

ध्यान – प्रक्रिया

अपनी जगह पर लेट जाएँ, हाथ और पैर फैलाएँ.....कोई तनाव न रहे.....चश्मा उतार दें
दरी ठीक से बिछाएँ.....पैर फैलाएँ

हाथ शरीर की सीध में। हथेली ऊपर आसमान की ओर। शरीर को ढीला छोड़ दें गहरी साँस लें
.....साँस बाहर छोड़ेमहसूस करें कि साँस छोड़ते समय शरीर तनावमुक्त हो रहा हैमन
चिंतामुक्त हैकोई हलचल नहींमन शान्त है।

शरीर पर अपना ध्यान केन्द्रित करें। जैसे-जैसे हम बताते हैं, मन को शरीर के उसी भाग पर केन्द्रित करें।
पहले सीधा हाथ, दायाँ अंगूठा, पहली उंगली, बीच की उंगली, तीसरी उंगली, छोटी उंगली, पूरी हथेली पर,
दायीं कोहनी, दायाँ कन्धा, सब ढीला छोड़ दें। छाती, पेट का दाहिना भाग, कमर, दायाँ कूल्हा, दायाँ जाँघ,
घुटना, दायाँ पिंडली, एड़ी, पैर, अंगूठा, पहली उंगली, दूसरी उंगली, तीसरी उंगली, छोटी उंगलीसब
ढीला छोड़ दें। अब शरीर के बायें भाग पर मन को केन्द्रित करें – बायाँ हाथ, अंगूठा, पहली उंगली, बीच
की उंगली, तीसरी उंगली, छोटी उंगली, बायीं हथेली, कोहनी, बायाँ कन्धा सबको ढीला छोड़ें। अब बायाँ
कंधा, छाती, पेट का बायाँ भाग, अंगूठा, पहली उंगली, दूसरी उंगली, तीसरी उंगली, छोटी उंगली, शरीर का
पूरा दाहिना भागढीला छोड़ दें।

अब मन को सिर पर केन्द्रित करें। सिर के ऊपर, माथा, दोनों भौंहे, आँखों की पलकें कहीं भी कोई
तनाव न रहे। फिर आँखों की पलकों पर ध्यान केन्द्रित करेंढीला छोड़ दें। अब नाकदायाँ
गाल, बायाँ गाल, जबड़ा, दोनों कनपटियों पर,सबको ढीला छोड़ देंमुँह खोलें। ऊपर का होंठ,
नीचे का होंठ, जीभ, गर्दन की माँसपेशियाँसबको ढीला छोड़ दें। अब मन को पीठ पर केन्द्रित करें
.....ऊपर से नीचे तक रीढ़ की हड्डी को ढीला छोड़ते जायेंपूरा शरीर ढीला छोड़ दें। शरीर
में कोई तनाव नहीं। केवल साँस चल रही है। अपना ध्यान साँस के आने-जाने पर केन्द्रित करें। साँस अन्दर
लेंछोड़ें। अन्दर लेछोड़ें।

मन शान्त है, प्रसन्न है। मन में कोई विचार नहीं। अब हम अपने मन को भविष्य की ओर ले जाएँगे। आप
एक स्वप्न देखेंगेजो भी कहाँ जायेगा उस का स्पष्ट चित्र आँखों के सामने लाने का प्रयास करें..
....उस दृश्य की अनुभूति लें.....जैसे की वह सच में घटित हो रहा हो.....अब मन से आप अपने गाँव में वापस
जाएँ। अब से 3 साल बाद आप प्रशिक्षित आशा है.....आपने अपने गाँव में 'नवजात शिशु तथा बच्चों की
घरेलू देखभाल' की है। सबको यह पता है.... माता तथा शिशुओं को लाभ मिल रहा है। घरों के दौरे के लिये
आप सुबह-सुबह घर से निकलते हैं.....सुबह के 8 बजे हैंधूप खिली हुई हैचिड़ियाँ चहचहा
रही है.....गायें चरने को जा रही है.....आपने हरे रंग की साड़ी पहन रखी है, कंधे पर झोला टंगा है.
.....झोले में थर्मामीटर, वजन की मशीन और दवाईयाँ हैं।

गाँव वाले आप को जानते हैं और आवाज दे रहे हैं‘आइये, हमारे बच्चे को भी देख लीजिये’। आप
जिधर से आवाज आ रही है, उधर चल देती हैं। दायाँ हाथ पर एक घर है, जिसकी छत पर खपरैल बिछी
है, वह सफेद पुता है। घर के दरवाजे पर एक महिला बैठी है। आपने उसके बच्चे की देखभाल की थी।

वह बच्चा सामने चारपाई पर खेल रहा है, बच्चा 3 माह का है – स्वस्थ और सुंदर। आपने इस बच्चे की

जान बचाई थी। उसकी माँ आपके लिये चाय बनाकर लाती है.....आपका बहुत सम्मान और आवभगत करती है.....आपको धन्यवाद देती है.....आपको यह सब बड़ा अच्छा लग रहा है – आप बहुत खुश हैं.....आप दूसरे घर में जाती हैं। उस घर के लोग भी आपका सम्मानपूर्वक स्वागत करते हैं.....वह कहते हैं.....‘आप ही ने हमारे बच्चे की जान बचायी है’.....लोगों के मन में आशा के लिये कृतज्ञता है.....उन्हें विश्वास है कि ‘नवजात शिशु की घरेलू देखभाल’ कार्यक्रम शिशुओं के स्वास्थ्य की सुरक्षा कर सकता है।

आप ग्राम प्रमुख से मूलाकात करती हैं.....वे आपकी बड़ी प्रशंसा करते हैं। वे सभी गाँव वालों के सामने आपके प्रति सम्मान व्यक्त करते हैं.....बैठने को कुर्सी देते हैं.....आपको बधाई देते हैं। गाँव वालों की सभा बुलाते हैं.....सारे गाँव वाले इकट्ठा हुए हैं.....उनके साथ आपके परिवारजन भी बैठे हैं.....आप मंच पर बैठी हैं.....सभी गाँववालों की उपस्थिति में गाँव के प्रमुख, आपके कार्यों की सराहना करते हैं। माला पहनाकर आप को बधाई देते हैं.....आप के कार्यों के लाभ के बारे में गाँव वाले आपस में बातें करते हैं.....आप यह सब सुनकर बहुत प्रसन्न हैं.....आप भावविभोर हो जाती हैं.....आप सोचने लगती हैं – “क्या मैं इन सबकी इतनी सहायता कर सकी ?”

आप घर वापस लौटती हैं। पूरे दिन काम करके आप थक जाती हैं.....पर आप बहुत संतुष्ट हैं। आप लेटती हैं, भगवान को धन्यवाद देती हैं और निद्रामग्न हो जाती हैं.....अगले दिन आप फिर गाँव में जाती हैं, उससे अगले दिन फिर एक गाँव में.....बहुत से बच्चों को आप जीवनदान देती हैं.....यह कार्यक्रम सफल होता है.......यह आपकी सफलता है.....लोग कार्यक्रम से बहुत खुश हैं.....आपको जिले में सम्मानपत्र दिया जाता आपका सपना साकार होता दिख रहा है.....सपना यथार्थ में बदल रहा है.....अब कोई नवजात शिशु मौत की गोद में नहीं सोयेगा.....कोई बच्चे की मृत्यु नहीं होगी.....कोई माँ नहीं मरेगी.....

वर्तमान में वापस आईये.....गहरी साँस छोड़े.....दायाँ पैर शरीर के पास लाएँ.....बायाँ पैर शरीर के पास लाएँ.....धीरे से उठकर बैठे.....आँखें बन्द रहने दें.....अपनी दोनों हथेलियाँ आँखों पर रखें.....आँखों पर हथेलियों से धीरे-धीरे दबाव दें.....धीरे-धीरे आँखें खोलें.....पूरी तरह खोलें.....अब आप धीरे से उठ सकती है.....शांति से चल सकती है। सत्र समाप्त हुआ है।