

पूर्ण ध्यान (18 min/मिनट)

अपनी ध्यान मुद्रा को खोजते हुए इस ध्यान की शुरुआत करें
आराम से और सीधे तनावमुक्त और वर्तमान में
आप देख सकते हैं अपने शरीर को यहां बैठे हुए
ध्यान दे भार गतिविधि और स्पर्श पर
अपने ध्यान को शरीर में डूबने दे
महसूस करें जैसे भीतर से हो
आराम दे और फिर खोजें जो यहां है और जो आपके लिए सत्य है
और इस क्षण अपना ध्यान आहिस्ता से श्वसन पर रखें
याद रखें आपका श्वास ही स्थिरक है
यह आपकी केंद्र बिंदु है जिस पर आप हमेशा लौट आ सकते हैं
यह आपके घर समान है
महसूस करें श्वास का धीरे से चढ़ना और उतरना अपने पेट और छाती में
या फिर अंदर बाहर की सनसनाहट आपके नासा द्वार में
हम महसूस कर सकते हैं एक श्वास के बाद एक और का आना
या एक समय में सिर्फ एक श्वास को
अब जिज्ञासा से देखें इस पल एक श्वास कैसी महसूस देती है
अब हम अपने ध्यान में और अनेक प्रकार की अनुभवों को निमंत्रित करेंगे जब वह प्रमुख या साक्षात
हो जाएं या जब वह श्वास से ज्यादा प्रबल महसूस दें
जैसे ध्यान दें ध्वनि जो बाहर से आ रही है या भीतर कमरे से या आपके घर के बाहर से
आप ध्यान दें ध्वनियों पर जो आपके ध्यान को खींच रही हो
तब आप सुनें उन ध्वनियों को और श्वास पर से ध्यान को जाने दें
ध्वनि या आवाज को सुनें जब तक आपका ध्यान उन ध्वनियों पर ना पकड़ बनाए हो
तब वापस ध्यान को श्वास पर ले जाएं
अगर शरीर में कोई सनसनी मजबूत लगे या सर्वाधिक लगे की आपका ध्यान खींच ले श्वास से परे
तब फिर से श्वास पर ध्यान त्याग दें

कोई धारणा या उद्देश्य नहीं बनाना है कि सास के साथ रहे या शारीरिक सनसनाहट के साथ इसे स्वाभाविक या प्राकृतिक रूप से रहने दें

आपके शरीर को चलने दे उन शारीरिक सनसनाहटों की ओर उन्हें महसूस करें देखें ध्यान दें क्या होता है?

क्या यह बढ़ती या सिकोड़ती है

प्रगति में है या कम हो रही है

क्या यह किसी और में परिवर्तित हो रही है

जब यह आपका ध्यान और ना पकड़े रखें तब श्वास पर वापस आ जाएं

श्वास की सहजता पर

यह हर पल उपलब्ध है

और अब अगर बैठे हुए कोई भाव मजबूत या स्वभाविक लगे

तब उस पर आप ध्यान केंद्रित करें

अपना ध्यान उस भाव पर ले जाएं

विशेष रूप से उसे शरीर में महसूस करें

शरीर में जांचें यह भाव कैसा महसूस दे रहा है ?

आप देख सकते हैं शायद पेट में कोई बंधन या कसा पन सा महसूस देना

शायद छाती में कुछ कंपन या तनाव का महसूस देना

या आपके गले कसा हुआ लगना

या आपका चेहरा गरम लगना

काफी प्रकार की संवेदनाएं हैं जिसे हम अपने शरीर में देख सकते हैं जब हम भावनाओं को महसूस करते हैं

आप इस भावना को एक नाम दे सकते हैं

जैसे भय , उदासी, चिढ़ाना

जो भी देना चाहे

उसको नाम दें और महसूस करें शरीर में क्या हो रहा है?

जब भावना की कोई पकड़ ना रहे आप पर

कुछ और जो आपका ध्यान खींच रहा हो या रुक गया हो

तब आप इस नई चीज पर जा सकते हैं जो आपका ध्यान खींच रही हो

जैसे कोई शरीर में नई सनसनाहट

या कोई ध्वनि

या फिर आप हमेशा की तरह श्वास पर वापस आ सकते हैं जो घर समान है

आपका स्थिरांक

अब अगर विचार स्पष्ट दिखे

कई बार विचार सिर्फ पीछे की ओर रहते हैं

उस हालत में कुछ और करने योग्य नहीं है

बस अपनी श्वास के साथ ही रहे

कभी आप देखेंगे कि आप विचार में गुम हो गए हैं

तब आप सोचना या भटकना शब्द का इस्तेमाल कर सकते हैं और फिर अपने ध्यान को फिर से श्वास पर केंद्रित करें

अगर विचार बार-बार आ रहा है तब आप उसको चिंता या योजना बनाना या याद करना जैसा नाम भी दे सकते हैं

कभी-कभी नामकरण के कृत्य में विचार गायब हो जाते हैं

कभी-कभी यह चलते रहते हैं

अगर विचार चलता रहे बार-बार वही विचार

तब आप अपने शरीर में जांचे

कोई शारीरिक संवेदना जिसे आप देख पाए

अगर उनके प्रति उत्सुक हो जाएं विचार का उठना आना और जाना

अगर यह सब आपको बहुत ज्यादा लगे तब श्वास पर लौट आए

जैसे ही आप यह अभ्यास करते हैं याद रखें श्वास ही आपकी स्थिरक या सहारा है

कुछ भी जो आपकी जागृति में हो रहा है चाहे वह ध्वनियां हो या शारीरिक अनुभूतियां हो या भावों या विचारों का सिलसिला हो आप हमेशा ढूँढ सकते हैं इस स्थान को वापस आने के लिए श्वास

आप और गौर करें अगर कोई मनोभाव या मनोदशा है मन में

जैसे बेचैनी या सुस्ती का आना

या फिर कोई सामान्य एहसास जैसे उदासी

देखें क्या यह मानसिक अवस्था कोई रंग भर्ती है आपके अनुभव में ?

आप उन पर भी गौर कर सकते हैं

अब हम सब मौन में बैठेंगे याद रखें अपना ध्यान ज्यादातर श्वास पर केंद्रित करें

अगर ध्वनि शारीरिक सनसनाहट भाव विचार स्वभाविक मानसिक दशा या मनोदशा

अगर यह प्रत्यक्ष या भारी पड़ने लगे तब श्वसन को जाने दे

ध्यान दें जो भी हो रहा है उस पर

जब यह रुक जाए या आपका ध्यान ना पकडे रहे
तब श्वास पर लौट आए
बस आराम दें और मस्ती करें
उत्सुक रहे
आप अपने मन को खोज रहे हैं उत्सुकता के साथ खुले पन के साथ

अब हम कुछ समय तक और प्रयास करेंगे
[मौन]

अगर आप अपने को विचारों में खोते हुए पाए तब कोई दिक्कत नहीं है बस आराम करें
ध्यान दें आप सोच रहे हैं
बहुत करुणा से अपने ध्यान को ले जाए उस पर जो हो रहा है इस क्षण
आप देखें आप एक चीज से दूसरे पर जा रहे है
जैसे ध्वनि शारीरिक सनसनाहट विचार या भय
और तब वापस सांस पर लौट आए
भरोसा रखें इस प्राकृतिक बहाव को आपके अनुभव को लेकर
अब हम आराम करेंगे और साक्षी बनेंगे उत्सुकता के साथ

हमारा जीवन हमारे सामने प्रकाशित हो रहा है
[मौन]

फिर एक बार अपने शरीर को देखे यहां वर्तमान में
वर्तमान में जागरूकता से
अपने भार को महसूस करें
मुद्रा आकार
और फिर अपने लिए कुछ करुणा को निमंत्रण दे
अपने बारे में अच्छा सोचे
जो सर्वोत्तम आप कर सकें
अपनी सराहना करते हुए
मैं खुश रहूं
शांत रहूं

आराम से रहूं
मैं सुरक्षित और खतरों से बचा रहूं
मैं स्वस्थ और शक्तिशाली रहूं
मैं आराम से रहूं
मैं खुशहाल और शांत रहूं
और सुरक्षित और संरक्षित रहूं
स्वस्थ और शक्तिशाली रहूं
आराम से रहूं

घंटी बजना