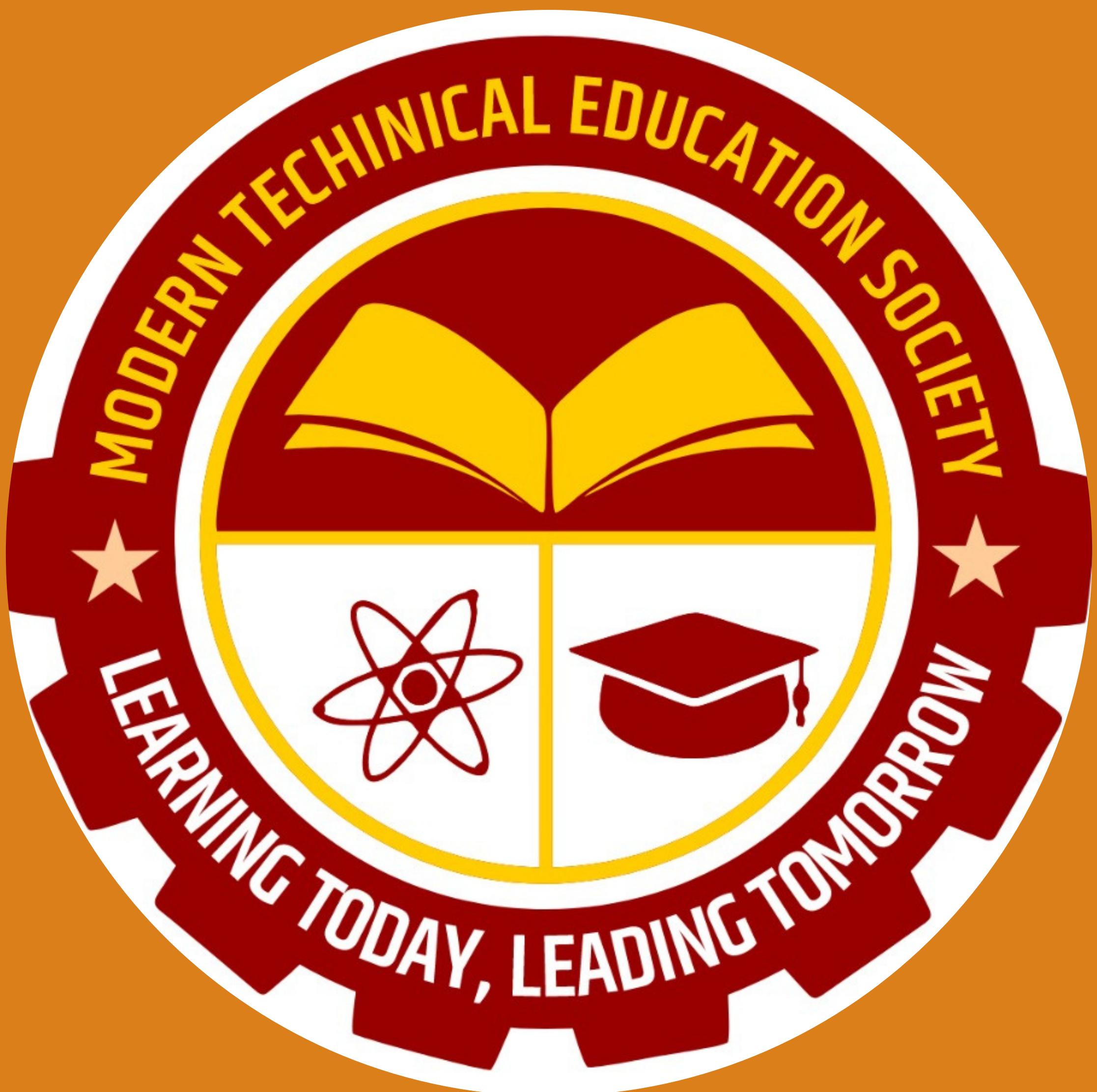


MODERN TECHNICAL EDUCATION SOCIETY

DNYS





टिप्पणी

से व्यक्तिगत होता है अतएव उसे गुप्त रखना चाहिए। यदि आपका मंत्र गुप्त रहेगा तो वह बहुत शक्तिशाली होगा। यह बात जीवन के अन्य क्षेत्रों में भी लागू होती है। धरती में कोई भी बीज बोने पर वह तभी अंकुरित होता है जब उसके ऊपर मिट्टी का एक आवरण होता है। यदि बीज को खुला छोड़ दिया जाए और उस पर सबकी दृष्टि पड़े तो वह कभी भी पौधा नहीं बन सकता।

जप विधि

मंत्र का जप विभिन्न तरीकों से किया जाता है।

- श्वास की धारा के साथ मंत्र को जोड़कर – इसमें श्वास के आरोह—अवरोह की चेतना के साथ मंत्र को दोहराया जाता है।
- मंत्र माला के सहारे जपते हैं।
- विभिन्न सूक्ष्म पंथों में चेतना के साथ मंत्र को जपते हैं।
- कुछ लोग भूमध्य में चेतना को स्थिर कर मंत्र का जप करते हैं।
- मंत्र आरोग्य प्राप्ति का एक सशक्त साधन होता है।

शारीरिक व्याधियों के क्षेत्र में कई निश्चित प्रभावशाली मंत्र हैं। इस क्षेत्र में किसी विशेष बीमारी से छुटकारा पाने के लिए उपयुक्त मंत्र किसी ऐसे विशिष्ट व्यक्ति से प्राप्त करने चाहिए जिसे मंत्र विद्या तथा रोगोपचार का अच्छा ज्ञान हो।

मंत्र द्वारा शक्ति तथा नवजीवन की प्राप्ति का आधार उसकी ध्वनि, ध्वनि की आवृत्ति, वेग तथा तापमान होता है। शिवजी का मंत्र वैराग्य की भावना को बढ़ाता है। आंतरिक आनंद तथा सांसारिक वस्तुओं के प्रति उदासीन की भावना में वृद्धि करता है।

‘ॐ’ एक अत्यंत प्रचलित मंत्र है। कोई भी व्यक्ति किसी भी समय अथवा स्थान पर बिना किसी रोक-टोक के इसका जप कर सकता है। ॐ के जप से मनुष्य अंतर्मुखी होने लगता है। समत्व की भावना का विकास होता है।

15.1.2 अजपा साधना

‘अजपा जप’ ध्यान का एक महत्वपूर्ण अभ्यास है जिसके द्वारा हम अपनी चेतना को विकसित तथा ग्रहणशील बना सकते हैं। अजपा जप (साधना) का दूसरा नाम ‘स्वतः स्फूर्त चेतना’ है, जिसका अर्थ अपने अंदर देखने से है।

जप में मंत्र का सतत स्मरण होता है, परन्तु जब बिना चेतन प्रयास के मंत्र का स्मरण मशीन की तरह चलता रहता है तो वह अजपा कहलाता है। ऐसा कहा जाता है कि अजपा जप हृदय से होता है जबकि जप मुख से होता है।

जो लोग बहुत अध्ययन तथा मानसिक कार्य करते हैं, वे ध्यान की इस विधि से बड़े लाभान्वित होते हैं, क्योंकि अजपा जप मानसिक श्रम तथा शारीरिक गतिविधियों के बीच स्वस्थ संतुलन

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम





टिप्पणी

स्थापित करता है। अध्ययन तथा मानसिक श्रम के कार्यों से मन अन्तर्मुखी होता है। अजपा साधना में व्यक्ति को अपनी मानसिकता के प्रति सचेत रहना पड़ता है।

अजपा साधना में अपनी सहज श्वास पर ध्यान देना चाहिए। आप प्रति मिनट 15 बार, प्रति घंटा 900 बार तथा चौबीस घंटों में 21600 बार श्वास लेते छोड़ते हैं, परन्तु इस महत्वपूर्ण प्रक्रिया के प्रति जो जीवन की कुंजी है, उससे आप सर्वथा बेखबर रहते हैं।

अजपा जप के अभ्यास में साधक को श्वास के बदलते स्वरूपों को देखना होता है।

विधि

अजपा जप के अभ्यास की प्रारम्भिक अवस्था में श्वास को कंठ और नाभि के बीच देखते हैं। साधक प्राण शक्ति का प्रवाह मूल स्थान से भृकुटि (बिंदी का स्थान) तथा भृकुटि से मूल स्थान के बीच अनुभव करता है। उच्च अभ्यास में श्वास सामान्य से कुछ अधिक लंबी तथा धीमी रहती है। अजपा जप में प्राण प्रवाह के साथ कोई मंत्र भी प्रयुक्त हो सकता है। कुछ 'सोहं' तथा कुछ 'ऊँ' नाद के रूप में सुनते हैं। किसी और मंत्र के रूप में भी इसे सुनते हैं। वास्तव में कोई भी मंत्र अजपा साधना में लिया जा सकता है। परन्तु 'सोहं' का व्यापक रूप से प्रयोग होता है, क्योंकि श्वास—प्रश्वास की ध्वनि का लय इससे मिलता—जुलता है। इसमें मंत्र को श्वास के साथ लयबद्ध किया जाता है। जब आप श्वास लेते हैं तो उसकी ध्वनि को ध्यानपूर्वक सुनें। यह 'सो' जैसी होती है और श्वास छोड़ते समय जो ध्वनि होती है वह 'हं' जैसी लय में प्रतीत होती है। इस अभ्यास से शरीर की सभी नाड़ियाँ जिनसे प्राण शक्ति प्रवाहित होती है, वे शुद्ध होती हैं। इसमें थोड़ी कल्पना शक्ति लगाने की भी आवश्यकता है।

लाभ

जब श्वास में मंत्र जागृत होता है तो उससे पूरा शरीर आवेशित हो जाता है। नाड़ियों में संचित विषाक्त तत्व बाहर निकलते हैं तथा मानसिक अवरोध दूर होते हैं।

जप की सघन अवस्था में जब 'सुषुम्ना' तरंगित होती है तो 'स्व' की चेतना गतिशील हो उठती है। जब इडा तरंगित होती है तो मन सक्रिय होता है और जब पिंगला तरंगित होती है तो प्राण शक्ति सक्रिय होती है तथा समूचे शरीर में ऊर्जा प्रवाहित होने लगती है। यहां तक कि उसका प्रवाह भौतिक शरीर के बाहर भी होने लगता है।

अजपा साधना में कुशलता प्राप्ति से प्रत्याहार, धारणा तथा एकाग्रता की प्राप्ति होती है। अजपा साधना में पूर्णता प्राप्त होने पर संस्कार क्षय हो जाते हैं तथा मन पूरी तरह एकाग्र हो जाता है। यहीं से ध्यान योग प्रारंभ होता है।

15.1.3 अन्तर्मौन

अन्तर्मौन का अर्थ 'अंदर की शांति' से है। अन्तर्मौन योग का ही बुनियादी अभ्यास है। यह बौद्ध धर्म की साधना का प्रमुख अंग है। बौद्ध धर्म में इसे विपश्यना कहते हैं। अन्तर्मौन के





टिप्पणी

अभ्यास से व्यक्ति अपना मानसिक प्रक्षालन कर सकता है। इसके बाद एकाग्रता की प्राप्ति सहज ढंग से हो सकती है।

यदि हम स्वस्थ व्यक्तित्व की कामना करते हैं तो हमें अपने मन का आदर करना होगा। हमारे विचार भले ही शुभ अथवा अशुभ हों, हमें उन्हें स्वीकार करना होगा। हमेशा ध्यान रखिए, जब भी आप अन्तर्मन का अभ्यास करते हैं, मन को एकाग्र करने की कोशिश मत कीजिए। उसकी हरकतों को निरपेक्ष भाव से देखिए। मन के सोचने वाले हिस्से को देखिए, उस हिस्से को भी देखिए जो आपके विचारों को नकारता है। इसे मन का अवलोकन कहते हैं। यदि अभ्यास के मध्य कोई व्यक्ति आता है, आसमान में आपके सिर पर से हवाई जहाज गुजरता है अथवा अन्य कोई बाधा उपस्थित होती है तो उसे तथा उससे होने वाली मानसिक प्रक्रिया को भी देखिए। अन्तर्मन के अभ्यास में हम एक साथ अपने विचारों, दृश्यों, आवाजों, अनुभूतियों, अपने आसपास के लोगों तथा वस्तुओं के प्रति सजग रहते हैं।

ध्यान साधना की अभ्यास विधि

प्रथम अभ्यास

इस अवस्था में अपनी एकाग्रता को बाहरी जगत से खींचकर मन के कार्यकलापों पर केन्द्रित किया जाता है। हम देखते हैं कि हमारा मन क्या सोचता है और अवचेतन में से उठने वाले विचारों तथा दृश्यों के प्रति उसकी प्रतिक्रिया कैसी है? इसके अभ्यास से भय तथा तनाव दूर होते हैं। हम भूतकाल के अनुभवों से मुक्त हो जाते हैं तथा दमित इच्छाओं के विस्फोट को देखते हैं। इस अभ्यास को तब तक करना चाहिए जब तक आपका मन पर्याप्त रूप से शांत तथा परेशानियों से मुक्त नहीं हो जाता।

द्वितीय अभ्यास

इस अवस्था में मन में अपने आप उठने वाले विचारों को देखते हैं। जो विचार अधिक शक्तिशाली होते हैं, उनका विश्लेषण किया जाता है और फिर उन्हें हटा दिया जाता है। इस अभ्यास में व्यक्ति को स्वतः उठने वाली विचार तरंगों की प्रक्रिया के प्रति सजग रहना चाहिए। स्वेच्छा पूर्वक महत्वपूर्ण विचारों को सामने लाकर देखना तथा हटाना चाहिए। यदि आप इस अभ्यास को सफलतापूर्वक कर लेंगे तो आपका मन अवचेतन की अतल गहराइयों में उतरने में सक्षम होगा।

तृतीय अभ्यास

इस अभ्यास में मन पर्याप्त रूप से शांत होना चाहिए। विचार तो इस अवस्था में भी उठेंगे परन्तु वे इतने सशक्त नहीं होंगे कि आपके भीतर भावनात्मक उथल-पुथल उत्पन्न कर सकें। इस अवस्था में उठने वाले विचारों को दबाना उचित नहीं है। इस अभ्यास से आपका मन निर्विचार तथा प्रत्याहार की अवस्था में पहुँच सकता है।





टिप्पणी

चतुर्थ अभ्यास

अन्तर्मौन का अभ्यास पद्मासन, सिद्धासन, वज्रासन, सुखासन अथवा शवासन में किया जाता है। इसे आराम से कुर्सी पर बैठकर या लेटकर भी कर सकते हैं। अन्तर्मौन के प्रारंभिक अभ्यास कहीं भी और कभी भी किए जा सकते हैं। अरुचिकर वातावरण में तथा कोलाहल के बीच मन को शान्त तथा स्थिर रखने के लिए अन्तर्मौन का अभ्यास किया जा सकता है।

अन्तर्मौन साधना का आदर्श समय रात्रि में सोने से पूर्व अथवा प्रातःकाल है।

15.1.4 स्वदर्शन

‘स्वदर्शन’ ध्यान साधना का एक बहुत ही महत्वपूर्ण अभ्यास है जिसका अर्थ है —स्वयं अपने अंदर दर्शन करना तथा एकाग्रचित होकर अपने में ही स्थिर हो जाना।

क्रिया विधि

सर्वप्रथम पद्मासन या सुखासन में बैठ जाइए। शरीर को सुखपूर्वक स्थिति में रखिए और मेरुदंड को सीधा कर लीजिए। आँखें बंद कर लीजिए। अपने शरीर को स्थिर रखिए तथा स्वयं को हर तरह के तनाव से मुक्त कर लीजिए।

आइए, अब आंतरिक भावना से अपने शरीर के बारे में विचार करें। हमारा यह शरीर पांच महाभूतों के मेल से बना है। (शरीर = पृथ्वी + जल + अग्नि + वायु + आकाश)। मैं पृथ्वी नहीं, पृथ्वी का साक्षी हूँ। मैं जल नहीं, जल का साक्षी हूँ। मैं अग्नि नहीं, अग्नि का साक्षी हूँ। मैं वायु नहीं, वायु का साक्षी हूँ। मैं आकाश नहीं, आकाश का साक्षी हूँ। मैं समस्त पंचमहाभूतों का साक्षी हूँ, मैं देख रहा हूँ। मैं शरीर में उनका अनुभव कर रहा हूँ।

सहस्रार चक्र —

आज्ञा चक्र —

विशुद्धि चक्र —

अनाहत चक्र —

मणिपुर चक्र —

स्वाधिष्ठान चक्र —

मूलाधार चक्र —



चित्र 15.2: चक्र

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम





टिप्पणी

हमारे शरीर में छह मनोशक्ति केन्द्र हैं। इन्हीं के मूल में पंचमहाभूतों की स्थिति है। इन केन्द्रों को योग-विज्ञान में चक्रों के नाम से जानते हैं:

1. **मूलाधार चक्र** — यह शरीर के नीचे आधार में गुदाद्वार से लगभग डेढ़ इंच ऊपर है। इस स्थान पर हम पृथ्वी तत्व की उपस्थिति का अनुभव करते हैं।
2. **स्वाधिष्ठान चक्र**— यह योनि का स्थान है, यहाँ हम जल तत्व की उपस्थिति का अनुभव करते हैं।
3. **मणिपुर चक्र**— नाभि स्थान के अंदर है। यहाँ अग्नि तत्व है और सभी नाड़ियों का केन्द्र है।
4. **अनाहत चक्र**— यह भावना का केन्द्र है, जो हृदय भाग के अंदर स्थित है। यह वायु तत्व का क्षेत्र है, जो प्राण शक्ति का ईंधन है। हमारे शरीर के रोम-रोम में प्राण शक्ति का संचार इसी स्थान से रक्त कणों के माध्यम से होता रहता है।
5. **विशुद्धि चक्र** — यह आकाश तत्व का प्रतीक है। यह कण्ठ के अंदर वाणी के स्थान पर स्थित है। इसी स्थान से स्वर निकलता है।
6. **आज्ञा चक्र** — यह भूमध्य (तिलक का स्थान) के सामने खोपड़ी के अंदर स्थित है। समस्त नाड़ियों के लिए आदेश यहीं से मिलता है। हमारे मस्तिष्क के उर्ध्व भाग में सहस्रार की स्थिति है। यह मंगलमय भगवान शिव का निर्मल स्थान है। इस स्थान से विभिन्न अनुभूतियों को प्राप्त करते हैं और परमानन्दित होते हैं।

पंचभूतों से निर्मित शरीर मेरा है किन्तु मैं शरीर नहीं हूँ बल्कि शरीर में निवास करने वाली दिव्य शक्ति का अंश हूँ। मेरा यह शरीर पूर्ण रूप से स्थिर हो चुका है। इसमें किसी प्रकार का विकार नहीं है।

यह पूर्ण रूप से शांत हो चुका है, शिथिल हो चुका है। मैं सत्-चित्त-आनंद स्वरूप इस शरीर में विराजमान हूँ। मेरा सूक्ष्म स्वरूप अखिल ब्रह्माण्ड में व्याप्त है। मैं सत्-चित्त-आनंद रूप ब्रह्म का साक्षी हूँ। अनन्त हूँ और अविनाशी हूँ। ऐसे ही भाव से हमें अभिभूत होना चाहिए।

लाभ

शरीर को शान्ति-सुख मिलता है। शरीर पर पूरा नियंत्रण रहता है। मन एकाग्र होता है; सांसारिक मोह-माया से अलग रखने में हमारी मदद करता है।



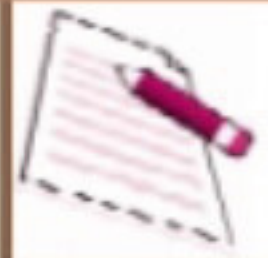
यूनिटगत प्रश्न 15.1

1. मंत्र का शाब्दिक अर्थ क्या है?

.....

.....





टिप्पणी

2. ध्यान साधना से आप क्या समझते हैं?

.....

.....

3. स्वदर्शन से क्या तात्पर्य है?

.....

.....

15.2 योग निद्रा

योग निद्रा योगियों की निद्रा है। इसमें मन की एकाग्रता द्वारा विश्राम की प्राप्ति होती है। योग निद्रा में साधक सोता नहीं है। जीवात्मा निरन्तर जागृत रहती है। योग निद्रा के अभ्यास से साधक अपने शरीर के एक-एक अंग का शिथिलीकरण करता है। शिथिलीकरण की इस क्रिया को योग निद्रा कहते हैं।

वास्तव में देखा जाए तो योगनिद्रा प्रत्याहार साधना का एक अंग है। इसमें समस्त इंद्रियों को उनके विषयों से खींचकर भीतर की ओर मोड़ा जाता है। एक घंटे की योगनिद्रा अभ्यास से मिलने वाला शारीरिक और मानसिक विश्राम चार घंटे की सामान्य निद्रा से कहीं अधिक लाभप्रद है।

शारीरिक स्थिति

योग निद्रा का अभ्यास समतल और शांत स्थान पर शवासन में करना चाहिए। फर्श पर कंबल या दरी बिछाकर योगनिद्रा का अभ्यास किया जाता है। ठंड तथा मच्छरों से बचने के लिए चादर से शरीर को अच्छी तरह ढक लेना चाहिए। योगनिद्रा की पूरी अवधि में नेत्र बंद रखने चाहिए। शरीर पूरी तरह शिथिल रखना तथा किसी भी परिस्थिति में कोई भी शारीरिक हलचल नहीं होनी चाहिए। पूर्ण आराम के साथ, शवासन में लेटकर योगनिद्रा के लिए स्वयं को तैयार कीजिए।



चित्र 15.3 : शवासन में योग निद्रा





टिप्पणी

शिथिलीकरण

एक व्यवस्थित क्रम से शरीर के प्रत्येक अंग, शरीर के प्रत्येक जोड़, मांस पेशी, रक्त-संस्थान तथा श्वसन-संस्थान, मस्तिष्क, चेहरा, आँखें आदि सभी को बारी-बारी से शिथिल करते जाइए। अपने भाव को अपने ही अंदर इस प्रकार प्रकट कीजिए – मेरे दाहिने पैर की एड़ी तथा आस-पास के हिस्से शिथिल हो रहे हैं, शिथिल हो रहे हैं, शिथिल हो चुके हैं। इसी प्रकार क्रम से एक-एक कर शरीर के सभी अंगों को शिथिल कीजिए।

मानस दर्शन

शरीर के शिथिल होने के साथ-साथ मन भी पूरी तरह शिथिल और शांत हो जाता है। शांत होने के उपरांत भी मन को व्यस्त रखना है। उसे एक क्रम से शरीर के विभिन्न अंगों पर ले जाइए। उसे श्वास-प्रश्वास का साक्षी बनाइए। भिन्न-भिन्न संवेदनाओं का अनुभव कराइये। तरह-तरह की वस्तुओं तथा काल्पनिक प्रतिमूर्तियों का मानस दर्शन कराइए।

आपको अभ्यास की पूरी अवधि में सोना नहीं है। सदा चैतन्य रहना है।

संकल्प

योगनिद्रा के प्रारंभ में एक संकल्प लिया जाता है जो आपके जीवन के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण है। पूर्ण श्रद्धा तथा विश्वास के साथ इस संकल्प को तीन बार दोहराइए। आपका संकल्प परम कल्याणकारी हो, सुख-शान्ति प्रदान करने वाला हो और धरती माता की प्रतिष्ठा के लिए हो।

योग निद्रा में लिया गया संकल्प हमारे अवचेतन मन की गहराइयों में चला जाता है और समय आने पर निश्चित रूप से वास्तविकता में परिणत होने लगता है।

क्रिया विधि

1. श्वासन में गहरी श्वास लीजिए व उसके साथ-साथ पूरे शरीर में शान्ति का अनुभव कीजिए। श्वास छोड़ते समय शरीर में शिथिलता का अनुभव कीजिए।
2. जैसे-जैसे शरीर के अलग-अलग अंगों का नाम लिया जाए, अपनी चेतना को शरीर के विभिन्न अंगों पर घुमाइए। ध्यान रहे कि शरीर में किसी प्रकार की कोई अस्थिरता या तनाव ना हो।
3. अपने ध्यान को दाहिने पैर के अंगूठे पर ले जाइए, दूसरी अंगुली, तीसरी, चौथी, पांचवी, पंजा, तलुआ, एड़ी, टखना, पिंडली, घुटना, जांघ आदि अंगों पर क्रम से चेतना को घुमाइए।
4. इसी प्रकार बायें पैर के साथ कीजिए। इसके बाद दाहिना हाथ तथा बायां हाथ के भी हिस्सों पर अपनी चेतना को ले जाइए।





टिप्पणी

5. हाथ—पैर के बाद अपनी चेतना को धड़ के हिस्सों पर ले जाइए तथा इसके बाद संपूर्ण मुख मंडल पर चेतना को घुमाइए। इसे देह दर्शन अथवा न्यास की क्रिया भी कहते हैं।
6. शरीर दर्शन के उपरांत अपने प्राण प्रवाह को रग—रग में अनुभव कीजिए तथा शरीर के कमजोर व रोग ग्रस्त हिस्से पर प्राण प्रवाह के स्पन्दन को अनुभव कीजिए तथा मन को सुझाव दीजिए कि रूग्ण अंग स्वस्थ हो रहा है।
7. इस प्रकार शरीर के विभिन्न अंगों पर एक से अधिक बार चेतना को घुमाइए, साथ ही शरीर को अधिक से अधिक विश्राम तथा शिथिलता मिलेगी।
8. मानसिक रूप से श्वास के प्रति सचेत रहिए। उसे उल्टी गिनती में 54 से 0 (शून्य) तक गणना कीजिए। मैं जानता हूँ कि मैं श्वास ले रहा हूँ। 54 मैं जानता हूँ कि मैं श्वास छोड़ रहा हूँ 53 इस प्रकार 54 से 0 तक गणना कीजिए। यदि बीच में श्वास गिनने में भूल हो जाए तो पुनः 54 से ही गिनती प्रारंभ कीजिए। सोइए नहीं गणना जारी रखिए।
9. अपनी मन की आँखों से प्रकृति के मनोरम दृश्यों को देखिए। जैसे आप ऊँचे पर्वत, गिरते हुए झरने को देखते हैं। समुद्र में उठने वाली लहरों को देखते हैं। प्रातःकाल में उगते हुए सूरज को देखें। किसी दिव्य मंदिर के दर्शन कीजिए। आप जिस पूजा विधान को मानते हैं उसके रमणीय स्थल तथा होने वाली प्रार्थना में मानसिक रूप से सम्मिलित हो जाइए। आप मुस्लिम हैं तो मस्जिद में नमाज के दृश्य को देखिए। आप सिख हैं तो गुरुद्वारे में अपनी अरदास कीजिए। ईसाई हैं तो चर्च में प्रार्थना कीजिए। आप जो दृश्य स्वीकार करते हैं उसमें भावनात्मक रूप से सम्मिलित रहिए।
10. इन सब दृश्यों में से गुजरते हुए आप पुनः श्वासन में पड़े हुए अपने शरीर को देखिए। तीव्रता से शरीर के अंगों में पुनः क्रम से अपनी चेतना को घुमाइए। अब फिर से अपने शरीर में प्राण प्रवाह का अनुभव कीजिए और संपूर्ण शरीर को चैतन्य कर लीजिए।
11. अब आप अनुभव कीजिए कि आपका शरीर फूल के समान हल्का हो चुका है। मेरे चारों ओर सुगन्धि फैली हुई है। मैं अब दिव्य तरंगों से अभिभूत हो चुका हूँ। मैं पूर्ण शान्त हूँ। मैं आनन्दित हूँ।

अब अंत में दाहिने करवट जाइए और उठकर बैठ जाइए। अभी आँखें नहीं खोलेंगे। पीठ सीधा रखते हुए हाथ जोड़कर अपने ईष्ट की प्रार्थना कीजिए और अपने को नई चेतना के साथ शुभ कर्मों के लिए तैयार रखिए।

1. योग निद्रा के अभ्यास को किसी सक्षम योग शिक्षक के निर्देशन में ही करना चाहिए।
2. योग निद्रा का अभ्यास करते समय लगातार सजग रहना चाहिए।
3. सोना नहीं चाहिए।





टिप्पणी



यूनिटगत प्रश्न 15.2

1. योग निद्रा क्या है? इसे क्यों करना चाहिए?

.....

.....

2. शरीर के विभिन्न अंगों में चेतना को कैसे ले जाएंगे।

.....

.....



आपने क्या सीखा

इस यूनिट में आपने सीखा कि— ध्यान—साधना भारतीय आध्यात्म का विशेष वैज्ञानिक पहलू है जिससे साधक अपने अंदर विद्यमान सूक्ष्म रहस्यों को जान सकता है। यह सब कुछ मन की शक्तियों से सम्पन्न हो सकता है। मन की शक्तियों को अपने जीवन में प्रकट करने के लिए जिस प्रक्रिया को अपनाते हैं, वही ध्यान—साधना है। 'ध्यान अंतर मन की निर्विकार अवस्था है।'

योग निद्रा योगियों की निद्रा है। इसमें मन की एकाग्रता द्वारा विश्राम की प्राप्ति होती है। योग निद्रा में साधक सोता नहीं है। जीवात्मा निरन्तर जागृत रहती है। योग निद्रा के अभ्यास से साधक अपने शरीर के एक—एक अंग का शिथिलीकरण करता है। शिथिलीकरण की इस क्रिया को योग निद्रा कहते हैं।

साथ ही हमने यह भी सीखा कि साधक को किस प्रकार ध्यान साधना करनी चाहिए।



यूनिटांत प्रश्न

1. ध्यान साधना से आपका क्या अभिप्राय है? संक्षिप्त में वर्णन कीजिए।
2. योग निद्रा से आप क्या समझते हैं? संक्षिप्त में प्रकाश डालिए।
3. ध्यान साधना की अभ्यास विधि का उल्लेख कीजिए।
4. योग निद्रा के अभ्यास का क्या लाभ है? योग निद्रा का अभ्यास कैसे किया जाता है?





यूनिटगत प्रश्नों के उत्तर



टिप्पणी

15.1

- 1) 'प्रकट ध्वनि' ।
- 2) मन की शक्तियों को अपने जीवन में उजागर करने के लिए जिस प्रक्रिया को अपनाते हैं वह ध्यान साधना कहलाती है ।
- 3) स्वयं अपने अंदर दर्शन करना तथा एकाग्रचित होकर अपने में ही स्थिर हो जाना ।

15.2

- 1) योग निद्रा प्रत्याहार साधना का एक अंग है । इसमें साधक सोता नहीं है । मन की एकाग्रता द्वारा विश्राम की प्राप्ति करता है ।
- 2) जैसे—जैसे शरीर के अंगों का नाम लिया जाये वैसे—वैसे अपनी चेतना को उन पर ले जाइए ।

