



MP CMCLDP Ekatm Program

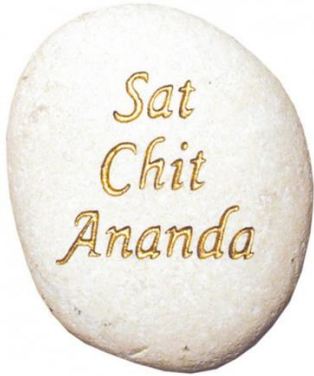
भूमिका - Session 3



JULY 28, 2023
HEARTFULNESS INSTITUTE

WELCOME AND RECAP – 10 MIN - जीवन क्या है? , आत्म-चेतना क्या है? , मन को पहचानें , विकास क्या है? , चेतना के स्तर - खनिज जगत, वनस्पति जगत, प्राणी जगत, मनुष्य

सत् चित् आनन्द - 5 min



संस्कृत मन्त्र
सत् चित् आनन्द

जब हमारा मन सबसे ऊँची चीज़ की ओर मोड़ दिया जाता है तो हम खुद ही अपने सभी कामधाम में खुद को परम शक्ति से जुड़ा हुआ महसूस करने लगते हैं.

योग: कर्मसु कौशलम्-5 MIN

जब हम उस ऊँची स्रोत से जुड़ जाते हैं तो जो कुछ भी हम करते हैं उसमें उसी स्रोत की कुछ न कुछ सुगंध भर जाती है.

इसीलिए योग को 'कर्मसु कौशलम्' भी कहते हैं.

Drig drishyam viveka – 15 min (Exercise – AN INQUIRY INTO THE NATURE OF THE. 'SEER' AND THE 'SEEN') – देखने वाले और देखी चीज़ में अंतर

Let everyone close their eyes for this exercise. इस प्रयास में सभी अपनी आँखें बंद कर लें।

Step – 1

Rupam drishyam lochanam drig रूप दिखता है, आँख देखती है।

Form is observed, eye is the observer

Step -2

Rupam drishyam lochanam drig

tad drishyam drig tu manasam;

That(eye) is the observed, mind is the observer. यह (आँख) देखी हुई चीज़ है, और मन देखने वाला

Step -3

Rupam drishyam lochanam drig

tad drishyam drig tu manasam;

drishya dhivrittayah sakshi मन की गतिविधि देखी हुई चीज़ है, और साक्षी देखने वाला

Mental activities are observed, witness is the observer.

Step -4

drig eva na tu drishyate

But that observer is not observed

पर उस साक्षी वाले को देखने वाला कोई नहीं।

- **From Dṛg-Dṛśya-Viveka**

TAT TVAM ASI वह(साक्षी) तुम हो

You are That

Chandogya upanishad चान्दोग्य उपनिषद्

Allow people to experience sakshi bhav – as they are seeing the mental flows of thoughts - 5 min

मन की गतिविधियों को पहचान कर, सभी को साक्षी भाव का अनुभव करने दें ५ मिनट

HEARTFULNESS PRAYER EXPLANATION - 10 MIN

HEARTFULNESS GUIDED PRAYER AND MEDITATION – 30 MIN

FEEDBACK AND WRAP UP – 10 MIN