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 दूंढने 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 हिस्सों की ओर
हाथ या पैर जो भी आपने चुने हो
और अपना ध्यान वही रहने दो।
अनुभव करो देखो उसे
ध्यान दो वह अनुभूति कैसी है
अपने मन को ध्यान 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 वही 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 आत्मा 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 पैट में कसा पन या बंधन
या जबड़ो में तनाव बस देखें और सांस ले
और उसको वही रहने दे जो जहां है उसे वही रहने दे
और फिर अपना ध्यान वापस शरीर के सुखद या निष्क्रिय हिस्से पर ले जाएँ
हाथ पर या जो भी आराम दे लगे
वर्तमान में रहते हुए और सतर्क सुरक्षा को महसूस करते हुए
इस जगह से एक जुड़वाएँ
अब इस स्थान से आप जुड़े रहें
पर देखें क्या आप डाल सकते हैं जिसे हम कहते हैं तिरंगी नजर शरीर के उस हिस्से पर जो मुश्किल या तकलीफ में है
क्या यह संभव है कि आप संपर्क बनाएं रखें शरीर के उस हिस्से पर जो अच्छा महसूस करता हो बस अब वही रहे रखते हुए लगभग 75 प्रतिशत अपना ध्यान उस हिस्से पर जो शांत और आराम से है सांसे लेते हुए दालते हुए तिरंगी नजर उस मुश्किल हिस्से पर देखें क्या होता है
इससे क्या यह बदःता या घटता है
क्या यह बदल रहा है किसी और चीज में रुपांतरित हो रहा है वस जागरूक रहें जो भी यह कर रहा है या हो रहा है
आराम करते हुए शांत 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 करणा पूर्ण रहे
याद रखें आप अकेले नहीं हैं
हम सब पीड़ा और कष्टों से मुक्त रहें
घंटी बजना