अर्हं ध्यान योग

अहं से अर्हं की यात्रा

रचयिता

मुनि प्रणम्यसागर

प्रकाशक

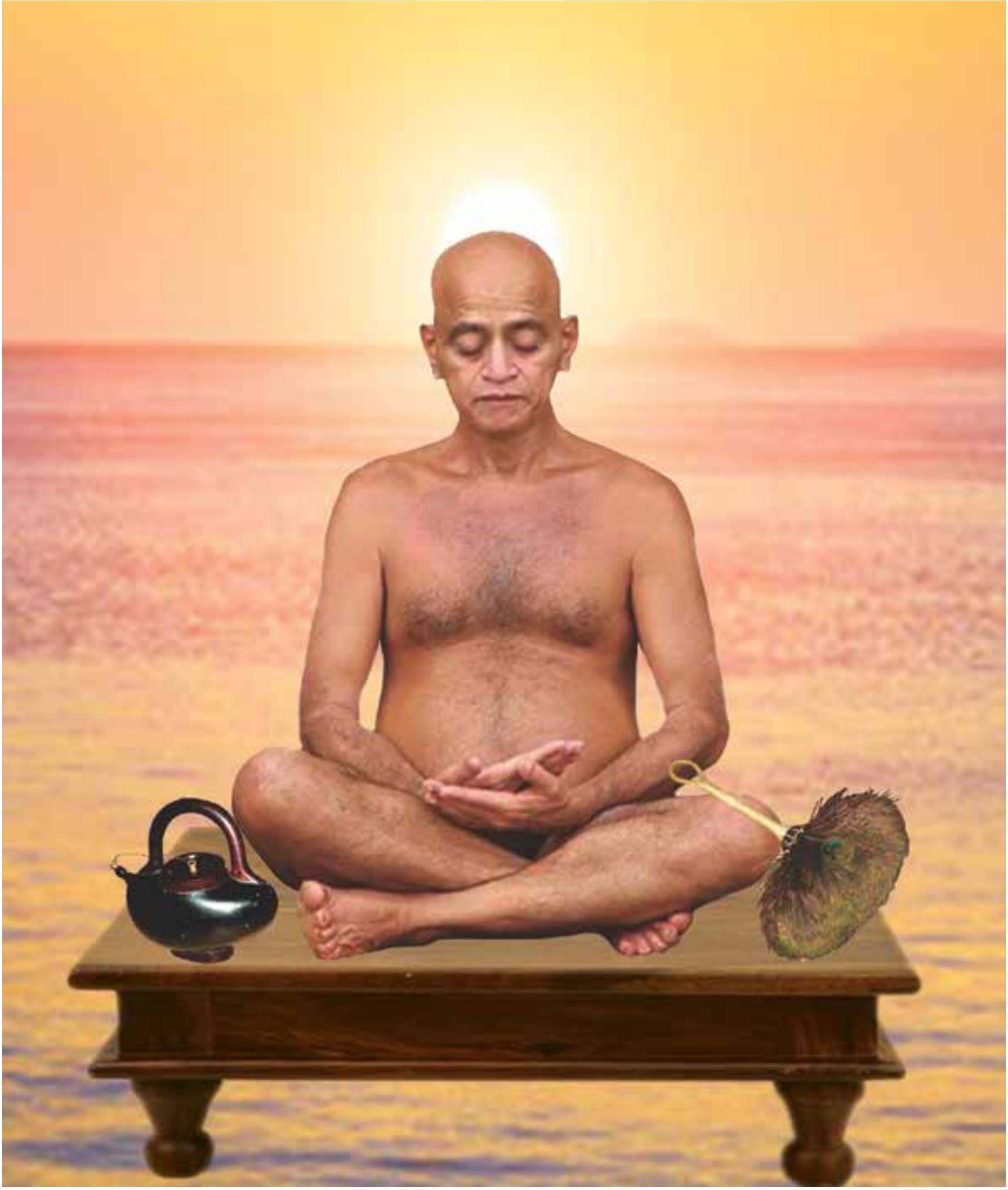
ओम् अर्हम् सोशल वैल्फेयर फॉऊंडेशन

मंदसौर (म.प्र.)

- ग्रन्थ : अर्हं ध्यान योग
- आशीर्वाद : आचार्य श्री 108 विद्यासागरजी महाराज
- रचयिता : मुनि श्री 108 प्रणम्यसागरजी महाराज
- चित्रकार : भारत यादव
- ओरा छायाचित्रण : डॉ. माधव कीर्ति दास
- संस्करण : प्रथम, 1000 प्रतियाँ
- आइएसबीएन : -------------------
- प्राप्ति स्थान : ओम् अर्हम् सोशल वैल्फेयर फॉऊंडेशन,
  48-सी, गौतम नगर, कालाखेत, रोड़ नं. 2,
  निकट इंदौरा भवन, मंदसौर-458001 (म.प्र.)

  आचार्य अकलंक देव जैन विद्या शोधालय समिति
  109, शिवाजी पार्क देवास रोड़, उज्जैन,
  फोनः 2519071, 2518396
  email: sss.crop@yahoo.com

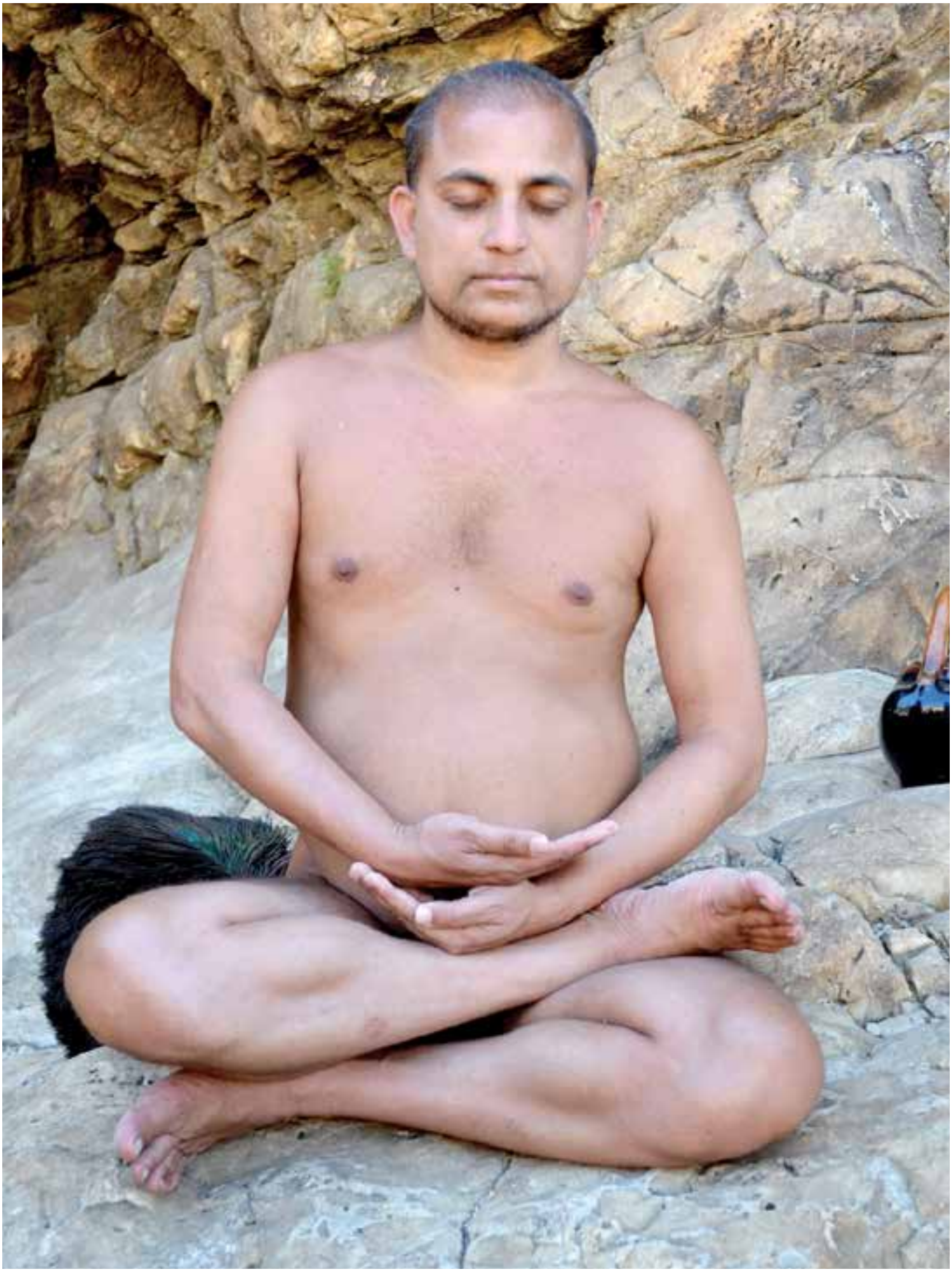
  आर्हत विद्याप्रकाशन
  गोटेगाँव, नरसिंहपुर (म.प्र.)
  मोबा.: 09425837476
- मुद्रक : आरसी प्रैस, 70ए, रामा रोड़ इंडस्ट्रियल एरिया,
  नई दिल्ली-110015



अनासक्त महायोगी
आचार्य 108 श्री विद्यासागर जी महाराज

आचार्य श्री विद्यासागर जी महाराज की जीवन झाँकी

पूर्वनाम	:	विद्याधर
जन्म	:	10 अक्टूबर, 1946 (शरद पूर्णिमा)
जन्म स्थान	:	सदलगा जिला बेलगाँव (कर्नाटक)
पिता	:	श्री मलप्पा जी (समाधिस्थ 108 मुनि श्री मल्लिसागर जी महाराज)
माता	:	श्रीमति श्रीमति जी (समाधिस्थ आर्यिका श्री समयमति जी)
ब्रह्मचर्यव्रत	:	1967 में आचार्य देशभूषण जी महाराज से
मुनिदीक्षा	:	30 जून, 1972 आचार्य श्री ज्ञानसागर जी से (अजमेर में)
शिक्षा	:	हाईस्कूल (कन्नड़ माध्यम से)
कृतित्व	:	नर्मदा का नरम कंकर, डूबो मत/लगाओ डुबकी, तोता क्यों रोता (काव्य संग्रह), चेतना के गहराव में (सचित्र), मूकमाटी (महाकाव्य), छः संस्कृत शतक, सात हिन्दी शतकों के अतिरिक्त अनेक जैन ग्रंथों का पद्यानुवाद तथा हिन्दी, अंग्रेजी, कन्नड़, बंगला आदि में स्फुट रचनाएँ भी।



मुनि श्री 108 प्रणम्यसागरजी महाराज

मुनि श्री प्रणम्यसागरजी महाराज

पूर्व नाम	:	ब्र. सर्वेशजी
पिता–माता	:	श्री वीरेन्द्रकुमार जी जैन, श्रीमती सरितादेवी जैन
जन्म	:	13.09.1975, भाद्रपद शुक्ल अष्टमी, भोगाँव, जिला–मैनपुरी (उ. प्र.)
वर्तमान में	:	सिरसागंज (फिरोजाबाद) (उ. प्र.)
शिक्षा	:	बी. एस. सी. (अंग्रेजी माध्यम)
भाई	:	सचिन जैन
बहिन	:	सपना जैन
गृहत्याग	:	09.08.1994
क्षुल्लक दीक्षा	:	09.08.1997, नेमावर
ऐलक दीक्षा	:	05.01.1998, नेमावर
मुनि दीक्षा	:	11.02.1998, माघसुदी 15, बुधवार, मुक्तागिरिजी
दीक्षा गुरु	:	आचार्य श्री विद्यासागरजी महाराज

स्वात्मभावना

संसार का प्रत्येक प्राणी आत्मा, मन और शरीर आदि का एक संयोगी घटक है। प्रकृति का नियम है कि प्रत्येक कार्य कारण से ही होता है। Cause and effect का सिद्धान्त वैज्ञानिक मान्य है। हर इंसान को या जगत् के प्रत्येक प्राणी मात्र को शरीर आदि मिलते हैं उनका निर्माण वह प्राणी स्वयं अपने से करता है। किसी भगवान या किसी विधाता का इसमें कोई हाथ नहीं है। आत्मा स्वयं शरीर निर्माण का प्रमुख स्रोत है। जीवन इसी चेतना प्राण की देन है। स्वयं किए हुए शुभाशुभ कर्म परमाणुओं का जो आत्मा से बंधन हो जाता है उसी के सहयोग से आत्मा अनेक तरह के शरीर, मन, वचन आदि की उत्पत्ति कर लेता है जो कि जीवन संचालन में उपयोगी है। संयोग / योग अनादि (Eternal-Beginning less time) से है, जिससे जो चीज बनती है; उसी की विपरीत प्रक्रिया से वही चीज विघटित होती है। आत्मा ने शरीर आदि की रचना की है तो आत्मा ही उस शरीर आदि से मुक्त होने की प्रक्रिया प्रारम्भ करता है। यही कारण है कि तीर्थंकरों ने शरीर, वचन और मन की क्रिया को भी योग कहा है तो उसके विपरीत इन क्रियाओं को शनैः शनैः रोकने और सूक्ष्म कर देने का नाम भी योग कहा है। यही कारण है 'योग' उतना ही प्राचीन शब्द है जितना 'आत्मा'।

'योग' का मतलब केवल शरीर संचालन और शारीरिक स्वास्थ्य समझना अधूरा ज्ञान है। योग का सम्बन्ध चित्तवृत्ति को रोकने से है, यह समझना भी पूर्णज्ञान नहीं अपितु बहुत कुछ ज्ञान से है। योग का सम्बन्ध अपने पूर्व अर्जित कर्मों और संस्कारों से छुटकारा प्राप्त करके आत्मा को पूर्ण आनन्द, पूर्ण ज्ञान और पूर्ण शक्ति का अनुभव कराने से है, यह समझना योग को परिपूर्ण समझना है। इसीलिए तीर्थंकरों ने योग को ध्यान और ध्यान को योग कहा है।

ब्रह्माण्ड में अनेक जीवनी शक्तियाँ विद्यमान हैं उनमें से आत्मा की ज्ञान शक्ति तक पहुँचाने वाली और उसे जाग्रत करने वाली एक शब्द शक्ति है। जिस शब्द शक्ति से ही

अपना क्या और अपने से भिन्न (foreign matter) क्या है? यह ज्ञान हो जाता है। उसी शब्द शक्ति को ऋषियों मुनियों ने अपनी साधना से अनुभव करके और संक्षिप्त करके जो शक्ति सम्पन्न शब्द निर्मित किए हैं वे ही मन्त्र कहलाते हैं। मन्त्रों को भी संक्षिप्त करके जिनमें सभी मन्त्र शक्तियाँ विद्यमान रहती हैं, उन्हें बीजाक्षर कहते हैं। ऐसे ही बीजाक्षर मन्त्र ओं, अर्हं आदि हैं। ये मन्त्र आत्मा के ज्ञान स्तर (Consciousness level) को बढ़ाकर उसे परिपूर्ण परमात्मा बना देते हैं। अपनी आत्मा को परामात्मा बनाने का ध्येय इसीलिए सबसे महत्त्वपूर्ण और सर्वोत्तम लक्ष्य है। जो परमात्मा बन गए है और बनने के मार्ग पर निकले हैं वे ही परमेष्ठी कहलाते हैं। इन परमेष्ठियों की शक्ति अलौकिक होती है। इन परमेष्ठियों की संख्या संक्षेप से पाँच प्रकार की है। अर्हं ध्यान योग में पाँच परमेष्ठियों की शक्तियों और शुद्धियों को स्वयं में समाहित करने की सैद्धान्तिक पद्धति का कुछ संक्षिप्त विवरण दिया जा रहा है। अपने ही अन्दर पड़ी सुषुप्त शक्ति को जाग्रत करके उसे अनुभूत करना और अपने कॉन्शस लेवल को इतना बढ़ाना कि वह पूर्ण ज्ञान (Enlightenment) को प्राप्त हो, यही इस पद्धति का मुख्य ध्येय है। आचार्य गुरूदेव की कृपा से इस योग पद्धति से बहुत से लोग शारीरिक, मानसिक और आत्मिक साधना में लाभान्वित हुए हैं। कुछ सुधीजनों का विचार था कि अर्हं योग को अच्छी तरह समझने के लिए एक पठनीय सामग्री हमें उपलब्ध हो, उनके इस विचार के अनुरूप ही यह पुस्तिका तैयार हुई है। गुरू कृपा से इस महनीय कार्य को करने में सफल हुआ हूँ। अतः गुरूचरणों में विनत होता हुआ कृतज्ञ हो उनके उपकार को स्मरण करता हूँ। साथ ही पुस्तिका के संयोजन, चित्र निर्माण, प्रकाशन आदि में जिन सुधी श्रावक श्राविकाओं का योगदान है, उन्हें धर्म वृद्धि सहित कुशल क्षेम पूर्ण आशीर्वाद।

–मुनि प्रणम्यसागर

इत्यलम्

7 जून 2018, दिल्ली

table of contents

first step

पंच नमस्कार मुद्रा

1. अरिहंत मुद्रा 6
2. सिद्ध मुद्रा 10
3. आचार्य मुद्रा 14
4. उपाध्याय मुद्रा 18
5. साधु मुद्रा 22

second step

अर्हं प्राणायाम

1. प्राण क्या? 29
2. श्वॉस के प्रकार 31
3. कायोत्सर्ग 41
4. प्राणायाम के भेदों का अभ्यास और विधि 46

third step

अर्हं नाद

1. अर्हं नाद 51
2. ध्वनि एवं नाद 51

fourth step

विचार-भाव-चित्त शुद्धि

1. Loving Meditation 60
2. त्रयशुद्धि की विधि 62
3. क्षमा भाव 63
4. ज्ञाता-दृष्टा का क्रमिक विकास 64

fifth step

आध्यात्मिक भावनाएँ

1. अशरण 67
2. मान-अपमान में समता 70
3. आध्यात्म भावनाओं में ठहरने का परिणाम 71
4. आत्मा और मन 72
5. ध्यान का मन पर प्रभाव 74

sixth step

विश्व कल्याणी अर्हम् योग प्रार्थना

1. विश्व कल्याणी 'अर्हम्' योग प्रार्थना 78
2. अच्छे सम्बन्धों के लिए 80

ध्यान का वैज्ञानिक अध्ययन

1. ध्यान का वैज्ञानिक अध्ययन 86
2. ध्यान जरूरी क्यों ? 87
3. ध्यान से बुरी आदतों से मुक्ति मिलती है 89
4. 'अर्हं' ध्यान की शास्त्रोक्त विधि 94

ध्यान का सैद्धान्तिक अध्ययन

1. पिण्डस्थ ध्यान 95
2. पदस्थ ध्यान 96
3. रूपस्थ ध्यान 105
4. 'अर्हं' ध्यान के विषय में 'ज्ञानार्णव' 106
5. ध्यान तो सभी कर रहे हैं 109
6. ध्यान का उद्देश्य 110
7. विभ्रम 115
8. ध्यान करने वाला कैसा हो ? 124
9. ध्यान का फल 128
10. शुभ ध्यान 130
11. निर्विकल्प ध्यान 137
12. ध्यान से पहले जाप 142

प्रारम्भिक अभ्यास 147
(अर्हं ध्यान का प्रारम्भिक अभ्यास)

क्या करें और क्या न करें 148-149

अर्हं योग और आहार 150

Reasons Why Arham Yog? 152

Testimonials— **साधकों के अनुभव** 157

Analysis of a Personal Energetic Homeostasis 161

अर्हं ध्यान योग

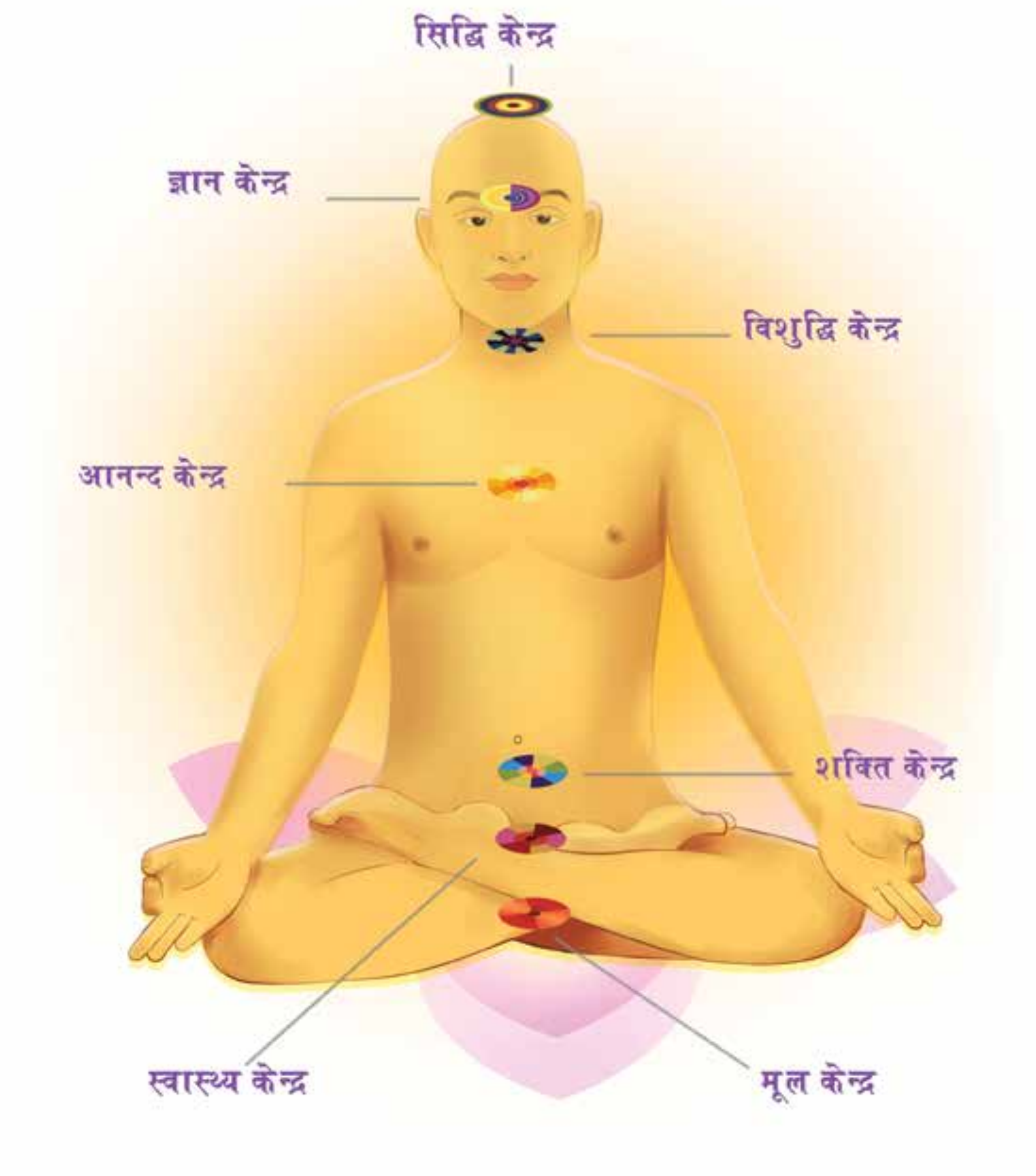
ओं IS THE SOURCE OF POWER

अर्हं IS THE SOURCE OF PURITY

Power	+	Purity	=	Peace
ओं		अर्हं		परम शान्ति

अहं का विसर्जन
स्वयं का सृजन

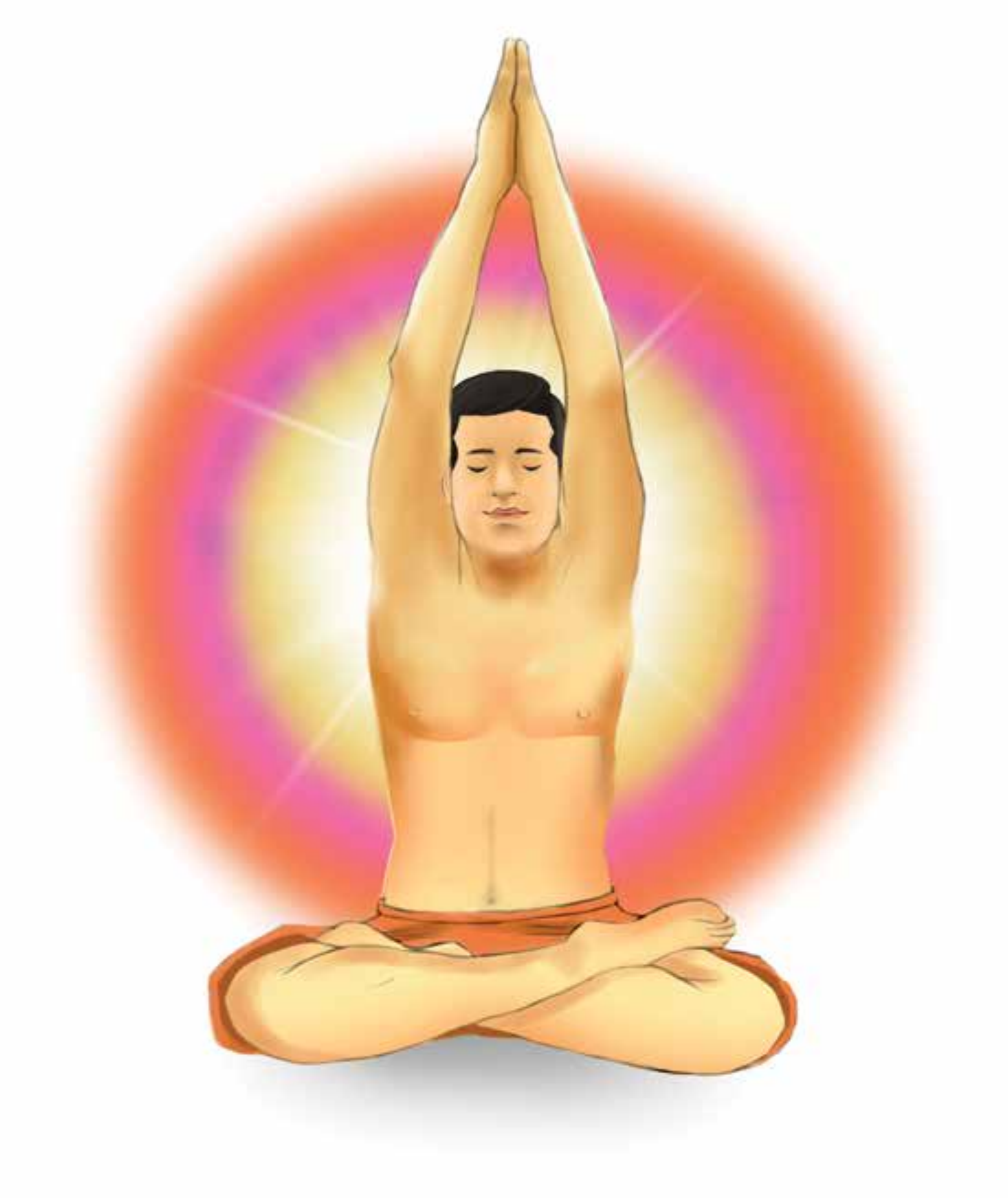
Selfishness to Self existence


सिद्धि केन्द्र
ज्ञान केन्द्र
विशुद्धि केन्द्र
आनन्द केन्द्र
शक्ति केन्द्र
स्वास्थ्य केन्द्र
मूल केन्द्र

ध्यान केन्द्र

first step

पंच नमस्कार मुद्रा



अरिहंत मुद्रा

भगवान अरिहंत देव आकाश में विचरण करते हैं। उनके चरण कमलों में अनेकों कमल बिछते चले जाते हैं। उन अरिहंत भगवान की शक्ति को ग्रहण करने की भावना से यह मुद्रा है।

अरिहंत मुद्रा

भगवान अरिहंत देव आकाश में विचरण करते हैं। उनके चरण कमलों में अनेकों कमल बिछते चले जाते हैं। उन अरिहंत भगवान की शक्ति को ग्रहण करने की भावना से यह मुद्रा है।

विधि– यह मुद्रा बैठकर या खड़े होकर भी की जा सकती है। इसमें शरीर ताड़ वृक्ष की तरह खिंच जाता है, इसलिए यह ताड़ासन जैसा हो जाता है। बैठकर करने के लिए–सुखासन, अर्ध–पद्मासन या पद्मासन में आसन स्थिर करें। हाथों को नमस्कार की स्थिति में जोड़कर, कान से अपनी भुजाओं को स्पर्श करते हुए, कोहनी को सीधा रखकर ऊपर की ओर खीचें। खड़े होकर करने के लिए– दोनों एड़ी–पंजे मिलाकर दोनों हाथ जंघा की सीध में ऊपर की ओर नमस्कार मुद्रा में हथेली मिलाकर खीचें। इसे कुर्सी पर बैठकर भी कर सकते हैं।

समयावधि– इस स्थिति में यथा संभव इच्छानुसार 1 मिनट से 3 मिनट तक कर सकते हैं। प्रारम्भ में जितनी शक्ति बने उतना ही करें। प्रसन्नता के साथ करें। धीरे–धीरे समयावधि बढ़ायें।

श्वॉस संयोजन

1. श्वॉस को सामान्य रखकर भी यह मुद्रा कर सकते हैं।
2. विशेष लाभ के लिए श्वॉस भरते हुए हाथ ऊपर ले आयें। जितनी देर श्वॉस रुक सके उतनी देर रोकें फिर धीरे–धीरे श्वॉस छोड़ते हुए हाथ नीचे प्रार्थना मुद्रा में लाएँ। इस क्रम को 3 से 5 बार तक दोहरावें।

मन्त्र प्राणायाम– मंत्र के साथ यह मुद्रा कई गुना अधिक लाभकारी हो जाती है।

1. 'णमो अरहंताणं' बोलते हुए मुद्रा बनायें। फिर मुद्रा बनाने के बाद मन ही मन इसी

पद का उच्चारण करते रहें मुख खोले बिना गूंज के साथ इस मन्त्र को दोहराने से और अधिक लाभ होता है।

2. या **'ओं अर्हं नमः'** इस मंत्र के साथ भी यह मुद्रा लाभकारी है। मन ही मन इसकी अन्तर्गूंज करते रहें।

लाभ

1. इस मुद्रा से मेरुदण्ड का टेढ़ापन दूर होकर सशक्तता आती है।
2. बच्चों की लंबाई (कद) बढ़ाने के लिए अत्यन्त उपयोगी है।
3. खड़े होकर करने से जंघा, पिंडलियाँ, पंजे भी मजबूत होते हैं।
4. कमर के पास चर्बी घटकर मोटापा घटता है। डायबिटीज में फायदा होता है।
5. आलस्य, निद्रा दूर होती है।
6. काम करने वालों को, पढ़ने-लिखने वालों को तुरन्त एक नई ऊर्जा का संचार होने से ताजगी मिलती है।
7. व्यवसाय, शारीरिक भाग-दौड़ से होने वाली थकावट दूर हो जाती है।
8. एक कुर्सी पर या एक स्थान पर बैठे रहने वालों को कमर, गर्दन, रीढ़ सम्बन्धी समस्या नहीं होती है।
9. आगे बढ़ने का साहस बढ़ता है।
10. आपका सिद्धि केन्द्र एवं शक्ति केन्द्र सक्रिय होता है जो दिव्य ऊर्जा का प्रवेश द्वार है।

COLOUR THERAPY

रंग- चमकीला सफ़ेद (पूर्णिमा का चाँद)

स्थान- ज्ञान केन्द्र (दोनों भौओं के बीच में)

कार्य- सफेद रंग में इंद्रधनुष के सातों रंग पाए जाते हैं जब यह रंग शरीर में प्रवेश करता है तो यह सात रंगों में विभाजित हो जाता है और हमारे System को जिस रंग की जरूरत होती है वह उसे सोख लेता है।

इस रंग का उपचार कहीं भी किसी भी रोग के उपचार के लिए किया जा सकता हैं विशेषकर छोटे बच्चे, गर्भवती महिलाएँ और बहुत ज्यादा बुजुर्गों के लिए सफेद रंग का प्रयोग ही ज्यादा लाभप्रद है।

विधि- गहरी श्वॉस भरते हुए अपने सिर के ऊपर ब्रह्म स्थान (सिद्धि केन्द्र) से सफेद ऊर्जा ग्रहण करते हुए एवं '**ओं अर्हं नमः**' का जाप करते हुए ऊर्जा को पीड़ित स्थान तक ले जा कर रोकें तथा श्वॉस भी रोकें।

इसमें श्वॉस छोड़ते हुए यह देखें कि उस स्थान से सारी नकारात्मक ऊर्जा बाहर जा रही है व मंत्र के प्रभाव से सकारात्मक ऊर्जा में परिवर्तित हो रही है और पूरा शरीर उस सफेद उर्जा से भर गया है।

"चन्द्र सूर्य सा तेजमय अर्हं ध्याता सन्त।
ज्ञान केन्द्र पर नित्य ही बन जाता अरिहन्त।।"

सिद्ध मुद्रा

सिद्ध भगवान उन आत्माओं को कहते हैं जो शरीर रहित है, मात्र ज्ञानमय, सुखमय, आनन्द स्वरूप है। शुद्ध आत्मायें हैं। भगवान सिद्ध की शुद्ध ऊर्जा का ग्रहण इस मुद्रा से करना है।

सिद्ध मुद्रा

सिद्ध भगवान उन आत्माओं को कहते हैं जो शरीर रहित है, मात्र ज्ञानमय, सुखमय, आनन्द स्वरूप है। शुद्ध आत्मायें हैं। भगवान सिद्ध की शुद्ध ऊर्जा का ग्रहण इस मुद्रा से करना है।

विधि–यह मुद्रा भी बैठकर या खड़े होकर की जा सकती है। इसमें अपने दोनों हाथ बाहर निकालकर अपनी हथेली की रेखा जोड़ते हुए अंजुलिनुमा बनायें। अंगुली थोड़ा सा ऊपर को मोड़ते हुए कोहनी सीधी खींच कर रखें। इसे कुर्सी पर बैठकर भी किया जा सकता है।

समयावधि–इस स्थिति में आधा मिनट से बढ़ाकर पाँच मिनट तक रुक सकते हैं। प्रारम्भ में जितनी देर तक रुक सकते हैं रुकें।

श्वॉस संयोजन

1. श्वॉस को सामान्य रखकर यह मुद्रा करें।
2. अधिक लाभ के लिए थोड़ा श्वॉस भरकर इस मुद्रा में रहें। जब श्वॉस छूटने लगे मुद्रा को छोड़कर प्रार्थना मुद्रा में आयें। इस क्रम को 3 से 9 बार तक दोहरायें।

मन्त्र प्राणायाम–

1. **'णमोसिद्धाणं'** मन ही मन बोलते हुए मनन करें कि सिद्ध भगवान् की शुद्ध ऊर्जा हथेली से शरीर में प्रवेश कर रही है।
2. या **'णमोसिद्धाणं'** के साथ श्वॉस का आरोहण-अवरोहण देखें।
3. या **'ओं अर्हं नमः'** का भीतर ही भीतर जाप करें।

लाभ-

1. श्वसन तन्त्र पर प्रभाव पड़ता है।
2. फेफड़े मजबूत होते हैं।
3. भीतर भरी कार्बन डाई आक्साइड बाहर निकलती है।
4. हृदय में शुद्ध ऊर्जा का प्रवाह बढ़ता है।
5. भुजाओं का बल बढ़ता है।
6. हाथ के कंपन दूर होते हैं।
7. लगातार अभ्यास से आप अपनी ऊर्जा नाप सकते हैं।
8. श्वॉस सम्बन्धी बीमारी में लाभ होता है।
9. आपका आनंद केन्द्र विकसित होता है।

COLOUR THERAPY

रंग- बाल सूर्य (उगते हुए सूरज का रंग)

स्थान- ज्ञान केन्द्र (दोनों भ्रकुटियों के बीच में)

रंग के कार्य-

1. यह शारीरिक व मानसिक शक्ति बढ़ाता है।
2. नकारात्मक ऊर्जा को गलाता है व जमी हुई ऊर्जा को ढ़ीला करता है।
3. पुराने (Chronic) रोगों पर बम की तरह काम करता है।
4. केन्द्रों को सक्रिय करता हैं।
5. रक्त स्वस्थ बनाता है।

रंग सम्बंधी उपचार

1. सामान्य कमजोरी को दूर करता है।
2. हृदय अवरोधों (Heart blockage) को खोलता है।
3. निम्न रक्तचाप (Low B.P.) के लिए।
4. लक्वा, गठिया बाय, दमा, कब्ज, जैसे- रोगों में उपयोगी।
5. किडनी संबधित रोग।
6. साधारण खांसी नजला।
7. स्त्री रोगों के लिये।
8. कहीं भी रक्त संचार रुक गया हो या अवरोध (blockage) हो तो लाभ होता है।
9. अवसाद (Depression) में विशेष लाभ होता है।
10. वित्तीय समस्याओं (Financial Problems) के लिए ।

विधि- पहले बताई गई विधि से ही करना है केवल रंग बदल कर ज्ञान केन्द्र पर विधि करें। कम से कम 5-7 श्वॉसोच्छवास तक करें।

विशेष- जल जाने पर या बहुत अधिक संक्रमण (Infection) में इस रंग का उपचार न करें।

"निर्मल आतम चन्द्र सा सूरज बढ़ा प्रताप।
सागर से गंभीर अति सिद्ध हरो मम पाप।।"

आचार्य मुद्रा

ऐसी आत्माएं जो दूसरों को भी सुख-शान्ति के मार्ग पर चलाते हैं, स्वंय चरित्र से पूर्ण हैं तथा शिष्यों को शिक्षा-दीक्षा देकर उन्हें सन्मार्ग पर चलाते हैं। उन्हें आचार्य कहते हैं।

आचार्य मुद्रा

ऐसी आत्माएं जो दूसरों को भी सुख-शान्ति के मार्ग पर चलाते हैं, स्वंय चरित्र से पूर्ण हैं तथा शिष्यों को शिक्षा-दीक्षा देकर उन्हें सन्मार्ग पर चलाते हैं। उन्हें आचार्य कहते हैं।

विधि - यह मुद्रा भी बैठकर या खड़े होकर की जाती है। कुर्सी पर बैठकर भी यह मुद्रा की जा सकती है। ज्ञानमुद्रा में अपने हाथों को कंधों के पास ले जायें। सीना बाहर निकालें। हथेली ऊपर की ओर रखें। हाथ यथाशक्ति पीछे की ओर खीचें। गर्दन थोड़ा ऊपर करें।

समयावधि - इस मुद्रा को भी यथाशक्ति आधामिनट से बढ़ाकर 5 मिनट तक ले जा सकते हैं। शक्ति अनुसार प्रसन्नता के साथ करें।

श्वॉस संयोजन

1. श्वॉस को सामान्य बनाये रखें; अथवा
2. जितनी देर संभव हो श्वॉस भरकर इस मुद्रा को बनाये रखें। धीरे-धीरे श्वॉस छोड़ें। प्रार्थना मुद्रा पर आयें। इस क्रम को 3 से 9 बार तक दोहरायें।

मन्त्र प्राणायाम

1. मन ही मन अन्तर्गूंज के साथ **'णमो आइरियाणं'** का जाप करें। यह महसूस करें कि आचार्यों का आशीर्वाद हमारे पास आ रहा है। उनकी कृपा से हम परिपूर्ण हैं; अथवा
2. या मन ही मन **'ओं अर्हं नमः'** का अन्तर्नाद करें।

लाभ

1. कंधे मजबूत होते हैं।
2. थाइराइड सम्बन्धी रोग दूर होते हैं।
3. कंठ के रोग दूर होते हैं।
4. मानसिक विशुद्धि बढ़ती है।
5. शुद्ध विचार आते हैं।
6. स्मरण शक्ति बढ़ती है।
7. रीढ़ की हड्डी का शुद्धिकरण होता है।
8. आपके विशुद्धि केन्द्र को शक्तिशाली बनाता है तथा चिंताएँ कम होती हैं।

COLOUR THERAPY

रंग- स्वर्णिम पीला (Golden Yellow)

स्थान- विशुद्धि केन्द्र

कार्य

1. टूटी हड्डी एवं फटी मांसपेशियों को जोड़ने का काम करता है।
2. कोशिकाओं के गुणात्मक विकास के लिए।
3. हड्डियों को मजबूत करता है
4. किसी भी रूके हुए कार्य को शुरू करने में उपयोगी।
5. नकारात्मक उर्जा को सकारात्मक ऊर्जा में परिवर्तित करने की क्षमता।

रंग सम्बंधी उपचार

1. हड्डी टूट जाने पर
2. त्वचा संबंधी रोगों को दूर करने एवं खराब अंग को पुर्नजीवित करने के लिए सहायक

3. पाचन शक्ति बढ़ाने के लिए।

4. यह रंग हमारी सृजनात्मक शक्ति में वृद्धि करने में सहायक है।

5. तनाव को कम करता है।

6. किसी भी बुरी लत से छुटकारा पाने में मदद करता है।

विधि – कंठ स्थान पर ध्यान केंद्रित करते हुए श्वॉस भरना है तथा वर्ण एवं मंत्र का स्मरण करते हुए पूर्व कथित विधि से क्रिया करनी है।

"श्वेत वर्ण अरिहन्त ध्या, लाल वर्ण में सिद्ध।
पीत वर्ण आचार्य ध्या, करता चित्त विशुद्ध।।"

उपाध्याय मुद्रा

ऐसी आत्मायें जो आत्मिक शुद्धि और चित्त पवित्रता का उपदेश देते हैं। जो ज्ञान के हिमालय हैं। अज्ञानी को ज्ञान देना जिनका संकल्प है और इसके लिए निरन्तर प्रयत्नशील रहते हैं उन्हें उपाध्याय कहते हैं।

उपाध्याय मुद्रा

ऐसी आत्मायें जो आत्मिक शुद्धि और चित्त पवित्रता का उपदेश देते हैं। जो ज्ञान के हिमालय हैं। अज्ञानी को ज्ञान देना जिनका संकल्प है और इसके लिए निरन्तर प्रयत्नशील रहते हैं उन्हें उपाध्याय कहते हैं।

विधि- यह मुद्रा बैठकर, खड़े होकर भी की जा सकती है। कुर्सी पर बैठकर भी इस मुद्रा को कर सकते हैं। अपने दोनों हाथ आगे खोलकर अपने पंजे और कलाई में 90 अंश का कोण बनायें। हाथ के पंजों पर ऐसे दबाव बनायें जैसे हम दीवार को धक्का दे रहे हों।

समयावधि- इस मुद्रा को भी यथाशक्ति आधा मिनट से बढ़ाकर 5 मिनट तक कर सकते हैं। इस मुद्रा को प्रसन्नता के साथ करते हुए समय-सीमा धीरे-धीरे प्रतिदिन बढ़ाते जायें।

श्वॉस संयोजन

1. श्वॉस को सामान्य रूप से देखते रहें।
2. श्वॉस फेफड़े में भरकर भी इस मुद्रा को करें और श्वॉस छोड़ते हुए प्रार्थना मुद्रा पर आएँ।

मन्त्र प्राणायाम

1. मन में निरन्तर **'णमो उवज्झायाणं'** का जाप करें। अथवा
2. **'ओं अर्हं नमः'** का जाप करें।
3. अपने हाथों के अंगूठे पर दृष्टि टिकाते हुए श्वॉसोच्छवास पर ध्यान दें।
4. महसूस करें कि उपाध्याय परमेष्ठी से ज्ञान प्राप्ति के लिए हम संकल्पित हैं।

लाभ

1. रक्त संचार (Blood Circulation) सामान्य होता है।
2. गर्दन के दर्द (Cervical Pain) में राहत मिलती हैं।
3. एकाग्रता बढ़ती है।
4. नेत्र ज्योति बढ़ती है।
5. संकल्प शक्ति तीव्र होती है।
6. बाधाओं से लड़ने का साहस मिलता है।
7. हृदय केन्द्र व फेफड़ों की सफाई होती है।

COLOUR THERAPY

रंग- नीला (मयूर कंठ वाला)

स्थान - नाभि (स्वादिष्ठान)

कार्य

1. Infections खत्म करने के लिए
2. फैली हुई या बढ़ी हुई चीज को छोटा करने के लिए
3. ठंडक देने के लिए
4. बहते हुए खून को रोकने के लिए; तथा
5. सुन्न (anaesthesia) करने के लिए।

रंग सम्बंधी उपचार

1. किसी भी संक्रमण (Infections) में पहले हरे रंग का प्रयोग करें फिर साथ-साथ नीले रंग का प्रयोग करें।
2. दस्त उल्टी रोकने के लिए।

3. बुखार को नीचे लाने के लिए।
4. किसी भी प्रकार के दर्द में उपयोगी।
5. लू लग जाने पर
6. अनिद्रा का उपचार
7. क्रोध को शांत करने के लिए
8. सूजन को कम करने के लिए।
9. आध्यात्मिक शक्ति को बढ़ाने के लिए (संपूर्ण मस्तिष्क को नीले रंग से भर कर Pineal Gland पर ध्यान केन्द्रित करने से यह रंग आपकी आंतरिक चेतना को बल देता है।)
10. स्थिरता के लिए

विधि – हृदय स्थान पर ध्यान करते हुए पूर्ववत् मंत्र का स्मरण नीले रंग में करें।

> "उपाध्याय ध्या नील में, ज्ञान विचार उदार।
> हरे रंग में साधु ध्या, सुख समृद्धि अपार।।
> –अर्हं दोहावली-5"

ऐसी आत्मायें जिनका उद्देश्य मात्र आत्म साधना करना है और अपनी आत्मा को शुद्ध तथा सर्वगुण सम्पन्न बनाना है। जो सिद्धों की तरह परिपूर्ण शुद्ध आत्मा बनने के लिए संकल्पित हैं।

साधु मुद्रा

ऐसी आत्मायें जिनका उद्देश्य मात्र आत्म साधना करना है और अपनी आत्मा को शुद्ध तथा सर्वगुण सम्पन्न बनाना है। जो सिद्धों की तरह परिपूर्ण शुद्ध आत्मा बनने के लिए संकल्पित हैं।

साधु मुद्रा

ऐसी आत्मायें जिनका उद्देश्य मात्र आत्म साधना करना है और अपनी आत्मा को शुद्ध तथा सर्वगुण सम्पन्न बनाना है। जो सिद्धों की तरह परिपूर्ण शुद्ध आत्मा बनने के लिए संकल्पित हैं। अपनी इन्द्रियों और मन को वश में करके संसार में रहते हुए भी संसार से ऊपर रहते हैं। संयम ही जिनका आभूषण है, शील जिनका बिछौना है और क्षमाभाव जिनकी सम्पत्ति है। सम्यक्त्व प्राणों से भी अधिक मूल्यवान है। आचार्य, उपाध्याय भी साधुगुण से सम्पन्न होते हैं।

पाँचवी मुद्रा – प्रत्येक सम्प्रदाय में इस मुद्रा का किसी न किसी रूप से प्रयोग अवश्य होता है। जब हम कमर को झुकाकर मस्तक को भूमि पर लगाते हैं तो एड्रीनल ग्रन्थि में से अहंकार को उत्पन्न करने वाले हार्मोन विसर्जित होने लगते हैं जिससे व्यक्ति में नम्रता, सरलता का भाव पैदा होता है।

विधि– यह मुद्रा बैठकर ही की जाती है। इस मुद्रा के लिए सुखासन, अर्धपद्मासन, पद्मासन या वज्रासन का उपयोग किया जाता है। आसन पर बैठकर दोनों हाथ जोड़कर हाथों को जमीन पर लगाकर सिर का धीरे-धीरे जमीन से लगायें। यह प्रक्रिया श्वॉस छोड़ते हुए करें।

समयावधि– यह मुद्रा यथाशक्ति लगायें। समयावधि अपनी शक्ति अनुसार धीरे-धीरे बढ़ाते जायें।

श्वॉस संयोजन– हाथों को ऊपर ले जाकर पहले श्वॉस भरें फिर श्वॉस छोड़ते हुए इस मुद्रा को करें।

मन्त्र प्राणायाम –

1. मन ही मन **'णमो लोएसव्वसाहूणं'** का जाप करें; अथवा

2. **'ओं अर्हं नमः'** का जाप करें।
3. महसूस करें कि इस पृथ्वी पर विराजमान सभी साधुओं के चरणों में हम विनत हैं।

लाभ-

1. मस्तिष्क सक्रिय होता है।
2. पेट के रोग ठीक होते हैं।
3. मन शान्त होता है, क्रोध नियंत्रित होता है।
4. विनम्रता का विकास होता है, अहंकार पर विजय होती है।
5. सकारात्मक सोच बढ़ती है।
6. पीठ, मेरुदण्ड सीधा और लचीला होता है।
7. पेट के आसपास की अनावश्यक वसा कम होती है।
8. डायबिटीज में लाभकारी है।
9. आपका नाभिचक्र मजबूत होता है जो आपकी अंतर चेतना (intuition) को बढ़ाता है।
10. आपकी आध्यात्मिक जड़ें (Grounding) मजबूत होती हैं।

COLOUR THERAPY

रंग- हरा (नई कोपलों वाला)

स्थान- हृदय (अनाहत केन्द्र)

कार्य-

1. सर्व उपयोगी
2. सभी स्थानों की सफाई के लिए
3. संक्रमण (Infection) को खत्म करने के लिए किसी रोग की ऊर्जा को तोड़ कर बाहर करता है।

4. यह रंग नारंगी रंग से ज्यादा मृदु और नमी वाला होता है।
5. मृत व रोगी कोशिकाओं को समाप्त करता है।
6. हृदय केन्द्र को विकसित करता है व आंतरिक शांति लाता है।

रंग सम्बंधी उपचार

1. किसी भी संक्रमण (Infection) के लिये आवश्यक उपचार
2. खून का थक्का (blood clotting) जम जाने पर
3. खांसी जुकाम और गला खराब के लिए
4. बुखार के उपचार हेतु
5. कैंसर जैसे रोग में बहुत लाभदायक। इस स्थिती में थोड़े गाढे रंग का प्रयोग करें। जहाँ रोग है वहाँ एक काल्पनिक नीला घेरा बना लें फिर रंग भरें ताकि वह रंग वहीं रहे और रोगी कोशिकाओं को नष्ट करे। ऐसा दिन में तीन बार करना होता है।

विधि– नाभि स्थान पर ध्यान केन्द्रित करते हुए पूर्व विधि वर्ण सहित करें।

NOTE -

1. इस सारी क्रिया का उत्तम फल पाने के लिए हम जब किसी रंग का ध्यान करें तो ऐसा हो कि हम उस वर्णमय हो जाएँ।
2. हमारा पूरा शरीर उस रंग की आभा से भर जाना चाहिए।
3. श्वॉस लेते समय पेट बाहर की ओर आना चाहिए और छोड़ते समय भीतर की ओर। ज्यादातर रोग गलत श्वॉसोच्छवास के कारण होते हैं। यदि हम प्रयास करें तो 4/5 दिन में ही इस क्रिया से सुधार कर सकते हैं।

“

ये पाँचों मुद्राएँ केवल मुद्राएँ ही नहीं हैं,
परिपूर्ण आसन भी हैं जब हम मन्त्र के साथ ध्यान
और भावना करते हैं तो यह पूर्ण ध्यान का पैकेज भी
बन जाता है।

”

Second Step

अर्हं प्राणायाम

अर्हं क्या है ?

1. अर्हं शुद्ध ज्ञान है ।
2. अर्हं शुद्ध चेतना है ।
3. अर्हं पूर्ण जागृति है ।
4. अर्हं अनंत शक्ति है ।
5. अर्हं निजानंद है ।

What is Arham ?

1. Arham is Pure Knowledge.
2. Arham is Pure Consciousness.
3. Arham is Full Awakening.
4. Arham is Infinite Power.
5. Arham is Eternal bliss.

प्राण क्या?

प्राण वह तत्व है जिससे प्रत्येक प्राणी का जीवन चल रहा है सभी जानते हैं, सुनते हैं कि प्राण हैं तो जीवन है, प्राण निकल गए तो मृत्यु हो गई। प्राणों की परवाह हम जीवन में बहुत कम करते हैं या यूँ कहें कि करते ही नहीं हैं। प्राण हम तभी देखते हैं जब आदमी मरणासन्न हो, तभी हम नाड़ी टटोलते हैं, तभी हम हृदय की धड़कन सुनते हैं, तभी हम श्वॉस का आरोहण-अवरोहण महसूस करते हुए किसी प्राणी को देखते हैं। कुल मिलाकर प्राणों से हम जीवन जीते हैं और उस जीने का माध्यम जो श्वॉस-उच्छ्वास है उसे ही हम प्राण मानते हैं और उसी पर सभी का ध्यान केन्द्रित रहता है। यह प्राण का एक भेद है, एक प्रकार है, प्राण की सम्पूर्णता नहीं। प्राणों का पूर्ण विज्ञान नहीं। यह बात सत्य है कि इस श्वॉस-उच्छवास पर ही सम्पूर्ण प्राण टिके हैं, इसीलिए हम सभी इसी प्राण पर ध्यान देते हैं इसीलिए हर कोई सिर्फ़ इतना ही बताता है कि 'Prana' is breath, 'Ayama' is to restrain or expand. Hence Prana-yama means to control own breathing process and expand our consciousness.

अर्थात् प्राण श्वॉस हैं, **'आयाम'** उस श्वॉस का नियंत्रण और विकास करना है। इस प्रकार प्राणायाम का अर्थ श्वॉसों का नियंत्रण और ज्ञान का विकास है। प्राणायाम से दोनों ही बातें घटित होती हैं परन्तु ज्ञान का, चेतना का विकास कैसे होता है? प्राणों का इससे क्या सम्बन्ध है, यदि ज्ञान-चेतना के विकास से सम्बन्ध नहीं तो प्राणायाम में केवल श्वॉसों को स्थिर करने से क्या घटित होगा? आइए इसके लिए समझते हैं कि प्राण वास्तव में कितने हैं, इनकी सम्पूर्णता कहाँ निहित है?

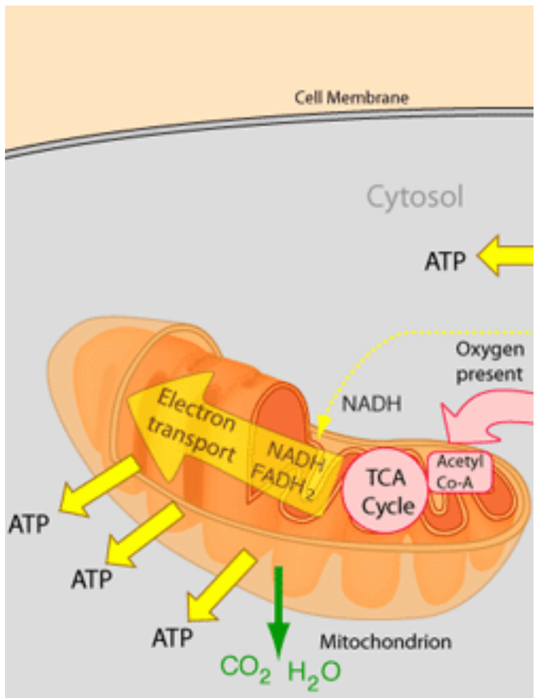
प्राणों के भेद

मनुष्य के लिए प्राणों के दस भेद हैं। स्पर्शन, रसना, घ्राण, चक्षु, कर्ण, ये पांच इन्द्रियाँ, मनोबल, वचनबल, कायबल ये तीन बल, श्वॉस और आयु इस तरह यह दस प्राण होते हैं।

इस तरह हम देखते हैं कि श्वॉस भी एक प्राण है और इसके साथ सभी प्राणों का समायोजन होता है। इस श्वॉस से हम आयुप्राण को भी व्यवस्थित करते हैं। अर्थात् जितनी आयु हम लेकर आये हैं उतनी आयु पूर्ण जी लेना तभी संभव है जब हमारा श्वॉस नियंत्रित हो। इसी के साथ श्वॉस की गति से हमारी इन्द्रियाँ स्वस्थ और संयमित रहती हैं, हमारा मनोबल स्थिर और शक्तिशाली होता है, हमारा वचनबल बढ़ता है और कायबल भी स्थिर तथा पुष्ट होता है। ये सभी प्राण शरीर आश्रित हैं इसीलिए इन दस प्राणों को व्यवहार प्राण कहा जाता है।

प्राण सभी जीवों में है -

ज्यादातर लोग श्वॉस (Breathing) को ही प्राण मानते हैं किन्तु यह एक बहुत ही स्थूल विचारधारा है। जब हम सूक्ष्मता से विचार करते हैं तो प्राण हमारे शरीर के एक-एक कोशिका (Cells) में समाहित रहता है। उसी प्राण के कारण प्रत्येक कोशिका जीवित रहती है। इसे चिकित्सा विज्ञान (Medical Science) कोशिकीय श्वसन (Cellular Respiration) कहता है। इसे कोशिकीय श्वसन कहा जाता है। इसी अवधारणा से यह सिद्ध होता है कि जो जीव जिनमें श्वॉस लेने के लिए फुप्फुस (Lungs) नहीं होते हैं। फिर भी उनमें प्राण तो होते हैं, श्वॉसोच्छ्वास होती है। जैसे एकेन्द्रिय वनस्पति आदि जीव और दो, तीन इन्द्रिय, लट, चींटी आदि जीव। इन जीवों का यह श्वॉसोच्छ्वास प्राण इसी कोशिकीय श्वसन से सिद्ध होता है।



नियंत्रित श्वॉस - स्वस्थ इन्द्रियाँ - स्थिर व शक्तिशाली मनोबल - उन्नत वचनबल - पुष्ट कायबल

श्वॉस के प्रकार

1. नाड़ी श्वॉस
2. उदर श्वॉस

नाड़ी श्वॉस

नाड़ी श्वॉस एक मुहर्त्त में 3773 बार चलती है। हमारे शरीर में 72000 नाड़ियाँ होती हैं जो प्रत्येक रोम से निकलती हैं, जिनसे ऊर्जा का आदान प्रदान होता है।

इन नाड़ियों के माध्यम से ही इस्तेमान की गई ऊर्जा या Toxins हमारे शरीर से बाहर जाती है और ताज़ा (Fresh) ऊर्जा हमारे शरीर में प्रवेश करती है। बीमारी की स्थिति में यह आवागमन सुचारू रूप से नहीं हो पाता और व्यक्ति को दर्द या परेशानी का अनुभव होता है।

प्राणायाम करने से हमारी नाड़ियों का शोधन होता है और काफी सारे अवरोध स्वतः ही खुल जाते हैं।

उदर श्वॉस

एक मुहूर्त में 720 बार चलती है।

2 घड़ी का 1 मुहूर्त (48 मिनट का)

24 मिनट की 1 घड़ी

1 दिन में 30 मुहूर्त

3 घंटे का 1 पहर

1 दिन में 8 पहर होते हैं

एक बार णमोकार मंत्र के पढ़ने में 3 श्वॉसोच्छवास होते हैं णमोकार मंत्र में उदर श्वॉस का ही कथन है।

हमारे शरीर में 72000 नाड़ियाँ होती है जो प्रत्येक रोम से निकलती हैं, जिनसे ऊर्जा का आदान प्रदान होता है।

एक मिनिट 48 सेकेन्ड में 9 बार णमोकार मंत्र पूरा होता है

एक माला में कुल 324 श्वॉस लेना है।

एक दिन रात में 21, 600 बार श्वॉसोच्छवास होता है।

एक माला में कुल समय 21 मिनिट 36 सेकेन्ड होता है।

48 मिनिट में 720 उदर श्वॉस होते है तो 1 मिनिट में 15 श्वॉस हुए तो 12 सेकेण्ड में 3 श्वॉस के साथ एक बार मंत्र पूर्ण किया।

15 श्वॉसों में 5 बार में होता है

12 सेकेन्ड में 1 बार

1 मिनिट में 5 बार तो

10 मिनिट 50 बार तो

21 मिनिट 36 सेकेड मे एक पूर्ण माला होती है।

1 पद का उच्चारण 2 सेकेण्ड में होना होता हैं।

जैन शास्त्रों में मनुष्य के अन्दर श्वॉसोच्छवास की गिनती मात्र श्वॉस-उच्छवास से नहीं होती है किन्तु नाड़ी (Pulse) के माध्यम से होती है। एक स्वस्थ मनुष्य की नाड़ी औसतन मात्र एक मिनट में बहत्तर (72) बार गति करती है। जबकि श्वॉसोच्छ्वास एक मिनट में सामान्यत: 10 से 15 बार होता है।

इस श्वॉसोच्छ्वास पर ही जीवन की लम्बाई निर्धारित होती है। जितनी श्वॉसें जल्दी चलती हैं जीवन जल्दी समाप्त हो जाता है। जैनाचार्य कहते हैं कि हम आयु को कभी बढ़ा नहीं सकते हैं। हाँ! जितनी आयु पूर्वजन्म से बाँध कर लाये हैं उसी को यदि व्यवस्थित जीवनशैली से जिया जाए तो वह आयु पूर्ण जी सकते हैं। आयु के विषय में यह बड़ी सैद्धान्तिक रोचक बात है कि 'आयु घट तो सकती है। अकाल में मरण हो सकता है

किन्तु बढ़ नहीं सकती है।' इसी पूर्ण आयु को जीने के लिए ऋषियों ने कहा कि अपनी इन्द्रियों और मन को कछुए की तरह संकुचित करो। कछुए की आयु अन्य प्राणियों की अपेक्षा सर्वाधिक होती है, यह विज्ञान कहता है। अपनी पाँच इन्द्रियों पर नियन्त्रण रखने से अपनी श्वॉस पर नियन्त्रण बन जाता है। यही कारण है कि ज्यादा हाँफने वाला ज्यादा जी नहीं पाता है। दौड़ने के कितनी देर बाद हृदय गति सामान्य हो जाती है, इस बात पर भी हृदय की मजबूती निर्भर करती है।

एक Practical तरीका है कि आपका हृदय कितना मज़बूत है या फिर कितना Stress झेल सकता है आप पहले आराम के दौरान Heart Rate(x) चेक कर लें फिर 45 सेकेण्ड तक उठक-बैठक लगायें Heart Rate (y), 1m आराम करें फिर Heart Rate(z) देखें। फिर तीनों को जमा कर 200 उसमें घट दें और उत्तर को 10 से भाग कर दें।

x+y+z/200	=	A
A/10	=	1-5 (उत्तम)
	=	5-10 (अच्छा)
	=	10-15 (ठीक)
	=	15-20 (रोगी)

1-5 उत्तम, 5-10 अच्छा, 10-15 ठीक, 15-20 रोग से पीड़ित हैं। चिकित्सक की सलाह लें इसी तरह का टेस्ट डॉक्टर लोग करते हैं, जिसको T.M.T. कहते हैं जो आप खुद कर सकते हैं। जितना बड़ा योगी होगा उसकी श्वॉस दर उतनी ही सूक्ष्म और दीर्घ होगी। वह उसे महसूस भी नहीं होगी। केवल भगवान अरिहन्त देव की श्वॉस इतनी सूक्ष्म होती है कि उनका पेट हिलना, ओठ स्पन्दन, हृदयगति से सीना हिलना आदि कुछ भी नहीं होता है और न किसी को देखने में आता है। जो लोग खेती बाड़ी का काम करते हैं या फिर खिलाड़ी होते हें उनकी भी हृदयगति कम होती है। **योगी वह है जो श्वॉस सहज लेता है,** नियमित गति से उसकी श्वॉस चलती है। अन्य वन्य प्राणि जो कम या

ज्यादा आयु जीते हैं यह उनकी श्वॉसगति पर निर्धारित होता है। एक वैज्ञानिक शोध- पशु श्वॉसदर प्रति मिनट .... आयु, जीवनबद्ध वर्ष।

पशु	**श्वॉसदर प्रति मिन**	**आयु (जीवन) वर्ष**
कछुआ	4	159 से 400 वर्ष
व्हेल	6	111
हाथी	4-5	70
घोड़ा	8-15	50
चिंपेजी	14	40
बन्दर	32	18-23
कुत्ता	20-30	10-20

दस प्राणों से हमारी चेतना के विकास का क्या सम्बन्ध है? तो इसका उत्तर यह है कि ये दस प्राण तभी टिकते हैं जब इस भौतिक शरीर के भीतर चैतन्य प्राण रहता है। इस चैतन्य प्राण को निश्चय प्राण कहते हैं। 'णिच्छयणयेदा दु चेदणा जस्स' अर्थात् निश्चयनय से **चेतना जीव का प्राण है।** अब हम कह सकते हैं और समझ सकते हैं कि चेतना का नाम ही चैतन्य महाप्राण है। इस चेतना के होने पर ही शरीर, इन्द्रियाँ, श्वॉस आदि होती हैं। इसीलिए प्राणी की मृत्यु के समय श्वॉस टूटती है तो उसी के साथ चेतना- महाप्राण भी निकल जाता है और उस शरीर को मृत घोषित कर दिया जाता है। इससे फलित होता है कि चेतना मूल महाप्राण है जो अन्य सभी दस प्राणों से भिन्न स्वभाव वाला है। ज्ञान इसी चेतना का स्वभाव है, कॉन्शियसनेस (Consciousness) इसी से रिलेटिड (Related) है।

प्राण+आयाम = प्राणायाम

श्वॉस प्राण के आयाम से हम दो तरफ यात्रा करते हैं, एक शरीर के स्तर पर, दूसरा चेतना/आत्मा के स्तर पर। यदि साधक बाहरी यात्रा तक ही सीमित रहेगा तो वह शरीर स्वास्थ्य और पोषण तक की यात्रा ही कर पाएगा किन्तु जब साधक भीतरी यात्रा की ओर अग्रसर होता है तब चेतना का विकास, मानसिक उदारता आदि गुणों का विकास और अध्यात्म की यात्रा प्रारम्भ होती है। प्राणायाम से अध्यात्म की यात्रा तभी संभव है जब हमें चेतन तत्त्व का अपने शरीर में विश्वास हो। चैतन्य महाप्राण ही चेतन तत्त्व है। जब हमारे श्वॉस का प्रवाह पूर्ण आयाम के साथ समान लय से चलने लगता है हमारी चैतन्य ऊर्जा भीतर से प्रवाहित होकर पाँचों इन्द्रियों, तीन बलों और आयु पर प्रभाव डालती है,जिससे एक अद्भुत शक्ति और शान्ति हमें शरीर और शरीर के साथ अवयवों में महसूस होती है। यहीं से अध्यात्म योग प्रारम्भ होता है।

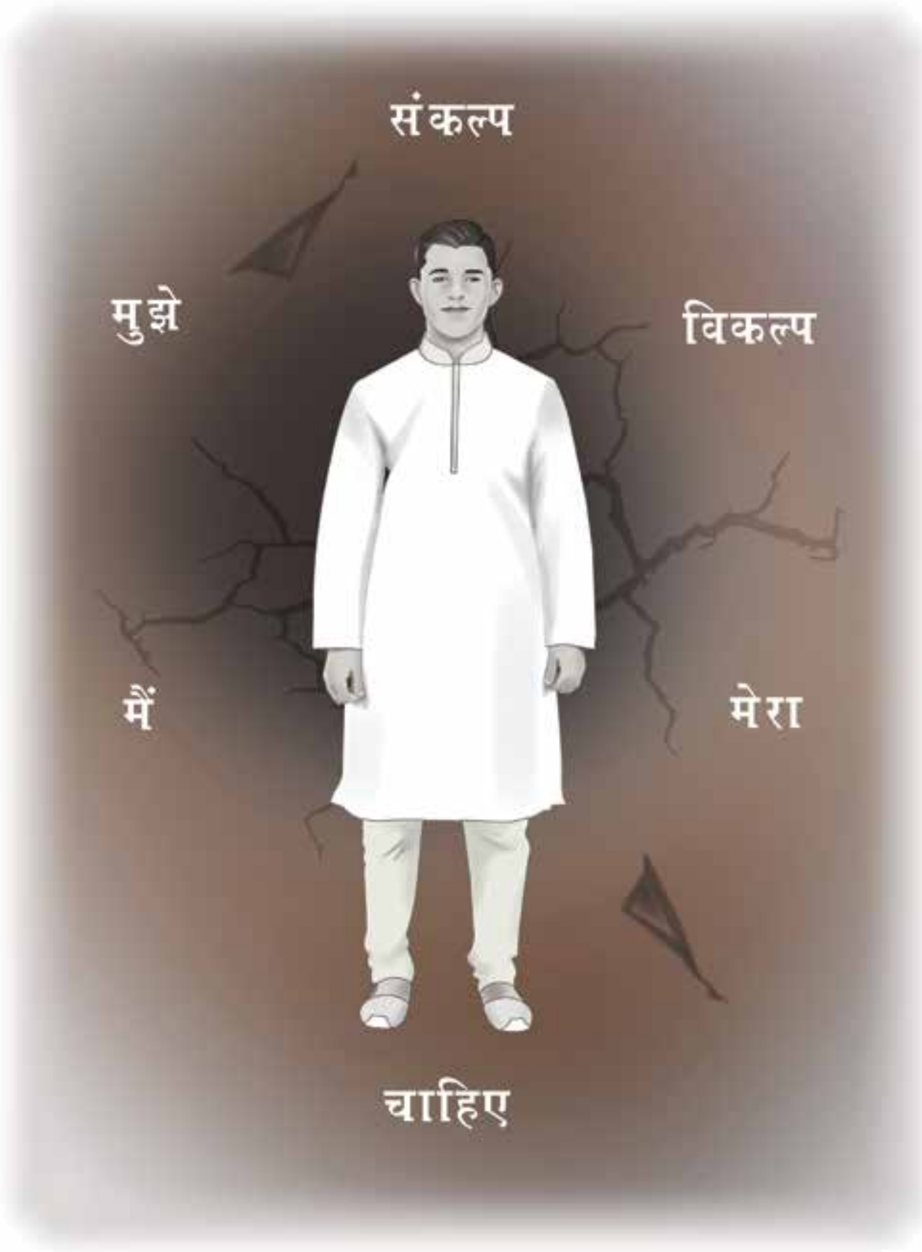
अध्यात्म योग

'योग का अर्थ जुड़ना है।' जिस येाग में अपनी आत्मा से जुड़ा जाये वह अध्यात्म योग है। "आत्ममनोमरुत्तत्वसमतायोगलक्षणो ह्यध्यात्मयोग:" (यशस्तिलकचम्पू 6-1) अर्थात् आत्मा, मन और मरुत् तत्त्व का समता योग लक्षण वाला ही अध्यात्मयोग है। जब आत्मा, मन, वायु तत्त्व (श्वॉस) के साथ साम्य स्थिति में आ जाता है तब अध्यात्म की यात्रा प्रारम्भ होती है। इस अध्यात्म योग की स्थिति में चित्त शान्त होने लगता है। आत्मा की मलिनता अपनी ही अज्ञानता से उत्पन्न हुए संकल्प-विकल्पों से सदा बनी रहती है। जब तक संकल्प-विकल्प अर्थात् यह मेरा है, यह मैं हूँ, इस प्रकार की मनोवृत्ति बनी रहती है तब तक अज्ञान का अन्धकार छाया रहता है। जब प्राणी अपने ही आत्मा सम्बन्धी ज्ञान से संकल्प-विकल्प से रहित होकर चैतन्य का आभास करता है तब अध्यात्म विद्या का शुभारम्भ होता है। **"पूर्ण समरसी भाव, जगत् के सर्व जीवों के प्रति निश्छल प्रेम और आत्मा में समत्व (Equanimity) की स्थिति (Stage) आना ही अध्यात्म विद्या है।"** इस अध्यात्म योग से ही मनुष्य का स्वभाव परिवर्तित होता है।

"माध्यस्थ्यं समतोपेक्षा, वैराग्यं साम्यमस्पृह:।
वैतृष्ण्यं परम: शान्ति-रित्येकोऽभिधीयते।।

—तत्त्वानुशासन-139

अर्थ- माध्यस्थ्य भाव, समता, उपेक्षा, वैराग्य, साम्य, निष्पृहता, वितृष्णा और परम शान्ति ये सभी एकार्थवाची हैं।"



आत्मा की मलिनता अपनी ही अज्ञानता से उत्पन्न हुए संकल्प-विकल्पों से सदा बनी रहती है। जब तक संकल्प-विकल्प अर्थात् यह मेरा है, यह मैं हूँ, इस प्रकार की मनोवृत्ति बनी रहती है तब तक अज्ञान का अन्धकार छाया रहता है।

जब प्राणी अपने ही आत्मा सम्बन्धी ज्ञान से संकल्प-विकल्प से रहित होकर चैतन्य का आभास करता है तब अध्यात्म विद्या का शुभारम्भ होता है।

आत्मा की मलिनता अपनी ही अज्ञानता से उत्पन्न हुए संकल्प-विकल्पों से सदा बनी रहती है। जब तक संकल्प-विकल्प अर्थात् यह मेरा है, यह मैं हूँ, इस प्रकार की मनोवृत्ति बनी रहती है तब तक अज्ञान का अन्धकार छाया रहता है। जब प्राणी अपने ही आत्मा सम्बन्धी ज्ञान से संकल्प-विकल्प से रहित होकर चैतन्य का आभास करता है तब अध्यात्म विद्या का शुभारम्भ होता है।

> "पूर्ण समरसी भाव, जगत् के सर्व जीवों के प्रति निश्छल प्रेम और आत्मा में समत्व की स्थिति आना ही अध्यात्म विद्या है।"

कायोत्सर्ग

प्राणायाम से अध्यात्म विद्या को प्राप्त करने से पहले एक विधि आवश्यक होती है इसे कायोत्सर्ग कहते हैं। कायोत्सर्ग का अर्थ है, अपनी काया का उत्सर्ग यानि त्याग।

कायोत्सर्ग

प्राणायाम से अध्यात्म विद्या को प्राप्त करने से पहले एक विधि आवश्यक होती है इसे कायोत्सर्ग कहते हैं। कायोत्सर्ग का अर्थ है, अपनी काया का उत्सर्ग यानि त्याग। प्रश्न उठता है कि हम अपने शरीर को कैसे छोड़ सकते हैं जब कि शरीर चेतना के साथ एकमेव है? तो आचार्य कहते हैं शरीर से अपनी ममत्व बुद्धि हटा दो।

"कायं शरीरं उत्सृजति ममत्वादिपरिणामेन त्यजतीति कायोत्सर्गः तपो भवेत्"

(कार्तिकेयानुप्रेक्षा टीका 468)

अर्थात् काय से, शरीर से अपने ममता रूप परिणाम (यह मेरा है) इस त्याग के साथ रहना कायोत्सर्ग है। यह एक तप है।

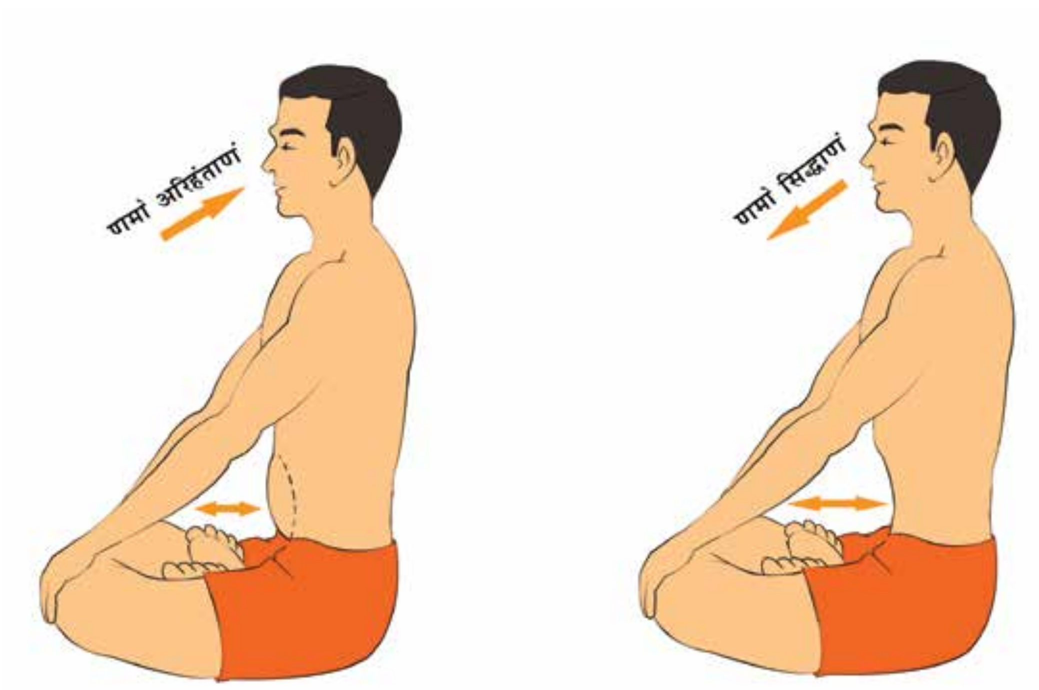
इस तप से शरीर की शक्ति कम नहीं होती है जैसा कि और तपों में होता है, किन्तु उलटा शरीर शक्ति से भर जाता है। कायोत्सर्ग को तप इसलिए कहा है कि इसमें चंचल मनोवृत्ति रुक जाती है। मनोवृत्ति रुक कर जब शान्त होने लगती है तो अनेक मानसिक चिन्तायें स्वतः विलीन हो जाती हैं। कायोत्सर्ग को तप इसलिए भी कहा है कि इससे आत्मा पर पड़े पुराने कर्म संस्कारों का बंधन भी शिथिल हो जाता है। इस तरह कायोत्सर्ग शिथिलीकरण की वह प्रक्रिया है जिससे स्थूल शरीर और सूक्ष्म कार्मण शरीर भी प्रभावित होने लगता है। शरीर के शैथिल्य से आँख, कान आदि इन्द्रियों पर छा रहे अनावश्यक तनाव दूर हो जाते हैं तो मन की शिथिलता से मानसिक तनाव और उस तनाव से हृदय आदि पर पड़ने वाला अनावश्यक दबाव हट जाता है, जिससे हृदय गति सामान्य होकर उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure) निम्न रक्तचाप (Low Blood Pressure) अवसाद (Depression) की स्थिति तथा अनिद्रा आदि मानसिक बीमारियों से मुक्ति मिल जाती है।

कायोत्सर्ग की विधि

कायोत्सर्ग बैठकर, खड़े होकर दो ही तरीके से किया जाता है। **कायोत्सर्ग किसी स्थिर आसन से बैठकर चाहे वह सुखासन हो या अर्ध पद्मासन या पद्मासन; किया जा सकता है।** खड़े होकर भी अपने पंजों में चार अंगुल का अन्तर रख कर किया जा सकता है। कोई इसे लेट कर भी कर सकता है किन्तु लेटकर करना तभी संभव है जब हमारा अभ्यास लम्बा हो और हमारा निद्रा पर नियन्त्रण हो। कायोत्सर्ग करने के लिए श्वॉसों पर पूर्ण ध्यान देते हुए मात्र श्वॉस को सावधानी से गिनना होता है। श्वॉस कैसे भी चले, किसी भी स्वर में श्वॉस का प्रवाह हो, उस सामान्य श्वॉस को न दबाव पूर्वक लें और न छोड़ें। श्वॉस का लेना और छोड़ना एक श्वॉसोच्छ्वास कहलाता है। एक कायोत्सर्ग में कम से कम सत्ताईस (27) श्वॉसोच्छ्वास गिनने का प्रयास करें। कायोत्सर्ग की अधिकतम सीमा योगी/साधक के अभ्यास और दृढ़ता पर निर्भर करती है। भगवान आदिनाथ ने छह महीने का, तो उन्हीं के पुत्र बाहुबली ने एक वर्ष का कायोत्सर्ग किया था। आज भी जैन साधु इसी कायोत्सर्ग से अपने भावों का प्रक्षालन करके शुद्ध होते हैं। दैवसिक प्रतिक्रमण में एक सौ आठ (108), रात्रिक प्रतिक्रमण में चौवन (54) इसके अतिरिक्त पाक्षिक आदि प्रतिक्रमण में तीन सौ, चार सौ श्वॉसोच्छ्वास गिनने का नियम जैन शास्त्रों में बताया गया है इस श्वॉसोच्छ्वास की प्रक्रिया के साथ मन को किसी मंत्र ओं, अर्हं आदि या किसी शुद्ध चेतना, निर्मल आत्मा, विकार मुक्त शुद्धात्मा के साथ भी जोड़कर रखा जाता हैं या मेरा आत्मा शुद्ध है, मैं तनाव मुक्त हूँ, मैं मन और शरीर से परे चैतन्य की अनुभूति की ओर उन्मुख हो रहा हूँ। इस प्रकार की भावना से प्रतिबद्ध होकर कायोत्सर्ग किया जाता है। कायोत्सर्ग में मन पूर्णतः चिन्तामुक्त और पहले से अधिक शुद्ध, शान्त और गंभीर अनुभूति में आने लगता है।

जब श्वॉसों का लयबद्ध आना-जाना होने लगता है तब णमोकार के अक्षर श्वॉस पर आरोहित अवरोहित करने में सरलता होती है इस प्रक्रिया से आत्मिक और चित्त शुद्धि की प्रक्रिया एक

रसायनिक प्रक्रिया (Chemical Process) की तरह कई गुना तीव्रता से होने लगती है। इसका कारण यह है कि हमारा फोकस केवल श्वॉसों तक ही नहीं किन्तु शुद्ध आत्माओं की ग्रहणता के साथ होता है, उनकी शुद्ध-पवित्र आभा पर जाने लगता है, इसलिए प्राणायाम में णमोकार के पद-मन्त्र का समावेश किसी सामान्य रसायनिक प्रक्रिया में एक उत्प्रेरक की तरह कार्य करता है। श्वॉस लेते हुए **'णमो अरिहंताणं'** छोड़ते हुए **'णमो सिद्धाणं'** दूसरी श्वॉस लेते हुए **'णमो आइरियाणं'** छोड़ते हुए **'णमो उवज्झायाणं'**, तीसरी श्वॉस लेते हुए **'णमो लोए'** छोड़ते हुए **'सव्वसाहूणं'** का स्मरण करें।



श्वॉस लेते हुए 'णमो अरिहंताणं' छोड़ते हुए 'णमोसिद्धाणं'

दूसरी श्वॉस लेते हुए 'णमो आइरियाणं' छोड़ते हुए 'णमो उवज्झायाणं'

तीसरी श्वॉस लेते हुए 'णमोलोए' छोड़ते हुए 'सव्वसाहूणं' का स्मरण करें

प्राणायाम के भेदों का अभ्यास और विधि

प्राणायाम के अनेक प्रकार हैं इनमें काल और स्थिति के अनुसार साधक इनका प्रयोग करता है। प्राणायाम करने से पहले रेचक, कुम्भक, पूरक का भी अभ्यास किया जाता है। श्वॉस को पेट में या शरीर के किसी भी केन्द्र में ले जाना पूरक है। इस श्वॉस को थोड़ी देर रोक कर रखना कुम्भक है और फिर इस श्वॉस का धीरे-धीरे निष्कासन करना रेचक है। जितना समय श्वॉस लेने में (पूरक में) लगे उससे दुगना समय रेचक में और उससे भी दुगना समय कुम्भक में लगता है। 2/4/8 का अनुपात ध्यान रखना चाहिए। इन तीनों में भी प्रारम्भ में पूरक और रेचक का अभ्यास ही करना शास्त्रों में कहा है, कारण कि कुम्भक एक कठिन प्रक्रिया है जिसे दृढ योग में शामिल किया जाने से जैनचार्यों ने इस प्रक्रिया पर अधिक जोर नहीं दिया है क्योंकि हठ योग से आर्तध्यान, रौद्र ध्यान, अशुभ परिणाम, संक्लेश की संभावना बढ़ जाती है। फिर भी कुम्भक को सहजता से अपनी सुविधानुसार थोड़ा-थोड़ा करने में कोई आपत्ति नहीं है। रेचक और पूरक की विधि बताते हुए यशस्तिलकचम्पू महाकाव्य में सोमदेवसूरि ने लिखा है कि-

मन्दं मन्दं क्षिपेद् वायुं मन्दं मन्दं विनिक्षिपेत्।
न क्वचिद् वार्यते वायुर्न च शीघ्रं प्रमुच्यते।।, (सर्व 39)

अर्थात् श्वॉस/वायु को धीरे-धीरे लेना और फिर धीरे-धीरे ही छोड़ना चाहिए। कहीं भी वायु को न रोकना चाहिए और न शीघ्रता से ही छोड़ देना चाहिए।

इस प्रक्रिया को करते हुए दाएं हाथ के अंगूठे से दाएं (Right Side) नाक के छिद्र को बंद करके, बाएं नाक छिद्र (Left Side) से श्वॉस लेकर दाएं नथुने से उसका रेचन करें और ठीक विपरीत उससे भी करें इसे अनुलोम-विलोम प्राणायाम कहते हैं।

सुविधानुसार थोड़ा-थोड़ा करने में कोई आपत्ति नहीं है। विज्ञान के अनुसार भी जब किसी व्यक्ति को जीवन रक्षक मशीन (Ventilator) पर रखते हैं तो उसमें श्वसन रोध (Inspiratory Pause) नहीं देते या टालते हैं। और अंत: स्फुरण नि:श्वसन (Inspiration Expiration) की मात्रा 1 : 2 या 1 : 3 रखते हैं। इस तरह एक बार फिर विज्ञान जैन योग पद्धति से सहमत होता है।

"
- **प्राणायाम से शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक एकाग्रता बढ़ती है।**
- **प्राणायाम हठयोग है, सहजयोग नहीं।**
- **प्राणायाम से जो मानसिक एकाग्रता बढ़ती है वह स्वाध्याय, जप, उत्कृष्ट भावना और तत्त्व अभ्यास से भी बढ़ती है।**

"

‘अर्हं’ में बीजाक्षरों की शक्ति का स्वरूप

अ – कुण्डलिनी तेजस शक्ति

र – अग्नि बीज

ह – आकाश बीज

म – झंकार (ज्ञान तन्तु सक्रिय) बीज ॥

third step

अर्हं नाद

ओं अर्हं नमः।

अर्हं नाद

हम सभी जानते हैं कि इस जगत् में दो ही शक्ति विद्यमान है एक जीव शक्ति, एक अजीव शक्ति। इसी को हम कह सकते हैं एक ज्ञान शक्ति, एक शब्द शक्ति। ज्ञान शक्ति ही आत्मा है, चित् है। चैतन्य है, ब्रह्म है और शब्द शक्ति अनेक रूपों में श्रवण में आती है, चाहे वह किसी भाषा के अक्षरों में हो या ध्वनि रूप में। अनेक भाषाओं का एक साथ समावेश ध्वनि रूप में होता है। इसीलिए तीर्थंकर किसी एक भाषा में नहीं बोलते हैं बल्कि ध्वन्यात्मक बोलते हैं इसीलिए उनकी वाणी दिव्य ध्वनि कहलाती है। ध्वनि में अनेक भाषा के अक्षर, उनके मूल तत्त्वों का समावेश एक साथ हो जाता है। यह ध्वनि हमारी चेतना के जागरण की महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती है। प्राचीन ऋषियों, मुनियों ने इसी ध्वनि से इस जगत् के वातावरण को सदा पवित्र किया है उस ध्वनि को उत्पन्न करने वाले अक्षर ही मन्त्र कहे जाते हैं। **'ओंकार'** की ध्वनि एक ऐसी ही पवित्र ध्वनि है। तीर्थंकर की ध्वनि भी ओंकार रूप होती है। इस **'ओं'** के उच्चारण की प्रक्रिया में चेतना के ऊर्ध्वारोहण की शक्ति सन्निहित है। इस ओम् की तरह अनेक बीजाक्षर हैं जो शुद्धात्माओं के वाचक हैं। **'अर्हं' भी एक ऐसा ही बीजाक्षर है।**

ध्वनि एवं नाद

सामान्य ध्वनि से नाद में विशेष अन्तर होता है। अपने ही अन्दर बीजाक्षरों के घर्षण से एक ऊष्मा उत्पन्न होती है, यह ऊष्मा ही ऊर्जा का कार्य करती है। इस ऊष्मा/ऊर्जा से शरीरगत और चित्तगत दोषों का अपचय होता है। इस प्रक्रिया को करने के लिए भी अपने शरीर के केन्द्रों पर उन अक्षरों का ध्यान करके ध्वनि उत्पन्न की जाती है। यह ध्वनि यदि नाभि स्थान (शक्ति केन्द्र) पर की जाए तो शरीर के पाचन सम्बन्धी, हृदय सम्बन्धी रोगों को दूर करती है। कंठ स्थान पर की जाए तो गले सम्बन्धी बीमारियों

को दूर करती है और ज्ञान केन्द्र पर की जाए तो मस्तिष्क सम्बन्धी दुर्बलताओं को दूर करती है। ध्वनि तरंगों का स्थूलरूप से अनुभवन होता है। ध्वनि, स्थूल, सूक्ष्म, सूक्ष्मतर तीन प्रकार की होती है। जब ध्वनि का एहसास बिना ध्वनि किये हुए सूक्ष्म रूप से भी अनुभव में आता है तो वह नाद का रूप ले लेता है। नाद में स्वतः उस केन्द्र से वह अक्षर की सूक्ष्म ध्वनि अनवरत निकलती हुई अनुभूत होती है। यह 'अजपाजप' जैसी स्थिति होती है।

"

अर्हं के सन्नाद से, भागें रोग विकार।
चित्त शान्ति शक्ति भरे, जागे शुद्ध विचार।।

—अर्हं दोहावली-3

अर्थ- अर्हं की मनोरम ध्वनि से सभी रोग तथा विकार दूर हो जाते हैं। चित्त में शान्ति व्याप्त हो जाती है और चित्त शक्ति से भर जाता है तथा शुद्ध विचार जागते हैं।

"

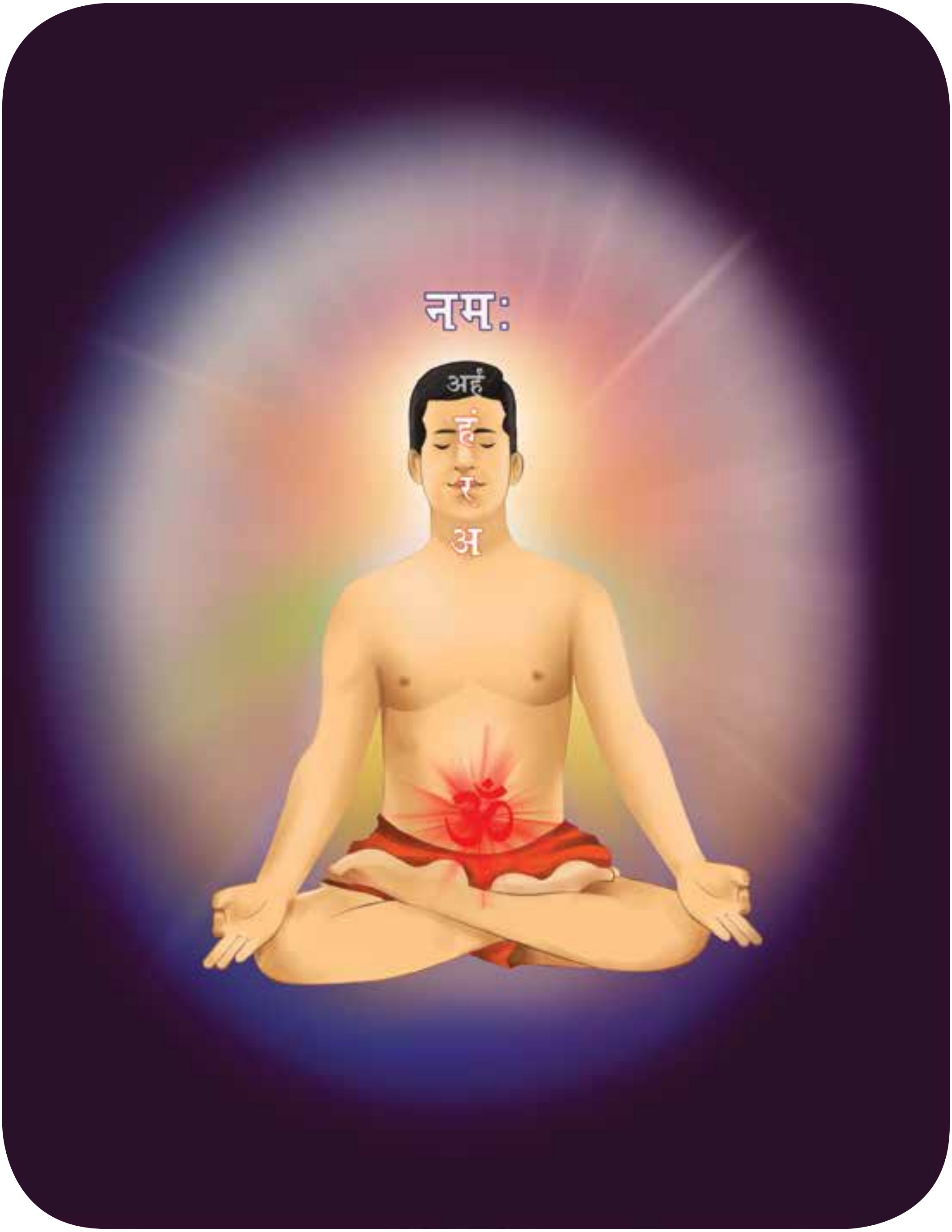
प्रयोग एवं परिणाम

इस अन्तर्ध्वनि के प्रयोग भी किये गये हैं एवं उसके परिणाम (Result) भी सामने आए हैं।

एक महिला के गले में गाँठ थी। थाइराइड की समस्या भी थी। डॉक्टर ने उसको ऑपरेशन की सलाह दी थी। डॉक्टर की बात सुनकर भी उसको आपरेशन कराने की इच्छा नहीं थी। संयोग से एक दिन उसे ज्ञात हुआ कि बिजौलिया में अर्हं योग का शिविर चल रहा है। उसने आने का मन बनाया। समस्या बताई। समस्या सुनकर मैंने उसे अन्तर्नाद करने की विधि बताई। आश्चर्य हुआ कि उसकी समस्या 8 दिन में पूर्ण समाप्त हो गई। अवसाद (Depression) के रोगियों पर इसके प्रयोग और भी आश्चर्य जनक साबित हुए हैं। अनिद्रा, बेचैनी, तनाव, अवसाद में नींद की गोली खाने से दुष्परिणाम हर किसी को भोगने पड़ते हैं। शरीर के अन्य अवयव (other Organs) में रोग हो जाते हैं। निद्रा की गोली खाकर जागने वाले जागकर भी सिरदर्द और भारीपन से पीड़ित रहते हैं। जिन्हें अच्छी गहरी नींद नहीं आती, स्वप्न से निद्रा पूर्ण नहीं होती है, वे लोग इस **'ओं'** **'अर्हं'** के नाद से स्वस्थ हो सकते हैं, होते हैं। अभ्यास करके खुद सुखद परिणाम का अनुभव करें।

विधि–नाभिकेन्द्र पर **'ओं'** का स्मरण करते हुए **'ओं'** को ऊपर की ओर ले जाएँ। 'अर्हं' का उच्चारण कण्ठ से प्रारंभ करके उसकी गूँज मस्तिष्क में भरें। कम से कम 9 बार करें।

ओ ऽऽऽम्म्म् अ ऽऽऽर्र्र् ऽऽ हं म्म् नमः
ओ ऽऽऽम्म्म् अ ऽऽऽर्र्र् ऽऽ हं म्म् नमः
ओ ऽऽऽम्म्म् अ ऽऽऽर्र्र् ऽऽ हं म्म् नमः
ओ ऽऽऽम्म्म् अ ऽऽऽर्र्र् ऽऽ हं म्म् नमः
ओ ऽऽऽम्म्म् अ ऽऽऽर्र्र् ऽऽ हं म्म् नमः
ओ ऽऽऽम्म्म् अ ऽऽऽर्र्र् ऽऽ हं म्म् नमः
ओ ऽऽऽम्म्म् अ ऽऽऽर्र्र् ऽऽ हं म्म् नमः
ओ ऽऽऽम्म्म् अ ऽऽऽर्र्र् ऽऽ हं म्म् नमः
ओ ऽऽऽम्म्म् अ ऽऽऽर्र्र् ऽऽ हं म्म् नमः



नाभिकेन्द्र पर **'ओं'** का स्मरण करते हुए **'ओं'** को ऊपर की ओर ले जाएँ। **'अर्हं'** का उच्चारण कण्ठ से प्रारंभ करके उसकी गूँज मस्तिष्क में भरें।

खाने के तुरन्त बाद न करें। शयन से पहले करें। कार्यालय (Office) में काम से आराम (Relax) पाने के लिए, समय मिलने पर अपना तनाव (Stress)समाप्त करने के लिए कहीं भी बैठकर, खड़े होकर, लेटकर इस प्रक्रिया को कर सकते हैं। पूरा मन्त्र है- **''ओं अर्हं नमः''**

णमोकार मन्त्र को भी शरीर के विभिन्न केन्द्रों पर रखकर अभ्यास किया जाता है।

रहस्य

आपको पहले बताया है कि हमारे शरीर में दस प्राण हैं। इनमें से किसी भी प्राण की शक्ति कम होने पर रुग्ण (Sickness) अवस्था आ जाती है। सभी प्राणों को भी ऊर्जा देने वाली आत्मा है। यह आत्मा अत्यन्त सूक्ष्म है लेकिन अनन्त शक्ति इसी में रहती है। हम इसी आत्मा की शक्ति का कुछ भाग शरीर, मन, वचन और इन्द्रियों की शक्ति के रूप में काम में लेते रहते हैं। **'ओं अर्हं'** की ध्वनि हमारी इस प्राण शक्ति को बढ़ाती है। आत्मा की ही शक्ति को खींचकर शरीर के अंग-अंग में भर देती है, मन को स्फूर्तिमान बना देती है। चेतना के श्रद्धान के साथ इसका अभ्यास करें तो यह हमें परमब्रह्म (चैतन्य) की अनुभूति तक पहुँचाने का मार्ग प्रशस्त करती है। मन में प्राण शक्ति कम हुई मन दुर्बल हुआ तो चंचल अधिक हुआ। चंचलता बढ़ी तो थकान बढ़ी, थकान बढ़ी तो कार्य करने की क्षमता, निर्णायक शक्ति शिथिल पड़ी। निर्णायक शक्ति गई तो व्यापार, कामकाज सब प्रभावित हुए। नतीजा, टेंशन, डिप्रेशन इत्यादि। इसी तरह नेत्र इन्द्रिय की प्राण शक्ति कम हुई तो नेत्र सम्बन्धी रोग, नाभि की शक्ति कम पड़ी तो पेट के रोग इत्यादि सब कुछ प्राण शक्ति पर निर्भर है।

इस **'ओं अर्हं'** की ध्वनि तरंगे/नाद हमें प्राण शक्ति से पुनः भरकर स्वस्थ बनाती हैं, यह वैज्ञानिक प्रक्रिया शोध के लिए अपेक्षित है।

ध्यान से पहले

अतिसूक्ष्म शरीर (Metaphysical Body)

ध्यान के बाद

ध्यान योग से शरीर में अतिसूक्ष्म स्तर पर प्रभाव

The effect of meditation on metaphysical level of the body.

Fourth Step

अर्हं

Loving Meditation

विचार-भाव-चित्त शुद्धि

"I forgive you on all level"

"Please forgive me"

" सबसे क्षमा, सबको क्षमा "

उत्तम क्षमा

प्रेम का विस्तार

दया और क्षमाभाव

अर्हं
Loving Meditation

कायोत्सर्ग की प्रक्रिया से शरीर के अंग-उपांगों को शिथिल करने के बाद, शरीर को शब्द ब्रह्म की ऊर्जा से भरकर अपने शरीर को देखने का अभ्यास करें। शरीर को देखना है, प्रेम से। प्रेम में न राग, मोह होता है और न द्वेष, घृणा। प्रेम जो जैसा है उसे वैसा स्वीकारता है। शरीर के अंग-अंग पर भीतरी मन से देखो। प्रेम और प्रसन्नता पूर्ण भाव के साथ देखो। देखो-जानो। शरीर के अन्दर सभी घृणित पदार्थ हैं फिर भी उन्हें प्रसन्नता से सिर्फ देखो-जानो। आत्मा देखने-जानने वाला है। मन एक माध्यम है। श्वॉस शरीर, मन और आत्मा को जोड़ने वाला प्राण है। शरीर के जिस-जिस अंग पर जितना ध्यान रख सको, रखो। नख से शिख तक एक साथ देखो-जानो। जब शरीर भिन्न है, पृथक है तो अन्य संबंधियों या अन्य पदार्थों से होने वाला सम्बन्ध मेरा कैसे हो सकता है? **संयोग ही दुःख है, दुःख का कारण है,** जब संयोग नहीं तो दुःख किसका? **इसलिए सभी संयोगों को दुःख का मूल कारण (Root Cause) जानकर मैं उसका मन से, शब्दों से, शरीर से त्याग करता हूँ।**

विचारशुद्धि-भावशुद्धि-चित्तशुद्धि (त्रयशुद्धि)

प्रत्येक मनुष्य चित्त के संस्कारों के साथ जीता है। पूर्व अर्जित चित्त के संस्कारों का प्रभाव जब बुद्धि में आता है तो विचार दूषित होते हैं, विचार दूषित होते हैं तो भाव दूषित होते हैं। जो हम बाहर से पढ़ते हैं वह केवल बुद्धि है। दिमाग की शक्ति के अनुसार बुद्धि, स्मरण शक्ति आदि ज्ञान कार्य करते रहते हैं। चित्त के बुरे संस्कार भीतर-ही भीतर हमें परेशान करते रहते हैं। कुछ लोग इन बुरे भावों को समझते हैं और कुछ लोग इन भावों से परेशान होते रहते हैं। विद्यार्थियों और युवकों की यह सामान्य समस्या है। युवा होते ही और उससे पहले ही यह समस्या प्रारंभ हो जाती हैं। घर के लोग पढ़ाई-पढ़ाई करो इस तरह से कहते रहते हैं और बच्चा अपने भावों से, चित्त के संस्कारों से परेशान

बना रहता है। बच्चों को पढ़ाई के साथ-साथ यह अध्यात्म योग की विद्या भी सीखना चाहिए अन्यथा अपने ही चित्त से परेशान होकर बच्चा या तो कामवासना की पूर्ति के लिए वेबसाइड से जुड़ेगा। उससे पूर्ति न हुई तो किसी लड़की (या लड़का) को फंसाने की कोशिश करेगा। उससे पूर्ति न हुई तो बाजारू स्त्रियों (वेश्या) के पास जाने के रास्ते ढूंढेगा। चित्त में क्रोध विकार होगा। तो सबसे लड़ेगा, झगड़ेगा, बार-बार चिड़चिड़ा व्यवहार करेगा। अकेले बैठे-बैठे भी उसके साथ ऐसा बोलूँगा, ऐसा जवाब दूँगा, उससे मरवा दूँगा, इस तरह की योजनाएं बनाएगा। इन योजनाओं को सफल करने के लिए वह क्रोधी, व्यसनी लोगों की संगति करेगा, इससे भी आगे बढ़ा तो आतंकवादी बन जाएगा। चित्त में लालच के संस्कार पड़े रहते हैं। दूसरों के घर, व्यापार, मंहगी वस्तुएँ, कार, मोबाइल इन पर दृष्टि डालते ही इन्हें अपने पास लाने का भाव करेगा। सही तरीके से पैसा कमाकर इन चीजों को इकट्ठा करने में तो बहुत समय लगेगा। चित्त के संस्कार परेशान करते हैं तो किसी भी तरह चोरी करने की तरकीबें खोजेगा, छल कपट करने की योजना बनायेगा। चोरों की संगति, ठगने वालों की संगति में आएगा। रिश्वत लेगा, घूसखोरी करने की आदत पड़ेगी और अन्त में कभी न कभी पकड़ा जाएगा, जेल जाएगा। ऐसे न जाने कितने संस्कार चित्त में प्रकट होते रहते हैं। ये तो मोटे-मोटे तीन संस्कारों की बात कही जो काम, क्रोध, लालच हैं। सूक्ष्म संस्कार तो अहंकार, ईर्ष्या आदि भी पनपते रहते हैं। बुद्धि इन सभी संस्कारों के साथ चलती है जब बुद्धि का प्रभाव अधिक होता है तो चित्त के संस्कार अपना प्रभाव कम दिखाते हैं या नहीं दिखा पाते हैं किन्तु जब बुद्धि का प्रभाव कम होने लगता है तो चित्त के ये संस्कार उस बुद्धि को अपनी दासी बनाकर अपने बुरे सस्कारों की पूर्ति के लिए बुद्धि का उपयोग करते हैं। बुद्धि और चित्त के संस्कारों का यह सम्बन्ध जानकर प्रत्येक विवेकी का यह कर्तव्य है कि वह प्रतिदिन ध्यान का अभ्यास करके चित्तशुद्धि करने का अभ्यास करता रहे।

त्रयशुद्धि की विधि - Loving Meditation

पूर्व विधि से कायोत्सर्ग, प्राणायाम करते हुए इसी Loving Meditation के Step में अधिक देर तक ठहरने का अभ्यास करें। इस स्तर पर जब हम आत्मा, मन और वायु की लयबद्धता में आते हैं तो हम भीतर से पूर्ण जाग्रत होते हैं। इस स्थिति में अपनी आत्मा/अपने अस्तित्व के अलावा सभी चीजें चाहे वह अपने सम्बन्धी, परिजन, मित्र हों या सभी वैभव बढ़ाने वाली चीजें कार, मोबाइल आदि को अपने से पृथक् भिन्न 'मेरे हैं' इस भाव के बिना देखें। मेरे नहीं हैं, इस भाव से जानें। उन सभी में मेरेपन के भाव का चित्त में जो संस्कार पड़ा है, उसे तोड़ें। वह तभी टूटेगा जब हम पूर्ण जागृति से इस तरह स्वयं भावना करेंगे। मात्र ज्ञाता, दृष्टा बनकर सभी कुछ देखेंगे, जानेंगे। पूर्व के संस्कार क्षीण होंगे। चित्त शुद्धि होगी। तभी भीतर से क्षमा, दया के भाव उत्पन्न होंगे। चित्तशुद्धि होने पर ही ये भाव उत्पन्न होते हैं।

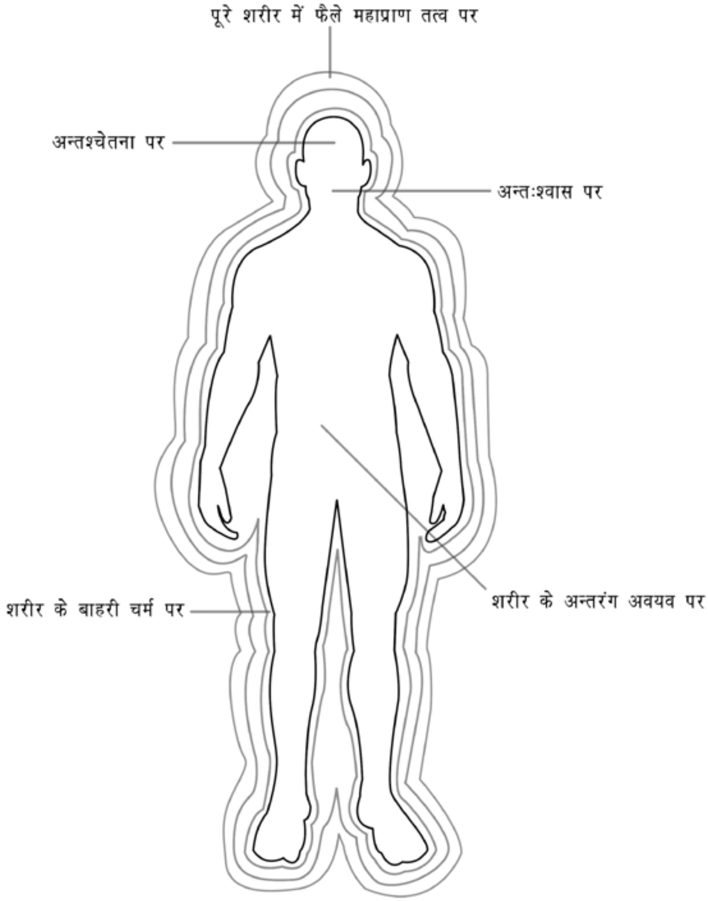
इस मेडिटेशन का सुफल यह है कि हमारे अन्दर प्राणि मात्र के प्रति प्रेम का विस्तार होगा। प्रेम का विस्तार होगा तो हमें दो भावों की अनुभूति होगी। दया और क्षमा। दया, करुणा, अनुकम्पा यह चेतना का स्वच्छ/निर्मल भाव है। जो सीधा (Direct) आत्मा से उत्पन्न होता है। मन का यह भाव बनावटी नहीं है। इस दया का दूसरा नाम अहिंसा भाव है। यह दया भीतर से प्रस्फुटित हो तो क्षमा वास्तविक होती है। किसी की गलती को अज्ञानकृत समझकर छोड़ देना, अपने ऊपर किसी के द्वारा हो रहे बुरे व्यवहार को भुलाना और अपनी बात नहीं मान रहे लोगों के प्रति भी द्वेष, घृणा का भाव न लाना क्षमा है। क्षमा वीर हृदय का आनन्द है। किसी को दिखाने, एहसानमन्द करने के लिए नहीं अपितु अपना आत्म-विश्वास बढ़ाने के लिए क्षमा की जाती है। दया, क्षमा ये आध्यात्मिक भाव (Spiritual Emotion) हैं। क्षमा जब दया के साथ होगी तो हम किसी पर क्षमा करके उसका प्रतिफल नहीं चाहेंगे। क्षमा का प्रतिफल यही है कि आपका हृदय किसी और से ज्यादा उदार और प्रेमपूर्ण है। क्षमा का अनुभव अपने ज्ञान का आनन्द है। दया और क्षमा भाव मन, वचन, काय में जब घुल जाते हैं तो साधक समता, आत्मविश्वास और उदारता से भर जाता है।

दया पूर्ण वचन व्यवहार आत्मविश्वास को बढ़ाता है। दया पूर्ण चिंतन वास्तविक हितकर होता है। दया पूर्ण शरीर की क्रिया प्रेम बढ़ाती है। क्षमाभाव से मिश्रित वचन दूसरों का महत्त्व बढ़ाते हैं। क्षमाभाव से सिंचित चिंतन सही निर्णायक क्षमता उत्पन्न करता है। क्षमाभाव से सहित शरीर की क्रिया (Action) व्यक्तित्व का विकास करती है।

क्षमा भाव-समता, आत्म विश्वास, उदारता प्रेम से देखने और जानने के फायदे

अपनी श्वॉस को, अपने शरीर को, अपने शरीर के प्रत्येक अवयवों को और अपने शरीर में उठने वाले कम्पनों को, तरंगों को, रंगों को, विद्युतऊर्जा को जब हम केवल प्रेमभाव से देखते और जानते हैं तो हमारे चेतना प्राण की ऊर्जा प्रत्येक स्तर पर प्राणों के प्रवाह को बढ़ा देती है। प्राण जब इन्द्रियाँ आदि प्रत्येक स्थान पर पूर्णतया, विद्यमान होंगे तो इन्द्रियां क्षीण अति धीरे-धीरे होंगी, बाहरी विषाणुओं (Germs), जीवाणु (Bacteria) से लड़ने के शरीर के प्रत्येक अणु कोष में शक्ति बढ़ेगी, जिससे रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ेगी, हमारी मानसिक वृत्तियाँ जो अनेक उद्वेगों के साथ शरीर में उत्पन्न होती हैं, उन्हें जागरुक होकर हम देख सकते हैं और उन पर नियन्त्रण पाने की अन्तरंग शक्ति का विकास होता है, पूरे शरीर में फैले चेतना प्राण का एहसास शनैः-शनैः होने लगता है। मात्र देखना-जानना और जब वह देखना-जानना प्रेम से हो तो हम एक संवेदन को स्वीकारते हैं, इसलिए केवल देखना-जानना जरूरी नहीं है उसके साथ प्रेमभाव होना बहुत जरूरी है। वह **प्रेमभाव इतना** बढ़ा हुआ हो कि दर्द भी, पीड़ा भी उतनी ही अच्छी लगे जितना कि सुखद अनुभव, प्रिय संवेदना।

> "क्षमाभाव से मिश्रित वचन दूसरों का महत्त्व बढ़ाते हैं। क्षमाभाव से सिंचित चिंतन सही निर्णायक क्षमता उत्पन्न करता है। क्षमाभाव से सहित शरीर की क्रिया व्यक्तित्व का विकास करती है।"



ज्ञाता-दृष्टा का क्रमिक विकास

ज्ञाता-दृष्टा का क्रमिक विकास-

1. शरीर के बाहरी चर्म पर
2. अन्तःश्वॉस पर
3. शरीर के अन्तरंग अवयव पर
4. अन्तश्चेतना पर
5. पूरे शरीर में फैले महाप्राण तत्त्व पर।

Fifth Step

आध्यात्मिक भावनाएँ
Spiritual Feelings

अशरणमशुभमनित्यं दुःखमनात्मावसामि भवम्।
मोक्षस्तद्विपरीतात्मेति ध्यायन्तु सामयिके॥

–रत्नकरण्डश्रावकाचार

अर्थ– यह संसार अशरण, अशुभ, अनित्य, दुःखरूप और अनात्मरूप है मोक्ष इससे विपरीत रूप है, इस प्रकार सामयिक में ध्यान करो।

अशरण

आत्मा शरण है, रम्य है, विश्वासयोग्य है

जीवन भर भटकते रहे किसकी शरण में रहूँ?

कहाँ रमण करूँ?

किस पर विश्वास करूँ?

जिसकी शरण में गए वह छूट गया।

जिसको रमणीक मानकर रमण करना प्रारंभ किया, वह भी अरम्य भासने लगा।

जिसको विश्वास योग्य स्वीकारा वह भी अविश्वसनीय बन गया।

आज मेरी अन्तरात्मा चीख रही है-शरण कौन, रम्यता कहाँ, विश्वास के योग्य क्या?

जो आज, इस जन्म में शरण्य है, रम्य है, विश्वास्य है वह कब तक, कितने जन्म तक वैसा ही रह सकता है?

मेरा महाप्राण चैतन्य ही शरण है, वही आश्रय करने योग्य है,

उसी में रहना योग्य है, वही रम्य है, वही विश्वास योग्य है। वही आधार है।

अशुभ

मैं आज तक जहाँ कहीं भी शुभ खोजता रहा।

मेरा इससे मंगल हो, उससे मंगल हो ऐसा सोचता रहा।

मेरी कुशलता न जाने कितने सम्बन्धों पर निर्भर रही।

मेरी मंगलता न जाने कितने हाथों में घूमती रही।

मैं दूसरों को मंगल मानता रहा।

मैं जड़-चेतन में मंगल खोजता रहा।

मेरा मंगल मेरी चेतना में है।

चेतना के मंगल भावों में है।

सबकी चेतना में निहित चेतन तत्त्व में है।

मेरी चेतना शुभ है, कुशल है।

मेरी चेतना शुद्ध है, मंगल है।

मेरा ज्ञान, मेरी अनुभूति सकल है।

अनित्य

जो दिखता है वह अनित्य है।

जो संवेदन है वह अनित्य है।

जो सम्बन्ध थे वह भी अनित्य हैं।

जो सम्बन्ध नये बने वे भी अनित्य हैं।

जो भी पदार्थ है वह अनित्य है।

जो मन है वह अनित्य है।

मेरा शरीर अनित्य है।

मेरा वचन व्यापार अनित्य है।

दिखने वाला अशाश्वत है।

देखने वाला शाश्वत है।

जानने वाला शाश्वत है।

अनुभव करने वाला शाश्वत है।

अनुभव अशाश्वत है।

दुःख

संसार दुःखरूप है।

संयोग दुःखदायी है।

सम्बन्ध रुदन का कारण है।

अपनापन पराश्रितता का कारण है।

पर में स्वात्मबुद्धि दुःखद है।

निज में निजात्म बुद्धि सुखद है।

चाह, इच्छा, आकांक्षा, आकुलता है।

निरीह, अनिच्छा, अनाकांक्षा, निराकुलता है।

सुख अनाकुल है।

दुःख व्याकुल है।

सुख साम्य है।

दुःख वैषम्य है।

मान-अपमान में समता

'आचार्य समन्तभद्र स्वामी' (ईसा की तीसरी शताब्दी) कहते हैं कि- संसार अशरण, अशुभ, अनित्य, दुःख रूप है, अनात्मा है। मोक्ष इसके विपरीत है, यह सामयिक में ध्यान करो।

इस प्रकार की अध्यात्म भावना से जब चित्त शान्त हो जाता है। उसमें किसी प्रकार का विक्षेप नहीं, आकुलता नहीं, कुछ इच्छा नहीं, किसी से जुड़ने की इच्छा नहीं, किसी से दूर होने की इच्छा नहीं, कहीं भागना नहीं, पूर्ण जाग्रति भाव जब आ जाता है तब साधक में ऐसी शक्ति आ जाती है कि दूसरे के द्वारा दिए गए सम्मान या अपमान में वह साम्य अवस्था में बना रहता है।

आदमी को सबसे ज्यादा चोट पहुँचाने वाला अहंकार है। मन में जो विचार अच्छे या बुरे उत्पन्न होते हैं वह अहंकार से स्थायी हो जाते हैं। मुझे जिसने सम्मान दिया उसके प्रति हमारी सहानुभूति बन जाती है क्योंकि वह हमें अच्छा अनुभव करा रहा है जो हमारा अपमान करता है, उसके प्रति हमारी नकारात्मक धारणा बन जाती है, वह हमें शत्रु जैसा दिखता है। इस मनोदशा का एकमात्र कारण 'आचार्य पूज्यपाद' कहते हैं-चित्त का विक्षेप। अध्यात्म योग का मुख्य फल मान-अपमान से विचलित नहीं होना कहा है। मान और अपमान में समता ही अपनी बुद्धि की तटस्थता है, इसी को स्थितप्रज्ञ कहते हैं। अपना चित्त अपनी वस्तु है उसमें बाहरी कारणों से विक्षिप्तता लाना या नहीं लाना, यह अपनी स्वाधीनता है।

'आचार्य पूज्यपाद देव' समाधि तन्त्र में कहते हैं-

मानापमानादयस्तस्य विक्षेपो यस्य चेतसः।
नापमानादयस्तस्य न क्षेपो यस्य चेतसः।।

अर्थात्-मान, अपमान, आदि उसी को होते हैं जिसके चित्त में विक्षेप है। जिसके चित्त में विक्षेप नहीं है उसके लिए मान-अपमान आदि नहीं है।

इस तरह मनुष्य के जीवन में सबसे ज्यादा हीन भावना का या अहंकार भावना का कारण जब नियंत्रित हो जाता है तो वह मानसिक रूप से सदा स्वस्थ रहता है।

अध्यात्म भावनाओं में ठहरने का परिणाम (फल)

जब हमारा पूरा शरीर इस तरह ध्यान की ऊर्जा से भर जाता है तो हमारी अन्त:स्रावी ग्रन्थियाँ शुद्ध हो जाती हैं और स्वकार्य करने में दक्ष होकर पूरे शरीर और मन पर, यहाँ तक कि मनोतंत्र (Psycho System) पर प्रभाव डालती हैं। शरीर विज्ञानी इन्हें ग्लैण्डस् कहते हैं, योगविज्ञान इन्हें चक्र जागरण, कुण्डलिनी जागरण आदि नामों से कहते हैं और जैनऋषि इन्हें केन्द्रों/स्थानों के नाम से अभिव्यक्त करते हैं। सात मुख्य केन्द्रों में से नाभि के ऊपर (नाभि सहित)के पाँच केन्द्र हैं जो ज्ञान, विवेक, शक्ति, आनन्द और शान्ति की जागृति के केन्द्र हैं जबकि नाभि के नीचे के केन्द्र काम वासना की पुष्टि, प्रजनन शक्ति बढ़ाने इत्यादि के कारण हैं। इसलिए ध्यान नीचे के दो केन्द्रों पर न भी किया जाय तो भी नाभि, हृदय, कंठ, भृकुटि मध्य स्थान और शिरोभाग का ऊपरी स्थान इन पाँच मुख्य स्थानों पर ध्यान करने से पूरे व्यक्तित्व के विकास में आवश्यक घटक हमें प्राप्त हो जाते हैं।

It strengthens our endocrine system and heal our mental and emotional body. It activates our upper chakras & strengthens them and help us to conquer our lower desires and lower nature.

Today's life style is more materialistic so we are under the control of our lower chakras which is manifested as one or other negativity in our behaviour and inclination towards worldly desires by any means.

आत्मा और मन

ध्यान का सबसे ज्यादा प्रभाव मन पर पड़ता है। मन ही वह चीज है जो हमें परेशान बनाता है, सुखी बनाता है, सही सोचने या गलत सोचने की प्रेरणा देता है। इस मन को समझना कभी किसी के लिए संभव नहीं रहा है। बड़े-बड़े योगी भी इस मन की गति को पकड़ नहीं पाते, इस मन को समझकर इस पर अपना पूर्ण नियन्त्रण नहीं कर पाते, इस मन का तंत्र विज्ञान (Mechanism) इतना जटिल (Complicate) है कि वैज्ञानिक भी आज तक इसके बारे में सही जानकारी देने में असफल रहे हैं। मन ही है जो आदमी को क्षण में सफल, उत्साही बना देता है और वह भी मन ही है जो उसी आदमी को अगले क्षण निराशा, हताशा से भर देता है। इस मन के बारे में वर्तमान विज्ञान इतना ही जानता है कि इसके तीन रूप हैं-

1. चेतन मन (Conscious Mind)
2. अवचेतन मन (Subconscious Mind)
3. अनात्मबोधी मन (Unconscious Mind)

इस चेतन मन (Conscious Mind) को बुद्धि से जोड़ा जाता है। जो आपको पढ़ाया जाता है, सिखाया जाता है, सुनाया जाता है पर सब आपके इसी माइंड तक रह जाता है। किताबें पढ़ने वाले बच्चे सबसे ज्यादा इसी माइंड से काम लेते हैं और जिनका यह माइंड सक्रिय हो लोग उन्हें ही बुद्धिमान समझते हैं। ऐसे लोग बुद्धि से कमजोर अन्य लोगों की तुलना में अधिक नम्बर ले आने से, सामान्य परीक्षा (Competitive Exam) में सफल हो जाने से सफल माने जाते हैं। आज जितने भी बच्चे स्कूल, कॉलेजों में शिक्षा ग्रहण कर रहे हैं उनकी सफलता इसी माइंड के शक्तिशाली होने से और असफलता इसी माइंड के कमजोर होने से मानी जाती है। किन्तु यह एक बहुत बड़ा भ्रम है। आज सारे विद्यार्थी इसी भ्रम में जीते हुए अपने को सफल-असफल मानकर उत्साही या

निराश हो रहे हैं। दोष केवल बच्चों का नहीं है उन्हें गाइड करने वाले माता-पिता और शिक्षकों का भी है। दोष उस दूषित शिक्षा-पद्धति का है जिसमें ऐसे बच्चों को सुपर स्टूडेन्ट (Super Student) समझकर उन्हें ही आगे बढ़ाने के लिए शिक्षक, कोचिंग, स्कूल, कॉलेज, माता-पिता अपनी पूरी ताकत, अपना पैसा, अपना समय लगाने में अपनी सार्थकता समझते हैं। बात अधिक न बढ़ाते हुए इस मन के बारे में इतना ही समझना है कि यह तीक्ष्ण बुद्धि, अच्छी मेमोरी (Memory) और किसी भी चीज को जल्दी केच (Catch) करने की एक क्षमता है जो आत्मा के अनन्तज्ञान में उधड़े-प्रकट हुए ज्ञान का अंश मात्र है। इसे ही जैन विज्ञान (Jainism) मति ज्ञान, स्मृति ज्ञान, धारणा ज्ञान इन नामों से पुकारता है। और इस माइंड के मजबूत होने का अर्थ है ज्ञान का क्षयोपशम अधिक होना।

इसके साथ-साथ अन्य दो माइंड भी हैं- **सब-कॉन्शियस माइंड** और **अन कॉन्शियस माइंड**। ये दोनों माइंड पहले से ही अपने अन्दर प्रोग्रामिंग किए रहते हैं। सो हम चाहते कुछ और हैं और हमसे हो जाता कुछ और है। जो हमने पढ़ा, सुना, सीखा, संकल्प भी ले लिया कि मैं ऐसा ही करूँगा, भावना भी की, कि मुझे अच्छा ही करना है, उसके बावजूद ये दोनों माइंड हमसे वही करा देते हैं जो हम पहले करते आये थे। आज का विज्ञान इन्हें दो अलग-अलग माइंड कह कर परिभाषित करता है किन्तु जैनविज्ञान इसे पूर्वबद्ध संस्कारों और कर्मफल के रूप में परिभाषित करता है। बात कैसे भी कही जाए, किन्हीं भी शब्दों में कही जाए, लेकिन हमें अपने मतलब, अपने प्रयोजन हासिल करने की बात समझना है।

थोड़ी सी मन की जानकारी के बाद अब हम यथार्थ तक पहुँचते हैं जो बाहर (Exist) करता है। ज्ञान का अनेक तरह के माइंड के रूप में विभाजन करना तभी संभव है जब हमें किसी योगी ने अन्तस् की आँखों से देखकर यथार्थ को बताया हो। कहा जाये तो विज्ञान ऊपरी विचारों, भीतरी भावनाओं और अनेक कुवासनाओं के संस्कारों का अध्ययन करके जब अपना ज्ञान प्रस्तुत करता है तो वह विज्ञान है, ऐसा सोचकर हम ग्रहण कर

लेते हैं, यह भी हमारे अच्छे सुपर चेतन मन (Super Conscious Mind) की कमजोरी होती है। उपर्युक्त तीन माइंड के अलावा और भी अनेक प्रकार के माइंड को विज्ञान समझाता है जिसमें एक सुपर कॉन्शियस माइंड भी है। यथार्थ यह है कि आत्मा या चेतना एक ऐसा सूक्ष्म तत्त्व है जो किसी भी उपकरण (Instrument) से पकड़ में नहीं आता। यह चेतना ही ज्ञान का पिण्ड है, पूरा ज्ञान का साम्राज्य। अनन्त पदार्थ को पकड़ने (Catch) में समर्थ। अनन्त शक्ति सम्पन्न ज्ञान का अलौकिक स्वरूप। इस ज्ञान को रोकने वाले, अनन्त शक्ति को बाँधने वाले कुछ उतने ही सूक्ष्म पदार्थ (material) अणु हैं जिन्हें कर्म परमाणु कहते हैं। उन कर्म परमाणुओं का समूह इस अनन्त शक्ति को रोके रखता है। अपने ही भावों से उस शक्ति का थोड़ा प्रकट हो जाना और बहुत कुछ दबे रहना 'क्षयोपशम' कहलाता है। क्षयोपशम अधिक है तो कोन्शियस माइंड मजबूत है और क्षयोपशम कम है तो कोन्शियस माइंड कमजोर होता है। पहले बंधे हुए भावों का प्रभाव आत्मा पर इतना गहरा होता है कि आत्मा उन्हीं संस्कारों, आवेगों को मन के माध्यम से पुनः पुनः दोहराता रहता है और मन के अन्दर गहरे बैठे हुए आवेश, कुसंस्कार कर्म के प्रभाव से उत्पन्न आत्मा के भाव ही होते हैं। इसे ही विज्ञान अन्य दो प्रकार के माइंड कहता है।

ध्यान का मन पर प्रभाव

ध्यान का मन पर प्रभाव पड़ता है। आत्मा के भावों पर गहराई से जब कोई बात प्रभाव डालती है, तभी नए भाव उत्पन्न होने की प्रक्रिया आरंभ होती है अन्यथा पुराने संस्कार, पुराना दिमाग ही सक्रिय होकर काम करता रहता है। ध्यान से कोन्शियस माइंड की सक्रियता कम होती है क्योंकि इस माइंड की सक्रियता पहले की स्मृतियों से बनी रहती है। जो पूर्व धारणायें पहले से फिट हो गयी हैं उन्हीं के अनुसार सोचना, देखना और जानने का कार्य जब तक रुकेगा नहीं तब तक नयी चेतना, नया ज्ञान भीतर से उत्पन्न होकर अपने जीवन को प्रभावित नहीं कर पाता है। जैसे पहले के सब कोन्शियस माइंड

और अन-कोन्शियस माइंड काम कर रहे होते हैं तो वे पहले के बुरे आवेगों के कारण प्रभावी होने से ही कर रहे होते हैं अब ध्यान की इस उच्चतम स्थिति में पहुँच कर जब कोई साधक अपने भीतर दया, प्रेम, वात्सल्य, आत्मीयता, चैतन्य शक्ति के विचारों को भीतर फेंकता है तभी ये विचार भीतर के दोनों माइंडों को प्रभावित करता है। फिर भी भीतर से जाग्रति (Awareness) प्रारंभ होती है तब भीतर से परिवर्तन शुरू होता है। फिर वह परिवर्तन हमारे मन, मस्तिष्क, शरीर और वचनों से दिखने लगता है तब एक जीवन कई जीवनों को प्रभावित करने की शक्ति ग्रहण कर लेता है। यही दिव्य शक्ति है। यही दिव्यता का अनुभव है। आत्मा का अपने कर्मों से अप्रभावित होकर स्वाभाविक दशा में आ जाना ही दिव्यता (Divinity) है।

"आत्मा के भावों पर गहराई से जब कोई बात प्रभाव डालती है, तभी नए भाव उत्पन्न होने की प्रक्रिया आरंभ होती है अन्यथा पुराने संस्कार, पुराना दिमाग ही सक्रिय होकर काम करता रहता है।"

Sixth Step

विश्व कल्याणी अर्हम् योग प्रार्थना

विश्व कल्याणी 'अर्हम्' योग प्रार्थना

मेरे मन में तेरे मन में सबके मन में हो
बैर न होवे पाप न होवे भाव क्षमा का हो।।1।।
मेरे मन में तेरे मन में सबके मन में हो
मेरा मंगल तेरा मंगल सबका मंगल हो ।।2।।
मेरे मन में तेरे मन में सबके मन में हो
मेरा जीवन तेरा जीवन सबका उत्तम हो ।।3।।
मेरे मन में तेरे मन में सबके मन में हो
प्रभु के चरणा गुरु के चरणा सबको शरणा हो ।।4।।
मेरे मन में तेरे मन में सबके मन में हो
तन निरोगी मन हो निर्भय बोधि समाधि हो ।।5।।
मेरे मन में तेरे मन में सबके मन में हो
दुखियारा ना कोई होवे मन ज्योतिर्मय हो ।।6।।
मेरे मन में तेरे मन में सबके मन में हो ....

सकारात्मक संपुष्टि
Positive Affirmations

''तित्थयरा मे पसीयंतु''

तीर्थंकर मुझे प्रसन्न करें

मैं प्रसन्न हूँ, मैं स्वस्थ हूँ, मैं सम्पूर्ण हूँ,
मैं एक विशुद्ध दिव्य आत्म तत्त्व हूँ।

I am happy, I am healthy, I am whole,
I am a divine being of purity.

अच्छे सम्बन्धों के लिए

सर्व प्रथम पाँच मुद्राओं का 10 मिनट अभ्यास करें श्वॉसोच्छवास को 27 बार देखें। गिनती करें। 7 बार **'ओं अर्हं नमः'** का दीर्घ उच्चारण करें। उसके बाद यह प्रार्थना 9 बार (जोर से बोलकर) दोहराएँ।

पुरूष

- मैं अपने परिवार से अच्छे सम्बन्ध चाहता हूँ।
- मैं अपने परिवार को सुखी शक्तिमय बनाऊँगा।
- मुझे जो भी संयोग मिले हैं मैं उनसे खुश हूँ।
- मुझे संसार में जो भी मिला है वह मेरे ही किए का फल है।
- मैं सबको ह्रदय से स्वीकार करता हूँ।

स्त्री

- मैं अपने पति, परिवार आदि का उपकार मानती हूँ।
- मैं सभी के प्रति नम्र हूँ।
- सभी सदस्य मेरे हित-चिंतक हैं।
- मैं परिवार की जिम्मेदारी पूर्ण निभाऊँगी।
- मैं अपनी समझदारी और बढ़ाऊँगी।
- मैं घर के प्रत्येक सदस्य की हित-चिंतक बनूँगी।
- मैं करूणा, क्षमा की प्रतिमूर्ति हूँ।

गर्भस्थ बालक के लिए (पेट पर हाथ रखकर)

- मेरे गर्भ में मेरा भविष्य है।
- मैं अपनी संतान को पूर्ण प्रेम करूँगी।
- मेरी संतान मेरे असीम सुख का स्रोत है।
- गर्भस्थ जीव पूर्ण स्वस्थ रहे।
- गर्भस्थ जीव देश और धर्म की महान विभूति बने।
- मेरे पुण्य का फल मेरी संतान को मिले।
- गर्भस्थ शिशु आयुष्मान हो, ज्ञानवान हो, सर्व कला सम्पन्न हो।

गोद के बालक एवं बालिका के लिए

- मेरी गोद जल्दी-जल्दी बड़ी हो।
- मेरी संतान बहुत समझदार है।
- मेरी संतान में जिद्द नहीं है।
- मेरी संतान मुझसे खुश है।
- मेरी संतान बड़ी होकर नेक इंसान बनेगी।
- मेरी संतान बड़ी ही तेजस्वी और ज्ञानी है।
- मेरी संतान सबके काम आयेगी।

विद्यार्थियों के लिए

- मैं मन लगाकर पढ़ूँगा।
- मैं माता-पिता के सपनों को पूरा करूँगा।

- मैं कभी परीक्षा के समय नहीं घबराऊँगा।
- मैं साहस के साथ आगे बढ़ूँगा।
- मैं अच्छे मित्रों के साथ ही रहूँगा।
- मैं अपने देश धर्म और कुल के मान को बढ़ाऊँगा।
- मेरे लिए कुछ भी असंभव नहीं है।
- मैं अपने माता-पिता और गुरूजनों के प्रति आदर रखूँगा।
- मैं गाली, कटुक शब्द और अभिमान के वचन नहीं बोलूँगा।
- मैं दुनिया में सबसे विशिष्ट हूँ।

सफल नौकरी/व्यवसाय के लिए

- मैं अपना काम समय पर करूँगा।
- मैं अपने बॉस की अपेक्षाओं को पूर्ण करूँगा।
- मैं अपने काम के साथ परिवार के लिए भी समय निकालूँगा।
- मैं अपने परिवार के सदस्यों की बात को ध्यान से सुनूँगा।
- मैं अपनी आय और बचत को देखकर ही चीजें खरीदूँगा।
- मैं कम से कम चीजों से खुश रहूँगा।
- मैं व्यर्थ का खर्चा करके अभिमानी नहीं बनूँगा।
- मैं अपना काम पूर्ण लगन और ईमानदारी से करूँगा।
- मैं प्रतिदिन कुछ दान अवश्य करूँगा।
- मैं सुबह-शाम कम से कम 10 मिनट आत्म चिंतन करूँगा।

- मैं अपने काम के साथ धर्म और सामाजिक गतिविधियों में भी समय दूँगा, रूचि रखूँगा।

रोगी के लिए

- मैं मन से प्रसन्न हूँ।
- मुझे कोई रोग नहीं है।
- मैं पूर्ण स्वस्थ हूँ।
- मैं रुग्ण शरीर से भिन्न आत्मा हूँ।
- आह! मेरा शरीर स्वस्थ हो रहा है।
- आह! मेरा रोग भाग गया।
- मुझे कहीं दर्द नहीं है।

निराशा आने पर/अवसाद होने पर

- मैं पूर्ण हूँ।
- मुझे कोई अभाव नहीं है।
- मेरा सब काम अपने आप बनेगा।
- मैं जो चाहूँगा वही होगा।
- मुझे कोई भय नहीं।
- मेरे पास मेरे भाग्य से मिला सब कुछ है।
- मैं दुनिया का सबसे सुखी इन्सान हूँ।

डर लगने पर

- डर और मुझे, नहीं! नहीं! नहीं!
- मैं किसी से नहीं डरता।
- मैं बहुत बलवान हूँ।
- मुझे परमात्मा से अभयदान मिला है।
- मैं वही करके दिखाऊँगा जिससे मुझे डर लगता है।
- मेरे जैसी हिम्मत किसी में नहीं।
- मेरा मन हर परिस्थिति का सामना करने में समर्थ है।
- मुझे किसी की परवाह नहीं।

Scientific Study of Meditation
(ध्यान का वैज्ञानिक अध्ययन)

ध्यान का वैज्ञानिक अध्ययन

लगातार ध्यान (meditation) करने वाले व्यक्ति के जीवन में सब तरह से परिवर्तन होता है। ध्यान के प्रभाव से जहाँ एक ओर हमारे शरीर में अनेक रासायनिक परिवर्तन होते हैं वहीं यह चयापचय (Metabolism) घटता है जिससे शरीर में शरीर को थकाने वाली चर्बी, केलॉरी जल जाती है और आवश्यक ऊर्जा लगातार बनी रहती है। बढ़ती उम्र की गति को धीमा करके अधिक समय तक युवावस्था बनी रह सकती है, बुढ़ापा समय से पहले नहीं आता है, वहीं दूसरी ओर लगातार ध्यान के माध्यम से हमारा मस्तिष्क भी प्रभावी होता है। मस्तिष्क (Brain) के आकार में परिवर्तन (Change) आता है।

ई. सन् 2011 में हावर्ड (Haward) में एक ऐसा ही अध्ययन किया गया जिसे डॉ. सोरा लिजार्ड (Dr. Sora Lizard) द्वारा संचालित किया गया। जिसमें पता चला कि सिर्फ 8 हफ्ते के ध्यान (meditation) से मस्तिष्क (Brain) का आकार तीन महत्वपूर्ण स्थानों से परिवर्तित होता है।

पहला हिस्सा होता है वाम हिप्पो कैम्पस (Left Hippo Campus) इस हिस्से का कार्य किसी नई चीज को सीखने की योग्यता और स्मृति को बढ़ाना होता है। यह देखा गया है कि जो लोग नियमित ध्यान करते हैं उन्हें अच्छे कार्यों के नए-नए विचार आते हैं और वे जीवन में उन्हें अपनाकर सफल व्यक्तित्व बनते हैं। इससे स्मरण शक्ति भी तेज होती है।

साथ ही दिमाग का दूसरा हिस्सा है - प्रमस्तिष्क खण्ड (Cerebral Portion)

ध्यान करने से एक कार्य में हमारा फोकस (Focus) बढ़ता है। जब एक कार्य में फोकस बढ़ता है तो ब्रेन का एक हिस्सा (प्रमस्तिष्क खण्ड) है उसे भी कम करता है। ध्यान करने से इस दूसरे हिस्से का Cell Volume कम होता है। जिससे ध्यान में बाधा उत्पन्न करने वाले भाव, विचार जैसे डर, तनाव, चिन्ता इनसे मुक्ति मिल जाती है।

ध्यान जरूरी क्यों?

जब हम किसी एक काम को एकाग्र चित्त होकर करें तो हमें अलग से ध्यान करने की जरूरत नहीं होती है। आज की परिस्थितियाँ पहले से ज्यादा बिगड़ी हुई है। अब मनोवैज्ञानिक पुनः कहने लगे हैं कि इस Stress शब्द को याद भी नहीं करना चाहिए। इसका बोलचाल में उपयोग करने से भी नकारात्मकता (Negativity) दिमाग में आती है। ब्रिटिश वैज्ञानिक का कहना है कि 'तनाव महसूस करना तो खतरनाक है ही, इस शब्द का उच्चारण तक मनुष्य के शरीर की सेहत बिगाड़ने के लिए काफी है।' न्यूरो साइंस के अनुसार देखें तो 'तनाव' शब्द बोलते ही शरीर में 'एपीनेफ्रिन' और 'फोर्टिसोल' केमिकिल्स की मात्रा बढ़ जाती है। इसके साथ ही इसका प्रभाव दिल तक पहुँचता है। साँसें, धड़कन तेजी से चलती हैं। ब्लड प्रेशर भी बढ़ जाता है जिससे 'इम्यून सिस्टम' भी कमजोर हो जाता है। जिससे भय, चिंता बढ़ती जाती है और डिप्रेशन की स्थिति बन जाती है। जहाँ अनेक सुविधाएँ मिली हैं वहीं उसकी चिन्ताएँ भी बढ़ी हैं। एक अध्ययन के अनुसार 18वीं, 19वीं सती तक तनाव (Stress) जैसा कोई शब्द नहीं था और लोगों को ऐसा भाव होता भी नहीं था। बीसवीं सती में यह शब्द आया है और इसका कारण है बहुत से विकल्प और सुविधाओं की अधिकता। जहाँ एक ओर Cell Phone, Whats' App की सुविधाओं ने हमारी स्मृति को कमजोर किया है वहीं दूसरी ओर हमारा बहुत समय खराब करके हमें परेशान रहने का एक ईडियट (Idiot) उपकरण प्रदान किया है।

'हर किसी की बात सुनने, पढ़ने और देखने की जिज्ञासा पूर्ति करने वाली वाट्स एप की सुविधा हमारे कीमती समय को खराब करके हमारी क्रियाशीलता (Creativity) और उत्पादक क्षमता (Productivity) दोनों को प्रभावित करती है। इसलिए इस शैतान से दूर रहना चाहिए।'

एक समय था जब लिखने का रिवाज़ नहीं था। भगवान तीर्थंकर के सुने हुए उपदेश उनके शिष्य प्रशिष्य सुना-सुनाकर ही आगे बढ़ाते थे। भगवान महावीर के उपदेश भी उनके निर्वाण जाने के बाद 683 वर्ष तक ऐसे ही प्रवाहित होते रहे। बाद में स्मृति की कमी देखकर उनको लिखने का विचार आया। एकाग्र होकर सुना गया उपदेश बहुत समय तक हमारी स्मृति का विषय बना रहता है बशर्ते कि अन्य चिन्ताएँ, अन्य कार्यों में मन व्यस्त न हो। धीरे-धीरे सामाजिक परिस्थितियाँ बदलती गईं, शिक्षा पद्धतियाँ उपकरणों पर आश्रित होती गईं तो स्मृति में भी गिरावट आती गई।

न्यूटन, एडिशन, एलबर्ट आईन्स्टाइन इन वैज्ञानिकों को कभी ध्यान करने की जरूरत नहीं हुई क्योंकि ये हमेशा ध्यान में रहते थे। अपनी खोज में अपनी अभिरुचि से इतने व्यस्त रहते थे कि अन्य परेशानियों जैसे पैसा कमाना, अच्छे कपड़े पहनकर दूसरों को दिखाना, समाज में अहंकारी और दम्भी जीवन जीना, अपने अहं को बढ़ाने के लिए या खूब पैसा कमाने के लिए बड़ी-बड़ी डिग्री हासिल करना, ऐसी कोई चिन्ता, भय इन लोगों को नहीं रहते थे, इसी वज़ह से ये लोग अपने लक्ष्य में सफल हुए और दूसरों के लिए भी एक नई राह साबित हुए।

आज की स्थिति बहुत विपरीत है। बच्चा घर से बाहर पढ़ता है, अच्छी स्कूल, कोचिंग करता है, लेकिन पढ़ते हुए भी उसे अपने ऊपर माता-पिता द्वारा किए जाने वाले खर्च की, उनकी अपेक्षाओं की, रिश्तेदारों की नज़रों में बड़ा आदमी बनने की अनेक चिन्तायें भीतर ही भीतर इस तरह से घेरे रहती हैं कि उसकी मानसिक एकाग्रता चाहकर भी बन नहीं पाती और यदि एक या दो वर्ष सफलता में थोड़ा पीछे रह जाए तो पूरा जीवन उसे बेकार लगता है और स्वयं को नाकामयाब समझ कर वह किसी भी क्षेत्र में आगे नहीं बढ़ पाता। वह अपनी योग्यता का मूल्यांकन नहीं कर पाता। नतीजा परेशानी, तनाव (Tension), डिप्रेशन और अन्त में आत्महत्या इसलिए आज के समय में प्रतिदिन ध्यान का अभ्यास प्रत्येक विद्यार्थी, व्यवसायी और कर्मचारी के लिए अत्यन्त आवश्यक है।

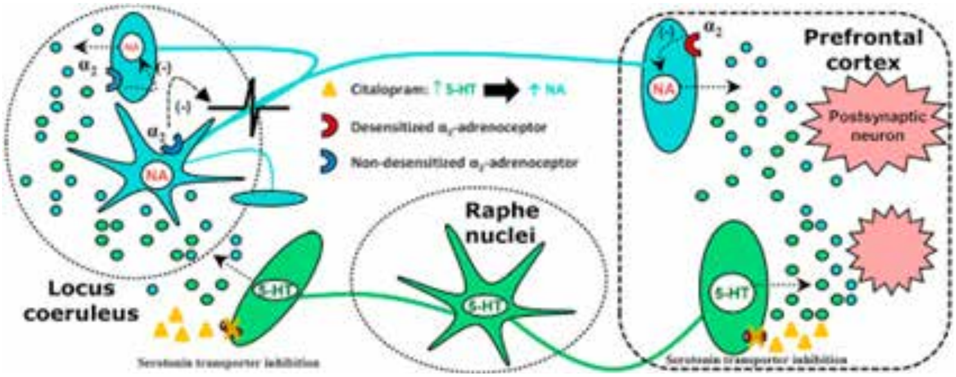
ध्यान से बुरी आदतों से मुक्ति

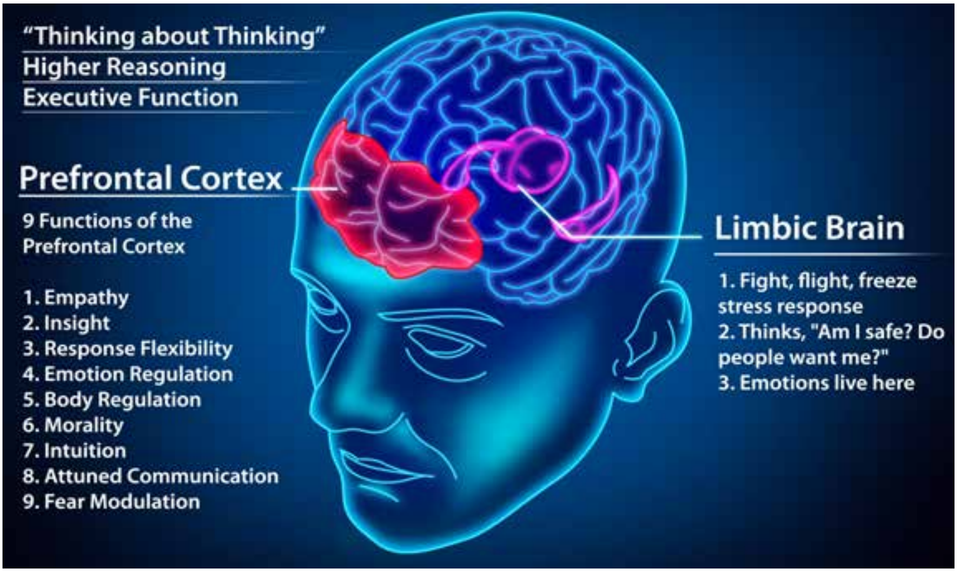
बुरी आदतें जैसे शराब, गांजा, जर्दा, बीड़ी पीना आदि या वेश्याओं के पास जाने जैसी आदतें जिन्हें जैनाचार्यों ने 'व्यसन' कहा है, इन व्यसनों से पीड़ित व्यक्ति भी ध्यान के माध्यम से अपने आपको बचा सकता है। धन, शक्ति और समय की बर्बादी से बच सकता है। ये बुरी आदतें सात (7) होती हैं।

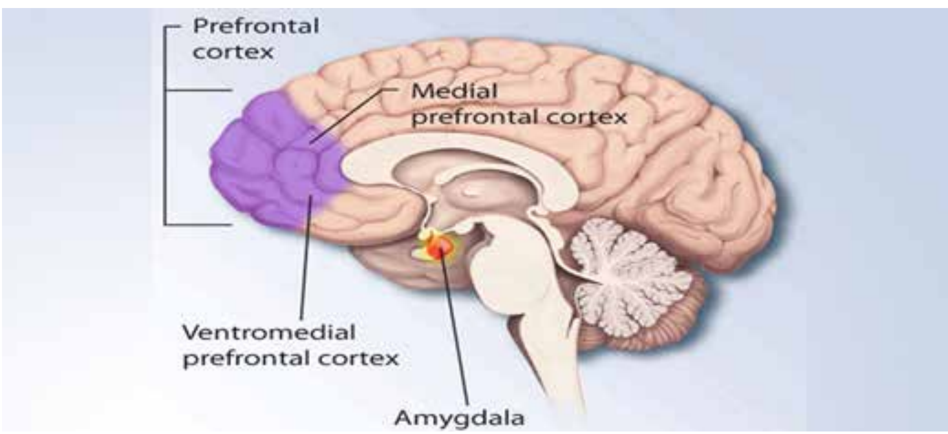
1. मांस खाना (To eat Meat)
2. मदिरा पीना (to Drink)
3. शिकार खेलना (To Hunt other Living Beings)
4. चोरी करना (To steal other's mobile, earth etc)
5. वेश्या गमन करना (Contact with sex workers)
6. पर स्त्री सेवन, हस्त मैथुन, कामुक Website देखना
7. शहद, चाय, सिगरेट आदि की आदत पड़ना।

इन सब व्यसनों की जड़ है आदमी के आत्म विश्वास की कमी। आदमी ने ये सब बुरी आदतें किसी भी अज्ञानता या किसी भी परिस्थिति वश शुरू क्यों न की हो किन्तु इन बुरी आदतों की आदत (Habit) पड़ जाने पर आदमी का आत्मविश्वास खो जाता है। वह चाहकर भी इन चीजों से मुक्त नहीं हो पाता।

ध्यान का यह लाभ भी ज्ञात हुआ है कि यह हमारी बुरी आदतों को नियंत्रित करने में मदद करता है। सन् 2015 में हुए एक अध्ययन से पता चला है कि ध्यान से मस्तिष्क का एक हिस्सा (Part-Porsalateral Prepfrontal Cortex) शक्ति (Will Power), आत्म विश्वास (Self Confidence) बढ़ता है।


Prefrontal cortex
Postsynaptic neuron
Raphe nuclei
Locus coeruleus
NA
5-HT
Citalopram: ↑ 5-HT ➡ ↑ NA
Desensitized α2-adrenoceptor
Non-desensitized α2-adrenoceptor


"Thinking about Thinking"
Higher Reasoning
Executive Function
Prefrontal Cortex
9 Functions of the Prefrontal Cortex
1. Empathy
2. Insight
3. Response Flexibility
4. Emotion Regulation
5. Body Regulation
6. Morality
7. Intuition
8. Attuned Communication
9. Fear Modulation
Limbic Brain
1. Fight, flight, freeze stress response
2. Thinks, "Am I safe? Do people want me?"
3. Emotions live here


Prefrontal cortex
Medial prefrontal cortex
Ventromedial prefrontal cortex
Amygdala

एक ओर इस अध्ययन में मदिरा पीने वाले लोगों को दो ग्रुप में रखा गया। एक ग्रुप को 8 हफ्ते तक ध्यान सिखाया गया। दूसरे ग्रुप को एक 12 Steps का प्रोग्राम सिखाया गया। जब एक साल बाद दोबारा उन्हें देखा गया कि कौन से ग्रुप ने शराब पीना दोबारा शुरू कर दिया है तो पाया गया कि 12 Steps सीखने वाले ग्रुप में से 20% लोगों ने दोबारा शराब पीना शुरू कर दिया जबकि ध्यान सीखने वाले ग्रुप में से केवल 8% लोगों ने ऐसा किया।

'मेरा मानना है कि ध्यान अपने जीवन की एक जरूरी आदत बन जाए तो कम से कम आप बुरी राह पर कभी नहीं जाएंगे।'

इन आदतों को बदलने से ही व्यक्ति के स्वभाव में परिवर्तन आता है, स्वभाव परिवर्तन से पूरा व्यक्ति और उसका व्यक्तित्व परिवर्तित हो जाता है।

विज्ञान के कहने का ढंग कुछ भी हो सकता है किन्तु यह सब संभव है सामायिक से, ध्यान से। जैसे कि विज्ञान कहता है एक रसायन आर.एन.ए. मस्तिष्क में उत्पन्न होता है इसके घटने-बढ़ने से व्यक्ति की आदतें बदलती हैं किन्तु धर्म विज्ञान कहता है कि जब व्यक्ति सामायिक/ध्यान में होता है तो उसके अन्दर जहाँ से आवेग उत्पन्न होते हैं उन आवेगों के कारणभूत कर्म को उपशान्त करके वह अपनी कामुक, क्रोध, ईर्ष्यालु, व्यसनी प्रवृत्तियों पर नियंत्रण प्राप्त कर सकता है, इसीलिए दिन की संध्याओं में तीन बार सामायिक करने का उपदेश भगवान महावीर स्वामी ने गृहस्थ या त्यागी प्रत्येक को दिया है।

नशा या बुरी लत छुड़ाने के लिए

- नशा या किसी तरह की बुरी लत में लिप्त लोगों का मन कमजोर होता है। ऐसे लोगों को गुस्सा भी बात-बात पर आता है, यहाँ तक कि उन्हें कोई इन बुरी लतों से छुड़ाने की कोशिश करें या सलाह दें तो भी वे बुरा मान जाते हैं। उन्हें चाहिए कि वे अपनी समझदारी से अपनी कमजोरी को दूर करने की भरसक कोशिश करें ताकि पूर्ण आयु जी सकें।
- ऐसे व्यक्ति को प्रतिदिन अपनी चन्द्रनाड़ी को सुचारु रूप से चलाना चाहिए और इस नाड़ी को शुद्धि करना चाहिए। इसके लिए दाहिनी (Right Side) नाक को बंद करके बाईं (Left Side) नाक से सांस धीरे-धीरे लें और छोड़ें। कम से कम 5 मिनट तक करें, तत्पश्चात् 5 मिनट **ओं** के साथ श्वास लें और **अर्हं** के साथ श्वास छोडें। इस प्रक्रिया को अपने समयानुसार सुबह-शाम दो बार अवश्य करें। जब-जब तलब लगे कहीं भी बैठकर सफेद रंग में अपने माथे पर **अर्हं** का चिन्तन करके **ओं अर्हं नमः** लम्बे-लम्बे उच्चारण से 9 बार कानों और आँखों को उंगली से बंद करके करें।
- बुरी लत छोड़ने के लिए संकल्प शक्ति की आवश्यकता होती है। संकल्प शक्ति मन में उस संकल्प को बार-बार दोहराने से आती है। इसलिए जो लत छोड़नी हो उसे बार-बार किसी एकान्त स्थान में या कमरे में थोड़ा जोर से बोलते हुए करना चाहिए। जैसे कि -

  1. मैं अब शराब नहीं पीऊँगा।
  2. मैं कमजोर नहीं हूँ।
  3. मैं जो सोच लेता हूँ वह कर लेता हूँ।
  4. मैं तम्बाकू नहीं खाऊँगा।
  5. क्या में गुटखा नहीं खाऊँगा तो मर जाऊँगा।
  6. मेरे पास संकल्प लेने की शक्ति है।

  हो सके तो इन लाइनों को शीशे के सामने खड़े होकर अपना चेहरा देखकर दोहराएं इससे आपको अपने चेहरे पर बाद में भी वैसी ही ताकत महसूस होगी।
- ये पंक्तियाँ मुट्ठी बांध कर दोहराएं।
- अन्त में अपनी हथेली घिसकर आँखों पर रखकर तीन बार **'ओं अर्हं नमः'** का मन्त्र पढ़कर प्रसन्नता से आँखें खोलें।

अर्हं एक दृष्टि

अकारो परमो बोधो रेफो विश्वावलोकदृक् ।
हकारोऽनन्तवीर्यात्मा बिन्दुः स्यादुत्तमं सुखम् ।।

अर्थ – 'अर्हं' में अकार परमबोध (उत्कृष्ट ज्ञान) है, रेफ समस्त लोक को देखने की दृष्टि है। हकार अनंत शक्ति स्वरूप है और बिन्दु उत्तम सुख है।

अर्हमित्यक्षरं ब्रह्म वाचकं परमेष्ठिनः।
सिद्धचक्रस्य सद्बीजं सर्वतः प्रणमाम्यहम्।।

अर्थ – 'अर्हं' यह अक्षर सिद्धसमूह परेमष्ठी का सद् बीज है और ब्रह्मा का वाचक है, उसे मैं सब ओर से प्रणाम करता हूँ।

'अर्हं' ध्यान की शास्त्रोक्त विधि

'अर्हं' इस बीजाक्षर का ध्यान अनेक प्रकार से करने के लिए शास्त्रों में लिखा है। इसे धर्मध्यान कहा है। धर्मध्यान से कर्म जलते हैं। आत्मा में अपने ही भावों से जो सूक्ष्म परमाणु अनन्त संख्या में आकर चिपकते रहते हैं और बहुत समय तक बंधे रहते हैं उसे कर्म (Karma) कहते हैं। इन कर्मों का कार्य आत्मा में सूक्ष्मस्तर पर राग, द्वेष उत्पन्न करना है। राग, द्वेष की प्रवृत्ति बढ़ते-बढ़ते मन, वचन, काय के माध्यम से अनेक कार्यों, इच्छाओं, कलुषताओं के रूप में अभिव्यक्त होने लगती है। 'अर्हं' के ध्यान से आत्मा में चिरकालीन निबद्ध कर्म ईंधन जलने लगता है, राग, द्वेष समाप्त होते हैं, इच्छाएं शान्त होती हैं, कलुषताएं दूर होकर चिर शान्ति उत्पन्न करती हैं। जैसा कि पद्मसिंहमुनि ने कहा है-

झाएह तिप्पयारं अरुहं कम्मिंधणाण णिद्दहणं।
पिंडत्थं च पयत्थं रूवत्थं गुरुपसाएण।। (ज्ञानसारः 18)

अर्थात् गुरु के प्रसाद से 'अर्हं' को तीन प्रकार से ध्याओ। पिण्डस्थ, पदस्थ और रूपस्थ। यह ध्यान कर्म ईंधन को जलाता है।

> "'अर्हं' इस बीजाक्षर का ध्यान अनेक प्रकार से करने के लिए शास्त्रों में लिखा है। इसे धर्मध्यान कहा है। धर्मध्यान से कर्म जलते हैं। आत्मा में अपने ही भावों से जो सूक्ष्म परमाणु अनन्त संख्या में आकर चिपकते रहते हैं और बहुत समय तक बंधे रहते हैं उसे कर्म कहते हैं।"

पिण्डस्थ ध्यान विधि

पिण्ड अर्थात् अपना शरीर। उस शरीर में अर्हन्त के स्वरूप का ध्यान करना पिण्डस्थ ध्यान कहा जाता है। कहा भी है-

णियणाहिकमलमज्झे परिट्ठियं विप्फुरंतरवितेयं।
झाएह अरुहरूवं झाणं तं मुणह पिंडत्थं।। (ज्ञानसार: 19)

अर्थ - निज नाभि कमल के मध्य में विस्फुरित सूर्य के तेज से चारों ओर से घिरे अर्हत् के स्वरूप का ध्यान करना पिण्डस्थ ध्यान जानो। इसी तरह-

झायह णियकुरमज्झे भालयले हिययकंठदेसम्मि।
जिणरूवं रवितेयं पिंडत्थं मुणह झाणमिणं।। (ज्ञानसार: 20)

अर्थात्- निजकर के मध्य में, भालतल (ललाट) पर, हृदय स्थान पर, कंठस्थान पर सूर्य के तेजस्वरूप जिनरूप का यह ध्यान पिंडस्थ ध्यान जानो।

पिण्डस्थ ध्यान

पदस्थ ध्यान विधि

पदस्थ ध्यान में अक्षरों का या मन्त्रपद का ध्यान किया जाता है। कहा भी है-

अट्ठमवग्गचउत्थं सत्तमवग्गस्स वीयवण्णेण।
अक्कंतमुवरि सुण्णं सुसंयुयं मुणह तं तच्चं।। (ज्ञानसार: 21)

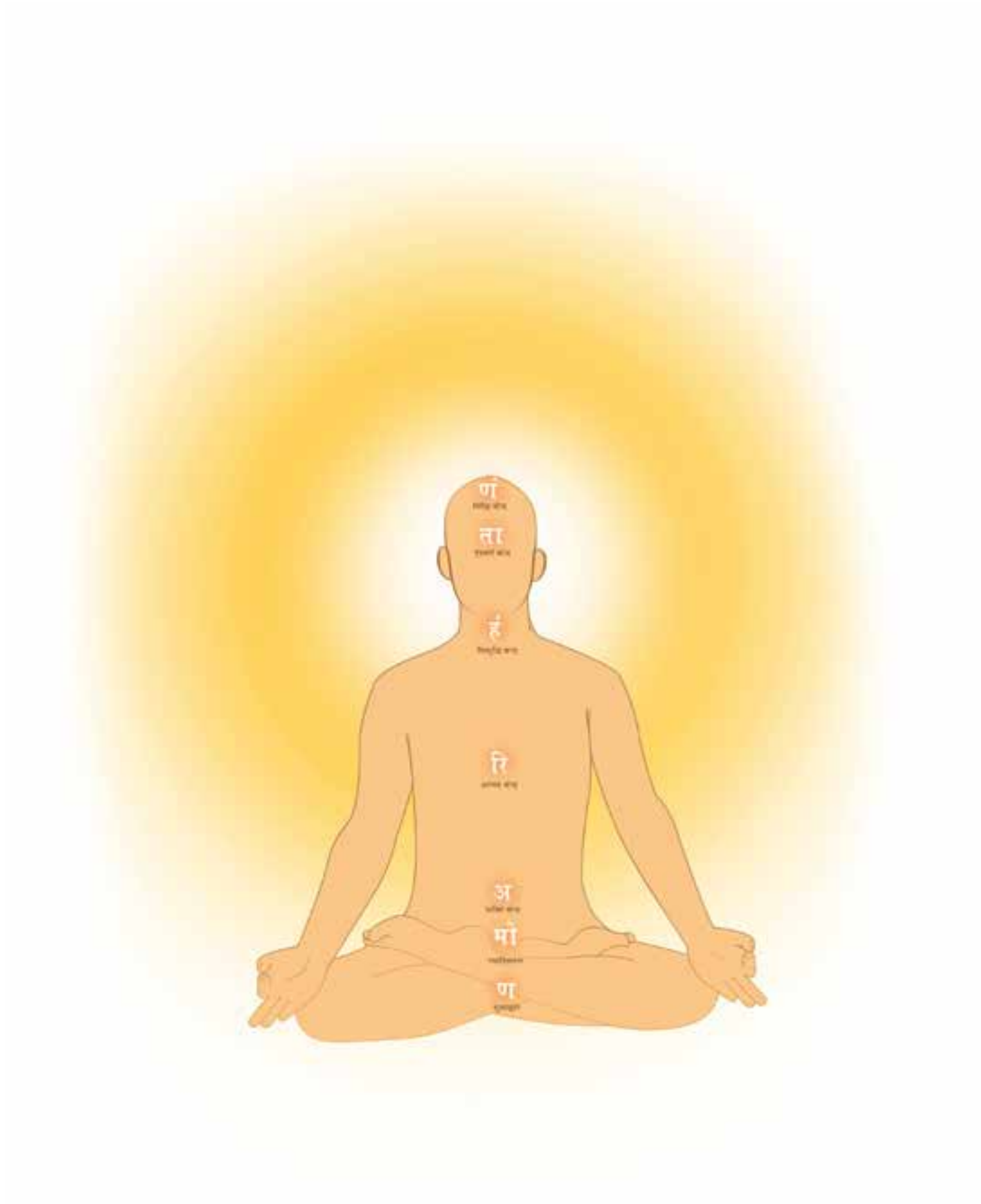
अर्थ- अष्टम वर्ग के चतुर्थ अक्षर और सप्तम वर्ग के द्वितीय अक्षर से आक्रान्त ऊपर शून्य संयुक्त तत्त्व का मनन करो।

तात्पर्य - 'र्हं' का चिन्तन करो। अर्हं का चिन्तन करते-करते 'र्हं' का चिन्तन करना चाहिए।

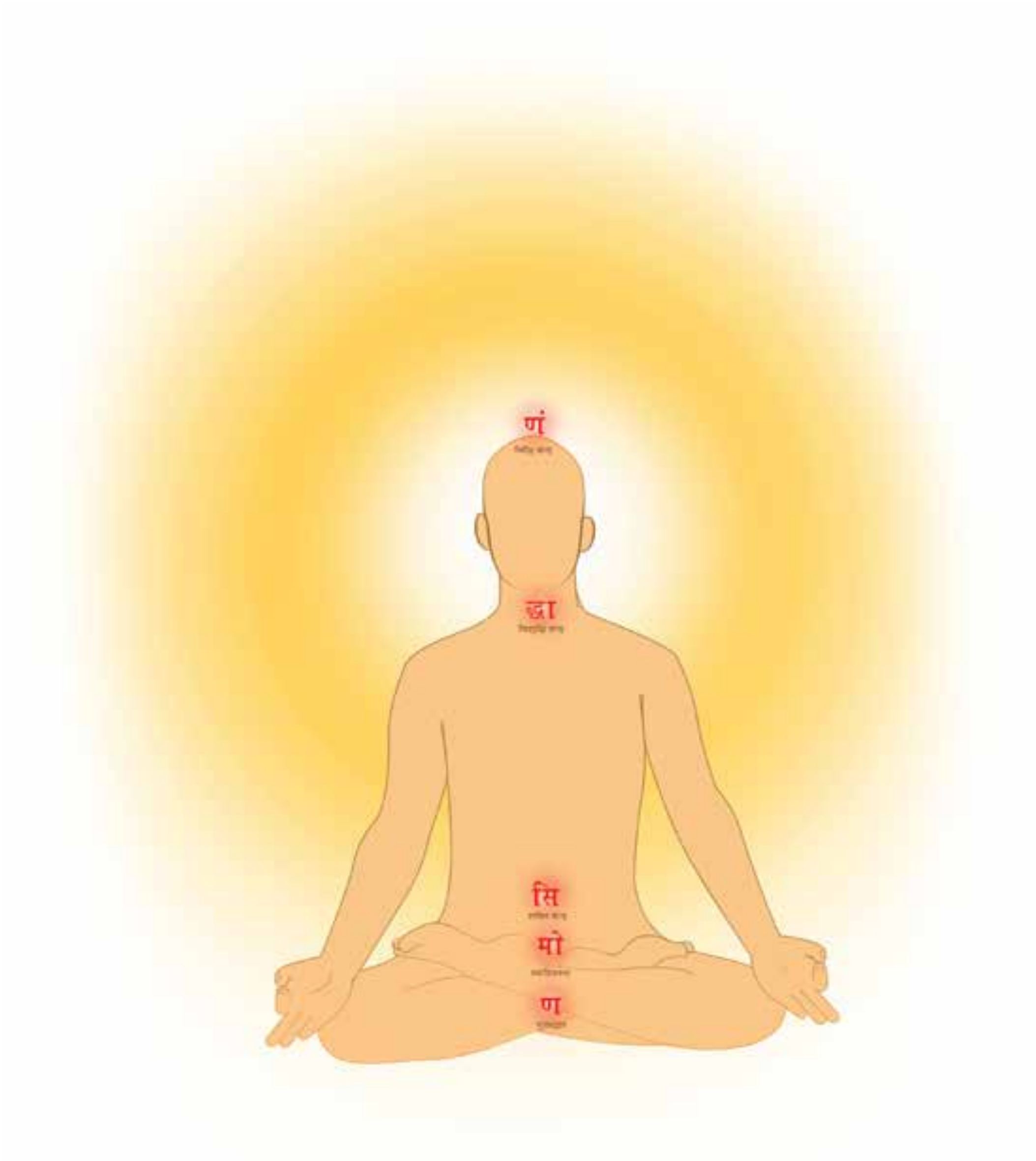
एयं च पंच सत्तय पणतीसा जहकमेण सियवण्णा।
झायह पयत्थझाणं उवइट्ठं जोयजुत्तेहिं।। (ज्ञानसार: 22)

अर्थ- एक, पाँच, सात और पैंतीस (35) यथाक्रम से सफेद वर्ण का ध्यान करना पदस्थ ध्यान जानो। यह योग से सहित हुए योगियों ने कहा है।

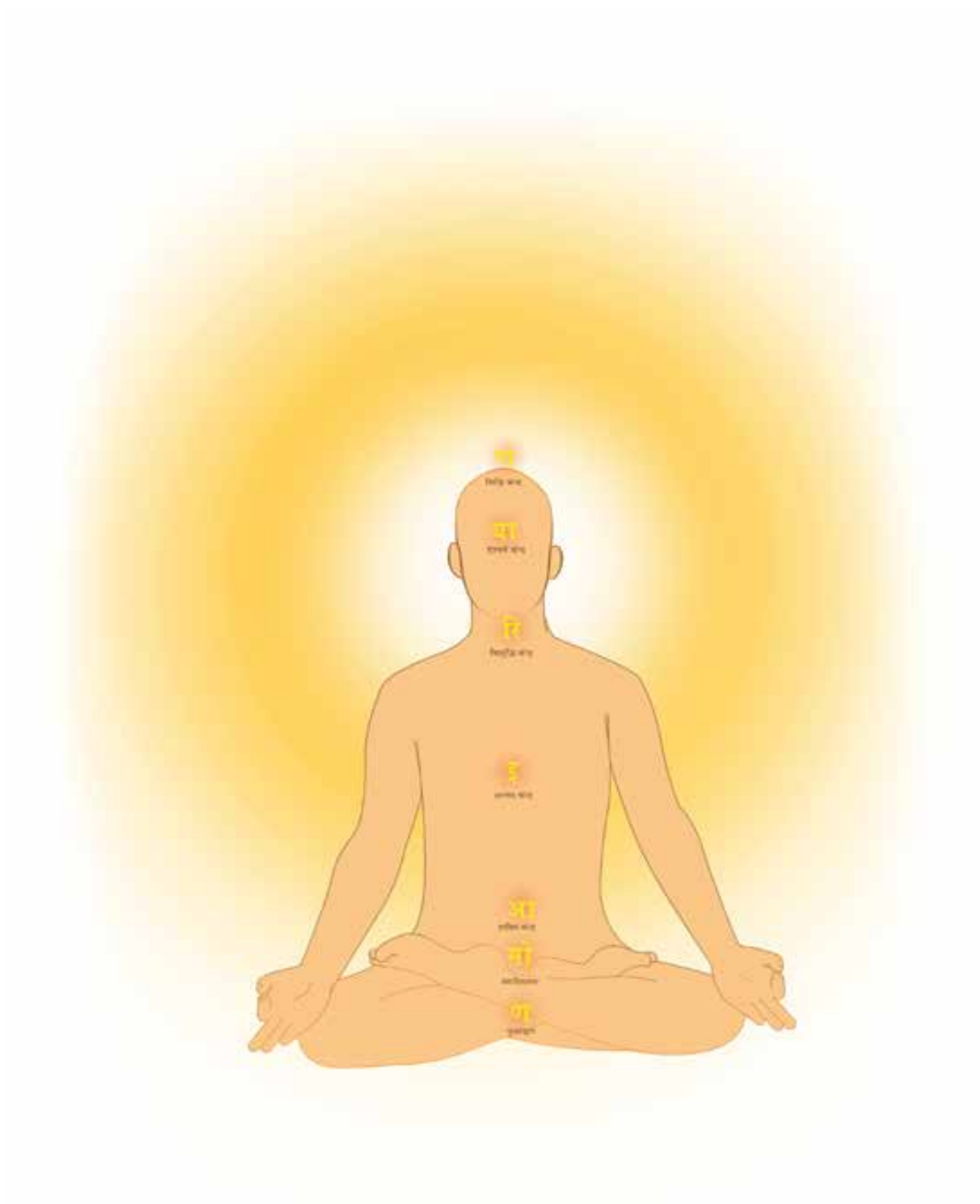
तात्पर्य - एक अक्षर का वर्ण **'अ'** है। पाँच अक्षर **'अरिहंताणं'** और सात अक्षर **'णमो अरिहंताणं'** तथा पैंतीस अक्षर पूरे णमोकार के पाँच पदों का ध्यान सफेद रंग में यथाक्रम से करना चाहिए। साधक को क्रम-क्रम से अभ्यास बढ़ाकर ही पैंतीस अक्षरों वाले णमोकार का ध्यान करना चाहिए। प्रारंभ से ही नहीं। प्रारंभ में मात्र **'अ'** अक्षर का सफेद रंग में ध्यान करें। फिर अभ्यास बढ़ने पर अक्षर संख्या यथोक्त क्रम से बढ़ानी चाहिए।



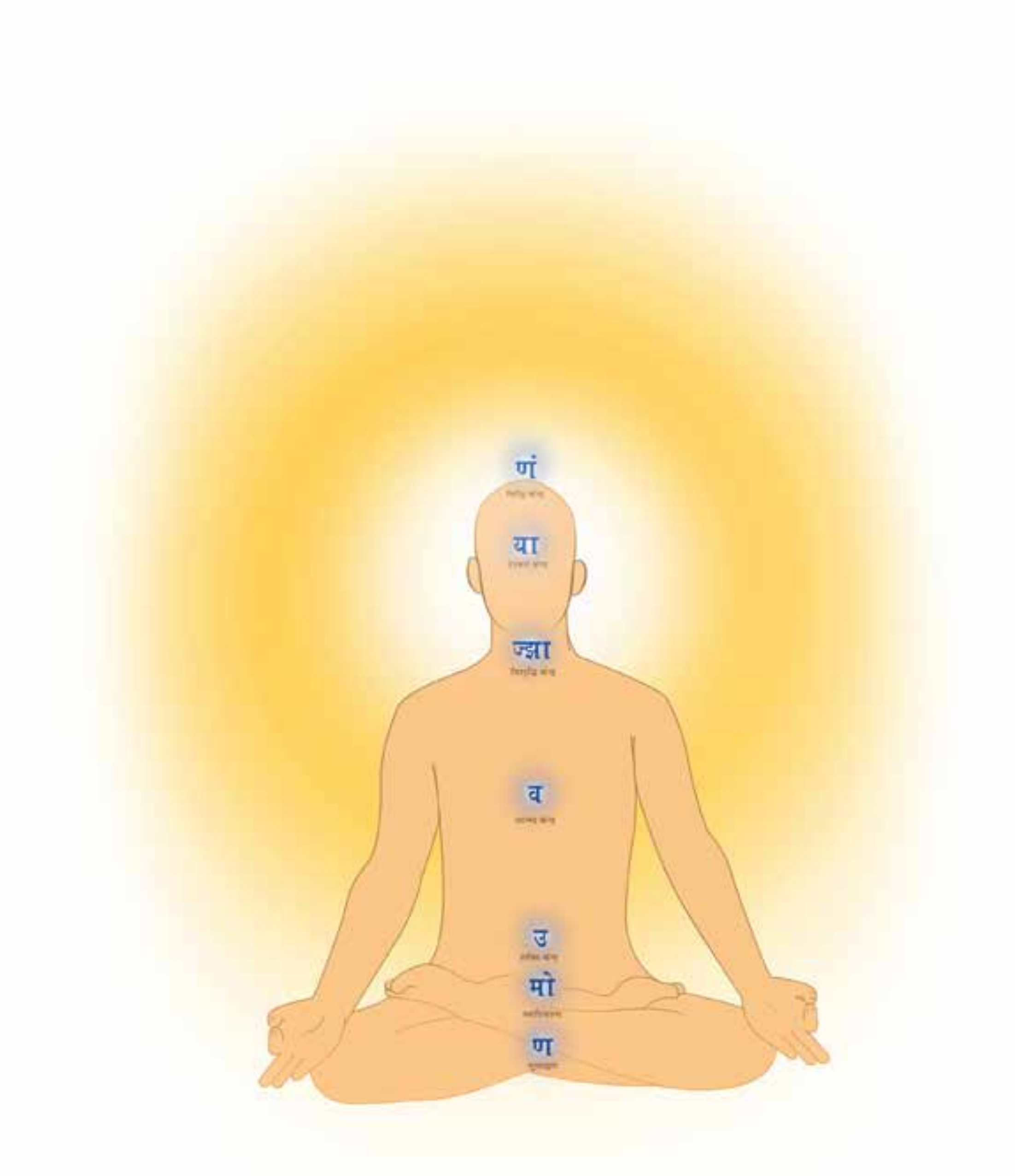
णमो अरिहंताणं



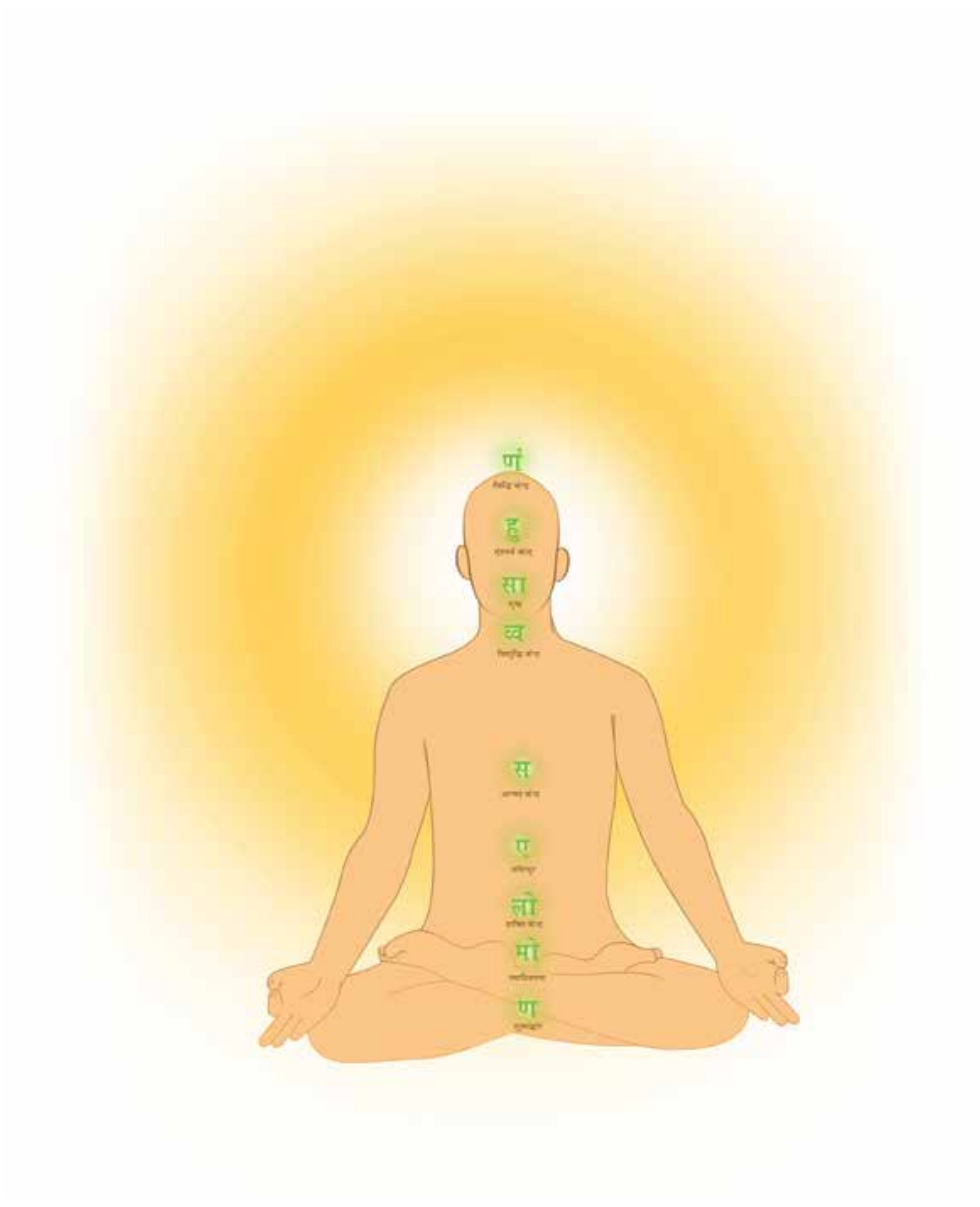
णमो सिद्धाणं



णमो आइरियाणं



णमो उवज्झायाणं



णमो लोएसव्वसाहूणं

णिसिऊण पंचवण्णा पंचसु कमलेसु पंच ठाणेसु।
झाएह जहक्रमेणं पयत्थझाणं इमं भणियं।। (ज्ञानसार: 24)

अर्थ– पंचवर्णों को सुनकर, पाँचकमलों पर, पाँच स्थानों पर यथाक्रम से ध्यान करना चाहिए, यह पदस्थ ध्यान कहा गया है।

तात्पर्य यह है कि 'अरिहंताणं' के पाँच वर्णों को सुनकर नाभि, हृदय, कंठ, भृकुटि मध्य स्थान और शिरोभाग पर पाँच कमलों की रचना करके पाँच स्थानों पर इन अक्षरों का सफेद रंग में ध्यान करना चाहिए।

इसी प्रकार –

सत्तक्खरं च मंतं सत्तसु ठाणेसु णिससु सयवण्णं।
सिद्धसरूवं च सिरे एयं च पयत्थझाणुत्ति।। (ज्ञानसार: 25)

अर्थ – सात स्थानों पर सात अक्षरों के मंत्र के अपने अक्षरों का और सिर पर 'सिद्ध' स्वरूप के अक्षर का ध्यान भी पदस्थ ध्यान जानो।

तात्पर्य यह है कि 'णमो अरिहंताणं' के सात अक्षरों को नाभि आदि ऊपर के पाँच स्थानों पर तथा नाभि के नीचे दो स्थानों पर 'णमो' का ध्यान करना चाहिए और बाद में सिद्ध की शुद्ध आत्म आकृति का सिर पर ध्यान करना चाहिए। या 'सिद्ध' इन दो अक्षरों का ध्यान करना चाहिए।

इसी प्रकार –

अट्ठदलकमलमज्झे अरुहं वेदेह परमवीयेहिं।
पत्तेसु तहय वण्णा दलंतरे सत्तवण्णा य।। (ज्ञानसार: 26)

अर्थ – अष्टदल कमल के मध्य 'अर्हं' को परम बीजों के द्वारा वेष्टित करके पत्रों पर वर्णों को लिखकर दलंतर में सात वर्णों का ध्यान करें।

अष्टदल कमल के मध्य 'अर्हं' को परम बीजों के द्वारा वेष्टित करके पत्रों पर वर्णों को लिखकर दलांतर में सात वर्णों का ध्यान करें।

भगवान जिन, अरहंत के रूप का ध्यान करना रूपस्थ ध्यान है।

रूपस्थ ध्यान विधि

भगवान जिन, अरहंत के रूप का ध्यान करना रूपस्थ ध्यान है। कहा भी है-

घणघायिकम्ममहणो अइसइवरपाडिहेरसंयुत्तो।
झाएह धवलवण्णो अरहंतो समवसरणत्थो।। (ज्ञानसार: 28)

अर्थ - घन घाति कर्मों के नाशक, अतिशयकर श्रेष्ठ प्रातिहार्यों से संयुक्त धवलवर्ण में समवसरण में स्थित 'अरहंत' का ध्यान करना रूपस्थ ध्यान है।

"

निज स्वरूप जाने बिना, भटक्यो काल अनन्त।
निज स्वरूप दिखलावने, चिन्तौ श्री अरिहन्त।।

-अर्हं दोहावली-63

अर्थ- **अपनी आत्मा के स्वरूप को जाने बिना यह जीव अनन्तकाल से भटक रहा है। आत्म- स्वरूप को दिखाने वाले अरिहन्त भगवान का चिन्तन करो।**

"

'अर्हं' ध्यान के विषय में 'ज्ञानार्णव'

'अर्हं' ध्यान के विषय में **'ज्ञानार्णव'** में उल्लेख किया है कि-

अकारादि हकारान्तं, रेफमध्यं सबिन्दुकम्।
तदेव परमं तत्त्वं, यो जानाति स तत्त्ववित्।।

अर्थ – अकारादि है आदि में जिसके, हकार है अन्त में जिसके और रेफ है मध्य में जिसके और बिन्दु सहित है, ऐसा जो **'अर्हं'** पद है वही परम तत्त्व है। जो कोई इसको जानता है वह तत्त्व को जानने वाला है।

सर्वावयवसंपूर्णं, ततोऽवयवविच्युतम्।
क्रमेण चिन्तयेद् ध्यानी, वर्णमात्रं शशिप्रभम्।। 2 ।।

अर्थ – प्रथम तो ध्यानी **'अर्हं'** अक्षर का पूर्वोक्त अवयवों सहित चिन्तन करें, तत्पश्चात अवयव रहित ध्यान करे। फिर क्रम से चन्द्रमा के समान प्रभाव वाला वर्णमात्र (हकार) स्वरूप चिन्तन करें।

बिन्दुहीनं कलाहीनं, रेफद्वितयवर्जितम्।
अनक्षरत्वमापन्नमनुच्चार्यं च चिन्तयेत्।। 3 ।।

तत्पश्चात् इस मन्त्रराज का बिन्दु (अनुस्वार) रहित, कला (अर्धचन्द्राकार) रहित दोनों रेफ (र्) रहित अक्षर रहितता को प्राप्त तथा उच्चारण करने योग्य न हो ऐसा क्रम से चितन करें।

अर्हं - र्हं - र्ह - ह - 0 (शून्य)

वर्णद्वयं श्रुतस्कन्धे सारभूतं शिवप्रदम्।

ध्यायेज्जन्मोद्भवाशेषक्लेशनिर्मूलनक्षमम्।। (का.अनु.टी.पृ. 373)

अर्थ- **'सिद्ध'** अथवा **'अर्हं'** यह दो अक्षरों का मन्त्र द्वादशांग का सारभूत है, मोक्ष को देने वाला है और संसार से उत्पन्न हुए समस्त क्लेशों को नष्ट करने वाला है।

अर्हं तथा हकारमात्रं सूक्ष्म चन्द्ररेखा सदृशं शान्तिकारणं यो भव्यः चिन्तयति स स्वर्गेषु देवो महर्द्धिको भवेत्। (का.अनु.टी.पृ. 371)

अर्थ- जो भव्य **'अर्हं'** इस मंत्र को अथवा सूक्ष्म चन्द्र रेखा के समान हकार मात्र का चिन्तन करता है वह स्वर्गों में महर्द्धिक देव होता है।

अर्हं को अर्हद् संज्ञक कहा गया है। **'अमृताशीति'** में **'योगीन्दुदेव'** इसी बात को कई पद्यकाव्यों में कहते हैं। उनमें से एक का यहाँ उल्लेख करते हैं।

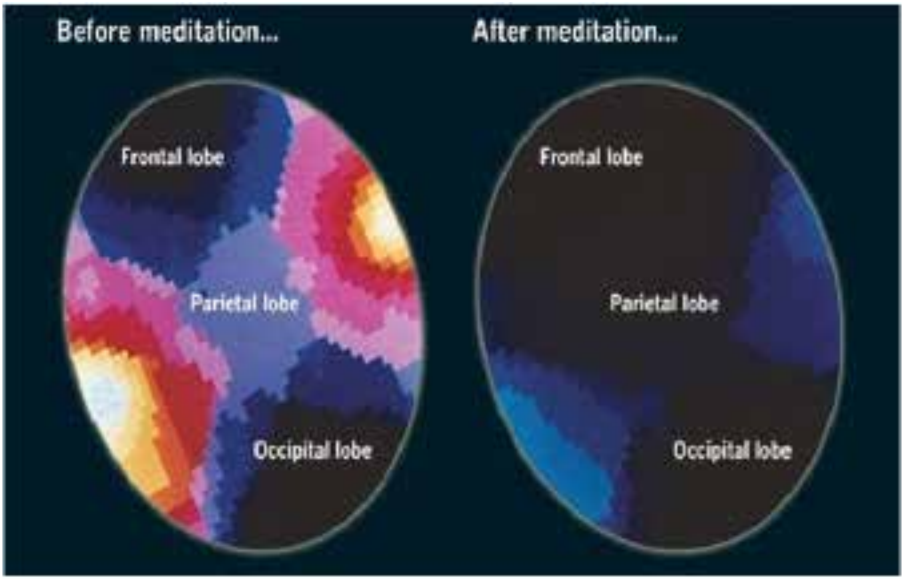
क्षीराम्बुराशिसदृशांशु यदीयरूपं, आराध्य सिद्धिमुपयान्ति तपोधनास्त्वम्।

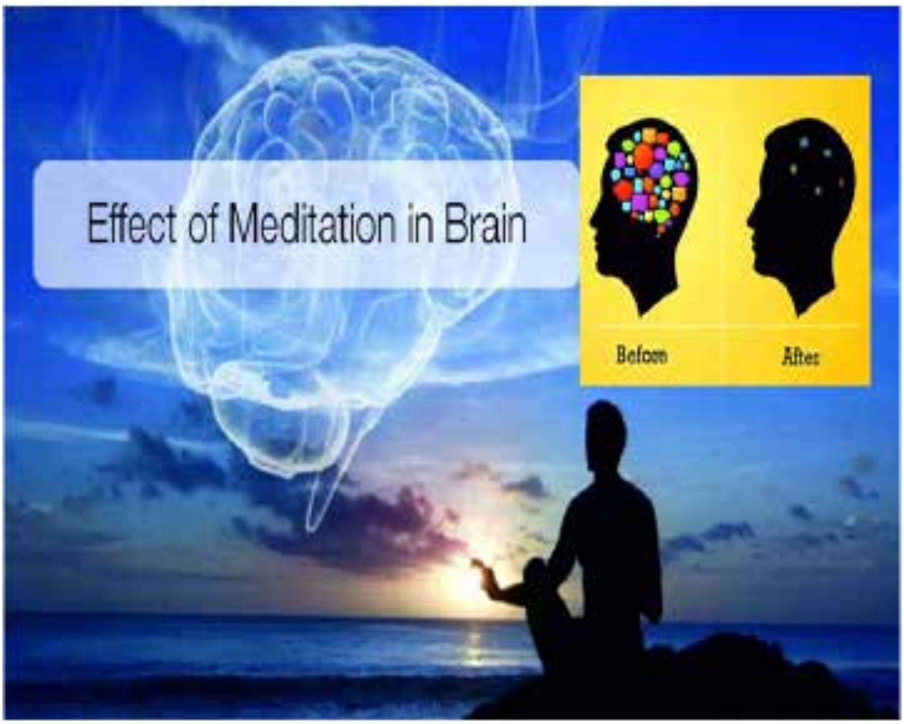
हंहो! स्वहंसहरिविष्टर-सन्निविष्टं, अर्हन्तमक्षरमिमं स्मर कर्ममुक्त्यै।।29।।

अर्थ- क्षीरसागर के समान जिसके रूप की आराधना करके तपोधन सिद्धि को प्राप्त करते हैं, अरे शिष्य! तुम भी निजशुद्धात्मा रूपी सिंहासन पर बैठकर इस अर्हन्त रूपी अक्षर का कर्मों से मुक्त होने के लिए स्मरण करो।

आगे काव्य 30 में अर्हं को सकल और निष्फल अर्थात् अरिहंत और सिद्ध दोनों परमात्मा का वाचक कहा है। हृदय में इसकी स्थापना से वाग्वेदना का मुख में सिद्ध होना भी बताया है।

आगे बस दो अक्षर वाले अर्हं मन्त्र से ध्यान करते-करते र्हं, एक अक्षर का ध्यान रह जाना और अंत में बिन्दु का ध्यान रह जाना, इस सूक्ष्म प्रक्रिया का ध्यान अनाहत नाम से कहकर बताया है। अनाहत रन्ध्रप्रदेश उपयोग को एकाग्र करके ध्यान करने से साधक रूपातीत धर्मध्यान और शुक्लध्यान की स्थिति में पहुँचने की तैयारी करता है। इसे ही योगनिद्रा कहा है।


Before meditation...
After meditation...
Frontal lobe
Parietal lobe
Occipital lobe
Frontal lobe
Parietal lobe
Occipital lobe


Effect of Meditation in Brain
Before
After

ध्यान तो सभी कर रहे हैं

यूँ देखा जाए तो प्रत्येक व्यक्ति ध्यान में है। ध्यान के बिना तो कुछ भी संभव नहीं है। खाना, पीना, खेलना, पढ़ना, देखना, सोना, चलना, बोलना इत्यादि जो कुछ भी आदमी करता है सब ध्यान से ही करता है। जिस तरह संसार का प्रत्येक प्राणी ज्ञान से सहित है, ज्ञानमय है उसी प्रकार प्रत्येक प्राणी ध्यान से सहित है, ध्यानमय है। यह ज्ञान और ध्यान हर अवस्था में बना रहता है। जो मन सहित जीव हैं उनमें भी ज्ञान, ध्यान है तो जो मन से रहित जीव हैं उनमें भी ज्ञान, ध्यान रहता है। ज्ञान और ध्यान में यदि अन्तर है तो केवल शब्द का और समय का है। ज्ञान सदैव प्रवाहमान चल रहा है, जिस समय रुका उसी समय ध्यान हो गया। एक चीज पर, एक वस्तु पर जहाँ टिका उस टिकने का नाम ही ध्यान है। ज्ञान में व्यग्रता है, ध्यान में अग्रता है। ज्ञान में अनेकाग्र है, ध्यान में एकाग्र है। इसीलिए कहा है- **'एकाग्रचिन्तानिरोधो ध्यानम्'** अर्थात् एक को अग्र/मुख्य बनाकर उसमें अपनी चिन्ता को रोक देना ध्यान है। यह ध्यान ज्ञान की ही परिणति है। ध्यान में ज्ञान का ही प्रयोग किया जाता है। इसीलिए जो ज्ञान का प्रयोग कर रहा है वह ध्यान का प्रयोग भी कर रहा है। इस तरह समझने पर तो संसार का हर प्राणी ध्यान कर ही रहा है। ध्यान किया नहीं जाता हो जाता है। जहाँ पर ज्ञान टिका बस वही ध्यान है। देखो! एक चींटी भी एक लाइन पर चलती जाती है क्या यह बिना ध्यान के संभव है?एक चींटी के सामने पानी आ जाना और उसका तुरन्त वहाँ से हट जाना, यह भी बिना ध्यान के क्या संभव है? कबूतर, चिड़िया कितने ध्यान से बैठे रहते हैं, दाना चुगते हैं कि जरा सी आहट मिली और उड़ जाते हैं, क्या यह ध्यान नहीं है? पशु-पक्षी सभी तो अपनी हर क्रिया ध्यान से ही करते हैं। चारों तरफ देखते हुए, हर समय चौकन्ना रहते हैं, ध्यान रखते हैं कि कोई कुछ कर न दे। हर प्राणी कितने ध्यान से चलता, उठता, बैठता है कि मर न जाए। कुछ उसके शरीर में टूट-फूट न हो जाए। बच्चा भी पढ़ता है ध्यान से ही पढ़ता है। कितने ध्यान से टी.वी. देखता है? कितने ध्यान से एक खिलाड़ी खेलता है। दिन की हो या रात की हर क्रिया आदमी ध्यान से ही तो करता है। फिर ध्यान से

करो, यह कहने की बात ही गलत है। ध्यान करने की प्रेरणा भी गलत है। ध्यान की चर्चा करना भी गलत है। जो स्वाभाविक हो रहा है उसे प्रयास पूर्वक क्यों किया जाए? किस लिए किया जाए? इसकी आखिर उपयोगिता ही क्या है?

ध्यान का उद्देश्य

ऊपर जो भी ध्यान बताया है वह सब ध्यान चित्त को, मन को बाहर की ओर ले जाता है। बाहरी वस्तुओं पर टिकाता है, बाहरी पदार्थों में इष्ट-अनिष्ट की कल्पना कराता है, फिर थकाता है। तृष्णा बढ़ाता है, आकुलित करता है, चित्त को परेशान करता है। अति व्यग्र हुआ प्राणी इस ध्यान से दुःखी रहता है। इसलिए ध्यान का यह उद्देश्य नहीं कि वह हमें दुखी बनाए किन्तु ध्यान सुखी बनाने का एक माध्यम है। ध्यान का कार्य चित्त की चंचलता को रोकना है। ध्यान का कार्य इष्ट-अनिष्ट की कल्पना को रोक देना है। ध्यान मन में समत्व के सुख को बढ़ाता है। ध्यान से बाहरी जगत् के पदार्थों को पकड़ने की तृष्णा समाप्त होती है। ध्यान से शान्ति आती है। ध्यान से आनन्द उत्पन्न होता है। ध्यान आत्मा की स्वतन्त्रता है। ध्यान स्व तत्त्व का भान कराता है। ध्यान आत्मा को परमात्मा बना देता है। ध्यान मन की मलिनता को साफ करता है। ध्यान भावों की कलुषता धो देता है। ध्यान पुराने संस्कारों को क्षीण कर देता है। ध्यान व्यक्ति के अन्दर की हताशा को दूर करता है। ध्यान आत्म जाग्रति है। ध्यान स्वयं का स्वयं में डूबना है। ध्यान स्व का स्व से मिलन है। ध्यान अपने अस्तित्व की खोज है। ध्यान अपनेपन का एहसास है। ध्यान स्व प्रकाश है। ध्यान निराकांक्ष बनने का सोपान है। यदि यह सब न हो तो ध्यान दुर्ध्यान कहा जाता है। वह ध्यान दुःख हो जाता है। इसे अशुभ, अपवित्र ध्यान कहा जाता है। इसे ही आर्त्त ध्यान, रौद्र ध्यान कहा है। इसका स्वरूप थोड़ा सा समझते हैं। आर्त ध्यान दुःख देता है। ज्ञान बार-बार उसी का स्मरण करता है जिससे दुःख हुआ है। पुनः पुनः ज्ञान का उसी दुःख की स्मृति में लगना 'स्मृति समन्वाहार' कहा जाता है। यह आर्त ध्यान अप्रशस्त है, क्लेशकारी है। ज्ञान की इस परिणति को जाने बिना ध्यान छूट कैसे सकता है। ध्यान में ज्ञान का नियंत्रण है। पहले जानें कि ज्ञान ही दुःख का कारण भूत ध्यान कैसे बना है?

1. **अनिष्ट संयोग से** – आदमी हो या पशु-पक्षी कुछ न कुछ संयोग जुटा कर रखता है, उससे अपनापन बनाकर रखता है। कोई बन्धु, हितैषी हो या धन, दुकान, मकान हो, इनको क्षति पहुँचाने वाले, नष्ट करने वाले भी पदार्थ जगत् में विद्यमान रहते हैं। कोई पहले बन्धु था, धोखा दे दिया तो वही अनिष्ट संयोग हो गया। कोई पदार्थ विष की तरह प्राणघातक बन गया। कोई पानी में डूब गया, पानी अनिष्ट हो गया। जल में, अग्नि में मर गया वह अनिष्ट हो गया। कोई नेता, समर्थ व्यक्ति जब प्रतिकूल हो जाता है तो वह अनिष्ट, अप्रिय बन जाता है। अब इस अनिष्ट व्यक्ति या पदार्थ का अपने से दूर हटना कैसे हो? बार-बार इसी सोच-विचार में पड़े रहना आर्तध्यान है। यह दु:ख कैसे दूर हो? इस कारण जो चित्त विक्षिप्त बना रहता है यह दु:खदायक ध्यान है। आदमी पहले सुख के कारण समझकर संयोग बनाता है फिर वे ही सम्बन्ध या वस्तुएँ जब दु:ख देने लगती हैं तो फिर उनसे पीछा छुड़ाने की बात सोचते रहना अनिष्ट-संयोगज आर्तध्यान है। जो पत्नी या पति, बेटा या बेटी, मित्र या बन्धु, भाई या बहिन, धन-धान्य, सोना चाँदी किसी कारण वश दु:ख दायक हो जाते हैं तो उनसे दूर होने का, या उन्हें दूर करने के लिए निरन्तर चिन्ता मग्न रहने वाला व्यक्ति इस आर्त ध्यान से दु:ख के बीज अपनी आत्मा में बोता रहता है।

2. **इष्ट वियोग हो जाने से** – जो अपने लिए प्रिय लगने वाले सम्बन्ध थे या वस्तुएँ थी उनका वियोग हो गया, किसी दुर्घटना में उनका वियोग हो गया उसके कारण बार-बार स्मृति में आना कि इनकी पुन: प्राप्ति कैसे हो, यह भी आर्तध्यान है। किसी पत्नी ने अचानक तलाक दे दिया, बेटे का अचानक मरण हो गया, कोई चीज चोर ले गया इत्यादि घटनाओं से मन का विक्षिप्त रहना इष्ट वियोगजन्य आर्तध्यान है। यह भी दु:ख के बीज बोता है। इष्ट वियोग होने से जो मन में निरन्तर शोक और मोह बना रहता है वही दुर्ध्यान है।

3. **रोग हो जाने पर** – शरीर में रोग हो गया। खांसी, कफ, टी.बी., बुखार, मलेरिया, कैंसर, ट्यूमर आदि रोग हो जाने पर निरन्तर व्याकुल चित्त रहना, दुःखी रहना, कैसे यह रोग दूर हो, ऐसा निरन्तर सोच-सोचकर दुःखी रहना भी आर्तध्यान है। भला दुःखी होने से दुःख दूर तो नहीं होता है। रोगी का ऐसी स्थिति में शरीर ही रुग्ण नहीं होता है किन्तु मन भी रोगी हो जाता है।

4. **भोग से उत्पन्न आर्तध्यान** – बड़े-बड़े भोगी-विलासी लोग बड़े-बड़े बंगलों में रहते हैं, बड़ी लग्जरी, मंहगी कारों में घूमते हैं, उनके घर, महल, रहन-सहन को देखकर 'यह मुझे कैसे मिले' ऐसा सोच-सोचकर मन ही मन परेशान रहना आर्तध्यान है। इसके अलावा अनेक सुंदर स्त्रियों को देखकर उनको पाने की कोशिशें करना, उनके रूप जाल में मोहित होकर परेशान रहना, जैसे दूसरों के लिए कोई आपत्ति नहीं आ रही है, ऐसे ही मुझे भी न आए, इस प्रकार की व्यवस्थाओं में लगे रहना, भोगज आर्तध्यान है। बड़े-बड़े पदों पर पहुँचे लोगों को देखकर उनके पदों को पाने की लालसा, पूजा-सत्कार कैसे मिले, लोग मुझे कैसे चाहें, अथवा किसी ने बुरा किया, अब उसके वंश का नाश करने की सोचना, उसको या उसके परिवार वालों को मारने की, उन्हें मिटाने की सोचना भी यह भोगज या निदान आर्तध्यान कहलाता है। इस आर्तध्यान में व्यक्ति न केवल इस जन्म के लिए अपितु अगले जन्म के लिए या जन्म-जन्म में दुःख देने के लिए अपने मन में विचार करता है, योजना बनाता है। राजनैतिक लोग, व्यापारिक लोग अपने कारोबार को शत्रु रहित बनाए रखने के लिए दूसरों को मरवा देते हैं वह भी इसी भोगज आर्तध्यान का कार्य है।

5. **हिंसानन्द रौद्रध्यान** – आर्तध्यान से भी बढ़कर रौद्रध्यान विनाशकारी है, दुःखदायी है। इस रौद्र ध्यान में क्रूर परिणाम बने रहते हैं। जैसे जीवों को बांधने में, हाथी, बैल, ऊँट, गाय, भैंस आदि को पकड़कर उनका कत्ल करना, उनकी चीखें सुनकर हँसना, शेर, चीता, हिरण आदि के पीछे पड़ना, उन्हें तड़फाना, उन्हें हथियारों से घायल करना, उनकी खालें खींचना, मगरमच्छ आदि को मारकर अपने को बहादुर समझना, मछली, मुर्गी को मारने के व्यवसाय में आनन्द मनाना, उसके

मर जाने पर या उनके अंग-उपांगों को काट देने पर हर्षित होना, एक हिंसक पशु के सामने दूसरा प्राणी फेंक देना इत्यादि कृत्यों से जो आनन्द मना रहा है वह निरन्तर रौद्र ध्यान कर रहा है। उसके इस पाप का बीज उसके कर्मों में बंध रहा है। अथवा इन्हें हम कैसे मारें इसके लिए रसायन, जाल, पिंजड़े आदि तैयार करके नए-नए तरह के प्रोडक्ट बाजार में लाना, ऐसी मशीनरी बनाना, बनवाना, उनके लिए बैंक से लोन लेना। ऐसे व्यापारों में खुद लगना या दूसरों को लगाना, या प्राणियों को मारकर किसी बाबा, गुरु आदि के कहने से अपनी इच्छापूर्ति का प्रयत्न करना यह सब खोटा ध्यान, पापध्यान, दुर्ध्यान है, रौद्रध्यान है।

6. **मृषानन्द रौद्रध्यान** - असत्य के द्वारा लोगों को ठगने की सोचना, झूठ व्यापारिक जाल फैलाकर लोगों से पैसा इकट्ठा करना और फिर पैसा लेकर भाग जाना, झूठ के द्वारा किसी को फँसाना, किसी का धन हड़पना, किसी के बच्चों को फुसलाना, उन्हें बेचना, मनोहारी कन्याओं को ठगना, मैं झूठ बोलकर नेता, राजा, सेठ को अपने पक्ष में बना लूँगा, उसे विश्वास में लेकर अपने दुश्मन को नष्ट करा दूँगा इत्यादि, अनेक विचारों से मन ही मन आनन्दित होना मृषानन्द रौद्रध्यान है।

7. **चौर्यानन्द रौद्रध्यान** - जिसे दूसरों के सोना, चाँदी, धन, सामग्री, चुराने में ही आनन्द आता है वह सदैव अशुभ ध्यान करता है। कैसे चोरी करूँ, चोरों के द्वारा लायी गयी चीजों को खरीदने की सोचना, चोरों से सम्बन्ध रखकर उन्हें प्रोत्साहन देना, चोरों की संगति करना, चोरों की गोष्ठी में बैठना, चोरी में आनन्द मानना या मनाना चित्त की कलुषता का कारण है। कलुषित चित्त स्थिर और शुद्ध हुए बिना स्वहित कैसे सोच सकता है? ऐसा व्यक्ति निरन्तर अपने ज्ञान की एकाग्रता को चोरी करने में लगाता है उसका ध्येय पाप मय होता है और उस गलत उद्देश्य से न चाहते हुए भी ध्यान तो करता ही रहता है। ऐसे विचारों से क्रूरता पैदा होती है और क्रूरता, रुद्रता में ही हर्षित होते रहने से उसका ध्यान चौर्यानन्दि रौद्रध्यान होता है।

8. विषयानन्दि रौद्रध्यान – इन्द्रियों के अनेक विषय हैं, मन की अनेक इच्छाएँ हैं, अनेक प्रकार के बड़े-बड़े हिंसा के साधनों से धन इकट्ठा करके सेठ, राजाओं की तरह विलासी जीवन जीने की सोचना, नौकर-नौकरानी का समूह हो, वस्त्र, आभूषण आदि अनेक प्रकार के हों, ऐसी मंहगी गाड़ियाँ हों, बड़ी-बड़ी फैक्ट्रियाँ, कारखाने हों, मेरा बड़े लोगों से सम्बंध हो, सब लोग मुझे आमंत्रित करें, न जाने कितने प्रकार के मन के संकल्प-विकल्पों में जो मन उलझा रहता है, वह सब विषयानन्दि रौद्रध्यान है। ऐसा जीव बहुत व्यापार, बहुत जीव हिंसा करके भी परिग्रह इकट्ठा करना चाहता है और उसी की चिन्ता में पड़ा रहता है। निरन्तर उसके ज्ञान की एकाग्रता पाँच इन्द्रियों के विषयों को ग्रहण करने, उनके संचय में रहती है इसलिए यह विषयानन्दि रौद्र ध्यान है।

इन चार प्रकार के आर्तध्यान और चार प्रकार के रौद्रध्यान में जो लीन है वह अपवित्र, अशुभ, अमंगल मानसिक, वाचनिक और शारीरिक व्यापार के कारण अप्रशस्त या अशुभ ध्यान वाला होता है। पहले हमारे ज्ञान में यह जो कि हमें अशुभ ध्यान से बचना है तो शुभ ध्यान कैसे होता है, इसकी प्रक्रिया बतायी जाती है।

ध्यान के विषय में प्रमुख बात अनुभव में यह आती है कि अशुभ ध्यान को ध्याने वाला गृहस्थ भी शुभ ध्यान वाला होता है। ध्यान सदैव एक सा कभी नहीं रहता है। इसलिए अशुभ ध्यान को कम करने के लिए भी ध्यान किया जाता है। इसी से शुभ ध्यान में गति होती है। ध्यान की अशुभता का मुख्य कारण राग, द्वेष, मोह की अधिकता है। इसी के कारण चित्त की स्थिरता नहीं है। इसलिए ध्यान के अभ्यासी को आर्तध्यान, रौद्रध्यान यथासंभव कम करके शुभध्यान करना चाहिए। ध्यान से राग, द्वेष, मोह कम होते हैं और राग, द्वेष, मोह कम होने पर ही ध्यान होता है। ध्यान के विषय में यह बात दोनों तरफ से लागू होती है।

कहा भी है-

मा मुज्झह मा रज्जह मा दुस्सह इट्ठणिट्ठअत्थेसु।

थिर-मिच्छह जइ चित्तं विचित्त-झाणप्पसिद्धीए।। (द्रव्य संग्रह-48)

अर्थात् 'मा मुज्झह' मोह मत करो। 'मा रज्जह' राग मत करो 'मा दुस्सह' द्वेष मत करो। इष्ट-अनिष्ट पदार्थों में राग, द्वेष, मोह मत करो। विचित्र या अनेक प्रकार की ध्यान की सिद्धि के लिए यदि तुम चित्त को स्थिर करना चाहते हो।

सभी आर्तध्यान इष्ट या अनिष्ट लगने वाले पदार्थों में राग, द्वेष, मोह से ही उत्पन्न होते हैं। इसलिए ध्यान का उद्देश्य राग, द्वेष, मोह की कमी करके उनको पूर्णतया समाप्त करना होता है।

किस का ध्यान करें - पहले तो छोड़ो, बचो, उस ध्यान से जो आर्त है, रौद्र है। आर्त यानि दुःख। दुःख के बारे में सोचो मत। क्रूरता, रौद्र परिणाम में आनन्द मत मनाओ। अब प्रश्न उठता है तो फिर करें क्या?किसका ध्यान करें। मन को किसमें लगाएँ?इसी को ध्येय कहते हैं। ध्येय-ध्यान के योग्य पदार्थ, विचार। अशुभ के चिन्तन और ध्यान से जब अशुभ ज्ञान का परिणाम अशुभ देता है तो यह बात भी निश्चित है कि शुभ के चिन्तन और ध्यान से शुभ ज्ञान की एकाग्र परिणति शुभ फल देगी। यदि अशुभ और शुभ से परे सामान्य रूप की, शुद्ध रूप की कोई वस्तु ध्यान का विषय बनेगी तो ज्ञान की परिणति भी शुद्ध होगी। अशुभ ध्येय में अशुभ संस्कार बंधते हैं? ज्ञान के माध्यम से ही अशुभ कर्म के बंध होते हैं। शुभ ध्येय से शुभ संस्कार पड़ते हैं, शुभ कर्म के बंध होते हैं। शुद्ध ध्येय से कोई कर्म बंध नहीं होंगे, कोई संस्कार नहीं पड़ेंगे, शुद्ध परिणमन होगा। यह शाश्वत नियम है। इसलिए महत्त्वपूर्ण घटक है कि ध्यान किसका किया जाए, अर्थात् ध्येय क्या हो?

1. **विभ्रम -** यदि कहें कि ध्यान का ध्येय श्वॉसोच्छवास पर ध्यान देना है तो यह पूर्णतः नहीं होगी क्योंकि श्वॉसें तो एक माध्यम हैं। श्वॉस को देखने से थोड़ी देर

के लिए चित्त की स्थिरता का साधन बन जाता है किन्तु चित्तस्थिर करके ध्यान किसका करना, ध्येय किसे बनाना? यह जब तक ध्याता को ज्ञात न हो तो उसकी यात्रा अधूरी रहेगी। इससे सिद्ध होता है कि श्वॉस ध्येय नहीं है। श्वॉस स्थिर भी नहीं है एक जाती है, दूसरी आती है और यह क्रम चलता रहता है। यदि श्वॉस स्थिर करके शरीर पर टिकाया जाए तो शरीर भी सदा स्थायी नहीं है। अस्थिर शरीर का ध्यान करके क्या मिलेगा? अस्थिरता ही मिलेगी। दूसरा शरीर तो हड्डी, माँस, रक्त आदि अपवित्र वस्तुओं का पिण्ड है उसका ध्यान करने से पवित्रता कैसे आ सकती है? यदि शरीर का चिन्तन अस्थिरता से करते-करते व्यामोह भंग होता है तो यह भी वास्तविकता नहीं है। कारण यह है कि अस्थिरता का एकान्त भी, न केवल जगत् की अस्थिरता की ओर ले जाता है किन्तु ध्याता की अस्थिरता भी बताता है। जगत् में सब कुछ क्षणभंगुर है तो कुछ स्थिर भी होगा, यदि नहीं तो सर्वत्र शून्यता छा जाएगी। इसलिए वस्तु का सही ज्ञान होना जरूरी है। हर वस्तु नित्य भी है अनित्य भी है। कुछ ऐसा है जो नित्य होगा। यदि नित्य कछ भी न हो तो किसके लिए क्या करना? आगे बताएंगे।

2. **विभ्रम-** इसी तरह कोई कल्पना करता है कि 'एक ज्योति है' वह ज्योति भी एक प्रकाश है। प्रकाश है सो मेटर (पौद्गलिक) है। कल्पना से प्रकाश को मानने से प्रकाश दिख सकता है, ज्योति दिखने से कोई दिव्य दर्शन नहीं हो जाते हैं, परमात्मा नहीं दिख जाता है। भ्रान्त अवधारणाओं में रहना, जीना, लोग ध्यान समझते हैं। कोई इस ज्योति को माथे पर दिखाता है तो कोई नाभि पर देखने का अभ्यास करता है। ज्योति के वास्तविक स्वरूप से अनभिज्ञ लोग ज्योति देखकर भी ज्योतिर्मय नहीं हो पाते, कारण आगे बताएंगे।

3. **विभ्रम -** इसी तरह कोई कह रहा है कि 'सोऽहं' सोऽहं' का ध्यान करो। 'सो' माने वह 'अहं' माने मैं। सोऽहं सोऽहं रटते-रटते भी आदमी यह नहीं जान पाता कि 'वह कौन है' और 'मैं कौन हूँ'। इस 'वह' और 'मैं' का सही ज्ञान हुए बिना ध्यान क्या करेगा। इस प्रकार ध्यान करने वाला केवल श्वॉसों से सो, अहं को

लेता, फेंकता रहता है। अन्ततः यह नहीं महसूस कर पाता है कि वह क्या और मैं क्या? जब तक 'सो' और 'अहं' का सही ज्ञान न हो तब तक ध्यान करके भी कुछ उपलब्ध नहीं होगा। यथार्थ क्या है?आगे कहेंगे।

4. **विभ्रम** – कोई कहता है कि बच्चे की तरह जिओ। बच्चा हमेशा सुपर कोन्शियस माइंड से जीता है। जितना तुम बच्चे बनोगे उतना तुम्हारा माइंड कोन्शियस से सुपरकोन्शियस हो जाएगा। बच्चे से बूढ़े तक की यात्रा, यदि पुनः बच्चे की तरह हो जाती है तो जीवन की पूर्णता होती है अन्यथा अहं से पुनर्जन्म होता है, ऐसी न जाने कितनी बातें दार्शनिक तरीके से प्रचलित हैं, यथार्थ क्या है? आगे कहेंगे।

विभ्रम 1 का समाधान – पहले कायोत्सर्ग के प्रकरण में कहा था कि हमारा शरीर दस प्राणों का समूह हैं। पाँच इन्द्रिय प्राण शरीर में हैं, शरीर पौद्गलिक है, अजीव द्रव्य (Non Living Matter) है, श्वाॅसोच्छ्वास भी पौद्गलिक द्रव्य है। पौद्गलिक मेटर वह होता है जिसमें स्पर्श, रस, गन्ध, रंग पाया जाए। इन सबमें प्राण शक्ति डालने का कार्य चैतन्य महाप्राण का है। चेतना ही जीव है, आत्मा है, यह भी द्रव्य है लेकिन जीवन्त है (Living Being) है, इसी में कोन्शियस (Conscious) है, ज्ञान है, चेतना है। श्वाॅस पर टिकने से चित्त की गति मन्द हो जाती है, शांत नहीं हो जाती है। चित्त को शरीर पर टिकाना आसान है, अपने अन्दर बैठे चैतन्यमहाप्राण में टिकाना अत्यन्त कठिन है। शरीर की क्षणभंगुरता, अनित्यता का ज्ञान पर्याप्त नहीं है किन्तु आत्मा की नित्यता का ज्ञान भी होना जरूरी है। शरीर तो अनेक परमाणुओं का स्कन्ध है। वह स्कन्ध बिखर जाता है पर परमाणु तो नष्ट नहीं होता है। आत्मा सदैव नित्य है पर जो ज्ञान आदि की परिणतियाँ नष्ट हो रही हैं, इसलिए आत्मा अनित्य भी है। इस तरह प्रत्येक द्रव्य या पदार्थ को नित्यानित्यात्मक जानना चाहिए। विज्ञान भी कहता है कि कोई भी पदार्थ नष्ट नहीं होता है बस उसका रूप परिवर्तित होता है। Matter Can neither be Produced nor destroyed but changes its forms.

विज्ञान इस बात को पूर्णतः मानता है और यह भी मानता है कि ऊर्जा कभी भी नष्ट नहीं होती है इसे ही Law of Conservation of energy कहा है। जीव (Living Matter) हों या अजीव (Non Living Matter) दोनों अलग-अलग पदार्थ हैं। दोनों की ऊर्जा अलग-अलग है। ये एक-दूसरे में मिल तो सकते हैं लेकिन अपना अस्तित्व कभी भी नहीं मिटा सकते हैं। इसलिए प्राणायाम आदि का उपयोग मात्र चित्त की गति रोकने के लिए है। बाद में जो शाश्वत है, नित्य (Eternal) है उसी में मन को टिकाया जाता है और शाश्वत आत्म तत्त्व का, चेतना प्राण का अनुभव किया जाता है। यह अनुभूति ही महाआनन्द है। यह आनन्द किसी-किसी योगी को ही होता है। कहा भी है-

आत्मानुष्ठाननिष्ठस्य व्यवहारबहिः-स्थितेः।
जायते परमानन्दः कश्चिद् योगेन योगिनः।। (इष्टोपदेश 47)

अर्थात् जो योगी व्यवहार से दूर स्थित है, आत्मा के अनुष्ठान में लीन है उस योगी को इस योग से कोई अद्भुत परमानन्द उत्पन्न होता है।

इस आनन्द का अनुभव ही स्वसंवेदन है। स्व अर्थात् जो मैं हूँ, मेरा अस्तित्व है मेरा ज्ञानमात्र आत्मा है, चेतना महाप्राण है उसका अनुभव होना ही परम ब्रह्म में लीन होना है। आत्म स्वयं में स्वयं के द्वारा अपने ही परम ब्रह्म चैतन्य में लीन होता है किसी और ब्रह्मा में नहीं, जगत् में फैले किसी चैतन्य ब्रह्म में नहीं। ऐसा आत्मा स्वसंवेदन से प्रगट होता चला जाता है। इसलिए इस आत्मा को ध्येय बनाओ। इसी आत्मा को प्राप्त करने का लक्ष्य बनाओ क्योंकि यही मैं हूँ। शाश्वत तत्त्व हूँ। अन्य शरीर, संसार तो परिवर्तनशील है, क्षणभंगुर है। उस आत्मा की भावना करने के लिए, अपने मन में गहरे तक उस आत्मा की अवधारणा करने के लिए इस श्लोक से उसका चिन्तन करो-

स्वसंवेदनसुव्यक्तस्तनुमात्रो निरत्ययः।
अत्यन्तसौख्यवानात्मा लोकालोकविलोकनः।। (इष्टोपदेश 21)

अर्थात् यह आत्मा, आत्मसंवेदन (स्वसंवेदन) के द्वारा स्पष्ट होता है, प्रकट होता है, यह आत्मा शरीर मात्र है, विनाश रहित (शाश्वत) है, अत्यन्त सौख्यवान् है तथा लोक-अलोक को देखने वाला है।

विभ्रम 2 का समाधान – जो आत्मा लोक-अलोक को देखने वाला हो वह कितनी बड़ी ज्योति है, कितना अद्भुत विशाल प्रकाश स्रोत है?आत्मा का प्रकाश पूरे शरीर में इंद्रिय संचेतना फैलाता है। आँखों से तो देखा जाता है, कितना प्रकाश, कितने पदार्थ हम आँखों से देखते रहते हैं, यह आँखों का नहीं उसी आत्मज्योति का प्रकाश है। आँखें तो एक माध्यम हैं। द्वार हैं। यह भी एक भ्रम है जो हम यह मानते हैं कि आँखें देख रही हैं। आत्म ज्योति तो लोग भूल गए और दीपक की ज्योति को ही सब कुछ मान बैठे हैं। यह आत्म ज्योति सदा प्रकाशमान है। अनादि से कभी इसका ज्ञान-प्रकाश समाप्त नहीं हुआ और न ही अनन्त-काल में आगे होगा। कहा भी है- **"आत्मज्योतिर्निधिरनवधि-र्द्रष्टुरानन्दहेतुः"** (एकी. 15) अर्थात् यह आत्म ज्योति अमर्यादित समय वाली है और द्रष्टा को आनन्द का कारण है।

इस आत्म ज्योति को जो नहीं जानता है मानो सूर्य के प्रकाश को छोड़कर जुगनू को सब कुछ मान रहा है।

आत्म ज्योति पूर्ण प्रकाशमान है, अपने अन्दर अनेकों विषयों को जानने देखने की क्षमता रखती है पर यह ज्योति कर्मपरमाणुओं के बड़े-बड़े सघन पटलों से ढकी है। जिन्होंने साधना से इस ज्योति को प्रकट किया वे ही अरिहन्त, सिद्ध कहलाते हैं। उस ज्योति का चैतन्यरूप में ध्यान करो तो अपनी आत्मा के कर्म-पटल भी हटकर उन्हीं की तरह प्रकाशमान आत्मा हो जाती है। उस पूर्ण प्रकाशमान, कर्मपटल रहित आत्मज्योति में दर्पण के तल पर पड़ते हुए प्रतिबिम्ब के समान पूरा विश्व स्वयं झलकता है, ऐसी वह परमज्योति सदा जयवन्त रहे।

तज्जयति परं ज्योतिः समं समस्तैरनन्तपर्यायैः।
दर्पणतल इव सकला प्रतिफलति पदार्थमालिका यत्र।। (पु. सि.उ. 1)

विभ्रम-3 का समाधान – जो आत्म ज्योति कहीं प्रकट है, किसी आत्मा में पूर्णतः प्राप्त है वह परोक्ष है इसलिए **'सः'** यानि वह, जो आँखों से नहीं दिख रहा है, ऐसा

आत्मा **'सो'** है और मैं जो अपूर्ण हूँ वह **'अहं'** है। **'सोऽहं'** का सम्बन्ध उस परम चैतन्य पूर्ण तेजोमय प्रकाशमान ज्ञान ज्योति से है और वह मैं हूँ ऐसा द्वैत ध्यान करते-करते अद्वैत ध्यान की स्थिति बन जाती है। उस अद्वैत ध्यान में दो ज्योति भिन्न-भिन्न न होकर एकमेव हो जाती है। इस अद्वैत ध्यान की स्थिति तो बड़े लम्बे समय के पुरुषार्थ से बन पाती है। तब तक इसकी भावना बार-बार की जाती है और उस ज्योति को ध्येय बनाया जाता है। जैसा कि कहा है-

केवलसत्तिसहावो 'सोऽहं' इदि चिंतए णाणी।

अर्थात् ज्ञानीपुरुष ऐसा चिंतन करता है कि केवल शक्ति स्वभाव वाला वह मैं हूँ। जो भी अनन्त शक्ति स्वभाव वाला परमात्मा है, वह मैं हूँ। इस **'सोऽहं'** की अभ्यास प्रक्रिया को ही **'सोऽहं'** क्रिया कहा है।

आचार्य पूज्यपाद देव ने यह बात ईसा की पाँचवी शताब्दी में ही अपने ध्यान ग्रन्थ **'समाधि तन्त्र'** में लिखी है-

सोऽहमित्यात्तसंस्कारस्तस्मिन् भावनया पुनः।
तत्रैव दृढसंस्काराल्लभते ह्यात्मनि स्थितिम्।। (स.त. 28)

अर्थात् 'सोऽहं' वह मैं हूँ, इस प्रकार जिसका संस्कार पड़ गया है वह पुनः उसी परमात्मा में भावना करके उसी में ही दृढ़ संस्कार से आत्मस्वरूप में स्थिति प्राप्त कर लेता है। जो आत्म स्वरूप में स्थिति प्राप्त कर लेता है वह अपने आत्म स्वरूप में ठहर जाता है। इस तरह का अभ्यास करने वाला ज्ञानी पुरुष शरीरगत वासना से, शरीर के भावों से मुक्त हो जाता है। मैं एक हूँ, अनेक हूँ, पुरुष हूँ या स्त्री हूँ, या नपुंसक हूँ ऐसे सभी भावों से मुक्त हो जाता है। वास्तव में आत्मा तो शरीर से भिन्न ऐसा ही चैतन्य तत्व है। ज्ञानी को ऐसा ही आत्मानुभव होने लगता है।

'सोऽहं न तन्न सा नासौ नैकौ न द्वौ न वा बहु' ।। (समाधि तन्त्र 23)

इस तरह की अनुभूति यथार्थ में आत्मज्योति का स्वरूप जानने से होती है। नहीं तो आँख बंद करने के बाद जो हमें प्रकाश के रिफ्लेक्शन से कुछ देर तक अनेक रंगों के बिन्दु अपने शरीर में प्रवाहमान अग्नि, वायु आदि तत्त्वों के कारण दिखाई पड़ते हैं लोग उसी को ध्यान की उपलब्धि मान लेते हैं या अपनी धारणा के कारण जो प्रकाश की ज्योति दिखाई देने लगती है लोग उसी को आत्मा दिख गई ऐसा मानकर संतुष्ट हो जाते हैं, यह बहुत बड़ा भ्रम है।

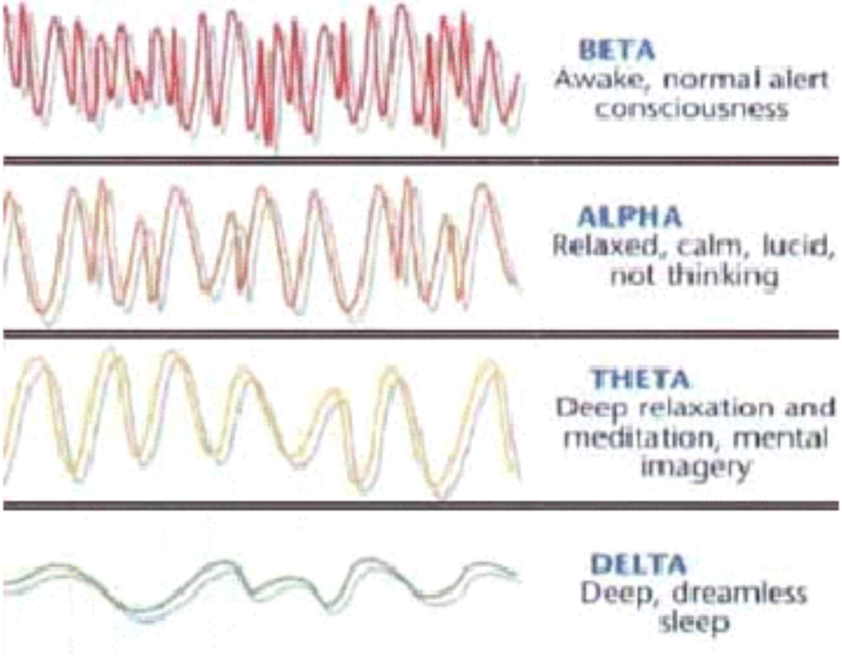
विभ्रम 4 का समाधान – कोई भी आदमी प्रौढ़ होकर बच्चा कैसे हो सकता है? इसकी सही प्रक्रिया भीतरी सुधार से ही संभव है। लोगों की ऐसी स्थिति है कि भीतर से कुछ हो न हो लेकिन बातें भीतरी हों, चिकनी-चुपड़ी और मनोहर हों तो सबको समझ भी आ जाती है और सही भी लगती है। कोई बच्चा होगा तो क्या बच्चे की तरह हँसने या किसी से बुरा न मानने से ही वह बच्चा बन जाएगा। यदि बन भी जाएगा तो भी उस बच्चे की पूर्णता तो वही हुई। बच्चा होना यानि भीतर-बाहर से बच्चा होना। पूर्ण होना। निर्विकार रहना। बच्चे की तरह दूसरी स्त्रियों को देखकर विकार न आना। बच्चे की तरह क्षण में प्रसन्न हो जाना। बच्चे की तरह किसी से कुछ कहकर भी लम्बे समय तक नाराज न होना। सबके साथ रहकर भी चिंतित नहीं रहना। बाल सम सदैव प्रसन्न मुद्रा और निर्विकार स्थिति बने रहना। बड़ा होकर भी शिशु की तरह सबके बीच नग्न रहना सहज ही होगा इसमें साहस करने जैसा भी कुछ कहना नग्नता के साथ जबरदस्ती होगी। ऐसा शिशु सम निश्छल-निर्विकार-निरहंकार भीतर-बाहर प्रवृत्ति दिगम्बर मुनिराज की होती है। अब यदि ऐसा करने में या होने में आपको शर्म आए या साहस न हो तो भीतरी शिशुता भी कदापि संभव नहीं है। कारण कि भीतरी परिवर्तन होने पर बाहरी वेष में भी परिवर्तन आएगा ही। आखिर आवरण कहाँ और किसलिए? यह सदैव विचार करना है। इसी को आचार्य कुन्दकुन्द देव ने णिग्गंठ, जहाजाद अर्थात् निर्ग्रन्थ और यथाजात कहा है। यदि शिशुसम जीना चाहते हो और निर्ग्रन्थ वेश, दिगम्बर रूप से ग्लानि हो तो बुद्धि पर भ्रम का आवरण पड़ा है, यह निश्चित समझना।

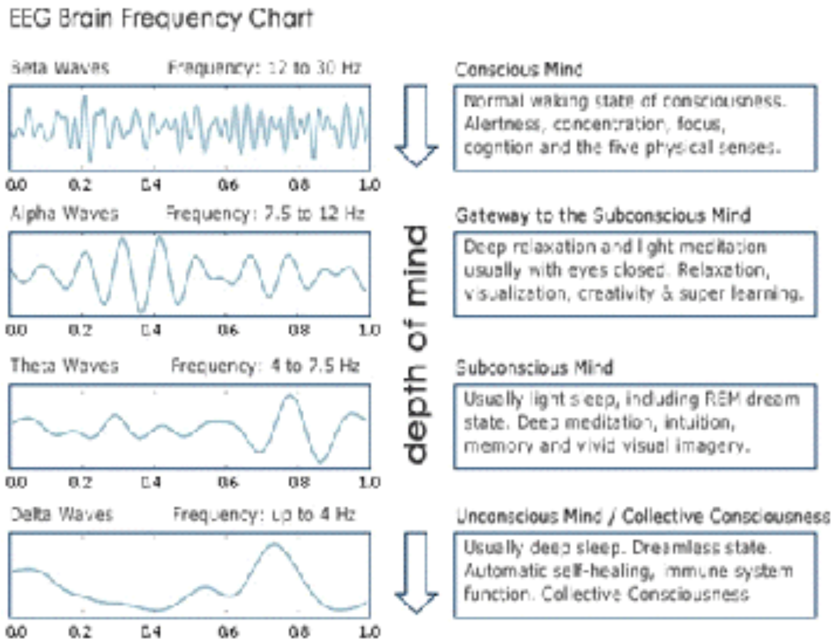
विज्ञान के अनुसार समझें तो चार से सात (4-7) साल तक की उम्र के बच्चों में थीटा स्तर (Theta Level) की तरंगे उत्पन्न होती हैं। सात से 14 वर्ष तक की उम्र में एल्फा लेवल (Alfa Level) की तरंगे मस्तिष्क में उत्पन्न होती हैं। इसके आगे की उम्र में बीटा तरंगें (Beta Waves) उत्पन्न होने लगती हैं। ध्यान करने से मस्तिष्क की तरंगे एल्फा और थीटा लेवल तक लायी जाती हैं। इसलिए बच्चे होने का मतलब अपनी इन्द्रियों से मन को हटाकर निर्विकार रखना है। न कि बच्चे की तरह कहीं मल-मूत्र करके खेलते और खाते रहना। शिशु सम यथाजात रूप का यही वैज्ञानिक तथ्य है इसलिए दिगम्बर मुनिराज विवेक पूर्वक आहार-निहार की क्रिया करके भी निर्विकार बने रहते हैं।

ध्यान के समय ध्येय की भ्रामकता दूर करके यह निश्चित होता है कि ध्येय कोई मूर्ति (शान्तप्रतिमा), कोई मन्त्र, कोई और श्वॉसोच्छ्वास भी हो सकती है। कुछ लोग केवल श्वॉसोच्छ्वास को ही ध्येय बनाते हैं यह बात वैज्ञानिक और आत्मिक दोनों ही स्तर पर अधूरी है।

Waves

1.	Alfa Waves	7-12	शांत (Relaxed), Creative
2.	Beta Waves	12-25	आवेश
3.	Delta Waves	1-4	गहरी नींद (Deep Sleep)
4.	Theta Waves	4-7	नींद (Sleep)


BETA
Awake, normal alert consciousness
ALPHA
Relaxed, calm, lucid, not thinking
THETA
Deep relaxation and meditation, mental imagery
DELTA
Deep, dreamless sleep


EEG Brain Frequency Chart
Beta Waves
Frequency: 12 to 30 Hz
Alpha Waves
Frequency: 7.5 to 12 Hz
Theta Waves
Frequency: 4 to 7.5 Hz
Delta Waves
Frequency: up to 4 Hz
0.0 0.2 0.4 0.6 0.8 1.0
depth of mind
Conscious Mind
Normal waking state of consciousness. Alertness, concentration, focus, cognition and the five physical senses.
Gateway to the Subconscious Mind
Deep relaxation and light meditation usually with eyes closed. Relaxation, visualization, creativity & super learning.
Subconscious Mind
Usually light sleep, including REM dream state. Deep meditation, intuition, memory and vivid visual imagery.
Unconscious Mind / Collective Consciousness
Usually deep sleep. Dreamless state. Automatic self-healing, immune system function. Collective Consciousness

ध्यान करने वाला कैसा हो?

ध्यान करने वाला ध्याता होता है। ध्याता के भी गुण होते हैं। जैसे-जैसे ध्याता ध्यान करता है उसके गुणों का विकास होता जाता है। ध्यान करने वाला शुरु से ही सद्‌गुणी हो तो ध्यान से उसका और अधिक विकास होता है। इसके विपरीत यदि ध्याता दुर्गुणी हो या किसी-किसी बुराई वाला हो तो उसकी भी बुराईयाँ ध्यान से दूर हो जाती हैं। उन-उन बुराईयों पर विजय प्राप्त करने की सामर्थ्य आ जाती है। ध्याता का लक्ष्य हो कि मुझे अपने मन से आर्तध्यान, रौद्रध्यान को दूर करना है। मैं आर्त-रौद्र ध्यान नहीं करूँगा, मैं धर्मध्यान करूँगा। मैं अशुभ चिन्तन नहीं करूँगा, मैं शुभ चिन्तन ही करूँगा। जो ध्यान वास्तव में दुःख कारक हैं, जिस चिन्तन से भाव बुरे बनें, अन्ततः काम-भोग की लालसा बढ़े और हिंसा, काम आदि में परिणति हो वह सब दुर्ध्यान कहा जाता है। उसी को अपध्यान कहते हैं।

1. **ध्याता का प्रथम लक्षण है कि वह अपध्यान न करना चाहता हो।** अपध्यान का मतलब तीसरी शताब्दी के महान् **'आचार्य समन्तभद्र देव'** कहते हैं कि-

बधबन्धच्छेदादे - द्वेषाद्रागाच्च परकलत्रादेः।
आध्यानमपध्यानं शासति जिनशासने विशदाः।। (र.श्रा. 78)

अर्थात् द्वेष से या राग से दूसरी स्त्री आदि के विषय में विचार करना, किसी को मारना, बांधना, उनका छेदन (अंग, उपांग का काटना) आदि के विषय में जो निरन्तर ध्यान चलता है वह ध्यान जिन शासन में प्रत्यक्षज्ञानी, विशद पुरुष अपध्यान कहते हैं इस अपध्यान का वर्णन और विस्तार आचार्य कार्तिकेय करते हुए कहते हैं कि-

"दूसरे मनुष्यों में जो दुर्गुण हैं उन्हें अपनाना, दूसरे के धन को छीनने का उपाय

सोचना, रागभाव से पराई युवतियों के स्तन, जाँघ, मुख वगैरह घूर-घूर कर देखना और उनसे मिलने के उपाय सोचना तथा दूसरों के कलह को देखना सब अपध्यान है।" (गाथा 344)

इस अपध्यान में सभी खोटे विचार जो आत्महित में नहीं हैं उनको छोड़ना होता है। इसके अलावा उसकी जीत हो जाए या उसकी पराजय हो जाए ऐसा विचार भी अपध्यान हैं चाहे वह खेल का राष्ट्रीय या अन्तर्राष्ट्रीय खिलाड़ी ही क्यों न हो, पूरी टीम क्यों न हो, किसी एक खिलाड़ी के जीत जाने से या टीम जीत जाने से कोई देश की जीत या उन्नति नहीं होती है, इसलिए जय-पराजय का विचार नहीं करना चाहिए। इसके अतिरिक्त इसे जेल हो जाए, इसे फाँसी लग जाए इत्यादि विचारों से लाभ तो कुछ नहीं होता है क्योंकि जिसका जो होना है वह उसके कर्म के फल से होना है, सोचने वाला किसी के लिए राग द्वेष से सोचकर अपने लिए अशुभ कर्मों का बंध ही करता है।

2. **ध्याता का दूसरा लक्षण** - इन्द्रियों-मन को जीतना चाहता हो। जो अपने इन्द्रियों, मन को संयत करना चाहे, उनकी दुष्प्रवृत्ति रोककर उन्हें जीतने का अभ्यास करे वही ध्याता योग्य है। इसीलिए कहा है **'गुप्तेन्द्रियमना ध्याता'** (तत्वानु. 38)

मन अपने आप बाह्य जगत् में नहीं चला जाता है उसके लिए शरीर में पाँच साधन हैं जो पाँच इन्द्रियाँ हैं। इन पाँच इन्द्रियों के विषय इन्द्रिय विषय होते है। जो स्पर्श, रस, गंध, वर्ण और शब्द होते हैं। ये मनोज्ञ भी होते हैं, मनोहर भी होते हैं और अमनोज्ञ-अमनोहर भी होते हैं। मन इन पाँच इन्द्रिय विषय से दूर नहीं हो पाता है। इन इन्द्रियों के विषय में राग-द्वेष की प्रवृत्ति छोड़ नहीं पाता है। इस राग-द्वेष के कारणों से और पाँच इन्द्रिय के विषयों से अपने मन की रक्षा करना **'मनोगुप्ति'** है। मन की गुप्ति के साथ इन्द्रियों की उसके विषयों में प्रवृत्ति न होना इन्द्रियगुप्ति है। मन से और इन्द्रिय से अपनी आत्म रक्षा करने वाला **'गुप्तेन्द्रियमना'** कहलाता है।

3. ध्यान का तीसरा लक्षण-तत्त्व का ज्ञातापन है-

तत्त्व दो हैं। जीव तत्त्व और अजीव तत्त्व। जीव का स्वभाव चेतनता (Consciousness) है। अजीव का भाव स्वभाव अचेतनता (Non Consciousness) है। तत्त्व अर्थात् भाव (Essence) है। हमारी आत्मा अनादि काल से है। कर्म का सम्बन्ध भी अनादि से है। अनादिकाल से कर्म के कारण अशुद्ध है। कर्म और आत्मा एक दूसरे के प्रभाव में हैं। ऐसा होते हुए भी दोनों का स्वरूप कभी पूर्णतया विनष्ट नहीं होता है। जीव का कर्ता, भोक्तापन, ज्ञातापन, चैतन्य स्वभाव इत्यादि अनेक गुण हैं जो सदैव बने रहते हैं। जीव, कर्म के इस सम्बन्ध से कर्मों का आना होता है इसे **आस्रव** कहा है। जो कर्म आत्मा में बंध गया उसे **बंध** कहा है। कर्म का आत्मा में आना रुक जाना **संवर** हैं। संवर के साथ पहले से बंधे हुए कुछ कर्मों का आत्मा से झड़ जाना **निर्जरा** और आत्मा से पूर्ण रूप से कर्मों का अभाव हो जाना **मोक्ष** है। एक बार जब आत्मा अपने शुद्ध स्वरूप को प्राप्त कर लेता है तो फिर वह कभी अशुद्ध नहीं होता है। भला अशुद्ध से शुद्ध होने के बाद यदि पुनः आत्मा को अशुद्ध होना पड़े तो फिर शुद्ध होने का प्रयोजन ही क्या रहा? इसलिए एक बार शुद्ध होने के बाद आत्मा संसार में भ्रमण पुनः नहीं करता। फिर आत्मा का किसी भी योनि में पुनर्जन्म नहीं होता है। ये सात तत्त्व कहे हैं। **'जीव, अजीव (कर्म), आस्रव, बंध, संवर, निर्जरा, मोक्ष'** ये आत्मा के स्वतन्त्र अस्तित्व और आंतरिक तंत्र (Mechanism) को बताने वाले सात तत्त्व हैं। ऐसी निज आत्मा का ध्याता वही पुरुष होता है जो कम से कम इन तीन लक्षणों को अपनाता हो।

ध्यान करने से आर्तध्यान, रौद्रध्यान में भी कमी आती है। आर्तध्यान में कषाय की तीव्रता है, रौद्र ध्यान में और अधिक तीव्रता है।

संक्षेप से ध्यानी का लक्षण -

विरज्य कामभोगेषु विमुच्य वपुषि स्पृहाम्।
यस्य चित्तं स्थिरीभूतं स हि ध्याता प्रशस्यते।। (ज्ञानार्णव 5/3)

अर्थात् काम, भोगों से विरक्त होकर, शरीर में स्पृहा को छोड़कर जिसका चित्त स्थिर हुआ है, वह ही ध्याता प्रशंसनीय है। ध्यान की उत्पत्ति के लिए ध्याता के पास यह सामग्री होना आवश्यक है। ध्याता का लक्षण करते हुए 'तत्त्वानुशासन' ग्रन्थ में भी कहा है कि-

संगत्यागः कषायाणां निग्रहो व्रतधारणं।
मनोऽक्षाणां जयश्चेति सामग्री ध्यानजन्मने।। (75)

अर्थात् परिग्रह का त्याग, कषायों का रुकना, व्रत को धारण करना, मन और इन्द्रियों को जीतने वाला, यह ध्यान-उत्पत्ति की सामग्री है। जैनाचार्यों द्वारा किए गए ये लक्षण शत-प्रतिशत तो मुनिराज सकलव्रती के अन्दर ही घटित होते हैं। ध्यान में उनकी मुख्यता भी है क्योंकि केवल ज्ञान की प्राप्ति के लिए यह सामग्री आवश्यक है। जब तक केवल ज्ञान न हो तब तक ही ध्यान होता है। व्रती या अव्रती श्रावक भी धर्मध्यानी कहा गया है। वह कैसे? तो उसका समाधान यह है कि जब शिला पर खींची गई लकीर के समान कभी न मिटने वाली अनन्तानुबंधी क्रोध कषाय का अभाव हो जाता है तो वह धर्म ध्यानी हो जाता है। ध्याता यदि आर्त-रौद्र ध्यानी है तो तीव्र और तीव्रतम कषाय वाला है। ध्याता यदि धर्मध्यानी है तो मंद कषाय वाला होता है और यदि शुक्ल ध्यानी होगा तो मंदतर कषाय वाला या कषाय रहित भी होगा। इस विवेचन से यह फलित निकलता है कि शुभ ध्यान के लिए कषाय की मंदता होना आवश्यक है। क्रोध, मान, माया, लोभ कषाय की मंदता में शुभ लेश्या, शुभ परिणाम रहते हैं इसलिए शुभ ध्यान होता है।

इसके साथ ही यह भी ध्यान रखना है कि यदि कोई तीव्र कषायी भी हो तो भी वह शुभ ध्यान करने का अधिकारी नहीं है, ऐसा न समझ लें यदि ऐसा होगा तो मंद कषाय अपने आप आसमान से टपक के नहीं आ जाएगी। ध्यान के अभ्यास से कषायों में मन्दता

आती है और फिर शुभता भी आती है। यदि ऐसा न हो तो धर्म ध्यान से शुक्ल ध्यान और अधिक-अधिक शुभतर कैसे आगे-आगे होगा? ध्यान करते जाते हैं और परिणाम पहले से अधिक-अधिक विशुद्ध होकर केवलज्ञान तक पहुँच जाते हैं।

धर्मध्यान में कषाय मंद हैं और शुक्ल ध्यान में अत्यधिक मंद है। ध्यान से ही जागृति आती है। आदमी देखने लग जाता है कि मैं कषाय कर रहा हूँ, मैं यह दोष कर रहा हूँ। दोष को हर व्यक्ति दोष समझता है, फिर भी करता है। प्रत्येक व्यक्ति यह सोचता है कि व्रत लेकर मैं संयमी बन जाऊँगा तो मेरे लिए कर्म बंध नहीं होगा। यह सच है लेकिन इस सच के भीतर की फिलोसॉफी समझे बिना कर्मबंध से बच पाना असंभव है। इसका आशय यही था कि व्यक्ति संयमी बनकर अधिक धर्मध्यान करता है, कषायें मन्द से मन्द करता है। लेकिन जब धर्म ध्यान नहीं करता तो संयम का बाना तो बना रहता है, भीतर क्लेश बना रहता है, व्रतों के दोषों में सुधार की दृष्टि नहीं जाती है, कषाय, ईर्ष्या, छल, मान बढ़ता जाता है, यह सब ध्यान के अभाव का परिणाम है। इसलिए धर्म ध्यान मंद कषाय से होता है। तीव्र कषाय को भी मंद करता है और मंद को और मंदतम करता है। इस विवेचन से यह फलित होता है कि ध्यान करने वाला तीव्र कषायी भी हो सकता है किन्तु धर्म ध्यान, शुभ ध्यान करने वाला मंदकषायी ही होगा। अतः ध्यान सभी के लिए उपयोगी है।

ध्यान का फल – ध्यान के अनेक फल हैं। ध्यान के फल ध्यान के अभ्यासी की योग्यता पर निर्भर करते हैं। ध्यान के फलों को सामान्य रूप से हम इन बिन्दुओं से समझ सकते हैं।

1. चित्त की स्थिरता।
2. एकाग्र होने की दिमागी क्षमता का विकास।
3. कषायों (क्रोध, मान, माया, लोभ भावों) में कमी।
4. शुद्ध प्राण शक्ति का अधिकाधिक शरीर में पहुँचना।

5. पूर्व में किए कर्मों के संस्कार/आदतों में कमी आना।
6. भौतिक संसार से बढ़कर अन्तर्जगत् में आनन्दित होना।
7. आवेशों पर नियंत्रण पाना।
8. स्वंय अपने लिए पूर्णता से जीना।
9. दु:ख-सुख की कल्पना से विराम पाना।
10. सकारात्मक और उच्चस्तरीय मानसिकता बनना।

इन फलों के अलावा ध्यान करने वाला आध्यात्मिक विकास करने लगता है तो

11. इष्ट-अनिष्ट की कल्पना जाने लगती है।
12. समभाव में स्थिर होने लगता है।
13. सांसारिक जगत की इच्छाएँ समाप्त होती हैं।
14. आत्मिक आनन्द में रमने लगता है।
15. कर्म करने में और कर्मफल भोगने में अनासक्त हो जाता है।
16. राग, द्वेष के बिना जगत् को देखता है, जानता है। किसी से चिपकता नहीं है।

ऐसा करते-करते जब साधक निरीह/अनासक्त हो जाता है तो वह जिस किसी भी पदार्थ को, वस्तु को देखता है या ध्यान करता है तो निरीह ही बना रहता है। इतना निरीह, इतना अनासक्त कि वह यदि देव-देवियों के या मनुष्यों के काम-भोग का भी चिन्तन करे तो भी निष्काम बना रहता है। जगत् की कोई भी क्रिया, व्यवस्था उसे उद्वेलित नहीं कर सकती है। अपनी ही स्व आत्मा में स्थित, प्रज्ञा की स्थिरता से स्थितप्रज्ञ, आत्मज्ञ बन जाता है। यह परम ध्यान की दशा है।

जं किंचि वि चिंतंतो णिरीहवित्ती हवे जदा साहू।
लद्धूण य एयत्तं तदा हु तं तस्स णिच्छयं झाणं।। (द्रव्य संग्रह)

कुछ भी चिंतन करता हुआ निरीह वृत्ति वाला (इच्छा रहित हुआ) साधु जब एकत्व (आत्म तत्त्व) को प्राप्त कर लेता है तो उसे प्राप्त करके वह निश्चय ध्यानी बन जाता है।

ऐसा निश्चय ध्यानी जब शुक्ल ध्यानी होकर एक ही रूप से, एक स्वभाव में स्थिर हो जाता है तो केवल ज्ञान प्राप्त करता है। यह ध्यान का अन्तिम फल है यही आत्मा का प्रकाश (Self Enlightenment) है। आत्मा का श्रद्धान (विश्वास), ज्ञान और उसमें रमण किए बिना केवल मानसिक स्तर पर ही एनलाइटेनमेंट की कल्पना कोरी कल्पनाएँ हैं। शब्द तो ऊँचे-ऊँचे पकड़ लिए पर वहाँ तक पहुँच पाना सबके लिए असंभव है। कारण कि रास्ता ही गलत है। गलत रास्ते पर उच्च स्तरीय लक्ष्य बना के भी कितना ही घूमो वह भटकना ही होगा। थकना ही होगा। समय और ऊर्जा की बरबादी होगी। अधिकांश विश्व इसी रास्ते पर है।

शुभ ध्यान क्या है? ध्यान अभावात्मक नहीं है। ध्यान यदि अभाव रूप शून्य रूप होवे तब तो मूर्च्छा अवस्था में सबसे अच्छा ध्यान हो। केवल विचार शून्यता का नाम ध्यान हो तो पागल, विक्षिप्त, बच्चे या पशु-पक्षी अविवेकी जीव सभी ध्यान करने वाले होंगे। भगवान महावीर स्वामी ने ध्यान को ज्ञानात्मक कहा है। ध्यान में शुभ चिन्तन, शुभ भावना या यथार्थ तत्त्व-चिन्तन भी शुभ ध्यान कहा है। शुभ ध्यान ही धर्म ध्यान और शुक्लध्यान के भेद से दो प्रकार का है।

शुभ ध्यान के लिए ज्ञान का सही/समीचीन होना बुहत जरूरी है। जब ज्ञान ही मिथ्या/गलत है तो ध्यान सही कैसे होगा? ज्ञान यथार्थ को जानने वाला हो, सत्य हो तो ही ज्ञान की एकाग्रता में ध्यान शुभध्यान है अन्यथा ज्ञान के मिथ्या होने से ध्यान भी मिथ्या होगा और उसका फल भी मिथ्या होगा। न तो मिथ्या कल्पनाएँ करना ध्यान है और न कल्पनाशून्य होकर निर्विचार बैठने का नाम ध्यान है। निर्विचार-निर्विकल्प ध्यान होता है इसकी चर्चा आगे करेंगे। पहले तो सविचार-सविकल्प ध्यान ही करने योग्य है। विचार, विचय, चिन्तन, मनन एकार्थ वाची शब्द हैं। सविचार ध्यान में कुछ विचार मन में अवश्य

चला करता है। अपने आत्म तत्त्व के बारे में या बाहरी विश्व व्यवस्था के बारे में सही ज्ञान नहीं होने पर एकाग्रता तो आ सकती है, विचार शून्यता भी हो सकती है लेकिन वह शुभ, प्रशस्त धर्मध्यान नहीं हो सकता है। शुभ ध्यान के लिए गौतम गणधर देव ने 'विचय' शब्द दिया है। विचय का अर्थ है चिन्तन। चिन्तन किसका तो इसके लिए बताया है। संक्षेप से शुभध्यान के चार भेद हैं।

1. आज्ञाविचय धर्म ध्यान।
2. अपाय विचय धर्म ध्यान।
3. विपाक विचय धर्म ध्यान।
4. संस्थान विचय धर्म ध्यान।

इन्हीं का विस्तार करने से वह धर्म ध्यान या प्रशस्त ध्यान दस प्रकार का हो जाता है। संक्षेप में चार भेदों को समझते हैं।

1. आज्ञाविचय धर्म ध्यान

इस ध्यान में चिन्तन करना कि विश्व में स्थूल सूक्ष्म, दृश्य-अदृश्य सभी तरह के पदार्थ होते हैं। स्थूल पदार्थ तो कुछ दिख जाते हैं, कुछ विज्ञान के माध्यम से जानने में आ जाते हैं। जो विज्ञान बताता है वह भी स्थूल, दृश्यमान पदार्थ ही होते हैं। कुछ पदार्थ ऐसे भी होते हैं जो सूक्ष्म हैं, अदृश्य हैं, उनके बारे में विज्ञान कभी भी नहीं जान सकता है। कारण स्पष्ट है कि जो भी जानकारी मशीन, लेन्सों और यन्त्रों के माध्यम से होगी उसकी एक सीमा होगी। दूसरी बात जब जानने का माध्यम (लैंस, मशीन आदि) स्थूल है तो उसमें सूक्ष्म, अतिसूक्ष्म पुद्गल पदार्थ भी नहीं जाने जा सकते हैं। कारण स्पष्ट है कि जैसा 'कारण होगा कार्य वैसा ही होगा।' तीसरी बात यह है कि पुद्गल और चेतन (जीव) दोनों भिन्न-भिन्न क्वालिटी के पदार्थ हैं। पुद्गल से चेतन का ज्ञान होना कदापि संभव नहीं है। पुद्गल से, अचेतन से यदि चेतन का ज्ञान प्रत्यक्ष हो तो यह मानना कि अंधा प्रकाश के बारे में बता रहा है। इसलिए चेतन तत्त्व सूक्ष्म है उसको जैसा सर्वज्ञ देव

ने कहा वैसा मानना यही आज्ञा का चिन्तन (विचय) धर्मध्यान है। वह सूक्ष्म जीव की पहिचान और उसके लक्षण, गुण, कार्य आदि क्या हैं? एक गाथा से जानिए –

जीवो उवओगमओ अमुत्ति कत्ता सदेह परिमाणो।
भोत्ता संसारत्थो सिद्धो सो विस्ससोड्ढगई।।

अर्थ– यह जीवात्मा उपयोगमय है, अमूर्तिक है, कर्त्ता है, स्वदेह प्रमाण है, भोक्ता है, संसार में स्थित है, सिद्ध है और स्वभाव से ऊर्ध्व गमन स्वभाव वाला है।

क. जीव उपयोगमय है – उपयोग का अर्थ जीव का अभिन्न परिणाम (भाव) या जीव की नित्य होने वाली अपनी क्रिया। ज्ञान-दर्शन अर्थात् जानना, देखना ही जीव का सदा होने वाला व्यापार है। जीव कहीं भी रहे, किसी भी स्थिति में रहे उसका जानना, देखना कभी भी नहीं छूटता है इसी को उपयोगमय कहा है। दो प्रकार के ये उपयोग हैं इन्हें ही ज्ञानोपयोग और दर्शनोपयोग कहते हैं। आत्मा ज्ञान में उपयोग लगाए तो ज्ञानोपयोग हुआ। आत्मा ज्ञानोपयोग से जानता है। दर्शन में उपयोग लगाए तो दर्शनोपयोग हुआ। आत्मा दर्शनोपयोग से देखता है। इस तरह जीव का यह स्वभाव है जैसे अग्नि का स्वभाव उष्णता है। अग्नि उष्णमय होती है वैसे ही जीव उपयोगमय है।

ख. जीव अमूर्तिक है– जैसे भौतिक जगत में हम सभी पदार्थों का कुछ न कुछ आकार, प्रकार देखते हैं वैसा जीव में नहीं होता है। जीव में न रंग है, न गंध है, न स्पर्श है, न जीव का कोई स्वाद है। इस तरह रंग-रूप आदि से रहित होने के कारण जीव वास्तव में अमूर्तिक होता है। जो मूर्तिक होता है वह रंग-रूप-आकृति वाला होता है। यह जीव की दूसरी विशेषता है।

ग. जीव कर्ता है – जीव में करने की शक्ति है इसे कर्तृत्व शक्ति कहते हैं। जीव कुछ न करेगा। कैसा भी भाव करे वह उसी भाव का कर्ता कहलाएगा। अच्छे, शुभ भाव करे तो शुभभाव का कर्ता और बुरे, अशुभ भाव करे तो अशुभ भाव का कर्ता होता है। यदि अच्छे-बुरे कैसे भी भाव न करके जब जीव केवल अपने

ही स्वभाव को जानने के लिए, अपने शुद्ध स्वरूप की प्राप्ति के लिए शुद्धभाव करता है तब वह जीव शुद्ध भाव का कर्ता होता है। जब यह जीव सिद्ध हो जाता है तब मात्र स्वभाव का कर्ता बना रहता है। वह भाव करता नहीं है किन्तु स्वयं स्वभाव होता रहता है।

घ. **जीव स्वदेहपरिमाण है** – जितना शरीर होता है जीव उतनें में ही समा जाता है। जीव का प्रमाण कभी शरीर से अधिक नहीं होता है। जीव चाहे चींटी के समान छोटा हो या हाथी के बराबर बड़ा हो। वह उसी देह में ही समाहित हो जाता है। जीव का वह स्वभाव है कि वह शरीर के अनुसार अपने प्रमाण (आकार) को छोटा–बड़ा कर लेता है।

च. **जीव भोक्ता है** – ऐसा नहीं समझना कि जीव मात्र कर्ता है। जीव जो भाव करता है उसी भाव का वह भोक्ता/अनुभव करने वाला भी होता है। जैसा करेगा, जो करेगा उसी का वह भोक्ता भी होगा।

छ. **जीव संसार में स्थित है** – संसार और मोक्ष दो अलग–अलग स्थान हैं। संसार में रहने की जीव की अवस्था अलग है तो मोक्ष में जीव की अवस्था अलग हो जाती है। संसार में रहेगा तो अशुद्ध होगा, मोक्ष में होगा तो शुद्ध होगा। इसलिए जो जीव संसार में है वह संसारी है। जीव मोक्ष से संसार में नहीं आता है किंतु संसार से मोक्ष में जाता है। जीव का अस्तित्व सदा से है उसका प्रारंभ बिन्दु नहीं है इसे ही अनादि काल का अस्तित्व कहा है। यदि जीव के अस्तित्व का प्रारंभ हो जाए तो उसका विनाश भी निश्चित है। ऐसा कभी संभव नहीं है इसलिए जीव अनादि काल से (Since Begining Less Time) संसार में है।

ज. **जीव सिद्ध है**– जो जीव संसार से मुक्त हो गया वह सिद्ध है। जो जीव सिद्ध हैं वह सिद्ध ही है। उनकी स्थिति संसारी जीव से विपरीत होती है। सिद्ध जीव सदा सिद्ध ही रहते हैं। अनन्तकाल में भी उनके स्वरूप में कोई अन्तर नहीं आता है।

झ. जीव स्वभाव से ऊर्ध्वगति वाला है – जब जीव मुक्त होता है तो वह ऊर्ध्वगमन ही करता है। जीव नीचे नहीं जाता है, तिरछा गमन भी नहीं करता है। जीव की स्वाभाविक गति ऊपर की ओर जाने की ही है। जब जीव संसार में कर्म के कारण भ्रमण करता है तो वह किसी भी गति में तिरछी आदि गति में भी चला जाता है।

अदृश्य-सूक्ष्म जीव के विषय में इस तरह विचार करना ही आज्ञाविचय धर्म ध्यान है। धर्म ध्यान का यह वर्णन जीव की मुख्यता से किया है, प्रयोजनीय यही है। विस्तार के लिए तो बहुत है किन्तु वह यहाँ ज्यादा प्रासंगिक नहीं है।

2. अपाय विचय धर्मध्यान

संसार में भटकता जीव कैसे दु:खों से मुक्त हो, कैसे उपाय करें जिससे आत्मा शुद्ध हो। कौन सा पुरुषार्थ करे, जिससे आत्मिक गुणों का विकास हो। जीव की परिणति स्वकल्याण की, आत्मा उपलब्धि की हो जाए ऐसे कारणों का विचार करना अपाय विचय धर्म ध्यान है। विचार करें- धर्म-स्वभाव है। अधर्म-विपरीत भाव है। धर्म कोई सम्प्रदाय नहीं, मजहब नहीं, जाति नहीं है। धर्म वह है जो धारण किया जाए जिसके धारण किए जाने पर ही सुख, शान्ति मिलेगी। इसलिए वस्तु स्वभाव धर्म है। क्षमा, मृदुता, सरलता, सत्य, सन्तोष, पवित्रता, इच्छाओं को रोकना, दूसरों पर उपकार करना, जो अपना नहीं उसे अपना न मानना और जो ब्रह्म स्वरूप अपना है उसी में रमण करना यही धर्म है। अथवा जीवों की रक्षा करना धर्म है, इस तरह स्वात्मा की ओर अभिमुख होकर सम्यग्दर्शन-सम्यग्ज्ञान- सम्यक्चारित्र का पालन करना धर्म स्वयमेव हो ही जाता है।

3. विपाकविचय धर्मध्यान

कोई पशु बना है, पक्षी है, कोई मनुष्य होकर भी दरिद्री, अपंग, रोगी, अकाल में मरने वाला है। कोई अत्यधिक पाप करके नरक जाता है तो कोई शुभ योग से देव बन जाता है, यह सब कर्म के उदय से जीव भोगता है ऐसे कर्म-फल का विचार करना विपाक विचय धर्म ध्यान है।

4. संस्थान विचय धर्म ध्यान

किसी भी पदार्थ के वास्तविक आकार का विचार करना जैसे कि लोक का आकार क्या है? नरक के बिलों का आकार क्या है? सर्व-विमानों का आकार क्या है? पृथ्वी का आकार क्या है? लोक के अन्दर कितने द्रव्य है? किस कारण से हैं इत्यादि तथ्यों का विचार करना संस्थान विचय धर्म ध्यान है।

> "धर्म कोई मत नहीं, सम्प्रदाय नहीं, परम्परा नहीं, विचार नहीं है, अपितु धर्म वस्तु (पदार्थ) का स्वभाव है। स्वभाव की प्राप्ति के लिए ध्यान करना धर्मध्यान है"

निर्विकल्प ध्यान

निर्विकल्प ध्यान

जिस ध्यान में विकल्प न रहे या कोई विचार न हो वह निर्विकल्प ध्यान है, इसे ही अविचार ध्यान भी कहते हैं। विचार रहित अवस्था होते हुए भी ज्ञान शून्यता नहीं होती है। जो विचार इन्द्रिय-विषय मन की कल्पनाओं से संबंधित हैं उनको छोड़कर आत्म-विचार की भावनाओं का अनुभव करना निर्विकल्प ध्यान है। निर्विकल्प ध्यान के लिए सूत्र -

1. निर्विकल्पोऽहं
2. निर्देहोऽहं
3. निर्वचनोऽहं
4. निर्मनोऽहं
5. चिन्मात्रोऽहं
6. चित्स्वरूपोऽहं
7. चिन्मयोऽहं
8. सिद्धोऽहं
9. चित्शक्तिस्वरूपोऽहं
10. चित्शक्तिपरिपूर्णोऽहं
11. देहमात्रोऽहं
12. देहप्रमाणोऽहं
13. देहरहितोऽहं
14. सिद्धोऽहं
15. सिद्धस्वरूपोऽहं
16. शुद्धोऽहं
17. सिद्धसदृशोऽहं
18. सिद्धमयोऽहं
19. सोऽहं
20. अहं
21. परमार्थोऽहं
22. समयोऽहं
23. समयसारोऽहं
24. शुद्धस्वरूपोऽहं
25. चिद्रूपोऽहं
26. शुद्धचिद्रूपोऽहं
27. स्थिरोऽहं
28. ध्रुवोऽहं
29. निश्चलोऽहं
30. स्पन्दरहितोऽहं

31. निर्ममोऽहं
32. निर्दोषोऽहं
33. निर्द्वेषोऽहं
34. निरागोऽहं
35. निर्मोहोऽहं
36. निर्मत्सरोऽहं
37. निर्बन्धोऽहं
38. निर्द्वन्दोऽहं
39. निर्मलोऽहं
40. निष्कलोऽहं
41. नि:शब्दोऽहं
42. नि:स्वरोऽहं
43. एकोऽहं
44. एकस्वरूपोऽहं
45. एकत्वस्वरूपोऽहं
46. एकाकी अहं
47. ज्ञानैकरूपोऽहं
48. ज्ञातृस्वरूपोऽहं
49. दृग्रूपोऽहं
50. दृष्टास्वरूपोऽहं
51. ज्ञायकमात्रोऽहं
52. दृष्टामात्रोऽहं
53. ज्ञानमात्रोऽहं
54. ज्ञानी अहं
55. ज्ञानस्वरूपोऽहं
56. ज्ञायकोऽहं
57. टंकोत्कीर्णज्ञायकस्वभावोऽहं
58. ज्ञस्वरूपोऽहं
59. ज्ञस्वभावोऽहं
60. शाश्वतोऽहं
61. शश्वत्स्वरूपोऽहं
62. नित्योऽहं
63. निरत्ययोऽहं
64. अखण्डस्वरूपोऽहं
65. सम्पूर्णोऽहं
66. विभागरहितोऽहं
67. अच्छेद्योऽहं
68. अभेद्योऽहं
69. निर्विभागोऽहं
70. आनन्दोऽहं

71. आनन्दकन्दोऽहं
72. आनन्दस्वरूपोऽहं
73. आनन्दमयोऽहं
74. आनन्दस्वभावोऽहं
75. आनन्दभरितोऽहं
76. चिदानन्दोऽहं
77. चिदानन्दमयोऽहं
78. आनन्दखचितोऽहं
79. आनन्दरचितोऽहं
80. ज्ञानरचितोऽहं
81. ज्ञानानन्दमयोऽहं
82. निर्विचारोऽहं
83. निराहारोऽहं
84. रागरहितोऽहं
85. द्वेषरहितोऽहं
86. मात्सर्यरहितोऽहं
87. क्रोधरहितोऽहं
88. मानरहितोऽहं
89. मायारहितोऽहं
90. लोभरहितोऽहं
91. कषायरहितोऽहं
92. इन्द्रियरहितोऽहं
93. चित्तरहितोऽहं
94. हास्यरहितोऽहं
95. शोकरहितोऽहं
96. पुंवेदरहितोऽहं
97. स्त्रीवेदरहितोऽहं
98. नपुंसकवेदरहितोऽहं
99. निष्कषायोऽहं
100. आकाररहितोऽहं
101. परभावरहितोऽहं
102. निराकारोऽहं
103. निरञ्जनोऽहं
104. निराबाधोऽहं
105. निरामयोऽहं
106. ध्यानरहितोऽहं
107. अर्हंस्वरूपोऽहं।
108. चैतन्यस्वरूपोऽहं

ध्यानकेन्द्र – जहाँ पर चित्त को रोकने पर ध्यान आसानी से लग जाता है, जहाँ पर चित्त रखकर जप भी किया जा सकता है ऐसे स्थान नाभि के ऊपर ही होते हैं। चित्त आलम्बन के ये स्थान दस कहे हैं। दो नेत्र, नासिका का अग्रभाग, ललाट, मुख, नाभि, सिर, हृदय, तालु, दोनों भौंह का मध्य भाग। इसके अतिरिक्त कण्ठ, रीढ़ की हड्डी पर ध्यान का आलम्बन लिया जाता है।

निर्विकल्प ध्यान की भ्रान्ति – निर्विकल्प ध्यान है तो मन्त्रजाप क्यों? यह भावना क्यों? क्योंकि जब तक भावना रहेगी, विकल्प रहेगा। विकल्प रहेगा तो निर्विकल्प कैसे हुआ? इसीलिए कुछ लोग साधु या गृहस्थ साधक बहुत जल्दी निर्विकल्प ध्यान में पहुँचने की प्रक्रिया को अपनाने के लिए विचार करते हैं कि कुछ भी सोचना नहीं, जो है सो है, उसको महसूस करना, अनुभव करना। उनकी यह सोच अभ्यास नहीं होने के कारण निष्फल जाती है। उन्हें निर्विकल्प ध्यान तो होता ही नहीं, साथ ही सविकल्प ध्यान भी नहीं हो पाता है। सविकल्प ध्यान के अभ्यास बिना निर्विकल्प ध्यान की स्थिति नहीं आती है। इसलिए सामायिक हो या ध्यान एक दम से निर्विकल्प स्थिति में जाने की कोशिश में प्रमाद हावी हो जाता है। निद्रा सवार होती है तो कुछ भी नहीं होता है, न ध्यान, न सामायिक। निठल्ला बैठा, निठल्ला ही उठ गया। इसका बहुत बड़ा सैद्धान्तिक कारण है। थोड़ा समझें– ज्ञान विकल्प है। ज्ञान ही विकल्प सहित है और इसके साथ ही ज्ञान व्यवसायात्मक होता है अर्थात् उसमें कुछ न कुछ क्रिया चलती रहती है। यूँ कहें कि निश्चयात्मक भी यदि कुछ है तो वह ज्ञान ही है यह जैन न्याय है। यही अनेकान्त दर्शन की फिलोसॉफी है। ज्ञान से निश्चय न हो तो वह ज्ञान प्रमाण नहीं है। इसलिए प्रत्येक साधक को पहले ज्ञान से ज्ञान में अपने ज्ञान को प्रामाणिक बनाना चाहिए। ज्ञान प्रामाणिक तभी बनेगा जब वह निश्चय करेगा। निश्चय तभी होगा जब ज्ञान व्यवसाय करेगा। इसलिए पहले ज्ञान का व्यवसाय करो। ज्ञान के व्यवसाय का नाम ही चिन्तन है, मनन है, जागृति है। अतः जो 108 मन्त्र लिखे हैं उनका आलम्बन लेकर मन के माध्यम

से अपनी सत्ता का, अपने स्वरूप का, अपने अस्तित्व का निश्चय करो। यह विकल्प ही निर्विकल्प बनाएगा। विकल्प से धारणा बनेगी। धारणा होगी तो फिर वह साधक जहाँ बैठेगा वहीं निर्विकल्प होगा। उस निर्विकल्पता में अन्तर्जागृति पूर्ण होगी। निद्रा नहीं, मूर्छा नहीं, विक्षिप्तता नहीं होगी। बिना एकाग्र हुए वह एकाग्र ही होगा। स्व में स्थित, आत्मस्थ होने लगता है, यही निर्विकल्प ध्यान है। प्रारंभिक साधक को ज्ञान का व्यवसाय जरूर करना है। मैं निश्चिन्त हूँ, मुझे कोई विकल्प नहीं, कुछ विचार करना विकल्प का कारण है, विकल्प से बंध है, बंध से संसार है', यह सोचकर जो निर्विचार होकर बैठे रहने की कोशिश करते हैं वो बेचारे कुछ भी न पाते, न ध्यान और न ध्यान का फल।

"

तस्मान्मोह-प्रहाणाय बहिश्चिन्तानिवृत्तये।
स्वात्मानं भावयेत्पूर्व-मैकाग्रयस्य च सिद्धये।।

–तत्त्वानुशासन-146

अर्थ- **इसलिए मोह को नष्ट करने के लिए, बाहरी चिन्ताओं को दूर करने के लिए तथा एकाग्रता की प्राप्ति के लिए सबसे पहले स्वात्मा की भावना करो।**

"

ध्यान से पहले जाप
(Mantrology)

ध्यान में उतरने से पहले जाप का महत्त्व सभी योगियों ने कहा है। जाप से मन के ऊपर जो प्रभाव पड़ता है वह स्थायी होता है। जाप के अनेक भेद प्राचीन परम्परा से चले आ रहे हैं। जाप कायिक भी होती है, वाचनिक भी होती है, मानसिक भी होती है।

'श्लोक वार्तिककार विद्यानन्द' ईसा की 9वीं शताब्दी में कहते हैं कि–

'चतुर्विधा हि वाग्वैखरीमध्यमापश्यन्ती सूक्ष्माश्चेति।'

अर्थ– चार प्रकार के वचन हैं। 1. वैखरी, 2. मध्यमा, 3. पश्यन्ती, 4. सूक्ष्म।

1. **वैखरी** – ऐसा जाप या वचन बोलना जिसे दूसरा भी सुन सके इससे बोले गए अधिकतर शब्द बाह्य वातावरण को प्रभावित करते हैं। इसमें शब्द बाहर निकल कर बिखर जाते हैं इसलिए यह पद्धति वैखरी है।
2. **मध्यमा** – इस विधि में बाहरी होठ नहीं हिलते हैं। व्यक्ति भीतर तो बोलता है उसकी जीभ चलती है किन्तु बाहर से पूर्ण शान्त होता है। इसमें स्वाभिमुख होने की वृत्ति वैखरी से ज्यादा बढ़ जाती है।
3. **पश्यन्ती** – इस स्थिति में ओठ भी नहीं हिलते हैं और न जीभ हिलती है। मन शान्त हुआ भीतर ही भीतर उन अक्षरों को देखता रहता है। मन की स्थिरता कई गुना बढ़ जाती है।
4. **सूक्ष्म** – इस विधि में तो मंत्र का स्मरण भी छूट जाता है। मात्र आत्मा ही है या परमात्मा ही है, ऐसा आभास छूटकर स्वयं में स्थित हो जाता है।

इस प्रकार इन चार प्रकार के अभ्यास से व्यक्ति स्वात्मोन्मुखी होकर शनैः शनैः स्वात्म स्थित हो जाता है। अन्तरात्मा में स्थित वह स्थितप्रज्ञ बन जाता है। फिर

उसकी प्रज्ञा में अपराध नहीं होते हैं। प्रज्ञापराध से बचाना इस विधि का फल है। जब वह सूक्ष्म स्थिति से बाहर भी आता है तो वह राग, द्वेष आदि अपराधों को अपनी प्रज्ञा में नहीं लाता है। यही प्रज्ञापराध से अपने को बचाना है।

जाप के चार भेद - 1. वैखरी 2. मध्यमा 3. पश्यन्ती 4. सूक्ष्म

जाप के तीन भेद - कायिक जाप, वाचनिक जाप, मानसिक जाप।

कायिक जाप में श्रेष्ठ, तालु आदि के चलने के साथ शरीर के हाथ की अंगुलियाँ भी चलती हैं। जब जाप में अंगुली का हलन-चलन, शरीर का हलनचलन बन्द हो जाए तो वाचनिक जाप प्रारम्भ होती है। वाचनिक जाप में भीतर अन्तर्जल्प चलता है जिसमें शब्द उच्चारण का प्रयास बना रहता है। वाचनिक जाप शारीरिक जाप से ज्यादा महत्त्वपूर्ण है। इसमें गिनती की अपेक्षा ज्यादा नहीं रहती है। जो इस वाचनिक जाप के अभ्यासी हो जाते हैं उन्हें बिना अंगुली चलाए जाप गिनने का अभ्यास हो जाता है। किसी एक अंक या पदार्थ पर जिसकी संख्या एक से अधिक है उस पर ध्यान रखते हुए एक जाप को पूरा करके साधक आगे की गिनती बढ़ा लेता है। शरीर की हाथ, पैरों या अन्य अवयवों की गिनती को ध्यान में रखकर भी यह जाप किया जाता है।

वाचनिक जाप का अभ्यासी मानसिक जाप भी करने लग जाता है। इस मानसिक जाप में वचन का उच्चारण किसी भी स्थान से नहीं होता है। न ओठ हिलते हैं, न हृदय से शब्द का उच्चारण होता है, न दाँत-तालु पर जिव्हा लगती है। इस जाप का आनन्द बड़ा अद्भुत होता है। मन ही मन मंत्र का स्मरण रहता है पर भीतर स्पन्दन नहीं होता है। इससे जाप की छाप मन पर पड़ने लगती है। मन्त्र का प्रभाव मन पर जब पड़ता है तो दिव्य शक्तियाँ आस-पास स्वंय आने लगती हैं। **जप का महत्त्व अनेक पूजा करने और सैकड़ों बार स्त्रोत पढ़ने से भी कई गुना अधिक है।** कहा भी है।

''पूजा कोटिसमं स्तोत्रं स्तोत्रकोटिसमं जपः''

अर्थात् करोड़ों पूजा करने के समान एक बार मन से स्तोत्र पढ़ना महत्त्वपूर्ण है और करोड़ों

स्तोत्रों से भी ज्यादा प्रभावकारी जाप होता है। इस जप के अभ्यास से ही ध्यान होता है। इसलिए जैन ऋषियों ने जप को कहीं कहीं ध्यान के समान कहा है। ध्यान कार्य है, जप कारण है। जप और ध्यान की निकटता होने से ध्यान करने वाले को भी जप करने की प्रेरणा दी जाती है। **आचार्य नेमिचन्द्र सिद्धान्तदेव** द्रव्यसंग्रह ग्रन्थ में लिखते हैं कि-

''पणतीस सोल छप्पण चदु दुगमेगं च जवह झाएह।'' (49)

अर्थात् पैंतीस, सोलह, छह, पाँच, चार, दो और एक अक्षर के मंत्र का जप करो और ध्यान करो।

इसमें पैंतीस अक्षर का मन्त्र- पूरा णमोकार मन्त्र

सोलह अक्षर का मन्त्र - अरिहंत सिद्ध आइरिय उवज्झाय साहु या अर्हत्सिद्धाचार्योपाध्याय सर्वसाधुभ्यो नमः।

छह अक्षर का मन्त्र - अरिहंत सिद्ध या अरहंत साहु या ओं नमः सिद्धेभ्यः।

पाँच अक्षर का मन्त्र - असि आ उ सा।

चार अक्षर का मन्त्र - अरिहंत

दो अक्षर का मन्त्र - सिद्ध या अर्हं एक अक्षर का मन्त्र - अ, ऊँ, ओं, र्हं

"इन मंत्रों के अर्थ को जानकर अनन्त ज्ञान आदि गुणों का स्मरण करते हुए और मंत्र का उच्चारण करते हुए जप करना चाहिए तथा शुभोपयोग पूर्वक मन, वचन, काय को स्थिर करके मौनपूर्वक इनका ध्यान करना चाहिए (का. अनु. टीका पृ. 370)

जाप के लिए अन्य प्रभावकारी मन्त्र -

1. **'अ'** वर्ण का पाँच सौ बार जाप - एक उपवास का फल

2. **'अर्हत्'** के आदि वर्ण **'अ'** का जाप - एक उपवास का फल

3. **'ओं ह्रां ह्रीं ह्रूं ह्रौं ह्रः अ सि अ उ सा नमः'** यह मन्त्र द्वादशांग का सारभूत और संसार बन्धन काटने वाला है।

4. चत्तारिमंगलं अरहंतमंगलं, सिद्धमंगलं, साहुमंगलं, केवलिपण्णत्तो धम्मो मंगलं। चत्तारि लोगोत्तमा अरहंत लोगोत्तमा, सिद्धलोगोत्तमा, साहु लोगोत्तमा, केवलिपण्णत्तो धम्मो लोगोत्तमो। चत्तारि सरणं पव्वज्जामि, अरहंत सरणं पव्वज्जामि, सिद्धसरणं पव्वज्जामि, साहुसरणं पव्वज्जामि, केवलिपण्णतं धम्मं सरणं पव्वज्जामि।

   एकाग्रता से इन पदों के स्मरण से महालक्ष्मी की प्राप्ति होती है।

5. ओं अर्हत् सिद्ध सयोग केवली स्वाहा। (13 अक्षर का मन्त्र)

6. ओं ह्रां ह्रीं ह्रूं ह्रें ह्रैं ह्रों ह्रौ ह्रः अ सि आ उ सा सम्यग्दर्शन ज्ञानचारित्रेभ्यो नमः। (27 अक्षर का मंत्र)

7. ओं ह्रीं श्रीं अर्हं नमः

8. णमो सिद्धाणं

9. ओं नमो अर्हते केवलिने परमयोगिने अनन्तविशुद्धपरिणाम

   विस्फुरदुरुशुक्लध्यानाग्निनिर्दग्धकर्मबीजाय प्राप्तानन्तचतुष्टाय सौम्याय शान्ताय

   मंगलवरदाय अष्टादशदोषरहिताय स्वाहा।

10. ओं णमो अरहंताणं।

11. 'ह्रीं'

12. ललाट पर 'क्ष्वीं'

13. 'ह्रीं ओं ओं ह्रीं ह्रं सः ओं जोग्गे मग्गे तच्चे भूदे सव्वे भविस्से अक्खे पक्खे जिपापारिस्से स्वाहा।

14. ओं ह्रां अर्हं नमो णमो अरहंताणं ह्रीं नमः।

15. श्रीमद् वृषभादि वर्धमानान्तेभ्यो नमः।

16. अ सि आ उ सा के अक्षर क्रमशः नाभि, मस्तिक, कंठ, हृदय, मुख पर स्थित कमल पर चिन्तन करें।

17. नमः सर्वसिद्धेभ्यः।

जाप का पारमार्थिक फल -

जप में दो अक्षर हैं। इन दो अक्षरों का अर्थ एक श्लोक से कहा है।

जकारो जन्मविच्छेदः पकारो पापनाशनः।
तस्माज्जप इति प्रोक्तो जन्म पापविनाशकः।।

अर्थात् **'ज'** कार शब्द जन्म का विच्छेद, विनाश कहता है और **'प'** कार पाप का विनाशक है इसलिए **'जप'** इस शब्द से जन्म और पाप का विनाश बताया गया है। जप के फल से प्रवृत्ति से निवृत्ति की ओर आया जाता है। अन्तरात्मा वैखरी से सूक्ष्म तक की यात्रा करके जब स्वस्थित होता है तो आत्मानन्द की अनुभूति करता है। उस योगी का वह आनन्द परमानन्द है जिसकी तुलना किसी भी सांसारिक सुख से या दैवीय सुख से नहीं की जा सकती है। इसीलिए कहा है- **'जायते परमानन्दः कश्चिद् योगेन योगिनः'** योगी को कोई अद्भुत परमानन्द प्राप्त है। इस तरह अन्तरात्मा में स्थित हुआ योगी **'अन्तर्मुहूर्त'** में एकाग्र होकर कैवल्य की गति प्राप्त कर लेता है।

प्रारम्भिक अभ्यास

आइये अर्हं ध्यान का प्रारम्भिक अभ्यास करें

1. सर्वप्रथम अरिहंत, सिद्ध, आचार्य, उपाध्याय और साधु मुद्रा का कम से कम आधा मिनट अभ्यास करें।
2. इन मुद्राओं का अभ्यास यथाशक्ति बढ़ाया जा सकता है।
3. शांत बैठ जायें, ज्ञान मुद्रा में स्थिति हों।
4. थोड़ी देर अपनी श्वॉसों पर ध्यान दें। नासिका छिद्रों से आती-जाती श्वॉस को देखते रहें।
5. फिर अपने नाभि केन्द्र पर ओं को स्थापित करें और मस्तिष्क पर अर्हं के अक्षरों को स्थापित करें।
6. **'ओं अर्हं नमः'** का लय बद्ध जोर से उच्चारण के साथ नाद करें।
7. यह नाद तीन से अधिक बार जितना संभव हो करें।
8. मन को इस प्रक्रिया से बांध कर रखें।
9. ओं अर्हं का प्रकाश जब बढ़ जाए तो शांत बैठकर पूरे शरीर में फैली हुई आत्मा का अनुभव करें।
10. मन हटे तो पुनः श्वॉस पर टिकायें या फिर पूरे शरीर से संवेदनों को एक ध्यान से देखते रहें।
11. इस तरह 10-15 मिनट तक मन को शान्त और स्थिर करने के बाद आप अपने पूरे शरीर को और मन को स्वस्थ एवं ऊर्जावान महसूस करने लगेंगे।
12. इसके बाद अर्हं योग क्रिया करें।
13. मन को विशुद्ध भावों से भरने के लिए अर्हं योग प्रार्थना करें।
14. ध्यान समाप्त करके अपने आसपास की ऊर्जा को विश्व कल्याण की भावना से विसर्जित कर दें।

DO'S (करें)

1. नियमित अभ्यास, रोज 10 मिनट का अभ्यास, हफ्ते में एक दिन के 1 घंटे से बेहतर है। नियमित व्यायाम एवं प्राणायाम आपके ऊर्जा शरीर की नकारात्मकता को समाप्त करता है।
2. अपनी रीढ़ की हड्डी गर्दन व सिर को सीधा रखें एवं उस आसन में बैठे जिसमें आप देर तक आसानी से बैठ सकें।
3. ध्यान के लिए शांत, खुला व ऐसा स्थान चुने जो ऊर्जा की दृष्टि से भी साफ हो, वह आपके शयनकक्ष के अलावा कोई कमरा भी हो सकता है जहाँ सूर्य का प्रकाश आता हो।
4. ध्यान के समय बहुत सारे विचार आयेंगे। उनके साथ बहें नहीं न ही उन्हें रोके, केवल एक बिन्दु पर अपना ध्यान केन्द्रित करके उन्हें आता-जाता देखें।
5. सहज भाव से करना। बिना किसी तनाव या चिंता के। हो सकता है हम किसी बिमारी से मुक्ति पाने के लिए ध्यान कर रहे हो परन्तु जिस समय ध्यान में बैठें उस समय एक दम सहज होकर सब चिंताओं को भुलाकर अपने आत्म तत्त्व से योग का अभ्यास करें। ऐसा करने से आप पाएंगे कि रोग शीघ्र शांत होगा।
6. नित्य अपनी बुद्धि को सकारात्मक (positive) संकल्पों का भोजन कराएँ।
7. शाकाहारी भोजन सात्विक जीवन शैली अपनाने का प्रयास करे अत्यधिक तला, भुना बाजार का भोजन विचारों में विकृति पैदा करता है।

DON'T (क्या न करें)

1. बहुत ज्यादा शक्ति का प्रयोग नहीं करें यह विभ्रम को जन्म देता है।
2. स्वयं निर्णायक न बने, मानसिक एवं वाचनिक निन्दा से बचें।
3. अपने आप से बहुत ज्यादा अपेक्षा नहीं करें यह लम्बे समय तक करने वाला पुरुषार्थ है। एक ही जीवन हमारी समस्त समस्याओं के हल के लिए पर्याप्त है, यह आवश्यक नहीं।
4. माँस, शराब, जुआ, चोरी, अनावश्यक झूठ से परहेज करें। यह सब आपके उर्जा शरीर को दूषित करते हैं, अतः ध्यान में बाधक हैं।
5. जितना गुरू कहें उससे ज्यादा की कल्पना न करें। अधिक कल्पना आपको वास्तविक अनुभव से दूर कर देती है।

समयः

1. ध्यान के लिए सर्वोत्तम बेला तो ब्रह्म मुहूर्त ही है (सूर्योदय से पहले)
2. मध्यम-संधि काल में या सोने से पहले
3. जघन्य-जब आप शांत चित्त से बैठ सकें। भोजन के बाद एक डेढ़ घंटे तक नहीं करना चाहिए।

अर्हम् योग एवं आहार

अर्हम् योग एवं ध्यान हेतु शाकाहार ही सर्वश्रेष्ठ आहार है। आपने सुना होगा तथा पढ़ा होगा कि जीवन में आहार का महत्त्व कितना है। हम अपने प्रतिदिन के जीवन में यह अनुभव करते हैं कि यदि हमें उचित आहार नहीं मिले तो जीवन ही असंभव है। क्योंकि आहार ही हमारे जीवन की समस्त गतिविधियों के संचालन का ऊर्जा स्रोत है। इसलिए जिस प्रकार का ऊर्जा स्रोत हम उपयोग में लेंगे उसी प्रकार हमारे जीवन की गतिविधियां होती है। मानवीय जीवन, मशीनी जीवन से भिन्न है। मशीनें कार्य तो करती है, उन्हें भी ऊर्जा की आवश्यकता होती है लेकिन मशीनों में न तो ज्ञान होता है न ही उनका कोई स्वभाव होता है, और ना ही वह कोई अनुभव करती है। इसलिए मशीनों में किसी भी प्रकार का ऊर्जा स्रोत का उपयोग किया जाए कोई भी दिक्कत नहीं है। लेकिन मानवीय जीवन में जहां सृष्टि की सर्वश्रेष्ठ कृति मनुष्य के आहार का प्रश्न है, एक उचित संतुलित आहार की अत्यधिक आवश्यकता है। क्योंकि मानवीय जीवन में ज्ञान, स्वभाव और अनुभव का समावेश है। वही उसे संसार की सर्वश्रेष्ठ कृति बनाता है।

एक मनुष्य ही है, जो अपने ज्ञान का प्रकाश इतना बड़ा सकता है कि वो सृष्टि की तीन लोक की समस्त गतिविधियों को एक समय में जान सके। इसलिए मनुष्य के जीवन में आहार का चयन अत्यधिक आवश्यक है, अन्यथा उसे सुखी जीवन व्यतीत करने में समस्याएं उत्पन्न होगी तथा वह अपने लक्ष्यों को प्राप्त नहीं कर सकेगा। कहते हैं "जैसा खावे अन्न वैसा होवे मन" इसलिए हमारे प्राचीन ऋषियों ने मनुष्य के सर्वश्रेष्ठ भोजन के रूप में शाकाहार का चयन किया जो उन्हें उनके जीवन में अंतिम लक्ष्य तक पहुँचाने में मददगार हो सके तथा आजीवन सुखी एवं स्वस्थ रख सके।

शाकाहार के लाभ : शाकाहार भोजन शरीर के लिए उत्तम भोजन है। यह हमारे शरीर के पाचन तंत्र को पूर्ण रूप से ठीक रखता है। हमारे शरीर में रक्त संचार को

उचित बनाए रखने, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने तथा शरीर को शक्ति प्रदान करने का उत्तम स्रोत है। शाकाहार भोजन उच्च रक्तचाप, हृदयाघात, मधुमेह रोग, कैंसर, तनाव, मोटापा जैसी बीमारियों से हमें दूर रखता है तथा हमारे शरीर में उचित प्रोटीन, विटामिन, एन्टीऑक्सीडेंट तथा शर्करा एवं ऊर्जा का नियंत्रण बनाए रखने में सहायक होता है। यह शरीर में ऊर्जा के संतुलन को बनाए रखते है।

शाकाहार भोजन मस्तिष्क के लिए सर्वश्रेष्ठ आहार है। यह हमारे शरीर में इस तरह की ऊर्जा उत्पन्न करता है जिससे सकारात्मक भाव तरंगे उत्पन्न होती हैं। सकारात्मक भाव तरंगों के उत्पन्न होने से जीवन अपने श्रेष्ठ लक्ष्यों की प्राप्ति में लग जाता है तथा मानवीय गुण जैसे दया, प्रेम, समता, सद्भाव, मित्रता जैसे संवेदनशील भाव उत्पन्न होते हैं तथा ये भाव ही सृष्टि के सृजन में सहायक होते हैं। इन सकारात्मक भावों का ही परिणाम है कि सृष्टि की मानव जाति आज भी अपने विकास और उच्चतर लक्ष्यों के लिए मिलकर काम कर रही है।

शाकाहार भोजन हमारे जीवन में हमें हिंसक प्रवृतियों से दूर करने में सहायक है तथा जीवन को अहिंसक बनाता है। अहिंसक जीवन ही नई सृष्टि का सृजन करता है तथा यही भाव हमें अन्य जीवों की सृष्टि में रक्षा करने का संवेदन देता है। हमारे प्राचीन ऋषि मुनियों ने, आयुर्वेदाचार्यों ने कहा है कि यदि हमें अपने जीवन में भगवान के बताए हुए मार्ग पर चलकर जीवन को मोक्षरूपी अंतिम लक्ष्य तक पहुँचाना है, तो हमें अर्हम् योग को जीवन में अपनाना होगा। इसका सतत् अभ्यास करना होगा तथा शाकाहार के माध्यम से निरंतर प्रयास करते हुए गुरूओं के बताए मार्ग पर चलकर हम अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकेंगे। शाकाहार ही हमारे प्रकृति के सौन्दर्य को बनाये रखने में तथा पर्यावरण को बचाये रखने में सहायक सिद्ध होगा। जो इस सृष्टि पर मानव जीवन की व अन्य जीवों की निरंतरता बनाये रखने का मार्ग प्रशस्त करेगा।

REASONS WHY ARHAM YOGA

“For breath is life, and if you breathe well, you will live long on earth." - Sanskrit Proverb Whether you practice arham meditation and yoga daily or have just taken your first arham yoga class, you've probably noticed some benefits - relaxed state of mind, better sleep, or more energy. Although we are still learning and measuring yoga's benefits. Western science is uncovering clues about this ancient practice and it's affect on longevity and life span. Here are just 12 of the many benefits that influence longevity and promote a long, healthy life.

1. **Prevent cartilage and joint breakdown**

   Arham Yoga practice takes joints through their full range of motion, which helps joint cartilage receive fresh nutrients, prevents wear and tear, and protects underlying bones. This also helps prevent degenerative arthritis and mitigates disability.

2. **Increases bone density and health.**

   Many postures in yoga require weight hearing, which strengths bones and helps ward off osteoporosis. Specifically, yoga strengthens arms bones that are particularly vulnerable to osteoporotic fractures. Many studies has shown that yoga practice increases overall bone density.

3. **Increases blood flow**

Arham Yoga gets your blood flowing! Relaxation helps circulation, movement brings more oxygen to your cells (which function better as a result), twisting brings fresh oxygenated blood to organs, and inversions reverse blood flow from the lower body to the brain and heart, additionally, yoga increases hemoglobin levels in red blood cells, helping prevent blood clots, heart attacks, and strokes.

4. **Cleanses lymph and immune systems**

Arham Yoga movements help in draining lymph, allowing the system to better fight infection, destroy diseased cells, and toxic waste in the body. Furthermore, meditation appears to have a beneficial effect on the functioning of the immune system, boosting it when needed (i.e. raising antibody levels in response to a vaccine) and lowering it when needed (i.e. mitigating an inappropriately aggressive immune function in an autoimmune disease like psoriasis)

5. **UPs your heart rate**

Many classes such as Arham yoga can boost heart rate into the aerobic range. Studies found that yoga can lower resting heart rate, increases endurance, and improves maximum uptake of oxygen during exercise-all reflections of improved aerobic conditioning. Studies have also found that those who practice pranayama or “breath control" are able to

do more exercise with less oxygen, regularly moving heart rate into the aerobic range lowers risk of heart attack and can relieve depression.

6. **Regulates your adrenal glands**

Arham Yoga lowers Cortisol levels. If high, they compromise the immune system and may lead to permanent changes in the brain. Excessive Cortisol has also been linked with major depression, osteoporosis, high blood pressure, and insulin resistance.

7. **Lowers blood sugar**

Arham Yoga lowers blood sugar and LDL (“bad") cholesterol and boosts HDL (“good") cholesterol. In people with diabetes, yoga has been found to lower blood sugar by lowering Cortisol and adrenaline levels, encouraging weight loss, and improving sensitivity to the effects of insulin. Lowering blood sugar levels decreases your risk of diabetic complications such as heart attack, kidney failure, and blindness.

8. **Improves your balance**

Regularly practicing yoga increases proprioception (the ability to feel what your body is doing and where it is in space) and improves balance. Better balance could mean fewer falls. For the elderly, this translates into more independence and delayed admission to a nursing home or never entering one at all.

9. **Calms nervous system and helps you sleep deeper**

Stimulation in our modern society can tax our nervous system. Yoga and meditation encourage turning inward of the senses and removal of stimuli, providing much needed downtime for the nervous system and better sleep - meaning you'll be less tired, stressed, and less likely to have accidents.

10. **Gives your lungs room to breathe**

Yogis tend to take fewer breaths of greater volume, which is both calming and more efficient. Yogic breathing has been shown to help people with lung problems due to congestive failure and improve measures of lungs function, including maximum volume of breath and efficiency of exhalation. Yoga promotes breathing through the nose, which filters, warms, and humidifies air. This helps prevent asthma attacks while also removing pollen, dirt, and other things you'd rather not take into your lungs.

11. **Improved digestion**

Arham Yoga promotes healthy digestion by moving the body in ways that facilitate more rapid and efficient transport of food and waste products through the bowels. Healthy digestion helps lower the risk of colon cancer and diseases of the digestive track.

12. Encourages self-care and healthy lifestyle.

Perhaps the greatest benefits of yoga is its ability to inspire and improve self-care and healthy living. As yogis tend to be more involved in their own health and care, they discover that they have the power to effect positive change in their lives and tend to adopt more healthy habits. Overtime, healthy living has a large impact on life expectancy.

साधकों के अनुभव

TESTIMONIALS

आज सर्वांगीण व्यक्तित्व विकास की बहुत चर्चा है, शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक विकास इस के घटक है। मुनि श्री प्रणम्य सागर जी द्वारा प्रतिपादित अर्हं योग का उदेश्य मात्र शारीरिक स्वास्थय न होकर मानसिक एकाग्रता, धैर्य जैसे महत्वपूर्ण गुणों का विकास है । इससे संयमित, शान्त जीवन व स्वस्थ समाज का निमार्ण हो सकता है । अर्हं योग के लगातार अभ्यास से मुझे कई लाभ मिले ।

- Smt. Sanju Jain
M.A. (Science of Living)
C 4/18, Model Town, Delhi

मैं नितिका जैन पत्नी श्री मनीष कुमार जैन कोटा की रहने वाली हूँ। मेरे गले में एकदम से आवाज़ आना बन्द हो गई। डॉ. को दिखाने पर ऑप्रेशन करने की सलाह दी। मेरे पापा श्री सुरेश कुमार जी पटवारी ने परम पूज्यमूनि श्री 108 प्रणम्य सागर जी महाराज का योग और ध्यान शिविर में भाग लेने के लिए कहा और मैंने शिविर में भाग लिया। 3 दिन का ध्यान व योग करने से एवं परम पूज्य मुनि श्री द्वारा गले का एक विशेष मंत्र ध्यान में करने को कहा और 3 दिन में मेरे गले में आवाज वापस आ गई और उसके बाद उस मंत्र का रोज़ ध्यान करने से मैं बिल्कुल ठीक हो गई और आज मेरे गले में कोई बीमारी नहीं है। मुनि श्री के चरणों में कोटि-कोटि नमोस्तु...

- Nitika Jain
1-H-21, Vigyan Nagar, Kota (Raj.)

महाराज जी के द्वारा शुरु किया गया अर्हं योग तीन दिवसीय मॉडल टाउन मंदिर में आयोजित किया गया जिसका मैं हिस्सा बन पायी । योग द्वारा मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार आया । मेरा 20 वर्ष पुराना ब्लड प्रेशर मात्र तीन दिन में सामान्य हुआ । अर्हं योग लगातार करने से मुझे कई लाभ मिले ।

- Smt. Rina Jain
M2k, Azad Pur, Delhi

मैं श्रीमती वीणा जैन मैंने 3-5-18 में अर्हं योग का तीन दिन का शिविर attend किया था। उसके उपरांत हमने उसे 40 दिन का पूर्ण करने का नियम किया। हमें इसके बाद बहुत आराम हुआ। मेरा वजन 2 कि.ग्रा. कम हुआ। कान की पस ठीक हो गई एवं सोच भी positive हुई।

मैं अर्हं योग का आभार प्रकट करती हूँ। मेरे बाद मेरे पति को भी अर्हं ध्यान से बहुत फायदा हुआ। मैंने अर्हं योग को 40 दिन तक लगातार नियम पूर्वक किया यहाँ तक कि हमने यात्रा के दौरान Train में भी अर्हं योग किया।

Add.: 147, विद्या विहार अपार्टमेंट,
सेक्टर- 9, रोहिणी, दिल्ली-110085

अर्हं योग की 5 मुद्राओं के निरन्तर दो माह के अभ्यास से मुझे स्पॉन्डोलाइटिस में आशाजनक लाभ प्राप्त हुआ। अभ्यास अन्तराल एवं तदुपरान्त लगातार रहने वाले दर्द ने अनायास ही कमी हुई एवं ऐसा लगा जैसे कोई समस्या है ही नहीं। इस दर्द की वजह से पिछले 10 वर्षों से एकाग्रता एवं कार्यक्षमता काफी हद तक प्रभावित हो रही थी जो कि अर्हं योग के माध्यम से निवारण हो सकी।

- Ajit Prakash Jain, Scientist
Atomic Powerhouse, Rawatbhata (Raj.)

मेरी तबीयत जब खराब हुई तब पता चला कि मुझे कैंसर है। मेरे बेटे के दोस्त ने हमें महाराज श्री प्रणम्य सागर जी से मिलवाया। गुरू जी ने मुझे ओंकार का उच्चारण लाल लाइट में 204 बार करने को कहा और अर्हं का उच्चारण 204 बार सफेद लाइट में करने को कहा। तबसे मैं रोज करती हूँ, मेरी बीमारी में काफी सुधार आया है। मैं महाराज जी की आभारी हूँ कि उन्होनें मेरा मार्गदर्शन किया।

- Sarla Tuteja
B-42, Arya Nagar Apartments, Delhi

Arham Yoga Dhyan is a great learning of my life

I was an extremely angry person before, who was always complaining and finding negativity in others. My life was an illusion. I was a baseless thinker and own no value in my family and society. After practicing Arham Yoga Dhyan my life has changed completely. It has changed my prospective to see the world. Now I truly respect and value others and my aggression has converted into calmnes which has reduced my stress and made me happy. Believe me practicing Arham Yoga Dhyan, anyone can achieve any goal in his/her life physically, mentally, relationships any more.

Thanks to Muni Pranamya Sagar Ji Maharaj. He has given us such an incredible power to manage our difficulties with ease.

- Akshat Jain
Flat No. 3, 10/119, Sector-3, Rajinder Nagar,
Sahibabad, Ghaziabad, U.P.

Arham yog is very good for our mental and physical health. By practicing Arham yog for only 40 days my back pain is now gone. Mini Shri Pranamya Sagar Ji Maharaj Ji told me to practice some of mudras and now I can work all day without any stress. This yog is very important for our day to day life.

- Mr. Sanjeev Handa
Architect
C 18, Nehru park , Delhi

By Practicing Shri Maha muni 108 Pranamya Sagar ji maharaj ji's '**Arham Yog and Knowledge**', I've seen many improvements in my body. My stomach pain is now well, my digestion is now 80% better and Swelling in my knees is finally gone too.

- Mr. Mahavir Kumar
RZ-17, Rana Enclave, Delhi

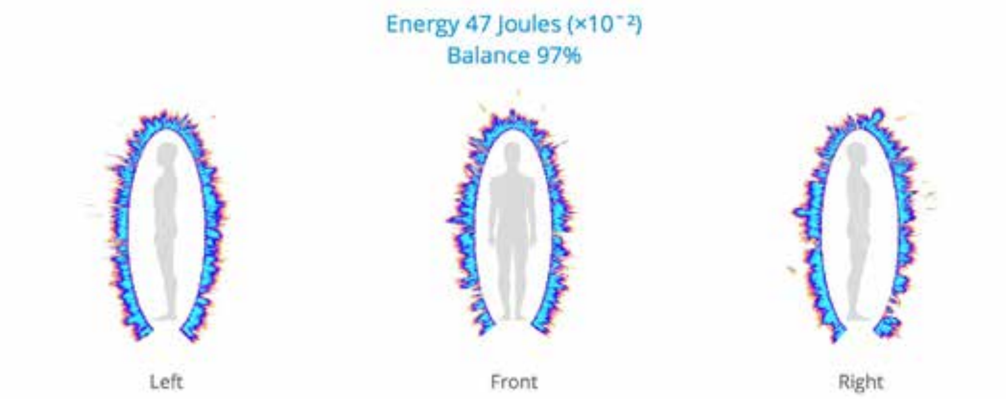
We have conducted Analysis of a Personal Energetic Homeostasis by Measuring Energy Field using GDV camera to see the changes of individual's Aura & Chakra. It is just an hour of meditation done and comparative report taken. This very authentic Analysis Conducted by Dr. Madhav Kirti Das, International Holistic Yoga Guru & a Naturopath Physician, an International health Coach, founder of Holistic Naturecure & Yoga Research Foundation.

Analysis of a Personal Energetic Homeostasis by Measuring Energy Field

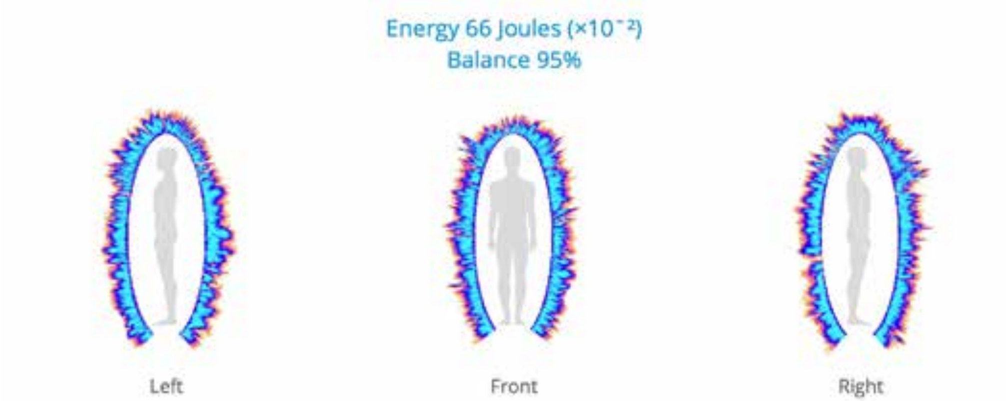
Akshat jain 2018-07-07 16:33:13, Akshat jain 2018-07-08 07:53:37

Energy Field

Akshat jain 2018-07-07 16:33:13



Akshat jain 2018-07-08 07:53:37

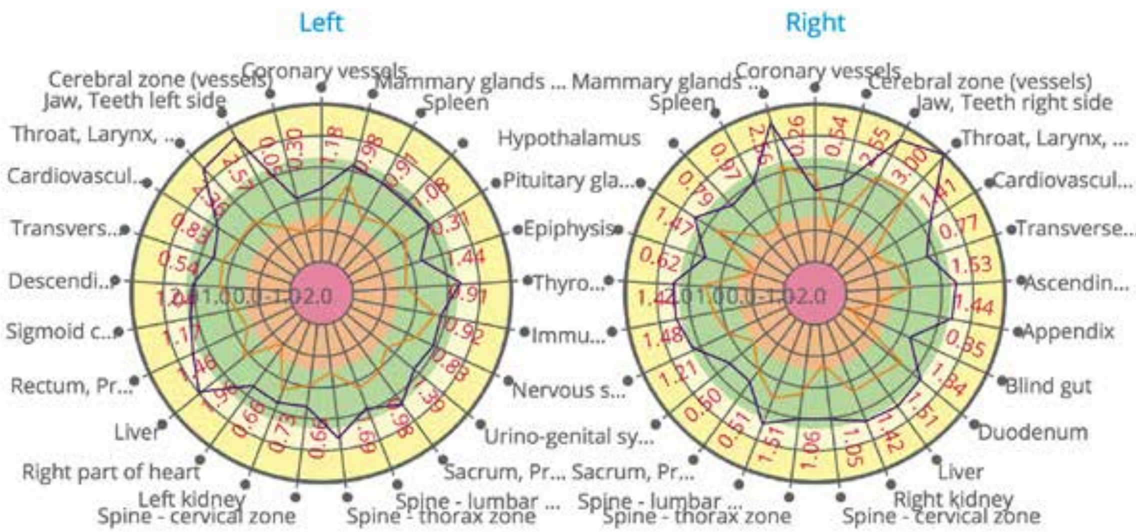


Human Energy Field - is the most sensitive reflection of the physical, emotional and, in some cases, spiritual condition of a person. The image of Energy Field, created in Bio-Well software is based on ideas of Traditional Chinese Medicine and verified b 18 years of clinical experience by hundreds of medical doctors with many thousands of patients.

Bio-Well is not a medical instrument, it is not designed for medical diagnostic, it allows conducting energy analysis. In case of health concerns, please, consult your doctor.

Health status

Reflects energy re-distribution for different organs and systems



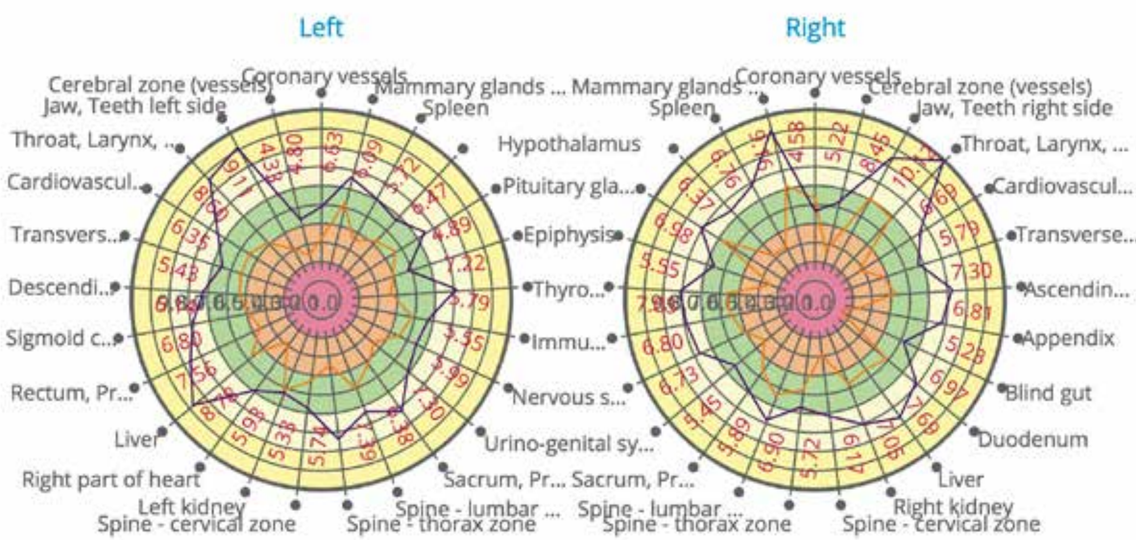
Color	Name	HS left	HS right
(orange)	2018-07-07 16_33 - Akshat jain	-0.09	-0.02
(purple)	2018-07-08 07_53 - Akshat jain	1.08	1.25

The Health Status is designed for analysis the functional state of the human body, by calculating the integral parameters of energy distribution in the body and in organs and for their comparison with reference parameters of a practically healthy person calculated in according with the database.

The typical energy level corresponds to the green zone in the middle. The inner circle is the area of energy deficiency (hypo-energy state). The outer ring is the area of energy excess (hyper-energy state). The diagrams are divided into the sectors related to a certain part of the human body.

Bio-Well is not a medical instrument, it is not designed for medical diagnostic, it allows conducting energy analysis. In case of health concerns, please, consult your doctor.

Energy Reserve

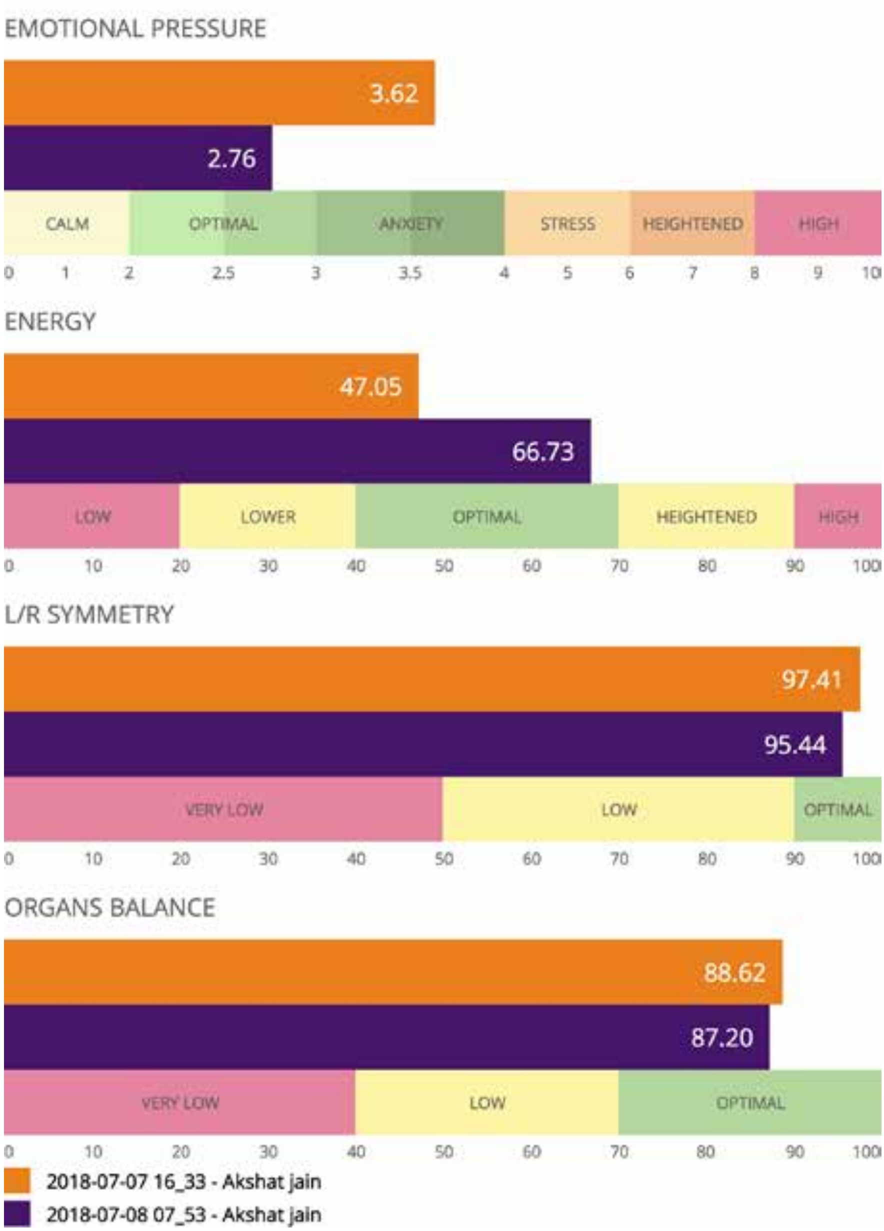


Color	Name	Energy Reserve
Orange	2018-07-07 16_33 - Akshat jain	66%
Purple	2018-07-08 07_53 - Akshat jain	100%

The Energy Reserve is designed for analysis of the functional state of the human body, by calculating the Energy parameter of the particular organ. Represents energy reserve of different cells of the body. Comparison with the Health Status demonstrates the level of energy kept in the cells comparing with energy being used at the moment. It is beneficial when the Energy Reserve outline is wider/larger than the Health Status outline (applicable only with the appropriate calibration).

Bio-Well is not a medical instrument, it is not designed for medical diagnostic, it allows conducting energy analysis. In case of health concerns, please, consult your doctor.

Analysis


EMOTIONAL PRESSURE
3.62
2.76
CALM
OPTIMAL
ANXIETY
STRESS
HEIGHTENED
HIGH
0 1 2 2.5 3 3.5 4 5 6 7 8 9 10
ENERGY
47.05
66.73
LOW
LOWER
OPTIMAL
HEIGHTENED
HIGH
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
L/R SYMMETRY
97.41
95.44
VERY LOW
LOW
OPTIMAL
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
ORGANS BALANCE
88.62
87.20
VERY LOW
LOW
OPTIMAL
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
2018-07-07 16_33 - Akshat jain
2018-07-08 07_53 - Akshat jain

Energy

Demonstrate the level of energy for the particular person both in Joules and in %% related to the Database of apparently healthy people, measured from 0 to 100 Joules ($\times 10^{-2}$).

- **0 - 20 Joules ($\times 10^{-2}$)** - low energy (may be related to energy deficiency, as well as to meditative state)
- **20 - 40 Joules ($\times 10^{-2}$)** - decreased energy
- **40 - 70 Joules ($\times 10^{-2}$)** - typical energy
- **70 - 90 Joules ($\times 10^{-2}$)** - heightened energy - characteristic of people with high level of energy
- **90 - 100 Joules ($\times 10^{-2}$)** - high energy - typical for athletes, top managers, at the same time may be an indication of inflamation.

Balance

- **0 - 50%** - very low balance - indication of serious mis-functioning
- **50% - 90%** - low balance - indication of functional disorder
- **90% - 100%** - typical balance

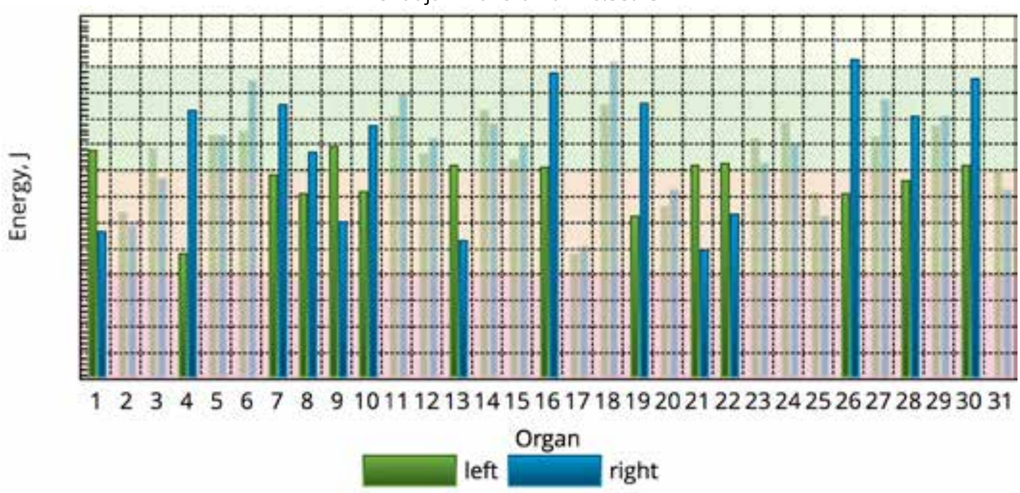
Emotional Pressure

- **0 - 2** - very calm, relaxed people that may be due to several factors: deep meditation, complete inner peace; the effects of psychedelics; deep sleep in the peaceful phase; at the same time it may be the case of chronic depression or in some cases inflammation, severe disease; we'll discuss this in the next part of the book.
- **2 - 3** - normal calm quiescent state.
- **3 - 4** - the state of anxiety. The state of permanent anxiety without relaxations may be the reason for serious problems.
- **4 - 6** - the excited stress state characteristic of active work, excitement, intense activity. This state is typical in high-level managers, militaries and people with responsible jobs. It may be related as well to the high anxiety level.
- **6 - 8** - at least four possible situations:
  - The reaction to a previous stressful situation (an unpleasant conversation, illness, failure in the training process, driving in stressful conditions, etc.). In this case, it is necessary to calm the patient and repeat the measurement after half an hour.
  - Increased nervousness, accumulated over long periods of time stress, emotional stress, autonomic dysfunction.
  - People with a special type of mentality that can quickly switch from a state of extreme excitement, nervousness, in the quiescent state.
  - The state of overtraining, fatigue, risk of injury.
  - Athletes in the moment of competition, actors at the performance, students at exams, etc.
  - Children in a state of nervous excitement.
- **8 - 10** - a very high level of stress, the peak of emotional excitement. If a patient with activation level 8-10 appears calm, this could indicate a dangerous situation: the person is on the verge of a nervous breakdown, so be aware and exercise caution.

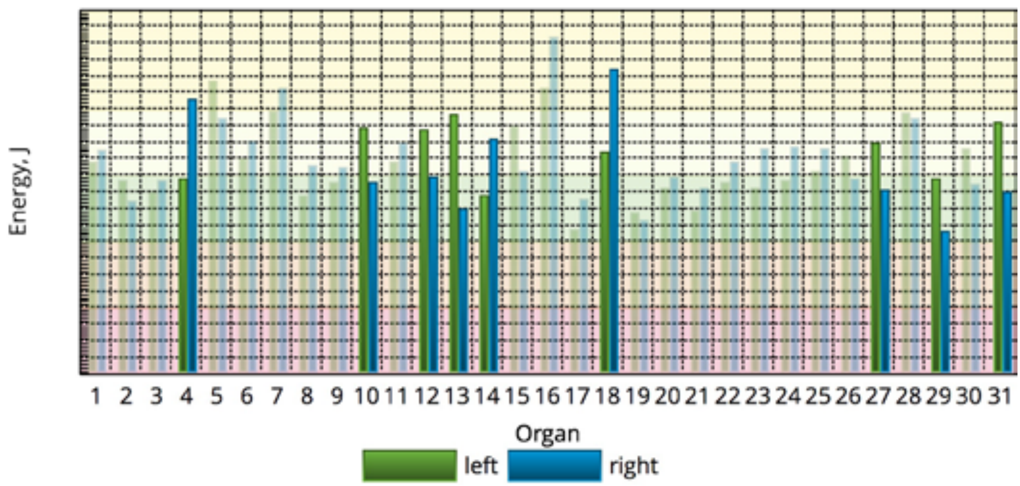
Bio-Well is not a medical instrument, it is not designed for medical diagnostic, it allows conducting energy analysis. In case of health concerns, please, consult your doctor.

Energy balance

Akshat jain 2018-07-07 16:33:13



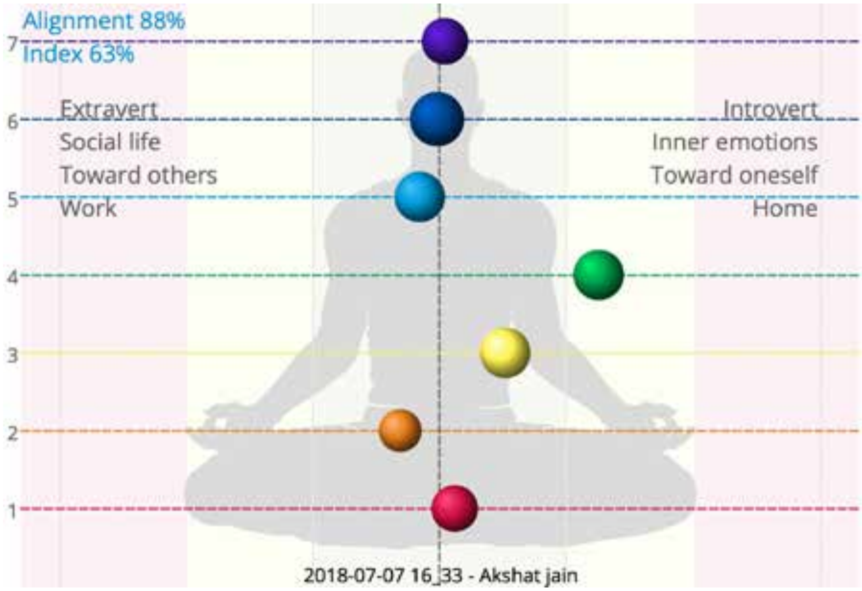
Akshat jain 2018-07-08 07:53:37

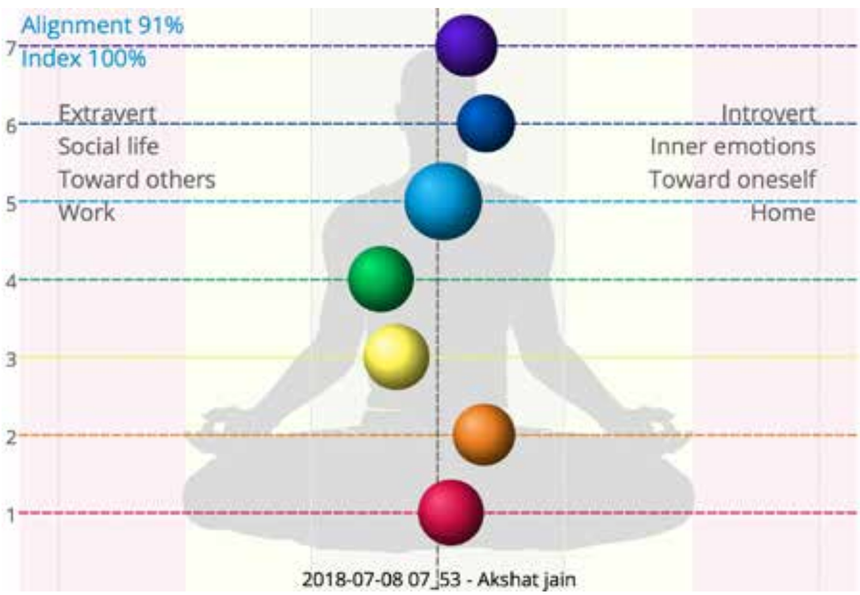


1. Cardiovascular system 2. Heart 3. Colon - transverse 4. Pancreas, Spleen 5. Liver 6. Pituitary gland 7. Thyroid gland 8. Adrenals 9. Spine - cervical zone 10. Spine - thorax zone 11. Spine - lumbar zone 12. Sacrum 13. Coccyx, Pelvis minor zone 14. Kidneys 15. Ears, nose, maxillary sinus 16. Throat, larynx, trachea 17. Cerebral zone (vessels) 18. Mammary glands (for women), Respiratory system 19. Coronary vessels 20. Thorax zone 21. Epiphysis 22. Hypothalamus 23. Nervous system 24. Immune system 25. Spleen, Pancreas 26. Right eye 27. Left eye 28. Jaw, Teeth 29. Cerebral zone (cortex) 30. Eyes 31. Prostate (for men)

Bio-Well is not a medical instrument, it is not designed for medical diagnostic, it allows conducting energy analysis. In case of health concerns, please, consult your doctor.

Chakras





Bio-Well is not a medical instrument, it is not designed for medical diagnostic, it allows conducting energy analysis. In case of health concerns, please, consult your doctor.

Bio-Well device has been developed by an international team led by Dr. Konstantin Korotkov and brings the powerful technology known as Electro-Photonic Imaging or Gas Discharge Visualization (EPI/GDV) to market in a more accessible way than ever before. Dr. Korotkov Software for Bio-Well device has been specifically developed to allow a user to quickly and easily conduct human energy scans. EPI/GDV Technique is the computer registration and analysis of electrophotonic emissions of different objects, including biological (specifically the human fingers) resulting from placing the object in the high-intensity electromagnetic field on the device lens.

When a scan is conducted, a weak electrical current is applied to the fingertips for less than a millisecond. The object's response to this stimulus is the formation of a variation of an "electron cloud" composed of light energy photons. The electronic "glow" of this discharge, which is invisible to the human eye, is captured by the camera system and then translated and transmitted back in graphical representations to show energy, stress and vitality evaluations. The images are then mapped to different organs and systems of the body, tapping into Chinese energy meridians.

The image, which we create in Bio-Well Software, is based on ideas of Traditional Chinese Medicine and verified by 21 years of clinical experience by hundreds of medical doctors with many thousands of patients.

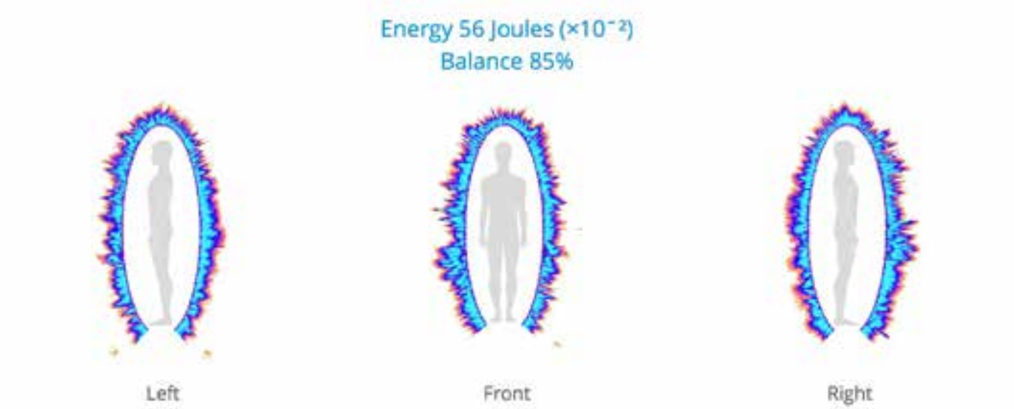
If you want to know more about Bioenergy address to www.bio-well.com

Analysis of a Personal Energetic Homeostasis by Measuring Energy Field

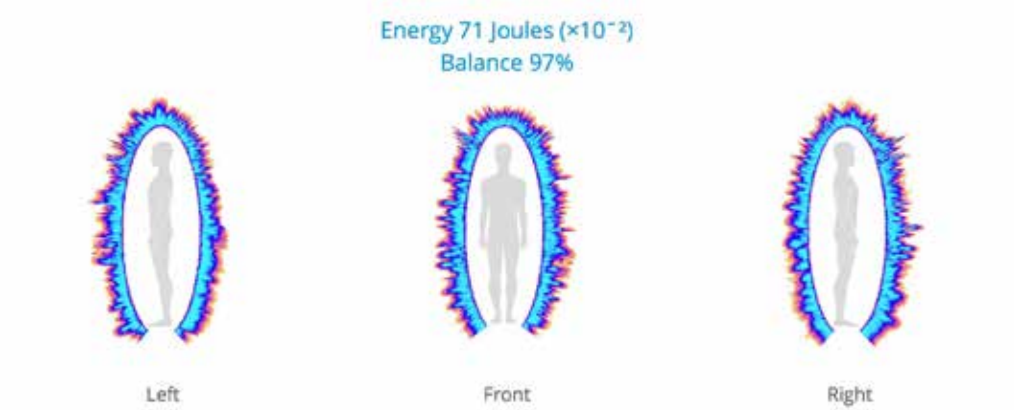
Anant jain 2018-07-07 16:26:58, Anant jain 2018-07-08 07:40:41

Energy Field

Anant jain 2018-07-07 16:26:58



Anant jain 2018-07-08 07:40:41

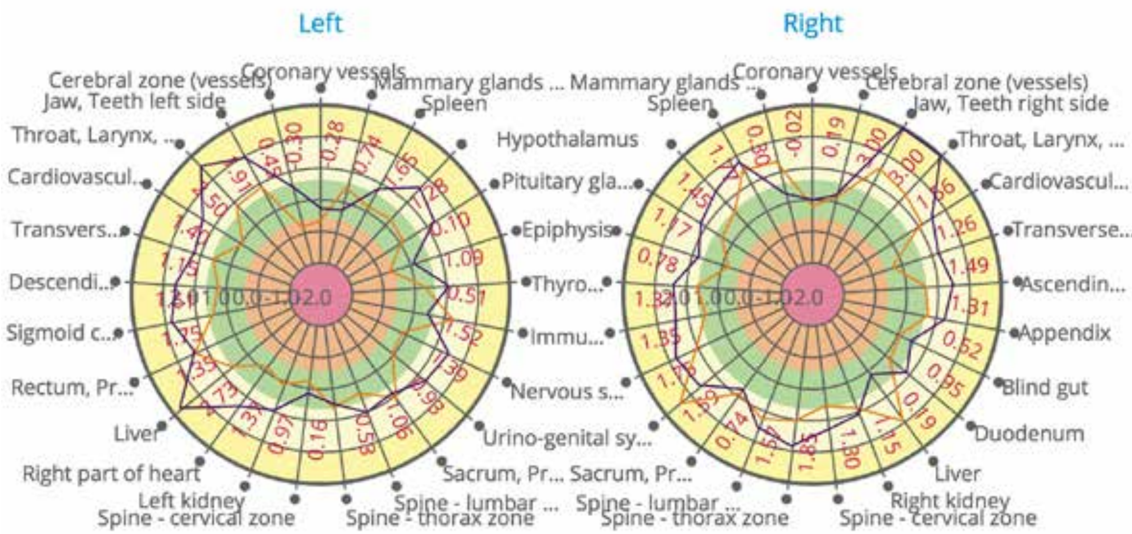


Human Energy Field - is the most sensitive reflection of the physical, emotional and, in some cases, spiritual condition of a person. The image of Energy Field, created in Bio-Well software is based on ideas of Traditional Chinese Medicine and verified by 18 years of clinical experience by hundreds of medical doctors with many thousands of patients.

Bio-Well is not a medical instrument, it is not designed for medical diagnostic, it allows conducting energy analysis. In case of health concerns, please, consult your doctor.

Health status

Reflects energy re-distribution for different organs and systems



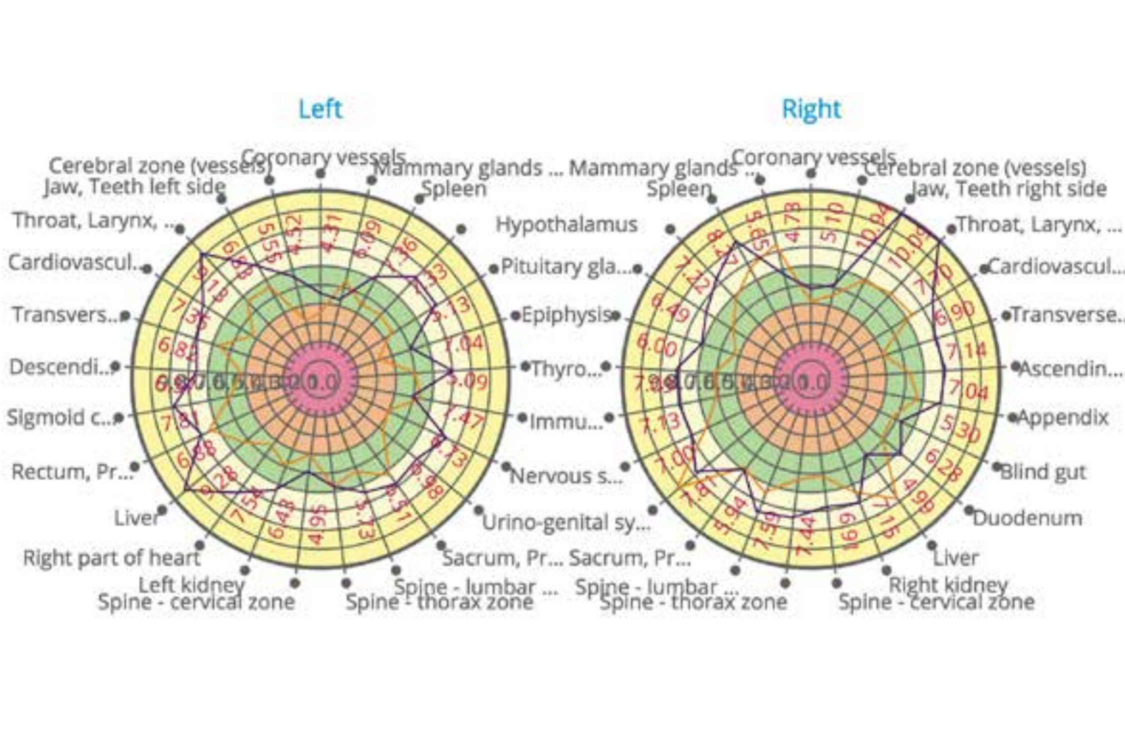
Color	Name	HS left	HS right
(orange)	2018-07-07 16_26 - Anant jain	0.29	0.80
(purple)	2018-07-08 07_40 - Anant jain	1.10	1.26

The Health Status is designed for analysis the functional state of the human body, by calculating the integral parameters of energy distribution in the body and in organs and for their comparison with reference parameters of a practically healthy person calculated in according with the database.

The typical energy level corresponds to the green zone in the middle. The inner circle is the area of energy deficiency (hypo-energy state). The outer ring is the area of energy excess (hyper-energy state). The diagrams are divided into the sectors related to a certain part of the human body.

Bio-Well is not a medical instrument, it is not designed for medical diagnostic, it allows conducting energy analysis. In case of health concerns, please, consult your doctor.

Energy Reserve

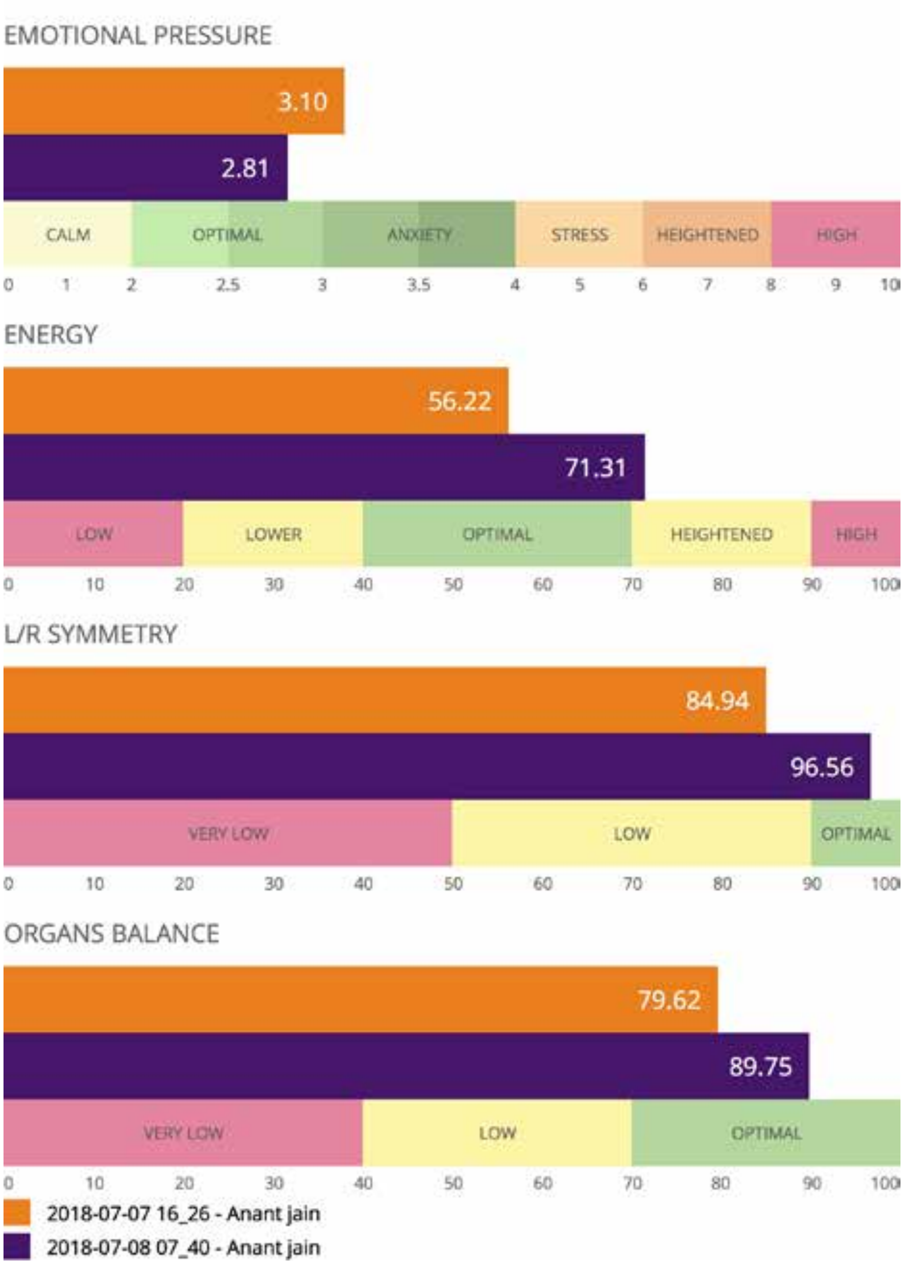


Color	Name	Energy Reserve
(orange)	2018-07-07 16_26 - Anant jain	100%
(purple)	2018-07-08 07_40 - Anant jain	100%

The Energy Reserve is designed for analysis of the functional state of the human body, by calculating the Energy parameter of the particular organ. Represents energy reserve of different cells of the body. Comparison with the Health Status demonstrates the level of energy kept in the cells comparing with energy being used at the moment. It is beneficial when the Energy Reserve outline is wider/larger than the Health Status outline (applicable only with the appropriate calibration).

Bio-Well is not a medical instrument, it is not designed for medical diagnostic, it allows conducting energy analysis. In case of health concerns, please, consult your doctor.

Analysis


EMOTIONAL PRESSURE
3.10
2.81
CALM
OPTIMAL
ANXIETY
STRESS
HEIGHTENED
HIGH
0 1 2 2.5 3 3.5 4 5 6 7 8 9 10
ENERGY
56.22
71.31
LOW
LOWER
OPTIMAL
HEIGHTENED
HIGH
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
L/R SYMMETRY
84.94
96.56
VERY LOW
LOW
OPTIMAL
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
ORGANS BALANCE
79.62
89.75
VERY LOW
LOW
OPTIMAL
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
2018-07-07 16_26 - Anant jain
2018-07-08 07_40 - Anant jain

Energy

Demonstrate the level of energy for the particular person both in Joules and in %% related to the Database of apparently healthy people, measured from 0 to 100 Joules (×10^{-2}).

- **0 - 20 Joules (×10^{-2})** - low energy (may be related to energy deficiency, as well as to meditative state)
- **20 - 40 Joules (×10^{-2})** - decreased energy
- **40 - 70 Joules (×10^{-2})** - typical energy
- **70 - 90 Joules (×10^{-2})** - heightened energy - characteristic of people with high level of energy
- **90 - 100 Joules (×10^{-2})** - high energy - typical for athletes, top managers, at the same time may be an indication of inflamation.

Balance

- **0 - 50%** - very low balance - indication of serious mis-functioning
- **50% - 90%** - low balance - indication of functional disorder
- **90% - 100%** - typical balance

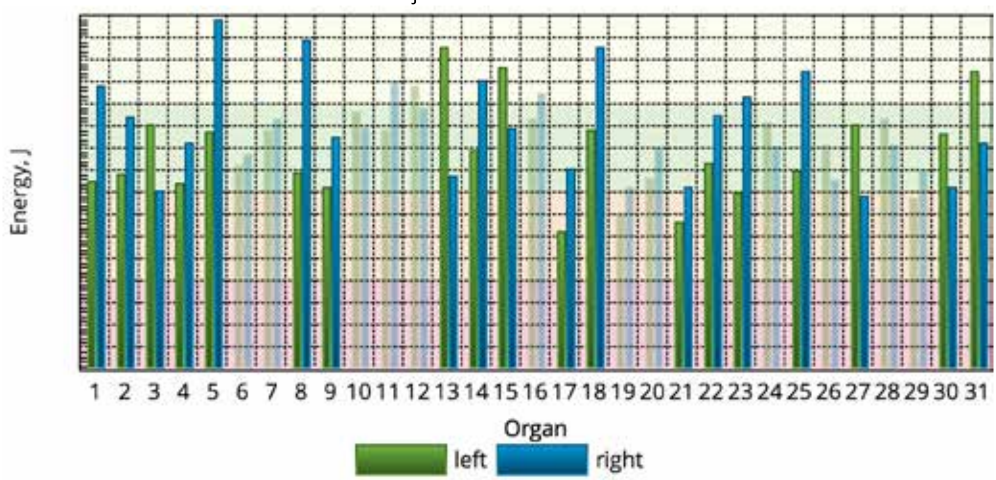
Emotional Pressure

- **0 - 2** - very calm, relaxed people that may be due to several factors: deep meditation, complete inner peace; the effects of psychedelics; deep sleep in the peaceful phase; at the same time it may be the case of chronic depression or in some cases inflammation, severe disease; we'll discuss this in the next part of the book.
- **2 - 3** - normal calm quiescent state.
- **3 - 4** - the state of anxiety. The state of permanent anxiety without relaxations may be the reason for serious problems.
- **4 - 6** - the excited stress state characteristic of active work, excitement, intense activity. This state is typical in high-level managers, militaries and people with responsible jobs. It may be related as well to the high anxiety level.
- **6 - 8** - at least four possible situations:
    - The reaction to a previous stressful situation (an unpleasant conversation, illness, failure in the training process, driving in stressful conditions, etc.). In this case, it is necessary to calm the patient and repeat the measurement after half an hour.
    - Increased nervousness, accumulated over long periods of time stress, emotional stress, autonomic dysfunction.
    - People with a special type of mentality that can quickly switch from a state of extreme excitement, nervousness, in the quiescent state.
    - The state of overtraining, fatigue, risk of injury.
    - Athletes in the moment of competition, actors at the performance, students at exams, etc.
    - Children in a state of nervous excitement.
- **8 - 10** - a very high level of stress, the peak of emotional excitement. If a patient with activation level 8-10 appears calm, this could indicate a dangerous situation: the person is on the verge of a nervous breakdown, so be aware and exercise caution.

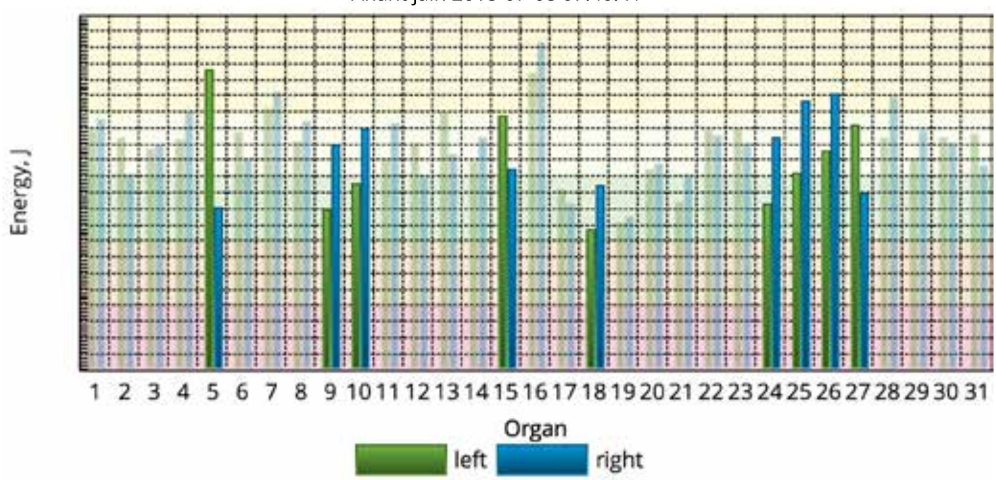
Bio-Well is not a medical instrument, it is not designed for medical diagnostic, it allows conducting energy analysis. In case of health concerns, please, consult your doctor.

Energy balance

Anant jain 2018-07-07 16:26:58



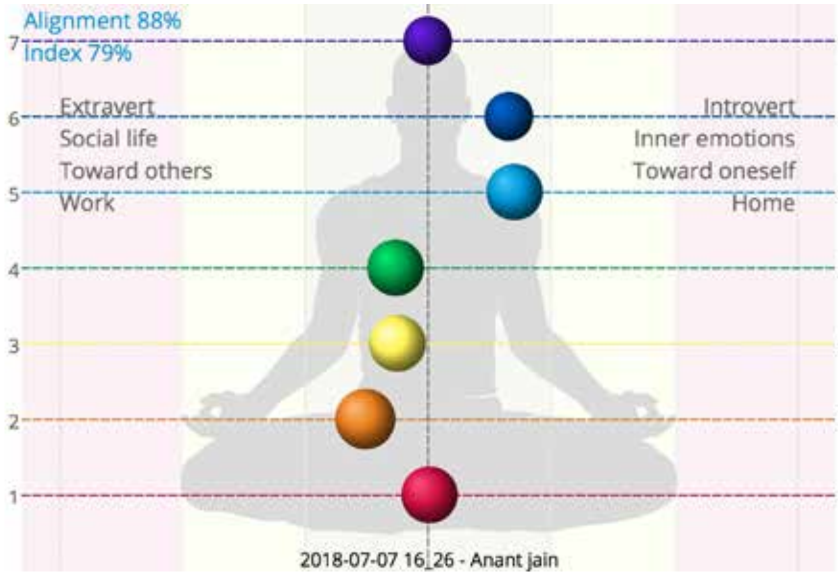
Anant jain 2018-07-08 07:40:41

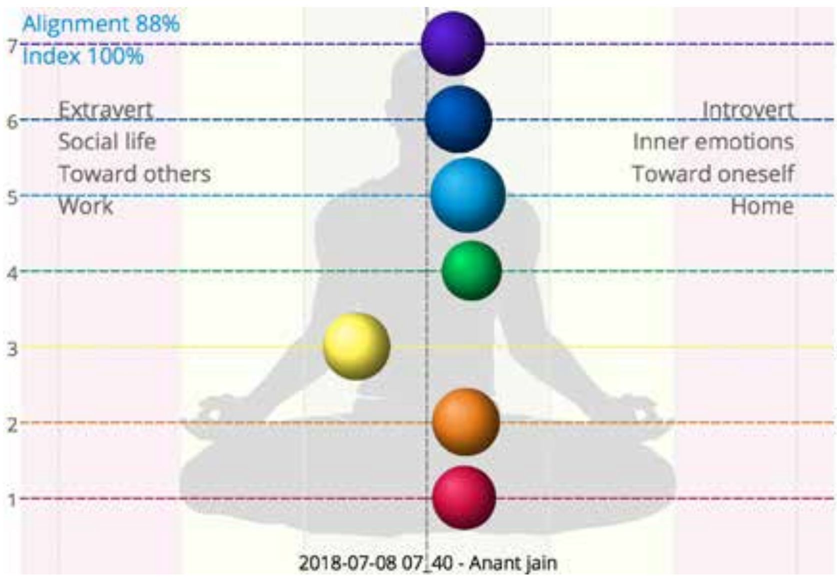


1. Cardiovascular system 2. Heart 3. Colon - transverse 4. Pancreas, Spleen 5. Liver 6. Pituitary gland 7. Thyroid gland 8. Adrenals 9. Spine - cervical zone 10. Spine - thorax zone 11. Spine - lumbar zone 12. Sacrum 13. Coccyx, Pelvis minor zone 14. Kidneys 15. Ears, nose, maxillary sinus 16. Throat, larynx, trachea 17. Cerebral zone (vessels) 18. Mammary glands (for women), Respiratory system 19. Coronary vessels 20. Thorax zone 21. Epiphysis 22. Hypothalamus 23. Nervous system 24. Immune system 25. Spleen, Pancreas 26. Right eye 27. Left eye 28. Jaw, Teeth 29. Cerebral zone (cortex) 30. Eyes 31. Prostate (for men)

Bio-Well is not a medical instrument, it is not designed for medical diagnostic, it allows conducting energy analysis. In case of health concerns, please, consult your doctor.

Chakras





Bio-Well is not a medical instrument, it is not designed for medical diagnostic, it allows conducting energy analysis. In case of health concerns, please, consult your doctor.

Bio-Well device has been developed by an international team led by Dr. Konstantin Korotkov and brings the powerful technology known as Electro-Photonic Imaging or Gas Discharge Visualization (EPI/GDV) to market in a more accessible way than ever before. Dr. Korotkov Software for Bio-Well device has been specifically developed to allow a user to quickly and easily conduct human energy scans. EPI/GDV Technique is the computer registration and analysis of electrophotonic emissions of different objects, including biological (specifically the human fingers) resulting from placing the object in the high-intensity electromagnetic field on the device lens.

When a scan is conducted, a weak electrical current is applied to the fingertips for less than a millisecond. The object's response to this stimulus is the formation of a variation of an "electron cloud" composed of light energy photons. The electronic "glow" of this discharge, which is invisible to the human eye, is captured by the camera system and then translated and transmitted back in graphical representations to show energy, stress and vitality evaluations. The images are then mapped to different organs and systems of the body, tapping into Chinese energy meridians.

The image, which we create in Bio-Well Software, is based on ideas of Traditional Chinese Medicine and verified by 21 years of clinical experience by hundreds of medical doctors with many thousands of patients.

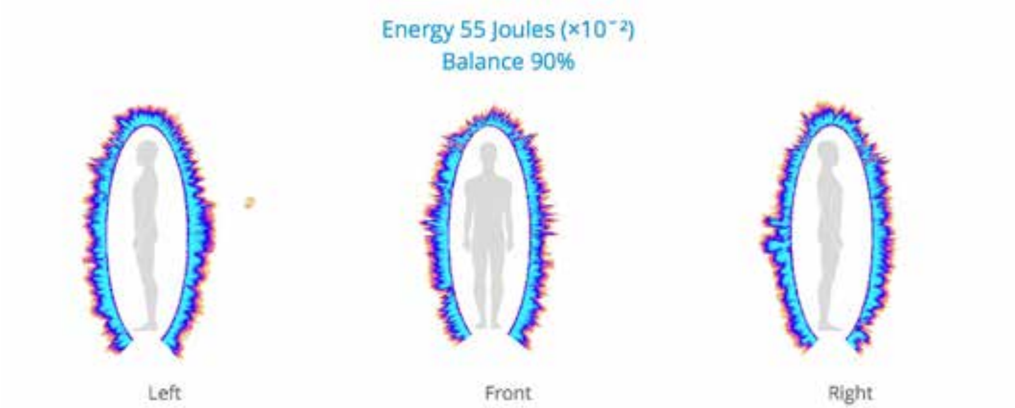
If you want to know more about Bioenergy address to www.bio-well.com

Analysis of a Personal Energetic Homeostasis by Measuring Energy Field

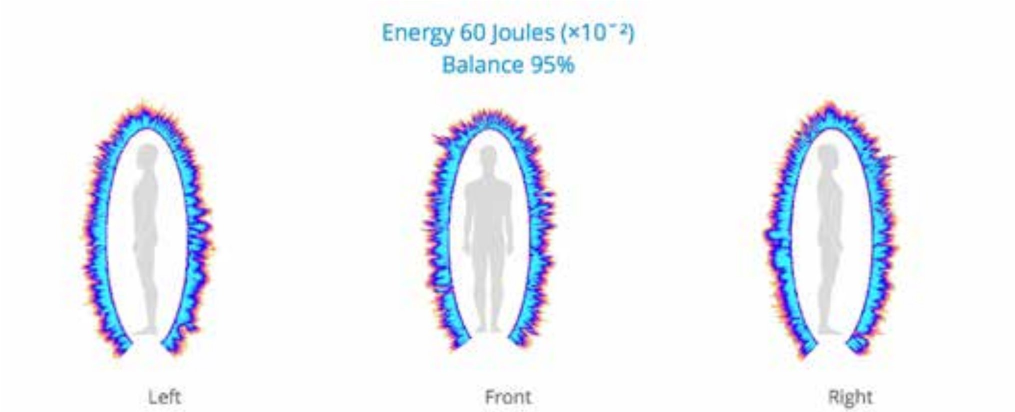
DR. mukesh jain 2018-07-07 17:09:54, DR. mukesh jain 2018-07-08 08:55:04

Energy Field

DR. mukesh jain 2018-07-07 17:09:54



DR. mukesh jain 2018-07-08 08:55:04

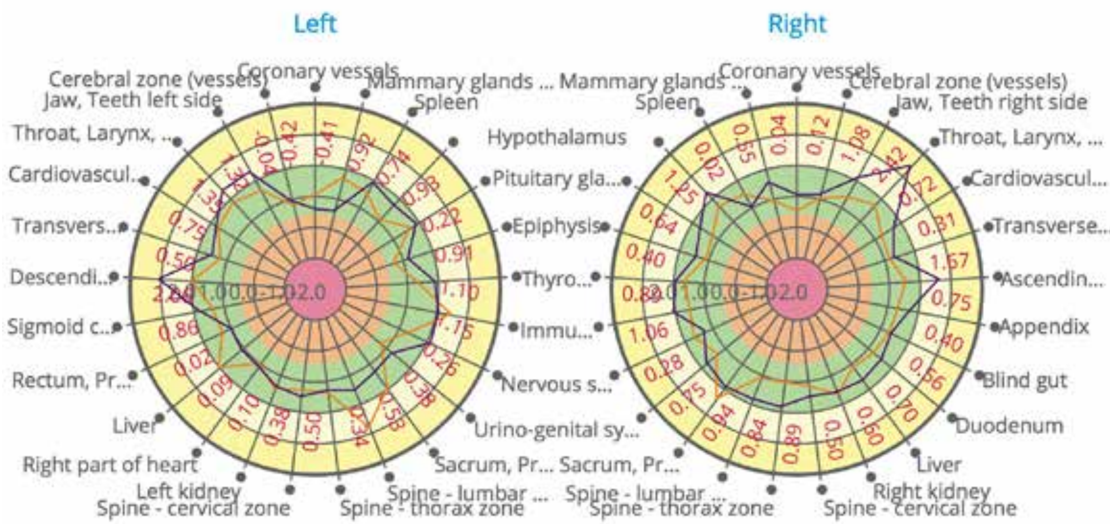


Human Energy Field - is the most sensitive reflection of the physical, emotional and, in some cases, spiritual condition of a person. The image of Energy Field, created in Bio-Well software is based on ideas of Traditional Chinese Medicine and verified by 18 years of clinical experience by hundreds of medical doctors with many thousands of patients.

Bio-Well is not a medical instrument, it is not designed for medical diagnostic, it allows conducting energy analysis. In case of health concerns, please, consult your doctor.

Health status

Reflects energy re-distribution for different organs and systems



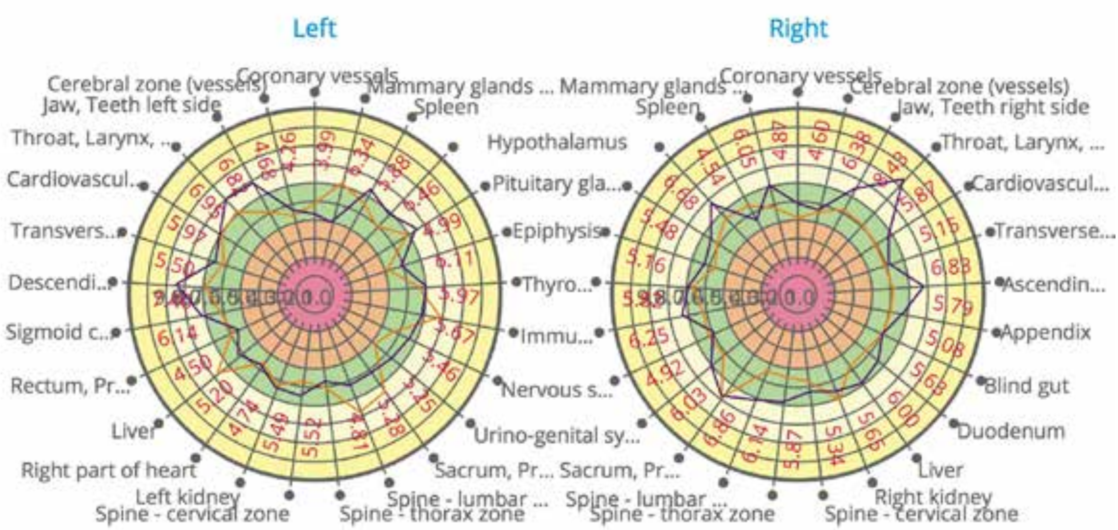
Color	Name	HS left	HS right
	2018-07-07 17_09 - DR. mukesh jain	0.50	0.34
	2018-07-08 08_55 - DR. mukesh jain	0.58	0.74

The Health Status is designed for analysis the functional state of the human body, by calculating the integral parameters of energy distribution in the body and in organs and for their comparison with reference parameters of a practically healthy person calculated in according with the database.

The typical energy level corresponds to the green zone in the middle. The inner circle is the area of energy deficiency (hypo-energy state). The outer ring is the area of energy excess (hyper-energy state). The diagrams are divided into the sectors related to a certain part of the human body.

Bio-Well is not a medical instrument, it is not designed for medical diagnostic, it allows conducting energy analysis. In case of health concerns, please, consult your doctor.

Energy Reserve

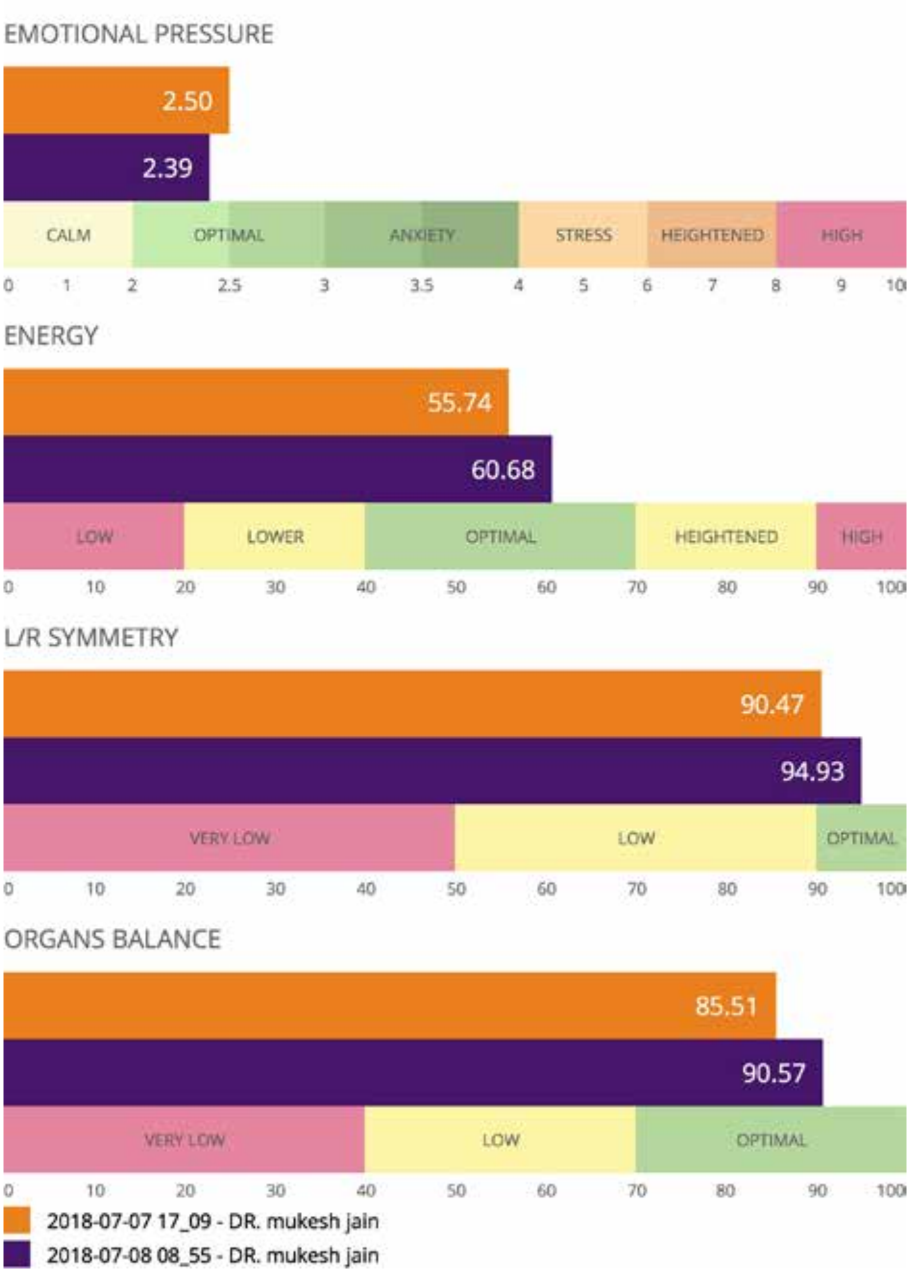


Color	Name	Energy Reserve
	2018-07-07 17_09 - DR. mukesh jain	100%
	2018-07-08 08_55 - DR. mukesh jain	100%

The Energy Reserve is designed for analysis of the functional state of the human body, by calculating the Energy parameter of the particular organ. Represents energy reserve of different cells of the body. Comparison with the Health Status demonstrates the level of energy kept in the cells comparing with energy being used at the moment. It is beneficial when the Energy Reserve outline is wider/larger than the Health Status outline (applicable only with the appropriate calibration).

Bio-Well is not a medical instrument, it is not designed for medical diagnostic, it allows conducting energy analysis. In case of health concerns, please, consult your doctor.

Analysis

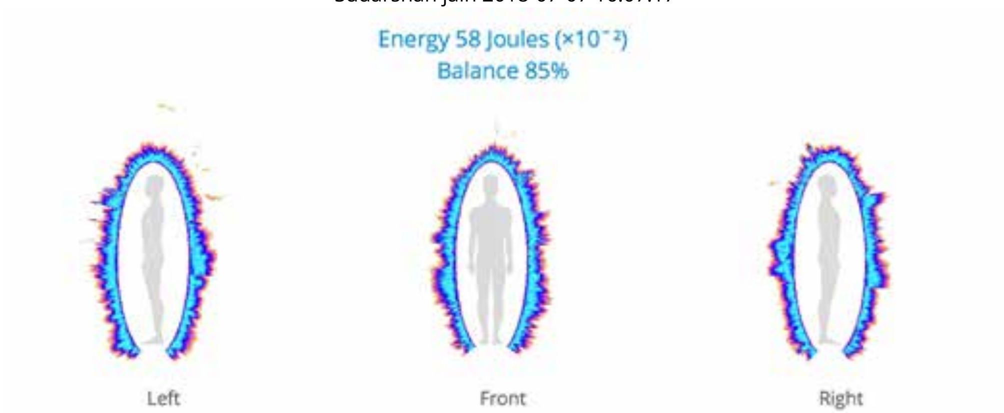

EMOTIONAL PRESSURE
2.50
2.39
CALM
OPTIMAL
ANXIETY
STRESS
HEIGHTENED
HIGH
0 1 2 2.5 3 3.5 4 5 6 7 8 9 10
ENERGY
55.74
60.68
LOW
LOWER
OPTIMAL
HEIGHTENED
HIGH
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
L/R SYMMETRY
90.47
94.93
VERY LOW
LOW
OPTIMAL
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
ORGANS BALANCE
85.51
90.57
VERY LOW
LOW
OPTIMAL
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
2018-07-07 17_09 - DR. mukesh jain
2018-07-08 08_55 - DR. mukesh jain

Analysis of a Personal Energetic Homeostasis by Measuring Energy Field

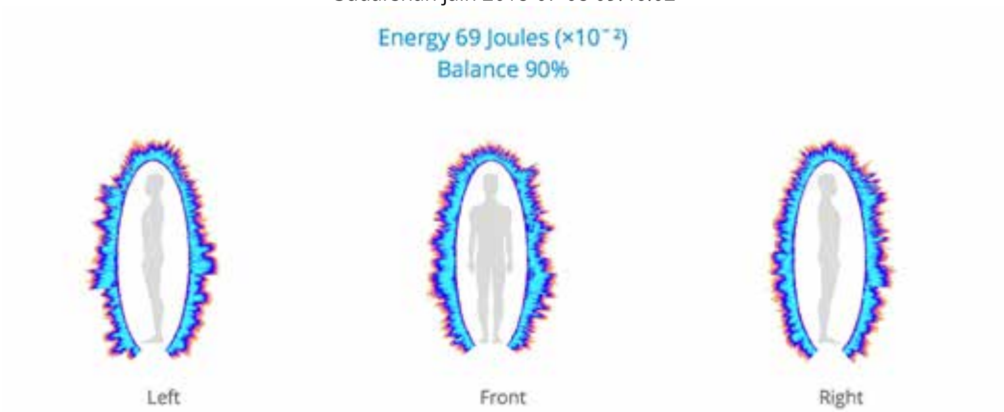
Sudarshan jain 2018-07-07 16:07:17, Sudarshan jain 2018-07-08 09:46:02

Energy Field

Sudarshan jain 2018-07-07 16:07:17



Sudarshan jain 2018-07-08 09:46:02

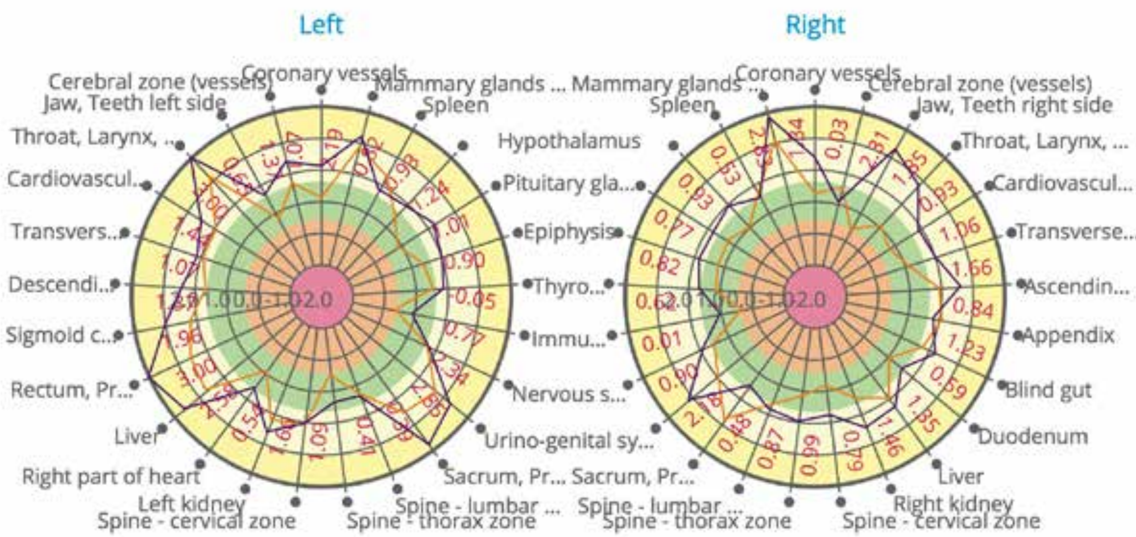


Human Energy Field - is the most sensitive reflection of the physical, emotional and, in some cases, spiritual condition of a person. The image of Energy Field, created in Bio-Well software is based on ideas of Traditional Chinese Medicine and verified by 18 years of clinical experience by hundreds of medical doctors with many thousands of patients.

Bio-Well is not a medical instrument, it is not designed for medical diagnostic, it allows conducting energy analysis. In case of health concerns, please, consult your doctor.

Health status

Reflects energy re-distribution for different organs and systems



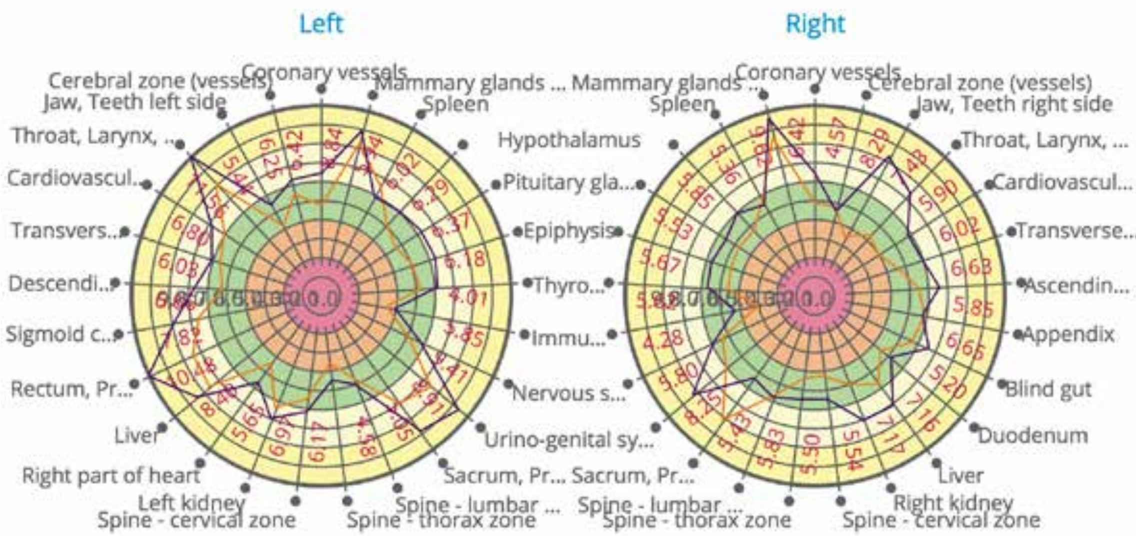
Color	Name	HS left	HS right
	2018-07-07 16_07 - Sudarshan jain	0.78	0.45
	2018-07-08 09_46 - Sudarshan jain	1.38	1.09

The Health Status is designed for analysis the functional state of the human body, by calculating the integral parameters of energy distribution in the body and in organs and for their comparison with reference parameters of a practically healthy person calculated in according with the database.

The typical energy level corresponds to the green zone in the middle. The inner circle is the area of energy deficiency (hypo-energy state). The outer ring is the area of energy excess (hyper-energy state). The diagrams are divided into the sectors related to a certain part of the human body.

Bio-Well is not a medical instrument, it is not designed for medical diagnostic, it allows conducting energy analysis. In case of health concerns, please, consult your doctor.

Energy Reserve

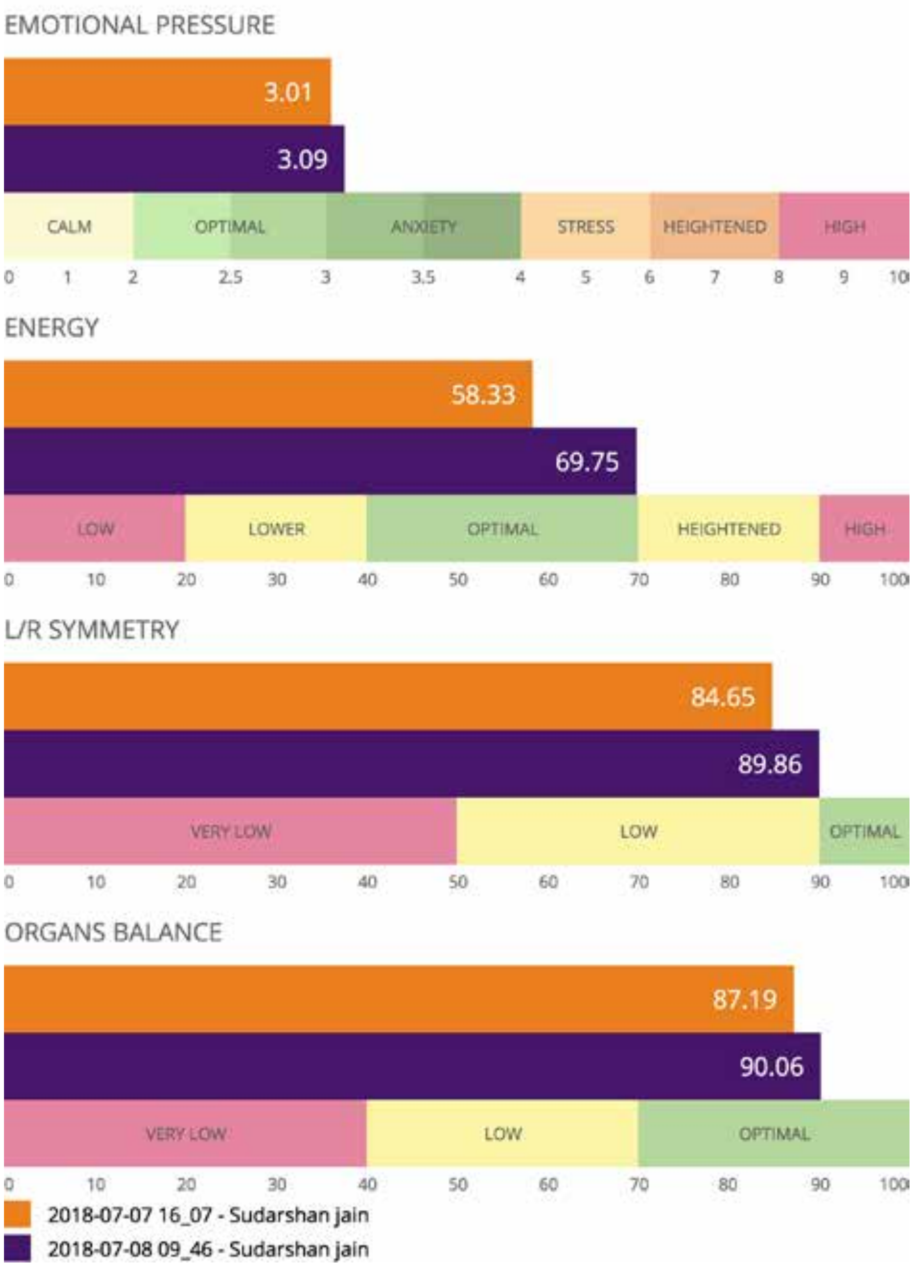


Color	Name	Energy Reserve
	2018-07-07 16_07 - Sudarshan jain	100%
	2018-07-08 09_46 - Sudarshan jain	100%

The Energy Reserve is designed for analysis of the functional state of the human body, by calculating the Energy parameter of the particular organ. Represents energy reserve of different cells of the body. Comparison with the Health Status demonstrates the level of energy kept in the cells comparing with energy being used at the moment. It is beneficial when the Energy Reserve outline is wider/larger than the Health Status outline (applicable only with the appropriate calibration).

Bio-Well is not a medical instrument, it is not designed for medical diagnostic, it allows conducting energy analysis. In case of health concerns, please, consult your doctor.

Analysis


EMOTIONAL PRESSURE
3.01
3.09
CALM
OPTIMAL
ANXIETY
STRESS
HEIGHTENED
HIGH
0 1 2 2.5 3 3.5 4 5 6 7 8 9 10
ENERGY
58.33
69.75
LOW
LOWER
OPTIMAL
HEIGHTENED
HIGH
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
L/R SYMMETRY
84.65
89.86
VERY LOW
LOW
OPTIMAL
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
ORGANS BALANCE
87.19
90.06
VERY LOW
LOW
OPTIMAL
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
2018-07-07 16_07 - Sudarshan jain
2018-07-08 09_46 - Sudarshan jain

Energy

Demonstrate the level of energy for the particular person both in Joules and in %% related to the Database of apparently healthy people, measured from 0 to 100 Joules ($\times 10^{-2}$).

- **0 - 20 Joules ($\times 10^{-2}$)** - low energy (may be related to energy deficiency, as well as to meditative state)
- **20 - 40 Joules ($\times 10^{-2}$)** - decreased energy
- **40 - 70 Joules ($\times 10^{-2}$)** - typical energy
- **70 - 90 Joules ($\times 10^{-2}$)** - heightened energy - characteristic of people with high level of energy
- **90 - 100 Joules ($\times 10^{-2}$)** - high energy - typical for athletes, top managers, at the same time may be an indication of inflamation.

Balance

- **0 - 50%** - very low balance - indication of serious mis-functioning
- **50% - 90%** - low balance - indication of functional disorder
- **90% - 100%** - typical balance

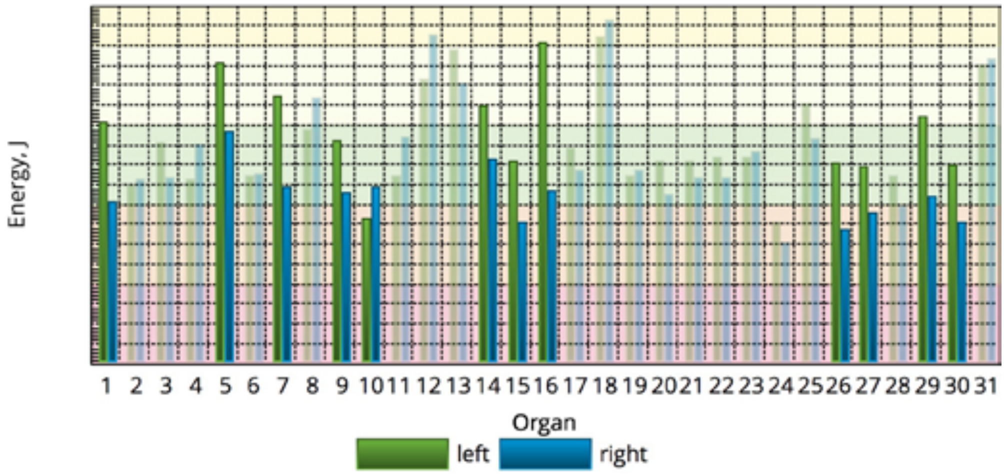
Emotional Pressure

- **0 - 2** - very calm, relaxed people that may be due to several factors: deep meditation, complete inner peace; the effects of psychedelics; deep sleep in the peaceful phase; at the same time it may be the case of chronic depression or in some cases inflammation, severe disease; we'll discuss this in the next part of the book.
- **2 - 3** - normal calm quiescent state.
- **3 - 4** - the state of anxiety. The state of permanent anxiety without relaxations may be the reason for serious problems.
- **4 - 6** - the excited stress state characteristic of active work, excitement, intense activity. This state is typical in high-level managers, militaries and people with responsible jobs. It may be related as well to the high anxiety level.
- **6 - 8** - at least four possible situations:
  - The reaction to a previous stressful situation (an unpleasant conversation, illness, failure in the training process, driving in stressful conditions, etc.). In this case, it is necessary to calm the patient and repeat the measurement after half an hour.
  - Increased nervousness, accumulated over long periods of time stress, emotional stress, autonomic dysfunction.
  - People with a special type of mentality that can quickly switch from a state of extreme excitement, nervousness, in the quiescent state.
  - The state of overtraining, fatigue, risk of injury.
  - Athletes in the moment of competition, actors at the performance, students at exams, etc.
  - Children in a state of nervous excitement.
- **8 - 10** - a very high level of stress, the peak of emotional excitement. If a patient with activation level 8-10 appears calm, this could indicate a dangerous situation: the person is on the verge of a nervous breakdown, so be aware and exercise caution.

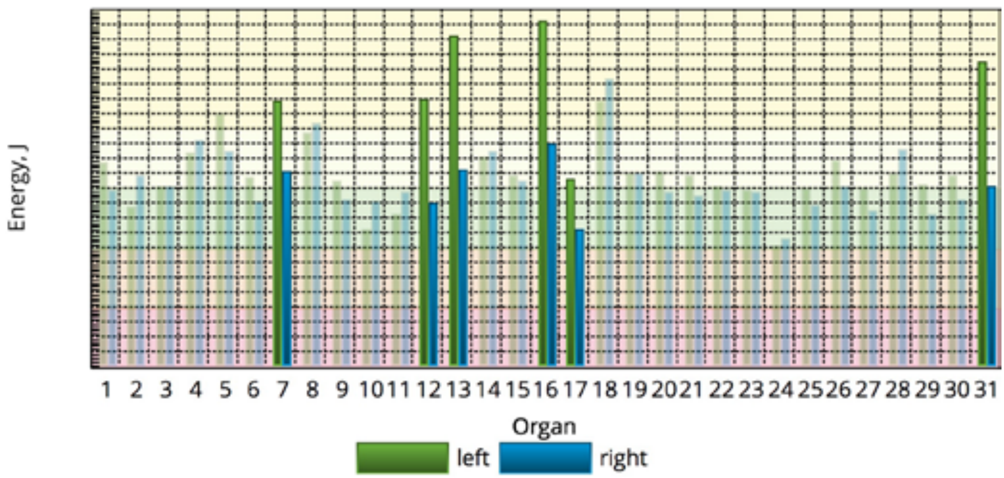
Bio-Well is not a medical instrument, it is not designed for medical diagnostic, it allows conducting energy analysis. In case of health concerns, please, consult your doctor.

Energy balance

Sudarshan jain 2018-07-07 16:07:17



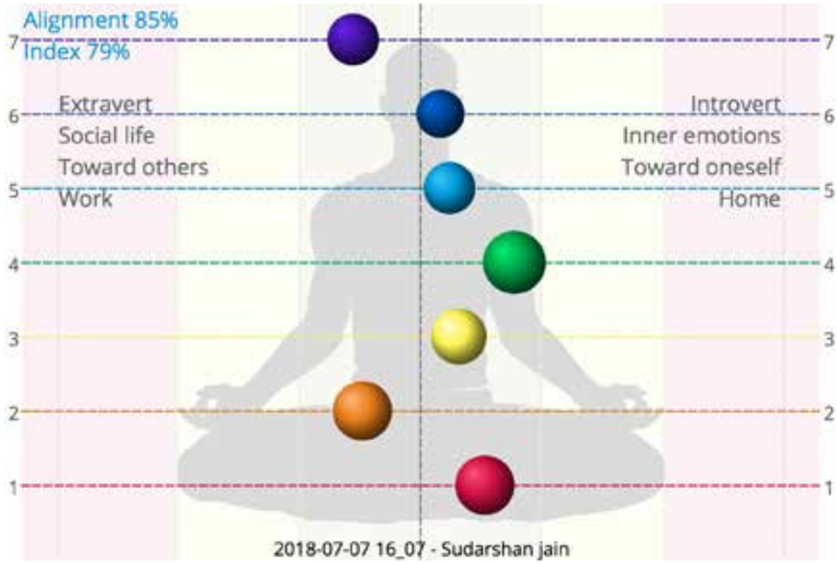
Sudarshan jain 2018-07-08 09:46:02



1. Cardiovascular system 2. Heart 3. Colon - transverse 4. Pancreas, Spleen 5. Liver 6. Pituitary gland 7. Thyroid gland 8. Adrenals 9. Spine - cervical zone 10. Spine - thorax zone 11. Spine - lumbar zone 12. Sacrum 13. Coccyx, Pelvis minor zone 14. Kidneys 15. Ears, nose, maxillary sinus 16. Throat, larynx, trachea 17. Cerebral zone (vessels) 18. Mammary glands (for women), Respiratory system 19. Coronary vessels 20. Thorax zone 21. Epiphysis 22. Hypothalamus 23. Nervous system 24. Immune system 25. Spleen, Pancreas 26. Right eye 27. Left eye 28. Jaw, Teeth 29. Cerebral zone (cortex) 30. Eyes 31. Prostate (for men)

Bio-Well is not a medical instrument, it is not designed for medical diagnostic, it allows conducting energy analysis. In case of health concerns, please, consult your doctor.

Chakras



Bio-Well is not a medical instrument, it is not designed for medical diagnostic, it allows conducting energy analysis. In case of health concerns, please, consult your doctor.

Bio-Well device has been developed by an international team led by Dr. Konstantin Korotkov and brings the powerful technology known as Electro-Photonic Imaging or Gas Discharge Visualization (EPI/GDV) to market in a more accessible way than ever before. Dr. Korotkov Software for Bio-Well device has been specifically developed to allow a user to quickly and easily conduct human energy scans. EPI/GDV Technique is the computer registration and analysis of electrophotonic emissions of different objects, including biological (specifically the human fingers) resulting from placing the object in the high-intensity electromagnetic field on the device lens.

When a scan is conducted, a weak electrical current is applied to the fingertips for less than a millisecond. The object's response to this stimulus is the formation of a variation of an "electron cloud" composed of light energy photons. The electronic "glow" of this discharge, which is invisible to the human eye, is captured by the camera system and then translated and transmitted back in graphical representations to show energy, stress and vitality evaluations. The images are then mapped to different organs and systems of the body, tapping into Chinese energy meridians.

The image, which we create in Bio-Well Software, is based on ideas of Traditional Chinese Medicine and verified by 21 years of clinical experience by hundreds of medical doctors with many thousands of patients.

If you want to know more about Bioenergy address to www.bio-well.com

+91-9315536099

Arham Yoga

Arham Yoga & Meditation

fb.com/yoga.arham

http://yoga.arham

om@arham.yoga

exclusive

अर्हं ध्यान योग

अहं से अर्हं की यात्रा

https://arham.yoga/ArhamDhyanYog-Premium/

Introduction to book, photos and summary content, links to buy it online

https://arham.yoga/ArhamDhyanYog-Premium/dhyans/