

— ध्यान एवं संतुलन के लिए मार्गदर्शिका —



*“केवल ध्यान में ही आप वर्तमान में होते हैं
और तभी आप अपनी आध्यात्मिकता में बढ़ते हैं”*

परम पूज्य श्री माताजी निर्मला देवी
सहज योग मेडिटेशन की संस्थापिका

आत्म-साक्षात्कार का अनुभव प्राप्त करने के बाद सहज योग में ध्यान तथा संतुलन की कुछ सरल विधियाँ सीखने के लिए तथा आत्म-साक्षात्कार के अनुभव में आपने जो आंतरिक शांति और निर्विचार समाधि को अनुभव किया उसे गहन करने के लिए, आप इस गाइड का प्रयोग कर सकते हैं।

[>>> अपना आत्म-साक्षात्कार पाने के लिए यहाँ क्लिक करें >>>](#)

— घर में ध्यान कैसे करें —

1. कोई ऐसा स्थान ढूँढें जहाँ आप हर सुबह और शाम लगभग 10 मिनट के लिए शांतिपूर्वक एवं बिना किसी बाधा या व्यवधान के बैठ सकें।
2. भूमि माँ से स्पर्श-संबंध बनाने के लिए अपने जूते अथवा चप्पल उतार दें। चाहें तो आप कुर्सी पर बैठ जाएँ या चाहें तो ज़मीन पर।
3. अपने दोनों हाथ खोलते हुए अपनी गोद में रखें और आरामपूर्वक बैठें। कुछ लंबी गहरी साँसें लीजिए और उसके बाद साँस की गति को शांत और सामान्य तरीके से चलने दें।
4. जैसा कि 'मेडिटेशन अभ्यास' के सेक्शन में दिखाया गया है अब वैसे ही अपनी कुण्डलिनी को उठाइए और 'सिर के ऊपर बाँधिए'। फिर 'बंधन' लीजिए। आपके ध्यान के आरंभ एवं समापन का यह एक शालीन तरीका है।
5. अपने चित्त को अपने सिर के ऊपर लेकर जाएँ। अपने विचारों को चलने दें। विचारों में उलझकर उनके पीछे-पीछे सोच-विचार करने का प्रयास न करें।
6. यदि विचार लगातार आ रहे हों, तो अपने मन ही मन धीरे-से कहें "ये नहीं" या "मैं स्वयं को क्षमा करता हूँ, मैं सभी को क्षमा करता हूँ"।
7. जब आप शांत हों, तो देखें कि क्या आप अपने दोनों हाथों पर हल्की ठंडी फुहार-सी महसूस कर पा रहे हैं या सिर से ऊपर की ओर निकलती हुई ऐसी ही किसी शीत लहरी का अनुभव है।
8. जब आपको अपने सिर के ऊपर ठंडक महसूस हो, तो अपने चित्त को वहीं रखें। दोनों हथेलियाँ ऊपर की ओर खोलते हुए अपने दोनों हाथों को गोद में ही रखें।
9. सुखपूर्वक बैठे रहें और इस शांति का आनन्द लें।
10. हर दिन 10 मिनट भी ध्यान में बैठने से आपका यह अनुभव और भी बढ़ता जाता है।



— ध्यान की शुरुआत कैसे करें —

सिर के ऊपरी भाग (तालु) पर अपने चित्त को एकाग्र करने के लिए और आरामपूर्वक रखने के लिए, पहले अपनी कुण्डलिनी को उठाकर 'बाँध' लें और फिर अपने चारों ओर एक सुरक्षात्मक 'बंधन' डालें – जैसा नीचे दिखाया गया है। ध्यान के पहले और ध्यान के बाद ऐसा किया जाता है।

1- कुण्डलिनी स्त्री-रूपी आदि शक्ति है जो प्रत्येक मनुष्य में अर्ध-सुप्तावस्था में रहती है। जब एक बार ध्यान के माध्यम से इस शक्ति की जागृति हो जाए, तो यह कुण्डलिनी ही एक व्यक्ति को चेतना की उच्चतर स्थिति में पहुँचने के लिए आध्यात्मिक पोषण प्रदान करती है।

[refer: <https://shrimataji.org/kundalini/>]

2- किसी भी वस्तु के इर्द-गिर्द गोल-गोल घुमाव को संस्कृत भाषा में बंधन कहा जाता है।

क) कुण्डलिनी को उठाना, चित्र 1 - 4

रीढ़ की हड्डी से ऊपर की ओर उठते हुए कुण्डलिनी चित्त को निर्विचार समाधि की स्थिति में ले जाती है। कुण्डलिनी, तालु-भाग पर अवस्थित उच्चतम सूक्ष्म केन्द्र में चित्त को स्थिर एवं दृढ़ करती है।

अपने बाएँ हाथ को अपने पेट के निचले हिस्से के सामने रखें, ऐसा कि हथेली आपके शरीर की ओर हो। इस बाएँ हाथ को तब तक ऊपर की ओर लेते जाएँ जब तक कि यह आपके सिर के ऊपर तक न पहुँच जाए। जब बायाँ हाथ ऊपर की दिशा में जा रहा हो, तब दायाँ हाथ इसके इर्द-गिर्द घड़ी के काँटों की दिशा से घूमे। यह भी तब तक किया जाता है जब तक कि दोनों हाथ सिर के ऊपर तक न पहुँच जाएँ। दोनों हाथों से एक गाँठ लगाएँ। इसी प्रक्रिया को दो बार और कीजिए। अंतिम बार तीन गाँठ लगाई जाती है जिससे आपका चित्त और कुण्डलिनी सिर के ऊपर स्थिर हो जाते हैं।



— 1 —



— 2 —



— 3 —



— 4 —

ख) बंधन लेना, चित्र. 5 - 8

जब बंधन ले लिया जाता है तो यह सूक्ष्म शरीर की रक्षा करता है और ध्यान की स्थिति को बनाए रखता है।

बायाँ हाथ खोलकर गोद में रख लें। हथेली ऊपर की ओर रहे। अपना दायाँ हाथ बाएँ कूल्हे के ऊपर रखें और धीरे-धीरे अपने दाएँ हाथ को सिर के ऊपर तक उठाते हुए शरीर की दूसरी ओर नीचे तक ले जाएँ। फिर दाएँ हाथ को दाईं ओर नीचे से ही उठाएँ और सिर के ऊपर से ले जाते हुए अब बाईं ओर नीचे तक ले आएँ। यह एक बंधन हुआ। ऐसा सात बार कीजिए।



— 5 —



— 6 —



— 7 —



— 8 —



— सहज योग में ध्यान एवं संतुलन की सरल विधियाँ —

1) अपने सूक्ष्म तंत्र को संतुलन में लाना

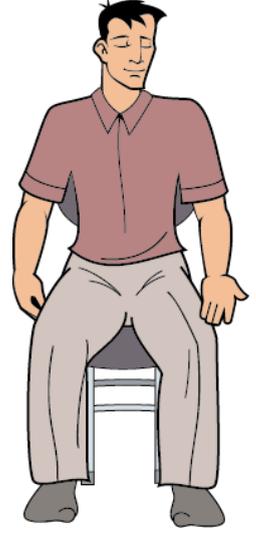
सामान्यतः विचार भूतकाल अथवा भविष्यत्काल से संबंधित होते हैं। किन्तु वास्तविक ध्यान में शनैः शनैः हम वर्तमान में रह सकने की क्षमता विकसित कर लेते हैं जिससे हम विचारों की भरमार के बिना एक विशेष प्रवाह में रहने लगते हैं। हमारे सूक्ष्म तंत्र में बाईं और दाईं नाड़ियाँ हमारे भूतकाल व भविष्यत्काल का ध्यान रखती हैं। यहाँ दी गई तकनीकों का प्रयोग कर इन नाड़ियों को संतुलन में रखें।

► बाएँ भाग को संतुलित करना

बाएँ हाथ पर भारीपन, गर्मी या झनझनाहट महसूस होने पर अपने बाएँ हाथ को मोमबत्ती की ओर करें। हथेली ऊपर की ओर ही रहे। दाएँ हाथ को या तो भूमि पर रख लें या फिर भूमि की ओर लटका लें।

बाएँ भाग के असंतुलन के कारण:

- आलस्य-प्रमाद
- बीते समय के ऊपर चित रखना
- अति-भावुक होना
- डिप्रेशन और अकेलापन



► दाएँ भाग को संतुलित करना

दाएँ हाथ पर भारीपन, गर्मी या झनझनाहट महसूस होने पर अपने दाएँ हाथ को मोमबत्ती की ओर करें। हथेली अब भी ऊपर की ओर ही रहे। बाईं बाजू को कोहनी से मोड़ लें – अँगुलियाँ आसमान की ओर रहें और हथेली पीछे की ओर मुड़ी हो।

दाएँ भाग के असंतुलन के कारण:

- बहुत अधिक काम करना तथा थकान
- भविष्य के बारे में सोच-विचार
- अत्यधिक योजनाएँ बनाना एवं अतिकर्म
- आक्रामकता एवं क्रोध
- अन्यो पर हावी होने की प्रवृत्ति



2) फुट-सोक (नमक-पानी)

रात में सोने से पहले फुट-सोक करना सबसे अच्छा रहता है। दिनभर में इकट्ठे किए गए तनाव एवं असंतुलन को सूक्ष्म रूप से दूर करने में यह विधि सहायता करती है। फुट-सोक करने के बाद आप पाएँगे कि आपकी रात की नींद बेहतर हो रही है और ध्यान में गहनता आ रही है।

फुट-सोक करने के लिए आपको निम्नलिखित वस्तुएँ चाहिए: (क) एक छोटी बाल्टी या टब, (ख) एक जग और (ग) एक तौलिया। ध्यान का माहौल तैयार करने के लिए आप एक मोमबत्ती और अगरबत्ती भी जला सकते हैं।

जैसे 'मेडिटेशन अभ्यास' सेक्शन में बताया गया है आप वैसे कुण्डलिनी को उठाकर बाँध सकते हैं, विशेषतः फुट-सोक के पहले और बाद में।

➤ विधि

1. एक बाल्टी या टब में गुनगुना या ठंडा पानी भर लें और इसमें मुट्ठी भर नमक मिला लें। (पानी गुनगुना हो या ठंडा – यह आपके संतुलन की आवश्यकता पर निर्भर करता है। गुनगुना पानी बाएँ भाग के संतुलन के लिए प्रयोग किया जाता है और ठंडा पानी दाएँ भाग के संतुलन के लिए।)
2. एक छोटे जग में पानी भरकर अपनी कुर्सी के साथ में रखें। फुट-सोक के बाद यह पानी पैरों को धोने के लिए उन पर डाला जाएगा।
3. आरामपूर्वक एक कुर्सी पर बैठें। अपने सामने एक टेबल पर मोमबत्ती जलाकर रख लें। दोनों हाथ इस मोमबत्ती की ओर खुले रखें और हथेलियाँ हमेशा ऊपर की ओर रखें।
4. अपने दोनों पैर इस बाल्टी या टब में रखिए।
5. पैरों को पानी में डुबाएँ। 10-15 मिनट तक आँखें खुली रखकर ही ध्यान में रहें।
6. जब आपका फुट-सोक पूरा हो जाए तो जग में रखे पानी से अपने पैर धो लीजिए और एक तौलिये से सुखा लीजिए।
7. इस बाल्टी या टब के पानी को टॉयलेट में फ्लश कर दें और अपने हाथ धो लें।
8. इस टब या बाल्टी को फुट-सोक के अतिरिक्त किसी अन्य उद्देश्य के लिए प्रयोग में न लाएँ। यह आवश्यक है।



3) बाएँ भाग को संतुलित करने के लिए तीन मोमबती की विधि -

नोट: इस विधि का उपयोग करते समय स्वयं की तथा अपने घर की सभी वस्तुओं की सुरक्षा का ध्यान आपको ज़िम्मेदारी के साथ रखना चाहिए।

अग्नि पाँच मूल तत्त्वों में से एक है। एक जलती हुई मोमबती इसी तत्त्व की द्योतक है। आपके बाएँ हिस्से को संतुलित करने के लिए यह एक बड़ा शक्तिशाली सहायक तत्त्व है। इस उपचार का प्रयोग करने के पीछे कुछ ऐसे कारण हो सकते हैं जैसे आलस्य-प्रमाद अधिक होना या एकाकीपन का अनुभव होना आदि।

श्री माताजी की ध्यान हेतु रखी तस्वीर के सामने एक मोमबती जलाकर रखें। उसी तस्वीर की ओर हाथ खोलकर ध्यान में बैठें। हथेलियाँ ऊपर की ओर ही रखें। इस क्रिया के लिए भूमि पर किसी चटाई आदि पर बैठना या किसी स्टूल पर बैठना अच्छा रहता है।

अपने शरीर के बाएँ हिस्से के इर्द-गिर्द जलती हुई तीन मोमबतियाँ रखें। एक अपने पीछे रखें - यह सुरक्षित दूरी पर रखी हो किंतु थोड़ा समीप भी हो। दूसरी मोमबती आपके पास ही बाईं ओर रहे। तीसरी मोमबती आपके सामने ही बाएँ हाथ के समक्ष रखी हो। कुण्डलिनी उठाइए और बंधन लीजिए। इस तकनीक का प्रभाव बढ़ाने के लिए आप अपना दायाँ हाथ भूमि माँ पर रख सकते हैं और अगर आप स्टूल पर बैठे हों तो दायाँ बाजू भूमि माँ की ओर लटका सकते हैं।

5 से 10 मिनट के लिए ध्यान की स्थिति में बैठें।

4) लौ के बीच से देखना

आपके मस्तक पर स्थित सूक्ष्म शरीर के छोटे केन्द्र को स्वच्छ करने के लिए भी अग्नि तत्त्व का उपयोग किया जाता है। इसके लिए मोमबती की लौ के बीच से ध्यान-हेतु रखे श्रीमाताजी के चित्र को देखा जाता है, विशेष रूप से उनके मस्तक पर लगी लाल बिंदी को।

ध्यान के लिए रखे इस चित्र पर अपना ध्यान एकाग्र रखते हुए, मोमबती की लौ के बीच से देखें - पहले बाईं आँख से, फिर दाईं आँख से और अंततः दोनों आँखों से।

मोमबती को सिर से लगभग 30 सेंटीमीटर दूर रखना चाहिए ताकि बहुत अधिक ऊष्मा समीप न हो। इस क्रिया को एक बार में कुछ मिनटों के लिए किया जा सकता है।

5) आइस-पैक

संतुलन की इस तकनीक की आवश्यकता कब होती है:

चयापचय (मेटाबॉलिज़्म) में हमारा लीवर अहम भूमिका निभाता है और साथ ही शरीर में अनेक कार्य करता है जैसे शरीर से विष आदि को दूर करना। अत्यधिक विचार करने से और योजनाएँ बनाने से यह गतिविधि बहुत बढ़ जाती है जिससे यह अंग, लीवर, पस्त हो जाता है।

सूक्ष्म शरीर में दूसरा और तीसरा केन्द्र लीवर का ध्यान रखते हैं। यदि लीवर को अति-विचारणा के साथ सामंजस्य बिठाना हो तो वे सारे अंग नज़रअंदाज़ होने लगते हैं जिनका इसे ध्यान रखना होता है। लीवर विशेष रूप से इस उपेक्षा का शिकार बनता है। दाएँ हाथ के अँगूठे या बीच की अँगुली में होने वाली झनझनाहट अथवा हाथों में चुभन का अनुभव - लीवर की समस्या का लक्षण है। हमारे सूक्ष्म शरीर में लीवर अत्यंत महत्वपूर्ण है क्योंकि यह हमारे चित्त का स्थान है।

चित्त और विचार को एक नहीं समझना चाहिए। इनमें भेद यह है कि विचार हमारे अहंकार ('मैं' की भावना) और प्रति-अहंकार (हमारी पुरानी अवधारणाओं) से उपजते हैं जबकि चित्त पूर्ण एकाग्रता है जिसमें न कोई विचार है और न ही कोई अन्य मानसिक गतिविधि।

लीवर अति-ऊष्मा का शिकार बनता है (विशेषकर शराब या शराब जैसे अन्य मादक पदार्थों के कारण)। इसका हमारे चित्त पर बहुत बुरा असर पड़ता है जो अन्ततः हमारे ध्यान को क्षीण करता है। यदि लीवर को ठंडा करने की आवश्यकता हो तो हम आइस-पैक (बर्फ) का उपयोग करते हैं।

आइस-पैक का प्रयोग

एक आइस-पैक को अपने लीवर पर रखें जो दूसरे और तीसरे सूक्ष्म केन्द्रों की दाईं ओर पसलियों के कुछ ही नीचे होता है। यदि आपके पास आइस-पैक न हो तो आप बर्फ के कुछ टुकड़ों को किसी छोटे डिब्बे में अच्छे-से बंद करके अपना आइस-पैक भी बना सकते हैं। ठंडे पानी में फुट-सोक करते समय उसके लाभदायक प्रभाव को बढ़ाने के लिए भी आइस-पैक का उपयोग किया जा सकता है।

परम पूज्य श्री माताजी निर्मला देवी
सहज योग मेडिटेशन की संस्थापिका



— ध्यान एवं संतुलन के लिए मार्गदर्शिका 8/6 —

© 2023 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation