

ध्यान साधना

(प्राणायाम एवं योगासन विधि सहित)



लेखिका
प्रज्ञाश्रमणी आर्यिका चन्दनामती

वीर ज्ञानोदय ग्रन्थमाला का पुष्प नं. 195

ISBN 978-93-84003-69-2

ध्यान साधना

(प्राणायाम एवं योगासन विधि सहित)

—मंगल प्रेरणा एवं आशीर्वाद—

पूज्य गणिनीप्रमुख श्री ज्ञानमती माताजी

—लेखिका—

प्रज्ञाश्रमणी आर्यिका श्री चंदनामती माताजी

परमपूज्य गणिनीप्रमुख श्री ज्ञानमती माताजी द्वारा घोषित
'श्री गौतम गणधर वर्ष' वीर निर्वाण संवत् 2540-41 (सन् 2014-2015) के
अन्तर्गत प्रकाशित



-प्रकाशक-

दिगम्बर जैन त्रिलोक शोध संस्थान

जम्बूद्वीप-हस्तिनापुर (मेरठ) उ.प्र., फोन नं.- (01233) 280184, 280994

Website : www.jambudweep.org, www.encyclopediaofjainism.com

E-mail : jambudweeptirth@gmail.com

Facebook : [jaintirthjambudweep](https://www.facebook.com/jaintirthjambudweep)

द्वितीय संस्करण

(परिवर्धित)

1100 प्रतियाँ

वीर नि. सं. 2541

चैत्र कृ. नवमी

15 मार्च 2015

मूल्य

24/-रु.

दिगम्बर जैन त्रिलोक शोध संस्थान द्वारा संचालित

वीर ज्ञानोदय ग्रन्थमाला

इस ग्रन्थमाला में दिगम्बर जैन आर्षमार्ग का पोषण करने वाले हिन्दी, संस्कृत, प्राकृत, कन्नड़, अंग्रेजी, गुजराती, मराठी आदि भाषाओं के न्याय, सिद्धान्त, अध्यात्म, भूगोल-खगोल, व्याकरण आदि विषयों पर लघु एवं बृहद् ग्रंथों का मूल एवं अनुवाद सहित प्रकाशन होता है। समय-समय पर धार्मिक लोकोपयोगी लघु पुस्तिकाएं भी प्रकाशित होती रहती हैं।

—: संस्थापिका एवं प्रेरणास्रोत :—

परमपूज्य गणिनीप्रमुख आर्यिकाशिरोमणि श्री ज्ञानमती माताजी
(दो बार डी.लिट्. की मानद उपाधि से अलंकृत)

—: मार्गदर्शन :—

प्रज्ञाश्रमणी आर्यिका श्री चन्दनामती माताजी
(पीएच.डी. की मानद उपाधि से अलंकृत)

—: निर्देशक एवं सम्पादक:—

कर्मयोगी पीठाधीश स्वस्तिश्री रवीन्द्रकीर्ति स्वामीजी

—: प्रबंध सम्पादक :—

जीवन प्रकाश जैन

सर्वाधिकार प्रकाशकाधीन

प्रथम संस्करण (सन् 2000)-2200 प्रतियाँ प्रकाशित

कम्पोजिंग - ज्ञानमती नेटवर्क, जम्बूद्वीप-हस्तिनापुर (मेरठ) उ.प्र.

सम्पादकीय

—कर्मयोगी पीठाधीश स्वस्तिश्री रवीन्द्रकीर्ति स्वामीजी

साहित्य समाज का दर्पण है। व्यक्ति गतिशील है और नई-नई खोजों में विश्वास करता है। आज बड़े-बड़े पुराण ग्रंथों को पढ़ने का किसी को समय नहीं है अतः पूज्य गणिनीप्रमुख श्री ज्ञानमती माताजी ने पुराण ग्रंथों का आधार लेकर छोटे-छोटे कथा साहित्य की पुस्तकों का भी निर्माण किया है। जन सामान्य के लिए उपयोगी पुस्तकों के सृजन के साथ-साथ पूज्य माताजी ने विद्वानों के लिए अष्टसहस्री जैसे क्लिष्ट ग्रंथ का हिन्दी अनुवाद किया है तथा षट्खण्डागम सूत्र ग्रंथ की संस्कृत टीका लिखी है। उस संस्कृत टीका का हिन्दी अनुवाद उन्हीं की शिष्या पूज्य प्रज्ञाश्रमणी आर्यिका श्री चंदनामती माताजी ने किया है।

समय और समाज की बढ़ती हुई माँग को दृष्टि में रखते हुए पूज्य प्रज्ञाश्रमणी आर्यिका श्री चंदनामती माताजी ने बहुत ही सरल ढंग से ध्यान का अभ्यास करने की प्रक्रिया बताई, जिससे कि लोगों में ध्यान के प्रति काफी आकर्षण हो गया। पूज्य आर्यिका श्री के द्वारा उच्चरित कराए जाने वाले सूत्रपदों का उच्चारण करते-करते तो लोग ऐसे तन्मय हो जाते हैं मानों अब उन्हें इस संसार से कोई ममत्व ही नहीं रह गया है।

पूज्य प्रज्ञाश्रमणी आर्यिका श्री चंदनामती माताजी द्वारा लिखित यह ध्यान साधना नामक कृति ध्यान की विधि सिखाने में अत्यन्त लाभकारी है। इसके साथ ही ध्यानसाधना पुस्तक के इस द्वितीय संस्करण में उन्होंने प्राणायाम एवं सूक्ष्म योगासन विधि को भी देकर इसे सर्वजनोपयोगी बना दिया है। इसका स्वाध्याय आप सबके जीवन के लिए मंगलकारी हो तथा प्रयोगात्मकरूप से इसे अपने जीवन में अपनाकर शारीरिक एवं मानसिक स्वस्थता और पवित्रता प्राप्त करें, यही मंगल भावना है।



प्रस्तावना

—ब्र. कु. सारिका जैन (संघस्थ)

आज के इस अत्याधुनिक युग में जहाँ नई पीढ़ी फैशन, संगीत और सौन्दर्य जैसी शारीरिक आवश्यकताओं को पूरा करने में ही लगी रहती है वहीं उनमें से कुछ लोग ऐसे भी हैं जो शारीरिक सौन्दर्य के साथ-साथ अपने आत्मिक सौन्दर्य को निखारने में भी काफी रुचि रखते हैं। उनका कहना है कि हम सभी प्राणी प्रत्येक क्षण कोई न कोई ध्यान तो करते ही रहते हैं तो क्यों न ऐसा ध्यान करें जो हमें एक न एक दिन संसार समुद्र से पार करने में सहकारी सिद्ध हो।

इस प्रकार समय और समाज की बढ़ती हुई माँग को दृष्टि में रखते हुए पूज्य प्रज्ञाश्रमणी आर्यिका श्री चंदनामती माताजी ने बहुत ही सरल ढंग से ध्यान का अभ्यास करने की प्रक्रिया बताई जिससे कि लोगों में ध्यान के प्रति काफी आकर्षण हो गया। पूज्य आर्यिका श्री के द्वारा उच्चरित कराए जाने वाले सूत्रपदों का उच्चारण करते-करते तो लोग ऐसे तन्मय हो जाते हैं मानों अब उन्हें इस संसार से कोई ममत्व ही नहीं रह गया है।

कहा जाता है कि स्वादिष्ट भोजन से ज्यादा उसे स्वादिष्ट बनाने वाले की तारीफ होती है। शास्त्रों में तो हमने ध्यान के बारे में काफी कुछ पढ़ा लेकिन उचित मार्गदर्शन के अभाव में सब कुछ शास्त्रों में ही सीमित था, उसे जन-जन तक पहुँचाने वाली आर्यिका श्री चंदनामती माताजी के असीमित गुणों का वर्णन करने वाला उसी प्रकार हंसी का पात्र बन जाता है जिस प्रकार कि एक ऊँचे आम के पेड़ पर लटकते हुए आमों को देखकर नीचे खड़ा एक बौना व्यक्ति अपनी नन्हीं-नन्हीं भुजाओं से उन फलों को प्राप्त करने का प्रयास करता है और लोग उसके इस असफल प्रयास को देखकर उस पर हंसते हैं।

ऐसी ज्ञान और ध्यान में सदा अनुरक्त आर्यिका श्री का जन्म पावन भूमि टिकैतनगर में माता मोहिनी की पवित्र कुक्षि से सन् 1958 की ज्येष्ठ बदी अमावस्या को हुआ था। उस भूमि को पावन मैंने इसलिए कहा कि यही वह पवित्र भूमि है जहाँ जैन समाज की सर्वोच्च साध्वी गणिनीप्रमुख श्री ज्ञानमती माताजी ने जन्म लेकर क्वारी कन्याओं के लिए त्याग का मार्ग प्रशस्त किया है। पिता छोटेला एवं माता मोहिनी की 12वीं सन्तान के रूप में पली-बढ़ी कु. माधुरी अपने नाम के अनुसार प्रारंभ से ही अत्यधिक मधुर स्वभावी रही हैं उन्होंने

13 अगस्त 1989, श्रावण शु. एकादशी को गणिनी ज्ञानमती माताजी से जीवन के परम लक्ष्य आर्यिका व्रतों को धारणकर "चंदनामती" नाम प्राप्त किया था। तदनुसार उनके ज्ञानरूपी चंदन की सुगंध आज सम्पूर्ण देश और विदेश में भी पहुँच चुकी है। आपने संगीत प्रेमियों के लिए अनेक सुंदर भजनों की रचना की है। वर्तमान में आप पूज्य गणिनी माताजी द्वारा लिखित षट्खण्डागम की संस्कृत टीका का हिन्दी अनुवाद कर रही हैं। सम्यग्ज्ञान मासिक पत्रिका जिसका अब हर बच्चे-बूढ़े हर महीने बड़ी बेसब्री से इंतजार करते हैं, उसमें भी आपके द्वारा लिखित ज्ञानवर्धक लेखों का समावेश रहता है।

उनके द्वारा लिखित यह "ध्यान साधना" नामक कृति आप सभी को ध्यान की विधि सिखाने में लाभकारी सिद्ध होगी इसमें कोई संदेह नहीं है। ध्यान का अभ्यास करके शारीरिक एवं मानसिक स्वस्थता के साथ-साथ जिस आध्यात्मिक ऊर्जा की प्राप्ति होती है वह वास्तव में मात्र अनुभवगम्य है, उस आनन्द का वचनों में वर्णन तो अशक्य ही रहता है। प्रत्यक्ष अनुभव के आधार पर कितने स्त्री-पुरुषों ने सिरदर्द, पैरदर्द, साइंस की बीमारी, ब्लडप्रेसर आदि में आशातीत लाभ प्राप्त कर इस ध्यान की सैकड़ों कैसेट लोगों को वितरित कर औषधिदान का पुण्य अर्जित किया है। इसी शृंखला में प्रत्येक पाठक ध्यान का फल प्राप्त कर एवं इस पुस्तक में संग्रहीत प्राणायाम-योगाभ्यास को भी करके अपने तन-मन को स्वस्थ बनावें, यही मंगल भावना है।



परमपूज्य गणिनीप्रमुख आर्यिकाशिरोमणि श्री ज्ञानमती माताजी का संक्षिप्त-परिचय

—प्रज्ञाश्रमणी आर्यिका चन्दनामती

जन्मस्थान—टिकैतनगर (बाराबंकी) उ.प्र.

जन्मतिथि—आसोज सुदी 15 (शरदपूर्णिमा) वि. सं. 1991, (22 अक्टूबर सन् 1934)

जाति—अग्रवाल दि. जैन, गोत्र—गोयल, नाम—कु. मैना

माता-पिता—श्रीमती मोहिनी देवी एवं श्री छोटेलाल जैन

आजन्म ब्रह्मचर्य व्रत—ई. सन् 1952, बाराबंकी में शरदपूर्णिमा के दिन

क्षुल्लिका दीक्षा—चैत्र कृ. 1, ई. सन् 1953 को महावीरजी अतिशय क्षेत्र (राज.) में आचार्यरत्न श्री देशभूषण जी महाराज से। नाम—क्षुल्लिका वीरमती

आर्यिका दीक्षा—वैशाख कृ. 2, ई. सन् 1956 को माधोराजपुरा (राज.) में चारित्रचक्रवर्ती 108 आचार्य श्री शांतिसागर जी की परम्परा के प्रथम पट्टाधीश आचार्य श्री वीरसागर जी महाराज के करकमलों से।

साहित्यिक कृतित्व—अष्टसहस्री, समयसार, नियमसार, मूलाचार, कातंत्र-व्याकरण, षट्खण्डागम आदि ग्रंथों के अनुवाद/टीकाएं एवं लगभग 300 ग्रंथों की लेखिका।

डी.लिट्. की मानद उपाधि—सन् 1995 में अवध वि.वि. (फैजाबाद) द्वारा एवं तीर्थकर महावीर विश्वविद्यालय मुरादाबाद द्वारा 8 अप्रैल 2012 को "डी.लिट्." की मानद उपाधि से विभूषित।

तीर्थ निर्माण प्रेरणा—हस्तिनापुर में जंबूद्वीप, तेरहद्वीप, तीनलोक आदि रचनाओं के निर्माण, शाश्वत तीर्थ अयोध्या का विकास एवं जीर्णोद्धार, प्रयाग-इलाहाबाद (उ.प्र.) में तीर्थकर ऋषभदेव तपस्थली तीर्थ का निर्माण, तीर्थकर जन्मभूमियों का विकास यथा—भगवान महावीर जन्मभूमि कुण्डलपुर (नालंदा-बिहार) में 'नंदावर्त महल' नामक तीर्थ निर्माण, भगवान पुष्पदंतनाथ की जन्मभूमि काकन्दी तीर्थ (निकट गोरखपुर-उ.प्र.) का विकास, भगवान पार्श्वनाथ केवलज्ञानभूमि अहिच्छत्र तीर्थ पर तीस चौबीसी मंदिर, हस्तिनापुर में जम्बूद्वीप स्थल पर भगवान शांतिनाथ-कुंथुनाथ-अरहनाथ की 31-31 फुट उत्तुंग खड्गासन प्रतिमा, मांगीतुंगी में निर्माणाधीन 108 फुट उत्तुंग भगवान ऋषभदेव की विशाल प्रतिमा, महावीर जी तीर्थ पर महावीर धाम में पंचबालयति मंदिर, शिडी में ज्ञानतीर्थ इत्यादि।

महोत्सव प्रेरणा—पंचवर्षीय जम्बूद्वीप महामहोत्सव, भगवान ऋषभदेव अंतर्राष्ट्रीय निर्वाण महामहोत्सव, अयोध्या में भगवान ऋषभदेव महाकुंभ मस्तकाभिषेक, कुण्डलपुर महोत्सव, भगवान पार्श्वनाथ जन्मकल्याणक तृतीय सहस्राब्दि महोत्सव, दिल्ली में कल्पद्रुम महामण्डल विधान का ऐतिहासिक आयोजन इत्यादि। विशेषरूप से 21 दिसम्बर 2008 को जम्बूद्वीप स्थल पर विश्वशांति अहिंसा सम्मेलन का आयोजन हुआ, जिसका उद्घाटन भारत की तत्कालीन राष्ट्रपति श्रीमती प्रतिभा देवीसिंह पाटील द्वारा किया गया।

शैक्षणिक प्रेरणा—'जैन गणित और त्रिलोक विज्ञान' पर अंतर्राष्ट्रीय संगोष्ठी, राष्ट्रीय कुलपति सम्मेलन, इतिहासकार सम्मेलन, न्यायाधीश सम्मेलन एवं अन्य अनेक राष्ट्रीय-अंतर्राष्ट्रीय स्तर के सेमिनार आदि।

रथ प्रवर्तन प्रेरणा—जम्बूद्वीप ज्ञानज्योति (1982 से 1985), समवसरण श्रीविहार (1998 से 2002), महावीर ज्योति (2003-2004) का भारत भ्रमण।

इस प्रकार नित्य नूतन भावनाओं की जननी पूज्य माताजी चिरकाल तक इस वसुधा को सुशोभित करती रहें, यही मंगल कामना है।

पूज्य प्रज्ञाश्रमणी आर्यिका श्री चन्दनामती माताजी का संक्षिप्त परिचय

-ब्र. कु. बीना जैन (संघस्थ)

नाम - प्रज्ञाश्रमणी आर्यिका श्री चन्दनामती माताजी

दीक्षा पूर्व नाम - ब्र. कु. माधुरी शास्त्री

जन्मतिथि - 18-5-1958 (ज्येष्ठ कृष्णा अमावस्या)

जन्मस्थान - टिकैतनगर (बाराबंकी) उ.प्र.

माता-पिता - श्रीमती मोहिनी देवी एवं श्री छोटेलाल जी जैन

भाई - चार (कर्मयोगी पीठाधीश स्वस्तिश्री रवीन्द्रकीर्ति स्वामी जी, कैलाशचंद, स्व. प्रकाशचंद, सुभाषचंद)

बहन - आठ (गणिनी आर्यिका शिरोमणि श्री ज्ञानमती माताजी एवं आर्यिका श्री अभयमती माताजी सहित)

ब्रह्मचर्य व्रत - 25 अक्टूबर 1969 को जयपुर में 2 वर्ष का ब्रह्मचर्य व्रत एवं सन् 1971, अजमेर में आजन्म ब्रह्मचर्य सुगंधदशमी को गणिनी आर्यिका श्री ज्ञानमती माताजी से।

धार्मिक अध्ययन - 1972 में सोलापुर से "शास्त्री" की उपाधि, 1973 में "विद्यावाचस्पति" की उपाधि।

द्वितीय एवं सप्तम प्रतिमा के व्रत - सन् 1981 एवं 1987 में गणिनी आर्यिका श्री ज्ञानमती माताजी से।

आर्यिका दीक्षा - हस्तिनापुर में 13-8-1989, श्रावण शु. 11 को गणिनी श्री ज्ञानमती माताजी से।

प्रज्ञाश्रमणी की उपाधि - 1997 में चौबीस कल्पद्रुम महामण्डल विधान के पश्चात् राजधानी दिल्ली में पूज्य गणिनी श्री ज्ञानमती माताजी द्वारा।

पीएच.डी. की मानद उपाधि - तीर्थंकर महावीर विश्वविद्यालय मुरादाबाद द्वारा 8 अप्रैल 2012 को विश्वविद्यालय में।

साहित्यिक योगदान - चरित्रचन्द्रिका, तीर्थंकर जन्मभूमि विधान, नवग्रहशांति विधान, भक्तामर विधान, समयसार विधान आदि लगभग 200 पुस्तकों का लेखन, वर्तमान में पूज्य गणिनी श्री ज्ञानमती माताजी द्वारा "षट्खण्डागम (प्राचीनतम जैन सूत्र ग्रंथ) एवं "भगवान ऋषभदेव चरितम्" की संस्कृत टीकाओं का हिन्दी अनुवाद कार्य, 'समयसार' एवं 'कुन्दकुन्दमणिमाला' का हिन्दी पद्यानुवाद, भगवान महावीर स्तोत्र की संस्कृत एवं हिन्दी टीका, भगवान महावीर हिन्दी-अंग्रेजी शब्दकोष, जैन वर्षिप (अंग्रेजी में पूजा, भजन, बारहभावना आदि), भजन (लगभग 1000), पूजन, चालीसा, स्तोत्र इत्यादि लेखन की अद्भुत क्षमता, हिन्दी भाषा के साथ-साथ अंग्रेजी, संस्कृत आदि भाषाओं की सिद्धहस्त लेखिका, गणिनी ज्ञानमती गौरव ग्रंथ एवं भगवान पार्श्वनाथ तृतीय सहस्राब्दि ग्रंथ की प्रधान सम्पादिका। वर्तमान में 'इन्साइक्लोपीडिया ऑफ जैनिसम डॉट कॉम' (ऑनलाईन जैन विश्वकोश) के सम्पादन में संलग्न।

दिगम्बर जैन त्रिलोक शोध संस्थान-संक्षिप्त परिचय

-जीवन प्रकाश जैन (प्रबंध सम्पादक)

ईसवी सन् 1972 में पूज्य गणिनीप्रमुख आर्यिकाशिरोमणि श्री ज्ञानमती माताजी की प्रेरणा से स्थापित उक्त संस्था के द्वारा जम्बूद्वीप रचना के निर्माण हेतु मेरठ (उ.प्र.) के ऐतिहासिक तीर्थ हस्तिनापुर में नशिया मार्ग पर जुलाई 1974 में एक भूमि क्रय की गई, जहाँ सर्वप्रथम 24वें तीर्थंकर भगवान महावीर स्वामी की अवगाहना प्रमाण सात हाथ (सवा दस फुट) ऊँची खड्गासन प्रतिमा विराजमान करने हेतु फरवरी 1975 में एक लघुकाय जिनालय का निर्माण किया गया, जो सन् 1990 में एक अनोखे 'कमल मंदिर' के रूप में निर्मित हुआ है। यहाँ विराजमान कल्पवृक्ष भगवान महावीर से यह अतिशय क्षेत्र निरंतर प्रगति पथ पर अग्रसर होता हुआ नित्य नये निर्माणों के द्वारा संसार में अद्वितीय पर्यटन स्थल के रूप में प्रसिद्ध हुआ है। इस प्रतिमा के दर्शन करके भक्तगण अपनी मनोकामनाएँ पूर्ण करते हैं।

जम्बूद्वीप निर्माण का प्रथम चरण - जुलाई सन् 1974 में रखी गई नींव के आधार पर जम्बूद्वीप के बीचोंबीच में सर्वप्रथम आगम वर्णित सुमेरुपर्वत (101 फुट ऊँचा) का निर्माण अप्रैल सन् 1979 में एवं सन् 1985 में जम्बूद्वीप रचना का निर्माण पूर्ण हुआ। सोलह जिनमंदिरों से समन्वित उस सुमेरुपर्वत के अंदर से निर्मित 136 सीढ़ियों से चढ़कर श्रद्धालु भक्त समस्त भगवन्तों के दर्शन करके जब सबसे ऊपर पाण्डुकशिला के निकट पहुँचते हैं, तो नीचे जम्बूद्वीप रचना के सभी नदी, पर्वत, मंदिर, उपवन आदि दृश्यों के साथ-साथ हस्तिनापुर के आसपास के सुदूरवर्ती ग्रामों का भी प्राकृतिक सौंदर्य देखकर फूले नहीं समाते हैं।

यात्री सुविधा - हस्तिनापुर तीर्थ में जम्बूद्वीप स्थल के पूरे परिसर में संस्थान द्वारा कार्यालय का सक्रिय संचालन किया जाता है। वहाँ यात्रियों के ठहरने हेतु आधुनिक सुविधायुक्त 200 कमरे, 50 से अधिक डीलक्स फ्लैट एवं अनेकों गेस्ट हाउस (बंगले) बने हुए हैं। इसके साथ ही यहाँ सुन्दर भोजनालय है जहाँ यात्रियों को सुविधापूर्वक शुद्ध भोजन प्राप्त होता है। इसके अतिरिक्त 2 किमी. दूर हस्तिनापुर सेन्ट्रल टाउन में सरकारी अस्पताल, डाकखाना, बाजार, इंटरकालेज तथा अन्य शिक्षण संस्थाएँ आदि सभी आवश्यक सुविधाएँ उपलब्ध हैं।

हस्तिनापुर कैसे पहुँचे ? - भारत की राजधानी दिल्ली से 110 किमी. पश्चिमी उत्तरप्रदेश में जिला-मेरठ से 40 किमी. दूर हस्तिनापुर तीर्थ है। राजधानी दिल्ली से हस्तिनापुर के लिए अंतर्राज्यी बस अड्डे अथवा आनंद विहार बस अड्डे से उत्तरप्रदेश रोडवेज तथा डी.टी.सी. बसों की निरंतर सेवा उपलब्ध है। मेरठ से भी प्रति आधे घंटे के अंतराल से जम्बूद्वीप-हस्तिनापुर पहुँचने हेतु रोडवेज की बसें सुलभता के साथ उपलब्ध रहती हैं। 'जम्बूद्वीप' के नाम से ये बसें चलती हैं जो सीधे जम्बूद्वीप के सामने ही रुकती हैं और जम्बूद्वीप से ही मेरठ, दिल्ली, तिजारा आदि यात्रा हेतु बसें उपलब्ध रहती हैं। दिल्ली और मेरठ के बीच रेल सेवा भी है। देश-विदेश के यात्रीगण हस्तिनापुर पधारकर इस धरती का स्वर्ग मानी जाने वाली 'जम्बूद्वीप रचना' के दर्शन करें और मानसिक शांति का अनुभव करते हुए मनवांछित फल प्राप्त करें, यही मंगलकामना है।



ध्यान-साधना

ध्यान कैसे करें?

ध्यान का लक्षण—एकाग्रचिन्तानिरोध होना अर्थात् किसी एक विषय पर मन का स्थिर हो जाना ध्यान कहलाता है। यह ध्यान उत्तम संहनन वाले महामुनियों के अधिक से अधिक अन्तर्मुहूर्त (48 मिनट) तक ही हो सकता है। जैन ग्रंथों में ध्यान के चार भेद माने हैं—आर्तध्यान, रौद्रध्यान, धर्मध्यान, शुक्लध्यान। जिनके लिए कहा भी है—

आर्तं रौद्रं च दुर्ध्यानं, निर्मूल्य त्वत्प्रसादतः।

धर्मध्यानं प्रपद्याहं, लप्स्ये निःश्रेयसं क्रमात्।।

अर्थात् हे भगवन्! आर्त-रौद्र इन दो दुर्ध्यानों को आपके प्रसाद से निर्मूल करके मैं धर्मध्यान को प्राप्त करके क्रम से मोक्ष को प्राप्त करूँगा।

सारांश यह है कि आर्त, रौद्र, धर्म और शुक्ल ये चार प्रकार के जो ध्यान हैं, वे चारों गतियों को प्राप्त कराने में अपना सहयोग प्रदान करते हैं अर्थात् आर्तध्यान से तिर्यच—पशुगति, रौद्रध्यान से नरकगति, धर्मध्यान से देव और मनुष्य गति तथा शुक्लध्यान से सिद्धगति की प्राप्ति होती है।

पूर्ण ध्यान किसे हो सकता है?—उपर्युक्त परिभाषा के अनुसार तो संसार के प्रत्येक प्राणी को हर समय कोई न कोई ध्यान रहता ही है, तथापि इनमें प्रारंभ के दो (आर्त-रौद्र) ध्यान संसार के कारण हैं और “**परे मोक्ष हेतू**” सूत्र से धर्मध्यान चतुर्थ गुणस्थान से लेकर सातवें गुणस्थान तक होता है। धवला ग्रंथ

में दशवें गुणस्थान तक भी धर्मध्यान माना है और शुक्लध्यान तो उत्तम संहननधारी महामुनियों के तथा केवली भगवान के ही होता है।

गृहस्थजन भी ध्यान का अभ्यास कर सकते हैं!—ज्ञानार्णव ग्रंथ में श्री शुभचन्द्राचार्य ने कहा है कि “आकाश में पुष्प खिल सकते हैं और गधे के सींग हो सकते हैं किन्तु किसी भी देश या काल में गृहस्थाश्रम में शुक्लध्यान की सिद्धि नहीं हो सकती है।” फिर भी धर्मध्यान की सिद्धि के लिए गृहस्थाश्रम में भी ध्यान का अभ्यास और भावना तो करनी ही चाहिए।

संसार में अनेक प्रकार की भौतिक चिन्ताओं में उलझे मन को कुछ विश्रान्ति देने के लिए श्रावकों को पिण्डस्थ, पदस्थ, रूपस्थ और रूपातीत इन ध्यानों का अभ्यास करना चाहिए। यद्यपि इन पिण्डस्थ आदि ध्यानों की सिद्धि तो कठिन है फिर भी प्रतिदिन किया गया अभ्यास, भावना, संतति और चिन्तन इन नामों की सार्थकता को तो प्राप्त कर ही लेता है और कालान्तर में वही अभ्यास ध्यान की सिद्धि में सहायक बन जाता है।

ऊपर कहे गये धर्मध्यान के अंतिम भेद संस्थान-विचय के ही ये पिण्डस्थ आदि चार भेद माने गये हैं, सो यहाँ क्रमानुसार पिण्डस्थ ध्यान के बारे में ही बताया जा रहा है।

कहाँ बैठकर ध्यानाभ्यास करें?—मन चूँकि अत्यन्त चंचल है अतः उसे नियंत्रित करने एवं ध्यान की ओर उन्मुख करने के लिए जिनमंदिर पूर्ण उपयुक्त स्थान होते हैं। यदि मंदिर की सुविधा उपलब्ध नहीं है, तो घर के किसी एकांत स्थान (पूजाघर-चैत्यालय) में बैठ सकते हैं अन्यथा किसी पार्क आदि खुले स्थान का कोई हिस्सा भी ध्यान करने के लिए उचित रहेगा। जहाँ आप 5 मिनट से लेकर शक्ति अनुसार 1 घंटे तक भी बैठने में स्वाधीनता और निर्विकल्पता का अनुभव कर सकें उस स्थान का चयन कर लें तथा भूमि पर चटाई या दर्भासन (डाभ या शुद्ध आसन) बिछाकर ध्यान करने हेतु बैठ जावें। केवल भूमि पर बैठकर ध्यान न करें।

ध्यान के समय मुख पूर्व दिशा या उत्तर दिशा की ओर करें क्योंकि पूर्व से निकलने वाले सूर्य की तेजस्वी किरणों की तरंगें प्रत्यक्ष-परोक्ष दोनों प्रकार से मन-मस्तिष्क को और ऊर्जा प्रदान करती हैं जो आत्मा में तेजस्विता के साथ-साथ शारीरिक स्वस्थता को भी देने वाली हैं। इसी प्रकार उत्तर दिशा मनोरथसिद्धि में सहायक मानी गई है जो अपनी ओर अभिमुख हुए मानव की समस्त

समस्याओं का समाधान करके उसमें नवजीवन का संचार करती है।

किस मुद्रा में बैठें?—ध्यान के लिए पद्मासन मुद्रा सर्वश्रेष्ठ मानी गई है, वह ब्रह्मचर्यासिद्धि के लिए रामबाण औषधि के समान है। इसके लिए पहले बायाँ पैर दाहिनी जाँघ पर रखते हैं पुनः दाहिना पैर बायीं जाँघ पर रखकर, बाएँ हाथ की हथेली पर दायें हाथ की हथेली रखकर भगवान के समान शांत मुद्रा में बैठकर आँखों को कोमलता से बंद करें।

यदि इस पद्मासन से बैठने में अधिक तकलीफ महसूस हो तो अर्धपद्मासन (बायाँ पैर नीचे और दाहिना पैर उसकी जाँघ पर रखकर) से बैठें अथवा सुखासन से भी बैठकर ध्यानाभ्यास किया जा सकता है।

ध्यान का शुभारंभ ॐ की ध्वनि से करें—शरीर की सुषुम्ना नाड़ी एवं मस्तक के ब्रह्म भाग को जागृत करने हेतु “ॐ” बीजाक्षर का नाद परम आवश्यक है। ध्यान को प्रारंभ करने हेतु सर्वप्रथम स्थिरतापूर्वक नौ बार इस ॐकार की ध्वनि करें। ध्वनि के उच्चारण में जहाँ कंठ, तालु, होंठ, नासिका आदि इन्द्रिय एवं उपांगों का अवलम्बन लेना होता है, वहीं ध्वनि के उन क्षणों में अपनी अन्तर्दृष्टि नाभिस्थान पर होनी चाहिए। उस समय अनुभव में नाभिस्थान से उठते हुए आध्यात्मिक तेजपुंज की एक लकीर ऊपर उठती हुई धीरे-धीरे ॐ के साथ मस्तक के रन्ध्र (ब्रह्म) भाग तक जाएगी, यही आध्यात्मिक ऊर्जा आत्मिक शक्ति को प्रदान करती है।

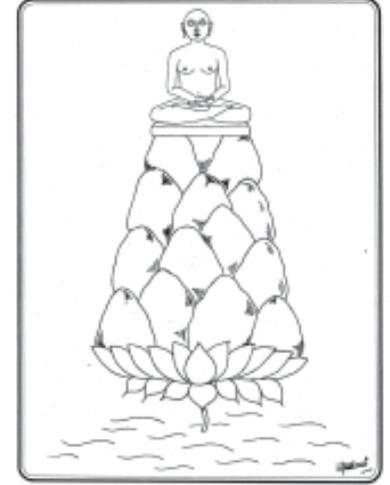
ॐ की यह ध्वनि यदि दिन में तीन बार (प्रातः, मध्याह्न और सायंकाल) पूर्ण विधि के साथ की जाए तो माइग्रेन, साइनस, ब्लडप्रेसर आदि अनेक बीमारियों का इलाज बिना दवाई लिए हो जाता है। इसके कई साक्षात् उदाहरण भी देखने को मिले हैं। इस ध्वनि के पश्चात् आत्मिक शान्ति हेतु ध्यान के कुछ सूत्रपदों का उच्चारण करें—

- (1) ज्ञानानन्दस्वरूपोऽहं (शक्तिरूप में मेरी आत्मा अनन्तज्ञानरूप है)
- (2) परमानन्दस्वरूपोऽहं (मेरी आत्मा में परम आनंद का स्रोत प्रवाहित हो रहा है)
- (3) चिच्चैतन्यस्वरूपोऽहं (शुद्ध चैतन्य स्वभाव से युक्त मेरी आत्मा है)
- (4) चिन्मयज्योतिस्वरूपोऽहं (चैतन्य की परमज्योति से मैं समन्वित हूँ)
- (5) चिच्चिंतामणिरूपोऽहं (चैतन्यरूप चिन्तामणिरत्न से युक्त मेरी आत्मा है)
- (6) शुद्धबुद्धस्वरूपोऽहं (शुद्धबुद्ध स्वभाव से मैं समन्वित हूँ)
- (7) नित्यनिरंजनरूपोऽहं (निश्चयनय से समस्त कर्मरूपी अंजन—कालिमा से मैं रहित हूँ)

पुनः अपने मन में पूर्ण स्वस्थता का अनुभव करते हुए पिण्डस्थ ध्यान के लिए तैयार हो जाएँ अर्थात् पिण्ड—शरीर में स्थित आत्मा का चिन्तन करना, पिण्डस्थ ध्यान कहलाता है। इसमें पार्थिवी, आग्नेयी, श्वसना, वारुणी और तत्त्वरूपवती ये पाँच धारणाएँ होती हैं।

(1) पार्थिवी धारणा (चित्त की चंचलता में रुकावट)—शरीर पर कम से कम परिग्रह हो और निराकुल चित्त होकर पद्मासन, अर्धपद्मासन अथवा सुखासन से चटाई पर बैठकर इस धारणा के अन्तर्गत विचार कीजिए—

मध्यलोकप्रमाण एक राजू (असंख्यातों मील का) विस्तृत बहुत बड़ा गोल क्षीरसमुद्र है अर्थात् जम्बूद्वीप से लेकर अंतिम स्वयंभूरमणसमुद्रपर्यन्त असंख्यात योजन का क्षीरसागर ध्यान में देखें। दूध के समान सफेद जल से वह समुद्र लहरा रहा है और समुद्र के बीचोंबीच में एक लाख योजन (40 करोड़ मील) विस्तार वाला खिला हुआ एक दिव्य कमल है जिसमें एक हजार पत्ते हैं, वे सब पत्ते सुवर्ण के समान चमक रहे हैं। कमल के बीच की कर्णिका सुमेरुपर्वत के समान ऊँची उठी हुई है, वह पीले रंग की है और अपनी पराग से दशों दिशाओं को पीत प्रभा से सुशोभित कर रही है।



भव्यात्माओं! जैन आगम की भाषा में ऊपर समुद्र और कमल आदि का प्रमाण बताया है, इसका सारांश यह है कि आप अपने चिन्तन में जितना बड़ा से बड़ा समुद्र देख सकें, देखें और उसके बीच में एक हजार आठ पंखुड़ियों का कमल देखें। मन को सुमेरु के समान ऊँचा मानकर कमल की कर्णिका को ऊँची उठी हुई देखें।

पुनः आप देखिए कि उस कर्णिका पर एक श्वेत वर्ण का ऊँचा सिंहासन है, उस पर मैं भगवान आत्मा के रूप में विराजमान होकर ध्यान में तल्लीन हूँ। यहाँ भावों की उच्चता ही कर्मों की निर्जरा कराएगी, आध्यात्मिक ज्योति से आत्मा प्रकाशित हो जाएगी। यही आध्यात्मिक ऊर्जा है जिससे शारीरिक और मानसिक

शक्ति प्राप्त होती है।

इस समय आप मन ही मन निम्न पंक्तियाँ पढ़ें—

मेरा तनु जिनमंदिर उसमें, मन कमलासन शोभे सुन्दर।

उस पर मैं ही भगवान स्वयं, राजित हूँ चिन्मय ज्योतिप्रवर।।

मैं शुद्ध बुद्ध हूँ सिद्ध सदृश, कर्माजन का कुछ लेप नहीं।

मैं नमूँ उसी शुद्धात्मा को, मेरा पर से संश्लेष नहीं।।

(इसके साथ ही शांति और शिथिलता का सुझाव दीजिए। शान्त.....

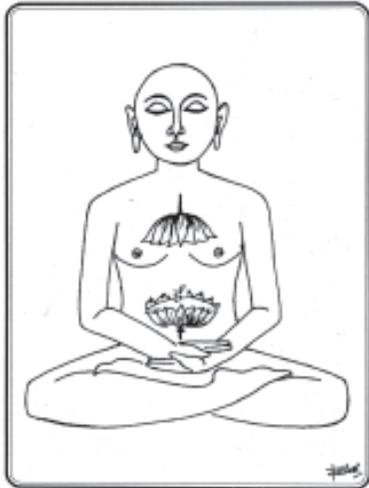
शिथिल.....)

अनंतर आप ऐसा चिंतवन कीजिए कि मेरी आत्मा सम्पूर्ण राग-द्वेषमय संसार को और समस्त कर्मों को नष्ट करने में सक्षम है। ऐसा बार-बार विचार करते हुए अपने उपयोग को उसी में तन्मय कर दीजिए। यहाँ ध्यान के निम्न सूत्र पदों को पढ़ लीजिए—

“ज्ञानपुंजस्वरूपोऽहं, नित्यानंदस्वरूपोऽहं, सहजानंदस्वरूपोऽहं, परमसमाधि-स्वरूपोऽहं, परमस्वास्थ्यस्वरूपोऽहं।”

इस चिन्तनधारा के साथ प्रथम पार्थिवी धारणा समाप्त हुई और अब द्वितीय धारणा के लिए अगला दिन निर्धारित कीजिए ताकि एक दिन का अभ्यास दीर्घकालीन न होने पाए, अन्यथा मस्तिष्क पर भार अनुभव होने लगेगा।

(2) “आग्नेयी धारणा” (कर्मों को जलाने की एक प्रक्रिया)—इस धारणा



के अन्तर्गत चिन्तन कीजिए कि मेरे नाभिस्थान में सोलह दलों वाला खिला हुआ एक सफेद कमल है। उस कमल की कर्णिका पर “ह्रीं” बीजाक्षर पीली केशर से लिखा हुआ देखिए पुनः दिशा के क्रम से प्रत्येक दलों (पत्तों) पर केशर से ही अ, आ, इ, ई, उ, ऊ, ऋ, ॠ, लृ, लृ, ए, ऐ, ओ, औ, अं, अः, इन सोलहों स्वरों को लिख लें। पुनः इन सोलहों स्वर एवं ह्रीं बीजाक्षर पर अपने मन को केन्द्रित करके इनका ध्यान कीजिए।

मन को अशुभ से शुभ की ओर ले

जाने की यह एक उत्तम प्रक्रिया है, इस समय शारीरिक और मानसिक स्थिरता की परम आवश्यकता है अतः चंचल चित्तरूपी बंदर को एकदम अनुशासित रखिए, तब आपको ये अक्षर और कर्णिका का महामंत्र स्पष्ट दिखने लगेगा। इसके आगे आप देखें कि इसी कमल के ठीक ऊपर हृदय स्थान पर आँधा मुँह करके (नीचे को लटकता हुआ) एक मटमैले रंग का आठ दल का कमल बना हुआ है, उसके आठों दल पर क्रम से ज्ञानावरणीय कर्म, दर्शनावरणीय कर्म, वेदनीय कर्म, मोहनीय कर्म, आयुर्कर्म, नामकर्म, गोत्रकर्म और अन्तराय कर्म इन आठों कर्मों के नाम काले रंग से लिखे हुए हैं।

पुनश्च ध्यान की अगली श्रृंखला में देखें और अनुभव करें कि नाभिकमल की कर्णिका के “ह्रीं” महामंत्र के रेफ से धुँआ निकल रहा है, कुछ ही क्षणों में उस धुँए में से अग्नि के स्फुलिंगे (चिंगारियाँ) निकलने लगीं, तब अग्नि की लौ ऊपर को उठकर आठ कर्म वाले कमल को जलाने लगी और धीरे-धीरे वही अग्नि ज्वाला बनकर मस्तक के ऊपर पहुँच गई, पुनः वह अग्नि त्रिकोणाकार मण्डल के आकार में परिवर्तित हो गई अर्थात् अग्नि की एक लकीर मस्तक के दाईं ओर, एक बाईं ओर गई और नीचे दोनों लकीरों के मिल जाने से शरीर का त्रिकोणाकार अग्निमंडल बन जाता है। इस समय यह चिन्तन करें कि धधकती हुई यह अग्नि अंदर में तो कमलपत्रों को जला रही है और बाहर में औदारिक शरीर को भस्म कर रही है।

चिन्तन के इन क्षणों में घबड़ाहट बिल्कुल नहीं होना चाहिए क्योंकि इस ध्यान के माध्यम से अनेक भवों में संचित पापकर्म तो नष्ट होंगे ही, साथ में तमाम शारीरिक रोगों का विनाश होकर स्वस्थता का अनुभव भी होगा।

अब आगे देखें कि अग्नि मंडल के त्रिकोणाकार की तीनों लकीरों में “रं रं रं” ऐसे अग्निबीजाक्षर लिखे हुए हैं और तीनों कोणों पर स्वस्तिक बने हैं तथा स्वस्तिक के पास भीतरी भाग में “ॐ रं” ऐसे बीजाक्षर लिखे हुए हैं। पुनः चेतावनी दी जा रही है कि जलती हुई अग्नि को देखकर मन को विचलित नहीं करना है क्योंकि आत्मा चिच्चैतन्यस्वरूप अमूर्तिक है अतः अग्नि के द्वारा वह कभी जल नहीं सकती है, यह तो अशुभ कर्मों को जलाने का एक तरीका है और इसमें सफलता प्राप्त करते ही आपको परमस्वस्थता की अनुभूति होगी।

इस धारणा में ध्यान की समापन बेला में अब पुनः देखिए कि वह अग्नि धीरे-धीरे शांत हो गई है, जिससे हमारी आत्मा पर राख का पुंज इकट्ठा हो गया

है पुनः पाँच दीर्घ श्वास लेते हुए आज के ध्यान को निम्न वाक्य बोलते हुए समाप्त कीजिए—

“मैं पूर्ण स्वस्थ हूँ, मुझे कोई रोग नहीं है।” (तीन बार बोलें)

इस प्रकार पिण्डस्थ ध्यान के प्रकरण में दो धारणाओं का यहाँ वर्णन किया गया है। आगे की धारणाएँ अगले दिन के ध्यान में करें।

नोट—उपर्युक्त ध्यान के प्रयोग से अनेक भाइयों को ब्लडप्रेसर, शुगर एवं हार्ट की बीमारियों में आशातीत लाभ मिला है एवं कई बहनों ने माइग्रेन, सिरदर्द, साइनस एवं शरीर के दर्दों में काफी आराम का अनुभव किया है अतः पाठकगण भी इसे दिन में एक, दो अथवा तीन समय प्रयोग करके अपने अनुभव से हमें अवगत करावें तो ध्यान की सार्थकता का परिचय अन्य लोगों को भी प्राप्त हो सकेगा।

अब इसी श्रृंखला में प्रस्तुत हैं पिण्डस्थ ध्यान की अगली धारणाएँ—

1. सर्वप्रथम आप मंदिर जी की स्वाध्यायशाला में अथवा घर के किसी एकांत स्थान में स्थिरचित्त होकर ध्यान के लिए पद्मासन, अर्धपद्मासन या सुखासन से बैठकर आँखें कोमलता से बंद करें।

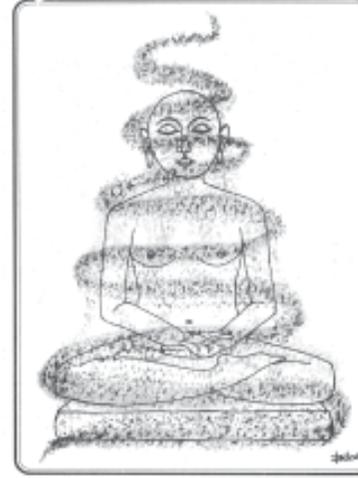
2. बाएँ हाथ की हथेली पर दाएँ हाथ की हथेली रखकर शरीर को तनावमुक्त करें। पृष्ठ रज्जु बिल्कुल सीधी हो, न अधिक अकड़न न अधिक झुकाव हो, किन्तु निराकुल, शान्तचित्त होकर बैठें।

3. इसके पश्चात् ॐ की नव बार ध्वनि निकालते हुए दीर्घ श्वास का अभ्यास करें। पुनः मानसिक स्थिरता के लिए ध्यान के कुछ सूत्रपदों का उच्चारण कीजिए—

अनन्तज्ञानस्वरूपोहं, अनन्तदर्शनस्वरूपोहं, अनन्तवीर्यस्वरूपोहं, सहजानन्दस्वरूपोहं।

अब ध्यान की धारा में अपने चित्त को प्रवाहित कीजिए और पार्थिवी तथा आग्नेयी धारणा के अन्तर्गत जो-जो आपने चिन्तन किया था कि क्षीरसागर के मध्य ऊँचे कमल की कर्णिका पर एक सिंहासन के ऊपर मैं एक स्वच्छ अन्तरात्मा के रूप में विराजमान हूँ और चिन्तन के आधार पर मुझे अपने को परमात्मा बनाना है।

(3) श्वसना (वायवी) धारणा—अब आप देखिए कि आकाश में चारों तरफ से प्रलयकारी तेज हवा चलने लगी। यह हवा मेरुपर्वत को भी प्रकम्पित कर देने को आतुर है किन्तु आप चिन्ता मत कीजिए क्योंकि आपकी ध्यानस्थ आत्मा को यह वायु अणुमात्र भी हिला नहीं सकती है। वायुमण्डल गोल आकाररूप से



परिणत हो गया है, इस मण्डल में जगह-जगह 'स्वाय-स्वाय' ये वायु के बीजाक्षर सफेद रंग से लिखे हैं।

आगे देखें कि वह प्रलयकारी वायु मेरे शरीर में प्रविष्ट हो गई है और वह त्रिकोणाकार शरीर पर ढकी हुई भस्म को उड़ा रही है अर्थात् इस हवा से कर्मों की रज उड़ गई और आत्मा स्वच्छ हो गई है। इस वायवी धारणा के समय निम्न मंत्र का चिन्तन कीजिए।

“ॐ हीं अर्हम् श्रीजिनप्रभंजनाय कर्मभस्मविधूननं कुरु कुरु स्वाहा।”

पुनः अनुभव करें कि यह वायु रुक गई है और हवा की हलचल समाप्त हो गई है। मैं अब ज्ञान का पुंज बन गया हूँ, सम्पूर्ण अज्ञानता मेरे हृदय से दूर हट गई है।

इतना चिन्तन भी आपको बहुत शांति तथा सुख प्रदान करेगा अतः मात्र यह अनुभव कीजिए कि—मैं पूर्ण स्वस्थ हूँ मुझे कोई रोग नहीं है। तीन बार पुनः महामंत्र का स्मरण करते हुए तीन बार दीर्घ स्वासोच्छ्वास लें और आँख खोलकर, हाथ जोड़कर, पंचपरमेष्ठियों को नमन करते हुए निम्न पद्य बोलें—

**संसार के भ्रमण से अतिदूर हैं जो,
ऐसे जिनेन्द्रपद को नित ही नमूँ मैं।
सम्पूर्ण सिद्धगण को सब साधुओं को,
वंदूँ सदा सकल कर्म विनाश हेतु॥१॥**

पुनः अगली वारुणी धारणा में प्रवेश करें।

(4) वारुणी धारणा—अब चिंतन करें कि आकाश में बादल छा गए हैं, बिजली चमक रही है और देखते ही देखते मूसलाधार बरसात शुरू हो गई है। आकाशमण्डल में चारों ओर “पं पं पं” बीजाक्षर लिखे हुए हैं।



वर्षा की अमृत सदृश बूँदें मेरी आत्मा का प्रक्षालन कर रही हैं। इस दृश्य का चिन्तन करते हुए निम्न मंत्र पढ़ें—

“ॐ ह्रीं अर्हम् श्रीजिनपर्जन्याय कर्ममलप्रक्षालनं कुरु कुरु स्वाहा।”

इस प्रकार वर्षा से शुद्ध होकर मेरी आत्मा स्फटिक के समान शुद्ध हो रही है। मंत्र पढ़िए— ॐ ह्रीं शुद्धात्मने नमः, ॐ ह्रीं विश्व-रूपात्मने नमः, ॐ ह्रीं परमात्मने नमः। अब आगे पंचम तत्त्वरूपवती धारणा का अवलम्बन लीजिए—

(5) तत्त्वरूपवती धारणा—उपर्युक्त मंत्रों के उच्चारण के पश्चात् शरीर में



शिथिलता एवं शांति का सुझाव देते हुए मन को स्थिर करें पुनः चिन्तन करें कि मेरी आत्मा सप्तधातु से रहित पूर्णचन्द्र के समान प्रभाव वाली सर्वज्ञ के सदृश बन गई है। अब मैं अतिशय से युक्त, पंचकल्याणकों की महिमा से समन्वित होकर देव, दानव, धरणेन्द्र आदि से पूजित हो गया हूँ। अनन्तर मैं आठ कर्मों से रहित निर्मल पुरुषाकार नित्य निरंजन परमात्मा बन गया हूँ। यह चिन्तन करते-करते आप पिण्डस्थ ध्यान की चरम सीमा तक पहुँच गये हैं।

अपने पिण्ड—शरीर के अंदर स्थित आत्मा का ध्यान ही पिण्डस्थ ध्यान है। इसका निश्चल ध्यान करने वाले योगीजन अन्य लोगों से दुःसाध्य ऐसे मोक्षसुख को भी प्राप्त कर लेते हैं तो अन्य शारीरिक सुखों की तो बात ही क्या है। जिस प्रकार से सूर्य के उदित होते ही उल्लू पलायमान हो जाते हैं उसी प्रकार से इस पिण्डस्थ ध्यानरूपी धन के समीप होने पर विद्या, मण्डल, मंत्र, यंत्र, इंद्रजाल के आश्चर्य, सिंह, सर्प तथा दैत्य आदि निःसारता को प्राप्त हो जाते हैं एवं भूत, पिशाच, ग्रह, राक्षस आदि कुछ भी उपद्रव करने में समर्थ नहीं हो सकते हैं। ऐसा इस ध्यान का अचिन्त्य प्रभाव जानना चाहिए।

मेरे हृदयाम्बुज में नितप्रति, चिन्मय ज्योती भगवान रहे।

मेरे अन्तर में आनंदघन, अमृतमय पूर्ण प्रवाह बहे।।

वह ही आनन्द घनाघन हो, कलिमल को दूर करे क्षण में।

सब दूरित सूर्य का ताप शमन, कर शाश्वत शांति भरे मुझमें।।

पुनः आँखें खोलकर हाथ जोड़कर परमात्मा को नमन करते हुए ध्यान को सम्पन्न कीजिए।

अब पदस्थ ध्यान का वर्णन प्रारंभ किया जाता है

पदस्थ ध्यान क्या है?—पवित्र मंत्रों के अक्षर पदों का अवलम्बन लेकर उसमें तल्लीन हो जाना पदस्थ ध्यान कहलाता है। इसके बहुत भेद हो जाते हैं जो कि विभिन्न मंत्रों पर आधारित हैं।

पिण्डस्थ ध्यान को पदस्थ से पूर्व क्यों बतलाया है?—गृहस्थाश्रम के अनेकों प्रपंचों में उलझे हुए मन को कोई भी एक मंत्र पर किंचित् क्षण के लिए भी टिका नहीं सकता है और मन को खाली बैठना भी आता नहीं, अतः वह इधर-उधर के चक्कर में ही पुनः घूमने लगता है। अतः उसके लिए जितनी भी सामग्री दी जाएगी, उतना ही अच्छा है क्योंकि उतनी देर तक तो कम से कम वह बाहर के विषयों से अपने को हटाकर इन धारणाओं के चिन्तन में ही उलझेगा, जो अच्छा ही है। यदि एक पद पर ही मन को स्थिर करना सरल होता तो आचार्य पहले पदस्थ ध्यान को कहकर फिर पिण्डस्थ को कहते। इससे यह स्पष्ट हो जाता है कि पिण्डस्थ ध्यान का ही पहले अभ्यास करना चाहिए। अनन्तर उसमें परिपक्व हो जाने के बाद पदस्थ ध्यान का अभ्यास करना चाहिए।

ॐ का ध्यान

पदस्थ ध्यान कैसे प्रारंभ करें?—सर्वप्रथम आप शुद्धमन से शुद्धवस्त्र धारण कर किसी एकांत स्थान अथवा पार्क जैसे खुले स्थान पर पद्मासन, अर्धपद्मासन अथवा सुखासन से बैठ जाएँ। शरीर पर पहने हुए वस्त्रों के अतिरिक्त समस्त परिग्रह को त्यागकर स्वाधीनता का अनुभव करते हुए तन-मन में शिथिलता का सुझाव दें और हाथ जोड़कर प्रार्थना करें—

तर्ज-में चंदन बनकर तेरे.....

‘हे प्रभु! मैं अपने आतम, में ऐसा रम जाऊँ।

संसार के बंधन से, मैं मुक्त हो जाऊँ।। हे प्रभु.।।

संकल्प विकल्पों का यह, सागर संसार है।

सागर की तरंगों से अब, मैं ऊपर उठ जाऊँ।। हे प्रभु.।।1।।

दुःखों की पर्वतमाला, कब टूट पड़ेगी मुझ पर।

उस पर्वत पर हे भगवन्! मैं कैसे चढ़ पाऊँ।। हे प्रभु.।।2।।

आतम सुख के अमृत में, मैं डूब गया अब स्वामी।

उसका आस्वादन लेकर, “चन्दनामती” सहज सुख पाऊँ।। हे प्रभु.।।3।।

इसके पश्चात् बाएँ हाथ की हथेली पर दाहिने हाथ की हथेली रखकर, आँखें कोमलता से बंद करके भगवान के समान शान्तमुद्रा में बैठ जाएँ और ॐकार का नाद करते हुए निम्न मंत्रों का उच्चारण करते हुए आत्मशांति का अनुभव करें—

1. ॐ अर्हत्स्वरूपोऽहं 2. ॐ तीर्थस्वरूपोऽहं 3. ॐ जिनस्वरूपोऽहं
4. ॐ सिद्धस्वरूपोऽहं 5. ॐ आत्मस्वरूपोऽहं।



पुनः अपनी अन्तर्यात्रा प्रारंभ कर दें, इस यात्रा का लक्ष्य बिन्दु है-ॐ बीजाक्षर। कल्पना कीजिए कि मेरे ठीक सामने केशरिया वर्ण का एक “ॐ” मंत्र विराजमान है। इसी ॐ पर मन को केन्द्रित करें, ॐ के प्रत्येक अवयव में केशरिया रंग भरा हुआ देखें। अनुभव करें.....मन को बाहर न जाने दें.....शिथिलता का सुझाव देते हुए ध्यान की अगली श्रृंखला में प्रवेश करें और चिन्तन करें कि—

“ॐ” यह प्रणवमंत्र है, यह पंचपरमेष्ठीवाचक मंत्र समस्त द्वादशांग का वाचक है। इसमें यथास्थान पाँचों परमेष्ठियों को विराजमान करते हुए उनके दर्शन करें—ॐ के अंदर प्रथम सिरे पर “अरिहंत” भगवान को देखें और “णमो अरिहंताणं” पद का स्मरण करते हुए भावों से ही अरिहंत परमेष्ठी को नमन करें और आगे चलें अर्धचन्द्राकार सिद्धशिला पर, जहाँ सिद्ध भगवान विराजमान हैं। आठों कर्मों से रहित, निराकार-अशरीरी सिद्ध भगवान की प्रतिमा पर मन को एकाग्र करते हुए आप “णमो सिद्धाणं” पद का स्मरण करें और उन्हें नमन करते हुए अपने मनवांछित कार्य की सिद्धि करें।

पुनश्च तीसरे परमेष्ठी आचार्य देव हैं, उनके दर्शन करने के लिए ॐ के मध्यभाग पर मन को लाएं और चिन्तन करें कि पिच्छी-कमण्डलु से सहित एक दिगम्बर मुनिराज यहाँ विराजमान हैं, ये ही चतुर्विध संघ के नायक आचार्यपरमेष्ठी कहलाते हैं। इनके चरणों में श्रद्धापूर्वक नमन (भावों से ही) करें और “णमो आइरियाणं” पद का मानसिक उच्चारण करते हुए “ॐ” की मात्रा चतुर्थ उपाध्याय परमेष्ठी को दिगम्बर मुनि मुद्रा में अध्ययन-अध्यापन करते हुए देखें। इनके दर्शन से अज्ञान का नाश एवं ज्ञान का विकास होगा, “णमो उवज्झायाणं”

के उच्चारणपूर्वक उनके चरणों में भाव नमस्कार करें और अंतिम परमेष्ठी सर्वसाधुओं के दर्शन करने हेतु “ॐ” के निचले भाग में अपनी यात्रा का पड़ाव डालें। पुनः चिन्तन करें कि यहाँ सामायिक अवस्था में लीन महान सन्त-साधु विराजमान हैं, जो संसार-शरीर-भोगों से पूर्ण विरक्त हैं। उनके दर्शन करते हुए मन को केन्द्रित कर दें उनकी वीतरागी मुद्रा पर और निम्न पंक्तियाँ पढ़ते हुए तल्लीन हो जायें ताकि मन कहीं बाहर न जाने पावे—

हे गुरुवर! तेरी प्रतिमा ही, तेरा अन्तर दर्शाती है।

यह नग्न दिगम्बर मुद्रा ही, प्राकृतिक रूप दर्शाती है।।

अर्थात् जिनकी काया से ही बिना कुछ बोले भी मोक्षमार्ग का दिग्दर्शन हो रहा है ऐसे साधुपरमेष्ठी के चरणों में नतमस्तक होकर “णमो लोए सव्वसाहूणं” का उच्चारण करें और अपनी आत्मा में विलक्षण आध्यात्मिक ऊर्जा की प्राप्ति का अनुभव करें। दो मिनट के लिए मन को यहीं स्थिर कर दें, शरीर में शिथिलता एवं शांति का सुझाव दें, पुनश्च—

परमेष्ठियों की शक्ति से समन्वित अनन्तशक्तिमान् ॐ मंत्र के चारों ओर एक गोलाकार से निकलती हुई सूर्य की किरणों का दर्शन करें अर्थात् एक सूर्य बिम्ब में विराजमान ॐ बीजाक्षर पर चित्त को केन्द्रित करें, तब सूर्य जैसा प्रकाश मन-मस्तिष्क में भरता महसूस होगा एवं उस समय अनुभव करें—

“मैं पूर्ण स्वस्थ हूँ, मुझे कोई रोग नहीं है” (तीन बार इस वाक्य को बोलें)

पुनः महामंत्र के स्मरणपूर्वक तीन बार दीर्घ श्वासोच्छ्वास लें और आँखों को अभी बंद रखते हुए निम्न श्लोक का उच्चारण करें—

अर्हन्तो मंगलं कुर्युः, सिद्धाः कुर्युश्च मंगलम्।

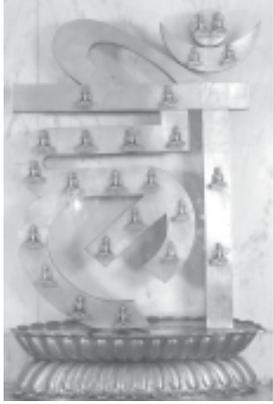
आचार्याः पाठकाश्चापि, साधवो मम मंगलम्।।

इस मंगलपाठ के अनन्तर हाथ जोड़कर पंचपरमेष्ठियों को नमस्कार करते हुए आँखें खोलें। इस प्रकार पदस्थ ध्यान में ॐ बीजाक्षर की यह संक्षिप्त ध्यान प्रक्रिया बतलाई गई है। आगे इसी तरह से ही, क्लीं, अर्हं, असिआउसा आदि बीजाक्षरों को भी अपने उत्तमांगों में स्थापित करके इनका ध्यान भी किया जा सकता है।

हीँ का ध्यान

ध्यान की उपयोगिता—स्वास्थ्य का पहला लक्षण मेरुदण्ड लचीला और स्वस्थ रहे। मेरुदण्ड को लचीला रखने के लिए मेरुदण्ड की क्रियाएँ और सीधा

बैठना आवश्यक है। मेरुदण्ड के मात्र सीधा रहने से प्राण-धारा का सन्तुलन होने लगता है, जिससे व्यक्ति शक्तिशाली और प्राणवान बनता है। दीर्घश्वास से एकाग्रता आती है और गुस्सा शांत होता है। योगनिद्रा से तनाव में कमी और शांति मिलती है। सकारात्मक सोच और मंगल भावना से मैत्री का विकास होता है। योग और मुद्राओं से स्वभाव बदलता है।



हीं क्या है? हीं एक बीजाक्षर वर्ण है। इस एक हीं के अन्दर चौबीस तीर्थकर समाहित हैं जो कि भिन्न-भिन्न वर्ण के हैं—

वरनाद दुतीया चंद्र सदृश, बिंदू नीली है कला लाल।
ईकार हरित ह पीत इन्हीं में, उन-उन वर्णों जिन कृपालु।।
चंदाप्रभु पुष्पदंत शशि में, विन्दू में नेमी मुनिसुव्रत।
श्रीपद्मप्रभु जिन वासुपूज्य हैं, कमलवर्ण सम कलामध्य।।१॥

ई मात्रा मध्य सुपार्श्व पार्श्व, ह बीज में सोलह तीर्थकर।
ऋषभाजित संभव अभिनंदन, सुमती शीतल श्रेयोजिनवर।।
श्री विमल अनंत धर्म शांती, कुंथू अर मल्लि नमी सन्मति।
ये हीं मध्य चौबिस जिनवर, इनको वंदूँ ध्याऊँ नितप्रति।।२॥

ध्यान प्रारंभ करें, सर्वप्रथम आप शुद्धमन से शुद्धवस्त्र धारण कर किसी एकांत स्थान अथवा पार्क जैसे खुले स्थान पर पद्मासन, अर्धपद्मासन अथवा सुखासन से बैठ जाएं। शरीर पर पहने हुए वस्त्रों के अतिरिक्त समस्त परिग्रह को त्यागकर स्वाधीनता का अनुभव करते हुए तन-मन में शिथिलता का सुझाव दें और हाथ जोड़कर प्रार्थना करें—

तर्ज-आवाज देकर तुम्हें....

चलो मन को अन्तर की यात्रा कराएं।

भटकते विचारों को मन से हटाएँ।।

मेरी आतमा सत्य शिव सुन्दरम् है।

कुसंगति से उसमें हुआ मति भरम है।।

पुरुषार्थ कर शुद्ध आतम को ध्याएँ।

भटकते विचारों को मन से हटाएँ।।१॥ चलो.....

न हम हैं किसी के न कोई हमारा।

सभी से जुदा आतमा है निराला।।

उसे “चन्दनामति” स्वयं निज में पाएँ।

भटकते विचारों को मन से हटाएँ।।२॥ चलो.....

इसके पश्चात् बाएं हाथ की हथेली पर दाहिने हाथ की हथेली रखकर आँखें कोमलता से बंद करके भगवान के समान शांत मुद्रा में बैठ जाएं और ऊँकार का नाद करते हुए निम्न मंत्रों का उच्चारण करते हुए आत्म शांति का अनुभव करें—

1. श्री सुखसम्पन्नोऽहं 2. ही गुणसम्पन्नोऽहं 3. धृतिगुणसम्पन्नोऽहं
4. श्रुतगुणसम्पन्नोऽहं 5. कीर्तिसम्पन्नोऽहं।

पुनः अपनी अन्तर्यात्रा प्रारंभ कर दें, इस यात्रा का लक्ष्य बिन्दु है-हीं बीजाक्षर। चौबीस तीर्थकरों को नमन करते हुए ध्यान का प्रथम चरण प्रारंभ करें—

1. ध्यान का प्रथम चरण—सबसे पहले चित्त के द्वारा ‘हीं’ पद लिखें। ह, ई की मात्रा, कला (लाइन) अर्ध चन्द्राकार, बिन्दु। पूरा हीं देखें.... अनुभव करें...दिख रहा है। शांत...दर्शन करें। (1-2 मिनट)

2. ध्यान का द्वितीय चरण—यह हीं पद पाँच रंगों से युक्त है। कहाँ कौन सा वर्ण है, देखें.....लाल वर्ण की कला देखकर पुनः सर्वप्रथम पीत वर्ण का ह देखें। दो लाइनों में लिखे गए ह के अन्दर तपाए हुए स्वर्ण के समान पीला-पीला रंग भरा हुआ है। देखें.....अनुभव करें....दिख रहा है। शांत.....दर्शन (1 मिनट)।

पुनः ईकार की मात्रा (ी) हरे रंग की देखें। दो लाइनों में खींची हुई इस मात्रा के अंदर मरकत मणि के समान हरा रंग भरा हुआ है। देखें.....दिख रहा है.....अनुभव करें.....शांत....दर्शन (1 मिनट)

इसके पश्चात् लाइन (कला—) लाल वर्ण की देखें। दो लाइनों से युक्त इस कला के अंदर मूँगे के समान लाल-लाल रंग भरा हुआ है। देखें...अनुभव करें...दिख रहा है...शांत..दर्शन (1 मिनट)

अब आगे चित्त को सभी बाह्य विकल्पों से खींचकर अंदर की ओर ले आएँ और हीं के दाईं ओर ऊपर श्वेत वर्ण का अर्ध चन्द्र देखें। चमकता हुआ अर्ध चन्द्रमा बिल्कुल दूध जैसा सफेद। अनुभव करते हुए देखें.....दिख रहा है। इस चन्द्रमा को देखने से चित्त—हृदय धवल चाँदनी के सदृश स्वच्छ-निर्मल हो जाएगा। शांत.....दर्शन (1 मिनट)

अब श्वेत चन्द्रमा के ऊपर गोल नीली बिन्दु देखें जिसके अंदर नीलमणि के समान नीला रंग भरा हुआ है। म् का उच्चारण कराने वाली गोल बिन्दी (0) पूर्ण

मनोयोग से देखने का प्रयास करें। देखें.....दिख रहा है। शांत.....दर्शन (1 मिनट)

यह पूरी पंचवर्णी हीँ एक बार पूरी तौर से देख जाएं। शांत.....दर्शन।

3. ध्यान का तृतीय चरण—पंचवर्णी हीँ में क्रम-क्रम से चौबीसों तीर्थकर पद्मासन मुद्रा में विराजमान करें। सर्वप्रथम पीले 'हृ' के अंदर पीतवर्ण के सोलह तीर्थकर हैं। देखें....ऋषभ, अजित, संभव, अभिनंदन, सुमति, शीतल, श्रेयांस, विमल, अनंत, धर्म, शांति, कुंथु, अरह, मल्लि, नमि और वर्धमान। चित्त को एकाग्र करके सोलह तीर्थकरों को पद्मासन मुद्रा में देखने का प्रयास करें। देखें.....दिख रहे हैं....शांत.....।

पुनः हरी ईकार मात्रा के अंदर हरितवर्ण के 2 तीर्थकर—सुपार्श्वनाथ, पार्श्वनाथ को विराजमान करें। देखें....अनुभव करें। दिख रहा है.....शांत.....दर्शन।

इसके पश्चात् क्रमानुसार लालवर्ण की कला (लाइन) के अंदर लाल वर्ण के दो तीर्थकर—पद्मप्रभु और वासुपूज्य भगवान को विराजमान करें। देखें....अनुभव करें.....शांत.....दिख रहा है।

अब श्वेत वर्ण के अर्ध चन्द्र में चन्द्रप्रभ, पुष्पदंत इन दो तीर्थकरों को विराजमान करके देखें। शांत.....देखें.....दिख रहा है।

अन्त में नीली बिन्दु में नीलवर्ण के तीर्थकर नेमिनाथ, मुनिसुव्रत को विराजमान करें। देखें.....दिख रहा है।

इस प्रकार क्रम से पूरी पंचवर्णी हीँ के अंदर क्रम-क्रम से विराजमान समस्त तीर्थकरों को एक बार देख जाएं। शांत.....शांत.....। चित्त की यात्रा पूरी होने वाली है। देखें....अनुभव करें.....पूरा हीँ दिख रहा है।

ध्यान का अंतिम चरण—“मैं पूर्ण स्वस्थ हूँ मुझे कोई रोग नहीं है” (तीन बार इस वाक्य को बोलें पुनः महामंत्र के स्मरणपूर्वक तीन बार दीर्घश्वासोच्छ्वास लें। श्वास छोड़ते समय पेट अंदर और श्वास भरते समय पेट बाहर और आँखों को अभी बंद रखते हुए निम्न श्लोक का उच्चारण करें—)

शाम सबेरे दो घड़ी तू, हीँ का ध्यान लगाया कर।

चौबीसों तीर्थकर को तू, मन मंदिर में ध्याया कर।।टेक.।।

स्वर्णाक्षर हृ के अन्दर, वृषभाजित संभव अभिनन्दन।

सुमती शीतल श्रेयो जिनवर, विमल अनंत धर्म वंदन।।

शांति कुंथु अर मल्लि जिनेश्वर, नमिप्रभ वर्धमान स्वामी।
हरित वर्ण ईकार सुपारस, पारस-चिन्तामणि नामी।।

लालकला में पद्मप्रभ अरु, वासुपूज्य मन लाया कर।
चौबीसों तीर्थकर को तू, मन मंदिर में ध्याया कर।।1।।।

हीँ के बायीं ओर श्वेत है, अर्धचन्द्र आकार शिला।
श्वेत चन्द्रप्रभु पुष्पदन्त की, वाणी से मन कमल खिला।।

नीली गोल बिन्दु है ऊपर, उसमें नेमी मुनिसुव्रत।
आत्मशांति दाता चौबीसों, प्रभू 'चंदनामति' सुखप्रद।।

हीँ पंचवर्णी को प्रतिदिन, हृदय कमल में लाया कर।
चौबीसों तीर्थकर को तू, मन मंदिर में ध्याया कर।।2।।।

इस गीत के अनन्तर हाथ जोड़कर चौबीसों भगवन्तों को नमस्कार करते हुए आँखें खोलें। इस प्रकार पदस्थ ध्यान में हीँ बीजाक्षर की यह संक्षिप्त ध्यान प्रक्रिया बतलाई गई है।

आप उपर्युक्त ध्यान प्रक्रिया से शारीरिक एवं आत्मिक लाभ प्राप्त करें, यही हार्दिक भावना है।

इस पदस्थ ध्यान में इन मंत्रों का ध्यान करना ही कहा है अर्थात् इन मंत्रों को हृदय, ललाट, नाभि, मस्तक, कंठ आदि स्थानों में स्थापित करके उस पर उपयोग को स्थिर करना चाहिए।

जाप्य—यदि आप ऐसा ध्यान करने में असमर्थ हैं तो आप इन मंत्रों की जाप्य भी कर सकते हैं। जाप्य करने के वाचक, उपांशु और मानस ऐसे तीन भेद हैं। वाचक जाप में शब्दों का उच्चारण स्पष्ट होता है। उपांशु में भीतर ही भीतर शब्द कंठ स्थान में गूँजते रहते हैं, बाहर नहीं निकल पाते हैं किन्तु मानस जाप में बाहरी और भीतरी शब्दोच्चारण का प्रयास रुक जाता है, हृदय में ही मंत्राक्षरों का चिंतवन चलता रहता है। यही क्रिया ध्यान का रूप धारण करती है। वाचक जाप से सौ गुणा अधिक पुण्य उपांशु जाप से होता है और उससे हजार गुणा अधिक पुण्य मानस जाप से होता है।

महामंत्र के जाप में प्राणायाम विधि का विधान है। अर्थात् णमोकार मंत्र के तीन अंश करिये “णमो अरहंताणं” इस पद के उच्चारण के साथ नाक से श्वासवायु को ऊपर ले जाइये (पेट फुलाते हुए) और ‘णमो सिद्धाणं’ इस पद के

उच्चारण के साथ श्वास वायु को बाहर निकालिये। इसी तरह 'णमो आइरियाणं' में श्वास खींचना और 'णमो उवज्जायाणं' में श्वास को छोड़ना तथा 'णमो लोए' में श्वास भरना और 'सव्व साहूणं' पद में छोड़ना। इस तरह एक णमोकार महामंत्र के उच्चारण में तीन श्वासोच्छ्वास होते हैं।

मुनि-आर्यिकाओं की देववंदना, प्रतिक्रमण, स्वाध्याय आदि प्रत्येक क्रियाओं में स्वासोच्छ्वास की गणना से ही महामंत्रपूर्वक कायोत्सर्ग करने का विधान है तथा श्रावकों के लिए भी ऐसा ही विधान है अतः इस महामंत्र का नव बार जाप करने से 27 बार उच्छ्वास होते हैं एवं 108 जाप करने से 300 उच्छ्वास हो जाते हैं। यह महामंत्र सर्वश्रेष्ठ अपराजित मंत्र है। ऐसे ही 'अरहंत सिद्ध' 'अ सि आ उ सा' 'नमः सिद्धेभ्यः' आदि अनेकों मंत्र हैं।

शांतिमंत्र—ॐ ह्रीं श्री शांतिनाथाय जगत् शांतिकराय सर्वोपद्रव शांतिं कुरु कुरु ह्रीं नमः।

शांति की इच्छा करते हुए सदैव इस मंत्र का जाप करना चाहिए। अंगुलियों पर जाप करना या मणियों की अथवा सूत की माला से भी जाप कर सकते हैं। प्लास्टिक या लकड़ी की माला से जाप नहीं करना चाहिए। जाप करना पदस्थ ध्यान नहीं है किन्तु उस ध्यान के लिए प्रारंभिक साधन मंत्र हैं।

रूपस्थध्यान—अरिहंत भगवान के स्वरूप का विचार करना, अर्थात् भगवान समवसरण में द्वादश सभाओं के मध्य विराजमान हैं। उनका ध्यान करना रूपस्थ ध्यान है।

रूपातीत—सिद्धों के गुणों का चिंतन करना, अर्थात् सिद्ध भगवान अमूर्तिक, चैतन्यस्वरूप, पुरुषाकार निरंजन परमात्मा हैं, वे लोकाग्र में सिद्ध शिला पर विराजमान हैं। तत्पश्चात् अपने आपको सिद्धस्वरूप समझकर उसी में लीन हो जाना, सो यह रूपातीत ध्यान है।

इस प्रकार पिण्डस्थ, पदस्थ, रूपस्थ और रूपातीत इन चारों प्रकार के ध्यानों का अभ्यास करने से शारीरिक एवं मानसिक स्वस्थता प्राप्त होती है।



तीनलोक का ध्यान

प्रस्तुति-गणिनीप्रमुख श्री ज्ञानमती माताजी

ध्यानमेकाग्रचित्तं स्याद्, ध्याता प्रसन्नचित्तभाक्।

तीर्थकृद्भगवान् ध्येयः, फलं सौख्यमतीन्द्रियम्॥१॥

ध्यान का लक्षण है चित्त का एकाग्र होना, प्रसन्नमना भव्यात्मा ध्याता— ध्यान करने वाला है। तीर्थकर भगवान ध्येय—ध्यान करने योग्य-ध्यान के विषय हैं और अतीन्द्रिय सुख—मोक्षसुख प्राप्त होना यह ध्यान का फल है।

इस प्रकार ध्यान, ध्याता, ध्येय और ध्यान का फल इन चारों विषय को समझना चाहिए।

विशेषार्थ—यहाँ ध्येय में तीर्थकर भगवान को लिया है। इसमें उनसे संबंधित उनकी प्रतिमाएं, जिनमंदिर, पंचपरमेष्ठी आदि तथा ॐ, ह्रीं, अर्ह आदि बीजाक्षर सभी आ जाते हैं। यहाँ तीनलोक का ध्यान विवक्षित है उसमें सभी पूज्य—तीनलोक के नवदेवता आदि आ जायेंगे।

तीनलोक का आकार बनाकर अर्थात् खड़े होकर दोनों पैर फैलाकर कमर पर हाथ रखकर खड़े आकार में तीनलोक का आकार बना लें। पुनः चिंतन करना प्रारंभ करें—

(1)

रज्जुश्चतुर्दशोत्तुंगः, पुरुषाकृतिवानयम्।

अस्मिन् लोके बिना ज्ञानात्, जीवा भ्राम्यन्त्यनादितः॥१॥

— दोहा —

चौदह राजु उत्तुंग नभ, लोक पुरुष संठान।

तामें जीव अनादि तें, भरमत है बिन ज्ञान॥

यह लोक—तीनलोक चौदह राजु ऊँचा है, सर्वत्र चौदह राजु मोटा है तथा नीचे चौदह राजु चौड़ा है और घटते-घटते मध्यलोक सात राजु के पास एक राजु चौड़ा रह गया है। पुनः बढ़ते हुए साढ़े तीन राजु तक ऊपर जाकर कुहनी के पास पाँच राजु हो गया है पुनः घटते-घटते ऊपर साढ़े तीन राजु ऊपर सिद्धशिला के पास एक राजु रह गया है। इसमें बीच-बीच में एक राजु चौड़ी व मोटी त्रसनाड़ी है।

अब इसमें सुविधा से समझने के लिए मध्यलोक से नीचे सात राजु में इस त्रसनाड़ी में दश भाग—हिस्से कर दीजिए।

नीचे एक भाग में निगोद पुनः सातवें नरक से लेकर प्रथम नरक तक सात भाग हुए, ऐसे आठ भाग हो गये। पुनः अपने शरीर में नाभि से नीचे लगभग चार-पाँच अंगुल में दो भाग कीजिए। ये खरभाग व पंकभाग हैं। अर्थात् शास्त्रीय भाषा में प्रथम पृथ्वी के तीन भाग होते हैं—खरभाग, पंकभाग और अब्बहुलभाग। इसमें से तृतीय भाग में तो प्रथम नरक हैं। ऊपर के दो भागों में भवनवासी व व्यंतर देवों के भवन बने हैं।

इसमें खरभाग में भवनवासी देवों के असुरकुमार को छोड़कर शेष नव प्रकार के देवों के सात करोड़ आठ लाख भवन हैं तथा पंकभाग में असुरकुमार देवों के चौंसठ लाख भवन हैं, ऐसे सभी में मंदिर होने से ये दोनों भागों में सात करोड़ बहत्तर लाख (7,72,00000) जिनमंदिर हैं। इन सभी मंदिरों को अपने शरीर में स्थापित कर ध्यान करो।

ऊपर के ऊर्ध्वलोक के सात राजु में इक्कीस (21) भाग कीजिए। अपने शरीर में कटि—कमर के पास का प्रथम भाग मध्यलोक है। यह सुमेरुपर्वत की ऊँचाई-एक लाख योजन प्रमाण ऊँचा है व एक राजु चौड़ा है। इसमें थाली के समान आकार वाले असंख्यात द्वीप-समुद्र हैं। प्रथम जम्बूद्वीप से लेकर तेरहवें रुचकवर द्वीप तक मध्यलोक के अकृत्रिम जिनमंदिर चार सौ अट्ठावन (458) हैं। यथायोग्य-यथास्थान इनका चिंतन करते हुए ध्यान करें।

पुनश्च ऊपर के आठ भागों में दो-दो ऐसे सौधर्म-ईशान, सानत्कुमार-माहेन्द्र आदि सोलह स्वर्गों की स्थापना करें। ऊपर क्रम से नव भागों में नवग्रैवेयक की कल्पना-स्थापना करें। इसके ऊपर एक भाग में एक बीच में चार दिशा व चार विदिशा में ऐसे नव स्थानों में नव अनुदिश की स्थापना करें तथा इसके ऊपर एक भाग में चारों दिशाओं में एक-एक व बीच में एक, ऐसे पाँच अनुत्तर—विजय, वैजयंत, जयंत, अपराजित और सर्वार्थसिद्धि को स्थापित करें। इन सबके नाम तीनलोक जिनमंदिर पुस्तक के पृ. 43-44 से कंठाग्र कर लें। इस प्रकार ऊर्ध्वलोक में 16 स्वर्गों के 8 भाग, नवग्रैवेयक के 9 भाग, नव अनुदिश का 1 भाग व पंच अनुत्तर का एक भाग ऐसे 8+9+1+1=19 भाग हो गये। ऊर्ध्वलोक के इक्कीस भाग में 1 भाग मध्यलोक, 19 भाग ऊर्ध्वलोक के ऐसे 20 भाग हो गये। अब इक्कीसवें (21वें) भाग में सिद्धशिला बनाना है। ऊर्ध्वलोक के चौरासी लाख सत्तानवें हजार तेईस जिनमंदिर हैं। अधोलोक में भवनवासी के जिनमंदिर 7,7200000, मध्यलोक के 458 एवं ऊर्ध्वलोक के 84,97023, ये सर्व तीनलोक

के अकृत्रिम जिनमंदिर आठ करोड़, छप्पन लाख, सत्तानवें हजार, चार सौ इक्यासी (8,56,97,481) हैं। इनको नमस्कार कीजिए। इन सबमें 108-108 जिनप्रतिमाएं विराजमान हैं अतः नव सौ पचीस करोड़, त्रेपन लाख, सत्ताईस हजार, नव सौ अड़तालिस (925,53,27,948) जिनप्रतिमाएं हो जाती हैं। इन सभी जिनमंदिर, जिनप्रतिमाओं का ध्यान करें। प्रथम चरण में यह ध्यान होता है।

ध्यान का द्वितीय चरण

अधोलोक में व्यंतर देवों के असंख्यात जिनमंदिर हैं।

व्यंतर देवों के खरभाग में किन्नर, किंपुरुष आदि आठ भेदों में राक्षसजाति के व्यंतरों को छोड़कर शेष सात भेदों के असंख्यातों भवन हैं तथा पंकभाग में राक्षस जाति के व्यंतर देवों के असंख्यातों भवन हैं। इन सबको अपने शरीर में स्थापित कर जिनमंदिर का चिंतन कर ध्यान करो। चूँकि सभी में जिनमंदिर हैं।

व्यंतरदेवों के भवन, भवनपुर और आवास ये तीन प्रकार के स्थान हैं। उनमें से ये भवन अधोलोक में हैं तथा भवनपुर व आवास ये मध्यलोक में असंख्यातों द्वीप-समुद्रों तक हैं। इन सभी में उतने ही जिनमंदिर हैं।

तथा भवनवासी देवों के भी असुरकुमार को छोड़कर शेष नव भेदों के भवनवासी के मध्यलोक में असंख्यातों द्वीप-समुद्रों तक असंख्यातों भवनपुर, आवास होने से इनके भी मध्यलोक में असंख्यात जिनमंदिर हो जाते हैं।

इस मध्यलोक में पृथ्वी से 790 योजन की ऊँचाई से ज्योतिर्वासी देवों के ताराओं के विमान आदि ऐसे 900 योजन तक ऊपर में आकाश में अधर सूर्य, चंद्रमा, ग्रह, नक्षत्र और ताराओं के विमान असंख्यातों द्वीप-समुद्रों तक असंख्यातों हैं। उन सभी में 1-1 जिनमंदिर होने से ज्योतिर्वासी देवों के असंख्यातों जिनमंदिर हो जाते हैं। इन सभी अकृत्रिम जिनमंदिर व उनमें विराजमान 108-108 जिनप्रतिमाओं को नमस्कार करें-इनका ध्यान करें।

इस प्रकार चारों प्रकार के देवों के जिनमंदिर व जिनप्रतिमाएं असंख्यातों हो गई हैं। तथा च—

मध्यलोक में ढाईद्वीप तक कृत्रिम जिनमंदिर व जिनप्रतिमाएं तीनों कालों की अपेक्षा अनंतानंत हो जाती हैं।

त्रैकालिक कृत्रिम सभी, जिनप्रतिमा जिनधाम।

कहे अनंतानंत ही, तिन्हें अनंत प्रणाम।।।।।

इन सभी का व अपने-अपने मंदिर व प्रतिमाओं का भी ध्यान करें। यहाँ तक ध्यान का द्वितीय चरण होता है।

ध्यान का तृतीय चरण

मध्यलोक के प्रथम जम्बूद्वीप में 1 भरत, 1 ऐरावत व 32 विदेह क्षेत्रों में ऐसी 34 कर्मभूमियाँ हैं। ऐसे पूर्वधातकी खण्ड, पश्चिम धातकीखण्ड, पूर्वपुष्करार्धद्वीप व पश्चिम पुष्करार्धद्वीप इन चारों जगह भी 34-34 ऐसे 34×5=170 कर्मभूमियाँ इन ढाई द्वीपों तक हैं। इन सभी 170 कर्मभूमियों में भूत, वर्तमान व भविष्यकाल की अपेक्षा अनंतानंत अरिहंत, सिद्ध, आचार्य, उपाध्याय, सर्वसाधु, जिनधर्म, जिनागम, जिनचैत्य और जिनचैत्यालय ये नवदेवता हुए हैं, होते हैं व होंगे। उन सभी को मध्यलोक में स्थापित कर नमस्कार करें।

ऐसे ही इन 170 कर्मभूमियों में त्रिकाल की अपेक्षा अनंतानंत तीर्थकर हो जाते हैं। उन सभी का ध्यान करें। अनंतानंत गणधरदेव त्रिकालापेक्षा होते हैं। उन सभी को एवं वर्तमान चौबीस तीर्थकरों, त्रैकालिक गणधरों को तथा चौबीस तीर्थकरों के 1459 गणधर देवों का ध्यान करते हुए नमस्कार करें। 170 कर्मभूमि के दिग्म्बर जैन मुनिगण त्रिकाल की अपेक्षा अनंतानंत हो जाते हैं। इनमें अंतकृत्केवली होने वाले उपसर्ग विजयी आदि सभी मुनियों को एवं चौबीस तीर्थकर के समवसरण के 2848000 मुनियों को नमस्कार होवे।

पुनः आर्यिका माताएं सर्वकर्मभूमि में त्रिकाल की अपेक्षा अनंतानंत एवं चौबीस तीर्थकर के समवसरण की गणिनी ब्राह्मी आदि सभी आर्यिकाएं 50 लाख, 56 हजार दो सौ पचास हैं उनको वंदामि करते हुए ध्यान करें। पुनः एक सौ सत्तर कर्मभूमियों की सर्व पंचकल्याणकभूमि, निर्वाणभूमि व अतिशय क्षेत्रों को नमस्कार कर उनका ध्यान करते हुए वर्तमान में इस भरतक्षेत्र के आर्यखंड में 16 तीर्थकर जन्मभूमि, प्रयाग, अहिच्छत्र, जृम्भिका, केवलज्ञानभूमि एवं कैलाशपर्वत, चंपापुरी, गिरनार, पावापुरी व सम्मेदशिखर निर्वाणभूमियों की वंदना करते हुए इनका ध्यान करें। यहाँ तक ध्यान का तृतीय चरण होता है।

ध्यान का चतुर्थ चरण

अब चिंतन करें—मेरे मस्तक के अंदर ही अंतिम भाग में (पहले कहे हुए 21 भाग में से 21वें भाग में) सिद्धशिला है जो कि पैतालिस लाख योजन (4500000 योजन) विस्तृत अर्धचंद्राकार है। यह बीच में 8 योजन मोटी है।

ढाईद्वीप प्रमाण इस सिद्धशिला पर अनंतानंत सिद्ध परमेष्ठी विराजमान हैं। ये सिद्धशिला के ऊपर घनोदधिवातवलय, घनवातवलय के ऊपर तथा तनुवातवलय के अंत में विराजमान हैं। (“तीन लोक के जिनमंदिर” ग्रंथ में पृ. 341-342 तक पहले पढ़कर समझ लेना चाहिए।)

ये सिद्ध भगवान सिद्धशिला से 37 लाख 86 हजार 975 धनुष ऊपर जाकर, 525 धनुष की उत्कृष्ट अवगाहना वाले सिद्ध हैं। पुनश्च 37,87,250 धनुष ऊपर जाकर, भगवान ऋषभदेव 500 धनुष की अवगाहना वाले पद्मासनमुद्रा में सिद्धशिला से ऊपर विराजमान हैं।

भगवान शांतिनाथ 37 लाख, 87 हजार 460 धनुष ऊपर जाकर 40 धनुष की अवगाहना में खड्गासन मुद्रा में विराजमान हैं। ऐसे सभी उत्कृष्ट व मध्यम अवगाहना के त्रैकालिक अनंतानंत सिद्धों का ध्यान करें।

पुनः सिद्धशिला से 37 लाख, 87 हजार 499 धनुष अर्ध हाथ ऊपर जाकर जघन्य अवगाहना—साढ़े तीन हाथ की अवगाहना वाले सिद्ध भगवान विराजमान हैं, इन अनंतानंत त्रैकालिक सिद्धों को नमस्कार करते हुए सभी सिद्धों का ध्यान करें।

पुनः अंत में चिंतन करें—

इन सभी अधोलोक, मध्यलोक, ऊर्ध्वलोक के असंख्यातों अकृत्रिम जिनचैत्य, चैत्यालयों को, कृत्रिम अनंतानंत जिनचैत्य, चैत्यालयों को व मध्यलोक में ढाईद्वीप में स्थित अनंतानंत नवदेवताओं को अपने शरीर में विराजमान कर नमस्कार करके ध्यान में चिंतन करें—

इन सबका इस तीनलोक के आकार से बनाये हुए शरीर में ध्यान करते हुए मेरा मन पवित्र हो गया, मेरे वचन पवित्र हो गये। मेरा शरीर पवित्र हो गया एवं मेरी आत्मा पवित्र हो गई।

अब अपनी आत्मा को ऊर्ध्वगमन स्वभाव होने से लोक के अग्रभाग में सिद्धों के मध्य सिद्धशिला पर विराजमान कर चिंतन करें—

सिद्धोऽहं, शुद्धोऽहं, बुद्धोऽहं, निरंजनोऽहं, निर्विकारोऽहं, निराकारोऽहं, लोकाग्र-स्थितोऽहं, अनंतसिद्ध-मध्यविराजितोऽहं।

पुनः अंत में आँख खोलकर दोनों पैर समेट कर दोनों हाथ की हथेली खोलकर हाथ की रेखाओं में सिद्धशिला का आकार देखें और आगे लिखा श्लोक पढ़कर दोनों हाथ को मुकुलित जोड़कर नमस्कार करें—

देहदेवालये भान्ति, त्रैलोक्ये नवदेवताः।
स्वात्मायं तन्मयो भूत्वा, लोकस्योपरि राजते।।।।।

पुनश्च—

त्रिभुवन के मस्तक पर, सिद्धशिला पर सिद्ध अनन्तान्त।
नमूँ नमूँ त्रिभुवन के सभी, तीर्थ को जिससे हो भव अन्त।।2।।

इस प्रकार यह तीन लोक का ध्यान चार चरण में अर्थात् चार बार में किया जा सकता है और जब अभ्यास परिपक्व हो जावे, तब एक बार में भी किया जा सकता है।

तीन लोक का ध्यान (संक्षिप्त)

1. तीन लोक रचना बनाकर अर्थात् दोनों पैरों को फैलाकर दोनों हाथों को कमर पर रखकर खड़े होने से तीन लोक का आकार बन जाता है।

ऐसा आकार बनाकर खड़े होकर कम से कम पाँच मिनट तक तीन लोक के जिनमंदिरों की वंदना करना चाहिए।

2. इसमें नाभि के नीचे अधोलोक के जिनमंदिरों की वंदना करें।

3. नाभि के पास मध्यलोक के जिनमंदिरों की वंदना करें।

4. नाभि के ऊपर से लेकर मस्तक तक ऊर्ध्वलोक के जिनमंदिरों की वंदना करें।

5. पुनः तीनलोक के सामूहिक जिनमंदिरों एवं जिनप्रतिमाओं को नमस्कार करके वन्दना करें।

6. अनन्तर सिद्धशिला के अनन्त सिद्धों को नमस्कार करें।

इस तीन लोक के ध्यान की विधि संक्षेप में दिखाई जा रही है—

तीन लोक के अकृत्रिम—शाश्वत जिनमंदिरों की वंदना

1. अधोलोक में भवनवासी देवों के सात करोड़ बहत्तर लाख जिनमंदिर हैं।

2. मध्यलोक में चार सौ अट्ठावन शाश्वत जिनमंदिर हैं।

3. ऊर्ध्वलोक में वैमानिक देवों के चौरासी लाख सत्तानवे हजार तेईस जिनमंदिर हैं।

4. तीनों लोक में आठ करोड़, छप्पन लाख, सत्तानवे हजार, चार सौ इक्यासी, ऐसे शाश्वत जिनमंदिर हैं।

5. इन तीनों लोकों के जिनमंदिर में प्रत्येक में 108-108 जिनप्रतिमाएँ हैं,

जिनकी संख्या—925 करोड़, 53 लाख, 27 हजार, 9 सौ 48 हैं।

इन सब जिनमंदिर, जिनप्रतिमाओं को मेरा नमस्कार होवे।

6. व्यन्तर देवों के एवं ज्योतिषी देवों के असंख्यात जिनमंदिर हैं, उन सबमें 108-108 ऐसी असंख्यातजिनप्रतिमाएँ हैं उन सबको मेरा नमस्कार होवे।

7. मध्यलोक में, ढाई द्वीप के अंदर 170 कर्मभूमियाँ हैं। इनमें जितने भी अर्हत सिद्ध, आचार्य, उपाध्याय, सर्वसाधु, जिनधर्म, जिनागम, जिनचैत्य एवं चैत्यालय हैं, जितने भी कृत्रिम जिनमंदिर हैं, जितनी भी पंचकल्याणक भूमि, निर्वाणभूमि एवं अतिशय क्षेत्र हैं उन सबको मेरा नमस्कार होवे।

8. पुनः मस्तक के अग्रभाग पर अर्द्धचन्द्राकार सिद्धशिला बनाकर—बुद्धि से चिन्तन करते हुए सिद्धशिला पर विराजमान अनन्तानन्त सिद्ध भगवन्तों को नमस्कार करते हुए नीचे लिखे पद्य को पढ़ें।

—पद्य—

त्रिभुवन के मस्तक पर सिद्धशिला पर सिद्ध अनन्तानन्त।

नमों नमों त्रिभुवन के सभी, तीर्थ को जिससे हो भव अन्त।।।।।

इस प्रकार तीन लोक के ध्यान से अनन्त पुण्य का बंध होता है। असंख्य पापों का नाश एवं भूत-व्यन्तरों के प्रकोप का अभाव तथा रोगों का नाश होता है एवं संसार भ्रमण समाप्त करने की शक्ति प्रगट होती है।



समवसरण का वर्णन (रूपस्थध्यान में यह ध्यान कर सकते हैं) ॐ ह्रीं श्री शांतिनाथ तीर्थकराय नमः

भगवान को केवलज्ञान प्रगट होते ही इन्द्र की आज्ञा से कुबेर अर्धनिमिष में समवसरण की रचना कर देता है। उस समय भगवान तीनों लोकों को और उनकी भूत, भावी, वर्तमान समस्त पर्यायों को युगपत् एक समय में जान लेते हैं।

भगवान शांतिनाथ का समवसरण पृथ्वी से 5000 धनुष (20000 हाथ) ऊपर आकाश में अधर है। पृथ्वी से एक हाथ ऊपर से एक-एक हाथ ऊँची बीस हजार सीढ़ियाँ हैं। इनसे चढ़कर मनुष्य और तिर्यच आदि सभी भव्य जीव-बाल, वृद्ध, अंधे, लूले, लंगड़े, रोगी आदि अंतर्मुहूर्त (48 मिनट) में ऊपर पहुँच जाते हैं। भगवान शांतिनाथ का समवसरण साढ़े 4 योजन (36 मील) का गोल है।

इसमें चार परकोटे और पाँच वेदियाँ हैं। इनके आठ भूमियाँ हैं। चारों दिशाओं में बहुत ही विस्तृत वीथी बड़ी-बड़ी गलियाँ हैं।

इस समवसरण में क्रम से पहले धूलिसाल परकोटा, चैत्यप्रासाद भूमि, वेदी खातिकाभूमि, वेदी, लताभूमि, परकोटा, उपवनभूमि, वेदी, ध्वजभूमि, परकोटा, कल्पभूमि, वेदी, भवनभूमि, परकोटा, श्रीमण्डपभूमि और वेदी है। आगे 16 सीढ़ी ऊपर चढ़कर पहली कटनी, 8 सीढ़ी चढ़कर दूसरी कटनी, पुनः 8 सीढ़ी चढ़कर तीसरी कटनी है। इसी पर भगवान विराजमान हैं।

प्रत्येक परकोटे और वेदियों में चारों दिशाओं में एक-एक गोपुर द्वार हैं। जिनमें से पूर्वदिशा में "विजय", दक्षिण में "वैजयंत" पश्चिम में "जयंत" और उत्तर में "अपराजित" ऐसे नाम हैं। इन चारों के उभय पार्श्व में दो-दो नाट्यशालाएं हैं, जिनमें देवांगनाएं भगवान की भक्ति में विभोर हो नृत्य-गान करती रहती हैं। वहाँ द्वारों के दोनों ओर नवनिधि, मंगलघट और घूपघट आदि स्थित हैं। प्रत्येक परकोटे के द्वारों पर देवगण हाथ में दण्ड, मुदगर आदि लेकर रक्षक बनकर खड़े हुए हैं।

समवसरण में प्रवेश करते ही चारों गली में दिव्य रत्नमय मानस्तंभ हैं जो कि भगवान से बारहगुने ऊँचे हैं। भगवान शांतिनाथ के शरीर की ऊँचाई 160 हाथ है अतः ये बारहगुने 160×12=1920 हाथ ऊँचे हैं। बीस योजन तक प्रकाश फैलाते हैं। इनके दर्शन से मानी का मान गलित हो जाता है और वह भव्यात्मा सम्यग्दृष्टि

बनकर अनंत संसार को सीमित कर लेता है।

केवली भगवान के प्रभाव से चारों तरफ चार सौ कोस तक सुभिक्षता, हिंसा और उपसर्गादि का अभाव, सभी जन्मजात शत्रु-सिंह, हिरण आदि का आपस में मैत्री भाव, छहों ऋतुओं के फल-फूलों का एक साथ आ जाना आदि अतिशय हो जाते हैं।

भगवान के श्रीविहार में आकाश में अधर, उनके चरण के नीचे देवगण स्वर्णमय सुगंधित दिव्य कमलों को रचते जाते हैं और अहिंसा धर्म के दिग्विजय को सूचित करता हुआ 'धर्मचक्र' भगवान के आगे-आगे चलता है एवं सरस्वती-लक्ष्मी देवी आजू-बाजू में चलती हैं। आकाशगामी ऋद्धिधारी साथ में चलते हैं असंख्य देव-देवियाँ, इन्द्रादिगण पीछे-पीछे चलते हैं एवं साधारण मुनि, आर्यिकाएं, मनुष्य, पशु आदि नीचे-नीचे चलते हैं। जहाँ भगवान रुक जाते हैं वहाँ पुनः कुबेर समवसरण की रचना कर देता है।

समवसरण में आठ भूमि और तीन कटनी

1. पहली "चैत्यप्रासादभूमि" हैं, इसमें एक-एक जिनमंदिर के अंतराल में पांच-पांच प्रासाद हैं।

2. दूसरी "खातिकाभूमि" हैं, इसके स्वच्छ जल में हंस आदि कलरव कर रहे हैं और कमल आदि पुष्प खिले हैं।

3. तीसरी "लताभूमि" हैं, इसमें छहों ऋतुओं के पुष्प खिले हुए हैं।

4. चौथी "उपवनभूमि" हैं, इसमें पूर्व आदि दिशा में क्रम से अशोक, सप्तच्छद, चंपक और आम्र के वन हैं। प्रत्येक वन में एक-एक चैत्यवृक्ष हैं जिनमें 4-4 जिनप्रतिमाएं विराजमान हैं। प्रत्येक प्रतिमाओं के सामने एक-एक मानस्तंभ हैं।

5. पांचवी "ध्वजाभूमि" हैं, इसमें सिंह, गज, वृषभ, गरुड़, मयूर, चन्द्र, सूर्य, हंस, पद्म और चक्र इन दस चिन्हों से सहित महाध्वजाएं और उनके आश्रित लघुध्वजाएं 108-108 हैं। सब मिलाकर 4,70,880 हैं।

6. छठी "कल्पभूमि" हैं, इसमें भूषणांग आदि दस प्रकार के कल्पवृक्ष हैं। चारों दिशा में क्रम से नमेरु, मंदार, संतानक और पारिजात ऐसे एक-एक सिद्धार्थवृक्ष हैं। इनमें चार-चार सिद्धप्रतिमाएं विराजमान हैं।

7. सातवीं “भवनभूमि” में भवन बने हुए हैं। इस भूमि के पार्श्व भागों में अर्हत और सिद्धप्रतिमाओं से सहित नौ-नौ स्तूप हैं।

8. आठवीं “श्रीमण्डपभूमि” हैं, इसमें 16 दीवालों के बीच में 12 कोठे हैं जिनमें 1. गणधरादि मुनि, 2. कल्पवासिनी देवी, 3. आर्यिका और श्राविका, 4. ज्योतिषी देवी, 5. व्यंतर देवी, 6. भवनवासिनी देवी, 7. भवनवासी देव, 8. व्यंतर देव, 9. ज्योतिष देव, 10. कल्पवासी देव, 11. चक्रवर्ती आदि मनुष्य और 12. सिंहादि तिर्यच, ऐसे बारहगण के असंख्यातों भव्यजीव बैठकर धर्मोपदेश सुनते हैं। वहां पर रोग, शोक, जन्म, मरण, उपद्रव आदि बाधाएं नहीं हैं।

पुनः प्रथम कटनी पर आठ महाध्वजाएं हैं, द्वितीय कटनी पर आठ मंगलद्रव्य आदि हैं। तृतीय कटनी पर गंधकुटी में सिंहासन पर लाल कमल की कर्णिका पर भगवान शांतिनाथ चार अंगुल अधर विराजमान हैं। इनका मुख एक तरफ होते हुए भी चारों तरफ दिखने से ये चतुर्मुखी ब्रह्मा कहलाते हैं। भगवान के पास अशोकवृक्ष, तीन छत्र, सिंहासन, भामंडल, चौंसठ चंवर, सुरपुष्पवृष्टि, दुंदुभि बाजे और हाथ जोड़े सभासद ये आठ महाप्रातिहार्य हैं। वहीं पर गरुड़ यक्ष और महामानसी यक्षी विद्यमान हैं।

इन शांतिनाथ भगवान को मेरा अनंतबार नमस्कार हो।

(तिलोयपण्णत्ति हरिवंशपुराण और समवसरण स्तोत्र के आधार से)



ध्यानसूत्र

(श्री माघनंदिआचार्यविरचित)

(सामायिक में ध्यान के पूर्व इन सूत्रों का भी चिंतवन कीजिए। ये सूत्रमंत्र निश्चयनय की अपेक्षा से शुद्धात्मा की भावनास्वरूप हैं।)

1. रागद्वेष-मोह रहितोऽहं
2. क्रोध-मान-माया-लोभ रहितोहं
3. पंचेन्द्रियविषयव्यापार-शून्योहं
4. मनोवचनकायक्रियारहितोहं
5. द्रव्यकर्मभावकर्मनोकर्मरहितोहं
6. ख्यातिपूजालाभादि-विभावभावरहितोहं
7. दृष्टश्रुतानुभूतभोगाकांक्षा रहितोहं
8. शल्यत्रयरहितोहं
9. गारवत्रय-रहितोहं
10. दंडत्रयरहितोहं
11. विभावपरिणामशून्योहं
12. निजनिरंजनस्वरूपोहं
13. स्वशुद्धात्म-सम्यक्श्रद्धानपरिणतोहं
14. भेदज्ञानानुष्ठानपरिणतोहं
15. अभेदरत्नत्रयस्वरूपोहं
16. निर्विकल्प-समाधिसंजातोहं
17. वीतरागसहजानंदस्वरूपोहं
18. अत्यानंदस्वरूपोहं
19. स्वसंवेदन-ज्ञानामृतभरितोहं
20. ज्ञायकैकस्वभावोहं
21. सहजशुद्धपारिणामिकस्वभावरूपोहं
22. सहजशुद्धज्ञानानंदैकस्वभावोहं
23. महाचलननिर्भरानंदस्वरूपोहं
24. चिन्मात्रमूर्तिस्वरूपोहं
25. चैत्यरत्नाकरस्वरूपोहं

26. चैतन्यामरद्भुमस्वरूपोहं
27. चैतन्यामृताहारस्वरूपोहं
28. ज्ञानपुंजस्वरूपोहं
29. ज्ञानामृतप्रवाहस्वरूपोहं
30. चैतन्यरसरसायनस्वरूपोहं
31. चैतन्यचिन्मयस्वरूपोहं
32. चैतन्यकल्याणवृक्षस्वरूपोहं
33. ज्ञानज्योतिःस्वरूपोहं
34. ज्ञानार्णवस्वरूपोहं
35. निरुपमनिर्लेपस्वरूपोहं
36. निरवद्यस्वरूपोहं
37. शुद्धचिन्मात्रस्वरूपोहं
38. अनंतज्ञान स्वरूपोहं
39. अनंतदर्शनस्वरूपोहं
40. अनंतवीर्य स्वरूपोहं
41. अनंतसुख स्वरूपोहं
42. सहजानंद स्वरूपोहं
43. परमानंद स्वरूपोहं
44. परमाक्षानंद स्वरूपोहं
45. सदानंद स्वरूपोहं
46. चिदानंद स्वरूपोहं
47. नित्यानंद स्वरूपोहं
48. सहजसुखानंद स्वरूपोहं
49. निजानंद स्वरूपोहं
50. शुद्धात्म स्वरूपोहं
51. परमज्योतिः स्वरूपोहं
52. स्वात्मोपलब्धि स्वरूपोहं
53. शुद्धात्मसंवित्ति स्वरूपोहं
54. भूतार्थ स्वरूपोहं
55. परमार्थ स्वरूपोहं

56. समयसारसमूहस्वरूपोहं
57. अध्यात्मसार स्वरूपोहं
58. परममंगल स्वरूपोहं
59. परमोत्तम स्वरूपोहं
60. सकलकर्मक्षयकारण-स्वरूपोहं
61. परमाद्वैतस्वरूपोहं
62. शुद्धोपयोगस्वरूपोहं
63. निश्चयषडावश्यकस्वरूपोहं
64. परमसमाधि स्वरूपोहं
65. परमस्वास्थ्य स्वरूपोहं
66. परमस्वाध्याय स्वरूपोहं
67. परमभेदज्ञान स्वरूपोहं
68. परमसंवेदन स्वरूपोहं
69. परमसमरसीभाव स्वरूपोहं
70. केवलज्ञान स्वरूपोहं
71. केवलदर्शन स्वरूपोहं
72. अनंतवीर्य स्वरूपोहं
73. परमसूक्ष्म स्वरूपोहं
74. अवगाहन स्वरूपोहं
75. अगुरुलघुस्वरूपोहं
76. अव्याबाधस्वरूपोहं
77. अष्टविधकर्म रहितोहं
78. निरंजन स्वरूपोहं
79. नित्योहं
80. अष्टगुणसहितोहं
81. कृतकृत्योहं
82. लोकाग्रनिवास्यहं
83. अनुपमोहं
84. अचिन्त्योहं
85. अतर्क्योहं

86. प्रमेयस्वरूपोहं
87. अतिशय स्वरूपोहं
88. अक्षय स्वरूपोहं
89. शाश्वतोहं
90. शुद्धस्वरूपोहं
91. सिद्ध स्वरूपोहं
92. सत्तात्मक-सिद्धस्वरूपोहं
93. अनुभवात्मकसिद्धस्वरूपोहं
94. सोऽहं
95. शुद्धोहं
96. चित्कला स्वरूपोहं
97. चैतन्यपुंज स्वरूपोहं
98. सदानंद स्वरूपोहं
99. परमशरण्योहं
100. स्वयंभूरहं
101. अतिशयाति अभूतानंत सुखस्वरूपोहं।



प्राणायाम

‘प्राणायाम’ संस्कृत के दो शब्द ‘प्राण’ और ‘आयाम’ से मिलकर बना है। प्राण का अर्थ-जीवनी शक्ति (वायु) तथा आयाम का अर्थ है-विकास अथवा नियन्त्रण।

प्राणायाम शब्द का अर्थ हुआ-जीवनी शक्ति को विकसित अथवा नियंत्रित करने की क्रिया।

यहाँ हमें प्राणायाम की कुछ आवश्यक बातें हमें समझना हैं। हम नाक के बायें और दायें छिद्रों से श्वासोच्छ्वास की क्रिया करते हैं। दाहिने नथुने का प्राण प्रवाह सूर्य नाड़ी और बायें नथुने का प्राण प्रवाह चन्द्र नाड़ी के द्वारा होता है। ये दोनों प्राण प्रवाह अन्दर आते ही मिलकर तीसरा प्राण प्रवाह बनाते हैं और जो दोनों नथुनों से प्रभावित होता है उसे सुषुम्ना नाड़ी कहते हैं। इन तीनों नाड़ियों का कार्य इस प्रकार है।

1. **इडा या चन्द्र नाड़ी**-यह ठण्डी नाड़ी है और शरीर के बायें भाग का नियन्त्रण करती है तथा विचारों को संतुलित रखती है। जब शरीर को ठण्डक की आवश्यकता होती है तो चन्द्र नाड़ी चलती है। इसको गंगा भी कहते हैं।

2. **पिंगला या सूर्य नाड़ी**-यह शरीर के दायें भाग का नियन्त्रण करती है तथा शरीर को गर्मी देती है। यह प्राण शक्ति को नियंत्रित करती है। इसको यमुना भी कहते हैं।

3. **सुषुम्ना नाड़ी** -यह मध्य नाड़ी है न गरम न ठण्डी; परन्तु दोनों के सन्तुलन में सहायक है, प्रकाश तथा ज्ञान देती है। इसको सरस्वती भी कहते हैं।

प्राणायाम का उद्देश्य इडा तथा पिंगला में ठीक सन्तुलन स्थापित करके सुषुम्ना के द्वारा प्रकाश तथा ज्ञान प्राप्त कराकर आध्यात्मिक उन्नति करना है। इसके साथ तीन बन्ध भी होते हैं।

जालन्धर बन्ध-ठोड़ी को हृदय से चार अंगुल ऊपर कण्ठकूप में लगाने से होता है।

उड्डियान बन्ध- श्वास को बाहर निकालकर पेट को अन्दर खींचना।

मूल बन्ध-गुदा के आकुंचन से होता है।

प्राणायाम में श्वास की तीन क्रियाएँ होती हैं।

1. पूरक-श्वास को अन्दर लेना।

2. रेचक-श्वास को बाहर निकालना।

3. कुम्भक-श्वास को अन्दर या बाहर रोकना। श्वास को अन्दर रोकने को आन्तरिक कुम्भक व श्वास को बाहर रोकने को बहिर्कुम्भक कहते हैं।

प्राणायाम के प्रकार—

नाड़ी शोधन, भ्रामरी, भस्त्रिका, कपालभाती, सूर्य भेदी, शीतली व शीतकारी आदि। भस्त्रिका व सूर्य भेदी, सर्दियों में लाभदायक होते हैं तथा शीतली व शीतकारी ग्रीष्म ऋतु में लाभ देते हैं।

नाड़ी-शोधन प्राणायाम (अनुलोम-विलोम प्राणायाम) **विधि** : सुखासन में बैठकर दायें हाथ के अंगूठे से दायीं नासिका बंद करें तथा अनामिका को बायीं नासिका पर रखें तथा तर्जनी व मध्यमा दोनों भौहों के बीच वाले स्थान पर रखें। अब दायीं नासिका बन्द कर बायीं नासिका से धीरे-धीरे जितना श्वास अन्दर की ओर खींच सकते हों खींचें। अब बायीं नासिका भी बन्द करें तथा कुछ क्षण आन्तरिक कुम्भक करें। अब दायीं नासिका से अंगूठे को हटा लें तथा उसी गति से श्वास बाहर निकालें। कुछ क्षण बहिर्कुम्भक करें। फिर दायीं नासिका से ही श्वास को लें, आन्तरिक कुम्भक करें तथा बायीं नासिका से श्वास बाहर निकाल दें। यह नाड़ी शोधन प्राणायाम एक बार हुआ। श्वास लेने और छोड़ने की लय एक जैसी हो।

जब श्वास छोड़ें तो आपका श्वास एकदम से न निकलकर नियंत्रित होकर धीमी गति से बाहर निकले। इसे तीन चार बार प्रतिदिन करते हुए अभ्यास करें कि आप आन्तरिक कुम्भक अधिक देर तक कर सकें। उतनी देर ही श्वास रोकना है जितनी देर रोकने से जब श्वास छोड़ा जाये तो छोड़ने की गति श्वास लेने की गति से धीमी हो। श्वास लेने, रोकने और छोड़ने के समय का अनुपात एक दो और दो का हो। धीरे-धीरे अभ्यास करके इसको एक, चार और दो का अनुपात कर सकते हैं।

प्राणायाम में श्वास लेते समय मन की गतिविधियों का सूक्ष्म निरीक्षण करना चाहिए तथा बाहर निकालते समय निर्विचार रहना चाहिए। कुम्भक के समय प्राणों को 'आज्ञा चक्र' अर्थात् दोनों भौहों के बीच वाली जगह में एकाग्र करना चाहिए। इससे मानसिक शक्तियों का विकास तथा आत्मा में शांति और आनन्द की अनुभूति होती है।

अभ्यास करने के 24 सूक्ष्म नियम

सूक्ष्म प्राणायाम-8 एवम् सूक्ष्म योगासन-16

1. प्रकृति ने इस जीव जगत में मनुष्य को सबसे श्रेष्ठ जीव बनाया है तथा धर्ममय एवं सुखमय जीवन जीने के लिये बहुत कुछ दिया है।

अतः मनुष्य को चाहिये इस शरीर के द्वारा दूसरे प्राणियों की रक्षा करते हुए हर तरह से सेवा करे एवं समस्त प्राणियों को तकलीफों से बचाने की कोशिश करते रहें।

इसलिए मनुष्य को 24 घंटे में 24 मिनट समय निकाल कर (सूक्ष्म प्राणायाम एवं सूक्ष्म योगासन के माध्यम से) स्वस्थ शरीर द्वारा सत्कर्म एवं सेवा करते हुये जीवन में अपने आपको श्रेष्ठ जीव प्रमाणित करना चाहिये।

2. सूक्ष्म प्राणायाम एवम् सूक्ष्म योगासन करने के लिए सुखासन (सिद्धासन), पद्मासन एवम् वज्रासन में बैठकर ही करें तथा दोनों अंगूठे और तर्जनी अंगुलियों से रिंग बनाकर दोनों हाथों को सीधा करके घुटनों के ऊपर रखकर करना चाहिए। उपरोक्त तीनों आसन में बैठकर करने में असमर्थ होने पर कुर्सी पर बैठकर भी कर सकते हैं। सूक्ष्म प्राणायाम एवम् सूक्ष्म योगासन शान्त और खुले वातावरण (घर पर या मैदान) में पूर्व दिशा की तरफ मुंह करके चटाई या दरी पर बैठकर ही करना चाहिए।

3. सूक्ष्म प्राणायाम एवं सूक्ष्म योगासन का अभ्यास करते समय पीठ, मेरूदण्ड, वक्ष तथा गर्दन को हमेशा सीधा रखना चाहिए। इसीलिए यह दोनों प्रक्रिया करने के लिये पद्मासन या सुखासन का प्रयोग करना चाहिए। जब आप जमीन पर बैठते हो तब सुखासन में ही बैठने की आदत डालें, क्योंकि इस आसन में बैठने से आपका सिर, पीठ, वक्ष व मेरूदंड सीधा रहेगा, जो कि बहुत लाभकारी है।

4. सूक्ष्म प्राणायाम एवं सूक्ष्म योगासन की विभिन्न विधियों के अलग अलग गुण हैं। आपको सब विधियां करने का समय नहीं मिलता है तब जिस विधि से आपको फायदा लगे, उसका प्रतिदिन नियम से नियत संख्या में करने की कोशिश करें एवं धीरे धीरे विधियों की संख्या बढ़ाते रहें। अगर किसी कारणवश कभी कभी या कुछ दिन नहीं कर सकें तो लाभ में कमी नहीं आयेगी और न ही कोई नुकसान होगा। धीरे धीरे समय और संख्या बढ़ाकर करने से ज्यादा फायदा होता है।

5. प्राणायाम एवं योगासन करते समय नासिका द्वारा ही श्वास लें एवं

छोड़ें। श्वास लेने एवं छोड़ने के अन्तर में कमी होने से आयु बढ़ती है। जैसे कछुवा 1 मिनट में 5/6 बार श्वास लेने पर प्रायः 200 साल, मनुष्य 1 मिनट में 15/16 बार श्वास लेने पर प्रायः 100 साल, एवं पशु-पक्षी 1 मिनट में 20 से 30 बार श्वास लेने से प्रायः 15 से 30 साल की आयु प्राप्त करते हैं। श्वास के इस अन्तर को कम करने की प्रक्रिया प्राणायाम द्वारा ही सम्भव है।

अन्तर कम करने के लिए श्वास को हठपूर्वक रोक कर नहीं करना चाहिए।

6. प्रातःकाल निद्रा से (जब भी जागते हैं) उठने के बाद पूर्ण शौच (पेट साफ) से निवृत्त होकर तुरन्त सूक्ष्म प्राणायाम एवं सूक्ष्म योगासन करना चाहिये। पूर्ण शौच (पेट साफ) के बाद आत्मा एवं शरीर को अति आनन्द की अनुभूति होने से ज्यादा से ज्यादा प्राणायाम एवं योगासन करने की भावना होती है।

पूर्ण शौच (पेट साफ) के लिए रोजाना (रात्रिकाल में ताम्बे के बर्तन में छान कर रखा हुआ) शुद्ध पानी (छान कर) कम से कम 2 गिलास पीना चाहिए।

यदि सम्भव हो तो रात्रिकाल में पानी को खूब गर्म करके ताम्बे के बर्तन में (ठण्डा कर) रख लें। सुबह इस पानी को पीने से पेट साफ रहता है। यह पानी शरीर के लिए महौषधी है एवं पीने में सर्वोत्तम है। भोजन करते समय पानी नहीं पीना चाहिए। इससे पाचन क्रिया में बाधा उत्पन्न होने के कारण भोजन ठीक से हजम नहीं होता है। इसलिए भोजन करने के पहले पानी पी लेना चाहिए या भोजन करने के आधा घंटे बाद पानी पीना चाहिए।

भोजन करने के पहले या भोजन करने के पांच घंटे पश्चात् ही प्राणायाम एवं योगासन करना चाहिए। वैसे भोजन के पहले ही करना सर्वोत्तम है।

नोट—दिन में मात्र एक बार भोजन करने वाले दिग्म्बर जैन साधु-साध्वियों के लिए यह नियम लागू नहीं होता है, उन्हें तो भोजन के साथ ही अधिकतम पानी लेना चाहिए, ताकि बदहजमी न होने पाए।

7. शरीर को स्वस्थ और सुडौल रखने के लिए अन्न से बना हुआ भोजन सूर्यास्त के बाद रात्रि काल में नहीं करना चाहिए। इससे मोटापा, शुगर, ब्लड प्रेशर आदि बीमारियां होने की सम्भावना रहती है। रात्रिकाल में जब सो जाते हैं तब शरीर को भोजन पचाने में सहजता होती है (ज्यादातर पशु, पक्षी, जानवर आदि रात्रिकाल में नहीं खाते हैं) प्राणायाम एवं योगासन करने से पाचन क्रिया में फायदा होता है **निरामिष (शाकाहारी) भोजन ही शरीर के लिये**

सर्वोत्तम है जो आसानी से पच जाता है।

8. मानव का शरीर हल्का, चुस्त एवं सुडौल रहने से सूक्ष्म प्राणायाम एवं सूक्ष्म योगासन करने से सहजता होती है। इसके लिए भोजन के बाद सीजनल फल का सेवन करना चाहिये। जिस सीजन में जो फल आता है वह फल खाने से सीजनल बीमारियों से शरीर को लड़ने की क्षमता बढ़ती है तथा पेट की बीमारियों में भी फायदा तथा मुख मण्डल कान्तिमय होता है। इसलिए भोजन के बाद सीजनल फल अवश्य खाना चाहिए।

9. अगर आप नियमितरूप से सूक्ष्म प्राणायाम एवं सूक्ष्म योगासन करते हैं तब आपका शरीर ही आपको सचेत करने लगेगा कि आप कितने स्वस्थ एवं क्रियाशील हैं। मनुष्य का शरीर ही खुद का डाक्टर या वैद्य है। कारण हर मनुष्य के शरीर का गठन अलग-अलग है। सब नियम एवं सब बातें सबके लिए लागू नहीं होते हैं। शरीर ही बीमारियों के माध्यम से आपको समझाता रहता है कि क्या खाना चाहिये और क्या नहीं खाना चाहिये। **पशु-पक्षी, जानवर भी जब बीमार पड़ते हैं तब खाना पीना सब बन्द कर देते हैं और ठीक भी हो जाते हैं।** यह सब उनको किनने सिखाया, प्रकृति एवं शरीर ही सिखा देता है। इसलिए मनुष्य को प्रकृति के नियम एवं माध्यम से जीने का अभ्यास करना चाहिए।

10. **प्राचीन काल से दही (छाछ या मट्ठा) को अमृत माना जाता है।** पुरुषों में बहुमूत्र रोग (प्रोस्टेट) की बीमारी एवं पेशाब में जलन होती है। इसके लिए कपालभाती-प्राणायाम प्रक्रिया और भोजन के बाद वज्रासन में 10 मिनट बैठना चाहिए एवं रोजाना छाछ या मट्ठा कम से कम 250 ग्राम, भूना हुआ जीरा मिला कर पीने से बहुत ही फायदेमंद है। 500ग्राम दही से पूरे परिवार के लिए छाछ या मट्ठा बन सकता है जो कि बहुत सस्ता होने के साथ-साथ कई कठिन बीमारियों में लाभ देता है।

11. सूक्ष्म प्राणायाम एवं सूक्ष्म योगासन करने के 15/20 मिनट पश्चात् ही स्नान करें, कारण यह सब करने से शरीर का तापमान बढ़ जाता है। तापमान सामान्य होने पर ही स्नान करना चाहिये।

आप स्नान करने के पश्चात् भी प्राणायाम एवं योगासन कर सकते हैं।

सूक्ष्म प्राणायाम एवं सूक्ष्म योगासन करने के पश्चात् अपनी पसन्द के तैल से 2/5 मिनट तक मालिश करने के बाद नहा ले। तत्पश्चात् कॉटन का बिना रोएं वाले तौलिये से रगड़ कर शरीर को साफ कर लें। इससे आपको रोजाना

नई ताजगी एवं स्फूर्ति मिलेगी।

12. सूक्ष्म प्राणायाम एवं सूक्ष्म योगासन किसी भी हालत में खाली फर्श या जमीन पर बैठकर या खड़े होकर नहीं करना चाहिए। कारण यह सब आसन करते समय शरीर की गर्माहट जमीन की ठण्डक पकड़ लेने से कमर के दर्द की बीमारी हो जाने की सम्भावना है। यह दोनों प्रक्रिया करते समय जमीन पर चटाई या कॉटन का कारपेट प्रयोग करें। पैदल चलते समय या जोगिंग करते समय कोई भी प्राणायाम एवं योगासन नहीं करना चाहिये। बैठकर करने वाला और खड़े होकर करने वाला प्राणायाम एवं योगासन नियमानुसार शान्त तथा प्रसन्न मुद्रा में करने की आदत डालें।

13. सूक्ष्म प्राणायाम एवं सूक्ष्म योगासन तनाव मुक्त होकर, धैर्य के साथ अपने अपने इष्टदेव भगवान का स्मरण करते हुए करना चाहिये। शरीर का हर अंग बहुत नाजुक होता है अतः इसके किसी भी अंग को विकृत करके या जोर लगाकर जबरदस्ती कोई भी प्रक्रिया नहीं करनी चाहिये।

शरीर में किसी जगह दर्द या तकलीफ के कारण सूक्ष्म प्राणायाम एवं सूक्ष्म योगासन करने में अगर तकलीफ होती है तब नमक की पोटली (कॉटन के कपड़े से बंधा हुआ) या गर्म पानी की बोतल से दर्द की जगह सिकाई करें एवं पांच मिनट पश्चात् कोई भी दर्द नाशक तेल आदि लगाकर दोनों प्रक्रिया करने से सजहता होगी और आराम भी मिलेगा।

14. समय ही नहीं मिलता है ऐसा कहकर प्राणायाम और योगासन करने में व्यवधान न डालें, क्योंकि अच्छे स्वास्थ्य के द्वारा ही आप धर्माराधना तथा परिवार-समाज एवं देश की सेवा कर सकते हैं।

अपने व्यस्त समय में भी कुछ क्षण प्राणायाम हेतु निकालने का नुस्खा यहां प्रस्तुत है-

- | | |
|---------------------|------------------|
| 1. सुबह निद्रा से | 5 मिनट पहले उठना |
| 2. बैड टी पीने में | 5 मिनट बचाना |
| 3. अखबार पढ़ने में | 5 मिनट बचाना |
| 4. टी.वी. देखने में | 5 मिनट बचाना |
| 5. बातें करने में | 4 मिनट बचाना |
| इस प्रकार कुल | 24 मिनट बच गये। |

15. सूक्ष्म प्राणायाम एवं सूक्ष्म योगासन करने के पहले यदि सम्भव हो तो

शुद्ध ऑक्सीजन लेने के लिये प्रातःकाल उठकर वृक्ष वाले मैदान या खुले मैदान में 15/20 मिनट तेज चलकर या जोगिंग करके चलने की आदत डालनी चाहिए। अगर मैदान की सुविधा न हो या मैदान में जाने का मन हो तो अपने मकान की छत पर 25/50 बार चक्कर लगाकर ऑक्सीजन ले सकते हैं। छतों पर फूल और पत्तों के पौधे रखने की प्राचीन परम्परा रही है सैर करने की आदत होने पर मोटापा, शूगर, ब्लडप्रेसर आदि बीमारियों में लाभ मिलने की पूर्ण सम्भावना है।

सुबह सैर करते समय या जोगिंग करते समय अपने मन में अपने-अपने इष्ट देवता का नाम, मंत्र या भजन बोलते रहने से मानसिक शान्ति मिलेगी, मन प्रसन्न रहेगा। इससे आपको सूक्ष्म प्राणायाम एवं सूक्ष्म योगासन करने में सहजता रहेगी।

16. इस दुनिया में सबसे सच्चा मित्र, भरोसेमन्द मित्र, जीवन भर साथ देने वाला मित्र यह अपना शरीर ही है। लेकिन ज्यादातर मनुष्य अपने शरीर के प्रति वफादार नहीं हैं, फालतू बातों से मन को फुसलाकर एवं समझाकर अपने शरीर को स्वस्थ रखने का कर्तव्य नहीं करते। फिर इस भरोसेमन्द व सच्चे मित्र को किसी के आश्रित नहीं बनने दें और ना ही किसी को अपने ऊपर आश्रित रखने की भावना रखें। अगर अपने ऊपर कोई आश्रित है तो उसे सूक्ष्म प्राणायाम एवं कर्म के माध्यम से स्वावलम्बी बनने में सहायक बनाएं।

17. वर्तमान के इस कम्प्यूटर युग में बच्चों को उच्च शिक्षा प्राप्त करना अति आवश्यक हो गया है।

इसके लिए बच्चों को स्वस्थ सुडौल, एकाग्र एवं प्रसन्नचित होना जरूरी है। जो सूक्ष्म प्राणायाम एवं सूक्ष्म योगासन द्वारा हो सकता है।

बच्चे ही देश की धरोहर हैं। आगे चलकर देश के श्रेष्ठ नागरिक बनेंगे।

सुशिक्षाओं एवं सुसंस्कारों के माध्यम से सत्कर्मों द्वारा धनोपार्जन करते हुए कर्मशील होकर समस्त संसार में देश का नाम रोशन करने के साथ अपना जीवन तथा पारिवारिक जीवन भी सुखमय बना सकते हैं।

18. प्राणायाम एवं योगासन गर्भवती महिला और ज्वर रोगी को नहीं करना चाहिए। रोग पीड़ित व्यक्ति अपनी शक्ति एवं समझ के अनुसार ही करें। प्राणायाम एवं योगासन करते समय थकान अनुभव होने पर चार पांच बार लम्बी श्वास के माध्यम से विश्राम लेकर पुनः शुरू करें।

तंग कपड़े पहनकर प्राणायाम एवम् योगासन नहीं करने चाहिए।

19. मनुष्य को अपने शरीर के पाचन तंत्र को चुस्त एवं तन्दुरुस्त रखने के लिए सूक्ष्म प्राणायाम एवं सूक्ष्म योगासन करने के साथ-साथ कभी-कभी निर्जल उपवास भी करना चाहिए।

7 दिन, 15 दिन या 30 दिन में एक बार 24 घंटे (रात-दिन) का निर्जल उपवास करने से पाचन तंत्र को पूर्ण आराम मिलता है। निर्जल उपवास में पानी, फल तथा दवाई आदि का भी सेवन नहीं करना चाहिए। इस उपवास से पाचन तंत्र पहले की अपेक्षा ज्यादा सक्रिय एवं तेज होता है। इससे शरीर स्वस्थ और सुडौल होने की प्रबल सम्भावना है।

20. वर्तमान समय में हार्ट अटैक के दौर से बचने के उपाय

सीने में दर्द का होना, स्वास फूलना, पसीने का ज्यादा आना एवं अत्यधिक बैचेनी महसूस होना हार्ट अटैक का लक्षण है। युवा अवस्था से ही अपनी जीवन चर्या में परिवर्तन करने से हार्ट अटैक एवं अन्य कई बीमारियों से बचा जा सकता है।

(1) सूक्ष्म प्राणायाम एवं सूक्ष्म योगासन का करना, सुबह सैर और ज्यादा से ज्यादा पैदल चलने के माध्यम से शरीर को सुडौल (मोटापन नहीं होने देना) रखना।

(2) शाकाहारी भोजन करने की आदत तथा रात्रि काल का भोजन सोने के कम से कम 4-5 घंटे पहले करना चाहिए। सूर्यास्त के बाद भोजन नहीं करना फायदेमंद होता है।

(3) तनावमुक्त होकर खुश रहने के साथ उम्र के हिसाब से 6 से 8 घंटे तक (बिना नींद की दवाई लिए) सोने की कोशिश करना चाहिए।

(4) भोजन में तली हुई चीजें, मिठाईयों का कम से कम सेवन एवं धूम्रपान का त्याग करना चाहिए। इन सब आदत से उच्च रक्तचाप, शूगर और कोलेस्ट्रॉल में कन्ट्रोल होता है।

21. मानव के सम्पूर्ण शरीर में वायु भरी हुई है तथा शरीर का सब कार्य वायु द्वारा ही संचालित होता है। पाचन तन्त्र में खराबी होने के कारण वायु गैस में परिवर्तित होकर कई बीमारियों को जन्म देता है। इसलिए दोनों समय के भोजन के पश्चात् वज्रासन में बैठने से पाचन तन्त्र के मजबूत होने के कारण गैस की बीमारी में फायदा होता है। प्रायः सभी साधु संत भी आहार लेने के बाद वज्रासन में कम से कम 10 मिनट तक बैठते हैं। गैस की बीमारी में आंवला,

लौकी (घिया) और करेला की सब्जी या फलों का रस बहुत लाभदायक है।

22. प्रकृति ने प्रत्येक मानव के शरीर के हर जोड़ों में मोबिल आयल जैसा चिकना तरल पदार्थ दिया है जो कि मानव के 40/50 वर्ष की उम्र होने के बाद से कम बनने लगता है जिससे दर्द का अनुभव होता है। इसलिए मनुष्य को 30/40 वर्ष की उम्र से ही सूक्ष्म योगासन करना चाहिए।

सूक्ष्म योगासन करते रहने से तरल पदार्थ बनता रहता है और अगर तरल पदार्थ सूखने के नजदीक हो तब भी तरल पदार्थ के फिर से बनने की सम्भावना रहती है।

कैल्शियम की कमी होने से भी जोड़ों में दर्द होने लगता है इसलिए कैल्शियम की कमी नहीं होने देना चाहिए।

23. मनुष्य जीवन भर न तो कसरत, जिम या पहलवानी कर सकता है, ना ही फुटबाल, हॉकी, बैडमिंटन आदि खेल सकता है। यह सब क्रिया छुटने के बाद शरीर में कोई न कोई बीमारी और जोड़ों में दर्द होने की सम्भावना रहती है। लेकिन सूक्ष्म योगासन जीवन भर कर सकते हैं तथा इसे छोड़ने पर कोई परेशानी नहीं होती। यह प्रक्रिया करते रहने से ज्यादा से ज्यादा निरोग, चुस्त, स्वस्थ रहने की सम्भावना है।

24. सूक्ष्म प्राणायाम एवं सूक्ष्म योगासन क्या हैं? इन्हें क्यों करना चाहिए?

मानव शरीर का सिर से पैर तक के बाहरी एवं भीतर के कुछ अंगों का दैनिक कार्य करने से, चलते फिरते रहने से एवं योगासन करने से सूक्ष्म योगासन हो जाता है।

लेकिन शरीर के मुख मंडल से लेकर पेट के अन्दर में जो मशीनें (कम्प्यूटर) हैं उसका व्यायाम कैसे होगा तथा शरीर के अन्दर लाखों नसें हैं उनकी अवरुद्धता (Blockage) कैसे खुलेगी। यह सब काम सूक्ष्म प्राणायाम द्वारा भी होता है। हजारों वर्ष पहले अपने साधु सन्त, मुनिराज एवं महापुरुष पर्वत पर भयंकर ठण्ड में तथा पहाड़ों पर भयंकर गर्मियों में कैसे तपस्या करते थे तथा कैसे जीवित रहते थे एवं उन्हें कहां से ऊर्जा मिलती थी। यह सब सूक्ष्म प्राणायाम एवं सूक्ष्म योगासन द्वारा ही सम्भव था।

आइए, हम सब जहां भी रहते हैं रोजाना कम से कम 24 घंटे में 24 मिनट का समय निकाल कर सूक्ष्म प्राणायाम एवं सूक्ष्म योगासन करके और वहां की

जल वायु एवं माटी के साथ संबंध बनाकर स्वस्थ एवम् सुडौल, ऊर्जावान नागरिक बनें।

सूक्ष्म प्राणायाम की आठ विधियां—



1. भस्त्रिका प्राणायाम—इस प्राणायाम में नाक द्वारा लम्बी श्वांस लेकर अन्दर तक भरे एवं पूरी शक्ति के साथ श्वांस को लम्बा करके बाहर छोड़े।

लेकिन जिनके फेफड़े व हृदय कमजोर हों, उन्हें यह प्राणायाम धीमी गति से करना चाहिए।

लाभ : इस प्राणायाम को करने से श्वांस रोग, दमा, एलर्जी, सर्दी, जुखाम, टान्सिल, साइनस एवं सभी

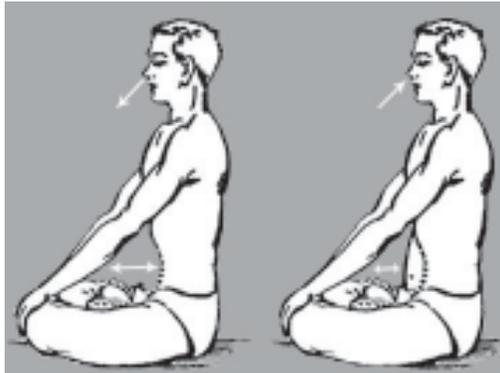
कफ रोगों में फायदा होता है।

समय : यह प्राणायाम कम से कम 2 मिनट या 30 बार करें।

2. कपालभाती प्राणायाम—इस प्राणायाम में श्वांस को दोनों नासिका द्वारा पूरी शक्ति के साथ निकालते रहें। इसकी विधि भस्त्रिका प्राणायाम से थोड़ी अलग है। भस्त्रिका में समानरूप से श्वांस लेना और छोड़ना पड़ता है जबकि कपालभाती में केवल श्वांस छोड़ना पड़ता है श्वांस को भरने की कोशिश नहीं करते हैं, बल्कि पूरी एकाग्रता के साथ श्वांस को छोड़ते रहना चाहिए।

लाभ : इस प्राणायाम से चेहरा कान्तिमय एवं तेजमय होता है तथा दमा, ब्लडप्रेसर, शुगर, मोटापा, कब्ज, गैस, डिप्रेसन, प्रोस्टेट एवं किडनी सम्बन्धित सभी रोगों में बहुत ही लाभ होता है।

समय : इस प्राणायाम को कम से कम 3 तीन मिनट



या 100 बार करना चाहिए।

3. अनुलोम-विलोम प्राणायाम—इस प्राणायाम में दाएं हाथ के अंगूठे से दायी नासिका को दबाएं और बायीं नासिका से श्वांस लें, फिर बायीं नासिका को मध्यमा अंगुलि से दबाएं एवं दांयी नासिका से श्वांस को पूरी ताकत से छोड़कर फिर उसी नासिका से श्वांस ले, फिर बांयी नासिका से श्वांस लें और दूसरी नासिका से श्वांस को छोड़ें, इस क्रम को बार-बार दोहराएं।



लाभ : इस प्राणायाम को करने से विचार एवं संस्कारों में शुद्धि आती है। शरीर के रोग जैसे अस्थमा, सर्दी, वातरोग, साइनस, खांसी, डिप्रेसन एवं स्नायु दुर्बलता आदि में बहुत लाभ होता है तथा नियमित अभ्यास से शिराओं में आए हुए ब्लाकेज भी खुलने की सम्भावना है।

समय : इस प्राणायाम को कम से कम 50 बार करें।

4. भ्रामरी प्राणायाम—इस प्राणायाम में श्वांस को पूरा अंदर भरकर दोनों हाथों के अंगूठे से दोनों कानों को कानों के बाहरी पर्दा द्वारा बन्द करें और नीचे की तीनों अंगुली से आंखों को बंद करें एवं दोनों तर्जनी अंगुली को दोनों आंखों के भौंहो पर रखें तत्पश्चात् मुँह को बंद करके नाक से भंवरे की आवाज की तरह ज्यादा समय तक आवाज निकालते रहें।

लाभ : इस प्राणायाम से भगवान के प्रति ध्यान करने में एकाग्रता आती है तथा मन की अस्थिरता, डिप्रेसन, ब्लड प्रैशर एवं मानसिक तनाव आदि में काफी लाभप्रद है।

समय : इस प्रक्रिया को कम से कम 5 बार करें।

5. उदर (पेट) प्राणायाम—(क) इस प्राणायाम में नासिका के द्वारा पेट के अन्दर की श्वांस को पूरी ताकत के साथ बाहर निकाल दें। श्वांस निकालने के बाद श्वांस को न लेने व छोड़ने की स्थिति में 2 सेकेन्ड के लिए स्थिर हो जाएं।

(ख) अब दोनों हाथों को घुटनों पर रखकर पेट को कम से कम 15 सेकेन्ड

तक पूरी शक्ति के साथ अन्दर दबाएं, फिर धीरे धीरे श्वांस लेना शुरू करें।

लाभ : इस प्राणायाम को करने से मन को शान्ति मिलती है, बुद्धि में तीव्र विकास होता है। पेट के अन्दर की नाड़ियों का व्यायाम होता है एवं उदर रोगों में बहु लाभदायक है।

समय : इस प्राणायाम को कम से कम तीन बार करना चाहिए।

(हृदय के रोगी को यह प्राणायाम नहीं करना चाहिए)

6. कंठ प्राणायाम—(क) इस प्राणायाम को करते समय गले को सिकोड़ लें फिर श्वांस को अन्दर भरते समय गले में खरटे जैसी आवाज करते हुए श्वांस ले।

खरटे की आवाज गले से ही करने की कोशिश करें, नाक से नहीं करना चाहिए।

श्वांस छोड़ते समय दायें हाथ के अंगूठे से दांयी नाक को बन्द करके बांयी नाक से श्वांस छोड़ना चाहिए तथा 10-15 दिन अभ्यास करने के बाद श्वांस को 15 सैकेण्ड रोककर श्वांस छोड़ें।

(ख) जमीन पर बैठकर दोनों पैर पीछे की तरफ करके दोनों हाथ सामने जमीन पर टिका कर सामने की तरफ झुक जाएं। जीभ पूरी तरह से बाहर निकाल कर गले से सिंह गर्जन की तरह आवाज कम से कम 10/15 सेकेण्ड तक निकालते रहे। यह क्रिया 2/3 बार करें।

लाभ : इस प्राणायाम को करने से थाइराइड, पीलिया, अनिन्द्रा, मानसिक तनाव आदि में लाभ होता है। इसमें बच्चों के हकलाने की बीमारी में फायदा होता है तथा आवाज में मधुरता आती है।

समय : इस प्राणायाम को कम से कम तीन बार करना चाहिए।

7. कर्ण प्राणायाम—इस प्राणायाम में दोनों नाक द्वारा श्वांस भरें और मुँह बन्द करके दोनों नाक को दाहिने हाथ के अंगूठे और तर्जनी अँगुली से बन्द करने के बाद मुँह फुलाकर श्वांस को कान की तरफ कम से कम 10 सैकण्ड तक ढकेलने की कोशिश करें, फिर नाक से अँगुली हटाकर श्वांस को जोर से बाहर निकालें।

लाभ : यह प्राणायाम करने से कान की नसों में रक्त संचार एवं श्रवण इन्द्रिय ज्यादा सक्रिय तथा कर्ण सम्बन्धी रोगों में फायदा होता है।

समय : इस व्यायाम को कम से कम 3 बार करें।

8. ओंकार प्राणायाम—सभी प्राणायाम को करने के बाद ॐ का ध्यान करें।

ॐ का ध्यान करते समय आधी आंख को खोलकर नासिका के अग्र भाग को देखते हुए "ॐ" का उच्चारण करते रहें तथा धीरे धीरे इस अभ्यास को बढ़ाकर कम से कम 1 मिनट "ॐ" का जाप करने की कोशिश करें।

लाभ : ॐ का ध्यान और जाप करने से मन में एकाग्रता आती है मानसिक शान्ति मिलती है तथा लगातार अभ्यास करने से हम अपनी आत्मा के स्वरूप को पहचान कर खुद को अपने इष्ट देव के समीप महसूस कर सकते हैं।

समय : इस प्राणायाम को कम से कम एक मिनट या तीन बार करें।



सूक्ष्मयोगासन की 16 विधियाँ

1. **बटर फ्लाई योगासन**—इस सूक्ष्म योगासन को करने के लिए आसन पर बैठकर दोनों पैरों के तलवों को आपस में जोड़ें, फिर दोनों हाथों से पैरों के पंजों को पकड़ कर दोनों घुटनों को उड़न्त पक्षी के पंखों जैसे हिलाते रहें।

लाभ : इससे पेट की चर्बी कम होती है तथा कमर व घुटनों के रोगों में लाभ होने के साथ मोटापा कम करने में सहायक है।

समय : इस योगासन को कम से कम 40-50 बार अवश्य करें।

“ढलती उम्र में टानिक है, ज्यादा एक्सरसाईज (योगासन)”

2. **नाखूनासन**—इस योगासन के लिए सुखासन में बैठकर दोनों हाथों के पांचों नाखूनों को आपस में रगड़ते रहें।

लाभ :- अंगुलियों में रक्त संचार होता है।

-बाल लम्बे होने की सम्भावना होती है तथा बालों का सफेद होना कम होता है।

-बालों के न गिरने तथा घने होने में सहायक हैं।

समय : नाखूनासन को कम से कम 50 बार अवश्य करना चाहिए।

3. **मुट्ठी आसन—क.** इस योगासन को करने के लिए सुखासन में बैठें तथा दोनों हाथों की मुट्ठी को बन्द करके नाक के सीध में पंजों को मोड़कर आपस में सटाते हुए उल्टा एवं सीधा कम से कम 10-10 बार घुमाते रहें।

ख. यह योगासन करने के लिए दोनों हाथों को नाक की सीध में रखकर दोनों हाथों के पंजों को 10/10 बार खोलिये और बन्द करिये।

लाभ : इस योगासन को करने से हाथों की मांसपेशियों में मजबूती तथा अंगुलियों में रक्त संचार व लचीलापन आता है।

समय : मुट्ठी आसन कम से कम बारी-बारी से 1 बार करना चाहिए।



4. **ऊर्ध्वहस्तासन व ताली आसन**—ऊर्ध्वहस्तासन—इस आसन को करने के लिए सुखासन में बैठकर दोनों हाथों को सीधा ऊपर की तरफ उठाकर हथेलियों को आपस में जोर-जोर से 20 बार रगड़ें फिर दोनों हथेलियों से आँख व चेहरे पर मालिश करें।

ताली आसन—सुखासन में बैठकर दोनों हथेली को जमीन में सटाएं, फिर दोनों हाथ माथे के ऊपर ले जाकर 20 बार ताली बजाने के बाद हथेलियों से आँखों में भाप दें तथा चेहरे पर मालिश करें।

लाभ : इस योगासन को करने से चेहरे की आभा एवम् आँखों की ज्योति बढ़ती है। हाथों की मांसपेशियां मजबूत होती हैं तथा हथेलियों और अंगुलियों में रक्त संचार एवं लचीलापन होता है।

समय : यह दोनों क्रियाएं कम से कम बारी-बारी 1 बार अवश्य करें।

5. **कोहनी आसन—(क)** इस आसन के लिए सुखासन में बैठकर दोनों हाथों को मोड़ें दोनों अँगूठे को कंधे पर रखें एवं दोनों कोहनी को आपस में मिलाकर 10-10 बार उल्टा एवं सीधा घुमाएं।

(ख) दोनों हाथों को मस्तक के ऊपर ले जाएं फिर दोनों कोहनियों को आपस में हाथ में पकड़ें एवं केवल मस्तक और दोनों हाथों को दाएं-बाएं 10-10 बार ज्यादा से ज्यादा झुकाते रहें।

लाभ : इस आसन से कंधे एवं छाती की मांसपेशियों में लचीलापन होता है। हाथों एवं कंधों की बीमारियों में बहुत लाभ मिलता है।

समय : ये आसन कम से कम एक बार करें।

6. **मस्तकासन**—सुखासन में बैठकर श्वांस को रोककर सभी मस्तकासन करने चाहिए।

(क) दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में फंसाकर सिर के पीछे लगाने के पश्चात् दोनों हथेलियों से मस्तक को आगे की तरफ धकेलें एवं मस्तक को पीछे की तरफ धकेलते रहें जब तक शरीर में कम्पन महसूस न होने लगे।

(ख) दोनों हथेलियों से मुँह की दुइड़ी को पीछे की तरफ धकेले एवं मुखमंडल को हथेलियों की तरफ दबाते रहें जब तक कि शरीर में कम्पन महसूस न होने लगे।

(ग) मस्तक को सीधा रख के मुँह के दायें जबड़े को दायीं हथेली से बायें तरफ धकेलें एवं मस्तक को सीधा रख के बायें जबड़े को बायीं हथेली से दाहिनी

तरफ धकेलते रहें जब तक कि शरीर में कम्पन न महसूस होने लगे।

(घ) मुखमंडल को 10-10 बार आगे पीछे मोड़ें।

(च) मुखमंडल को दायीं और बायीं तरफ 10-10 बार झुकाने का अभ्यास करें।

(छ) मुखमंडल को दायें एवं बांयी तरफ मोड़कर बारी-बारी से 10-10 बार कंधे को देखने की कोशिश करें।

(ज) मुखमंडल को एवं आंखों की (आंखें खुली अवस्था में) पुतलियों को धीरे-धीरे 10-10 बार बारी-बारी से दाईं एवं बाईं तरफ गोलाकार करके घुमायें।

लाभ : यह मस्तकासन करने से सरवाईकल पेन एवं गर्दन से सम्बन्धित बीमारियों में लाभ होने की प्रबल सम्भावना है।

7. चक्षु आसन—इस योगासन को करने के लिए सुखासन में बैठकर मुखमंडल को सीधा रख के दोनों हाथों को नाक की सीध में रखें फिर मुट्ठी बन्द करके अँगूठे को बाहर निकाले फिर आँखों की पुतलियाँ और अँगूठे को दायें-बायें नीचे ऊपर एवं गोलाकार करके घुमाते रहें।

लाभ : आंखों की नसों में रक्त संचार बढ़ने के साथ ज्योति भी बढ़ती है एवं आंख सम्बन्धी बीमारियों को दूर करने में सहायक है।

समय : इस चक्षु आसन को बारी-बारी से कम से कम 5/10 बार अवश्य करें।

8. घुटनापंजासन—घुटनासन : घुटनों के ऊपर तथा कमर के नीचे अंश को कम से कम 100 बार कम्पन करते रहें।

पंजासन (क)

इस योगासन को करने के लिए सीधा बैठकर दोनों हाथ पीछे करें एवं पैरों को सामने पसार करके दोनों पंजों को आपस में सटाकर तथा घुटनों को जमीन से टिकाएं। फिर दोनों पंजों को आगे-पीछे एवं दायें-बायें गोलाकार कम से कम 10-10 बार घुमाते रहें।

पंजासन (ख)

दोनों पैर के पंजों से कम से कम 20 बार जोर से ताली बजाते रहें।

लाभ : दोनों पैरों के पंजो एवं पिण्डलियों का व्यायाम होता है। लगातार करने से घुटनों के दर्द में लाभ होने की प्रबल सम्भावना है।

समय : इस आसन को कम से कम 1 बार अवश्य करें।

9. मोटापा घटाने का आसन—

(क) यह योगासन करने के लिए आसन पर बैठकर दोनों पैरों को सामने पसारे, पंजों को सटाकर एवं घुटनों को जमीन से लगाएं। अब दोनों हाथों को सामने सीधा करके दोनों हथेलियों को आपस में जोड़कर चक्की से गेहूं पीसने की तरह कम से कम 10-10 बार उल्टा एवं 10 बार सीधा बड़ा शून्य बनाकर घुमाते रहें।

(ख) आसन पर सीधे लेट जायें। दोनों हाथ जमीन में सीधे सटावें, दोनों पैरों को बारी बारी से उठाकर कम से कम 20-20 बार साईकिल की तरह चलाते रहें।

(ग) आसन के ऊपर सीधे लेट जाएं, दोनों हाथ जमीन में सीधे सटाकर दोनों पैरों को बारी-बारी से ऊपर उठाकर कम से कम 20-20 बार दायें-बायें गोलाकार करके घुमावें।

(घ) आसन पर सीधे लेटें, दोनों हाथ जमीन पर सीधे सटा कर दोनों पैर ऊपर की तरफ उठावें एवं दोनों पैरों को एक साथ गोलाकार करके कम से कम 10-10 बार दायें-बायें घुमावें।

(च) पेट के बल उल्टा लेट जाएं, दोनों हाथ सामने की तरफ फैलायें एवं दोनों पैर पीछे की तरफ फैलाकर आपस में सटा लें अब श्वास को रोककर दोनों हाथ- पैर तथा मुखमंडल समेत इन तीनों को 20/30 सैकेंड तक उपर उठाकर स्थिर रखने की कोशिश करें। यह योगासन 2/3 बार दोहराएं।

(छ) मोटापा कम करने के लिए खुले मैदान में या मकान की छत पर हल्के-हल्के (जोगिंग) दौड़ कर चलना चाहिए।

लाभ :- इन मोटापा आसनों को करने से कमर, पेट एवं कूल्हे हल्के होने के साथ मोटापा की बीमारियों में फायदा होता है। मेरूदण्ड संबंधी रोगों में लाभप्रद है तथा आलस्यता भी दूर होती है।

(ज) रोजाना सुबह उठकर 2 नींबू का रस 2 गिलास हल्के गरम पानी में डालकर या करेले के जूस में नींबू निचोड़कर पीने से मोटापे की बीमारी में बहुत फायदा होता है।

विशेष नोट-गर्भवती महिलाओं को यह मोटापा आसन नहीं करना चाहिए।

10 मण्डूकासन—

(क) यह योगासन वज्रासन में बैठकर दोनों हाथों की मुट्ठी बन्द कर लें। मुट्ठी बंद करते समय अंगूठे की अँगुलियों को हाथों के अन्दर बन्द करें। दोनों मुट्ठियों को नाभि के दोनों ओर लगाकर श्वास को बाहर निकालकर सामने की तरफ झुकिये एवं श्वास को रोकते हुए मस्तक को ऊँचा करके आंखों से सामने की तरफ देखते रहें। इसी अवस्था में कम से कम 10 सैकेन्ड तक रहें।

(ख) यह योगासन वज्रासन में बैठकर दोनों हाथ सामने की तरफ फैलाते हुए मस्तक को जमीन में सटाएं एवं इसी अवस्था में कम से कम 10 सैकेन्ड तक रहें।

लाभ : पेट बाहर की ओर जरूरत से ज्यादा नहीं निकलता एवं अन्य पेट के रोग भी दूर होने की सम्भावना है तथा शरीर को सुदौल बनाने में सहायक है।

समय : यह योगासन कम से कम तीन बार अवश्य करना चाहिए।

विशेष नोट - गर्भवती महिलाओं को यह आसन नहीं करना चाहिए।

11. नौकासन—

(क) इस योगासन में आसन पर सीधा लेट जाए फिर दोनों पैरों को और मस्तक उठाकर नाव की तरह शरीर को बनाएं एवं दोनों हाथ सीधा करके पैर पंजों को स्पर्श करने की कोशिश करें। नौकासन अवस्था में कम से कम 15 सेकेण्ड रहकर श्वासन करके विश्राम करें।

(ख) इस योगासन में सीधे लेट जाएं दोनों पैर की एड़ी एवं मस्तक व कन्धे जमीन में सटाकर दोनों हाथों से कमर को ऊपर उठाकर उल्टी नाव की तरह शरीर को बना लें। इसी अवस्था में कम से कम 10 सैकेन्ड तक स्थित रहने के बाद पुनः श्वासन करके विश्राम करें।

लाभ : यह योगासन करने से हाथ एवं पैरों की मांसपेशियों में लचीलापन, कमर की डिस्क आदि बीमारियों में फायदा होता है एवं शरीर को संतुलित बनाए रखने में सहायक है।

समय : नौकासन कम से कम 1/2 बार करना चाहिए।

12. कमर आसन—

(क) आसन पर सीधे लेट कर दोनों हाथों को दोनों तरफ फैला लें, दाहिने पैर को ऊपर की तरफ उठाएं और बाईं तरफ झुकाकर जमीन में सटाएं। इसके बाद बायें पैर को ऊपर की तरफ उठाएं और दाहिने तरफ झुकाकर जमीन से

सटाएं। दोनों अवस्था में बारी बारी 10/15 सेकेन्ड तक रखें। यह प्रक्रिया कम से कम 2/3 बार करें।

(ख) आसन पर उल्टा लेट कर दोनों पैरों को बारी बारी से ऊपर नीचे की तरफ करते रहे। इसके साथ ही मुखमंडल को दोनों हाथों पर रखकर ऊपर उठाएं एवं सामने की ओर 10/15 सेकेन्ड तक देखते रहें।

यह प्रक्रिया कम से कम 2/3 बार करें।

(ग) आसन पर उल्टा लेट कर दोनों हाथों को लम्बा करके पेट के नीचे दबाएं और मुखमंडल को ऊपर सामने की तरफ 10/15 सेकेन्ड तक देखते रहें। यह कम से कम 2/3 बार करें।

(घ) आसन पर पेट के बल पर उल्टा लेट जाएं, दाहिने हाथ को सामने भूमि पर रखें और मुखमंडल को बाईं तरफ मोड़कर इसी हाथ पर रख के बायें हाथ को ऊपर उठाकर सिर पर रखें। इसी तरह बायें हाथ को सामने भूमि पर रखें। मुखमंडल को दायें तरफ मोड़कर इसी हाथ पर रखे। सिर्फ कमर को आहिस्ता नीचे ऊपर करते रहें। यह दोनों प्रक्रिया कम से कम 10/15 सेकेन्ड तक 2/3 बार दोहराएं।

नोट : अगर आपको कमर में दर्द है तब इन योगासनों को करने के पहले नमक की पोटली से कमर की सिकाई करें, फिर 5 मिनट पश्चात् कोई भी दर्दनाशक तेल वगैरह लगाकर इन योगासनों को करें।

पेट का हाजमा ठीक नहीं होने से भी कमर में दर्द होता है।

इसलिए जो आपका शरीर आसानी से हजम कर सके वहीं खाना खाकर हाजमा ठीक रखने की कोशिश करें।

लाभ : इन योगासनों से कमर, हाथ, पैर एवं गर्दन में लचीलापन आता है तथा कमर सम्बन्धी बीमारियों में फायदा होता है तथा बराबर करने से कमर सम्बन्धित बीमारियाँ नहीं होने की सम्भावना है।

समय : चारों प्रक्रिया कम से कम बारी-बारी से एक बार अवश्य करना चाहिए।

13. हस्त पादुकासन—

(क) इस योगासन में सीधे खड़े होकर लगभग ढाई फुट ऊंची टेबल पर एक हाथ रखते हुए झुक जाएं। दूसरे हाथ को पूर्ण ढीला छोड़कर बारी-बारी से दोनों हाथ को दायें-बायें कम से कम 15-15 बार बड़े से बड़ा शून्य बनाकर घुमाएं।

(ख) सीधे खड़े होकर दोनों हाथ को ढाई फुट ऊँची जगह पर रुककर झुक जाएं एवं दोनों पैर को बारी-बारी से दायें-बायें कम से कम 15-15 बार खड़े करके बड़ा शून्य बनाकर घुमाएं।

लाभ : यह योगासन करने से हाथ एवं पैर की कमजोरी तथा घुटनों का दर्द दूर होने की सम्भावना है।

समय : यह आसन कम से कम 1 बार अवश्य करें।

14. लम्बाई आसन—

(क) खड़े होकर कोई रॉड या कड़ी (सर से ऊपर लगी हुई) को पकड़ कर 10/15 सेकेन्ड तक लटकते रहे। इस क्रिया को कम से कम तीन बार करें।

(ख) दोनों पैरों की एड़ी को ऊंचा करके पंजों के बल पर खड़े होकर दोनों हाथों को सीधा ऊपर की तरफ करके श्वास को रोकते हुए 5/10 सेकेन्ड तक आगे-पीछे चलते रहें।

(ग) बचपन में स्कूल के अन्दर डील करते समय दोनों हाथ पैरों को फैलाते हुए उछलना सिखाते थे वही उछलना 10/15 सेकेन्ड तक करते रहें।

(घ) सीधे खड़े होकर (श्वास रोककर) दोनों हाथों को सिर के ऊपर उठाये फिर धीरे-धीरे सामने की तरफ झुकाते हुए (दोनों पैरों को सीधा रखते हुए) दोनों हाथों की उंगलियों से पैर के अंगूठे को छूने की कोशिश करें। यह क्रिया कम से कम 2/3 बार करें।

इसके अलावा रस्सी को सिर के ऊपर एवं पैर के नीचे से घुमाते हुये उछलना तथा साईकिल चलाना भी लम्बाई बढ़ाने में सहायक है।

लाभ : इन आसनों को नियमपूर्वक करने से लम्बाई बढ़ने की पूर्ण सम्भावना है।

15. श्वासन :

सभी प्राणायाम एवं योगासन करने के पश्चात् ही श्वासन और हास्यासन करना चाहिए।

इस योगासन के लिए दोनों आंखों को बन्द करके जमीन में आसन पर सीधा लेट जाएं। अपने पूरे शरीर को पूर्णरूप से ढीला छोड़ दें एवं मन को एकाग्र और प्रसन्नचित्त रखकर महसूस करें कि आप दूसरे लोक में हैं।

लाभ : मन में एकाग्रता, दृढ़ता एवं परम शान्ति मिलती है तथा कोई भी कार्य करके थकावट या परेशानी महसूस होने पर 2/3 मिनट श्वासन करना

चाहिये। इससे आपको दुबारा कार्य करने की प्रेरणा मिलेगी।

समय : कम से कम दो-तीन मिनट तक यह आसन अवश्य करें।

16. हास्यासन—“सभी सूक्ष्म प्राणायाम एवं सूक्ष्म योगासन करने के पश्चात् हास्यासन करना चाहिए।”

यह योगासन करने के लिए सुखासन में बैठे एवं अंग प्रत्यंग को ढीला छोड़कर प्रफुल्लित होकर खिल-खिलाकर कम से कम 15 सेकेण्ड तक हँसते रहें तथा जीवन का अलौकिक आनन्द लें।

लाभ : हास्यासन करने से पूरे शरीर के रोम-रोम खिलने के साथ बुद्धि का विकास एवं मन प्रफुल्लित होता है तथा सभी अंग प्रत्यंगों का भी व्यायाम हो जाता है तथा शरीर में जितनी भी नसें हैं उनमें रक्त के संचार में सक्रियता बढ़ती है।

समय : यह आसन कम से कम 3 बार अवश्य करें।

शुद्ध भाव से हंसना मनुष्य का सबसे बड़ा गुण है।

हंसकर बोलने से प्राणीमात्र खुश होते हैं तथा मित्र भी बन जाते हैं।



ध्यान भजन

-आर्यिका चंदनामती

तर्ज-तन डोले.....

ॐंकार बोलो, फिर आँखें खोलो, सब कार्य सिद्ध हो जाएँगे,
नर जन्म सफल हो जाएगा।। टेक.।।

प्रातःकाल उषा बेला में, बोलो मंगल वाणी।
हर घर में खुशियाँ छाएँगी, होगी नई दिवाली।। हे भाई.....
प्रभु नाम बोलो, निजधाम खोलो, सब स्वार्थ सिद्ध हो जाएँगे।
नर जन्म सफल हो जाएगा।। ॐंकार.....।।1।।

परमब्रह्म परमेश्वर की, शक्ती यह मंत्र बताता।
णमोकार के उच्चारण से, अन्तर्मन जग जाता।। हे भाई.....
नौ बार बोलो, सौ बार बोलो, सब स्वार्थ सिद्ध हो जाएँगे,
नर जन्म सफल हो जाएगा।। ॐंकार.....।।2।।

ॐं शब्द का ध्यान 'चंदना', मन को स्वस्थ बनाता।
इसके ध्यान से मानव इक दिन, परमेष्ठी पद पाता।। हे भाई.....
ॐंकार बोलो, शिवद्वार खोलो, सब स्वार्थ सिद्ध हो जाएँगे।
नर जन्म सफल हो जाएगा।। ॐंकार.....।।3।।



ध्यान भजन

-आर्यिका चंदनामती

तर्ज-मन मंदिर में.....

आतम में ध्यान लगाना है, परमातम मिलेगा।
अपने प्रभू को ध्याना है, शुद्धातम मिलेगा।। टेक.।।

मन में जो माया व ममता भरी है।
उससे सदा बेचैनी रही है।
चैन की बंसी बजाना है, परमातम मिलेगा।
अपने प्रभू को.....।।1।।

वचनों में कटुता कषाय भरी है।
अच्छे वचन वह कहती नहीं है।।
वाणी को सुन्दर बनाना है, परमातम मिलेगा।
अपने प्रभू को.....।।2।।

काया है नश्वर आत्मा अनश्वर।
आत्मा को ध्याने से होता संवर।।
उसके ही गुण हमें गाना है, परमातम मिलेगा।
अपने प्रभू को.....।।3।।

आत्मा को ध्याओ, आत्मा में आओ।
कुछ देर तल्लीन, उसमें हो जाओ।।
"चन्दना" उसे ही सजाना है, परमातम मिलेगा।।
अपने प्रभू को.....।।4।।



ध्यान भजन

-आर्यिका चंदनामती

तर्ज -क्या खूब.....

निज ध्यान करने से, आतमनिधि मिलती है।
 तन मन की मुरझाई, कलियाँ खिलती हैं,
 अन्तर के कोने में इक ज्योती जलती है।।निज.।।टेक.।।
 संसार भयानक वन है-हाँ वन है,
 तो भी वहाँ पर इक खिला धर्म उपवन है।
 हमें पाना है उसकी छाया-हाँ छाया,
 बस इसीलिए यह आतम ध्यान लगाया।
 सुख शांती की प्राप्ति सदा इससे ही मिलती है,
 अंतर के कोने में इक ज्योती जलती है।।निज.।।1।।
 मेरा मन मंदिर निर्मल-हाँ हाँ निर्मल,
 इसके अंदर इक कमल की वेदी सुन्दर।
 जहाँ शांत विराजे भगवन्-हाँ हाँ भगवन्,
 उस भगवन का ही करना है मुझे दर्शन।।
 उस दर्शन से सच्ची दृष्टि हमको मिलती है,
 अंतर के कोने में इक ज्योती जलती है।।निज.।।2।।
 मैं ही ब्रह्मा मैं विष्णु-हाँ विष्णु,
 मैं कष्टों को सहने में बन्नू सहिष्णु।
 मैं अविचल अडिग सुमेरू-हाँ हाँ मेरू,
 मैं निज मन को नहीं आकुलता से घेरूँ।
 यही 'चंदनामती' शक्ति प्रभु पद से मिलती है,
 अंतर के कोने में इक ज्योती जलती है।।निज.।।3।।



ध्यान भजन

-आर्यिका चंदनामती

शाम सबेरे दो घड़ी, तू आतम ध्यान लगाया कर।
 यही तपस्या है बड़ी, तू राग और द्वेष हटाया कर।।टेक.।।
 सोचा कर तू मन में मैं हूँ, कौन कहाँ से आया हूँ।
 क्या करना था मुझे यहाँ पर, क्या कुछ कर मैं पाया हूँ।
 जाना है किस ठोर को तू, दिल में ख्याल ये लाया कर।।यही तपस्या..।।1।।
 पाप और पुण्य किया है कितना, रोज हिसाब लगाया कर।
 पाप अगर हो जाए अधिक तो, उस पर पश्चाताप कर।।
 और कभी फिर भूल कर भी, वह न पाप कमाया कर।।यही तपस्या..।।2।।
 पाप कर्म को छोड़ो भाई, पुण्य कर्म को कर दीजे।
 पाप कर्म संसार का कारण, यह दृढ़ निश्चय कर लीजे।।
 पाप कर्म को छोड़कर तू, भाव विशुद्ध बनाया कर।।यही तपस्या..।।3।।
 मैं न किसी का कोई नहि मेरा, तन से भी मैं न्यारा हूँ।
 रागद्वेष नहि भाव हमारा, दर्शन ज्ञान भंडारा हूँ।।
 ऐसा दिल में सोचकर तू, परपद में नहि जाया कर।।यही तपस्या..।।4।।
 मैं ही ब्रह्मा मैं ही विष्णु, मैं ही तो परमेश्वर हूँ।
 मेरा आतम है परमातम, मैं शुद्धात्म जिनेश्वर हूँ।।
 ऐसा दिल में सोचकर तू, निज पद में ही आया कर।।यही तपस्या..।।5।।

