

# ध्यान साधना

का सरल अभ्यास

# ध्यान साधना

का सरल अभ्यास

स्वामी राम

अनुवाद : रचना भोला 'यामिनी'



मंजुल पब्लिशिंग हाउस

# विषय सूची

परिचय

प्रस्तावना

1. ध्यान क्या है?

2. ध्यान की तैयारी

3. ध्यान की मुद्राएँ

4. ध्यान, मन व मंत्र

5. श्वसन अभ्यास

6. ध्यान में प्रगति के लिए कार्यक्रम

ध्यान के अभ्यास से जुड़े प्रश्न-उत्तर

विस्तृत अध्ययन के लिए परामर्श

परिशिष्ट अ : शिथिलता व्यायाम

परिशिष्ट ब : श्वास प्रशिक्षण

शब्दावली

लेखक के विषय में

## परिचय

सन् 1973, जुलाई माह का एक दिन, झील के पास स्थित पहाड़ी पर एक छोटा सा तंबू लगाया गया था ताकि वर्षा और तेज़ धूप से बचाव हो सके। मध्य मिनेसोटा के खेतों के आसपास के शांत परिवेश में सौ से अधिक श्रोता, स्वामी राम द्वारा दी जा रही वार्ताओं की श्रंखला सुनने के लिए एकत्र हुए थे। स्वामी जी तंबू की ओर मुख करते हुए, एक कम ऊँचाई वाले मंच पर विराजमान थे। उनके सामने बैठे श्रोताओं के लिए, घास पर कंबल, कालीन व कुशनों की व्यवस्था की गई थी। उस दिन हवा में कुछ गरमाहट थी इसलिए तंबू को दोनों किनारों से ऊँचा उठा दिया गया और वहाँ से हल्की बयार आने लगी। ऐसा लगा मानो महान सिद्ध गुरु के मुख से योग पर दिए जा रहे प्रवचनों के लिए एक आदर्श और शाश्वत वातावरण व व्यवस्था की सृष्टि हुई हो।

पिछले वर्षों के दौरान स्वामी राम ने जो भी विचार दिए, उनकी जानकारी तो हमें थी परंतु उस दिन वे प्रवचन बिल्कुल नए और चुनौतीपूर्ण थे। उन्होंने अपनी बात आरंभ की, “आप दो संसारों के निवासी हैं। बाहरी संसार व भीतरी संसार। एक सफल व्यक्ति होने के लिए आपको यह समझना होगा कि इन दो संसारों के बीच एक सेतु कैसे बनाया जाए। अतिवादी सोच या नज़रिए संसार के लिए सहायक नहीं होते, वे आपके अपने जीवन के लिए भी सहायक नहीं हैं। बेहतर होगा कि आप अपने विचारों, संवेदनाओं, भावों तथा आवेगों पर नियंत्रण पाएँ।” इन्हीं शब्दों के साथ उन्होंने अपने स्व के साथ कार्य करने के विचार का आरंभ किया।

“नियंत्रण का अर्थ यह नहीं कि आप इन सभी बातों को पूरी तरह से रोक दें, या आवश्यकता से अधिक लिप्त हों,” उन्होंने अपनी बात जारी रखी। “नियंत्रण अर्थात् संतुलन।” इसे पाने के लिए, मन के उन अंशों को शांत करना होगा, जो बहुत तेज़ी से भाग रहे हैं। आपको अपने मन को पूरी तरह से विश्राम देने की कला सीखनी होगी, और इसके लिए आपको स्वयं को जानने का एक

नया तरीका सीखना चाहिए। अपने-आप को भीतर से जानने का वह उपाय ही ध्यान है।” इस सादगी से भरे परिचय के साथ ही वे ध्यान की प्रक्रिया का वर्णन करने लगे।

उस दिन मैं पहली बार स्वामी राम के मुख से ध्यान के विषय पर व्याख्यान नहीं सुन रहा था। हम आठ माह पूर्व एक सेमीनार में भेंट कर चुके थे, जहाँ ध्यान तथा बायोफीडबैक के संबंधों का अन्वेषण किया गया था। सेमीनार के दौरान, उन्होंने प्रमुख हॉल के कोने में बने, छोटे से कक्ष में मुझसे व्यक्तिगत रूप से वार्तालाप किया। मैं उनके साथ जहाँ बैठा था, उस संकरे स्थान में हमारे बीच एक छोटा क्रॉफी टेबल रखा था, और मेज़ पर एक ई.ई.जी रिकॉर्ड रखा था - मेरे अपने मस्तिष्क की तरंगें - जिसे उसी दिन सीनियर स्टाफ़ द्वारा पोर्टेबल मशीन पर तैयार किया गया था। हमारी बातचीत के दौरान उन्होंने उस पर नज़र डाली।

“क्या आप ध्यान करते हैं?” उन्होंने पूछा

“नहीं, सही मायनों में नहीं..।” मैंने उन्हें उत्तर दिया। हालाँकि, मैं कई बार ध्यान करने का प्रयत्न कर चुका था किंतु मुझे ऐसा लगा कि मेरे उन अव्यवस्थित प्रयासों के जोड़ को देखते हुए, हाँ में उत्तर नहीं दिया जा सकता था।

उन्होंने प्रत्युत्तर दिया, “आपको ध्यान का अभ्यास करना सीखना चाहिए।” शीघ्र ही उन्होंने मुझे इसके लिए मानसिक रूप से तैयार कर दिया और मैं इस लक्ष्य के साथ उठा कि सप्ताहांत को ध्यान तथा उसे सीखने की आरंभिक शिक्षा के लिए समर्पित कर दूँगा। मैं उनके शिष्यों की एक छोटी सी कक्षा का हिस्सा बन गया ताकि अपने प्रशिक्षण को आरंभ कर सकूँ।

उन आरंभिक वर्षों में, ध्यान के विषय में हमें विविध स्रोतों से जानकारी मिली - पुस्तकें, लेख व स्वामी राम के मार्गदर्शन में तैयार किए गए प्रपत्र, जिन्हें कक्षा में वितरित किया जाता। इसके अतिरिक्त, कुछ अनुभवी अध्यापकों ने भी मार्गदर्शकों के रूप में कार्य किया। नतीजन, इस दौरान हमने नोट्स बनाते हुए तथा आपस में बातचीत करते हुए भी बहुत कुछ सीखा और छात्र ध्यान करने के तरीकों में समय-समय पर बदलाव लाते रहे क्योंकि नई तकनीकों का भी परिचय दिया जाता था। इसके अलावा, ध्यान के विषय में सामान्य धारणाएँ भी एक प्रक्रिया के रूप में आकार ले रही थीं। हम प्रायः पूछते, “कुल मिला कर, ध्यान क्या है?” स्वामी राम बार-बार ध्यान को चेतना के अंतरण के रूप में प्रकट करते। परंतु, यह निश्चित रूप से, मानसिक चैनलिंग नहीं थी। वे कहते, “नदी के दो किनारों की तरह, ध्यान, सजगता को निर्देशित करता है कि वह अपने प्रति सचेतन हो सके। जिस तरह आप अन्य कार्य करते हैं, उसी प्रकार ध्यान भी एक व्यवस्थित और पद्धतिबद्ध प्रक्रिया है। जब आप इस प्रक्रिया को समझ जाते हैं, तो यह और अधिक विश्वसनीय होते हुए, आपको गहन अनुभवों तक ले जाती है।”

वे जिस विधि की शिक्षा प्रदान करते हैं, वह महान भारतीय ऋषि पतंजलि द्वारा दी गई शिक्षा पर आधारित है। ध्यान की इस पहल को इस प्रकार सुव्यवस्थित किया गया है कि यह शरीर, श्वास, इंद्रियों व अंत में मन पर केंद्रित होती है। वे परामर्श देते, “चरणों को लाँघने का प्रयत्न मत करो! छलाँगें मत भरो। इन सभी चरणों को क्रमशः पूरा करो और उचित समय आने पर स्वयं ही फल प्राप्त होगा। अगर तुम उचित विधि का पालन कर रहे हो तो ऐसा हो ही नहीं सकता कि इससे तुम्हें लाभ न हो।”

तकनीकों के अभ्यास पर होने वाली परिचर्चाएँ प्रायः एकाग्रता के केंद्र पर चली जातीं। 1984 में, नेपाल में दिए गए व्याख्यानों के दौरान, स्वामी राम ने इस विषय पर कई बार बात की। उन्होंने छात्रों को याद दिलाया कि विचारों, आकारों तथा बाहरी जगत में अनुभवों के नाम के साथ मानसिक पहचान एक आदत है, जिसे तोड़ना इतना सहज नहीं है। मन प्रातःकाल उठते ही, इन्हीं मानसिक रचनाओं पर आ जाता है। यह उनके बँधन में बँधा रहता है।

“एक गुरु का काम यही है कि वह मन को पुराने बंधनों के ढाँचे से निकाल कर, एक नया केंद्र पाने में सहायता करे।” उन्होंने कहा और फिर वे इस विषय में विचार प्रकट करने लगे कि ध्यान में नया केंद्र क्या होना चाहिए। “गुरु की छवि? किसी प्रियजन का नाम, या फिर कोई अमूर्त विचार?” प्रत्येक दशा में, मन अपना उद्देश्य भूल जाएगा और फिर से बाहर की ओर भागेगा। परंतु मंत्र, वे कहते हैं, “ये ऐसी ध्वनियाँ हैं, जो बाहरी वस्तुओं के साथ कोई संबंध या संप्रेषण नहीं रखतीं। ये स्पंदन एक आकार तो रचते हैं, परंतु वह आकार आपसे बाहर नहीं है। किसी भी मंत्र के अर्थ को सिद्ध करना, कुछ होने से जुड़ा है। मंत्र श्रवण से, मन की अनेक छोटी तथा व्याकुल करने वाली तरंगें शांत होंगी और आपकी एकाग्रता की समरसता की ओर खिंचती चली जाएँगी। तब आप जीवन में असीम तथा अद्भुत वस्तुएँ पाने के योग्य होंगे।”

स्वामी राम हमारी इस प्रवृत्ति से पूरी तरह सजग थे कि किस प्रकार ध्यान के दौरान हमारे विचार भटक जाते हैं। कई बार वे इस समस्या पर चर्चा करते हुए, अपने हास्यबोध का परिचय देते, जो व्यक्ति चिंता में डूब कर माथे पर बल डाल लेते हैं या सुख और आनंद की आसक्ति में खोए कई प्रकार की कल्पनाएँ करने लगते हैं; वे नन्हे पिल्ले के मुख के समान दिखने वाले भावों की नकल करते हुए, उनके भावों को प्रकट करते। परंतु वे अपने छात्रों को सजग व सचेत रहने की चेतावनी देने से कभी नहीं चूकते थे। “केवल अवचेतन मन में भटकने के उद्देश्य से ध्यान का अभ्यास मत करो। ध्यान इसलिए करो ताकि तुम आत्मा - तुम्हारे भीतर बसे स्व की उपस्थिति के लिए दिशा नियत कर सको। यहाँ-वहाँ चिंता करते हुए सिर मत धुनो।” मिनेसोटा व्याख्यानों के लगभग दो दशक बाद, स्वामी राम भारत में, प्रारंभिक वर्षों की तरह, वही पद्धतिबद्ध प्रशिक्षण उपलब्ध

कराने लगे। वे गंगा नदी के किनारे, आश्रम में छात्रों के पास बैठ कर, उन्हें स्मरण करवाते, “प्रतिदिन अपने ध्यान का अभ्यास करो। अपने अहं को चेतना के केंद्र तक यात्रा करने दो। यह जानो कि तुम ही शांति, प्रसन्नता व परमानंद हो। स्वतंत्रता तुम्हारी अनिवार्य प्रकृति है। इसका बार-बार अनुभव करो ताकि यह तुम्हारे भीतर रच-बस सके।” फिर वे चिंतन करते हुए कहते, “इस यात्रा में अस्तित्व को कोई हानि नहीं होती। यह तो केवल दृश्यमान जगत में आने और जाने के समान है। जन्म एक प्रकार का आगमन है और मृत्यु एक प्रकार का प्रस्थान है। तुम यहाँ कुछ समय के लिए हो। ध्यान करो और तुम इस यथार्थ को जान लोगे।”

ध्यान व इसका अभ्यास, जीवनरूपी यात्रा तथा अस्तित्व के अनुभवों को समझने के लिए परिचय मात्र है। यह संदेश शाश्वत है। तकनीकें पूरी तरह सुनियोजित हैं। इसका विषय, नि : संदेह , तुम्हारा अपना स्व-रूपांतरण है। मैं आशा करता हूँ कि इस पुस्तक को पढ़ने की प्रक्रिया के दौरान आपके मन में भी ध्यान के अभ्यास के प्रति रुचि जागृत होगी, क्योंकि इस अभ्यास के साथ, नियमित जीवन प्रसंगों से मिले यदा-कदा झटकों को छोड़ कर, आपका जीवन यथासंभव प्रशांत हो उठेगा।

**रॉल्फ़ सोविक,  
डॉक्टर ऑफ़ साइकोलॉजी**

## प्रस्तावना

**य**ह पुस्तक ध्यान की आधारभूत तकनीकों व विधियों की स्पष्ट व सुनियोजित मार्गदर्शिका के रूप में लिखी गई है। यह इसलिए तैयार की गई ताकि आपको, किसी दार्शनिक या सैद्धांतिक जानकारी की बजाए प्रगतिशील रूप से, क्रमशः प्रत्येक चरण की जानकारी दी जा सके। यह उन सभी महत्वपूर्ण अभ्यासों की जानकारी भी देती है, जिनके माध्यम से आप स्वयं को ध्यान के अभ्यास के लिए प्रस्तुत कर सकते हैं। ये प्रारंभिक अभ्यास निश्चित रूप से आपके ध्यान के अभ्यास की गुणवत्ता को निखारने में सहायक होंगे।

हज़ारों वर्षों से, ध्यान का विज्ञान, उन जिज्ञासु साधकों द्वारा अध्ययन व अभ्यास का विषय रहा है, जो अपने जीवन को और अधिक प्रशांत, रचनात्मक व संतोष से भरपूर बनाना चाहते थे। ध्यान आपको आपके स्वास्थ्य व संबंधों में सुधार की क्षमता तथा ऐसा कौशल प्रदान करेगा, जिसके बल पर आप अपनी सभी गतिविधियों को संचालित कर सकेंगे। केवल ध्यान ही कुछ ऐसा कर सकता है, जो किसी भी विधि या उपाय से प्राप्त नहीं किया जा सकता – यह सभी स्तरों पर आपको, आपसे परिचित करवाता है और अंततः आपको आपके भीतर चेतना के केंद्र तक ले जाता है, जहाँ से चेतना जीवन की सभी धाराओं की ओर प्रवाहित होती है यह केंद्र या उच्चतम स्व ही, आत्मा कहलाता है।

जब साधक आत्मा व भीतर बसने वाले स्व के प्रति पूरी तरह से जागरूक हो जाता है और मन व संसार के साधनों के साथ अपनी पहचान नहीं रखता, तो उसकी सभी आकांक्षाएँ पूर्ण होती हैं। जब ऐसा घटित होता है, साधक आत्मा के लोक में प्रतिष्ठित होता है, एक परम आनंदमयी आंतरिक अवस्था, जिसे समाधि के नाम से जाना जाता है। इस अवस्था को पाने के बाद, सभी प्रश्नों के उत्तर मिलते हैं और सभी समस्याओं का निराकरण हो जाता है।

जहाँ आधारभूत अभ्यासों को सीखना बेहद आसान है, वहीं आप यह भी पाएँगे कि आपके अभ्यास में जितना अधिक निरंतरता का गुण होगा, आपको

इससे उतने ही अधिक लाभ होंगे। प्रारंभ में, आप कुछ सादे बदलावों को लक्ष्य कर सकते हैं, जैसे आपकी शांत अवस्था में वृद्धि, तनाव के लिए प्रतिरोध, परंतु ज्यों ज्यों आपकी प्रगति गहन होती जाएगी, तो आपका आंतरिक विकास उतना ही महत्वपूर्ण होता जाएगा। यह आंतरिक यात्रा बहुत सुखद है, केवल आपको धैर्य बनाए रखते हुए, नियमित रूप से अभ्यास करना होगा।

वस्तुतः, ध्यान का व्यावहारिक अभ्यास इतना रोचक व गहन है कि आप स्वयं को योग के अन्य पक्षों के प्रति कौतूहल रखते हुए, चुनौती अनुभव कर सकते हैं, जिनमें आसन (शारीरिक योग मुद्राएँ), प्राणायाम (श्वास विज्ञान), आपके स्वास्थ्य में सुधार से जुड़े मामले, तथा ध्यान का मूलभूत दर्शन व मनोविज्ञान भी शामिल है।

ईश्वर करे, आपने जो प्रक्रिया आरंभ की है, उससे आपको असीम लाभ की प्राप्ति हो।

## ध्यान क्या है?

**ध्या** न शब्द, विविध प्रकार से प्रयुक्त होता है, अतः विषय में बहुत भ्रम है कि वास्तव में ध्यान क्या है और इसका अभ्यास कैसे किया जाना चाहिए? कुछ लोग भूलवश, चिंतन करने या विचार करने को ही ध्यान समझ लेते हैं; कुछ लोग इसे दिवास्वप्नों व कपोल कल्पनाओं से जोड़ देते हैं। यद्यपि, ध्यान इनमें से कोई भी नहीं है, यह एक विभिन्न और विशिष्ट प्रक्रिया है, जिसे संपूर्ण रूप से समझना बहुत महत्त्व रखता है।

ध्यान एक ऐसी विशिष्ट तकनीक या विधि है, जिसके माध्यम से मन को विश्रांत करते हुए, चेतना की उस अवस्था तक जाया जाता है, जो सामान्य रूप से जागने की अवस्था से अलग है। ध्यान के दौरान, आप पूरी तरह सजग व सचेत होते हैं, परंतु आपका मन बाहरी संसार और आपके आसपास घट रही घटनाओं पर केंद्रित नहीं होता। आपका मन न सो रहा है, न स्वप्न देख रहा है और न ही किसी प्रकार कल्पना कर रहा है। यह स्पष्ट व विश्रांत भाव से, भीतर की ओर केंद्रित है।

मेडीटेशन शब्द का मूल भी वही है, जो कि मेडिकल या मेडिकेट शब्द का है। इन सभी शब्दों के मूल का अर्थ है, 'किसी बात पर ध्यान देना।' आप अपने उन आयामों की ओर ध्यान केंद्रित करते हैं, जिनके बारे में कभी नहीं जाना गया – आपके अपने ही गहनतम आंतरिक स्तर! ये गहन स्तर, आपके चिंतन, विश्लेषण, दिवास्वप्न या भाव व स्मृतियों के अनुभवों से भी कहीं अधिक गहन होते हैं। ध्यान में एक प्रकार की आंतरिक सजगता समाई है, जो शांत व केंद्रित होने के साथ-साथ पूरी तरह से सहज भी है। यह आंतरिक ध्यानाकर्षण पाना न तो कठिन है और न ही बहुत परिश्रमपूर्ण कार्य है; बल्कि आप पाएँगे कि ध्यान तो एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें मन को पूरा विश्राम मिल जाता है। प्रारंभ में, ज्यादा कठिनाई इसलिए आती है क्योंकि मन को कभी इस आंतरिक ध्यान के लिए प्रशिक्षित ही नहीं किया गया।

पूरे संसार में, प्रत्येक समाज में, लोगों को उस कौशल में शिक्षित किया जाता है, जो उनकी संस्कृति में कार्य करने व उत्तरजीविता बनाए रखने के लिए

अनिवार्य हैं – वार्तालाप, विचार या कार्य कैसे करें, वस्तुओं तथा बाहरी जगत के अनुभवों का जांच-पड़ताल कैसे हो? हम जिस संसार में जी रहे हैं, उसे जानने व समझने के लिए जीव विज्ञान, पर्यावरण विज्ञान तथा रसायन विज्ञान आदि का अध्ययन करते हैं, परंतु कोई भी स्कूल, कॉलेज या विश्वविद्यालय, हमें हमारे भीतरी आयामों तक जाने व समझने का कोई मार्ग नहीं सिखाता। हम अपने-आप को सही मायनों में बाहर तथा भीतर से जाने बिना ही, अपने जीवन में लक्ष्य, आचरण तथा सामाजिक मूल्यों को सम्मिलित करते रहते हैं। इस तरह हम अपने ही विषय में अनजान बन कर, अन्य व्यक्तियों की सलाह व परामर्श पर निर्भर हो जाते हैं।

ध्यान एक अलग, सूक्ष्म तथ सुस्पष्ट पक्ष है। यह शिक्षण की सरल विधि है कि आप अपने ही विविध स्तरों पर ध्यान देते हुए, उन्हें कैसे समझ सकते हैं जिनमें शरीर, श्वास तथा मन शामिल है। ज्यों-ज्यों समय बीतेगा, तो आप पाएँगे कि आप ध्यान के सकारात्मक फ़ायदों – आनंद में वृद्धि, संतुष्टि का एहसास, स्पष्टता व सजगता का आनंद पाने लगे हैं। जब आप तनाव के भौतिक, स्नायु संबंधी व जब आप तनाव मानसिक लक्षणों से छुटकारा पा लेंगे तो विश्रान्ति की सीमा नहीं रहेगी।

यह ध्यान मार्गदर्शिका, ध्यान के अभ्यास के लिए सुनियोजित मार्गदर्शन देते हुए, प्रारंभ में उठने वाले लगभग सभी प्रश्नों के उत्तर देगी। इन विधियों के साथ, आप कुछ समय तक स्वयं ही अभ्यास कर सकते हैं। अंततः, ध्यान में कुछ ऐसे चरण होंगे, जहाँ किसी अनुभवी साधक का बाहरी मार्गदर्शन अनिवार्य व कल्याणकारी होगा। हालांकि, यह पुस्तक आपको सबसे महत्वपूर्ण मूलभूत अभ्यासों को जारी रखने में सहायक होगी। आप पाएँगे कि आपको शारीरिक रूप से, कुछ भी अलग से करने की आवश्यकता नहीं है, आपको अपने ध्यान के अभ्यास के लिए किसी प्रकार की विचित्र या विदेशी आदतें अपनाने की भी आवश्यकता नहीं है और यदि आपको ध्यान से मिलने वाले लाभ का आनंद लेना है तो आपको इसे करने के लिए, लंबे समय तक अभ्यास करने के योग्य बनना होगा। आप पाएँगे कि आपको ध्यान के अभ्यास में आनंद आने लगा है। आपका शरीर पहले से अधिक विश्रान्त होगा, आपका मन अधिक केंद्रित व रचनात्मक होगा, और अपनी सेहत व संबंधों में भी महत्वपूर्ण सुधार देख पाएँगे।

ध्यान प्रारंभ से ही उपचारात्मक गुण रखता है। यह माँसपेशियों तथा स्नायु तंत्र के तनाव को दूर करने में सहायक है तथा मानसिक तनाव से मुक्ति प्रदान करता है। ध्यान से साधक अपने लिए एक प्रशांत व सहज अवस्था प्राप्त कर लेता है, और इस प्रकार रोग प्रतिरोधक तंत्र को तनाव व दबाव के प्रति अपनी प्रतिक्रियाओं की सीमाएँ तय करने में मदद मिलती है। आप पाएँगे कि केवल कुछ दिन के सजग अभ्यास से ही आप अपनी भूख को नियंत्रण में रखना

सीख लेंगे – और काफ़ी हद तक गुस्से जैसी प्रतिक्रियाएँ भी वश में आ जाएंगी। ध्यान से आपकी नींद लेने की आवश्यकता घटेगी और मन व देह ऊर्जान्वित होंगे। हमने जीवन के अनेक पक्षों से आए छात्रों के साथ ऐसे ही परिणाम पाए हैं।

प्रायः लेखक, कवि, चिंतक आदि यह रुचि प्रकट करते हैं कि वे अपनी अंतर्जात अवस्था को विकसित करते हुए, अधिक रचनात्मक बनना चाहते हैं, ज्ञान के सभी पक्षों में सर्वाधिक उन्नत व परिष्कृत होना चाहते हैं। ध्यान दैनिक जीवन में हमारी अंतर्जात प्रतिभाओं को निखारने के लिए एक सुनियोजित उपाय है।

ध्यान स्वास्थ्य के लिए भी निश्चित रूप से बहुत महत्वपूर्ण है। आधुनिक जगत में, अधिकतर रोगों को एक हद तक, मनोदैहिक रोगों के रूप में ही परिभाषित किया जा सकता है, जिनका मूल विचारों या भावों में छिपा होता है या वे उनसे प्रभावित होते हैं। हाल ही में, वैज्ञानिक भी इस तथ्य को मान्यता देने लगे हैं कि इस प्रकार के रोगों की चिकित्सा केवल पारंपरिक दवाओं या साइकोथैरेपी से नहीं हो सकती क्योंकि अगर रोग आपके मन और भावात्मक प्रतिक्रियाओं में है तो, केवल एक बाहरी उपचार की मदद से स्वास्थ्य में सुधार कैसे लाया जा सकता है? यदि आप केवल बाहरी उपचारों पर ही विश्वास रखते हैं और अपने ही मन तथा भावनाओं को नहीं समझ सकते तो हो सकता है कि आप मदद के लिए किसी उपचारक या चिकित्सक पर ही निर्भर हो जाएँ। इसके विपरीत, ध्यान की प्रक्रिया, व्यक्ति को आत्म-निर्भर बनाती है और उन्हें आंतरिक बल के साथ इस योग्य बनाती है कि वे जीवन की सभी समस्याओं के साथ प्रभावी रूप से पेश आ सकें।

## **ध्यान एक प्रक्रिया के रूप में**

ध्यान की प्रक्रिया में, हम मन से कहते हैं कि वह चिंतन, विश्लेषण, स्मरण, समस्याओं के समाधान, तथा पिछली घटनाओं पर केंद्रित होने तथा भविष्य से जुड़ी अपेक्षाओं की प्रवृत्तियों का त्याग कर दे। हम मन की सहायता करते हैं कि वह अपने विचारों तथा भावनाओं की तीव्र गति को कम कर दे और उस मानसिक गतिविधि को आंतरिक सजगता व ध्यानाकर्षण के साथ बदलने की चेष्टा करे। इस प्रकार समस्याओं के चिंतन या समाधान के विश्लेषण को ध्यान नहीं कहते। यह किसी तरह की कल्पना या दिवास्वप्न नहीं है और न ही मन की व्यर्थ भटकन है। ध्यान का अर्थ यह नहीं कि हम अपने साथ आंतरिक संवाद या बहस करते रहें या चिंतन प्रक्रिया को और भी गहन कर दें। ध्यान सजगता व मनोयोग का एक शांत व प्रयत्नरहित एकाग्रता बिंदु है।

ध्यान में, हम अनेक मानसिक बाधाओं, धारणाओं तथा जागृत अवस्था के अनेक विचारों व संबंधों से परे जाने की चेष्टा करते हैं। ऐसा करने के लिए हम मन को रिक्त नहीं करते, जिसे करना लगभग असंभव ही है। हम मन को किसी एक सूक्ष्म तत्व या वस्तु पर केंद्रित कर देते हैं, जिससे आंतरिक रूप से ध्यान को साधना सरल हो जाता है। जब हम स्वयं को पूरे मनोयोग से एक आंतरिक केंद्र बिंदु देते हैं, तो मन को अन्य तनावपूर्ण मानसिक प्रक्रियाओं को रोकने में सहायता मिलती है जैसे चिंता करना, नियोजन करना, सोचना व तर्क देना।

ध्यान के साधक को, मन को एकाग्र करने के लिए कोई आंतरिक साधन दिया जा सकता है। प्रायः इसके लिए किसी ध्वनि का प्रयोग किया जाता है, जैसे कई बार बाहरी छवि पर भी ध्यान लगाने का सुझाव दिया जाता है। ध्वनि या छवि बाहरी या सूक्ष्म हो सकती है, जो कि साधक के मन की अवस्था पर निर्भर करता है। ध्यान के दौरान, जिन ध्वनियों पर मन को एकाग्र किया जाता है, उन्हें मंत्र कहते हैं। मंत्र मानसिक स्तर पर बहुत शक्तिशाली प्रभाव रखते हैं।

कोई मंत्र एक शब्द, वाक्य, ध्वनियों का समूह या कोई एक वर्ण भी हो सकता है। किसी मंत्र पर एकाग्र होने से छात्रों को अन्य अनुपयोगी, मन को भटकाने वाली प्रक्रियाओं से छुटकारा मिलता है और वे अपने भीतर गहराई तक उतर पाते हैं। पूरे संसार में विविध प्रकार के मंत्रों का प्रयोग होता है, जिनमें ओम्, *आमीन* या *शेलोम* जैसे मंत्र शामिल हैं, इनका लक्ष्य यही होता है कि मन को आंतरिक रूप से एकाग्र किया जा सके। इस पुस्तक में हम आपके अभ्यास के लिए एक आधारभूत मंत्र देंगे। नियमित रूप से उस मंत्र का अभ्यास आपके लिए लाभदायक होगा।

संसार की सभी महान प्राचीन व आधुनिक आध्यात्मिक परंपराओं में, किसी वर्ण, ध्वनि या शब्दों के समूह के उच्चारण का एक तरीका है जो मंत्र की तरह काम करता है। यह एक महान और गहन विज्ञान है, और जो गुरु इस आंतरिक विज्ञान में सक्षम होते हैं, वे साधकों का इस पथ पर मार्गदर्शन कर सकते हैं। साधकों द्वारा किए जाने वाले प्रारंभिक अभ्यास सरल हैं और इन्हें किसी गुरु के मार्गदर्शन के अभाव में भी किया जा सकता है, परंतु जब साधक को अपने मन के साथ साधना करनी हो तो उस समय मंत्र का अभ्यास करना अनिवार्य है। किसी गुरु द्वारा दिया गया मंत्र, उपयोगी तथा शक्तिशाली परिणाम दे सकता है।

ध्यान का परिचय देने वाले ग्रंथों तथा पुस्तकों में इस विषय पर विस्तार से चर्चा की गई है। योग विद्या के जनक पतंजलि का कहना है कि मंत्र चेतना के आंतरिक स्रोत का प्रतिनिधित्व करता है। इस प्रकार, यह जीवन के मूर्त तथा अमूर्त पक्षों के बीच एक सेतु बनाता है। जब शरीर, श्वास तथा सजग मन, मृत्यु के समय अवचेतन मन तथा व्यक्तिगत आत्मा से अलग होते हैं, तो साधक

निरंतर जिस मंत्र का जाप करता आया हो, वह अवचेतन में अपनी छाप बनाए रखता है। ये संस्कार शक्तिशाली प्रेरकों के रूप में, साधक को अंतरण की इस प्रक्रिया के दौरान सहायक होते हैं। मंत्रों की सहायता से, किसी भी व्यक्ति के लिए उन अनजान यात्रा पर निकलना सरल हो जाता है।

मंत्र किसी मन को दिया जाने वाला केंद्र बिंदु तथा सहयोग है। गुरु, शिष्य की मानसिक अवस्था तथा उसके द्वारा आंतरिक सत्य को जानने की इच्छा के अनुसार ही मन्त्र प्रदान करते हैं।

जिस प्रकार किसी एक पर्वत पर जाने के लिए अनेक मार्ग हो सकते हैं, उसी प्रकार ध्यान के अभ्यास के लिए विविध प्रकार की तकनीकें व विधियाँ प्रयोग में लाई जाती हैं। यद्यपि उन सबका लक्ष्य एक ही होता है – आंतरिक एकाग्रता, प्रशांति व सहज भाव। जो भी अभ्यास आपको यह सब पाने में मदद कर सके, वह आपके लिए लाभदायक है। अनेक तकनीकें अस्तित्व में हैं इसलिए किसी एक प्रकार की प्रामाणिक विधि तथा दूसरी विधि में किसी प्रकार का कोई अंतर नहीं है, जब तक वे आपको आंतरिक सहजता, प्रशांति व केंद्र पाने के लक्ष्य को पूरा करती हैं।

कई बार लोग ध्यान की विधियों की तुलना में उलझ जाते हैं और यह बहस करने लगते हैं कि कौन से गुरु या परंपरा बेहतर है। अच्छे गुरु ध्यान की सार्वभौमिकता के भाव को पहचानते हैं व उसे मान देते हैं और उनकी तकनीकों के विषय में किसी भी प्रकार का सांप्रदायिक विरोधी बैर या शंका नहीं पालते। ध्यान, आंतरिक आयामों के अन्वेषण तथा जीवन के सभी स्तरों का अनुमान लगाने का लाभदायक व सार्थक उपाय है। जब तक गुरु अहंकारी न हो तो यह सकारात्मक व मूल्यवान है। गुरु की ओर से यह दावा नहीं होना चाहिए कि कोई ध्यान विधि निजी रूप से उसकी है या उसे इस बात पर भी बल नहीं देना चाहिए कि उसकी विधि अन्य ध्यान विधियों की तुलना में श्रेष्ठ है।

प्रारंभ में, साधक के पास मन की इतनी स्पष्टता नहीं होती कि वह ध्यान के उचित उपाय को तलाश सके, उसे समझ सके और हो सकता है कि वह उन गुरुओं के प्रभाव में आ जाए, जो अपने ही प्रकार के ध्यान का प्रचार करते हैं। कितने खेद की बात है, इनमें से कुछ गुरु कपटी होते हैं और वे स्वयं वास्तव में ध्यान की साधना तक नहीं करते। ध्यान के अनेक आकांक्षी साधक किसी प्रामाणिक ध्यान साधना को पाने के लिए एक से दूसरे गुरु के पास जा कर अपना अमूल्य समय तथा ऊर्जा व्यर्थ करते रहते हैं। इसी जिज्ञासा में अपना बहुत सा समय, धन व ऊर्जा लगाने के बाद वे निराश हो जाते हैं और कुंठित हो कर, किसी भी तरह का गंभीर प्रयास करना ही छोड़ देते हैं। हिमालयन परंपरा में, हम प्रायः कहते हैं कि इस संसार में यदि पाप नामक कोई वस्तु है, तो वह

किसी गुरु द्वारा गंभीर शिष्यों को दिग्भ्रमित करना या उनका अनुचित मार्गदर्शन करना ही है।

यदि हम जीवन का स्पष्ट रूप से निरीक्षण करें, तो हम यह अनुभव कर सकते हैं कि हमारे बाल्यकाल से ही, हमें केवल बाहरी जगत की वस्तुओं के निरीक्षण व जांच-पड़ताल की ही शिक्षा दी गई है और किसी ने भी हमें सही मायनों में यह नहीं सिखाया कि अपने भीतर कैसे झाँके, अपने भीतर क्या खोजें और अपने ही भीतर कैसे पुष्टि करें। इस प्रकार, हम अपने-आप से ही अजनबी बने रहते हैं, और दूसरों को जानने की कोशिश में लगे रहते हैं। अपने-आप को न समझ पाने के कारण ही हमारे संबंध सही तरह से काम नहीं करते और हमारे जीवन में हर ओर भ्रम तथा निराशा का साम्राज्य रहता है।

हमारी औपचारिक शिक्षा, मन के बहुत थोड़े से हिस्से को विकसित करती है। मन का जो हिस्सा सोता है व सपने देखता है, अवचेतन का वह विस्तृत क्षेत्र, जो सभी अनुभवों का भंडार है, वह अज्ञात तथा अनुशासनहीन ही बना रहता है; वह किसी भी प्रकार से वश में नहीं आता। यह सच है कि पूरी देह मन में सम्मिलित है परंतु संपूर्ण मन, इस देह में शामिल नहीं है। ध्यान के अभ्यास के अतिरिक्त ऐसा कोई भी अभ्यास नहीं है, जो मन की संपूर्णता को सही मायनों में अपने वश में कर सके।

हमें सिखाया जाता है कि बाहरी जगत में लोगों से कैसे भेंट करनी है या कैसे व्यवहार करना है, परंतु हमें स्थिर भाव से यह देखना कभी नहीं सिखाया जाता कि हमारे भीतर क्या है। इसके साथ ही, शांत व स्थिर होने की शिक्षा को किसी धार्मिक अनुष्ठान या समारोह से भी नहीं जोड़ा जाना चाहिए; यह तो मानव के शरीर की सार्वभौमिक आवश्यकता है। जब हम स्थिर भाव से बैठना सीखते हैं, तो हमें ऐसे आनंद की अनुभूति होती है, जिसका वर्णन नहीं किया जा सकता। एक मनुष्य के जीवन में आनंद के जितने भी उच्चतम शिखर तक जाया जा सकता है, उसकी प्राप्ति ध्यान के माध्यम से हो सकती है। संसार में अन्य सभी आनंद क्षणिक हैं परंतु ध्यान का आनंद विशाल व अनंत काल तक बना रहने वाला है। यह कोई अतिशयोक्ति नहीं है; यह ऋषियों की महान परंपरा द्वारा अनुभूत किया गया सत्य है, जिनमें दोनों प्रकार के संत शामिल हैं, एक वे, जिन्होंने संसार को त्याग कर सत्य को पाया और दूसरे वे, जो संसार में रहते हुए भी, इससे अविचलित हैं। मन की प्रवृत्ति ही ऐसी है जो बार-बार आदतों के पुराने ढाँचे की ओर भागता है, ऐसे अनुभवों की कल्पना करता रहता है, जो भविष्य में हो सकते हैं। मन वास्तव में नहीं जानता कि उसे आज और अभी के साथ कैसे जीना चाहिए। केवल ध्यान ही हमें, वर्तमान क्षण का संपूर्ण अनुभव लेना सिखाता है, जो कि बाहरी जगत से हमारा संबंध है। जब ध्यान की तकनीकों के माध्यम से मन को एकाग्र करके साथ लिया जाता है, तो यह

हमारे अस्तित्व के गहन स्तरों तक जाने की शक्ति भी प्राप्त कर लेता है। फिर हमारा मन बाधित या विचलित नहीं होता, और एकाग्रता का संपूर्ण लाभ पाते हुए चलता है, जो कि ध्यान के अभ्यास के लिए अनिवार्य है। वे लोग धन्य हैं जो इस तथ्य के प्रति सजग हो कर ध्यान की साधना आरंभ कर चुके हैं। उनसे भी सौभाग्यशाली वे हैं, जो ध्यान करते हैं और उनसे भी अधिक सौभाग्यशाली उन्हें जानें, जिन्होंने ध्यान को ही अपने जीवन की उच्च प्राथमिकता मान लिया है और नियमित रूप से इसका अभ्यास करते हैं।

इस पथ पर चलने के लिए, स्पष्ट रूप से समझना होगा कि ध्यान क्या है, अपने लिए ऐसे अभ्यास का चुनाव करें, जो आरामदायक हो और कुछ समय तक इसे निरंतर जारी रखें, यदि हो सके तो प्रतिदिन, एक ही समय पर, ध्यान का अभ्यास करें। आधुनिक जगत में, हालाँकि, साधक बहुत जल्दी अधीर हो जाते हैं और एक अभ्यास को कुछ ही समय तक करने के बाद छोड़ देते हैं, वे यह निष्कर्ष निकाल लेते हैं कि उन तकनीकों का कोई मूल्य या प्रामाणिकता नहीं है। यह तो मानो उसी बालक की तरह हुआ, जो एक ट्यूलिप बल्ब रोपता है और यह सोच कर कुंठित हो जाता है कि उसे एक सप्ताह में ही फूल क्यों नहीं दिखा। यदि आप नियमित रूप से ध्यान की साधना करेंगे तो निश्चित रूप से आपको प्रगति का अनुभव होगा – ऐसा हो ही नहीं सकता कि आप नियमित रूप से ध्यान का अभ्यास कर रहे हों और आपको प्रगति का अनुभव न हो।

हो सकता है कि आप तत्काल शारीरिक विश्रान्ति व भावात्मक प्रशान्ति के रूप में प्रगति का अनुभव करें। बाद में आप अन्य सूक्ष्म लक्षणों को भी जान सकते हैं। ध्यान के साधकों को समय के साथ-साथ ध्यान के कुछ ऐसे लाभ का परिचय मिलता है, जो बहुत प्रभावशाली नहीं होते या जिन्हें आसानी से देखा नहीं जा सकता। अपनी ध्यान साधना बनाए रखें और आपको प्रगति का अनुभव होगा। आने वाले अध्यायों में हम चर्चा करेंगे कि आप अपनी प्रगति का अनुमान कैसे लगा सकते हैं और आपको अगले चरण तक कब जाना है।

इससे पूर्व कि हम इस परिचर्चा का निष्कर्ष निकालें, हम कुछ अन्य मानसिक प्रक्रियाओं के बीच अंतर को स्पष्ट करने का प्रयास करेंगे, जिन्हें प्रायः ध्यान का अभ्यास ही मान लिया जाता है।

## **ध्यान क्या नहीं है**

ध्यान चिंतन या मनन नहीं है। मनन, विशेष रूप से प्रेरणादायक अवधारणाओं व आदर्श जैसे सत्य, शान्ति व प्रेम आदि में सहायक हो सकता है परंतु वह ध्यान की प्रक्रिया से अलग है। मनन में, आप अपने मन को किसी अवधारणा की जानकारी से जोड़ते हैं और मन से किसी निश्चित विचार के अर्थ व मूल्य पर

सोच-विचार करने को कहते हैं। ध्यान के तंत्र में, मनन को एक अलग अभ्यास माना जाता है, ध्यान कोई सम्मोहन या आत्म-परामर्श नहीं है। सम्मोहन में, मन को आप स्वयं कोई सुझाव देते हैं या यह किसी दूसरे व्यक्ति द्वारा दिया जाता है। ऐसा सुझाव कुछ इस रूप में हो सकता है, “तुम्हें नींद आ रही है। तुम्हारा शरीर निढाल हो रहा है।” इस तरह सम्मोहन में मन को किसी भी प्रकार से वश में करने, सम्मोहित करने या उससे अपना काम निकलवाने की चेष्टा होती है ताकि उसे किसी बात पर विश्वास दिलाया जा सके। ऐसे कुछ सुझाव लाभदायक हो सकते हैं जैसे परामर्श की शक्ति में बहुत बल है। दुर्भाग्यवश, नकारात्मक परामर्श भी हमारे अस्तित्व के विभिन्न स्तरों पर विनाशक प्रभाव डालते हैं।

ध्यान का अभ्यास करते समय, आप मन को कोई परामर्श देने या उसे नियंत्रित करने का प्रयास नहीं करते। आप मन का केवल निरीक्षण करते हैं और उसे शांत व सहज होने देते हैं, ताकि मंत्र आपके भीतर गहराईयों तक जाते हुए, आपके अस्तित्व के गहनतम स्तरों का अन्वेषण और अनुभव कर सके। ध्यान परंपराओं में, सम्मोहन जैसा कोई भी अभ्यास अपने साथ गंभीर दायित्व भी रखता है। मिसाल के लिए, यह मन के भीतर संघर्ष उत्पन्न कर सकता है क्योंकि सुझाव में प्रयुक्त बाहरी बल के लिए सूक्ष्म प्रतिरोध हो सकता है। भले ही सम्मोहन या आत्म-सुझाव जैसे अभ्यास से कुछ उपचारक लाभ होते हों, परंतु यह बहुत महत्व रखता है कि आप उन्हें ध्यान के साथ न जोड़े। ऋषियों का कहना है कि ध्यान वास्तव में सम्मोहन का विपरीत ही है; यह किसी भी प्रकार के सुझाव या बाहरी बल की बजाए एक स्पष्ट स्थिति व आजादी है।

ध्यान कोई धर्म नहीं है। ध्यान ऐसा कोई विचित्र या विदेशी अभ्यास नहीं, जिसके लिए आपको आपको अपने व संस्कृति संस्कृति को अस्वीकृत करना करना पड़े पड़े या या अपना अपना धर्म धर्म बदलना पड़े। ध्यान कोई कोई धर्म धर्म नहीं, यह तो एक एक व्यावहारिक, व नियोजित तकनीक है, जिसके माध्यम से अपने-आप को सभी स्तरों पर जाना जा सकता है। ध्यान संसार के किसी धर्म या संस्कृति से संबंध नहीं रखता, परंतु यह तो जीवन के आंतरिक आयामों के अन्वेषण तथा अंततः स्वयं को अपनी ही अनिवार्य प्रकृति में प्रतिष्ठित करने के विशुद्ध सरल उपायों में से है। कुछ विचारधाराओं में इसे अंतर्जात प्रकृति आप समाधि, कुछ में निर्वाण तथा कुछ में इसे संपूर्णता या प्रबोध कहा जाता है। इसे आप क्राइस्ट-चेतना भी कह सकते हैं। ये सभी शब्द व उपाधियाँ कोई महत्व नहीं रखते। ध्यान का तंत्र किसी विशेष धर्म को नहीं, आंतरिक आध्यात्मिकता की वृद्धि करता है।

कुछ लोग ऐसे अभ्यास का प्रचार करते हैं, जिन्हें वे ध्यान कहते हैं, परंतु वह वास्तव में ध्यान के साथ धर्म या अन्य सांस्कृतिक मूल्यों का मिश्रण मात्र है। यह देख कर ध्यान के साधक के मन में संशय पैदा होता है कि ध्यान का अभ्यास

उनके धार्मिक विश्वास को क्षति पहुँचा सकता है या इसे अपनाने के लिए उन्हें अपनी संस्कृति का त्याग कर, दूसरी संस्कृति के रीति-रिवाजों को अपनाना होगा। ऐसा बिल्कुल नहीं होता। धर्म लोगों को सिखाता है कि उन्हें क्या विश्वास करना चाहिए, परंतु ध्यान आपको यह सिखाता है कि आपको अपने लिए प्रत्यक्ष अनुभव कैसे पाना है। इन दो तंत्रों के बीच कोई संघर्ष नहीं है। उपासना प्रार्थना की तरह धर्म का एक अंग है, जो कि उस दैवीय सत्ता के साथ हमारा संवाद या संप्रेषण है। निश्चित रूप से आप दोनों रूपों को अपना सकते हैं, आप पूजा-प्रार्थना करने वाले एक धार्मिक व्यक्ति होने के साथ-साथ एक ध्यान साधक भी हो सकते हैं, जो ध्यान की तकनीकों का प्रयोग करता हो, परंतु यह अनिवार्य नहीं कि आपको ध्यान करने के लिए किसी अन्य रुढ़िवादी धर्म को अपनाने या उसका त्याग करने की आवश्यकता होगी। ध्यान का अभ्यास, एक विशुद्ध तकनीक के रूप में उचित व्यवस्था के साथ किया जाना चाहिए।

ध्यान करने के लिए आपको सीखना होगा :

- शरीर को विश्रांति कैसे किया जाए।
- ध्यान के लिए एक आरामदायक स्थिर मुद्रा में कैसे बैठा जाए।
- अपनी श्वास प्रक्रिया को सहज कैसे बनाया जाए।
- अपने मन की रेलगाड़ी में यात्रा कर रही वस्तुओं का सहज भाव से साक्षी कैसे बना जाए।
- अपने विचारों की गुणवत्ता का निरीक्षण कैसे करें और उन विचारों का प्रचार करना सीखें, जो आपके विकास के लिए सहायक व सकारात्मक हों।
- किसी भी परिस्थिति में केंद्रित व अविचलित कैसे रहें, भले ही आप इसे अच्छे रूप में लें या बुरे रूप में जानें।

यह पुस्तक सुनियोजित रूप से इन्हीं सब बिंदुओं के बारे में बताएगी ताकि आपका ध्यान आनंददायक, गहन तथा प्रभावी हो सके। यदि आप ध्यान को समझते हुए, इसे प्रभावशाली रूप से करते हैं, इसकी उपयुक्त तकनीकों व प्रवृत्ति के अनुसार चलते हैं, तो आप इसे तरोताज़ा तथा ऊर्जा से भरपूर बना देने वाला पाएँगे। अब आपने इस मूलभूत पृष्ठभूमि कि सामग्री को समझ लिया है इसलिए आप अगले चरण पर जाने के लिए प्रस्तुत हैं - ध्यान के लिए तैयार होना।

## ध्यान की तैयारी

**ध्या**न करते समय जिस महत्वपूर्ण पक्ष की सबसे अधिक उपेक्षा की जाती है, वह उसकी तैयारी से संबंध रखता है। उचित तैयारी के बिना, शारीरिक, मानसिक तथा भावात्मक बाधाएँ आपके लिए बाधा बनती रहेंगी और आपके ध्यान के अभ्यास को गहन नहीं होने देंगी। हालाँकि यह भौतिक देह स्वयं ध्यानपरक अवस्था को पैदा नहीं करती और न ही आपके लिए ऐसा करने में सहायक होती है, परंतु शारीरिक समस्याएँ या असहजता आसानी से आपके ध्यान की राह में बाधा बन सकती हैं और आपको विचलित कर सकती है।

सबसे ज्यादा सामने आने वाली शारीरिक समस्याएँ हैं: रोग; तनाव के कारण उत्पन्न शारीरिक व्याकुलता या आराम करने के लिए, शांति से बैठ पाने में असमर्थता; थकान या उनींदापन; शारीरिक रूप से उत्तेजित होना, दिन की तनावपूर्ण घटनाओं के कारण मन का आशंकित होना; और भोजन के साथ जुड़ी समस्याएँ जैसे भूख न लगना या बहुत अधिक भोजन कर लेना। यदि आपको यह पता हो कि अपनी जीवनशैली को कैसे व्यवस्थित कर सकते हैं, तो ध्यान के मार्ग में आने वाली ये शारीरिक बाधाएँ बहुत आसानी से दूर की जा सकती हैं। निःसंदेह यह पूरी तरह से सत्य है कि इलाज से परहेज बेहतर होता है। हालाँकि आप पाएँगे कि सर्दी-जुकाम या छोटी-मोटी शारीरिक शारीरिक परेशानी के साथ ध्यान रमाने में कोई दिक्कत नहीं होती किंतु किसी गंभीर रोग के कारण, ध्यान के लिए एकाग्र होना कठिन हो जाता है। सौभाग्यवश, ध्यान आपको अनेक शारीरिक प्रक्रियाओं के लिए बहुत संवेदनशील बना देता है, इस तरह आपके शरीर को निरोगी रहने में सहायता मिलती है क्योंकि आप जान पाते हैं कि आपके शरीर को स्वस्थ बने रहने के लिए किसकी आवश्यकता होगी।

इन समस्याओं को कैसे दूर किया जाए, उनके लिए इसी पुस्तक में सुझाव दिए जाएँगे। शारीरिक तनाव व दबाव को दूर करने के लिए विशेष अभ्यास दिए जाएँगे। इसके अतिरिक्त, भोजन तथा पर्याप्त नींद, तथा वे किस तरह ध्यान के अभ्यास को प्रभावित करते हैं, इसी अध्याय में आगे उनकी भी चर्चा की जाएगी।

## कुछ बुनियादी दिशा निर्देश

एक उन्नत साधक ध्यान साधना के लिए कहीं भी बैठ सकता है। हममें से अधिकतर के लिए, कुछ दिशा निर्देशों का पालन करना, ध्यान के मामले में लाभदायक हो सकता है। ध्यान करने के लिए कुछ विशेष या विचित्र लगने वाली कोई अनिवार्यताएँ नहीं हैं - आप घर, देश, नगर, सागर तट पर पर्वतों में; कहीं भी ध्यान का अभ्यास कर सकते हैं। हाँ, यदि आपके द्वारा ध्यान के लिए चुना गया स्थान सहज, प्रशांत, आरामदायक और शांतिपूर्ण हो तो इससे साधना में लाभ मिलता है।

आदर्श रूप से, आपके घर या कमरे का कोई छोटा सा कोना, आपके ध्यान के लिए एक अच्छा स्थान बन सकता है। यह स्थान खुला व हवादार होना चाहिए और यह सामान से भरा बदसूरत और अस्त-व्यस्त न हो। आपको अपने लिए केवल एक शांत और साफ-सुथरे स्थान की आवश्यकता होगी। बेहतर होगा कि आप इसे अपने जीवन की व्यस्त दिनचर्या से थोड़ा अलग रखें, यह आपके रसोईघर, टी . वी . या फ़ोन आदि से दूर होना चाहिए ताकि वे आपके लिए बाधा न बन सकें। ठीक इसी प्रकार, यह भी बेहतर होगा कि आप ऑफिस जैसे स्थान को ध्यान के लिए न चुनें क्योंकि वहाँ कुछ ऐसा सामान हो सकता है, जो आपको मानसिक रूप से बाधा दे सकता है। एक कमरे का शांत व प्रसन्नतादायक कोना चुनें। आपको अपने बिस्तर पर ध्यान करने की सलाह नहीं दी जाती क्योंकि नींद के साथ आपका मानसिक जुड़ाव, आपके ध्यान की सजगता में बाधा दे सकता है। चाहे आप कुर्सी पर बैठें या फ़र्श पर, जैसा कि अगले अध्याय में बताया गया है, इससे आपको एक विशेष स्थान को चुनने और उसे ध्यान की साधना के लिए आरक्षित करने में सहायता मिलेगी।

दिन हो या रात, ध्यान किसी भी समय किया जा सकता है, परंतु पारंपरिक रूप से ध्यान के लिए उन घंटों को बेहतर माना जाता है। - जब वातावरण ध्यान के लिए पूरी तरह से अनुकूल हो, यह समय प्रातःकाल या संध्या के उन घंटों के बीच हो सकता है, जब आपके आसपास का संसार अपेक्षाकृत शांत होता है और दूसरों द्वारा आपके ध्यान में बाधा देने या हस्तक्षेप के अवसर घट जाते हैं। आप सुबह या शाम को प्राकृतिक रूप से अधिक तरोताज़ा तथा सजग होते हैं, तो यह आपके ध्यान के लिए सबसे श्रेष्ठ समय हो सकता है। हालाँकि, आपकी दिनचर्या तथा व्यक्तिगत उत्तरदायित्व भी इस बात को प्रभावित करेंगे कि आप ध्यान कब कर सकते हैं।

यदि आप छोटे बच्चों के माता या पिता हैं, तो बेहतर होगा कि आप बच्चों के सोने के बाद ध्यान का अभ्यास करें। पहले, अपने लिए दो छोटी अवधियों

का चयन करें (5 से 15 मिनट), जब आप दूसरों को परेशान किए बिना ध्यान कर सकें, उस समय किसी के काम में बाधा न बनें, अपने कर्तव्यों की उपेक्षा न करें या अन्य किसी काम को करने की हड़बड़ाहट में न रहें। अपनी दिनचर्या को नियत करने का आसान तरीका यह भी हो सकता है कि आप सुबह थोड़ा जल्दी उठ जाएँ या रात को सोने से ठीक पहले ध्यान का अभ्यास करें।

आप पाएँगे कि यदि आपने प्रतिदिन अपने ध्यान के लिए समय आरक्षित कर लिया है तो आपकी ध्यान प्रगति तीव्र होगी। ऐसा करने का अभ्यस्त होना तथा इसे अपनी दिनचर्या का एक विश्वसनीय तथा निश्चित भाग बनाने से, ध्यान के अभ्यास को गहन बनाने में बहुत मदद मिलेगी। भले ही आपकी दिनचर्या प्रतिदिन अलग-अलग रहती हो, अपने ध्यान के लिए यथासंभव एक नियमित समय को पाने का प्रयत्न करें। इस तरह आप आलस्य से उत्पन्न मानसिक प्रतिरोध को मिटाने में सफल हो सकेंगे और किसी भी कार्य को टालने की प्रवृत्ति पर रोक लगेगी।

### पहला चरण : शुद्धि

पहले, अपने खुद को शारीरिक रूप से तैयार करें। अगर आपका शरीर ताज़ा, आरामदेह, विश्रान्त और विशुद्ध अनुभव करेगा तो ध्यान रमाना आसान होगा। स्नान करें या अपना हाथ, मुँह व पैर आदि धो लें ताकि आपको ताज़गी का एहसास हो सके। यदि सुबह के समय आप शौच से निवृत्त हो कर, ध्यान के लिए बैठ सकें, तो आपका शरीर स्वयं को हल्का-फुल्का और तरौ-ताज़ा महसूस करेगा।

### दूसरा चरण : स्ट्रैचिंग

कुछ लोगों को अक्सर लगता है कि रात भर सोने से उनके शरीर में एक तरह की अकड़न और जकड़न सी आ गई है। ऐसी स्थिति में गर्म पानी से स्नान तथा कुछ स्ट्रैचिंग यानी शरीर को खिंचाव देने वाले व्यायाम से शरीर को ध्यान में बैठने के लिए तैयार कर सकते हैं।

हठ योग आसन विशेष रूप से शारीरिक स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए विकसित किया गया था, जिससे शरीर को ध्यान में आराम से बैठने के लिए सशक्त व लोचयुक्त बनाया जा सके। जो आधारभूत आसन, ध्यान की तैयारी में सहायक हो सकते हैं, वे योग : मास्ट्रिंग द बेसिक नामक पुस्तक में सिखाए गए हैं। आदर्श रूप से, आपको ये आसन किसी अनुभवी प्रशिक्षक के मार्गदर्शन में ही करने चाहिए।

यदि आप पीठ व टाँगों की स्ट्रैचिंग करते हैं तो यह ध्यान में बैठने के लिए बहुत सहायक हो सकते हैं। केवल कुछ मिनट की स्ट्रैचिंग या योग आसन,

आपके ध्यान के अनुभव की गुणवत्ता में बहुत सुधार ला सकता है। हठयोग आसनों में एरोबिक व्यायामों की तरह कड़े व्यायाम नहीं करवाए जाते, ये न तो आपके शरीर को थकाते हैं और न ही उसे आवश्यकता से अधिक सक्रिय करते हैं। ये आपको हौले से ऊर्जा प्रदान करते हुए, माँसपेशियों को शिथिल बनाते हैं, मानसिक तनाव से मुक्ति दिलवाने में सहायक होते हैं और आपको एकाग्रता बनाए रखने में मदद करते हैं। आरंभ में, आपको ध्यान के लिए शरीर को तैयार करने के लिए 5 से 10 मिनट तक स्ट्रेचिंग करने चाहिए।

### तीसरा चरण : शरीर को विश्रान्त करना

जब आप अपने स्ट्रेचिंग व्यायाम पूरे कर लेंगे तो आपके लिए थोड़ा सा रिलैक्सेशन या शिथिलता लाभदायक होगी। किसी नरम सतह पर, पीठ के बल आराम से लेट जाएँ। अपने सिर के नीचे एक पतला तकिया रखें। अपने शरीर को एक पतली शॉल या चादर से ढाँप लें। आपकी बाजूएँ शरीर से थोड़ी दूरी पर हों, हथेलियाँ ऊपर की ओर खुली हों। अपनी टाँगों को एक आरामदायक मुद्रा में खुला रखें। यह ध्यान रहे कि आपके शरीर का भार समान रूप से विभाजित हो और आप किसी एक ओर को झुक या मुड़ न रहे हों। आपका सिर भी किसी एक दिशा में जाने की बजाए, बीच में टिका होना चाहिए अन्यथा गर्दन में तनाव पैदा होगा। यह शिथिल मुद्रा *शवासन* कहलाती है क्योंकि आप पूरी तरह से स्थिर और विश्रान्त हो कर लेटे हैं। अपनी आँखें बंद रखें, अपने नथुनों से कई मिनट तक, सहज भाव से धीरे-धीरे श्वास लें व छोड़ें, बीच में कोई अंतराल या बाधा न आने दें।

इसी मुद्रा में लेटे हुए, आप एक संक्षिप्त शिथिल व्यायाम के लिए अपना नेतृत्व कर सकते हैं, बारी-बारी से अपनी सभी माँसपेशियों के समूहों पर ध्यान दें, अपने शरीर के माध्यम से आगे बढ़ें। इस अभ्यास का संपूर्ण विवरण परिशिष्ट में दिया गया है। हो सकता है कि आप गाइडिड रिलैक्सेशन टेप में भी रुचि रखते हों। रिलैक्सेशन के व्यायाम, संक्षिप्त होने चाहिए, इनकी अवधि दस मिनट से अधिक लंबी नहीं होनी चाहिए। आपको अपने मन को सजग होने के लिए सचेत करना होगा क्योंकि अनेक अधिकतर लोग इस दौरान नींद लेने लग जाते हैं।

### चौथा चरण : मन तथा स्नायु तन्त्र को शांत करना

श्वासन की प्रक्रिया एक शक्तिशाली अस्थिरता है, जो आपके शरीर के तनाव स्तर पर गहन प्रभाव डालते हुए आपके मन की स्थिरता व स्पष्टता को भी प्रभावित कर सकती है। ध्यान से पूर्व ध्यानपरक मुद्रा में विशेष श्वासन अभ्यास किए जाते हैं ताकि आंतरिक केंद्र, एकाग्रता व प्रशांति के लिए शांत मानसिक अवस्था प्राप्त की जा सके। कुछ साधक प्रारंभ में इन व्यायामों पर समय लगाने

के लिए संकोच अनुभव कर सकते हैं। हालाँकि जब आप इन्हें एक बार कर लेंगे, तो आप पाएँगे कि ये आपके ध्यान के अभ्यास को गहन बनाने के लिए कितने सहायक रहे। श्वसन प्रक्रिया तथा भावात्मक संतुलन में इसकी भूमिका व मानसिक स्पष्टता बहुत आकर्षक हैं। बाद में हम उन सभी विशेष श्वसन व्यायामों का वर्णन करेंगे जो ध्यान पर महत्वपूर्ण व लाभदायक प्रभाव छोड़ सकते हैं।

### पाँचवाँ चरण : ध्यान में बैठना

जब आप अपने श्वसन व्यायाम पूरे कर लें, तो आप ध्यान करने के लिए तैयार हैं। अपनी ध्यान मुद्रा में बैठे (अगले अध्याय में ऐसे विविध आसनों पर चर्चा की गई है।) अपने मन को अपने मंत्र या सार्वभौमिक मंत्र *सो हम्* पर सजग होने दें, यह एक ऐसी ध्वनि है, जो श्वास के साथ एक विशेष रूप से संयोजन करती है। जब आप साँस छोड़ें तो मानसिक रूप से *हम्* की ध्वनि सुनें; जब आप साँस भीतर लें तो मानसिक रूप से *सो* की ध्वनि सुनें।

अपने श्वास को लंबा और सहज होने दें। अपनी ध्यान मुद्रा में आराम से बैठे रहें और मन को मंत्र पर केंद्रित होने दें। आपका मन पूरी तरह से शांत व केंद्रित होना चाहिए। आपने इस कार्य के लिए जितना समय नियत किया हो या आप जब तक आराम से बैठना चाहें, तब तक ध्यान के लिए बैठ सकते हैं। जब आप अपने ध्यान का सत्र अंत करने वाले हों, पहले अपनी चेतना को श्वास और फिर देह में वापिस लाएँ। आंतरिक सजगता से बाहरी सजगता के इस अंतरण को धीरे-धीरे पूरा करते हुए, अपने हाथों से पलकों को मूँदें और आँखें खुलते ही सबसे पहले अपनी हथेलियाँ देखें। ध्यान के दौरान, मन के साथ क्या होता है और आप मन के साथ कैसे कार्य करते हैं, इसे अगले अध्याय में विस्तार से बताया जाएगा।

इस प्रकार, अभ्यास का क्रम निम्नलिखित है:

पहला : स्नान या तैयारी

दूसरा : योगासन व स्ट्रेचिंग

तीसरा : रिलैक्सेशन या शिथिलता व्यायाम

चौथा : श्वसन अभ्यास

पाँचवाँ : ध्यान

इससे पूर्व कि हम अपनी परिचर्चा को समाप्त करें, ध्यान से जुड़े कुछ अन्य विषयों पर भी विशेष रूप से ध्यान देना होगा।

## ध्यान को प्रभावित करने वाले अन्य कारक

योग मनोविज्ञान चार “आदिम आधारशिलाओं” का वर्णन करता है, चार प्राथमिक इच्छाएँ जो हम सबको प्रेरित करती हैं। वे हैं : भोजन, सेक्स, नींद तथा आत्म-संरक्षण की इच्छा। अगर हमें ध्यान के लिए प्रगति करनी है तो हमें अपनी इन इच्छाओं को पूरे कौशल के साथ व्यवस्थित करना होगा। इन चारों इच्छाओं या उत्तेजनाओं में असंतुलन होने से शारीरिक व भावात्मक नतीजे सामने आ सकते हैं, जो महत्वपूर्ण रूप से, एकाग्र होने व ध्यान करने की योग्यता में बाधा देंगे।

ध्यान के लिहाज़ से, एक स्वस्थ आहार में ताज़ा व सादा भोजन शामिल होना चाहिए, जिसे बहुत अधिक पकाया न गया हो। यह ज़रूरत से ज्यादा प्रोसेस्ड, गरिष्ठ, तला या भुना नहीं होना चाहिए। इससे पाचन संबंधी समस्याएँ पैदा होती हैं जो आपके ध्यान में बाधा बनती हैं। ताजा, सादा व पौष्टिक प्राकृतिक भोजन पचाने में आसान होता है और वही लाभदायक है।

आप जिस वातावरण में भोजन करते हैं, वह भी खुशनुमा तथा आनंदपूर्ण होना चाहिए। हमारे आधुनिक समाज में, पति, पत्नी और बच्चे सारा दिन घरों से बाहर व्यस्त रहते हैं; उन्हें रात के भोजन के समय ही एक साथ बैठने तथा दिन भर की गतिविधियों पर चर्चा करने का समय मिलता है। परंतु यह समय असुखकर तथा नकारात्मक नहीं होना चाहिए; पूरे परिवार को यह समझ होनी चाहिए कि इस दौरान ऐसी कोई बात न की जाए जो किसी दूसरे के मन को आहत करे या सबका मूड खराब कर दे। कहते हैं कि मन की प्रफुल्लता पारंपरिक रूप से सबसे बड़ी चिकित्सक रही है। जो लोग अच्छी सेहत के इस महत्वपूर्ण रहस्य को जानते हैं, उन्हें पता होना चाहिए कि भोजन करते समय प्रसन्न रहना चाहिए। एक प्रसन्न तथा शांत मानसिक अवस्था, पाचन तंत्र की क्षमता पर अच्छा प्रभाव डालती है और एंडोक्राइन ग्रंथियों का स्राव भी प्रभावित होता है।

यदि हम एक बार शरीर की कार्यविधि तथा भाषा को समझ लें तो अनेक रोगों तथा शारीरिक समस्याओं से छुटकारा पाया जा सकता है। जब सुखद परिवेश में, प्रसन्नतापूर्ण मनोभावों के बीच अच्छा भोजन किया जाता है, तो हमारे शरीर में लार तथा पाचक रस अच्छी तरह बनते हैं, जिससे भोजन के पाचन में आसानी होती है। यदि आप भोजन करते समय असवादग्रस्त हैं, किसी से बहस कर रहे हैं, नकारात्मक चर्चा कर रहे हैं तो इससे भोजन की पाचन संबंधी अव्यवस्था उत्पन्न हो सकती है।

सारे भोजन को अच्छी तरह से चबाया जाना चाहिए। बेहतर होगा कि भोजन को धीरे-धीरे चबाते हुए खाया जाए और उसका पूरा स्वाद लिया जाए।

अच्छे पाचन के लिए आवश्यक है कि, भोजन में तरल की मात्रा को भी शामिल किया जाए। ताजे फल तथा सलाद भी आपके आहार का हिस्सा होने चाहिए।

अधिक भोजन करने से बचें क्योंकि इसके कारण अनेक समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। भोजन करने के बाद, मुँह व दाँत को अच्छी तरह कुल्ला करके साफ करें और पाचन तंत्र को आराम करने दें। भोजन के बीच कोई हल्का नाश्ता न करें। ध्यान, सेक्स या नींद से कम से कम चार घंटे पहले, भोजन कर लेना चाहिए। खाना खाते ही सीधा बिस्तर पर जाना कोई अच्छी आदत नहीं है। यह स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

पाचन की प्रक्रिया तथा भोजन के लिए आपके शरीर की प्रतिक्रिया, ध्यान पर शक्तिशाली प्रभाव डाल सकते हैं। दरअसल, भारी भोजन करने के बाद, तीन-चार घंटे तक तो ध्यान लगने का सवाल ही नहीं पैदा होता। यही कारण है कि सुबह के घंटों को ध्यान के लिए आदर्श माना जाता है। आपका शरीर पिछले दिन के भोजन का पाचन कर चुका होता है और बहुत हल्का व तरोताज़ा अनुभव करता है। शाम को, यदि आप ध्यान करना चाहते हैं तो आपको देर रात तक अपने भोजन के समाप्त होने की प्रतीक्षा करनी होगी ताकि अपने आप ध्यान पर केंद्रित हो सकें।

निःसंदेह, आप जिस प्रकार का भोजन करते हैं, वे आपके लिए विविध परिणाम भी उत्पन्न करते हैं। ताज़ी सब्जियों, फल व अनाज से बने भोजन को पचाने में समय नहीं लगता, परंतु गरिष्ठ व वसायुक्त भोजन के पाचन में घंटों लग सकते हैं। इसके बाद, आप स्वयं ही यह जानने लगेंगे कि कौन से भोज्य पदार्थ ऐसे हैं, जो आपको ध्यान के दौरान एकाग्र, संयत व केंद्रित रहने में सहायक होते हैं। इसके विपरीत, भोजन ही कई प्रकार के हस्तक्षेप भी उत्पन्न कर सकता है। कुछ खाद्य पदार्थ आपको बेचैन, चिड़चिड़ा और तनावयुक्त बनाते हैं। आप आलस्य का अनुभव करते हैं। कुछ खाद्य पदार्थ ऐसे भी होते हैं, जिन्हें लेने से आप इतना भारीपन और बोझिलता अनुभव करते हैं कि ध्यान के दौरान स्वयं को जागृत रख पाना कठिन हो जाता है। जब आप भोजन के लिए प्रतिक्रियाओं के साथ प्रयोग करना जारी रखेंगे, तो आप पाएँगे कि किस प्रकार कुछ खाद्य पदार्थ आपकी मानसिक अवस्था को प्रभावित कर रहे हैं।

यह ज़रूरी नहीं कि आप ध्यान करने के लिए शाकाहारी बन जाएँ। अगर आपको सही मायनों में अपने लिए पूरी तरह से संतुलित शाकाहारी आहार चुनना नहीं आया तो, खान-पान में अचानक आया यह बदलाव आपके लिए परेशानी का कारण बन सकता है। अपने साथ सौम्यता बरतें। एक पूरी तरह से संतुलित आहार में ताजे फल, डेयरी उत्पाद, पूरी तरह से पकी सब्जियों, अनाज व फलीदार अनाज आदि को शामिल किया जाता है, यदि इनके साथ वसा का अल्प मात्रा में सेवन हो तो ये ध्यान में सहायक हो सकते हैं। यदि आप अपने

आहार में बदलाव लाना ही चाहते हैं, तो आपको पहले किसी अच्छी पुस्तक का मार्गदर्शन लेना होगा। इसके लिए आप ट्रांज़ीशन टू वैजीटेरियनिज़्म की मदद ले सकते हैं।

ये आपके प्रयत्नों को सुचारु बनाने में मदद करेगी। गहन ध्यान के लिए भोजन तथा पेय पदार्थ के प्रभाव बहुत महत्वपूर्ण हैं। जब आप अपने ध्यान का अभ्यास जारी रखेंगे, तो भोजन (व अन्य वस्तुओं के प्रति भी) के प्रति आप धीरे-धीरे एक स्वस्थ दिशा पा लेंगे, और हो सकता है कि आप स्वयं ही अपने शरीर पर खाद्य पदार्थ व पेय पदार्थों से हुए प्रभावों का सूक्ष्म निरीक्षण करना सीख लें। बहुत से लोग जो ध्यान करने से पूर्व, चाय, कॉफ़ी तथा अन्य कैफ़ीनयुक्त पेय पदार्थों का अधिक मात्रा में सेवन करते थे, उन्होंने पाया कि इससे शारीरिक व मानसिक उद्वेग में वृद्धि होती है। चेतना व ध्यान पर भोजन व इसके प्रभावों का विषय इतना अधिक महत्वपूर्ण है कि यह वास्तव में एक पूरी पुस्तक जितनी सामग्री की अपेक्षा रखता है। कुछ बुनियादी परामर्श:

- किसी भी प्रकार का गरिष्ठ भोजन करने के, तीन या चार घंटे बाद ही ध्यान का अभ्यास करना आरंभ करें।
- आपने जो भी खाया हो, उसके प्रति सजग रहें और यह देखें कि वह दिन में आपके ध्यान के अभ्यास को किस तरह प्रभावित करता है।
- अपने आहार में ताजे व आसानी से पचने वाले खाद्य पदार्थों को शामिल करें, जो आपके ध्यान के अभ्यास को सहजता व स्पष्टता प्रदान कर सकें।

इसके अतिरिक्त, आप शीघ्र ही पाएँगे कि मदिरा व मन को सजग व उत्तेजित करने वाले जिन पदार्थों का आप प्रयोग किया करते थे, वे आपके ध्यान के अभ्यास में बाधा बन रहे हैं। ध्यान को सही मायनों में समझने वाले साधक जानते हैं कि किसी भी प्रकार की ध्यानपरक अवस्था पाने के लिए मादक द्रव्य कभी सहायक नहीं होते, क्योंकि मादक द्रव्य शरीर को उत्तेजित करते हैं और अपने विषैले प्रभावों के साथ मन की कार्यविधि में बाधा बनते हैं। मदिरापान से शरीर में आलस्य, बोझिलता व उनींदापन आता है, जिसके कारण ध्यान नहीं साधा जा सकता। अधिकांश लोगों ने पाया कि जब उन्होंने ध्यान की साधना से जुड़ी प्रशान्ति को पा लिया तो सभी मादक द्रव्यों व पदार्थों के प्रति उनका आकर्षण भी घट जाता है।

भोजन की तरह, नींद भी एक शारीरिक प्रक्रिया है जो, आपके ध्यान पर महत्वपूर्ण प्रभाव डाल सकती है। यदि आप कम नींद लेंगे तो सुस्ती बनी रहेगी और आपको ध्यान के दौरान सचेत रहने में परेशानी होगी। यदि आप आवश्यकता से अधिक नींद लेते हैं तो वह भी आपको चिड़चिड़ा व आलसी बना सकती है, आपके लिए एकाग्र होना भी कठिन होगा।

नींद एक आकर्षक प्रक्रिया है, ध्यान के अभ्यास के दौरान इसका निरीक्षण करना रोचक हो सकता है। हम आपको बताना चाहते हैं, जब आपका ध्यान का अभ्यास गहन होगा, तो आपके नींद लेने के घंटे स्वतः ही कम होते चले जाएँगे क्योंकि ध्यान से देह तथा मन को एक गहन विश्रान्त अवस्था प्राप्त होती है।

जब आप ध्यान के अभ्यास में प्रगति करेंगे और यह आपके लिए महत्वपूर्ण होता जाएगा, तो आप अपने लिए ऐसे समय की तलाश करेंगे, जब पूरे सचेत भाव से ध्यान कर सकें। यह आपके जीवन की योजना में एक प्राथमिकता बन जाएगा। तब भोजन, नींद व अन्य गतिविधियाँ आपके ध्यान में बाधा बनने के स्थान पर स्वयं ही सहायक हो जाएँगी।

## ध्यान की मुद्राएँ

**ध्या**न एक ऐसी सादी विधि है, जिससे लगभग प्रत्येक व्यक्ति आनंद उठा सकता है। जैसा कि हमने पहले भी कहा, ध्यान साधने के लिए, शांत भाव से आरामदायक मुद्रा में बैठे और स्वयं को स्थिर रखें। आपका शरीर स्थिर हो ताकि श्वास की प्रक्रिया सहज हो सके और फिर मन को पूरी तरह से शांत व केंद्रित होने दें। हमें ध्यान की प्रक्रिया से जुड़े इन्हीं तीन पक्षों पर विस्तार से चर्चा करनी होगी : पहला, शरीर की मुद्रा क्या हो, जो सहज होने के साथ-साथ स्थिर हो सके, दूसरे, श्वास के प्रवाह को बिना किसी बाधा के जारी कैसे रखा जाए और यह महत्वपूर्ण क्यों हैं और तीसरे; मन को शांत करते हुए एकाग्र व केंद्रित कैसे किया जाए, ताकि ध्यान स्वयं ही घटित हो सके। यह तीनों अवस्थाएँ ही सजगता को बाहरी शारीरिक स्तर से सबसे गहन आंतरिक स्तर तक ले जाती हैं। हम ध्यान की प्रक्रिया में शरीर की मुद्राओं पर चर्चा करते हुए, अध्याय का आरंभ करेंगे।

किसी भी अच्छी ध्यान मुद्रा के लिए आवश्यक है कि वह स्थिर, शांत, सहज व आरामदायक हो। यदि शरीर हिलेगा - डुलेगा , उसमें अकड़न या खिंचाव व कँपकँपाहट का अनुभव होगा, तो वह आपके ध्यान के लिए रुकावट बन सकता है। कई लोगों के मन में यह गलत धारणा है कि आपको ध्यान करने के लिए जटिल, आलथी-पालथी लगा कर बनाई गई लोटस (कमल) मुद्रा में बैठना होगा। जबकि यह सच नहीं है। किसी भी अच्छी ध्यान मुद्रा के लिए केवल एक ही अनिवार्य शर्त है - यह आपके सिर, गर्दन व धड़ को सीधा रख सके ताकि आप उचित व अबाध रूप से श्वास ले सकें ।

सभी ध्यान मुद्राओं में सिर व गर्दन को बीच में केंद्रित रखा जाता है, ताकि गर्दन या किसी एक ओर, आगे या पीछे न झुके। सिर को गर्दन का सहारा होना चाहिए और वह गर्दन या कंधों को किसी प्रकार का तनाव न देते हुए, कंधों पर स्थिर होना चाहिए। आपका चेहरा आगे की ओर हो और आँखें सौम्यता के साथ बंद हों। बस अपनी आँखें बंद कर लें, उन्हें जोर से कस कर न भीचें और न ही उन पर कोई दबाव आने दें।

दुर्भाग्यवश, कुछ लोगों को कहा जाता है कि उन्हें माथे के ऊपर एक बिंदु पर अपना ध्यान साधना होगा। इससे उनकी आँखों की माँसपेशियों पर दबाव पड़ता है, जिससे सिर में दर्द भी हो सकता है। कुछ यौगिक अभ्यास ऐसे होते हैं जिनमें निश्चित रूप से ऐसे दृष्टि को साधा जाता है, परंतु उनका प्रयोग ध्यान के दौरान नहीं होता। अपने चेहरे की सारी माँसपेशियों को ढीला छोड़ दें। आपका मुँह भी आराम से बंद होना चाहिए। जबड़ों में किसी तरह का तनाव न हो। सारा श्वास नाक से ही आना चाहिए।

सारी ध्यान मुद्राओं में आपके कंधे और बाजू पूरी तरह से विश्रांत हों और हाथ आपके घुटनों पर आराम से रखे हों, वे इतने ढीले हों कि अगर कोई आपके हाथ को उठाए तो वह बिल्कुल सहज भाव से उठे मानो उसमें प्राण ही न हो। आप अपने अँगूठे व तर्जनी को आपस में हौले से मिला कर, ध्यान मुद्रा बना सकते हैं (चित्र में देखें।) यह मुद्रा एक घेरा बनाती है, जिसे आप प्रतीकात्मक रूप से एक छोटा सर्किट मान सकते हैं, जो अपने ही भीतर ऊर्जा को पुनः चक्रित करता है।

## ध्यान के लिए बैठने की मुद्रा

ऐसी बहुत सी मुद्राएँ हैं, जिनमें आप अपने धड़ को सीधा रखते हुए ऐसी आरामदायक मुद्रा में बैठ सकते हैं, जिसमें आपकी टाँगों में किसी तरह की ऐंठन या बेचैनी न हो।



ज्ञान मुद्रा (अँगूठे व तर्जनी को आपस में मिलाना)

दरअसल ध्यान में आपकी बाँहों व टाँगों का इतना महत्त्व नहीं होता। यहाँ यह ध्यान देना आवश्यक है कि आपका धड़ सीधा होना चाहिए। इसे पाने का सबसे सरल उपाय यही है कि आप मैत्री आसन का प्रयोग करें (इसका चित्र पुस्तक में दिया गया है।)

मैत्री आसन में, आप किसी बेंच या कुर्सी पर आरामदायक मुद्रा में बैठते हैं, आपके पैर फ़र्श पर सीधे रहते हैं और हाथ, आराम से गोद में रखे होते हैं। यह मुद्रा किसी ऐसे व्यक्ति के द्वारा भी आराम से प्रयोग में लाई जा सकती है, जिसमें लोच का अभाव हो या जो फ़र्श पर बैठने में असुविधा अनुभव करता हो। यह आसन आपको ध्यान का आरंभ करने में सहयोग प्रदान करेगा और शरीर को किसी प्रकार का कष्ट भी नहीं होगा।

## सुखासन

अगर आपके शरीर में थोड़ी लोच है, और आप थोड़ी अलग मुद्रा में बैठना चाहते हैं, तो आप अपने लिए विकल्प के रूप में सुखासन का प्रयोग कर सकते हैं (इसका चित्र पुस्तक में दिया गया है।)

सुखासन में आप आलथी-पालथी लगा कर आराम से बैठते हैं। जैसा कि आप चित्र में भी देख सकते हैं, दोनों पैर, फ़र्श पर विपरीत घुटने के नीचे रखे हैं, और घुटने आराम से विपरीत पैर पर टिके हैं। किसी मुड़े हुए, मोटे कंबल को आसन बनाएँ, ताकि आपके घुटनों व टखनों पर अधिक दबाव न आए।



मैत्री आसन

यदि आपकी टाँगों में लोच न हो या आपकी जांघों की माँसपेशियाँ कड़ी हों तो, आप पा सकते हैं कि आपके घुटने फ़र्श से बहुत दूर जा रहे हैं, ऐसी स्थिति में अपने नितंबों के नीचे एक और मुड़ा हुआ कंबल रख दें या कोई कुशन लगा दें। वार्म-अप स्ट्रेचिंग व्यायाम करने से भी टाँगों की लोच बढ़ेगी, इस तरह आपके लिए इस मुद्रा में बैठना सरल हो जाएगा। अपने लिए जो भी मुद्रा चुनें, उसका नियमित अभ्यास करें और बार-बार नई मुद्राएँ न बदलें। यदि आप एक

ही ध्यान मुद्रा को विकसित करने के लिए नियमित रूप से अभ्यास करेंगे, तो यह समय के साथ आपके लिए आरामदायक और स्थिर होती चली जाएगी।



सुखासन



अपने बैठने की मुद्रा को और अधिक आरामदायक बनाएँ

## स्वस्तिकासन

स्वास्तिकासन (चित्र में देखें), उन व्यक्तियों के लिए विशेष रूप से लाभदायक है, जो इसमें आराम से बैठ सकते हैं। अगर आपकी टाँगों में पर्याप्त लोच है, तो आप इसे लंबे समय तक ध्यान में बैठने के लिए, सुखासन की तुलना में कहीं बेहतर पा सकते हैं क्योंकि इस मुद्रा का आधार विस्तृत है, यह आपके शरीर के भार को समान रूप से, फ़र्श पर वितरित करती है, यह कहीं अधिक स्थिर है, इसमें शरीर के यहाँ-वहाँ झूलने व अन्य शारीरिक गतिविधियों की सक्रियता का भय नहीं रहता।

जैसा कि चित्र में देखा जा सकता है, स्वास्तिकासन में घुटने, पैरों पर होने की बजाए, सीधा फ़र्श पर टिके हैं। कुछ साधकों के लिए इस मुद्रा का लाभ यह हो सकता है कि इससे टखनों की हड्डियों पर कम दबाव पड़ता है।



स्वस्तिकासन

स्वस्तिक मुद्रा बनाने के लिए, पहले तो ध्यान के आसन पर आराम से बैठ जाएँ, फिर बायीं टाँग को घुटने से मोड़ें और बाएँ पैर को बायीं जंघा के पास रखें। बाएँ पैर का पँजा दाहिनी जंघा के भीतर की ओर सपाट होना चाहिए। इसके बाद, दाँया घुटना मोड़ें और दाएँ पैर को धीरे से बायीं पिंडली पर रखें और पैर का तलवा बायीं जंघा के पास होना चाहिए। दाएँ पैर के बाहरी हिस्से को धीरे से जंघा तथा बायीं पिंडली के पिछले हिस्से के बीच रखें। अंत में, अपने हाथ से बाएँ पैर की अंगुलियों को ऊपर दाहिनी जंघा तथा पिंडली के बीच ले आएँ, ताकि अंगूठा दिखाई दे सके। इस तरह आपकी एक स्थिर व सुडौल मुद्रा तैयार हो जाएगी, जो ध्यान के लिए बहुत सहायक है। भले ही आपको यह विवरण सुनने में जटिल लगे, परंतु आप पाएँगे कि अगर आप निर्देशों के अनुसार चलें तो उतना जटिल भी नहीं है।

## अन्य विचार

प्रारंभ में कुछ साधकों के लिए स्वस्तिक मुद्रा आरामदायक नहीं होगी क्योंकि उनकी टाँगों में लोच की कमी हो सकती है। आप निश्चित रूप से किसी भी आरामदायक आलथी-पालथी या चौकड़ी लगाने वाली मुद्रा में बैठ सकते हैं, जो आपके शरीर को स्थिर रखने में सहायक हो और आपके शरीर को किसी प्रकार के झटके, खिंचाव या हिलने-डुलने से बचा सके। आप चाहें तो मैत्री आसन से भी आरंभ कर सकते हैं यहाँ यह महत्वपूर्ण बिंदु विशेष रूप से दोहराने

योग्य है : आपको अपनी गर्दन, सिर व धड़ को एक सीध में रखना है, ताकि धड़ सीधा रहे और चाहे टाँगें किसी भी मुद्रा में क्यों न हों।

कुछ छात्र प्रतिस्पर्धी भावना के कारण जल्दी ही उन्नत मुद्राओं का अभ्यास करने लगते हैं, जबकि अभी वे उन्हें करने के लिए पूरी तरह से तैयार नहीं होते। नतीजन, वे अनुचित मुद्रा में बैठने लगते हैं, जिसमें उनके कंधे आगे की ओर झुके होते हैं और रीढ़ की हड्डी में भी टेढ़ापन आता है। यह एक बुरी आदत है, इससे आपके शरीर को कष्ट होगा और श्वास लेने में भी असुविधा होगी। यह आपके शरीर के सूक्ष्म ऊर्जा मार्ग में भी बाधा डालेगा, जो गहन ध्यान के लिए बहुत महत्व रखते हैं।

आधुनिकरण के चलते लोगों की उठने-बैठने की मुद्रा प्रायः दोषयुक्त होती है, जिसे वे बचपन से ही चलते या बैठते समय अपना लेते हैं। इसके कारण, जो माँसपेशियाँ रीढ़ ही हड्डी को सहारा देने के लिए बनी होती हैं वे अल्प विकसित रह जाती हैं और आयु के साथ-साथ रीढ़ की हड्डी में वक्रता आ जाती है। शरीर विकृत दिखने लगता है। जब आप पहले ध्यान में बैठना आरंभ करते हैं, तो आपने देखा होगा कि आपकी पीठ की माँसपेशियाँ दुर्बल हैं और बैठने के कुछ ही मिनट के बाद, आप आगे की ओर झुकने लगते हैं।

दरअसल, यदि आप सारा दिन उठते, बैठते या चलते समय अपनी शारीरिक भाव-भंगिमा पर ध्यान दें और उसे सुधारें तो शीघ्र ही इस समस्या का समाधान किया जा सकता है। ज्यों ही आपको लगे कि आप बैठे-बैठे आगे की ओर झुक गए हैं और पीठ पर कूबड़ सा दिख रहा है, तो उसी समय तन कर बैठ जाएँ। इस तरह आपकी पीठ की माँसपेशियाँ फिर से, सही तरह से काम करने लगेंगी। कुछ निश्चित हठयोग आसन भी आपकी पीठ की माँसपेशियों को मजबूत बनाते हैं ताकि वे रीढ़ की हड्डी को सहारा दे सकें जैसे धनुष आसन, बालासन, भुजंगासन व नौकासन आदि।

जिन छात्रों का शारीरिक अंग-विन्यास दोषयुक्त होता है, वे प्रायः पूछते हैं कि क्या वे सहारे के लिए, दीवार की टेक लगा कर ध्यान का अभ्यास कर सकते हैं। प्रारंभ में आप एक उचित मुद्रा पाने या अपने सिर, गर्दन व धड़ को एक सीध में लाने के लिए ऐसा कर सकते हैं, परंतु इस तरह बाहरी साधन पर निर्भर रहना उचित नहीं है। बेहतर होगा कि आप प्रारंभ से ही अपनी शारीरिक मुद्रा को सुधारने पर ध्यान दें। अपने किसी मित्र से कहें कि वह आपको देख कर बताए कि आप किस तरह बैठे हैं या स्वयं कोने में लगे शीशे की मदद से देख कर अनुमान लगाएँ। अगर आपकी रीढ़ की हड्डी पूरी तरह से सीध में होगी, तो पीठ पर हाथ फिराते समय मेरुदण्ड बिल्कुल सीधा जान पड़ेगा।

## अन्य ध्यान मुद्राएँ

ध्यान के लिए अन्य कई मुद्राएँ भी उपयुक्त मानी जाती हैं हम यहाँ इन मुद्राओं के विषय में संक्षिप्त चर्चा करेंगे।

### ज़ेन ध्यान मुद्रा

कुछ लोग अपने नितंबों या घुटनों में समस्या के कारण आलथी-पालथी लगा कर नहीं बैठ सकते, उन्हें ऐसा करने में परेशानी होती है। उन्होंने सुना होगा कि वे ज़ेन मुद्रा में बैठ सकते हैं, जिसमें उन्हें नितंबों को टखनों पर टिकाते हुए, अपनी टाँगों पर बैठना चाहिए, इसे ही ज़ेन मुद्रा कहते हैं।

दुर्भाग्यवश, फ़र्श पर सीधा बैठने की इस मुद्रा में पैरों व टखनों पर बहुत दबाव आता है और इससे माँसपेशियों व स्नायु पर दबाव आ सकता है। अगर आप अपने लिए इस प्रकार की मुद्रा चाहते हैं, तो बेहतर होगा कि आप लकड़ी के बने 'ज़ेन बेंच' का प्रयोग करें, जो कि बाजार में उपलब्ध है। तब आप बेंच या सीट पर सीधा बैठ सकते हैं, जिससे आपके टखनों व पैरों पर सारा भार न आए। इस मुद्रा की अपनी हानियाँ भी हैं: यह मुद्रा लंबे समय तक ध्यान के लिए उपयुक्त नहीं है, इसमें शरीर प्रायः एक ओर झूल जाता है। हालाँकि कुछ ध्यान साधक, अपने शरीर की सीमाओं को देखते हुए, इसे एक बेहतर विकल्प के रूप में अपना सकते हैं।

### सिद्धासन

पारंपरिक रूप से, सिद्धासन उन उन्नत साधकों के लिए था, जो ध्यान की साधना में दक्ष हो चुके हों, यह आमतौर पर ध्यान के अभ्यास के लिए नहीं होता। (चित्र में देखें) ऐसा इसलिए है क्योंकि कमलमुद्रा के समान ही इसमें भी शरीर को एक निश्चित मुद्रा में रखना होता है, जो तभी सहायक हो सकता है, जब इसे उचित व सुनियोजित रूप से किया जाए। यदि आपके पास इस मुद्रा में आरामदायक तरीके से, उचित रूप से बैठने की योग्यता नहीं है, तो आपको इसके लाभ नहीं मिलेंगे, और हो सकता है कि आप अपने लिए कोई समस्या खड़ी कर लें।



सिद्धासन

ध्यान का आरंभिक अभ्यास करने वाले शिष्यों या इस संसार में रहने वाले व्यक्तियों के लिए कभी इस आसन में बैठने का सुझाव नहीं दिया जाता।

जो इस विषय में सिद्धहस्त हैं या जिन्होंने गहन ध्यानपरक जीवन जीने का निर्णय ले लिया है, उन्हें धीरे-धीरे इस आसन में बैठने का अभ्यास करना चाहिए। जिन्होंने निश्चित रूप से समाधि की अवस्था पाने का निर्णय ले लिया हो, उन्हें ध्यान के दौरान इसी आसन में अभ्यास करना चाहिए। ध्यान के उन्नत साधक, अपने निश्चित लक्ष्य की प्राप्ति के लिए *सिद्धासन* लगा कर, ध्यान करते हैं। जब कोई उन्नत साधक, इस आसन में तीन घंटे से अधिक समय तक बैठने के योग्य हो जाता है और उसे किसी प्रकार की पीड़ा या असहजता नहीं होती, तो उसे *आसन की सिद्धि* प्राप्त हो जाती है। हालाँकि, यह ध्यान के आरंभिक शिष्यों के लिए अनिवार्य नहीं है कि वे अपने शरीर को एक ऐसी मुद्रा में लाएँ, जो उनके लिए आरामदेह न हो। जिस मुद्रा के लिए शरीर प्रस्तुत न हो, उसमें बैठने का अर्थ होगा कि आप अपनी माँसपेशियों व स्नायु को हानि पहुँचाना चाहते हैं।

*सिद्धासन*, बनाने के लिए, अपनी बायीं एड़ी को पैरीनियम (मूलाधार, गुदा व जननांग के बीच का भाग) पर लगाएँ और उससे पहले मूलबंध लगा लें (यह आसन गुदा संकोचक पेशियों को भीतर की ओर खींचते हुए बनाया जाता है।) अब दूसरी एड़ी को जननांग के ऊपर श्रोणि प्रदेश के पास रखें। पैरों व टाँगों को इस प्रकार व्यवस्थित करें कि टखने एक सीध में हों या एक-दूसरे को स्पर्श करें। दाएँ पैर की अँगुलियों को बायीं जंघा व पिंडली के बीच इस प्रकार रखें कि केवल अँगूठा ही दिखाई दे और बाएँ पैर की अँगुलियों को धीरे से, दाईं जंघा व पिंडली के बीच इस तरह दबाएँ कि केवल अँगूठा ही दिखाई दे। अपने हाथों को घुटनों पर रखें।

हम अपनी बात फिर से दोहराते हैं, हम इस आसन को करने का सुझाव नहीं देते। यह केवल उनके लिए है जो व्यक्तिगत रूप से किसी अनुभवी मार्गदर्शक से सीख रहे हों क्योंकि यदि इसे उचित रूप में न किया जाए तो यह शिष्य के लिए परेशानी का कारण बन सकता है। पारंपरिक रूप से, यह तकनीक उन पुरुष साधुओं को सिखाई जाती थी जो मठों में रहते थे। हालाँकि यह धारणा भी उचित नहीं है कि केवल पुरुष ही इस आसन में बैठ सकते हैं: महिला ध्यान साधक व भिक्षुणियाँ भी इस आसन में बैठ सकती हैं।

### पद्मासन

सिद्धासन की तरह, पद्मासन भी ध्यान के लिए उपयुक्त नहीं माना जाता क्योंकि यदि इस आसन को उचित रूप से न किया जाए तो इससे कोई लाभ नहीं होता। इस मुद्रा में कोई भी आरामदायक तरीके से व उपयुक्त रूप से नहीं बैठ सकता क्योंकि इस मुद्रा में बैठ कर, अन्य महत्वपूर्ण अभ्यास जैसे बंध आदि लगाना कठिन होता है।

पद्मासन को लोकप्रिय कल्पना के अनुसार, योग से बहुत जुड़ाव के साथ देखा जाता है परंतु उन्नत योगियों व ध्यान साधकों द्वारा ही इस आसन का प्रयोग किया जाता है। कमल का फूल यौगिक जीवन के लिए एक प्रतीक है, जिसके अनुसार मनुष्य इस संसार में तो रहता है, परंतु इसके प्रभाव में नहीं आता। जिस प्रकार कमल कीचड़ में रहने पर भी, पानी की सतह पर तैरते हुए, फलता है। उसी प्रकार योगी भी संसार के मोह में आबद्ध न होते हुए, उसमें रहते हुए भी उससे अलिप्त रहता है।

वर्तमान में, पद्मासन ध्यान की मुद्रा के रूप में नहीं बल्कि इसलिए सिखाया जाता है ताकि निचले अंगों में लोच बनाई जा सके। इस आसन में बैठने पर अधिकांश साधकों को ध्यान एकाग्र करने में कठिनाई का अनुभव होता है। वे इससे जुड़ी पीड़ा तथा परेशानी के कारण ही ध्यान नहीं साध पाते। हम छात्रों को परामर्श देते हैं कि वे किसी ऐसी मुद्रा में बैठें, जो उनके लिए स्थिर व आरामदेह हो।

अधिकतर छात्रों के लिए, यहाँ बताए गए तीन आसनों में से किसी एक को अपनाते हुए, ध्यान का अभ्यास करना ही उत्तम होगा। किसी भी एक आसन को विकसित करें और प्रतिदिन, नियमित रूप से, उसके साथ ही ध्यान का अभ्यास करें। यदि आप ऐसा करते हैं तो आप जल्दी ही पाएँगे कि वह आसन आपके लिए कहीं स्थिर, आरामदायक व संतुलित होता जा रहा है।

## बैठने की मुद्राओं को अधिक आरामदायक बनाने के लिए कुछ परामर्श

अगर आप तहों में मुड़े हुए कंबल को आसन के तौर पर प्रयोग में लाएँगे, तो ध्यान करते समय आपके लिए फ़र्श पर बैठना आसान होगा। इसके बाद अपने नितंबों व कूल्हों के नीचे एक हल्का सा उभरा हुआ तकिया या कुशन रखें, इस तरह आपके शरीर का वह हिस्सा आसन से तीन-चार इंच ऊँचा हो जाएगा। आपको अपनी रीढ़ की हड्डी को सीधा रखने में मदद मिलेगी। आपके ध्यान का आसन दृढ़ होना चाहिए, यह बहुत सख्त या हिलने वाला न हो। आसन इतना ऊँचा न हो कि आपके शरीर को मुद्रा बनाए रखने में कठिनाई हो।

जब आपके शरीर में अधिक लोच आने लगे और आप मुद्रा के साथ सहज हो जाएँ, तो आप पतले तकिए के साथ, सीधा फ़र्श पर बैठ कर भी ध्यान लगा सकते हैं। हालाँकि सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आपकी रीढ़ की हड्डी में वक्रता नहीं आनी चाहिए। अपने बैठने की मुद्रा बनाते समय धैर्य बनाए रखें। आपके शरीर की लोच बढ़ेगी और आप अधिक समय तक आरामदायक रूप से बैठ सकेंगे।

स्ट्रैचिंग के लिए किए जाने वाले व्यायाम तथा हठयोग आसन आपके शरीर को लोच देने व ध्यान के दौरान उसे सहज बनाने के लिए लाभदायक हो सकते हैं। हठ योग के आसनों की अधिक जानकारी के लिए आप हठयोग की कक्षा में भाग ले सकते हैं या योग: मास्ट्रिंग द बेसिक नामक पुस्तक की मदद ले सकते हैं।

आपको लेट कर ध्यान करने की सलाह नहीं दी जाती। इसके लिए अनेक कारण हैं। एक महत्वपूर्ण बात यह है कि लोग अक्सर लेट कर सो जाते हैं या उन्हें अपनी सजगता बनाए रखने में कठिनाई होती है। नि : संदेह , अगर आपको नींद आएगी तो आपके लिए ध्यान साधना कठिना होगा।

दरअसल, इसका एक और गुप्त व सूक्ष्म कारण भी है। ध्यान के गहन स्तरों पर, रीढ़ की हड्डी को सीधा रखना बहुत महत्व रखता है, इस तरह एक प्रकार की सूक्ष्म ऊर्जा को शरीर के ऊपरी हिस्से की ओर जाने में मदद मिलती है। ध्यान की अनेक पुस्तकों में इस उन्नत अभ्यास की विस्तार से चर्चा की गई है, जैसे पाथ ऑफ फायर एंड लाइट।

## ध्यान, मन व मंत्र

**ज**ब आप एक बार यह जान लेते हैं कि ध्यान की मुद्रा में कैसे बैठना है, तो आप निश्चित रूप से यही सोच रहे होंगे कि मानसिक रूप से क्या किया जाना चाहिए; एक व्यक्ति ध्यान का अभ्यास कैसे कर सकता है? लोग यह भी विचार करते हैं कि क्या उन्हें कुछ निश्चित विचारों को अपने मस्तिष्क में स्थान देना चाहिए या अपने मन को पूरी तरह से खाली करने का प्रयत्न करना चाहिए, या उन्हें मन को उसके हाल पर छोड़ते हुए, उसके प्रवाह में स्वयं को बहने देना चाहिए। दरअसल, ध्यान में इनमें से कोई भी विकल्प शामिल नहीं होता।

विचार करना, ध्यान से एक अलग प्रक्रिया है और जैसा कि हमने पहले भी देखा है, किसी प्रेरणादायी आदर्श पर मनन करना जैसे कि शांति पर मनन आदि भी, एक अलग प्रक्रिया है। ध्यान की प्रक्रिया के दौरान, अपने मन में किसी भी घटना को घटित करने का प्रयत्न करना व्यर्थ है। आपके हाथ केवल कुंठा ही आएगी क्योंकि मन इसे वश में करने के लिए संघर्ष कर रहा है। ध्यान के दौरान, किसी एक निश्चित अवस्था तक पहुँचने का लक्ष्य भी कोई खास मदद नहीं कर पाता। बेहतर होगा कि आप इस बात के लिए दबाव न दें कि आपके ध्यान को कैसा होना चाहिए या आपको उसके लिए क्या अपेक्षा करनी चाहिए। इसके विपरीत, आप अपने साथ जितना कम संघर्ष करेंगे या अपने- आपको ध्यान के लिए जितना कम विवश करेंगे, आप उतना ही अधिक विश्रान्त अनुभव करते हुए, स्थिरता प्राप्त करेंगे, ध्यान में प्रगति का वास्तविक अर्थ स्थिरता ही तो है।

ठीक इसी प्रकार, अगर आप अपने मन को रिक्त करने का प्रयास करेंगे तो वह भी आपके किसी काम नहीं आने वाला। मन अपनी स्वाभाविक प्रकृति के अनुसार बदलता रहता है, स्मृतियों को व्यवस्थित करता है, उनके साथ जुड़ाव बनाता है और नई सूचना व जानकारी को ग्रहण करता है। दरअसल, प्रायः गहन और स्वप्नविहीन अवस्था में ही मन स्थिर व शांत हो पाता है। शेष समय में, यह किसी ऐसे नाव की तरह भटकता है, जिस पर कोई लंगर न हो।

इन मानसिक प्रक्रियाओं के कारण, अनेक ध्यान की परंपराओं में, मन को शांत व केंद्रित करने के लिए किसी एक वस्तु पर केंद्रित करने की सलाह देते हैं।

इस प्रकार, लक्ष्य अपने मन को रिक्त करना नहीं है, बल्कि आपको मन को एक केंद्र देते हुए, उसे स्थिर करना है। अनेक ध्यान परंपराओं में, मन को किसी एक बिंदु पर एकाग्र करने के लिए कोई शब्द, वाक्य, ध्वनि या प्रतीक दिया जाता है। कई ध्यान अनुशासन दिखाई देने वाले प्रतीक पर बल देते हैं परंतु हमारी परंपरा में मंत्र के प्रयोग पर बल दिया जाता है—एक शब्द, ध्वनि या वर्णों का मेल, जो मन को एकाग्र होने के लिए एक साधन दे सके।

एकाग्रता ध्यान के लिए एक अनिवार्य तत्व है। जब हम *एकाग्रता* शब्द का प्रयोग करते हैं, तो कई बार ऐसा लग सकता है कि हम किसी ऐसे प्रयत्न की बात कर रहे हैं, जिसका सावधानी से विश्लेषण करना है, एक ऐसी प्रक्रिया, जो सुनने में भी तनावपूर्ण लग सकती है। हालाँकि, हम जिस *एकाग्रता* की चर्चा कर रहे हैं, उसके लिए निश्चित रूप से किसी प्रयास, तनाव या मानसिक दबाव की भी आवश्यकता नहीं है, इसका केवल इतना ही अर्थ है, केंद्रित ध्यान। एकाग्रता का अर्थ है—एक सहज परंतु विश्रांत, ध्यान केंद्र, यदि आप पूरी तरह से आरामदेह और विश्रांत हैं, तो आपके लिए इस तरह की एकाग्रता को पाना कठिन नहीं होना चाहिए। जब आप एकाग्र नहीं हो सकते, तो इसका अर्थ होगा कि आप स्वयं को मन के प्रवाह के साथ नहीं ले जा पा रहे।

अनेक यौगिक तकनीकें एकाग्रता के विकास में सहायक हैं और पुस्तक के अंत में, उनमें से कुछ पर चर्चा भी की जाएगी। अभी तो यही समझना महत्वपूर्ण होगा कि एकाग्रता ही ध्यान का आरंभ है।

अनेक ध्यान परंपराओं में मंत्रों का प्रयोग किया जाता है। जैसा कि हमने पहले भी कहा, *आमीन*, *शेलम व ओम* आदि शब्द मंत्र हैं। हमारी परंपरा में, मंत्रों को ज़ोर से बोल कर, भौतिक कानों से सुनने की बजाए, अपने भीतर से उठते मंत्र स्वर को मानसिक रूप से सुना जाता है। मंत्र का विज्ञान एक अनूठा अनुशासन तथा अध्ययन का विषय है; योग परंपरा में इन ध्वनियों को हल्के अर्थों में नहीं लिया जाता। मंत्र वे विशेष ध्वनियाँ हैं जिनके निश्चित लक्षण तथा प्रभाव होते हैं। केवल किसी शब्द मात्र को मंत्र नहीं कह सकते।

अपने-आप ही स्पंदित होने वाली ध्वनियों का कोई शाब्दिक अर्थ नहीं होता और वे स्पंदनों के नाम से जानी जाती हैं। जब वे भौतिक तत्वों को प्रभावित करती हैं, तो ये स्पंदन आकार ग्रहण कर लेते हैं और हर उस आकार का नाम होता है। वस्तुतः सभी आकार व नाम, ध्वनि के विशुद्ध स्पंदनों से ही उपजे हैं। ये निश्चित ध्वनियाँ हैं, जो मौन में स्पंदित होती हैं और पूरी मानवजाति पर उनका प्रभाव बहुत ही शक्तिशाली व लाभदायक होता है। प्राचीन काल में, ध्यान के लिए सब कुछ समर्पित कर देने वाले मुनिगण इन ध्वनियों को अपने भीतर सुनते थे, जिन्हें अब मंत्रों के रूप में प्रयुक्त किया जाता है। ये विशेष ध्वनियाँ, विविध प्रकार के साधकों पर विविध प्रभाव डालती हैं; किसी सिद्ध गुरु से मंत्र दीक्षा

पाने का अर्थ कुछ ऐसा ही है मानो कोई किसी चिकित्सक से रोग के लिए नुस्खा ले रहा हो।

मंत्रों के रूप में असंख्य ध्वनियों, वर्णों तथा शब्दों का प्रयोग किया जाता है और इनमें से प्रत्येक, व्यक्तित्व के विभिन्न स्तरों को प्रभावित करते हैं। मंत्रों के ये प्रभाव, साधक की आंतरिक भावना के साथ प्रकट होते हैं। यह भावना किसी मंत्र के शाब्दिक अनुवाद का परिणाम नहीं है। यह तो ध्वनियों के विशुद्ध स्पंदनों से पैदा होती है। साधक अपने गुरु से प्राप्त शब्द या वर्ण वाले मंत्र को अपने जीवन का एक अभिन्न अंग बना लेता है।

अनेक शिष्य अपनी श्वास लेने व छोड़ने के अभ्यास के साथ मंत्र का सामंजस्य करने का प्रयत्न करते हैं; हालाँकि, सभी मंत्रों को श्वास के साथ संबंधित नहीं किया जा सकता। कुछ मंत्र ऐसे भी हैं, जिनके प्रयोग से श्वास की लय में बाधा आ सकती है, जो कि फेफड़ों के लिए हानिकारक होगा और साथ ही हृदय व मस्तिष्क को भी हानि पहुँचा सकता है। यही कारण है कि हर मंत्र को श्वास से संबंधित करने का प्रयत्न नहीं करना चाहिए। जिन ध्वनियों को श्वास के साथ शामिल किया जा सकता है, उनमें हम सो हम्, ओम्, व ओमकार को शामिल कर सकते हैं परंतु अन्य मंत्रों का श्वास के साथ मेल नहीं किया जाना चाहिए।

केवल सुयोग्य तथा अनुभवी गुरु द्वारा ही मंत्र दीक्षा दी जानी चाहिए। केवल पुस्तक के माध्यम से मंत्र के प्रयोग का कोई लाभ नहीं होगा। किसी मंत्र को कैसे प्रयोग में लाना चाहिए, यह शिक्षा केवल गुरु द्वारा ही शिष्य को प्रदान की जाती है। केवल प्रामाणिक परंपरा में दीक्षित गुरु ही समझ सकते हैं कि उचित रूप से किसी मंत्र की दीक्षा कैसे दी जानी चाहिए। यदि गुरु अयोग्य हो और उचित प्रकार से शिष्य को मंत्र की दीक्षा न दे सके, तो हो सकता है कि इस अभ्यास से शिष्य को लाभ न हो। अंततः मंत्र एक शक्तिशाली साधन है, सार रूप में एक प्रार्थना! निरंतर प्रार्थना से सजगता उत्पन्न होती है और निरंतर सजगता से आत्म- बोध प्राप्त होता है।

आधुनिक संसार में, मंत्र विज्ञान को समझना कठिन है क्योंकि हमारा मानना है कि अर्थहीन ध्वनियों में नहीं बल्कि शब्दों में ही सत्य व मूल्य छिपा है। मंत्र बहुत सूक्ष्म व गहन स्तर पर कार्य करते हैं। एक मंत्र अपने शाब्दिक अर्थ के स्थान पर, अपनी ध्वनि व स्पंदन की विशेषताओं के आधार पर प्रभाव डालता है। सार्थकता शब्दों की सत्ता है, जबकि ध्यान का लक्ष्य यह नहीं कि हम अर्थ पर ध्यान दें। हमें मस्तिष्क के विश्लेषण करने वाले भाग का प्रयोग करने की बजाए, अपने-आपको गहन स्तर पर अनुभव देना होगा। मंत्र व ध्यान का संपूर्ण विज्ञान अपने-आप में बहुत आकर्षक है और हो सकता है कि इसमें रुचि लेने वाले पाठक ध्यान के अभ्यास में मंत्रों के प्रयोग पर और अधिक जानकारी पाना

चाहें। इसके लिए वे द पावर ऑफ मंत्रा एंड द मिस्ट्री ऑफ इनिशीएशन की मदद ले सकते हैं।

सभी ध्वनियों में निश्चित विशेषताएँ पाई जाती हैं। इनमें से कुछ प्रशांत होती हैं तो कुछ ऊर्जा प्रदान करती हैं। हम जिन ध्वनियों को मंत्र कहते हैं, उनका उद्देश्य यही है कि वे हमारे मन को केंद्रित करने में सहायक होते हैं ताकि हम केवल विचार से पैदा हुए अनुभव की तुलना में कहीं गहरा अनुभव प्राप्त कर सकें। अनेक परंपराओं में मंत्रों का प्रयोग होता है, हमारी परंपरा में हम ध्यान साधकों को प्रोत्साहित करते हैं कि वे सो हम् की प्राकृतिक व सार्वभौमिक ध्वनि के साथ आरंभ करें। यह एक सामान्य अभ्यास है, जिसे लगभग सभी ध्यान अभ्यासी प्रयोग में ला सकते हैं। सो हम् का प्रयोग एक निश्चित रूप में किया जाता है। शांत भाव से ध्यान में बैठे और अपनी श्वास को सहज और थिर कर लें। अपनी श्वास को धीमी, सहज और नियमित होने दें। इसके बाद अपने मन को अनुमति प्रदान करें कि वह मानसिक रूप से सो हम् का जाप सुन सके। मन ही मन, पहले भाग 'सो' को श्वास भीतर ले जाते हुए सुनें और दूसरे भाग 'हम्' को छोड़ते हुए श्वास बाहर सुनें। शांत भाव से बैठे रहें और हर श्वास के साथ ध्वनि को स्वयं ही दोहराने दें, अपनी श्वास के प्रवाह को सहज बना रहने दें।

यहाँ आपको कई महत्वपूर्ण बिंदु ध्यान में रखने होंगे। पहला, आपको इस मंत्र को केवल मानसिक रूप से सुनना है इसे आप अपने मुख या कंठ से नहीं बोलेंगे। दूसरे, जब आप मंत्र को स्वयं ही दोहराने की अनुमति देंगे तो आप पाएँगे कि मन के सामने आने वाली बाधाओं में कमी आएगी। हमारी सामान्य सजग अवस्था के दौरान, मानसिक गतिविधि प्रायः जुड़ाव की श्रंखला या संबंधित विचारों या भावनाओं से जुड़ी होती है। इनमें से कुछ ऐच्छिक और लक्ष्य के लिए केंद्रित होती, जबकि कुछ यूँ ही हमारे मन में उभर आती हैं। ध्यान के दौरान, जब हम इस मानसिक कोलाहल को स्वयं ही शांत होने देते हैं, तो हम अपने मन को सो हम् पर एकाग्र बनाए रखते हैं। आप देखेंगे कि अन्य विचार आपके मन में प्रवेश कर रहे हैं और आपकी सजगता अन्य विषयों की ओर भटकेगी। जब ऐसा हो तो स्वयं को साक्षी भाव से सब कुछ देखने की अनुमति दें। मन ही मन इस प्रकार के जुड़ाव को देखें और फिर अपनी सजगता व एकाग्रता को सो हम् पर वापिस ले आएँ।

यह महत्व रखता है कि इस प्रक्रिया के दौरान आप रस्साकशी का खेल जारी न रखें। जब भी मन में विचार आएँ, तो उनके साक्षी बनें और फिर मन को अपने मंत्र पर वापिस ले आएँ। इस तरह आपके ध्यान को गहन होने में आसानी होगी। किसी भी तरह की मानसिक बहस में उलझने या मानसिक बाधाओं के कारण स्वयं से क्रोधित होने से कोई मदद नहीं मिलने वाली। ऐसी भावात्मक प्रतिक्रियाओं से आपकी ऊर्जा का और भी अधिक क्षय होता है। विचार तो

उठते ही रहेंगे, परंतु यदि आपने उन्हें साक्षी भाव से लिया यानी बिना किसी परख के अपने सामने से जाने दिया, तो वे स्वयं ही ओझल हो जाएँगे, उनके कारण किसी भी तरह का आंतरिक संघर्ष पैदा नहीं होगा। साक्षी होने की यह प्रक्रिया विचारों के दमन से पूरी तरह से अलग है, क्योंकि आप अपनी ओर से ऐसा कोई प्रयत्न नहीं कर रहे कि वे विचार आपकी चेतना में प्रवेश ही न करें। जब वे वहाँ प्रवेश कर लें, तो उन पर गहन रूप से मनन किए बिना ही उनके अस्तित्व को जानें।

आपको यह भी स्मरण रखना होगा कि आप सभी मंत्रों को इस तरह श्वास के साथ नहीं साध सकते। दरअसल, आप पहले अपनी श्वास को शांत व सहज बनाना चाहते हैं और फिर उस सजगता को त्याग देते हैं। आपका लक्ष्य केवल श्वास प्रक्रिया पर ध्यान देना नहीं है। अधिकतर मंत्र श्वास लेने व छोड़ने की ताल के साथ मेल नहीं खाते, और अगर आपने मंत्र को विवश किया कि वह आपके श्वास के प्रवाह के साथ चले, तो आप अपने लिए बाधा उत्पन्न करते हुए, श्वास के लिए भी समस्या खड़ी कर देंगे। हालाँकि, *सो हम्* ध्यान एक ऐसा अभ्यास है, जिसे लगभग प्रत्येक व्यक्ति बड़ी सरलता से प्रयोग में ला सकता है।

यह समझना भी उतना ही महत्व रखता है कि जब आपका ध्यान प्रगति करता है, तो हो सकता है कि आप किसी योग्य गुरु से मंत्र दीक्षा लेते हुए, अपने मंत्र के अभ्यास में विस्तार करना चाहें। ये दीक्षा व्यक्तिगत रूप से, किसी ऐसे व्यक्ति द्वारा दी जानी चाहिए, जो सही मायनों में उसे देने का अधिकारी हो; मंत्रों के अभ्यास पुस्तकों से पढ़ कर नहीं लिए जाने चाहिए। मंत्रों में बहुत शक्तिशाली प्रभाव होते हैं, परंतु यदि कोई शिष्य इनसे लाभ पाना चाहता हो, तो उसे अपने अनुभव के स्तर तक जाते हुए, मंत्र का अभ्यास करना होगा। यह निर्णय किसी सुयोग्य गुरु के माध्यम से लिया जा सकता है, जो ऐसी तकनीकें व उनका ज्ञान देने के लिए प्रशिक्षित हों।

सभी मंत्रों की तरह *सो हम्* भी हम पर वैसा ही प्रभाव रखता है, जैसा प्रभाव ध्वनि का होता है। यदि हम इस मंत्र का शाब्दिक अनुवाद करना चाहें तो इसका अर्थ होगा, 'मैं वह हूँ।' ( मेरा आंतरिक स्व सार्वभौमिक चेतना से जुड़ा है ), परंतु यह मंत्र अपने अर्थ के कारण प्रभाव नहीं रखता। यह ध्वनि का प्रभाव है, जो हमारे मन को स्थिर होने में सहायक होता है और अंततः ध्वनि से भी पार जाते हुए अपने भीतर के मौन को अनुभव कर पाता है।

कई बार धार्मिक पृष्ठभूमियों से आए छात्र चिंता करते हैं कि यह मंत्र विदेशी परंपरा से है। जैसा कि हमने पहले भी कहा, मंत्र की तकनीक का प्रयोग अनेक परंपराओं में होता है, परंतु मंत्र परंपरा अपने-आप में कोई धार्मिक प्रक्रिया नहीं है। एक सुयोग्य गुरु ही आपको इस प्रकार मंत्र दीक्षा दे सकेगा कि आपके मन के भीतर कोई प्रतिरोध या संघर्ष उत्पन्न न हो। *सो हम्* का किसी

धर्म से कोई संबंध नहीं है। यह एक विशुद्ध निपुणता है, जो मन को शांत व स्थिर करने में सहायक होती है।

पहले-पहल, जब आप कुछ समय के लिए ध्यान में बैठेंगे, तो आप पाएँगे कि आपके मन के भीतर बहुत अशांति व कोलाहल है। हालाँकि, जब आप अपने द्वारा किए जा रहे भोजन, श्वसन प्रक्रिया तथा आपके द्वारा ग्रहण किए जा रहे मानसिक प्रभावों पर ध्यान देते हुए मानसिक व शारीरिक स्थिरता पा लेंगे, तो आप पाएँगे कि आपके मन की अशांति व विघ्नकारी प्रवृत्ति घटती जा रही है। ज्यों-ज्यों आप ध्यान की अवधि बढ़ाएँगे, आप यह लक्ष्य भी कर सकते हैं कि आपका मन ध्यान की प्रगति के साथ शांत और धीमी गति वाला होता जा रहा है। श्वसन की जानकारी देने वाले अध्याय में हम विशेष रूप से मानसिक प्रशांति व श्वसन प्रक्रिया की कड़ी की चर्चा करेंगे।

कुल मिला कर, ध्यान की वास्तविक तकनीक बहुत सरल है। आराम से बैठे, अपनी श्वास को सम पर आने दें और मन को शांत व स्थिर कर लें। अपने भीतर से उठ रही मंत्र ध्वनि पर ध्यान दें और जब भी मन भटके तो उसे मंत्र की ध्वनि पर वापिस लौटा लाएँ। हालाँकि इस प्रक्रिया का वर्णन करना कठिन नहीं है, परंतु आपके लिए इसे पूरा करना चुनौतीपूर्ण हो सकता है क्योंकि मन बहुत चंचल होता है और इसमें आंतरिक वार्तालाप की एक निश्चित प्रवृत्ति पाई जाती है। प्रायः जब तक हम ध्यान का अभ्यास नहीं करते, हमारे लिए यह जानना कठिन होता है कि मन कितना कोलाहल करता है। हमारा लक्ष्य यही है कि यह कोलाहल स्वयं ही शांत हो। हम ऐसा करने के लिए उन बातों का त्याग कर सकते हैं, जो मानसिक संघर्ष व उथल-पुथल का कारण बनती हैं।

ध्यान में प्रगति का प्रश्न, अनेक व्यक्तियों के लिए एक महत्वपूर्ण प्रश्न बन जाता है। हमारी लगभग सभी गतिविधियों में, हम स्वयं को आश्वासन दे सकते हैं कि हम अपने व्यवहार के बाहरी पक्षों का निरीक्षण करते हुए, प्रगति कर रहे हैं। हम लक्ष्य करते हैं, कि हम लंबे व अधिक समय तक अभ्यास कर सकते हैं। हालाँकि, ध्यान के मामले में हम केवल लंबे समय तक किए जाने वाले अभ्यास से ही यह अनुमान नहीं कर सकते कि प्रगति हो रही है क्योंकि लंबे समय तक किए जाने वाले अभ्यास को सार्थक प्रगति के समान नहीं माना जा सकता। कई बार, भले ही हम लंबे समय तक ध्यान में बैठे रहें, परंतु हमारा मन शांत व स्थिर होने के स्थान पर यहाँ-वहाँ भटकता रहता है।

अक्सर शिष्य ध्यान की विधि और प्रगति के बारे में असुरक्षित हो जाते हैं और कुछ शिष्य सनसनीखेज़ नज़रिया रखने लगते हैं। उन्हें लगने लगता है कि अगर उनके ध्यान का अभ्यास सही तरह से चल रहा है, तो निश्चित तौर पर उन्हें कुछ नाटकीय मानसिक अनुभव होने चाहिए जैसे कोई दृश्य, प्रकाश या रंग दिखाई देना। सच्ची बात यह है कि ज्यों-ज्यों ध्यान की प्रगति होती है, व्यक्ति

के भीतर स्थिरता व प्रशांति में गहनता आनी चाहिए। यहाँ किसी प्रकार के नाटकीय प्रभाव की आवश्यकता नहीं है।

कई लोगों को कुछ शारीरिक संवेदनाओं का अनुभव अवश्य हो सकता है जैसे, शरीर में अकड़न या ऐसे ही अन्य अनुभव होना। प्रायः इनका यही संकेत होता है कि शरीर में कहीं न कहीं तनाव है या यह मानसिक या भावात्मक प्रतिक्रिया की उपस्थिति है, जिसे चेतना का गहन स्तर नहीं मानना चाहिए। जो भी असाधारण अनुभव सामने आएँ, ध्यान करने वालों को यह प्रोत्साहित किया जाता है कि उन्हें यँ ही गुज़र जाने दें और मंत्र के जाप पर अपने-आप को एकाग्र रखें, जो धीरे-धीरे, अंततः उन्हें उनकी ही गहन आंतरिक प्रकृति के गहन स्तरों तक ले जाएगा।

जब आपके ध्यान का अभ्यास गहन हो जाए, तो आपको भी एहसास हो जाएगा कि कुछ निश्चित प्रकार के अनुभव आपके लिए बाधा बनते हैं। यदि आप मन को बाधा देने वाले अनुभवों का निरीक्षण करें तो पाएँगे कि प्रसन्नता व उल्लास से भरे विचारों से कोई समस्या नहीं होती, प्रायः नकारात्मक भाव या वासना आपका इतना ध्यानाकर्षण चाहती है कि आप सदा इनके बारे में ही सोचते रह जाते हैं।

इस बिंदु पर, आप यह देखने लगते हैं कि आपके मन में कैसे विचार आ रहे हैं, कैसे अनुभव हो रहे हैं, जो आपके लिए आंतरिक शांति या आंतरिक कलह को उत्पन्न कर सकते हैं। आप इस विषय में बहुत ध्यान देने लगते हैं कि ऐसे कौन से अनुभव हैं जो आपके ध्यान को बढ़ावा देते हैं या उसमें बाधा डालते हैं। इस तरह आपके सामने निरीक्षण तथा आध्यात्मिक विकास के लिए एक पूरा नया क्षेत्र सामने आ जाता है। आप अपने जीवन को इस प्रकार जीने लगते हैं कि आप निरंतर उन सभी उदास कर देने वाले अनुभवों को नहीं रचते, जो आपके मन को अपने वश में रखते हैं या आपकी मानसिक ऊर्जा को बाँधते हैं। सामंजस्य तथा स्थिरता को विकसित करने वाले अनुभव, ध्यान की तैयारी के लिए बहुत ही मूल्यवान पहलू हैं।

इसी तरह, ध्यान का साधक एक आंतरिक अन्वेषक व जाँचकर्ता बन जाता है, जो चेतन व अवचेतन, दोनों ही स्तरों पर मन की आंतरिक प्रतिक्रियाओं व प्रक्रियाओं का अध्ययन कर रहा है। ध्यान करने वाला एक आंतरिक शोधकर्ता है जिसके अध्ययन रचनात्मक बुद्धिमता के स्तरों को पाने में सहायक होंगे, जो कि बाहरी जगत में भी सहायक हो सकते हैं। ध्यान के माध्यम से व्यक्ति मन की सभी क्षमताओं को अच्छी तरह जान व समझ सकता है जैसे स्मृति, एकाग्रता, भाव, तर्क व सहज ज्ञान। जो लोग ध्यान करते हैं, वे समझने लगते हैं कि किसी प्रकार समायोजन व संतुलन द्वारा इन क्षमताओं को निखारा जाए, उन्हें उनकी पूरी क्षमता के साथ प्रस्तुत किया जा सके। फिर, ध्यान के

अभ्यास के माध्यम से, वे मन की साधारण अवस्थाओं से परे, चेतना के उच्चतम क्षेत्रों की ओर चले जाते हैं।

जब आप अपने मन, देह तथा अपने संपूर्ण व्यक्तित्व पर ध्यान के सुंदर प्रभाव देखने लगते हैं, तो हो सकता है कि आप उन गहन ध्यान अभ्यासों व तकनीकों में भी रुचि लेने लगें, जो कि ध्यान तंत्र के और अधिक उन्नत भाग हैं। यदि आप पूरे मनोयोग व शुद्ध अंतःकरण के साथ अपने ध्यान का अभ्यास करते हैं, तो आप निश्चित रूप से, धीरे-धीरे अनेक तरह के परिवर्तन को देख सकेंगे। केवल अधैर्य या आलस्य के कारण अपने ध्यान के अभ्यास को बीच में ही न त्याग दें। यदि आप अपने अभ्यास को निरंतर जारी रखेंगे, तो धीरे-धीरे आपकी प्रगति अवश्य होगी।

## श्वसन अभ्यास

**श**्वास की सजगता, ध्यान के अभ्यास का एक अनिवार्य अंग है, हालाँकि ध्यान के नए साधक इसकी गंभीरता का अनुमान नहीं लगा पाते या इसे गलत अर्थों में ले लेते हैं। ध्यान के लिए स्थापित संस्थाओं में ध्यान साधकों को ध्यान की उन्नत तकनीकों की जानकारी देने से पहले श्वास सजगता के विषय में ज्ञान दिया जाता है। ध्यान के अभ्यास के दौरान छात्र पहले अपने शरीर को स्थिर रखना सीखते हैं, ताकि अपने शरीर में उठ रही किसी भी तरह की हलचल, अस्थिरता, ऐंठन या अकड़न के लिए सजग हो सकें। इसके बाद वे श्वसन तकनीकें सीखते हैं, जो सजग होने में सहायक होती हैं ताकि वे शरीर, श्वास तथा मन पर सजग भाव से नियंत्रण विकसित कर सकें।

सभी यौगिक श्वसन अभ्यास, प्राणायाम विज्ञान का ही एक अंग हैं, जो फेफड़ों की गति को नियमित करने में छात्रों की सहायता करते हैं। ऐसे नियमन के अभाव में, श्वसन तंत्र, हृदय, मस्तिष्क व स्वचालित स्नायु तंत्र समायोजित रूप से काम नहीं कर पाते, और इन भौतिक प्रक्रियाओं में आने वाली बाधाएँ, ध्यान की प्रगति में बाधा देती हैं। प्राणायाम अभ्यास की भूमिका को समझना बहुत महत्वपूर्ण है। प्राण का अर्थ है, 'ऊर्जा की प्रथम इकाई', मनुष्य के व्यक्तित्व के भीतर ऊर्जा का एक गूढ़तम स्तर, जो शरीर तथा मन के बीच एक कड़ी या श्रृंखला का कार्य करता है। प्राणायाम के अभ्यास से छात्र इस गूढ़ ऊर्जा के प्रवाह को निर्देशित व संतुलित कर पाते हैं, जो शरीर की सभी क्रियाओं के उचित संयोजन व आरोग्य के लिए उत्तरदायी है। जब भी जीवन में किसी भी प्रकार के भावात्मक दबाव का अनुभव होता है, तो हम श्वसन प्रक्रिया में आने वाले बदलाव को लक्ष्य करते हुए जान सकते हैं कि यह किस प्रकार हमारे शरीर पर अपना प्रभाव डालता है। जब हमें कोई सदमा लगता है या हम किसी बात पर आश्चर्यचकित होते हैं, तो हम अनजाने में ही अपनी श्वास भी रोक सकते हैं; जब हम उद्वेग या तनाव से ग्रस्त होते हैं तो हमारी साँसें बहुत उथली और तेज़ हो जाती हैं। सदा हमारी श्वास से ही हमारी मानसिक अवस्था का ज्ञान हो सकता है।

जब हमारा जीवन लंबे समय तक तनाव की चपेट में रहता है, तो हमें तेज़ी से चलने वाली उथली साँसों लेने की आदत पड़ सकती है, जो हमारे शरीर में बाधा देते हुए, मन को व्याकुल कर देती हैं। दरअसल, श्वास जितनी उथली और तेज़ होगी, मन के लिए स्पष्ट भाव से विचार करना या शांत रहना उतना ही कठिन होगा। इस प्रकार, श्वास की प्रक्रिया, हमारे ध्यान की गहराई पर बहुत ही शक्तिशाली प्रभाव रखती है।

जो भी व्यक्ति ध्यान के उन्नत तकनीकों का ज्ञान पाना चाहता हो उसके लिए यह आवश्यक हो जाता है कि वह पहले श्वास विज्ञान तथा इस विषय में जानकारी प्राप्त करे कि हम अपनी ही श्वास के साथ कैसे कार्य कर सकते हैं। जब हम किसी शांत जगह पर आरामदेह हो कर बैठना सीख लें, अपनी मुद्रा को स्थिर करते हुए और शारीरिक तनाव व बाधाओं से परे हो जाएँ, तो हम अपनी श्वास में चार प्रकार की अनियमितताएँ देख सकते हैं। वे हैं : श्वास का उथला होना, झटके के साथ श्वास आना, श्वास के साथ भारी स्वर और श्वास लेने व छोड़ने के बीच के अंतराल का लंबा होना। ये समस्याएँ मन में बाधा देते हुए, एकाग्रचित्त नहीं होने देतीं। यदि हम अपने ध्यान को गहराई तक पाना चाहते हों तो इन्हें समाप्त करना आवश्यक होगा।

ध्यान की प्राचीन परंपरा में, गुरुजन तब तक ध्यान की उन्नत तकनीकें नहीं सिखाते, जब तक यह सुनिश्चित न हो जाए कि उनके शिष्य ने शरीर की स्थिरता तथा श्वास की सौम्यता पा ली है। शांत व स्थिर बैठना महत्वपूर्ण है – शरीर की गतिविधि जितनी कम होगी, मन उतना ही स्थिर हो जाएगा। शरीर में किसी भी प्रकार की गतिविधि, हलचल, ऐंठन, अकड़न, जकड़न या व्याकुलता अप्रशिक्षित मन की ही देन है। जब हम अपने व्यवहार का निरीक्षण करते हैं, तो पाते हैं कि एक भी ऐसा कार्य या भाव- भंगिमा नहीं है, जो मन के वश से बाहर हो। पहले मन गति करता है, फिर शरीर गति करता है, शरीर जितना अधिक गति करता है, मन उतना ही विचलित होता जाता है।

## श्वास का विज्ञान

श्वास ही शरीर व मन के मध्य एक सेतु है। जीवनरूपी नगर में श्वास भीतर लेना व छोड़ना, दो रक्षकों के समान हैं और उनके व्यवहार में हमारे विचारों तथा भावों के अनुसार तत्काल परिवर्तन आता रहता है। श्वास लेना व छोड़ना, वे साधन हैं, जिनके माध्यम से प्राण या जीवन ऊर्जा शरीर में यात्रा करती है।

ऋषि- मुनियों ने पाया कि श्वास एक प्रकार का मापदंड है, जो मन की दशाओं को दर्ज करने के अतिरिक्त, शरीर पर बाहरी वातावरण के प्रभाव पर भी निगरानी रखता है। उदाहरण के तौर पर, श्वास से हमें दीर्घकालीन रोग का पता

चल सकता है। योग विज्ञान के प्रवर्तक पतंजलि बताते हैं कि हम श्वास विज्ञान के माध्यम से मन को शांत व संयोजित कर सकते हैं। हमारी ध्यान परंपरा के अनुसार, जब हम एक शांत और स्थिर मुद्रा धारण कर लेते हैं, तो इसके बाद श्वास की सजगता ही अगला चरण होती है। श्वास की सजगता हमें एक अविचलित व आनंदी मन की रचना करने की अनुमति देती है। जब श्वास दोनों नथुनों से बहुत ही सहजता व सौम्यता के साथ प्रवाहित होती है, तो मन पूरी तरह से आनंदित व शांत हो जाता है। केवल ऐसी मानसिक अवस्था के दौरान ही मन चेतना के गहनतम स्तरों की यात्रा कर सकता है क्योंकि यदि मन को आनंद की इस अवस्था तक नहीं लाया गया, तो यह स्थिर नहीं हो सकता और एक अस्थिर मन ध्यान के लिए उपयुक्त नहीं होता।

जब हम श्वास पर ध्यान रमाना आरंभ करते हैं, तो हम इसके प्रवाह में चार प्रकार के दोष को देख सकते हैं, जिनके विषय में पहले भी बताया जा चुका है : श्वास का उथला होना, झटके के साथ श्वास आना, श्वास के साथ भारी स्वर, और श्वास लेने व छोड़ने के बीच के अंतराल का लंबा होना ( जो हमें सबसे अधिक बाधा देता है।) ध्यान संबंधी जानकारी देने वाले ग्रंथों में इन अवरोधकों के बारे में विस्तार से चर्चा की गई है, परंतु अभ्यास के कारण हम इनके प्रति सजगता के महत्व को समझ पाते हैं। जब हम श्वास के प्रवाह पर ध्यान देना आरंभ करते हैं, तो हम पाते हैं कि इन झटकों व अंतरालों का मानसिक बाधाओं से गहरा संबंध है इसलिए प्राणायाम अभ्यासों को सीखना और भी महत्वपूर्ण हो जाता है क्योंकि वे हमें इन बाधाओं को दूर करने में सहायक होते हैं।

जो लोग प्राणायाम अभ्यास नहीं करना चाहते, वे भी ध्यान का अभ्यास कर सकते हैं, परंतु श्वास की सजगता सीखे बिना ध्यान की गहन अवस्था पाना संभव नहीं होगा। मन तथा श्वास एक दूसरे पर निर्भर करते हैं। यदि श्वास अनियमित हुई और झटके के साथ आएगी तो मन भी भटकता रहेगा। जब हम अपनी मुद्रा में स्थिरता पा लेते हैं, तो प्रशांति की ओर बढ़ने वाली गतिविधि में श्वास की सजगता एक सहज प्राकृतिक चरण की तरह सामने आती है। यह मन को सशक्त बनाती है और अपने ध्यान को भीतर की ओर केंद्रित करना और भी सरल हो जाता है। ध्यान के आरंभिक साधकों को सलाह दी जाती है कि वे श्वास की सजगता के साथ अपने अभ्यास का आरंभ करें। यह ध्यान की गहनतम अवस्था पाने के लिए सबसे सरलतम, स्वाभाविक तथा अनिवार्य चरण है।

जो शिष्य उन्नत ध्यान तकनीकों के लिए प्रस्तुत हैं, वे श्वास सजगता के महत्व को समझते हैं। जब मन श्वास के प्रवाह के अनुसार चलने लगता है, तो हम भीतर ही भीतर गहन यथार्थ के लिए सजग हो जाते हैं, क्योंकि हमारे आंतरिक स्व तथा ब्रह्माण्ड के केंद्र के बीच एक कड़ी होती है, जो सभी सजीवों को जीवनी शक्ति प्रदान करती है। जब तक शरीर को श्वास के माध्यम से प्राण

या जीवन ऊर्जा प्राप्त होती रहती है, तब तक मन व शरीर का परस्पर संबंध बना रहता है। जब इस संपर्क में बाधा आती है, तो सजग मन असफल होता है तथा शरीर जीवन की आंतरिक इकाई से कट कर अलग हो जाता है। यही अलगाव मृत्यु कहलाता है।

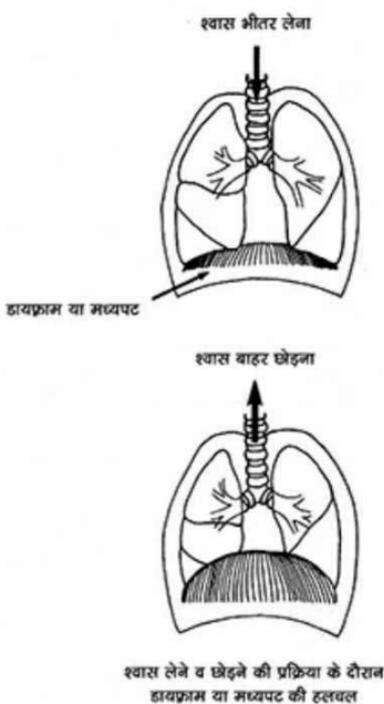
श्वास की सजगता, हमें चेतना के गहनतम स्तरों के अनुभव तक ले जाती है, जो सामान्यतः सजग मन की पहुँच से परे होते हैं। सत्य तो यही है कि हम श्वास के साथ व्यवस्थित रूप से कार्य किए बिना गहन चेतना की अवस्था विकसित नहीं कर सकते। इस प्रक्रिया का पहला चरण यही है कि हम श्वास की सजगता विकसित करें।

अधिकतर समय, हम श्वास की प्रक्रिया के प्रति सजग ही नहीं होते। अपनी शारीरिक मुद्रा को स्थापित करने के बाद हमारा लक्ष्य यही होना चाहिए कि हम अपने ध्यान को श्वास के प्रवाह पर केंद्रित करें, यह देखें कि यह किस तरह प्रवाहित होती है, इसकी सहजता की गुणवत्ता क्या है, शरीर में श्वास कहाँ से उठती हुई प्रतीत होती है, और अंततः, हमारी श्वास की लय क्या है।

उदाहरण के लिए, आप यह ध्यान दे सकते हैं कि आप अपना मुख हल्का सा खोल कर श्वास लेते हैं या आपकी श्वास बहुत तेज़, उथली तथा अनियमित है या आपकी श्वास के साथ घर- घर की एक ध्वनि सुनाई देती है।

लक्ष्य यही है कि आप शरीर का स्वाभाविक या कुदरती श्वास ढाँचा पा सकें, जो कि डायफ्रामैटिक या मध्यपट श्वसन है। श्वसन की इस प्रक्रिया में श्वास लेने व छोड़ने की सारी प्रक्रिया मुँह की बजाए नासिकाओं से पूरी की जाती है और सारी प्रक्रिया बहुत शांत होती है। यदि आप बहुत तेज़ और उथली साँस ले रहे हैं, जिसका अर्थ होगा कि आप अपनी श्वास को पूरा व संपूर्ण नहीं होने दे रहे और आप संभवतः श्वास लेने के लिए अपने फेफड़ों की क्षमता का ही उपयोग कर पा रहे हैं। जब आप डायफ्रामैटिक श्वसन का अभ्यास विकसित कर लेते हैं तो आप फेफड़ों को, श्वास भीतर ले जाते हुए, पूरी तरह से फैलने देते हैं और उन्हें श्वास छोड़ते हुए पूरी तरह से खाली होने देते हैं।

जब आप डायफ्रामैटिक तथा सहज श्वसन करते हैं तो साँस लेना और भी सरल हो जाता है; इस तरह आप और भी धीरे श्वास ले सकेंगे क्योंकि हर श्वास के साथ आपको भरपूर वायु तथा जीवनी शक्ति प्राप्त होगी। हालाँकि, जब तक आपके शरीर में सिर, गर्दन व धड़ एक ही सीध में नहीं होंगे, डायफ्रामैटिक श्वसन लेना संभव ही नहीं हो सकता। यदि आप इसे आसानी से समझना चाहते हों तो पुस्तक में दिए गए चित्र को ध्यान से देखें:



दरअसल आपके फेफड़ों में बहुत लोच होती है और उन्हें बहुत आसानी से फैलाया जा सकता है, और जब वे पूरी क्षमता के साथ भरते हैं, तो छाती से ली गई उथली श्वास की तुलना में, उनकी क्षमता कहीं अधिक होती है। फेफड़े डायाफ्राम नामक माँसपेशी के माध्यम से, पेट के निचले हिस्से की कोटर से अलग होते हैं, जो धड़ के भीतर ऊपर व नीचे गति करती है। जब डायाफ्राम ऊपर की ओर आता है, तो फेफड़े खाली होते हैं; और जब यह नीचे की ओर आता है, तो फेफड़ों में और अधिक वायु भरने की क्षमता आ जाती है। आप डायाफ्राम का प्रत्यक्ष निरीक्षण नहीं कर सकते, परंतु जब आप डायाफ्रामैटिक श्वसन करते हैं, तो आप देख सकते हैं निचली माँसपेशियाँ श्वास भीतर लेते हुए, हल्का सा बाहर की ओर आती हैं और पेट का निचला हिस्सा भी थोड़ा सा बाहर आ जाता है। साँस छोड़ते समय, पेट का निचला हिस्सा मेरुदंड की ओर वापिस चला जाता है।

यदि आपकी शारीरिक मुद्रा उचित न हुई और आपकी रीढ़ की हड्डी में हल्की वक्रता रही, तो आप मुक्त रूप से श्वास नहीं ले सकेंगे और अनजाने में ही डायाफ्रामैटिक श्वसन की प्रक्रिया में बाधा देते रहेंगे, जिससे आपकी श्वास उथली और तीव्र होगी। यही एक कारण है कि आपकी बैठने की मुद्रा इतना महत्व रखती है। यदि आपकी रीढ़ की हड्डी एक सीध में न हुई, तो भी आप मुक्त रूप से श्वास नहीं ले सकते, और जब साँस लेने की प्रक्रिया में बाधा आती है, तो मन और भी व्यग्र हो जाता है।

डायाफ्रामैटिक श्वसन की प्रक्रिया का पहला चरण यही है कि आप अपनी शारीरिक भंगिमा के लिए सजग हों और यह सीखें कि आपको झुक कर या

कूबड़ निकाल कर बैठने की बजाए सीधी व पूरी तरह से एक सीध में दिखाई देने वाली मुद्रा में बैठना है। इस तरह आपके लिए डायफ्रामैटिक करना आसान होगा। श्वसन तब आप पाएँगे कि क्या आपकी साँस लेने व छोड़ने की अवधि समान है। कुछ ऐसे श्वसन अभ्यास हैं, जिनके माध्यम से साँस लेने या छोड़ने की अवधि में सुधार किया जा सकता है, किंतु अधिकतर व्यक्ति अनजाने में ही इसकी उपेक्षा करते हैं और इससे शरीर को हानि होती है।

इसका एक उपाय यह भी हो सकता है कि आप मानसिक रूप से साँस लेने या छोड़ने की अवधि की लंबाई की गणना करें ताकि उन्हें एक समान बनाया जा सके। हालाँकि, श्वास की अवधि की गणना के दौरान, आप यह देख सकते हैं कि जब आप अगले अंक के बारे में सोचते हैं तो उस समय अपने-आप ही एक अंतराल आता है। इसे करने का बेहतर उपाय यह हो सकता है कि आप इस तरह साँस छोड़े जैसे आप पैरों की ओर श्वास छोड़ रहे हों और इस तरह साँस लें मानो आप सिर की ओर साँस ले रहे हों। आपके लिए यह बहुत महत्व रखता है कि आप इस प्रक्रिया को बिना किसी झटके या अनियमितता के बिना, सहज व सौम्य बनाए रखें। जब आप सहज भाव से श्वास छोड़ेंगे, तो आप श्वास भीतर लेने की प्रक्रिया आरंभ करेंगे और इसी तरह यह सिलसिला जारी रहेगा। अगर आप ध्यान के समय के अलावा, अपनी श्वास की प्रक्रिया पर ध्यान दें, तो आप समस्या में सुधार करना सीख सकते हैं और इस तरह जब आप ध्यान करेंगे, तो आपकी श्वास प्राकृतिक रूप से सहज व एकसार होगी।

इससे अगला बिंदु भी बहुत महत्व रखता है। कई लोग अनजाने में ही श्वास लेने व छोड़ने की प्रक्रिया के दौरान अपनी श्वास रोक लेते हैं। यह एक बहुत बुरी आदत है क्योंकि इससे शरीर में तनाव पैदा होता है, सामान्य श्वास लय में बाधा आती है, स्नायु तंत्र में असंतुलन पैदा होता है और जब आपके पास स्वस्थ श्वसन तंत्र नहीं होता तो इससे हृदय को भी हानि होती है। अनजाने में श्वास रोकने की इस आदत पर रोक लगाना, एक महत्वपूर्ण लक्ष्य होगा। श्वसन की सारी प्रक्रिया बहुत सहज और प्राकृतिक होनी चाहिए और इसमें किसी प्रकार की श्वासहीनता, हाँफना या बलपूर्वक साँस लेना शामिल नहीं होना चाहिए।

जब साँस सहज हो और कोई बल या संकुचन न हो, तो यह स्वाभाविक रूप से शांत होगी। कोलाहलयुक्त साँस का अर्थ होगा कि आप साँस लेने के लिए बल लगा रहे हैं या आपकी साँस लेने की प्रक्रिया में कहीं बाधा है।

जब आपकी साँस गहन, सम व डायफ्रामैटिक होती है तो साँस लेने की प्रक्रिया बहुत सूक्ष्म और उचित हो जाती है; जब साँस लेने व छोड़ने की अवधि एक समान होती है; जब साँस लेते समय आपकी साँस में कोई आवाज़ नहीं होती ; और अंततः, साँस लेने व छोड़ने तथा साँस छोड़ने व लेने के बीच कोई

अंतराल नहीं रहता। जब ऐसा होता है, तो ध्यान एक गहनतम स्तर तक जा सकता है।

ऐसा इसलिए भी है क्योंकि रोज़मर्रा के तनाव और दबाव ने आपकी प्राकृतिक श्वसन लय को बिगाड़ दिया है। पहले- पहल आपको ध्यान करते समय तथा दिन की अन्य गतिविधियों के दौरान चौकसी बरतनी होगी। हालाँकि अधिकतर छात्र यह सुनना नहीं चाहते, किंतु आपको वास्तव में चार सप्ताह का समय सजग भाव से इसी अभ्यास के लिए लगाना चाहिए कि आप डायफ्राम से साँस कैसे ले सकते हैं, इसके बाद ही आपको ध्यान के अन्य पक्षों पर अपनी ऊर्जा केंद्रित करनी चाहिए।

## डायफ़्रामैटिक श्वसन को संपूर्ण कैसे बनाएँ

ऐसी बहुत सी तकनीकें उपलब्ध हैं जिनके माध्यम से आप डायफ़्रामैटिक श्वसन को संपूर्ण बना सकते हैं। पहले, अपनी पीठ के बल फ़र्श पर लेट जाएं और शरीर को विश्राम की अवस्था में लाते हुए, श्वासन की मुद्रा में आ जाएँ। अगर आप अपना एक हाथ छाती पर तथा दूसरा पेट पर नाभि के पास रखेंगे तो आपके लिए यह जानना सरल होगा कि आप डायफ़्राम से साँस ले पा रहे हैं या नहीं क्योंकि आपको हल्की सी गतिविधि का एहसास होगा, साँस लेते हुए पेट का निचला हिस्सा थोड़ा सा ऊपर उठेगा और साँस छोड़ने के साथ नीचे की ओर आएगा। अगर आप डायफ़्राम से साँस ले रहे हैं, तो आपको छाती में बहुत अधिक गतिविधि महसूस नहीं होगी।



श्वासन



डायफ़्राम से साँस लेना

यदि आप इस मुद्रा में श्वास सजगता का अभ्यास करना चाहते हैं, तो इसके लिए आप 6 से 10 पौंड के सैंडबैग (रेत से भरे थैले) का भी प्रयोग कर सकते हैं, जिसे आपके पेट के निचले हिस्से पर रखा जाएगा। आपको केवल लेट कर, अपने पेट के निचले हिस्से की गतिविधि पर ध्यान केंद्रित करना है। यह अभ्यास सौम्यता से आपके डायफ्राम की माँसपेशियों को भी मजबूत बनाता है।



एक सैंडबैग का प्रयोग करना

आप अपने पेट के बल मकरासन की मुद्रा में लेट कर भी डायफ्रामैटिक श्वसन का अभ्यास कर सकते हैं। मकरासन करते समय आप अपने पैर बाहर की ओर करते हुए, मुख नीचे की ओर करके लेटें। आपका माथा दोनों मुड़ें हुए बाजुओं पर टिका हो और आप गहरी साँसें लें। इस तरह आपके पेट का दबाव फ़र्श पर महसूस होगा और आप डायफ्रामैटिक श्वसन को अच्छी तरह महसूस कर सकेंगे। दिन में दो बार, पाँच से दस मिनट तक इसी आसन में श्वास लेते हुए, विश्राम करें, इस तरह आपको डायफ्राम से साँस लेने की आदत हो जाएगी। जब आपको बड़े आराम से लेट कर, डायफ्रामैटिक श्वसन करने का अभ्यास हो जाए, और आप इसे अपनी दैनिक गतिविधियों का अंग बना ले, तो ध्यान के समय सीधे बैठते समय भी, आपके लिए इस तरह साँस लेना बहुत ही सहज व सरल होगा।



मकरासन

## दोहरा श्वसन अभ्यास

जब आप डायफ्रामैटिक श्वसन में निपुणता पा लेंगे, तो आप पाएँगे कि आपके ध्यान में भी बदलाव आ गया है। इसके अतिरिक्त और भी अनेक अभ्यास हैं, जो आपके लिए सहायक होंगे। यह श्वसन अभ्यास आपको विश्रान्त होने, शरीर से व्यर्थ गैस को बाहर निकालने, आपकी शक्ति व सहने की क्षमता को बढ़ाने

में सहायक है। आप इसे बैठ कर या चलते समय कर सकते हैं और आप पाएँगे कि इससे आपको अपनी ऊर्जा बढ़ाने में मदद मिल रही है।

इस अभ्यास को करने के लिए, श्वास छोड़ने की गति को, श्वास भीतर लेने की गति से दोगुना करें। उदाहरण के लिए, आप श्वास छोड़ते समय आठ तक गिन सकते हैं और आपको श्वास भीतर लेते हुए, चार तक गिनना होगा। उस समय आपको साँस नहीं रोकनी; बिना किसी झटके या अंतराल के, श्वास लेने व छोड़ने का सिलसिला जारी रहने दें। दो सप्ताह तक, एक दिन में पाँच से दस मिनट तक यह अभ्यास करें, आप स्वयं को और अधिक ऊर्जा से भरपूर पाएँगे।

## प्राणायाम व स्नायु तंत्र

प्राणायाम विज्ञान का हमारे स्नायु तंत्र से गहरा संबंध है। प्राणायाम की तकनीकें इसलिए बनाई गई हैं ताकि स्नायु तंत्र की कार्यविधियों में संतुलन लाने में सहायता मिल सके और इन अनैच्छिक प्रक्रियाओं को सजग नियंत्रण में लाया जा सके। ये ध्यान की तैयारी के लिए महत्वपूर्ण अभ्यास हैं और यदि आप उनके साथ अभ्यास करते हैं और उनके प्रभावों को परखते हैं, तो आप पाएँगे कि उनसे हमें बहुत लाभ मिल रहे हैं : शरीर को प्रशांति व शिथिलता मिलती है और मन स्थिर होता है।

जब हमारे आधुनिक ज्ञान के पास स्नायु तंत्र की कोई जानकारी नहीं थी, उस समय से भी बहुत पहले से, प्राचीन योगी नाड़ियों के माध्यम से, प्राण ऊर्जा के प्रवाह के प्रति सजग थे। ये नाड़ियाँ स्नायुओं की तरह नहीं होतीं, परंतु ये भौतिक स्नायुओं के लिए सूक्ष्म संयोजक का कार्य करती हैं। हमारे शरीर में हज़ारों नाड़ियाँ हैं परंतु इनमें से तीन महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं: सुषुम्णा, इड़ा और पिंगला।

सुषुम्णा मध्य वाहिका है जो मेरुदण्ड से संबंध रखती है। इड़ा और पिंगला मेरुदण्ड के दोनों ओर से संबंध रखती हैं। इड़ा और पिंगला मेरुदण्ड के आधार से निकलती हैं। इड़ा बाई नासिका में तथा पिंगला दाई नासिका में जा कर समाप्त होती है। प्रायः प्राण ऊर्जा इन वाहिकाओं से बारी- बारी से प्रवाहित होती है। अनेक प्राणायाम अभ्यासों का लक्ष्य यही होता है कि प्राण ऊर्जा को सुषुम्णा नाड़ी की ओर उठाया जाए, जो आनंद, प्रशांति व उच्चतर चेतना का अनुभव प्रदान करती है।

आधुनिक शारीरिक शोध ने भी उसे स्पष्ट कर दिया है, जिसे प्राचीन योगी एक लंबे समय से अनुभव करते आ रहे हैं - श्वास का प्रवाह बारी- बारी से दाई तथा बायीं दोनों नासिकाओं से चलता है। हो सकता है कि कोई औसत व्यक्ति इसे जान कर आश्चर्यचकित हो जाए कि एक नासिका, दूसरी नासिका की तुलना

में अधिक खुली होती है; उसमें से दूसरी नासिका की तुलना में बेहतर तरीके से श्वास प्रवाहित होती है। यह अधिक मुक्त नासिका ही प्रधान नासिका कहलाती है और उस समय दूसरी नासिका निष्क्रिय अवस्था में होती है।

एक स्वस्थ व्यक्ति में, नासिकाओं की प्रधानता की यह विशेषता, प्रति दो मिनट से दो घंटे के बीच बदलती है, सक्रिय व निष्क्रिय नासिकाएँ अपनी भूमिकाएँ बदलती रहती हैं।

इसे संभव बनाने वाली शारीरिक प्रक्रिया बहुत ही आकर्षक है। नासिका में एक ओर के उत्तकों में रक्त की मात्रा अधिक होने से वे थोड़ा फूल जाते हैं, जिससे वायु मार्ग में रुकावट आ जाती है। उसी समय, दूसरी नासिका का मार्ग थोड़ा मुक्त हो जाता है, ताकि अधिक मात्रा में श्वास का भरपूर प्रवाह हो सके।

यह पता लगाना सरल है कि इस समय आपकी कौन सी नासिका का भाग सक्रिय है, आपको अपनी श्वास छोड़ते समय, नासिका के नीचे अँगुली की पोर रखनी होगी। जिस ओर से आपको लगे, श्वास भरपूर है और खुल कर आ रही है, इस समय आपकी वही नासिका प्रधान है।

अगर आपको ऐसे जानने में कठिनाई हो रही हो, तो अपनी जेब में एक शीशा रखें ताकि उससे टेस्ट किया जा सके। अपनी नासिका के नीचे शीशा रखें और देखें कि शीशे के किस ओर वाष्प का ढाँचा हल्का या गहरा दिख रहा है। जिस ओर का ढाँचा बड़ा होगा, वही उस समय सक्रिय नासिका होगी। यहाँ तक कि जब आपका सिर बुरी तरह से भारी होता है, तो कोई भी नासिका, पूरी तरह से कभी बंद नहीं होती। जैसा कि बताया गया है, हर नब्बे मिनट के बाद इस ढाँचे में बदलाव आएगा, अगर आप इसकी जाँच के बाद देखें तो संभवतः आपको नब्बे मिनट के बाद विपरीत परिणाम देखने को मिल सकते हैं।

प्राचीन यौगिक ग्रंथों के अनुसार, यह श्वास विज्ञान – स्वरोदय का आरंभ मात्र है, यह सूक्ष्म तथा सटीक विज्ञान बहुत ही पहेलीनुमा है। यदि इस अद्भुत विषय के अध्ययन के लिए आपके भीतर गहन रुचि जागृत हो जाए तो संभवतः आप इस पर लिखी अन्य पुस्तकों को भी पढ़ना चाहेंगे, जैसे साईंस ऑफ ब्रेथ, और पाथ ऑफ फायर एंड लाइट, इस तरह विषय के लिए आपकी समझ बढ़ेगी। अब हम अपने मूल बिंदु पर वापिस आते हैं। प्राणायाम अभ्यास का लक्ष्य यही है कि श्वसन की प्रक्रिया पर स्वैच्छिक नियंत्रण पाने का कौशल विकसित किया जाए ताकि एक ऐसी गहन व आनंदमयी मानसिक अवस्था पाई जा सके, जो दोनों नासिकाओं को एक साथ खोलने की कला में पारंगत होने पर, ध्यान में भी सहायक हो सके। इस उद्देश्य के लिए, प्राणायाम अभ्यासों की पूरी श्रंखला सिखाई जाती है, जिनमें से *नाडी शोधनम्* या अनुलोम- विलोम प्राणायाम बहुत महत्त्व रखता है।

## दोनों नासिकाओं से बारी – बारी श्वास लेना (नाड़ी शोधनम्)

इस विधि के अनेक रूपांतर मिलते हैं और प्रत्येक का एक निश्चित उद्देश्य है। जैसा कि नाम से ही स्पष्ट है, ये सभी दोनों नासिकाओं में बारी- बारी से श्वास के प्रवाह की प्रक्रिया से संबंध रखते हैं। आप पाएँगे कि यह श्वसन प्रक्रिया, स्नायु तंत्र को शांत करने के लिए प्रभावी साधन के रूप में सामने आई है। यह नाड़ियों को शुद्धि व संतुलन प्रदान करती है, दोनों नासिकाओं में श्वास के प्रवाह को संतुलित करती है और ध्यान के लिए स्पष्ट व सहज परिवेश की सृष्टि करती है। यह स्नायु तंत्र की कार्यविधि के संतुलन में भी सहायक है।

ज्यों- ज्यों आप नाड़ी शोधनम् की प्रक्रिया में निपुण होते जाएँगे तो आप इसके और अधिक सूक्ष्म व उन्नत रूपों का परिचय पाएँगे, जिनमें श्वास का रोकना भी शामिल है। हालाँकि, हमारी परंपरा में, हम अपने छात्रों को श्वास को रोकने का अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित नहीं करते। श्वास रोकने का अभ्यास तब तक नहीं किया जाना चाहिए, जब तक साधक को बंध व मुद्राओं की गहन जानकारी न हो गई हो, इस प्रकार उन्नत साधकों को ही श्वास रोकने की साधना करवाई जाती है। श्वास अवधारण से मन का केंद्र गहन होता है और अगर मन प्रशांत व संतुलित अवस्था में न हुआ तो इसे करने से कोई लाभ नहीं होगा।

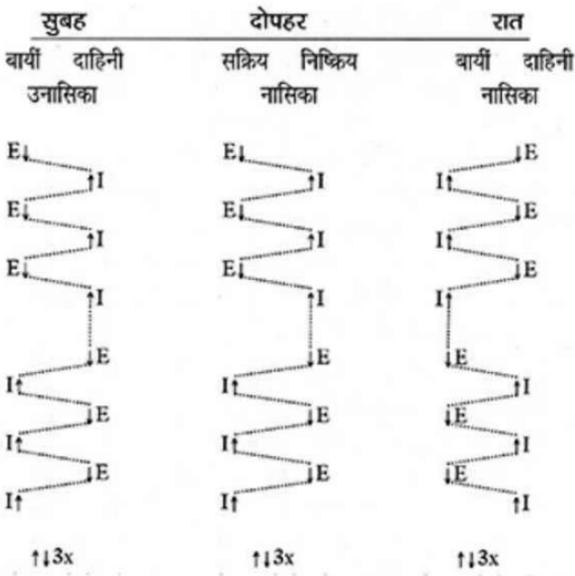
नाड़ी शोधनम् एक ऐसा अभ्यास है, जिसे सरलता से सीखा जा सकता है। अभ्यास की मध्यम अवस्थाओं में, तीन प्रकार का नाड़ी शोधनम् सिखाया जाता है। प्रत्येक संस्करण के एक – एक राउंड का चित्र, आने वाले पृष्ठों पर देख सकते हैं। इनमें से किसी एक का अभ्यास करें, लगभग दो माह तक नियमित अभ्यास करें ताकि इसे परिष्कृत किया जा सके। इसके बाद आप अपने अभ्यास में दूसरे रूपांतरों को भी शामिल कर सकते हैं। एक लंबे अभ्यास के बाद, नियमित रूप से, एक ही ढाँचे पर टिकें और अनावश्यक रूप से उसमें परिवर्तन न लाएँ।

नाड़ी शोधनम् ध्यान मुद्रा में बैठ कर किया जाता है। इसे आसनों और शिथिलता के बाद करते हैं, यह भी ध्यान की तैयारी के अभ्यास का हिस्सा है। इसे दिन में कम से कम दो बार, सुबह व शाम किया जाना चाहिए। आप दोपहर में भी इसका अभ्यास कर सकते हैं, परंतु यह अभ्यास, खाने से पहले, खाली पेट ही किया जाना चाहिए, ( नोट! दोपहर को किए जाने वाले अभ्यास के समय पहले आपको यह पता लगाना होगा कि उस समय कौन सी नासिका चल रही है और कौन सी निष्क्रिय अवस्था में है। इसकी जानकारी के लिए आगे दिए चित्र को ध्यान से देखें।)

## नाड़ी शोधनम् के लिए आधारभूत प्रक्रियाएँ

आप अपने अभ्यास के लिए जिस भी ढाँचे को चुनना चाहेंगे, उसका चयन करें।

**पहला रूपांतरण :** यह अभ्यास की सबसे परिष्कृत विधि है। प्रायः इसे पहले ही सीखा जाता है और यही प्रधान अभ्यास भी बनी रह सकती है। इसके लिए आपको दोनों नासिकाओं पर बार-बार काम करना होता है इसलिए हो सकता है कि आरंभिक अभ्यासकर्ताओं को ऐसा करने में परेशानी हो।



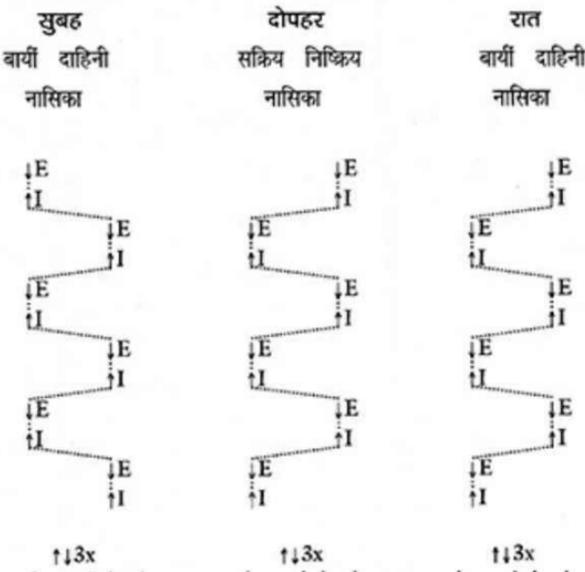
दोनों नासिकाओं से

दोनों नासिकाओं से

दोनों नासिकाओं से

ई=एक्जेल (श्वास छोड़ना)

आई=इन्हेल (श्वास भीतर लेना)



दोनों नासिकाओं से

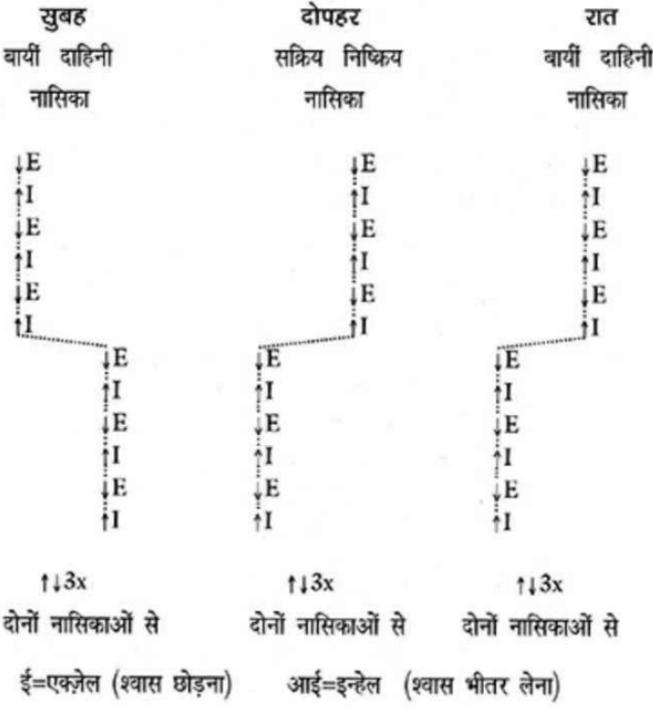
दोनों नासिकाओं से

दोनों नासिकाओं से

ई=एक्जेल (श्वास छोड़ना)

आई=इन्हेल (श्वास भीतर लेना)

**दूसरा रूपांतरण :** यह विधि याद करने व दोहराने में आसान है। इसमें नासिकाओं को बदलने की प्रक्रिया, प्रत्येक पूर्ण श्वास की समाप्ति से संबंध रखती है। तीसरा रूपांतरण : इस विधि में नासिकाओं के साथ बहुत ज़्यादा बदलाव नहीं लाना होता और यही कारण है कि इस विधि को सीखना बेहद आसान है। अगर आरंभ में आपको दूसरी विधियों के साथ कठिनाई आए तो आप इसे अपने अभ्यास के लिए अपना सकते हैं।



1. किसी भी ध्यान मुंद्रा में सीधे बैठ कर, अपने सिर, गर्दन व धड़ को देखें, क्या वे एक सीध में आ रहे हैं। आपका मेरुदण्ड सीधा होना चाहिए ताकि आप खुल कर श्वास ले सकें।
2. आपको यह तय करना होगा कि आरंभ कहाँ से करना है, आपको दाहिनी नासिका से श्वास छोड़नी है या बायीं नासिका से ? यह चुनाव दिन के समय तथा आपके द्वारा प्रयोग में लाई जा रही विधि पर निर्भर करता है। ( चित्र देखें )
3. अपने डायफ्राम से श्वास लें। इस अभ्यास में श्वास छोड़ने व लेने की अवधि एक समान होगी और उसे पूरी तरह से नियंत्रित, सहज और धीमा होना चाहिए।
4. अपनी श्वास को एक झटके से या जबरन न आने- दें। अपनी आँखें सहज भाव से बंद रखें। दोनों नासिका छिद्रों से बारी-बारी श्वास लेने के लिए एक हाथ का प्रयोग किया जाता है अपने दाएँ हाथ को नासिका के पास लाएँ और अब आपको अपने अँगूठे से दाहिनी नासिका को तथा

अनामिका से बाईं नासिका को बंद करना है यह ध्यान रहे कि आपको अपने सिर को हाथ की ओर नहीं झुकाना है आपको यह भी देखना है कि आप अपने अँगूठे नाड़ी शोधनम् और अँगुली की मदद से नासिका छिद्र पर कितना दबाव दे रहे हैं। यहाँ बहुत कम दबाव की आवश्यकता है। आप चाहें तो अपने अँगूठे और अँगुली को नासिका छिद्रों के दोनों ओर टिका भी सकते हैं इसके लिए केवल हल्का सा स्पर्श देना ही पर्याप्त होगा।



### नाड़ी शोधनम्

5. अभ्यास को आरंभ करने के लिए, एक नासिका छिद्र को हौले से बंद करें और दूसरे नासिका छिद्र से सहज भाव से, पूरी तरह श्वास छोड़ें।
6. श्वास छोड़ने के बाद, आपने रूपांतरण की जो भी विधि चुनी हो, उसका पालन करें, धीरे से, खुल कर पूरी श्वास लें। श्वास छोड़ने व लेने की अवधि एक समान होनी चाहिए और आपके श्वास में किसी भी प्रकार का बलप्रयोग न हो।
7. आपने जो भी संस्करण चुना हो, उसके पूरा होने तक, खुल कर श्वास लेने व छोड़ने का क्रम जारी रखें। फिर दोनों नासिका छिद्रों से गहन और सहज श्वास लें।

जब आप अपने चुने हुए संस्करण के अनुसार लें और आपके भीतर काम कर अपने श्वास लेने व छोड़ने की प्रक्रिया को बिना किसी ध्वनि या कोलाहल के, सहज रूप से लेने की योग्यता आ जाए तो आप लक्ष्य करेंगे कि आपके श्वास की अवधि लंबी होने लगी है। अपने- आपको इस प्रक्रिया के साथ प्रगति करने दें, जहाँ आप धीरे- धीरे सहज और सजग भाव से केंद्रित होते

चले जाएँगे। जब आप ऐसा कर सकते हैं तो जान लें कि आप अगले चरण के लिए तैयार हैं।

## नाड़ी शोधन के लिए मध्यम स्तर

मध्यम स्तर पर, नाड़ी शोधनम् के तीन राउंड का अभ्यास करना चाहिए, विश्रांत होने तथा श्वास की स्वाभाविक आंतरिक लय को पाने के लिए, हर राउंड के अंत में, दोनों नासिका छिद्रों से तीन – तीन श्वास लें। अगर आवश्यक लगे, तो तीन से अधिक श्वास भी ले सकते हैं। ( ध्यान दें : जब एक ही बैठक में तीन राउंड का अभ्यास करें, तो तीन सत्र में से, दूसरे का आरंभ विपरीत नासिका छिद्र से हो, और इस तरह पहले व तीसरे सत्र के लिए नाड़ी शोधन का ढाँचा विपरीत होगा। )

जब आप अभ्यास में पारंगत हो जाएँगे तो आप इसके लिए अधिक समय देना चाहेंगे, इसे अधिक मनोयोग से करना चाहेंगे। अपने श्वास को सदा सहज व शांत रखें। जो भी आरामदायक न हो, स्वयं को उससे दूर जाने के लिए बाध्य न करें। आपको जबरन अपनी श्वास को रोकने या उस पर बल प्रयोग करने की आवश्यकता नहीं है। आपका लक्ष्य यही है कि श्वास में एक सहज सौम्यता, प्रशांति व सूक्ष्मता लाई जा सके।

आप दिन में दो बार 2: 1 श्वसन व नाड़ी शोधनम् का अभ्यास कर सकते हैं और हठ योग आसनों के अभ्यास के बाद अन्य श्वसन अभ्यास भी किए जा सकते हैं। हालाँकि, श्वास रोकने के अभ्यास को निश्चित रूप से किसी मार्गदर्शक के मार्गदर्शन में ही किया जाना चाहिए, जिसने इसका पर्याप्त अभ्यास किया हो और जो साधक को सारे बंध व मुद्राओं की सारगर्भित जानकारी व प्रशिक्षण दे सके। अन्यथा, आपकी प्राण ऊर्जा में आने वाली बाधा से, आपके हृदय, मस्तिष्क व अन्य तंत्रों को हानि हो सकती है।

श्वसन के लिए अनेक अभ्यास उपलब्ध हैं; यहाँ कुछ सूक्ष्म अभ्यासों का वर्णन किया गया है ताकि छात्रों को एक ध्यानपरक अवस्था पाने में मदद मिल सके, जिसमें श्वास दोनों नासिका छिद्रों से सहज व स्वाभाविक रूप से प्रवाहित होती हो। श्वास का इस प्रकार मुक्त होना ही सुषुम्णा का जागरण है, और यह ध्यान की उच्चतर अवस्थाओं के लिए बहुत महत्व रखता है। जब सुषुम्णा जागृत होती है तो आपको स्पष्टता प्राप्त होती है और आपका मन यहाँ- वहाँ भटकने के स्थान पर, अपने आनंद में ही मग्न रहता है। ऐसा आनंदित मन ही ध्यान व प्रशांति की सहज अवस्था पाने के लिए उपयुक्त होता है।

## ध्यान में प्रगति के लिए कार्यक्रम

# दा

स प्रोग्राम फ़ॉर प्रोग्रेस इन मेडीटेशन (ध्यान में प्रगति के लिए कार्यक्रम), ऋषियों और मुनियों की सदियों पुरानी परंपरा द्वारा अनुभूत किया गया व जाँचा-परखा गया है। ध्यान के अनेक गंभीर साधकों ने इससे लाभ पाया है। यदि आप वास्तव में ध्यान की उच्चतम अवस्था को पाना चाहते हैं, तो आपको इस विधि पर ध्यान देना चाहिए, जो बहुत ही सरल है।

- प्रतिदिन एक ही समय पर ध्यान के लिए बैठना सीखें और इसे अपनी आदत में शुमार करें।
- ध्यान के लिए बैठने की उचित मुद्रा विकसित करें। ध्यान करने के लिए केवल कुछ मुद्राएँ ही उपयुक्त मानी जाती हैं। इनमें सुखासन, स्वस्तिकासन व सिद्धासन शामिल हैं। किसी एक आसन का चुनाव करें और नियमित रूप से, ध्यान के लिए इसका ही अभ्यास करें। आपका शरीर उसके अनुसार ही समायोजन कर लेगा।

## पहले माह के लिए दिशा निर्देश तथा लक्ष्य

पहले एक दो माह तक तो एक स्थिर व आरामदायक मुद्रा में बैठने का अभ्यास ही किया जाना चाहिए। एक ध्यानपरक मुद्रा स्थिर व आरामदायक होनी चाहिए। आसन की स्थिरता का अर्थ है कि आप स्थिर भाव से बैठते हुए, अपने सिर, गर्दन तथा पीठ को एक सीध में रख सकते हैं। आसन को आरामदायक बनाने का अर्थ होगा कि आप किसी भी प्रकार से कोई बाधा अनुभव न कर रहे हों। आप ध्यान के स्थान पर जिस कुशन का प्रयोग कर रहे हो, वह बहुत ऊँचा या नीचा न हो और यह स्पंजयुक्त व अस्थिर नहीं होना चाहिए।

पहले माह में आप दीवार की टेक लगा कर, यह जान सकते हैं कि आपकी गर्दन, सिर तथा पीठ एक ही सीध में आ रहे हैं या नहीं। इसके बाद, किसी भी

बाहरी सहायता के बिना बैठना सीखें। लकड़ी के तख्ते या दो कंबलों से लिपटे फट्टे से ध्यान के लिए एक अच्छा आसन तैयार किया जा सकता है।

साधना के पहले चरण में, हो सकता है कि अनेक आयामों से बाधाओं का सामना करना पड़े। पहले, शरीर काँप सकता है, पसीने आ सकते हैं या वह सुन्न पड़ सकता है। इसके बाद, आपकी सूक्ष्म माँसपेशियों वाले हिस्से जैसे आँखों या गालों में खिंचाव महसूस हो सकता है। आपको इन सबको उपेक्षित करना सीखना होगा। पहले- पहल जब आप शरीर को अनुशासित करने की चेष्टा करते हैं तो यह विद्रोह करता है। यदि ध्यान करते समय आपका गला सूखता हो, तो आप कुछ घूँट पानी पी सकते हैं। कुछ निश्चित मामलों में, आपको ऐसा भी लग सकता है कि आपके मुँह में बहुत लार बन रही है। ये दोनों ही लक्षण अधिक भोजन या गैर-सेहतमंद भोजन करने के कारण हो सकते हैं।

जब आप ध्यान में बैठने लगें, तो आपको अधिक समय तक बैठने का अभ्यास नहीं करना चाहिए। आरंभ में, पंद्रह से बीस मिनट का समय पर्याप्त होगा। प्रत्येक तीसरे दिन, आप अपने अभ्यास को तीन-तीन मिनट तक बढ़ा सकते हैं। धीरे-धीरे, जब आपका आसन सध जाएगा, तो यह समय अपने-आप बढ़ जाएगा। आपको एक स्थिर आसन विकसित करने पर बहुत आनंद आएगा। शरीर में बेचैनी महसूस होना कोई अच्छा लक्षण नहीं है। जब आप ध्यान के आसन से उठे तो अपने पैरों की अँगुलियों, टाँगों व जाँघों की मालिश करें।

ईश्वर से प्रार्थना करें कि आपका ध्यान और बेहतर हो, आप ध्यान में बैठने के लिए प्रेरित हो सकें और अपने ध्यान के समय के लिए बहुत उत्सुकता से प्रतीक्षा करें। परंतु आपको यह भी याद रखना होगा कि आप जीवन के उस महान दाता की उपासना कर रहे हैं, जो आपके अपने ही अस्तित्व के भीतर प्रतिष्ठित हैं। इस तरह की प्रार्थना आपकी सजगता को बल प्रदान करती है। स्वार्थयुक्त प्रार्थनाएँ अहं को पुष्ट करते हुए, साधक को दुर्बल व निर्भर बना देती हैं। प्रार्थना अहं पर नहीं, ईश्वर पर केंद्रित होनी चाहिए।

### *पहला अभ्यास*

जब कभी अपने ध्यान का आरंभ करें, मानसिक रूप से शरीर का सर्वेक्षण करें। यह देखें कि आपकी आँखें सहज भाव से बंद हों, आपके होंठ बंद हों और आपके हाथ हल्के से घुटनों पर टिके हों (या फिर घुटनों के पास रखें हों ताकि आप आगे की ओर झुके बिना आराम से बैठ सकें।)

अपने शरीर का यह सर्वेक्षण क्रमशः करते हुए, सिर से नीचे तक जाएँ। माथे में कोई तनाव नहीं; गालों या जबड़े में कोई तनाव नहीं; गर्दन या कंधों में कोई तनाव नहीं; बाजुओं से ले कर अँगुलियों के पोरों तक कोई तनाव नहीं!

मानसिक रूप से कंधों तक आएँ और उन्हें तनावमुक्त करें। आपकी छाती में कोई तनाव न हो। जब आपका ध्यान छाती पर हो तो आरामदायक क्षमता के साथ साँस लें व छोड़ें। इस तरह आपके शरीर को सहज होने में मदद मिलेगी। अपने नथुनों से कई गहरी साँसें लें व छोड़े और मानसिक रूप से किसी भी तनाव का समर्पण कर दें। अपने शरीर को कोई भी परामर्श न दें, परंतु इसे ध्यान से देखें और किसी भी तनाव को मिट जाने दें। अब अपने ध्यान को पेट के निचले हिस्से पर केंद्रित करें। पेडू के आसपास, नितंबों, जांघों, घुटनों, पिंडलियों तथा पैरों का मानसिक सर्वेक्षण करें।

अब कम से कम पाँच बार गहरी साँसें लें व छोड़ें। अब मानसिक चित्रण करें कि आप उल्टे क्रम में पुनः अपने शरीर को सहज करते हुए, सिर की ओर वापिस आ रहे हैं। अगर आपको लगे कि शरीर के किसी हिस्से में जकड़न या बेचैनी बनी हुई है तो उस अंग पर दोबारा जाएँ और, मन से कहें कि उस स्थान पर आरोग्य प्रदान करें। मन के पास निश्चित रूप से ऐसी व्याकुलता को दूर करने के लिए आंतरिक क्षमता होती है। इस विषय में कोई संदेह न रखें।

## **मन को जानने की चेष्टा करें**

मन ही, देह, श्वास तथा इंद्रियों का स्वामी है क्योंकि यही व्यक्तिगत आत्मा, चेतना के केंद्र की शक्ति से भरपूर है। हमारी सारी चिंतन प्रक्रियाएँ, भावात्मक शक्ति, विश्लेषण की क्षमता, तथा मन के विविध रूपांतरणों की कार्यविधि, इसी आंतरिक आत्मा की शक्ति के कारण ही है। केवल इस तथ्य के प्रति ही सजग होना होता है कि मन ही इंद्रियों, श्वास तथा देह पर प्रत्यक्ष नियंत्रण रखता है। मन ही इंद्रियों को प्रभावित करता है और वे बाहरी जगत में अपना कार्य करती हैं। मन ही इंद्रियों के माध्यम से संसार का बोध पाता है और ऐंद्रिक बोध को श्रेणीबद्ध करते हुए अवधारणा या मानसिक संकल्पना तैयार करता है। मन गुण व दोषों के भंडार, अवचेतन में इन संस्कारों को एकत्र करता है, और आवश्यकता पड़ने पर उन्हें काम में लाता है।

*सभी साधनाएँ* (आध्यात्मिक अभ्यास, तकनीकें व अनुशासन) वास्तव में मन को प्रशिक्षित करने के लिए ही बनी हैं। प्रशिक्षण का सबसे आरंभिक चरण यह है कि मन को उस सजगता से परिचित करवाया जाए, जो मन के पीछे छिपी है : वह अमूर्त आत्मा। मन एक अलग तथा वैयक्तिक सत्ता है, परंतु इसका कोई अलग अस्तित्व नहीं है। यह केवल आत्मा के अस्तित्व के कारण ही अस्तित्व रखती है।

यह मन हमारे परिष्कृत साधनों में से है। यदि इसे अच्छी तरह समझा जाए, तो यह मन हमारी साधना में सहायक हो सकता है। हालाँकि, यदि यह

मन पूरी तरह से अनुशासित न हो, तो यह हमें हमारे लक्ष्यों से भटका सकता है और हमारी सारी संभावनाओं को क्षीण कर सकता है। मन के क्षेत्र में आने वाली किसी भी वस्तु को मन के द्वारा ही आरोग्य दिया जा सकता है, केवल हमें अपनी गहनतम प्रकृति को जानना होगा। जब हम अपने आंतरिक स्व के प्रति सजग हो जाते हैं तो हम गंभीरतापूर्वक अनेक रोगों का उपचार कर सकते हैं या अनेक रोगों के बार-बार सामने आने से छुटकारा पा सकते हैं।

मन के चार विभिन्न प्रकार के कार्य होते हैं: *मनस्*, *बुद्धि*, *अहंकार* व *चित्त*। इन चारों को समझना चाहिए और उनके कार्यों का आपस में उचित संयोजन किया जाना चाहिए। *मनस्* निम्नतम मन है, जिसके साथ हम बाहरी जगत से अपना संपर्क रखते हैं और ऐंद्रिक संस्कारों व विवरणों को ग्रहण करते हैं। *मनस्* के पास संदेह करने व प्रश्न पूछने की प्रवृत्ति है, यदि यह प्रवृत्ति बहुत अधिक हो जाए तो कष्ट का कारण भी बन सकती है।

बुद्धि मन का उच्चतम पक्ष है, यह आंतरिक विवेक व प्रज्ञा का प्रवेश द्वार है। इसके पास निर्णय करने, परखने तथा विवेकपूर्ण अंतर करने की क्षमता पाई जाती है। यह विवेकी व्यक्ति के लिए दो प्रकार से कार्य निर्धारित करती है, यदि यह स्पष्ट रूप से कार्य करती है और अगर *मनस्* इसके मार्गदर्शन के आधार पर चलेगा।

अहंकार का अर्थ है, 'मैं', व्यक्तिगत अहं, जो अपने-आप में एक अलग अस्तित्व का स्वामी लगता है। यह हमें पहचान का भाव तो देता है परंतु इसके साथ ही अलगाव और पीड़ा का भाव भी पैदा करता है।

चित्त स्मृति का भंडार है, जो हमारे संस्कारों व अनुभवों को संचित करता है। जहाँ यह लाभदायक हो सकता है, वहीं यदि इसके कार्यों का उचित संयोजन न किया जा सके तो यह परेशानी का कारण भी बन सकता है। *द आर्ट ऑफ जॉयफुल लिविंग* में इन सभी पक्षों का विस्तार से वर्णन किया गया है।

जिस प्रकार साधकों को मन के इन चार विविध कार्यों (*मनस्*, *चित्त*, *बुद्धि* व *अहंकार*) पर ध्यान देना चाहिए और इनकी देख-रेख करनी चाहिए, जो कि विभिन्न योग्यताएँ व कर्तव्य रखते हैं, उसी प्रकार उन्हें उनके बाहरी व्यवहार पर भी ध्यान देना चाहिए ताकि वे अस्वास्थ्यकर भोजन, सेक्स या असंतुलित जीवनशैली के कारण उत्पन्न रोगों से ग्रस्त न हों।

स्वच्छता अनमोल है, परंतु इसके प्रति बहुत आवेग रखना भी बुरा है, क्योंकि उचित प्रकार से कार्य करने के लिए रोग प्रतिरोधक तंत्र को एक स्वस्थ मन की भी आवश्यकता होगी। मन की शुद्धता पाने के लिए, हमें नकारात्मक, निष्क्रिय तथा आलसपूर्ण मानसिक प्रवृत्तियों से छुटकारा पाना होगा। यदि मन स्वस्थ होगा तो वह आत्म-विश्वास से भरपूर होगा और तब बुद्धि उचित प्रकार

से कार्य करते हुए, उचित प्रकार से अंतर करते हुए, उचित समय पर निर्णय ले सकती है।

मन की विविध क्षमताओं के बीच उचित संयोजन के लिए, हमें यह देखना सीखना होगा कि मन किस प्रकार हमारी वाणी तथा कर्म के माध्यम से कार्य करता है और इसके साथ ही अपनी चिंतन प्रक्रिया का भी निरीक्षण करता है। अज्ञानता ही सभी रोग, असुविधा, पीड़ा व कष्टों की जननी है। एक शुद्ध, शांत व प्रशांत मन ही सकारात्मक व स्वस्थ है। ध्यान की प्रक्रिया मन को उपयोगी व रचनात्मक साधन बने रहने में सहायता करती है।

एक स्पष्ट मन, जिसे एकाग्र होना के लिए विशुद्ध व प्रशिक्षित किया गया हो, अनेक मामलों में आरोग्य प्रदान करने का साधन हो सकता है। स्व-आरोग्य प्रत्येक व्यक्ति के मन की प्राकृतिक शारीरिक क्षमताओं में से एक है। उदाहरण के लिए, आप सेब काटते हुए, अपनी अँगुली काट बैठते हैं और उससे खून आने लगता है। आप ध्यान देंगे तो पाएंगे कि शरीर की कोशिकाएँ जैसे सब समझ गई हों और वे रक्त निकलने के स्थान पर कार्य करते हुए, रक्त के प्रवाह को रोकने के लिए तत्पर हो गई हैं और उन कोशिकाओं की रक्षा करना चाहती हैं, जिन्हें चोट लगी है। इस दौरान आपके शरीर के रोग प्रतिरोधक तंत्र पर निर्भर करता है कि शरीर अपने-आप को आरोग्य देना आरंभ कर देता है। परंतु जिस शरीर में मानसिक व भावात्मक प्रक्रियाएँ उचित संयोजन में नहीं होतीं, उनमें कोशिकाओं की अत्यधिक गतिविधि हो सकती है, जिससे अंततः अधिक हानि भी हो सकती है। मानसिक कार्यविधि के सूक्ष्म स्तरों व संतुलन के अभाव में, रोग उत्पन्न हो सकते हैं और हमारी साधना में बाधा दे सकते हैं।

मेरा मानना है कि यदि हम बाहरी जगत की वस्तुओं के साथ भावात्मक संपर्क साध लेते हैं, और अपनी उच्चतम संभावना को सामने लाने में अक्षम रहते हैं, तो जीवन असंपूर्ण हो जाता है और हम असंतोष तथा व्याकुलता के शिकार बन कर रह जाते हैं। इस प्रकार, हमें अपने सभी वर्तमान संसाधनों का प्रयोग करते हुए देह, श्वास, इंद्रियों तथा मन को स्वस्थ बनाए रखना चाहिए ताकि साधना को सुलभ बनाया जा सके।

जब आप ध्यान के उस चरण में आ जाते हैं, जब शरीर पूरी तरह से प्रशांत व स्थिर होता है, तो उसमें किसी तरह का खिंचाव, जकड़न, अकड़न या कंपकपाहट नहीं रहती तो आपको अपने भीतर से एक ऐसे आनंद का अनुभव होता है, जिसके आगे बाहरी ससांर का आनंद फ़ीका पड़ जाता है। तब आप अपनी श्वास को देखना आरंभ कर सकते हैं और ध्यान के अगले चरण में प्रवेश कर जाते हैं।

स्मरण रखें, श्वास की सजगता का अभ्यास, ध्यान के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। अपनी श्वास का निरीक्षण करें, ताकि आपको पता लग सके कि कहीं आप

उन चार समस्याओं से पीड़ित तो नहीं, जिनके विषय में हम पहले चर्चा कर चुके हैं: अनियमितता, उथलापन, शोर या लंबा अंतराल। शरीर स्थिर हो, सिर, गर्दन व घड़ एक सीध में हो, ताकि आपकी श्वास का प्रवाह सहज हो सके।

## दूसरे माह के लिए अभ्यास

दूसरे माह में, आप निम्नलिखित रूप से अपने अभ्यास का विस्तार कर सकते हैं:

जब आप शरीर को खिंचाव और लोच देने वाले व्यायाम कर लें, तो अपने श्वसन व्यायाम करें। अपनी माँसपेशियों को आराम देने के लिए भौतिक व्यायाम उपयोगी है, परंतु यदि सभी माँसपेशियों व स्नायु तंत्र को गहन स्तर पर विश्रांत करना चाहते हों, तो श्वसन व्यायाम और भी अधिक उपयोगी हो सकते हैं। नथुनों से श्वास लेना तथा सम श्वास लेना, बारी-बारी से इन्हें भी अभ्यास के रूप में ले सकते हैं, परंतु ध्यान करते समय, केवल श्वास सजगता अभ्यास करने का ही परामर्श दिया जाता है। श्वास, मन के विशाल केंद्र बिंदुओं में से एक है। मन तथा श्वास के संबंध को अलग नहीं किया जा सकता। मन बहुत ही आसानी से तथा स्वाभाविक रूप से श्वास पर केंद्रित हो सकता है।

जैसा कि हम पहले भी बता चुके हैं, पहले माह में साधक को, अपने मन को, श्वास के प्रवाह पर केंद्रित करना चाहिए, अपने साँस लेने व छोड़ने की प्रक्रिया का निरीक्षण करना चाहिए। इस के साथ श्वास से जुड़ी चार समस्याओं के समाधान का भी उपाय करना चाहिए। श्वसन व्यायाम के अगले चरण में, मन को निम्नलिखित अभ्यास पर सावधानीपूर्वक केंद्रित करना चाहिए।

### दूसरा व्यायाम

यह एक आनंददायक अनुभव होगा किंतु यह याद रखें कि आपको इस आनंददायी अवस्था का अनुभव तभी होगा, जब आप पहले अपनी मुद्रा को शांत, स्थिर व प्रशांत रखना सीखेंगे, ताकि आपका शरीर इस श्वास तकनीक से मिले आंतरिक आनंद में बाधा न बन सके। यह निश्चित अभ्यास अपने – आप में गूढ़ है; आपने श्वास की सजगता के साथ जितने भी अनुभव पाए होंगे, ये उनमें से कहीं अधिक उन्नत व परिष्कृत है। यह हजारों वर्षों की परंपरा से चले आ रहे मुनियों व गुरुओं के अनुभवों का केंद्र है।

इस तरह श्वास को भीतर लें मानो आप मेरुदंड के आधार से, सिर के सहस्रार तक श्वास ले रहे हों, इस प्रक्रिया में कोई विघ्न न आने दें। इस तरह श्वास छोड़े मानो आप सिर के ऊपरी हिस्से ले कर, रीढ़ की हड्डी के निचले हिस्से तक श्वास को छोड़ रहे हों। यदि आप मेरुदंड के तीन तंतुओं का मानसिक चित्रण भी कर सकें, तो यह आपके लिए उपयोगी हो सकता है। शरीर की दो प्रमुख

नाड़ियों को योगियों ने इड़ा व पिंगला का नाम दिया है, जिसके बारे में पहले ही बताया जा चुका है।

आपको एक विशुद्ध दूधिया नाड़ी के माध्यम से श्वास लेना व छोड़ना है। आपको उस ऊर्जा के सूक्ष्म प्रवाह को अनुभव करना होगा, जो आपके मस्तिष्क के मूल से, शरीर के निचले हिस्से तक जा रहा है। ज्यों ही आपका मन भटकेगा, तो आप पाएँगे कि आपकी श्वास में हल्का सा झटका या अनियमितता आ गई है। इस अभ्यास के दौरान सलाह दी जाती है कि आप किसी झटके, कोलाहल, उथलेपन या लंबे अंतरालों के बिना, श्वास का सहज व सौम्य प्रवाह बनाए रखें।

जब आप अपने मेरुदंड के लिए सजग होते हुए श्वास लेने व छोड़ने का अभ्यास करेंगे तो आप नासिका से आ रही श्वास के लिए भी सजग हो सकते हैं। आप देख सकते हैं कि एक नासिका बंद होती जान पड़ती है परंतु दूसरी नहीं होती। आप एक नासिका से, दूसरी की तुलना में कहीं बेहतर श्वास ले पा रहे हैं। ऐसी दशा में उस नासिका पर ध्यान दें, जो बंद है और आपको यह देख कर हैरानी होगी कि कुछ ही क्षण में आपकी बंद नासिका भी अपने-आप खुल जाएगी।

उदाहरण के लिए, आप पहले दाईं नासिका पर ध्यान दे सकते हैं। जब यह खुल जाए और इससे श्वास लेना सरल हो जाए तो दूसरी नासिका पर ध्यान दें ताकि उसे भी खोला जा सके। अगर आपने सही तरह से इसका अभ्यास किया तो आपको अपनी श्वास के प्रवाह को वश में करने में, बहुत अधिक समय नहीं लगेगा।

श्वास और मन, जीवन के दो जुड़वाँ नियम हैं। वे दोनों एक-दूसरे के निकट हैं और एक-दूसरे को परस्पर प्रभावित करते हैं। हालाँकि इनके अस्तित्व अलग-अलग हैं, ये एक-दूसरे के प्रभावों को दर्ज़ करते हैं। इस सजगता को स्थापित करने का प्रयास करें कि आपकी श्वास का प्रवाह आपकी सजग इच्छा से निर्देशित हो सकता है, केवल आपको उस पर ध्यान देना है। जल्दी ही आप पाएँगे कि ज्यों ही आपके विचारों में बदलाव आता है, आपकी श्वास भी बदल जाती है।

दोनों नासिकाओं की सूक्ष्म वैद्युत संभावनाओं के साथ प्रयोग करने के बाद, ऋषियों ने पाया कि श्वास के ये दोनों पक्ष अलग-अलग प्रकृति रखते हैं। बायीं ओर से श्वास लेने पर शीतल प्रभाव होता है, जबकि दाहिनी ओर से श्वास लेने पर गर्माहट का एहसास होता है।

इस उन्नत श्वास विज्ञान के अनुसार, जब आप यह देखते हैं कि एक नासिका अधिक सक्रिय है, तो तत्वों में से एक भी अधिक सक्रिय होगा और वह प्रधान होने के कारण, मन के विचलन का कारण बनेगा। इसी वजह से आपके श्वास के प्रवाह में बदलाव आता है। जिस तरह आपकी श्वास दाहिनी या बायीं

नासिका में चलती है, उससे तत्व प्रभावित होते हैं और आपकी श्वास प्रधान तत्व से प्रभावित होती है। हालाँकि, जब आप श्वास को अपने वश में कर लेते हैं, आपको अपने तत्वों को भी वश में करना आ जाता है। यह आपके अंतर करने के स्तर तथा ध्यान साधक के रूप में, एकाग्रता की गहराई पर निर्भर करता है। यह एक गहन विज्ञान है जिसके बारे में *पाथ ऑफ़ फ़ायर एंड लाइट* में विस्तार से चर्चा की गई है।

## सुषुम्णा जागरण

अब हम अगले चरण पर चलते हैं, मन को शांत व आनंदित बनाने की प्रक्रिया, ताकि यह ध्यान के अभ्यास में आनंद का अनुभव पा सके। यह पद्धति सुषुम्णा जागरण कहलाती है। जिस साधक में इस प्रक्रिया के अनुसार चलने की क्षमता व धैर्य होता है, वह निश्चित रूप से लाभ पाता है। जो पाठक इस वर्णन को बिना किसी अभ्यास के केवल पढ़ेंगे, वे केवल इस प्रक्रिया की एक झलक ही पा सकेंगे। ईश्वर उनका कल्याण करें और आशा करते हैं कि किसी दिन वे स्वयं को भी इस आलोकमयी पथ पर अग्रसर कर सकें।

सुषुम्णा जागरण की प्रक्रिया के आरंभ में, ध्यान का साधक, मन को श्वास पर साधता है क्योंकि इसे दोनों नथुनों के बीच अनुभव किया जाता है। ध्यान रहे, इसका अर्थ यह नहीं कि आपको नथुनों के ऊपर या नाक की नोक पर मानसिक चित्रण नहीं करना; यह *त्राटक* (आँखों से एकटक घूरना) नहीं है। इसका लक्ष्य यही है कि आपको श्वास के प्रवाह पर सजगता केंद्रित रखनी है, यह नथुनों के बीच, ऊपरी होंठ के ठीक ऊपर, नथुनों के जोड़ पर है। जब आप मन को यहाँ केंद्रित करते हैं, तो आप शीघ्र ही पाएँगे कि दोनों नथुनों में सहजता से प्रवाह हो रहा है। इसे *संध्या* कहते हैं, सूर्य व चंद्र का मिलन, पिंगला व इड़ा का संयोग। यह एक आनंददायी समय है जिसमें कोई भी चिंता, भय या नकारात्मक भाव मन को बाधित नहीं कर सकता। हालाँकि, यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण होगा कि क्योंकि साधकों को बहुत समय तक इस अवस्था में रहने का अनुभव नहीं होता इसलिए यह बहुत समय तक नहीं रह पाती और इसे लंबे समय तक बनाए रखना कठिन होता है।

जब आप दोनों नथुनों के मध्य में, सुबह और शाम नियमित रूप से मन को केंद्रित करते हैं, तो आप पाएँगे कि मन आसानी से एक आनंदमयी अवस्था में आ जाता है। तब आप बार-बार इस अवस्था में आने के लिए उत्सुक होते हैं और सारा दिन अपने ध्यान के समय की राह देखते हैं। जब दोनों नथुनों में श्वास का मुक्त प्रवाह होता है, तो इसका अर्थ होगा कि आप दोनों नथुनों से एक साथ साँस लेने व छोड़ने का काम कर रहे हैं, जो कि सुषुम्णा के जागरण का संकेत

है। यदि एक बार इस अनुभव को पाँच मिनट के लिए बना कर रखा जा सके, तो जान लें कि आपने एक बड़ी बाधा लाँघ ली और आपके मन ने एकाग्रता पा ली। अब आपका मन आंतरिक रूप से केंद्रित होने लगता है। इस क्रिया (विशेष अभ्यास) के लिए दो से तीन माह का समय दिया जाना चाहिए।

## सचेतन मन

सचेतन मन मन का वह भाग है, जो जागृत अवस्था में कार्य करता है। यह हमारे मन की संपूर्णता का अंश मात्र है। हमारा शिक्षा तंत्र – चाहे घर हो या स्कूल, कॉलेज हो या विश्वविद्यालय – कहीं भी ऐसे किसी पद्धतिबद्ध शिक्षण को प्रोत्साहित नहीं करता जिसमें यह सीखा जा सके कि संपूर्ण मन को किस प्रकार जाना या समझा जा सकता है, विशेष रूप से अवचेतन मन को! हमारा शैक्षिक तंत्र मन के जिस छोटे से अंश को बाल्यकाल से ही विकसित करता है, वह तो केवल चेतन मन ही है।

चेतन मन बाहरी जगत से विवरण व तथ्यों को एकत्र करने के लिए केवल दस इंद्रियों पर ही निर्भर है। इनमें पाँच ज्ञानेंद्रियाँ (देखना, सुनना, स्वाद लेना, सूँघना व स्पर्श करना) तथा पाँच कर्मेंद्रियाँ (हाथ, पैर, वाणी, जननांग, उत्सर्जन अंग) शामिल हैं।

हममें से अधिकतर केवल यही जानते हैं कि अपने मन के सजग पक्ष को कैसे शिक्षित करना चाहिए। यद्यपि ऋषि-मुनि, गहन ध्यानपरक विधियों के सहयोग से, अचेतन के गहन आंतरिक तल में डूबना सीखते हैं और बहुत ही व्यवस्थित रूप से इसकी क्षमताओं का प्रयोग करना सीख जाते हैं। इन महान आत्माओं ने ध्यान की सरल व सुनियोजित पद्धतियों से ही, यह उपलब्धि प्राप्त की है। कितने खेद की बात है, अधिकतर मनुष्य अपनी सजगता के उस स्तर से सारे कार्य करते हैं, जिसे वे जानते हैं, वे कभी मन के गहन पक्षों के विषय में जान तक नहीं पाते। यही कारण है कि हमें अपने गहन व्यक्तित्व के भीतर छिपे आंतरिक खज़ाने की कोई जानकारी तक नहीं हो पाती।

यदि आप स्वयं ही सजग व सचेतन मन को समझना चाहते हैं, तो आपको अनेक बाधाओं से पार पाना होगा। यह मन प्रायः भ्रमित, उलझा हुआ व अनुशासनहीन होने के साथ-साथ बाहरी जगत की वस्तुओं पर आवश्यकता से अधिक केंद्रित रहता है, जहाँ सब कुछ नित्य परिवर्तनशील है। यह मन स्वयं ही भ्रमित है, इसलिए लोगों के लिए यह सीखना भी एक कठिन समस्या बन जाता है कि वे बाहरी जगत की वस्तुओं व घटनाओं से कैसे पार पाएँ। हालाँकि, जो ध्यान की साधना करते हैं, वे मन को शुद्ध करके, एकाग्र करना सीख लेते हैं। उनके लिए, इंद्रियों से मिले तथ्यों का संग्रहण उसी प्रकार सरल व सहज होता

है, जिस रूप में वह है। ऐसे व्यक्ति वस्तुओं को स्पष्ट रूप से देखते हैं, वे उन्हें विकृत रूप में देखना पसंद नहीं करते।

ध्यान की मदद से, सचेतन मन को किसी भी आदत को अपनाने के लिए प्रशिक्षित किया जा सकता है। जब आप सचेतन मन में उठ रहे उन अभ्यस्त विचारों को दरकिनार करने में महारत पा लेते हैं, जो आपके किसी काम के नहीं, तो आपके व्यक्तित्व में रूपांतरण आ सकता है। अपने विचारों का साक्षी बनना सीखें तथा अपनी मानसिक गाड़ी में चल रहे दृश्यों, भावनाओं, अवधारणाओं, स्मृतियों आदि से अविचलित, अप्रभावित तथा अलिप्त रहना सीखें। तीन या चार माह के ध्यानपूर्ण अभ्यास के बाद, आप मन के सचेतन पक्ष पर नियंत्रण पाना सीख लेंगे।

कई बार लोगों को लगता है कि उन्होंने अपने मन को साध लिया है, परंतु ऐसा प्रायः सत्य नहीं होता क्योंकि भले ही वे अपने सचेतन मन को नियंत्रण में कर लें परंतु वे उस अज्ञात अवचेतन मन को वश में नहीं कर सकते, जो बहुत ही शक्तिशाली व विस्तृत है। अवचेतन मन हमारे संस्कारों का विस्तृत भंडार है, जो हमारे कर्मों, कृत्यों, इच्छाओं व भावनाओं से उपजता है। मन के ये निष्क्रिय स्तर, औसत आदमी के लिए एक रहस्य ही बन कर रह जाते हैं। जब उसे अपना चेतन मन अपेक्षाकृत शांत लग रहा होता है, तब भी अवचेतन मन से उठी एक स्मृति भी उसे आंदोलित कर सकती है। जिस प्रकार केवल एक छोटा सा कंकड़, झील की शांत सतह पर हलचल पैदा करने की योग्यता रखता है।

मनुष्य की भावनाओं में असीम शक्ति है, जो प्रायः मनरूपी झील की सतह के नीचे से काम करती है, जिस प्रकार कोई शार्क मछली, जल के नीचे तैर रही हो। यदि उस भाव को देखा न जाए, तो यह सारे जल को दूषित कर सकता है। आपको इस प्रक्रिया में, अपने प्रति धैर्य रखना सीखना होगा। यदि आप अपनी विचार प्रक्रिया को परखने से डरते हैं, तो यह आपकी ओर से भारी भूल होगी। आपको अपने भय की परख अवश्य करनी चाहिए और तब आप पाएँगे कि उनमें से अधिकतर तो अतार्किक व आधारहीन थे। इसी बिंदु के साथ आप विश्लेषण सहित मनन की प्रक्रिया आरंभ कर सकते हैं। धीरे-धीरे, आप अविचलित भाव से, अपनी चिंतन प्रक्रिया के निरीक्षण की योग्यता पा लेंगे। ऐसा ही मन स्पष्टता को प्राप्त करते हुए, समाधि की अवस्था पाने के योग्य बनता है। समाधि के अनेक स्तर हैं, जो कि गहन रूप से मग्न ध्यानावस्था है। जब आप अपने मन को पूरे दस मिनट तक बिना किसी बाधा के केंद्रित कर सकते हैं तो जान लें कि आपने इस लक्ष्य को पा लिया है।

जो भी मनुष्य जीवन में छिपी वास्तविकता को जानते हैं, और जिन्होंने पहले ही संसार के आनंद व सुखों को जान लिया है, उन्होंने पाया है कि वे ध्यान

का अभ्यास किए बिना वास्तविक संतुष्टि पा ही नहीं सकते। ध्यान सभी आनंदों में सर्वश्रेष्ठ है। ध्यान से निर्भीकता का उदय होता है।

ध्यान का अंतिम चरण यही है कि हम मौन के बीच जीना सीख सकें। इस मौन का वर्णन नहीं हो सकता। यह अवर्णनीय है। यही मौन, अंतर्जात ज्ञान के द्वार खोलता है और तब साधक के सम्मुख अतीत, वर्तमान और भविष्य किसी किसी पुस्तक के पन्नों की तरह खुलते चले जाते हैं।

एक बार की बात है, एक ध्यान साधक किसी संत से भेंट करने गया। साधक प्रभु की प्रकृति आदि दार्शनिक बातों की चर्चा करने लगा परंतु संत ने एक भी शब्द न कहा। इस साधक ने बहुत सारी बातें करने के अतिरिक्त कई प्रश्न भी पूछे परंतु संत शांत भाव से बैठे रहे। अंत में, साधक ने कुंठित हो कर पूछा, “आप मेरे प्रश्नों के उत्तर क्यों नहीं दे रहे?” संत ने मुस्कुराते हुए कहा, “मैं तो उत्तर दे रहा हूँ, तुम ही नहीं सुन रहे। ईश्वर मौन है।”

हिमालय तथा भारत के अन्य भागों में मेरी तलाश और अध्ययन के दौरान, मैंने कुछ ऐसे सौभाग्यशाली व्यक्तित्वों से भेंट की, जो मौन की इस गहन अवस्था का आनंद लेते हुए, उनकी सहायता भी करते थे, जो ध्यान के लिए प्रस्तुत थे। यह मौन शरीर, श्वास तथा मन से परे बसता है। मौन से शांति, प्रसन्नता व परमानंद का उदय होता है। ध्यान के साधक उस मौन को ही व्यक्तिगत धाम बना लेते हैं। यही ध्यान का चरम लक्ष्य है।

## ध्यान के अभ्यास से जुड़े प्रश्न - उत्तर

**प्रश्न : ध्यान की गहराई में उतरने के लिए 'ध्यान संगीत' को सहायक क्यों नहीं माना जाता?**

उत्तर : संगीत एक बाहरी उद्दीपन है, जो आपके ऐंद्रिक तंत्र व मन को ध्यान के आंतरिक केंद्र की ओर ले जाने की अपेक्षा, बाहरी सजगता की दिशा में ले जाता है। किसी खुशनुमा व बाहरी उद्दीपन - जैसे किसी गुलाब या मधुर संगीत पर ध्यान एकाग्र करना, शांतिदायक तो हो सकता है, किंतु यह आपको आंतरिक चेतना की उच्चतम अवस्था की दिशा में नहीं ले जाता। अन्य अवसरों पर संगीत का आनंद उठाएँ, परंतु ध्यान के साथ इसे जोड़ कर अपने लिए भ्रम उत्पन्न न करें।

**प्रश्न : आप मोमबत्ती या अगरबत्ती के प्रयोग के विषय में क्या कहना चाहेंगे? क्या ये अनिवार्य अथवा सहायक हैं?**

उत्तर : ध्यान की साधना के दौरान अगरबत्ती आदि जलाने का परामर्श नहीं दिया जाता क्योंकि इसकी गंध या धुआँ आपको आपके उद्देश्य से भटका सकता है। यदि आप चाहते हैं, तो अपने ध्यान से पूर्व, वहाँ एक छोटी अगरबत्ती या धूप जला दें, ताकि वहाँ का वातावरण खुशनुमा बन सके परंतु हम यह परामर्श भी देंगे कि जब आप ध्यान का आरंभ करने लगे तो उसे कक्ष से बाहर निकाल दें।

मोमबत्ती की टिमटिमाती लौ भी आपके लिए बाधा बन सकती है, फिर चाहे आपके नेत्र बंद ही क्यों न हों। यदि आप एक अच्छी गुणवत्ता की, सधी हुई लौ वाली मोमबत्ती प्राप्त कर सकते हैं, तो यह आपके लिए इतनी परेशानी का कारण नहीं बनेगी, हम आपको फिर से स्मरण करवाना चाहते हैं, कि चूँकि आपका केंद्र मोमबत्ती नहीं है, इसलिए एक बाहरी प्रकाश का होना अनिवार्य नहीं है।

**प्रश्न : ध्यान के लिए अनेक परंपराएँ व विधियाँ देखने में आती हैं। इनमें क्या अंतर होता है?**

## मैं कैसे जान सकता हूँ कि मेरे लिए इनमें से कौन सी विधि उपयुक्त हो सकती है?

उत्तर : सभी प्रामाणिक ध्यानपरक विधियाँ छात्रों अथवा साधकों को उनकी आंतरिक प्रकृति का ज्ञान कराने में सहायक होती हैं। इन विभिन्न ध्यान विधियों की तुलना, आप उन विभिन्न पगडंडियों से कर सकते हैं, जो अंततः आपको पर्वत के शिखर तक ले जाती हैं। भले ही आपको राह में, अलग प्रकार के दृश्य दिखाई दें परंतु पर्वत के शिखर पर जाने के बाद, आप सब एक सा शाश्वत अनुभव प्राप्त करेंगे।

कुछ ध्यान विधियों में मंत्र का प्रयोग किया जाता है (जैसा कि इस पुस्तक में भी बताया गया है), जबकि कुछ परंपराओं में केवल विभिन्न अभ्यासों व साधनाओं का प्रयोग किया जाता है, इनमें प्रायः श्वास पर ध्यान केंद्रित करना भी शामिल होता है। आप अपने लिए जिस भी विधि या अभ्यास का चयन करें, आपके लिए यह अधिक महत्व रखता है कि आप इसका नियमित रूप से, अपनी पूरी अंतरात्मा के साथ इसका अभ्यास करें। विभिन्न प्रकार के साधकों के लिए विभिन्न प्रकार के अभ्यास सहायक होते हैं, जो विविध व्यक्तित्वों, प्रवृत्तियों व क्षमताओं से संबंधित हो सकते हैं। कोई भी एक ध्यान विधि सीखें, निरंतर अभ्यास करें और निरीक्षण करें कि आप उस अभ्यास से कैसी प्रतिक्रिया पा रहे हैं।

श्वास की सजगता के साथ केवल ध्यान का अभ्यास ही पर्याप्त नहीं, क्योंकि साधक को चेतन और अवेचतन मन के पार जाना भी सीखना होगा, जबकि अन्य उपाय केवल श्वास की सजगता तक ही सीमित हैं। एक सहज व स्थिर मुद्रा विकसित करना अनिवार्य है, परंतु एक मनुष्य चिंतक जीव भी है, हम मन से जुड़े विविध स्तरों को उपेक्षित नहीं कर सकते। इस प्रकार जो विधि किसी साधक को, मन के सभी स्तरों के पार ले जाती हो, उसे ध्यान की उच्चतर अवस्था माना जाना चाहिए। हम अन्य ध्यान तकनीकों की आलोचना या निंदा नहीं कर रहे, परंतु उनमें से कुछ संपूर्ण हैं और कुछ अपूर्ण होती हैं।

अंततः साधक या ध्यान के अभ्यासी को उनकी अनिवार्य प्रकृति, अपनी चेतना के स्रोत के लिए सजग होना है, जिसके माध्यम से चेतना विविध स्तरों व रूपों में प्रवाहित होती है। चेतना का केंद्र शरीर, इंद्रियों, श्वास तथा मन से भी कहीं परे है। इस प्रकार एक विस्तृत ध्यान अभ्यास, जो अपनी आंतरिक प्रकृति से होने वाले अनुभव की सभी बाधाओं को दूर करता हो, उसे ही सर्वश्रेष्ठ अभ्यास माना जाना चाहिए।

**प्रश्न : ऐसा नहीं कि केवल ध्यान के लिए ही विभिन्न विधियाँ उपलब्ध हैं, यहाँ तक कि योग के भी विभिन्न पथ हैं, जैसे श्रद्धा योग अथवा कर्म योग। मुझे किसका पालन करना चाहिए?**

उत्तर : भले ही पथ कितने भी विविध क्यों न हों, परंतु सबका लक्ष्य एक ही है। ऐसा पथ, जिससे आप आंतरिक संतोष पा सकें, वही आपका आंतरिक पथ है। जो भी पथ आपके लिए उपयुक्त जान पड़े, उसके प्रति सजग हों।

**प्रश्न : क्या मुझे ध्यान का समय सुनिश्चित करने के लिए अलार्म घड़ी का प्रयोग करना चाहिए?**

उत्तर : आपको आरंभ से अपनी संकल्प शक्ति को सशक्त बनाना सीखना होगा। आपको संकल्प लेना होगा कि आप सही समय पर उठेंगे और दस, पंद्रह या बीस मिनट तक ध्यान करेंगे। मन ही सबसे बड़ी घड़ी है, आप थोड़े ही समय के बाद पाएँगे कि आपका मन आपको नियमित समय पर ध्यान के अभ्यास के लिए जगा देता है। जब आप यह निर्णय कर लेते हैं कि आप उठना चाहते हैं और नियमित समय पर ध्यान का अभ्यास करना चाहते हैं तो वास्तव में तब किसी बाहरी साधन की आवश्यकता नहीं रह जाती।

सामान्यतः ध्यान करने का समय निश्चित करने के लिए भी किसी अलार्म घड़ी की आवश्यकता नहीं होती, ध्यान कोई निद्रा नहीं है इसलिए इसके दौरान भी आपको समय का बोध बना रहता है। वैसे भी एक शांतिपूर्ण ध्यान साधना का अंत करने के लिए तेज़ आवाज़ में बज रहे अलार्म का प्रयोग करना सुखद नहीं होगा। यदि आपको समय की भी चिंता है, तो अपने निकट ही कोई घड़ी रखें ताकि आप उसमें समय देख सकें, या बेहतर होगा कि ध्यान के अभ्यास का सत्र इस प्रकार रखें कि आप पर समय का अधिक दबाव न रहे। सुबह जल्दी उठ कर अभ्यास करें या संध्या के समय अभ्यास करें, जब आपके लिए बहुत से कर्तव्य व उत्तरदायित्व प्रतीक्षारत न हों।

**प्रश्न : अगर ध्यान के दौरान मेरी टाँगों में दर्द होने लगे या वे सुन्न हो जाएँ तो मुझे क्या करना चाहिए?**

उत्तर : जब साधक पर्याप्त शारीरिक अभ्यास नहीं करते तो प्रायः ऐसा होता है,

परंतु यदि आप ध्यान के अभ्यास के पहले और बाद में शरीर के स्ट्रेचिंग व्यायाम करना प्रारंभ कर देंगे, तो आप कुछ ही दिन बाद अंतर अनुभव करेंगे। यदि आप फिर भी असहज अनुभव कर रहे हैं, या आपके पाँव सुन्न हो जाते हैं, तो अपनी टाँगें फैलाएँ अथवा कुछ समय के लिए अपनी मुद्रा बदल दें। आप अपनी माँसपेशियों को अकड़ा कर उन्हें आराम पहुँचा सकते हैं या उनकी मालिश कर सकते हैं, और फिर जब आपको लगे कि आपको आराम आ रहा है, तो अपनी वास्तविक मुद्रा में आ जाएँ। जब आप नियमित रूप से ध्यान के लिए बैठने का अभ्यास कर लेंगे, तो आप पाएँगे कि आपके द्वारा उपयुक्त व सहज भाव से बैठने की अवधि बढ़ रही है और कुछ ही माह में, आपका शरीर वैसी प्रतिक्रिया नहीं देगा, जैसी ध्यान साधना के आरंभ दे रहा था।

अधिकतर आधुनिक व्यक्ति, फ़र्श पर अधिक समय तक नहीं बैठते, तो प्रारंभ में कुछ मुद्राएँ असहज और परेशानी से भरी लग सकती हैं। हालाँकि, अंततः आप पाएँगे कि आपके लिए ध्यान मुद्रा प्राकृतिक व स्वाभाविक होती जा रही है। प्रायः शरीर को किसी भी नई ध्यान मुद्रा को अपनाने या फ़र्श पर बैठने में असुविधा हो सकती है, परंतु यह स्मरण रखें कि आपको अपने शरीर को उस बिंदु तक नहीं ले जाना, जहाँ उसे पीड़ा का सामना करना पड़े। ध्यान के अभ्यास के पहले तथा बाद में शारीरिक व्यायाम, अच्छा रक्त संतुलन बनाए रखने में सहायता देने के लिए बहुत महत्व रखता है।

**प्रश्न : कई बार तो बहुत अच्छा ध्यान रमता है और कई बार यह बाधाओं से भरा होता है। मैं इस परिस्थिति का सामना कैसे कर सकता हूँ?**

उत्तर : जब आपका मन सांसारिक चिंताओं और वासनाओं से घिरा होता है, तो यह आपके ध्यान के अनुभव में बाधा बनता है। ऐसे मामलों में, आपको दृढ़ संकल्प के साथ यह निर्णय ले लेना चाहिए कि आप मन में आ रहे विचारों को बिल्कुल भी आश्रय नहीं देंगे। इस प्रकार, जब भी आप ध्यान के लिए बैठें, उसके लिए यह बहुत महत्व रखता है कि आपका मन पूरी तरह से अपने विचार पर दृढ़ हो कि आप श्वास सजगता के साथ अपनी सजगता के स्तर को बढ़ाना चाहते हैं। यह निर्णय कर लें कि भले ही, गुणों व अवगुणों के भंडार, अवचेतन मन से चेतन मन में किसी भी प्रकार के विचार क्यों न आएँ, आप उन्हें अपने लिए बाधा नहीं बनने देंगे। जब आप अपनी चिंतन प्रक्रिया की छवियों, भावनाओं, विचारों व रुचियों को शामिल न करते हुए, उनके प्रति केवल साक्षी रहना सीख

जाते हैं, तब आपको किसी भी प्रकार के विचार बाधा नहीं दे सकते - फिर चाहे वे अच्छे हों या बुरे, सहायक हों अथवा न हों।

**प्रश्न : कई बार शरीर में दर्द होने लगता है, गर्दन एक ओर झुक जाती है या कुछ अन्य लक्षण सामने आते हैं जैसे - बार - बार जंभाई आने लगती है, आँखों से निरंतर पानी आने लगता है या बार - बार लार गटकने की इच्छा अनुभव होती है। इन सभी बाधाओं से पार पाने का उपयुक्त उपाय क्या हो सकता है?**

उत्तर : ध्यान साधना की प्रारंभिक अवस्था में ही ऐसी बाधाएँ सामने आती हैं। यदि आप इनके लिए अति प्रतिक्रिया नहीं देते, अपने मन को हर प्रकार के दुराग्रह से दूर रखना जानते हैं और अपनी देह का निरीक्षण करते हैं तो इन सभी लक्षणों पर आसानी से रोक लगाई जा सकती है।

**प्रश्न : मुझे ध्यान के अभ्यास के दौरान भय का अनुभव क्यों होता है?**

उत्तर : प्रायः उन लोगों के साथ यह समस्या आती है, जो निश्चित इच्छाओं के बोध को उपेक्षित करते आए हों या विचारों का दमन करते आए हों, इसके साथ ही वे लोग भी शामिल हैं, जो आत्म - सजगता से दूर भागना चाहते हैं, अपनी चिंतन प्रक्रिया को समझना नहीं चाहते, उसका विश्लेषण नहीं करना चाहते।

दरसअल ध्यान के दौरान साधक सदैव पूरी तरह से सुरक्षित होता है क्योंकि आप अपनी आंतरिक व अविनाशी वास्तविकता के जितने निकट होते हैं, उतने ही सुरक्षित हो जाते हैं। यह सच है कि ध्यान के दौरान, छिपे हुए भाव तथा दमित भावनाएँ प्रकट होते हैं परंतु साधक को अपनी आंतरिक शक्ति को विकसित करना चाहिए ताकि जब भी ये भाव चेतना के स्तर पर आएँ, तो इन्हें मन को बाधा देने की अनुमति न देते हुए, यँ ही मुक्त किया जा सके। गंभीर प्रयास व ध्यान के निरंतर व नियमित अभ्यास के बल पर, अंततः साधक ऐसी बाधाओं व समस्याओं से छुटकारा पाने में सफल रहता है।

## **प्रश्न : जप किसे कहते हैं? यह ध्यान को गहन बनाने में किस प्रकार सहायक होता है?**

उत्तर : जब किसी मंत्र का निरंतर मानसिक जाप किया जाता है, तो इसे जप कहते हैं। यह चेतना के केंद्र पर, मन को मानसिक सजगता पर केंद्रित रखने के लिए सहायक साधन का कार्य करता है। व्यक्ति प्रत्येक स्थिति तथा परिस्थिति में, सदा अपने जप को जारी रख सकता है। जप को करने के सभी तरीकों में से, उसे सबसे बेहतर माना जाता है, जिसमें जपकर्ता अपनी जीभ को हिलाए बिना ही जप करता है। मन की सदा से ही आदत रही है कि वह संसार की वांछित व अवांछित वस्तुओं व घटनाओं के विषय में चिंतन व मनन करता रहता है। जप के दौरान मन को व्यस्त रखने से, जो उपलब्धि प्राप्त होती है, उसके बल पर इस प्रवृत्ति से मुक्ति पाई जा सकती है। जब जप अजपा जप के रूप में होता है (निरंतर व प्रयासहीन, स्वयं ही चलने वाला), तो इससे आंतरिक विश्राम, आनंद, शांति तथा प्रसन्नता की प्राप्ति होती है। यदि जप को यांत्रिक दोहराव की बजाए पूरी भावना के साथ किया जाता है, तो यह साधक को महाभाव (परमानंद) की प्राप्ति में सहायक होता है।

संसार की सभी आध्यात्मिक परंपराओं में, जप के किसी न किसी रूप को अपनाने का परामर्श दिया जाता है। यह ध्यान के साधक के लिए, विशाल समर्थन व सहयोग में से एक है। जप करने के लिए माला का प्रयोग किया जा सकता है, जो मोतियों से बनती है या इसे केवल मानसिक रूप से भी कर सकते हैं। अगर आप माला का प्रयोग करते हैं तो एक बार मंत्र दोहराने के बाद, मनके को आगे सरका दिया जाता है।

## **प्रश्न : ध्यान तथा मानसिक जप में क्या अंतर है?**

उत्तर: जप ध्यान साधक का, एक निरंतर साथ चलने वाले साथी के रूप में नेतृत्व करता है, वह साधक को सभी आंतरिक बाधाओं से पार जाने में सहायक होता है, ताकि मौन की सहज अवस्था प्राप्त की जा सके। मौन ही सभी उपलब्धियों में सबसे श्रेष्ठ माना गया है। यह एक ऐसा अनुभव है जिसमें व्यक्ति पूरी तरह से सजग रहते हुए, अपने आंतरिक स्व के प्रति सचेत रहता है, जो कि सब का स्व है, सार्वभौमिक सत्य!

## **प्रश्न : क्या आहार व काम जनित गतिविधि व्यक्ति के ध्यान को प्रभावित करते हैं?**

उत्तर : निश्चित रूप से ये कारक ध्यान को प्रभावित करते हैं, इसलिए मन को भटकने या सदा कामसंबंधी बातों में लिप्त रहने से रोकना चाहिए। एक निश्चित आयु तक सेक्स एक जैविक व भावात्मक अनिवार्यता है, यद्यपि इस तृष्णा को भी अनुशासित किया जाना चाहिए। यह किसी के भी जीवन का प्रमुख तथा प्रधान उद्देश्य नहीं होना चाहिए।

जहाँ तक आहार का संबंध है, ध्यान के साधक के लिए सादा, ताज़ा व पौष्टिक भोजन भी उचित माना जाता है, जो आवश्यकता से अधिक पका न हो। हालाँकि, पौष्टिक भोजन सेहतमंद ही होता है परंतु आवश्यकता से अधिक भोजन न तो स्वास्थ्य के लिए उत्तम है और न ही ध्यान के अनुकूल माना जाता है। जब साधक को भूख लगी हो या उसने हाल ही में भोजन किया हो, तो इन दोनों ही अवस्थाओं के तुरंत बाद ध्यान नहीं किया जाना चाहिए।

## **प्रश्न : मैं यह कैसे जान सकता हूँ कि मुझे किसी गुरु की आवश्यकता कब होगी और मैं उनकी खोज कैसे कर सकता हूँ?**

उत्तर : जब साधक बाहरी जगत की वस्तुओं की क्षणिक व अस्थायी प्रकृति को जानने लगते हैं, तो उन्हें लगने लगता है कि उनके पास आंतरिक संतुष्टि का अभाव है। वे जीवन के उद्देश्य को लेकर प्रश्न करने लगते हैं और फिर अपनी ही आंतरिक अवस्थाओं को समझने की चेष्टा करते हैं। प्रायः ऐसे साधक संतों व महात्माओं के कहे वचनों को पढ़ते हैं। अपनी जिज्ञासा की इस अवधि के दौरान, उन्हें एक मार्गदर्शक की आवश्यकता होती है। एक प्राचीन कहावत है - जो पूरी तरह से सत्य है, जब एक शिष्य के मन में आंतरिक सत्य को जानने व अखंड निष्ठा के साथ कुछ खोजने की इच्छा उत्पन्न होती है, जब वह पूरी तरह तैयार है तो गुरु स्वयं प्रकट हो जाते हैं।

सभी साधकों को पता होना चाहिए कि एक सिद्ध गुरु सदैव निःस्वार्थी होता है और वह साधक के मन की आंतरिक अवस्था को जानते हुए, उसे उसी अनुसार मार्गदर्शन प्रदान करता है। आपको किसी गुरु की तलाश नहीं करनी, पहले अपने - आपको तैयार करें और आपके गुरु स्वयं ही प्रकट हो जाएँगे। जो गुरु स्वार्थी, निरंकुश या अपने शिष्यों का शोषण करने वाले हों, वे कभी वास्तव

में किसी का मार्गदर्शन नहीं कर सकते। नि : स्वार्थ, अनुभवी तथा ध्यान पथ के साधक गुरु ही जान सकते हैं कि उनके सम्मुख प्रस्तुत शिष्य अपने मार्ग पर चलने के लिए तैयार है या नहीं? यह सत्य है कि एक सक्षम गुरु प्रभु की ओर से दैवीय वरदान से कम नहीं होता।

मैं साधकों को परामर्श देता हूँ वे गुरु की तलाश में यहाँ - वहाँ न भटकें, उन्हें अपने ही मन, वाणी तथा कर्म के निरीक्षण द्वारा स्वयं को तैयार करना चाहिए, क्योंकि हम सबके भीतर एक गुरु विद्यमान हैं, और यह हमारा अपना अंत : करण है। यदि हमने इस आंतरिक गुरु को उपेक्षित किया, तो बाहरी गुरु भी हमारे किसी काम नहीं आएँगे। यदि आप आध्यात्म के पथ पर चलने के लिए स्वयं को प्रस्तुत करना चाहते हैं तो अपने अंतःकरण के स्वर को सुनने का अभ्यास करना होगा।

कई बार अहं आगे आ कर हमें भ्रमित करता है। यह मन किसी जादूगर की तरह काम करता है जो कई तरह के अजूबे दिखा सकता है, परंतु ध्यान साधना के पथ पर चलने के इच्छुक व्यक्ति को यह पहचान करना सीखना होगा कि अपने भीतर से आने वाला वह मार्गदर्शन उसके अंत : करण की उपज है या उसके व्यक्तित्व का भ्रमित या अहंकारजनित अंश है। मैं शिष्यों को परामर्श देता हूँ कि वे अपने भीतर बैठे परम शक्तिशाली प्रभु से प्रार्थना करें, हृदय से की गई प्रार्थनाएँ सदा फलीभूत होती हैं।

## **प्रश्न : कोई साधक यह कैसे जान सकता है कि वह उचित मार्ग पर जा रहा है अथवा नहीं?**

उत्तर : आध्यात्मिक पथ पर की जाने वाली प्रगति, बाह्य जगत में होने वाली प्रगति के समान नहीं होती। आंतरिक पथ पर, प्रगति का अर्थ होगा कि आपके भीतर एक आनंदपूर्ण व शांतिपूर्ण मन विकसित हो रहा है। साधक स्वयं को उत्तेजित या रुष्ट नहीं पाता। आंतरिक अनुभव साधक की प्रगति का पर्याप्त सूचक है। साधक आध्यात्मिकता के पथ पर निश्चित रूप से ऐसे व्यक्तियों से भेंट करता है, जो उसके जैसे ही लक्ष्य रखते हैं, क्योंकि प्रकृति का नियम ही यही है कि अपने समान प्रकृति, एक समान प्रकृति को अपनी ओर आकर्षित करती है।

## **प्रश्न : क्या ध्यान के माध्यम से भावात्मक समस्याओं का निराकरण हो सकता है?**

उत्तर : ध्यान सभी उपचार पद्धतियों में से उच्चतम माना जाता है, क्योंकि इसका अभ्यास व्यवस्थित रूप से होता है। धीरे - धीरे साधक, अपनी समस्याओं, भय तथा आदतों के ढाँचों से निपटना सीख लेते हैं। प्रत्येक मनुष्य के पास आगे बढ़ने तथा विशाल समस्याओं से निबटने के लिए भी पूर्ण क्षमता होती है, बशर्ते वह पूरी निष्ठा तथा कड़े संकल्प के साथ अपने पथ का अनुसरण करे। यदि आप अपने सभी मानवीय प्रयासों के बाद भी आंतरिक शांति न पा सकें, तो अपने - आप को उस सर्वशक्तिमान, जीवनरूपी प्रभु को समर्पित कर दें। ऐसा आत्म - समर्पण सभी विधियों में उच्चतम माना गया है।

## **प्रश्न : क्या ध्यान के अभ्यास में किसी प्रकार का जोखिम भी शामिल है?**

उत्तर: ध्यान के अभ्यास में किसी प्रकार का जोखिम शामिल नहीं है, परंतु यदि हम पूरी तरह से तैयार नहीं हैं, तो आँखें बंद करके, केवल मतिभ्रम करना, समय व ऊर्जा के अपव्यय से अधिक नहीं है। हमें पूरी कार्यविधि को समझना चाहिए और धीरे - धीरे स्वयं को भीतर उतारने की कला का अभ्यास करना चाहिए। हममें से अधिकतर को केवल बाहरी जगत की वस्तुओं को ही सीखना, देखना व जाँचना सिखाया जाता है। अपने भीतर झाँकना, देखना व सीखना, पूरी तरह से अलग मार्ग है। इस प्रकार पद्धतिबद्ध रूप से ध्यान का अभ्यास बहुत उपयोगी होता है

अनेक गुरुओं का दावा है कि उनके पास शॉर्टकट उपाय हैं और बाकी विधियाँ बहुत लंबी होती हैं। कोई भी विधि लंबी या छोटी नहीं होती; यह पथ पूरी तरह से साधक की क्षमता, कर्तव्यनिष्ठा तथा संकल्प पर निर्भर करता है। ऐसे प्रचार, अफ़वाहों तथा झूठी बातों के जाल में न आएं। अपने 'स्व' पर काम करें।

## **प्रश्न : ध्यान के गहरे होने के लक्षण क्या होते हैं?**

उत्तर : ध्यान मन को एकाग्र करता है और भीतर की ओर ले जाता है। जब आप अपने सांसारिक कर्तव्यों को इस प्रकार व्यवस्थित करना सीख लेते हैं कि वे

बाधा नहीं देते, और जब आप नियमित रूप से प्रतिदिन ध्यान का अभ्यास करते हैं, तो आप इसे विशेष रूप से फलदायी पाएँगे। तब मन भेदक तथा एकाग्र होने लगता है। और जीवन के सूक्ष्म आयामों की कल्पना करने लगता है। आप इन्हें ध्यान की गहराई के लक्षणों के रूप में ले सकते हैं।

## **प्रश्न : किसी मंत्र के प्रति अपने मन में भाव कैसे जागृत कर सकते हैं?**

उत्तर : प्रारंभ में, केवल मंत्र के दोहराव की तकनीक का पालन करें। इसके बाद, जब वह आदत आपके जीवन का अंग हो जाए, तो आप आनंद का अनुभव करने लगेंगे। आप अपनी आदतों से प्यार करते हैं और जब जप आपके जीवन का एक अविभाज्य अंग हो जाएगा, तो आप इसकी ओर आकर्षण अनुभव करेंगे और मंत्र के जाप से आपका मन प्रसन्न होगा।

## **प्रश्न : ध्यान का अंतिम परिणाम क्या है? हम क्या अपेक्षा कर सकते हैं?**

उत्तर : ग्रंथों के अनुसार समाधि की अवस्था ही अंतिम परिणाम है। समाधि भी कई प्रकार की होती हैं परंतु मैं आपको बता सकता हूँ कि एक ध्यान साधक प्रज्ञा के उच्चतम स्तर तक जाने के योग्य होता है, जिसमें मन न तो कोई प्रश्न रखता है और न ही कर सकता है, क्योंकि सभी प्रश्नों का उत्तर मिल चुका होता है, सभी समस्याओं का समाधान हो चुका होता है। मन की यही आनंदमयी अवस्था बाहरी जगत में प्रशांति तथा आंतरिक जगत में स्थायी शांति लाने का कारण बनती है। ऐसे साधक प्रतिक्षण सत्य के प्रति जागरूक रहते हैं और कभी भयभीत नहीं होते, क्योंकि वे अपनी प्रत्येक श्वास के साथ जीवन के दाता को याद रखते हैं और सांसारिक प्रपंचों व तूफानों से प्रभावित हुए बिना इस संसार में वास करते हैं।

## **प्रश्न : किसी साधक को अपने अभ्यास के दौरान, अंतिम लक्ष्य तक जाने में कितना समय लग सकता है?**

उत्तर : यह साधक की आंतरिक अवस्था तथा उनके संकल्प की गहनता पर निर्भर करता है, इसके साथ ही यह भी देखा जाता है कि उनके ध्यान के अभ्यास में कितनी नियमितता तथा समय की पाबंदी रही। कुछ साधक उच्चतम अवस्था

पाने के लिए बहुत उत्तेजित और भावुक हो उठते हैं। वे कुछ दिन तक तो बहुत लगन से अभ्यास करते हैं, परंतु फिर उनकी रुचि जाती रहती है और वे ध्यान करना त्याग देते हैं। हालाँकि, जो साधक संकल्प व नियमितता के साथ दृढ़ अपने ध्यान का अभ्यास करते हैं, निश्चित रूप से कुछ ही समय में उच्चतम स्तर की प्रज्ञा पाने में सफल रहते हैं। साधकों के पास अनेक कल्पनाएँ, आंतरिक अनुभवों के लिए इच्छाएँ तथा किसी चमत्कार के घटने की अपेक्षाएँ रहती हैं, परंतु जब वे यह समझ जाते हैं कि ये सहायक नहीं है तो वे उन्हें त्याग देते हैं और भ्रम के उस पार निकल जाते हैं, प्रकाश के पथ का करने अनुसरण के लिए!

## विस्तृत अध्ययन के लिए परामर्श

निम्नलिखित पुस्तकों के नाम निश्चित रूप से, ध्यान के विषय में आपकी समझ तथा अभ्यास को आगे ले जाने में सहायक होंगे:

द आर्ट ऑफ जॉयफुल लिविंग, स्वामी राम

इनर क्वैस्ट, पंडित रजमानी तिगुनैत, पीएचडी

पाथ ऑफ़ फ़ायर एंड लाईट्स, वॉल्यूम 1 और 2, स्वामी राम

द पावर ऑफ मंत्र एंड मिस्ट्री ऑफ इनीसिएशन ,

पंडित रजमानी तिगुनैत, पीएचडी

द रॉयल पाथ: प्रैक्टिकल लैसन्स ऑन योग,

स्वामी राम (लैक्चर्स ऑन योग )

साईस ऑफ ब्रेथ, स्वामी राम,

रुडोल्फ बैलन्टाइन, एम. डी., और एलन हाइम्स, एम. डी.

ट्रांजीशन टू वैजीटेरियनिज्म, रुडोल्फ बैलन्टाइन, एम. डी.

योग: मास्ट्रिंग द बेसिक, सांद्रा एंडरसन और रॉल्फ सोविक,

डॉक्टर ऑफ़ साइकोलॉजी

आपके लिए कई शिथिलता तथा ध्यान टेप भी उपयोगी हो सकते हैं, जिनमें निम्नलिखित शामिल हैं :

गाईडिड मेडीटेशन फॉर बिगनर्स

ए गाइड टू इंटरमीडिएट मैडीटेशन

फर्स्ट स्टेप्स टू वर्ल्ड्स एडवांस्ड मैडीटेशन

लर्न टू मैडीटेट

31 एंड 61 प्वाइंट्स

जप के अभ्यास के इच्छुकों के लिए, एक जप किट उपलब्ध है, जिसमें एक माला के साथ निर्देशन पुस्तिका उपलब्ध है।

ये सभी तथा अन्य पुस्तकें व मेडीटेशन टेप हिमालयन इंस्टीट्यूट प्रेस में उपलब्ध हैं। यदि आप इस विषय में विस्तृत जानकारी चाहें या कैटलॉग मँगवाना चाहें, तो निम्न पते या नंबरों पर संपर्क करें : 800 - 822 - 4547 या 570 - 253 - 5551, ई - मेल : [mailorder/HimalayanInstitute.org](mailto:mailorder/HimalayanInstitute.org) फ़ैक्स : 570

- 647 - 1552 हमारी वेबसाइट पर भी संपर्क कर सकते हैं :  
[www.HimalayanInstitute.org](http://www.HimalayanInstitute.org)

## परिशिष्ट अ : शिथिलता व्यायाम

### तनाव/ शिथिलता व्यायाम

यह व्यायाम आपके हठ योग सत्र के प्रारंभ में तीन मिनट के लिए किया जाता है। इसका अभ्यास कई सप्ताह तक या तब तक किया जा सकता है, जब तक आपका शरीर और मन हठ अभ्यासों, श्वसन अभ्यासों तथा ध्यान के माध्यम से तनाव को दूर करना नहीं सीख लेता।

#### विधि

शवासन में लेट जाएँ, पूरी तरह विश्रांत होते हुए, सहज भाव से श्वास लें।

अपने चेहरे की माँसपेशियों में खिंचाव लाते हुए, उन्हें नाक की नोक की ओर खींचें। फिर इस तनाव को ढीला छोड़ कर विश्राम लें।

धीरे से आँखें बंद करें और सारे व्यायाम के दौरान उन्हें बंद ही रखें।

सिर को धीरे - धीरे, कई बार दोनों ओर घुमाएँ।

कंधों को आगे की ओर खींचे, धीरे से मुक्त करें व विश्राम लें।

मुट्ठी बाँधे बिना या बाजू को फ़र्श से ऊपर उठाए बिना, दाहिनी बाजू में हल्का सा तनाव लाएँ। केवल बाहरी माँसपेशियों पर ही केंद्रित न रहे; अपने मन को माँसपेशियों की बनावट तक ले जाएँ। फिर तनाव से मुक्त हो कर विश्रांत हों।

इसे बायीं बाजू के साथ दोहराएँ।

नितंबों व कूल्हों में तनाव लाएँ। फिर तनाव से मुक्त हो कर विश्रांत हों।

जिस प्रकार दाहिनी बाजू में तनाव लाए थे, उसी प्रकार दाहिनी टाँग में तनाव लाएँ। फिर तनाव से मुक्त हो कर विश्रांत हों।

ऐसा ही बायीं टाँग के साथ दोहराएँ।

पैर की अँगुलियों से आरंभ करते हुए, अँगुलियों, टाँगों, घड़, बाजू, गर्दन व सिर तक होते हुए इस प्रक्रिया को पूरा करें।

### संपूर्ण शिथिलता व्यायाम

यदि आप ध्यान से पहले संकेंद्रित शिथिलता व्यायाम कर सकते हैं तो यह

आपके लिए लाभदायक हो सकता है। इसके लिए अनेक विधियाँ उपलब्ध हैं। यहाँ दी गई विधि ढाँचे की माँसपेशियों को विश्रांति करती है, हठयोग आसनों के बाद किसी भी प्रकार की थकान या दबाव को दूर करती है, मन तथा शरीर दोनों को ही ऊर्जा से भरपूर कर देती है। इस व्यायाम के दौरान, अपनी माँसपेशियों को शिथिल करते हुए, मन को सजग वश्वास पर केंद्रित रखें। मन को सजग वश्वास पर केंद्रित रखें।

आरंभ में, आपको केवल दस मिनट तक ही इसका अभ्यास करना चाहिए क्योंकि इतने समय के बाद मन भटकने लगता है और हो सकता है कि आप उनींदापन महसूस करने लगें।

### विधि

अपनी आँखों को हौले से बंद करते हुए, श्वासन में लेट जाएँ। अपने नथुनों से धीरे - धीरे श्वास लें व छोड़ें। यह श्वास सहज व गहरी होनी चाहिए। आपकी श्वास में किसी तरह का खिँवाव, झटका, स्वर या अंतराल न हो। अपनी श्वास के आने व जाने की गति को नियमित रखें, यह बिना किसी थकान के निरंतर गति के रूप में होना चाहिए। अपने शरीर को स्थिर रखें।

अपने शरीर की मानसिक यात्रा करें और अपने सिर के ऊपरी हिस्से, माथे, भौं, अपनी भौहों के बीच के स्थान, आँखों, पलकों, गालों व नाक को विश्रांति करें। अब चार बार पूरी तरह से श्वास लें व छोड़ें।

श्वास छोड़ते हुए, अपने मुख, जबड़े, चिबुक, गर्दन, कंधों, बाजू के ऊपरी हिस्से, बाजू के निचले हिस्से, कलाई, हाथों, अँगुलियों व अँगुलियों के पोरों को विश्रांति करें। फिर चार बार पूरी तरह से श्वास लें व छोड़ें।

अपनी अँगुलियों के पोरों, अँगुलियों, हाथों, कलाई, बाजू के निचले हिस्से, बाजू के ऊपरी हिस्से, कंधों, पीठ के ऊपरी हिस्से व छाती को शिथिलता प्रदान करें। छाती के मध्य में ध्यान केंद्रित करें और अब चार बार पूरी तरह से श्वास लें व छोड़ें।

पेट, पेट के निचले हिस्से, पीठ के निचले हिस्से, नितंबों, जांघों, घुटनों, टखनों, पिंडलियों, पैरों व पैरों की अँगुलियों को शिथिलता प्रदान करें।

इस तरह श्वास छोड़ें मानो आपका पूरा शरीर श्वास छोड़ रहा हो और इस तरह श्वास लें मानो आपका पूरा शरीर श्वास ले रहा हो। अपने सारे, तनाव चिंता व उद्वेगों को त्याग दें। जीवंत ऊर्जा, शांति तथा शिथिलता की श्वास भीतर लें और अब चार बार पूरी तरह से श्वास लें व छोड़ें।

अपने पैरों की अँगुलियों, पैरों, पिंडलियों, टखनों, घुटनों, जांघों, नितंबों, पीठ के निचले हिस्से, पेट के निचले हिस्से, पेट व छाती को शिथिलता प्रदान

करें। छाती के मध्य में ध्यान केंद्रित करें और अब चार बार पूरी तरह से श्वास लें व छोड़ें।

अब पीठ के ऊपरी हिस्से, कंधों, बाजू के ऊपरी हिस्से, बाजू के निचले हिस्से, कलाई, हाथों, अँगुलियों व अँगुलियों के पोरों को विश्रांत करें। फिर चार बार पूरी तरह से श्वास लें व छोड़ें।

अपनी अँगुलियों के पोरों, अँगुलियों, हाथों, कलाई, बाजू के निचले हिस्से, बाजू के ऊपरी हिस्से, कंधों, गर्दन, चिबुक, जबड़े, मुख व नासिका को शिथिलता प्रदान करें

अपने गालों, पलकों, आँखों, भौहों, अपनी भौहों के बीच के स्थान, माथे तथा सिर के ऊपरी हिस्से पर ध्यान केंद्रित करें। अब 30 से 60 सैकेंड तक, अपने मन को श्वास के सहज व प्रशांत प्रवाह पर केंद्रित होने दें दे। अपने मन को एक सजग, सौम्य व निरंतर प्रयत्न के रूप में अपनी श्वास का मार्गदर्शन करने दें ताकि यह बिना किसी स्वर या झटकों के सहज, प्रशांत व गहन हो सके।

अब अपनी आँखें धीरे - धीरे खोलें, अपने शरीर को ताने। इसी शांत, सहज व शांतिपूर्ण भावना को सारा दिन बनाए रखने का प्रयास करें।

## परिशिष्ट - ब :

### श्वास पशिक्षण

ध्यान के प्रारंभिक साधकों के लिए अनेक श्वसन व्यायाम तैयार किए गए हैं ताकि उन्हें सहायता मिल सके। यहाँ ध्यानपरक मुद्रा के दौरान सहज, प्रशांत व गहन श्वसन के लिए कुछ बुनियादी व्यायामों व अभ्यासों की समीक्षा की गई है।

#### **खड़ी हुई मुद्रा में संपूर्ण श्वास व्यायाम - एक आरंभिक स्ट्रेच**

खड़ी हुई मुद्रा में संपूर्ण श्वास व्यायाम करने से फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है। यह शारीरिक व मानसिक ऊर्जा प्रदान करने के लिए सर्वोत्तम है। इस व्यायाम के दौरान आपको मुख की बजाए केवल नाक से ही श्वास लेना है। यदि संभव हो सके तो किसी खुली खिड़की या बाहर ताजी हवा में यह व्यायाम करें।

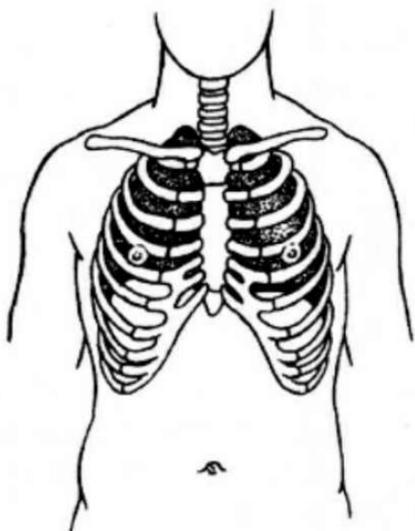
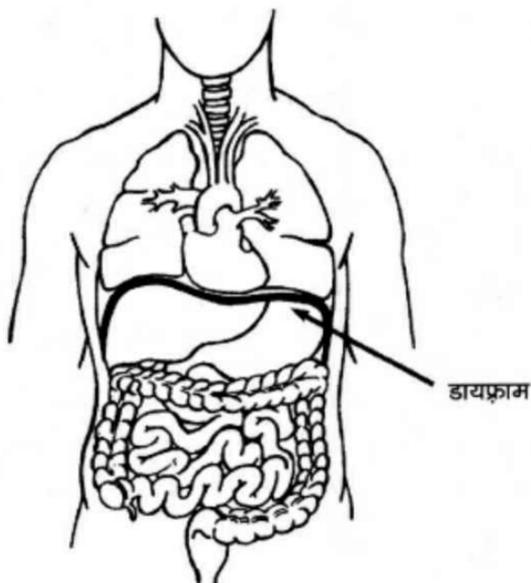
जब आप यह व्यायाम करें तो उस समय आपको एक पानी से भरे व खाली हो रहे गिलास का मानसिक चित्रण करना चाहिए। जिस प्रकार गिलास में पानी भरे जाने पर, उसका स्तर ऊपर की ओर आता है। जब गिलास का पानी समाप्त होता है, तो पानी का स्तर नीचे की ओर आ जाता है। ठीक इसी प्रकार, जब आप साँस लेते हैं, तो कल्पना करें कि श्वास आपके फेफड़ों को ऊपर तक भर रही है और जब आप साँस छोड़ते हैं, तो कल्पना करें कि फेफड़े श्वास से पूरी तरह खाली हो रहे हैं।

#### **विधि**

आप सामान्य मुद्रा में खड़े हो जाएं।

श्वास भीतर लेते हुए, धीरे से बाजुओं को किनारे से उठाएँ और इस तरह ऊपर की ओर ले जाएँ कि आपके हाथ प्रार्थना की मुद्रा में आ जाएँ। जब आप बाजू ऊपर करें, तो अपने फेफड़ों के निचले हिस्से, बीच वाले हिस्से और ऊपरी हिस्से को ताजी हवा से भर दें।

इस व्यायाम को दो से पाँच बार तक दोहराएँ।



डायाफ्राम या मध्यपट  
पसलियों व आंतरिक अंगों के बीच डायाफ्राम की स्थिति

## डायाफ्रामैटिक श्वसन :

डायाफ्राम से किए जाने वाले श्वसन को सीखने की विधि को तीन चरणों में पूरा कर सकते हैं। ये तीनों चरण संक्षिप्त रूप से वर्णित हैं।

### 1. श्वासन की मुद्रा में पीठ के बल लेटना

पीठ के बल लेटें, आपकी पसलियाँ गतिहीन हो, केवल नाभि वाला हिस्सा ही श्वास लेने व छोड़ने के कारण उठ व गिर रहा हो। कई बार इस प्रकार के श्वसन को 'बैली' श्वसन यानी पेट से लिया जाने वाला श्वास भी कहते हैं। डायाफ्रामैटिक श्वसन, श्वसन का अंतिम चरण नहीं, परंतु इसकी मदद से आप, छाती से श्वास लेने के अस्वस्थ अभ्यास को छोड़ सकते हैं और डायाफ्राम को

संकुचित करने के प्रभावों के लिए सचेत हो सकते हैं। अभ्यास की इस अवस्था के दौरान आप अच्छे श्वसन की विविध विशेषताएँ विकसित करना आरंभ कर सकते हैं, अपनी श्वास को गहन, सहज व बिना किसी अंतराल के बना सकते हैं। डायफ्राम को सशक्त बनाने के लिए, आपको इस मुद्रा में रेत से भरे थैले (सैंडबैग) वाले श्वसन का अभ्यास करना चाहिए।

## विधि

श्वासन की मुद्रा में पीठ के बल लेट जाएँ। अपने सिर व गर्दन को एक पतले से तकिए से सहारा दें दे। अपनी टाँगें करीबन बारह इंच तक खुली रखें; आपकी बाजूएँ धड़ से कुछ इंच की दूरी पर हों, हथेलियाँ ऊपर की ओर होनी चाहिए। अपनी आँखें मूँद लें व शरीर को पूरी तरह स्थिर होने दें। अपनी पसलियों व माँसपेशियों को तब तक विश्रांत करें, जब तक छाती और पसलियाँ पूरी तरह से गतिहीन न हो जाएँ। इसके बाद अपने श्वास के प्रवाह का निरीक्षण आरंभ करें। हर श्वास के साथ अपने पेट का ऊपर व नीचे गिरना लक्ष्य करें। अपने पेट को ऊपर की ओर खींचने का प्रयास न करें। जब आपके डाफ्रायम का संकुचन हो तो इसे ऊपर आने दें व और फिर श्वास छोड़ते हुए, सहज भाव से नीचे आने दें। जब आप श्वास छोड़ें, अपने पेट को नीचे जाते हुए देखें।

अपनी श्वास के प्रत्येक चरण के अंत में, विश्राम लें और इसके बाद दूसरा चरण आरंभ करें। श्वास भीतर लेने का प्रत्येक चरण, बिना किसी अंतराल के श्वास छोड़ने के बाद प्रवाहित होता है; इसके बाद श्वास छोड़ने का चरण प्रवाह में आता है, इनके बीच कोई अंतराल नहीं होता।

अपनी श्वास को बहुत ही सौम्य और गहन होने दें। आपकी श्वास बिना किसी बाधा के आए और न ही अपनी ओर से श्वास को वश में करने का प्रयास करें। श्वास लेने व छोड़ने का प्रत्येक चरण अवधि में लगभग एक समान होता है। इसके अतिरिक्त, जब आपकी श्वास गहन और धीमी होती जाए, तो इसे बिना किसी ध्वनि के प्रवाहित होने दें।

अंततः, बारंबार श्वास का ही निरीक्षण करें मानो आपका शरीर श्वास ले रहा है और आप केवल उसका निरीक्षण कर रहे हैं।

जब आप पाँच मिनट तक और श्वास को निरखे, उस दौरान अपने मन को शांत होने दें।

## 2. मकरासन में पेट के बल लेटना

मकरासन में पेट के बल लेटना, आप पाएँगे कि पंजर के निचले हिस्सों की पसलियाँ, श्वसन के बिना आसानी से गतिशील हैं। वे साँस भीतर लेने से फैलती हैं और साँस बाहर छोड़ने से सिकुड़ती हैं। जब पेट के बल लेटते हैं तो हर साँस

के साथ पीठ भी ऊपर - नीचे होती है। जब आप इस ओर सजगता से ध्यान देते हैं और पेट के निचले हिस्से पर ध्यान लगाते हैं, तो श्वास प्रशिक्षण की यह अवस्था डायफ्रामैटिक श्वसन के विविध आयामों का संपूर्ण अनुभव देती है।

### विधि

अपने पेट के बल लेट जाएँ। अपने दोनों बाजू, फ़र्श पर अपने सिर के नीचे मोड़ लें। आपकी टाँगें खुली हुई या मुड़ी हुई हो सकती हैं या आपके पैरों की अँगुलियाँ अंदर की ओर या बाहर की ओर हो सकती हैं। अपने पूरे शरीर को विश्रान्त होने दें।

अपने श्वास के प्रवाह का निरीक्षण करें, हर श्वास के साथ अपनी पीठ के निचले हिस्से का उठना या गिरना अनुभव करें। आपकी पीठ श्वास भीतर ले जाते हुए उठती है तथा श्वास छोड़ते हुए नीचे की ओर जाती है।

इसके बाद अपने पसलियों के पंजर के दोनों किनारों पर ध्यान दें। आपकी पसलियाँ श्वास को हर बार भीतर ले जाते हुए फैलती हैं और हर बार श्वास छोड़ते हुए सिकुड़ती हैं।

अंततः, जब आप श्वास भीतर लें या बाहर की ओर छोड़ें तो उस समय पेट के दबाव को फ़र्श के विरुद्ध अनुभव करें।

अपने शरीर को श्वास लेते हुए देखें, अपने सारे घड़ के निचले हिस्से के आसपास इन गतिविधियों का निरीक्षण करें - पीठ, उसके किनारे व पेट का निचला हिस्सा। इसके बाद पाँच मिनट का समय और दें, जब आप श्वास का निरीक्षण करें तो अपने स्नायु तंत्र और मन को विश्रान्त होने दें।

### 3. सीधा तन कर बैठना (किसी भी ध्यान मुद्रा में)

तनी हुई मुद्रा में बैठने से पेट के निचले हिस्से तथा पीठ के निचले हिस्से की माँसपेशियाँ थोड़ी गतिशील होती हैं ताकि आपकी यह मुद्रा बनी रहे। यह श्वास को प्रभावित करती है। जिस प्रकार मकरासन में श्वास भीतर लेते हुए आगे का हिस्सा, किनारे तथा पीठ सभी फैलते हैं। निचली माँसपेशियों का किनारे से फैलना भी देखा जा सकता है, जबकि पेट के निचले हिस्से की गतिविधि का इतना पता नहीं चलता, और पीठ भी थोड़ी सी ही हिलती है।

### विधि

किसी भी बैठने योग्य ध्यान मुद्रा में तन कर बैठ जाएँ। अपने पूरे शरीर को शांत व स्थिर रहने दें। छाती, पीठ के निचले हिस्से व पेट के निचले हिस्से की माँसपेशियों को ढीला पड़ने दें, और अपनी मुद्रा बनाए रखें।

अपने श्वास के प्रवाह का निरीक्षण करें, यह महसूस करें कि श्वास भीतर ले जाते हुए आपके धड़ का निचला हिस्सा फैल रहा है और श्वास बाहर छोड़ते हुए सिकुड़ रहा है। देखें कि किस तरह आपकी श्वास किनारों, आगे व पीछे से फैल रही है - इनमें से प्रत्येक दूसरे की भूमिका को संतुलित कर रहा है।

जब आप बैठ कर या लेट कर ध्यान करते हैं तो पेट के निचले हिस्से में इतनी गतिविधि नहीं होती। धड़ के दोनों ओर की गतिविधि अधिक महत्व रखती है।

श्वास का पाँच मिनट तक और निरीक्षण करें, आराम से बैठे और बैठ कर, डायग्राम से लिए गए श्वास को महसूस करें। इस दौरान, आप अपनी श्वास की सजगता बनाए रखें और अपने विचारों को आने - जाने दें।

## शब्दावली

**अहंकार :** इसे दूसरे शब्दों में 'अहं' 'भी कहते हैं। मानस, बुद्धि, चित्त व अहंकार एक साथ मिल कर मन की चार क्रियाओं को पूरा करते हैं। अहंकार के माध्यम से ही एक व्यक्ति स्वयं को भौतिक वस्तुओं व भावनाओं आदि से जोड़ पाता है, उदाहरण के लिए, "मैं यह शरीर हूँ। " यह मन के उस विभाग की ओर संकेत करता है, जिसके माध्यम से विशुद्ध चेतना, असत्य रूप से स्वयं को अ - स्व से जोड़ती है जिसमें मन, भौतिक शरीर तथा भौतिक वस्तुएँ शामिल हैं।

**अजपा जप :** अपने मंत्र का निरंतर व सतत सजगता ही अजपा जप कहलाती है।

**आसन :** शाब्दिक अर्थ में, बैठना, मुद्रा या बैठने की भंगिमा। राजयोग के अष्टांग में से चौथे स्थान पर स्थित आसन, जो एक स्थिर व आरामदायक मुद्रा बनाए रखने पर बल देता है। यह बाद में हठ विज्ञान के रूप में सामने आता है जिसमें जा कर शब्द का अर्थ हो जाता है, मुद्राओं के तंत्रों में से एक।

**आत्मन् :** विशुद्ध चेतना, सच्चा स्व, अपरिवर्तनीय शाश्वत सत्य, जो संपूर्ण प्रकट संसार से भी कहीं परे है।

**ओम :** एक ऐसी ध्वनि जो परम तत्व का प्रतिनिधित्व करती है। उपनिषद नामक यौगिक ग्रंथों के अनुसार, ओम शब्द में तीन वर्ण आते हैं - अ, उ और म। ये चलने, स्वप्न देखने तथा गहन निद्रा की अवस्था का प्रतिनिधित्व करते हैं। ओम शब्द के उच्चारण के पश्चात्, एक मौन का क्षण आता है, जो जागरूकता की तीन अवस्थाओं से भी आगे, पूर्ण या उत्कृष्ट वास्तविकता का प्रतिनिधित्व करता है। सभी मंत्रों में सर्वश्रेष्ठ मंत्र, ओम उच्चतम बोध व ज्ञान का प्रतीक है।

**बंध :** बंद करना। प्राणों को रोकने या निर्देशित करने के लिए शरीर का आंतरिक रूप से संकुचन करना।

**भाव :** भाव, प्रवृत्ति, मन की श्रद्धा व भक्तिमयी अवस्था, भावना।

**बुद्धि :** बुद्धिमता का मानसिक विभाग। बुद्धि के तीन प्रधान कार्य होते हैं : यह जानती है, यह मूल्यांकन करती है तथा निर्णय लेती है।

**चित्त :** अवेचतन मन का ताल, जिसमें इंद्रियों द्वारा एकत्र किए गए सभी भाव एकत्र होते हैं और उसकी सतह से निरंतर असंगत विचारों व सहायक विचारों की धारा प्रवाहित होती रहती है।

**ध्यान :** ध्यान; मन की एकाग्र अवस्था, जो अन्य किसी भी विचार के माध्यम से बाधित नहीं होती।

**हठयोग :** भौतिक स्वास्थ्य का विज्ञान, जो राजयोग – आसन के तीसरे अंग से विकसित हुआ है। इसे भौतिक मुद्राओं व शुद्धिकरण के अभ्यास के माध्यम से प्राप्त किया जाता है, ताकि छात्र को योग के अन्य उन्नत अभ्यास और साधना के लिए प्रस्तुत किया जा सके।

**इड़ा :** मेरुदंड में प्रवाहित होने वाली नाड़ियों में से, तीन प्रधान नाड़ियों में इड़ा का नाम लिया जाता है। यह बाई नासिका में श्वास को नियंत्रित करती है।

**जप :** अपने मंत्र का जाप करना। यदि मन को एकाग्र करना हो तो मंत्र के निरंतर जाप से ऐसा करना संभव है। जप एक अभ्यास के रूप में, अपने – आप में पूरी तरह से संपूर्ण है, बसर्ते इसे पूरे ज्ञान तथा श्रद्धा भाव से किया जाना चाहिए।

**कुंडलिनी :** आंतरिक अग्नि या मूलभूत प्राण – ऊर्जा। कुंडलिनी अपनी सुप्त अवस्था में, कुंडली मार कर, मेरुदंड के मूल में पड़ी रहती है। प्राणायाम, ध्यान व मंत्र जप के एक नियमित व व्यवस्थित अनुशासन का पालन करने से कोई व्यक्ति कुंडलिनी का जागरण कर सकता है।

**क्रिया :** कर्म, गतिविधि। इस संदर्भ में, क्रिया योग का अर्थ है, कर्म का पथ।

**महाभाव :** परमानंद की अवस्था।

**मैत्री आसन:** मैत्री आसन, एक ध्यान मुद्रा, जिसमें किसी मंच या कुर्सी पर सहज भाव से बैठा जाता है।

**मानस :** मन। आंतरिक मानसिक साधनों में से एक। यह इंद्रियों के माध्यम से बाहरी जगत की सूचना एकत्र करता है तथा इसे बुद्धि के उच्चतम विभागों को सौंपता है। यही विभाग संशय से भी चित्रित होता है।

**मंत्र :** किसी एक निश्चित ऊर्जा स्पंदन सहित वर्णों या शब्दों का उचित मेल व संयोजन। किसी ज्ञानी गुरु से दीक्षित शिष्य, ध्यान के लिए मंत्र को साधन के तौर पर प्रयुक्त करता है। जब वह कुछ समय तक मंत्र का अभ्यास करता है, तो मंत्र धीरे – धीरे उसके ध्यान को और भी गहन अवस्था तक ले आता है। मंत्र के निरंतर जाप से, ध्यान तथा सक्रिय जीवन के दौरान, मंत्र की शक्ति तथा इसका आंतरिक महत्व, धीरे – धीरे प्रकट होगा और इसकी सुप्त मानसिक व आध्यात्मिक ऊर्जाएँ प्रकट होंगी।

**मुद्रा :** कुछ निश्चित शारीरिक भंगिमाएँ, जैसे अँगुलियों को आपस में जोड़ना, जिन्हें ध्यान की अवस्था को गहन करने के लिए प्रयुक्त किया जाता है।

**नाड़ी :** ऊर्जा चैनल; शरीर के गूढ़ तंत्रों में से एक।

**नाड़ी शोधनम् :** शाब्दिक अर्थ है, 'नाड़ियों का शोधन'। यह एक श्वसन अभ्यास है, जो नाड़ियों का शोधन करता है ताकि उन्हें प्राणायाम के उन्नत अभ्यासों के लिए तैयार किया जा सके। इसे चैनलों की शुद्धि या अनुलोम – विलोम प्राणायाम भी कहते हैं। यह श्वास लेने व छोड़ने की शांत, लययुक्त व सहज प्रक्रिया में अंतराल के बिना, मन को शांत करते हुए, श्वास को नियमित करता है।

**पद्मासन :** पद्म मुद्रा। श्वसन अभ्यासों के लिए बैठने की एक मुद्रा।

**पतंजलि :** एक ऋषि जिन्हें योग विज्ञान का जनक माना जाता है।

**पिंगला :** मेरुदंड की तीन प्रधान नाड़ियों में से एक। यह दाईं नासिका में श्वास के प्रवाह को नियंत्रित करती है। जब यह नाड़ी सक्रिय होती है, तो व्यक्ति का व्यवहार गतिविधि, ऊर्जा व विवेक से चित्रित होता है।

**प्राण :** जीवनी - शक्ति। यौगिक परंपरा में, प्राण के दस रूप माने गए हैं, जो इसकी प्रकृति व कार्यों पर निर्भर करते हैं।

**प्राणायाम :** प्राण बल पर ऐच्छिक नियंत्रण, राजयोग का चौथा अंग। भौतिक श्वास को धीरे - धीरे लंबा व नियंत्रित करने का विज्ञान ताकि यौगिक अभ्यासों की उन्नत साधनाओं में, सूक्ष्म शरीर के माध्यम से प्राण की गतिविधि को नियंत्रित किया जा सके।

**राजयोग :** शाब्दिक अर्थ, 'राजसी मार्ग'। योगसूत्र में पतंजलि ने योग के अष्टांग पथ को इसी नाम से वर्णित किया है।

**साधना :** अभ्यास, आध्यात्मिक प्रयास। शाब्दिक अर्थ, 'सिद्धि' या 'संपूर्णता प्राप्त करना।' 'जब कोई साधक आत्मबोध के पथ पर, आगे बढ़ने के लिए कुछ निश्चित व गंभीर अभ्यास करता है, तो वह साधना कहलाती है।

**समाधि :** आध्यात्मिक रूप से विलीन हो जाना। राजयोग का आठवाँ अंग। ऐसी प्रशांत अवस्था जिसमें मन के विचलन का उदय नहीं हो पाता।

**संस्कार :** पिछले कर्मों के कारण मन में शेष सूक्ष्म छाप।

**संकल्प शक्ति :** ओजस्वी संकल्प शक्ति या संकल्प की मानसिक शक्ति।

**शांति :** शांति

**शवासन :** शव मुद्रा। इस मुद्रा में साधक विश्रांत होने के लिए पीठ के बल लेटता है।

**सिद्धि :** संपूर्णता, उपलब्धि, सिद्ध कर लेना। योग के अभ्यास के दौरान, जब कोई चेतना के केंद्र की ओर प्रगति करता है, तो उन्नत मानवीय संभावनाएँ प्रकट हो सकती हैं, जो बहुत ही आकर्षक व बाधाकारी होती हैं। योग का लक्ष्य सिर्फ यही नहीं कि साधक इन अलौकिक योग्यताओं के घेरे में आ जाए, उसे तो इनसे पार जाना होता है।

**सुखासन :** सरल व सहज मुद्रा। श्वसन अभ्यासों व ध्यान के लिए प्रयुक्त एक मुद्रा, जिसमें साधक बहुत ही सरलता से बैठ जाता है।

**सुषुम्णा :** केंद्रीय ऊर्जा चैनल या नाड़ी, जो मेरुदंड के मूलाधार से सहस्रार तक जाती है। प्रारंभिक श्वसन अभ्यासों का लक्ष्य यही है कि इस नाड़ी को खोला जा सके ताकि दोनों नासिकाओं से समान प्रवाह हो सके। इसके बाद मन एक आनंदमयी अवस्था में प्रवेश करता है, जो सरलता से ध्यान की प्रशांत अवस्था प्राप्त कर लेता है।

**स्वरोदय :** श्वास का प्राचीन विज्ञान, जिसके माध्यम से ऋषि - मुनियों ने मनुष्य की कार्य करने की क्षमताओं व सूक्ष्म ऊर्जाओं के विषय में ज्ञान प्राप्त किया।

**स्वस्तिकासन :** श्वसन अभ्यासों व ध्यान के लिए, बैठने की इस मुद्रा का प्रयोग किया जाता है।

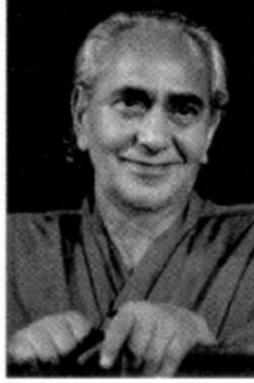
**तत्व :** तत्व । पाँच भौतिक तत्व हैं - पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु व आकाश। इसके अतिरिक्त अनेक सूक्ष्म तत्व भी होते हैं।

**त्राटक :** एकाग्रता शक्ति में वृद्धि के लिए एकटक देखने का अभ्यास करना।

**योग :** योग शब्द, संस्कृत के युज् शब्द से लिया गया है, जिसका अर्थ है 'संयोग'। यह प्रमाणित प्रभावों तथा लाभ के साथ निश्चित अभ्यासों का पद्धतिबद्ध प्रयोग है।

**योग सूत्र :** राजयोग पर निर्देशिका, जिसे पतंजलि ऋषि ने लगभग 200 ई. पू. में तैयार किया। इसमें योग दर्शन व अभ्यास की आधारभूत निर्देश वर्णित हैं।

## लेखक के विषय में



**बी** सवीं सदी के महानतम लेखकों, मानवतावादियों, गुरुओं व विशेषज्ञों में से एक स्वामी राम हिमालयन इंस्टीट्यूट के संस्थापक हैं। उत्तर भारत में जन्मे, स्वामी राम का पालन-पोषण बचपन से ही एक हिमालयवासी संत बंगाली बाबा ने किया। अपने गुरु के उचित मार्गदर्शन में उन्होंने अनेक मठों की यात्रा की और अनेक हिमालयवासी संतों व ऋषियों के साथ अध्ययन भी किया, जिनमें उनके महागुरु भी शामिल थे, जो तिब्बत के एक सुदूर प्रांत में वास करते थे। इस गहन आध्यात्मिक प्रशिक्षण के अतिरिक्त, स्वामी राम ने भारत व यूरोप में उच्च शिक्षा प्राप्त की। वे 1949 से 1952 तक, दक्षिण भारत के करवीपीट्टम के शंकराचार्य पद पर भी प्रतिष्ठित रहे। इसके पश्चात्, वे अपने गुरु के पास उनके गुहा मठ में लौट आए ताकि आगे की शिक्षा ग्रहण कर सकें। अंततः वे 1969 में अमेरिका चले गए, जहाँ उन्होंने हिमालयन इंस्टीट्यूट की स्थापना की। उनकी सबसे प्रसिद्ध कृति 'लिविंग विद द हिमालयन मास्टर्स' से उनकी विद्वत्ता के अनेक पक्षों के साथ-साथ यह भी पता चलता है कि वे किस प्रकार पूर्व की जीवंत परंपरा के मूर्त रूप थे।

**रचना भोला 'यामिनी'**, पिछले इक्कीस वर्षों से मौलिक लेखन व अनुवाद के क्षेत्र में कार्यरत हैं। मौलिक लेखन में जीवनी साहित्य, धर्म, पत्रकारिता, समाज, अध्यात्म, सामान्य ज्ञान, साहित्य, महिलोपयोगी, बाल साहित्य, पेंटिंग आदि विविध विषयों पर पचास से अधिक पुस्तकें प्रकाशित

हो चुकी हैं, जिनमें लघुकथा संग्रह *प्रयास* तथा द्रौपदी पर आत्मकथात्मक शैली में लिखा गया उपन्यास *याज्ञसेनी* उल्लेखनीय हैं। वे अनुवाद के क्षेत्र में राष्ट्रीय तथा अंतर्राष्ट्रीय लेखकों की नब्बे से अधिक कृतियों का अंग्रेज़ी से हिंदी में अनुवाद कर चुकी हैं, जिनमें असुर, *तालिबान*, *रहस्य से परे*, *फ़कीर*, *अधिकतम से भी अधिक*, ऑफ़ कोर्स आई लव यू..!, *फ़िफ़्टी शेड्स ऑफ़ ग्रे श्रंखला*, वार्षिक भविष्यफल : बेजान दारुवाला आदि उल्लेखनीय हैं। उनके लिए उनका लेखन कार्य पैशन से प्रोफ़ेशन और मेडिटेशन तक जाने की एक अद्भुत यात्रा रहा है, जिसे वे अनवरत जारी रखना चाहती हैं। लेखन व पठन – पाठन के अतिरिक्त वे पर्यटन, संगीत की विविध विधाओं, विश्वस्तरीय सिनेमा व लोक परंपराओं के अध्ययन में विशेष रुचि रखती हैं। वे अपने पति श्री संजय भोला 'धीर' तथा पुत्र कुशल के साथ फ़रीदाबाद में रह रही हैं।

[rachnabhola25@gmail.com](mailto:rachnabhola25@gmail.com)