

मन की शांति की ओर एक गहरा सफ़र

गाइड: Pinkesh K Patoria Jain

अवधि: 30 मिनट

उद्देश्य: प्रतिभागियों को गहरे शारीरिक और मानसिक विश्राम की स्थिति में ले जाना, ताकि वे तनाव और थकान से मुक्त हो सकें।

******(शुरू करने से पहले, सुनिश्चित करें कि कमरे में शांति हो और हल्की, धीमी आवाज़ में आरामदायक संगीत चल रहा हो।) ******

1. परिचय (Introduction)

(आवाज़ को धीमा, शांत और आरामदायक रखें)

"नमस्कार... और इस शांतिपूर्ण यात्रा में आपका स्वागत है।

अगले कुछ मिनटों के लिए... आपको कुछ भी करने की ज़रूरत नहीं है... बस मेरी आवाज़ पर ध्यान देना है... और खुद को पूरी तरह से आराम करने की अनुमति देनी है।

एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ या लेट जाएँ... जहाँ आपका शरीर पूरी तरह से सहज महसूस करे।

अपनी आँखें धीरे से बंद कर लें... जब भी आप सहज महसूस करें।

यह समय आपका है... सिर्फ आपका... बाहरी दुनिया की सभी चिंताओं और विचारों को कुछ देर के लिए दरवाज़े के बाहर छोड़ दें... और अपने अंदर की शांति से जुड़ने के लिए तैयार हो जाएँ।"

2. साँसों का अभ्यास (Breathing Exercise)

"अब... अपना पूरा ध्यान अपनी साँसों पर ले आएँ...

एक गहरी साँस अंदर लें... और महसूस करें कि ताज़ी हवा आपके फेफड़ों में भर रही है... (रोकें) ... और धीरे-धीरे साँस को बाहर छोड़ें... और शरीर के सारे तनाव को बाहर निकलने दें।

बहुत अच्छे...

पूरा शरीर ढीला छोड़ दीजिये , सर से लेकर पाँव तक

एक बार फिर... एक गहरी, आरामदायक साँस अंदर लें..(रोकें) . और इसे धीरे-धीरे बाहर छोड़ें... जैसे कोई गुब्बारा धीरे-धीरे खाली हो रहा हो।

हर साँस जो आप अंदर लेते हैं... वह आपके लिए शांति और सुकून ला रही है...बहुत Relax, बहुत Cool
और हर साँस जो आप बाहर छोड़ते हैं... वह आपके शरीर से सारी थकान और तनाव को बाहर ले जा रही है...
बस अपनी साँसों की इस लय को महसूस करें... साँस अंदर... और बाहर... अंदर... और बाहर... बहुत
बढ़िया..." 7-8 बार दोहराएँ , पूरा ध्यान साँसों पर रखिये

3. गाइडेड इमेजरी (Guided Imagery)

"और जैसे ही आप अपनी साँसों पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं... मैं चाहता हूँ कि आप कल्पना करें.महसूस करें
.. कल्पना करें कि आप एक बहुत ही खूबसूरत और शांत समुद्र के किनारे पर हैं...

यह आपका अपना व्यक्तिगत, सुरक्षित किनारा है...

महसूस करें अपने पैरों के नीचे की गर्म, मुलायम रेत को... Repeat

सूरज की हल्की, गुनगुनी धूप आपके चेहरे पर पड़ रही है... आपको बहुत आराम और सुकून दे रही है...

सामने देखें... नीला, शांत समुद्र आपके सामने फैला हुआ है...

लहरों की धीमी, मधुर आवाज़ सुनें... जो धीरे-धीरे किनारे पर आ रही हैं... और फिर वापस जा रही हैं... एक
शांत लय में... ११११... ११११...

यह आवाज़ दुनिया की सबसे आरामदायक आवाज़ है... और यह आपके मन को और भी शांत कर रही है...

अब... जब भी कोई लहर किनारे से वापस समुद्र में जाए... तो कल्पना करें कि वह आपके मन की सारी
चिंताओं... सारे तनाव... और सारी परेशानियों को अपने साथ बहाकर ले जा रही है...

हर जाती हुई लहर के साथ... आपका मन और भी हल्का... और भी साफ़ होता जा रहा है...

आप बस इस शांति को महसूस कर रहे हैं... इस सुकून को जी रहे हैं... कोई जल्दी नहीं... कोई चिंता नहीं...
बस आप हैं... और यह खूबसूरत, शांत समुद्र तट...

इसमें तैरती हुई मछलियों को देखिये, खूबसूरत और रंगबिरंगी

अब आसमान को देखें... वह एकदम साफ़ और नीला है... जैसे आपका मन अब हो रहा है... एकदम साफ़...
शांत... और हल्का..."

आसमान में पक्षियों को उड़ते देखिये , एक के पीछे एक , पूरे discipline में , उनकी आवाज़ को सुनिए ,
चहचहाहट को सुनिए

4. सकारात्मक सुझाव (Affirmations)

"और इस गहरी, शांत अवस्था में... मेरा हर शब्द आपके मन में गहराई तक उतरता जाएगा... और सच होता जाएगा...

मेरे साथ मन ही मन दोहराएं..(3-3 बार).और महसूस कीजिये , visualize कीजिये , कल्पना कीजिये

- मैं शांत हूँ...
- मेरा मन पूरी तरह से हल्का है...
- शांति मेरे अंदर और बाहर है...
- मैं सुरक्षित और आरामदायक महसूस कर रहा/रही हूँ...
- हर पल के साथ... मेरा शरीर और भी ज़्यादा आराम कर रहा है...
- मैं सकारात्मक ऊर्जा से भर रहा/रही हूँ...

यह शांति... यह सुकून... अब हमेशा आपके साथ रहेगा... जब भी आपको इसकी ज़रूरत होगी... आप बस एक गहरी साँस लेंगे... और इस शांति को महसूस कर पाएंगे।"

आप जब भी चिंतित होंगे इस हेतु आपने अंगूठे व उसके पास वाली अंगुली को जोड़ीये , और पांच बार दोहराइए व कल्पना कीजिये कि जब भी मुझे चिंता होगी तब मई , ये ट्रिगर दबाऊंगा / दबाउंगी और तीन बार गहरी लम्बी साँस लूँगा/ लुंगी , मेरा मन शांत हो जायेगा

5. समापन (Conclusion)

"और अब... इस अद्भुत शांति और ताज़गी की भावना के साथ... धीरे-धीरे इस कमरे में वापस आने का समय है...

मैं 1 से 5 तक गिन्नूँगा/गिन्नूँगी... और 5 पर पहुँचने पर, आप अपनी आँखें खोल सकते हैं... पूरी तरह से ताज़ा, जागरूक और ऊर्जावान महसूस करते हुए।

एक... धीरे-धीरे अपने शरीर के प्रति जागरूक हो जाएँ... अपनी उंगलियों और पैरों की उंगलियों में हल्की सी हलचल महसूस करें...

दो... अपने आस-पास की आवाज़ों के प्रति जागरूक हों... इस कमरे का तापमान महसूस करें...

तीन... एक गहरी, ऊर्जा देने वाली साँस अंदर लें... और महसूस करें कि नई ताज़गी और ऊर्जा आपके पूरे शरीर में फैल रही है...

चार... आपके चेहरे पर एक हल्की सी मुस्कान है... आप बहुत अच्छा महसूस कर रहे हैं...

और पाँच... जब भी आप तैयार हों... धीरे से अपनी आँखें खोलें... और वर्तमान क्षण में पूरी तरह से वापस आ जाएँ।

अपना समय लें... कोई जल्दी नहीं...

इस शांतिपूर्ण अनुभव में मेरे साथ शामिल होने के लिए धन्यवाद।"