

## “माइंडफुलनेस : संतुलन और सद्भाव की ओर जाने वाला एक मार्ग”

पर कोर्स

गांधी स्मृति एवं दर्शन समिति, स्वायत्त निकाय, संस्कृति मंत्रालय  
भारत सरकार की एक पहल

दुनिया बदलावों के एक नए आयाम की ओर बढ़ रही है। यहाँ बदलती परिस्थितियों के इस माहौल में, गांधी स्मृति और दर्शन समिति आपको सत्य और स्थिरता की यात्रा के लिए आमंत्रित करती है, जिसे महात्मा गांधी ने एक बार इस प्रकार व्यक्त किया था, “हर इंसान को अपनी शान्ति अपने अन्दर खोजनी होगी और शांति वास्तविक होने के लिए बाहरी परिस्थितियों से अप्रभावित होनी चाहिए।”

आओ, यह समय है, यह विश्वास करने का कि शांति हमारे भीतर निहित है।

(और हाँ, यह कोर्स निःशुल्क है।)

आइए पहले हम माइंडफुलनेस कोर्स की शुरुआत करें.

यह कोर्स एक व्यक्ति या स्वयं से आसपास के परिवेश या प्रकृति तक और स्वयं के भीतर समानता से काम करता है। यह किसी व्यक्ति की वह आत्मस्वीकृति, जिसमें वह दूसरों की विशिष्टता स्वीकार करता है, के बारे में है। इस कोर्स का वास्तविक उद्देश्य मनुष्य पर उसके शुद्ध तत्व के साथ ध्यान केंद्रित करना है जो प्राचीन विशेषताओं जैसे शांति, करुणा,

सहानुभूति आदि के माध्यम से काम करता है। यह विभिन्न भावनात्मक स्थितियों से निपटने और अपने भीतर खुशी और आनंद प्राप्त करने के लिए सीखने में व्यक्ति की मदद करेगा।

### और अब पढ़ें कि इस कोर्स में हमारे पास आपके लिए क्या है

इस पाठ्यक्रम में एक मूल मॉड्यूल शामिल है जो उन विभिन्न तकनीकों का वर्णन करता है जो आपकी दिनचर्या को संतुलित करती हैं और जिसके मूल में शांति है। इसमें विभिन्न अवधारणाएँ और गतिविधियाँ शामिल हैं जैसे—

- ✓ माइंडफुलनेस की बुनियादी समझ और इसके लाभ
- ✓ माइंडफुलनेस के माध्यम से न्यूरोप्लास्टिसिटी और आदतों का निर्माण
- ✓ इस कोर्स में जीवन में माइंडफुलनेस को आत्मसात करने के लिए सरल गतिविधियाँ शामिल हैं जैसे वर्तमान समय में वापस आना, विकारों को दूर करना, एक विराम लेना और स्वयं में विभिन्न आदतों जैसे कि माइंडफुलनेस खाना माइंडफुलनेस नींद इत्यादि को विकसित करना।
- ✓ तब आती है 7 दिनों की माइंडफुलनेस चुनौती।

अब, इसमें कौन शामिल हो सकता है:

इस कोर्स का लक्ष्य समूह बच्चे युवा और महिलाएं हैं।

समूह में से प्रत्येक के लिए समर्पित अभ्यास शीट हैं जो उन्हें उन परिस्थितियों में अपनी यात्रा शुरू करने में मदद करेंगी जिनका वे सामना

कर रहे हैं। इसमें केस स्टोरी, आत्म देखभाल के लिए वर्तमान में वापस आने या उच्च आवृत्ति प्राप्त करने जैसी गतिविधियां शामिल हैं जो प्यार खुशी और आनंद आदि पर काम करती हैं।

इस कोर्स को पूरा करने के बाद आप ईमेल के माध्यम से अपना फीडबैक [gandhismriti.gs@gmail.com](mailto:gandhismriti.gs@gmail.com) पर भेज सकते हैं या सुश्री कनक कौशिक (कोर्स की प्रभारी और प्रशिक्षक) से अपने प्रश्न पूछ सकते हैं। आप मेल भेजते समय अपना पूरा नाम, पिता का नाम, माता का नाम, श्रेणी (बच्चे/युवा/महिला) का भी उल्लेख करें। कोर्स के समापन पर हम आपको ई प्रमाण पत्र भेजेंगे।

दीपंकर श्री ज्ञान,

निदेशक, गांधी स्मृति एवं दर्शन समिति,