



---

## MP CMCLDP Ekatm Program

---

### भूमिका - Session 2



JULY 28, 2023  
HEARTFULNESS INSTITUTE

WELCOME – 5 MIN

जीवन क्या है? ? – 5 min

जीवन गति है, परिवर्तन है और विकास है ।

आत्म-चेतना क्या है ? – 5 MIN

- अपने विचारों के प्रति जागरूकता
- अपनी हालत का ज्ञान



## योग की दशा - शुद्ध चेतना से जुड़ाव - 5 MIN



योगस्थःकरु कर्माणि संगमं त्यक्त्वाधनञ्जय  
सिध्यसिध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते  
॥२.४८॥

हे धनञ्जय! स्वयं के मन को इस योग में एक  
रखते हुए अपने काम में लगे रहो। फल की  
इच्छा त्याग दो और इस प्रकार सफलता या  
असफलता के बीच में चलना सीखो।

इसी समत्वभाव को योग कहते हैं।

**खनिज जगत - क्या उसमें जीवन है? - 5 min**



पानी की बारीकी बनावट पर सोच, शब्द और नीयत का भी प्रभाव होता है। यदि पानी के साथ विचार ऐसा कर सकते हैं तो सोचिए कि हमारे विचार हमारे साथ क्या कर सकते हैं.

**वनस्पति जगत - क्या उसमें जीवन है?-5 MIN**



महसूस करने की क्षमता तथा इस प्रतिक्रिया में ऑपरेंट कंडीशनिंग (अनुशासित करना) के द्वारा परिवर्तन लाना.



## प्राणी जगत - क्या उसमें जीवन है? - 5 min



गैलप ने देखा कि चिम्पांजी दर्पण की मदद लेकर अपने हाथ से लगभग तुरन्त ही अपने माथे पर लगे निशान को छू लेते हैं. इसके विपरीत बंदर स्वयं को पहचानने का कोई भी प्रमाण प्रस्तुत करने में असफल रहे.

उत्तरोत्तर शोधों ने यह सिद्ध कर दिया है कि स्वयं को दर्पण में पहचानने का गुण श्रेष्ठ वानर जाति में तथा 15 महीने से बड़े मनुष्य तक ही सीमित है.

## मनुष्य - क्या उसमें जीवन है? - 5 min



सूक्ष्म शरीर के स्तर पर हम अपनी चेतना का विस्तार करके अस्तित्व के पशु स्तर से ऊपर मानव स्तर तक उठने और मानव स्तर से ऊपर दैवीय स्तर तक उठने और विकसित होने का विकल्प रखते हैं ।

जब दिल में प्रेम का बहाव होता है तो हम अपने अंदर चेतना का परिवर्तन देख सकते हैं



**HEARTFULNESS CLEANING EXPLANATION - 5 MIN**

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

**FEEDBACK AND WRAP UP – 10 MIN**