

अपनी खुशी, अपने हाथों में
ही है - सीखें, कैसे

स्थिरता विज्ञान

कमलेश डी पटेल (दाजी) द्वारा 2017 के मास्टरक्लासेज़
हार्टफुलनेस ध्यान पर, आरम्भिक एवं अग्रिम ऑनलाइन मास्टरक्लासेज़ की श्रृंखला

निःशुल्क वैश्विक वेब कार्यक्रम

स्थिरता विज्ञान के सत्र 29 एवं 30 अप्रैल तथा 1 मई 2017
, प्रातः काल से उपलब्ध होंगे |

पंजीकरण : www.heartfulness.org/masterclass

वैश्विक समाचार प्रकाशन

20 अप्रैल 2017

29 एवं 30 अप्रैल तथा 1 मई 2017 को, हार्टफुलनेस ध्यान पद्धति के मार्गदर्शक, कमलेश डी पटेल जी (दाजी), ध्यान के मास्टरक्लासेज़, ऑनलाइन प्रदान करेंगे जिसमें लोग सार्वभौमिक रूप से युक्त हो सकते हैं | स्थिरता विज्ञान के मास्टरक्लासेज़ वस्तुतः, हार्टफुलनेस ध्यान एवं रिलैक्सेशन के अत्यन्त प्रभावशाली तकनीकों का वह निःशुल्क भेंट का सिलसिला है जो इस वर्ष, जनवरी के महीने से, 15 वर्ष से अधिक उम्र वालों को अभ्यास के लिए प्रदान किया जा रहा है |

हार्टफुलनेस लाभनिरपेक्ष सन्स्था,यूनाइटेड स्टेट्स के आयोजक ने बतलाया है कि जनवरी से, 10 लाख से भी अधिक लोगों ने दाजी द्वारा दिए गए यह ऑनलाइन सत्रों का लाभ उठाया है जिसमें शैक्षिक, कॉर्पोरेट तथा विश्व भर से पेशेवर सन्स्थान शामिल हैं | 2017 के यह मास्टरक्लासेज़ की श्रंखला निःशुल्क प्रदान की जा रही हैं |

स्थिरता विज्ञान के इन सत्रों में, दाजी जिज्ञासुओं को हार्टफुलनेस रिलैक्सेशन के ध्यान, सफ़ाई एवं अपने अन्तर से जुड़ने की तकनीकों के मूलभूत अभ्यासों से ले चलेंगे जो हमारे व्यस्त दिन चर्या में आसानी से संकलित किए जा सकते हैं | प्रत्येक सत्र लगभग 35 से लेकर 45 मिनट का होता है |

" ध्यान करने से, हमारी चेतना एक आईने की तरह बन जाती है जो हमारे आन्तरिक स्वभाव को झलकाती है | " दाजी ने बताया | " अन्ततः सभी उत्तर, हृदय से ही निकल के आएँगे | सुन्ना या न सुन्ना, स्वयं को बदलें या न बदलें, यह सभी संकेत हृदय से ही आते हैं | यदि हृदय ही भटक जाए तो आप क्या कर सकते हैं ? अतः जब हम ध्यान करते हैं तो यह भटकाव दूर हो जाता है | आपका स्वयं से, उसी रूप में सामना होता है जैसे आप वास्तव में हैं | "

उत्तर अमरीका के हार्टफुलनेस डिरेक्टर, विक्टर कन्नन ने बताया कि " हमारा यह उद्देश्य है कि विश्व भर से लोग हार्टफुलनेस ध्यान का अभ्यास करके, इसे स्वयं परखकर देखें | इसमें कोई धर्म सिद्धान्त नहीं | यह सब आत्म-विकास के वह उपकरण हैं जो आधुनिक जीवन शैली एवं हर क्षेत्र के लोगों के लिए उपयुक्त है | हमेशा की तरह हमें आपको, 2017 में हमारे ऑनलाइन मास्टरक्लासेज़ के इस स्थिरता विज्ञान के भाग को प्रदान करने में आनन्द हो रहा है | "



शनिवार, 29 अप्रैल : रिलैक्स करें, अपनी चेतना को बढ़ाएँ

पहले सत्र में आप, अपने शारीरिक खुशहाली के लिए हार्टफुलनेस ध्यान तथा अपने हृदय में प्रकाश के स्रोत पर हार्टफुलनेस निर्देशित ध्यान करना सीखेंगे |



रविवार, 30 अप्रैल : नवीनीकरण करें | सहज बनें

द्वितीय सत्र में हम आपको, नवीनीकरण अथवा दिन के शेष में अपने मन को हल्का करने के लिए सफ़ाई के एक सहज तकनीक से ले चलेंगे ताकि आप तनाव एवं भावनाओं को जाने दे सकें एवं अपने जीवन को सहज बना सकें |



सोमवार, 1 मई : जुड़ें, अपने अन्तर से

तीसरे सत्र में अपने हृदय की आवाज़ को सुनकर, अपने अन्तर से जुड़ना सीखें | अपनी गहन भावनाओं का अवलोकन करें, बुद्धिमत्ता से चुनाव करें एवं अपनी नियति स्वयं बुनें |

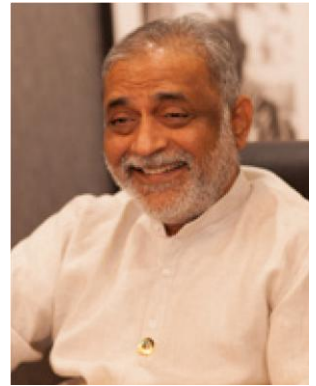
उद्गम एवं वैश्विक उपस्थिति

हार्टफुलनेस, राज योग ध्यान पद्धति के नाम से जाना जाने वाला सहज मार्ग का एक नज़रिया है जो 20वीं शताब्दी के मोड़ पर संस्थापित किया गया था एवं सं. 1945 में औपचारिक तौर पर संगठित किया गया | सत्तर से भी अधिक वर्ष बाद, हार्टफुलनेस को समूचे विश्व में कई नागरिक समाज, सरकारी विभाग, पाठशालाएँ एवं विश्वविद्यालयों तथा कॉर्पोरेट जगत ने अपनाया | और अधिक जानकारी के लिए www.heartfulness.org पर भेंट करें |

7000 प्रमाणित स्वयंसेवी प्रशिक्षकों की सहायता से, 130 देशों में 10 लाख से भी अधिक लोग हार्टफुलनेस का अभ्यास कर रहे हैं | विश्व भर में यह संख्या, सैंकड़ों हार्टफुलनेस केन्द्रों के ज़रिए लगातार बढ़ती जा रही है |

कमलेश डी पटेल जी का परिचय

कड़ियों के बीच, दाजी के नाम से जाने जाने वाले कमलेश डी पटेल जी, हार्टफुलनेस ध्यान परम्परा के चौथे मार्गदर्शक हैं | वे एक प्रभावशाली वक्ता एवं लेखक हैं तथा हाल ही में उनके द्वारा लिखे गए लेखों को आप www.daaji.org पर पढ़ सकते हैं |



हार्टफुलनेस सन्स्था का परिचय

हार्टफुलनेस सन्स्था एक लाभनिरपेक्ष संगठन है जो ध्यान द्वारा खुशहाली एवं आत्म-विकास, शोध तथा प्रशिक्षण को प्रोत्साहित करता है | यह सन्स्था, विश्व भर में वैयक्तिक तौर पर, कॉर्पोरेटों को, सरकारी विभाग तथा सशस्त्र सेना, पाठशालाएँ एवं विश्वविद्यालयों, ग्रामीण समुदाय तथा नागरिक समाजों को, उन प्रमाणित प्रशिक्षकों की सहायता से यह कार्यक्रम प्रदान करता है जो स्वयंसेवी हैं तथा जो अपना समय तथा कौशल इस सामाजिक कार्य में लगाते हैं |

सम्पर्क करें : masterclass@heartfulness.org

सीधे वार्ता के लिए : <http://en.heartfulness.org/>



हार्टफुलनेस

ध्यान द्वारा, प्रेरणा