

हार्टफुलनेस अभ्यास



हार्टफुलनेस

ध्यान द्वारा, सामन्जस्यता





आराम से बैठ जाएँ और बहुत ही कोमलता और हल्के से अपनी आँखें बंद कर लें ।

आइए, अपने पैरों की अंगुलियों से शुरुआत करते हैं । अपने पैरों की अंगुलियों को हिलाएँ और महसूस करें कि वे ढीली एवं तनावमुक्त हो रही हैं ।

अपने पंजों और टखनों को ढीला (रिलैक्स) छोड़ दें। महसूस करें कि धरती से स्वास्थ्यप्रद ऊर्जा ऊपर की ओर आ रही है - पंजों से ऊपर घुटनों की ओर एवं आपके पैरों को आराम पहुँचा रही है ।

अपनी जाँघों को ढीला छोड़ दें...महसूस करें कि यह ऊर्जा आपके पैरों से ऊपर की ओर आ रही है ।

अब अपने कूल्हे ...पेट और कमर को गहराई से रिलैक्स होने दें ।

अपनी पीठ को रिलैक्स करें । ऊपर से लेकर नीचे तक आपकी पूरी पीठ रिलैक्स हो गयी है ।

अपनी छाती और कंधों को तनाव मुक्त करें । महसूस करें कि आपके कंधे हल्के होकर सुखद अहसास में विलीन हो रहे हैं ।

अपनी ऊपरी बाँहों को ढीला छोड़ दें । आपकी कोहनी से नीचे... आपके हाथ... उंगलियों के पोरों तक सभी मांसपेशियाँ आराम के अहसास में डूबी हुई हैं ।

गर्दन की मांसपेशियों को तनाव मुक्त करें | अपना ध्यान चेहरे पर ले आएँ | अपना जबड़ा... मुंह... नाक... आँख... कान... चेहरे की मांसपेशियाँ... माथा... सिर के शिखर तक, सब ढीला छोड़ दें |

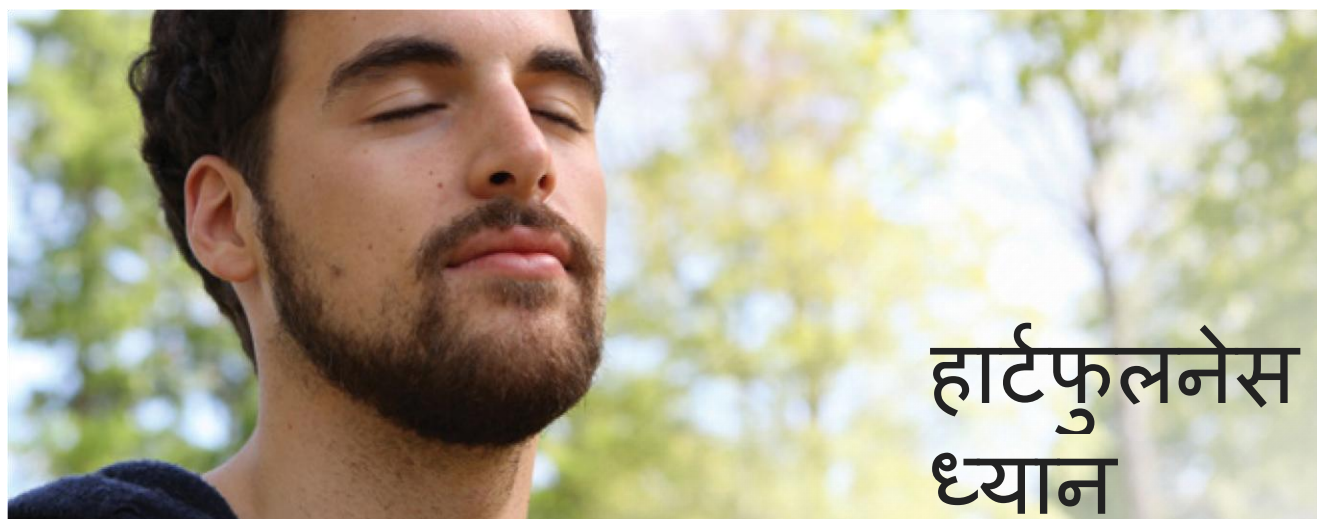
महसूस करें कि अब आपका पूरा शरीर हल्का होकर आराम के सुखद अहसास में डूबा हुआ है |

एक बार फिर से अपना ध्यान अपने पूरे शरीर, सिर से लेकर पैर तक ले जाएँ | यदि आप अभी भी शरीर के किसी हिस्से में तनाव या दर्द महसूस कर रहे हैं तो उस हिस्से को कुछ और क्षणों के लिए इस स्वास्थ्यप्रद ऊर्जा में डूब जाने दें |

जब आप अगले कदम के लिए तैयार हों तब अपना ध्यान अपने हृदय पर ले आएँ | कुछ देर वहीं पर रहें | अपने हृदय में विद्यमान प्रेम एवं प्रकाश में स्वयं को डूबा हुआ महसूस करें |

स्थिर और शांत बने रहे और धीरे-धीरे स्वयं में डूब जाएँ |

जब तक आपको यह न लगने लगे कि आप बाहर आने के लिए तैयार हो गए हैं, इसी गहरी शांति में डूबे रहें |



कोमलता से अपनी आँखें मूँद लें तथा रिलैक्स करें |

अपना ध्यान अन्दर की ओर मोड़ लें एवं स्वयं का अवलोकन करने के लिए कुछ क्षण लें | कोमलता से खुदको सुझाव दें कि प्रकाश का स्रोत आपके हृदय में पहले से ही मौजूद है तथा यह आपके हृदय को प्रकाशित कर रहा है एवं आपको अन्दर की ओर खींच रहा है |

इसे कोमलता एवं सहजता से करें | इसमें, अपने ध्यान को केन्द्रित करने की आवश्यकता नहीं | यदि आपको लगे कि आपका ध्यान दूसरे विचारों में भटक रहा है तो कोमलता से उसे, हृदय में प्रकाश के विचार पर ले आएँ |

अपने हृदय में विद्यमान प्रकाश में स्वयं को डूबा हुआ महसूस करें तथा स्वयं में डूब जाएँ |

जब तक आपको यह न लगने लगे कि आप बाहर आने के लिए तैयार हो गए हैं, इसी गहरी शांति में डूबे रहें |



अपनी आँखें बंद करें और स्वयं को ढीला छोड़ दें।

कल्पना करें कि जटिलताएँ और अशुद्धियाँ आपके पूरे तन्त्र से बाहर निकल रही हैं।

वे सिर के ऊपरी भाग से लेकर रीढ़ की हड्डी (टेल बोन) तक आपके पीछे से बाहर की ओर बह रही हैं।

महसूस करें कि वे धुएँ के रूप में आपके शरीर से बाहर निकल रही हैं।

इस पूरी प्रक्रिया के दौरान सतर्क रहें जैसे कि कोई प्रेक्षक आकाश में गुज़रते हुए बादलों को देखता है।

धीमे से आत्मविश्वास और दृढ़ संकल्प के साथ इस प्रक्रिया को तेज़ करें | आवश्यकतानुसार अपनी इच्छाशक्ति का प्रयोग करें।

यदि आप का ध्यान भटकता है और अन्य विचार मन में आते हैं तो धीमे से फिर से सफ़ाई पर केंद्रित हो जाएँ।

जैसे-जैसे यह

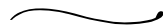
छापें आपके शरीर के पीछे से बाहर निकलती हैं, आपको अपने हृदय में हल्कापन महसूस होने लगेगा।

इस प्रक्रिया को लगभग 20 मिनट तक जारी रखें।

जब आप अंदर से हल्कापन महसूस करने लगें तो समझ लें कि सफ़ाई पूर्ण हो चुकी है।

अब महसूस करें कि स्रोत से पवित्रता की एक धारा आपके तन्त्र में सामने से प्रवेश कर रही है। यह आपके पूरे तन्त्र में प्रवाहित हो रही है और शेष बची जटिलताओं और अशुद्धियों को बाहर ले जा रही है।

अब आप एक सरल, शुद्ध और संतुलित अवस्था में आ चुके हैं। आपके शरीर की प्रत्येक कोशिका सरलता, हल्कापन और पवित्रता उत्सर्जित कर रही है। इस दृढ़ विश्वास के साथ इसे समाप्त करें कि सफ़ाई की प्रक्रिया प्रभावी तरीके से पूर्ण हो चुकी है।



कोमलता से अपना ध्यान, अन्दर अपने हृदय की ओर मोड़ते हुए, अपनी आँखें मूँद लें तथा रिलैक्स करें ।

यह विचार करें कि "प्रकाश का स्रोत जो पहले से ही हृदय में मौजूद है, मेरा ध्यान अन्दर की ओर खींच रहा है ।"

यदि विचार उभरने भी लगे तो कोमलता से खुदको याद दिलाएँ कि हम, प्रकाश के स्रोत पर ध्यान करते हुए, ध्यान में हैं ।

ध्यान को अपने हृदय में बनाए रखें, एक हो जाने तथा उच्चतम बनने की उस तीव्र इच्छा को अनुभव करें । गहराईओं में बसे अपने स्वयं को, मार्गदर्शन के लिए पुकारें । और गभीर जाने का प्रयत्न करें । अपने स्थानीय हार्टफुलनेस ग्रूप का www.heartspots.heartfulness.org पर पता करें।

या फिर हमारे लेट्स मेडिटेट ऐप के ज़रिए हमसे जुड़े रहें ।

हमसे info@heartfulness.org पर सम्पर्क करें ।

आपकी यात्रा के लिए हमारी शुभकामनाएँ ।

