

भा.क्र.अनु.प.- केंद्रीय शुष्क क्षेत्र अनुसंधान संस्थान

क्षेत्रीय अनुसंधान केंद्र- भुज, गुजरात

तनाव मुक्ति के लिए तीन दिवसीय हार्टफुलनेस ध्यान कार्यशाला

कर्मचारियों के बीच मानसिक स्वास्थ्य और आंतरिक शांति को बढ़ावा देने के उद्देश्य से भा.क्र.अनु.प.- काजरी आरआरएस भुज की हिंदी समिती और मनोरंजन समिती द्वारा हार्टफुलनेस संस्था के साथ तीन दिवसीय हार्टफुलनेस ध्यान कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला 20 से 22 मार्च 2023 तक आयोजित की गई। इस कार्यशाला में काजरी आरआरएस भुज के अध्यक्ष शीतल के. आर. एवं सभी कर्मचारियों ने भाग लिया। कार्यशाला में हार्टफुलनेस संस्था के भुज सेण्टर के अनुभवी प्रशिक्षक (हर्षा बेन चौहान, डिस्ट्रिक्ट कोऑर्डिनेटर, हार्टफुलनेस- भुज) ने प्रतिभागियों को हार्टफुलनेस ध्यान के विभिन्न पहलुओं के माध्यम से मार्गदर्शन किया। उन्होंने प्रतिभागियों को विश्राम अभ्यास, मन के नियमन, शुद्धिकरण और आंतरिक स्व से जुड़ने जैसी विभिन्न तकनीकें सिखाई, जिससे उन्हें अपने भीतर गहराई तक जाने और शांति और स्थिरता की भावना का अनुभव करने में मदद मिली। प्रशिक्षकों ने हार्टफुलनेस ध्यान, सफाई और प्रार्थना पर प्रैक्टिकल सेशन दिए, जिससे प्रतिभागियों को नकारात्मक विचारों और भावनाओं को दूर करने में मदद मिली। हर्षा बेन चौहान ने बताया कि हार्टफुलनेस ध्यान का मुख्य आकर्षण आध्यात्मिक ऊर्जा “प्राणाहुति” है जो प्रतिभागियों को गाइड से प्राप्त होता है, जिससे उन्हें ध्यान और आंतरिक शांति की गहरी स्थिति का अनुभव करने में मदद मिलती है। उन्होंने बताया कि हार्टफुलनेस ध्यान पूर्णतः निशुल्क है। सत्र के दौरान प्रतिभागियों ने अपनी ध्यान और तनाव से संबंधित शंकाओं को दूर किया। प्रतिभागियों से प्राप्त प्रतिक्रिया अत्यधिक सकारात्मक रही और अंत में, हार्टफुलनेस ध्यान कार्यशाला सफल रही। अध्यक्ष शीतल के. आर. और समारोह के समन्वयक अभिषेक पटेल ने हार्टफुलनेस संस्था का दिल से आभार प्रकट किया जिसने सभी प्रतिभागियों को उनके मानसिक कल्याण और आंतरिक शांति में सुधार के लिए मूल्यवान उपकरण और तकनीक प्रदान की।



चित्र: तनाव मुक्ति के लिए तीन दिवसीय हार्टफुलनेस ध्यान कार्यशाला