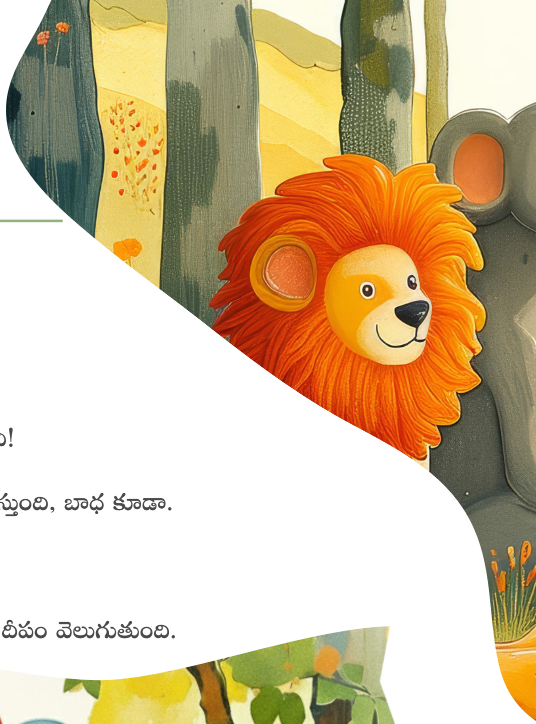
చింతలేని జంతువులు

Meditation Stories for Kids

dhyanajagat.com

Breath



మనసు ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు ప్రపంచం అందంగా కనిపిస్తుంది!

ఈ పుస్తకం నీకు ఒక మాంత్రిక రహస్యం చెబుతుంది —— ధ్యానం అనే చిన్న అద్భుతం గురించి!

ప్రతిరోజూ మనం పాఠశాలకు వెళ్తాం, ఆటలాడుతాం, నవ్వుతాం, కొన్నిసార్లు కోపం కూడా వస్తుంది, బాధ కూడా.
ఆలా మనసు అల్లకల్లోలంగా ఉన్నప్పుడు ఏది చేయాలనిపించదు కదా?

అప్పుడు ఏం చేయాలి?
కళ్ళు మూసుకొని, నిశ్శబ్దంగా ఒక లోతైన శ్వాస తీసుకుంటే —— మనలో ఉన్న చిన్న శాంతి దీపం వెలుగుతుంది.

ఈ పుస్తకంలోని కథలు నీకు చెబుతాయి
ధ్యానం అంటే బోరుగా కూర్చోవడం కాదు,
అది మనసు అనే స్నేహితుడిని కలుసుకోవడం!

ప్రతి కథ తర్వాత నీకు తెలుస్తుంది ——
ఎలా ప్రశాంతంగా ఉండాలో,
ఎలా ధైర్యంగా ఆలోచించాలో,
ఎలా సంతోషంగా జీవించాలో.

కేవలం కొద్దిసేపు ధ్యానం చేస్తే..
మనసు తేలికగా అవుతుంది
ఆలోచనలు బాగా వస్తాయి
హృదయం ఆనందంతో నిండిపోతుంది!

రా, మనమందరం ఈ జంతువుల తో కలిసి ధ్యానం నేర్చుకుందాం!

శాంతి, సంతోషం, ప్రేమ —— నీలోనే ఉన్నాయి.

https://www.dhyanajagat.com/

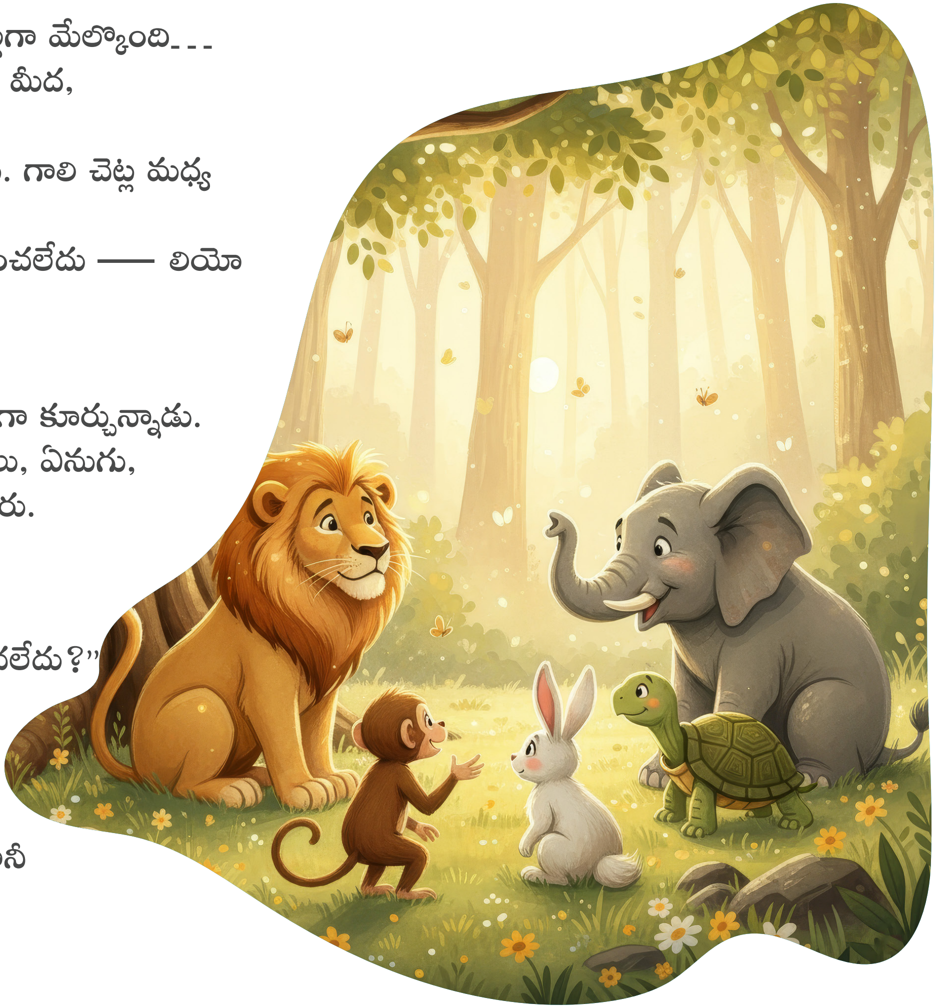
Index

S.no	**Story**	Pag no.
1	లియో సింహం తన గర్జన మరిచిపోయిన రోజు..	04
2	అడవి క్రీడల రోజు!	08
3	మిలో కోతి కోల్పోయిన మామిడి...	12
4	లిల్లీ హోంవర్క్	16
5	టోబు నేర్చుకున్న నిజమైన వేగం	19
6	ఫిన్ నక్క చూసిన రెండు దారులు...	21
7	చిట్టిని మాయం చేసిన జంక్ ఫుడ్	24

లియో సింహం
తన గర్జన మరిచిపోయిన రోజు...

ఒక రోజు ఉదయం, అడవి మెల్లగా మేల్కొంది...
సూర్యుని పసిడి కిరణాలు పూల మీద,
ఆకుల మీద పడుతున్నాయి
పక్షులు పాటలు పాడుతున్నాయి. గాలి చెట్ల మధ్య
మెల్లగా ఆడుతోంది.
కానీ, ఒక శబ్దం మాత్రం వినిపించలేదు —— లియో
సింహం గర్జన.

లియో పెద్ద చెట్టు కింద నిశ్శబ్దంగా కూర్చున్నాడు.
అతని స్నేహితులు కోతి, కుందేలు, ఏనుగు,
తాబేలు పరుగెత్తుకుంటూ వచ్చారు.



“లియో! నీకు ఏమైంది?
ఈరోజు నువ్వు ఎందుకు గర్జించలేదు?”
అని కోతి అడిగింది.

లియో మృదువుగా
“తెలియదు. నోరు తెరిచాను కానీ
శబ్దం రావడంలేదు.
నా గర్జన పోయిందేమో?.”
అని సమాధానం చెప్పాడు.

అందరూ ఆశ్చర్యపోయారు!
"అడవి రాజు గర్జన మరిచిపోయాడా?
అయ్యో!" అని కుందేలు తల పట్టుకుంది.

లియో మళ్ళీ ప్రయత్నించాడు —— "గ్ర్- - -."
అనే ఒక చిన్న శబ్దం తప్ప మరేం రాలేదు.
లియో సిగ్గుపడ్డాడు.

అప్పుడు తెలివైన తాబేలు ముందుకు వచ్చి
"లియో," నీ గర్జన ఎక్కడికీ పోలేదు.
నీ మనసు గందరగోళంగా ఉంది కాబట్టి,
నీ గర్జన బయటికి రావటం లేదు
అని చెప్పింది!"

అప్పుడు లియో ఆశ్చర్యపోయి
"గందరగోళమా?" అన్నాడు!
"అవును" అన్నాడు తాబేలు చిరునవ్వుతో.

మన మనసు భయాలు,
ఆలోచనలతో నిండిపోతే,
మన లోపలి స్వరం మెల్లిగా
మౌనమైపోతుంది.

ఇప్పుడు నేను చెప్పినట్టు చేయి
కళ్ళు మూసుకో. లోతుగా శ్వాస తీసుకో.
ఆ శబ్దాన్ని వెతకకు, నీ ఊపిరిని గమనించు.

లియో కళ్ళు మూసుకున్నాడు.
అడవి నిశ్శబ్దంగా మారింది.
గాలి అతడి మోము తాకింది. సూర్యుడి తాపం
అతడి జూలు మీద వేడిగా తగిలింది.

మనసు క్రమంగా తేలికగా అయింది.
లియో ఒక లోతైన శ్వాస తీసుకున్నాడు.
తర్వాత తన నోటిని నెమ్మదిగా తెరిచాడు

అడవి మొత్తం లియో గర్జనతో మార్మోగిపోయింది!
పక్షులు ఎగిరాయి, నీరు అలలతో నర్తించింది,
స్నేహితులందరూ హర్షంతో చప్పట్లు కొట్టారు!

"చూశావా?" అన్నాడు తాబేలు నవ్వుతూ,
"మనసు నిశ్శబ్దంగా ఉన్నప్పుడు, నీ నిజమైన శబ్దం
తిరిగి వస్తుంది."

లియో చిరునవ్వుతో,
"నా గర్జన ఎప్పుడూ నాలోనే ఉంది. నేను
కేవలం నా మనసు శాంతపరచుకోవాల్సి
వచ్చింది" అన్నాడు.

సందేశం

మనసు గందరగోళంగా, భయంగా లేదా
కోపంగా ఉన్నప్పుడు —
లియోలా కళ్ళు మూసుకుని,
లోతుగా శ్వాస తీసుకో.

నీ శక్తి, నీకు కావలసిన సమాధానం
నీలోనే దాగి ఉన్నాయి.

అడవి క్రీడల రోజు!

అడవిలో ప్రతీ సంవత్సరం ఒకసారి
“ఫారెస్ట్ స్పోర్ట్స్ డే” జరుగుతుంది.

అందరూ చాలా ఉత్సాహంతో ఉన్నారు —
ఎగిరే కొంగలు, పరుగులు తీసే పందులు,
వేటాడే పిల్లులు,
ఆడుకునే కోతులు...
అందరూ వచ్చారు.

కానీ ఈ సంవత్సరం ప్రత్యేకం:
చిన్ని కుందేలు మొదటిసారి పరుగుపందెంలో
పాల్గొంటోంది!

“అమ్మో... అందరూ ఎంతో వేగంగా పరుగెడతారు!”
“నేను పడిపోతే అందరూ నవ్వేస్తారా?” అంటూ

చిన్నిమనసు గందరగోళంగా మారింది.

ఈ సమయంలో చిన్ని టీమ్ కోచ్, అయిన
"టైగర్ తారక్",
చిన్ని దగ్గరకు వచ్చాడు.

"చిన్నీ--- నీ కాళ్లు కాదు,
నీ మనసే నీకు అడ్డం పడుతోంది,"
అని మృదువుగా అన్నాడు.

"ఒక్కసారి ఇలా చెయ్---
కళ్ళు మూసుకుని
మూడు లోతు శ్వాసలు తీసుకో.
నీ భయాన్ని ఊపిరితో బయటకు పంపు."

చిన్ని నమ్మకంగా కళ్ళు మూసుకుంది.

ఒక శ్వాస---
ఇంకో శ్వాస---
మరొక శ్వాస---

మనసులోని పరుగుల శబ్దం తగ్గిపోయింది.
చిన్నీ శరీరం తేలికగా అనిపించింది.

విసిల్ మోగింది!
"పరుగెత్తండి!"

అందరూ దూసుకుపోయారు.

చిన్ని మొదట నెమ్మదిగా మొదలుపెట్టింది కానీ--
ఆమె శ్వాస పద్ధతి
ఆమెకు శక్తినిచ్చింది.

మొదట శాంతిగా...
తర్వాత సహజంగా వేగం పెరిగింది!

చివరి 10 అడుగులు!
అందరూ అలసిపోయారు.
కాని చిన్నీ శ్వాస బాగా నడుస్తోంది.

ఆమె ముందుకు దూసుకొచ్చింది...
చివరికి ఫినిష్ లైన్ దాటింది..
మొదటి స్థానంలో!

అందరూ చప్పట్లు కొట్టారు.
కోతులు డ్యాన్స్ చేసారు.
పక్షులు గాలిలో "టీమ్ చిన్నీ!" అని అరవటం
మొదలుపెట్టాయి.

చిన్నికోచ్ దగ్గరకు వెళ్ళి
"అంకుల్... శ్వాసే నా శక్తి
అని నాకిప్పుడే తెలిసింది!" అని చెప్పింది!

తారక్ నవ్వుతూ అన్నాడు:
"క్రీడల్లో గెలుపు కాలి వేగంతో కాదు,
మనసు నిశ్శబ్ధంతో వస్తుంది." అని చెప్పాడు!

సందేశం

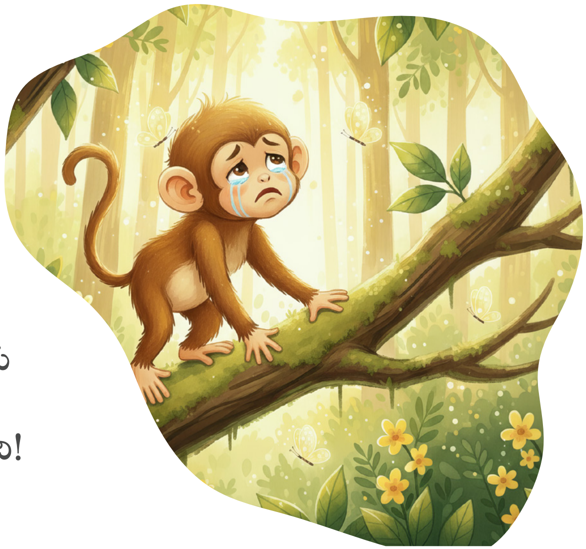
ఉపిరిని గమనిస్తే
నెర్వస్‌నెస్ అదృశ్యమవుతుంది.
మన శరీరం మనకోసం పరుగెడుతుంది

మిలో కోతి కోల్పోయిన మామిడి...

అడవిలో ఒక చలాకీ కోతి ఉండేది! పేరు మిలో!
ఎప్పుడూ ఎగిరి ఎగిరి తిరుగుతూ ఉండేది! ఏదో ఒక పని చేస్తూనే... మరో పని గురించి ఆలోచిస్తూ ఉండేది.
అలా ఒక రోజున ఆ మిలోకి చాలా రుచికరమైన మామిడి పండు దొరికింది.

మిలో అలా ఆ మామిడి పండుని చెట్టు కొమ్మపై పెట్టి,
"నేను వెంటనే వచ్చేస్తాను!" అని పరుగెత్తింది!

కానీ తిరిగి వచ్చేసరికి...
మామిడి పండు ఎక్కడా కనిపించలేదు!



మిలో గందరగోళంలో పడిపోయి..
"అయ్యో! నా మామిడి పండు ఎక్కడికి పోయింది? ఎవరు తీసుకెళ్ళారు?"
అని ఆలోచిస్తూ కొమ్మ నుండి కొమ్మకు వెళ్ళి వెతకసాగింది!

కుందేలు చూసి..
"మిలో.. నీకు ఏమైంది?" అని అడిగింది.

మిలో ఆవేదనగా
"నా మామిడి పండు కనిపించడం లేదు!
నా తలలో ఎన్నో ఆలోచనలు ఉండటంతో
ఏం చేస్తున్నానో కూడా గుర్తులేదు!" అని చెప్పింది!

ఇదంతా విన్న తాబేలు, కోతి దగ్గరకు వచ్చి

"మిలో.. నువ్వు చాలా వేగంగా తిరుగుతున్నావు,
మనసు గందరగోళంగావుంటే, మనం పెట్టిన వస్తువులూ_ _ _
మాటలూ_ _ _
మనకు గుర్తుండవు."

"ఒక్కసారి కూర్చో.
నీ ఊపిరిని నెమ్మదిగా గమనించు.
లోతుగా శ్వాస తీసుకో_ _ _ లోతుగా విడిచిపెట్టు.
మనసు శాంతపడితే జ్ఞాపకాలు మెల్లగా తిరిగి వస్తాయి"
అని చెప్పింది!

మిలో కళ్ళు మూసుకుని..

లోతుగా శ్వాస తీసుకుంది!

మిలో చలాకీతనం క్రమంగా తగ్గి
మనసు తేలికగా మారింది.

మిలోకి గుర్తొచ్చింది ——
మామిడి పండు ని అదే చెట్టు కొమ్మపై పెట్టింది, కానీ...
అది కొమ్మపై నుండి జారి క్రింద పడిపోయింది!

మిలో నెమ్మదిగా కిందికి చూడగా..

వెంటనే కనిపించింది!
మామిడి పండు చిన్న కొమ్మ మీద పడిపోయి ఉంది.

"అయ్యో! నేను అన్నిచోట్లా వెతుకుతున్నాను ,
కానీ ఇక్కడ వెతకాలన్న ఆలోచన ఎందుకురాలేదు ..
అని మిలో నవ్వేసింది!

తాబేలు నవ్వుతూ..
"మనసు శాంతంగా ఉన్నప్పుడు...
సమాధానాలు మనకే కనిపిస్తాయి." అని చెప్పింది!

సందేశం

ఎప్పుడైనా గందరగోళంగా అనిపిస్తే
కొంచెం ఆగి, లోతుగా ఊపిరి తీసుకో.
మనసు ప్రశాంతమైతే ——
ఏ సమస్యకైనా సమాధానం దొరుకుతుంది .

లిల్లీ హోంవర్క్

అడవి జంతువులకు ఒక చిన్న పారశాల ఉంది.
అక్కడ "అల్బా" అనే గుడ్లగూబ టీచర్‌గా ఉంది.
తను ఎప్పుడు శాంతంగా, తెలివిగా, ఉంటుంది
అందుకే అందరికి ఆ టీచర్ అంటే ఇష్టం.

ఒక రోజు లిల్లీ అనే చిన్న కుందేలు
హోంవర్క్ చేయకుండా వచ్చింది.
ఆమె ముఖం భయంతో ఉంది.

అల్బా అడిగింది,
"లిల్లీ, ఎందుకు ఇంత టెన్షన్‌లో ఉన్నావు?"

లిల్లీ నెమ్మదిగా చెప్పింది,
"టీచర్_ _ _ నా హోంవర్క్ చాలా
పెద్దదిగా అనిపించింది.

దాన్ని ఎలా మొదలు పెట్టాలో
కూడా అర్థం కాలేదు.
హోంవర్క్ చేయలేదు, అందుకే టెన్షన్ పడుతున్నా."

అల్బా మృదువుగా నవ్వి,“పెద్ద పనులు కూడా
చిన్న శ్వాసలతో చిన్నవవుతాయి.
కళ్ళు మూసుకుని ఒక
లోతు శ్వాస తీసుకో” అని చెప్పింది.

లిల్లీ కళ్ళు మూసుకుంది.
ఒక శ్వాస...
మరొక శ్వాస...

కొంతసేపటికి
ఆమె మైండ్ లో చిన్న చిన్న
వెలుగులు వచ్చాయి

ఆ వెలుగుల్లో తనకి:

— పెద్ద హోంవర్క్‌ను ఒకే సారి కాకుండా మూడు
చిన్న భాగాలుగా విభజించడం

— మొదట, సులభమైన ప్రశ్నలు పూర్తి చేయడం

— తర్వాత చిత్రాలను గీయడం

— చివరిగా కొంచెం కష్టమైన భాగాలు చేయడం

-ఆలా తన హోంవర్క్ పూర్తిఅవ్వటం

లిల్లీ ముఖంలో చిన్న వెలుగు వచ్చింది.

లిల్లీ కళ్ళు తెరిచి చెప్పింది,
“టీచర్! నాకు అర్థమైంది!
నేను హోంవర్క్‌ను ఒక పెద్ద పనిగా చూసాను.
అలాకాకుండా, అది చిన్న చిన్న దశలుగా
చేయొచ్చు కదా అని!”

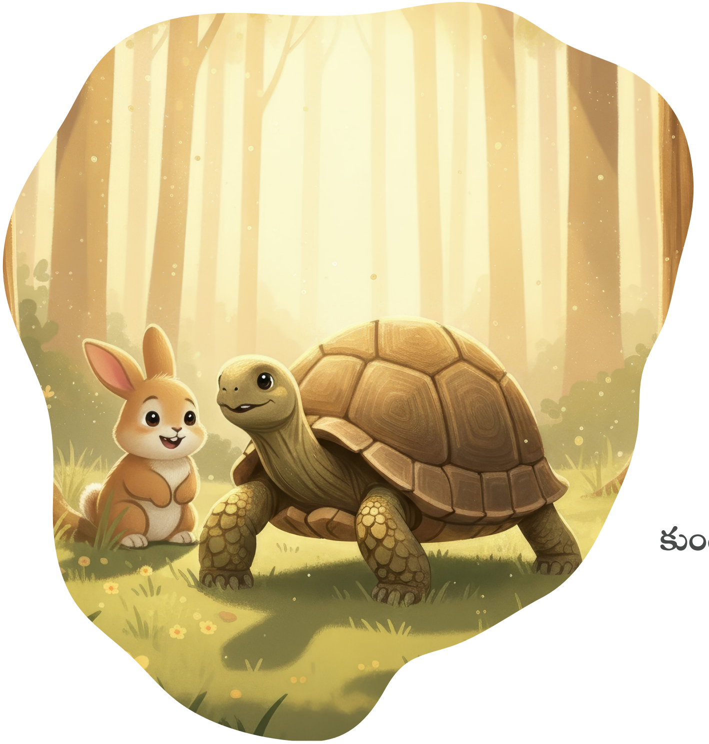
అల్బా గుడ్లగూబ గర్వంగా తల ఊపింది.
“అవును లిల్లీ...
మనసు శాంతి పొందినప్పుడు
సమస్యకి పరిష్కారాలు
మన మనసే ఇస్తుంది

ఆ రోజు లిల్లీ
హోంవర్క్‌ను చిన్న చిన్న భాగాలుగా విభజించి
సంతోషంగా, సులువుగా, పూర్తి చేసింది.

సందేశం

మనసు నిశ్శబ్ధమైతే
పెద్ద పనులు కూడా
మనకు అర్థమయ్యే చిన్న మార్గాలుగా విడిపోతాయి.

టోబు నేర్చుకున్న నిజమైన వేగం.



అడవిలో ఒక తాబేలు ఉండేది —— పేరు టోబు.
అతను నెమ్మదిగా నడుస్తాడు.
ప్రతి అడుగు చాలా చిన్నది.

ఒక రోజు,
కుందేలు అతన్ని చూసి నవ్వింది.
“అయ్యో టోబూ! నువ్వు ఇంత నెమ్మదిగా నడిస్తే..
నువ్వు అనుకున్న గమ్యానికి ఎప్పుడూ
చేరుకోలేవు” అని చెప్పాడు!

టోబు ఆగిపోయాడు.
కుందేలు అన్న మాటలకి బాధపడుతూ, తన మనసులో
“నిజమేనా? నేను ఎప్పుడూ వెనకబడినట్టేనా?”
అని ఆలోచించాడు.

అప్పుడు పెద్ద చెట్టు నుండి ఒక ఆకు మెల్లగా కిందకు పడింది.
అది మెల్లగా, నెమ్మదిగా, ఆహ్లాదంగా భూమి మీద పడింది.

టోబు ఆ ఆకు వైపు చూశాడు.
అప్పుడు, టోబుతో ఆ ఆకు ఏదో చెప్పినట్టు
అనిపించింది——

తరువాత టోబు కుందేలుతో ఇలా అన్నాడు
"ప్రయాణం త్వరగా చేయడం విజయం కాదు...
స్థిరంగా ఆనందంగా చేయడమే విజయం."

టోబు లోతుగా శ్వాస తీసుకున్నాడు.
ఒక చిన్న అడుగు...
మరొక చిన్న అడుగు...
ఆలా ముందుకు సాగాడు

కొద్ది సేపటికి
అతను చేరుకోవలసిన
చోటుకే చేరిపోయాడు.

ఎవరూ గుర్తించకపోయినా
టోబు తన హృదయంలో
ఒక వెలుగును అనుభవించాడు.

సందేశం

ఎవరితో పోల్చుకోకూడదు.
త్వరపడాల్సిన అవసరం లేదు.
శ్వాస మనకు దారి చూపిస్తుంది,
చేరవలసిన గమ్యానికి సరైన సమయంలో చేరుకుంటాం.

ఫిన్ నక్క చూసిన రెండు దారులు...

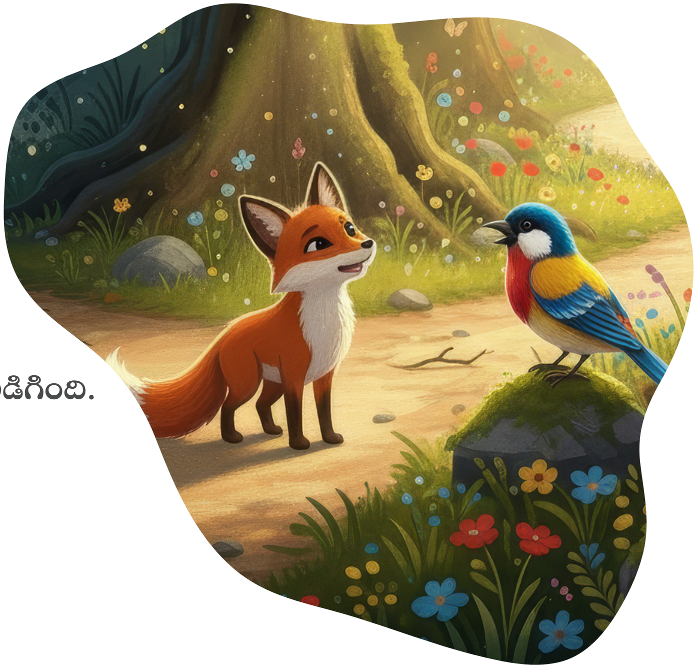
ఒక ఉదయం,
అడవిలో మబ్బులు తేలికగా కదులుతున్నాయి.
ఫిన్ నక్క నడుస్తూ ఆగిపోయాడు.

అతని ముందుగా రెండు మార్గాలు——

మొదటి దారి పెద్ద చెట్ల మధ్యగా,
కొంచెం చీకటిగా, మందంగా.
దూరంగా ఆ దారిలో
ఎక్కడో కొమ్మలు విరిగిన శబ్దం వినిపించింది.
ఫిన్‌కు అది అస్పష్టంగా కనిపించింది.
ఆ దారి ఎక్కడికి తీసుకెళుతుందో
అతనికి తెలియదు.

రెండో దారి నది వైపు వాలిపోతూ,
కాంతితో నిండినది.
పూలు ఊగుతున్నాయి.
సీతాకోకచిలుకలు ఎగురుతున్నాయి.
అది నిశ్శబ్ధంగా కనిపించింది.

ఫిన్ మనసులో గందరగోళం.
"ఏది సరైన దారి?
ఒకటి నిశ్శబ్దంగా ఉంది...
ఒకటి చీకటిగా కనిపిస్తోంది...
కానీ నాకు స్పష్టంగా అర్థం కావడం లేదు."



అప్పుడే ఒక చిన్న పక్షి రాయిపై కూర్చుంది.
"ఎందుకు అయోమయం చిన్న నక్కా?" అని అడిగింది.

ఫిన్ అన్నాడు,
"తప్పు దారి ఎంచుకుంటేనేమో అనిపిస్తోంది.
నాకు ఏది మంచిదో తెలియదు."

పక్షి మెల్లగా చెప్పింది,
ఎప్పుడూ కళ్ళతో చూసిందే సరైందని అనుకోవద్దు
మనసు అలజడిలో ఉన్నపుడు
చిన్న నిర్ణయమైనా పెద్దగా అనిపిస్తుంది
కళ్ళు మూసుకుని నీ ఊపిరిని చూడు .

నీ మనసు స్పష్టంగా మారితే
సరైన దారి... తానే నీకు చెబుతుంది."

ఫిన్ కళ్ళు మూసుకుని
లోతుగా ఊపిరి తీసుకున్నాడు.
అల్లకల్లోలంగా ఉన్న భావాలు మెల్లగా కరిగిపోయాయి.

కళ్ళు తెరిచినప్పుడు
అతనికి ఆ రెండు దారులలో
ఒకటే స్పష్టంగా అనిపించింది——
నిశ్శబ్దంగా ఉన్న దారి.

అతను ఆ దారిలో నడిచాడు.
మరియు అతనికి తెలియకుండానే
అతను అనవసరమైన సమస్యలకి
దూరమైపోయాడు.

సందేశం

కొన్నిసార్లు సరైన దారి
కళ్ళతో కాదు...
మనసుతో కనిపిస్తుంది.
మన ఊపిరి చెప్పిన దారి
ఎప్పుడూ సురక్షితం.

చిట్టిని మాయం చేసిన జంక్ ఫుడ్

అదివారం ఉదయం అడవి ప్లేగ్రౌండ్‌లో
అందరూ బంతి ఆట ఆడుతున్నారు.

కానీ కొంచెం దూరంగా,
పొదల్లో వెనుక దాక్కుని
చిట్టి అనే ఎలుగుబంటి ఏదో తింటోంది.

ఆమె చేతిలో?
ఒక పెద్ద చాక్లెట్ డోనట్!

"చిట్టి ! మళ్లీ డోనట్?"
అని కుందేలు లిల్లీ ఆశ్చర్యంగా అడిగింది.

చిట్టి ఎలుగుబంటి సిగ్గుగా చెప్పింది:
"నాకు శక్తి కావాలి లిల్లీ...
డోనట్ తింటే నాకు
చాలా హ్యాపీగా అనిపిస్తుంది ఇంకా శక్తి కుడా
వస్తుంది ."

అప్పుడే కోచ్ ఆవు వచ్చింది

ఆవు చిరునవ్వుతో అన్నది:
"డోనట్ హ్యాపీ కాదు చిట్టి...
హ్యాపీలా అనిపించే మాయ మాత్రమే."

చిట్టి ఆశ్చర్యంగా చూసింది.

"నువ్వు టెన్షన్‌లో ఉన్నప్పుడు లేదా
శక్తి లేదు అనిపించినప్పుడు
మెదడు వెంటనే తీపి కోసం చూస్తుంది.
కానీ ఆ సంతోషం కేవలం
మూడు నిమిషాలే ఉంటుంది."

చిట్టి చిన్నగా తల ఊపింది.

"అవును సార్... తర్వాత
పరుగెత్తే టైమ్‌లో
నా పాదాలు భారంగా అనిపిస్తాయి."

అప్పుడు ఆవు
"ఒక్కసారి నా మాట విను."

"కళ్ళు మూసుకో,
నెమ్మదిగా ఊపిరి లోపలకు తీసుకో" అని చెప్పింది

కొన్ని క్షణాల్లో
ఆమె చేతిలో ఉన్న డోనట్
అంత ఆకర్షణీయంగా లేదనిపించి

“సార్... నాకు ఇది
ఇప్పుడు అసలు కావాలని లేదు!”
అని ఆశ్చర్యంతో అంది.

అప్పుడు ఆవు నవ్వి
“అదే నిజమైన హ్యాపీ చిట్టి.
మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటే
మనకి ఏది కావాలో మనసు అదే చెబుతుంది.

చిట్టి వెంటనే డోనట్‌ను పక్కన పెట్టి,
నేను ఇప్పుడు ఒక ఆపిల్ తింటాను అని చెప్పింది

ఆవు హై-ఫైవ్ ఇచ్చి..
ఇదే నిజమైన శక్తి అని చెప్పింది .”

అందరూ చప్పట్లు కొట్టి
చిట్టిని అభినందించారు!!

సందేశం

మనసు శాంతంగా ఉన్నప్పుడు
మనకు ఏది మంచిదో
మనమే స్పష్టంగా తెలుసుకుంటాం.

చింతలేని జంతువులు

https://www.dhyanajagat.com/
Meditation Stories for Kids