

## **कठिनाइयों पर कार्य का ध्यान (11:36 min)**

आप इस अभ्यास को कठिन भावनाओं और शारीरिक अनुभूति पर कार्य करने के लिए कर सकते हैं  
एक मुद्रा को खोजें जो आपके लिए आरामदायक हो और फिर शरीर को भीतर से देखें  
और शरीर के एक हिस्से को ढूंढने जो आप को ठीक लगे इस समय  
सुखद सुरक्षित और आराम और कम से कम निष्पक्ष  
आप देख सकते हैं अपने हाथ पैरों या लातों को  
और अपना ध्यान जाने दो शरीर के सुखद हिस्से की ओर  
हाथ या पैर जो भी आपने चुने हो  
और अपना ध्यान वहीं रहने दो  
अनुभव करो देखो उसे  
ध्यान दो वह अनुभूति कैसी है  
अपने मन को थोड़ा आराम दो शरीर के उस हिस्से को महसूस करते हुए  
और अब अगर आपके लिए यह कुछ कठिन है  
कोई कठिन भाव या शारीरिक सनसनाहट जो मुश्किल है  
तब अपने ध्यान को उसकी ओर जाने दे  
वह दर्द भी हो सकता है कंधे या कमर में  
यह सर दर्द या कोई दुख का महसूस देना  
या व्याकुलता या गुस्सा  
आप शरीर में कहां महसूस करते हैं इस अनुभूति को  
शरीर में कहां महसूस करते हैं इस भावना को  
ध्यान दें बस एक क्षण के लिए ध्यान दें  
जुड़े महसूस करें सांस लें  
और वापस ध्यान को उस क्षेत्र में ले जाएं जहां आसान लगे  
जैसे आपके पैर हाथ या लातों पर  
और थोड़े क्षण के लिए अपने को वहीं रहने दे  
महसूस करते हुए समझते हुए

आराम से सचेतन को बनाते हुए  
अपने आप को विराम देते हुए जिस किसी भी संभवतः से जो आपको अत्याधिक प्रीव महसूस लगे  
और अब एक बार फिर से ध्यान दें शरीर के उस हिस्से पर जो आपको अप्रिय लगे  
वह शारीरिक पीड़ा या दर्द हो सकता है या भावना अथवा शरीर में भावनाओं की अनुभूति हो सकती  
है  
छाती में कंपन या फिर पेट में कसा पन या बंधन  
या जबड़ों में तनाव बस देखें और सांस ले  
और उसको वहीं रहने दे जो जहां है उसे वहीं रहने दे  
और फिर अपना ध्यान वापस शरीर के सुखद या निष्पक्ष हिस्से पर ले जाएं  
हाथ पर या जो भी आराम दे लगे  
वर्तमान में रहते हुए और सतर्क सुरक्षा को महसूस करते हुए  
इस जगह से एक जुड़ाव  
अब इस स्थान से आप जुड़े रहें  
पर देखें क्या आप डाल सकते हैं जिसे हम कहते हैं तिरछी नजर शरीर के उस हिस्से पर जो मुश्किल  
या तकलीफ में है  
क्या यह संभव है कि आप संपर्क बनाए रखें शरीर के उस हिस्से पर जो अच्छा महसूस करता हो  
बस अब वहीं रहे रखते हुए लगभग 75 प्रतिशत अपना ध्यान उस हिस्से पर जो शांत और आराम से है  
सांसे लेते हुए डालते हुए तिरछी नजर उस मुश्किल हिस्से पर  
देखें क्या होता है  
इससे क्या यह बढ़ता या घटता है  
क्या यह बदल रहा है किसी और चीज में रूपांतरित हो रहा है बस जागरूक रहें जो भी यह कर रहा  
है या हो रहा है  
आराम करते हुए श्वास लेते हुए  
अब देखिए क्या आप कुछ प्रेम पूर्ण दया पूर्ण भाव ला सकते हैं  
बस कुछ कृपा अपने लिए जो भी आप इस समय महसूस कर रहे हैं  
शारीरिक दर्द भावनात्मक दर्द अपने प्रति करुणा पूर्ण रहे  
याद रखें आप अकेले नहीं हैं  
हम सब पीड़ा और कष्टों से मुक्त रहें  
घंटी बजना