

YOGA MY LIFE

ध्यान की 7 अनमोल विधियाँ

ध्यान एक घटना है वो न सुख है न दुःख है



BY ACHARYA HARISH

ध्यान की 7 अनमोल विधियाँ

First Edition 2020

Copy Right © 2020 Harish Kumar

ISBN Number 978-93-5407-638-1

Price 89.00

All right Reserved

No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form by any means, without prior permission of the publisher.

Composition & Editing by Harish Kumar

Website – <http://www.yogamylife.org>

YouTube – <http://www.youtube.com/c/yogamylife>

Email – yogateacherbsy@gmail.com

Whatsaap - +91 93 158 35440

लेखक एवं प्रकाशक



Acharya Harish

M.Sc. (Value Education & Spirituality)

Foundation Course in Vedanta

Advanced Course in Vedanta

Veda Study from Sandipani Ashram, Ujjain

Presently running a spiritual channel on YouTube

Table of Contents

प्रस्तावना

ध्यान क्या है?

ध्यान किसे करना चाहिए?

ध्यान में क्या करना होता है?

ध्यान के लिए क्या योग आसन आने जरूरी है ?

किसी आसन में ध्यान करना चाहिए?

क्या ध्यान में मन्त्र बोलने आवश्यक है?

ध्यान कब करना चाहिए?

संध्या क्या है?

हमारे अन्दर भी घटती है संध्या

कितनी देर ध्यान करना चाहिए?

ध्यान करने का स्थान कैसा हो?

ध्यान के वस्त्र

ध्यान का बिछोना

साधक का खाना

ध्यान में पानी का प्रयोग

क्या कुर्सी में बैठ कर भी ध्यान किया जा सकता है?

क्या प्राणायाम करना जरूरी है?

प्राणायाम ध्यान से पहले या फिर बाद में ?

ध्यान से पहले कौन-कौन से प्राणायाम करने चाहिए

नाड़ी शोधन प्राणायाम

नाड़ी शोधन प्राणायाम कैसे करते है?

उज्जायी प्राणायाम क्या है?

उज्जायी प्राणायाम कैसे करते है?

भ्रामरी प्राणायाम

भ्रामरी प्राणायाम कैसे करते हैं?

भस्त्रिका प्राणायाम

भस्त्रिका प्राणायाम कैसे करे?

कौनसा प्राणायाम कब और कितनी देर

प्राणायाम पानी और भोजन

सबसे महत्वपूर्ण प्राणायाम कौनसा है?

प्राणायाम किस क्रम में करने चाहिए?

किस प्राणायाम के बाद तुरन्त ध्यान करना चाहिए?

प्राणायामके बाद

ध्यान से पहले की तैयारी?

प्रत्याहार क्या है?

प्रत्याहार कैसे प्राप्त किया जा सकता है?

ध्यान की पहलीविधि - जप

ध्यान की दूसरी विधि - गहन श्वाश ध्यान विधि

ध्यान की तीसरी विधि - आत्मावलोकन

ध्यान की चोथी विधि - नादयोग

ध्यान की पांचवी विधि - योग निद्रा

ध्यान की छठी विधि - पंच तत्व स्पर्श ध्यान

ध्यान की सातवी विधि - चन्द्रध्यान

मैं कौनसा ध्यान करूँ?

मैं एक गृहणी हूँ ध्यान मुझे क्याफायदा देगा?

मैं तो एक विद्यार्थी हूँमुझे ध्यान की क्या आवश्यकता है?

मैं एक शिक्षक हूँ मुझे ध्यान की क्या आवश्यकता है?

मैं तो एक छोटा सा बिजनेसमैन हूँ मुझे ध्यान की क्या आवश्यकता है?

भला आज की नारी ध्यान क्यूकरेगी?

मैं तो एक डॉक्टर हूँ मुझे ध्यान की क्या आवश्यकता है?

ध्यान करना तो बूढ़े लोगो का काम है?

ध्यान करना पुराने लोगो का काम है.

मुझे नींद नहीं आती मुझे कौनसा ध्यान करना चाहिए?

मुझे Hypertension है मुझे कौनसा ध्यान करना चाहिए?

मुझे डर बहुत लगता है मुझे कौनसा ध्यान करना चाहिए?

मैं एक स्टूडेंट हूँ मुझे कौनसा ध्यान करना चाहिए?

मुझे डिप्रेशन है मुझे कौनसा ध्यान करना चाहिए?

मुझे अपनी बुद्धि का विकास करना है मुझे कौनसा ध्यान करना चाहिए?

मुझे कुछ भी अच्छा नहीं लगता. क्या ध्यान से मुझे मदद मिल सकती है?

मेरी अंदर आत्मविश्वास की कमी है. मुझे कौनसा ध्यान करना चाहिए?

ध्यान से क्या मेरे व्यक्तित्व में निखार आ सकता है?

मैं नशे का आदि हो गया हूँ. क्या ध्यान से मुझे फायदा हो सकता है?

मैं प्रेग्नेंट हूँ क्या मुझे ध्यान करना चाहिए?

मुझे एसिडिटी है? क्या ध्यान से फायदा हो सकता है?

दो शब्द

आजविश्व समाज दुविधाओं के दौर से गुज़र रहा है . समाज में नैतिक गुण कम होते चले जा रहे हैं . शिक्षा प्रणाली शिक्षातोदे रही है परन्तु शिक्षा के साथ नैतिक गुण देने में नाकामयाब रही है . ऐसेमेंसमाज को शिक्षा के साथ-साथकुछऔरऐसा करना होगा जिस से कि नैतिकता का प्रसार हो सके . बिना नैतिकता के समाज में अशांति और अपराध बढ़ने लगते हैं. बिना नैतिक गुणों के आपसी भाईचारा समाप्त होने लगता है. बिनानैतिकतासमाज खोखला होने लगता है.

ध्यान से हमेंस्वयंके बारे में और समाज में बारे में सोचने का बल मिलता है . ध्यान हमारे अंदर गुणों को विकसित करता है. ध्यान हमारी बुद्धि को विकसित करता है जिस से कि हम अच्छा सोच सकते हैं.

इसपुस्तक को लिखने का कारणएक ही है कि ध्यान के माध्यम से समाज में नैतिकता को बढ़ावा देना.

आचार्य हरीश

एक प्रेरक प्रसंग- स्वामी विवेकानंद जी



स्वामी विवेकानंद जी को पढ़ने का खूब शौक था . एक बार वे मेरठ आए . अपने पढ़ने के शौक को पूरा करने के लिए वे अपने शिष्य अखंडानंद द्वारा पुस्तकालय से पुस्तकें पढ़ने के लिए मंगवाते थे .केवल एक ही दिन में पुस्तक पढ़कर वापस करने के कारण ग्रंथपाल क्रोधित हो गया . उसने ग्रंथपाल से कहा कि रोज-रोज पुस्तकें बदलने में मुझे तकलीफ होती है. आप यह पुस्तक पढ़ते हैं कि केवल पन्ने ही बदलते हैं?

अखंडानंद ने यह बात स्वामी जी को बताई तो वे स्वयं पुस्तकालय में गए और ग्रंथपाल से कहा यह सब पुस्तकें मैंने मंगवाई थीं. यह सब पुस्तकें मैंने पढ़ी हैं. आप मुझसे इन पुस्तकों में से कोई भी प्रश्न पूछ सकते हैं. ग्रंथपाल को शंका थी कि पुस्तकों को पढ़ने समझने के लिए समय तो चाहिए . इसलिए उसने अपनी शंका के समाधान के लिए बहुत सारे प्रश्न पूछे.

स्वामी विवेकानंद ने प्रत्येक प्रश्न का जवाब तो ठीक दिया ही , पर यह भी बता दिया कि वह प्रश्न पुस्तक के किस पृष्ठ पर है.

तब ग्रंथपाल स्वामी जी की मेधा स्मरण शक्ति देखकर आश्चर्यचकित हो गया उसने ऐसी स्मरण शक्ति का रहस्य पूछा

स्वामी विवेकानंद ने कहा - पढ़ने के लिए जरूरी है एकाग्रता और एकाग्रता के लिए जरूरी है ध्यान . ध्यान के द्वारा ही हम इंद्रियों पर संयम रख सकते हैं.



“ योग जीवन का वो दर्शन है जो
मनुष्य को उसकी आत्मा से जोड़ता है”



महर्षि पतंजलि

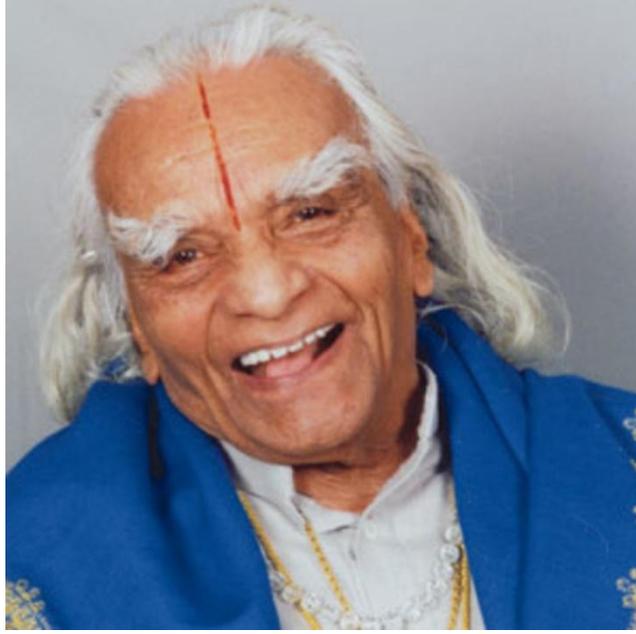
महर्षि पतंजलि के अनुसार चित्त को एकाग्र करके किसी एक वस्तु पर केन्द्रित कर देना ध्यान कहलाता है . प्राचीन काल में ऋषि मुनि भगवान का ध्यान करते थे . ध्यान की अवस्था में ध्यान करने वाला अपने आसपास के वातावरण को तथा स्वयं को भी भूल जाता है. ध्यान करने से आत्मिक तथा मानसिक शक्तियों का विकास होता है. जिस वस्तु को चित्त में बांधा जाता है उस में इस प्रकार से लगा दें कि बाह्य प्रभाव होने पर भी वह वहाँ से अन्यत्र न हट सके, उसे ध्यान कहते है.

जब सांसें विचलित होती हैं तो मन भी अस्थिर हो जाता है.
लेकिन जब सांसें शांत हो जाती हैं , तो मन भी स्थिर हो जाता है,
और योगी दीर्घायु हो जाता है. इसलिए ,
हमें श्वास पर नियंत्रण करना सीखना चाहिए.

हठयोग प्रदीपिका



भीतर से जाग जाना ध्यान है.
सदा निर्विचार की दशा में रहना ही ध्यान है
ओशो



जब आप सांस लेते हैं ,
आप भगवान से शक्ति ले रहे होते हैं.
जब आप सांस छोड़ते हैं तो ये उस सेवा को दर्शाता है
जो आप दुनिया को दे रहे हैं.

ध्यान पर पुस्तक लिखने का कारण

मेरा सम्बन्ध यू ट्यूब के माध्यम से पुरे विश्व भर में रह रहे साधको से रहा है . मेरे चैनल का नाम योगा माई लाइफ है. इस चैनल पर प्राचीन भारतीय पद्धतियों को बड़ी ही आसान भाषा में सिखाया जाता है . मेरा कार्यक्षेत्र विडियो के माध्यम से या फिर मेरे ब्लॉग के माध्यम से योग की शिक्षा का विस्तार करने का रहा है. आज ध्यान शब्द बहुत प्रचलित हो चुका है. लगभग हर व्यक्ति ने इस शब्द के बारे में सुना अवश्य होता है. आज समाज में जिस कदर तनाव बढ़ रहा है, हिंसा बढ़ रही है, नैतिकगुणों का पतन हो रहा है, अपराध बढ़ रहे है उस से लगता है कि आज के युग में हमें ऐसी शिक्षा का प्रसार करना जरूरी है जो हमारे मन को शांत रख सके, हमारे अंदर गुणों का विकास कर सके, हमें जीवन का लक्ष्य दे सके. ध्यान और योग शिक्षा में वो खूबी है कि यह शिक्षा हमारे अंदर आत्मविश्वास पैदा कर सकती है. हमारे अंदर नैतिक गुणों का विकास कर सकती है. हमारे तन के साथ साथ हमारे मन को भी विकसित कर सकती है.

कहते है कि आवश्यकता अविष्कार की जननी होती है इसी वजह से ही मैं आज इस पुस्तक को आपके समक्ष ला रहा हूँ. ध्यान पर मेरे बहुत सारे विडियो है बहुत सारे लेख भी है. एक बहुत बड़ा अनुभव है मेरा ध्यान पर. यह अनुभव केवल मेरा नहीं है बल्कि मेरे सानिध्य में ध्यान सीख रहे बहुत सारे साधको का भी है. यह अनुभव अब इतने अधिक हो गए थे कि इतने सारे ज्ञान को अब केवल कुछ विडियो में समाहित करना या फिर ब्लॉग की किसी पोस्ट में समाहित करना अब मुश्किल हो रहा था और तर्कसंगत भी नहीं लग रहा था इसलिए मैंने ध्यान पर एक पुस्तक में बारे में सोचा और आज यह आपने सामने है

इस पुस्तक में मैंने मेरे साथ काम कर रहे साधको के अनुभव को भी साँझा किया है वो इसलिए क्यूंकि यह एक रिसर्च वर्क है और जब भी इस प्रकृति में से रिसर्च करके कुछ भी निकाला जाता है वो हम सबके लिए होता है.

मैंने समझा कि ध्यान के पीछे एक बहुत बड़ा विज्ञान छिपा हुआ है और इस पर साधको को विस्तार से जानकारी मिलनी चाहिए. बड़ी ही आसान विधियां मैंने इस पुस्तक में बताई हिया जिसे कोई भी साधक अपने घर पर रह कर सीख सकता है

इस पुस्तक को लिखने का सबसे बड़ा कारण वो जीवंत अनुभव है इस खास विषय पर जो मैंने और मेरी टीम ने एकत्रित किये है

आचार्य हरीश



ध्यान की 7 अनमोल विधियाँ



ध्यान की 7 अनमोल विधियाँ

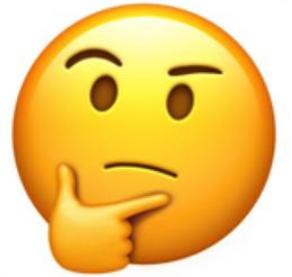
ध्यान क्या है?



ध्यान एक घटना है. यह एक ऐसा अनुभव है जिसमें हम इन्द्रियातीत अवस्था में चले जाते हैं. एक ऐसी अवस्था जहाँ हम सुख और दुःख दोनों से परे चले जाते हैं. दुःख का डरमानव मन को हर वक्त सताता रहता है और सुख की और भागना मानव मन की एक कल्पना मात्र है. लेकिन ध्यान हमें सुख और दुःख दोनों से परे लेकर जाता है. **ध्यान होते समय न दुःख की चिंता रहती है और न ही सुख की.** इसलिए निराशा के पलों में ध्यान का यदि प्रयोग किया जाये तो ध्यान निराशा से तुरंत निजात दिलाता है और मन को तुरंत आराम पहुंचाता है.

ध्यान किसे करना चाहिए

ध्यान कोई भी कर सकता है . छोटा हो या बड़ा या फिर बच्चा भी ध्यान कर सकता है. कोई भी धर्म हो, कोई भी देश हो; हर कोई ध्यान कर सकता है. आज मनोविज्ञान ध्यान की प्राचीन पद्धतियों को अपना रहा है . ध्यान करने की कोई योग्यता नहीं है. ध्यान एक जरूरत है. हम तन को अच्छा करने के लिए बहुत कुछ करते हैं. हम भूल जाते हैं कि इस तन के साथ साथ हमारा एक मन भी है. जिसे अपने मन को दुरुस्त करना अपने मन को बलशाली करना हो उसे ध्यान करना चाहिए.



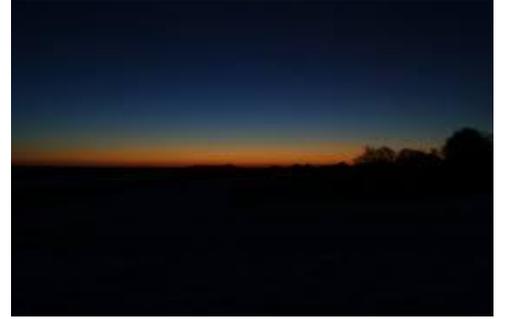
ध्यानकब करना चाहिए



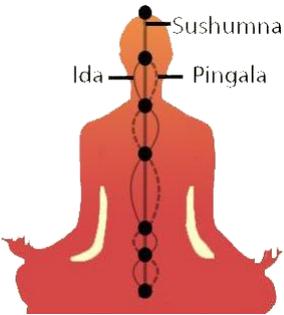
धर्म शास्त्र कहते हैं कि सुबह सूर्योदय से पहले का समय ध्यानके लिए सबसे उत्तम समय है. यह काफी हद तक सत्य है. सुबह सुबह मन शांत होता है और हम बड़ी आसानी से ध्यान कर पाते हैं. भारतके मंदिरों के संध्या काल के समय ध्यान और पूजा अर्चना की जाती है . **संध्या का समय ध्यान के लिए अति उत्तममानागया है.**

संध्या क्या है?

जब रात और दिन बदल रहे होते हैं . दिन जब रात में बदल रहा होता है इस समय को हम संध्या कहते हैं और जब रात दिन में बदल रही होती है इस समय को हम प्रभात कहते हैं . इस समय को **अमृतवेला** भी कहा जाता है . इन दोनों कालों में मन कुछ समय के लिए शून्यता में अपने आप चला जाता है.



हमारे अन्दर भी घटती है संध्या



3 नाड़ियाँ इडा, पिंगला और सुष्मना. इडा- जबसाँस बायीं नासिका में बह रही होती है . पिंगला- जबसाँस दायीं नासिका में बह रही होती है . सुष्मनाजबसांसदोनों नासिकाओं के एक सामान बह रही होती है . **सुष्मना हमारे भीतर का संधिकाल है . हमारे भीतर की संध्या है .** जबसुष्मना का बहाव हो तो वो हमारे लिए ध्यान का समय होता है.इसलिए जब भी सुष्मना चल रही हो तो उस समय केवल और केवल ध्यान करना चाहिए.

कितनी देर ध्यान करना चाहिए?

मन को टिकाना शुरुआत में बड़ा ही मुश्किल कार्य होता है . बड़ी कौशिश के बाद भी मन टिकता नहीं है . इसलिए शुरुआत थोड़े समय से ही करनी चाहिए . आप चाहे तो **केवल 5मिनटसे शुरुआत कर सकते हैं** . इस समय को धीरे धीरे बढ़ाना चाहियें . लेकिन याद रहे 5 मिनट का ध्यान रोज़ाना करना है . क्योंकिआपका मन आपको यह भी नहीं करने देगा इसलिएनियमित अभ्यास करना जरूरी है चाहेवो केवल 5 मिनट का ही न हो.



ध्यान करने का स्थान कैसा हो?



ध्यान कहीं भी किया जा सकता है . लेकिन एक जगह निश्चित अवश्य होनी चाहिए. कौशिश करे कि रोजाना एक ही स्थान पर ध्यान करे. क्यूंकि जहाँ आप ध्यान साधना करते है वहाँ एक खास तरह का उर्जा क्षेत्र बन जाता है और यह उर्जा क्षेत्र आपको आपकी साधना में आगे लेकर जाता है. घर में एक अलग स्थान की व्यवस्था हो जाये तो अच्छा; नहीं तो आप घर में किसी भी एक कोने में भी पर ध्यान कर सकते है.

ध्यान के वस्त्र

ध्यान के लिए वस्त्र चयन करना बहुत ही मुख्य बात है. ऐसा नहीं है कि ध्यान के लिए कुछ खास तरह के वस्त्र चाहिए . आपको बस हलके रंग के ढीले ढाले कपड़े ही ध्यान के दौरान पहनने है . खास बात यह है कि ध्यान के वस्त्रों को अलग रखना है उन्हें केवल ध्यान के समय ही डालना है.



ध्यान का बिछोना



श्रीमद्भागवद्गीता में बताया गया है कि ध्यान का स्थान न तो ज्यादा ऊँचा होना चाहिए और न ही अधिक नीचा. सिर, रीढ़ की हड्डी और गर्दन बिलकुल सीधी होनी चाहिए.

बिछोना इस तरह का होना चाहिए जो आपकी रीढ़ की हड्डी को निचे आधार देता हुआ उसे सीधा रखे.

साधक का खाना

हर साधक को खानाअल्प मात्रा में लेना चाहिए लेकिन यदि आप नियमित रूप से ही अपना खाना ले रहे है तो खाने के कम से कम 2 घंटे बाद ध्यान कीजिये . खाना खाने के तुरंत बाद ध्यान नहीं करना चाहिए . ध्यान करने वाले को दूध और फलों का ज्यादा सेवन करना चाहिए. जितना हो सके शाकाहारी खाने का ही प्रयोग करना चाहिए.



ध्यान में पानी का प्रयोग

ध्यान से पहले हम पानी पी सकते है और ध्यान के दौरान भी पानी पिया जा सकता है. क्योंकिध्यान में कई बार अचानक गला सूखने लगता है तो उस समय थोडा सा पानी पी लेना चाहिए. ध्यान से पहले ,ध्यान के दौरान औरध्यानके बाद थोड़ी मात्रा में ही पानी पीना चाहिए. ध्यान के दौरानपानीकभी भी ज्यादा मात्रा में नहीं पीना चाहिए.



क्या कुर्सी में बैठ कर भी ध्यान किया जा सकता है?



ध्यान कुर्सी पर, पलंग पर कही पर भी बैठ कर किया जा सकता है. विदेशोंमें भारत की तरह नीचेबैठने का रिवाज़ नहीं है. इसलिए वहां लोगकुर्सी इत्यादि पर बैठ कर ही ध्यान करते है. इसमें एक बात का ख्याल जरूर रखना है कि कुर्सी पर एक कपडा बिछा होना चाहिएं.

प्राणायाम

क्या प्राणायाम करना जरूरी है?

प्राणायाम शरीर में प्राण उर्जा का विस्तार करता है. प्राण जीवनदायिनी उर्जा है. योग और वेदांत के अनुसार शरीर के हर अंग को अच्छे से काम करने के लिए निरंतर प्राण उर्जा की जरूरत होती है. हमारा कोई भी अंग काम करना तभी कम करता है या बंद करता है जब उस अंग के चारों ओर प्राण उर्जा की मात्रा कम हो जाती है. ध्यान में सफलता के लिए प्राण उर्जा अतिआवश्यक है. इस प्राण को हम प्राणायाम की मदद से अपने अंदर विस्तृत कर सकते हैं.



प्राणायाम ध्यान से पहले या फिर बाद में?



प्राणायाम में एक खास बात यह है कि यह हमारे दिमाग की तरंगों को शांत करता है. प्राणायाम हमारे तनाव को कम करता है. वास्तव में प्राणायाम विचारों के द्वारा हमारे दिमाग पर असर करता है. प्राणायाम हमेशा ही ध्यान से पहले करना चाहिए. प्राणायाम ध्यान में आगे बढ़ने में हमारी मदद करते हैं. प्राणायाम ध्यान में आनेवाली समस्याओं के निदान के लिए हमारी मदद करते हैं.

ध्यान से पहले कौन-कौन से प्राणायाम करने चाहिए

ध्यान से पहले नाडी शोधन प्राणायाम, उज्जायी प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम और भस्त्रिका प्राणायाम करना लाभदायक रहता है. हर प्राणायाम का अपना एक उद्देश्य होता है. ध्यान के हमें अपने विचारों से और अपनी बिखरी हुई उर्जाओं से लड़ना होता है. इसलिए ध्यान के लिए कुछ विशेष प्राणायामों का चयन किया जाता है.



नाडीशोधन प्राणायाम



भारतीय योग पद्धति में यह एक बहुत ही महत्वपूर्ण प्राणायाम है . यह प्राणायाम दो प्रकार की उर्जाओं को निरस्त करता है . यह दो प्रकार की उर्जाये इडा और पिंगला है हमें संसार की ओर बनाये रखती है और निरंतर संसार की धकेलती भी रहती है . अनुलोम-विलोम प्राणायाम एक तीसरी प्रकार की उर्जा, सुष्म्ना जो हमें ध्यान के रास्ते पर ले जाती है उसे चलाने में मदद करता है.

नाडी शोधन प्राणायाम कैसे करते है?

हमारे 2 नासिका छिद्र है. दायाँ और बायाँ. जिस नासिका छिद्र में साँस की गति हो उस नासिका छिद्र से शुरुआत करनी है . मान लीजिये कि आपकी साँस दायें नासिका छिद्र में गतिशील है तो आपको बाएं नासिका छिद्र को अपने हाथ के अंगूठे से बंद करना है और दायें नासिका छिद्र से धीरे धीरे सांस लेनी है फिर दायें नासिका छिद्र को अंगुली से बंद करके बायीं नासिका छिद्र से सांस छोड़नी है . उसके बाद बाएं नासिका छिद्र से सांस लेनी है और दायें से छोड़ देनी है.



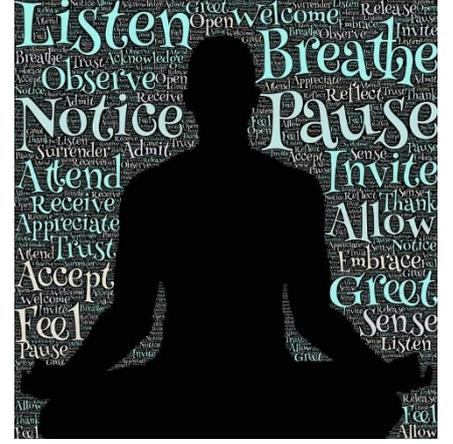
उज्जायी प्राणायाम क्या है



उज्जायी का शाब्दिक अर्थ होता है “विजयी”. इस प्राणायाम में अपनी ही सांसो पर विजय पायी जाती है. इस प्राणायाम में सांसो की गति को अपने गले के अंदर महसूस किया जाता है. सांस की ठंडक को गले को अंदर की ओर सिंकोड़कर महसूस किया जाता है . ऐसा करने से हमारा ध्यान भी बाहर की दुनियां से हट कर अपने आप ही हमारी सांसो पर केन्द्रित होने लगता है . हमारी सांसो से जुड़ी जीवनदायिनी गुप्त शक्ति के राज हमारे सामने उजागर होने लगते है.

उज्जायी प्राणायाम कैसे करते हैं?

इसे किसी भी आरामदायक आसन में बैठ कर करते हैं. खड़े होकर या फिर सोकर भी किया जा सकता है. कहीं भी किया जा सकता है. इसमें आपको साँस लेने और साँस छोड़ने की कौशिश नहीं करनी है. बल्कि अपनी सारी कौशिश साँस को अपने गले में महसूस करने में लगानी है. आती हुई साँस गले में ठंडक पैदा करेगी बस उस ठंडक को अपने गले में महसूस करना ही उज्जायी प्राणायाम है. गले में यदि खराश महसूस हो तो प्राणायाम को तुरंत रोक दें.



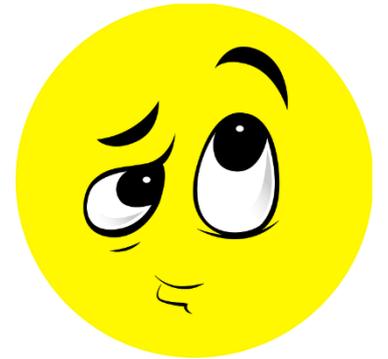
भ्रामरी प्राणायाम



इस प्राणायाम में दोनों कानों को हाथों के अंगूठों से बंद करके भवरों की तरह से गुंजन करते हैं. यह प्राणायाम मन को एकदम से शांत कर देता है. जब बहुत ज्यादा क्रोध आ रहा होता है तब यदि यह प्राणायाम किया जाये तो क्रोध तुरंत शांत हो जाता है.

भ्रामरी प्राणायाम कैसे करते हैं?

किसी भी आरामदायक आसन में बैठ जायें. आँखों को धीरे से बंद कर लें. ध्यान को दोनों आँखों के बीच में ले जायें. दोनों कानों को हाथों के अंगूठों से बंद करके मुंह से भवरों जैसी गुंजन की आवाज़ निकालें. ध्यान को भी निरंतर दोनों आँखों के बीच बनाये रखना है और मुंह से निरंतर भवरों के गुंजन जैसी आवाज़ निकालनी है.



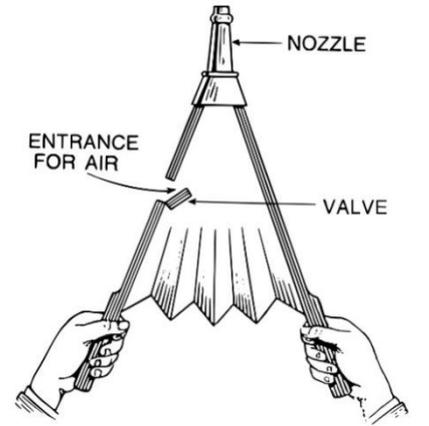
भस्त्रिका प्राणायाम



भस्त्रिका प्राणायाम High Blood Pressure, हृदय रोगियों, हर्नियाँ, पथरी, मिर्गी, गर्भवती महिला को, किडनी व फेफड़े सम्बंधित रोगियों को यह प्राणायाम नहीं करना चाहिए . इस प्राणायाम को करने से पहले योग्य व्यक्ति की सलाह अवश्य ले.

भस्त्रिका प्राणायाम

पुराने समय में लोहार अग्नि को तेज़ करने के लिए हवा एक धौंकनी से फेंका करते थे. लोहार की उस धौंकनी को भस्त्रिका कहते थे. वहीसे भस्त्रिका नाम इस प्राणायाम को मिला है. लोहार की धौंकनी हवा को केवल बाहर फेंकती है. बार बार हवा को बाहर आग की ओर फेंका जाता है. इस प्राणायाम में साँस को बाहर की ओर फेंका जाता है.



भस्त्रिका प्राणायाम कैसे करे?



वज्रासन

इस प्राणायाम को केवल बैठ कर ही किया जा सकता है. वज्रासन में करे तो ज्यादा अच्छा है. साँस को तेज़ी से जोर के साथ बाहर फेंकना होता है. हवा अंदर खींचने और बाहर फेंकने में केवल छाती का धौंकनी की तरह प्रयोग करना होता है. सारा ध्यान साँस को बाहर फेंकने में ही लगाना है. अगर ज्यादा देर नहीं करना है. यदि लगे कि साँसे फूलने लगी है तो उसी समय प्राणायाम को बंद कर देना चाहिए.

कौनसा प्राणायाम कब और कितनी देर

नाड़ी शोधन प्राणायाम	एक समय में 5 से 15 मिनट कर सकते हैं	किसी भी समय
उज्जायी प्राणायाम	कम से कम 5 मिनट - कितनी भी देर करे	किसी भी समय
भ्रामरी प्राणायाम	एक बार में 5 मिनट	ध्यान से पहले
भस्त्रिका प्राणायाम	क्षमतानुसार	ध्यान से पहले

प्राणायाम पानी और भोजन

पानी पीने के कम से कम 10 मिनट बाद और भोजन करने के कम से कम से 45 मिनट बाद ही प्राणायाम करने चाहिए . ध्यान के दौरान पानी पिया जा सकता है लेकिन प्राणायाम के दौरान पानी का प्रयोग सर्वथा निषेध है .



सबसे महत्वपूर्ण प्राणायाम



भारतीय प्राचीन विद्या के अनुसार एक प्राणायाम सबसे महत्वपूर्ण है. इस प्राणायाम का नाम नाड़ी शोधन प्राणायाम है. यह प्राणायाम हमें बड़ी से बड़ी बीमारी से निजात दिला सकता है. यह प्राणायाम खासतौर पर हमारे शरीर में काम कर रही सूक्ष्म उर्जाओं से जुड़ा हुआ है . इस प्राणायाम से हम अपनी सांसों के माध्यम से गुप्त शक्तिशाली जीवन दायिनी उर्जा के बहाव को सही करते हैं.

प्राणायाम किस क्रम में करने चाहिए?

नाडी शोधन प्राणायाम (अनुलोम विलोम)
भ्रामरी प्राणायाम
उज्जायी प्राणायाम
भस्त्रिका प्राणायाम



किस प्राणायाम के बाद तुरन्त ध्यान करना चाहिए?



भस्त्रिका प्राणायाम के तुरन्त बाद हमें ध्यान करना चाहिए. परन्तु इस बात का विशेष रूप से ध्यान रखना होगा कि High Blood Pressure, हृदय रोगियों, हर्नियों, पथरी, मिर्गी, गर्भवती महिला को, किडनी व फेफड़े सम्बंधित रोगियों को यह प्राणायाम नहीं करना चाहिए.

क्योंकि इस प्राणायाम में हम सांसों की गति को तेज़ करते हैं इसलिए यह प्राणायाम योग्य गुरु की देख रेख में ही करना चाहिए.

प्राणायाम के बाद

प्राणायाम के बाद हमें कुछ देर तक अपने मन की स्थिति को जांचना चाहिए. मन में चल रहे विचारों का अवलोकन करना चाहिए. प्राणायाम के बाद मन की स्थिति भी कुछ ऐसी हो जाती है कि हम ध्यान में आसानी से प्रवेश कर सकते हैं. उसके तुरन्त बाद हमें ध्यान करना चाहिए.



ध्यान से पहले की तैयारी?



ध्यान एक घटना है. जोकि हमें अंदर की दुनियां की ओर लेकर जाती है. इसकेलिए हमें बाहर की दुनियां से खुद को हटाना होता है . बाहर की दुनियां से हम अपनी 5 इन्द्रियोंमाध्यम से जुडे रहते है. अगरहम खुद को 5 इन्द्रियों से अलग कर ले तो जो अनुभव हम महसूस करते है उसे योग की भाषा में प्रत्याहार कहते है . इसलिएध्यान से पहले की तैयारीयही है कि हम यह समझ ले कि हमने खुद को अलग करना हैअपने ही मन से.

प्रत्याहार

प्रत्याहार क्या है?

महर्षि पतंजलि ने प्रत्याहार शब्द प्रयोग किया है . इसको समझना बहुत जरूरी है . जब तक प्रत्याहार समझ नहीं आएगा तब तक ध्यान समझ नहीं आएगा . उड़ने से पहले पक्षी ने जमीन को पकड़ा हुआ था . उड़ने के लिए उसने जमीन को छोड़ने की तैयारी की है और जमीन को छोड़ते ही पक्षी उड़ने लगेगा . ध्यान में जाने के लिए ऐसे ही मन को छोड़ना जरूरी है . पक्षी पाँव के माध्यम से जमीन से जुड़ा था हम हमारी 5 इन्द्रियों के माध्यम से ज़माने से जुड़े हुए है.



तो प्रत्याहार क्या हुआ?

हम अपने चारो ओर के संसार को अपने मन और अपनी 5 इन्द्रियों के माध्यम से देखते है. हमारेचारो ओर जो कुछ भी है वो हमारा मन है. ध्यान के लिए 5 इन्द्रियों के माध्यम से अपने चारो ओर की दुनियां को देखना छोड़ना होगा . जैसे ही हम ऐसा करते है तो मनभागना छोड़ कर रुकने लगता है. मन के रुकने को हम योग की भाषा में एकाग्रता कहते है . यह एकाग्रता जब लम्बे समय तक रहने लगती है तो ध्यान घटित होने लगता है.



तो वास्तव में प्रत्याहार क्या हुआ?

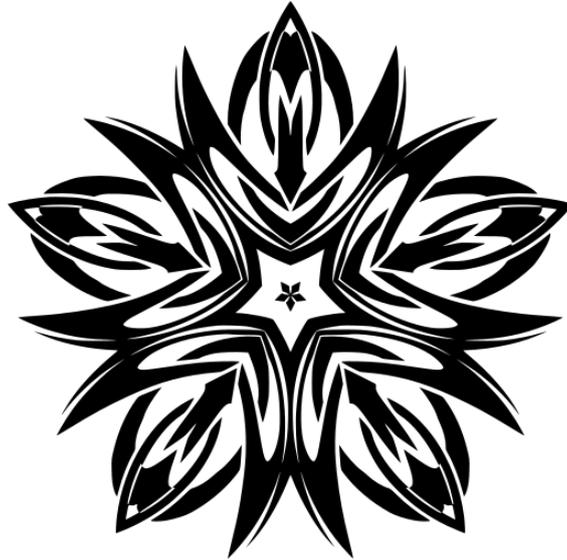
यहाँ कोई भी लौकिक अनुभव नहीं होता . यहाँ कोई भी भौतिक अनुभव नहीं होता . यह एक तरह की मानसिक आज़ादी की अनुभूति है . जिसका वर्णन शब्दों में नहीं किया जा सकता . यह आज़ादी है अपने ही मन से . प्रत्याहार दो अलग अलग दुनियां के बीच का पुल है . एक दुनियां जोकि मन के अंदर है और दूसरी दुनियां मन से परे की दुनियां है .



प्रत्याहार कैसे प्राप्त किया जा सकता है?



महर्षि पतंजलि के अनुसार प्रत्याहार का रास्ता यम , नियम, आसन और प्राणायाम से होकर जाता है . इसके अतिरिक्त प्रत्याहारके पास पहुँचने का सबसे आसान रास्ता योग निद्रा है . योग निद्रा एक वैज्ञानिक तकनीक है जो सीधे हमें प्रत्याहार के दरवाजे पर लाकर खड़ा करती है . इसमें खासबात यह है कि पहली बार में ही साधक इसकी ताकत को महसूस करने लगता है .



ध्यान की 7 विधियाँ

ध्यान की पहली विधि - जप

जप

जप का उल्लेख बहुत सारे धर्मों में आता है . जप एक प्रक्रिया है जिसमें एक ही शब्द को या शब्दों के कुछ समूह को बार बार दोहराया जाता है. ऊपर से देखने पर यह बात थोड़ी अजीब लग सकती है . लेकिन कमाल की शक्ति है जप में. भारत में इसे नाम-जप के नाम से भी जाना जाता है. जपवास्तव में बड़े कमाल की विधि है.



जप बोलकर या मन ही मन

दोनों तरीकों से जप किया जाता है . बोलकर भी और मन में भी. लेकिन मन ही मन किया गया जप ज्यादा अच्छा माना गया है . इसकी वजह यह है कि ध्यान में हमें अपने मन से लड़ना होता है . जागरूक अवस्था और ध्यान के बीच जो दीवार है वो हमारा मन है.



वेदांत में जप

वेदांत कहता है - मनबना है विचारों से. जब एक के बाद एक विचार आता जाता है तो मन की अनुभूति होती है. जैसे हवा की अनुभूति तभी होती है जब हवा चल रही होती है. इसी तरह से मन की अनुभूति भी तभी होती है जब विचार आ जा रहे होते हैं. मन एक तरह से श्रृंखला है अगिनत विचारों की. जैसे लोहा लोहे को काटता है वैसे ही विचारों से बने हुए मन को विचार से आसानी से ही काटा जा सकता है. जप वो एक विचार है जो विचारों की श्रृंखला मन को तोड़ने के काम आता है.



जप कैसे करे?



जप के लिए आपको एक मन्त्र चाहिए जिसे आपने मन ही मन बार बार दोहराना है. अपने धर्मानुसार मन्त्र का चयन कर सकते है. उसके बाद आप सबसे पहले 11 या 21 बार बोलकर मन्त्र का उच्चारण करे. उसके बाद ध्यान को दोनों आँखों के बीच ले जाये और मन ही मन मन्त्र को जपना शुरू करे. एक बात का खयाल रखना है जो मन्त्र आप मन ही मन बोल रहे है उसी मन्त्र को मन ही मन सुनना भी है.

जप के दौरान साथ में क्या रखे

जपके दौरान आप अपने पास जल अवश्य रखे. यह जल तांबे के बर्तन में रखे. इसके साथ जप के दौरान एक दीपक भी जला सकते है. अग्नि और जल दोनों भी ध्यान की आरंभिक साधना को बल देते है.

अगर किसी वजह से जल और अग्नि उपलब्ध नहीं हो तो भी जप कर सकते है. अग्नि और जल जप में सहायक है. इन दोनों का होना अनिवार्य नहीं है.



जप करने का स्थान कैसा होना चाहिए?



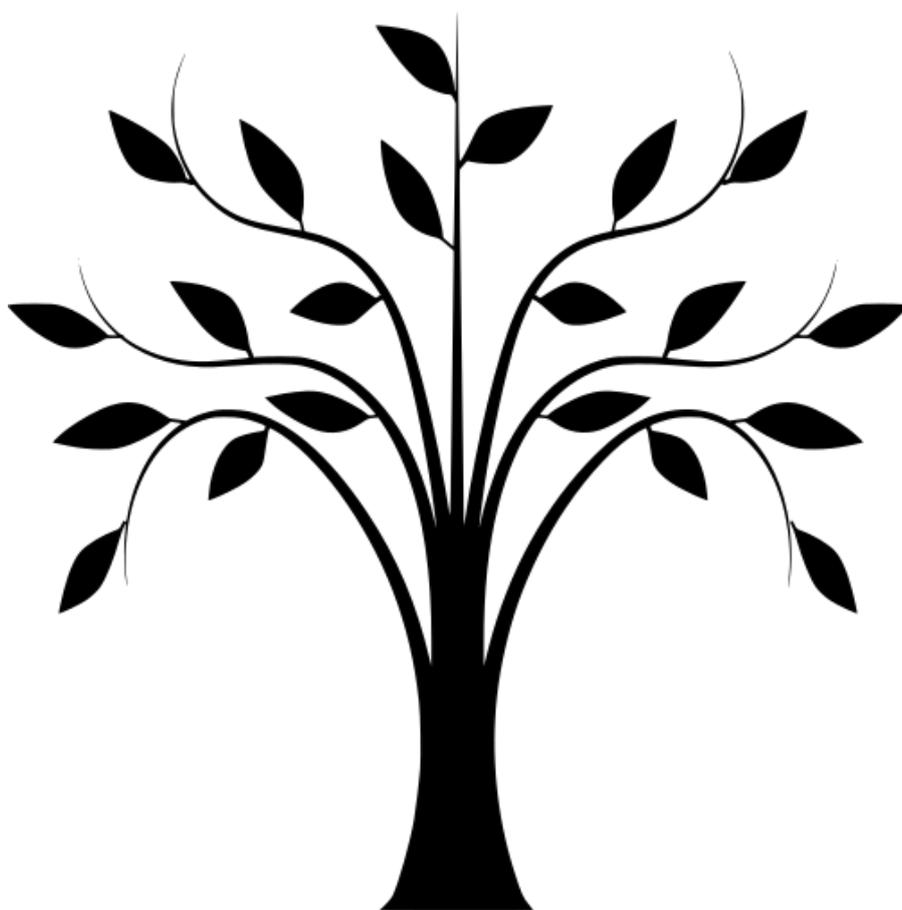
वो स्थान जहाँ शोर न हो. बहुत कम लोग आते जाते हो. यह कोई भी जगह हो सकती है. आपका घर भी हो सकता है. किसी पहाड़ पर कोई एक छोटी सी जगह भी हो सकती है. शहर का कोई भी ऐसा भाग हो सकता है जहा कम लोग आते जाते हो. कोई मंदिर या फिर मस्जिद या फिर किसी भी धर्म का कोई भी स्थान.

मन्त्र छोटा हो या फिर बड़ा ?

बहुत सारे मन्त्र है. समझनहीं आता किमन्त्र कैसा होना चाहिए. छोटा मन्त्र हो या फिर बड़ा.

एक तरीका आपको अपनाना होगा. सबसेपहले छोटे मन्त्र से शुरुआत करनी होगी. देखना होगा कि मन कितना एक मन्त्र में टिक पाता है. एक अक्षर के मन्त्र से शुरुआत कीजिये. फिर 2 अक्षर केमन्त्र से, फिर 3 अक्षर केमन्त्र से, ऐसे ही 4, 5उससे भी ज्यादा.

देखना यह है कि मन कितने अक्षर के बाद भागता है. जितने अक्षर के मन्त्र में आपका मन कम भागे तो बस वहीमन्त्र आपका मन्त्र है.



ध्यान की दूसरी विधि – गहनश्वाशध्यान विधि

गहन श्वशन विधि



गहरी सांसो पर ध्यान करना एक अतिप्राचीन और शक्तिशाली विधि है. यह आसन नहीं है. लेकिन हम एक अलग तरीकेसे अपनी सांसो पर ध्यान लगाना सीखेंगे.

इसमें हम दो काम एक साथ करेंगे. हम अपनी सांस को गहरा करेंगे. धीमी गति से हम सांस लेना शुरू करेंगे और धीरे धीरे सांस को गहरा करते जायेंगे.

गहन श्वाश ध्यान विधि कहाँ की जा सकती है

किसी भी आरामदायक आसन में बैठ कर या कुर्सी पर या फिर कहीं भी बैठ कर की जा सकती है. इस ध्यान विधि को खड़े होकर भी किया जा सकता है.

इस विधि को यात्राके दौरान भी कर सकते हैं. अपने काम में जब भी आपको कुछ मिनट के लिए भी फुर्सत मिले तो आप इस विधि को कर सकते हैं. यदि आप विद्यार्थी हैं तो आप अपनी क्लास में फ्रीसमय में भी कर सकते हैं.



गहरी सांस विधि का क्या फायदा है

इस विधि से एकदम शांति मिलती है. माइंड तुरंत रिलैक्स हो जाता है. कितनी भी बड़ी प्रॉब्लम से माइंड में तनाव हो यह विधि तुरंत तनाव कम कर देती है. खासतौरपर जब आप अत्यधिक क्रोध में हो तो यह विधि सबसे ज्यादा सहायता करती है.

जब बहुत डिप्रेशन हो रहा हो या फिर अत्यधिक तनाव हो रहा हो या फिर विचार रुक ही नहीं रहे हो तो यह विधि कारगर सिद्ध होती है.



जब डिप्रेशन के साथ थकान हो जाये - तो इस विधि को आजमा कर देखे

जीवन में कई बार ऐसा समय भी आ जाता है कि अत्याधिक चिंता और अत्याधिक थकान एक साथ आ जाते हैं। इस समय एकदम कुछ सूझता भी नहीं है। ऐसे में ध्यानकीय विधि बहुत काम आती है। जब जीवन में ऐसा हो उसी समय आप धीमे से गहरी सांस लेना शुरू करें। बहुत जल्द ही आप तरोताजा महसूस करने लगेंगे।



गहरी सांस विधि प्राण शक्ति का विस्तार करती है.



प्राण वो उर्जा है जो हमें जीवित बनाये हुए है . यह उर्जा हमारी सांसों के माध्यम से हमारे शरीर में प्रवेश करती है. धीमी और गहरी साँस प्राण उर्जा का हमारे शरीर में विस्तार करने में मदद करती है. जैसे ही शरीर में प्राण का विस्तार होता है वैसे ही हम खुद को उर्जावान महसूस करने लगते हैं.

कैसे करें?

इस विधि कहीं भी बैठ कर या फिर खड़े होकर भी किया जा सकता है. इसमें दो बातों का खासतौर पर खयाल रखना है - एक तो रीढ़ की हड्डी सीढ़ी होनी चाहिए दूसरा ध्यान पूरा सांसों पर रहना चाहिए.

अपना ध्यान अपनी सांसों पर लेकर जाना है और साँस की गति को धीमे करना है. धीमी साँस के साथ साथ सांसों को गहरे करते जाना है.



ध्यान की तीसरी विधि – आत्मावलोकन



आत्मावलोकन क्या है?

जो बीत गया उसे देखना आत्मावलोकन है. अक्सर यह प्रक्रिया रात को सोने से पहले की जाती है . लेकिन इसे दिन में कभी भी किसी भी समय कर सकते हैं.

बीते हुए हर क्षण को एक दृश्य की भांति एक के बाद एक करके देखते चले जाना आत्मावलोकन कहलाता है. यहा दृष्टा आप खुद है.

आत्मावलोकन एक ध्यान है

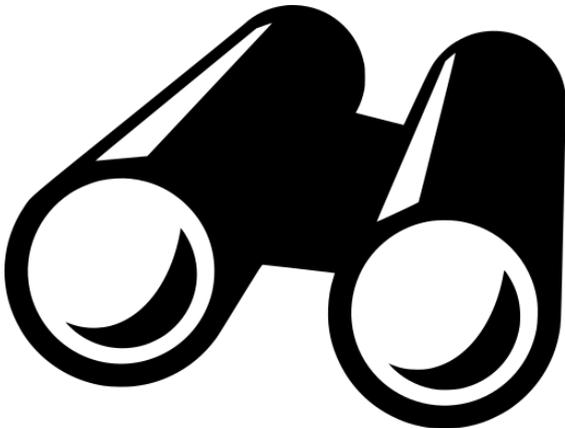
ध्यान में मन को एकाग्र करके फिर मन को हटा देना होता है. ध्यान सबसे पहले हम भागते हुए मन को टिकाना सीखते हैं . दुनियां की हर ध्यान विधि सबसे पहले हर पल भागते मन को रोकने के लिए ही बनायीं गयी है . आत्मावलोकन में भी हम भागते हुए मन को रोक रहे होते हैं. इसमें हम मनको एक तरह से उसके खुद के विचार पैदा ही नहीं करने देते . इसमें भी बार बार मन भागता है और हम उसे बार बार अपने ही बिताये हुए पलों पर लेकर आते हैं . इसलिए आत्मावलोकन ध्यान का ही एक तरीका है.



आत्मावलोकन में क्या करते है?

आत्मावलोकन अक्सर रात की किया जाता है. रातको सोने से पहले. रात को सभी कार्यों से निपट पर जब आप पाने बिस्तर में जाते है तो उसी समय हमें अपने को समय में पीछे जाना होता है. इसके तो तरीके है:-

1. रातमें बिताये हुए पलों से सुबह तक के पलों को दृष्टावन कर देखना होता है.
2. इसमें सुबह जागने से लेकर रात बिस्तर में जाने तक के पलों को दृष्टावन कर देखना होता है.



आत्मावलोकनका क्या फायदा होगा?

नींद अच्छी आएगी.
सपने अच्छे आयेगें.
मन एकाग्र होना शुरू हो जायेगा.
ध्यान लगना शुरू होगा.
आत्मविश्वास बढ़ना शुरू होगा.
आत्मावलोकन ध्यान की ही एक पद्धति है.



दिन में आत्मावलोकन कैसे करते है?



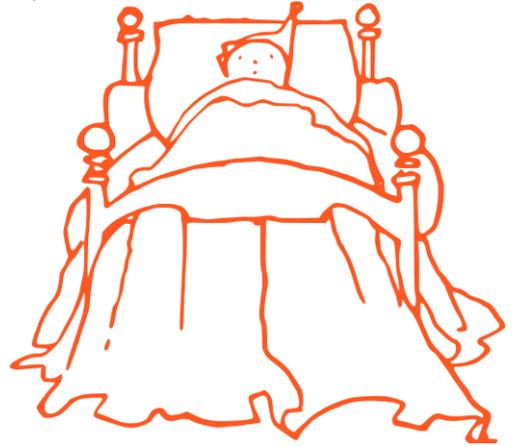
दिन में आप भी आत्मावलोकन कर सकते है और कही भी बैठ कर किया जा सकता है . यात्रा के दौरान भी आप आत्मावलोकन कर सकते है.
आँखे बंद करके करे तो अच्छा है नहीं तो खुली आँखों से भी कर सकते है.

टाइप 1 या टाइप 2 कोई भी कर सकते है. बस सुबह से हुई एक एक घटना को एक पिक्चर के रूप में अपने सामने लाना है. एक के बाद एक घटना को बस देखते जाना है.

रात को आत्मावलोकन कैसे है.

रात को सोने से पहले किया जाता है . टाइप 1 या टाइप 2 कोई भी कर सकते है. बस सुबह से हुई एक एक घटना को एक पिक्चर के रूप में अपने सामने लाना है . एक के बाद एक घटना को बस देखते जाना है.

दिन से अब तक हुई किसी भी घटना के जाना नहीं है बस हर घटना को एक पिक्चर के रूप में एक बार ही अपने सामने लाना है और उसके तुरंत बाद दूसरी घटना को लाना है.



ध्यान की चौथी विधि – नाद योग

नाद क्या है?



नाद शब्द का क्या मतलब है शब्दकोश में – नाद का शाब्दिक अर्थ है शब्द ध्वनि – वो आवाज़ जो शब्द से पैदा हो रही हो. इसका एक मतलब और भी बताया गया है कि अव्यक्त शब्द की ध्वनि. यानि ध्वनि तो है पर उसे कौन कर रहा है? कहा से आ रही है यह पता नहीं है.

यह एक ऐसी ध्वनि है जो किसी इंसान के द्वारा पैदा की गयी नहीं है क्योंकि कोई भी आवाज़ उठती है, बढ़ती है और फिर कम होते होते खत्म हो जाती है. या फिर कोई भी आवाज़ तब तक रहती है जब तक उसे पैदा करने वाला सोर्स उसे produce करता रहे या भेजता रहे.

एक दिव्य ध्वनि जो सदा से चल रही है.

इस अव्यक्त ध्वनिको ही नाद कहते हैं. बड़ी ही विचित्र बात है कि हर वक़्त नाद बिना किसी के द्वारा पैदा किये बजता ही रहता है . मेरे अन्दर, आपके अंदर हर वक़्त यह ध्वनि चल रही है , बज रही है और हम कभी भी इसे सुन सकते हैं , कभी भी. क्योंकि नाद सदा से ही चल रहा था और चल रहा है.



इस विचित्र ध्वनि को कैसे सुन सकते हैं?

शोरगुल से दूर थोड़े से शांत स्थान पर जाये. यह शांत स्थान कोई भी जगह हो सकती है. आपका घर, आपका ऑफिस, पार्क या कोई भी पुराना मंदिर.

1 मिनट ॐ का उच्चारण करे

उसके बाद अपनी उँगलियों से अपने कानों को बंद कर ले अपना पूरा ध्यान अपने शरीर में अंदर आती हुई आवाज़ो पर लगा दे

सबसे तेज़ आवाज़ पर आपको ध्यान लगाना है

पूरा का पूरा ध्यान केवल और केवल आवाज़ पर लगा देना है



कानों को बंद करने का तरीका

हमारे बाहरी कान की बनावट में एक तुंगिका होती है जिसे इंग्लिश में Tragus कहते हैं। इस Tragus को अपने हाथ की उँगली से दबाने से बाहर से आने वाली आवाज़ें पूर्णतया बंद हो जाती हैं। दोनों कानों की Tragus अलग-अलग बंद करना है। ऐसा करते ही बाहरी आवाज़ें एक दम बंद हो जाती हैं।



ज्यादा देर अभ्यास करने से जब हाथ थक जाते हैं?



ऐसा लम्बे समय तक करने से हाथ भी थक जाते हैं तो उसके लिए एक स्टैंड आता है जिस पर आप अपनी कोहनियाँ टिका कर अभ्यास कर सकते हैं। ऐसा करने से आपके हाथ, बाजू और कंधे थके नहीं और आप लम्बे समय तक अभ्यास कर पाएंगे।

नाद अभ्यास का दूसरा तरीका

Ear Plugs मार्केट में आसानी से मिल जाते हैं। इनको अगर कानों में लगा दिया जाये तो यह कानों को ब्लाक कर देते हैं। Ear Plugs को हाथों की उँगलियों से दबा कर कानों में लगाया जाता है और यह कानों के अंदर जाकर फूल जाते हैं जिससे यह कानों को ब्लाक कर बाहरी आवाज़ों को अंदर की तरफ नहीं आने देते।



किस आवाज़ पर ध्यान केन्द्रित करना है?



कानों को बंद करते ही अंदर कई तरह की आवाज़ें आपको सुनाई दे सकती हैं. जैसे कि आपके अपने हृदय की धड़कन, पेट एक अंदर चलने वाली कोई भी आवाज़ और नाद की ध्वनि. आपको बस सबसे तेज़ आती हुई आवाज़ पर अपना ध्यान लगाना है. यह तेज़ आवाज़ रात को आने वाली झींगुर की आवाज़ जैसी हो सकती है.

किस किस तरह की आवाज़ें सुनाई देती हैं?

पहली आवाज़ आमतौर पर झींगुर जैसी ही होती है. उसके बाद की आवाज़ें होती हैं बांसुरी की आवाज़, वीणा की आवाज़, ढोल की आवाज़, शंख की आवाज़, मंदिर की घंटियों जैसी आवाज़, समुन्द्र की लहरों जैसी आवाज़.



क्या यह आवाज़ें किसी एक निश्चित क्रम में सुनाई देती हैं?



नहीं यह बिल्कुल भी जरूरी नहीं कि आवाज़ें किसी एक क्रम में सुनाई दें. यह हर व्यक्ति के लिए अलग भी हो सकती है. जैसे यदि मुझे झींगुर की आवाज़ सुनाई दे रही है तो हो सकता है कि अन्य किसी को कोई और आवाज़ सुनाई दे. यह निर्भर करता है कि नाद सुननेवाला साधक कितने समय से ध्यान साधना कर रहा है.

जब नाद सुनाई न दे रहा हो.

अक्सर साधक को शुरुआत के परेशानी आती है कि नाद सुनाई ही नहीं देता . कई बार साधको को कान बंद करने पर भी केवल उनके अपने ही शरीर में चलने वाली आवाज़े ही सुनाई देती है. जिस से कई बार नाद साधक निराश होने लगता है. ऐसे में आपको और अधिक सजग होकर सुनना है . नाद आपके अंदर बज रहा है . क्यूंकि हमारी चेतना अभी बहिये मुखी होकर कार्य कर रही है इसलिए हम नाद नहीं सुन पा रहे है.



नाद को सुनने के लिए त्राटक का प्रयोग करे



त्राटक हमारे मन को शुद्ध करने के साथ साथ हमें एकाग्रता नाम की शक्ति प्रदान करता है . मन की शुद्धता और एकाग्रता हमें नाद तक पहुंचने में मदद करती है. इसलिए नाद योगी को बीच बीच में त्राटक साधना अवश्य करनी चाहिए.

सावधानियां- नाद को सुनते समय

ध्यान को कही नहीं जाने दे.
हर पल सजग रहे.
रीढ़ की हड्डी सीधी रखे.
सबसे पहले राईट कान से सुने
जब नाद की वजह से नींद न आ रही हो तो उस समय दोनों आँखों के बीच सफ़ेद रंग के प्रकाश की कल्पना करे.



ध्यान की पांचवी विधि – योग निद्रा

योग निद्रा



योग निद्रा प्रत्याहार का एक तरीका है . अपनी चेतना को पांचइन्द्रियों से हटा लेना प्रत्याहार कहलाता है. पतंजलि योग सूत्र के बाद प्रत्याहार के बाद धारणा आती है और धारणा के बाद ध्यानघटित होता है. योग निद्रा एक गाइडेड मैडिटेशन तकनीक है . इसे करना बिलकुल ही आसान है.

योग निद्रा कैसे की जाती है?

योग निद्रा का अभ्यास श्वासन में लेट कर किया जाता है. ऊपरी तौर से देखने से ऐसा लगता है कि कोई सो रहा है. लेकिन वास्तव में इसमें सोना तो होता ही नहीं है . जब हम योग निद्रा का अभ्यास कर रहे होते हैं तो बार बार हमें इस बात का ख्याल रखना होता है कि हमें सोना नहीं है.



योग निद्रा में क्या करना होता है?



योग निद्रा में शरीर के विभिन्न हिस्सों पर ध्यान लेकर जाना होता है. इस प्रक्रिया में नींद आना स्वाभाविक बात है . लेकिन सोना नहीं होता . हमें एक तरह से खुद को नींद में जाने से रोकना होता है. क्योंकि यह पूरी प्रक्रिया गाइडेड है इसलिए इस प्रक्रिया में दी गए आदेशों (इंस्ट्रक्शन) का पालन करना होता है.

योग निद्रा क्यों की जाती है?

योगनिद्रा के दो उद्देश्य होते हैं:-

प्रत्याहार
ईच्छा पूर्ति

योग निद्रा हमें हमारे अवचेतन मन तक लेकर जाती है और योग निद्रा के दौरान लिया गया संकल्प अक्सर जीवन में पूरा होता है.



प्रत्याहार क्या है ?



हम जीवन को पांच इन्द्रियों के आर्डने के माध्यम से जीते हैं. हमारा अनुभव ही ऐसा होता है कि हम इन्द्रियों के अनुभवोंइलावा कुछ भी सोच ही नहीं सकते . प्रत्याहार हमें इन्द्रियों के अनुभव से परे लेकर जाता है. यह कमाल का अनुभव होता है. प्रत्याहार समझ आने के बाद ही हम ध्यान को समझ सकते हैं. ध्यान में साधना में प्रत्याहार का बहुत महत्व है.

योग निद्रा की प्रक्रिया क्या है ?

पहले की तैयारी
अपनेमन को थोडा अपने पास लाना
संकल्प लेना
अपनीचेतना को शरीर के विभिन्न हिस्सों पर घुमाना
अवचेतन मन तक पहुंचना
संकल्प दोहराना
अपनी चेतना को वापिस इन्द्रियों के लाना



संकल्प क्या होता है?



योग निद्रा के आरम्भ से पहले और योग निद्रा के दौरान एक संकल्प लिया जाता है. यह संकल्प 3 बार दोहराया जाता है. यह संकल्प मन ही मन अपने आप से कहा जाता है . यह संकल्प आपकी कोई भी ईच्छा हो सकती है जो कुछ भी आप अपने जीवन से चाहते हैं.

योग निद्रा के क्या फायदे हैं ?

योग निद्रा तुरंत तनावमुक्त करती है.
अनिद्रा और मानसिकरोगों से निजात दिलाती है.
बुद्धि का विकास होने लगता है.
Migraine जैसे रोग दूर भागते हैं.
Hypertension कम करती है.
प्रत्याहार करवाती है.
ध्यान का अनुभव होने लगता है.
शरीर से रोग दूर भागने लगते हैं.
एकाग्रता बढ़ने लगती है.



योग निद्रा के दौरान क्या सावधानियां बरते?



योग निद्रा का अभ्यास बीच में नहीं छोड़ना चाहिए.
बीच में हिलना नहीं चाहिए.
सोना नहीं चाहिए.
योग निद्रा के बाद कुछ देर ध्यान करना चाहिए.
योगनिद्रा से पहले भ्रामरी प्राणायाम करना अच्छा रहता है.
संकल्पके शब्द पहले और बाद में एक जैसे होने चाहिए.

ध्यान की छद्म विधि – पंच तत्व स्पर्श ध्यान

पंच तत्व स्पर्श ध्यान क्या है?

यह ध्यान की एक अद्भुत विधि है . इस विधि को कही भी किया जा सकता है. इस विधि की खास बात यह है कि आप इसे लेट कर या बैठ कर कैसे भी कर सकते हैं. आजकल इस विधि का प्रयोग मनोविज्ञान में किया जा रहा है . यह एक मानसिक तकनीक है और इसे किसी भी धर्म का व्यक्ति कर सकता है.



मानसिक स्पर्श ध्यान कैसे लिया जाता है?



इसमें हम पांच तत्वों को ध्यान के माध्यम से महसूस करते हैं . इस प्रक्रिया को करते समय हिलना नहीं होता. अपने शरीर को स्थिर रखना होता है. इसमें स्पर्श विधि का प्रयोग किया जाता है.

मानसिक स्पर्श ध्यान विधि- प्रक्रिया एक

इस प्रक्रिया से पहले 5 मिनट आकाश की ओर देखें.
किसी भी आरामदायक आसन में बैठ जायें या फिर लेट जायें.
ध्यान को दोनों आँखों के बीच लेकर आयें. 30 सेकंड्स
ध्यान को आकाश पर लेकर जायें, आकाश को महसूस करें.
अपने चारों ओर आकाश को महसूस करें. 2 मिनट
बंद आँखों से आकाश की ओर देखें. 2 मिनट
आकाश की विशालता को महसूस करें. 2 मिनट



मानसिक स्पर्श ध्यान विधि – प्रक्रिया दो



इस प्रक्रिया से पहले 2मिनट आकाश की ओर देखे.
3मिनटआकाशवायुकोमहसूसकरे
किसी भी आरामदायक आसन में बैठ जाये या फिरलेट जाये.
ध्यान को दोनों आँखों के बीच लेकर आये. 30 सेकंड्स
अबवायु के स्पर्शको महसूस करना है.2 मिनट
शरीर के विभिन्न हिस्सों पर वायु के स्पर्श को महसूस करना है.
5 मिनट

मानसिक स्पर्श ध्यान विधि – प्रक्रिया तीन

इस प्रक्रिया से पहले 2मिनट आकाश की ओर देखे.
इसकेबाद अग्नि को देखना है . 3 मिनट तक अग्नि को
देखतेरहना है.
किसी भी आरामदायक आसन में बैठ जाये या फिरलेट
जाये.
ध्यान को दोनों आँखों के बीच लेकर आये. 2 मिनट
अबउस जलती हुई अग्नि को महसूस करे 2 मिनट
अपना ध्यान नाभि के पास लेकर जाये 2 मिनट
यहाँनाभिके पास अग्नि को महसूस कीजिये2 मिनट
अब अपना ध्यान फिर से दोनों आँखों के बीच लेकर जाए



मानसिक स्पर्श ध्यान विधि – प्रक्रिया चार



इस प्रक्रिया से पहले 2मिनट आकाश की ओर देखे.
1मिनटकेलिए अपने हाथों से जल को छूना है.
किसी भी आरामदायक आसन में बैठ जाये या फिरलेट जाये.
ध्यान को दोनों आँखों के बीच लेकर आये. 1 मिनट
अबजल के स्पर्श को महसूस करना है – 30सेकंड्स
शरीर के विभिन्न हिस्सों पर जल के स्पर्श को महसूस करना
है. 5 मिनट्स

मानसिक स्पर्श ध्यान विधि – प्रक्रिया पांच

इस प्रक्रिया से पहले 2मिनट आकाश की ओर देखे.

इसके बाद अपने चारों ओर देखना है.

3 मिनट तक किसी भी पहाड़ को देखतेरहना है.

किसी भी आरामदायक आसन में बैठ जाये या फिरलेट जाये.

ध्यान को दोनों आँखों के बीच लेकर आये. 2 मिनट

पहाड़ के रूप में पृथ्वी को महसूस करे 2 मिनट

शरीर के विभिन्न हिस्सों पर पृथ्वी के स्पर्श को महसूस करना है. 5 मिनट्स

अब अपना ध्यान फिर से दोनों आँखों के बीच लेकर जाए



सावधानियां?



1,2,3,4,5 के क्रम से ही ध्यान करना है.

विधि से पहले ही वायु, अग्नि, जलऔर पृथ्वी का आभास करना है.

पूरीविधि होने के बाद दोनों आँखों के बीच ध्यान करना है.

दिन में किसी भी समय कम से कम 10 मिनट्स मिटटी पर चलना है.



ध्यान की सांतवी विधि

चन्द्र ध्यान क्या है ?

हमारे मन का सम्बन्ध चाँद से है. चंद्रमा की रौशनी में यदि ध्यान किया जाये तो उसका बहुत ही अच्छा परिणाम आता है. इस ध्यान विधि में हम चंद्रमा की रौशनी में ध्यान करना सिखाते हैं और चांदनी रात में कुछ खास विधियों से ध्यान करना सिखाया जाता है.



चंद्र ध्यान कहाँ बैठ कर करनी चाहिए



चन्द्र ध्यान अगर चाँद की रौशनी के बैठ कर करे तो अच्छा रहता है. अगर किसी वजह से बहार खुले में बैठ कर नहीं कर सकते तो बंद कमरे में भी किया जा सकता है.

अमावस्या और पूर्णिमा ?

हिन्दू पंचांग के अनुसार माह के 30 दिन को चन्द्र कला के आधार पर 15-15 दिन के 2 पक्षों में बांटा गया है - शुक्ल पक्ष और कृष्ण पक्ष. शुक्ल पक्ष के अंतिम दिन को पूर्णिमा कहते हैं और कृष्ण पक्ष के अंतिम दिन को अमावस्या.



शुक्ल पक्ष क्या होता है?



एक चन्द्र मास को 30 तिथियों में बांटा गया है। फिर एक चन्द्र मास को दो चरण में भी बांटा गया है , जिसके एक भाग को हम पक्ष कहते हैं।

अमावस्या और पूर्णिमा के मध्य के चरण को हम शुक्ल पक्ष कहते हैं।

अमावस्या के बाद चन्द्रमा की कलाएँ जब बढ़नी आरम्भ हो जाती हैं तब इसे शुक्ल पक्ष कहा जाता है। इन रातों को चाँदनी रातें कहा जाता है।

कृष्ण पक्ष क्या होता है?

हिन्दू पंचांग के अनुसार माह के 30 दिन को चन्द्र कला के आधार पर 15-15 दिन के 2 पक्षों में बांटा गया है - शुक्ल पक्ष और कृष्ण पक्ष। पूर्णिमा और अमावस्या के मध्य के चरण को हम कृष्ण पक्ष कहते हैं।

कृष्ण पक्ष का आरम्भ पूर्णिमा के अगले दिन से माना जाता है . पूर्णिमा के बाद चन्द्रमा जब घटना आरम्भ हो जाता है वह कृष्ण पक्ष होता है. इन रातों को अंधेरी रातें भी कहा जाता है.



कौन से पक्ष में ध्यान करना चाहिए है?



वैसे तो किस भी पक्ष में ध्यान आप कर सकते है . लेकिन जब हम ध्यान करना शुरू करते है तो छोटी छोटी बातों का भी हम पर असर पड़ता है . क्यूंकि शुरू में मन बहुत भागता है . इसलिए शुरुआत शुक्ल पक्ष से ही करना चाहिए. शुक्लपक्ष की जानकारी आपको हिन्दू पंचांग से मिल जाएगी.

चन्द्र ध्यान कैसे करे ?

किसी भी आरामदायक आसन में बैठ जाये.
शुरुआत चांदनी रात में करे.
चांदनी रात के चाँद को थोड़ी देर देखते रहे.
अब आँखे बंद कर ले.
चाँद की चांदनीको अपने पुरे शरीर पर महसूस करे.
चाँद का लगातार ध्यान करते रहे.
शुरुआतमें कम से कम 30 मिनट करे.



एक अद्भुत ध्यान विधि



किसी भी आरामदायक आसन में बैठ जाये.
चांदनी रात में करे तो अच्छा रहेगा.
5 मिनट्स चाँद को देखे.
उसके बाद आँखे बंद कर लेनी है.
चाँदको एक शांत झील के पानी में देखना है.
कम से कम 20 मिनट्स तक.
अंत में फिर से चाँद को देखते हुए ध्यान बंद करना है.



मैं कौनसा ध्यान करूँ?

सारी ध्यान विधियाँ उत्तम हैं. आप किसी भी ध्यान विधि को अपना सकते हैं. हर ध्यान विधि का अपना एक महत्व है. शुरुआत में आपको सभी ध्यान विधियों का एक बार प्रयोग करना चाहिए. फिर जो ध्यान विधि आपको सबसे अच्छी लगे उस पर काम करना चाहिए.



मैं एक गृहणी हूँ ध्यान मुझे क्या फायदा देगा?



गृहणी के कंधों पर पुरे परिवार की जिम्मेवारी होती है. ऐसे में गृहिणी अक्सर खुद को भूल जाती है. ध्यान आपके अन्दर नयी उर्जा भरेगा. बिमारियों से दूर रखेगा. बुरे विचारों से दूर रखेगा.

मैं तो एक विद्यार्थी हूँ मुझे ध्यान की क्या आवश्यकता है?

Concentration यानि एकाग्रता विद्यार्थी का औजार है. बिना एकाग्रता के आप आगे बढ़ ही नहीं सकते. ध्यान एकाग्रता देता है. ध्यान बुद्धि का विकास करता है. दुनिया के बुद्धि को विकास करने की दवा ध्यान ही है. ध्यान आपकी पर्सोनिलिटी का विकास करता है. ध्यान विद्यार्थी में आत्मविश्वास पैदा करता है. ध्यान बुरे विचारों और बुराई से दूर रखता है.



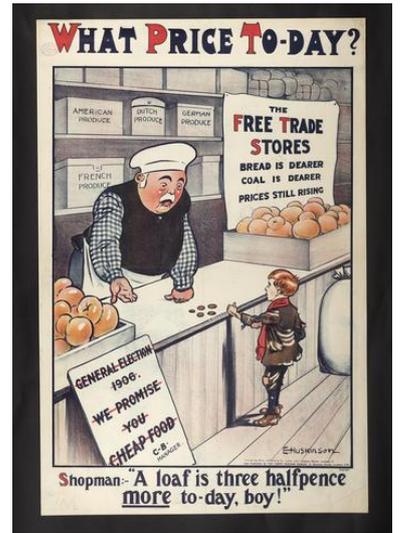
मैं एक शिक्षक हूँ मुझे ध्यान की क्या आवश्यकता है?



ध्यान एकाग्रता लाता है.
ध्यान समझ पैदा करता है.
ध्यान से आन्तरिक गुण विकसित होते हैं.
शिक्षक से गुण पुरे समाज में जाते हैं.
एकाग्रताशांति लाती है.
ध्यानसे हमें खुद को समझने में मदद मिलती है.

मैं तो एकछोटा सा बिजनेसमैन हूँ मुझे ध्यान की क्या आवश्यकता है?

मन अगर अच्छा हो तो हर काम में दिल लगता है.
अच्छे विचार अच्छे आईडिया लेकर आते हैं.
चेहरे पर अगर हर दम मुस्कान हो तो ग्राहक बढ़ने लगते हैं.
शरीर अगर चुस्त दुरुस्त हो तो काम अच्छा निकलता है.
मन अगर कण्ट्रोल में होगा तो बिज़नस में भी लगेगा.
यह सब कुछ ध्यान आपको दे सकता है.



भला आज की नारी ध्यान क्यू करेगी?



अपनी सुन्दरता बरकरार रखने के लिए.
प्रखर बुद्धि के लिए.
एक अच्छे दिमाग के लिए.
एकाग्रता नाम की शक्ति को हांसिल करने के लिए.
अपने बालों और अपनी त्वचा की बेहतरी के लिए.
हरदममुस्कराते व्यक्तित्व के लिए.
उच्चतम गुणों के विकास के लिए.
अच्छीशिक्षा के लिए अच्छे मन की.

मैं तो एक डॉक्टर हूँ मुझे ध्यान की क्या आवश्यकता है?

एक डॉक्टर को दिनभर बड़ी ही एकाग्रता के साथ काम करना होता है.
एक डॉक्टर का कार्य बड़ी ही जिम्मेदारी का कार्य है.
ध्यान बुद्धि को प्रखर बनाता है.
दिनभरनेगेटिव उर्जा एक डॉक्टर को घेरे रहती है.
ध्यान नेगेटिव उर्जा को दूर भगाता है
डॉक्टर का कार्य कई बार लम्बा और उबाऊ भी होता है.
ध्यान आपको एकाग्रता देता है.
ध्यान आपको रिलैक्सेशन देता है.
ध्यान आपके मन को हरदम स्वस्थ रखता है.
दवाई जब अपना कार्य बंद कर दे तो ध्यान कमाल दिखा सकता है.



ध्यान करना तो बूढ़े लोगो का काम है?



ध्यान हर उम्र के लिए जरूरी है.
हर उम्र के लोगोमें मन में नेगेटिव विचार पैदा होते है.
ध्यान नेगेटिव विचारों को हटाता है.
ध्यान मन में नए विचार पैदा करता है.
ध्यान से हमारा व्यक्तित्व उभर कर सामने आता है.
आज ध्यान करना एक स्वस्थ शरीर के लिए जरूरी है.
ध्यान केवल धर्म का विषय नहीं है.
बिमारियों को दूर रखने के लिए ध्यान जरूरी है.
एक अच्छे व्यक्तित्व के लिए ध्यान जरूरी है.

ध्यान करना पुराने लोगो का काम है

ध्यान करनेसे मन एकाग्र होता है.
एकाग्रता को केवल मन; बल्कि तन को भी मजबूत करती है.
ध्यान से ही मन में नित नए विचार पैदा होने लगते है.
यह एक प्रक्रिया है. इसमें नयी और पुराणी, कोई बात नहीं है.
हर वर्ग के लोग ध्यान कर सकते है.
हर वर्ण के लोग ध्यान को कर सकते है.
हर उम्र के लोग ध्यान कर सकते है.



मुझे नींद नहीं आती मुझे कौनसा ध्यान करना चाहिए?



आज रात नींद न आना एक आम बीमारी बन गयी है. ऐसा जीवनशैली में हुए बदलाव के कारन हो रहा है. योग निद्रा Insomina को दूर भागने में सहायक है. Insomina के लिए योग निद्रा **दिन में** करनी चाहिए. दिन में कुछ देर नंगे पाँव सैर करनी चाहिए. सोने से पहले गुनगुने पानी से पाँव धोने चाहिए. दिन में 3 बार 5-5 मिनट के लिए भ्रामरी प्राणायाम करना चाहिए.

मुझे Hypertension है मुझे कौनसा ध्यान करना चाहिए?

हाई ब्लड प्रेशर का सम्बन्ध हमारे मन से है. नेगेटिव विचार ही हमारा ब्लड प्रेशर बढ़ाते है. ध्याननेगेटिव विचारो को दूर भागता है. ध्यान से एकाग्रता नाम की शक्ति मिलती है. एकाग्रताअपने साथ शांति लेकर आती है. आपकोरोजानासुबह योग निद्राकरनी चाहिए. सुबह या फिर शाम सैर अवश्य करनी चाहिए.



मुझे डर बहुत लगता है मुझे कौनसा ध्यान करना चाहिए?



डर हमारे मन में बसे हुए है. इन्हें ध्यान से ही हटाया जा सकता है. मानव तंत्र में अग्नि तत्व की कमी की वजह से डर पैदा होते है. इसकेलिए हमें नियमित रूप से ध्यान करना चाहिए. इसके साथ साथ हमें सूर्य भेदी प्राणायाम करना चाहिए. योग निद्रा का भी नियमित अभ्यास करना चाहिए. रात को हृदय पर हाथ रख कर 5 मिनट का ध्यान करे.

मैं एक स्टूडेंट हूँ मुझे कौन सा ध्यान करना चाहिए?

हर विधार्थी को नियमित रूप से ध्यान करना चाहिए.
रात को सोने से पहले हृदय पर ध्यान करना चाहिए.
हृदय पर हाथ रखे और और हृदय पर ही ध्यान करे.
ऐसा आप सोते समय भी कर सकते हैं.
हर स्टूडेंट को बीच बीच में ट्राटक करना चाहिए.
हर स्टूडेंट को कुछ समय अकेले भी बिताना चाहिए.



मुझे डिप्रेशन है मुझे कौनसा ध्यान करना चाहिए?



मेडिसिन डिप्रेशन का परमानेंट इलाज़ नहीं है.
याद रखे डिप्रेशन का परमानेंट ईलाज ध्यान है.
लेकिन जरूरत पड़ने पर मेडिसिन का भी प्रयोग करना चाहिए.
लेकिन नियमित ध्यान आपको डिप्रेशन से निकल सकता है.
डिप्रेशन एक बीमारी है और इसका इलाज करना चाहिए.
योग निद्रा डिप्रेशन की रामबाण औषधि है.
योग साधना और योग निद्रा योग्य टीचर की देख रेख करे.

मुझे अपनी बुद्धि का विकास करना है मुझे कौनसा ध्यान करना चाहिए?

इसदुनियां में बुद्धि का विकास करने के लिए कोई भी दवा नहीं है.
लेकिन ऐसा नहीं है कि बुद्धि का विकास हो नहीं सकता.
ध्यान से बुद्धि का विकास किया जा सकता है.
इसके लिए आप सबसे पहले प्राणायाम करे.
योग निद्रा करे.
ट्राटक करे.



मुझे कुछ भी अच्छा नहीं लगता क्या ध्यान से मुझे मदद मिल सकती है?



कुछ भी अच्छा नहीं लगना भी एक मानसिक रोग है। हम अक्सर अपने दिमाग को खाना देना भूल जाते हैं। इसलिए इस तरह के रोग हमें हो जाते हैं। नियमित ध्यान कीजिये। योग आसन और प्राणायाम करने चाहिए। योगनिद्रा इसमें सबसे अधिक लाभदायक है। भ्रामरी प्राणायाम लाभदायक है।

मेरी अंदर आत्मविश्वास की कमी है। मुझे कौनसा ध्यान करना चाहिए?

आत्मविश्वास की कमी से अक्सर हम जीवन में जूझते हैं। आत्मविश्वासकी कमी अग्नि तत्व कमजोर होने से आती है। अग्नि तत्व का सम्बन्ध मणिपुर चक्र से है। ध्यान निश्चित तौर पर इस कमी से निजात दिलाता है। इसके लिए मणिपुर चक्र पर योग निद्रा करनी चाहिए नियमित रूप से ध्यान करना चाहिए।



ध्यान से क्या मेरे व्यक्तित्वमें निखार आ सकता है?



अच्छा व्यक्तित्व हर किसी को पसंद आता है। खुदको भी खुद का व्यक्तित्व पसंद आता है। ध्यान से हमारा आभामंडल (Aura) विकसित होता है। जितना अच्छा हमारा आभामंडल होगा उतना ही अच्छा व्यक्तित्व होगा। ध्यान हमारे चारों ओर की नकरात्मकता को हटाता है। ध्यान से ही हम अपने आभामंडल (Aura) को विकसित कर सकते हैं। नियमित ध्यान से हमारे आभामंडल (Aura) में निखार आने लगता है।

में नशे का आदि हो गया हूँ, क्या ध्यान से मुझे फायदा हो सकता है?

नशे में व्यक्ति अपने आप को ही खो देता है।
आत्मबल क्षीण होने की वजह से ऐसा होता है।
जब अच्छे बुरे की पहचान न हो तो ही नशे की लत लगती है।
बिना आत्मिक बल के नशे से छुटकारा नहीं मिल सकता।
ध्यान से आत्मिक बल प्राप्त हो सकता है।
योग आसन और प्राणायाम बहुत ही सहायता करते हैं।
नियमित ध्यान से नशे की आदत को हमेशा के लिए छोड़ा जा सकता है।



में प्रेग्नैट हूँ, क्या मुझे ध्यान करना चाहिए?



Pregnancy में ध्यान करना अति उत्तम है।
ध्याननेगेटिव विचारो को दूर भागता है।
ध्यान से मन खुश रहने लगता है।
ध्यान करने से एकाग्रता आती है।
एकाग्रतासे मानसिक शांति मिलती है।
प्रेगनेंसी योग निद्रा करना उत्तम रहता है।
अनुलोम विलोम प्राणायाम भी कर सकते है।

लेकिन किसी योग्य शिक्षक की देख रेख में ही करना चाहिए।

मुझे एसिडिटी है? क्या ध्यान से फायदा हो सकता है?

एसिडिटी में हमें योग निद्रा करनी चाहिए।
योग निद्रा नेगेटिव विचारों को दूर भागाती है।
योग निद्रा से हमें खुद के बारे में सोचने का समय मिलने लगता है।
इसे साथ हमें नाड़ी शोधन प्राणायाम और शीतली प्राणायाम भी करना चाहिए।
एसिडिटी में ज्यादा पानी पीना और कम खाना अच्छा असर करता है।



कुछ खास बाते

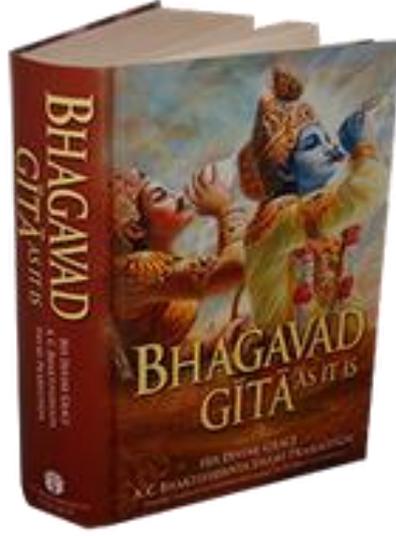


ध्यान से ज्ञान आता है; ध्यान की कमी अज्ञानता लाती है.
अच्छी तरह जानो कि क्या तुम्हे आगे ले जाता है
और क्या तुम्हे रोके रखता है,
और उस पथ को चुनो जो ज्ञान की ओर ले जाता है.

महत्मा बुद्ध

श्रीमद्भागवद्गीता

कर्मयोग



कर्म योग में कभी कोई प्रयत्न बेकार नहीं जाता
और इससे कोई हानि नहीं होती
इसका थोड़ा सा भी अभ्यास
जन्म और मृत्यु के सबसे बड़े भय से बचाता है

भगवान् श्री कृष्ण

ध्यान की ताक़त



स्वामी विवेकानंद अमेरिका में एक पुल से गुजर रहे थे . तभी उन्होंने देखा कि कुछ लड़के नदी में तैर रहे अंडे के छिलकों पर बन्दूक से निशाना लगा रहे थे . किसी भी लड़के का एक भी निशाना सही नहीं लग रहा था . स्वामी जी ने खुद बन्दूक संभाली और निशाना लगाने लगे . उन्होंने एक के बाद एक 12 सटीक निशाने लगाए . सभी लड़के दंग रह गए और उनसे पुछा , “स्वामी जी, आप ये सब कैसे कर लेते हैं?” इस पर स्वामी विवेकानंद ने कहा , “जो भी काम करो अपना पूरा ध्यान उसी में लगाओ.”

Yoga My Life Courses

Sr. no.	Name of the Service	Duration
1.	Memory Buildup Course	Three Months
2.	Mind Development Course	Three Months
3.	Swara Yoga Course	Four Months
4.	Chakra Awakening Course	Six Months
6.	C3T1 Meditation Course	Six Months
7.	Chakra Healing Course	Six Month
8.	Swara Yoga Course in English	Four Month
9.	Bhagwad Geeta Course	One Year
10.	Naad Yoga Course	Six Months
11.	Kundalini Awakening Course	Six Months
12.	Healing Course	Four Months
13.	Healing Course in English	Four Months
14.	How to Meditate Course	Six Months
15.	Nadi Tattva Vivechan	One Time Test

Please mail us – yogateacherbsy@gmail.com Our Website – <http://www.yogamylife.org>

