, కానీ మనుష్యుల కదలికలు ధ్యానాన్ని ఏ మాత్రం భంగపరచలేవు. 2020 మార్చిలో కోవిడ్

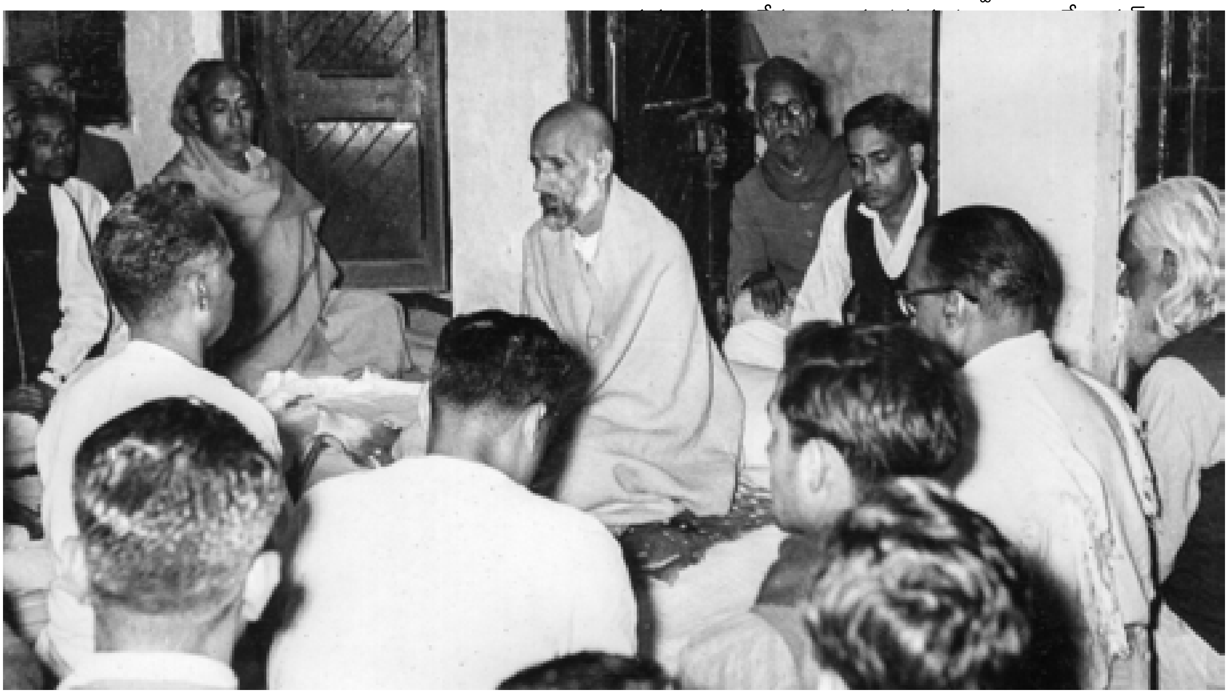
లేక్ వ్యూ అవెన్యూ, కేంబ్రిడ్జ్, మసాచుసెట్స్

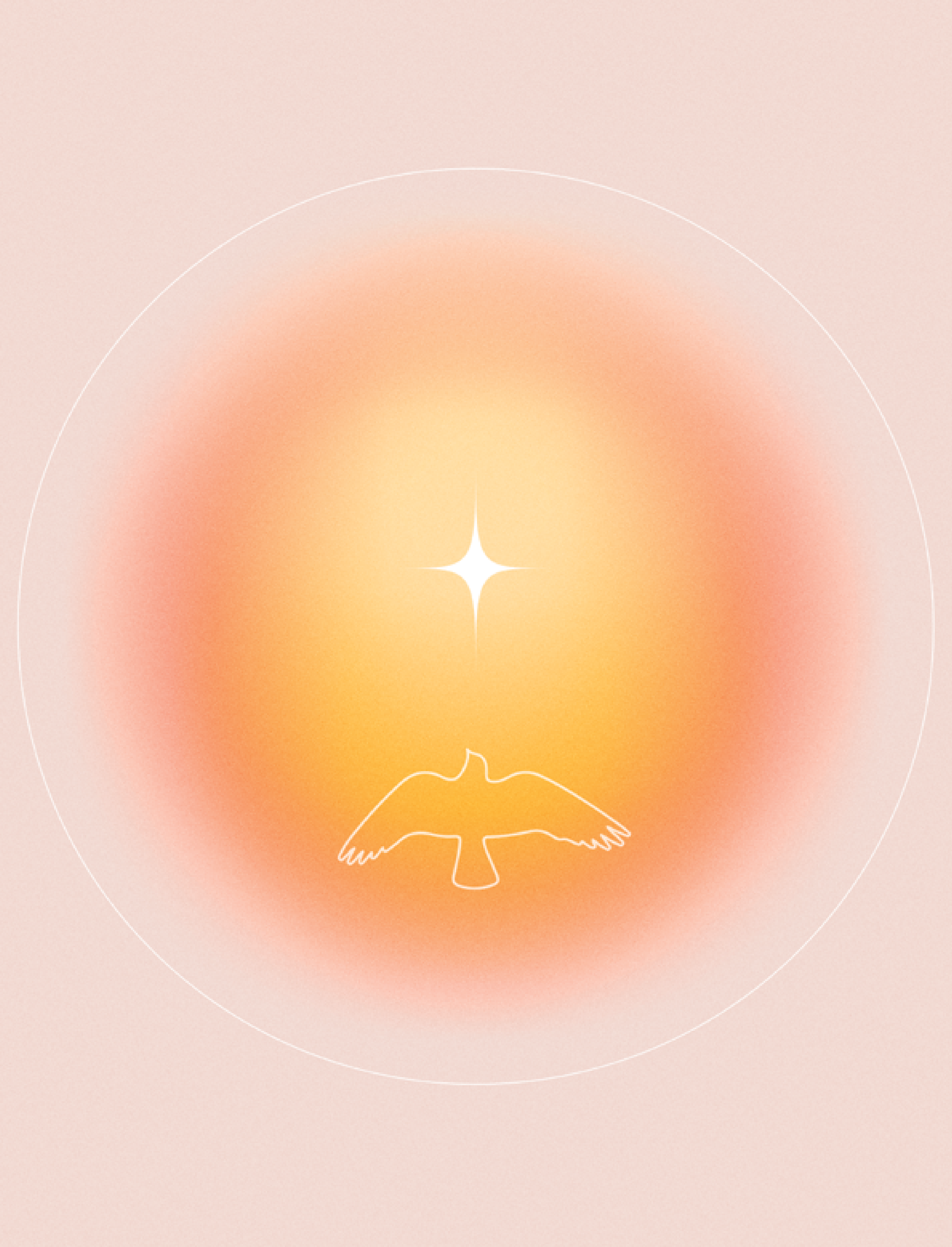
నిర్మాణం పనుల శబ్దాలు తెల్లవారే వేళ నుంచే ప్రారంభమవుతాయి. పక్కింటి ఆవరణలో బుల్డోజర్లు మట్టిని త్రవ్వుతూ నడుస్తున్నాయి. దశాబ్దాల తరబడి ధ్యానాన్ని అభ్యసించిన తర్వాత కూడా, ఎలా పరిష్కరించాలో తెలియని సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నప్పుడు, భవిష్యత్తు పట్ల భయంతో తీవ్రమైన భావోద్వేగాలను అనుభవిస్తున్నాను. ఫెర్నాండోకు అప్పటికే వేరే ఆస్తి ఉండటం కారణాల్లో ఒకటి కానీ, ప్రధానంగా ఆయన ప్రేమభావం, ఉదారత వల్లే ఈ ఇల్లు నా పేరుపై ఉంది, అయినప్పటికీ, దీన్ని ఎలా నిర్వహించగలనో నాకు తెలియదు. ఇప్పుడాయన ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్‌తో తీవ్రమైన అనారోగ్యంలో ఉన్నారు. సంవత్సరాలుగా కీమోథెరపీ చికిత్సలను భరిస్తూ వస్తున్నారు, ఆయనను కోల్పోతానేమో అన్న భయం నన్ను వెంటాడుతోంది.

1985లో చారీజీ గారు మా లివింగ్ రూమ్‌లో సమూహ ధ్యానసమావేశాలు నిర్వహించారు. అయితే ఆయన నా ఆందోళనను గమనించి, నా ఇంటి పై అంతస్తులో ఉన్న చిన్న ధ్యానమందిరంలో నాకు ప్రత్యేకంగా ఒక వ్యక్తిగత సిట్టింగ్ ఇచ్చారు. వారితో కలిసి బయట నడుస్తున్నప్పుడు, 'ఫర్గెట్ మీ నాట్స్' అనే పువ్వులను చూపించాను. వాటిని చూసి, "ఇవి నిరంతర స్మరణను గుర్తు చేసే ఆధ్యాత్మిక సూచనలు," అని అన్నారు. ఆ మధ్యాహ్నం తర్వాత, పిజ్జా పెట్టెలు చేతబూని, మా ఇంటి ముందర రోడ్డు వెంట నెమ్మదిగా నడుస్తూ వచ్చారు. కారణం, మా కేంబ్రిడ్జ్ గ్రూప్‌కి భోజనం ఏర్పాటు చేయాల్సిన వారు మర్చిపోయారని ఆయన విన్నారు. ప్రేమభరితమైన చిరునవ్వుతో, ఉదారంగా ఆయన మాలో ప్రతి ఒక్కరికి ఒక పిజ్జా ముక్కను అందించారు.

వెళ్ళే ముందు, రోజంతా మంచం మీద విశ్రాంతి తీసుకుంటున్న నా భర్తను కలవాలనుకుంటున్నానని చారీజీ గారు అడిగారు. ఫెర్నాండో అంగీకరించి, నెమ్మదిగా మెట్లు దిగి కిందికి వచ్చారు. చారీజీ అతనితో చేయి కలిపి, అతని ఆతిథ్యానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు, ప్రేమ మరియు కరుణతో ప్రాణాహుతి ప్రవహిస్తున్నట్లు నేను అనుభూతి చెందాను. ఫెర్నాండో ప్రేమ, సున్నితత్వం చాలా సంవత్సరాల క్రితం నన్ను ధ్యాన మార్గంలోకి నడిపించాయి. మరుసటి సంవత్సరం, 1986 జూలైలో ఆయన స్వర్గస్థులైన తరువాత కూడా, చారీజీ గారు నాతో ఆత్మీయ అనుబంధాన్ని కొనసాగించారు. 'నీవు ఉత్తరం రాయి' అని సాదరంగా చెప్పేవారు. నేను రాసిన ప్రతి లేఖకు, అపారమైన దయతో, ఉదారతతో స్పందించేవారు. ధ్యానం మనల్ని "వరుసగా వచ్చే మార్పులలో" కూడా స్థిరత్వాన్ని ఇస్తుంది అని ఆయన నాకు చెప్పారు. మానవ బాధల విస్తృతిని గురించి బాబూజీ ఇలా చెప్పేవారు —— 'జీవితమంతా వేదనాభరితమే.'"

కొన్ని సంవత్సరాల తర్వాత, చారీజీ గారు న్యూయార్క్ కి వచ్చారు. మేము స్టేటెన్ ఐలాండ్‌లో ఉన్న కమలేష్ పటేల్ గారి ఇంట్లో కలుసుకున్నాం —— ఇప్పుడు ఆయనను మనం "దాజీ"గా పిలుస్తున్నాం, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మార్గదర్శి. ఆసమయంలో, వారి డైనింగ్ టేబుల్ చుట్టూ కొన్ని మంది మాత్రమే ఉండేవారు. ఈ రోజుల్లో కన్హా శాంతి వనంలో మన





పరివర్తనం

ప్రస్తుతానికి మన జీవనశైలిలో మార్పు అత్యున్నతమైన విధి రూపకల్పనకు దారితీస్తుందని మనం చెప్పవచ్చు. ఈ విధి రూపకల్పన ఏమిటి? మానవ జీవిత పరిణామ లక్ష్యం మనం సాధారణంగా ఊహించిన దానికంటే చాలా గొప్పది. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఆ లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి అనుమతిస్తుంది. ఈ ప్రయాణంలో, మన జీవితాలు ఉద్దేశపూర్వకంగా మారుతాయి మరియు మనం చేసే ప్రతిదానిలోనూ, మన భౌతిక మరియు ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో కూడా ప్రతిభావంతంగా రాణించగలుగుతాము.”

దాజీ

పచ్చని భవిష్యత్తు కోసం : విజ్ఞానం, సంరక్షణ మరియు సుస్థిర అభివృద్ధి

బి. రతినసభాపతి మరియు శ్రీనాథ్ అనంతనేని, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఇన్‌స్టిట్యూట్, ఫారెస్ట్ బై హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్

ఒక చెట్టును నాటడం అంటే కేవలం మట్టిలో ఒక మొక్కను నాటడం కాదు - దానిని రాబోయే తరాల కోసం అభివృద్ధి చెందేలా చూసుకోవడం కూడా. ఫారెస్ట్స్ బై హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ (FBH)లో, మేము చెట్లను నాటడం మాత్రమేకాక పర్యావరణ వ్యవస్థలను అభివృద్ధి చేస్తాము. విశిష్టమైన మా బ్లూ, బ్లాక్ మరియు గ్రీన్ (BBG) (నీలం, నలుపు, ఆకుపచ్చ) విధానం, మొక్కల ఆరోగ్యం, నేల యొక్క స్థిరత్వం మరియు దీర్ఘకాలిక పర్యావరణ సమతుల్యతను పెంచడానికి దాజీగారి ప్రేరణతో శాస్త్రీయమైన పద్ధతిగా రూపొందించబడింది. బుద్ధిపూర్వకమైన ప్రణాళిక మరియు స్థిరమైన అభివృద్ధి పద్ధతుల ద్వారా మేము బంజరు బీడు భూముల ప్రకృతిని పచ్చగా అభివృద్ధి చెందుతున్న అడవులుగా మారుస్తున్నాము.

మైండ్‌ఫుల్ ప్లాంటేషన్‌లోని శాస్త్రీయత

జూన్ 5, 2025న ప్రపంచ పర్యావరణ దినోత్సవం సందర్భంగా, కన్హా శాంతి వనం ఒక జీవంతో నిండిన ఆకుపచ్చ శాద్వలంలా అద్భుతంగా రూపాంతరం చెందడాన్ని కొనియాడడానికి మనం కొంత సమయం కేటాయిద్దాము. నిబద్ధతతో కూడిన పరిరక్షణా కార్యక్రమాలు, వ్యూహాత్మకంగా మొక్కలు నాటే ప్రణాళికలు మరియు పర్యావరణ పునరుద్ధరణపై లోతైన అంకితభావంతో, కన్హా శాంతి వనం ఒక జీవవైవిధ్య స్వర్గధామంగా వికసించింది, సుస్థిరమైన అభివృద్ధితో పచ్చదనాన్ని నెలకొల్పడానికి స్ఫూర్తిదాయకమైన ఉదాహరణగా నిలిచింది .

ఫారెస్ట్స్ బై హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ (FBH) కార్యక్రమం, మన గౌరవనీయ మార్గదర్శి దాజీ గారి స్ఫూర్తితో అభివృద్ధి చెంది, ఒక ప్రత్యేకమైన వనసంరక్షణ వ్యూహాన్ని అనుసరిస్తున్నది. ప్రతి మొక్కల నాటింపు ప్రణాళిక లోతైన పర్యావరణ అంతర్దృష్టితో రూపొందించారు, ఇది మనుగడను మాత్రమే కాకుండా చక్కటి అభివృద్ధిని నిర్ధారిస్తుంది. బ్లూ, బ్లాక్ మరియు గ్రీన్ (BBG) అని పిలువబడే మా విధానం, అత్యంత సమర్థవంతంగా మొక్కల ఆరోగ్యం మరియు నేల స్థిరత్వాన్ని పెంపొందించడానికి శాస్త్రీయపరంగా మద్దతునిచ్చే సాంకేతికత.

నీలం (బ్లూ): చెట్లు నాటే కార్యక్రమానికి ముందు, ముఖ్యంగా వర్షాకాలంలో ఆ ప్రాంతంలో అంతటా సహజ నీటి ప్రవాహాన్ని అధ్యయనం చేసి, వర్షపు నీటి సంరక్షణ చెరువులను తవ్వడానికి అత్యంత ప్రభావవంతమైన ప్రదేశాలను నిర్ణయిస్తాము. ఈ చెరువులు భూగర్భ జలాల పునరుద్ధరణకు దోహదపడతాయి మరియు మొక్కల ఆర్ద్రీకరణకు మద్దతునిస్తాయి .

నలుపు (బ్లాక్): మొక్కలను నాటడానికి ఒక వారం ముందు, మేము ఒక మీటర్ లోతు గుంటలను తవ్వుతాము, తద్వారా నేల చల్లబడి మట్టిలో వాయు ప్రసరణకు వీలు కల్పిస్తాము.

ఆకు పచ్చ(గ్రీన్): ఆ తరువాత, గుంటలలో అవసరమైన నేల సవరణలను కలుపుతాము, ఇది మొక్కల వేళ్లకు పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉండే వాతావరణాన్ని పెంపొందిస్తుంది. ఫారెస్ట్ బై హార్ట్ ఫుల్ నెస్ (F B H) చేపట్టిన పలు తోటలలో ఈ పద్ధతి విజయవంతంగా అమలు చేయబడింది, ఇది 90 నుండి 95% వరకు మొక్కల మనుగడను కాపాడుతుంది.

సమతుల్య అల్పాహారం మన శరీరానికి కావలసిన ఇంధనం ఇచ్చినట్లే, మా BBG పద్ధతి, మొక్క యొక్క బలమైన మరియు ఆరోగ్యకరమైన పెరుగుదలకు అవసరమైన అన్ని మూలకాలను అందిస్తుంది. ఉత్తమమైన ఈ పద్ధతులను పంచుకోవడం ద్వారా, ఇతరులను వారి తోటల్లో కూడా ఈ సమగ్ర విధానాన్ని అవలంబించమని మేము ఆహ్వానిస్తున్నాము.

BBG విధానం: సుస్థిరమైన పెరుగుదలకు ఒక సమగ్ర సూత్రం

1. నీలం — వర్షపు నీటి సేకరణ మరియు నీటి నిర్వహణ

వర్షాకాలంలో వ్యూహాత్మకంగా నిర్మించబడిన వర్షపు నీటి సంరక్షణ చెరువులు నీటిని సంగ్రహించి నిల్వ చేస్తాయి, ఏడాది పొడవునా నీటి లభ్యతను నిర్ధారిస్తాయి మరియు బాహ్య నీటి వనరులపై ఆధారపడటాన్ని తగ్గిస్తాయి.

జనవరి 2021

జనవరి 2025

ప్రధాన భోజనశాలకు ఎదురుగా ఉన్న వర్షపు నీటి సేకరణ చెరువు——స్థిరమైన అభివృద్ధికి ఒక ఒయాసిస్

2. నలుపు – గరిష్ఠ నీటి నిల్వ సామర్థ్యం మరియు పోషకాల వృద్ధి కోసం సుసంపన్నమైన నేల

భూమి సారాన్ని మరియు మట్టిలో తేమ నిల్వ సామర్థ్యాన్నిపెంచడానికి మేము శాస్త్రీయంగా సమతుల్యమైన మట్టి సవరణల మిశ్రమాన్ని చేర్చుతాము:

నల్ల రేగడి మట్టి —— నీటిని సమర్థవంతంగా గ్రహించి మట్టిలో నిలుపుకుంటుంది, తేమ నష్టాన్ని నివారిస్తుంది మరియు లోతైన వేర్ల శోషణకు మద్దతు ఇస్తుంది.

బయోచార్ —— జీవామృతంలో నానబెట్టిన సూక్ష్మమైన రంధ్రాలతో డొల్లగా మరియు కార్బన్ ఎక్కువ గల పదార్థం, సూక్ష్మజీవుల కార్యకలాపాలను మరియు పోషక నిల్వ సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది.

వర్మికంపోస్ట్ —— ఆకుల చెత్త మరియు ఆహార వ్యర్థాల నుండి తీసుకోబడిన సేంద్రీయ కంపోస్ట్, ప్రయోజనకరమైన సూక్ష్మజీవులతో నేలను సుసంపన్నం చేస్తుంది.

జెల్ పాలిమర్ —— తేమను నిలుపుకోవడంలో సహాయపడుతుంది, నీటి కొరత యొక్క ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది మరియు మొక్కల వేళ్ళకు స్థిరమైన ఆర్ద్రీకరణను నిర్ధారిస్తుంది.

వేప పొడి —— హానికరమైన నెమటోడ్‌లకు వ్యతిరేకంగా సహజ నివారణ, బలమైన మరియు ఆరోగ్యకరమైన వేళ్ళను నిర్ధారిస్తుంది.

ఆధారంగా కర్రలు (సపోర్ట్ స్టిక్) —— పొడవైన చెట్లను నాటినప్పుడు, అవి బలమైన గాలిని తట్టుకోవడానికి మరియు అవి వంగిపోకుండా నిరోధించడానికి మేము స్టాకింగ్‌ను, అంటే ఆధారంగా కర్రలు ఇతరత్రా నాటుతాము.

3. ఆకుపచ్చ —— అభివృద్ధి చెందుతున్న పర్యావరణ వ్యవస్థకు అనుకూలమైన మొక్కలు

మా తోటల అభివృద్ధిని నిర్ధారించడానికి బాగా పెరిగిన మొక్కలకు ప్రాధాన్యత ఇస్తాము – సాధారణంగా ఆరు అడుగుల కంటే ఎక్కువ ఎత్తు ఉన్నవి (జాతులను బట్టి). పై పొరల కోసం మేము ఇక్కడ ఉన్న మట్టితో పాటు ఎర్ర మట్టి మిశ్రమాన్ని ఉపయోగిస్తాము, తద్వారా నిర్మాణాత్మక స్థిరత్వాన్ని అందిస్తూ సహజ భూసారాన్ని కాపాడుతాము.

5 కోట్ల తోటల పెంపకం అనే మా లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడానికి మొక్కలను జాగ్రత్తగా పోషించడం, పచ్చని భవిష్యత్తును పెంపొందించడం.

ప్రకృతి దృశ్యాల పరివర్తన

ఈ శాస్త్రీయ పద్ధతి క్షీణించిన భూములను పునరుజ్జీవింపజేయడమే కాకుండా స్థిరమైన అటవీ పెంపకానికి ఒక అనుకరణీయ నమూనాగా కూడా మారింది. ఈ విధానంతో నాటిన చెట్ల పెరుగుదల మరియు మనుగడ శాతం, చాలా మందికి స్థిరమైన తోటల అభివృద్ధికి తోడ్పడే పద్ధతులను స్వీకరించడానికి ప్రేరణనిచ్చాయి.

తరుచుగా కన్హా శాంతి వనం సందర్శించేందుకు వచ్చే సందర్శకులు ఇక్కడ వెల్లివిరిసిన పచ్చదనాన్ని చూసి ఆశ్చర్యపోతారు. ప్రధాన ద్వారం వద్ద, మధ్య వలయంలో ఉన్న కొబ్బరి చెట్లను చూసిన తర్వాత, వారికి ఉత్సుకత కలుగుతుంది – అటువంటి ప్రదేశంలో ఫలాలను ఇచ్చే చెట్లను ఎందుకు నాటారు? ఇది కన్హా శాంతి వనంలో చెట్ల స్థానాంతరణ విజయాన్ని గ్రహించేలా చేస్తుంది. వారు రెయిన్‌ఫారెస్ట్ (వర్షారణ్యాలు), యాత్ర గార్డెన్, మండల గార్డెన్, ఆగ్రోఫారెస్ట్రీ (వ్యవసాయ అటవీ సాగు) మరియు చెరువుల పర్యావరణ వ్యవస్థను పరిశీలిస్తున్నప్పుడు, తోటల పెంపకం అంటే కేవలం మొక్కలు నాటడం మరియు నీరు పెట్టడం మాత్రమే కాదని, దానికి లోతైన అంకితభావం మరియు శాస్త్రీయ సంరక్షణ అవసరమని అర్థం చేసుకుంటారు.

చాలా మంది సందర్శకులు తాజా ఆమ్లజని యొక్క ఉత్తేజకరమైన శ్వాసను, ప్రశాంతమైన ఆకుపచ్చ ప్రకృతి దృశ్యాలను మరియు విభిన్న పువ్వుల సువాసనను ఆస్వాదిస్తారు. చివరికి వారు అడిగే ప్రశ్న ఒక్కటే : ఈ మొక్కలకు ఎంత వయస్సు? మీరు ఇలాంటి వాతావరణాన్ని ఎలా నిర్వహిస్తారు?

ఈ ప్రశ్న అడిగే వారందరికీ మేమిచ్చే సమాధానం చాలా సరళమైనది : మొదట, మేము నమ్మకమైన నీటి వనరును మరియు వర్షపు నీటి సంరక్షణ సదుపాయాన్ని నిర్ధారిస్తాము. రెండవది, నీటిని నిలుపుకోవడానికి మేము నల్ల రేగడి మట్టిని ఉపయోగిస్తాము, ఇది తరచుగా నీటిపారుదల అవసరాన్ని తగ్గిస్తుంది.

జనవరి 2023

జనవరి 2025

వెయింగ్ బ్రిడ్జి వద్ద తోటల పెంపకానికి ముందు మరియు తరువాత— పచ్చగా, తాజాగా, మెరుగ్గా

మూడవది, బయోచార్ నేల పోషకాలను పెంచుతుంది. చివరగా, బలమైన పెరుగుదల కోసం మేము పొడవైన, బాగా పెరిగిన మొక్కలను నాటుతాము. కన్హా లో BBG యొక్క రహస్యం ఇదే.

2025 ప్రపంచ పర్యావరణ దినోత్సవం యొక్క థీమ్ "ప్లాస్టిక్ కాలుష్యాన్ని అంతం చేయడం". దీనికి అనుగుణంగా, ఫారెస్ట్స్ బై హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ (FBH) పర్యావరణానికి హానిని తగ్గించే సుస్థిరమైన పద్ధతులను నొక్కి చెబుతుంది. మా బ్లూ, బ్లాక్ మరియు గ్రీన్ (BBG) విధానం అభివృద్ధి చెందుతున్న పర్యావరణ వ్యవస్థలను పెంపొందించడమే కాకుండా ప్లాస్టిక్ ఆధారిత వ్యవసాయ ఉత్పత్తులపై ఆధారపడటాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. బయోచార్, వర్మీకంపోస్ట్ (వానపాముల ద్వారా ఎరువు ఉత్పత్తి) మరియు వేప పొడి వంటి సహజ నేల సవరణలను ఉపయోగించడం ద్వారా, తరచుగా ప్లాస్టిక్‌లో ప్యాక్ చేయబడిన సింథటిక్ ఎరువుల అవసరాన్ని మేము తొలగిస్తాము. పర్యావరణానికి అనుకూలమైన పద్ధతులలో అనుసరించే ఈ నిబద్ధత ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలను తగ్గించడానికి మరియు ఆరోగ్యకరమైన భూగ్రహాన్ని రూపొందించడానికి చేస్తున్న ప్రపంచ ప్రయత్నాలకు అనుగుణంగా ఉంటుంది.

ఈ రోజు నాటిన ప్రతి చెట్టు రేపటి కోసం ఇచ్చే ఒక వాగ్దానం. BBGతో, ప్రతి చెట్టును సరైన సంరక్షణ, సరైన నేల మరియు వృద్ధి చెందడానికి సరైన వాతావరణంతో పెంచుతున్నామని మేము నిర్ధారిస్తున్నాము. కన్హా శాంతి వనంలో మనం చూస్తున్న పరివర్తన ఈ నిబద్ధతకు నిదర్శనం. ఈ బుద్ధిపూర్వక అటవీకరణ ప్రయాణంలో మాతో చేరండి - ఎందుకంటే, మనం కలిసి చెట్లను పెంచడం మాత్రమే కాదు; మనం పచ్చని భవిష్యత్తును రూపొందిస్తున్నాము!

బి. రతినసభాపతి అటవీ పునరుద్ధరణ, జీవవైవిధ్య పరిరక్షణ మరియు పర్యావరణ విద్యలో 37 సంవత్సరాల అనుభవం ఉన్న పర్యావరణ శాస్త్రవేత్త. పశ్చిమ కనుమలు మరియు పట్టణాలలో పర్యావరణ ఉద్యానవనాలు వంటి పర్యావరణ ప్రాజెక్టులకు భారతదేశం అంతటా ఆయన

నాయకత్వం వహించారు. ఆయన తన పనిలో అటవీకరణ, జీవవైవిధ్య పర్యవేక్షణ మరియు అంతరించిపోతున్న జాతుల పరిరక్షణపై దృష్టి పెట్టారు, 2024లో పరిరక్షణ విద్యలో చేసిన సేవల కోసం జగన్నాథరావు ఎండోమెంట్ అవార్డును కూడా అందుకున్నారు.

FBHలో పని చేస్తున్న డాక్టర్ అనంతనేని శ్రీనాథ్, అరుదైన మొక్కల సంరక్షణ, అటవీకరణ మరియు కణజాల సంస్కరణ (టిష్యూకల్చర్) వంటి అధునాతన ప్రచార పద్ధతుల్లో ప్రత్యేకత గల పరిరక్షణ శాస్త్రవేత్త. కన్హా శాంతి వనం మరియు ఇతర అటవీకరణ ప్రదేశాలలో జీవవైవిధ్యాన్ని పెంపొందించడంలో వనరుల సవాళ్లు ఉన్నప్పటికీ, పరిరక్షణ పరిశోధనను ముందుకు తీసుకెళ్లడంలో ఆయన కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారు.

ఈ రోజు నాటిన ప్రతి చెట్టు రేపటి కోసం ఇచ్చే ఒక వాగ్దానం. BBGతో, ప్రతి చెట్టును సరైన సంరక్షణ, సరైన నేల మరియు వృద్ధి చెందడానికి సరైన వాతావరణంతో పెంచుతున్నామని మేము నిర్ధారిస్తున్నాము.

సృజనాత్మకత

కేవలం ఏడు రోజులు ప్రయత్నించండి – హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధనలోని కొన్ని ఈ అంశాలు – ఏమి జరుగుతుందో చూడండి. ఒకటి విశ్రాంతి, రెండవది ధ్యానం, మూడవది నిర్మలీకరణ మరియు నాల్గవది మన అంతర్గత మూలంతో మరియు అంతిమంతో అనుసంధానమవ్వడం.

దాజీ

కళ ఒక నిజాయితీ
గల మాధ్యమం

జె.సి. లిటిల్ ఒక కెనడియన్ చిత్రకారిణి, అలాగే మాజీ యానిమేటర్. ఆమె అద్భుతమైన వ్యక్తీకరణ గల వర్ణచిత్రాలకు మరియు కథలు చెప్పడానికి ప్రసిద్ధి చెందిన కళాకారిణి. ఇక్కడ, ఆమెను పూర్ణిమా రామకృష్ణన్ ఇంటర్వ్యూ చేశారు. ధ్యానం లాగా కళ ఎలా మారుతుందో ఆమె వివరించారు మరియు తన రెండు అద్భుతమైన రచనలను గురించి మాట్లాడారు - అంతర్గత పరివర్తనపై ఒక దివ్యమైన చిత్రలేఖనం - 'మొమెంటం', సమయం మరియు స్త్రీత్వంపై ఒక నిశితమైన దృక్పథం - 'డెడ్‌లైన్'.

పూర్ణిమా : మీరు కళను ధ్యాన రూపంగా చూస్తారా? కొన్ని కళా కృతులను చూస్తే, వాటిలో నాకు ఒక రకమైన నిశ్చలమైన ధ్యాన స్థితి కనిపిస్తుంది.

నేను కూడా అలాగే అనుకుంటాను. ఈ విషయాన్ని వర్ణించడానికి ఒక సుపరిచితమైన మార్గం ఉంది, మీరు ఏదైనా కళను సృష్టించేటప్పుడు ఒక అసాధారణమైన ధ్యానసమానమైన 'జోన్' స్థితిలోకి చేరుకుంటారు.

నా విషయంలో అయితే, ఆ స్థితి ముందు నుండే ప్రారంభమవుతుంది. అతి చురుకైన కల్పనా శక్తి గల వ్యక్తులలో నేను ఒకరిని. నా మనసులో ఎల్లప్పుడూ ఆలోచనలు, భావనలు మెదులుతూ ఉంటాయి. నేను వాటిని నెమరువేసుకుంటూ ఆ కథను ఎలా చెప్పాలో చూస్తూ ఉంటాను. ఇది హాస్యభరితంగా ఉందా? ఇది కేవలం పదజాలం మాత్రమేనా ? ఇది భావోద్వేగమా? నా మనస్సులో, నేను చిత్రీకరించాలనుకునే ఈ విషయాలపై నేను లోతుగా ఆలోచిస్తాను.

మీరు చివరికి ఏదైనా సృష్టించే దశకు చేరుకున్నప్పుడు, దానిలో ఒక ఆవిష్కరణ అంశం ఉంటుంది. మనం అన్వేషిస్తున్న దానికి పరిష్కారం, యదార్ధ సృజనాత్మక వ్యక్తీకరణను పూర్తిగా రూపొందించి ఉండకపోవచ్చు, కానీ ఆ పనిలో అధిక భాగం ఇప్పటికే నా మనసులో పూర్తిఅయ్యి ఉంటుంది. ఈ ప్రక్రియ ఒక ధ్యాన స్థితిగా మారవచ్చు. మనం దానిలో పూర్తిగా నిమగ్నమైపోవచ్చు. ఇది ఒక్కొక్క సారి సమస్యాత్మకంగా కూడా ఉంటుంది.

నాకు ఇటువంటి సమయంలో తప్పించుకునేందుకు ఒక మార్గం ఉంది, అది నా పెంపుడు కుక్క. రాత్రిపూట చాలా పొద్దు పోయే వరకు పని చేయకుండా అది నన్ను అడ్డుకుంటుంది. కాబట్టి, మీ ప్రశ్నకు సమాధానం – అవును, ఖచ్చితంగా, ఇందులో ధ్యానం యొక్క అంశం ఉంది. నిజానికి అనేక అంశాలు ఉన్నాయి.

పూర్ణిమా : కార్టూన్ కళాకారిణి నుండి అందమైన పెయింటింగ్స్ సృష్టించే వ్యక్తిగా మీ ప్రయాణం ఎలా సాగింది? మీ సృజనాత్మక ప్రక్రియలో మార్పు వచ్చిందా? ఈ పరిణామం ఒక వ్యక్తిగా మిమ్మల్ని ఎలా మార్చింది?

నేను చిన్నప్పటి నుండీ ఈ రెండింటినీ సమన్వయపరుచుకున్నాను. నా తల్లిదండ్రులు నేను చిత్రాలు గీయగలనని తెలుసుకున్నారు, కాబట్టి ప్రతి పుట్టినరోజు మరియు క్రిస్మస్ కోసం నాకు ఎల్లప్పుడూ కళా సామాగ్రిని తెచ్చిపెట్టేవారు. బహుమతుల సమయం వచ్చినప్పుడల్లా, నేను ఎప్పుడూ కళా సామాగ్రినే పొందేదానిని. నన్ను కళా తరగతులలో చేర్పించారు, పలు రకాల కళా పాఠాలు.... చిన్నప్పుడు, నేను హాస్యభరితమైన చిత్రాలు వేయాలనుకునే దానిని.

నా చిన్నప్పుడు మేము కెనడాలోని మాంట్రియల్ నగరంలో నివసించాము. ఆ తర్వాత నా పదకొండేళ్ల వయసులో, మేము హాంకాంగ్‌కు మారాము. అప్పుడు, రెండు సంఘటనలు జరిగాయి. మొదటిది నా తల్లిదండ్రులు వెంటనే నన్ను చైనీస్ బ్రష్ పెయింటింగ్ తరగతులకు పంపారు. అక్కడే, వర్ణద్రవ్యాలను నీటిలో కలపడం నన్ను చాలా ఆకట్టుకుంది . అదే నా మొదటి నిజమైన నిర్మాణాత్మక నీటి రంగుల పరిచయం. అప్పుడు జరిగిన రెండవ విషయం ఏమిటంటే, నా తమ్ముడి కాళ్ళకి శస్త్రచికిత్స కోసం ఆసుపత్రిలో చేర్పించారు. అతను కోలుకుంటున్న సమయంలో, అతనిని నవ్వించడం మరియు ఉత్సాహపరచడం కోసం హాస్యభరిత చిత్రాలు గీయడం నాకు గొప్ప ప్రేరణగా మారింది.

నేను పెరిగి పెద్దయ్యాక గ్రాఫిక్ డిజైన్ మరియు ఇల్లస్ట్రేషన్ కళను చదవడానికి యూనివర్సిటీకి వెళ్ళాను. ఆ తర్వాత ఒక యానిమేటర్‌ని కలవడం ద్వారా నేను కూడా యానిమేటర్ అయ్యాను. దశాబ్దాలుగా, నేను యానిమేషన్‌లో పనిచేశాను, అది ఓ భిన్నమైన సృజనాత్మకత.

ఇంతకాలంగా, నేను చిత్రాలు గీయడం మరియు స్కెచింగ్ చేస్తున్నా కూడా, లలిత కళలపై దృష్టి పెట్టలేదు. నా యానిమేషన్ కెరీర్, 'ది యానిమేటెడ్ ఉమెన్' గా మారింది, అది నా బ్లాగు సైట్, చివరికి అక్కడ నేను నా స్వంత టీవీ సిరీస్ కూడా చేసాను. నేను మూడు – నాలుగు సంవత్సరాల పాటు, వారానికి 90 గంటలు పనిచేశాను. దాని నుండి నాకు విరామం అవసరం అనిపించింది. అలాగే, నాలోని చిన్న చిన్న సృజనాత్మక ఆలోచనలను బయటకు తీయాలనుకున్నాను. నా అత్యంత చురుకైన కల్పనా శక్తి నుండి వచ్చే అన్ని ఆలోచనలను వ్యక్తపరచడానికి వేగవంతమైన మార్గం స్టిక్ ఫిగర్లను (సరళ రేఖలతో గీసిన మనిషి ఆకారాలు) డిజిటల్ రూపంలో రూపొందించడం. నేను భావనాత్మక విషయాలు, కుటుంబ జీవితాన్ని ఆధారంగా చేసుకుని చిన్నచిన్న హాస్యాలు రూపొందించేదానిని. అదే నా బ్లాగ్‌గా మారింది.

ఈ స్టిక్ ఫిగర్లను ఉపయోగించి నేను కొన్ని చిన్న యానిమేటెడ్ సినిమాలను తయారు చేశాను. అంతేకాకుండా, నేను 'సీక్వెన్షియల్ ఆర్ట్'గా (ఒక కథను క్రమంగా కొనసాగించే చిత్రకళ) పిలిచే కళ, బాలల కోసం రూపొందించిన చిత్రాలతో కూడిన పుస్తకాలు, స్వయంగా ప్రచురించిన నా స్వంత పుస్తకాలు ఇలా ఎన్నో చాలా చేశాను. ఆ కళలో చాలా భాగం నా బ్లాగ్‌లో ఉండేది. నా బ్లాగ్ 'ది యానిమేటెడ్ ఉమెన్'లో ఇలాంటి చిత్రణలే ఉండేవి.

ఒకప్పుడు ఒక భావనను లేదా దృగ్విషయాన్ని లేదా కథను అత్యంత కవితాత్మక రూపంలోకి సరళీకరించవలసి వచ్చింది. అవి ఎల్లప్పుడూ తమాషాగా ఉండవు, కొన్నిసార్లు అవి చాలా సున్నితంగా, ఉల్లాసంగా లేదా విచారంగా, కంట నీరు పెట్టించే లాగా ఉండేవి. నేను జలవర్ణాలతో మళ్ళీ పని చేయడం ప్రారంభించినప్పుడు ఈ ఏక-చిత్ర కథలను తీసుకొని వాటిని సంపూర్ణమైన వర్ణచిత్రాలుగా మార్చడం నాకు సహజమైన పురోగతి అయ్యింది.

నా కాన్సెప్ట్ డ్రాయింగ్‌లన్నీ చాలా సులభమైన ఈ స్టిక్ ఫిగర్‌లతో ప్రారంభమవుతాయి. నా స్కెచ్‌బుక్‌ను (చిత్రాలు గీసిన పుస్తకం) మీకు చూపిస్తాను. నేను రంగులపై ఎన్నో అధ్యయనాలు చేశాను. నేను చాలా అస్పష్టమైన ముఖచిత్రంతో ప్రారంభించి, ఆపై దానిని ఎలా మెరుగుపరిచానో, బంగారు ఆకును ఎలా చిత్రీకరించబోతున్నానో, నేను ఏ వర్ణద్రవ్యాలను ఉపయోగించబోతున్నానో, నేను దుస్తులను ఎలా రూపొందించబోతున్నానో, అన్నీ మీరు చూడవచ్చు. నేను ముందుగా నా స్కెచ్‌బుక్‌లో వాటన్నింటికి ప్రణాళిక వేసుకున్నాను. నా పెయింటింగ్, మొమెంటం (https://www.jclittleportraits.com/fine-art-shop/momentum) ప్రత్యేకమైనది. ఎందుకంటే ఇది జలవర్ణచిత్రాలలో నిజంగా పెద్దది.

పూర్ణిమా: మీ 'మొమెంటం' వర్ణచిత్రం నేను చూసిన అత్యద్భుతమైన చిత్రాల్లో ఒకటి.

చాలా సంతోషం. ఆ పెయింటింగ్ నాకు ప్రత్యేకమైనది ఎందుకంటే నాకు ఆ ఆలోచన వచ్చినప్పుడు, నా స్నేహితురాలు ట్రేసీని మోడల్‌గా తీసుకోవాలనుకున్నాను. ఆమె కూడా నాకు భంగిమ ఇవ్వడానికి అంగీకరించింది. ఇది ఒక 'సోఫాపై కూర్చుని ఉన్న ఒక స్త్రీ' గా మాత్రమే ప్రారంభమైంది. సోఫాపై ఉన్న స్త్రీల చిత్రాలు చాలా ఉన్నాయి, అనేకం, ఎన్నెన్నో చిత్రాలు. ఇది చాలా మంది చిత్రకారులకు నచ్చిన విషయం. కానీ నేను ఆమె భూగ్రహాన్ని ఊహించుకోవడం, ప్రపంచాన్ని ఊహించుకోవడం, బహుశా ఒక నూతన ప్రపంచాన్ని ఊహించుకోవడం కూడా

చూపించాలనుకున్నాను. ప్రపంచాన్ని తాత్త్వికంగా ఆవలోకిస్తూ, మరియు సీతాకోకచిలుక రూపకం ద్వారా ఒక రకమైన పరివర్తనాత్మక, ధ్యానమయ స్థితిని చూపించాలనుకున్నాను.

ఆమెను ఒక సృష్టికర్తలా చూపించేందుకు లేదా ఒక దివ్యమైన భావాన్ని కలిగించేందుకు, ఆమెకు కావలసినంత స్థలాన్ని ఉండాలని నేను నిర్ణయించుకున్నాను. అక్షరాలా ఆమెను బాహ్య అంతరిక్షంలో ఉంచాను. ఈ పెయింటింగ్, దాని పరిమాణంలో, నేను ఇంతకు ముందు వేసిన ప్రతి చిత్రాని కంటే భిన్నంగా ఉంది, కానీ ఇది గడియారంతో ఉన్న 'డెడ్‌లైన్' అనే పెయింటింగ్ కు కొనసాగింపు. ఇది ఎక్కువగా మాయా వాస్తవికత దిశగా సాగింది. ఇక్కడ మనం వాస్తవిక రీతిలో వస్తువులను చిత్రీకరిస్తాం, కానీ అవి నిజంగా జరగలేని విషయాలు. ఒక స్త్రీ బాహ్య అంతరిక్షంలో సోఫాలో ఊహిస్తూ కూర్చుని ఉండటం అనేది వాస్తవంగా సాధ్యపడే విషయం కాదు.

నేను వాస్తవికతకే పరిమితం కాకూడదనుకుంటున్నాను, ఎందుకంటే నేను యానిమేషన్ ప్రపంచం నుండి వచ్చాను, అక్కడ మనం ఏదైనా చేయగలుగుతాం. ఈ పెయింటింగ్ పరిమాణం మరియు విస్తృతి దృష్ట్యా, నేపథ్యం కోసం నేను సాధారణంగా వాడే కుంచెలను ఉపయోగించలేకపోయాను. ఆ కుంచె గీతలు కనిపించకూడదని అనిపించి, పూర్తిగా భిన్నమైన సాంకేతికతను ఉపయోగించాల్సి వచ్చింది. నిజానికి, నేను ఆ పెయింటింగ్‌ను మూడుసార్లు చిత్రించాను, పూర్తి పెయింటింగ్ కాదు, ప్రధానంగా నేపథ్యం. మొదటి రెండు సార్లు, అది నేను ఊహించినట్లుగా రాలేదు. అప్పుడు కుంచెలను ఉపయోగించకుండా రంగులను కదిలించే మార్గాన్ని నేను కనుగొన్నాను. నేను ఒక ప్రత్యేక సాంకేతికతను ఉపయోగించాను. నేను కాగితంపై చాలా నీరు పోసి, ఆపై పైన వర్ణద్రవ్యం ఉంచి దానిని కదిలించాను. ఈ అందమైన గెలాక్సీ అనుభూతిని ఇచ్చే విధంగా ఇది పనిచేసింది. నేపథ్యం దాదాపు ఒకే ఒక్క పెయింట్ పొరతో పూర్తయ్యింది.

ఈ పెయింటింగ్ అనేక విషయాలను గురించి మాట్లాడుతోంది కాబట్టి చాలా మంది దీని పట్ల గాఢమైన అనుబంధం కనపరిచారు అని నేను భావిస్తున్నాను. మహిళలు, మన శరీరాలు మరియు మనకు సమయం ఎలా గడిచిపోతున్నది.

జలవర్ణాలతో పెద్ద పరిమాణంలో పెయింటింగ్స్ వేయడం నిజంగా కష్టం. అవి చిన్నగా ఉన్నప్పుడు, మీరు ఒక నిర్దిష్ట పరిమాణపు కుంచెలను ఉపయోగించవచ్చు. కుంచెల మీది వెంట్రుకలు ఒక నిర్దిష్ట మందం కలిగి ఉంటాయి. మీరు పెద్ద కుంచె వాడినప్పుడు, అది చిన్న కుంచెల లాగా ప్రవర్తించదు. ఇదంతా జలవర్ణాలను గురించిన సాంకేతిక విషయాలు, వాటిని మనకు కావాల్సిన విధంగా ప్రవర్తించేలా చేయడం, జలవర్ణాలలో ప్రవర్తనను ప్రేరేపించడం, అవి నిజానికి వాటి స్వాభావికమైన పని చేయాలనుకుంటాయి. వాటిని వాటి స్వభావానుగుణంగా ప్రవహించనివ్వాలనిపిస్తుంది.

జలవర్ణాల మాధ్యమం ద్వారా చాలా తేలికగా మాయా వాస్తవికతను సృష్టించవచ్చు. నాకు ఈ మాధ్యమం అంటే ఎంతో ఇష్టం. ఇది చాలా నిజాయితీగల మాధ్యమం. దీనితో అబద్ధం చెప్పడం అసాధ్యం. మీరు విషయాలను కప్పిపుచ్చలేరు. ఆ పెయింటింగ్ (మొమెంటం) పై ఒక్క తెల్లటి పెయింట్ చుక్క కూడా లేదు. కాగితంలోని తెల్లటి రంగులు, నక్షత్రాలు, ప్రతిదీ ప్రకాశిస్తాయి. అదే దానికి నిజంగా ప్రకాశాన్ని ఇస్తుంది. అందుకే ఆ పెయింటింగ్ నాకు ఎంతో ఇష్టం.

పూర్ణిమా: మీ పెయింటింగ్ "డెడ్‌లైన్" కూడా నాకు నచ్చింది, ఈ మహిళ నిమిషాల ముల్లు మరియు గంటల ముల్లు మధ్య కూర్చుంది. ఏదోలా చూసిన వెంటనే అది నేనే అన్న భావన కలిగింది. తర్వాత నేను ఆలోచించాను —— బహుశా ప్రతి ఒక్కరికీ అది తామే అన్న భావన కలుగుతుందేమో.

ఈ పెయింటింగ్ అనేక విషయాలను గురించి మాట్లాడుతోంది కాబట్టి చాలా మంది దీని పట్ల గాఢమైన అనుబంధం కనపరిచారు అని నేను భావిస్తున్నాను. మహిళలు, మన శరీరాలు మరియు మనకు సమయం ఎలా గడిచిపోతున్నది, యవ్వనంతో ఉండటానికి లేదా పునరుత్పత్తి చేయడానికి సమాజం మనపై చాలా ఒత్తిడి తెస్తుంది. మనం పునరుత్పత్తి చేయడానికి ఒక గడువు ఉంది, మన శరీర గడియారం ఒక్కసారిగా ఆగిపోతుంది. అంతే కాక, మన వృత్తి నేపథ్యం కూడా ఉంటుంది. అక్కడ పనులను సమయానికి పూర్తి చేయడానికి లేదా సాధించడానికి గడువులను మనపై మనం విధించుకుంటాం కూడా. మనం ఈ దృగ్విషయంతో బాగా దగ్గర సంబంధం అనుభూతి చెందుతాము గనుక ఇది సార్వత్రిక ఆకర్షణ ఉన్న విషయం అని నేను భావిస్తున్నాను.

జె.సి. లిటిల్ పెయింటింగ్‌లను ఆమె వెబ్‌సైట్ నుండి నేరుగా కొనుగోలు చేయడానికి, దయచేసి https://www.jclittleportraits.com/ ని సందర్శించండి.

Artwork by J.C. LITTLE

పునరానుసంధానానికై

విడివడడం

భావనా ఖేమ్లానీ అంకాత్మక నిర్విషీకరణ (డిజిటల్ డీటాక్స్) మరియు ఉద్దీపనం యొక్క నిరంతర అవసరం గురించి తెలియజేస్తున్నారు. ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి మరియు తిరిగి అనుసంధానం అవ్వడానికి మనం అడ్డంకులను తొలగించుకోవాలి.

నగరంలోని నిరంతర వేగానికి దూరంగా ఉన్న ఒక విలక్షణమైన కాఫీశాల 'బీన్ & బ్రూ'లో సంభాషణ మృదువైన ఝుంకార ధ్వనితో నిండిపోయింది. గాలిలో తాజాగా పొడిచేసిన కాఫీపొడి సువాసన, దాల్చిన చెక్క, పేస్ట్రీల సూక్ష్మ పరిమళంతో కలిసిపోయింది, అలెక్స్ గానీ, మైనా గానీ దానిని గమనించే స్థితిలో లేరు. వారు అలవాటుగా మూలగా ఉన్న టేబుల్ వద్ద కూర్చున్నారు, వేలాడుతున్న ఎడిసన్ బల్బుల వెచ్చని కాంతి మధ్య వారిద్దరూ తమ ఫోన్ ల స్క్రీన్‌లను చూస్తూ, వారి వేళ్ళను యాంత్రికంగా కదుపుతున్నారు.

మైనా తనకు వచ్చిన సందేశాలను చదువుతూనే పైకి చూస్తూ బిగ్గరగా నిట్టూర్చింది "నిజంగా చెప్తున్నా, స్లాక్‌లో ఇంకో మెసేజ్ వస్తే, నా ఫోన్‌ని ఆ మూల ఉన్న మొక్క కుండీలో విసిరేస్తాను!" అని ఒక చిన్న మాన్‌స్టెరా మొక్క వైపు చూపిస్తూ చెప్పింది, దాని ఆకులు సూర్యకాంతి వైపు విస్తరించి ఉన్నాయి.

తన ల్యాప్‌టాప్ నుండి దృష్టి మళ్ళించకుండానే అలెక్స్ బలవంతంగా నవ్వాడు. "నేను నిన్ను అర్థం చేసుకోగలను. ఈ ఉదయం నాకు యాభై రెండు ఈమెయిల్స్ వచ్చాయి. అదీ ఆదివారం నాడు. అవి ఎవరు పంపిస్తున్నారు?"

మైనా పరిహాసంగా నవ్వింది " నిజంగానే, నీ కంపెనీ, నేను మరియు ఈ భూ గ్రహం మీద ఉన్న అతిగా పనిచేసే ప్రతి ఒక్కరు కూడా - వారాంతం అంటే ఏంటో వారికి అర్థం కాదు. కృత్రిమ మేధస్సు (AI) పెరుగుతున్న కొద్దీ, మనం మరింత వేగంగా పనిచేయాలి అనుకుంటున్నారు." ఆమె వెనక్కి వంగి, తన కణతలను రుద్దుకుంది. "వారాంతాలు ఇక ఉండవని ప్రపంచం సమిష్టిగా నిర్ణయించుకున్నట్లుగా ఉంది."

చివరికి అలెక్స్ తన ల్యాప్‌టాప్‌ను ఒక మెత్తని క్లిక్‌తో మూసేసాడు, తన ముక్కును రుద్దుకుంటూ. "నిజాయితీగా చెప్పాలంటే? నీకు తెలుసా, అసలు విరామం ఎలా ఉంటుందో నాకు గుర్తులేదు. నేను సెలవు తీసుకున్నప్పుడు కూడా, ఇమెయిల్‌ను తనిఖీ చేస్తాను"

మైనా పేలవంగా ఒక నవ్వు నవ్వింది. "అవును. నా మెదడు ఎప్పుడూ నిశ్శబ్దంగా ఉండదు. నేను ఉదయం చేసే మొదటి పని? నా ఫోన్ ను తనిఖీ చేస్తాను. పడుకునే ముందు చివరి పని? నా ఫోన్ ను తనిఖీ చేస్తాను. నా చేతులు దానికి బానిసైనట్లుగా ట్విట్టర్‌లో స్క్రోల్ చేయకుండా నేను సినిమా కూడా చూడలేను."

"మనం మన మెదడు యొక్క దృష్టిని మరల్చడం కోసం భిన్నమైన వైఖరిని అవలంబిస్తున్నామని నేను ఎక్కడో చదివాను. ప్రతిసారీ మనం పనులు మార్చినప్పుడు, నోటిఫికేషన్‌లను తనిఖీ చేసినప్పుడు, అశ్రద్ధగా స్క్రోల్ చేసినప్పుడు; ఇవన్నీ ఈ ఉద్దీపన యొక్క అవసరాన్ని పెంచుతున్నాయి. ఇది ఇప్పుడు భయంకరంగా మారుతోంది" అని అంటూ అలెక్స్ తన కాఫీ కప్పు అంచును

2

బొటనవేలితో రుద్దుతూ నిట్టూర్చాడు.

"అది చాలా విషయాలను వివరిస్తుంది. నేను ఒక విషయంపై కొన్ని నిమిషాల కంటే ఎక్కువ దృష్టి పెట్టలేను. ఒక సెకను నేను ఒక ప్రచార కార్యక్రమంలో పని చేస్తున్నాను, తరువాత నేను పిల్లిని గురించిన వీడియో చూస్తున్నాను, ఆ తరువాత యాదృచ్ఛికంగా ఒక సందేశానికి సమాధానం ఇస్తున్నాను, ఆ పై నేను సమాధానం చెప్పాల్సిన అవసరం లేని ఇమెయిల్‌ను తనిఖీ చేస్తున్నాను" అని అంటూ మైనా తన ముఖం చిట్లించింది.

అలెక్స్ ఒక చేదు నవ్వు నవ్వాడు, "అది మన ఒత్తిడి స్థాయిలను గందరగోళపరుస్తుంది. నేను ఎన్ని గంటలు నిద్రపోయినా కూడా అలసిపోయినట్లుగా మేల్కొంటున్నాను. నా మనస్సు ఎప్పుడూ విశ్రాంతి తీసుకోదు. నాకోసం సమయం తీసుకోకపోవడం వల్ల నేను ఒత్తిడికి గురవుతాను."

మైనా ఒక్క క్షణం అతడిని పరిశీలించింది, ఆమె మనసులో ఒక ఆలోచన మెదిలింది.

"నువ్వు ఎప్పుడైనా అంకాత్మక నిర్విషికరణ (డిజిటల్ డీటాక్సింగ్) గురించి విన్నావా?"

అలెక్స్ కనుబొమ్మలు పైకెత్తి "అంటే ఒక వారం పాటు ఇన్‌స్టాగ్రామ్ ను తొలగించడం లాంటిదా?" అని అడిగాడు.

"అంతే కాదు. కొంతమంది స్క్రీన్ల నుండి పూర్తి విరామం తీసుకుంటారు; ఇమెయిల్‌లు లేవు, సోషల్ మీడియా లేదు, బుద్ధిహీనమైన స్క్రోలింగ్ లేదు. వారు స్క్రీన్ సమయాన్ని నిజమైన విశ్రాంతితో భర్తీ చేస్తారు. చదవడం, నడవడం, వ్రాయడం, యోగా, మైండ్‌ఫుల్‌నెస్..."

అలెక్స్ పక్క చూపులు చూస్తూ "మైండ్‌ఫుల్‌నెస్? ధ్యానంలానా?" అని అడిగాడు.

"అవును" అంటూ మైనా తల ఊపింది. "కేవలం ఉనికిలో ఉండటం. ఒకేసారి వంద విషయాల గురించి ఆలోచించకుండా కేవలం... ఉండటం. ప్రకృతితో తిరిగి అనుసంధానం అవ్వడం లేదా ప్రకృతిలో సమయం గడపడం."

అలెక్స్ నెమ్మదిగా ఊపిరి పీల్చుకున్నాడు, మొదటిసారి చూస్తున్నట్లుగా తన ఫోన్ వైపు చూస్తూ. "అది వినడానికి కష్టంగా ఉంది" అని అన్నాడు.

"కానీ, బాగుంది కదా?" మైనా నవ్వుతూ అంది. "మీ ఫోన్ చూసుకోకుండానే మీరు కాఫీ తాగుతున్నారని ఊహించుకోండి. పుస్తకం చదవడం లేదా వ్రాయడం లేదా పార్కుకు వెళ్లడం లేదా ఈతకు వెళ్లడం లాంటివి చేయండి. క్రీడలు ఆడటానికి లేదా జుంబా చేయడానికి లేదా బోర్డ్ గేమ్స్ ఆడటానికి కొంతమంది స్నేహితులను కలవండి. కొంతకాలం ఫోన్ లేదా ల్యాప్‌టాప్ లేదా యూ ట్యూబ్ – నెట్‌ఫ్లిక్స్ కూడా లేకుండా బాగా నిద్రపోయి సరైన ఆహారం తీసుకోండి."

అలెక్స్ తల వంచి ఆలోచిస్తూ ఇలా అన్నాడు, "అంటే... బహుశా నాకు ఉపసంహరణ లక్షణాలు కలగవచ్చు, కానీ ఖచ్చితంగా ప్రయత్నిస్తాను."

మైనా నవ్వింది. “రండి. ఇప్పుడే ఒక చిన్న అంకాత్మక నిర్విషీకరణను (డిజిటల్ డిటాక్స్) ప్రయత్నిద్దాం; మనం ఎక్కువసేపు అంటే ఒక గంట సేపు విరామము తీసుకుందాం. మనం 15 నిమిషాలు ఒక చిన్న కునుకు తీసి, తర్వాత ఏదైనా తినడానికి మరొక కాఫీశాలకి నడిచి వెళదాం. ఇది ఒక చిన్నపాటి నడకలాగా ఉంటుంది. మనం ఫోన్లు అసలు చెక్ చేయం. ఒక్క గంటపాటు మాత్రమే. ఓ సారి ప్రయత్నించేద్దాం.”

అలెక్స్ కనుబొమ్మలు పైకెత్తి. “మన ఫోన్లు పక్కన పెట్టేయాలా? ఈమెయిల్స్ చూడకుండా, నోటిఫికేషన్లు చూడకుండా?”

“అవును. మనం మాత్రమే, కాఫీ, మంచి ఆహారం ఇంకా ప్రయాణాల గురించి, పుస్తకాలు లేదా మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ గురించి మంచిగా మాట్లాడుకుందాం.”

అలెక్స్ సంకోచించాడు. అలవాటు మానేయాలా వద్దా అని ఆలోచిస్తున్న వ్యసనానికి గురైన ఒక బానిసలా, అతని వేళ్లు ఫోన్ మీద తిరుగుతూ ఉన్నాయి. చివరికి, లోతుగా ఊపిరి పీల్చుకుని, అతను ఫోన్‌ని టేబుల్‌పై క్రిందికి త్రిప్పి పెట్టాడు. “సరే, కానీ నేను తడబడడం ప్రారంభిస్తే, దానికి నువ్వే బాధ్యురాలివి.”

మైనా కూడా “డీల్” అని నవ్వింది.

ఒక క్షణం పాటు, వారి మధ్య ఉన్న మౌనం చాలా అసహజంగా అనిపించింది — వీళ్లకు తెలియని ఒక వెలితిలా. కానీ తర్వాత ఏదో మారిపోయింది.

వాళ్ళు మాట్లాడుకున్నారు. మనస్ఫూర్తిగా మాట్లాడుకున్నారు.

వాళ్ళు తమ పాత కాలేజీ జ్ఞాపకాలను గుర్తుచేసుకుని నవ్వుకున్నారు, పిజ్జాపై అనాస ముక్కలు ఉండాలా, వద్దా అని చర్చించుకున్నారు, వారి వృత్తితో సంబంధం లేని ప్రయాణ కథలను పంచుకున్నారు. వారు తమ కాఫీని ఆస్వాదించారు, పిజ్జా ఆర్డర్ చేశారు. తమ చేతుల్లో ఉన్న కప్పు వెచ్చదనాన్ని, ఎస్ప్రెస్సోలోని చేదు రుచిని, గాలిలో తేలివచ్చే దాల్చిన చెక్క తియ్యటి సువాసనను గమనించారు. అనాస ముక్కలతో ఉన్న పిజ్జా తినడం వారికి ఆనందంగా అనిపించింది. తర్వాత వారు ఐదు నిమిషాలు కళ్ళు మూసుకుని వర్తమానంలో ఉండటానికి ప్రయత్నించారు.

ఎన్నో ఏళ్ల తరువాత, వారు తొలిసారిగా పూర్తిగా ఈ క్షణంలో లీనమయ్యారు.

మరియు ఆ ఒక గంట అలవాటుగా మారింది.

నెమ్మదిగా, వారు తమ జీవితాల్లో మరింత మనఃపూర్వక క్షణాలను చేర్చుకోవడం ప్రారంభించారు – వారి ఫోన్లు లేని ఉదయం పూట నడకలు, పరధ్యానం లేకుండా సాయంకాల భోజనాలు, నిజ జీవిత అనుభవాలకు అంకితమైన పూర్తి వారాంతాలు.

వారు తమ స్క్రీన్‌ల నుండి బయటకు వచ్చినప్పుడు, వారు ఒకరితో ఒకరు, ప్రపంచంతో, మరియు ముఖ్యంగా, తమతో తాము తిరిగి అనుసంధానం అవుతున్నట్లు కనుగొన్నారు.

ఈ విధంగా వారు తమ శ్రేయస్సుపై దృష్టి పెట్టగలిగారు మరియు వృత్తి జీవితంలో మెరుగైన సమయ నిర్వహణను కూడా పొందగలిగారు.

Artwork by LAKSHMI GADDAM

ప్రార్థన—ధ్యానం నుండి

అమేలీ సూ తన స్నేహితురాలికి ఒక ఆశీర్వాదం అర్పిస్తున్నారు.

ప్రశాంతతలో, నేను సర్వత్రా ప్రేమను అనుభవిస్తున్నాను.

అటువంటి ప్రేమ ఆకాశం నుండి, భూమిలో నుండి కూడా నాలోకి ప్రవహిస్తున్నది.

నేను అలాంటి ప్రేమ కోసం వెతకడం లేదు, కానీ అప్పటికే అందులో నేను మునిగి ఉన్నాను.

అది నన్ను చుట్టుముట్టి, నిశ్శబ్దంగా నాలోకి ప్రవేశించి, సున్నితంగా, కానీ ఖచ్చితంగా, నాకు ఆధారభూతంగా ఉండే ప్రాణవాయువు లాగా ఉన్నది.

జీవితం అంటే నిరంతరం సంపాదించడం కాదని, నష్టం మరియు స్వాధీనత మధ్య పట్టును సడలించడాన్ని నేర్చుకోవడం అని నేను అర్థం చేసుకోవడం ప్రారంభించాను.

నేను ధ్యానంలో స్పృశించిన ఈ ప్రేమను నా స్నేహితురాలికి మరియు ఆమె కుటుంబానికి అందించాలనుకుంటున్నాను.

ఆమె తండ్రి యొక్క అనారోగ్య తీవ్రత తగ్గాలి, బాధల సుడిగుండాల మధ్యలో కూడా వారు మార్దవముతో చుట్టుముట్టబడి ఉండెదరు గాక.

వారు జీవితం పట్ల భయంతో క్షీణించకుండా, అదృశ్యమైన జ్యోతి చేత ఆకర్షించబడుదురు గాక.

జీవితపు తుఫానుల హోరులో కూడా వారు శాంతిని కనుగొనెదరు గాక.

ఈ ప్రేమ నా హృదయానికి తిరిగి వచ్చు గాక, తద్వారా నేను – ప్రతి లోతైన శ్వాసలోనూ స్వేచ్ఛను అభ్యాసం చేస్తూ, అనవసరమైన వాటిని వదులుకోవడాన్ని మరియు కరుణను అభ్యాసం చేస్తూ, నా జీవన శైలిపై సంపూర్ణ స్వాధీనతను తిరిగి పొంది కొనసాగెదను గాక.

సరైన తోడు లేని ఒంటరి జీవులపై ప్రపంచం మార్దవముతో ఉండుగాక, మరియు మనమందరం దయతో ప్రకాశింతుము గాక.

నిడివైన రేయి యొక్క గాఢాంధకారాన్ని పారద్రోలే దివ్వెను వెలిగించడానికి ఒక్క క్షణం చాలు.

పిల్లలు

సరైన ధ్యానంలో, ఎప్పుడైతే అది చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుందో, ఆ ధ్యానం ఆలోచనల కారణంగా అల్లకల్లోలంగా ఉన్నప్పటికీ, తమ చైతన్యంలో మార్పుకు దారితీస్తుందని రోజువారీ అనుభవాల ద్వారా గమనించగలుగుతారు. ప్రాణాహుతి సహాయంతో ధ్యానం ప్రారంభించే ముందు మరియు 20 నుండి 30 నిమిషాలు ధ్యానం చేసిన తర్వాత మీ చైతన్య స్థితి ఎలా ఉందో పరిశీలించండి. అది కలతలతో ఉన్న ధ్యానమైనా, దాని ఫలితం ఎంతో సున్నితమైనది, అంతర్గతంగా స్థిరత్వంతో కూడినదిగా అనిపిస్తుంది.

దాజ

తాన్‌సేన్
ప్రసిద్ధ సంగీతకారుడు

జూన్‌లో, సారా బబ్బర్ ప్రపంచ సంగీత దినోత్సవాన్ని జరుపుతున్నారు. తాన్‌సేన్ కథ, ఒక గొప్ప గురువు చిన్న కుర్రవాడి సంగీత ప్రతిభను ఒక చిలిపి పని ద్వారా గుర్తించి, అతన్ని ఎప్పటికీ గుర్తుండిపోయే సంగీత విద్వాంసుడిగా ఎలా తయారు చేసాడో చూపుతుంది. తాన్‌సేన్ ఒక సంగీత ప్రేమికుడు మరియు సంగీత విద్వాంసుడు. ఆయన అనేక ఒడిదుడుకులు ఎదుర్కొని, నేటికీ సంగీతకారులను మరియు సంగీత పరంపరలను ప్రేరేపించే రాగాలను సృష్టించారు.

ఈ కథ మధ్య భారతదేశంలోని గ్వాలియర్ అనే నగరానికి చెందింది. చాలా సంవత్సరాల క్రితం పండిత మిశ్రా అనే సంపన్నుడైన కవి మరియు ఆయన భార్య నివసించేవారు. వారికి పిల్లలు లేనందుకు విచారంగా ఉండేవారు. ఒక స్నేహితుడు వారిని ప్రసిద్ధ సంగీత విద్వాంసుడు మరియు సన్యాసి అయిన మొహమ్మద్ గౌస్‌ను కలవమని చెప్పాడు. ఆయన పండితుడిని ఆశీర్వదించి పవిత్ర దారం కట్టాడు, ఊహించినట్లుగానే, రామ్ తనూ అనే బిడ్డ జన్మించాడు.

రామ్ తనూ చదవడం, రాయడం కంటే అడవికి వెళ్లడం ఎక్కువగా ఇష్టపడేవాడు. అడవిలో కూర్చొని పక్షులు మరియు జంతువుల శబ్దాలను అనుకరిస్తూ ఉండేవాడు.

ఒకసారి గాయకుల బృందం అడవి మార్గంలో ప్రయాణిస్తోంది. ఆ సమయంలో తాన్‌సేన్ కొన్ని పొదల వెనకాల దాక్కొని పులిలా గర్జించాడు. ఆ గర్జన చాలా సహజంగా ఉండటంతో గాయకులు భయంతో వణికిపోయారు. ఆ బాలుడు బయటకు రాగానే, ఆ బృందానికి నాయకుడు అతని పులిలాంటి గర్జనను ప్రశంసించాడు. ప్రోత్సాహం పొందిన తాన్‌సేన్ ఇంకా ఎక్కువగా పక్షులూ, జంతువుల ధ్వనులను అనుకరించి చూపించాడు.

తాన్‌సేన్ ప్రదర్శనకు ఆ నాయకుడు బాగా ఆకర్షితుడయ్యాడు. అతనెవరో కాదు – ప్రముఖ సంగీతాచార్యుడు హరిదాస్. రామ్ తనూ ఇంటికి వెళ్లి, ఈ ప్రతిభావంతుడైన శబ్దకళాకారునికి తాను శిక్షణ ఇవ్వవచ్చా అని అతని తల్లిదండ్రులను హరిదాస్ కోరాడు. తమ ఏకైక కుమారుణ్ణి పంపించడానికి అతని తల్లిదండ్రులు అయిష్టంగానే అంగీకరించారు.

ప్రాథమిక పరిజ్ఞానం నుండి ప్రారంభించిన రామ్ తనూ, గానం చేయడం మరియు రాగాల రూపంలో సంగీతాన్ని సృష్టించే కళలో ప్రావీణ్యం సంపాదించాడు. అతని మధురమైన గానం కారణంగా, 'తాన్‌సేన్' అనే పేరును సంపాదించాడు. పది సంవత్సరాలు గడిచిన తరువాత, అతనికి తన తండ్రిని కలవాలని ఒక సందేశం వచ్చింది. తాన్‌సేన్ ఇంటికి చేరేసరికి, అతని తండ్రి తీవ్రమైన అనారోగ్యంతో ఉన్నాడు. అతని చివరి సందేశం మొహమ్మద్ గౌస్‌ను సందర్శించమని, ఎందుకంటే అతని కృప వల్లే తాన్‌సేన్ జన్మించాడు. తండ్రి మరణానంతరం తాన్‌సేన్ తల్లిని చూసుకోవడానికి ఇంటివద్దే ఉండిపోయాడు, కానీ ఏడాది లోపే ఆమె కూడా మరణించింది. ఆ తర్వాత తాన్‌సేన్ మొహమ్మద్ గౌస్‌ను కలవాలనే ఆకాంక్షతో హరిదాస్‌ను కలిసి అనుమతి కోరాడు. హరిదాస్ సంతోషంగా సమ్మతించి, అతనికి ఎప్పుడైనా వెళ్లవచ్చని

చెప్పాడు. తాన్‌సేన్ మౌలానా మొహమ్మద్ గౌస్ వద్ద మూడేళ్లు శిక్షణ పొందుతూ తన సంగీత ప్రతిభకు మరింత పదును పెట్టాడు.

ఆ సమయంలో మొహమ్మద్ గౌస్, తాన్‌సేన్‌కు గ్వాలియర్ యొక్క రాజును పరిచయం చేశాడు. వారు మంచి స్నేహితులయ్యారు. తాన్‌సేన్ తరచూ రాజమహల్‌కి వెళ్లేవాడు, అక్కడ ఇతర సంగీతకారుల సంగీతాన్ని ఆస్వాదించేవాడు. అతను పలుమార్లు రాజప్రాసాదాన్ని సందర్శిస్తూ ఉన్న సమయంలో, రాణి గారి సేవకురాలు హుస్సేనిని కలుసుకుని, ఆమెను ప్రేమించి, వివాహం చేసుకున్నాడు. తాన్‌సేన్ మరియు హుస్సేని తమ గురువు మొహమ్మద్ గౌస్ మరణించిన తర్వాత కూడా అక్కడే ఉన్నారు, మొహమ్మద్ గౌస్ తన ఆస్తులను మరియు తన సంగీత పాఠశాలను తాన్‌సేన్ కు వదిలి వెళ్ళాడు.

ఒకరోజు, రేవా అనే నగరానికి చెందిన రాజు నుండి తాన్‌సేన్‌కు ఒక సందేశం వచ్చింది. సంగీత ప్రదర్శన ఇవ్వమని ఆయన తాన్‌సేన్‌ను ఆహ్వానించాడు. ఇది తాన్‌సేన్‌కు ఒక గొప్ప అవకాశంగా మారింది. రాజు అతనికి అనేక బహుమతులను అందించాడు. ఒకసారి మొఘల్ సామ్రాట్ అక్బర్ రేవా నగరాన్ని సందర్శించాడు, తాన్ సేన్ అతని ముందు గానం చేసాడు. అక్బర్ అతని సంగీతానికి ముగ్ధుడయ్యాడు. రేవా రాజు తాన్‌సేన్‌ను తన శ్రావ్యమైన సంగీతంతో అక్బర్ మహారాజు ఆస్థానాన్ని ప్రకాశింపజేయమని కోరాడు.

తాన్‌సేన్ రాజధాని నగరం ఆగ్రాలో రాజ స్వాగతం పొందాడు. అతని సంగీతంతో ఎంతో ప్రభావితుడైన అక్బర్, దేశంలోని అత్యున్నత గౌరవాన్ని తాన్‌సేన్‌కు ప్రదానం చేశాడు. తాన్‌సేన్ అతని నవరత్నాలలో చేర్చబడ్డాడు, నవరత్నాలు —— అంటే రాజదర్బార్‌లో ఉన్న తొమ్మిది మంది అత్యుత్తమ ప్రతిభావంతులు.

తాన్‌సేన్ తరచుగా అక్బర్ కోసం సంగీతాన్ని ఆలపించేవాడు —— అతన్ని మేల్కొలిపేందుకు, నిద్రపుచ్చేందుకు, అలాగే విశాలమైన సామ్రాజ్యాన్ని పాలించడంలో కలిగే ఒత్తిడిని తగ్గించేందుకు.

తాన్‌సేన్ యొక్క సంగీతం, వేడెక్కిన వాదనల పరిస్థితులను శాంతింపజేయడంలో, అలాగే నగరాల్లోకి ప్రవేశించిన అడవి జంతువులను అదుపులోకి తెచ్చే విషయంలో సహాయపడింది. ఆ విధంగా సంగీతం యొక్క ప్రాముఖ్యత గుర్తింపబడింది. ఒక సాయంత్రం, అక్బర్ చక్రవర్తి తాన్‌సేన్‌ను వ్యక్తిగతంగా కలవాలని నిర్ణయించుకున్నారు. చక్రవర్తి వచ్చేసరికి, తాన్‌సేన్ తాన్పురా వాయిస్తూ గానం చేస్తున్నాడు. అతను నిశ్శబ్దంగా వరండాలో కూర్చుని అతని గానాన్ని విన్నాడు. ఆ గాన ప్రదర్శనను ఎంతో ఆస్వాదించిన చక్రవర్తి, తాన్‌సేన్‌కు ఒక వజ్రాల హారాన్ని బహుమతిగా ఇచ్చాడు. ఇది తెలిసిన ఈర్ష్య గల ఇతర ఆస్థానికులు రాజు దృష్టిలో తాన్‌సేన్‌ను అపఖ్యాతిపర్చే కుట్రలు పన్నడం ప్రారంభించారు.

తాన్‌సేన్‌కు తీర్చాల్సిన అప్పులు చాలా ఉండటంతో, ఆయన ఆ వజ్రాల హారాన్ని అమ్మి వచ్చిన డబ్బును వినియోగించాడు. ఈ విషయం ఆసూయతో ఉన్న ఆస్థానికులు అక్బర్ చక్రవర్తి దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. రాజు చాలా కోపగించి, ఆ హారాన్ని తిరిగి తెచ్చే వరకు తాన్‌సేన్‌ను రాజ్యనిరాసితుడిగా ప్రకటించాడు. ఎంతో బాధపడిన తాన్‌సేన్, తన సమస్యను

చెప్పడానికి రేవా రాజు వద్దకు వెళ్ళాడు.

రాజు అతనికి ఆందోళన పడవద్దని చెప్పి, ఒక పాట పాడమని కోరాడు. తాన్‌సేన్ అద్భుతంగా పాడాడు. రేవా రాజు తనకు వంశపారంపర్యంగా వచ్చిన, రత్నాలతో అలంకరించిన పాదరక్షలను తాన్‌సేన్‌కు ఇచ్చాడు. తాన్‌సేన్ ఆ పాదరక్షలను హారానికి బదులుగా ఇవ్వడానికి అక్బర్ చక్రవర్తి వద్దకు తీసుకెళ్లాడు.

రత్నాలతో అలంకరించబడిన ఆ పాదరక్షలు, వజ్రాల హారము కంటే చాలా విలువైనవి. తాన్‌సేన్‌ను తాను తప్పుగా అర్థం చేసుకున్నానని గ్రహించిన చక్రవర్తి ఆయనను క్షమాపణ కోరాడు. తాన్‌సేన్‌కు మరింత ఖ్యాతి లభించింది, అతని గానం వినేందుకు ప్రజలు పోటెత్తారు. కుట్ర పన్నిన ఆస్థానికులు మరింత అసూయపడ్డారు మరియు వారు మరొక పథకాన్ని చేపట్టారు. తాన్‌సేన్‌కు దీపక్ రాగాన్ని గానం చేయాలంటూ ఆదేశించమని వారు రాజును ప్రేరేపించారు. దీపక్ రాగం అంటే చాలా శక్తివంతమైన రాగం, అది అగ్నిని ప్రజ్వలింపచేసి గాయకుడిని కూడా కాల్చగలదు.

తాన్‌సేన్ రాజును వేడుకున్నాడు, కానీ అక్బర్ తన నిర్ణయంలో మొండిగా ఉన్నాడు. తాన్‌సేన్ ఏమి చేయాలో ఆలోచించి, సిద్ధత కోసం కొన్ని వారాల గడువు అడిగాడు.

దీపక్ రాగాన్ని పాడటం ప్రమాదకరమని తాన్‌సేన్‌కు తెలుసు, అయితే, వర్షాన్ని కురిపించే మేఘ రాగాన్ని అదే సమయంలో పాడగలిగితే, అగ్ని తీక్షణత నుండి తాను తప్పించుకోవచ్చని కూడా అతనికి తెలుసు. గాన నిపుణులైన తన కుమార్తె సరస్వతి మరియు గురు హరిదాస్ శిష్యురాలు రూపకు మేఘ రాగాన్ని పాడటానికి తాన్‌సేన్ శిక్షణ ఇవ్వాలని నిర్ణయించాడు.

ప్రదర్శన జరిగే రోజున రాజ సభ ప్రాంగణం ఆస్థానికులతో మరియు రాజకీయ అతిథులతో నిండిపోయింది. సంగీతంలో అత్యంత క్లిష్టమైన రాగం దీపక్ రాగాన్ని తాన్‌సేన్ పాడుతాడని తెలిసి, ప్రజలు దూరదూరాల నుండి వచ్చారు. సభా ప్రాంగణంలో వెలిగించని దీపాలను ఉంచారు. తాన్‌సేన్ గానప్రదర్శన ప్రారంభించాడు. పాట ప్రారంభంలో, వాతావరణం వెచ్చగా, భారంగా మారింది మరియు దీపాలు వెలిగాయి. అది క్రమంగా వాతావరణాన్ని మరింత వేడిగా మార్చింది, జలధారలు మరిగిపోవడం ప్రారంభించాయి, పువ్వులు వాడిపోయాయి. అందరికి చెమట ధారలుగా కారింది. తనకు తానే తాన్‌సేన్ కూడా జ్వరంతో వేడెక్కిపోయాడు. అయినా కాని అతను కొనగిస్తూనే ఉన్నాడు, ఆత్రుతగా సరస్వతి మరియు రూప తమ ప్రదర్శనను ప్రారంభించారు. మొదట కొంత తడబడినా, వారు అద్భుతంగా పాడడం ప్రారంభించారు. వారి పరిపూర్ణ స్వరాలు మేఘాలను సమీపించించాయి, మెరుపులు మెరవడం, ఉరుములు గర్జించడం ప్రారంభమయ్యాయి. తాన్‌సేన్, వేడిమితో తల తిరుగుతున్నా, వానను స్వాగతించేందుకు బయటకు పరుగెత్తాడు. అయితే, తనలోని అగ్ని జ్వాలను ఆ వాన సైతం చల్లార్చలేకపోయింది. అతను రెండు నెలలు అనారోగ్యానికి గురయ్యాడు. అప్పుడు రాజు రాత్రింబవళ్లు అతని పక్కనే కూర్చుని, తాన్‌సేన్ క్షేమంగా కోలుకోవాలని ప్రార్థించాడు. చివరికి తాన్‌సేన్ కోలుకున్నాడు, ఈర్ష్యతో కుట్రలు పన్నిన ఆస్థానికులు రాజదర్బార్ నుంచి బహిష్కరించబడ్డారు.

ఈ సంఘటన తర్వాత, తాన్‌సేన్ చరిత్రలో సాటిలేని అత్యుత్తమ సంగీత విద్వాంసునిగా ఖ్యాతి గాంచాడు.

కార్యాచరణ 1: నక్క చెవులు

ఈ కార్యాచరణ మీకు శ్రద్ధగా వినడానికి సహాయపడుతుంది. మీరు కొన్ని శబ్దాలపై ఇతర శబ్దాలకన్నా ఎక్కువ దృష్టి పెట్టి ఏకాగ్రతను అభ్యసించవచ్చు లేదా ఆ శబ్దాలు మీకు శాంతినిచ్చేలా వినవచ్చు. నక్క చెవులు ఆట ఆడటం ద్వారా మీరు మీ చుట్టూ ఉన్న పర్యావరణం గురించి కూడా చాలా విషయాలు తెలుసుకోవచ్చు.

దీన్ని ఎలా చేయాలో ఇక్కడ ఉంది:

* మీ కళ్ళు మూసుకోండి.
* మీ చెవుల వెనుక మీ చేతిని ఉంచండి, వాటిని కొద్దిగా కప్పుకోండి.
* మీకు వినిపించే వివిధ శబ్దాలను జాగ్రత్తగా వినండి.

కనీసం ఐదు శబ్దాలను గుర్తుపెట్టుకోండి మరియు వాటిని వ్రాయడానికి ప్రయత్నించండి:

1 ------------------------------------ 4 ------------------------------------

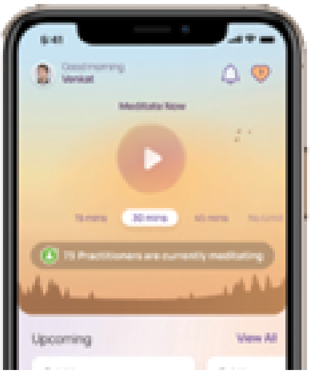
2 ------------------------------------ 5 ------------------------------------

3 ------------------------------------

కార్యకలాపం 2: సంగీత కళాకారుల పేర్ల పద శోధన

ప్రపంచంలోని కొంతమంది ప్రముఖ గాయకులు మరియు సంగీతకారుల పేర్లు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ఈ పట్టికలో వాటిని కనుగొనడానికి ప్రయత్నిద్దాం.

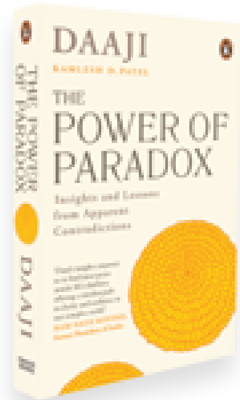
L	A	T	A	M	A	N	G	E	S	H	K	A	R
B	H	I	M	S	E	N	J	O	S	H	I	Q	I
O	H	E	R	H	L	V	V	X	W	O	P	C	D
B	P	E	G	C	V	C	T	P	E	T	Y	D	E
M	C	Z	A	K	I	R	H	U	S	S	A	I	N
A	H	K	W	A	S	A	V	G	H	E	R	A	S
R	A	M	G	L	P	H	C	H	A	R	R	T	U
L	U	T	T	M	R	D	B	U	R	M	A	N	A
E	R	W	Q	R	E	D	S	H	E	E	R	A	N
Y	A	S	R	S	S	E	L	V	M	U	O	S	A
Q	S	T	A	Y	L	O	R	S	W	I	F	T	W
M	I	C	H	A	E	L	J	A	C	K	S	O	N
T	A	R	W	X	Y	A	N	N	I	D	F	G	W



heartfulness app

Master the habit of meditation

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



The Power of Paradox by Daaji

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

Heartfulness Yoga Teacher Training Course

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

Publications by Daaji

#1 BESTSELLERS

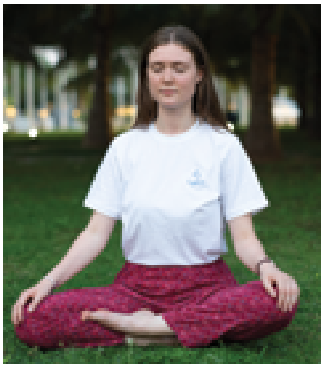
How meditative practices lead to changes in lifestyle, both personal and in relationships, which lead to greater freedom in designing our destiny.
designingdestiny.com
theheartfulnessway.com
spiritualanatomy.com
thewisdombridge.com

Meditation Masterclass

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

Find Your Community

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



ది హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వే అభ్యసన చేపడదాం!

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

జీవితం కోసం(HFNLife)

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

Forests by heartfulness

We are planting
millions of trees across India

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

USA | UK | Germany | India | Malayasia | Singapore | Indonesia | Australia | UAE

www.htcinc.com