

डॉ. सीवी रमन विवि में हुआ हार्टफुलनेस वर्कशॉप का आयोजन

खंडवा. डॉ. सी.वी. रामन् विश्वविद्यालय, छैगांव माखन में तीन दिवसीय हार्ट फुलनेस कार्यशाला का आयोजन किया गया। इसमें विद्यार्थियों को ध्यान का अभ्यास कराया और उसका महत्व समझाया गया। इस कार्यशाला में विद्यार्थियों के साथ-साथ विश्वविद्यालय स्टाफ व फैकल्टी ने भी भाग लिया।

कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्य अतिथि सुश्री शैली गौड़ द्वारा किया गया। सुश्री शैली गौड़ स्वयं एक हार्ट फुलनेस ध्यान पद्धति की प्रशिक्षक हैं और कई वर्षों से ये अपने इस कौशल के माध्यम से देश-विदेश की कई संस्थाओं को लाभान्वित कर चुकी हैं। इस पद्धति का परिचय देते हुए सुश्री गौड़ ने बताया यह एक बहुत ही व्यवहारिक एवं तार्किक विधि है। जिसके अंतर्गत इस विचार का मनन किया जाता है कि हमारे भीतर ईश्वर की परम शक्ति विद्यमान है और वह हमें हर पथ पर मार्गदर्शन प्रदान कर रही है। उन्होंने इस पद्धति का अभ्यास तीन चरणों में कराया। पहले दिन 15 नवंबर को विद्यार्थियों को स्वयं को तनाव मुक्त रहकर ध्यान करने की प्रक्रिया बताई। साथ ही इसका अभ्यास भी कराया। सुश्री गौड़ ने बताया कि ध्यान करने से एकाग्रता बढ़ती है। एकाग्रता ही ध्यान का एक सहायक उत्पाद है।

कार्यशाला का दूसरा चरण शुद्धिकरण था। यह 16 नवंबर को किया गया। इस कार्यक्रम में विशेष अतिथि के रूप में खंडवा जिले में पदस्थ एसपी श्रीमती रुचिवर्धन मिश्रा भी सम्मिलित हुईं जो स्वयं भी हार्टफुलनेस संस्था से जुड़ी हुई हैं और इस ध्यान पद्धति की प्रशिक्षिक भी हैं। एसपी मिश्रा ने इस पद्धति के बारे में बताते हुए कहा कि शुद्धिकरण की प्रक्रिया इस विचार पर आधारित है कि आपके मन की सारी अशुद्धियां रीढ़ की हड्डी से एक धुएं के रूप में बाहर निकल रही हैं एवं दिव्य प्रकाश आपके हृदय में प्रवेश कर रहा है। साथ ही उन्होंने विद्यार्थियों को यह भी बताया कि जीवन में संतुलन बनाए रखने का क्या महत्व है। तनाव से मुक्ति के लिए हर व्यक्ति का अपने आप के साथ समय बिताना बहुत आवश्यक है। अपनी विचार शैली में बदलाव करके भी जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाए जा सकते हैं। ध्यान का महत्व बताते हुए उन्होंने कहा कि हमारा मस्तिष्क शांत एवं संतुलित अवस्था में ज्यादा रचनात्मक कार्य करता है।

कार्यशाला के अंतिम दिवस 17 नवंबर को शुभारंभ विशेष अतिथि एसपी श्रीमती रुचिवर्धन मिश्रा ने मां सरस्वती के चित्र पर माल्यार्पण से किया। अंतिम चरण में प्रार्थना का महत्व बताया और विद्यार्थियों को इसका अभ्यास भी कराया गया। प्रार्थना के साथ ही ध्यान का महत्व बताते हुए श्रीमती मिश्रा और सुश्री गौड़ ने विद्यार्थियों की जिज्ञासाओं का समाधान भी किया। इस दौरान विद्यार्थियों ने प्रार्थना और ध्यान से हुए अनुभव भी बताए। श्रीमती मिश्रा ने विद्यार्थियों को अनुशासित जीवन जीने और शांत एवं स्थिर चित्त से जीवन के हर कार्यों में रुचि लेने का आह्वान किया। अतिथियों का स्वागत विश्वविद्यालय के कुल सचिव श्री रवि चतुर्वेदी एवं सहायक कुल सचिव श्री लुकमान मसूद ने किया। कार्यक्रम का संचालन फैकल्टी श्री रविशंकर कानूड़े ने किया। आभार श्री चतुर्वेदी ने माना। सुश्री गौड़ के साथ हार्टफुलनेस संस्था के अन्य सदस्य श्री सुप्रित नायक, श्रीमती मीना संगतवानी, श्री जितेंद्र वर्मा आदि भी उपस्थित थे।