



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



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 నిలవడానికీ, 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 ఆడా 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 9

ధైర్యము మరియు ఆత్మవిశ్వాసం

‘ధైర్యంతో ఆత్మవిశ్వాసానికి మార్గం సుగమమవుతుంది.

అప్రయత్నపూర్వకంగా ధైర్యంగా ఉండడమే ఆత్మవిశ్వాసం!’

Concepts

1. ధైర్యం యొక్క ముఖ్య అంశాలు
2. మన బలహీనతలు
3. ఆత్మవిశ్వాసము
4. జ్ఞానము నైపుణ్యము మరియు ఆత్మ విశ్వాసము
5. ఆత్మవిశ్వాసము మరియు ధైర్యముల పరస్పర ఆధారం

ధైర్యం యొక్క ముఖ్య అంశాలు

1. అనవసరమైనవి వదిలివేయడం

2. ధైర్యంగా నిలబడి గలగడం

3. వర్ణమానంలో జీవించగలడు

4. మారగలగడం

5. మన బలహీనతల్ని తెలుసుకోగలగడం



మొదటి ఐదు ముఖ్యమైన బలహీనతలు:

ఈ బలహీనతల్ని అధిగమించాలంటే ధైర్యము ఆత్మవిశ్వాసమే మరియు నిరంతర పరిశ్రమ తప్పనిసరి. లేకపోతే మనం ఎలా ఉన్నామో అలాగే ఉండడం సులువు కదా! ఒకసారి ఈ బలహీనతల్ని అధిగమించి గలిగితే మన సామర్థ్యాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి. ఆ సామర్థ్యాలతో విద్యార్థులలో మన బరువు బాధ్యతలని సరళంగా నిర్వర్తించగలము.



1. సోమరితనం

ఒక సోమరిపోతు వ్యక్తి తను చేయవలసిన పని లో ఉన్న శ్రమను సాధకబాధకాలను తలుచుకొని అసలు ఆ పనిని మొదలు పెట్టడానికి కూడా మొగ్గు చూపడు.



నోమరి పోతులా కూర్చోకండి. కదలండి. నచ్చిన దుస్తులు వేసుకుని హుషారుగా బయటకు నడవండి.
పని ఆరంభించేందుకు నడుం బిగించండి. ఎప్పటికీ ఆపకండి



2. అస్తవ్యస్తంగా ఉండడం

అస్తవ్యస్తంగా ఉండడమే అయోమయానికి అసమర్థతకు దారితీస్తుంది

సరైన సమయాన్ని కేటాయించి, ప్రయత్న పూర్వకంగా సాధన చేస్తూ, జీవితాలను సమర్థవంతంగా మార్చుకుందాం



5. / వాయిదా వేయడం

కొంతమందికి చేయవలసిన పనులను తరచుగా వాయిదా వేసే అలవాటు ఉంటుంది. “ఇప్పుడు కాదు, తర్వాత చూసుకుందాం, రేపు చూసుకుందాం, ఇలా ఎన్నో రకాలుగా వాయిదా వేస్తూ ఉంటాం”.

ఒక్కసారి, పనులను అనుకున్న వెంటనే చేయడం అలవాటు చేసుకుంటే



ఆత్మవిశ్వాసం అంటే ఏమిటి ?

మన సామర్థ్యాలపై మనకు గల నమ్మకమే ఆత్మవిశ్వాసం.

ఈ సామర్థ్యాన్ని సరియైన జ్ఞానంతో మరియు నైపుణ్యాలతో వృద్ధి పరచుకోవచ్చు.

ఆత్మవిశ్వాసం = జ్ఞానం + నైపుణ్యం

ఒక పనిని సక్రమంగా పరిపూర్ణంగా చేయగల సామర్థ్యమే నైపుణ్యం

నిరంతర సాధన యొక్క ఫలితమే ఆత్మవిశ్వాసం

పరస్పర ఆధారం - ధైర్యం & ఆత్మవిశ్వాసం

ఒకే పనిని విజయవంతంగా పునరావృతం చేయడం వల్ల ఆత్మవిశ్వాసం పెంపొందుతుంది. అలా చేయడానికి ముందు మనం ధైర్యంగా ఉండాలి. మనం ధైర్యం గా ఉన్నప్పుడు ఆత్మవిశ్వాసం దానంతట అదే అభివృద్ధి చెందుతుంది.

నమ్మకం ఉంటే సగం విజయం సాధించినట్లే" -
ఈ ఆలోచనలో ఎంతో శక్తి ఉంది.



వీధి బిచ్చగాడి స్థాయి నుంచి to Cambridge University కి

ఇప్పుడు నెల్లూరు వాస్తవ్యులైన Mr. Jayavel గారి కథను తెలుసుకుందాం. నేను విజయాన్ని సాధిస్తాను అని నమ్మిన ఒక వ్యక్తి కథ. ఒక వీధి బిచ్చగాడిగా ఉంటూ Cambridge University లో చదువుకోగలిగే స్థాయికి ఎలా ఎదిగారో చూద్దాం. మూర్తిభవించిన విశ్వాసానికి నాందిలా ఉన్న ఈ యువకుడి విజయ గాథను తెలిపే ఒక వీడియో చూద్దాం.

<https://www.youtube.com/watch?v=G8Xg2Ps-uQ4>

చెట్టు కొమ్మపై కూర్చున్న పక్షి, 'ఎప్పుడు ఆ కొమ్మ విరిగిపోతుందో' అని భయపడదు. ఎందుకంటే దాని నమ్మకం ఆ చెట్టు కొమ్మ యొక్క పటిష్ఠతపై కాక తన రెక్కల బలంపై ఉంది కనుక. ఆత్మ విశ్వాసం కలిగి ఉండండి. మీకు ఎంతో శక్తి, సామర్థ్యం, సమతుల్యత, ఇంకా ధైర్యం ఉన్నాయి. అంతే కాదు అడ్డంకులను ఎదుర్కునే నేర్పరితనం కూడా ఉంది. కాబట్టి మీ లోని భయాలను పారద్రోలండి.

ధైర్యాన్ని కూడగట్టుకుని ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించుకోండి.



హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ నిర్మలీకరణ

పని అంతా పూర్తయిన తరువాత, రోజు చివరిలో ఈ నిర్మలీకరణ ప్రక్రియను చేసుకోండి. సాధ్యమైనంత వరకూ పడుకొనే 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:

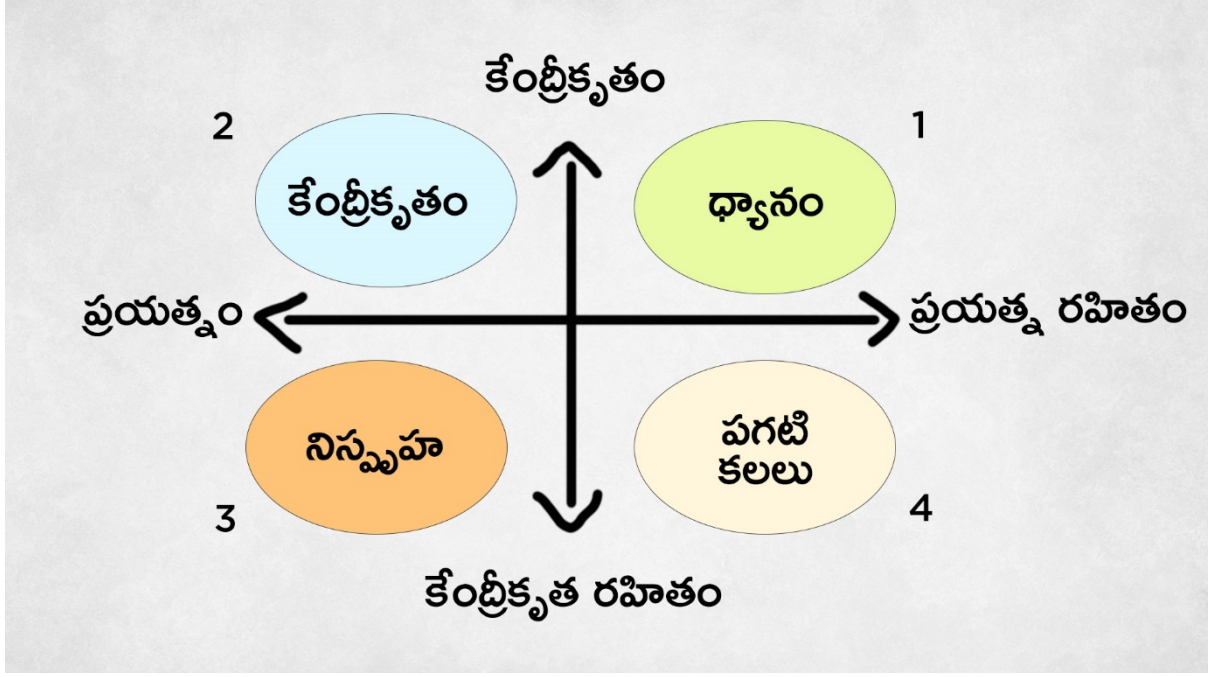
- ❖ రోజంతా పోగయిన ముద్రలన్నిటినీ తొలగించుకోవాలన్న సంకల్పంతో ఒక సుఖమైన ఆసనంలో స్థిమితంగా కూర్చోండి.
- ❖ కళ్లు మూసుకొని స్థిమితంగా ఉండండి.
- ❖ మీలో ఉన్న జటిలమైన తత్వాలు, మలినాలు అన్నీ కూడా మీ శరీర వ్యవస్థ మొత్తంలో నుండి బయటకు వెళ్ళిపోతున్నట్లుగా భావించండి.
- ❖ వాటన్నింటినీ శిరస్సు పై భాగం నుండి వెన్నెముక 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 చెయ్యండి.
- ❖ 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





భగవంతుడి ప్రణాళికలో ఒక సోమరిపోతు కథ

ఒకప్పుడు ఒక సోమరిపోతు ఉండేవాడు. అతను ప్రతి పనిలో సులువైన మార్గాన్నే ఎంచుకుంటూ ఉండేవాడు. ఒక రోజు అతను తినడానికి ఏదైనా వెతుకుతున్న సమయంలో ఒక పళ్లతోట చూశాడు. ఆ పళ్లతోట తోటమాలి అక్కడ లేడని గమనించి, పళ్ళు దొంగిలించడానికి తయారై పోయాడు. అతను చెట్టు ఎక్కడం మొదలు పెట్టగానే తోటమాలి అతని దగ్గరికి రావడం గమనించాడు. తోటమాలి చేతిలో కర్ర ని చూసి భయపడి చెట్టు మీద నుంచి దూకి పక్కనే ఉన్న అడవిలోకి పారిపోయాడు.

అతను అలా అడవిలో నడుస్తూ వెళుతూ ఒక అద్భుతమైన దృశ్యాన్ని చూశాడు. ఒక నక్క కేవలం రెండు కళ్ళ తోనే సంతోషంగా పాక్కుంటూ వెళుతుంది. ఇతని ఆశ్చర్యమేమిటంటే కేవలం రెండు కాళ్ళు మిగిలి ఉన్న ఆ నక్క ఇన్నాళ్లు ఎలా బ్రతికి ఉంది? పరిగెడితే కాని ఆహారాన్ని సంపాదించలేదు, మరి దానికి ఆహారం ఎలా అందుతోంది? వేటాడే మిగతా జంతువుల బారినపడకుండా, తనని తాను ఎలా కాపాడుకోగలుగుతోంది.

అప్పుడు అతను నోటిలో ఒక మాంసపు ముక్క తో అటువైపుగా వస్తున్న ఒక సింహాన్ని చూశాడు. పక్కనే ఉన్న మిగతా జంతువులన్నీ పరుగెత్తుకు వెళ్ళి పోయాయి. ఈ సోమరిపోతు గబగబా చెట్టుపైకి ఎక్కేసాడు, కానీ నక్క అక్కడే ఉంది. అప్పుడు ఆ సోమరిపోతు తన కళ్ళ ముందు జరుగుతున్న దానిని నమ్మలేకపోయాడు. ఆ సింహం తన నోటిలో ఉన్న మాంసపు ముక్కను నక్క నోటిలో ఉంచింది.

ఆ భగవంతుడు లీలను చూసి ఈ సోమరిపోతు ఎంతో సంతోషించాడు

ఆ భగవంతుడికి తనను సృష్టించిన వాటిని రక్షించడానికి ఒక ప్రణాళిక ఉండి ఉంటుందని ఈ సోమరిపోతు అనిపించింది. తన కోసం కూడా భగవంతుడు దగ్గర అలాంటి ఒక ప్రణాళిక ఉంటుంది అనిపించింది తినడానికి చేసే ప్రయత్నాన్ని మానుకుని ఎవరైనా వచ్చి తినిపిస్తావా అని అలాగే కూర్చుండిపోయాడు. కాలం గడుస్తూ పోయింది అతను కూడా ఆహారం కోసం ఎదురు చూస్తూ ఉన్నాడు రెండు రోజులు అయింది ఎవరూ రాలేదు. ఆకలి భరించలేక ప్రయాణం మొదలుపెట్టాడు.

దారిలో అతను ఒక సాధువుని కలిశాడు .ఆ సాధువు ఇతనికి కొంచెం ఆహారము మంచినీరు ఇచ్చి ఆదుకున్నాడు. ఆకలి తీరాక ఇతను ఆ సాధువును ఇలా అడిగాడు ---
“భగవంతుడు ఆ నక్క మీద జాలి చూపించి, నా యందు ఎందుకు అంత కఠినంగా ఉన్నాడు” అని అడిగాడు.



దానికి ఆ సాధువు ఇలా సమాధానమిచ్చారు – “నిజమే భగవంతుడు దగ్గర ఈ జీవకోటికి సంబంధించిన ప్రణాళిక ఉంటుంది. కానీ నువ్వు ఆ భగవంతుని సందేశాన్ని తప్పుగా అర్థం చేసుకున్నావు. అతను నిన్ను ఆ నక్కలా ఉండాలని అనుకోలేదు ...ఆ సింహంలా ఉండాలి అని అనుకున్నారు”.

నీతి: మనము తరచుగా సందేశాల్ని అపార్థం చేసుకుంటాము. మన పనులన్నీ సక్రమంగా నిర్వర్తించడానికి కావలసిన శక్తి సామర్థ్యాలను భగవంతుడు అందరికీ సమానంగా ఇచ్చాడు. మనమెప్పుడు అనుకూల దృష్టినే కలిగి ఉండాలి. మరొకరికి సహాయపడే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉండాలి. కేవలం సులువైన మార్గం కోసం కాక సరైన మార్గం కోసం ప్రయత్నిద్దాం .