

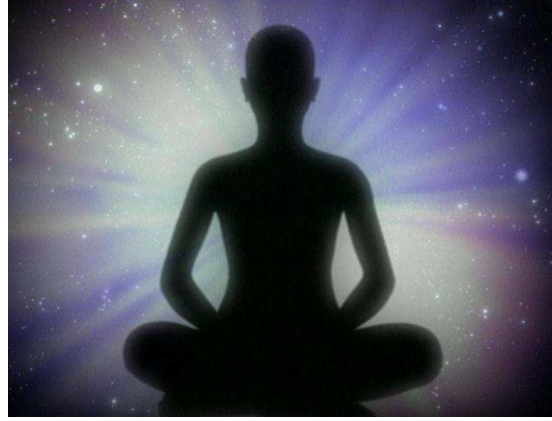
## ध्यान

ध्यान के लिये

पहला काम है . . . स्थिति ।

आप किसी भी तरह बैठ सकते है ।  
बैठना आरामदेह और निश्चल होना  
चाहिए ।

हम ज़मीन और कुर्सी पर बैठकर  
ध्यान कर सकते हैं ।



ध्यान हम किसी भी जगह कर सकते जहाँ हम सुखदायी हों ।

आराम से बैठिए ।  
पैरों को मोड़िए ।  
उँगलियों को फंसाइए ।



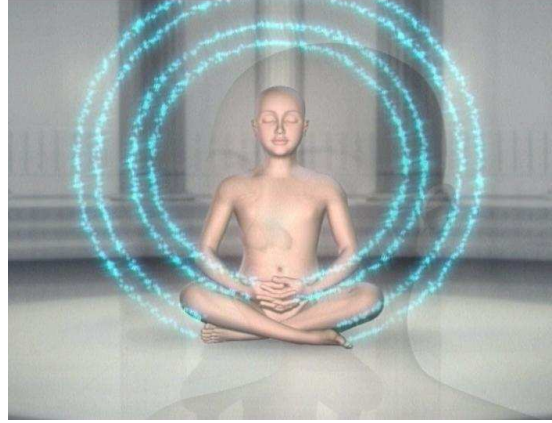
आँखें बन्द कीजिए ।

अन्दर और बाहर की आवाजों पर रोक लगाइये ।

किसी भी मन्त्र का उच्चारण नहीं कीजिए ।  
पूरे शरीर को ढीला छोड़ दीजिए ढीला ।

जब हम पैरों को मोड़ते हैं और  
उँगलियों को फंसा लेते हैं तो शक्ति  
का दायार बढ़ जाता है

स्थिरता बढ़ जाती है ।



आँखें दिमाग के द्वार हैं . . .

इसीलिये आँखें बन्द होनी चाहिए ।

मन्त्रोच्चारण, कोई भी ध्वनियाँ – अन्दर या बाहर की . . मन की क्रियाएँ है ।

इसलिये इन्हे बन्द करना होगा ।

जब शरीर ढीला छोड़ दिया जाता है,

चेतना दूसरे कक्ष में पहुँच जाती है . . .

मन और बुद्धि . . .

मन विचारों का समूह है ।

बहुत से विचार हमारे मन में उभरते रहते हैं ।

जब विचार आते हैं तो प्रश्न भी उठ खड़े होते हैं . . .

जाने और अनजाने ।

मन और बुद्धि को भावातीत करने के लिए . . .हमें अपनी साँस पर ध्यान देना चाहिए . . .

अपने आप पर ध्यान देना हमारा प्रकृति है ।



जान बूझकर साँस न लीजिए  
जान बूझकर साँस लीजिए न छोड़िए ।  
साँस लेना या छोड़ना अनायास होना चाहिए ।  
प्राकृतिक साँस पर ध्यान दीजिए ।  
ये इसकी व्याख्या है . . . यही तरीका है . . .  
विचारों का पीछा मत कीजिए . . .  
विचारों , सवालों से चिपक मत जाइये . . .  
विचारों को हटा दीजिये . . .  
साँस पर पुनः ध्यान दीजिए . . .  
साँस में खो जाइये ।  
इसके बाद . . .  
साँसों की जगराई कम होती जाएगी . . .

धीरे धीरे साँस हल्कि और छोटी होती जाएगी . . .

आखिर में . . .

साँस बहुत छोटी हो जाएगी . . .

और दोनो भावों के बीच में चमक का रूप ले लेगी ।

इस दशा में . . .

हर किसी में . . .

न साँस न रहेगी न विचार . . .

वो विचारों से परे हो जाएगा . . .

ये दशा कहलाती है . . .

निर्मल स्थिती या बिना विचारों की दशा . . .

ये ध्यान की दशा है . . .

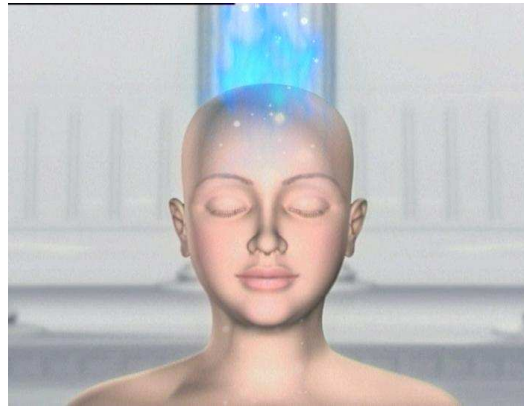
ये वो अवस्था है . . .

जब हमपर विश्व शक्ति की बोछार  
होने लगती है ।

हम जितना ज़्यादा ध्यान करेंगे उतना  
ही ज़्यादा विश्व शक्ति हमे प्राप्त होगी

विश्व शक्ति प्राणमय शरीर की शक्ति में प्रवाह करती है ।

शक्ति से भरा हुआ शरीर प्राणमय शरीर कहलाती है ।



*This is an excerpts from ' आधात्मिक सत्य ' – अन्तर यात्र ( ध्यान का विडियो )*

*Learn Meditation from Meditationguru at: <http://www.meditationguru.com>*

*Buy ' आधात्मिक सत्य ' – अन्तर यात्र ( ध्यान का विडियो ) from: <http://spiritual-reality.com>*