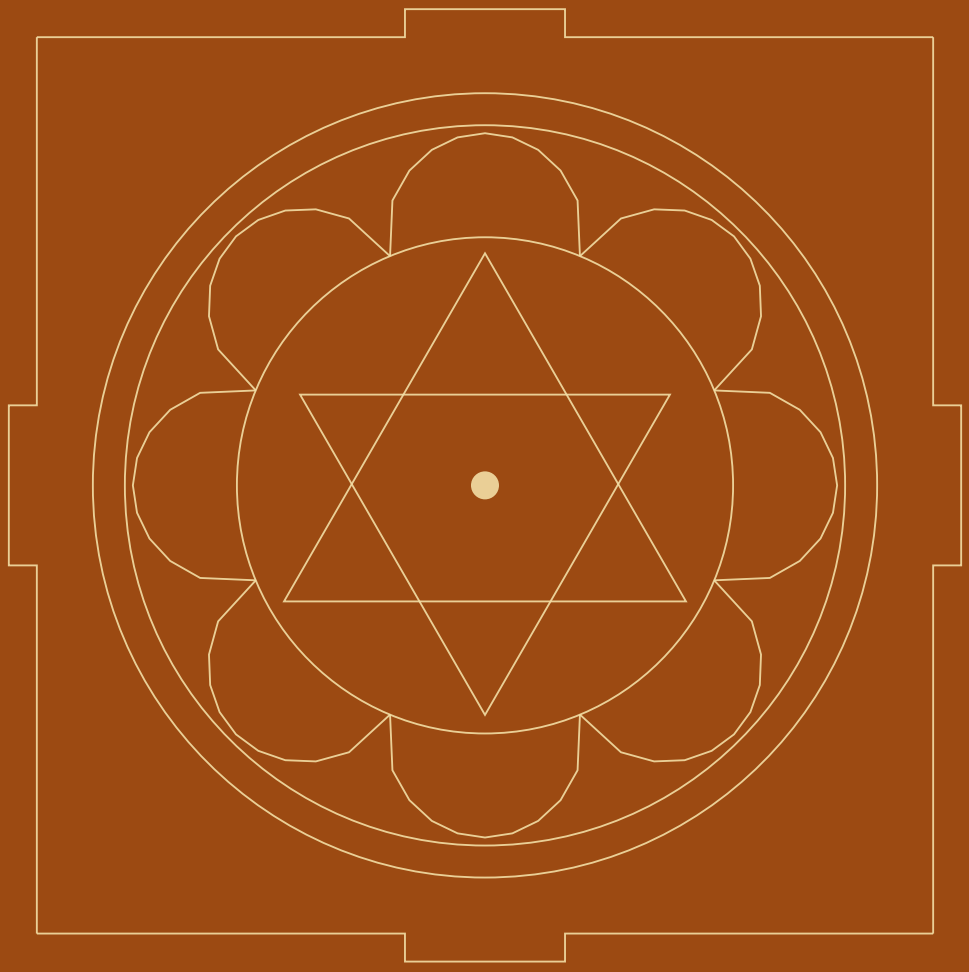
अभ्यास

एकाग्रता: धारणा के 40 दिन

ध्यान की दूसरी सीढ़ी: पतंजलि की धारणा, योगसूत्र की नौ बाधाएँ और सात आलंबन, और 15 से 40 मिनट तक चालीस दिन का कार्यक्रम



धारणा

dhāraṇā

YOGIDE

मुफ्त अंश

विषय-सूची

शुरू करने से पहले 3
ग्रंथ की संख्या कैसे दी गई है 3
इस पुस्तक का उपयोग कैसे करें 4
अध्याय I. योगसूत्र में धारणा 5
छठा अंग 5
तीन सूत्र, एक गति 5
यह पुस्तक किस बारे में है 6
अभ्यास: एक मिनट, गिनकर 6

केवल खरीदार के निजी उपयोग के लिए; इसे बाँटना या दोबारा बेचना मना है। यह पुस्तक जानकारी देती है और योग्य शिक्षक या चिकित्सकीय सलाह की जगह नहीं लेती। प्रश्न: administration@lacangel.fr

शुरू करने से पहले

आपने बैठना सीख लिया है। आप दस मिनट साँस के साथ रह सकते हैं, आपने कोई मंत्र आजमाया है, शायद दीपक की लौ भी। और आपने वह देखा है जो हर कोई देखता है: मन टिकता नहीं। वह साँस छोड़कर किसी योजना, किसी याद, किसी चिंता, किसी गीत की ओर चला जाता है, लौटता है, और फिर चला जाता है। यह ध्यान की विफलता नहीं; यह अगली अवस्था की सामग्री है। योग परंपरा इस अवस्था को धारणा कहती है, «थामना»: मन को एक स्थान से बाँधना, और उसे धैर्य से, जितनी बार भी जरूरी हो, वापस लाना।

यह पुस्तक Yogide के ध्यान-मार्ग की दूसरी सीढ़ी है। पहली, शुरुआत करने वालों के लिए ध्यान: 21 दिन, आपको बैठना सिखाती है और चार शास्त्रीय विधियों से परिचित कराती है। तीसरी, The 112 Meditations of the Vijñāna Bhairava Tantra (अंग्रेजी में), सौ द्वार खोलती है। उनके बीच, यह पुस्तक उस क्षमता का प्रशिक्षण देती है जिस पर बाकी सब निर्भर हैं: एक विषय को थामे रखने की क्षमता।

यह चार काम करती है।

पहला, यह समझाती है कि पतंजलि के योगसूत्र में धारणा क्या है: आठ अंगों में उसका स्थान, ध्यान (dhyāna) और समाधि (samādhi) से उसका संबंध, मन को बिखेरने वाली बाधाएँ और उसे स्थिर करने के लिए ग्रंथ द्वारा दिए सात आलंबन, हर एक संस्कृत और हमारे अपने अनुवाद के साथ।

दूसरा, यह आपको एक विधि देती है: एक आलंबन कैसे चुनें और चालीस दिन उसे कैसे बनाए रखें, बैठने का समय पंद्रह से चालीस मिनट तक कैसे बढ़ाएँ, बिना जुनून के कैसे गिनें और लिखें।

तीसरा, यह आपको चालीस दिन देती है, हर अवस्था के लिए निर्देश का एक पृष्ठ, हर दिन एक खाना भरने के लिए और एक पंक्ति लिखने के लिए।

चौथा, यह ईमानदारी से बताती है कि ध्यान-शक्ति के प्रशिक्षण पर शोध क्या दिखाता है, और क्या गलत हो सकता है।

> **अनुवादों के बारे में।**
>
> इस पुस्तक में संस्कृत सूत्रों के सभी अनुवाद Yogide के लिए संस्कृत पाठ से लिखे गए हैं। वे किसी आधुनिक प्रकाशित अनुवाद से नकल या रूपांतरित नहीं हैं।

> **अभ्यास से पहले।**
>
> एकाग्रता की साधना जोखिम से मुक्त नहीं है। एक व्यवस्थित समीक्षा ने पाया कि ध्यान में अनचाहे प्रभाव (चिंता, उदासी, असामान्य अनुभूतियाँ) दुर्लभ नहीं हैं, उन लोगों में भी जिन्हें पहले कोई मानसिक रोग नहीं था (अध्याय 8)। यदि आप किसी मानसिक रोग के साथ जी रहे हैं, आपको साइकोसिस, डिसोसिएशन या आघात (ट्रॉमा) का इतिहास है, या आप किसी संकट से गुजर रहे हैं, तो पहले अपने डॉक्टर या थेरेपिस्ट से बात करें, और तबीयत ठीक न लगे तो रुक जाएँ। लौ पर दृष्टि (त्राटक) मिर्गी वाले लोगों के लिए नहीं है, और केवल स्थिर मोमबत्ती के साथ, ज्वलनशील चीजों से दूर, करनी चाहिए। भारत में आपातकालीन नंबर: 112; मानसिक स्वास्थ्य सहायता: Tele-MANAS 14416।

ग्रंथ की संख्या कैसे दी गई है

हम GRETIL (गॉटिंगेन रजिस्टर ऑफ इलेक्ट्रॉनिक टेक्स्ट्स इन इंडियन लैंग्वेजेज) में योगसूत्र का संस्कृत पाठ अपनाते हैं, जैसे हमारी सहयोगी पुस्तक The Yoga Sutras of Patañjali, Sutra by Sutra में। जहाँ हम व्यास के नाम से प्रसिद्ध भाष्य का सार देते हैं, वहाँ हम उसी GRETIL संस्करण (फिलिप ए. मास, आनंदाश्रम संस्करण, पुणे, 1904 से) का अनुसरण करते हैं।

इस पुस्तक का उपयोग कैसे करें

शुरू करने से पहले अध्याय 1 से 4 पढ़ें (दो शामें)। अपना आलंबन चुनें (अध्याय 3)। फिर डायरी (अध्याय 6) के साथ चालीस दिनों का अनुसरण करें (अध्याय 5), एक बार में एक अवस्था। यदि कोई दिन छूट जाए, तो फिर से शुरू न करें: जहाँ हैं वहीं से आगे बढ़ें, और छूटा दिन अंत में जोड़ दें। पतंजलि का अभ्यास का माप है «लंबे समय तक, बिना रुकावट, सत्कार के साथ» (योगसूत्र 1.14), पूर्णता नहीं।

अध्याय I. योगसूत्र में धारणा

छठा अंग

पतंजलि योग के आठ अंग गिनाते हैं (योगसूत्र 2.29): यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि। पहले पाँच तैयारी करते हैं; अंतिम तीन «अंतरंग» कहलाते हैं (योगसूत्र 3.7)। धारणा इन तीनों में पहली है।

दूसरा पाद श्वास और एकाग्रता के बीच एक शांत पुल के साथ समाप्त होता है:

योगसूत्र 2.53

धारणासु च योग्यता मनसः ॥

dhāraṇāsu ca yogyatā manasaḥ

अनुवाद। और [प्राणायाम से] मन की धारणाओं के लिए योग्यता [आती है]। (हमारा अनुवाद।)

प्राणायाम मन को तैयार करता है; प्रत्याहार (योगसूत्र 2.54-55) उसे भीतर मोड़ता है; फिर धारणा शुरू हो सकती है।

तीन सूत्र, एक गति

तीसरा पाद तीन बहुत छोटी परिभाषाओं से खुलता है।

योगसूत्र 3.1

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ॥

deśa-bandhaś cittasya dhāraṇā

अनुवाद। चित्त को किसी स्थान से बाँधना धारणा है। (हमारा अनुवाद।)

योगसूत्र 3.2

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ॥

tatra pratyayaikatānatā dhyānam

अनुवाद। वहीं एक ही प्रत्यय (बोध) का निरंतर प्रवाह ध्यान है। (हमारा अनुवाद।)

योगसूत्र 3.3

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः ॥

tad evārtha-mātra-nirbhāsaṃ svarūpa-śūnyam iva samādhiḥ

अनुवाद। वही [ध्यान], जब केवल विषय ही प्रकाशित होता है, मानो अपने स्वरूप से शून्य, समाधि है। (हमारा अनुवाद।)

योगसूत्र 3.4

त्रयमेकत्र संयमः ॥

trayam ekatra saṃyamaḥ

अनुवाद। एक ही विषय पर तीनों एक साथ संयम कहलाते हैं। (हमारा अनुवाद।)

इन्हें तीन तकनीकों की तरह नहीं, एक गति की तरह पढ़ें:

अवस्था	संस्कृत	क्या होता है	एक छवि
धारणा	dhāraṇā (धारणा)	मन एक स्थान से बँधा है; वह जाता है, और वापस लाया जाता है	खूँटे से बँधी बकरी, रस्सी के अंत तक घूमती और लौटती
ध्यान	dhyāna (ध्यान)	विषय का बोध बिना टूटे बहता है	एक पात्र से दूसरे में डाला गया तेल, एक निरंतर धार में
समाधि	samādhi (समाधि)	केवल विषय चमकता है; अलग ध्यान करने वाले का भाव मिट जाता है	पास की वस्तु का रंग ले लेने वाला स्फटिक

पहली दो छवियाँ शिक्षकों द्वारा प्रयोग किए जाने वाले पारंपरिक उदाहरण हैं, सूत्रों के उद्धरण नहीं; तीसरी स्वयं योगसूत्र से आती है, जो समाधि में मन की तुलना एक निर्मल मणि से करता है जो पास की वस्तु का रंग ले लेती है (योगसूत्र 1.41)। व्यास के नाम से प्रसिद्ध योगभाष्य «स्थान» (देश) को उदाहरणों से समझाता है: नाभि, हृदय, सिर की ज्योति, नासिका का अग्रभाग, जीभ का अग्रभाग, या कोई बाहरी वस्तु। दूसरे शब्दों में, स्थान कोई भी एक आलंबन है।

यह पुस्तक किस बारे में है

यह पुस्तक पहली अवस्था के बारे में है। इसलिए नहीं कि बाकी महत्वपूर्ण नहीं, बल्कि इसलिए कि उन्हें जबरदस्ती नहीं लाया जा सकता: ध्यान वह धारणा है जो अब टूटती नहीं, और समाधि वह ध्यान है जो अपने आप को भूल जाता है। जिसका अभ्यास दिन-प्रतिदिन किया जा सकता है, वह है बाँधना और वापस लाना। यही धारणा है।

अभ्यास: एक मिनट, गिनकर

बैठें। नासिका पर साँस चुनें। एक मिनट तक (टाइमर लगाकर) गिनें कि कितनी बार आप ध्यान देते हैं कि मन चला गया है और उसे वापस लाते हैं। संख्या लिखें। उसका मूल्यांकन न करें: यह आपका आरंभ-बिंदु है, और कुछ नहीं।

अंश यहाँ समाप्त

यहाँ तक पढ़ने के लिए धन्यवाद। हमें आशा है कि ये पहले पृष्ठ आपके अभ्यास में अभी से साथ देंगे, और दिखाएँगे कि बाकी पुस्तक कैसे बनी है: स्पष्ट चरण, स्रोत सहित उद्धृत ग्रंथ, कुछ भी गढ़ा हुआ नहीं।

पूरी पुस्तक में 23 पृष्ठ हैं।

यहाँ से प्राप्त करें: https://yogide.com/hi/books/ekagrata-dharana-ke-40-din/

एक बार का भुगतान, PDF तुरंत।