सहज मार्ग

ध्यान का अभ्यास

दाजी

© 2022
सहज मार्ग स्पिरिटयूलिटि फाउन्डेशन

सर्वाधिकार सुरक्षित

Published under licence by
सहज मार्ग ऐजुकेशन ट्रस्ट
कान्हा शान्तिवनम्, कान्हा ग्राम
ग्राम जिला रंगा रेड्डी, तेलंगाना 509325, भारत

प्रथम संस्करण 2020 - सिम्पल हार्टफुलनेस प्रैक्टिस

Printer: Siriarts, Hyderabad

प्रकाशकों की स्पष्ट लिखित अनुमति के बिना इस पुस्तक के किसी भी भाग को पुनः प्रस्तुत नहीं किया जा सकता है, या एक पुनर्प्राप्ति प्रणाली में संग्रहीत नहीं किया जा सकता है, या किसी भी रूप में या किसी भी माध्यम से, इलेक्ट्रॉनिक, मैकेनिकल, फोटोकॉपी, रिकॉर्डिंग, या अन्यथा प्रसारित नहीं किया जा सकता है।

स्वागत

प्रिय मित्रों,

सहज मार्ग में, जिसे हार्टफुलनेस के नाम से भी जाना जाता है, आपका हार्दिक स्वागत है।

इस पुस्तिका में मूल अभ्यासों का सन्दर्भ प्रस्तुत है और मैं आप सभी को इन अभ्यासों की सत्यता की जाँच स्वयं के अनुभव द्वारा करने लिए आमंत्रित करता हूँ। ये अभ्यास कैसे आपके जीवन को बदल सकते हैं, वस्तुतः इसका मूल्यांकन आप तभी कर पाएँगे जब पद्धति और इसकी अवधारणाओं का अनुभव स्वयं अभ्यास करके करेंगे।

वह क्या है जो इन अभ्यासों को जीवन्त बनाएगा? इसके लिए आपकी अपनी रुचि और उत्साह ही सफलता की कुंजी है। इस पुस्तिका में उपलब्ध जानकारी आपके लिए मात्र निर्देश या एक सहयोगी की तरह है। यह पुस्तिका कभी भी उस समझ को प्रतिस्थापित नहीं कर पाएगी जो आपको अभ्यास से मिलेगी। यह अपनी ही खोज़ की एक रोमांचक यात्रा है जिसमें आप स्वयं ही प्रयोग हैं, आप ही प्रयोगकर्ता हैं और परिणाम भी आप ही हैं। मैं आशा करता हूँ कि आप भी इसके नतीजों से उतना ही प्रेरित होंगे जितना कि मैं प्रतिदिन हो रहा हूँ, वह भी लगातार पिछले 40 वर्षों से।

हार्टफुलनेस पद्धति के मूलभूत अभ्यासों को संक्षेप में बताने के अलावा इस परिचयात्मक पुस्तिका में कुछ सूक्ष्म अभ्यास दिए गए हैं जो नए जिज्ञासुओं एवं पुराने अभ्यास करने वालों, दोनों के लिए बहुत लाभदायक हैं। आप इसे सन्दर्भ एवं प्रेरणा के रूप में उपयोग कर सकते हैं।

एक बार फिर, हार्टफुलनेस में आपका हार्दिक स्वागत है। हम आपकी यात्रा में सहयोग के लिए हर समय प्रस्तुत हैं।

शुभकामनाओं सहित,
दाजी

विषय-सूची

हार्टफुलनेस अभ्यास	07
हार्टफुलनेस एवं सहज मार्ग के अभ्यास	08
हार्टफुलनेस रिलैक्सेशन	16
हार्टफुलनेस ध्यान	18
हार्टफुलनेस सफाई	20
हार्टफुलनेस प्रार्थना	22
प्रमाणित प्रशिक्षक के साथ सत्र	24
डिटॉक्स अभ्यास	27
क्रोध डिटॉक्स	28
भय डिटॉक्स	29
तनाव डिटॉक्स	29
संपर्क में बने रहें	30
लेखक के बारे में	34

एक हजार कदमों की यात्रा भी
एक कदम रखने से ही शुरू होती है।
--लाओ त्जू

हार्टफुलनेस अभ्यास

हार्टफुलनेस में चार मुख्य अभ्यास हैं जिन्हें सीख कर हम अपने जीवन में शामिल कर सकते हैं।

ये अभ्यास हैंः

रिलैक्सेशन

ध्यान

सफाई

प्रार्थना

हार्टफुलनेस एवं सहज मार्ग के अभ्यास

हार्टफुलनेस हृदय पर केन्द्रित होकर जीने की एक जीवनशैली है जिसमें हम हर पल अपने हृदय का अनुसरण करते हैं। इस आध्यात्मिक अभ्यास के द्वारा आप हर क्षण जागृत और परिष्कृत हो चुके हृदय के गुणों और भावों के साथ स्वाभाविक रूप से जीना सीखते हैं। इसके गुण हैं सरलता, विनम्रता, पवित्रता, करुणा, ईमानदारी, संतोष, सच्चाई, क्षमा, उदारता, स्वीकार्यता और हृदय का मौलिक गुण प्रेम। हार्टफुलनेस जीवनशैली सहज मार्ग के चार मूलभूत अभ्यासों पर आधारित है। पहले दिन से ही सहज मार्ग के इन अभ्यासों से हमारे भीतर ये गुण प्रकट होने लगते हैं।

हमारा हृदय हमारा जमीर है। यह हमारा हर क्षण मार्गदर्शन करता है। हमारे विचारों और भावनाओं की जड़ें हृदय में होती हैं और उसी प्रकार हमारे हृदय की दशा हमारी मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक अवस्थाओं का निर्धारण करती है। यदि हृदय में स्पष्टता है तो मन में भी स्पष्टता होगी। जब हृदय में शान्ति होगी तो मन भी स्थिर रहेगा।

सहज मार्ग के अभ्यास अपने आप में अनोखे हैं जिसमे यौगिक प्राणाहुति की सहायता से क्रमिक-विकास के प्रति हमारा दृष्टिकोण अत्यंत जीवंत हो उठता है और ऊर्जा एवं आनंद से भर जाता है। ये अभ्यास राजयोग की प्राचीन

परम्पराओं से आए हैं। सहज मार्ग एवं राज योग के बीच सम्बन्ध जानने के लिए आप शाहजहाँपुर के श्री रामचंद्र (बाबूजी) द्वारा लिखित पुस्तक 'सहज मार्ग के प्रकाश में राजयोग का दिव्य दर्शन' पुस्तक पढ़ सकते हैं।

वे बाबूजी के मार्गदर्शक, फतेहगढ़ के श्री रामचंद्र (लालाजी) ही थे जिन्होंने प्राणाहुति की भुलाई जा चुकी विधि को पुनः खोज निकला जो हार्टफुलनेस का सबसे महत्वपूर्ण अंग है। लालाजी ने 1880 में ही लोगों को प्रशिक्षण देना आरम्भ कर दिया था और उनकी यह परंपरा और पद्धति आज भी चली आ रही हैं जो दुनिया भर के अनगिनत हार्टफुलनेस अभ्यासियों को अभी तक लाभान्वित कर रही हैं।

हर धार्मिक या आध्यात्मिक परंपरा के पीछे नाम रहित और रूप रहित सच्चाई होती है। हार्टफुलनेस ध्यान में हम सीधे ही उस सत्य की ओर बढ़ते हैं। इसलिए यह पद्धति नाम और रूप को पीछे छोड़ कर हर जगह लागू हो जाती है। इसका अभ्यास हर क्षेत्र, सभ्यता और विश्वास वाले लोग कर रहे हैं। यह हर उस मार्ग के साथ मेल खाती है जो परम की ओर जाता हो।

हम 'हार्टफुलनेस' और 'सहज मार्ग', दोनों ही शब्दों का अदल-बदल कर इस्तेमाल करते हैं। बारीकी से कहें तो सहज मार्ग उस अभ्यास का नाम है जिसे संसार को पहली बार बीसवीं सदी के मध्य में रामचंद्र ने दिया। हार्टफुलनेस इस अभ्यास के प्रति, स्वयं के प्रति, औरों के प्रति तथा जीवन के प्रति हृदय के साथ आगे बढ़ना है। सरल शब्दों में हार्टफुलनेस सहज मार्ग से निकला जीने का एक तरीका है।

हार्टफुलनेस हमें एक यात्रा पर ले चलता है। आरम्भ में हम तनावमुक्ति, शांति, भावनात्मक परिपक्वता और केन्द्रित होने के उच्चतर स्तरों को पाकर खुश हो सकते हैं। यह तनाव प्रबंधन और भावनात्मक बुद्धिमत्ता के पहलू हैं। जैसे जैसे हम आगे बढ़ते हैं, हममें उच्चतर आकांक्षाएँ विकसित होने लगती

हैं और हमारे लक्ष्य भी विस्तृत होते जाते हैं। मन नियमित होता जाता है और हमारे विचार, बुद्धि और पहचान परिष्कृत होने लगती हैं, तो हम संतुलन, उत्कृष्टता, उच्चतर आकांक्षाओं और बुलंद आदर्शों से परिपूर्ण जीवन में प्रवेश करते हैं।

इस पूरी यात्रा में हमें बहुत कुछ प्राप्त होता है। हमारे अस्तित्व की अवस्थाएँ और स्तर भी असंख्य हैं, जैसे मन की शांति, ख़ुशी, हल्कापन, सूक्ष्मता, चेतना का विस्तार, अहं का आभाव, भीतर से उठने वाला मुक्ति का भाव, ईश्वर साक्षात्कार की दशा इत्यादि। फिर भी समय के साथ हम यह समझने लगते हैं कि यह यह यात्रा कुछ पाने के लिए नहीं है। बल्कि यह अपने भीतर के स्रोत के साथ एक सरल और पवित्र रिश्ता कायम करने के लिए है।

सहज मार्ग का अभ्यास आरम्भ करने के लिए क्या योग्यता होनी चाहिए? इसके लिए एक ही योग्यता होनी चाहिए, वह है आपकी रूचि। रूचि और करने की इच्छा किसी भी चीज में सफल होने के लिए जरूरी हैं।

क्या किसी भी परंपरा का व्यक्ति ध्यान कर सकता है? जी हाँ। यह अभ्यास धार्मिक विश्वासों पर नहीं, बल्कि प्रत्यक्ष दर्शन एवं विज्ञान पर आधारित है। इसलिए किसी भी परंपरा या धर्म की पृष्ठभूमि से आया हुआ व्यक्ति इन अभ्यासों का लाभ उठा सकता है।

वास्तव में सहज मार्ग आपकी धार्मिक और आध्यात्मिक परम्पराओं की तह में छुपे सत्य को अनुभव कराकर उनके साथ आपके सम्बन्ध को और मजबूत करता है। सत्य का व्यावहारिक ज्ञान होना ही चाहिए और उसके लिए ध्यान एक प्रभावी साधन है। सत्य का स्वयं अनुभव करके आपको धारणाओं की जरूरत नहीं रह जाती। इसे दूसरे तरीके से देखें तो हमारी धारणाओं को अनुभव का सहारा मिल जाता है।

इन अभ्यासों के साथ स्वयं प्रयोग कीजिये। एक सुव्यवस्थित तरीके को अपनाइए। पहले किसी ऐसे तरीके से स्वयं ध्यान कीजिये जो आप जानते हों या जिस तरीके से करना चाहते हों, चाहे वह सहज मार्ग का तरीका ही हो, लेकिन प्रशिक्षक की सहायता के बिना स्वयं ही कीजिये। फिर जब आप योगिक ट्रांसमिशन, जिसे प्राणाहुति कहते हैं, का असर महसूस करने के लिए तैयार हों, तो आप प्रशिक्षक के साथ ध्यान कर सकते हैं। इससे उस दावे की पुष्टि हो जाएगी कि हार्टफुलनेस द्वारा अनुभव किये गए परिवर्तन में प्राणाहुति एक उत्प्रेरक का कार्य करती है। आपको प्राणाहुति का प्रभाव तुरंत भी महसूस हो सकता है। वास्तव में हमारी खोज यह बताती है कि लगभग 90% लोग प्रशिक्षक के साथ ध्यान के पहले सत्र में ही इसका असर महसूस करते हैं।

समय बीतते बीतते होने वाली प्रगति के ये कुछ सूचक हैंः

जब आप रिलैक्सेशन के जरिये शरीर के सभी भागों से तनाव को दूर करना जान जाएँगे तो आपका तंत्र अधिक विश्रामपूर्ण और और कम तनावग्रस्त होता जाएगा।

आपकी नींद का क्रम बेहतर हो जाएगा।

आपका मन और अधिक केन्द्रित व नियमित होता जाएगा और आप तनाव को दूर करना तथा व्यर्थ के विचारों को नजरअंदाज करना सीख जाएँगे। आप विचारों से दूर अहसास और अंतर्ज्ञान की गहराइयों में और फिर उससे भी गहरी अवस्थाओं में डूब कर अपनी चेतना को विकसित करते हुए अपनी पूरी क्षमता जका अहसास कर पाएँगे। हार्टफुलनेस ध्यान के अभ्यास से यह सब होता है।

आपको अपने भीतर हल्कापन लगने लगेगा और आप और अधिक निश्चिंतता एवं ख़ुशी का अहसास करने लगेंगे। हार्टफुलनेस सफाई के द्वारा आपके दिल और दिमाग से भारी भावनात्मक बोझ और जटिलताओं की परतें उतरने लगेंगी। पुरानी आदतों और प्रवृत्तियों से छुटकारा पाने से शुद्धता, सरलता और भावनात्मक बुद्धि विकसित होने लगेगी।

हार्टफुलनेस प्रार्थना के अभ्यास से आप स्रोत से जुड़ना और दिल की सुनना सीख जाएँगे और इससे अपने जीवन के लिए मार्गदर्शन लेने लगेंगे।

क्या हार्टफुलनेस की कोई फीस है? नहीं। सहज मार्ग के अभ्यास हमेशा निःशुल्क रहते हैं। बाबूजी कहा करते थे कि, "ईश्वर बेचने के लिए नहीं होता। और यदि ऐसा होता तो आप उसकी कितनी कीमत दे पाते? और यदि आप ईश्वर को खरीद सकते तो फिर आपको उसकी जरूरत ही क्या थी?"

हार्टफुलनेस की संस्थाएँ डोनेशन और अनुदान पर चलती हैं तथा चैरिटेबल नॉन-प्रॉफिट आर्गेनाइजेशन के रूप में रजिस्टर्ड हैं। कुछ विशिष्ट सर्टिफिकेट कार्यक्रम और कुछ मान्यता प्राप्त कार्यक्रम, जैसे योग और सतत चिकित्सा शिक्षा आदि में लागत चुकाने एवं पुनर्निवेश की सुविधा के लिए फीस रखी गई है। पिछले 75 वर्षों से हार्टफुलनेस अभियान गिफ्ट इकोलॉजी मॉडल पर आधारित है जहाँ स्वयंसेवक प्रेम से अपना समय, श्रम और आर्थिक दान प्रदान करते हैं। दान की कोई बाध्यता नहीं है। यह साधनों और इच्छा पर निर्भर करता है।

ये अभ्यास एक दूसरे के पूरक हैं लेकिन कई साधक इन सभी को एक साथ जीवन में उतारने के बजाए इन अभ्यासों को एक-एक करके शामिल करना पसन्द करते हैं, और यह भी ठीक है। हमारा सुझाव है कि इन अभ्यासों को किसी हार्टफुलनेस प्रशिक्षक की मदद से व्यक्तिगत रूप से सीखा जाए जिसके निर्देश इस पुस्तिका में दिए गए हैं।

जिस प्रकार एक पेड़ के जीवन-चक्र के हर स्तर पर उसे पानी और धूप की ज़रूरत होती है, उसी प्रकार अपनी यात्रा के हर स्तर पर ये चार अभ्यास हमारा पोषण करते हैं। हार्टफुलनेस के कुछ पूरक अभ्यास भी हैं जिन्हें आपके प्रशिक्षक द्वारा आपको सही वक्त पर बताया जाएगा। हमारे प्रशिक्षक आपको जीवनशैली से जुड़े कुछ दिशा-निर्देश एवं सलाह भी देते हैं जो इन चार मूलभूत अभ्यासों का लाभ उठाने में सहायक सिद्ध होंगे।

मैं आपको हार्टफुलनेस अभ्यास शुरू करने पर एक डायरी रखने की सलाह दूँगा। इससे हमारी जागरूकता बढ़ती है और हम अभ्यास से होने वाले प्रभावों की कद्र कर पाते हैं। समय बीतने पर इससे हमारी प्रगति का रिकॉर्ड भी बन जाता है। अक्सर ऐसे अनुभव होते हैं जिन्हें हम पूरी तरह से समझ नहीं पाते। लेकिन यदि उन्हें डायरी में लिख लें तो एक दिन ऐसा भी आता है जब हम उसका अर्थ जान लेते हैं और तब तक हुई अपनी यात्रा को बेहतर समझ पाते हैं। यह अच्छा होगा कि हर ध्यान के पश्चात आप अपना अवलोकन नोट कर लें। यह अवलोकन जैसा भी होगा सही होगा। यहाँ तक कि यदि हमें कुछ भी महसूस न हुआ हो तो यह भी एक नोट करने लायक अवलोकन होगा। अपने नित्य अनुभवों को लिखने में रुचि लेने से हम अपने बदलते भीतरी वातावरण के प्रति और अधिक सतर्क होते जाएँगे। दिन भर में अपनी भावनात्मक अवस्था और अपने याद रह गए सपनों को लिख लेना भी मदद करेगा।

यदि आपकी मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी कोई दिक्कत हो या आपका कोई ख़ास इलाज चल रहा हो तो शुरू करने से पहले किसी हार्टफुलनेस प्रशिक्षक

और अपने चिकित्सक से अपनी स्थिति पर चर्चा कर लें या care@heartfulness.org पर लिखें जिससे कि आपको आपकी ज़रूरत के अनुकूल अभ्यास कराया जा सके।

हार्टफुलनेस रिलैक्सेशन

रिलैक्सेशन का अभ्यास खुद भी किया जा सकता है और आप दूसरों को भी इसकी सहायता से तनावमुक्त कर सकते हैं। यह अभ्यास बिलकुल अच्छी तरह से तब हो पाता है जब हम अपने फ़ोन और ध्यान भटकाने वाले अन्य उपकरण बन्द कर दें। यह रिलैक्सेशन कभी भी और विशेषकर हार्टफुलनेस ध्यान से पहले किया जा सकता है।

आराम से बैठ जाएँ और अपनी आँखें अत्यंत कोमलता से और हल्के से बंद कर लें।

पैरों की उँगलियों से आरम्भ करें। पैरों की उँगलियों को थोड़ा हिलाएँ और महसूस करें कि वे शिथिल हो रही हैं।

महसूस करें कि धरती माता से आरोग्यकारी ऊर्जा निकल कर पैरों की उँगलियों में, पाँवों में और टखनों में प्रवेश कर रही है और फिर घुटनों की ओर बढ़ती हुई निचली टाँगों को शिथिल कर रही है।

आरोग्यकारी ऊर्जा को ऊपर टाँगों की ओर बढ़ता हुआ महसूस करें। अपनी जाँघों को शिथिल करें।

अब अपने कूल्हे, निचले शरीर और कमर को गहराई से शिथिल होने दें।

अपनी पीठ को रिलैक्स करें। रीढ़ की हड्डी के ऊपरी सिरे से लेकर टेलबोन तक पूरी पीठ को रिलैक्स होता हुआ महसूस करें।

अपनी छाती और कंधों को शिथिल करें। अपने कंधों को पिघलता हुआ महसूस करें।

अपनी बाँहों के ऊपरी भाग को ढीला छोड़ दें। बाँहों के निचले भाग की सभी माँसपेशियों को तथा हथेली व उँगलियों को उनके सिरे तक शिथिल होने दें।

अपनी गर्दन की माँसपेशियों को शिथिल करें। अपना ध्यान अब चेहरे की ओर ले आएँ। जबड़े, मुँह, नाक, आँखें, कान, चेहरे की माँसपेशियाँ, माथा और उससे आगे सिर के ऊपरी हिस्से तक सब शिथिल होने दें।

अपने पूरे शरीर को पूर्ण रूप से शिथिल महसूस करें। सिर के ऊपर से लेकर पैरों की उँगलियों तक अपने पूरे तन्त्र का मुआयना करें और शरीर के किसी भाग में यदि अब भी कोई तनाव, दर्द या तकलीफ है तो उसे कुछ और देर तक धरती माँ की आरोग्यकारी ऊर्जा में डूबा हुआ महसूस करें।

जब आप तैयार हों तो अपना ध्यान अपने हृदय की ओर ले आएँ। कुछ देर वहीं रहें। अपने हृदय में विद्यमान प्रेम व प्रकाश में स्वयं को डूबा हुआ महसूस करें।

स्थिर व शान्त बने रहें और धीरे-धीरे स्वयं में डूब जाएँ।

जब तक आप चाहें और जब तक आपको यह न लगने लगे कि आप बाहर आने के लिए तैयार हो गए हैं, इसी में डूबे रहें।

https://hfn.link/hinrelax

हार्टफुलनेस ध्यान

कोई ऐसा स्थान चुनें जहाँ आप बिना किसी शोरगुल या भटकाव के ध्यान कर सकें। हो सके तो रोज एक ही स्थान और एक ही समय पर बैठें। अपना फोन और अन्य उपकरण बन्द कर दें। अपनी पीठ को बिना तनाव के बिलकुल सीधा करके बैठें। आरम्भ में रोज कम से कम बीस मिनट ध्यान में बैठने का अभ्यास करें। फिर धीरे धीरे लय में आते हुए इस समय को अधिकतम एक घंटे तक बढ़ा सकते हैं। जब आप रोज एक ही समय में ध्यान करेंगे तो यह जल्दी ही आपकी आदत बन जाएगा।

आराम से बैठें। हल्के से अपनी आँखें बंद करें और रिलैक्स हो जाएँ।

यदि ज़रूरत समझें तो कुछ मिनट हार्टफुलनेस रिलैक्सेशन के द्वारा अपने शरीर को रिलैक्स कर लें।

अपना ध्यान भीतर की ओर मोड़ें और कुछ देर स्वयं का अवलोकन करें।

अब यह कल्पना करें कि दिव्य प्रकाश का स्रोत आपके हृदय में पहले से ही मौजूद है और आपको भीतर से आकर्षित कर रहा है।

धीरे-धीरे शिथिल होते हुए इसी अहसास में डूब जाएँ। यदि आपको लगे कि आपकी जागरूकता अन्य विचारों की ओर जा रही है तो उनसे उलझें नहीं। उन्हें वैसा ही रहने दें और स्वयं को याद दिलाएँ कि आप हृदय में मौजूद दिव्य प्रकाश के स्रोत पर ध्यान कर रहे हैं।

स्वयं को अपने भीतर अधिक से अधिक डूब जाने दें।

जब तक आप चाहें भीतर की गहरी खामोशी में डूबे रहें और तब तक ध्यान में ही रहें जब तक कि आपको यह न लगने लगे कि यह पूरा हो गया है।

https://hfn.link/hinmeditate

हार्टफुलनेस सफ़ाई

सफाई का अभ्यास दिन का कार्य पूरा हो जाने के बाद बीस से तीस मिनट तक करें। इसे संभव हो तो सूर्यास्त के समय करें, सोने के समय तक इन्तज़ार न करें। यह प्रक्रिया आपको तरोताज़ा कर देगी और एकत्रित भारीपन से आपके तन्त्र को खाली कर देगी। सफाई प्रक्रिया के कुछ चरण हैं। उनका अभ्यास निम्न क्रम में करना बेहतर होगाः

दिन भर एकत्र हुई छापों को बाहर निकालने के इरादे से सुविधाजनक आसन में बैठें। अपनी आँखें बंद करें और रिलैक्स हो जाएँ।

कल्पना करें कि सभी जटिलताएँ और अशुद्धियाँ आपके पूरे तंत्र से बाहर निकल रही हैं।

ये सभी रीढ़ के निचले हिस्से से लेकर सिर के ऊपरी भाग तक के क्षेत्र से, आपके पीछे की ओर से धुएँ के रूप में बाहर निकल रही हैं।

उठने वाले विचारों और अहसासों पर ध्यान न दें, पूरी प्रक्रिया के दौरान जागरूक बने रहें। अपने विचारों के बस दर्शक मात्र बने रहें।

धीमे से, पूरे आत्मविश्वास और दृढ़ संकल्प के साथ इस प्रक्रिया को तेज करें।

यदि आपका ध्यान भटकता है और अन्य विचार मन में आते हैं तो धीमे से फिर से सफाई पर केंद्रित हो जाएँ।

जैसे-जैसे छापें आपकी पीठ से होकर निकलती जाती हैं, आप अपने भीतर हल्कापन महसूस करने लगते हैं।

इस प्रक्रिया को लगभग बीस से पच्चीस मिनट तक जारी रखें।

जब आप अपने भीतर हल्कापन महसूस करने लगें तो प्रक्रिया का दूसरा भाग शुरू कर सकते हैं।

अब कल्पना करें कि स्रोत से पवित्रता की एक धारा आपके तंत्र में सामने की ओर से प्रवेश कर रही है। यह धारा आपके हृदय और सम्पूर्ण तन्त्र में बहती हुई हर कण को संतृप्त कर रही है।

अब आप और अधिक संतुलित अवस्था में आ चुके हैं। आपके शरीर का हर कण सरलता, हल्कापन और पवित्रता उत्सर्जित रहा है।

इस दृढ़ विश्वास के साथ इसे समाप्त करें कि सफाई की प्रक्रिया प्रभावी तरीके से पूर्ण हो चुकी है।

https://hfn.link/hincleaning

हार्टफुलनेस प्रार्थना

यह प्रार्थना सोते वक्त की जाती है और सोने से पहले यह स्रोत से जुड़ने का माध्यम होती है। इसमें दस से पन्द्रह मिनट लग सकते हैं। इसे सुबह ध्यान से पहले भी एक बार किया जाता है।

सोते समय आराम से बैठें। हल्के से अपनी आँखें बन्द करें और रिलैक्स हो जाएँ। धीरे-धीरे अपने मन में निम्नलिखित प्रार्थना कहें। शब्दों के वास्तविक अर्थ पर दस से पंद्रह मिनट ध्यान करें। शब्दों का विश्लेषण करने की बजाए उन्हें अपने हृदय में प्रतिध्वनित होता हुआ महसूस करें। इसके अर्थ को भीतर से प्रकट होने दें। इसी में खो जाने का प्रयास करें। शब्दों से परे चले जाएँ और अहसास को प्रकट होने दें।

हे नाथ!
तू ही मनुष्य जीवन का वास्तविक ध्येय है।
हम अपनी इच्छाओं के गुलाम हैं,
जो हमारी उन्नति में बाधक है।
तू ही एकमात्र ईश्वर एवं शक्ति है,
जो हमें उस लक्ष्य तक ले चल सकता है।

अब इन शब्दों को चुपचाप दोहराएँ और मनन करते हुए इनके अहसास में और गहरे उतर जाएँ। शब्दों से दूर स्वयं को इस अहसास में डूब जाने दें। सोते-सोते इस प्रार्थनापूर्ण ध्यानावस्था में स्वयं को लय हो जाने दें।

सुबह हार्टफुलनेस ध्यान शुरू करने से पहले आंतरिक रूप से एक बार फिर यह प्रार्थना करके स्वयं को स्रोत से जोड़ लें।

https://hfn.link/hinprayer

एक प्रशिक्षक के साथ व्यक्तिगत सत्र

प्रशिक्षक के साथ ध्यान करने का विशेष उद्देश्य यह है कि वे यौगिक प्राणाहुति प्रदान करते हैं। आप स्वयं ही एक सरल परीक्षण द्वारा यह पता लगा सकते हैं कि आपको एक प्रशिक्षक की सहायता से लाभ मिलेगा या नहीं। पहले आप बिना किसी प्रशिक्षक के ध्यान कीजिए और जब पूरी तरह से सन्तुष्ट हो जाएँ कि आपको यह अनुभव पूर्ण रूप से समझ में आ गया है तो फिर एक प्रशिक्षक के साथ ध्यान कीजिए जिसके दौरान आपको यौगिक प्राणाहुति दी जाएगी। दोनों अनुभवों को मिलाकर देखिए। केवल ऐसा परीक्षण करने के बाद ही आपका हृदय सहमत होगा।

प्रशिक्षक के साथ ध्यान करने के विभिन्न तरीके हैं, जैसे -

हार्ट-इन-ट्यून एप (Heart-in-Tune App)

किसी प्रशिक्षक के साथ प्रतिदिन 15 मिनट ध्यान करके अपने जीवन में रूपांतरण लाएँ। निःशुल्क हार्ट-इन-ट्यून ध्यान एप में निर्देशित अभ्यासों का लाभ उठाएँ।

एप स्टोर- https://hfn.link/heartintune
प्ले स्टोर- https://hfn.link/heartintune
http://www.heartintune.org

प्रशिक्षक से सीधा संपर्क

आजकल प्रशिक्षकों के साथ व्यक्तिगत सत्र फ़ोन के माध्यम से ही किये जा रहे हैं। इसके बारे में आप https://heartfulness.org/en/free-meditation-with-a-trainer/ पर जानकारी प्राप्त कर सकते हैं या connect1to1@heartfulness.org पर मेल करें।

इसके Staying Connected भाग में जाकर हार्टफुलनेस समुदाय से जुड़ने के अन्य तरीकों की जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

डिटॉक्स अभ्यास

हार्टफुलनेस के चार मूल अभ्यासों के अलावा डिटॉक्स के कुछ सूक्ष्म अभ्यासों की श्रृंखला भी है, जो आजकल अक्सर अनुभव की जाने वाली भावनात्मक प्रवृत्तियों और बाध्यकारी आदतों को दूर करने में अत्यंत उपयोगी हैं। ये अभ्यास हैं, भय डिटॉक्स, तनाव डिटॉक्स एवं क्रोध डिटॉक्स। आप इनमें से उन पद्धतियों को चुन सकते हैं जो आपको सबसे अधिक लाभ पहुँचाएँ। ये निर्देशित अभ्यास के वीडियो के रूप में https://heartfulness.org/en/heartfulness-practices/ पर उपलब्ध हैं।

भय डिटॉक्स

भय हमारी मूलभूत भावनाओं में से एक है। यह खतरे या अलगाव की अनुभूति से उत्पन्न होता है। इसके परिणामस्वरूप ‘लड़ने या भागने या जड़ हो जाने’ की प्रतिक्रिया होती है। यह जीवित रहने के लिए एक प्रतिक्रिया है जो हमारे जीवन और व्यक्तित्व के निर्माण में एक महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता आया है। यह हमारे स्वचालित स्नायु तंत्र में गुंथा हुआ है। तो आइये, भय डिटॉक्स की तकनीक की मदद से इस भय के अनुभव का रचनात्मक तरीके से उपयोग करना सीखें।

https://hfn.link/hinfeardetox

तनाव डिटॉक्स

जीवन लगातार समस्याओं को हल करने और चुनौतियों का सामना करते रहने की एक अविरल प्रक्रिया है। कई बार हमारा शरीर और मन तनावग्रस्त हो जाता है। तनाव डिटॉक्स की तकनीकें हमें तनाव के कारण होने वाली प्रतिक्रिया पर काबू पाने में मदद करती है ताकि हम समस्याओं को हल कर सकें और मन पर तनाव के कारण एकत्र हुए असर को दूर कर सकें।

https://hfn.link/hinstressdetox

क्रोध डिटॉक्स

ये तकनीकें क्रोध व उसके प्रभावों को काबू में करना, नकारात्मक प्रवृत्तियों को हटाना और हृदय को शांति एवं आनंद से भरना सिखाती हैं।

जैसे-जैसे आप इन तकनीकों का अभ्यास करेंगे, स्वयं की स्वीकार्यता बढ़ती जाएगी।

यदि आपको कोई चिकित्सकीय या मानसिक समस्या है तो कृपया इन तकनीकों का उपयोग अपने चिकित्सक से चर्चा के पश्चात पूरक विधियों के रूप में करें।

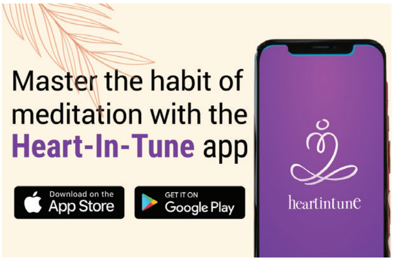
https://hfn.link/hinangerdetox

जुड़ाव बनाए रखें

हर रविवार को दाजी के साथ सुबह 9 बजे भारतीय समय अनुसार ध्यान करें

दाजी के साथ प्रत्यक्ष रूप में ध्यान करने के लिए प्रति रविवार 9 बजे IST पर यूट्यूब से जुड़ें।

जुड़ने के लिए यहाँ संपर्क करें- https://hfn.link/youtube



Heart-In-Tune ऐप की मदद से ध्यान करें

यह ऐप जीवन में कई अच्छी चीजों का आरम्भ बिंदु है। प्रतिदिन केवल 15 मिनट ध्यान करके अपनी आदतों को बदलें। निःशुल्क हार्ट-इन-ट्यून ध्यान एप में निर्देशित अभ्यासों का लाभ उठाएँ।

ऐप स्टोर तथा प्ले स्टोर- https://hfn.link/heartintune

http://www.heartintune.org

दाजी की मास्टरक्लासेज- स्वयं के मालिक होना

इन ऑनलाइन मास्टरक्लासेज में दाजी ध्यान और अध्यात्म के आजीवन प्रशिक्षु के रूप में अर्जित अपनी मनीषा, ज्ञान और अनुभव साझा करते हैं। उनका तरीका वैज्ञानिक और व्यावहारिक है। ये तीन सत्र हैं तथा प्रत्येक एक मूल हार्टफुलनेस अभ्यास पर केन्द्रित है। इसमें शामिल होने के लिए ध्यान का कोई पूर्व अनुभव आवश्यक नहीं है। आप इसके लाभों का स्वयं अनुभव लीजिये।

निःशुल्क मास्टरक्लास यहाँ देखें https://hfn.link/masterclasses-hindi

अपने स्थानीय हार्टफुलनेस समुदाय से जुड़ें

अपने पास के हार्टफुलनेस केंद्र पर जाएँ जहाँ सर्टिफाइड प्रशिक्षकों द्वारा हार्टफुलनेस अभ्यास निःशुल्क सिखाए जाते हैं। ये हार्टस्पॉट्स संसार के अधिकांश देशों में उपलब्ध हैं और जो भी इन अभ्यासों को सीखने के लिए उत्सुक हों और इस समुदाय का हिस्सा बनना चाहते हों, उन सभी के लिए खुले हैं। अपने स्थानीय हार्टस्पॉट का यहाँ पता लगाएँ - https://hfn.link/heartspot

प्रशिक्षक के साथ ध्यान करें

हमारे सर्टिफाइड हार्टफुलनेस प्रशिक्षक आपको ध्यान के अभ्यास सिखाने, उन्हें करने में मदद करने, आपके प्रश्नों के उत्तर देने एवं निरंतर सहयोग के लिए उपलब्ध हैं। इन दिनों ये निःशुल्क ध्यान सत्र केवल ऑनलाइन (फ़ोन पर) उपलब्ध हैं।

अगर आपके पास कोई प्रश्न हैं तो कृपया यहाँ लिखें connect1to1@heartfulness .org

अधिक जानकारी के लिए कृपया यहाँ देखें
https://hfn.link/connect1to1

हार्टफुलनेस वेबिनार

हार्टफुलनेस संस्थान निरंतर वेबिनार प्रस्तुत करता है, जिनमें रिलैक्सेशन, ध्यान, स्वास्थ्य, स्वस्थ जीवन एवं रचनात्मक समाधानों के बारे में मददगार सुझाव देता रहता है। आने वाले वेबिनार की जानकारी यहाँ उपलब्ध है https://heartfulness.org/webinar/

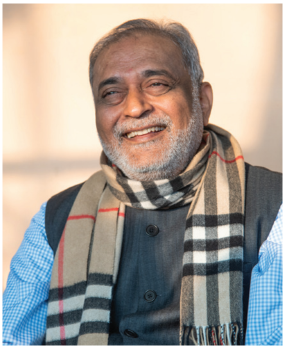
हार्टफुलनेस रिट्रीट

दुनिया के कई स्थानों पर उपलब्ध हमारी कई रिट्रीट में से चुन कर हार्टफुलनेस की गहराई में डूबने का अनुभव प्राप्त करें, जिनमें से कुछ है कॉर्पोरेट रिट्रीट, वेलनेस रिट्रीट एवं मैडिटेशन रिट्रीट आदि। अधिक जानकारी के लिए https://heartfulness.org/en/retreats/ देखें।

हार्टफुलनेस पत्रिका

जीवनशैली से सम्बंधित हमारी अंतर्राष्ट्रीय पत्रिका, जिसमें हमारे लेखक एवं कलाकार पूरे संसार से आपके लिए प्रेरणा और रचनात्मकता के अलावा अपनी क्षमता को पहचानने के लिए व्यावहारिक सुझाव खोज कर लाते हैं। इन दिनों आप इसके डिजिटल समुदाय से जुड़कर इस पत्रिका की मासिक प्रतियों एवं ऑनलाइन लेखों की जानकारी ईमेल द्वारा प्राप्त कर सकते हैं। अगर आप छपी हुई पत्रिका पढ़ना चाहते हैं तो यहाँ इसकी सदस्यता ले सकते हैं https://hfn.link/hinmagz

लेखक के बारे में



कमलेश डी. पटेल व्यापक रूप से दाजी के नाम से जाने जाते हैं। वे हार्टफुलनेस के मार्ग में हुए अपने अनुभवों और विज्ञान एवं आध्यात्मिकता, दोनों विषयों पर अपने ज्ञान को सबके साथ साझा करने में रूचि रखते हैं।

दाजी ने आध्यात्मिक गुरुओं की एक सदी पुरानी वंशावली के उत्तराधिकारी मनोनीत किये जाने के पूर्व न्यूयॉर्क सिटी में तीन दशकों से अधिक समय तक फार्मेसी के क्षेत्र में व्यवसाय किया। वे हार्टफुलनेस के चौथे और वर्तमान मार्गदर्शक के रूप में योगिक ध्यान एवं उद्देश्यपूर्ण जीवन की शिक्षा देने का कर्तव्य निभा रहे हैं।

एक मौन परिवर्तनकर्ता के रूप में वे हर जगह आध्यात्मिक जिज्ञासुओं की सहायता के लिए सबके लिए योगिक सम्प्रेषण उपलब्ध कराने के लिए तत्पर रहते हैं, जिसकी सहायता से कोई नया व्यक्ति भी ध्यान के असर को महसूस कर सकता है। योगिक सम्प्रेषण हार्टफुलनेस पद्धति की विशेषता है जो इसे प्रभावकारी बनाता है। वे अपना बहुत समय एवं कार्य-शक्ति को चेतना एवं आध्यात्मिकता के क्षेत्र में शोध करने में लगाते हैं, जिसे वे वैज्ञानिक तरीके से देखते हैं- एक व्यावहारिक तरीका, जो इस क्षेत्र में उनके अपने अनुभव और प्रभुत्व से प्रेरित है।