సహజమార్గం

ధ్యాన సాధనావిధానం

దాజీ

కాపీ రైట్ © 2022
సహజ్ మార్గ్ స్పిరిచువాలిటీ ఫౌండేషన్, ఇండియా
సర్వహక్కులు స్వంతం.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఎడ్యుకేషన్ ట్రస్ట్,
కాన్హా శాంతివనం, కాన్హా గ్రామం,
రంగారెడ్డి జిల్లా, తెలంగాణా 509325, ఇండియా వారి లైసెన్సు పొంది ప్రచురించబడింది.

మొదటి ప్రచురణ: 2020, సింపుల్ హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ప్రాక్టీసెస్
సంక్షిప్త ప్రచురణ: 2022

ప్రింటర్: ఆర్.కే. ప్రింట్ హౌస్, హైదరాబాద్

ప్రచురణకర్తల వ్రాతపూర్వక అనుమతి లేనిదే ఈ పుస్తకంలోని ఏ భాగాన్ని కూడా పునరుత్పత్తి చెయ్యడం కానీ, తిరిగి పొందగలిగే విధంగా దాచి ఉంచడం గానీ చెయ్యరాదు. అలాగే ఏ రూపంలోగానీ ఏ మార్గం ద్వారా గానీ అంటే, ఎలక్ట్రానిక్, యాంత్రిక పద్ధతుల్లో కాపీగానీ రికార్డ్ గానీ వేరే ఏ విధంగా గానీ ప్రసారం చెయ్యరాదు.

అందరికీ స్వాగతం

ప్రియమైన మిత్రులారా,

సహజమార్గానికి సాదర స్వాగతం. దీనినే హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ అని కూడా అంటారు. ఇదొక హృదయాన్ని అనుసరించే పద్ధతి.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మార్గంలోని మౌలిక సాధనాంశాల గురించి ఈ చిన్న పుస్తకం నుండి వివరణ పొందవచ్చు. ఈ పద్ధతుల ప్రభావాన్ని మీరు స్వయంగా ప్రత్యక్షానుభవం ద్వారా ధ్రువపరచుకోమని మిమ్మల్ని ఆహ్వానిస్తున్నాను. ఈ విధానం సాధన చేసి వ్యక్తిగత అనుభూతి ద్వారా అవి మీ జీవితాన్ని ఎలా మార్చగలవని తెలుసుకొని మీరు అభినందిస్తారు.

ఈ సాధనా పద్ధతిలో విజయం సాధించుటకు కీలకమైన అంశాలు మీ యొక్క స్వీయ శ్రద్ధ మరియు ఆసక్తులే. ఈ పుస్తకంలోని సమాచారం మీకు ఒక వివరణ మరియు తోడ్పాటు. అంతేగానీ ఆ సమాచారం, సాధన ద్వారా లభించే అవగాహనను మించినది మాత్రం కాదు. ఈ సాధనలో పరిశోధన చేసేది – మీరే, పరిశోధన చేసేది – మీ పైనే, ఫలితం అనుభూతి చెందేది – మీ అంతరంగంలోనే. నేను ఈ సాధన మొదలుపెట్టి నలభై సంవత్సరాలయింది, అయినా నేటికీ ప్రతిరోజూ ఈ అనుభూతి నన్ను ఉత్తేజిత పరుస్తూ ఉంటుంది. మీకు కూడా ఈ సాధన వలన కలిగే ఫలితాలు ఉత్తేజాన్ని కలిగిస్తాయని ఆశిస్తున్నాను.

ఈ చిన్న పరిచయాత్మక పుస్తకం హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధనాంశాలను సంగ్రహపరచడంతో పాటు, కొత్తవారికీ, సాధన చేస్తున్నవారికీ కూడా నిత్యజీవితంలో ఉపయోగపడే ఉపసాధనలు అందిస్తుంది. అలాగే వారిలో ప్రేరణ కూడా కలుగజేయగలదని ఆశిస్తున్నాను.

మరోసారి హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్‌కు స్వాగతం. మీ ఆధ్యాత్మిక యాత్రలో మీకు సేవలందించడానికీ, మీకు తోడ్పాటునివ్వడానికి మేము సర్వదా సిద్ధం.

అంతా శుభం కలుగుగాక!
దాజీ

విషయసూచిక

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధనా పద్ధతులు 07

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మరియు సహజమార్గ సాధనలు 08

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ రిలాక్సేషన్ 16

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానం 18

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ నిర్మలీకరణ 20

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ప్రార్థన 22

ట్రైనర్‌తో ధ్యాన సమావేశాలు 24

నిర్విషీకరణ కోసం సాధనాపద్ధతులు 27

భయాన్ని తొలగించుకోవడం 28

ఒత్తిడిని అధిగమించడం 29

కోపం తొలగించుకోవడం 29

'స్టే కనెక్టెడ్' 30

రచయిత పరిచయం 34

వెయ్యి మైళ్ళ ప్రయాణం కూడా ఒక్క
అడుగుతో ప్రారంభమవుతుంది.
—లావో జు

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధనా పద్ధతులు

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్‌లో నాలుగు ప్రధాన సాధనాంశాలు ఉన్నాయి . వీటిని మీరు సావకాశంగా నేర్చుకొని, మీ జీవితంలో అంతర్భాగాలుగా చేసుకోండి.

ఆ సాధనాంశాలు:

రిలాక్సేషన్
ధ్యానం
నిర్మలీకరణ
ప్రార్థన

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మరియు సహజమార్గ సాధనలు

హృదయాన్ని కేంద్రంగా చేసుకొని దానితో అనుసంధానమై జీవించే జీవన విధానమే హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్. ఈ పద్ధతిని అనుసరించడం వలన హృదయముతో అనుసంధానం ఏర్పడి ఆదర్శవంతమైన జీవితాన్ని గడపగలుగుతాము. ఈ ఆధ్యాత్మిక సాధన వల్ల ప్రజ్వలం, ప్రబుద్ధమైన హృదయం నుంచి ఉత్పన్నమయ్యే ఉన్నత లక్షణాలకు అనుగుణంగా సహజ జీవనం గడపడమే హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్. ఆ ఉన్నత లక్షణాల్లో మౌలికమైనది హృదయ సహజ స్థితి అయిన ప్రేమ భావం. దీంతో పాటు నిరాడంబరత, వినమ్రత, స్వచ్ఛత, కారుణ్యం, చిత్తశుద్ధి, ఆత్మ సంతృప్తి, సత్య సంధత, క్షమా గుణాలు కూడా హృదయ ఉత్కృష్ట లక్షణాలే. ఇంకా ఔదార్యం, జీవిత గమనాన్ని ఆమోదించే ధోరణి హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్‌లో అంతర్భాగాలే. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ విధానంలో జీవితం గడపడానికి సహజ మార్గ మౌలిక సాధనలు తోడ్పడతాయి. సాధన మొదలుపెట్టిన తొలి రోజు నుంచే ఇవి మనలో ఉన్నత లక్షణాలను వికసింపజేస్తాయి.

మన హృదయమే మన అసలైన మనస్సాక్షి. అది మనల్ని సన్మార్గం వైపు నడిపిస్తుంది. మన ఆలోచనలకూ, భావోద్వేగాలకూ మూలం మన హృదయమే. మన హృదయ స్థితి, మన మానసిక, ఆధ్యాత్మిక, భావోద్వేగ స్థితులను నిర్ధారిస్తుంది. హృదయం నిర్మలంగా ఉంటే మనస్సు కూడా నిర్మలమవుతుంది. హృదయం ప్రశాంతంగా ఉంటే, మనస్సు కూడా శాంతంగా ఉంటుంది.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ యొక్క సహజ మార్గ సాధనా పద్ధతులు చాలా ప్రత్యేకమైనవి. 'ప్రాణాహుతి' లేదా 'యోగశక్తి ప్రసారం' అని పిలవబడే ఒక విశిష్టమైన ప్రక్రియ ఈ సాధనలో మనకు చాలా సజీవమైన, క్రియాశీలకమైన, ఆనందకరమైన

బాటలో ముందుకు సాగేలా సహాయపడుతుంది. ఇది ప్రాచీన సంప్రదాయమైన రాజయోగం నుండి ఉద్భవించింది. సహజమార్గానికి రాజయోగానికి గల సంబంధాన్ని ఇంకా వివరంగా తెలుసుకోవాలంటే షాజహాన్‌పూర్ వాస్తవ్యులు – శ్రీ రామచంద్ర (బాబూజీ) గారు రచించిన 'సహజమార్గం దృష్ట్యా రాజయోగ ప్రభావం' అనే పుస్తకం చదవండి.

బాబూజీ గురువర్యులు – ఫతేఘర్ వాస్తవ్యులు అయిన శ్రీ రామచంద్ర (లాలాజీ) – మరుగున పడిపోయిన ప్రాణాహుతి ప్రసారం లేదా యోగిక ప్రసారం అనే ప్రక్రియను తిరిగి ఆవిష్కరించారు. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ విధానంలో అత్యంత ఆవశ్యకమైన కీలకమైన అంశం ఈ ప్రాణాహుతే. లాలాజీ 1880 వ సంవత్సరం ఆరంభంలో వారు ఇతరులకు ఆధ్యాత్మిక శిక్షణను ఇవ్వడం మొదలుపెట్టారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనేకమందికి ప్రయోజనాన్ని అందిస్తూ నేటికీ కొనసాగుతూ ఉన్నది వారి గురు పరంపరే.

ప్రతి మతం లేదా ఆధ్యాత్మిక సంప్రదాయం వెనుక ఒక నామరూపరహితమైన సత్యతత్త్వం ఒకటి ఉంటుంది. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ విధానంలో మనం నేరుగా ఆ సత్యతత్త్వాన్ని అనుసరిస్తాము. కాబట్టి ఈ పద్ధతి నామరూపాలకు అతీతంగా విశ్వజనీనమైనది. పరమ సత్యతత్త్వం వైపు నడిపించే అన్ని విధానాలతోనూ పొంతన కలిగి ఉంటుంది.

మనం హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్, సహజమార్గం అనే పదాలను ఒకదానికి ప్రత్యామ్నాయంగా మరొకటి తరచూ వాడుతూ ఉంటాము. మొట్టమొదట శ్రీ రామచంద్రగారు 20 వ శతాబ్దం మధ్యకాలం నుండి శిక్షణనిస్తూ వచ్చిన సాధనా పద్ధతులను సహజమార్గంగా వ్యవహరిస్తున్నాం. సహజమార్గము అంటే "సహజమైన పథం" అని అర్థం. ఈ సాధన పట్ల, తమ పట్ల, ఇతరుల పట్ల, పూర్తి జీవితం పట్ల పూర్ణహృదయ దృక్పథంతో పురోగమించడమే హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్. సరళంగా చెప్పాలంటే సహజమార్గ సాధన ఫలాలకు అనుగుణంగా జీవించడమే హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ యాత్రలో అనేక దశలు, ఎన్నో స్థితులు వస్తాయి. సాధన ప్రారంభించిన మొట్టమొదట్లోనే, ఉన్నతమైన ప్రశాంతత, భావోద్వేగ పరిపక్వత, ఏకాగ్రత లభించినప్పుడు మనం ఆనందపడవచ్చు. కానీ అవి కేవలం ఒత్తిడిని అధిగమించడం మరియు భావోద్వేగ ప్రజ్ఞ అభివృద్ధి చెందడం మాత్రమే. ధ్యాన సాధన వలన మన చైతన్యం వికసించే క్రమంలో శ్రేష్ఠమైన జీవనశైలిని, ఉదాత్త ఆశయాలను అలవర్చుకుంటాం. మన జీవిత లక్ష్యాలు విస్తృతమవుతాయి. మన మనస్సు క్రమబద్ధమై, మన ఆలోచనలు, వివేకం, వ్యక్తిత్వం ఉన్నతమవుతాయి. జ్ఞానోదయమే పరమ లక్ష్యంగా సంతుల, ఉత్కృష్ట, ఉదాత్త జీవితం గడుపుతాం.

ఈ మార్గంలో పలుదశలుగా, ఆధ్యాత్మిక స్థితులుగా మానసిక ప్రశాంతత, ఆనందం, ఆంతరంగిక తేలికదనం, సూక్ష్మత, చైతన్య విస్తరణ, అహంకార పరిత్యాగం, వినమ్రత, నిరాడంబరత, స్వచ్ఛత, అంతరంగంలో విమోచన అనుభూతి, భగవంతుడి సాక్షాత్కారం వంటివి సంప్రాప్తిస్తాయి. కానీ ఆ దశలు, స్థితులు పొందడమే లక్ష్యంగా కాకుండా, మనం మన ఆంతరంగిక మూలంతో అంటే ఆత్మతో సరళమైన, పవిత్రమైన అనుబంధం ఏర్పరచుకోవడం కోసమే ఈ యాత్ర అని తెలుసుకుంటాం.

సహజమార్గ సాధన ప్రారంభించాలంటే అర్హతలు లేక అవసరాలు ఏమిటి? ఈ సాధనకు ఒకటే అర్హత: అది మీ ఆసక్తి. ఇది అన్నింటికీ వర్తిస్తుంది. ఏ పనిలో విజయం సాధించాలన్నా ఆసక్తి, సంసిద్ధతలే సోపానాలు.

ఎటువంటి సాంప్రదాయం నుండి వచ్చిన వ్యక్తి అయినా సహజమార్గ సాధన చేయవచ్చా? అవును; చేయవచ్చు. ఇది మతపరమైన నమ్మకాలపై కాకుండా శాస్త్రీయత, ప్రత్యక్షానుభూతి ఆధారంగా రూపుదిద్దుకున్న పద్ధతి. కాబట్టి ఎటువంటి సంప్రదాయం నుండి వచ్చిన వ్యక్తి అయినా ఈ సాధన చేయవచ్చు.

నిజానికి, మీ మత లేదా ఆధ్యాత్మిక సంప్రదాయానికి ఆధారమైన సత్యతత్వాన్ని సహజమార్గ సాధన ద్వారా మీరు అనుభూతి చెందుతారు. తద్వారా ఆ సత్యతత్వంతో మీ అనుబంధాన్ని ఇది బలోపేతం చేస్తుంది. సత్యాన్ని అనుభవపూర్వకంగా గ్రహించాలి. అందుకు ధ్యానం ఒక శ్రేష్ఠమైన సాధనోపాయం. మన స్వానుభవంతో

సత్యతత్వాన్ని తెలుసుకోవడం వలన సందేహాన్ని వీడి నమ్మకం మీద ఆధారపడవలసిన అవసరాన్ని అధిగమించి ముందుకు వెళ్తాము. మరోవిధంగా చెప్పాలంటే అప్పుడు మన నమ్మకానికి స్వానుభవం ఆధారమవుతుంది.

ఈ సాధనలతో మీరు స్వేచ్ఛగా ప్రయోగం చేసి చూడవచ్చు. అలా ప్రయోగం చేసేటపుడు ఒక క్రమపద్ధతిని అనుసరిస్తే మంచిది. ముందు మీకై మీరు వివిధ పద్ధతులను అనుసరిస్తూ ధ్యానం చేయండి. అవి మీకు ఇంతకు ముందే తెలిసిన విధానాలు కావచ్చు, లేదా మీకు పరిచయం లేనివి కూడా కావచ్చు. సహజమార్గ ధ్యాన విధానాన్ని కూడా అలాగే ప్రయోగించి చూడండి. కాకపోతే అప్పుడు ట్రైనర్ సహాయం లేకుండా మీకై మీరు స్వయంగా ధ్యానం చేయండి. ప్రాణాహుతి ప్రసారం సహాయంతో ధ్యానం చేయడం వలన కలిగే ప్రభావం తెలుసుకోవాలని అనిపించినప్పుడు ట్రైనర్‌ను సంప్రదించండి. అలా చేసినప్పుడు హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానం చేయడం వలన అనుభూతి చెందే రూపాంతరీకరణకు ప్రాణాహుతి (ట్రాన్స్‌మిషన్) ఉత్ప్రేరకంగా పనిచేస్తుందని మీరు గ్రహిస్తారు. మీ హృదయం కూడా యోగిక ప్రాణాహుతిని గ్రహించిన క్షణమే దాని ప్రభావం అనుభవంలోకి వస్తుంది. ట్రైనర్ సహాయంతో ధ్యానం చేసిన తొలిసారే దాదాపు తొంభై శాతంమంది వెనువెంటనే ప్రాణాహుతి ప్రసార ప్రభావాలను అనుభూతి చెందినట్లు మా పరిశీలనలో తెలిసింది.

సమయం గడిచే కొద్దీ పురోగతికి కొన్ని సంకేతాలు కనిపిస్తాయి:

> రిలాక్సేషన్ ప్రక్రియ ద్వారా మీ శరీరంలోని వివిధ భాగాల్లో పేరుకు పోయిన ఒత్తిడిని తొలగించుకోవడం నేర్చుకున్న తరువాత, మీ ఆంతరంగిక వ్యవస్థలో ఒత్తిడి తగ్గి మీరు మరింత ప్రశాంతంగా మారుతారు.
>
> మీరు నిద్రపోయే రీతి మెరుగవ్వడం గమనించవచ్చు.

మీ మనస్సు క్రమబద్ధమై ఏకాగ్రత మెరుగవుతుంది. అనవసరమైన ఆలోచనలు తొలగిపోయి, మానసిక ఒత్తిడిని దూరంగా ఉంచగలుగుతారు. తరువాత గాఢంగా ఇంకా మీ ఆంతరంగిక లోలోతుల్లోనికి వెళ్ళగలరు. అప్పుడు ఆలోచనల నుండి అనుభూతి మరియు అంతర్జ్ఞానాల వైపుకు అడుగులేస్తూ మీ చైతన్యం విస్తరిస్తుంది. నిద్రాణంగా ఉన్న సామర్థ్యాన్ని సంపూర్ణంగా అవగాహన చేసుకోవడం మొదలవుతుంది. ఇవన్నీ ధ్యాన సాధన ద్వారా వీలవుతాయి.

ఆంతరంగిక తేలికదనం అనుభూతి చెందుతారు. వ్యాకులతను దూరంగా ఉంచి మరింత ఆనందభరితంగా మారుతారు. నిర్మలీకరణ సాధన ద్వారా భావోద్వేగ భారాలను, సంక్లిష్టతలను పొరలు పొరలుగా మీ మనస్సు నుండీ, హృదయం నుండీ తొలగించి వేయగలుగుతారు. పాత అలవాట్లను, వైఖరులను తొలగించినపుడు మరింత ఉన్నతమైన ఆంతరంగిక స్వచ్ఛత, సరళత, భావోద్వేగ సమతుల్యత సిద్ధిస్తాయి.

ప్రార్థన ద్వారా మూలంతో అనుసంధానమవడం నేర్చుకుంటారు. అప్పుడు మీ హృదయం చెప్పింది వినగలిగి, దాని మార్గదర్శకత్వంలో జీవితాన్ని మలచుకోగలరు.

ఏమైనా రుసుములు చెల్లించాలా? అక్కర్లేదు. సహజమార్గ ప్రక్రియలన్నీ ఉచితంగానే అందించబడతాయి. బాబూజీ గారన్నట్లు, “భగవంతుడిని అమ్మలేము, ఒకవేళ ఎవరైనా భగవంతుడిని అమ్మదలచినా మీరు ఎంత రుసుము చెల్లించి కొనగలరు? భగవంతుడిని కొనగలిగే సామర్థ్యమే మీకుంటే ఇక భగవంతుడితో మీకు అవసరమేముంది?”

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఇన్స్టిట్యూట్, దాని అనుబంధ సంస్థలు అన్నీ లాభాపేక్ష లేని స్వచ్ఛంద సంస్థలుగా రిజిస్టరైన సంస్థలు. ఇవన్నీ విరాళాలు, గ్రాంటుల ఆధారంగా పని చేస్తున్నాయి. యోగా అండ్ కంటిన్యూయింగ్ ఎడ్యుకేషన్ వంటి కొన్ని ప్రత్యేక సర్టిఫికేట్, అక్రిడిటెడ్ కోర్సుల నిర్వహణకు అవసరమైన ఖర్చులకు,

కావాల్సిన సదుపాయాలకు మాత్రం రుసుము చెల్లించవలసి ఉంటుంది. గత 75 సంవత్సరాలుగా హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఉద్యమం గిఫ్ట్ ఎకాలజి మోడల్‌పై ఆధారపడి ఉంది. ఇక్కడ వాలంటీర్లు తమ ధనాన్ని, సమయాన్ని, శారీరక శ్రమను విరాళాలుగా ఇస్తూ ప్రేమతో తమ సేవలు అందిస్తున్నారు. సంసిద్ధత ఉన్నవారు, లేదా ఆర్థిక స్తోమత ఉన్నవారు మాత్రమే – అదీ స్వచ్ఛందంగా మాత్రమే విరాళాలు ఇస్తారు లేదా సేవనందిస్తారు. అంతేకానీ ఎటువంటి నిర్బంధం లేదు.

ఈ సాధనాంశాలు ఒకదానిని మరొకటి పరిపూర్ణం చేస్తాయి. అన్నింటినీ ఒకేసారి మొదలు పెట్టడం కంటే ఒక దాని తర్వాత మరొక దానిని సాధన చేయడం కొంత మంది సాధకులకు సహాయకరంగా ఉందనిపిస్తుంది. అలా చేయడం కూడా సరైనదే. ఈ పద్ధతులను ఒక హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ శిక్షకుడి సమక్షంలో ముఖాముఖి నేర్చుకోవడం ఉత్తమమే అయినా అవసరమైన సూచనలను, ఈ పుస్తకంలో పొందుపరచడం జరిగింది.

వివిధ ఎదుగుదల స్థాయిలలో ఒక చెట్టుకు నిరంతరం నీళ్ళు, సూర్యరశ్మి ఎలా అయితే అవసరమౌతాయో అదే విధంగా ఈ నాలుగు సాధనాంశాలు మన ఆధ్యాత్మిక యాత్ర ప్రతి స్థాయిలో ఆంతరంగిక పోషణకు అవసరమౌతాయి. వీటితో పాటూ మరికొన్ని ఉప సాధనా పద్ధతులు కూడా ఉన్నాయి. వాటిని శిక్షకులు తగు సమయంలో మీకు తెలియజేస్తారు. మన జీవితాన్ని మలచుకునేందుకు అవసరమైన కొన్ని సూచనలు లేదా నియమాలను కూడా మీతో పంచుకుంటారు. ఆ నియమాలను ఆచరిస్తూ; ఈ ప్రాథమిక నాలుగు సాధనాంశాలను సాధన చేస్తే మరింత ప్రభావవంతమైన ప్రయోజనం పొందగలరు.

ధ్యానంచేసిన ప్రతిసారి మనం గమనించిన విషయాలను ఒక డైరీలో క్రమం తప్పకుండా వ్రాసుకోమని నేను మిమ్మల్ని ప్రోత్సహిస్తున్నాను. అలా రాయడం వల్ల మీ ఆంతరంగిక స్థితిపై సావధానత పెరిగి, సాధన వల్ల సిద్ధిస్తున్న ప్రభావాలను ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకోగలుగుతారు. కాలక్రమంలో అది మీ పురోగతికి ఒక రికార్డులా రూపొందుతుంది. కొన్ని అనుభవాల అంతరార్థాన్ని మనం వెంటనే గ్రహించలేకపోయినా, వాటిని డైరీలో రాసిపెట్టుకున్నట్లైతే, ఏదో ఒక

రోజున అవి మనకు అర్థమవుతాయి. అంతవరకు మనం జరిపిన యాత్ర గురించిన అవగాహన వృద్ధి చెందుతుంది. మీరు గమనించిన అన్ని అంశాలు రాసుకోదగ్గవేనని గ్రహించండి. కొన్నిసార్లు మీకు ఎటువంటి అనుభూతి కలగకపోయినా, ఆ విషయం కూడా డైరీలో రాసుకోవాలి. ఇలా దైనందిన అనుభూతులను డైరీలో శ్రద్ధగా రాయడం ద్వారా, నిరంతరం మారుతూ ఉండే మీ ఆంతరంగిక స్థితి గురించి మరింత జాగరూకతతో ఉంటారు. ధ్యాన సమయంలో కలిగే అనుభూతులే కాకుండా, ఇతర వేళల్లో కూడా మీలో కలిగే భావోద్వేగాలనూ, కలలనూ డైరీలో రాయడం మంచి పద్ధతి.

మీరు ఏదైనా మానసిక అనారోగ్యంతో ఉన్నా, దానికి మందులు తీసుకుంటున్నా, ఆ విషయాన్ని సాధన ప్రారంభించడానికి ముందు హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ట్రైనర్‌కు తెలపండి, మీ వైద్యుడిని సంప్రదించి తగు నిర్ణయం తీసుకోండి. లేదా మీ పరిస్థితిని వివరిస్తూ care@heartfulness.org కి మెయిల్ పంపండి. అప్పుడు మీ అవసరాలకు అనువుగా సాధనా పద్ధతులను నేర్పించడం జరుగుతుంది.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ రిలాక్సేషన్

అంచెలంచెలుగా క్రింద ఇవ్వబడిన సూచనలను చదివి వాటిని అనుసరిస్తూ రిలాక్స్ అవ్వండి. ఇతరుల కోసం వారికి వినిపించే విధంగా చదువుతూ వారిని మీ మాటలను అనుసరిస్తూ రిలాక్స్ అవ్వమనండి. మనకు ఆటంకం కలిగించే ఫోన్ లేదా అటువంటి ఇతర పరికరాలను స్విచ్ ఆఫ్ చేసి ఉంచండి. ఈ ప్రక్రియను ఎప్పుడైనా చేసుకోవచ్చు, ముఖ్యంగా, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానం ప్రారంభించే ముందు చేసుకోగలిగితే ఇది బాగా సహకరిస్తుంది.

సుఖంగా కూర్చోండి. నెమ్మదిగా, చాలా సున్నితంగా కళ్ళు మూసుకోండి.

కాలివేళ్ళ నుండి ప్రారంభిద్దాం. కాలి వేళ్ళను కొద్దిగా కదపండి. మీ కాలివేళ్ళు ఇప్పుడు ప్రశాంతంగా ఉన్నట్లు అనుభూతి చెందండి.

భూమాత నుంచి స్వస్థత చేకూర్చే దివ్యశక్తి మీ కాలివేళ్ళు, పాదాలు, మడమల్లోకి ప్రవహించి, నెమ్మదిగా పైకి కదులుతూ, మోకాళ్ళ వరకు హాయిని కలిగిస్తున్నట్లు అనుభూతి చెందండి.

మోకాళ్ల నుంచి దివ్య శక్తి క్రమక్రమంగా పైకి ప్రవహిస్తూ, తొడలను చేరి ప్రశాంతత చేకూరుస్తున్నట్లు భావించండి.

ఇప్పుడు, మీ తుంటి భాగం, నడుము, శరీరము, దిగువ భాగాన్ని రిలాక్స్ చేయండి.

మీ ఛాతీ, భుజాలను రిలాక్స్ చేయండి. మీ భుజాలు సుఖానుభూతిలో కరిగిపోతున్నట్లుగా భావించండి.

మీ చేతుల పై భాగాల నుంచి శక్తి నెమ్మదిగా కదులుతూ మీ మోచేతుల వరకూ, తరువాత మీ చేతి వేళ్ళ కొసల వరకూ ప్రసరిస్తూ మీ రెండు చేతులకు ఎంతో హాయిని కలుగజేస్తున్నట్లు అనుభూతి చెందండి.

మీ మెడ కండరాలను ప్రశాంతంగా ఉంచండి. ఇప్పుడు నెమ్మదిగా మీ దృష్టిని ముఖం పైకి సారించండి. మీ దవడలు...నోరు..ముక్కు...కళ్ళు..చెవులు.. ముఖంలోని కండరాలను ప్రశాంతంగా ఉంచండి. చివరగా, శక్తి మీ నుదురు... మీ శిరస్సు పైభాగం వరకు ప్రసరించి ఆ భాగాలన్నింటికీ ప్రశాంతతనిస్తున్నట్లు అనుభూతి చెందండి.

మీ శరీరం మొత్తం ఎంత ప్రశాంతంగా ఉందో గమనించండి. ఆపాదమస్తకం ఒకసారి పరికించి చూడండి(పై నుండి క్రింది వరకూ ఒకసారి స్కాన్ చేసినట్లు గమనించండి). ఇంకా ఏదైనా శరీర భాగంలో ఒత్తిడి లేదా నొప్పి ఉందనిపిస్తే, భూమాత నుండి వచ్చే స్వస్థత చేకూర్చే శక్తితో ఆ ప్రాంతం అంతా కూడా మరికొంత సేపు మునిగిపోయి ఉన్నట్లు భావించండి.

మీరు సిద్ధంగా ఉన్నపుడు, మీ దృష్టిని మెల్లగా హృదయం మీదకు కేంద్రీకరించండి. అక్కడే కొంతసేపు సేద తీసుకోండి. మీ హృదయంలో ఉన్న వెలుగులోనూ, ప్రేమలోనూ మునిగిపోయినట్లుగా అనుభూతి చెందండి.

మౌనంగా, నిశ్చలంగా కూర్చొని, నెమ్మదిగా మీ అంతరంగంలో లీనమైపొండి.

అలా నిమగ్నమై ఉన్న స్థితిలో కావలసినంత సేపు ఉండండి, బయటకు రావాలనిపించేంత వరకూ అదే స్థితిలో కొనసాగండి.

https://hfn.link/telrelax

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానం

ధ్యానం చేయడానికి అనువైన ప్రశాంతంగా ఉన్న ఒక ప్రదేశాన్ని ఎంచుకోండి. సాధ్యమైనంత వరకూ ఒకే సమయంలో ఒకే ప్రదేశంలో కూర్చొని ధ్యానం చేయడానికి ప్రయత్నించండి. ధ్యానానికి అంతరాయం కలిగించే ఫోన్ ఇంకా అలాంటి పరికరాలన్నింటిని స్విచ్ ఆఫ్ చేసి ఉంచండి. మీ వీపును నిటారుగా ఉంచండి, కాని బిగుసుకొని ఉండకుండా చూసుకోండి. ధ్యానం చేస్తున్నంత సేపూ స్థిరంగా, సుఖంగా కూర్చోండి. మొదట్లో, రోజూ కనీసం 20 నిముషాలు ధ్యానం చేయడానికి ప్రయత్నించండి. మీకు అది సౌకర్యంగా ఉన్న తర్వాత, ఆ సమయాన్ని ఒక గంట వరకు పెంచవచ్చు. ప్రతిరోజూ ఒకే సమయానికి ధ్యానం చేసుకుంటూ ఉంటే, అది మీ అలవాటుగా అవుతుంది!

సుఖంగా కూర్చొని, నెమ్మదిగా కళ్ళు మూసుకోండి. స్థిరంగా ఉండండి.

అవసరమైతే 2-3 నిముషాలు హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ రిలాక్సేషన్ ప్రక్రియ ద్వారా మీ శరీరాన్ని రిలాక్స్ చేసుకోండి.

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 లీనమవుతూ ఉండండి. మీ మనస్సు ఇతర విషయాల వైపు వెళుతుంటే దాన్ని నిరోధించే ప్రయత్నం చేయకండి, అలాగని సదరు ఆలోచనల్లో కొట్టుకుపోకండి. సున్నితంగా మీరు మీ హృదయంలోని దివ్యతేజస్సుపై ధ్యానం చేస్తున్నారని గుర్తు చేసుకోండి.

మీలో మీరు అంతర్ముఖులై, మరింత లోలోతుల్లో లీనమైపోవడానికి ప్రయత్నించండి.

మీరు కళ్ళు తెరచి బాహ్య ప్రపంచంలోకి రావాలనిపించేంత వరకూ మీ అంతరంగంలోని ఆ గాఢమైన నిశ్శబ్దంలో లీనమై పోయి ఉండండి.

https://hfn.link/telmeditate

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ నిర్మలీకరణ

మీ రోజువారీ పనులన్నీ పూర్తి అయిన తరువాత, 20 నుండి 30 నిముషాల సేపు నిర్మలీకరణ చేసుకోవాలి. నిద్రపోబోయే సమయం వరకు వేచి ఉండకుండా, సాధ్యమైనంత వరకు నిర్మలీకరణ ప్రక్రియను సూర్యాస్తమయం అయ్యే సమయానికి చేసుకోవడం ఉత్తమం. మన వ్యవస్థలో పేరుకున్న భారాన్ని ఈ నిర్మలీకరణ ప్రక్రియ ద్వారా తొలగించి తిరిగి మన వ్యవస్థను స్వచ్ఛంగా, ఉత్తేజంగా మార్చుకోవచ్చు. ఈ ప్రక్రియను మొదట్లో అంచెలంచెలుగా చేయడం మంచిది. నిర్మలీకరణ ప్రక్రియ నేర్చుకుంటున్న తరుణంలో ఈ క్రింద సూచించిన క్రమం అనుసరించడం మంచి పద్ధతి.

రోజంతా ప్రోగయిన ముద్రలన్నిటినీ తొలగించుకోవాలన్న సంకల్పంతో సుఖాసీనులు కండి..

మృదువుగా కళ్ళు మూసి స్తిమితంగా ఉండండి..

మీ మొత్తం వ్యవస్థ నుండి సంక్లిష్టతలు, మాలిన్యాలు వెళ్ళిపోతున్నాయని ఊహించుకోండి.

అవన్నీ మీ శరీరం వెనుక భాగం నుండి పొగ రూపంలో బయటకు వెళ్లిపోతున్నట్లు భావించండి, వాటిని వెన్నెముక చివరి ఎముకనుండి, తలపై భాగం వరకూ ఉన్న ప్రాంతం నుండి వెళ్లి పోనివ్వండి

ఈ ప్రక్రియను చేస్తున్నంత సేపూ అప్రమత్తులై ఉండండి. ఇతర ఆలోచనలను, అనుభూతులను దరిచేరనివ్వకండి.

ఈ ప్రక్రియను ఆత్మవిశ్వాసంతో, దృఢనిశ్చయంతో వేగవంతం చేయండి.

మనసులో కలిగే ఇతర ఆలోచనలపై మీ దృష్టి మళ్ళినట్లయితే నెమ్మదిగా మరల మీ దృష్టిని నిర్మలీకరణ ప్రక్రియవైపుకి మళ్ళించండి.

ఈ ముద్రలు మీ వీపు భాగం నుండి వెళ్ళిపోతున్న కొద్దీ మీరు మీలో తేలికదనాన్ని అనుభూతి చెందడం ప్రారంభిస్తారు.

ఈ ప్రక్రియను ఈ విధంగా ఇరవై నుండి ఇరవై ఐదు నిముషాల పాటు చెయ్యండి.

మీ అంతరంగంలో తేలికదనాన్ని అనుభూతి చెందడం ప్రారంభించినప్పుడు ఈ ప్రక్రియలోని రెండవ భాగాన్ని మొదలుపెట్టవచ్చు.

మూలం నుండి ఒక పవిత్ర ప్రవాహం మీ ముందు నుండి లోపలికి ప్రవేశిస్తున్నట్లుగా భావించండి. మూలం నుండి ఒక పవిత్ర ప్రవాహం ముందు నుండి మీలోనికి ప్రవేశిస్తూ ఉంది అని భావించండి. ఈ ప్రవాహం మీ హృదయంలోనికి ప్రవేశించి, మీ శరీర వ్యవస్థలోని అణువణువులో నిండిపోతున్నట్లుగా అనుభూతి చెందండి.

ఇప్పుడు మీరు మరింత సమతుల్యస్థితికి చేరుకున్నారు. ఇప్పుడు శరీరంలోని ప్రతీ అణువు తేలికదనాన్ని, స్వచ్ఛతను, సరళత్వాన్ని ప్రసరిస్తూ ఉంది.

దీనితో నిర్మలీకరణ సమర్థంగా పూర్తయిందనే దృఢవిశ్వాసంతో ప్రక్రియ ముగించండి.

https://hfn.link/telcleaning

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ప్రార్థన

నిద్రకు ఉపక్రమించేముందు మూలంతో అనుసంధానం కావడానికి చేసే ప్రార్థన ఇది. దీనికి పది-పదిహేను నిముషాలు పట్టవచ్చు. ఉదయాన్నే ధ్యానం ప్రారంభించే ముందు కూడా ఈ ప్రార్థన చేయవచ్చు.

రాత్రి పడుకోబోయే ముందు సుఖాసీనులై, మృదువుగా కళ్ళు మూసుకొని ప్రశాంత స్థితిని పొందండి. క్రింద పేర్కొన్న ప్రార్థనను లోలోన నెమ్మదిగా మనసులో చెప్పుకోండి. ప్రార్థనలోని పదాలను విశ్లేషించడానికి ప్రయత్నించకుండా, ఆ పదాలు మీ హృదయంలో ప్రతిధ్వనించనివ్వండి. పది-పదిహేను నిముషాల సేపు ఈ ప్రార్థన పరమార్థంపై ధ్యానమగ్నులు కండి. ప్రార్థన అర్థం అంతరంగం నుంచి అభివ్యక్తమవుతున్నట్లు అనుభూతి చెందుతూ, అందులో లీనమైపోవడానికి ప్రయత్నించండి. మాటలకు అతీతమైన భావం మీ మనసులోకి ప్రవహించనివ్వండి.

ఓ మాస్టర్!
మానవ జీవితమునకు యథార్థ లక్ష్యము నీవే.
మేమింకనూ కోరికలకు బానిసలమై యుండుట మా ప్రగతికి
ప్రతిబంధకమై యున్నది.
మమ్ము ఆ దశకు చేర్చు ఏకైక స్వామివి, శక్తివీ నీవే.

మరొకసారి ఈ మాటలను మౌనంగా చెప్పుకుని, అందులోని భావంలో మునిగిపోవడానికి ప్రయత్నించండి. మాటలకు అతీతంగా వాటి భావంలో మమేకం కావడానికి ప్రయత్నించండి. ఈ ప్రార్థనా పూర్వకమైన ధ్యాన స్థితిలో కరిగిపోతూ అలాగే నిద్రలోకి వెళ్ళడానికి ప్రయత్నించండి.

ఉదయంపూట హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానం చేయడానికి ముందు ఈ ప్రార్థనను మౌనంగా మరొకసారి నివేదించుకుని తిరిగి మూలంతో అనుసంధానం అయి ధ్యానం ప్రారంభించండి.

https://hfn.link/telprayer

ట్రైనర్ లేదా శిక్షకునితో ధ్యాన సమావేశాలు [సిట్టింగులు]

శిక్షకుడి వద్ద ముఖా ముఖి నేర్చుకోవడానికి కారణం ప్రాణాహుతిని స్వీకరించడమే. ఇంతకూ ముందే ప్రస్తావించినట్లుగా, శిక్షకుడి అవసరమా లేదా అన్నది ఒక చిన్న ప్రయోగం ద్వారా మీరు నిర్ణయించుకోవచ్చు. ట్రైనర్ లేకుండా మీకు మీరే ధ్యానం ప్రయత్నించండి, ధ్యానం ఎలా చేయాలో బాగా అర్థమయిందని అనిపించినపుడు ఒక శిక్షకుడి తో ముఖా ముఖి ధ్యానం చేయండి. శిక్షకుడి తో ధ్యానం చేసినపుడు ప్రాణాహుతి ప్రసారాన్ని అనుభూతి చెందగలరు. రెండు అనుభూతులను పోల్చి చూడండి. అలా ప్రయోగపూర్వకంగా నిర్ణయించుకున్నపుడే మీ హృదయం సంతృప్తి చెందుతుంది.

ట్రైనర్ తో కలవడానికి చాలా మార్గాలున్నాయి. వీటిలో కొన్ని:

హార్ట్-ఇన్-ట్యూన్ ఆప్

ట్రైనర్ తో కలిసి, ప్రతిరోజూ కేవలం 15 నిముషాల ధ్యానం చేయడం ద్వారా మీ జీవితాన్ని మార్చుకోవచ్చు. హార్ట్-ఇన్-ట్యూన్ ఉచిత ఆప్ లోని సులభమైన గైడెడ్ ధ్యాన సాధనాలను చూడండి.

ఆప్ స్టోర్: https://hfn.link/heartintune
ప్లే స్టోర్: https://hfn.link/heartintune
http://www.heartintune.org

కనెక్ట్ 1 టు 1

ప్రస్తుతం వ్యక్తిగత సిట్టింగులు ఆన్-లైన్ లో మాత్రమే జరుగుతున్నాయి.
మరిన్ని వివరాలకు
https://hfn.link/connect1to1 చూడండి.
లేదా connect1to1@heartfulness.org కు వ్రాయండి.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సమాజంతో సంబంధం కలిగి ఉండడానికి మరిన్ని వివరాలకోసం 'స్టే కనెక్టెడ్' అనే సెక్షన్ దయచేసి చూడండి.

నిర్విషీకరణ కోసం సాధనాపద్ధతులు

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ యొక్క నాలుగు మౌలికమైన ధ్యానసాధనాలతోపాటు, నేటి సమాజంలో తరచూ కనిపించే భావోద్వేగాలను, వదిలించుకోలేని అలవాట్లను అధిగమించడానికి మూడు సరళమైన నిర్విషీకరణ పద్ధతులను హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ అందిస్తోంది. అవి, భయాన్ని తొలగించుకోవడం, ఒత్తిడిని తొలగించుకోవడం, కోపాన్ని తొలగించుకోవడం. వీటిలో మీకుఏది అవసరమైతే దానిని అభ్యాసం చెయ్యండి. అవి గైడెడ్ విడియోలుగా ఇక్కడ చూడవచ్చు: https://www.youtube.com/playlist?list=PLVtsn31CI8rITYi294eMDjK3ceWOEGVB5

భయాన్ని తొలగించుకోవడం

భయం మనలో ఉండే ఒక ప్రాథమిక భావోద్వేగం. ప్రమాదం లేదా ఎడబాటు కలుగుతుందేమో అనే భావాల వలన భయం కలుగుతుంది. దాని ఫలితంగా 'పోరాడు లేదా పారిపో లేదా స్తంభించిపో' అను ప్రతిచర్యలు కలుగుతాయి. నేటి స్థితిగతుల్లో కూడా మన జీవితాలను, వ్యక్తిత్వాలను, విధిని రూపొందించడంలో ఈ ప్రతి చర్యలు ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తూ ఉంటాయి. మన స్వయం నియంత్రిత నాడీ వ్యవస్థలో(autnomic nervous system) అవి ఒక అంతర్భాగం కాబట్టి అవి మనను ప్రభావితం చేస్తూనే ఉంటాయి. అందువలన, మనం ఈ అనుభూతిని నిర్మాణాత్మకంగా మనకు ఉపయోగపడేలా భయాన్ని తొలగించుకునే ధ్యానసాధనల ద్వారా చేసుకోవచ్చు.

https://hfn.link/telfeardetox

ఒత్తిడిని అధిగమించడం

జీవితం అంటే నిరంతరమూ సమస్యలను, సవాళ్ళను ఎదుర్కొంటూ, వాటిని పరిష్కరించుకుంటూ ఉండటమే. అయితే, పరిస్థితులను చక్కగా నియంత్రణలో ఉంచలేని అసమర్థత వలన, సమస్యలను పరిష్కారం చేసుకోలేకపోవడం వలన మనలో ఒత్తిడి ప్రభావాలు పేరుకు పోతున్నాయి. వివిధ పరిస్థితులలో ఒత్తిడిని అధిగమించడానికి సహాయపడే కొన్ని మెళకువలను ఒత్తిడి నిర్విషీకరణ [ఉపశమన] సాధనాలు తెలియజేస్తాయి.

https://hfn.link/telstressdetox

కోపం తొలగించుకోవడం

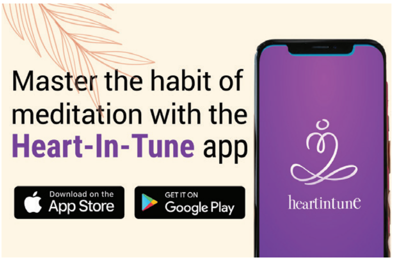
కోపాన్ని జయించడంలో సహాయపడే మెళకువలు మీలోని ప్రతికూల మానసిక వైఖరులను తొలగించి హృదయంలో ప్రశాంతతను, ఆనందాన్ని నింపుతాయి.

కోపం, ఒత్తిడి, భయం నిర్మూలనకు సంబంధించిన ఈ మెళకువలను సాధన చేయడం ద్వారా మీ పట్ల మీరు అంగీకార భావం పెంపొందించుకుంటారు.

మీకు వైద్యపరమైన లేదా మానసిక సమస్యలు ఏమైనా ఉంటే, దయచేసి మీ వైద్యుడిని సంప్రదించి అవసరమైన చికిత్సతీసుకుంటూ, దానికి తోడుగా మాత్రమే ఈ పద్ధతులను కూడా ఉపయోగించండి.

https://hfn.link/telangerdetox

‘స్టే కనెక్టెడ్’



దాజీతో ధ్యానం చేయండి
ప్రతి ఆదివారం ఉ. 9 గం.లకు

యూ ట్యూబ్‌లో ప్రతి ఆదివారం ఉదయం 9 గంటలకు దాజీతో ప్రత్యక్ష ధ్యాన సెషన్ కోసం ఈ లింక్ లో కలవండి:

https://hfn.link/youtube

హార్ట్-ఇన్-ట్యూన్ యాప్‌తో
ధ్యానం అలవాటు చేసుకోండి

హార్ట్-ఇన్-ట్యూన్ యాప్‌తో ధ్యానం చేయండి. ఈ యాప్ జీవితంలో చాలా మంచి విషయాలకు మొదటి మెట్టు. ప్రతిరోజూ కేవలం 15 నిమిషాల ధ్యానంతో మీ అలవాట్లను మార్చుకోండి. హార్ట్-ఇన్-ట్యూన్ ఉచిత ధ్యాన యాప్‌లో సరళమైన నిర్దేశక పద్ధతులను పరీక్షించండి.

యాప్ స్టోర్
https://hfn.link/heartintune
ప్లే స్టోర్:
http://www.heartintune.org

దాజీ మాస్టర్ తరగతులు – జీవన నైపుణ్యం

ఈ ఆన్‌లైన్ మాస్టర్ క్లాస్‌లలో, ధ్యానం, ఆధ్యాత్మికతల జీవితకాల విద్యార్థిగా దాజీ తన వివేకాన్ని, జ్ఞానాన్ని, అనుభవాన్ని పంచుకుంటారు. ఆయన విధానం శాస్త్రీయమైనది, ఆచరణాత్మకమైనది. ఇందులో ఉన్న మూడు తరగతులు, ఒక్కొక్కటి ఒక్కొక్క హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మూల సాధనపై దృష్టి పెడుతుంది. ఇందులో పాల్గొనడానికి, మీ ప్రయోజనాలను అనుభూతి చెందడానికి ముందస్తు ధ్యాన అనుభవం అవసరం లేదు. మాస్టర్ తరగతులను ఉచితంగా చూడండి: https://hfn.link/telmasterclasses

మీ ప్రాదేశిక హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సంఘంతో పరిచయం చేసుకోండి

మీ దగ్గరలోని హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ కేంద్రాన్ని దర్శించండి. అక్కడ, ప్రశిక్షకులు స్వచ్ఛందంగా ధ్యాన సాధనాలను ఉచితంగా అందజేస్తారు. ఈ హార్ట్-స్పాట్స్ ప్రపంచంలోని పలు దేశాలలో ఉన్నాయి. ధ్యాన సాధనపై ఆసక్తిగలిగి, ఈ విధానాలను నేర్చుకోదలచిన వారెవరైనా ఈ కేంద్రాలకు ఆహ్వానితులే.

మీ దగ్గరలోని హార్ట్-స్పాట్ కోసం చూడండి: https://heartspots.heartfulness.org/

ట్రైనర్‌తో పాటుగా ధ్యానం చేయండి

ధ్యాన సాధనా విధానాలలో మార్గదర్శనం చేయడానికి, మీ ప్రశ్నలకు సమాధానాలు ఇవ్వడానికీ, ఇంకా పలు విధాలుగా మీకు సహాయం అందిస్తూ ఉండేందుకుగాను ధృవీకరించబడ్డ హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ట్రైనర్లు మీకు అందుబాటులో ఉంటారు. వ్యక్తిగతమైన ఈ ఉచిత ధ్యాన సెషన్లు, ప్రస్తుతం ఆన్లైన్ లో మాత్రమే జరపబడుతున్నాయి.

మీకైనా ప్రశ్నలు ఉంటే, connect1to1@heartfulness.org కు రాయండి.

మరిన్ని వివరాలకోసం:
https://heartfulness.org/en/free-meditation-with-a-trainer/

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వెబినార్లు

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఇన్స్టిట్యూట్ వారు క్రమం తప్పకుండా నిర్వహించే వెబినార్లలో జీవిత సమస్యలగురించి సృజనాత్మకమైన సమాధానాలను కనుగొనవచ్చు. ఆరోగ్యం, ఆరోగ్యవంతమైన జీవన విధానం, ధ్యానం, రిలాక్సేషన్ ఇత్యాది అంశాలపై ఉపయోగకరమైన సూచనలు కూడా అందజేయబడతాయి. రాబోయే వెబినార్ల వివరాల కోసం:
https://heartfulness.org/webinar/

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ రిట్రీట్స్

ప్రపంచంలోని వివిధ ప్రాంతాలలో, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వారి వివిధ రిట్రీట్లు ఉన్నాయి. కార్పొరేట్ రిట్రీట్లు, యోగా రిట్రీట్లు, వెల్నెస్ రిట్రీట్లు, ధ్యాన రిట్రీట్లు – వీటిలో హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ విధానాలలో సంపూర్ణమైన అనుభూతి పొందవచ్చు. మరిన్ని వివరాలకు:

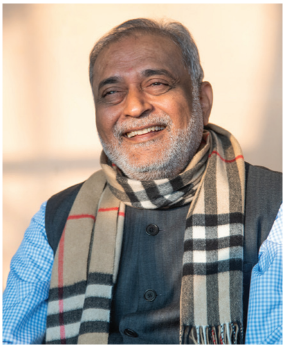
https://heartfulness.org/en/retreats/

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మాగజీన్ [తెలుగు]

ఇది అంతర్జాతీయ జీవనవిధానాలను ప్రతిబింబిస్తుంది. ప్రపంచం నలుమూలల నుండీ మీకు స్ఫూర్తిని, ఉత్తేజాన్ని కలిగించే అన్నీ విధానాల క్రియాశీలతను, సృజనాత్మకతను మన రచయితలు, కళాకారులు అందిస్తారు. అంతేగాక, మీ సామర్థ్యాలను పెంపొందించుకునే ఆచరణాత్మక సందేశాలను కూడా తెలియజేస్తారు. ఆన్-లైన్ లోని 'డిజిటల్ కమ్యునిటీ' వేదికకు సబ్స్క్రైబ్ చేసుకుంటే, ఇందులోని వ్యాసాల గురించిన సూచనలు, నెలవారి పత్రికల వివరాలు మీకు మెయిల్ రూపంగా అందుతాయి. ప్రింట్ కాపీ చదవాలనుకుంటే, ఇక్కడ సబ్స్క్రైబ్ చేసుకోవచ్చును:

https://hfn.link/telmagazine

రచయిత పరిచయం



'దాజీ' అని ప్రేమగా పిలవబడే కమలేష్ డి. పటేల్ గారు తమ జీవితమంతా ఆధ్యాత్మికతలో ఒక విద్యార్థిగానే నడుచుకున్నారు. ప్రపంచంలోని గొప్ప ఆధ్యాత్మిక సాంప్రదాయాలు మరియు సైన్సు ద్వారా సాధించిన అభివృద్ధి పట్ల వారికున్న గౌరవాన్ని ప్రస్తావిస్తూనే హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ విధానంలో తమ వ్యక్తిగత అనుభవాల ద్వారా ఆయన నేర్చుకున్న విషయాలను మనతో పంచుకోవాలనుకుంటున్నారు.

దాజీ– హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సంస్థ యొక్క ప్రస్తుత మార్గదర్శి. శతాబ్ద కాలంగా వస్తున్న ఈ ఆధ్యాత్మిక గురుపరంపరలో ఆయన నాలుగవ వారు. ఈ సంస్థ యొక్క మార్గదర్శిగా నియమింపబడడానికి ముందు ఆయన న్యూయార్క్ నగరంలో మూడు దశాబ్దాలపాటు ఒక ఔషధవేత్తగా పని చేసేవారు. ఒక ఆధునిక ఆధ్యాత్మిక మార్గదర్శిగా, యోగిక ధ్యానం మరియు జీవితాన్ని సార్థకమైనదిగా మలచుకోవడం నేర్పుతూ వారు ఎన్నో గురుతర బాధ్యతలను నెరవేరుస్తున్నారు.

ఉన్నతి కోసం మౌనంగా శ్రమించే ఆయన, యోగిక ప్రాణాహుతి శక్తిని ప్రసారంచేస్తూ ప్రతి ఆధాత్మిక జిజ్ఞాసువుకూ వారు తమ తోడ్పాటును అందిస్తూ ఉన్నారు. ఆ ప్రాణాహుతి ద్వారా సరికొత్తగా ధ్యానం మొదలుపెట్టిన వారు కూడా ధ్యానం యొక్క ప్రభావాలను అనుభూతి చెందగలరు. ఈ ప్రాణాహుతే హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ విధానం యొక్క విశిష్టత. దానివల్లనే ఈ విధానం ఎంతో ప్రభావవంతమైనది. ఏ విషయాన్నైనా, శాస్త్రీయపద్ధతులను అవలంబిస్తూ అనుభవ పూర్వకంగా తెలుసుకున్నపుడే, ఉన్నతమైన ప్రావీణ్యం లభిస్తుంది అనే ధోరణితో వారు చైతన్యం మరియు ఆధ్యాత్మికత అనే అంశాల పరిశోధనలో కూడా విస్తృతంగా తమ సమయాన్ని వెచ్చిస్తున్నారు.