



---

# मध्यप्रदेश मुख्यमंत्री सामुदायिक नेतृत्व क्षमता विकास कार्यक्रम

---

सत्र -1



2023

कॉपीराइट © श्री रामचन्द्र मिशन

सर्वाधिकार सुरक्षित

हार्टफुलनेस एजुकेशन ट्रस्ट,

कान्हा शान्तिवनम्, कान्हा ग्राम,

रंगा रेड्डी तालुका, तेलंगाना 509325

## स्वागत, अभिनंदन और हार्टफुलनेस का परिचय – 10 मिनट

### हार्टफुलनेस क्या है ? – 5 मिनट

आजकल के अनिश्चित समय में खुद को सहज रूप से संतुलित बनाये रखने का तरीका है हार्टफुलनेस। हार्टफुलनेस हमें अपने दिल की आवाज़ को सुनना और उससे उभरती हुई प्रेरणाओं को जीवन में ढालना सिखाता है और परिणामस्वरूप हम धीरे धीरे अपने जीवन की बागडोर को अपने हाथ में पाते हैं। हार्टफुलनेस जीवन जीने की वह कला है जिसकी शुरुआत हृदय पर ध्यान करने से होती है और बहुत जल्दी ही हम अपने मन, बुद्धि और चेतना को अपने हृदय की प्रेरणाओं से जुड़ा पाते हैं। इसीलिए हम इस अभ्यास को हार्टफुलनेस कहते हैं, यानी हृदय के प्रकाश से प्रेरित रास्ते पर चलना।

### हार्टफुलनेस पर्सनैलिटी डेवलपमेंट (व्यक्तित्व निर्माण) क्या है ? – 5 मिनट

यह एक ऐसी चीज़ है जिसे हम करके सीखते हैं, नकि कह-सुन कर। आप खुद ही प्रयास करेंगे और परिणाम भी आप खुद ही अनुभव करेंगे। आपसे निवेदन है कि इसे एक वैज्ञानिक प्रयोग की तरह लें। इसमें आप ही प्रयोग करने वाले हैं, प्रयोग का हिस्सा भी आप हैं और प्रयोग का परिणाम भी आप ही हैं। आप खुद देख पाएँगे कि हृदय कैसे मस्तिष्क और शरीर को दिशा दे सकता है।

हार्टफुलनेस पर्सनैलिटी डेवलपमेंट, कोर्स में हम सीखेंगे कि अभ्यास हमारी भावना (इमोशन), मन और आध्यात्मिक स्तरों पर किस तरह हमें लाभ देता है। एक बार इस लाभ का अनुभव करने पर या इसकी झलक मिल जाने पर इसका नियमित अभ्यास करना आसान और स्वाभाविक हो जाता है।

**हार्टफुलनेस अभ्यास हमें खुद को बदलने में कैसे मदद करता है ? 5 मिनट**

हार्टफुलनेस अभ्यास हमें अपने आप को बदलने का तरीका देता है, लेकिन उससे लाभ उठाना या न उठाना हमारे हाथ में है। अपने को बदलने का मतलब आप को नए सिरे से खुद को बनाना है, जिसकी शुरुआत अपने अंदर के परिवर्तन से हुआ करती है। हार्टफुलनेस ध्यान के अभ्यास से अंदर में बदलाव खुद ही आ जाता है। इस बदलाव के बिना, हमारे चरित्र और रहन-सहन में परिवर्तन केवल सपना ही रह जाता है। ऐसा परिवर्तन खुद बखुद नहीं हो जाता, इसके लिए हमारी ओर से पूरी कोशिश ज़रूरी है।

**ध्यान क्यों करना चाहिए ? – 10 मिनट**

ध्यान करने के बहुत से कारण हो सकते हैं। जीवन में हमारा लक्ष्य हमारी अपनी ज़रूरत और रुचि के अनुसार होता है। उदाहरण के लिए कोई व्यक्ति अपना वज़न कम करने के लिए जिम जाता है तो दूसरा व्यक्ति पहलवान बनने के लिए। लेकिन दोनों ही जिम में जाते हैं। विश्व भर में ध्यान करने वालों से बातचीत के दौरान एक खास चीज़ देखने को मिलती है। शुरू में लोग किसी ज़रूरत को लेकर ध्यान करने आते हैं। उदाहरण के लिए बहुत-से लोग कठिनाई और परेशानी से मुक्ति का कोई रास्ता चाहते हैं। कोई अपना ब्लड-प्रेसर कम करना चाहता है। कोई सूझबूझ बढ़ाना चाहते हैं तो कोई मन की शांति चाहते हैं। लेकिन जब वे ध्यान शुरू करते हैं तो जल्द ही इन उद्देश्यों से कहीं ज्यादा लाभ प्राप्त कर जाते हैं।

ध्यान हमारे भीतर की हालत को संतुलन में लाता है। एक परेशान व्यक्ति ध्यान करके यह कह सकता है कि ध्यान आराम का अनुभव कराता है। गुस्से और कड़वाहट से भरा आदमी ध्यान करके कह सकता है कि ध्यान दिल खोल देता है और आपको एक अच्छा इन्सान बना देता है।

**ध्यान से हम किस ओर बढ़ते हैं - 10 मिनट**

—

छोटी सोच से बड़ी सोच की ओर। उलझने की जगह सुलझने की ओर, घमण्ड से अहंकार के समभाव की ओर, बेचैनी से चैन की ओर, बनावट से असल की ओर, अँधेरे से उजाले की ओर, भारीपन से हल्केपन की ओर, बाहरी रूप मात्र से अंदरूनी सत्य की ओर।”

“ध्यान का उद्देश्य हमें खुद का असल बोध करवाना है और वर्तमान अवस्था से उस असल बोध की ओर ले जाना वाला यह सबसे प्रभावशाली तरीका है ।

ध्यान से हम अपने अंदर जाते हैं और अपनी असलियत से जुड़ते हैं। ध्यान इस जुड़ाव को इतना सुगम बना देता है कि हम चाहे कहीं पर भी हों तुरंत अपने असल रूप से जुड़ सकते हैं। ध्यान हमें कठिन सुदूर यात्रा करने को नहीं कहता। हमें अपना रहन-सहन, अपनी आदत या अपना नाम बदलने की भी ज़रूरत नहीं है। हमें सिर्फ अपनी आँखें बन्द करके शांति से ध्यान में बैठना है। इस तरह हम सही माईने में आध्यात्मिकता का अनुभव करते हैं।

**हार्टफुलनेस पर्सनैलिटी डेवलपमेंट (व्यक्तित्व निर्माण) से क्या लाभ है ? - 5 मिनट**

लाभ: दूसरों से सहानुभूति की क्षमता, अपने पर विश्वास, सूझबूझ, सभी परिस्थितियों में खुश रहने की क्षमता, प्रेमभाव, अंदरूनी ताकत, विवेक और अंदरूनी संतुष्टि, सिर्फ सोचने की जगह पर महसूस करने की क्षमता, खुद का सही महत्व समझने की समझ। अज्ञान से ज्ञान और ज्ञान से फिर दिव्य ज्ञान की ओर ।

**HEARTFULNESS MEDITATION EXPLANATION - 5 MIN**

**HEARTFULNESS GUIDED RELAXATION AND MEDITATION – 30 MIN**

**FEEDBACK AND WRAP UP – 10 MIN**