

श्वास ध्वनि और शारीरिक ध्यान (12 min)

अब अपनी ध्यान मुद्रा को पहचाने
ऐसे बैठे कि ना अधिक तंग हो और ना अधिक ढीलापन
बस आराम से और सीधे बैठ जाएं
फिर अपने शरीर को अंदर से देखें
ध्यान दें आकार भार और स्पर्श पर
और उन जगहों पर जहां जमीन या कुर्सी से संपर्क हो
अब अपनी श्वास पर ध्यान दें
सांसों को महसूस करें अपने पेट छाती और नासा द्वार की जगह में
छाती या पेट के धीमे उतार-चढ़ाव को महसूस करें
या शीतल अंदर बाहर सनसनाहट को अपने नासा द्वार पर महसूस करें
श्वास ही हमारी स्थिरक है
यही पर हम अपनी जागरूकता को स्थापित करते हैं
यह हमें सहायक बनती है लौट आने के लिए
श्वासन एक सहज कृत्य है
अगर आप देखें कि और चीजें आपका ध्यान श्वास से दूर ले जा रही है
और वह ध्वनि भी हो सकती है
तो अभी थोड़ी देर के लिए अपना ध्यान ध्वनि पर ले जाएं
जो कमरे में या बाहर से आ रही हो
सिर्फ सुने
यह ध्वनि आपको मनोहर या अप्रिय भी लग सकती है
इनको जिज्ञासा और रुचि से सुने
ध्यान दें उनको आते और जाते हुए
बिना किसी कहानी में उलझे हुए कि यह ध्वनि कौन सी है और क्यों है
सिर्फ सुने
आप मौन की ध्वनि से भी सूचित हो सकते हैं
और अब सुनने की प्रक्रिया को भी छोड़ दें

अपना ध्यान शरीर पर ले जाएं
और देखें कि शरीर में कोई सनसनी जिससे आप परिचित हो
जैसे कोई दबाव या तनाव
कोई गतिविधियां या कंपन
या कोई गर्मी या ठंडक या झुनझुनी
देखें कौन सी सनसनी आवाहन करती है
अपने ध्यान को उनकी ओर जाने दें
वह काफी तेज या स्पष्ट सनसनाहट हो सकती है
या फिर कोमल और सूक्ष्म सनसनाहट भी हो सकती है
आप देख सकते हैं अपने आप को एक सनसनाहट से दूसरे पर जाते हुए
या एक जो आपका ध्यान पकड़ कर बैठ जाए
विशेष रूप से अगर वह अप्रिय हो
आप देखें क्या यह बढ़ रही है या घट रही है
क्या गतिमान है,
या लगातार है या धड़कती है
सिर्फ जिज्ञासा से देखें
उसी प्रकार से बिना कोई कहानी को बोलते हुए इस अनुभव को लेकर
सिर्फ सीधे शरीर में संवेदना के साथ रहे
अब श्वसन पर वापस आ जाए
सांसो को खोजते हुए
और ध्यान को जारी रखते हुए
आप श्वास से जुड़े रहे एक श्वास एक बार में
अगर आप अपने आपको विचारों में गुम होते हुए देखें तब उसको आप सोचना या भटकना भी कह
सकते हैं
तब अपने ध्यान को पुनः निर्देशित करें श्वसन की ओर
अगर आपको ध्वनि सुनाई दे या शरीर में कोई सनसनाहट सख्त या तेज लगे कि आप अपनी श्वास के
साथ ना रह पाए क्योंकि यह आपका ध्यान खींच रही है
तब अपना ध्यान श्वास पर त्याग दें, उसे शारीरिक सनसनाहट पर या ध्वनि पर केंद्रित करें
उसको सुने या महसूस करें जब तक यह आपका ध्यान ना छोड़ दे
और जब यह रुक जाए उस क्षण श्वसन पर लौट जाएं
वापिस जाते हुए श्वास पर जो सहज और स्थिर है

यह प्रक्रिया हम कुछ समय तक मौन में करेंगे
अब फिर एक बात हम अपने पूरे शरीर को देखें बैठे हुए
समस्वरण होते हुए आकार मुद्रा गतिविधि से
अब आप आराम करें
अपने लिए मंगल मांगें
मैं खुश रहूं आराम से रहूं
मैं तनाव बेचैनी से मुक्त रहूं
मैं शांति पूर्ण रहूं
और अपने लिए ऐसी संभावना रखें कि मैं शांति आराम और सुखी रहूं

घंटी बजना