



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 సేకరణలు రూపం లో మీకు అందజేయబడతాయి. ఇవి మన దేనందిన 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 ఇంటర్నెట్ 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 నిలవడానికీ, సంతృప్తికరముగా జీవించడానికి 16 వారాల పాటు సాగే కార్యక్రమము ఎంతో తోడ్పడుతుంది. ఈ కార్యక్రమాన్ని అనుసరించి నందువలన మీరు అచంచలమైన ఏకాగ్రతను సాధించి, వత్తిడిని పారద్రోలి, సమతుల్య జీవనాన్ని గడవగలరు.

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 ప్రేమించేవారికీ 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 7

Balance

“జీవితం అంటే సైకిల్ తొక్కడం లాంటిది.
సమతుల్యం చేసుకోవాలి అంటే ముందుకు కదులుతూనే ఉండాలి.”

- Albert Einstein

ముఖ్యంశాలు

1. సమతుల్యత అంటే ఏమిటి?
2. మనం ఈ balance ని కోల్పోతే ఏమవుతుంది?
3. సైకిల్ తొక్కుతున్నప్పుడు మనం balance చేసుకోవాలి అంటే ఏం చేయాలి?
4. మీరు సమతుల్యంగా మరియు ఆరోగ్యంగా ఉన్నారా?



ఏదైనా ఒక వస్తువు కానీ, ఒక విషయం కానీ, ఒక మనిషి కానీ పట్టు తప్పకుండా స్థిరముగా ఉండగలగడం.



‘జీవితం అంటే సైకిల్ తొక్కడం లాంటిది’. సమతుల్యం చేసుకోవాలి అంటే ముందుకు కదులుతూనే ఉండాలి.

మనం ఈ balance ని కోల్పోతే ఏమవుతుంది?

అన్ని చెల్లాచెదురవుతాయి, ఇంకా కుప్ప కూలిపోతాయి.

అంటే మనం వెనక్కి తగ్గకుండా అదే సమయంలో ముందుకు సాగుతూ ఉండాలంటే, మన

జీవితాల్లోకి సమతుల్యతను తీసుకురావాలి. అది ఎలాగో చూద్దాం.

మన స్వీయ అభివృద్ధికి మరియు స్వస్థతకు ఎంతో ఉపయోగపడే ఒక సూత్రం ఉంది. అదే 3 ‘H’

ఫార్ములా..

the Health – ఆరోగ్యం – the Head – మనసు – the Heart- హృదయం






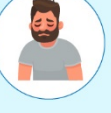
1. Health - ఆరోగ్యం


మొదటిది వ్యాయామం:





ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారం :

నాణ్యమైన నిద్ర :

నిద్రలేమి వలన కలిగే నష్టాలు

-  జ్ఞాపకశక్తిని మెదడుని దెబ్బ తీస్తుంది
-  రక్తపోటు
-  రోగనిరోధక శక్తిని తగ్గిస్తుంది
-  నిరాశకి దారితీస్తుంది



-  ఊబకాయం
-  చక్కెర వ్యాధి
-  చర్మ వ్యాధులు
-  జీవిత కాలాన్ని తగ్గిస్తుంది

“ సాధ్యమైనంత తొందరగా నిద్ర పొండి. ఈ విషయంలో మీరు చూపించే క్రమశిక్షణ మీ జీవితాన్నే మార్చేస్తుంది. మీ స్వయం అభివృద్ధి లో మీకు ఆసక్తి ఉన్నట్లయితే, మీ నిద్రపోయే సమయాన్ని మీరు మార్చుకోవాల్సి ఉంటుంది. లేకపోతే నిద్రలేమితో జీవితాంతం పోరాడుతూనే ఉండాలి.”

- Shri Kamlesh D Patel, Global Guide of Heartfulness

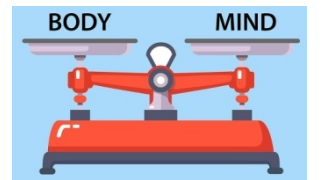
2. Head - మానసిక ఆరోగ్యం

ఆత్మవిశ్వాసం

స్పష్టత

ప్రశాంతత

“Mens sana in corpore sano” -
మానసిక ఆరోగ్యం శారీరక ఆరోగ్యానికి దారితీస్తుంది.



మనం మన మనసును ప్రతికూలమైన ఆలోచనల వైపు నుంచి అనుకూలమైన ఆలోచనల వైపుకు మార్చగలగాలి . అప్పుడే అది సమర్థవంతమైనది. అప్పుడే అది ఆరోగ్యవంతమైన మనసు.

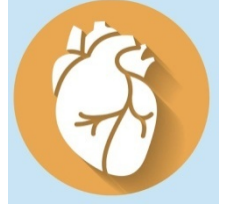


3. Heart - హృదయం

1. అనుభూతులకు సంబంధించిన సున్నితమైన అంశం

2. ప్రేమ, సంతోషం, కరుణ, స్నేహం, పంచుకోవడం, అంతర్గత ప్రశాంతత ఇవన్నీ నివసించే ఒక ప్రదేశమే.

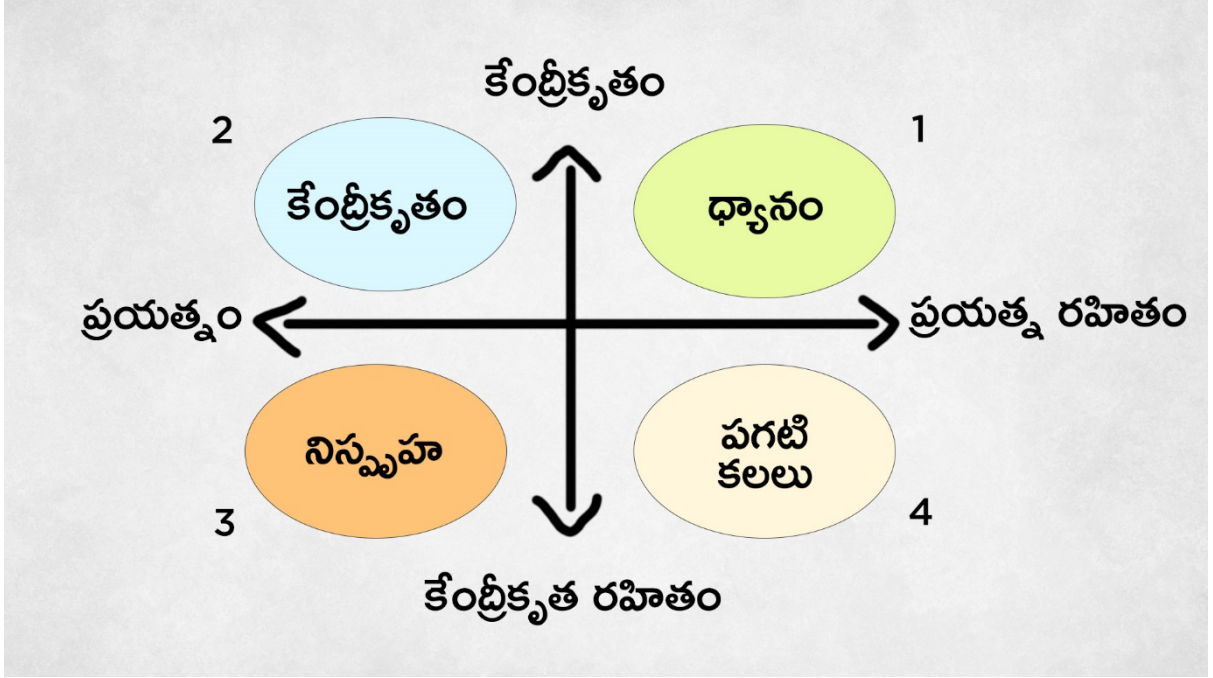
3. హృదయం యొక్క శక్తిసామర్థ్యాలు తెలుసుకోవాలంటే అనుభూతి అనుభవం ద్వారా మాత్రమే సాధ్యం



ఆరోగ్యవంతమైన శరీరము, చక్కగా కేంద్రీకృతమైన మనసు, స్వచ్ఛమైన హృదయం... ఈ మూడు సర్వతోముఖాభివృద్ధికి దోహదపడే 3 ముఖ్యమైన అంశాలు



ప్రయత్న రహితంగా దృష్టిని కేంద్రీకరించగల సాధనమే ధ్యానం





ఒక Mexican చేపలు పట్టే వాడు - సమతుల్యతకు సంబంధించిన కథ

ఒకసారి ఒక అమెరికా వ్యాపారవేత్త సెలవలకి మెక్సికో వెళ్ళాడు. అక్కడ విశ్రాంతి తీసుకుంటున్న సమయంలో ఒక పడవలో చేపలు పట్టేవాడు రావడం చూశాడు. అన్ని చేపలు పట్టినందుకు అతనిని పొగుడుతూ ఆ పనికి ఎంత సమయం పట్టింది అని అడిగాడు. దానికి ఆ చేపలు పట్టే వాడు “ఎక్కువ సమయం పట్టలేదు” అని సమాధానం చెప్పాడు

“మరి ఇంకా కొంచెం ఎక్కువ సేపు ఉండలేక పోయావా”, అని అడిగాడు వ్యాపార వేత్త.

“ఎందుకంటే నాకు నా కుటుంబానికి ఈ చేపలు చాలు”, అని చెప్పాడు చేపలు పట్టే వాడు.

“మరి మిగతా సమయంలో ఏం చేస్తావు”.

“నేను తీరికగా నిద్ర లేస్తాను. కొంచెంసేపు చేపలుపడతాను. సమయం గడుపుతాను . సాయంత్రం పూట స్నేహితులతో కొంచెం సేపు పాటలు పాడుకుని జీవితాన్ని పూర్తిగా జీవిస్తాను.

ఆ అమెరికా వ్యాపారవేత్త ఆశ్చర్యపోయాడు. “ నేను Harvard నుంచి MBA చేసి వచ్చాను. నేను నీకు సహాయం చేయగలను. ఇంకొంచెం సేపు ఎక్కువ డబ్బులు సంపాదించాలి. పెద్ద పడవ కొనుక్కోవాలి.

ఆ తరువాత ఆ పెద్ద పడవలో బాగా చేపలు పట్టి, ఇంకా పెద్ద పడవ కొనుక్కుని, అలా వ్యాపారాన్ని విస్తరిస్తూ పోవాలి. మధ్యవర్తిగా ఒక వ్యాపారవేత్తగా ఎదగాలి. ఎన్నో కంపెనీలు మొదలుపెట్టాలి మెక్సికో వెళ్ళిపోవచ్చు

న్యూయార్క్ వెళ్ళిపోవచ్చు అక్కడి నుంచి పెద్ద కంపెనీలను నడపొచ్చు.

“ఇదంతా జరగడానికి ఎంతసేపు పడుతుంది”, అని అడిగాడు చేపలు పట్టే వాడు.

“20 25 సంవత్సరాలు”

“ఆ తర్వాత”

“ఆ తరువాత ఇలా సముద్రతీరానికి వచ్చి విరామం తీసుకోవచ్చు. మీ మనవలతో కాసేపు చక్కగా ఆడుకోవచ్చు .సాయంత్రం స్నేహితులతో చక్కగా పాటలు పడుకోవచ్చు.”

దానికా చేపలు పట్టే వాడు భుజాలు ఎగరేసి అలా నడుచుకుంటూ వెళ్ళిపోయాడు