



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 సమస్కారం.

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 గడవగలరు.

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 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 కలిగిన ప్రతివారిలో సానుకూలమైన ప్రభావాన్ని కలిగించడానికి ఈ HELP కార్యక్రమం తోడ్పడుతుంది.

అందరకూ శుభం కలుగును గాక.

కమలేష్ డి. పటేల్



HELP SESSION 16

విధి రూపకల్పన

“నీవు ఎవరిలా కావాలని నిర్ణయించుకుంటావో, భవిష్యత్తులో కేవలం ఆ వ్యక్తిలా మాత్రమే తయారు కాగలవు”

రాల్ఫ్ వాల్డ్ ఎమర్సన్

అంశాలు:

1. నేను ఎవర్ని? 2. నా రూపకల్పన ఎలా జరిగింది? 3. నాలో ఏ అంశము నేను నా లక్ష్యాన్ని చేరుకునేలా మార్గాన్ని చూపిస్తుంది? 4. సూక్ష్మ శరీరం అంటే ఏమిటి? 5. ఆలోచనలు మరియు ముద్రలు 6. స్వచ్ఛత విధిని రూపొందిస్తుంది 7. ‘పసుదైవ కుటుంబకం’

మనం మన భవిష్యత్తును నిర్ణయించుకొని, రూపకల్పన చేసుకొనేందుకు పూర్వం, కొన్ని మౌలికమైన విషయాలను తెలుసుకోవాలి – అవేమిటంటే.. నేను ఎవరు? నా రూపకల్పన ఎలా జరిగింది? నాలో ఏ అంశము నేను నా లక్ష్యాన్ని చేరుకునేలా మార్గాన్ని చూపిస్తుంది? అనే ప్రశ్నలు. కొన్ని ఉదాహరణలు, సారూప్యాల ద్వారా ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానాలను కనుగొనేందుకు ప్రయత్నిద్దాం రండి!

నేను ఎవర్ని?

మహా సముద్రమంటే నీటితో కూడిన విశాలమైన ప్రదేశం. మహా సముద్రంలోని నీటి యొక్క రసాయన సంకేతం ఏమిటి?? అది H₂O. ఒక నీటి బిందువును మహా సముద్రం నుండి వేరు చేద్దాం. ఆ నీటిబిందువు యొక్క రసాయన సంకేతం ఏమిటి? H₂O నే కదా! అదే విధంగా దివ్య మహాసముద్రమైనా లేదా మానవాళి అయినా, మనలోని ప్రతి ఒక్కరూ ఒక బిందువు లేదా ఒక భాగం.



అంటే మనందరిలోనూ దివ్యత్వం లో ఉన్నటువంటి శక్తి సామర్థ్యాలు అన్నీ ఉన్నాయి – వాటి సంకేతం – **PM4C. PM4C అంటే ఏమిటి? తెలుసుకోవాలని ఆసక్తిగా ఉందా? అదేమిటో చూద్దాం రండి.**

నా రూపకల్పన ఎలా జరిగింది?

సెల్ ఫోన్ లాగానే మనకు కూడా 3 శరీరాలున్నాయి.

PM4C అంటే, భౌతిక లేదా స్థూల శరీరము (Physical body), మానసిక లేదా సూక్ష్మ శరీరము (Mental body), కారణ శరీరము (Causal body).

1. భౌతిక లేదా స్థూల శరీరము – శక్తి పదార్థ రూపంలో ఉంటుంది.
2. మానసిక లేదా సూక్ష్మ శరీరము – ఇది సెల్ ఫోన్ లోని సిమ్ కార్డ్ వంటిది. మన జీవితాన్ని నడిపించే అన్ని అప్లికేషన్లు పని చేస్తుంటాయి. ఈ అప్లికేషన్లు 4 రకాలుగా ఉంటాయి.
3. కారణ శరీరం – అది జీవ శక్తి, అదే బ్యాటరీగా పిలువబడే మన హృదయము. . అది మనలోని సంభావ్య శక్తి – అవ్యక్తమైనది. మనల్ని జీవించి ఉండేట్లు చేస్తుంది!



Physical Body

(Energy as Matter)

Mental Body

(Energy as vibration)

Causal Body

(Potential Energy- Unmanifested)

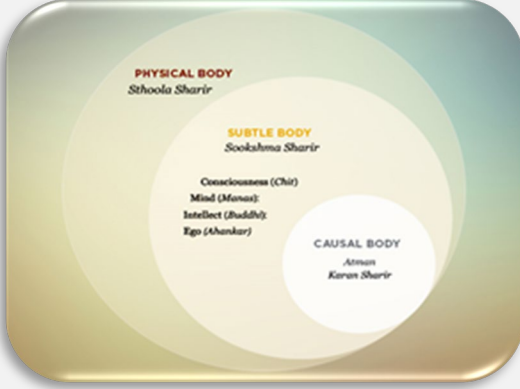


1. భౌతిక లేదా స్థూల శరీరము – శక్తి పదార్థ రూపంలో ఉంటుంది.
2. మానసిక లేదా సూక్ష్మ శరీరము – శక్తి ప్రకంపనాల రూపంలో ఉంటుంది.
3. కారణ శరీరం –సంభావ్య శక్తి, అవ్యక్తమైనది

అయితే, “నేను ఎవర్ని?” ఈ ప్రశ్నకు సమాధానం అందరికీ తెలుసు.

నేను కారణ శరీరాన్ని – అంటే ఆత్మ, సోల్ , స్పిరిట్ లేదా Rhu.

అది బ్యాటరీ లోని విద్యుచ్ఛక్తి వంటిది, అది లేకుండా మనం సెల్ ఫోన్ ఉపయోగించలేము. .



మనం గతంలో పొంది ఉన్నవి

మనం భవిష్యత్తులో సాధ్యమైనవి

మన భర్త మన లోపల

దాగి ఉన్న శక్తి తో పోలిస్తే

చాలా అల్పమైనవి.

Ralph Waldo Emerson

1. భౌతిక లేదా స్థూల శరీరము – శక్తి పదార్థ రూపంలో ఉంటుంది.
2. మానసిక లేదా సూక్ష్మ శరీరము – శక్తి ప్రకంపనాల రూపంలో ఉంటుంది.
3. కారణ శరీరం –సంభావ్య శక్తి, అవ్యక్తమైనది

నా భవిష్యత్తును రూపకల్పన చేసుకోవడానికి నన్ను ప్రేరేపించి, మార్గదర్శనం చేసేది ఏది?

అది మనలోని సూక్ష్మ శరీరం. దాన్ని సిమ్ కార్డ్ వలే అప్ గ్రేడ్ చేసుకోవచ్చు. అది వికాసం చెందగలదు!

ఇక్కడే మన భవిష్యత్తు యొక్క రూపకల్పన జరిగేది. మన భవితను రూపకల్పన చేసే సూక్ష్మ శరీరం గురించి మరింత తెలుసుకోవలసిన అవసరముంది. M4 ఏమేమి ఉంటాయి?



చిత్తం..అంటే..ఎరుక

మనస్సు అంటే ఆలోచించుట మరియు అనుభూతి చెందుట

బుద్ధి..అంటే..వివేకం

అహంకారం అంటే అన్ని నిర్ణయాలను ద్రువీకరించేది

ఈ 4 విభాగాలు (CMIE) పరస్పర సహకారంతో విధులను నిర్వహిస్తాయి

సాధారణ బాషలో దాన్ని మనం 'మనస్సు' అంటాం.

ఈ మనస్సు కేవలం ఆలోచనల ప్రవాహమే!

ఈ ఆలోచనలే మన భవిష్యత్తుకు పునాది!

పై సందేశాన్ని ఈ క్రింది కొటేషన్ ఎంతో చక్కగా వివరిస్తుంది

“మీ ఆలోచనలను గమంచండి, అవే మాటలుగా మారుతాయి.

మీ మాటలను గమనించండి, అవే మీ చేతలుగా మారుతాయి.

మీ చేతలను గమనించండి, అవే మీ అలవాట్లుగా మారుతాయి.

మీ అలవాట్లను గమనించండి, అవే మీ శీలంగా మారుతాయి.

మీ శీలాన్ని గమనించండి, అదే మీ భవిష్యత్తుగా మారుతుంది.”

మనం పుట్టినప్పుడు సరళంగా, అమాయకంగా, స్వచ్ఛంగా ఉంటాము. మన వయస్సు పెరిగే కొద్దీ నేను, నాది అనే వైఖరి

పెంపొందుతుంది. ఫలితంగా అనుత్పాదక మరియు

అనవసరమైన ఆలోచనలు, కోరికలు సృష్టించబడతాయి.

స్వచ్ఛత నుండి నెమ్మదిగా కదిలి మాలిన్యాలను

ప్రోగుచేసుకుంటాము పెరిగే కొద్దీ నేను, నాది అనే వైఖరి

పెంపొందుతుంది.

ఫలితంగా అనుత్పాదక మరియు అనవసరమైన

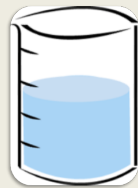
అమాయకత్వం నుండి కదిలి ముద్రలను ఏర్పరచుకుంటాము. స్వచ్ఛత నుండి నెమ్మదిగా కదిలి

మాలిన్యాలను ప్రోగుచేసుకుంటాము

“స్వచ్ఛత భవితను అల్లుతుంది. మాలిన్యాలు భవితను నాశనం చేస్తాయి.” ఇప్పుడే మన అంతర్గత

శత్రువులను తెలుసుకోవడం మంచిది, అప్పుడు వాటి రాకకు మునుపే వాటిని గుర్తించవచ్చు.

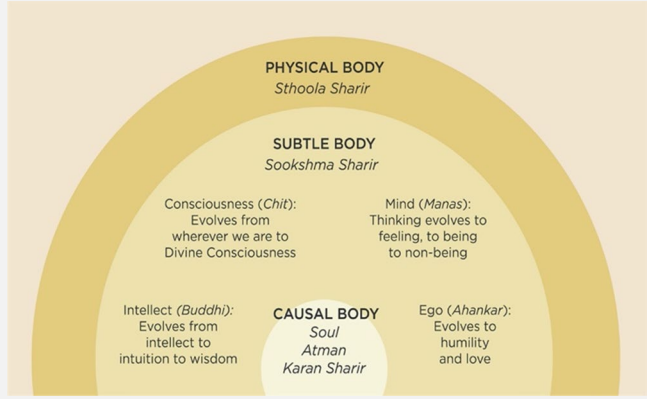
వాటిని వెంటనే తొలగించి, మన అంతరంగం లోపలి నుండి స్వచ్ఛతను ప్రకాశింప చేయడం మంచిది




అమాయకత్వం → ముద్రలు
స్వచ్ఛత → మాలిన్యాలు

చైతన్య వికాసంలో స్వచ్ఛమైన M4 అనే సూక్ష్మ శరీరాల పాత్ర


స్వచ్ఛపరచబడిన, సరళీకృతం చేయబడిన
 సూక్ష్మశరీరంలో M4 వికాసం చెందుతాయి
 చిత్తం లేదా చైతన్యం – దివ్యచైతన్యంగా, అంటే 360
 డిగ్రీల ఎరుక కలిగి ఉంటుంది.
 మనస్సు – ఆలోచన నుండి అనుభూతికి,
 బుద్ధి – అంతర్దృష్టి, జ్ఞానంగా,
 అహం – వినమ్రత మరియు ప్రేమగా పరిణామం
 చెందుతాయి



స్వచ్ఛత విధిని రూపొందిస్తుంది



వికాసం చెందిన మనస్సు స్వచ్ఛత మరియు ప్రేమ, దయ, ఓర్పు, సహనం, విశ్వాసం, వినయం, సరళత, అంగీకారం, క్రమశిక్షణ వంటి గుణాలను శాశ్వతం చేస్తుంది. **ఆలోచనలు, మాటలు, చేతలు, అలవాట్లు మరియు శీలంలోని స్వచ్ఛత మన భవితనలుతుంది. అటువంటి వ్యక్తిలా ఉండటానికి మనందరిలో తగిన సామర్థ్యమున్నది.**



విద్య అనేది మనిషిని, మనిషిలా మార్చడానికే!
 అది స్వచ్ఛమైన ప్రేమ మరియు కరుణ,
 అంతకంటే వేరేమీ కాదు



<https://www.youtube.com/watch?v=HkuKHwetV6Q>
 మనలోనుండి ఆత్మానందం ప్రకాశించి, వ్యాపించే వీడియోను చూద్దాం.
 మనలోని సానుకూల విలువలు, స్వభావాలు అందంగా చిత్రీకరించబడ్డాయి.



‘వసుధైవ కుటుంబకం’ –
 ప్రపంచమంతా ఒకే కుటుంబం.
 మనందరం స్వచ్ఛమైన, నిస్వార్థమైన
 ప్రేమ ద్వారా అనుసంధానించబడ్డాము.
 సానుకూల సమిష్టి చైతన్య నిర్మాణం
 వైపుకు దృష్టి సారాద్దాం!



మనసు నిశ్చలంగా ఉన్నప్పుడు, హృదయాన్ని స్పష్టంగా మనం దర్శించవచ్చు. అంతరంగ వాతావరణాన్ని నిరంతరం గమనించు కోవడం ద్వారా, వివేకంతో, నిలకడగా, నిశ్చింతగా మన జీవనయానం కొనసాగిస్తాం.

- Daaji



Heartfulness ధ్యానం

ధ్యానం చేయడానికి అనువైన ప్రశాంతంగా ఉన్న ఒక ప్రదేశాన్ని ఎంచుకోండి. సాధ్యమైనంత వరకూ ఒకే సమయంలో ఒకే ప్రదేశంలో కూర్చుని ధ్యానం చేయడానికి ప్రయత్నించండి.

మీ ఫోన్ ఇంకా ఏమైనా పరికరాలు ఉంటే అన్నిటిని స్విచ్ ఆఫ్ చేసి ఉంచండి. మీ వీపును నిటారుగా ఉంచండి, కాని బిగుసుకొని ఉండకుండా చూసుకోండి. ధ్యానం చేస్తున్నంత సేపూ స్థిమితంగా, సుఖంగా కూర్చోండి.

- ❖ సుఖంగా కూర్చోండి. నెమ్మదిగా కళ్ళు మూసుకోండి. స్థిమితంగా ఉండండి.
- ❖ అవసరమైతే 2-3 నిమిషాలు హార్ట్ఫుల్నెస్ రిలాక్సేషన్ ప్రక్రియ ద్వారా మీ శరీరాన్ని స్థిమిత పరచుకోండి.
- ❖ మృదువుగా మీ దృష్టిని హృదయం వైపు మళ్ళించి కొద్ది సేపు అక్కడ ఉన్న స్థితిని గమనించే ప్రయత్నం చెయ్యండి.



- ❖ అప్పటికే ఒక దివ్యజ్యోతి యొక్క మూలం మీ హృదయాన్నంతటినీ వెలుగుతో నింపుతున్నట్లుగా, అది మిమ్మల్ని తనవైపుకు ఆకర్షిస్తున్నట్లుగా భావించండి.
- ❖ ఆలోచన అనుభూతిగా మారే వరకూ నిరీక్షించండి. ఆ అనుభూతిలో సున్నితంగా లీనమైపోతూ ఉండండి. మీ మనస్సు ఇతర విషయాల వైపు వెళుతుంటే వాటితో యుద్ధం చేయకండి, అదే సమయంలో వాటి పట్ల మనస్సును మళ్ళించకుండా; సున్నితంగా మీరు మీ హృదయంలోని దివ్యతేజస్సుపై ధ్యానం చేస్తున్నారని గుర్తు చేసుకోండి.
- ❖ మీలో మీరు అంతర్ముఖులై, మరింత లోలోతుల్లో లీనమైపోవడానికి ప్రయత్నించండి.
- ❖ మీరు కళ్ళు తెరచి బాహ్య ప్రపంచంలోకి రావాలనిపించేంత వరకూ; మీకు సాధ్యమైనంత సేపు మీ అంతరంగం లోని ఆ గాఢమైన నిశ్శబ్దంలో లీనమై పోయి ఉండండి.



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



ఒక శిక్షకుడితో ధ్యానం

ప్రతి రెండు వారాలకు ఒక సరి అయినా శిక్షకునితో వ్యక్తిగత ధ్యాన సెషన్ పొందటం మీ వ్యక్తిగత ప్రగతికి సాధనకి సహాయపడుతుంది. ఈ వ్యక్తిగత సెషన్లకు పట్టె సమయం సాధారణంగా ముప్పై నుండి అరవై నిమిషాల మధ్య ఉంటుంది మీ అభ్యాసంపై అవసరమైన వివరణలు పొందటానికి వ్యక్తిగత సమావేశం కూడా మంచి సమయం.

మీకు దగ్గరగా ఒక శిక్షకుని ద్వారా లేకపోతే, మీరు ఈ సెషన్లను రిమోట్గా, heartsapp యాప్ ద్వారా పొందవచ్చు. అన్ని స్మార్ట్ ఫోన్లలో సంబంధిత యాప్ స్టోర్ ద్వారా ఈ యాప్ అందుబాటులో ఉంటుంది

ఒక బృంద ధ్యానం

బృంద ధ్యానాలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా హార్ట్ఫుల్నెస్ కేంద్రాల్లో వారానికి ఒకసారి, తరచుగా జరుగుతాయి. వాటిని కొన్నిసార్లు సత్సంఘ్ అని పిలుస్తారు. మీరు కోరుకున్నప్పుడల్లా ఈ సెషన్లకు హాజరు కావడానికి మీకు ఎల్లప్పుడూ స్వాగతం; మీరు మీ స్థానిక హార్ట్స్పాట్ కేంద్రాన్ని <http://heartspots.heartfulness.org> లో కనుగొనవచ్చు

దయచేసి ధ్యానం ప్రారంభించడానికి పది నిమిషాల కన్నా ముందు చేరుకోండి, విశ్రాంతి తీసుకోండి మరియు మీరే సిద్ధం చేసుకోవడానికి ధ్యాన మానసిక స్థితిలో కూర్చోండి.

తరువాత, ఐదు నుండి పది నిమిషాలు నిశ్శబ్దంగా కూర్చోండి, తద్వారా మీరు ధ్యానం సమయంలో అనుభవించిన అంతర్గత స్థితిని నిజంగా గ్రహించి, మీరు తిరిగి వెళ్లేప్పుడు మీతో తీసుకెళ్లవచ్చు. ధ్యానం తరువాత కొన్నిసార్లు పఠనం లేదా వీడియో మరియు రాబోయే సెమినార్లు మరియు స్థానిక సంఘటనల గురించి సమాచారం ఉంటే తెలియచేయబడుతుంది.

మీరు బృంద ధ్యానానికి హాజరైన రోజుల్లోకూడా, మీరు ఇంట్లో మీ వ్యక్తిగత హార్ట్ఫుల్నెస్ అభ్యాసాలను చేయవచ్చు.

పరిచయాత్మక వ్యాసాలు మరియు వీడియోలు

హార్ట్ఫుల్నెస్ వెబ్సైట్ - <http://www.heartfulness.org>

డాజీ యొక్క కథనాలు మరియు వీడియోలు - <http://www.daaji.org>

హార్ట్ఫుల్నెస్ YouTube ఛానెల్ - <http://youtube.com/heartfulness>

హార్ట్ఫుల్నెస్ పత్రిక - www.heartfulnessmagazine.com

సభ్యత్వాన్ని పొందడానికి, దయచేసి www.heartfulness.org కు వెళ్ళండి

హార్ట్ఫుల్నెస్ వార్తాలేఖలు మరియు డైలీ రిఫ్లెక్షన్స్ అనేది హార్ట్ఫుల్నెస్ ఉపాధ్యాయుల నుండి సమాచారం మరియు ఉత్తేజకరమైన కోట్లను అందించే ఇ-మెయిల్ సేవలు.