



HELP

Heartfulness - Experience of Life's Potential



ప్రియమైన విద్యార్థులకు,

Online HELP కార్యక్రమానికి మీ అందరికీ స్వాగతం. ముందుగానే మీకు తెలియజేసిన సమాచారం ప్రకారం, ఇకపై ఈ online కార్యక్రమం లోని ప్రతీ సమావేశం లోను మీకు కొన్ని Reading Material అందజేయబడతాయి. ఇవి కొన్ని వ్యాసాలు, కథలు, సామెతలు, స్ఫూర్తి రచనల సేకరణల రూపం లో మీకు అందజేయబడతాయి. ఇవి మన దైనందిన జీవితాన్ని మెరుగుపర్చుకోవటానికి అత్యవసరమైన జీవన నైపుణ్యాలను మనం మరింత మెరుగ్గా ,లోతుగా అర్థంచేసుకుని ,ఆచరించటానికి హోయపడతాయి .దయచేసి క్రింద ఇచ్చిన Reading Material చూడగలరు .

చదివి ఆనందించండి ! ఆచరించి,అనుభూతి చెంది, పరివర్తన పొందండి.

Yours affectionately
Program coordinators
Heartfulness Education Programs
education@heartfulness.org
<https://hfn.link/dd>



ఆహ్వానం

అందరికీ హృదయపూర్వక నమస్కారం.

తెలంగాణ లోని ఇంటర్మీడియట్ విద్యార్థుల జీవన నైపుణ్యాలు పెంపొందింప చేయడానికి “Heartfulness – Experience Life’s Potential” అనే కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించడం జరిగింది.

ఈ కార్యక్రమ వివరాలు మీముందుంచడానికి మాకెంతో సంతోషంగా ఉంది. చదువులోనూ మరియు జీవితంలోనూ మీరు అగ్రగామిగా నిలవడానికి, సంతృప్తికరముగా జీవించడానికి 16 వారాల పాటు సాగే కార్యక్రమము ఎంతో తోడ్పడుతుంది. ఈ కార్యక్రమాన్ని అనుసరించి నందువలన మీరు అచంచలమైన ఏకాగ్రతను సాధించి, వత్తిడిని పారద్రోలి, సమతుల్య జీవనాన్ని గడపగలరు.

మీ భావోద్వేగాలను అదుపులో వుంచుకోగలిగితే ఆ ప్రభావం మీ కాలేజీ జీవితంపై ఎలా వుంటుందో ఊహించండి. స్పష్టమైన నిర్ణయాలు తీసుకోగలరు. ప్రభావవంతంగా సమాచారాన్ని యిచ్చి వుచ్చుకోగలరు. చెయ్యవలసిన పనులను సమర్థవంతంగా తక్కువ సమయంలోనే ముగించగలరు. అలా ఆదా చేసిన సమయాన్ని విశ్రాంతి కి, ఆనందంగా జీవితం గడపటానికి వినియోగించుకోగలరు. అలా ఈ HELP కార్యక్రమం మీ జీవితాలలో సమూలమైన మార్పులను తీసుకురాగలదు.

ఈ ధ్యేయసాధన కోసం, మీ రోజువారీ జీవితాన్ని సూక్ష్మంగా రూపొందించుకోవడం కోసం నాలుగు సరళమైన HEARTFULNESS ధ్యాన పద్ధతులను మీకు అందిస్తున్నాము. అవి RELAXATION (విశ్రాంతత), ధ్యానము, నిర్మలీకరణ మరియు అంతరంగ అనుసంధానము. మీరు విశ్రాంతిగా, తాజాగా వుండగలిగితే మీకు మీరు ఒక పెద్ద కానుకను యిచ్చుకున్నట్టే. దీనిని మీరు ఇతరులతో పంచుకోవచ్చు కూడా. ధ్యానం చేయడం నేర్చుకోవడం మరొక కానుక. నిరంతరాయంగా HEARTFULNESS సాధన వలన మీమీద కానుకల వర్షం కురుస్తుంది. ఇతరులకు సాయంచేయడమే కాక, మీ జీవితంలోని అన్ని రంగాలలో మరింత సమర్థులుగా రాణించగలరు.

యువతే భారతదేశపు భవిష్యత్తు. మీకు, మీరు ప్రేరేపించే వారికీ మరియు మీ స్నేహితులకు ఎటువంటి భవిష్యత్తు కావాలని మీరు ఆకాంక్షిస్తున్నారు? దానిలో మీరు ఎటువంటి పాత్రను పోషించదలచుకున్నారు? మీరు ఉత్తమ మానవులుగా రూపొందటానికి, మీరు కలిసిన ప్రతివారిలో సానుకూలమైన ప్రభావాన్ని కలిగించడానికి ఈ HELP కార్యక్రమం తోడ్పడుతుంది.

అందరకూ శుభం కలుగును గాక.

కమలేష్ డి. పటేల్



HELP SESSION 2

Goals and Aspirations

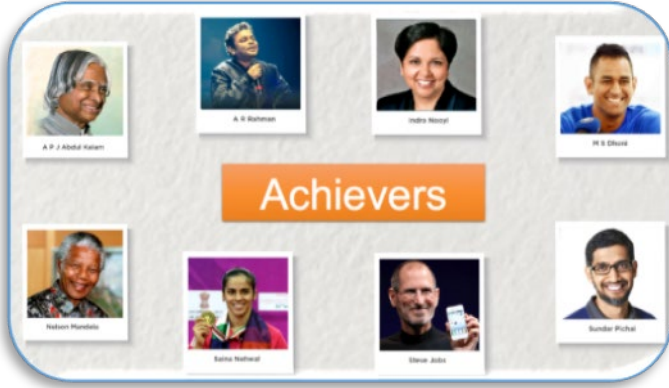
"Arise, Awake and stop not, till the Goal is reached"

– Swami Vivekananda

Concepts

1. లక్ష్యాలు
2. ఆశలు
3. ఆశయాలు
4. ఆకాంక్షలు
5. సరైన మార్గము

Qualities of Achievers:



తమ రంగాలలో విజేతలుగా గొప్ప పేరు పొందిన వీరు..పుట్టుకతోనే ప్రతిభ ఉండడం వలన చాలా తేలికగా విజయాలు సాధించాలని అనుకుంటున్నారా? సాధారణంగా మనం వారి విజయాలను మాత్రమే చూస్తాం . దాని వెనుక ఉన్న వారి కష్టాలు, వారు దిగమింగిన అపజయాలు, కఠోరమైన వారి స్వీయ క్రమశిక్షణ, వీటిని అసలు మనం గుర్తించం.

విరాట్ కోహ్లీ కూడా మొదట్లో కొన్ని క్రికెట్ సిరీస్లో ఓటమిపాలయ్యాడు. భారత్ క్రికెట్ జట్టు నుంచి అతన్ని తొలగించేశారు కూడా. అప్పట్లో చాలామంది అతన్ని తీవ్రంగా విమర్శించారు. అతనికి అంతగా ప్రతిభ నైపుణ్యాలు లేవన్నారు. అయితే కోహ్లీ చాలా కష్టపడి సాధన చేశాడు. ఆత్మవిశ్వాసం పుంజుకున్నాడు. మరి ఇప్పుడు క్రికెట్ మైదానంలో పరుగుల సునామీ సృష్టిస్తున్నాడు.

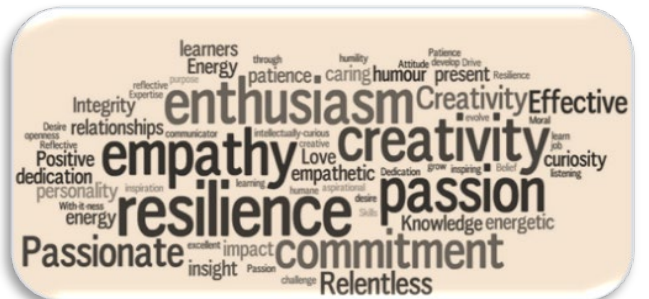
<https://www.youtube.com/watch?v=VDadgMAfeHQ>



Success is like the tip of an iceberg. What is seen above is **very little**. But what is not seen, are the hidden qualities, which brought about this success. To name a few- **Hard work, Discipline, Persistence, Sacrifice and the ability to face failures.**

Here is a wordle, listing many more qualities! **Have a look at it –**

Enthusiasm, Energy, Passion, Commitment, Right Attitude, Patience – the list is endless





మనం చూసిన విజేతల అందరిలోనూ, మనకు సామాన్యంగా కనిపించే ఒకే ఒక లక్షణం ఏమిటి? విజేతలు ఎవరైనా సరే వారి జీవితాల్లో ఉన్నతమైన లక్ష్యాలు నిర్దేశించు కుంటారు.. నిజానికి, జీవితంలో గొప్ప లక్ష్యాలను ఎన్నుకొని విజేతలను, మనం ఎక్కడ చూసి ఉండము.

లక్ష్యాలను ఎలా నిర్దేశించుకోవాలి?

లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకోవడం అంటే ఈ క్రింది ప్రశ్నలకు సమాధానాలు తెలుసుకోవడమే

నేను నా జీవితంలో ఏమి సాధించాలి అనుకుంటున్నాను? నేను ఎవరిలా తయారవ్వాలి అనుకుంటున్నాను?

నేను ఏమి చేయాలని కోరుకుంటున్నాను?



ఆశలకి, లక్ష్యాల కీ వ్యతాసం

ప్రణాళిక

లక్ష్యానికి ఆచరణ ప్రణాళిక ఉంటుంది. చక్కటి నైపుణ్యాలు నిరంతర సాధన తోడైతే ఏ ప్రణాళిక అయినా తప్పక విజయం సాధిస్తుంది.

ఆ ప్రణాళిక ఈ క్రింది ప్రశ్నలకు స్పష్టమైన సమాధానాలు ఇవ్వగలగాలి.

- 1. ఎందుకు 2. ఏమిటి 3. ఎలా 4. ఎప్పుడు 5. ఎక్కడ 6. ఎవరు**

‘ఆకాంక్ష’కి , ఆశయానికి ఉన్న వ్యతాసం:

మనం నిర్దేశించుకున్న లక్ష్యాలు ఆకాంక్షలు లేదా ఆశయాల రూపంలో ఉండవచ్చు.

ఆకాంక్ష:

మీరు ఏదైనా ఆశయాన్ని నిర్ణయించుకుంటే, ఎలాంటి పరిస్థితుల్లోనైనా దానిని సాధించాలి అనుకుంటారు

- సాధించేందుకు అవసరమైతే తప్పులు చేయడానికి, అవినీతి మార్గంలో నడవడానికి వెనుకంజ వేయరు.
- మీ ఆశయం నెరవేర్చుకోవడంలో ఇతరులకు హాని కలిగినా మీరు పట్టించుకోరు.
- ఆశయ సాధనలో మనం అనుసరించే మార్గం, విధానాల కంటే కూడా, గమ్యం ఒక్కటే ముఖ్యం అనుకుంటాము.



ఆశయము:

మీ లక్ష్యాలను సాధించేందుకు సరైన మార్గం ఎన్నుకోవడం. ఆకాంక్ష అంటే సామర్థ్యం ,సమర్థత, సానుభూతి, మరియు విలువల పై దృష్టి పెట్టడం. ఆకాంక్షని నెరవేర్చుకోవడంలో గమ్యం చేరడం ఒకటే కాదు, దానికి మీరు అనుసరించే మార్గం పాటించే పద్ధతులే ఇంకా ముఖ్యమైనవి.

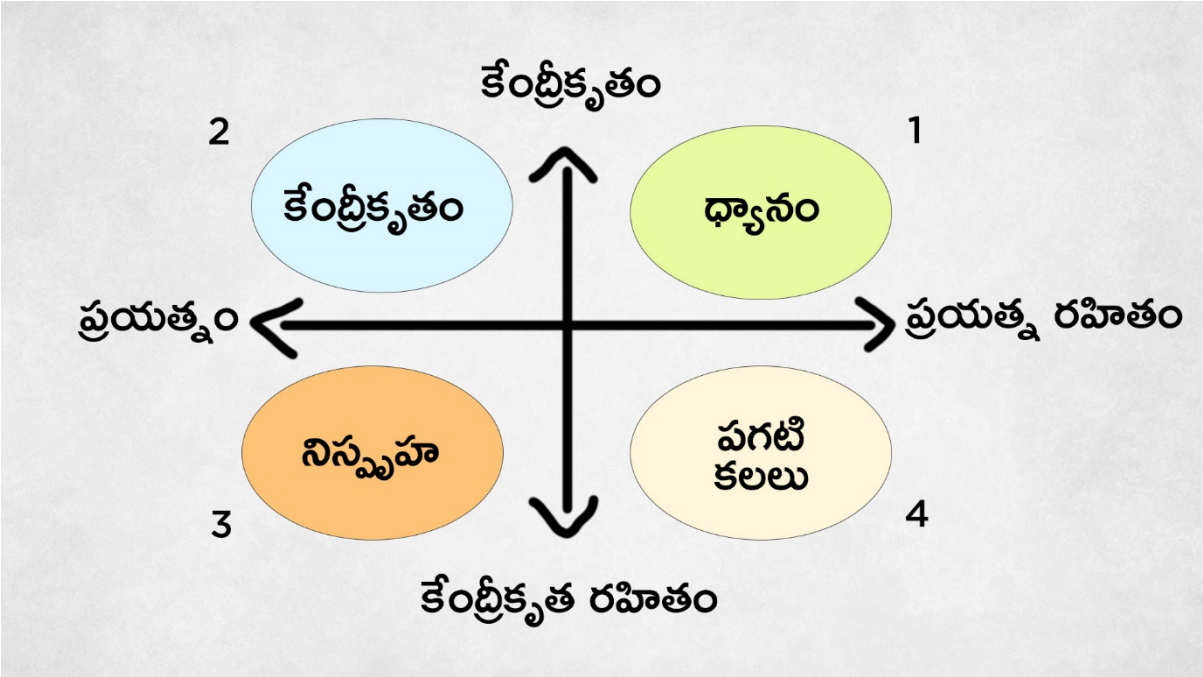
మనం మనస్ఫూర్తిగా ఒక నిర్ణయం తీసుకున్నప్పుడు, అన్ని పరిధులను అధిగమించి, విజయాన్ని సాధించగలం.



సుందర్ పిచ్చెయ్, గూగుల్ Inc కి ప్రస్తుత CEO ఒక కంప్యూటర్ ఇంజనీర్. చెన్నైలో, మామూలు మధ్యతరగతి కుటుంబంలో పుట్టారు, సుందర్ చిన్ననాటినుంచే సృజనాత్మకత కలిగి ఉండేవారు. అతను క్రికెట్ వీరాభిమాని. తన స్కూల్ క్రికెట్ జట్టుకి కెప్టెన్ కూడా. అతనికి 12 ఏళ్లు వచ్చేవరకూ వారి కుటుంబంలో ఒక ఫోను కూడా లేదు. ప్రపంచంలోనే అత్యంత ప్రతిష్ఠాకరమైన విశ్వవిద్యాలయాల్లో అతని చదువులు కొనసాగాయి. అంతేకాదు 2008లో విడుదలైన క్రోమ్ బ్రౌజర్ యొక్క రూపకర్త ,మేధావి అతడే. సుందర్ ని అతని స్నేహితులు ముద్దుగా 'గూగుల్ ఉత్పత్తులను సృష్టించే మాంత్రికుడు' అని పిలుస్తుంటారు. సుందర్ పిచ్చెయ్ గారు యువతను ఉద్దేశించి ఇచ్చిన ఒక స్ఫూర్తిదాయకమైన సందేశాన్ని ఈ దిగువ లింక్ లో ఉంది.

https://www.youtube.com/watch?v=m050iy5_2ng

ప్రయత్న రహితంగా దృష్టిని కేంద్రీకరించగల సాధనమే ధ్యానం





హార్ట్ ఫుల్ నెస్ రిలాక్సేషన్ మరియు ధ్యానం
సున్నితంగా కళ్ళు మూసుకోండి
హృదయంలో ఒక దివ్య జ్యోతి ఉందని భావించండి
అదే ఆలోచనలో ఉండండి

లక్ష్మీసాధన ఒక జెన్ స్టోరీ

ఒకరోజు ఒక గురువు గారు తమ ఆశ్రమం వరండాలో జరుగుతున్న సాధన కార్యక్రమాన్ని చూస్తున్నారు. విద్యార్థులు అందరూ సాధన చేస్తున్నారు. అయితే అందరిలో ఒక విద్యార్థి మాత్రం సరిగ్గా సాధన చేయడానికి కష్ట పడుతూ ఉండడం గురువుగారు గమనించారు.

ఆ పిల్లవాడు అంత మంది విద్యార్థుల సమక్షంలో సాధన చేయడానికి ఇబ్బంది పడుతూ ఉండటం ఆయన దృష్టిలో పడింది. ఆ గురువుగారు విద్యార్థి దగ్గరకు వెళ్ళి, భుజం మీద తట్టి, “నిన్ను ఇబ్బంది పెడుతున్న విషయం ఏమిటి అబ్బాయి” అని అడిగారు.

దానికి ఆ విద్యార్థి, “నేను ఎంత ప్రయత్నించినా సాధన చేయలేకపోతున్నాను. కారణం కూడా తెలియడం లేదు” అని వాపోయాడు.



దానికి గురువు గారు అన్నారు, “నీవు చక్కగా సాధన చేసుకోగలగాలి అంటే, ముందుగా నువ్వు సామరస్యాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి. నాతో రా సామరస్యాన్నిగురించి వివరిస్తాను”, అన్నారు.

తరువాత ఆ గురువు గారు, విద్యార్థి ,ఆ ఆశ్రమాన్ని వదిలి నడుచుకుంటూ, దూరంగా అడవిలో ఉన్న ఒక నీటి ప్రవాహం వద్దకు వెళ్లారు. ఆ నీటి ప్రవాహం ఒడ్డున కొంచెం సేపు ఇద్దరూ నిశ్శబ్దంగా నిలబడ్డారు. కొంతసేపు తరువాత ఆ నీటి ప్రవాహాన్ని చూపిస్తూ గురువు గారు అన్నారు: ఆ ప్రవాహాన్ని ఒక్కసారి చూడు మధ్యలో ఎన్నో రాళ్ళు ఉన్నాయి. కానీ ఆ ప్రవాహం, ఏ బాధా లేకుండా, ఆ రాళ్ళ పక్కనుంచే ఎంతో సున్నితంగా ప్రవహిస్తూ ముందుకు సాగిపోతోంది. ఇదే సామరస్యం అంటే ఆ నీటి ప్రవాహంలా ఉండడానికి ప్రయత్నించు”.

ఆ గురువుగారి సలహాని ఆ పిల్లవాడు చక్కగా అర్థం చేసుకున్నాడు. తిరిగి వచ్చి తన సాధన పై ఎంతో సరళంగా ఏకాగ్రత సాధించగలిగాడు. ఇప్పుడు అతని దృష్టి పక్క విద్యార్థులపై కి వెళ్ళలేదు. ఎంతో సమర్థవంతంగా అన్ని మెళకువలను నేర్చుకో గలుగుతున్నాడు.

నీతి: విజయవంతంగా లక్ష్యాన్ని సాధించాలంటే గుర్తుంచుకోవలసిన రెండు ముఖ్యమైన విషయాలు:

- 1.అంతరంగంలో సామరస్యం
- 2.అనవసరమైన విషయాలు పట్టించుకోకపోవడము