

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 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 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 10

Heartfulness యోగా

**“ఆసనంలో పరిపూర్ణత ఎప్పుడు సిద్ధిస్తుంది అంటే,
 దానిని వేసేందుకు చేసే ప్రయత్నంలో శ్రమ లేకుండా ఉన్నప్పుడు.
 అలాగే మన లోపల అనంతపు ఉనికిని ఆవిష్కరించ గలిగినప్పుడు!”**

- పతంజలి మహర్షి

Concepts

1. యోగా అనగా ఏమి 2. యోగాసన అనగా ఏమి 3. ప్రణామాసనము 4. నమస్తే
5. Heartfulness Chair యోగాసన

యోగ

‘యోగ’ అనే పదం, సంస్కృత మూలమైన ‘యుజ్’ నుండి వచ్చినది అంటే ‘జతకలుపుట’, ‘ఏకం చేయుట’, లేదా ‘అనుసంధానించుట’ అని అర్థం. యోగంలో అనుసంధానింపబడేది ఏమిటి? యోగమంటే శరీరం, మనస్సు మరియు ఆత్మల కలయిక లేదా అనుసంధానం. దీనిని ధ్యానసాధన ద్వారా పొందవచ్చు

Yogasanas

ఇదివరకే మనం తెలుసుకున్న విధంగా ‘యోగ’ అంటే కలయిక. ‘ఆసనం’ అంటే భంగిమ. ‘ఆసనం’ అనగా ‘స్థిరం సుఖం ఆసనం’ అని ‘నిశ్చలంగా, సుఖంగా కూర్చోనుట’ అని పతంజలి మహర్షి వివరించారు. ప్రస్తుత కాలంలో ‘యోగ’ మరియు ‘యోగాసనాలు’ అనేపదాలు కేవలం ‘ఆసనాలు’ అనే అర్థంలో వాడుతున్నారు. కానీ అది నిజం కాదు అని మనం అర్థం చేసుకోవాలి.



‘ప్రణామాసనము’ లేదా ‘అంజలి ముద్ర’ లో మన రెండు అరచేతులను జోడించి హృదయానికి దగ్గరగా ఉంచుతాము. సూర్య నమస్కారాలలో ఇదే మొదటి మరియు ఆఖరి భంగిమ.

ఈ ఆసనం వల్ల లాభాలు:

1. శరీరానికి సమతుల్యత లభిస్తుంది.
2. నాడీ వ్యవస్థకు ఉపశమనం కలుగుతుంది.
3. విశ్రాంతి మరియు ఏకాగ్రత పెంపొందుతుంది.



భారతీయ సాంప్రదాయంలో నమస్తే/నమస్కార్/నమస్కారము అనే పదాన్ని, 'అంజలి ముద్ర' లేదా 'ప్రణామాసనము' తో జోడించి ఎవరినైనా సాధారణంగా పలకరిస్తాము.

'నమస్తే' అనే పదం యొక్క అర్థం మూడు భాగాలుగా ఉంటుంది.

'నమ' అంటే శిరస్సును వంచుట;

'అస్' అంటే నేను,

'తే' అంటే నీకు

అంటే 'నేను నీకు శిరస్సు వంచుతున్నాను' అని అర్థం.

ఈ విధంగా పలకరించుట ద్వారా మనలో సమతుల్యత మరియు ఏకాగ్రత పెంపొందుతాయి.



ఒకసారి మనము దానిని నెమ్మదిగా చేద్దాము.

ఇది చాలా సరళమైనది, దీని వలన చాలా లాభాలు ఉన్నాయి.

1. కొద్దిగా తలను వంచండి.
2. రెండు చేతులను కలిపి నొక్కండి, అప్పుడు ఆక్య ప్రెజర్ కేంద్రాలు క్రియాశీలం అవుతాయి.
3. అరచేతులు కలవాలి.
4. చేతి వేళ్ళు పై వైపుకు ఉండాలి.
5. బొటన వేళ్ళు హృదయానికి దగ్గరగా ఉండాలి.

చక్కగా చేశారు, అంజలి ముద్ర లేదా ప్రణామాసనం అంటే ఇదే.



Heartfulness Chair యోగాసనాలు

ఈ Heartfulness Chair యోగాసనాలు సంతోషం మరియు ఉత్సాహం కొరకే. ఇక్కడ మనం మన సాధనను ఉత్సాహంగా, సంతోషంగా, ఆనందంగా చేద్దాము. మనం సాధనను ‘హృదయం నుండి, హృదయం ద్వారా, హృదయంతో’ చేద్దాము. ఈ Heartfulness యోగాసనాలు కుర్చీలో కూర్చొని చేయవచ్చు. అవి శరీరానికి తక్షణమే విశ్రాంతినిస్తాయి. మనస్సును ఉత్తేజపరిచి ఉత్సాహాన్ని పెంచి, మనలో శక్తి స్థాయిలను పెంపొందిస్తాయి.



Heartfulness Chair యోగాసనాలలో మూడు సూత్రాలు

సాధనలో మనం శ్వాస లోనికి తీసుకున్నప్పుడు ముఖంపై చిరునవ్వు కలిగి ఉండాలి. మనం శ్వాస బయటికి వదలినప్పుడు, సంతోషాన్ని ఇతరులతో పంచుకుంటున్నట్లు అనుభూతి చెందాలి. మనం అధికంగా శ్రమ పడకూడదు, ఎందుకంటే, మనం అధికంగా శ్రమ పడినప్పుడు చిరునవ్వుతో ఉండలేము. ఈ మూడు అంశాలు Heartfulness Chair యోగాసనాల ప్రత్యేకత.

సరే, మనం Heartfulness Chair యోగాసనాలను చేద్దాము.

మీరు కుర్చీలో కూర్చొని, వీడియో చూస్తూ, చెప్పే సూచనలను అనుసరించండి.

మీరు రెడీగా ఉన్నారా? అవును, మనం చేద్దాం!

గుర్తుంచుకొనండి! ముఖంపై చిరునవ్వుతో సంతోషంగా ఉండండి!

<https://youtu.be/PXITPgFc7sE>

శారీరక విశ్రాంతికి, మానసిక ఉత్తేజానికి - ప్రతిరోజూ Heartfulness Chair యోగాసనాలను సాధన చేయండి

అనుసంధానం అవ్వండి - ఐక్యమవ్వండి - రూపాంతరం చెందండి

Heartfulness యోగ

10 నిమిషాలలో శక్తినిచ్చే కుర్చీ యోగ

యోగిక శ్వాసక్రియ:

మొట్ట మొదట యోగిక శ్వాసక్రియతో ప్రారంభిస్తాం:

- కొద్దిగా ముందుకు జరిగి, మీ వీపును నిటారుగా ఉంచండి.
- ఇప్పుడు, మీ కుడి అరచేతిని పొట్టపై ఉంచి బాగా గాలి పీల్చండి. మీ పొట్ట ముందుకు ఉబ్బి, ఛాతీని వ్యాకోచింపచేసి, మెడను నిటారుగా ఉంచి నెమ్మదిగా నోటిద్వారా గాలిని బయటకు వదలండి. మీ పొట్ట పూర్తిగా లోనికి సంకోచిస్తుంది.
- మరలా గాలిని బాగా లోనికి పీల్చండి, మీ పొట్ట ఉబ్బి, ఛాతీ విస్తరించి మెడ నిటారుగా ఉంటుంది. మరలా నోటిద్వారా గాలిని బయటకు వదలండి.
- ఇలాగే ఇంకొక సారి చేసి, విశ్రమించండి.

వెన్నెముకను సాగదీయుట:

మన వెన్నెముకను సాగదీద్దాం:

- కొద్దిగా ముందుకు జరిగి, వీపు భాగాన్ని నిటారుగా ఉంచండి.
- ముక్కు ద్వారా బాగా గాలిని పీల్చుకొని, మీ రెండు చేతులను ప్రక్క వైపు నుండి పైకి ఎత్తండి.
- రెండు చేతుల వేళ్ళను బంధించి, అరచేతులను పైకి త్రిప్పి, చేతులను, భుజాలను, వీపు భాగాన్ని సాగదీయండి.
- గాలిని బయటకు వదులుతూ, చేతులను క్రిందకు దించి విశ్రమింప చేయండి.
- మరలా గాలిని బాగా లోనికి పీల్చుకొని, చేతులు ప్రక్కనుండి పైకెత్తి, రెండు చేతి వేళ్ళను బంధించి, అరచేతులను పైకి త్రిప్పి, శరీరాన్నంతా సాగదీసి, నెమ్మదిగా గాలిని బయటకు వదులుతూ ప్రక్కనుండి చేతులను క్రిందకు దించి విశ్రమింపచేయండి.
- ఇంకొకసారి నవ్వుతూ గాలిని బాగా లోనికి పీల్చుకొని, చేతులు ప్రక్కనుండి పైకెత్తి, రెండు చేతి వేళ్ళను బంధించి, అరచేతులను పైకి త్రిప్పి, భుజాలను, చేతులను, శరీరాన్నంతా సాగదీసి, నెమ్మదిగా గాలిని బయటకు వదులుతూ ప్రక్కనుండి చేతులను క్రిందకు దించి విశ్రమింపచేయండి. విశ్రమించండి.

ప్రక్కకు వంగుట:

మనం ప్రక్కలకు వంగుదాం:

- మరలా నిటారుగా కూర్చోనండి. మీ కుర్చీని ప్రక్కల నుండి పట్టుకొని లోతుగా శ్వాస పీల్చండి.
- మీ కుడి చేతిని పైకెత్తి, గాలిని బయటకు వదిలి ఎడమవైపుకు వంగి, కొద్దిసేపు అలాగే ఉండి, గాలిని లోనికి పీల్చుకుంటూ పైకి లేవండి, తరువాత గాలిని వదలండి.
- అదేవిధంగా ఎడమ చేతితో చేయండి. గాలిని బయటకు వదిలి కుడివైపుకు వంగి, కొద్దిసేపు అలాగే ఉండి, గాలిని లోనికి పీల్చుకుంటూ పైకి లేవండి, తరువాత గాలిని వదలండి.
- ఇలాగే మరలా చేయండి. గాలిని బాగా లోతుగా పీల్చండి, పూర్తిగా గాలిని బయటకు వదులుతూ ప్రక్కకు వంగండి. ప్రక్క భాగం పూర్తిగా సాగినట్లు అనుభూతి చెందండి. గాలిని పూర్తిగా లోనికి పీల్చుకొని, నెమ్మదిగా బయటకు వదలండి.
- బాగా నవ్వుతూ బాగా గాలిని పీల్చుకొనండి. గాలిని వదిలి ప్రక్కకు వంగండి. గాలిని పీల్చుతూ నెమ్మదిగా పైకి లేచి గాలిని బయటకు వదలండి.
- ఇంకొక సారి, గాలిని వదలండి. శ్వాస తీసుకొని పూర్తిగా బయటకు వదలండి. మరలా గాలిని లోతుగా పీల్చుకొని బయటకు వదలండి. శ్వాస తీసుకొని నెమ్మదిగా బయటకు వదలండి. ఇప్పుడు విశ్రమించండి.

వెన్నెముకను మెలితిప్పుట:

మన వెన్నెముకను మెలిపెడదాం:

- నిటారుగా కూర్చోనండి. కొంచెం ముందుకు జరగండి, మీ వీపు భాగాన్ని నిటారుగా ఉంచండి. మీ భుజాల స్థాయిలో మీ పాదాలను సమదూరంలో ఉంచండి.
- ఇప్పుడు మొదలు పెడదాం. మీ కుర్చీ వెనుక భాగాన్ని ఒక చేతితో పట్టుకొనండి, ఇంకొక చేతితో ప్రక్క భాగాన్ని పట్టుకొని గాలిని పూర్తిగా బయటకు వదలండి. మీ వీపు భాగాన్ని కుడివైపుకు త్రిప్పండి. గాలిని లోనికి పీలుస్తూ మామూలు స్థితికి రండి.
- ఇప్పుడు గాలిని బయటకు వదలండి. మీ కుర్చీ వెనుక భాగాన్ని ఒక చేతితో పట్టుకొనండి, ఇంకొక చేతితో ప్రక్క భాగాన్ని పట్టుకొని గాలిని పూర్తిగా బయటకు వదలండి. మీ వీపు భాగాన్ని ఎడమవైపుకు త్రిప్పండి. గాలిని లోనికి పీలుస్తూ మామూలు స్థితికి రండి.
- మరలా గాలిని లోతుగా పీల్చుకొని, బయటకు వదులుతూ మీ శరీరాన్ని కుడివైపుకు తిప్పండి, కుర్చీని పట్టుకొని. గాలిని పీల్చుకుంటూ నెమ్మదిగా మామూలు స్థితికి రండి.

- గాలిని బయటకు వదిలి, మీ కుర్చీ వెనుక వైపును పట్టుకొని మీ వెన్నెముకను పూర్తిగా ఎడమవైపుకు తిప్పి, గాలి పీల్చుకుంటూ మామూలుస్థితికి రండి.
- మరలా గాలిని లోతుగా పీల్చుకొని, బయటకు వదిలి మీ వెన్నెముకను కుడివైపుకు తిప్పి, గాలిని పీలుస్తూ మామూలు స్థితికి రండి. ఇదేవిధంగా ఎడమవైపుకు చేయండి.
- గాలిని వదలండి, అది మీ వెన్నెముకను, మీ వీపు భాగాన్ని శక్తివంతంగా చేస్తుంది. గాలిని పీలుస్తూ మామూలు స్థితికి వచ్చి విశ్రమించండి.

కపాలభాతి:

కపాలభాతి చేద్దాం:

- కపాలభాతి ఒక సాంకేతిక శ్వాస ప్రక్రియ, అది మీకు తక్షణ శక్తినిచ్చి చురుకుగా ఉంచుతుంది.
- మీ వీపును నిటారుగా ఉంచండి. మీరు అర్థం చేసుకోవడానికి వీలుగా మీ కుడి అరచేతిని పొట్టపై ఉంచండి.
- ఇప్పుడు లోతుగా గాలిని పీల్చుకొనండి. ఇక్కడి నుండి మనం శ్వాసను బయటికి వదలటం పైనే దృష్టిని నిలపాలి.
- ఇప్పుడు శ్వాసను బయటకు వదులుతాము కానీ లోనికి పీల్చుకొనము. సరే! ఒకసారి నేను ఏవిధంగా చేస్తానో గమనించండి, తరువాత మనం కలిసి చేద్దాం.
- అర్థమయ్యిందా! కాబట్టి మనం ఏమి చేస్తాం, మనం శ్వాస పీల్చుకొని తరువాత బయటకు వదులుతూ ఉంటాము. మనం శ్వాస పీల్చుకొనుటపై దృష్టిని కేంద్రీకరించం, అది ఆగిపోతుంది. సరే.
- శ్వాసను 20 నుండి 30 సార్లు బయటకు వదిలి, విశ్రాంతి తీసుకొనండి. తరువాత మామూలుగా శ్వాస పీల్చుకొని వదలండి.
- మరలా, శ్వాసను లోతుగా తీసుకొని, బయటకు వదులుతూ ఉండండి. విశ్రాంతి తీసుకొని మామూలుగా శ్వాసించండి.

విశ్రాంతి పొందుట (RELAX):

మీరు నిజంగా సేదతీరాలంటే, మీరు హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ రిలాక్సేషన్ లేదా నిర్మలీకరణ చేసుకొనవచ్చు. అది మిమ్మల్ని విశ్రాంతిగా, చురుకుగా మరియు ఉత్సాహంగా ఉంచుతుంది.

ధన్యవాదాలు.

Heartfulness నిర్మలీకరణ

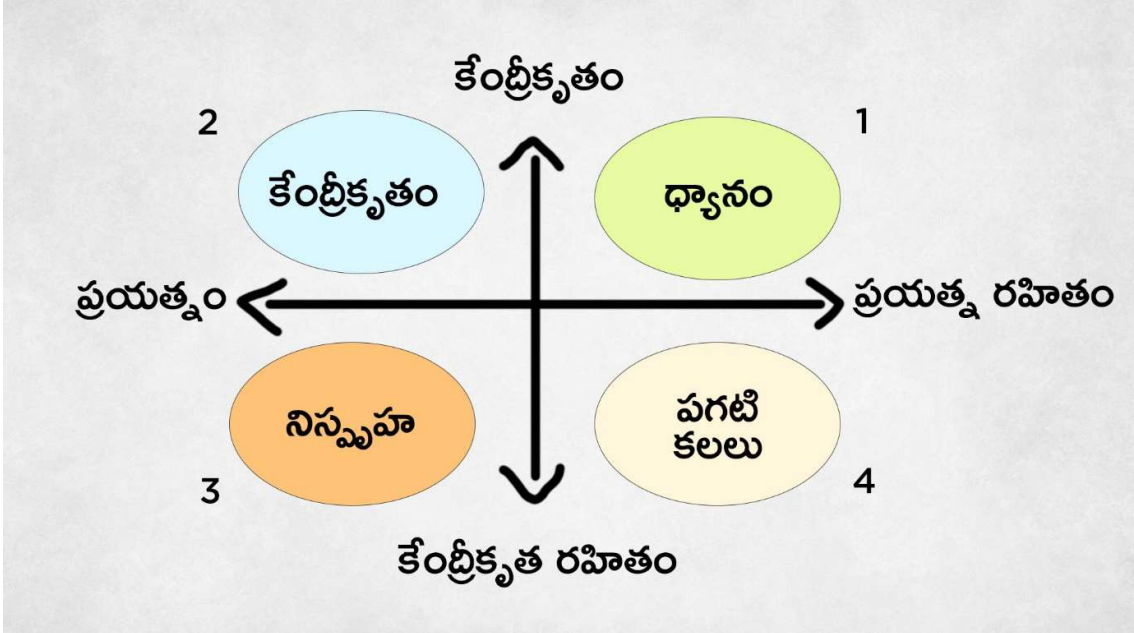


పని అంతా పూర్తయిన తరువాత, రోజు చివరిలో ఈ నిర్మలీకరణ ప్రక్రియను చేసుకోండి. సాధ్యమైనంత వరకూ పడుకొనే సమయం వరకూ చేసుకోకుండా ఉండకండి. ఈ ప్రక్రియ వల్ల మీ శరీర వ్యవస్థలో పేరుకున్న భారాన్ని తొలగించి నిర్మలీకరించడం ద్వారా మీలో పునరుజ్జీవన అనుభూతి కలుగుతుంది. ఈ శుద్ధీకరణ ప్రక్రియను మొదట్లో అంచెలంచెలుగా చేయడం మంచిది. 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





హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ రిలాక్సేషన్ మరియు ధ్యానం

- సున్నితంగా కళ్ళు మూసుకోండి
- హృదయంలో ఒక దివ్య జ్యోతి ఉందని భావించండి
- అదే ఆలోచనలో ఉండండి

Heartfulness - ఒక శాస్త్రీయ పరమైన పరిశోధన