



## सत्र 6: पाठ्यक्रम सामग्री भाग-1 पर चर्चा

Feel the Source of light in your heart.

दाजी के साथ गाईडेड रिलैक्सेशन (5:36 मिनट)  
<https://www.youtube.com/watch?v=wwpY80oh8cs>



## आज की चर्चा का केन्द्र-बिंदु

- 1) अपने हार्टफुलनेस अभ्यास के अनुभव एक-दूसरे के साथ सांझा कीजिए
- 2) पिछली 5 कक्षाओं में खोजी गई प्रमुख अवधारणाओं की गहराई से जाँच करें
- 3) हृदय-आधारित संचार के लिए दिए गये सुझावों का अभ्यास करें



## आइए हृदय-आधारित संचार का उपयोग करें

बोलने वाले व्यक्ति की बात को ध्यान से और खुले दिल से सुनें। अपने अनुभवों के आधार पर उत्तम पुरुष (फर्स्ट पर्सन) में बोलें। जब आप अनिश्चित हों, तो क्या कहूँ, चुप रहिए, अपने हृदय में स्थिर बने रहें।

संक्षेप में,

अपने मन को अपने हृदय में लाएँ और वहीं स्थिर रखें।  
प्रेमपूर्ण आंतरिक संवाद करें।  
सशक्त स्वीकृति का दृष्टिकोण रखें।



## आज का एजेन्डा

रिलैक्सेशन  
चिंतन करें और डायरी में लिखें  
जोड़ियों में साझा करें  
समूहों में और एक कक्षा के रूप में चर्चा करें  
ध्यान करें



## सत्र 1: पाठ्यक्रम का संक्षिप्त विवरण

1. क्या आपने अपने ध्यान के लिए एक दैनिक दिनचर्या स्थापित की है? व्याख्या कीजिए।
2. आपके वर्तमान ध्यान के अभ्यास में सबसे बड़ी बाधा क्या है?
3. ऐसी कौन सी मूल्यवान चीज़ है जो आपने अपने ध्यान के अभ्यास के माध्यम से सीखी?
4. साझा करने के लिए कोई अंतर्दृष्टि या सुझाव?



## सत्र 2: तुम चैतन्यता हो

1. यदि आपको केवल एक मित्र की आवश्यकता होती और हो सकती, तो वह मित्र कौन होगा?
2. यह मित्र कहाँ है?
3. इस मित्र से जुड़ने का सबसे प्रभावी तरीका क्या होगा?  
(ध्यान रखें कि यह प्रश्न सत्र 2 की सामग्री से संबंधित है।)



### सत्र 3: दि हार्टफुलनेस वे

मेरी चेतना का विस्तार मुझे शांति का माहौल बनाए रखने में कैसे मदद करता है? दूसरे शब्दों में, मैं अपने अहंकार, मन और बुद्धि के साथ क्या कर रहा हूँ?



## सत्र 5: अभ्यास और अनुभव

अपने पाठ्यक्रम पैकेट में हार्टफलनेस जर्नल-लेखन सुझावों की समीक्षा करें। परिशिष्ट बी देखें। कौन सा बिंदु विशेष रूप से सहायक है?

## भाग I के लिए व्यावहारिक गतिविधियाँ : Discussion

1. रिलॅक्सेशन प्रक्रिया को दूसरे से साझा करें और दूसरों के अनुभव नोट करें
2. एक ऐसी घटना का विवरण दें जिसमें आपने साक्षी भाव की दशा में स्थित रहकर उसे अनुभव किया ? पहले के मुक़ाबले इस घटना के प्रभाव में आपने क्या फ़र्क महसूस किया ?
3. क्या मेरे अपने-पन के दायरे का विकास हुआ ? एक उदाहरण सबके साथ साझा करें ।



**आइए ध्यान करें**

हार्टफुलनेस गाईडेड ध्यान, दाजी भूमिका  
<https://www.youtube.com/watch?v=JlvZlQ2IMuk&t=26s>