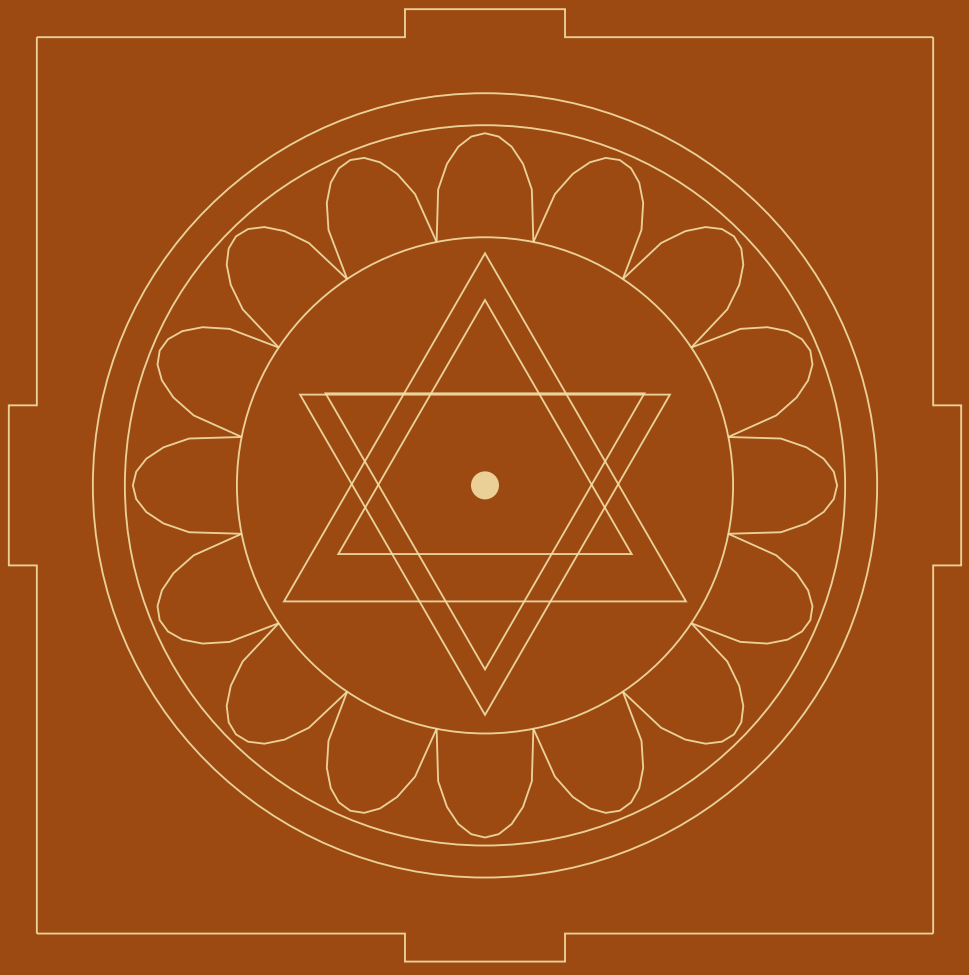
अभ्यास

शुरुआत करने वालों के लिए ध्यान: 21 दिन

योग परंपरा की चार शास्त्रीय विधियाँ, रोज 5 से 20 मिनट



ध्यान

dhyāna

YOGIDE

मुफ्त अंश

विषय-सूची

शुरू करने से पहले 3
इस पुस्तक का उपयोग कैसे करें 3
यदि कोई दिन छूट जाए 3
अध्याय I. योग परंपरा में ध्यान क्या है 4
ध्यान शब्द 4
एक ही गति की तीन अवस्थाएँ 4
मन को खाली करना नहीं 4
प्रत्याहार: द्वार 5
उपनिषदों में ध्यान 5
ग्रंथों के अनुसार ध्यान किसके लिए है 5

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

ध्यान योग का हृदय है। आसनों के दुनिया भर में प्रसिद्ध होने से बहुत पहले, भारत के योगी रीढ़ सीधी करके स्थिर बैठते थे और अपना ध्यान भीतर की ओर मोड़ते थे। उपनिषद् इसका वर्णन करते हैं, भगवद्गीता इसे एक पूरा अध्याय देती है, और पतंजलि का योगसूत्र, योग की शास्त्रीय पुस्तिका, अपनी पहली पंक्तियों से ही मन पर एक ग्रंथ है।

फिर भी अधिकांश शुरुआती लोगों को ध्यान आश्चर्यजनक रूप से कठिन लगता है। वे बैठते हैं, आँखें बंद करते हैं, और उनका सामना विचारों की बाढ़, खुजलाती नाक, अकड़ी पीठ और इस विश्वास से होता है कि वे «गलत कर रहे हैं»। यह पुस्तक उसी क्षण के लिए लिखी गई है। यह आपको इक्कीस दिनों का एक रास्ता देती है, पाँच मिनट से बीस मिनट तक, चार विधियों पर बना जिनका भारतीय परंपरा सदियों से उपयोग करती आई है: श्वास का निरीक्षण, मंत्र का जप (japa), स्थिर दृष्टि (trāṭaka, त्राटक), और आज yoga nidrā (योग निद्रा) के नाम से जाना जाने वाला निर्देशित विश्राम। हर दिन का पूरा वर्णन है: कितनी देर, क्या करना है, क्या देखना है, और बाद में लिखने के लिए एक प्रश्न।

यह पुस्तक क्या वादा करती है, और क्या नहीं। यह स्पष्ट निर्देशों का वादा करती है, परंपरा के प्रति निष्ठावान, उनके स्रोतों के साथ। यह वादा करती है कि इक्कीसवें दिन तक आप बीस मिनट बैठना जान जाएँगे, चार शास्त्रीय विधियाँ आजमा चुके होंगे और अपने अनुकूल विधि चुन चुके होंगे, और समझ जाएँगे कि ग्रंथ एकाग्रता और ध्यान से क्या अर्थ लेते हैं। यह ज्ञानोदय, उपचार या निश्चित शांति का वादा नहीं करती। ध्यान एक साधना है; इसके फल समय के साथ पकते हैं, और शास्त्रीय ग्रंथ स्वयं परिणामों के पीछे भागने के विरुद्ध चेतावनी देते हैं।

स्रोतों के बारे में। योगसूत्र, भगवद्गीता, उपनिषदों और हठयोग प्रदीपिका के उद्धरण या तो संस्कृत से हमारे अपने अनुवाद और भावानुवाद हैं, श्लोक-संख्या के साथ, या अंत में सूचीबद्ध सार्वजनिक-डोमेन अनुवादों से हैं। इस पुस्तक में कोई वैज्ञानिक दावा नहीं किया गया है। जहाँ कोई अभ्यास आधुनिक रूपांतरण है, वहाँ यह बताया गया है।

> यह पुस्तक जानकारी देती है; यह विशेषज्ञ देखभाल की जगह नहीं लेती।
>
> ध्यान सामान्यतः एक कोमल अभ्यास है, पर यह कठिन भावनाओं या यादों को सतह पर ला सकता है। यदि आप पोस्ट-ट्रॉमैटिक स्ट्रेस, गंभीर अवसाद, किसी साइकोटिक विकार, बाइपोलर डिसऑर्डर, किसी डिसोसिएटिव स्थिति के साथ जी रहे हैं, या किसी तीव्र संकट से गुजर रहे हैं, तो शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर या थेरेपिस्ट से बात करें, सत्र छोटे रखें, और अस्थिर महसूस करें तो रुक जाएँ। यदि आपको मिर्गी या आँख की कोई समस्या है, तो त्राटक (मोमबत्ती पर दृष्टि) का अभ्यास न करें। यदि कभी आपके मन में खुद को नुकसान पहुँचाने के विचार आएँ, तो तुरंत Tele-MANAS (14416, निःशुल्क, 24 घंटे) या आपातकालीन सेवा (112) से संपर्क करें।

इस पुस्तक का उपयोग कैसे करें

पहले दिन से पहले अध्याय 1 से 3 पढ़ें: वे समझाते हैं कि योग परंपरा में ध्यान क्या है, कैसे बैठें, और चार विधियाँ क्या हैं। अध्याय 4 में इक्कीस दिन हैं। अध्याय 5 कठिनाइयों का अध्याय है: जब भी अटकें, उस पर लौटें। अध्याय 6 दिखाता है कि ध्यान को रोज के जीवन में कैसे ले जाएँ, और अध्याय 7 कि इक्कीसवें दिन के बाद क्या करें।

आपको चाहिए: एक गद्दी या कुर्सी, एक कंबल, कोमल आवाज वाला एक टाइमर, एक नोटबुक, और दूसरे सप्ताह के लिए एक मोमबत्ती और, चाहें तो, एक माला (108 मनकों की लड़ी)।

यदि कोई दिन छूट जाए

दो सत्र करके भरपाई करने की कोशिश न करें। बस कार्यक्रम के अगले दिन से जारी रखें। यदि तीन या अधिक दिन छूट जाएँ, तो आखिरी पूरा किया दिन दोहराएँ। नियमितता गति से अधिक महत्वपूर्ण है; पतंजलि कहते हैं कि अभ्यास तब दृढ़ होता है जब उसे लंबे समय तक, बिना रुकावट, और श्रद्धा के साथ किया जाए (योगसूत्र 1.14)।

अध्याय I. योग परंपरा में ध्यान क्या है

ध्यान शब्द

जिस संस्कृत शब्द का अनुवाद आमतौर पर «meditation» किया जाता है, वह dhyāna (ध्यान) है, धातु dhyai, किसी के बारे में सोचना, चिंतन करना, मनन करना, से। यही शब्द बौद्ध धर्म के साथ चीन गया, जहाँ यह chan बना, और जापान, जहाँ यह zen बना। योग परंपरा में ध्यान पतंजलि द्वारा वर्णित आठ अंगों में सातवाँ है, धारणा और समाधि के बीच।

एक ही गति की तीन अवस्थाएँ

पतंजलि अंतिम तीन अंगों को एक साथ परिभाषित करते हैं, और उन्हें एक ही भीतरी गति की तीन मात्राओं के रूप में समझना सबसे अच्छा है:

> **योगसूत्र 3.1.**
>
> deśa-bandhaś cittasya dhāraṇā — «चित्त को एक स्थान पर बाँधना धारणा (dhāraṇā) है।» (हमारा अनुवाद।) योगसूत्र **3.2.** tatra pratyaya-ekatānatā dhyānam — «उस विषय की ओर सजगता का अविच्छिन्न प्रवाह ध्यान (dhyāna) है।» (हमारा अनुवाद।) योगसूत्र **3.3.** tad evārtha-mātra-nirbhāsaṃ svarūpa-śūnyam iva samādhiḥ — «जब वही ध्यान केवल विषय के रूप में प्रकाशित हो, मानो अपने स्वरूप से शून्य, तब समाधि (samādhi) है।» (हमारा अनुवाद।)

धारणा में आप ध्यान को एक विषय (श्वास, मंत्र, लौ) पर रखते हैं और जब वह भटकता है तो उसे बार-बार वापस लाते हैं। ध्यान में सजगता को वापस लाने की जरूरत पड़े बिना वह विषय की ओर बहती है: निरंतरता होती है। भगवद्गीता शास्त्रीय चित्र देती है: जैसे हवा रहित स्थान में दीपक नहीं काँपता, वैसा ही ध्यान में लीन योगी का वश में किया मन है (6.19, भावानुवाद)। समाधि में अलग ध्यानी होने का भाव मिट जाता है और सजगता में केवल विषय चमकता है। पतंजलि तीनों को एक साथ saṃyama (संयम) कहते हैं (3.4)।

शुरुआत करने वाले के लिए यह बहुत अच्छी खबर है। इन इक्कीस दिनों में आप अधिकतर धारणा करेंगे: ध्यान रखना, देखना कि वह भटक गया है, उसे वापस लाना। यह ध्यान करने में विफलता नहीं; यह ध्यान की पहली अवस्था है, जैसा परंपरा स्वयं उसे परिभाषित करती है।

मन को खाली करना नहीं

एक व्यापक विचार है कि ध्यान का अर्थ «मन को खाली करना» या «विचारों को रोकना» है। शास्त्रीय ग्रंथ शुरुआत करने वाले के लिए इसका ऐसा वर्णन नहीं करते। पतंजलि योग को मन की वृत्तियों का शांत होना बताते हैं (1.2), पर वे उस शांति की ओर एक क्रमिक मार्ग का वर्णन करते हैं, और जो विधि देते हैं वह है मन को एक समय में एक विषय पर टिकाना।

भगवद्गीता कठिनाई के बारे में यथार्थवादी है। जब अर्जुन आपत्ति करते हैं कि मन चंचल, अशांत, बलवान और हठी है, और हवा की तरह वश में करने में कठिन है, तो कृष्ण इसे नकारते नहीं:

> **भगवद्गीता 6.34-35 (भावानुवाद)।**
>
> अर्जुन: «मन चंचल, अशांत, बलवान और हठी है; उसे वश में करना मुझे हवा को वश में करने जितना कठिन लगता है।» कृष्ण: «निःसंदेह मन चंचल है और उसे थामना कठिन है। पर अभ्यास और वैराग्य से उसे थामा जा सकता है।»

अभ्यास (abhyāsa) और वैराग्य (vairāgya): वही दो शब्द जिनका पतंजलि योगसूत्र 1.12 में उपयोग करते हैं। दो शब्दों में पूरी विधि।

प्रत्याहार: द्वार

धारणा से पहले pratyāhāra (प्रत्याहार) आता है, पाँचवाँ अंग, इंद्रियों का प्रत्याहरण। पतंजलि इसकी तुलना इंद्रियों के मन के पीछे भीतर जाने से करते हैं, मानो उसके स्वरूप की नकल कर रही हों (2.54)। भगवद्गीता कछुए का चित्र उपयोग करती है: ज्ञानी इंद्रियों को उनके विषयों से वैसे समेट लेता है जैसे कछुआ अपने अंग समेटता है (2.58)।

व्यवहार में, प्रत्याहार वह है जो बैठने के पहले मिनटों में होता है: सड़क की आवाजें कम खींचती हैं, शरीर स्थिर होता है, ध्यान भीतर मुड़ने लगता है। आपको इस पर जोर डालने की जरूरत नहीं; आप स्थिर बैठकर, आँखें बंद करके और मन को भीतर कुछ रोचक देकर इसे होने देते हैं।

उपनिषदों में ध्यान

उपनिषद्, वे दार्शनिक ग्रंथ जो वेदों को समाप्त करते हैं, भारत में ध्यान के कुछ सबसे आरंभिक वर्णन रखते हैं। श्वेताश्वतर उपनिषद् ऐसे निर्देश देता है जिन्हें लगभग आज पढ़ा जा सकता है:

> **श्वेताश्वतर उपनिषद् 2.8-10 (भावानुवाद)।**
>
> शरीर को स्थिर रखकर, तीनों ऊपरी भागों (छाती, गर्दन और सिर) को सीधा करके, इंद्रियों और मन को हृदय में समेटकर, ज्ञानी ब्रह्म की नाव से भयानक धाराओं को पार करता है। श्वास को संयमित करके, धीरे से चलते हुए, वह घटे हुए श्वास के साथ नासिकाओं से श्वास छोड़े। किसी स्वच्छ, समतल स्थान पर, कंकड़, अग्नि और बजरी से मुक्त, अपनी ध्वनियों और जल से मन को प्रिय और आँख को न चुभने वाला, हवा से सुरक्षित, किसी गुफा या संरक्षित स्थान में, वह योग का अभ्यास करे।

और मुण्डक उपनिषद् ॐ पर ध्यान का एक चित्र देता है:

> **मुण्डक उपनिषद् 2.2.4 (भावानुवाद)।**
>
> ॐ धनुष है, आत्मा बाण है, ब्रह्म को लक्ष्य कहा जाता है। उसे अविचलित ध्यान से भेदना चाहिए; व्यक्ति उससे एक हो जाता है, जैसे बाण लक्ष्य से।

ग्रंथों के अनुसार ध्यान किसके लिए है

योग परंपरा में ध्यान का उद्देश्य विश्राम नहीं है, हालाँकि विश्राम अक्सर आता है। पतंजलि का उद्देश्य kaivalya (कैवल्य) है, शुद्ध चेतना का मन की वृत्तियों से अलग होना। गीता का उद्देश्य दिव्य से मिलन और उससे आने वाली मन की समता है। उपनिषदों का उद्देश्य आत्मा (ātman) को परम (brahman) से एक जानना है।

अभ्यास के लिए आपको इनमें से कोई उद्देश्य मानना जरूरी नहीं। पर यह जानना सहायक है कि अपनी परंपरा में ध्यान अधिक उत्पादक बनने की तकनीक नहीं; यह भीतरी स्वतंत्रता का मार्ग है। पतंजलि यह चेतावनी भी देते हैं कि गहरी एकाग्रता के साथ आने वाले असाधारण अनुभव समाधि में बाधाएँ हैं, भले ही साधारण मन को वे शक्तियाँ लगें (योगसूत्र 3.37)। अनुभवों के पीछे मत भागिए। बैठिए।

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 21 पृष्ठ हैं।

यहाँ से प्राप्त करें: https://yogide.com/hi/books/dhyan-shuruat-21-din/

एक बार का भुगतान, PDF तुरंत।