



हार्टफुलनेस

निर्देशित रिलैक्सेशन

हार्टफुलनेस रिलैक्सेशन सभी आयु के लोगों के लिए उपयुक्त है तथा इसे दिन या रात, किसी भी समय किया जा सकता है। यह खासकर उन परिस्थितियों के लिए उपयोगी है जब आप तनावग्रस्त हैं या नींद की कमी से जूझ रहे हैं या आसानी से ध्यान नहीं कर पा रहे हैं तो इन सभी समस्याओं का यह एक अत्यंत उपयोगी समाधान है। यदि आप रिलैक्स (तनाव मुक्त) होना चाहते हैं तो इसे बैठकर कीजिए और यदि सोना चाहते हैं तो लेट कर कीजिए। रिलैक्सेशन के लिए सामान्यतया 5 से 7 मिनट का समय आवश्यक है।

- आराम से बैठ जाएँ और बहुत ही कोमलता और हल्के से अपनी आँखें बंद कर लें।
- आइए, अपने पैरों की अंगुलियों से शुरुआत करते हैं। अपने पैरों की अंगुलियों को हिलाएँ और महसूस करें कि वे ढीली एवं तनावमुक्त हो रही हैं।
- अपने पंजों और टखनों को ढीला (रिलैक्स) छोड़ दें। महसूस करें कि धरती से स्वास्थ्य प्रद ऊर्जा ऊपर की ओर आ रही है पंजों से ऊपर घुटनों की ओर एवं आपके पैरों को आराम पहुँचा रही है।
- अपनी जाँघों को ढीला छोड़ दें...महसूस करें कि यह ऊर्जा आपके पैरों से ऊपर की ओर आ रही है।
- अब अपने कूल्हे ...पेट और कमर को गहराई से रिलैक्स होने दें।
- अपनी पीठ को रिलैक्स करें। ऊपर से लेकर नीचे तक आपकी पूरी पीठ रिलैक्स हो गयी है।
- अपनी छाती और कंधों को तनाव मुक्त करें। महसूस करें कि आपके कंधे हल्के हो कर सुखद अहसास में विलीन हो रहे हैं।

- अपनी ऊपरी बाँहों को ढीला छोड़ दें | आपकी कोहनी से नीचे... आपके हाथ... उंगलियों के पोरों तक सभी मांसपेशियाँ आराम के अहसास में डूबी हुई हैं |
- गर्दन की मांसपेशियों को तनाव मुक्त करें | अपना ध्यान चेहरे पर ले आएँ | अपना जूँ बड़ा... मुँह... नाक... आँख... कान... चेहरे की मांसपेशियाँ... माथा... सिर के शिखर तक, सब ढीला छोड़ दें |
- महसूस करें कि अब आपका पूरा शरीर हल्का होकर आराम के सुखद अहसास में डूबा हुआ है |
- एक बार फिर से अपना ध्यान अपने पूरे शरीर, सिर से लेकर पैर तक ले जाएँ | यदि आप अभी भी शरीर के किसी हिस्से में तनाव या दर्द महसूस कर रहे हैं तो उस हिस्से को कुछ और क्षणों के लिए इस स्वास्थ्यप्रद ऊर्जा में डूब जाने दें |
- जब आप अगले कदम के लिए तैयार हों तब अपना ध्यान अपने हृदय पर ले आएँ | कुछ देर वहीं पर रहें | अपने हृदय में विद्यमान प्रेम एवं प्रकाश में स्वयं को डूबा हुआ महसूस करें |
- स्थिर और शांत बने रहे और धीरे-धीरे स्वयं में डूब जाएँ |
- जब तक आपको यह न लगने लगे कि आप बाहर आने के लिए तैयार हो गए हैं, इसी गहरी शांति में डूबे रहें |

