

ध्यान कैसे करें: अपने मन के साथ दोस्ती कैसे करें

ध्यान करना बस हमारी स्थिति की प्रशिक्षण है ताकि हमारा मन और शरीर मिल सकें। ध्यान के अभ्यास के माध्यम से, हम वास्तविक और जीवंत बना किसी भ्रान्तिके होना सीख सकते हैं।

हमारा जीवन एक अंतहीन यात्रा है: ध्यान का अभ्यास हमें सड़क की समस्त ज़रातें महसूस करने की अनुमति देता है, जो यात्रा का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।

कन्टेन्ट्स

1. ध्यान अभ्यास के लिए तैयारी और प्रतिबद्धता का मलिन

2. मन की स्थिति

3. पोस्चर के छह बिंदु

4. प्राण चालन: छोड़ने का अभ्यास

5. रवैया: बार-बार वापस आना

6. नषिधरति मतिरता

7. आप अपने खुद के ध्यान शिक्षक हैं

सोच के साथ काम करना

8. मंकी माइंड

9. त्रिविधि प्रकार के विचार

10. विचारों को ध्यान का विषय बनाना

11. सभी धर्मों को सपने के रूप में मानना

आवश्यकता: यह मार्गदर्शिका में कुछ रेखांकन दिये गए हैं जो आपको उपयोगी महसूस हो सकते हैं।  
ध्यान में आनंद लें और अपने मन के साथ दोस्ती बनाएं।

12 हमारे भावनाओं के साथ अनयोजित होना

13 भावना में उस गप्पे में

14 भावनाएँ ध्यान के विषय के रूप में

15 हमारे हाथ गंदे हो जाना

16

17 भावना के साथ सांस लेना

18 कहानी को छोड़कर भावना को खोजें

भाग चार

इंद्रियों के संवेदनों के साथ काम करना

19 इंद्रिय संवेदनाएँ

20 सभी संवेदनाओं का अन्तर्बन्ध

भाग पांच

अपने हृदय को सभी कुछ शामिल करने के लिए खोलना

21 संघर्ष छोड़ दो

22 सात आनंद

23 होने की यह सहनीय कमी

24 विश्वास

25 अस्थिरता के साथ आराम करना

26 प्रैक्टीशनर्स का एक वृत्त बनाएं

27 आश्चर्य की भावना को संबोधित करें

28 बोधसित्व का मार्ग

कॉपीराइट

प्रस्तावना

पूरा मन लिए जीना चुनना

नौकारक दृष्टिकोण किसी भी प्रयास के लिए एक चेतोमुख समाज स्थापित करने के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। आप शायद हैरान होंगे कि समाज की सहायता करने का सही तरीका क्या है और यह कैसे पता चलेगा कि आप जो कर रहे हैं, वो सच्चा और अच्छा है। जवाब है, नौकारकता। मन को शांत करने का रास्ता, अथवा नौकारक बनाने का तरीका ध्यान धारण की प्रणाली से है। ध्यान में आप एक अपक्षभावनाहीन दृष्टिकोण अपनाते हैं। आप बातों को ऐसे ही होने देते हैं,

नरिणय नहीं करते, और उस प्रकार आप खुद को सीखते हैं।

—चोग्यम तरुंग्पा रनिपोचे

मन बहुत ही वन्य है। मानव अनुभव अपूर्वता और वरिधति से भरपूर होता है, आनंद और दुःख, सफलता और असफलता। हम अपने अस्तित्व के विशाल क्षेत्र में किसी भी अनुभव से बच नहीं सकते। यह हमारे जीवन को महान बनाने का हस्सा है— और यही कारण है कि हमारे मन हमें इतनी पागल यात्रा पर ले जाते हैं। अगर हम ध्यान के माध्यम से खुद को ज्यादा खुले और स्वीकारन सखा सकते हैं अपने अनुभव के वन्य चालू में, यदहिम जीवन की कठनाइयों में सामना करना और हमारे मन की यात्रा में लग जा सकते हैं, तो हम किसी भी कठनाइयों में स्थिर और विश्रामति बन सकते हैं।

मन को संभालने के लिए कई तरीके हैं। उसका एक सबसे प्रभावशाली तरीका बैठक ध्यान की साधना के माध्यम से है। बैठक ध्यान हमें हमारे जीवन के प्रत्येक क्षण के लिए खोल देता है। प्रत्येक क्षण पूरी तरह से अद्वितीय और अज्ञात होता है। हमारा मानसिक जगत संभावनाओं और धारणीय होता है। हम यह मानते हैं कि हमारे जीवन के सभी घटनाओं और करने योग्य कामों को सोचकर हमें ज़मीन और सुरक्षा प्रदान करेगा। पर सब एक कल्पना है, और यह क्षण, जिसमें विचारात्मक ओवरले नहीं है, पूरी तरह से अद्वितीय है। यह पूरी तरह से अज्ञात है। हमें किसी भी कठनाई के बीच या हमारे जीवन क्या जाएगा में अधिक स्थिर और छूटीरहति हो सकते हैं।

कभी भी इस क्षण को पहले अनुभव नहीं किया है, और आने वाला क्षण वही नहीं होगा जैसा हम अभी हैं। ध्यान हमें यह सखाता है कि हम जीवन से सीधे कैसे जुड़ सकते हैं, ताकि हम वास्तव में वर्तमान क्षण का अनुभव कर सकें, तत्त्वार्थ के बनि मुक्त।

अगर हम धर्म की ओर देखें—अर्थात, बुद्ध की शकिषाएं, जो सच्चाई है—तो हमें पता चलता है कि ध्यान के अभ्यास से पीड़ा को हटाना है। शायद इसी कारण बहुत से लोग ध्यान को अपनाते हैं, क्योंकि आम तौर पर लोग ध्यान आसन में नहीं बैठते जब तक उन्हें कोई परेशानी न हो।

इस पुस्तक में, मैं जो बताना चाहता हूँ, उसमें दुःख की जड़ है हमारी मन—हमारे मन की। और सुख की जड़ भी हमारी मन है। महाप्रज्ञा शान्तदिब ने बोधिचर्यावतार में जो चर्चा है, उसमें पीड़ा के विषय में एक प्रसिद्ध उपमा दी है कि कैसे हम अपनी पीड़ा को कम करने का प्रयास करते हैं।

बुद्ध ने कहा, “मैं केवल एक बात सखाता हूँ: पीड़ा और पीड़ा का निवर्ण।” अगर कोई चीज आपको परेशान कर रही है—एक व्यक्ति आपको चढ़ा रहा है, स्थिति आपको चढ़ा रही है, या शारीरिक दर्द है तो आपको अपने मन के साथ काम करना होगा।

ध्यान। हमारे मन के साथ काम करना ही वह एक माध्यम है जिसके माध्यम से हम वास्तविकी रूप से खुश और संतुष्ट महसूस करने लगेंगे जैसा कि हमारे जीवन में है।

एक महत्वपूर्ण अंतर को शब्द “दुःख” के बारे में बताना चाहिए। जब बुद्ध ने कहा, “मैं सखाता हूँ केवल दुःख और दुःख का अंत,” तो उसने दुःख के लिए शब्द दुःख का उपयोग किया। दुःख अलग है पीड़ा से। पीड़ा मनुष्य जीवन का अवचिलनीय हस्सा है, जैसे हर्ष भी है। पीड़ा और हर्ष एक-दूसरे के साथ पर्याप्त हैं और ये किसी भी व्यक्ति के लिए शरीर और मन रखने वाले व्यक्ति की पूर्णता का हस्सा हैं जो इस दुनिया में जन्म लेता है।

बुद्ध ने यह नहीं कहा कि, "मैं केवल एक चीज सखाता हूँ: पीड़ा और पीड़ा का अंत।" उन्होंने कहा है कि पीड़ा है—एपडिस बनना होगा, वयस्क बनना होगा, उस तथ्य को रलैक्स करना होगा कि जीवन में पीड़ा होगी। आप उस स्थिति तक नहीं पहुंचेंगे जहां, यदि कोई आपको प्यार करने वाला व्यक्ति मर जाता है, तो आप दुःख नहीं महसूस करेंगे। आप उस स्थिति तक नहीं पहुंचेंगे जब आप सीढ़ियों से गरिगे और आपको नकार नहीं आएगी। जैसे जैसे आपकी उम्र बढ़ती है, आपकी पीठ दर्द कर सकती है और आपकी घुटने दुःख सकती हैं। ये चीजें और भी कई अन्य हो सकती हैं।

सबसे उन्नत ध्येयालंकरण के पास भी मूड होते हैं। लोगों के माध्यम से ऊर्जा की गुणवत्ता—जो अधिक भारी, अधिक दबावपूर्ण ऊर्जाएं हैं, जिन्हें हम तनाव, भय, या चिंता कहते हैं—ये प्रकार की मूड की ऊर्जाएं सभी प्राणियों में हर समय दौड़ती रहती हैं, जैसे मौसम दिन पर दिन बदलता है। हमारा आंतरिक मौसम हर समय बदलता रहता है, चाहे हम पूर्ण रूप से जागरुक हों या न हों। तो अब सवाल यह है कि हम इन बदलती ऊर्जाओं के साथ कैसे काम करें? क्या हमें पूरी तरह से उनके साथ अंकुरित होने और उनके द्वारा ले जाने की आवश्यकता है?

"दुःख" शब्द का अनुवाद भी "असंतुष्टि," या "कभी संतुष्ट न होना" के रूप में होता है। दुःख को हमारे मानव स्थितिकी वास्तविकता से सदैव असंतुष्ट रहकर ही जीवित रखा जाता है, जिसका मतलब है कि यह किस्वीकारना कि खुशामद और अच्छा, आनंदपूर्ण वातावरण संयम में है, जो कि जीवन का हिसा है। जीवित प्राणियों की ओर से प्रिय, सुसज्जित, सुरक्षित भावनाओं को पूरी तरह से चाहने की एक मजबूत प्रवृत्ति होती है।

सभी जगह मौजूद। अगर किसी रूप में दर्द है - यदि कुछ असंतोषजनक, असुविधाजनक, या अनिश्चित है - हम उससे भागना चाहते हैं और उससे बचना। इसीलिए हम ध्यान में लगे होते हैं।

### ध्यान क्यों करें?

हम इसलिए ध्यान नहीं करते कि आराम प्राप्त करें। दूसरे शब्दों में, हम यहाँ तक नहीं ध्यान करते कि हमेशा अच्छा महसूस करें। हो सकता है कि इसे पढ़ते समय आपके अंदर चौका लगा हो, क्योंकि इतने लोग ध्यान में आकर सिर्फ "बेहतर महसूस" करने के लिए आते हैं। हालांकि, ध्यान का उद्देश्य बुरा महसूस करना नहीं होता है, आपको यह जानकर खुशी होगी। ध्यान हमें वह संवेदनशीलता प्रदान करता है जिससे हम सभी होने वाले कुछ के प्रति खुलकर और दयालु हो सकें। ध्यान का स्थान महासागर की तरह है - विशाल, इसमें कुछ भी समाहित करने के लिए पर्याप्त जगह है। ध्यान में, हमारे विचार और भावनाएँ धुँआ की भाँति हो सकते हैं जो आते और चले जाते हैं। अच्छा और सुविधाजनक, प्रिय और कठिन और दर्दनाक - सबकुछ आता है और जाता है। इसलिए ध्यान की सार है कि हम किसी ऐसी चीज में दीर्घकालिक शिक्षा में हैं जो समान्यतः हमारी प्रवृत्तिका सामान्य काम नहीं है: और वह है कि चाहे जो हो रहा हो, हम साथ रहें, बिना अपने अनुभव पर अच्छा और बुरा, सही और गलत, शुद्ध और अशुद्ध के नामकरण किए।

अगर ध्यान सिर्फ अच्छा महसूस करने के लिए होता (और मुझे लगता है कि सभी हम गुप्त रूप से इसी की अपेक्षा करते हैं), तो हम कभी-कभी लग सकता है कि हम गलत कर रहे हैं। क्योंकि कभी-कभी, ध्यान इतना कठिन हो सकता है। एक साधारण दिन या एक साधारण परिवर्तन में ध्यानीक का एक बहुत ही सामान्य अनुभव होता है, उसकी अनुभूति को उबकाई, बेचैनी, दर्द करती पीठ, घुटनों में दर्द, शायद मन की भी दर्द हो सकता है - इतने सारे "अच्छा महसूस नहीं" के अनुभव। बल्कि, ध्यान एक दयालु सहजता और खुद के साथ अपनी स्थितिके साथ होने और उसके माध्यम से होने वाले सभी प्रकार के अनुभवों के माध्यम से है। ध्यान में, आप जीवन जो भी पेश करता है, उसके लिए खुले रहते हैं। यह स्थितियाँ कथि जाने के बारे में हैं जबकि कुछ प्रकार के ध्यान विशेष अवस्थाओं को प्राप्त करने और किसी प्रकार से अत्याधुनिक या उससे परे या ऊँचा होने के बारे में ज्यादा होते हैं।

जीवन की कठिनाइयों, जैसे मैंने अभ्यास किया है और जो मैं यहाँ सखा रहा हूँ, वह मेडिटेशन जो हम कर रहे हैं उसका मुख्य उद्देश्य है हमारे जीवन को पूरी तरह से जागरूक करना। यह हमें जीवन की कठिनाइयों और खुशियों के प्रत्यूहृदय और मन को खोलने के बारे में है - जैसा कहें। और इस प्रकार की मेडिटेशन के फल बेहद हैं।

मेडिटेशन करते समय, हम पाँच गुणों को पोषित कर रहे हैं जो हम प्रैक्टिस करते हुए महीनों और सालों में सामने आने लगते हैं। जब भी आप खुद से पूछते हैं, "मेडिटेशन क्यों कर रहा हूँ?" तो ये गुण दोबारा प्राप्त करना आपके लिए सहायक हो सकता है। पहला गुण - जैसा हम मेडिटेशन करते समय कर रहे हैं - वह है कि हम अपने साथ दृढ़ता विकसित और पोषित कर रहे हैं।

हमें अक्सर बहुत सारे नाम, राय और मतों को उस के सांग पर उठाने की प्रवृत्ति रहती है। दृढ़ता - खुद से वफादारी - यह अर्थ है कि आप उन गवाहों को जाने। इस प्रकार का धीरज और साथ चलना खुद से वफादारी के लिए एक दयालु ईशारा है। हमें अपने अनुभव की लोयल्टी विकसित कर रहे हैं।

दृढ़ता का अर्थ है कि जब आप ध्यान करने बैठते हैं और उस समय के अनुभव को जीने की अनुमति देते हैं - जैसे कि आपकी मन की सौ मील की गति हो, आपके शरीर की वचिलता हो, आपके सर में दर्द हो, आपके दिल में डर हो, जो भी आता है - आप उस अनुभव के साथ रहते हैं। जी हाँ, कभी-कभी आप एक घंटे तक वहीं बैठे रह सकते हैं और कुछ भी बेहतर नहीं होता। फिर आप कह सकते हैं, "बुरा मेडिटेशन सत्र था। मुझे अच्छा मेडिटेशन सत्र नहीं मिला।" लेकिन दस मिनट, पंद्रह मिनट, बीस मिनट, आधा घंटा, एक घंटा - जितने समय आप वहीं बैठे रहे हैं - यह आपके अपने वरिद्धता या दृढ़ता की दयालु प्रत्यूबिद्धता का एक कृपालु संकेत है।

ध्यान में, आप अपने आपके प्रत्यूहृदय पोषण गुण को वश्विसनीयता, स्थिरता और सहनशीलता का विकास करते हैं। और जैसे हम ध्यान में इसे सीखते हैं, हम सभी प्रकार की स्थितियों के माध्यम से सहनशील होने में अधिक सक्षम होते हैं, चाहे वह हमारे ध्यान के बाहर की स्थितियों में हो या फिर हम उन्हें 'पोस्ट-ध्यान' कहते हैं।

ध्यान में हम विकसित करते हैं दूसरी गुणवत्ता को स्पष्ट देखने की, जैसा स्थिरता कहा जाता है। कभी-कभी इसे स्पष्ट जागरूकता भी कहा जाता है। ध्यान के माध्यम से, हम विकसित करते हैं अपने आप को जब हम देखते हैं कि हम अपनी सोच में उलझ रहे हैं, या परस्थितियों और लोगों के प्रतिक्रिया हो रहे हैं, या फिर जीवन के प्रत्यूबिद्ध हो रहे हैं। हम शुरू करते हैं पकड़ना उस न्यूरोटिक श्रृंखला प्रतिक्रिया की शुरुआत को जो हमारी खुशी को अनुभव करने या दूसरों से जुड़ने की हमारी क्षमता को सीमित करता है।

ध्यान में, आप अपने आपके पास और करीब और करीबी बढ़ रहे हैं, और आप अपने आपको बहुत स्पष्ट रूप से समझने लगते हैं। आप स्पष्ट देखने लगते हैं बिना किसी संकल्पित विश्लेषण के, क्योंकि नियमित अभ्यास के साथ, आप देख लेते हैं कि आप बार-बार और बार-बार क्या करते हैं। आप देखते हैं कि आप अपने मन में एक ही टेपे बार-बार चलाते हैं। साथी का नाम अलग हो सकता है, कामधारक अलग हो सकता है, पर थोड़े कुछ हद तक दोहराने हैं। ध्यान हमें हमारी अपनी और हमारे जीवन को सीमित करने वाले आदत रूप प्रतीकों को स्पष्ट देखने में मदद करता है। आप अपने विचारों को स्पष्ट देखने लगते हैं। आप अपनी नरिणियों को देखते हैं। आप अपने रक्षा तंत्रों को देखते हैं। ध्यान आपकी स्वयं को समझने की गहराई में मदद करता है।

ध्यान में हम तीसरी गुणवत्ता भी पालन करते हैं जिसमें मैंने स्थिरता और स्पष्ट देखने दोनों का उल्लेख करते समय बात की है - और यह होता है जब हम अपनी भावनात्मक तंगदस्त में बैठने खुद को अनुमति देते हैं। मुझे लगता है कि इसे एक अलग गुणवत्ता के रूप में उतारना वास्तविक महत्वपूर्ण है जो हम अभ्यास में विकसित करते हैं, क्योंकि हम जब हम

अपने भावनात्मक तंगदस्त मेरे को अनुभव करते हैं।

ध्यान करते समय अक्सर हमें ऐसा लगता है कि "हम गलत कर रहे हैं।" इसलिये, हमारे अंदर खुद अन्याय में विकसित होने लगने वाली तीसरी गुणवत्ता है साहस का संवर्धन, साहस के धीरे-धीरे उत्थान की। मेरे विचार से "धीरे-धीरे" शब्द यहाँ बहुत महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह एक धीरे-धीरे प्रक्रिया हो सकती है। लेकिन समय के साथ, आप स्वयं को अनुभव करने का साहस विकसित करते हुए पाएंगे, और जीवन के परीक्षणों और कष्टों का सामना करने की हिम्मत बढ़ने लगेगी।

ध्यान एक परिणामकारी प्रक्रिया है, जो किसी मौजक रूपांतरण की तरह नहीं है जिसमें हम अपने आप में कुछ बदलने का प्रयास करते रहते हैं। जितना अधिक हम अभ्यास करते हैं, उतना ही अधिक हम खुलते हैं, और हमारे जीवन में साहस विकसित होता है। ध्यान में कभी-कभी आपको यह अनुभास नहीं होता कि आपने "हो लिया" या कि आप "उपस्थित हो गए।" आपको ऐसा लगता है कि आप बस पर्याप्त विश्राम किया है ताकि आप उसे अनुभव कर सकें जो हमेशा से आपके अंदर था। कभी-कभी मैं इस परिणामकारी प्रक्रिया को "कृपा" कहता हूँ। क्योंकि जब हम इस साहस का विकसित कर रहे होते हैं, जिसमें हम अपने भावनाओं की विविधता को होने देते हैं, तो हमें कुछ अंदाज-ए-ख्वाहिश की भव्य मोमेंट मिल सकती है, जिस से उससे हमें कभी कुछ कोणसेप्युअली समझने की कोशिश करके नहीं मिलती। ये अंदाज-ए-ख्वाहिश वे मोमेंट्स होते हैं जो ध्यान में बैठते समय आते हैं, जिसके लिए साहस चाहिए, जो समय के साथ बढ़ता है।

इस विकसित साहस के माध्यम से, हमें अक्सर हमारे दृष्टिकोण में परिवर्तन का दान मिलता है, यदि भले ही थोड़ा सा हो। ध्यान आपको कुछ नया दिखाता है जिससे आप पहले कभी नहीं देखा था या कुछ समझने की नई बात दिखाता है जिससे आपने पहले कभी समझा नहीं था। कभी-कभी हम इसे ध्यान के अनुग्रह कहते हैं। ध्यान में, आप सीखते हैं कि आप अपने स्वयं के मार्ग से निकलने के लिए कैसे पर्याप्त समय तक जा पते हैं, ताकि आपके अपने बुद्धिमत्ता के प्रकट होने के लिए जगह रहे, और यह इसलिए होता है क्योंकि आप अब इस बुद्धिमत्ता को और नहीं दबा रहे हैं।

जब आप अपनी भावनात्मक तंगी को उस सबसे कठिन स्तर पर अनुभव करने का साहस विकसित करते हैं, और ध्यान में बस उसके साथ बैठे रहते हैं, तो आप समझते हैं कि आपको कतिनी आराम और सुरक्षा आपके मानसिक विश्व से मिलती है। क्योंकि, उस समय, जब भावनाओं की बहुत सारी होती है, तो आप वास्तविक भावना, अंतरमुखी शक्ति, के साथ इस संपर्क में आते हैं।

पुस्तक, जब आप शब्दों, कहानियों का छोड़ना शुरू करते हैं, जितना संभव हो सके, और फिर बस आप वहाँ बैठे रहते हैं। फिर आप समझते हैं, भले ही यह अप्रिय लगे, कि आपको याद करने की भावना है, आपकी भावनाओं की कहानी - या फिर आप अलग होना चाहते हैं। शायद आपको लगे कि आप अक्सर किसी प्रिय विषय के बारे में कल्पना में खो जाते हैं। और यह रहस्य है कि वास्तव में, हमें इस सब करने की कोई इच्छा नहीं है। हमारे अन्दर का एक हसिसा पूरी ईमानदारी से जागना और खुलना चाहता है। मानव जाति ज्यादा जीवन से जाग्रत और प्राणजीवन होने की इच्छा रखती है। लेकिन साथ में, मानव जाति को वास्तविकता के ऊर्जा की अस्थायी, परिवर्तनशील गुणवत्ता से आराम का भी कोई आनंद नहीं है। सीधे शब्दों में कहें, हमें सच में हमारी मानसिक कल्पनाओं और योजनाओं के आराम का अधिक पसंद है, और इसी कारण यह अभ्यास करना इतना कठिन होता है। हमारी भावनात्मक तंगी का अनुभव करना और सभी इन गुणों का पोषण करना - स्थायिता, स्पष्ट दृष्टि, साहस - हमारे आदतमय पैटर्न को हिला देता है। ध्यान हमारे को ढीला करता है; यह हमें ढीला करता है कि हम अपने आप को संभालते हैं, हम अपनी पीड़ा को कैसे बनाए रखते हैं।

ध्यान में हम विकसित करते हैं चौथा गुण, जिसपर मैं नेचर करता रहूँ रही हूँ, और वह है हमारे जीवन में जागरूक होने की क्षमता, हर मोमेंट, बिल्कुल ऐसा ही जैसा है। यह है ध्यान की पूरी सारांशता। हम इसी पल को ध्यान देते हैं; हम सीखते हैं केवल यहाँ होने के लिए। और हमारे पास केवल यहाँ होने के लिए बहुत सी प्रतरोध होती है! जब मैंने पहली बार अभ्यास

करना शुरू किया, तो मुझे लगता था कि मुझसे अच्छे से नहीं हो रहा। मुझे इस तक देखने में काफी समय लगा कि मैं केवल यहाँ होने के लिए बहुत सारा प्रतरीध था। यहाँ होना - इसी पल के ध्यान - हमें किसी भी प्रकार की नशिचिता या पूर्वानुमान प्रदान नहीं करता। लेकिन जब हम सीखते हैं कि वर्तमान पल में धीरज से सोई हुई, तब हम सीखते हैं कि अज्ञात के साथ कैसे ढीलापन किया जाता है।

जीवन कभी पूर्वानुमानित नहीं होता है। आप कह सकते हैं, "ओह, मुझे अपूर्वता पसंद है," लेकिन यह आम तौर पर किसी नशिचति सीमा तक सच है, जब तक अपूर्वता कुछ मजेदार और रोमांचक हो। मेरे बहुत से रशिदेदार ऐसी चीजों में रुचिरखते हैं जैसे बंजी-जंपिंग और सभी प्रकार की भयंकर चीजें - खासकर मेरे सभी भतीजे और भतीजी। कभी-कभी, उनकी गतिविधियों की सोच से मैं अत्यधिक भय महसूस करता हूँ। पर हर कोई, अपने

देसी रशिदेदारों से मुलाकात होती है। और कभी-कभी हम सबसे उत्कृष्ट लोग अपने सीमा से मिलते हैं, जैसे जब हम एक अच्छी कप कॉफी नहीं पा सकते। हम पुल से उल्टे सीर कूदने के लिए तैयार हैं, लेकिन अच्छी कप कॉफी नहीं मिलने पर हम बहुत चढ़ि जाते हैं। अच्छी कप कॉफी ना मिलना कैसे कहता है कि यह अनजान है, लेकिन किसी के लिए, शायद आपके लिए, यह अनजान स्थान में कदम रखने का वह सीमा है।

तो जो स्थान है हमारी सीमा से मुलाकात का, वर्तमान क्षण और अनजान को स्वीकार करने का, वह व्यक्ति के लिए एक बहुत शक्तिशाली स्थान है जो जागरूक होना चाहता है और अपना दिल और मस्तिष्क खोलना चाहता है। वर्तमान क्षण हमारी ध्यानाभ्यास की जलती हुई आग है। यह हमें परिवर्तन की दिशा में प्रेरित करता है। दूसरे शब्दों में, वर्तमान क्षण आपके व्यक्तिगत यात्रा के लिए ईंधन है।

ध्यान आपको अपनी सीमा से मिलाने में मदद करता है; यह वहाँ है जहाँ आप वास्तव में उससे मिलने लगते हैं और आप उसे खो देते हैं। मोमेंट की अज्ञाता से मिलने से आप अपने जीवन को जी सकते हैं और अपने संबंधों और प्रतबिद्धताओं में और भी अधिक पूरी तरह से शामिल हो सकते हैं। यह हृदय से जीना है।

ध्यान क्रांतिकारी है, क्योंकि यह एक अंतमि आराम का स्थान नहीं है: आप भी और भी अधिक सक्षम हो सकते हैं। यही कारण है कि मैं हर साल ऐसा करता रहता हूँ। अगर मैं पीछे देखता और एहसास नहीं करता कि कोई परिवर्तन हुआ है, अगर मुझे यह मलिता है कि मैं अधिक सक्षम और अधिक लचीला महसूस नहीं करता, तो यह काफी वकिट होगा। लेकिन वह अहसास है। और हमेशा कोई नया चुनौती है, और यह हमें वनिम्र रखता है। जीवन आपको अपने उच्च स्त्रोतसे गरि देता है। हमेशा से हम उम्मीद कर सकते हैं कि अधिक सक्षम और खुले दिल से अज्ञात से मिलने पर काम कर सकते हैं। यह सभी के लिए होता है। आप सोचते हैं कि आपके पास सब कुछ ठीक है और आप सचमुच शांत हैं, फिर कुछ ऐसा हो जाता है जो आपके लिए सच्चाई है। उदाहरण के लिए, यहां आप ध्यान कैसे करें की एक पुस्तक पढ़ने की शुरुआत कर रहे हैं "एक वशि्रामति नन" से। और आपको यह जानने की आवश्यकता है कि ऐसी घटनाएँ होती हैं जिनसे मैं एक छोटी सी बच्ची की तरह बन जाता हूँ। मेरे पास भी वह क्षण है जब मुझे वर्तमान क्षण से मिलने में चुनौती मलिती है, अपने ध्यानाभ्यास के वर्षों बाद भी। वर्षों पहले, मैंने मेरी नाती के साथ अकेले एक यात्रा की, जो उस समय छह साल की थी। वह कतिनी शर्मनिदा

एक अनुभव के बारे में बताऊंगा, क्योंकि यह बहुत कठिनी थी। यह तो हर बात पर 'नहीं' कह रही थी, और मैं इस छोटी सी दविय बालक के साथ जसि मैं सच में पसंद करता हूँ, बार-बार गुस्सा हो रहा था। तो मैंने कहा, "ठीक है, एलेक्जान्द्रिया, यह तो तुम्हारे और दादी के बीच है, सही? तुम किसी को भी इस बारे में नहीं बताओगी, समझे? तुम्हें पता है, उन कतिबों की फ्रंट पर दादी की सभी तस्वीरें जो तुमने देखी हैं? जब भी तुम किसी को उस कतिब के साथ देखोगी, तो उन्हें इस बारे में नहीं बताना!"

मुद्दा ये है कि जब तुम्हारी पोल खुल जाती है, तो यह लज्जाजनक होता है। जब तुम ध्यान का अभ्यास करते हो, तो तुम्हारी पोल की खुलासी उतनी ही लज्जाजनक होती है, जैसा हमेशा रहा है, लेकिन तुम ऐसा देखकर खुश होते हो कि तुम अभी भी कहीं टकराए हुए हो। तुम्हारे मौत के बसिटर पर, जब तुमने महसूस किया कि तुम कोई सेंट कौनसा हो, तो तुम यह नहीं चाहते कि नर्स तुम्हें पूरी तरह से भड़ास और गुस्से से चोट दे। तुम न केवल नर्स पर गुस्साई से मरते हो, बल्कि अपने सारे अस्तित्व से नरिश मरते हो। इसलिए अगर पूछो कि हम ध्यान क्यों करें, तो मैं कहूँगा कि हम और लचीले और धैर्यशील बन सकें। जब तुम मर रहे हो और तुम्हें नर्स से परेशानी हो रही हो, तो तुम कह सकते हो, "तुम्हें पता है, जदिगी ऐसी ही होती है।" तुम उसे अपने अंदर बहने देते हो। तुम उसके साथ पूरी तरह से सठरि महसूस कर सकते हो, और आशा करता हूँ कि तुम हंसते हुए ही मरोगे—कि अभाग्य ही था तुम्हें यह नर्स मिला! तुम कह सकते हो, "यह सर्फि मस्तषिक योज्जा है!"

ऐसे लोगों को हम 'गुरु' कहते हैं जो हमारी पोल उड़ा देते हैं।

आखिरी कारण जिसका मैं मेधावी ध्यान को करते हैं, वह है "कोई बड़ी बात नहीं।" यह वह विचार है जिस पर मैं जब मैं कहता हूँ कि हम "लचीले" होते हैं। हाँ, ध्यान के साथ तुम गहरी समझ, या अनुग्रह या आशीर्वाद की महान भावना, या परिवर्तन और नए साहस की भावना महसूस कर सकते हो, लेकिन परिणाम: कोई बड़ी बात नहीं। तुम अपने मौत के बसिटर पर हो और एक ऐसी नर्स है जो तुम्हें पागल कर रही है, और यह मजेदार है: कोई बड़ी बात नहीं।

यह था मेरे शिक्षक चोग्याम त्रुंगपा रनिपोचे से एक सबसे बड़ी सखियायी हुई बात: कोई बड़ी बात नहीं। मुझे एक बार याद है जब मैं उसके पास एक ऐसे अनुभव के साथ गया जिससे मैंने अपने अभ्यास से बहुत महत्वपूर्ण महसूस किया। मैं सब उत्साहित था, और जैसे ही मैं

जब मैंने उसे इस अनुभव के बारे में बताया, तो उसकी एक नजर थी। वह किसी भी तरह से स्पष्ट नहीं की जा सकती थी, बहुत ही खुली थी। इसे दयालु या नरिकुश आदिकिहा नहीं जा सकता था। और जब मैं उसे इसके बारे में बता रहा था, तो उसने मेरा हाथ छूकर कहा, "कोई ... बड़ी ... बात नहीं।" वह 'बुरा' नहीं कह रहा था, और 'अच्छा' भी नहीं कह रहा था। उसने कहा कि ऐसे घटनाएं होती हैं और वे आपके जीवन को बदल सकती हैं, लेकिन उन्हें इतनी बड़ी चिंता मत करो, क्योंकि यह अभिमान और गर्व, या विशेषता की भावना में ले जाता है। वह उसके द्वारा, आपके मुश्किलों के बारे में बहुत बड़ा मामला बनाने की दिशा में भी नहीं जा रहा था; यह आपको गरीबी, आत्मनन्दिता, और खुद के बारे में कम सोचने की दिशा में ले जाता है। इसके विपरीत, आपकी मेधाशक्ति आपको दूसरी दिशा में ले जाती है; यह आपको गरीबी, आत्मनन्दिता, और आपके बारे में नीची राय में ले जाती है। इसलिए ध्यान हमें इस भावना को विकसित करने में मदद करता है, 'कोई बड़ी बात नहीं' का एहसास करने में, यह किसी व्यंग्र बयान के रूप में नहीं, बल्कि एक हास्य और लचीलापूर्वक बयान के रूप में है। आपने सब देख लिया है, और सब देख लेने से आप सभी को प्यार करने की क्षमता प्राप्त कर लेते हैं।

भाग पहला

## ध्यान की तकनीक

जब आप मेधाशील अवस्था में नरितर बैठे होते हैं, तो आपका हृदय नंगा होता है। आपका पूरा हस्तीश्वरीय होता है—सबसे पहले खुद के लिए, लेकिन दूसरों के लिए भी। इसलिए, बैठकर शांत रहने और अपनी सांस का पालन करते हुए, जैसे ही वह बाहर जाती है और विघटित होती है, आप अपने हृदय से जुड़ जाते हैं। —चोग्याम त्रुंगपा रनिपोचे

ध्यान के लिए तैयारी करना और प्रैक्टिस के लिए संकल्प लेना



एक मेडिटेशन प्रैक्टिस शुरू करने के लिए बहुत कम चीजें चाहिए होती हैं। वास्तव में, जो आपको चाहिए है, वह सिर्फ आप हैं। कभी-कभी लोग सोचते हैं कि उन्हें रटिरीट में पंजीकरण करना चाहिए या मेडिटेशन-रूम के सामान खरीदने होंगे। लेकिन आप किसी भी जगह, किसी भी कमरे में, किसी भी समय शुरू कर सकते हैं। आप बस शुरू करें। आप जहाँ हैं वहाँ से शुरू करें। आपको लग सकता है कि आप पृथ्वी पर सबसे ज्यादा तनाव में हैं; आप नरिशाजनक प्रेम में हो सकते हैं; आपके पास छह बच्चे और फुल-टाइम नौकरी हो सकती है; या फिर आप डिप्रेशन या अंधेरी रात का सामना कर रहे हों। जहाँ भी हो, आप वहीं से शुरू कर सकते हैं। आप किसी भी चीज को बदलने की आवश्यकता नहीं महसूस करेंगे मेडिटेशन प्रैक्टिस शुरू करने के लिए।

जब आप ध्यान के नियमिति अभ्यासी बनने का निर्णय लेते हैं, तो समय साठन करना समझदारी रहती है। मेडिटेशन के फल अनेक होते हैं, और आप उन्हें सचेत रूप से देखना और महसूस करना शुरू करते हैं जब आप नियमिति रूप से अभ्यास करते हैं। इसलिए, सबसे पहले और मुख्य बात यह है कि एक अंतराल का चयन करें जो आपके लिए वास्तविक है—और फिर इसे बनाए रखें। उदाहरण के लिए, तय करें कि आप कसि समय प्रैक्टिस करेंगे। शायद आपके लिए सबसे अच्छा हो कि आप सुबह के पहले, जब आप नाश्ता करने और काम पर तैयार होने से पहले, प्रैक्टिस करें। शायद आपके लिए सबसे ठीक हो कि आप रात को अपने बच्चों के सोने के बाद प्रैक्टिस करें। तय करें कि आप कब ध्यान के नियमिति अभ्यास में लग जाएंगे—और पक्का रहें।

अगले, सोचें कि आप कतिनी देर तक प्रैक्टिस करेंगे। आप कतिनी देर के लिए बैठेंगे? आप बीस मिनट या दो घंटे तक बैठ सकते हैं; यह आप पर निर्भर है। लेकिन, खुद को सफलता के लिए तैयार करें। जब आप मेडिटेशन के प्रैक्टिस का संकल्प लेते हैं, तो आप उस स्थिति में नहीं रहना चाहेंगे जहाँ आप आसानी से पराजति महसूस करें।

प्रारंभ करने वाले मेधावी, मैं सुझाव देता हूँ कि आप बीस मिनट से शुरू करें। फिर, एक महीने या कई महीनों के अभ्यास के बाद, आप दूसरे बीस मिनट से अपना समय बढ़ा सकते हैं। यदि आप एक अनुभवी ध्यायी हैं या ध्यान के लिए लौट रहे हैं, तो आप एक घंटे प्रतिदिन देने का फैसला कर सकते हैं।

शायद आपके पास ध्यान अभ्यास के लिए एक घंटा हो, पर मोरे ट्वेन्टी मिनट से बैठना आपको डर लगता हो। अगर ऐसा है, तो मैं सुझाव देता हूँ कि बीस मिनट बैठें, फिर शायद दस मिनट धीरे-धीरे चले एक शांत, ध्यानपूर्ण ढंग में, या धीरे योग करें, या बस खींचें। अपने आप को ताजगी मिलाएं और एक आराम दे हरकत के माध्यम से। अपनी ध्यान केंद्रति करने के लिए किसी शारीरिक कार्य पर ध्यान केंद्रति करने से आपको फिर से बैठने में मदद मिल सकती है।

आदर्श रूप से, ध्यान के लिए वातावरण जतिना सरल हो सके, वह होना चाहिए। यह समझे कि ध्यान दुनिया को प्रवेश देने और अपने जीवन को जागरूक करने के बारे में है, जिसका मतलब है आप बस पर भी ध्यान कर सकते हैं! लेकिन नियमिति अभ्यास बनाने के उद्देश्य से, अपने घर में एक स्थान ढूँढें जो आपके लिए पवित्र या शांतपूर्ण लगे। आप एक छोटा मंदिर, एक अपने अभ्यास का समर्थन करने वाले याद दखिाने का स्थान बनाने का निश्चय कर सकते हैं। आप अपने मंदिर पर जसि गुरु की तस्वीर रखना चाहें, या एक मोमबत्ती, या शायद कुछ धूप लगाना चाहें।

अगले, अपनी ध्यान "आसन" को वचिर करें। जैसा आप पोस्चर पर अध्याय में सीखेंगे, आपको उठाया हुआ महसूस करने के लिए एक ऐसे तरीके से बैठें चाहिए—और यह एक टकयि या कुर्सी पर कयि जा सकता है। कुछ लोग उसे जो गोम्डेन कहलाता है उस्ताद चुनते हैं, जो आपको उठाता है ताकि आपके घुटने आपके कमर से नीचे हों। आप एक ज़ाफु, एक वृत्ताकार टकयि भी प्रयोग कर सकते हैं, जो बहुत कमजोर और नीचे होता है। जो कुशन या सीट आपके लिए काम करता है, उसे ढूँढें। यदि आपकी कमर में दर्द है या घुटनों में बहुत दर्द है, तो आप एक कुर्सी पर बैठ सकते हैं।

अंत में, एक टाइमर ढूँढें। यह एक हाथ में पहनने वाली घड़ी, एक अलार्म क्लॉक, या कुछ भी हो सकता है जसि आप सेट कर सकते हैं जसिका इंतजार करेगा जब आपके नरिधारति समय पूरा हो गया होगा। प्रार्थना हॉल और ध्यान शविरी में, एक गंवीर

ध्यान करने के लिए एक बेहद सुंदर और शांतप्रिद ध्वनिके साथ बेल (या घंटी) का उपयोग कया जाता है। आप अकेले अभ्यास कर सकते हैं, या आप यह नरिणय ले सकते हैं कआप एक साथ ध्यान प्रशकिषण शुरू करे या एक समूह के साथ। यदआप शुरुआती ध्याता हैं, तो मैं अक्सर एक या एक से अधिक व्यक्तियों के साथ अभ्यास करने की सफारशि करता हूँ, क्योकआपको बड़ी ही मदद मलिंगी। आप यह महसूस करेगे कयिदआप अकेले चले, तो समय-सारणी को बनाए रखना बहुत कठनि हो जाता है।

ध्यान करने का प्राचीन तरीका अक्सर अकेले करने का होता है, और ऐसे मामले में समय-सारणी और समर्पण एक संबंध और कठनि हो सकता है, लेकिन मैंने अनुभव कया है कसिमय के साथ यह आसान हो जाता है।

अपनी एक कॉलेज स्टूडेंट ने मुझसे ध्यान कैसे करे इस पर नरिदेश लेने के लिए आया था और उसने बताया कउसे बहुत अधिक चिता का सामना करना पड़ रहा था। उसके पास (ध्यान अभाव वकिार) भी था। यह युवा छात्र अपने जीवन में सभी तनाव से छुटकारा पाने की तमन्ना रख रहा था। उसे अपनी ध्यानवधिको अपने व्यस्त जीवन में कैसे मलाना है, अपने सभी अध्ययन और प्रतबिद्धताओं के साथ, इसके बारे में भी उसे चिता थी। मैंने सुझाव दया कविह सुबह पहले जागते ही दस मनिट ध्यान करे। मैंने उसे बताया कविह बसितर में बैठ सकता था या बसितर के कनारे, पादुकों में या पैर फैलाए हुए, जैसा उसे सहज महसूस हो।

एक हफ्ते बाद वह वापस आया और कहा कयिह बहुत ही उपयोगी रहा था। उसने कहा कएक सुबह उसने बहुत जल्दी उठा, लगभग 2:30 बजे, और उसे बहुत सारे काम करने की चिता हो रही थी। उसका आवेग था कबिसितर से उछलकर काम पर जाए और उसके बड़े से तो-दो सूची पर काम करे। लेकिन फरि उसने अपने दनि की शुरुआत दस मनिट के ध्यान करने का प्रतबिद्धता याद कया। तो 2:30 बजे के वक्त, वह बसितर पर उठा और अपने ध्यान प्रदवत शुरू कया। उस अनुभव में, उसने कहा कसिब कुछ धीमा हो गया, और उसे अपने उपरांत अपने उग्र इंटेस दमिग और उसके प्रेरति शरीर को देखने की क्षमता मली। स्वयं के साथ उपस्थिति रहकर उस दस मनिट के लिए, उसे स्पष्टता मली कउसे अपनी सूची में से सावधानी से कैसे काम करना है और कसि क्रम में क्या करने की आवश्यकता है। ध्यान ने उसे शांत करने और स्पष्टता के साथ उसे उसके करने जरूरतमंद कामों को आयोजति करने की सहायता पहुंचाई। इस युवा को उसके ज्यादातर कामों को करने की आवश्यकता है ऐसा महसूस हुआ कवास्तव में उसे उस खास दनि तक करने की आवश्यकता नहीं थी - और यह शांतजिन्दिगी में एक छोटीछोटी शयिं लाई।

जति उसे सोने देने के बाद वह पुनः उठा और जब उस समय जागा

ज्यादा समय पर।

तो शायद आपके पास केवल दस मनिट हैं जिन्हें आप ध्यान में दे सकते हैं। बस दस मनिट काफी है जो आपकी में आएगा या इतनी धीरे हो जाएगा कआपकी प्राकृतिक बुद्धमित्तों, या जो मैं मूल अच्छाई कहता हूँ—जो हसिसा आप में है और जो जानता है ककिसि समय सही क्रया है।

इस पुस्तक में, हम जो अभ्यास कर रहे हैं उसे 'शमथ' कहते हैं। शमथ एक संस्कृत शब्द है जसिका अर्थ है "शांत रहना"। यह मन को स्थिर करने का अभ्यास है, मन को वर्तमान में रखने का, मन को यहाँ और अब बैठाने का, दुनिया में

जागरूक होने का। आगे के अध्यायों में, आपको शमथ अभ्यास शुरू करने के लिए सब कुछ सीखने को मल्लिगा: अपने ध्यान स्थान में बैठने और अपने अभ्यास में प्रवेश कैसे करना है, कैसे बैठना है और अपने शरीर को पोजीशन कैसे देना है, अपनी साँसों के साथ कैसे काम करना है, और जंगली मन के साथ कैसे काम करना है। जैसा कि आप जानते हैं, एक शांत मन बहुत बार नहीं होता! लेकिन जब आपके पास ध्यान का वषिय होता है जिस पर आप बार-बार लौट कर आते हैं—और इस पुस्तक में मैं सिखाता हूँ कि आप पहले साँस से शुरू करें—तब आप अपना मन संजो रहे हैं, मन को सुखद और स्थिर कर रहे हैं और रूटीन पैटर्न को बदल रहे हैं जहाँ आप सोचो और भावनाओं द्वारा पूरी तरह से चलाए जा रहे हैं। मन को एक वषिय पर रखना शमथ अभ्यास की रीढ़ है।

## मन को स्थिर करना

जब भी आप ध्यान करने बैठते हैं, पहली बात जो आपको करनी चाहिए वह शांतबिनाना है। शांतबिनाना मतलब है कि आप वह कमरा में आते हैं जहाँ आप ध्यान करने का इरादा रखते हैं, और खुद को पूरी तरह स्वीकारते हैं। आप खुद से संपर्क करते हैं। आपको एहसास होता है कि आप यहाँ हैं और आपके साथ आपने क्या लिया है। कभी-कभी एक विशेष दिन पर आप सुबह से बहुत चुप रहते हैं; शायद आप समुंदर का दृश्य देख रहे थे या अपनी खड़की के बाहर के पेड़ों की ओर देख रहे थे, और वास्तव में आपका ध्यान बहुत ही शांत और ठहरा हुआ है। कभी-कभी आपको जल्दी लगती है: आपने सुबह का भोजन उठाया और सीधे-सिधे सीढ़ियों पर दौड़ा, और आप अपने ध्यान में पूरी तरह से उतार चढ़ के आते हैं। शायद कुछ काम रात को या सुबह के बाद हुआ हो जिससे आप चिंतित और उदास हो रहे हों, और तो आप पूरी तरह से उलझे हुए हो। कभी-कभी आप बहुत थके होते हैं, इसलिए आपको ऐसा लगता है कि आप उसी तक आपके पहुंच ही नहीं पाए हैं। शायद आप भरी-भरकम महसूस कर रहे हैं या एक धीमा अनुभव है।

एक बात तय है कि जब भी आप बैठकर ध्यान करने का समय निकालते हैं, तो आप कुछ एक साथ लेकर आते हैं—आप अपने सोच लेकर आते हैं और आपके दिन की खुशियाँ साथ लेकर आते हैं, आपके नरिशाएँ और चिंताएँ। उद्देश्य यह नहीं है कि आप सिर्फ बैठ जाएँ और अपना टाइमर शुरू कर दें और सब कुछ को खाक में मिला दें। इसलिए पहली बात, अपनी अवस्था का एहसास करें। अपने आप से सवाल करें: मैं शारीरिक रूप से कैसा महसूस कर रहा हूँ? मेरा मुख्यतः कैसा मजिज है? मेरे मन की गुणवत्ता कैसी है? इसलिए अपनी अपनी स्थितिके साथ तमिरि हुआ जाए।

मुख्य बात यह है कि ध्यान में आने का कोई अच्छा या बुरा तरीका नहीं है। आपको शायद लगे कि प्राथमिकतः, शांत और खुले दिल से आप मेधावी होने जा रहे हैं, पर मेधटिशन वास्तव में जागरूक और वर्तमान होने के बारे में है। आप अपने मेधावी दौरे की गुणवत्ता को अच्छा या बुरा न ठहरा सकते हैं। आपको अपने मेधावी को केवल इस सवाल के सामने माप सकते हैं: "क्या मैं वर्तमान होता था या नहीं?" और फिर भी, अपने आप से कहना कि आप वर्तमान नहीं थे, यह इस तथ्य का परिणाम है कि आप मेधटिगि कर रहे थे और आपने वह तथ्य माना। वास्तव में क्या हो रहा है, उसकी कुछ जागरूकता है।

## अभ्यास

### वर्तमान क्षण से संपर्क में आना

मेधटिशन सत्र की शुरुआत में, ध्यान देने से पहले, अपनी मानसिक स्थितिकी जाँच करना उपयुक्त हो सकता है। देखें कि आप वर्तमान में कहाँ हैं। वर्तमान क्षण में अपने आप को पाने के लिए, यह मददगार हो सकता है यदि आप एक क्रमशः पूछताछ द्वारा अपनी मानसिक स्थिति से संपर्क करें, यह जानने में मदद करेगा कि वर्तमान क्षण में क्या हो रहा है।

तो पहला सवाल है: आप क्या महसूस कर रहे हैं?

क्या आप जो भी महसूस कर रहे हैं, उससे संपर्क कर सकते हैं? यह आपकी मूड हो सकती है या आपके शारीरिक भाग, एक अलगाव या शांतिकी गुणधर्म, उत्कंठा या शारीरिक दर्द—कुछ भी। क्या आप उससे मौन रूप से संपर्क कर सकते हैं और बस एक अंदाजा लगा सकते हैं कि आप क्या महसूस कर रहे हैं?

यह सवाल को और बेहतर बनाने के लिए: क्या कोई भावनाएँ हैं? क्या आप उनके साथ वर्तमान रह सकते हैं? क्या आप उनसे संपर्क कर सकते हैं?

हम यहाँ किसी का नाम लेने की बात नहीं कर रहे हैं या भावना के इतिहास को याद करने की या कुछ भी की बात नहीं है। सिर्फ यहाँ यह जानने के लिए कि आप वर्तमान क्षण में क्या महसूस कर रहे हैं।

क्या आप अभी किसी भौतिक अनुभूतियों का अनुभव कर रहे हैं? दर्द, दुरुस्ती, विश्राम?

अपने विचारों के बारे में क्या? आपके विचारों की गुणवत्ता क्या है अभी? क्या आपका मन बहुत व्यस्त है? क्या यह काफी नींद आ रही है? क्या यह अचानक शांत है? क्या आपके विचार हल्के हैं या शांत हैं? क्या वे उत्कंठित हैं या शांत हैं या नीरस? क्या वे अटूट अटूट कर रहे हैं या शांत हैं?

अगर मैं आपसे व्यक्तिगत रूप से पूछूँ, ठीक अब, "आपके मस्तिष्क की गुणवत्ता इस समय क्या है?" चाहे वह शांत हो या उन्मत्त, या बोरा, चाहे वह जो भी हो, आप क्या कहेंगे? आशा है यह सवाल आपको स्वयं के साथ गहरा संबंध बनाने में मदद करेंगे। मैं सुझाव देता हूँ कि आप इन सवालों के साथ ध्यानाभ्यास शुरू करें। प्रैक्टिस के साथ, आपको लगेगा कि आपको अपनी आसन पर वर्तमान क्षण में लाने के लिए सवालों की सूची रटने की आवश्यकता नहीं होगी। यह अधिक स्वचालित हो जाएगा। आपका उद्देश्य सिर्फ अपने मस्तिष्क को पहचानना है और अपने अभ्यास में प्रवेश करने के साथ मस्तिष्क को स्थिर करना है।

व्यायाम

शरीर-स्कैन

अपने स्व रूप से कैसे अपनी मदद के साथ संपर्क करने के लिए एक और तरीका, और मैं प्रभावी पाता हूँ खुद के साथ संपर्क करने के लिए और एक ध्यान सत्र शुरू करने से पहले एक शरीर-स्कैन करने के लिए है। आप खड़े होकर एक गहरा साँस लेने और निकालने की अनुमति दें। आप वास्तव में एक पूर्ण शरीर-स्कैन बहुत तेजी से कर सकते हैं, और विचार यह है कि हर शरीर के हिस्से पर अपना मस्तिष्क रखें ताकि आप किस प्रकार का महसूस कर रहे हैं उस शरीर के भाग में वर्तमान क्षण में। इसलिए, उदाहरण के लिए, आप उपकांत पहरों के लिए अपनी बुलाये क्योंकि आप खड़े हैं, और आप वहाँ क्या हो रहा है उसे देखते हैं। शायद आपके उपकांत सुन्न हों; शायद वे चंचल हों और कंपन कर रहे हों। जब आप उसे जाते हैं, तो आप शायद कुछ महसूस नहीं कर पाएंगे। अगर आप पीड़ा के पास पहुंचते हैं, कोई समस्या नहीं—बस अपने को देखने और महसूस करने की अनुमति दें। लेकिन हालांकि, हर शरीर के हिस्से पर अपना खुला ध्यान रखें। यह एक सतर्कता का अभ्यास है, शारीरिक ध्यान का अभ्यास।

तो पहले, एक मिनट के लिए खड़े होने से शुरू करें। आप अपनी आँखें खोली रख सकते हैं, या आप उन्हें बंद कर सकते हैं। बस अपने मस्तिष्क, अपना प्रकाश, अपना कोमल ध्यान, हर शरीर के हिस्से पर रखें। मुझे हर शरीर के हिस्से के साथ आत्म-शांतिके लिए लगभग दस सेकंड की चुप्पाई देने का शौक है।

अपने शरीर में जाना शुरू करें। पैरों के तलवे। एँकल की पीठ। जांघ। घुटनों की पीठ। ऊपरी जांघ। बटॉक्स। कमर का पीठ। मध्यम कामया। ऊपरी कामया और कंधे। आपके हाथ। कांख। ऊपरी बांझे की पीठ। कोहनयिँ। नचिली बांझे की पीठ। हाथों की पीठ। हाथ की फहरयिँ। हाथ की कलाइयँ। हाथों के अंगुलियों की पीठ। अंगुलियों के सरि। हाथों का सामना। नचिले हाथों का सामना। ऊपरी हाथों का सामना। आपके कंधों। गर्दन की पीठ। सरि की पीठ। कानों की पीठ। सरि की ऊपरी भाग। माथा। आंखे। नाक। आपकी गाले। आपका मुंह। होठ। जीभ। दांत। आपका ठुड़ा। गला। छाती। सोलर प्लेक्सस। पेट। जननांग। जांघों का सामना। घुटने। तीनयिँ। पैरों की ऊपरी भाग। पैरों की ऊपरी उंगलियिँ। जब आप इन सब को कर लें, तो अब देखें क्या आप महसूस कर रहे हैं कपूरे शरीर में कुछ ऐसा अब खड़ा है: धीरे-धीरे, आराम से। शायद धीरे-धीरे, हो सकता है परंतु मौजूदा पल में खड़ा।

3

आसन की छह महत्वपूर्ण बातें

इस बटुि पर, आपने मन को जतिना संभाल लिया है।

आपने ध्यान को वर्तमान समय में ध्यानति कयिा है।

आप अब ध्यान का औपचारकि अभ्यास शुरू करने के लिए तैयार हैं। लेकिन शुरू करने से पहले, बैठना कैसे चाहिए? हर समय ध्यान में, चाहे कोई भी परंपरा हो, एक सुंदर, सीधा ढंग बैठने पर बहुत जोर दिया जाता है ताकि आप न झुके रहें और ऊर्जा आपके शरीर में स्वतंत्र रूप से बह सके। एक तनावरहित लेकिन मजबूत आसन मुख्य रूप से सुख के लिए भी उपयुक्त है। ध्यान के दौरान आसन को ध्यान देने का तरीका यह रहा है कि हमें अपना हृदय खुला रखना चाहिए - खुला हृदय और मजबूत पीठ। यदि आप खसिक जाते हैं या आपको अपने आपको संकुचिति पाते हैं तो उठकर बैठना असलीता में बहादुरी का प्रकटीकरण है। आप अपने मन और हृदय को कुटलिता से बचाने में सहायता कर सकते हैं जब आप खुले हृदय के साथ बैठते हैं। तो सरि और टोर्सो, जसिमें आपकी गर्दन से नीचे व्याप्त हो रहे हैं, वह एक सीधी रेखा है जो सरि के ऊपर से नीचे आपके शरीर में गरिती है। जब भी आपको सुंघने का अहसास हो, तुरंत फरि से उठें। अपना हृदय खोलें।

ध्यान के लिए अच्छा आसन - एक आसन जो हमें हमारे शरीर में आराम से स्थरि और आत्मस्थ होने की अनुमति देता है - शरीर, हाथ, टोर्सो, आंखे, चेहरा और पैर की छह बटुिओं पर ध्यान देता है।

आसन

शुरुआत में, आपको एक अच्छा, स्थरि आधार ढूँडना होता है। कभी-कभी मैं इसे एक सीधी नीच भी कहता हूँ, लेकिन यह मूल रूप से केवल एक स्थरि आधार है। लोग अलग-अलग चीजों पर बैठते हैं: कुछ लोग सीधे जमीन पर बैठते हैं, कुछ लोग गोमडेन्स पर, कुछ जाफुस पर, कुछ कुरसी पर।

हमें प्रत्येक को अपने अच्छे स्थतिके इस अनुभव की ओर अपना रास्ता ढूँडना चाहिए। हर एक को एक अच्छा आधार ढूँडना चाहिए।

हाथ

प्रायः, हाथ "मन को वशिराम देना" मुद्रा में होते हैं, जसिमें आप उन्हें बस अपने जांघों पर आराम से रखते हैं, हाथ की कोनों को नीचे करें। यदि हाथ जांघों पर बहुत पीछे हों, तो यह आपके शरीर को अतकि्रमण करता है, जो आपके बैठने की स्थतिके तनाव और दर्द जोड़ सकता है। इसके साथ ही, यदि हाथ बहुत आगे हों, तो यह भी शरीर को अंतर्वरिाम में खींच

लेता है। आपको अपने आप को सजग महसूस करने के लिए एक आरामदायक स्थान ढूंढना होगा, ताकटोर्सो सीधा और सुवर्धनजनक लगे, और आप आगे या पीछे झुके नहीं रहे।

अगर आपको नींद आ रही है, तो आपके हाथों के लिए एक वैकल्पिक स्थिति जैसे कजिन मुद्रा हो सकती है, जिसमें आप एक हाथ को दूसरे पर रखकर आपके हाथों को मलिते हुए एक अंडाकार आकार बनाते हैं। अंगूठे लगभग छूना चाहिए, लेकिन ठीक नहीं। आप अपने हाथों को अपनी गोद में बैठने नहीं दें, बल्कि थोड़ा ऊपर उठाएं। यह विशेष मुद्रा आपके लिए बहुत ही मददगार है यदि आप वायगी या थका हुआ महसूस कर रहे हैं क्योंकि आपको हाथ ऊपर उठाने और अंगूठों को छूने से रोकने के लिए अधिक जागरूकता होनी चाहिए। जेन मुद्रा आपको अधिक जागरूक रखती है।

हाथों के साथ आपके लिए क्या काम करता है, उस पर ध्यान दें: आप अपने आप को जागरूक करने के लिए जेन मुद्रा का उपयोग कर सकते हैं, या शायद आपको बस "मन को विश्राम देना" मुद्रा पसंद हो।  
टोर्सो

हम जब टोर्सो के बारे में बात करते हैं, हमें जितना संभव हो सके विश्राम की धारणा में होना चाहिए। सीधा खड़ा होने, लेकिन सुखी भी होने की। मुझे सखाया गया था कि एक सीधी लकीर को वचिर करे जो मेरे सरि के शीर्ष से शुरू होकर सीधे कुशन में जा रही है। अगर मुझे लगता था कि यह सीधी रेखा आगे की ओर झुक रही है या मोड़ रही है या किसी प्रकार से टेढ़ी होती है, तो मैं फरि से उठने को याद दलाता।

मुझे अक्सर उत्तेजति कयिा गया था कि मेरे सरि के शीर्ष पर एक काल्पनिक रस्सी का एहसास हो जो मुझे उठाने की बात कर रहा हो।

यह छविकाफी मददगार हो सकती है क्योंकि यह शरीर में हल्काहट और आराम का अहसास लाती है। लेकिन ध्यान देना चाहिए कि आपकी कंधे भी उठने न लगे। अपनी कंधों का ध्यान रखें, और कभी-कभी आप वास्तव में उन्हें ऊपर उठा सकते हैं और फरि नीचे गरि सकते हैं—यह एक पुराना योग का टर्कि है—और यह कंधों को आराम पहुंचाने में मदद कर सकता है, जो शरीर का वहां हसिसा है जहाँ हमें मजबूती से अधिक कसकने की प्रवृत्ति होती है।

टोर्सो का स्थान जागरूकता और सावधानी का एक अभवियक्त् है। आपके शरीर का सामना खुला होना चाहिए और मजबूत पीठ के साथ, और पूरे शरीर को संभाल कर जतिना हो सके आराम से रखना चाहिए। तो अभी जब आप आराम कर रहे हैं, यदि आपको लगता है कि आपकी कंधे ऊपर उठी हुई और तनावयुक्त् हैं, तो कोशशि करें कि आप उन्हें नीचे करें। डालें। यदि आपका शरीर इतना झुका हुआ है कि आपके ह्रदय क्षेत् और पेट धबले हुए हैं, तो अपने आप को ऊर्ध्वाधारति और ऊर्जावान महसूस कराएं ताकि ध्यान में ऊर्ध्वता और ऊर्जा के साथ संतुलन स्थायी रहे।

और पुनः ह्रदय को खुला रखें। जब हम थक जाते हैं, हम अक्सर आन्तरिक रूप से झुक जाते हैं और अपने शरीर और ह्रदय के सामने बंद हो जाते हैं, चाहे हम ध्यान कर रहे हों, अपने डेस्क पर बैठे हों, या भोजन कर रहे हों। शरीर के सामने खुलता हुआ रहने से हम अक्सर ऊपर उठने का एहसास महसूस करते हैं। यह भावनाओं और भावनाओं की हवाएं शरीर में बहुत आसानी से पहुंचने देता है। और यदि आपकी आसन सीधी हो और अनुभव के हवाएं आसानी से आपके शरीर के माध्यम से होती हैं, तो आपका मन बहुत आसानी से शांत हो सकता है।

आंखें

अक्सर मैं ध्यानार्थियों को आंखें बंद करके ध्यान करते हुए देखता हूँ, लेकिन मैं सुझाव देता हूँ कि आप आंखें खोलकर ही ध्यान करें, चाहे आप आदमि से आंखें बंद करके ध्यान करने के आदमि हों। आंखें खोले, क्योंकि यह जागरूकता के इस वचिर को आगे बढ़ाता है। हम यहाँ तक कसिोते हुए नहीं मेडरिशन कर रहे हैं। हम अंतरीकरण नहीं कर रहे। यह एक ऊर्जावादी प्रकार का मेडरिशन नहीं है जसिमें आप कसिी वशिष चेतना की स्थतरियों में जाने की कोशश कर रहे हों। बलूक, हम पूरी तरह से जीवन के लिए खुले होने के लिए ध्यान करते हैं—और जीवन की सभी गुणों या कसिी भी चीज़ के साथ आने वाले के गुणों के लिए। हम एक प्रकार की परम संतूलन या उपेक्षा में परशकषण कर रहे हैं।

समभावना, जो बाह्य परस्थितियों पर नहीं आधारित है, जो स्थिर होने पर नहीं है, बल्कमिन को प्लास्टिक और खुले रहने की क्षमता है। हम यह कौशल विकसित कर रहे हैं कि हम आउटसाइड या इनसाइड पर जो कुछ भी हो रहा है उसके साथ वर्तमान में रह सकें - चाहे वह उत्तेजित भावनाएँ हों या कठिन बाहरी परस्थितियाँ हों।

कई ध्यान परंपराएँ हैं जो बंद आंखों को प्रोत्साहित करती हैं - लेकिन बंद आंखों का दृष्टिकोण वह प्राप्त नहीं करता जैसा हम वर्तमान में पन्न के अनुभव कर रहे हैं। आँखें बंद करने की परंपरा अधिकतर दक्षिणी धर्म परंपरा से आती है - थेरवाद परंपरा - और इस प्रकार की प्रयास की भावना है।

आंखें बंद रखकर कुछ परंपराएँ - जैसे हट्टि परंपराएँ - वहाँ एक प्रकार की आनंदति अवस्था या उच्च स्थिति का विकास हो रहा है। टबिबती धरम, वशिष रूप से, जो कुछ भी उत्थति हो रहा है उस पर जागरूक रहने के बारे में है।

अपनी आंखें खुली रखना आपको पहचान की ओर ले जाता है कि हर पल और हर स्थान परम विशेष है, और प्रत्येक एक जीवन को जागरूक करने का अवसर देता है। आंखें खुली रखकर, आप किसी भी चीज़ के साथ ध्यान देने की तैयारी में रहते हैं अन्यथा हम अपनी आंखें बंद कर लेते हैं। आंखें खुली रखना एक सभी-सम्मिलिता की भावना पैदा करने के मामले में बहुत महत्वपूर्ण है, जहाँ हमने यह सीखना है कि जीवन में किसी थोड़े होने के लिए संतुलित महसूस करना सीखा है चाहे हो रही हो सारी आतंकवाद या खुशियाँ।

इसलिए आंखें खुली रखना वास्तविक रूप से इस इरादे को प्रदर्शित करता है कि चिन्तमान के साथ रहने की यह इच्छा है। यह एक खुलने का संकेत है। हम हमारी ध्यान सत्र के दौरान जो कुछ भी हो सकता है, उसे शामिल करते हैं; हम कमरे में इधर-उधर नहीं देख रहे हैं या ध्यान भटकाने नहीं दे रहे हैं। अक्सर समूह अभ्यास के दौरान, लोग आपके पास बैठे होंगे और आपके सामने होंगे, और चलना-फरिना हो सकता है। कमरे में विभिन्न प्रकार की दृश्य संयुक्त होती हैं, और हमारा ध्यान हमें वही की ओर ले जाता है जिसमें विपरीत परिस्थितियों के साथ काम करने के लिए समर्थ बनाने के लिए, बिना किसी प्रतिबंध की पूरी तरह स्वतंत्र स्थिति बनाने की कोशिश नहीं की जाती। हम बाधाओं के रूप में कार्य के लिए, मार्ग के रूप में समाहित हो रहे हैं, न कि किसी भी प्रतिबंध के मुक्त की कोशिश करने के लिए।

मैं सुझाव देता हूँ कि आप अपनी नज़र नीचे रखें, लगभग आपके आगे चार से छह फीट की दूरी पर। अगर आपका मन बहुत उग्र है और आप और स्थिरता चाहते हैं, तो थोड़ी दूरी पर नज़र रखने का प्रयोग करें। हालांकि, सरि नीचे नहीं झुकता; सरि हमेशा ऐसी स्थिति में होता है जैसे आप सीधे सामने देख रहे हों। लेकिन नेत्र की नज़र तारीफ़ हो सकती है, ऐसा जैसे आप अपने नाक के समीप सीधे देख रहे हों।

आप वभिन्नि नेत्र की नज़रें सामयिकि कर सकते हैं। जसिं मैंने अभी बताया है वह करीब है। आप अपनी नज़र को और दूर भी रख सकते हैं, जो एक उंची नज़र होगी। जब आप एक अधिकि उठे हुए नेत्र की नज़र का उपयोग करेंगे, तो रंग दिखाई देगा, गतविधि दिखाई देगी, और कमरे में रोशनी को महसूस करेंगे—और यह जानबूझकर है। आप आसपास के साथ एक संकषपित, मुलायम फोकस बनाए रखने का परयोग कर सकते हैं।

## चेहरा

अपने मुंह को थोड़ा खुला रखने दें—बस ऐसा कहिवा नाक और मुंह दोनों में समान रूप से चल सके। यह किसी और को पता नहीं चलेगा। यह वास्तव में काफी मददगार है, क्योंकि यह आपकी जबड़े को ढीला करता है।

थोड़े खुले मुंह बनाए रखने से चेहरे और गर्दन पर दबाव कम होता है—और इस तरह से कंधे भी रिलैक्स होते हैं। आपको अक्सर यह ध्यान में आता है जब आप तनावग्रस्त हो जाते हैं क्योंकि आपकी जबड़ा भीड़ सकती है। अगर ऐसा होता है, तो बस उसे ध्यान में लें और अपने होंठों को थोड़ी सी जमील दें—ताकविह दिखाई भी ना दे। कभी-कभी मैं यह निर्देश देता हूँ और बाहर देखता हूँ तो सभी खुले मुँह दिखाई देती हैं—एक जल्दी भरी कमरा! यह अर्थ नहीं है।

ध्यान में, हम तकलीफ की भावना को कम करने पर बहुत जोर देते हैं। हम ध्यान में कई मामलों के साथ गुजरते हैं—शारीरिक असुविधा और मानसिक असुविधा—क्योंकि सब कुछ ऊपर आता है, और हम अधिक मेहनत में भी जोर देते हैं। इसलिए यदि आपको दर्द हो रहा है, तो अपने शरीर में सुविधा प्राप्त करने के लिए थोड़ी सी समायोजन कर सकते हैं। ध्यान रखें कि क्या आपके चेहरे या मुँह के किसी भी छोटे मांसपेशियों में तनाव है। ध्यान दें, और फिर उस तनाव को जाने दें।

## पैर

पैरों को आराम से आपके सामने सही ढंग से जोड़ना चाहिए।

कभी-कभी लोगों को अपनी कुर्सी ऊंची करनी पड़ती है क्योंकि उनके पैर नीचे नहीं जाते। कभी-कभी लोग पूरी तरह से सीधे बैठ सकते हैं। लेकिन जैसे भी बैठें, आपको यह ध्यान देना चाहिए कि आपके घुटने आपके कमर से ऊपर न हों क्योंकि यह बहुत दर्द का कारण बन सकता है।

अगर आपके लिए उठना पीड़ादायक है या अगर यह किसी चोट को बढ़ाता है, तो मैं आपको कुर्सी का उपयोग करने की सलाह देता हूँ। चाहे आप किसी कुर्सी पर बैठें, आप अबोधति पोस्चर के अन्य पांच तत्वों के साथ काम कर सकते हैं। कुर्सी पर ऐसे बैठें कि आपकी रीढ़ सीधी हो, हृदय खुला हो, हाथ आपके पैरों पर हों और आपका चेहरा, मुँह और दृष्टि आराम से हों।

ध्यान सत्र के किसी भी समय, आप जब चाहें, हमेशा, जैसे कि त्रुंग्पा रम्पोचे कहते थे, "अपने होने की भावना में वापस चले जाओ।" अगर आप खोने लगते हैं या अगर आपके शरीर में तनाव महसूस होता है, तो अपने शरीर और इन छः पोस्चर बद्धिओं की जागरूकता में वापस आ सकते हैं। पहले, ध्यान योग्य वैस्थिति-स्थिर किया हुआ आसन। आप आगे की ओर नहीं झुक रहे हैं। आपने उद्घाटित पोस्चर के लिए एक अच्छा आधार ढूँढ लिया है। फिर, आपके हाथों का ध्यान केंद्रित करें, आराम से आपके जांघों पर। फिर आपके शरीर का कोरा शरीर जो एक सीधी पीठ हो, हृदय खुला हो, ऊर्जा को आपके शरीर में स्वतंत्र रूप से आने देने की अनुमति देती हो। फिर तो चेहरा- क्या आपके मुँह में थोड़ा कुल्ला है और आपके चेहरे के मांसपेशियाँ धीमे हैं? और अंत में, आपके पैर, आपके सामने जोड़े हुए: क्या आप अपने पैरों में तनाव को छोड़ सकते हैं?

अगर ध्यान के दौरान आप सारीशल शारीरिक रूप से, अभी हाथी नहीं उठाना। थोड़ा समय और रुक कर रहे, और फिर धीरे-धीरे अपने आप को एक अधिक सुखद पोस्चर में ले जाएं जब भी आप एक बड़ी संघर्ष में न पड़ें और सिर्फ इतना प्रयास करें कि आप जितना हो सके आरामदायक हों। इन छः बद्धिओं में, आपको एक छलावट, खुलापन और गरमा की भावना को शरीर में अच्छी तरह से अनुसरण करना है; आपको जागरूक और विश्वासपूर्ण होने की एक व्यक्ति करना है।



## सांस

### छोड़ने की अभ्यास

सांस का अभ्यास हमें छोड़ने की शिक्षा देता है। यह हमारे अभ्यास में कोमलता लाता है, और सांस के माध्यम से हम संतुलित होने और धीरे-धीरे रलैक्स कर जाते हैं। अपनी सांसों पर ध्यान केंद्रित करें, थोड़ी-सी समय के लिए ही, और देखें कि यह आपको क्या मदद करता है सोने में। बस अपने आप को उस सांस के आने की संवेदना करने दें, और जाने की।

बैठने के अभ्यास के निर्देश बहुत सरल हैं: आप अपने ध्यान कक्ष में आए हैं, आपने टाइमर सेट किया है, अपने मन की स्थिति को जितना संभव है स्थिर किया है, आपने अपनी पोज़िशन बनाई है, और धीरे से अपना मन अपनी सांस पर ध्यान लगाते जा रहे हैं। ध्यान में, मैं छात्रों को सिखाता हूँ कि शुरुआत में सांस के साथ ही आने वाले वस्तु के रूप में शुरू करें। सांस को भावना के रूप में महत्व दिया जाता है क्योंकि यह अस्थायी है। यह हमेशा बदलती है; यह हमेशा बहती है; यह एक स्थिर चीज़ नहीं है। सांस पर ध्यान केंद्रित करके, आप किसी चीज़ पर ध्यान केंद्रित नहीं कर रहे हैं। और आप अपना मन भी विकसित कर रहे हैं, अपने मन को तैयार कर रहे हैं, कि वस्तुओं की अस्थिरता में हाज़िर रहने की क्षमता हो—वचारों की अस्थिरता, भावनाओं की अस्थिरता, दृश्यों और आवाज़ों की अस्थिरता, सभी वह चीज़ें जो स्थिर नहीं रहती।

तो जब आप बैठें, अपना ध्यान अपनी सांस पर रखें। जब भी आपका ध्यान भटके, उसे पुनः सांस पर लाएं। जितनी सटीकता और स्पष्टता से संभव हो, उसकी बाहर-अंदर आने में वापस आइए। यह बारहसागर की तरह सांस को नहीं देख रहे; यह सांस पर ध्यान केंद्रित करना नहीं है। यह उसे महसूस करना है।

हर साँस, या उस किसी शब्द को संदर्भित करने के लिए जिससे आप एक साँस के साथ एक होने की व्याख्या कर सकते हैं। अपने आप को साँस लेने दें और दें लेने दें। एक बार जब मैं एक जवान महिला को ध्यान देने के निर्देश दे रहा था और मैं इस विचार का विवरण कर रहा था कि साँस के साथ एकता का अनुभव करना, तो उसने "अनुमति" शब्द का प्रयोग किया - साँस को अंदर और बाहर जाने देने की। मुझे लगा कि वो शब्द सचमुच में उस भावना को पकड़ लेता है जो हम ध्यान में साँस के साथ क्या कर रहे हैं, क्योंकि "अनुमति" में एक ऐसा हल्का और एक अटेलाने वाला महसूस होता है।

इसे और बढ़ाने के लिए, आप अपने ध्यान को बाहरी साँस पर और उस खाली जगह पर जिसके अंतर्गत आप फरि से साँस छोड़ देते हैं ध्यान केंद्रित करने के साथ एक्सपेरिमेंट कर सकते हैं। त्रुंग्पा रनिपोचे को इस ध्यान को "साँस को अंतरिक्ष के साथ मलाना" के तौर पर वर्णित करने का अनुभव होता था। साँस अंदर जाती है, फिर आपको एक हल्का पौज या प्रतीक्षा महसूस हो सकता है, फिर आप अपना ध्यान बाहर की दिशा में रखते हैं। जब साँस बाहर जाती है, तब आप उस बाहरी साँस के साथ जितनी लंबे समय तक रह सकते हैं। ध्यान दें कि साँस बहुत हल्के, विश्रामभरे तरीके से बहार जाती रहे।

त्रुंग्पा रनिपोचे ने अपने छात्रों को साँस के ऊपर ध्यान केंद्रित करने को सिखाया था ताकि वे विश्व के साथ खुल करने और हमारी गहरी पकड़ों को छोड़ने को जोर दें। एक ऐसा अहसास हो सकता है कि जब साँस बाहर जा रही हो, तो आप आपात भाव में अबहविण हो रहे हो। यह एक बहुत व्यापक, खुले अंदाज का अनुभव होता है।

जब आप साँस को अपने ध्यान का विषय बनाते हैं, तो आपको महसूस होने लगेगा कि आपका शरीर और मन सक्रिय हो रहे हैं। आप अब विभाजित नहीं हैं। आप ध्यान साधना को "खुली जागरूकता की साधना" या "प्राकृतिक जागरूकता की साधना" कह सकते हैं।

जैसे ही आपकी साधना बढ़ेगी, आप ध्यान को साँस के ऊपर हल्का कर सकते हैं, जिससे आप वर्तमान के खुले अंतरिक्ष में धीरे-धीरे वसिजने की अनुमति देते हैं। उपस्थिति रहने का क्या मतलब है? इसका मतलब है खाली जैसा होना, सभी वस्तुओं को अनुमति देना जो उत्पन्न होती है - साँस, वचिार, भावनाएँ, अनुभूतियाँ, सब कुछ।

व्यवहार

बार-बार वापस आना

अब जब हमने मूल बातें समझ ली हैं - नविकास स्थान तैयार कर लिया है, योग मुद्रा, और श्वास-वचिार - तो आपके पास ध्यान करने के लिए सारे योग्युपकरण हैं। अब आइए मूल दृष्टिकोण पर ध्यान दें। हम दूसरे भाग में दृष्टिकोण और वचिारों और भावनाओं के साथ कैसे काम करें इसे वसितार से देखेंगे, लेकिन शुरुआत में, हम ध्यान करते समय कौन सी दृष्टिसिंज्जान लेनी चाहिए?

ध्यान के दौरान, हम एक सरल दृष्टिकोण बनाए रखते हैं, और वह है "बार-बार वापस आना" का दृष्टिकोण। हमें ऐसी मूल मानसकिता अपनानी चाहिए कि हमेशा वापस आना और वर्तमान में रहना चाहिए। मूल निर्देश है किमिन की स्थिरता लाएं - मन की क्षमता को नष्टिठापूर्ण बनाने की क्षमता, एक ही स्थान पर बने रहने की। यह हमारे अंदर एक आधार है, उस सभी परिवर्तन का जिन्हें ध्यान का मार्ग हममें उत्पन्न करता है। यह तभी प्रारंभ होता है जब हमारा मन स्थिर हो सकता है। हमारा मन हमें सबसे अधिक अवशिस्वसनीय स्थानों तक ले जा सकता है, और ध्यान हमें समझाता है किजब हमारा मन वर्तमान मोमेंट से हटता है, तो वास्त्व में क्या हो रहा है। यह बहुत सूक्ष्म हो सकता है, और यह बहुत जटलि और भावनात्मक हो सकता है। हम इसे ध्यान में लें, फरि श्वास तक वापस आते हैं, वापस हमारे ध्यान में। मन के प्राकृतकि गुण हैं स्पष्ट, जागरूक, सतर्क, और ज्जातृपूर्ण। किसी गता

में मौजूद नहीं।

वार्तमान में रहने की प्रशकिष्ण करके, हम हमारे मन की प्रकृतिको जानने लगते हैं। तो एक बार-बार यहाँ मौजूद रहने की प्रशकिष्ण करने से - जैसे कि आपका मन ध्यान पाने की क्षमता अच्छी होती है। जो मन वर्तमान में वापस आ सकता है, वह स्पष्टतर और अधिक ताजगी से भरपूर होता है, और यह जीवन की सभी अस्पष्टताओं, दुख, और वषिमताओं को उठाने में अधिक सशक्त हो सकता है।

मैंने इस पुस्तक में यह चर्चा सुख के रूप में एक कारण के रूप में शुरू की थी कि लोग अभ्यास करने आते हैं। हम सुख की जड़ को हटाने के लिए ध्यान में जाते हैं। सुख की जड़ खोजना वर्तमान पल में लौटने से आरंभ होता है, सांस लेने के साथ। यहाँ से वसितार हो सकता है। वसितार नहीं होगा अगर आप ध्यान से गुजरने का प्रयास करें या उसे भागने की कोशिश करें। यह अनुपस्थितिको वरिोध करके नहीं होगा जो आपके लिए वर्तमान पल में है। आप देखेंगे कि वर्तमान पल असीमति है। वसितार और स्थिरता का होना इस योगदान में हो सकता है जैसे हम यह सीखते हैं कि वर्तमान पल में लौटने से, खासकर जब जो क्रोध, दुःख या भय वर्तमान पल में उठता है। पर केवल इस वर्तमान पल में लौटने कार्य के माध्यम से हम प्र्यार और आनंद के लिए खोलने की सक्षम हो सकते हैं। अर्थात, ध्यान हमें सम भावना या भावनात्मक संतुलन का आशीर्वाद लाता है। ध्यान और धर्म सीधे वह तनाव और अथकता से नपिटते हैं जो हमारे जीवन के अधिकांश साथ जुड़े होते हैं। हम इसे ध्यान के "सीमांत लाभ" में शामिल कर सकते हैं।

सुख की जड़ एक पूरी तरह से सुख का बढ़ता है जब हम अपनी प्रवृत्तगित भावनात्मक प्रतिक्रिया के साथ लगातार आगे बढ़ते हैं, जब हम अपने वचिारों और कहानियों में खो जाते हैं। सुख की जड़ के बारे में कई तरीके हैं बात करने के लिए, लेकिन मैं अक्सर इसे अज्जान के रूप में वर्णन करता हूँ, क्योंकि यह बहुत ही सरल है। ध्यान के माध्यम से, हम अज्जान

की गुणवत्ता, यानि जानने, का सामना कर रहे हैं। ना जानने की गुणवत्ता उस घटना का संदर्भ है जब हम नहीं जागरूक हैं, हर रोज के जीवन में हम कर रहे हैं की छोटी-छोटी बातों सहित, जैसे कहिम एक गलास पानी पी रहे हैं या हमारे दाँत साफ करते समय खोये हो जाते हैं। ये हर दनि के क्रियाएँ जिन्हें हम अक्सर काफी बेपरवाही से करते हैं, जागरूकता की कमी या अज्ञान का प्रदर्शन कर सकती हैं। हम जब एक करोड़ समयों में मन को वभिजति और अधिक दशाओं में बाँट देते हैं, तो हम वास्तव में अपना स्वायत्त सुख बढ़ा रहे हैं, क्योंकि ये आदतें मजबूत भावनात्मक प्रतिक्रिया और विवादात्मक विचार को बढ़ाते हैं।

वर्तमान पल को स्वीकार करने और उसमें रहने से हम अधिक संतोष महसूस करने और अधिक व्यापकता,

और बहुत कम डर और चिंता और चिंता। ध्यान शुरू करने से बहुत सीधी तरीके से हमें पता लगता है कि हम क्या कर रहे हैं और समझने लगते हैं कि किसी भी पल हमें क्या करना है, या तो वापस वर्तमान में लौटने का चयन करें या हमारी कहानियों और विचारों को अधिक करने दें जिससे हमारा दुःख बढ़ने लगता है। किसी भी दिए गए पल में, चाहे ध्यान आसन पर हो या साधनाध्यान के बाद, हम स्पष्टतः देखते हैं - क्योंकि हमारा ध्यान अभ्यास हो रहा है - कि हम किस प्रकार से उलझ रहे हैं, किस प्रकार हम एक विचार कतरने की प्रकृति को जोड़ रहे हैं, जो पीड़न के सांस्कृतिक मामूलियों को मजबूत करने के सुरक्षासंबंधन में विपत्तिजनक है। हम ऐसा और और स्पष्ट रूप से देखना शुरू करते हैं, और हम समझने लगते हैं कि हम कुछ अलग कर सकते हैं।

इसका एक शानदार उदाहरण एक छात्र से आया था जिसने मुझे एक कहानी सुनाई कि उसने आईने में देखकर देखा कि उसके कुछ सफेद बाल हैं। उसका मन सुखी था, फिर भी उस एक सरल अवलोकन से उसने खुद को तस्कार की दशा में ले जाने और बुरी और नीचे महसूस करने की एक पुरानी चक्रधारा शुरू की। और ये सारी बातें सिर्फ एक सफेद बाल देखने से शुरू हुईं! लेकिन उसके ध्यान की वजह से, उसने देखा कि वह क्या कर रही है, उसे स्टैंड रख लिया, और उसने उस चक्रधारा में आगे नहीं बढ़ा। उसने महसूस किया कि उसके विचार कहां ले जा रहे हैं, और उसने अपनी सांस के पास वापस आ गई। उसने इस रवैये की ओर आना शुरू किया। वापस वर्तमान की ओर।

जितना अधिक हम इस प्रकार की प्रकृतियों देखें और नीचे की चक्रधारा में न जाएं, हमारा विश्वास हमारे जागरूक होने की क्षमता में बढ़ता है। जैसे ही हम अपने स्थितिके काम करने में विश्वास बढ़ाते हैं, हम देखते हैं कि हम अपने प्राचीन आदतों के पीड़ित नहीं हैं। यह ठीक यकीनन हमारे प्राचीन आदतों के पीड़ित महसूस हो सकता है; वे हमें बेहद चालाक तरीके से हाथ लगाने की क्षमता रखते हैं। लेकिन ध्यान का मार्ग इन आदतों का सीधे ढंग से सामना करता है, और यह हमें अपने अपने मन से बंधित महसूस करने की पूरी प्रवृत्ति को खोलने में मदद करने लगता है।

मन सभी की दुःख की जड़ है, और यह भी सभी सुख की जड़ है। इस बारे में सोचिए। वास्तव में, आप अपने जीवन में कुछ ऐसा होने पर ध्यान देने के लिए इसे अध्ययन कर सकते हैं, जो आपको असंतोष का कारण बनाता है, या सांस्कृतिक आदतों और प्रतिक्रियाओं को प्रेरित करता है, या आपको गुस्सा करने पर भावना में ले जाता है।

अकेले होना और जलन महसूस करना, खुद से पूछें: क्या ये भावनाएं बाहरी परिस्थितियों के कारण हैं? क्या वे पूरी तरह से बाहरी परिस्थितियों पर निर्भर हैं?

ध्यान का मार्ग कहता है कि हमें अपने मन के साथ काम करना है, और अगर हम मन के साथ काम करते हैं, तो बाहरी परिस्थितियाँ संभावनाओं में बदल जाती हैं। चीजें जो हमें परेशान करती थीं और जो हमारी प्रतिक्रिया और आदतों को उत्तेजित करती थीं, वे पघिलने लगती हैं। तो जब भी आप एक भावनात्मक हमले में फंसे होते हैं, तो आपको अपने आप से पूछना होगा: "कितना हसिसा यह सचमुच बाहर हो रहा है, और कितना मेरा मन है?"

मैं आपको वास्तविकता में इस प्रकार के सवाल हर पल पूछने के लिए चुनौती देता हूँ, आपके हर दिन के हर पल, और हर हफ्ते के हर दिन, और हर महीने के हर हफ्ते, और हर वर्ष के हर महीने। मैं आपसे इस पर काम करने की पुनः अनुरोध करता हूँ। और आप इसे उसी तरह से कर सकते हैं जैसा कि बुद्ध ने सुझाया था, जिसमें हमें यह देखना है कि हमारा भय और दुःख कहाँ से उत्पन्न होता है। यह वही अलग है जब हम अपने मन को उस स्थिति की विवरण, एक स्थिति की विवरण, से बंद करने की कोशिश करते हैं और कहते हैं, "यह बेतुका है — यह स्पष्ट रूप से टमि की गलती है।" या "यदि कार्यालय के वे लोग बस अपना काम सही कर सकें तो मेरे पास यह समस्या नहीं हो रही होती।"

यह चुनौतीपूर्ण है क्योंकि हमारा मन का अनुभव इतना सच स्थिति महसूस हो सकता है। ध्यान आपको हमें दिखाता है कि हमारे मन हमें कैसे दुख पहुँचाती है।

यह गाइडलाइन है: अगर आप "हुक्ड" हैं, तो आपको इस स्थिति के अपने पक्ष पर काम करना है, चाहे बाहरी परिस्थितियाँ जितनी अत्याचारी और अन्यायपूर्ण नजर आ रही हों। अगर आप "हुक्ड" हैं, तो यह एक संकेत है कि आपको कुछ काम करने की आवश्यकता है — और आप ही, केवल आप ही, खुद को वापस बुला सकते हैं। यह है ध्यान का मूल भावना।

### अनरोधखती

जब हम ध्यान का अभ्यास करते हैं, तो महत्वपूर्ण है कि हम अपने अभ्यास और जो भी हमारे अभ्यास में सामने आता है पर खुद की आलोचना करने से बचें। यह सिर्फ हम पर कठोर होने का प्रशिक्षण होगा! मुझे यह महत्व देना है कि जब आप अभ्यास करते हैं और जब आप अपना अभ्यास दुनिया में लेकर जाते हैं, तब एक अनरोधखती के वातावरण को बनाए रखना महत्वपूर्ण है। हम कई सालों तक अभ्यास कर सकते हैं — मुझे कई ऐसे लोग पता है जिन्होंने अनगिनत सालों और दशकों तक अभ्यास किया है — और किसी समय उनके अनगिनत सालों में, उन्हें यह महसूस होता है कि उन्होंने अपने अभ्यास का उपयोग करके अपने लिए प्रेमयुक्तता विकसित करने के लिए नहीं किया है। बल्कि, यह उनके अपने आप से सामने खड़ा हो जाने का प्रयास रहा है, शायद बहुत लक्ष्य-सम्पन्न ध्यान हो। किसी ने कहा, "मैंने उन सारे सालों तक ध्यान किया क्योंकि मुझे लोग यह सोचें कि मैं एक अच्छा बौद्ध था।" या, "मैंने उन सारे सालों तक ध्यान किया क्योंकि मुझे इसे करना चाहिए था, यह मेरे लिए अच्छा होता।" और इसलिए हम तबीयत से ही जहाँ तक हम हर चीज़ के लिए आते हैं, वैसे ही ध्यान में भी आते हैं। मैंने इसे बार-बार छात्रों के साथ देखा है, और यह सारी मानवता की बात है।

इसे बुरा महसूस करने के लिए कुछ भी करने की बजाय, आप अपने सबसे बुद्धिमान रूप में और अपने सबसे भ्रान्तिमय रूप में कौन हैं पता कर सकते हैं। आप अपने आप को सभी पहलुओं में जान सकते हैं: कभी-कभी पूरी तरह साने और ओपनहार्टेड होकर और कभी-कभी पूरी तरह समस्त गड़बड़ और हराकरीत। हम सभी कभी-कभी एक बास्केट-केस होते हैं। ध्यान आपको उन सभी पहलुओं में अपने आप को जानने का अवसर देता है। अच्छी तरह से जान लें कि हमारा अभ्यास कैसा चल रहा है या ध्यान के दौरान हमारे लिए क्या आ रहा है, उसका नरिक्श वरीध करना खुद की ओर हमला है।

मेधटिशन में हम वीरता विकसित करते हैं जो रुज़ान बने रहने की एक इच्छा है। यह तो शायद मजाक लगे, लेकिन मेधटिशन वास्तव में कुतूहल को प्रशिक्षित करने की तरह है! हम सीखते हैं कि कैसे रुके रहें। जब आप यह सोच रहे हैं कि आप दोपहर के भोजन में क्या खाएँगे, तब आप "रुके रहें"। जब आप दिल में दर्बार के हालात के बारे में चिंतित हैं, तब भी आप "रुके रहें"। यह एक बहुत हार्टडि, दयालु नरिदेशन है।

यह उसी तरह से कुतूह को प्रशिक्षित करने की तरह है कि आप कठोरता से कुतूह को प्रशिक्षित कर सकते हैं और कुतूहा रुक जाएगा, लेकिन अगर आप उसे पीटकर और डांटकर प्रशिक्षित करते हैं तो वह रुक जाएगा और उसे उस आदेश का पालन कर सकेगा, मगर यह बहुत न्यूरोटिक और डरपोक होगा।

मेडिटेशन के साथ आने वाली ईमानदारी, स्थैर्य, नष्ट इत्यादि बहुत ही खुदा का प्रीति, दयालु मोटिवेशन होती है। मेडिटेशन में खुद के प्रति यह दयालु उपाय मैत्री कहलाता है। इसे "प्रेम" भी कहा जाता है। हम सीखते हैं कि खुद के प्रति दयालु, प्रेमपूर्ण और दयालु कैसे बनें। मैं बहुत सारे लोगों को मैत्री के बारे में सिखाता हूँ, और यह अक्सर गलतफहमी का शिकार होता है कि मैत्री को किसी प्रकार की आत्मप्रयत्ना समझा जाता है। किसी को कि जाम स्नान करना या जमी में व्यायाम करना मैत्री है। लेकिन दूसरी ओर, शायद नहीं है, क्योंकि शायद यह किसी प्रकार की भागोड़ापन है; शायद आप खुद को सजाने के लिए व्यायाम कर रहे हैं।

या फिर, शायद आपके जीवन को अगले विकास के साथ आगे बढ़ने के लिए आराम करने की जरूरत है।

तो मैत्री का मतलब स्पष्ट करना महत्वपूर्ण है, और मैत्री को किसी प्रकार की लालची वस्तु के रूप में समझने से बचें, जो हमें कमजोर बनाता है और हमें न तो खुले दिल और मन के साथ रहने की क्षमता बनाए रखने की क्षमता देता है। मैं अक्सर इस परिभाषा का उपयोग करता हूँ: मैत्री हमें मजबूत करती है। मैत्री की एक गुणवत्ता स्थिरता है, और यह ध्यान के माध्यम से विकसित होती है। इसलिए उबाव, दर्द, सारी तरह की परेशानी, तीव्र ऊर्जा से शांत ध्यान तक, यह स्थिरता है। आप अपने साथ बैठे रहें, खुद के पास आते रहें, चाहे कुछ भी हो रहा हो। आप किसी चीज से छुटकारा पाने की कोशिश नहीं करते - आप अब भी उदास या परेशान या गुस्से में हो सकते हैं। आप अपने मानवता को पहचानते हैं और उन विभिन्न भावनाओं का बड़ा स्वीकार हो सकते हैं जिन्हें आप महसूस कर रहे हैं।

जब हम अपने आप से मैत्री को उद्भावित करते हैं, तो हम संतुलन उत्पन्न कर रहे होते हैं। संतुलन का मतलब है कि हम खुद के साथ और अपने विश्व के साथ हो सकते हैं बिना "के लिए" और "खलिफ" में फंसे रहनेवाले, बिना चीजों को "सही" या "गलत" बताने, बिना अपने विचारों और विश्व के बारे में दृढ़ रूप से पकड़ी खापी विचारों में फंसे रहने के साथ। शर्ममुक्त मैत्री बस ऐसा प्रशिक्षण है जिसमें हम अपने आप के साथ बैठ जाने की शहाबत कर रहे हैं, वैसे ही जैसे हम हैं, अपने अनुभव को "अच्छा" या "बुरा" न संकेतित करते हुए। हमें अपने अंदर देखने व कुछ भी हो जानेवाले अनुभव के बारे में बहुत अधिक जोर-शोर या नरिशा नहीं बनाना चाहिए।

अगर आप एक हफ्ते तक स्पष्ट रूप से देख पाते तो - धमाकेदार! - सारे बुरे आदतें गायब हो जातीं, तो ध्यान पृथ्वी पर सबसे बकिने वाली चीज होता। यह किसी भी ड्रग, किसी भी स्पा, किसी भी प्रीतम द्वीप पर झूला से बेहतर होता। यह सर्वोत्तम होता अगर आप इन आदतों को बस देख सकते और सिर्फ एक हफ्ते या एक वर्ष की स्पष्ट दृढ़ता और सहनशीलता के माध्यम से, फिर पूरी तरह से दुःख से मुक्त हो सकते। पर हमने अपनी आदतों को बहुत, बहुत, बहुत लंबे समय तक विकसित किया है। चाहे आपकी आयु जितनी भी हो, उतनी ही पुरानी है वह आदतें। और अगर आपके पास पुनर्जन्म के विश्वास है, तो आप इन आदतों के साथ और भी कई वर्ष देख रहे हैं!

यह आपका मौका है। यह छोटा, संक्षिप्त इंसानी जीवन जो आपके पास है, यह आपकी अवसर है। इसे नष्ट मत कीजिए। विचार कीजिए कि आप

मुझे लगता है कि आपको ध्यान योग और मेडिटेशन के बारे में कुछ बताना चाहिए। मेडिटेशन के जरिए हम अपने आप से जुड़ते हैं और समझते हैं कि समय के साथ-साथ हमारी आदतें धीरे-धीरे डूब रही हैं। हम किसी चीज से छुटकारा नहीं पा रहे हैं, बल्कि हम अपने साथ दृढ़ रहते हैं, और अपनी जागरूकता बढ़ाते हैं और खुद के बारे में सच्चाई से व्यापकता से समझ।

आम बैठने की अभ्यास में, हम स्वयं का मतिर बनाते हैं और हम अपने लिए मैत्री का पौधा लगाते हैं। हमारे मेडिटेशन अभ्यास के दिनों, महीने और वर्ष बीतने पर, हम महसूस करते हैं कि हम अक्सर दूसरों और दुनिया के प्रति अधिक प्रेमशील हो रहे हैं।

जब मैं मेडिटेशन के एक छोटे सीक्वांसी था, तो मेरे गुरु ने मुझे बहुत प्रोत्साहन दिया था। उन्होंने सदैव शरीर में अनन्य स्नेह का उल्लेख किया और उसे "स्वयं से मतिरता करना" कहा। मुझे यह कुशल महसूस हुआ, क्योंकि मैं हमेशा अपने अंदर चीज़ देखता था और महसूस करता था जिन्हें मैं अनदेखा करना चाहता था, जो घबराहट या दर्द भरी थी।

मेरे शरीर, मन और व्यापारिक भावनाओं के साथ मतिरता स्थापित करने पर, मेरा स्थितिप्रज्ञ के साथ और भी अधिक आराम से बैठना संभव हुआ। इसमें समय लगता है, लेकिन जब मैं ध्यान में अपनी सांस के साथ लौट आया और खुद को चोट ना पहुंचा तब मुझे लगा कि मैं सचमुच स्थिर हो गया हूँ।

मुझे भी कुछ मेडिटेशन सत्र होते हैं, जब मैं सोचता हूँ, चिंतित हूँ या भारी भावनाओं का सामना करता हूँ। एहसास है। लेकिन इन सालों के बाद, मैं निश्चित रूप से काफी अधिक स्थिर हूँ।

जैसा कि आप जानते हैं, जीवन एक क्रमशः समायोजन है: यह शानदार है, यह घटिया है, यह आमन्त्रित है, यह अस्वीकार्य है; यह आनंदमय और आनन्दपूर्ण है, और अन्य।

कभी-कभी दुःख भी हो जाता है। और उसके साथ रहना, इस सन्देशित और असंतोषजनक क्रम के साथ खुली आत्मा, खुला दिल, और खुला मन के साथ, यही कारण है कि मैं ध्यान में बैठती हूँ।

## तुम अपने आत्म-ध्यान के

गुरु हो

मैं उस तबिबती बौद्ध दर्शन के परंपरा का अध्यापन करता हूँ, हम कभी-कभी उसे लोजोग स्लोगन कहलाते हैं, या एक छोटी-सी कठोर वाक्यांश, जसि वचिर या नरिदेश के लिए प्रयोग किया जाता है। लोजोग एक साधनात्मक प्रथा है जसिमें हम किसी स्लोगन पर वचिर करते हैं और हमारे जीवन के लिए उसके अर्थ का वचिर करते हैं। ये लोजोग स्लोगन कहावतों की तरह हैं जो हमें अपने मन और आदतों पर ज्यादा ध्यान देने में मदद करते हैं।

एक ऐसा एक लोजोग स्लोगन है जो कहता है: "दो गवाहों में प्रमुख गवाह को विश्वास करो।" दूसरे शब्दों में, बहुत से लोग होंगे जो तुम्हें अच्छी सलाह देंगे, और वह अत्यंत सहायक हो सकता है, लेकिन आम तौर पर तुम ही हो जो समझ सकते हो कि तुम्हारे ध्यान में क्या हो रहा है। मैंने तुम्हें ध्यान की मूल तकनीकें बताई हैं—और केवल तुम ही असल रूप से जान सकते हो कि तुम सुझाव और नरिदेशों के साथ कैसा काम कर रहे हो। तुम्हारी जीवन के मुख्य साक्षी तुम हो, और तुम्हें अपने मन के कसि भाव में होने की सही दृष्टि प्राप्त करना होगा कि किसी भी क्षण में तुम्हारे अभ्यास को क्या चाहिए। एक तरह से, हम अपने आत्म-ध्यान के अध्यापक बन जाते हैं। आंतरिक ध्यान अध्यापक हमेशा तुम्हारे साथ हैं, जो तुम्हें ठीक बता रहा है कि तुम कहाँ हो।

हालांकि मैं एक मार्गदर्शक, एक शक्तिषक, या किसी भी प्रकार के आध्यात्मिक मतिर के साथ काम करने की सलाह देता हूँ, किसी भी ध्यान सत्र में—या किसी भी समय के दौरान— तुम्हारे अभ्यास के अंदर पूरी तरह से नहीं देख सकते। वे यह नहीं जान सकते कि क्या तुम अंधेरे में हो, या बहुत तनाव में हो, बहुत कठोर हो या भटक रहे हो, अपनी भावनाओं में लपित हो गए हो। तुम्हीं हो जो जानते हो कि तुम कसि मुड़ में हो। तुम ही हो जो

आप कतिनी ज़्यादा व्यापकता महसूस करते हैं, कतिनी शांत महसूस करते हैं, कतिनी स्थिरता महसूस करते हैं—और इस दृष्टि से आप योग्य हैं कि आप इस ध्यान अभ्यास में अपने आप के मेधावी गाइड बन सकते हैं।

उदाहरण के लिए, एक गुरु आपको नहीं बता सकता कि आपने वर्तमान क्षण को कतिना गहरा महसूस किया है या अगर आपकी पीठ ज्यादा दर्द कर रही है और आपको सुधारने की ज़रूरत है। यह कुछ है जो केवल आप अंदर महसूस कर सकते हैं। मेरे गुरु, चोग्यम तरुंगपा रनिपोचे, हमेशा कहते थे, "ठीक है, अब हम ध्यान करेंगे," और ध्यान का घंटा बजता था। "सभी अच्छी पोज़िशन लें। अपनी साँस को जाते हुए, आती हुई महसूस करें। सिर्फ जागरूकता, अपनी साँस की खुली जागरूकता।" हम यह करते, शायद बीस मिनट के लिए, और फिर ध्यान को समाप्त करने के लिए फिर से घंटा बजता। फिर उन्होंने कहा, "आपने पूरे इस पीरियड में जो असली ध्यान किया है, वह सिर्फ तब है जब मैं अंत में घंटी बजाता हूँ।"

यह अक्सर सच होता है। सभी अपनी साँस के साथ मौजूदा होने की कोशिश करते हैं, और वे संघर्ष करते हैं, संघर्ष करते हैं, संघर्ष करते हैं। ध्यान का विषय होने की बजाय, ध्यान की चीज़ें उन्हें वचिलति करती हैं; विचारों का विषय होने की बजाय, विचारों ने उन्हें वचिलति किया। बहुत से लोगों के लिए, ध्यान का आरंभ तब होता है जब टाइमर या घंटी बजती है, और यह अनुभव थोड़ी देर तक चलता है—और फिर वे चले जाते हैं। उन्होंने अपना ध्यान छोड़ दिया। और फिर सत्र के अंत में, जब घंटी या टाइमर फिर से बजते हैं, तब उन्होंने आख़रिकार इस गहरी, लंबी साँस को अनुमति दी। इसलिए ये क्षण जब शांति की घंटी सुनाई देती है, या सत्र के अंत में, वे अक्सर सबसे गहरे ध्यान के क्षण होते हैं—और ये सिर्फ आप महसूस कर सकते हैं। इन क्षणों के जैसे हमें दिखाया जाता है कि जब हम तकनीक और प्रयास में बहुत उलझन खड़ी हो जाती है, तो हम पूरी तरह से ध्यान का मायना खो देते हैं। अपने गाइड के रूप में, आप इन अंबुजों को पकड़ सकते हैं, ये आवश्यकता भी है।

जब हम ध्यान करने की बहुत हार्ड कोशिश करते हैं, हम बहुत आसानी से उस कारण से जुड़ सकते हैं जिसकी वजह से हमने पहले ध्यान करने का निर्णय लिया था। तो जैसा मैं पछिले अध्याय में कहा था, अपने आप के लिए एक बहुत दयालु शिक्षक बनें। आपको खुद को बुरी तरह से पीटने की आवश्यकता नहीं है।

मन में यह सोचने के बारे में मत सोचिए कि आप क्या कर रहे हैं, या क्या परिणाम होगा, या यह भी मत सोचिए कि आपने यह तकनीक सही ढंग से कर ली है। मुद्दा यह है कि आप ध्यान देना चाहिए किये अनगिनत संभावित विचलन आपके अनुभव में कैसे आते हैं। ध्यान देनेवाला इस बात को होता है कि हम सब कुछ सही ढंग से कर रहे हैं।

तो जब आप अपने ध्यान की ओर बढ़ते हैं, तो आपको विचार करना चाहिए कि स्थान को ध्यान में लें, अपने शरीर में आराम करें, खुद से जुड़ें। आपको यह भी ध्यान देना चाहिए कि आप योग पोज़िशन के छह बटुओं और अपनी साँस से संबंध बनाए रखें। लेकिन मैं यह भी कहूँगा कि मेडिटेशन के लिए महत्वपूर्ण निर्देश यह है कि खुद को दें, अपना ध्यानी शिक्षक बनें, सिर्फ वही हो जो है। हमें कुछ करने की आवश्यकता नहीं है। हम अपने विचारों और भावनाओं के बीच, अपनी दुखियों और चिंताओं के बीच आराम करते हैं। इस खुले, वर्तमान में में अवस्थित ज्ञान है। हम आश्चर्यजनक समृद्धि के इस वन्य दिखावे को खोल रहे हैं, वर्तमान के सामंजस्य और अद्वितीय दर्शन को। हम कुछ कोशिश नहीं कर रहे हैं। हम करने की कोशिश नहीं कर रहे हैं, न हम नयित्करण करने की कोशिश कर रहे हैं, न हम प्रयास करने वाले हैं।

वर्तमान में उतरने की क्षमता कभी-कभी बाल-मन के रूप में संदर्भित की जाती है, क्योंकि बिच्चे, छोटे बिच्चे, चीजों की समीक्षा करते हैं जो खुले दिल से, उस स्तर से जिस पर लोग बिल्कुल ठंडे होते हैं, उस स्तर से जिस पर लोग वर्तमानता के ज्ञान में होते हैं। क्या आप याद कर सकते हैं कि बालक के रूप में कैसा था, जब एक झाड़ के नीचे बैठे हो और वह

कैसी गंध दी, या जब आपकी दादी माँ या उनके बगीचे की खुशबू कैसी थी, उनके इत्र की खुशबू कैसी थी? एक बच्चे को एक संग्रहालय जाने के बारे में सोचें और उसे पता नहीं होता कि वह एक पकिसो या रेनोयर देख रहा है। बच्चों को यह तक नहीं पता होता है कि उन्हें क्या दिखाई दे रहा है, लेकिन वे रंग और आकृतियों के साथ खुले दिल से देखते हैं।

ध्यान हमें वापस लौटने के लिए या इस प्राकृतिक क्षमता को प्राप्त करने के लिए बुलाता है कि प्रकट हो और देखें और सुनें। यह वास्तव में जागरूक होने की एक अभ्यास है, अज्ञान रहने की तुलना में, जिसमें विचारों में खोकर और भटककर नहीं। इस अभ्यास में, हम खुद से वफादार बने रहते हैं, जैसा कि हमें एक गुरु से सुझाव देने पर विश्वास होता है। ...

हमें वैसे ही स्वीकार करता है जैसे हम हैं - हमारे राग, द्वेष, खराब आदतें, प्यार, प्रतिबद्धता और खुशी सबमें सहमत हैं। यह हमें एक ही साथ अधिक लचीली पहचान करने की अनुमति देता है क्योंकि हम स्वयं को स्वीकार करना सीखते हैं और हमारे सभी मानव अनुभव को अधिक कोमलता और खुलापन के साथ स्वीकार करते हैं। हम खुले दिल के साथ वर्तमान समय को स्वीकार करना सीखते हैं। हर पल अवशिष्ट और ताजगी से भरपूर होता है, और जब हम मोमेंट में गरिते हैं, जैसे ध्यान हमें करने की अनुमति देता है, हम सच में इस कोमल और रहस्यमय जीवन को जो हम मलिकर बाँटते हैं, यह खास अनुभव कैसे स्वादित करें सीखते हैं।

## अपने ध्यान अध्यापक बनने के बारे में अधिक सुनें।

भाग दो

विचारों के साथ काम करना

रेलगाड़ी की खड़की से ट्रेन के द्वारा देखे गए नगर और गाँव न तो ट्रेन को धीमा करते हैं, और न ही ट्रेन को प्रभावित करते हैं। एक दूसरे को नहीं उलझाते। इसी तरह आपको अपने मन में विचारों को जब आप ध्यान करते हैं गुजरने की दृष्टि से देखना चाहिए।

—दलितो ख्येत्से रनिपोचे

मॉन्की माइंड

मन का स्वभाव है कि वह सोचेगा। मन के लिए विचार करना उतना ही प्राकृतिक है, जितना शरीर के लिए सांस लेना या दिल में रक्त को दिलवाना। ध्यान की प्रेरणा विचारों को छुड़ाने की नहीं है, बल्कि मन को उसकी प्राकृतिक क्षमता को पुनः वापस पाने के लिए प्रशिक्षित करने की है। मन को किसी वस्तु पर, या किसी अनुभव पर रखा जा सकता है, और वह वहीं रह सकता है।

पहले भाग में, मैंने सुझाव दिया था कि अपनी ध्यान अभ्यास की शुरुआत अपनी सांस पर ध्यान देकर करें। आमतौर पर जब हम ऐसा करने की कोशिश करते हैं, तो मंकी माइंड या जंगली घोड़ा माइंड हमें दूसरी ओर ले जाता है, या कुछ ऐसे घटना पर जो दस वर्ष पहले हुई थी। हम में से ध्यान अधिकारिक रूप से करने का कारण यह है कि हम नहीं कर सकते हैं, और यह इसलिए है कि हमारा मन उधड़ण में है। हमारे मन को प्रशिक्षित की आवश्यकता है। लेकिन हम अपने मन को बेहतर बनाने के लिए नहीं प्रशिक्षित कर रहे हैं; हम मन की प्राकृतिक जागरूकता को बाहर लाने के लिए प्रशिक्षित कर रहे हैं।

हम जो यह परंपरागत तरीके से करते हैं, बौद्ध काल से लेकर, ध्यान करते हैं। हम अपनी सांस पर, अपने शरीर पर, या हमारी ध्यान अभ्यास की वस्तु पर लौट आते हैं।



मैंने कुछ दिनों पहले एक अनुभव किया था - यह थोड़ा था, और मुझे इसकी जागरूकता थी - जहाँ मैंने पूरी तरह से उसके संपर्क में खो दिया होगा जो मैं कर रहा था लगभग चार सेकंड के लिए। मैं वहीं था जसि में है गया, और मैंने अपने विचारों में चलना शुरू कर दिया। मुझे कुछ सोचने लगा। मैंने सोचा, "हे परमेश्वर, हमें सिर्फ भागने की एक अद्भुत क्षमता है, यहाँ न होना। हमारे पास वह क्षमता है! हम उसे हासिल कर लिया है क्यूँ कहिये इस साल से प्रशंसा कि है। य में गुरुपस को मौक हमेशा क गु णव खड़े क लिए टालत है, अब मत है।

द क जब रूप क गर े लोग ह क भूच य लोग कुछ ई लीयत जत

फि

प्रश्न। वे कहते हैं, "तुम्हें इसे हमें साबित करना होगा क्योंकि हमारे अनुभव से मन स्वाभाविक रूप से विचारशील है, मन स्वाभाविक रूप से भटकता रहता है। क्या हमें ऐसा ही चलना और सोचना चाहिए ताकि हम जीवन बता सकें और सृजन कर सकें?"

इस सवाल को जवाब देने का सफर एक ऐसी बात है जो मुझे बौद्ध धर्म की ओर खींच लाया। बुद्ध ने कहा, "मेरे कहने पर मात्र सच मत मानो। अपने अनुभव से इसे सच्चाई से जाँचो।" मैंने यह पाया कि यह सच है। यह काफी समय लगता है कि आप वास्तव में जागरूक और उपस्थित हो सकते हैं और अपने जीवन को एक सृजनात्मक और सक्रिय तरीके से जी सकते हैं बना अपने मन को सदा भटकने देने के।

जब आप ध्यान करते हैं और देखते हैं कि आपका मन श्वास से दूर, वर्तमान क्षण से दूर चला गया है, तो बस सभी विचारों को "विचार" कहकर अपने आप को वापस बुलाना है। आप विचारों को ठीक नहीं करते, बल्कि उन्हें नोट करते हैं, और श्वास पर लौटते हैं।

जैसे ही आप ध्यान करते हैं, सिर्फ अपनी जागरूकता को "विचार" कहकर स्वीकार करें। फिर श्वास पर लौटें। निर्देश इतने सरल हैं।

9

विचारों के तीन स्तर

कई ध्यान संबंधित पाठ में तीन स्तरों के विचारों के बारे में बात की जाती है। पहले स्तर पर, हम पूरी तरह से गुम हो जाते हैं। हमारे विचार हमें वर्तमान क्षण से दूर ले जाते हैं जसिसे समय के लिए दूर चले जाते हैं। इसे कल्पना भी कहा जाता है। जब आप इन विचारों से वापस आते हैं, तो ऐसा महसूस होता है कि जैसे आप किसी और जगह से वापस आ रहे हो; आप कहीं और थे। यह सबसे स्पष्ट प्रकार का विचार है; यह पूरी तरह से काल्पनिक—या अवास्तविक—अनुभव हो सकता है।

जब आप सांस का ध्यान भूलकर इन विचारों में डूबे रहने से वापस आते हैं और 'सोच' कहते हैं, तो कठोर होने की प्रवृत्ति होती है क्योंकि आपने अपने ध्यान से बहुत दूर चल दिया है। जब आप 'सोच' कहते हैं, तो अपने ध्वनिका ध्यान रखें।

अगर आपकी ध्वनिकिठोर है, यदि 'सोच' शब्द 'बुरा' के समान लगता है या डिप्रेशन या नरिशा के साथ है, तो इसे ध्यान से देखें। यहाँ आप वचिर को स्नेहपूर्ण और अवबिद्ध दृष्टिकोण में ला सकते हैं। अपने आप से 'सोच' कहें एक मतिरभाव से।

पोस्ट-ध्यान में भी यही है। अपने वचिरों और क्रियाओं के प्रतर्धृणा या आलोचनात्मक आवाज का ध्यान देना शुरू करें, और इसे हल्का करें। अपने आप को वशिराम दें। आप उस आवाज को बदल सकते हैं और इसे और अधिक कोमल और और दयालु, अपने जीवन की इस पूरी प्रक्रिया के प्रतर्सिंवेदनशील, बना सकते हैं। वचिरों को 'सोच' कहना वास्तव में नषिपक्ष दृष्टिकोण विकसति करने की प्रशक्तिषण है।

ननिदात्मकता ध्यान में बाधा है, और कठोरता जागरण में बाधा होती है। इस कठोरता की प्रवृत्तिको कम करें। अपने आप को आराम दें। उस आवाज को बदल सकते हैं और और कोमल और और दयालु, इस संपूर्ण प्रक्रिया के प्रतर् समझदार बन सकते हैं।

हमारा आत्म-मूल्य बुद्ध नेचर से नहीं आता, जो हम सभी में मौजूद मूल भलाई है; बल्कयिह हमारे अहंकार और हमारे संवेदनशीलता से आता है। हम सभी में इस मूल भलाई के बीज हैं—हमें उन्हें केवल पोषति करना है। मूल भलाई को पोषति करना हमारे मन में होने वाली सभी वचिरों के लिए खुद को न कठोरता से देना शामिल है। हमें उस लक्ष्य की वहाँ कोई नयित्रण नहीं है किहमें कतिने वचिर आएंगे। और हम नहीं कह सकते किअगला वचिर क्या होगा। जैसे ही आप अभ्यास करें, कोशशि करें किआप दी गई नरिदेशों का सावधान भाव से पालन करें। हम ध्यान देने का अभ्यास कर रहे हैं, लेकिन यह मतिरवत ध्यान है। हम लेबलिंग का अभ्यास कर रहे हैं, लेकिन यह मतिरवत लेबलिंग है।

तुंग्पा रमिपोचे ने सुझाया है किआप अपने मन को वचिरों से लौटाने के लिए एक नवजात स्वभाव स्वीकार करें। उन्होंने इसे एक प्रासंगिक तरीके से किया है जैसे जब आप किसी नवजात को कुछ खलाने की कोशशि कर रहे हों, और बच्चे का ध्यान हायवान हो रहा है। आपको बच्चे के साथ मठिस से दोहरापन दखाना होता है, बच्चे को खाने के लिए याद दलिा रहे हों, कांटा दखियाया और फरि भोजन बच्चे के मुँह में डालते हैं। आप बस बच्चे का ध्यान लौटाने की कोशशि करते रहते हैं।

अभकिल्पना और दूर-गए वचिर को वचिर के एक स्तर के रूप में देखा जा सकता है। दूसरा स्तर होना है, लेकिन पूरी तरह से नहीं। यदिआप (एक वचिर या कहानी सत्र) दो या तीन वाक्यों में जा चुके हैं, लेकिन आप ऐसा तूरंत नहीं होते कि जल्दी ही जाग जाते हैं और लौट आते हैं। आप पूरी तरह से किसी वचिर में नहीं हैं। आप शायद किसी ध्वनिद्वारा खीच लिए गए हों, और फरि मस्तषिक उस ध्वनपिर चल पड़ता है। या शायद आप भूख की अनुभूतसे खीच लिए गए हों, और आप दोपहर के भोजन के बारे में सोचने लगते हैं। आप इसे जल्दी समझते हैं, और लौट आते हैं।

कम दूर-गए वचिरों के मामले में हार्मनइ है। आप ध्यान आसन में बैठे हैं, ध्यान को सांस पर रख रहे हैं; वचिर आता है, और उसे बड़ा मसला न बनाते हुए, आप बस वापस आ जाते हैं। आप अपने मन की बुद्ध धर्म गुण को आने-देन करने की अनुमतदिते हैं और उसे अधिक प्रगट और उपस्थति करने की अनुमतदिते हैं। यदिआप इन वचिरों को वर्तमान समय से दूर लेने देते हैं, तो आप वचिरशीलता और वचिलतिता में अभ्यास कर रहे हैं। इसे इस बहुत ही अच्छे

प्रत्यक्षता के पल, शायद सौ पल में से एक होता है। इन छोटे साइड ट्रैकगि को पहचानना वास्तव में महत्वपूर्ण है, क्योंकिये बलिकूल अदालत होते हैं! आप अधिक दिनि और सप्ताह अपने प्रैक्टिस को बनाए रखते हैं, तो शायद लगे कि आपके मन की भटकन बढ़ती जा रही है। कई लोग, जनिमें व्यावसायिक मेडिटटर भी शामिल हैं, कहते हैं, "मैं पहले कभी इस से ज्यादा सोचता नहीं था!" उन्हें लगता है किउनकी वचिरशक्तिऔर भटकन बढ़ रही है, बेहतर होने की बजाय। वास्तव यह है किजब आप मेडिटशन शुरू करते हैं और साधना में ध्यान की कोशशि करते हैं, तो आपको यह पता चलता है

क'आपके पास कतिने सारे वचिार है। अब जब आपको इस बात का आभास हो गया है, तो इसलएि लगता है क'यिे और भी अधकि है। मंकी माइंड को महसूस करना बलिकुल अच्छा संकेत है; यह आपके जागरूकता और जो कुछ हो रहा है देखने की क्षमता में वृद्धकि संकेत है।

वचिारमयी वचिार की तीसरी श्रेणी में वे वचिार शामिल हैं जो आपको बलिकुल भटकते नहीं हैं। आप बैठे हैं, और आप ध्यान का वषिय मन हैंफ, और आप वही रहते हैं; तब यहां यह थोड़ी सी वेब वार्ता या अपने-अप हो रही वचिारों की सरपरस्ती होती है, परन्तु वे आपको भटकने नहीं देते। यह ऐसा है क'आप एक गवाह हैं इन साइड की थोड़ी सा हसिा वाले वचिारों की, परन्तु आप उनमें पूरी तरह शामिल नहीं होते। इस मामले में, आपको वचिारों को "वचिार" के रूप में चहिनति करने की आवश्यकता नहीं है, और आम तौर पर इन वचिारों के आस-पास कसिी प्रकार की सजा का अनुभव नहीं करेंगे। मेडिटशन में इस स्तर की सोच को पहचानना महत्वपूर्ण है, और दूरदर्शी सोच से इसे भनिन करना है।

जैसे-जैसे आपकी ध्यान साधना वकिसति होती जाएगी, आपको इस तीसरे प्रकार की सोच का अधकि अनुभव हो सकता है। आप अपने मेडिटशन में उपस्थति होते हैं, आप उनमें उत्पन्न होने वाले वचिारों को अनुभव करते हैं, परन्तु वे आपको भटकते नहीं हैं। वे पछिले में हो रहे हैं, और आप अभी भी उस वषिय में हैं, जो आपकी सांस है। ध्यान देने की ज़रुरत नहीं है। वचिार नहीं रखने की कोशशि करने की ज़रुरत नहीं है क्योक'यिह मुमकनि नहीं है। इस प्रकार की बैकग्राउंड वचिारों की स्थिति में, खुद से कहें, "अच्छा! यह ठीक है, बलिकुल ठीक है। मुझे वास्तव में यहाँ कुछ चहिनति करने की आवश्यकता नहीं है, और मैं लड़ने की कोशशि करने की आवश्यकता नहीं है। यह ठीक है।"

तीन सोचने के स्तरों के साथ, आपके ध्यान को आराम करने में सहायक हो सकने वाले तीन शब्द—तीन अवधारणाएं—होती हैं। पहला शब्द 'कोमलता' है, जसिके बारे में मैं पहले ही बात कर चुका हूँ। अपने वचिारों के आस-पास आराम करने की कोमलता बनाए रखें। यह याद रखें क'आप वचिारों से बच नहीं सकते; आप यह नयित्ति कर नहीं सकते क'आप ध्यान भटकेंगे, और आप यह भी नहीं नयित्ति कर सकते क'आप कतिने लंबे समय तक भटकेंगे।

दूसरा शब्द 'धैर्य' है। धैर्य लाता है आपके ध्यान, आपकी अभ्यास और आपके जीवन में आराम। अपने आप के साथ धैर्य रखने की महत्ता को आप कम न करें। कभी-कभार अपने वचिारों से आपका पूरा ध्यान बाह्य रौड़ी-कूसी की यात्रा पर ले जाए। आपके जीवन में ध्यान की पथ में सीधी तरह नहीं होती। एक दिन सरिफ यह कुछ छोटी अवधारणाएं हो सकती हैं जो आपका ध्यान नहीं भाटकती, और फरि आप सोचते हैं, "मैं सचमुच कुछ ठीक कर रहा हूँ! मैं इसे कतिना जीवंत, इतना वर्तमान महसूस कर रहा हूँ।" फरि अगली बार आप बैठते हैं और धड़कने के बनिा सम्पूर्ण एक कल्पना में चले जाते हैं, और आप इतना नाराज हो जाते हैं क'आप पुल से जान देने का अहसास करते हैं।

तुंग्पा रनिपोचे हमेशा कहते थे क'यिह प्रकार के अनुभव बहुत अच्छे होते हैं क्योक'यिह हमें वनिम्र बनाते हैं। उन्होंने कहा, "हमारे मस्तषिक महान शक्षिक हैं क्योक'हमारे पास बढ़ती जागरूकता और सतरकता है, या बढ़ती दया है, ताकि हम अपने आप को प्रोत्साहति कर सकें।" और जैसे क'उन्होंने इस पर ध्यान दिया, हम यहाँ तक गर्वति भी हो सकते हैं। दूसरे शब्दों में, हमारी मानवता, इस अंतरनहितिता और इस वनध मन को पूरी तरह से परास्थति करने की अशक्ति, हमें संतुलति बनाए रखती है।

जब आपके वचिारों के साथ यहाँ तक आता है, तो तीसरा शब्द जसि मैं आपसे कहना चाहूँगा, वह 'मजाक' है। कोमलता, धैर्य, और मजाक का एक भाव। अपने मन के उस वनर जैसे होने से मजाक करें। केन मैकलौड की पुस्तक "अपने जीवन में जागृत हो जाइए" में, हेनेपोला गुनारतना नामक थेरावाद ध्यान गुरु की 'एक महान उवाच: सोमवेर इस प्रक्रिया में, आप अचानक()।

यह एक चौकाने वाली बात है कि आप पूरी तरह से पागल हैं। आपके मस्तिष्क में एक चीखती, बकबकाने वाली पागल आवारा गाड़ी है जो पूरी तरह से अनियंत्रित और नरिश होकर पहाड़ की ओर धीरे-धीरे धावने लगी है। कोई बड़ी बात नहीं है। आप कल से अधिक पागल नहीं हो गए हैं। यह हमेशा ऐसा ही रहा है और आपने कभी ध्यान नहीं दिया। हमारे विचार मौसम की तरह होते हैं—वे बस गुजरते हैं। हमारे अभ्यास में, हमें उनसे पकड़े रहने की कोई ज़रूरत नहीं है, उन्हें पूरी तरह से ठोस मानने की कोई आवश्यकता नहीं है। वे तो केवल विचार हैं; वे वर्तमान क्षण नहीं हैं। उन्हें अपने मस्तिष्क के बड़े आसमान से गुजरने दें।

और विचारों के साथ संबंध स्थापित करने के बारे में अधिक सुनिए।

### मनन का उद्देश्य बनाने वाले दस विचार

पहले भाग में, मैंने मेधाता की मूल निर्देशिका प्रस्तावित की और सुझाव दिया कि आप अपनी सांस को मेधाता का वस्तु बनाएं। आप अपनी सांस पर ध्यान लगाते हैं, विशेष रूप से बाहर की सांस पर, और जब भवन भटक जाए तो आप सांस पर लौटते हैं।

जब आप अपनी मेधाता अभ्यास में नियमित होने लगते हैं, तो आप अपनी मेधाता के लिए अन्य वस्तुओं का उपयोग करने के साथ खेलना शुरू कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, आप वास्तव में विचारों का समर्थन अपनाकर जागरूकता के लिए उपयोग कर सकते हैं। यह वरिधाभासति सुनाई देता है, लेकिन विचार मन को स्थिर करने के लिए समर्थन बन सकते हैं। और हमारे पास इतने सारे विचार होते हैं!

चोकन्यारिनिपोचे ने कहा कि अपने मनन के उद्देश्य के रूप में विचारों का उपयोग करने के लिए एक अच्छा तुलनात्मक उपमान एक महंगे, शानदार होटल में दरवाजेवाला होना है। दरवाजेवाला दरवाजा खोलता है और मेहमानों को अंदर आने देता, मेहमान आते हैं और फिर दूसरी तरफ बाहर चले जाते हैं, लेकिन दरवाजेवाला उनके पीछे नहीं जाता। इसी तरह, हमारे विचार आते हैं और विचार चले जाते हैं, और हम, दरवाजेवाला, बस दरवाजा खोलते हैं, उन्हें ध्यान से देखते हैं, दरवाजा बंद करते हैं, दरवाजा खोलते हैं, ध्यान देते हैं, दरवाजा बंद करते हैं। विचार आते हैं और विचार चले जाते हैं; वे आते हैं और जाते रहते हैं।

व्यायाम

### मनन के उद्देश्य के रूप में विचार का उपयोग

एक छोटे पंद्रह-मिनट के मेधाता समय के लिए टाइमर सेट करें। आरंभ करने के लिए, इस किताब के इस पहले भाग में आपने जो बटु सीखे, उन सभी बातों को दौड़ाएं: अपने आप को स्थिर करने की अनुमति दें, अपनी पोस्चर ढूंढें।

अपनी सांसों से जुड़ें। एक छोटी सी लम्बाई के लिए, अपने शरीर को छोड़ दें,

अपने मस्तिष्क को शांत करें, और अपनी सांसों पर लौटें।

अगले, अपने मस्तिष्क की ओर ध्यान दें। अपने विचारों का ध्यान रखें, और यह निर्धारित करें

कि क्या आपके पास कुछ विचार हैं या बहुत सारे? क्या वे

लगातार बहने वाले विचार हैं, या कुछ विचार हैं और फिर थोड़ी जगह है और

फरि कुछ वचिर है? क्या आपके पास कुछ पंक्तियाँ हैं, कुछ अनुच्छेद, फरि थोड़ी जगह है,

और फरि वचिर फरि से शुरू होते हैं? या क्या बहुत सारा खालपिन है,

फरि कुछ शब्द हैं, और फरि काफी खालपिन? क्या आपके वचिर

एक संगतीत प्रवचन बना रहे हैं? क्या आप थके-हारे महसूस कर रहे हैं और

बेहद बेतुके वचिर आ रहे हैं? सरिर्फ ध्यान दें। ये आपके वचिर हैं, जैसे कवि अभी हैं। इसका उद्देश्य है

अपने मस्तृषिक को वचिरों पर ध्यान देना, और इसे करने का तरीका बस अवलोकन है।

जब आप अपने वचिरों को देखना और देखना कवि कैसे काम कर रहे हैं, तो बस आराम करें।

मगियुर रम्पिचे बताते हैं कि जब आप बस मस्तृषिक और वचिरों के रूप में होते हैं, और फरि आप पूरी तरह से बेहोश हो जाते हैं और उनमें लीन हो जाते हैं, तो आपको अक्सर एक छोटा "उह-हो" पल होता है जब आप अपने आप को वापस बुलाते हैं। उन्होंने यह समझाया कि यह "उह-हो" पल वास्तव में एक शुद्ध ध्यान का पल है, एक पल जब आप पूरी तरह से वर्तमान क्षण में केंद्रित होते हैं। इस स्थान पर, मस्तृषिक स्वभाव से वापस आता है। यह बाहरजाने की कोई मजबूरी नहीं है। आप वर्षों तक ध्यान कर सकते हैं और आप कभी भी इसे होने नहीं पाते। फरि भी यह यहाँ, एक फ्रेश, अध्यतति क्षण में खुद को पकड़ने का यह पल हो जाता है। वचिर उठेंगे, और जब ये उठें, तो उन वचिरों को जाने दें। ये एक बहुत ही नवाजुबान धारणा है कि वचिर एक मतिर या सहायक हो सकते हैं बजाय एक बाधा या कुछ जिससे लड़ना पड़े। जब वचिर हमारे मस्तृषिकों की वचिरशीलता को हमारे ध्यान में लाते हैं और हमें वर्तमान क्षण में वापस बुलाते हैं, तो मैं कहूँगा कि वे यात्रा के मूल्य के लायक हैं।

एक और लोजोग स्लोगन जिसे मैं ध्यान के अभ्यास में इस्तेमाल करना पसंद करती हूँ, वह है: "सभी धर्मों को सपने की तरह देखें।" इसका अर्थ है, "सभी वचिरों को एक सपने की तरह मानें।" यह मेधावी बताती है कि जैसे हम ध्यान में बैठते हैं, हमें समझ आ सकता है कि हम अपने मन से सब कुछ बनाते हैं, सभी अपने वचिरों को।

वे सॉलडि नहीं हैं। वे कोई ऐसी चीज़ नहीं हैं जिसे हम पकड़ सकते हैं। वे अवधारणाएं, व्याख्याएं हैं, जो हमारी परस्थिति से बनी हैं। दूसरे शब्दों में, चाहे हम बारबाडोस में एक समुद्र तट के बारे में सोच रहे हों या अपने प्रेमी या पतन के बारे में या दोपहर के भोजन के बारे में, इसे बहुत ही अद्भुत महसूस हो सकता है। लेकिन बारबाडोस आपके सामने नहीं है, और दोपहर तक भोजन नहीं हो रहा है।

इसलिए, जब हम यह समझते हैं कि यह प्रक्रिया चल रही है, तो हम बस इसे "सोचना" कहकर स्वीकार करते हैं। "सोचना" कहने से ऐसा लगता है कि हम स्वीकार कर रहे हैं कि हमारे सभी वचिरों को एक माया या सपने की तरह मानते हैं। हम ध्यान में बैठे हुए अपने मन से बनाए जाने वाले इन मायावी वचिरों के द्वारा—जिन्हें हम "वचिर" कहते हैं—हम डर, खुशी, उदासी, आश्चर्य, गुस्सा: सभी भावनाओं की विविधता बना सकते हैं। वचिर हमें रोने पे मजबूर कर सकते हैं, वे हमें मुस्कान दिला सकते हैं। बहुत से वचिर बहुत सारी भावनाएं भी जुड़े होते हैं। हमारे दनिचर्या में, हम इन वचिरों द्वारा जिन्हें हम अपने मन और वचिर से इतना साकार बना लेते हैं, दौड़ते हैं। इसलिए जब हम कहते हैं, "इसे सब को सपना मानो," हम खुद को उस दिशा में ले जाते हैं जिसे कई लोगों ने कई युगों से वास्तविकता के स्वभाव के बारे में जान लिया है: यह हमारे सोचने से जितनी सुदृढ़ नहीं है।

हमारे वचिरों की अतंगकिता से सामना करना,

उनकी वास्तविकता की कमी के साथ, हमें विशाल

दुःख और उदासी से मुक्त कर सकता है। एक विचार या डर एक

पूर्णतः विकसित कहानी में बदल सकता है जो हमें अवशाल

दर्द और उथल-पुथल का कारण बना सकती है। यह प्रवृत्ति हमारे जीवन की गुणवत्ता और हमारी अन्य लोगों से जुड़ने की क्षमता को नष्ट करने की संभावना रखती है। हमारे विचार अक्सर उच्चारित होते हैं, और ध्यान हमें सिखाता है कि दुःख को कम करना। हमारे विचारों में हम बड़ा मामूला बना लेते हैं, लेकिन सपनों की तरह, उनमें कोई वास्तविक सामग्री नहीं है। वे बुलबुलें की तरह हैं, या बादलों की तरह।

तो जब आप महसूस करते हैं कि आप विचार कर रहे थे, तो आप सिर्फ उस विचार को स्पर्श कर सकते हैं और उसे वस्तुतः नीले आसमान में विघटित होने दें। आप विचारों को मटिने की तरह नहीं कर रहे हैं जैसे कि धूली आकाश परन्दों की तरह, और न ही आप विचारों को तलवार से काट रहे हैं या हथौड़े से उन पर मार रहे हैं। वास्तव में सामने कुछ भी नहीं है जिससे आप लड़ना -- आप सिर्फ विचारों को वस्तुतः नीले आकाश में पड़ें दें, जैसे कि एक फेदर से एक बुलबुल को छूता है।

क्या कभी आपने सपने में जागृत होने का अनुभव किया है? इसे चेतन स्वप्न कहते हैं, जिसका मतलब है सपने की स्थिति में चेतन होना। यदि आप सपने में जाग जाते हैं और वास्तविकता में समझते हैं कि आप सिर्फ एक सपना देख रहे हैं, तो यह एक शक्तिशाली अनुभव है। मेरे पास चेतन स्वप्न के कुछ अनुभव हैं, और यह बहुत रोचक है क्योंकि एक बार जब आप इन प्रकार के सपनों पर ध्यान देने लगते हैं, तो आप समझते हैं कि चीजों के देखने का तरीका अक्सर ऐसा होता है जैसे सपना पूरी तरह सच है। यदि आप एक चेतन स्वप्न के साथ जारी अनुभव करते हैं, तो आप सावधानी से सोचेंगे कि जागृत स्थिति और सपने की स्थिति के बीच कुछ अंतर है कि नहीं।

हमारे विचार से कोई अंतर नहीं है -- वे सपनों की तरह हैं। और हम उनसे जाग जा सकते हैं, वर्तमान क्षण में वापस आ सकते हैं जहां चीजें जीवंत और प्रफुल्लित हैं। हमें सीखने चाहिए कि हमारे मन को छोड़ने, और चीजों को पकड़ने और स्थापित करने में जोर न देने से, हम अपने आप को एक विशाल राहत दे सकते हैं। हमें पकड़ने की दरकार नहीं है।

हम अपने मन को इतनी दक्षता से प्रवृत्ति क्यों करते हैं, या हमारे विचारों को इतना महत्व देते हैं, या हमें अपने विचारों के साथ किसी गहरे, पेचीदा गुफा में ले जाने देते हैं।

जब आप कहते हैं "सब कुछ एक सपना है," तो इसका एक और तरीका है, "यहाँ इतनी जगह है।" हमारे पास घूमने के लिए विशाल स्थान है। हमारे मन वास्तव में बहुत व्यापक है। हम किसी बाधा से बंधित नहीं हैं। लेकिन हमारी सामान्य अनुभूति उम्मीद से बहुत प्रतिबन्धक है। हमारे साथियों के साथ बहुत मजबूत बोझ के एहसास के साथ हम स्थूल वस्तुओं की बहुत ताकत लेकर चलते हैं। अगर हम अपने विचारों की गहराई को कम कर सकते हैं, उन्हें सपनों की तरह मानकर, तो हमने केवल दुनिया और हमारी इस दुनिया को अनुभव करने की क्षमता को और बढ़ा दिया है।

भाग तीन

भावनाओं के साथ काम करना

तो बुद्धिमान तरीके से भावनाओं के साथ काम करने का यह है कि उनके मूलभूत पदार्थ से संबंध बनाने की कोशिश करें। भावनाओं की मूल "होने" गुणवत्ता, भावनाओं की मौलिक प्रकृति, केवल ऊर्जा है। और अगर कोई व्यक्ति ऊर्जा के

साथ संबंध बना सकता है, तो ऊर्जाएं आपके साथ कोई संघर्ष नहीं करती हैं।

वे एक प्राकृतिक प्रक्रिया हो जाती हैं।

— छोर्ग्याम त्रुंग्पा रम्पोचे,

## मध्या मुक्ति और ध्यान के मार्ग

हमारे भावनाओं के साथ अभ्यास करना मेरे लिए एक महत्वपूर्ण विषय है। आम तौर पर, हमारे विचार बहुत हल्के होते हैं। सीधे, विचारों से भरी हुई नहीं होती। हम सोचते हैं, "बैक का क्या है?" या, "क्या मैंने आज सुबह डशिवॉशर चलाया था?" कभी-कभी हमें बिल्कुल अजीब विचार आते हैं। शायद आप अपनी दादी को कच्चे प्याज का स्मरण कर रहे हों। वह कहां से आया? कई बार ये विचार आपको भटका देते हैं। लेकिन आमतौर पर, इनमें बहुत कम भावना होती है। ये छोटी-छोटी चीजें जैसे हवा की तरह मन से गुजर जाती हैं। यह भ्रान्त दुनिया में बिल्कुल समाहित हो जाने पर आप इसमें पूरी तरह से उलझ सकते हैं, लेकिन दूसरी ओर, यह कुछ हल्का है। जब आप समझ जाते हैं कि आप सोच रहे हैं, तो आप कहते हैं "सोचना।" आप विचारों को जाने देते हैं, तब आप वहीं वर्तमान क्षण में हो जाते हैं। शायद यह सिर्फ आधे सेकंड के लिए ही होता है।

लेकिन अगर आप और ज्यादा समय बैठते हैं, जितना अधिक बैठेंगे, उतनी ही अधिक दुःख यादें सामने आएंगी। अचानक यहाँ आप अपने भावना से लड़ रहे होंगे, और बहुत सारी भावनाएं शामिल होंगी। जो अनुदेश मैं सालों से दे रहा हूँ वह यह है: जब आप ध्यान कर रहे हों, और अपने दिनोंचर्या में भी, जब आप खचिड़ी चढ़ाने लगे उसे महसूस करें। पहला कदम एहसास करना है कि आपके भावनाएं सामने आई हैं।

अगला, मैं वदियार्थियों को कहता हूँ कि कहानी को छोड़ें और अधिक आगे बढ़ें। एक बार थम जाइए, और एक सेकंड के लिए विशालता, खुलापन के साथ जुड़ जाइए। मैं इसे "रुकावट का अभ्यास" कहता हूँ। यह अपने लिए समय विचार करने की तरह है। फिर आप उस गुण या रूप या अनुभव में जानकर उससे पूरी तरह से जुड़ जाते हैं।

भावना, कथा के बनि। दुःख कैसा महसूस होता है? गुस्सा कैसा लगता है? आपके शरीर में वह कहाँ है? आप भावना को ध्यान का वस्तु बनने देते हैं। और मैं इस पर पढ़ाने में कतिनी पकड़ता क्योंकि भावना स्वयं एक उत्पादक और बहुत ही प्रभावशाली अवस्था है।

बनि संदेह के, यही सबका ध्यान चला जाता है। हमारे भावनाओं से हमें इतना डर होता है, हम उनसे इतनी वरिध रखते हैं। आप भावना के संवेग में फंस जाते हैं, और वह आपको अपने नियंत्रण में महसूस कराने लगता है। लेकिन मैंने यह पाया है कि हम एक और दृष्टिकोण अपना सकते हैं, जो है कि हमारे अभ्यास में उठने वाली भावनाओं के अंदर प्रवेश करें। भावनाएं वास्तव में बहुत शक्तिशाली होती हैं; मैं भावनाओं के साथ काम करने को "तेजी से परिवर्तन" कहता हूँ।

जब आप अपने बैठने के अभ्यास में कठिन भावनाओं को अनुभव करते हैं, और आप उस अनुभव के पीछे के शब्दों और कहानी को छोड़ देते हैं, तो फिर आप सिर्फ ऊर्जा के साथ बैठे हुए हैं। और हाँ, इसे करना दुःख महसूस हो सकता है।

यह इतना अजीब है, क्योंकि कभी-कभी जब मैं ध्यान आयोजित करता हूँ, तो टीवी कैमरे आते हैं और लोगों का ध्यान केंद्रित है। और वह ऐसा लगता है कि सब को संपूर्ण शांति में बैठा हुआ दिखाता है। अगर आप लोगों के सर पर बोलने वाले गुब्बारे देख पाते या उनके साथ क्या हो रहा है महसूस कर पाते, तो आप हैरान हो जाते! आपके पास बैठे व्यक्ति को पता नहीं कि आप अपने बचपन की एक भयंकर कहानी को वसितार से फिर से जी रहे हैं, या कि आप गहरे अवसाद में हैं,

या कि आप दुनिया की सबसे अश्लील कल्पना में हैं। हमारी दखावट और वास्तव में क्या हो रहा है अक्सर बलिकुल अलग होते हैं। हम ऐसे ही बुद्ध जैसी भावना में बैठे हुए हैं, और ऐसा लग सकता है कि हमें सरिफ खुले और शांति में अनुभव हो रहा है—लेकिन इससे दूर कुछ नहीं है। लेकिन मुझे लगता है कि बुद्ध के लिए भी वही अनुभव था जैसा कि हमें होता है। उसके लिए, हमारे लिए, ध्यान हमेशा अधकि शांतपूरण स्थिति में बैठने के बारे में नहीं है। फलिम 'लटिलि बुद्ध' में एक सीन है जसिमें स्पेशल इफेक्ट्स का इस्तेमाल किया गया है जसिसे बुद्ध को प्रेरति करने वाली अनेक भावनाएं और वकिल्प हैं। उस पर बहुत कुछ आ रहा है—सुंदर महिलाएं से लेकर सत्ता के अवसरो तक और भयानक चीजों तक।

सब कुछ। यह धारणा कि बुद्ध बलिकुल शांत थे और उन्हें किसी भी चीज के साथ भावना नहीं थी, यह सीधा सच नहीं है। जब बुद्ध बोधी प्राप्त करते, तो उन्होंने अपने अंदर उस सभी भावनाओं के साथ संतुलति रहने का ज्ञान प्राप्त किया।

बुद्ध की तरह, आप भी अपनी ऊर्जा को जान सकते हैं, और आप उसके साथ काफी संतुलति महसूस कर सकते हैं। आप अपनी ऊर्जा के साथ अच्छूक हो जाते हैं, और यह अब आपके जीवन पर नयितरण नहीं रखता। आपकी प्रारंभकि शकिषा तो चली जाती है, लेकिन यह अब आप पर काबू नहीं रखता।

बहुत से तरीके में, हमें अपने भावनाओं के साथ अच्छूक हो जाना जरूरी है। कभी-कभी यह जीवन और मौत का मसला भी हो सकता है। मैं आपको अपनी पोती के बारे में कहानी सुनाना चाहता हूँ। उसकी माँ, मेरी बहू, जनिकी उम्र पचास आठ साल थी, उसी दौरान शराब के शकिर हो गई जब मेरी पोती सत्रह साल की थी। यह अभनिवन दौरान हो रहा था, जब मेरी पोती लगभग दो साल की थी। उसकी माँ ने एक बार संभाला और दस साल तक नशे से दूर रही, फरि उसने फरि से वापसी कर दी।

तो मेरी पोती कॉलेज के लिए आवेदन कर रही थी और उसे एक नबिंध लिखना था। कॉलेज के लिए एक नबिंध लिखने का नयिम सन्नाटकारण अनुभव के बारे में था, और उसके नबिंध का पहला लाइन था, "मेरी माँ 1 दसिंबर, 2009 को मर गई।" और यह नबिंध मेरे लयि इतना अद्भुत था क्योकिसने इसमें समझाया कि उसकी माँ शराब की वजह से मर गई थी, और उसने कहा, "माँ के सभी साथी शराबयिों कह रहे थे, और मैं जानती थी कि यह सच है, कि शराब एक बीमारी है और जब यह आपकी चुपी में होती है, तो इसे हलाना काफी मुश्कलि होता है, और उन्होंने कहा कि यिही उसके साथ हुआ।" उसने कहा, "मुझे लगा कि उसकी पीना किसी और चीज का लक्षण था। तो जब मेरी माँ अस्पताल में कोमा में थी, तब मैं लिखता रहा हूँ, और लिखता रहा हूँ, और लिखता रहा हूँ, अपनी माँ के बारे में सब कुछ याद करने की कोशशि कर रहा था - अपने खुद की यादे, वो चीजे जो उसने अपने बारे में कहा था, उसके दोस्तों ने उसके बारे में क्या कहा था। मैं उसकी माँ कौन थी, उसे समझने की कोशशि कर रहा हूँ क्योकि मैं उसकी तरह हूँ, और मैं जानना चाहता था कि उसने कहासे गलती की थी और क्या हो गया कि उसने इतनी छोटी उम्र में काम देना खतम हो गया।"

उसके नबिंध में, मेरी पोती ने इस नषिक्र्ष को निकाला कि उसकी माँ ने अपने आप को किसी वशिष तरह का होने की दृष्टि से थोप दिया था।

और मेरी पोती में से एक नषिक्र्ष यह निकला कि हम हर समय बदलते रहते हैं; हमारे बारे में सब कुछ हमेशा बदल रहा है। मेरी पोती ने कहा, "जब आप अपने बारे में एक पक्का वचिर रखते हैं, तो आपको उस भाग को बाहर करना पड़ता है जसि आप उबाऊ, शरमाऊ, कठनि या दुखदायक समझते हैं। आप उन भावनाओं को बाहर कर देते हैं जनिहे आप महसूस नहीं करना चाहते। और फरि जब आप ऐसा करते हैं, जब आप उन सभी भागों को बाहर रखते हैं, जनिहे स्वीकृति नहीं मिलिती, तो यह आपको नीचे से गाड़ रहा है। यह अनसुने भाग एक पछिले टूटे हुए धुन की तरह हैं जो आप में खा रहे हैं, और आपको इससे दूर होने के लिए निकलने का रास्ता ढूँढना पड़ता है। और मेरी माँ का रास्ता था शराब।"



हमें पूरी तरह मौजूद होने के लिए, जदिगी को पूरी तरह से महसूस करने के लिए, हमें अपनी सभी भावनाओं और सभी अपने भागों को स्वीकार और स्वीकृत करने की आवश्यकता है—शर्मदा करने वाले भागों को सही तरह से स्वीकार करने के साथ ही हमारा गुस्सा, हमारी क्रोध, हमारी ईर्ष्या, हमारी भगदड़ और हमारा आत्मदया जैसे इन अव्यवस्थिति भावनाओं को भी। हमारे मानवता की पूरी रेंज को महसूस करने से बाहर नकिलने की तलाश हर प्रकार के दर्द और पीड़ा में ले जाती है। ध्यान हमें हमारी भावनाओं को नंगे और ताज़ा महसूस करने का मौका देता है, “सही” और “गलत”, “करना चाहिए” और “नहीं करना चाहिए” के नामकरण से मुक्त,।”

13

भावना के अंदर का अंतरिक्ष

एक पंक्ति जो मुझे की पुस्तक में बहुत पसंद आई है, वह है “वचिलन असंतोष से वविहति है।” आप अपने अनुभव में इसे परीक्षण कर सकते हैं। किसी भी अनुभव में मौजूदा होने की मैंने कोई चीज नहीं है जो इस से अधिक वास्तविक और सीधी और वरिधाभासी हो, सिर्फ अपना वर्तमान स्थिति में, खुद के रूप में, अपनी भावनाओं के रूप में। यह कठिनी हो सकता है, लेकिन उस प्रशिक्षण का परिणाम अनुभव को स्वीकार न करना नहीं होता है, खुद के साथ पूरी तरह से संलग्न होना, दुनिया के साथ, वहां अन्य लोगों के लिए होना। खुद के साथ दोबारा रहने का एक और परिणाम, जैसा कि आप हो, यह है कि भावनाएं तेजी से नहीं बढ़ती हैं।

पानी में एक पत्थर गिराओ तो क्या होता है? तरंगें फैल जाती हैं। अगर पत्थर पर्याप्त बड़ा हो, तो वह झील के दूसरी ओर एक नाव को हिला सकता है। सामान्य रूप से, जब कोई भावना उत्पन्न होती है और आप स्वीकार करते हैं, “ओह, मुझे चढ़ि रहा है। ओह, मेरी धड़कन तेज हो रही है। ओह, मुझे डर लग रहा है। ओह, मैं आपत्ति हूँ।” या बस, “ओह, मैं सक्रिय हूँ, प्रेरित हूँ।” उस समय, जब आप इसे स्वीकार करते हैं, एक अंतरिक्ष हो जाता है। सिर्फ स्वीकार या प्रबुद्ध होने के बहुत ही समझदार होने से ही आप वह अंतरिक्ष पाएंगे - और उस अंतरिक्ष में आपकी क्षमता है कि आप किस प्रकार प्रतिक्रिया करना चाहेंगे। आप या तो उसे उसी भावना के साथ रहने का चयन कर सक।

अगर आप भावनाओं को बहने दें, तो उसके बाद कई तकलीफें होने लगती हैं। यह बस एक स्वतःसंचलित चैन प्रेरित कर देता है जैसे वह लहरें। इसलिए ध्यानरहिती में हम पत्थर, यानी भावना, को चैन उत्पन्न किए बिना गरिने का अभ्यास करते हैं। आप उस भावना के साथ रहते हैं बजाय उस स्वतःसंचलित प्रतिक्रिया में बदलने के, जो वर्षों से आपके लिए आदत बन चुका है। और मेरा विश्वास करें, कुछ इतने विपरीत, इतने प्रवृत्तिविरुद्ध कर रहे काम करना, चैन प्रक्रिया को शुरू न करना, आपका जीवन पूरी तरह से खुल देता है जब आप खुले जागरूकता के आसपास से काम करते हैं। और अगर आप भावनाओं को ठुकराने का इरादा न करें, तो वे वास्तव में आपके मतिर बन जाते हैं। वे आपके समर्थन में बदल जाते हैं। आपका क्रोध स्थिरता के लिए आपका सहारा बन जाता है, मन को उसकी प्राकृतिक, खुली स्थिति में लौटाने के लिए। भावनाएं सम्पूर्ण जागरूक और उपस्थिति होने, जागरूक और अजागरूक होने, उपस्थिति और वचिलति न होने के लिए आपका समर्थन बन जाती हैं। जो आपके जीवन में एक राक्षस बने हो, वह आसल में आपको खींच ले सकता है—या वह आपका वास्तविक मतिर, आपका सहारा बन सकता है। यह एक पूरी तरह से अलग तरीके से जीने का, समान पुराने माल को देखने का एक पूरी तरह से अलग तरीका है।

भावनाएं ध्यान का विषय होती हैं। ये जीवन की प्राकृतिक गतिशील ऊर्जा की उत्पत्ति हैं। विचार भी प्राकृतिक और स्वतः ही उत्पन्न होते हैं। हर चीज जो होती है, वह स्वतः ही होती है; आप वास्तव में किसी भी चीज का आविष्कार नहीं करते। कुछ होता है और आप उसे अपना दोस्त बनाने के लिए आमंत्रित कर सकते हैं, अपने जागरूकता के सहयोग के लिए।

भावनाएँ इतनी बुराई और भयानक नहीं होनी चाहिए; वे बस ऊर्जा हैं। हम ही वे लोग हैं जो हमारी भावनाओं को "अच्छी" और "बुरी" के नाम देते हैं।

हालांकि, हर व्यक्तिके साथ उसकी भावनाओं का एक अद्वितीय अनुभव होता है, भावनाएँ एक सामान्य अनुभव हैं। जब कोई भावना उत्पन्न होती है, तो हर किसी के पास एक ही विकल्प होता है। सबको पता होता है की कैसे पुराने गुस्से की आदतें मजबूत की जाती हैं, और हर कोई जानता है की आपसी नरिशा और स्वनन्दिदा महसूस कैसे की जाती है। हम इसमें काफी अच्छे हैं।

कुछ देर के लिए किसी अच्छन्द भावना को याद करें। मैं बहुत भावनात्मक आघात से प्रारंभ करने की सफारिश नहीं करूँगा! हम सभी के पास पूरी तरह से अयोग्य अच्छन्द यादें और भावनाएँ होती हैं। कुछ ऐसे चीजों के साथ संपर्क में आइए जैसे की जब किसी ने आपसे पछिला बस्किट खा लिया था और आपको नाराज़गी आई थी। जब किसी ने बात करते समय आपको बीच में रोक दिया था, तो आप कतिना उदास हो गए थे। एक हल्की चढ़ि से शुरू करें। "हल्की भावनाओं" के साथ काम करके हम शक्तिका निर्माण करते हैं, जैसे हीमान्य जमि में कसरत करके। आप

जहाँ से आप शुरू हो, वहीं पर काम करें और आपकी ताकत बढ़ाएं। हल्की भावनाओं (चड़ान या हल्की चति) का उपयोग करके यकीन मानें, यह आपकी ताकत को बढ़ा रहा है जसिसे वास्तव में कठनि भावनाओं के साथ काम करने में मदद मल्लिगी।

### स्मरण का उपयोग ध्यान में सहारा के रूप में

ध्यान में दुःखद स्मृतिको ढूँढें और उसे इस अभ्यास के लिए उपयोग में लें। शायद यह किसी की आलोचना की स्मृति हो। कभी-कभी लोग किसी स्मृतिका उपयोग करते हैं या कभी-कभी वे अपनी कुछ प्रेरति करने वाली चीज की चतिरण चकितिसा करते हैं।

अगले, एक सुहानी भावना ढूँढें। एक ऐसी स्मृतिया चतिरण का उपयोग करें जो आनंद उत्पन्न करने वाली भावना को जगाता है, जैसे किसी के प्रशंसा की स्मृति। उसको एक क्षण के लिए सोचें। एक स्मृतिया वज्जान चतिरण जो सकारात्मक भावना देता है।

एक दुखद भावना और एक आनंदमय भावना के साथ मनन का आरंभ करें। अपने ध्यान को श्वास पर रखें, सबसे पहले अपने श्वास को सहारा बनने दें। आपके मन को वहां लाने दें जहाँ पर आप मौजूद हैं। अगर आपका मन भटक जाए, जैसा कि आमतौर पर होता है, तो बस श्वास पर वापस आइए। यह कुछ समय के लिए करें, शायद पांच मिनट, और फिर खुली जागरूकता में वशि्राम करें।

ध्यान दें कि कुछ भी अंतरिक्ष में उत्पन्न हो सकता है और आपके प्रशक्षिण के लिए वस्तु या सहारा बन सकता है। इसलिए अब मानसिक रूप से वलियन करें या, एक स्मृतिया दृश्य का उपयोग करके अपनी जागरूकता में एक अच्छाई या आपके संवेदनशील मानव भावना को स्थान दें। देखें कि क्या आप अनुभव के बदले के नरों को संपर्क कर सकते हैं। अगर कोई आपसे भावना के अनुभव का वर्णन करने के लिए कहता है, तो आप वह भावना कैसे वर्णन करेंगे? बस ध्यान से भावना पर पूरी तरह से ध्यान केंद्रति करें, जैसा कि है।

कुछ लोग भावना का तापमान या अनुभव की सादगी या शरीर में स्थान को महसूस करने में मददगार पाते हैं। किसी के लिए यह बहुत आसान होता है; किसी के लिए यह काफी कठनि होता है। बस दुखद भावना के साथ मौजूद रहने की पूरी कोशिश करें। यह कुछ समय के लिए करें, और फिर फिर से खुली जागरूकता में वशि्राम करें। अगर किसी बदि पर आपका मन

बना "सही" और "गलत" के लेबल के। अक्सर हमारी भावनाएं हमें किसी कहानी या वचिर में ले जाती हैं। जब वचिर उत्पन्न हो, तो उन्हें ध्यान से देखें, सोचने पर ध्यान दें, फिर अपने भावना की ओर आएं। वहाँ, भावना के महक में, उसे महसूस करें, उसमें खुलापन और स्वीकृति की संभावना छपी होती है। आपको यह पाएंगे कि यह काफी रोचक और जल्द ही स्थिर करने वाला है।

अगले, उसी व्यायाम को दोहराएं, इस बार एक प्रिय भावना को याद करते हुए।

मैं आशा करता हूँ कि जब साल बीतते रहें, तुम इसे करने के लिए और भी अधिक प्रेरित होते रहो जब तुम देखो कि तुम्हारा मन की श्रव्य मन अनगणित दशाओं में खो चुका है। मैं आशा करता हूँ कि तुम्हें वास्तविक मन की प्रकृति को खोलने का मजबूत जज्बा महसूस हो। तुम अपने आप को मन की प्राकृतिक, खुली स्थिति से जुड़ने की अनुमति दे रहे हो, और इस प्राचीन आदत से मुक्ति की शुरुआत कर रहे हो जिसमें एक वस्तु में आसक्ति और फिक्सेशन है। ध्यान हमें हमारी भावनाओं की इस फिक्सेशन को बहुत ही सहज, मृदु, मतिरपूरण तरीके से टूटने में मदद करता है, क्योंकि हम

आईए इस प्रक्रिया में आराम और वशालता को शामिल करे। हम अपनी भावनाओं की गतशीलता को पहचानने के लिए उनमें गहराई से जाकर उन्हें जैसे आसमान में बादलों की तरह से गुजरने देते हैं।

"

' / / " , /

/ /

"

. /

/

.

/

/

-

.

/ .

/

भावनाएँ? हम कैसे इस नकारात्मक, चिंताजनक, अस्थिर चीज़ को महसूस कर सकते हैं जसिं हम आम तौर से टालते हैं? इनके साथ हम कैसे गहरे रश्ते बना सकते हैं?

पोनलोप रनिपोचे कहते हैं, "भावनाओं का अनुभव करके ही आप उजागरता का एक स्वाद अनुभव कर सकते हैं।" बुद्ध स्वभाव और प्राकृतिक स्थितिसिर्फ खुशियों से मलने वाली भावनाओं से ही नहीं बनी है; बुद्ध स्वभाव में सभी कुछ शामिल है। वह शांत, चित्ति, गड़बड़ाहट भरी, नीरव है; वह कड़वाहट और मीठापन, सुखद और असुखद सब कुछ है। बुद्ध स्वभाव में इन सभी चीज़ों को स्वीकार करना शामिल है, और यह सभी में पाया जाता है।

हम द्वैत भावनापूर्ण रूप से देखने के साथ ही "अच्छा" या "बुरा" चिंता करने वाले काला-सफेद सोच के साथ जुड़े होते हैं, जसिसे हमें जब मजबूत ऊर्जा उत्पन्न होती है तो हम बंद हो जाते हैं। हम इस मजबूत ऊर्जा को अलग-अलग वचारों—भूतकाल की यादे या भवषिय की कल्पनाएँ—से जोड़ते हैं और फरि कुछ ऐसा होता है, जसिं हम "भावना को महसूस करना" कहते हैं। सार्वभौमिक रूप से, भावनाएँ सिर्फ शुद्ध ऊर्जा हैं, लेकिन द्वैत दर्शन से हम इस भावना को "मैं" के रूप में पहचान लेते हैं, और यह जमीन पर बैठ जाती है। ऊर्जा जम जाती है।

तरुंगपा रनिपोचे ने कहा था, "भावनाएँ ऊर्जा से मलि हुए होती हैं, जसिं पानी से तुलना कयि जा सकता है, और द्वैत वचार प्रक्रयि, जसिं रंग या पेट के समान कयि जा सकता है। जब ऊर्जा और वचार मलि जाते हैं, तो वे जीवंत और रंगीन भावनाएँ बन जाते हैं। अवधकि रूप से, भावनाएँ असुवधिजनक, पीड़ादायक, नरिशोजनक क्यो होती हैं, क्योकि हमारा भावनाओं से संबंध साफ नहीं है।"

यह कहना है कि ऊर्जा खुद में कोई समस्या नहीं है। हम अपनी भावनाएँ हमेशा वचारों से जोड़ते हैं—हम किसी से डर रहे हैं या किसी पर गुस्सा कर रहे हैं, या हम या किसी और के संग अकेलापन या शर्मदिगी या इच्छाशक्ति महसूस कर रहे हैं। हमारी भावनाओं के बहुत सारे मानसिक चर्चाएँ होती हैं—और, मेरे अनुभव के अनुसार, कई बार यह कठनि होता है कि वह क्या वचार है और क्या भावना है। किसी भी बैठक में; हमारे जीवन के किसी भी आधे घंटे में,

बहुत सारी चीजें आती और जाती रहती हैं। लेकिन हमें सब कुछ संभालने के लिए इतनी मेहनत करने की जरूरत नहीं है। हमें उसको जो प्रकट होता है उसे इतना अधिक महत्व देने की आवश्यकता नहीं है, और हमें अपनी भावनाओं से इतनी मजबूत तौर से जुड़ने की भी आवश्यकता नहीं है। हमें सिर्फ अपने आप को ऊर्जा का अनुभव करने देना है—और समय के साथ यह ऊर्जा आपके अंदर से गुजर जाएगी। ठीक है, हमें भावना को महसूस करने की आवश्यकता है—भावना के बारे में सोचने की आवश्यकता नहीं है। यही वही बात है जिससे मैं श्वास के बारे में बात करते समय कहता हूँ: श्वास को अंदर और बाहर जाते हुए महसूस करना, श्वास के बारे में सोचने या अवश्यंकरण करने या उस पर ध्यान देने के बिना श्वास लेने का एक तरीका ढूँढ़ने की कोशिश करना।

अक्सर मैं इसे हमारी भावनाओं का "महसूस तत्व" होने के रूप में वर्णन करता हूँ। यह शब्द "महसूस तत्व" शायद आपके लिए सही शब्द न हो। उदाहरण के लिए, आपको भय की एक अनुभूति हो सकती है; शायद आपके पास किसी बात के डर से संबंधित एक कहानी हो। लेकिन अगर आपके ध्यान वदिया के माध्यम से कुछ क्षणों के लिए चर्चा को टाल सकते हैं, तो आप डर की वास्तविक अनुभूति कर सकते हैं—एक अशब्दी अनुभव। आप खुद को डर की भौतिकता महसूस करने की अनुमति दे सकते हैं। उसे महसूस करें; कसावट और गांठी होने का अहसास करें। यह उससे भी अधिक गहरा हो सकता है: आपको डर की एक भौतिक अनुभूति हो सकती है जैसे छद्मरावशेष या गर्म, ठंडा या तेज़पन आपके सीने में।

मेरा पहला अनुभव एक भावना को वास्तविक रूप से महसूस करने का था बहुत दलितस्प था। मैं एक ऐसे दुख के वक्त में था जिससे मैं बाहर नहीं निकल सकता था। हमारे जीवन में यह अक्सर होता है। व्यक्ति जो मुझे उत्तेजित कर रहा था, वह नहीं जा रहा था। यह अबे में था, जहाँ मैं रहता हूँ। और हमें एक-दूसरे के साथ रहना था और बहुत करीबियों में और तब मुझे पुरानी यादों और परिभाषित करने वाली परिस्थिति को बजाने के लिए बालात्कार हो रहा था। इससे और समझौते के साथ मजबूत भावनाएँ हो सकती हैं। यह अक्सर होता है। हमें अपने अंदर कई चीजें लॉक की जाती हैं। यह काफी बेतुका हो सकता है। जैसे हम कुछ ध्वनियों को सुनते हैं और पूरी तरह से प्रभावित हो जाते हैं। हमें किसी विशेष चेहरे को देखना है, किसी को एक विशेष रूप में व्यवहार करना है, या एक विशेष ध्वनिका सही स्वर या किसी को कुछ याद दिलाना है और बिना किसी सूचना के बिना यहां वहां कुछ महसूस होने लगता है, डर या गुस्से या गहरे उदासी की इसी पूरी भावना का।

आम तौर पर हम उसके बारे में भी जानकारी नहीं होती; हम बस हमेशा की तरह प्रतिक्रिया देते हैं।

इस खास मामले में, मेरे लिए क्या ट्रिगर हो रहा था, वह था एक महसूस की भावना। क्योंकि यह महिला मुझसे बहुत नफरत करती थी और उसके बारे में बात करने को तैयार नहीं थी। यह स्थिति एहसास करवा रही थी कि मेरी कोई निर्धारण नहीं है, कुछ कंट्रोल में नहीं है, सब कुछ सही करने की क्षमता नहीं है। मुझसे वह मुझे पसंद नहीं करती थी, और मुझे उसे बात भी नहीं करवा सकती थी। मेरी सामान्य रणनीतियाँ काम नहीं करेंगी, इसलिए मैं इस आवरणीय भय के साथ नंगी थी। मैं उसे हमेशा हॉल में मल रही थी; वह सर्दी से गुजर जाती थी और, ओह! ऐसा लगता था जैसे सदियों से की गई अनुशासन की यादें उठाती थीं।

मैं खुद से सोचती थी, "यह मेरा बड़ा मौका है। शायद अगर मैं वास्तव में इसमें जाऊँ, तो इस जीवन में या किसी अन्य जीवन में इस समस्या से दुबारा नहीं परेशान होगी।" तो एक रात मैं ध्यान हॉल में गई। मैं रात भर बैठी रही क्योंकि मुझे इतना दर्द हो रहा था और मुझे और कुछ नहीं पता था क्या करना है। मुझे ज्यादा सोचने की समझ भी नहीं आयी, क्योंकि मुझे इतना दर्द हो रहा था। कभी-कभी दर्द पूरी तरह से विचारों को निकाल देता है; आप दर्द में बैठे होते हैं और ऐसा लगता है कि आप किसी स्तर पर भाषाहीन होते हैं।

जैसे ही मैं बैठी, मैं इस महिला के साथ जो मैं जा रही थी, इसे अनुभव करने की गुणवत्ता पाने लगी। मुझे एक बच्चे की तरह का शारीरिक स्मृति थी, लेकिन यह कोई भी वाघातमय अनुभव या कुछ भी नहीं जैसा था। मैंने अहसास किया—एक कोशिकात्मक स्तर पर—कैसे मेरा पूरा अहंकार संरचना, मेरा पूरा व्यक्तित्व, कभी इस विशेष भावना तक नहीं जाने के लिए बनाया गया था। मैंने एक गहरी अयोग्यता की भावना का अहसास किया, जैसे मुझे ठीक हो नहीं सकता। मुझे यह महसूस होने लगा कि मैं जो अनुभव कर रही थी, वह एक पूर्ण अहंकार की मौत थी।

उस महसूस अनुभव से, मुझे शब्दों में भटकने की शक्ति, हमारी भावनाओं के बारे में विचारों में भटकने की शक्ति का अहसास होने लगा। हम हमेशा अनुभूति से दूर हाटने के लिए नस्ति हमारी रणनीतियों से पूरी तरह से भटक जाते हैं। तो चाहे वह कोई भी जन्मदाता भावना हो, मेरी जैसी अपने अहंकार संरचना के लिए एक प्रमुख दर्द हो, या चाहे यह कोई भी कठिनी भावना हो या यह कोई मध्यम भावना हो।

भावना, हमें अक्सर उस कहानी और विचारों में फँसना और उन भावनाओं के चक्कर में पड़ जाना बहुत आसान है। उन भावनाओं को बढ़ावा देने से हम परेशान हो जाते हैं और बंदी बन जाते हैं।

तुम्हें अपनी भावनाओं के साथ सुस्ताना पड़ेगा। ध्यान हमें उन्हें महसूस करने, उन्हें जीने का मौका देने और पूरी तरह से उनका स्वाद लेने की अनुमति देता है। यह हमें हमारे लिए गए कार्यों के पीछे का गहरा अंतरज्ञान प्राप्त करने में मदद करता है, और दूसरों के लिए गए कार्यों के परे को समझने में। इस अंतरज्ञान से दया उत्पन्न होती है। इस अंतरज्ञान से बुद्धा कुण्डली के द्वार खुलने लगता है और पूरी, खुली विशालता को महसूस करने में सक्षम होते हैं जब हम अपने भावनाओं को ब्लॉक नहीं कर रहे होते हैं। मैं जब अपने भावनाओं को महसूस करने की इजाजत देने में सक्षम हुआ, तब वास्तव में मुक्ति मिली।

पोनलोप रनिपोशे ने कहा, "जब तक तुम सच्चे रूप से असुखद या अप्रिय चीजों के प्रति अपनी ध्यान भावना के रूप में संबंध बनाने लगे - वे पूरी चीज नहीं हैं - लेकिन जब तुम उनके साथ काम करना शुरू करते हो, तब तुम्हारे पास वास्थागमन के मार्ग की गुणवत्ता नहीं होती।"

और और भावनाओं से संबंधित बारे में अधिक सुनने के लिए सुनो।

सुनिए, माँ/पिताजी -

अमरो, एक ब्रिटिश धर्म शिक्षक, ने कहा था, "जो कुछ आत्मा के लिए खतरनाक है, वह हृदय के लिए मुक्ति देने वाला है।" उन्होंने यहाँ इस बात का इशारा किया था कि ध्यान का अभ्यास इसलिए करते हैं क्योंकि यह हमें हमारी सीमाओं को खोलकर हमारे हृदय को खोलने का एक माध्यम है। यह काफी उलटा है - लेकिन जब हमें वह भावना महसूस होती है जो पूरी तरह से खतरनाक और होराही हो, तो उस अनुभव को धारण करने का समय होता है। जैसे कि मैंने कहा था, तरुंगा रनिपोचे ने कहा था कि भावना की परिभाषा उस ऊर्जा के साथ होती है जिसमें विचार मिली हो। अगर आप विचारों को छोड़ सकते हैं, या बातचीत को बाधित कर सकते हैं, तो आपके पास केवल ऊर्जा है। लेकिन आपको इसे ध्यान से देखना होगा: एक मजबूत भावना आपकी ध्यान को सांस की दूसरी ओर ले जाती है; यह आपका ध्यान भावना में नहीं ले जाती। आपको लग सकता है कि एक मजबूत भावना आपको सांस से भावना में ले जाएगी, लेकिन वास्तव में एक मजबूत भावना आपको अनुभव से दूर ले जाती है। यह वही होता है। एक मजबूत भावना उत्पन्न होती है, और फिर हम जो भी अपने मन से अगले कदम उठाते हैं, अपने शब्दों से, या अपने कर्मों से, वह हमें ऊर्जा से दूर खींच लेता है।

पछिले कुछ अध्यायों में, मैं इस बात को सामने लाने की कोशिश कर रहा था कि भावनाओं को एक हमारे जागरूकता की पथ में अनुभव करना कतिना महत्वपूर्ण है, एक पूर्ण हृदय जीवन जीने के रास्ते में। यह वह कुछ है जिससे हम जब हम

ध्यान की प्रशिक्षण करते हैं, करते हैं, लेकिन यह एक चीज है जसि हमें दनि भर करना चाहिए, क्योंकि भावनाएँ नश्चित रूप से उठती हैं जो हम पोस्टध्यान कहते हैं। शायद आप उन लोगों में से एक हैं जो ध्यान के लिए बैठते हैं और सब कुछ सहज महसूस होता है और कुछ नहीं उठता। यह बहुतों के लिए होता है, खासकर हमारी प्रैक्टिस की शुरुआत में। लेकिन जैसे ही आपके पास कोई काम हो

अनुष्ठान में एक बार आपको किसी से काम करना हो जसि आप पसंद नहीं करते, या फिर एक फोन कॉल करना हो जसि आप करना नहीं चाहते, तब तेज अहसास आ जाता है। ध्यान रखें कि आपकी भावनाएं आपको पकड़ कर ले जाती हैं और वो आपको नयित्त्रति कर देती हैं उन सभी पोस्ट-ध्यान की स्थितियों में।

जब कोई मजबूत भावना उत्पन्न होती है, तो ध्यान भटक जाता है। हम बस कह सकते हैं कि हम ध्यान का अभ्यास कर रहे हैं: हम वहां हैं, सिर्फ मौजूद हैं, वर्तमान क्षण में आराम और खुले मन से। हम अभ्यास कर रहे हैं, प्रेक्षा कर रहे हैं, वर्तमान में हो जाने का अभ्यास कर रहे हैं। हम धीरे, खुले ध्यान में अभ्यास कर रहे हैं। हम कोई भी हो रहे सब कुछ के प्रति पूरी खुलाम जनिदगी बताने के लिए अभ्यास कर रहे हैं - मानसिक रूप से, दृश्यि रूप से, और सुनने रूप में। उस वस्तु पर पूर्णतया खुले होना जो उत्पन्न हो रही है। लेकिन जब मजबूत भावना उत्पन्न होती है, तो सामान्य रूप से यह होता है कि हम ध्यान भटक जाते हैं। ध्यान में, मजबूत भावना आपका ध्यान प्राण से हटा देती है; आप पूरी तरह से उसमें फंस जाते हैं, और आप भागते चले जाते हैं क्योंकि यह सब कुछ आपके वचिारों के साथ गहराई से जुड़ जाता है।

जब ऐसा होता है, हम अधिकतर किसी प्रकार की रणनीति में भाग जाते हैं: हम युद्ध करने लगते हैं और हम "वे", "मैं", या "अगर केवल" के बारे में किसी कहानी को बना लेते हैं। हम मटिने, दोष लगाने, प्रतिशोध पाने के तरीके ढूंढते हैं। हम सब कुछ योजनाबद्ध करना शुरू कर देते हैं। या मजबूत भावना उत्पन्न होती है और हम आराम की खोज में चले जाते हैं। हम भावना से भागे जाते हैं। हम खुद को टीवी या खाने या अन्य एडक्टिवि, आनंद आरंभक व्यवहारों के माध्यम से ध्यान भटका लेते हैं। हम यह वचिार कर सकते हैं कि हम इस खास चीज से सामना करने या महसूस करने से कैसे बच सकते हैं। हम प्रिय यादों की ओर मोड़ लेते हैं, या भविष्य में कुछ योजना बनाते हैं। एक और तरीका है कि हम आराम खोजते हैं उसे अपना बनाकर उसमें उतरने के लिए कि हम कतिने अच्छे हैं और हम किसी को सही रास्ते पर ले जा रहे हैं और कतिने हम सही हैं - और आगे और आगे। इन सभी मामलों में, ये रणनीतियाँ हमें वास्तविक अनुभव की कठोरता, सच्चाई, तत्काल अनुभव की दशा से दूर ले जा रही हैं।

नयित्त्रण एक और तरीका है जसि हम किसी मजबूत भावना के उत्थान का प्रतिसाद देते हैं। हमारे पास इसे सुधारने का तरीका, या रणनीतियाँ होती हैं ताकि स्थिति को ठीक हो जाए। हमें पता ही नहीं होता, हम उस पहले भावना से होने वाली अन्य भावनाओं को महसूस कर रहे हैं। उदाहरण के लिए,

मुख्य असहानुभूति है जसिसे हम डरते हैं, और फिर शायद हम रो दें, या पारेनॉया करें, या जेलसी हो जाएं या गुस्से में आ जाएं। हमारे दूर होने के लिए बहाने वास्तव में जटिल हो जाते हैं। भागने के लिए बहाने बहुत सारे तरीकों में देख सकते हैं—रोग भी एक बात हो सकती है। मुझे बहुत सारी बीमारियाँ थीं। रोग आवश्यक रूप से एक बात नहीं है, परंतु अगर आपने बहुत सारी बीमारियाँ सही हैं, तो आप उसे भी एक बात के रूप में प्रयोग कर सकते हैं। जब कोई मजबूत भाव उपस्थिति होता है, तो फिर आप अपनी कमजोरी में गिर जाते हैं। आपकी बीमारी सही हो सकती है, परंतु आप इसका उपयोग भी कर सकते हैं। ध्यान दें कि आप किस प्रकार के विपरीत भाव को महसूस करने पर अपने आप से क्या कहने लगते हैं। आगे क्या होता है जब आप अपने बारे में कहने वाले किस प्रकार के कसिसे आरंभ करते हैं? क्या आपका मन बहुत आलोचक बन जाता है? और जब भाव उपजता है, तो क्या आप खुद से दयालु हैं? जब मैं व्यक्तिगत रूप से छात्रों के साथ काम करता हूँ, तो मैं अक्सर सुनता हूँ कि जब उनके प्रयोग में शक्तिशाली भाव पैदा होते हैं तो उन्हें अपनी प्रतिक्रियाओं पर कतिना अन्याय जाता है। मुझे "मैं कभी सही नहीं करता" या "मुझे ये नहीं हो पाएगा" या "ये बहुत मुश्किल है" जैसी

बाते सुनने को मलिली है। या तो आप खुद को दोषी ठहराते हैं या कुछ और को दोषी ठहराते हैं: "ये तकनीक बकवास है" या "मेरे समय का व्यर्थ है"। हम अपने आप को नकारात्मक सोच के सारे प्रकार का सामना करवाते हैं।

मैं अक्सर छात्रों को यह कहता हूँ कि जिस अनुभव के साथ रहें बना उसकी कहानियों या विचारों पर विश्वास करें। अपने शरीर में जाएं, और सांस लेते हुए उस अनुभव को साथ में रखकर कोशिश करें। "अनुभव को साथ में रखें" का मतलब है कि हम उसे पकड़ने की कोशिश नहीं कर रहे हैं। बल्कि, यह हमारे मनुष्यता को स्वीकार करने और बहुत साहसी बनने की एक बहादुर कृति है। इस साहसी कृति से अनुभव को संबोधित करने से, हमारे लिए और सभी अन्य सजीवों के लिए एक बहुत प्राकृतिक उष्मा उद्भव होता है।

मैं आपको वादा करता हूँ कि जब आप अपनी भावनाओं की कठोरता को वास्तविक रूप से महसूस करने की अनुमति देते हैं, तो जरूर एक नया दृष्टिकोण, प्रेम और दया का एक नया तरीका आपके सामने प्रकट होगा।

जब कोई मजबूत भावना उठती है, तो यह अक्सर एक मजबूत प्रयोगात्मक पैटर्न के साथ आती है। ये वे भावनाएं हैं जहाँ आप स्वचालित रूप से अपनी आपत्तियाँ समर्थन में जाने लगते हैं, या आपकी कहानी या आनंद की खोज में, या जो भी आप करते हैं। यही हम अपने जागरण के मार्ग पर रुक जाते हैं। यही वही स्थान है जहाँ हम सफलता से आगे बढ़ सकते हैं अगर हम अपने विचारों और भावनाओं को हमारे मार्ग का हिस्सा बनाने के लिए तैयार हैं। जब भावना उत्पन्न होती है, तो शरीर की दिशा में जाएं और सांस लें, और उसी समय उस भावना को महसूस करें। अगर आप सिर्फ सांस लेने जाते हैं और भावना को भी महसूस नहीं करते, तो यह उस भावना को दबाने का तरीका हो सकता है। उदाहरण के लिए, गुस्सा उठता है, और फिर आप गुस्से को ठंडा करने के लिए सांस लेते हैं। लेकिन आपको वास्तविक रूप से गुस्से की उपस्थिति ऊर्जा को भी महसूस करना है जब तक यह आप पर अब और ताकत नहीं रखेगा। ठंडा होने से थोड़ी राहत मिलेगी - सांस लेने से - लेकिन गुस्सा फिर भी वही होगा ताकत अगली बार कारण और परिस्थितियों आ जाएं। यह वहाँ है, उतना ही मजबूत, और आप उससे उतने ही डरते हैं - शायद और भी डर जाते हों। क्योंकि हर बार जब आप उसे दबाते हैं, तो आप उससे और ज्यादा डरने लगते हैं; वह एक साझा वरिधी बन जाता है। और वह आपसे बड़ा है।

तो उस भावना को महसूस करें। सांस लेना एक विद्वेषण का एक तरीका है; यह आपको अटक करता है। क्योंकि यदि आप सिर्फ अनुभूति पर जाते हैं और सांस के बिना, मेरा अनुभव और अन्य ध्यानार्थियों का अनुभव यह रहा है कि आप उसमें डूब सकते हैं। इससे घबराव होती है।

मान्यवर पतिजी, आपको भावना के साथ सांस लेनी होगी; आप उसे सांस नहीं छोड़ सकते। अगर भावना अलग हो जाए, तो ठीक है। ऐसा हो जाता है—और होता भी है। उसे ऐसे होने दें। परंतु महत्व यह है कि हमारे अनुभव पर जाएं, हमारे उपायों या सांत्विकी समझ के बजाय। आप भावना को सांस से आकर्षित कर रहे हैं, और इसलिए आप इसके साथ हैं। आप वास्तव में वही हैं। आप यह भी कल्पना कर सकते हैं कि आप भावना को हृदय में सांस ले रहे हैं। यदि यह आपकी मदद करता है, तो सोचें कि आप यह भावना बड़े हृदय में सांस ले रहे हैं। भावना को सांस लेना सहानुभूति के लिए आधार है, किसी और की ज़िन्दगी में खड़े होने की क्षमता के लिए। आप क्रोध या भय या जलसा या दारदिरता का अहसास कर रहे हैं, और फिर जब आप सांस लेते हैं, तो शायद यह मान्यवर महसूस हो कि बिलियंस और जलियंस लोग ने इसे इसी पल में महसूस किया है, और वे इसे भविष्य में भी महसूस करेंगे। आप एक सार्वजनिक अनुभव में प्रवेश कर रहे हैं। इसे महसूस करने की आप स्वीकृति देते हैं। यह आसान नहीं है, परंतु महत्वपूर्ण है कि आप अनुभव करने की अनुमति दें जो भी भावना या प्रतिक्रिया आपके अंदर उत्पन्न होता है।

उदाहरण के लिए, मैं देखा है कई लोग सा



...

जब हम अपनी भावनाओं से भाग जाते हैं, तो वे हमारे शरीर में बंद हो जाती हैं और शारीरिक दर्द और बीमारियों के रूप में प्रकट होती हैं। मगियुर रम्पोचे ने कहा है कि जब आप भावनाओं को सहारा और मतिर के रूप में उपयोग करते हैं और उन्हें टाल नहीं रहे होते, तो तीन चीजें हो सकती हैं। पहली बात, आप अपने ध्यान को भावनाओं पर लगाते हैं, और नतीजतन वे गायब हो जाती हैं। दूसरी, वे ज्यादा क्रियाशील हो सकती हैं। यह वो क्या अक्सर मेरे साथ होता है। तीसरी, वे वैसी ही रह सकती हैं। उन्होंने कहा है, "वे जैसी हैं वैसी ही गायब होती हैं। वे जैसी हैं वैसी ही ज्यादा क्रियाशील होती हैं। वे जैसी हैं वैसी ही रहती हैं।" इसका मतलब यह नहीं है कि आपको किसी निश्चित परिणाम की आवश्यकता है। और हमें इन अनुभवों को "अच्छा" या "बुरा" चिह्नित करने की आवश्यकता नहीं है।

मैं और कई अन्य ध्याताओं ने यह देखा है कि समय के साथ, जब हम अपनी भावनाओं के साथ रहते हैं और उनके साथ सांस लेते हैं, तो भावनाएँ परिवर्तित हो सकती हैं। यहां हमें वास्तव में यह समझने का विकास होता है कि भावनाएं सिर्फ ऊर्जा हैं; हम देखते हैं कि भावनाएं बस हमारे विचारों और कहानियों को जोड़ देती हैं। गुस्सा दुख में परिवर्तित हो सकता है, या यह अकेलापन में परिवर्तित हो सकता है, या शायद यह खुशी में भी परिवर्तित हो सकता है। यह सब हो सकता है। और जब आप इसे नोट करने लगें, तो मैं कहना चाहूंगा, "ध्याताओं की वंशपरंपरा में आपका स्वागत है।"

१८

कहानी छोड़कर भावना को ढूँढें

जैसा कि मैंने कहा है, हमारे भावनाओं में खो जाने का एक कारण यह है कि हम उन्हें हमारी कहानियों से जोड़ देते हैं। मुझे काफी समय पहले पता चला था (और यह मेरे लिए बहुत मुक्तदायक रहा) कि भावनाओं का बढ़ना—जब आप वास्तव में नदी में हैं, बह गए हैं, अपनी सारी परीक्षा खो दी है, पूरी तरह अकेले पर चले गए हैं, अकेलापन और गुस्से और नरिशा में लपिट गए हैं—वह कहानी के साथ होता है। हमारे भावनाएं पानी में डाली गई पत्थर की तरह होती हैं, बिना किसी तारों के। भावना, कहानी के बिना, तुरंत, तेज और कच्ची होती है। भावना का सीधा अनुभव कोई तार को उत्पन्न नहीं करता। लेकिन कहानी के साथ, तारे और बढ़ती हैं और दूर तक जाती हैं, और वास्तव में तो लहरें और तूफानी गति के हवाएँ बन जाती हैं। कहानी वास्तव में चीजों को उलटने में मदद करती है।

क्या आप जानते हैं कि आप कभी-कभी रोना आवश्यक करने के लिए संगीत सुनते हैं? किसी विशेष गाने को बजाते हैं और आप तबयित भीगाते हैं। हमारी कहानियाँ उसी तरह काम करती हैं, बस हमें संगीत की आवश्यकता नहीं है। हमारे पास हमारी मन और सोच है, और वे हमारी भावनाओं को उत्तेजित कर सकते हैं। लेकिन यदि हम अपनी भावनाएं ध्यान का विषय बनाते हैं, उन्हें अपना मतिर और सहारा बनाते हैं, तो वह नदी के किनारे खड़े होने और देखने की तरह है।

गम्पो एबी में, समुद्र के ऊपर चट्टानों पर झंडे खड़े होते हैं। हम वहां झंडे लगाने के प्रयोग करते रहते हैं, क्योंकि वह झंडाओं का मक्सद होता है। कभी-कभी मौसम बहुत शांत होता है, और हम इन सुंदर झंडों का मजा थोड़ी हवा की शांतता में उठाते हैं। कभी-कभी बहुत तेज हवाएँ चलती हैं, और झंडे बहुत कम समय में फट जाते हैं। झंडा और झंडे की छविभन और भावनाओं के साथ काम करने के लिए बड़ी है, क्योंकि झंडा चट्टान और हवा के साथ टकराता है।

पाठको, अगर हम स्थिर और दृढ़ होते हैं, और फिर हवाएं ध्वनित हो रही होती हैं और झंडे यहाँ वहाँ उड़ा देती हैं, उन्हें फाड़ देती हैं—यह आमतौर पर हमारी स्थिति होती है। हम झंडे हैं, और हवा सिर्फ हमें इधर-उधर बहा रही है। हम इधर-उधर और यहाँ वहाँ बस हलि रहे हैं। और हमारे भावनाएं बढ़ रही हैं, हमारे विचार यहाँ वहाँ फैल रहे हैं। लेकिन विचार या भावनाएं ही ध्यान का विषय होने से हम झंडा खंभे की दृष्टि से जीवन का अनुभव कर रहे हैं। गम्पो एबी में, हमें कभी नए झंडे नहीं

खरीदने पड़ते। चाहे तूफानी गत की हवाएं भी चले, झंडा खंभे पर चढ़ा रहता है।

अभ्यास: अहसास को ढूंढना

यह अभ्यास किसी भावना के अनुभव या महसूस की दशा में आपकी मतिरजननीय ध्यान देने पर आधारित है। हम अशब्दिक अनुभव को समझने की कोशिश कर रहे हैं। इसके लिए अपने टाइमर को बीस मिनट के लिए सेट करें। कुछ मिनटों के लिए, बैठकर अपनी सांसों से जुड़ जाएं। बस बैठें और सांस लेते रहें। महसूस करें कि आपकी सांस अंदर और बाहर जा रही है, और कोशिश करें अपनी सांस में व्यापकता का एक अहसास पाने की।

जब लगता है कि पांच मिनट बीत गए हों, अपने अंदर एक ऐसी याद आने दें जो किसी मजबूत भावना को साथ लेकर आती है। शायद पहले से ही कोई मजबूत भावना है जो अब तक उभर चुकी है। अगर ऐसा है, तो पहली मजबूत भावना के साथ काम करें। शायद यह एक सो-कही जानेवाली भावना नहीं है; शायद यह अनंत है।

सबसे पहले, वह भावना कैसी महसूस होती है? उसकी बनावट और रंग का पता लगाएं। अहसास करें कि यह आपके शरीर में कहाँ स्थिति है। क्या यह तेज है, क्या धीमा? क्

ठंडे या बहुत देर तक रुके रहने के बारे में सोचने के बजाय, हमें उन वचारों को छोड़ देना चाहिए, तो ऊर्जा चल सकती है। क्या यह आपके साथ हुआ है?

यदि आप किसी भावना को अपनी अनुभूति के साथ शब्दों में व्यक्त कर रहे हैं, तो "सुखद" या "असुखद" या "दुखद" या "कड़ी" कैसा लगता है? जसि शब्द का इस भावना को व्यक्त करने के लिए आपने उपयोग किया है, वह कैसा महसूस होता है? शायद आप "सरि-कुंकी" या "तनाव" जैसा शब्द उपयोग कर रहे हैं। वह कैसा महसूस होता है?

साँस लो और छोड़ो। इसे महसूस करो। इसे अनुभव करो। अनुभव में आराम करो।

यदि आप किसी मजबूत भावना का अनुभव कर रहे हैं, तो आप अधिक गहरी सांस लेना चाहेंगे ताकि एक महसूस जगह और खुलापन और मतिरता आ सके और आपको समर्थन कर सके। यदि आप कुछ भी बलिकुल नहीं महसूस कर रहे हैं, बस एक रक्ति न्यूट्रल स्थिति, तो सांस लें और बस ध्यान दें: रक्ति और न्यूट्रल वाला महसूस कैसा होता है? अहसास कैसा होता है?

यदि आप इसे करने से वरीध महसूस कर रहे हैं, तो उसे महसूस करें। आप खुद से पूछते रहें: यह क्या है? चाहे यह उबाव, वरीध, अधिक भारी, दुःख, आनंद या उन्माद हो, खुद से पूछने के द्वारा उस अनुभव तक पहुंचने की कोशिश करें, "यह क्या है?" आप एक शब्दिक जवाब नहीं ढूंढ रहे हैं, आप एक अनुभव ढूंढ रहे हैं। यह क्या है?

अब वास्तव में कोशिश करें कि अपने शरीर में मजबूत भावना को स्थानीय करें। भावनाओं को सहायता के रूप में उपयोग करने का एक तरीका, जागरूकता के मार्ग पर, भावना जसि तरह से आपके शरीर को प्रभावित कर रही है, उसका उपयोग करना है। अपने पूरे शरीर को वस्त्र के रूप में उपयोग करने की बजाय, सबसे आसान यह है कि एक हस्से पर ध्यान केंद्रित करें। किसी चीज पर ध्यान केंद्रित करने की, शरीर में महसूस की राह है। किसी भावना से जुड़े हुए शरीर को महसूस करने का एक तरीका यह है। मगियुर रनिपोच एक छात्र के साथ काम कर रहे थे जिन्हें गंभीर अवसाद था, और उन्होंने उससे पूछा कि वह कैसा महसूस कर रही है। उसने कहा, "मेरे पूरे शरीर में भट्टी हुई लावा की तरह महसूस हो रहा है।" उसने कहा, "ठीक है, हम इस भावना को आपकी जागरूकता के समर्थन के लिए सहायक या मतिर के रूप में उपयोग करेंगे। शरीर के पूरे को पर ध्यान देने की बजाय, आपके पूरे शरीर पर ध्यान केंद्रित करना, सबसे आसान बात यह है कि

बस एक हस्से पर ध्यान केंद्रित करो। उदाहरण के लिए, आपका शरीर का तापमान बढ़ रहा है, आप पसीने में हैं, आपके हाथ पैर गीले हैं, आपका पेट गठीबंद है, आपका माथा खुदरो हुआ है। उनमें से एक चीज़ चुनो। इस स्थिति में आसानी से अपनी अनुभूति को सुनिश्चित करो। तो अगर आपके सारे शरीर में कोई एक अवस्था है, तो ध्यान केंद्रित करने का एक तरीका है कि आप एक हस्से को चुनें और उस स्थान पर ध्यान केंद्रित करें। उदाहरण के लिए, आपकी शरीर का तापमान बढ़ रहा है, आप पसीने में हैं, आपके हाथ पैर गीले हैं, आपका पेट गठीबंद है, आपका माथा खुदरो हुआ है। इनमें से कोई एक चीज़ चुनें। यदि आपको कोई सवाल हो तो बेझिजिक अनुभव करो, खुद से पूछते रहो: यह क्या है?

प्यारे, अगर तुम्हें एक शरीर के किसी एक हस्से में उस भावना पर ध्यान में लगाना आसान लगे, तो ऐसा करो।

उस भावना के साथ बैठो जब तक टाइमर बजता नहीं है। जब वह बजेगा, उस अनुभव में आराम करो जो भी तुम्हारे लिए उठ आया। अपने अस्तित्व के गहने आधार में बैठो, अपनी मन की विशाल खाली जगह में, तुम्हारे खुले आयाम में।

भावना को ढूंढने के साथ अभ्यास करने के बाद, यह बहुत सामान्य है कि अप्रियता की गुंजाइशें — जैसे दुखी पेट या दिल में तेज़ी — फिर भी मौजूद हों। टाइमर बजने का यह मतलब नहीं है कि वह भावना गायब हो जाएगी। लेकिन भावना के आसपास बहुत सारी जगह होने की भावना हो सकती है। हम उस भावना से कम दबाव महसूस कर सकते हैं।

इस मेधावी अभ्यास में, हम वास्तविक जीवन के लिए प्रशिक्षण कर रहे हैं। हमारे जीवन में मजबूत भावनाएं आएँगी, और ध्यान के माध्यम से हम सखिते हैं कि इन भावनाओं को जगह देना ताकि वे जब उठें, हम ज्यादा स्थिर महसूस करें।

भाग चार

संवेदनाओं के साथ काम करना

बुद्ध ने समझा कि असली आज़ादी जीवन से प्रावृत्ति में नहीं, बल्कि उसके प्रक्रियाओं में एक गहरे और अधिक सचेत संलग्नता में है।

—मगियुर रमिपोचे

19

## इंद्रियों का अनुभव

ध्यान के लिए आप किसी भी वस्तु का उपयोग कर सकते हैं। आप उसका उपयोग कर सकते हैं जो भी आपके साथ हो रहा है, चाहे वो वचिरो का उत्थान हो, मजबूत भावनाओं का उत्थान हो या इंद्रियों का अनुभव। आपका वषिय पूरी तरह से आपके लिए खुशी की बात हो सकती है, या फिर पूरी तरह से दुःख की। यह आपकी मर्ज़ी है।

उदाहरण के लिए, यदि आप अपने ध्यान में किसी सुगंध पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो आप खुद को सोचते पा सकते हैं, "यह एक भयानक सुगंध है! हमें ऐसी धूप नहीं जलानी चाहिए" या "ओह, वे जेवनी जल रहे हैं, और जब मैं जली हुई जेवनी खाता हूँ तो मेरे कोई पेट दर्द होते हैं और मुझे दन्तों तक अच्छा नहीं लगता है।" फिर से आप परेशान हो जाते हैं, शेफ पर गुस्सा होते हैं और ध्यान शविरि छोड़ने की योजना बनाते हैं। और यह सब क्योंकि एक खुशबू के कारण था!

हमारे स - सुनना, देखना, महसूस करना, चाखना और सूँघना—हमें दिखाते हैं कि छोटी सी बात भी हमें पूरी तरह से अंतरिक्ष से युद्ध की ओर ले जा सकती है। या यह एक सैरकल में हमें घुमा सकती है और हमें एक

काल्पनिक दुनिया में रहने पर बनाए रख सकती है। वे हमें दिखा सकती हैं कि मुख्य रूप से हम स्वयं ही हमारे दुख का कारण हैं क्योंकि हम सबसे सरल इंद्रिय को किसी स्मृति को लौटने देते हैं जिससे कठिन भावनाएं उत्थान हो सकती हैं। दूसरे ओर, वे हमारे लिए आनंद, खुशी और मैजिक्स एंटर करने के अवसर भी हो सकती हैं। इंद्रिय इतने जीवंत हैं, और वे हमें सीधे वर्तमान के केंद्र में पहुंचा सकते हैं।

इंद्रियों के साथ ध्यान में जुड़ने से हमें सीधे हमारे अनुभव की एकाग्रता से जुड़ने का मौका मिलता है, जो हमारे अनंत अनुभव, इस विशाल दुनिया की विशालता की द्वारदार है। फरि से, यही उसी इंद्रियों को आपके बंद में रख सकती है। एक ध्वनि दस साल पहले की एक स्मृति को ट्रिगर कर सकती है। एक खुशबू के साथ

जब हम अपनी इंद्रियों के साथ ध्यान करते हैं, तो हमारे विचारों की प्रवृत्ति में बाधा डालते हैं और वापस आते हैं - ध्वनि, या सुगंध, या जो भी इंद्रिय आपने ध्यान केंद्रित करने का निशाना चुना हो। यदि आप हर छोटी सी चीज़ के साथ ऐसे ही अभ्यास करना शुरू कर सकते हैं, तो आपको लगेगा कि जब सामने चुनौतियां आएंगी, तो आपके पास अभ्यास के लिए उपकरण होंगे। आप एक सतती चाल विचार की प्रवृत्ति को बाधित करने के लिए युक्तिका अभ्यास कर चुके हैं, जैसे कि "यहाँ कुछ गड़बड़ है जिसे मुझे हल करना होगा," या "मैं एक असफलता हूँ," या जो भी परिचित कहानी हो। ध्यान के माध्यम से, आप भटकते हुए मस्तिष्क की प्रवृत्ति को बाधित करने की प्रशिक्षण दे रहे हैं और सीधे अनुभव की ओर जा रहे हैं, जिसे मैं एहसास के "महसूस अनुभव" कह रहा हूँ।

यदि आप प्रक्रिया के सुगम अनुभव को बाधित कर और एकान्तिक रूप से क्षण के महसूस अनुभव के साथ ठहरें, तो आप इस जीवन में जागरूकता की पूर्ण संभावना की एक द्वारा पहुँचने का एक दोखा पाते हैं। जब हम अपने अनुभव की तत्परता में आते हैं, तो यह एक ड्यूलिस्टिक अनुभव है। दूसरे शब्दों में, ध्यान में अपनी इंद्रियों का उपयोग कर करण है, हम वाकई ध्वनियाँ सुगंध या जो भी हम ध्यान केंद्रित कर रहे हैं के साथ एकता में आ जाते हैं, अपने आप को आधे में विभाजित करने की बजाय।

ज्यादातर लोगों के लिए, सीधा अनुभव पाने का सबसे सुलभ तरीका उसे शारीरिक रूप में महसूस करना होता है। आप अपने शरीर में महसूस करते हैं, लेकिन सुगंध या ध्वनियाँ जो भी भी अनुभव के वातावरण में भी एक महसूस है। अनुभव के वातावरण को महसूस करने की आपकी क्षमता समय-समय पर खुलेगी, और धीरे-धीरे आप खुद को उस भाव में विस्तारित करने की इजाजत दे सकते हैं जैसे कि आपका ध्यान का विषय।

मलिन वाली संगतियों में आप खो सकते हैं, और आप असल में नहीं देख सकते।

लेकिन आप वापस भी आ सकते हैं। आप बस वापस आ सकते हैं। लेकिन इसके लिए हमें स्वीकार करना होगा कि हमारे साथ बहुत सारे बुरे सामान और शैली आते हैं, जो अक्सर हमें खो देते हैं, और उससे हमें सीधे अंदाज में वापस आना पड़ता है।

मेरे पास एक कहानी है जो एक कैदी की है और जो हमारे इंद्रिय प्रतिभाओं की जटिलताओं का संदेश देती है। मैंने कैदी में आवाज़ें सुनी हैं—वहाँ शोर होती है क्योंकि लोग अपने कक्षों में होते हैं, और जो तरीके से वे दूसरों से बात करते हैं और सीढ़ियों तक, वो चिल्लाते हैं। और उन्होंने एक साक्षात्कार असल करने की योग्यता विकसित की है।

एक लकड़हारे ने इस कैदी को एक ओशन की ध्वनि का टेप भेजा। किसी ने देखा कि वह कुछ योग कर रहा था, और उसने उसे यह आराम करने वाला टेप भेज दिया। उसने हेडफोन पहन कर इसे सुना। उसे यह बहुत आरामदायक लगा—बस ओशन की ध्वनि सुनना। उसने सोचा, "मतिरों के लिए मैं यह करूँगा। मैं ओशन की ध्वनि ब्रॉडकास्ट करूँगा, और उसके बाद पूरी चड़ियाँ आराम करेगी।"

उसने अपना टेप इस प्रकार सेट किया कि सभी को ओशन की ध्वनि सुनाई दे, और यह छोटी सी क्रिया एक बड़ी हलचल की शुरुआत कर दी। कोई ने कहा, "तुम्हें क्या लगता है? यह क्या है?" कैदों पर पानी था, और कुछ लोगों ने टेप की ध्वनि को पानी आ रहे रूप में सुना। वे चिता में आ गए, और फिर सभी पूरी चिता में थे। लोग गार्ड को चिल्ला रहे थे, "हमारे कक्ष खोलो! हमें बाहर निकालो! यहाँ पानी आ रहा है!" वे यह चिल्ला रहे थे कि, "मैं पानी आते देख रहा हूँ, यह बढ़ने लगा है!" इससे उन्हें तोड़फोड़ी शुरू हो गई।

मुझे लगता है कि यह कहानी बहुत दिलचस्प है। शायद आपमें से कुछ लोग भी उस आदमी के अनुभव के बारे में पढ़ते समय चित्ति हुए होंगे।

आपके जीवन के किसी समय आप एक बाढ़ में थे, या समुंदर उठा और जब आप छोटे थे तब अपने घर को ले गया था। अधिकांश लोगों के लिए समुद्र की ध्वनि बहुत शांतपूर्ण होती है। लेकिन उस ध्वनि पर एक और अर्थ था; लोगों ने इस ध्वनि को एक कहानी से जोड़ा, और इससे एक बवाल होने लगा जो की लगातार बढ़ता गया और आखिरकार सभी इसमें शामिल हो गए। यह एक पूर्ण उदाहरण है उस से लड़ने का जिसका आप सामना कर रहे हैं जब आप सीधे अनुभव - किसी भी वस्तु के सीधे, अशोधित अनुभव का अभ्यास करते हैं। हमारी प्रतीति काफ़ी सारी बातों के साथ आती है। इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि आप धीरे से स्वीकार करें कि आप खो गए हैं, और धीरे से वापस आएं। और अगर किसी सीधे अनुभव से गहरा आपत्तिकारक प्रतिक्रिया या आतंक उत्पन्न होता है, तो अपने आप से कृपया बरतें और प्रैक्टिस को पूरी तरह से बंद करें। पुनः यह प्रैक्टिस शुरू करने के लिए जब तैयार महसूस करें तो अपने प्रैक्टिस पर वापस आएं।

जब आप इस प्रैक्टिस के लिए बैठें, तो पहले अपनी पोस्चर की जांच करें और जितना संभव हो सके उत्तम संतुलित हो जाएं। इस प्रैक्टिस के लिए, परेशान न होना इसका तात्पर्य सावधान होना है; यह आपकी जागरूकता को उचित करने के लिए है ताकि आप पूरे समय कोमलने में न बताएं।

एक क्षण के लिए, अपने शरीर में आराम करें, और अपने शरीर और मानसिक स्थिति के साथ जो कुछ भी हो रहा हो, का ध्यान करें। कोई नर्णय नहीं। बस आराम करें और अपनी मूड, आपके मानसिक स्थिति की गुणवत्ता, भावना का ध्यान करें और देखें कैसा आपके शरीर में लग रहा है।

अगले, आपके आस-पास की आवाजें नोट करें। आवाजें आपके ध्यान का विषय हों। आप यहाँ शामथ प्रैक्टिस कर रहे हैं, जहाँ आप एक ध्यान के वस्तु लेते हैं और उसे वह रखते हैं। उस ध्वनि को पूरी ध्यान दें। जब आपका ध्यान भटकता है, तो बस ध्वनि पर वापस आइए। पहले, दूर की आवाजें सुनें। आप अधिक पास में कुछ आवाजें सुन सकते हैं, बस ठीक-ठाक छरिंगि या कुछ नज़दीक में। दूर की आवाजें सुनें, और उसके बाद अगर अधिक पास की गहराई में आवाजें हों, तो उन्हें भी सुनें।

इसमें कोई अच्छा या बुरा नहीं है। बस धीरे रहें और सुनें।

अगर विचार आपको दूर ले जाते हैं, तो उस बारे में जाने—और फिर सुनने में लौटें।

खामोशी की ध्वनि सुनें, जैसी दूर से आने वाली आवाज या आपके पास कुछ हलने की ध्वनि के रूप में अंतराल में बांधा जा सकता है।

अपने दिल की धड़कन की ध्वनि सुनें।

ध्वनिएक बाधा नहीं होनी चाहिए; यह आपकी ध्यान आवधिका वषिय बन सकती है। आप इसे शामिल कर सकते हैं, और आप इसे स्वागत कर सकते हैं।

इस अभ्यास के अंत में, बस धीरे रहें। अपने शरीर के लिए सही विश्रामदायक आसन लें।

ध्यान के वस्त्रति" के रूप में ध्यान अत्यंत रोचक है।

किसी तरह आने वाली ताजगी की भावना, बड़े खुले इलाके और पूरी विश्राम से प्रकट होती है। सुनने का कुछ अत्यंत वसितारशील है।

अपने मन की प्राकृतिक जागरूकता को उन्हें हल करने के इस पथ पर उसका सहयोग, आपकी सर्वोत्तम मतिर के रूप में ध्वनिको अनुमति दें।

ध्यान के वस्त्रति" के रूप में दृष्टि

दृष्टिके साथ काम करना थोड़ा मुश्किल है और उसी कारण आपको इसके साथ अभ्यास करना चाहिए। मेरा सुझाव है कि आप तीन वभिन्नि नेत्र अवलोकन के साथ काम करें: सचमुच नीचे की ओर, आपके सामने कुछ फीसदी दूर, और सीधे आगे।

सामान्यतः मैं आदेश देता हूँ कि आँखें खुली होती हों, लेकिन आपका पूरा ध्यान हमेशा उस विशेष वस्तु पर नहीं होना चाहिए जिसको आप देख रहे हों। आप बस देखे हुए वस्तु के अनुभव को ले सकते हैं—वहाँ का खाली जगह, हवा, आपके सामने के दृश्य क्षेत्र की पूर्णता। आप तीन वभिन्नि नेत्र अवलोकनों के साथ भी अभ्यास कर सकते हैं, और ध्यान की वस्तु वह कुछ हो सकती है जिस पर आपकी आँखें पड़ती हों। हर नेत्र दृष्टिके साथ कुछ-कुछ मिनट रुकना चाहिए।

व्यायाम

ध्यान की वस्तु के रूप में दृष्टि

पहली आँख की झलक के लिए, आपकी झलक घटा सकती है। जब आपकी आँखें नीचे जाती हैं, तो आप क्या देखते हैं? उसे अपने ध्यान का वषिय बनाइए। उसे लगातार देखें। जब मन भटक जाए, तो बस वापस आ जाइए।

अगली झलक के लिए, आप अपनी सामान्य झलक का उपयोग करें, जो आमतौर पर आपसे चार से छह फुट की दूरी पर होती है। फिर भी, आपकी आँखों को जो भी दिखाई देता है, वही आपके ध्यान का वषिय बनेगा।

अंत में, सीधे सामने देखें, यही बात है—आप बस बाहर देखेंगे और शायद जो कुछ आप देखते हैं, उसमें से एक हसिसा लेंगे और उसे अपने ध्यान का वषिय बनाएंगे। आप किसी दृश्य को एक शामथ वस्तु के रूप में उपयोग कर रहे हैं।

हर झलक के लिए, बस देखें। अच्छा या बुरा, सही या गलत, सुंदर या बीना—नहीं कहें। बस देखें।

अगर आपकी आँखें कुछ मजेदार करती हैं, तो उसे देखें और ध्यान न भटके। या अगर आप भटक जाते हैं, तो वापस आकर वहाँ हो रही बातों को देखने में आइए। जब आप दृश्य चेतना का उपयोग करते हैं, तो आपके पास अक्सर दृश्यमोहनी भ्रांतियाँ होती हैं, जैसे रोशनी देखना, लाइनें और छोटे छोटे चमकते हुए वस्त्र। यह ठीक है। यह अच्छा नहीं है या बुरा;

आप बस उसे शामिल कर सकते हैं। और अगर कुछ न होता है, तो बात ठीक है।

अगर आपका ध्यान भटकता है, तो सिर्फ उसे अहसास करें—सोचना—बहुत हल्का। उसे छोड़ें, पघिलने दें, और फिर देखने में एक आ जाइए। अगर आपको कोई दृश्य उस विचारों का एक द्रव्य बना देता है, जब आप उसे महसूस करते हैं, तो उसे हल्के से स्पर्श करें: "सोच ... सोच." बस देखने में वापस आइए। यह बहुत हल्का, आरामदायक, और निर्माणात्मक बनने दें।

जब आप इस ध्यान के अंत तक पहुंचें, तो अपने आप को आराम करने दें।

ध्यान का विषय रूप रीतियों के रूप में सदा जीवंत होता है, जब आप महसूस या अनुभूति चेतना पर ध्यान करते हैं, या जैसी मैं कभी-कभी स्पर्श चेतना कहता हूँ। जब आप पहली बार बैठते हैं, तो अपने आसन की जांच करें, अपनी स्थिति पर ध्यान दें।

आपके शरीर, मन और भावनाएं आपके लिए एक महत्वपूर्ण स्थिति को दर्शाती हैं। हम स्वयं को इसे एक निर्मितीय दृष्टिकोण के साथ करना सिखा रहे हैं। आपको वास्तव में उस विशालकायता और विश्राम—हल्कापन, कोमलता, दयालुता और आनंद के अहसास को इसमें लाने का प्रयास करना चाहिए। बस ध्यान दें कि आप पूरी खुशी के साथ जाते हैं और पुनः खुशी के साथ वापस आते हैं।

संवेदना के रूप में विषय के रूप में

सबसे पहले, अपनी नीचे की तकिये से छुई हुई जगह की संवेदना का अनुभव करें। उस भावना, उस संवेदना को अपने ध्यान का विषय बनने दें। आपको यह कहने की आवश्यकता नहीं है कि "दर्दनाक," या "विश्रामयुक्त," या कुछ भी नहीं। बस देखें कि क्या आप इसे महसूस कर सकते हैं; अपनी नीचे की तकिये से छुई हुई जगह की संवेदना का सीधा अनुभव कर सकते हैं। अपनी नीचे की तकिये को फ्लोर से छूने की बात को ध्यान में ना रखें, बस वह संवेदना पहुंचाए—एक सीधा संवेदन; अनुभव की सीधी, अवाचालिक संवेदना।

अगले सिर्फ अपने हाथों के आभास को महसूस करें—अपनी हाथों को जो आपकी जांघों को छू रहे हैं। जो कुछ भी आपकी हाथें छू रही हैं, उसकी संवेदना करें—उसे सीधे महसूस करें; एक सीधा, महसूस, अनुभव; संवेदना का अनुभव करें कि आपके हाथ छू रहे हैं।

अगर आप उस संवेदना को महसूस करने में कठिनाई हो तो, आप हाथों को थोड़ा हल्का कर सकते हैं। या आप सिर्फ एक उँगली हिला सकते हैं ताकि आप एक संवेदना का अनुभव करें, संवेदना का सीधा अवगतता करें।

अगर अब तक नहीं किया है, तो अपनी हाथों को अपनी जांघों पर पालं ही रखें। क्या आप अपने हाथों में धड़कन महसूस कर सकते हैं, या अपने हाथों में किसी प्रकार का सुनन महसूस कर रहे हैं? अपने हाथों पर पूरा ध्यान दें। देखें कि क्या आप अपने हाथों में धड़कन या सुनन की कोई सुनन महसूस कर सकते हैं—एक सीधा, अव्याकुलिक अनुभव।

क्या आपकी बांहों में कुछ महसूस हो रहा है? क्या आप अपने बांहों में धड़कन, या सुनन या कोई भी संवेदना महसूस कर सकते हैं? अपने हाथों और बांहों को महसूस करें।

क्या आप अपने पेट या छाती में कुछ महसूस कर सकते हैं? वहाँ कैसा भावनात्मक अनुभव है?

मम्मी/पापा, आपके शरीर में ऊर्जा का अनुभव कैसे होता है? हाथों में, बांहों में, पेट में, और सीने में?  
क्या आपको वहाँ कुछ महसूस हो रहा है, शरीर के अंदर कोई अनुभूति?

लोग अक्सर अपने पेट में कसाव का अनुभव करते हैं। अभी देखें क्या पेट में कुचलाव या कसाव की अनुभूति है, और अगर है तो उसे ढीला करें और उस कसाव की अनुभूति करें। अगर तनाव में हो, तो देखें क्या आप इसे ढीला कर सकते हैं और केवल नचिले पेट की उस अनुभूति का महसूस करें - मुलायम पेट। क्या आप महसूस कर सकते हैं कि पेट या पेट की ताकत धीरे-धीरे ऊपर नीचे हो रही है जब आप सांस लेते हैं? इसे नहीं देख रहे या सोच रहे हैं, बल्कि महसूस कर रहे हैं। सांस बाहर-अंदर होने की उस अनुभूति को महसूस करें। कभी-कभी सांस गहरी होती है, और कभी-कभी सांस हल्की होती है। जो भी हो, उसे बस अनुभव करें। बस उस व्यक्तिकी तरह अनुभव करें जैसे कविह है, आपके शरीर में जा रही आने वाली और जा रही सांस, आपके नाक के माध्यम से, अपने मुंह के माध्यम से। बस उस शरीर में जा रही और आ रही सांस का महसूस करें।

अंदर बाहर चल रही सांस ही आपका आम ध्यान वशिय है; देखें क्या आप इसका सीधा अनुभव कर सकते हैं। यह एकाग्रता नहीं है, यह कब्जा नहीं है, यह बल प्रयोग नहीं है। यह बहुत प्राकृतिक, खुली सांवेदनिकता है जो आने और जाने वाली सांस का अनुभव करने में है; यह सांस के साथ होने का अनुभव है। तुरुंगपा रम्पिचे कहा करते थे, "सांस के साथ रहो। सांस के साथ एक हो जाओ जो आ रही और जा रही है।"

बिल्कुल धीरे रहें, और अगर आप वचिरो की गतिकी पीछा कर रहे हैं, तो उसे वनिमृता के साथ "वचिर" के रूप में ध्यानमाग्न करें। फिर सांस एकाएक बाहर-अंदर जाने का अनुभव होने दें; सांस के साथ होने का अनुभव करें, सांस जैसे है जैसा है, आपके शरीर में आ रही और जा रही है।

अपना ध्यान किसी दर्द, कसाव, या शरीर में किसी असह्य स्थिति पर दशिया संज्ञान में ले सकते हैं। अगर किसी दर्द, असहजता या कसाव हो, तो उसे अपने ध्यान का वषिय बनाएं। सरिफ महसूस करें, अनुभव करें, उस स्थान पर दर्द, असहजता या कसाव को अपने प्रकाशमय लेकिन पूरी दयालु ध्यान से समर्पित करें। उसे अपने ध्यान का वषिय बनाएं। उसके बारे में सोचने की बजाय, सरिफ उस अनुभूति का महसूस करें जैसे हम दर्द, कसाव या असहजता कहते हैं। अपना ध्यान सीधे उस स्थान या उसीशिकों को करें।

क्षेत्र, और अनुभव की अहसासति... न कि "मेरा दर्द," या "मे दर्द," बल्कि सरिफ एहसास।

मेरी एक दोस्त ने सबसे सहायक चीज़ खोज निकाली। उन्हें वास्तव में अंदर दिया गया कि उन से मेधति एकाग्रता का उपयोग करना असंभव था। और आमतौर पर जब आपको ध्यान के नरिदेश दिए जाते हैं, तो उसका सबसे सामान्य सुझाव होता है: अपनी प्रकाश जागरूकता को श्वास पर रखना। इसलए, किसी ने उन्हें संवेदना प्राप्तियों का समर्थन करने के लिए पेश किया, और उन्होंने इसे अधिक मददगार पाया। वास्तव में अनुभव करना, उदाहरण के लिए, उनके हाथों से, उनके घुटनों पर हाथ रखने के रूप में, उनके पैरों को ज़मीन पर, या उनकी बटॉक्स को गद्दी पर बठाने के लिए उन्हें वास्तव में खोलने दिया कि ध्यान का समर्थन करने के लिए एक वस्तु का उपयोग मतलब क्या है। किस प्रकार से उनकी बुरी अस्थमा के युद्ध से उन्हें अपनी श्वास पर ध्यान केंद्रित करना बहुत कठिन बना हुआ था, लेकिन जब उन्होंने स्पर्श के साथ काम करना शुरू किया, तब वह वास्तव में अपने ध्यान साधना में उतर पाई। यह उनके लिए एक प्रवेश था कि किसी भी वस्तु को अपने ध्यान का समर्थन करने के लिए उपयोग करने में सक्षम होने की।

स्वाद को ध्यान का वस्तु बनाना



स्वाद, या खाना खाना, जागरूकता के लिए एक मतिर के रूप में सदैव आश्चर्यजनक है। अक्सर आत्मा में लोग खाने का एक अभ्यास से आरंभ करते हैं। थचि नाट हान इसे सखाते हैं, और अन्य आध्यात्मिक शिक्षक भी। उदाहरण के लिए, वह आपको पोषण और मसिटीनी के स्वाद और बनावट पर अपनी पूरी ध्यान देने का प्रोत्साहन करेंगे। जब लोग ऐसा करते हैं, तो एक दलिचस्प बात जो वे नोट करते हैं, वह है कसिपष्टता बांट पाना कतिना कठनि हो सकता है - वास्तविकि स्वाद का सीधा अनुभव करने और स्वाद के बारे में सोचने) में भनिन कर पाना।

चॉकलेट इसका एक शानदार उदाहरण है। हमारे पास चॉकलेट के बारे में इतने सारे विचार होते हैं! शायद आप इसे रोका हुआ समझते हैं कि आप वजन कम करने की कोशिश कर रहे हैं, और किसी ने आपको एक सुंदर छोटे से कस्मि की तीन ट्रफल्स वाली डबिबी दी हो। या शायद आप इस पूर्ण के आनंद के संदर्भ में रखते हैं। और हो सकता है कि पहला चबान वास्तव में एक सीधा अनुभव हो क्योंकि आपने बहुत वक्त से चॉकलेट नहीं खाया है और आपको

पहले ट्रफल का आनंद लीजिए। और जरूरत नहीं कि आप चॉकलेट के साथ सब कुछ को मन लगायें। इस बट्टि पर, आप निर्देशित अनुभव को खो बैठे हैं।

आमतौर पर लोग मुझसे यह कहते हैं: "इंद्रियों के संबंधों का काम करना मेरे लिए ज्यादा है क्योंकि अगर कुछ भी ध्यान की वस्तु बन सकती है, तो मैं महसूस कर रहा हूँ कि मैं यहाँ-वहाँ हूँ और हर वक्त उड़ जाता हूँ, हालाँकि मुझे पता है कि यह उद्देश्य नहीं है।"

इस पर मेरा यही जवाब है कि यह व्यक्ति सीधे आने के निर्देश पर पूरी तरह ध्यान नहीं रखा है—सीधे आना, सीधे आना, सीधे आना। यहाँ मुझे पुनः इस बारे में विस्तार से विचार करने की आवश्यकता महसूस हो रही है, क्योंकि जब आप स्वाद के साथ काम कर रहे होते हैं, पहले कड़वाहट के बाद जब आप दूसरे में चले जाते हैं, तो आप वास्तव में उस दूसरे क्षण में भटक सकते हैं—यह बहुत ही आसान है।

पहला क्षण हमेशा ताजा होता है। तरुंगा रनिपोचे इसे "पहली सोच, सर्वश्रेष्ठ सोच" कहते थे—हालात में कोई सोच नहीं है, बल्कि स्वाद की अनुभूति की है। पहली सोच स्वाद का ताजा पल है। अगर कोई मुझसे कहता है, "अनपेमा," और मैं मुड़ जाती हूँ, वहाँ ताजा पल होता है। उसके बाद आता है दूसरा पल, व्यक्ति का अवलोकन या उनके द्वारा कहने की उम्मीद, या "अरे नहीं, मुझे उनसे बात करनी नहीं है," या "ओह खुशी, वह व्यक्ति जिससे मैं मलिना चाहती रही हूँ।" पहला क्षण, सर्वश्रेष्ठ क्षण। हमारी जिदगी इन पूरी तरह से नए पलों, पूरी तरह से नए स्वादों से भरी है।

व्यायाम

व्यायाम के रूप में स्वाद के रूप को विषय बनाएं

स्वाद के साथ काम करने के लिए बुनियादी निर्देश सिर्फ स्वाद के साथ रहना है। जब आप खाने का एक चबाकर लेते हैं (और मैं आपको एक साधारण स्वाद—खाना—के साथ अभ्यास करने की सफारिश करती हूँ—शायद यह एक स्ट्रॉबेरी हो, हो या एक कशिमशि), अपने आप को स्वाद में डूबने दें—बस स्वाद का अनुभव करें। मुँह में चबाने की कार्रवाई नहीं। खाने की बनावट नहीं। बस स्वाद की अनुभूति।

जब आप ध्यान से हट जाते हैं, बस वापस लौट जाइए। अगर आप विचारों में चले जाते हैं, यह बुराई नहीं है, और ग़लती नहीं है। बस स्वाद की जागरूकता में वापस आ जाइए। प्रशिक्षण है।

मुखौटा लगाए बनि, रस का पूरी तरह आनंद उठाएं। अपने आप से कहें, "मैं इस स्वाद का उपयोग करके खुद को वर्तमान में रहना सखि सकता हूँ। मुझे बहकाया जाने की आवश्यकता नहीं है। मैं अपनी भावनाओं में डूबने की आवश्यकता नहीं है, या अपने विचारों से पीड़ित होने की। मुझे तनाव या डर को बढ़ाने की आवश्यकता नहीं है। मैं रुक सकता हूँ और इस एक स्वाद का सहारा ले सकता हूँ मन को स्थिर करने के लिए, वर्तमान में रहने के लिए, मठा, प्रत्यक्ष अनुभव में वापस लौटने के लिए।

मगियुर रम्पोचे ने एक मन और जीवन संस्थान के प्रयोग के प्रतिभागी होने के बारे में लिखा है जिसने दलाई लामा ने प्रेरित किया था। ध्यानी एफएमआर मशीनों में डाले गए थे ताकि शोधक उन निष्ठाबोध ध्याताओं के मन में क्या हो रहा है, उसे एक ग्राफ में देख सकें। वैज्ञानिकों ने खोजा कि जब आप साधारण काम करते हैं, जब आपका मन स्वचालित होता है और आप भावनाओं में खो गए होते हैं, विचारों में खोए हुए होते हैं, या अपनी भावनाओं में विकसित होते हैं, तो उसे मस्तिष्क में गहरी दरारों के रूप में दर्ज किया जाता है। वे साधारण दरारें हैं और हर बार उसी काम करने पर ये और भी गहरी होती जाती हैं। यही वास्तविक तंत्रिका व्याख्या है कि क्यों किसी आदत को तोड़ना इतना मुश्किल होता है: क्योंकि हम यह दरार और भी गहरी बनाते जाते हैं।

हालांकि, जब आप समझते हैं कि आप विचार कर रहे थे, जब आप समझते हैं कि आप भटक रहे थे, जब आप समझते हैं कि आप विचारों में खो गए थे और अचानक वहाँ एक अंतर होता है, तो यह मान्यता एक नया तंत्रिका पथ खोल देता है। यह मान्यता अपने आप को ताजगी के साथ दुनिया को देखने के लिए पूर्व-सजीवित करती है, अपने अस्तित्व और दुनिया की प्राकृतिक विशालता, ताजगी और खुलापन की ओर समर्पित करने के लिए। और हर बार जब आप एक इंद्रिय अनुभव के विषय पर अपना मन ध्यानित करते हैं और वहाँ होते हैं, यही तो समर्पित करता है: एक नया पथ खोलता है।

तो आपके जीवन के किसी भी समय, पुराने पैटर्न को मजबूत करने की जगह जो थोड़े लोग कि प्रयासों से आपको हरे-भरे विकसित नये पैटर्न बनाने के लिए जो आपके जीवन के दर्द के कारणों को मजबूत करेगा, वह अच्छा होगा। दलाई लामा की एफएमआर ग्राफों पर दिखाई देता है जैसा कि नये न्यूरोलॉजिकल पथों को खोलने के रूप में दिखाई देता है। दूसरों शब्दों में, आप यहाँ अपना भविष्य बना रहे हैं। जो चुनाव आप करते हैं

आप अपने अगले पल, अगली घंटे, अगले दिन, अगले महीने, और अगले साल को बना रहे हैं। आपका पूरा जीवन पल-पल के चुनावों द्वारा तय हो रहा है। मेरा अनुभव रहा है कि इंद्रियों के संवेदन के साथ काम करना एक काफी प्रभावी और कभी-कभी आनंददायक तरीका है अपने आप को प्रशिक्षित करने के लिए, ताकि नए रास्ते बन सकें।

### सभी अनुभवों की गहरी जुड़ाव

आप असल में उसका विभाजन नहीं कर सकते जो आपके शरीर में होता है, आपके विचारों में होता है, और आपके भावनाओं में होता है। और वैसे ही आपके इंद्रिय संवेदनाएं हैं। वे सभी एक-दूसरे से उलझे हुए हैं। आप किसी विशेष संगीत या किसी विशेष ध्वनिको सुनते हैं, और बाद में एक तेज भावना उत्पन्न होती है। अचानक, आपके पास एक दृश्य स्मृति है और एक मजबूत कहानी उत्पन्न होती है और यह सब एक समूह है। इसलिए, संग्रह अनुभव को ज्यादा भारी या भ्रमति बनने नहीं देने के बजाय, आप इसमें से किसी भाग को ले सकते हैं—किसी भी भाग को—और इसे अपने ध्यान का समर्थन बना सकते हैं।

अंतरिक्ष और अंतहीन संभावनाओं के दृष्टिकोण से आने पर, हम देखते हैं कि हर चीज हो सकती है और हो भी जाती है। दृश्य, ध्वनि, भावनाएं—कुछ बहुत कुछ हो रहा है। यह बस एक बड़ा खाली अंतरिक्ष नहीं है, जिसमें कुछ नहीं हो रहा है, बल्कि एक गतिशील खेल है जिसमें विचार, भावनाएं, और संवेदनाएं हर समय हो रही हैं। हम जो कुछ हो रहा है, उसे एक

मतिर के रूप में, एक सहायक के रूप में इस सहजता, खुलापन, और जागरूकता को खोजने के इस मार्ग पर उपयोग करते हैं।

हमारे सभी अनुभवों के बीच गहरी परस्पर आवश्यकता है। उदाहरण के लिए, हम किसी को "गुस्सा" कहते हैं, लेकिन इसका एक शारीरिक घटक है, यह एक दृश्यात्मक घटक है, यह एक कहानी है, और यह एक संरचना और रंग है। कोई चीज उतनी ठोस नहीं है जतिना वह दिखाई देती है। हम देखते हैं कि वह क्या है जिससे हम "गुस्सा" कहते हैं, वह बहुत ही तरल है। और गुस्सा बदलता है; यदि हम इसके साथ रहें, तो यह बदलता है। अगर हम गुस्से की ऊर्जा का उपयोग अपने ध्यान का विषय बनाते हैं, तो यह अवश्य हमें अनतिथ्यता और परिवर्तन की ओर इशारा करेगा, ताकि हमें पता चले कि

परनिमशीलता ही वास्तविकता की सच्चाई है। अगर आप परनिमशीलता या गतिशीलता या अस्थायिता का अनुभव करना चाहते हैं, तो पहले हाथ में किसी एक चीज के साथ मौजूद रहने का अभ्यास करें — साँस, एक ध्वनि, एक भावना। यही तरीका है।

कहा जाता है कि सभी गहरी संतुष्टि, सभी खुशी, सभी आध्यात्मिक विकास, सभी जीवंत और जुड़े रहने का भाव हम उस संदर्भ में महसूस करते हैं जब हम वस्तुओं की गतिशील और परिवर्तित होने वाली धारा से जुड़े हैं। किसी तरह से, हम सभी कम से कम पांच मिनट के मौलिकतावादी हैं। दूसरे शब्दों में, जहाँ हम इसे सीमांकित करते हैं, वहाँ हम इसे जमा करते हैं। धारा के साथ रहने की बजाय, हमारे पास किसी और का स्थिर दृष्टिकोण होता है: एक भाई या साथी का स्थायी दृष्टिकोण, अपने आप का स्थायी दृष्टिकोण, स्थायी स्थिति का स्थायी दृष्टिकोण। पूरी चीज में बहुत ही भारीपन है। अगर सोचें तो, जमा करना और जमाना बिल्कुल असली बदलने की गुणवत्ता के मुकाबले बहुत ही उबाऊ है।

शायद मुझे आपको मनाने के लिए बहुत सारी आवश्यकता होगी कि आपको यह मानने के लिए कि आपकी माँ वह स्थिर पहचान नहीं है जैसा स्थायी पहचान आप उसे देते हैं, क्योंकि हर बार जब आप अपनी माँ के बारे में सोचते हैं, तो वह सिर्फ उसी रूप में होती है जैसे आपने हमेशा उसे देखा है। "जब मैं ऐसा करता हूँ, तो वह वैसा करती है; फिर उसने यह कहा, और ये हैं उसके विचार," और ऐसा ही। प्लस यह भी एक अत्यंत महत्वपूर्ण तथ्य है कि आपके माँ ने भी आपको जमा दिया है असहायक करता है! चाहे वह आपकी माँ हो, साथी, बहन, उसका बॉस, जो भी हो, उसे आमतौर से व्यक्ति में हम सबसे ज्यादा जमा दिया है, लेकिन हम इसे पूरे जातिसमूहों को, समूचे सांस्कृतिक समूहों को, समूचे धर्मों को, नीतिवादी जनिके पास कुछ विशिष्ट राजनीतिक विचार है उन सबको हमें चुपिने की दिशा में जाते हैं। जब हम कहते हैं: ऐसी है, तब आपको बस ध्यान धारण का अभ्यास करना है, अपने अनुभव के साथ सीधे होने का, जो भी हो, जो भी होता है, उसे आपका मतिर और सहायक बनाने का, जागरूकता के लिए आपका सहयोगी बनाने का — बस लौट आओ, अभ्यास करो, यहाँ आओ, स्पर्श करो, जतिना हो सके, पूरी तरह से मौजूद रहें — जाते हुए, वापस आते हुए मौजूद रहें।

और तुम तुरंत देखते हो कि कुछ भी अटल नहीं है। यहां, तुम्हारे मन द्वारा बनाई गई ये सृजनाएं ही एकमात्र ठोस हैं: यहां, खुद के और दूसरों के, या अवस्थाएं, या स्थानों के काल्पनिक, निर्धारित पहचानों।

और जब उस धारणा के बारे में विचार किया जाता है कि तुम्हारे जीवन में किसी का एक स्थिर विचार है, तो ध्यान जारी रखो। तुम्हें हैरानी होगी। जब कुछ तुम्हारी ओर से बदल जाता है और तुम देखते हो कि तुम्हारी भावनात्मक प्रतिक्रियाएं कैसे काम कर रही हैं, तो फिर कुछ तुम्हारे और उस व्यक्ति के बीच गतिशीलता में बदलाव आता है। कुछ नया प्रकट हो सकता है।

चीजों को देखने के एक स्थिर तरीके में जकड़ लेना हमें निश्चिंता और सुरक्षा का अहसास देता है—लेकिन यह झूठी सुरक्षा है, यह झूठी निश्चिंता है, और अंततः यह संतोषजनक नहीं है। हमें जो संतोष चाहिए वह उस निर्विवाद नदी और

परणिामी और परविरतनशील चीजों को मानने से आता है, और यह भी आता है, जो सबसे महत्वपूर्ण है कविहां उत्पन्न हो रही कोई भी वस्तु की जैविकि, सच्ची प्रकृति को देखने की क्षमता से।

अधिक सुनने के लिए इंद्रियों के संबंध में और सुनिए।

भाग पाँच

प्रत्येक चीज को समाहित करने के लिए अपना हृदय खोलना

एक उदास और कोमल हीरे का अनुभव ही डर के जन्म का कारण है। एकाधिकारी तौर पर, नडिरता का अर्थ है कतिम डरते नहीं हो या तुम्हें किसी ने मारा तो तुम उसे वापस मारोगे। लेकिन हम उस सड़कवाले स्तर की नडिरता की बात नहीं कर रहे हैं। असली नडिरता कोमलता का परणाम है। यह तुम्हारे हृदय को, तुम्हारे कच्चे हृदय को धीरज से दुनिया में खोलने से आता है। तुम तैयार हो उतना केवल बनिा संवाद या झझिक के खुलने के लिए, और दुनिया का सामना करने के लिए।

जीवन की पेचीदगी छोड़ना

ध्यान की एक बहुमुखी उपयोगिता यह है कयिह हमें हमारे जीवन में रुचिलेने में मदद करता है एक ऐसे तरीके से जो खोजने योग्य और वसितारक होता है, जबकि हम जीवन की जटलिताएं एक लगातार संघर्ष के रूप में नहीं देखते। "संघर्ष" से मेरा मतलब है कहिम जीवन को वैसा नहीं चाहते हैं जैसा वास्तव में है। यह वास्तव में बहुत सामान्य है। मेरे अपने अनुभव में इस वषिय की खोज में, मुझे पता चला है कहिम अपने जीवन में अनुभवों को नहीं स्वीकार करते हैं- बहुत बार हम पूरी तरह से सौंपे हुए हैं!

इससे हमें बताने वाला लक्षण यह है कहिमारा मन हमेशा कहीं अन्य होता है। हम कल रात के खाने के बारे में सोच रहे हैं या एक साल पहले की बातचीत के बारे में। हम अपनी कार्यसूची के बारे में सोच रहे हैं या हम किसी चीज को कहना चाहते थे ऐसे उसमें सुरक्षति रहते हैं। अपने जीवन को नकारना हर बार एक वशिलकाय कथा का लेना नहीं है जैसे "मुझे यह नफरत है" या "यह संबंध या यह काम या यह कार मेरे लिए काम नहीं कर रहा है।"

कई मामलों में, हम एक पूरे डबिबे चॉकलेट का सेवन कर रहे हैं यह धारणा करके कहिम दुनिया की सबसे सुखद चीज कर रहे हैं, पर वास्तव में हम खुद को किसी भी चॉकलेट का एक टुकड़ा खाने और इसके लिए पूरी तरह से उपस्थति होने की अनुमतिका बहुत कम देते हैं।

मस्तषिक- चपिंजी मस्तषिक, जंगली मस्तषिक- भटकता रहता है। फरि भी इस उन्मुक्त जागरूकता के अंतर्गत गहनता रखने से जो हम ध्यान कर्षण पराते हैं, जो भी उत्पन्न होता है, हमारे उपसहायक होता है कविरतना में नहिति होने का प्रशकिषण प्राप्त हो। इस नेन-संघर्ष की स्थतितिक पहुंचने के लिए, हमें हमारी प्रैक्टिस और हमारे जीवन में होने वाले हर एक चीज को उपसहायक बनाने की अनुमतदि जाती है। इसमें बड़ा बदलाव आता है। सभी कुछ को समस्या एक स्थतिके रूप में नहीं देखना, या हमें खुश रहने के रास्ते में बाधा के रूप में नहीं देखना, बल्कि

मेधटिशन और वर्तमान में ध्यान लगाने का बाधक मानें ("यहाँ इतनी शोर मत होता तो मैं ध्यान लगा सकता," या "अगर मेरी पीठ में इतना दर्द न होता तो मैं ध्यान में हो सकता।"), हम इसे उस गुरु के रूप में भी देख सकते हैं जो हमें कुछ सखिाने के लिए दिखा रहा है। हमारी चेतना में जागरूकता के लिए सब कुछ सहायक है। हमें बनाया गया है कहिम हर चीज़ को बुरा और नरिशा करें। हम खुद को दोषी ठहराते हैं; हम दूसरों को दोषी ठहराते हैं। मैं अक्सर देखता हूं कछिात्र बाह्य

परिस्थितियों को दोषाति कर रहे हैं या अपने शरीर और मन को दोषी ठहराने के लिए क्यों कह रहे हैं कि वे ध्यान में नहीं रह सकते। सोचें कि जिससे ध्यान और वचिर की आवश्यकता है, वह आपका खुद का मन है, और वे बाह्य परिस्थितियों को कैसे देखते हैं। आप अपनी परिस्थितियों से मतिरता कर सकते हैं; आप अपनी परिस्थितियों और अपने आप के प्रतदिया रख सकते हैं। जब आप ऐसा करते हैं, तो क्या होता है?

हाल ही में संतोष को "यह जानना" के रूप में परिभाषित किया गया था कि "इस समय के अंदर ही आपको सब कुछ जरूरतमंद पाता है।" असंतोष और असंतुष्टि एक ध्वनि की तरह होती है जो हमें हमारे जीवन और वर्तमान को स्वीकार करने से वचिलति करती है। अगर हम वास्तविक रूप से जो भी होता है को गहने से स्वीकार करते हैं, तो हम वास्तविक रूप से क्या हो रहा है, उसे अंगीकार करते हैं।

हमारे अनुभवों से टकराना छोड़ने पर, हम "हाँ" और "नहीं," "अच्छा" और "बुरा," "स्वीकार्य" और "अस्वीकार्य" के नामों से हटते हैं। यह एक बहुत महत्वपूर्ण बटु है। यह ही हमें जीवन में पूरी तरह से जुड़ने की अनुमति देता है। आप उसे जो समझें "बुरा" बुलाते हैं, उसे बाहर नहीं छोड़ सकते और फिर आप "अच्छा" बुलाये कुछ रंग का महसूस करने की पूरी उम्मीद नहीं रख सकते। अन्य शब्दों में, अगर आप कुछ अनुभवों से खुद को अलग कर लेते हैं, तो आप शायद बुरा मानने वाली चीज़ खलिाड़ारीयों के खलिाफ दीवारे बना चुके हैं। ध्यान प्रशकिषण हमें हमेशा अपने सीधे अनुभव में वापस आने का याद दलिाता है, जैसा है वैसा ही।

जीवन, या पोस्ट-मेडिटेशन, हमें डालने के लिए कई चीज़ें और बाधाएं पेश कर देता है, जो हमें एक गठरी में बाँध सकती हैं। आपके साधना समाप्त होते ही, जब टाइमर बजता है और आप खुली जागरूकता में वशि्राम करते हैं, तो चीज़ें जैसी हैं उन्हें छोड़ दें। और तब, आम तौर पर बहुत जल्दी, आप वशि्राम कर सकते हैं। लेकिन अक्सर इस समय पर।

मन में वचिर आते हैं; कभी-कभी वे वापस भी आ जाते हैं। पता ही नहीं चलता, आप एक भुजी सी चिता में उलझ जाते हैं। कुछ होता है, तो आपको उस पर "गलत" या "भयानक" जैसा नामडूबने की आदत नहीं है—बस आप उठने वाले किसी भी वस्तु को ध्यान का वषिय बना सकते हैं। ध्यान पूरी तरह से उत्पन्न होने वाली वस्तु के साथ जंग नहीं है। वचिर जैसे हैं, भावनाएँ जैसी हैं, दृश्य जैसे हैं, ध्वनि जैसी है—सब कुछ जैसा है बनिा कुछ जोड़े।

हाल ही में मैंने मगियुर रमिपोचे के एक वीडियो को देखा था, और उन्होंने कहा था किमिन अंतरकिष की तरह है—वशिाल, असीमति अंतरकिष—और उस अंतरकिष में हर कुछ उत्पन्न होता है: दृश्य, ध्वनि, गंध, स्वाद, वचिर, भावनाएँ, शरीर का दर्द, शरीर का आनंद। सब कुछ उस अंतरकिष में उत्पन्न होता है, और यह गैलेक्सियों और ग्रहों और तारों की तरह कुछ भी अलग नहीं है। और उन्होंने कहा, "अंतरकिष नहीं कहता, 'मुझे यह गैलेक्सी पसंद है, लेकिन मुझे वह गैलेक्सी पसंद नहीं है।'" सभी तारे, सभी वचिर, किसी समय गुजरने वाले हैं। अपने अनुभवों को अपने मन के वशिाल आसमान में तारों की भाँत गुजरने दें। कुछ भी बड़ी समस्या से बहुत बड़ी चीज़ होने की आवश्यकता नहीं है।

आपके जीवन में जो भी उत्पन्न होता है, उससे लड़ना दोस्ताना कृतज्ञता का काम है। यह आपको पूरी तरह से अपने जीवन में पूर्ण रूप से शामिल होने देता है। यह आपको पूरी धार्मकिता से जीने देता है।

व्यायाम

## एक सरल गतविधिपर ध्यान देना

जीवन हमारे जीवन में संघर्ष ला सकने वाली सभी प्रकार की अनुभव देता है। एक तरीका जिससे आप पूरी उपस्थिति में अनुभवों का सामना करने की प्रशकिषण ले सकते हैं, वह है एक सरल गतविधिको अपने ध्यान के वषिय के रूप में

उपयोग करना। हम जागरूकता की प्रक्रिया में प्रशिक्षण ले रहे हैं। हम मन को एक सरल गतिविधिपर रख सकते हैं और उस पर रहने का चयन कर सकते हैं बिना यहाँ वहाँ भटकने की कठिनाई बनाने के द्वारा उसके खिलाफ संघर्ष करने से।

हमें हर दिन बहुत सारी सरल गतिविधियाँ मिलती हैं—पुनरावृत्तिक और सरल। उसे चुनें जो आपके लिए काफी नियमिती और मौलिकी लगती है। खाना एक अच्छा उदाहरण है। हर दिन आप अपने कांटे या चमचे पर खाना रखते हैं, खाना मुँह में डालते हैं, चबाते हैं, और काँटा या चमचा नीचे रखते हैं। किसी गतिविधिकी चयन करें जो आपके लिए काफी साधारण और बुनियादी लगती है।

मन को सक्रिय या बहुत ही कम सोचने की आवश्यकता नहीं होती, और कुछ ऐसा चुनें जो आप बार-बार करते हों। यह कंप्यूटर कुंजी स्पर्श करना, अपने कपड़े फोल्ड करना, अपने बच्चे के लिए स्कूल के लिए टफिनि बनाना हो सकता है। हमारे दिन ऐसी कार्यों से भरे होते हैं। ध्यानसाधना का लक्ष्य यह है कि आप अपने आप को खोजना सीखें कि जब आप अपने दांत साफ कर रहे हों या बर्तन धो रहे हों या नाश्ता कर रहे हों या सांस ले रहे हों या चल रहे हों। हम जागरूकता की प्रक्रिया में अभ्यास कर रहे होते हैं।

कुछ दिनों तक, जिस क्रिया में आपने ध्यान केंद्रित किया है, उसमें और ज्यादा ध्यान देने का प्रयास करें। जब भी ध्यान भटक जाए, तो सीधे क्रिया के अनुभव के पास वापस ले जाएँ। श्वास को याद करना भी टूथब्रश या चीनी की बर्तन पर वापस लौटने जितना ही आसान होना चाहिए। जब आप दांत साफ कर रहे हों, तो बर्तन पर टूथपेस्ट लगाने से पहले ही यह फैसला करें कि यह एक ध्यान होगा। अपने दांत साफ करने को थोड़ा सा अंगीकार बना दें। यह एक क्रिया है जिसमें शुरुआत और समाप्ति होती है, तो अपने आप से कहें: "यह एक ध्यानकाल होगा, और मेरा उद्देश्य यह है कि मैं अपने दांत साफ कर रहे हों के समय पूर्ण रूप से उपस्थिति रहूँ। जब मेरा ध्यान भटक जाए, तो मैं उसे फिर से दांत साफ करने के लिए लेकर आऊँगा।"

यह तो कहने की बात है कि किसी की भी सोच ज्यादा कष्ट नहीं उठानी चाहिए जब उसका मन दांत साफ करने से भटकता है। ज्यादा संघर्ष न करें। आत्मा में हास्य या हल्कापन का अहसास कराएँ। बस वापस आइए।

ध्यान साधना के साथ, समय के साथ हमें धीरे-धीरे महसूस होता है कि हम किसी भी कार्य में उपस्थिति रहने की भलीभाँति क्षमताशील होने लग जाते हैं। हम तब भी कर सकते हैं जब हम बातचीत कर रहे होते हैं: हम ध्यान नभिा रहे होते हैं और सामने वाले की बात पर ध्यान देते हैं, अपनी खरीदारी सूची में क्या जोड़ने की ओर भटकने की बजाय।

कुछ समय बाद, आप ध्यान के विषय के बारे में सोचने की आवश्यकता को भूल जाते हैं। केवल नरितर वापस आने और एक और एक अधिक नरितर उपस्थितिकी अहसास होता है। और जब यह होता है, तो आपको पता चल जाता है कि यह हो चुका है। आम तौर पर यह छोटे-छोटे क्षणों में होता है, लेकिन यह काफी द्रामात्मक होता है जब आप समझते हैं कि आपने अपने जीवन में कभी भी पूर्णतः उपस्थिति नहीं रहा है, और अचानक यह सरल अनुभव है कि आप पूर्णतः यहाँ हैं। यह एक दिन आप जब ध्यान में होते हैं, या...

यह हो सकता है जब आप बर्तन धो रहे हों। महसूस होता है कि आप बस मौजूद हैं, यह इतना सरल और इतना रोमांचक है। यह एक बड़ी प्रगाढ़ घटना है।

उसे प्राप्त करना चाहते हैं जो ज्ञानस्थापना की कामना रखते हैं, या सरिफ हमारे जीवन में अधिक स्थिर महसूस करना चाहते हैं, हमें अधिकतम मुश्किल परिस्थितियों के साथ काम करने के लिए तैयार होना चाहिए। मैंने लोगों को गहनता से ध्यान करते हुए देखा है वर्षों और वर्षों ध्यान करते हुए - लोग जिन्होंने अपने मन की प्रकृति का अनुभव किया है, लोग जिन्होंने शांति और स्थिरता का अनुभव किया है - लेकिन जैसे ही रश्मि खराब हो जाता है या वे नौकरी से निकाल दिए जाते हैं या उन्हें गंभीर बीमारी है या किसी को प्यार करने वाला व्यक्ति बीमार है, तो वे टूट जाते हैं। ऐसा मानो जैसे उन्होंने जीवन में एक भी दिन ध्यान नहीं किया हो, और वे पूरी तरह से गुस्से या नरिशा या अंधेरे अवस्था में ले जाते हैं।

जब कुछ मजबूत और डरवाना सामने आता है, हम "वहाँ नहीं जाना" चाहते हैं। हम स्वचालित पायलट में चले जाते हैं और हम सब कुछ करते हैं जिससे हम जो भी हो रहा है, उसके खिलाफ संघर्ष करें। फिर हम नरिशा और गुस्से पर ध्यान केंद्रित करने लगते हैं। ऐसा मानो हमने मेथडिशन बैडवडिथ पूरी तरह से खो दिया है; हमने पथ पर अपना रास्ता खो दिया है। आपके ध्यान साधना में एक पथ गुण होता है, और जब आप सबसे कठिन समय पर पहुंचते हैं, तब रास्ता काफी कम स्पष्ट हो जाता है।

मैं इन क्षणों को "सात आनंद" कहता हूँ। या तो विश्वास करें या न करें, कभी-कभी ये मुश्किल पल ही हमें सबसे ज्यादा सिखाते हैं; कभी-कभी ये ही वस्तुएं हैं जो हमें जीवन और दूसरों से जुड़ने के लिए खोलती हैं। प्रशिक्षण काल में, कभी-कभी हम एक पाठ के माध्यम से सात आनंद के बारे में पढ़ते हैं जो हमें याद दिलाता है कि कैसे दुखद भावनाएं और कठोर विचार हमारे पथ पर हमें सही शिक्षक बना सकते हैं। जो कि गोत्सम्पा द्वारा लिखी गई इस महान गीत में है।

जीवन में एक कठिनाई को एक आनंद में देखना जागरूकता का सूत्र है। गीत में उल्लिखित "क्लेश" शब्द उन भावनात्मक स्थितियों को सूचित करता है जो हमें सबसे ज्यादा आकर्षित या परेशान करते हैं।

जब मेरे मन को भटका रहे हो तथा विचार होता है कि कुछ है, जिसका अनुभव है और एक अनुभव करने वाला है,

मेरे मन को लुभाते हैं और विचलित करते हैं,

तो मैं उनके बिना ध्यान में अपने इंद्रियों के मार्ग-दर्शन को बंद नहीं करता,  
बल्कि सीधे उनके मौलिक बटु में उतर जाता हूँ।

वे आसमान में बादल की तरह हैं; जहां वे उड़ रहे हैं, वहां तेजी है।

मेरे लिए उठने वाले विचार, पूरी रोमांचक हैं!

जब "क्लेश" मुझे प्रेरित करते हैं, और उनका ताप मुझे जला रहा है,

तो मैं उन्हें सही करने के लिए कोई उपाय नहीं ढूंढता।

जैसे किसी रसायनिक दवा द्वारा धातु को सोने में परिवर्तित करना,

वहाँ क्लेश की शक्ति में क्या छिपा है,

वह आनंद बिना किसी संदग्धता का, पूरी तरह स्वच्छ।

"क्लेश" उठते हुए, पूरी रोमांचक है!

जब मैं देवसदृश शक्तियों या दैत्याकार आडंबर मुझे परेशान करने लगे,

तो मैं उन्हें पुजा और मंत्र से नहीं निकालता।

इसे निकालने के लिए उस अहंकारशील सोच को नकारना है,

जो एक स्वयं के वचिर पर आधारित है।

यह आपकी खास ताकतों में मारों की पंक्तियां बदल देगा।

जब बाधाएँ उठती हैं, पूरी रोमांचक है!

जब संसार में इसकी पीड़ा के साथ मैं अपने दुख में तड़प रहा हूँ,

दुख में खोने की बजाय,

मैं अधिक बोझ को अधिक पथ पर चलने के लिए उठाता हूँ।

और करुणा मुझे समूहाले

दूसरों के दुखों को अपने ऊपर स्वीकार करने के लिए।

जब कर्मकि परिणाम फलने लगे, तो हर्षति हों!

जब मेरा शरीर दुखद बीमारियों के हमलों का शिकार होता है,

तो मैं चकित्सा से सहायता की गणना नहीं करता,

बल्कि मैं उसी बीमारी को एक मार्ग के रूप में लेता हूँ और उसके शक्तिसे

मेरे रास्ते को बाधति कर रहे अंधकारों को हटा देता हूँ,

और यह प्रेरति करता हूँ की औपचारकि गुणों को बढ़ावा दे।

जब बीमारी सामने आती है, तो खुशी की सीधी देखना!

जब इस शरीर से जाना है, इस मायावी जटलिता से,

खुद को चतिति और दुःखी न करें।

वह चीज़ जसिमें आप अभ्यास करना और सुधारना चाहिए

—

मरने के लिए एक ऐसी बात नहीं।



यह सर्फ स्पष्ट प्रकाश है, माता और बच्चे का स्पष्ट प्रकाश मलिन,

जब मन शरीर को छोड़ देता है, तो खुशी की सीधी देखना!

जब सब कुछ गड़बड़ हो रहा हो, हर चीज़ आपके खिलाफ लगी हो,

तो कोशिश मत करें कि सब कुछ बदलने का तरीका खोजें।

यहाँ आपके अभ्यास को करने का बटु आपका उसे देखने का तरीका पलटें।

इसे रोकने की या सुधारने की कोई कोशिश न करें।

वपिरीत परस्थितियाँ हो जाती हैं; जब भी होती हैं, तो यह सुखद होता है।

वे खुशी की एक छोटी सी गाना बन जाती है! आपके जीवन में हर चीज़—हर पल, हर संघर्ष—मार्ग है। हर चीज़ जागरूकता के लिए एक अवसर है। इस तरह का अभ्यास न करने पर, आप असाधारण अवसर को खो देते हैं।

अपने अंदर से सीखिए। यही कारण है कि मैं जीवन में आने वाली बड़ी मुश्किलों को "आनंद" कहता हूँ।

हम सभी के पास जीवन में कठिनी भावनाएं और कठिनी घटनाएं होती हैं, वर्तमान और भूतकाल दोनों। उदाहरण के लिए, चाहे मैं कतिनी भी संन्यास स्थली में जाऊँ, कतिनी ही आसन समय निकालूँ, मेरे साथ एक पुनरावृत्ति पैटर्न होता है: मुझे हमेशा अपने बचपन में किये गए गलतियों की दर्दनाक यादें तलाशनीय पीड़ा का सामना करना पड़ता है। यह हमेशा सामने आता है और इसके साथ गहरा दुख होता है। कुछ चीज़ें अपने साथ बहुत सारी ऊर्जा ले कर आती हैं। तो, जब हम कहते हैं "समावर्षित करने" या "अनुभव करने" तो मेरा मतलब है कि हम सबकुछ इसमें शामिल करते हैं।

कभी-कभी हम बहुत ऊर्जावान होते हैं। बाहरी दृष्टिकोण से, आप बस वहाँ बैठे हुए हैं। कुछ नहीं हो रहा है। पर इतना कुछ हो रहा है! यह अकथित है। हमारे जीवन में क्या हो रहा है के शब्दों और कहानियों के पीछे एक बहुत ही शक्तिशाली ऊर्जा है—दुःख की ऊर्जा; गुस्से की ऊर्जा; लालच, खुशी, तकलीफ की ऊर्जा; अकेलापन की ऊर्जा; व्यक्तियों के बाहर होने की ऊर्जा। ऐसा लगता है मानो इस ऊर्जा ने आपको पूरी तरह से पराजित कर दिया है। और जब यह सही रूप से मुश्किल होता है, जैसे किसी प्रयोजन का नुकसान, तो यह अक्सर ऐसा भी महसूस होता है कि यह आपको मरने के करीब ले कर जा सकता है।

दलिंगो ख्येट्से रम्पिोचे के ग्रंथ "एन्लाइटेनड वन्स के हृदय रत्न" में एक सुंदर निर्देश है जो कहता है: "नफर्लो अफ्टर द ऑब्जेक्ट ऑफ हेटरेड, लुक एट द ऐग्री माइंड। एंगर लबिरेटेड बाय इसेल्फ एस इट एराइज़ इज़ मरिरलाइक वज़िडम।" और फरि: "न चेस आफ्टर द ऑब्जेक्ट ऑफ प्राइड, लुक एट द ग्रास्पिंग माइंड। सेल्फ-इम्पोर्टेंस लबिरेटेड बाय इसेल्फ एस इट एराइज़ इज़ द वज़िडम ऑफ इक्वनेमिटी।" और: "डोन्ट हन्कर आफ्टर द ऑब्जेक्ट ऑफ डेज़ायर, लुक एट द क्रेविंग माइंड।" उन्होंने सभी मानसिक स्थितियों को जो दमिग को धुंधला कर देती हैं, इस प्रकार बताया है, "ये समस्या नहीं हैं अगर आप इन प्रवृत्तियों को ध्यान देंगे।"

सात आनंदों के पाठ की पहली पंक्ति कहती है: "जब विचार हो कि कुछ है, प्रागण्य और प्राप्त।" यहाँ गोत्सम्पा का मतलब है कि सभी विचारों के साथ, हमें स्वयं और अन्य के रूप में दुनिया या परस्थितियों को देखना पड़ता है।

यह तो सभी वचारों का मूल है, ना? मैं उसके बारे में वचार कर रहा हूँ; "मैं" और "यह." ऐसा वचार करना जो इस पर आधारित न हो यह कठिन है। कोई वचार कीजिए जिसमें एक महसूस करने वाला और एक महसूस करनेवाला न हो। यह लगभग असंभव है!

गोत्सम्पा कहते हैं: "[जब वे वचार] मेरे मन को भटकाएं और ध्यान हटाएं।" आम तौर पर ध्यान में आप वचारते हैं, "ओह माई गॉश, मेरा मन भटक गया और ध्यान हट गया है!" फिर आप खुद से कहकर उस वचार को मार देते हैं, "मैं वह वचार हूँ, मैंने यह कर लिया है तो मैं बुरा हूँ; मेरा ध्यान टूट गया है।" इसलिए महान ऋषिहिमें याद दलाते हैं कि उनको सीधे उनके मौलिक बिंदु में "लगातार प्रवेश करने" की आवश्यकता है। उन्होंने बुनियादी रूप से बताया है कि वे वचार रोकने की कोशिश नहीं करते; वे वचारों के बिना ध्यान करने की कोशिश नहीं करते। वे सीधे उनमें प्रवेश करते हैं, सीधे मौलिक बिंदु में, जो है कि, "[इन वचारों में] बादलों की तरह; जहाँ वे उड़ते हैं, वहाँ चमक है।" यह एक बहुत खूबसूरत पंक्ति है: "वे बादलों की तरह हैं; वहाँ चमक है जहाँ वे उड़ते हैं। / मेरे लिये उठने वाले वचार, खूबसूरत अनंत आनंद के लिए।" मुझे यह कविता पसंद है क्योंकि यह एक दृष्टिकोण पेश करती है जो आपके जीवन में इतना आनंद ला सकता है। उन्होंने कहा है, "विपरीत परिस्थितियाँ होती हैं, और जब यह होता है तो यह इतना प्रिय है। वे खुद का एक छोटा सा गाना बना लेते हैं सीखी की अनंत सत्य की ओर जागरूक होने देते हैं। सबसे कठोर चीजें हमें मोमेंट की ओर जागरूक होने देती हैं।

एक और चौपाई में, गोत्सम्पा कहते हैं: "जब क्लेश मुझे परेशान करते हैं, और उनकी गर्मी ने मुझे जलाया है।" गोत्सम्पा ने जानते हुए भी कैसा महसूस होता है, फिर भी वे नहीं कहते, "भावना को दबाने के लिए जो भी कर सकते हो करो।" बल्कि वे कहते हैं: "जैसे कांच को सोने में बदल देने वाली

एक पेरा, क्लेश क्या सत्त्वदिना जिसमें है बलसि वदिउट खुशी से !! लेशास कमगिअप सुरे दलिटि !! यह एक बहुत गहराई से सहवास शक्ति है, और यही वास्तविक है जब हम सबसे परिपक्वता

स्थितियों के माध्यम से ध्यान करते हैं। हम उस दृष्टिकोण का स्वागत कर रहे हैं जिससे हम सोच रहे हैं कि हमारे जीवन को नष्ट कर दिया है - जैसे हमारे वचार और भावनाएँ, या

बीमारी और मौत - वास्तव में हमारे परिवर्तन के लिए उपहार हैं। उसने कहा है, "यहाँ बिंदु बनाने के लिए अपने अभ्यास में वह कुछ उल्टा देखने है।" क्लेश के तरीके को उलटोने में बदलें। आपमें से कोई भी

उन्हें आसमान में एक बादल के रूप में देखें और कहें, "कोई बड़ी बात नहीं," और पूरी रोमांच से, उन्हें छोड़ दें। सात रोमांच यह धारणा लाते हैं कि कुछ भी मूल रूप से कोई समस्या नहीं है, सविय हमारी पहचान के साथ। हमारे वचारों और भावनाओं और हमारे जीवन की घटनाओं के साथ हमें बहुत मजबूत पहचान है। हम खुद को इसके साथ मज़ाक नहीं उड़ा सकते। चाहे जीवन हमें एक आनंदमय ध्वनि दे या अप्रिय ध्वनि, एक आनंदमय सुगंध दे या अप्रिय सुगंध, एक आनंदमय वचार दे या अप्रिय वचार, यह सिर्फ आनंदमय है क्योंकि हम अनुभव के साथ पहचान करने की बजाय, सिधा उससे स्पर्श करते हैं और छोड़ देते हैं।

हम सबसे ज्यादा भरपूर भय को भी छोड़ सकते हैं जो हम साथ लेते हैं। हमारे डर बहुत ही भयानक हो सकते हैं! उदाहरण के लिए, कभी-कभी हम मौत का डर अपनी पसंदीदा स्थितिके परिणाम की प्रतीक्षा से या एक कार दुर्घटना में हुए एक करीबी नुकसान से भी झुलसते हैं। हम अपनी मृत्युवर्णिका के साथ इतने सर्वोपरितरीके से परिचित होते हैं। पर डर से मौत का डर भी एक और बात है जिसका हम साथ में अभ्यास कर सकते हैं, छोटे-छोटे पलों में, क्योंकि मौत का डर असल में अविश्वास, कुछ पकड़ने के लिए कुछ भी न होने और जीवन में क्या होने वाला है के बारे में कोई निश्चितता न होने का

डर है।

मैंने पाया है कि अज्ञात का डर एक प्रकार की आत्मजर्क प्रतिक्रिया है। आपको उसे किसी कहानी के साथ में नहीं खिलाना है। बल्कि, आप अब भयानक और अस्थिर भावना के साथ वहाँ मौजूद रह सकते हैं। यह भावनाओं के साथ काम करने के लिए नरिदेशिका की तरह है। अपने आप को मौत के डर की ऊर्जा के साथ रहने दें। अपना ध्यान उस डर पर रखें। आपकी पेट में तनाव हो सकता है, आपके विचार वलिक्षण हो सकते हैं, और फिर भी आप केवल भय के गुण और स्पर्श के विविधता पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं। देखें कैसे आपकी इस भय की अनुभव विकसित होती है और बदलती है, अधिक होती है और छोड़ देती है।

हम कई विचार सुनते हैं कि हम मरने के बाद क्या होता है। हर धर्म का अपना विचार होता है। पर हमें सच्चाई का पता नहीं है, ना? हर क्षण भी अज्ञात होता है, और जागरूकता का मार्ग यहां की हर चीज स्वीकार करने के बारे में है, बल्कि वह सब का जीवंत होने का आनंद लेने में है जो प्रकट होता है।

१८

### असहनीय हल्कापन

ध्यान हमें छोड़ने की शिक्षा देता है। यह वास्तव में मैत्री का एक महत्वपूर्ण पहलू है, जिसमें यह है कि आप फिर से और फिर से चीजों को इतना बड़ी समस्या न बनाने में प्रशिक्षित होते हैं। जब आपके शरीर में दर्द हो, जब भी आपके मन में विभिन्न विचार चल रहे हों, तो आप फिर से और फिर से उन्हें हृदय से और मन से स्वीकृत देने में प्रशिक्षित होते हैं, लेकिन उन्हें इतना बड़ा मुद्दा न बनाएं।

आम तौर पर, मानव जातिसंभावना है कि वे बहुत बड़ी समस्या बना लेते हैं। हमारी समस्याएं हमारे लिए बड़ी समस्या होती हैं। इसलिए हमें एक भावना के लिए स्थान बनाने की आवश्यकता है जिसमें हम सभी चीजों का सम्मान पूरी तरह से करें और इसी समय उन्हें इतना बड़ा मुद्दा न बनाएं। यह एक पराधान विचार है, लेकिन इन दो भावनाओं को साथ ही धारण करना बड़े आनंद का स्रोत है: हम सभी चीजों की ओर सम्मान रखते हैं, साथ ही छोड़ने की क्षमता भी। इसलिए, यह बात उन चीजों को नीचा दखाने के बारे में नहीं है, लेकिन उसी के साथ उन्हें ऐसा नहीं बढ़ाने देना जो तब तक तब्दील न हो जब तक आपके पास अपना नज्दी तीसरी विश्व युद्ध न हो।

इन विचारों को संतुलित रखना हमें भीड़ से कम और जलना हुआ महसूस करने की अनुमति देता है। बौध्द शब्दों में, जो खाली होने वाली जगह खुलती है, उसे 'शून्यता' कहा जाता है, यानी "खालीपन"। लेकिन इस खालीपन में कुछ भी नहिातवादी नहीं है। यह मुख्य रूप से बस एक हल्कापन का अहसास होता है। फ़िल्म है "द अनबेयरबल लाइटनेस ऑफ बीइंग", लेकिन मैं उसे "असहनीय हल्कापन" के दृष्टिकोण से देखना पसंद करता हूँ।

जब आप शुरूआत करते हैं जीवन को उस दृष्टिकोण से देखने की जसि में हर चीज स्वतः उत्पन्न हो रही है और वस्तुएं आपकी ओर "आ रही हैं" नहीं या आपको "हमला करने" की कोशिश नहीं कर रही है, तो किसी भी क्षण में आपको विशेष रूप से अधिक जगह और अधिक ठकाने का अनुभव होगा।

आराम से आराम करने दें। आपके पेट में जो गंठा बन गयी है, वह बस रलैक्स हो सकती है। आपके गर्दन के पीछे, जो सब तनाव भर गया है, वह बस रलैक्स हो सकता है। और आपका मस्तिष्क, जो एक ऐसे छोटे भालू की तरह घूमता है जैसे किसी खड़की से बाहर चला जाए, वह भी सरिफ रलैक्स हो सकता है। इसलिए शून्यता इस बात का तात्पर्य है कि हमारे अंदर फिर से स्थान बनाने की बीज है, ताजगी का, खुलापन का, आरामदायक का। कभी-कभी शब्द 'शून्यता' का अनुवाद

'हमारे अस्तित्व के खुले आयाम' के रूप में कथित किया गया है। सबसे प्रचलित व्याख्या 'खालीपन' की है, जो ऐसा लगता है कि कोई बड़ा छेद है जिसमें कोई आपको धक्के-धक्के धकेले: "नहीं, नहीं! खालीपन नहीं!"। कभी-कभी लोग इस खुलापन को बोरियत के रूप में अनुभव करते हैं। कभी-कभी यह शांति के रूप में अनुभव की जाती है। कभी-कभी इसे अपने विचारों और चिन्ताओं के खंभे में एक अंतर मानते हैं। मैं शून्यता के साथ बहुत प्रयोग करती हूँ। जब मैं अकेली होती हूँ और कोई मेरे साथ बात नहीं कर रहा हो, जब मैं बस चल रही हूँ या खड़की से बाहर देख रही हूँ या ध्यान में हूँ, तो मैं अपने विचारों को जाने देती हूँ और देखती हूँ कि वे चले जाते हैं तो वहाँ क्या है। यही है सतर्कता का सार। आप अपने अनुभव की तत्कालता में वापस आते रहें, फिर जब विचार उपजने लगते हैं, विचार जैसे, बुरा, अच्छा, करना चाहिए, नहीं करना चाहिए, मैं, चालू, तुम, चालू, तुम, तो आप उन विचारों को जाने देते हैं, और फिर फिर से अपने अनुभव की तत्कालता में वापस आते हैं। यह है कि हम शून्यता के साथ प्रयोग कैसे कर सकते हैं, किस प्रकार हम अपने असीमता और अपरसीमति अस्तित्व के साथ प्रयोग कर सकते हैं।

### सर्व धारणाएँ

आज सोच में गहराई डूबे एक योग शिक्षक थे, जो बारहवीं सदी के भारत में थे। उन्होंने कहा (उनके कथन का मेरी ओर से अर्थानुसार है): "वे जो सत्ता में ठोसता मानते हैं वे मूर्ख हैं। और वे जो सबकुछ व्यर्थ मानते हैं, वे उनसे भी अधिक मूर्ख होते हैं।" उन्होंने हमें वो विश्वास बताए जो हमारी अनुभव को सीमिति करते हैं और हमें यह अनुमान लगाने से रोकते हैं कि हमारी नजर में कैसा है। वे विश्वास जो हम इतने मजबूती से और इतनी प्यार से धारण करते हैं कि हम उनके लिए लड़ने को भी तैयार हो जाते हैं, वे हमें अंधा बनाते हैं और हमें बहरा बनाते हैं।

मुझे यह मालूम हुआ है कि ध्यान अभ्यास से उत्पन्न सबसे बड़ी चुनौती में से एक यह है जब वह हमें हमारी विश्वास प्रणाली की जांच करने को कहता है। ध्यान अभ्यास का बहुत हिसा यह है कि जब आप जदीदी हो जाते हैं और छोड़ नहीं सकते। आप उन पलों से मिलते हैं जब आप अधिकारी रूप से नाराज़ हो जाते हैं, और देखते हैं कि आप या तो और अधुरा हो जाते हैं और दुनिया से और भी अलग हो जाते हैं, या फिर नर्म बनते हैं, चोड़ देते हैं, और आराम करते हैं। दूसरे शब्दों में, एक अभ्यासी - या एक मानव - इसे जानता है कि वह अभी तक विश्वासों या विश्व को देखने के तरीके में मजबूती से पकड़े हुए है जब उसे गुस्सा आता है, जब उसे उत्तेजित होते हैं, जब उसे लड़ने की इच्छा होती है किसी से कुछ के बारे में क्योंकि वह चाहता है कि वह ही हो। यह "तुम गलत हो और मैं सही हूँ" सोच हमें एक प्रकार की कटापन में बनाए रखती है।

यह है आध्यात्मिक मार्ग का रस: जब आप जदीदी और अपनी राय देने वाले और अधिकारी नाराज़ होते हैं, जब आप बातों में गर्म होते हैं और उस बिंदु में हैरान रहते हैं कि सब आपके मन के विपरीत होने वाला है। तब आप जानते हैं कि आप खुद को अखंड बना रहे हैं, और यह एक बड़े बेल की तरह है जो बजती है कि आप खुद को दुखी बना रहे हैं।

अब वो समय है जब सोचों को छोड़ देने का और दिल और मन को खोलने का त्रेणी की जानी चाहिए।

सबकुछ इस ध्यान की नीति में आता है, सोचों को छोड़ने की।

यह धर्मात्मा नाराजगी, घबराहट, यह मान्यता कि कोई गलती कर देगा, यह धारणा कि अगर चीज़ें आपके मन के तरीके पर नहीं चलीं तो दुनिया खत्म हो जाएगी, यह एक प्रकार की हिसा है। यह सच है चाहे वो कही गई बात अच्छी क्यों न हो; उदाहरण के तौर पर, मान्यता कि हमें नदियों की प्रदूषण को साफ करने की आवश्यकता है। जब हम बातों को एक तरीके से पकड़ते हैं, तब हम अपने आप को दुष्टि कर रहे हैं, और इससे हमें कोई भी खुशी नहीं मिलती। हमारे अच्छे विचार समय का सामना नहीं कर पाते क्योंकि वे उत्पन्न होते हैं उस भयानक घबराहट, उस विनाशकारी हिसा से और उस कट्टरता से जिसका कहानी उसी तरह होना है जैसा हमारे पास चाहत है। और वहाँ दुश्मन का बहुत महसूस होता है।

हमारे सभी विश्वास सोचों पर आधारित होते हैं, और उन सोचों की उर्जा हमें भावनात्मक बनाती है, यहाँ तक कि हस्टरिकल हो जाते हैं। इसलिए ध्यान में, हमें अपने साथ एक गहरी और सांजीवनी चर्चा कैसे करनी चाहिए, इसे मलित है। एक असली मेहनती बातचि। इस संदर्भ में, हमारा स्वास्थ्य और हमारे साथ शांति का संबंध ध्यान में पाए गए खाली जगह की गुणवत्ता है, जिसे शून्यता या खालीपन कहते हैं। यह खुला जगह हमें याद दिलाता है कि "लाईटन अप"।

जैसे कहा, जब आप इस प्रकार की प्रैक्टिस के साथ सचेतन से काम करते हैं, तो सबसे पहले चीज जो आप खोजेंगे वह है कि आप लाईटन अप करना नहीं चाहेंगे। मैंने कभी एक तबिबती गुरु से पूछा था, एक वनवासी योगी और वास्तव में एक खूबसूरत आत्मा, के बारे में, कि प्रैक्टिस करते समय मुझे नींद क्यों आती है। मैं बोला, "मुझे बहुत ज्यादा नींद क्यों आती है, सोने की अच्छी नींद की ज़रूरत से ज्यादा लगता है। मैं वास्तव में अक्सर सो जाता हूँ और नींदति हो जाता हूँ, जैसे कुछ बादल सा हो जाता है। मैं क्या कर सकता हूँ?"

और उसने कहा, "तुम बस 'पॉट' बोलो!"

मैं बस हंसी नहीं रोक पाया। मुझे पता था कि यह काम करेगा। उसके बाद, उसने जैसा कहा, मैं किसी समय तक अपने प्रैक्टिस में नींदति नहीं महसूस करता। लेकिन यकीनन, आदते फरि लौट आई, और मैं ध्यान कर रहा था और मुझे बहुत नींद आएगी और मुझे लेटने का मन करेगा। फरि मैं उसके कहे का याद आता है।

मैंने कहा, "पॉट कैसे कह सकता हूँ! मुझे तो लेटना है!" और फरि मैं लेट जाता। पर मैं ठीक से आराम नहीं कर पाता था, क्योंकि मैंने इस चक्कर में अपने आप को पकड़ लिया था। लेटने का मजा कुछ कम हो गया था क्योंकि मैंने समझ लिया कि इस खेल को हम सभी सामने रहते हैं, हर एक व्यक्ति।

अगर कोई कहे, "बस इस छोटी सी गोली को खालो, तुम्हारा दर्द चला जाएगा," तो भी तुम नहीं करोगे। तुम सोना चाहोगे। या उन्हें गलत साबित करना चाहोगे। या फरि तुम्हारे तरीके से ही होने की इच्छा होगी। तुम्हारी मन की इच्छा होगी कि उस गोली को न खाओ या पॉट ना बोलो या ध्यान न करो या नरमाओ, या ऐसी कोई भी चीज़ न करो। तुम्हें अपने तरीके से ही चाहिए।

हमारे विश्वास हमें मनुष्य स्थिति पर हँसी आती है और हमें याद दिलाने का अवसर देते हैं कि हम सभी इसमें साथ में हैं। हमारे विश्वास कतिनी मजबूती से पकड़ते हैं यह हमें याद दिलाते हैं कि हमें क्या कट से पूरा करना है। हम उस बाहरी साँस की आदत डाल सकते हैं, जो कक्षिण की ताज़गी में लौटना है। यह बहुत मुश्किल हो सकता है जब क्षण बहुत ऊर्जा से भरा हो – क्योंकि अक्सर तुम्हारे विश्वास तुम्हें गुस्से भरे विचारों में बंद कर देते हैं; जलने वाले विचारों में; बहुत दुखी तन्हाई, उदास विचारों में; आध्यात्मिक विचारों में; चाहने वाले विचारों में। जब तुम अपने विश्वास को ध्यान में देखो, तो तुम्हें अक्सर खूब ज्यादा उर्जति माहौल में बैठे हुए पाओ जाओगे। इसमें बैठना और उसमें साँस लेना या उर्जतिता से बाहर निकलने की कोशिश करने के विपरीत। दुःख अंतरिक्ष में उठ सकता है। उदासी और भय अंतरिक्ष में उठ सकते हैं। हम अंतरिक्ष को बड़ा कर सकते हैं ताकि हम जो भी उठता है, उसके अस्तित्व को लेने दे सकें क्योंकि हमने उसके आसपास अंतरिक्ष डाल दिया है। हमने कुछ नरमी और ताप उसके चारों ओर डाली है।

और जतिनी सच्चाई हो सके, उसे अपने अभ्यास में लाओ। जब तुम किसी भी प्रकार की मन की कठोरता महसूस करो, तो सवाल पूछते रहो। सवाल पूछो और पूछो। उत्सुक हो जाओ और ध्यान के अंतरिक्ष की ओर खुल जाओ। यही तुमसे दुनिया बोलती है।

आध्यात्मिक शांति के साथ में आराम

चाहे हम बौद्ध धर्म का अध्ययन कर रहे हों या बौद्ध प्रैक्टिस कर रहे हों, हमें यह समझना चाहिए कि प्रैक्टिस की सारांशिकता यह है कि हम वास्तविकता को कैसे गलत तरीके से देखते हैं। हमारे पास वास्तविकता की गलतधारणा है। और ध्यान के माध्यम से हम वास्तविकता को सही तरीके से देखने की प्रशिक्षण दे रहे हैं।

बोध—पूर्ण बोध—एक खुले, जमा मन से वास्तविकता को प्राप्त करना है, चाहे जीवन के सबसे कठिन परिस्थितियों में हो। यह वास्तव में और भी कुछ नहीं है। आप और मैंने इस खुले, जमा मन के अनुभव किए हैं। कभी सोचिए जब आपको आश्चर्य या आश्चर्य का समय हुआ हो; चमत्कार या आश्चर्य के समय हम इसे महसूस करते हैं। यह आम तौर पर छोटे-छोटे क्षणों में होता है, और हम शायद इसे नहीं भी नोटिस करें, पर हर कोई इस खुले, ऐसे कहलाने वाले बोधित मन का अनुभव करता है। यद्यपि पूर्णतया जागरूक होते, तो यह हमारी नरितर वास्तविकता की धारणा होती। एक साधना है कि यह खुला, निःबंधित मन कई नामों से पुकारा जाए, पर आइए हम "बुद्ध नरिवाण" नाम का प्रयोग करें।

कह सकते हैं कि हम एक बक्से में हैं जिसमें एक छोटी सी धारा है। हम उस छोटी सी धारा से वास्तविकता का अनुभव करते हैं, और हम सोचते हैं कि यही जीवन है। और फिर जैसे हम ध्यान करते हैं—खासकर अगर हम उस तरीके से ट्रेनिंग करें जैसे कि मैं सुझा रहा हूँ; यद्यपि कोमलता में ट्रेनिंग करें, और हम छोड़ने में ट्रेनिंग करें, यद्यपि तकनीक के साथ विश्राम को भी लाते हैं, साथ ही विश्वासपूर्वक; यद्यपि खुली आंखों से काम करें और होशियार और उपस्थिति रहें, और हम ऐसे हम स्वयं को प्रशिक्षण देने के लिए पल में पल ऐसे ही काम करें—तो क्या होता है कि दरार बढ़ने लगती है, और ऐसा महसूस होता है कि हम अधिक देखने लगते हैं। हमारा परपिक्षीय क्षेत्र वस्तुतः और अधिक सहनशील होता है।

शायद हो कि हमें कभी-कभी यह महसूस होता है कि हम कभी-कभी जागे होते हैं और कभी-कभी सोए हुए; या हम यह महसूस करते हैं कि हमारा मन वचिलित हो जाता है, और फिर वापस आता है। हम धीरे-धीरे ध्यान देने लगते हैं - तो पहला बड़ा अनुभव, ठीक है। कि हम इतना बहुत सोचते हैं। हम प्रज्ञा या "स्पष्ट ज्ञान" विकसित करने लगते हैं। इस स्पष्ट ज्ञान के साथ, हमें यह भरोसा होने लगता है कि हम अधिक संभाल सकते हैं, हम और प्यार कर सकते हैं। शायद कभी-कभार हम संभव होते हैं कि हम पूरी तरह से बाहर निकल सकते हैं। लेकिन मुझ पर विश्वास करें, अगर यह बहुत जल्दी हो जाए तो हमें चौंका देगा। आमतौर पर हम तुरंत पंजे का अंदर पर्यवेक्षित नहीं हैं। लेकिन हम उस दिशा में बढ़ रहे हैं। हम अनिश्चितता के साथ और अधिक आराम से, भूमहीनता के साथ और अधिक आराम से, हमारे चारों ओर दीवारों के बिना अधिक आराम से होने लगते हैं, जो हमें एक छोटे सा बकसा या कक्ष में सुरक्षित रखने के लिए होते हैं।

बोधक तो कहीं और जाने या कुछ प्राप्त करने का कार्य नहीं है। बोधक वह समय है जब आंखों की पट्टी उठने लगती है। हम सच्ची स्थिति को खोज रहे हैं, या बुद्ध नेचर को खोज रहे हैं। यह अहम है क्योंकि हर दिन जब आप बैठते हैं, तो आप पहचान सकते हैं कि यह एक प्रक्रिया है जिसमें धीरे-धीरे कुछ खोल रहे हैं जो पहले से है। इसलिए आराम और छोड़ देना इतने महत्वपूर्ण हैं। आप किसी चीज को कसकर या तनाव में धकेलकर नहीं खोल सकते क्योंकि वे चीजें हमारे बुद्ध नेचर को ढंकती हैं।

ध्यान को स्थिर करना, मन की तेज वाक्फी को बढ़ाना, आराम और खुलापन के साथ होना चाहिए। यह बोला जा सकता है कि यह डबिबा, जिसमें हम हैं, वास्तव में मौजूद नहीं है। लेकिन हमारे संदर्भ से, वह डबिबा है, जिसे हमारे जीवन में बनाई गई सभी बाधाओं, सभी आदतों और शरीर में बनाई गई सभी पद्धतियों से। वह डबिबा हमारे लिए बहुत ही वास्तविक महसूस होता है। लेकिन जब हम इसे देखने लगते हैं, इससे आगे देखते हैं, तो यह डबिबा हमें रोकने की शक्ति कम होती जाती है। हमारा बुद्ध नेचर हमेशा यहाँ है, और अगर हम काफी आराम से और जागरूक रह सकें, तो हम सिर्फ वह अनुभव करेंगे।

इसलिए इस सांत्वना और एक क्षमता का स्वागत करें और वृद्धि को हटाने की गुणवाला भरी झलमलाहट की ओर आने दें क्योंकि दीवारें नीचे आ गईं तो

बहुत तेज़ चलने पर हम तैयार नहीं होंगे। यह एक ऐसा अनुभव होगा जैसे एक ड्रग ट्रिप में, जहाँ आपके पास एक दिल दहलाने वाला अनुभव होता है पर फिर नयी सोचने और समझने की नई वृद्धि को अपने जीवन में नहीं ला पाते।

ध्यान का मार्ग हमेशा सीधा नहीं रहता। आप खुलना शुरू करते हैं, और और आप और ज्यादा खुलते जाते हैं, और फिर आप और और स्थिर होते जाते हैं, और फिर एक सुन्न सामान्य दिनांक होता है। आपके रास्ते में पीछे हो जाने की भी स्थिति आती है। अक्सर मैं देखती हूँ कि छात्रों के साथ एक प्रकार का "हनीमून पीरियड" होता है जब उन्हें अपने अभ्यास में एक महान खुलासा और विकास का समय मिलता है, और फिर उन्हें एक प्रकार की संकुचन या प्रतगमन की स्थिति आती है। और इससे अक्सर बहुत से छात्रों को डर या निराशा होती है।

लेकिन प्रैक्टिस में बदलाव होता है। यह एक मौलिक सत्य है। सब कुछ हमेशा बदल रहा है क्योंकि यह जीवंत और गतिशील है। हम सभी किसी बहुत दलचस्प बटु पर पहुंचेंगे जब हम ज़िन्दगी की इस ब्रिक्वॉल से को जाएंगे। यह अवश्य होगा।

ब्रिक्वॉल से टकराना सिर्फ एक चरण है। यह मतलब है कि आप एक बटु पर पहुंच गए हैं जहाँ आप से शेष जीवन का स्वीकार करने की ओर भी अंदर जाने की मांग की जाती है, यहाँ तक की जीवन के असुखद भावों में भी। सच्ची प्रेरणा तब मिलती है जब आप उस गतिशीलता, उस खुलापन में शामिल होते हैं। पहले तो आप अपने अभ्यास के साथ जारी थे, उसके बारे में निश्चिन्त महसूस कर रहे थे, और वह भावना वाले ढंग से बहुत सारे लोगों को ठीक लगता है। और फिर पट्ट कर! आपको एक और चांस दिया जाता है कि और भी आगे जाएं।

ध्यान में विकसित होने वाली स्पष्ट दृष्टि ही दिशा में गम्भीर दया की ओर ले जा सकती है क्योंकि इस सतत कठिनाई या प्रयत्न पर स्थितियों के दौर से और आपके व्यक्तित्व की सभी भावनाओं के साथ दृढ़ता से गुजरने से ही आप अन्य लोगों की कुछ वास्तविक समझ प्राप्त करने लगते हैं। यह इसलिए है क्योंकि इस तरीके से हम सभी एक समान हैं। मेरे पास आपसे अधिक क्रोध हो सकता है, लेकिन आपके पास मेरे से अधिक तृष्णा हो सकती है। मुझे जलन के बारे में ज्यादा नहीं पता हो सकता है, लेकिन मुझे गौरव या ईर्ष्या या अकेलापन के बारे में बहुत कुछ पता हो सकता है। एक अर्थ में, अगर हम बस यह भावनात्मक ईमानदारी अपने आप के साथ रखना शुरू कर दें जो हम में ध्यान में देख रहे हैं, तो हम दूसरों के खिलाफ जो है उसका समझने लगते हैं—जैसे हम। और फिर हम दूसरों के प्रति कुछ दया रखने लगते हैं।

बौद्ध धर्म में, कुछ चीजों को "तीन रत्न" कहा जाता है। वे आपके जीवन में सबसे मूल्यवान सहारे हैं; जब आपको समर्थन या प्रोत्साहन की आवश्यकता होती है, तो आप उनकी ओर मोड़ते हैं। पहला रत्न बुद्ध है, जो किसी पर आश्रित होने और सभी आपके प्रश्नों का उत्तर देने और आपको बचाने वाले नहीं, बल्कि वह क्या कर सकते हैं का एक उदाहरण है। दूसरा है धर्म, जो आपकी सहायता करने वाले उपदेश और अभ्यास हैं। और तीसरा है संघ, जो संस्कारों को जागरूक करने के लिए समर्पित लोगों की समुदाय है।

मेरे लिए, संघ ध्यान के अभ्यास में एक केंद्रीय समर्थन है। संघ हमारी काम और दिनचर्या के क्षेत्र के बाहर एक समुदाय है, जहाँ हम प्रतस्पर्धा और एक-दूसरे को आगे बढ़ाने से बचते हैं। यह भी एक अवसर है आत्मसन्मान, जलन, और अहंकार को छोड़ने का।

मनपसंद व्यवहारों पर ब्रेक लगाएं। बल्कि, हम अपने अनुभव की सच्चाई आपस में बांटें।

बौद्ध समुदाय में संघ के लिए आम तौर पर एक छविका उपयोग किया जाता है जिसमें सभी एक साथ खड़े होते हैं और अबाध मतिरता बनाए रखते हैं। उन्होंने एक-दूसरे पर टर्कि नहीं हैं। अगर कोई गरिता है, तो सभी गरिते नहीं। एक जागरूक या जागरुक समाज की आधारभूत बात यह है कि वहाँ व्यक्ति हैं जो अपने उन्चाई और साइकलि को संभाल रहे हैं, अपने डुबाने और पूरवाग्रहों को। वे एक-दूसरे को मैत्री और करुणा से सहायता दे रहे हैं। भूखे को भोजन दिया जाता है, और अस्वस्थों को सहायता दी जाती है। पथ पर अपने अनुभव साझा करके, आप शायद दूसरे व्यक्ति की मदद कर रहे हों—ऊपर-नीचे की स्थिति से नहीं, बल्कि मतिर से मतिर। और संघ के सदस्यों को एक ही स्थान में रहने की आवश्यकता नहीं है। आप अपने प्रैक्टीशनर के साथ पेन पैल कर सकते हैं, या फरि फोन पर बात कर सकते हैं। इस अभ्यास को अकेले जाना मुश्कलि है। और प्रैक्टीशनरों की समुदाय में भाग लेना बड़ा फर्क डाल सकता है, खासकर जब हमारे अभ्यास में रास्ते में हल्का नहीं होता।

कमाल की भावना को वकिसति करें

जब हम जीवन की दशि में देखते हैं, तो हमें यह पता चलता है कि हम सच में कुछ नहीं जानते हैं। जब आप वदिश जाते हैं, तो यह वास्तव में एक अच्छा अनुभव होता है क्योंकि आपको एहसास होता है कि हर देश में लोगों का सोचने का तरीका अलग-अलग होता है। वशिष रूप से एशियाई और तीसरी वशि्व देशों में जाना बहुत अच्छा होता है, जहां लोग अक्सर किसी अलग दृष्टिकोण से चीजों को सोचते हैं। आपको महसूस होता है कि आपकी वास्तवकिता के बारे में ज्यादातर मान्यताएं आपकी संस्कृति से, जसि युग में आप जन्मे हैं, आपके आर्थकि वर्ग से, आपके लुगि से आती हैं। अच्छे और बुरे के बारे में कई मान्यताएं हैं जो सभी तरफ से नहीं मानी जाती हैं। यही कारण है कि हमें युद्ध होते हैं: एक व्यक्ति का अच्छा किसी दूसरे का बुरा होता है, और इस कारण लोग एक-दूसरे को मार देते हैं। मानव जाति के इतिहास के दौरान, लोगों ने एक-दूसरे को मारा है क्योंकि उनके पास सही और अच्छा के बारे में वभिन्नि वचिर हैं।

आदान-प्रदान का नारा "सभी धर्मों को ख्वाब समझो" हमें सब कुछ के बारे में हैरान होने के लिए प्रोत्साहित करता है। पेड़ों की बात करें, उदाहरण के लिए। आपके नविस के स्थान पर पेड़ों को सच्चाई से देखें, उनकी छाल और पत्तियों की खोज करें, उनकी सुगंध को महसूस करें। घास, हवा के बारे में क्या? देखें क्या आप सरिफ इतना ही सोच सकते हैं, "ओह, हां, मैं जानता हूँ, यह एक और उबाऊ सी सदा हुआ देवदार पेड़ है।" खुद को उत्साहित करें जब आप हार्डवुड पेड़ों को देखें—पत्तियों के साथ कुछ जो हरे-भरे हो रहा है क्योंकि विसंत है। आप पेड़ों को आनंदति करें। उन्हें जब आप उन्हें देखते हैं, तो कहें "हाँ"। उन्हें देखते समय आप वसि्मति होने दें।

हाल ही में मैंने एक कशिोर भारतीय के बारे में एक कहानी पढ़ी, जो बहुत बीमार हो गया। वह बीसवीं सदी के शुरुआत में रहने वाला था। उसको एक कोमा में चला गया, और कुछ ऐसे

जब वह उस कोमा से बाहर निकला तो उसने व्हाइट लोगों के गाँव में पहुँच गया था। (मुझे वास्तव में पता नहीं कि वहाँ कैसे पहुँचे, पर वही था।) और फिर यह बहुत रोचक घटना हुई। उसकी लोगों की पौराणकि कथाओं में, मृत्यु होने पर अपनी जमीन के अनुसार यात्रा करने का कही जाता था, और उसकी लोगों की कथाओं में यह वर्णन होता है कि मृत्यु के बाद यात्रियों को ओशन की ओर जाने के लिए कई लम्बी गुफाएँ पार करनी होती हैं। लोग दर दर गुफाओं से गुज़रते हैं, ओशन की ओर अंतमि यात्रा करते हुए। और उस आदमी के साथ वह कमाल घटी। उसे एक ट्रेन पकड़ कर गुज़रा जा रहा था पश्चिम की ओर, गुफाओं से होकर ताकि वह ओशन तक पहुँच सके। उन्होंने उसे एक बड़े शहर ले जाने का फैसला किया था। कहानी जारी होती है, पर महत्वपूर्ण बात यह है कि जीवन भर उस आदमी ने माना कि वह मर चुका है, क्योंकि वास्तवकिता पूरी तरह से उसकी लोगों की मृत्यु कथा से मेल खाती थी।



और इस आदमी की बातों में मुझे लगता है कि मैंने जो कभी भी पढ़ा है, वह कुछ ऐसा हस्सिा था जसै मायावी संतान होने का मतलब हो सकता है। क्योकियह आदमी सोचता था कि वह मर चुका है, इसलए उसका पूरा ध्यान उसके पास था। उसका मन और दिल पूरी तरह से खुला था। उसमें एक बहुत नौजवान बच्चे की उत्सुकता थी, पर साथ ही एक पक्का वयस्क आदमी का अनुभव भी था। वह उस संस्कृति में था जो सब प्रमाणों के अनुसार पूरी तरह से अजनबी थी, पर वह उसे थामने के कोई संकेत नहीं दिखाते थे। उसे हर चीज में पूरी तरह से दिलचस्पी थी क्योकियहने सोचा, "यही होता है जब आप मरते हैं।" इस आदमी की कहानी मेरे दिल में उस बारे में याद दिलाती है कि हम अपने अनुभव को बहुत कुछ मानते हैं। और सब कुछ को मानने का हस्सिा यह है कि हमारे अनुभव से हमें बहुत सी चीजें डर लगती हैं। हमारा डर पुरानी, छुपी हुई यादों पर आधारित है, पुराने शोषण जो हमारे साथ हुए। ये पुरानी, भूल गई, गहराई में दबी चीजें हमें अप्रत्याशित तरीकों से सदैव प्रतिक्रिया देने के लिए मजबूर करती हैं और वचारों को अजीब तरीकों से संवचार करती हैं, हमारे अनुभवों और प्रतिक्रियाओं को हमेशा अपने आप बचाने के लिए अजीब तरीकों से संपादन करती हैं। हमें जनि चीजों से बहुत सी वे डरते हैं, हम उसका भी पता नहीं क्यों डरते हैं।

एक साथ, हम दूसरी "चीज" की ओर बहुत, बहुत खींचे जाते हैं। कभी-कभी यह लत में बदल जाता है। आराम का प्रतिनिधित्व करने वाली चीजें, जो दुःख से कुछ भागने का प्रतिनिधित्व करती हैं, उन्हें लत कहे जाते हैं। पर सब यहाँ पर हो रहा है, जहाँ हम चीजों को मानते हैं और केवल पेड़ों और जानवरों; ध्वनियों और यादों; गंधों और

भोजन का स्वाद; लोगों के चेहरे, शरीर और इशारे। हम यह मान ही लेते हैं कि ये चीजें ऐसी ही हैं, और इसलए हम एक प्रकार के कारागार में जीते हैं। तो फिर हम अपने जीवन में किसी तरह से इस प्राचीन अमेरिकी आदमी के जैसा चमत्कार कैसे ला सकते हैं? और हमारे जीवन में जज्जासा कैसे ला सकते हैं? इसका जवाब ध्यान देने के निर्देश से शुरू होता है। फिर से, जब-जब आप "सोच" बोलें, उसे इतनी कोमलता से, इतनी ईमानदारी से करें। सारा वह नाटक, सारा वह आशा और भय, सारा वह मनोरंजन, और सारा वह भय — जो भी है जो कहानी के साथ जुड़ा है, जसै आपने अपने आप से कहा है, आप बस "सोच" कह सकते हैं, और आप उसे दिल से कह सकते हैं। ध्यान दें: सभी वचारों को सपने के रूप में देखा जा सकता है।

चमत्कार अपने जीवन में लाने के लिए, ध्यान दें कि जब आपको पता ना हो, जब आप अस्थिर महसूस करें क्योकियह आपको यह नहीं पता क्या हो रहा है, तो आपको भागने की आवश्यकता नहीं है। आपको यहाँ दौड़ने की कोशिश करने की आवश्यकता नहीं है जसैसे अज्ञात को ठीक बनाने का कोई उत्तर निकाल सके। सुलझाव में प्रशिक्षण दें। कोमल होने का प्रशिक्षण दें। अपनी ध्यान प्रथा का उपयोग करें। वे अस्थिर, बेसुरक्षित, शर्मदा, अस्थिर भावनाओं के साथ आज्ञाति बैठे रहने की अभ्यास करें। यह महान कल्याण का कारण है।

वास्तव में, हमें केवल इस बात से जीवित और खुश रहने से मना करता है — या जीवंत और रुचिकर एक संभावना के साथ अपने जीवन को अनुकूल बनाने से— इसलए हमें विश्राम करने और अपने पेट और कंधे और मस्तष्क और हृदय को नरम करने के लिए कोई प्रोत्साहन नहीं है। जब हम तनाव महसूस करते हैं, जब हमें दर्द महसूस होता है, जब हम अस्थिर महसूस करते हैं, तो हमें ठीक करने और मरदाना और अपनी जीभ और अपनी कंधे और अपने मस्तष्क और हृदय को मरदाना नहीं करने के लिए कोई प्रेरणा नहीं है। जब भी आप अपने जीवन से कुछ बनाना चाहें, तो छोड़ दें। और ज्यादा छोड़ दें। मरदाना। यह आपके जीवन को कामयाब बनाता है। यह आपके जीवन को आश्चर्यमय बनाता है। हमारे अंदर विशालता और आश्चर्य का बीज है। हमारे अंदर गर्मी का बीज है। ध्यान इन बीजों को पोषित और पानी देता है।

वहाँ वह जगह है जो बाहर जैसा लगता है, जैसे आसमान और समुद्र और हवा, और वहाँ वह जगह है जो अंदर लगता है। हम सभी कुछ मलिन दे सकते हैं। हम सभी कुछ एक-दूसरे में घुलने दे सकते हैं और इन सबको एक बड़े से एक में घुलने दे सकते हैं।

अंतरिक्ष। अभ्यास अंतरिक्ष को बड़े धैर्य से छोड़ने के बारे में है। यह यह सीखने के बारे में है कि कैसे उस व्यापकता से जुड़ा जाता है जो अंदर में है, और जो बाहर है। यह यह सीखने के बारे में है कि शांत हो जाना, मुलायम हो जाना, खोल जाना - उस भाव से जुड़ने की कविास्त्व में बहुत सारा खाली स्थान है।

28

## बोधसित्त्व का मार्ग

इस पुस्तक की शुरुआत से ही, हमने एक चीज सीखने का प्रयास किया है, जिससे बोधचित्ता कहा जाता है। कहा जाता है कि बुद्ध जब वे बोधिपेड़ के नीचे ध्यान में लगे तो उन्हें बोधिप्राप्त हुई थी। बोधि शब्द के कई भिन्न अनुवाद हो सकते हैं, लेकिन यह मुख्य रूप से 'जागरूक' का ही अर्थ है। कभी-कभी इसे 'प्रबुद्ध' के रूप में भी अनुवाद किया जाता है। यह एक पूरी तरह से खुली हुई दिल, एक पूरी तरह से खुला मन होता है; यह एक ऐसा दिल है जो किसी भी कठिनाई और भयंकर स्थितियों में भी कभी नहीं बंद होता। बोधचित्ता एक मन की संवाद () है जो अपने अपमान या पक्षपात या किसी भी दूसरे के मत के विरुद्ध धारणाओं से सीमति नहीं होता। बोधिकी कोई समा नहीं होती है, इसकी तरंगी और सब को ग्रहण करने वाली विशालता में सीमा नहीं है।

शब्द 'चित्' का अर्थ है 'दिल' और 'मन'; यह दोनों चीजें साथ-साथ होने का अर्थ है, इसलिए हम इसे 'दिल-मन' के रूप में परिभाषित करते हैं। इसलिए आप कह सकते हैं कि बोधचित्ता उठी हुई दिल-मन, या प्रबुद्ध दिल-मन, या पूरी तरह से खुला दिल-मन है। चौग्याम त्रुंगपा रम्पोचे के लिए बोधचित्ता का एक समानार्थक शब्द था: उन्होंने इसे 'नरम स्थान' कहा। उन्होंने कहा कि हम सभी के पास यह 'नरम स्थान' होता है; सभी प्राणीयों की यह कोमलता होती है। फिर भी हम किसी कारणवश इसे ढँकने और सुरक्षित करने की जरूरत महसूस करते हैं। हम उस भाग को ढकने और सुरक्षित करने की जरूरत महसूस करते हैं जो हमारे अंदर इतना कोमल और मुलायम है। ध्यान हमें सिखाता है कि हमें नरम स्थान का पोषण करना चाहिए, दिल-मन को फिर से खोलना चाहिए, प्रेम को आज़ादी से आने-जाने देना चाहिए। नरम स्थान के बाधाओं को पघिलाना, नरम स्थान के चारों ओर को पघिलाना, या बोधचित्ता के दिल के आसपास की कवच को पघिलाना (जो कभी भी वास्तव में बंद नहीं होगा) जीवन का कोई अंतिम उत्तर, जीवन का कोई अंतिम समाधान ढूँढने के बारे में नहीं है। क्योंकि वास्तव

खुलापन का मतलब हमेशा लचीलापन बनाए रखना है, और हमें चलते जाने की राह पर बनाने की आवश्यकता है। हमें हमेशा और और खुलने की जगह है।

शब्द 'बोधचित्' का एक और परिभाषा "पूरी तरह से प्रेमशील व्यक्ति बनना" हो सकता है। अगर कोई कहे, "आध्यात्मिक अभ्यास का उद्देश्य क्या है?" तो मुझे व्यक्तिगत रूप से लगता है कि हम यहाँ प्रयास क्यों करते हैं, क्यों हम इन उपदेशों को सुनते हैं, क्यों हम इसे अपने जीवन के हर पल में लाने की कोशिश करते हैं, ताकि हम पूरी तरह से प्रेमशील व्यक्ति बन सकें। और इसी की दुनिया को जरूरत है।

बोधचित् की एक गुणवत्ता यह है कि हमें यथार्थ रिएलिटी के स्वरूप के साथ आराम से बैठने की बढ़ती क्षमता होती है, जो अनिश्चिति और अपूर्वानुभवी होती है। मामूली व्यक्ति के दृष्टिकोण से, जीवन मौलिक रूप से असुरक्षित होता है। लेकिन जागरूकता की दृष्टि से, जीवन अब और इतना असुरक्षित महसूस नहीं होता। जीवन हमेशा अनिश्चिति है, हमेशा अपूर्वानुभवी है, लेकिन कहना कि यह असुरक्षित है अब और सही नहीं है, क्योंकि हम अनिश्चितता में बढ़ते जाते हैं और वास्तव में उसे अपने घर की सीमा बना लेते हैं। ध्यान हमें असुरक्षितता में और भी अधिक भटकने की अनुमति देता है जब तक यह वास्तव में हमारी मूल भूमि बन जाता है। जीवन अब भी उसी तरह अनिश्चिति और अपूर्वानुमानित है जैसा कि

यह कभी था, लेकिन हमें सरप्राइजेस पसंद आने लगते हैं। परिवर्तन और नई चीजों के खिलाफ प्रतिरोध पघिलने लगता है।

रिएलिटी की स्वभाव पूरी वरीधाभासति है। यह ऐसा नहीं है कि ऐसा है या वैसा, लेकिन हम नशानों या धरात्मक दृष्टि में सोचते हैं। हम अपनी मस्तिष्क से पष्ठी करते हैं क्योंकि सुरक्षा वहाँ से मिलती है; हम पैरों के नीचे ज़मीन पा लेने का प्रयास करते हैं कह कर धरा है, "ऐसा है।" इसे अंतमितः की दशा में ले जाने पर, यह मौलिकवाद बन जाता है, जिसका अर्थ है कि आप एक दृष्टिकोण पर पक्ष लेते हैं और उसके लिए युद्ध करने लगे। बस ऐसा है, और कोई अन्य रास्ता नहीं है।

अनश्चितता और भूमहीनता में अधिक ढीले होने की मात्रा बढ़ती है, तो आपका हृदय खुलता है। आपका हृदय उस मात्रा तक खुलता है जिसको आप मुश्किल परस्थितियों को स्वीकारने और उनमें कदम रखने की अनुमति दे सकते हैं। अजीब बात है, और मुझे आपके साथ इसे साझा करते हुए दुःख हो रहा है, आप अधिक और अधिक दुःख देखने लगते हैं। यदि आपको लगता है कि यह एक मार्ग हौसले और पंख धारण करने वाले स्वरूप में हमें ले जाता है, जहाँ कोई दुःख नहीं होगा, तो इस मार्ग पर, आप को

आप धीरे-धीरे देखने लगते हैं कि दुनिया में दुख है, और आप इसे और भी अधिक देखते हैं। आप क्रांतियोगी होते जा रहे हैं, और आप यह समझते हैं कि हमारे चुनाव दुख को बढ़ावा देते हैं।

एक क्रांतियोगी व्यक्ति चाहता है कि हर एक हमें दुःख को कैसे बढ़ावा देता है, और कैसे उसे कम करता है, उसे समझ जाएं। तो इस गहराई में बढ़ने या उस गहराई के साथ आराम करने का यह काम, वह कुछ है जो आप सभी के लिए चाहते हैं।

आप उस संदेश को सुनने लगते हैं। ध्यान एक परिवर्तन की प्रक्रिया है, हमारी वशिष्टताओं में और ज्यादा भी ढीलापन नहीं बनने की प्रक्रिया की तुलना में। और जैसा कि आप जानते हैं, हम बड़े होते हुए अपनी आदतों में और ज्यादा स्थिर होना बहुत सामान्य होता है। लेकिन फिर भी आप लोगों से मिलेंगे जो, किसी कारण से, अपनी उम्र के साथ-साथ और अधिक लचीले और खुले हो रहे हैं। आप किस प्रकार के व्यक्ति बनना चाहेंगे?

आक्सर आध्यात्मिक यात्रा पर शक्तिशाली पल वह होता है जब दर्द बहुत तेज हो रहा है, और हमें लगता है कि हमारी सीमा से मलि गये हैं और इसे सुंदर बनाने का कोई तरीका नहीं है। आम तौर पर हम सोचते हैं कि आध्यात्मिक अभ्यास उस पल से छुटकारा पाने के लिए है - लेकिन वास्तव में, वह पल है जिससे सभी पैटर्न निकलते हैं, संघटित होने की, पकड़ने की, इन सारी आदतों में उड़ जाने की अभिमुखी तलाश में सबकुछ प्रकट होता है। तो उसी समय, हम कुछ अलग कर सकते हैं। और कुछ अलग करने से हम खुद को मुक्त कर सकते हैं।

मैं जो अभ्यास सफारिश कर रही हूँ, उसमें कुछ अलग करने का मतलब उस पल के साथ रहने का है। मैंने ध्यान प्रक्रिया में इसके बारे में बात की, कैसे हमें वचारों और शब्दों को जाने देना चाहिए और जो कुछ भी हो रहा है, उसे महसूस करना चाहिए। हमें दर्द और कठिनाइयों के बारे में पूरी दृष्टि बदलनी होगी और महसूस करना होगा कि दर्द आध्यात्मिक अभ्यास के लिए प्रधान समय है। आप कह सकते हैं, "ये प्रधान समय है?!" लेकिन यह प्रधान समय है क्योंकि उस समय, आप या एक पुराने पैटर्न में हठ डाल सकते हैं या हल्का हो सकते हैं और कुछ अलग कर सकते हैं। और अक्सर कुछ अलग करना, जैसा कि मैंने कहा, वास्तव में बस रहना है।

क .

, ,  
, , .

: ,  
 , . ,  
 ,  
 - .  
 .  
 ; , " " .  
 . ,  
 ,  
 , - , , ,  
 , - .  
 .  
 .  
 |

माता-पति, तुम्हें जानकर खुशी होगी कि यह ग्रंथ " " का अनुवाद इस पंडित एवं प्रेरक महिला, पेमा चोदरोन ( ) द्वारा किया गया है। इस पुस्तक में ध्यान के महत्वपूर्ण मार्गदर्शन के साथ ही हमारे मन के साथ दोस्ती कैसे करे, इसके बारे में प्रायोगिक जानकारी दी गई है।

यह पुस्तक साउंड्स ट्रू कंपनी के एक खास ट्रेडमार्क है जिसका कॉपीराइट इस वर्ष 2013 में पेमा चोदरोन को सुरक्षित रखने का हक है। इस किसी भी कार्यक्रम का किसी भी प्रकार का उपयोग या प्रकाशन लेखक और प्रकाशक की अनुमति के बिना नहीं किया जा सकता।

गोत्सम्पा की "सात आनंद" जिन्हें पेज 146 पर वस्तुतः से व्याख्या की गई है, उसके अनुवाद का मार्गदर्शन खेन्पो तुलत्त्रिम ग्याम्त्सो रन्पोचे जीने जमि स्कॉट और एन बुचार्डी कर्मे चोलगि, वर्मंट, अगस्त 1996 में सहयोग के साथ हुआ था।

आशावादी अनुमति प्राप्त करके फिर से प्रकाशित हुआ था।

तुम्हारे लिए जानकर खुशी होगी कि इस पुस्तक का कवर डिजाइन रेचेल मरे द्वारा किया गया और कवर फोटो सैडी मैकेंजी की है।

यह संयुक्त राज्य अमेरिका में छपा गया है।

पुस्तक की लाइब्रेरी सूची में दिए गए संदर्भ संख्या के 2012046126 अनुसार, यह पुस्तक 2013 में प्रकाशित की गई है।

साउंड्स ट्रू में कैटलॉगिंग-इन-पब्लिकेशन डेटा के अनुसार " " के अंतर्गत ध्यान के विषय में सूचना दी गई है।

यह दस अंकों का नंबर 978-1-60407-933-3 और 294.3'4435 का द्वितीय संशोधित संस्करण है।

ई-बुक : 978-1-62203-048-4 और बेहतरीन ई-बुक : 978-1-62203-075-0 है।

मैं उम्मीद करता हूँ कयिह जानकारी तुम्हें पसंद आयी होगी। अगर कोई सवाल हो तो बेझझिक पूछ सकते हो।