

मैत्री ध्यान के सरल निर्देश (हिंदी संस्करण)

एक ऐसा समय याद कीजिये जब आप खुश थे - जब आपको एक सुंदर, अच्छी प्यार और सद्भावना, संतोष या प्रसन्नता की अनुभूति हो रही थी। हो सकता है के शायद आप एक छोटे से बच्चे को गोद में उठाकर उसकी आँखों में देख रहे थे और आपके मन में प्यार और सद्भावना की अनुभूति हो रही थी जो कि आपके वातावरण को भिगो रही थी। या फिर ऐसी अनुभूति तब हो रही थी जब कि आप किसी प्यारे से पप्पी के साथ खेल रहे थे। या फिर प्राकृतिक सुंदरता देखकर मन प्रसन्न था। या फिर किसी प्यारे दोस्त की याद करके या उससे बात करके मन प्रसन्न था।

उस अनुभूति को लेकर अपनी ओर भेजें। साथ में ऐसा मन ही मन बोले और महसूस करें - “मैं प्रसन्न रहूँ”, “मैं सुरक्षित रहूँ”, “मैं संतुष्ट रहूँ”, “मैं आनंदित रहूँ”. या ऐसा कुछ अपने शब्दों में बोलें जो इस अच्छी और सुखदायक अनुभूति से मिलता हो। कम से कम ३० मिनट के लिए ध्यान करने के लिए बैठें। आरामदायक मुद्रा में बैठें। धीरे से पीठ को सीधा रखें लेकिन शरीर को कड़क न करें। बिलकुल हिले नहीं - न हिलडुल करें न कोई शरीर का अंग हिलाएं। थूक घोट सकते हैं और यदि बहुत आवश्यक हो तो धीरे से अपनी मुद्रा को ठीक कर सकते हैं।

इस ध्यान को करते समय पूरे समय मुस्कुराते रहना है। अपने होठों के कोनों को हलके से ऊपर उठाकर एक नन्ही से मुस्कुराहट अपने चेहरे पर रखें और उसको महसूस करें। जैसी हलकी सी मुस्कुराहट बुद्ध के चेहरे पर होती है। मुस्कुराना इस ध्यान में बहुत ज़रूरी है।

न केवल अपने मुँह से मुस्कुरायें बल्कि अपनी आँखों और मन से भी मुस्कुराएं। ध्यान के पूरी अवधि में इस मुस्कुराहट को कायम रखें। जब ये मुस्कुराहट चली जाएगी तब हो सकता है की वह प्यार, खुशी और आनंद की अनुभूति भी चली जाये। जब भी ऐसा हो, फिर से मुस्कुराहट ले आयें और उसको बार बार महसूस करें। पहले **१० मिनट के लिए** अपने आपको इस अनुभूति से सरोबार करते रहें।

अगले २० मिनट (या जितना भी समय इस बैठक में बचा है) इस अनुभूति को अपने आध्यात्मिक मित्र को भेजें। इस ध्यान के लिए आपको एक व्यक्ति चुनना है जो कि आपका आध्यात्मिक मित्र कहलायेगा। कोई भी व्यक्ति आध्यात्मिक मित्र हो सकता है - कोई प्यारा मित्र या सखी, या कोई आपका शिक्षक या कोई छोटा बच्चा या बच्ची। ऐसा व्यक्ति जिसे आप प्यार या आदर करते हैं, जो की जिन्दा है, और जिसके प्रति आपको शारीरिक आकर्षण नहीं है लेकिन आप उसे पसंद करते हैं और उसके साथ आपका कोई मन मुटाव नहीं है।

ध्यान के बाकी समय के लिए आध्यात्मिक मित्र की तरफ मैत्री की अनुभूति भेजना और उस अनुभूति को महसूस करना ही आपके ध्यान का मुख्य आधार होगा। अपने मन में आध्यात्मिक मित्र को महसूस करके उन्हें यह सुन्दर अनुभूति भेजें। जिस तरह से मोमबत्ती अपना प्रकाश बिखेरती है, उसी तरह से आप अपनी मैत्री की अनुभूति अपने आध्यात्मिक मित्र की तरफ बिखेरें। ऐसी भावना रखें कि जिस तरह से मैं यह सुन्दर प्यार और दयालुता के सुखदायक अनुभूति कर रहा हूँ, वही अनुभूति मेरे मित्र या सखी को भी हो। आप इस अनुभूति को जारी रखने के लिए मन ही मन ऐसा विचार ला सकते हैं - “मेरा मित्र सुखी हो”, “मेरी सखी प्रसन्न हो”, “मेरा मित्र सुरक्षित हो”, “मेरी सखी स्वस्थ हो”। इस तरह का कोई भी विचार या छबि जो आपको सचमुच में उस समय जमता हो उसे मन में कर्हें और उसकी अनुभूति महसूस करें।

ध्यान करते करते आप जानेंगे कि आपका मन भटक गया। शुरू शुरू में हो सकता है कि आपका मन ध्यान के आधार पर केवल ५ सेकंड ही रहे या ज़्यादा से ज़्यादा १ मिनट तक रहे

किसी तरह की काम भावना, दुराव या द्वेष , संदेह, बैचनी, आलस आएगी, या फिर ध्यान करने में मन नहीं लगेगा और वह आपके मन को इस सुन्दर सुखदायक अनुभूति को अपने आध्यात्मिक मित्र को भेजने के कार्य से दूर कर देगी ।

उसे 6R करें

आपका मन आपको विचारों और कहानियों में उलझा देगा और उनमें भटक जायेगा, खो जायेगा । ऐसा मन जो कि विचारों और कहानियों में घूम रहा है, उसे 6R करें
तो, आखिर क्या है ये 6R ?

6R , छै शब्दों से बना एक क्रम है जिसमें हर शब्द अंग्रेज़ी के अक्षर R से शुरू होता है

- **Recognize** (रिकग्नाइज़) - जाने के आपका मन प्यार और सद्भावना की अनुभूति के आधार से हट गया है
- **Release** (रिलीज़) - जिन विचारों में आपका मन उलझ गया है उन्हें जाने दें। सोचना बंद कर दें। उनमें दिलचस्पी लेना बंद कर दें
- **Relax** (रिलैक्स) - शरीर में जो तनाव और दबाव आ गया है, वही आपको वापस उन विचारों की तरह वापस खींच लेगा । या फिर ये तनाव आपको विचार आने के लिए दोषी ठहराएगा। इस तनाव या दबाव को शिथिल करें - खासकर के सर में जो तनाव है
- **Re-smile** (रि-स्माइल) - अपने होंठों, आँखों और मन में मुस्कराहट को वापस ले आयें
- **Return** (रिटर्न) - प्यार और सद्भावना की अनुभूति पर वापस आ जायें और तब तक उस पर मन सहजता से धीरे से लगाए रखें जब तक कि आपका मन किसी और भटकाव में पूरी तरह खो न जाये
- **Repeat** (repeat) - जब जब आपका मन पूरी तरह भटक जाये, इस प्रक्रिया को फिर से दुहराएँ

आपका लक्ष्य है कि अधिक से अधिक आध्यात्मिक मित्र को इस अनुभूति भेजने और उस अनुभूति को महसूस करने में लगे रहें । बहुत कठिन प्रयास नहीं करना है न ही मन के साथ कोई धक्का मुक्की और जोर जबरदस्ती करनी है। बहुत सहज भाव से जितनी देर हो सके, करना है। ऐसा सोचें कि आप छुट्टी पर हैं और दुनिया में बिना किसी चिंता के बस आराम कर रहे हैं। इस तरह की संतुष्टि और स्थिरता को अपने आध्यात्मिक मित्र के साथ बाँटें और मुस्कराएं। मन के साथ कोई जोर ज़बरदस्ती न करें - जैसे किसी छोटे बच्चे को प्यार देने के लिए जोर नहीं लगाना पड़ता, प्यार अपने आप ही आता है। उसी तरह से यहाँ भी करना है ।

चलते हुए ध्यान करने के निर्देश

चलने के लिए ऐसी जगह चुनें जो शांत हो और शोरगुल से दूर हो। मध्यम गति से टहलें और चारों ओर न देखें। अपने आध्यात्मिक मित्र से को प्यार और सद्भावना भेजते रहें चलते समय उन्हें अपने दिल में रखें और उन्हें सुखी होने की कामना करें। यदि मन भटक जाये तो 6R का उपयोग करके उसे वापस लायें । चलते समय ध्यान बिलकुल वैसा ही है जैसा बैठकर करने का ध्यान । केवल यही अंतर है कि आप चल रहे हैं