Meta Pets · World Happiness Academy



लाइट सर्कल फ़ैसिलिटेटर गाइड

लाइट सर्कल का आयोजन

Unlocking Your Light Within: एक अध्याय, एक कार्ड और एक सच्ची बातचीत

WORLD HAPPINESS FOUNDATION की प्रस्तुति

स्वागत है, फ़ैसिलिटेटर

आप यहाँ किसी को ठीक करने नहीं आए हैं

सर्कल खोलने के लिए धन्यवाद। लाइट सर्कल सबसे सरल और उदार चीज़ों में से एक है जो कोई व्यक्ति दे सकता है: एक घंटा, जिसमें कुछ लोग साथ बैठकर फ़िल्म का एक अध्याय देखते हैं, एक Meta Pet से मिलते हैं, और किसी को बदलने की कोशिश किए बिना एक-दूसरे को सुनते हैं।

यह गाइड आपको फ़िल्म के बारह अध्यायों का ढाँचा देती है: जगह कैसे तैयार करें, 60 मिनट का प्रारूप, हर अध्याय का अभ्यास, क्या उभर सकता है और उसे कैसे थामें, और पहले व बाद में अपनी देखभाल कैसे करें।

आपकी उपस्थिति आपके शब्दों से ज़्यादा मायने रखती है। अगर आप शांत हैं, तो सर्कल अपनी शांति पा लेगा। अगर आप सुन सकते हैं, तो सर्कल सुनना सीख लेगा।

सराहना का दृष्टिकोण

- हम सबसे पहले हर व्यक्ति में वह खोजते हैं जो जीवित, मज़बूत और सुंदर है।
- हर छाया के भीतर एक उपहार है: हम जिज्ञासु रहते हैं, कभी निर्णय नहीं करते।
- हम साथ चलते हैं; हम ठीक नहीं करते, सलाह नहीं देते, व्याख्या नहीं करते।
- कोई भी अपनी बारी छोड़ सकता है। मौन भी पूरा उत्तर है।
- हम हर साझा करने को एक जैसा धन्यवाद देते हैं, बड़ा हो या छोटा।



लाइट सर्कल क्या है

लगभग साठ मिनट: एक अध्याय देखें, कार्ड के साथ एक छोटा अभ्यास करें, घेरे में साझा करें। यह न कक्षा है न थेरेपी: हर व्यक्ति एक सवाल और एक संकल्प लेकर जाता है।

प्रकार	कौन आयोजित करता है	अध्याय	अभ्यास
खुला सर्कल	फ़िल्म का कोई भी मित्र या एक्सप्लोरर	सिर्फ़ अध्याय 1	कार्ड निकालें और उसका नाम लें; छाया-कार्य नहीं
लाइट सर्कल	प्रमाणित Meta Pets फ़ैसिलिटेटर (स्तर 2) या उससे ऊपर	अध्याय 1 से 12	हर अध्याय का पूरा अभ्यास

6 से 20 लोगों के साथ सबसे अच्छा। 20 से ज़्यादा हों, तो पाँच-छह के छोटे समूहों में साझा करें।

सर्कल में फ़िल्म दिखाना निःशुल्क और ग़ैर-व्यावसायिक है। प्रवेश निःशुल्क है या World Happiness Foundation को दान के साथ। अगर आप फ़ैसिलिटेटर के रूप में अपने समय का शुल्क लेते हैं, तो उसे फ़िल्म से स्पष्ट रूप से अलग रखें।



सर्कल से पहले

जगह तैयार करना

तीस मिनट पहले पहुँचें। ध्वनि और उपशीर्षकों के साथ वीडियो जाँच लें। फिर कमरे को सरल तरीक़े से सुंदर बनाएँ।

- [ ] स्क्रीन और ध्वनि; अध्याय आपके कोर्स में या metapetsworld.org/film पर, उपशीर्षकों के साथ।
- [ ] हर 8 लोगों पर 64 कार्डों का एक डेक, या फ़ोन पर ऐप।
- [ ] सबके लिए काग़ज़, कलम और रंगीन पेंसिलें; अगर छपी हो तो कार्यपुस्तिका और कला-पुस्तिका।
- [ ] अध्याय 4: छोटे पत्थर और पानी का एक कटोरा।
- [ ] अध्याय 5: काग़ज़ की पट्टियाँ। घर के अंदर कभी असली आग नहीं।
- [ ] अध्याय 6: दरवाज़ा बनाने के लिए काग़ज़।
- [ ] बीच के लिए कुछ सुंदर: एक कपड़ा, फूल, एक LED दीया।
- [ ] टिश्यू और पानी, पास में।
- [ ] इस गाइड के अंत में दिए QR कोड, छपे हुए या स्क्रीन पर।



कुर्सियाँ घेरे में, स्क्रीन उसके बाहर: पहले सब बाहर देखते हैं, फिर भीतर।



60 मिनट का प्रारूप

हर अध्याय के लिए एक ही ढाँचा

5' **1. आगमन** स्वागत, नाम और एक शब्द: "आज आप कैसे आए हैं?"

3' **2. सहमतियाँ** जो यहाँ कहा जाए, यहीं रहे। कोई सलाह नहीं। कोई भी अपनी बारी छोड़ सकता है।

2' **3. साँस** तीन धीमी साँसें, आँखें बंद या नीची।

2' **4. आरंभिक प्रश्न** देखने से पहले अध्याय का प्रश्न ज़ोर से पढ़ें।

5' **5. देखना** मौन में, उपशीर्षकों के साथ अध्याय (3 से 8 मिनट)।

1' **6. मौन** एक मिनट। अभी कोई टिप्पणी नहीं।

15' **7. कार्ड अभ्यास** अध्याय का अभ्यास, हर कोई अपने काग़ज़ पर।

20' **8. बातचीत का घेरा** हर व्यक्ति एक बार, बिना रुकावट बोलता है। फ़ैसिलिटेटर सिर्फ़ धन्यवाद देता है।

5' **9. समापन** समापन पंक्ति और हफ़्ते का एक संकल्प।

2' **10. निमंत्रण** अध्ययन कोर्स, अगला सर्कल, एक्सप्लोरर पैक, एक दान।

समय एक मार्गदर्शन है, नियम नहीं। अगर सर्कल को ज़्यादा मौन चाहिए, तो ज़्यादा मौन दें।



सर्कल की भाषा

शब्द जो खोलते हैं, शब्द जो बंद करते हैं

छोटे वाक्य कमरे का तापमान बदल देते हैं। वे चुनें जो लोगों को आज़ाद छोड़ें।

खोलने वाले वाक्य

- धन्यवाद।
- जितना समय चाहिए, लीजिए।
- आप चाहें तो अपनी बारी छोड़ सकते हैं।
- इस समय आपके भीतर क्या जीवित है?
- आइए एक पल साथ साँस लें।

कोमलता से बचें

- सलाह: "आपको चाहिए कि..."
- व्याख्या: "इसका मतलब है कि आप..."
- तुलना: "मेरे साथ भी ऐसा हुआ, पर..."
- बचाना: बिना पूछे गले लगाना या छूना।
- मौन को जल्दबाज़ी में तोड़ना।

जब कोई कुछ दर्दनाक साझा करे, तो सबसे शक्तिशाली उत्तर अक्सर सबसे सरल होता है: एक साँस, नज़र मिलाना, और "सर्कल पर यह भरोसा करने के लिए धन्यवाद"।



लोगों को अच्छी तरह थामना

लाइट सर्कल आत्म-ज्ञान का अभ्यास है, थेरेपी नहीं। आपकी पहली ज़िम्मेदारी यह है कि हर व्यक्ति कम से कम उतना सुरक्षित लौटे जितना वह आया था।

थेरेपी नहीं। अगर कोई अभिभूत हो जाए, अभ्यास रोकें, शांति से उसके साथ रहें, और बाद में किसी भरोसेमंद पेशेवर से बात करने का सुझाव दें। किसी स्थानीय हेल्पलाइन का नंबर तैयार रखें।

बारी छोड़ना हमेशा ठीक है। किसी को अपना लिखा पढ़ने, बताने या दिखाने की ज़रूरत नहीं।

कोई सलाह नहीं। बातचीत के घेरे में हम सिर्फ़ सुनते हैं और धन्यवाद देते हैं।

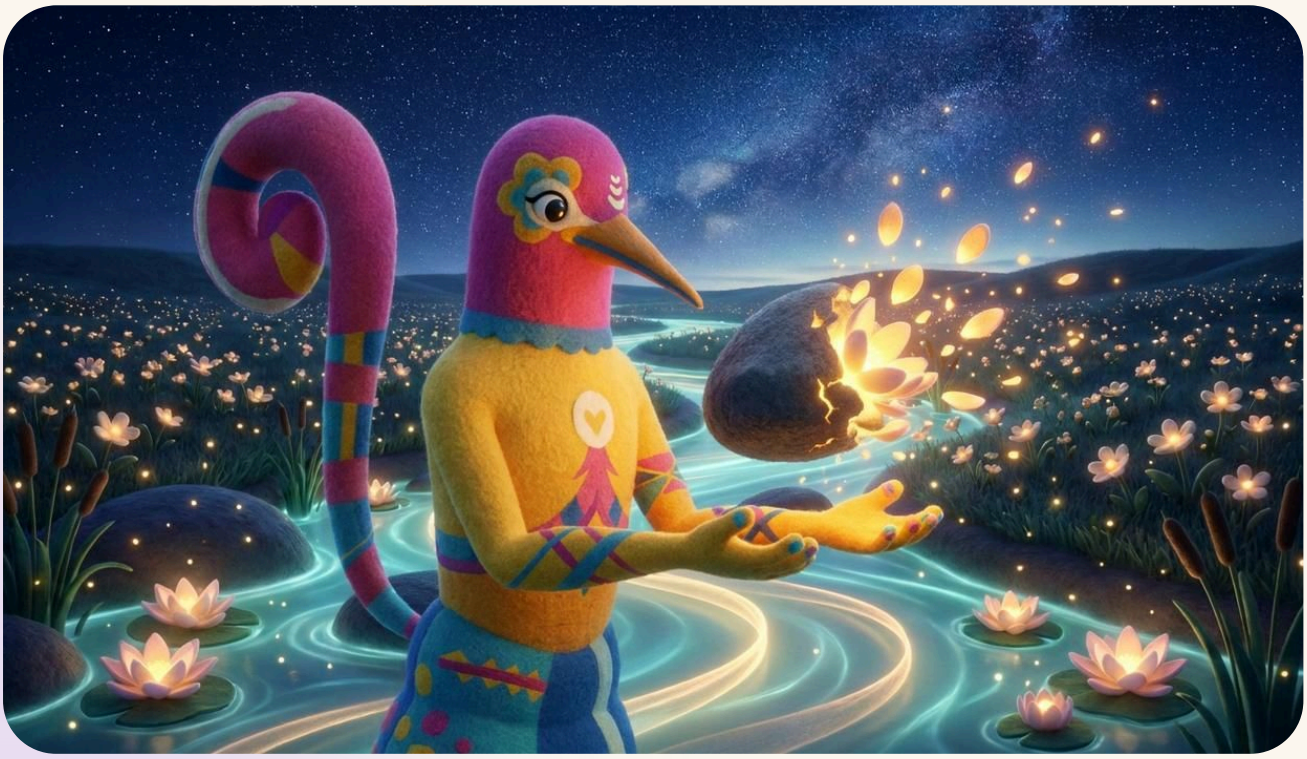
बच्चे और युवा। अध्याय सभी उम्र के लिए हैं। बच्चों के साथ हमेशा माता-पिता या अभिभावक मौजूद रहें। लिखने की जगह चित्र बनवाएँ, कार्डों के सिर्फ़ उपहार-स्तर का उपयोग करें, और अध्याय 3 और 4 के छाया-अभ्यास छोड़ दें।

संरक्षण। अगर कोई किसी नुक़सान या ख़तरे के बारे में बताए, तो अपने स्थानीय संरक्षण-दायित्व का पालन करें। सर्कल में पूछताछ न करें।

फ़ोटो और डेटा। सिर्फ़ उनकी फ़ोटो लें जो सहमत हों। माता-पिता या अभिभावकों की स्पष्ट अनुमति के बिना बच्चों की कोई फ़ोटो या डेटा नहीं।

आग। अध्याय 5 में काग़ज़ का उपयोग होता है, घर के अंदर कभी असली आग नहीं।

ऑनलाइन सर्कल। कैमरा वैकल्पिक, साझा करते समय चैट बंद, एक समय में एक व्यक्ति बोले।





अध्याय 1 · 4:05

Roots of the Earth · धरती की जड़ें · फ़ेलिसिया और 64 Meta Pets

खुला सर्कल या लाइट सर्कल

लिया के दरवाज़ा ढूँढने से पहले, किसी के सवाल पूछने से पहले, धरती पहले से गा रही है। विशाल पेड़ धरती माँ फ़ेलिसिया को जगाता है, और एक-एक करके Meta Pets उसकी सुनहरी जड़ों के बीच जागते हैं।

कार्ड: कार्ड 65 · फ़ेलिसिया · प्रकाश की फुसफुसाहट

आरंभिक प्रश्न

आपके भीतर ज़मीन के नीचे क्या उग रहा है, जहाँ अभी कोई नहीं देखता?

अभ्यास · 15 मिनट

1. पैर ज़मीन पर रखकर तीन धीमी साँसों के लिए आमंत्रित करें।
2. हर व्यक्ति बिना देखे एक कार्ड निकाले: "वह Meta Pet जो आज आपके लिए जाग रहा है"।
3. उसका नाम और प्रतिज्ञान मन में पढ़ें, फिर एक बार अपने लिए ज़ोर से।
4. एक वाक्य लिखें: "आज मेरे भीतर जाग रहा है..."

बातचीत का घेरा

अपने Meta Pet का नाम और अपना वाक्य। इससे ज़्यादा कुछ नहीं चाहिए।

क्या उभर सकता है, और उसे कैसे थामें

- झिझक या हँसी: उसका स्वागत करें। यह अध्याय पहुँचने के बारे में है, प्रदर्शन के बारे में नहीं।
- किसी को ऐसा कार्ड मिले जो उसे "पसंद नहीं": जिज्ञासा को आमंत्रित करें। हर कार्ड के भीतर एक उपहार है।
- मौन: उसे रहने दें। मौन घेरा भी घेरा ही है।

समापन पंक्ति

“सब कुछ ज़मीन के नीचे, मौन में शुरू होता है।”

हफ़्ते का संकल्प

इस हफ़्ते रोज़ दस मिनट का मौन।

किसी भी समूह के लिए उपयुक्त, परिवारों और पहले सर्कल सहित।



अध्याय 2 · 7:37

The Question · सवाल · लिया और फ़ेलिसिया · फ़िल्म का पायलट

लाइट सर्कल · प्रमाणित फ़ैसिलिटेटर

लिया आठ साल की है और उसने अपना सवाल ज़्यादातर लोगों से ज़्यादा देर तक ज़िंदा रखा है। एक बरसाती शाम उसे दो दुनियाओं के बीच एक दरवाज़ा मिलता है, और उसके पीछे फ़ेलिसिया। वह वह सवाल गाती है जिसे बड़े भूल गए: अगर सब रोशनी हैं, तो सब इतने अँधेरे क्यों हैं?

कार्ड: कोई भी कार्ड: हर व्यक्ति के आज के कार्ड का कोआन

आरंभिक प्रश्न

वह कौन-सा सवाल है जो आपने पूछना छोड़ दिया?

अभ्यास · 15 मिनट

1. हर व्यक्ति को आमंत्रित करें कि वह बिना सुधारे वह सवाल लिखे जो उसने पूछना छोड़ दिया।
2. हर कोई एक कार्ड निकाले और उसका कोआन ऐसे जवाब की तरह पढ़े जो ख़ुद भी एक सवाल है।
3. कोआन जो खोलता है, उस पर पाँच मिनट लिखना।
4. जो चाहे, अपना सवाल एक बार ज़ोर से पढ़े।

बातचीत का घेरा

आपका सवाल, सिर्फ़ अगर आप उसे ज़ोर से कहना चाहें। हर व्यक्ति को धन्यवाद दें; जवाब न दें।

क्या उभर सकता है, और उसे कैसे थामें

- किसी और के सवाल का जवाब देने की इच्छा: कोमलता से याद दिलाएँ कि यहाँ हम सिर्फ़ सुनते हैं।
- अर्थ या आस्था के बड़े सवाल: उनका सम्मान करें, सवाल के रूप में उनका स्वागत है।
- नोट: इस अध्याय की आवाज़ें और ध्वनि अभी अस्थायी हैं।

समापन पंक्ति

“आज जवाब देने की ज़रूरत नहीं। फिर से पूछ लेना काफ़ी है।”

हफ़्ते का संकल्प

रोज़ एक बार अपना सवाल ज़ोर से आसमान से पूछें।



अध्याय 3 · 3:19

The Shadow Speaks · छाया बोलती है · फ़ेलिसिया, लिया और सेवरेंस

लाइट सर्कल · प्रमाणित फ़ैसिलिटेटर

"यहाँ कुछ है जो तुम्हारा इंतज़ार कर रहा है। और वह पहले बोलेगा।" सेवरेंस धुंध से बाहर आता है। फ़ेलिसिया उससे लड़ती नहीं: वह सुनती है, और दरवाज़ा खोलती है। उस अँधेरी आकृति के भीतर सुनहरी रोशनी का एक छोटा बच्चा सो रहा है।

कार्ड: एंट्रॉपी (Meta Pet 1) · असहिष्णुता (Meta Pet 4) · उथल-पुथल (Meta Pet 36) · अस्पष्टता (Meta Pet 11)

आरंभिक प्रश्न

आप अपना कौन-सा हिस्सा अँधेरे में रखते हैं, और वह किससे बचाने की कोशिश करता है?

अभ्यास · 15 मिनट

1. हर व्यक्ति एक कार्ड निकाले और सिर्फ़ उसका छाया-स्तर पढ़े।
2. उस छाया की तरह तीन पंक्तियाँ लिखें: "मैं तुम्हें बचाती हूँ..."
3. जोड़ियों में, जो चाहे ज़ोर से पढ़े जबकि दूसरा सिर्फ़ सुने, कुछ ठीक किए बिना।
4. हर कोई कार्ड के उपहार की ओर से छाया को एक पंक्ति लिखे।

बातचीत का घेरा

छाया से लड़ने के बजाय उसे सुनना कैसा लगा।

क्या उभर सकता है, और उसे कैसे थामें

- तीव्र भावना: धीमे चलें, साथ साँस लें, बारी छोड़ने का विकल्प दें। शांत और उपस्थित रहें।
- जोड़ियों में विश्लेषण या सलाह: याद दिलाएँ कि सुनने वाला सिर्फ़ सुनता है।
- अगर कोई अभिभूत हो जाए, अभ्यास रोकें और उसके साथ रहें; बाद में किसी भरोसेमंद पेशेवर का सुझाव दें।

समापन पंक्ति

“जो सुन लिया जाता है, वह चीख़ना बंद कर देता है।”

हफ़्ते का संकल्प

रोज़ एक बार किसी एक भावना का उसके नाम से स्वागत करें।

प्रमाणित फ़ैसिलिटेटर के नेतृत्व वाले सर्कल के लिए। बच्चों के साथ सिर्फ़ उपहार-स्तर का उपयोग करें।



अध्याय 4 · 4:14

River of Forgiveness · क्षमा की नदी · यूनिवर्सल पैनेसिया · Meta Pet 4

लाइट सर्कल · प्रमाणित फ़ैसिलिटेटर

"वह अब भी यहाँ है। क्या हम उससे लड़ेंगे?" "नहीं। हम उसके साथ चलेंगे।" रोशनी की एक नदी के किनारे यूनिवर्सल पैनेसिया पानी से उठती है और लिया को दिखाती है कि नदी चट्टानों से हटने को नहीं कहती। लिया घुटनों पर बैठकर अपना धूसर पत्थर पानी पर रख देती है।

कार्ड: Meta Pet 4 · A Universal Panacea · सार्वभौमिक रामबाण — छाया: असहिष्णुता · उपहार: समझ · सार: क्षमा. कोआन: “रामबाण सबको चंगा करता है, फिर भी घाव बना रहता है। क्यों?”

आरंभिक प्रश्न

आप अब भी अपनी जेब में कौन-सा पत्थर उठाए हुए हैं?

अभ्यास · 15 मिनट

1. हर व्यक्ति को एक छोटा पत्थर दें। बीच में पानी का एक कटोरा रखें।
2. हर कोई मन ही मन एक शिकायत नाम दे। कोई नहीं बताता कि वह क्या है।
3. कार्ड की छाया, उपहार और सार समूह के लिए ज़ोर से पढ़ें।
4. जब हर व्यक्ति तैयार हो, और सिर्फ़ तभी, पत्थर कटोरे में रखे। उसे रख लेना भी एक सही चुनाव है।

बातचीत का घेरा

पत्थर छोड़ना कैसा लगा, या अभी न छोड़ना।

क्या उभर सकता है, और उसे कैसे थामें

- माफ़ करने का दबाव: क्षमा कभी बाध्यता नहीं है। "अभी नहीं" का सम्मान होता है।
- पुराने घाव या दुर्व्यवहार: सर्कल में विवरण न खोलें; देखभाल और उचित सहायता की ओर भेजें।
- राहत या आँसू: पानी को उसे थामने दें। धन्यवाद दें, टिप्पणी न करें।

समापन पंक्ति

“नदी चट्टानों से हटने को नहीं कहती।”

हफ़्ते का संकल्प

पत्थर को, या उस ख़ाली जगह को जहाँ वह था, ऐसी जगह रखें जहाँ वह दिखे।



अध्याय 5 · 3:35

Becoming Human · इंसान बनना · Meta Pet 36

लाइट सर्कल · प्रमाणित फ़ैसिलिटेटर

"हम आधा रास्ता नीचे उतर आए हैं। आगे आग है।" रात में एक आग के पास बिकमिंग ह्यूमन वह भारी धूसर कोट उठाता है जिसे उसने भेस की तरह पहना था, उसे लपटों पर रख देता है और उसे सुनहरी चिंगारियों में बदलते देखता है। भोर होने पर वह लिया को एक छोटी-सी लौ देता है।

कार्ड: Meta Pet 36 · Becoming Human · इंसान बनना — छाया: उथल-पुथल · उपहार: मानवता · सार: करुणा. कोआन: “सबके लिए करुणा। करुणा के लिए करुणा किसके पास है?”

आरंभिक प्रश्न

सुरक्षित महसूस करने के लिए आप कौन-सा भेस पहनते हैं?

अभ्यास · 15 मिनट

1. हर व्यक्ति काग़ज़ की पट्टी पर अपना "कोट" लिखे।
2. कार्ड 36 की छाया, उपहार और सार ज़ोर से पढ़ें।
3. हर कोई काग़ज़ मोड़कर सर्कल के बीच में रखे। घर के अंदर कभी असली आग नहीं।
4. कार्ड का प्रतिज्ञान साथ मिलकर तीन बार बोलें।

बातचीत का घेरा

उस कोट के बिना एक दिन कैसा होगा।

क्या उभर सकता है, और उसे कैसे थामें

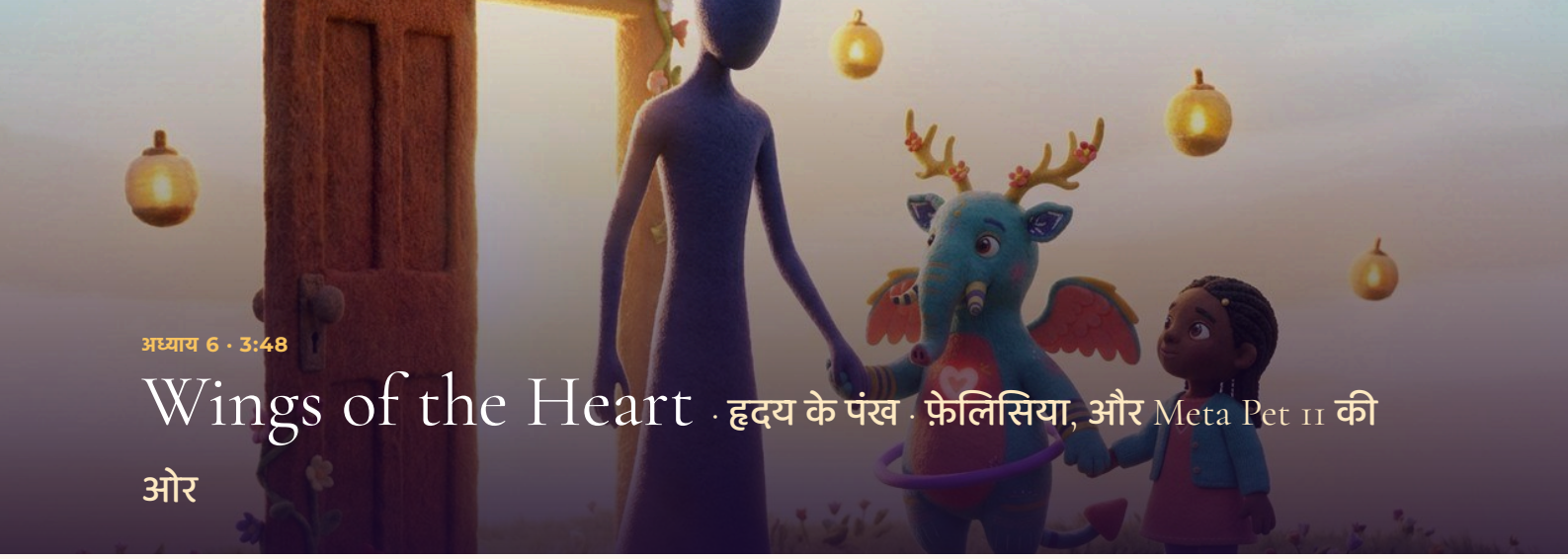
- पुरुष, या कोई भी जिसे रोना न सिखाया गया हो, उजागर महसूस कर सकते हैं: बारी छोड़ने के विकल्प की रक्षा करें और हर साझा करने वाले को एक जैसा धन्यवाद दें।
- कवच के रूप में हास्य: उसका स्वागत करें, और उसके बाद एक कोमल मौन रहने दें।
- अगर कोई हिंसा या ख़तरे की बात करे, तो अपने संरक्षण-दायित्व और स्थानीय दिशानिर्देशों का पालन करें।

समापन पंक्ति

“करुणा मेरे हृदय से सहज ही बहती है।”

हफ़्ते का संकल्प

इस हफ़्ते एक बार किसी को अपना एक छोटा-सा काँपना देखने दें।



अध्याय 6 · 3:48

Wings of the Heart · हृदय के पंख · फ़ेलिसिया, और Meta Pet 11 की ओर

लाइट सर्कल · प्रमाणित फ़ैसिलिटेटर

"हम अँधेरे, नदी और आग से होकर आए हैं। अब हम हृदय में हैं।" रंग-बिरंगे दरवाज़ों वाली एक पहाड़ी पर फ़ेलिसिया अपने पंख खोलती है, और एक-एक करके दिल के दरवाज़े भी खुल जाते हैं, ज़ंग लगा दरवाज़ा भी। छाया का रोशनी में स्वागत होता है, और अगली पहाड़ी पर लाइट ऑफ़ ईडन इंतज़ार कर रही है।

कार्ड: कार्ड 65 · फ़ेलिसिया · प्रकाश की फुसफुसाहट → अगला कार्ड: Meta Pet 11 · The Light of Eden · ईडन का प्रकाश — छाया: अस्पष्टता · उपहार: आदर्शवाद · सार: प्रकाश

आरंभिक प्रश्न

आपके दिल के किस दरवाज़े में ज़ंग लग गई है?

अभ्यास · 15 मिनट

1. हर व्यक्ति अपने दिल का वह दरवाज़ा बनाए जिसमें ज़ंग लग गई है।
2. उसके पास, इस हफ़्ते उसे खोलने का एक छोटा क़दम।
3. वैकल्पिक: माँ, पिता, भीतर के बच्चे और छिपे हिस्से के लिए "मैं तुमसे अब भी प्रेम करता/करती हूँ" की चार पंक्तियाँ। निजी।
4. हाथ सीने पर, साथ मिलकर तीन साँसें।

बातचीत का घेरा

आपका दरवाज़ा और आपका क़दम। चार पंक्तियाँ निजी रहती हैं।

क्या उभर सकता है, और उसे कैसे थामें

- माता-पिता के लिए शोक, वे जीवित हों या नहीं: बिना कहानियों के उसे रहने दें। मौन भी थामता है।
- पारिवारिक संघर्ष: किसी से माफ़ करने या किसी से संपर्क करने को नहीं कहा जाता।
- अगर कोई असुरक्षित महसूस करे, रुकें और उसके साथ रहें; बाद में किसी पेशेवर के पास भेजें।

समापन पंक्ति

“इस तरफ़ आपका स्वागत है।”

हफ़्ते का संकल्प

जो छोटा क़दम आपने लिखा, उसे एक बार करें।



अध्याय 7 · 3:44

Light of Eden · ईडन का प्रकाश · Meta Pet 11, और बारह का गायक-दल

लाइट सर्कल · प्रमाणित फ़ैसिलिटेटर

फूलों और सुनहरी घंटियों के एक बाग़ में लाइट ऑफ़ ईडन बारह Meta Pets के गायक-दल के साथ गाती है। जब लिया की आवाज़ नहीं निकलती, लाइट ऑफ़ ईडन उसके पास घुटनों के बल बैठती है: धीरे से गाओ, डरते हुए गाओ। लिया की रोशनी उसकी रोशनी से मिल जाती है, और गीत ख़त्म होते ही रोशनी ठंडी नीली हो जाती है: सेवरेंस उसमें आ खड़ा हुआ है।

कार्ड: Meta Pet 11 · The Light of Eden · ईडन का प्रकाश — छाया: अस्पष्टता · उपहार: आदर्शवाद · सार: प्रकाश. कोआन: "ईडन कभी खोया ही नहीं था। तुम कहाँ खोजते रहे हो?"

आरंभिक प्रश्न

अगर अच्छा होना ज़रूरी न होता, तो आप क्या गाते?

अभ्यास · 15 मिनट

1. कार्ड 11 की छाया, उपहार और सार ज़ोर से पढ़ें।
2. हर व्यक्ति एक ऐसा वाक्य लिखे जो उसने कभी ज़ोर से नहीं कहा।
3. जो चाहे खड़ा होकर उसे कहे, गुनगुनाए या गाए, जितना धीरे निकले। समूह सिर्फ़ ग्रहण करता है।
4. हर कोई लिखे कि शरीर में यह कैसा लगा।

बातचीत का घेरा

अपनी आवाज़ को थोड़ा-सा भी बाहर आने देना कैसा लगा।

क्या उभर सकता है, और उसे कैसे थामें

- प्रदर्शन का डर: अपेक्षा कम करें। एक फुसफुसाहट भी गिनी जाती है। बारी छोड़ना भी।
- हँसी: अक्सर यह राहत होती है। उसे गुज़र जाने दें, फिर शांति में लौटें।
- अंत नीला हो जाता है: कोमलता से उसका नाम लें। छाया लौटती है, और हम चलते रहते हैं।

समापन पंक्ति

"बादल आकाश नहीं है।"

हफ़्ते का संकल्प

इस हफ़्ते हर दिन एक पंक्ति गाएँ, अकेले या किसी के साथ।



अध्याय 8 · 3:32

Mine Alone · सेवरेंस, फ़ेलिसिया और लिया

लाइट सर्कल · प्रमाणित फ़ैसिलिटेटर

“नमस्ते, बच्ची। क्या तुम मुझे भूल गईं?” सेवरेंस लिया को अपनी दुनिया दिखाता है: फ़ेल्ट की दीवारों और नीली नियॉन का एक कैबरे, हर Meta Pet अपनी दीवार के पीछे अकेला। जब लिया उसे रुकने को कहती है, फ़ेलिसिया उसका हाथ थाम लेती है: वह दुश्मन नहीं, वह घाव है। दीवारें दरकती हैं, चारों मार्गदर्शक उसे घेर लेते हैं और लिया कहती है: “मुझे माफ़ करना, मैं तुम्हें भूल गई थी।”

कार्ड: कार्ड 65 · फ़ेलिसिया · प्रकाश की फुसफुसाहट

आरंभिक प्रश्न

जो आवाज़ आपको “सुरक्षित” रखती है, वह आपसे क्या कहती है?

अभ्यास · 15 मिनट

1. हर व्यक्ति वे तीन वाक्य लिखे जो उसकी रक्षक आवाज़ कहती है।
2. हर वाक्य के आगे: वह किससे बचाने की कोशिश कर रही थी।
3. सीने पर हाथ रखकर हर व्यक्ति मन में उस आवाज़ से कहे: “मैं तुम्हें देखता/देखती हूँ। तुमने मुझे सुरक्षित रखा। अब तुम अकेले नहीं हो।”
4. हर व्यक्ति एक कार्ड निकाले और उसका उपहार पढ़े: जिसकी दीवार रखवाली कर रही थी।

बातचीत का घेरा

अपनी रक्षक आवाज़ का एक वाक्य और वह किसकी रखवाली कर रही थी। केवल यदि आप चाहें।

क्या उभर सकता है, और उसे कैसे थामें

- गीत दर्शकों से बात करता है: किसी को लग सकता है कि उसे पकड़ लिया गया। इसे सामान्य बनाएँ: यह आवाज़ हम सबमें है।
- अकेलापन या छोड़ दिए जाने का भाव उभर सकता है। धीमे चलें, साथ में साँस लें, कभी दबाव न डालें।
- यदि कोई ऐसा अलगाव बताए जो आपको चिंतित करे, तो सर्कल के बाद उसके साथ रहें और किसी भरोसेमंद पेशेवर का सुझाव दें।

समापन पंक्ति

“वह दुश्मन नहीं है। वह घाव है।”

हफ़्ते का संकल्प

दिन में एक बार उस आवाज़ को उत्तर दें: “मैं तुम्हें देखता/देखती हूँ। अब तुम अकेले नहीं हो।”

प्रमाणित फ़ैसिलिटेटर द्वारा संचालित सर्कल के लिए। इससे पहले अध्याय 3 फिर से देखें।



अध्याय 9 · 3:44

Portal of Light · चारों मार्गदर्शक, सेवरेंस और लिया

लाइट सर्कल · प्रमाणित फ़ैसिलिटेटर

प्रकाश के एक पोर्टल के सामने घुटनों के बल बैठा सेवरेंस स्वीकार करता है: “मैं अलगाव का झूठ हूँ।” वह वापस अपनाए जाने की विनती करता है, और चारों मार्गदर्शक एक स्वर में उत्तर देते हैं: हम तुम्हें देखते हैं, नाम देते हैं, वापस अपनाते हैं। आकाश जैसा दरवाज़ा प्रयास से नहीं, स्थिरता से खुलता है, और उस पार लिया अपने बड़े रूप से मिलती है।

कार्ड: चारों मार्गदर्शक: फ़ेलिसिया · प्रकाश की फुसफुसाहट (कार्ड 65) · A Universal Panacea · सार्वभौमिक रामबाण (Meta Pet 4, सार: क्षमा) · Becoming Human · इंसान बनना (Meta Pet 36, सार: करुणा) · The Light of Eden · ईडन का प्रकाश (Meta Pet 11, सार: प्रकाश)

आरंभिक प्रश्न

आपका कौन-सा हिस्सा कब से वापस अपनाए जाने की राह देख रहा है?

अभ्यास · 15 मिनट

1. बीच में चारों मार्गदर्शकों के कार्ड (फ़ेलिसिया, 4, 36, 11) घेरे में रखें।
2. हर व्यक्ति निजी तौर पर अपने उस हिस्से का नाम लिखे जिसने अकेलापन महसूस किया है।
3. साथ मिलकर, धीरे-धीरे, तीन बार: “हम तुम्हें देखते हैं। हम तुम्हें नाम देते हैं। हम तुम्हें वापस अपनाते हैं।”
4. तीन मिनट का मौन, आँखें बंद, कुछ भी खोलने की कोशिश किए बिना।

बातचीत का घेरा

दरवाज़े के उस पार से देखी गई अपनी रोज़मर्रा की ज़िंदगी के बारे में एक वाक्य।

क्या उभर सकता है, और उसे कैसे थामें

- राहत या आँसू: यह घर लौटने का अध्याय है। उन्हें रहने दें।
- किसी को लग सकता है कि कुछ नहीं हुआ: स्थिरता ही अभ्यास है। उसका भी उसी तरह धन्यवाद करें।
- आध्यात्मिक या धार्मिक व्याख्याएँ: बिना बहस के स्वीकार करें। हर व्यक्ति दरवाज़े को अपने शब्दों में नाम देता है।

समापन पंक्ति

“हम तुम्हें देखते हैं। हम तुम्हें नाम देते हैं। हम तुम्हें वापस अपनाते हैं।”

हफ़्ते का संकल्प

इस सप्ताह हर दिन तीन मिनट की स्थिरता, बिना किसी लक्ष्य के।

प्रमाणित फ़ैसिलिटेटर द्वारा संचालित सर्कल के लिए। अध्याय 8 के बाद सबसे अच्छा।



अध्याय 10 · 4:16

Infinite Sky · लिया, चारों मार्गदर्शक और Meta Pets

खुला सर्कल या लाइट सर्कल

आकाशगंगा के नीचे लिया तूफ़ान से गाती है: तुम तूफ़ान नहीं हो, तुम आकाश हो। मार्गदर्शक, Meta Pets और समाहित सेवरेंस साथ चमकते हैं। आठ सेकंड का मौन, और फिर बूढ़ी लिया की आवाज़ एक पूरी ज़िंदगी याद करती है, अधूरी और काफ़ी।

कार्ड: आपके दिन का कार्ड: उसका सार आकाश है · कोई भी कार्ड: हर व्यक्ति के आज के कार्ड का कोआन

आरंभिक प्रश्न

आप किस तूफ़ान को आकाश समझ बैठे हैं?

अभ्यास · 15 मिनट

1. हर व्यक्ति मन में अपना आज का एक तूफ़ान पहचाने।
2. सब साथ, भीतर: “मैं यह तूफ़ान नहीं हूँ। मैं वह आकाश हूँ जिसमें से यह गुज़रता है।”
3. आठ-आठ सेकंड के पूर्ण मौन के तीन दौर।
4. हर व्यक्ति एक कार्ड निकाले और केवल उसका सार दो बार पढ़े।

बातचीत का घेरा

“और मैंने जिया, और...” से शुरू होने वाली तीन पंक्तियाँ, बहुत दूर से याद की गईं।

क्या उभर सकता है, और उसे कैसे थामें

- शुरुआत में मौन लंबा या असहज लग सकता है। फिर भी उसे बनाए रखें: यही अभ्यास है।
- बुज़ुर्ग प्रतिभागी बूढ़ी लिया की आवाज़ से भावुक हो सकते हैं। साझा करने को समय दें।
- अगर किसी को कुछ महसूस न हो, तो उसका भी उसी तरह धन्यवाद करें: आकाश को वहाँ होने के लिए महसूस किए जाने की ज़रूरत नहीं।

समापन पंक्ति

“तुम तूफ़ान नहीं हो। तुम आकाश हो।”

हफ़्ते का संकल्प

इस सप्ताह हर भोजन से पहले आठ सेकंड का मौन।

खुले सर्कल के लिए, किसी भी समूह के साथ।



अध्याय 11 · 3:40

Happytalism · बूढ़ी लिया, पूरा शहर और पूरी मंडली

खुला सर्कल या लाइट सर्कल

“और हमने इसे बनाया। पहले धीरे-धीरे और बुरी तरह, और साथ मिलकर।” पूरा शहर Happytalism गाता है: ‘कभी काफ़ी नहीं’ की पुरानी दुनिया ढहती है, गली में लंबी मेज़ सजती है, सिक्के फूल बन जाते हैं और दस अरब आत्माएँ धरती को रोशन करती हैं।

कार्ड: सभी 64 Meta Pets, एक साथ · कोई भी कार्ड: हर व्यक्ति के आज के कार्ड का कोआन

आरंभिक प्रश्न

आप अब भी ‘कभी काफ़ी नहीं’ की पुरानी दुनिया में कहाँ जी रहे हैं?

अभ्यास · 15 मिनट

1. हर व्यक्ति अपनी ज़िंदगी की एक चीज़ लिखे जो अब भी ‘कभी काफ़ी नहीं’ पर चलती है।
2. हर व्यक्ति एक कार्ड निकाले और उसका उपहार पढ़े।
3. हर व्यक्ति इस सप्ताह के लिए ‘काफ़ी’ का एक ठोस कार्य चुने।
4. सब खड़े हों। हर व्यक्ति ज़ोर से कहे: “इसी पल से, अपनी गली में, मैं…”।

बातचीत का घेरा

आपका वचन, एक वाक्य में।

क्या उभर सकता है, और उसे कैसे थामें

- राजनीतिक व्याख्याएँ आ सकती हैं। सर्कल को व्यक्तिगत कार्य पर लौटाएँ: एक जागृत कोशिका।
- संदेह (“यह यूटोपिया है”)। उसे स्वीकार करें और पंक्ति पढ़ें: “यूटोपिया नहीं, बस वह जो संभव है जब हम चुनते हैं।”
- ऊर्जा बढ़ती है: खड़े होकर समाप्त करें, और समूह चाहे तो गाने या तालियाँ बजाने दें।

समापन पंक्ति

“हम रोशनी हैं।”

हफ़्ते का संकल्प

इस सप्ताह अपने उपहार के साथ ‘काफ़ी’ का एक कार्य।

खुले सर्कल के लिए, किसी भी समूह के साथ। टीमों और स्कूलों के लिए आदर्श।



अध्याय 12 · 4:26

The Path of Light · नन्ही और बूढ़ी लिया, फ़ेलिसिया, मार्गदर्शक और पूरी मंडली

खुला सर्कल या लाइट सर्कल

एक बच्चे की आवाज़ अकेले गाती है: हम रोशनी को गर्भ से दुनिया तक, दुनिया से तारों तक, और वापस ले जाते हैं। चारों मार्गदर्शक अपनी आख़िरी सीख देते हैं, सब साथ गाते हैं “हम कभी अलग नहीं थे” और बूढ़ी लिया फ़िल्म के आख़िरी शब्द कहती है: तुम घर पर हो।

कार्ड: कार्ड 65 · फ़ेलिसिया · प्रकाश की फुसफुसाहट

आरंभिक प्रश्न

पहले और आख़िरी अध्याय के बीच आपमें क्या बदला है?

अभ्यास · 15 मिनट

1. जिन अध्यायों को आपने साझा किया, उनके कार्ड घेरे में रखें।
2. सब खड़े हों। सात पड़ाव धीरे-धीरे पढ़ें: धरती में जड़ें … तारों का मुकुट।
3. हर पड़ाव पर शरीर के उस हिस्से को छुएँ जिसका वह नाम लेता है।
4. हर व्यक्ति बताए कि कल पथ का कौन-सा क़दम उठाएगा, और किसके साथ।

बातचीत का घेरा

वह अध्याय जो सबसे ज़्यादा आपका था, एक वाक्य में।

क्या उभर सकता है, और उसे कैसे थामें

- अंत ख़ुशी के साथ शोक भी लाते हैं: दोनों को नाम दें।
- कुछ लोग मिलते रहना चाहेंगे। अगला क़दम सुझाएँ: Meta Pets एक्सप्लोरर और फ़ैसिलिटेटर का मार्ग।
- धीरे-धीरे समाप्त करें। आख़िरी फुसफुसाहट में जल्दी न करें।

समापन पंक्ति

“तुम घर पर हो।”

हफ़्ते का संकल्प

हर दिन पथ का एक क़दम, किसी के साथ।

खुले सर्कल के लिए, और लाइट सर्कल की पूरी शृंखला का स्वाभाविक समापन।

आपका अपना अभ्यास

थामने वाले की देखभाल

आप किसी सर्कल को उतनी ही शांति दे सकते हैं जितनी आपके पास है। ये छोटे अनुष्ठान आपकी अपनी रोशनी को स्थिर रखते हैं।

सर्कल से पहले

1. दस मिनट का मौन, या अध्याय के कार्ड का 7 मिनट का ध्यान।
2. अपने लिए एक कार्ड निकालें और उसका प्रतिज्ञान पढ़ें।
3. एक संकल्प रखें: "हर व्यक्ति थोड़ा हल्का होकर जाए।"

सर्कल के बाद

1. हाथ धोएँ, पानी पिएँ, तीन बार धीरे साँस लें।
2. एक बात लिखें जिसने आपको छुआ, और एक जो आप अगली बार अलग करेंगे।
3. कहानियों को जाने दें। वे उनकी हैं जिन्होंने उन्हें साझा किया।

फ़ैसिलिटेटर भी एक प्रतिभागी है: सर्कल जो देता है, उसे ग्रहण करें।



सर्कल के बाद

निमंत्रण और समुदाय

इसी क्रम में, बिना दबाव के आमंत्रित करें। निमंत्रण एक उपहार है, बिक्री नहीं।

1. निःशुल्क अध्ययन कोर्स: हर अध्याय, कार्ड और अभ्यास चार भाषाओं में (अंत में QR कोड)।
2. अगला सर्कल, अगले अध्याय के साथ।
3. Meta Pets पद्धति: 64 कार्ड, ऑनलाइन कोर्स और ऐप के साथ एक्सप्लोरर पैक।
4. एक सीट उपहार में दें: एक दान, ताकि कोई बच्चा या कोई स्कूल फ़िल्म देख सके।

हमें बताएँ कैसा रहा

lgallardo@worldhappiness.foundation पर तारीख़, शहर (या "ऑनलाइन"), अध्याय, लोगों की संख्या और एक पल लिखें जो आप साझा करना चाहें। बोलने वाले की अनुमति से, हम उसे फ़िल्म के पेज पर उपयोग कर सकते हैं। सोशल मीडिया पर @metapetsworld को टैग करें और #LightCircle का उपयोग करें।

कहानी में आने के पाँच रास्ते

दर्शक → फ़िल्म के मित्र → एक्सप्लोरर → फ़ैसिलिटेटर → गाइड। हर क़दम थोड़ा ज़्यादा माँगता है और बड़ी भूमिका देता है। नियमित रूप से सर्कल आयोजित करने वाले फ़ैसिलिटेटर गाइड बनने का प्रशिक्षण ले सकते हैं और नए फ़ैसिलिटेटर तैयार कर सकते हैं।



प्रिंट करें और बीच में रखें

हमारी सहमतियाँ

जो यहाँ कहा जाए, यहीं रहे।

हम बिना ठीक किए सुनते हैं।

कोई भी अपनी बारी छोड़ सकता है।

हम अपने अनुभव से बोलते हैं।

हम हर आवाज़ को धन्यवाद देते हैं।

चलते रहें

आपके अगले क़दम

अध्ययन कोर्स

हर अध्याय, वीडियो, अर्थ, कार्ड और अभ्यास के साथ, हिन्दी, अंग्रेज़ी, स्पैनिश और पुर्तगाली में। निःशुल्क।

ऐप

आज का आपका कार्ड, हर कार्ड का अभ्यास, और हर Meta Pet के लिए 7 मिनट का ध्यान।

लाइट सर्कल

दूसरों के साथ एक अध्याय देखें और घेरे में साझा करें। अपने पास के किसी Meta Pets फ़ैसिलिटेटर से पूछें, या ख़ुद फ़ैसिलिटेटर बनें।

पद्धति

एक्सप्लोरर (स्तर 1): 64 कार्ड, ऑनलाइन कोर्स और ऐप।
फ़ैसिलिटेटर (स्तर 2): दूसरों के लिए सर्कल थामना सीखें।

अध्ययन कोर्स (निःशुल्क)

Meta Pets World ऐप

फ़िल्म

डेक और एक्सप्लोरर पैक

Unlocking Your Light Within एक एनिमेटेड संगीतमय फ़िल्म है, जिसे World Happiness Foundation ने लुइस मिगेल गायार्दो के संगीत-नाटक पर आधारित करके बनाया है। संगीत एल्बम Unlocking Your Light Within से। चित्र अध्याय 1 से 12 के पहले कट से। Meta Pets चित्र आधिकारिक डेक से।

Meta Pets पद्धति कृतज्ञता के साथ रिचर्ड रड और रोज़ी एरोनसन की Gene Keys और ड्रीम आर्क के साथ हमारे लंबे सहयोग और अध्ययन का सम्मान करती है।

© World Happiness Foundation। व्यक्तिगत और ग़ैर-व्यावसायिक सामूहिक उपयोग के लिए डाउनलोड, प्रिंट और साझा करने के लिए स्वतंत्र।
worldhappiness.foundation · metapetsworld.org