

ध्यान एक परिचय:-

ध्यान मन से जुड़ने का माध्यम है। इंसान जितना अपने मन से दूर रहता है / उसके अधीन रहता है तब तक वह अपने आप को जान नहीं पाता है। अपनी क्षमता का सही आकलन नहीं कर पाता है। जिससे की जितना कर सकते हैं उतना कर नहीं पाते हैं। जो इंसान अपने मन से जितना ज्यादा जुड़ता है अपनी क्षमता को पहचान लेता है वो शांत स्वभाव, तेजस्वी और आकर्षक व्यक्तित्व का मालिक होता है।

ध्यान का महत्व:-

ध्यान से हम अपने आप से जुड़ते हैं, मन में शांति का सुखद अनुभव ध्यान द्वारा मिलता है।

तनाव और भूलने की बीमारी दूर कर स्मरण शक्ति में वृद्धि करता है।

ध्यान से जब हम अपने मन से जुड़ते हैं तब हम अपनी क्षमता का आकलन कर अपने व्यक्तित्व का विकास कर सकते हैं।

ध्यान और त्राटक:-

सीधे तौर पर ध्यान करना हमारे लिए आसान नहीं होता है। इसलिए बाह्य माध्यम के द्वारा सबसे पहले मन के भटकाव को एक दिशा में मोड़ते हैं। जब मन एक जगह पर केंद्रित होता है तब हम सरलता से ध्यान कर सकते हैं। इसलिए त्राटक को बाह्य ध्यान भी कहते हैं। जब त्राटक में मन स्थिर हो जाये तब सरलता से और तेजी से मन की गहराई में उतरा जा सकता है।

त्राटक के प्रकार:-

त्राटक में भी बाह्य और अंतः त्राटक किया जाता है। जब यह त्राटक आँखें बंद कर किया जाये तो अंतः त्राटक और बाह्य माध्यम द्वारा किया जाये तब बाह्य त्राटक कहलाता है।

अंतः त्राटक:-

अंतः त्राटक ध्यान के जैसे ही किया जाता है.

बाह्य माध्यम पर शांत मन से त्राटक करे. (शुरु में 10 से 15 सेकंड)

जब आँखों में जलन होने लगे तब अपनी आँखें बंद करे

अब उस माध्यम का मानस रूप अपने भृकुटि के मध्य बनाये (मानस रूप काल्पनिक होता है जो कुछ समय बाद साकार प्रतीत होने लगता है)

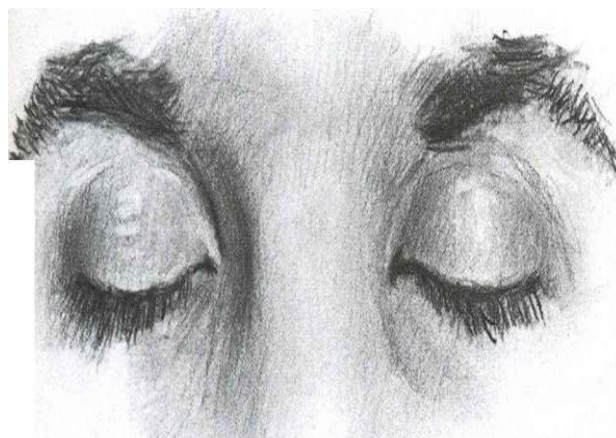
शुरुआत में यहाँ मानस ज्यादा समय तक साकार रूप में नहीं रह पाता है क्योंकि की मन का भटकाव शुरु हो जाता है.

पुनः अपनी आँखें खोले और उस माध्यम को देखे और कुछ समय बाद आँखें बंद कर ले फिर से वही

मानस प्रारूप साकार करने का प्रयास करे.



(a) Looking object



(b) imagine that object with close eye

अनुभव:-

शुरुआत में मानस रूप को साकार बनाये रखना थोड़ा मुश्किल कार्य होता है. निरंतर अभ्यास से इसमें सफलता पायी जा सकती है.

जिस तरह का प्रकाश हम बाह्य (बिंदु त्राटक) में अनुभव करते हैं आँखें बंद कर मानस प्रारूप पर वही प्रकाश अनुभव किया जा सकता है।

मानसिक शक्ति का पादुर्भाव बड़ी जल्दी होने लगता है। जब आँखें बंद होती हैं तब एक काल्पनिक डोर से हमारा मस्तिष्क उस माध्यम से जुड़ा हुआ प्रतीत होता है।

विचार संक्रमण यानि telepathy इस अभ्यास से आसानी से कर सकते हैं क्योंकि माध्यम का मानस हमारे बंद आँखों से काफी देर तक बना रहता है। और इस अभ्यास के बाद किसी की फोटो मात्र से हम उससे जुड़ सकते हैं या फिर सिर्फ उसके याद के सहारे।

नियम और सावधानी:

अभ्यास में सततता होनी आवश्यक होती है हमारा मन और शरीर जितना आराम करता है यह उससे ज्यादा आराम की उम्मीद रखता है। और अभ्यास में ढील का मतलब है अभ्यास से दूर होते चले जाना।

इस वजह से अभ्यास में सततता की अनिवार्यता आवश्यक मानी जाती है।

➤ **सात्विकता:**

सात्विकता अभ्यास में इसलिए आवश्यक है क्योंकि सात्विक विचार इच्छाशक्ति और आत्मशक्ति का विकास करते हैं। दूसरा जितने सात्विक हमारे विचार होंगे उनमें इच्छा और कामना उतनी ही कम होंगी। इससे विचार शक्ति केंद्रित और मजबूत होती है।

➤ **स्थान और समय:-**

स्थान और समय हमारे मन को नियम में बांधता है। इसके अलावा आवश्यक माहोल भी तैयार करता है। जिससे की अभ्यास के कुछ समय पश्चात जब हम अभ्यास करने के तत्पर होते हैं उस वक़्त अभ्यास के स्थान पर जाते ही हमारा मन भी उसके अनुकूल बन जाता है। समय की अनिवार्यता भी आवश्यक है क्योंकि अगर कोई कार्य समय के साथ हो तो उसके परिणाम भी सुखद मिलते हैं।

इसके अलावा समय के अनुकूल रहते हुए हम आसानी से मन को अभ्यास के लिए तैयार कर लेते हैं। (भावनात्मक निर्देश)

➤ **त्राटक माध्यम:**

अंतः त्राटक के लिए माध्यम ऐसा हो जिसका हूबहू मानस प्रारूप हमारे मानस पटल पर बन जाये. इसके अलावा ये ज्यादा समय तक टिका भी रहता है. इसके लिए हम त्राटक माध्यम जैसे किसी का चेहरा या फिर कोई black & white फोटो जिसमें चेहरा ऐसा हो की आसानी से आँखे बंद करने के बाद भी बना रहे.