

# MEDITATION

*The Secret of Attention and Focus*



## Part 1 – एकाग्रता और ध्यान

चार्ल्स डिकेन्स बताते हैं, “प्रत्येक अभ्यास, शोध काम में एक उपयुक्त, सुरक्षित, शाश्वत, फायदेमंद और आसानी से हासिल होने वाला गुण “एकाग्रता” है।” मेरी कल्पना शक्ति भी मुझे इतनी मदद नहीं करती यदि मैं रोज एकाग्रता अभ्यास नहीं करता।

कुछ साल पहले मिस अर्थ का ताज जितने वाली बंगलोर की निकोल फारिया ने आज युवाओं के लिए एक सकारात्मक संदेश दिया है। वे कहती हैं, “मेरे लिए एकाग्रता / ध्यान से काम करना अच्छे नतीजे देता है। मैं अपने लिए एक लक्ष्य निर्धारित करती हूँ, उसकी कल्पना करते उसमें अपने आप को पूरी तरह झोक देती हूँ। मुझ में आत्मविश्वास है और मैं एक सकारात्मक व्यक्ति हूँ। यदि मैं दूसरे मेरे बारे में क्या सोचते हैं इसपर अपना ध्यान लगाऊ तो मेरी एकाग्रता / ध्यान भंग होता है जो अन्यथा मेरी ताकत है।”

## Part 2 – ताज महल चांदनी रात में

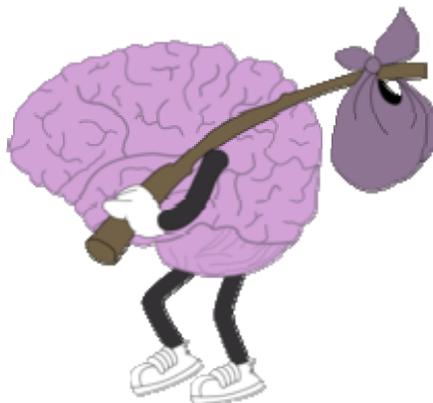
अगर चांदनी रात के समय में चार अलग अलग क्षेत्रों से पेशेवर व्यक्तियों को लेकर ताज महल जाता हूँ, तो हर एक व्यक्ति का ताज को देखने का नज़रिया अलग अलग होगा।

- वास्तुकार महल, उससे जुड़ी रेखाएं, आने जाने वाले लोगों व प्रकाश के प्रवाह को देखेगा।
- एक फ्रेम बनाने वाला व्यक्ति महल के भीतर लगी सुंदर कलाकृतियों व उनकी फ्रेम को देखेगा।
- लाइट डिज़ाइनर महल में एल . ई . डी . लगाने के बारे में सोचेगा।
- कला से जुड़े व्यापारी कला किसने बनाई है, उसकी क्या किमत होगी इस विषय में सोचेगा।



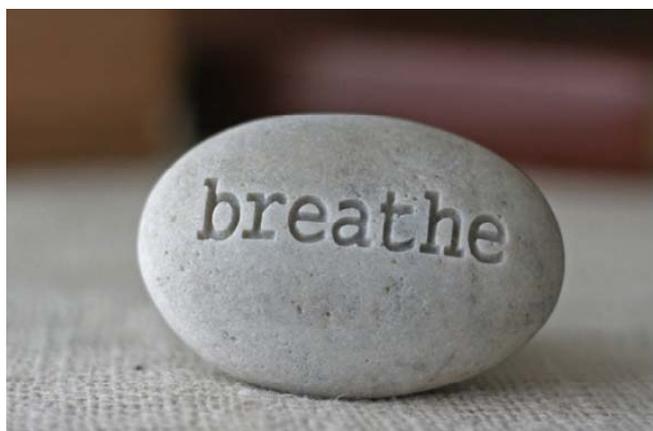
सवाल ये आता है की, “आप क्या देखना पसंद करोगे ?” / “आपका चयन क्या होगा?” डेविड गोगिनंसने क्या देखना पसंद किया ? आपके भीतर का योद्धा क्या देखना पसंद करेगा ?

### Part 3 – ध्यान - ध्यान और ध्यान का रहस्य



आमतौर पर मन भटकता है। बहुत समय व ऊर्जा उटपटांग और अप्रासंगिक विचारों में खो जाती है। ध्यान केंद्रित करने के लिए मजबूर करने के प्रयासों से मन तनावपूर्ण होता है। किसी दिए गए विषय पर ध्यान केंद्रित करने की दिमाग की क्षमता को ध्यान के दैनिक अभ्यास से काफी बढ़ाया जा सकता है।

**Part 3A** – सांस को देखने का अभ्यास ध्यान केंद्रित करने में बहुत कारगर है।



सांस को हम जितनी बारीकी से / गहराई से महसूस करने का अभ्यास करते हैं, उतनी ही वह शुद्ध हो जाती है। योग विशेषज्ञों का कहना है, एक सांस पर ध्यान केंद्रित करने से एकाग्रता की हमारी शक्ति विकसित होती है।

**Part 3B** – जब पहली बार अपनी ध्यान अभ्यास शुरू करते हैं, तो आप असहज महसूस कर सकते हैं। यह पूरी तरह सामान्य है। ध्यान के लाभों को महसूस करने के लिए आपको तत्काल विशेषज्ञ बनने की जरूरत नहीं है। साधारण या कष्टपद विचार अभी भी आपके दिमाग में घूम रहे हैं, लेकिन उन्हें छोड़ने / पारित करने का प्रयास करें। इन विचारों का ध्यान के दौरान किसी बादल की तरह देखो। जितना अधिक आप ध्यान का अभ्यास करते हैं, उतने ही आप उसमें बेहतर हो जाते हैं। भले ही यह अभ्यास शुरुवात में सिर्फ ५ मिनट का क्यों न हो !

## Part 4 – ध्यान के लिए शुरुवाती सुझाव

**A. कोई भी ध्यान कर सकता है, बशर्त आप इसे करना चाहे ।**



किसी भी अन्य अभ्यास की तरह आपको इसे करने की चाह व लगन होनी चाहिए । शुरुवाती दौर कठिन हो सकता है, क्योंकि अभी यह आपकी जीवन शैली का हिस्सा नहीं । पर वास्तविकता में यह इतना कठिन भी नहीं । ध्यान अभ्यास आरंभ करने के लिए मूलतः दो चीजों की आवश्यकता है - a) आपकी इच्छा, b) सुबह के ५ मिनट ।

**B. जगह निर्धारित करे ।**



क्या आपके घर में कम से कम ३ फ़ीट \* ३ फ़ीट शांत और शुद्ध स्थान है ? यह स्थान आपके ध्यान करने का स्थान हो सकता है । हालाँकि सच्चाई यह है की आप वास्तव में कहीं भी ध्यान लगा सकते है । आप अपने डेस्क पर, बस स्टैंड पर, यहां तक की यात्रा करते समय भी एक बेंच पर ध्यान लगा सकते है ।

### **C. मूड सेट करे |**

ध्यान करने के लिए बैठने से पहले , मुस्कुराए |  
इससे पहले की आप ध्यान करने के लिए बैठे, शरीर  
को थोड़ा ताने (STRETCH) |  
पूरा मन लगाकर बैठे |



### **D. आपके के पास ध्यान करने का समय है |**

आपके पास ५ मिनट का समय है, ठीक है ! शांति में बिताये गए मिनट आपके जीवन को बदल सकते है | दिन  
में ५ मिनट तक करे और अपने मन को शांत करने और अपनी ऊर्जा को शांत करने के लिए इस अभ्यास का  
उपयोग करे |



## Part 5 – कुछ ध्यान प्रक्रियाएं

### 1. श्वास

सही तरीके से श्वास लेने का अभ्यास हमें सही प्रकार का जीवन जीने में मदद करता है।

फेफड़े के ३ भाग

जो प्राणी दीर्घ श्वास लेते हैं, उनकी आयु भी दीर्घ होती है। (उदा. कछुआ, हाथी)

श्वास लेते समय तीन अलग अलग स्थानों पर अपना ध्यान केंद्रित करें - नथुने, छाती, नाभि।

श्वास लेते समय एक हाथ हृदय व दूसरा नाभि पर रखकर श्वास लें।

### 2. एक मिनट श्वास तकनीक

५ सेकंड के लिए श्वास भीतर लें। ५ सेकंड के लिए रोक कर रखें। ५ सेकंड के लिए छोड़ें। ५ सेकंड फिर से रोक कर रखें। इस प्रक्रिया को १ मिनट तक करें।

### 3. शांति की शुरुवात मुझसे है।

अपने हाथ के अंगूठे को अपनी तर्जनी, फिर अपनी मध्यमा, फिर अपनी अनामिका, फिर अपनी कनिष्ठ अंगुली से दबाएं।

- जब आप अपनी तर्जनी को स्पर्श करते हैं तो कहें, "PEACE"
- जब आप अपनी मध्यमा को स्पर्श करते हैं तो कहें, "BEGINS"
- जब आप अपनी अनामिका का स्पर्श करें तो कहें, "WITHIN"
- और जब आप अपनी कनिष्ठ अंगुली को दबाएँ तो कहें, "ME"

इस तकनीक का उपयोग बैंक की लाइन में, ऑफिस मीटिंग में या पार्टनर / दोस्त के साथ लड़ाई के बीच में भी कर सकते हैं।

### 4. दीपक प्रक्रिया

जिस तरह हम अपने घरों में दीपक जलाकर रोशनी लाते हैं ठीक उसी तरह आज हम हमारे भीतर आँखें बंद करके दीपक जलाने का प्रयास करेंगे।



पहले दीपक अपने अंदर जलता महसूस करें। इस दीपक से हमारे मन के भीतर छुपे क्रोध, ईर्ष्या को जलाएँ और वह सब जल रहा है ऐसी अनुभूति करें।



दूसरे दीपक को जलाएँ और इस दीपक से हमारे भीतर छिपे अवांछित लालच और इच्छाओं को जलाने की अनुभूति करें। हमें जो जीवन में मिला है उसके प्रति आनंद व संतुष्टि का अनुभव महसूस करें।



तीसरा दीपक जलाकर इससे हमारे मन की सभी असुरक्षितता भाव नष्ट हो रहा है ऐसा महसूस करें। भरोसा रखें भगवान ने जो जीवन हमें दिया है उसे सही ढंग से जीने का सामर्थ्य भी वह हमको देगा।



चौथा दीपक जलाएँ। इसे हमारे शरीर के प्रत्येक भाग तक ले जाए। ऐसा अनुभव करें की यह दीपक हमारी सारी रोग ग्रस्त कोशिकाओं या उत्पन्न होने वाली नयी बिमारियों को जला देगा। दीपक को संपूर्ण शरीर से घुमाते वक्त एक दिव्य प्रकाश का अनुभव सभी अवयवों पर करें।



पाँचवा दीपक सूर्य की प्रतिकृति है ऐसा अनुभव करें। एक दिव्य प्रकाश। इस दिव्या प्रकाश से हम हमारे शरीर के केंद्र में प्रकाश दें। यह प्रकाश हमारे अंदर गर्म जोशी व प्रेम भर रहा है ऐसी अनुभूति करें। इस आंतरिक प्रकाश को बाहर आता महसूस करें। यह प्रकाश अब हमारी मुस्कान, आँखों व हमारी बातों का हिस्सा है ऐसा महसूस करें। पूरा दिन इस दिव्य प्रकाश / प्रेम के साथ रहे। इस प्रकाश के साथ आप दिन भर जिन लोगों से मिलोगे उनके भीतर भी आपको उत्साह व आनंद की अनुभूति होगी।

यह पाँचो दीपक हम अपने भीतर जलाए और जहाँ भी जाए अपने साथ एक सकारात्मकता लेकर जाए !

## Part 5 – अपने जीवन का चित्र

कल्पना करें की आप अपने जीवन का चित्र बना रहे हैं, उसमें रंग भर रहे हैं। आपका काम, आपकी पसंद / चुनाव, भावनाएँ उस चित्र के ब्रश स्ट्रोक्स हैं। लोग इस जीवन रूपी चित्र पर भलेही कुछ भी चित्रित करें, पर उसे ठीक करने की काबिलियत आपके भीतर है।

