

# హార్టుల్ నెస్

స్వచ్ఛత విధిని రూపొందిస్తుంది

అప్రమత్తతతో,  
అవగాహనతో ఉండండి

దాజీ

ఎదురొడి నిలబడడం

సిల్లా ఎల్వర్టీ

విచలిత మనస్సు నుండి  
ఉపస్థితి వరకు

అతుల్ పటేల్



సావధానత

“

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

—ICHAK K. ADIZES

”

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

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

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

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

---

### Foreword by Daaji

---

Available at Heartfulness  
Books & More store in  
**Kanha Shanti Vanam**

Available Online at:  
[hfnlife.com](http://hfnlife.com)  
[Amazon.com](http://Amazon.com)

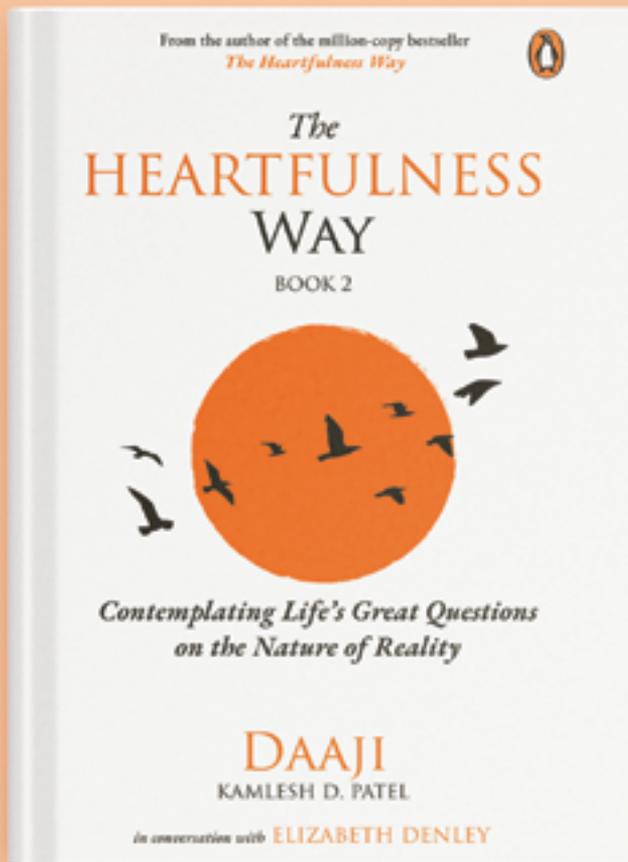


**NEW RELEASE**

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

# *The* HEARTFULNESS WAY, BOOK 2

*Contemplating Life's Great Questions on the Nature of Reality*



PRE-ORDER your copies at:

**amazon**



Daaji,  
*Author,*  
*Global Guide of*  
*Heartfulness*



Elizabeth Denley  
*Author,*  
*Spiritual Trainer in*  
*Heartfulness*

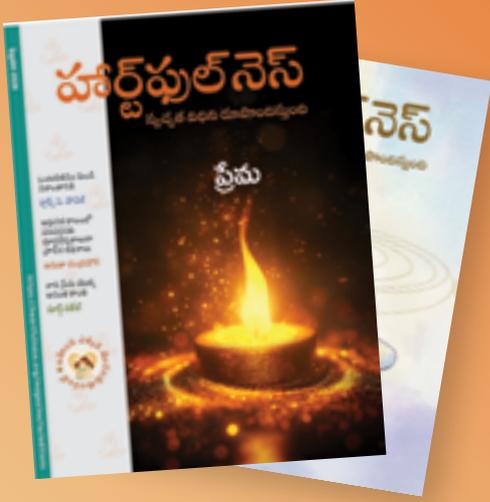
In *The Heartfulness Way*, Book 2, Daaji continues with the conversational format that he used so effectively in the previous volume, this time with Elizabeth Denley. Daaji takes us through the journey of expanding consciousness to the ultimate realization of the purpose of human life.

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

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

# హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మేగజైన్

చందాదారులుకండి



ముద్రించిన మరియు డిజిటల్ ప్రతులు లభిస్తున్నాయి

ఆన్‌లైన్‌లో మీ కాపీలను ఆర్డర్ చేయండి:

విడి ప్రతులు, 12 నెలలు, 24 నెలల చందా కొరకు:

**subscriptions@  
heartfulnessmagazine.com**

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

[heartfulnessmagazine.com/subscribe](http://heartfulnessmagazine.com/subscribe)

## సృజన బృందం

### సంపాదకీయ బృందం

జోషువా పొలాక్-ఎడిటర్-ఇన్-చీఫ్

క్రిస్టిన్ ట్రిస్టాండ్-స్టాండర్డ్స్ ఎడిటర్ మరియు కాపీ ఎడిటర్

వనెస్సా పటేల్-ఆర్ట్ ఎడిటర్

మమతా సుబ్రమణ్యం-కాంట్రీబ్యూటింగ్ ఎడిటర్

అపూర్వ పటేల్-కాంట్రీబ్యూటింగ్, ఎడిటర్

పూర్ణిమా రామకృష్ణన్-కరస్పాండెంట్, మరియు కాంట్రీబ్యూటింగ్ ఎడిటర్  
ఎలిజబెత్ డెన్సీ-ఎడిటర్-ఇన్-చీఫ్ ఎమెరిటా, 2015-2025

### తెలుగు సంపాదకీయ బృందం -

పి. విజయ లక్ష్మి, మైథిలి రామకృష్ణ, రాజు ఈయణ్ణి, శ్రీవర్ధనశర్మ

### డిజైన్

ఉమా చుహేశ్వరి-డిజైన్ డైరెక్టర్

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మీడియా టీం-ఫోటోగ్రఫీ

ఎంపిక చేసిన చిత్రాలు AI సాధనాలతో సృష్టించబడ్డాయి లేదా

మెరుగుపరచబడ్డాయి

### రచయితలు

ఇవాక్ అడిజెస్, B. రతినసభాపతి, రూబీ కార్నేన్, దాజీ, ఎలిజబెత్ డెన్సీ, అలాండా గ్రీన్, స్విప్ లీడ్స్, జేసన్ నట్టింగ్, హెస్టర్ ఓ'కానర్, అతుల్ పటేల్, క్లార్క్ పావెల్, మమతా సుబ్రహ్మణ్యం, మీనూ తివారి.

### ఇంటర్వ్యూ

సిల్వా ఎల్వర్డీ - ఇంటర్వ్యూ నిర్వహించిన వారు అనన్యా పటేల్

### సహాయక బృందం —

వినాయక్ గణపురం, కార్లీక్ నటరాజన్, అప్రాపుల్ నోబీ, జయకుమార్  
పార్థసారథి, నభీష్ త్యాగి, అదితి వర్మ, శంకర్ వాసుదేవన్

### ప్రచురణ

మమతా సుబ్రహ్మణ్యం - డైరెక్టర్, మార్కెటింగ్ అండ్ పార్ట్నర్షిప్స్  
బాలాజీ అయ్యర్ - బిజినెస్ ఆపరేషన్స్ మేనేజర్

### విరాళాలు

[contributions@heartfulnessmagazine.com](mailto:contributions@heartfulnessmagazine.com)

### ప్రకటనలు

[advertising@heartfulnessmagazine.com](mailto:advertising@heartfulnessmagazine.com)

### చందాలు

[subscriptions@heartfulnessmagazine.com](mailto:subscriptions@heartfulnessmagazine.com)

[www.heartfulnessmagazine.com/subscriptions](http://www.heartfulnessmagazine.com/subscriptions)

### ప్రచురణ మరియు ముద్రణ వివరాలు

ISSN 2455-7684

ప్రచురణకర్త - హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఎడ్యుకేషన్ ట్రస్టుకు ప్రాతినిధ్యం  
వహిస్తున్న సునీల్ కుమార్

13-110, కన్యా శాంతి వనం,

కన్యా గ్రామం, నందిగామ మండలం,

రంగారెడ్డి జిల్లా, తెలంగాణ, 509325, భారతదేశం.

ఎడిటర్ — సీరజ్ కుమార్

ముద్రించినవారు — సునీల్ కుమార్

సిరియాడ్స్, లక్ష్మికాపుల్

హైదరాబాద్, తెలంగాణ, 500004, భారతదేశం.

Copyright © 2025 Heartfulness Education Trust.

All rights reserved.

**heartfulness**  
purity weaves destiny



## సావధానత

ప్రియమైన పాఠకులారా,

మన దృష్టి సమావేశాల్లోనైనా, సంభాషణల్లోనైనా, లేదా తెలివి ఉన్న బ్రౌజర్ ట్యాబ్ల మధ్యనైనా సులభంగా చెదరిపోతుంది. దానికి ప్రతిస్పందనగా, మనం తరచుగా పరధ్యానాలను అడ్డుకోవడానికి మరియు ఏకాగ్రతను బలవంతంగా కేంద్రీకరించడానికి మరింత కష్టపడుతుంటాం. కానీ దృష్టి పెట్టాలనే ఆ ప్రయత్నమే కొన్నిసార్లు మరో పరధ్యానంగా మారుతుంది; మరింత శ్రమ పెట్టడం ఆ వలయాన్ని ఇంకా బలపరుస్తుంది. ఈ నెల రచయితలు, తమ తమ విధానాల్లో, ఆ వలయాన్ని మనం ఆపినప్పుడు ఏమి జరుగుతుందో పరిశీలిస్తున్నారు.

అప్రమత్తతను బలవంతంగా తెచ్చుకోలేమని దాజీ గమనించారు. మానసిక ఒత్తిడి మనసును స్థిరపరచడానికి బదులుగా మరింత అశాంతిని కలిగిస్తుంది. ధ్యానంలో జేసన్ నట్టింగ్ కూడా ఇదే విషయాన్ని గుర్తించారు: ప్రయత్నం తగ్గినప్పుడు, దృష్టి స్వయంగా అప్రమత్తమవుతుంది.

అలాండా గ్రీన్‌ను ఒకసారి సోలోగా పాడమని అడిగినప్పుడు, ఆమెలో భయపు ఒక అల ఎగసి వచ్చింది. అయితే ఆ ఆందోళనను అణచివేయడానికి లేదా దానిని బలవంతంగా దాటిపోవడానికి ప్రయత్నించకుండా, ఆమె దానిని పూర్తిగా అనుభూతి చెందేందుకు తనను తాను అనుమతించారు. ఆ అంగీకారంలోనే, దాని పట్టు క్రమంగా సడలింది.

ఈ వలయం సంస్థాగత స్థాయిలో కూడా పనిచేస్తుందని ఇచాక్ అడిజెన్ చూపించారు. నిర్వాహకులు లక్ష్యాలను చేరుకున్నందుకు బహుమతులు పొందినప్పుడు, వారు లక్ష్యాలను తక్కువగా నిర్ణయించే ఆలోచన కలిగి ఉంటారు. దృష్టిని ఒక దిశలో నడిపించడానికి ఇచ్చిన ప్రోత్సాహమే, చివరికి దృష్టి మరల్చే కారణమవుతుంది.

ఈ నెలలో, మీలో దృష్టి అప్రమత్తతగా ఎలా రూపుదిద్దుకుంటుందో నిశితంగా గమనించమని మిమ్మల్ని ఆహ్వానిస్తున్నాము.

ఎప్పటిలాగే, మీ రచనలను [contributions@heartfulnessmagazine.com](mailto:contributions@heartfulnessmagazine.com) వద్ద మేము స్వాగతిస్తున్నాము.

సంతోషంగా చదవండి,  
సంపాదకులు



# లోపల

## స్వీయ రక్షణ

అప్రమత్తతతో, అవగాహనతో  
ఉండండి

దాజీ

12

వైద్య విధానాల మధ్య వారధి

మీనూ తివారీ & హెస్టర్ ఓ'కానర్

18

సావధానత యొక్క కళ: విచలిత  
మనస్సు నుండి ఉపస్థితి వరకు

అతుల్ పటేల్

26

## ప్రేరణ

ఎదురొడ్డి నిలబడడం: స్త్రీలు హింస  
పునరావృతం కాకుండా ఎలా

అడ్డగిస్తారు

సిల్లా ఎల్వర్త్

32

నీవు ఈ ప్రపంచాన్ని ఎప్పుడూ  
చూడలేదు

స్కిప్ లీడ్స్

40

శ్రద్ధ యొక్క గుణాత్మకత  
ఎలిజబెత్ డెన్

42

సావధానత  
జేసన్ నట్టింగ్

44

## కార్యస్థలం

ఎందుకు కొలవకూడదు

ఇచాక్ అడిజెస్

50

## సంబంధాలు

ఆనందాన్ని అనుభవించడానికి  
నాకు అనుమతి ఉందా?

మమతా సుబ్రహ్మణ్యం

54

## పర్యావరణం

ప్రకృతి విహంగ రాయబారులు

బి. రతినసభాపతి

60

## సృజనాత్మకత

కవితలు

క్లార్క్ పావెల్

66

స్వరాలతో ఒంటరిగా

అలాండా గ్రీన్

69

## పిల్లలు

ఫినెగాస్ మరియు ఫియోస్ :

జ్ఞానమత్స్యం

రూబీ కార్నేన్

76



### దాజీ

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



### మీనూ తివాలి

డాక్టర్ మీనూ తివాలి చాపెల్ హిల్ లోని నార్త్ కరోలినా విశ్వవిద్యాలయంలో ఆర్థిక అభివృద్ధి మరియు రాజకీయ ఆర్థిక శాస్త్ర అధ్యాపకురాలు. అంతేకాక, అక్కడ ఆధునిక భారతీయ అధ్యయన ప్రారంభ ప్రయత్నానికి ప్రస్తుతం నిర్వాహకురాలుగా పనిచేస్తున్నారు. ఆమె హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ అభ్యాసకురాలు, ప్రశిక్షకురాలు మరియు పరిశోధనా మండలి సభ్యురాలు.



### హెస్టర్ ఓ'కానర్

డాక్టర్ హెస్టర్ ఓ'కానర్ ఒక క్లినికల్ సైకాలజిస్ట్, కన్సా శాంతి వనంలో పూర్తి సమయం పరిశోధనా రంగంలో పనిచేస్తున్నారు. అక్కడ ఆమె హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ కోసం క్యాన్సెయిన్‌స్ & వెల్‌బీయింగ్ పరిశోధనకు నాయకత్వం వహిస్తున్నారు.



### సిల్లా ఎల్వెల్లి

అణ్యాయుధ విధాన నిర్దేశాలు మరియు విమర్శకుల మధ్య సంభాషణపై ఆక్స్‌ఫర్డ్ రీసెర్చ్ గ్రూప్‌తో ఆమె చేసిన కృషికి సిల్లా ఎల్వెల్లి మూడుసార్లు నోబెల్ శాంతి బహుమతికి నామినేట్ అయ్యారు. ఆమె పీస్ డైరెక్ట్ అనే సంస్థను స్థాపించారు, ప్రధాన అంతర్జాతీయ శాంతి బహుమతులు పొందారు, 'ది మైటి హార్ట్' (The Mighty Heart) అనే పుస్తకాన్ని రచించారు. ఇప్పుడు యుద్ధాన్ని నివారించడంలో మహిళల పాత్రలను గురించి వ్రాయడం మరియు పరిశోధనపై దృష్టి సారించున్నారు.



### సివమ్ లీడ్స్

ఫ్రెడరిక్ స్టూవర్ట్ (సివమ్) లీడ్స్ ఒక రచయిత, సంగీతకారులు, రైట్ స్టేట్ యూనివర్సిటీలో ఫ్యామిలీ మెడిసిన్ మాజీ అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ అభ్యాసకులు మరియు ప్రశిక్షకులు. ఆయన కవిత్వం మాక్ టర్నిల్ జైన్, పేజెస్ లిటరరీ జర్నల్ మరియు పీర్ రివ్యూడ్ మెడికల్ జర్నల్ అయిన JMECDలో ప్రచురితమైంది.



### అతుల్ పటేల్

అతుల్ పటేల్ పద్నాలుగు సంవత్సరాలకు పైగా హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యాన ప్రశిక్షకులుగా ఉన్నారు మరియు ఇరవై సంవత్సరాలకు పైగా డొమినియన్ ఐటీలో పనిచేస్తున్నారు. ఎల్‌క్యానిక్స్ ఇంజనీర్ అయిన ఆయన AI మరియు అభివృద్ధి చెందుతున్న సాంకేతికతలపై దృష్టి సారించున్నారు, అంతేకాక అనేక పునరుత్పాదక ఇంధన మరియు విద్యుత్ ఉత్పత్తి ప్రాజెక్టులకు సహకారం అందించారు.

# రచయితలు



## జేసన్ నణ్డింగ్

జేసన్ వ్యాయామం మరియు పోషకాహార నిపుణులు, వీరు US వైమానిక దళంలో పనిచేయడం ప్రారంభించి, కొవ్వు తగ్గడం, పనితీరు మరియు పోషకాహారంలో ప్రత్యేకతలు వంటి అంశాలను బోధించే ఒక ధ్రువీకరించబడిన కోచ్ గా అభివృద్ధి చెందారు. గ్రీన్విల్లే, SCలో ONE GYM సహవ్యవస్థాపకులు మరియు 'లివింగ్ లీన్ బ్లూప్రింట్' సృష్టికర్త, వ్యక్తిగతీకరించిన ఫిట్నెస్ పరిష్కారాలను నొక్కి చెప్పడం వీరి వృత్తి.



## ఇచాక్ అడిజెస్

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



## క్లార్క్ పావెల్

క్లార్క్ పావెల్ మొదట నుండే ఒక కవి. అవార్డు గెలుచుకున్న కాలమిస్టుగా, ఆయన సదరన్ లివింగ్, యోగా ఇంటర్నేషనల్ మరియు ప్రాంతీయ పత్రికల్లో ప్రచురితమయ్యారు. ఆయన సహజ్ మార్గ కంపెనియన్ గ్రంథ రచయిత. క్లార్క్ జీవితంలో పతనాలు, పురోగతులు, దీర్ఘ నిశ్శబ్దాలు మరియు అకస్మాత్తు కృపానుభూతులను అనుభవించారు. ఆయన రచనలు చేయడం ఇంకా కొనసాగిస్తున్నారు.



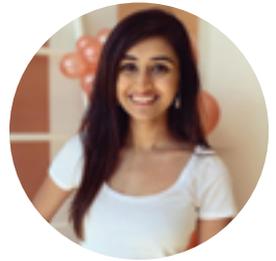
## రూబీ కార్లెన్

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



## అలాండా గ్రీన్

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



## మమతా సుబ్బమణ్యం

మమతా తన కథలు చెప్పే తన అభిరుచిని మానసిక ఆరోగ్యం మరియు ధ్యానంతో మేళవిస్తూ, ఇన్ స్టాగ్రామ్ ను ఒక సామాజిక సమూహాన్ని నిర్మించుకునే వేదికగా ఉపయోగిస్తున్నారు. 2016లో ఆమె ఇచ్చిన TEDx ప్రసంగాన్ని ఇప్పటివరకు 2.7 మిలియన్లకు పైగా మంది వీక్షించారు. ప్రస్తుతం ఆమె స్వతంత్ర సోషల్ మీడియా మరియు కంటెంట్ మేనేజర్ గా పనిచేస్తున్నారు. అలాగే హార్ట్ ఫుల్ నెస్ మాస పత్రికకు సంపాదకురాలిగా మరియు రచయిత్రిగా సేవలందిస్తున్నారు.

# స్వీయ రక్షణ

“శ్రద్ధ అనేది జీవశక్తి. ఇది ఇతరులతో మిమ్మల్ని అనుసంధానిస్తుంది.  
ఇది మీలో ఆసక్తిని పెంపొందిస్తుంది. ఆసక్తితో ఉండండి.”

సూసాన్ సోంటాగ్





# అప్రమత్తతతో, అవగాహనతో ఉండండి

**దాజీగారు** మన దైనందిన జీవితంలో సరైన కార్యాచరణకు అప్రమత్తత పునాది వేస్తుందన్న విషయంపై విశ్లేషిస్తున్నారు.

వరైనా సరే, ప్రతి వ్యక్తిలోనూ - వడ్డంగి కానీ, గృహిణి కానీ, ఉపాధ్యాయుడు లేదా ఉపాధ్యక్షుడు కానీ - ప్రతి వ్యక్తికీ ఏకాగ్ర దృష్టితో పని చేసే ప్రత్యేక సామర్థ్యం ఉంటుంది. ఆసక్తికరమైన విషయమేమిటంటే, ఈ సామర్థ్యానికి వారు చేసే పనితో కంటే, ఆ వ్యక్తి యొక్క అవగాహన మరియు అప్రమత్తత మీదే అంతా ఆధారపడి ఉంటుంది.

ఒక బహుళజాతి సంస్థకు చెందిన ఉన్నత ఉపాధ్యక్షురాలు, పుష్కలంగా సమాచారం మరియు అధికారంతో సమావేశానికి అధ్యక్షత వహించినప్పటికీ, తన చుట్టూ ఏం జరుగుతుందో తెలియని స్థితిలో ఉండవచ్చు. ఆమె మనస్సు ఇతర విషయాలలో మునిగిపోయి ఉండటం వల్ల, మానసిక ఉద్వేగాలు, నిశ్శబ్ద ఉద్రిక్తతలు మరియు వెలుగులోకి వస్తున్న అవసరాలను గుర్తించకపోవచ్చు. దీనికి భిన్నంగా, ఒక ఆసుపత్రిలో రద్దీగా ఉండే అత్యవసర విభాగంలో పనిచేస్తున్న ఒక నర్సు అద్భుతంగా పరిస్థితి గురించి చక్కటి అవగాహనతో పని చేయడం మీరు చూడవచ్చు. పూర్తిగా ప్రస్తుత క్షణంలో ఉండి, తన చుట్టూ జరుగుతున్న సూక్ష్మమైన మార్పులను గ్రహించవచ్చు; ఒక రోగి శ్వాస, సహోద్యోగి సంకోచం, స్వరంలో మార్పు-వాటికి సహజ సిద్ధంగా, ఖచ్చితత్వంతో మరియు జాగ్రత్తతో ప్రతిస్పందించవచ్చు. ఈ ఇద్దరి మధ్య వ్యత్యాసం తెలివితేటలు కాదు, అవగాహన: వాస్తవం విప్పారే విధానాన్ని గ్రహించి, అనుభూతి చెందే మరియు ప్రతిస్పందించే సామర్థ్యం.

ఏకాగ్రతే సాధన అని, ధ్యానమే గమ్యమని భావించడం ఆధ్యాత్మిక సాధకులలో ఒక సాధారణ అపోహ. ధ్యాన స్థితిని పొందడానికి ప్రయత్నం చేయాలని భావిస్తూ, తాము దృష్టి పెట్టడానికి ఎంతగానో శ్రమిస్తున్నామని చాలామంది సాధకులు నాతో చెబుతుంటారు. "మీ హృదయంపై దృష్టి పెట్టండి." లేదా "ఏమీ ఆలోచించకండి" వంటి సూచనలు ఈ అపోహను మరింత బలోపేతం చేస్తాయి. అయినప్పటికీ, వాస్తవం దానికి విరుద్ధం: ఏకాగ్రత అనేది ధ్యానం యొక్క సహజ ఫలితం, హేతువు కాదు.

ధారణ ధ్యానంగా, ధ్యానం సమాధిగా పరిణతి చెందినప్పుడు నిజమైన ఏకాగ్రత పరిణమిస్తుంది. ఏకాగ్రతను బలవంతంగా సాధించలేము; పరిస్థితులు అనుకూలంగా ఉన్నప్పుడు అది తనకుతానే సహజంగా ఉద్భవిస్తుంది.

అప్రమత్తతకు కూడా ఇదే సత్యం వర్తిస్తుంది. ఏకాగ్రతలాగే, అప్రమత్తతను కూడా బలవంతంగా కలిగించలేము. అవగాహనకు అడ్డపడే ఆటంకాలను తొలగించినప్పుడు, ఇవి రెండూ సహజంగా వికసించే ఫలితాలు, సాంకేతిక ప్రక్రియలు కావు. వాటికే ఉద్భవించడానికి వీలు కల్పించే సరైన అంతర్గత పరిస్థితులను సృష్టించడానికి ప్రయత్నించడం మాత్రమే అవసరం.

**ధారణ ధ్యానంగా, ధ్యానం  
సమాధిగా పరిణతి చెందినప్పుడు  
నిజమైన ఏకాగ్రత పరిణమిస్తుంది .  
ఏకాగ్రతను బలవంతంగా  
సాధించలేము; పరిస్థితులు  
అనుకూలంగా ఉన్నప్పుడు అది  
తనకుతానే సహజంగా  
ఉద్భవిస్తుంది.**

### దృష్టికి ముందు ఆసక్తి ఉంటుంది

మీకు ఏదైనా విషయంపై నిజమైన ఆసక్తి ఉన్నప్పుడు, ఏకాగ్రతగా దృష్టి పెట్టడం సులభంగా లేదా? అందులో దాదాపు ఎలాంటి ప్రయత్నమూ అవసరం లేదు. నిద్రలేమితో అలసిపోయిన ఒక తల్లి ఉరుములతో కూడిన వర్షంలో కూడా హాయిగా నిద్రపోగలదు, కానీ తన జడ్జి బిన్నగా ఏడిస్తే వెంటనే మేల్కొంటుంది. ఒక సంగీతకారుడు పసిగట్టగల సున్నితమైన సూక్ష్మభేదాలను, శిక్షణ లేని శ్రోత గమనించలేకపోవచ్చు. అలాగే, మీ అప్రమత్తత హెచ్చినట్లు అనిపించే సమయాలు కూడా ఉంటాయి. రాత్రి సమయంలో అడవిలో ఒంటరిగా నడుస్తున్నట్లు ఊహించుకోండి. మీ చెవులు నేలపై కొమ్మ విరిగిన చప్పుడును వింటాయి, మీ కళ్ళు చెట్ల గుండా జరిగే బిన్నపాటి కదలికలను కూడా గమనిస్తాయి. ఆత్మరక్షణ అనే స్వాభావిక ప్రవృత్తి కారణంగా, మీరు దేనినీ వదిలిపెట్టరు.

మనకు నిజంగా ముఖ్యమైన దేని గురించైనా మనం అనాయాసంగా అవగాహన కలిగి ఉంటాము. కాబట్టి, మరింత అప్రమత్తంగా ఎలా మారాలి అని ఆలోచించడానికి బదులుగా, మీరు అడగవలసిన అసలు ప్రశ్న ఇది: నాకు నిజంగా దేనిపై ఆసక్తి ఉంది?

### దృష్టి అవగాహనకు మార్గం కల్పిస్తుంది.

మరోవైపు, అవగాహన అనేది మన లోపలే వసించేది. ఇది ఒక నిష్క్రియ స్థితి కానీ స్వీకారశీలమైనది. ప్రయత్నం, పోరాటం మరియు జోక్యం తొలగిపోయినప్పుడు అది కలుగుతుంది - నిరాసక్తత వల్ల కాదు, ఆసక్తి ఇకపై బలవంతంగా పట్టుకోవడం లేదా నియంత్రణగా వ్యక్తమవకపోవడం వల్ల. పట్టుదల అంటే ఒక ఫలితాన్ని సాధించాలనే లేదా ఒక అనుభూతిని పొందాలనే ప్రయత్నం; దైవానికి శరణుజొచ్చిన ఆసక్తి కేవలం అనుకూల్య స్థితి, ఎటువంటి అభ్యర్థన లేదా గట్టిగా అడగటం లేకుండా ఉంటుంది. అనుభవాన్ని నిర్వహించడానికి లేదా అందుకోవడానికి మనస్సు ప్రయత్నించడం ఆపివేసినప్పుడు, అవగాహన సహజంగానే వెల్లడవుతుంది. ఇది ఆలోచనలు, భావాలు మరియు అనుభూతులను నిరోధం లేకుండా ఉద్భవించడానికి మరియు విలీనం కావడానికి అనుమతిస్తుంది. ఈ నిశ్శబ్ద స్థితిలో, అనుభవం దానంతట అదే స్పష్టమవుతుంది. ఒకరి హృదయం దైవం వైపు కేంద్రీకృతమై ఉంటే, ఆ స్పష్టత దైవసాన్నిధ్యాన్ని అంతరంగంలో అనుభూతి చెందేలా చేస్తుంది; దాని మార్గదర్శనం సూక్ష్మ ప్రకంపనల రూపంలో గ్రహించబడి, మానసిక స్థాయిలో అవగాహనగా ప్రత్యక్షమవుతుంది. ధర్మానుసారంగా జీవించే వ్యక్తి ఈ అంతర్గత స్పష్టతలోనే ప్రతి క్షణం తన కర్తవ్యాన్ని సున్నితంగా తెలుసుకుంటాడు.



అందువల్లే అంతర్గత శుద్ధీకరణ ఎంతో ఆవశ్యకం. సంస్కారాలు కలిగిపోతున్న కొద్దీ, హృదయం మరింత స్పష్టంగా మారుతుంది. పోటీ పడే కోరికల అలజడి తగ్గి, గతంలో మరుగున పడి ఉన్న సహజమైన మరియు లోతైన ఆసక్తి బయటపడుతుంది. కోరికల ఒత్తిడి తగ్గినప్పుడు, అనుభవాలను పట్టుకోవాలనే పట్టుదల సహజంగానే తొలగిపోతుంది. ఆ అంతర్గత ఆసక్తి స్పష్టంగా ఉన్నప్పుడు, మన అవగాహనకు నిజంగా ఏది అర్హమైనదో గుర్తించడం అప్రయత్నంగా జరుగుతుంది.

## అప్రమత్తతే మన ధర్మం

ధర్మం అనేది ప్రయత్నపూర్వకమైన ఏకాగ్రత ద్వారా కాకుండా, అప్రమత్తమైన మరియు స్వీకారశీలమైన అవగాహన ద్వారా నిశితమైన హృదయానికి స్పష్టంగా గోచరమౌతుంది. అటువంటి అవగాహన, విచారణారహిత భ్రమలు, భావోద్వేగ ప్రతిచర్యలు, స్వార్థపూరిత ఉద్దేశాలు లేదా మాంద్యం వంటి వాటి నుండి విముక్తి పొంది ఉంటుంది. అది కోరికలు, భయాలు లేదా పాత ఆలోచనా ధోరణులకు ప్రభావితం కాకుండా, వాస్తవికతను ఉన్నది ఉన్నట్లుగా గుర్తిస్తుంది. అటువంటి స్పష్టత నుండి, సరైన చర్య సహజంగా మరియు అప్రయత్నంగా ఉద్భవిస్తుంది.

ఈ సందర్భానికి మహాభారతంలోని పాండవ వనవాస సమయములోని ఒక సంఘటన చక్కటి ఉదాహరణ. వారు ఒక అదృశ్య యక్షుని ఆధీనంలో ఉన్న అడవిలోని ఒక సరస్సును చేరుకున్నారు. దాహం తీర్చుకోవడానికి ముందు తన ప్రశ్నలకు సమాధానం చెప్పాలని హెచ్చరించిన ఆ అదృశ్య వాణిని పాండవ సోదరులలో చిన్నవారు పట్టించుకోలేదు, ఇది వారి పతనానికి దారితీసింది. కేవలం పాండవుల పెద్ద సోదరుడు యుధిష్ఠిరుడు మాత్రమే ఆగి, శ్రద్ధగా విన్నాడు. ఆయన ధర్మానికి సంబంధించిన యక్షుని ప్రశ్నలకు సమాధానాలు ఇచ్చాడు, కానీ అంతకంటే ముఖ్యమైన ప్రతిస్పందనను ఆయన తన అవగాహన మరియు అప్రమత్తత ద్వారా అప్పటికే వ్యక్తపరిచాడు.

నిజమైన చురుకుదనం అంటే బలవంతంగా అప్రమత్తంగా ఉండటం కాదు; అది అంతర్గత శుద్ధి నుంచి ఉద్భవించే అప్రయత్నమైన అవగాహన. అది అమూర్తమైన ఆదర్శవాదం కాదు; అది చలనంలో ఉన్న ధర్మం - విషయాలను స్పష్టంగా చూడటం మరియు సముచితంగా స్పందించడం. అంతర్గత అడ్డంకులు కలిగిపోయినప్పుడు, అలాంటి చురుకుదనం సహజంగానే ఉద్భవిస్తుంది. ఇతర సోదరులు అహంకారం వల్ల విఫలంకాలేదు; అవధానలేమి వల్లే విఫలమయ్యారు. వారు హెచ్చరికను విన్నప్పటికీ దాన్ని నిర్లక్ష్యం చేశారు.

ఈ ప్రాచీన సంఘటన మన ప్రస్తుత వాస్తవికతను ప్రతిబింబిస్తుంది. అప్పుడప్పుడు అందే ఆ నిశ్శబ్ద అంతర్గత హెచ్చరికను మనం ఎంత తరచుగా విస్మరిస్తాము? ఆనందం, విజయం లేదా సౌకర్యం కోసం మనకున్న తపనలు, ఆగి అవగాహనతో ఉండాలనే పిలుపును ఎంత తరచుగా అణచివేస్తాయి?

నిజమైన ఆధ్యాత్మిక నిశ్శబ్దతకి, మందకొడితనానికి మధ్య ఉన్న తేడాను తెలిపేది అప్రమత్తత. నిశ్శబ్దంగా ఉంటూనే నిద్రమత్తులో ఉన్న ధ్యాత, కేవలం ఒక పరిమితిని మరొక దానితో మార్చుకున్నట్లు

మాత్రమే అవుతుంది. అయితే అప్రమత్తతను బలవంతంగా తీసుకురాలేము; అధిక జాగ్రత్త స్పష్టతను కాకుండా, కేవలం ఉద్రిక్తతను మాత్రమే కలిగిస్తుంది. చైతన్యం ప్రశాంతంగా మరియు ఒత్తిడి లేకుండా ఉన్నప్పుడు, నిజమైన అప్రమత్తత సహజంగానే ఆవిర్భవిస్తుంది.

## అప్రమత్తత యొక్క వ్యక్తిగత వ్యక్తికరణ

నిజమైన అప్రమత్తత అంటే మనస్సు నిరంతర పరధ్యానం నుండి విముక్తి పొంది, పూర్తిగా మేల్కొని ఉండటం. నిరంతర ప్రయత్నం లేకుండా వర్తమానంలో ఉండే మనస్సులో అది ప్రతిబింబిస్తుంది. ఇది అనుభవాలను ఎటువంటి ఆటంకం లేదా ప్రతిఘటన లేకుండా ఆవిష్కృతం కావడానికి అనుమతిస్తుంది. ఇది ఒక స్పష్టమైన ఆకాశంలాగా, ప్రతిదానికీ తెలివి ఉండే ప్రశాంతమైన, విశాలమైన అవగాహన. అనుభవాలను పట్టుకోకుండా లేదా దూరంగా నెట్టకుండా, వాటి రాకపోకలను స్వేచ్ఛగా అనుమతించడం.

## ధర్మం అనేది ప్రయత్నపూర్వకమైన

ఏకాగ్రత ద్వారా కాకుండా,

అప్రమత్తమైన మరియు

స్వీకారశీలమైన అవగాహన ద్వారా

నిశితమైన హృదయానికి స్పష్టంగా

గోచరమౌతుంది. అటువంటి

అవగాహన, విచారణారహిత

భ్రమలు, భావోద్వేగ ప్రతిచర్యలు,

స్వార్థపూరిత ఉద్దేశాలు లేదా

మాంద్యం వంటి వాటి నుండి విముక్తి

పొంది ఉంటుంది. అది కోరికలు,

భయాలు లేదా పాత ఆలోచనా

ధోరణులకు ప్రభావితం కాకుండా,

వాస్తవికతను ఉన్నది ఉన్నట్లుగా

గుర్తిస్తుంది.



మనఃపూర్వకమైన ధ్యానం వల్ల సహజంగా వికసించే అవగాహన నుండి, జీవితం తన ధర్మంతో సహజంగా మరియు సజావుగా అనుసంధానించబడుతుంది.

అప్రమత్తత అనేది అంతటా విస్తరించిన కాంతి వంటిది. అది సంకల్పంతో కలిసినప్పుడు, అది కేంద్రీకృత ఏకాగ్రతగా మారుతుంది. ఒక సూక్ష్మమైన సత్యం ఉంది: సంకల్పం ఏకాగ్రతను రూపొందిస్తుంది, మరియు ఏకాగ్రత ధర్మాన్ని వెల్లడిస్తుంది.

అయితే ఒక ముఖ్యమైన వ్యత్యాసం ఉంది: అప్రమత్తత ధర్మానికి మూలమైతే మరియు ప్రతి మనిషి తన ధర్మాన్ని నిర్వహించాల్సి ఉంటే, అంటే అందరి స్వభావం ఒకేలా ఉండాలా? దీనికి సమాధానం "కాదు." ఒక విద్యార్థి యొక్క అవగాహన, ఉపాధ్యాయుని అవగాహన కంటే భిన్నంగా ఉంటుంది. ఒక భక్తుని అన్వేషణ, ఒక తత్వవేత్త యొక్క విచారణ కంటే భిన్నంగా ఉంటుంది. ఒక యోధుని ఉనికి, ఒక వైద్యుని ఉనికి కంటే భిన్నమైన నాణ్యతను కలిగి ఉంటుంది. ప్రతి పాత్ర మరియు జీవిత దశ తనదైన శైలిలో అప్రమత్తతను వ్యక్తపరుస్తుంది. ఇది ధర్మానికి భిన్నమైనది కాదు; ఇది ధర్మం వ్యక్తిగత రూపాన్ని సంతరించుకోవడం - దీనినే సంప్రదాయం స్వధర్మం అని పిలుస్తుంది, అంటే ప్రతి ఒక్కరి ప్రత్యేక మార్గం.

### అందుబాటు అనే కళ

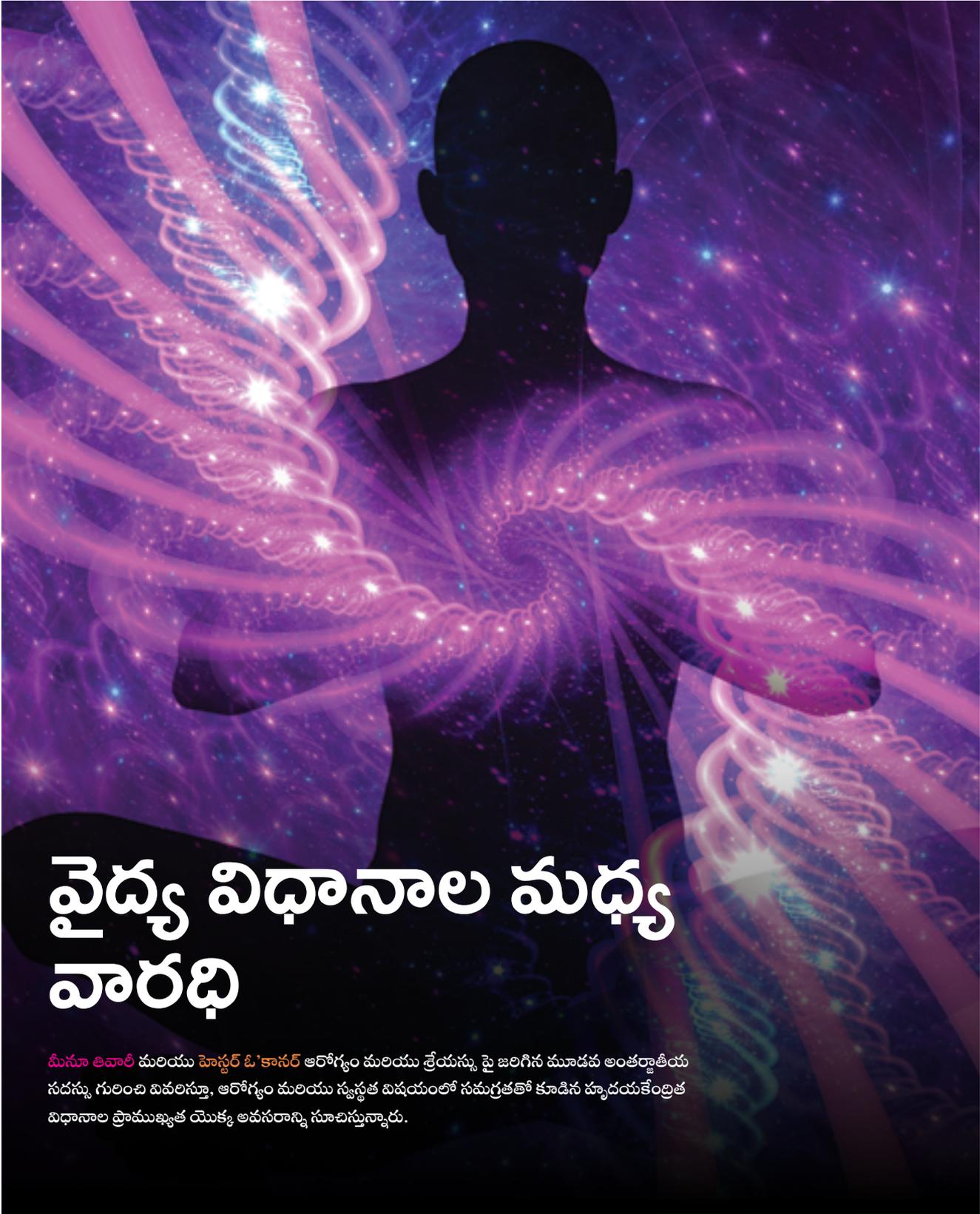
సంసిద్ధత నుండి, అందుబాటులో ఉండటం ఉద్భవిస్తుంది. స్థిరత్వం ఆధార గుణం. ఇది జీవితంతో ప్రసాంతంగా మమేకం కావడానికి వీలు కల్పించే ఒక సజీవ సమతుల్యత, ఇది బగుతుగా కాకుండా స్థిరత్వాన్ని ఇస్తుంది. పతంజలి చెప్పిన "స్థిరం సుఖం ఆసనం" అనే పదబంధం తరచుగా శారీరక భంగిమతో సంబంధించి అర్థం చేసుకుంటారు; కానీ వాస్తవానికి అది ఒక జీవన విధానాన్ని సూచిస్తుంది - స్థిరంగా నిలిచి, సౌకర్యంగా విశ్రాంతితో ఉండి, మార్పులకు తెరవబడి ఉండే ఒక స్థితిని. అటువంటి స్థితి, వ్యక్తిత్వాన్ని రూపుదిద్దుతుంది. మరింత సూక్ష్మమైన అనుభవాలను స్వీకరించి వాటిని మమేకం చేసుకోవడానికి ఆ స్థితి అవసరం.

స్థిరత్వం మనస్సు మరియు భావోద్వేగాలలో కూడా పనిచేస్తుంది, ప్రతి దానికి ప్రత్యేకమైన స్పష్టత అవసరం. మానసిక స్థిరత్వం అనేది ఆలోచనా ప్రవాహాన్ని స్థిరంగా మరియు పరధ్యానం లేకుండా ఉంచే సామర్థ్యం, అది నిశ్చల జ్యోతి లాంటిది. నిజమైన మానసిక స్థిరత్వం బలవంతంగా సృష్టించబడజాలదు, అది అంతర్గత అస్థిరత తొలగిపోయినప్పుడు సహజంగానే ఆవిర్భవిస్తుంది.

భావోద్వేగ స్థిరత్వం అనేది శారీరక అనుభవంతో మరియు మనస్సు దాటి పనిచేసే లోతుగా పాతుకుపోయిన ప్రతిచర్య, ఆకృతులతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. దీనిని మానసిక ప్రయత్నం ద్వారా పెంపొందించుకోలేము, హృదయ నిర్మలీకరణ ద్వారా - మితిమీరిన ప్రతిచర్యలను ప్రేరేపించే సంస్కారాలను తొలగించడం మరియు అనాలోచిత ప్రతిచర్యకు బదులుగా అవగాహనతో కూడిన ప్రతిస్పందన వైపు క్రమ పరివర్తన ద్వారా మాత్రమే సాధించవచ్చు. చాలా మంది అత్యంత తెలివైన వ్యక్తులలో కనిపించే విధంగా, ఒక వ్యక్తి క్రమశిక్షణతో, కేంద్రీకృత మనస్సును కలిగి ఉండి కూడా భావోద్వేగపరంగా అస్థిరంగా ఉండవచ్చు. దీనికి విరుద్ధంగా, ఆందోళనకరమైన మనస్సు ఉన్నప్పటికీ భావోద్వేగ స్థిరత్వం ఉండవచ్చు. నిజమైన ఆధ్యాత్మిక పరిణతికి రెండింటిలోనూ సామరస్యం మరియు స్థిరత్వం అవసరం, ఇది బలవంతంగా ఒకరిపై రుద్దలేనిది, సహజంగానే వికసించవలసిన సమతుల్యత.

హార్ట్ ఫుల్ నెస్ ధ్యానంలో, అందుబాటులో ఉండటం మొదటి ఆవశ్యకత. మన పాత్ర సాధన కోసం శ్రమించడం కాదు, పీలైనంత అంతర్గత స్థిరత్వంతో మరియు నిష్కాపట్యతతో వర్తమానంలో మెలగడం, శ్రమతో సాధించలేనిదానిని దైవకృప ద్వారా కలిగిన దానిని స్వీకరించడం. మనం కేవలం దైవిక కాంతి హృదయంలో ఉందనే సున్నిత భావనతో - బలవంతం లేదా ఏకాగ్రత లేకుండా - అంతర్గతంగా మనల్ని మనం అనుకూలపరుచుకుంటూ, గ్రహణశీల మనసుతో కూర్చుంటాము. అటువంటి స్వీకార భావం ఒక అభ్యాసికి ఉండవలసిన అత్యంత ముఖ్యమైన గుణాలలో ఒకటి.

మనఃపూర్వకమైన ధ్యానం వల్ల సహజంగా వికసించే అవగాహన నుండి, జీవితం తన ధర్మంతో సహజంగా మరియు సజావుగా అనుసంధానించబడుతుంది. ఇది వ్యక్తులు, సంబంధాలు, సంఘాలు మరియు, బహుశా, నాగరికత యొక్క గమనాన్నికూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. ప్రయత్నం వ్యక్తిగతమైనది, కానీ దాని ప్రభావం విశ్వవ్యాప్తమైనది. ఈ అంతర్గత ప్రయాణాన్ని చేపట్టే ప్రతి ఒక్కరూ తమ స్వీయ విమోచనకి మాత్రమే కాకుండా, మానవాళి యొక్క సామూహిక ఉన్నతికి సహకరిస్తారు. క్షేత్రాన్ని నిర్ధం చేయడం మరియు ఈ గుణాలను పెంపొందించడం ద్వారా, మనం ఎన్నో ఊహితీత ఆధ్యాత్మిక వరాలను స్వీకరించడానికి సిద్ధమవుతాము.



# వైద్య విధానాల మధ్య వారభి

మీనూ తివాలి మరియు హెస్టర్ ఓ'కానర్ ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సు పై జరిగిన మూడవ అంతర్జాతీయ సదస్సు, గురించి వివరిస్తూ, ఆరోగ్యం మరియు స్వస్థత విషయంలో సమగ్రతతో కూడిన హృదయకేంద్రిత విధానాల ప్రాముఖ్యత యొక్క అవసరాన్ని సూచిస్తున్నారు.

**హైదరాబాద్**లోని కన్వెన్షన్ సెంటర్ లో 2025 అక్టోబర్ 10 నుండి 12 వరకు ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సు పై మూడవ అంతర్జాతీయ సదస్సు జరిగింది. ఆధునిక అల్లోపతి వైద్య విధానాలు మరియు సాంప్రదాయ చికిత్సా పద్ధతుల మధ్య ఒక అర్థవంతమైన అనుసంధానాన్ని పెంపొందించాలనే సాహసోపేతమైన లక్ష్యంతో జరిగిన ఈ సదస్సులో 800 మందికి పైగా ఆరోగ్య నిపుణులు, పరిశోధకులు, విద్యార్థులు మరియు ఇతర జిజ్ఞాసులు పాల్గొన్నారు.

గుండె ఆరోగ్యం, జీవనశైలి మరియు మానసిక శ్రేయస్సు కోసం మనస్సు మరియు శరీరానికి అవసరమైన వైద్యం పై ప్రత్యేక దృష్టి సారించడం ద్వారా ఈ సదస్సు శరీరధర్మ శాస్త్రం, జీవశాస్త్రాల దృక్పథాలను, ఆధ్యాత్మికత, ఆయుర్వేదం మరియు యోగాతో సమన్వయం చేయగలిగింది. హార్ట్ ఫుల్ నెస్ ఇన్ స్టిట్యూట్, ఆల్ ఇండియా ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్ (AIIMS), ఆయుష్ మంత్రిత్వ శాఖ, ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఫర్ మెడికల్ రిసెర్చ్ (ICMR) మరియు ఇన్ స్టిట్యూట్ ఫర్ టీ బింగ్ అండ్ రిసెర్చ్ (ITRA), జామ్ నగర్, సంయుక్తంగా ఈ కార్యక్రమాన్ని సమర్పించాయి. వివిధ విభాగ దృక్పథాల కలయిక ద్వారా ఈ సదస్సు ఒక సమగ్ర స్ఫూర్తిని చాటి చెప్పింది.

అక్కడ నెలకొన్న బహిరంగ చర్చా వాతావరణం మరియు ప్రతి ఒక్కరిలో కనిపించిన నిజమైన జిజ్ఞాస ఈ సదస్సు యొక్క ప్రత్యేకత. జీవ శాస్త్ర నిపుణులు మరియు సాంప్రదాయ వైద్యులు ఒకరి దృక్పథాలను ఇంకొకరు గౌరవించుకుంటూ, ప్రత్యర్థులుగా కాకుండా భాగస్వాములుగా కలిసి పనిచేశారు. గుండె సంబంధిత సమస్యలను వివిధ వైద్య విధానాలు ఎలా వర్ణించుకుంటాయి, ఎలా పరిశోధిస్తాయి మరియు ఎలా పరిష్కరిస్తాయనే అంశాలపై వారు లోతైన చర్చలు జరిపారు. పొల్మోనేవారు క్రమశిక్షణా సరిహద్దులను రక్షించుకోవడానికి కాకుండా, హృదయ సంబంధ వ్యాధులను తగ్గించడం, నయం చేయడం మరియు నివారించడం అనే ఉమ్మడి లక్ష్యం కోసం వారు ఒకే త్రాటి పైకి వచ్చారు.

ఈ సహకార పూరిత వాతావరణం, వివిధ వైద్య సంప్రదాయాల నుండి లభించిన ఆధారాలను ప్రక్కప్రక్కనే ఉంచి లోతుగా పరిశీలించే ఒక అరుదైన అవకాశాన్ని కల్పించింది. విభిన్న విభాగాల మధ్య జరిగిన ఈ నిజాయితీతో కూడిన సంభాషణలు భవిష్యత్తులో శాశ్వత భాగస్వామ్యాలకు మరియు ప్రజా ఆరోగ్య విధానాల రూపకల్పనకు పునాది వేశాయి. తద్వారా నిజమైన సమగ్రమైన, నైతికమైన, సాక్ష్యాధారాలతో కూడిన మరియు పూర్తిగా రోగి-కేంద్రీకృతమైన సంరక్షణను అందించడమే లక్ష్యంగా ఈ సదస్సు సాగింది.

వైద్య వ్యవస్థల విభజన దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల చికిత్సకు అటంకం కలిగిస్తున్న ప్రస్తుత కాలంలో ఈ సదస్సు ఒక ఆశాజనకమైన మరియు వినూత్నమైన మార్గాన్ని చూపింది: ప్రాచీన జ్ఞానం మరియు ఆధునిక విజ్ఞానం ఒకదానితో ఒకటి కలిసిమెలిసి పనిచేయడం.

ఈ సదస్సులో అనేక ప్రభావవంతమైన అంశాలు చర్చించబడ్డాయి. గుండె ఆరోగ్యం మరియు మానవ అంతర్గత, బాహ్య శ్రేయస్సుల గురించి ఒక ప్రాథమికమైన మరియు సరికొత్త ఆలోచనా విధానానికి నాంది పలికాయి.

**హృదయం, మనస్సు మరియు స్వస్థత: సదస్సులోని ముఖ్య అంశాలు**

**హృదయమనే వారధి**

హృదయాన్ని కేవలం రక్తాన్ని సరఫరా చేసే ఒక యంత్రంలా మాత్రమే చూడకూడదనేది ఈ సదస్సులోని ప్రధాన అభిప్రాయం. వక్రలు హృదయాన్ని ఒక వారధిగా అభివర్ణించారు - అది మనస్సు, శరీరం, భావోద్వేగాలు, చైతన్యం మరియు సమగ్ర శ్రేయస్సును అనుసంధానిస్తుంది. ఈ విస్తృత దృక్పథంలో, హృదయం కనిపించే దానిని (జీవశాస్త్రం) మరియు కనిపించని దానిని (చైతన్యం) అనుసంధానం చేస్తుంది; శరీరధర్మ శాస్త్రాన్ని మరియు దాని అంతరార్థాన్ని జతచేస్తుంది.

హృదయం, మనస్సు మరియు శరీరం సామరస్యంతో పనిచేసినప్పుడు, ఆరోగ్యం అనేది మనం వెతుక్కునే అవసరం లేకుండా, సమతుల్యత, సామరస్యం మరియు అంతర్గత శాంతితో కూడిన ఒక జీవన స్థితిగా మారుతుంది. ఈ విధంగా చూసినప్పుడు, హృదయం అనేది కేవలం ఒక శారీరక అవయవం మాత్రమే కాదు, అది ఒక నాడీ సంబంధిత కేంద్రం, భావోద్వేగాల నియంత్రణ మరియు చైతన్యానికి నిలయం, అలాగే మన మానవత్వానికి ఒక ముఖద్వారం. గుండె ఆరోగ్యం అంటే ఈ అన్ని కోణాలను నిజంగా పరిగణనలోకి తీసుకోవడమేనని ఈ సదస్సు వక్కాణించింది.

### వైయక్తికీకరణ, నిర్దిష్టత మరియు సూతన సాక్ష్యాధారాలు

ఈ సమగ్ర దృక్పథానికి మద్దతుగా సదస్సులో రెండవ ప్రధానాంశం వెలుగులోకి వచ్చింది: అదే నివారణ మరియు చికిత్సా విధానాలలో మరింత నిర్దిష్టత మరియు వైయక్తికీకరణ. దీనిని దాజీగారు క్లుప్తంగా “కోపం గుండెపోటుకు దారితీయవచ్చు, కానీ కరుణ గుండెను కాపాడుతుంది.” అని పేర్కొన్నారు. భావోద్వేగాల ప్రభావం ఒక్కొక్కరిపై ఒక్కొక్కలా ఉంటుందని ఆయన వివరించారు. దీనికి కారణం ‘వృత్తులు’ - అంటే మన చైతన్యంలో కలిగే సూక్ష్మమైన అలజడులు. ఇవి ప్రతి వ్యక్తి యొక్క ప్రవృత్తులను, శారీరక ప్రతిక్రియలను విభిన్న రీతులలో మలుస్తాయి. ఈ క్రమంలో ఆయన ఒక సరికొత్త పరిశోధనా దిశను ప్రతిపాదించారు: ప్రాథమిక భావోద్వేగాలను వివిధ ఈసీజీ నమూనాలతో అనుసంధానించడం మరియు వాటిని యోగ శాస్త్రంలోని చక్రాలతో పోల్చి చూడటం. దీని ద్వారా భావోద్వేగ అసమతుల్యతలను సరిచేయడానికి ఖచ్చితమైన, ద్యానాధారిత పరిష్కారాలను కనుగొనే అవకాశం లభిస్తుంది.

ఒక ప్రముఖ నాడీ శాస్త్రవేత్త మెడడు ప్రతిజంబాలు (బ్రెయిన్ ఇమేజింగ్) ఆధారాలతో ఈ దృక్పథాన్ని మరింత బలపరిచారు. గుండె మరియు మెడడు ఒక

సమన్వయ వ్యవస్థలా కలిసి పని చేస్తాయని ఆయన నిరూపించారు. భావోద్వేగ స్థిరత్వం అనేది ఈ రెండింటి మధ్య జరిగే పరస్పర చర్య ద్వారానే లభిస్తుంది: గుండె లయ మెడడు పనితీరును ప్రభావితం చేస్తుంది, అదే సమయంలో ఆందోళన వంటి మానసిక స్థితులు గుండె లయను అస్తవ్యస్తం చేస్తుంది. ఈ రెండింటినీ కలిపే ఒక సులభమైన వారధి ‘శ్వాస’ అని ఆయన వక్కాణించారు. వైయక్తిక శ్వాసక్రియ పద్ధతులు కేవలం కొన్ని వారాలలోనే ఆందోళనను, మితిమీరిన ఆలోచనలను గణనీయంగా తగ్గించడమే కాకుండా గుండె-మెడడు-ఊపిరితిత్తుల మధ్య సమన్వయాన్ని పెంపొందిస్తాయనే అంశం ఆయన పరిశోధనలో వెల్లడైంది.

మరొక జీవ వైద్య నిపుణుడు ఈ పరిజ్ఞానాన్ని మరింత విస్తృతమైన జీవన-చక్ర చట్రం ద్వారా వివరించారు. మనస్సు-శరీర వైద్యం అనేది

**హృదయం, మనస్సు మరియు శరీరం సామరస్యంతో పనిచేసినప్పుడు, ఆరోగ్యం అనేది మనం వెతుక్కునే అవసరం లేకుండా, సమతుల్యత, సామరస్యం మరియు అంతర్గత శాంతితో కూడిన ఒక జీవన స్థితిగా మారుతుంది.**





ఆధునిక శాస్త్రీయ ఆధారాలతో ఎలా  
 ఏకీభవిస్తుంది ఆయన ఉదహరించారు.  
 ముఖ్యంగా నాడులు-హార్మోన్ల సంబంధం  
 (న్యూరోఎండోక్రిన్ యాక్సిస్), జీర్ణకోశ-మెదడు  
 సంబంధం (గట్-బ్రెయిన్ యాక్సిస్),  
 జన్యువులపై పర్యావరణ ప్రభావం  
 (ఎపిజెనెటిక్స్) వంటి అంశాల ద్వారా వీటిని  
 వివరించారు. వీటితో పాటు ఒత్తిడి, నిద్రలేమి  
 మరియు అంటురోగాలు - ఈ మూడు  
 అంశాల కలయిక గుండె ఆరోగ్యంలో ఎంతటి  
 కీలక పాత్ర పోషిస్తాయో ఆయన నొక్కి  
 చెప్పారు. ఈ పరిశోధనలన్నీ కలిపి ఒక  
 విషయాన్ని స్పష్టం చేస్తున్నాయి: వ్యాధి  
 నివారణ అనేది జీవితంలో త్వరగా ప్రారంభం  
 కావాలి మరియు అది మన అంతర్గత  
 మానసిక స్థితిని, బాహ్య పర్యావరణ  
 ప్రభావాలను రెండింటినీ పరిగణనలోకి  
 తీసుకోవాలి.

**ఆయుర్వేదం: శరీరం మరియు మనస్సులలో  
 సమతుల్యతను పునరుద్ధరించడం**

ఆయుర్వేదం ఒక పరిపూరక దృక్పథాన్ని  
 అందించింది. దాని ప్రకారం ఆరోగ్యం అంటే  
 శరీరం, మనస్సు, ఇంద్రియాలు మరియు  
 చైతన్యం మధ్య ఉండే ఒక గతీశీల సమతుల్యత.  
 ఆరోగ్యం అనేది కేవలం వ్యాధి లేకపోవడం  
 మాత్రమే కాదు; ఆలోచనలలో స్పష్టత,  
 ప్రశాంతమైన నిద్ర, సక్రమమైన జీర్ణక్రియ  
 మరియు జీవితంపై ఉత్సాహం ఉండటమే  
 నిజమైన శ్రేయస్సు. ఈ ప్రాచీన సూత్రాలు,  
 తాపం, జీవక్రియ మరియు దీర్ఘకాలిక  
 వ్యాధులపై ఉన్న ఆధునిక అవగాహనతో ఎలా  
 సరిపోలుతాయో సదస్సులో చర్చించారు.  
 ఆహార నియంత్రణ, శరీరాన్ని శుద్ధి చేయడం  
 మరియు మూలికా బికిత్తులు వంటి పద్ధతులు  
 శరీరం తనకు తానుగా నయం చేసుకునే

**ఆరోగ్యం అనేది కేవలం వ్యాధి  
 లేకపోవడం మాత్రమే కాదు;  
 ఆలోచనలలో స్పష్టత,  
 ప్రశాంతమైన నిద్ర, సక్రమమైన  
 జీర్ణక్రియ మరియు జీవితంపై  
 ఉత్సాహం ఉండటమే  
 నిజమైన శ్రేయస్సు.**

సహజ సామర్థ్యానికి ఎలా తోడ్పాటునిస్తాయో వివరించారు. ముఖ్యంగా, శారీరక మరియు ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యానికి మధ్య మనస్సు ఒక ముఖ్యమైన అనుసంధానకర్తగా గుర్తించబడింది. గుండె సంరక్షణలో భావోద్వేగ మరియు మానసిక శ్రేయస్సును పరిగణనలోకి తీసుకోవడం ఎంత అవసరమో ఇది మరోసారి స్పష్టం చేసింది.

వాస్తవానికి, పంచకర్మ ద్వారా లభించే నిర్వహితకరణ (డిటాక్సిఫికేషన్) ప్రయోజనాలను ఆధునిక పరిశోధనలు క్రమంగా ధృవీకరిస్తున్నాయి. ఉదాహరణకు, సరైన వైద్య పర్యవేక్షణలో చేసే అభ్యంగం (ఔషధ తైలంతో చేసే మర్దన, సాధారణంగా పంచకర్మకు ముందస్తు ప్రక్రియగా ఉపయోగిస్తారు) ఆందోళనను తగ్గించడమే కాకుండా, కార్లిసాల్ స్థాయిలను - అంటే ఒత్తిడికి ప్రతిస్పందనగా పెరిగే స్ట్రెస్ హార్మోన్లను - తగ్గిస్తుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. అలాగే, వమన బికిత్త బిపిడ్ పెరాక్సిడేషన్‌ను (ప్రీ రాడికల్స్ కణ త్వచాల్లోని కొవ్వులను దెబ్బతీసే ప్రక్రియ; ఇది ఆక్సిడేటివ్ ఒత్తిడికి సూచకంగా పరిగణించబడుతుంది) గణనీయంగా తగ్గించడంతో పాటు, హైడ్రోజన్ పెరాక్సిడ్‌ను విచ్ఛిన్నం చేసి కణాలను రక్షించే యాంటీఆక్సిడెంట్ ఎంజైమ్ అయిన కెటలేస్ క్రియాశీలతను పెంచుతుంది. అదేవిధంగా, విరేచన బికిత్త కాలేయం నుంచి రక్తపువాహంలోకి విడుదలయ్యే అధిక గ్లూకోజ్‌ను (హెపాటిక్ గ్లూకోజ్ అవుట్‌పుట్) తగ్గించడం ద్వారా జీవక్రియ సంబంధ పరామితులను మెరుగుపరచి రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఆయుర్వేదంలో "మొత్తం బికిత్తలో సగం"గా పరిగణించబడే బస్తి బికిత్తలు తమ విస్తృత శరీరవ్యాప్త ప్రభావం కారణంగా ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత కలిగి ఉన్నాయి. ఇవి టీ-హెల్పర్ రోగనిరోధక కణాల కార్యకలాపాలను నియంత్రించడం వంటి ఇమ్యూనోమాడ్యులేటరీ ప్రభావాలను చూపడమే కాకుండా, వాపును ప్రేరేపించే ప్రో-ఇన్ఫ్లమేటరీ సైటోకైన్ స్థాయిలను కూడా తగ్గిస్తాయని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి.



అయితే, ఈ రంగంలో ఇంకా గణనీయమైన ఆధారాల లోటు ఉంది. ఉదాహరణకు, హృదయ సంబంధ వ్యాధులపై ప్రభావం చూపుతాయని భావించే వందలాది ఆయుర్వేద మూలికలపై జరిగిన సమగ్ర సమీక్షలో, కేవలం అర్జున (మద్ది చెట్టు) మూలికకు మాత్రమే మెటా-అనాలసిస్ చేయడానికి సరిపడా క్లినికల్ ట్రయల్ దత్తాంశాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఇది ఆయుర్వేద చికిత్సల ప్రయోజనాలు మరియు భద్రతను స్పష్టంగా నిర్ధారించి వాటిని ఆధునిక కార్మియాలజీ వైద్య విధానంలో సమగ్రంగా చేర్చేందుకు మరింత శాస్త్రీయంగా రూపకల్పన చేసిన బహుళ-కేంద్ర క్లినికల్ పరీక్షలు అత్యవసరమని సూచిస్తోంది.

### సమగ్రత: ఒక అనివార్య అవసరం

చికిత్స తీసుకోవడం అనేది కేవలం వ్యాధి లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు మాత్రమే కాకుండా ఒక సమగ్రమైన మరియు నివారణా పద్ధతిగా ఉండాలని ఈ సదస్సు పిలుపునిచ్చింది. వైద్య విధానంలో ఇటువంటి ఒక మౌలిక మార్పు రావాలని ఈ సదస్సు సూచించింది. ముఖ్యంగా, గుండె ధమనులలోని అడ్డంకులను తొలగించడానికి. మొక్కల ఆధారిత పోషకాహారం, శారీరక శ్రమ మరియు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడం వంటి అంశాలకు ఈ సదస్సు అత్యంత ప్రాధాన్యతనిచ్చింది.

యోగా, ధ్యానం, ముఖ్యంగా హార్ట్ ఫుల్ నెస్ ధ్యానం, హృదయ సంబంధిత ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయని, నాడీ వ్యవస్థను క్రమబద్ధీకరిస్తాయని మరియు భావోద్వేగ సమతుల్యతను, స్థిరత్వాన్ని పెంపొందిస్తాయని ఆధారాల సహితంగా నిరూపితమైంది. గమనార్హమైన విషయం ఏమిటంటే, ఈ పద్ధతులు శరీరంలో వాపును (ఇన్ఫ్లేమేషన్) మరియు మానసిక అలసటను (బర్నౌట్) తగ్గించడమే కాకుండా, రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతాయి. దీనితో పాటు, జీవనశైలిని మరియు ఆహారపు అలవాట్లను సరళీకృతం చేయడంపై ప్రస్తుతం ఆసక్తి

పెరుగుతోంది. ఉదాహరణకు, భోజనాల మధ్య విరామం పెంచి, భోజన సమయాల సంఖ్యను తగ్గించడం వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థకు విశ్రాంతి లభిస్తుంది. ఇది బరువును నియంత్రించడంలో మరియు రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుందని తేలింది. తద్వారా మన ప్రాచీన సంప్రదాయ పద్ధతులు నేటి జీవక్రియ శాస్త్రంతో (మెటబాలిక్ సైన్స్) ఏకీభవిస్తున్నాయి.

### సవాళ్లు మరియు నివారణా సంరక్షణ

ఖచ్చితమైన వైద్యం, మొక్కల ఆధారిత పోషకాహారాలకు ప్రాధాన్యం, శారీరక శ్రమ, ఒత్తిడి నిర్వహణ మరియు సరైన నిద్ర - వీటన్నింటినీ మిళితం చేసే సమగ్ర నివారణా పద్ధతులు గుండె జబ్బులను అడ్డుకోవడమే కాకుండా, వాటిని నయం చేయగలవని ఈ సదసస్సులోని ప్రదర్శనలు నొక్కిచెప్పాయి. హృదయ స్పందన వేగం యొక్క హెచ్చు తగ్గులు (Heart-Rate Variability - HRV), మన భావోద్వేగాలను మరియు నాడీ వ్యవస్థ నియంత్రణను ప్రతిబింబిస్తుందనే వాస్తవాన్ని ఈ ఫలితాలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి.

### ప్రపంచ ఆరోగ్య సంక్షోభానికి స్పందన

సదస్సు ఆఖరి రోజున, వక్రలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా పెరుగుతున్న అసంక్రమిత మరియు గుండె సంబంధిత వ్యాధుల సంక్షోభం గురించి చర్చించారు. ముఖ్యంగా భారతదేశం వంటి దేశాలలో అకాల గుండె జబ్బులు ఆందోళనకరంగా పెరగటంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపారు. ఈ భారాన్ని తగ్గించాలంటే కేవలం మెరుగైన మందులు లేదా రోగనిర్ధారణ సాంకేతికతలు ఉంటే సరిపోదని వక్రలు నొక్కి చెప్పారు. దీనికి వైద్య విధానంలో సమూలంగా ఒక మార్పు అవసరమని; సామాజిక అంశాలు, పర్యావరణ ప్రభావాలు మరియు వ్యాధికి మూలకారణమైన జీవనశైలి దోషాలను సరిబద్ధి సంపూర్ణమైన, నైతికమైన మరియు ప్రజా-కేంద్రీకృత ఆరోగ్య వ్యవస్థల వైపు అడుగులు వేయాలని వారు పిలుపునిచ్చారు.

**ఖచ్చితమైన వైద్యం, మొక్కల ఆధారిత పోషకాహారాలకు ప్రాధాన్యం, శారీరక శ్రమ, ఒత్తిడి నిర్వహణ మరియు సరైన నిద్ర - వీటన్నింటినీ మిళితం చేసే సమగ్ర నివారణా పద్ధతులు గుండె జబ్బులను అడ్డుకోవడమే కాకుండా, వాటిని నయం చేయగలవని ఈ సదసస్సులోని ప్రదర్శనలు నొక్కిచెప్పాయి. హృదయ స్పందన వేగం యొక్క హెచ్చు తగ్గులు (Heart-Rate Variability - HRV), మన భావోద్వేగాలను మరియు నాడీ వ్యవస్థ నియంత్రణను ప్రతిబింబిస్తుందనే వాస్తవాన్ని ఈ ఫలితాలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి.**



ఈ సమగ్ర దృక్పథానికి ఉదాహరణగా, వక్తలు భారతీయ సాంప్రదాయ వైద్య పద్ధతుల యొక్క శాస్త్రీయ ప్రాముఖ్యతను వివరించారు. ముఖ్యంగా పంచకర్మ చికిత్సలకు సంబంధించి వెలుగులోకి వస్తున్న సాక్ష్యాధారాలను మరియు హృదయ రక్షణకు తోడ్పడే ఆయుర్వేద మూలికలను శాస్త్రీయంగా ధృవీకరించాల్సిన అత్యవసర పరిస్థితిని వారు ప్రస్తావించారు. వీటితో పాటు ఆధునిక సమగ్ర ఆవిష్కరణలను కూడా ప్రదర్శించారు - సంక్లిష్టమైన మానసిక ఆరోగ్య సమస్యల కోసం వాడే 'నాన్-ఇన్వేసివ్ న్యూరోమోడ్యులేషన్' (శస్త్రచికిత్స అవసరం లేని నాడీ వ్యవస్థ నియంత్రణ) పద్ధతుల నుండి, జీవ క్రియ వ్యాధుల నివారణలో ఆయుర్వేదాన్ని ఖచ్చితమైన పోషణ (ప్రిసిషన్ న్యూట్రిషన్) తో విజయవంతంగా అనుసంధానించడం

వరకు అనేక అంశాలను ఈ సదస్సులో చర్చించారు.

ప్రవర్తన మరియు అంతర్గత ఆరోగ్య అంశాలు వైద్య రంగంలో సరికొత్త సరిహద్దులుగా వెలుగులోకి వచ్చాయి. ప్రాణాయామం మరియు శరీరాధారిత మనోవిజ్ఞానం (ఎంబాడీడ్ సైకాలజీ) మన శరీర వ్యవస్థలను ఎలా నియంత్రిస్తాయో పరిశోధనలు వెల్లడించాయి. ఒక వక్త దీనిని 'శ్వాస ముద్రల' (బ్రిత్ ప్రింట్స్) ద్వారా స్వస్థత చేకూర్చడంగా అభివర్ణించారు. అలాగే, కార్యాలయాల్లో బిర్లుకాలిక, వ్యవస్థీకృత ఆరోగ్య సంబంధిత శ్రేయస్సు కార్యక్రమాలను చేపట్టడం ప్రజారోగ్య ప్రాధాన్యతగా గుర్తించబడింది. సార్థకమైన పురోగతి సాధించాలంటే కొత్త సహకార పద్ధతులు అవసరమని చర్చలో పాల్గొన్న వారందరూ ఏకీభవించారు. ఈ విజయం లభించాలంటే ప్రస్తుతం

వేళ్లానుకుపోయిన మూడు రకాల విభజనలను అధిగమించాలని ఒక వక్త పేర్కొన్నారు. జ్ఞానమీమాంస విభజన (సాక్షాత్త్య విజ్ఞాన శాస్త్రమే అక్షర సత్యమని భావించడం), సంస్థాగత విభజన (ప్రభుత్వ విభాగాలు ఒకదానితో ఒకటి సంబంధం లేకుండా వేర్వేరుగా పనిచేయడం) మరియు సాక్ష్యాధారిత విభజన (సామాజిక స్థాయిలో అమలు చేసే పరిశోధనలు లోపించడం). విభిన్న వైద్య విజ్ఞాన వ్యవస్థలు నిజాయితీగా సహకరించుకున్నప్పుడు మాత్రమే, ఏకీకృతమైన మరియు ప్రభావవంతమైన ఆరోగ్య విధానం వెలువడగలదు.

## ఈ సదస్సు ఆ స్ఫూర్తిని

## ప్రతిబింబిస్తూ, ఒక

## సహభాగి

అభివర్ణించినట్లుగా,

"వైద్యశాస్త్రం మరియు

ఆధ్యాత్మికత రెండింటిపై

జీవితకాల ప్రభావాన్ని

చూపే ఒక చెరగని ముద్ర

వేసిన సంఘటన." నిజమైన

అర్థంలో స్వస్థత అనేది

హృదయం నుండే

మొదలవుతుందని ఇది

మనకు గుర్తు చేస్తోంది.

## పరిపూర్ణత్వానికి ఒక దిశానిర్దేశం

ఆరోగ్య సంరక్షణ యొక్క భవిష్యత్తు సమన్వయంలోనే ఉందని ఈ సదస్సు అంతటా ప్రతిధ్వనించిన ఒకే ఒక సందేశం. ఇది తూర్పు మరియు పడమరల మధ్య పోటీ కాదు; ఇది విడివిడి వైద్య విధానాల కంటే అనుసంధాన పూరిత పరిపూర్ణత్వానికి ఇచ్చే ప్రాధాన్యత. ఆధునిక విజ్ఞాన శాస్త్రంలోని ఖచ్చితత్వాన్ని, ప్రాచీన జ్ఞానంలోని లోతుతో జోడించడం ద్వారా వైద్యం కేవలం వ్యాధికి బికిత్తు చేసే స్థాయి నుండి, సంపూర్ణ శ్రేయస్సును పెంపొందించే స్థాయికి ఎదుగుతుంది. తద్వారా శరీరం, మనస్సు మరియు చైతన్యం మధ్య సామరస్యాన్ని నెలకొల్పుతూ, మానవాళి

పరిణామాలలోకి ఇది ఒక ఉమ్మడి బాధ్యతగా మారుతుంది.

ఒక సహభాగి తన అనుభవాన్ని ఇలా పంచుకున్నారు: “మొదటి రోజు రాత్రి దాజీగారి సందేశంతో ముగిసిన సంభాషణ, వైద్య రంగంలో ఒక నూతన సమన్వయానికి పునాది వేసింది. అల్లోపతి, ఆయుర్వేదం మరియు ఉన్నతమైన చైతన్య వికాసం కోసం చేసే ధ్యానం - ఈ మూడింటినీ విడివిడిగా చూసినప్పుడు సాధించలేని ఫలితాలను, వీటి కలయిక ద్వారా సరికొత్త బికిత్తా మార్గాలలో సాధించవచ్చని ఈ సదస్సు నిరూపించింది.”

ఈ దార్శనికత హార్వే ఫుల్ నెన్ వ్యవస్థాపకులు దాజీగారు పిలుపునిచ్చిన ఐక్యతతో సంపూర్ణంగా ఏకీభవిస్తోంది. ఈ సదస్సు ఆ స్ఫూర్తిని ప్రతిబింబిస్తూ, ఒక సహభాగి అభివర్ణించినట్లుగా, “వైద్యశాస్త్రం మరియు ఆధ్యాత్మికత రెండింటిపై జీవితకాల ప్రభువాన్ని చూపే ఒక చెరగని ముద్ర వేసిన సంఘటన.” నిజమైన అర్థంలో స్వస్థత అనేది హృదయం నుండి మొదలవుతుందని ఇది మనకు గుర్తు చేస్తోంది.

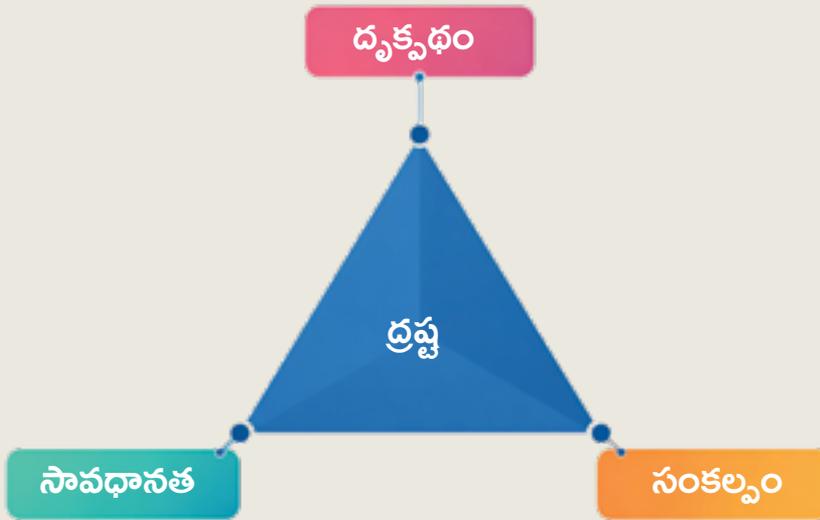
[1] ఈ వ్యాసం ఈషాప్రసాద్ భగవత్, మార్గరెట్ షెన్స్మాన్, కృష్ణమూర్తి జయణ్ణి, జస్టిత బాలాజీ మరియు రఘువీర్ ఎస్. ఎన్.ల విలువైన సూచనలు మరియు సహకారంతో వ్రాయబడింది. వారి సహకారానికి మేము కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నాము.



# సావధానత యొక్క కళ

## విచలిత మనస్సు నుండి ఉపస్థితి వరకు

మన ధ్యానం, సంకల్పం, మరియు వైఖరిని నియంత్రించడం ద్వారా మనం పరధ్యానం నుండి ప్రస్తుత క్షణంలోకి ఎలా రాగలమో అతుల్ పబ్లీ వివరిస్తున్నారు; ఇది మన దైనందిన జీవితంలో మన అనుభవాలను మరియు పనులను సహజ అవగాహనతో మలచుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.



### ధ్యాన యొక్క సున్నితత్వం

ప్రతి ఉదయం సూచనలు, గడువులు, సందేశాలు, మరియు ఎన్నో బాధ్యతల ప్రవాహంతో ప్రారంభమవుతుంది. ఈ నిరంతర శబ్దాంతరాయాల మధ్య, ఏకాగ్రత కలిగి ఉండే సామర్థ్యం అరుదైనది మరియు అత్యవసరమైనది కూడా - ప్రతిరోజూ పరధ్యానం మన శక్తిని చెల్లాచెదురుగా చేసే ఈ ప్రస్తుత ప్రపంచంలో, అవగాహనతో జీవించడానికి అదే పునాది.

శ్రద్ధ అనేది కేవలం ఒక మానసిక నైపుణ్యం మాత్రమే కాదు; అది ప్రస్తుత క్షణంలో నిలకడగా ఉండటానికి ఒక ముఖ్యమైన వంటిది. మన ఎరుకను సరైన దిశలో మళ్ళించడం ద్వారా మనం మనతో, ఇతరులతో మరియు జీవితంతో గాఢమైన అనుబంధాన్ని ఏర్పరుచుకోగలుగుతాము. మన చైతన్య బీప్తిని ఎక్కడ ఉంచాలో ఎంచుకోవడమే సావధానత.

ఆధునిక నాడీ విజ్ఞాన శాస్త్రం కూడా పురాతన జ్ఞానం ఎప్పటి నుంచో బోధిస్తున్న సత్యాన్ని ధృవీకరిస్తోంది: మన ధ్యానం ఎటువైపు ఉంటే, మన శక్తి ఆ దిశలోనే ప్రవహిస్తుంది. మనం ప్రతిసారి ఒక వస్తువుపై, ఆలోచనపై లేదా భావంపై దృష్టి కేంద్రీకరించినప్పుడు, మెదడులోని నాడులు ఉత్తేజితమై ఆ మార్గాలను బలపరుస్తాయి. ప్రతికూల భావోద్వేగాలపై పడేపడే శ్రద్ధ చూపితే ఆ అలవాట్లే మరింత దృఢపడి, చివరికి మన వ్యక్తిత్వాన్ని కూడా మలుస్తాయి.

విచారం లేదా అసహనం కలిగినప్పుడు, మన ధ్యానం సహజంగానే భావోద్వేగమై, ఆ భావాలకు మరింత శక్తి చేకూరి, అవి మన జ్ఞాపకాల్లో మరింత లోతుగా నాటుకుపోతాయి. దీనివల్ల మనం మన మానసిక స్థితిగతులలో, పరిస్థితులలో మరియు వ్యక్తుల మధ్య నలిగిపోతున్నట్లుగా భావిస్తాము.

నా అనుభవంలో, ఈ భావపునరావృత్త చక్రాన్ని ఛేదించడానికి హార్డ్‌పుల్‌నెస్ సాధన నాకు పదేపదే ఒక మార్గాన్ని చూపింది. ప్రతికూలత నుండి నా దృష్టిని ఉపసంహరించుకుని, మెల్లగా హృదయంలోని కాంతి యొక్క మూలం వైపు మళ్ళించడం ద్వారా, నేను నాలోని నిస్సహాయత నుండి అంతర్గత ప్రసన్నత వైపుకు మారగలిగాను. హార్డ్‌పుల్‌నెస్‌లోని విశిష్ట లక్షణమైన ప్రాణాహుతి, ఈ మార్పులో అత్యంత కీలక పాత్ర పోషించింది; ఇది పరధ్యానం నుండి అంతర్గత నిశ్చలత్వం వైపు నేను సునాయాసంగా పయనించేలా సహాయపడింది. కొన్ని సమయాల్లో నా దృష్టిని కూడా నేను నియంత్రించుకోలేని స్థితిలో ఉండేవాడిని. అటువంటి బలహీన క్షణాల్లో, నిస్సహాయంగా ఉంటూనే విధేయతతో కూడిన సంకల్పంతో కూర్చున్నప్పుడు, అది ప్రాణాహుతిని స్పందింపజేసి నా ధ్యానను సరైన దిశలో నడిపించింది.

### ఒక మన సాక్షిగా మారడం

మనం ధ్యాన గురించి ఆలోచించేటప్పుడు, మనం పెంపొందించుకుంటున్నది సంపూర్ణ ధ్యాన అని స్పష్టంగా అర్థం చేసుకోవాలి; ఇందులో మన పరధ్యానం గురించి కూడా మనం ఎరుకతో ఉండటం కలిసి ఉంటుంది. హృదయంపై ధ్యాన ఉంచడం ద్వారా అలవడే హృదయపూరిత ఎరుక మనకు ఈ సంపూర్ణ ధ్యానను ప్రసాదిస్తుంది. ఇది ఏకాగ్రత కాదు. ఏకాగ్రతలో ఒక రకమైన

మినహాయింపు ఉంటుంది, అక్కడ మన దృష్టి కేవలం ఒకే విషయంపైకి కుంచించుకుపోతుంది, సంకుచితమవుతుంది. చాలా మంది ఈ సంకుచిత స్థితిని ధ్యానం అని పొరపాటు పడతారు. దానికి భిన్నంగా, ధ్యాన సమయంలో మన ధ్యానను హృదయం మీద నిలపడం ద్వారా, మనల్ని మనం మరింత సంపూర్ణంగా గమనించడం ప్రారంభిస్తాము; అంటే మనలోని అస్తవ్యస్తతను మరియు క్రమరాహిత్య స్థితిని కూడా గమనించడం అన్నమాట. ఇలా శ్రద్ధగా గమనించే ప్రక్రియ మనలోని లోపాలను, పద్ధతులను, పక్షపాతాలను, భయాలను, అసూయలను మరియు కోరికలను మనకు బహిర్గతం చేస్తుంది. మనం మన భయాలతో ముఖాముఖి తలపడతాము. ఇక్కడే సంకల్పం మరియు వైఖరి మనకు దన్నుగా నిలుస్తాయి. విమర్శనా రాహిత్య వైఖరితో, మనలోని ఉన్నతమైన అంశాలతో మమేకం కావాలనే సంకల్పంతో ఉన్నప్పుడు, మన చైతన్యం మరింత హృదయపూర్వకంగా మారుతూ, ఎల్లలు లేకుండా విస్తరిస్తుంది. దీనినే హార్డ్‌పుల్‌నెస్ మార్గదర్శకులైన దాజీగారు, సర్వ దిశాత్మక ఎరుక అని ఎంతో హృద్యంగా వర్ణించారు.

**నా అనుభవంలో, ఈ భావపునరావృత్త చక్రాన్ని ఛేదించడానికి హార్డ్‌పుల్‌నెస్ సాధన నాకు పదేపదే ఒక మార్గాన్ని చూపింది. ప్రతికూలత నుండి నా దృష్టిని ఉపసంహరించుకుని, మెల్లగా హృదయంలోని కాంతి యొక్క మూలం వైపు మళ్ళించడం ద్వారా, నేను నాలోని నిస్సహాయత నుండి అంతర్గత ప్రసన్నత వైపుకు మారగలిగాను.**





### ధ్యానాత్మక స్థితిని చేరుకోవడం

పరధ్యానాలు, కోరికలు మరియు చేదు అనుభవాలు తరచుగా మనల్ని వెనక్కి లాగుతూ, వర్తమానంలో ఉండనీయకుండా చేస్తాయి. రోజూ చివరలో చేసే హార్డ్ ఫుల్ నెస్ నిర్మలీకరణ ప్రక్రియ ఈ మానసిక ముద్రలను మరియు అడ్డంకులను తొలగిస్తుంది. మనలోని చక్రాలు నిర్మలమయ్యే కొద్దీ, అసంతృప్తి, అశాంతి మరియు భయం వంటి భావాలు క్రమంగా మాయమై, మళ్ళీ మనలో సమతుల్యత ఏర్పడుతుంది.

ధ్యానం మన అనుభూతి చెందే సామర్థ్యాన్ని పెంచితే, నిర్మలీకరణ మన పరిశీలనా సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఈ రెండూ కలిసి మనల్ని ఉన్నతమైన శక్తి క్షేత్రంలో స్థిరపరుస్తాయి, లోతైన పరివర్తనకు మార్గం సుగమం చేస్తాయి. క్రమం తప్పకుండా చేసే ధ్యానం, శ్రద్ధతో కూడిన పరిశీలన మరియు ప్రాణాహుతి యొక్క మద్దతు అన్నీ కలిసి మనల్ని ధ్యానపూర్వక ఎరుక వైపు నడిపిస్తాయి. ఇది హార్డ్ ఫుల్ నెస్ అందించే అత్యంత ప్రగాఢమైన మరియు అద్భుతమైన ప్రయోజనం; ఎందుకంటే ఇది ధ్యానాన్ని కేవలం ధ్యానం చేసే స్థలాలకే పరిమితం చేయకుండా దైనందిన జీవితంలోకి తీసుకువస్తుంది. ఇప్పుడు మనం దైనందిన జీవితాన్ని ధ్యానాత్మక స్థితిలో జీవిస్తాము. ఈ ధ్యానాత్మక స్థితిలో, మనం హృదయపూర్వక ఎరుకతో ఉంటాము. మన పనితీరు

మెరుగుపడుతుంది, అది మనం ఏకాగ్రతను బలవంతంగా కేంద్రీకరించడం వల్ల కాదు, మనం పూర్తి ఉపస్థితితో మరియు శ్రద్ధతో ఉండటం వల్ల.

### వైఖరి నియంత్రణ

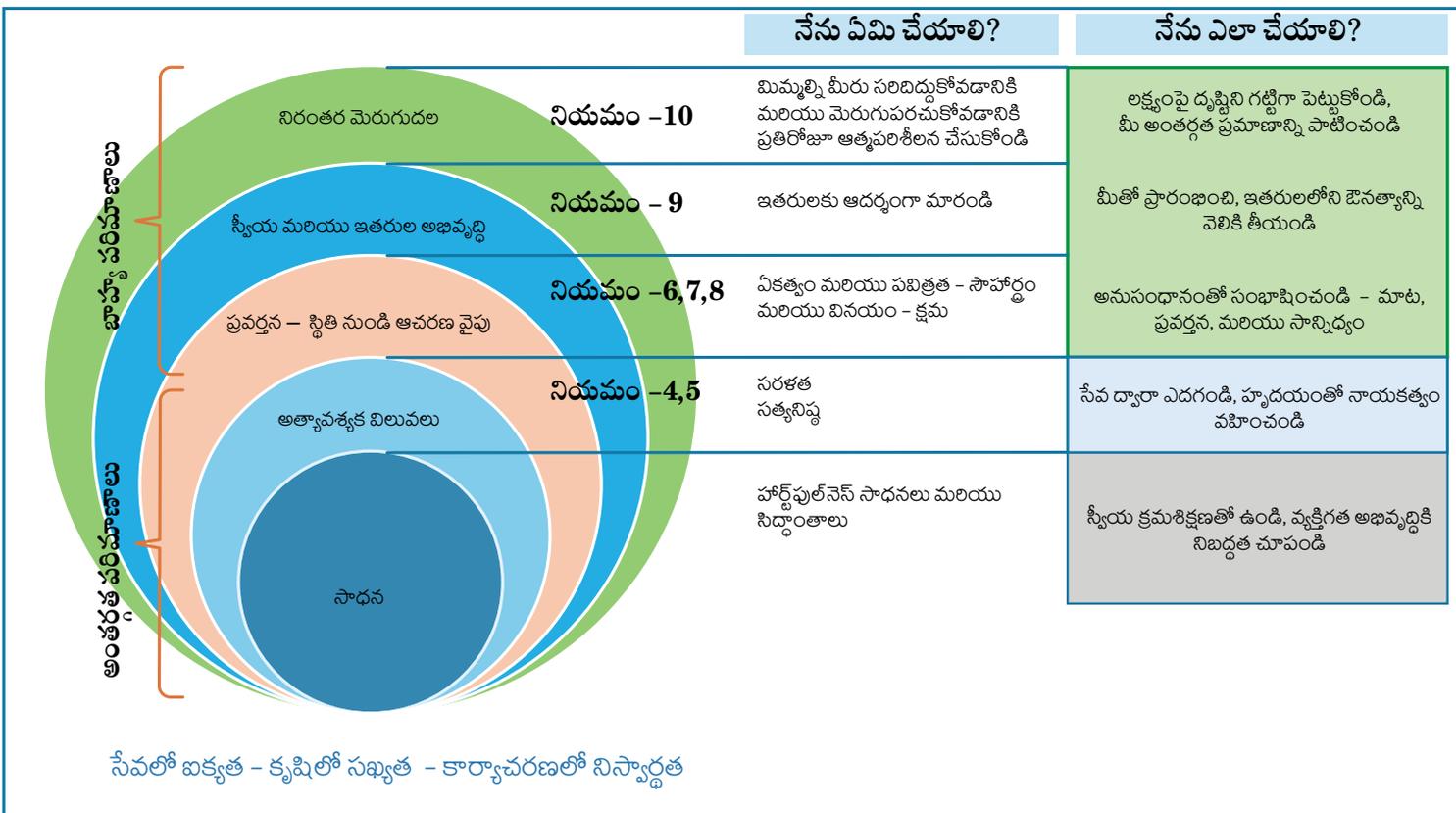
సావధానత అనేది కేవలం మన దగ్గర ఉండే సామర్థ్యం కాదు; అది మనం నియంత్రించవలసిన ఒక అంశం. అది ప్రతి క్షణమూ మనకు ఒక ఎంపికను అందిస్తుంది: మన ఎరుకను పరధ్యానాల వైపు చెదరనివ్వాలా, లేదా దానిని ఒకచోట చేర్చి వర్తమానంలో నిలకడగా ఉంచాలా - మనం ఉపస్థితిని ఎంచుకుంటే, అప్పుడు సావధానత అనేది మన వ్యక్తిత్వంలో ఒక మృదువైన, ప్రకాశవంతమైన లక్షణంగా మారుతుంది.

హార్డ్ ఫుల్ నెస్ ధ్యానంలో, సావధానత మనల్ని హృదయం వైపు నడిపిస్తుంది. ఇక్కడ స్పష్టత ఉద్భవిస్తుంది, నిశ్శబ్దం గాఢమవుతుంది మరియు అనుబంధం పెరుగుతుంది. ధ్యానంలో గానీ, సంభాషణలో గానీ లేదా సాధారణ పనుల్లో గానీ - ప్రతిరోజూ ఇలా సావధానతను పెంపొందించుకోవడం ద్వారా, మనం జీవితాన్ని విడి విడిగా కాకుండా ఒక సంపూర్ణత్వంతో చూడటం ప్రారంభిస్తాము. హార్డ్ ఫుల్ నెస్ యొక్క ఆదిగురువు, లాలాజీ గారు( ఫతేఘర్ కి చెందిన

రామచంద్ర గారు), "హృదయంపై నిరంతరం నిఘా ఉంచండి." అని సూచించారు. ఈ ఏకాగ్రతే మనకు హృదయపూర్వక ఎరుకను ప్రసాదిస్తుంది. ఈ అప్రమత్తతతో మనం సావధానంగా, మన ప్రతిస్పందనను ఎంచుకోగలిగి, సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోగలుగుతాము.

మన ప్రతిస్పందనలను నియంత్రించడంలో మనకు ఏది సహాయపడుతుంది? ఆ క్షణంలో మన సంకల్పాన్ని ఎలా సరైన దిశలో నడిపించగలం? మన నియంత్రణా వ్యవస్థను మలిచే మార్గదర్శక సూత్రాలు ఏమిటి? నేను ఇటువంటి సందిగ్ధతలను ఎదుర్కొన్నప్పుడు, దాజీగారు రచించిన "హార్ట్ ఫుల్ జీవనానికి నిర్దేశాలు (యూజర్స్ గైడ్ టు లివింగ్)" చదవడం నా వైఖరిని సరిచేసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. అది నా దృష్టిని హృదయపూర్వకమైన, ప్రేమపూర్వకమైన ఉపస్థితి వైపు మళ్ళించి, నా సంకల్పాన్ని సరైన దిశలో నడిపిస్తుంది. ధ్యాన, సంకల్పం మరియు వైఖరిని స్వయంగా నియంత్రించుకోవడానికి ఈ క్రింది విధానమే నాకు మార్గదర్శి.

**హార్ట్ ఫుల్ నెస్ ధ్యానంలో, సావధానత మనల్ని హృదయం వైపు నడిపిస్తుంది. ఇక్కడ స్పష్టత ఉద్భవిస్తుంది, నిశ్శబ్దం గాఢమవుతుంది మరియు అనుబంధం పెరుగుతుంది. ధ్యానంలో గానీ, సంభాషణలో గానీ లేదా సాధారణ పనుల్లో గానీ - ప్రతిరోజూ ఇలా సావధానతను పెంపొందించుకోవడం ద్వారా, మనం జీవితాన్ని విడి విడిగా కాకుండా ఒక సంపూర్ణత్వంతో చూడటం ప్రారంభిస్తాము.**



సావధానత అంటే చైతన్యంతో జీవించే కళ. ఇది మనల్ని పరధ్యానం నుండి ప్రస్తుత క్షణంలోకి, విక్షేపం నుండి ప్రశాంత స్థితి వైపుకు మరియు అనేకత్వం నుండి ఏకత్వం వైపుకు నడిపిస్తుంది. సావధానత అనేది ఒక దిక్కుబిగా మరియు గమ్యస్థానంగా కూడా పనిచేస్తుంది. ఇది మనల్ని తిరిగి హృదయం వైపుకు నడిపిస్తుంది, ఎందుకంటే ఆక్కడే నిజమైన ఉపస్థితి వసిస్తుంది.

ఆంధ్ర  
భాష

“మనం మన సమస్యలను సృష్టించినప్పుడు  
ఉపయోగించిన ఆలోచనతో వాటిని  
పరిష్కరించలేము.”

ఆల్బర్ట్ ఐన్‌స్టీన్





# ఎదురొడ్డి నిలబడడం: స్త్రీలు హింస పునరావృతం కాకుండా ఎలా అడ్డగిస్తారు

డాక్టర్ సిల్వా ఎల్వర్త్రి, అనన్యూ పబ్లిక్ టో జరిగిన సంభాషణలో, సాయుధ పోరాటాలను ఆపడంలో మహిళల పాత్ర మరియు శాంతి కోసం గళమెత్తి చర్యలు చేపట్టడానికి అవసరమైన దృఢత్వం గురించి చర్చించారు.

**అనన్యూ పబ్లిక్:** మీరు దశాబ్దాలుగా శాంతి స్థాపనా రంగంలో కృషి చేస్తున్నారు, సాయుధ పోరాటాలను ఆపడంలో మహిళల పాత్ర మీ పనిలో ఒక ప్రధానాంశంగా ఉంది. మీరు ప్రస్తుతం చేస్తున్న పరిశోధన గురించి, అలాగే నేటి కాలంలో శాంతి స్థాపన మరియు పాలనకు అత్యంత అవసరమైన అంశాలు ఏమిటని భావిస్తున్నారో వివరించగలరా?

**సిల్వా ఎల్వర్త్రి:** ముందుగా, మీతో మాట్లాడటం, తద్వారా మహిళలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా శాంతి స్థాపనలో ఎందుకు ముఖ్యమో వాస్తవంగా పరిశీలించే అవకాశం రావడం చాలా సంతోషంగా ఉంది. ఒక కారణం ఏమిటంటే, సాధారణంగా మహిళలు హింస పునరావృతం కావడానికి ప్రేరకులు కాదు. వారు వేరే భిన్నమైన దృక్పథంతో ముందుకు వస్తారు, తమతో భావోద్వేగ భారాన్ని తక్కువగా తీసుకొస్తారు. యుద్ధం మిగిల్చిన గాయాలను మాన్పడంపై, యుద్ధ విషాదాలను సరిదిద్దడంపై వారికి ఉన్న శ్రద్ధ, యుద్ధాన్ని నిరోధించడానికి వారిని శక్తిమంతులుగా చేస్తుంది. యుద్ధంలో ఉన్న వర్గాలకు ఆ క్షణంలో అసలు ఏమి అవసరమో అర్థం చేసుకునేలా చేయడంలో వారు తమ సద్యఃస్పృహను (intuition) ఉపయోగిస్తారు. "ఎవరి వద్ద ఎన్ని ఆయుధాలు ఉన్నాయి?" అనే ప్రశ్న కంటే లోతుగా వారు ఆలోచిస్తారు. పురుషుల ప్రతీకారేచ్ఛ తరచుగా అవమాన భారాల వల్ల, తమ కుటుంబాలను రక్షించుకోలేకపోయామనే బాధ వల్ల పుడుతుందని మనకు తెలుసు. అందుకే, వారు తమ గౌరవాన్ని తిరిగి

పొందేందుకు ప్రతీకారం కోసం ప్రయత్నిస్తారు. గణాంకాల పరంగా చూస్తే, శాంతి చర్చల బృందాల్లో మహిళల సమాన భాగస్వామ్యం ఉన్నప్పుడు, ఆ శాంతి ఒప్పందాలు ఎక్కువ కాలం మనుగడ సాగిస్తాయని తేలింది. ఇక్కడ ఒక ఆసక్తికరమైన విషయం ఏమిటంటే - మీరు గణాంకాలు చూడదలిస్తే - 1989 నుండి 2011 మధ్య జరిగిన 182 శాంతి ఒప్పందాలను పరిశీలిస్తే, మహిళల భాగస్వామ్యం ఉన్న ఒప్పందాలు కనీసం 15 ఏళ్ల పాటు కొనసాగే అవకాశం 35 శాతం ఎక్కువగా ఉందని వెల్లడైంది.

ఆచరణాత్మకంగా చూస్తే, నేను ఎన్నో దేశాల్లో పనిచేశాను. అక్కడ మహిళలే ఒకానొక సమయంలో ధైర్యంగా నిలబడి, "ఆపండి, ఇక చాలు" అని గళమెత్తుతారు. ఈ యుద్ధం వల్ల, నిరంతర బెదిరింపులు మరియు ఆయుధాల వాడకం వల్ల కలుగుతున్న విచ్ఛిన్నతను మనం పునఃసమీక్షించుకోవాలి. ఉదాహరణకు, మాకు చాలా దగ్గరగా ఉన్న ఉత్తర ఐర్లాండ్ లో, రెండు వర్గాలను ఒకచోట చేర్చి చర్చలు జరిపించడానికి ప్రయత్నించిన వారితో కలిసి నేను పనిచేశాను. రెండవది, మీకు తెలిసినట్లుగా, లైబీరియాలో పద్నాలుగేళ్ల పాటు అంతర్యుద్ధం జరిగింది. కానీ ఇద్దరు అద్భుతమైన మహిళలు - అందులో ఒకరు శాంతి కార్యకర్త లైమా బోబీ - ముందుకు వచ్చి క్రైస్తవ మరియు ముస్లిం మహిళలను ఏకం చేసి 'విమెన్ ఆఫ్ లైబీరియా మాస్ యాక్షన్ ఫర్ పీస్' (Women of Liberia Mass Action For Peace) అనే మతాతీత ఉద్యమాన్ని నడిపారు. అప్పటి సైనిక నాయకుడు చార్లెస్ టేలర్ కు



మరియు తిరుగుబాటు నాయకులకు మధ్య ఆమె మధ్యవర్తులుగా వ్యవహరించారు. పురుషులు పరస్పర యుద్ధాన్ని కొనసాగించకుండా ఆపేందుకు వారు లైంగిక నిరసనలు కూడా చేపట్టారు. ఆమె కృషి వల్ల ఎలెన్ జాన్సన్ సర్లిఫ్ ఆఫీసలోనే మొట్టమొదటి మహిళా రాష్ట్రపతి కావడానికి పునాది పడింది. కాబట్టి, మహిళల జోక్యం వల్ల నిజమైన ఫలితాలు వస్తాయని మనకు తెలుస్తోంది.

ఇక్కడ యునైటెడ్ కింగ్డమ్ లో, 1981లో ఆర్ఎంఎఫ్ (RAF) శిబిరంలో అణ్ణాయుధ క్రూయిజ్ క్షిపణులను నిల్వ ఉంచడం పట్ల నిరసనగా 'గ్రీన్ హామ్ కామన్ మహిళా శాంతి శిబిరం' ఏర్పాటు చేశారు. ఒక సైనిక స్థావరం చుట్టూ చేతులు పట్టుకుని నిలబడిన 30,000 మంది మహిళల్లో నేను కూడా ఉన్నాను. ఆ స్థావరాన్ని పూర్తిగా చుట్టుముట్టేంత మంది మహిళలను మేము సమీకరించగలిగాము. దీనిని 'ఎంబ్రేస్ ద బేస్' (Embrace the Base) అని పిలువబడింది. 1983లో ఇది వార్తల్లో పతాక శీర్షికలకు ఎక్కింది. దీనితో ప్రేరణ పొందిన ప్రసార మాధ్యమాలు, క్షిపణి కేంద్రం వద్ద మహిళలు వేసిన శిబిరాల గురించి, మరిన్ని క్షిపణులను నిల్వ చేయడాన్ని వారు నిరంతరం వ్యతిరేకిస్తున్న తీరు గురించి నివేదించడం ప్రారంభించాయి. విజయం సాధించడానికి వారికి దాదాపు

పదేళ్లు పట్టింది. అయితే వారు అచంచలమైన పట్టుదలతో పోరాడారు. చివరికి, 1991 నాటికి ఆ స్థావరం నుండి క్షిపణులన్నీ తొలగించబడ్డాయి.

**అనన్య:** ఇవి నిజంగా అద్భుతమైన ఘటనలు. ఇలాంటి ప్రక్రియల్లో మహిళలను భాగస్వామ్యం చేయడం నాకు చాలా స్పష్టమైన, సహజమైన విషయంగా అనిపిస్తోంది. కానీ తగిన ఆధారాలు, ప్రజల మద్దతు ఉన్నప్పటికీ, పాలనా వ్యవస్థలో ఈ విధానానికి తరచూ ప్రతిఘటన ఎదురవుతుందని నేను భావిస్తున్నాను. ఆ స్థాయి అభికారులకు లేదా పాలకులకు మహిళల భాగస్వామ్యం యొక్క ఆవశ్యకతను వివరించడానికి మీరు ఏ విధంగా పనిచేశారు?

**సిల్వా:** ఈ అంశాలపై మన రక్షణ మంత్రిత్వ శాఖ మరియు విదేశీ వ్యవహారాల మంత్రిత్వ శాఖల వైఖరి నాకు అలవాటైన విషయమే. నాకు తగిన అర్హతలు ఉండటం వల్ల, వారు వ్యూహాల గురించి చర్చించే కొన్ని సమావేశాలకు నన్ను అనుమతించేవారు. ఒకసారి బ్రిటన్ సైనిక మరియు విదేశీ వ్యవహారాల ప్రధాన కార్యాలయమైన 'వైట్ హాల్' లో జరిగిన అటువంటి సమావేశంలో నేను పాల్గొన్నాను. ఆ గది నిండా సుమారు 250 మంది పురుషులు ఉన్నారు, ప్రేక్షకులలో

కేవలం ఐదుగురు మహిళలను మాత్రమే నేను లెక్కించగలిగాను. వారు ఎదుర్కొంటున్న కొన్ని సంఘర్షణలను పరిష్కరించడంలో మహిళలను ఏమాత్రం భాగస్వాములను చేయకుండా వారు చేస్తున్న చర్యలు, ప్రణాళికలు చూస్తుంటే నాకు భరించలేనంత అసహనం కలిగింది. దాంతో నేను చేయి ఎత్తి, నిలబడి, శాంతి చర్చలలో మరియు ఒప్పందాలలో మహిళలను చేర్చుకోవాల్సిన ఆవశ్యకత గురించి మాట్లాడటం ప్రారంభించాను. అది చూసి చైర్మన్ ముఖం కోపంతో ఎర్రబడింది. నేను కేవలం మూడు వాక్యాలు చెప్పగానే, ఆయన "కూర్చోండి మేడమ్, మీరు చెప్పేది వినడానికి ఇక్కడ ఎవరికీ ఆసక్తి లేదు." అని గద్దించారు. నేను ఒక్క క్షణం వణికిపోయి కూర్చున్నాను. కానీ వెంటనే, "కాదు, ఇది సరి కాదు." అని నాకు అనిపించింది. నేను మళ్ళీ లేచి నిలబడి, "ధన్యవాదాలు మిస్టర్ చైర్మన్, కానీ ఈ దేశంలోని మనందరికీ సంబంధించిన విషయాలలో మహిళల గళాన్ని మినహాయించడం సమంజసం అని నాకు అనిపించడం లేదు." అని అన్నాను. దాంతో ఆయన నన్ను మాట్లాడనివ్వక తప్పలేదు. కానీ దేవుడా, నేను ఆ క్షణంలో ఎంత కంగారు పడ్డానో! నా ధైర్యాన్ని, గత అనుభవాలన్నింటినీ కూడగట్టుకోవాల్సి వచ్చింది. మీరు ఒక్కసారి మౌనంగా ఉండిపోతే, అది పనిచేసిందని వారు భావించి మళ్ళీ మళ్ళీ మిమ్మల్ని అణచివేస్తారు. అందుకే మహిళలుగా మనం శతాబ్దాలుగా ప్రాణాలకు తెగించి పోరాడిన ఇతర మహిళల అనుభవాల నుండి, వారి ధైర్యం నుండి స్ఫూర్తి పొందాలి. వారి జ్ఞాపకార్థం మనం నిలబడాలి, వినిపించకుండా పోయిన గళాలను మనం వినిపించాలి

**అనన్య:** బాధ మరియు నష్టాలను ఎదుర్కొండి నిలబడే ఒక బలమైన పోరాట భంగిమగా మార్చుకునే ఈ ప్రక్రియ గురించి మీరు చురుకుగా పని చేస్తూనే, దాన్ని బోధిస్తున్నారా?

**సిల్లా:** ఇది ఒక శిక్షణ. చాలా సందర్భాల్లో మహిళలకు ఇది అంత సులభం కాదని మాకు తెలుసు. అనేక సంస్కృతులలో మహిళలు ఇలాంటి అంశాలపై నిలబడి మాట్లాడటం ఆమోదయోగ్యం కాదు. వారు నర్సరీ పాఠశాలలు లేదా నర్సింగ్ శిక్షణ గురించి మాట్లాడవచ్చు కానీ, యుద్ధం మరియు సైన్యం గురించి మాట్లాడకూడదు.

అందుకే, మేము ఒక నిశ్చితాభిప్రాయం కోసం నిలబడటానికి అవసరమైన నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేసే శిక్షణ తరగతులను నిర్వహిస్తాము. ఒక నిశ్చితాభిప్రాయం కోసం నిలబడటం అనేది చాలా ముఖ్యం. మహిళలుగా, బాలికలుగా మన స్థానాన్ని దిగజార్చేలా లేదా మనల్ని నిస్సహాయులను చేసేలా నిర్ణయాలు జరుగుతున్నప్పుడు, మనలో అవసరమైన ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ఈ శిక్షణ పెంపొందిస్తుంది. మేము ప్రజలకు ప్రధానంగా వారి ఉనికి పెంచుకోవడం నేర్పిస్తాము. ఇది వినడానికి వింతగా ఉండవచ్చు, కానీ ఒక ప్రజా ప్రతినిధిగా లేదా బహిరంగంగా మాట్లాడే వ్యక్తిగా, కొన్నిసార్లు మీరు లోతుగా శ్వాస తీసుకునే అలవాటును పెంపొందించుకోవాలి. నేను అదే చేస్తాను. ఏం జరుగుతున్నా సరే, నేను శ్వాస తీసుకుంటూ పది వరకు అంకెలు లెక్కపెడతాను. ఎందుకంటే, నేను మానసిక స్థిరత్వాన్ని పొందితే తప్ప, స్పష్టంగా మాట్లాడలేను. లేదంటే నా గొంతు వణుకుతుంది, నా ఆందోళన బయటపడిపోతుంది. ఖచ్చితంగా మనకు భయం వేస్తుంది. చాలా మంది పురుషులకు లభించినట్లుగా మనకు జీవితం లో ఇలాంటి శిక్షణ ఏదీ లభించలేదు. అందుకే మన ధైర్యాన్ని, నమ్మకాన్ని మనం

**ఒక నిశ్చితాభిప్రాయం కోసం నిలబడటం అనేది చాలా ముఖ్యం. మహిళలుగా, బాలికలుగా మన స్థానాన్ని దిగజార్చేలా లేదా మనల్ని నిస్సహాయులను చేసేలా నిర్ణయాలు జరుగుతున్నప్పుడు, మనలో అవసరమైన ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ఈ శిక్షణ పెంపొందిస్తుంది.**

పెంపొందించుకోవాలి. మన వంతుగా "మనం సత్యాన్ని మాట్లాడటం అనేది మానవాళికి చేసే సేవ" అని, అది అందరికీ విస్తరిస్తుందని నమ్మాలి.

ప్రపంచం నలుమూలల నుంచి ప్రజలు ఈ శిక్షణా కార్యక్రమంలో పాల్గొంటున్నారు. తమకు ఆంగ్ల భాష సరిగా రాదని భావించే వారి కోసం మేము తగినంత సమయాన్ని, అవకాశాన్ని ఇస్తాము. వారికి ఆంగ్లం ఎందుకు రావాలి? అవసరమైతే వారు అనువాదకుల సహాయంతో మాట్లాడవచ్చు. ఎందుకంటే, సాధారణంగా ఇలాంటి శిక్షణ పొందే అవకాశం లేని వారు కూడా కష్టమైన విషయాలపై, ముఖ్యంగా మాట్లాడటానికి ఇబ్బందిగా అనిపించే అంశాలపై తమ గళాన్ని విప్పాలని మేము కోరుకుంటున్నాము. కొన్నిసార్లు అది నెలసరి సమయంలో మహిళలకు అవసరమైన గోప్యత గురించి కావచ్చు. మరికొన్ని సార్లు సైన్యంలో ఉన్న మహిళలు తమను తాము సంరక్షించుకోవడానికి అవసరమైన ప్రత్యేక సదుపాయాల గురించి కావచ్చు. ఇవన్నీ మహిళలు చెప్పడానికి సంకోచించే విషయాలు. ఎందుకంటే మనం చాలా కాలం నుండి మౌనంగా ఉండటం వల్ల, ఇవి చెప్పడానికి మనం సిగ్గుపడుతుంటాము. అందుకే, దీనికి కొంత శిక్షణ, మరికొంత ధైర్యం అవసరం. ఒకసారి మీరు మీ గళం విప్పి మాట్లాడగలిగినప్పుడు అది ఎంత అద్భుతంగా ఉంటుందో కదా!

**అనన్య:** ఖచ్చితంగా! మీరు 'ద మైటీ హోర్స్' ద్వారా మహిళల్లో ఒక నిశ్చితాభిప్రాయం కోసం నిలబడగలిగే సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించడానికి కృషి చేస్తున్నారు. 'హోర్స్ ఫుల్ నెస్ కమ్యూనికేషన్' పాఠ్యక్రమంతో నాకు ఉన్న అనుభవం ద్వారా అలా మనసు విప్పి మాట్లాడటం ఎంత సవాలతో కూడుకున్నదో నేను చూశాను. మీ అనుభవంలో ఇలాంటి శిక్షణా క్షేత్రస్థాయిలో జరిగే శాంతి స్థాపన ప్రక్రియలను ఏ విధంగా ప్రభావితం చేస్తాయి?

**సిల్వా:** ప్రపంచవ్యాప్తంగా మేము పనిచేస్తున్న మహిళల గురించి, వారు సృష్టించిన విజయగాథల గురించి నేను చాలా గర్వపడుతున్నాను. ఒక విషయం గురించి మాట్లాడగలగడమే ఒక గొప్ప పోరాటం. మహిళలు కలత చెందినప్పుడు - లేదా నిలబడి, తమ పాదాల కింద ఉన్న నేలను స్పృశిస్తూ, గత కొన్ని శతాబ్దాలుగా ఎందరో

మహిళలు చెప్పాలనుకుని చెప్పలేకపోయిన మాటలను గుర్తు తెచ్చుకోవాలని మేము సూచిస్తాము. కనీసం ఇప్పుడు మనం ప్రాణాపాయం లేకుండా ఆ విషయాలను ధైర్యంగా చెప్పగలుగుతున్నాము. ఇది మహిళలకు, ముఖ్యంగా మహిళల స్వరం వినిపించని సంస్కృతులకు ఒక గొప్ప గుర్తింపునిస్తుంది. దీనికి కెన్యా నుండి ఒక చక్కటి ఉదాహరణ ఉంది. కెన్యా తూర్పు, పశ్చిమ ప్రాంతాల్లో తీవ్రమైన హింస చెలరేగినప్పుడు, దేఖా ఇబ్బిహిం అబ్జి అనే అద్భుతమైన మహిళ, ఒక మహిళా సంస్థలోని 60,000 మంది సభ్యులను తమ సెల్ ఫోన్ల ద్వారా వారు చూస్తున్న విషయాలను నివేదించమని కోరారు. వారు పంపిన సమాచారం ఆధారంగా, శాంతి స్థాపకులు ఎక్కడ హింస ఎక్కువగా ఉంది, ఎక్కడ శాంతంగా ఉంది అనేది గుర్తించగలిగారు. దీనివల్ల ప్రజలు రక్షణ కోసం ఎటు వెళ్లాలో తెలిసింది. స్థానిక నాయకుల సహాయంతో ప్రతి ప్రాంతానికి ప్రత్యేక వ్యూహాలను రూపొందించారు. ఆరు వారాల కంటే తక్కువ సమయంలోనే హింస పూర్తిగా ఆగిపోయింది. కేవలం అక్కడ ఉన్న మహిళలకు వారు గొంతు విప్పి మాట్లాడవచ్చని, వారికే కాదని, వారి మాటకు విలువ ఉందని తెలియజేయడం ద్వారానే వారు ఆ హింసను నిలువరించగలిగారు.

ఇటువంటి మహిళా జోక్యం గురించి వింటుంటే నాకు గర్వంతో ఒళ్లు గగుర్పొడుస్తోంది. ఎందుకంటే, మహిళలు

**ఇటువంటి మహిళా జోక్యం గురించి వింటుంటే నాకు గర్వంతో ఒళ్లు గగుర్పొడుస్తోంది. ఎందుకంటే, మహిళలు తమ గృహ అవసరాలకు, కుటుంబం పట్ల తమకున్న బాధ్యతలకు పరిమితమై ఉండకుండా, బయటకు వచ్చి జరుగుతున్న యుద్ధాలను ఆపడం వెనుక ఎంతటి కృషి మరియు తెగింపు ఉంటుందో నాకు తెలుసు.**



తమ గృహ అవసరాలకు, కుటుంబం పట్ల తమకున్న బాధ్యతలకు పరిమితమై ఉండకుండా, బయటకు వచ్చి జరుగుతున్న యుద్ధాలను ఆపడం వెనుక ఎంతటి కృషి మరియు తెగింపు ఉంటుందో నాకు తెలుసు.

**అనన్యా:** హింస మరియు ఉద్యమాలు భౌతిక మరియు డిజిటల్ ప్రపంచాల మధ్య వేగంగా విస్తరిస్తున్న ఈ కాలంలో, కొత్త వర్తమాన సమాచార మరియు అనుసంధాన మార్గాలకు అనుగుణంగా శాంతి స్థాపన వ్యూహాలలో మార్పులు రావడం మీరు గమనించారా?

**సిల్వా:** ఇది చాలా మంచి ప్రశ్న. దీనికి ప్రపంచవ్యాప్త కోణంలో సమాధానం చెప్పడానికి నా వద్ద తగినంత

సమాచారం లేదు, కానీ సెల్ ఫోన్ల రాక మహిళల అనుభవాలను ఖచ్చితంగా మార్చివేసింది. అంతర్జాలకం మరియు వెబ్ సైట్ల ద్వారా చాలా దూరంలో ఉన్న మహిళలతో అనుసంధామవ్వడం, పక్కనే ఉన్న ఇతర మహిళలు ఏం చేస్తున్నారో తెలుసుకోవడం ఇప్పుడు చాలా సులభం. ముప్పై ఏళ్ల క్రితం మాకు ఈ సౌకర్యం ఉండేది కాదు. మాలో చాలా కొద్దిమందికే సెల్ ఫోన్లు ఉండేవి; అవసరమైనప్పుడు సంప్రదించడానికి ఎలాంటి నెట్ వర్క్ లు కూడా మనకు అందుబాటులో ఉండేవి కావు. ఇప్పుడు అయితే, మీ సంస్థ త్వరగా సమీకృతం కావాల్సి వస్తే, మీరు వెయ్యి మంది మహిళల నెట్ వర్క్ ను సులభంగా వినియోగించుకోగలుగుతున్నారు. గతంలో ఎన్నడూ లేనంతటి సామర్థ్యం ఇప్పుడు మనకు ఉంది.

**అనన్యా:** నేటి కాలంలో సంక్లిష్టమైన మరియు ఒకదానికొకటి ముడిపడి ఉన్న సవాళ్లను ఎదుర్కొంటున్న యువ కార్యకర్తలకు, మీరు అందించే అత్యంత ముఖ్యమైన సలహా ఏమిటి?

**సిల్లా:** నేను వారికి చెప్పాలనుకునే విషయాలు చాలా ఉన్నాయి; అయితే అందులో అత్యంత ముఖ్యమైనది ఇదే: మీ ఉనికిని పెంపొందించుకోండి. ఒక వాదనలో, మన ప్రత్యర్థి ఆందోళనగా ఉన్నాడా, కృత్రిమంగా ధైర్యంగా కనిపించేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నాడా, లేక కేవలం బెదిరించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాడా అన్నదాన్ని మన సద్యస్పృహతో సహజంగానే గ్రహించగలుగుతాం. నేను సూచించే శిక్షణలో ఒక భాగం చాలా సులభమైనది: ప్రతిరోజూ మీ పాదాలను నేలపై గట్టిగా నాటుకుని నిలబడే సాధన చేయండి. మీకు వీలైతే నిలబడి, భూమి నుండి ఉద్భవించే స్థిరత్వం మీ శరీరం ద్వారా - హృదయానికి, మనస్సుకు, స్వరానికి చేరుతున్నట్లు అనుభూతి చెందండి. దీనిని లోతైన శ్వాసతో కలిపి కేవలం ఒక నిమిషం చేసినా, మీరు మాట్లాడే విధానంలో మార్పు వస్తుంది. శ్వాస మిమ్మల్ని నెమ్మదింపజేస్తుంది. మీరు తడబడుతూ మాట్లాడటం తగ్గుతుంది. అప్పుడు ప్రజలు మిమ్మల్ని స్పష్టంగా అర్థం చేసుకోగలుగుతారు. శ్వాస తీసుకోవడం వల్ల కలిగే గొప్ప ప్రయోజనం ఏమిటంటే - మీ నోటి నుండి వచ్చే మాటలు స్పష్టంగా, బలంగా మరియు మీ హృదయం నుండి వచ్చినట్లుగా ఉంటాయి. ఇక్కడే హృదయం యొక్క పాత్ర చాలా కీలకం. ఎందుకంటే మనం కేవలం మెదడుతో మాట్లాడితే, అది కేవలం వాదనగా, గెలవడానికి చేసే ప్రయత్నంలా మారుతుంది. ఏదైనా సమావేశం ముగిసిన తర్వాత మీరు ప్రజలను "మీకు ఏం గుర్తుంది?" అని అడిగితే, వారు ఏం చెబుతారో తెలుసా? ఎవరో ఒకరు ఒక పెద్ద శ్వాస తీసుకుని, "మీరు తెలుసుకోవాల్సిన విషయం ఇది." అని కేవలం రెండు వాక్యాలలో చెప్పిన మాటే వారికి గుర్తుంటుంది. అందుకే, మీరు నిలబడి మాట్లాడాల్సి వస్తే, మీ మాటలను రెండు లేదా మూడు వాక్యాలకే పరిమితం చేయండి. అది ఎంత బిన్నగా ఉంటే అంత మంచిది. రెండు మూడు పేజీల ప్రసంగం కంటే, కొన్ని ముఖ్యమైన అంశాలను చెప్పి, ఆపై "మీరు దేని గురించి వినాలనుకుంటున్నారు? మీ అవసరాలను నేను ఎలా తీర్చగలను?" అని ఎదుటివారిని అడగడం వల్ల ఎక్కువ ప్రభావం ఉంటుంది.

**శ్వాస తీసుకోవడం వల్ల కలిగే గొప్ప ప్రయోజనం ఏమిటంటే - మీ నోటి నుండి వచ్చే మాటలు స్పష్టంగా, బలంగా మరియు మీ హృదయం నుండి వచ్చినట్లుగా ఉంటాయి. ఇక్కడే హృదయం యొక్క పాత్ర చాలా కీలకం. ఎందుకంటే మనం కేవలం మెదడుతో మాట్లాడితే, అది కేవలం వాదనగా, గెలవడానికి చేసే ప్రయత్నంలా మారుతుంది**

**అనన్యా:** పాదాలను నేలపై ఆనించి నిలబడటం, శ్వాస తీసుకోవడం వంటి శారీరక స్థిరత్వం గురించి మీరు వివరించారు. మీకు తోటపని అంటే చాలా ఇష్టమని నాకు తెలుసు. భూమితో మీకు ఉన్న ఆ అనుబంధం మీ వృత్తిపరమైన పనికి ఎలా మద్దతునిస్తుంది?

**సిల్లా:** ఈ ప్రశ్న అడిగినందుకు ధన్యవాదాలు, ఎందుకంటే ఇది నా హృదయానికి చాలా దగ్గరైన విషయం. నేను ఒక బిన్న వ్యవసాయ కుటుంబంలో పెరిగాను. అక్కడ నేను ఈ భూమిని ప్రేమించడం నేర్చుకున్నాను. మా నాన్నగారు చాలా కఠినమైన స్వభావం కలవారు, అందరినీ భయపెడుతూ ఎప్పుడూ అరుస్తూ ఉండేవారు. అటువంటి పరిస్థితుల్లో నేను ఎదుర్కొన్న నిలబడడం నేర్చుకోవాల్సి వచ్చింది. అప్పుడే నాకు అర్థమైంది - ఎదుర్కొన్న అంటే నిజంగా 'నేల మీద నిలబడటం' అని. కాబట్టి నేను నేర్చుకున్న ఒక పద్ధతి ఏమిటంటే-ముఖ్యంగా నాకు ఎక్కడైనా మాట్లాడాల్సి వచ్చినప్పుడు, అది నాకు ఆందోళన కలిగించే సందర్భమైతే-గడ్డి ఉన్న ఒక ప్రదేశానికి వెళ్లడం. ఆ ప్రదేశం ఎక్కడ ఉన్నా పరవాలేదు; మీకు ప్రత్యేకంగా తోట ఉండాలని అవసరం లేదు. ఒక పార్క్లోకి వెళ్లండి, లేదా గడ్డి ఉన్న నిజమైన నేల ఎక్కడ దొరికితే అక్కడికి వెళ్లి దానిపై నిలబడండి. ఆ భూమి, ఆ నేల మిమ్మల్ని ఆసరాగా నిలబెట్టిందని, మీ ద్వారా తన స్వరాన్ని వినిపించాలని



కోరుకుంటుందని నిజంగా అనుభూతి చెందండి. సత్యాన్ని సాధ్యమైనంత స్పష్టంగా చెప్పడమే మీ బాధ్యత - దానిని కేవలం కొన్ని మాటల్లోనే కుదించి చెప్పండి. ప్రజలు గుర్తుంచుకునేది ఆ విషయాన్నే. అలాగే, నేను మాట్లాడేటప్పుడు నా గొంతు స్థాయిని తగ్గించి మాట్లాడటానికి ఎప్పుడూ ప్రయత్నిస్తాను; ఎందుకంటే, నేను వేగంగా, జగ్గర గొంతుతో మాట్లాడితే, ఆ మాటలు ప్రజల మెదడులోకి వచ్చి వెంటనే మాయమైపోతాయి - దాంతో నేను చెప్పిన విషయాల్లో ఏదీ వారికి సరిగా గుర్తుండదు. అందుకే నా స్వరాన్ని నా హృదయంతో శృతి చేసుకుంటాను. అప్పుడు నా నోటి నుండి వచ్చే ప్రతి మాట నేను నేర్చుకున్న సత్యం లాగే ఉంటుంది. ఆ సత్యాన్నే నేను ఇతరులకు అందించాలని కోరుకుంటాను.

**అసన్యా:** ఈ సంభాషణ నాకు ఎంతో స్ఫూర్తిని ఇచ్చింది. మనమందరం ఎదుర్కొంటున్న ఈ క్లిష్ట పరిస్థితులను అభిగమించడానికి ప్రయత్నిస్తున్న నా వయసు వారికి మాత్రమే కాకుండా మరెందరికో ఖచ్చితంగా అనునాదం చెందుతాయని నాకు తెలుసు. మీ కృషి వెనుక ఉన్న పరిశోధనలు, అనుభవాలు మరియు ఈ సవాళ్లను దాటి ముందుకు సాగడానికి మీరు కనుగొన్న ఆచరణాత్మక మార్గాలను గురించి వినడం చాలా శక్తివంతంగా అనిపించింది. మీతో ఈ సంభాషణ జరిపినందుకు నేను చాలా కృతజ్ఞురాలిని. ధన్యవాదాలు, సిల్లా.

scillaelworthy.com  
mightyheart.co.uk  
peacedirect.org



# నీవు ఈ ప్రపంచాన్ని ఎప్పుడూ చూడలేదు

సిక్స్ తీడ్స్

నీవు ఎంతగానో ప్రేమిస్తావు  
లేదా భయపడతావు  
కానీ నీవు ఈ ప్రపంచాన్ని ఎప్పుడూ చూడలేదు

నీవు అంధుడువి కాదు  
కనీసం ఈ ప్రపంచానికి తెలిసినంత వరకు -  
నీ కళ్ళు కాంతికణాల సమూహాలలో మునిగిపోతాయి  
నీ మెదడు ప్రవాహాలను ఆహ్వానిస్తుంది  
విద్యుత్ తరంగాల్లో జీవిస్తుంది  
కానీ నీ మనస్సు...అది మాత్రం మరో గాథ.

నీవు చెవిటివాడివి కాదు  
గాలిని పట్టుకునేది ఏదైనా  
దాని అణువుల చుట్టూ స్థలాన్ని సంకోచించి, విస్తరిస్తూ  
మీ బుద్ధ ద్వారాల ద్వారా వస్తుంది  
నీ కర్ణభేరిపై అలాంటి లయలను మోగిస్తూ  
ఇంకా పూర్తిగా గ్రహించలేని అద్భుతాల ద్వారా - నీవు  
తెలుసుకుంటావు  
స్వరాలు. అడుగుల శబ్దాలు.  
యంత్రాలు. సంగీతం.

నీకు దాని వాసన తెలియదు  
దానికి రుచి లేదు, స్పర్శ లేదు  
నీవు ఎక్కడ ఉన్నా  
(నీవు ఎక్కడ ఉన్నావో ఇంకా కనుగొనాల్సి ఉంది).  
ఇప్పుడు ఒక దృశ్యాన్ని ఊహించు -

విశాలంగా,  
ఒకేసారి నీకే కనిపించేలా.  
ఒక గోళం - అన్ని వైపులా 360 డిగ్రీలు -  
కేవలం చుట్టూ మాత్రమే కాదు, ఇప్పుడే మాత్రమే కాదు,  
తరువాత కూడా, ముందూ కూడా.  
కేవలం స్థలం మాత్రమే కాదు,  
అదే చోట ఉన్న శూన్యం కూడా.  
ఇంతకు ముందు ఉన్న ప్రపంచాన్ని నీవు ఏమని పిలుస్తావు?  
ఒక మసకబారిన, పరచుకున్న ఛాయచిత్రం అని కాక?

ఇలాంటి కవిత  
బిక్కులతో ముగియకూడదు -  
కోయాన్ల (విరుద్ధమైన కథలు) భారం ఉండకూడదు,  
ముడిపడని ప్రశ్నలు ఉండకూడదు,  
విడదీయలేని విరుద్ధాలు ఉండకూడదు.  
మరియు అది తప్పక నివారించాలి  
ఏ సలహా చెప్పాలన్న ఉద్దేశంవైనా...  
...కానీ నీవు ఇంత దాకా చదివితే,  
అప్పుడు నీకే తెలుస్తుంది  
ఎందుకు అది ఈ విధంగా ముగుస్తుందో:

తెరువు - కానీ ముందు మృదువుగా మూసుకో - నీ కళ్ళను.

# శ్రద్ధ యొక్క గుణాత్మకత

ఎలిజబెత్ డెన్సీ, కేంద్రీకృత పరిశీలన నుండి  
ప్రేమపూర్వక లీనత వరకు గల శ్రద్ధ యొక్క లక్షణాలు  
ఎలా మారుతాయో వివరిస్తున్నారు.

“మహానుభావుడవ్వాలంటే సంపూర్ణుడవ్వు;  
ఏదీ మినహాయించకు,  
నీది కాని దాన్ని అతిశయపరచకు.  
ప్రతి విషయంలో సంపూర్ణంగా ఉండు.  
నీవు ఏ బిన్న పని చేసినా  
అందులో నీ సర్వస్వాన్ని పెట్టు.  
ప్రతి సరస్సులోనూ చంద్రుడు వైభవంగా  
ప్రకాశిస్తాడు,  
ఎందుకంటే అతడు ఆకాశంలో వికసిస్తాడు  
కాబట్టి.”

- ఫెర్నాండో పెసోవా

“ఏదైనా విషయంపై, ఒక గడ్డి పరకపైనైనా  
సరే, నిశితంగా దృష్టి పెట్టిన క్షణంలోనే, అది  
స్వయంగా ఒక రహస్యమైన, ఆశ్చర్యకరమైన,  
మాటల్లో చెప్పలేని మహత్తర ప్రపంచంగా  
మారుతుంది.”

- హెన్రీ మిల్లర్

ఫెర్నాండో పెసోవా చెప్పినట్లుగా “నీవు చేసే  
అతి బిన్న పనిలోనూ నీవు సర్వస్వాన్ని  
పెట్టడం” అంటే ఏమిటి? హెన్రీ మిల్లర్  
సెలవిచ్చినట్లుగా “ఏ విషయంపైనైనా  
నిశితంగా దృష్టిపెట్టడం” అంటే ఏమిటి?  
బహుశా మీరు రసాయనశాస్త్రంపై,  
సంగీతంపై, మీ పిల్లలపై, లేదా అంతర్గత  
అనంత విశ్వంపై దృష్టిపెడతారేమో. స్వామి  
వివేకానందుల వారు తన ‘రాజయోగ’  
గ్రంథంలో ఈ ప్రక్రియను సరళంగా,  
శాస్త్రీయంగా వివరిస్తారు: “మనస్సే  
పరికరము. ఏకాగ్రత అనే శక్తిని సరైన  
విధంగా మార్గనిర్దేశం చేసి అంతర్గత  
ప్రపంచంపై కేంద్రీకరించినప్పుడు, అది  
మనస్సును విశ్లేషించి సత్యాలను  
వెలుగులోనికి తెస్తుంది. మనస్సు యొక్క  
శక్తులు చెల్లాచెదురుగా ఉన్నకాంతి కిరణాల  
వంటివి; ఒకే చోట కేంద్రీకరించబడినప్పుడు

అది ప్రకాశిస్తాయి. ఇదే మనకు జ్ఞానాన్ని  
పొందే ఏకైక మార్గం. ప్రతి ఒక్కరూ దీనిని  
బాహ్య మరియు అంతర్గత ప్రపంచంలో  
ఉపయోగిస్తారు; అయితే ఒక  
మనోవిజ్ఞానశాస్త్రవేత్త, ఒక శాస్త్రవేత్త బాహ్య  
ప్రపంచంపై చూపించే సూక్ష్మ పరిశీలనను  
అంతర్గత ప్రపంచంపై మళ్లించాలి. దీనికి  
విస్తారమైన సాధన అవసరం.”

శ్రద్ధ సంకల్పంతో ప్రారంభమవుతుంది, ఇది  
ఆలోచనా శక్తిని ఒక నిర్దిష్ట లక్ష్యం లేదా  
ఉద్దేశ్యం వైపు మళ్లించే ప్రేరణ. యోగాలో,  
శక్తిని ప్రాణం అని అంటారు, శక్తిపై పట్టు  
సాధించడాన్ని ప్రాణాయామం అని  
పిలుస్తారు, ఇది యోగంలోని నాల్గవ అంగం.  
వాస్తవానికి, ప్రాణాయామాన్ని కేవలం  
శ్వాసాభ్యాసాలుగా మాత్రమే కాకుండా,  
శ్రద్ధగా కూడా నిర్వచించవచ్చు. మన  
ఆలోచనా శక్తిని ఒక విషయంపై  
కేంద్రీకరించినప్పుడు, అది ఆ విషయంపై

వెలుగుని ప్రసరింపజేస్తుంది. మానవ మనస్సు యొక్క శక్తి అనంతమైనది కాబట్టి, ఈ వెలుగును అంతర్గత మరియు బాహ్య ప్రపంచాలపై ప్రసరించినప్పుడు, అవి తమ రహస్యాలను మనతో పంచుకుంటాయి.

ఇది బలవంతంగా చేయడం ఉత్తమం కాదు; బలం దృష్టి యొక్క పరిధిని సంకుచితం చేస్తుంది. అత్యంత ప్రభావవంతమైన శ్రద్ధ విస్తృతమైనది, శ్రమలేనిది - యోగాలో దీనిని సమాధి అంటారు; ఇది యోగంలోని ఎనిమిదవ అంగం. సమాధి ధ్యానసాధన ద్వారా వికసించింది; ఇందులో ఆరవ మరియు ఏడవ అంగాలైన ధారణ మరియు ధ్యానం రెండూ ఉంటాయి. ప్రత్యేకంగా చెప్పాలంటే, ధారణ అంటే ఆలోచనను కేంద్రీకరించడం, ఇది అనుభవ ప్రవాహం వెల్లడవటానికి దృష్టిని నిలిపిఉంచడం మరియు మద్దతు ఇవ్వడం వలన సంభవిస్తుంది. అదే విధంగా, ధ్యానం అనేది మనలను అంతిమస్థితికి తీసుకెళ్ళే వాహనం.

కొన్ని సందర్భాల్లో శ్రద్ధ అనేది పూర్తిగా పరిశీలనా స్వభావంతో, శాస్త్రీయంగా ఉంటుంది; మరికొన్ని సందర్భాల్లో ప్రేమ, సన్నిధి, దృష్టిని ఆకర్షించే అంశంతో ఏకత్వంతో నిండివుంటుంది. వాటికి భిన్నమైన లక్షణాలు ఉన్నాయి; అయినప్పటికీ రెండింటికీ సమానమైన విలువ ఉంది. శాస్త్రీయ శ్రద్ధ వివేచనకు, స్పష్టతకు అవసరం; ప్రేమపూర్వక శ్రద్ధ విభిన్న స్థాయి అవగాహనను కలిగి ఉంటుంది, ఏకత్వాన్ని సృష్టించి కృపను హృదయంలోకి ప్రవహించేలా చేస్తుంది.

ఇంకొక రకమైన శ్రద్ధ చైతన్యపరిధికి అతీతంగా ఉంటుంది - మొదట ఇది విరుద్ధంగా అనిపించవచ్చు, కానీ దానిని అనుభవం ద్వారా ధృవీకరించవచ్చు. చైతన్యం తనతో పాటు అహంకారాన్ని, అలాగే ఉపచేతనలో నిక్షిప్తమైన అలవాట్లు మరియు ప్రవృత్తుల ముద్రలను వెంట తీసుకువస్తుంది. ఈ చైతన్యపరిధిని దాటి,

మనం దానిలో పూర్తిగా లీనమైపోయినప్పుడు శ్రద్ధ నిజంగా ఆసక్తికరంగా మారుతుంది. ధ్యానం ద్వారా అంతర్ముఖంగా మళ్ళడం ఇందుకు ఉపకరిస్తుంది.

యోగిక ప్రసరణతో కూడిన ధ్యానం దీనికి అత్యంత అనుకూలం. యోగిక ప్రసరణ మనలను పట్టుకుని, శ్రమలేకుండా ఇతర పరిమాణాల్లోకి తీసుకువెళుతుంది. యోగిక ప్రసరణకు ఫాల్సి, ఉర్దూ భాషలో ఉన్న 'తవజ్జో' అనే పదం సముచితమైనది, దీని అర్థం "శ్రద్ధ". యోగిక ప్రసరణ ఆత్మ యొక్క ప్రేరణల ద్వారా మన దృష్టిని సహజంగానే మన అంతర్లీన అస్తిత్వపు లోతైన పొరల వైపు తీసుకువెళుతుంది. మనం ఎంతగానో కోరుకునే సార్వత్రిక చైతన్యానికి అతీతమైన లోకానికి మనలను ఇది చేర్చుతుంది.

వినడం అనే చర్య, ఈ వివిధ రకాల శ్రద్ధలను మనం ఎలా ఉపయోగిస్తున్నామో తెలుసుకునేందుకు ఒక అద్భుతమైన మార్గం. మనం అత్యంత ఖచ్చితమైన, పరిశీలనాత్మక విధానంలో, అలాగే

**మనం ప్రేమించే విషయాల వైపే మన దృష్టి స్వేచ్ఛగా ప్రవహిస్తుంది - ఎందుకంటే అక్కడే మన ఆసక్తి నిలిచి ఉంటుంది. అందుకే, మనం ప్రేమించే వాటిని కనుగొని, జీవితంలోని వివిధ దశల్లో అవి మారినా, నిజాయితీగా వాటిని అనుసరించడం ఎంతో ముఖ్యం.**

అనురాగం, కరుణ, సహానుభూతి పరిమళంతో నిండిన ప్రేమపూర్వక విధానంలో వినవచ్చు; అలాగే ఏ పరిస్థితికీ అదనపు భారాన్ని జోడించకుండా, వశమైన హృదయంలో నిశ్శబ్దంగా కేంద్రీకృతమై వినవచ్చు.

అంతిమంగా, మనం ప్రేమించే విషయాల వైపే మన దృష్టి స్వేచ్ఛగా ప్రవహిస్తుంది - ఎందుకంటే అక్కడే మన ఆసక్తి నిలిచి ఉంటుంది. అందుకే, మనం ప్రేమించే వాటిని కనుగొని, జీవితంలోని వివిధ దశల్లో అవి మారినా, నిజాయితీగా వాటిని అనుసరించడం ఎంతో ముఖ్యం.

# అవధానం నుండి అనురక్తి వరకు : అంతిమ లక్ష్యానికి సున్నితమైన అవరోహణ

ధ్యాన ప్రక్రియ ప్రయత్నం నుండి శరణాగతిగా మారే అంతర్గత కదలికను జేసన్ నట్టింగ్ ఈ వ్యాసంలో అన్వేషిస్తున్నారు.

**మొ**దట మనం హృదయంపై ధ్యానం చేస్తాం. ప్రతిఘటనల మధ్య తన మార్గాన్ని త్రవ్వకుంటూ పోయే నదిలా మన దృష్టి ఉద్దేశపూర్వకమైనది. మనం మనస్సును స్థిరపరుస్తాం; దృష్టి చెదిరితే మళ్ళీ హృదయానికే తిరిగి వస్తాం. ప్రతిసారీ ఆలోచనను మళ్లించడం ఒక ప్రేమపూర్వకమైన చర్య - మళ్ళీ అంతర్ముఖం కావడాన్ని ఎంచుకోవడమే.

ప్రతి ప్రయాణం ఇలానే మొదలవుతుంది: ఉద్దేశం మరియు ప్రయత్నాలను సంకల్పానికి జోడించి మన పడవను ముందుకు నడిపిస్తాం. ఈ ప్రారంభదశలో ధ్యానం అనేది ఒక మృదువైన పునఃశిక్షణ - ఒక పవిత్రమైన క్రమశిక్షణ. హృదయానికే తిరిగివచ్చిన ప్రతిసారీ అది ఒక జ్ఞాపిక: “అక్కడ కాదు... ఇక్కడ.”

ప్రయత్నం ఆధ్యాత్మికతకు శత్రువు కాదు; అది దాని తొలి వ్యక్తీకరణ. సంకల్పం సమలేఖనం అయి, ఆలోచనలు నిశ్శబ్దంగా మారి, హృదయం మెల్లగా పరిభ్రమించే ప్రదేశంగా మారుతుంది.

## శ్రద్ధ నుండి ఆకర్షణకు

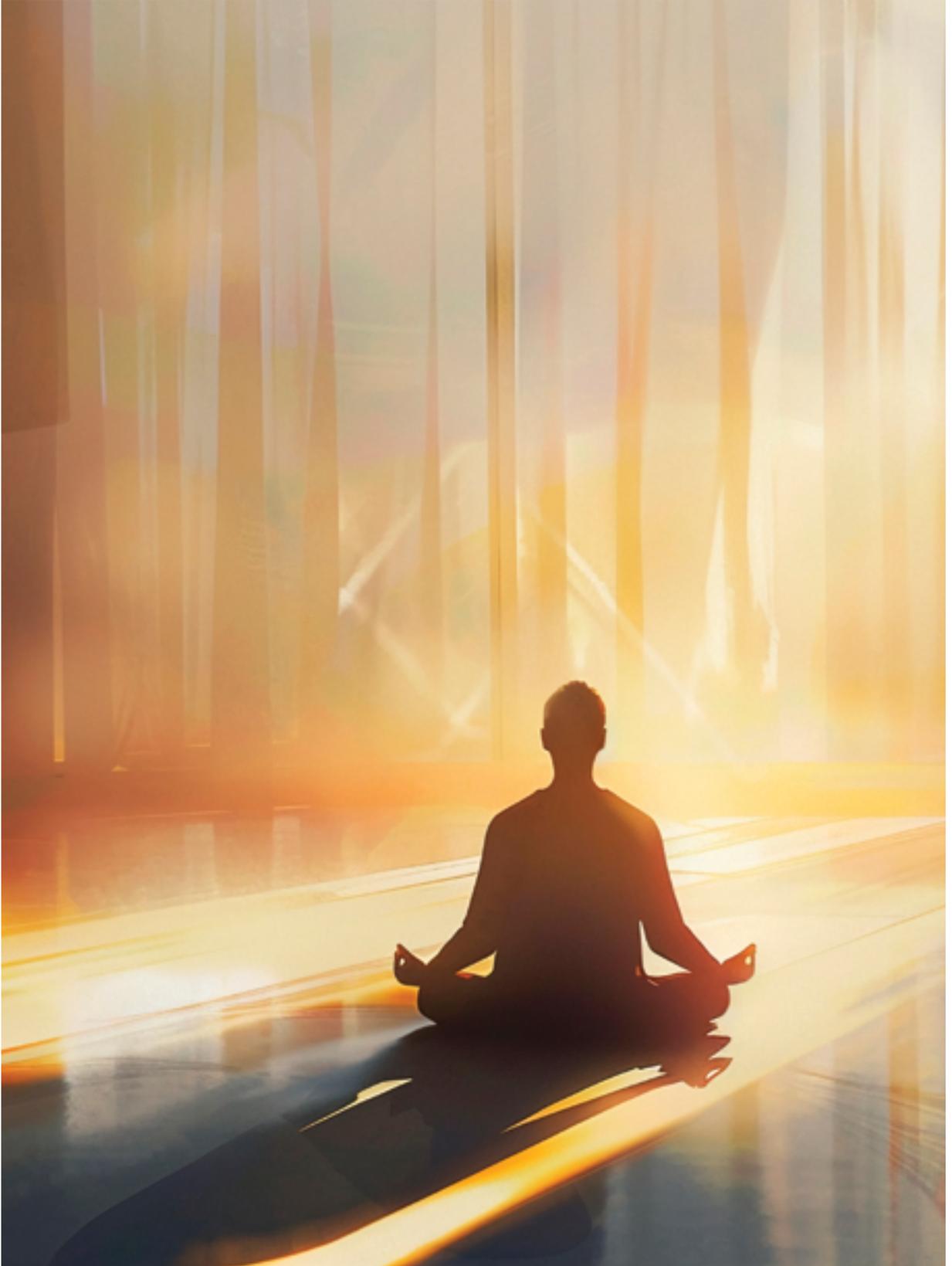
బివరికి - దాదాపు గమనించలేనంత సున్నితంగా - ఏదో మారుతుంది. మనస్సు ఇక హృదయాన్ని వెతకదు; సహజంగా, మృదువుగా దానివైపు ఆకర్షించబడుతుంది. కాంతి మరియు వెచ్చదనం కోసం మంట వైపు ఆకర్షించబడిన బిమ్మట లాగా, శ్రద్ధ ఆకర్షణగా మారుతుంది. ఒకప్పుడు తెడ్డు అవసరమైన చోట, ఇప్పుడు ప్రవాహమే మనల్ని ముందుకు తీసుకెళ్తుంది.

ధ్యానం మీరు చేసే పనిలా కాకుండా, అది మిమ్మల్ని నడిపించే ఒక స్థితిగా మారుతుంది.

అంతర్ముఖమయ్యేందుకు చేసే ప్రయత్నం కరుగుతుంది; దైవిక హృదయపు గురుత్వాకర్షణ మనల్ని మృదువుగా లోపలికి లాగుతుంది - ఇదే గొప్ప తిరోగమనం, ఇక్కడ అన్వేషకుడు అన్వేషించబడే వ్యక్తి అవుతాడు.

**ధ్యానం మీరు చేసే పనిలా కాకుండా, అది మిమ్మల్ని నడిపించే**

**ఒక స్థితిగా మారుతుంది.**





### పరమాత్మ చేత సంరక్షించబడటం

ఆకర్షణ అంతరంగంలో లీనమవుతుంది. మొదట “నేను ధ్యానం చేస్తున్నాను” అన్నది ఇప్పుడు “ధ్యానం జరుగుతుంది” గా మారుతుంది. ఆ తరువాత అది కూడా కరిగిపోతుంది, కేవలం ఉనికి మాత్రమే మిగిలి ఉంటుంది.

ఇక్కడ పరమసత్యమే నిన్ను తనలోకి ఆకర్షిస్తుంది. నీ దృష్టి ఇక దివ్యత్వాన్ని చేరేందుకు ప్రయత్నించదు; బదులుగా దివ్యత్వమే, లోహాన్ని ఆకర్షించే అయస్కాంతంలా నిన్ను తన కేంద్రానికి తిరిగి లాగుతుంది. శరణాగతి అంటే పరాజయం కాదు, ప్రయత్నాన్ని అప్రయత్న ప్రవాహంగా మార్చడం. ఇదే శరణాగతిలో దాగి ఉన్న అర్థం.

మొదట మనం హృదయాన్ని పట్టుకోవాలని ప్రయత్నించాం; చివరికి హృదయమే మనల్ని పట్టుకుంటుంది. అలా పట్టుకోబడినప్పటికీ ప్రయాణం కొనసాగుతూనే ఉంటుంది - లీనమవ్వడం అనంతంగా వికసిస్తూ, అంతంకాని దాని అనంతమైన లోతులోకి మనల్ని ఆకర్షిస్తుంది.

### కృపలో శరణాగతి పొందడం

ఆకర్షణ ప్రవాహం ఆధిపత్యం చెలాయించినప్పుడు, సాధన కూడా ప్రార్థనలో కరిగిపోతుంది - అది మాటలు, అభ్యర్థనలు, అవసరాలు లేని ఒక ప్రార్థన.

హృదయం కేవలం ధ్యానస్థానమే కాదు; అది దివ్యత్వానికి ఆసనమే అవుతుంది. ఇది పరమాత్మను చేరుకోవడం గురించి కాదు; పరమాత్మ మనల్ని చేరుకోవడానికి అనుమతించడం గురించి అని మనం గ్రహిస్తాం.

పరమాత్మ ద్వారా పరమాత్మలోకి తీసుకువెళ్ళబడటం - ఇక్కడే ధ్యానం నిజంగా ప్రారంభమవుతుంది. ప్రయత్నం కృపకు తలవంచుతుంది, శ్రద్ధ ఆకర్షణకు దారితీస్తుంది మరియు ఆ అంతులేని శరణాగతిలో, అన్వేషకుడు మరియు అన్వేషింపబడేవారు అనంతంగా ఒకటి అవుతారు.

**హృదయం కేవలం ధ్యానస్థానమే కాదు;  
అది దివ్యత్వానికి ఆసనమే అవుతుంది. ఇది  
పరమాత్మను చేరుకోవడం గురించి కాదు;  
పరమాత్మ మనల్ని చేరుకోవడానికి  
అనుమతించడం గురించి అని మనం  
గ్రహిస్తాం.**

the

# HEARTFUL MIND

with **Daaji**



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

**- Daaji**

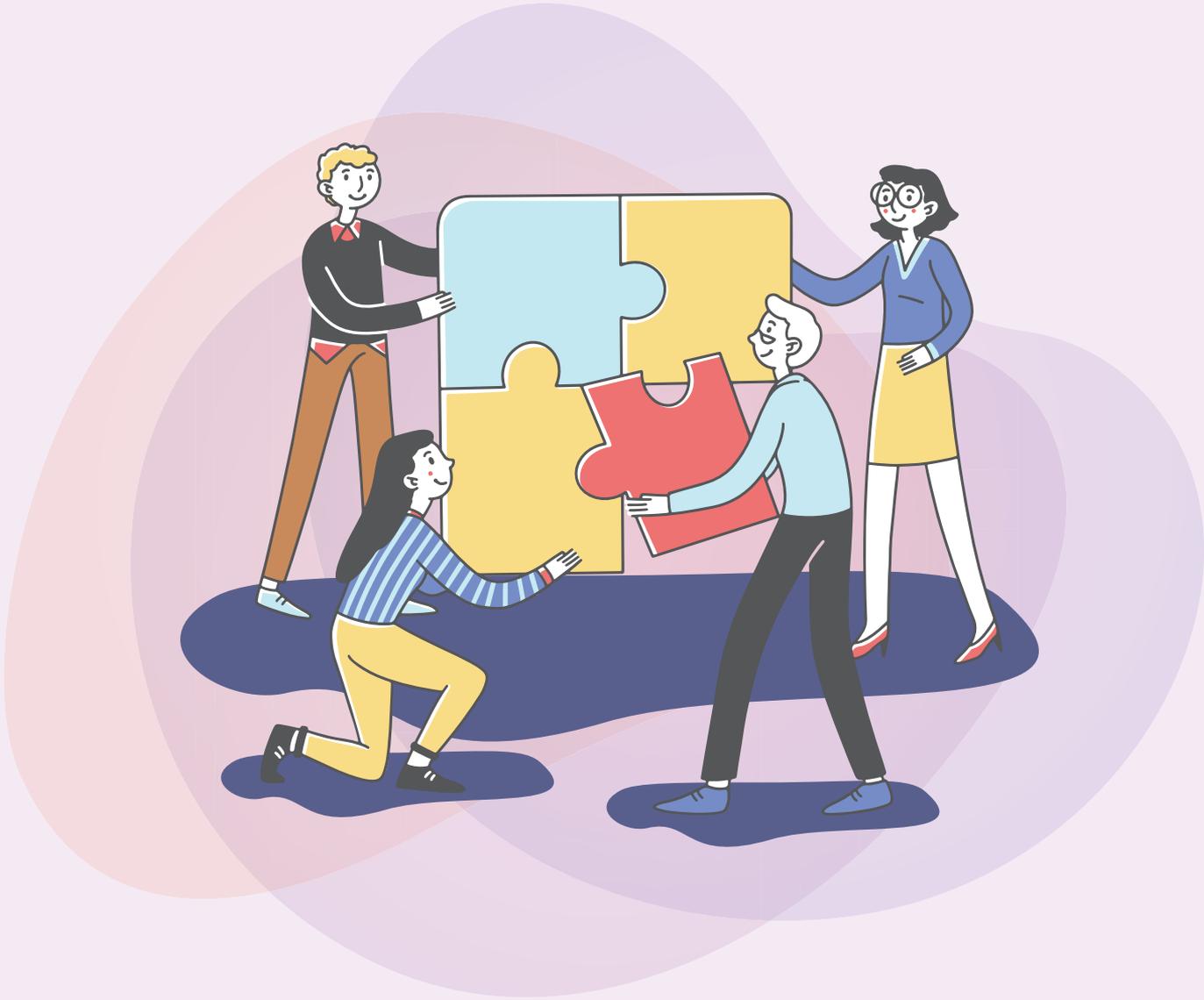
Experience 10 immersive episodes where Daaji takes you through simple exercises and practices to find our way amidst the complex network of thoughts, feelings and emotions and external chaos of daily life... Each session of this series is an invitation to the journey inward – to find calm in chaos, heal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

**heartfulness**  
purity weaves destiny

**UR**  
L I F E



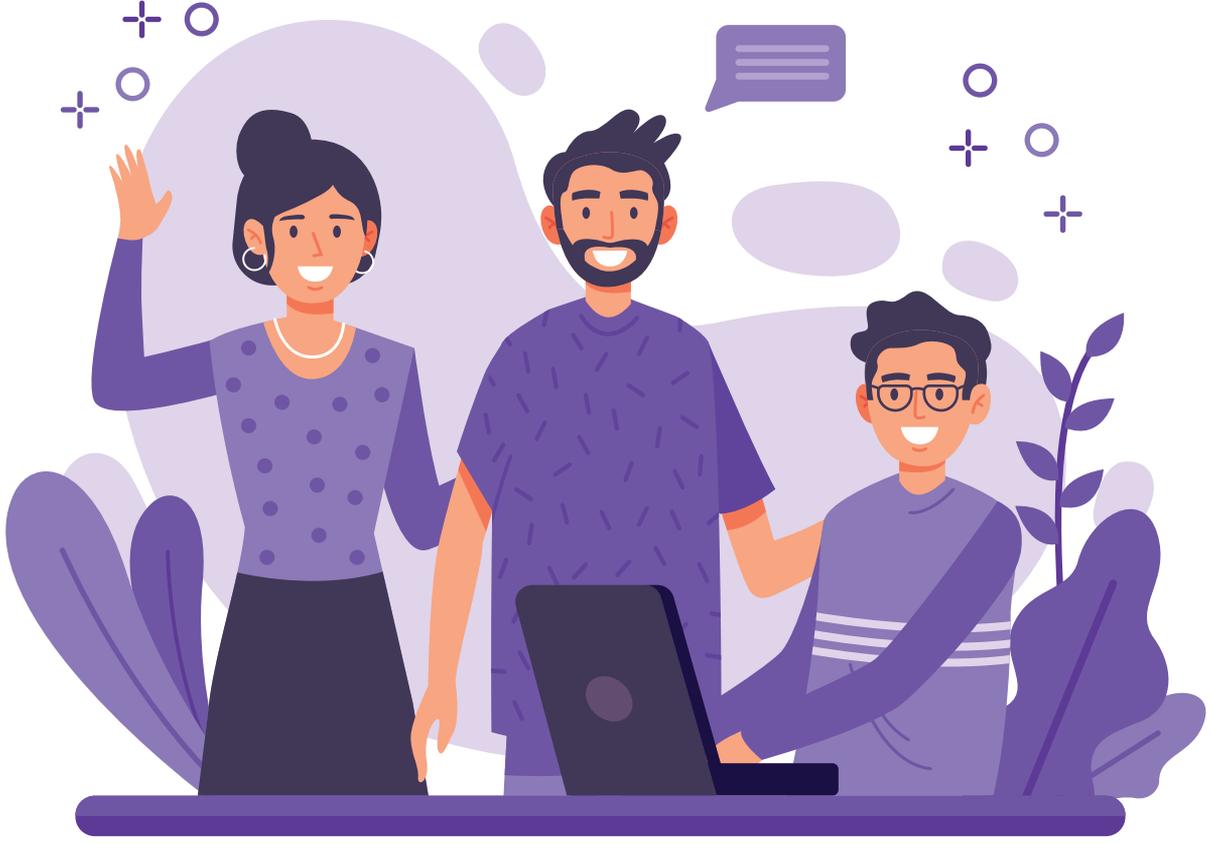
**experience**



# కార్మికులం

“చిన్న విషయాలే పెద్ద విషయాలు జరిగేలా చేస్తాయి”

సాక్రటీస్



## ఎందుకు కొలవకూడదు

ఇచాక్ అడిజెన్స్ నాయకత్వం మరియు సంస్థల్లో అత్యంత ముఖ్యమైన అంశాలు చాలా సార్లు కొలమానాలకు లేదా ప్రమాణాలకు అతీతంగా ఎందుకు ఉంటాయో వివరిస్తున్నారు.

**ప**లితాల ఆధారిత నిర్వహణ అనేది నిర్వహణ మరియు నాయకత్వ విద్యలో కీలకమైన స్తంభాలలో ఒకటి. నిర్వహణ గురువుగా పేరొందిన పీటర్ డ్రక్కర్, ఏదైనా అంశాన్ని కొలవలేకపోతే అది ముఖ్యమైనది కాదని అన్నారు.

పలితాల ఆధారిత నిర్వహణ అనేది, కొలవదగిన పలితమే ప్రధాన ప్రమాణంగా పరిగణించబడే పనులకు వర్తిస్తుంది - ఉదాహరణకు, అమ్మకాల రంగంలో పనితీరుతో అనుసంధానంగా కమిషన్లు ఇచ్చే సందర్భాల్లో; లేదా ఉత్పత్తి రంగంలో

కార్మికులు తమ నిర్దేశిత కోటాను మించి ఉత్పత్తి చేసినప్పుడు బోనస్లు పొందే పరిస్థితుల్లో. అయితే నిర్వాహకులను (మేనేజర్లను) నిర్వహించడంలో ఈ విధానం తప్పుదారి పట్టిస్తుంది.

ఒక సంస్థకు ఉన్న అత్యంత విలువైన సంపద, దాని ఆస్తి—అప్పుల పట్టిలోనూ, లాభనష్టాల ఖాతాలోనూ కనిపించదు. అది సంస్థ యొక్క సంస్కృతి. ఉదాహరణకు, పరస్పర విశ్వాసం మరియు గౌరవం లేకపోతే, ఆ సంస్థలో శక్తి వృధా అవుతుంది, పనితీరు తగ్గిపోతుంది.

ఒక నాయకుడి అత్యంత ముఖ్యమైన పాత్రలలో ఒకటి, నిర్వాహకత్వమైన

సంస్థాగత సంస్కృతిని నిర్మించడం మరియు దాన్ని పెంపొందించడం. దీనిని ఒక సర్వే ద్వారా కొలవడం సాధ్యమే అయినప్పటికీ, బహుమతులను నిర్ణయించడానికి ఉపయోగించే అదే అంశాన్ని కొలతగా తీసుకుంటే అందులో ఒక ప్రమాదం ఉంటుంది. అప్పుడు, కొలుస్తున్న దాని అసలైన ఉద్దేశ్యం మసకబారి, ఆ కొలతే సంస్థ యొక్క లక్ష్యంగా మారిపోతుంది.

ఈ సమస్య ఆర్థిక సిద్ధాంతానికి కూడా విస్తరిస్తుంది.

ఒక సంస్థను నిర్దిష్ట మార్కెట్ అవసరాలను తీర్చడానికి స్థాపిస్తారు. డబ్బు చెల్లించే ఖాతాదారులే ఆ సంస్థ ప్రధానంగా దృష్టి కేంద్రీకరించాల్సిన వినియోగదారులు; యజమానులు సంస్థ సజావుగా నడవడానికి అవసరమైన ఆర్థిక మద్దతు అందించే వాటాదారులు. యజమానులు సంతృప్తి చెందాల్సిందే (లేకపోతే వారు నిధులు ఎందుకు సమకూర్చుతారు?), కానీ అది సంస్థ ఉనికికి యొక్క అసలు ఉద్దేశ్యం కాదు. సంస్థ ఉద్దేశ్యం మార్కెట్ ను సంతృప్తిపరచడం - దానిని దోపిడీకి గురి చేయడం కాదు.

సంస్థ ఎంత సమర్థంగా పనిచేస్తుందో అంచనా వేయడానికి లాభాలను కొలవడం ప్రారంభమయింది - అంటే ఖర్చు కంటే ఆదాయం ఎక్కువగా ఉండటం, అలాగే సంస్థకు నిధులు సమకూర్చడాన్ని సమర్థించడానికి యజమానులకు తగిన ప్రతిఫలాన్ని అందించడం. కానీ ఒకసారి లాభాన్ని కొలిచి, దానినే అభిగమించాల్సిన లక్ష్యంగా నిర్దేశించుకుంటే వినియోగదారుల సంతృప్తి మరచిపోతారు లేదా నిర్లక్ష్యం చేయబడుతుంది. అప్పుడు కొలమానమే లక్ష్యంగా మారి, సంస్థ ఉనికికి కారణమైన అసలు ఉద్దేశ్యంగా కూడా మారిపోతుంది.

కొలమానాల ప్రమాదం ఇక్కడితో ఆగదు. బోనస్ లు లేదా ఇతర పారితోషికాలను ఇవ్వడానికి కొలవగల లక్ష్యాలను నిర్దేశించి, అవి ఎంతవరకు నెరవేరాయో అనే దాని

ఆధారంగా నిర్ణయిస్తే, ప్రజలు సాధారణంగా తక్కువ లక్ష్యాలను (తాము ఖచ్చితంగా సాధించగలమని భావించే లక్ష్యాలను) నిర్దేశించుకోవడానికి మొగ్గు చూపుతారు, తద్వారా తమ బోనస్ ను ఖాయం చేసుకుంటారు. దీని ఫలితంగా, వారు రాణించాలని, కొత్త విషయాలను ప్రయత్నించాలని, తమ అత్యున్నత సామర్థ్యాల వరకు విస్తరించాలనే లక్ష్యాలను పెట్టుకోరు. ఫలితాల ఆధారంగా నిర్వహించడం, అలాగే అదే ఆధారంగా ప్రతిఫలాలు ఇవ్వడం చివరకు సగటు స్థాయి నిర్వాహకులనే ఉత్పత్తి చేస్తుంది.

దీనికి ప్రత్యామ్నాయంగా, కొలిచిన ఫలితాలను బహుమతుల నుండి వేరుచేయాలి. సంస్థ ధైర్యంగా, సవాలుతో కూడిన లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకోవాలి. ప్రోత్సాహకాలు (బోనస్ లేదా లాభ భాగస్వామ్యం) అయినా సరే, ముందుగా రూపొందించిన ప్రణాళికలకో లేదా బడ్జెట్ లకో సంబంధం లేకుండా, వాస్తవంగా సాధించిన ఫలితాల శాతాన్ని కచ్చితంగా ఆధారంగా చేసుకొని మాత్రమే ఇవ్వాలి. అలా చేస్తే, ఫలితాలు ఎంత మెరుగ్గా ఉంటే, అంత ఎక్కువగా బహుమతులు పంచబడతాయి.

ఈ విచలనం (వాస్తవ ఫలితం ప్రణాళిక చేసినదానికంటే గణనీయంగా ఎక్కువగా ఉండా లేదా తక్కువగా ఉండా అన్నదానిని బట్టి) ఫలితాలను సాధించే ప్రక్రియను

విశ్లేషించాల్సిన పిలుపు ఇస్తుంది: మన ప్రణాళికలో మనం ఎక్కడ తప్పు చేశాము?

ఇదే విషయాన్ని ఒక ఉపమానంతో చెప్పాలంటే: మనకు ఒలింపిక్ విజేతల ఒక సంస్థ కావాలి. వారు ఎల్లప్పుడూ తమ గత రికార్డును మెరుగుపరచే లక్ష్యంతో ముందుకు సాగాలి. ఒక పోటీ తర్వాత, జరిగిన ఆట లేదా పందాన్ని సమీక్షించడం అంటే వాస్తవ ఫలితాన్ని ప్రణాళికతో పోల్చడం, ప్రణాళిక ఎక్కడ విఫలమైంది, పూర్తిగా అమలు కాలేదు అనే అంశాలను విశ్లేషించడం. అలా చేయడం వల్ల మరొకసారి మరింత మెరుగ్గా పని చేయగలుగుతాము.

ప్రణాళిక నుండి విచలనం జరగకపోవడం అంటే నేర్చుకోవడం లేదని అర్థం!

ప్రణాళిక నుండి విచలనాలు జరగకపోతే, అది తగినంత శక్తివంతంగా లేకపోవడమే లేదా చాలా సాంప్రదాయకంగా ఉండటం అని అర్థం. రెండూ మంచి నిర్వహణ కాదు.

ప్రక్రియలను మెరుగ్గా నిర్వహించండి.

వాస్తవ ఫలితాల ఆధారంగా ప్రోత్సాహకాలు ఇవ్వండి.

**ఒక సంస్థకు ఉన్న అత్యంత విలువైన సంపద, దాని ఆస్తి-అప్పల పట్టిలోనూ, లాభనష్టాల ఖాతాలోనూ కనిపించదు. అది సంస్థ యొక్క సంస్కృతి. ఉదాహరణకు, పరస్పర విశ్వాసం మరియు గౌరవం లేకపోతే, ఆ సంస్థలో శక్తి వృధా అవుతుంది, పనితీరు తగ్గిపోతుంది.**

# సంబంధాలు

“ఉద్దేశం మనకు దిశానిర్దేశం చేస్తుంది - ‘ఎందుకు’?  
శ్రద్ధ మనకు దృష్టిని ఇస్తుంది - ‘ఏమిటి’ ?  
వైఖరి మనకు నాణ్యతను ఇస్తుంది - ‘ఎలా’ ?”

దాజీ



నేను ఆనందాన్ని అనుభవించడానికి  
అర్హురాలినా?



ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న దుఃఖపూరిత వాతావరణం మధ్య, స్వస్థత, స్థిరత్వం మరియు సంరక్షణలో ఆనందం యొక్క పాత్రను మమతా సుబ్రహ్మణ్యం వివరిస్తున్నారు.

**నా**కు ఇష్టమైన గీతరచయితలు, రచయితలు తరచుగా ఒకే భావనను భిన్నరూపాల్లో వ్యక్తపరిచారు: వారి ఉత్తమరచనలలో ఎక్కువభాగం లోతైన బాధ యొక్క క్షణాల నుండి వస్తాయి. వారి హృదయవేదన, కోపం, లేదా నిస్పృహ కొన్ని అద్భుతమైన గీతాలను, నవలల్లో అత్యంత లోతైన, గంభీరమైన సన్నివేశాలను సృష్టించాయి. ఆ క్షణాలను చరిత్ర గానీ, ఇంటర్నెట్ గానీ మళ్లీ మళ్లీ పరిశీలిస్తూ, విశ్లేషిస్తూ, ఇన్స్టాగ్రామ్ లో విషాదభరితమైన ఫోటోల వరుసకు శీర్షికగా ఉంచుతుంటాయి (నిజం చెప్పండి, మీరు కూడా కనీసం ఒకసారైనా ఇలా చేసారా).

సంతోషం కూడా గొప్ప గీతాలకు, సన్నివేశాలకు ప్రధాన విషయమవుతుంది. అయినప్పటికీ, బాధలోని బలహీనత మనకు మరింత సన్నిహితంగా అనిపిస్తుంది.

నేను వ్రాసే ప్రతి విషయం లోతైనది లేదా చిరస్మరణీయమైనది అని నేను ఎటువంటి వాదనలు చేయను, కానీ కఠినమైన అనుభవాల నుండి సృష్టించడం అనే భావన నాలో ప్రతిధ్వనిస్తుంది.

వెనక్కి తిరిగి చూసుకుంటే, నేను వ్రాసిన ఏ కథ అయినా దాదాపు ఎల్లప్పుడూ నిరాశావాదం నుండి వచ్చేది. చిన్నప్పుడు నేను పెద్ద రూళ్ళ నోట్ బుక్ లో వ్రాసిన కథలు ఎక్కువగా నాటకీయంగా ఉండేవి - కథ మొదలయ్యేలోపే నాయకుడు తీవ్రమైన వ్యక్తిగత కలవరంలో మునిగిపోయి ఉండేవాడు. కళాశాలలో అసైన్ మెంట్ ల కోసం చేసిన రచనలు కూడా ఎక్కువగా

అభద్రతాభావం నుండి వచ్చినవే. నా జీవితంలో కొన్ని అత్యంత కఠినమైన క్షణాలలో కోపంగా మరియు చేదుగా ఉన్న కవిత్యంతో మరియు చిన్న వ్యాసాలతో నిండిన వందలాది బఫోన్ నోట్ లు, నా నిరాశ యొక్క లోతులను, తప్పుగా అర్థంచేసుకున్నందుకు నాకు కలిగిన నిస్పృహను, దానిని అధిగమించలేకపోతున్నందుకు నాపై నాకు కలిగిన నిర్వేదాన్ని సొక్కి చెప్పాయి. బాధ తీవ్రంగా ఉన్నప్పటికీ, నేను చేసిన ఆ రచనలు నాకు ఎంతో ప్రీతిపాత్రమైనవిగా మిగిలాయి.

నా మానసిక ఆరోగ్య సమస్యల మూలాలను పరిష్కరించడానికి, బాధను అంతగా

తీవ్రంగా అనుభవించకూడదనే లక్ష్యంతో గత కొన్నేళ్లుగా నా సమయాన్ని నేను ఆరోగ్యం కోసం అంకితం చేశాను. ఇప్పుడు ఆ ప్రతికూలతలను తీవ్రంగా అనుభవించిన ఆనాటి చిన్నపిల్లను కాను, కానీ అప్పటి తీవ్ర విమర్శనా దృష్టితో కాకుండా, మృదువుగా ప్రతిబంజించే అవగాహనతో పరిశీలిస్తూ ఆమెకు నేను ఇప్పటికీ దగ్గరగానే ఉన్నాను.

ఆ పరిశీలనా క్షణాలలో ఒక ప్రశ్న ఎప్పుడూ నా మనసులో మెదులుతుంది: ఆనందాన్ని అనుభవించడానికి నన్ను నేను ఎందుకు అనుమతించలేదు?



భాధ మరియు కష్టాలను సులభంగా అందిస్తారు, కానీ కొంతమేరకు, సమాజం ఆనందం మరియు సంతోషానికి ఒక ప్రమాణాన్ని ఏర్పరచింది, దానిని సంపాదించుకోవాలి.

“నాకు మంచి గ్రేడ్ వచ్చింది, కానీ నేను నా తరగతిలో అగ్రస్థానంలో ఉండేవరకు నేను సంతృప్తి చెందలేదు.”

“నాకు పదోన్నతి వచ్చింది, జీతం పెరిగింది, కానీ అది సరిపోదు. నేను ఇంకా ఎక్కువ సంపాదించాలి.”

“ప్రతి రోజు వ్యాయామం చేస్తాను, కానీ ఇంకా తగినంత అందంగా లేను.”

“నేను ఈ వ్యక్తిని సంతోషపెట్టాను, కాబట్టి ఇప్పుడు నేను సంతోషంగా ఉండగలను.”

ఇప్పుడు నాకు అర్థమవుతోంది, ఆనందాన్ని చేరుకునే సామర్థ్యాన్ని అడ్డుకుంటోంది నా అపరాధ భావన: తగినంతగా లేకపోవడం, తగినంత చేయకపోవడం మరియు "చాలు" అనే దానిని ఎలా నిర్వచించాలో తెలియకపోవడం వల్ల కలిగే అపరాధ భావన. ఆనందాన్ని స్వేచ్ఛగా ఉండే భావంగా ఎలా అనుభూతి చెందాలి, దాన్ని ఒక వస్తువుగా మార్చకుండా ఎలా జీవించాలి? అనేదే ఇప్పుడు ప్రశ్న.

ఈ స్వస్థత ప్రయాణంలో నేను తరచూ నా బాల్యాన్ని గుర్తుచేసుకుంటాను, అది నేను నిర్బంధాలు లేని అత్యున్నతమైన ఆనందాన్ని అనుభవించిన కాలం. ఐదు, ఆరు, ఏడు సంవత్సరాల వయస్సులోని నన్ను ఊహిస్తూ, ఇంటివద్ద ఖాళీ ప్రదేశంలో ఉన్న సింహపర్ణి పూల మొక్కల మధ్య కూర్చుని, తాజా గాలి సువాసన, వెచ్చని సూర్యరశ్మిని ఆస్వాదిస్తూ గడిపిన క్షణాలను గుర్తుచేసుకుంటాను. రాత్రిళ్లు టార్ప్ లైట్ తో, ఇష్టమైన కొత్త పుస్తకాన్ని దుప్పటి కింద దాచుకుని ఇంకో పేజీ, ఇంకో అధ్యాయం చదవాలనే

ఉత్సాహంతో గడిపిన ఆ రోజుల్ని నెమరువేసుకుంటాను. నా పాఠశాల ప్రతిభా ప్రదర్శనలో, పసుపు రంగు చుడిదార్ ధరించి, ధైర్యంగా వేదికపై నిలబడి, షానియా ట్యైన్ పాట పాడుతున్నట్లు నేను భావిస్తున్నాను. ఎటువంటి భేషజాలు, నిర్బంధాలు లేకుండా నా బిన్ననాటి ప్రాణ స్నేహితులతో పాట్ల చెక్కలయ్యేలా నవ్వుకున్న క్షణాలను గుర్తుచేసుకుంటాను.

ఒకప్పుడు ఎంతో సరళంగా గడిచిన నా జీవితం, ఇప్పుడు ఎంత సంక్లిష్టంగా మారిపోయిందా అని నేను ఆలోచిస్తున్నాను. మానసిక అనారోగ్యపు చిక్కుముడులను విప్పుతూ, జీవితంలో నేను నిర్లక్ష్యం చేసిన బిన్ననాటి రంగుల దారాలతో పునర్నిర్మించుకుంటున్నాను. స్వచ్ఛమైన గాలి పీల్చుకోవడం, నా ఫోన్ లేదా పనితో మొదలవ్వని నెమ్మదైన ఉదయాలు, భయం లేకుండా గట్టిగా పాడడం వంటి సంతోషాలను మళ్లీ పొందడం.

ఇప్పుడు నా ఆనందపు పునరావిష్కరణ గురించి వ్రాయాలనుకుంటున్నాను. కానీ నేను నా ల్యాప్ టాప్ లో కొత్త వర్డ్ డాక్యుమెంట్ ను తెరిచినప్పుడు, ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న సామూహిక దుఃఖం,

**ఆనందాన్ని స్వేచ్ఛగా ఉండే భావంగా ఎలా అనుభూతి చెందాలి, దాన్ని ఒక వస్తువుగా మార్చకుండా ఎలా జీవించాలి? అనేదే ఇప్పుడు ప్రశ్న.**

అనిశ్చితి మరియు నిరాశ కారణంగా ప్రేరేపించబడిన కొత్త రకమైన అపరాధ భావన నన్ను వేధిస్తోంది. నేను చెప్పాలనుకునే ప్రతిదానిని టైప్ చేయడం ప్రారంభిస్తాను, కానీ, ప్రకృతి మనం కలిగిస్తున్న నవ్వాన్ని “చూడండి, చూడండి, చూడండి!” అని గట్టిగా కేకలు వేస్తున్నప్పుడు, ఒక ఆరోగ్యకరమైన ఉదయపు దినచర్య గురించి ఎలా వ్రాయడం అని ఆలోచిస్తూ ఆగిపోతాను.

మనం ప్రతిచోటా యుద్ధం చేస్తూనే ఉన్నాము. వాతావరణం మరియు దిగజారుతోంది. ఇంటర్నెట్ మనల్ని తప్పుదారి పట్టిస్తోంది. ఎవరైనా వేరేదాన్ని గురించి ఎందుకు పట్టించుకోవాలి? మనం ఏమి చేయాలి? వేరే చోట దృష్టి పెట్టడం నిష్ప్రయోజనమైందిగా అనిపిస్తోంది. ప్రపంచంలో సంక్షోభాలు ఉన్నప్పటికీ జీవితం కొనసాగుతూనే ఉంటుందని నాకు తెలుసు, ఇంత అసాధారణ పరిస్థితులలో ఎవరైనా ఎలా ముందుకు సాగగలరని నేను ఆశ్చర్యపోతున్నాను.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా మన సోదరసోదరీమణులు ఎంతోమంది ఆమోదయోగ్యం కాని స్థాయిలో భాధను అనుభవిస్తున్నప్పుడు, ఇప్పుడు నేను ఏదైనా ఆనందాన్ని అనుభవించడానికి అనుమతించబడినదాన్నేనా? ఇలా ఆలోచించడం కూడా స్వార్థపూరితమా? అవునా? కావచ్చు, నేను అలా ఉండాలనే ఉద్దేశంతో ఆలోచిస్తున్నానని నాకు అనిపించడం లేదు, కానీ నాకు తెలియదు. నిజంగా, నాకు తెలియదు.

ఇటీవలి ఒక పాడ్ కాస్ట్ లో, ఒక ప్రముఖ వ్యక్తిని ప్రస్తుత సమయంలో ఆమె ఎలా ఉన్నారని అడిగారు. ఆమె క్షణం ఆగి, ఆపై ఈ భావానికి దగ్గరగా ఇలా అన్నారు: “నా వ్యక్తిగత జీవితంలో నేను బాగున్నాను. కానీ ప్రపంచ పరిస్థితి గురించి నేను ఆందోళన చెందుతున్నాను.”



ఆ మాటల్లో నాకు నా సమాధానం దొరికింది. జీవితం ద్వంద్వాలతో నిండి ఉంది. ఆ ద్వంద్వాల ప్రతికూలతలు ఎక్కువైపోయినప్పుడు, వాటిని సమతుల్యం చేయడానికి విరుద్ధమైన గుణం అవసరం. ఆనందం - ముఖ్యంగా ఇప్పుడు - చాలా అవసరం. నా స్వంత జీవితంలో ఆనందాన్ని సృష్టించుకోవడానికి నేను చురుకుగా ప్రయత్నించకపోతే, అది ఎక్కువగా అవసరమైన వ్యక్తులకు దానిని నేను ఎలా అందించగలను? మనం ఎంత ఎక్కువ ఆనందాన్ని సృష్టించగలిగి, నిలబెట్టుకోగలిగితే, నిరాశను అంత ఎక్కువగా తొలగించగలుగుతాం. మనం దానితో ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే, అంత ఎక్కువగా మనం నయం చేయగలం. మనం దానిని ఎక్కువగా పంచుకున్నప్పుడు, ఆ ఆనందం సంపాదించవలసినది కాదు, జీవించవలసినది అని మనం గుర్తుంచుకుంటాం.

మనం ఎంత ఎక్కువ ఆనందాన్ని సృష్టించగలిగి, నిలబెట్టుకోగలిగితే, నిరాశను అంత ఎక్కువగా తొలగించగలుగుతాం. మనం దానితో ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే, అంత ఎక్కువగా మనం నయం చేయగలం. మనం దానిని ఎక్కువగా పంచుకున్నప్పుడు, ఆ ఆనందం సంపాదించవలసినది కాదు, జీవించవలసినది అని మనం గుర్తుంచుకుంటాం.

# పర్యావరణం

“భూమి మనకు చెందినది కాదు: మనమే భూమికి చెందినవాళ్ళం.”

చీఫ్ సియాటిల్





కన్నాలో బాయా పీవర్ పక్షి — వేర్వేరు ఆకుల తంతువులను ఉపయోగించి, సహనంతో మరియు అద్భుతమైన కళాత్మక నైపుణ్యంతో తన వేలాడే గూడు నిర్మిస్తోంది.

# ప్రకృతిలోని విహంగదూతలు

బి. రతినసభాపతి మనలను సజీవ ప్రకృతి దృశ్యాల లోకంలోకి తీసుకెళ్తారు; అక్కడ పక్షులు, సీతాకోకచిలుకలు, చిమ్మటలు మనలో జాగరూకతను, సమతుల్యతను మరియు ప్రకృతితో మరింత సన్నిహితమైన అనుబంధాన్ని మేల్కొలిపే సుస్థితిమైన మార్గదర్శకులుగా అవతరిస్తాయి.

**ప్ర**కృతిలోని ప్రతి మృదువైన రెక్కల జతలో ఒక సందేశం కనిపిస్తుంది - మనల్ని ప్రేరేపించే వర్ణసౌందర్యం, జీవనపు నిశ్శబ్ద అద్భుతాలను కాపాడే చద్యూరూపం.

2026 క్రొత్త సంవత్సరం ఆగమనంతో, కన్యా శాంతివనం రంగులు, పక్షుల కిలకిలారావాలు మరియు నిశ్శబ్ద రెక్కల విన్యాస స్వరమేళనంతో ప్రారంభమవుతుంది. సుమారు 200 రకాల మన విహంగ మిత్రులు - వీరిలో తొంద్రై రకాల పక్షులు, డెబ్బై రకాల సీతాకోకచిలుకలు మరియు నలభై రకాల చిమ్మటలు - ఈ ప్రాంగణాల్లో తమ నివాసం ఏర్పరచుకున్నాయి; ప్రతి జీవికి తనదైన లయ మరియు సౌందర్యం ఉన్నాయి. పగటిపూట వినిపించే మధురమైన రాగాల నుండి, రాత్రి వేళ మౌనంగా కాపాడే సంరక్షకుల వరకు, కన్యా విహంగ ప్రపంచం ప్రకృతి యొక్క పరిపూర్ణ సమతుల్యతను ప్రతిబింబిస్తోంది. అవి మనల్ని క్షణం ఆగి గమనించమని, ఆస్వాదించమని, జాగరూకత, సామరస్యం, అద్భుతాలతో నిండిన ఈ నూతన సంవత్సరాన్ని హృదయపూర్వకంగా ఆహ్వానించమని సూచిస్తున్నాయి.

ఉషోదయం, మొదటి సూర్యకిరణం భూమిని తాకే వేళ, ఆ వేకువ కేవలం వెలుగుతోనే కాదు, మధురమైన గానంతోనూ మొదలవుతుంది - నిశ్చలమైన గాలిలో కోయిలమ్మ పంచే మధురమైన కువకువలు ఆ ఉదయాన్ని పలకరిస్తాయి.

మరుక్షణమే, నెమలి గంజీరమైన శ్రోంకారపు మేల్కొలుపు శంఖారావం వలె ప్రతిధ్వనిస్తూ, చెట్ల

మీదుగా, ఖాళీ ప్రదేశాల గుండా సాగిపోతుంది. ఇవన్నీ కలిసి ఉదయపు తెరలను తొలగిస్తూ, ఈ లోకాన్ని శ్వాసించమని, ఆలకించమని మరియు చైతన్యవంతం కావటానికి ఆహ్వానిస్తాయి. అప్పుడే, సూర్యుని తొలి స్వర్ణ కిరణాలు సోకిన ఒక పువ్వు నుండి, ఒక రంగుల మెరుపు పైకి లేస్తుంది - అదే తన ప్రభాతయాత్రను మొదలుపెడుతున్న ఒక సీతాకోకచిలుక.

మునిమాపు సమయం నెమ్మదిగా ఆవరించి, మృదువుగా దీపాల వెలుగుని వ్యాపింపజేసినప్పుడు, నిశీధి నేస్తం ప్రత్యక్షమవుతుంది, చిమ్మట, నీడల నుండి నిశ్శబ్దంగా అడుగులు వేస్తూ, పరిపూర్ణ చద్యూరూప మాయాజాలంలో ఒదిగిపోతూ. వీటి మధ్య, పగలు మరియు రాత్రి రంగులు, శబ్దాలు, నిశ్శబ్దాలు కలిసి ఒక మౌన సంభాషణను పంచుకుంటాయి - ప్రకృతి తన సందేశాన్ని కోలాహలంలో కాకుండా, సున్నితమైన వర్ణాలలో మనతో పంచుకుంటుందనే గుర్తు చేసుకుంటూ.

## పరివర్తనా కవిత్వం

ప్రతి సీతాకోకచిలుక, చిమ్మట మరియు పక్షి వాటి అద్భుత గాధలను మోస్తాయి. సీతాకోకచిలుకలు మరియు చిమ్మటలకు, అవి ఒక రూపకీయ (మెటామార్ఫోసిస్) అనే అద్భుతం - ఒక గ్రుడ్డు గొంగళి పురుగుగా మారడం, ఆ గొంగళి పురుగు పట్టుకాయలో నిశ్శబ్దంగా తనను తాను సమర్పించుకోవడం, ఆపై ఆ నిశ్చలత్వం నుండి అనాయాస సౌందర్యంతో ఒక రెక్కల జీవిగా

ఆవిర్భవించడం. మరి పక్షుల విషయానికొస్తే, ఆ పరివర్తన ఎగరడం నేర్చుకోవడంలో కనిపిస్తుంది - తొలిసారి రెక్కలు ఆడిస్తూ వణికిపోయే పిల్ల పక్షి నుండి, ఆకాశంలో ఆత్మవిశ్వాసంతో విన్యాసాలు చేసే పెద్ద పక్షుల వరకు వాటి ప్రయాణం సాగుతుంది. వాటి ఈ ప్రయాణాలు తేలికైన మనసు, స్పష్టత మరియు ఉన్నతమైన చైతన్యం వైపు సాగే మన అంతర్గత పరిణామానికి ప్రతిబింబాలు.

## సౌందర్యానికన్న మిన్న: పర్యావరణానికి ఒక కానుక

రంగురంగుల రెక్కలతో సీతాకోకచిలుకలు మన తోటలలోను అరణ్యాలలోను నిశ్శబ్దంగా పరాగసంపర్కం చేస్తుంటాయి. సాధారణంగా కనిపించినా నిజానికి పర్యావరణానికి అత్యంత అవసరమైన చిమ్మటలు - సూర్యాస్తమయం తర్వాత కూడా పరాగసంపర్కాన్ని కొనసాగిస్తూ, పక్షులు, గబ్బిలాలు మరియు అనేక చిన్న జీవులకు ప్రధాన ఆహార వనరుగా మారుతాయి. పక్షులు సైతం పర్యావరణ సమతుల్యతను కాపాడతాయి: తేనెటీగలను ఆహారంగా తీసుకునే పచ్చతిక్క తేనెపిట్టలు కీటికాల సమూహాలను అదుపు చేస్తాయి, పికిలి పిట్టలు మరియు ఉక్కుముఖ పక్షులు చిత్తనాలను వెదజల్లుతాయి, లకుముకి పిట్టలు చెరువుల జీవవ్యవస్థను క్రమబద్ధం చేస్తాయి, మరియు గుడ్లగూబలు రాత్రి వేళ కావలి కాస్తాయి. ఇవన్నీ కలిసి ప్రకృతిని సజీవంగా నిలిపే అద్భుత బంధాలను అల్లుతాయి.

### చిమ్మటలు: ఛద్దూరూప విద్యా పారంగడులు

సీతాకోకబిలుకలు రంగులతో వేడుక చేసుకుంటే, చిమ్మటలు నిశ్చలత్వాన్ని ఆస్వాదిస్తాయి. వాటి మట్టి రంగులు మరియు బూడిద ఛాయలు చెట్టు బెరడుల్లో, ఆకుల్లో, నీడల్లో అవి మాయమైపోయేలా చేస్తాయి - ఇది వినయానికి మరియు అనుకూలతకు ఒక గొప్ప పాఠం. అయితే, మృదువైన కాంతిలో గమనిస్తే, వాటి రెక్కలపై దాగిన రహస్యాలు ఒక్కొక్కటిగా స్పష్టమవుతాయి: సంక్లిష్ట రేఖల అల్లికలు, పట్టు వంటి సున్నితత్వం. మరికొన్ని ఉష్ణమండల మహాజాతుల్లో మనిషి అరచేతికన్నా విశాలంగా విస్తరించే రెక్కలు, అన్నీ కనిపిస్తాయి. సౌందర్యం అనేది ఎప్పుడూ ఆర్యాటంగా ఉండకర్లేదని అవి మనకు గుర్తుచేస్తాయి.

### పక్షులు: ప్రకృతి ప్రాంగణపు నాదం, జీవశక్తి

పక్షులు చెట్ల కొమ్మల్లో చైతన్యాన్ని, గాలిలో సంగీతాన్ని నింపివేస్తాయి. కోయిలమ్మ మధుర గానం, నెమలి గంభీరమైన కేక, దర్జీ పిట్టల సన్నని కిలకిలరావాలు, వడ్డంగి పిట్టల లయబద్ధమైన శబ్దాలు మరియు పావురాల ప్రశాంతమైన గూటుగూటు కూతలు ఈ ప్రకృతి దృశ్యానికి ఒక హృదయ స్పందనను అందిస్తాయి. తేనెపిట్టల వంటి కొన్ని పక్షులు, సీతాకోకబిలుకల వలె - పూల మకరందాన్ని ఆస్వాదిస్తూ పరాగసంపర్కంలో పాలుపంచుకుంటాయి. ఇక దాసరి మరియు నల్లంబి పిట్టల వంటివి కీటకాల సంఖ్యను అదుపులో ఉంచుతూ, అడవులు ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చూస్తాయి.

కన్నాలోని గిజిగాడు - రకరకాల ఆకులతో, అపారమైన సహనంతో మరియు అద్భుతమైన కళాత్మకతతో తన వేలాడే గూడును మలచుకోవడం.

### మన తోటల్లోకి వాటిని ఆహ్వానిద్దాం

సీతాకోకబిలుకలు - మరియు పక్షులకు - అనుకూలమైన ప్రదేశం ఒక జీవ శరణాలయం



బిన్న పచ్చతెక్క తేనెపిట్ట



పులి గీతల సీతాకోకబిలుక

వంటిది. మకరందాన్ని ఇచ్చే నీలాంబలి, రామబాణం, కైరోడెండ్రమ్ వంటి పూల మొక్కలను మరియు ఇతర అడవి పూల మొక్కలను నాటండి. కామన్ మార్బ్స్ వంటి సీతాకోకబిలుకల కోసం కరివేపాకు వంటి ఆతిథ్య మొక్కలను పెంచండి. ఇక పక్షుల కోసం పండ్ల జాతులైన మేడి, జామ, మల్బరీ, వాకుడు మరియు రేగు వంటి మొక్కలను పెంచండి.

### తేలికపాటితనం మరియు అంతర్గత స్వేచ్ఛకు చిహ్నాలు

వివిధ సంస్కృతులలో, సీతాకోకబిలుకలు ఆత్మ యొక్క స్వేచ్ఛకు చిహ్నాలుగా నిలుస్తాయి. పక్షులు ఉన్నతమైన ఆశయాలకు, దూరదృష్టికి మరియు ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలకు ప్రతీకలు. ఇక చిమ్మటలు, కంటికి కనిపించని దానిపై నమ్మకాన్ని - అంటే బీకటిలో సైతం నిశ్చల స్థైర్యంతో ముందుకు సాగే శక్తిని మనకు చాటిచెబుతాయి. ఇవన్నీ కలిసి మనకు ఒకే పాఠాన్ని నేర్పుతాయి: జీవితాన్ని తేలికగా జీవించడం, ప్రకృతికి సున్నితంగా సమర్పించుకోవడం మరియు మార్పును ఎంతో ప్రసన్నతతో ఆహ్వానించడం.

### ముగింపు ముందు ఒక మృదుస్వరం

సీతాకోకబిలుకలవలె ప్రకాశవంతంగా మెరిసినా, చిమ్మటలవలె సున్నితమైన వర్ణచాయలతో కనిపించినా, ఈ రెక్కల రాయబారులు మనకు ఒక సత్యాన్ని బోధిస్తాయి: వ్యక్తికరణకు ప్రకృతి రంగులను, రక్షణ కొఱకు ఛద్యరూప విద్యలను ఉపయోగించడం - ఇవి జీవనానికి, సమతుల్యతకు మరియు సౌందర్యానికి అత్యంత ఆవశ్యకం.

చిన్న ఆకు పచ్చతెక్కపిట్ట పులిచారల సీతాకోకబిలుక ఈ సున్నితమైన జీవజాలాన్ని మనం సంరక్షించుకుంటున్న కొద్దీ, ప్రకృతిలోని అంతర్లీన జ్ఞానంతో మన అనుబంధం మరియు బలపడుతుంది. ఒక చిమ్మట యొక్క మౌన విహారం వలె మార్పు లేదా పరివర్తన అనేది ఎంతో మృదువుగా, నిశ్శబ్దంగా మొదలై,



గన్నేరు డేగ-చిమ్మట

నిశ్చయమైన ఫలితాన్ని ఇస్తుందని ఇవి మనకు గుర్తుచేస్తాయి.

సూచితమైన నీటి వనరుల పునరుద్ధరణ మరియు సస్యావరణం క్రమంగా పెరుగుతున్నందుకు ధన్యవాదాలు; కన్నా నేడు లెక్కలేనన్ని రెక్కల నేస్తాలకు ఒక ఆహ్వానపూర్వకమైన ఆశ్రయంగా మారింది. విత్తనాల వ్యాప్తి మరియు పరాగసంపర్కం వంటి పనుల్లో ఇవి పోషిస్తున్న కీలక పాత్రను మరే ఇతర జీవులు భర్తీ చేయలేవు; ఇవి ఈ భూభాగాన్ని నిరంతరం సుసంపన్నం చేస్తున్నాయి. రాబోవు కాలంలో, ఈ శరణాలయం అడవులలో మరియు అభయారణ్యాలలో కనిపించే విధంగా పక్షులకు, సీతాకోకబిలుకలకు మరియు చిమ్మటలకు ఒక స్వర్గధామంగా మరియు వృద్ధి చెందుతుంది.

సజారత్త సంరక్షణ ప్రకృతి సమతుల్యతను, సౌందర్యాన్ని ఎంత ప్రభావవంతంగా పునరుద్ధరించగలదో తెలిపేందుకు కన్నా ఒక సజీవ సాక్ష్యంగా నిలుస్తోంది సీతాకోకబిలుకలు తమ ఉనికిని ప్రదర్శిస్తూ జీవిస్తే, చిమ్మటలు తమను తాము దాచుకుంటూ మనుగడ సాగిస్తాయి.

ఎప్పుడు వెలుగులోకి రావాలి, ఎప్పుడు వెనక్కి తగ్గాలి తెలుసుకోవడంలోనే ప్రకృతి యొక్క సమతుల్యత దాగి ఉంటుందని ఈ రెండు జీవులు మనకు గుర్తుచేస్తాయి.



# సృజనాత్మకత

“ఇతరుల కథలతో, వారు ఎలా ఉన్నారో చూసి  
తృప్తి చెందకండి. మీ స్వంత ఇతిహాసాన్ని  
వికసింపనివ్వండి.”

రూమీ



# రూమీకి ఒక కవి చేసిన ప్రార్థన

క్లార్క్ పావెల్

ఓ మౌలానా, పరిభ్రమించే నక్షత్రాల స్నేహితుడా,  
 విరహాన్ని భాషగా మార్చినవాడా,  
 నిశ్శబ్దాన్నే నివాసంగా మలిచినవాడా -  
 నీ పదాల సన్నిధికి నేను ఒట్టికాళ్లతోనే వస్తున్నాను.

అర్ధాల బరువుతో నా సిరా అలసిపోయింది;  
 దానికి మళ్లీ నర్తించడం నేర్పించు.  
 చందస్సు తన అహంకారాన్ని విడిచిపెట్టనీ,  
 లయ హృదయంలోని తన స్పందనను మళ్లీ గుర్తు చేసుకోనీ.

శూన్యతనే సంగీతంగా మలిచిన నీవు,  
 వేణువుకు చెప్పిన మాటనే నాకు కూడా మెల్లగా చెప్పు:  
 విడిపోవడం అనేది ఏకత్వం అనే సుదీర్ఘగీతానికి మొదటి  
 స్వరం మాత్రమే అని.

ప్రేమ గురించి నాకు తెలిసినట్టుగా వ్రాసాను;  
 ఇప్పుడు నాలోని ప్రేమే వ్రాయనీ,  
 అలా ప్రతి పంక్తి ఒక ద్వారంలా తెరచుకొని  
 అదృశ్య నగరానికి దారి తీయనీ.

దహన విద్యలో నిష్ణాతుడైన ఆచార్యుడా, నా చేయి పట్టుకో;  
 బూడిద మిగల్చని అగ్నిగా నన్ను వెలిగించు.  
 ప్రతి కవిత ఒక బిన్న సమర్పణగా మారనీ,  
 ఎప్పుడూ విడిచిపోని దాని వైపు ఒక మలుపుగా నిలవనీ.

పదాలు ఎందుకు ఉన్నాయో నేను మలిచిపోయినప్పుడు,  
 నాకు గుర్తుచేయి:  
 అవి ప్రియుని  
 వైపు తీసుకెళ్లే అడుగుజాడలు.

## డోగెన్ జీవితకాలపు కృషి గవాక్షం నుండి గాలిలో కలిసిపోయింది

అది మధ్యరాత్రి జరిగింది -

ఏడు సంవత్సరాల చిత్రలేఖనం,  
బివలి పుటపై, బివలి అక్షరం రాస్తూ  
అతను పూర్తి చేసిన క్షణంలో.  
అక్షరం తరువాత అక్షరం,  
పదాలుగా మారిన అక్షరాలు,  
ఏడు సంవత్సరాల సాధనను  
తన హృదయంతో పాటు  
పూర్వపు గురువుల వద్ద  
నేర్చుకున్నదంతా మోస్తూ -

పర్వతం మీద నుండి బీబిన పెనుగాలి  
వ్రాతపీఠం పైన ఉన్న కిటికీని తెరిచి,  
రాత్రి వేళ -  
తన పుటలను మోసుకెళ్తూ  
దూరంగా తేలిపోయింది.

డోగెన్ మేల్కొని చూసేసరికి అంతా  
అయిపోయింది. ప్రాంగణంలో, దిగువన,  
చాలా దూరంలో పుటలు గాలిలో  
తిరుగుతూ, ఆశ్రమ గోడను దాటి  
తేలిపోతున్నాయి వర్షపు రాత్రిలోకి.  
ఏడు సంవత్సరాల సుదీర్ఘ శ్రమ అంతా  
వ్యర్థమయింది.

ఉదయం ఐక్ష్మకు శిష్యులు వచ్చి అన్నారు,  
గురువుగారూ! మేము కనుగొని  
తీసుకువస్తాము,  
మాకు వీలైనంతవరకు!

కిటికీ వద్ద నిలబడి డోగెన్ బిరునవ్వు  
నవ్వాడు తన పుటలను అపహరించిన  
పర్వతం వైపు చూస్తూ.

“ఎందుకు?” ఆయన దిగువన ఉన్న  
శిష్యులను అడిగాడు “మనకు ఇప్పటికే  
తెలిసినదాన్నే గాలి మనకు నేర్పలేదా?”





మనం ఎంతో బిలువైనదిగా  
భావించే ప్రతిబీ వదులుకోవాల్సిందే అని ?

శిష్యులు విన్నవించారు  
“కానీ గురువుగారూ!  
ఇవి అమూల్యమైన బోధలు - మీరైనా... మేమైనా...  
ఇవన్నీ ఎలా వదిలేయగలం?”

రాత్రంతా, కిటికీ దగ్గర మేల్కొని ఉన్న డోగెన్  
మళ్ళీ బిరునవ్వు నవ్వి ఇలా అన్నాడు,  
చూడండి, గాలి నా మాటలను ఎలా ప్రచురించిందో.  
కరుణ గురించి నా మాటలను  
పక్షులు తమ గూళ్లు కట్టుకోవడానికి ఇచ్చింది,  
అనాసక్తి గురించి నా మాటలను  
చెట్లకు వదిలేసింది,

ఆ చెట్లు వాటిని  
తమ ఆకులకు అప్పగించాయి,  
ఆ ఆకులు వేరుల వద్ద పడి  
వాటితోపాటే మరుగున పడ్డాయి.

రాబోయే చెట్లను పోషించడానికి,  
ఒకనాడు కాగితమై మారడానికి  
ఇంకొకరి జ్ఞానాన్ని మోసుకెళ్లే  
మాటలను ధరించడానికి కాదా?  
ఇది ఇప్పటికే ప్రకృతి చేత ప్రకృతికే  
పంచబడలేదా?

“కానీ మీ మాటలను మేము కోల్పోయాం!”  
శిష్యులు వాపోయారు. అప్పుడు డోగెన్  
తన హృదయంపై చేయి ఉంచి  
ఇలా అన్నాడు,  
“ఆ మాటలు ఇక్కడినుంచే వచ్చాయి.”

అవి ఇప్పటికీ ఇక్కడే ఉన్నాయి.  
మళ్ళీ అవే హృదయం ద్వారా  
కొత్త మాటలుగా తిరిగి వస్తాయి.

శిష్యులు తలలు ఊపుతూ  
విస్మయంతో అక్కడినుంచి నడిచిపోయారు.  
డోగెన్ బిరునవ్వుతో శాశ్వతనిద్రలోకి జారాడు.

సుబీర్ణమైన తుఫాను రాత్రి తర్వాత,  
సూర్యుడు మామూలుగానే  
పర్యతాల మధ్యనున్న ఒక బీలిక గుండా  
మరో రోజును వెలిగించాడు,  
డోగెన్ ఎప్పుడూ చూడలేని ఒక సూర్యోదయం.

# స్వరాలతో ఒంటరిగా

అలాండా గ్రీన్ ఈ వ్యాసంలో భయం, స్వీయ సందేహం మరియు తన స్వీయ గళాన్ని విసడం అనే అంశాలపై రాస్తున్నారు.

నేను సవాళ్లను ఎదుర్కోలేదని కాదు. రాత్రిపూట ఒంటరిగా పర్వతాన్ని ఎక్కడం, భారీ ఎలుగుబంటుల మరియు పర్వత సింహాలు తరచుగా సంచరించే అరణ్యంలో, సూర్యోదయాన్ని చూడటం కోసం శిఖరంపై వేచి ఉండటం. ప్రియమైనవారి పక్కన కూర్చొని, వారు తుది శ్వాస తీసుకునే సమయంలో వారిని నా చేతుల్లోకి తీసుకోవడం, అప్పటి ముందివేయబోతున్న దుఃఖ సముద్రం. నా నమ్మకాన్ని తుడిచిపెట్టిన నమ్మకద్రోహాలు. నా మరణాన్ని నాకు దగ్గరగా చూపించిన అనారోగ్యాలు. తిరగకుండా, దాచకుండా, తిరస్కరించకుండా, ప్రాథమిక భయాలను నేను ఎదుర్కోగలనని నేర్చుకున్నాను.

అందుకే, క్రీస్టన్ కచేరీలో ఒంటరిగా పాడవలసి వచ్చినప్పుడు నా భయం పూర్తిగా అనర్హమైనదీ, వివరించలేనిదిగా అనిపిస్తుంది. నా ఉద్దేశ్యం, నిజంగా, ఇది అంత పెద్ద విషయం కాదు, చట్టబద్ధమైన సవాళ్లతో పోల్చదగినది కాదు. నేను ఒక చిన్న గ్రామీణ సమాజంలో నివసిస్తున్నాను, బహుశా 100 మంది ప్రేక్షకులు ఉండవచ్చు. స్నేహితులు మరియు పొరుగువారు.

నాకు డెబై ఏళ్లు పూర్తయినప్పుడు, కొంత ధైర్యం లేదా భ్రమలో, కొత్త సవాళ్లను ఎదుర్కోవాల్సిన సమయం వచ్చిందని నిర్ణయించుకున్నాను; నన్ను అసౌకర్యంగా

చేసే పనులు చేయమని అడిగితే 'అవును' అని చెప్పాలని అనుకున్నాను. స్నేహితులు, కుటుంబ సభ్యులు, పరిచయస్తుల వృద్ధాప్యాన్ని గమనిస్తూ, చాలా మంది నేను "సులభతర మార్గం" అని పిలిచిన దానిని ఎంచుకుంటున్నారని చూశాను. మనందరం ఇంతకాలం జీవించడం ద్వారా గణనీయమైన జీవితానుభవాలను పోగుచేసుకునే దశకు చేరుకున్నాము. మనకు ఎదురైన పరిస్థితులను ఎదుర్కోవడానికి సరిపడే కొన్ని మంచి ఉపాయాలను సేకరించుకున్నాము. ఇకపై అనవసరమైన శ్రమ చేయాల్సిన అవసరం లేదు. జీవితంలో మా బాధ్యతలు నెరవేర్చాము.

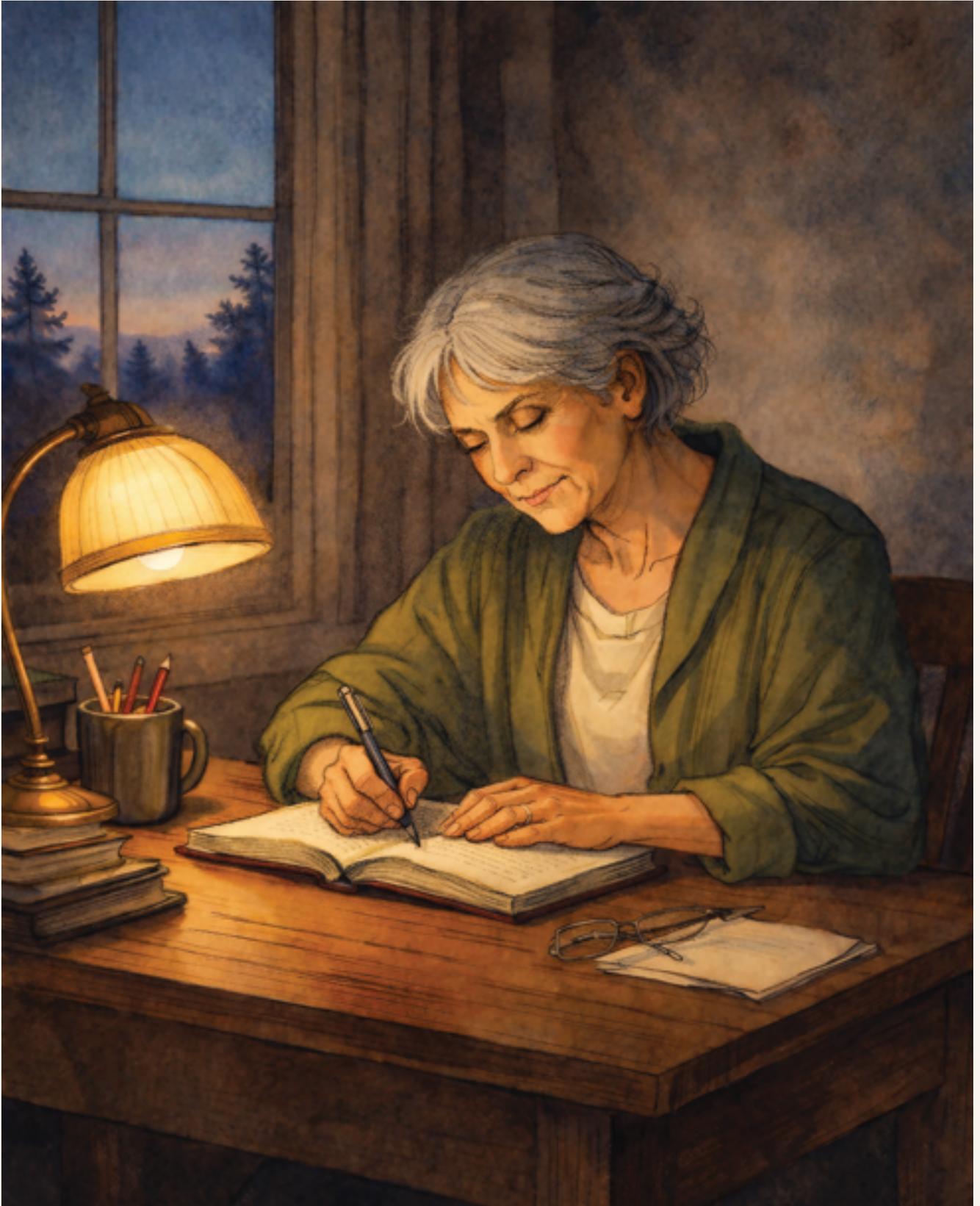
కానీ కొత్త ప్రయత్నాలు మొదలు పెట్టడంలో అంతగా శ్రద్ధ పెట్టనివారిలో వృద్ధాప్యం వేగవంతమవుతుందని నేను గమనించాను. వివిధ మార్గాల్లో కొత్తవి నేర్చుకుంటూ, శ్రమిస్తూ కొనసాగించినవారిలో, వృద్ధాప్య క్షీణత నెమ్మదిగా, కొన్నిసార్లు దానిని అసలు గమనించలేనంతగా అగుపించింది.

చాలా తక్కువ జనాభాపై జరిపిన అధ్యయనం మరియు కొంత సందేహోత్పదమైన శాస్త్రీయత ఆధారంగా, నేను సులభ మార్గాన్ని మరియు వేగవంతమైన క్షీణతను నివారించాలని నిర్ణయించుకున్నాను. నా

డెబైవై పుట్టినరోజుకు దరి చేరినప్పుడు, ఇది నా అంతర్గత ఉత్సాహం, నా సామర్థ్యాన్ని పెంచుకునే అవకాశాలు వచ్చినప్పుడు, నేనూ ముందుకు అడుగు వేస్తానని నాకు నేనై ఇచ్చుకున్న వాగ్దానం.

నా ముందు ఎలాంటి ప్రేక్షకులు ఉన్నా, నన్ను ఒంటరిగా పాడమని అడుగుతారని నాకు ముందే తెలిసి ఉంటే, నేను ఆ వాగ్దానం ఎప్పటికీ చేసి ఉండేదానిని కాదు.

నాకు పాడటం అంటే చాలా ఇష్టం, దానికి అవకాశాల కోసం చూస్తుంటాను. నా గొంతు ఆహ్లాదకరంగా, మధ్యస్థంగా ఉంటుంది. నేను ఎన్నో సంవత్సరాలుగా పాఠాలు చెబుతూనే ఉన్నాను, ప్రతిరోజూ నా తరగతిలో పాడతాను. నేను ప్రతి వారం స్నేహితులతో కలిసి, గీటార్ వాయిస్తూ పాడతాను. మా చిన్న గ్రామీణ ప్రాంతంలో అప్పుడప్పుడు గాయక బృందాల్లో పాల్గొనే అవకాశాలు వస్తుంటాయి. గత ఐదు సంవత్సరాలుగా, పెద్ద నగరం నుంచి వచ్చిన ఒక మాజీ ఉపాధ్యాయుడు నిర్వహించే ఒక నియమిత "పాప్-ఆప్" గాయక బృందం కూడా ఉంది. నేను ఆల్టో (మధ్యస్థ-తక్కువ శ్రుతిలో పాడే స్వరం) పాడుతాను. బృందాలతో మాత్రమే పాడుతాను. సోప్రానో (ఉచ్చ స్వరము) రాదు, ఒంటరిగా కూడా పాడలేను. అందుకు మంచి కారణమే ఉంది.



**ఈ అభ్యర్థన వల్ల నా లోపల  
మేల్కొన్న అసమంజసమైన  
భయంపై నేను ప్రతిరోజూ  
రాస్తూనే ఉన్నాను. అది  
తగినంత మంచిగా లేననే  
భావం గురించి; ఇతరులను  
నిరాశపరచకూడదనే  
ఆందోళన గురించి;  
విమర్శలు, ఎగతాళి, తీర్పులకు  
గురికాకూడదనే భయం  
గురించి. అది నా స్వరాన్ని  
అణిచిపెట్టుకోవడం గురించి.  
మరొకసారి, ఈ భయాన్ని  
ఎదుర్కొనే ధైర్యాన్ని  
కూడగట్టుకోవడం గురించి.  
కానీ అంతకన్నా ముందు,  
నిజానికి ఈ భయం  
అసలేమిటో నేను స్పష్టంగా  
గుర్తించాల్సి ఉంది.**

"నేను ఒక విషయం  
అడగాలనుకుంటున్నాను," అని డెబెరా  
శరద్యతువు బవర్లో నాకు ఫోన్ చేసినప్పుడు  
చెప్పింది. "సాధారణంగా ఆంధ్రనీ పాడే ఆ  
భాగానికి ఈసారి మీరు సోలోగా పాడడానికి  
సిద్ధంగా ఉంటారా? ఈ సంవత్సరం అతను  
చేయలేడు." నేను తడబడిపోయాను.  
"క్షమించండి... అది నాకు సాధ్యం కాదు .  
నిజానికి నేను సోలో గాయకురాలిని కాదు,"  
అని చెప్పేందుకు మాటలు  
వెతుక్కుంటున్నాను. నా మనస్సులో ఒక  
భాగం నేను అది ఎందుకు చేయలేను  
అనేందుకు కారణాల జాబితాను

తయారుచేస్తుంటే, మరో భాగం డెబ్బై ఏళ్ల  
వయసులో నాకు నేనే చేసుకున్న నిబద్ధతను  
గుర్తు చేస్తోంది. ఇంకొక భాగం మాత్రం  
- మా గాయక బృందపు డైరెక్టర్ చేసే శ్రమను  
నేను ఎంతగా గౌరవిస్తున్నానో, ఆమె నాకు  
ఎంత ఇష్టమో, ఆమెను  
నిరాశపరచకూడదన్న ఆందోళనతో  
తల్లడిల్లుతోంది. నేను ఇది ఎందుకు  
చేయలేనో వివరించాలని ఆశించిన  
ప్రతిస్పందనకు బదులుగా, ఫోన్ రిసీవర్లోకి  
ఒక బలహీనమైన స్వరం పలికింది. "నేను  
ప్రయత్నించగలను."

నేను ఫోన్ పెట్టేసి, ఆ గొంతు అలా ఎలా  
వచ్చిందా అని ఆశ్చర్యపడుతున్నాను. తిమ్మిలి  
పట్టిన షాక్లో, మాటలతో నిండిన నా  
మనస్సు వెల్లి బిట్టెలుక-చక్రలా భయంతో  
పరుగెత్తుతోంది: ఇది సోలో నువ్వు ఒంటరిగా  
పాడలేవు. ఇది సోప్రానో. నువ్వు ఖచ్చితంగా  
సోప్రానో పాడలేవు. నువ్వు వెనక్కి తగ్గిపోవడం.  
నువ్వు సోప్రానో పాడటానికి  
ప్రయత్నిస్తున్నావని విన్న క్షణంలోనే, ఆమె  
ముఖం వంకరగా మారుతుంది; వెంటనే  
ఆంధ్రోనీని వెతికి, మోకాళ్లు మీద పడి,  
దయచేసి, దయచేసి, తిరిగి వచ్చి ఈ భాగాన్ని  
పాడు అని వేడుకుంటుంది. ఇదే  
ఆందోళనతో నిండిన అంతర్గత స్వరాల  
కలకలానికి ఆరంభం, అందులో  
ఉన్నాడంగా, భయంతో వణికి స్వరాలకు  
సలహా చెప్పాలని ప్రయత్నించే మరో స్వరం  
కూడా కలుస్తుంది.

ఈ భయానక కలకలాన్ని  
తప్పించుకోవడానికి అర్థవంతమైన  
పనులతో నన్ను నేను మళ్లించుకోవాలని  
అనిపిస్తుంది. మేజిక్స్ ను డ్రాయర్లో  
జతలుగా సర్దడం, లేదా ఎప్పటినుంచో  
అనుకుంటున్న సరుకుల అలమరను శుభ్రం  
చేయడం లాంటి పనులు. ఈ భయం నుండి  
బయటపడేందుకు ఏదైనా సరే. కానీ లోపల  
ఎక్కడో ఒక చిన్నగా వదలని అశాంతి,  
కృత్రిమంగా మనసును మళ్లించుకునే ఈ  
పనులకన్నా అది ఎంతో ముఖ్యమని, నాకు

చెబుతూనే ఉంటుంది. అందుకే వెనక్కి తగ్గి,  
నా డెస్క్ దగ్గరకు చేరి, డైరీ తెరిచి రాయడం  
మొదలుపెడతాను. నా మనస్సులో  
మాట్లాడుతున్న వివిధ గళాలను  
వినిపించుకుంటూ, అవి చెప్పేదాన్ని  
అక్షరాలుగా నమోదు చేస్తాను.

అక్కడి నుంచే, ఈ అభ్యర్థన వల్ల నా లోపల  
మేల్కొన్న అసమంజసమైన భయంపై నేను  
ప్రతిరోజూ రాస్తూనే ఉన్నాను. అది తగినంత  
మంచిగా లేననే భావం గురించి; ఇతరులను  
నిరాశపరచకూడదనే ఆందోళన గురించి;  
విమర్శలు, ఎగతాళి, తీర్పులకు  
గురికాకూడదనే భయం గురించి. అది నా  
స్వరాన్ని అణిచిపెట్టుకోవడం గురించి.  
మరొకసారి, ఈ భయాన్ని ఎదుర్కొనే  
ధైర్యాన్ని కూడగట్టుకోవడం గురించి. కానీ  
అంతకన్నా ముందు, నిజానికి ఈ భయం  
అసలేమిటో నేను స్పష్టంగా గుర్తించాల్సి  
ఉంది. పర్వతం ఎక్కడం, నమ్మకాన్ని,  
స్నేహాన్ని కోల్పోవడం, నాకు సమీపిస్తున్న  
మరణసంభావ్యతను తేలి చూడటం,  
ప్రియమైనవారి మరణాల వాస్తవాన్ని  
ఎదుర్కోవడం - ఇవన్నీ నిజంగా  
భయపడదగిన సవాళ్లే; ధైర్యంగా  
ఎదుర్కోవాల్సిన పరిస్థితులే. కానీ నిజంగా  
చెప్పాలంటే - క్రిస్టన్ కచేరీలో, మా చిన్న  
కమ్యూనిటీ గాయకబృందంలో ఒక సోలో  
పాడడం - ఈ పరిస్థితికి నా భావోద్వేగ  
ప్రతిస్పందన, నిజంగా తీవ్రమైన సవాళ్లను  
ఎదుర్కొన్న అనుభవాలకే అవమానంలా  
అనిపిస్తుంది.

అయినప్పటికీ, నా డైరీలో నేను ఇలా  
రాస్తాను: ఇది నిజంగా చాలా ముఖ్యంగా  
అనిపిస్తోంది - చాలా అర్థవంతంగా ఉంది  
- కానీ ఎందుకో నాకు తెలియడం లేదు.  
తరువాతి రోజుల్లో, ఈ భాగాన్ని  
పాడుతానన్న నా ఒప్పందాన్ని నేను ఎందుకు  
నిలబెట్టుకోవాలో కొద్దికొద్దిగా అంతర్దృష్టి  
మెరుగుపడుతూ వస్తుంది.

ఇది నీ స్వరాన్ని స్వీకరించుకోవడం గురించని తెలుస్తుంది. అది అక్కడే ఉంది - నా చేతితో రాసిన మాటలుగా కాగితంపై. ఇది ఏమిటి? అని నన్ను నేనే ప్రశ్నించుకుంటాను. నాకు నా గళం ఉంది - నేను రాస్తాను, మాట్లాడుతాను, నన్ను నేను వ్యక్తపరుస్తాను. అవును, అవును - అని నా అంతర్గత స్వరాల్లో ఒకటి అంటుంది - కానీ ఇది నువ్వు మౌనంగా ఉంచే ఒక స్వరాన్ని దాచిపెడుతోంది.

నేను ఆ స్వరాలను గమనించడం ప్రారంభిస్తాను - బయట ప్రపంచానికి మౌనంగా ఉన్నవే కానీ, లోపల మాత్రం వినిపించాలని ఆత్మతగా ఉన్న ఒక గాయకబృందంలా ఉన్నాయి. వాటిని సవరించాలని, వదిలేయాలని అనిపిస్తున్న ప్రలోభాన్ని నేను ఎదుర్కొంటున్నాను. "నిజంగానా?" అని ఒక స్వరం అడుగుతుంది. "నువ్వు నిజంగా ఇదే రాస్తున్నావా?"

నేను నన్ను నేను ఎలా వ్యక్తపరుచుకోవాల్సి అనే విషయానికి సంబంధించిన పాత జ్ఞాపకాలను, భావనలను, ఆలోచనలను, భయాలను, ఆంక్షలను, నా మీద రుద్దబడిన నియమాలను ఒక్కొక్కటిగా సడలించుకుంటూ వస్తున్నాను. ఈ విమర్శలను వినండి - స్నేహితులవి, అన్నవి, భర్తవి, ఉపాధ్యాయుడివి. వాటన్నింటినీ నేనే నా లోపలికి తీసుకొచ్చాను. ఇప్పుడు... ఇది నేను చేయగలనో లేదో అనే సందేహం నాలోనే మొదలవుతోంది.

అనేక అంతర్గత స్వరాలు దీనిని ధ్రువీకరించడానికి సిద్ధంగా సంతోషంగా ఉన్నాయి. ఒక మౌన స్వరం మెల్లగా చెబుతుంది: నువ్వు చేయగలవు.

మరో స్వరం స్పష్టంగా చెబుతుంది: కాదు, నువ్వు చేయలేవు. నువ్వు డెబెరాను నిరాశపరుస్తావు. నువ్వు నీ గాయక బృందానికి మరియు వాద్యబృందానికి

సంకటంగా మారతావు. నీ స్నేహితులు తప్పుగా భావిస్తారు. నీ స్నేహితులు కానివారు సంతోషంగా ఉంటారు.

నేను గాయకబృందంతో సాధన చేస్తాను, నా గొంతు బలహీనంగా వినిపిస్తుంది; కొన్ని స్వరాలను దాటేస్తాను, శబ్దం కూడా తక్కువగా ఉంది. నేను కుంగిపోతాను. నా శ్వాసపై పని చేయమని డెబెరా సూచిస్తుంది. నేను చాలా కాలంగా యోగా విద్యార్థిని, శ్వాసను ఎలా ఉపయోగించాలో నాకు తెలుసని అనుకున్నాను. కానీ ఈ పాట పాడటానికి ప్రయత్నించినప్పుడు, ఏదో ఒకటి దానిని అడ్డుకుంటుంది, ఆపేస్తుంది, నా ఛాతీ పట్టినట్లువుతుంది మరియు గొంతును పరిమితం చేస్తుంది.

నేను ఇంకా రాస్తూనే ఉన్నాను. సరే, ఈ భావనలను సవారు చేద్దాం - "నేను సరిపోను", "నాకు నేనుగా ముందుకు రాకూడదు", "వేదిక మధ్యలో నిలవకూడదు". ఎందుకు కాదు? దీని వెనుక ఏముందో చూడాలి. నా మనసు మూలలో ఏదో దాగి ఉంది, అది నా సోదరి చేయలేని లేదా చేయని పని చేయకపోవడం గురించి. మీ సోదరి ప్రతిభావంతురాలే. అందుకే ఆమెకు పాటలు మరియు పియానో పాఠాలు నేర్పించారు. ఆమెకు మంచి స్వరం ఉంది. ఆమె ప్రజల ముందు పాడటానికి చాలా భయపడేది, సిగ్గుపడేది. అలాంటి సమయంలో మీరు ముందుకు రావడం సరైంది కాదు. ఇతరులను అసాకర్యానికి గురి చేయవద్దు. కానీ ఇది నా సోదరి గురించి కాదు. ఆ స్వరం, మరియు లోతుగా, మూలలో దాగిన నిజాన్ని దాచిపెడుతోంది. ఇది సామర్థ్యం, అవకాశాలు, మరియు నన్ను - అలాగే మనలో ప్రతి ఒక్కరినీ వెనుకకు లాగే అన్ని గళాలను గురించి.

నేను ఏ సమయంలోనైనా వెనక్కి తగ్గవచ్చు, అని నాకు నేనే పదే పదే చెప్పుకుంటాను. కానీ నేర్చుకోవడానికి ఏదో ఉంది. నన్ను విడిచిపెట్టనివ్వనిది ఏదో ఉంది. ఇది నేను

ఏమి చేయగలను అన్న విషయంపై ఉన్న భావనలను సవారు చేయడం గురించి. నేను వ్రాస్తాను. నేను సాధన చేస్తాను. నేను రాత్రిపూట మేల్కొంటాను; నా గొంతు ఎండిపోయి ఉబ్బిస్తూ ఉంటుంది.

కచేరీ దగ్గరపడుతోంది. కొన్ని సార్లు నా గొంతు సరైన స్వరాలను పాడుతుంది. కొన్ని సార్లు పాడదు. నా గొంతును సడలించడం, తెరవనివ్వడం. సాధన చేస్తాను. పదాలు బయటకు రాకూడదనుకున్నప్పుడు అవి బయటకు వస్తాయి. కొన్నిసార్లు ప్రజలు వాటిని వినడానికి ఇష్టపడరు. ఇదంతా చూస్తే నాకు ఒక విషయం తెలుస్తుంది - అధికారం, శక్తిని అప్పగించడం గురించి. కానీ ఈ ఆలోచనను కాగితంపై వ్రాసినప్పుడు లేదా నాతో చెప్పినప్పుడు, అది అవివేకంగా, సరైనట్లుగా కాకుండా, కొంచెం వెర్రిగా, తక్కువ స్థాయిలో కనిపిస్తుంది.

అనివార్యంగా, కచేరీ రోజు వస్తుంది. నేను ఇంకా శక్తివంతమైన, అద్భుతమైన గాయకురాలిగా మారలేదు. కానీ కచేరీ బాగానే సాగింది. ఫలితం ఇప్పుడు అంత ముఖ్యంగా అనిపించడం లేదు. అన్ని స్వరాల నుండి వచ్చిన అంతర్గత స్వరాలను అర్థం చేసుకోవడంలో నేను నిమగ్నమై ఉన్నాను. అయినప్పటికీ, నేను దాన్ని చెడగొట్టనందుకు సంతోషంగా ఉంది.

నా భయం యొక్క తీవ్రత ఇప్పటికీ అసమతుల్యంగా అనిపిస్తుంది, అయినప్పటికీ లోతైన మరియు చాలా కాలంగా ఉన్నది ఏదో సడలి, తెరిచి, విడుదల చేయబడిందని నాకు తెలుసు. పాక్షికంగా. ఇంకా చేయాల్సిన పని ఉంది. సామర్థ్యం, ఏదైనా చేయడం లేదా చేయకపోవడం, నా స్వరం యొక్క అధికారం ఎవరిది - ఇవన్నీ కొన్ని ఉదాహరణలు మాత్రమే - చాలా కాలంగా దాచిపెట్టిన ఆలోచనలను నిజంగా ఎదుర్కోవాల్సి వస్తే, బీకటిలో ఒంటరిగా పర్వతాన్ని ఎక్కడం కూడా హాస్యాస్పదంగా సులభంగా అనిపిస్తుంది.



విద్వేద

“మీరు చేయలేరని భావించే పనిని మీరు  
చేయాల్సిందే.”

ఎలినోర్ రూజ్‌వెల్ట్





## ఫినెగాస్ మరియు ఫియోన్ :

### జ్ఞానమత్స్యం

ఒక ప్రాచీన ఐరిష్ జ్ఞానపదకథను పునరావృతం చేస్తూ, **రూబీ కార్వెన్** జ్ఞానం నిజమైన యజమానిని చేరుకునే అద్భుతమైన మార్గాలను అన్వేషిస్తారు.

**చా**లా కాలం క్రితం, ఐర్లాండ్ లేదా ఐరిష్ లో ఐర్ అని పిలవబడే ప్రదేశంలో, ఫినెగాస్ అనే ఒక వృద్ధ సన్యాసి - కవి మరియు ఉపదేశకుడు ఉండేవాడు. అతనిని ఐర్లాండ్ లోని అత్యున్నతమైన జ్ఞానులలో ఒకరని నమ్మేవారు. అతని జీవితపు చివరి దశలో, అతను బోయ్స్ నది

వద్దకు వచ్చాడు, అక్కడ తాను నిర్మించుకున్న చిన్న ఇంటిలో ఒంటరిగా నివసించేవాడు.

ఫినెగాస్ నది ఒడ్డున ఎందుకు నివసిస్తున్నాడని మీరు ఆశ్చర్యపడవచ్చు. నిజానికి, అతను "జ్ఞాన సాల్మన్" అని పిలువబడే మాయా సాల్మన్ చేప కోసం వెతికేవాడు. దురదృష్టవశాత్తూ, పండితుడు అయినప్పటికీ, ఫినెగాస్ నైపుణ్యం కలిగిన

మత్స్యకారుడు కాదు. అంతేకాక, అతను నిరంతరం ఓపికతో వేచిచూస్తూ, నదిలో ఆ మాయా సాల్మన్ చేపను పట్టుకోవడానికి ప్రయత్నించేవాడు, ఎందుకంటే అతనికి ప్రాపంచిక జ్ఞానం మాత్రమే కాక, ఇతర ప్రపంచాల జ్ఞానం కూడా పొందాలన్న కోరిక ఉంది.

ఫినెగాస్ కు ఫియోన్ అనే యువ యోధుడైన శిష్యుడు ఉండేవాడు. ఫియోన్ మాక్ కమెల్ గురించి నాకు తెలిసినదాన్ని మీకు చెప్తాను. ఫియోన్ ను బాల్యంలో ప్రేమగా డీమ్స్ అని పిలిచేవారు, అతని కుటుంబంతో చాలా కాలంగా శత్రుత్వం ఉన్న ప్రత్యర్థి వంశం నుండి రక్షించడానికి అతడిని రహస్యంగా పెంచారు. జ్ఞాని అయిన వృద్ధ సన్యాసి వద్ద విద్య నేర్చుకోవడానికి, ఫినెగాస్ వద్ద నివసించడానికి పంపించారు.

ఫియోన్ ఇంటి పనుల్లో ఫినెగాస్ కి సహాయం చేసేవాడు, అదే సమయంలో అతని సాహసాలు మరియు అనుభవాల కథలను ఆసక్తిగా వినేవాడు. జిజ్ఞాసగల మనస్సుతో, విశాల హృదయంతో, ఫియోన్ ఆ వృద్ధ సన్యాసి చెప్పేది విని, సూక్ష్మబుద్ధితో ప్రశ్నలు అడిగేవాడు.

వసంతకాలంలో ఒకరోజున, నది తీరంలో చేపల వేటకు కూర్చుని ఉన్నప్పుడు, ఫినెగాస్ ఒక అందమైన, వెండిలా మెరిసే ఒక చేపను చూశాడు, తన హృదయంతో

తెలుసుకున్నాడు - ఇది నిజంగా జ్ఞానమును కలిగిన మాయా సాల్మన్ చేప! అది వలలోంచి, తన ముసలి చేతుల్లోంచి జారిపోతూ ఇబ్బంది కలిగిస్తోంది. ఆ వృద్ధ సన్యాసి పెదవులపై నిశ్శబ్ద ప్రార్థన మెదిలింది - పై ఆకాశం వైపు చూశాడు, ఎందుకంటే ఇప్పుడు అతను దానిని స్వాధీనం చేసుకోవడానికి సఫలీకృతుడయ్యేందుకు చాలా దగ్గరగా ఉన్నాడు.

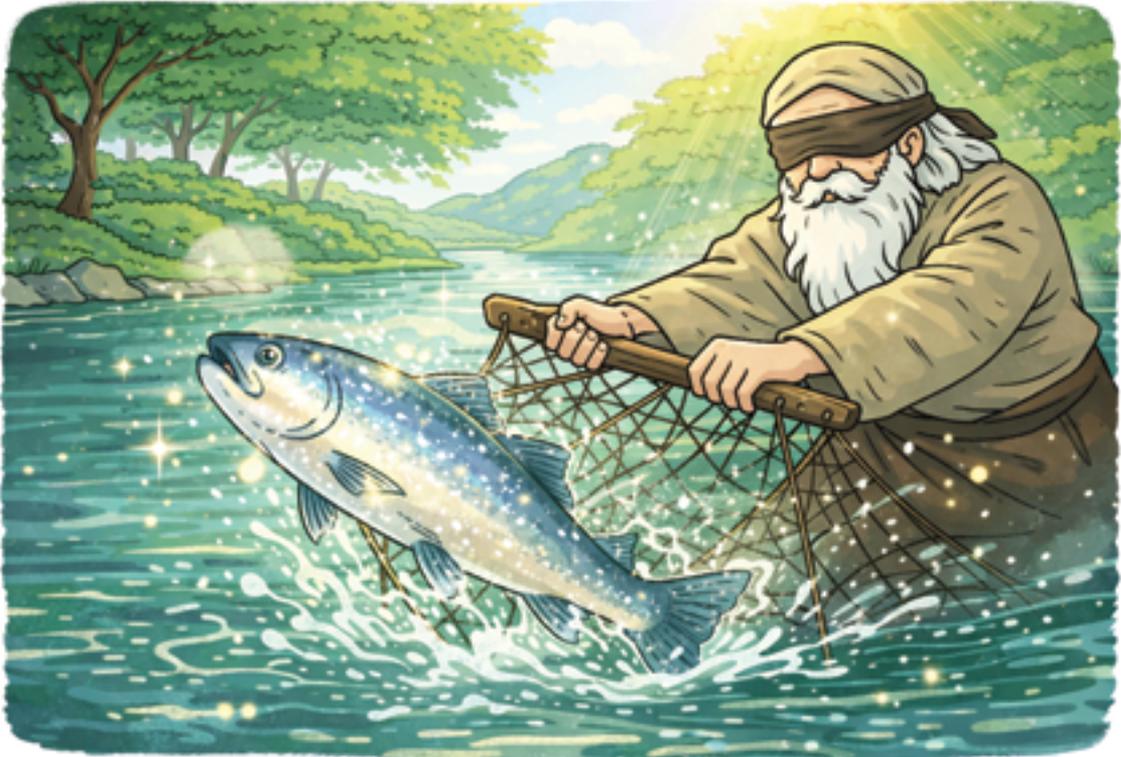
సాల్మన్ చేపను నేరుగా చూడరాదు, ఎందుకంటే అలా చేస్తే ఆ వ్యక్తి తక్షణమే నిద్రపోతాడు. కాబట్టి ఫినెగాస్ తన అంగీ అంచుతో కళ్ళకు బంధనాన్ని కట్టుకోవలసి వచ్చింది. సాల్మన్ చేపతో పోరాటం ఎప్పటిలాగే కొనసాగింది, అతని చేతుల్లో సాల్మన్ చేప పడినప్పుడు, దాని నుండి మాయా జ్ఞానాన్ని పొందడానికి తాను ఏమి చేయాలో ఫినెగాస్ కు తెలుసు.

అప్పటికే ఫినెగాస్ అలసిపోయినందున, ఫియోన్ సహాయంతో వారు ఆ మహా నది ఒడ్డున మంటను వెలిగించి ఆ మాయా

సాల్మన్ చేపను వండారు. వృద్ధ సన్యాసి మరియు శిష్యుడు ఇద్దరూ పక్కపక్కనే కూర్చుని, కొంత ఆసహనంతో అయినా, ఆశగా ఎదురుచూస్తున్నారు.

ఫినెగాస్ కళ్ళు మూసుకొని కొద్దిసేపు నిద్రపోవడానికి సిద్ధమవుతూ, ఫియోన్ ను సాల్మన్ చేపను జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలని, ఆ చేపను రుచి చూడవద్దని, అది ఉడికిన తర్వాతనే అతన్ని మేల్కొల్పమని సూచించాడు. "విను, నా ప్రియమైన కుమారా, ఏమైనా సరే సాల్మన్ చేపను రుచి చూడకు," అతను దయగానే, కానీ దృఢంగా అన్నాడు. ఫియోన్ బిరునవ్వుతో ఒప్పుకుంటూ తల ఊపాడు.

ఫియోన్ మంట దగ్గర కూర్చుని సాల్మన్ చేపను జాగ్రత్తగా చూసుకుంటూ ఉన్నప్పుడు, అకస్మాత్తుగా చేప చర్మం బీలిపోవడం గమనించాడు. అందుచేత, ఏమాత్రం సంకోచించకుండా, అతను తన కత్తిని తీసుకుని చేపపై ఉంచాడు, కానీ పొరపాటుగా తన బొటనవేలును





కాల్చుకున్నాడు. గాలి ఊదుతూ, ఆ నొప్పిని తగ్గించడానికి బొటనవేలును నోటిలో పెట్టుకున్నాడు.

ఇప్పుడు ఏమి జరిగిందో మీరు ఊహించగలరా?

వృద్ధ సన్యాసి ఫినెగాన్ మెల్లగా కళ్ళు తెరిచి నేరుగా ఫియోన్ వైపు చూశాడు. అప్పుడే అతనికి అర్థమైంది. అతని ముందు నిలబడి ఉన్న ఫియోన్, నీలి-ఆకుపచ్చ కళ్ళు వెయ్యి సూర్యుల్లా దేబీప్యమానంగా మెరుస్తూ, ముఖం పొర్లమి చంద్రుని కాంతితో ప్రకాశిస్తోంది. ఫినెగాన్ కాదు, ఫియోన్ ప్రపంచ జ్ఞానాన్ని, ఈ గొప్ప జ్ఞానాన్ని సంపాదించాడు. వృద్ధ సన్యాసికి ఇది నది యొక్క వెచ్చని స్వచ్ఛతలా స్పష్టంగా కనిపించింది.

అయినప్పటికీ, అతను ఆ యువ యోధుడిని అడిగాడు: “కుమారా, నువ్వు జ్ఞాన సాల్మాన్ చేపను రుచి చూశావా?”

ఫియోన్ హృదయపూర్వకంగా జవాబు ఇచ్చాడు: “గురువుగారు, నేను రుచి చూడలేదు.” తరువాత ఫియోన్ ఒక్క క్షణం ఆగి సాలోచనగా “నా కత్తిని దానిపై

నొక్కినప్పుడు నా బొటనవేలు కాలింది,” అని సమాధానం ఇచ్చాడు. మాయా సాల్మాన్ చేప నుండి తాను అనుకోకుండా ప్రపంచ జ్ఞానాన్ని పొందానని ఫియోన్ గ్రహించాడు.

వృద్ధ సన్యాసి బిరునవునవ్యాడు. తనకు ఈ అపారమైన జ్ఞానం మరియు విజ్ఞానాన్ని సంపాదించాలన్న కోరిక ఉన్నప్పటికీ, తన శిష్యుడు ఫియోన్ నిజంగా దీని కోసం అర్హుడని అతను గ్రహించాడు. అతని జీవితాంతం, ఫియోన్ తన బొటనవేలు కొరికి ప్రపంచ జ్ఞానాన్ని పొందాడని చెబుతారు.

తరువాతి కాలంలో ఫియోన్ ప్రాచీన ఐర్లాండ్ లో ఫియాన్నా సమూహంలోని గొప్ప వీరుడిగా, అద్భుత యోధుడిగా మరియు నాయకుడుగా ఎదిగాడు.

AI generated images





THE MIND OF A CHILD HAS  
**IMMENSE  
POTENTIAL**

BEYOND THE SCOPE OF OUR IMAGINATION

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

**STRENGTHEN  
MEMORY**

**SHARPEN  
OBSERVATION**

**BOOST  
CONFIDENCE**

**INTENSIFY  
FOCUS**

**ENHANCE  
INTUITION**

[WWW.BRIGHTERMINDS.ORG](http://WWW.BRIGHTERMINDS.ORG)

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

Their minds are more flexible and adaptable to new methods. Brighter Minds' unique program helps them excel in different ways in life through increased observational skills, enhanced focus & confidence, improved cognitive function, thereby helping them live lives with true human values.

**ENROLL  
TODAY!**



## HEARTFULNESS GOPICHAND BADMINTON ACADEMY

### 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](mailto:contact@hfnsports.com)

**Contact:** +91 8519956041

**Monday to Saturday**

Active Farming



Polarity



Gitopadesh



Brighter Minds Program



# Heartfulness International School

From Nursery to Grade XII

## CURRICULUM OFFERED

CBSE | CAMBRIDGE | IB  
MONTESSORI | INDIGO  
FINLAND | NIOS

Relaxation & Meditation



Yoga



Sports



Art & Craft



NCC



Hostel



## Hostel Facilities

Available (CBSE campus, Kanha)

## Transport Available

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>

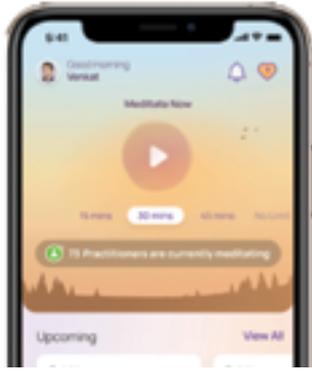
### CBSE Campus, Kanha Shanti Vanam

+91 63007 36099 | <https://hfnschools.org>

### Cambridge Campus, Kanha Shanti Vanam

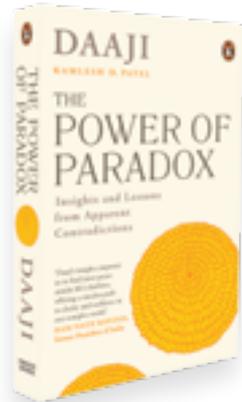
+91 93810 32970 | <https://www.hiskanha.org>

**All Knowledge Stems From the Heart**



## 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](http://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/](http://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](http://designingdestiny.com)  
[theheartfulnessway.com](http://theheartfulnessway.com)  
[spiritualanatomy.com](http://spiritualanatomy.com)  
[thewisdombridge.com](http://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](http://heartfulness.org/masterclass)

### Find Your Community

Find a trainer or meditation center near you!  
[heartfulness.org/en/connect-with-us/](http://heartfulness.org/en/connect-with-us/)





### Learning, The Heartfulness Way

Explore simple Heartfulness practices through our self-paced courses for beginners and advanced learners alike.  
[learning.heartfulness.org](http://learning.heartfulness.org)



### HFNLife

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



## We are planting millions of trees across India

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



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

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

Gift or Contribute to loved ones at:

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

Write to us: [fbh@heartfulness.org](mailto:fbh@heartfulness.org)



**REIMAGINING**  
**A BETTER**  
**SHARED WORLD**

