

TWIM - आगे का अभ्यास # १

नोट: ये निर्देश तब के लिए हैं जब आपने अपने प्रारंभिक अभ्यास में अपने आध्यात्मिक मित्र के साथ सफलतापूर्वक काम पूरा कर लिया है। नीचे दिए निर्देश पूरा करने के बाद आप उसके आगे का अभ्यास # 2 करेंगे।



अवरोध तोड़ने के अभ्यास में आपका स्वागत है!

हमने अब एक व्यक्ति पर सफलतापूर्वक अपनी सद्भावना को विकसित किया है, जिसे हम सम्मान देते हैं या पसंद करते हैं, और वह हमारा आध्यात्मिक मित्र है। अगला कदम है कि हम अपनी मित्र मंडली का विस्तार करना शुरू कर दें। इस मंडली में कई लोग ऐसे होंगे जिनको हम जानते हैं और कई जिनको हम नहीं जानते हैं। इसी तरह कई लोग ऐसे होंगे जिनको हम पसंद करते हैं और कई जिनको हम नहीं पसंद करते हैं। इस तरह हम अन्ततः दुनिया के सभी प्राणियों को अपने मित्र मंडली में जोड़ लेंगे।

अब आपको अपना अभ्यास बदलना है। इन नए निर्देशों को पूरा करने में एक या दो बैठक से अधिक नहीं लगना चाहिए। जब आपको लगता है कि आपने यह पूरा कर लिया है तो आप हमें वापस जवाब भेजें और अगले चरण के लिए तैयार हो जाएँ। इसके बाद हम आपको ध्यान में उसके आगे के चरण के निर्देश देंगे जो आप शिविर के बाकी बचे हुए दिनों में करेंगे।

निर्देश ये हैं: एक या दो बैठक में...

3 और आध्यात्मिक मित्रों को चुनें और उनको सद्भावना भेजते रहें, जब तक कि आप उन्हें अपने मन में मुस्कुराते हुए न देखें।

4 परिवार के सदस्यों को चुनें और वही प्रक्रिया दोहराएं - अब किसी भी लिंग के व्यक्ति को चुन सकते हैं।

4 निष्पक्ष लोगों को चुनें - जैसे, बस चालक, दुकानदार। जिन लोगों को आप पहले मिले हैं लेकिन अच्छे से जानते नहीं हैं। वही प्रक्रिया दोहराएं।

फिर सद्भावना को किसी भी "दुश्मन" को या उन लोगों को भेजें जिनके प्रति आप किसी तरह का असंतोष महसूस करते हैं। जितने भी ऐसे लोग मन में ऊभर कर आते हैं: उनकी छबि अपने मन में मुस्कुराते हुए देखें। सद्भावना उनके पास भेजते रहें, जब तक आप सहज महसूस नहीं करने लगे। ऐसा लगने लगे कि यदि वो आपके सामने हो तो आप कम से कम उनके साथ शिष्ट व्यवहार कर सकते हैं। आपको लगना चाहिए की वे एक मुस्कान वापस दे रहे हैं।

जब भी ऊपर की लिस्ट में आप एक व्यक्ति को मुस्कराते देख लेते हैं तो आप अगले व्यक्ति पर जा सकते हैं। एक व्यक्ति पर बहुत समय लगाने की जरूरत नहीं है। उन सभी व्यक्तियों को एक साथ अपने दिमाग में रखने की कोशिश न करें। बस उन्हें देखकर मुस्कराएं और जिस ग्रुप में आप काम कर रहे हैं, उसके अगले व्यक्ति पर जाएं। जब एक ग्रुप पूरा हो जाये तो अगले ग्रुप के पहले व्यक्ति पर जाएं और उसे पूरा करें।

यदि आपको किसी ग्रुप, जैसे दुश्मनों, से परेशानी है, तो निष्पक्ष ग्रुप पर पीछे जाएं और उनमें से कुछ को सद्भावना देकर अपनी सद्भावना के निर्माण करें और फिर दुश्मनों के पास वापस जाएं और यह क्रम तब तक जारी रखें जब तक कि आप सभी को मुस्कराते हुए न देखें। अगर आप किसी ग्रुप से संतुष्ट महसूस नहीं कर रहे हैं तो सिर्फ उसके पहले वाले ग्रुप पर वापस जाएं और उन्हें तब तक करें जब तक आप उस सुखद एहसास महसूस न कर लें और उन्हें मुस्कराते हुए न देख लें। और फिर जिस ग्रुप में दिक्कत आ रही थी उस पर फिर से कोशिश करें।

इस अभ्यास को “अवरोध तोड़ना” कहते हैं।

अब ऊर्जा आपके सिर में है और वह स्वाभाविक रूप से यहीं से बाहर जाएगी। यदि यह हृदय क्षेत्र में वापस चली जाती है तो कोई बात नहीं। लेकिन इसे कभी नीचे की ओर न धकेलें। जैसे-जैसे आपका अभ्यास आगे बढ़ता है, यह ऊर्जा धीरे-धीरे अपने आप ऊपर जाती है। आप अगले चरण में सभी दिशाओं को महसूस करना शुरू कर देंगे, लेकिन पहले इसे पूरा कर लें!

इसके आगे का अभ्यास

पुनः, इस अभ्यास में कुछ बैठक से अधिक नहीं लेना चाहिए - जब यह पूरा हो जाता है तब आप आगे का अभ्यास #२ करेंगे