



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 హామ్యపడతాయి. 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 పుచ్చుకోగలరు. 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. పట్ల



HELP SESSION 15

సుస్థిర అభివృద్ధి మరియు సామజిక భాద్యత

“ఈ ప్రపంచంలో నీవు మార్పునైతే ఆశిస్తున్నావో, ఆ మార్పును ముందు నీనుండే ఆరంభించు” -

మహాత్మా గాంధీ

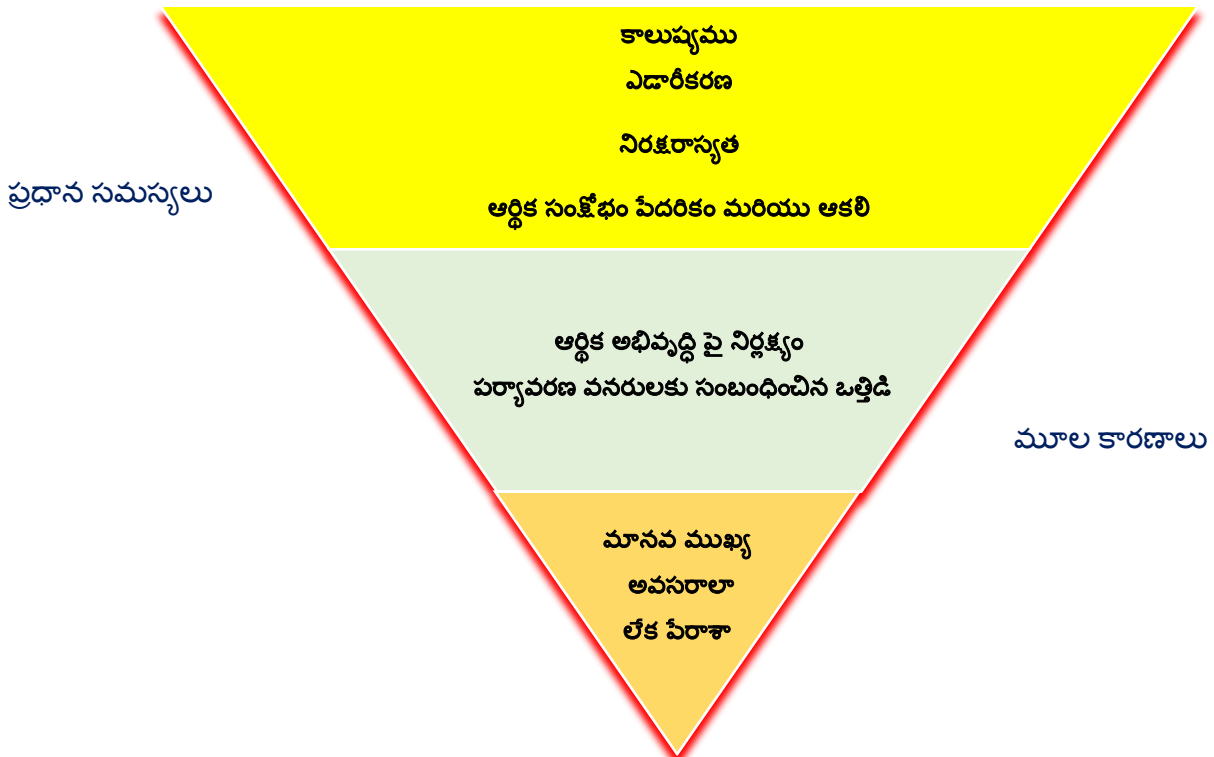
అంశాలు

1. సుస్థిర అభివృద్ధి అంటే ఏమిటి?
2. ప్రస్తుతం ప్రపంచంలో మానవాళి ఎదుర్కొంటున్న ప్రధాన సమస్యలు - మూల కారణాలు ఏమిటి ?
3. నువ్వుమారి ప్రపంచాన్ని మార్చు
4. ఐక్యరాజ్యసమితి ప్రస్తావించిన సుస్థిర అభివృద్ధి లక్ష్యాలు
5. వ్యక్తిగత జీవితంలో స్థిరత్వాన్ని సాధన చేయడం

పర్యావరణ అభివృద్ధి యొక్క ప్రపంచ కమిషన్ రిపోర్ట్ ప్రకారం- “మన ఉమ్మడి భవిష్యత్తు”, “భవిష్యత్తు తరాల వారు తమ అవసరాలకు తామే వనరులను ఏర్పాటు చేసుకునే విధంగా వారిని సంసిద్ధులను చేయడానికి. ప్రస్తుత తరం వారు తమ సుస్థిర అభివృద్ధి లక్ష్యాలను ఏర్పాటు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. సుస్థిరత అనేదాన్ని మూడు విభాగాలుగా వివరించవచ్చు. అవేమిటి అంటే ‘పర్యావరణం, ఆర్థిక వ్యవస్థ, మరియు సమాజం’

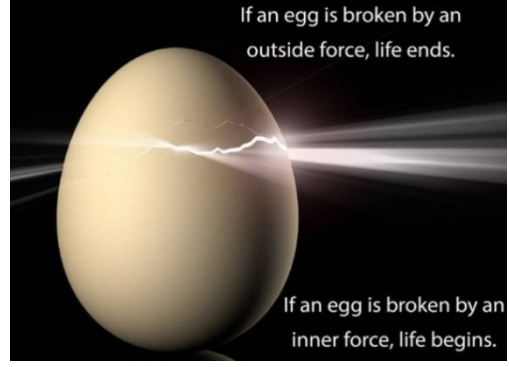


సుస్థిర అభివృద్ధి - ప్రధాన సమస్యలు - మూల కారణాలు





సుస్థిరమైన ఎటువంటి మార్పులు తీసుకురావడం ద్వారా ప్రపంచానికి ఎలా సహాయ పడగలము?
“ఈ ప్రపంచంలో నీవు మార్పునైతే ఆశిస్తున్నావో, ఆ మార్పును ముందు నీనుండే ఆరంభించు” -
మహాత్మా గాంధీ



మార్పు అంతర్గతంగా రావాలి బహిర్గతంగా కాదు

‘మార్పు’ అనేది మన ఆలోచనలు, మనం చేసే పనులు, మన వ్యక్తిత్వం, మన జీవన విధానం, వీటన్నింటిలో పరివర్తన కలిగినప్పుడు మాత్రమే సంభవిస్తుంది. మరి అలాంటి ‘మార్పు’ మన హృదయంలో ‘మార్పు’ కలిగినప్పుడు మాత్రమే సాధ్యపడుతుంది
మనలో ఈ మార్పు ప్రపంచంలోని మార్పుకు దారి తీస్తుంది . తద్వారా ఐక్యరాజ్యసమితి 2030 నాటికల్లా ఏర్పరచుకున్న సుస్థిర అభివృద్ధి లక్ష్యాలను సభ్య దేశాలన్నీ సాధించవచ్చు.

‘శ్రీ రామచంద్ర’ గారు ఐక్యరాజ్యసమితికి వ్రాసిన లేఖ - 8th జులై 1957

“నేను నాది అనే స్వార్థ భావనలను విడనాడి, సమస్త మానవాళి శ్రేయస్సుకై, ఐకమత్యంతో మనమందరం కృషి చేయవలసిన సమయం ఇది. కాబట్టి ముందుగా ఆలోచించవలసినది, సాధించవలసింది మానవత్వపు విలువలను పెంపొందించడం. మరియు మన మనసులను క్రమశిక్షణలో పెట్టడం. మనం అందరం మన హృదయాలలో విశ్వజనీన ప్రేమను పెంపొందించుకోవాలి. అది మాత్రమే ప్రస్తుతం మనం ఎదుర్కొంటున్న అన్ని ముప్పులను తొలగించి, యుద్ధం యొక్క భయంకరమైన ఈ పరిణామాల నుండి, మనందరినీ రక్షించగలిగిన కవచం. అన్ని సమస్యలకు ఖచ్చితమైన పరిష్కారం.”



ఐక్యరాజ్యసమితి 2015 సెప్టెంబర్ లో సర్వసభ్య సమావేశంలో 2030 నాటికల్లా సాధించవలసిన అజెండాగా విశ్వజనీన, సమైక్య, సంపూర్ణ మార్పు అనే అంశాలు కల కార్యాచరణ ప్రణాళిక ను ఆమోదించింది



నిజానికి సుస్థిరతను మనం ప్రకృతిని చూసి నేర్చుకోవచ్చు

సూర్యరశ్మిని,
నీరు
గాలి
ఇతర పోషకాలు

శుద్ధమైన గాలి
పండ్లు
నీడ
కలప

“అసలైన విజ్ఞత ఏమిటంటే మనకున్న శక్తి సామర్థ్యాలను నైపుణ్యాలను సంపూర్ణంగా వినియోగించుకోవడం. విజ్ఞత అంటే పరిమిత వనరులతో అపరిమితమైన లాభాలను రాబట్టడమే”.

Heartfulness Global Guide - Daaji

విజ్ఞత అనేది ప్రకృతిలో సహజసిద్ధంగా అంతర్భాగమై ఉంటుంది.

కాబట్టి ఏ వనరులూ వృధా కావడం అనేది జరగదు

నేర్చుకున్న పాఠాలు : మరి ఈ session నుండి మనం ఏం నేర్చుకున్నాము?

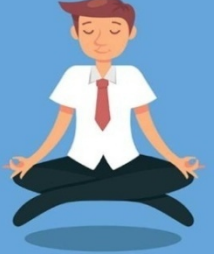
1. మనం కోరుకుంటున్న మార్పును మననుండే ఆరంభించడము..
2. SDG - సుస్థిర అభివృద్ధి లక్ష్యాలను సరిగ్గా అర్థం చేసుకోవడం
3. సుస్థిరతను ఎలా సాధించాలో ప్రకృతిని చూసి నేర్చుకోవడం





సుస్థిరమైన మానవత్వం కోసం హృదయపూర్వక విశ్వ ప్రార్థన

నెమ్మదిగా కళ్లు మూసుకుని ఈ క్రింద వాక్యాల యొక్క భావనను అనుభూతి చెందండి



ప్రపంచంలో ఉన్న సోదరి సోదరులందరికీ హృదయాలలో ప్రేమ భక్తి నింప బడుతున్నాయి.
నిజమైన విశ్వాసం మరింత దృఢంగా మారుతుంది-
వారిలో సరైన ఆలోచనా విధానం, సరైన అవగాహన,
జీవితంలో నిజాయితీ అయిన మార్గాన్ని అవలంబించడం ఇవన్నీ పెంపొందించు కుంటున్నారు.

నెమ్మదిగా మీ కళ్ళను తెరవండి

ప్రతి రోజు రాత్రి తొమ్మిది గంటలకు, ఈ రకమైన ఆలోచన లతో అనుభూతులతో మనము సుస్థిరమైన
మానవత్వం కోసం హృదయపూర్వక విశ్వ ప్రార్థన చేయవచ్చు



Heartfulness నిర్మలీకరణ

పని అంతా పూర్తయిన తరువాత, రోజు చివరిలో ఈ నిర్మలీకరణ ప్రక్రియను చేసుకోండి.

సాధ్యమైనంత వరకూ పడుకోనే సమయం వరకూ చేసుకోకుండా ఉండకండి. ఈ ప్రక్రియ వల్ల మీ
శరీర వ్యవస్థలో పేరుకున్న భారాన్ని తొలగించి నిర్మలీకరించడం ద్వారా మీలో పునరుజ్జీవన



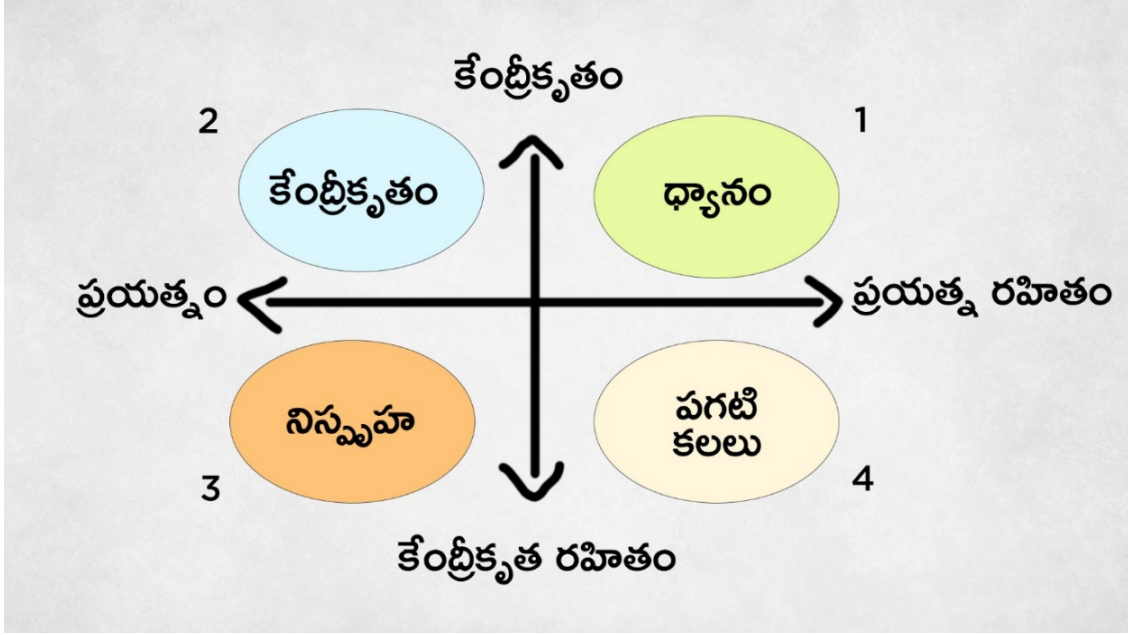
అనుభూతి కలుగుతుంది. ఈ శుద్ధీకరణ ప్రక్రియను మొదట్లో అంచెలంచెలుగా చేయడం మంచిది.

ఈ క్రింద ఉల్లేఖించిన క్రమంలో ఈ ప్రక్రియను అనుసరించడానికి ప్రయత్నించండి:

- ❖ రోజంతా పోగయిన ముద్రలన్నిటినీ తొలగించుకోవాలన్న సంకల్పంతో ఒక సుఖమైన ఆసనంలో స్థిమితంగా కూర్చోండి.
- ❖ కళ్లు మూసుకొని స్థిమితంగా ఉండండి.
- ❖ మీలో ఉన్న జటిలమైన తత్వాలు, మలినాలు అన్నీ కూడా మీ శరీర వ్యవస్థ మొత్తంలో నుండి బయటకు వెళ్ళిపోతున్నట్లుగా భావించండి.
- ❖ వాటన్నింటినీ శిరస్సు పై భాగం నుండి వెన్నెముక యొక్క చివరి ఎముక వరకూ ఉన్న మీ వెనుక భాగం నుండి పొగరూపంలో వదిలి వెళ్ళిపోనివ్వండి.
- ❖ ఈ ప్రక్రియ అంతా పూర్తయ్యే వరకూ వచ్చే ఆలోచనలను, భావాలను పట్టించుకోకుండా అప్రమత్తంగా ఉండండి. మీ ఆలోచనలకు మీరు
- ❖ సాక్షిగా ఉండటానికి ప్రయత్నించండి.
- ❖ ఆత్మవిశ్వాసంతోనూ, దృఢనిశ్చయంతోనూ ఈ ప్రక్రియ యొక్క వేగాన్ని సున్నితంగా పెంచడానికి ప్రయత్నించండి.
- ❖ మీ దృష్టి మనసులో కలిగే ఇతర ఆలోచనలపై మళ్ళినట్లయితే నెమ్మదిగా మరల మీ దృష్టిని నిర్మలీకరణ ప్రక్రియపై ఉంచండి.
- ❖ ఈ ముద్రలు మీ వీపు భాగం నుండి వెళ్ళిపోతున్న కొద్దీ మీరు మీలో తేలికదనాన్ని అనుభూతి చెందడం ప్రారంభిస్తారు.
- ❖ ఈ ప్రక్రియను ఈ విధంగా ఇరవై నుండి ఇరవై ఐదు నిమిషాల పాటు చేయండి.
- ❖ మీలో తేలికదనాన్ని అనుభూతి చెందడం ప్రారంభించినప్పుడు ఈ ప్రక్రియలోని రెండవ భాగాన్ని మొదలెట్టవచ్చు.
- ❖ మూలం నుండి ఒక పవిత్ర ప్రవాహం మీ ముందు నుండి లోపలికి ప్రవేశిస్తున్నట్లుగా భావించండి. ఈ తరంగాలు మీ హృదయంలోకి ప్రవేశించి మీ శరీర వ్యవస్థలోని అణువణువులో నిండిపోతున్నట్లుగా అనుభూతి చెందండి.
- ❖ ఇప్పుడు మీరు మరింత సమతౌల్యస్థితికి చేరుకున్నారు. శరీరంలోని ప్రతీ అణువు తేలికదనాన్ని, స్వచ్ఛతను, సరళత్వాన్ని ప్రసరిస్తూ ఉంది.
- ❖ నిర్మలీకరణ ప్రక్రియ సమర్థవంతంగా సంపూర్ణమైనట్లు దృఢవిశ్వాసంతో ముగించండి



ప్రయత్న రహితంగా దృష్టిని కేంద్రీకరించగల సాధనమే ధ్యానం





సుస్థిర అభివృద్ధి లక్ష్యాలు

మీరు అంతరిక్షంలో ప్రయాణిస్తున్నారని అని అనుకోండి. కానీ మీరు చూస్తుంది తెలివిగల జీవితం కోసం. అలా మీరు అంతరిక్షం లోనే తిరుగుతూ ఉన్నారు. ఎందుకంటే అవి చాలా విశాలమైంది. మీకు ఆ అంతరిక్షం లో ఒక చిన్న భూగోళం కనిపించింది. అందులో కొద్దిగా నీటి జాడ ఉంది. కాస్తంత నేల, మరికాస్త ఊపిరి తీసుకునేందుకు సరిపడా గాలి ఉన్నాయి. అంతరిక్షంలో జీవం ఉండి ఉండవచ్చు కానీ ఈ భూమి మీద, అన్ని చోట్లా జీవం ఉంది. సరిగ్గా ఆలోచించినట్లయితే మన అందరికీ కావలసిన చాలా సాధారణ అవసరాలు అవే శుభ్రమైన నీరు, పోషకాహారం.

దీని గూర్చిన శుభవార్త ఏమిటంటే, మన భూమిపై ఇవన్నీ మన అందరికీ అవసరమైనంత సమృద్ధిగా ఉన్నాయి. అయితే విచారకరమైన వార్త ఏమిటంటే వీటి లభ్యతలో మనకు కొన్ని సమస్యలు ఉన్నాయి. అన్నింటిలోకి ప్రధానమైన సమస్య వాతావరణంలో పెను మార్పులు. మన జీవనశైలి చివరకు మనకు అత్యంత ముఖ్యమైన వనరులను విషపూరితం చేస్తోంది. మనం చెత్తని తగలబెట్టడం వలన గాలి కలుషితమవుతోంది. శుద్ధమైన నీటి చెలమలు అడుగంటి పోతున్నాయి ఇలా ఇవన్నీ కలిసి చివరకు వాతావరణం కూడా పూర్తిగా మారిపోతుంది.

రెండవ సమస్య - అసమానతలు. భూమిపై నివసిస్తున్న జనాభాలో కొంత మంది దగ్గర తరగని సంపదలు ఉన్నాయి. మరొకవైపు ఎంతోమంది నిత్యావసరా లైన తిండి, నీరు, బట్ట కూడా నోచుకోలేక పోతున్నారు. పేదరికానికి దారితీస్తుంది. ఇది సరైనది కాదు కోట్ల మంది జనాభాకు రోగాల బారిన పడకుండా కాపాడే మందులు అందుబాటులో లేవు. లేదా రోగాలు వస్తే చికిత్స చేయించుకునే శక్తి లేదు. కోట్ల జనాభా పిల్లలకు కొన్ని చోట్ల బడి లేకపోవడం, బడికి పోవడం ఇష్టం లేకపోవడం, ఇంకా చాలా కోట్ల మంది పిల్లలు అసలు బడికి వెళ్ళలేరు. ఇది న్యాయమేనా?

అదృష్టవశాత్తు దీనికై మన దగ్గర చక్కని ప్రణాళిక ఉంది. ఐక్యరాజ్యసమితి సుస్థిర అభివృద్ధి లక్ష్యాలను ప్రకటించింది .ఇందులో మొత్తం 17 లక్ష్యాలు ఉన్నాయి. అవి మన భూగోళాన్ని వాతావరణ వైపరీత్యాలను నుండి కాపాడి ఈ ప్రపంచాన్ని సురక్షితంగా న్యాయబద్ధంగా అందరికీ సమానత్వం ఉండేలా రూపుదిద్దడానికి తోడ్పడుతాయి. ఈ లక్ష్యాలను మనం 2030నాటికి సాధించాలి. ప్రణాళిక అంటూ ఒకటి ఉండడం ఎంతో శ్రేష్టం. ఎందుకంటే దానిని ఎంతవరకూ సాధించాము అని మధ్య మధ్యలో బేరీజు వేయగలం. ఒకవేళ దాన్ని సాధించాము అంటే మనల్ని మనం భుజం తట్టుకొని అభినందించుకోవచ్చు., ఒకవేళ సాధించలేకపోతే మరింత కష్టపడి ప్రయత్నించవచ్చు.

2030 ఎంతో దూరంలో లేదు కాబట్టి మనందరం ఒకరికొకరం తెలివైన వినూత్న ఆలోచనలు పంచుకుంటూ ప్రోత్సహించుకోవాలి. ముందుగా మనం ఈ లక్ష్యాలను అందరికీ చెరువులో తీసుకురావాలి. అవగాహన కల్పించాలి. మొత్తం 17 లక్షలు ఉన్నాయి కాబట్టి ఎన్నో విధాలుగా వాటిని సాధించడంలో సహకారం అందివ్వవచ్చు.



ఒక ఆడపిల్ల లేదా మగ పిల్లవాడు కావడం వలన ఏమీ తేడా ఉండదు. మీరు ఎంత భద్రత పొందుతున్నారు, మీ స్నేహితులు ఎలా ఉన్నారు, మొదలైన అంశాలు అందరికీ ముఖ్యమే. ఆలోచించి చూడండి. మనం మనం నదులను, నీటి మడుగులను వినూత్నంగా శుద్ధి చేయగలమా లేదా? మనం వాటిని రోజు పునర్వనియోగం చేయగలమా? ఇలా ఇంకా ఏమైనా విషయాలు మార్చగలమా? మనందరం ఈ భూమిపై జీవిస్తున్నాం .

మన జీవితం ఈ భూమిపై దొరికే వనరులపై ఆధారపడి ఉంది. మనం రకరకాల సంస్కృతులకు చెందిన వారమైనా అందరికీ ఉన్నది ఒకే ఒక్క నివాసం, కాబట్టి దాన్ని మనం సురక్షితంగా ఉంచుకోగలిగితే, అందరూ ఒకరినొకరం భద్రంగా చూసుకో గలిగితే, స్థిరంగా ఉన్న వనరులను సమానంగా సుస్థిరంగా జాగ్రత్తగా వినియోగించుకోగలిగితే, మనకు కావలసినవన్నీ ఇక్కడే సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. ఏదో ఒక రోజు మనం ఇతర గ్రహాలను నివాసయోగ్యంగా మార్చగలం. మన మేధస్సుతో ప్రస్తుతం ఈ భూమిని ఎంత తెలివిగా కాపాడుకోగలమో తేల్చుకోవలసిఉంది.