



# 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](mailto:education@heartfulness.org)  
<https://hfn.link/dd>



## ఆహ్వానం

అందరికీ హృదయపూర్వక నమస్కారం.

తెలంగాణ లోని ఇంటర్నీడియట్ 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 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 5

### ‘నా శక్తిసామర్థ్యాలు’

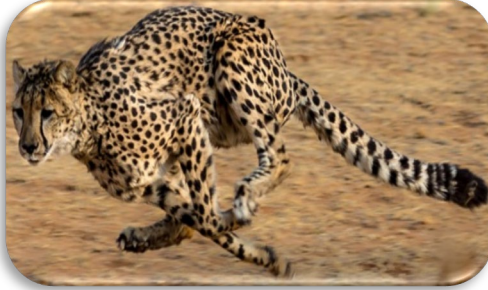
“మన వెనక ఉన్నవి, మన ముందు ఉన్నవి, మన లోపల దాగి ఉన్న అపారమైన శక్తుల ముందు సూర్యుని ముందు దివిటీల వల్లే చాలా చిన్నవి మరియు అల్పమైనవి”

- Ralph Waldo Emerson

#### అంశాలు

మీ ఆసక్తులను, ప్రతిభాపాటవాలను గుర్తించండి  
మీ ఆసక్తులను, శక్తి సామర్థ్యాలు గా మార్చుకోండి  
శక్తి సామర్థ్యాలను కనుగొనడం యొక్క ముఖ్యత్వం  
సహజంగా ఆసక్తి లేని అంశాలలో కూడా నైపుణ్యాన్ని పెంపొందించుకోవడం

గద్దలు సున్నితమైన కంటి చూపు కలిగి ఉంటాయి. గద్ద యొక్క కంటి చూపు మనుషుల కన్నా నాలుగైదు రెట్లు సామర్థ్యం కలిగి ఉంటుంది అవి తమ ఆహారాన్ని మూడు కిలోమీటర్ల దూరం నుంచి కూడా పసిగట్టగలవు అవి పెద్ద పెద్ద జంతువులు అయిన జింకలు మేకలు కోతులను కూడా వెంటాడతాయి.



ఏనుగులు చాల బలవతరమైనవి. అవి చాలా దూరం నుండి కూడా చాలా అల్పమైన శబ్ద తరంగాలతో ఇతర ఏనుగుల గుంపుతో సంభవించగలవు.



చిరుత వేగం అసామాన్యం. చిరుత అది, అంటే గంటకు 113 km పరుగెత్త గలదు / తన ఆహారాన్ని 5 కిలోమీటర్ల దూరం నుంచే పసిగట్టగలదు.



ఏ జీవి ఎక్కువ బలమైనది? ఏనుగా లేక చీమ? ఒక ఏనుగు తన కన్నా 1 1/2 రెట్లు బరువు మాత్రమే మోయగలదు. కానీ చీమలు తమ నోటి ద్వారా తమ కన్నా 50 రెట్లు బరువు ఉన్న పదార్థాలను మోయగలవు. ఇది ఒక మనిషి, ఒక పెద్ద ట్రక్ ను తన పళ్లతో ఎత్తడంతో సమానము. ఆ రకంగా చూస్తే ఏనుగు కన్నా చీమ ఎంతో శక్తివంతమైనది పేడపురుగు అనే కీటకం ఉంది. బరువుతో పోలిస్తే అవి ప్రపంచంలోనే అత్యంత బలమైనది, శక్తివంతమైనది. ఈ పేడ పురుగులు తమ శరీరం బరువు కన్నా 1000 రెట్లు బరువును లాగగలవు. ఇంతటి బలం, ఒక మనిషి, నిండా జనం ఉన్న 6 డబల్ డెక్కర్ బస్సులను లాగడానికి కావలసిన బలంతో సమానం. ఒక జీవిని మనిషిని ఇంకొకరితో పోల్చడం సబబేనా? ఇతరులతో పోల్చుకోవడం సరైనదేనా?

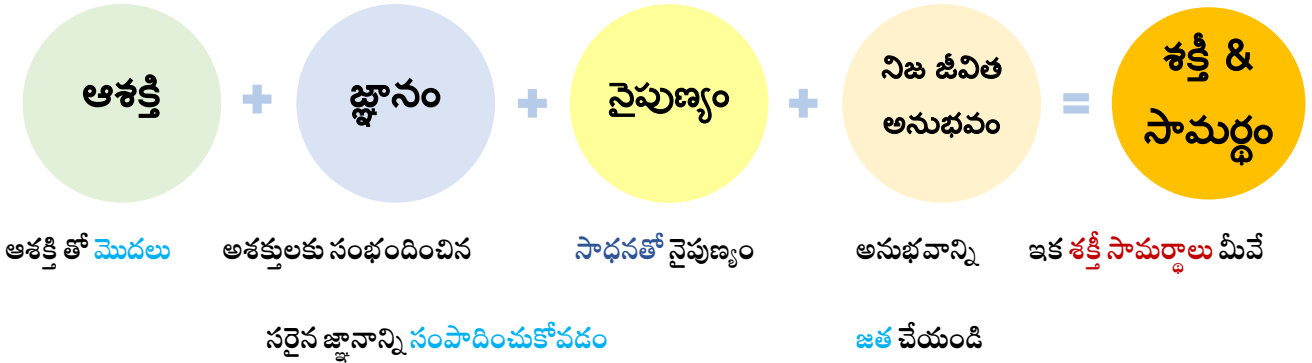




**ఒకరిని ఇంకోరితో పోల్చుకోవడం సరైనదేనా?** మనం అందరం చాలా విభిన్నంగా ఉంటాం. మనం రకరకాలుగా ఆలోచిస్తూ ఉంటాం. రకరకాలుగా అనుభూతి చెందుతాం. రకరకాలుగా ప్రవర్తిస్తుంటాం. మనందరం విభిన్నమైన అభిరుచులు ప్రతిభ కలిగి ఉంటాం. మనకున్న విశిష్టమైన ప్రతిభను కనుగొనడమే విజయానికి పునాది!

**మన ప్రతిభను మాత్రమే గుర్తిస్తే సరిపోతుందా?** ఒకసారి మన ప్రతిభను గుర్తించగలిగితే దాన్ని మన రోజువారీజీవితంలో ఉపయోగించాలి. మన ఆసక్తులను ప్రతిభాపాటవాలను మన శక్తి సామర్థ్యాలు గా మార్చుకోవాలి. ఉదాహరణకి మనకి 'గానం'లోనూ 'నృత్యం'లోనూ ఆసక్తి ఉందనుకుందాం. కేవలం ఆ శక్తి మనల్ని గొప్ప గాయకుడిగానూ నృత్యకారిణిగా మార్చి వేయలేదు. మన ఆసక్తులను మన క్రిసామర్థ్యాలుగా మార్చడానికి, నిరంతర సాధన ,శ్రమ అవసరం. అప్పుడే ఆ రంగంలో మనం నిష్ణాతులవగలము.

**ఆసక్తులను, శక్తి సామర్థ్యాలు గా మార్చుకునే సూత్రం**



**మన శక్తి యుక్తులను గుర్తించడం అన్నది ఎందుకు అంత ముఖ్యం**

మీ అభిరుచులను, బలాబలాలను, మీ లోటుపాట్లను గుర్తించడం ద్వారా మీకు సంతోషాన్ని కలిగించే అంశాలను మీరు కనుగొనగలుగుతారు. మీ శక్తి యుక్తులను వృద్ధి చేసుకోవడానికి తగిన సమయం వెచ్చించడం ద్వారా, మీరు సమర్థవంతంగా పనిచేయగలుగుతారు.

అందరు అన్ని రంగాలలో నిష్ణాతులు కాలేరు. బాలలతో పాటు బలహీనతలు కూడా ఉంటాయి. ఉదాహరణకి చిరుతపులికి తక్కువ బలం మాత్రమే ఉంటుంది. అది తక్కువ దూరం వరకే పరుగెత్త గలదు. రాత్రిపూట సరిగ్గా చూడలేదు. తన బలహీనత గురించి చింతించ కుండా అది తన శక్తిని ఉపయోగిస్తుంది. అది పగటిపూటలే వేటకి వెళ్లి దాన్ని ఆహారాన్ని ముందుగానే పసిగట్టి, పకడ్బందీగా ఆలోచించి, ఒక్కసారిగా తను చూసిన జంతువు పైకి ఊరికి, రెప్పపాటులో దాన్ని వేటాడుతుంది.



ఉదాహరణకు ఒక రంగంలో మీరు నిష్ణాతులై ఉండవచ్చు, కానీ వేరే వారు దానిలో అంతగా రాణించలేక పోవచ్చు. అంతమాత్రం చేత మీరు వారి కన్నా గొప్పవారు అనుకోవటం లేదా వారు మీ కన్నా తక్కువ అనుకోవటం చాలా పొరపాటు. గుర్తించుకోండి. వాళ్లు శక్తిసామర్థ్యాలు కలిగిన రంగంలో మీరు బలహీనులు అయి ఉండవచ్చు.

**“నీ బలహీనతను అంగీకరించు నీ శక్తి సామర్థ్యాలపై దృష్టి సారించు. ఇతరుల శక్తియుక్తులను ప్రశంసించు. వారి బలహీనతలను ఉపేక్షించు”**

**సహజంగా ఆసక్తి లేని అంశాలలో కూడా నైపుణ్యాన్ని ఎలా పెంపొందించుకోవడం?**

మీ కలలను నిజం చేసుకోవడానికి కొన్ని సార్లు మీకు అంతగా ప్రతిభ లేని విషయాలలో కూడా కొన్ని నైపుణ్యాలు నేర్చుకోవాల్సి వస్తుంది ఇది సాధ్యమే! ఏ విషయంలోనైనా నైపుణ్యత పెంపొందింప చేసుకోవచ్చు. కాకపోతే కొంచెం ఎక్కువ శ్రమపడవలసి వస్తుంది.



ఉదాహరణకు మీకు ఫలానా subject అంటే ఇష్టం లేదనుకుందాం. కానీ దానిని అర్థం చేసుకోవాలంటే ఆ subjectని కూలంకుషంగా చదవవలసిందే. కనుక ఆ subject నేర్చుకోవడానికి ఇంకాస్త ఎక్కువ శ్రమించండి. మీపై నమ్మకం కలిగి ఉండండి. దానిని మీరు తప్పకుండా బాగా నేర్చుకుంటారు.

**ప్రకృతిలో ప్రతి ప్రాణికి ప్రతీ వస్తువుకి ఒక నిర్దిష్ట స్థానం ప్రయోజనం ఉంది**

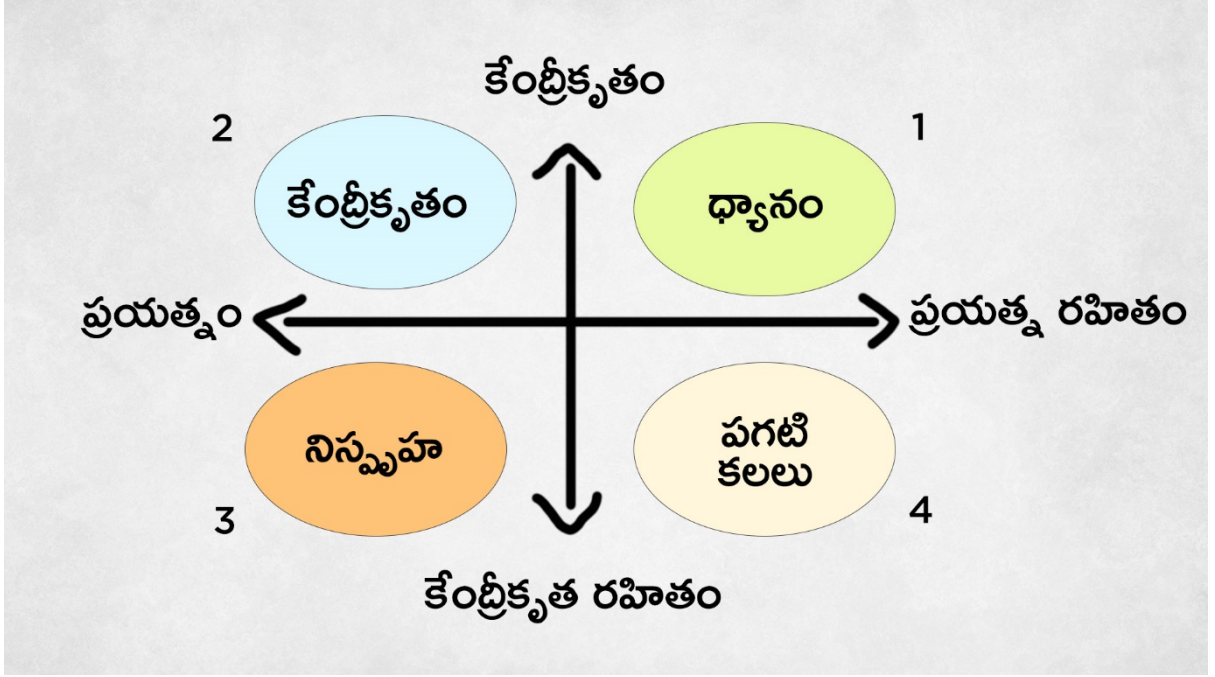


ధ్యానం కూడా అంతే మొదట్లో అంత సులువు కాదు అనిపిస్తుంది, కానీ శ్రద్ధ పెట్టి స్థిరంగా ధ్యాన సాధన చెయ్యండి. కొన్నాళ్లకి ధ్యానం చేయడం చాలా సులువు గా అనిపించి, అలవాటు అయిపోతుంది. ఆపై ధ్యానం మనకున్న అన్ని శక్తుల కన్నా ఉన్నతమైనది అవుతుంది. ధ్యానం మన అంతర్గత శక్తిని మేల్కొల్పి మనలో దాగివున్న అన్ని శక్తి సామర్థ్యాలను వెలికి తీయడం లో తోడ్పడుతుంది.



మీ శక్తియుక్తులను కనుగొనడం అనేది, మీరు మీ గమ్యాన్ని చేరుకోవడంలో, జీవితాంతం మీరు చేపట్టవలసిన సాహసయాత్ర. ఆ గమ్యమే మీకు నిజమైన ఆనందాన్ని సంతృప్తిని ఇస్తుంది.

ప్రయత్న రహితంగా దృష్టిని కేంద్రీకరించగల సాధనమే ధ్యానం





## ఒక బాలుని బలహీనత

ఒక ఘోర అగ్ని ప్రమాదం లో ఎడమ చేయి పోగొట్టుకున్నటువంటి, ఒక పది సంవత్సరాల పిల్లవాడు జూడో నేర్చుకుందామని నిర్ణయించుకున్నాడు.

ఒక వృద్ధ Japanese judo master దగ్గర ఆ పిల్లవాడు తమ తరగతులను ప్రారంభించాడు. ఆ పిల్ల వాడు బాగానే నేర్చుకుంటున్నప్పటికీ, మూడు నెలల వరకు, అతని గురువు గారు ఒకే ఒక్క move ఎందుకు నేర్పించారో ఆ పిల్లవాడికి అర్థం కాలేదు. ఆ పిల్లవాడు తన మాస్టర్ దగ్గరకు వెళ్లి, “Sensei,” (Japanese లో మాస్టర్), నేను ఇంకా ఎక్కువ moves నేర్చుకోవాలేమో?” అని అడిగాడు. దానికి ఆయన అన్నారు, “నువ్వు నేర్చుకున్నది ఒక్క move. నేర్చుకోవాల్సింది అంతా కూడా ఇదే move.” అని.

సరిగా అర్థం కాకపోయినా తన గురువు గారు చెప్పారు కాబట్టి, ఆ పిల్లవాడు చేసుకుంటూ పోయాడు. అలా కొన్ని నెలలు గడిచాక, ఆ గురువుగారు పిల్లవాడిని ఒక టోర్నమెంట్ కి తీసుకెళ్లారు. ఆశ్చర్యంగా ఆ పిల్లవాడు మొదటి రెండు match లు గెలిచేసాడు. మూడవ match కొంచెం కష్టమైనది, కానీ కొంత సేపటి తరువాత అతని ప్రత్యర్థి సహనం కోల్పోయాడు. ఈ పిల్లవాడు ఆ ఒక్క move ఉపయోగించి match గెలిచాడు. అద్భుతంగా final లో చేరిపోయాడు.

ఇక finals లో ఉన్న ప్రత్యర్థి చాలా బలవంతుడు, ఎక్కువ అనుభవం కలవాడు. ఒక క్షణం అతని ముందు ఈ పిల్లవాడు ఎందుకు సరిపోడు అనిపించింది. ఈ పిల్లవాడికి తగులుతుందేమో అనే భయంతో రిఫరీ కొంచెం సమయం విరామం ఇచ్చారు. ఆ match ఆపేద్దాం అనుకుంటున్న సమయంలో, గురువుగారు ముందుకొచ్చి ‘వడ్డు’, అని చెప్పారు. ఆ match కొనసాగించామన్నారు. ఇప్పుడు match మొదలైంది. తన ప్రత్యర్థి ఒక చేయకూడని పొరపాటు చేశాడు. తన రక్షణ కవచాన్ని జారవిడుచుకున్నాడు. వెంటనే ఈ పిల్లవాడు తన move ని ఉపయోగించి ఆ ప్రత్యర్థిని ఓడించాడు. ఆ match ని కూడా గెలిచే చేశాడు.

ఇప్పుడిక మీ పిల్లవాడే ఛాంపియన్. ఇంటికి తిరిగి వచ్చేటప్పుడు ఆ పిల్లవాడు ధైర్యం చేసుకుని గురువుగారితో తన మనసులో ఉన్న మాట అడిగేశాడు.

“Sensei ఒకే ఒక్క move తో నేను ఈ టోర్నమెంట్ అంతా ఎలా గెలిచాను?”

దానికి ఆయన అన్నారు.

1. జూడో లో ఎదురయ్యే అన్ని రకాల సమస్యలకు పరిష్కారం అయిన ఒకే ఒక్క move నీవు అత్యంత



నైపుణ్యంతో నేర్చుకున్నావు.

2. దానికి ప్రత్యర్థి దగ్గర ఉన్న ఒకే ఒక ఆయుధం ఎడమచేతిని లాగడమే.

ఆ పిల్లవాని అతి పెద్ద బలహీనత ఇప్పుడు, అతని అతి పెద్ద శక్తిగా మారి పోయింది.

నీతి : కొన్నిసార్లు మనం, మన బలహీనతలకు దేవుని, పరిస్థితులను, మనలను, నిందిస్తూ ఉంటాము. కానీ మన బలహీనతలే బలంగా మారడానికి అవకాశం ఉందని గ్రహించాము. మనలో ప్రతి ఒక్కరిని ప్రాముఖ్యత మరియు ప్రత్యేకత ఉన్నాయి. ఎప్పుడూ మన బలాలనో లేదా బలహీనతాలనో తలుచుకుంటూ కూర్చోకూడదు. జీవితాన్ని సమర్థవంతంగా, సంపూర్ణంగా జీవిద్దాము.