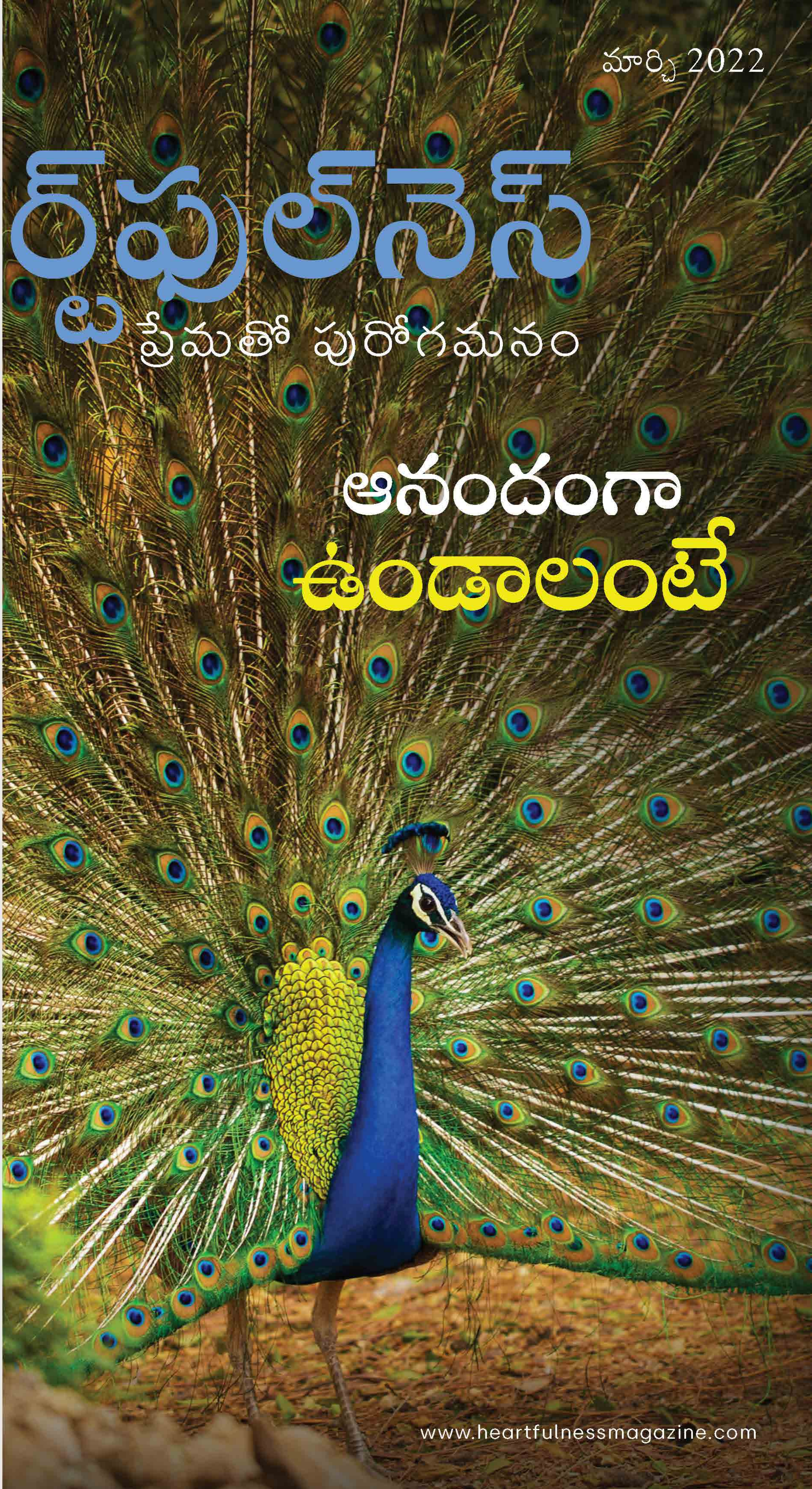
మార్చి 2022

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్

ప్రేమతో పురోగమనం



ఆనందంగా ఉండాలంటే

ఆనందం సృష్టించుకుందాం
దాజీ

శబ్ద సత్యం
టామీ సైమన్

సంప్రదింపుల అవసరం
విలియం యూరీ

ప్రపంచాన్ని కదిలించేది ప్రేమ
షార్లెట్ డుఫో

www.heartfulnessmagazine.com

Heartful Adizes Leadership

Learn to apply timeless leadership principles in your personal and work life.

WINTER 2022 - Voyage begins February 11
Registrations open January 10, 2022

Heartful Adizes Leaders continually refine vital skills and equip themselves and others with practical tools to successfully deal with complex challenges.

Price of the program is... U-priced!
These courses are offered as a gift, trusting the generosity of participants to support the development and sustenance of similar in-depth learning journeys.

MASTERING-CHANGE.ORG

Discover upcoming voyages at
mastering-change.org

Join us in this journey with a like-hearted community seeking to lead to a better society!

Kanha Shanti Vanam (Center for Heartfulness Meditation) located in Telangana State, India, is a one-of-a-kind place that is a unique blend of serene spiritual retreat and a well-planned lifestyle supported by modern infrastructure.

Serge Ferrari is honored to be part of this unique project. Through our unique structural solutions, a massive meditation hall was established and it can host more than 60,000 meditation practitioners – giving a spacious and comfortable ambience and spiritually uplifting experience.

The light weight and flexibility of composite membranes offer tremendous freedom of shape for the creation of the **Emblematic Kanha Ashram Dome (55 mtr Dia)** shaped tree like shade structure using **Flexlight Extreme TX-30**. The structure covers the juncture of 4 buildings which stands testimony to its functional and spiritual utility to the visitors and residents.

Soulful Meditation Experience, Enriched by Serge Ferrari.

Serge Ferrari India Pvt. Ltd.
DLF South Court No. 306, Saket, New Delhi – 110 117
T: +91 (011) 4800 9400 E: infoINDIA@sergeferrari.com
www.sergeferrari.com

Serge Ferrari
lightweight + durable

SUBSCRIBE TO

Heartfulness Magazine

Available in print and digital versions

Order copies online: single, 12-month subscription and 24-month subscription:

subscriptions@heartfulnessmagazine.com

Printed copies are also available at selected stores, airports and newsstands, and at Heartfulness centers and ashrams.

heartfulnessmagazine.com/subscribe

సృజన బృందం

ఆంగ్ల సంపాదకవర్గం: ఎలిజబెత్ డెన్లీ, మమతా వెంకట్, వెనెస్సా పటేల్, కాశిష్ కల్వానీ, క్రిస్టీన్ ప్రిస్లాండ్, అనిమేష్ ఆనంద్, జుడిత్ నెల్సన్.

తెలుగు సంపాదకవర్గం: ఆనందరావు కీర్తి, రాము మహంతి, శశికళ పమ్మి.

డిజైన్ & ఆర్ట్: ఉమా మహేశ్వరి, ఫాబియో కొహ్లెర్, జాస్మీ ముద్గల్, అనన్యా పటేల్, శాంతను ఛటర్జీ, ఆరతీ షెడ్డే, రాహుల్ పర్మార్, లక్ష్మీ గడ్డం, రవి కుమార్ కాశీనాథుని, freepik.com.

ఫోటోగ్రఫీ : ఫాలో ఏలిస్, మోనా మిశ్రా, దివా ప్లవలగుణ, అశిత్ సాహు, లింక్ఎడిన్ సేల్స్ సొల్యూషన్స్, గంటా శ్రీనివాస్, జూలియా ఫాక్, క్రెన్ వోర్క్, కాటన్బ్రో

రచయితలు: ఐజక్ అడిజెస్, దాజీ, శామ్ ఐజల్, కరిషమ్ కారా, ఫాబియో కొహ్లెర్, సుకృతి వధేరా కొహ్లి.

సంభాషణలు: ఫోర్ యారోస్, షార్లెట్ డుఫో, టమీ సైమన్, విలియమ్ యూరి.

సహాయక బృందం: బాలాజీ అయ్యర్, శ్రెయాస్ ఖాన్జీ, లియా కుమార్, కార్తిక్ నటరాజన్, అష్రఫ్ నోబి, జయకుమార్ పార్థసారథి, అర్జున్ రెడ్డి, జతిష్ సేథ్, శంకర్ వాసుదేవన్.

ISSN 2455-7684

రచనలు

contributions@heartfulnessmagazine.com

ప్రకటనలు

advertising@heartfulnessmagazine.com

చందాలు

subscriptions@heartfulnessmagazine.com

www.heartfulnessmagazine.com/subscriptions

ఎడిటర్ — నీరజ్ కుమార్

ముద్రించువారు — సునిల్ కుమార్,

ఆర్ కె ప్రింట్ హౌస్, 11-6-759, 3వ ఫ్లోర్, ఆనంద్ కాంప్లెక్స్, లకడీకాపూల్, హైదరాబాద్ - 500 004. తెలంగాణ.

ప్రచురణకర్త — సునీల్ కుమార్, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఎడ్యుకేషన్ ట్రస్ట్, 13-110, కన్హ శాంతి వనం, కన్హా విలేజ్ -509 325.

నందిగామ మండలం, రంగారెడ్డి జిల్లా, తెలంగాణ తరపున.

heartfulness
advancing in love

Copyright @ 2022 సహజ్ మార్గ్ స్పిరిట్యుయాలిటి ఫౌండేషన్: ముద్రణ, ప్రచురణ, పంపిణీ, అమ్మకాలు, మద్దతు పొందే, ఆదాయం అందుకునే హక్కులన్నీ ప్రచురణకర్తవే.

ఆనందంగా ఉండాలంటే

ప్రియమైన పాఠకులారా!

పేరు ప్రఖ్యాతులు, మంచి ఉద్యోగం, పొగడ్తలు, ఆస్తిపాస్తులు, సత్సంబంధాలలో ఆనందాన్ని వెతుక్కోవడం మన అలవాటు. ఇన్స్టాగ్రాం పోస్టుకు వచ్చిన స్పందనలలో కూడా ఆనందాన్ని వెతుక్కుంటున్నామనేది కాదనలేని నిజం. ఇలాంటి ఆనందాలు తెచ్చే సంతోషం క్షణాల్లో ఆరిపోగానే, మళ్ళీ కలిగే ఆకలిని తీర్చడానికి తరువాతి మోతాదు ఎక్కడ దొరుకుతుందా అని వెతికే ప్రయత్నాలు కొనసాగిస్తూనే ఉన్నాం. సామాజిక మాధ్యమాలలోని విచిత్రం ఏమిటంటే, సాంకేతిక పరంగా కుకీల పేరుతో అలా దొర్లిపోయే ఆణిముత్యాల వంటివి దర్శనమిస్తాయి. “అంతరంగంలో తప్ప మరెక్కడా ఆనందం దొరకదు” అనే సూక్తి మన కంటికి కనిపిస్తుంది కూడా!

నిజమైన ఆనందాన్ని మన అంతరంగంలోనే కనుగొనే ప్రేరణను ఈ సంచిక అందిస్తుంది. ఇందులో, షార్లెట్ డుఫో ప్రేమ గురించి, సామ్యూల్ ఐజల్ అభిరుచుల గురించి, కరిషం కారా సంతోషం గురించి, సుకృతి కోహ్లీ ధైర్యం గురించి, ఫోర్ యారోస్ జీవన సాఫల్యం గురించి వివరించారు. ఐజక్ అడిజెస్ గారి వ్యాసం నిర్వహణా చాతుర్యం మీద కొనసాగగా, సంప్రతింపుల కళపై విలియం యూరి గారి వివరణ ఆసక్తికరంగా సాగుతుంది.

ఆనందాన్ని కనుగొన్న తన స్వీయానుభూతిని ఇంటర్వ్యూలో మనకు తెలియజేస్తున్నారు, సౌండ్స్ ట్రూ పాడ్కాస్ట్ నిర్వాహకురాలు టామీ సైమన్. ఆనందాన్ని ఇప్పుడే, ఈ క్షణం కనుగొనడానికి ఉపయోగపడే మూడు అలవాట్లను మనకు సూచిస్తున్నారు, మన ప్రియతమ దాజీ.

ఈ సంచికలోని రచనలు, కళాకృతులు మీకు ప్రేరణను, మానసిక ధైర్యాన్ని, వివేకాన్ని, వివేచనను అందిస్తాయని ఆశిస్తున్నాం. మీ అభిప్రాయాలను, సలహాలను hfn22.telugumagazine@gmail.com లో తెలియచేయండి.

హృదయపథాన్ని అనుసరిస్తూ, ఆనందాన్ని ఆహ్వానించండి!

సంపాదకులు

బొమ్మ : లక్ష్మీ గడ్డం

Work
inwards

లోపల

ఆత్మసంరక్షణ

జగత్తు – ప్రేమ
షార్లెట్ డుఫో తో సంభాషణ
12

స్వస్వరూప దర్శనం
సామ్ ఐజెల్
16

సాంబ
ఫాబియో కొప్లెర్
20

ప్రేరణ

ఆనందానుభూతిని పొందండి
దాజీ
28

పరస్పర సంబంధాలతో అల్లుకుపోయిన ప్రపంచంలో ఆనందం
కరిషమ్ కారా
35

కార్యక్షేత్రం

నిజమే అనిపిస్తోంది
టామీ సైమన్ తో సంభాషణ
42

వ్యవస్థ అధ్యయనం ప్రారంభంలోనే ఎందుకు చేయాలి?
డా. ఐజక్ అడిజెస్
48

బాంధవ్యాలు

సంప్రదింపుల ఆవశ్యకత
విలియం యూరీతో సంభాషణ
54

పర్యావరణం

అత్యున్నతమైన జీవన విధానం
ఫోర్ యారోస్ తో సంభాషణ
62

సృజన

కుర్రవాడు – కుక్క
సుకృతి వధేరా కొప్లే
74

ఇంకా...

80

దాజీ

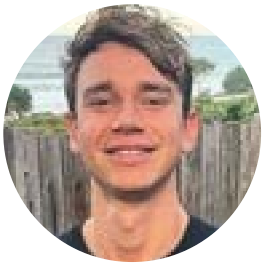
పూజ్య దాజీ హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సంస్థకు, అది అందించే ధ్యాన పద్ధతికి మార్గదర్శకులు. నవీకరణం, పరిశోధన రెండింటిని సునాయాసంగా నిర్వహించగల సమర్థులు. ఆధ్యాత్మికత, విజ్ఞానశాస్త్రం, చైతన్య వికాస రంగాలలో సాధికారికంగా స్వారీ చేయగలరు ఆయన. మానవ శక్తి సామర్థ్యాలు గురించిన మన అవగాహనను అపూర్వమైన స్థాయికి చేర్చిన వ్యక్తి.

టామీ సైమన్

టామీ మల్టీమీడియా వేదిక అయిన సౌండ్స్ ట్రూ, విద్యాసంబంధ ప్రోగ్రామ్ అయిన ది ఇన్నర్ ఎమ్.బి.ఎ ల వ్యవస్థాపకురాలు. టామీ, సౌండ్స్ ట్రూను ఇంటెగ్రల్ మూలసూత్రాలపై పనిచేసే దక్షిణ అమెరికాలోని ప్రముఖ పబ్లిషర్ ఆఫ్ స్పోకెన్-వర్డ్ స్పిరిట్యుయల్ టీచింగ్స్‌గా అభివృద్ధి చేశారు.

షార్లెట్ దుఫో

షార్లెట్ 20 సంవత్సరాలకు పైగా అంతర్జాతీయ సహకార రంగంలో పనిచేశారు. ప్రస్తుతం ఈమె స్వతంత్ర సలహాదారుగా 4డీ.ఎస్ గ్రూపుతో పనిచేస్తూ, తన సామాజిక వ్యవస్థలైన నారాయణ్, లిజనింగ్ ఇన్స్పయిర్స్, లిజనింగ్ టు ది ఎర్త్ ఉద్యమం ద్వారా యోగాను స్థిరమైన అభివృద్ధితో అనుసంధానం చేస్తున్నారు.



శామ్యూల్ ఐజల్

శామ్యూల్ అనుభవజ్ఞుడైన వైద్య పరిశోధకుడు, ట్రైఎథెలెట్ మరియు సర్ఫర్. ఒక న్యూరోసైంటిస్టుగా ఆస్ట్రేలియాలోని బ్రిస్బేన్ లో ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మాలిక్యులర్ బయోసైన్స్ లో జెనెటిక్ మరియు అరుదైన వ్యాధులపై పరిశోధన చేస్తున్నారు. తన జీవిత సమతౌల్యతకు, ఆరోగ్యకరమైన, ప్రశాంతమైన మనసు కొరకు హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధనలను ఉపయోగిస్తారు.

ఫాబియో కొహ్లెర్

ఫాబియో బ్రెజిల్‌లోని రియో డి జెనీరోలో పెరిగారు. అక్కడి యూనిరియో నుండి ప్రదర్శన కళలలో పట్టభద్రులు. ప్రస్తుతం ఈయన జర్మనీలో ఉంటూ డ్రాయింగ్, పెర్క్యూషన్‌లో శిక్షణ ఇస్తున్నారు. సాంబాడిస్క్ బ్యాండ్ సభ్యులు. రోడ్రిగో అల్వరెజ్ పుస్తకం అల్మాకు చిత్రకారుడు.

కరిషమ్ కారా

కరిషమ్ దక్షిణాఫ్రికాలో నివసించే ఉద్వేగభరిత, వివరాలకు ప్రాధాన్యతనిచ్చే 21 సంవత్సరాల డిజైన్ విద్యార్థిని. ప్రస్తుతం ఈమె తన క్రాఫ్టులో పరిపూర్ణతను సాధిస్తూ, వ్యాపారాన్ని ప్రారంభించే ప్రయత్నంలో ఉన్నారు. ఈమె పర్యావరణ కార్యకర్త కూడా. తన సోదరుడితో కలిసి దక్షిణాఫ్రికాలో హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఫారెస్టును అభివృద్ధి చేయడానికి నిధులు సమకూర్చుకుంటున్నారు.

రచయితలు

ఐజక్ అడిజస్

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

విలియం యూరీ

హార్వర్డ్స్ ప్రోగ్రామ్ ఆన్ నెగోసియేషన్ సహవ్యవస్థాపకులు అయిన విలియం, ప్రపంచ ప్రఖ్యాత మధ్యవర్తిత్వం, ధ్యాన నిపుణులలో ఒకరు. ఆయన ప్రస్తుతం హార్వర్డ్ నెగోసియేషన్ ప్రాజెక్టులో డిస్టింగ్విష్డ్ ఫెలోగా ఉన్నారు.

ఫోర్ యారోస్

ఫోర్ యారోస్ అనే ప్రతినామం కలిగిన డాన్ ట్రెంట్ జాకబ్స్ స్వదేశీయమైన ప్రాపంచిక దృక్పథం విజేత, కొందరు ప్రపంచ ప్రఖ్యాత తత్వవేత్తలచే ఆమోదించబడ్డారు. మార్టిన్ స్ప్రింగర్ ఇన్స్టిట్యూట్స్ మోరల్ కరేజ్ అవార్డ్ గ్రహీత.

.

సుకృతి కొహ్లి

సుకృతి చిత్రకారిణి, ఈమె ఇన్స్టాగ్రామ్ పేజీ డోకోఫ్-హ్యాపీనెస్ మానసిక శ్రేయస్సుకు అంకితం చేయబడింది. కళకు ప్రజల ఆలోచనా విధానాన్ని మార్చగల శక్తి ఉందని ఈమె గట్టిగా నమ్ముతారు. 2020 నుండి నృత్య కళాకారులను, చెఫ్ లను, రచయితలను, సంగీత కళాకారులను, నటులను, యోగులను ఇంటర్వ్యూలు చేయడం ప్రారంభించారు.

ఎమిలీ మోగెన్సన్

ఆధ్యాత్మికత, యోచన ఎమిలీ తత్వంలోనే ఉన్నాయి. ఒక డిజైనరుగా ఐక్యత, కరుణ, ఆధునిక వ్యాపార కార్యకలాపాలలో హృదయకేంద్రిత వ్యవస్థాపకతను వృద్ధిచేయాలనే లక్ష్యంతో పని చేస్తున్నారు.

అనన్య పటేల్

అనన్య ఒక డిజైనర్, చిత్రకారిణి. కథలు చెప్పడంలో క్రియాశీలక పద్ధతులను కనుగొనడం చాలా ఇష్టం. సామాజిక ప్రభావం ఉన్న ప్రాజక్టులపై పని చేస్తారు, క్లైమేట్ యాక్షన్ కు, జెండర్ ఈక్వాలిటీకి వినూత్న డిజైన్ పద్ధతులతో యూత్ కలెక్టివ్ ను నడుపుతున్నారు.

ఆత్మ సంరక్షణ

వేడుక జరుపుకోతగ్గది
ఔదార్యం.

షెరాన్ సాల్జ్ బెర్గ్

బొమ్మలు : అనన్య పటేల్

జగత్తు - ప్రేమ

అంతర్జాతీయ సహకార విధానాలలో, సుస్థిరమైన సాగు పద్ధతులలో షార్లెట్ డుఫో దీర్ఘానుభవంగల నిపుణురాలు. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సంస్థకు చెందిన కల్పనా సాయి చేసిన ఈ ఇంటర్వ్యూలో, మానసిక ఆరోగ్యం, యోగాభ్యాసము, ఆధ్యాత్మికతల ప్రాముఖ్యతను వివరించారు డుఫో. ప్రస్తుత సమాజపు విచ్ఛిన్నధోరణులకు, అలుపెరుగని ఆత్రుతకు, కళ్ళెం వేసే పరిష్కారాలను కూడా ఆమె సూచించారు.

ప్రశ్న: షార్లెట్, మీకు స్వాగతం. మీరు మానసిక ఆరోగ్యం, ఆధ్యాత్మికతలను గురించి ఏ విధంగా నిర్వచిస్తారు?

హృదయ ప్రేరణలకు అనుగుణంగా, మన జీవిత గమనం సాగుతున్నప్పుడు మనలో తొణికిసలాడే ఆనందం, మనం అనుభవించే తేలికతనం మన మానసిక ఆరోగ్యానికి ప్రామాణికంగా నిలుస్తాయి. జీవితానికొక పరమార్థం ఉందని గ్రహించినప్పుడు, జీవితం పట్ల కృతజ్ఞతాభావంతో సంతోషంగా ఉండగలుగుతాము.

మన అంతరంగంలోని పరమాత్మతో మనం సుస్థిరపరచుకునే అనుసంధానాన్నే ఆధ్యాత్మికత అంటాము. భయాల నుండి, అహం వల్ల కలిగే రాగద్వేషాల నుండి మనల్ని కాపాడేది, మనలో ఉన్న ఈ దివ్యత్వమే, ఈ అనంతమైన ప్రేమే. ఈ జగత్తును నడిపించే మూలం కూడా, ప్రేమే. మనలో ఉన్న భగవంతునితో మన అనుసంధానాన్ని బలపరచుకుంటూ, ముందుకు సాగేదే ఆధ్యాత్మిక యాత్ర.

ప్రశ్న: మీ ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణం ఎలా మొదలయ్యింది?

మాది క్రిష్టియన్ కుటుంబం. మా అమ్మమ్మ గారు భక్తురాలు కూడా. అయితే, ఆచార వ్యవహారాలను తప్పనిసరిగా పాటించాలనే ఒత్తిడి లేని వాతావరణంలో పెరిగాను నేను. కాబట్టి, నా జీవితంలో ఆధ్యాత్మికతకు ఏదో ఒక రూపంలో స్థానం ఐతే మొదటి నుండీ ఉండేది. కానీ నేను ఎదుర్కొన్న కష్టాల వల్లనే అసలైన ఆధ్యాత్మికత, దాని ప్రాముఖ్యత నాకు తెలిసొచ్చాయి. ఇటలీ లోని ఒక సామాజిక సంఘం నాకు యోగాభ్యాసాన్ని పరిచయం చేసింది. శారీరకంగా, మానసికంగా కృంగిపోయి ఉన్నప్పుడు, నన్ను ఆ కష్టాల వలయం నుండి, నిరాశా నిస్పృహల నుండి బయటకు లాగింది ఈ యోగాభ్యాసమే. నా మనసు వికసించినదీ, హృదయం తెరుచుకున్నదీ అధ్యాత్మికత వలననే.

ధ్యాన సాధన నా జీవితాన్ని సమూలంగా మార్చివేసింది. ప్రశాంతత, నిశ్చలత, విజ్ఞత, శక్తి, ప్రేమ, ఆనందం, వెలుగు, శబ్దం అనే ఈ ఎనిమిది లక్షణాలు, ఆత్మతో మనకున్న అనుసంధానాన్ని సూచిస్తాయని నేను తెలుసుకున్నాను. మన మానసిక ఆరోగ్యాన్ని సూచించేవి కూడా ఈ ఎనిమిది లక్షణాలే. వీటిని మనలో పునఃస్థాపించుకునే అవకాశాన్ని మనకు కలుగజేసేదే ఆధ్యాత్మిక సాధన.

ధ్యానం చెయ్యడం వలన నా అంతరంగంలో ప్రశాంతతను అనుభూతి చెందడం ప్రారంభించాను. అంతేకాదు, నా జీవితంలోని అన్ని పార్శ్వాలలోనూ స్థిరత్వం ఏర్పడటం గమనించాను. హార్ట్ ఫుల్ నెస్ అనే ఈ పదం నన్ను స్పృశించింది. అందులో హృదయానికున్న ప్రాముఖ్యతలతో నేను పూర్తిగా ఏకీభవిస్తాను. ఎందుకంటే ధ్యాన సాధన వలన మనం పొందేది కేవలం మానసిక ఆరోగ్యమే కాదు, హృదయ ఆధారిత సర్వతోముఖ వికాసం కూడా.

మునుపటి కన్నా ఎక్కువగా హృదయం, దాని ఆవశ్యకత ఇప్పుడు ఎక్కువైంది. ప్రస్తుత సమాజం ఎన్నో ఒడిదుడుకులకు లోనవుతూ, గందరగోళంలో ఉంది. ఈ పరిస్థితులు మనల్ని అభద్రతా భావాలలోకి తోసేస్తున్నాయి. సమాజం లోని అసమానతలు రోజు రోజుకీ పెరిగిపోతున్నాయి. వాతావరణ కాలుష్యం, కోవిడ్ మహమ్మారి ఈ పరిస్థితులకు ఊతమిస్తున్నాయి. ఇవి మనల్ని సమూలంగా కదిలించి, భయకంపితుల్ని చేస్తున్నాయి. బయటెక్కడో కాకుండా మన హృదయంలోనే ప్రశాంతతను, నిశ్చలతను కనుగొనే విధంగా ఈ పరిస్థితులు మనల్ని ప్రేరేపిస్తున్నాయి. గురువులందరూ కూడా, మన అంతరంగమే మన వికాసపు క్షేత్రం అనే విషయాన్ని పదే పదే నొక్కి చెప్తున్నారు.

ప్రశ్న: ధ్యాన సాధన, ఆధ్యాత్మికత ః ఇవి మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ఏ మేరకు ప్రభావితం చేస్తాయి?

ధ్యానం వల్ల ఎన్నో ప్రయోజనాలున్నాయి. మనతో మనకున్న అనుసంధానాన్ని లోతుగా దృఢపరచుకునే అనంతమైన ప్రయాణం ఇది.

జీవితంలో ఎదురయ్యే క్లిష్ట సమయాలలో, ప్రశాంతతను చేకూర్చే సాధనం ధ్యానం. మనసుకు తగిలిన గాయాలే, మానసిక సమస్యలన్నిటికీ మూలం. ఆ గాయాలు లోతుగా, హృదయానికి తగిలి, ఆత్మకు చేరుకుంటాయి. అందరి ముందు అవమానింపబడటం, వదిలివేయబడటం, అన్యాయానికి గురి కావడం, నమ్మక

హృదయ ప్రేరణలకు అనుగుణంగా, మన జీవిత గమనం సాగుతున్నప్పుడు మనలో తొణికిసలాడే ఆనందం, మనం అనుభవించే తేలికతనం మన మానసిక ఆరోగ్యానికి ప్రామాణికంగా నిలుస్తాయి.

ద్రోహం వంటివన్నీ లోతుగా హృదయానికి అయ్యే గాయాలే. ఇలాంటివి మన అంతరాత్మపై చెరగని ముద్రలు వేస్తాయని ఒక పుస్తకంలో చదివాను. గాయాలను అధిగమించే సామర్థ్యం పెంపొందించుకోడానికి ఎటువంటి జీవితానుభవాలు ఉపయోగపడతాయో, అటువంటి జీవితానుభవాలనే ఆత్మ ఎంచుకుంటుందని కూడా ఆ పుస్తకంలో వివరించారు. లోతుగా పరిశీలిస్తే, ఈ గాయాలన్నింటి మూల కారణం ప్రేమ రాహిత్యమే. భక్తి విశ్వాసాలతో ఎప్పుడైతే మనం ధ్యానంలో పూర్తిగా లీనమైపోతామో, అప్పుడు మనం కనుగొనేది అనంతమైన ప్రేమ మూర్తిత్వాన్నే. మన లోపల ఉన్న ఆ దివ్య ప్రేమను మన మనుగడలో ఆవిష్కరింపచేసుకోడానికి సహాయపడేది, ధ్యానమే.

ధ్యాన సాధన వలన, వివేకము, విచక్షణ మనలో సహజంగా పెంపొందుతాయి. దాంతో నిత్యం ఎదురయ్యే సవాళ్లను మనం తేలికగా పరిష్కరించుకోగలుగుతాము. వివిధ సందర్భాలలో, ఎటువంటి నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి? ఏ నిర్ణయం సమంజసమైనది? ఏది ఉత్తమమైనది? ఈ ప్రశ్నలన్నింటికీ ధ్యానం సమాధానాలనిస్తుంది. సాధన వలన మన అంతర్దృష్టి పెంపొందుతుంది. దాంతో మనం వెళ్లవలసిన దారి, మనం తీసుకోవలసిన నిర్ణయం స్పష్టంగా మనకు కనిపిస్తాయి.

కొంత కాలం క్రితం నేను నా సమతుల్యతను కోల్పోయాను. ధ్యాన సాధన సరిగ్గా చెయ్యక, నా అంతరంగంతో ఉన్న అనుసంధానాన్ని నిలుపుకోలేకపోయాను. దాంతో నా పనులు పూర్తి చెయ్యడంలో తీవ్రమైన ఒత్తిడికి గురయ్యేదాన్ని. కానీ ఎప్పుడైతే నా ధ్యాన సాధన మళ్ళీ గాడిలో పడిందో, అప్పుడు సంఘటనలన్నీ వాటంతటవే ఒక పద్ధతి ప్రకారం సర్దుకు పోవడం గమనించాను. పనులు తేలికగా అసంకల్పితంగా పూర్తయిపోయేవి. ఏది

ఎలా జరగాలో అలా జరిగిపోయేది. నేను కలవాల్సిన వాళ్ళు, కలిసేవారు, మాట్లాడాల్సిన వారు మాట్లాడేవారు. పని ఒత్తిడి వల్ల, ఏ పనులనైతే నేను కుదరవు అని అనుకునే దాన్నో, అలాంటి పనులను నేను అడగకుండానే, అవతలి వారు వాయిదా వేసేసేవారు. ఇలా నా చేతిలో ఏదో మంత్రదండం ఉందేమో అన్నట్లు, పనులు సాఫీగా సాగిపోయేవి. ఎప్పుడైతే మనం మన అంతరంగంతోనూ, తద్వారా యావత్ విశ్వంతోనూ అనుసంధానమై ఉంటామో, అప్పుడు మన ద్వారా జరుగవలసినదేదో జరిగిపోతుంది.

కర్మ సిద్ధాంతం కూడా నాకు గొప్పగా ఉపయోగపడింది. “నేను కర్తను కాదు” అనే ఎరుక నా సొంతమయ్యింది ఆధ్యాత్మికత వల్లనే. మన ద్వారా జరుగవలసిన జగత్కార్యం జరిపింపబడుతుంది. చేసేది మనం కాదు, దివ్య ప్రణాళికలో మనం భాగం మాత్రమే, అని నేను పూర్తిగా విశ్వసిస్తాను. ధ్యానం వలన ఆ జగత్కార్యానికి సహకరించే వారిగా మనం మలచబడతాము. అంతరంగపు దిశానిర్దేశనాలను స్వీకరించి, ఆచరించే విధంగా మనం తయారవుతాము. దాంతో మనద్వారా జరుగవలసినవి, మనకు జరుగవలసినవి అతి సహజంగా, సునాయాసంగా జరిగిపోతాయి.

ఇంకా ఉంది...

బొమ్మలు : అనన్యా పటేల్

సాధన వలన మన అంతర్దృష్టి పెంపొందుతుంది. దాంతో మనం వెళ్లవలసిన దారి, మనం తీసుకోవలసిన నిర్ణయం స్పష్టంగా మనకు కనిపిస్తాయి.

స్వస్వరూప దర్శనం

ఆనందం లోతులను పరిశీలిస్తూ, సంతోషము, దుఃఖం ఒకదాని వెంట ఒకటి ఉంటాయనే నిజాన్ని మనకు గుర్తుచేస్తున్నారు సామ్యూల్ ఐజెల్. మన సంకల్పం, స్వభావం, చిత్తశుద్ధి, ఇవి మాత్రమే మనకు నిజమైన ఆనందాన్నిస్తాయని రచయిత స్పష్టతనిస్తున్నారు.

"ఆనందం అంటే ఏమిటి?" అనే ప్రశ్న నాకెంతో ఇష్టమైనది. నిజమైన ఆనందాన్ని మనలో ఆవిష్కరింప చేసుకోవడమే, జీవిత పరమార్థం అని నేను నమ్ముతాను. అది పరిస్థితులకు అతీతంగా ఉంటుంది. అటువంటి శాశ్వత ఆంతరంగిక స్థితి మనకు ఎలా ప్రాప్తిస్తుంది? ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానంలోనే మన జీవన సాఫల్యం, సార్థకత, సంపూర్ణత దాగి ఉన్నాయి.

ఆనందం సుసంపన్నమైనది, ఫలదాయకమైనది, నిగూఢమైనది కూడా. అది విషాదానికి, దుఃఖానికి వ్యతిరేకమైన మానసిక స్థితి కాదు. నన్ను, నా కుటుంబాన్ని, చుట్టూ ఉన్న సమాజాన్ని, సంఘటితం చేస్తున్నది "నేను నమ్మిన నా విలువలు, నన్ను నిలబెట్టిన నా మూలాలు" అన్న నిజం నాలో ఆవిష్కృతమైనప్పుడు, నేననుభవించేది నిజమైన ఆనందం.

ఆనందమనేది సామరస్యతకు, ఏకత్వానికీ సంబంధించినది. ఉదాహరణకు, కొత్త ప్రదేశాలకు వెళ్లటం, అక్కడ అలవాటు పడటం కొంచెం ఇబ్బందికరంగా ఉంటుంది. అటువంటి సమయాలలో మన వైఖరులే మన ఆంతరంగిక స్థితిని నిర్దేశిస్తాయి. సమాజపు ఐకమత్యానికి పునాది కూడా మన వైఖరులే. ఇతరుల పట్ల సదుద్దేశాలతో, నిర్మల చిత్తంతో, కృతజ్ఞతాభావంతో ఉండే వైఖరుల వల్ల పరస్పర అనుబంధాలు దృఢపడతాయి. ఎప్పుడైతే మన హృదయాలు ఇతరుల పట్ల ప్రేమ, క్షమ, దయతో ఉంటాయో అప్పుడు అనుబంధాల లోతైన అవగాహన మన స్వంతమౌతుంది. ఈ విశ్వంలో మన ఉనికి ఎంతగా పరస్పర ఆధారభూతంగా ఉందో అర్థమైతే, ఎంతో ఆశ్చర్యంగానూ, అద్భుతంగానూ ఉంటుంది.

ఆనందమనేది మన స్వభావసిద్ధ సహజ స్థితి. అది ఆత్మకు సంబంధించినది. ఇదే కోణంలో మరింత లోతుగా పరిశీలిస్తే, ఆత్మానుగతమైన అంతరంగ ప్రేరణకూ, ఆనందానికి దగ్గర సంబంధం ఉందని మనం తెలుసుకుంటాం. మనలో దృఢమైన నిశ్చయాలను ప్రేరేపించి, ఆ దిశలో మనల్ని నడిపించేవి ఈ అంతరంగ ప్రేరణలే. మానవ శరీరం గురించి

ప్రశాంత చిత్తంతో, విశాల దృక్పథాన్ని కలిగి ఉండడం వలన, మనలోపలే నిజమైన ఆనందాన్ని కనుగొనే అవకాశం మన స్వంతమవుతుంది.

తెలుసుకోవాలనే తపన, సంగీతం నేర్చుకోవాలనే తపన, ఒకరిని అనుసరించాలనే ప్రేరణ – ఇలాంటివన్నీ అంతరంగ ప్రేరణకు ఉదాహరణలే. ఇవి అత్యంత శక్తిమంతమైనవి, మనలో ఉత్సాహాన్ని నింపుతాయి, మనకు ధైర్యాన్నిస్తాయి; కొత్త అనుభూతులకు, సాహసాలకు మనల్ని సంసిద్ధులను చేస్తాయి.

శరీరాన్ని సామాన్యంగా అందరూ విడి విడి భాగాలుగా, కాళ్ళు, కళ్ళు, ముక్కు, చెవులు, చేతులు ఇలా చూస్తారు. కానీ అదే శరీరంలో డెబ్బై ట్రిలియన్ కణాలు తమ తమ పరిధులలో, తమ కర్తవ్యాలను పరస్పర సామరస్యతతో నిర్వహిస్తుంటాయి. అత్యంత వ్యతిరేక పరిస్థితులలో కూడా, మనలోని జీవ క్రియలను సక్రమంగా నిర్వహించడానికి ఈ కణాలన్నీ సంయుక్తంగా కృషి చేస్తాయి. వైద్య రంగంలో పని చెయ్యాలనే తపన, ఆసక్తి నాకు మొదటినుండీ ఉండేది. అందువల్ల నా పరిధులను దాటి సైద్ధాంతిక రీసర్చ్ చెయ్యడం కోసం నేను వివిధ ప్రదేశాలకు ఇష్టంగా వెళ్ళేవాడిని. నాకున్న తపన వల్ల, అందులో ఉన్న శ్రమ నాకు తెలిసేది కాదు. మానవుల జీవితాలను, వారి ఆరోగ్యాన్ని సరైన దిశలో ప్రభావితం చేసే వివిధ ప్రాజెక్టులలో పని చెయ్యాలన్నదే నా ధ్యేయంగా ఉండేది. మన అంతరంగ ప్రేరణలను అంది పుచ్చుకొని, వాటిని అనుసరించి జీవన గమనాన్ని మలచుకోవడం వల్ల సంపూర్ణమైన, ఆనందదాయకమైన జీవితం మన సొంతమవుతుందని నేను అనుభవ పూర్వకంగా తెలుసుకున్నాను. ఆపిల్ సంస్థ వ్యవస్థాపకులైన స్టీవ్ జాబ్స్, తన అంతరంగ ప్రేరణలనే మార్గ దర్శకాలుగా ఎంచుకున్నారు. ఆయన ఈ విధంగా అంటారు, "గొప్ప పనుల సాకారం సాధ్యమయ్యేది, ఆ పని పట్ల మనకుండే ప్రేమ వల్లనే. మనం ప్రేమించే పని ఏదో, మనకింకా తెలియకపోతే, దాని కోసం వెతకాలి, అది తెలిసే వరకు వెతుకుతూనే ఉండాలి. అది దొరికినప్పుడు మన హృదయము ఖచ్చితమైన సంకేతాలనిస్తుంది. అదేమిటో మనకు అర్థమైపోతుంది."

ఎప్పుడైతే ఆనందాన్ని మన అంతరంగంలో కాకుండా, బయట వెతకడం ఆరంభిస్తామో, అప్పుడు హృదయ ప్రేరణలపై మనం పట్టు కోల్పోతాము. మనతో మనకున్న సంబంధం బీటలు వారుతుంది. బయట భౌతిక విషయాలలో ఆనందం దొరుకుతుందని అనుకోవడం మనకు అలవాటై పోయింది. కాబట్టి

మనం ఆనందాన్ని ధనాన్ని ఆర్జించడంలో, కొత్త జీవిత భాగస్వామిలో, ఉద్యోగంలో, కొత్త వస్తువులలో, కొనుగోళ్ళలో వెతకడం మొదలుపెట్టాము. వాటిని పొందే దిశలో మన ప్రయత్నాలను అధికం చేసాము. దాంతో మనపై మనం స్వయంగా మోయలేని భారాల్ని వేసుకున్నాము. ఇది నా సొంత అనుభవం కూడా. చిన్నప్పుడు నా గెలుపులలో ఆనందాన్ని పొందేవాణ్ణి. చదువులో మొదటి ర్యాంకు వచ్చినప్పుడు, ఈత పోటీలో బహుమతి పొందినపుడు .. ఇలా. కానీ ఆ ఆనందాలు ఎంతో కాలం నిలబడేవికావు. బాహ్య పరిస్థితుల వల్ల కలిగే ఆనందానికీ, ఆత్మానుగతమైన ఆనందానికీ ఎంతో తేడా ఉందని నాకు అర్థం అయ్యింది. మన దృష్టి నంతటినీ కేవలం బాహ్య ఆనందాలపై మాత్రమే కేంద్రీకరించకుండా ఎపుడైతే ఉండగలుగుతామో, అప్పుడు హృదయ నిర్దేశాలను స్పష్టంగా వినగలుగుతాము, వాటిని అనుసరించి, నిజమైన ఆనందాన్ని మనలో స్థాపించుకోగలుగుతాము.

ఇతరులు మనతో వ్యవహరించే తీరు, బాహ్య పరిస్థితులు మన ఆనందాన్ని ప్రభావితం చెయ్యాలని ఎవరూ అనుకోరు. కానీ ఆ విధమైన ఆనందాన్ని సొంతం చేసుకోవటం అంత సులువు కాదు. మన నమ్మకాలు, భావోద్వేగాలు ప్రభావితం అయిన సమయాలలో, కరోనా మహమ్మారి వంటి ప్రస్తుత పరిస్థితులలో ఇది చాలా కష్టతరం. మన దృష్టిని “ఇప్పుడు, ఈ క్షణంపై” కనుక మనం కేంద్రీకరించ గలిగితే అది మనకు కొంత సాంత్వనను ఇస్తుంది. ఈ విధమైన అభ్యాసం చెయ్యడం వలన బయటి స్థితిగతుల ప్రభావం మనపై అంతగా ఉండదు. మన అంతరంగంతో ఉన్న మన అనుసంధానం దృఢపడుతుంది. ధ్యాన పద్ధతులకు నేను ఇప్పుడిప్పుడే అలవాటు పడుతున్నాను. ధ్యానం వల్ల మనతో మనం ఏకమయ్యే శక్తి మన స్వంతమవుతుందని నేను నమ్ముతాను. అప్పుడు మన చైతన్యం వికసిస్తుంది. మన కేంద్రంతో అనుసంధానమై ఉండటం వలన, మనల్ని మనం తెలుసుకోగలుగుతాము. ప్రశాంత చిత్తంతో, విశాల దృక్పథాన్ని కలిగి ఉండడం వలన, మనలోపలే నిజమైన ఆనందాన్ని కనుగొనే అవకాశం మన స్వంతమవుతుంది.

బొమ్మలు : అనన్యా పటేల్

సాంబ

ఫాబియో కొహ్లెర్, ఒక కళాకారుడు మరియు సంగీతకారుడు. స్థానికంగా బ్రెజిల్ కు చెందిన ఇతడు, గత ఆరు సంవత్సరాలుగా, తన దేశానికి దూరంగా నివసిస్తున్నాడు. సాంబ నృత్యాన్ని అభ్యసించి, సాధన చేయడంలో ఉండే ఆనందాన్ని, మనందరితో పంచుకుంటున్నాడు. జీవితంతో అనుసంధానం అవ్వడానికి, బాధను ఆనందంగా మార్చుకోవడానికి మరియు సంఘంలో అందరితో కలిసిమెలిసి జీవించడానికి, సంగీతనృత్యాలను, అన్ని సంస్కృతులకు చెందిన ప్రజలు ఏ విధంగా ఉపయోగించుకున్నారో వివరిస్తాడు.

ఈ అద్భుతమైన దృశ్యాన్ని చూడండి
ఇది ఒక శేష భాగము.
కళాకారుడు, అద్భుతమైన తన కలలో,
ఈ సంభ్రమమును ఎంచుకున్నాడు.
మరియు తారు మీద క్యాట్‌వాక్
అదే తైలవర్ణ చిత్రాలు చిత్రించే గుడ్డలా ఉంటుంది
వాటర్ కలర్ రూపంలో బ్రెజిల్.

సిలాస్ డి ఒలివెరా రచించిన అక్వేరెలా బ్రసిలీరా

https://www.youtube.com/watch?v=VHN2TVwNhEo

ఆనందం అనే పదం నా మనసులోకి వచ్చినప్పుడల్లా సాంబ గుర్తొస్తుంది! నేను రియో డి జెనీరోలో పెరిగాను, ఇది దాని సహజ సౌందర్యం మరియు దాని ఉత్సవ వాతావరణం కారణంగా పోస్ట్‌కార్డ్ నగరంగా ఉంది. నాకు పదిహేనేళ్ల వయసులో, బీచ్‌లో వెన్నెల పార్టీ సందర్భంగా టాంబురైన్‌తో సమానమైన వాయిద్యం పాండేరోతో, సాంబా యొక్క ప్రధాన బీట్ వాయించడం ఒక సంగీతకారుడు నాకు నేర్పించాడు. అప్పటి నుండి, నేను ఆ వాయిద్యం వాయించడం మానలేదు! నేను 2015లో బ్రెజిల్‌ను విడిచిపెట్టాను. ఇంటిపై బెంగ రోజురోజుకు పెరుగుతూ ఉండేది. నేను అక్కడినుండి వచ్చేసినప్పటినుండి, పాండేరోను వాయించవలసిన అవసరం, ముఖ్యంగా బ్రెజిలియన్ సంగీతంను సమకూర్చవలసిన అవసరం మరింత ఎక్కువగా పెరిగింది. ఈ రోజుల్లో, నేను పండేరో వాయించని రోజులను లెక్కించడం సులభం. 'సాంబా నృత్యం చేయడం', నేరుగా నా ఆనందానికి సంబంధించిన విషయమై పోయింది. సాంబ గురించి, ఒక ప్రసిద్ధ పాట క్రింద ఇవ్వబడింది:

సాంబ ఆనందానికి తండ్రి

సాంబ నొప్పి యొక్క బిడ్డ

అది ఒక గొప్ప పరివర్తన శక్తి

కేటానో వెలోసో పాడిన, డెస్డే క్యూ ఓ సాంబ ఏ సాంబ
https://www.youtube.com/watch?v=MB-iGuBVclo

ఇంకొక పాటలో ఇలా చెప్పబడింది:

నేను చేసే సాంబాలో నా అందాన్ని నేను కనుగొన్నాను.

నా దుఃఖం, ఒక ఆనంద గీతంగా పరివర్తన చెందుతుంది.

ఎస్పెరాన్కాస్ పెర్డిడాస్ ద్వారా, ఓస్ ఒరిజినైస్ దో సాంబా
https://www.youtube.com/watch?v=mLj9AK0edCY

సాంబా ఆనందకరమైన అనుభూతిని కలిగి ఉంటుంది. నేను ప్రపంచంలో ఎక్కడ ఈ నృత్యాన్ని చేసినా, ఆ ఆనందాన్ని ప్రజలు, ముఖ్యంగా పిల్లలు అనుభూతి చెందుతున్నట్లు నేను గమనించాను. వారు సంతోషకరమైన ప్రకంపనలను వెంటనే పొందగలిగేవారు. మరియు నవ్వడం ప్రారంభించి, వారి శరీరాలను కదిలించడం మొదలుపెట్టేవారు. పాండేరో (మరియు జింగిల్స్‌తో కూడిన ఇతర ఫ్రేమ్ డ్రమ్స్) , నృత్యాలు మరియు ఉత్సవాల సమయంలో విభిన్న సంస్కృతులలో ఉపయోగించబడేది. ఇది ఆనందాన్ని మోసుకువచ్చేదిగా పేర్కొనబడింది. పండేరో ఉన్నప్పుడల్లా సంగీతం ఆనందంతో నిండిపోతుంది. ఇది సాధారణంగా హృదయంగా లేదా మరింత ఖచ్చితంగా "సంగీతకారుని హృదయం"గా సూచించబడుతుంది.

నా హృదయం, ఒక పండేరో

మంత్రగాడి సాంబ చప్పుడుకు ఊగిపోతోంది

జోవో గిల్బర్టోచే మోరెనా బోకా డి ఊరో
https://www.youtube.com/watch?v=umbS_GJ0S50

సాంబా ఆఫ్రికా ఖండంలో దాని మూలాలను కలిగి ఉంది మరియు బ్రెజిల్‌లో వివిధ ప్రాంతాలలో మరియు విభిన్న మార్గాల్లో అభివృద్ధి చెందింది. సాంబా నేడు రియో డి జనీరో నగరంతో ముడిపడి ఉంది. ఎందుకంటే రియో ఆఫ్రికన్ ఖండం నుండి వచ్చే బానిస వ్యాపారానికి ప్రవేశ ద్వారం. కేవలం యాభై సంవత్సరాలలో 1 మిలియన్ బానిసలు ఉన్నట్లు అంచనా వేయబడింది, ఇది దిగ్భ్రమను కలిగించే గణన. వలసరాజ్యాల కాలంలో అత్యధిక సంఖ్యలో బానిసలను కలిగి ఉన్న దేశంగా బ్రెజిల్ గుర్తించబడింది.

"ఇంతకుముందు కంటే బాగా మరుగుదొడ్డిని ఉంచలేకపోతే, కనీసం మీరు వాడడానికి ముందు ఎలా ఉందో ఆలాగైనా ఉంచండి" అని బాబూజీ చెప్పేవారు. అందుకే మన పూర్వీకులు మానవాళి కోసం చేసిన అపారమైన కృషికి నేను హృదయపూర్వకంగా కృతజ్ఞుడను. వారి బానిసత్వ పరిస్థితులలో, వారు ఆ బాధను ఆనందంగా మార్చుకోగలిగారు మరియు మనకు సాంబాను ఇచ్చారు! లాలాజీ తన కడుపునొప్పిని తగ్గించుకోవడానికి పాట పాడేవారు. ఆయన దుఃఖం, సాంబా సంగీతం వలె, శ్రోతలకు శ్రావ్యమైన శబ్దాలుగా రూపాంతరం చెందేది. దుఃఖం మరియు బాధలతో ఎలా వ్యవహరించాలో నేర్చుకోవడానికి, ఇది ఒక గొప్ప పాఠంలా

ఉపయోగపడుతుంది. అలాంటి సంగీతాన్ని వాయిస్తున్నందుకు నేను చాలా కృతజ్ఞుణ్ణని భావిస్తున్నాను.

ఒక పాట ఉంది. దానిని వినమని, నేను మిమ్మల్ని ప్రోత్సహిస్తున్నాను. ఎందుకంటే గాయకుడు మార్టిన్హో డా విలా నవ్వుతూ పాడటంలో పేరుగాంచాడు. దానిని మీరు అతని స్వరంలో వినవచ్చు:

పాడండి, పాడండి నా ప్రజలారా

విచారాన్ని వదిలివేయండి

గట్టిగా పాడండి, బిగ్గరగా పాడండి

జీవితం బాగుపడేటట్లుగా పాడండి

కాంటా కాంటా, మార్టిన్హో డా విలాచే మిన్హా గెంటే
https://www.youtube.com/watch?v=FxQB1FYLu5k

ఈ పాటలో "క్వెమ్ కాంటా సీయస్ మేల్స్ ఎస్పాంటా" అనే ప్రసిద్ధ సామెత ఉంది, అంటే "పాడేవాడు తన కష్టాలకు దూరంగా ఉంటాడు."

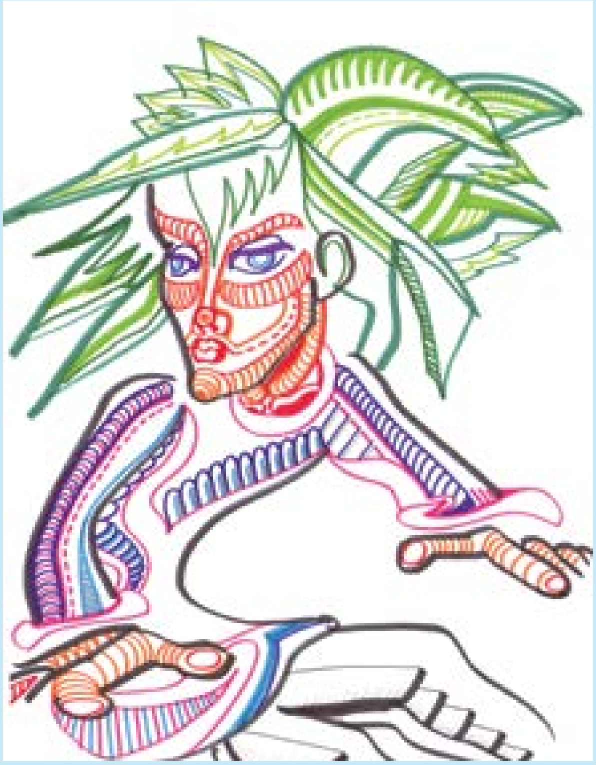
వీటన్నింటికీ నా జీవితానికి సంబంధం ఏమిటి? ఇవి నేను ఉపయోగించే సాధనాలు. రోజూ పండేరో వాయించడంతో పాటు రిథమ్ కూడా పాడతాను. నేను కారిడార్‌లో పాడతాను, వీధుల్లో, పని చేస్తున్నప్పుడు మరియు బాత్రూంలో కూడా పాడతాను. నా పరిచయస్తులకు, నేను ఈ రకంగానే తెలుసు. మరియు దూరం నుండి వస్తున్న నన్ను ఈ విధంగానే గుర్తిస్తారు. నా నోటితో నేను చేసే, కొన్ని సంఘటనలకు సంబంధించిన శబ్దాల గురించి చలోక్తులు కూడా విసురుతూ ఉంటారు. నేను నడిచేటప్పుడు, నేను సాంబ యొక్క లయకు నృత్యం చేస్తూ ఉంటాను. సాంబా నృత్యము సాధారణంగా మొట్టమొదట, నడకగా బోధించబడుతుంది. తరువాత దానికి, విశిష్టమైన కదలికలు జోడించబడతాయి.

ఆనందాన్ని వ్యక్తీకరించడానికి నేను కనుగొన్న మార్గం ఇది. మీలో ప్రతి ఒక్కరికి మీ స్వంత మార్గం ఉంటుందని నేను ఖచ్చితంగా భావిస్తున్నాను. మీకు ఇంకా తెలియకపోతే, మీ మార్గాన్ని కనుగొనమని నేను మిమ్మల్ని ప్రోత్సహిస్తున్నాను.

మహమ్మారి కళాత్మక రంగాన్ని, ముఖ్యంగా ప్రత్యక్ష ప్రదర్శనలను తీవ్రంగా ప్రభావితం చేసింది. ప్రత్యక్ష ప్రదర్శనలు చేయకపోవడం వలన వచ్చిన ఈ విరామం, నాకు మొదట ఖాళీ అనుభూతిని ఇచ్చింది. ఇతరుల కోసం నృత్యం చేయాలనే కోరికను కలిగించింది. అయితే ఇది పెర్కషన్ కళను అభివృద్ధి చేయడానికి నాకు అవకాశం కల్పించింది. మహమ్మారి ఎక్కువగా ఉన్న సమయంలో, నేను చాలా ఎక్కువగా స్క్లెరోసిస్ [ఊపిరితిత్తులు, నాడీవ్యవస్థ గట్టిపడే వ్యాధి] కలిగిన ఒక రోగి సంరక్షణను చూసుకున్నాను. నేను ఆమెతో పనిచేయడం ప్రారంభించినప్పుడు, ఆమె తన వేళ్లను కదల్చలేకపోయేది, కానీ ఆమె మెదడు దెబ్బతినకుండా పూర్తిగా స్పృహలో ఉంది. నా ఉద్యోగ ఇంటర్వ్యూలో, ఆమె నాకు తన డ్రమ్ చూపించింది, నేను పెర్కషనిస్ట్ అని చెప్పినప్పుడు ఆమె నన్ను డ్రమ్‌ను వాయించమని కోరింది. ఆ సమయంలో ఆమె చాలా ఎక్కువగా నవ్వేది. నేను డ్రమ్స్ వాయించడం మరచిపోయిన రోజుల్లో, "ఈ రోజు నువ్వు నా కోసం డ్రమ్స్ వాయించలేదు" అని చెప్పేది. నేను నా మనస్సును ఎక్కువగా ఉపయోగించి, డ్రమ్స్ వాయించినప్పుడు, ఆమె "ఈరోజు అది బాగాలేదు" అని చెప్పేది. నేను హృదయపూర్వకంగా వాయించినప్పుడు, ఆమె ఆనందంగా నవ్వుతూ ఉండేది.ఆమె ఒక యాంటెన్నా [తరంగ గ్రాహకం]లా అనిపిస్తుంది.

ఇలా మూడు నెలల పాటు కొనసాగింది. ఒక రోజు ఉదయం ఆమె నా సమక్షంలోనే మరణించింది. ఆ రాత్రి, మరణవార్తను ఆమె కుటుంబానికి తెలియజేశాను. ఆ కుటుంబం వారు, తన డ్రమ్‌ను నాకు బహుమతిగా అందించారు. ఆమె సమాధి వద్ద డ్రమ్ ను వాయించమని వారు నన్ను అడిగారు. ఇది నా జీవితంలో అపూర్వమైన ఘట్టము. ఆ సంఘటన, సంగీతం, కళ మరియు జీవితం పట్ల నా దృక్పధాన్ని మార్చివేసింది. డ్రమ్ మనల్ని వేరే ప్రపంచానికి ఎలా అనుసంధానం చేస్తుందో నేను అర్థం చేసుకోగలను. ఇది నా ఆత్మను ఎంతగా రూపకల్పన చేసిందంటే, నేను డ్రమ్స్ వాయించే విధానం లోతుగా రూపాంతరం చెందింది.

సాంబా సంగీతం తాత్కాలికమైనప్పటికీ, జీవితానికి సంబంధించిన విధానం, ఎప్పటిలాగే అలాగే మిగిలి ఉంటుంది. కఠినమైన పరిస్థితుల్లో జీవించే కష్టజీవులు, తమ సంగీతంలో ఎంత ఆనందాన్ని పొందగలుగుతున్నారో నేను చాలాసార్లు సాక్షిగా చూశాను. వారు జీవితంలో నృత్యం చేస్తారు. వారి రోజువారీ విధులు ఎల్లప్పుడూ పాడటానికి లేదా నృత్యం



చేయడానికి అనుకూలంగా ఉండవు. కానీ సాంబా వంటి కార్యకలాపాలు మన దినచర్యకు ఒక సున్నితమైన తైలంలా ఉపయోగపడతాయి. ప్రజలు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి, స్నేహితులను కలవడానికి, సంగీతం వినడానికి మరియు నృత్యం చేయడానికి బార్‌లు, డిస్కోలు మరియు కచేరీలకు వెళ్లాలని భావించడంలో ఆశ్చర్యం లేదు. దేశవాళీ ప్రజలందరూ తమ సమూహ కార్యకలాపాలలో నృత్యం మరియు సంగీతాన్ని ఉపయోగించుకుంటున్నారు. వేట, నాటడం మరియు వ్యవసాయం చేయడం వంటి వారి కార్యకలాపాలనుండే, వారి యొక్క వివిధ నృత్యరీతులు బయటపడ్డాయి. కాబట్టి, వారు నృత్యం మరియు సంగీతాలతో, వారి పనిని ఏకీకృతం చేయగలిగారు!

సాంబా వంటి సంగీతం నుండి ఆనందకరమైన ప్రకంపనలు ప్రపంచాన్ని సంతోషకరమైన ప్రదేశంగా మారుస్తాయని నేను భావిస్తున్నాను. అందుకే నా తుది శ్వాస విడిచే వరకు సంగీతంను ఆలపించాలనిపిస్తుంది. ఇంకా చెప్పాలంటే, సాంబా నా శ్వాస అని కూడా అనాలనుకుంటున్నాను. నేను మీతో పంచుకోవాలనుకుంటున్న చివరి పాట ఒకటి ఉంది:

రండి అది దాటి వెళ్ళిపోతుందని
మీ బాధను
అందరూ సాంబను చేయగలరు
అప్పుడు జీవించడం చాలా సులభం

చికో బుర్క్యే టెమ్ మైస్ సాంబా
https://www.youtube.com/watch?v=A5B8n0DyRtA

fabiokohlerart@gmail.com
https://fabiokohler.de
https://www.instagram.com/fabio_kohler/

బొమ్మలు : ఫాబియో కొహ్లెర్

ప్రేరణ పొందండి

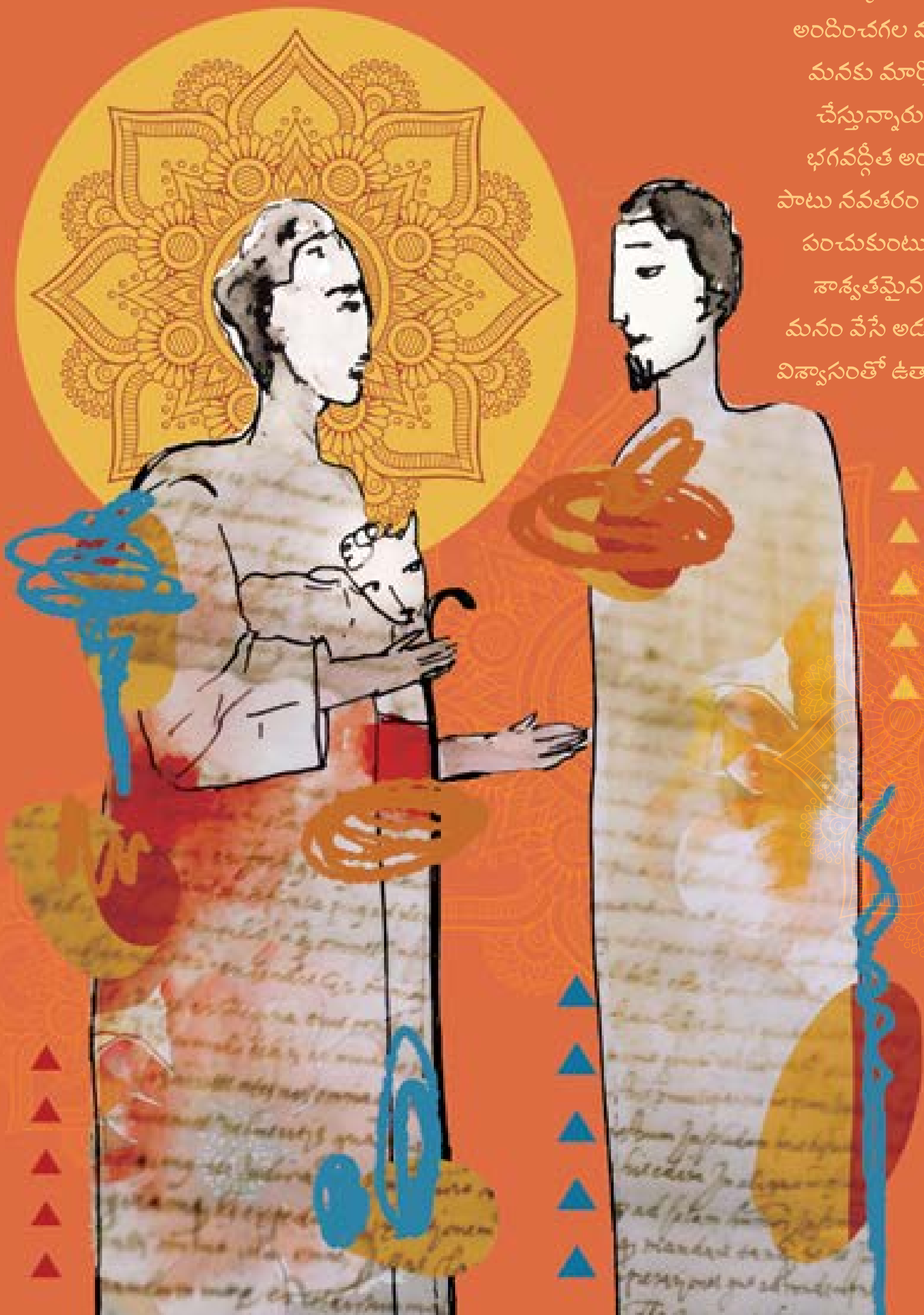
మనం వెతుకుతున్నది
మనలోనే ఉంది.

దాజీ

ఫోటో : అశిత్ సాహు, కన్హా శాంతి వనం

ఆనందానుభూతిని పొందండి

పూజ్య దాజీ గారు సంతోషం అందించగల మూడు అలవాట్లను మనకు మార్చి నెలలో సిఫార్సు చేస్తున్నారు. మనతో ఆయన భగవద్గీత అందించిన విజ్ఞతతో పాటు నవతరం రచయితల జ్ఞానాన్ని పంచుకుంటున్నారు. ఆవిధంగా శాశ్వతమైన సంతోషం కోసం మనం వేసే అడుగులు మరింత ఆత్మ విశ్వాసంతో ఉత్సాహంగా వేయగలం.



పాలో కోలో రచించిన పుస్తకం 'ద ఆల్కెమిస్ట్' లో శాంటియాగో అనే ఆవుల కాపరి ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తాడు. గుప్తనిధి గురించిన కల అతడికి తరచూ వస్తుండేది. సంచారజాతికి చెందిన ఒక జ్యోతిష్యుడు దానికి అర్థం చెప్పగా, సాంటియాగో ఆ ధనాగారాన్ని కనుగునే పనిలో ఈజిప్టుకు పయనమయ్యాడు. మార్గ మధ్యంలో దోపిడీకి గురౌతాడు, చిన్న చిన్న పనులు చేసుకుంటూ ఒక ఆంగ్లేయుని పరిచయం చేసుకుంటాడు, అరబ్బుల అమ్మాయితో ప్రేమలోపడి విఫలమౌతాడు, ఒక గురువును ఆశ్రయిస్తాడు, చివరకు పిరమిడ్ల వద్దకు చేరుకొని తవ్వకం ప్రారంభిస్తాడు. అప్పుడు సాంటియాగోకి జ్ఞానోదయమై, తను ఇన్నాళ్ళూ వెతుకుతున్న రహస్య నిధి ఈజిప్టులో లేదనీ, అది తన ఊళ్ళోనే, ఆ కల మొదటిసారి వచ్చిన చోట ఆ పాడుపడ్డ చర్చిలోనే ఉందని గ్రహిస్తాడు. సాంటియాగో కథ మన హృదయాలను తప్పక స్పృశించి తీరుతుంది. తరచుగా మనం లక్ష్యాల వెంట పడి అగాధాలను దాటుకుంటూ ఎండమావుల వెంట పరిగెడుతుంటాం. మనం వెతుకుతున్నది నిజంగా మనలోనే ఉందనే గ్రహింపు అప్పుడప్పుడు కలుగుతుంది కూడా .

నా శాంటియాగో క్షణం నాకు ఏప్రిల్ 1981 లో ఎండాకాలంలో ఎదురయింది. కొన్ని రోజుల కోసం నా గురువర్యులు బాబూజీ గారు అహ్మదాబాదు పర్యటనకు వచ్చారు. బాబూజీ గారితో ధ్యానంలో వందలకొద్దీ చుట్టుపక్కల గ్రామాలు, పట్టణాల నుండి వచ్చిన ప్రజలు పాల్గొన్నారు. ఆయన తిరిగి వెళ్ళిపోయే ఆఖరి రోజు ఉర్దూ భాషలో ఉన్న ఒక కవితను సందేశంగా అందించారు. దాని భావంతో పాటు ఉర్దూ సందేశం:

"రహే తలాబ్ మే అయిసే బెఖబర్ హోగయే,

మంజిల్ పే ఆకే మంజిల్ కో ఢూండతే హై"

"మనం ఎంతగా ప్రయాణంలో మునిగి పోతాము అంటే,

గమ్యం చేరుకున్న తర్వాత కూడా,

దాని కోసం ఇంకా అజ్ఞానంలో వెతుకుతూనే ఉంటాం".

సామాన్యమైన ఈ వాక్యంలో మనం వెతుకుతున్నది అప్పటికే మనలో ఉందని మనకు బాబూజీ గారు గుర్తు చేస్తున్నారు. ఈ వాక్యాలు ఎంత ధైర్యం అందించాయంటే నేను పరమానందం చెందాను. నా కాలేజీ చివరి రోజులు గాని అయి ఉంటే నృత్యం చేస్తూ మరింత ఆనందించి ఉండేవాడిని.

ఒక్కసారి ఆలోచించండి ! నేనుగాని తపిస్తూ ఉండకపోయి ఉంటే, నేనుగనక కృషి చేయకపోయి ఉంటే ఈ వాక్యాలలోని విజ్ఞత నాకు స్ఫురించిఉండేదా? వెతుక్కుంటూ వెళ్లక పోయి ఉంటే శాంటియాగో అసలు విషయం గ్రహించగలిగే వాడా? దాహం లేదా అన్వేషణ అన్నది ఎంతో అవసరం. శ్రమ, కృషి వల్లనే అవగాహనా ద్వారాలు తెరచుకుంటాయి. మనం ప్రయాణంలోనే ఇరుక్కు పోయి లక్ష్యం మీద నుండి దృష్టి మళ్ళినప్పుడే సమస్యలు ఎదురౌతాయి. ఈ విధంగా దారి తప్పిపోవడానిని ఆధ్యాత్మికతలో వక్రత లేదా సుడిగుండంగా వర్ణిస్తారు. సామాజిక శాస్త్రవేత్తలు కూడా దీనిని మీడియం మాక్సిమైజేషన్ (మాధ్యమం గరిష్టీకరణ)గా నిర్వచిస్తారు. లక్ష్యం మీద నుండి దృష్టి మళ్ళించి ప్రయాణంలోనే మునిగిపోయినప్పుడు ఇది సంభవిస్తుంది. సంతోషం కోసం

వెతుకులాటలో ఇరుక్కున్న చాలా మందికి ఈ అనుభవం కలిగి ఉంటుంది.

సంతోషం, మాధ్యమం గరిష్టీకరణ

మనందరం సంతోషం కోసం అన్వేషిస్తాం. దానికి ఒక కారణం కూడా ఉంది.

సంతోషం మనకు మంచిగా అనిపిస్తుంది, ఎంతో ప్రయోజనం చేకూరుస్తుంది కూడా. పని చేసే చోట సంతోషంగా ఉన్న ఉద్యోగులు బాగా పని చేయడమే గాక ఎక్కువగా సంపాదిస్తారు కూడా. ఇంటి వద్ద సంతోషంగా ఉన్న తల్లి తండ్రులు సంతోషంగా పిల్లలను పోషించగలరు. సమాజంలోని సంతోషమైన వాళ్ళు తరచుగా స్వచ్ఛందసేవ చేస్తారు. అలాగే క్రీడలలో కూడా సంతోషంగా ఉండే ఆటగాళ్ళు బాగా ఆడతారు. ఆధ్యాత్మికతలో కూడా సంతోషంగా, ఆనందంగా ఉన్న అభిలాషకులు చక్కగా ముందుకు సాగుతారు. అపరాధ భావంతో కుమిలిపోయే వారు, కష్టాలలో ఉన్నవారు అంతగా ముందుకు సాగలేరు.

విషయం ఇదే అయినప్పటికీ సంతోషాన్ని కనుగొనడం అంత తేలికైన విషయం కాదు. ఎందుకూ అంటే మనం ఏమి వెతుకుతున్నామో దానిని మరచి పోతూఉంటాం. దీనిని ఒకసారి పరిశీలిద్దాం.

"ఇఫ్ యుఆర్ సోస్మార్ట్, వై ఆర్ యు నాట్ హ్యాపీ" అని తను రాసిన పుస్తకంలో ఆచార్యులు రాజో రంగనాథ్ మాంత్రికుని ప్రశ్నల వంటివి అడుగుతారు. ఒక మాంత్రికుడు ఉన్నాడనుకుందాం. అతడు మిమ్ములను మూడు కోరికలు అడగ మంటాడు, ఏమైనా అడుగు అంటాడు, అప్పుడు మీరేమి అడుగుతారు అని ప్రశ్నిస్తారు. కాస్త సమయం తీసుకుని ఆలోచించండి. కొన్ని సంవత్సరాలుగా వేలమంది ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానాలు చెప్పారు. అవన్నీకుడా మూడు విషయాలకు సంబంధించినవే. లెక్కలేనంత డబ్బు, పేరు ప్రతిష్ఠలు, ఆశ్చర్యకరమైన సంబంధాలు, ఇవే వాటిల్లో ఉన్నాయి.

"నాకు ఎక్కువ డబ్బుంటే నేను సంతోషంగా ఉండగలను", "నాకు పేరు ప్రఖ్యాతులు కలిగితే, నేను సంతోషంగా ఉంటాను". ధనం, హోదా, బాంధవ్యాలు — ఇవి సంతోషానికి మాధ్యమం మాత్రమే, సంతోషం కలిగించడానికి ఒక మార్గం మాత్రమే. అయితే అవి లక్ష్యం ఎలా అవ్వగలవు? ఆచార్య రంగనాద్ గారంటారు, ఏ ఒక్కరుకూడా నాకు సంతోషం కావాలని అడగడం లేదు. "ఓ మాంత్రికా ! నాకు ఒకే ఒక్క కోరిక ఉంది, నాకు సంతోషం ఇవ్వు" అని ఎవ్వరు అడగలేదు అంటారు.

మనం తీరిక లేకుండా సంతోషాన్ని అందిస్తాయని ఇతర విషయాల కోసం శ్రమిస్తున్న పరిస్థితులలో ఆనందాన్ని కనుగొనడం దుర్లభమే. చిన్న పిల్లలు ఆట బొమ్మలలో, స్నేహాలలో యువత, ధనార్జనలో ఒక వ్యాపార వేత్త సంతోషాన్ని వెతుకుతుండగా యోగి అదే ఆనందాన్ని చైతన్యంలో కనుగునే ప్రయత్నం చేస్తాడు. ఈ అన్ని పరిస్థితులలో కూడా అందరూ ప్రయాణంలో తలమునకలై గమ్యాన్ని చేరుకో లేక పోతున్నారు.

ఆనందం ఆత్మ యొక్క లక్షణం. అది మన కేంద్రకం నుండి ఉత్పన్నమయే శుద్ధమైన ప్రకంపనం, బయటకు ప్రవహిస్తుంది. మనం మదర్ టించర్ వంటి ఆ మూలాన్ని కనుగునే ప్రయత్నం చేస్తే మనకు శాశ్వతమైన ఆనందం తప్పక లభించి తీరుతుంది. అయితే ఆనందాన్ని ఇవ్వగల మాధ్యమాల కోసం శ్రమిస్తే ఏమీ ప్రయోజనం ఉండదు. అన్ని అన్వేషణలను అంత మొందించగల ఆ ఒక్క అన్వేషణ చేపట్టడానికి అవకాశం మనకే తెరచి ఉంది.

"ఒక వేళ నీవు భగవంతుడిని గనక కలిస్తే ఏమి అడుగుతావు" అని బాబూజీ గారు ఒక సారి ధ్యానం చేస్తున్న ఒక డానిష్ యువతిని అడిగారు. ఆమె తిరిగి బాబూజీ గారికే ప్రశ్న సంధించడం ద్వారా స్పందించింది. "బాబూజీ, మీరు గనక అయితే ఏమి అర్థిస్తారు" అని అడిగింది. దానికి బాబూజీ గారి సమాధానం "ప్రశాంతతను ఇవ్వగల ఆయననే నాకు ఇవ్వమంటానుగాని ప్రశాంతతను మాత్రం కోరుకోను"అన్నారు. ప్రశాంతతను ఇచ్చే ఆయన లక్ష్యం అవుతారు, ప్రశాంతత కేవలం ఒక మాధ్యమం మాత్రమే.

మన లక్ష్యం సంతోషం లేదా ఆనందం అయినప్పుడు మనం దానినే కోరుకోవాలి గాని దానిని ఏదో మాధ్యమం అందించగలదని అనుకుని ఆ మాధ్యమం కోసం వెతకడం సరైనది కాదు. ప్రశాంతత, విశ్రాంతత వారసురాలే సంతోషం. ఎప్పటికీ అంతం కాని, ఎల్లప్పుడూ మార్పుకు లోనవుతూ ఉండే స్వభావం కలిగిన కోరిక ఫలితంగా చింత లేదా దుఃఖం ఏర్పడి, అది మనస్సుకు దురద పుట్టిస్తుంది. ఏదైనా కోరిక తీరనప్పుడు అది మనస్సును కలవర పెడుతూనే ఉంటుంది.

శ్రీ కృష్ణ పరమాత్మ భగవద్గీతలో అదే భావనను అర్జునునికి వివరించాడు. కోరిక ఎంతటి పరిణామాలకు దారి తీస్తుందో ఆయన చెప్పారు. ఆ శ్లోకాలను నేను ఇక్కడ మీతో పంచుకో దలచాను.

ఆనందం ఆత్మ యొక్క లక్షణం. అది మన కేంద్రకం నుండి ఉత్పన్నమయే శుద్ధమైన ప్రకంపనం, బయటకు ప్రవహిస్తుంది.

ఇంద్రియ సుఖాల గురించి ఆలోచించినప్పుడు వాటి పట్ల ఆకర్షణ పుడుతుంది. ఆకర్షణ నుండి కోరిక, కోరిక నుండి క్రోధం పుడతాయి. (2.62)

మనస్సు గందరగోళానికి కోపం దారి తీయగా, జ్ఞాపక శక్తి నశిస్తుంది. జ్ఞాపక శక్తి లోపించినప్పుడు బుద్ధి నాశనం అవుతుంది; అలా నాశనమైన బుద్ధి మన పతనానికి దారి తీస్తుంది. (2.63)

అయితే మనస్సును నియంత్రించగలిగినవాడు, ఇష్టాయిష్టాల నుండి విముక్తి చెందినవాడు, ఇంద్రియ విషయాలను లేదా పదార్థాలను వాడినప్పటికీ, దైవానుగ్రహం పొందుతాడు. (2.64)

సామరస్యపూర్వకమైన ఏకస్వరం లేనిదే విజ్ఞత కలగదు. సామరస్యం సాధించనిదే ఆలోచించలేము, ధ్యానించ లేము. ధ్యానాలోచన లేనిదే ప్రశాంతత కలుగదు. ప్రశాంతమైన మనస్సులోపించినపుడు ఆనందం ఎలా లభిస్తుంది? (2.66)

మనస్సు కార్యకలాపాలు నెమ్మదించి, నిశ్చలమైనప్పుడే సంతోషం చిక్కుతుంది.

సంతుష్టి మనస్సును నిశ్చల పరచగలదని మనం కిందటి నెల తెలుసుకున్నాం. అంతరంగంలో శాంతి, ప్రశాంతతలకు పునాదులు సంతుష్టితోనే పడతాయి. అందుచేత నేను మీతో మూడు సాధనాలను పంచుకుంటున్నాను. అవి లోతైన సంతుష్టిని కలుగచేసి, సంతోషానందాలకు దారితీస్తాయి. ఈ మూడు పద్ధతులు మీ సంతోషానికి దారి తీసే అలవాట్లు అవుతాయి..

మనస్సు కార్యకలాపాలు నెమ్మదించి, నిశ్చలమైనప్పుడే సంతోషం చిక్కుతుంది.

మనుగడలో ఆనందానికి మూడు అలవాట్లు

సంతోషంగా ఉండటం కోసం ఇవ్వండి

నేను ఒక పల్లెటూరిలో పెరిగాను. ఒక రోజు మా మామయ్య ఒకరు మా ఇంటికి వచ్చి కొన్ని రోజులు ఉన్నారు. అతడు వెళ్ళిపోయే రోజు ఒక వంద రూపాయల నోటును నా జేబులోపెట్టి వెళ్లారు. దాని గురించి ఒక్క మాట కూడా మాట్లాడలేదు. కొన్ని రోజుల తర్వాత నేను ఆ చొక్కా వేసుకున్నప్పుడు దానిని గుర్తించాను. ఆ రోజుల్లో ఒక వందరూపాయలు అంటే ఈ రోజు అది అయిదు వేలరూపాయలకు సమానం. నేను రాత్రికి రాత్రే రాజై పోయానన్న మాట. మౌనంగా కరుణ చూపించిన మామయ్య చర్యగా దానిని నేను గుర్తించాను. ఈ సంఘటన గుర్తుకు వచ్చినప్పుడల్లా నాకు అజ్ఞాతంగా ఇచ్చే క్రియలోని శక్తి అవగాహన కలుగుతుంది. నేను పెరుగుతూ ఉండగా చాలా మంది బంధువులు నాకు డబ్బులు ఇస్తుండేవారు. కాని నా మామయ్య నాకు ఇచ్చిన ఆ డబ్బును 50 సంవత్సరాలు గడిచిపోయినా సరే నాకు గుర్తుంది. ఇవ్వడం మనలను సంతోష పెడుతుంది. అజ్ఞాతంగా ఇవ్వడంలోని ఉదారత ప్రత్యేకమైనది.

మీ ధనం ఇవ్వండి. మీ సమయం ఇవ్వండి. ముఖ్యంగా మీ ప్రేమను పంచి ఇవ్వండి. శరీరంలోని కండరాలకు ఏవిధంగా వ్యాయామం అవసరమో, అదే విధంగా మన హృదయంలోని లక్షణాలను కూడా ప్రయోగిస్తూ ఉండాలి. ఈ విధంగా వ్యవహరించడం తప్పక సంతోషం కలుగచేస్తుంది.

కృతజ్ఞతను పెంపొందించుకొండి

కృతజ్ఞత కలిగిన హృదయం ఆనందకరంగా ఉంటుంది. మానవజాతి యొక్క నైతిక జ్ఞాపకమే కృతజ్ఞత అని ప్రఖ్యాత సామాజిక వేత్త జార్జి సిమ్మేల్ అంటారు. జనులతో మంచి బాంధవ్యాలు కలిగి ఉండాలంటే కృతజ్ఞతా భావన కలిగి ఉండాలి. పూర్తిగా సంతృప్తి చెంది ఉదారతతో కూడిన మనుగడ కొనసాగించడానికిది సహకరిస్తుంది.

వారంలో ఒకటి రెండు సార్లు మీరు మీ దినచర్య పుస్తకంలో మీరు ఏ విషయాలపట్ల కృతజ్ఞత కలిగి ఉండాలో రాసుకునే ప్రయత్నం చేయండి. మీరు పనిచేస్తున్న చోట మీకొక మిత్రుడు సహాయం అందించినట్లయితే దానిని రాసుకోండి. మీరు వస్తుండగానే మీకు సమయం ఆదా చేయడం కోసం మీరు చేరుకున్న వెంటనే కాఫీ అందించే అమ్మాయి అక్కడ మీకు వెంటనే కాఫీ తెచ్చి ఇచ్చింది అనుకోండి, అది కూడా రాసుకోండి.

ఉదయం మీరు లేవగానే కొన్ని నిముషాలు కూర్చుని ప్రేమ తరంగాలను భగవంతుని దిశలో అలాగే మీ చుట్టూ ఉన్న వారివైపు ప్రసరింప చేయండి.

వర్తమానంలో జీవించండి

పిల్లలు వేదిక మీద ఏదో ప్రదర్శన ఇస్తున్న చిత్రాన్ని నేను చూడటం జరిగిందొకసారి. తల్లితండ్రులంతా చేతిలో ఫోన్లు పట్టుకుని ఆ ప్రదర్శన ఫోటోలు తీయడంలో నిమగ్నమై ఉన్నారు ఆ చిత్రంలో, కాని తమ పిల్లలు ప్రదర్శిస్తున్న ఆ వర్తమాన చర్యలను వీక్షించే అవకాశాన్ని చేజార్చుకుంటున్నారని గ్రహించలేక పోయారు అని గుర్తించాను నేను. అయితే ఆ చిత్రం మీద ఒక గమ్మత్తైన శీర్షిక ఉంది "వర్తమాన క్షణాన్ని చేజార్చుకోవద్దు ".

వర్తమానంలో జీవించడం కోసం మనం ఎంతో శ్రమిస్తాం. మనం మనుగడ కొనసాగించే ప్రయత్నం చేస్తున్న వర్తమానం అప్పుడే ఒక్క క్షణంలో గతంలోనికి జారిపోయింది. 'గతం' గా మారిపోయింది. మన నోటిలోనుండి మాట వెలువడ కుండానే 'వర్తమానం' జరిగి 'గతం' లోనికి ప్రవేశించింది. మరి పరిస్థితి ఇదీ అయినపుడు, వర్తమానంలో జీవించడం అంటే ఏమిటి?

భగవద్గీత ఈ విషయంలో మనకు ప్రేరణ అందిస్తున్నది. తన ముందు నిరంతరం ప్రవహిస్తున్న నదీ ప్రవాహాన్ని సాక్షిగా వీక్షిస్తున్న వృక్షం వలె మనుగడ కొనసాగించాలి అంటుంది. అది శాశ్వతంగా ఎప్పటికీ వర్తమాన క్షణంలోనే ఉంటుంది. శ్రీ కృష్ణ పరమాత్మ అర్జునునికి స్థిత ప్రజ్ఞ స్థితిలో నున్న వ్యక్తి ఇదే స్థితిలో జీవిస్తాడు అని గుర్తు చేస్తున్నారు

గతంలో ఉండేది, ఇప్పుడు ఉంది, ఎప్పటికీ మీతోనే ఉండే ఆ వర్తమానం (ప్రెజంట్) లో జీవించండి. మీతో వచ్చిన ఆ ఆది మూలంతో, మీ హాజరీ (ప్రెజంట్) లో దానితో కలిసి మనుగడ సాగించండి.

ఒక్క క్షణం

"సంతోషం ఒక సీతాకోక చిలుక వంటిది, దానిని పట్టుకుందామని మీరు ప్రయత్నించినప్పుడు అది మీ చేతికి చిక్కదు, కాని మీరు నిశ్చలంగా కూర్చుని ఉంటే మీ మీదే వాలుతుంది." అని నెథానియల్ హాథోర్న్ అత్యంత ప్రసిద్ధి చెందిన తన వాక్యంలో అన్నారు.

మీరు నిశ్చలంగా ప్రేమలో కరిగిపోతున్న హృదయంతో గనక వినయంగా కూర్చుని ఉంటే మీలో శూన్యీకరణ జరుగగా, మాతృమూర్తి అయిన ప్రకృతి ఆ శూన్యాన్ని వెంటనే వచ్చి భర్తీ చేస్తుంది. మీ సాధన మీకు అటువంటి అనుభూతులను అందించ గలదని, ప్రశాంతత, ఆనందం వంటి మైలు రాళ్ళుగా అవి మీ అద్భుతమైన గమ్యానికి చేసే మీ ప్రయాణంలో ఎదురౌతాయని ప్రార్థిస్తున్నాను.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వే అనే ధ్యాన పద్ధతి మీకు ప్రాణాహుతి ప్రసారం అనే అమృతాన్ని మన గొప్ప మాస్టర్ హృదయం నుండి ధ్యానించే హృదయానికి కానుకగా అందిస్తుంది. అది సునిశితమైన సౌరభంగా మీ జీవన సాఫల్యానికి తోడ్పడుతుంది.

బొమ్మలు : జాస్మీ ముద్గల్

పరస్పర సంబంధాలతో
అల్లుకుపోయిన ప్రపంచంలో ఆనందం

"మీ ఆనందాన్ని ఇతరులపై ఆధారపడనీయ వద్దు" అనేది ఒక సాధారణ సలహా. మనం వీలయినంత వరకు స్వతంత్రంగా ఉండేందుకు ఎంత కష్టపడుతున్నామో, మనం పరస్పరం అనివార్యంగా ఎలా అనుసంధానించబడి ఉంటామో, ఇంకా అభివృద్ధి చెందడానికి, మనుగడ సాగించడానికి ఒకరికొకరు ఏవిధంగా అవసరమో, వంటి విషయాలను దక్షిణాఫ్రికాలోని కరిషమ్ కారా అనే కళాశాల విద్యార్థిని గుర్తించింది. ఇక్కడ ఆమె స్వాతంత్ర్యం మరియు పరస్పరం ఆధారపడి ఉండడం అనే విషయాలను సమతుల్యం చేస్తూ ఆనందాన్ని కనుగొనడానికి 8 చిట్కాలను ప్రతిపాదించింది.

నేను పెరిగి పెద్దవుతున్నకొద్దీ నా కాళ్లపై నేను మరింత స్థిరపడి, ఇతరులపై తక్కువ ఆధారపడాలని ఎప్పుడూ భావిస్తూ ఉండేదానిని. అయితే, గత కొన్ని సంవత్సరాలలో ప్రపంచం ఎంతగా పరస్పరం అనుసంధానించబడిందో నేను గ్రహించాను. ప్రకృతి చాలా సంక్లిష్టంగా తనను తాను ఒక వ్యవస్థలో ఎలా వ్యవస్థీకరించుకుందంటే, దానిలో ప్రతిదీ వృద్ధి చెందడానికి ప్రతిదానిపై ఆధారపడుతుంది. బాహ్య సహాయం లేకుండా శూన్యములో ఏ మొక్క పెరగదు. పదార్థాన్ని విచ్ఛిన్నం చేయడానికి మరియు సారవంతమైన మట్టిని తయారుచేయడానికి వానపాములు అవసరం. అలాగే విత్తనాలను సృష్టించడానికి పువ్వులను పరాగ సంపర్కం చేయడానికి తేనెటీగలు అవసరం. అదే విధంగా మనకు ఉపాధి కల్పించుకోవడానికి మనం వ్యాపారాలపై లేదా వాణిజ్యం కొనసాగించడానికి వినియోగదారులపై ఆధారపడక తప్పదు. ప్రకృతి యొక్క సాలెగూడు వంటి అమరిక నుండి ఏదీ తప్పించుకోలేదు.

కాబట్టి, "మీ ఆనందాన్ని ఇతరుల పై ఆధారపడనివ్వ వద్దు" లేదా "నిజమైన ఆనందం అంతరంగం నుండి రావాలి" లేదా "ఎవరి నుండి ఏమీ ఆశించవద్దు" అనే సలహాలు విన్నప్పుడు నేను అయోమయంలో పడతాను. ఎందుకంటే కొన్నిసార్లు ఇతరుల చర్యలు మనల్ని అసంతృప్తికి గురిచేస్తాయి. అంతేగాక, అవి మన సమతౌల్య జీవితాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. మనం స్వావలంబన కోసం ఎంత ప్రయత్నించినా, సమాజంతోనే జీవించాలి కదా! కొన్నిసార్లు మనం ఇతరులపై ఆధారపడవలసి ఉంటుంది. ప్రతి విషయాన్ని సానుకూలంగా తీసుకోవడానికి శాయశక్తులా కృషి చేస్తూ, ఎదగడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు మరియు మన దుఃఖానికి మనము కారణం కానప్పుడు, ఆ దుఃఖానికి కారణాన్ని మన మీదే వేసుకోవడం అన్యాయంగా అనిపిస్తుంది. మనం తరచుగా, ఎవరో ఏదో చెప్పారనో లేదా ఏదో చేశారనో ఇటువంటి ఏవో కారణాల వలన ఇరుక్కుపోయినట్లు అనిపిస్తుంది.

కాబట్టి, పరస్పరం అనుసంధానించబడిన ప్రపంచంలో మన స్వంత ఆనందాన్ని ఎలా సృష్టించుకోవాలి అని నేను ఆలోచిస్తున్నాను. నేను అన్ని సమాధానాలను అర్థం చేసుకునే స్థాయికి చాలా దూరంలో ఉన్నాను. కానీ మా నాన్నగారు మాత్రం "ఎవరి వద్దా చిక్కు ప్రశ్నకు పరిష్కారం మొత్తంగా లేదు. కేవలం దానిలో ముక్కలను మాత్రమే మనం కలిగిఉన్నాం" అని చెప్పడానికి ఇష్టపడతారు.

ఆనందాన్ని కనుగొనడానికి ఇక్కడ 8 చిట్కాలు ఉన్నాయి.

1. పరిస్థితిపై మీకున్న నియంత్రణా స్థాయిని బేరీజు వేసుకోండి

ఒక దృష్టాంతాన్ని తీసుకుందాం: ప్రాజెక్ట్ ముగిసిన తర్వాత మీరు, మీ సహోద్యోగులు కలిసి వేడుక జరుపుకోవాలని అనుకున్నారు. వేడుకలను మీరు ఆస్వాదిస్తున్నప్పటికీ మొదటి ప్రణాళికల దగ్గర నుండీ వేడుకలకు సంబంధించిన అన్ని పనులను మీరే చేయవలసి వచ్చినందున నిరుత్సాహానికి గురవుతారు. అయితే ప్రతి ఒక్కరూ సరదాగా గడుపుతున్నారు, కానీ ఎంతో అలసత్వానికి గురిచేసిన ప్రాజెక్ట్‌ని పూర్తి చేసిన మీ ప్రయత్నాలను ఎవరూ గుర్తించడం లేదు. మిమ్మల్ని నిరాశకు గురిచేసి, చిరచిరలాడేటట్లు చేస్తున్నది ఇది.

మొదట, సమస్యను విశ్లేషించండి. ఎంత మంది వ్యక్తులను ఇది స్పృశించి ఉంటుంది, అందులో మీరు ఎంత వరకు ప్రభావితం చేయగలిగారు, నియంత్రించ గల మీ సామర్థ్యం ఎంతవరకు ఉంది అంటారు?

అయితే, ఈ సందర్భంలో మీ చిరాకులను వ్యక్తపరచి సహాయం అర్థించే అవకాశం మీకు ఉంటుంది. కాని మిమ్మల్ని ఏదో ఆపుతోంది, అదేమయ్యుంటుంది? మిమ్మల్ని ఆపేది 'భయం'

2. భయాన్ని తొలగించినప్పుడు ఆనందం అంతరంగం నుండే ఉద్భవిస్తుంది

మీరు ఏమి అనుభూతి చెందుతున్నారో చెప్పలేకపోవడానికి అంతులేని కారణాలు ఉంటాయి. కానీ మూల కారణం ఎల్లప్పుడూ దాదాపుగా భయమే అయిఉంటుంది.

మొట్టమొదట పాటించవలసిన నియమం ఏమిటంటే, మీ భావాలను గౌరవించి, అంగీకరించడం. మీరు అనుభవిస్తున్న విషయాల పట్ల పూర్తి ఎరుక కలిగి ఉండండి. అంతేకాదు అపరాధ భావం లేకుండా అనుభూతి చెందడానికి మిమ్మల్ని మీరు అనుమతించుకోండి. మీ చర్యలకు మీరు బాధ్యత వహించడానికి, తప్పులు చేయడానికి, మీ వ్యక్తిత్వాన్ని కోల్పోకుండా ఉండడానికి, గౌరవంగా వ్యవహరించడానికి, వద్దు అని చెప్పగలగడానికి మరియు మీ భావాలను వ్యక్తీకరించడానికి మీకు హక్కు ఉందని గ్రహించండి. అలాగే, ప్రతి ఒక్కరికి కూడా ఈ హక్కులు ఉన్నాయని గుర్తుంచుకోండి.

రెండవ నియమం ఏమిటంటే మీ ఆలోచనలు మరియు భావాలను సమర్థవంతంగా సంభాషించడానికి, కావలసిన నైపుణ్యాలతో మిమ్మల్ని మీరు సిద్ధం చేసుకోవడం. తద్వారా సమస్యలను సృజనాత్మకంగా మరియు పరస్పర సహకారంతో పరిష్కరించగలుగుతాం.

3. సంఘటన (ఈవెంట్) + స్పందన (రియాక్షన్) = ఫలితం (అవుట్ కం) అనే సూత్రాన్ని అర్థం చేసుకోండి

ఏదైనా ఫలితం మీ స్పందన లేదా ప్రతిస్పందనపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఆశించిన ఫలితాన్ని చేరుకోవడానికి,

మీ స్పందనలు హృదయాన్ని వినడం ద్వారా ఆదర్శంగా రావాలి. మీరు దీన్ని ఎలా చేయాలో నేర్చుకున్నప్పుడు, మీరు ప్రతిస్పందించరు మరియు మీ కోసం, మీ వ్యక్తిత్వంతో ఎలా నిలబడాలో మీకు తెలుస్తుంది.

4. ప్రభావవంతమైన సంభాషణ చేయడం: ఆలోచనా విధానంలో మార్పు (మైండ్‌సెట్ షిఫ్ట్)

ఈ దృష్టాంతంలో, మీరు మీ భావాలను మీలోనే ఉంచుకొని ఉండవచ్చు. ఆ తర్వాత, "నేను ఈ పర్యటనల గురించి ప్రణాళిక తయారుచేసి, వాటిని క్రమ పద్ధతిలో నిర్వహించడానికి, చాలా సమయం మరియు శ్రమను వెచ్చిస్తున్నాను. మీరేమో రెండవ ఆలోచన లేకుండా వాటిని ఆస్వాదిస్తున్నారు. నా కోసం అదే పని చేయగలరా అని ఆలోచించడం లేదు!" అని ఒకరకమైన కసితో, మీరు బాధను బయటకి వెళ్ళగ్రక్కి ఉండవచ్చు.

ఇక్కడ మొదటి నియమం ఏమిటంటే, ఆలోచనా విధానంలో మార్పును తీసుకురావడం. మీ గురించి ఎవరూ పట్టించుకోవడం లేదని ఆలోచిస్తూ, నిందలు మరియు అపరాధాలను వారికి ఆపాదించడానికి బదులుగా, మీ అవసరాలను మీ స్నేహితులకు తెలియజేయడానికి ప్రయత్నించండి. అప్పుడు మీరు మీ స్నేహితులతో కలిసి సమస్యను పరిష్కరిస్తున్నట్లవుతుంది. ఇక్కడ వ్యత్యాసాన్ని గమనించండి: మీరు మీ స్నేహితులకు వ్యతిరేకంగా పోరాడడం లేదు, వారితో కలిసి సమస్యకు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతున్నారు. ఈ ముఖ్యమైన వ్యత్యాసం మీరు, మీ స్నేహితులతో అనుసంధానమవడానికి సహాయపడుతుంది. కాబట్టి వారు తమను తాము వాదనలో రక్షించుకునే విషయంలో తక్కువ ఆసక్తి చూపుతూ, మరింత సహకారంతో ఉంటారు.

మేమంతా ఈ ప్రక్రియను ఆచరించినవాళ్ళమే. మేము చెప్పడానికి దురదగా ఉన్న విషయాలను చెప్పినప్పుడు, కోపం పెరిగేకొద్దీ, అది ఎటువంటి ఉపశమనాన్ని అందించదు. బదులుగా, మనము మరింత అపరాధ భావమును అనుభవిస్తాం - ఇది వాతావరణంలో చెడు అనుభూతి తరంగాలను ప్రసరిస్తుంది. మీరు ఇక్కడి వరకు అర్థం చేసుకొని, ముందుకు వెళ్లాలనుకుంటే, మీరు ఇదంతా ఎందుకు ప్రారంభమైందో, మీరు దృష్టిలో ఉంచుకోలేనంత ఆగహంలోనే చాలా

మీ దృష్టి అంతా అవతలి వ్యక్తి "ఎందుకు భయంకరమైన వ్యక్తి?" అని మిమ్మల్ని మీరు ఒప్పించుకోవడం మీదే ఉంది. కాబట్టి, ఈ తదుపరి దశకు కొంత సింహావలోకనం అవసరం కావచ్చు.

5. ప్రభావవంతంగా సంభాషించడం: అవసరాన్ని స్పష్టంగా గుర్తించగలగడం

మీ ముందస్తు అవసరాలమీద స్పష్టత కలిగి ఉండడం ముఖ్యం. ఈ దృష్టాంతంలో ప్రతి ఒక్కరూ సరదాగా గడుపుతున్నారని మీరు నిజంగా భావించి ఉండవచ్చు. అన్నింటినీ సిద్ధం చేయడం, అన్ని పనులను నిర్వహించడం, మరియు అందరినీ ఆహ్వానించే బాధ్యతతో విశ్రాంతి తీసుకునే స్వేచ్ఛ మీకు లేదు. ఇది కొన్నిసార్లు ఒంటరిగా కూడా అనిపిస్తుంది.

ఒక్కసారి ఈ అవసరాన్ని గుర్తించిన తరువాత, దానిని మీ స్నేహితులకు స్పష్టంగా తెలియజేయాలి. ఇలా చేయడం వలన, మీకు సంబంధించిన ఎటువంటి నిందలు వారిపై విధించబడలేదని గమనించండి, ఇదంతా మీ భావాలను వారికి తెలియపరచడానికి సంబంధించినది.

ఇది మీ స్నేహితులకు, మీ సమస్యకు ఒక పరిష్కారాన్ని కనుగొనడం కోసం ముందుకు సాగడానికి, తద్వారా మీకు సహకరించడానికి అవకాశాన్ని కల్పిస్తుంది.

6. ప్రభావవంతంగా సంభాషించండి: వాహనం వర్సెస్ విలువ

తరచుగా, మనం సమస్యను ఎలా పరిష్కరించాలా అని ఆలోచిస్తూ ఉంటాం. సమస్యను గుర్తించడంలోనే తదేక దృష్టిని కోల్పోతాము. ఇది ప్రతికూలంగా అనిపించవచ్చు, కానీ మీరు మీ విలువలను చూసుకుంటూ, మీ అవసరాలను తీర్చుకున్నట్లయితే, మీరు సమస్యను పరిష్కరించడంలో సంతోషంగా మరియు మరింత ప్రభావవంతంగా ఉంటారు. మీరు విలువపై దృష్టి పెడతారు, దానిని ఇచ్చే వాహనం మీద కాదు.

ఈ దృష్టాంతంలో మీ ప్రణాళికా రచనకు ప్రతి ఒక్కరూ మిమ్మల్ని అభినందించాలని, ప్రశంసించాలని అనుకుంటూ, ఈ క్రింది ఈవెంట్‌లకు (ఇది వాహనం) సహాయం చేయడానికి

తగినంత శ్రద్ధ వహించాలని పట్టుబట్టడం కంటే, బాధ్యత (ఇది ఒక విలువ)తో పొంగిపోవడం కంటే, వినోదంలో భాగం కావాలనే అవసరం పై దృష్టి పెట్టండి.

మీ స్నేహితులతో మాట్లాడుతున్నప్పుడు, మీరు ఇలా చెప్పవచ్చు "నేను అవిశ్రాంతంగా, మా వేడుకైన విహార యాత్రలను ప్రణాళిక చేయడానికి మాత్రమే మిగిలిపోయినప్పుడు, ప్రతి ఒక్కరి ఆనందానికి నేనే బాధ్యత

వహిస్తున్నట్లుగా, భావించడం మొదలు పెట్టాను. నేను విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి మరియు కొంత వెసులుబాటు చేసుకోవడానికి, ఈ ప్రణాళికా రచనను కూడా ఒక వినోదాత్మకమైన చర్యలా చేయడానికి, ఒకరకమైన బంధం ఉన్నట్లుగా అనుభవాన్ని పొందడానికి, సమానమైన అవకాశాన్ని కలిగి ఉండాలనుకుంటున్నాను.

7. పరిష్కారాన్ని కనుగొనండి

ఒకసారి మీరు మీ భావాలను మరియు అవసరాలను అర్థం చేసుకుని, వాటిని విజయవంతంగా తెలియజేయగలిగితే, ప్రతి ఒక్కరికి, ముఖ్యంగా ఆ అవసరంలో ఉన్న వ్యక్తులకు బాగా పని చేసే పరిష్కారాన్ని కనుగొనడం సులభం అవుతుంది.

ఒక సూటి పరిష్కారం ఏమిటంటే, ప్రతి ఒక్కరూ వేడుకను, దఫ దఫాలుగా ప్రణాళిక చేయాలి. అయితే మీకు బాధ్యత ఎక్కువై పోతున్న అనుభూతి కలగకుండా ఆపడానికి, అనేక ఇతర సృజనాత్మక మార్గాలు ఉన్నాయి. కొన్నిసార్లు చిన్న విషయాలు, మొత్తం సమూహం యొక్క క్రియాశీలతను మార్చగలవు.

8. నిరీక్షణ వర్సెస్ ఆహ్వానం

ఇక్కడే నిరీక్షణ మరియు ఆహ్వానం మధ్య వ్యత్యాసం వస్తుంది. మీ స్నేహితులు మీ అవసరాలను స్పష్టంగా చెప్పకుండా, వారు సహాయం చేయడానికి చొరవ తీసుకోవాలని ఆశించడం, ఆపై క్రమంగా ఆగ్రహం మరియు కోపం తెచ్చుకోవడం వంటివి చేస్తే, అటువంటి వారి అవసరాలను ఎవరూ తీర్చలేరని అర్థం.

దీనికి విరుద్ధంగా, నేను వివరించిన పద్ధతి చలనాత్మకంగా ఉంటుంది మరియు మీరందరూ మిమ్మల్ని మీరు అర్థం చేసుకోవడానికి, సంభాషించుకోడానికి, ఆపై పరిష్కారాలపై సహకారంతో పని చేసుకోవడానికి అనుమతిస్తుంది. ప్రతి ఒక్కరికీ ఉత్తమంగా పనిచేసే పరిష్కారాలను కనుగొనడానికి మీరందరూ ప్రయత్నించాలి.

ఇతరులు మన జీవితాలను ప్రభావితం చేస్తున్నప్పుడు, మనకు ఎల్లప్పుడూ కొంత స్థాయిలో నియంత్రణ ఉంటుంది.

ఇతరులను బాధను తీవ్రతరం చేయని విధంగా, మనం మన కోసం నిలబడి మరియు మనల్ని మనం సంతోష పెట్టుకోవడానికి ప్రయత్నించవచ్చు. ఇతరులు మారాలని ఆశించడంలో అర్థం లేదు, అయితే మన అవసరాలను క్రియాశీలకంగా, స్పష్టంగా చెప్పవచ్చు. అలా చెప్పడం, సమస్యను సౌజన్యంగా పరిష్కరించుకోవడానికి ఆహ్వానం వంటిది. అలా చేయడం ద్వారా, ప్రతిఒక్కరికీ వారు ఏమిటో తెలియజేసుకోవడానికి, వీలు కల్పిస్తాము. ఇది మన పరస్పర అనుసంధానమును బలోపేతం చేస్తుంది.

కొన్నిసార్లు చిన్న విషయాలు, మొత్తం సమూహం యొక్క క్రియాశీలతను మార్చగలవు.

బొమ్మలు : జాస్మీ ముద్గల్

సాహసం ప్రదర్శించు.
తెగువ కనపరచు. అనుభవానికి
ప్రత్యామ్నాయం లేదు సుమా!

పాలో కొయిలో

కార్యక్షేత్రం

నిజమే అనిపిస్తోంది

టామీ సైమన్, `సౌండ్స్ ట్రూ' అనే మల్టీమీడియా ప్లాట్‌ఫారమ్ మరియు `ది ఇన్నర్ ఎంబీఏ' అనే ఎడ్యుకేషనల్ ప్రోగ్రామ్ వ్యవస్థాపకులు. టామీ 'సౌండ్స్ ట్రూ'ను ఉత్తర అమెరికాలోని స్పోకెన్-వర్డ్ ఆధ్యాత్మిక బోధనల ప్రముఖ ప్రచురణ సంస్థగా వృద్ధి చేసింది. ప్రయోజనం, లాభం, వ్యక్తులు మరియు గ్రహం అనే "బహుళ ముఖ్య విషయాలు" పై దృష్టి సారించి, నిజమైన సమగ్ర సూత్రాలతో పనిచేసే ప్రపంచంలోని మొట్టమొదటి సంస్థలలో ఇది ఒకటి. ఇక్కడ ఆమె ఎమిలీ మోగెన్సెన్ తో 'సౌండ్స్ ట్రూ' యొక్క ఆరంభం గురించి మరియు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానాన్ని వ్యాప్తి చేసే తన స్వంత ప్రయాణం గురించి మాట్లాడతారు.

ప్రశ్న: నేను టామీకి పెద్ద అభిమానిని. గంటల తరబడి, ఆమె అసాధారణమైన పాడ్‌క్యాస్టలను (కంప్యూటర్ లేదా మొబైల్ లో డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవడానికి ఇంటర్నెట్‌లో అందుబాటులో ఉన్న డిజిటల్ ఆడియో ఫైల్స్) మరియు ప్రపంచమంతటా ఉన్న వివిధ సిద్ధాంతాల మరియు, ఆధ్యాత్మిక గురువులతో చేసిన ఇంటర్వ్యూలను, ఆమె ఓదార్పు స్వరాన్ని వింటుంటాను. ఎందుకంటే, టామీ, చేతనా రంగంలో అతి పెద్ద మల్టీమీడియా ప్లాట్‌ఫారమ్‌లలో ఒకటైన `సౌండ్స్ ట్రూ' వ్యవస్థాపకురాలు. సౌండ్స్ ట్రూ, లింక్డ్ ఇన్, విజ్డమ్ 2.0 మరియు మైండ్ ఫుల్ ఎన్. వై. యూ లతో భాగస్వామ్యం కలిగిన `ది ఇన్నర్ ఎంబీఏ' అనే ఎడ్యుకేషనల్ ప్రోగ్రామ్ కు కూడా టామీ వ్యవస్థాపకులు. ఒక సాధారణ ఎంబీఏ అనేది బిజినెస్ అడ్మినిస్ట్రేషన్‌లో మాస్టర్స్ అయితే 'ది ఇన్నర్ ఎంబీఏ' వ్యాపారాన్ని సమర్ధవంతంగా , చేతనా మార్గంలో ఎలా నడపాలి అనేది తెలియజేస్తుంది.

టామీతో మాట్లాడే అవకాశం లభించినందుకు నేను నిజంగా కృతజ్ఞురాలిని. ఒక పారిశ్రామికవేత్తగా మరియు, `ది ఇన్నర్ ఎంబీఏ' విద్యార్థిగా, ఇది నా స్వంత వ్యక్తిగత ప్రయాణానికి చాలా అర్థవంతమైనది. నేను మా సంభాషణను కొద్దిగా సహ-సృష్టితో(కో-క్రియేషన్) ప్రారంభిస్తాను. యోగ జ్ఞాన సంప్రదాయాల నుండి ప్రేరణ పొంది, ఒక సంకల్పం చేయడానికి నేను టామీని ఆహ్వానిస్తున్నాను. ఇది ఒక ఉద్దేశ్యాన్ని తెలియజేసే మార్గం, ఈ సమావేశం ఎలా జరగాలని మేము కోరుకుంటున్నాము అనేదానికి ఒక ప్రార్థనాపూర్వక సూచన. టామీ పూర్తిగా సిద్ధంగా ఉంది! నేను సంకల్పానికి మార్గదర్శనం చేస్తూ ఉంటే, మూసిన కళ్ళతో మేము పదాలకు, పర్యావరణానికి స్థానం కల్పిస్తున్నాము: ఇక్కడ మనం మన అంతర్గత సత్యాన్ని మాట్లాడుతాము, ఉత్సుకత, ఐక్యత మరియు సంధానం కోసం స్థానం కల్పిస్తాము. ఈ సంకల్పాన్ని నేను క్రింద విధంగా మార్గదర్శనం చేస్తూ ఉన్నపుడు ఈ సంభాషణ సమస్త మానవ శక్తికి ప్రయోజనం కలుగుగాక:''మనం ఒక స్వేచ్ఛాయుత భూమాతను సృష్టిస్తున్నాం''

టామీ మీకు స్వాగతం మరియు ఇలా సంకల్పం చేసినందుకు ధన్యవాదాలు. 21 సంవత్సరాల వయస్సు నుండి ఒక వ్యాపారవేత్తగా మొదలైన మీ అద్భుతమైన ప్రయాణం నుంచి మొదలు పెట్టి నేను ఇంటర్వ్యూ ప్రారంభించాలనుకుంటున్నాను.

ముందుగా, ఉత్సుకత, నిష్కాపట్యత, ఐక్యత, సేవ మరియు సహకారంతో మనం ప్రారంభిస్తున్నందుకు ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తున్నాను.

గతంలోకి వెళితే, నేను స్వార్త్ మోర్ కళాశాలను, సాంప్రదాయ విద్యా అధ్యయనాలను విడిచిపెట్టాను. నేను నేర్చుకోవాలనే గొప్ప అభిరుచిని కలిగి ఉన్నప్పటికీ, నేను తెలుసుకోవాలనుకునే ఆసక్తి ఉన్న విషయాలు సాంప్రదాయ విద్యా నేపథ్యం గల మతపరమైన విభాగంలో కూడా బోధించడంలేదు.

మనం చనిపోయినప్పుడు ఏమి జరుగుతుంది వంటి విషయాలు గురించి నేను నేరుగా తెలుసుకోవాలనే ఆసక్తి ఉండేది.. మనలో నిజంగా మరణం లేనిది ఏదైనా ఉందా? నేను సమాధానం తెలుసుకోవాలి, ఇతరుల వ్రాతపూర్వక పదాల నుండి నేను నేర్చుకోవాలనుకోలేదు, ఎందుకంటే ఇది మనమందరం మన స్వీయ అనుభవంలో కనుగొనవలసిన ఒక విషయం.

అందువలన నేను భారతదేశం, శ్రీలంక మరియు నేపాల్‌లో ఒక సంవత్సరం పాటు ప్రయాణించినప్పుడు ధ్యాన సాధనతో ప్రేమలో పడ్డాను. ఏదో ఒక విధంగా నేను దీనిని మరియు ఇతర ఆలోచనాత్మక సాధనలను వీలైనంత ఎక్కువ మందికి పరిచయం చేయడానికి నన్ను నేను అంకితం చేసుకున్నాను. మన స్వీయ అంతర్గత జ్ఞానానికి మరియు మూలంతో అనుసంధానానికి ఈ సాధనలే వేళ్ళు. అది నా భక్తి, కానీ అది ఎలా చేయాలో నాకు తెలియదు.

నేను యు.ఎస్.ఏ కి తిరిగి వచ్చినప్పుడు, నా తల్లిదండ్రులు నేను ఒక అకడమిక్ డిగ్రీని పొందాలని కోరుకున్నారు. ఇది నా జీవితంలో ప్రతిదానికీ నా టికెట్ అవుతుందని వారు చెప్పారు.

ప్రశ్న: మీరు విద్యాసంబంధమైన కుటుంబం నుండి వచ్చారా?

మాది సంస్కరించబడిన యూదు కుటుంబం, ఇది విద్యకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యతనిస్తుంది. ఒక సాంప్రదాయ డిగ్రీ పొందాలనే ప్రేరణ పొందలేక, ధ్యాన సాధన ద్వారా లోతైన ప్రేరణ పొందాలనే కోరికతో, 21 ఏళ్ల వయస్సులో ఏం చేయాలో తెలియని నిస్సహాయ స్థితిలో ఉండిపోయాను. నా జీవితంలో ఆ సమయంలో, నేను ఒక ప్రార్థన చెప్పడం ప్రారంభించాను: "దేవా, నేను మీ పనిని చేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాను. దయచేసి అది ఏమిటో నాకు చూపించండి."

ప్రశ్న: అది నా హృదయాన్ని తాకింది.

నా జీవితం ఎలా సాగుతుందనే దానిపై ఏ ఉద్దేశ్యం లేకుండా, నా స్వంత ఎజెండాను విధించకుండా అంగీకరించడానికి నేను సిద్ధంగా ఉన్నాను. కానీ నేను, నేల మీద ఒక

కొలపాత్రలా ఉండదలుచుకోలేదు. దేవుడు నా పనిని, ఆ పని ఎలా జరుగుతుందో అన్నది నాకు చూపించబోతున్నాడు, అందుకు నేను సిద్ధంగా ఉన్నాను. ఆ ప్రార్థనను నేను పదే పదే చేశాను.

ఆసక్తికరంగా, మనం ఈ సంభాషణను ఒక సంకల్పం చెప్పి ప్రారంభించాము, ఇది సానుకూల ప్రకటనను స్పష్టం చేస్తున్నఒక నిర్దిష్టమైన ప్రార్థన లాంటిది.

21 ఏళ్ళ వయసులో నేను ఒక చైనీస్ రెస్టారెంట్‌లో నా ఉద్యోగాన్ని అది నిరర్థకమైనదని భావించి వదులుకున్నాను. నేను డిగ్రీని పూర్తిచేయకపోతే ఆర్థికంగా నన్ను ఆదుకోమని నా తల్లిదండ్రులు చెప్పారు

ప్రశ్న: మీరు దీనితో సంతోషంగా ఉన్నారా?

అవును, నేను దానితో సంతోషంగానే ఉన్నాను, కానీ వారు సంతోషంగా లేరు! నేను నా ప్రార్థనను చేసుకుంటూ, నా జీవితం ఎలా సాగుతుందో అని ఎదురుచూస్తూనే ఉన్నాను.

ఒక దశలో నేను విఫలమయ్యానని, ఇక సక్రమమైన ఒక ఉద్యోగం సంపాదించాలని డైరీలో వ్రాసుకున్నాను. మా నాన్నగారు గుండెపోటుతో మరణించారని నాకు కాల్ రావడానికి ముందు డైరీలో వ్రాసిన చివరి ఎంట్రీ అది. ఆయనకు అంతకు ముందు రెండుసార్లు గుండెపోటు వచ్చినందున ఇది నాకు ఆశ్చర్యం కలిగించలేదు.

ఇది 1984లో జరిగింది, నేను 50,000 యు ఎస్ డాలర్లు వారసత్వంగా పొందాను, అది ఈరోజు 200,000 యు.ఎస్ డాలర్ల కంటే కొంచెం ఎక్కువ మొత్తానికి సమానంగా ఉంటుంది. కాబట్టి, అది ఏమి లేకపోవడం కాదు, కానీ అది ఒక తక్కువ మొత్తం డబ్బు.

ఆ సమయంలో, నేను స్థానిక రేడియో స్టేషన్‌లో ఆధ్యాత్మిక గురువులను ఇంటర్వ్యూ చేస్తూ స్వచ్ఛందంగా పని చేస్తున్నాను. నేను ఇంటర్వ్యూ చేస్తున్న వ్యక్తులలో ఒకరి తలుపు మీద యిన్ యాంగ్ గుర్తు ఉంది. దాని మధ్యలో డాలర్ గుర్తు ఉంది. దాని పైన " పరివర్తనాత్మక ఆర్థిక వ్యవస్థ " అన్న పదాలు ఉన్నాయి."

ప్రశ్న: 80లలో అది చాలా ప్రగతిశీలమైనది, అవునా?

అవును, ఆయన ఒక అసాధారణ వ్యక్తి, ఆయన స్ఫటికాలతో కూడా పనిచేశారు. ఆయన ఏదో ఒక విధంగా నిర్దేశిస్తున్న స్ఫటికాలు, సజీవ మూర్తులు లాంటివి అయితే, ఆయన దానిని ఎలా చేశారో అర్థం చేసుకోవాలనుకున్నాను. నాకు ఏమి తెలియదు, నేను స్ఫటికాల గురించి మాంత్రికుడితో మాట్లాడాలని అనుకున్నాను, అంతే. (నవ్వు)

కమ్యూనిటీ రేడియోలోని మా చర్చలలోని ఒకదానిలో, నాకు కొంత డబ్బు వారసత్వంగా వచ్చినట్లు ఆయనతో చెప్పాను, దానిని నేను ఏమి చేయాలి అని అడిగాను. ఆయన డాలర్ సంజ్ఞతో యిన్ యాంగ్ చిహ్నము కలిగి ఉన్నందున, ఆయన అడగడానికి మంచి వ్యక్తి అని నేను భావించాను. దానికి ఆయన "దానిని మీరు మీదగ్గరే ఎందుకు ఉంచుకోకూడదు?" అని సమాధానమిచ్చారు.

ఇది మంచి ఆలోచన అని నేను భావించాను, అయితే, నా విషయంలో నేను ఏమి చేయాలో నాకు అస్సలు అర్థం కాలేదు. ఆయన నన్ను మూడు రోజుల తర్వాత తిరిగి రమ్మని చెప్పారు, నేను ఆయన కార్యాలయం నుండి బయటకు వస్తున్నప్పుడు చాలా విచిత్రమైన ఒక విషయం జరిగింది. నా పాదాలు నేలను తాకనట్లుగా, నేల నుండి కొంచెం పైన నడుస్తున్నట్లుగా, చాలా విచిత్రంగా అనిపించింది. అప్పుడు నా తలలో "ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానాన్ని వ్యాప్తి చెయ్యి" అనే స్వరం విన్నాను."

ప్రశ్న: మీరు మౌలికంగా శరీరానికి వెలుపల జరిగే అనుభవాన్ని పొందుతున్నప్పుడు దీన్ని విన్నారా?

నేను నా శరీరం నుండి వెలుపల ఉన్నానో లేదో నాకు తెలియదు, కానీ నా పాదాలు మాత్రం నేలపై లేవు..

ప్రశ్న: ఇది చాలా గంభీరమైనది. నేను దీన్ని మరోసారి అడుగుతాను: '' ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానాన్ని వ్యాప్తి చెయ్యి'' అనేది మీ స్వరమేనా టామీ?

Tఈ రోజు వరకు, నాకు తెలియదు. నేను ఊహించవలసివస్తే, వివిధ రకాల అలౌకిక జ్ఞానములు విభిన్న విధులను నిర్వహిస్తూ, విభిన్న మార్గాల్లో ప్రభావితం చేస్తూ మన చుట్టూ ఎల్లప్పుడూ తమ ఉనికిని కలిగి ఉంటాయని నేను భావిస్తున్నాను. నేను ఈ ప్రార్థనను విశ్వానికి తెలియజేయడంతో, నా ప్రశ్నకు సమాధానమివ్వడానికి, ఒక వార్తాహర ప్రజ్ఞ ఏర్పాటు కోసం పరిస్థితులన్నీ ఏక తాటి మీదకు వచ్చాయి. మీరు దేవుని పని చేయాలనే ఉద్దేశ్యంతో ఈ ప్రార్థనను బయటకు పంపించారు కాబట్టి, మీరు ఈ డబ్బుని వారసత్వంగా పొందారు. కాబట్టి ఇదిగో : “ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానాన్ని వ్యాప్తి చెయ్యి” అనే వార్త వచ్చింది.

అప్పుడు నేను దీన్ని ఎలా చేయగలనని ఆలోచించడం ప్రారంభించాను. ఆడియో, వీడియో మరియు పుస్తకం ద్వారా చేయవచ్చు. నేను ఇప్పటికే కమ్యూనిటీ రేడియోలో, రేడియో షోని చేస్తున్నందున ఆడియో అయితే బాగుంటుంది అనిపించింది, పైగా ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రజలు ఇష్టపడ్డారు.

ఈ రేడియో షోతో పాటు, బహుశా ప్రపంచ చరిత్రలోనే ఒక అతి చిన్న కుటీర వ్యాపారం నాకు ఉండేది. నా క్యాసెట్‌లను మళ్ళీ, మళ్ళీ వినాలనుకునే కొంతమంది వ్యక్తులు నా క్యాసెట్ల కాపీలను అడిగారు. నేను నా చిన్న క్యాసెట్ డబ్బింగ్ డెక్‌తో ఇంట్లో కాపీలు తయారుచేశాను. అప్పుడు కాపీ చేయడానికి ఇంటర్వ్యూ కి పట్టినంత సమయం పట్టింది. నేను క్యాసెట్లలోని ఇంటర్వ్యూలను ఒక్కొక్కటి పది డాలర్లకు అమ్మాను.

నేను ఆడియో ద్వారా ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానాన్ని వ్యాప్తి చేయడం ప్రారంభించాను. నేను నా మార్గంలో ప్రయాణిస్తూ ఉన్నాను!

ప్రశ్న: వావ్, క్యాసెట్లతో ప్రచారం. ఇది చాలా బాగుంది! ఆ సమయంలో మీరు ఇంటర్వ్యూ చేస్తున్న ఈ ఆధ్యాత్మిక గురువులు, వారు ఇప్పుడు మనకు తెలిసిన వ్యక్తులేనా?

అవును, వారు రామ్ దాస్, స్టీవెన్ లెవిన్, మారియన్ వుడ్‌మాన్ మరియు క్లారిస్సా పింకోలా ఎస్టేస్ వంటి 80ల మధ్యకాలంలో బోధించిన వ్యక్తులు.

ప్రశ్న: అవి ప్రసిద్ధమైన పేర్లు! నేను భావిస్తున్నట్లుగా మీరు సహజంగా పుట్టుకతోనే ఇంటర్వ్యూయరా? మీ కంఠం వినడానికి చాలా ఆకర్షణీయంగా ఉంది, ఇది నాకు చాలా ఇష్టమైన ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలలో ఒకటయిన 'వాయిస్ రియల్' గురించి ఆలోచించేలా చేస్తోంది. ఈ కంఠస్వరం మరియు ధ్వని గురించిన విషయం, ఇది నాలో వాస్తవంగా అనునాదిస్తోంది. మీరు కూడా మీ కంపెనీ పేరు 'సౌండ్స్ ట్రూ' అని పిలుస్తారు. దయచేసి దానిని గురించి కొంచెం చెప్పగలరా?

మీ ప్రశ్నలో చాలా విషయాలు ఉన్నాయి. మానవులుగా మనం ఒక పరికరమని నేను భావిస్తున్నాను. మన శరీరమే ఒక సాధనం, స్వరం ఆ సాధనం యొక్క వ్యక్తీకరణ. ఇదే మనం చేస్తున్న సంగీతం. మన శరీరంలో మనం ఎంత చక్కగా శృతి చేయబడి ఉంటామో, మనం ఎంత పొందికగా ఉంటామో, శరీరంలోని శక్తి కేంద్రాలను ఎంతగా తెరిచి ఒకటిగా చేస్తామో, ఆ ధ్వని అంత అందంగా ఉంటుంది. ఇది ఒక తక్కువ అనునాదం అవవలసిన అవసరం లేదు. నాకు తెలిసిన కొన్ని అందమైన స్వరాలు చాలా ఉన్నతమైనవి. అవి వాయిద్యం యొక్క వివిధ రకాల సహజమైన వ్యక్తీకరణలు. నా ఉనికి యొక్క సమతుల్య భాగంలో నిష్కాపట్యత ఉంది, వివృతమైన ఉదరం, కాళ్లు భూమిలోకి క్రిందికి ఉన్నాయి. స్వరం మన మానవ వాయిద్యం యొక్క వ్యక్తీకరణ.

ఒక సహజమైన ఇంటర్వ్యూయర్ లా, చిన్నప్పటి నుండి నాకు రేడియో అంటే ఇష్టం ఉండటం అనేది ఆసక్తికరమైనది. ఐదవ తరగతిలో, పదేళ్ల వయస్సులో, నేను ఒక ప్రత్యేక విద్యా కార్యక్రమంలో భాగమయ్యాను. నా స్నేహితుడు ఒకతనితో కలిసి మేము అట్టతో ఒక రేడియోను నిర్మించాము, ఆ రేడియో నుండి ప్రసారం చేయడం ప్రారంభించాం. ఆ తరువాత ఉన్నత పాఠశాలలో నేను బాస్కెట్‌బాల్ జట్టులో ఉన్నాను. నేను సహజంగా పోటీతత్వాన్ని కలిగి ఉండేదాన్ని. కాబట్టి బాస్కెట్‌బాల్ ఆట లోని పోటీ తత్వాన్ని ఇష్టపడ్డాను. నిజానికి, నేను జట్టులోని పాత సభ్యులను కలిసి ఆట తర్వాత బస్సులో తరచుగా వారిని ఇంటర్వ్యూ చేసేదానిని. నా దగ్గర మైక్రోఫోన్ ఉన్నట్లు నటిస్తూ వారిని రకరకాల ప్రశ్నలు వేసేదానిని. కాబట్టి, ఇదంతా నాలో ఉందని నేను అనుకుంటున్నాను.

తరచుగా, నేను ప్రపంచం గురించి సమాధానాల ద్వారా కన్నా ప్రశ్నల ద్వారానే ఎక్కువగా ఆలోచిస్తాను. సమాధానం వచ్చిన ప్రతిసారీ, ఆ సమాధానం గురించిన మరో ప్రశ్న నాకు తడుతుంది! ఇది నాలో ఉన్న ఒక ప్రేరణ, అదంతా నాలో స్వాభావికంగానే ఉందని నేను భావిస్తున్నాను.

ఇప్పుడు, మీ ప్రశ్నలోని చివరి భాగ మైన, నా కంపెనీ పేరు, `సౌండ్స్ ట్రూ' గురించి. చిన్నప్పటి నుండి, ప్రజలు ఎప్పుడు కుళ్ళుతో నిండి ఉన్నారో నేను ఏదో ఒకవిధంగా చెప్పగలను మరియు అది నన్ను ఎప్పుడూ బాధించేది. ఉదాహరణకు, టీవీ షోకి వచ్చిన కొంతమంది ప్రజలను చూడగానే “ఆ వ్యక్తిని నమ్మవద్దు!” అని నాలో నేను అనుకుంటాను. వ్యక్తులు ఎప్పుడు నకిలీ లేదా మోసపూరితంగా ముసుగు వేసుకుని ఎలా నటిస్తారో నేను చెప్పగలను. నాకు అది ఇష్టం లేదు, ఆ వ్యక్తి అధికారి కాకూడదని నేను భావిస్తున్నాను.

తమలో తాము పొందికగా ఉండే పెద్దల చుట్టూ నేను ఉన్నప్పుడు, వారు నిజమైన విషయాలు చెబుతూ ఉంటే, నేను వారిపై ఆధారపడగలను, గదిలో గాలి స్వచ్ఛంగా ఉందని అనిపిస్తుంది. నిజాయితీగా ఉన్నారని అనిపించే వ్యక్తుల శబ్దాన్ని నేను ప్రేమిస్తాను.

కాబట్టి, ఇది నాకు నిజంగా ముఖ్యమైన ఒక వ్యక్తీకరణ. నేను ఒకరి నుండి నేర్చుకోవాలంటే, వారు ఒక అధికారిగా లేదా ఉపాధ్యాయుడిగా ఉండాలంటే, వారు మరింత నిజాయితీగా ఉండాల్సి ఉంటుంది.

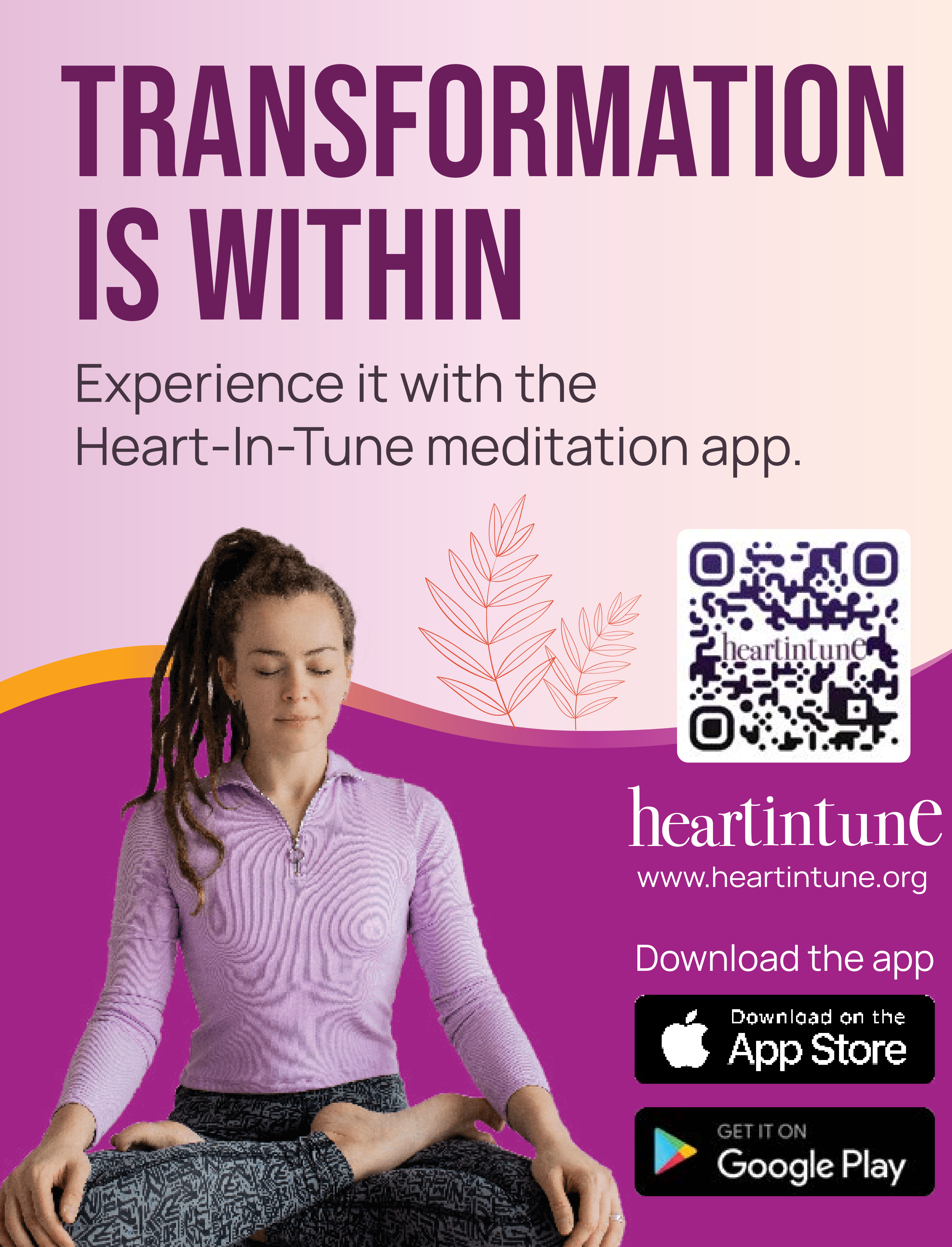
ప్రశ్న: మీరు 21 ఏళ్ల వయస్సులో `సౌండ్స్ ట్రూ' ని స్థాపించినప్పుడు, కంపెనీ పేరు ఈ విలువను తెలియజేయాలనుకున్నారా లేదా అది మీకు సహజావబోధన ద్వారా తోచిందా?

మొదట్లో నా మనసులో మరొక పేరు ఉండేది, దానిని ఎప్పుడూ బహిరంగంగా ప్రకటించలేదు. అందుకు కృతజ్ఞతలు. (నవ్వు)

ప్రశ్న: మీరు మొదట్లో పెట్టిన పేరును గురించి వివరిస్తారా?

క్రిస్టల్ సౌండ్. నేను స్ఫటికాల గురించి ఈ పెద్దమనిషిని ఇంటర్వ్యూ చేసేదాన్ని. నేను స్ఫటికాలను ఇష్టపడే ఒక 21 ఏళ్ల హిప్పీ అమ్మాయిని. స్ఫటికాలకు ఒక స్వచ్ఛత ఉంది, వాటిలో సమాచారం ఎన్కోడ్ చేయబడినట్లు నేను భావించాను. మేము ప్రచురించిన ప్రతి క్యాసెట్ స్వచ్ఛంగానూ మరియు మా ఖాతాదారులకు స్ఫటికంలా దీర్ఘకాలం మన్నేలాగా, విలువైనదిగా ఉండాలని నేను కోరుకున్నాను. నేను పేరును నమోదు చేయడానికి వెళ్ళినప్పుడు, బోల్డర్‌లో `క్రిస్టల్ సౌండ్' అనే పేరుగల మొబైల్ డిజే యూనిట్ ఉంది, కాబట్టి నేను ఆ పేరును పెట్టలేక పోయాను. తిరిగి ఇది డ్రాయింగ్ బోర్డు మీదకి వచ్చింది. ఒక దశలో కాలేజీలో నాతో బౌద్ధమతం చదివిన ఒక సహాధ్యాయికి నేను ఉత్తరం వ్రాశాను. నేను ఏమి చేయాలనుకుంటున్నానో, ఇది ఎందుకు చేయాలనుకుంటున్నానో అతనికి వివరిస్తుండగా, “సౌండ్స్ ట్రూ” అనే పేరు బయటకు వచ్చింది, అది నాకు నచ్చింది. మరి "అంతే!"

ఇంకా ఉంది...


TRANSFORMATION IS WITHIN
Experience it with the Heart-In-Tune meditation app.
heartintune
heartintune
www.heartintune.org
Download the app
Download on the App Store
GET IT ON Google Play

వ్యవస్థ అధ్యయనం ప్రారంభంలోనే ఎందుకు చేయాలి?

డా. ఐజక్ అడిజెస్ వాణిజ్య సంస్థల నిర్వహణలో మార్పు తీసుకురావడంలో సిద్ధహస్తుడు. ఒక వ్యవస్థలో కొత్త వ్యూహం ఎలా ప్రవేశ పెట్టాలి అన్న విషయంలో ఆయన తన అనుభవాలను మనతో ఇక్కడ పంచుకుంటున్నారు. ఈ క్రమంలో వ్యవస్థ ఇప్పుడున్న పరిస్థితిని మొదట గమనించి, అప్పటికే ఉనికిలో ఉన్న వ్యవస్థని, సిబ్బందిని గౌరవిస్తూ, వారి సహకారంతో కొత్త వ్యూహ రూపకల్పనకు పూనుకోవాలి అనే విధానాన్ని అనుసరిస్తారు.

వృత్తిపరమైన సాహిత్యం, సలహాలిచ్చే సంస్థలు, సమస్యలని పరిష్కరించేందుకు చాలా మటుకు 'వ్యూహాన్ని అనుసరించి వ్యవస్థ' అనే సూత్రాన్ని పాటిస్తారు.

బయటకి అది చాలా అర్థవంతంగానే అనిపిస్తుంది. ఒక పనిని పూర్తిచేయడానికి ఎటువంటి వ్యవస్థ అవసరం అన్నది, అసలు మొట్టమొదట ఆ పని ఏమిటో మీరు తెలుసుకోకపోతే, మీకు ఎలా తెలుస్తుంది? భవననిర్మాణ కళలోనూ, ఒక కొత్త ఉత్పత్తిని అభివృద్ధి చెయ్యడంలోనూ, ఒక వ్యవస్థ రూపకల్పనలో కూడా అదే విధమైన వరుస క్రమాన్ని అనుసరిస్తారు.

డెబ్భై కంటే ఎక్కువ దేశాలలో, గత ఏభై సంవత్సరాలుగా ఒక వ్యవస్థల వైద్యునిగా నా అనుభవం, మరియు అడిజెస్ ఇనిస్టిట్యూట్ లో నా సహచరుల అనుభవం ఏమిటంటే, ఆది నుంచీ ప్రారంభం చేస్తున్నటువంటి వ్యవస్థలకు ఆ వ్యూహం ప్రయోజనకరం కాగలదు. అప్పుడు, సిద్ధాంతపరంగా అప్పటికే స్థిరీకరించబడిన ఒక వ్యవస్థాగత నిర్మాణం లేకపోవడం వలన, మీరు మీ గమ్యాన్ని నిర్ణయించుకుని, ఆ గమ్యాన్ని చేరడానికి అవసరమైన విధంగా దాన్ని మలచుకుని, నిర్వహించుకోవచ్చు.

అయితే, వాస్తవం ఏమిటంటే, సాధారణంగా ఆ సంస్థలో ఇప్పటికే ఒక స్థిరమైన వ్యవస్థ రూపుదిద్దుకుని ఉంటుంది. ఆ సంస్థలోని సిబ్బంది, వారి వారి అధికార పాత్రలలో, వ్యక్తిగతమైన ప్రయోజనాలతో పాతుకుపోయి ఉంటారు. ఇప్పటికే ఉనికిలో ఉన్నదానిని మనం విస్మరించగలమా! ఉదాహరణకి, మీకు ఇప్పటికే నిర్మించిన భవనం ఒకటి నేల మీద ఉందనుకోండి. కాని మీరు ఆ భవనాన్ని వేరే ప్రయోజనం కోసం ఉపయోగించాలనుకుంటున్నారు. మీరు ఆ పాత భవనాన్ని నేలమట్టం చేసి మళ్ళీ పునాదులనుంచి ప్రారంభించాలా? అందులో ఉన్నవాళ్ళని నిరాశ్రయుల్ని చెయ్యాలా?

చాలావరకు సలహాలిచ్చే, సమాలోచనలు జరిపే సంస్థలు ఆచరణలో అదే పని చేస్తారు. వారు ప్రస్తుతం అమలులో ఉన్న వ్యవస్థాపరమైన నిర్మాణాన్ని విస్మరించి, కొత్త వ్యూహం రూపకల్పన చేపడతారు. దానికి సరిపడే వ్యవస్థ ఆకృతి నిర్మాణం కోసం ఉపక్రమిస్తారు. ఇప్పుడు పాత వ్యవస్థని రద్దు చేయడం, ఆకాశం లోనుంచి ఊడి పడిన ఈ కొత్త నిర్మాణాన్ని అమలు జరపడం, ఎంతో మంది సిబ్బందిని నిరాశ్రయుల్ని చెయ్యడం అన్నది ఆ కంపెనీ నాయకుల వంతు అవుతుంది. కొత్త నిర్మాణాన్ని అమలు చెయ్యడం ఒక తీవ్రమైన, అనవసరంగా బాధ కలిగించే, ఒక శస్త్ర చికిత్స అవుతుంది. లేదా, ఆ కంపెనీ తమకు సిఫార్సు చేయబడ్డ నిర్మాణాన్ని దాని నిజరూపంలో అనుసరించ వలసి ఉంటుంది. సాధారణంగా జరిగేదేమిటంటే, ఆ సలహా సంస్థ (కన్సల్టెంటు) ఒక రేసు గుర్రాన్ని సిఫార్సు చేస్తుంది, కానీ ఆచరణలో ఆ కంపెనీ ఒక ఒంటెను తయారు చేస్తుంది.

'అడిజెస్ మెథడాలజీ ఫర్ ఆర్గనైజేషనల్ థెరపీ' లో అందించే పద్ధతులు విభిన్నంగా ఉంటాయి. సలహాలిచ్చే పని మేము మమల్ని సంప్రదించిన సంస్థ కోసం చెయ్యం. మేము ఆ పని ఆ సంస్థతో పాటుగా చేస్తాం.

'అడిజెస్ మెథడాలజీ ఫర్ ఆర్గనైజేషనల్ థెరపీ' లో అందించే పద్ధతులు విభిన్నంగా ఉంటాయి. సలహాలిచ్చే పని మేము మమల్ని సంప్రదించిన సంస్థ కోసం చెయ్యం. మేము ఆ పని ఆ సంస్థతో పాటుగా చేస్తాం. దీనివల్ల ఒక సవాలు ఎదురవుతుంది.

ప్రస్తుతం ఉనికిలో ఉన్న వ్యవస్థలో ఉన్న వారు ఒక కొత్త వ్యూహాన్ని రూపకల్పన చెయ్యాలన్నా, దాన్ని ఆమోదించాలన్నా, వారు ప్రస్తుతం వహిస్తున్న తమ బాధ్యతల పైనా, అధికారాల పైనా పట్టును సడలించాలి. లేకపోతే వారు తమ ప్రయోజనాలకు అనుగుణంగా వ్యూహాన్ని రచిస్తారు. ఆ వ్యూహాలు ప్రస్తుతం అమలులో ఉన్న వ్యవస్థా రూపంలో వారు ఆక్రమించుకుని ఉన్న పదవుల ఆధారంగా గ్రహించినవై ఉంటాయి.

అయితే చెయ్యవలసింది ఏమిటి?

మనం మొదటగా కంపెనీ యాజమాన్యంతో కలిసి పరిస్థితి యొక్క రోగనిర్ధారణ చెయ్యాలి. ఈ ప్రక్రియ జరుగుతున్నపుడు, కార్యనిర్వాహక అధికారులు మార్పులు చేయవలసిన అవసరం ఉందన్న విషయాన్ని స్వయంగానే గ్రహిస్తారు. ఫలితంగా, ఈ రోగనిర్ధారణ ప్రక్రియ, అనునిత్యం మార్పులకు గురయ్యే వ్యాపార రంగంలో మనుగడ సాగించాలన్నా, లేదా విజయం సాధించాలన్నా ఒక కొత్త వ్యూహం – ఆ తరువాత మరొక కొత్త వ్యూహం – అవసరం అనే నిర్ణయానికి దారితీస్తుంది.

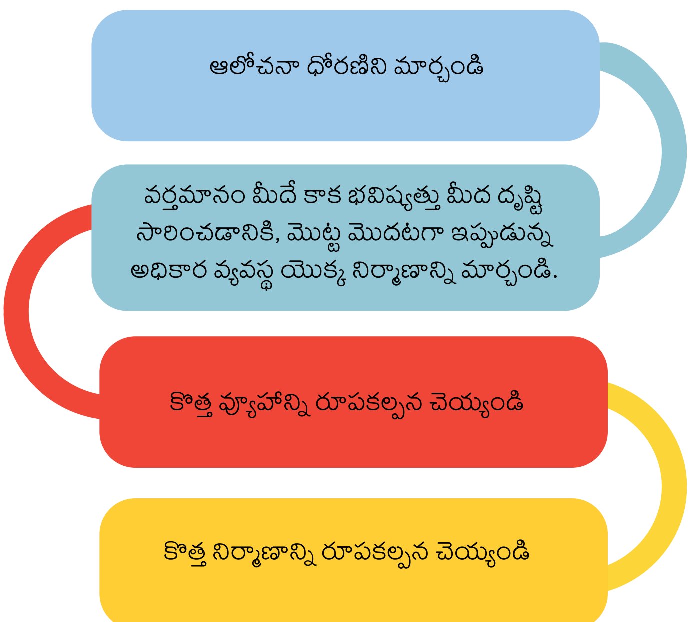
ఆ విధంగా ఆలోచనా విధానం మార్పును అంగీకరించడానికి అనువుగా తయారవుతుంది కాబట్టి మనం కొత్త వ్యూహం గురించిన విషయం మీద దృష్టి పెట్టకుండా, ఎందుకంటే ఆ వ్యూహ రచన ఇంకా జరగలేదు, ప్రస్తుతం ఉన్న వ్యవస్థ ఆకృతి నిర్మాణాన్ని (స్ట్రక్చర్) మార్చడం పైన శక్తియుక్తులను కేంద్రీకరిస్తాము.

ఆ విధంగా ఆలోచనా విధానం మార్పును అంగీకరించడానికి అనువుగా తయారవుతుంది కాబట్టి మనం కొత్త వ్యూహం గురించిన విషయం మీద దృష్టి పెట్టకుండా, ఎందుకంటే ఆ వ్యూహ రచన ఇంకా జరగలేదు, ప్రస్తుతం ఉన్న వ్యవస్థ ఆకృతి నిర్మాణాన్ని(స్ట్రక్చర్) మార్చడం పైన శక్తియుక్తులను కేంద్రీకరిస్తాము. అధికార యంత్రాంగం మార్పులను అంగీకరించే విధంగా మనం మొదట పని ప్రారంభిస్తాం. ఉదాహరణకి, మనం మార్కెటింగ్ ని అమ్మకాలనుంచి వేరుచేస్తాం, కొత్త ఉత్పత్తుల అభివృద్ధి మరియు పరిశోధనలను, ఉత్పాదన మరియు వ్యాపార వ్యవహారాల(ఆపరేషన్స్) నుండి వేరుచేస్తాం, భవిష్యత్తు మీద దృష్టి సారించాల్సిన ఆర్థిక విభాగాన్ని, గతం, వర్తమానం మీద దృష్టి పెట్టే అకౌంట్స్ విభాగం నుంచి వేరుచేస్తాం. కొత్త వ్యవస్థ రూపకల్పనలో భవిష్యత్తులోకి చూడడం కోసం ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించగల బృందాలను, చిన్న, చిన్న విభాగాలుగా సృష్టిస్తాం. ఆవిధంగా వారు గతానికీ, తద్వారా వర్తమానానికీ బందీలు కాకుండా సంస్థ భవిష్యత్తు మీదే ఆసక్తి కలిగి ఉంటారు.

ఒక విధంగా భవిష్యత్తులో రాబోయే అపాయాలు, అవకాశాలు, వాటితో వ్యవహరించడంలో తాము పోషించవలసిన పాత్ర, సారించవలసిన దృష్టి గురించి స్పష్టంగా తెలిసిన కొత్త అధికార యంత్రాంగంతో పాటు, మనం ఇప్పుడు కంపెనీ యాజమాన్యంతో కలిసి అవసరమైన కొత్త వ్యూహం రూపకల్పన చెయ్యడానికి ముందడుగు వేస్తాం. అప్పుడు మనం కొత్త అధికార నిర్వహణ వ్యవస్థకు తగిన వ్యూహాన్ని అనుసరిస్తూ పోతాం.

ఈ విధమైన యాజమాన్యంతో కలిసి పాలుపంచుకునే విధానం కొత్త వ్యూహం, కొత్త వ్యవస్థ నిర్మాణం త్వరితగతిని ప్రభావవంతంగా అమలు చెయ్యడానికి అనుకూలంగా ఉంటుంది. సాధారణంగా చేసే పద్ధతిలో అయితే ముందే సిద్ధాంత పరమైన వ్యూహ రచన చేసి దానిని యాజమాన్యం మీద కొత్తగా, బలవంతంగా రుద్దడం జరుగుతుంది. ఈ క్రమానికి విరుద్ధంగా మేము సూచించిన పద్ధతిలో అయితే దీని కోసం చెయ్యవలసిన ముందస్తు ఏర్పాట్లకు ఎక్కువ సమయం తీసుకుంటుంది అనేది ఒప్పుకోవలసిన విషయమే. కానీ, దీన్ని వేగంగా అమలు చేయవచ్చు, అంతేకాక ఇంచుమించు అది ఎప్పుడూ రూపకల్పనకు విధేయంగానే ఉంటుంది. ఈ విధానంలో పెద్ద ఎత్తున సిబ్బందిని తొలగించనవసరం లేదు. అంతేకాక సంస్థాగత మార్పుల వల్ల కలిగిన బాధలనుండి తప్పించుకోగలం.

అప్పుడు ఆ వరుస క్రమం ఇలా ఉంటుంది:



అడిజెస్ నిర్మాణ పునఃరూపకల్పన(రీడిజైన్) అనేది ఒక్కసారి మాత్రమే చేసే మార్పు కాదు. నిజానికి అది కొద్ది కొద్దిగా, నిరంతరంగా జరిగే మార్పు ప్రక్రియ. ఇది శస్త్రచికిత్సకు బదులుగా ఫిజియోథెరపీ చెయ్యడం లాంటిది.

అలా ఆలోచిస్తూ, అనుభూతి చెందుతూ,

డా. ఇజక్ కాల్డెరాన్ అడిజెస్

https://www.ichakadizes.com/post/why-structure-first

బాంధవ్యాలు

బలహీనులే క్రూరంగా ఉంటారని,
మృదుత్వం బలవంతులనుండే
ఆశించగలమని నేర్చుకున్నాను.

లియో రాస్టిన్

ఫోటో: మోనా మిశ్రా కన్హా శాంతి వనం

సంప్రదింపుల

ఆవశ్యకత

విలియమ్ యూరీ రచయిత, మానవ పరిణామ శాస్త్రజ్ఞుడు, ప్రపంచం లోని మేటి సంధాన కర్తలలో ఒకరు, మరియు ఒక ప్రసిద్ధ మధ్యవర్తి కూడా. సంఘర్షణతో నిండిన పరిస్థితుల్లో వారధులను నిర్మించడానికి, ఆ పని అదే విధంగా ఎలా చేయాలో ఇతరులకు బోధించడానికి ఆయన తన జీవితాన్ని అంకితం చేశారు. ఆయన రచించిన గెటింగ్ టు యస్ అనే పుస్తకం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా మంచి అమ్మకాలను సాధించింది. ఈ పుస్తకం 35 ఇతర భాషలలోకి కూడా అనువదించబడింది. జియాలియా క్లారా కెసోస్ ఆయనతో నిర్వహించిన ఈ ముఖాముఖి యొక్క రెండవ భాగంలో ఆయన, సంఘర్షణలు ఎలా ఏర్పడతాయి? స్త్రీ, పురుషుల వలన చర్చలు ఎలాంటి విభిన్న లక్షణాలను సంతరించుకుంటాయి? సంఘర్షణ పరిష్కార ప్రక్రియ ఎలా పరిణామం చెందింది అన్న విషయాల గురించి వివరిస్తున్నారు.

ఫొటో : దివా ప్లవలగుణ

ప్రశ్న: సంఘర్షణలలో మనం నేడు చూస్తున్న అత్యంత సాధారణ నమూనాలు ఏమిటి?

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అన్ని సంఘర్షణలకు మూల కారణం ఏమిటి? అందులో ప్రతి ఒక్కటీ విభిన్నమైనదే. కానీ, ఇంచుమించు అన్నిటికీ వెనుక కొరత, "తగినంత లేదు" అన్న భావం దాగి ఉంది. మీరు కొంచెం తరచి చూస్తే, ఆ కొరత వెనక మనం అందరం వేరు అనే భావన అంతర్లీనంగా ఉంటుంది. గిలా, నువ్వు చెబుతున్నట్లుగా మనం అందరం ఒకరితో ఒకరం అనుసంధానం అయిఉన్నాం అన్న భావన ఎక్కడా కనిపించదు. మనం అందరం వేరు, వేరు చిన్న పార్టీలం మరియు మనకి అవసరమైనంత లభించడం లేదు. ఈ విధమైన ప్రాపంచిక దృక్కోణంలో మన ప్రయోజనాలను తృప్తి పరచటం కోసం మనం చెయ్యవలసినది , "గెలుపో లేక ఓటమో" అనే ఒక యుద్ధంలోకి దిగడమే.

సంఘర్షణల వెనక ఉండే నమూనాలు ఇవే: కొరత, వేర్పాటు వాదం, గెలుపోటములుకు సంబంధించిన మన మనః స్థితి.

అయితే, మనం ఒక ఆదర్శవంతమైన మార్పు తీసుకురావాలంటే, వాస్తవానికి, బహుశా, కొరత అనేది ఏదీ లేదని మనం గ్రహించాలి. ఒక కోణంలో ఆలోచిస్తే, కొరత అనేది ఉంది, కానీ, ఒంటెల కథలో లాగా ప్రతి ఒక్కరికీ సరిపడినంత ఉంది. అయితే, మనం అందరం వేర్వేరు కాదు, మనం అందరం ఒకరితో ఒకరం అనుసంధానం చెంది ఉన్నాము. ఆ కథలో లాగా మనం అందరం ఒకే కుటుంబానికి చెందిన అన్నదమ్ములం, అవునా? ఈ మానవ కుటుంబంలో మనమంతా ఒక్కటే. అయితే అప్పుడు కావలసినది ఏమిటంటే గెలుపు, ఓటముల ఆలోచనా ధోరణి మారడం. గెటింగ్ టు యస్ పుస్తకం ద్వారా బాగా ప్రాచుర్యంలోకి వచ్చిన పదబంధం 'విజయం-విజయం' (ఇరు పక్షాలకూ విజయం) అనే స్థితికి మారడమే కాకుండా, మనకు ఒక మూడవ విజయం కూడా అవసరం. సంఘర్షణ ఎదుర్కొంటున్న ఇరు పక్షాల విజయమే కాక, మనకు ఒక సమగ్ర, సంపూర్ణ విజయం అవసరం. మన సమాజానికి, ఒక విజయం అవసరం. మన ప్రపంచానికి, ఒక విజయం అవసరం. మన ప్రపంచ పర్యావరణానికి ఒక విజయం అవసరం. మనకు ఒక మూడంచెల విజయం అవసరం. ఇది మనం నేర్చుకోవలసిన ఒక కొత్త ఆట

ప్రశ్న: ఈ మూడంచెల విజయం లో సంఘర్షణల నుండి బయట పడే అవకాశం, మరియు సంసిద్ధత మిళితమై ఉందంటారా? నేను చెప్పింది కరెక్టేనా? ఇరు పక్షాల వారికి, వారి సంఘర్షణ పట్ల అంతగా ప్రేమ లేనట్లే కదా. అంటే, వారు ఒక అడుగు వెనక్కి వేసి బాల్కనీలోకి వెళ్ళడానికి ఒప్పుకున్నట్లే కదా.

ఉదాహరణకు, ఆఫ్ఘనిస్తాన్ లో జరిగిన దాని ఆధారంగా, లింగ వివక్షకు సంబంధించిన నమూనాల గురించి మాట్లాడినప్పుడు, స్త్రీల పట్ల పురుషుల ఆలోచనా ధోరణి మారుతుంది అనే ప్రశ్న ఉత్పన్న మవుతుందా? ఈ విషయం పైన మీరేదైనా సలహా ఇస్తారా?

లింగం (జండర్) గురించి సాధారణీకరణ చేసి మాట్లాడడం కష్టం. ఉప-శాస్త్రీయ పరిశోధనపై నాకున్న పరిజ్ఞానంతో, 'గెలుపు-ఓటమి' అనే భావనలోకి పురుషులే ఎక్కువగా లాగబడతారని నేను భావిస్తాను: స్వల్ప వ్యవధిలో ఎవరు గెలుస్తారు? పరిణామాత్మకంగా చూసుకుంటే మహిళలు దీర్ఘకాల సంబంధాలపై శ్రద్ధ వహించడంలో శిక్షణ పొంది ఉంటారు. కాబట్టి, స్త్రీలు చర్చలలో పాల్గొన్నప్పుడు వారు కీలకమైన మానవ సంబంధాల వైపే మొగ్గు చూపుతారు అన్న విషయం నాకు అర్థమయింది.

సమస్యల పరిష్కార సమయంలో పురుషులు తరచుగా సమస్య పరిష్కరించాలనే కోరికతో ఆ సమస్య పట్ల కఠినంగా వ్యవహరించడం అనే తప్పు చేస్తూ ఉంటారు. అంటే, "ఇది ఇంతే, ఇంతకంటే సాధ్యం కాదు" అనే ధోరణిలో ప్రజల పట్ల కఠినంగా వ్యవహరిస్తారు. మహిళలు ఒక్కొక్కప్పుడు దీనికి భిన్నమైన తప్పు చేస్తూ ఉంటారు. అంటే "మనం ప్రజలతో మృదువుగా వ్యవహరించాలి. మనం సంబంధాలను నిలుపుకోవాలి" అన్న భావనతో చేస్తారు.

సంఘర్షణల వెనక ఉండే నమూనాలు ఇవే: కొరత, వేర్పాటు వాదం, గెలుపోటములుకు సంబంధించిన మన మనః స్థితి.

అందువల్ల వారు సమస్య విషయంలో మృదువుగా వ్యవహరిస్తారు, సులభంగా ఒప్పేసుకుంటారు.

ఒక విజయవంతమైన సంధాన కర్త ప్రజలతో సున్నితంగా, గౌరవంగా మెలగడంతో పాటుగా సమస్య పట్ల కఠిన వైఖరిని కలిగి ఉంటాడు. అందరికీ ఆమోదయోగ్యమైన రీతిలో సమస్య పరిష్కారానికి కృషి చేస్తాడు. కాబట్టి, శాంతి సాధన క్షేత్రంలో మనకు స్త్రీ, పురుష రీతులు రెండూ అవసరమే. మనకు ఇంకా ఎక్కువగా స్త్రీల భాగస్వామ్యం మరియు వారి నాయకత్వం అవసరం. ఈ స్త్రీవాద ధోరణి ఆరంభమయ్యింది అనీ, ఇది ఒక అత్యంత పురోగామి ధోరణి అనీ నేను భావిస్తున్నాను.

ప్రశ్న: మీ కెరీర్ లో సంప్రదింపులలో అహంకారం పరిణామం చెందడాన్ని గమనించారా? మీరు మరియు రోజర్ ఫిషర్ ప్రపంచానికి అందజేసిన ప్రోటోకాల్స్ గురించి తెలిసిన నేపథ్యంలో

ఒక విజయవంతమైన సంధాన కర్త ప్రజలతో సున్నితంగా, గౌరవంగా మెలగడంతో పాటుగా సమస్య పట్ల కఠిన వైఖరిని కలిగి ఉంటాడు. అందరికీ ఆమోదయోగ్యమైన రీతిలో సమస్య పరిష్కారానికి కృషి చేస్తాడు.

దేశాలకు సంబంధించిన అహాలు మారాయని మీరు భావిస్తున్నారా? అహానికి సంబంధించిన విద్య ఏదైనా ఒకటి ఉందని మీరు గమనించారా? కొన్ని దేశాలు పరస్పర ప్రయోజనాలను అర్థం చేసుకొని, మృదువైన స్నేహ సంబంధాలను ఏర్పరచుకొన్నాయని మీరు చెప్పగలరా?

ఒకరకమైన సిండ్రోమ్ ఉంది. దానిని 'నేను-సిండ్రోమ్' అంటాను. దానర్థం "పురుషాహంకార సిండ్రోమ్" అని. అంటే, చెడ్డ తలకాయలు అన్నమాట. ఈ శాంతి సాధన ప్రక్రియలలో జరిగే చర్చల ఫలితంగా ఒక్కొక్క సారి హఠాత్తుగా అహం సన్నగిల్లి, ప్రజలు రాబోయే తరం, అంటే తమ పిల్లలు అనే విషయం ఒకటుందని గ్రహించడం ప్రారంభిస్తారు.

ఉత్తర ఐర్లాండ్ లో 80ల లోనో, 90 లలోనో జరిగిన ఒక సంఘటన నాకు గుర్తుకొస్తోంది. ప్రతిష్టాత్మక ఐ.ఆర్.ఏ కి మార్క్ మెక్ గిన్నిస్ అనే వ్యక్తి నాయకత్వం వహిస్తూ ఉండేవారు. ఐ.ఆర్.ఏ కాల్పుల విరమణ ప్రకటించి, తర్వాత తానే దానిని ఉల్లంఘించింది. ఉగ్రవాద కార్యకలాపాలు కొనసాగుతూనే ఉండేవి. ఇక్కడ మనం స్త్రీల పాత్ర గురించి వెనక్కి వెళ్ళి చూస్తే, ఒక రోజు, మెక్ గిన్నిస్ భోజనాల సమయంలో భార్య, మరియు కూతురును ఎదుర్కోవలసి వచ్చింది. "మీరు కాల్పులు నిలిపేస్తామని మాకు చెప్పారు కదా" అని అడిగారు. నా దృష్టిలో మూడవ పక్షం అంటే అదే. అదే సమాజం. సరిగ్గా అప్పుడే అహంకారం – ముఖ్యంగా పురుషాహంకారం – మెల్లగా తగ్గడం మొదలవుతుంది. "ఓహ్, అవును కదా". అప్పుడు మార్క్ మెక్ గిన్నిస్ అత్యంత అసాధారణమైన విధంగా తన విధానాన్ని మార్చుకుని, ఐ.ఆర్.ఏ మరియు జెర్రీ ఆడమ్స్ కు మధ్య సయోధ్య కుదిర్చారు – అదే గుడ్ ఫ్రైడే ఎగ్రిమెంటుకి దారి తీసింది.

తరువాత ఆయన ప్రభుత్వంలో చేరి విద్యాశాఖ మంత్రిగా కూడా పని చేశారు. ఒకప్పుడు ప్రొటెస్టెంట్ లాయలిస్ట్ పక్షంలో ప్రత్యర్థి అయిన ఇయన్ పెస్లే, ఇప్పుడు ప్రభుత్వంలో ఆయనకు అత్యంత సన్నిహిత సహచరుడు. వారిరువురి మధ్య మంచి స్నేహం ఏర్పడింది, సరిగ్గా అప్పుడే అహం సన్నగిల్లడం మొదలైంది. ఇందులో చాలా భాగం మహిళల వలన సాధ్యమయింది అని చెప్పవచ్చు.

ప్రశ్న: వ్యాపార సంబంధాలలో కూడా కొన్ని సార్లు ఇలాగే జరుగుతుంది. జీతాలకు సంబంధించి చర్చల సమయంలో, ఉన్నతాధికారులు తమ వద్ద ఇవ్వడానికి డబ్బు లేకపోయినా, ఎదుటి వ్యక్తి ధనానికి మించిన మరేదో ఇంటికి తీసుకెళ్లాలని భావిస్తూ ఉంటాడని మరచిపోతుంటారు. అతను మూడవ వ్యక్తికి - అది భార్య కావచ్చు, లేక గతంలోని , ఒక ముఖ్య వ్యక్తి కావచ్చు - సమాధానం చెప్పుకోవాల్సి ఉంటుంది. "అవును, నాకు ఏదో కొంత లభించింది. నేను కష్టపడి పని చేస్తున్నాను కాబట్టి, ధైర్యంగా జీతం పెంచమని అడగగలిగాను. అప్పుడు ఏమైందో చెప్పుకో చూద్దాం. నాకు ఏదో కొంత లభించింది" అని అతను ధైర్యంగా సమాధానం చెప్పుకోగలగాలి. ఒక్కొక్కసారి ఈ చర్చల తరువాత ఇలాంటి ఒక సంభాషణ జరుగుతుందని యాజమాన్యం వారు మరచి పోతూంటారు. వారు ఏమీ ఇవ్వకపోతే, ఇక ఆ బాంధవ్యం నాశనం అయిపోతుంది. అలాగే వారు ఆ ఉద్యోగిని కూడా కోల్పోతారు. ఇది కూడా మూడవ పక్షానికి ఉదాహరణ అని మీరు అంటారా?

ఖచ్చితంగా. వాస్తవానికి మీరు ఏదైనా చర్చలకు సంసిద్ధం అవుతున్నప్పుడు, బాగా ఉపయోగ పడే ఒక కసరత్తు ఏమిటంటే, ఎదుటి పక్షంవారు – అది మీ ఉద్యోగి

ఫొటో : దివా ప్లవలగుణ

కూడా అవ్వచ్చు – మీ ప్రతిపాదనని అంగీకరిస్తున్నారనీ, అనంతరం వారు నమ్ముకున్న వారి వద్దకు వెళ్ళి, ఇది ఎందుకు విజయమో వారికి వివరించడం అన్నది ఊహించుకోవడం. మరోలా చెప్పాలంటే, ఒక కాయితం కలం తీసుకుని కూర్చొని ఎదుటివారి విజయోత్సవ ఉపన్యాసాన్ని కూడా ఊహించి వ్రాయండి. మీ ప్రతిపాదనని ఆమోదించడం వారికి ఎందుకు ఒక విజయంగా అనిపించింది, అని వారి నియోజకవర్గంలో వారు నమ్మే ప్రజలకి వారు ఏం చెబుతారు అన్నది ఊహించడం అన్నమాట. అప్పుడు అక్కడ నుంచి వెనక్కి పని చేస్తూ రావాలి. అంటే, అలాంటి విజయోత్సవ ప్రసంగం వాళ్ళు చెయ్యాలంటే మీరు వాళ్లకి ఏవిధంగా సహాయ పడగలరు అన్నది?

ప్రశ్న: అద్భుతం. 'రోల్ గేమ్స్' (నటులు ఒక కథలోని పాత్రలను ఊహించుకుని నటించే ఒక ప్రక్రియ) పరంగా చూస్తే, ఇది ఒక ఆదర్శవంతమైన మార్పుకు దోహదపడుతుంది. అది అవతలి పక్షాన్ని, సానుకూల "కాదు" అని మీరు పిలిచే పరిస్థితికి సన్నద్ధం చేస్తుంది. అద్భుతం!

ఈ అంతర్జాతీయ శాంతి దినోత్సవం రోజున నేను మిమ్మల్ని ఒకటి అడగాలి అనుకొంటున్నాను. ఈ సంఘర్షణల నుండి మనం ఏమైనా నేర్చుకున్నామా? దేశాలు ఏమైనా నేర్చుకొన్నాయా? ఈ హాని, ఈ కష్టాలు, ఈ దురాక్రమణ, హింస అనే అంశాలు, ప్రపంచం మెరుగు పడడంలో తోడ్పడుతున్నాయి అని మనం చెప్పగలమా?

సులభమైన మరియు కష్టతరమైన రెండు నేర్చుకునే విధానాలను మన ముందు ఉంచినప్పుడు, విచిత్రంగానూ, దురదృష్టవశాత్తూ, మనం తరచుగా కష్టతరమైన విధానాలనే ఎంచుకుంటాం. ఒక్కొక్క సారి సంఘర్షణల వినాశనం ద్వారా నేర్చుకుంటాం. యూరోప్ లో మొదటి ప్రపంచ యుద్ధం జరిగినప్పుడు ప్రజలు ఆ యుద్ధం నుండి పాఠం

ఒరిజినల్ ఫొటో : కాటన్బ్రో

నేర్చుకున్నారు. అయితే, తగినంతగా ఆ పాఠం వారికి తోడ్పడ లేదు. కాబట్టి రెండవ ప్రపంచ యుద్ధం సంభవించింది. ఐక్యరాజ్య సమితి ఆ విధంగా ఉద్భవించింది, అవునా? మొదటి ప్రపంచ యుద్ధం అనంతరం 'లీగ్ ఆఫ్ నేషన్స్' ఉద్భవించినప్పటికీ అది సరిపోలేదు. ఇప్పుడు ప్రపంచం నిదానంగా పురోగమిస్తూ ఉంది. వార్తలను చూస్తే అలా అనిపించక పోయినా, గత 50 సంవత్సరాలుగా యుద్ధాలు, యుద్ధాల ఫలితంగా ఏర్పడే మరణాల సంఖ్య క్రమంగా తగ్గుతూ వస్తున్నాయి. అక్కడక్కడ కొన్ని తీవ్ర పరిణామాలు సంభవిస్తునే ఉన్నాయి. నేర్చుకునే ప్రక్రియ నిదానంగా సాగుతూ ఉంది.

ఒక శతాబ్దం క్రితం యుద్ధం అంటే ఘనంగా ఉండేది. ప్రజలు సంబరాలు చేసుకొనే వారు. ఉదాహరణకు, ఆగష్టు 1914 లో పారిస్ లో, "ఇది ఒక ప్రతిష్ఠాత్మక విజయం కాబోతోంది" అని స్త్రీలు ఆకాంక్షిస్తూ సైనికులను యుద్ధానికి పంపారు. యుద్ధం ఒక భయంకరమైన విషయం అని మనకు అప్పుడే అర్థమయింది. యుద్ధంలో అందరు పరాజితులే తప్ప విజయం సాధించే వారు ఎవరు ఉండరు. ప్రపంచం లోనే అతి శక్తివంతమైన దేశాలలో ఒకటైన అమెరికా లాంటి దేశం కూడా ఆఫ్ఘనిస్తాన్లో సాపేక్షంగా చిన్న శక్తి అయిన తాలిబన్లను ఓడించలేకపోయింది. అక్కడినుంచి వెనక్కి రావలసి వచ్చింది. యుద్ధం ఒక్కటే అన్ని సమస్యలకు పరిష్కారం కాదు అనడానికి ఇది ఒక చక్కటి ఉదాహరణ. అందుకే మనకు చర్చలు అవసరం.

ఈ ఇంటర్వ్యూకి సహకరించిన మా భాగస్వామి ది స్పిరిట్ ఆఫ్ హ్యుమానిటీ ఫోరమ్ కు ధన్యవాదాలు.

A Brighter Minds Enriching Young Minds INITIATIVE

ARE YOUR CHILD'S EXAMS CAUSING UNDUE STRESS?

FREE YOURSELVES WITH BRIGHTER MINDS!

STRESS-FREE EXAMS FOR CHILDREN alpha | RESTART REWIRE FOR YOUR SECOND INNINGS STRESS-FREE EXAMS FOR PARENTS

LOG ON TO WWW.BRIGHTERMINDS.ORG

పర్యావరణం

ధరణిని సంరక్షిద్దాం. అది నీకు తల్లితండ్రులు ఇచ్చింది కాదు, దానిని నీ పిల్లలు నీకు అప్పుగా ఇచ్చినది. మన పూర్వీకుల నుండి వారసత్వంగా సంక్రమించినది కాదు భూమి, ఋణంగా మన పిల్లల వద్దనుండి తెచ్చుకున్నది.

అతి ప్రాచీన భారత సామెత

ఫొటో : మోనా మిశ్రా, కన్హా శాంతి వనం

అత్యున్నతమైన జీవన విధానం

వివిధ ప్రాపంచిక దృక్పథాలతో వ్యవహరిస్తూ కూడా ఉత్కృష్టమైన వ్యక్తిగా ఎలా తయారవగలమో తన వ్యాసపరంపర మూడవ భాగంలో హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఇన్స్ టి ట్యూట్ వారి ప్రతినిధి జూడిత్ నెల్సన్‌తో ఫోర్ యారోస్ అనే పరినామంగల 'డాన్ ట్రెంట్ జాకబ్స్' పంచుకున్నారు. రచయిత ఫోర్ యారోస్ విద్యాబోధనారంగంలో డాక్టరేట్, ఇంకా ఉన్నతార్హతలు కలిగి అసంఖ్యాకమైన గ్రంథాలు, అధ్యయనాల గురించి ప్రచురణలు చేసిన గ్రంథకర్త. ప్రపంచం ఎదుర్కొంటున్న అస్తిత్వపరమైన సమస్యలన్నింటికీ ధృవీకరించబడిన పరిష్కారాలను అందించగల స్వదేశీయ భావనా ప్రాపంచిక దృక్పథానికి సంబంధించినవే ఈ రచనలన్నీ. ఒగ్లాలాలోని లకోటా కాలేజీకి పూర్వ-విద్యాబోధన సంచాలకునిగా, ప్రస్తుతం ఫీల్డింగ్ గ్రాడ్యుయేట్ విశ్వవిద్యాలయంలో ఆచార్యునిగా విధులు నిర్వహిస్తున్నారు. సామాజిక, జీవావరణ న్యాయం గురించి అతడు చేస్తున్న క్రియాశీలకమైన పోరాటం అంతర్జాతీయ గుర్తింపును పొందాయి.

ఫోటో: కురెంగ్ వర్క్స్

ప్రశ్న: స్వదేశీ భావనా ప్రాపంచిక దృక్పథానికి మన వ్యవస్థలను మార్చుకోవాలని మీరు ఇదివరకు చెప్పారు. కాని ఏవిధంగా మార్పు తీసుకురాగలమో వివరించగలరా?

మనం ఇదివరకు చెప్పుకున్న క్యాట్-ఫాన్ విధానంతో పాటు స్వదేశీయ భావన, ప్రబలంగా పాతుకుపోయిన ప్రాపంచిక దృక్పథం గురించిన భావజాలాన్ని బోధించవచ్చు. కాన్సెంట్రేషన్ యాక్టివేటెడ్ ట్రాన్స్ ఫార్మేషన్ అన్నది పొడి అక్షరాలలో క్యాట్ అయింది. దీనిని స్వీయ వశీకరణం లేదా అప్రయత్నసిద్ధంగా జరిగే వశీకరణంగా చెప్పుకోవచ్చు. ఫియర్ (భయం), అథారిటీ (అధికారం), వర్డ్స్ (మాటలు), నేచర్ (ప్రకృతి) అన్నవి పొడి అక్షరాలలో ఫాన్ అయింది. మనం చేయవలసిందల్లా, మన ఎదుట ఈ సవాలు ఉంది — అది ఏదయినా కావచ్చు — ధనం ఆర్జించడం, కాలుష్యం నిలుపుదల వంటిదేదైనా సరే, క్యాట్ — ఫాన్ పద్ధతి సహాయంతో మన ప్రపంచంతో సంపర్కం ఏర్పరచుకోవచ్చు.

క్యాట్ తో మొదలు పెడదాం. ఈ సమస్య లేదా సమస్య గురించి మనకు ఏమి తెలుసు, మనం ఏమి ఊహించుకుంటున్నాం? మనం సరిగ్గానే ఊహించుకున్నామా? అవి ఎక్కడి నుండి వచ్చాయి?

మన ఊహలన్నీ కూడా మన బాల్యదశ నుండే వచ్చాయి, అందులో కొన్ని భయం వేసిన సమయంలో అధికారికంగా బోధించినవీ ఉంటాయి. అధికారికమైన వ్యక్తులు లేదా అధికారిక క్షేత్రంగా తెలిసిన చోటునుండి అందిన సందేశాలను స్వీకరించడానికి తాము ఒత్తిడికి లోనయిన సమయంలో జీవరాసులన్నీ కూడా ఎంతో సుముఖంగా ఉంటాయి.

మరింత తెలివిగా ఆలోచిద్దాం అని "ఆలోచన గురించి నా ఆలోచనలు ఏమిటి?" ఇంకా అవసరమనుకుంటే, "ఈ ఊహ లేదా అభిప్రాయం నాకు ఎలా కలిగింది? దానిని నేను ఎందుకు నమ్ముతున్నాను?" అని ప్రశ్నించుకుంటాం.

ఈ విధంగా క్యాట్ పద్ధతిలో ఏర్పడిన ఆలోచనలను కాసేపు పక్కన పెట్టి ఇప్పుడు ఫాన్ ప్రక్రియ ప్రారంభిస్తాం. మొదటగా భయంతో మొదలు పెడతాం. మనం దేనికి భయపడుతున్నాం? సంకోచం, నిర్బంధం మొదలుకుని మృత్యు భయం వరకు భయం ఎంతటిది, ఎటువంటిదయినా సరే అదెలా మనం చేపట్టిన పనులను, మన నిర్ణయాలను ప్రభావితం చేస్తుంది? అని ప్రశ్నిస్తాం. భయం నుండి తప్పించు కోవాలని ప్రబలమైన ప్రాపంచిక దృక్పథం నేర్పింది. కాబట్టి ఇది మనకు నచ్చలేదు, దీని రుచిగాని, వాసనగాని మనకు ఇష్టం అనిపించలేదు అని అనుకుంటూ తప్పించుకునే ప్రయత్నం చేస్తారు. అదే స్వదేశీయ భావనా దృక్పథం కలవారు, పోరాడు లేదా పారిపో అనే భయానికి సంబంధించిన ఉద్వేగం సమసిపోగానే, దానిని ఒక అవకాశంగా మలచుకొని కొన్ని మంచి గుణాలను; ఓర్పు, ధైర్యం, ఉదారత, ధీరత్వం, వినయం, నిజాయితీ పట్టుదల వంటి విశ్వజనీనమైన విలువలను అలవరచుకోడానికి సాధన చేపట్టే పనికి ప్రేరేపితులౌతారు. మనంగనక చర్య తీసుకుంటే ధైర్యం నిర్భయత్వంగా పరిణితి చెందగలదు. నిర్భయత్వం అంటే ఫలితం ఏదయినా సరే దాని కోసం నిలబడగలగడం.

ఇప్పుడు అధికారం ప్రభావాన్నిపరిశీలిద్దాం. ప్రబలమైన ప్రాపంచిక దృక్పథంలో అధికారం అన్నది బయటి నుండి వచ్చినదే అని నమ్మకం. అది పోప్ వంటి బోధకుడు కావచ్చు లేదా మత ప్రచారకుడు, తండ్రి మొదలైన వారి నుండి ప్రసరించవచ్చు. కాని స్వదేశీయ భావనా దృక్పథంలో అత్యున్నతమైన ప్రామాణికత, అన్ని ఒకదానితో ఒకటి పరస్పరం సంపర్కం కలిగి ఉన్నాయనే మన వ్యక్తిగత అవలోకనం ద్వారా లేదా మనుగడ అందించిన అనుభవం ద్వారా అందిన జ్ఞానం నుండే వస్తుందని విశ్వసించడం జరుగుతుంది. స్వదేశీయ భావన కలిగిన ఆది వాసులను అందరినీ సమిష్టిగా భావిస్తారు, అయితే పాశ్చాత్యుల విషయానికి వచ్చినప్పుడు మాత్రం వారిని ప్రత్యేక వ్యక్తివాదిగా గుర్తించడం జరుగుతుంది. అయితే ఇది సరైన అభిప్రాయం కాదు. స్వదేశీయ భావనా దృక్పథం కలిగిన ఆదివాసీ కన్నా ఎక్కువైన ప్రత్యేకమైన వ్యక్తిత్వం గలవారిని, స్వతంత్రంగా ఉన్న వ్యక్తులను మీరు చూడగలరా?

పౌరాణిక లేదా స్వదేశీయ భావనా దృక్పథం కల సమాజాలలో క్రమానుగతంకాని (నాన్ హైరార్కియల్) సంస్కృతి నెలకొని ఉంటుంది. కాబట్టి అధికారం లేదా ఆధిపత్యం అన్నది వారికి సంక్రమించేది తమ తమ అవలోకనం (రిఫ్లెక్షన్) నుండే. వాళ్ళ లక్ష్యం ఇతరులకు, సమాజానికి సహాయం అందించడమే.

సరేనా! ఇప్పుడు పదాలను లేదా మాటలను తీసుకుందాం. మనం ఏ పదాలను వినియోగిస్తున్నాం? ప్రబలమైన ప్రాపంచిక దృక్పథంగల సమాజాలు సత్యానంతర (పోస్ట్-ట్రూత్) ప్రపంచాన్ని ప్రతి బింబిస్తాయి. ఇక్కడ మాటలన్నీ కపటంతో నిండి ఉంటాయి, వాటిని పిల్లలు మోసగించాడానికే వాడతారు, నాయకులు కూడా అలానే వాడుతున్నారు. ఇది సాధారణమైన విషయం అయిపోయింది. మాయ మాటలు వాడటం బ్రతికి బట్ట కట్టడం కోసమే అని ప్రబలిపోయింది, పుస్తకాలు రాయడం కూడా జరిగింది. ఒప్పు కుంటారా?

కాని ఆదివాసుల సమాజాలలో స్వదేశీయ భావనా భావజాలం కారణంగా వారికి మాటలు, పదాలు అంటే పవిత్రమైన ప్రకంపనాలు. అంటే మీరు అత్యున్నతమైన దానినే చేపట్టాలి, చెప్పాలి, చేయాలి. సత్యం అన్నది బహు ముఖాలు కలది కాబట్టి దాని గురించి చెప్పవలసి వచ్చినపుడు ఉన్నతంగా వివరించాలి అంటారు. అందుచేతనే క్రియ-ఆధారిత భాష వాడడం చాలా సులువు, అది ప్రవాహం వలె సాగిపోతుంది. దానిని ఘనీభవింప చేయడం(కాంక్రీటైజ్) కష్టం.

మనం పని మొదలుపెట్టగానే, ఇప్పుడు ఎటువంటి పదాలు వాడుతున్నాం? అని ప్రశ్నించుకుంటాం. నేనొకసారి బర్కలీ

యూనివర్సిటీలో హిప్నోసిస్ (వశీకరణం) నేర్పిస్తుండగా, ఒకాయన నావద్దకు వచ్చి అతడెప్పుడు ఏ సమావేశాలకు వెళ్ళినా చంకలలో చెమట పడుతుంది అన్నాడు.

"సమావేశానికి బయలు దేరే ముందు మీరేమనుకుని వెళ్తున్నారు"? అని నేనడిగాను.

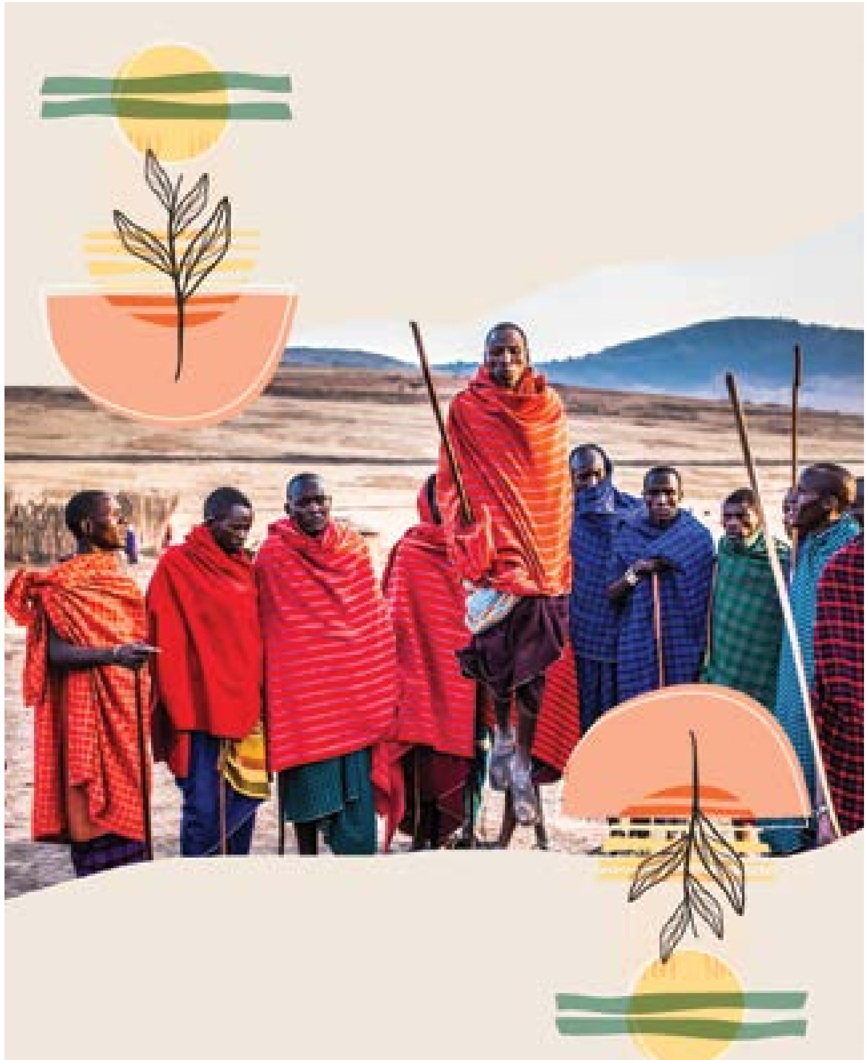
"నాకూ తెలియదు, నా వాచీ చూసుకుని బయలుదేరుతాను." "నేను ఈ సమావేశానికి వెళ్ళాలి" అని బహుశ అనుకుంటానేమో! అని సమాధానం ఇచ్చాడు.

నేనతనికి తన పదాలను మార్చుకోమని సూచించాను. "నేను ఈ సమావేశానికి వెళ్ళాలి" అని కాకుండా, "నాకు ఈ సమావేశానికి వెళ్ళాలని ఉంది" అని చెప్పుకోండి అన్నాను.

నేను అతడిని వశీకరణంలో బంధించాను అనుకున్నాడు, కాని నేను చేయలేదు. హిప్నాసిస్ అంతా కూడా స్వయంగా హిప్నటైజ్ చేసుకోవడం క్రిందే లెక్క. శక్తివంతమైన మాటల ప్రబావం అలాంటిది. గమనించారా!

మాటలు లేదా పదాలే చాలా శక్తివంతమైన ఔషధం అని కిప్లింగ్ మహాశయుడు చెప్పాడు. ఆ అభిప్రాయం వచ్చింది ప్రబలమైన ప్రాపంచిక దృక్పథం నుండి. అయితే అది నిజమే మరి. కాని స్వదేశీయ భావనా దృక్పథాన్ని గౌరవించేవారు అటువంటి భాష వినియోగించరు. వారికి నోటినుండి వెలువడే మాటలు పవిత్రమైన ప్రార్ధనలే ఔతాయి.

ఒకామె లావుగా ఉండి నా వద్దకు వచ్చి ఆరోగ్యంగా తయారవ్వాలి అనుకుంటున్నాను అని చెప్పగా, నేనామెను "అద్దంలో చూసుకుంటున్నప్పుడు మీరే మనుకుంటారు?" అని అడుగు తాను. ఆమె అనవచ్చు కదా "కొవ్వుతో నిండిన మూర్తిని చూస్తున్నాను, మరి నేను కొవ్వుతో లావుగా అయిపోయాను" కదా!



భిన్న ప్రాపంచిక దృక్పథాల మధ్య వారిధి వంటిది సాంకేతికత. "ఈ చీమలు ఇలా ప్రవర్తిస్తున్నాయంటే అర్థం మనం కలిసి కట్టుగా పని చేయడానికి మరింతగా అంకితమవ్వాలి" అనే సందేశం అందిస్తున్నాయని సాంకేతికతను ఉపయోగించి గ్రహించాలి."

ఒరిజినల్ ఫొటో : ఫాలో ఏలిస్

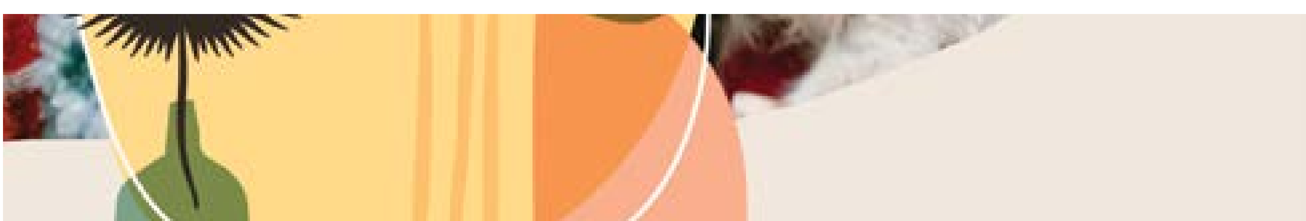
ఒరిజినల్ ఫొటో : జూలియా వొల్క్

అప్పుడు నేనంటాను, 'రా! అమ్మా నీ భాష, అదెంతవరకూ నిజమో చూద్దాం. మీరు ఒక వేళ ఫాట్ అయితే జాడీలో ఉండేవారు. ఇది సాధ్యమా? భాషను ఎలా ఉపయోగిస్తున్నామో చూశారా!' ఆమె అర్థం చేసుకుంటుంది, వెంటనే అంటుంది కదా "నేనొక అందమైన స్త్రీమూర్తిని చూస్తున్నాను. కండరాలు కాస్త లావెక్కినట్లున్నాయి, అంతే". అది తనకు మంచి చేస్తుంది అని భాషను మార్చుకుంటుంది. ఆహా! ఇప్పుడు మనం ఈ విధంగా భాషా ప్రయోగాన్ని పరిశీలించ వచ్చు. మాటలు శక్తివంతమైనవి కాబట్టి, అవి అన్నిటినీ మార్చివేస్తాయి.

ఇంక చివరికి వస్తే, ప్రకృతి ఉంది. మనం ప్రకృతి నుండి ఏమి నేర్చుకుంటున్నాము? అది ఏ విధంగా ముందుకు కొనసాగడానికి మనకు సహకరిస్తుంది? అన్ని ప్రశ్నించుకుంటాం. ప్రకృతి మన చుట్టూ విస్తరించి ఉంది. ఏదో విధంగా మనకు కనిపిస్తూనే ఉంటుంది. చీమల గుంపు పాకుతుంటుంది లేదా మీరు బయటకు చూస్తే ఒక నక్క కనిపించవచ్చు. ఏదో ఒకటి వస్తుంది, నన్ను నమ్మండి. మీరు ప్రకృతికి తెరుచుకుని ఉండాలి. అలా వచ్చిన జీవి గురించి వీలైనంత ఎక్కువగా తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేయండి. ఆ జ్ఞానాన్ని మనం పోగొట్టుకున్నాం. భిన్న ప్రాపంచిక దృక్పథాల మధ్య వారధి వంటిది సాంకేతికత. "ఈ చీమలు ఇలా ప్రవర్తిస్తున్నాయంటే అర్థం మనం కలిసి కట్టుగా పని చేయడానికి మరింతగా అంకితమవ్వాలి" అనే సందేశం అందిస్తున్నాయని సాంకేతికతను ఉపయోగించి గ్రహించాలి.

ప్రశ్న: మీరు వివరిస్తున్న దానికి, హార్ట్ ఫుల్ నెస్ విధానానికి మధ్య సామ్యం ఉందని నాకు ఆశ్చర్యం వేస్తుంది. మీరు స్వయంగా వశీకరణ చేసుకోడానిని ప్రోత్సహిస్తున్నారు, హార్ట్ ఫుల్ నెస్ ధ్యానం సూచిస్తుంది ఇదే. మేము కూడా సానుకూలమైన, సుందరమైన భావనలను, ధృవీకరణలను సూచిస్తూ ప్రపంచాన్ని విభిన్నమైన కోణంలో దర్శించే ప్రయత్నం చేస్తాం, వ్యక్తులంతా ముందుకు పురోగమిస్తున్నారని, అభివృద్ధి చెందుతున్నారని భావిస్తాం.

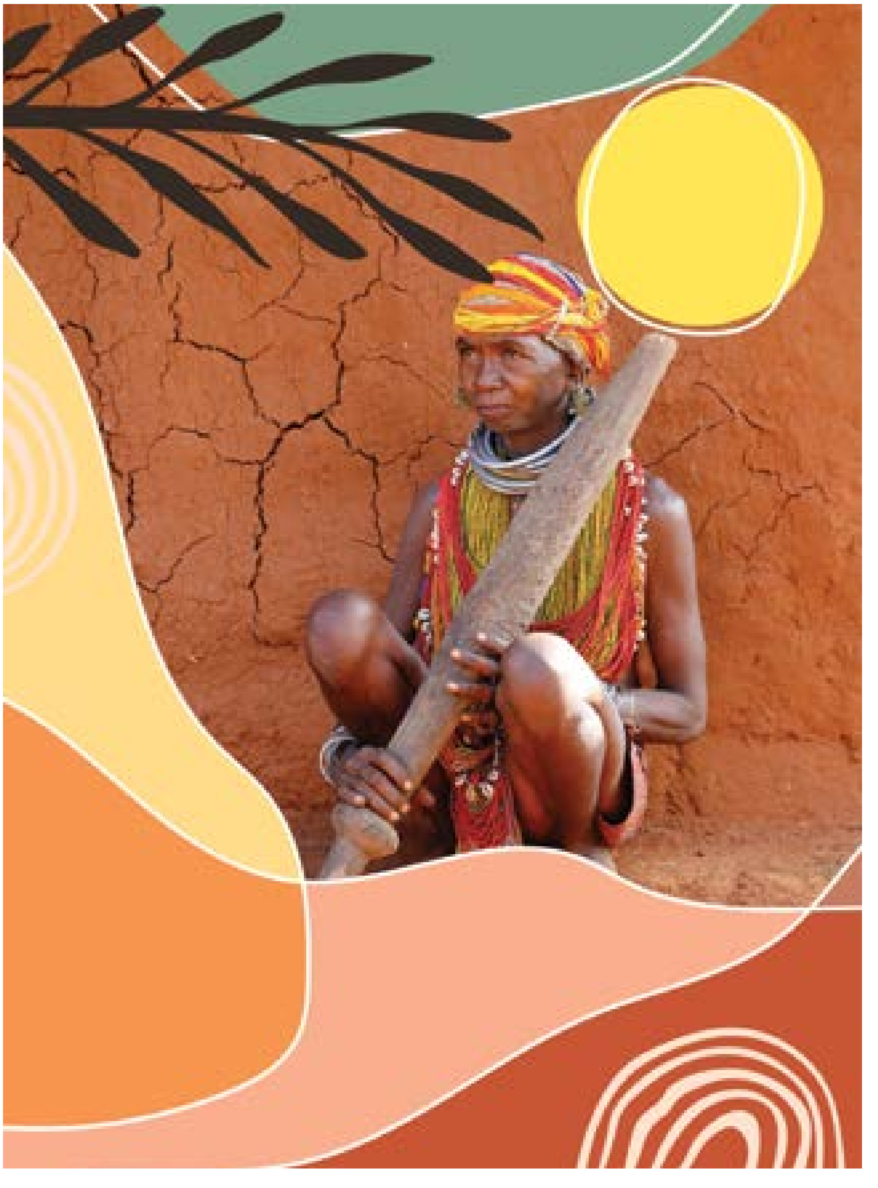
అవును. విషయం అదే. ధృవీకరణలతో(ఎఫర్మేషన్స్) కూడిన ధ్యానం సెల్ఫ్-హిప్నాసిస్; ధృవీకరణ లేని ధ్యానం అంటే ధ్యానంలో ఏది వచ్చినా దానిని స్వీకరించడం. అంటే నాణానికి రెండు పార్శ్వాలున్నాయి. ధ్యానంలోనికి ఎప్పుడైతే ధృవీకరణ లేదా ప్రమాణ పూర్వకమైన సూచనలను ప్రవేశ పెడతామో, అప్పుడది ఒక గుప్త వశీకరణం ప్రక్రియగా నిర్వచించడం జరిగింది. యోగా విధానంలో దీనిని తరచుగా వినియోగించడం జరుగుతుంది. దీనిని శృతి కలపడం (ట్యూనింగ్ ఇన్) అంటారు. మరో విధంగా చెప్పాలంటే ధృవీకరణల ద్వారా ప్రపంచంలోనికి ప్రేమను పంపించడం అన్నమాట.



మనం గనక ఈ ప్రాపంచిక దృక్పథాల పరంపరను ధృవీకరణ (ఎఫర్మేషన్)ల ద్వారా గమనించడం ప్రారంభిస్తే ఒక్కతరంకాలంలోనే మార్పులు సంభవించడానిని మనం చూడగలం. నుసాక్, మివాక్ ఇండియన్ల విషయంలోకి పరికిస్తే వాళ్ళు తమ భాషను కోల్పోయారు, త్రాగుడుకు బానిసలయ్యారు, పంటలను పండించుకోలేక పోయారు, కొంతమంది స్త్రీలయితే “మా పద్ధతులను మళ్ళీ వెనక్కి తెచ్చుకోగలం” అనే విశ్వాసంతో ఉన్నారు. ఒకటిన్నర తరాలకే తమ భాషను తిరిగి పునరుద్ధరించారు, వాళ్ళ జీవన విధానం తిరిగి వచ్చింది, వాళ్ళు గొర్రెలు పెద్దగా పెరుగుతున్నాయి, వాళ్ళు పండించే జొన్న కంకెలు పెద్దవిగా పెరుగుతున్నాయి, తాగే వారే లేరంటే నమ్మలేని పరిస్థితి. సిద్ధాంత పరంగాగనక చూసినట్లయితే మనందరం తిరిగి మన మూలమైన ప్రాపంచిక దృక్పథాన్ని అలవరచుకోగలం, హృదయ-మనస్సుతో మనుగడ కొనసాగించగలం కూడా. హృదయంతో జీవిస్తూ, మనసుతో అనుసరించడం అన్నది ప్రాపంచిక దృక్పథాలలో ఒక ధర్మసూత్రం. యోగిక సాంప్రదాయాలు కూడా మనలను తిరిగి మన మూలాలు కనుక్కోవడానికి సహకరిస్తున్నాయి.

ప్రతి ఒక్కరూ మారగలరు, అది కూడా వాళ్ళు కోరుకున్న సాంప్రదాయం నుండే ఆ మార్పును ఆరంభించ గలరు. పాశ్చాత్య క్రైస్తవ మత సాంప్రదాయం నుండి వచ్చిన ఒక నిష్ణాతుడు నాకు, వారేవిధంగా వర్ణ వివక్ష (రేసిజమ్)ను సృష్టించి దానిని ఎలా కొనసాగిస్తున్నారో వివరించాడు. అయితే అదే క్రిస్టియానిటీలో చాలా సుందరమైన అంశాలు మన భావజాలంతో ఏకీభవించేవి ఎన్నో కనిపిస్తాయి. ఆ విధంగా, జీసస్ కూడా ఇవన్నీ పాటించారు అని ఒక వ్యక్తి క్రిస్టియన్ గానే కొనసాగవచ్చు. ఏ సంస్కృతి అయినా సరే తన ప్రత్యేక వైవిధ్యాన్ని నిలుపుకుంటూ ఈ ప్రాపంచిక దృక్పథాన్ని అవలంబించవచ్చు..

ధృవీకరణలతో(ఎఫర్మేషన్స్) కూడిన ధ్యానం సెల్ఫ్-హిప్నాసిస్; ధృవీకరణ లేని ధ్యానం అంటే ధ్యానంలో ఏది వచ్చినా దానిని స్వీకరించడం.



ఒరిజినల్ ఫొటో : గంట శ్రీనివాస్

ఫోటో: FREEPIK.COM

ప్రశ్న: నేను ఈ విషయాన్ని చక్కగా అర్థం చేసుకోగలను. ఒక మత పరమైన నేపథ్యం నుండి వచ్చి ధ్యాన సాధన చేపట్టి మనుగడను మరో స్థాయి నుండి అర్థం చేసుకుంటున్నాను. ధ్యానం ధ్యానమయమైన జీవితానికి దారి తీస్తుంది, ధ్యాన స్థితిని కలుగజేస్తుంది. అన్నింటితో మన సంపర్కం కలిగి ఉన్నామని మీరు చెప్పినట్లుగా ధ్యానమయమైన మనుగడ దీనితో ఏకీభవిస్తుంది. సరిగ్గా సాధన చేస్తే, సంపర్కం అన్నిటితో ఉన్నట్లు అనుభూతిపరంగా తెలుసు కుంటాం. ఒకే లక్ష్యానికి చేరుకోవడానికి ఎన్నో విధాలుగా కృషి జరుగుతూ ఉండడం ఆసక్తికరంగా ఉంది. మనందరమూ ఒకలాంటి వారం కాదు, కాబట్టి చాలా పద్ధతుల ద్వారా అదే గమ్యాన్ని చేరుకోడానికి బహుముఖంగా ఎన్నో ప్రయత్నాలు చోటు చేసుకోవడం ఆనందం కల్గిస్తుంది. మీతో సంభవించిన ముఖాముఖీల ద్వారా నేను తెలుసుకున్నది ఏమిటంటే అధికారికంగా ఇతరులను అనుసరించడానికి బదులుగా వ్యక్తిగతంగా కలిగిన అనుభవాన్ని గౌరవించాలి అని.

అవును మీరు సరిగ్గా చెప్పారు. చివర్లో అది అనుభవం అయ్యుండాలి. మన బోధన అంతా అదే కదా – అనుభవ పూర్వకమైనది. ఎవరో చెప్పారనే విధంగా కాకుండా, మనం అనుభూతి పరంగా గ్రహించాలి.

ప్రశ్న: మన చేష్టలను, పర్యావరణ వినాశాన్ని తగ్గించుకోడానికి, ఆచరణాత్మకమైన మార్గాలు ఏమైనా ఉన్నాయా? ప్రభుత్వాలే దీనిని పరిష్కరించాలని నిరీక్షించడం సరైనదేనా?

మనిషి మనుగడలో తన ఆనవాలు (ఫుట్ ప్రింట్) అతి తక్కువగా, తేలికగా ఉండాలి. దీనిని చేయగలిగినంత బాగా చేయడమే. ఇంకా, స్థానికంగా తయారైన ఆహార పదార్థాలనే కొనుగోలు చేయవచ్చు. అమ్మేవాని ఆనవాలు ఎంతగా విడిచి పెడుతున్నాడో తెలుసుకోవడం ద్వారా, ఇలా చైతన్య పూర్వకమైన కార్య కలాపాలను నేరవేర్చుకోవడం ద్వారా మన చేతలు అతి తక్కువ ఆనవాలు విడిచిపెట్టే జీవన విధానాన్ని అలవరచుకోవచ్చు. అయితే చివరగా నేను ఒక మాట చెప్పి ముగించదలచుకున్నాను. మనం అనుకున్నంత సులభంగా దీనిని సాధించగలమని నేను అనుకోవడం లేదు. కొలంబియా యూనివర్సిటీలో నేను మొదటిసారిగా ఈ మహమ్మారి కన్నా సంవత్సరం ముందు ఈ మాట అన్నప్పుడు అక్కడ పాల్గొన్నవారికి ఏడవాలో లేక నా మీద దాడి చేయాలో అర్థంకాలేదు. మరి మీరెందుకు ఇక్కడ వచ్చారు? మీరు ఈ పని ఎందుకు కష్టపడి చేస్తున్నారు? ఈ పుస్తకాలు ఎందుకు రాస్తున్నారు? అనే ప్రశ్న తలెత్తింది. “అత్యున్నతమైన మానవోత్తమునిగా ఉండడం కొనసాగించే ప్రయత్నం చేస్తున్నాను” అని సమాధానం ఇచ్చాను. సిట్టింగ్ బుల్స్ వర్డ్స్: ఫర్ ఎ వరల్డ్ ఇన్ క్రైసిస్ (కష్టాలలో ఉన్న ప్రపంచానికి తీరికగా కూర్చున్న ఎద్దు చెప్పే మాటలు) అని ఒక చిన్న పుస్తకం వ్రాశాను. కూర్చుని వున్న వృషభానికి ఎటువంటి ఆశలు లేవు. బర్రెలన్నీ చనిపోయాయి, మశూచికం మనుషులందరినీ మింగేసింది, తనను అందరూ

ఒరిజినల్ ఫొటో : ఫాలో ఏలిస్

ఆశ లేదా హోప్‌కు ఆరోగ్యవంతమైన నిర్వచనం — నువ్వు చేస్తున్నది ఏదయినా సరే, అది యుక్తమైనదే, చేయదగ్గదే, దాని ఫలితం ఏదయినా కావచ్చు అనే నిశ్చితమైన అభిప్రాయం కలిగి ఉండడం.

తరుముతున్నారు. అయినప్పటికీ అదెప్పుడూ ఉదాత్తంగా ఉండడం మానలేదు, నవ్వడమూ మానలేదు, పాటలు రాయడం కూడా మానలేదు, తన ఆధ్యాత్మిక సాధనలూ విడిచి పెట్టలేదు, ప్రతిఘటించడం మానుకోలేదు, భవిష్యత్తులోని పిల్లలను సంరక్షించే పనినీ మానుకోలేదు అది.

మంచిగానే అంతం అవుతాయనే నిశ్చితమైన అభిప్రాయం కలిగి ఉండటమే ఆశావాదం అని నేననుకోవడం లేదు. ఆశ లేదా హోప్ కు ఆరోగ్యవంతమైన నిర్వచనం – నువ్వు చేస్తున్నది ఏదయినా సరే, అది యుక్తమైనదే, చేయదగ్గదే, దాని ఫలితం ఏదయినా కావచ్చు అనే నిశ్చితమైన అభిప్రాయం కలిగి ఉండడం అని నేనంటాను. ఇటువంటి అవగాహన వలన మనిషికి విముక్తి చెందిన అనుభూతి కలుగుతుందేగాని క్రుంగిపోనవసరం లేదు. సముద్రాలలో నూనె ఒలికిపోవడం, యుద్ధాలు జరుగుతుండడం, అన్యాయాలు, రాజకీయ అవినీతి సంభవించడం అన్నీ చూస్తున్నాను నేను, అయితే వ్యక్తిగతంగా, అనుభవపరంగా, నా ప్రయత్నాలలో, నా పనిలో, నేను సాగే దిశ అర్థవంతంగా ఉంది. ఎంత ఉన్నతంగా మనుగడ కొనసాగించగలిగితే అంత అత్యున్నతంగా జీవించడమే మనం నిర్వహించ వలసిన ఆచరణాత్మకమైన శైలి. అంటే ఇతరుల పట్ల సహానుభూతి, కరుణ కలిగి ఉంటూ వ్యక్తిగత ఆరోగ్యం, జీవ శక్తిని సంరక్షించుకుంటూ కొనసాగడం. ఆత్మలు నివాసముంటున్నశరీరాలం మనం అని నేను విశ్వసిస్తాను. మన ఆత్మలు సాధన చేస్తూ ఈ జీవితం మనకు ప్రత్యేకంగా అందించే పాఠాలను నేర్చుకోగలవు. అటువంటి పరిస్థితులలో మరల పునర్నిర్మాణం జరిగే సమయం వచ్చినప్పుడు సినిమాలలో చూపించినట్లు మారణ కాండలు, మాన భంగాలు ఉండవు. మన మౌలికమైన ప్రాపంచిక దృక్పథంతోనే మనుషులందరూ ఉన్నట్లు మనమప్పుడు తెలుసుకుంటాం.

ప్రశ్న: దీనిని ముగించడానికి మంచి విషయం చెప్పారు. ఇప్పుడు జరుగుతున్న సంఘటనలతో భయకంపితులవుతున్న ప్రజానీకం అందరికీ ఒక సానుకూలమైన సహకరించగల ఆశయాన్ని అందించారు. "నన్ను నేను మార్చుకోగలను, అక్కడ సంభవిస్తున్న ప్రతిదానికీ నేను కారణం కాదు" అని మనం గనక అర్థం చేసుకున్నట్లైతే, అది తప్పక మనలను శాంతింప చేయగలదు. మీరన్నట్లుగనక ప్రతి ఒక్కరూ ఈవిధంగా చేయగలిగితే మరీ మంచిది, మార్పు సాధ్యం అనిపిస్తుంది.

ఇది ఒక హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ గురువులు చెప్పిన సమాధానాన్ని గుర్తు చేస్తున్నది. ఆయనను ఎవరో "తప్పు, ఒప్పుల మధ్య తేడా ఎలా గుర్తిస్తాం" అని ప్రశ్నించగా ఇచ్చిన సమాధానం అది.

"అందరూ గనక ఇలాగే చేస్తే ఏమౌతుంది అని ఒక్కసారి మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించుకోండి?" అని జవాబిస్తూ "అప్పుడు మీకే సమాధానం దొరుకుతుంది" అన్నారు. చాలా సులువుగా ఆయన చెప్పారు. "అందరూ ప్రేమిస్తే ఎలావుంటుంది?" చక్కని ప్రపంచంలో ఉంటాం అందరమూ. అందరూ "ఒకర్ని ఒకరు చంపుకుంటూ ఉంటే ఎలాగుంటుంది?" అది ఆశించినట్లుగా ఉండదు సరికదా భయంకరంగా ఉంటుంది.

డాన్! ధన్యవాదాలు. మనం ఒక చక్కని ముఖాముఖీ సంభాషణను కొనసాగించాం.

చిత్రాలలో ఉపయోగించిన అంశాలు: FREEPIK.COM

ఎంత ఉన్నతంగా మనుగడ కొనసాగించగలిగితే అంత అత్యున్నతంగా జీవించడమే మనం నిర్వహించ వలసిన ఆచరణాత్మకమైన శైలి. అంటే ఇతరుల పట్ల సహానుభూతి, కరుణ కలిగి ఉంటూ వ్యక్తిగత ఆరోగ్యం, జీవ శక్తిని సంరక్షించుకుంటూ కొనసాగడం.

అన్నదాత సురక్ష అభియాన్

రైతులు మరియు సాగుదారులకు రోజువారీ ఆర్థిక భద్రత కల్పించడానికి వీలుగా వారికోసం ప్రత్యేకంగా రూపొందించబడిన ఒక ప్రత్యేక బీమా పథకం..

సమున్నతి తన FPOnEXT ప్రోగ్రామ్ లో భాగంగా 50,000 మంది చిన్న రైతులకు బీమా అందించడానికి ఈ ప్రచారాన్ని ప్రారంభించింది. రాబోయే సంవత్సరంలో సమున్నతి, ఇతర పర్యావరణ సంస్థల భాగస్వామ్యంతో తమ క్రౌడ్ సోర్సింగ్ ద్వారా 2,00,000 మంది రైతులకు ఈ బీమా ప్రయోజనాన్ని విస్తరింప చేయాలని యోచిస్తోంది.

సగటున రోజుకు 2,080 వ్యవసాయ ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయని, ఫలితంగా దాదాపు 120 మరణాలు సంభవిస్తున్నాయన్నది ఒక అంచనా. రైతులకు జరిగే నష్టం యొక్క ప్రభావం వారిపై ఆధారపడిన వారిపై కూడా ఉంటుందని ప్రత్యేకంగా చెప్పనవసరం లేదు ఇలాటి కష్ట సమయాలలో, తమ చిన్నపాటి ఆదాయ వనరులతో ఆసుపత్రి ఖర్చులు మరియు తమపై ఆధారపడిన వారిపై శ్రద్ధ వహించడం రైతులకు మరింత కష్టంగా మారింది. అందువల్ల రైతులు తగిన బీమా కవరేజీని పొందవలసిన అవసరం ఉంది. దురదృష్టవశాత్తు, గ్రామీణ భారతీయులు స్వచ్ఛమైన తాగునీరు, పిల్లల చదువులు మరియు వారి వివాహాలు ఇప్పటికీ ప్రథమ ప్రాధాన్యతగా కలిగి ఉన్నారు. అనేకమంది బీమా వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల పట్ల అపనమ్మకంగా ఉన్నారు, మరియు బీమా కోసం సొమ్ము చెల్లించడానికి ఇష్టపడటం లేదు.

అన్నదాత సురక్ష అభియాన్ ద్వారా భారతీయ రైతులకు వ్యవసాయ రంగానికి సంబంధించిన కష్ట, నష్టాల గురించిన అవగాహన కలిగించి, వ్యవసాయ వర్గాలలో బీమాను స్వీకరించడం గురించి మరింత అవగాహన పెంచడం సమున్నతి యొక్క ముఖ్యోద్దేశం. బీమా ప్రారంభంలో ప్రతి రైతుకు 50,000 రూపాయల వరకు ప్రారంభ కవరేజ్ FPOnEXT ప్లాట్ ఫామ్ ద్వారా ఉచితంగా అందించబడుతుంది. ఇది ప్రమాదవశాత్తు మరణం, శాశ్వత లేదా పాక్షిక వైకల్యం, ప్రమాదం మరియు ఆసుపత్రిలో చేరడం, పగుళ్ళు, కాలిన గాయాలకు, వెక్టర్ ద్వారా సంక్రమించే వ్యాధులు మరియు అత్యవసర అంబులెన్స్ ఛార్జీలు వంటి డజనుకు పైగా ప్రమాదాలను కవర్ చేస్తుంది. పిల్లల చదువులు, పెళ్లి ఖర్చులు కూడా బీమాలో చేర్చబడ్డాయి.

అన్నదాత సురక్ష అభియాన్ కు సమున్నతి ఫెసిలిటేటర్ గా మరియు ప్రమోటర్ గా వ్యవహరిస్తుంది. NAFPO ఒక సహాయక భాగస్వామిగా, మరియు సత్వ అమలుపరచే భాగస్వామిగా ఉంటాయి. నిరుపేదలు మరియు బలహీనులకు ఆదర్శంగా నిలిచిన జాతిపితకు చిన్న నివాళిగా గాంధీ జయంతి అయిన అక్టోబర్ 2 న దీనిని ప్రారంభించనున్నారు. సమున్నతి తన ఉద్యోగుల మద్దతుతో 10,000 మంది రైతులకు ప్రారంభ కవరేజ్ కోసం నిధులు సమకూర్చడం ప్రారంభించింది. రాబోయే కొద్ది నెలల్లో కవరేజీని కనీసం 2,00,000 మంది రైతులకు విస్తరింప చేయాలనేది సమున్నతి యొక్క ప్రణాళిక. ఈ ప్రచారం ద్వారా భారతదేశం లోని రైతులను వారి దైనందిన జీవితంలో ఎదురయ్యే ప్రమాదాల నుండి విముక్తి చేయడానికి వీలుగా ఒక జాతీయ ఉద్యమాన్ని సృష్టించడం సమున్నతి యొక్క లక్ష్యం.

Samunnati®

Annadata Suraksha

Coverage

- Accidental Death
- Disability
- Child Education
- Marriage Allowance
- Ambulance
- Accidental Hospitalization
- Accicash
- Fracture
- Burn
- Vector Borne

₹92* (GST Included) Per Farmer

Let's safeguard our farmers against farming risks only @ Rs.92 per farmer

Be a part of our mission to insure 5 million small holder farmers and their families from farming-related accidents.

For More Details :

Call Toll Free

+91 97908 97000

Email Us :

info@annadatasuraksha.in

www. annadatasuraksha.in

Show your support.

Scan QR Code

& send in

your contribution!

bit.ly/SamASAmilap

*T & C apply

in /annadata-suraksha f /AnnadataSA /AnnadataSA /annadatasuraksha

మానవ స్ఫూర్తి నిజ స్వభావాన్ని
వ్యక్తపరచడమే కళ.

కోరిన నెమెక్

సృజన

శాంతను ఛటర్జీ కళాఖండం

కుర్రవాడు కుక్క

సుకృతి వధేరా కొహ్లీ ఒక కళాకారిణి. శ్రేయోదాయక ఆలోచనా విధానాలను వృద్ధి చేసుకొనేటట్లు ప్రజలను ప్రోత్సహించడం ఆమె ఉద్యమ లక్ష్యం. ఆమె ధైర్యంగా ఉండటం మరియు ఆ ధైర్యం ఏ విధంగా తన కుటుంబంలో ఆనందానికి దారితీసింది అన్న విషయంలో తన స్వంత అనుభవాన్ని ఇక్కడ మనతో పంచుకొంటున్నారు.

ధైర్యం అన్ని పరిమాణాల్లోనూ వస్తుంది

నేనెప్పుడూ కుక్క లేదా పిల్లి అంటే ఇష్టపడే మనిషిని కాను. మరోలా చెప్పాలంటే, అసలు నేను జంతు ప్రేమికురాలిని కాను. నా స్నేహితులు మరియు కుటుంబ సభ్యుల వద్ద ఉన్న కుక్కలంటే నాకు భయం, ఆ భయాన్ని పోగొట్టుకోవాలని నేను ఎప్పుడూ ఆలోచించలేదు. మా అబ్బాయి మా జీవితాల్లోకి వచ్చే వరకు, నా భర్త విషయంలో కూడా అదే వాస్తవం. కోవిడ్ లాక్డౌన్ సమయంలో మా అబ్బాయికి పెంపుడు జంతువు కావాలనే కోరిక గతంలో కంటే ఎక్కువ బలంగా మారింది. అది అదృష్టమో లేదా దురదృష్టమో తెలియదు, ఈ ఆరు సంవత్సరాల పిల్లవాడు ఎప్పుడూ అది కావాలని అల్లరి చేయటం కానీ, పట్టుబట్టడం కానీ చేయలేదు. బదులుగా, తన పద్ధతిలో తను మా హృదయాలలో ప్రవేశించే విధంగా అర్థించాడు.

రెండు సంవత్సరాల పాటు ప్రతి రాత్రి, ఏకలవ్య తనకు కావలసిన కుక్క కోసం మరియు భయపడుతున్న తన తల్లిదండ్రులు దానిని ఎలాగైనా ఒప్పుకోవటం కోసం, హృదయపూర్వకంగా ప్రార్థించాడు. సరిగ్గా మా హృదయాలు కరగడం మొదలైనప్పుడు, అతను కుక్కను కొనాలని కాకుండా, దానిని దత్తత తీసుకోవాలనే తన కోరికను వ్యక్తం చేశాడు.

దానికి మేము పూర్తిగా ఆశ్చర్యపోయి, "నీ కుక్కపిల్ల ఇప్పుడు ఉన్నంత అందంగా అది పెద్దదిగా అయినప్పుడు ఉండదు!" అని అతనిని హెచ్చరించాము.

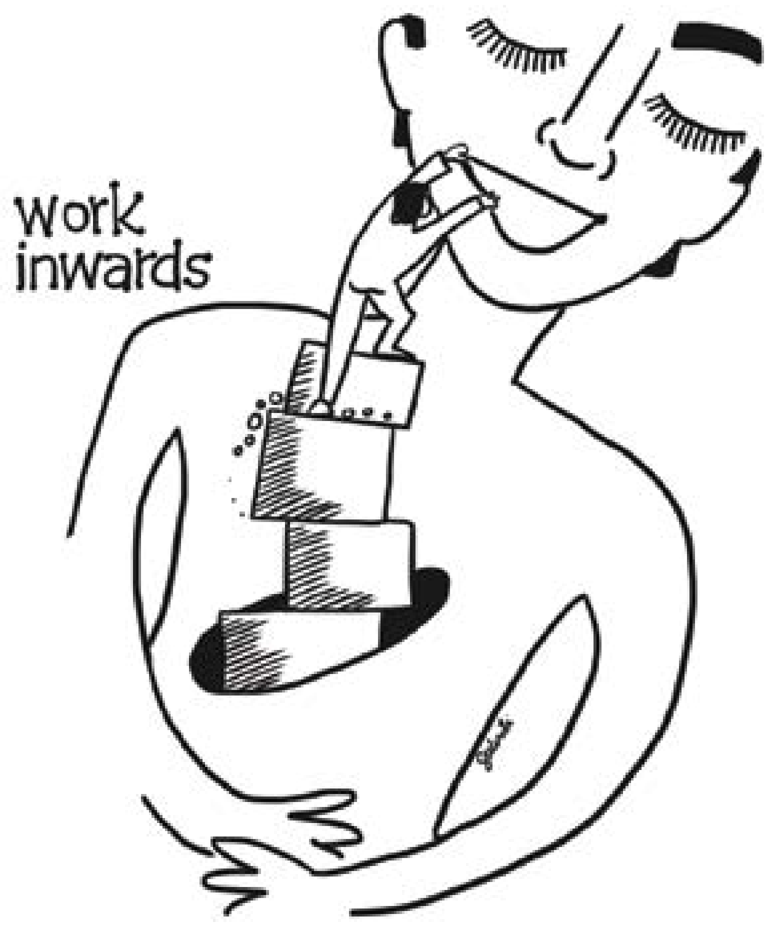
"అమ్మా! నాన్నా! అది చూడటానికి ఎలా ఉన్నా పర్వాలేదు!" అని టక్కున సమాధానం ఇచ్చాడు.

అదే మేము పూర్తిగా కరిగి పోయిన సమయమని నేను భావించాను. వెంటనే మా హృదయాలు మార్చుకుని, మేము ఒక ఇండీ కుక్కపిల్లని దత్తత తీసుకున్నాం. ఇప్పుడు టిన్ టిన్ ఆనందంగా అల్లరిచేసే ఏడు నెలల కుక్కపిల్ల. అది మా కుటుంబంలో ఒక ముఖ్య భాగమైపోయింది. సంతోషానికి ధైర్యం అవసరమని, అది కొన్నిసార్లు తక్కువ మోతాదులో, మరి కొన్నిసమయాల్లో పెద్ద పరిమాణంలో కావాలని ఈ అనుభవం ప్రతిరోజూ నాకు బోధిస్తుంది.

ధైర్యం అంటే భయానికి వ్యతిరేక పదం కాదు

భయంతో జీవించే ఎవరైనా సరే, వారు ఎంత అసంతుష్టితో ఉన్నారో చెప్పగలుతారు. నిజంగా సంతోషంగా ఉండాలంటే భయం అనే సంకెళ్లను మనం తెంచుకోవాలి. మానసిక ధైర్యం అంటే, కష్టమైనదాన్ని ప్రయత్నించడానికి, మన మనస్సులను మరియు హృదయాలను ఉక్కులా తయారు చేసుకోవటానికి ఇష్టపడటం, ఫలితం అనిశ్చితమని తెలిసినప్పటికీ, అది మెరుగుపడుతుందనే ఆశతో కొనసాగడానికి సిద్ధపడటం. పూర్వం నేను అనుకుంటున్నట్లుగా, చాలా మంది వ్యక్తులు ధైర్యాన్ని సింహ హృదయంతో ముడిపెడతారు. వారు గనుక ఎప్పుడైనా భయపడితే, తమకు ధైర్యం లేదేమోనని అనుకుంటారు. కానీ ఈ ఆలోచన సరైనది కాదు. ధైర్యం అంటే భయం లేకపోవడం కాదు. ధైర్యం కేవలం నిర్భయత్వమే గనుక అయితే, వరుస హత్యలు చేసేవారందరూ (సీరియల్ కిల్లర్స్) మనలో చాలా మంది కంటే ధైర్యం కలవారని చెప్పవచ్చు. “ధైర్యం అంటే భయం లేకపోవడం కాదు, భయంపై విజయం అని నేను తెలుసుకున్నాను. ధైర్యవంతుడు అంటే భయపడనివాడు అని కాదు, ఆ భయాన్ని జయించేవాడు.” అని నెల్సన్ మండేలా ఒకసారి అన్నారు.

మా కుక్కపిల్లకి నేను చాలాసార్లు భయపడ్డానని, నిజాయితీగా నేను ఒప్పుకోవలసి ఉంది. కానీ బొమ్మలు మరియు ఇతర వస్తువులను తీయడానికి దాని నోటిలో నా చేతిని ఉంచాల్సిన అవసరం వచ్చినప్పుడు ఏదో ఒకవిధంగా నేను ధైర్యం తెచ్చుకుంటాను.



నాకు ధైర్యం ఎక్కడ లభిస్తుంది?

- ఆశ మరియు కరుణ లాగే, ధైర్యం మనలో ఎల్లప్పుడూ ఉంటుంది. మనం లోతుగా త్రవ్వినప్పుడు, అది బయటకు వస్తుంది. దానిని ఎలా సాధించగలం?
- మొట్ట మొదటగా:
- మీ భయాల కన్నా ఎక్కువగా మిమ్మల్ని మీరు విశ్వసించండి.
- తదుపరిది మరియు కీలకమైన విషయం, మొదటి అడుగు వేయడమే.
- ఈ చిన్న ప్రయోగాన్ని ప్రయత్నించండి: ఒక నెల పాటు, మీకు భయానకంగా కనిపించే విషయాలను ఎదుర్కొనేందుకు ప్రయత్నించండి, దానికి మీరు ఎలా స్పందిస్తారో గమనించండి. మీరు తప్పక ఆశ్చర్యపోతారు.
- ఒక చిన్న భయాన్ని మీరు ధైర్యంగా అధిగమించినట్లయితే, అది తరువాత దానిని ఎదుర్కోవడానికి ధైర్యాన్ని ఇస్తుంది.

ఒక సంతోషకరమైన జీవితాన్ని గడపండి

ఏకలవ్యకు అవును అని చెప్పిన ఆ చర్య నాకు ఎన్నో రకాలుగా ప్రయోజనం చేకూర్చింది.

* మేము మా కొడుకుకు ఒక ఉదాహరణగా నిలిచాం. మేము ధైర్యాన్ని ఎంచుకున్నందుకు, అదే విధంగా అతను కూడా చేయడానికి అతనికి శక్తినిచ్చే సామర్థ్యాన్ని అది మాకు అందించింది.

* భయం మధ్య ధైర్యంగా ఉండడం వల్ల అది మా స్వభావానికి మెరుగులు దిద్ది, మమ్మల్ని మరింత దృఢంగా మార్చింది.

* ధైర్యాన్ని అంగీకరించడం వల్ల మాలో ఆనంద భావన పెరిగింది. టిన్‌టిన్‌తో మేము చాలా సంతోషకరమైన క్షణాలను గడిపాము.

భయం, వ్యాకులత మరియు ఆందోళన మనల్ని ముంచెత్తుతాయి అని భయపెడుతున్నప్పటికీ, ధైర్యం అనేది, మనం ముందుకు సాగడానికి మన అంగీకారం అని సంగ్రహంగా చెప్పవచ్చు.

ధైర్యంగా ఉండటానికి ఉత్తమమైన మార్గాలలో ఒకటి, భయాన్ని నేరుగా ఎదుర్కోవడం, అది మిమ్మల్ని దుర్బలంగా చేయకుండా దానిని తిరస్కరించడం. మీరు భయాన్నిఅనుమతించినట్లయితే, అది మిమ్మల్ని సంతోషంగా ఉండడం, ముందుకు సాగడం, కుక్కను పెంచుకోవడం వంటి చిన్న సాహసాలు చేయడం నుంచి నిరోధించ గల శక్తి కలిగి ఉంటుంది! ధైర్యంగా మారడం నేర్చుకోండి, తద్వారా మీరు విచారం లేని, సంతోషకరమైన జీవితాన్ని గడపవచ్చు. ఆ విధంగా చేయడం సాధ్యమేనని ఇతరులకు చెప్పవచ్చు.

బొమ్మలు: సుకృతి వధేరా కోహ్లీ ద్వారా

హార్ట్ఇన్ట్యూన్

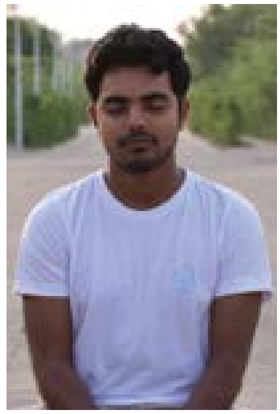
ధ్యానం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి.

హార్ట్-ఇన్-ట్యూన్ ఆప్ ఆనందభరితమైన అస్తిత్వం కోసం శక్తిని మేల్కొల్పడానికి అవసరమైన నిత్య సాధనా పద్ధతులను అందిస్తుంది

హార్ట్ ఆప్

మీ హృదయంలోకి లాగిన్ అవ్వండి.
శిక్షకునితో ధ్యానం చేయండి.
గమనించండి, మార్పుచెందండి.

Download at
⟶ www.heartsapp.org
info@heartsapp.org



ధ్యానం చేయటం నేర్చుకోండి

3 మాస్టర్ క్లాసులు

ఈ మూడు మాస్టర్ క్లాసులలో ధ్యానం మరియు ఇతర యోగసాధనల వలన కలిగే లాభాలను తెలుసుకుంటారు.

మాస్టర్ క్లాసులు ఆన్‌లైన్లో అందుబాటులో ఉంటాయి. మీరు ఒకసారి సైన్-అప్ అయితే ఆ రోజంతా అందుబాటులో ఉంటాయి. ప్రతి క్లాసూ 35 నుండి 45 ని.ల నిడివితో ఉంటుంది.

⟶ http://en.heartfulness.org/masterclass

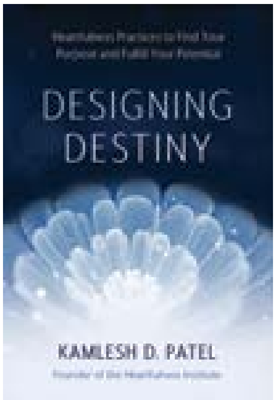
యోగా

'ఓం'లో డిగ్రీ
హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ యోగా టీచర్ ట్రైనింగ్ కోర్స్.

అడ్వాన్స్డ్ యోగాలో పి.జి. డిప్లొమా.
అష్టాంగ యోగా బోధించడం నేర్చుకోండి. సాంప్రదాయ యోగ పద్ధతిని ఆధునిక బోధనా పద్ధతులతో కలిపి నేర్చుకుంటారు.

⟶ www.heartfulness.org/yoga-trainers
in.wellness@heartfulness.org

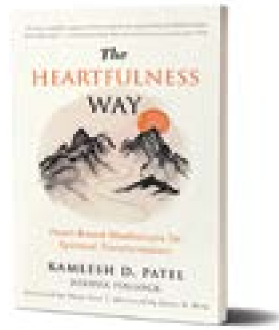
#అత్యధికంగా అమ్ముడైన పుస్తకం



అత్యధికంగా అమ్ముడైన 'హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వే' పుస్తక రచయిత కమలేష్ పటేల్ (దాజీ)గారు రచించినది.

విధిని రూపొందించుకోవడంలో, జీవనశైలి, వ్యక్తిగత మరియు సంబంధాలలో మార్పులు చేసుకోవడంలో ఈ ధ్యానస్థితులు ఏవిధంగా ఉపకరిస్తాయో ఈ పుస్తకంలో వివరించారు.

ఇండియాలో అమెజాన్, డిజైనింగ్ డెస్టినీ.కామ్, పుస్తకాల షాపులలో అందుబాటులో ఉంది.
—> designingdestiny.com



అనుభూతి, పరిణతి చెందు

ది హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వే

ప్రేరణ కలిగించే ఈ పుస్తకంలో మనిషి అత్యున్నత శిఖరాలకు చేరుకుని తన అంతరంగంలో అద్భుతమైన సాహస యాత్ర కొనసాగించడానికి అవసరమైన ప్రత్యేక ధ్యాన విధానాలు కనుగొంటారు. మీ జీవన యాత్రలో మలుపులు, ఒడుదుడుకులు ఎదుర్కోడానికి అవసరమైన వివేకం, మార్గదర్శనం అందించడానికి ఈ ప్రక్రియలో మీ హృదయం శాశ్వతమైన సాధనంగా మారుతుంది. మీరు మీ జీవితాన్ని మరింతగా మీతో, ఇతరులతో అనుబంధం కలిగి ఉంటూ కొనసాగిస్తారు.
ఆన్‌లైన్లో, అన్నిపుస్తకాలషాపులలో, అమెజాన్‌లో లభిస్తుంది.
—> www.heartfulnessway.com, at major bookstores and on Amazon.

తెలుసుకోండి

మీ దగ్గరలోని ధ్యానకేంద్రాలు, శిక్షకుల గురించి తెలుసుకోండి! అలాగే ఆశ్రమాలగురించి కూడా తెలుసుకొని సామూహిక ధ్యానాలలో, అక్కడి కార్యక్రమాలలో పాలుపంచుకోండి.!

—> www.heartspots.heartfulness.org
heartspots@heartfulness.org

స్టడీ బడ్డీ

యూ-నివర్సిటీ

'ధ్యానం, చైతన్య వికాసం'

ఈ వీడియో పరంపరలో ఆనందకరం, ఫలవంతమైన జీవనాన్ని కొనసాగించడానికి సాధనాలు నేర్చుకుంటారు.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్, ఉడేమి వీడియో సీరీస్ లో నమోదు చేసుకోండి.

—> daaji.org/udemy/

జీవితం కోసం

చైతన్యవంతమైన జీవితం కోసం

మీ జీవితాన్ని సరళం, సుఖమయం చేయడం కోసం 'HFNlife' మీ కోసం అందించే వస్తువులు ఎన్నో ఉన్నాయి.

మీ భౌతిక అవసరాలు తీర్చడంకోసం ఆహారం, ఆహార్యం, సౌందర్య సాధనాలు, బట్టలు, కంటి సంరక్షణ, గృహోపకరణాలు, ఇంకా ఎన్నో అందించడం కోసం మేమెంత చేయగలమో అంత చేస్తున్నాం. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ భాగస్వాములుగా ఉన్న సంస్థలు తాము ప్రపంచవ్యాప్తంగా నిర్వహిస్తున్న ఎన్నో కార్యక్రమాలలో ఆర్థిక స్వావలంబన సాధించడానికి సహకరిస్తున్నారు.

—> http://hfnlife.com

Special Gifts
for Your Special Ones from Heartyculture
Signature Blends
Tea Gift Box
Diffuser with
Essential oils
Honey
Gift Box
Heartyculture
e-Gift Card
Heartyculture
Shop on hfnl!fe.com

Forests by heartfulness

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

www.htcinc.com