



पाठ 1: कोर्स का संक्षिप्त विवरण

हार्टफुल व्यक्तित्व निर्माण में आपका स्वागत है



भूमिका

रीलैक्सेशन अभ्यास (तन-मन को आराम की स्थिति में लाना)

कोर्स का संक्षिप्त विवरण

मैडिटेशन (ध्यान)



**आइए आराम करें और हार्टफुलनेस रिलैक्सेशन
व्यायाम का अनुभव करें**

दाजी के साथ रिलैक्सेशन (5:36 मिनट)

<https://www.youtube.com/watch?v=wwpY80oh8cs>

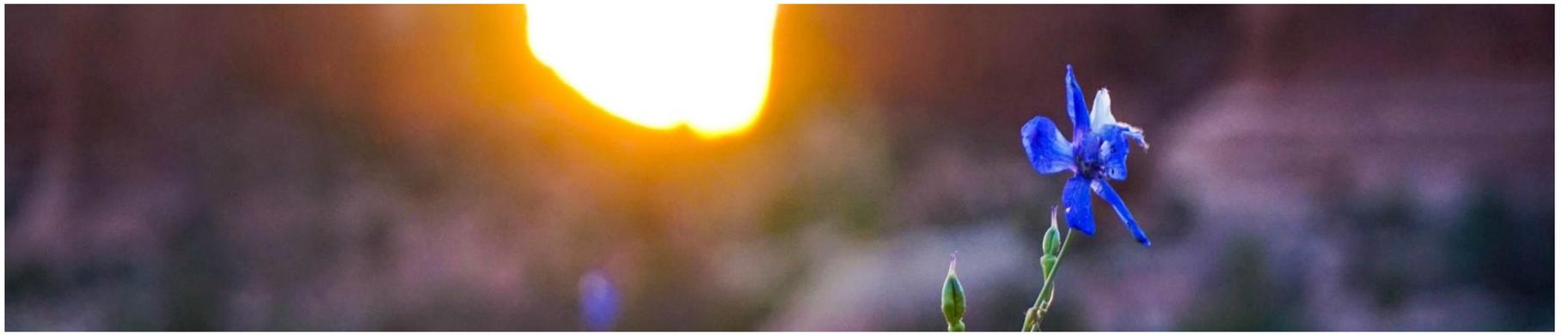


कोर्स का संक्षिप्त विवरण

सिद्धांत को जानें: हार्टफुलनेस व्यक्तित्व निर्माण के पीछे के सिद्धांत को जानें और यह भी जानें की हार्टफुलनेस पद्धति के अभ्यास शारीरिक, भावनात्मक, मानसिक और आध्यात्मिक तरह से कैसे लाभकारी हैं।

सिद्धांत का परीक्षण करें : रोज़ हार्टफुलनेस ध्यान और सफाई नियमित करें और अपने स्वास्थ्य तथा व्यक्तित्व निर्माण पर इन अभ्यासों के प्रभावों का परीक्षण करें। इसे एक वैज्ञानिक प्रयोग की तरह लें।

अभ्यास को जियें : अपने हृदय में उपस्थित प्रेम की सदा स्मरण में रहें। अपने आप को केन्द्रित करने के लिए, अंतर मन से प्रेमपूर्ण कनेक्शन और स्वीकृति का दृष्टिकोण रखें। एक नियमित "चेतना चैक-इन" स्थापित करें।



आपका आज का कार्य

कर के देखें ।

दृढ़ निर्णय करें कि आप विस्तार की इस आंतरिक यात्रा पर निकलेंगे।

क्या आप हार्टफुलनेस पद्धति का उपयोग करके व्यक्तित्व निर्माण के विषय में अधिक जानने में रूचि रखते हैं?

क्या आप स्वयं का बेहतर बनने के रोज़ ध्यान का अभ्यास और रात में सफ़ाई करने के लिए तैयार हैं?

कोई प्रश्न?



प्रश्नोत्तर

चिंतन

- 1) आप यह कोर्स क्यों करना चाहते हैं ?
- 2) कौन से दो विषय आपको सबसे दिलचस्प लगते हैं? क्यों?
- 3) आपके लिए "हार्टफुल व्यक्तित्व निर्माण " के क्या मायने हैं ?
- 4) इस प्रयास में *दि हार्टफुलनैस वे* आपकी कैसे मदद कर सकती है?
- 5) अष्टावक्र गीता किस प्रकार यही कार्य कर सकती है ?



पाठ्यक्रम की रूपरेखा: 5 भाग

(कोर्स पैकेट में पाठ विषयों को जानें)

भूमिका: जाने कि *दि हार्टफुलनैस वे (हृदय से प्रेरित मार्ग)* आपके विकास में किस प्रकार मदद दे सकती है।

ध्यान कर के उसके भेद को समझें।

आंतरिक रूपान्तरण: हार्टफुलनैस अभ्यासों द्वारा आंतरिक प्रगति के क्षेत्रों का पता लगाएँ।

बाहरी अभिव्यक्ति: बाहरी विकास के क्षेत्रों का पता लगाएँ।



कोर्स के प्रभाव

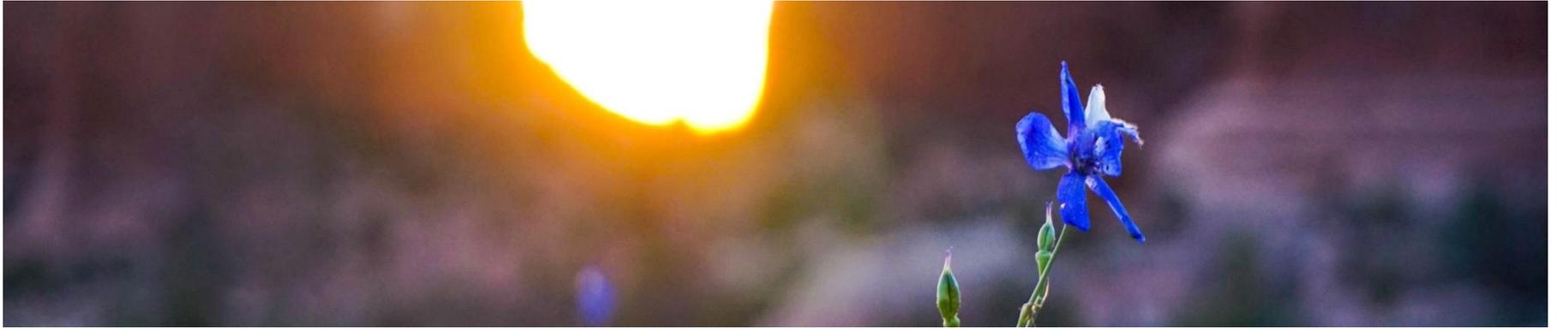
अधिक करुणा, आत्मविश्वास, ज्ञान, आनन्द का विकास ...

हर परिस्थिति में खुश रहना सीखें,

अपने भीतर अधिक प्रेम, शक्ति, ज्ञान, संतुष्टि

सोचने के अपेक्षा महसूस करने में अधिक समय व्यतीत करना सीखें ।

अपने वास्तविक आप को अधिक महत्व देना सीखें



आवश्यक पाठ्य भाग/पत्रिकाएँ/ऐप्स

आवश्यक वाचन:

हार्टफुल व्यक्तित्व विकास पाठ्यक्रम पुस्तकें:
भाग I, भाग II, भाग III, भाग IV, भाग V

अष्टावक्र गीता, अष्टावक्र लेख: हार्टफुलनेस ई-मैगज़ीन: निःशुल्क
ऑन-लाइन सब्सक्रिप्शन

एप्प: हार्ट्स एप्प



कक्षा संरचना

1. सिद्धांत: व्याख्यान
2. प्रयोग: अंतर्दृष्टि साझा करें, चर्चा करें
3. अभ्यास: रिलैक्सेशन अभ्यास, सामूहिक ध्यान, डायरी- लेखन



मूल्यांकन की विधियाँ (सत्र 1-10)

- I. कक्षा में उपस्थिति (50%)
- II. अंतिम परीक्षा (50%)



हर एक पाठ का एक लक्ष्य है कि वह आपको ऐसे 3 नये विचार उपलब्ध कराये जिन्हें आप हमेशा याद रखना चाहोगे!



आइए ध्यान करें!

यह आपके जीवन में किसी बड़े प्रयास की शुरूआत की तरह है जो प्रयत्न और धैर्य के निवेश के बाद बड़े पैमाने पर होता है...परिणाम इतने तीव्र हो सकते हैं कि उसकी कोई तुलना नहीं। मैं आपके अपने अंदर के इस खोज में आपका स्वागत करता हूँ।

दाजी