



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 హాయిపడతాయి .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 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 4

THE POWER OF THOUGHTS

“Every thought we think is creating our future!”

– Louise Hay

Concepts

1. మనస్సు మరియు ఆలోచనలు
2. ఆలోచనలకు ఉన్న శక్తి
3. నీ ప్రత్యేకత
4. ఉద్దేశాలు ఉన్నచోటే శక్తి ప్రవాహం
5. అనుకూలమైన ధ్రువీకరణలు (Positive Affirmations)

మనస్సు మరియు ఆలోచనలు

నది అంటే నీటి ప్రవాహమే, అలాగే మనస్సు అంటే ఆలోచనల ప్రవాహమే మనిషికి, రోజుకి, సరాసరి 60 వేల నుంచి 70 వేల వరకు ఆలోచనలు వస్తూ ఉంటాయి. అవి చాలా ఎక్కువ కదా...?



ఆలోచనలకు ఉన్న శక్తి

ఒక చిన్న విత్తనం, ఎలా అయితే పెద్ద వృక్షంగా వృద్ధి చెందుతుందో, ఒక ఆలోచన మన జీవితాన్ని మార్చేస్తుంది. భౌతికంగా, మానసికంగా, నైతికంగా, భావోద్వేగ పరంగా, సామాజికంగా, లక్ష్యసాధనలో, ఇలా అన్నింటిలోనూ ఆలోచనల శక్తి అనంతం.

శాస్త్రీయ పరిశోధన

Dr. Masaru Emoto జపాన్లో రచయిత పరిశోధకుడు ఛాయాగ్రాహకుడు మరియు వ్యాపార వేత్త, 1994లో చేసిన పరిశోధనల ఫలితాలు.

★ ఒక గ్లాస్ నీటిని మంచి ఆలోచనలతో లేదా మంచి మాటలతో చూసినప్పుడు కన్నులకు ఇంపైన స్పటికాలు తయారవుతాయి.

★ అదే నీటిని చెడు ఆలోచనలతో లేదా చెడు మాటలతో చూసినప్పుడు అది వికారమైన గట్టిపడిన క్రిస్టల్ గా తయారవుతాయి.

ఇదే విషయాన్ని ఈ వీడియో ద్వారా అర్థం చేసుకుందాం.

<https://www.youtube.com/watch?v=tAvzsjcBtx8>

ఆలోచనలు నీటిపై అంత ప్రభావం చూపించగలిగినప్పుడు, అదే ఆలోచనలు మనపై ఎంత ప్రభావం చూపిస్తాయో ఊహించండి. ఎందుకంటే మన శరీరంలో 70 శాతం నీరే మరి.



ఒక ప్రముఖ కణజాల శాస్త్రవేత్త ఏమన్నారంటే, మన ఆలోచనా విధానం మారిన మరుక్షణం, మన శారీరక రసాయన శాస్త్రాన్ని తిరిగి రాయగలము. అతను ఇంకా ఏమన్నారంటే, మన మంచి లేదా చెడు ఆలోచనల మూలంగా విడుదలయ్యే శక్తి సంకేతాలు, కణంలోని DNA ని నియంత్రిస్తాయి.

దీనివలన స్పష్టంగా తేలేదేమిటంటే మన జీవితాలను ఎలా అయినా మార్చే శక్తి సామర్థ్యాలు ఆలోచనలకే ఉన్నాయి

నీ ప్రత్యేకత

మీ జీవితానికి ఒక ప్రత్యేకత ఒక ప్రయోజనం ఉన్నాయి.

మీరు ఆ ప్రయోజనాన్ని పరిపూర్తి చేయగలరు. చేస్తారు కూడా.

మీపై మీరు నమ్మకం నుంచి ముందుకు సాగండి.

మనం చేసే ప్రతి ఆలోచన మన భవిష్యత్తుని సృష్టిస్తుంది.

అందుకే స్వచ్ఛమైన ఉద్దేశాలు, అనుకూలమైన ఆలోచనలతో ఉండటం చాలా ముఖ్యం.

కేవలం మన గురంచే కాదు ఇతరుల గురించి కూడా మనము స్వచ్ఛమైన ఆలోచనలే కలిగి ఉండాలి!

ఉద్దేశాలు ఉన్నచోటే శక్తి ప్రవాహం

మనకు పని చేయడానికి శక్తి అవసరం. ఉద్దేశం ఎక్కడ ఉంటుందో శక్తి అక్కడికి ప్రవహిస్తుంది. అందుకే మన ఉద్దేశాలు స్వచ్ఛమైన మరియు స్పష్టమైన ఉండేలా చూసుకోవాలి.

సరైన ఆలోచన, సక్రమమైన అవగాహన, నిజాయితీ గల జీవన విధానాన్ని అలవాటు చేసుకోవాలి.



పశ్చిమ బెంగాల్లోని ముర్షిదాబాద్ కి చెందిన బాబర్ అలీ అనే విద్యార్థి, తన 16వ ఏటనే, అక్టోబర్ 2009లో BBC చే, ప్రపంచంలోనే అతి చిన్న వయస్సు ఉన్న ప్రధానోపాధ్యాయుడిగా గుర్తించబడ్డాడు. మనం ఇతడు తన గ్రామంలోని పేద పిల్లలకి చేస్తున్న నిస్వార్థ సేవకి సంబంధించిన ఒక వీడియో:

<https://www.youtube.com/watch?v=JgMPgibiLC8>



అయితే లక్ష్య సాధనకు మన ముందున్న మార్గం ఏమిటి? ఇది చాలా సులభం: క్రింది మార్గాన్ని అనుసరించండి.

స్వచ్ఛమైన ఉద్దేశాలు - కల్మషం లేని ఆలోచనలు - చెరగని ఆసక్తి - సరైన చర్యలు

ఎప్పుడూ నమ్మకాన్ని పోగొట్టుకోకండి. ఓటములు, ఎగుడుదిగుడులు ఉంటే ఉండవచ్చు ఆలోచన శక్తిని

మరియు సరైన ఆచరణను ఉపయోగించి, మనం మన లక్ష్యాన్ని సాధిద్దాం.

అనుకూలమైన ధ్రువీకరణలు

నెమ్మదిగా కళ్లు మూసుకుని ఈ క్రింది విధంగా ధ్రువీకరించు కోండి

నాలో అనంతమైన శక్తి ఉంది.

నేనొక మంచి విద్యార్థిని

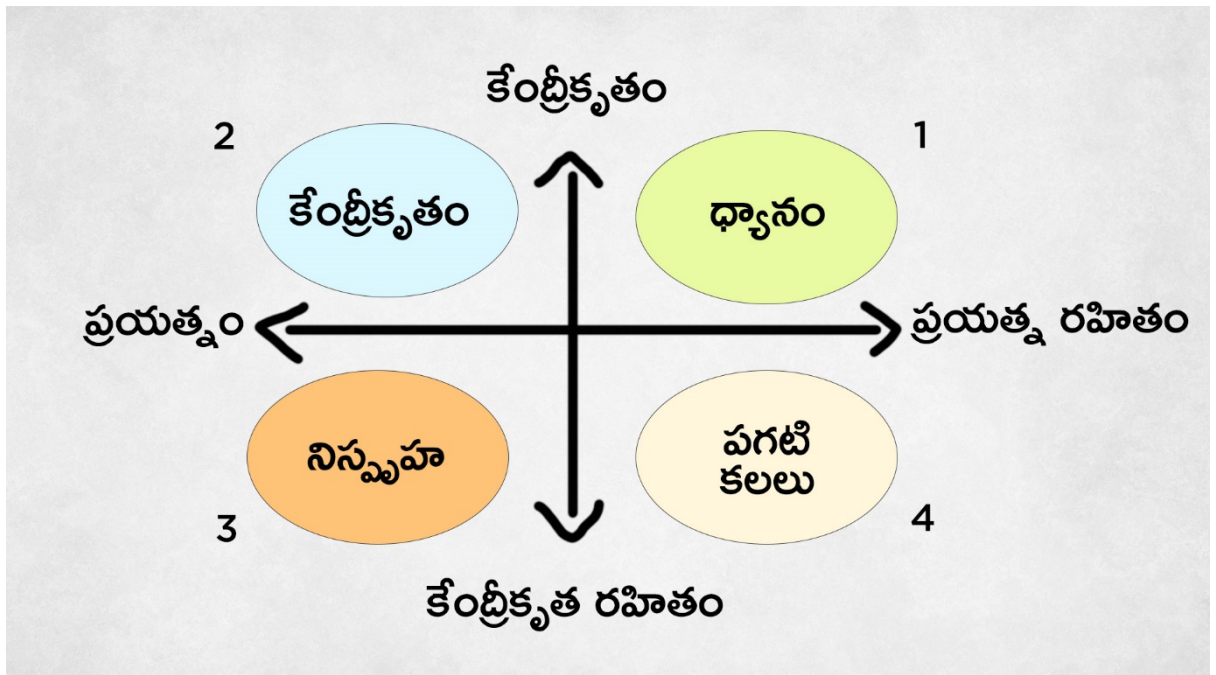
నా సమర్థతను నేను నిరూపించుకోగలను

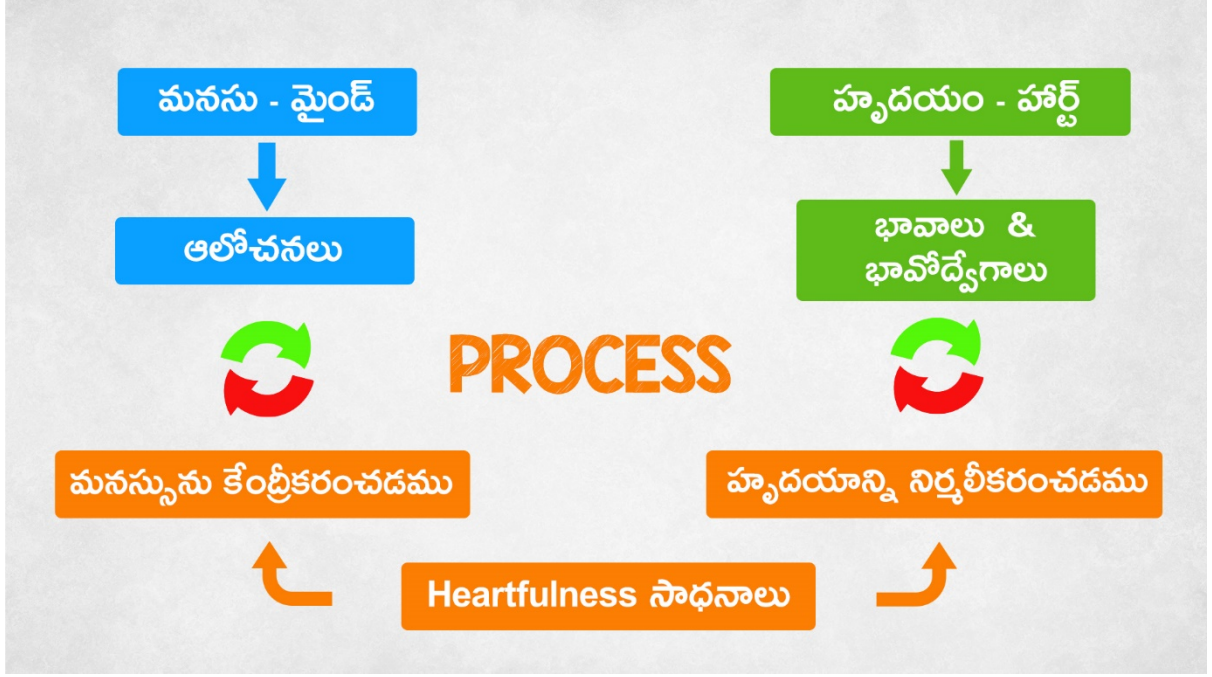
నేను నా గమ్యాన్ని సాధించగలను

“ఈరోజుకీ నిన్ను నీ ఆలోచనలే తీసుకువచ్చాయి.
నీ భవిష్యత్తుకు నిన్ను, నీ ఆలోచనలే తీసుకువెళతాయి.”

-James Allen

ప్రయత్న రహితంగా దృష్టిని కేంద్రీకరించగల సాధనమే ధ్యానం







మీ ఆలోచనల్ని గమనించండి
అవే మాటలు అవుతాయి,
మీ మాటల్ని గమనించండి
అవే చర్యలు అవుతాయి,
మీ చర్యల్ని గమనించండి
అవే అలవాట్లు అవుతాయి,
మీ అలవాట్లని గమనించండి
అవే వ్యక్తిత్వం అవుతాయి,
మీ వ్యక్తిత్వాన్ని గమనించండి
అదే మీ విధి అవుతుంది.

మీ ఆలోచనలు ఎంత
శక్తివంతమైనవి అని మీరు
అవగతం చేసుకుంటే
మరెప్పుడూ ప్రతికూల
ఆలోచనలను దగ్గరికి
రానివ్వరు.

ఒక నల్ల చుక్క

ఒక రోజు ఒక ఉపాధ్యాయుడు తన తరగతి గదిలో ప్రవేశించి, అకస్మాత్తుగా ఒక పరీక్ష పెట్టారు. దానికి పిల్లలందరూ పరీక్షలో ఏమొస్తుందో అని కంగారు పడ్డారు. ముందుగా ఉపాధ్యాయుడు పై పేజీ తిప్పి పెట్టి ప్రశ్నాపత్రం ఇచ్చారు. ఆ తర్వాత విద్యార్థులు అందరినీ ఒక్కసారిగా పేపర్ తిప్పి చూసుకోమని చెప్పారు. ఇప్పుడు విద్యార్థులు అందరూ ఆశ్చర్యపోయారు, ఎందుకంటే అక్కడ ప్రశ్నలే లేవు మరి! అక్కడ పేజీ మధ్యలో ఒక 'నల్ల చుక్క' మాత్రమే ఉంది. అందరూ ఆశ్చర్యంతో అధ్యాపకుని వైపు చూశారు. అప్పుడు ఆయన అన్నారు...

“మీ అందరూ కూడా ఆ కాగితంలో మీరు చూసిన దాని మీద కొన్ని వాక్యాలు రాయాలి.”

విద్యార్థులందరికీ ఏం చేయాలో అర్థం కాలేదు, కానీ తప్పదు కాబట్టి రాయడం మొదలుపెట్టారు. అందరూ రాయడం అయిపోయిన తర్వాత, ఆ అధ్యాపకులు సమాధానాలు అన్నింటినీ సేకరించి, వాటిని ఒక్కొక్కటిగా, మొత్తం తరగతి ముందు చదవడం మొదలు పెట్టారు. ఒక్కరు వదలకుండా విద్యార్థులు అందరూ కూడా ఆ నల్ల చుక్క గురించి రాశారు. కొంతమంది స్థానం గురించి రాస్తే, కొంతమంది దాని రూపం గురించి రాశారు. సమాధానాలన్నీ చదివిన తరువాత అధ్యాపకులు విద్యార్థులు ఉద్దేశించి ఈ రకంగా మాట్లాడారు: “ఈ పరీక్ష మీ గ్రేడ్ కి సంబంధించినది కాదు. మీరు ఒక విషయం మీద దీర్ఘాలోచన చేయాలన్నదే నా అభిమతం. అందరూ ఆ నల్ల చుక్క గురించి రాశారు, కానీ ఎవ్వరూ మిగిలి ఉన్న తెల్ల కాగితం గురించి



రాయలేదు. మన జీవితాల్లో కూడా సరిగ్గా అలాగే జరుగుతుంది. మనం, గమనించి, నేర్చుకోవాల్సిన తెల్ల కాగితం లాంటి ఎన్నో విషయాలు ఉన్నప్పటికీ, మన దృష్టి అంతా కూడా ఆ నల్ల చుక్కలు మీదనే ఉంటుంది. మనల్ని సంతోషపెట్టే ఎన్నో విషయాలు ఉన్నప్పటికీ, అంటే మన తల్లిదండ్రులు, స్నేహితులు, చక్కని ఆరోగ్యము. ఇలా ఎన్నో అద్భుతాలు మన చుట్టూ జరుగుతూ ఉంటాయి. వాటికి మనమే సాక్షి. కానీ మనం ఆ నల్ల చుక్కలనే చూస్తూ మన పరిధిలను కుచించుకుంటాం. మన నిరాశలు, నిస్పృహలు, భయాలు, ఆందోళనలు, మనల్ని ఇబ్బంది పెట్టే పరిస్థితులు, మనుషులు.. వగైరాలు.. మన రోజువారీ జీవితంలో ఎన్నో మంచి విషయాలు జరుగుతూ ఉంటాయి. వాటిని పెద్దగా పట్టించుకోకుండా ఈ వైఫల్యాలు, నిరాశ అనే వాటిమీద మన దృష్టిని, శక్తులను కూడా పూర్తిగా పెడుతూ ఉంటాము. చూడడానికి ఈ నల్ల చుక్కలు చాలా చిన్నవే. మనకి జరిగే మంచి ముందు, ఈ చెడు చాలా చిన్నది. కానీ ఇవి మన మనసులో ఎంతో పెద్ద స్థానాన్ని ఆక్రమించుకుని ఉంటాయి .మనని సక్రమంగా ఆలోచించనివ్వవు .

నీతి : జీవితంలో ఉన్న నల్ల చుక్కల మీద నుంచి దృష్టి మరల్చి కోండి. అనుకూలమైన ఆలోచనలు చూపించే వెలుగు మీద మీ శక్తులను ,దృష్టిని సారించండి.