

## విద్య

### 1. విద్య యొక్క నిజమైన ఉద్దేశ్యం ఏమిటి? ఇది కేవలం భౌతిక విజయం కోసమా, లేదా ఇది స్వీయ-అన్వేషణ మరియు జ్ఞానానికి సహాయపడుతుందా?

విద్య యొక్క నిజమైన ఉద్దేశ్యం భౌతిక విజయాన్ని మించినది; ఇది స్వీయ-అన్వేషణ, జ్ఞానం మరియు పరివర్తన యొక్క ప్రయాణం. సమాజం తరచుగా విద్యను ఉద్యోగం సంపాదించడానికి, డబ్బు సంపాదించడానికి మరియు హోదాను పొందడానికి ఒక సాధనంగా నొక్కి చెబుతున్నప్పటికీ, దాని యొక్క లోతైన ఉద్దేశ్యం తెలివితేటలను మేల్కొల్పడం, ఎరుకను విస్తరింపజేయడం మరియు ఉనికి యొక్క ఉన్నత సత్యంతో అనుసంధానం అవ్వడం.

### 1. భౌతిక విజయం కోసం ఒక సాధనంగా విద్య

ప్రాథమిక స్థాయిలో, విద్య అనేది వ్యక్తులు సమాజంలో పనిచేయడానికి సహాయపడే నైపుణ్యాలు, జ్ఞానం మరియు అర్హతలను అందిస్తుంది. ఇది ఆర్థిక స్థిరత్వం, వృత్తిపరమైన అభివృద్ధి మరియు సమస్యలను పరిష్కరించే సామర్థ్యాలను అందిస్తుంది. అయితే, విద్యను కేవలం బాహ్య విజయాల కోసం మాత్రమే అభ్యసిస్తే, అది అంతర్గత సంతృప్తి లేకుండా ఒత్తిడి, పోటీ మరియు పైపై విజయాలతో కూడిన జీవితాన్ని సృష్టించగలదు.

### 2. స్వీయ-అన్వేషణకు(ఆత్మ-పరిశోధనకు) మార్గంగా విద్య

నిజమైన విద్య అంటే తనను తాను తెలుసుకోవడం. ఇది మనుషులు వారి ఆసక్తులను, బలాన్ని మరియు జీవిత లక్ష్యాలను అన్వేషించడానికి సహాయపడుతుంది. ఉత్సుకత మరియు అవగాహనతో నేర్చుకున్నప్పుడు, అభ్యాసం అనేది ఒకరి లోతైన సామర్థ్యాన్ని వెలికి తీసే ప్రక్రియగా మారుతుంది. ఆత్మ-విచారణ, మననం మరియు మనస్సును అర్థం చేసుకోవడం అనేది ఆత్మ-సాక్షాత్కారానికి దారితీస్తుంది, ఎందుకంటే ఇదే జ్ఞానం యొక్క సారాంశం కనుక.

### 3. జ్ఞానం మరియు ఉన్నత మేధస్సును మేల్కొల్పడం

జ్ఞానం అంటే కేవలం వాస్తవాలు తెలుసుకోవడం కాదు, జీవితాన్ని లోతుగా అర్థం చేసుకోవడం. నిజమైన విద్య వీటిని పెంపొందించాలి:

- **విమర్శనాత్మక ఆలోచన** - లోతులేని పైపై జ్ఞానానికి surface knowledge మించి ప్రశ్నించగల, విశ్లేషించగల మరియు సత్యాన్ని అన్వేషించగల సామర్థ్యం.
- **భావోద్వేగ మేధస్సు** - భావోద్వేగాలను నిర్వహించగల, కరుణని పెంపొందించగల మరియు అర్థవంతమైన సంబంధాలను ఏర్పరచుకోగల సామర్థ్యం.
- **ఆధ్యాత్మిక ఎరుక** - జీవితం పరస్పరం అనుసంధానించబడి ఉన్నదని, అశాశ్వతమైనదని మరియు భౌతిక విజయాలకు మించినదని గుర్తించడం.

#### 4. విద్య మరియు అంతర్గత స్వేచ్ఛ

బాగా చదువుకున్న మనస్సు భయం, పక్షపాతం మరియు గుడ్డిగా అనుసరించడం నుండి విముక్తి పొందాలి. నిజమైన అభ్యాసం వ్యక్తులను సామాజిక పరిమితుల నుండి విముక్తిని కలిగిస్తుంది, స్వతంత్రంగా ఆలోచించడానికి మరియు ప్రామాణికంగా authentically జీవించడానికి అనుమతిస్తుంది. ఇది జ్ఞానం అనేది అంతర్గత విముక్తికి ఒక సాధనంగా ఉంటుందని నొక్కి చెప్పే ఉపనిషత్-జ్ఞాన ప్రాచీన బోధనలతో అనుసంధానం అవుతుంది.

#### 5. జ్ఞానం మరియు వివేకం యొక్క సమతుల్యత

- భౌతిక విద్య ప్రపంచంలో ఎలా జీవించాలో నేర్పుతుంది.
- ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం మనం ఎందుకు జీవిస్తున్నామో మరియు శాశ్వతమైన ప్రశాంతతని ఏది తీసుకు వస్తుందో నేర్పుతుంది.

ఈ రెండూ ముఖ్యమైనవే, కానీ ఒకదానికి ప్రాధాన్యతనిచ్చి మరొకదాన్ని విస్మరిస్తే, జీవితం అసమతుల్యమవుతుంది. జ్ఞానం ఉండి వివేకం లేని వ్యక్తి తన తెలివితేటలను దుర్వినియోగం చేయవచ్చు, అయితే వివేకం ఉండి ఆచరణాత్మక జ్ఞానం లేని వ్యక్తి సమాజంలో సమర్థవంతంగా పని చేయడానికి కష్టపడవచ్చు.

## 6. సమాజానికి మరియు ఉన్నత లక్ష్యానికి సహకారం

విద్య కేవలం స్వార్థానికి మాత్రమే కాకుండా మానవాళి యొక్క సామూహిక శ్రేయస్సుకు కూడా ఉపయోగపడాలి. జ్ఞానాన్ని నైతికంగా మరియు కరుణతో ఉపయోగించినప్పుడు, అది సానుకూల మార్పుకు దారితీస్తుంది. గొప్ప నాయకులు, తత్వవేత్తలు మరియు శాస్త్రవేత్తలు కేవలం వారి తెలివితేటల వల్ల మాత్రమే కాకుండా, వారు తమ జ్ఞానాన్ని ఉన్నత లక్ష్యంతో శృతి చేయడం వల్ల కూడా సహకరించారు.

## ముగింపు

విద్య అంటే కేవలం డిగ్రీలు లేదా సంపదను కూడబెట్టుకోవడం కాదు; ఇది సత్యాన్ని మేల్కొల్పడం, ఒకరి అత్యున్నత సామర్థ్యాన్ని గ్రహించడం, జ్ఞానం మరియు లక్ష్యంతో జీవించడం. భౌతిక విజయం తాత్కాలికమైనది, కానీ స్వీయ-జ్ఞానం మరియు వివేకం శాశ్వతమైనవి. అత్యంత సంతృప్తికరమైన విద్య అనేది మేధోపరమైన వృద్ధిని అంతర్గత సాక్షాత్కారంతో సమన్వయం చేస్తుంది, ఒక వ్యక్తి అర్థవంతంగా జీవించడానికి, ఇతరులకు సేవ చేయడానికి మరియు శాశ్వతమైన ప్రశాంతతని పొందడానికి అనుమతిస్తుంది.

## 2. నా చదువులను నా ఆధ్యాత్మిక మార్గంతో ఎలా అనుసంధానం చేయాలి?

మీ చదువులను ఆధ్యాత్మిక మార్గంతో అనుసంధానించడం అనేది అభ్యాసాన్ని మరింత లోతైన, మరింత అర్థవంతమైన అనుభవంగా మారుస్తుంది. చదువులను ఒక భారంలా లేదా కేవలం వృత్తి విజయం కోసం ఒక సాధనంగా చూడటానికి బదులుగా, మీరు వాటిని స్వీయ-అభివృద్ధి, జ్ఞానం మరియు అంతర్గత పరిణామం కోసం ఉపయోగించవచ్చు. ఎలాగో ఇప్పుడు వివరిస్తాను:

### 1. చదువును సాధన (ఆధ్యాత్మిక అభ్యాసం)గా చూడండి

ధ్యానం మరియు ప్రార్థన ఎలాగైతే ఆధ్యాత్మిక అభ్యాసాలు అవుతాయో, అలాగే చదవడం కూడా పూర్తి ఎరుకతో మరియు భక్తితో చేసినప్పుడు ఒక సాధనగా మారుతుంది.

- చదువును స్వీయ-క్రమశిక్షణ మరియు అంతర్గత శుద్ధీకరణ చర్యగా చూడండి.

- అలజడులను నివారించండి మరియు ధ్యానంలో ఉన్నట్లుగా ఏకాగ్రతను సాధన చేయండి.
- సమర్పణ భావంతో చదవండి, మీ ప్రయత్నాలను దైవానికి సమర్పించండి.

## 2. సరైన దృక్పథాన్ని పెంపొందించుకోండి

- ఫలితాలపై దృష్టి పెట్టడానికి బదులుగా, నేర్చుకునే ప్రక్రియను ఆస్వాదించండి.
- సవాళ్లు మరియు కష్టాలను ఆధ్యాత్మిక వృద్ధికి అవకాశాలుగా అంగీకరించండి.
- సహనం, అంకితభావం మరియు వినయం - నేర్చుకునే ప్రక్రియ మరియు ఆధ్యాత్మికత రెండింటికీ అవసరమైన లక్షణాలను అభివృద్ధి చేయండి.

## 3. నేర్చుకునే ప్రక్రియలో ఆధ్యాత్మిక సూత్రాలను వర్తింపజేయడం

- వైరాగ్యం/Detachment: మార్పులు, విజయం లేదా వైఫల్యానికి అతిగా అతుక్కోకుండా మీ ఉత్తమమైనది చేయండి.
- కర్మ యోగం: అధ్యయనాన్ని నిస్వార్థ చర్యగా చూడండి - వ్యక్తిగత లాభం కోసం మాత్రమే కాకుండా ఇతరులకు సేవ చేయడానికి నేర్చుకోండి.
- ఆత్మ-విచారణ (జ్ఞాన యోగం): విషయం దాటి లోతైన ప్రశ్నలు అడగండి - ఈ జ్ఞానం నేను ఎదగడానికి ఎలా సహాయపడుతుంది? అంతిమ సత్యం ఏమిటి?

## 4. ఉన్నత లక్ష్యం కోసం జ్ఞానాన్ని ఉపయోగించండి

- కేవలం సమాచారాన్ని సేకరించడానికి బదులుగా, అనుభవ జ్ఞానాన్ని పొందాలని చూడండి.
- సమాజానికి తోడ్పడటానికి, ఇతరులను ఉద్ధరించడానికి మరియు సానుకూల మార్పు తీసుకురావడానికి మీ విద్యను ఉపయోగించండి.
- మీ ధర్మం (జీవిత లక్ష్యం) తో శృతి చేసే వృత్తి లేదా రంగాన్ని ఎంచుకోండి.

## 5. బాహ్య మరియు అంతర్గత అభ్యాసం మధ్య సమతుల్యతను పాటించండి

- బాహ్య జ్ఞానం (సైన్స్, గణితం, చరిత్ర) అవసరమే, కానీ అంతర్గత జ్ఞానం (స్వీయ-ఎరుక, చైతన్యం, సత్యం) మరింత ముఖ్యమైనది.
- మీరు నేర్చుకున్న వాటిని అంతర్గత జ్ఞానంతో అనుసంధానించడానికి ఆత్మ-పరిశీలన, ధ్యానం మరియు స్వీయ-చింతనలో సమయం గడపండి.

## 6. విద్యా సంబంధిత గ్రంథాలతో పాటు ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలను చదవండి

- ప్రాచీన జ్ఞానం (భగవద్గీత, ఉపనిషత్తులు) జ్ఞానం యొక్క పరమార్థాన్ని వెల్లడిస్తుంది.
- తత్వశాస్త్రం మరియు మనస్తత్వశాస్త్రం భౌతిక విద్యను స్వీయ-ఎరుకతో అనుసంధానం చేయడానికి సహాయపడతాయి.

### 7. నేర్చుకోవడాన్ని కృతజ్ఞత మరియు భక్తిగా మార్చండి

- అధ్యయనం చేయడానికి మరియు ఎదగడానికి అవకాశం ఇచ్చినందుకు కృతజ్ఞతతో ఉండండి.
- మీ అభ్యాసాన్ని ఉన్నత లక్ష్యానికి అంకితం చేయండి - మానవాళికి సేవ చేయడానికి, సత్యాన్ని అన్వేషించడానికి లేదా ఇతరులను ఉద్ధరించడానికి.

### 8. ఆధ్యాత్మికంగా మిమ్మల్ని ప్రేరేపించే ఉపాధ్యాయులు మరియు గురువులను కనుగొనండి

- జ్ఞానాన్ని వివేకంతో అనుసంధానం చేసిన వారి నుండి మార్గదర్శకత్వం పొందండి.
- కేవలం విద్యాపరంగా విజయవంతమైన వారినే కాకుండా, ఆధ్యాత్మికంగా జ్ఞానవంతులైన వారిని కూడా ఆదర్శంగా ఎంచుకోండి.

### ముగింపు

మీ చదువుకి సంబంధించిన అధ్యయనాలను ఆధ్యాత్మిక మార్గంతో అనుసంధానం చేసినప్పుడు, నేర్చుకునే ప్రక్రియ అనేది కేవలం బాహ్య విజయం కంటే అంతర్గత పరిణామం కోసం ఒక సాధనంగా మారుతుంది. అప్పుడు విద్య స్వీయ-అన్వేషణ, జ్ఞానం మరియు మేలుకొలుపు కోసం ఒక సాధనంగా మారుతుంది.

### 3. ఉత్తీర్ణత శాతం(pass percentage) కేవలం 20% మరియు ఫెయిల్ శాతం 80% ఉంటే, పరీక్షకుడిని examiner ఎలా ఆకట్టుకోవాలి?

పాస్ శాతం కేవలం 20% మాత్రమే ఉన్నప్పుడు పరీక్షించే వ్యక్తిని మెప్పించడం అంటే మీరు స్పష్టత, ప్రత్యేకత మరియు ఖచ్చితత్వంతో భిన్నంగా కనిపించాలి. విషయంపై లోతైన జ్ఞానాన్ని చూపిస్తూ, మీ సమాధానాలను ఒక పద్ధతి ప్రకారం, విశ్లేషణతో మరియు ఆసక్తికరంగా ఇవ్వడం ప్రధానం.

మీరు దీన్ని ఎలా చేయగలరు ఇప్పుడు వివరిస్తాను:

## 1. పరీక్షకుడు ఏమి ఆశిస్తున్నాడో అర్థం చేసుకోండి

80% మంది అభ్యర్థులు విఫలం అవుతున్నందున, ఎగ్జామినర్ చురుకుగా గొప్పతనాన్ని ఫిట్టర్ చేస్తున్నాడు. అతను వెతికేది వీటి కోసం:

- ✓ ఖచ్చితత్వం - అడగబడిన దానికి ఖచ్చితంగా సమాధానం ఇవ్వండి, అనవసరమైన వివరాలు లేకుండా.
- ✓ తార్కిక(Logical) నిర్మాణం - స్పష్టమైన పరిచయం, ప్రధాన భాగం మరియు ముగింపు.
- ✓ ప్రత్యేకమైన అంతర్దృష్టులు - చాలా మంది పోటీదారుల కంటే వేరైన దృక్పథం లేదా పద్ధతి.
- ✓ స్పష్టత & నిర్దిష్టత - అస్పష్టమైన లేదా అధికంగా క్లిష్టమైన రాత ఉండకూడదు.

## 2. స్పష్టమైన, బాగా నిర్మాణాత్మక సమాధానాలు వ్రాయండి

"ACE" సూత్రాన్ని ఉపయోగించండి:

- ✓ A - మొదటి వాక్యంలో నేరుగా ప్రశ్నకు సమాధానం ఇవ్వండి.
- ✓ C - సహాయక వాస్తవాలను, ఉదాహరణలు లేదా తర్కంతో స్పష్టం చేయండి.
- ✓ E - మీ సమాధానానికి ఒక విలక్షణమైన కోణం, లోతైన అవగాహన లేదా సరిగ్గా అమర్చిన సూక్తిని జోడించి దాని స్థాయిని పెంచండి.

### ✦ ఉదాహరణ:

ప్రశ్న: నాయకత్వం అనేది సమాజంపై ఎలా ప్రభావం చూపుతుంది?

బలహీనమైన సమాధానం (విఫలమైన సాధారణ స్పందన): నాయకత్వం సమాజానికి చాలా ముఖ్యం. ఒక నాయకుడు ప్రజలకు సహాయం చేస్తాడు మరియు మార్పులు చేస్తాడు. చాలా మంది నాయకులు చరిత్రను మార్చారు.

ఆకట్టుకునే సమాధానం (20% పాస్ అభ్యర్థి): బలమైన నాయకుడు ఆలోచనలు, విధానాలు మరియు విలువలను ప్రభావితం చేయడం ద్వారా సమాజాన్ని రూపొందిస్తాడు. సమర్థవంతమైన నాయకత్వం ఆవిష్కరణను (ఉదాహరణకు, ఎలెక్ట్రిక్ మస్క్), సామాజిక సంస్కరణను

(ఉదాహరణకు, గాంధీ) మరియు ఆర్థిక వృద్ధిని ప్రోత్సహిస్తుంది. జాన్ సి. మాక్స్వెల్ చెప్పినట్లుగా, "నాయకుడు అంటే మార్గం తెలిసినవాడు, మార్గంలో వెళ్ళేవాడు మరియు మార్గాన్ని చూపించేవాడు."

### 3. ప్రత్యేకమైన విధానాన్ని ఉపయోగించండి (ప్రత్యేకంగా నిలబడండి!)

చాలా మంది విద్యార్థులు సాధారణ సమాధానాలు వ్రాస్తారు. మీరు అసాధారణమైనది ఏదో జోడించాలి.

- ✓ శక్తివంతమైన సూక్తిని ఉపయోగించండి (ప్రసిద్ధ వ్యక్తి, పుస్తకం లేదా తత్వశాస్త్రం నుండి).
- ✓ నిజ-ప్రపంచ ఉదాహరణలను తీసుకురండి (చారిత్రక, ఆధునిక, శాస్త్రీయ లేదా వ్యాపార సంబంధిత).
- ✓ బహుళ దృక్పథాలను కనెక్ట్ చేయండి (సైన్స్‌ను తత్వశాస్త్రానికి, నాయకత్వాన్ని మనస్తత్వశాస్త్రానికి మొదలైన వాటికి లింక్ చేయండి).
- ✓ నిర్మాణాత్మక ఫార్మాట్‌లను ఉపయోగించండి (జాబితాలు, బుల్లెట్ పాయింట్లు, ఫ్లోచార్ట్‌లు).

#### ✦ ఉదాహరణ:

ప్రశ్న: సమయ నిర్వహణ యొక్క ప్రయోజనాలు ఏమిటి?

- ✓ సాధారణ సమాధానం: సమయపాలన పనితీరును మెరుగుపరచడానికి మరియు గమ్యాలను చేరుకోవడానికి తోడ్పడుతుంది. ఇది విద్యార్థులకు మరియు ఉద్యోగస్తులకు చాలా అవసరం.
- ✓ ఆకట్టుకునే సమాధానం: సమయ నిర్వహణ విజయానికి పునాది. ఇది వీటిని మెరుగుపరుస్తుంది:

1. ఉత్పాదకత (Productivity) - తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ సాధించడానికి సహాయపడుతుంది (ఉదాహరణ: ఎలోన్ మస్క్ టైమ్-బ్లాకింగ్ టెక్నిక్‌లను అనుసరిస్తారు).
2. నిర్ణయాధికారం (Decision-Making) - ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది మరియు దృష్టిని మెరుగుపరుస్తుంది (ఉదాహరణ: ప్రాధాన్యత కోసం ఐసెన్‌హోవర్ మ్యాట్రిక్స్).



3. పని-జీవిత సమతుల్యత (Work-Life Balance) - పని సామర్థ్యం పెరుగుతుంది మరియు మానసిక ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. (ఉదాహరణ: బిల్ గేట్స్ యొక్క డీప్ వర్క్ ఫిలాసఫీ).

#### 4. ఆత్మవిశ్వాసం & అధికారంతో వ్రాయండి

- సంకోచించే పదబంధాలను నివారించండి: ("నేను అనుకుంటున్నాను," "ఇది కావచ్చు," "బహుశా")
- ప్రత్యక్ష, దృఢమైన ప్రకటనలను ఉపయోగించండి: ("ఈ సూత్రం చాలా అవసరం ఎందుకంటే...")
- మీ స్వరాన్ని నియంత్రించండి: అనిశ్చితిని కాకుండా, నైపుణ్యాన్ని చూపించండి.

ఉదాహరణ:

✗ "బహుశా కొంత మందికి సమయ నిర్వహణ అనేది ముఖ్యమైనది కావచ్చు."

✓ "సమయ నిర్వహణ వ్యక్తిగత మరియు వృత్తిపరమైన విజయానికి నిరూపితమైన మూలస్థంభం."

#### 5. అందంగా చూపించడం మరియు అమరిక ముఖ్యం

పరీక్షకుడి పనిని సులభతరం చేయండి. మీ సమాధానం ఇలా ఉండాలి:

✓ చక్కగా నిర్మాణాత్మకంగా హెడ్డింగ్లు, బుల్లెట్ పాయింట్లు, ముఖ్య పదాలకు అండర్లైన్ చేయడం)

✓ సంక్షిప్తంగా కానీ ప్రభావవంతంగా (అనవసరమైన పూరక పదాలు లేవు)

✓ చేతివ్రాత (వ్రాత పరీక్ష అయితే) స్పష్టంగా మరియు చదవడానికి వీలుగా ఉండాలి

#### 6. పరీక్షలో సమయాన్ని చక్కగా వినియోగించుకోండి.

చాలా మంది పేపర్‌ను పూర్తి చేయకపోవడం లేదా తొందరగా సమాధానాలు రాయడం వల్ల విఫలమవుతారు.



✓ మీ సమయాన్ని విభజించండి (ఉదాహరణకు, 5 నిమిషాలు చదవడం, ఒక్కో విభాగానికి 20 నిమిషాలు)

✓ ఎక్కువ మార్కులు వచ్చే ప్రశ్నలకు ముందు సమాధానం ఇవ్వండి

✓ సమీక్ష కోసం 5-10 నిమిషాలు కేటాయించండి

## 7. శాశ్వతమైన ముద్ర వేయండి

✓ బలమైన ముగింపు వాక్యం లేదా సారాంశంతో ముగించండి.

✓ సందర్భానుసారంగా, ఆలోచింపజేసే అంతర్దృష్టిని చేర్చండి.

ఉదాహరణ: "సమయం కేవలం డబ్బు మాత్రమే కాదు - అది జీవితం. సమయ నిర్వహణలో ప్రావీణ్యం సాధించడం అంటే విజయాన్ని సాధించడం."

## చివరి ఆలోచన: పాసయ్యే 20% మందిలో ఉండండి

ఋచ్చితత్వం, స్పష్టత, ప్రత్యేకమైన అంతర్దృష్టులు మరియు నిర్మాణాత్మక ప్రదర్శన వంటి ఈ వ్యూహాలను అనుసరించడం ద్వారా, మీరు టాప్ పెర్ఫార్మర్గా ప్రత్యేకంగా నిలుస్తారు.

## 4. CA, CS, ICWA, IAS, IPS వంటి కోర్సులలో పరీక్షకుడిని ఎలా ఆకట్టుకోవాలి, అలాగే కరుణ మరియు ఐక్యతతో ఎలా కనెక్ట్ అవ్వాలి?

CA, CS, ICWA, IAS మరియు IPS వంటి అత్యంత పోటీతత్వ పరీక్షలలో పరీక్షకుడిని ఆకట్టుకోవడానికి వ్యూహాత్మక విధానం అవసరం. మీరు విషయంపై పట్టును ప్రదర్శించడమే కాకుండా, మీ సమాధానాలలో కరుణ, జ్ఞానం మరియు ఏకత్వ భావాన్ని నింపి ప్రత్యేకంగా నిలబడాలి.

### ◆ చాలా మంది ఎందుకు విఫలమవుతారు?

- సమాధానాలలో స్పష్టత మరియు నిర్మాణం లేకపోవడం.
- సమాధానాలు చాలా సాధారణమైనవి మరియు లోతు లేకపోవడం.
- వారిని ప్రత్యేకంగా నిలబెట్టే ప్రత్యేకమైన అంతర్దృష్టులను అందించడంలో వైఫల్యం.
- నిజ జీవిత వినియోగం మరియు విస్తృత దృక్పథం లేకపోవడం.

ఉత్తీర్ణత సాధించే కొద్ది మందిలో ఉండాలంటే, మీ సమాధానాలు ఇలా ఉండాలి:

- ✓ బాగా నిర్మాణాత్మకంగా మరియు సంక్షిప్తంగా ఉండాలి.
- ✓ లోతైన అంతర్దృష్టులతో వాస్తవంగా బలంగా ఉండాలి.
- ✓ నిజ-ప్రపంచ ప్రభావంతో అనుసంధానించబడి ఉండాలి.
- ✓ ఐక్యత, నైతిక విలువలు మరియు కరుణను ప్రతిబింబించాలి.

#### ♦ 1. ఉన్నత లక్ష్యంతో పరీక్షకు సిద్ధమవ్వండి

వ్రాయడానికి ముందు, మీరే గుర్తు చేసుకోండి:

- ♦ "నేను కేవలం పాస్ అవ్వడానికి సమాధానం చెప్పడం లేదు, సానుకూల మార్పును సృష్టించడానికి జ్ఞానాన్ని పంచుకుంటున్నాను."
- ♦ "నా సమాధానాలు సత్యం, జ్ఞానం మరియు గొప్ప శ్రేయస్సును ప్రతిబింబిస్తున్నాయి."

ఈ మనస్తత్వం మీ రాతను యాంత్రికంగా కాకుండా ప్రభావవంతంగా మారుస్తుంది.

#### ♦ 2. "CORE" సూత్రంతో సమాధానం చెప్పడం

ఎగ్జామినర్‌ను ఆకట్టుకోవడానికి, CORE సూత్రాన్ని ఉపయోగించండి:

- ♦ C – స్పష్టత (Clarity) → ఏమి అడిగారో దానికి ఖచ్చితంగా సమాధానం ఇవ్వండి.
- ♦ O – ఐక్యత దృక్పథం (Oneness Perspective) → సమాధానాలను ఐక్యత, నీతి మరియు బాధ్యతతో అనుసంధానించండి.

♦ R – నిజ జీవిత సంబంధం (Real-World Relevance) → ఆచరణలో పెట్టదగిన వాటిని & దృష్టాంతాలను వాడుకోండి.

♦ E – జ్ఞానంతో మెరుగుపరచడం (Elevate with Wisdom) → తాత్విక లేదా నైతిక అంతర్దృష్టిని జోడించండి.

### ♦ 3. కరుణ మరియు ఐక్యతతో సమాధానం చెప్పడానికి ఉదాహరణలు

✦ ఉదాహరణ 1: పాలనలో నీతి (IAS, IPS పరీక్ష)

? ప్రశ్న: ప్రభుత్వ పరిపాలనలో నీతి ఎందుకు ముఖ్యం?

✓ మామూలు సమాధానం (ఆకట్టుకోదు): నీతి పాలనలో న్యాయం మరియు పారదర్శకతను నిర్ధారిస్తుంది. ఇది అవినీతిని నివారించడానికి మరియు మంచి నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.

✓ ఆకట్టుకునే సమాధానం (పాస్ అయ్యే అభ్యర్థి):

"నీతి అనేది ప్రభుత్వ పరిపాలన యొక్క ఆత్మ. నీతి లేని వ్యవస్థ గుండె లేని శరీరం లాంటిది - యాంత్రికమైనది మరియు నిర్జీవమైనది."

✓ తార్కిక నిర్మాణం: నైతికతను నిర్వచిస్తుంది, ప్రభుత్వంలో దాని యొక్క ప్రాముఖ్యతను తెలియజేస్తుంది.

✓ కరుణ అంశం: "నిర్వాహకులు నిజాయితీతో వ్యవహరించినప్పుడు, వారు కేవలం చట్టాలను అమలు చేయరు - వారు మానవత్వాన్ని ఉద్ధరిస్తారు."

✓ ఐక్యతా దృక్పథం: " 'వసుధైవ కుటుంబకం' (ప్రపంచం ఒకే కుటుంబం) యొక్క ప్రాచీన సూత్రం, పరిపాలన కొందరికి మాత్రమే కాకుండా అందరికీ సేవ చేయాలని గుర్తు చేస్తుంది."

✓ నిజ-ప్రపంచ ఉదాహరణ: "కొటిల్సుని అర్థశాస్త్రం 'రాజు యొక్క సంతోషం అతని ప్రజల సంతోషంలో ఉంటుంది' అని నొక్కి చెప్పింది. నేటి నైతిక పాలన సమ్మిళిత వృద్ధి మరియు అందరికీ న్యాయం ఉండేలా చూస్తుంది."

✓ శక్తివంతమైన ముగింపు: "పరిపాలన యొక్క అత్యున్నత రూపం నియంత్రణ కాదు, నిజాయితీతో కూడిన సేవ."

✦ ఉదాహరణ 2: కార్పొరేట్ సామాజిక బాధ్యత (CSR) (CA, CS, ICWA పరీక్ష)

? ప్రశ్న: కార్పొరేట్ సామాజిక బాధ్యత (CSR) సమాజంపై ఎలా ప్రభావం చూపుతుంది?

✓ ప్రాథమిక సమాధానం (ఆకట్టుకోదు): CSR కంపెనీలు సమాజానికి సహకరించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది వారి ఖ్యాతిని మెరుగుపరుస్తుంది మరియు సద్భావనను సృష్టిస్తుంది.

✓ ఆకట్టుకునే సమాధానం (పాస్ అభ్యర్థి):

"వ్యాపారం కేవలం లాభం గురించి మాత్రమే కాదు; అది లక్ష్యం గురించి. కార్పొరేట్ సామాజిక బాధ్యత (CSR) వ్యాపారాలను సంపద సృష్టికర్తల నుండి దేశ నిర్మాతలుగా మారుస్తుంది."

✓ తార్కిక నిర్మాణం: CSR, ముఖ్య ప్రయోజనాలను (ఆర్థిక, సామాజిక, పర్యావరణ) నిర్వచిస్తుంది.

✓ కరుణ అంశం: "ఒక కంపెనీ యొక్క నిజమైన విజయం కేవలం లాభాలతో మాత్రమే కాదు, అది ఎంత మంది జీవితాలను ఉద్ధరించిందో దానితో కొలుస్తారు."

✓ ఐక్యతా దృక్పథం: "రతన్ టాటా ఒకసారి చెప్పిన విధంగా, 'వ్యాపారాలు కేవలం లాభాల కోసం కాకుండా; అవి మానవ జాతి యొక్క గొప్ప ప్రయోజనానికి పని చేయాలి.'"

✓ నిజ-ప్రపంచ ఉదాహరణ: "ఇన్ఫోసిస్ ఫౌండేషన్ యొక్క గ్రామీణ విద్యా కార్యక్రమాలు మరియు టాటా గ్రూప్ యొక్క స్థిరత్వ ప్రయత్నాలు CSR శాశ్వతమైన ప్రభావాన్ని సృష్టించడానికి ఉదాహరణలు."

✓ శక్తివంతమైన ముగింపు: "వ్యాపారంలో నిజమైన నాయకత్వం మార్కెట్ వాటా గురించి కాదు— అది ప్రభావం యొక్క వాటా గురించి."

#### ◆ 4. పోటీ పరీక్షలలో మీ సమాధానాలు ప్రత్యేకంగా నిలబడేలా ఎలా చేయాలి

- ✓ దృష్టిని ఆకర్షించే బలమైన మొదటి వాక్యంతో ప్రారంభించండి.
- ✓ పొడవైన పేరాలు కాకుండా నిర్మాణాత్మక పాయింట్లను ఉపయోగించండి.
- ✓ నైతిక మరియు మానవతావాద అంతర్దృష్టులను జోడించండి.
- ✓ నిజ-ప్రపంచ ఉదాహరణలు మరియు సూక్తులను ఉపయోగించండి.
- ✓ శక్తివంతమైన తుది ఆలోచనతో ముగించండి.

#### ◆ 5. విశ్వాసం, స్పష్టత మరియు లక్ష్యంతో సమాధానం చెప్పండి

💡 మీ సమాధానాన్ని చదువుతున్న పరీక్షకుడు ఇలా అనుకుంటున్నాడని ఊహించుకోండి:

"ఈ విద్యార్థి విషయాన్ని మాత్రమే తెలుసుకోలేదు—ఇతను సమాజంపై దాని యొక్క గాఢమైన ప్రభావం ఏమిటో గ్రహించాడు."

జ్ఞానం, కరుణ మరియు ఐక్యతను సమతుల్యం చేయడం ద్వారా, మీరు కేవలం ఉత్తీర్ణత సాధించడమే కాకుండా - ఒక చెరగని ముద్ర వేస్తారు.

#### 5. ఏకత్వ స్థితితో పరమాత్మతో అనుసంధానం చెంది పోటీ పరీక్షలను ఎలా రాయాలి?

పోటీ పరీక్షలు వ్రాయడానికి, ఏకత్వం మరియు పరమాత్మతో కనెక్ట్ అవ్వడం మొత్తం ప్రక్రియను ఆధ్యాత్మిక అనుభవంగా మారుస్తుంది. పరీక్షను ఒత్తిడితో కూడిన సవాలుగా చూడకుండా, మీరు దానిని శక్తి, మేధస్సు మరియు కరుణ యొక్క దివ్య ప్రవాహంగా అనుభవించవచ్చు. మీ తయారీ మరియు పనితీరును ఐక్యత (అద్వైతం) మరియు పరమాత్మ చైతన్యంతో ఎలా శృతి చేయవచ్చో ఇప్పుడు వివరిస్తాను:

### 1. 'నేను' నుండి 'ఐక్యత'కు మారండి (అహం నుండి దివ్య మేధస్సు)

- "నేను చదువుతున్నాను" లేదా "నేను విజయం సాధించాలి" అని ఆలోచించడానికి బదులుగా, మీ ఎరుకను మార్చండి shift:

"నాలోని పరమాత్మ ఈ శరీరం-మనస్సు ద్వారా నేర్చుకుంటున్నాడు."

"ఈ జ్ఞానం నాది కాదు, ఇది నా ద్వారా ప్రవహించే విశ్వ జ్ఞానం."

"నేను దివ్యమైన సాధనాన్ని మాత్రమే."

→ మీరు వ్యక్తిగత అనుబంధాన్ని తొలగించినప్పుడు, ఒత్తిడి తగ్గుతుంది మరియు అభ్యాసం సులభమవుతుంది.

### 2. పరమాత్మ సన్నిధిలో అధ్యయనం చేయండి (చైతన్యం - స్వచ్ఛమైన ఎరుక)

- చదువుకునే ప్రతి క్షణం దైవం నుండి వేరు కాదు—అది ఒక విధమైన ధ్యానం.
  - చదువుతున్నప్పుడు, వేరే 'మీరు' ఉన్నారనే భావన లేకుండా పూర్తిగా లీనమై ఉండండి—కేవలం ఎరుక మరియు అభ్యాసం సహజంగా జరుగుతూ ఉంటాయి.
  - కదలికలో నిశ్చలత్వాన్ని అనుభవించండి - చదువుతున్నప్పుడు, సమస్యలను పరిష్కరిస్తున్నప్పుడు లేదా నోట్స్ రాస్తున్నప్పుడు కూడా, లోపల నిశ్శబ్ద ఉనికిని అనుభవించండి.
- మీ ఎరుక పూర్తిగా ఏకాగ్రతగా ఉన్నప్పుడు, జ్ఞాపకశక్తి మరియు అవగాహన అప్రయత్నంగా పెరుగుతాయి.

### 3. దైవిక విశ్వాసం ద్వారా భయాన్ని అధిగమించండి (శ్రద్ధ - సంపూర్ణ శరణాగతి)

- "నేను ఒంటరిగా ఉన్నాను, నేనే ప్రతిదీ చేయాలి" అని మనం అనుకున్నప్పుడు భయం వస్తుంది.
  - దానిని పరమాత్మపై విశ్వాసంతో భర్తీ చేయండి:  
"నేను ఎప్పటికీ ఒంటరిగా లేను, విశ్వ మేధస్సు నాకు మార్గనిర్దేశం చేస్తున్నది."  
"ఏమి జరిగినా, అది గొప్ప ప్రణాళికలో పరిపూర్ణమైనది."
  - నదిలో తేలియాడే ఆకులా మీ ఆందోళనలను వదులుకోండి - దివ్య సంకల్పంతో ప్రవహించండి.
- శరణాగతితో ఆందోళన కరిగిపోతుంది, మరియు మనస్సు స్వేచ్ఛగా మరియు పదునుగా మారుతుంది.

### 4. చదివేటప్పుడు ఉన్నత ఎరుకను ఉపయోగించండి (జ్ఞాన యోగం)

• యాంత్రికంగా గుర్తుంచుకోవడానికి బదులుగా, అన్ని పాఠ్యాంశాల subjects మధ్య లోతైన సంబంధాన్ని చూడండి.

• అది గణితం, సైన్స్ లేదా భాష అయినా, ప్రతిదీ సర్వోన్నత మేధస్సులో భాగమే.

• యావత్ జ్ఞానం ఒకే పరతత్వం(పరమాత్మ) నుండి ఉద్భవిస్తుందని తెలుసుకోండి—విషయానికి మరియు మీకు మధ్య భేదం లేదు.

→ మీరు భక్తితో అధ్యయనం చేసినప్పుడు, కేవలం సమాచారం కాకుండా జ్ఞానం మేల్కొంటుంది.

### 5. అధ్యయనాన్ని పవిత్ర చర్యగా అనుభవించండి (కర్మ యోగం - నిష్కామ కర్మ)

• వ్యక్తిగత లాభం కోసం కాకుండా, పరమాత్మకి సమర్పణగా అధ్యయనం చేయండి.

• ఆలోచించండి: "నేను కేవలం విజయం కోసం మాత్రమే కాకుండా, నా జ్ఞానం ద్వారా ఇతరులకు సేవ చేయడానికి మరియు వారిని ఉద్ధరించడానికి చదువుతున్నాను."

• పూర్తిగా నిమగ్నమై ఉండండి, కానీ మార్కులు లేదా ఫలితాలకు అతుక్కోకుండా - ఒక యోగి ప్రతిఫలం కోరకుండా పనిచేసినట్లే.

→ మీరు ఫలితాల నుండి వేరుపడినప్పుడు, దృష్టి పదునుగా మారుతుంది మరియు పనితీరు సహజంగా మెరుగుపడుతుంది.

### 6. ఏకత్వంతో శృతి అవ్వడానికి ధ్యానం మరియు శ్వాస క్రియలను ఉపయోగించండి

• చదవడానికి లేదా పరీక్ష రాయడానికి ముందు, కొన్ని నిమిషాలు నిశ్శబ్దంగా కూర్చోండి.

• మీ శ్వాసపై దృష్టి పెట్టండి మరియు మీ చుట్టూ ఉన్న అనంతమైన నిశ్చల ప్రదేశంతో మిమ్మల్ని మీరు విలీనం చేస్తున్నట్లు అనుభవించండి.

• విభజన భావాన్ని కరిగించడానికి "అహం బ్రహ్మాస్మి" (నేనే పరమాత్మని) లేదా "ఓం" వంటి సాధారణ మంత్రాన్ని పునరావృతం చేయండి.

• పరీక్ష సమయంలో, ఆందోళన వస్తే, 3 లోతైన శ్వాసలు తీసుకోండి, పరమాత్మ ఉనికిని అనుభవించండి మరియు కొనసాగించండి.

→ ప్రశాంతమైన మరియు కేంద్రీకృతమైన మనస్సు సమాచారాన్ని అప్రయత్నంగా గ్రహిస్తుంది మరియు గుర్తు చేస్తుంది.

### 7. పరీక్షను ఏకత్వం యొక్క వ్యక్తీకరణగా వ్రాయండి



- వ్రాస్తున్నప్పుడు, పరమాత్మ మీ ద్వారా వ్రాస్తున్నట్లు అనుభవించండి.
- మిమ్మల్ని మరియు పరీక్షను ఒకటిగా అనుభవించండి - భయం లేదు, విభజన లేదు, కేవలం ప్రవాహం మాత్రమే.
- సందేహం వస్తే, ఆగి, ఒక శ్వాస తీసుకోండి మరియు లోపల ఉన్న నిశ్చల ప్రదేశంతో తిరిగి కనెక్ట్ అవ్వండి.
- ఎరుక మరియు నిశ్చలత్వంతో వ్రాయడం మీ సమాధానాలకు స్పష్టత మరియు అంతర్ దృష్టిని మార్గనిర్దేశం చేయడానికి అనుమతిస్తుంది.

### 8. దివ్య సమతుల్యతతో ఫలితాలను అంగీకరించండి (ప్రసాద బుద్ధి)

- ఫలితం ఎలా ఉన్నా, దానిని దివ్య సంకల్పంగా చూడండి - విజయం లేదా వైఫల్యం, రెండూ మీ ఆధ్యాత్మిక పరిణామంలో దశలే.
- ఏ పరీక్ష మీ విలువను నిర్వచించదని గుర్తించండి - మీరు ఇప్పటికే పరమాత్మలో సంపూర్ణులు.
- మీరు విజయం సాధిస్తే, కృతజ్ఞతతో ఉండండి మరియు మీ జ్ఞానాన్ని అందరి శ్రేయస్సు కోసం ఉపయోగించండి.
- మీరు ఆశించిన ఫలితం రాకపోతే, దానిని దైవం నుండి ఒక పాఠంగా చూడండి, అది మిమ్మల్ని ఉన్నత స్థితి వైపు నడిపిస్తుంది.
- నిజమైన విజయం కేవలం పరీక్షలో ఉత్తీర్ణత సాధించడం మాత్రమే కాదు - దాని ద్వారా ప్రశాంతంగా, నిష్క్రియంగా detached మరియు ఆధ్యాత్మికంగా శృతి అయి ఉండటం.

### ముగింపు

ఏకత్వం మరియు పరమాత్మతో శృతి అవుతూ పోటీ పరీక్షలు రాయడం అంటే:

- ✓ మిమ్మల్ని మీరు దివ్య జ్ఞానం యొక్క సాధనంగా చూడటం
- ✓ పూర్తి ఏకాగ్రత మరియు భక్తితో అధ్యయనం చేయడం
- ✓ విశ్వాసం మరియు శరణాగతి ద్వారా భయాన్ని అధిగమించడం
- ✓ ప్రశాంతత, నిష్కామం మరియు సహజమైన ప్రవాహంతో వ్రాయడం
- ✓ ఫలితాలను దివ్య సంకల్పంగా మరియు మీ ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణంలో భాగంగా అంగీకరించడం

మీరు 'నేను'ను కరిగించి అనంతంతో శృతి అయినప్పుడు, చదవడం మరియు పరీక్షలు సులభంగా, ప్రశాంతంగా మరియు మీ ఉన్నత లక్ష్యంతో శృతి అవుతాయి.

## **6. చదివేటప్పుడు ఏకత్వాన్ని ఎలా సాధన చేయాలి? మరియు ప్రశాంతంగా మరియు నిశ్చలంగా ఎలా ఉండాలి?**

చదువుతున్నప్పుడు ఏకత్వాన్ని సాధన చేయడం అంటే "నేను చదువుతున్నాను" అనే ఆలోచన నుండి "విశ్వ మేధస్సులో భాగంగా నా ద్వారా అధ్యయనం జరుగుతోంది" అనే భావనకు మారడం. ఇది ఒత్తిడి, పరధ్యానం లేదా మానసిక పోరాటం లేకుండా అధ్యయనం చేయడానికి మిమ్మల్ని అనుమతిస్తుంది. వేరుగా ఉన్నట్లు (మీరు, విషయం మరియు ప్రయత్నం మధ్య) అనుభవించడానికి బదులుగా, మీరు ప్రక్రియలో కరిగిపోతారు - ఇది లోతైన దృష్టికి, అప్రయత్నమైన అభ్యాసానికి మరియు అంతర్గత ప్రశాంతతకి దారితీస్తుంది.

### **1. అధ్యయనాలలో ఏకత్వాన్ని సాధన చేయడం**

#### **A. "నేను నేర్చుకుంటున్నాను" నుండి "నేర్చుకోవడం ప్రవహిస్తోంది"కి మారండి Shift**

- వేరుగా ఉన్న భావాన్ని విడిచిపెట్టండి: "నేను ఈ విషయం నుండి భిన్నంగా ఉన్నాను; నేర్చుకోవడానికి నేను పోరాడాలి."
- బదులుగా, ఇలా అనుకోండి: "జ్ఞానం ఇప్పటికే నాలోనే ఉంది; నేను దానితో తిరిగి కనెక్ట్ అవుతున్నాను."
- ఇది మానసిక ఒత్తిడిని తొలగిస్తుంది మరియు సమాచారాన్ని సహజంగా, శ్రమ లేకుండా గ్రహించబడేలా చేస్తుంది.

💡 ఉదాహరణ: మీరు గణితాన్ని చదువుతుంటే, దానిని కాగితంపై సంఖ్యలుగా చూడటానికి బదులుగా, విశ్వ క్రమంలో భాగంగా అనుభవించండి - గ్రహాలు మరియు నక్షత్రాలను కదిలించే అదే మేధస్సు సంఖ్యలలో కూడా ఉంది.

#### **B. పూర్తి ఏకాగ్రతతో అధ్యయనం చేయండి (జ్ఞాన ధ్యానం - జ్ఞానం ద్వారా ధ్యానం)**

- పుస్తకం చదువుతున్నప్పుడు లేదా సమస్యను పరిష్కరిస్తున్నప్పుడు, పూర్తిగా ఏకంగా ఉండండి - గతం లేదు, భవిష్యత్తు లేదు, ఈ క్షణం మాత్రమే.

- మానసిక సంభాషణను (అతిగా ఆలోచించడం, సందేహాలు) వదిలివేయండి మరియు విషయం ఉన్నది ఉన్నట్లుగా గమనించండి.

- మీ శ్రద్ధ మరలిపోయినప్పుడు, దానిని మెల్లగా తిరిగి తీసుకురండి, ధ్యానంలో చేసినట్లే.

💡 ఉదాహరణ: మీరు చరిత్రను చదువుతుంటే, సంఘటనలను కేవలం గుర్తుంచుకోవద్దు - మీరు అక్కడే ఉన్నట్లుగా అనుభవించండి. జ్ఞానం కేవలం సిద్ధాంతం కాకుండా, జీవించిన అనుభవంగా మారాలి.

### C. మానసిక ప్రతిఘటనను కరిగించండి (ఉన్నది ఉన్నట్లు అంగీకరించండి)

- ఒక విషయం కష్టంగా అనిపిస్తే, దానిని ప్రతిఘటించవద్దు - కేవలం గమనించండి.

- ఆలోచించండి: "ఇది జ్ఞానం యొక్క విస్తారమైన ఏకత్వంలో భాగం; నేను దానితో కలిసిపోతున్నాను."

- పోరాటం లేకుండా, సరైన సమయంలో అవగాహన వస్తుందని నమ్మండి.

💡 సాధన: మీరు చిక్కుకున్నట్లు అనిపిస్తే, ఆపండి. మీ కళ్ళు మూసుకోండి. లోతుగా ఊపిరి పీల్చుకోండి మరియు ధృవీకరించండి: "ఎటువంటి విభజన లేదు. ఈ జ్ఞానం ఇప్పటికే నాలోనే ఉన్నది." తర్వాత కొనసాగించండి.

### D. మీ దృక్పథాన్ని విస్తరించండి - పెద్ద చిత్రానికి కనెక్ట్ అవ్వండి

- మొత్తం జ్ఞానం ఒకే విశ్వ మూలం నుండి ఉద్భవిస్తున్నదని గుర్తించండి.

- అది సైన్స్, సాహిత్యం లేదా గణితం అయినా - ప్రతిదీ పరస్పరం అనుసంధానించబడి ఉంది.

- మీ చదువులను కేవలం పరీక్షలు లేదా మార్కుల కంటే పెద్దదానిలో భాగంగా చూడండి.

💡 ఉదాహరణ: జీవశాస్త్రాన్ని చదువుతున్నారా? జీవితం ఎలా సామరస్యంగా పనిచేస్తున్నదో చూడండి. భౌతిక శాస్త్రాన్ని చదువుతున్నారా? కదలికలో విశ్వ మేధస్సును అనుభవించండి. ఇది విసుగును తొలగిస్తుంది మరియు లోతైన ఉత్సాహాన్ని మేల్కొల్పుతుంది.

## 2. చదువుతున్నప్పుడు ప్రశాంతంగా మరియు నిశ్చలంగా ఎలా ఉండాలి

### A. శ్వాసను ఒక లంగరుగా ఉపయోగించండి (దృష్టి కోసం ప్రాణాయామం)

- చదవడానికి ముందు, 3 నెమ్మదిగా, లోతైన శ్వాసలు తీసుకోండి.
- చదువుతున్నప్పుడు, మీ శ్వాస పట్ల ఎరుకను కలిగి ఉండండి - ఇది మనస్సును నిశ్చలంగా ఉంచుతుంది మరియు మళ్లించకుండా నిరోధిస్తుంది.
- ఒత్తిడి వస్తే, ఆపండి మరియు లోతైన ఉదర belly శ్వాసలు తీసుకోండి - ఇది నాడీ వ్యవస్థను తక్షణమే తిరిగి సరిచేస్తుంది resets.

💡 సాధన: ప్రతి 30 నిమిషాలకు, 1 నిమిషం నిశ్శబ్దంగా శ్వాస తీసుకునే విరామం కోసం ఆపండి - కేవలం నెమ్మదిగా ఊపిరి పీల్చుకోండి మరియు వదలండి, నిశ్చలతను అనుభవిస్తూ.

### **B. నిశ్చలమైన అంతర్గత స్థలాన్ని సృష్టించండి (స్పందన లేని ఎరుక)**

- ఆలోచనలు, పరధ్యానం లేదా నిరాశను ప్రతిస్పందించకుండా గమనించండి - కేవలం నిశ్శబ్ద సాక్షి వలె.
- వాటిని ఆకాశంలో కదులుతున్న మేఘాల వలె చూడండి - వాటిలో పాల్గొనకుండా వాటిని రానివ్వండి మరియు పోనివ్వండి.
- ఇది మనస్సును ప్రశాంతంగా మరియు కలత చెందకుండా ఉండటానికి శిక్షణ ఇస్తుంది.

💡 ఉదాహరణ: నెగటివ్ ఆలోచనలు వస్తే ("నేను ఇది చేయలేను" లేదా "నేను విఫలమైతే ఏమిటి?") పాల్గొనవద్దు - వాటిని ప్రశాంతంగా గమనించండి, సినిమా చూస్తున్నట్లు.

### **C. ఫలితాన్ని వదులుకోండి (విజయం & వైఫల్యం నుండి వేరుపడండి)**

- ఫలితాలకు అతుక్కోవడం వలన భయం మరియు ఒత్తిడి వస్తాయి.
- మార్కులు లేదా ర్యాంకుల గురించి ఆందోళన చెందడానికి బదులుగా, ప్రస్తుత ప్రయత్నంపై మాత్రమే దృష్టి పెట్టండి.
- మీతో మీరు ఇలా చెప్పుకోండి: "నేను నాకు సాధ్యమైనది చేస్తున్నాను, మిగిలినది దైవానికి వదిలివేస్తున్నాను."

💡 సాధన: చదవడం పూర్తి చేసిన తర్వాత, మీ కళ్ళు మూసుకోండి, లోతుగా ఊపిరి పీల్చుకోండి మరియు మానసికంగా మీ ప్రయత్నాలను విశ్వాసికి అర్పించండి. ఇది తక్షణ ప్రశాంతతని కలిగిస్తుంది.

**D. నిశ్శబ్దంతో అధ్యయనాన్ని సమతుల్యం చేయండి (చదవడానికి ముందు శూన్య స్థితిలోకి ప్రవేశించండి)**

- ప్రారంభించడానికి ముందు, 2 నిమిషాలు పూర్తిగా నిశ్శబ్దంగా కూర్చోండి - ఆలోచనలు లేవు, ప్రయత్నం లేదు, కేవలం నిశ్చలత మాత్రమే.
- శూన్య స్థితిలోకి ప్రవేశించండి - ఇక్కడ మీరు అన్ని వ్యక్తిగత ఆందోళనలను వదిలివేసి పూర్తిగా గ్రహించే స్థితికి చేరుకుంటారు.
- ఈ శూన్య స్థితిలో, జ్ఞానం సహజంగా ప్రవహిస్తుంది.



సాధన: పుస్తకం తెరవడానికి ముందు, కళ్ళు మూసుకొని కూర్చోండి మరియు ఇలా చెప్పండి: "జ్ఞానం నా ద్వారా సులభంగా ప్రవహిస్తున్నది. నేను కేవలం ఒక సాధనాన్ని మాత్రమే."

**E. నిశ్చలమైన సరస్సులా ఉండండి (కదలికలో కూడా అంతర్గత నిశ్చలత)**

- మీ మనస్సును ప్రశాంతమైన, స్పష్టమైన సరస్సుగా ఊహించుకోండి - ఒక రాయి (పరధ్యానం) విసిరినా, అది త్వరగా స్థిరపడుతుంది.
- చదువుతున్నప్పుడు లేదా సమస్యలను పరిష్కరిస్తున్నప్పుడు కూడా, అంతర్గత నిశ్శబ్దం మరియు ఖాళీ యొక్క భావాన్ని కొనసాగించండి.
- తొందరపడటానికి బదులుగా, ఆలోచనలు సహజంగా రావడానికి మరియు కరిగిపోవడానికి అనుమతించండి.



ఉదాహరణ: నోట్స్ రాస్తున్నప్పుడు, ఒక సన్యాసి పవిత్ర గ్రంథాలను కాపీ చేస్తున్నట్లు నెమ్మదిగా మరియు స్పృహతో కదలండి. నెమ్మది అనేది నిశ్చలతను తెస్తుంది.

**3. ఏకత్వాన్ని చదువులతో విలీనం చేయడానికి రోజువారీ సాధన**



ఉదయపు ఆచారం - చదవడానికి ముందు 5 నిమిషాలు నిశ్శబ్దంగా కూర్చోండి. అనంతమైన జ్ఞాన క్షేత్రంతో అనుసంధానించబడినట్లు అనుభవించండి.



ఎరుకతో చదవండి - పూర్తిగా ఏకాగ్రంగా ఉండండి, విషయాన్ని subject మీ ఉనికిలో భాగంగా అనుభవించండి.



లోతైన శ్వాస విరామాలు - ప్రతి గంటకు, 1 నిమిషం నెమ్మదిగా శ్వాస తీసుకోవడానికి ఆపండి.

🙏 ఫలితాల నుండి వేరుపడటం - కృతజ్ఞత మరియు అంకిత భావంతో మీ అధ్యయనాన్ని ముగించండి.

📚 నిద్రపోయే ముందు - మీరు పొందిన జ్ఞానాన్ని మననం చేసుకోండి, కేవలం పరీక్షల కోసమే కాకుండా, మీ వ్యక్తిగత ఎదుగుదల కోసం కూడా.

### ముగింపు

చదువులలో ఏకత్వాన్ని సాధన చేయడం వలన పోరాటం, భయం మరియు ఒత్తిడిని తొలగిస్తుంది. ఇది నేర్చుకునే ప్రక్రియని ప్రశాంతంగా ప్రవహిస్తున్న అనుభవంగా మారుస్తుంది, ఇక్కడ జ్ఞానం ఇకపై బాహ్యమైనది కాదు, మీ అంతర్గత ఉనికిలో భాగం.

ప్రశాంతంగా, నిష్క్రియంగా మరియు ఏకమై ఉండటం ద్వారా, మీరు బాగా పని చేయడమే కాకుండా, పుస్తకాలకు మించిన లోతైన జ్ఞానాన్ని కూడా కనుగొంటారు - మీరు ఇప్పటికే సంపూర్ణులు అని, మరియు జ్ఞానం ఆ సంపూర్ణత్వం యొక్క ఆవిష్కరణ unfolding మాత్రమే అని గ్రహించడం.

**7. ఫలితాల కోసం ఆత్మతగా వేచి ఉండటానికి బదులుగా, విద్యార్థులు ప్రశాంతంగా ఉండాలి, మరియు ఏకత్వం మరియు నిశ్చలతలో స్థిరంగా ఉంటూ, అపరిమితమైన, దివ్యమైన, ఆనందమయమైన శక్తిని పొందాలి. శక్తి నిరంతరం ఒకే లక్ష్యం వైపు మళ్లించినప్పుడు మాత్రమే సాక్షాత్కారం(Manifestation) జరుగుతుంది—విద్యుత్తు సరఫరా నిరంతరంగా ఉన్నంత కాలం ఒక ఫ్యాన్ సజావుగా తిరుగుతున్నట్లే.**

ఈ ప్రకటన లోతైన ఆధ్యాత్మిక మరియు ఆచరణాత్మక సత్యాన్ని తెలియజేస్తున్నది—విజయం ఫలితాల గురించి ఆందోళన చెందడం కాదు, ప్రశాంతంగా మరియు కేంద్రీకృతంగా ఉంటూ ఒక లక్ష్యం వైపు శక్తిని స్థిరంగా మళ్లించడం.

♦ ఇప్పుడు దీనిని వివరంగా తెలుసుకుందాం:

**1. "ఫలితాల కోసం ఆత్మతగా వేచి ఉండటానికి బదులుగా, విద్యార్థులు ప్రశాంతంగా ఉండాలి మరియు ఏకత్వం మరియు నిశ్చలతలో స్థిరంగా ఉండాలి..."**

- ఆందోళన మరియు ఒత్తిడి దృష్టిని బలహీనపరుస్తాయి మరియు శక్తిని హరిస్తాయి.
- విద్యార్థులు ప్రశాంతంగా, కేంద్రీకృతంగా మరియు అంతర్గత నిశ్చలతతో అనుసంధానించబడినప్పుడు, వారు గొప్ప స్పష్టత, సహనం మరియు దృఢత్వాన్ని పొందుతారు.
- ఏకత్వం మరియు నిశ్చలత అనేది భవిష్యత్తు చింతనలలో తప్పిపోవడానికి బదులుగా, ప్రస్తుత క్షణంతో సంపూర్ణ అనుసంధాన స్థితిని సూచిస్తాయి.
- ఏకత్వం మరియు నిశ్చలత అనేది సిక్స్ సెన్స్ ను మెల్కొలుపుతుంది. కనుక సిక్స్ సెన్స్ చెప్పింది విని నిత్యం ఆచరించండి. దీని గురించి మరింత సమాచారం కోసం సిక్స్ సెన్స్ అనే టాపిక్ ని చదవండి.

## 2. "...అపరిమితమైన, దివ్యమైన, ఆనందమయమైన శక్తిని పొందడం."

- ప్రతి వ్యక్తిలో అనంతమైన శక్తి మూలం ఉంది—భయం మరియు ప్రతిఘటనను వదిలివేసినప్పుడు ప్రవహించే దివ్య శక్తి.
- ఈ పరమానంద శక్తియే సహజ స్థితి—ఇందులో ప్రయత్నం సహజంగా ఉంటుంది మరియు స్ఫూర్తి అప్రయత్నంగా వస్తుంది.
- బాహ్య ప్రేరణపై ఆధారపడటానికి బదులుగా, విద్యార్థులు ధ్యానం, శ్రద్ధ లేదా వారి అధ్యయనాలలో పూర్తిగా ఏకాగ్రంగా ఉండటం ద్వారా ఈ అంతర్గత శక్తితో కనెక్ట్ అవ్వగలరు.

## 3. "సాక్షాత్కారం జరగడానికి శక్తి నిరంతరం లక్ష్యం వైపు మళ్లించబడాలి..."

- విజయం గురించి ఆలోచించడం మాత్రమే సరిపోదు—దానికి స్థిరమైన, కేంద్రీకృత ప్రయత్నం అవసరం.
- విద్యార్థులు స్థిరంగా చదివినప్పుడు, సాధన చేసినప్పుడు మరియు వారి అవగాహనను మెరుగు పరుచుకున్నప్పుడు, వారు సహజంగా విజయం వైపు కదులుతారు.
- ఇది స్వల్పకాలిక ప్రేరణ గురించి కాదు, కానీ ఆ కార్యాన్ని కొనసాగించడంలో స్థిరమైన శ్రద్ధ చూపడం ముఖ్యం.



#### 4."...విద్యుత్తు సరఫరా నిరంతరంగా ఉన్నంత కాలం ఒక ఫ్యాన్ సజావుగా తిరుగుతున్నట్లే."

- విద్యుత్తు ప్రవహించినంత కాలం మాత్రమే ఫ్యాన్ పనిచేస్తుంది—విద్యుత్తు ఆగిపోయిన క్షణం, అది నెమ్మదిస్తుంది మరియు చివరికి ఆగిపోతుంది.
- అదేవిధంగా, విద్యార్థులు క్రమం తప్పకుండా సాధన చేయడం, క్రమశిక్షణ పాటించడం మరియు తమపై నమ్మకం ఉంచడం ద్వారా వారి లక్ష్యాలకు శక్తిని సరఫరా చేస్తూ ఉండాలి.
- వారు సందేహం లేదా పరధ్యానం కారణంగా తరచుగా ఆగిపోతే, విద్యుత్తు లేని ఫ్యాన్ లాగా పురోగతి నెమ్మదిస్తుంది.

#### ♦ ముఖ్య సందేశం:

- ✓ ఫలితాల నుండి వేరుపడండి; ప్రయత్నంపై దృష్టి పెట్టండి.
- ✓ ప్రశాంతంగా, వర్తమానంలో ఉండండి మరియు మీ అంతర్గత శక్తితో అనుసంధానించబడి ఉండండి.
- ✓ నిరంతరం ప్రయత్నం చేస్తూ ఉండండి, ఒక ఫ్యాన్ కు నిరంతర విద్యుత్ అవసరమైనట్లే.
- ✓ సరైన శక్తిని నిరంతరం అందించినప్పుడు విజయం సహజంగా వస్తుందని నమ్మండి.

ఈ మనస్తత్వం CA, CS, ICWA, IAS, IPS వంటి పరీక్షల కోసం మాత్రమే కాకుండా, జీవితంలోని ప్రతి రంగంలోనూ సహాయపడుతుంది, ప్రయాణాన్ని ఆనందంగా మరియు ఒత్తిడి లేకుండా ఉంచుతూ లక్ష్యాలను సాధించడం సులభతరం చేస్తుంది. 🌱 ✨

**8. నేను కంపెనీ సెక్రటరీ పరీక్షను సరిగ్గా రాయలేదు. ఇప్పుడు పరీక్ష తర్వాత, వ్యక్తిగతంగా కలవలేని ఎగ్జామినర్ ను నేను ఏకత్వ భావనను ఉపయోగించి ఎలా ఆకట్టుకోవాలి, పరీక్షలో ఉత్తీర్ణత సాధించడానికి? నా మరియు ఎగ్జామినర్ సానుకూల, ప్రతికూల, తటస్థ లక్షణాలను ఉన్నది ఉన్నట్లు అంగీకరించడం, అలాగే ఈ ప్రపంచంలో ఏమి జరుగుతున్నదో దానిని ఉన్నది ఉన్నట్లు అంగీకరించడం. ఎగ్జామినర్ మరియు నాతో సహా ప్రతి ఒక్కరూ, ప్రతిదీ ఏక శక్తి యొక్క వ్యక్తీకరణలు. మనం ఏకత్వంతో కలిసిపోతే అద్భుతమైన తక్షణ ఫలితాలు వస్తాయి. వీటి గురించి వివరించండి.**

## 1. ఫలితం ఇప్పటికే పరిపూర్ణంగా ఉందని అంగీకరించండి

- ఉత్తీర్ణత సాధిస్తానా లేక విఫలమవుతానా అని ఆందోళన చెందడానికి బదులుగా, వాస్తవం యొక్క ప్రవాహానికి లొంగిపోండి.
- పరీక్షించేవారి యొక్క అంచనా మీకు వ్యతిరేకం కాదు మరియు మీకు అనుకూలం కాదు— అది కేవలం విస్తారమైన విశ్వ చైతన్యం యొక్క అభివ్యక్తికరణ మాత్రమే.
- ప్రతిఘటనను వదిలివేయండి మరియు ఏమి జరిగినా అది శక్తి యొక్క గొప్ప సమతుల్యత యొక్క ప్రతిబింబం అని నమ్మండి.
- మీరు ఫలితాలకు ఆకర్షించబడడాన్ని విడిచిపెట్టినప్పుడు, మీరు కొన్నిసార్లు ఊహించని సానుకూల ఫలితాలకు దారితీసే శక్తివంతమైన మార్పును సృష్టిస్తారు.

## 2. వెతకడం నుండి తెలుసుకోవడానికి మారండి

- ఉత్తీర్ణత సాధిస్తాను అని ఆశించడం లేదా ఆందోళన చెందడానికి బదులుగా, మీరు ఇప్పటికే విజయంతో శృతి అయి ఉన్నారనే నిశ్చయంలోకి అడుగు పెట్టండి.
- మీరు, ఎగ్జామినర్, పరీక్ష మరియు ఫలితం అన్నీ ఒకే ఏక శక్తిలో భాగమని గుర్తించండి - ఎటువంటి విభజన లేదు.
- మిమ్మల్ని మీరు "ఫలితాల కోసం ఎదురు చూస్తున్న విద్యార్థి"గా చూడటం మానేసి, బదులుగా సంపూర్ణత మరియు విజయం యొక్క శక్తిని కలిగి ఉన్నప్పుడు, అంటే అచలంతో కూడిన ఫలితాన్ని అనుభూతి చెందడాన్ని కొనసాగిస్తే, వాస్తవం ఆ స్థితితో శృతి కావడం ప్రారంభిస్తుంది.

## 3. సంపూర్ణ అంగీకారం తక్షణ మార్పును సృష్టిస్తుంది

- అన్నింటినీ అంగీకరించండి - పరీక్షలో మీ తప్పులు, పరీక్షకుడి దృక్పథం మరియు మొత్తం ప్రక్రియ - ఉన్నది ఉన్నట్లు పరిపూర్ణంగా అంగీకరించండి.
- దేనినీ ప్రతిఘటించవద్దు - వైఫల్యం, అనిశ్చితి లేదా వ్యవస్థను.
- మీరు అన్ని ప్రతిఘటనలను కరిగించి, జీవితాన్ని ఒకే ఏకీకృత ప్రవాహంగా అంగీకరించినప్పుడు, అద్భుతాలు సహజంగా జరిగే క్షేత్రంతో మీరు శృతి అవుతారు.

#### 4. పరీక్షకుడికి ఏకత్వం యొక్క నిశ్శబ్ద సందేశం పంపండి

మీరు వారిని వ్యక్తిగతంగా కలవలేరు కాబట్టి, మీరు శక్తిపరంగా అనుసంధానం కావచ్చు:

- మీ కళ్ళు మూసుకోండి మరియు పరీక్షకుడిని మీ నుండి వేరుగా లేని వ్యక్తిగా ఊహించుకోండి. మీరిద్దరూ ఒకే విశ్వ మేధస్సు యొక్క వ్యక్తీకరణలనే లోతైన అనుభూతిని పొందండి.
- తీర్పును విడిచిపెట్టండి - వారు కఠినంగా, దయతో లేదా ఉదాసీనంగా ఉన్నారా అనేది పట్టించుకోలేదు, వారు విశ్వ సృత్యంలో తమ పాత్రను పోషిస్తున్నారు.
- నిశ్శబ్దంగా వ్యక్తపరచండి: "మీరు మరియు నేను ఒకటే. ఈ పరీక్ష అనంతమైన జీవిత సృత్యంలోని ఒక క్షణం. సత్యం మరియు న్యాయం విశ్వంతో సంపూర్ణంగా కలిసి వర్ధిల్లాలి."
- ముఖ్య విషయం: ఫలితాన్ని బలవంతం చేయవద్దు - కేవలం నమ్మకం, కృతజ్ఞత మరియు ఐక్యతను ప్రసరించండి.

తరచుగా, ప్రజలు తమ అంతర్గత శక్తిని మార్చినప్పుడు, బాహ్య పరిస్థితులు తక్షణమే మారుతాయి. ఈ విధమైన అంతర్గత అనుసంధానం అనేది తరచుగా ప్రత్యక్ష పరస్పర చర్య లేకుండా కూడా ప్రజల నిర్ణయాలను ప్రభావితం చేస్తుంది, వాస్తవంలో సూక్ష్మమైన మార్పులకు దారితీస్తుంది.

#### 5. మీ పేపర్ పదాలకు మించిన శక్తిని కలిగి ఉందని నమ్మండి

మీ సమాధానాలు పరిపూర్ణంగా లేకపోయినా, వాటి వెనుక ఉన్న ఉద్దేశ్యం మరియు ప్రకంపన ముఖ్యమైనవి.

- మీ సమాధానాలు స్పష్టత, నీతి మరియు సమగ్ర అవగాహనను చూపించినట్లయితే, అవి పరీక్షకుడిపై ఒక సబ్ కాన్సియస్ సానుకూల ముద్రను వేయగలవు.
- మీ కంటెంట్ అసంపూర్ణంగా ఉన్నప్పటికీ, మీరు చిత్తశుద్ధితో మరియు లోతుగా రాసినట్లయితే, అది తర్కానికి మించి పరీక్షకుడితో ప్రతిధ్వనించగలదు.

#### 6. విశ్వాసం మరియు సంపూర్ణత్వం యొక్క వాతావరణాన్ని ప్రసరించండి

పరీక్ష ముగిసినప్పటికీ, మీ మానసిక మరియు భావోద్వేగ శక్తి ఇప్పటికీ ఫలితాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

- "నేను విఫలం కావచ్చు" అని ఆలోచించడానికి బదులుగా, అంతర్గతంగా ధృవీకరించండి: "జీవితం యొక్క గొప్ప పథకంలో నేను ఇప్పటికే ఉత్తీర్ణత సాధించాను. ఫలితం నా అభ్యాస ప్రక్రియ యొక్క ప్రతిబింబం మాత్రమే."
- మీరు ఇప్పటికే విజయాన్ని స్వీకరించినట్లుగా నడవండి, మాట్లాడండి మరియు ప్రవర్తించండి - అహంకారంతో కాదు, మీరు అనంతమైన ప్రవాహంలో భాగమనే లోతైన జ్ఞానంతో.

ఈ ఆత్మవిశ్వాసంతో కూడిన శక్తి విషయాలు ఎలా జరుగుతాయనే దానిలో సూక్ష్మమైన మార్పులను సృష్టించగలదు.

## 7. ఈ పరీక్షకు మించిన పెద్ద చిత్రాన్ని చూడండి (Bigger Picture)

- మీరు ఉత్తీర్ణత సాధించినా లేదా సాధించకపోయినా, అనుభవం అనేది మీ పరిణామంలో evolution భాగం.
- విజయం మరియు వైఫల్యం ఉనికి యొక్క సముద్రంలో తాత్కాలిక తరంగాలు మాత్రమే - ఏదీ మీ నిజమైన సారాంశాన్ని నిర్వచించదు.
- ఏమి జరిగినా, దానిని పూర్తిగా అంగీకరించండి, మీరు, పరీక్షకుడు, పరీక్ష మరియు ఫలితం అన్నీ సామరస్యంగా కదులుతున్న ఒకే విశ్వ శక్తి యొక్క వ్యక్తీకరణలు అని తెలుసుకోండి.

## 8. వదిలివేయండి మరియు అద్భుతం జరగనివ్వండి

మీరు ప్రతి దానిని అంగీకరించి ఏకత్వంతో శృతి చేసిన తర్వాత, పూర్తిగా వదిలివేయండి.

- విశ్వం ఇప్పటికే మీకు అనుకూలంగా పని చేస్తున్నదని నమ్మండి.
- మీరు నిజంగా ఫలితం నుండి విడిపోయిన క్షణం, మీరు తక్షణ ఊహించని సానుకూల ఫలితాలకు స్థలాన్ని తెరుస్తారు.

## చివరి ఆలోచన:

ఏకత్వంతో పూర్తిగా కలిసిపోవడం ద్వారా, మీరు అద్భుతాలు ఆశించడం నుండి విజయం యొక్క శక్తిగా మారతారు. అప్పుడే తక్షణ ఫలితాలు మరియు ఊహించని సానుకూల ఫలితాలు సహజంగా సంభవిస్తాయి.

## 9. ఏకత్వం, నిశ్చలత & నిరంతర శక్తి ప్రవాహం కోసం 10 నిమిషాల గైడ్డ్ ధ్యానం

ఈ ధ్యానం మీకు ఈ విధంగా సహాయం చేస్తుంది:

- ✅ పరీక్షలకు సిద్ధమవుతున్నప్పుడు ప్రశాంతంగా, కేంద్రీకృతంగా మరియు శక్తివంతంగా ఉండడానికి.
- ✅ ఆందోళన మరియు ఫలితాల భయాన్ని విడిచిపెట్టడానికి.
- ✅ మీ మనస్సును లోతైన లక్ష్యం మరియు దివ్య ప్రవాహంతో శృతి చేయడానికి.
- ✅ స్థిరమైన విద్యుత్తుతో పనిచేసే ఫ్యాన్ లాగా నిరంతర ప్రయత్నాన్ని కొనసాగించడానికి.

### ♦ తయారీ:

నిశ్శబ్దమైన ప్రదేశంలో సౌకర్యంగా కూర్చోండి.

మీ వెన్నును నిటారుగా మరియు భుజాలను విశ్రాంతిగా ఉంచండి.

మెల్లగా మీ కళ్ళు మూసుకోండి మరియు మీ చేతులను మీ ఒడిలో లేదా హృదయంపై ఉంచండి.

అన్ని అవాంతరాలను వదిలివేయండి మరియు ఈ క్షణాన్ని పూర్తిగా మీ కోసం కేటాయించండి.

### 🌿 దశ 1: లోతైన విశ్రాంతి & వర్తమాన దృష్టి (2 నిమిషాలు)

లోతుగా ఊపిరి పీల్చుకోండి... పట్టుకోండి... మరియు నెమ్మదిగా ఊపిరి వదలండి.

మీ శరీరాన్ని విశ్రాంతి తీసుకోనివ్వండి... భుజాలు, చేతులు మరియు చాతీ తేలికగా మారుతున్నాయి.

గతాన్ని వదిలివేయండి... భవిష్యత్తును వదిలివేయండి.

మీరు ఇక్కడ ఉన్నారు. వర్తమానంలో. ప్రశాంతత యొక్క ప్రవాహంలో.

ॐ ధృవీకరణ (నిశ్శబ్దంగా లేదా బిగ్గరగా):

✨ "నేను ప్రశాంతంగా ఉన్నాను. నేను వర్తమానంలో ఉన్నాను. నేను అనంతమైన శక్తితో అనుసంధానించబడి ఉన్నాను."

## 🌿 దశ 2: దివ్య శక్తితో కనెక్ట్ అవ్వండి & మీ సంకల్పాన్ని సంకల్పించండి (2 నిమిషాలు)

మీ తలపై బంగారు కాంతిని ఊహించండి.

ఇది దివ్యమైన, అపరిమితమైన శక్తి—మీ మనస్సులోకి నెమ్మదిగా ప్రవహిస్తోంది...

... మీ మెడ... భుజాలు... ఛాతీ... హృదయం... మొత్తం శరీరం వరకు.

ఈ దివ్య ప్రవాహం మీ ఆలోచనలను శక్తివంతం చేస్తూ, ఒత్తిడిని తొలగిస్తున్నట్లు అనుభవించండి.

మీ హృదయం నవ్వుతున్నట్లు, మీ మనస్సు స్పష్టంగా ఉన్నట్లు మరియు మీ శరీరం తేలికగా ఉన్నట్లు అనుభవించండి.

ॐ ధృవీకరణ:

✨ "నేను విశ్వంతో ఒకటిగా ఉన్నాను. నేను స్థిరంగా, ప్రశాంతంగా మరియు అపరిమితంగా ఉన్నాను."

## 🌿 దశ 3: లక్ష్యపూర్వక అధ్యయనంలోకి మరియు స్థిరమైన ప్రయత్నంలోకి ప్రవహించండి (3 నిమిషాలు)

ఇప్పుడు, మీ లక్ష్యాన్ని ఊహించుకోండి—పరీక్ష విజయం, స్పష్టత, జ్ఞానం, విశ్వాసం.

మీరు మీ పుస్తకాలను తెరుస్తున్నట్లు, ప్రశాంతంగా మరియు శ్రద్ధగా చదువుతున్నట్లు చూడండి.

ప్రతి అధ్యాయానికి ముందు, మీరు ఊపిరి పీల్చుకుంటున్నారు... ఏకాగ్రతగా ఉన్నట్లు అనుభవిస్తున్నారు... సులభంగా గ్రహిస్తున్నారు.

మీరు బలవంతం చేయడం లేదు—కేవలం ప్రవహిస్తున్నారు.

స్థిరమైన శక్తితో పనిచేసే ఫ్యాన్ లాగా.

మీ ఉనికి నుండి మీ లక్ష్యం వైపు శక్తి ప్రవహిస్తున్నట్లు ఊహించుకోండి—ప్రశాంతంగా, విచ్ఛిన్నం లేకుండా.

అతిగా ఆలోచించడం లేదు... ఒత్తిడి లేదు... కేవలం స్థిరమైన, అప్రయత్నమైన కదలిక.

ॐ ధృవీకరణలు:

✦ "నేను జ్ఞానాన్ని సులభంగా మరియు దృష్టితో గ్రహిస్తున్నాను."

✦ "నేను నా లక్ష్యానికి నిరంతర శక్తిని సరఫరా చేస్తున్నాను, సులభంగా మరియు ఆనందంగా."

✦ "నా అంతర్గత నిశ్చలతతో అనుసంధానించబడి ఉన్నందున విజయం సహజంగా వస్తుంది."

#### 🌱 దశ 4: రాత్రిపూట ఆలోచన & స్వీయ-సమన్వయం (1 నిమిషం)

ఇప్పుడు మీ రోజు ముగింపును ఊహించుకోండి...

మీరు ప్రశాంతతతో ఆలోచిస్తున్నారు:

💡 "నేను ఈ రోజు ప్రశాంతంగా మరియు కేంద్రీకృతంగా ఉన్నానా?"

💡 "రేపు నేను ఏమి మెరుగుపరచగలను?"

మీ ప్రయత్నాలను అభినందించండి.

మీ పరధ్యానాలను క్షమించండి.

ప్రేమతో పునర్వ్యవస్థీకరించండి... పునఃప్రారంభించండి... తిరిగి దృష్టి పెట్టండి.

ॐ ధృవీకరణ:

✦ "నేను ప్రతి అనుభవంతో ఎదుగుతున్నాను. నేను బలం మరియు నిశ్చలతతో పునఃప్రారంభిస్తున్నాను."

#### 🌱 దశ 5: ముగింపు - నమ్మకం & ప్రశాంతత (2 నిమిషాలు)

లోతుగా ఊపిరి పీల్చుకోండి... మరియు నెమ్మదిగా ఊపిరి వదలండి.

మీరు ఇక్కడికి తిరిగి వస్తున్నట్లు అనుభవించండి—ప్రశాంతంగా, స్పష్టంగా, శృతి చేయబడి.

మీ వేళ్లను మెల్లగా కదిలించండి... మెల్లగా నవ్వండి...

మీరు ఇప్పుడు ప్రవాహంలో ఉన్నారని తెలుసుకోండి.

ॐ తుది ధృవీకరణ:



✨ "నేను ప్రశాంతంగా ఉన్నాను. నా విజయం ఇప్పటికే వికసిస్తోంది. నేను ప్రక్రియను విశ్వసిస్తున్నాను."

### 💡 తుది ఆలోచన:

శక్తి ప్రవహించినప్పుడు మాత్రమే ఫ్యాన్ తిరుగుతున్నట్లే...

మీ శక్తి ప్రశాంతంగా, స్థిరంగా మరియు స్పృహతో ప్రవహించినప్పుడు మీ విజయం సహజంగా వికసిస్తుంది.

ప్రవాహంలో ఉండండి: దృష్టి పెట్టండి - నేర్చుకోండి - గమనించండి - గెలవండి.

### 10. పిల్లలు-చదువులు-ధృవీకరణలు

\* నేను నా జ్ఞాపకశక్తితో సంపూర్ణ సామరస్యంతో ఉన్నాను. జ్ఞాపకశక్తి, మతిమరుపు మరియు తటస్థంగా వినడం ఈ మూడింటిని సమతుల్యంగా ఉపయోగించి, నా చదువులకు అవసరమైన వాటిని గ్రహించి, అనవసరమైన వాటిని విడుదల చేస్తున్నాను. నా దృష్టి పదునైనది మరియు స్పష్టంగా ఉన్నది.

\* నేను వినేటప్పుడు, నాలోని ఒక భాగం తటస్థంగా వినాలి. మరొక భాగం విన్న విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి, మరొక భాగం ఇప్పటికే గుర్తుంచుకున్న విషయాలను తాత్కాలికంగా మర్చిపోవాలి, అవి మనసులోకి రాకుండా ఉండాలి. ఈ విధంగా మూడు వ్యతిరేక భాగాలు ఎల్లప్పుడూ సమన్వయంతో పని చేయాలి. అప్పుడే నేను తరగతిలో ప్రశాంతంగా మరియు తాజాగా ఉండి సరిగ్గా వినగలుగుతున్నాను.

\* నేను చదువుకునే సమయంలో పూర్తి ఏకాగ్రతతో చదువుకుంటున్నాను. అలాగే విశ్రాంతి లేదా ఆట సమయంలో, నా మనస్సు సులభంగా వాటికి తగినట్టుగా మారుతున్నది. ప్రతి శక్తి సరైన సమయంలో నాకు సహాయపడుతుందని నాకు తెలుసు. అంటే చదువు, టీ.వి, మొబైల్, ఆటలు అన్నీ శక్తులు నాకు సరైన సమయంలో సరైన విధంగా నాకు సహకరిస్తాయని నాకు తెలుసు.

\* నేను నా చదువు, ఆటలు, డాన్స్ మరియు సంగీతాల మధ్య బలమైన స్నేహాన్ని ఏర్పరచుకున్నాను. వాటి మధ్య సులభంగా మారగలుగుతున్నాను. అవి నా మొత్తం శ్రేయస్సు

మరియు విజయానికి సహాయ సహకారాలు అందిస్తున్నాయి. అలాగే భవిష్యత్తులో కూడా మరింత లోతుగా సహాయపడుతాయి.

\* నా చదువు, ఉద్యోగం విషయంలో విశ్వం నన్ను సరైన దారిలో నడిపిస్తున్నదని నాకు నమ్మకం. ప్రతిరోజు, నేను పరీక్షల్లో ప్రతిభ సాధించడానికి మరియు నాకు అత్యుత్తమ ఉద్యోగం పొందడానికి ప్రేరణతో పని చేస్తున్నాను. అలాగే భవిష్యత్తులో కూడా మరింత ప్రేరణతో పనిచేస్తాను.

\* విజయం మరియు వైఫల్యం రెండింటినీ నేను దయతో అంగీకరిస్తున్నాను, అవి నా ఎదుగుదలకు సోపానాలు అని అర్థం చేసుకుంటున్నాను. ప్రతి అనుభవం నేను మెరుగ్గా, తెలివిగా మరియు మరింత దృష్టి కేంద్రీకరించడానికి సహాయపడుతున్నది. అలాగే భవిష్యత్తులో కూడా సహాయపడుతుంది.

\* నేను తరగతిలో బాగా దృష్టి పెడుతున్నాను, ముఖ్యమైన విషయాలు సులువుగా గుర్తుండి పోతున్నాయి. నా మనసు తాజాగా స్పష్టంగా ఉంటున్నది. నా ఆలోచనలు, నా లక్ష్యాలతో సరిగ్గా సరిపోతున్నాయి. అలాగే భవిష్యత్తులో కూడా మరింత తాజాగా స్పష్టంగా ఉంటుంది.

\* నేను ప్రతి పనిని నమ్మకంతో చేస్తున్నాను. నాకు గుర్తుండడం, దృష్టి పెట్టడం, అనవసరమైన ఆలోచనలను మర్చిపోవడం - ఇవన్నీ నన్ను ఉన్నత స్థితికి తీసుకెళ్ళడానికి పని చేస్తున్నాయి అని నేను తెలుసుకుంటున్నాను. అలాగే భవిష్యత్తులో కూడా మరింత స్పష్టంగా తెలుసుకుంటాను.

\* నాలోని సమతుల్య శక్తులకు నేను కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నాను. మతిమరుపు, జ్ఞాపకశక్తి, తటస్థంగా వినడం - ఈ మూడూ నా స్నేహితులు. ఇవి నా జీవితంలోని ప్రతి అంశంలోనూ, అంటే చదువు, ఆటలు, పాటలు మరియు ఉద్యోగం... ఇలా ప్రతి దానిలో స్నేహంగా మరియు ప్రేమగా నాకు సహాయ పడుతున్నాయి. అలాగే భవిష్యత్తులో కూడా మరింత స్నేహంగా మరియు ప్రేమగా నాతో సదా ఉంటాయి.

\* నేను పరీక్షలు రాసేటప్పుడు హాయిగా ప్రశాంతంగా ఉంటూ రాస్తున్నాను. ఆ సమయంలో నాకు నాలోని శక్తులన్నీ సమన్వయంతో పని చేస్తూ నేను దివ్యంగా పరీక్షలు రాయడానికి సహకరిస్తున్నాయి. అలాగే భవిష్యత్తులో కూడా సహకరిస్తాయి.

\* నేను నా పరీక్షలలో ప్రతిభతో ఉత్తీర్ణుడను అవుతున్నాను. విజయం సాధించడానికి అనవసరమైన ప్రతి దాన్ని సులభంగా గుర్తుకు తెచ్చుకుంటున్నాను. నా దృష్టి కేంద్రీకరించడం, జ్ఞాపకశక్తి,

మతిమరుపు మరియు తటస్థంగా వినడం నన్ను నా కలలు సాకారం చేసుకునే వైపు నడిపిస్తున్నాయని నేను నమ్ముతాను.

\* నేను నా చదువులోని సవాళ్లు మరియు విజయాలతో ప్రశాంతంగా ఉన్నాను. ప్రతి అనుభవాన్ని అభివృద్ధికి ఒక అవకాశంగా తీసుకుంటున్నాను మరియు ఎల్లప్పుడూ విశ్వ జ్ఞానంచే మార్గదర్శకత్వం పొందుతున్నాను. అలాగే భవిష్యత్తులో కూడా మరింత లోతైన మార్గదర్శకత్వం లభిస్తుంది.

\* నేను ఆనందంగా మరియు సులభంగా చదువుకుంటున్నాను. విశ్వం, నాకు అవసరమైన సమాచారాన్ని గుర్తుంచుకోవడానికి మరియు అనవసరమైన వాటిని దూరం చేయడానికి సహాయం చేస్తున్నదని నాకు తెలుసు. నేను అన్ని విషయాల్లో రాణించే సామర్థ్యాన్ని, శక్తిని, జ్ఞానాన్ని కలిగి ఉన్నాను మరియు పరీక్షల్లో ప్రతిభను చూపుతానని నేను నమ్ముతున్నాను.

\* నా మనస్సు ముఖ్యమైన విషయాలను మాత్రమే గుర్తుంచుకోవడానికి మరియు అనవసరమైన ఆలోచనలను వదిలివేయడానికి సామర్థ్యం కలిగి ఉందని నేను నమ్ముతున్నాను. నేను నేర్చుకోవడానికి మరియు అభివృద్ధి చెందడానికి అవసరమైన, ప్రశాంతమైన, సమతుల్యమైన వాతావరణాన్ని సృష్టించుకున్నాను. అలాగే భవిష్యత్తులో కూడా మరింత సమతుల్యతను సృష్టిస్తాను.

\* నా జ్ఞాపకశక్తితో సామరస్యమైన సంబంధాన్ని నేను కలిగి ఉన్నాను. ఎప్పుడు వినాలి, ఎప్పుడు గుర్తుంచుకోవాలి మరియు ఎప్పుడు మర్చిపోవాలి అనేవి నాకు తెలుసు. ప్రతి తరగతిలోనూ మరియు ప్రతి క్షణంలోనూ నేను సంపూర్ణంగా నిమగ్నమై ఉంటున్నాను. అలాగే భవిష్యత్తులో కూడా ఉంటాను.

\* నేను సవాళ్లు మరియు అడ్డంకులను గౌరవంగా స్వీకరిస్తున్నాను, అవి నా అభ్యాస ప్రక్రియలో భాగమని నాకు తెలుసు. నేను విజయం మరియు వైఫల్యాన్ని సమానంగా తీసుకుంటున్నాను మరియు వాటిని అభివృద్ధి చెందడానికి మరియు బలంగా మారడానికి ఉపయోగిస్తున్నాను. అలాగే భవిష్యత్తులో కూడా మరింత గౌరవంగా స్వీకరిస్తాను.

\* నా అన్ని దివ్యశక్తులతో - జ్ఞాపకశక్తి, మతిమరుపు మరియు తటస్థంగా వినడంతో, అలాగే మంచి, చెడు మరియు తటస్థ లక్షణాలతో - స్నేహపూర్వకమైన సంబంధాన్ని నేను ఏర్పరుచుకున్నాను.

అవి నా చదువులలో నన్ను మార్గదర్శకం చేయడానికి పూర్తి సామరస్యంతో పని చేస్తున్నాయి. జ్ఞానాన్ని నిలుపుకోవడానికి మరియు దృష్టి కేంద్రీకరించడానికి సహాయ పడుతున్నాయి. అలాగే భవిష్యత్తులో కూడా మరింత ఇష్టంతో సహాయం చేస్తాయి.

\* గతంలో జరిగిన తప్పులు, చెడ్డ అనుభవాలు నన్ను ఇక బాధించవు. కోపం, భయం, బాధలన్నీ మర్చిపోతున్నాను. కొత్తగా నేర్చుకోవడానికి, ఎదగడానికి అవకాశం ఇస్తున్నాను. నా బలాలు, బలహీనతలు నా జీవితంలో భాగమని అంగీకరిస్తున్నాను.

\* నేను ప్రతి సబైక్టుతో, ప్రతి టీచర్ తో, నేర్చుకునే ప్రతి విషయంతో స్నేహం చేస్తున్నాను. ప్రతి పనిని ఆసక్తిగా, సంతోషంగా, నేర్చుకోవాలనే కోరికతో చేస్తున్నాను. అలాగే భవిష్యత్తులో కూడా మరింత ఇష్టంగా పని చేస్తాను.

\* నేను నా చదువులు, సృజనాత్మక కార్యకలాపాలు మరియు వ్యక్తిగత జీవితాన్ని సమతుల్యం చేసే నా సామర్థ్యాన్ని నేను నమ్ముతున్నాను. నేను ఆడుకుంటూ, విశ్రాంతి తీసుకుంటూ మరియు ఇతర కార్యకలాపాలలో పాల్గొంటూ మరియు అదే సమయంలో పరీక్షల్లో విజయం సాధిస్తున్నాను.

\* నాకు నా మీద సందేహాలు లేవు, భయం లేదు. నా బలాలు, బలహీనతలు, మధ్యలో ఉండేవన్నీ నా జీవిత ప్రయాణంలో ముఖ్యమైనవేనని అంగీకరిస్తున్నాను.

\* నేను దృష్టి కేంద్రీకరించడం మరియు ప్రభావవంతంగా చదవడం యొక్క కళను నేర్చుకున్నాను. నా జ్ఞాపకశక్తి, మతిమరుపు మరియు తటస్థంగా వినడం - ప్రతి క్షణంలో నాకు సహాయ పడుతున్నాయని నాకు తెలుసు. నా పరీక్షలకు మరియు నా భవిష్యత్తుకు అవసరమైన దానిని నేను గుర్తుంచుకుంటానని మరియు అనవసరమైన దానిని మరచిపోతానని నేను నమ్ముతున్నాను.

\* విజయానికి సమతుల్యత కీలకమని తెలుసుకుని, నేను స్వీయ సంరక్షణ మరియు విశ్రాంతి కోసం సమయం కేటాయిస్తున్నాను. నేను విద్యార్థిని, అభ్యాసకుడిని మరియు సృష్టికర్తను - నాలోని ఈ లక్షణాలన్నింటిని ఒకేసారి మరియు ప్రతి భాగాన్ని ఉన్నది ఉన్నట్టుగా స్వీకరిస్తున్నాను. అలాగే భవిష్యత్తులో కూడా మరింత స్పష్టంగా స్వీకరిస్తాను.

\* నేను ప్రశాంతంగాను, ఆనందంగాను మరియు హాయిగాను ఉంటూ, నా జీవితంలో ఉన్న ప్రతిదానికి ఒక ఉద్దేశ్యం ఉందని అంగీకరిస్తున్నాను. ప్రతి సవాలు, ప్రతి విజయం మరియు ప్రతి

వైఫల్యం నా అభివృద్ధికి దోహదపడుతున్నది. విశ్వం నన్ను నా కలలు సాకారం అయ్యే వైపు నడిపిస్తున్నదని నమ్ముతున్నాను. అలాగే భవిష్యత్తులో కూడా నడిపిస్తుందని విశ్వసిస్తున్నాను.

\* నేను పని, ఆట మరియు విశ్రాంతి మధ్య సరైన సమతుల్యతను సాధించాను. నా చదువులు, నా అభిరుచులు మరియు నా బాధ్యతలు అన్నీ నేను విజయవంతం కావడానికి మరియు అభివృద్ధి చెందడానికి సహకరిస్తున్నాయి. అలాగే భవిష్యత్తులో కూడా మరింత అభివృద్ధికి సహకరిస్తాయి.

\* నేను దివ్యమైన ఉద్యోగం కోసం పూర్తిగా సిద్ధంగా ఉన్నాను. నా చదువులు, నేను అద్భుతంగా రాణించడానికి అవసరమైన దివ్య జ్ఞానంతో మరియు దివ్య నైపుణ్యాలతో నన్ను అలంకరించాయి. నాకు ఇప్పటికే సరైన ఉద్యోగం నా వైపు వస్తున్నదని నాకు తెలుసు.

\* నేను ఇతరులకు ఆదర్శంగా మారాను. సమతుల్యత, ఆనందం మరియు నా అంతర్గత శక్తులపై నమ్మకంతో ఏదైనా సాధ్యమని వారికి చూపిస్తున్నాను. నా జ్ఞానాన్ని మరియు అనుభవాలను ఇతరులు తమ విజయాన్ని సాధించడానికి ప్రేరణ పొందేలా పంచుకుంటున్నాను. అలాగే భవిష్యత్తులో కూడా మరింత స్పష్టంగా వివరిస్తాను.

\* నాలోని అన్ని శక్తులకు నేను స్నేహితుడిని, అవి నా లక్ష్యాలను సులభంగా మరియు ఆనందంగా సాధించడంలో నాకు సహాయ పడుతున్నాయని నేను నమ్ముతున్నాను. ప్రతి సవాలును తెరిచిన హృదయంతో మరియు దివ్యమైన మనస్సుతో స్వీకరిస్తున్నాను. అలాగే భవిష్యత్తులో కూడా మరింత లోతుగా స్వీకరిస్తాను.

\*\*\* చదువులకు సంబంధించిన అనుభవాలు చదవడానికి ఈ లింకును క్లిక్ చేయండి... Click this link to read study related experiences

<https://darmam.com/downloads/telugutopics/5.pillalu.pdf>

\*\*\* సిక్స్ సెన్స్ టాపిక్‌ని చదవడానికి ఈ లింకును క్లిక్ చేయండి... Click this link to read sixth-sense topic

<https://darmam.com/downloads/telugutopics/samrudhi/29.sixth-sense-t.pdf>