



कक्षा 3: दि हार्टफुलनेस [?]

अपने हृदय में प्रकाश के स्रोत [?] [?] [?] [?] [?] [?] [?]

दाजी के साथ गाइडेड रिलैक्सेशन (5:36 मिनट)

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



आज का फोकस

- 1) हार्टफुलनैस पद्धति क्या है?
- 2) हार्टफुलनैस पद्धति की अनूठी विशेषताएँ क्या हैं?
- 3) हार्टफुलनैस तरीके से जीने के कुछ प्रभाव क्या हैं?



विषय 1: हार्टफुलनेस तरीका क्या है?

जीवन जीने का एक तरीका जो वर्तमान को अपनाता है

वर्तमान क्षण इतना महत्वपूर्ण क्यों है?

हम सांस लेते हैं ।

हम आत्म विकसित होते हैं।

हम जीते हैं।.



दि हार्टफुलनैस वे: स्त्रोत के साथ मेरे रिश्ते को
मजबूत करें

हार्टफुलनैस यात्रा भीतर के स्त्रोत के साथ एक पवित्र रिश्ते के
अनुभव करने के बारे में है। *दि वे ऑफ दि हार्ट*, (2019), पृ. 26.



दि हार्टफुलनेस वे: हार्टफुलनेस मेरी चेतना का पूर्ण विकास करने के बारे में है।

मेरे अहंकार को परिष्कृत करना : मेरे अहंकार - उच्चतर स्व और सीमित स्व की आवाज़ों के बीज एक प्रेमपूर्ण संवाद स्थापित करना।

मैं अपना उच्चतर स्व/ चैतन्यता , अपनी आत्मा की आवाज़ हूँ।

मैं निर्णायक पर्यवेक्षक (judgemental observer) से प्रेमपूर्ण साक्षी (Loving Witness) : विशुद्ध चेतना की ओर बढ़ रहा हूँ।



हार्टफुलनेस मार्ग क्या है ?

जीवन जीने /अस्तित्व का एक तरीका जहाँ आप स्रोत से जुड़े होते हैं A अपने वर्तमान में स्थापित होते हैं A अपने हृदय में प्रकाश पर ध्यान केन्द्रित करते हैं।

जीवन /अस्तित्व की वह अवस्था जो हार्टफुलनेस अभ्यास के द्वारा प्राप्त होती है।

अभ्यास A जो स्रोत के साथ अपने मार्ग



हार्टफुलनैस मार्ग इतना मूल्यवान क्यों है?

हार्टफुलनैस मार्ग इस तथ्य को मानता है कि सभी मनुष्य प्रसन्न रहना चाहते हैं और हार्टफुलनैस मार्ग ऐसा अभ्यास प्रस्तुत करता है जो लोगों को सबसे गहन स्तर पर खुशी पाने में मदद करता है ।

यह इस तथ्य का सम्मान करता है कि प्रसन्नता एक भावना है जो आत्मा की शांति, प्रेम, आनन्द, प्रचुरता के संपर्क में, स्रोत के साथ स्थायी रूप से जुड़े रहने के कारण उत्पन्न होती है...



प्रश्नोत्तरी विराम

1) कोई प्रश्न ?

2) हृदय आधारित संचार के लिए सुझावों का पालन करने से आपको कक्षा की चर्चाओं में स्वयं, अपने सहपाठियों और अपने प्रशिक्षक का सहयोग करने में कैसे मदद मिल सकती है?

3) अपने स्वयं के अनुभवों के आधार पर वार्तालाप करना क्यों महत्वपूर्ण है?



हार्टफुलनेस के अभ्यास क्या हैं?

ध्यान

सफ़ाई

प्रार्थना

सतत स्मरण



विषय 2: हार्टफुलनेस मार्ग की अनूठी विशेषताएँ क्या हैं?

जीवित मार्गदर्शक

प्राणाहुति

सफ़ाई की प्रक्रिया



विषय 3: हार्टफलनेस पद्धति से जीवन जीने के क्या प्रभाव होते हैं?

मैं जहाँ कहीं भी जाता हूँ एक आंतरिक शांति का वातावरण स्थापित कर लेता हूँ।



मैं शांति का वातावरण कैसे स्थापित करूँ ?

सदैव अपनी चेतना की जाँच करो : अहंकार, मनस और बुद्धि

अहंकार : क्या मैं अपने उच्चतर स्व प्रभारी (प्रेम) के साथ प्रेमपूर्ण आंतरिक संवाद करता हूँ ?

मनस: क्या मैं श्वास ले रहा हूँ, अपने हृदय में स्थापित हूँ, अपने हृदय में प्रकाश के स्रोत को महसूस कर रहा हूँ? (क्रिया)

बुद्धि: क्या मेरे पास आंकलन की प्रक्रिया में उलझे बिना एक प्रेमपूर्ण स्वीकृति का दृष्टिकोण है? (प्रवृत्ति)



आज का पुनर्कथन (दोहराना)

- 1) हार्टफुलनैस मार्ग क्या है?
- 2) इसके विशिष्ट लक्षण क्या हैं?
- 3) हार्टफुलनैस मार्ग के कुछ प्रभाव क्या हैं?



आइए ध्यान करें!