



सत्र 4: हार्टफुलनेस ध्यान

प्रकाश के स्रोत को अपने हृदय में
महसूस करें।

दाजी के साथ गाईडेड ध्यान (5:36 मिनट)
<https://www.youtube.com/watch?v=wwpY80oh8cs>



आज का फोकस

- 1) ध्यान क्या है?
- 2) हार्टफुलनेस ध्यान के विभिन्न पहलू क्या हैं?
- 3) ध्यान क्यों करें?

नोट: इन प्रश्नों के उत्तर खोजने में आनंद लें. आइए प्रश्नोत्तरी विराम में समीक्षा करें!



विषय 1: ध्यान क्या है?

जीवन जीने और रहने का सबसे प्राकृतिक तरीका

खुशी पाने का तरीका: संतुलन और शांति की भावना

स्त्रोत - आत्मा के साथ जुड़ने का तरीका

सैल्फ़ केयर के लिए सूक्ष्मतम उपकरण

निर्णय (judgement) को स्वीकार्यता या इस भावना से बदलना कि "मैं इसे संभाल सकता हूँ"

खुद को स्थिर करने, पोषित करने और वर्तमान क्षण को स्वीकारने का सबसे शक्तिशाली तरीका



ध्यान प्रेम और साहस की अभिव्यक्ति है

ध्यान प्रेम का एक कार्य है। यह उस प्रेम पर ध्यान केन्द्रित करने के बारे में है जिसके मूल में आप हैं। प्रेम आपकी आत्मा का सार है। यह अहंकार को परिष्कृत करने के बारे में है ताकि उच्चतर स्व अधिक से अधिक प्रभावी हो जाए ।

ध्यान करने के लिए, स्वयं के साथ अकेले बैठने के लिए साहस चाहिए।



ध्यान के विषय में सब कुछ बहुत स्वाभाविक है

जब हम चुपचाप बैठते हैं, अपनी आँखें बंद करते हैं, और अपने हृदय में मौजूद समस्त अस्तित्व के स्रोत पर ध्यान केन्द्रित करते हैं, तो हमसे कुछ भी अधिक अपेक्षित नहीं होता है। यदि हम ध्यान की उस क्रिया को एक बच्चे जैसे विस्मय और मासूमियत के साथ कर सकते हैं, तो हमारा आंतरिक ब्रह्मांड स्वाभाविक रूप से हमारे समक्ष प्रकट हो जाता है। हृदय-आधारित ध्यान के अभ्यास में, हम अपने अस्तित्व, अपनी आत्मा के सबसे सरल और शुद्धतम् पहलू का पता लगाते हैं और उसका अनुभव करते हैं। इसके विषय में सब कुछ बहुत स्वाभाविक है। कमलेश डी. पटेल और जोशुआ पोलाक, दि हार्टफुलनेस वै (2018), पृ. ix.



विषय 2: आइए हार्टफुलनेस ध्यान का विश्लेषण करें

- 1) मैं ही चैतन्यता हूँ
- 2) एक सहज केन्द्रित विचार
- 3) अंदर की ओर ध्यान केन्द्रित करें और स्रोत को महसूस करें
- 4) अपने भीतर प्रकृति से जुड़ें
- 5) हृदय प्रभारी है (Heart is in charge)



ध्यान कीजिए: मैं अपने विचारों, भावनाओं का साक्षी हूँ, न कि अपने विचार, भावनाएँ...

मैं चैतन्यता /उच्चतर स्व हूँ

ध्यान का अर्थ साक्षी होना है, निर्णय (judgement) करना नहीं

अहंकार की दो आवाज़ें हैं: उच्चतर स्व और सीमित स्व

ध्यान प्रेम का एक आंतरिक संवाद विकसित करने का अवसर है

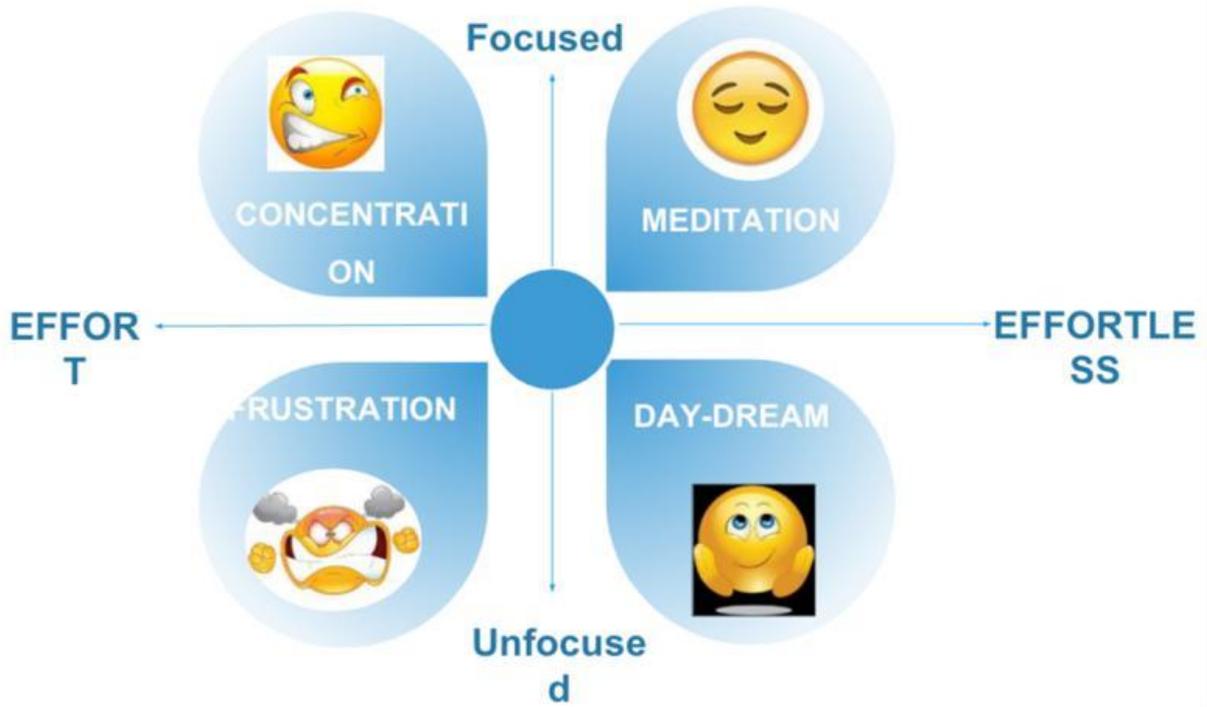


ध्यान करें: एक सहज केन्द्रित विचार

मेरे हृदय में पहले से ही मौजूद प्रकाश का स्रोत मुझे
अंदर की ओर खींच रहा है

What is Meditation?

EFFORTLESS FOCUS ON A PROFOUND OBJECT





ध्यान करें: अपने भीतर मूल प्रकृति से जुड़ें

मनुष्य प्रकृति का हिस्सा है !

प्रकृति, अपनी स्वयं की प्रकृति/स्रोत/जीवन शक्ति के साथ तालमेल बिठाएँ और ऐसा करते हुए, सम्पूर्ण प्रकृति के साथ तालमेल में रहें

ध्यान के द्वारा हम अपने मन में एक शांति पैदा करते हैं और उस समय के लिए शांति बनी रहती है जब तक हम प्रकृति के संपर्क में बने रहते हैं।



ध्यान करें: हृदय ही प्रभारी है (Heart is in charge)

अपने मन को अपने हृदय में विश्राम दें

हृदय में अपने स्रोत के साथ जुड़ें: आत्मा का स्थान

हृदय ही हमारे संपूर्ण अस्तित्व का मार्गदर्शन करता है

भावना हृदय की भाषा है



प्रश्नोत्तरी विराम

1) हार्टफुलनेस ध्यान के 5 घटक क्या हैं?
उनमें से 2 के विषय में संक्षिप्त विवरण लिखें



विषय 3: ध्यान क्यों करें?

अधिकांशतया खुशी का अनुभव करें, यह एहसास करें कि "सब कुछ ठीक है।"



ध्यान आत्म-उपचार और क्षमा है

ध्यान में हम स्वयं के प्रकाशमय और अंधकारमय पक्षों को देखते हैं और अरोग्यकर होना शुरू करते हैं। हम अपनी आत्मा की आवाज़ और सार को लाते हैं और अपनी सभी विभिन्न अपूर्णताओं के लिए स्वयं को क्षमा करते हैं।



ध्यान आपको दैनिक गतिविधियाँ करते समय केन्द्रित रहने में मदद करता है

हमेशा अपने भीतर जाँचें - अपने ध्यान को जियें:

अपने उच्चतर स्व के साथ एक प्रेमपूर्ण आंतरिक संवाद स्थापित करें
(अहंकार)

अपने हृदय में प्रकाश के स्रोत को महसूस करें (मन)

सुनिश्चित करें कि प्रत्येक स्थिति आपकी उच्चतम क्षमता का सम्मान करे।
स्वीकार्यता का दृष्टिकोण रखें (बुद्धि)



शांति-दाता को जानें (स्रोत)

हमारे सभी अनुभवों के बीच, हम इन सभी अनुभवों के स्रोत, हमारे परिवर्तन के आंतरिक कारण से टकराते हैं। वह एक महत्वपूर्ण क्षण है। आपका हृदय केवल कृतज्ञता में पिघल जाता है। आप बहुत द्रवित हैं, आप देखते हैं। आप अपने आंतरिक अस्तित्व के साथ प्रेम में पड़ जाते हैं... अब, आपका ध्यान बदल जाता है। अब आप अनुभवों की परवाह नहीं करते। आप अब शांति या खुशी या किसी भी गुजरने वाली स्थिति की परवाह नहीं करते हैं। आप शांति क्यों चाहते हैं जब आपके पास शांति-दाता हो सकता है? ... यह कुछ भी पाने या कुछ भी अनुभव करने के बारे में नहीं है - केवल प्रेम के बारे में है।

कमलेश डी. पटेल और जोशुआ पोलाक, दि हार्टफुलनेस वे, (2018), पृ. 37.



अपने हृदय में प्यार के स्रोत को जानें

और उस प्रेम का स्रोत क्या है जो हम अपने हृदय में महसूस करते हैं? यह कुछ ऐसा है जिसे आपको स्वयं के लिए खोजना होगा। और जब आप इसे पाते हैं तो आपके पास सब कुछ होगा।

डा. आर. ए. ए. ए. भाग 1, दाजी, आर्टफुलनेस, ईश्वरिका, फरवरी, 2020, पृ. 56.

चिंतन करें। ध्यान दें कि ध्यान आपको इस



आज का पुनर्कथन

- 1) "ध्यान" करने का क्या अर्थ है?
- 2) हार्टफुलनेस ध्यान के विभिन्न पहलू क्या हैं?
- 3) ध्यान क्यों करें?



आइए ध्यान करें

हार्टफुलनैस गाइडेड ध्यान, दाजी द्वारा परिचय

<https://www.youtube.com/watch?v=JlvZlQ2IMuk&t=26s>