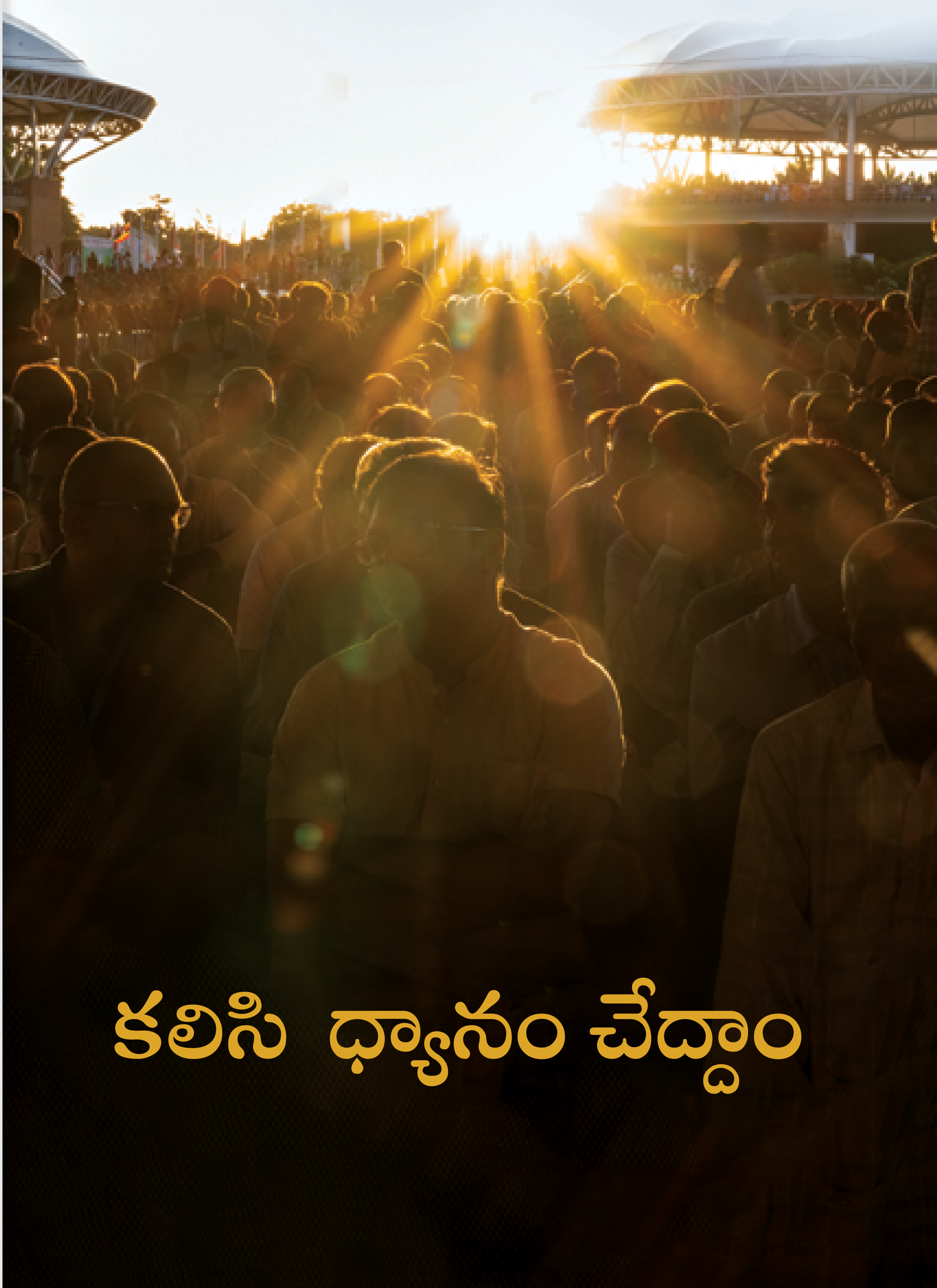
అక్టోబర్ 2025

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్

స్వచ్ఛత విధిని రూపొందిస్తుంది



సామూహిక ధ్యానం
దాజీ

ఒక కుక్క మరియు దాని బంతి నేర్పిన జీవన పాఠాలు
స్టీఫెన్ మర్ఫీ-షిగేమాత్సు

మిథ్యా మేధస్సు
ఛార్ల్స్ ఐసెన్‌స్టెయిన్

స్త్రీ అంటే ఆధారం

కలిసి ధ్యానం చేద్దాం

www.heartfulnessmagazine.com/telugu

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

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

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

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

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

Foreword by Daaji

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

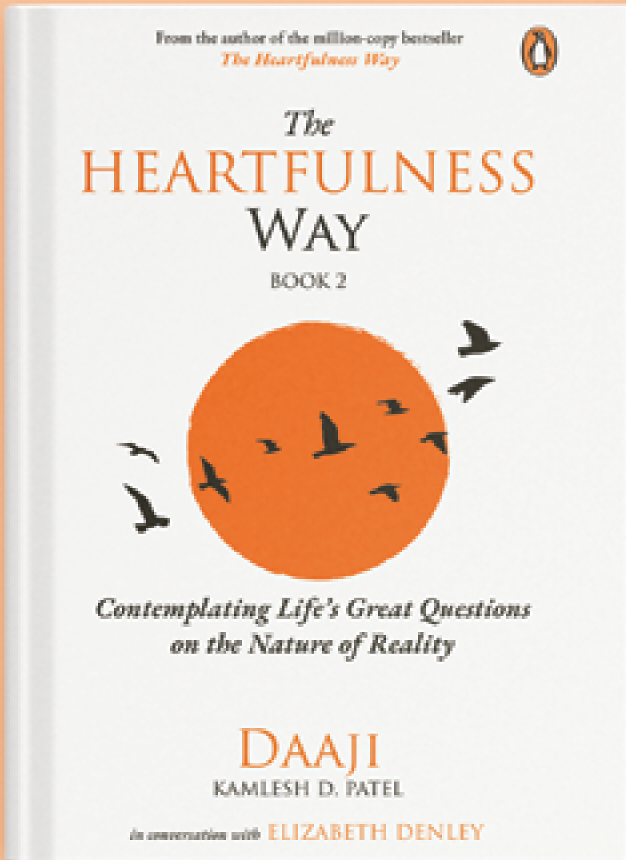
Available Online at:
hfnlife.com
Amazon.com

NEW RELEASE

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

The HEARTFULNESS WAY, BOOK 2

Contemplating Life's Great Questions on the Nature of Reality



PRE-ORDER your copies at:
amazon

Daaji,
Author,
Global Guide of Heartfulness

Elizabeth Denley
Author,
Spiritual Trainer in Heartfulness

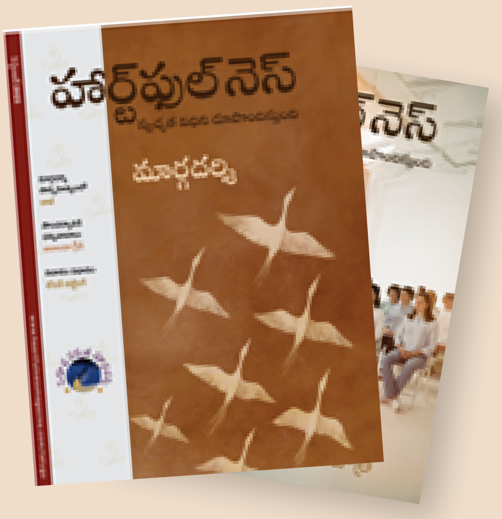
In *The Heartfulness Way*, Book 2, Daaji continues with the conversational format that he used so effectively in the previous volume, this time with Elizabeth Denley. Daaji takes us through the journey of expanding consciousness to the ultimate realization of the purpose of human life.

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

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

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మేగజైన్

చందాదారులుకండి



ముద్రించిన మరియు డిజిటల్ ప్రతులు లభిస్తున్నాయి

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

**subscriptions@
heartfulnessmagazine.com**

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

heartfulnessmagazine.com/subscribe

సృజన బృందం

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

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

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

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

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

విరాళాలు
contributions@heartfulnessmagazine.com
ప్రకటనలు
advertising@heartfulnessmagazine.com
చందాలు
subscriptions@heartfulnessmagazine.com
www.heartfulnessmagazine.com/subscriptions

ప్రచురణ మరియు ముద్రణ వివరాలు
ISSN 2455-7684

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

ఎడిటర్ — నీరజ్ కుమార్

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

Copyright © 2025 Heartfulness Education Trust.
All rights reserved.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్
స్వచ్ఛత విధిని రూపొందిస్తుంది

కలిసి ధ్యానం చేద్దాం

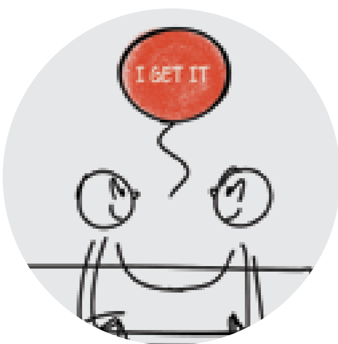
ప్రియమైన పాఠకులారా,

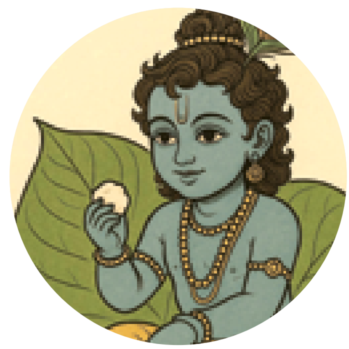
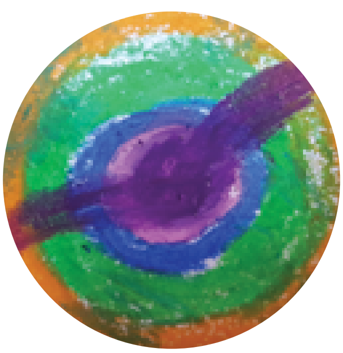
ఈ నెలలో, కలిసి ధ్యానం చేయడం ద్వారా లభించే అద్భుతమైన అనుభవాన్ని మనం అన్వేషిస్తున్నాము — దానిని సమిష్టిగా అనుభూతి చెందినప్పుడు వ్యక్తిగత సాధన ఎలా గాఢతరమవుతుందో, సమూహ ధ్యానం ఆ నిశ్శబ్ద క్షణాల పరిమితిని దాటి విస్తరించే చైతన్య క్షేత్రాన్ని ఎలా సృష్టిస్తుందో తెలుసుకుంటాము.

ఈ సంచికలోని రచయితలు అనుబంధం, జ్ఞానం, మరియు పరివర్తన గురించి తమ స్వీయ అనుభవాల నుండి ఉద్భవించిన స్ఫూర్తిదాయక దృక్పథాలను పంచుకుంటున్నారు. దాజీ, సమూహ ధ్యానం ద్వారా ఉద్భవించే సామూహిక ఆధ్యాత్మిక చైతన్యం యొక్క గాఢమైన ప్రభావాన్ని వివరిస్తారు. నళిని రాజేశ్, ఆధ్యాత్మిక సమన్వయానికి మార్గం చూపే సాధనంగా జర్నల్ వ్రాసే వ్యాసంగాన్ని పరిచయం చేస్తారు. స్టీఫెన్ మర్ఫీ-షిగెమాత్సు తన పెంపుడు కుక్క లూసీతో ఆడే బంతి ఆటలో జీవితం నేర్పే పాఠాలను తెలుపుతారు. రవి వెంకటేశన్ హృదయపూర్వకంగా వినడాన్ని అన్వేషిస్తారు. ఉదయ్ కుమార్ "హుకుమ్" అనే పదం యొక్క అర్థాన్ని, మరియు అది హృదయాన్ని ఎలా తెరుస్తుందో విశ్లేషిస్తారు. చార్ల్స్ ఐసెన్‌స్టెయిన్ మిథ్యా మేథస్సు గురించి వ్రాస్తున్నారు. మౌరీన్ హిటిపెయూ శ్రద్ధని కార్యరూపంలో అన్వేషిస్తున్నారు. బి. రతినసభాపతి పవిత్రమైన 'కృష్ణుని వెన్నగిన్నె చెట్టు'ను పరిచయం చేస్తున్నారు. సరళ ఉపాధ్యా మనం అంతర్ముఖంగా కొత్త ప్రపంచాన్ని సృష్టించే ప్రక్రియపై ఆలోచిస్తున్నారు. సంగీత ప్రసాద్ మరియు వెనెస్సా పటేల్ కళా చికిత్స ద్వారా స్వస్థతను చేకూర్చడంపై చర్చిస్తారు, అలాగే రూబీ కార్మెన్ రాజు సోలోమన్ యొక్క 'వినే హృదయం' కథను మళ్లీ వినిపిస్తున్నారు.

వచ్చే నెలలో, మనం భగవంతుని ఆశీర్వాదాలను స్వీకరించే విభిన్న మార్గాలను అన్వేషిస్తాము — కృప, యోగ ప్రసారం (ప్రాణాహుతి), శక్తిపథం, మరియు ప్రాణ ప్రతిష్ఠ ద్వారా. మీ నుండి వినడానికి మేము ఇష్టపడతాము, దయచేసి మీ కథనాలు, రచనలు మరియు అభిప్రాయాలను contributions@heartfulnessmagazine.com వద్ద మాతో పంచుకోండి.

సంతోషంగా చదవండి.
సంపాదకులు


I GET IT

లోపల

స్వీయ రక్షణ

‘జర్నల్ వ్రాయడం’ అనే ఉపేక్షించబడ్డ కళ —— అవగాహన, అంతర్ముఖ స్థిరత్వం మరియు ఆత్మ పరిశీలనకు మార్గం
నళిని రాజేశ్
12

ప్రేరణ

సామూహిక ధ్యానం
దాజీ
18

ఒక కుక్క మరియు దాని బంతి నేర్పిన జీవన పాఠాలు
స్టీఫెన్ మర్ఫీ-షిగెమాత్సు
28

కార్యస్థలం

హృదయపూర్వక శ్రోత - ఏడవ భాగం: పూర్వ భాగాల సమాహారం
రవి వెంకటేశన్
34

సంబంధాలు

హుకుమ్: హృదయాన్ని తెరిచే ఒక పదం
ఉదయ్ కుమార్
42

మిథ్యా మేధస్సు
చార్ల్స్ ఐసెన్‌స్టెయిన్
44

శ్రద్ధ అంటే ఆచరణ
మౌరీన్ హిటిపెయూ
50

పర్యావరణం

కృష్ణుని వెన్నగిన్నె చెట్టు
బి. రతినసభాపతి
54

సృజనాత్మకత

స్వస్థత వైపు ప్రయాణాలు
సంగీతా ప్రసాద్ మరియు వెనెస్సా పటేల్
60

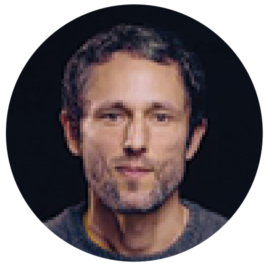
కొత్త ప్రపంచాన్ని సృష్టించడం
సరళ ఉపాధ్యా
70

పిల్లలు

వినిపించుకునే హృదయం
రూబీ కార్మెన్
78

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.



చార్ల్స్ ఐసెన్‌స్టెయిన్

చార్ల్స్ ఒక రచయిత, తత్వవేత్త, వక్త మరియు మార్గదర్శకులు, గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా సామాజిక పరివర్తన యొక్క అవసరాన్ని అన్వేషిస్తున్నారు. ఆయన మన ఆర్థిక, సామాజిక, రాజకీయ వ్యవస్థలపై దృష్టి సారిస్తూ, మనమందరం వేర్వేరు స్వతంత్ర జీవులమనే భావన నుండి, పరస్పర అనుబంధంలో ఉన్నామనే అవగాహన వైపు మారవలసిన అవసరాన్ని సూచిస్తున్నారు. వారి రచనలను charleseisenstein.org లో చూడవచ్చు.

మౌరీన్ హిటిపెయూ

మౌరీన్ హిటిపెయూ ఒక సమాజ నిర్మాత, వక్త, మరియు మహిళా సాధికారతకు కట్టుబడిన న్యాయవాది. ఆమె 'సింగిల్ మామ్స్ ఇండోనేషియా' అనే జాతీయ స్థాయి వేదికను స్థాపించారు, ఇది ఒంటరిగా ఉన్న తల్లులకు మద్దతు, శిక్షణ మరియు న్యాయ పరిరక్షణను అందిస్తోంది. ఇండోనేసియాలో తొలి మెటా సర్టిఫైడ్ కమ్యూనిటీ మేనేజర్లలో ఒకరిగా, మౌరీన్ 2024లో 'హర్ వరల్డ్ ఇండోనేసియా ఉమన్ ఆఫ్ ది ఇయర్' అవార్డును అందుకున్నారు.

రవి వెంకటేశన్

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

బి. రతినసభాపతి

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

విజయ నరేష్ జూటూరు

అరుదైన చెట్ల సంరక్షణపై ఆసక్తి కలిగిన డాక్టర్ జూటూరు, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ట్రీ కన్జర్వేషన్ సెంటర్‌లో విజ్ఞానం మరియు పరిరక్షణను సమన్వయపరచి, అంతరించిపోతున్న వృక్షజాతులను సంరక్షిస్తున్నారు. ఆయన చేసే కృషి, పరిశోధన మరియు పునరుద్ధరణ మధ్య వారధిగా నిలుస్తూ, ఈ చెట్లు భవిష్యత్ తరాల కోసం సజీవంగా నిలిచేలా చేస్తున్నది.

రచయితలు

స్టీఫెన్ మర్ఫీ-షిగెమాత్సు

స్టీఫెన్ స్టాన్‌ఫోర్డ్ విశ్వవిద్యాలయంలో లైఫ్‌వర్క్స్ ప్రోగ్రామ్ ఆఫ్ మైండ్‌ఫుల్ వెల్-బీయింగ్ సహ వ్యవస్థాపకులు, ఫీల్డింగ్ గ్రాడ్యుయేట్ యూనివర్సిటీలో అధ్యాపకులు, మరియు 'నిచిబెయ్ కేర్' అధ్యక్షులు. జాపనీస్ మరియు ఆంగ్ల భాషల్లో ఆయన రాసిన పుస్తకాలలో 'వెన్ హాఫ్ ఈజ్ హోల్' మరియు 'మల్టీకల్చరల్ ఎన్‌కౌంటర్'లు ఉన్నాయి.

రూబీ కార్మెన్

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

ఉదయ్ కుమార్

ఉదయ్ కుమార్ ఒక వ్యవస్థాపకులు, రచయిత మరియు హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధకులు. ఆధునిక జీవితాన్ని అంతర్గత సమతుల్యతతో అనుసంధానించడం పట్ల మక్కువ కలిగి ఉంటారు. ఆయన సాంకేతికత మరియు కృత్రిమ మేధస్సు (AI) రంగాల్లో ప్రాధాన్యమైన కార్యక్రమాలకు నాయకత్వం వహిస్తూనే, చైతన్యం, వివేచన, మరియు నిత్యజీవితంలో హృదయపు పాత్రపై వ్యాసాలను అందిస్తారు. ఆయన వృత్తి విజ్ఞాన శాస్త్రం, ఆత్మ మరియు హృదయపూర్వక జీవనాన్ని వారధిగా చేస్తుంది.

సరళ ఉపాధ్యా

డాక్టర్ ఉపాధ్య పిహెచ్‌డీ పట్టా పొందారు మరియు గతంలో బెంగళూరు విశ్వవిద్యాలయానికి అనుబంధితమైన ఒక ప్రొఫెషనల్ ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో బోధించారు. ఆమె తన విద్యార్థులు మరియు సహచరులతో పరస్పర అభ్యాసంలో గడిపిన సమయాన్ని ఎంతో ఆస్వాదించారు. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ప్రశిక్షకురాలైన ఆమె, జీవితంలో ఆనందం మరియు జ్ఞానం అనేవి ప్రతిరోజూ ఇతరులతో పంచుకునే చిన్న క్షణాల్లోనూ మరియు వారి నుండి నేర్చుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉండటం ద్వారా లభిస్తుందని భావిస్తున్నారు.

నళిని రాజేశ్

నళిని రాజేశ్ ఒక పరివర్తన మార్గదర్శకురాలు మరియు హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యాన ప్రశిక్షకురాలు. ఆమె స్థాపించిన 'ట్రాన్స్‌ఫార్మాట్రిక్స్ — ది సౌల్ స్టూడియో' అనే వేదిక ద్వారా, జర్నలింగ్ సర్కిల్స్, క్వాంటం రెసొనెన్స్ ట్రైనింగ్స్ మరియు మహిళల కోసం వర్క్‌షాపులను నిర్వహిస్తున్నారు. ఆమె పని అవగాహనను బలపరచడం, భావోద్వేగాలను ఏకీకృతం చేయడం, మరియు ఆత్మాన్వేషకులు తమ అంతర్గత వికాసాన్ని స్పష్టత, కరుణ, సమతుల్యతతో ప్రతిరోజు జీవితంలో ఆచరించగలిగేలా సహాయపడడంపై కేంద్రీకృతమై ఉన్నది.

సంగీతా ప్రసాద్

సంగీతా ప్రసాద్, MA, ATR-BC, వర్జీనియాలో స్వతంత్రంగా ఆర్ట్ థెరపీ ప్రాక్టీస్ నిర్వహిస్తున్నారు మరియు 'ప్రసాద్ ఫ్యామిలీ ఫౌండేషన్' ఉపాధ్యక్షురాలిగా వ్యవహరిస్తున్నారు. 2016 నుండి 2018 వరకు ఆమె 'అమెరికన్ ఆర్ట్ థెరపీ అసోసియేషన్ బోర్డ్ ఆఫ్ డైరెక్టర్స్'లో సభ్యురాలిగా సేవలందించారు. ఆమె రచనల్లో 'క్రియేటివ్ ఎక్స్‌ప్రెషన్స్: సే ఇట్ విత్ ఆర్ట్' మరియు 'యూజింగ్ ఆర్ట్ థెరపీ విత్ డైవర్స్ పాపులేషన్స్' ఉన్నాయి.

స్వీయ రక్షణ

"మీ అంతరంగంలోకి వెళ్లి మీ జీవితం ఎక్కడ ఉద్భవిస్తుందో ఆ లోతులను పరిశీలించండి; అక్కడ మూలం వద్ద మీరు సమాధానం కనుగొంటారు- - -"

రైనర్ మరియా రిల్క్

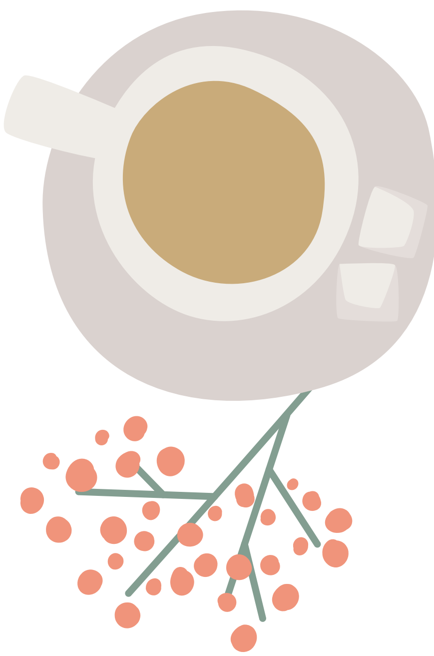
‘జర్నల్ వ్రాయడం’ అనే ఉపేక్షించబడ్డ ఒక కళ — అవగాహన, అంతర్ముఖ స్థిరత్వం, మరియు ఆత్మ పరిశీలనకు మార్గం

నళిని రాజేష్ తన రాబోయే పుస్తకం ‘ది ఇంక్ విథిన్’ లోని ఈ భాగంలో, జర్నల్ వ్రాయడం ఆత్మాన్వేషణకు మరియు ఆధ్యాత్మిక ఏకీకరణకు ఎలా శక్తివంతమైన సాధనమవుతుందో మనతో పంచుకుంటున్నారు.

గ్రహించడం కంటే ముందే బిగ్గరగా మాట్లాడటం, ఆత్మపరిశీలన కంటే ముందే బహిర్గతం చేయడం అలవాటుగా ఉన్న ఈ వేగవంతమైన ప్రపంచంలో, దాదాపు మరచిపోయిన ఒక నిరాకులమైన సాధనా ప్రక్రియ మనకోసం ఎదురుచూస్తూ ఉన్నది: అదే జర్నల్ వ్రాయడం.

నిశ్చలత, ప్రతిఘటన, మరియు ఆవిష్కరణ వంటి వివిధ దశల ద్వారా, డైరీ వ్రాయడం చికిత్స కన్నా మేలైనదని నేను గ్రహించాను—ఇది నన్ను నిలకడగా ఉంచే ఒక కర్మ మార్గం, నా ఆత్మకు ఒక లంగరు, మరియు నేను బిగ్గరగా మాట్లాడలేని విషయాన్ని వినగలిగే ఏకైక ప్రదేశం.

కలము కాగితాన్ని తాకగానే, మనసులోని ఆలోచనల సుడులు రూపం దాలుస్తాయి. ఆలోచనలు స్పష్టమవుతాయి, భావాలు మృదువవుతాయి, అంతర్దృష్టులు తమ మాటలను కనుగొంటాయి. నిత్యం సాగే ఆలోచనలు, భావాలు రూపం దాల్చడం వల్ల మన లోపల ఏదో ఒక ముడి విడివడి, మనస్సు నిశ్వసిస్తుంది.



నిశ్చలత, ప్రతిఘటన, మరియు ఆవిష్కరణ వంటి వివిధ దశల ద్వారా, డైరీ వ్రాయడం చికిత్స కన్నా మేలైనదని నేను గ్రహించాను—ఇది నన్ను నిలకడగా ఉంచే ఒక కర్మ మార్గం, నా ఆత్మకు ఒక లంగరు, మరియు నేను బిగ్గరగా మాట్లాడలేని విషయాన్ని వినగలిగే ఏకైక ప్రదేశం.

అంతర్ముఖ అవగాహనగా డైరీ వ్రాయడం

జీవితంలోని చాలా భాగం మన అంతరంగపు లోతుల్లోనే సాగుతుంది. మనం ప్రతిస్పందిస్తాము, మళ్లీ మళ్లీ పునరావృతం చేస్తాము, మాటలకు అందని భావాలను మోస్తాము—అవి నిశ్శబ్దంగా మన ఎంపికలకు ఆకారమిస్తాయి. డైరీ వ్రాయడం ఈ ప్రవాహాన్ని నెమ్మదింపజేసి వెలుగులోకి తెస్తుంది.

నాలో నేను గమనించిన ఒక విషయం ఉంది: నేను డైరీ వ్రాయడానికి వెనుకంజ వేసిన రోజులు, నేను నా నిజానికి అత్యంత సమీపంగా ఉన్న రోజులు. పుటపై పెట్టకుండా నేను తప్పించుకున్నదే — ఒక వేదన, ఒక భయం, ఒక పునరావృత వ్యాకులత — తనను తాను బయటపెట్టుకుంది. దానికి పేరు పెట్టగానే, దాని పట్టు నాపై సడలిపోయింది.

విజ్ఞాన శాస్త్రం దీన్ని ధ్రువీకరిస్తుంది. ఒక భావోద్వేగానికి పేరు పెట్టడం, మెదడులోని హెచ్చరిక కేంద్రమైన అమిగ్డలాను శాంతపరుస్తుంది. వ్రాయడం అనేది ఆలోచన మరియు వివేకపూర్వక నిర్ణయాలకు ఆధారమైన పూర్వ మస్తిష్క వల్కలాన్ని (prefrontal cortex) క్రియాశీలం చేస్తుంది. సంక్షిప్తంగా చెప్పాలంటే, డైరీ వ్రాయడం మనలను అసంకల్పిత ప్రతిస్పందన (automatic reaction) నుండి అవగాహనతో కూడిన స్పందన (conscious response) వైపు మళ్లిస్తుంది.

ఒకే ఒక్క వాక్యం — 'నాకు వ్యాకులతగా ఉంది' — అన్నది అన్నింటినీ మార్చగలదు. అది పుటపై రాసిన క్షణంలోనే, ఆ వ్యాకులత

ఇక మనల్ని దహించదు; అది మనకు వేరుగా కనిపిస్తుంది. ఒక కొత్త అవగాహన పుడుతుంది.

అంతర్ముఖ స్థిరీకరణగా జర్నల్ వ్రాయడం

అంతరానుభవాలు అపారంగా అనిపించవచ్చు — లోతైన నిశ్శబ్దం, అకస్మాత్తుగా కలిగే స్పష్టత, లేదా తీవ్రమైన భావోద్వేగం. స్థిరీకరణ లేకపోతే, ఆ అనుభవాలు మసకబారిపోవచ్చు లేదా మనలో ఏదో అస్థిరతను మిగిల్చిపోవచ్చు.

నాకు, డైరీ వ్రాయడమనే వ్యాసంగం వాటిని నిలుపుకునే మార్గంగా మారింది. సూక్ష్మమైన అనుభవాలు ఇక జారిపోలేదు; అవి స్థిరమయ్యాయి, స్పష్టమయ్యాయి, నన్ను సానుకూలంగా మలచడానికి సహాయపడ్డాయి. ఇది మెరుపులాంటిది — అధిక విద్యుత్తు తాకినప్పుడు, ఆ విద్యుత్తు సురక్షితంగా నేలలో కలిసిపోవడానికి ఒక స్థిరీకరణ తీగ (earthing) అవసరం. అది లేకపోతే, ఆ శక్తి విధ్వంసకరంగా మారవచ్చు. మనోవిజ్ఞానశాస్త్రం కూడా డైరీ వ్రాయడమనే ప్రక్రియను ఇదే విధంగా వివరిస్తుంది — ఒక సురక్షిత ఉత్సర్గగా, భారం అధికమైన వ్యవస్థ నుండి అదనపు విద్యుత్తును విడుదల చేసినట్టుగా. ఇది భావోద్వేగాలను పేరుకుపోవడాన్ని నివారిస్తుంది.

అదే సమయంలో, జర్నల్ వ్రాయడం ఉన్నతమైన ప్రేరణలను స్థిరపరుస్తుంది. దైవిక మార్గదర్శనం లేదా అకస్మాత్తుగా ఒక ప్రేరణ ఉద్భవించినప్పుడు, వాటిని డైరీలో పొందుపరచడం ద్వారా అవి మసకబారిపోకుండా కాపాడబడతాయి. క్షణికమైన ఆ అనుభూతి భాష, జ్ఞాపకం, మరియు దిశానిర్దేశ రూపంలో నిలిచిపోతుంది.

అందువల్ల, డైరీ వ్రాయడం మన భావోద్వేగ అవశేషాలనూ, సూక్ష్మ ప్రేరణలను రెండింటినీ స్థిరపరుస్తుంది. ఇది భారంగా అనిపించేదాన్ని మోస్తుంది, తేలికగా అనిపించేదాన్ని నిలిపి ఉంచుతుంది.

ఆత్మపరిశీలనగా డైరీ వ్యాసంగం

అవగాహన, స్థిరీకరణ కంటే మించి, జర్నల్ ఒక అద్దంలాంటిది — మనం ప్రపంచానికి చూపే ముఖానికి కాదు, మన హృదయంలో దాచుకున్న సత్యాలకు.

అది నాకు చూపించింది — నేను ఎంత సులభంగా శాంతి గురించి మాట్లాడతాను, కానీ అసౌకర్యాన్ని మాత్రం తప్పించుకుంటాను; బయట ప్రశాంతతను ప్రకటిస్తూనే, లోతుల్లో మిగిలిపోయిన భావాలను గుర్తించకుండా వదిలేస్తాను. కాగితంపై ఈ మాదిరి ధోరణులు మనకు స్పష్టంగా దర్శనమిస్తాయి.

ఆత్మపరిశీలన మనకు ఒక ప్రక్రియా పటాన్ని అందిస్తుంది. అది ప్రారంభ బిందువును — ఒక క్షణంలో మనం నిజంగా ఎలా అనుభూతి చెందామో — నమోదు చేస్తుంది. అలాగే ధ్యానం, అంతర్ముఖ సాధన, లేదా దైనందిన జీవితంలో ఏ మార్పులు చోటుచేసుకున్నాయో,

ఎక్కడికి చేరుకున్నామో చూడడానికి మనకు సహాయపడుతుంది. ఈ నిరంతరత మనలోని నిజాయితీని, ఆత్మావగాహనను మరింత లోతుగా పెంచుతుంది.

ఆత్మపరిశీలన అనేది కఠినమైన విమర్శ కాదు — దయతో కూడిన దృష్టి. డైరీ మనపై తీర్పు చెప్పదు, తొందరపెట్టదు. ఏది ఉద్భవించినా, దానికి స్థలం ఇస్తుంది. కాలక్రమంలో ఆ స్థలం పవిత్రమవుతుంది. ఇది 'ఆధ్యాత్మిక ఉపమార్గం' — అంటే కఠినమైన భావాలను లేదా మనలోని చీకటి కోణాలను ఎదుర్కోకుండా, ఆధ్యాత్మిక సాధనల వెనుక దాగిపోవాలనే ధోరణిని — నివారిస్తుంది. దాని బదులుగా, ఇది మనలో ఏకీకరణను ఆహ్వానిస్తుంది.

చివరి మాట

డైరీ వ్యాసంగం అనేది కేవలం జీవితాన్ని నమోదు చేసే చర్య మాత్రమే కాదు; అది జీవితాన్ని ఏకీకృతం చేసే ఒక సాధనం.

అవగాహన అచేతనావస్థను వెలుగులోకి తీసుకువస్తుంది.

స్థిరీకరణ సూక్ష్మమైనదానికి రూపాన్ని ఇస్తుంది.

ఆత్మపరిశీలన ప్రారంభ స్థానాన్ని, ప్రక్రియను మరియు గమ్యాన్ని అనుసంధానిస్తుంది.

డైరీ వ్యాసంగం లేకుండా, ఉన్నతమైన అనుభవాలు తాత్కాలికంగా ప్రేరణనివ్వవచ్చు, కానీ రోజువారీ జీవితాన్ని మార్చలేవు. అయితే, డైరీ వ్రాయడంతో అభివృద్ధి మనలో అంతర్భాగమవుతుంది. నిశ్శబ్దంలో పొందినది వ్యక్తీకరణలో స్థిరమవుతుంది. మన అంతరంగంలో కనుగొన్నదాన్ని మన ఎంపికల్లో, సంబంధాల్లో, చర్యల్లో ప్రతిబింబింపజేయగలుగుతాము.

అందువల్ల, డైరీ రచన ఒక విలాసం కాదు — అది అవసరం. ధ్యానం, ఆత్మవిమర్శ లేదా ఇతర సాధనల ద్వారా అభివృద్ధి మార్గంలో నడిచే ఎవరికైనా, ఇది ఒక కీలకమైన వంతెనగా మారుతుంది. అంతర్ముఖంగా దర్శించినది బాహ్య జీవితంలోనూ జీవించడానికి ఇది తోడ్పాటునిస్తుంది.

డైరీ వ్యాసంగం అనేది అంతర్ముఖ సాధన మరియు బాహ్య జీవితాల మధ్య వారధి — మన ప్రయాణాన్ని సంపూర్ణంగా చేసేది, కానీ కాలక్రమేణా ఉపేక్షించబడిన ఒక కళ.

రోజువారీ వినియోగం కోసం డైరీ వ్యాసంగానికి మూడు ప్రేరణలు

అవగాహన కొఱకు: "ఈ క్షణంలో నాకు అనిపిస్తున్నది..."— ఏదీ సరిచేయకుండా, పునరాలోచించకుండా, ఐదు నిమిషాలపాటు నిరంతరంగా రాయండి.

స్థిరీకరణ కొఱకు: ధ్యానం లేదా మౌనం తర్వాత, ఏ అనుభూతులు ఉద్భవించాయో, ఏవి మనసులో నిలిచిపోయాయో, ఇంకా ఏ ప్రశ్నలు మిగిలాయో వాటిని నమోదు చేయండి.

ఆత్మపరిశీలన కొఱకు: ప్రతి రోజు చివరి పనిగా మీరు వ్యక్తం చేసిన ఒక ప్రతిస్పందనను రాసి, దాని వెనుక ఉన్న భావం లేదా మూల కారణం ఏమిటో ఆలోచించండి.

ప్రతి రోజూ రెండు మూడు వాక్యాలు మాత్రమే వ్రాసినా కూడా, క్షణికానుభవం నుండి అంతర్భూతమైన అభివృద్ధి వైపు అవగాహన మళ్లుతుంది.

ఒకటి

"మన వెనుక ఉన్న గతం, మన ముందున్న భవిష్యత్తు —— ఇవి మనలో ఉన్నదానితో పోలిస్తే చాలా అల్పం."

రాల్ఫ్ వాల్డో ఎమర్సన్

ఆధ్యాత్మిక పరిషత్తు: సామూహిక ధ్యానం యొక్క అద్భుతం

సామూహిక ధ్యానం ద్వారా కలిగే పరివర్తనా శక్తిని, మరియు వ్యక్తిగత సాధనను మించి విస్తారమైన సానుకూల మార్పును సృష్టించే సామూహిక ఆధ్యాత్మిక చైతన్యం అనే అద్భుత దృగ్విషయాన్ని **దాజీ** విశదీకరిస్తున్నారు.

పవిత్ర యాత్ర ఇంటి నుండే మొదలు

సత్సంగం కోసం మన సిద్ధత పవిత్ర స్థలానికి చేరుకునే ముందు రోజు రాత్రే, మనం నిద్రకు ఉపక్రమించే సమయానికే ప్రారంభమవుతుంది. తొందరపాటు లేకుండా మీ ధ్యానాన్ని పూర్తి చేయడానికి తగినంత ముందుగా మేల్కోవాలని మీరు అనుకుంటే, నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు మీరు స్థిరంగా సంకల్పించండి. మీరు కోరుకున్న సమయానికి మేల్కొనడం కష్టంగా అనిపించినప్పుడు, దైవ సహాయం కోరుతూ, "నేను సమయానికి మేల్కొనలేకుండా ఉన్నాను; దయచేసి సహాయం చేయి స్వామీ" అని ప్రార్థించండి.

సామూహిక ధ్యానం నిర్వహించే ప్రశిక్షకులు, సత్సంగానికి ఒక రోజు ముందు లేదా అదే రోజున కొన్ని గంటల ముందుగా వ్యక్తిగత సిట్టింగ్ తీసుకుంటే, దాని వలన వారికి గొప్ప ప్రయోజనం లభిస్తుంది.

ఇలాంటి ముందస్తు సన్నాహమే భగవద్గీతలో "శ్రద్ధ" అని పిలవబడుతుంది — అది విశ్వాసం మరియు గౌరవానికి సూచిక. ఆ పవిత్ర గ్రంథం మనకు బోధించేది ఏమిటంటే, మనం ఏ పనినైనా గాఢమైన విశ్వాసంతో చేస్తే, అది అత్యుత్తమ ఫలితాలను ఇస్తుంది. గుజరాత్‌లో ఒక భక్తిగీతం ఉంది — అందులో భక్తుడు శ్రీకృష్ణుణ్ణి ఇలా ఆహ్వానిస్తాడు: "నీ వైకుంఠధామాన్ని మరిపించేలా చేస్తాను, మా ఇంటికి రా." ఇలా మనం మన ఆధ్యాత్మిక గురువు దృష్టిని, ఆయన ప్రసాదించే ప్రాణాహూతిని, ప్రేమభావంతో ఆహ్వానించినప్పుడు — మన ధ్యానం సాధారణ కార్యం నుండి

అనుభూతిజనకమైన ఆవిష్కరణాత్మక స్థితి ప్రేరకంగా మారుతుంది.

ఈ సంసిద్ధ దశకు శాస్త్రీయ ఆధారం కూడా ఉంది. నాడీ శాస్త్ర వైజ్ఞానికులు కనుగొన్నది ఏమిటంటే, ఆకాంక్ష లేదా ఎదురు చూపు మన "లలాటము వెనుక భాగంలోని మెదడు (ప్రీ-ఫ్రంటల్ కార్టెక్స్)"ని ఉత్తేజపరుస్తుంది, తద్వారా మన నాడీ మార్గాలు లోతైన అనుభవాలకు సిద్ధమవుతాయి. ధ్యానం చేయాలనే ఆలోచనను ముందు రోజు రాత్రే మనసులో అనుకున్నప్పుడు, మన శరీరంలో సూక్ష్మమైన మార్పులు ప్రారంభమవుతాయి — అవి మనలో స్వీకారభావాన్ని కలిగిస్తాయి.

మేల్కొన్న తర్వాత తొందరపడకుండా సమయాన్ని నెమ్మదిగా, జాగ్రత్తగా వినియోగించుకోండి. ఆచరణాత్మకంగా ఆలోచిస్తే, "ఎనిమిది గంటలకు బయల్దేరాలి అంటే, ఐదుగంటలకే లేవాలి" అని మనసు చెబుతుంది. అలా చేస్తే, మీరు మీ ధ్యానాన్ని ఆనందపూర్వకంగా ముగించుకొని, ఆ ప్రసన్నతతో రోజును కొనసాగించగలుగుతారు. ఈ మూడు గంటల వ్యవధి మీ శరీరం, మనసు, ఆత్మ — ఇవన్నీ సమన్వయంతో సిద్ధమవ్వడానికి సరిపడే సమయాన్ని అందిస్తుంది.

పవిత్ర స్థలానికి ప్రయాణం

ఆధ్యాత్మిక పరిషత్తుకి చేసే ప్రయాణం కూడా సాధనలోని భాగమే అవుతుంది. మనం ప్రయాణిస్తూ ప్రతిరోజు జీవితంలోని సాధారణత నుండి పవిత్రత వైపు క్రమంగా సాగుతాం. ఉపనిషత్తులు దీనిని 'అంతఃకరణ శుద్ధి' అని పేర్కొంటాయి — అంటే అంతర్గత సాధనాన్ని నిర్మలీకరించుకోవడం. ప్రయాణ సమయంలో మన దృష్టి భౌతిక విషయాల నుండి ఆధ్యాత్మికత వైపు మారినప్పుడు, మనలో సహజంగానే అంతర్గత శుద్ధి సిద్ధిస్తుంది.

మన నిజ సభ్యత ఇలా వక్కాణిస్తుంది, "ఇలాంటి దివ్య స్థలాల్లో, మనం మన ఆలోచనలను అదుపులో ఉంచుకుని, వాటిని సరైన దిశలో నడిపించాలి." మీరు కోపం తెచ్చుకోకూడదు లేదా సహనం కోల్పోకూడదు. అలాగే, కామోద్రేకాలకు వశం కాకుండా జాగ్రత్త వహించాలి. ఎందుకంటే ఇవి ధ్యానమయ స్థితిని భంగం చేయగలవు. మనం చేసే ప్రతి ఆలోచన, మనం ప్రవేశించబోయే ఆ దివ్య క్షేత్రం యొక్క వాతావరణాన్ని మార్చివేస్తుంది.

సామూహిక చైతన్యం మరియు సామాజిక వాతావరణం

భావోద్వేగ వాతావరణాలు ప్రజల మనస్సులపై తీవ్రంగా ప్రభావం చూపుతాయి. కొన్ని దేశాలు శాంతియుతంగా ఉంటే, మరికొన్ని ఎప్పుడూ అల్లకల్లోలంగా ఎందుకు ఉంటాయి? ఇది మనస్సులు పనిచేసే విధానాన్ని మరియు పనులను ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది?

మనం ఈ సత్యాన్ని ప్రతిరోజూ గమనిస్తున్నాం: సమాజం అనేది దాని భాగాల కూడిక మాత్రమే కాదు; అది దాని భాగాల మొత్తం యొక్క గుణకారం కూడా – అంటే, విస్తృత స్థాయిలో మన వ్యక్తిగత సంబంధాల ప్రభావం. ఒక వ్యక్తికి జరిగే ప్రతిదీ సమాజంలో విస్తృత స్థాయిలో ప్రతిబింబిస్తుంది.

హింసాత్మకమైన మాటలు మరియు బహిష్కరణ భావాల సంకేతాలను మీరు గమనించవచ్చు. భయం, కోపం మరియు విభజన అనేవి ప్రజా సంభాషణలలో ప్రధానాంశాలుగా ఉన్నప్పుడు, మానసిక అనారోగ్యం, హింస మరియు సామాజిక విచ్ఛిన్నం అన్నీ పెరుగుతాయి. ప్రజలు తమలో తాము తరచుగా కొట్లాడుతూ, కోపం మరియు ఉద్రేకంతో నిండి ఉండటం వలన సమాజం యుద్ధాలకు దారితీస్తుందని ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం సూచిస్తుంది.

ఉపనిషత్తులు దీనిని 'అంతఃకరణ శుద్ధి' అని పేర్కొంటాయి — అంటే అంతర్గత సాధనాన్ని నిర్మలీకరించుకోవడం. ప్రయాణ సమయంలో మన దృష్టి భౌతిక విషయాల నుంచి ఆధ్యాత్మికత వైపు మారినప్పుడు, మనలో సహజంగానే అంతర్గత శుద్ధి సిద్ధిస్తుంది.

మరోవైపు, శాంతి, కరుణ మరియు ఐక్యతను ప్రోత్సహించే సమాజాలలో మనం గొప్ప సామాజిక సౌహార్ద్రత్వం, నవీన ఆలోచనల ఆవిర్భావాన్ని మరియు ఉన్నత స్థాయి శ్రేయస్సును గమనిస్తాం. భావోద్వేగ వాతావరణం అక్కడ నివసించే ప్రజల నాడీ మార్గాలను ప్రభావితం చేయగలదు. ఒత్తిడి మనుషుల్లో జన్యు వ్యక్తీకరణ విధానాలను మార్చగలదని, అలాగే సురక్షితమైన మరియు తోడ్పాటు కలిగిన పరిసరాలు ప్రయోజనకరమైన మార్పులను ప్రోత్సహించగలవని బాహ్యజన్య శాస్త్ర (epigenetic) పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి.

సామూహిక చైతన్యానికి జీవశాస్త్రంపై కొలవదగిన ప్రభావాలు ఉన్నాయి. హింసాత్మక ప్రాంతాల్లో నివసించే ప్రజల మెదడు పై సూక్ష్మ పరీక్షలు చేసినప్పుడు : వారిలో అమిగ్డాలా క్రియాశీలత ఎక్కువగా ఉండగా, లలాటము వెనుకభాగం (prefrontal cortex) క్రియాశీలత తగ్గి ఉంటుందని తెలిసింది. మరోవైపు, శాంతియుత వాతావరణంలో నివసించే వ్యక్తులు మెరుగైన భావోద్వేగ నియంత్రణ మరియు నాడీ సమన్వయాన్ని ప్రదర్శించే ధోరణిని కలిగి ఉంటారు.

యుద్ధాలకు కారణాలు మరియు అన్ని సామాజిక పతనాలకు మూలాలు ప్రతి వ్యక్తి మనస్సులోనే ఉన్నాయని మనం గమనించవచ్చు. సమాజాన్ని మార్చడానికి, మనం దానిలో ఉన్న అందరి వ్యక్తుల మనస్సులను మార్చాలి. ఇక్కడే సామూహిక మార్పు కోసం ఆధ్యాత్మిక పరిషత్తులు అనివార్య సాధనాలు.

సామూహిక భావనా క్షేత్రం

ఈ జ్ఞానం మనకు ఒక ముఖ్యమైన అవగాహనను ఇస్తుంది —— సాధారణ ప్రశాంతతను మించి సత్సంగీయులను ఉన్నత స్థితికి తీసుకెళ్లే సామూహిక

సమావేశాల ప్రభావం ఎంత గొప్పదో ఆలోచించండి. ప్రతికూలమైన సామూహిక వాతావరణం మనస్సు మరియు జన్యువులను కూడా ప్రభావితం చేయగలిగితే, సానుకూల ఆధ్యాత్మిక సామూహిక భావనా క్షేత్రాలు ఎంత శక్తివంతంగా ఉండగలవో ఊహించండి.

"సామూహిక భావనా క్షేత్రం" అనేది ప్రజలు ఒకే ఉద్దేశంతో సమావేశమైనప్పుడు ఉద్భవించే సామూహిక చైతన్యం. ఇది కేవలం వ్యక్తుల కూడిక కంటే ఎక్కువ ప్రభావవంతంగా ఉండే లక్షణాన్ని కలిగి ఉంటుంది.

సామూహిక భావనా క్షేత్రం అనేది కేవలం ఒక భ్రమ కాదు; దాని ప్రభావాలను గాఢంగా, అనుభూతి చెందవచ్చు. మన రోజువారీ అనుభవాలు దీనిని రుజువు చేస్తాయి: ఒకే విధమైన భావనను పంచుకునే వ్యక్తులు పెద్దసంఖ్యలో ధ్యానం చేయడానికి గుమిగూడినప్పుడు, ఆ ప్రభావం కేవలం సంకలనాత్మకంగా ఉండదు; అది ఘాతీయంగా మారుతుంది. ఆధునిక భౌతిక శాస్త్రం యొక్క భాష, సమగ్ర క్షేత్రాలు మరియు తేజః కణ చిక్కు ముడుల (క్వాంటం ఎంటాంగిల్‌మెంట్) వంటి పదాలతో, ఈ సామూహిక అనుభవాలను అర్థం చేసుకోవడానికి ఒక శాస్త్రీయ భాషను అందిస్తున్నది.

మనం ఆధ్యాత్మిక సమావేశాలలో పాల్గొన్నప్పుడు, కేవలం శాంతిని మాత్రమే కాకుండా, ప్రజలను ఉన్నత స్థాయి చైతన్యానికి కూడా ఉద్ధరించే ఒక భావోద్వేగ మరియు శక్తివంతమైన అంతరాళాన్ని సృష్టిస్తాము. ఈ సామూహిక భావనా క్షేత్రం ఉన్నత చైతన్యపు కేంద్రాలను సృష్టించడం ద్వారా సమాజంలోని ప్రతికూల ప్రభావాలను అడ్డుకుంటుంది. ఈ ఉన్నత చైతన్యపు కేంద్రాలు బయటికి విస్తరించి, సమాజపు గాయాలను నయం చేస్తాయి.

సమన్వయ ప్రేరకుడిగా గురువు

ఆధ్యాత్మిక సిద్ధి పొందిన గురువు పరిషత్తుకి నాయకత్వం వహించినప్పుడు ఏదో ఒక ప్రత్యేకమైనది సంభవిస్తుంది. గురువు యొక్క ఉపస్థితి అస్తవ్యస్త సిద్ధాంతంలో ఉన్న ఒక "విచిత్ర అయస్కాంతం (Strange Attractor)" లాంటిది – అది మొత్తం వ్యవస్థను ఒక క్రమంలోకి తీసుకొస్తుంది. గురువు యొక్క చైతన్యం, సరిగ్గా స్వరిత్ర ద్విభుజము (ట్యూనింగ్ ఫోర్క్) ఇతర వాయిద్యాలను సామరస్యంలోకి తీసుకువచ్చినట్లే, అక్కడ ఉన్న ప్రతి ఒక్కరిలో సమగ్రతను సృష్టిస్తుంది.

శాస్త్రం కొన్ని ఆసక్తికరమైన సారూప్యతలను వెల్లడిస్తుంది. గుండె ద్వారా ఉత్పత్తి అయ్యే విద్యుదయస్కాంత క్షేత్రం, మెదడు ద్వారా ఉత్పత్తి అయ్యే దాని కంటే సుమారు అరవై రెట్లు బలంగా ఉంటుందని అధ్యయనాలు నిరూపించాయి. హృదయం యొక్క ఈ క్షేత్రం శరీరం నుండి కొన్ని అడుగుల దూరం వరకు విస్తరించి ఉంటుంది. అందరూ కలిసి ధ్యానం చేసినప్పుడు, వారి హృదయ స్పందన వైవిధ్య నమూనాలు మరింత సమన్వితంగా మారవచ్చని, మరియు శారీరక స్థితులను ప్రభావితం చేయగలదని పరిశోధన సూచిస్తుంది.

భౌతిక శాస్త్రవేత్తలు, గురువును "జీవసంబంధ లేజర్" అని అభివర్ణించవచ్చు. ఒక లేజర్ ఇతర కాంతి-సున్నిత పదార్థాలను సమగ్రంగా పొందికగా మార్చగలిగినట్లే, గురువు యొక్క సంస్కరింపబడిన సూక్ష్మమైన శక్తి క్షేత్రం, సమీపంలోని వ్యక్తుల క్షేత్రాలను ప్రభావితం చేస్తుందని ఆధ్యాత్మిక బోధనలు సూచిస్తున్నాయి. అనునాదం మరియు సామీప్యత ద్వారా, చెల్లాచెదురుగా ఉన్న శిష్యుల యొక్క శక్తి ఉద్గారాలు గురువు యొక్క సమగ్ర పౌనఃపున్యంతో ఏకీకృతం కావడం ప్రారంభిస్తాయి.

సామూహిక భావనా క్షేత్రం అనేది కేవలం ఒక భ్రమ కాదు; దాని ప్రభావాలను గాఢంగా, అనుభూతి చెందవచ్చు. మన రోజువారీ అనుభవాలు దీనిని రుజువు చేస్తాయి: ఒకే విధమైన భావనను పంచుకునే వ్యక్తులు పెద్దసంఖ్యలో ధ్యానం చేయడానికి గుమిగూడినప్పుడు, ఆ ప్రభావం కేవలం సంకలనాత్మకంగా ఉండదు; అది ఘాతీయంగా మారుతుంది.

సామూహిక ధ్యానం కూడా అంతే అవసరం, ఎందుకంటే ఇది దైవిక శక్తిని ప్రత్యేకమైన పద్ధతిలో ఆకర్షిస్తుంది. ఆధ్యాత్మిక పరిషత్తులలో, ప్రాణాహుతి ఒక అనుగ్రహ క్షేత్రాన్ని సృష్టిస్తుంది. ఈ ప్రాణాహుతి కేవలం తరంగాలు కావు; ఇది ఒక నిర్దేశిత ఆధ్యాత్మిక శక్తి.

వ్యక్తిగత పరిమితులు కరిగిపోవడం

సామూహిక ధ్యాన సమయంలో ఒక మహత్తర మార్పు సంభవిస్తుంది. ఈ మార్పు వేదాంత గ్రంథాలు 'ఐక్యత' అని పిలిచే సూత్రాన్ని ప్రతిబింబిస్తుంది: అంటే, వ్యక్తిగత చైతన్యానికి మరియు సామూహిక చైతన్యానికి మధ్య ఉన్న పరిమితులు కరిగిపోవడం ప్రారంభిస్తాయి. ఒక నర్తకి లయతో ఏకమైనట్లుగా, సాధకులు ధ్యానం ఇకపై తమ సొంతం మాత్రమే కాదని, అది పాల్గొనేవారందరినీ కలుపుకొనిపోయే ఒక విశాల ప్రవాహంలో భాగమని తెలుసుకుంటారు.

ఒకరి చైతన్యం నుండి మరొకరి చైతన్యాన్ని వేరుచేసే సరిహద్దులు కరిగిపోతాయి, దీనివల్ల ఒక రకమైన దశ-పరివర్తన అని పిలవబడే దానిని సృష్టిస్తుంది—వేర్వేరు నీటి బిందువులు ప్రవహించే ప్రవాహంలో విలీనం అయినట్లుగా. ఈ దశలో, సమూహం యొక్క ఆలోచనలు మరియు భావాలు మరింత సమన్వితంగా మారతాయి.

ప్రాణాహుతి క్షేత్రం

ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధిలో ముఖ్యమైన అంశం వ్యక్తిగత అభ్యాసం, దీనిని మీరు ఇంట్లో మీకు మీరుగా చేస్తారు. అయినప్పటికీ, సామూహిక ధ్యానం కూడా అంతే అవసరం, ఎందుకంటే ఇది దైవిక శక్తిని ప్రత్యేకమైన పద్ధతిలో ఆకర్షిస్తుంది. ఆధ్యాత్మిక పరిషత్తులలో, ప్రాణాహుతి ఒక అనుగ్రహ క్షేత్రాన్ని సృష్టిస్తుంది. ఈ ప్రాణాహుతి కేవలం తరంగాలు కావు; ఇది ఒక నిర్దేశిత ఆధ్యాత్మిక శక్తి. ఒక పవిత్రమైన వ్యక్తితో ఉన్నప్పుడు ప్రాణాహుతి శక్తి స్వయంచాలితంగా సంభవిస్తుందని చాలామంది అనుకుంటారు, కానీ అది వారి నుండి వెలువడే సూక్ష్మ కంపనల యొక్క వికిరణం మాత్రమే, ఇది మీకు కొద్దిసేపు ప్రశాంతతను మరియు శాంతిని ఇస్తుంది. కానీ, నిజమైన ప్రాణాహుతి శక్తి ఆధ్యాత్మిక పెరుగుదలను వేగవంతం చేస్తుంది. దీని యొక్క మొదటి మరియు దాదాపుగా తక్షణమే జరిగే ప్రభావం ఏమిటంటే, మాటల్లో వర్ణనాతీత శాంతి మరియు ప్రశాంతత. ఈ ధ్యానానుభవం, మనం తిరిగి వెళ్లాలని కోరుకునే మన 'స్వస్థానాన్ని' మృదువుగా గుర్తుచేస్తుంది.

భౌతిక ఉపస్థితి యొక్క అమూల్యమైన విలువ

భౌతికంగా కలిసి ఉండడం ఒక ప్రత్యేకమైన శక్తి క్షేత్రాన్ని సృష్టిస్తుంది. మనం ఒకే గదిలో కలిసి కూర్చున్నప్పుడు, మన శక్తి క్షేత్రాలు నేరుగా సంకర్షణ చెందుతాయి. సామూహిక ధ్యానం ద్వారా ఉత్పత్తి చేయబడిన విద్యుదయస్కాంత క్షేత్రం వాస్తవమైనది — అది చైతన్యంతో నిండిన గొప్ప సజీవ దేవాలయంగా ఏర్పడుతుంది.

వ్యక్తిగతంగా కలవడం సహకార భావాన్ని పెంపొందిస్తుంది, తద్వారా ఆధ్యాత్మిక కార్యం ప్రత్యక్షంగా జరుగుతుంది. కలిసి తీసుకునే శ్వాసలు, పంచుకునే నిశ్శబ్దం మరియు ఏకీకృత హృదయాలు, ఇవి అన్నీ కలిసి గాఢమైన సామూహిక భావనా క్షేత్రం రూపొందించడానికి కృషి చేస్తాయి. ఒకే విధమైన ఆలోచనలు ఉన్న వ్యక్తులు పవిత్ర స్థలంలో సమావేశమైనప్పుడు, ఆ వాతావరణం ఆధ్యాత్మిక శక్తితో నిండిపోతుంది.

సుదూరస్థ అనుసంధానం: ఆధ్యాత్మిక అనుభవాన్ని మరింత చేరువ చేయడం

సుదూరస్థులుగా ఉన్నా కూడా హాజరుకాగలగడం అనే సౌలభ్యం ప్రతి ఒక్కరూ పొందవచ్చు. అనారోగ్యంతో ఉన్నవారు, వృద్ధులు, దూర ప్రాంతాలలో ఉన్నవారు లేదా కుటుంబ సభ్యులకు సేవ చేసే వారు కూడా పాల్గొనవచ్చు. మనం మనఃపూర్వకమైన హృదయాలతో తెరిచే ఏ మార్గాల ద్వారా అయినా దైవానుగ్రహం

ప్రవహిస్తుంది. అయినప్పటికీ, ఒక భవనంలో తొమ్మిదో అంతస్తులో ఉన్న సాధకులు, కేవలం నాలుగు అంతస్తుల కింద ఉన్న ప్రశిక్షకుని దూరస్థులుగా ధ్యానసమావేశాన్ని అభ్యర్థించడంలో ఉన్న అసంబద్ధత గురించి ఆలోచించండి! ఇటువంటి సౌలభ్యాన్ని కోరడం, ధ్యానాన్ని ప్రభావవంతం చేసే నిబద్ధత యొక్క విలువను క్షీణింపజేస్తుంది.

అంతర్జాల సత్సంగం, పాల్గొనేవారి నుండి మరింత నిబద్ధతను కోరుతుంది. సామూహిక శక్తి యొక్క సహజమైన మద్దతు లేకుండా, వ్యక్తులు దృష్టిని కేంద్రీకరించడానికి మరింత కష్టపడాలి. ఈ సవాలు ముఖ్యమైన ఆధ్యాత్మిక సామర్థ్యాలను బలోపేతం చేయగలదు. సుదూరస్థ అభ్యాసకులు తరచుగా అద్భుతమైన ఏకాగ్రతను అభివృద్ధి చేసుకుంటారు, ఎందుకంటే వారు తమ తక్షణ బాహ్య వాతావరణం నుండి వచ్చే అంతరాయాలను అధిగమించాలి కనుక.

సాంకేతికత అనేది ఆధునికమైన యంత్రం, లేదా పవిత్ర సాధనం. మీరు ఆ తెరను గౌరవంభావంతో చూస్తే, అది పవిత్రత వైపు దారి తీసే ఒక కిటికీగా మారుతుంది. చాలా మంది వ్యక్తులు దూరస్థ సమావేశాలలో లోతైన అనుభవాలను పొందినట్లు నివేదిస్తున్నారు, దీని అర్థం చైతన్యం భౌతిక పరిమితులకు అతీతమైనది.

సమ్మిళిత విధానం: రెండు వేర్వేరు మార్గాల నుండి సానుకూల అంశాలను పొందడం.

ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం జీవనానికి సమతుల్య విధానాన్ని సూచిస్తుంది. సాధ్యమైనప్పుడల్లా, ఇతరులతో కలిసి ఉన్న పూర్తి అనుగ్రహాన్ని పొందడానికి సత్సంగానికి స్వయంగా హాజరుకండి. మీరు ప్రయాణించలేని పరిస్థితుల్లో, నిరంతరాయంగా సాధన కొనసాగించడానికి సుదూరస్థ సాధకులకు

గల ఎంపికలను ఉపయోగించండి. ఈ సమతుల్య విధానం ఒక అవిచ్ఛిన్న సాధనా పరంపరకు తోడ్పడుతుంది.

భౌతిక సమావేశాల మధ్య క్రమం తప్పకుండా సుదూరస్థులుగా హాజరుకావడం ఆధ్యాత్మిక శక్తిని కొనసాగించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది సంఘంలో (ఆధ్యాత్మిక సమాజానికి) అనుబంధాన్ని బలపరుస్తుంది. ప్రతి వారం క్రమం తప్పకుండా, భౌతికంగా కానీ, సుదూరస్థమైనా కానీ, సామూహిక క్షేత్రంతో అనుసంధానం కండి.

పరధ్యానముతో ఉన్నభౌతిక హాజరుదారు కంటే, సుదూరస్థులైనా కూడా పూర్తిగా దృష్టిని కేంద్రీకరించి పాల్గొనేవారు మరింత తోడ్పాటునిస్తారు. ఒక సామెత చెప్పినట్లుగా, దృష్టి ఎక్కడ ఉంటే, శక్తి అక్కడికి ప్రవహిస్తుంది. దూరం నుండి కూడా, మీరు కేంద్రీకరించిన మీ ఉపస్థితి సామూహిక నిల్వకు అదనపు శక్తిని అందిస్తుంది.

జీవవంతమైన ధ్యానం

సామూహిక ధ్యానంలో, పాల్గొనేవారి ధ్యానాలు ఏకీకృత చైతన్య క్షేత్రాన్ని సృష్టించడానికి విలీనం అవుతాయి. ఈ సామూహిక దృగ్విషయం సమూహం యొక్క సంకల్పం ద్వారా ఉత్పన్నమయ్యే భాగస్వామ్య మానసిక మరియు ఆధ్యాత్మిక వాతావరణాన్ని సృష్టిస్తుంది. చర్చిలు, దేవాలయాలు లేదా ధ్యాన మందిరాలు వంటి పవిత్ర స్థలాల్లో, ఈ సామూహిక శక్తి సాధారణంగా భక్తి, గౌరవం మరియు అంకితభావాలని కలిగి ఉంటుంది.

మనం కలిసి ధ్యానం చేసినప్పుడు ఈ భాగస్వామ్య క్షేత్రంలో మనమందరం కలుస్తాం మరియు దాని నుండి స్వీకరిస్తాం. ఈ వలయం, ఈ సాధన, ఈ అన్వేషణ — ఇది కేవలం మనకోసం మాత్రమే కాదు. మనం సమిష్టి ప్రభావాన్ని సృష్టిస్తున్నాం, ఇది చైతన్యం యొక్క విస్తృత క్షేత్రాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. మనం కలిసి కూర్చుని అనుసంధానమైన అనుభూతిని పొందిన ప్రతిసారీ, ఇతరులకు కూడా అలాంటి అనుభవాలను సులభతరం చేసే ఒక క్షేత్రాన్ని స్థాపిస్తాం.

ధ్యానానంతర కీలక దశ

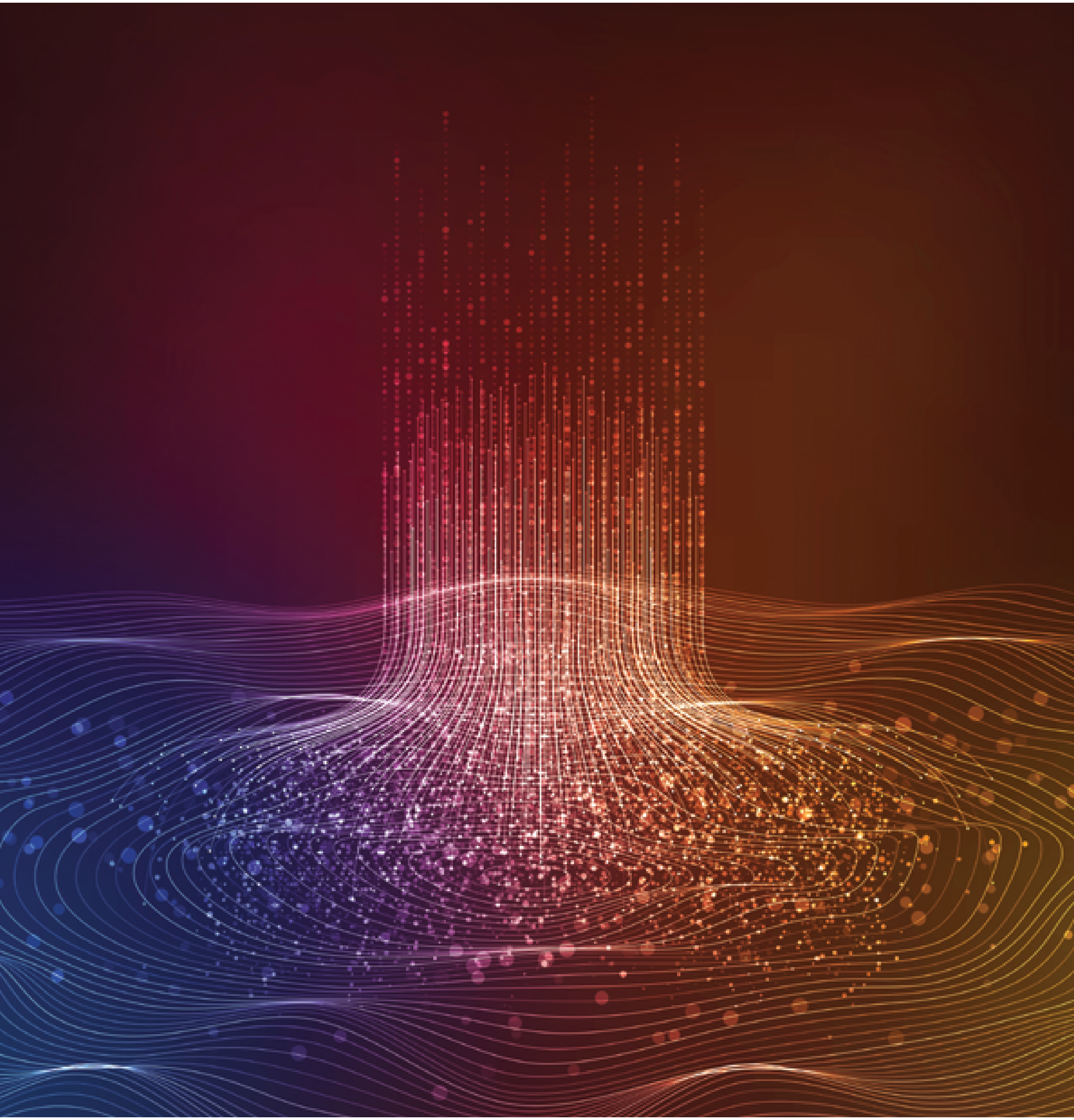
సామూహిక ధ్యానం ముగిసిన వెంటనే ఉండే సమయం కీలకమైనది. మీరు ధ్యానం చేసిన తర్వాత వెనువెంటనే పనికి వెళ్లడానికి తొందరపడినా లేదా దేనికోసమైనా పరుగులిడినా, ఆ స్థితిని సులభంగా కోల్పోగలరు. ఒక గంట పాటు ధ్యానం చేసి మీరు సాధించిన ఆ స్థితి చటుక్కున అదృశ్యం కావచ్చు.

అయితే, సామూహిక క్షేత్రంలో రక్షణాత్మకమైనది ఒకానొకటి సంభవిస్తుంది. అధికారిక ధ్యానం ముగిసిన తర్వాత కూడా, సామూహిక భావనా క్షేత్రం అందులో పాల్గొనేవారిని ఆవరించి, సంరక్షిస్తూ ఉంటుంది. ఈ సమావేశాల సమయంలో, విశేషమైన పరిస్థితులు ఉద్భవించినప్పుడు, సాధకులు తరచుగా ప్రత్యేకమైన అధికోన్నత ఉనికి యొక్క స్థితులలోకి ప్రవేశిస్తారు. ఈ మార్పును మీరు గమనించిన ప్రతిసారీ మరియు అంతర్ముఖంగా ఏదో అనుభూతి చెందిన ప్రతిసారీ, ఆ అనుభవాన్ని నిలబెట్టుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.

సామూహిక అమృతాస్వాదనం

సామూహిక ధ్యానాలలో, ఆధ్యాత్మిక స్థితుల అనుభవాలు క్రొత్త పరిమాణాలను సంతరించుకుంటుంది. సామూహిక భావనా క్షేత్రం, ఒక చైతన్య హరితగృహాన్ని సృష్టిస్తుంది. ఇక్కడ సామూహిక క్షేత్రం ప్రతి వ్యక్తి యొక్క అనుభవాలను రక్షిస్తుంది మరియు పోషిస్తుంది.

సమూహ ధ్యానాలలో, ఆధ్యాత్మిక స్థితుల అనుభవాలు క్రొత్త పరిమాణాలను సంతరించుకుంటుంది. సామూహిక భావనా క్షేత్రం, ఒక చైతన్య హరితగృహాన్ని సృష్టిస్తుంది. ఇక్కడ సామూహిక క్షేత్రం ప్రతి వ్యక్తి యొక్క అనుభవాలను రక్షిస్తుంది మరియు పోషిస్తుంది.



నైపుణ్యంతో కూడిన ధ్యానం, మనం ధ్యాన సమయంలో పొందిన స్థితిని రోజంతా కొనసాగించడానికి మరియు పోషించుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది మనస్సును మరింత గొప్ప స్థాయిలో స్థిరపరచడానికి మరియు అంతర్ముఖ దిశగా మళ్లించేందుకు అనుమతిస్తుంది. సామూహిక ధ్యానంలో, సమూహం యొక్క శక్తి ప్రతి ఒక్కరూ స్థిరంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది కాబట్టి, ధ్యాన స్థితిని కొనసాగించడం సులభం అవుతుంది.

తరంగ ప్రభావం: సమావేశం నుండి సమాజం వరకు

ఒక ఆధ్యాత్మిక సమావేశం ఆ సమావేశ హద్దులను దాటి చాలా దూరం వ్యాప్తి చెందే తరంగాలను సృష్టిస్తుంది. సామూహిక ధ్యాన సమయంలో ఏర్పడిన ఈ భావనా క్షేత్రం సూక్ష్మ వాతావరణాన్ని ప్రభావితం చేస్తూనే ఉంటుంది, భవిష్యత్తులో ధ్యానం చేసే వ్యక్తులు కూడా ఉన్నత స్థితులను చేరుకోవడానికి అది మరింత సులభతరం చేస్తుంది.

దీని కారణంగానే పవిత్ర స్థలాలకు అంత శక్తివంతమైన వాతావరణం ఉంటుంది. మళ్ళీ మళ్ళీ ఒకే చోట ధ్యానం చేయడం ద్వారా, మనం ఆ స్థలాన్ని పవిత్రం చేస్తాము, తద్వారా ధ్యానం కోసం ప్రత్యేకమైన స్థలాన్ని సృష్టిస్తాము. అటువంటి వాతావరణం శాంతితో మరియు పవిత్రతతో నిండి ఉంటుంది — అది శుద్ధీకరించబడి, కాంతిమయంగా, స్వచ్ఛంగా ఉంటుంది.

ప్రతికూల సామూహిక వాతావరణాలు మొత్తం దేశాలనే దెబ్బతీయగలవు, అయితే ఒక సానుకూల ఆధ్యాత్మిక సామూహిక భావనా క్షేత్రం సమాజాలను నయం చేసి, రూపాంతరం చెందించగలదు. ప్రతి ఆధ్యాత్మిక సమూహం చైతన్యపు దీపస్తంభంగా మారుతుంది, పరిసర వాతావరణంలోకి సమగ్రతను ప్రసరింపజేస్తుంది. ఇందులో పాల్గొనేవారు ఈ ఉన్నత పౌనఃపున్యాన్ని వ్యాప్తి చేసే జీవిత ప్రసార యంత్రములుగా మారతారు, ఇది వారి కుటుంబాలు, కార్యాలయాలు మరియు సమాజాలపై ప్రభావం చూపుతుంది.

ఏకీకరణ మరియు మార్పు

మనం సామూహిక ధ్యాన సమావేశాల నుండి మన రోజువారీ జీవితాలకు తిరిగి వెళ్ళినప్పుడు, మన స్వీయ అనుభవాలతో పాటు, సామూహిక క్షేత్రంలోని ఒక భాగాన్ని కూడా మనతో పాటు తీసుకువెళతాము. సమావేశ సమయంలో ప్రారంభమైన మార్పును మరింత గాఢతరం చేస్తూ, సామూహిక చైతన్య క్షేత్రం హాజరైన వ్యక్తుల లోపల పనిచేయడం కొనసాగిస్తుంది.

జీవాత్మలు ఒకదానికొకటి ఆకర్షితమవుతాయని, సరైన రీతిలో పదిలపరచదగిన ఒక స్వచ్ఛమైన రత్నాన్ని సృష్టించడానికి అవి కలిసి వస్తాయని గురువులు బోధిస్తారు. ప్రతి ఆధ్యాత్మిక సమావేశం సామూహిక చైతన్యం యొక్క ఈ రత్నాన్ని మరింత బలపరుస్తుంది, తద్వారా నిజంగా దానిని అన్వేషించే ప్రతి ఒక్కరికీ మార్గాన్ని సులభతరం చేస్తుంది.

ప్రధాన లక్ష్యం

ఒక ఆధ్యాత్మిక సమావేశం వ్యక్తిగత ప్రయోజనం కంటే మించిన ప్రయోజనాన్ని అందిస్తుంది. సామూహిక భావనా క్షేత్రం మరియు సామూహిక చైతన్యాల ద్వారా, వేద ఋషులు 'లోక సంగ్రహం' (సకల జీవుల శ్రేయస్సు) అని పిలిచే దానిలో మనం భాగస్వాములమవుతాము.

ప్రపంచంలో ఉన్న ప్రతి ఒక్కరి ఆలోచనలు, నమ్మకాలతో కలిసిన మీ వ్యక్తిగత ఆలోచనలు మరియు నమ్మకాలు, మనం అనుభవించే వాస్తవాన్ని రూపొందించే ఒక విస్తృత సామూహిక ప్రభావాన్ని సృష్టిస్తాయి. మనం ఆధ్యాత్మిక కారణాల కోసం ఏకమైనప్పుడు, మానవ చైతన్యం యొక్క స్థాయిని పెంచడానికి సహాయం చేస్తాము.

ఒక ఆధ్యాత్మిక సమావేశం అనేది ఒక రకమైన రసవాద ప్రక్రియ. ఇది వ్యక్తిగత చైతన్యాన్ని, సామూహిక క్షేత్రాన్ని మరియు దైవానుగ్రహాన్ని ఏకతాటిపైకి తీసుకువచ్చి, తక్షణ సమావేశానికి అతీతంగా మార్పును సృష్టిస్తుంది. మనం సరిగ్గా సిద్ధమైనప్పుడు, సరైన వైఖరిని అవలంబించినప్పుడు, మరియు ధ్యానం నుండి మనం పొందే దానిని సమన్వయం చేసుకున్నప్పుడు, ఆధ్యాత్మిక పరిణామం యొక్క గొప్ప పనిలో సహ-సృష్టికర్తలుగా మారతాము.

హింస, విభజన మరియు ఆఘాతంతో నిండిన ప్రపంచంలో, ఆధ్యాత్మిక సమావేశాలు కేవలం మనశ్శాంతికి మించిన ప్రయోజనాన్ని అందిస్తాయి. అవి వ్యక్తులను నయం చేయగల, సమాజాలను రూపాంతరం చెందించగల మరియు మానవ అనుభవాన్ని ఉన్నతపరచగల సమగ్ర చైతన్య క్షేత్రాలను సృష్టిస్తాయి. మనఃపూర్వకంగా పాల్గొనే ప్రతి వ్యక్తీ జాగృత చైతన్యం అనే మహత్తరమైన జీవ వ్యవస్థలో ఒక భాగమవుతారు.

ప్రతి ఆధ్యాత్మిక సమావేశం మనందరినీ పరమ తత్వం వైపు చేరుకోవడానికి సహాయపడుగాక, మరియు మేల్కొలుపు యొక్క సామూహిక భావనా క్షేత్రం మరింత బలోపేతం అవుతూ, ఆత్మ సాక్షాత్కారం వైపు పయనించే సకల జీవులకు సహాయపడుగాక. ఈ ఉన్నత చైతన్య కేంద్రాలు మొత్తం ప్రపంచాన్ని ఆవరించే వరకు విస్తరించుగాక.

ఒక కుక్క మరియు దాని బంతి నేర్పిన జీవన పాఠాలు

స్టీఫెన్ మర్ఫీ-షిగెమాత్సు తన పెంపుడు కుక్క లూసీతో బంతాట ఆడే ఆ సాదాసీదా అనుభవాలలోనే సూక్ష్మమైన ఆధ్యాత్మిక అర్థాలను కనుగొన్నారు. మనం గాఢంగా ప్రేమించే వాటిని వదిలివేయడం అనే కఠినమైన కళను, అలాగే వాటిని సమర్పించడానికి అవసరమైన ధైర్యాన్ని ఆయన ఆ ఆట ద్వారా అన్వేషించారు.

లూసీకి బంతిని వెంబడించడం చాలా ఇష్టం. అది నన్ను బంతిని విసరమని కూడా కోరుకుంటుంది. కానీ ఇక్కడే ఒక చిన్న సమస్య ఉంది.

బంతిని నాకు తిరిగి ఇవ్వడం మాత్రం దానికి సుతరామూ ఇష్టం లేదు. మొదట్లో లూసీ బంతిని తిరిగి తీసుకురావడానికే ఇష్టపడేది కాదు. కొంతకాలానికి, అలా చేయడం నేర్చుకుంది. కానీ ఆ తర్వాత బంతిని వదిలేయడానికి అది సిద్ధంగా ఉండేది కాదు. కొన్నిసార్లు బంతిని కింద పడేసేది, కానీ నేను దానిని అందుకోవడానికి చేయి చాపగానే, వెంటనే దాన్ని పట్టుకుని, దూరంగా వెళ్లిపోయేది. ఈ విచిత్రమైన ద్వంద్వ ప్రవృత్తిని అది పలుమార్లు కనబరిచేది. నేను నిర్లిప్తంగా ఉన్నట్లు నటిస్తే, దాని దృష్టి చలించి, బంతిని నిర్లక్ష్యంగా వదిలేసేది. అప్పుడు నేను బంతిని తీసుకుని మళ్లీ విసిరితే; అది వెంటపడుతుంది —— ఇలా ఆ ఆట మళ్లీ మొదలయ్యేది.

పరిత్యజించడం అంటే — ఏదైనా వస్తువు, వ్యక్తి, జంతువు, క్షణం లేదా కోరికపై పట్టుని విడిచిపెట్టడం. అది ఒక అవగాహనాపూరిత నిర్ణయం, వర్తమానంలో జీవించాలనే సంకల్పం మరియు బలవంతం చేయడాన్ని, ప్రతిఘటించడాన్ని, పోరాడడాన్ని వదిలేయడం. అన్నింటినీ ఎలా ఉన్నాయో అలా ఉండనివ్వడం, వాటిచే బంధింపబడకుండా ఉండడం మరియు శక్తివంతమైన అర్థాన్ని కనుగొనడం.

లూసీ బంతిని తన పళ్ళతో నములుతూ ఆడుకుంటున్నంత సేపు నాకు ఏ పనీ ఉండదు, అందుకే నేను దీర్ఘంగా ఆలోచనలో మునిగిపోతాను. నేను మనుషుల మనస్తత్వవేత్తను కానీ, కుక్కల మనస్తత్వవేత్తను కాదు. కాబట్టి దాని మనసులో ఏం జరుగుతుందో నాకు ఖచ్చితంగా తెలియదు. కానీ అది మనందరిలానే ఉంటే, ఒక విషయం చెప్పగలను — అది ద్వంద్వభావంలో ఉంది. బంతిని వదిలేయాలనుకుంటున్నది, అదే సమయంలో వదలాలనుకోవడంలేదు. బంతిని వెంబడించే ఆనందాన్ని పొందాలంటే, అది ముందుగా ఆ బంతిని వదిలేయాలి — అంటే, తాను కోరుకునే దాన్నే వదిలేయాలి. ఇదే ఆ విచిత్రమైన పరిస్థితి, అది బంతిని నా చేతికి రానివ్వకుండా చేస్తుంది, తను నిజంగా కోరుకునే అనుభవాన్ని తానే అడ్డుకుంటుంది.

బహుశా ఇది శ్వాస తీసుకోవడం లాంటిదే. మనకు శ్వాస అవసరం — కానీ శ్వాసను కొనసాగించాలంటే, ముందుగా మనలో ఉన్న గాలిని విడిచిపెట్టాల్సిందే. అప్పుడు మాత్రమే ఊపిరితిత్తులు ఖాళీ అవుతాయి, కొత్త శ్వాసను స్వీకరించడానికి సిద్ధమవుతాయి. లేదా, బహుశా ఇది ప్రేమలా ఉండవచ్చు. మనకు ప్రేమ కావాలి, కొన్నిసార్లు దాన్ని పొందుతాం కూడా. కానీ దానిపై అధికంగా ఆధారపడితే, ఆ ప్రేమను కోల్పోతాం. శిశు పాఠశాలలో నేను పిల్లలకు, "ప్రేమ అనే దానిని పంచితేనే పెరుగుతుంది." అని ఒక పాట నేర్పేవాడిని. లూసీకి హృదయం గొప్పది. అందుకే నేను అనుకుంటాను, దానికి ఈ ప్రేమ రహస్యం బాగా తెలుసు.

అది తన ప్రేమను ఎటువంటి ఎల్లలు లేకుండా పంచుతుంది; దాంతో ఆ ప్రేమ మరింత విస్తరిస్తూ, పరస్పరంగా పెరుగుతూ ఉంటుంది.

కానీ బంతులు మాత్రం లూసీని గందరగోళంలో పడేస్తాయి. అవే దానిలోని ఆ స్వార్థపర స్వభావాన్ని, కొరత భావాన్ని వెలికి తీస్తాయి. అది గ్రహించాల్సినది ఒక్కటే-తన దగ్గర ఇప్పటికే కావలసినది ఉంది, ఈ ఆట ఆడటానికి ఒక్క బంతి మాత్రమే చాలు.

ఏదైనా పొందాలంటే, మనం ఇవ్వాల్సిందే అని లూసీ నేర్చుకుంటోంది. మనకు కొన్ని వస్తువులు, కొందరు వ్యక్తులు ఎంతో ప్రియమైనవారు. కానీ అన్ని వస్తువులు క్రమంగా మారిపోతాయి, ఏదో ఒక రోజు వాటిని కోల్పోవాల్సిందే. అప్పుడు మనకు ప్రియమైనదాన్ని ఎలా వదిలిపెట్టాలి అనే ప్రశ్న వస్తుంది. జీవితం మనకు నేర్పే కఠినమైన పాఠం మన కోరికలలో అత్యంత బలమైనదాన్ని వదిలేయడం. గతంలో మనం పట్టుకున్నదైనా కావచ్చు, లేదా భవిష్యత్తులో మనసులో ఊహించిందైనా కావచ్చు. అయినప్పటికీ, నిజంగా జీవించాలంటే ప్రేమించడాన్ని, కోల్పోవడాన్ని రెండింటినీ స్వీకరించాల్సిందే.

పరిత్యజించడం అంటే — ఏదైనా వస్తువు, వ్యక్తి, జంతువు, క్షణం లేదా కోరికపై పట్టుని విడిచిపెట్టడం. అది ఒక అవగాహనాపూరిత నిర్ణయం, వర్తమానంలో జీవించాలనే సంకల్పం మరియు బలవంతం చేయడాన్ని, ప్రతిఘటించడాన్ని, పోరాడడాన్ని వదిలేయడం. అన్నింటినీ ఎలా ఉన్నాయో అలా ఉండనివ్వడం, వాటిచే బంధింపబడకుండా ఉండడం మరియు శక్తివంతమైన అర్థాన్ని కనుగొనడం.

నేను లూసీతో, వాస్తవాన్ని అంగీకరించవచ్చని, జరుగుతున్న దానిని స్వీకరించవచ్చని, అంతా చివరికి బాగానే జరుగుతుందనే నమ్మకం

ఉంచవచ్చని, "ఏం జరిగినా, నువ్వు దాన్ని ఎదుర్కోగలవు" అని చెబుతాను. ధైర్యంతో, ఓర్పుతో, విశాల హృదయంతో ముందుకు సాగమని ప్రోత్సహిస్తాను. ఎందుకంటే మార్పు అనేది కేవలం చర్యల ద్వారా మాత్రమే కాదు, అంగీకారం ద్వారానూ పుట్టుకొస్తుంది. ఇప్పుడు అన్నీ బాగున్నాయి, ఇంకా మరింత మంచిగా మారవచ్చు కూడా అని దానికి నేను నమ్మకం కలిగిస్తాను.

లూసీ ఎదుర్కొంటున్న ఆ అంతరంగపు సందిగ్ధాన్ని నేను అర్థం చేసుకోగలను, ఎందుకంటే నేనూ అలాగే నా హృదయానికి అత్యంత ప్రియమైన వాటిని వదిలివేయడంలో తడబడుతూనే ఉంటాను. దాని దగ్గర ఉన్నదాన్ని వదిలిపెట్టినప్పుడు, తనకు తెలిసిన నిశ్చితిని వదలి, తెలియని అనిశ్చితిలోకి అడుగుపెడుతుంది. వదిలిపెట్టడానికి చాలా ధైర్యం కావాలి, కానీ ఆ ధైర్యం దాని లోపలే ఉంది. ఒక్కసారి నిజంగా వదిలిపెడితే, ఆనందం బిరాన తిరిగి వస్తుందని నమ్మాలి. దానికి బంతిపై ఉన్న ఆకాంక్ష, ఎప్పటికీ తనదై ఉండాలనే తపన — వాటిని వదిలేయగలిగితే, జీవితం అనే ప్రవాహంతో కలిసి ఈదవచ్చు. ప్రతి సారి బంతిని వదిలినప్పుడు, అది మరణసదృశ్యమైన బాధను అనుభవించవచ్చు; కానీ మళ్లీ పరుగెత్తి దానిని అందుకున్నప్పుడు, అది చైతన్యవంతమవుతుంది.

ఇది అత్యద్భుతమైన, మౌనమైన ఆధ్యాత్మిక అవగాహన కాదా? మనకు విముక్తి అనుభవం అవ్వాలంటే, ముందుగా పరిత్యజించాలి అనేది ఆధ్యాత్మిక సత్యం. మన చేతుల్లో అసలు ఏమీ నియంత్రణలో లేదని అంగీకరించిన క్షణంలో సమర్పణ అనే వైరుధ్యం ప్రారంభమవుతుంది. మన భ్రమలను, ఆత్మాభిమానపు ముసుగులను వదిలేయడానికి సిద్ధమైనప్పుడు, మనము సత్యాన్ని స్వీకరించగలుగుతాము, అప్పుడు శరణాగత స్థితి సహజంగా సిద్ధిస్తుంది.

వదిలివేయడం అంటే వాస్తవానికి వ్యతిరేకంగా నిలిచే ప్రతిఘటనను కరిగించుకోవడం,

నిశ్చితత్వం కోసం ఉండే పట్టును సడలించుకోవడం, భయాల నుండి, స్వాధీనత అనే బంధనాల నుండి స్వతంత్రం కావడం. లూసీకి ఈ పాఠం కష్టంగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే దానికి బంతిపై గల గాఢానుబంధం, ఆ బంతి లేకుండా తాను అసంపూర్ణమనే భయం, మరియు అది తనలోని ఒక భాగమేనన్న నమ్మకం — ఇవే వదిలివేయకుండా అడ్డుకుంటాయి.

జీవితం అనే ఆటను విశ్వసించడం ద్వారా ఆమె ఈ కట్టుని అధిగమించగలదని నేను నమ్ముతున్నాను. నేను బంతిని విసురుతూనే ఉన్నంత వరకు, అది బంతిని వదిలివేయగలిగితే, దానిని మళ్లీ వెంబడించే ఆనందం మరింతగా పెరుగుతుందని నాకు తెలుసు. ఆ విశ్వాసానికి బహుమతిగా ప్రతిసారి అది బంతిని వదిలినప్పుడు మరోసారి విసరడం ద్వారా నేను దానికి సహాయం చేయగలను. ఇలా క్రమంగా అది అనాసక్తి నేర్చుకుంటుంది. కానీ చివరికి, నిర్ణయం దానిదే కావాలి.

ఈ జీవితం అనే ఆటను ఆడుతూ, మేమిద్దరం కలిసి నేర్చుకుంటున్నాం. నేను ఒక మనిషిని, ఆలోచనలలో మునిగినవాడిని. బహుశా లూసీ కంటే నేను విషయాల గురించి ఎక్కువగా ఆలోచిస్తాను. లూసీ మాత్రం ఒక పెంపుడు కుక్క, దానికి కావలసింది ఆడటం, తినటం, ప్రేమించడం. అది నన్ను చూస్తుంది, తర్వాత బంతిని చూస్తుంది, ఆత్రుతతో మెలికలు తిరుగుతూ ఎదురుచూస్తుంది. అప్పుడు నేను నా ఆలోచనల నుండి బయటికొచ్చి, బంతిని విసురుతాను, అది నిష్కల్మష ఆనందభరిత ఉత్సాహంతో దాని వెంబడి పరుగెత్తుతుంటే, నా ముఖంపై ఓ చిరునవ్వు విరుస్తుంది.

THE Brighter Minds ADVANTAGE PROGRAM

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

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

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

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

ENROLL TODAY!

కార్యస్థలం

“చాలా మంది అర్థం చేసుకోవాలనే ఉద్దేశ్యంతో
వినరు; వారు సమాధానం చెప్పాలనే
ఉద్దేశ్యంతో వింటారు.”

స్టీఫెన్ ఆర్. కోవీ

పూర్వ భాగాల సమాహారం

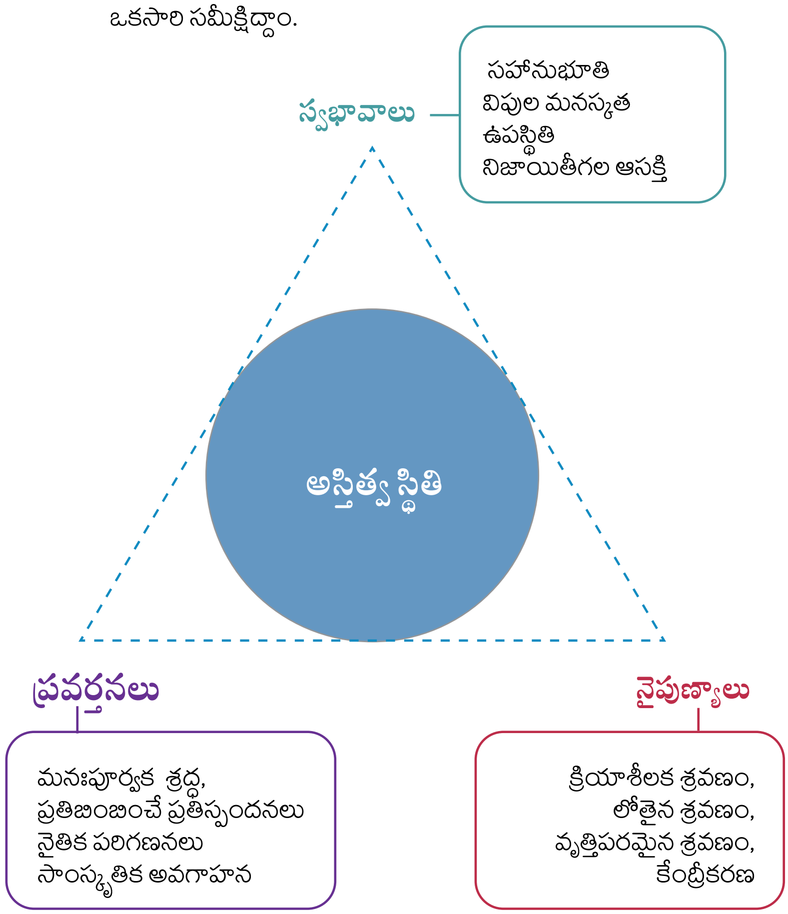
హృదయపూర్వక శ్రోత మాలిక – ఏడవ భాగం

CEO మరియు హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యాన ప్రశిక్షకులు **రవి వెంకటేశన్** తన హృదయపూర్వక శ్రోత మాలికను ఏడవ భాగంతో కొనసాగిస్తున్నారు. ఈ భాగంలో ఆయన శ్రవణం అనే కళను సజీవమైన అభ్యాసంగా అభివృద్ధి చేయడానికి రూపొందించిన ఆచరణాత్మక తొంభై రోజుల పరివర్తనా ప్రణాళికను సమగ్ర రూపంలో అందిస్తున్నారు.

అన్నీ ముఖ్యమైన విషయాల్లా, శ్రద్ధగా వినడం అనేది మన జీవితంలో సాధన చేయడానికి ఉద్దేశించబడింది – కేవలం సిద్ధాంతాల ప్రతిపాదన మాత్రమే కాదు. మీరు ఉనికిని, సానుభూతిని లేదా ప్రతిబింబించే ప్రవర్తనలను పెంపొందించుకోవచ్చు, కానీ అవి వాస్తవ ప్రపంచంలో స్పష్టంగా వ్యక్తీకరించబడకపోతే – ఉద్రిక్త క్షణాల్లో, విభిన్న పరిస్థితులలో, మిమ్మల్ని సవాలు చేసే వ్యక్తులతో – సాధన అసంపూర్ణంగా ఉంటుంది.

హృదయపూర్వక శ్రోత మాలిక యొక్క ఈ చివరి భాగంలో, మేము అస్తిత్వాలను, ప్రధాన లక్షణాలను, ప్రవర్తనా వ్యక్తీకరణలను మరియు నేర్చుకున్న నైపుణ్యాలను ఒక జీవన అభ్యాసంగా అల్లుతాము – ఆచరణాత్మక సాధనాలు మరియు తొంభై రోజుల నమూనాతో.

గత ఆరు వ్యాసాలలో మనం నేర్చుకున్న కీలక అంశాలను ఒకసారి సమీక్షిద్దాం.



హృదయపూర్వకంగా వినేవారుగా ఉండటం గురించి మనం నేర్చుకున్న ఫ్రేమ్‌వర్క్ ఇక్కడ ఉంది:

అస్తిత్వం యొక్క స్థితి → స్వభావాలు → ప్రవర్తనలు → నైపుణ్యాలు.

పరిమాణం	అంశాలు
అస్తిత్వం యొక్క స్థితి	శాంతం, తటస్థత, నియంత్రిత అంతర్గత స్థితి
స్వభావాలు	సహానుభూతి, విశాల దృక్పథం, ఉపస్థితి, నిజాయితీగల ఆసక్తి
ప్రవర్తనలు	మనఃపూర్వక శ్రద్ధ, ప్రతిబింబించే ప్రతిస్పందనలు, నైతిక పరిగణనలు, సాంస్కృతిక అవగాహన
నైపుణ్యాలు	క్రియాశీలక శ్రవణం, లోతైన శ్రవణం, వృత్తిపరమైన శ్రవణం, కేంద్రీకరణ

మేము సమీక్షించిన ప్రాయోగిక అధ్యయనాల నుండి పాఠాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి - శ్రవణం - కార్యాచరణలో

1. క్యాంప్ డేవిడ్ ఒప్పందాలలో జిమ్మీ కార్టర్ —— లోతైన + వృత్తిపరమైన+ కేంద్రీకరణ.
2. ఏంజెలా మెర్కెల్ గారి సమ్మతి సాధన కళ—— వృత్తిపరమైన + మనఃపూర్వక శ్రద్ధ.
3. నెల్సన్ మండేలా వ్యక్తపరిచే గౌరవం —— మనఃపూర్వక శ్రద్ధ + నిజాయితీగల ఆసక్తి.
4. మిస్టర్ రోజర్స్ గారి పరివర్తనాత్మక సానుభూతి —— ఉపస్థితి + సానుభూతి.
5. దుఃఖ సమయాల్లో బరాక్ ఒబామా —— ఉపస్థితి + సానుభూతి + నైతిక పరిగణన.
6. సత్య నాదెళ్ల గారి ప్రపంచ సూచన —— సాంస్కృతిక అవగాహన + విశాల దృక్పథం.

వీటన్నింటినీ ముప్పై - అరవై - తొంభై రోజుల కార్యాచరణకు పరివర్తనా ప్రణాళికగా రూపొందించుకుందాము.

ఒకటి నుండి ముప్పై రోజుల వరకు : అవగాహన మరియు అంతర్గత ప్రశాంతతను పెంపొందించుకోండి

* ప్రతి సంభాషణకు ముందు ఒక నిమిషం కేంద్రీకరణ సాధన చేయండి.
* మీలో సంభాషణలో అంతరాయం కలిగించాలనే కోరికలు కలిగినప్పుడు గమనించండి.
* ఆ సంభాషణలో మీరు ప్రదర్శించిన స్వభావాలను జర్నల్ లో వ్రాయండి.

ముప్పై నుండి – అరవై రోజుల వరకు : మీ స్వభావాలు మరియు ప్రవర్తనలను ఏకీకృతం చేయండి.

* ప్రతిరోజూ మనఃపూర్వక శ్రద్ధను అభ్యసించండి.
* జర్నల్ లో మీ ప్రతిస్పందనలను వ్రాయండి.
* వారానికి ఒకసారి, సాంస్కృతిక పరంగా తనిఖీ చేసే ప్రశ్నలను అడగండి.

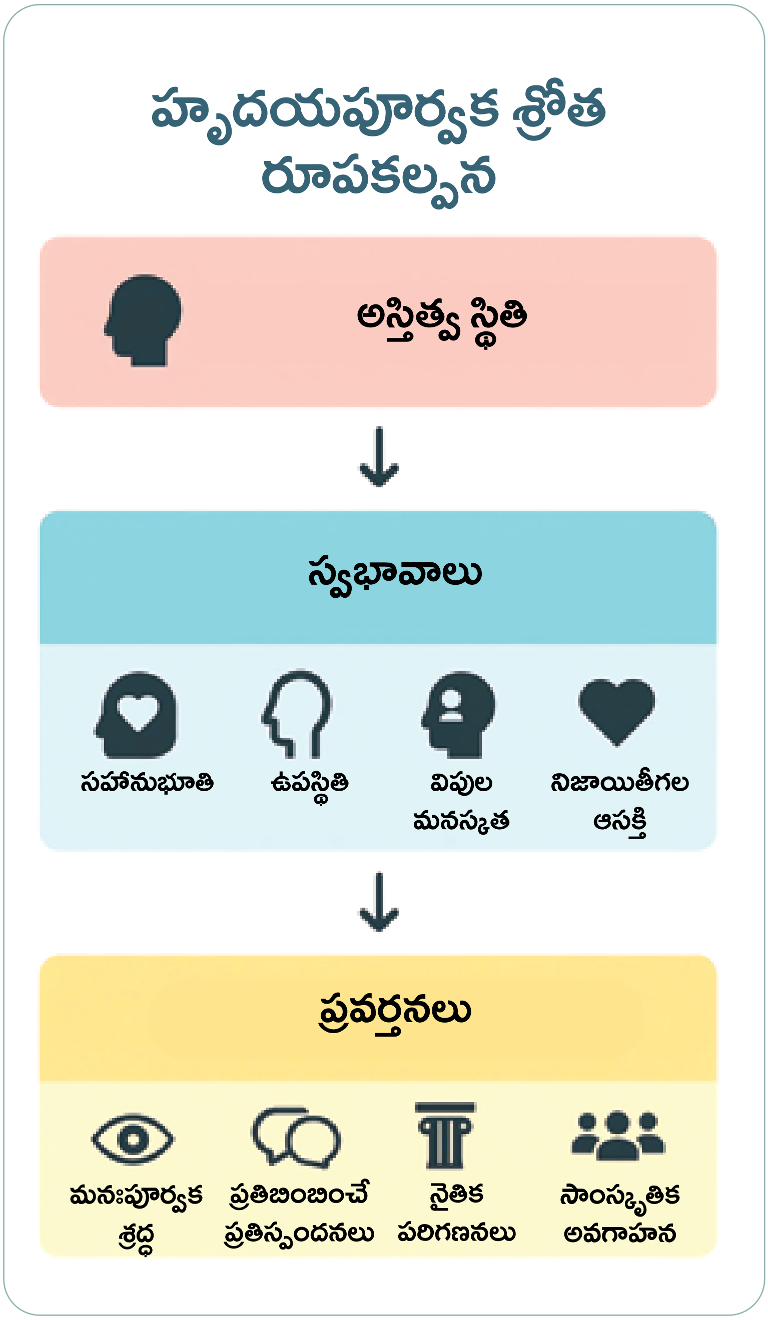
అరవై నుండి – తొంభై రోజుల వరకు: వృత్తిపరమైన, సూక్ష్మ శ్రవణ నైపుణ్యాలను మెరుగు పరచుకోండి.

* సమావేశాలలో విన్న అంశాలను సమగ్రంగా సమీక్షించండి.
* మీ శ్రవణంపై అభిప్రాయాన్ని ఆహ్వానించండి
* వారానికొకసారి స్వీయ- అంచనా నమూనాను వర్తింపజేయండి.
* స్వీయ-అంచనాకు పట్టిక

మీ మెరుగుదలను వివిధ కోణాల్లో అంచనా వేయడానికి ఈ ఒకటి-నుంచి-ఐదు వరకు ఉన్న పట్టికను ప్రతి వారం ఉపయోగించండి. తొంభై రోజుల ప్రయాణాన్ని అనుసరిస్తున్న సమయంలో, ప్రతి వారం మీ పురోగతిని నమోదు చేయడం ఆదర్శప్రాయం.

ఆంతరంగిక లక్షణం	1	2	4	5
క్రియాశీలక శ్రవణం				
లోతైన శ్రవణం				
వృత్తిపరమైన శ్రవణం				
కేంద్రీకరణ				

కోణం	1	3	5
కేంద్రీకరణ	ప్రతిక్రియలు	చాలావరకు స్థిరంగా	పూర్తిగా స్థిరంగా
సహానుభూతి	మేధోపరమైన	భావనలను గమనించడం	అనుభూతిని అర్థం చేసుకోవడం & అనుభూతి కలిగి ఉండటం
విపుల మనస్కత	స్వీయ రక్షణకు ప్రాధాన్యత	కొద్దిసేపు విమర్శనాత్మక ధోరణిని నిలిపివేయడం	అనంగీకారిక విషయాన్ని స్వాగతించడం
ఉపస్థితి	పరధ్యానం	చాలావరకు వర్తమానంలో	పూర్తిగా వర్తమానంలో, అహం చూపించకుండా
మనఃపూర్వక శ్రద్ధ	విభిన్న విషయాలపై దృష్టి	తక్కువగా మనసు చలించడం	అవిభక్త శ్రద్ధ
ప్రతిబింబ ప్రతిస్పందన	సలహాలు ఇవ్వడం	విషయాలను పునరావృతం చేయడం	అర్థాన్ని, భావోద్వేగాన్ని ప్రతిబింబించడం
నైతిక పరిగణనలు	స్వవిషయాన్ని ఎక్కువగా చెప్పడం	కొన్నిసార్లు అడగడం	ఎల్లప్పుడూ సమ్మతిని కోరుకోవడం
సాంస్కృతిక అవగాహన	స్వీయ ప్రాధాన్యత	ఒకసారి తనిఖీ చేయడం	అనుకూలంగా ఉండటం
క్రియాశీలక శ్రవణం	అంతరాయాలు	సంగ్రహించడం	సంగ్రహించి + అర్థాన్నిపరిశీలించడం
లోతైన శ్రవణం	వేగంగా పరిష్కరించడం	విరామాలను సహించడం	అవ్యక్తభావాలను గ్రహించడం
వృత్తిపరమైన శ్రవణం	స్వీయ అభిప్రాయానికి ప్రాముఖ్యత	విభిన్న దృక్పథాలను సంగ్రహించడం	ఆలోచనా ధోరణులను, పరస్పర భావ వినిమయాన్ని సమన్వయ పరచడం



బల్లపై పెట్టుకోగల సూచికా పత్రం —హృదయపూర్వక శ్రోత

మార్క్ మిల్టన్ తో వలయాన్నిముగించడం

 'ఎడ్యుకేషన్4పీస్' మొదటి భాగం లో మార్క్ మిల్టన్ మనకు ఇలా గుర్తు చేశారు: "శ్రద్ధగా వినడం అనేది ఒక మహాద్భుతమైన శక్తి . ఇది నయం చేస్తుంది, సంబంధాలను కలుపుతుంది, మరియు మార్పును తెస్తుంది." కానీ మనం దానిని చాలా అరుదుగా బోధిస్తాము."

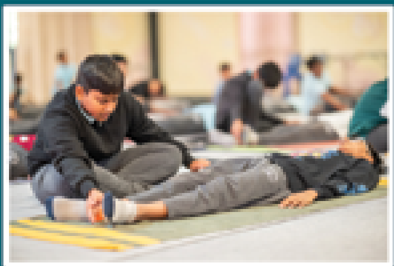
ఈ వ్యాసాల శ్రేణి అతని ఆహ్వానాన్ని కార్యరూపంలోకి తెస్తుంది: స్వీయ దృష్టిని కేంద్రీకరించడం, స్వభావాలను రూపొందించడం, ప్రవర్తనలను అమలు చేయడం, నైపుణ్యాలకు శిక్షణ ఇవ్వడం. హృదయపూర్వక శ్రోతగా మారడానికి మీరు ఉపయోగించగల మరియు ముద్రించి మన బల్లపై పెట్టుకోగల సూచికా పత్రంతో ముగిద్దాం.

Heartfulness International School

From
Nursery to Grade XII

Active Farming

Polarity



Gitopadesh

Brighter Minds Program

Yoga

Sports

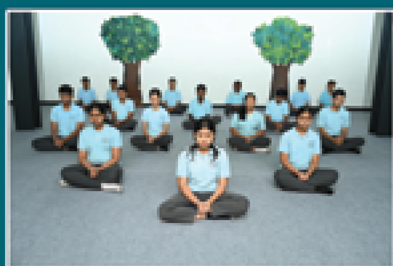
Art & Craft

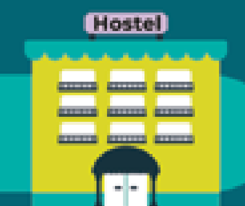
NCC

CURRICULUM OFFERED

**CBSE | CAMBRIDGE | IB
MONTESSORI | INDIGO
FINLAND | NIOS**

Relaxation & Meditation





Hostel Facilities
Available (CBSE campus, Kanha)

Transport
Available

ADMISSIONS IN PROGRESS

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

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

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

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

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

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

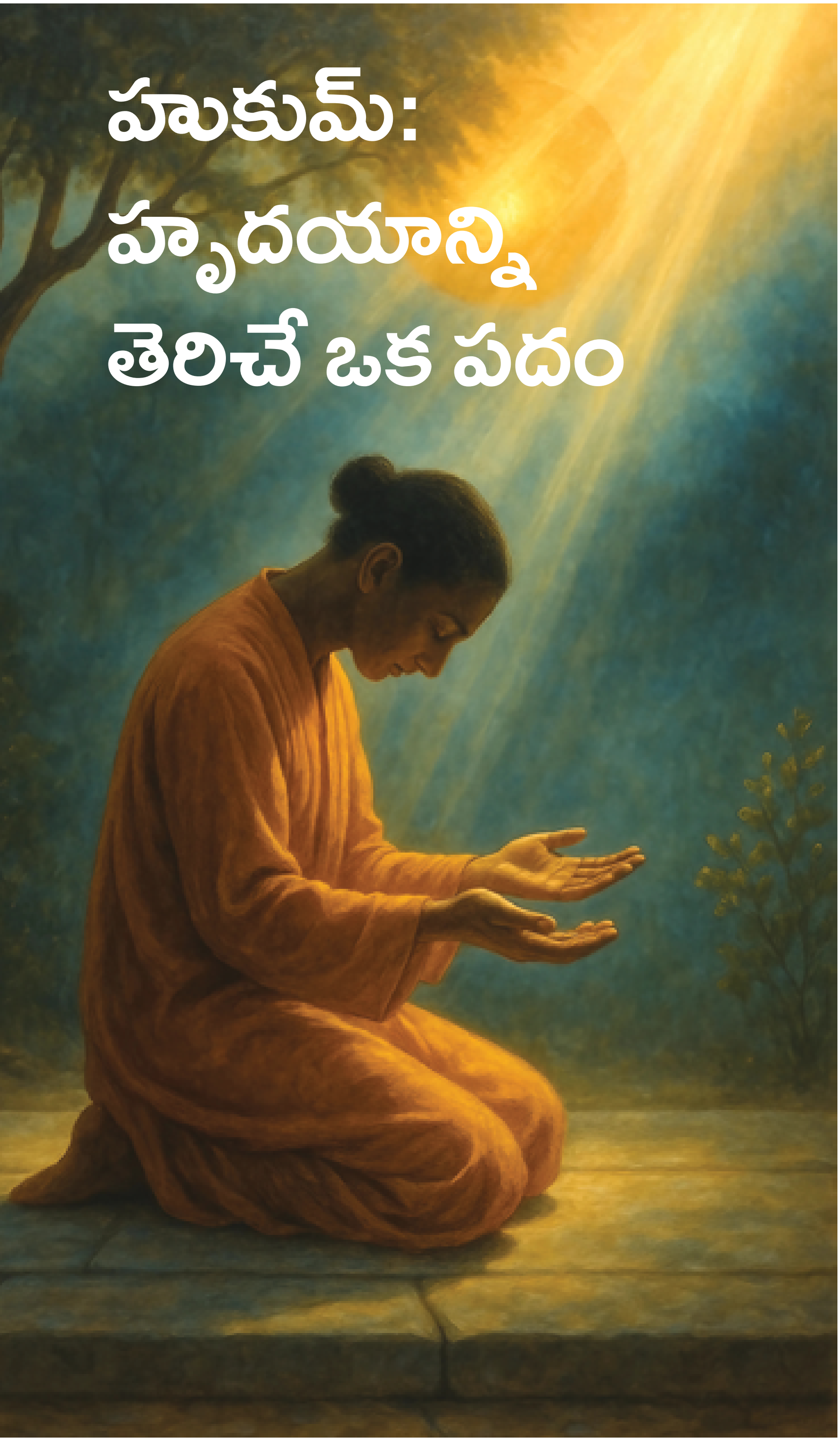
All Knowledge Stems From the Heart

సంబంధాలు

"ఇద్దరి వ్యక్తిత్వాలు కలుసుకోవడం అంటే రెండు రసాయన పదార్థాలు కలిసినట్లే —— ప్రతిచర్య జరిగితే, ఇద్దరి స్వరూపం మారిపోతుంది."

కార్ల్ గుస్తావ్ యుంగ్

హుకుమ్: హృదయాన్ని తెరిచే ఒక పదం



గౌరవాన్ని సూచించే ఒక సరళమైన పదం ఆధ్యాత్మిక అధికారం మరియు వినయం యొక్క నిఘూఢ రహస్యాలను ఎలా వెల్లడిస్తుందో **ఉదయ్ కుమార్** వివరిస్తున్నారు.

ఈ ఉదయం 'దిల్ సే విత్ దాజీ' ఆన్‌లైన్ సమావేశంలో, సాధారణ సంభాషణలా అనిపించిన గంభీరమైన ఒక విషయం బయటపడింది. రాజస్థాన్ రాష్ట్రానికి చెందిన ఒక ఎమ్మెల్యే (శాసనసభ సభ్యుడు) దాజీని 'హుకుమ్' అని సంబోధించారు. గౌరవనీయులైన దాజీ తన విలక్షణమైన వినయంతో, ఆయనను అదే పదంతో తిరిగి సంబోధించారు. వారి సంభాషణ క్లుప్తంగా ఉండినప్పటికీ, వారి సంభాషణ యొక్క ప్రతిధ్వని చాలాసేపు కొనసాగింది. మోగిన గంట నిశ్చలమైన తర్వాత కూడా చాలాసేపు కంపిస్తూనే ఉండే ధ్వనిలా ఆ అక్షరాలు మెల్లగా వినిపించాయి. 'హుకుమ్' అనే పదం భక్తిని, గౌరవాన్ని, భాషకు అతీతంగా ఉన్న ఏదో అనునాదాన్ని కలిగి ఉంది.

ఈ భావన నన్ను 'హుకుమ్' అంటే నిజంగా ఏమిటో పరిశోధించేలా చేసింది. నా అన్వేషణలో , రాజస్థాన్‌లో "తారో హుకుమ్" అంటే కేవలం అధికారానికి లొంగడం కాదు, భక్తిపూర్వకమైన గౌరవాన్ని సూచిస్తుందని నేను కనుగొన్నాను. దీని అర్థం "నేను నిన్ను గౌరవిస్తున్నాను కాబట్టి నీ కోరిక ఏదైనా నాకు అత్యంత మాననీయమైనది." నేను తెలుసుకున్నట్లుగా , "హుకుం" అనే పదం విభిన్న దేశాలు మరియు సంస్కృతులలో వ్యాపించి, ఆశీర్వాదంతో మిళితమైన అధికార సువాసనను కలిగి ఉంది.

కొన్ని వారాల క్రితం, తన "పవిత్రత యొక్క పరిరక్షకులు" (Guardians of the Sacred) అనే వ్యాసంలో, దాజీ దైవిక మార్గానికి

ప్రామాణికత మరియు మర్యాద రెండూ అవసరమని మనకు గుర్తు చేశారు. అతి చిన్నవైన భక్తి భావాలు కూడా మన హృదయాన్ని సిద్ధం చేస్తాయి. మనం ఎలా కూర్చుంటాము, ఎలా పలకరిస్తాము మరియు మనం ఒకరితో ఒకరు ఎలా మాట్లాడుకుంటాము అనేవన్నీ మన విధానం యొక్క నిజాయితీని వెల్లడిస్తాయి. ఈ ప్రవర్తన యొక్క శుద్ధీకరణ, మన 'అఖ్లాక్', కేవలం లాంఛనప్రాయం కాదు. ఇది ప్రేమ భాష, బయట మరియు అంతరంగంలో పవిత్రమైన వాటి కోసం మనం స్థలాన్ని సృష్టించే విధానం. 'అఖ్లాక్' లేకుండా, 'హుకుమ్' మనపై విధించబడిన ఆజ్ఞలా అనిపించవచ్చు. 'అఖ్లాక్'తో, అది దయతో పొందిన ఆశీర్వాదంగా మారుతుంది.

ఆధ్యాత్మిక కోణంలో, 'హుకుమ్' అనే శబ్దం ఎల్లప్పుడూ ఈ అంతర్ ధ్వనిని కలిగి ఉంటుంది. సూఫీ సంప్రదాయాలలో, 'హుకుమ్-ఇ-ఇలాహి' అనేది దైవిక ఆజ్ఞ, సృష్టిని నడిపించే దేవుని సంకల్పం. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సంప్రదాయంలో, ఆజ్ఞా చక్రం శక్తి వితరణ స్థానంగా పిలువబడుతుంది. ఆ పైన విస్తారమైన పర బ్రహ్మాండ ప్రాంతం (పారా-కాస్మిక్) ప్రారంభమవుతుంది, ఇది దైవిక రాజ్యం యొక్క మొదటి కాంతి. అటువంటి ఉన్నత ప్రాంతాలలో, ఆదేశం ఇకపై బాహ్య క్రమం కాదు. ఇది ఆత్మను ఉన్నత స్థితుల వైపు నడిపించే కాంతి, లోపల నుండి ఒక కాంతి వలయంలా (హాలో) మనకు మార్గం చూపుతుంది.

దాజీని "హుకుమ్" అని సంబోధించినప్పుడు, ఆయన తిరిగి ఆ మాటను చెప్పినప్పుడు, ఏదో ఒక గొప్ప విషయం వ్యక్తమయినట్లు నేను భావించాను. ఒకరు ఆజ్ఞ ఇవ్వడం, మరొకరు పాటించడం కాదు. ఇది ఒక గౌరవపూర్వక వలయం, ఇది వినయం మరియు గౌరవం యొక్క పరిపూర్ణ సమతుల్యతతో కూడిన మార్పిడి. నిజమైన అధికారం వినయంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. నిజమైన వినయం ఎటువంటి ప్రకటనలు అవసరం లేని అధికారాన్ని కలిగి ఉంటుంది.

గురువు సమక్షంలో చేసే ప్రతి సంజ్ఞ, స్వీయ నిగ్రహం మరియు మర్యాద యొక్క ప్రతి చర్య, అంతరంగ మందిరాన్ని స్వచ్ఛంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుందని 'పవిత్రత యొక్క పరిరక్షకులు' మనకు గుర్తు చేస్తుంది. పవిత్ర స్థలంలో మర్యాదతో ప్రవర్తించడం అనేది బాహ్య ప్రదర్శన కాదు, నిజమైన గురువు నివసించే హృదయ వాతావరణాన్ని కాపాడుకునే మార్గం. కాబట్టి 'హుకుమ్' గుడ్డిగా విధేయత కనబరచడం ద్వారా నెరవేరదు, మనలో మరియు మన చుట్టూ ఉన్న ఈ పవిత్ర వాతావరణాన్ని గౌరవించే ప్రవర్తనల ద్వారా నెరవేరుతుంది.

'హుకుమ్' ఆజ్ఞ మరియు ఆశీర్వాదం, అధికారం మరియు శరణాగతి రెండింటినీ పొందుపరుచుకున్న శబ్దం. జ్ఞానం మాట్లాడినప్పుడు, హృదయం వింటుందని, మరియు హృదయం విన్నప్పుడు, జీవితం దాని సరైన మార్గాన్ని అనుసరిస్తుందని మనకు గుర్తుచేసే పదం. ఆ శ్రవణంలో, మనం దైవిక ఆజ్ఞను మాత్రమే కాకుండా, మనం ఆయనకు చెందినవారనే దృఢమైన హామీని కూడా కనుగొంటాము.

చివరికి, 'హుకుమ్' అనేది అజ్ఞాకారిత్వం గురించి తక్కువ, స్మరణ గురించి ఎక్కువ. హృదయం జ్ఞానానికి నమస్కరించి ప్రేమకు శరణాగతి చెందినప్పుడు ఎక్కువగా తెరుచుకుంటుందని ఇది గుర్తు చేస్తుంది. ఆ నమస్కారం 'అఖ్లాక్' రూపంలో వ్యక్తమైనప్పుడు అది పవిత్రతను కాపాడుకోవడానికి, మన అత్యంత ప్రియమైన వ్యక్తి నివసించే పవిత్ర స్థలంగా భావించి హృదయాన్ని తెరిచి ఉంచుకోవడానికి మన మార్గం సులువుగా మారుతుంది.

హృదయం జ్ఞానానికి నమస్కరించి ప్రేమకు శరణాగతి చెందినప్పుడు ఎక్కువగా తెరుచుకుంటుందని ఇది గుర్తు చేస్తుంది.

మిథ్యా మేథస్సు (వర్చువల్ ఇంటెలిజెన్స్)

మిథ్యా మేథస్సు గురించిన ఈ రెండు భాగాల వ్యాసశ్రేణిలో, రచయిత మరియు సాంస్కృతిక విమర్శకులు **చార్ల్స్ ఐసెన్ స్టైయిన్** ఆధునిక జీవితంలో వాస్తవ అనుభవాల స్థానంలో కల్పనాత్మక ప్రత్యామ్నాయాలు ఎలా లోతైన పరాయీకరణాన్ని సృష్టించాయో పరిశీలిస్తున్నారు.

ఒక గొప్ప సంగీతకచేరీని ఆస్వాదించే వారు ఎవరైనా రికార్డు చేసిన సంగీతం ప్రత్యక్ష ప్రదర్శనలోని ఆ అనుభూతికి ప్రత్యామ్నాయం కాదని అంగీకరిస్తారు. అయినా, ఆ అనుభూతిలోని అసలైన భేదాన్ని గుర్తించడం చాలా కష్టం. అది కేవలం ఇతర వ్యక్తులతో కలిసివుండటం గురించే కాదు. మీరు పెద్ద పెద్ద స్పీకర్ల ముందు వెయ్యి మందిని సమావేశపరచి, ఒక రికార్డ్ చేసిన సంగీతాన్ని వినిపించినా —— అది ప్రత్యక్ష కచేరీ యొక్క అనుభూతిని ఇవ్వదు.

ఒక మహత్తరమైన ప్రత్యక్ష సంగీతకచేరీలోని అసలైన, భర్తీ చేయలేని మూలకం ఏమిటంటే —— ఆ సంగీత బృందం ఆ క్షణంలో, ఆ ప్రేక్షకులకోసం పాడుతుందనే అంశం. ఆ సంగీతం ఒక ప్రత్యేకమైన, వ్యక్తిగత సంభాషణకు వాహకంగా మారుతుంది. సరిగ్గా చెప్పాలంటే, కొన్నిసార్లు సంగీత బృందం ప్రేక్షకుల ప్రతిస్పందనకు పెద్దగా స్పందించక, యాంత్రికంగా ప్రదర్శన ఇస్తుంది; అప్పుడు ప్రేక్షకులలో ఒక చిన్న నిరాశ కలుగుతుంది. "ఈరోజు ఈ సంగీత బృందంలో జీవం లేదు" అని అనుకుంటారు. కానీ అత్యుత్తమ సందర్భాల్లో, సంగీతకారులు ప్రత్యక్ష ప్రదర్శనలో ప్రేక్షకుల ఉత్సాహానికి ప్రతిస్పందిస్తూ, ఇంతకు ముందు ఎప్పుడూ చేయని విధంగా ప్రదర్శన ఇస్తే —— అప్పుడు ఆ కచేరీ మరిచిపోలేని అనుభవంగా మారుతుంది. ఆ క్షణం సంగీత బృందానికి మరియు ప్రేక్షకులకూ ఒక చిరస్మరణీయమైన అనుభూతిగా నిలుస్తుంది. ఒక కచేరీని

ఒక మహత్తరమైన ప్రత్యక్ష సంగీతకచేరీలోని అసలైన, భర్తీ చేయలేని మూలకం ఏమిటంటే — ఆ సంగీత బృందం ఆ క్షణంలో, ఆ ప్రేక్షకులకోసం పాడుతుందనే అంశం. ఆ సంగీతం ఒక ప్రత్యేకమైన, వ్యక్తిగత సంభాషణకు వాహకంగా మారుతుంది.

గొప్పగా చేసేది అత్యుత్తమమైన ధ్వని వ్యవస్థ లేదా సంగీతకారుల సాంకేతిక నైపుణ్యం కాదు. ఆ ప్రదర్శన యొక్క రికార్డింగ్‌ను వేరొకరికి ఇచ్చి, వారు వేరే ప్రదేశంలో లేదా వేరే సమయంలో విన్నా —— ఆ అనుభూతి ఒకేలా ఉండకపోవచ్చు.

"నువ్వు అక్కడ ఉండవలసింది." అని మనం చెబుతాం.

ఒకటి రెండు శతాబ్దాల క్రితం వరకు, ప్రతి సంగీత కార్యక్రమం ప్రత్యక్షంగానే జరుగుతూ ఉండేది – అది మద్య మందిరంలో పాడే పాట, ప్రేమికుడు పాడే ప్రేమగీతం, తల్లి పాడే జోలపాట ఏదైనా కానీ. భోజనం తరువాత కుటుంబం అంతా పియానో చుట్టూ కూర్చుని పాడటం, అలాగే పొలంలో పాడే పని పాటలు, ఆటస్థలంలో పిల్లలు పాడే గీతాలు, సంగీత రూపకాలు, శాస్త్రీయ సంగీత కచేరీలు, నలుగురు గాయకులు కలిసి పాడే బృందగానాలు, చర్చిలో పాడే గాయకబృందాలు, సమిష్టి వాద్య సంగీత కచేరీలు—— ఇవన్నీ ఒకరు మరొకరి కోసం పాడిన సంగీత రూపాలే.

నేడు, ఇలాంటి అనుభవాలు ఆధునిక సంగీత ప్రపంచంలో అరుదైన విందులుగా మారాయి. ఈ కొత్త 'సంగీత ఆహారం' మనిషి ఆత్మను పోషించలేకపోతోంది. ఇది ఒక రకమైన అయోమయాన్ని, మోసపోయిన భావనను కలిగిస్తుంది. "ఎవరో నాకోసం పాడుతున్నారు" అని లక్షల ఏళ్ల అనుభవం చెబుతోంది. రేడియోలోపలే ఒక సంగీత బృందం ఉందేమో అనిపిస్తుంది, కానీ లేదు. ఆ పాట ఎక్కడో, ఎప్పుడో, నాతో పూర్తిగా సంబంధంలేని సమయంలో పాడబడింది. అందుకే —— మనసులో ఒక చిన్న మోసపోయిన భావన కలుగుతోంది.

దయచేసి రికార్డ్ చేసిన సంగీతాన్ని వినకూడదని తప్పుగా అర్థం చేసుకోకండి. అది మనకు వినోదాన్ని, ఆనందాన్ని, ప్రేరణను అందించగలదు, భావోద్వేగాలను రేకెత్తించగలదు, జ్ఞాపకాలను మేల్కొలపగలదు. నిజానికి, అది అసలు సంగీతమే వినకుండా ఉండడం కంటే ఎంతో మంచిది. అయితే, అది ప్రత్యక్ష

సంగీతానికి ప్రత్యామ్నాయంగా మారినప్పుడు, ఆధునిక ప్రపంచంలో జీవితం ఇప్పటికే ఉన్నదానికంటే కొంచెం మరింత శూన్యంగా మారుతుంది. అది వాస్తవిక అనుభూతిని రూపుమాపుతుంది. ఎవరైనా ప్రత్యక్షంగా సంగీతం వాయించినప్పుడు —— అది నా కుమారుడు తన స్వరాభ్యాసం చేస్తున్నప్పటికీ —— ఆ శబ్దం మూలం నుండి చెవికి, తిరిగి చెవి నుండి మూలానికి వచ్చినప్పుడు ఆ ప్రవాహ చక్రం పూర్తవుతుంది. నా చెవి వింటున్నది వాస్తవంగా ఇక్కడే జరుగుతుంది. అది నేను "వింటున్నానని అనుకుంటున్న" ఊహ కాదు.

రికార్డ్ చేసిన సంగీతాన్ని "వర్చువల్ సంగీతం" అని పిలవవచ్చు. అది సంగీతంలా వినిపించినప్పటికీ, ఎవరూ వాయించడం లేదు, ఎవరూ పాడడం లేదు. సింథసైజర్‌లతో రూపొందించిన సంగీతం విషయానికి వస్తే ఇది మరింత నిజం ——గిటార్ తీగలను ఈ క్షణంలో ఎవరూ స్పృశించడం లేదు, అంతేకాక, అవి ఎప్పుడూ స్పృశించబడలేదు కూడా.

సంగీతానికి వర్తించే ఈ సత్యం, అన్ని రకాల రికార్డ్ చేసిన శబ్దాలకు కూడా వర్తిస్తుంది. నేను ఈ వాక్యాలు రాస్తున్నప్పుడు, కొన్నిసార్లు నా దృష్టి కిటికీ బయట శబ్దం చేస్తున్న కీచురాళ్ల వైపు మరలుతోంది. రాత్రంతా నా చెవి వాటి రొదను వెంబడిస్తోంది. నేను ఆ కీచురాళ్ల రొదని రికార్డింగ్‌లో విన్నా —— నా అనుభవం ఏమైనా వేరుగా ఉంటుందా? మనిషి చెవి ఆ తేడాను గమనించలేక పోవచ్చు, కానీ కీచురాళ్లు ప్రతి సారి ఒకే విధంగా కీచు కీచుమనవు. వాతావరణంలో ఉష్ణోగ్రత, తేమ, వర్షం వంటి పరిస్థితులను బట్టి అవి స్వరాన్ని పెంచుతాయి లేదా తగ్గిస్తాయి. అలవాటైన చెవి కాలం మార్పులను బట్టి లేదా వర్షం తరువాత వచ్చే స్వరభేదాలను గమనించగలదు. నిజంగా కీచురాళ్లు ఎవరైనా మనిషి లేదా జంతువు దగ్గరికి రాగానే శబ్దం చేయడం ఆపేస్తాయి. జాగ్రత్తగా ఆలకించేవారు కీచురాళ్ల రొద ద్వారా బయట జరుగుతున్న చాలా విషయాలను తెలుసుకోగలరు. అలాంటి అనుభవం మనల్ని ప్రపంచంతో మరింత గాఢంగా కలుపుతుంది —— అనుబంధాల జాలంలో నిమగ్నమయ్యేట్లు చేస్తుంది. ఆ "ప్రవాహ చక్రాన్ని" పూర్తి చేయాలంటే —— మనం బయటకు వెళ్ళి ఆ కీచురాయి ఎక్కడుందో కనుగొనాలి.

అమెజాన్ వర్షారణ్య శబ్దాల యొక్క అధిక-ప్రామాణికత గల రికార్డింగ్‌లు ఇప్పుడు లభ్యమవుతున్నాయి. వాటిని వినేటప్పుడు మనం ఆ అడవుల మధ్యలో ఉన్నట్లే అనిపిస్తుంది —— కానీ నిజానికి మనం అక్కడ లేము. ఇక్కడ కీలక పదాలు – "ఉన్నట్లుగా." నువ్వు అడవిలోనే ఉన్నట్టుగా. మన చెవులు చెబుతాయి – " విను, ఒక చిరుతపులి దగ్గరగా తిరుగుతోంది!" కానీ వాస్తవానికి —— అది అసలు అక్కడ లేదు. నేను ఇలాంటి రికార్డింగ్‌లు విన్నప్పుడు, ఏదో ఒక అంతరంగిక భావం నన్ను పూర్తిగా నిమగ్నమవడంలో అడ్డుకుంటోంది —— బహుశా అది ఇంటర్నెట్ మోసగాళ్ల పట్ల కలిగే జాగ్రత్తలాంటిదే. మనసులో ఎక్కడో ఒకచోట ఇది అబద్ధం అన్న అనుమానం కలుగుతుంది.

ఇప్పటివరకు చెప్పిన ఈ సత్యం చిత్రాలకు కూడా సమానంగా వర్తిస్తుంది. ఈ అంశాన్ని నేను ఇంతకుముందు రాసిన "ఇంటెలిజెన్స్

ఇన్ ది ఏజ్ ఆఫ్ మెకానికల్ రీప్రొడక్షన్" అనే వ్యాసంలో మరింతగా విశ్లేషించాను — అది వాల్టర్ బెంజమిన్‌కి అర్పించిన నివాళి. యూట్యూబ్ చూస్తూ ఉంటే మన కళ్లకు "అక్కడ ఒక పిల్లికూన ఉంది." అనిపిస్తుంది. చూడు, అది పింగ్‌పాంగ్ బంతిని తాకుతోంది. కానీ నిజంగా అక్కడ ఎలాంటి పిల్లికూన లేదు. ఇది పూర్వపు తైల చిత్రాల విషయంలో కూడా కొంతవరకు నిజమే — కానీ ఆ చిత్రం మాత్రం ఒక ప్రత్యేకమైన భౌతిక వస్తువుగా మిగిలిపోయేది. (రికార్డింగ్ సాంకేతికతకు ముందు కూడా, మనుషులు శబ్దాలను అనుకరించగలిగేవారు.) అయితే కంప్యూటర్ సృష్టించిన చిత్రాలు మరియు వీడియోల విషయంలో — మనం తెరపై చూసేది కేవలం మనకు కాలం, స్థలం పరంగా దూరంగా ఉన్నదే కాదు — అది అసలు ఎప్పుడూ ఉనికిలోకే రానిది. మన కళ్లకు ఒక విషయం (పిల్లి కూన) కనిపిస్తుంది, కానీ మన తర్కం చెబుతుంది — "అక్కడ పిల్లి కూన లేదు."

ఆడియో-విజువల్ రికార్డింగ్ సాంకేతికత ద్వారా, ఇంకా ఎక్కువగా జనరేటివ్ ఆర్టిఫిషల్ ఇంటిలిజెన్స్ (AI) ద్వారా — మనం చూసే, వినే వాటి నుండి మనల్ని మనం దూరం చేసుకునే అలవాటును నేర్చుకున్నాము. ప్రపంచంలో మన ఉనికిని ప్రతిష్ఠించే ప్రధాన ఇంద్రియాలు ఇవే. అందుకే ఇక్కడ చాలా మందికి తాము ఎక్కడో తప్పిపోయినట్లుగా అనిపించడంలో ఆశ్చర్యం లేదు.

సర్వవ్యాప్త మోసపూరిత వాతావరణంలో నివసించే వ్యక్తి దేనినీ నమ్మకూడదని నేర్చుకుంటాడు. ఈ అవిశ్వాసం రాజకీయంగానూ, మానసికంగానూ తీవ్రమైన ఫలితాలు కలిగిస్తుంది. రాజకీయపరంగా అత్యంత ప్రమాదకరమైన పరిణామం ఏమిటంటే — మానవత్వానికి వ్యతిరేకంగా జరిగిన నేరాల దృశ్య ఆధారాలు కూడా మన విశ్వాసాన్ని కోల్పోయాయి. ఆ అనుమానం, ఆ నేరాలకు ఒక రక్షణ కవచంలా మారుతుంది — ప్రజల కళ్ల

వర్చువల్ శబ్దాలు, చిత్రాలతో నిండిన ప్రపంచంలో మునిగిపోవడం, మనలో పరాయీకరణ మరియు ఒంటరితనపు భావనలను కలిగిస్తుంది.

ముందే అవి కొనసాగడానికి మార్గం సుగమం చేస్తుంది. మనం తెరపై చూసేదాన్ని సహజంగానే కొంత నిర్లక్ష్యంగా తీసుకుంటాము — ఎందుకంటే మనలో ఎక్కడో ఒకచోట అది నిజం కాదు అని తెలుసు. అక్కడ పిల్లి పిల్ల ఏడవటం లేదని; మనం చూస్తున్నది ప్రస్తుతం జరగడం లేదని మనకు తెలుసు (లేదా కంప్యూటర్-సృష్టించిన చిత్రాల విషయంలో అయితే అసలు ఎప్పుడూ అలా జరగలేదు కూడా.) మరో మాటలో చెప్పాలంటే, మనం తెర మీద జరుగుతున్నదాన్ని పట్టించుకోకుండా ఉండటానికి అలవాటు పడిపోయాం.

ఈ అలవాటు మొదట్లో తర్కబద్ధంగానే ఏర్పడింది — ఎందుకంటే మనం తెరపై చూస్తున్న హింసా దృశ్యాలు మరియు నాటకీయ సంఘటనలు చాలా వరకు అసత్యమైనవే. ఆ టీవీలో కనిపించే తుపాకీ యుద్ధాలు మరియు కారును వెంబడించడం లాంటివన్నీ మనం నిజమని నమ్మితే, అవి మన నరాలను ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తాయి. అందుకే మనం వాటిని పట్టించుకోము — కానీ వాటితోపాటు నిజమైన సంఘటనలను చూపే చిత్రాలు, కథల్నీ కూడా మనం నిజం కాదని భావిస్తూ నిర్లక్ష్యం చేస్తాం. మన కళ్ళు, చెవులు — ఏది నిజం, ఏది కాదు అనేదానిని సులభంగా గుర్తించలేవు. అవి రెండూ ఒకే విధంగా అనిపిస్తాయి. అందుకే, ఈ డిజిటల్ సమాచారం పట్ల గల నిర్లక్ష్యధోరణి, ప్రజలను నిజంగా జరిగిన భయానకమైన సంఘటనల పట్ల కూడా స్పందించని స్థితికి చేర్చింది. మనలో ఒక అవచేతనా స్థాయిలో, ఇది నిజంగా జరుగుతున్నది కాదు అన్న భావన గట్టిగా ముద్రించబడింది.

వర్చువల్ శబ్దాలు, చిత్రాలతో నిండిన ప్రపంచంలో మునిగిపోవడం, మనలో పరాయీకరణ (alienation) మరియు ఒంటరితనపు భావనలను కలిగిస్తుంది. మనం లేని వాటిని చూస్తూ, వింటూ ఉన్నప్పుడు, ఒక భయానకమైన "అవాస్తవ భావన" (de-realization) మనలో మెల్లగా పుట్టుకొస్తుంది. "బహుశా నేను నిజంగా ఇక్కడ లేనేమో" అనే అనుభూతిగా. ఇది సాధారణంగా స్పష్టమైన ఆలోచనగా కాకుండా, ఒక మౌన భావంగా, అయోమయం, అర్థరహితత్వం, లేదా "నేను ఒక నకిలీ ప్రపంచంలో జీవిస్తున్నానా?" అనే అనిశ్చితి రూపంలో వ్యక్తమవుతుంది. దాంతో సహజంగానే, మనం నిజం కాని విషయాల పట్ల ఆసక్తిని కోల్పోతాము.

ఈ నిజత్వం కోల్పోవడానికి కారణం కేవలం ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అయ్యే శబ్దాలు, చిత్రాలే కాదు. దానికి ముందే, అధిక మోతాదులో జరిగిన వస్తువుల ఉత్పత్తి తరువాతి పరిస్థితులను సూచించాయి. రికార్డ్ చేసిన శబ్దంలాగానే, ప్రతి వస్తువూ ఇప్పుడు ఒక స్థిర, సాధారణ వస్తురూపంలో ఉంటుంది - దానిని తయారు చేసిన సామాజిక శ్రమకు ఎలాంటి గుర్తు ఉండదు. అది ఎక్కడో తెలియని స్థలం నుండి వచ్చినట్టుగా అనిపిస్తుంది. దాని ఉత్పత్తి చరిత్ర మరియు దాని వెనుక ఉన్న సామాజిక, పర్యావరణ ప్రభావాల నుండి పూర్తిగా వేరుపడిపోయి ఉంటుంది. మీరు దానిని ఎక్కడ కొన్నారు మరియు దాని ధర ఎంత అనేది తప్ప దానికి సంబంధించిన ఏ కథా దానికుండదు.

పారిశ్రామిక యుగానికి ముందు, భౌతిక వస్తువులు కూడా మానవ సంబంధాలకు వాహకాలుగా ఉండేవి. మీరు స్వయంగా వాటిని స్థానిక పదార్థాలతో తయారు

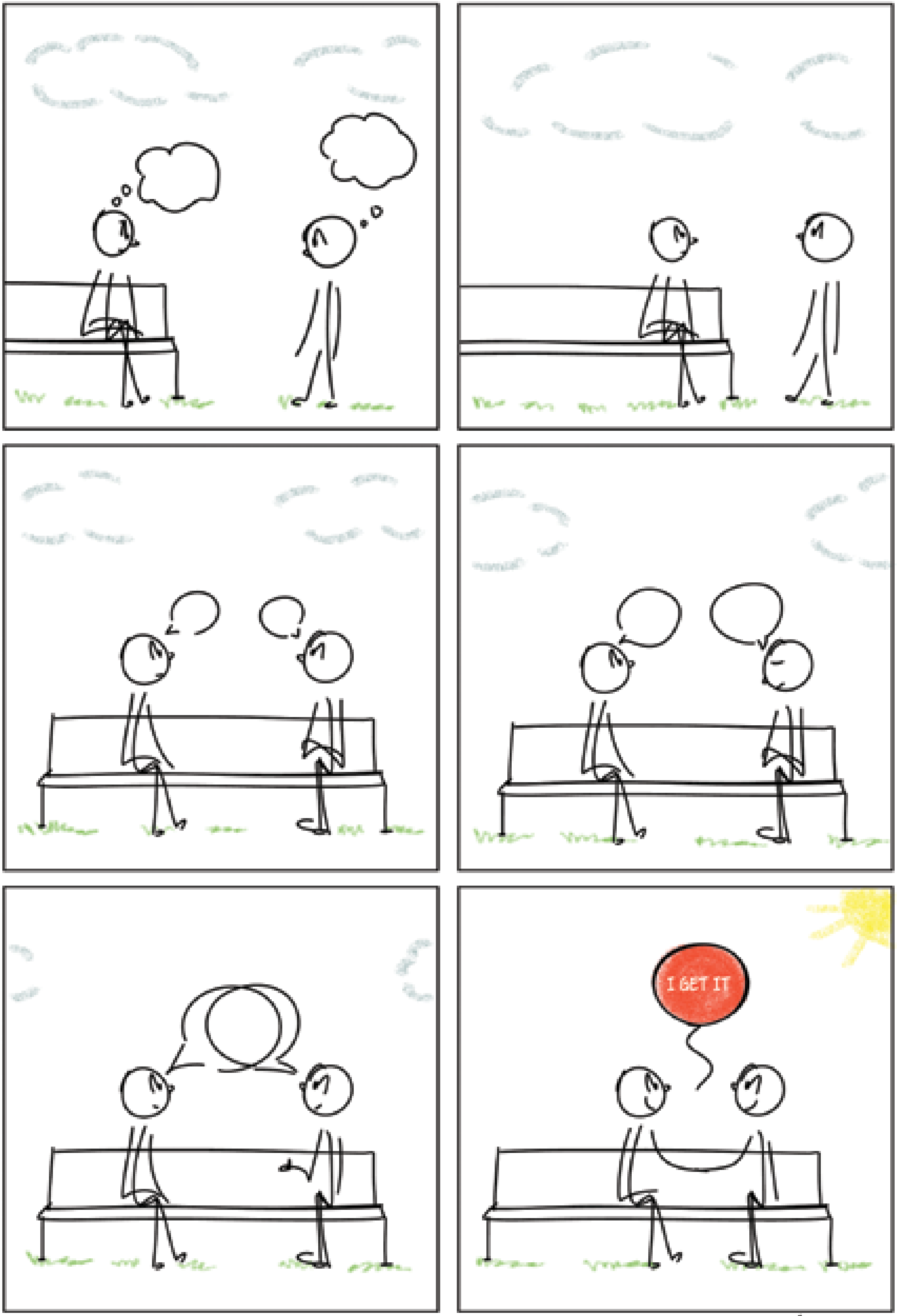
చేసుకునేవారు లేదా ఎవరైనా మీకోసం తయారు చేసేవారు — ఆ వ్యక్తితో మీకు మరెన్నో విధాలుగా అనుబంధం ఉండేది. ఆర్థిక సంబంధాలు సామాజిక సంబంధాలతో మిళితమై ఉండేవి. ఆహారం, దుస్తులు, అలాగే మానవ చేతుల ద్వారా సృష్టించబడిన ప్రతిదీ బహుమతి జాలం (gift networks) లో తిరుగుతూ ఉండేది — ఇవి ఇచ్చేవారిని, స్వీకరించేవారిని ఒక బంధంలో కట్టిపడేసేవి. ఇవి మనకు ధ్రువీకరిస్తాయి: నువ్వు ఇక్కడే ఉన్నావు. కేవలం ఒక వినియోగదారుడిగా కాకుండా ఒక భాగస్వామిగా నువ్వు ప్రపంచంతో అనుసంధానమై ఉన్నావు. నీవు ఈ జాలంలో ఒక భాగం. అమెజాన్‌లో ఒక క్లిక్‌తో కొనుగోలు చేసే వస్తువులు ఏ మనిషితోనూ, ఏ ప్రదేశంతోనూ, ఏ సమాజంతోనూ మనల్ని కలుపవు.

అందుకే ఈ వస్తువులకూ ఒక రకమైన అవాస్తవత్వం ఉంటుంది. అవి భౌతికంగా దృఢంగా ఉన్నప్పటికీ, మనలో ఒక నకిలీతనపు భావనను కలిగిస్తాయి. ఎందుకంటే, నిజంగా ఎవ్వరూ వాటిని మనకోసం చేయలేదు. అవి ఎటువంటి భౌతిక ఉత్పత్తి ప్రక్రియను మన కంటికి చూపకుండా, అలా అకస్మాత్తుగా ప్రత్యక్షమవుతాయి. ఉదాహరణకు, మన భోజనపు కంచంపై అద్భుతమైన డిజైన్లు ఉండొచ్చు — కానీ వాటిని ఏ కళాకారుడూ తన చేతులతో ఆ కంచంపై గీయలేదు. దాంతో ఆ వస్తువుకి చరిత్ర ఉండదు, సంబంధం ఉండదు. ఇది వాల్టర్ బెంజమిన్ పేర్కొన్నట్టుగా, యంత్రాల ద్వారా పునరుత్పత్తి చేయబడిన కళా వస్తువుల్లో "తేజస్సు" (aura) కోల్పోవడాన్ని ప్రతిబింబిస్తుంది. ఇదే పరిస్థితి సమాజంలోని నిర్దేశిత పాత్రల్లో నాటకీయంగా ప్రవర్తించే వ్యక్తులకూ వర్తిస్తుంది. ఆ పాత్రలు అవ్యక్తమైనవి, ఆ పాత్రధారులు నిజమైన మనుషుల్లా అనిపించరు. వాస్తవంగా ఉన్న వస్తువులు నిజమైన వస్తువుల్లా అనిపించనట్లే. అందుకే జె.డి. సాలింజర్ లాంటి సాంస్కృతిక స్పృహ కలిగిన రచయితలు, కంప్యూటర్-సృష్టించిన శబ్దాలు, చిత్రాలు రాకముందే, దాదాపు డెబ్బై సంవత్సరాల క్రితమే, ఈ నకిలీతనాన్ని ఆధునిక సమాజం యొక్క నిర్వచనా లక్షణంగా గుర్తించగలిగారు.

నేడు మన దగ్గర యంత్రాలు తయారు చేసిన వస్తువులు, శబ్దాలు, చిత్రాలు మాత్రమే కాకుండా యంత్రాలు సృష్టించిన వ్యక్తిత్వాలు కూడా ఉన్నాయి. AI చాట్‌బాట్ ఒక మానవుడు మీతో వ్రాస్తున్నాడని లేదా మాట్లాడుతున్నాడని, మీ మాట వింటున్నాడని, మీకు ప్రతిస్పందిస్తున్నాడని, మిమ్మల్ని అర్థం చేసుకుంటున్నాడని, మిమ్మల్ని అనుభూతి చెందుతున్నాడని మరియు మీతో ఉన్నాడని అనే అభిప్రాయాన్ని కలిగిస్తుంది. కానీ ఆ పదాల వెనుక ఎవరూ ఏదీ అనుభూతి చెందడం లేదు. ఇక్కడ కూడా కనిపించేది మరియు వాస్తవమైనది వేర్వేరుగా ఉంటాయి. చివరికి మన చేతిలో మిగిలేది ఎలక్ట్రాన్‌లు మాత్రమే.

సంపాదకుడి గమనిక: తదుపరి సంచికలో, ఐసెన్‌స్టైన్ ఈ వర్చువల్ ప్రత్యామ్నాయపు నమూనాలు ఎలా తమ అత్యంత సన్నిహితమైన మరియు ప్రమాదకరమైన రూపాన్ని కృత్రిమ మేధస్సుతో సాధిస్తున్నాయో విశ్లేషిస్తారు — ఇక్కడ యంత్రాలు సంగీతం లేదా చిత్రాలను మాత్రమే కాకుండా, మనుషులను అర్థం చేసుకోవడం, శ్రద్ధ చూపడం, తెలుసుకోవడం అనే మానవ అనుభవాలను కూడా అనుకరిస్తాయి.

MENTAL HEALTH



© ramya sriram

www.thetap.in

శ్రద్ధ అంటే ఆచరణ

మౌరీన్ హిటిపెయూ "సింగిల్ మామ్స్ ఇండోనేషియా" సంస్థ యొక్క వ్యవస్థాపకురాలిగా తన అనుభవాన్ని పంచుకుంటూ, శ్రద్ధ అనేది ఒక భావన మాత్రమే కాదని, దైనందిన జీవితంలో ఇతరుల కోసం నిలబడి సేవ చేయాలనే చైతన్యపూర్వక నిర్ణయమని వివరిస్తున్నారు.

ఈ మార్గం కోసం నేను ఎప్పుడూ ప్రణాళిక వేసుకోలేదు. నాకు ఎలాంటి గొప్ప దార్శనికతా లేదు, కేవలం ఒకే ఒక బాధాకర క్షణం మాత్రమే— ఇండోనేషియాలో ఒంటరిగా ఉన్న తల్లుల కోసం ఒక సహాయక బృందాన్ని అన్వేషించినప్పుడు ఏదీ దొరకలేదు. ఆ లేమి నా మనసులో నాటుకుపోయింది. కొంతకాలం తర్వాత, ఒంటరిగా ఉన్న తల్లులను మరికొందరిని కలిసినప్పుడు, బహుశా నాకు ఒకప్పుడు అవసరమైనది నేను సృష్టించగలనేమోనని అనిపించింది.

నేను ఒక ఫేస్‌బుక్ గ్రూప్ (ఇప్పుడు మెటా) ప్రారంభించాను. మొదట్లో కేవలం ఇద్దరు స్నేహితులమే ఉన్నాము. ఎలాంటి కార్యసూచీ లేదా ప్రణాళికా పటం (రోడ్‌మ్యాప్) లేదు, కేవలం ఏదో చేయాలనే సిద్ధత మాత్రమే ఉంది. అప్పట్లో నాలో ఒక అనామకమైన శ్రద్ధ కూడా ఉండేది.

ఆ సాధారణ చర్య నాంది పలికింది. నేడు అది 11,600కి పైగా మహిళలను కలుపుకున్న "సింగిల్ మామ్స్ ఇండోనేషియా" అనే సమాజంగా అభివృద్ధి చెందింది. కానీ అప్పట్లో, అది కేవలం అనుసంధానం అవ్వాలనే ఒక కోరిక మాత్రమే, అదే చివరికి ఒక సేవా సంకల్పంగా రూపాంతరం చెందింది.

ఈ ప్రయాణం నాపై ఒక గొప్ప బాధ్యతను ఉంచింది: హాజరుకావడం, వినడం, నిరంతరం ఎదగడం. మేము నిర్మిస్తున్న దానికి ఎలాంటి నమూనాలు లేదా మార్గదర్శకాలు లేవు. నేర్చుకుంటూనే ముందుకు సాగాను. ఎన్నోసార్లు తడబడ్డాను, నన్ను నేను ప్రశ్నించుకున్నాను. కానీ ప్రతిసారి నాకు చిన్నతనంగా, అనిశ్చితంగా అనిపించినప్పుడు, ఈ పని విలువైనదని, అవసరమైనదని గుర్తుచేస్తూ, జీవితం మృదువుగా నన్ను ముందుకు నెట్టింది. అప్పుడు నేను గ్రహించాను — ఇదే కర్మ: ఫలితాల పట్ల ఆసక్తి లేకుండా, చేయవలసినదాన్ని చేయడం.

ఆ మార్గంలో, నన్ను మరింతగా తీర్చిదిద్దిన కొన్ని ప్రదేశాలకు నేను అనుకోకుండా చేరుకున్నాను. 2020లో, నేను మెటా నిర్వహించిన గ్లోబల్ కమ్యూనిటీ లీడర్ ప్రోగ్రాంలో చేరాను. నేను నన్ను "నాయకురాలు"గా భావించలేదు, కానీ ఆ శిక్షణ, మార్గదర్శకత్వం మరియు మద్దతు ద్వారా సమాజ నిర్మాణం అనేది సేవ చేయడానికి ఒక అవకాశమని గ్రహించాను.

ఆత్మపరిశీలన లేకుండా చేసే చర్య మనల్ని తప్పుదారి పట్టించగలదు. కాబట్టి పరిశీలన నాకు ఒక నిరంతర గురువుగా మారింది. నేను నా దుఃఖాన్ని బ్లాగ్‌ల ద్వారా వెలిబుచ్చాను, మాటల్లో నా బాధను విన్నవించుకున్నాను మరియు సిద్ధంగా లేకపోయినా నా కథలోని విషయాలను పంచుకున్నాను. ఆ రచన ద్వారా, నేను

నన్ను మరియు ఇతరులను మరింత సమర్ధవంతంగా అర్థంచేసుకోవడం ప్రారంభించాను. నేను జ్ఞానవంతురాలిగా కావాలని కోరుకోలేదు, కానీ కాలక్రమేణా, “ఇప్పుడు నేను ఎవరిని?” మరియు “నేను ఏమి ఇవ్వగలను?” వంటి ప్రశ్నల ద్వారా జీవితం ఊహించని సమాధానాలను అందించింది.

నా దృష్టిలో శ్రద్ధ అనేది ప్రేమ యొక్క కార్యరూపం —— అది అంకితభావం మరియు సేవ ద్వారా వ్యక్తమవుతుంది, ప్రతిరోజూ మనం తిరిగి ఎంచుకునే ఒక నిర్ణయం. శ్రద్ధ అనేది ఆచరణ అని నేను నమ్ముతున్నాను. అది కష్టంగా ఉన్నప్పటికీ హాజరవ్వడం, అర్ధరాత్రి వచ్చిన సందేశాలకు సమాధానం ఇవ్వడం, మీలో మీకు శూన్యంగా అనిపించినప్పటికీ, ఇతరుల అవసరాలకు చోటిచ్చి నిలబడడం.

నా సమాజంలోని మహిళలే నాకు గొప్ప గురువులయ్యారు. వారు పరాజయం పొందిన తర్వాత మళ్లీ విజయవంతంగా నిలదొక్కుకోవడం, కష్టాలలో సావధానంగా ఉండి ముందుకు సాగడం, వారి పిల్లల కోసం మరియు వారి కోసం పదేపదే శ్రమపడడాన్ని నేను చూశాను. స్వస్థత, క్షమ మరియు పునః ప్రారంభించడం అనేవి అత్యంత బలమైన లక్షణాలు అని ఈ మహిళలు నాకు నేర్పించారు. మాతృత్వం మరియు స్వీయ అవగాహన ద్వారా వెలువడే ఆ పవిత్ర ప్రేమ, శ్రద్ధ అనేది ఆచరణ అని ప్రత్యక్షంగా చూపిస్తుంది

నా లక్ష్యం సేవ చేయడమే అని నేను గ్రహించిన ఒక నిర్దిష్ట క్షణం ఉంది. ఇటీవల విడాకులు తీసుకున్న ఒక తల్లి మా గ్రూప్‌లో ఒక సందేశాన్ని పెట్టింది. ఆమె ఆత్మహత్య చేసుకునేందుకు సిద్ధమైంది. మా సమాజం పరోక్షంగా మద్దతునిస్తూ ఆమె చుట్టూ కవచంలా నిలిచి తనను ఆపింది. ఆమె జీవించగలిగింది. నేడు, ఆమె చదువులో పురోగమించి మాస్టర్స్ డిగ్రీ పూర్తిచేస్తున్నారు. నేను దానిని ఒక కృపగా భావిస్తున్నాను.

అందుకే, నేను ఎప్పటికీ ముందుకు సాగుతూనే ఉంటాను.

ఈ ప్రయాణం నాది మాత్రమే కాదని నేను గుర్తించాను. నేను దానిని కృప లేదా మార్గదర్శనం అని పిలుస్తాను – దానిని ఏ పేరుతోనైనా పిలవండి – కానీ ఇది మీ ముందు ఉన్నదానికి నిబద్ధతతో ఉండటం గురించి. ఏదైనా మార్పును ఎదుర్కొంటున్న వారికి — అంటే కోల్పోయిన, దుఃఖిస్తున్న లేదా అనిశ్చితంగా ఉన్నవారికి ఎవరికైనా – నేను చెప్పగలిగేది ఇదే: మీ దగ్గర మొత్తం ప్రణాళిక ఉండవలసిన అవసరం లేదు. కేవలం తదుపరి చిన్న అడుగును వేయండి. ఆ చిన్న చర్యే మీకు మార్గం చూపిస్తుంది. కాలక్రమేణా, మీ తీవ్రమైన బాధ కూడా ఏదైనా పవిత్రమైన దానికి ఆధారంగా మారవచ్చని మీరు కనుగొంటారు.

“శ్రద్ధ అంటే ఆచరణ”, ప్రతిరోజూ హృదయం తెరిచి, చేతులు స్థిరంగా ఉంచి, అవసరం ఉన్నవారికి దానిని అందించాలనే నిర్ణయంతో అది ప్రారంభమవుతుంది.

నా దృష్టిలో శ్రద్ధ అనేది ప్రేమ యొక్క కార్యరూపం —— అది అంకితభావం మరియు సేవ ద్వారా వ్యక్తమవుతుంది, ప్రతిరోజూ మనం తిరిగి ఎంచుకునే ఒక నిర్ణయం. శ్రద్ధ అనేది ఆచరణ అని నేను నమ్ముతున్నాను.

పర్యావరణం

"మనం దేనినైనా వేరుగా ఎంపిక చేయాలని ప్రయత్నించినప్పుడు, అది విశ్వంలోని ప్రతి దానితోనూ ముడిపడి ఉందని మనం గ్రహిస్తాము."

జాన్ ముయిర్

కృష్ణుని వెన్నగిన్నె చెట్టు

భక్తి మరియు సంరక్షణకు పవిత్ర చిహ్నం

బి. రతినసభాపతి మరియు విజయ నరేష్ జూటూరు పౌరాణికతతో ముడిపడి, పర్యావరణపరంగా కూడా ప్రాముఖ్యత కలిగిన ఈ చెట్టును హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఎలా సంరక్షిస్తుందో వివరించారు.

భారతదేశంలోని పవిత్ర వృక్షాలలో, 'కృష్ణుని వెన్నగిన్నె చెట్టు' లాంటి మృదువైన కథ కలిగినవి చాలా అరుదు. చిన్న గిన్నెల వలె ముడుచుకున్న దీని పత్రాలు, ఒకప్పుడు చిన్నికృష్ణుడు ప్రేమగా తిన్న వెన్నను దాల్చాయని నమ్ముతారు. ఒక పూరాణగాధతో ముడిపడిన ఆకులుగల ఈ చెట్టు, ఇప్పటికీ భక్తిని, పర్యావరణ గౌరవాన్ని మరియు సంరక్షణ పట్ల కట్టుబాటును ప్రేరేపిస్తోంది.

తాళపత్రాలలో వ్రాయబడిన ఒక పురాణం

'కృష్ణుని వెన్నగిన్నె చెట్టు' (ఫికస్ కృష్ణే) అనేది అంజూర జాతికి చెందిన ఒక ప్రత్యేకమైన వృక్షం. దీని ఆధ్యాత్మికతను స్ఫురింపజేసే ఆ ప్రత్యేకమైన ఆకృతిగల ఆకులవల్ల ఇది ప్రసిద్ధి పొందింది. ప్రతి ఆకు సహజసిద్ధంగా ఒక చిన్న గిన్నె లేదా సంచి రూపంలో వంగి ఉంటుంది — ఇది హిందూ పురాణాలతో గాఢంగా ముడిపడి ఉన్న లక్షణం.

ప్రజాదరణ పొందిన కథ ప్రకారం, చిన్న వయసులో శ్రీకృష్ణుడు ఒకసారి వెన్నను దొంగిలించి, పట్టుబడకుండా ఉండటానికి, దానిని మడిచినట్లున్న ఈ ఆకులో నింపుకున్నాడట. ఈ పౌరాణిక కథే ఈ చెట్టుకు పేరు మరియు ప్రేమపూర్వకమైన బిరుదును తెచ్చింది. ఈ కథ వలన చెట్టు శతాబ్దాలుగా పవిత్రంగా నిలిచింది. దీని మడిచిన ఆకు కృష్ణ భగవానుడి ఆటపాటలతో కూడిన భక్తి యొక్క దైవీయ ముద్రగా భావించబడుతోంది.

మనుగడ కోసం పోరాడుతున్న చెట్టు

ఇతర అనేక అంజూర వృక్ష జాతులతో పోలిస్తే, 'ఫికస్ కృష్ణే' సహజ పునరుత్పత్తిలో ప్రత్యేకమైన జీవసంబంధ పరిమితులను ఎదుర్కొంటుంది. పరిశోధనల ప్రకారం, దాని విత్తనాల నుండి మొలిచే మొక్కలలో కేవలం 10% మాత్రమే మూల జాతి లక్షణాలను కొనసాగిస్తాయి, కాగా దాదాపు 90% మొక్కలు సాధారణ మర్రి చెట్టుగా మారిపోతాయి. అంటే విత్తనాలు మొలకెత్తినప్పుడు కూడా 'ఫికస్ కృష్ణే' తన ప్రత్యేక గుర్తింపును కాపాడుకునే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి.

దీనికి తోడు, ఈ జాతిచెట్టు తన ప్రత్యేక పరాగసంపర్కకారులపై ఆధారపడుతుంది. ఆ పరాగసంపర్కకారుల సంఖ్య తగ్గిపోవడం దాని పునరుత్పత్తి చక్రాన్ని మరింత దెబ్బతీస్తోంది. ఈ సంక్లిష్ట జీవసంబంధ పరిమితుల కారణంగా, ఈ చెట్టు ప్రకృతిలోని తన సహజ నివాస ప్రదేశాల నుండి కనుమరుగయ్యే ప్రమాదంలో ఉంది.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ట్రీ కన్జర్వేషన్ సెంటర్‌లో సంరక్షణా కృషి

సాంస్కృతికంగా మరియు పర్యావరణపరంగా అత్యంత ప్రాముఖ్యత కలిగిన ఈ చెట్టును రక్షించేందుకు, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ తన హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ట్రీ కన్జర్వేషన్ సెంటర్ లో విస్తృత స్థాయిలో సమాన జన్యు గుణాలు ఉన్న పునరుత్పత్తి (Clonal Propagation) పద్ధతులపై పరిశోధనలు చేపట్టింది. ప్రకృతిలో విత్తనాల ద్వారా జరిగే పరిమిత పునరుత్పత్తి సమస్యను అధిగమించేందుకు, కాండపు కోతలు (stem cuttings), మొక్క యొక్క కాండం లేదా కొమ్మను తల్లి మొక్కకు జోడించి, దాని ద్వారా కొత్త మొక్కలను ఉత్పత్తి చేయడం (air-layering) మరియు కణజాల సంస్కృతి (tissue culture) వంటి ప్రవర్ధనా పద్ధతులను ఒక క్రమంలో అమలుపరిచారు. వీటిలో కణజాల సంస్కృతి అత్యంత సమర్థవంతమైన మరియు విశ్వసనీయమైన పద్ధతిగా నిర్ధారితమైంది. అనేక సంవత్సరాలు అంకితభావంతో చేసిన ప్రయోగాల ద్వారా, అధిక జీవన శాతం, వేగవంతమైన పెరుగుదల మరియు ప్రతి మొక్కలోనూ ‘ఫికస్ కృష్ణే’ యొక్క నిజమైన జన్యు లక్షణాల సంరక్షణను నిర్ధారించే స్థిరమైన శాస్త్రీయ ప్రణాళికలు అభివృద్ధి చేయబడ్డాయి. దీని ఫలితంగా, సెంటర్‌లో వందల సంఖ్యలో ఆరోగ్యవంతమైన మొక్కలు విజయవంతంగా పెంచబడ్డాయి. వీటిలో గణనీయమైన వాటా మా స్థలాంతర (ex situ) సంరక్షణ కార్యక్రమాల క్రింద విభిన్న ప్రాంతాలకు పంపిణీ చేయబడుతున్నాయి. ఒక అరుదైన పవిత్ర జాతి చెట్టును దీర్ఘకాలంగా రక్షించడం మరియు పునరుద్ధరించడం కోసం చేసిన ఈ కృషి ఒక కీలకమైన అడుగు. మనుగడ కోసం పోరాడుతున్న ఒక చెట్టును కాపాడడమే కాకుండా ఇది విజ్ఞానశాస్త్రం మరియు ఆధ్యాత్మికత మధ్య గల సమన్వయానికి ఒక ప్రతీకగా నిలుస్తోంది — జీవవైవిధ్యాన్ని సంరక్షించడంతో పాటు సాంస్కృతిక వారసత్వాన్ని గౌరవిస్తోంది. ఈ చెట్టు ఎందుకు ముఖ్యమైనది

కృష్ణ అంజూరపు పత్రం — దాని ముందు మరియు వెనుక భాగాల అమరిక, ఒక దివ్యమైన గిన్నె ఆకారాన్ని ఆవిష్కరిస్తుంది. ఈ ఆకుగిన్నెలోనే శ్రీకృష్ణుడు వెన్నను దాచుకున్నాడని ఒక నమ్మకం ఉంది.

‘ఫికస్ కృష్ణే’ను సంరక్షించడం అంటే కేవలం ఒక చెట్టుని రక్షించడం మాత్రమే కాదు. ఇది ప్రకృతి మరియు సంస్కృతి, విజ్ఞానశాస్త్రం మరియు ఆధ్యాత్మికత మధ్య గల సున్నితమైన సమతుల్యతను గురించిన విస్తృత సందేశాన్ని అందిస్తుంది. అంతరించిపోతున్న ఏ ఒక్క వృక్షజాతి కనుమరుగైనా కూడా, జీవవైవిధ్యపు సున్నిత జాలం నుండి ఒక తంతి తెగిపోతుంది, ఇది పర్యావరణ వ్యవస్థలను బలహీనపరచడమే గాక సాంస్కృతిక వారసత్వాన్ని క్షీణింపజేస్తుంది.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌లో, పరిరక్షణ అనేది శాస్త్రీయ బాధ్యత మరియు ఆధ్యాత్మిక కర్తవ్యము అని మేము విశ్వసిస్తున్నాము. ‘ఫికస్ కృష్ణే’ పై మా కృషి ద్వారా, ఆధునిక ప్రచార పద్ధతులను సాంస్కృతిక జ్ఞానంతో సమన్వయపరచి, అరుదైన మరియు అంతరించిపోతున్న జాతులను సంరక్షించడంలో గల సవాళ్లను అధిగమించగల మార్గాన్ని చూపించడమే మా లక్ష్యం.

మనుగడ కోసం పోరాడుతున్న ఒక చెట్టును కాపాడడమే కాకుండా ఇది విజ్ఞానశాస్త్రం మరియు ఆధ్యాత్మికత మధ్య గల సమన్వయానికి ఒక ప్రతీకగా నిలుస్తోంది — జీవవైవిధ్యాన్ని సంరక్షించడంతో పాటు సాంస్కృతిక వారసత్వాన్ని గౌరవిస్తోంది.

కృష్ణ అంజీర —— భక్తితో నాటబడింది (2021) కాలం ద్వారా పెంచబడింది, ఇప్పుడు కరుణకు పవిత్ర నిలయం (2025).

ఆరాధనకు మరియు జ్ఞానానికి అర్హమైన చెట్టు

ప్రతి ఆకు ఒక కథను చెప్పగలదని కృష్ణ అంజూరపు చెట్టు మనకు గుర్తు చేస్తుంది – ఇది పర్యావరణ ఆవశ్యకతతో కూడిన దైవిక కథ. ఇది ప్రాచీనతను భవిష్యత్తుతో, పురాణాన్ని శాస్త్రంతో మరియు భక్తిని చర్యతో కలుపుతుంది. 'ఫికస్ కృష్ణే' యొక్క మడచినట్లుండే ఈ ఆకు మన పవిత్ర కథలను మాత్రమే కాకుండా, వాటిని కలిగి ఉన్న పర్యావరణ వ్యవస్థలను కూడా సంరక్షించడానికి మనల్ని ప్రేరేపిస్తుంది.

కృష్ణుని వెన్నగిన్నె చెట్టు కేవలం ఒక అరుదైన వృక్ష జాతి మాత్రమే కాదు; ఇది పౌరాణికత మరియు పర్యావరణం, విశ్వాసం మరియు బాధ్యత మధ్య ఉన్న సజీవ సంబంధం. చెట్టుకంటే ఎక్కువగా, ఇది ఒక అద్భుతమైన కథ. భక్తి మరియు సంరక్షణ కలిసే స్థలంగా, ప్రతి ఆకు ప్రకృతి మరియు ఆధ్యాత్మికత మధ్య ఉన్న కాలాతీత బంధాన్ని మృదువుగా చెబుతుంది.

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 heartful life in a hectic world.

heartfulness
purity weaves destiny

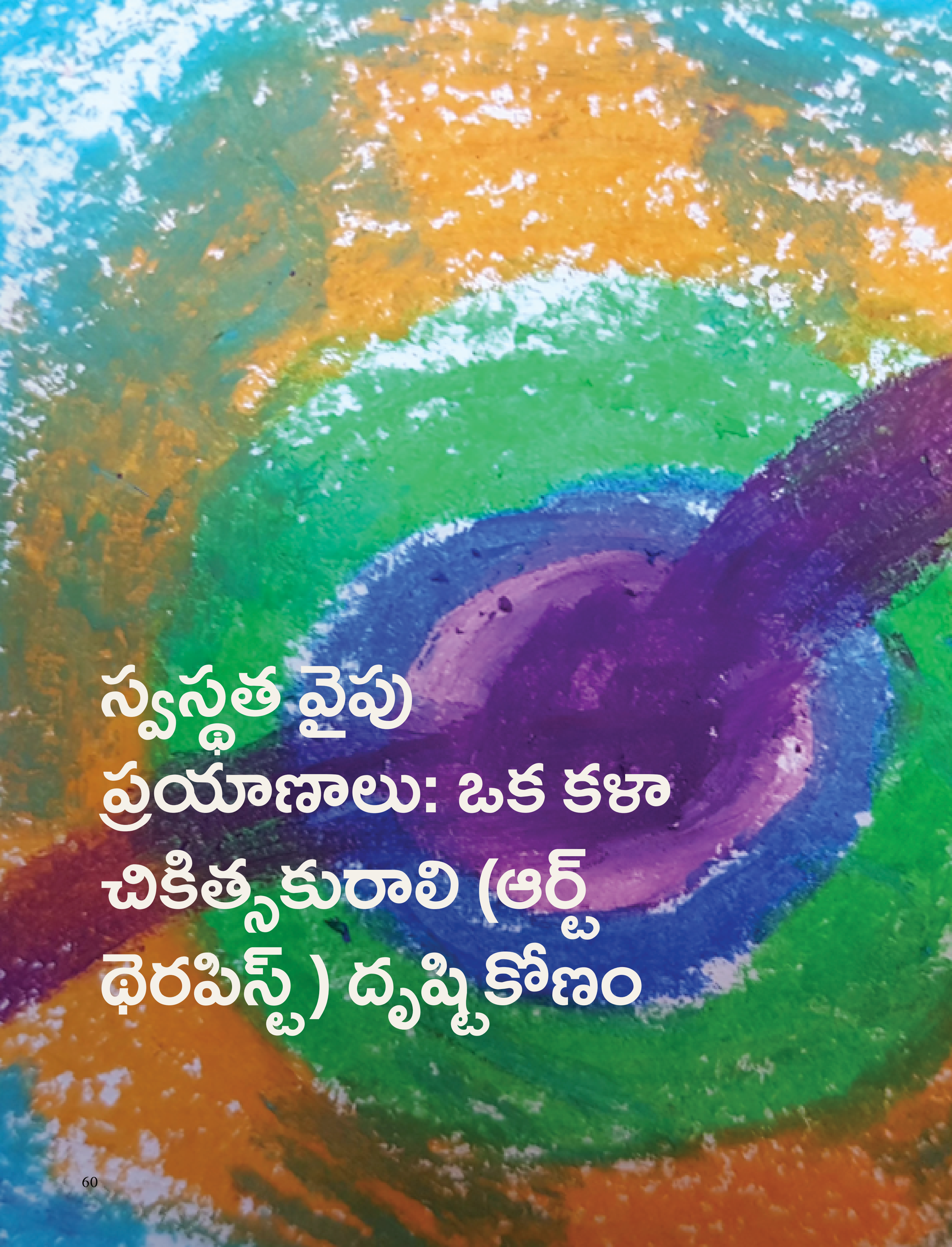
UR LIFE

experience

సృజనాత్మకత

"సృజనాత్మకత ఎప్పటికీ తరిగిపోదు.
దానిని ఎంత ఎక్కువగా వినియోగిస్తే,
అంత ఎక్కువగా మీలో ఉద్భవిస్తుంది."

మాయా ఏంజెలో



స్వస్థత వైపు ప్రయాణాలు: ఒక కళా చికిత్సకురాలి (ఆర్ట్ థెరపిస్ట్) దృష్టికోణం

కళా చికిత్సకురాలు సంగీతా ప్రసాద్ గారితో వెనెస్సా పటేల్ సంభాషిస్తూ, మానసిక గాయాల నుంచి కోలుకుంటున్న పిల్లల నుండి, బాధ, పరిణామం, మానసిక ఆరోగ్యంలోని సంక్లిష్టతలను ఎదుర్కొంటున్న పెద్దల వరకు, సృజనాత్మక వ్యక్తీకరణ మాటలతో వ్యక్తం చేయలేని కష్టమైన భావాలకు ఎలా ఒక భాషగా మారుతుందో, అలాగే కళాసృష్టి మనిషికి ఎందుకు ఒక ప్రాథమిక అవసరమో చర్చించారు.

ప్ర: మిమ్మల్ని ఆర్ట్ థెరపీ వైపు తీసుకువచ్చినది ఏమిటి?

నేను భారతదేశంలో చెన్నైలో పెరిగాను. మా తల్లిగారు ఒక అద్భుతమైన కిండర్‌గార్టెన్ పాఠశాలను నడిపేవారు. ఆ పాఠశాలలో కళలకు ఎప్పుడూ ప్రోత్సాహం ఉండేది, అలాగే నేను ఎల్లప్పుడూ పిల్లలు, విద్య, మరియు కళల మధ్య ఉండేదాన్ని. కాలేజీలో, ఫైన్ ఆర్ట్స్ డిగ్రీతో పాటు ఒక సంవత్సరం విజువల్ కమ్యూనికేషన్ కోర్సు కూడా చేశాను. అప్పుడు నాకు ప్రజలతో, కళతో మమేకమయ్యే ఏదో ఒక అర్థవంతమైన పని చేయాలని అనిపించింది.

చెన్నై వాతావరణంలోని ఉక్కపోత వేడిని తప్పించుకోవడానికి, నేను తరచుగా చల్లని ఎయిర్ కండిషనింగ్ ఉండే అమెరికన్ లైబ్రరీకి (ఇప్పుడు అమెరికన్ సెంటర్) వెళ్ళేదాన్ని. అక్కడ నాకు ఆర్ట్ థెరపీకి పితామహురాలైన ఇడిత్ క్రామర్ గారు, ప్రత్యేక అవసరాలున్న పిల్లలకు చేసిన కృషి గురించి ఆమె వ్రాసిన ఒక పుస్తకం దొరికింది. ఆ పుస్తకాన్ని చదవడం మొదలుపెట్టగానే, వెంటనే నాకు అనిపించింది —— ఇదే నేను లోతుగా అధ్యయనం చేయాలనుకున్న విషయం అని.

తర్వాత నేను ఫైన్ ఆర్ట్స్ మరియు ఆర్ట్ థెరపీని 1985లో జార్జ్ వాషింగ్టన్ యూనివర్సిటీలో అభ్యసించాను. నా ఉద్దేశ్యం భారతదేశానికి తిరిగి వచ్చి ప్రత్యేక అవసరాలున్న పిల్లల కోసం ఒక పాఠశాలను స్థాపించడం, ఎందుకంటే ఆ రోజుల్లో అలాంటి పాఠశాలలు ఏవీ లేవు. మొదట నేనుమా తల్లి గారు నడుపుతున్న పాఠశాల, 'బాంబినో'లో ఒక సహాయక వనరుల విభాగాన్ని (రిసోర్స్ రూమ్) ఏర్పాటు చేశాను. అక్కడ మేము ఆటిజం, ఎదుగుదల మందగించడం, అధిక చురుకుదనం, మరియు అవధానలోపం – అతిచురుకుదనపు రుగ్మత (ADHD–Attention Deficit Hyperactivity Disorder) వంటి సమస్యలతో ఉన్న పిల్లలతో పనిచేశాం. ఆ కాలంలో ఈ పరిస్థితులు పెద్దగా అర్థమయ్యే స్థితిలో లేవు, వాటి గురించి అవగాహన కూడా చాలా తక్కువగా ఉండేది.

ప్ర.: నేటిలాగా నిర్ధారణా పరికరాలు లేకుండా మీరు ఆ పిల్లలను ఎలా గుర్తించగలిగారు?

అది ప్రధానంగా వారి ప్రవర్తనను గమనించడం ద్వారానే సాధ్యమైంది —— ఒక పిల్లవాడు పాఠశాలకు రావడానికి ఇష్టపడకపోవడం, లేదా అతిగా ఆందోళనతో ఉండటం వంటి లక్షణాల ద్వారా. మా తల్లిగారికి అలాంటి పిల్లలతో ఎలా వ్యవహరించాలో బాగా తెలుసు. నేను అప్పట్లో "ఎమోషనల్లీ డిస్టర్బ్డ్ చిల్డ్రన్" అని పిలిచే

పిల్లలతో —— అంటే భావోద్వేగ సమస్యలు, మానసిక గాయాల అనుభవం (ట్రామా), లేదా ఆటిజం అంచుల్లో (స్పెక్ట్రమ్‌లో) ఉన్న పిల్లలతో —— పనిచేసే సమయంలో నేను నేర్చుకున్న ఆర్ట్ థెరపీ పద్ధతులను ఉపయోగించాను. ఇది నాకు ఉన్న అసాధారణ మనోవిజ్ఞాన నేపథ్యం వారితో ఎలా పనిచేయాలో అర్థం చేసుకోవడంలో చాలా సహాయపడింది.

మేము ఒక ఉపాధ్యాయురాలిని నియమించి, సాధారణ తరగతుల్లో ఉన్న పద్ధతులకంటే భిన్నమైన పద్ధతులను అనుసరిస్తూ, వారిని క్రమంగా సాధారణ తరగతుల్లో కూడా హాజరు చేయించాము. నేను ఆ పిల్లల కుటుంబాలతో కలిసి పని చేస్తూ ఆర్ట్ థెరపీ కూడా నిర్వహించాను.

తర్వాత నేను వివాహం చేసుకుని అమెరికాకు వెళ్ళాను. 'బాంబినో'లో నాతో పనిచేసిన ఆ ఉపాధ్యాయురాలు చెన్నైలో ప్రత్యేక అవసరాలున్న పిల్లల కోసం ఒక పాఠశాల స్థాపించారు, ఇప్పటికీ వారితో పనిచేస్తూనే ఉన్నారు.

ప్ర.: సాధారణ కళా తరగతి మరియు కళా చికిత్సా సమావేశం మధ్య తేడా ఏమిటి?

చాలా మంచి ప్రశ్న. ఆర్ట్ క్లాస్‌లో మీరు ఫలితం మరియు నైపుణ్యం మీద దృష్టి పెడతారు —— ఉదాహరణకు, నీటిలో రంగులు ఎలా కలపాలి, దృశ్య చిత్రణ ఎలా చేయాలి అనే విషయాలు నేర్చుకుంటారు. అక్కడ ఉద్దేశ్యం ఒక అందమైన కళాకృతిని సృష్టించడం. కానీ ఆర్ట్ థెరపీలో 'ప్రక్రియ' అనేదే ఉద్దేశ్యం. పిల్లవాడు కేవలం పిచ్చి గీతలు గీయవచ్చు, నిజానికి, మేము అలా చేయమని ప్రోత్సహిస్తాం, ఎందుకంటే అది సృజనాత్మక ఆలోచనకు సహాయం చేస్తుంది.

కళను అనేక రకాలుగా ఉపయోగించవచ్చు——ఒక నిర్ధారణ సాధనంగా, వ్యక్తి ఎలా వ్యక్తపరుస్తున్నాడనేదాన్ని ఆధారంగా తీసుకుని, లేదా సూక్ష్మ మరియు స్థూల కదలిక నైపుణ్యాలను మెరుగు పరచడానికి. మా శిక్షణ మనకు భావోద్వేగ వ్యక్తీకరణలను అర్థం చేసుకోవడం నేర్పిస్తుంది. ప్రతి వ్యక్తి భిన్నమైన రంగులు, భిన్నమైన శైలులను ఎంచుకుని, కళ ద్వారా తనను తాను దృశ్యరూపంలో వ్యక్తపరుస్తాడు.

ప్ర: అంటే, ఇది మాటలు లేకుండా ఒక వ్యక్తిని అర్థం చేసుకోవడమేనా?

అవును, కొంతవరకు అలాంటిదే. ఇది రెండు విషయాల మేళవింపు. కొన్ని సందర్భాల్లో కేవలం కళాకృతే మాట్లాడుతుంది——వ్యక్తి మాటల్లో చెప్పలేనిదాన్ని తన చిత్రంలో వ్యక్తపరుస్తాడు. మరికొన్ని సందర్భాల్లో, కళా ప్రక్రియ మరియు మాటల సంభాషణ రెండూ కలిసి ఆ వ్యక్తి యొక్క అనుభూతిని అర్థం చేసుకోవడంలో సహాయపడతాయి.

ప్ర: మానసిక గాయం అనుభవించిన వ్యక్తితో ఆర్ట్ థెరపీ ద్వారా అనుబంధం ఏర్పడటానికి సాధారణంగా ఎంత సమయం పడుతుంది?

అది పరిస్థితిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కొంతమంది ఐదేళ్లకు పైగా నాతో కొనసాగుతున్నారు. ఆసుపత్రుల్లో తాత్కాలిక మరియు దీర్ఘకాలిక రోగులు ఉంటారు; పాఠశాలల్లో మాత్రం పరిస్థితి భిన్నంగా ఉంటుంది. అది నిజంగా ఆ పాఠశాల యొక్క అమరిక మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. మేము కళను నొప్పి నియంత్రణ సాధనంగా ఉపయోగిస్తూ ఆంకాలజీ విభాగాల్లో కూడా పనిచేస్తాం. ఇటీవలే నాకు ఒక క్లయింట్‌తో సమావేశం జరిగింది. ఆమె తీవ్రమైన నొప్పి, ఆందోళన, మరియు నిరాశతో బాధపడుతోంది. నేను ఆమెను అడిగాను——"ఈ బాధ మీకు ఎలా అనిపిస్తుందో, దాన్ని ఊహించి ఒక చిత్రంగా గీయండి." ఆమె ఒక తీవ్రంగా గాయపడిన చేపచిత్రం గీసింది, దాని చుట్టూ రక్తం ఉంది. ఆమె చెప్పింది, "నా నొప్పి అలాంటిదే. నాకు చేపలు చాలా ఇష్టం. అవి ఎంతో అందంగా ఉంటాయి, కానీ నా చేప చనిపోయింది." ఆమె తన వేదనను కళ ద్వారా వ్యక్తం చేయగలిగింది.

ఆర్ట్ థెరపీలో 'ప్రక్రియ' అనేదే ఉద్దేశ్యం.

ఆమె దాన్ని గీసిన తర్వాత, మేము రూపకాత్మకంగా మాట్లాడాము ——"ఈ చేపకు ఏమి సహాయం చేయగలం? దానిని బాగుచేయడానికి ఏమి చేయవచ్చు?" ఇది ఆమెను తన సమస్యను తన బయట ఉన్నట్లుగా చూడటానికి, మరియు ఒక అడుగు వెనక్కి వేసి ఆలోచించటానికి ప్రేరేపించింది. మేము ఆ గాయాలకు కారణాలు ఏమిటి, మరియు చేపను (అంటే, ఆమెను) బలపరచడానికి ఏమైనా చేయగలమా అని చర్చించాము.

ప్ర: ఇది నిజంగా అద్భుతంగా ఉంది. మీరు నమ్మకంతో కూడిన ఒక సురక్షితమైన ప్రదేశాన్ని అందిస్తున్నారు. బహుశా అదే కారణం కావచ్చు——క్లయింట్లు మళ్లీ మళ్లీ వస్తూనే ఉండటానికి——ఎందుకంటే అక్కడ వారు నిజంగా తమను

తాము వ్యక్తం చేయగలుగుతారు, లేదా తాము ఎవరో తెలుసుకునే అవకాశం పొందుతారు.

అవును, ఖచ్చితంగా. కొన్నిసార్లు వారు రావడం మానేస్తారు, స్వస్థత పొందుతారు, ఆపై కొంతకాలం తరువాత మళ్లీ సహాయం అవసరమైతేనే తిరిగి వస్తారు. అది ఏమీ తప్పు కాదు, ఎందుకంటే వారికి ఆ సహాయం అవసరం ఉంటుంది. తమకు ఏమి ఉపకరిస్తుందో వారికి తెలుసు. ఇది వారు తమ అనుభూతులను స్వేచ్ఛగా పంచుకోగలిగే భద్రమైన స్థలం.

ప్ర: మీరు ఏ విధానాలు ఉపయోగిస్తారు?

అది వ్యక్తి మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. నేను ముందుగా చెప్పిన క్లయింట్‌కి, ఆమె నొప్పిని అర్థం చేసుకోవడానికి దృశ్యీకరణ పద్ధతిని ఉపయోగించాను. మరో క్లయింట్ ఉన్నారు — పెద్దవయసు వారు అయినప్పటికీ ఎనిమిదేళ్ల పిల్లలా ప్రవర్తిస్తారు. ఆమెతో నేను సూక్ష్మ మరియు స్థూల కదలిక నైపుణ్యాలపై దృష్టి పెడతాను. కుడి-ఎడమ చేతుల సమన్వయాన్ని మెరుగుపర్చడానికి మేము అల్లడం వంటి ఒక కార్యకలాపాన్ని ప్రారంభించాము.

కొన్నిసార్లు ఆ వారంలో జరిగిన సంఘటనల గురించి ఆమె భావాలను చిత్రరూపంలో వ్యక్తం చేయమని అడుగుతాను — ఎందుకంటే ఆమె చాలా ఉద్వేగభరితంగా (దుడుకుగా) ఉంటుంది మరియు మార్పును ఎలా ఎదుర్కోవాలో తెలియదు.

మేము ప్రతి క్లయింట్ ప్రత్యేక అవసరాలకు అనుగుణంగా విభిన్న పద్ధతులను ఉపయోగిస్తాము. కళ నిజంగా చాలా బహుముఖమైనది. మేము పెన్సిల్స్, రంగులు, మట్టి, సహజ పదార్థాలు, పరిసరాల్లో దొరికే వస్తువులు వంటి విభిన్న సామగ్రిని అందిస్తాము. ప్రకృతిలో దొరికే వస్తువులను కూడా ఆర్ట్ రూమ్‌లో వినియోగిస్తాను — పునర్వినియోగ పదార్థాలు, ప్రజలు "వ్యర్థం" అని భావించే వస్తువులు — వాటిని మేము ఎప్పుడూ సేకరించి సృజనాత్మకంగా ఉపయోగిస్తూనే ఉంటాము.

ప్ర: ఇది అద్భుతమైన సృజనాత్మకత. మీ పుస్తకాల గురించి చెప్పగలరా?

నా దగ్గర రెండు పుస్తకాలు ఉన్నాయి. మొదటిది 'క్రియేటివ్ ఎక్స్‌ప్రెషన్: సే ఇట్ విత్ ఆర్ట్' (Creative Expression: Say it with Art), — ఇది 2008లో భారతదేశంలో ఉపాధ్యాయుల

కోసం రాసినది. ఇప్పుడు నేను దాని PDFని నా వెబ్ సైట్‌లో ఉంచి, ఉపాధ్యాయులకు ఉచితంగా అందుబాటులో ఉంచుతున్నాను. రెండోది 'యూజింగ్ ఆర్ట్ థెరపీ విత్ డైవర్స్ పాపులేషన్స్' (Using Art Therapy With Diverse Populations), —— ఇందులో ప్రతి అధ్యాయం వేర్వేరు సమూహాలపై (ఉదా: ఆశ్రయం కోరువారు, ఖైదీలు, వయస్సు, వర్గాలు మొదలైనవి) పని చేసే విధానాన్ని వివరించేది. ఈ పుస్తకానికి సుమారు ఇరవై ఏడుమంది రచయితలు సహకరించారు.

మా ఆర్ట్ థెరపిస్టులు సమాజ కేంద్రాలు, ఆసుపత్రులు, మరియు పాఠశాలలు వంటి వివిధ ప్రదేశాల్లో, అన్ని వయస్సుల వారితో, తగిన పద్ధతులు ఉపయోగించి పనిచేయగలరు. అందుకే శిక్షణ చాలా అవసరం. చాలామంది తమను తాము కళాకారులమని భావించి ఆర్ట్ థెరపీ చేయవచ్చని అనుకుంటారు, కానీ ఆర్ట్ థెరపీ ఒక మానసిక ఆరోగ్య వృత్తి (mental health profession). దీని కోసం కనీసం మాస్టర్స్ స్థాయి ప్రోగ్రామ్ అవసరం—— రెండు నుండి మూడు సంవత్సరాల తీవ్రమైన శిక్షణ, ఇంటర్న్‌షిప్‌లతో కలిపి. ఇప్పుడు PhD స్థాయిలో కూడా ప్రోగ్రామ్‌లు ఉన్నాయి, వీటిలో కళలను స్వదేశీ సమాజాల్లో ఎలా వినియోగించారు అనేదానిపై పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. ఇతిహాస కాలానికి పూర్వం నుండి మనం చూస్తున్నాం —— గుహ గోడలపై చిత్రాలను వ్యక్తీకరణ సాధనంగా ఉపయోగించారు. కళలు ఎప్పుడూ మానవ భావవ్యక్తీకరణలో మరియు అభివృద్ధిలో కీలక పాత్ర పోషించాయి.

ప్ర: అంటే ఆర్ట్ థెరపీ శిక్షణలో కళ, విద్య, మరియు మనస్తత్వశాస్త్రం —— ఈ మూడు భాగాలు ఉంటాయా?

అవును, ఈ మూడు భాగాలూ తప్పనిసరిగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ఇందులో సైకాలజీ మరియు కౌన్సెలింగ్ పద్ధతులు ప్రధానంగా ఉంటాయి. అమెరికాలో ఈ శిక్షణ సాధారణంగా ప్రోగ్రామ్‌పై ఆధారపడి రెండు నుండి మూడు సంవత్సరాలు

"కళ మనలోని స్వీయ వ్యక్తీకరణను పెంపొందిస్తుంది. ఎందుకంటే, దృశ్యమాధ్యమంలో భావాలను వ్యక్తపరచాలన్న అవసరం మన అంతరంగంలోనే ఉంది."

నేను ప్రకృతిలో దొరికే వస్తువులను కూడా ఆర్ట్ రూమ్‌లో వినియోగిస్తాను — పునర్వినియోగ పదార్థాలు, ప్రజలు “వ్యర్థం” అని భావించే వస్తువులు — వాటిని మేము ఎప్పుడూ సేకరించి, సృజనాత్మకంగా ఉపయోగిస్తూనే ఉంటాము.

ఉంటుంది. మేము సాధారణంగా విద్యార్థులు కనీసం రెండు వేర్వేరు సమూహాలతో పర్యవేక్షణలో పనిచేయాలని సూచిస్తాము.

ప్రస్తుతం నేను మహారాష్ట్ర ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ, పూణేలో బోధిస్తున్నాను, అక్కడ నేను హైబ్రిడ్ ఆర్ట్ థెరపీ కార్యక్రమాన్ని రూపకల్పన చేసి ప్రారంభించడంలో సహకరించాను. అక్కడ నేను ఇప్పటికీ పర్యవేక్షణను కొనసాగిస్తున్నాను. అందువల్ల మా విద్యార్థులు వివిధ పరిసరాల్లో పనిచేసి, ఎదురయ్యే సవాళ్లను చర్చించుకునే అవకాశాలు పొందుతున్నారు.

ప్ర: మీకు మానసిక ఆరోగ్యంపై సమగ్ర దృష్టికోణం ఉన్నట్లు కనిపిస్తోంది. ఇది మరింత అవసరమవుతోందని మీరు అనుకుంటారా?

అవును, ఖచ్చితంగా. ఔషధం ఒక్కటే పరిష్కారం కాదు. మనకు బహుముఖ దృష్టికోణం అవసరం. ఒక వ్యక్తి మానసిక గాయం, ఎదుగుదలలో ఆలస్యం, జీవితంలో వచ్చిన మార్పులు లేదా వివాహ విఘాతం వంటి సమస్యలతో వస్తే, అతనికి తగిన పద్ధతులు, పరికరాలు అవసరం. ఆర్ట్ థెరపీతో పాటు నేను “మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానం”ను విస్తృతంగా ఉపయోగిస్తాను. నేను మైండ్‌ఫుల్ మెడిటేషన్ టీచర్‌గా శిక్షణ పొందాను, మరియు నాకు స్వంత సాధన కూడా ఉంది. మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ మరియు కళల కలయిక ఒక అద్భుతమైన సమ్మేళనం అని నేను భావిస్తాను.

న్యూరోసైన్స్ కూడా నాకు ప్రత్యేకంగా ఆసక్తి కలిగించే విషయం. మనం మెదడు మరియు శరీరాన్ని, అలాగే వాటి మధ్య ఉన్న సంబంధాలను అర్థం చేసుకుంటే,మన క్లయింట్ ఏ స్థితి నుండి వస్తున్నాడో, అతనికి ఏ విధమైన పద్ధతులు సహాయపడతాయో మరింత స్పష్టంగా తెలుసుకోవచ్చు.

ప్ర: మీ వృత్తిలో ఆధ్యాత్మిక దృష్టికోణం గురించి చదవడం నాకు చాలా నచ్చింది. నేను కూడా హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానప్రశిక్షకుడిని. కొన్నిసార్లు ధ్యానం అనంతరం ప్రజలు కూర్చుని మాట్లాడాలనుకుంటారు—అప్పుడు మన పాత్ర కేవలం వినడమే అవుతుంది. కానీ మీరు ఆ వినడం స్థాయిని ఆర్ట్ థెరపీ శిక్షణతో మరింత సమగ్రంగా, సృజనాత్మకంగా తీసుకెళ్తున్నారు

అవును, ఇది నిజంగా అద్భుతం. నేను పనిచేస్తున్న పాఠశాలలో ఇది ఎంతో స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది—పిల్లలకు తమ భావాలను వ్యక్తపరచడానికి మరొక మార్గం ఎంతో అవసరం. ఆ మార్గాలలో ఒక దాన్ని ఆర్ట్ థెరపీ అందిస్తుంది.

ప్ర: మీరు ఈ విధానాన్ని జైళ్లలో కూడా ఉపయోగించారు కదా. అది పునరావాస ప్రక్రియలో ఎలా సహాయపడుతుంది?

అవును, ఈ రంగంలో ఎంతో అద్భుతంగా పని చేసిన మరియు పరిశోధన చేసిన డేవ్ గుసాక్ అనే చాలా మంచి ఆర్ట్ థెరపిస్ట్ ఉన్నారు. ఆయన ఆర్ట్ థెరపీని ఆగ్రహం ఎక్కువగా ఉన్న, గాయపడిన లేదా కోపాన్ని వ్యక్తం చేసే వ్యక్తులు ఉన్న ప్రదేశాల్లో ఎంత ఫలప్రదంగా ఉపయోగించవచ్చో చూపించారు. జైళ్లలో మానసిక గాయాలు సాధారణం, అలాగే అక్కడ మళ్లీ గాయపడే పరిస్థితులు కూడా ఉంటాయి.

డేవ్ తన పుస్తకంలో చెప్పిన ఒక ఉదాహరణ గుర్తుకొస్తుంది. ఒక ఖైదీ M&M జెమ్స్ లను సేకరించి, వాటిని నీటిలో కలిపి అద్భుతమైన చిత్రాలు వేశాడు.

ఆర్ట్ థెరపీ ద్వారా వారిని శాంతింపజేయడం, సంప్రదింపులు మెరుగుపరచడం, తద్వారా వారిని బాగా అర్థం చేసుకోవడం సాధ్యమవుతుంది. చాలా మంది జైలుకి వెళ్ళడం వెనుక వారి మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు ప్రధాన కారణం. వారికి ఆ సమస్యలను వ్యక్తం చేయడంలో సహాయం చేయడం ద్వారా, వారి పునరావాసం సులభమవుతుంది. అయితే, ఇది చేయడానికి ప్రత్యేక శిక్షణ మరియు అనుభవం అవసరం, ఎందుకంటే జైలులో ఒక ప్రత్యేకమైన వాతావరణంఉంటుంది. అక్కడ కొన్ని ఆర్ట్ సామగ్రి వాడలేము — ఉదాహరణకు కత్తెరలు లేదా గ్లూ వంటివి నిషేధం. మీరు ఎల్లప్పుడూ జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అయినా కూడా, ఆ పరిమితుల్లోనే ఖైదీలు అద్భుతమైన కళలు సృష్టిస్తున్నారు. డేవ్ తన పుస్తకంలో చెప్పిన ఒక ఉదాహరణ గుర్తుకొస్తుంది. ఒక ఖైదీ M&M జెమ్స్ లను సేకరించి, వాటిని నీటిలో కలిపి అద్భుతమైన చిత్రాలు వేశాడు.

ప్ర: అంటే వారు M&M లలోని రంగును పెయింట్‌లా వాడారు! ఎంత సృజనాత్మకత!

అవును, ఇది పరిమిత వనరుల మధ్య కూడా కళను వ్యక్తం చేయగల అతని సామర్థ్యాన్ని, అద్భుతమైన సృజనాత్మకతను చూపిస్తుంది. కళ మనలోని స్వీయ వ్యక్తీకరణను పెంపొందిస్తుంది, ఎందుకంటే దృశ్యమాధ్యమంలో భావాలను వ్యక్తపరచాలన్న అవసరం మన అంతరంగంలోనే ఉం ది.

ప్ర: అంటే అది బయటి ప్రపంచంతో కలవడం మరియు మనసులోని భావాలను వ్యక్తం చేయడం అనే ఒక ప్రాథమిక మానవవీయ అవసరం.

ఖచ్చితంగా. అది అంతర్గత ప్రపంచంతో కూడా సంబంధాన్ని ఏర్పరుస్తుంది. ధ్యానం లాగానే, ఇక్కడ కూడా అంతర్గత మరియు బాహ్య ప్రపంచాల మధ్య అనుసంధానం ఉంటుంది.

ప్ర: ఇది ఎంతో అందమైన, ఆశాజనకమైన ముగింపు. మీ సమయానికి ధన్యవాదాలు.

ఈ అవకాశానికి ధన్యవాదాలు.

మరిన్ని వివరాల కోసం సందర్శించండి: sangeetaprasad.com

కొత్త ప్రపంచాన్ని సృష్టించడం

సరళ ఉపాధ్యా అంతరిక్ష కేంద్రంలో చిక్కుకున్న వ్యోమగాముల అనుభవం నుండి స్వేచ్ఛ పట్ల తపన వరకు 'బంధనం' అనే అనుభూతిని సున్నితంగా పరిశీలిస్తూ-పురాతన జ్ఞానం మరియు ఆధునిక ఆధ్యాత్మికత మనల్ని పరస్పర అనుబంధం, కరుణ, మరియు విశ్వమానవ సౌభ్రాతృత్వం ఆధారంగా ఒక కొత్త ప్రపంచాన్ని సృష్టించే దిశగా మార్గదర్శనం చేస్తున్నారు.

వ్యోమగాములు సునీతా విలియమ్స్ మరియు బుచ్ విల్మోర్ నెలల తరబడి అంతర్జాతీయ అంతరిక్ష కేంద్రంలో చిక్కుకుపోయి ఉన్నప్పుడు, వారు ఒక పరిమిత స్థలంలో జీవించాల్సి వచ్చింది — భూమిపై మనం సహజంగా అనుభవించే కదలికలు, పనులు వారికి దాదాపు అసాధ్యమయ్యాయి. ప్రేమ మరియు అనుబంధంతో నిండిన స్వేచ్ఛా లోకమైన భూమి తల్లి వద్దకు తిరిగి రావాలని వారు ఎన్నిసార్లు ఆకాంక్షించి ఉండాలి?

మన పరిస్థితి కూడా చాలా వరకూ అలాంటిదే — భూమిపై నివసిస్తూ, మన నిజమైన నివాసానికి, ఆధ్యాత్మిక మూలానికి తిరిగి చేరాలనే తపనతో ఉంటాం. నేను తరచుగా "స్వేచ్ఛ" అనే పదం యొక్క అసలు అర్థం గురించి ఆలోచిస్తుంటాను. అది కేవలం శారీరక కదలికల స్వేచ్ఛయేనా? లేక మానసిక స్థాయిలో కాంతి వేగాని కంటే వేగంగా ప్రయాణించే సామర్థ్యమా? "స్వేచ్ఛ" అంటే భావోద్వేగ భారాల నుండి విముక్తి పొందడమా? హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధనలోని నిర్మలీకరణ ప్రక్రియ ద్వారా — మనలో పేరుకుపోయిన ముద్రలను, మనసులో నిలిచిపోయిన జ్ఞాపకాలూ, మర్చిపోయిన భావోద్వేగాలు తొలగించుకోవడం ద్వారా లభించే తేలికత స్వేచ్ఛయేనా? లేక మన ఆధ్యాత్మిక గమ్యానికి అడ్డుగా నిలిచే కోరికలన్నిటినీ అధిగమించడం స్వేచ్ఛయేనా? ఆ స్వేచ్ఛను అనుభవించడానికి మనం ఇంకో ప్రపంచంలోకి వెళ్ళవచ్చునా ?

అదే సమయంలో, ప్రపంచంలోని అనేక ప్రాంతాల్లో మనం ఎదుర్కొంటున్న ఊహించలేని దుస్థితిని చూస్తూ, మన చుట్టూ వ్యాపించిన దుఃఖం, కోపం, ద్వేషం, దురాశ, హింస, కార్యావేశం, ఉక్రోషం అనే సంకెళ్ల నుండి మనం ఎప్పుడైనా విముక్తి పొందగలమా అని సందేహం కలుగుతుంది. ఈ ప్రపంచంలో శాంతి, ప్రేమ, విశ్వాసం, మరియు ఇతర సానుకూల భావాలు మనకు అందనివిగా మారిపోయాయా?

నా ఆలోచనలు, ఊహలతో అంధకారంలో తల్లడిల్లుతూ తికమకలో ఉన్నప్పుడు ఒక తప్పిపోయిన చిన్నపిల్లలా అనిపించింది.

అప్పుడు బాబూజీ రాసిన పుస్తకం దశ నియమాలపై వ్యాఖ్యానంలోని (ఆరవ నియమం) ఈ వాక్యం నాకు మార్గదర్శక దీపంలా మారింది:

"ఈ ప్రపంచం వాస్తవానికి మరో ప్రపంచానికి ప్రతిబింబం. ఈ ప్రపంచాన్ని సరిగా మలచినప్పుడు, దాని ప్రభావం ఆ ప్రతిబింబమైన మరో ప్రపంచంపైనా పడుతుంది, అది కూడా పవిత్రమవుతుంది. ఇది మన లక్ష్య సాధనను మరింత సులభతరం చేస్తుంది. ఇక్కడ మన విజయమే అక్కడ మన విజయానికి దారి చూపుతుంది."

— బాబూజీ

పాతం చాలా సులభం: స్వేచ్ఛ కోసం మనం మరో ప్రపంచానికి పారిపోవలసిన అవసరం లేదు. బాబూజీ చెప్పిన "మరో ప్రపంచం" అనేది మనలోనే ఉన్న సూక్ష్మ అంతర్గత లోకాలను సూచిస్తుంది. ఈ భౌతిక ప్రపంచంలో మనం మనల్ని శుద్ధి చేసుకుంటే, ఆ అంతరంగిక ప్రపంచాలు కూడా పవిత్రమవుతాయి, వాటిని మనం సులభంగా అనుభూతి చెందగల స్థితికి చేరుకుంటాం. మనకు కావలసిన స్వేచ్ఛ ఎక్కడో దూరంలో లేదు —— అదే ఇక్కడే ఉంది. నేను ఒకప్పుడు ఊహించిన 'వేరు భావము' అనేది కేవలం మాయ మాత్రమే. ఈ ప్రపంచం మరియు ఆ అంతరంగిక ప్రపంచం రెండూ మొదటి నుండి పరస్పర అనుసంధానమైనవే. విశ్వాసం మరియు ప్రేమతో మనం ఈ లోకంలో మనల్ని శుద్ధి చేసుకున్నప్పుడు, భేదాలు కరిగిపోతాయి, మనం ఇక్కడే 'స్వగృహం' లో ఉన్నామన్న అనుభూతి కలుగుతుంది. మనకు కావలసిన స్వేచ్ఛను వెతకడానికి ఎక్కడికీ వెళ్లాల్సిన అవసరం లేదని అంగీకరించినప్పుడు, కొత్త ప్రపంచాన్ని సృష్టించుకుని మరియు అందులో జీవించడం అనే ఆనందాన్ని మన పరిధిలోనే ఉన్నదని మనం చూడగలుగుతాం.

అంతరానుబంధాల వలయం

అంతరానుబంధం అనేది కరుణ, ప్రేమ, అంగీకారం వంటి అనేక మానవీయ గుణాలతో నిండి ఉన్న కొత్త ప్రపంచాన్ని నిర్మించేందుకు కీలక సూత్రం. ఇది ప్రపంచంలోని అన్ని మతాలు మరియు ఆధ్యాత్మిక సంప్రదాయాలకు మూలాధారమైన సత్యం.

భారత తాత్విక సంప్రదాయానికి పునాదిగా నిలిచిన ఉపనిషత్తులు సృష్టికర్త మరియు సృష్టిలోని ప్రతి దాని మధ్య ఉన్న అంతరానుబంధాన్ని వివరించాయి.

"సర్వం ఖల్విదం బ్రహ్మ" (ఛాందోగ్య ఉపనిషత్ 3.14.1) అని ఉపనిషత్తు చెబుతుంది —— సజీవమైనదైనా, నిర్జీవమైనదైనా, ఈ విశ్వంలో ఊహించదగిన ప్రతిదీ బ్రహ్మమనే పరమసత్యం యొక్క అభివ్యక్తీకరణమే.

ఇలాంటి వాక్యాలు ఇతర ఉపనిషత్తులలో కూడా కనిపిస్తాయి. అవన్నీ కూడా ఈ "ఏకత్వం"పై ధ్యానం చేయడం ద్వారా లభించే గ్రహించబడిన, సంరక్షించబడిన, మరియు బలపరచబడిన గంభీరమైన ఆధ్యాత్మిక సత్యాన్ని, అంతరానుబంధాన్ని తెలియజేస్తాయి. ఈ భావన యొక్క అందం కేవలం పరమాత్మ మరియు వ్యక్తి మధ్య సంబంధం వరకే పరిమితం కాకుండా, మన చుట్టూ ఉన్న వారందరిపై కూడా విస్తరించి ప్రభావం చూపుతుంది. మహా ఉపనిషత్ ఈ భావాన్ని "వసుధైవ కుటుంబకం" (6.71–73) అని వ్యక్తపరుస్తుంది — అంటే, "ఈ విశ్వమంతా ఒకే కుటుంబం అనే సూత్రాన్ని పరిచయం చేస్తుంది.

భగవద్గీత ఈ అంతరానుబంధాన్ని అద్భుతంగా ఇలా వివరిస్తుంది:

సర్వభూతస్థమాత్మానం
సర్వభూతానిచాత్మని।
ఈక్షతే యోగయుక్తాత్మా
సర్వత్ర సమదర్శనః॥ (6.29)

"తులనాత్మక వీక్షణ ఉన్న యోగి అన్ని భూతాలలో విశ్వ వ్యాప్తమై ఉన్న ఉనికిని చూస్తాడు; అలాగే అన్ని భూతాలను ఆ విశ్వ వ్యాప్త ఉనికిలో చూస్తాడు."

అందువల్ల, "సమదర్శనం" అంటే సమతా భావం, మనందరినీ కలిపే ఈ సూక్ష్మమైన అనుబంధ జాలాన్ని సరిగా అర్థం చేసుకోవడానికి మరియు ప్రశంసించడానికి అత్యంత అవసరమైనది. మన ఆలోచనలు, చర్యలు, భావాలు ఇతరులపై గాఢమైన ప్రభావం చూపుతాయి. ఈ అవగాహన ప్రేమ, కరుణ, మరియు అంగీకారం మీద ఆధారపడి ఉన్న కొత్త ప్రపంచాన్ని నిర్మించడానికి పునాది రాయిగా నిలుస్తుంది.

ప్రాచీన చైనా జ్ఞానం

చైనీయ తత్వశాస్త్రంలో ఒక పౌరాణిక వ్యక్తిగా గుర్తించబడ్డ లావోజి (లాఓత్సు అని కూడా పిలుస్తారు) యొక్క ఆలోచనలను ఏ భౌగోళిక లేదా సాంస్కృతిక సరిహద్దులు నిరోధించలేవు. ఆయన తన లోతైన తాత్విక దృష్టులను "టావో టే చింగ్" అనే గ్రంథంలో లిఖించారు. ఈ గ్రంథాన్ని "ది బుక్ ఆఫ్ ది వే అండ్ ఇట్స్ విర్చ్యూ" (అర్థం: మార్గం మరియు దాని ధర్మం) గా ఆంగ్లంలో అనువదించారు. ఆయన తత్వం 'టాఓ ఇజం' ప్రపంచవ్యాప్తంగా జ్ఞానం, సరళత, మరియు వినమ్రతకు ఇచ్చిన ప్రాధాన్యం వల్ల ప్రసిద్ధి చెందింది. లావోజి మనుషుల చర్యలు ప్రకృతి సూత్రాలతో అనుసంధానమై ఉండాలని బోధిస్తారు — విశ్వంలోని సహజ క్రమాన్ని అనుసరించాలని సూచిస్తారు. మన చర్యలు శ్రమరహితంగా, చుట్టూ ఉన్న సజీవ, నిర్జీవ సృష్టులతో సమతుల్యంగా ఉండాలని ఆయన ఉపదేశించారు.

పాశ్చాత్యులలో ఏకత్వ దృష్టి

తన “వాల్డెన్” అనే తన పుస్తకంలో హెన్రీ డేవిడ్ థోరో ఇలా ఒక గంభీరమైన వ్యాఖ్య చేశారు: “నేను కలుసుకున్న ప్రతి దానిలో నేను ఒక భాగం.” ఈ వాక్యం థోరో విశ్వసించినట్లు మనిషి మరియు ప్రకృతి మధ్య ఉన్న గాఢమైన అనుబంధాన్ని స్పష్టంగా తెలియజేస్తుంది. ఆయన సరళమైన జీవనాన్ని ప్రోత్సహిస్తూ, మన చుట్టూ ఉన్న సహజ లయలను గమనించి, వాటితో సమతుల్యంగా జీవించాలని ప్రేరేపించారు. మన ఉనికి విశాలమైన జీవన వలయంలో ఎక్కడ ఉందో లోతుగా అర్థం చేసుకోవడం ద్వారా, దానిని గౌరవించాలని, సంరక్షించాలనే భావన మనలో కలుగుతుంది. మన చర్యలను మొత్తం పర్యావరణ వ్యవస్థను పోషించే దిశగా మలిస్తే, మనం స్థిరమైన, మెరుగైన ప్రపంచాన్ని నిర్మించే దిశగా ఒక ముఖ్యమైన అడుగు వేస్తాము.

ఆర్నె నెస్, నార్వేకు చెందిన తత్వవేత్త, మన ఆత్మ మరియు పర్యావరణం మధ్య ఉన్న అనుబంధాన్ని పరిశీలించారు.

ఆయన “పర్యావరణ ఆత్మ”(Ecological Self) అనే భావనను పరిచయం చేశారు. అంటే, అహంకారపూరిత ఆలోచనలను విడిచి పెట్టిన తర్వాత మనం గుర్తించే విస్తృతమైన స్వరూపం. ఈ పర్యావరణ ఆత్మ సహజ ప్రపంచంతో సమన్వయంగా ఉంటుంది, ఎల్లప్పుడూ తనను దాని అంతర్భాగంగా గుర్తిస్తుంది. నెస్ యొక్క ఈ భావనలు భారతీయ తత్వంలోని ‘ఆత్మ’ అనే విశ్వస్వరూప సూత్రంతో అనుసంధానమై ఉంటాయి. ఈ అవగాహన మనలో సహజంగా ఒక సర్వలోక సౌహార్ద్ర భావనను, మనం చుట్టూ ఉన్న ప్రతిదీ కలిపి ఒకే విశ్వ కుటుంబానికి చెందినవారమనే భావాన్ని పెంపొందిస్తుంది.

మనలో కొత్త ప్రపంచాన్ని నిర్మించడం

ఇప్పటివరకు చెప్పబడిన అనుభవాలు, తాత్విక ఆలోచనలు, మరియు అన్వేషకుల అనుభూతులను చదివిన తర్వాత, మనం మనలోనే ఒక కొత్త ప్రపంచాన్ని సృష్టించే శక్తివంతమైన మార్గాన్ని గుర్తించగలిగామా? ఇది స్వీకరించదగిన ఒక ఆత్మప్రయాణం. మొదటగా, మనం మార్పు చెందాలనే అవసరాన్ని అంగీకరిస్తాము. మనం ప్రస్తుత స్థితిలో చిక్కుకుపోయి పురోగతి లేకుండా ఉండటం వల్ల కలిగే మాంద్యాన్ని గమనిస్తాము. ఈ అంతరంగ స్వేచ్ఛా పిలుపు మనలను పునరావృతమైన చర్యల బంధనాల నుండి విముక్తం కావడానికి ప్రేరేపిస్తుంది. తదుపరి, ప్రాచీన మరియు ఆధునిక జ్ఞానాన్ని ఆధారంగా తీసుకుని — మనం

కోరుకున్న స్వేచ్ఛను ప్రసాదించే ఆ కొత్త ప్రపంచం ఎక్కడ ఉందో తెలుసుకునేందుకు మనం అన్వేషణ ప్రారంభిస్తాము.

పూజ్య బాబూజీ బోధనలను స్మరించుకుంటే, మనము ఆశించే ఆ అందమైన ప్రపంచాన్ని మనమే సృష్టించగలమని అవగతమవుతుంది. ఆ కొత్త ప్రపంచంలోని “ఆదర్శ స్థితి” ఒక అభావమయ కల్పన కాదు; అది సహజ జీవన సూత్రాలను అనుసరించడం ద్వారా సాధ్యమయ్యే స్థితి. బాబూజీ సూచించిన ఈ “ఆదర్శ స్థితి”ని అర్థం చేసుకోవడం, దానిని ఆచరణలోకి తేవడం — ఇవి కేవలం అవసరమే కాదు, అత్యంత ప్రధానమైనవి కూడా. దానికి ధ్యానం, ఆత్మావలోకనం, మరియు అవసరమైనప్పుడు మార్గ సవరణ తప్పనిసరి.

దాజీ ప్రాముఖ్యతనిచ్చిన హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ విధానం, ఆధ్యాత్మికతను దైనందిన జీవితంలో సమన్వయపరచడం ద్వారా అంతరానుబంధ భావనను పెంపొందించే ప్రాయోగిక మార్గాలను అందిస్తుంది. ఈ దృక్పథం వ్యక్తులు తమతో, ఇతరులతో, మరియు చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచంతో మరింత గాఢమైన అనుబంధాన్ని పెంపొందించేందుకు ప్రోత్సహిస్తుంది.

అంతఃశ్శుద్ధి అనేది మన ఆలోచనలు, వైఖరులు, చర్యలను ప్రేమ, కరుణ, మరియు సామరస్య జీవనము అనే విశ్వసూత్రాలతో సరిపోల్చుకునే ప్రక్రియ.

అంతఃశ్శుద్ధి అనేది మన ఆలోచనలు, వైఖరులు, చర్యలను ప్రేమ, కరుణ, మరియు సామరస్య జీవనము అనే విశ్వసూత్రాలతో సరిపోల్చుకునే ప్రక్రియ. భౌతిక ప్రపంచంలోని మన వైఖరులు మరియు చర్యల ప్రతిబింబాలు, మన ఆధ్యాత్మిక తలాలను ప్రభావితం చేస్తాయి. ఈ విధంగా మనం ఆ “ఆదర్శ స్థితి”కి క్రమంగా దగ్గరవుతాము. వ్యక్తిగత గోడలను మరియు ‘నేను వేరు’ అనే భావనను కూలగొట్టడం సర్వ మానవ సౌభ్రాతృత్వం పెంపొందించడానికి అత్యవసరం. ఈ పద్ధతులను దైనందిన జీవనంలో అనుసరించడం ద్వారా మన ఆధ్యాత్మిక సాధనను ద్విగుణీకృతం చేయవచ్చు. చివరికి సమగ్రతతో, సామరస్యంతో నిండిన జీవనాన్ని సృష్టించవచ్చు.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానం ఈ మొత్తం ప్రయాణంలో నాకు మార్గదర్శకంగా నిలిచింది. ఒకప్పుడు “నా”దిగా భావించినది, ఇప్పుడు “అందరిదీ” అని తెలుసుకున్నాను. ఈ అవగాహనను నిత్య జీవితంలో అన్వయిస్తూ ఉండగా, కొత్త ప్రపంచం నా లోపల నుండి ఆవిర్భవిస్తోంది.

Heartfulness Gopichand Badminton Academy

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

World-Class Facilities

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

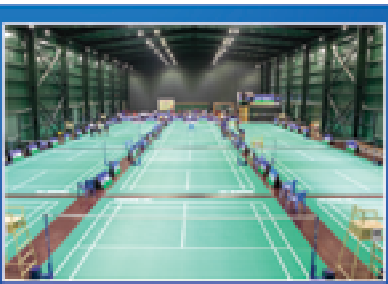
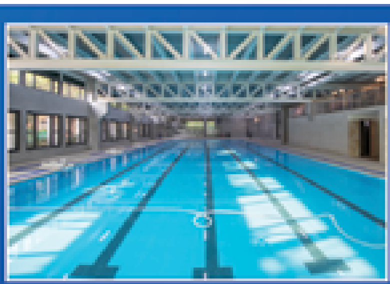
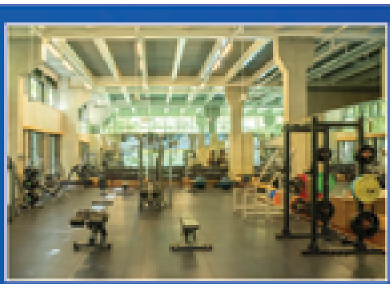
Eligibility
Age: 8–18 years
Basic badminton knowledge required

Shantaben International Cricket Academy for Girls

Facilities & Offerings

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

Eligibility
Age Group: 8–18 years
Skill Level: Open to beginners and intermediate players passionate about cricket.

Location: Kanha Shanti Vanam, Hyderabad, Telangana
Email: contact@hfnsports.com
Contact: +91 8519956041
Monday to Saturday

అర్థ

“నిజంగా విలువైనది కంటికి కనిపించదు.”

ఆంటోన్ డి సెయింట్-యూపెరీ

వినిపించుకునే హృదయం:

రాజు సోలోమన్ కోరిన వరం మరియు న్యాయ నిర్ణయం

రూబీ కార్మెన్ బైబిల్ లోని రాజు సోలోమన్ కథను పునఃప్రసంగిస్తున్నారు దేవుని వద్ద "వినిపించుకునే హృదయం"ను కోరిన సోలోమన్, తన అపూర్వమైన జ్ఞానంతో చరిత్రలో చిరస్మరణీయుడు అయ్యాడు.

చాలా శతాబ్దాల క్రితం, ప్రాచీన ఇజ్రాయిలేయుల రాజ్యంలో రాజు డేవిడ్ మరియు రాణి బత్షేబా కుమారుడైన రాజు సోలోమన్ నివసించేవాడు. సోలోమన్ పుట్టినప్పుడు, ప్రవక్త నాథుడు అతనికి "జెదిదియా" అనే ఒక ప్రత్యేక నామం ఇచ్చాడు. అంటే "ప్రభువుకు ప్రియమైనవాడు" అని అర్థం.

రాజు డేవిడ్ జీవితపు అవసాన దశకు చేరుకున్నప్పుడు, తన కుమారుడిని పిలిపించి, అతని చేతులను స్నేహపూర్వకంగా పట్టుకొని మృదువుగా, గంభీరంగా ఇలా అన్నాడు: "నా కుమారుడా, నా మాట విను! నేను ఈ లోకాన్ని విడిచివెళ్లే సమయం సమీపించింది. దృఢంగా ఉండు, ధైర్యంగా ఉండు, సాహసవంతుడిగా ఉండు, మరియు నీ మనసును పూర్తిగా ప్రభువుకు అంకితమివ్వు. నీ హృదయం మరియు ఆత్మతో ప్రతి క్షణం ప్రభువును అనుసరించు. అప్పుడు ఆయన నీకు మరియు నీ ప్రజలకు శాంతి, సిరి, సమృద్ధిని ప్రసాదిస్తాడు."

రాజు డేవిడ్ మరణించిన తరువాత, సోలోమన్ రాజుగా అభిషేకించబడ్డాడు. అతను తన మంత్రివర్గంతో కలిసి గిబియోను నగరానికి వెళ్లి ప్రార్థనలు చేశాడు. ఆ ప్రార్థనలో అతను వినయపూర్వకంగా, హృదయపూర్వకంగా దేవుని మార్గదర్శకత్వాన్ని కోరుతూ "నేను నా ప్రజలను, నా రాజ్యాన్ని సక్రమంగా ఎలా పాలించగలను?" అని అడిగాడు. ఆ రాత్రి, ప్రభువు సోలోమన్ కలలో ప్రత్యక్షమై ఇలా అన్నాడు: "నా బిడ్డా, నీ హృదయము కోరేదేదైనా నన్ను అడుగు." దైవసాన్నిధ్యంలో సోలోమన్ ఆధ్యాత్మికంగా ఉద్ధరించబడినట్లు ప్రగాఢంగా అనుభూతి చెందాడు. అతను ఈ దివ్య దర్శనం తన ముందుకు ఒక ఉన్నతమైన, మహత్తరమైన ఉద్దేశ్యంతో ప్రత్యక్షమైందని గ్రహించాడు మరియు అత్యంత శ్రద్ధతో ప్రభువుకు సమాధానమిచ్చాడు.

వినయపూర్వకంగా సోలోమన్ ఇలా ప్రార్థించాడు: " ప్రభూ, నీ ప్రేమ, దాతృత్వాలను పొందడం నా భాగ్యంగా భావిస్తున్నాను. నా తండ్రిపై నీ దివ్య కృప ఆయన చివరి క్షణాల వరకు ప్రసరించింది. ఇప్పుడు నన్ను మీరు ఈ సింహాసనంపై కూర్చోబెట్టి మీ ప్రజలను పాలించే బాధ్యతను ఇచ్చారు. కానీ నేను అనుభవం లేని, పరిపక్వత రాని చిన్నవాడిని. నా ప్రజల అవసరాలను ఎలా తీర్చగలను? వారి సమస్యలను ఎలా పరిష్కరించగలను?" రాజు సోలోమన్ ప్రతి ఆత్మ యొక్క అవసరాలను నిజంగా అర్థం చేసుకోగల శక్తి ప్రభువు దగ్గర మాత్రమే ఉందని గ్రహించాడు.

అందుకే అతను తన హృదయపు కోరికను వినయంతో ప్రభువుకు తెలిపాడు:" ప్రభూ, నేను మీ మార్గాన్ని అనుసరించగలిగేలా, మీకు మరియు మానవాళికి సేవ చేయగలిగేలా 'వినిపించుకునే హృదయాన్ని' ప్రసాదించండి. అంతరంగంలోని కల్లోల వాతావరణంలో తరచుగా మరుగున పడిపోయి, హృదయాంతరాళములలో వినిపించే ఆ చిన్న, స్థిరమైన, నిజమైన స్వరాన్ని వినిపించుకునే శక్తి నాలో కలుగనివ్వండి."

సోలోమన్ మాటలు విన్న ప్రభువు ఆనందించారు. "నీవు నన్ను ధనం కోసం అడగవచ్చు, మరిన్ని రాజ్యాల కోసం అడగవచ్చు, కీర్తి, వైభవం లేదా దీర్ఘాయుస్సు కోసం అడగవచ్చు, శత్రువులపై విజయాన్ని కోరవచ్చు, కానీ నీవు అలా చేయలేదు. నీవు నన్ను 'వినిపించుకునే హృదయం' కోసం అడిగావు. మహా సంతోషంతో నేను నీ కోరికను నెరవేర్చుతున్నాను, నీకు వినిపించుకునే హృదయాన్ని, తప్పొప్పులను తెలుసుకోగల జ్ఞానం, వివేకం కలిగిన హృదయాన్ని ప్రసాదిస్తున్నాను," అని ప్రభువు ఇలా కొనసాగించారు.

"నీవు 'వినిపించుకునే హృదయం' నీ కోసం కాదు. కేవలం, నన్ను సేవించడానికి మరియు నా పని చేయడానికి అడిగావు. సోలోమన్, నువ్వు మనుషులందరిలో అత్యంత జ్ఞానవంతుడవవు! ఇంతకు

" ప్రభూ, నేను మీ మార్గాన్ని అనుసరించగలిగేలా, మీకు మరియు మానవాళికి సేవ చేయగలిగేలా 'వినిపించుకునే హృదయాన్ని' ప్రసాదించండి. అంతరంగంలోని కల్లోల వాతావరణంలో తరచుగా మరుగున పడిపోయి, హృదయాంతరాళములలో వినిపించే ఆ చిన్న, స్థిరమైన, నిజమైన స్వరాన్ని వినిపించుకునే శక్తి నాలో కలుగనివ్వండి."

ముందు నీలాంటి జ్ఞానులు ఎప్పుడూ లేరు, ఇక పై కూడా నీతో సరిసమానులు ఎవరూ ఉండబోరు. చాలా కాలం పాటు ప్రజలు నిన్ను గుర్తుంచుకుంటారు.

భగవంతుడు ఇచ్చిన వరం త్వరలోనే తన శక్తిని చూపింది. ఒక రోజు రాజదర్బారులో, ఇద్దరు తల్లులు న్యాయం కోసం రాజును ఆశ్రయించారు. ఇద్దరి చేతిలో ఒక్కొక్క శిశువు ఉంది — ఒకడు బ్రతికివున్నాడు, మరొకడు చనిపోయాడు. మొదటి మహిళ వినయపూర్వకంగా ఇలా చెప్పింది: "మహారాజా! మేమిద్దరం ఒకే ఇంట్లో నివసిస్తున్నాము. నా బిడ్డ జన్మించినప్పుడు మేమిద్దరమే అక్కడ ఉన్నాము," ఆమె కన్నీళ్లు కారుస్తూ ఇంకా ఇలా చెప్పింది. "నా బిడ్డ పుట్టిన మూడు రోజుల తరువాత, అర్ధరాత్రి ఈ స్త్రీ (ఇతర స్త్రీని చూపిస్తూ) తన బిడ్డకు జన్మనిచ్చింది. మరుసటి ఉదయం నేను మేల్కొనగా, ఆమె నాకు చెప్పింది — 'నీ బిడ్డ నిద్రలో చనిపోయాడు, నా బిడ్డ మాత్రం ఆరోగ్యంగా ఉన్నాడు.' అని, నా పరుపు మీద ఉన్న బిడ్డ చనిపోయి ఉండడం చూసినప్పుడు నా హృదయం బద్దలైపోయింది. కానీ నేను ఆ శిశువును జాగ్రత్తగా చూశాను, అది నా బిడ్డ కాదని గ్రహించాను! నా బిడ్డను ఈమె రాత్రివేళ నిద్రలో ఉన్నప్పుడు తీసుకెళ్లి ఉండాలి. ఆమె చేతిలో ఉన్న జీవంత శిశువు నాదే." కానీ నా వద్ద ఇప్పుడు మృత శిశువు ఉంది.

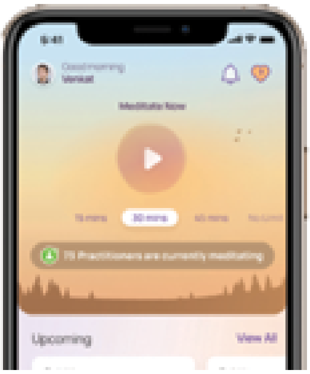
రాజు గాఢమైన, ప్రశ్నార్థకమైన చూపు ప్రక్కనున్న స్త్రీ వైపు మళ్లింది. ఆమె వెంటనే మొదటి స్త్రీ చేసిన ఆరోపణను ఖండిస్తూ ప్రతివాదం చేసింది. నిజం విరుద్ధంగా ఉందని, ఆమె అబద్ధాలకోరు అని, తన బిడ్డను తన నుండి లాక్కోవడానికి ప్రయత్నిస్తోందని, నమ్మబలికేలా రూఢిగా చెప్పింది. ఇద్దరు తల్లులు దర్బారులో నిలబడి, కన్నీళ్లతో ఒకరిని మరొకరు అబద్ధాలకోరుగా ఆరోపించారు. సాక్షులు మరియు ఆధారాలు లేకుండా, నిజమైన తల్లి

ఎవరో రాజు ఎలా గుర్తించగలడు? ఇది అసాధ్యమైన సమస్యగా కనిపించింది.

రాజు తన సైనికుడిని పిలిపించి, ఒక కత్తి తెమ్మని ఆదేశించి సభలో ఉన్నవారందరికీ ఇలా ప్రకటించాడు. “ఒకే బిడ్డ... ఇద్దరు తల్లులు. ఒకరికి బిడ్డను ఇచ్చి, మరొకరిని ఎలా తిరస్కరించగలను?” విచారంతో, గంభీర స్వరంతో సైనికుడిని ఉద్దేశించి ఆజ్ఞాపించాడు: “ఇప్పుడే ఈ జీవించి ఉన్న బిడ్డను రెండుగా నరికి, ఒక భాగాన్ని మొదటి స్త్రీకి, మరొకదాన్ని రెండవ స్త్రీకి ఇవ్వండి!” సైనికుడు ఆ ఆజ్ఞను అమలు చేయడానికి ముందుకు వస్తుండగా, ఆ క్షణంలో, మొదటి మహిళ ఆర్తనాదం చేస్తూ, ఏడుస్తూ అన్నది: “దయచేసి ఆపండి! ఆ శిశువును చంపకండి! ఆ బిడ్డ నాది కాదు అని నేను ఒప్పుకుంటున్నాను. కానీ పిల్లవాడిని బతికించండి — తల్లితో ఉండనివ్వండి!”

రెండవ మహిళ మాత్రం రాయిలా కదలకుండా నిలబడి అంది: “మహారాజా, మీ తీర్పు సరైనదే. బిడ్డను రెండు ముక్కలుగా నరకండి — నాకు లేకపోతే ఆమెకూ ఉండకూడదు!”

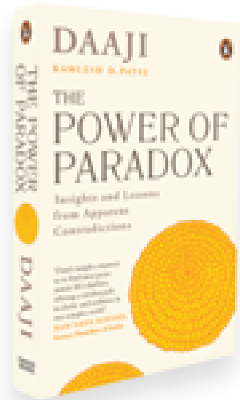
అప్పుడు జ్ఞానవంతుడైన రాజు సింహాసనం నుండి లేచి, బిడ్డను పట్టుకున్న సైనికుడి వైపు నడిచాడు. సోలోమన్ స్వరం గర్జించింది: “కత్తిని కింద పెట్టు! దైవ కృపతో, నిజమైన తల్లి స్వరాన్ని నేను విన్నాను!” దర్బారంతా నిశ్శబ్దమైంది. సోలోమన్ స్పష్టంగా ప్రకటించాడు: “ఏ తల్లీ కూడా తన బిడ్డ చంపబడి రెండు ముక్కలుగా అవ్వడం కోరుకోదు. తల్లి ప్రేమ నిస్వార్థమైనది. తన బిడ్డ బ్రతికేందుకు అతనిని వదులుకోవడానికి సిద్ధమైన మొదటి స్త్రీనే నిజమైన తల్లి!” అని రాజు ప్రకటించాడు:“ఆ బిడ్డను ఆమెకు ఇవ్వండి!” ఆ మొదటి స్త్రీ — నిజమైన తల్లి —తన బిడ్డను తిరిగి పొంది ఆనందించింది.



heartfulness app

Master the habit of meditation

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



The Power of Paradox by Daaji

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

Heartfulness Yoga Teacher Training Course

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

Publications by Daaji

#1 BESTSELLERS

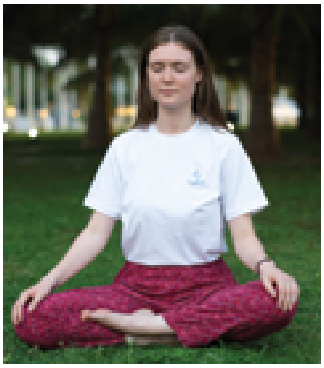
How meditative practices lead to changes in lifestyle, both personal and in relationships, which lead to greater freedom in designing our destiny.
designingdestiny.com
theheartfulnessway.com
spiritualanatomy.com
thewisdombridge.com

Meditation Masterclass

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

Find Your Community

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



ది హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వే అభ్యసన చేపడదాం!

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

జీవితం కోసం(HFNLife)

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

Forests by heartfulness

We are planting
millions of trees across India

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

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

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