

ध्यान योग MEDITATION

(सत्य अनुभवों से प्रेरित)



गुरु चरण कमलों पर ध्यान

आर्यों में गुरु के चरण कमलों को अतिशय ऊर्जा का स्थान कहा गया है। ईश्वर कृपा से जब व्यक्ति एक सद्गुरु की श्रृण में आता है तो सद्गुरु उस पर कृपा करते हैं। प्रत्येक शिष्य अपनी श्रद्धा, विश्वास और माया क्षमता के अनुरूप गुरु कृपा को ग्रहण कर पाता है। प्रान्तकाल गुरु के पुनीत चरण कमलों का दर्शन (चाहे तस्वीर में ही) और उन पर ध्यान शिष्य को न केवल ऊर्जा प्रदान करता है अपितु उसकी भक्ति में भी वृद्धि करता है। एक सच्चे, निःस्वार्थ शिष्य का रक्षक ईश्वर होता है अतः धाखेंबाज गुरु भी उसे छल नहीं सकता है। कर्म का विधान बहुत प्रबल है। अतः प्रत्येक व्यक्ति (चाहे वह गुरु ही क्यों न हो) अपनी करनी के अनुसार फल प्राप्त करता है। गुरु चरणों को एकटक कुछ क्षणों के लिए खुली आँखों से देखिए। फिर आँखें बन्द करके मानसिक रूप से उसी चित्र को अपने अन्तःकरण में देखने का प्रयास करिए। मानसिक रूप से एक-एक फूल उनके श्री चरणों पर चढ़ाते हुए ऐसा अनुभव करिए कि उनके दया, करुणा, क्षमा आदि जैसे गुण आपके स्वभाव में आने जा रहे हैं। कुछ क्षणों तक आँखें बन्द रखते हुए, इसी भाव में रहिए।

यह 27 वीं ज्ञान पुष्पमाला, मैं परमगुरु श्री स्वामी शिवानन्द के ज्ञान यज्ञ में सादर समर्पित करती हूँ।

प्रथम संस्करण : 2015
(4000 प्रति ज्ञान यज्ञ हेतु निःशुल्क वितरणार्थ)

Meditation on Lotus Feet of Guru

The lotus feet of Guru are a source of energy. It is written in the scriptures. Meditation on the lotus feet of Guru not only provides abundant energy but increases devotion of a disciple. By grace of God, a sadguru comes in life of a disciple. According to faith, shradha & receptivity of disciple, one receives guru's grace. In early morning one should meditate on the picture of lotus feet of Guru. God protects a selfless disciple. Even a fake (cheater) Guru can't cheat him. The law of karma is true. So every one gets in life according to his karmmas. Focus your gaze on lotus feet of Guru for some time. Then close your eyes & try to see them internally. Offer flowers of devotion one by one imagining that Guru's virtues of compassion, forgiveness etc. are entering your being. Feel the grace of Guru flowing inside you. Maintain this feeling for some time & then open your eyes slowly.

ज्ञान यज्ञ वैलफेयर सोसायटी

ज्ञान यज्ञ वैलफेयर सोसायटी एक धान्य संस्था है जिसका गठन परमगुरु स्वामी शिवानन्द, मेरे सद्गुरु परमहंस स्वामी सत्यानन्द एवं परमहंस स्वामी निरंजनानन्द के अवलोक निर्देशन में लोक कल्याण के लिए किया गया है। इस संस्था का उद्देश्य है - "बहुजन हिताय, बहुजन सुखाय।"

कवर - परमहंस स्वामी सत्यानन्द के चरण कमल

"ध्यान एक टोनिक है और समस्त रोगों को दूर करने की सफल दवाई है।" - स्वामी शिवानन्द
"Meditation is a tonic which can cure all diseases." - Swami Swarananda

प्रीति अग्रवाल

(ज्ञान यज्ञ वैलफेयर सोसायटी प्रकाशक)



(i)

ध्यान योग

(सत्य अनुभवों से प्रेरित)



प्रीति अग्रवाल

(ज्ञान यज्ञ वैलफेयर सोसायटी प्रकाशन)

अच्छे बनो | अच्छा करो |
Be Good. Do Good .

"यदि आप तनाव से पीड़ित हैं तो श्वास की सजगता एक ऐसा यौगिक अभ्यास है जो न केवल सरल है अपितु शक्तिशाली और प्रभावकारी भी है।" - स्वामी सत्यानन्द

ध्यान में प्रगति के लिए

1. यदि एक बुरा/नकारात्मक विचार आपके मन में आता है तो उसे निकालने/हटाने में अपनी ऊर्जा व्यर्थ मत गँवाइए। जितना अधिक प्रयास आप करेंगे, उससे दुगुनी शक्ति से बुरे विचार शीघ्र ही वापस आएँगे। उन विचारों की तरफ ध्यान मत दीजिए, उनसे उदासीन बन कर अप्रभावित रहिए। प्रतिपक्ष भावना के द्वारा अच्छे, सकारात्मक विचारों, मन्त्र अथवा ईश्वर के विषय में सोचना प्रारम्भ करिये। बुरे विचार स्वयं ही समाप्त हो जाएँगे।
2. जब मन में इच्छाएँ उठती हैं तो उनको पूरा मत करिए। अपने मन की सतह से उन्हें हटा दीजिए। धीरे-धीरे अभ्यास के द्वारा इच्छाओं तथा इच्छाओं जनित मन की वृत्तियों (विचारों) का समूल नाश किया जा सकता है।

Hints on Meditation

1. If an evil/negative thought enters the mind do not use your will force or energy in driving them. The greater the effort you make, the more the evil thoughts will return with redoubled force quickly. Be indifferent. Ignore them. Think of the mantra or picture of God or substitute good counter thoughts. Evil thoughts will pass off soon.
2. When desires arise in the mind do not try to fulfill them. Reject them as soon as they arise. By gradual practice the desires and vrittis generated by desires can be destroyed.
3. If you are suffering from tension, awareness of breath is a yogic practice which is not only simple but also powerful and effective.

(ii)

An Appeal

This book is being written by divine inspiration of Param Guru Swami Sivananda and infinite blessings of Paramhansa Swami Satyananda Saraswati. Paramhansa Swami Niranjanananda Saraswati (Paramacharya of world's first Yoga University "Bihar yoga Bharti") is guiding this writing. These books are distributed free of cost and donated to a number of libraries and old age homes as **gyan prasad** for public health and welfare. "Dissemination of spiritual knowledge is the highest service and ensures eradication of all evil qualities"- Swami Sivananda.

To publish 3000 copies of one book approximately Rs 40,000 is required. I request donors to contribute generously for this noble mission. Please send donations by draft, moneyorder or account payee cheque in favour of 'Gyan Yagya welfare Society' and post to the following address.

PRITI AGGARWAL,

Qr 2A, Street 24, Sector 9, Bhilai 490009, Distt- DURG (C.G.), India
Tel : 09907180679, 09425236266

एक अपील

यह पुस्तक परम गुरु स्वामी शिवानन्द की दिव्य प्रेरणा और परमहंस स्वामी सत्यानन्द के असीम अनुग्रह की परिणति है। विश्व के प्रथम योग विश्वविद्यालय बिहार योग भारती के परमाचार्य स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती इस लेखन का मार्गदर्शन कर रहे हैं। लोक कल्याण के लिए इन पुस्तकों का वितरण निःशुल्क **ज्ञान प्रसाद** के रूप में, जन साधारण में किया जा रहा है। विश्व के अनेक पुस्तकालयों तथा वृद्धाश्रमों में इन पुस्तकों को भेंट स्वरूप भेजा गया है। 'ज्ञान का वितरण सर्वोत्तम सेवा है और इससे समस्त दुर्गुणों का निराकरण सम्भव है।' - स्वामी शिवानन्द

इस पुस्तक की 3000 प्रतियाँ छपवाने में लगभग 40,000 रूपये तक का खर्च आ रहा है। मेरी समस्त पाठकों से करबद्ध प्रार्थना है कि वे मुक्त हस्त से लोक कल्याण के इस कार्य में सहयोग दें। दान की राशि मनीआर्डर, एकाउंटपेयी चेक अथवा ड्राफ्ट के माध्यम से 'ज्ञान यज्ञ वैलफेयर सोसायटी' के नाम से निम्नलिखित पते पर भेजें।

प्रीति अग्रवाल

क्वाटर नं. 2ए, सड़क-24, सेक्टर-9, भिलाई-490009, जिला-दुर्ग,
छत्तीसगढ़, भारत। दूरभाष : 09907180679, 09425236266

यह प्रत्येक पुस्तक परमगुरु स्वामी शिवानन्द के चरणों में ज्ञान पुष्पमाला के रूप में अर्पित करने के लिए सिरिवयापीठ एवं शिवानन्द आश्रम भेजी जा रही है।

मेरे गुरु-मेरे प्रेरणा स्रोत

1. स्वामी शिवानंद - (1887-1963) एक चिकित्सक थे। लोगों के दुखों से द्रवीभूत होकर शरीर के चिकित्सक ने सब कुछ त्याग कर आध्यात्मिक जीवन अपनाया। ज्ञान का वितरण उनका प्रिय विषय था। वे कहते थे - जब तुम किसी को ज्ञान देते हो तो उसका संस्कार बनता है और उसका जीवन बदल जाता है। 1936 में उन्होंने ऋषिकेश में दिव्य जीवन संघ की स्थापना की। आज वहाँ भव्य शिवानंद आश्रम, दातव्य चिकित्सालय, कुष्ठ आश्रम, योग वेदांत अकादमी एवं प्रेस हैं।

2. स्वामी सत्यानंद - (1923-2009) ने अपने गुरु (स्वामी शिवानंद) के आदेशानुसार सन् 1963 से 1983 तक संपूर्ण विश्व में योग का प्रचार एवं प्रसार किया। मुंगेर (बिहार) में विश्व के प्रथम योग विश्वविद्यालय की स्थापना की तथा रिखिया (झारखंड) में अनेक कठिन साधनाएँ करते हुए अपने गुरु की तीन मुख्य शिक्षाओं (सेवा, प्यार और दान) को जनकल्याण के लिए व्यावहारिक रूप में प्रस्तुत किया।

3. स्वामी निरंजानंद - (1960) ने 11 वर्ष की अल्पायु से विदेशों में योग का प्रचार और प्रसार किया। मुंगेर (बिहार) में उन्होंने अपने गुरु (स्वामी सत्यानंद) के आदेशानुसार संन्यास पीठ की स्थापना की। संन्यास पीठ में जहाँ एक ओर जनकल्याण के लिए साधकों को संन्यास प्रशिक्षण दिया जा रहा है, वहाँ गृहस्थियों को अपना जीवन उज्ज्वल बनाने के लिए आध्यात्मिक संस्कार भी दिए जा रहे हैं।

4. स्वामी सत्यसंगानंद - (1953) ने 28 वर्ष की अल्पायु से अपने गुरु (स्वामी सत्यानंद) के साथ देश-विदेश की अनेक यात्राएँ की। रिखिया पंचायत के पिछड़े वर्गों के उत्थान का कार्य वे 1989 से अनथक कर रही हैं। वे अपने गुरु की ऊर्जा का एक सशक्त माध्यम हैं और रिखिया जाने वाले सब साधकों का आध्यात्मिक मार्गदर्शन करती हैं।

प्रस्तावना

“दैनिक जीवन में हमें अपमान, क्रोध, अप्रसन्नता आदि विभिन्न समस्याओं का सामना करना पड़ता है। इन समस्याओं से हमें विषाद, निराशा और असमर्थता का अनुभव होता है, परन्तु यह सब काल्पनिक है और मन का खेल है। अतः मन को शांत तथा नियंत्रित करने के लिए साधना अत्यावश्यक है।” - स्वामी सत्यानंद

“We have to face many problems in daily life such as anger, displeasure & insults which cause depression, frustration and helplessness, but they are illusionary, an outwardly imaginary play of the mind. Hence to pacify & control the mind, sadhna is absolutely necessary.” - Swami Satyananda

साधना को अपने जीवन का अभिन्न अंग (भोजन खाने तथा पानी पीने की तरह) बनाने से जीवन के उतार-चढ़ाव का सामना अब मैं एक हृद तक संतुलित मन से कर पाती हूँ। नियमित रूप से स्वाध्याय करते हुए, संतों की वाणी को जीवन में व्यावहारित करते हुए, मेरे जीवन की दिशा स्वार्थ से परमार्थ की ओर मुड़ गई है। इस राह पर चलते हुए मुझे निराशाओं, परेशानियों, चिन्ताओं, इच्छाओं के रहते हुए भी सतत सुख, शान्ति, प्रसन्नता तथा प्रभु कृपा का अहसास बना रहता है।

विषय सूची

क्र.	शीर्षक	पृ. नं.
1.	ध्यान योग - स्वामी सत्यानंद	1
2.	ध्यान की व्यावहारिकता	1
3.	ध्यान और ऊर्जा	2
4.	वास्तविक साधना (अच्छे स्वास्थ्य के लिए)	2
5.	विदेश में दैनन्दिनी साधना का चमत्कार (सत्यकथा)	3
6.	कवच साधना	4
7.	बुल डॉग हठ (Tenacity)	5
8.	श्वास की सजगता-मन का प्रशिक्षण	5
9.	ध्यान में यम और नियम की सार्थकता	6
10.	सतत स्मरण (सत्य कथा)	8
11.	ध्यान के समय विचलित मन	8
12.	क्रोध, विषाद और ध्यान	9
13.	ध्यान एवं बुरे विचार तथा सपने	10
14.	ध्यान में सफलता	10
15.	भोजन और ध्यान	11
16.	ध्यान के लिए समय का महत्व	12
17.	ध्यान के लिए आसन, प्राणायाम का महत्व	12
18.	ध्यान की बाधाएँ	13
19.	ध्यान-गीता से	15
20.	टी.वी. और ध्यान	16
21.	भाव ध्यान की परिणति-ईश्वर साक्षात्कार	16
22.	मैं कैसे आई ध्यान की ओर ?	17
23.	ध्यान के कुछ सरल अभ्यास	19
24.	ध्यान के अनुभव	22
25.	Meditation	23
26.	Mind - A Garden	23
27.	A Few Easy Meditations	24
28.	Meditation Tips	24
29.	Acceptance of Obstacles in Meditation	25
30.	Meditation Made Easy	25
31.	मेरा संक्षिप्त परिचय	26
32.	अब तक छप चुकी पुस्तकों की सूची	27
33.	दानदाताओं की सूची	28

1. ध्यान योग - स्वामी सत्यानंद

आज संसार में वैज्ञानिकों ने परमाणु को विखण्डित करके परमाणु ऊर्जा उत्पन्न कर ली है। प्राचीन काल से ऋषि मुनियों ने यही संदेश दिया है - परमाणु की भांति हम अपने मनस् तत्त्व का विभंजन करके एक शक्ति उत्पन्न कर सकते हैं। इस शक्ति को आत्मशक्ति कहते हैं। ध्यान न तो केवल आँख बंद करना है और न ही चुपचाप बैठकर संसार से हट जाना है। ध्यान हिप्नोटिज्म या सम्मोहन भी नहीं है। दुनिया से हटना, बाल-बच्चों से हटना, मियाँ-बीबी से हटना, रूपये-पैसे से हटना, भोग से हटना, यह ध्यान नहीं है। ध्यान एक आंतरिक क्रिया है, जिसमें अपने अन्दर से एक जबर्दस्त शक्ति पैदा होती है। वह मन जो काम, क्रोध और लोभ का चिन्तन करता है, जिस मन के कारण तुम सब परेशान हो, न दिन में चैन से बैठ पाते हो, न रात को चैन से सो पाते हो, एक बहुत शक्तिशाली तत्त्व है। इस शक्तिशाली तत्त्व के अंदर से शक्ति पैदा करने की विद्या का नाम है ध्यान योग। यही योग का संदेश है।

ध्यान के द्वारा व्यक्ति अपने दुर्बल मन को मजबूत बना सकता है। हम सांसारिक वस्तुओं के बोझ से लदी अपनी इस जीवन रूपी गाड़ी को चलाने के लिए अपनी मन-रूपी मोटर को थोड़ा मजबूत बना सकते हैं। ध्यान एक शक्तिशाली उपाय है, यह मनुष्य के जीवन की सफलता को तौलने का मापदण्ड है। एक शक्तिशाली मन के द्वारा व्यक्ति बड़े-बड़े निर्णय सरलता से ले सकता है। ध्यान से इंद्रियों तथा मन को ऊर्जा मिलती है। यह शरीर केवल मांस, रक्त, अस्थि, मज्जा इत्यादि नहीं है। यह शरीर विद्युत-शक्तिमय है। इस विद्युत शक्ति को योग और ध्यान के द्वारा बढ़ा कर हम असीम शक्ति हासिल कर सकते हैं। ध्यान योग के द्वारा शरीर का प्रभामण्डल बढ़ता जाता है। ध्यानावस्था में मनुष्य के मस्तिष्क से निकलने वाली तरंगें लेजर बीम की तरह काम करती हैं, ध्यान की अवस्था में तुम जिस विद्युत-धारा का निर्माण करते हो वह इलेक्ट्रो-मैग्नेटिक तरंग से भी अधिक सूक्ष्म है। वह देश-काल की सीमा को पार कर सकती है। यह आत्म-शक्ति निर्बल मन को सबल बनाने का सर्वोत्तम साधन है। ध्यान योग का असर हमारे आध्यात्मिक जीवन पर ही नहीं भौतिक जीवन पर भी पड़ता है। ध्यान के द्वारा सब बीमारियाँ दूर हो सकती हैं।

2. ध्यान की व्यावहारिकता

केवल आँखें बंद करके बैठ जाना ध्यान नहीं है। पद्मासन, सिद्धासन अथवा अन्य किसी मुद्रा में बैठ कर आँखें बंद कर लेना भी ध्यान नहीं है। अनेक व्यक्ति सोचते हैं कि एक शान्त वातावरण (कक्ष) में यदि वे आधे से एक घंटे तक आँखें बन्द करके बैठ जाते हैं तो उन्होंने ध्यान कर लिया। यह बिल्कुल गलत धारणा है। जब हमारे मन में एक ही विचार निरन्तर चलता रहता है (तेल की धार के समान) और दूसरा कोई और विचार नहीं आता है तो उसे ध्यान कहा जाता है। मन की समस्त वृत्तियाँ कुछ काल के लिए शान्त हो जाती हैं। दीर्घ काल तक निरन्तर अभ्यास के द्वारा मन की यह अवस्था जागते हुए भी रहती है।

एक बार किसी व्यक्ति ने स्वामी सत्यानन्द से कहा- ध्यान में बहुत मन लगता है, शान्ति मिलती है, लेकिन जब आँखें खोलते हैं और बाहर अपने सगे-सम्बन्धियों एवं संसार को देखते हैं तो फिर अच्छा नहीं लगता, गुस्सा आता है और हम स्वयं को व्यवस्थित नहीं कर पाते हैं। स्वामी जी ने कहा- अगर ऐसी स्थिति है तो ध्यान करने का क्या फायदा? ध्यान में तुम्हें अच्छा लगता है, क्योंकि वहाँ पर कोई संघर्ष नहीं है। तुम्हारी उपलब्धि तब होगी जब तुम ध्यान की अवस्था को अपने संघर्ष में ला सकोगे। आँख खोल कर लड़ाई करते समय भी अगर तुम उस शान्त मन की स्थिति को कायम रख सकते हो तो तुम्हारा ध्यान सिद्ध हुआ। यह प्रायोगिक योग है।

ध्यान की प्रक्रिया - नए अभ्यासियों के लिए - **1. त्रैतवाद** - (i) चेतना - मैं, साधक (ii) उद्देश्य - मैं प्राप्त करना चाहता हूँ (मोक्ष) (iii) विधि - जिसका मैं पालन करना चाहता हूँ।

2. द्वैतवाद - निरन्तर अभ्यास द्वारा ध्यान एक स्वाभाविक पुरुषार्थ बन जाता है अतः विधि नहीं रहती है। तब केवल मैं और उद्देश्य रह जाता है।

3. अद्वैत - मैं समाप्त हो जाता है, केवल लक्ष्य प्राप्त होता है। एक अन्धे व्यक्ति का उद्देश्य सूर्य के दर्शन करना होता है तो उसे पहले आँखों की आवश्यकता होती है। उसी प्रकार साधक का उद्देश्य चाहे मोक्ष हो, परन्तु तैयारी (अभ्यास किसी योग्य गुरु के निर्देशन में) उसकी प्रथम आवश्यकता है।

3. ध्यान और ऊर्जा

रिखियापीठाधीश्वरी स्वामी सत्संगी ने कहा- सुबह 10 मिनट के ध्यान से सारे दिन के लिए ऊर्जा प्राप्त हो जाती है। साधारणतया व्यक्ति समझता है कि केवल पौष्टिक भोजन ही ऊर्जा का स्रोत है। हमारे चारों तरफ वातावरण में ईश्वरीय ऊर्जा बहुतायत में विद्यमान है। नियमित योगाभ्यासों के द्वारा व्यक्ति इस चंचल मन को एकाग्र करने की कला का विकास करता है। मन शांत होने पर, वह अपने अन्तःकरण से जुड़ने का मार्ग प्रशस्त करता है। जिस क्षण व्यक्ति का सम्पर्क अपने अन्दर स्थित परमात्म तत्त्व से होता है, उसी क्षण उसे ऊर्जा की प्राप्ति होती है।

स्वामी चिदानन्द ने लिखा है “प्राणायामों के नियमित अभ्यासों द्वारा व्यक्ति अतिशय ऊर्जा के उस स्रोत से जुड़ सकता है जो उसके अन्दर ही विद्यमान है। शक्ति की देवी के रूप में उपासना करने से भी व्यक्ति को ऊर्जा की प्राप्ति होती है। अपनी इस आन्तरिक ऊर्जा के भण्डार पर व्यक्ति का जन्मसिद्ध अधिकार है।” भाग्य की विडंबना तो देखिए कि संसार में जन्म ले कर व्यक्ति सांसारिक भोग विलास में इतना अधिक डूब जाता है कि अपने अन्दर स्थित इस ऊर्जा के स्रोत से अनजान रहते हुए जीवन व्यर्थ गँवा देता है।

4. वास्तविक साधना (स्वामी निरंजन)

ध्यान तो आप सब लोग आधे से एक घंटे का करते हो। ध्यान में सफलता प्राप्त करने के कारण आप उतने समय सुख, शान्ति और आनन्द का अनुभव करते हो। परन्तु बाकी दिन आप कैसे

गुजारते हो, यह महत्वपूर्ण है। दिन के जितने समय जब तक आप जागते रहते हो (लगभग 11-12 घंटे) उस समय सुख और संतोष का अनुभव यदि आप करते हैं जो आपका ध्यान सार्थक होता है। यही वास्तविक साधना है। स्वामी जी का यह कथन पढ़ कर जब उनकी इस शिक्षा का मनन-चिन्तन करते हुए मैंने अपनी दिनचर्या को सजगता पूर्वक देखा तो अनुभव किया कि प्रतिदिन सुबह नाम जप और ध्यान का अभ्यास करने के बावजूद, मैं दिन में अनेक बार सुख-दुःख, संतोष-असंतोष के झूले में ही झूलती रहती हूँ। एक महिला ने कुछ माह पूर्व मुझे बताया था-मेरी बहन के पति प्रतिदिन सुबह आसन, प्राणायाम और ध्यान का अभ्यास नियमित रूप से करते हैं। दिन में बाकी समय वे अपनी पत्नी और बच्चों पर खूब क्रोध करते हैं, चिड़चिड़ाते भी रहते हैं तो मेरी बहन को अब योग से नफरत सी ही हो गई है। वह योगाभ्यास को पूर्णतया बेकार समझती है।

5. विदेश में दैनन्दिनी साधना का चमत्कार (सत्य कथा-स्वामी निरंजन)

प्रतिदिन सुबह आँख खुलते ही बासी मुँह से बिस्तर पर बैठ कर 11 बार महामृत्युंजय मंत्र (अच्छे स्वास्थ्य के लिए), 11 बार गायत्री मंत्र (विवेक जाग्रत करने के लिए), 3 बार दुर्गा जी के 32 नामों (जीवन में दुःखों एवं दुर्गति का नाश करने के लिए) का पाठ करना चाहिए। स्वामी निरंजन ने कहा-सुबह आँख खुलते ही हमारा मन अर्द्धचेतन अवस्था में रहता है। उस समय मन में जो भी संकल्प लिया जाता है, वह न केवल हमें पूरे दिन के लिए सकारात्मक ऊर्जा प्रदान करता है अपितु पूर्ण भी होता है। अनेक वर्षों से स्वामी जी द्वारा प्रदत्त इस साधना को, मैं नियमित रूप से कर रही हूँ और अपने जीवन में इसके अनेक चमत्कारिक लाभ प्राप्त कर रही हूँ। मेरे परिवार में अनेक सम्बन्धियों ने इस साधना को अपनाया है और उनके जीवन में भी अनेक चमत्कारिक परिवर्तन हुए हैं।

संन्यास पीठ, मुंगेर से प्रकाशित द्वैमासिक पत्रिका 'आवाहन' से उद्धृत एक विदेशी लड़की की सच्ची कहानी लिख रही हूँ जिसने मुझे आश्चर्यचकित कर दिया है। कुछ दिन पहले विदेश से एक सोलह साल की लड़की की चिट्ठी आई जिसमें उसने लिखा था-मैंने कुछ महीने पहले अपनी एक समस्या के बारे में आपको पत्र लिखा था। मेरे पिता शराब की आदत में इतने बुरे फँसे हैं कि उनका पारिवारिक जीवन पूरा चौपट हो रहा है। अवसाद की अवस्था में रहते हैं, रोज घर में मार-पीट होती है। घर में भय है, तनाव है, चिंता है कि भविष्य में परिवार का क्या होगा।

योगाश्रम से उस पत्र का जवाब गया था कि तुम रोज तीन मंत्रों का जप करो-महामृत्युंजय मंत्र, गायत्री मंत्र और दुर्गा जी के बत्तीस नाम, यह संकल्प लेकर कि मेरे पिता जी इस बुरी आदत से मुक्त हो जाएं। जब तुम मंत्रों का जप करती हो, तब अपनी बंद आँखों के सामने पिता जी के चेहरे को देखो और कल्पना करो कि तुम जो मंत्र बोल रही हो, वे उनके भ्रूमध्य से उनके मस्तिष्क के भीतर जा रहे हैं।

लड़की ने चिट्ठी में लिखा-मैंने ऐसा ही किया और अब मैं इसका परिणाम बताना चाहती हूँ। अब सोचिए, सोलह साल की विदेशी लड़की है, महामृत्युंजय या गायत्री मंत्र क्या है, उसे नहीं मालूम। लेकिन रोज बैठ कर पाठ किया, इस संकल्प के साथ कि मेरे पिता जी ठीक हो जाएं। पत्र में उसने लिखा है- इस साधना को शुरू करने के ठीक दो माह बाद पिता जी ने हम सब से बातचीत की, हमें बाजार ले कर गए, हम लोगों के लिए सामान खरीदा, जो आज तक कभी नहीं हुआ था। घर आए, हम बच्चों को गिटार बजाना सिखाया। जिनको पहले रोज डंडा और झापड़ पड़ता था, उनको अब वे संगीत सिखा रहे हैं। पन्द्रह साल में पहली बार उन्होंने स्वीकार किया कि मैं अपनी आदत से लाचार हूँ, इससे मुझे मुक्त होना है। स्वामी जी ने कहा-मंत्रों के द्वारा एक व्यक्ति अवसाद से मुक्त होकर पुनः अपने परिवार से जुड़ गया और पूरे परिवार में खुशी की लहर दौड़ गई। उस सोलह साल की लड़की ने संकल्प लेकर पूर्ण श्रद्धा और विश्वास से मंत्र जप किया। इस लड़की के मन से मंत्र एक स्पंदन, एक संकल्प के रूप में अपने पिता के मन में प्रेषित हो रहा है और उसका प्रभाव यह है कि पिता की चंचलता, विक्षिप्तता, तनाव और अवसाद सब समाप्त हो गए और उनका जीवन सुधर गया।

6. कवच साधना

आधुनिक युग में प्रत्येक व्यक्ति चाहे वह संसारी हो अथवा संन्यासी अत्यधिक तनाव का सामना प्रतिदिन करता है। कलियुग में बढ़ता हुआ भ्रष्टाचार, चोरी डकैती, बलात्कार आदि टी.वी. पर देख कर सब लोग एक अनजाने डर के साथे में जीने के लिए मजबूर हैं। कवच साधना द्वारा व्यक्ति अपने चारों ओर एक सुरक्षा कवच का निर्माण कर सकता है और मानसिक शान्ति प्राप्त करते हुए अपनी आध्यात्मिक उन्नति का मार्ग भी प्रशस्त कर सकता है।

संन्यास पीठ, मुंगेर द्वारा प्रकाशित द्वैमासिक पत्रिका 'आवाहन' में इस सरल साधना को पढ़ कर जब मैंने व्यावहारिक किया तो मुझे बहुत अच्छा लगा। प्रतिदिन सुबह आँख खुलते ही बासी मुँह से बिस्तर पर बैठ कर दैनन्दिनी साधना (पृष्ठ 3 में वर्णित) करने के पश्चात् कुछ क्षण इन मंत्रों की तरंगों का अनुभव करिए। शान्त मन से अपनी चेतना को भ्रूमध्य (दोनों भौंहों के बीच) पर ले जाइए। भ्रूमध्य पर ऊँ का चित्र देखने का प्रयास करते हुए, तीन बार ऊँ का उच्चारण करिए और मन को निर्देश दीजिए-ईश्वर का सुरक्षा कवच मेरे चारों तरफ बन रहा है। अब अपने हाथों को दोनों आँखों पर रखते हुए ऊँ का उच्चारण तीन बार करिए और प्रार्थना करिए- मेरी आँखों की ज्योति ठीक हो रही है। इसी प्रकार दोनों कानों और मुख पर दोनों हाथ रख कर प्रार्थना करिए- मेरी श्रवण शक्ति ठीक हो रही है। मेरी वाणी शुद्ध हो रही है, मेरे मुख से किसी की निन्दा न हो, कोई अपशब्द न निकले। मैं क्रोध में किसी को कुछ न कहूँ। अब अपने दोनों हाथ गोद में रखकर (दायाँ हाथ बाएँ हाथ के ऊपर) ऊँ का तीन बार उच्चारण करके भावना कीजिए- मेरे हाथों से आज निःस्वार्थ कर्म हों। अपने दोनों हाथ अपने हृदय पर रखिए और प्रार्थना करिए-मैं अपनी भावनाओं को संयमित, नियंत्रित कर सकूँ, उनके आवेग में न बह जाऊँ। अब अपनी चेतना को भ्रूमध्य पर

लाईए और ऊँ का उच्चारण करते हुए भाव कीजिए-सम्पूर्ण विश्व में, मेरे द्वारा सुख, शान्ति और प्रसन्नता की किरणें विकरित हो रही हैं। विश्व कल्याण की इस भावना को मन में संजो कर धीरे-धीरे दोनों आँखें खोलिए और अपने दिन की शुरुआत इस अद्भुत सरल सुरक्षा कवच से करिए।

दिन में जब भी आपका निम्न मन आप पर हावी होने का प्रयास करेगा (क्रोध, निन्दा अथवा किसी का बुरा सोचना आदि) तो सुबह मन की अर्द्ध चेतन अवस्था में लिए गए संकल्प एक चाबुक की भाँति आपको सचेत करेंगे। पुरानी आदतों को बदलना बहुत कठिन कार्य है परन्तु अपने सुख, शान्ति और प्रसन्नता के लिए एक प्रयास तो हम कर ही सकते हैं। पाँच-सात मिनट के समय निवेश से की गई यह साधना आपको अनेक गलतियों से बचा सकती है और अपने अन्दर स्थित ईश्वर से जोड़ सकती है।

7. बुल डॉग हठ (Tenacity)

स्वामी चिदानन्द ने लिखा है- बुल डॉग कुत्तों की एक ऐसी प्रजाति है जो चोर /दुश्मन को एक बार पकड़ लेता है तो फिर सरलता से छोड़ता नहीं है। ध्यान में सफलता प्राप्त करने के इच्छुक प्रत्येक व्यक्ति को नियमित रूप से प्रतिदिन एक ही समय पर ध्यान करना चाहिए। संसार में पारिवारिक जीवन व्यतीत करते हुए व्यक्ति के जीवन में बहुत उथल-पुथल होती है। सुख के समय व्यक्ति हर्ष विलास के कारण भोगों में डूबा रहता है और अनेक चाटुकार, मतलबी मित्रों एवं रिश्तेदारों से घिरा रहता है। ये मतलबी मित्र तथा रिश्तेदार व्यक्ति की झूठी प्रशंसा (अपने स्वार्थ के लिए) कर-कर के उसके अहंकार को निरंतर पोषित करते रहते हैं। अहंकारी व्यक्ति अपने जीवन में ध्यान की आवश्यकता ही नहीं समझता है। प्रतिकूल परिस्थितियों में व्यक्ति विषाद के गर्त में गिर जाता है देर रात तक जागता है, मनोरंजन के साधनों की शरण ग्रहण करता है, परन्तु कहीं भी चैन नहीं पाता है और यदि भाग्य उदय होने के कारण वह ध्यान करता भी है तो उसमें बहुत अनियमितता रहती है। अतः वह ध्यान का अधिक लाभ उठा नहीं पाता है।

ध्यान के इस पथ पर यदि व्यक्ति सरलता और धैर्य का दामन थाम कर नियमित रूप से एक ही समय और स्थान पर ध्यान की प्रक्रिया को सम्पन्न करता है तो उसे शीघ्र ही मानसिक शान्ति और सुख प्राप्त होते हैं। यहाँ यह समझना भी आवश्यक है कि मानसिक शान्ति और सुख ध्यान की परिणति नहीं हैं अपितु पानी की एक बूंद के समान हैं। फल की आशा (एक हृद तक) छोड़ कर जब हम निरन्तर अभ्यास करते हैं तो अपने अनुभवों से स्वयं ही आश्चर्यचकित हो उठते हैं।

8. श्वास की सजगता (मन का प्रशिक्षण)

एक शान्त मन ध्यान की प्रथम आवश्यकता है। मैं ध्यान के लिए बैठने वाले अनेक व्यक्तियों के सम्पर्क में आती हूँ और मेरा स्वयं का भी अनुभव है कि जैसे ही हम ध्यान करने के लिए बैठते हैं, यह चंचल मन तरह-तरह के विचार प्रस्तुत करने लगता है। एक सत्संग में मैंने सुना था- आँखें खुली रखने से तो सामने उपस्थित दृश्य ही दिखाई देते हैं, परन्तु जब ध्यान के लिए हम आँखें बंद कर लेते हैं तो यह मन न जाने कहाँ-कहाँ (लंदन, पेरिस, अमरीका आदि) के दृश्य प्रस्तुत

करता है। सत्संग में उनका यह प्रवचन सुनकर उपस्थित सभी सज्जन हँस पड़े थे।

ध्यान में सर्वप्रथम शरीर को स्थिर रखने का निर्देश दिया जाता है। शरीर और मन का गहन सम्बन्ध है। जैसे ही शरीर चंचल होता है, वैसे ही मन भी चंचल हो जाता है। सत्यानंद योग पद्धति में योगाभ्यास (आसन, प्राणायाम) करते हुए श्वास की सजगता को बहुत अधिक महत्व दिया गया है। जब हम आसन और प्राणायाम श्वास के प्रति सजग रहते हुए, गिनती गिनते हुए करते हैं तो मन का यह जंगली घोड़ा, एक बिन्दु पर एकाग्र होना सीखता है। अनेक वर्षों से अभ्यास (आसन, प्राणायाम, ध्यान) करते हुए, आज भी घर में जब परिस्थितियाँ प्रतिकूल होती हैं तो मन अत्यधिक चंचल हो जाता है। अनेक बार यह मन मुझे विषाद के गर्त में भी गिरा देता है। गुरु जी की शिक्षाओं को एक रस्सी की भाँति निरन्तर दोहराते रहने से ही मैं विषाद के उस गहरे कुँसे बाहर निकल पाती हूँ। उस समय ध्यान तो बहुत दूर की बात है, सी.डी. के द्वारा स्वामी जी के निर्देशों को प्रातः काल सुनने से मन को एक शक्ति, आत्मबल अवश्य प्राप्त होता है।

नियमित रूप से आसन करते हुए भरसक प्रयास करती हूँ कि मन श्वास पर टिका रहे, फिर भी यह मन बार-बार चंचल हो जाता है और तरह-तरह के विचारों में उलझा देता है। श्वास के प्रति सजग रहने से मैं देखती हूँ कि शरीर के विभिन्न अंगों में न केवल प्राण शक्ति के प्रवाह का अनुभव होता है अपितु मन भी पूर्णतया तनाव रहित हो जाता है।

9. ध्यान में यम और नियम की सार्थकता

स्वामी सत्यानंद ने लिखा है-जब व्यक्ति असत्य बोलता है तो उसके अन्तःकरण में तनाव उत्पन्न होता है। हो सकता है कि व्यक्ति को अपने तनाव का उस समय आभास न हो, पता न चले, परन्तु उस व्यक्ति की आन्तरिक व्यवस्था के शान्त जल में उथल-पुथल अवश्य होती है। पाँच यम हैं- सत्य, अहिंसा, ब्रह्मचर्य, अस्तेय तथा अपरिग्रह। जो निरन्तर झूठ बोलता है उसे अपने झूठ याद भी तो रखने पड़ते होंगे, ऐसा मैं सोचती हूँ। जो व्यक्ति दूसरों को सताता है, प्रताड़ित करता है अवश्य ही वह उनकी बददुआएँ, आहें अपनी झोली में एकत्रित करता है। आतंकवादियों को दूसरों को मार कर क्षणिक सुख चाहे मिल जाता हो, परन्तु मानसिक शान्ति मिलनी असंभव है। दैनिक व्यवहार में भी यदि हम अपने से कमजोर व्यक्तियों को प्रताड़ित करते हैं तो अनजाने में ही आन्तरिक अशान्ति का उपहार अपनी झोली में समेटते हैं। दूसरों का अहित सोचना अथवा किसी बात की हिंसात्मक प्रतिक्रिया भी एक हिंसा ही है। ब्रह्मचर्य का अर्थ है सयमित जीवन व्यतीत करते हुए समाज में, परिवार में अपने आचारण से अनेक व्यक्तियों को प्रेरित करना। अस्तेय का अर्थ है चोरी न करना जब भी व्यक्ति कोई कार्य किसी से छिपा कर करता है तो पकड़े जाने का डर उसे आन्तरिक रूप से अव्यवस्थित, अशान्त तो रखता ही है। अपरिग्रह का अर्थ है अनावश्यक वस्तुओं का जरूरतमंदों में वितरण। अपने जीवन में मैं देखती हूँ कि गृहस्थाश्रम में अधिकांश व्यक्ति अनेक वस्तुओं को इसी आशा में संभाले रखते हैं कि शायद कभी काम आएँगी। आवश्यकता पड़ने पर अधिकांश व्यक्ति या तो भूल जाते हैं अथवा वह वस्तु रखे-

रखे खराब हो जाती है। अतः व्यक्ति को नई वस्तु खरीदनी पड़ती है। अनावश्यक वस्तुओं का संग्रह करने से उनकी देख-रेख में भी तो व्यक्ति को बहुमूल्य समय और ऊर्जा का उपयोग करना पड़ता है। वस्तुओं से लगाव/मोह भी मन में तनाव उत्पन्न करता है। जिन वस्तुओं से हमें मोह है, उनके खो जाने का डर हमें व्यथित रखता है। अतः धीरे-धीरे वस्तुओं को कम करने से हम चिन्ताओं तथा मन में उत्पन्न होने वाले तनाव/विक्षेपों को एक हद तक दूर करने में सक्षम होते हैं।

नियम :- पाँच नियम व्यक्तिगत चरित्र, व्यवहार को पहले से बेहतर बनाने पर आधारित हैं ताकि व्यक्ति का मन ध्यान के अभ्यासों के लिए तैयार हो सके। दैनिक जीवन में विभिन्न मानसिक और भावनात्मक समस्याएँ व्यक्ति के मन को विचलित रखती हैं। यमों के साथ-साथ यदि व्यक्ति नियमों का पालन करता है (चाहे थोड़ा-थोड़ा ही) तो उसका मन एक हद तक शान्त और तनाव मुक्त रह सकता है।

1. शौच :- एक ओर जहाँ शरीर को स्नान के द्वारा स्वच्छ रखने की आवश्यकता है, वहाँ भोजन भी सात्विक, शुद्ध और पौष्टिक ग्रहण करना अत्यावश्यक है। एक रोगी शरीर जिसमें अपचन की समस्याएँ निरन्तर अपना सिर उठाती हैं, ध्यान के लिए सर्वथा अनुपयुक्त है। मन को व्यथित करने वाले विचार और भावनात्मक उथल-पुथल भी ध्यान घटित होने में एक बहुत बड़ी बाधा है। अतः मन की सफाई अत्यावश्यक है।

2. सन्तोष :- दैनिक समस्याओं तथा इच्छाओं का सामना संसार में रहते हुए प्रत्येक व्यक्ति को करना पड़ता है। ध्यान में सफलता के अभिलाषी व्यक्ति को इन समस्याओं तथा अनगिनत इच्छाओं से स्वयं को अप्रभावित रखने की कला का धीरे-धीरे विकास करना जरूरी है। अधिकांश व्यक्तियों का मूड अच्छे और बुरे के बीच में झूलता रहता है। जीवन में जो भी प्राप्त होता है (मन मुताबिक अथवा मन के विरुद्ध) स्वीकार करना (शान्त मन से) बहुधा आसान नहीं है। परन्तु यदि सजगता के द्वारा सतत अभ्यास किया जाता है तो संतोष का आगमन अवश्यमेव होता है।

3. तप :- इच्छाशक्ति में वृद्धि करने के लिए तप आवश्यक है। दिन में 1-2 घंटे को मौन, उपवास आदि नियमित रूप से करने से इच्छाशक्ति में वृद्धि होती है। यह मन अनेक बार हम से ऐसे कार्य करवाता है जिन्हें हम करना नहीं चाहते हैं। उदाहरणतया मैं टी.वी. देखना नहीं चाहती हूँ परन्तु कभी-कभी कमजोर मन के कारण अपना समय व्यर्थ गँवा बैठती हूँ। मन के घोड़े की लगाम को दृढ़ता से पकड़े रखने के लिए इच्छाशक्ति बढ़ाना अत्यावश्यक है। यहाँ यह लिखना भी उचित होगा कि मन को मारना नहीं चाहिए, उसे धीरे-धीरे संयमित करना चाहिए।

4. स्वाध्याय :- स्वाध्याय का अर्थ है सद्ग्रन्थों तथा स्वयं का अध्ययन। अपने पूरे दिन के कार्य-कलापों तथा अपनी प्रतिक्रियाओं का प्रतिदिन अध्ययन करने से व्यक्ति स्वयं को जानने लगता है, पहचानने लगता है। हमारे चित्त में अनेक जन्मों के संस्कार संचित हैं। इन संस्कारों के कारण डर, क्रोध तथा अनेक वृत्तियों का प्रादुर्भाव होता है। अपनी गलतियों को स्वीकार करने के पश्चात् ही व्यक्ति उनका निराकरण कर पाता है। उदाहरणतया-आज मैंने दिन में कितनी बार

क्रोध किया? आज दिन में कितना समय व्यर्थ की गपशप में गँवाया? रात को सोने से पहले यदि 10 मिनट हम इस अभ्यास को (चाहे मानसिक ही) करते हैं और उसी समय स्वयं को अपनी गलत आदत को सुधारने का निर्देश देते हैं तो सुबह ध्यान के समय अपराध बोध तथा अनेक नकारात्मक विचारों से सहज ही बच पाते हैं।

5. ईश्वर प्रणिधान (श्रणागति) :- जब हमारा प्रत्येक कर्म ईश्वर की पूजा बन जाता है तो धीरे-धीरे हम अपने अहंकार का त्याग कर पाते हैं। स्वामी सत्यानंद ने लिखा है- अहंकार के कारण ही हम घृणा करते हैं, झगड़ा करते हैं और वस्तुओं में आसक्त हो जाते हैं। अहंकार के कारण हमारे जीवन में अनेक मानसिक तथा भावनात्मक समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। यदि हम धीरे-धीरे अपना अहंकार कम कर पाते हैं तो मन अपेक्षाकृत शान्त स्वयं हो जाता है और ध्यान के लिए तैयार हो जाता है। कर्मयोग, भक्तियोग, निःस्वार्थ कर्म तथा ईश्वर भक्ति (जिसमें भी तुम्हारी आस्था हो) के द्वारा व्यक्ति को बहुत मदद प्राप्त होती है।

10. सतत स्मरण (सत्य कथा)

ध्यान में सफलता प्राप्त करने की यह एक सरल विधि है। जिस भी वस्तु, पदार्थ अथवा ईश्वर (अपनी आस्था के अनुसार-राम, कृष्ण, अल्लाह, ईसा मसीह आदि) में आपकी आस्था हो उस का सतत स्मरण करिए। उदाहरणतया यदि आप की भगवान राम में श्रद्धा है तो जगत के प्रत्येक जीव और वस्तु में राम को ही देखने का प्रयास करिए। आरम्भ में आपको यह भाव लाना पड़ता है, परन्तु अभ्यास से यह भाव जब स्थाई हो जाता है तो समस्त जगत राममय हो जाता है। धीरे-धीरे दोष दृष्टि, क्रोध, ईर्ष्या और द्वेष का स्वतः ही निराकरण होने लगता है क्योंकि जब समस्त जगत ही राममय है तो फिर आप किस पर क्रोध करेंगे? किस से द्वेष अथवा ईर्ष्या करेंगे?

एक बार परम गुरु स्वामी शिवानन्द के पास एक ग्रामीण व्यक्ति आया। वह ध्यान सीखना चाहता था। स्वामी जी ने उस से पूछा- तुम्हारी सबसे प्रिय वस्तु क्या है? उस व्यक्ति ने कहा- स्वामी जी मुझे अपनी भैंस बहुत प्यारी लगती है। स्वामी जी ने कहा-तुम अपनी भैंस का ही दिन-रात ध्यान करो। अपनी भैंस में ही उस परमपिता परमेश्वर की छवि को देखने का प्रयास करो क्योंकि वह ईश्वर सृष्टि के प्रत्येक जड़-चेतन का निर्माता/स्त्रष्टा है। उस व्यक्ति ने अपनी बुद्धि का प्रयोग न करते हुए, सरलता से अपनी भैंस पर ही ध्यान किया और अन्ततः उसे ईश्वर साक्षात्कार हुआ।

11. ध्यान के समय विचलित मन

स्वामी शिवानन्द ने लिखा है-यदि ध्यान के समय मन विचलित होता है तो कुछ श्लोक अथवा सद्ग्रन्थों(गीता, रामायण आदि) के वाक्यों को दोहराना चाहिए, मन की चंचलता तुरन्त समाप्त हो जाती है। स्वामी जी की इस शिक्षा पर मैंने जब प्रयोग किया तो मुझे मन की चंचलता पर अंकुश लगाने का एक सशक्त अस्त्र प्राप्त हो गया। जब भी मन चंचल हो जाता है तो गीता के बारहवें

अध्याय के कुछ श्लोक मैं दोहराने लग जाती हूँ। मन न केवल अपनी चंचलता छोड़ देता है अपितु एकाग्र भी होने लगता है। जीवन की प्रतिकूल परिस्थितियों में अक्सर मन में असंतोष के कारण नकारात्मक विचारों की बाढ़ सी आ जाती है, ऐसे समय रामायण का दोहा- 'होई है वही जो राम रचि राखा, को कुतर्क बढ़ावे साखा।' दोहराने से मन शान्त हो जाता है। मैं सोचती हूँ, मनन-चिन्तन करती हूँ- जब अन्तर्यामी भगवान शिव पार्वती जी को भगवान राम की वन में परीक्षा लेने से नहीं रोक सके थे जिसके कारण उन्हें सती का परित्याग भी करना पड़ा था, फिर हम तो साधारण मानव हैं। रामायण में गोस्वामी तुलसीदास जी ने बार-बार लिखा है- ईश्वर की माया बहुत प्रबल है वह नारद को भी माया के जंजाल में फँसा देती है। ऐसे कथानक बार-बार दोहराने से मन का असंतोष समाप्त होने लगता है और मन की चंचलता, नकारात्मकता समाप्त होने लगती है।

प्राणायाम का अभ्यास करने से चंचल मन धीरे-धीरे शान्त होने लगता है। प्रभु नाम स्मरण करने से व्यक्ति एक दिव्य ऊर्जा से परिपूर्ण हो जाता है और मन एक बिन्दु पर सरलता से एकाग्र हो जाता है। संकीर्तन (सी.डी., कैसेट अथवा मोबाइल से) सुनने से भी मन उसमें रम जाता है और अपनी चंचलता भूल जाता है। सी.डी. अथवा कैसेट के द्वारा ध्यान के निर्देश सुनने से मन शीघ्र ही पुनः एकाग्र हो जाता है।

12. क्रोध, विषाद और ध्यान

क्रोध और विषाद मन की तामसिक वृत्तियाँ हैं। क्रोधावेग में मनुष्य न केवल स्वयं को भूल जाता है अपितु मानवता के पद से च्युत होकर शैतान बन जाता है। अनेक जघन्य अपराध (हत्या, आत्महत्या आदि) क्रोधावेग में ही किए जाते हैं। विषाद में ठीक इसके विपरीत व्यक्ति निराशा के एक ऐसे गहरे कुएँ में डूबता जाता है जहाँ चारों ओर केवल और केवल नकारात्मकता का ही साम्राज्य रहता है। यद्यपि प्रत्यक्ष में ऐसा आभास होता है कि क्रोध केवल स्थूल शरीर को ही प्रभावित करता है, परन्तु यह सत्य नहीं है। स्वामी सत्यानन्द ने लिखा है- क्रोध के कारण सूक्ष्म शरीर अतिशय रूप से प्रभावित होता है। स्वामी जी के इस लेखन का अनुभव मैंने ध्यान के समय प्रत्यक्ष रूप से किया है। जिस दिन भी मैं क्रोध के वश में हो जाती हूँ (यद्यपि अब क्रोध पर मैंने 95% विजय प्राप्त कर ली है) अगले दिन सुबह ध्यान के समय मन बहुत चंचल रहता है। पहले दिन के नकारात्मक विचार बार-बार मन को उद्वेलित करते रहते हैं। विषाद से ग्रस्त होने पर नकारात्मक विचारों की बाढ़ सी आ जाती है और मन किसी भी काम में नहीं लगता है। आलस्य का साम्राज्य शरीर और मन पर छाया रहता है। ऐसी अवस्था में न तो रात को नींद ठीक से आती है और न सुबह जल्दी उठ कर ध्यान करने का मन करता है। विभिन्न नकारात्मक विचारों के सतत प्रवाह के द्वारा शरीर भी अस्वस्थ होने लगता है। ईश्वर तथा स्वयं पर से विश्वास छूटने लगता है।

प्रत्येक व्यक्ति को अपनी तामसिक वृत्तियों का सजगता के साथ धीरे-धीरे निराकरण करना चाहिए। प्रभु नाम संकीर्तन के द्वारा मैं एक हद तक विषाद रूपी दानव का शमन कर पाती हूँ। एक सर्प की भाँति मन संगीत में मग्न हो जाता है, तब उसे कोई भी नकारात्मक विचार प्रस्तुत करने का

समय ही नहीं मिलता है। संकीर्तन के द्वारा आन्तरिक शुद्धिकरण होता है जिससे विषाद अपनी जड़ें गहरी नहीं कर पाता है।

13. ध्यान एवं बुरे विचार तथा सपने

“मन को एकाग्र करने से आरम्भ में मन विचलित हो जाता है, अतः मन में अधिकतर नकारात्मक विचार ही आते हैं। यह स्वाभाविक है, उनका सामना तुम्हें करना ही होगा। अच्छे अथवा बुरे सपने, अच्छे अथवा बुरे विचार, ये दोनों ही बीत जाने वाले हैं। यदि तुम जप अथवा ध्यान करते हो तो यह आवश्यक नहीं है कि तुम्हारे सपने अथवा विचार सदैव अच्छे/सकारात्मक ही होंगे।”-स्वामी सत्यानन्द

जब व्यक्ति ध्यान के दिव्य पथ का अनुगामी बनता है तो उसके चित्त में संग्रहीत संस्कार धीरे-धीरे बुरे विचारों/सपनों के रूप में मन में प्रकट होने लगते हैं। योग की मान्यता के अनुसार प्रत्येक इच्छा, कर्म, विचार, दृश्य अथवा घटना को हमारा मन एक कैमरे की भाँति रिकार्ड करता रहता है। कालान्तर में यह सूचना संस्कारों में परिवर्तित हो कर हमारे चित्त में एकत्रित हो जाती है। मान लीजिए कि इस जन्म में आप किसी भयंकर दुर्घटना को देखते हैं अथवा अन्तर्मन में गहनता से उससे प्रभावित होते हैं तो सोचते-सोचते वह घटना आपके चित्त में संस्कार के रूप में संचित हो जाती है। अनेक सन्तों ने कहा है-अपूर्ण इच्छाएँ, वासनाएँ ही व्यक्ति के पुनर्जन्म का कारण बनती हैं।

मृत्यु के समय व्यक्ति इस देह का त्याग संसार में करता है परन्तु अपने कर्मों एवं संस्कारों की गठरी साथ लेकर दूसरा जन्म लेता है। यही कारण है कि एक ही परिवार में माता-पिता तथा घर का वातावरण एक जैसा रहने के बावजूद भी दो बच्चों का स्वभाव अलग-अलग होता है। आरम्भ में ध्यान करने के समय व्यक्ति को अनेक बार डरावने दृश्य भी दिखाई देते हैं। डरावने दृश्य हम को डरा देते हैं और ध्यान के पथ पर चलने से रोकने का कार्य करते हैं। विभिन्न आनन्दकारक अनुभव हमें अपने से बाँध लेते हैं और बार-बार ध्यान में बैठने के लिए प्रेरित करते हैं। स्वामी निरंजन ने लिखा है-अनुभवों के पीछे मत भागो। ध्यान की नियमितता और प्रक्रिया महत्वपूर्ण है।

14. ध्यान में सफलता

ध्यान मार्ग के अनेक पथिक अक्सर शिकायत करते हैं -हम अनेक वर्षों से ध्यान कर रहे हैं, परन्तु हमें कोई भी अनुभव नहीं होते हैं। अनेक व्यक्ति निराश हो कर हतोत्साहित हो जाते हैं और इस दिव्य पथ का त्याग भी कर देते हैं। स्वामी सत्यानन्द ने लिखा है- 'चाहे तुम हजार बार गिरो, परन्तु उठो और फिर चलना शुरू करो।' ध्यान में अतीन्द्रिय अनुभव प्राप्त होना अवश्य ही ध्यान में प्रगति के चिन्हों में से एक है, परन्तु ये अनुभव ध्यान की परिणति नहीं हैं।

जब हम नियमित रूप से ध्यान के सरल अभ्यासों को करते हैं तो न केवल हम मन की शान्ति प्राप्त करते हैं अपितु अपने अन्तःकरण से जुड़ते हैं और अपने अन्दर स्थित अपने व्यक्तित्व के अनेक छिपे हुए आयामों को जानना और पहचानना आरम्भ करते हैं। धीरे-धीरे हम अपने हर्ष

और शोक के कारणों तथा अपनी विभिन्न प्रतिक्रियाओं को समझ पाते हैं। हमारी विभिन्न प्रतिक्रियाएँ निश्चित रूप से हमारी मानसिक शान्ति और प्रसन्नता को प्रभावित करती हैं। जब हम इस तथ्य के प्रति सजग बनते हैं तो ध्यान में सफलता प्राप्त करने के लिए अपनी प्रतिक्रियाओं को संयमित करना प्रारम्भ कर देते हैं। आन्तरिक शुद्धि होने के पश्चात् ही व्यक्ति ध्यान में प्रगति कर पाता है। यह जन्मों की यात्रा है। एक जन्म में जो आध्यात्मिक पूंजी हम एकत्रित करते हैं, वह अगले जन्म में भी हमारे साथ जाती है। ऐसा भगवान श्री कृष्ण ने गीता में कहा है। यही कारण है कि कुछ व्यक्तियों को ध्यान के पथ पर कदम रखते ही अनुभव प्राप्त होने लगते हैं तथा अन्य व्यक्तियों को धैर्य से इन्तजार करना पड़ता है। धैर्य, श्रद्धा तथा विश्वास प्रत्येक साधक की वैसाखियाँ हैं जिनके सहारे से वह इस पथ पर असफलताओं से विचलित हुए बिना धीरे-धीरे आगे बढ़ता है।

ध्यान में सफलता के सरल मापदण्ड - आपका मन संसार के प्रपञ्चों में एक हृद तक स्थिर रहता है। आपकी इच्छाएँ धीरे-धीरे स्वतः कम होने लगती हैं। सुख और दुःख को स्वाभाविक समझते हुए आप उनका सामना द्रष्टा भाव से कर पाते हैं। संसार की नश्वरता का भाव गहरा होने से वस्तुओं से आसक्ति/लगाव धीरे-धीरे कम होने लगता है। स्वार्थ का दामन छूटने लगता है और व्यक्ति परोपकार के दिव्य मार्ग का स्वेच्छा से चयन करता है।

15. भोजन और ध्यान

‘जैसा खाओगे अन्न वैसा बनेगा मन’ यह वाक्य अनेक सन्तों ने दोहराया है। स्वामी सत्यानन्द ने लिखा है-यदि व्यक्ति हल्का सात्विक भोजन ग्रहण करता है तो न केवल उसका पाचन संस्थान स्वस्थ रहता है अपितु मन भी शान्त रहता है। एक शान्त मन और स्वस्थ शरीर ही ध्यान की गहन अवस्थाओं का अनुभव कर सकता है।

भोजन के समय का अनुशासन करना भी आवश्यक है। आयुर्वेद के अनुसार प्रातः नाश्ता सुबह 6 से 7:30 बजे तक ग्रहण कर लेना चाहिए। दोपहर का भोजन 11 से एक बजे तक कर लेने से वह अच्छी तरह हजम हो जाता है। शाम को 5 से 7:30 बजे तक भोजन ग्रहण कर लेने से रात को नींद अच्छी आती है क्योंकि सोने से पहले ही भोजन पच जाता है और सुबह जल्दी उठना भी आसान हो जाता है।

भोजन बनाते और ग्रहण करते समय यदि यह भाव रखा जाए कि यह प्रभु का प्रसाद है तो भोजन की गुणवत्ता में अतिशय वृद्धि हो सकती है। शुद्ध भाव के साथ बनाए गए भोजन में प्रभु की कृपा का समावेश हो जाता है, ऐसा अनेक सन्तों ने कहा है। जिह्वा का संयम एक दुष्कर कार्य है। माया व्यक्ति को बार-बार जीभ के स्वाद की तृप्ति की ओर धकेलती है। ईमानदारी के धन से कमाई हुई दो सूखी रोटियाँ, बेईमानी के धन से कमाए हुए मेवों की अपेक्षा कहीं अधिक लाभकारी हैं। भगवान श्री कृष्ण ने दुर्योधन के मेवे का त्याग कर, विदुर के घर केले के छिलके भी बहुत प्रेम के साथ खाए थे।

16. ध्यान के लिए समय का महत्व

अनेक सन्तों ने लिखा है- प्रतिदिन सुबह चार से छः बजे का समय ध्यान के लिए सर्वोत्तम है। इस काल को ब्रह्ममुहूर्त भी कहा गया है। स्वामी शिवानन्द ने लिखा है- इस समय वातावरण में सत्त्व का बाहुल्य रहता है। गुफाओं, कन्दराओं में तपस्यारत अनेक ऋषि मुनि अपने आध्यात्मिक स्पन्दन इस काल में जनकल्याण के लिए वातावरण में प्रवाहित करते हैं। अतः साधकों का मन शीघ्र ही (कम प्रयास में ही) एकाग्र होने लगता है। अपने जीवन में मैं देखती हूँ, अनुभव करती हूँ कि सुबह चार बजे सो कर उठना बहुत कठिन कार्य है। खास कर जो गृहस्थ रात को देर से सोते हैं (टी.वी. देखकर अथवा अन्य किसी कारण से) उनके लिए सुबह जल्दी उठना बहुत मुश्किल होता है। यदि आप के साथ ऐसा है तो निराश मत होइए सुबह जिस समय भी आप सो कर उठते हैं, 10-15 मिनट शांतचित्त से बैठ कर दैनन्दिनी साधना (पृष्ठ-3) बिस्तर पर ही, बासी मुँह से ही करिए। इस साधना का अभ्यास पक्का हो जाने से इसमें पाँच से सात मिनट का समय लगता है। आप अपनी आस्थानुसार अन्य कोई पाठ अथवा प्रार्थना भी कर सकते हैं। जैसे-जैसे नियमित अभ्यास के द्वारा आपको मन की शान्ति और ऊर्जा का अनुभव होने लगेगा आप स्वतः ही जल्दी उठने का प्रयास करेंगे।

यहाँ यह लिखना आवश्यक है कि जो भी समय आपको पूर्ण तनाव रहित मिलता है प्रतिदिन उसी समय ध्यान के अभ्यास के लिए बैठिए। उदाहरणतया जिन माताओं के बच्चे सुबह जल्दी स्कूल जाते हैं, वे घर का काम-काज निबटा कर 11-12 बजे अथवा 12-1 बजे का समय (जब पेट भी खाली हो) चुन सकती हैं। स्वामी चिदानन्द ने लिखा है जब हम एक ही समय पर प्रतिदिन ध्यान का अभ्यास करते हैं तो शरीर के अन्दर बायोलोजिकल घड़ी भी सेट जाती है। उस समय कम प्रयास में हमारा मन एकाग्र होने लगता है।

अपने अनुभवों द्वारा मैं समझती हूँ कि सुबह जब हम जल्दी उठ कर ध्यान करते हैं तो वातावरण पूर्णतया शांत रहता है। घर के कामों की ओर भी कोई ध्यान नहीं जाता है और पेट भी खाली रहता है। स्वामी निरंजन ने लिखा है-आश्रम में बचपन में, मैं जब सुबह देर से (आठ बजे) सो कर उठता था तो सारा दिन अपराध बोध से ग्रस्त रहता था। अतः प्रत्येक सप्ताह पन्द्रह मिनट जल्दी उठने की आदत डाल कर ही मैं सरलता से चार बजे उठने लगा था। स्वामी चिदानन्द ने लिखा है- सुबह जल्दी सो कर उठने से हमारे पास समय भी बहुत अधिक हो जाता है और अपने अनेक कार्य हम सुबह-सुबह ही निबटा पाते हैं।

17. ध्यान के लिए आसन, प्राणायाम का महत्व

शरीर और मन का गहन सम्बन्ध है। शरीर में तकलीफ अथवा हलचल होने से मन तुरन्त चंचल हो जाता है। जब भी हम ध्यान के लिए बैठते हैं, यदि शरीर के किसी अंग में पीड़ा, तनाव अथवा कड़ापन है तो मन बार-बार उस अंग की ओर आकर्षित होता है। ध्यान के लिए सदैव सुखासन का चुनाव करना चाहिए। सुखासन का अर्थ है कि जिस आसन में शरीर सुखी रहे। परन्तु यहाँ यह

लिखना भी आवश्यक है कि ध्यान की उच्चावस्थाओं को प्राप्त करने के लिए पद्मासन, सिद्धासन, सिद्धयोनि आसन इत्यादि को साधना आवश्यक है। आरम्भिक अभ्यासी अपने शरीर को आसनों के नियमित अभ्यास द्वारा स्वस्थ, सुदृढ़ एवं लचीला बना सकते हैं।

यदि आपका शरीर अस्वस्थ है, जोड़ कड़े हैं तो आरम्भ में आप कुर्सी पर बैठ कर ध्यान के आरम्भिक अभ्यास कर सकते हैं। लेट कर भी ध्यान किया जा सकता है परन्तु लेट कर नींद आने की सम्भावना बहुत अधिक रहती है। आरम्भिक अभ्यासियों के लिए पवनमुक्तासन सर्वोत्तम हैं। इन आसनों के नियमित अभ्यास द्वारा न केवल शरीर लचीला बनता है अपितु रोग मुक्त भी होता है। शरीर में ऊर्जा की वृद्धि होती है और व्यक्ति अपनी दिनचर्या पूर्ण उत्साह और भावनात्मक दुविधाओं के बिना सम्पन्न कर पाता है।

प्राणायामः-प्राण वह शक्ति है जिस के द्वारा मन और पदार्थ का सम्बन्ध चेतना से सम्पन्न होता है। प्राणायाम के द्वारा मन को सरलता से वश में किया जा सकता है। जब हम नाड़ीशोधन, भ्रामरी, उज्जैयी प्राणायाम शान्त वातावरण में सुखासन में बैठ कर नियमित रूप से एक निश्चित मात्रा में करते हैं तो मन शान्त होने लगता है। मन की वृत्तियाँ जो सदैव बहिर्मुखी रहती हैं, अन्तर्मुखी होने लगती हैं। सरल भाषा में कहा जाए तो ऐसा समझना चाहिए कि मन रूपी जंगली घोड़े की लगाम कस कर पकड़े रखने के लिए प्राणायाम एक मजबूत हाथ का काम करता है।

प्राणायामों के नियमित अभ्यासों द्वारा शरीर में प्राणों की वृद्धि होती है जिससे न केवल व्यक्ति रोग मुक्त होता है अपितु अपने मन को भी सरलता से एकाग्र करने की कला का धीरे-धीरे विकास कर पाता है।

भोजन ग्रहण करने के 3 घंटे अथवा उस से अधिक समय के पश्चात् ही प्राणायाम करने चाहिए अन्यथा अजीर्ण, गैस विकार आदि की समस्याओं का सामना व्यक्ति को करना पड़ता है।

18. ध्यान की बाधाएँ

ध्यान में सफलता प्राप्त करने के लिए व्यक्ति को यह जानना आवश्यक है कि दैनिक जीवन में वह विभिन्न परिस्थितियों के प्रति कैसी प्रतिक्रिया करता है। सरल भाषा में कहा जाए तो इसका अर्थ है कि हमें अपने मन के प्रति सजग बनना है और स्वयं को जानने का अथक प्रयास करना है। उदाहरणतया जब घर की कोई वस्तु टूट जाती है अथवा नष्ट/चोरी हो जाती है, क्या हम बहुत अधिक दुःखी हो जाते हैं? एक बार मेरी एक सखी मेरे घर भोजन करने के लिए आईं। भोजन के पश्चात् मेरे बेटे से एक मँहगा वाला काँच का बर्तन जमीन पर गिर कर टूट गया। मैंने शान्ति से काँच के टुकड़े उठाए और सफाई करते हुए सोचा-इस बर्तन और हमारा इतना ही साथ था और इस घटना को गौण समझते हुए मन से हटा दिया। मेरी सहेली जो यह सब देख रही थी, बोली-अरे! तेरे डिनर सैट का डोंगा टूट गया और तूने बेटे को कुछ भी नहीं कहा? मेरे घर एक बार ऐसा हुआ था तो मैं बहुत दुःखी हो गई थी और बाजार से जब तक वैसा ही बर्तन खरीद कर नहीं ले आई थी, मुझे चैन नहीं पड़ा था।

सांसारिक वस्तुओं से आसक्ति, लगाव हमारे मन को निरन्तर उनके नष्ट/चोरी हो जाने के डर से भयभीत रखता है। वस्तुओं से लगाव हमारे मन को सदैव बहिर्मुखी बनाए रखता है। जब हम ध्यान करने के लिए बैठते हैं तो मन चञ्चल रहता है और बार-बार भटकता है। कभी नई वस्तु प्राप्त करने की इच्छा अथवा पुरानी वस्तु खोने का डर मन को सदैव उनका चिन्तन करने पर मजबूर करता है। मन में दबी हुई इच्छाएँ बार-बार मन एकाग्र करने के समय उभर कर हमारे सामने आती हैं।

राग (आकर्षण, प्रेम) और द्वेष (विकर्षण, घृणा) भी दो मुख्य ध्यान की बाधाएँ हैं। कुछ व्यक्तियों/वस्तुओं को हम पसन्द करते हैं क्योंकि उनके सान्निध्य से हमें सुख मिलता है। अतः हमारा अहंकार पोषित होता है और अपने अस्तित्व को बनाए रखने के लिए हम उनसे जुड़े रहना चाहते हैं। उन व्यक्तियों/वस्तुओं के छूटने, दूर जाने का भय सदैव हमें व्यथित/विचलित (चाहे अनजाने में ही) बनाए रखता है। जिन व्यक्तियों/वस्तुओं को हम पसन्द नहीं करते उन्हें हम अपने जीवन से दूर कर देना चाहते हैं। अनेक व्यक्ति जिन्हें हम पसन्द नहीं करते हमारे परिवार का हिस्सा होते हैं अतः हम चाह कर भी उन्हें अपने जीवन से निकाल नहीं सकते हैं। अपनी बेबसी पर हमारा मन निरन्तर क्रोधित/विचलित/व्यथित होता रहता है। अतः पसन्द और नापसन्द दोनों ही परिस्थितियाँ हमें अपने मन की एकाग्रता से दूर ले जाती हैं।

हमारी स्वार्थवृत्ति भी ध्यान में एक बहुत बड़ी बाधा है। जब हमारा मन केवल और केवल स्वयं पर केन्द्रित रहता है तो हम अपने शरीर को सुखी करने के लिए ही जीते हैं। अधिकाधिक भोग-विलास की सामग्री को एकत्रित करना चाहते हैं। दूसरों को अपनी इच्छानुसार चलाना चाहते हैं। इन सब प्रक्रियाओं से मन सदैव चञ्चल रहता है। स्वामी सत्यानंद ने कहा- “जब हम दूसरों के विषय में सोचते हैं तो ईश्वर हमारे विषय में सोचता है।” परोपकार से पुण्य अर्जित होता है जो हमें ईश्वर कृपा का अधिकारी बनाता है।

आवश्यकता से अधिक ग्रहण किया गया भोजन आलस्य लाता है। जब हम ध्यान के लिए बैठते हैं तो हमें झपकी आ जाती है। साधक को गरिष्ठ, तले हुए भोज्य पदार्थों का सेवन धीरे-धीरे कम करना चाहिए। शाम को 5-7 बजे के बीच में जब हम हल्का सात्विक भोजन ग्रहण कर लेते हैं तो उसके 3-4 घंटे के पश्चात् ध्यान का अभ्यास सोने से पहले भी कर सकते हैं। मौन रखते हुए भोजन को खूब अच्छे से चबा कर सजगता पूर्वक ग्रहण करने से पेट कम भोजन में ही भर जाता है।

जब हम लोगों के साथ बहुत अधिक मिलते-जुलते हैं, पार्टियों में जाते हैं तो ध्यान के समय उन व्यक्तियों से की गई बात-चीत, उनकी वेशभूषा आदि के विचार मन को चञ्चल बनाए रखते हैं। ध्यान में यह एक बहुत बड़ी बाधा है जो हमारी राजसिक वृत्तियों को पोषित करती है और हमारे मन को एकाग्र होने से रोकती है।

जब हम थक जाते हैं तो मन को एकाग्र नहीं कर पाते हैं। अपनी क्षमता से अधिक किए हुए योगाभ्यास भी लाभ की बजाए हानि पहुँचाते हैं। अपनी क्षमता से अधिक सैर भी कमजोरी और थकान का उपहार प्रदान करती है। अतः प्रत्येक कार्य को थकने तक नहीं करना चाहिए।

लोभ को इच्छा का बल होता है। किसी भी वस्तु का लोभ, यहाँ तक कि अधिक साधना करने का लोभ भी साधक के लिए हानिकारक होता है। यदि धन, यश अथवा विषय भोगों का लोभ है तो व्यक्ति का मन सारा समय चंचल रहता है। लोभी व्यक्ति मन को एकाग्र नहीं कर पाता है।

अहंकारी व्यक्ति थोड़े से भी अनुभव प्राप्त कर लेने से स्वयं को ज्ञानी, ध्यानी समझने लगता है। यहाँ यह लिखना भी उचित है कि जब व्यक्ति निरंतर लगन से अभ्यास करता है तो ध्यान में उसे अनेक अतिन्द्रिय अनुभव प्राप्त होते हैं। जहाँ एक ओर अनुभव व्यक्ति को अधिक साधना करने के लिए प्रेरित करते हैं, वहाँ दूसरी ओर उसे अहंकारी भी बना देते हैं।

आवश्यकता से अधिक नींद भी आलस्य का उपहार प्रदान करते हुए, ध्यान में एक बहुत बड़ी बाधा है। अनेक व्यक्ति 10-12 घंटे सोते हैं। यह एक तामसिक वृत्ति है जो मन को एकाग्र होने नहीं देती है।

आत्मविश्वास की कमी भी ध्यान में विघ्न डालती है। आत्मविश्वास की कमी व्यक्ति को एक विधि का अनुसरण करने से रोकती है। जिस व्यक्ति को अपने ऊपर विश्वास नहीं है वह विभिन्न तरीकों से मन को एकाग्र करने का प्रयास करता है। जैसे जमीन से पानी प्राप्त करने के लिए एक ही स्थान पर गहरा गढ़वा खोदने से ही पानी प्राप्त होता है, उसी प्रकार मन को एकाग्र करने की एक ही विधि का दीर्घ काल तक अनुसरण करने से सफलता प्राप्त होती है।

आप जिस भी परिस्थिति में हैं, जहाँ भी हैं उसमें खुश रहने का प्रयास करिए और सतत ध्यान का अभ्यास करते रहिए। अपने जीवन में इन विभिन्न बाधाओं अथवा अन्य कोई और प्रतिकूल परिस्थितियों को धीरे-धीरे सजगता के साथ एक द्रष्टा (बाहर वाले दूसरे व्यक्ति) की भाँति देखते जाइए और बाधाओं को कम करने का प्रयास करते जाइए। प्रतिकूल परिस्थितियाँ हमारा मनोबल बढ़ाती हैं यदि हम अपना दृष्टिकोण सकारात्मक रखते हुए उनसे कुछ सीखने का प्रयास करते हैं। समय और समुद्र की लहरें किसी का इन्तजार नहीं करते हैं। अतः प्रतिदिन मृत्यु को याद रखते हुए अभ्यास अवश्य करिए।

19. ध्यान-गीता से

गृहस्थाश्रम में रहते हुए, विभिन्न कर्तव्यों को निभाते हुए अधिकांश व्यक्ति संसार की मोह-माया में लिप्त हो जाते हैं। वे अच्छे, परोपकारी कर्म तो करते हैं परन्तु उन्हें ईश्वर के चरणों में अर्पित नहीं करते हैं। स्वयं को कर्ता मानते हुए, दिन-रात राग(आकर्षण) और द्वेष (घृणा) के झूले में झूलते हैं और फल प्राप्ति के लिए उद्विग्न रहते हैं। भगवान श्री कृष्ण ने कहा-यदि व्यक्ति कर्मयोग करता है अर्थात् बिना आसक्ति/अपेक्षा के कर्म करता है तो वह जल में कमल की भाँति रह सकता है। कमल का फूल जल अथवा कीचड़ में रहते हुए भी सूखा, स्वच्छ रहता है। जब संसार में रहते हुए व्यक्ति अपनी इच्छाओं तथा अपूर्ण इच्छाओं जनित क्रोध पर संयम का अंकुश लगाना सीखता है तो स्वतः ही उसका मन शान्त होने लगता है। ध्यान में सफलता प्राप्त करने के लिए व्यक्ति को संयम से खाना, पीना और सोना चाहिए, न तो बहुत अधिक और न बहुत कम।

भगवान श्री कृष्ण ने कहा-भ्रूमध्य पर अपनी दृष्टि को कुछ क्षण तक टिकाए रखने से व्यक्ति के जीवन में ध्यान घटित होता है। योग कहता है कि यह (शांभवी मुद्रा) बहुत ही शक्तिशाली अभ्यास है अतः शुरु में इसे किसी समर्थ गुरु अथवा कुशल योग शिक्षक के निर्देशन में ही सीखना चाहिए। नासिका के अग्रभाग पर दृष्टि केन्द्रित करने से भी मन शीघ्र ही एकाग्र हो जाता है। इसे योग में नासिकाग्र दृष्टि कहा जाता है और इससे व्यक्ति को शीघ्र ही अनेक अतीन्द्रिय अनुभवों की प्राप्ति होने लगती है। इन अभ्यासों की अवधि और संख्या धीरे-धीरे बढ़ानी चाहिए अन्यथा लाभ की बजाए हानि हो सकती है, दृष्टि दोष हो सकता है।

जब अर्जुन ने भगवान श्री कृष्ण से पूछा- यह मन वायु से भी अधिक चंचल है, इसे किस प्रकार एकाग्र किया जा सकता है। श्री कृष्ण ने कहा-अभ्यास और वैराग्य के द्वारा मन को एकाग्र करना सिखाया जा सकता है। गृहस्थाश्रम में यदि व्यक्ति अपनी पसन्द और नापसन्द से मुक्त हो कर स्वयं को अकर्ता मानते हुए बिना बदले की आशा के कर्म करता है तो वह योगी कहलाता है। ऐसा व्यक्ति प्रत्येक कर्म को ईश्वर की कृपा समझकर उनके ही चरणों में समर्पित करता है।

20. टी.वी. और ध्यान

आधुनिक युग में दूरदर्शन मनोरंजन का, समय बिताने का एक मुख्य साधन है। संसार में अपने चारों तरफ जब नजर घुमा कर मैं देखती हूँ तो महसूस करती हूँ कि बच्चों, युवाओं, प्रौढ़ों तथा वृद्धों के लिए टी.वी. आज भोजन और पानी की तरह जीवन का आवश्यक अंग बन गया है। परमहंस स्वामी सत्यानन्द ने लिखा है- “टी.वी. देखने से दिमाग की नसें कमजोर होती हैं।” जब हमारा दिमाग ही कमजोर हो जाएगा तो हम पढ़ाई कैसे कर पाएँगे? अमरीका में टी.वी. को इडियट बाक्स नाम दिया गया है।

अपने जीवन में, मैं अनुभव करती हूँ कि टी.वी. पर देखे गए चित्रों का मन पर बहुत गहरा प्रभाव पड़ता है। रात को दूरदर्शन देखने के पश्चात् नींद भी ठीक से नहीं आती और सुबह उठ कर जब मन एकाग्र करने का प्रयास करती हूँ तो मानस पटल पर टी.वी. पर देखे गए चित्रों के विचार बार-बार आते रहते हैं। ऐसे में मन को एकाग्र करना एक दुष्कर कार्य हो जाता है। मन को हम जब जबरदस्ती एकाग्र करने का प्रयास करते हैं तो वह एकाग्र होता नहीं है। मन के साथ कुश्ती करते-करते हम न केवल थक जाते हैं अपितु निराश भी हो जाते हैं। अनेक व्यक्ति निराश हो कर ध्यान का प्रयास ही छोड़ देते हैं।

21. भाव ध्यान की परिणति-ईश्वर साक्षात्कार (सत्य कथा)

स्वामी शिवानन्द के पास एक सीधा-सादा व्यक्ति आया और कहने लगा-स्वामी जी, मैं भगवान के दर्शन करना चाहता हूँ, आप कोई साधना बताइए। स्वामी जी ने उस व्यक्ति को शिव जी का मन्त्र देते हुए कहा-तुम भाव के साथ प्रतिदिन भगवान शिव की आराधना करो। उस व्यक्ति ने छः माह शिव जी की पूजा खूब लगन से की, परन्तु ईश्वर दर्शन उसे नहीं हुआ। वह स्वामी जी के पास गया और कहने लगा-स्वामी जी, छः माह बीत गए पर इस मन्त्र से कुछ नहीं हुआ, आप

मुझे कोई दूसरा मंत्र दीजिए। स्वामी जी ने उसे भगवान नारायण का मन्त्र दे दिया। उस व्यक्ति ने भगवान शिव की मूर्ति को अलमारी की ऊपर वाली शेल्फ पर रख दिया और भगवान नारायण की मूर्ति सामने रख कर, उनका मन्त्र जप पूर्ण श्रद्धा और विश्वास के साथ करने लगा। इस प्रकार छः माह बीत गए, परन्तु उसे भगवान का दर्शन नहीं हुआ। वह फिर स्वामी जी के पास गया और कोई और मन्त्र माँगने लगा। उसका आन्तरिक शुद्धिकरण हो चुका है अतः उन्होंने उसे देवी का मन्त्र दे दिया और छः माह जप करने के लिए कहा। उस व्यक्ति ने भगवान नारायण की मूर्ति ऊपर की शेल्फ में शिव जी की मूर्ति के साथ रख दी और देवी माँ की मूर्ति रख कर उनकी पूजा करने लगा एक दिन जब उसने माँ की मूर्ति के सामने अगरबत्ती जलाई तो देखा कि उस अगरबत्ती का धुआँ शिव जी और भगवान नारायण की मूर्तियों की तरफ जा रहा है। यह देख कर वह क्रोधित हो उठा और उसने शिव जी की मूर्ति उठाई और उसकी नाक में रूई ठूस दी और कहा-जब मेरी पूजा-आराधना के बावजूद भी आपने मुझे दर्शन नहीं दिए तो अब आपको यह अगरबत्ती सूँघने का कोई अधिकार नहीं है। उसके इतना कहते ही भगवान शिव तुरन्त प्रकट हो गए और उसे कहने लगे-आज इस मूर्ति में तुमने मुझे उपस्थित देखा इसीलिए मैंने तुम्हें दर्शन दे दिए। गुरु जी की यह कहानी पढ़ कर मैं सोचती हूँ, मनन-चिन्तन करती हूँ-कहाँ है हम में ऐसी सरलता ? और ऐसा भाव ?

22. मैं कैसे आई ध्यान की ओर

अनेक वर्ष पुराने कमर दर्द से मुक्ति प्राप्त करने के लिए सन् 1993 में जब मैंने योग की शरण ग्रहण की थी तो स्वप्न में भी नहीं सोचा था कि मैं ध्यान करूँगी। योग के सूक्ष्म पक्ष से मैं उस समय पूर्णतया अनजान थी। आरम्भ में आश्रम के ज्योति कक्ष में आचार्य और अन्य व्यक्ति जब नवरात्रि का पाठ करते रहते थे तो मैं बाहर अपने शारीरिक अभ्यास करना पसन्द करती थी। लगभग एक वर्ष तक योग के अभ्यासों को नियमित रूप (दिन में दो बार) से करने से न केवल मेरा कमर दर्द पूरी तरह गायब हो गया था अपितु सूर्यनमस्कार के अभ्यास से मेरा तन-मन एक नूतन ऊर्जा और स्फूर्ति से भर उठा था। आचार्य ने मेरी कमर की माँसपेशियाँ पूर्णतया स्वस्थ होने के पश्चात् ही मुझे सूर्य नमस्कार का अभ्यास सिखाया था। धैर्य से एक वर्ष मैंने सूर्य नमस्कार सीखने की प्रतीक्षा की थी।

धीरे-धीरे निम्न मन के चँगुल में फँस कर मैंने अपने अभ्यास और प्राणायाम कम कर दिए थे। शाम को व्यस्तता का बहाना ढूँढ कर, आश्रम जाना भी बंद कर दिया था। घर में बेईमानी बहुत होती थी। पहले अभ्यास छूटे और फिर प्राणायाम भी एक-एक कर के छूट गए थे। सन् 1997 में एक रात मेरे घुटने में बहुत अधिक दर्द हुआ था। डॉक्टरों ने जोड़ों का दर्द बताते हुए दर्द निवारक गोलियाँ दे दी थीं। परन्तु मैं अपने जीवन में योग का चमत्कार अनुभव कर चुकी थी अतः मैंने पुनः योगाश्रम जाना आरम्भ कर दिया। प्रातः कालीन कक्षा में मुझे 70 वर्षीय एक महिला मिलीं जो प्रतिदिन लगभग 2 कि.मी. पैदल चल कर सुबह पाँच बजे योग कक्षा में आती थीं। उनको कार में

बिठा का वापस छोड़ते हुए मुझे उनके सान्निध्य का लाभ प्राप्त हुआ। उनके स्वास्थ्य को देख कर मुझे दिल के किसी कोने में एक गहन आश्वासन का आभास भी हुआ था। अक्सर मुझे यह विचार तंग करता था कि वृद्धावस्था में कहीं मैं बीमार न हो जाऊँ !

आचार्य देवशंकरानन्द ने एक बार तीन दिन का ध्यान शिविर लगाया था। इन वृद्धा महिला ने मुझे ध्यान के लिए प्रेरित करते हुए कहा था-ध्यान के नियमित अभ्यास द्वारा आँख, कान की शक्ति बढ़ जाती है। बुढ़ापे में भी देखने और सुनने में कोई परेशानी नहीं होती है। उनके इस वाक्य को सुन कर मैंने एक सकारात्मक दृष्टिकोण से उस ध्यान शिविर में खूब मन लगा कर भाग लिया था। उस शिविर में गुरु/ईश्वर की कृपा से अनेक अतीन्द्रिय अनुभवों को अपनी झोली में समेटने का सौभाग्य मुझे प्राप्त हुआ था। उन अनुभवों ने मेरे सामने योग के सूक्ष्म पक्ष का प्रमाण प्रस्तुत कर दिया था। अपने अन्दर स्थित उस आनन्द के खजाने की चाबी मानों किसी ने मेरे हाथ में दे दी थी। जब आचार्य को मैंने अपने अनुभवों के विषय में बताया था तो वे प्रसन्नता से झूम उठे थे। एक नर्सरी कक्षा की छात्रा की भाँति ऊँगली पकड़ कर उन्होंने इस मार्ग पर मुझे चलना सिखाया था। वे आध्यात्मिक संपदा के धनी थे अतः पल-पल मुझे प्रोत्साहित करते थे। आरम्भ में बार-बार मैं उनसे पूछती थी-ये अनुभव कहीं मेरे मन का भ्रम तो नहीं हैं ? यह आन्तरिक प्रकाश, सन्देश जो मुझे अनिर्वचनीय, अकथनीय आनन्द से परिपूर्ण कर देता है, कहीं मेरी कल्पना तो नहीं है ? आचार्य इस राह के पथिक थे, उन्होंने मेरे डगमगाते कदमों को अपने आश्वासन का सम्बल प्रदान करते हुए मुझे अपने अनेक अनुभव बताए थे।

इन अनुभवों के साथ-साथ मैंने अपने अन्दर छिपे हुए अहंकार का पल-पल सामना किया था। मेरे आस-पास के छात्रों को केवल शारीरिक अभ्यास में ही रूचि थी, उन्हें कोई भी ऐसे अनुभव प्राप्त नहीं हो रहे थे, अतः अपनी उपलब्धियों का मुझे सहज ही अभिमान होने लगता था। जब आचार्य को मैंने अहंकार के विषय में बताया था तो उन्होंने कहा था- अभी तो आपने कुछ प्राप्त नहीं किया है, फिर अहंकार किस बात का ? परन्तु अनुभवों, विभिन्न सरल साधनाओं के साथ-साथ यह अहंकार का दानव बीच-बीच में अपना सिर उठाता रहता था। सन् 2005 में जब प्रथम बार परमहंस स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती से साक्षात्कार का सुअवसर प्राप्त हुआ था तो उन्होंने अपने एक ही वाक्य से मेरे अहंकार के महल को धाराशायी कर दिया था। उन्होंने कहा था- 'अनुभवों के पीछे मत भागो। अभी आपने कुछ पाया नहीं है।' योग की इस राह पर चलते-चलते अपनी तामसिक (काम, क्रोध, लोभ, ईर्ष्या आदि) और राजसिक (मन की चंचलता, स्वार्थ आदि) वृत्तियों का दिन-प्रतिदिन सामना कर रही हूँ। द्रष्टा का भाव रोपित करने का सतत प्रयास करते हुए भी बार-बार यह निम्न मन मुझे इच्छाओं, वासनाओं, तृष्णाओं के जाल में उलझा देता है। गुरु कृपा के फलस्वरूप प्राप्त इस सेवा को भरसक निष्काम भाव से सम्पन्न करने का प्रयास करते हुए भी अपेक्षा यदा-कदा अपना सिर उठा लेती है।

23. ध्यान के कुछ सरल अभ्यास

ध्यान एक टॉनिक है और समस्त रोगों को दूर करने की सशक्त दवाई है। यह एक ऐसी दवा है जिसका प्रभाव अनन्त सुख, शान्ति और प्रसन्नता है। ध्यान के समय ईश्वरीय ऊर्जा का प्रवाह शरीर में द्रुत गति से होने लगता है। यह ईश्वरीय ऊर्जा शरीर के समस्त अंगों और नाड़ियों को शुद्ध करती है और उन्हें स्वस्थ बनाती है। यह एक सशक्त प्रक्रिया है जो पूर्णतया वैज्ञानिक है। जैसे-जैसे व्यक्ति की शुद्धि होती है, वह उस ईश्वरीय ऊर्जा का अनुभव कर पाता है। ध्यान के लिए लिंग, धर्म अथवा जाति का कोई भेद नहीं है। प्रत्येक व्यक्ति अपनी आस्थानुसार इस दिव्य पथ का पथिक बन सकता है।

नए साधकों को अपने मन को प्रशिक्षित करने के लिए आरम्भ में यम, नियम, आसनों एवं प्राणायामों के साथ कुछ अभ्यास अतिशय लाभकारी होंगे।

1. त्राटक :- अपने गुरु, इष्ट, फूल अथवा किसी अन्य रुचिकर चित्र (ऊँ आदि) को कमर, पीठ, गर्दन, सिर सीधे रखते हुए एक टक देखते जाइए। जब आँखें थक जाएँ अथवा उनमें पानी आ जाए तो आँखें धीरे से बंद कर लेना और उन्हें विश्राम देना। आँखें बन्द करके अन्दर में उसी वस्तु के चित्र को देखने के प्रयास को अन्तर्त्राटक कहा जाता है। अभ्यास करते-करते जब आँखें बन्द करने के पश्चात् ध्येय वस्तु/ चित्र का अन्तर्दर्शन होता है तो मन एक गहन आनन्द से परिपूरित हो उठता है। स्वामी निरंजन ने लिखा है -त्राटक के लिए चुनी हुई वस्तु/चित्र को बार-बार बदलना नहीं चाहिए अन्यथा अन्दर की बनावट बिगड़ जाती है।

2. ऊँ उच्चारण :- लगातार ऊँ का उच्चारण (15 मिनट से आधे घंटे तक) स्वयं में एक संपूर्ण साधना है। इस अभ्यास में मन व्यस्त रहता है और उसे भटकने का अवसर ही नहीं मिलता है, अतः नए साधकों/चंचल मन के व्यक्तियों के लिए यह सरलतम साधना है। आँखें बंद करके, कमर, पीठ, गर्दन सिर सीधा रखते हुए, अपनी सहज श्वास के प्रति सजग बनिए। भ्रूमध्य पर ऊँ का चित्र देखने का प्रयास करते हुए, लगातार ऊँ का उच्चारण करिए। यदि आप बीच में थकने लग जाएँ तो उच्चारण करना बंद कर के, ऊँ की ध्वनि के स्पन्दनों को प्रत्येक श्वास पर अनुभव करने का प्रयास करिए।

3. संकीर्तन :- भगवान के नामों का कीर्तन गाना/सुनना एक रोचक साधना है जिसे प्रत्येक परिस्थिति में किया जा सकता है। स्वामी शिवानन्द ने लिखा है- कीर्तन के मधुर स्वरों से व्यक्ति का चञ्चल मन शीघ्र ही शान्त और एकाग्र हो जाता है। जिस प्रकार एक सपेरा बीन बजा कर जहरीले साँप को भी अपने वश में कर लेता है उसी प्रकार मन भी संगीत के वश में हो कर अपनी चंचलता भूल जाता है। स्वामी जी की इस शिक्षा को जब से मैंने अपनाया है तो जीवन एक अकथनीय, अनिर्वचनीय आनन्द से परिपूरित हो उठा है। स्वामी जी ने लिखा है- कीर्तन से ईश्वर का अनुभव संभव है, भाव समाधि संभव है। घर में खाना बनाते हुए, स्टेशन पर रेलगाड़ी का इन्तजार करते हुए, डॉक्टर के क्लीनिक पर अपनी बारी आने का इन्तजार करते हुए कीर्तन सुना जा

सकता है। कीर्तन नाद योग पर आधारित है। नादयोग कहता है - ध्वनि की तरंगें हमारे कारण शरीर तक पहुँच कर हमारी आन्तरिक शुद्धि करती हैं।

4. विचारों पर मनन-चिन्तन करना :- 'मैं कौन हूँ?' 'मैं कहाँ से आया हूँ?' 'मेरा इस पृथ्वी पर जन्म लेने का क्या उद्देश्य है?' आदि कुछ ऐसे सरल विचार हैं जिनका मनन-चिन्तन व्यक्ति को अपने अन्तःकरण में स्थित उस उच्च सत्ता से जुड़ने का प्रयास करने के लिए प्रेरित करता है। ईश्वर के गुणों दया, करुणा, क्षमा आदि का भी चिन्तन किया जा सकता है। ईश्वर की असीम, अनन्त शक्तियों का चिन्तन करते हुए यह विचार किया जा सकता है कि हम उस परमपिता के बच्चे हैं, अतः हम उसकी शक्ति के अधिकारी हैं।

5. स्वयं को इस शरीर से पृथक करना :- 'मैं यह शरीर नहीं हूँ, मैं यह मन भी नहीं हूँ, फिर मैं कौन हूँ?' जब व्यक्ति स्वयं को शरीर से अलग करने का सतत प्रयास करता है तो अपने अन्दर स्थित उस परमपिता का दर्शन प्रकाश, ज्योतिर्मय आत्मा के रूप में कर पाता है। केवल कुछ क्षण के अनुभव/ दर्शन से व्यक्ति एक अनिर्वचनीय, अकथनीय आनन्द से परिपूरित हो जाता है। यहाँ यह लिखना भी उचित है कि अथक प्रयास, गुरु/ ईश्वर के चरणों/शिक्षाओं में अटूट श्रद्धा और विश्वास ही सफलता प्राप्त करने की कुंजियाँ हैं। सद्गुणों का वरण हमारी ईश्वर कृपा प्राप्त करने की पात्रता में वृद्धि करते हैं।

6. नाद योग :- दोनों कानों को दो ऊँगलियों से बन्द करके; आँखों को धीरे से बन्द रखते हुए; कमर, पीठ और गर्दन सीधी रख कर मुख से श्वास लेकर, नाक से भँवरे की गुंजन की ध्वनि निकालते हुए अपनी चेतना को सिर के मध्य भाग में एकाग्र किया जाता है। इस प्रक्रिया को भ्रामरी प्राणायाम कहा जाता है। 10-15 बार भ्रामरी प्राणायाम करने के पश्चात् गुंजन की ध्वनि बंद कर दें परन्तु ऊँगलियाँ कानों में लगाएँ रखें तथा आँखें बंद रखते हुए अन्तर्नाद (अन्दर में गूँजने वाली प्रतिध्वनि) को सुनने का प्रयास करिए। जैसे-जैसे व्यक्ति का मन अन्तर्मुखी होता जाता है, वह सूक्ष्म में (उच्चारित ध्वनि से उत्पन्न) इन तरंगों को सुनने की क्षमता प्राप्त करता जाता है।

घड़ी की टिक-टिक, बारिश की बूँदों की आवाज, रात के अन्धकार में वातावरण में उत्पन्न विभिन्न ध्वनियों (झींगुरों, कीड़ों की आवाजों) पर भी मन को एकाग्र किया जा सकता है। जब ध्यान लग जाता है व्यक्ति का तन-मन एक नूतन आनन्द से आह्लादित हो जाता है। ध्यानावस्था से बाहर आने के पश्चात् वह अपने सारे दुःख, रोग भूल जाता है।

7. अन्तर्मान :- अन्तर्मान का शाब्दिक अर्थ है मन का मौन अर्थात् जब हमारा मन पूर्णतया चुप हो जाता है, शान्त हो जाता है। प्रतिदिन के व्यवहार में यदि हम अपने मन के प्रति सजग बनते हैं तो देखते हैं कि मन निरन्तर विचारों (अधिकतर नकारात्मक) का भोजन प्रस्तुत करता रहता है। ये नकारात्मक विचार आशंकाओं, चिन्ताओं, इच्छाओं और महत्वाकांक्षाओं के रूप में हमें ठीक उसी प्रकार व्यथित/विचलित करते रहते हैं जिस प्रकार समुद्र में निरन्तर उठती हुई लहरें, किनारे पर पड़ी हुई रेत और जीव-जन्तुओं को प्रतिस्थापित करती हैं। जीवन की विषम परिस्थितियों में

मन की स्थिति समुद्र में उठने वाले ज्वार-भाटे के समान हो जाती है।

अन्तर्मन प्रत्याहार का एक ऐसा अभ्यास है जिसके द्वारा व्यक्ति सर्वप्रथम अपने शरीर को स्थिर रखना सीखता है। जैसे ही शरीर एक आसन में स्थिर हो जाता है, मन भी शान्त होने लगता है। द्वितीयावस्था में व्यक्ति अपने मन में उठने वाले विचारों को एक दूसरे बाहर वाले व्यक्ति (द्रष्टा) की तरह देखना सीखता है। द्रष्टा भाव यहाँ इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि यदि अच्छे विचार आते हैं तो हम प्रसन्न हो कर उनमें खो जाते हैं, यदि बुरे विचार आते हैं तो हम दुःखी हो कर व्यथित हो जाते हैं। साधारणतया हम अपने अन्दर से उत्पन्न होने वाले बुरे, नकारात्मक विचारों को स्वीकार करना नहीं चाहते हैं, अतः उन्हें दबाना चाहते हैं। योग कहता है कि यही दबाए हुए विचार अन्ततः संस्कार बनते हैं और शरीर में अनेक रोगों को जन्म देने का मूल कारण बनते हैं। अतः योग इन विचारों के निष्कासन के लिए द्रष्टा भाव को विकसित करने पर जोर देता है। जब हम द्रष्टा बन कर अन्तर्मन के अभ्यास में अपने अन्दर से उत्पन्न होने वाले विचारों का अवलोकन करते हैं तो धीरे-धीरे ये विचार समूल नष्ट हो जाते हैं। इस अभ्यास के द्वारा न केवल हम अपने अन्तःकरण के प्रति सजग बनते हैं अपितु दिन भर के कार्य कलापों में उलझे रहने के बावजूद अपने मन की गतिविधियों को जान पाते हैं और अपने अन्दर छिपे हुए काम, क्रोध, लोभ, ईर्ष्या, मोह, अहंकार आदि को भी स्वीकार कर पाते हैं।

तृतीयावस्था में मन को नकारात्मक विचार हटाने के लिए धीरे-धीरे प्रशिक्षित किया जाता है। स्वामी निरंजन ने कहा- “अच्छे विचार उत्पन्न करना साधक के लिए एक बड़ी उपलब्धि नहीं है, परन्तु मन में उठने वाले नकारात्मक विचारों को मन की सतह पर उठते ही हटा देना, एक बहुत बड़ी उपलब्धि है। एक बार जब नकारात्मक विचार मन को आच्छादित कर लेते हैं तो उनसे मुक्ति प्राप्त करना बहुत कठिन है।”

8. योग निद्रा :- स्वामी सत्यानंद ने योगनिद्रा का अन्वेषण अपने अनुभव के आधार पर किया है। स्वामी जी ने इस सरल विधि द्वारा व्यक्ति को शारीरिक और मानसिक गहन विश्राम प्राप्त करने का मार्ग दर्शन किया है। यहाँ यह लिखना भी उचित है कि प्रारम्भ में व्यक्ति योग निद्रा के अभ्यास द्वारा अनिद्रा, अशक्तता, ऊर्जा हीनता, चिन्ता तथा तनावों से पूरी तरह मुक्ति प्राप्त करता है, परन्तु यदि इस प्रक्रिया का नियमित अभ्यास किया जाता है तो यह अपने आन्तरिक स्वरूप (दबी हुई निराशाओं, कुंठाओं, वासनाओं, तृष्णाओं, बदले की भावनाओं आदि) को जानने का एक सशक्त साधन बनती है। अपने अन्दर में स्थित प्रकाश का दिग्दर्शन व्यक्ति को एक अनिर्वचनीय आनन्द से भर देता है। अपने अन्दर के अनुभवों से व्यक्ति शनैः शनैः संसार के विषय-भोगों की निरर्थकता को जान पाता है और एक सार्थक जीवन (जिसमें परोपकार, सद्भावना और सद्विचार का स्थान सर्वोच्च रहता है) की शुरुआत कर पाता है। इस अभ्यास में सर्वप्रथम पूरे शरीर को शिथिल बनाने के लिए निर्देश दिए जाते हैं। अपनी चेतना को शरीर के विभिन्न अंगों पर घुमाते हुए जब मन पूर्णतया अन्तर्मुखी हो जाता है तो अपने जीवन (अच्छा स्वास्थ्य, अच्छे

विचार, परोपकार आदि) को बेहतर बनाने के लिए संकल्प लिया जाता है। विभिन्न दृश्यों को अन्तःकरण में देखने का निर्देश दिया जाता है और मन की गहराइयों में संकल्प को पुनः रोपित किया जाता है। अनेक सन्तों ने कहा है- मन के अन्तर्मुखी होने के पश्चात् उसे जो भी निर्देश दिया जाता है, अवचेतन मन स्वतः ही आन्तरिक शरीर में उस प्रक्रिया को आरम्भ कर देता है। संश्लेषण गठिया के रोग से मुक्ति प्राप्त करने के लिए ‘मैं स्वस्थ होना चाहती हूँ’ संकल्प से मुझे अतिशय लाभ प्राप्त हुआ है। बिस्तर पर लेटे हुए रोगी, वृद्ध भी इस प्रक्रिया को सरलता पूर्वक सी.डी., कैसेट इत्यादि के द्वारा कर सकते हैं और इसका लाभ उठा सकते हैं।

9. अजपा जप :- अजपा जप का अर्थ है वह जप जो बिना मुख से किए हुए निरन्तर अन्तःकरण में चलता रहता है। हमारे शरीर में विभिन्न अतीन्द्रिय (जिन्हें बिना आँख, कान, नाक, मुँह आदि के अनुभव किया जा सके) पथ हैं। इन पथों पर विभिन्न मन्त्र उदाहरणतया सोऽहं को पहले मानसिक रूप से किया जाता है, अन्ततः नियमित अभ्यास के द्वारा ये मन्त्र स्वतः ही व्यक्ति को अन्तःकरण में सुनाई देने लगता है। नाभि से ले कर कण्ठ तक एक अतीन्द्रिय पथ है।

जब तुम श्वास लेते हो तो ऐसा अनुभव करो कि श्वास नाभि से कण्ठ तक आ रही है। जब श्वास छोड़ते हो तो ऐसा अनुभव करो कि श्वास कण्ठ से नाभि तक आ रही है। कुछ क्षणों के पश्चात् उसमें सोऽहं मन्त्र जोड़ दो। पन्द्रह से बीस मिनट तक इस प्रक्रिया को दोहराओ। इस अभ्यास से मन एक शांत, निश्चल अवस्था में पहुँच जाता है। इस अवस्था में अतीत की स्मृतियाँ, संस्कार मन की सतह पर आने लगते हैं। यह प्रक्रिया मन में दबे हुए संस्कारों और कर्मों को हटा देने की अपूर्व क्षमता रखती है।

10. इष्ट देव/आराध्य/गुरु के चित्र पर ध्यान (स्वामी शिवानन्द की शिक्षाओं से) :- अपने इष्ट देव अथवा जिस भी महापुरुष/चित्र (ऊँ आदि) में आपकी आस्था है, उसे एक टुक देखिए। फिर जब आँखें थक जाएँ तो बंद आँखों से वही चित्र देखने का प्रयास करिए। मानसिक रूप से अपनी चेतना को इष्ट देव के चरण कमलों से लेकर एक-एक अंग पर ले जाइए। इस प्रक्रिया को दोहराते हुए मन्त्र जप भी किया जा सकता है ताकि मन भटके नहीं। मन्त्र जप करते हुए जब मन भटकने लगता है जो कि अनेक व्यक्तियों के जीवन में होता है, तब मानसिक रूप से अपने मन को इष्ट देव के एक-एक अंग पर घुमाते जाइए। इस प्रक्रिया से न केवल मन को धूमने-फिरने के लिए एक आधार मिलता है अपितु आपके अन्तःकरण में असीमित आनन्द और ऊर्जा का प्रादुर्भाव हो जाता है। मन का स्वभाव चंचल है, जब हम उसकी चंचलता को एक खूँटे से बाँध देते हैं, तो धीरे-धीरे वह एक बिंदु पर एकाग्र होने के लिए सरलता से प्रशिक्षित होने लगता है।

24. ध्यान के अनुभव

परमगुरु स्वामी शिवानन्द की पुस्तक ‘ध्यान योग’ से उद्धृत ध्यान के कुछ अनुभव लिख रही हूँ जो नए अभ्यासियों के लिए प्रेरणा स्रोत होंगे।

धरती पर दरी बिछा कर, उस पर कम्बल बिछाइए। कमर, पीठ, गर्दन तथा सिर सीधा रखते हुए

दोनों घुटनों को मोड़ कर चौकड़ी लगा लीजिए। दोनों हाथ दोनों घुटनों पर ज्ञान अथवा चिन्मुद्रा में रखिए। आँखें धीरे से बंद करिए। अशक्त तथा वृद्ध व्यक्ति कुर्सी पर बैठ कर भी ध्यान कर सकते हैं। लेट कर ध्यान करते समय नींद से बचें।

1. शुरु में भ्रूमध्य पर प्रकाश दिखता है। यह प्रकाश 1/2 से। मिनट तक रहता है, फिर अदृश्य हो जाता है। -अ
2. कभी-कभी मस्तक के मध्य में गुरु, इष्टदेव का चित्र दिखाई देता है। -ल
3. कभी-कभी शरीर का अहसास पूर्णतया समाप्त हो जाता है। -ब
4. ये अनुभव मुझे असीम आनन्द प्रदान करते हैं और असीमित ऊर्जा से परिपूर्ण कर देते हैं।
5. ध्यान में मुझे भ्रूमध्य पर अनेक देवी-देवता दिखाई देते हैं। -स
6. कभी-कभी मूलाधार चक्र से आज्ञा/सहस्रार चक्र तक बिजली की धारा सी दौड़ जाती है। -ह
यहाँ यह लिखना भी आवश्यक है कि व्यक्ति को इन अनुभवों से अप्रभावित रहने की कला का धीरे-धीरे विकास करना है। स्थूल मन जैसे-जैसे आसन, प्राणायाम, यम, नियम, प्रत्याहार के अभ्यासों से सूक्ष्म बनता जाता है, व्यक्ति इन अनुभवों जनित ऊर्जा, सुख, शान्ति, प्रसन्नता और आनन्द का रसास्वादन करता है।

25. MEDITATION (Swami Satyananda)

Meditation is the flow of continuous thought of one thing or God or Atman-Swami Sivananda. Today scientists have disintegrated atom and discovered atomic energy. From the ancient times saints and sages have given us this message that like atom we can produce energy by disintegrating our manas (mind) element. This power is called as atam shakti (self power). Meditation is an internal process. It is not sitting with closed eyes in seclusion. It is not renouncing family, money or world. It is not hypnotism or mesmerization. The mind which thinks about desires, anger, greed, due to which one can't feel comfortable, at peace is a powerful element. To derive power from mind we need to meditate.

Through meditation one can strengthen one's mind. We can empower our life by dhyana yoga. Through meditation one derives energy which enables one to take big decisions to live this life successfully. This body is not only flesh, blood or bones, it is electrically powered. Through meditation we can increase this power and live a tension free life. During meditation when the mind is concentrated on one point, the rays emanating from one's being are as powerful as laser beam. The electric current which one produces during meditation is subtler than electromagnetic waves. Meditation not only affects our spiritual life but also helps us in material life.

Through meditation all diseases can be cured, all pains, miseries, tensions and sufferings can be abated.

26. MIND - A GARDEN

Mind is compared to a garden. Just as you can cultivate good flowers and fruits in a garden by ploughing and manuring the land, by removing the

weeds and thorns and by watering the plants and trees, so also you can cultivate the flower of devotion in the garden of your mind by removing the impurities of the mind, such as lust, anger, greed, delusion, pride, etc., and watering it with divine thoughts. Weeds and thorns grow in the rainy season, disappear in summer, but their seeds remain underneath the ground. As soon as there is a shower, the seeds again germinate and sprout out. Even so, the Vrittis (modifications of the mind) manifest on the surface of the conscious mind, then disappear and assume a subtle seed-state, the form of samskaras or impressions. The samskaras again become Vrittis either through internal or external stimulus. When the garden is clean, when there are no weeds and thorns you can get good fruits. So also, when the mind is free from lust, anger, etc., you can have the fruit of good, deep meditation.

27. A FEW EASY MEDITATIONS

1. Continuous OM chanting (for 15 minutes to 1/2 hour) is a very-very easy practice for beginners. There is no time for mind to wander and the practitioner derives immense energy from vibrations of OM. If you get tired inbetween, stop chanting OM and try to listen to vibrations of OM thus produced.
2. Focus your eyes on a murty or form of the Lord. Repeat the name of Lord. Think of his attributes, omniscience, omnipotence, omnipresence, etc. Your mind will be filled with purity. Enthroned the Lord in the lotus of your heart amidst a blazing light. Mentally think of the feet, legs, chest, head, hands and the ornaments and dress and again come to the feet. Again and again repeat this process.
3. Imagine that there is a fine garden with lovely flowers. In one corner there are beautiful roses. In the second corner there is the "lady of the night." In the third corner there are champak flowers and in the fourth, jasmine. First meditate on jasmine, and then take the mind to the rose and then to the lady of the night and finally to the champaka. Again rotate the mind as above. Do this again and again for 15 minutes. Gross meditation like this will prepare the mind for finer abstract meditation on subtle ideas.
4. Have the figure 'OM' in front of you. Concentrate on this. Do Trataka also with open eyes (steady gazing without winking, till tears flow profusely). Repeat 'OM' mentally with Bhava (feeling). Associate the ideas of Sat_Chid_Ananda, purity, perfection, "All - Joy I am," "All Bliss I am." There is no world. There is neither body nor mind. There is only one chaitanya (pure consciousness). I am that pure consciousness.

28. MEDITATION TIPS

To achieve success in meditation one should practise asanas & pranayamas regularly. Physical fitness is extremely important, otherwise when one sits for meditation mind keeps on dissipating due to various aches & pains. Light sattvic diet at proper time ensures good digestion otherwise gastric problems will keep on disturbing the mind. Breath awareness is one of the easiest practice to train the mind to focus & it provides

deep relaxation as well.

Regularity, sincerity and perseverance are the watch words of a sadhak. The mind is always looking for opportunity to acquire old ways of laziness. Swamiji says - not even a single day should be missed.

4 am to 6 am in the morning is the best time for sadhna. The mind is quiet in the morning and the atmosphere is full of holy vibrations of saints who are doing tapas in Himalayas. Laziness is the worst enemy of sadhak. Washing the face awakens one instantly. If possible select a corner of the room and isolate it with curtains. Sitting in padmasna, vajrasna or siddha/siddhyoni asana helps greatly in improving concentration. If your physical health does not permit to sit in these poses, you can sit on the chair with head, neck and spine erect and practise. A cool place, total alertness, japa with japamala help one to remain focussed on one's practice. Practice of suryanamaskar or morning walk in between if sleep attacks the sadhak, help a lot. A lot of patience is required. The old grooves of lower mind drags sadhak down again and again. With perseverance new grooves are formed and slowly mind gets trained not to wander.

Introspection and writing a spiritual diary helps one to find out one's mistakes and acts like a guru in absence of guru. Observing silence, serving others selflessly, charity helps one in meditation indirectly. Likhit japa (of one's Ishta Deva or Guru Mantra) is also very helpful in erasing old samskaras of many births. These samskaras give rise to modifications of mind (vrittis) & are a big hindrance in meditation.

29. Acceptance of Obstacles in Meditation

A Mental Workout

1. One's shortcomings - without guilt
2. One's strengths - without vanity (pride)
3. One's Ambitions - without hi-flying
4. One's Needs - without exaggerating (realistically)
5. One's Desires - carefully analyzing (whether it is perpetuated by social pressure, family pressure or a tendency to possess & amass large amount of latest gadgets. (Do I really need it? OR am I fascinated by it ?)

Strengthening one's will power by denying oneself unnecessary indulgences for desire satisfied is desire intensified most of times.

Exercising Discrimination Continuously & asking oneself

1. What am I going to get out of it?
2. Is it really going to give me lasting happiness?
3. Setting one's priorities in life & following them diligently.
4. Making one's daily spiritual time table & sticking to it religiously.
5. Introspecting at night daily your achievements & failures as a Drashta (observer) ruthlessly.
6. Taking resolves to act differently next time when such situation repeat.

30. MEDITATION MADE EASY - YOG NIDRA

Yog nidra is a form of pratyahara (withdrawal of senses) which was simplified by swami satyandnda for public welfare. Through his own experiences swami ji realised that when we are fast asleep our subconscious

mind is active. The twenty minute practice of yognidra is equivalent to four hours of deep sleep relaxation. In this practice mind is alert while instructions are given to body to relax completely. Yognidra is also called as psychic sleep but it is not a practice of sleep. During this practice one is able to go deep inside one self i.e. from conscious mind to subconscious to unconscious.

various unfulfilled desires, ambitions lie deeply buried as samskaras which come out on the surface during this practice. Gradually one develops the capability to face these samskaras as an observer (Drashta) and let them go. Many of us keep on suppressing our anger, fear, frustrations which keep on accumulating as samskaras. These suppressed emotions are cause of diseases like cancer, blood pressure, heart diseases, arthritis etc. By experiments it has been proved that yognidra is very effective in turning the tide of even severest diseases like cancer and rheumatoid arthritis. A few years back I had not only become bed ridden but also had to opt for wheel chair for going to hospital due to rheumatoid arthritis. After practising yognidra regularly along with asanas, pranayamas and other techniques of pratyahara I have recovered upto 90% and all medication for arthritis including methotrexate (which I was supposed to consume life long) have been withdrawn.

31. मेरा संक्षिप्त परिचय

मैंने सन् 1993 में 34 वर्ष की अत्यायु में अनेक वर्ष पुराने कमर दर्द की अधिकता के कारण आखिरी विकल्प के रूप में योग की शरण ग्रहण की थी। योगासनों को आस्था, विश्वास और लगन से नियमित रूप से करते-करते न केवल मेरा कमर दर्द पूर्णतया समाप्त हो गया अपितु सूर्य नमस्कार के अभ्यास (जो आचार्य ने मुझे एक वर्ष बाद सिखाया था) से मेरा तन-मन एक नूतन ऊर्जा और स्फूर्ति से भर उठा था। सन् 1997 में योगाभ्यास करते-करते मेरा आध्यात्मिक जागरण हुआ। गुरु की असीम अनुकम्पा का वरद हस्त मैंने पल-पल अनुभव किया तथा एक नूतन आनंद का रसास्वादन किया। सन् 2001 से सन् 2003 तक मैंने संधिवात गठिया (रोग) का भयावह रूप देखा जिसने मुझे पराधीन और अशक्त बना दिया था और मैं पहिया कुर्सी में आ गई थी। सन् 2006 में मेरे आध्यात्मिक उत्थान के लिए गुरु जी ने लेखन की यह सेवा प्रदान की क्योंकि मेरी हार्दिक इच्छा थी कि मैं उनकी शिक्षाओं तथा अपने चमत्कारिक स्वास्थ्य लाभ को जन-जन तक पहुँचाऊँ। मैं जानती हूँ कि गुरु जी के सशक्त हाथों में, मैं केवल और केवल एक यंत्र हूँ। भोजन का संयम, नियमित योगाभ्यास (सूर्य नमस्कार, पवनमुक्तासन, भुजंग एवं शलभासन, उदर श्वसन; नाड़ी शोधन, गुंजन, उज्जैयी, भस्त्रिका तथा कपाल भाति प्राणायाम), प्रभुनाम संकीर्तन एवं भजन सुनना, ध्यान करना, मंत्र जप तथा स्वाध्याय मेरी दिनचर्या के अभिन्न अंग हैं। यह सेवा ही मेरी साधना का प्रमुख अंग है। मेरे जीवन के व्यावहारिक मंत्र हैं :-

(1) "अपमान सहो, आघात सहो-सबसे ऊँची साधना" - स्वामी शिवानन्द।

(2) "प्रशंसा जहर है और निन्दा तुम्हारा गहना।" - स्वामी शिवानन्द।

(3) “ईश्वर जानता है कि हमें क्या चाहिए। कितना आश्चर्य है कि हम सोचते हैं वह नहीं जानता!” - स्वामी सत्यानन्द। (4) “ईश्वर का हर विधान मंगलमय है। हे ईश्वर तेरी इच्छा पूर्ण हो।” - माँ ज्ञान (5) “प्रत्येक परिस्थिति और अवस्था के बारे में कुछ सकारात्मक सोचना और कहना ही सफलता का रहस्य है।” - स्वामी शिवानन्द (6) एक भला काम कभी भी व्यर्थ नहीं जाता है।

32. अब तक छप चुकी पुस्तकों की सूची

1. सत्संग - 1500 प्रतियाँ
2. बच्चों के लिए योग का महत्व - 1000 प्रतियाँ
3. संतो के जीवन से सच्ची कहानियाँ - 1500 प्रतियाँ
4. परमगुरु स्वामी शिवानन्द - एक श्रद्धांजलि - 1000 प्रतियाँ
5. An Autobiography - 1000 Copies
6. रोग और मैं - प्रथम संस्करण - 2000 प्रतियाँ, द्वितीय संस्करण - 1500 प्रतियाँ (भिलाई इस्पात संयंत्र के सौजन्य से मुद्रित) तृतीय संस्करण - 1000 प्रतियाँ, चतुर्थ संस्करण - 1000 प्रतियाँ (इंडियन ऑयल कारपोरेशन के सौजन्य से मुद्रित)
7. गुरु एक तत्व - 2000 प्रतियाँ
8. मेरी कहानी मेरी जबानी - 1000 प्रतियाँ
9. गृहस्थों के लिए योग साधना - 1000 प्रतियाँ
10. आज की त्रासदी - 1000 प्रतियाँ
11. स्त्री एक शक्ति - 1000 प्रतियाँ
12. मेरी आध्यात्मिक यात्रा - 1000 प्रतियाँ
13. मेरा संघर्ष - 1500 प्रतियाँ
14. क्या पाया मैंने अध्यात्म से - 1500 प्रतियाँ
15. मेरे सद्गुरु परमहंस स्वामी सत्यानन्द - 1500 प्रतियाँ
16. योग और शिक्षा - प्रथम संस्करण - 1500 प्रतियाँ, द्वितीय संस्करण - 1500 प्रतियाँ (भिलाई इस्पात संयंत्र के सौजन्य से मुद्रित) तृतीय संस्करण - 1000 प्रतियाँ
17. वृद्धावस्था एक अभिशाप अथवा वरदान - प्रथम संस्करण - 2000 प्रतियाँ द्वितीय संस्करण - 2000 प्रतियाँ (भिलाई इस्पात संयंत्र के सौजन्य से मुद्रित)
18. सत्संग I - 2000 प्रतियाँ
19. सत्संग II - 2000 प्रतियाँ
20. सत्संग III - 2000 प्रतियाँ
21. लघु कथाएँ - 3000 प्रतियाँ
22. योग का सूक्ष्म रूप - 3000 प्रतियाँ
23. मैं - एक चिकित्सक चमत्कार! - 3000 प्रतियाँ

24. मेरी सरल साधनाएँ - 3000 प्रतियाँ
25. योग और अध्यात्म - 4000 प्रतियाँ
26. कल्पतरु की छाँव में - 4000 प्रतियाँ

33. दानदाताओं की सूची

आरोही अग्रवाल	5000
मंजु अग्रवाल	1100
मनन पाल	1000
शशांक एवं पद्मा दबड़गांव	1000
शैली गुप्ता	1000
सुरिन्दर कौर	1000
पुलकित भारद्वाज	501
सुब्रत भारद्वाज	501
जयश्री वित्रेकर	500
सुभाष	500
सिद्धार्थ सोमानी	350
राज बग्गा	200
भुपतेश सिंह	200
एम.एस.दास	150
गिरिजा देवी आर्य	100
सन्तोष सीता राम	100
राधेश्याम	100

“आध्यात्मिक ज्ञानदान का पुण्य दूसरे दान के पुण्य से 16 गुणा अधिक है।” - महर्षि वेदव्यास
 “दो और देते ही रहो। प्रचुरता में प्राप्त करने का यही रहस्य है। जो कुछ तुम्हारे पास है, उसे दूसरों के साथ बाँटो।” - स्वामी शिवानन्द

आपका अल्प एवं बृहद दान सहर्ष स्वीकार्य है।

आभार

मैं समस्त दानदाताओं तथा कार्यकर्ताओं की आभारी हूँ जिन्होंने लोक कल्याण के इस पुनीत कार्य में अपना महत्वपूर्ण सहयोग दिया है। परमपूज्य श्री स्वामी शिवानन्द का अनुग्रह एवं भगवत् कृपा समस्त दानदाताओं तथा कार्यकर्ताओं पर सदा बनी रहे। उन्हें स्वास्थ्य, सुख, शांति एवं दीर्घायु प्राप्त हो तथा उनकी आध्यात्मिक उन्नति हो।

ध्यान में शीघ्र सफलता प्राप्त करने के लिए

- (1) मौन - दिन में एक उचित समय का चुनना व करके 1/2 घंटे से दो घंटे मौन का अभ्यास करिए।
- (2) सात्विक आहार - दूध, फल, हल्का आहार। (3) एकल - घर में एक ऐसा स्थान जहाँ आप कुछ समय के लिए श्रोत्राल से बच सकें। (4) ठण्डा स्थान - सर्दी में आराम्य कम आना है, ध्यान अच्छा लगता है परन्तु सुबह की नींद बहुत प्यारी लगती है। (5) सुन्दर प्राकृतिक दृश्य - मन को श्रिधित करते हैं और एकाग्र होने में मदद करते हैं। (6) गुरु - एक योग्य सद्गुरु अध्याय शिक्षक का सान्निध्य समस्त श्रंकाओं और दुविधाओं को दूर करने में मदद करता है। (7) इच्छाओं को कम करिए। (8) मन को अच्छे विचारों का भोजन दीजिए।

To Increase Power of Concentration in Meditation

- (1) Mouna - Select a suitable time & observe silence for 1/2 to 2 hrs daily. (2) Reduce worldly activities. (3) Reduce desires & passions. (4) Saltwic food including fruits, milk & light diet. (5) Seclusion - A quiet room/corner of home free from noise. (6) Cool place - Less laziness in winter but it is difficult to get up early morning. (7) Beautiful natural scenery relaxes mind. (8) Sadguru Helps in removing doubts. (9) Feed the mind with good thoughts.

मन - एक बगीचा

अपने बगीचे में मैं देखती हूँ कि जो क्यारी खाली छोड़ दी जाती है उसमें अनेक जंगली पौधे निकल आते हैं। मैं सोचती हूँ, मनन-चिन्तन करती हूँ इसी प्रकार जब हम अपने मन के बगीचे को सदाविचारों से रिकम छोड़ देते हैं तो उसमें अनेक नकारात्मक विचार इच्छाओं, क्रोध, भय, ईर्ष्या और लोभ आदि के रूप में निकल आते हैं। जिस प्रकार जमीन के एक टुकड़े से जंगली पौधे और कौंटे निकल कर, उसकी गुड़ाई करके उसमें फूलों और फलों के पौधे रोपित किए जा सकते हैं, उसी प्रकार मन में से नकारात्मक विचार निकाल कर सकारात्मक विचार रोपित किए जा सकते हैं। पौधों को समय पर हवा, धूप और पानी मिलने से एक सुन्दर बगीचे का निर्माण होता है। मन से क्रोध, ईर्ष्या, द्वेष, वासनाओं और तृष्णाओं का निराकरण करके परोपकार, निःस्वार्थता के सदाविचारों का पानी देने से असीम शान्ति और प्रसन्नता का प्रादुर्भाव होता है। जिस प्रकार बरसात में छिपे हुए जंगली पौधों के बीज पुनः उग जाते हैं, उसी प्रकार भली प्रकार संयमित इच्छाएँ और अन्य वृत्तियाँ अनुकूल परिस्थितियाँ पाकर पुनः अपना सिर उठानी हैं। जीवन में सुख, शान्ति और प्रसन्नता प्राप्त करने के लिए व्यक्ति को काम, क्रोध, लोभ, अहंकार, ईर्ष्या आदि का धीरे-धीरे सजगता पूर्वक समूल विनाश करना चाहिए।

इस पुस्तक के विषय में...

किन्ती वस्तु/ईश्वर/आत्मा का एक ही विचार सदैव जब तेल की धारा की भाँति हमारे मन में निरन्तर प्रवाहित होता है तो उसे ध्यान कहा जाता है। - स्वामी शिवानन्द

गृहस्थाश्रम में रहते हुए, अपने समस्त कर्तव्यों को निभाते हुए, व्यक्ति योग के सरल अभ्यासों को अपना कर, एक दिव्य जीवन व्यतीत कर सकता है। सफलता, धन और यश स्वयं ही उसके द्वारपाल बन सकते हैं। उसके व्यक्तित्व का पूर्ण विकास होता है और वह अपने अन्दर स्थित परमात्म तत्त्व का अनुभव करते हुए, उस सुख, शान्ति और प्रसन्नता का अनुभव कर पाता है जिस पर उसका जन्मसिद्ध अधिकार है।

Meditation

Meditation is the flow of continuous thought of one thing or God or Atman like the continuous flow of oil from one vessel to another. - Swami Sivananda.

Living a householder's life, performing one's duties, a person can live a divine life by adopting easy practices of yoga. His personality blooms like a flower and he can feel his inner God. Success, money and fame knock on his door by themselves. He attains that peace, happiness and contentment which are his birth right.

अत्यधिक निराशा, चिन्ता, तनाव एवं विषाद से मुक्ति प्राप्त करने के लिए सम्पर्क करें :-

प्रीति अग्रवाल

मो. 099607180679, 09425236266

ई-मेल : pritiyogawelfare@gmail.com

वेबसाईट: www.pritiyogawelfare.com

संपर्क समय : 7.45 p.m. to 8.30 p.m.