

श्वसन ध्यान (6:32 min)

कृपया आरामदायक आसन में बैठ जाएं
कुर्सी या जमीन पर तकिए के साथ जो आरामदायक रहे
अपनी पीठ को सीधा रखें पर ज्यादा कसे नहीं
हाथों को भी आराम दे जहां भी उचित हो
जीभ को तालु पर रखें या जहां भी आरामदायक रहे
और अपने शरीर को देखें
भीतर से
ध्यान दें अपने शरीर के आकार भार या स्पर्श पर
और विश्राम करें
अपने शरीर के प्रति जागरूक हो जाएं
यहां बैठे हुए
जैसे शरीर में सनसनी का एहसास
कोई स्पर्श
या जमीन के साथ संपर्क या कुर्सी के साथ
शरीर में कोई तनाव तंग हिस्से को आराम दे
सांसे ले आराम से
और अब अपनी सांसों के साथ जुड़ जाएं
शरीर में सांसों के प्राकृतिक बहाव को महसूस करें
कुछ और करने की जरूरत नहीं है सांसों के साथ
ना गहरी ना हल्की बस प्राकृतिक रहने दे
और देखें आप शरीर में सांसों को कहां महसूस कर सकते हैं
शायद पेट में
या छाती में अथवा गले या नासा द्वार में
देखें क्या अपनी सांसों को महसूस कर सकते हैं
एक सांस एक बार में
जब एक सांस खत्म होती है तब दूसरे की शुरुआत होती है

और जैसे ही आप यह सब करते हैं ध्यान दें आपके मन का स्वाभाविक भटकना
आप कुछ और सोच विचार में हो सकते हैं
अगर ऐसा हो तो कोई दिक्कत नहीं है
यह प्राकृतिक है
बस ध्यान ही देना है कि आपके मन का भटकाव है
आप चाहे तो इसे आहिस्ता से सोचना या भटकना कह सकते हैं मन में
और फिर कोमलता से ध्यान को श्वास पर निर्देशित करें
अब हम इस प्रक्रिया के साथ कुछ क्षण मौन में बिताएंगे
कुछ क्षणों के लिए सांसो को देखते हुए
और समय-समय पर विचारों में खो जाते हुए और फिर से श्वास पर आते हुए
कोशिश करें अपने प्रति बड़े स्नेह पूर्वक रहे इस प्रक्रिया को करते हुए
और एक बार फिर से अपने शरीर को देखें , पूरे शरीर को यहां बैठे हुए
अपने आप को विश्राम दे गहरा विश्राम
और अपने आप को सहराई इस प्रक्रिया को आज करने के लिए
जैसे भी आपको उचित लगे
अपने लिए आराम और सुख पूर्वक दिन को मांगते हुए

घंटी बजना