



सत्र 5: अभ्यास और अनुभव

अपने हृदय में प्रकाश के स्रोत को महसूस करें,
जो आपके भीतर की तरफ खींच रहा है

दाजी के साथ गाइडेड रिलैक्सेशन (5:36 मिनट)

<https://www.youtube.com/watch?v=wwpY80oh8cs>



आज का फोकस: अभ्यास और अनुभव

- 1) किसी भी प्रयास में अभ्यास और अनुभव इतने महत्वपूर्ण क्यों होते हैं?
- 2) ध्यान करना सीखते समय दैनिक व्यक्तिगत अभ्यास स्थापित करना एक आवश्यक पहला कदम क्यों है?
- 3) अभ्यास स्थापित करने में क्या चीजें हमारी मदद कर सकती हैं ?
- 4) हार्टफुलनेस जर्नल-लेखन (diary) आपके प्रयास की मदद कैसे कर सकता है?

Note: Have fun learning the answers. Let's review at the Q&A Break!



याद रखो

वर्तमान क्षण महत्वपूर्ण है !

यह तब होता है जब आप विकसित होते हैं, अंधकार को प्रकाश में परिवर्तित करते हैं।

अपनी श्वास को महत्व दें और इसे अपने शरीर में केन्द्रित होने दें क्योंकि आप अपने हृदय में प्रकाश के स्रोत को महसूस करते हैं



विषय 1: किसी भी प्रयास में अभ्यास और अनुभव इतने महत्वपूर्ण क्यों हैं?

अनुभव ही सर्वोत्तम और संभवतः एकमात्र शिक्षक है। चारीजी

चिंतन करें: अपने जीवन से एक उदाहरण नोट करें।

केवल उसके विषय में बात करें जो आपने स्वयं अनुभव किया है। हालाँकि, दिल की आँखों से न देखी गई चीजों के बारे में बात करना बेहद अनुचित है। राम चन्द्र, राम चन्द्र की सम्पूर्ण कृतियाँ, खंड 2 (2009), पृ. 184

चिंतन करें: क्यों?



अनुभव से सीखिए और आप भूलेंगे नहीं

आम तौर पर दार्शनिकों ने अनुभव के माध्यम से नहीं, बल्कि तर्क के माध्यम से चीजों के अंतरतम तक पहुंचने का प्रयास किया है।

लेकिन यदि किसी चीज़ को तर्क के अनावश्यक माध्यम के बिना अनुभव , अंतर्ज्ञान, अंतर्दृष्टि के माध्यम से देखा जाता है तो वह त्रुटि या दोष के बिना अपने मूल रूप में दिखाई देगी



जानकारी -> अभ्यास -> अनुभव -> प्रज्ञता

चिंतन करें: ध्यान दें कि जब आप कुछ नया सीख रहे हों तो कौन सी चीज़ आपको अभ्यास जारी रखने के लिए प्रेरित करती है।



विषय 2: ध्यान करना सीखते समय दैनिक व्यक्तिगत अभ्यास क्यों महत्वपूर्ण है?

ध्यान व्यावहारिक आध्यात्मिक अनुभव प्राप्त करना है ।

ध्यान के माध्यम से, हम भीतर जाते हैं और किसी उच्चतर चीज़ से जुड़ते हैं। इसलिए, हम जहां भी हों, इसे पा सकते हैं। हमें कहीं बाहर जाने की आवश्यकता नहीं है. . . . हमें अपनी आँखें बंद करने और ध्यान में चुपचाप बैठने के अलावा कुछ भी करने की ज़रूरत नहीं है। इस प्रकार हम व्यावहारिक आध्यात्मिक अनुभव प्राप्त करते हैं। अनुभव के बिना विश्वास खोखला है।



आपका हृदय आपकी प्रयोगशाला है और हार्टफुलनेस आपका प्रयोग
हैं

प्रयोगशाला में आप प्रयोग करते हैं और व्यावहारिक अनुभव प्राप्त
करते हैं। अपने हृदय को अपनी प्रयोगशाला और हार्टफुलनेस के
अभ्यास को अपना प्रयोग बनाने के लिए हम आपको आमंत्रित करते
हैं |



आप जिसका अभ्यास करते हैं वह मजबूत हो जाता है

हार्टफुलनेस ध्यान में, यही फोकस है:

मेरे हृदय में प्रकाश का स्रोत मेरा ध्यान अंदर की ओर
खींच रहा है।

चिंतन करें: ध्यान दें कि जब आप ध्यान करते हैं तो क्या मजबूत
हो जाता है।



विषय 3: आपको अभ्यास स्थापित करने में क्या चीज़ें हमारी मदद कर सकती हैं ?

बौद्धिक संतुष्टि कि ध्यान करना ज़रूरी है

एक इरादा कायम करें.

बाधाओं का सामना करें और उन्हें पार करें ।

अपनी जागरूकता/उच्चतर स्व को प्रभारी (in charge) होने दें।

दृढ़ इच्छाशक्ति रखें।



प्रश्नोत्तरी विराम

कुछ ऐसा साझा करें जिसमें महारत हासिल करने के लिए आपको अभ्यास करना पड़ा हो (जैसे संगीत, वाद्ययंत्र, खेल, नौकरी)। अभ्यास के महत्व के बारे में आपने इस अनुभव से क्या मूल्यवान चीज़ सीखी?



विषय 4: जर्नल-लेखन आपकी हार्टफुलनेस अभ्यास को समर्थन कैसे कर सकता है?

ध्यान के बाद जर्नल (diary) में लिखने के कारण

- 1) इसे लिखो, इसे सौंप दो, इसे त्याग दो।
- 2) जागरूकता/उच्चतर स्व होने का अभ्यास करें।
- 3) अधिक संवेदनशील बनें, एक चौकस गवाह बनें
- 4) समय के साथ समीक्षा करें और प्रगति देखें।



किसी भी परेशान करने वाले विचार को सहजता से आने और जानें दें (बिना उलझाव के)

घृणित विचार, जिन पर शर्म आती है, वे सबसे गहरे होते हैं और सबसे अंत में बाहर आते हैं - इसलिए तैयार रहें... विचार अवश्य आने चाहिए और आपको विरोध नहीं करना चाहिए। आराम करें और उन्हें जाने दें, उनकी देखभाल न करें और एक दिन वे चले जाएंगे, आप हल्का, और हल्का महसूस करेंगे। एक दिन संदूक खाली हो जाता है।



नियमित अभ्यास और एक मज़बूत इच्छाशक्ति

ध्यान के परिवर्तनकारी प्रभावों का अनुभव करने के लिए नियमित अभ्यास आवश्यक है।

दैनिक ध्यान अभ्यास कायम करने के लिए दृढ़ इच्छाशक्ति आवश्यक है।



आइए एक प्रयोग शुरू करें

- इरादा कायम करें: ध्यान, सफाई, सतत स्मरण कब? कितनी देर? कितनी बार?
- सफल होने के लिए योजनाएं बनाएं। अलार्म सेट करें, समय को व्यवस्थित करें...
- अन्य लक्ष्य स्थापित करें

उस समय ध्यान के लिए अपने आंतरिक स्व के साथ एक मुलाकात तय करें और इसे एक आदत बनने दें। दाजी, ए यूजर्स गाईड टु लिविंग, भाग 2, दैनिक ध्यान को अभ्यास बनाने का विज्ञान, हार्टफुलनेस ई-मैगज़ीन, फरवरी 2020, पृष्ठ- 53.



आज का पुनर्कथन

- 1) किसी भी प्रयास में "अभ्यास" और "अनुभव" इतने महत्वपूर्ण क्यों हैं?
- 2) यदि ध्यान में रुचि है तो दैनिक व्यक्तिगत अभ्यास कायम करना एक आवश्यक पहला कदम क्यों है?
- 3) अभ्यास स्थापित करने में हमें क्या मदद मिलती है?
- 4) हार्टफुलनेस जर्नल-लेखन आपके प्रयास का समर्थन कैसे कर सकता है?



आइए ध्यान करें

हार्टफुलनैस गाइडेड ध्यान, दाजी भूमिका

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