के.रि.पु.बल में 03 दिवसीय हार्टफुलनेस कार्यक्रम सम्पन्न

दिनांक 01 सितम्बर से 03 सितम्बर 2018 के दौरान झारखंड सेक्टर, के.रि.पु.बल द्वारा ग्रुप केन्द्र, रॉंची में 03 दिवसीय हार्टफुलनेस मेडिटेशन कार्यक्रम का आयोजन किया गया । कार्यक्रम के प्रथम दिन तनावमुक्ति की तकनीक की जानकारी दी गई जिसे किसी भी उम्र का व्यक्ति अपना सकता है । द्वितीय दिवस में 'मेडिटेशन के द्वारा शरीर की सफाई' नामक प्रक्रिया की जानकारी दी गई जिसके अंतर्गत संस्कारों की सफाई करना सिखाया गया । इस विधि का लाभ गंभीर बिमारियों के ईलाज में भी होता है । जैसे–जैसे सफाई की प्रक्रिया आगे बढ़ती है बिमारियों के संस्कार निकलते जाते हैं । कार्यक्रम के आखिरी दिवस अर्थात् तृतीय दिवस में 'प्रार्थना' नामक तकनीक बताई गई कि प्रार्थना कैसी होनी चाहिए, प्रार्थना क्यों करनी चाहिए एवं प्रार्थना कब करनी चाहिए । प्रार्थना करने का सबसे उत्तम समय रात में सोने से पहले, जब मनुष्य अपने दैनिक कियाकलाप से निवृत्त हो जाता है। इस कार्यक्रम में लगभग 320 अधिकारियों/जवानों, 55 महिलाओं एवं 25 बच्चों ने भाग लिया एवं हार्टफुलनेस मेडिटेशन किया तथा जीवन में तनावमुक्त कैसे रहना है, के बारे में ज्ञान अर्जन किया । के.रि.पु.बल के श्री संजय आनंद लाठकर पुलिस महानिरीक्षक, श्री अखिलेश प्रसाद सिंह पुलिस उप महानिरीक्षक, श्री चंद्र भूषण पुलिस उप महानिरीक्षक, श्री ए. आर. सरकार पुलिस उप महानिरीक्षक/चिकित्सा के अतिरिक्त श्री कैलाश आर्या कमांडेंट, श्री विकास पाण्डेय कमांडेंट एवं अन्य अधिकारी उपस्थित थे । कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए हार्टफुलनेस संस्था की तरफ से उनके जोनल प्रभारी श्री मनोज तिवारी, सेंटर इंचार्ज श्रीमती सुनंदा चौहान, श्री राजीव रंजन एवं श्री सुधांशु पाठक उपस्थित थे ।

के. रि. पु. बल ने 03 दिवसीय कार्यक्रम की सफलता के उपरांत इसे प्रति सप्ताह करवाने का निश्चय किया एवं झारखंड राज्य में के.रि.पु.बल के सभी 22 बटालियनों में भी इस कार्यक्रम को करवाने का निश्चय किया गया है । पुलिस महानिरीक्षक श्री संजय आनंद लाठकर ने मेडिटेशन के लाभ को देखते हुए यह भी कहा कि झारखंड में जहॉ भी के.रि.पु.बल का प्रशिक्षण चल रहा है वहॉ भी यह कार्यक्रम नित्य/दैनिक रूप से हो ताकि वे जवान और अधिकारी जो तनाव में रहते हैं वे शांत और आनंद अवस्था में रहकर अपने कार्य को सम्पन्न कर सकें ।

हार्टफुलनेस मेडिटेशन के अंतर्गत ही ब्राइटर माइंड नामक एक कार्यक्रम किया जाता है जो सिर्फ 04 से 15 साल के बच्चों के लिए होता है जिसमें बच्चे बिना देखे पढ़ना, रंग करना, रंग पहचानना एवं अन्य गतिविधियॉ सीखते हैं । के.रि.पु.बल के पुलिस महानिरीक्षक श्री संजय आनंद लाठकर ने कार्यक्रम के समापन समारोह में यह घोषणा की कि के.रि.पु.बल अपने 50 जवानों के बच्चों को यह कार्यक्रम करवाएगी जिसका पूरा खर्च के.रि.पु.बल वहन करेगी । उन्होंने यह भी कहा कि हार्टफुलनेस मेडिटेशन सुरक्षा–बल के अधिकारियों/जवानों के लिए बहुत जरूरी है । मेडिटेशन से जवानों को तनाव कम करने में मदद मिलती है एवं वे अपना कार्य पुनः पूरी उर्जा के साथ करने में सक्षम होते हैं ।

Heartfulness Training Program
Group Center, CRPF, Ranchi
(September 01-03, 2018)
www.heartfulness.org
heartfulness
INSTITUTE
purity weaves destiny

Heartfulness Training Program
Group Center, CRPF, Ranchi
(September 01-03, 2018)

Heartfulness Training Program