

# बौद्ध दर्शन के संदर्भ में व्यक्तित्व को आकार देने में माइंडफुलनेस और ध्यान की भूमिका

सुजीत कुमार

शोध छात्र , स्नात्कोतर दर्शन शस्त्र विभाग, पटना विश्वविद्यालय पटना

## सारांश :

इस लेख में हमने बौद्ध दर्शन के संदर्भ में व्यक्तित्व को आकार देने और बदलने पर माइंडफुलनेस और ध्यान के गहन प्रभाव का पता लगाया है। हमने चार आर्यसत्य और अस्तंगिक मार्ग जैसी प्रमुख बौद्ध शिक्षाओं का परिचय देकर शुरुआत किया है, जो माइंडफुलनेस और ध्यान के महत्व पर जोर देते हैं। फिर हमने माइंडफुलनेस और ध्यान को परिभाषित किया है, आत्म-जागरूकता, भावनात्मक विनियमन तथा करुणा और सहानुभूति को बढ़ावा देने में उनकी भूमिकाओं पर प्रकाश डाला है। इसके पाश्चात्य हमने नियमित ध्यान अभ्यास द्वारा संज्ञानात्मक और व्यवहारिक परिवर्तनों पर भी चर्चा किया है। जो अनुभवजन्य, साक्ष्य और शोध अध्ययनों द्वारा समर्थित है। इन प्रथाओं को अपने दैनिक जीवन में शामिल करने में मदद करने के लिए हमने व्यवहारिक अनुप्रयोग की बात की है, साथ ही साथ शुरुआती लोगों द्वारा सामना की जाने वाली सामान्य चुनौतियों के समाधान कैसे किये जाए इसके उपाय भी सुझाए हैं।

**मौलिक शब्द :** माइंडफुलनेस, ध्यान, बौद्ध दर्शन, चार आर्यसत्य, अस्तंगिक मार्ग, आत्म-जागरूकता, भावनात्मक विनियमन, करुणा, सहानुभूती, विष्यना, समता, ध्यान, संज्ञानात्मक परिवर्तन, व्यवहार परिवर्तन, दीर्घकालिक परभाव, अनुभवजन्य साक्ष्य, व्यवहारिक अनुप्रयोग, चुनौतियाँ और समाधान

## परिचय :

क्या माइंडफुलनेस और मेडिटेशन वास्तव में हमारे व्यक्तित्व को बदल सकते हैं ? यह सवाल सदियों से दर्शनिकों, मनोवैज्ञानिकों और आध्यात्मिक चिकित्सकों को परेशान करता रहा है। बौद्ध दर्शन, माइंडफुलनेस और मेडिटेशन प्रथाओं की अपनी समृद्ध परंपरा के साथ, इस प्रश्न पर गहन अंतर्दृष्टि प्रदान करता है। बुद्ध के रूप में जाने जाने वाले सिद्धार्थ गौतम की शिक्षाओं निहित, बौद्ध धर्म व्यक्तिगत परिवर्तन के लिए आवश्यक उपकरण के रूप में माइंडफुलनेस (शांति) और मेडिटेशन (भावना) की खेती पर जोर देता है। ये अभ्यास केवल शांति की स्थिति प्राप्त करने के बारे में ही नहीं अपितु ज्ञान, नैतिक आचरण और मानसिक अनुशासन के विकास के साथ भी गहराई से जुड़े हुए हैं। माइंडफुलनेस और मेडिटेशन के माध्यम से, व्यक्ति अपने विचारों, भावनाओं और व्यवहारों की गहरी समझ प्राप्त कर सकते हैं। इस आलेख में हम देखेंगे कि बौद्ध दर्शन में सिखाई गई माइंडफुलनेस और मेडिटेशन, व्यक्तित्व को आकार देने और बदलने में कैसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

## • बौद्ध दर्शन की पृष्ठभूमि

बौद्ध शिक्षाएँ : बौद्ध दर्शन सिद्धार्थ गौतम, बुद्ध की शिक्षाओं में गहराई से निहित है। इन शिक्षाओं के केंद्र में चार आर्य सत्य और अष्टांगिक मार्ग हैं, जो दुख को समझने और उस पर विजय पाने के लिए एक रूपरेखा प्रदान करते हैं।

### चार आर्य सत्य:

दुख का सत्य दुःख : जीवन स्वाभाविक रूप से दुख और असंतोष से भरा है।  
दुख के कारण का सत्य समुदाय : दुख इच्छा, आसक्ति और अज्ञानता के कारण होता है।  
दुख के अंत का सत्य निरोध : इसके कारणों को समाप्त करके दुख को समाप्त करना संभव है।  
दुख के अंत के मार्ग का सत्य मगगा ; दुख को समाप्त करने का तरीका अष्टांगिक मार्ग है।

### अष्टांगिक मार्ग :

सही समझ : वास्तविकता और चार आर्य सत्य की प्रकृति को समझना।  
सही इरादा : त्याग, सद्भावना और अहानिकारकता का इरादा विकसित करना।  
सही वाणी : सच बोलना, दयालुता से और लाभकारी ढंग से बोलना।  
सही कार्य : दूसरों को नुकसान पहुँचाने से बचते हुए नैतिक और नैतिक रूप से कार्य करना।  
सही आजीविका : ऐसे काम में संलग्न होना जो दूसरों को नुकसान न पहुँचाने और नैतिक रूप से सकारात्मक हो।  
सही प्रयास : खुद को बेहतर बनाने के लिए लगातार प्रयास करना।  
सही सचेतना : शरीर, भावनाओं, मन, और घटनाओं के बारे में जागरूकता विकसित करना।  
सही एकाग्रता : ध्यान में डूबे रहने की गहरी अवस्थाओं को विकसित करना।

**एतिहासिक संदर्भ** : 2,500 साल पहले बौद्ध धर्म की शुरुवात से ही सचेतनता और ध्यान बौद्ध धर्म का अभिन्न अंग रहे हैं। बौद्ध ने स्वयं रूपों के विभिन्न रूपों का अभ्यास किया और सिखाया, जिनके बाद में सतीपतन सुत्त जैसे ग्रंथों में व्यवस्थित किया गया। ये अभ्यास पूरे एशिया में फैल गए और थेरवाद, महायान और वज्रयान बौद्ध धर्म जैसी विभिन्न परम्पराओं में विकसित हुए। प्रत्येक परंपरा का सचेतना और ध्यान के प्रति अपना अनूठा दृष्टिकोण है, लेकिन सभी ज्ञान और व्यक्तिगत परिवर्तन प्राप्त करने में उनके महत्व पर जोर देते हैं।

**माइंडफुलनेस** : बौद्ध दर्शन में, माइंडफुलनेस का अर्थ है हमारे विचारों, भावनाओं, शारीरिक समवेदनाओं और आस-पास के वातावरण के बारे में पल-पल की जागरूकता बनाए रखने का अभ्यास। इसमें एक खास तरीके से ध्यान देना शामिल है: उद्देश्यपूर्ण, वर्तमान क्षण में और बिना किसी निर्णय के माइंडफुलनेस अष्टांगिक मार्ग का एक प्रमुख घटक है और अंतर्दृष्टि और ज्ञान विकसित करने के लिए आवश्यक है।

**ध्यान ( भावना )** : बौद्ध धर्म में ध्यान एक मानसिक व्यायाम है जिसका उद्देश्य एकाग्रता, स्पष्टता, भावनात्मक सकारात्मकता और चीजों की वास्तविक प्रकृति को शांत दृष्टि से देखना है। "भावना" शब्द का अर्थ है "मानसिक विकास" या "साधना"। ध्यान के माध्यम से, अभ्यासी अपने मन को बदलने और ज्ञान की स्थिति प्राप्त करने का लक्ष्य रखते हैं।

### ध्यान के प्रकार :

**विपश्यना (अंतर्दृष्टि)** : विपश्यना, जिसका अर्थ है "अंतर्दृष्टि" या "स्पष्ट दृष्टि" ध्यान का एक रूप है जो मन और शरीर के बीच गहरे अंतरसंबंध पर ध्यान केन्द्रित करता है। इसमें आसक्ति या घृणा के बिना विचारों, भावनाओं और समवेदनाओं का अवलोकन करना शामिल है जिसमें वास्तविकता की प्रकृति और सभी घटनाओं की अस्थायी, असंतोषजनक और गैर-स्व प्रकृति के बारे में गहन अंतर्दृष्टि प्राप्त होती है।

**समाधा ( एकाग्रता ध्यान ) :** समाधा , जिसका अर्थ है "शांत " या "शांति " एक ध्यान अभ्यास है जिसका उद्देश्य गहरी एकाग्रता और मानसिक स्थिरता को विकसित करना है । अभ्यासी मन को शांत करने और गहरी , शांतिपूर्ण एकाग्रता की स्थिति प्राप्त करने के लिए एक ही वस्तु , जैसे की सांस , मंत्र या दृश्य वस्तु पर ध्यान केंद्रित करते हैं । इस अभ्यास का उपयोग विपश्यना ध्यान के लिए आधार के रूप में किया जाता है ।

**मेट्टा ( प्रेम-दया ध्यान ) :** मेट्टा ध्यान में स्वयं और दूसरों के प्रति प्रेम- दया और करुणा का रवैया विकसित करना शामिल है । अभ्यासी "मैं खुश रहूँ, मैं सुरक्षित रहूँ " जैसे वाक्यांशों को दोहराते हैं , धीरे-धीरे इन इच्छाओं को दूसरों तक पहुंचाते हैं , जिनमें प्रियजन , तटस्थ लोग यहाँ तक कि वे लोग भी शामिल हैं जिनके साथ उनका संघर्ष है ।

**जजेन ( बैठे हुए ध्यान ) :** जजेन जेन बौद्ध धर्म में अभ्यास किए जाने वाले बैठे हुए ध्यान का रूप है । इसमें एक खास मुद्रा में बैठना , सांस पर ध्यान केंद्रित करना और विचारों और समवेदनाओं का अवलोकन करना शामिल है , जैसे वे उठते और गुजरते हैं । इसका लक्ष्य खुली जागरूकता और उपस्थिति की स्थिति को विकसित करना है ।

**वाकिंग मेडिटेशन :** इस अभ्यास में चलते समय सचेत रहना शामिल है । अभ्यासकर्ता चलने की संवेदनाओं , पैरों की हरकत और जमीन के संपर्क पर पूरा ध्यान देते हैं । इसे अक्सर बैठे हुए ध्यान के पूरक अभ्यास के रूप में उपयोग किया जाता है । ध्यान की इन परिभाषाओं और प्रकारों को समझकर , हम बौद्ध दर्शन के भीतर विविध दृष्टिकोणों को समझ सकते हैं जो व्यक्तिगत परिवर्तन और एक सचेत , दयालु व्यक्तित्व के विकास में योगदान करते हैं ।

#### • **व्यक्तित्व को आकार देने में माइंडफुलनेस की भूमिका :**

**आत्म -जागरूकता :** माइंडफुलनेस व्यक्तियों को बिना किसी निर्णय के अपने विचारों , भावनाओं और व्यवहारों का निरीक्षण करने के लिए प्रोत्साहित करके आत्म -जागरूकता को महत्वपूर्ण रूप से बढ़ाती है । यह अभ्यास लोगों को उनकी सोच और व्यवहार में पैटर्न को पहचानने , उनकी भावनाओं के अंतर्निहित कारणों को समझने और उनके आंतरिक अनुभवों के प्रति अधिक सजग होने की अनुमति देता है । यदि नियमित रूप से कोई व्यक्ति माइंडफुलनेस का अभ्यास करता है तो वह स्वयं के बारे में एक स्पष्ट समझ विकसित कर सकता है , जो व्यक्तिगत विकास और परिवर्तन के लिए महत्वपूर्ण साबित होगा । यह बढ़ी हुई आत्म-जागरूकता नकारात्मक आदतों को पहचानने और संबोधित करने और सकारात्मक लक्षणों को बढ़ावा देने में मदद करती है ।

**भावनात्मक विनियमन :** माइंडफुलनेस अभ्यास व्यक्तियों को उनकी भवनवों पर अधिकी कुशलता से प्रतिक्रिया करने में मदद करके बेहतर भावनात्मक विनियमन में योगदान देता है । यह आवेगपूर्ण प्रतिक्रिया करने के बजाय , माइंडफुलनेस लोगों को रुकना , अपनी भावनाओं का निरीक्षण करना और अधिक विचारशील प्रतिक्रिया चुनना सिखाता है । यह प्रक्रिया भावनात्मक प्रतिक्रियाशीलता को कम करती है तथा शांति और संतुलन की भावना को बढ़ावा देती है । अध्ययनों से पता चला है कि माइंडफुलनेस चिंता और औसाद के लक्षणों को कम कर सकती है , मनोदशा में सुधार कर सकती है और समग्र भावनात्मक कल्याण को बढ़ा सकती है । भावनाओं के प्रति सचेत दृष्टिकोण विकसित करके , व्यक्ति तनाव को अधिक प्रभावी ढंग से प्रबंधित कर सकते हैं साथ ही साथ अधिक स्थिर और सकारात्मक भावनात्मक स्थिति बनाए रख सकते हैं ।

**करुणा और सहानुभूति :** माइंडफुलनेस व्यक्तियों को अपने स्वयं के अनुभवों और दूसरों के अनुभवों के साथ उपस्थित और जुड़े रहने के लिए प्रोत्साहित करके करुणा और सहानुभूति को बढ़ावा देती है । प्रेम-दया ध्यान जैसी प्रथाओं के माध्यम से , व्यक्ति स्वयं और दुशरों के प्रति सद्भावना और करुणा कि भावना को बढ़ाना

सीखते हैं। यह अभ्यास सहानुभूति कि गहरी भावना विकसित करने में मदद करता है, क्योंकि व्यक्ति दुख और खुशी के सामान्य मानवीय अनुभव के बारे में अधिक जागरूक हो जाते हैं। माइंडफुलनेस निर्णयात्मक दृष्टिकोण को भी कम करता है और अधिक स्वीकार्य और समझदार दृष्टिकोण को बढ़ावा देता है। नतीजतन, जो व्यक्ति माइंडफुलनेस का अभ्यास करते हैं वे अक्सर दयालु सहानुभूतिपूर्ण और अपने आस-पास के लोगों से जुड़े होते हैं।

#### • **व्यक्तित्व पर ध्यान का प्रभाव**

**संज्ञानात्मक परिवर्तन :** नियमित ध्यान अभ्यास से महत्वपूर्ण संज्ञानात्मक परिवर्तन होते हैं, विशेष रूप से ध्यान और फ़ोकस से संबंधित क्षेत्रों में। ध्यान मस्तिष्क की ध्यान बनाए रखने और लंबे समय तक कार्यों पर ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को बढ़ाता है। यह सुधार अक्सर प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स में बढ़ी हुई गतिविधि के कारण होता है, मस्तिष्क का वह क्षेत्र जो निर्णय लेने, समस्या-समाधान और आत्म-नियंत्रण जैसे कार्यकारी कार्यों के लिए जिम्मेदार होता है। अध्ययनों से पता चला है कि ध्यान करने वालों के मस्तिष्क के उन क्षेत्रों में ग्रे मैटर का घनत्व अधिक होता है जो ध्यान और संवेदी प्रसंस्करण से जुड़े होते हैं। यह बढ़ा हुआ संज्ञानात्मक कार्य न केवल दैनिक प्रदर्शन में सुधार करता है बल्कि जीवन के प्रति अधिक सचेत और वर्तमान दृष्टिकोण में भी योगदान देता है।

**व्यवहार परिवर्तन :** ध्यान धैर्य, दयालुता और कम आक्रामकता जैसे गुणों को बढ़ावा देकर सकारात्मक व्यवहार परिवर्तन ला सकता है। माइंडफुलनेस और प्रेमपूर्ण-दया ध्यान जैसी प्रथाओं के माध्यम से, व्यक्ति तत्काल प्रतिक्रिया के बिना अपने विचारों और भावनाओं का निरीक्षण करना सीखते हैं। यह अभ्यास स्थितियों के प्रति अधिक मापा और विचारशील प्रतिक्रिया विकसित करने में मदद करता है, जिससे आवेग और आक्रामकता कम होती है। इसके अतिरिक्त, ध्यान आंतरिक शांति और संतोष की भावना को बढ़ावा देता है, जो दूसरों के साथ अधिक धैर्यवान और दयालु बातचीत में तब्दील हो जाता है। शोध से पता चला है कि नियमित ध्यान अभ्यास आक्रामकता के निम्न स्तर और सामाजिक व्यवहार में वृद्धि से जुड़ा है।

**दीर्घकालिक प्रभाव :** व्यक्तित्व लक्षणों पर ध्यान के दीर्घकालिक लाभ अच्छी तरह से प्रलेखित हैं। अध्ययनों से पता चला है कि लगातार ध्यान अभ्यास व्यक्तित्व में स्थायी परिवर्तन ला सकता है, जैसे कि खुलापन, कर्तव्यनिष्ठा और भावनात्मक स्थिरता में वृद्धि। उदाहरण के लिए, जर्नल साइकोलॉजिकल साइंस में प्रकाशित एक अध्ययन में पाया गया कि जिन व्यक्तियों ने आठ सप्ताह के माइंडफुलनेस मेडिटेशन प्रोग्राम में भाग लिया, उनमें माइंडफुलनेस, आत्म-करुणा और समग्र कल्याण में उल्लेखनीय वृद्धि देखी गई। एक अन्य अध्ययन ने इस बात पर प्रकाश डाला कि लंबे समय तक ध्यान करने वालों में गैर-ध्यान करने वालों की तुलना में सहानुभूति, लचीलापन और जीवन संतुष्टि जैसे सकारात्मक लक्षणों का स्तर अधिक था। ये स्थायी परिवर्तन बताते हैं कि ध्यान न केवल मन की क्षणिक अवस्थाओं को बढ़ाता है बल्कि समय के साथ अधिक संतुलित और लचीले व्यक्तित्व के विकास में भी योगदान देता है।

#### **माइंडफुलनेस – आधारित तनाव न्यूनीकरण कार्यक्रम (MBSR) :**

मैसाचुसेट्स मेडिकल स्कूल विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं द्वारा किए गए एक अध्ययन में प्रतिभागियों पर 8-सप्ताह के MBSR कार्यक्रम के प्रभावों की जांच की गई। परिणामों ने माइंडफुलनेस, आत्म-करुणा

और समग्र कल्याण में महत्वपूर्ण सुधार दिखाए। प्रतिभागियों ने तनाव, चिंता और अवसाद में कमी के साथ-साथ भावनात्मक विनियमन और आत्म-जागरूकता में वृद्धि की सूचना दी।

**ध्यान और व्यक्तित्व पर दीर्घकालिक अध्ययन :** मनोवैज्ञानिक विज्ञान पत्रिका में प्रकाशित एक दीर्घकालिक अध्ययन ने व्यक्तित्व लक्षणों पर ध्यान के दीर्घकालिक प्रभावों का आकलन करने के लिए कई वर्षों तक प्रतिभागियों का अनुसरण किया। अध्ययन में पाया गया कि नियमित ध्यान अभ्यास खुलेपन, कर्तव्यनिष्ठा और भावनात्मक स्थिरता में वृद्धि से जुड़ा था। इन परिवर्तनों का श्रेय माइंडफुलनेस और ध्यान के निरंतर अभ्यास को दिया गया, जिसने व्यक्तियों को अधिक आत्म-जागरूकता और भावनात्मक लचीलापन विकसित करने में मदद की।

**प्रेम-दया ध्यान का परभाव :** स्टैनफोर्ड विश्वविद्यालय में किए गए शोध ने सहानुभूति और करुणा पर प्रेम-दया ध्यान के प्रभावों का पता लगाया है। ध्यान के इस रूप में शामिल होने वाले प्रतिभागियों ने सकारात्मक भावनाओं, सहानुभूति और सामाजिक व्यवहार में उल्लेखनीय वृद्धि देखी है। इस अध्ययन से पता चलता है कि प्रेमपूर्ण -दया ध्यान न केवल भावनात्मक कल्याण को बढ़ाता है, बल्कि अधिक दयालु और सहानुभूतिपूर्ण व्यक्तित्व को भी बढ़ावा देता है।

**न्यूरोप्लास्टिसिटी और ध्यान :** जर्नल न्यूरोइमेज में प्रकाशित एक अध्ययन ने मस्तिष्क संरचना पर ध्यान के प्रभाव की जांच की। शोधकर्ताओं ने पाया कि लंबे समय तक ध्यान करने वालों के मस्तिष्क के उन क्षेत्रों में ग्रे मैटर घनत्व बढ़ गया था जो ध्यान, भावनात्मक विनियमन और आत्म-संदर्भित प्रसंस्करण से जुड़े थे। ये संरचनात्मक परिवर्तन संज्ञानात्मक कार्यों और भावनात्मक स्थिरता में सुधार से जुड़े थे, जो व्यक्तित्व विकास में ध्यान की भूमिका का समर्थन करते हैं।

**माइंडफुलनेस और आक्रामकता :** जर्नल माइंडफुलनेस में प्रकाशित एक अध्ययन से पता कि जो व्यक्ति नियमित रूप से माइंडफुलनेस मेडिटेशन का अभ्यास करते हैं, उनमें आक्रामकता और शत्रुता का स्तर कम होता है। अध्ययन ने सुझाव दिया कि माइंडफुलनेस व्यक्तियों को अपनी भावनाओं को अधिक प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने में मदद करती है, जिससे आक्रामक व्यवहार कम होता है और व्यक्तित्व अधिक शांतिपूर्ण होता है। ये अध्ययन व्यक्तित्व को आकार देने और बदलने में माइंडफुलनेस और ध्यान की भूमिका का समर्थन करने वाले मजबूत अनुभवजन्य साक्ष्य प्रदान करते हैं। इन प्रथाओं को दैनिक जीवन में शामिल करके, व्यक्ति आत्म-जागरूकता, भावनात्मक विनियमन, सहानुभूति और समग्र कल्याण में महत्वपूर्ण सुधार का अनुभव कर सकते हैं।

- **दैनिक अभ्यास :**

**सुबह की माइंडफुलनेस :** अपने दिन की शुरुआत कुछ मिनटों के माइंडफुलनेस से करें। चुपचाप बैठें, अपनी सांसों पर ध्यान दें और दिन के लिए एक इरादा तय करें। यह अभ्यास आपको अपने दिन की शुरुआत शांत और एकाग्र मन से करने में मदद कर सकता है।

**ध्यान पूर्वक संस लेना :** पूरे दिन, माइंडफुल ब्रीदिंग का अभ्यास करने के लिए छोटे-छोटे ब्रेक लें। बस कुछ मिनटों के लिए अपनी सांसों पर ध्यान दें, साँस अंदर और बाहर आने पर ध्यान दें। यह तनावपूर्ण क्षणों के दौरान विशेष रूप से मददगार हो सकता है।

**बॉडी स्कैन मेडिटेशन :** प्रत्येक दिन 10-15 मिनट बॉडी स्कैन मेडिटेशन करें। आराम से लेटें या बैठें और अपने शरीर के अलग-अलग हिस्सों पर ध्यान दें, अपने पैर की उंगलियों से शुरू करके अपने सिर तक। यह अभ्यास शरीर के प्रति जागरूकता और विश्राम विकसित करने में मदद करता है।

**ध्यान पूर्वक खाना :** खाते समय माइंडफुलनेस का अभ्यास करें। अपने खाने के स्वाद, बनावट और सुगंध पर ध्यान दें। धीरे-धीरे खाएं और हर निवाले का मज़ा लें। यह आपके खाने के अनुभव को बेहतर बना सकता है और पाचन में सुधार कर सकता है।

**शाम का चिंतन :** अपने दिन को कुछ मिनटों के चिंतन के साथ समाप्त करें। चुपचाप बैठें और अपने दिन की समीक्षा करें, ध्यान के किसी भी पल को स्वीकार करें और उन क्षेत्रों को पहचानें जहाँ आप सुधार कर सकते हैं। यह अभ्यास आपको शांत होने और आरामदायक नींद के लिए तैयार होने में मदद कर सकता है।

**चुनौतियाँ और समाधान क्या हैं ?**

**चुनौती : समय कैसे निकालें ?**

**समाधान :** छोटे-छोटे सत्रों से शुरू करें। ध्यान के 5 मीनट भी फर्क ल सकते हैं। जैसे -जैसे आप अभ्यास के साथ अधिक सहज होते जाते हैं, धीरे-धीरे अवधि बढ़ाएँ।

**चुनौती : बेचैनी और व्याकुलता कैसे दूर करें ?**

**समाधान :** ध्यान शुरू करते समय बेचैनी या व्याकुलता महसूस करना सामान्य है। बिना किसी निर्णय के इन भावनाओं को स्वीकार करें और धीरे-धीरे अपना ध्यान अपनी सांस या ध्यान की वस्तु पर वापस लाएँ। समय के साथ, आपकी ध्यान केंद्रित करने की क्षमता में सुधार होगा।

**चुनौती : निरंतरता कैसे बनाए रखें ?**

**समाधान :** अपने अभ्यास के लिए प्रत्येक दिन एक विशिष्ट समय निर्धारित करके एक दिनचर्या स्थापित करें। टैक पर बने रहने में मदद के लिए रिमाइंडर या ऐप का उपयोग कर सकते हैं। ध्यान समूह में शामिल होना या ध्यान साथी ढूँढ़ना भी सहायता और जवाबदेही प्रदान कर सकता है।

**चुनौती : शारीरिक असुविधा**

**समाधान :** एक आरामदायक मुद्रा खोजें जिसमें कुछ देर तक बैठ सकें। आपको फर्श पर क्रॉस-लेग करके बैठने की ज़रूरत नहीं है; कुर्सी पर बैठना या लेटना भी स्वीकार्य है। अपने शरीर को सहारा देने और असुविधा को कम करने के लिए कुशन या सहारे का उपयोग कर सकते हैं।

## निष्कर्ष :

इन व्यावहारिक युक्तियों को शामिल करके और आम चुनौतियों का समाधान करके, कोई भी व्यक्ति माइंडफुलनेस और ध्यान को अपने दैनिक जीवन का एक स्थायी और समृद्ध हिस्सा बना सकता है। जैसे-जैसे हम आधुनिक जीवन की जटिलताओं से निपटते हैं, माइंडफुलनेस और ध्यान की प्राचीन प्रथाएँ व्यक्तिगत परिवर्तन के लिए कालातीत ज्ञान और व्यावहारिक उपकरण प्रदान करती हैं। जीवन के प्रति एक माइंडफुल और ध्यानपूर्ण दृष्टिकोण विकसित करके, हम अपने और दूसरों के बारे में गहरी समझ विकसित कर सकते हैं, जिससे हम अधिक दयालु, संतुलित और पूर्ण अस्तित्व की ओर अग्रसर हो सकते हैं। तो, क्या माइंडफुलनेस और ध्यान वास्तव में हमारे व्यक्तित्व को बदल सकते हैं? सबूत बताते हैं कि वे ऐसा कर सकते हैं। तो क्यों न आप इस यात्रा पर निकलें और स्वयं इन प्रथाओं की परिवर्तनकारी शक्ति की खोज करें?

## संदर्भ सूची :

- [1]. उपाध्याय , आचार्य बलदेव / बौद्ध-दर्शन मीमांसा , वराणसी , चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, 2017 ।
- [2]. वासनिक, डॉ . पी . / गौतम बुद्ध से सीखें जीवन जीने की काला , हिन्दी अनुवाद नई दिल्ली , परभत पेपरबैक्स,2022 ।
- [3]. दलाई लामा और थुबटेन चोड्रोन ,बौद्ध अभ्यास की नींव , विज़डम प्रकाशन , 2018 ।
- [4]. महलवाल , शशांक ,सनातन बुद्ध शशवत योगी , नई दिल्ली , परभत पेपरबैक्स 2022 ।
- [5]. बौद्ध , आचार्य जुगल किशोर / विपश्यना , नई दिल्ली, सम्यक प्रकाशन , 2013।
- [6]. सिंह अरुण कुमार और आशीष कुमार /व्यक्तित्व का मनोविज्ञान , दिल्ली, मोतीलाल बनरसीदास ,2013 ।
- [7]. कुमार ,डॉ . विकास , स्वास्थ्य मनोविज्ञान , दिल्ली, मोतीलाल बनरसीदास, 2020 ।
- [8]. गोयनका ,सत्यनारायण /आत्म दर्शन , नई दिल्ली , सस्ता साहित्य मंडल , 2015 ।
- [9]. Kabat-Zinn, Jon. Where You Go, There Your Are : Mindfulness Meditaion in Every Life., Hyperion 1994.
- [10]. Goldstein, Joseph. Mindfulness : A Practical Guide to Awakening. Sounds True,2013.
- [11]. Nhat Hanh, Thich. The Miracel of Mindfulness : An Intrduction to the Practice of Meditaton . Beacon Press, 1999.