Meditation And Its Methods In Hindi

meditation and its methods in hindi □□□□□ (Meditation) □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□ □□, □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□, □□ □ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□, □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□ □□ □□, □□□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□, □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□

□□□□□ □□□□ □□? (What is Meditation?)

□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□, □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□□□, □□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□-□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□, □□□□ □□ □□□□□ □□□□, □□□□□ □□□□, □□□□□ □□□□, □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□, □□□□ □□□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□, □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□

□□□□□ □□ □□□ (Benefits of Meditation)

□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□, □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□: - □□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□ - □□□□□ □□□□ - □□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ - □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ - □□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□ - □□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ - □□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□, □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□

□□□□□ □□ □□□□□□ (Types of Meditation)

□□□□□-□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□, □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□ □□□:

1. □□□□□ □□ □□□ □□□□ (Mindfulness Meditation)

□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□, □□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□, □□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□

2. □□□□□ □□ □□ (Mantra Meditation)

□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□, □□□□ "□□" □□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□

□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□

3. □□□□ □□ □□□□□ (Breath Meditation)

□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□, □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□

4. □□□□□ □□ □□□□□ (Guided Meditation)

□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□,
□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□

5. □□□□□ □□ □□□ □□□□ (Yoga Meditation)

□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□, □□□□ □□□□□ □□□□□□ (Dhyana Mudra), □□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□,
□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□

□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ (How to Practice Meditation)

□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□□□□ □□□ □□□, □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□:

1. □□□□□ □□ □□□: □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□
2. □□□ □□ □□□□: □□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□□□□ □□□□, □□□□ □□□□ □□ □□□□
3. □□□: □□□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□, □□□□ □□□□□□□, □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□
4. □□□□ □□ □□□□□: □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□, □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□
5. □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□: □□□ □□ □□□ □□□ □□ □□ □□□ □□□□□□□□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□
   □□□□□□□□ □□□□□
6. □□□□□□□: □□□□-□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□

□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□, □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□□

□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□?

□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□
□□□ □□ □□□:

□□□ □□ □□□□

- □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ - □□□ □□□□ □□□□, □□□□□ □□□□ □□□□□□ - □□□□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□□-□□□□
□□□□□, □□□□ □□□□□□ □□□□□□□

[illegible]

- [illegible] - [illegible], [illegible] - [illegible]

[illegible]

- [illegible] - [illegible] - [illegible] - [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

- [illegible]: [illegible] 10-15 [illegible] - [illegible]: [illegible] - [illegible]: [illegible] - [illegible]: [illegible] - [illegible] - [illegible]: [illegible] - [illegible] [illegible]: [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

- [illegible]: [illegible] - [illegible]: [illegible] - [illegible]: [illegible] - [illegible]: [illegible]

[illegible]

[illegible] ([illegible]) [illegible] [illegible]

[illegible] ([illegible]) [illegible] [illegible]?

[illegible]

[illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]

1. [illegible] [illegible] ([illegible])

[illegible]

2. [illegible] [illegible] ([illegible])

[illegible]

3. [illegible] ([illegible]) [illegible]

[illegible]

4. □□□ □□□□□□ (□□□□ □□□□□□)

□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□, □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□: - □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ - guided meditation □□ □□□□□ □□□□ - □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□: - □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□ - □□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□ - □□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□: - □□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ - □□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□

5. □□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ (Concentration Meditation)

□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□, □□□□ □□ □□, □□□□, □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□: - □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ - □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□: - □□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□□ - □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□: - □□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□ - □□□□□□ □□□□□□ □□□□□

□□□□□ □□ □□□

□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□, □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□: - □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□: □□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□ - □□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□: □□□□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□ - □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□: □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ - □□□□□□□ □□□□□□□□□: □□□□ □□□, □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□ - □□□□□ □□ □□□□□□□: □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ - □□□□□ □□□□: □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ - □□□ □□□□□□□□□ □□□□□□: □□□□ □□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□

□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□?

□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□: 1. □□□ □□ □□□□: □□□□□□□□ □□ □□ □□ 10-15 □□□□ □□ □□□ □□□□□□□□ 2. □□□□□ □□□□□: □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□ 3. □□□ □□□□□□ □□□ □□□□□: □□□ □□□□ □□□□, □□□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ 4. □□□□□□□ □□□□: □□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□, □□□□□ □□□□□ □□□□□ 5. □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□: □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ 6. □□ □□ □□□□□□□□□: □□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□

□□□□□ □□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□□

- □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□: □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ - □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□: □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□, □□□ □□ □□□□□□□ - □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□: □□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ - □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□: □□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ - □□□□□ □□ □□□ □□□□□: □□□ □□ □□□ □□□-□□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□ □□□ □□□□□ □□□

□□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□

□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□: - □□ □□□□□: □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□-□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ - □□□□□ □□ □□□: □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□, □□ □□ □□□□ □□□□ □□□ - □□□□□ □□ □□□: □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ - □□□ □□ □□□: □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□, □□□□ 5-10 □□□□□

□□□□□□□□□

□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□, □□ □ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□, □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□, □□ □□□□□□□□ □□ □□ □□ □□ □□□□□□, □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□, □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□

Questions & Answers About meditation and its methods in hindi

No	Question	Answer
1	□□□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□□□□ □□?	□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□, □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□
2	□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□-□□□ □□ □□□?	□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ (□□□□□□□□□□□□), □□□□□□□ □□□□□, □□□□□ □□□□□, □□□□ □□□□□, □□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□
3	□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□ □□?	□□□□ □□ □□□, □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□, □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□
4	□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□?	□□□□□□ □□□ 5 □□ 10 □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□-□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□
5	□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□?	□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□, □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□
6	□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□ □□?	□□□, □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □ □□ □□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□
7	□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□?	□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□, □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□, □□ □□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□

8	□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□?	□□□, □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□, □□□□□□ □□□□□□□□□, □□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□□-□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□

□□□□□, □□□□□ □□□□, □□□□□ □□□□ □□ □□□□□, □□□□□□□□□, □□ □□ □□□□□, □□□□□□□□□□, □□□, □□□□□□ □□□□□, □□□□□□□□, □□□□□□□ □□□□□