

जैन ध्यान शैली

(Jain Way of Meditation)

प्रोफेसर डॉ. जी.सी. जैन- प्रधान वैज्ञानिक- आईसीएआर-सीआईआरबी,
कार्यकारी निदेशक- एमडीआई वेलनेस, सीए, यूएसए।

मेरे विचार के अनुसार ध्यान- मन और शरीर की स्थिति को चेतना की स्थिति से अवचेतन की स्थिति में लाकर अतिचेतना की स्थिति और एकाग्रता, निस्पंदन, तटस्थीकरण, शुद्धीकरण जैसे अन्य कारकों के माध्यम से आत्मा से कर्मों को शुद्ध करने की मोक्ष तक पहुंचने की क्रिया है। यानी जिसमें ध्यान शरीर का परित्यागकायोत्सर्ग- चिंतन, अनुप्रेक्ष प्रतिबिंब और अंत में एक चरण या शांति के क्षेत्र, तटस्थता लीपन और आनंद की अनुभूति-

ध्यान में शरीर का परित्याग, कायोत्सर्ग - चिंतन, पारलौकिक चिंतन और अंततः शांति, तटस्थता, तल्लीनता और आनंद की अनुभूति का एक चरण या क्षेत्र शामिल है।

Meditation involves abandonment of the body, kayotsarga – contemplation, transcendental reflection and finally a stage or zone of peace, neutrality, absorption and feeling of bliss.

ध्यान (मेडिटेशन) : ध्यान से अनेकों प्रकार की क्रियाओं का बोध होता है। इसमें मन को विशान्ति देने की सरल तकनीक से लेकर आन्तरिक ऊर्जा या जीवन-शक्ति का निर्माण तथा करुणा, प्रेम, धैर्य, उदारता, क्षमा आदि गुणों का विकास आदि सब समाहित हैं। ध्यान एक अभ्यास है जिसमें मानसिक और शारीरिक तकनीकों के संयोजन का उपयोग करके अपने मन को केंद्रित या साफ़ किया जाता है। आप जिस तरह का ध्यान चुनते हैं, उसके आधार पर आप आराम करने, चिंता और तनाव को कम करने और बहुत कुछ करने के लिए ध्यान कर सकते हैं।

स्वयं की मानसिक, आध्यात्मिक और शारीरिक एकता के लिए ध्यान (ध्यान) प्रमुख आवश्यकता है। यह सभी प्रथाओं में सबसे कम समझा गया है और इसे पूरा करना कठिन

बना दिया गया है, जबकि व्यवहार में यह बहुत आसान है। वास्तव में व्यक्ति हर समय ध्यान कर रहा है, क्योंकि मन विचार के बिना नहीं रह सकता। बस जरूरत है सोच को दिशा देने की। इसकी शुरुआत एक प्रकार के आत्म सम्मोहन के रूप में होती है। यह निश्चित रूप से सोचना नहीं है, बल्कि यह स्वयं को समझाना (सही दर्शन प्राप्त करना) है और फिर यह व्यक्ति को मन से परे ले जाता है। चेतन मन में बहुआयामी क्षमता होती है। यह एक ही समय में बड़ी संख्या में विषयों पर समानान्तर रूप से सोच सकता है। विचारों के साथ, मन हमेशा बदलता रहता है और समय (अतीत और भविष्य) और स्थान में विभिन्न वस्तुओं, घटनाओं, अपेक्षाओं, आशंकाओं आदि की ओर भटकता रहता है। मन की संपूर्ण क्षमता को एक विषय पर लगाना ही एकाग्रता है। सबसे पहले निरंतर परिवर्तनशील, भटकते हुए, चेतन मन को ध्यान द्वारा एक मन बनाना है, फिर चेतन और अवचेतन मन को एकीकृत करना है और उसके बाद अ-मन की स्थिति को प्राप्त करना है। मन की कोई भी अपरिवर्तित स्थिति ध्यान है। चूँकि अवचेतन मन का अधिकांशतः उपयोग नहीं किया जाता है, चेतन और अचेतन मन के बीच एक पुल अपार संभावनाओं को खोलता है। कोई भी मन मन की एकमात्र स्थायी स्थिति नहीं है, जिसे एक बार प्राप्त करने के बाद हमेशा इच्छानुसार प्राप्त किया जा सकता है। और फिर यह एक पर्यवेक्षक के रूप में देखने में सक्षम होता है। संक्षेप में आत्मा को आत्मा के साथ देखना ही ध्यान है। ध्यान का भौतिक अर्थ है पीनियल ग्रंथि, तीसरी आँख को सक्रिय करना, जो मन और आत्मा के बीच का इंटरफ़ेस है।

व्यापक परिभाषा: जैन धर्म में ध्यान का उद्देश्य स्वयं को साकार करना, आत्ममुक्ति पाना और आत्मा को पूर्ण स्वतंत्रता की ओर ले जाना है। इसका लक्ष्य उस शुद्ध अवस्था तक पहुँचने और उसी में रहने है, जो शुद्ध चेतन मानी जाती है। ध्यान शब्द की इस व्यापक परिभाषा का अर्थ है कि यह अच्छे या बुरे परिणामों के साथ गहन एकाग्रता की किसी भी स्थिति को दर्शाता है।

जैन धर्म मानता है कि मुक्ति केवल ध्यान या शुक्ल ध्यान के माध्यम से प्राप्त की जा सकती है। सागरमल जैन के अनुसार, इसका उद्देश्य "शुद्ध-आत्म जागरूकता या ज्ञाता" की स्थिति तक पहुँचना और उसमें बने रहना है।

जैन धर्म में ध्यान करने का मकसद, शुद्ध चेतन की स्थिति तक पहुँचना और उसमें रहना है। ध्यान करने वाला व्यक्ति सिर्फ एक ज्ञाता-द्रष्टा बनने का प्रयास करता है।

जैन धर्म में मोक्ष पाने के लिए सम्यग्दर्शन, सम्यग्ज्ञान, और सम्यक्चारित्र इन तीनों का होना ज़रूरी माना गया है। इन तीनों के योग-संयोग को मोक्षमार्ग या मोक्षोपाय कहा गया है।

जैन धर्म में ध्यान योग भी किया जाता है। अर्हम ध्यान योग की प्रक्रिया में कुछ योग आसन और मुद्राएं भी शामिल हैं। अर्हम ध्यान योग की कुछ खास बातें:

- यह सरल है और इसका कोई दुष्प्रभाव नहीं है।
- यह एक ऊर्जा बूस्टर के रूप में काम करता है।
- यह प्राण को शुद्ध करता है।
- यह पुराने कर्म बंधनों को मुक्त करने में मदद करता है।
- यह खुद पर विश्वास को मज़बूत करता है।
- यह सकारात्मक विचार विकसित करता है।

मेडिटेशन की शुरुआत कैसे करें?-

घर पर मेडिटेशन कैसे करें?

शुरुआत में, कम समय से ध्यान लगाएं, जैसे कि पांच या दस मिनट. हर कोई अलग-अलग तरीके से प्रतिक्रिया करता है, इसलिए यह देखना ज़रूरी है कि आपके लिए क्या कारगर है.

1. एक शांत और आरामदायक जगह चुनें.
2. सुखासन, वज्रासन, या पद्मासन में बैठें.
3. अपने रीढ़, गर्दन, और सिर को सीधा रखें.
4. आंखें बंद करें.
5. सांस लें और धीरे-धीरे लंबी और गहरी सांस लें.
6. अपने ध्यान को अपनी सांसों पर लाएं.
7. अपने शरीर में क्या होता है, उसे नोटिस करें.
8. जब आपका ध्यान विचारों से भटक जाए, तो इसे धीरे से अपनी सांसों में वापस लाएं.
9. कुछ देर इसी स्थिति में रहकर दिमाग को विचारों से खाली करने की कोशिश करें.
10. समय :हर दिन सुबह ,दोपहर या शाम को विशेष समय का चयन करें ताकि आप अन्य कर्तव्यों और अन्य कार्यों से कम विचलित हो सकें।
11. कमल मुद्रा ,आधा कमल ,पार पैर या कुर्सी पर बैठने की अच्छी मुद्राएं अपनाएं और अपनी रीढ़ को लंबा और सीधा रखें क्योंकि आपकी रीढ़ आपके शरीर की कोशिकाओं को महत्वपूर्ण ऊर्जा प्रदान करती है।

ध्यान को स्वयं को महसूस करने के रूप में भी देखा जाता है, आत्मा को किसी भी लालसा, घृणा, या आसक्ति से परे पूर्ण स्वतंत्रता की ओर ले जाना।

जैन ध्यान को सामायिक भी कहा जाता है जो शांति और मौन में ४८ मिनट तक किया जाता है। इसका एक रूप जिसमें शास्त्र अध्ययन (स्वाध्याय) का एक मजबूत घटक शामिल है, मुख्य रूप से जैन धर्म की दिगंबर परंपरा द्वारा प्रचारित किया जाता है।

जैन ध्यान के लिए कई सामान्य आसन हैं, जिनमें पद्मासन, अर्ध-पद्मासन, वज्रासन, सुखासन, खड़े होना और लेटना शामिल हैं। 24 तीर्थंकरों को हमेशा कायोत्सर्ग (खड़े होकर) या पद्मासन/पर्यकासन (कमल) में इन दो मुद्राओं में से एक में देखा जाता है।

जैन धर्म के मुताबिक, ध्यान चार प्रकार का होता है

नकारात्मक ध्यान

1. **आर्त-ध्यान**, "पीड़ा, वेदना और व्यथा की एक मानसिक स्थिति। "आमतौर पर किसी इच्छित वस्तु या किसी दर्दनाक बीमारी के बारे में सोचने से उत्पन्न होती है।
2. **रौद्र ध्यान**: , क्रूरता, आक्रामकता और अधिकार जताने की भावनाओं से जुड़ा हुआ है।

सकारात्मक ध्यान:

3धर्म ध्यान: हमारे ध्यान और ऊर्जा को सकारात्मक दिशा में निर्देशित कर रहा है , जिससे हम ऊर्जा के संचय की ओर अग्रसर हो रहे हैं। इस दुनिया में अच्छी तरह से देखना और सभी की सराहना करना धर्म ध्यान का पोषण करना है। यदि हमारा ध्यान संसार में जो अच्छा है उसे देखने में है -तो इस अच्छाई का हिस्सा बनने की इच्छा रखें और अच्छाई के इस मार्ग पर चलने का प्रयास करें -।

4. **शुक्ल-ध्यान** (शुद्ध या सफ़ेद),

- (1) बहुविध चिंतन, (पृथक्त्व-वितर्क-सविकार);
- (2) एकात्मक चिंतन, (ऐकत्व-वितर्क-निर्विकार);
- (3) सूक्ष्म अचूक शारीरिक क्रिया) सूक्ष्म-क्रिया-प्रतिपत्ती); और
- 4) आत्मा की अपरिवर्तनीय स्थिरता) व्यपरात-क्रिया-अनिवर्ति

कहा जाता है कि पहले दो के लिए पूर्वा के रूप में ज्ञात लुप्त जैन शास्त्रों के ज्ञान की आवश्यकता होती है

ध्यान के अन्य प्रकार: ध्यान के कई प्रकार हैं जिनका अभ्यास आज दुनिया भर में लोग करते हैं। यह एक व्यक्तिगत अभ्यास है और कला का अभ्यास करने के इच्छुक लोगों के अपने कारण हैं। कुछ प्रकार के ध्यान अन्य लोगों की तुलना में अलग-अलग लोगों के लिए बेहतर होते हैं, जिनमें आध्यात्मिकता, फिटनेस और एकाग्रता व्यायाम में सभी भूमिका निभाते हैं। एक वैकल्पिक स्वास्थ्य चिकित्सा के रूप में, विभिन्न प्रकार के ध्यान पश्चिम में साल-दर-साल लोकप्रियता हासिल कर रहे हैं।

ध्यान अभ्यास के लोकप्रिय प्रकार:

Transdental Dhyana- भावातीत ध्यान: भावातीत ध्यान की प्रक्रिया अत्यन्त सरल, सहज, स्वाभाविक और प्रयासरहित है। इसे किसी भी धर्म, आस्था, विश्वास, विचारधारा, पारिवारिक पृष्ठभूमि, जाति, लिंग के व्यक्ति एक बार सीखकर जीवनभर अभ्यास कर सकते हैं। भावातीत ध्यान आराम से कहीं भी बैठकर किया जा सकता है। ध्यान की यह विधि वेद एवं विज्ञान दोनों से प्रमाणित है।

माइंडफुलनेस मेडिटेशन

आध्यात्मिक ध्यान

आंदोलन ध्यान

मंत्र ध्यान

प्रगतिशील आराम

प्रेम-कृपा ध्यान

दृश्य ध्यान

राज योग -अष्टांग योग

सांस जागरूकता ध्यान

विपश्यना ध्यान

प्रेक्षा ध्यान

कुंडलि

ध्यान की सभी शैलियाँ सभी के लिए सही नहीं होती हैं। इन प्रथाओं के लिए विभिन्न कौशल और मानसिकता की आवश्यकता होती है। आप कैसे जानते हैं कि कौन सा अभ्यास आपके लिए सही है? एक पूरी साँस में एक साँस अंदर लेना शामिल होता है जब छाती ऊपर उठती है, और एक साँस बाहर छोड़ना शामिल होता है जब छाती नीचे गिरती है। श्वसन दर को मापने के लिए, पूरे एक मिनट के लिए साँसों की संख्या गिनें, या 30 सेकंड के लिए गिनें और उस संख्या को दो से गुणा करें।

चित्त को एकाग्र करके किसी एक वस्तु पर केन्द्रित कर देना ध्यान कहलाता है। प्राचीन काल में ऋषि मुनि भगवान का ध्यान करते थे। ध्यान की अवस्था में ध्यान करने वाला अपने आसपास के वातावरण को तथा स्वयं को भी भूल जाता है। ध्यान करने से आत्मिक तथा मानसिक शक्तियों का विकास होता है।

कायोत्सर्ग एक योग मुद्रा है जो जैन ध्यान का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। इसका शाब्दिक अर्थ है "शरीर को त्यागना"। तीर्थंकर को या तो योग मुद्रा में बैठे या कायोत्सर्ग मुद्रा में खड़े होकर दर्शाया जाता है। कायोत्सर्ग का अर्थ है "अपने शारीरिक आराम और शरीर की हरकतों को छोड़ देना", इस प्रकार स्थिर रहना, चाहे खड़े रहना हो या अन्य मुद्रा में, और आत्मा की वास्तविक प्रकृति पर ध्यान केंद्रित करना। यह एक जैन तपस्वी के छह आवश्यक (अवश्यक) में से एक है और एक जैन भिक्षुओं और ननों के 28 प्राथमिक गुणों में से एक है।

जैन धर्म के इक्कीस तीर्थंकरों के बारे में कहा जाता है कि उन्होंने कायोत्सर्ग मुद्रा में खड़े होकर मोक्ष प्राप्त किया था। अविचल खड़े ध्यान का एक उदाहरण अरिहंत बाहुबली का है, जिनके बारे में कहा जाता है कि वे एक साल तक कायोत्सर्ग मुद्रा में खड़े रहे थे।

सामायिक (दैनिक ध्यान) करते समय, श्रावक को उत्तर या पूर्व की ओर मुख करके खड़ा होना चाहिए और पंच-परमेष्ठी को प्रणाम करना चाहिए

फिर वह बैठकर एक निश्चित संख्या में **णमोकार मंत्र** का जाप करता है , और अंत में खुद को पवित्र ध्यान में समर्पित करता है। इसमें निम्न शामिल हैं:

प्रतिक्रमण , किए गए पापों का वर्णन करना और उनके लिए पश्चाताप करना,

- **प्रत्याख्यान** , भविष्य में विशेष पापों से बचने का संकल्प,
- **सामायिक कर्म** , व्यक्तिगत आसक्ति का त्याग, तथा प्रत्येक शरीर और वस्तु को समान मानने की भावना का विकास,
- **स्तुति** , चौबीस तीर्थकरों की स्तुति,
- **वंदना** , किसी विशेष तीर्थकर के प्रति भक्ति , और
- **कायोत्सर्ग** , शरीर (भौतिक व्यक्तित्व) से ध्यान हटाना और आध्यात्मिक आत्मा के चिंतन में लीन हो जाना।

सामायिक: जैन ध्यान का एक रूप सामायिक भी है. सामायिक का मतलब है कि हर पल वास्तविक समय में रहना.

- सामायिक एक रूप है जैन ध्यान का.
- सामायिक का मतलब है कि हर पल वास्तविक समय में रहना.
- सामायिक में ब्रह्मांड के निरंतर नवीकरण और अपने वैयक्तिक जीव के नवीकरण की क्रिया में जागरूक रहना होता है.
- सामायिक से दूसरों और प्रकृति के प्रति सद्भाव और सम्मान विकसित होता है.
- सामायिक मुनि और श्रावक दोनों के छह आवश्यकों में से एक है.

मुझे कैसे पता चलेगा कि मैं ध्यान की अवस्था में हूँ?

ध्यान की अवस्था के दौरान, आपका शरीर आराम करता है, और आपका मन साफ हो जाता है, सामान्य बातचीत से हटकर आंतरिक शांति का अनुभव होता है। शांति छा जाती है, आप खुद के साथ एक गहरा संबंध महसूस कर सकते हैं। आप शायद महसूस करेंगे कि आपकी हृदय गति धीमी हो रही है और आपका तनाव का स्तर कम हो रहा है।

मूल रूप से, हम ध्यान के अभ्यास को चार चरणों, चार चक्रों, चार क्षेत्रों में विभाजित कर सकते हैं। और इसे समझाने का एक तरीका विषय और वस्तु के संदर्भ में है, आप 'विषय' हैं, और आप अपने ध्यान में जिस पर ध्यान दे रहे हैं वह 'वस्तु' है।

चरण 1. पहले चरण में, जिसे हम समाधि (या शांति और एकाग्रता की खेती) कहते हैं, हम चेतना की उस अवस्था को विकसित करना चाहते हैं, जहाँ हम, ध्यानी, की व्यक्तिपरक भावना हमारे अनुभव से गायब हो जाती है, जबकि हमारे ध्यान की वस्तु का अनुभव बना रहता है। यह आत्म और उसके द्वारा व्यक्त अहंकारी मन के दुख से क्षणिक मुक्ति और स्वतंत्रता प्रदान करता है। इस अवस्था को हम अवशोषण कहते हैं या कभी-कभी हम इसे समाधि भी कहते हैं।

चरण 2. विषय बना रहता है, वस्तु चली जाती है
अपने भौतिक अनुभव की संक्षिप्तता को तोड़ना और बुद्धिमत्तापूर्ण ध्यान विकसित करना

हम अपने भौतिक अनुभव की जांच और चार तत्वों पर ध्यान से शुरू करते हैं। अपनी केंद्रित एकाग्रता और विवेक को तेज करने के माध्यम से हम अपने अनुभव की सघनता को तोड़ते हैं। हम इसे उन विचारों के संदर्भ में देखना बंद कर देते हैं जिनसे हम आमतौर पर बंधे होते हैं। उदाहरण के लिए, हम शरीर के अंगों पर ध्यान लगाना शुरू करते हैं, और शुरू में, हम हाथ, हृदय, फेफड़े, पैर आदि पर ध्यान लगा रहे होते हैं। इस बिंदु पर हम अभी भी वस्तु के साथ बहुत अधिक पहचान करते हैं जैसे कि मैं, मेरा शरीर मेरा हृदय आदि... मैं की भावना; यह हमारी वस्तु की धारणा से बहुत अधिक बंधा हुआ है क्योंकि यह हमारी आदत रही है कि हम अपने शरीर को इस तरह से देखते हैं...

चरण 3. विषय चला जाता है, वस्तु बनी रहती है,

ध्यान का तीसरा चरण वह है जहाँ विषय चला जाता है, और वस्तु चली जाती है। और हम इसे दो तरीकों से अनुभव करते हैं; पहले में, हम इसे उस वस्तु के उदय और जाने को देखने के माध्यम से अनुभव करते हैं जो कि वस्तु प्रतीत होती है, जिसे आप इस बिंदु तक तोड़ते हैं जहाँ मानसिक और भौतिक दोनों अवस्थाएँ (साक्षी के रूप में वातानुकूलित मन

सहित) समाप्त हो जाती हैं, यह वह बिंदु है जिसे हम समाप्ति कहते हैं, इस बिंदु पर कुछ असाधारण हुआ है। मन और पदार्थ दोनों समाप्त हो गए हैं और हम इसे जानते हैं। इस घटना को और अधिक स्पष्ट करने के लिए वास्तव में क्या हो रहा है इसका अधिक विस्तृत विश्लेषण करने की आवश्यकता होगी और हम इसे बाद में करेंगे।

चरण 4. फिर चौथा चरण है उन चीजों से हम अलग हो जाते हैं, हम सब कुछ वैसा ही छोड़ पाते हैं जैसा वह है, ताकि हम चीजों की वास्तविकता में डूब सकें और नाच सकें। तो, यह सब कुछ अकेला छोड़ देना है। यही वह शिखर है, जहाँ कोई अलगाव नहीं है और इसे हम पूरी तरह से जागृत अवस्था कहेंगे; सब कुछ "जैसा है" के प्रति जागृत और खुला होना। विषय और वस्तु के बीच कोई अलगाव नहीं है।

ध्यान मुद्राएं) ध्यान आसन(; ध्यान के प्रमुख 4 प्रकार और 4 विधियां

1. **देखना** : देखने को दृष्टा या साक्षी ध्यान।
2. **सुनना** : सुनने को श्रवण ध्यान। ...
3. **श्वास पर ध्यान** : श्वास लेने को प्राणायाम ध्यान। ...
4. **भृकुटी ध्यान** : आंखें बंदकर सोच पर ध्यान देने को भृकुटी ध्यान कह सकते हैं।

ध्यान से लाभ:

आंतरिक खुशी

यह पहले **मन और फिर भौतिक शरीर को आराम** और शांत करने का एक तरीका है

ध्यान वास्तव में हमारे दिमाग को शांत और अधिक केंद्रित बनाकर हमें अधिक समय देता है।

एक साधारण दस या पंद्रह मिनट का श्वास ध्यान तनाव को दूर करने और कुछ आंतरिक शांति और संतुलन पाने में मदद कर सकता है।

ध्यान हमें अपने मन को समझने में भी मदद कर सकता है।

ऐसा पाया गया है कि ध्यान से बहुत से मेडिकल एवं मनोवैज्ञानिक लाभ होते हैं।

बेहतर स्वास्थ्य

- शरीर की रोग-प्रतिरोधी शक्ति में वृद्धि
- रक्तचाप में कमी
- तनाव में कमी
- स्मृति-क्षय में कमी)स्मरण शक्ति में वृद्धि(
- वृद्ध होने की गति में कमी

उत्पादकता में वृद्धि

- मन शान्त होने पर उत्पादक शक्ति बढ़ती है; लेखन आदि रचनात्मक कार्यों में यह विशेष रूप से लागू होता है।

आत्मज्ञान की प्राप्ति

- ध्यान से हमे अपने जीवन का उद्देश्य समझने में सहायता मिलती है। इसी तरह किसी कार्य का उद्देश्य एवं महत्ता का सही ज्ञान हो पाता है।

दिव्य दर्शन

प्राचीन समय में ऋषि मुनि और संत लोग ध्यान लगाकर अपने आराध्य देव के दर्शन प्राप्त करते थे और उनसे अपने समस्या का हल भी पुछा करते थे , यह आज के समय में भी संभव है , उदहारण के तौर पर स्वामी राम कृष्ण परमहंस अपने आराध्य देवी काली से ध्यान के द्वारा साक्षात् बाते करते थे ।

चिंता से छुटकारा

वैज्ञानिकों के अनुसार ध्यान से व्यग्रता का ३९ प्रतिशत तक नाश होता है और मस्तिष्क की कार्य क्षमता बढ़ती है। बौद्ध धर्म में इसका उल्लेख पहले से ही मिलता है। अनंत समाधि को प्राप्त करना / मोक्ष प्राप्त करना - ध्यान एक भट्ठी के सामान है जिसमे हमारे जन्म जन्मांतरों की पाप भस्म हो जाती है , और हमें अनंत सुख और आनंद प्राप्त होता है ।

संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी (सीबीटी) मनोचिकित्सा के सबसे आम और सबसे अच्छे अध्ययन किए गए रूपों में से एक है। यह दो चिकित्सीय दृष्टिकोणों का एक संयोजन है, जिन्हें संज्ञानात्मक थेरेपी और व्यवहार थेरेपी के रूप में जाना जाता है। संज्ञानात्मक थेरेपी लोगों को इन विचार पैटर्न को अधिक यथार्थवादी और कम हानिकारक विचारों से बदलना सीखने में मदद करती है। यह लोगों को अधिक स्पष्ट रूप से सोचने और अपने विचारों को बेहतर ढंग से नियंत्रित करने में भी मदद करती है।

Physiology of meditaion: ध्यान का शरीर विज्ञान क्या है?

ध्यान के व्यक्तिपरक वर्णन के अनुरूप, जो कि एक बहुत ही आरामदेह लेकिन साथ ही बहुत सतर्क अवस्था है, यह संभावना है कि ध्यान के दौरान हृदय की धड़कन में वृद्धि, मस्तिष्क में रक्त प्रवाह में संभावित वृद्धि और शास्त्रीय रिपोर्टों के "असाधारण" चरित्र की याद दिलाने वाले निष्कर्ष जैसे निष्कर्ष:

चेतन और अचेतन मन के बीच एक पुल अपार संभावनाओं को खोलता है। कोई भी मन मन की एकमात्र स्थायी स्थिति नहीं है, जिसे एक बार प्राप्त करने के बाद हमेशा इच्छानुसार प्राप्त किया जा सकता है। और फिर यह एक पर्यवेक्षक के रूप में देखने में सक्षम होता है। संक्षेप में आत्मा को आत्मा के साथ देखना ही ध्यान है। ध्यान का भौतिक अर्थ है पीनियल ग्रंथि, तीसरी आँख को सक्रिय करना, जो मन और आत्मा के बीच का इंटरफ़ेस है।

शरीर क्रिया विज्ञान में कई क्षेत्र शामिल हैं,:

वेंटिलेशन: फेफड़ों के अंदर और बाहर हवा ले जाने की प्रक्रिया

गैस विनिमय: फेफड़ों और शरीर के ऊतकों के बीच ऑक्सीजन और कार्बन डाइऑक्साइड के आदान-प्रदान की प्रक्रिया

रक्त परिसंचरण: शरीर के माध्यम से रक्त की गति, ऑक्सीजन और कार्बन डाइऑक्साइड ले जाना

एसिड-बेस विनियमन: शरीर के पीएच संतुलन को बनाए रखने की प्रक्रिया

श्वसन तंत्र में फेफड़े, नाक, मुंह, साइनस, ग्रसनी, स्वरयंत्र, श्वासनली और ब्रांकाई सहित कई भाग शामिल हैं। श्वसन तंत्र का मुख्य कार्य शरीर के ऊतकों तक ऑक्सीजन पहुंचाना और कार्बन डाइऑक्साइड को बाहर निकालना है।

जैन धर्म के वैज्ञानिक पहलू(Jain Scientific aspects):

ध्यान एक स्व-विनियमित मानसिक प्रक्रिया है जिससे गहन विश्राम और आंतरिक ध्यान में वृद्धि हो सकती है। वैज्ञानिक जांच से ध्यान के दौरान इलेक्ट्रोफिजियोलॉजिकल संकेतों और न्यूरोइमेजिंग उपायों में बदलाव की सूचना मिली है

ध्यान चेतना की विभिन्न अवस्थाओं को जन्म दे सकता है, जिसे मस्तिष्क तरंग अवस्थाओं के संदर्भ में समझा जा सकता है:

- **बीटा अवस्था:** सक्रिय सोच की अवस्था जो ध्यान की शुरुआत में होती है।
- **अल्फा अवस्था:** आरामदायक जागरूकता अवस्था जो आपको गहन ध्यान के लिए तैयार करती है।
- **थीटा अवस्था:** रचनात्मकता, अंतर्दृष्टि और आंतरिक शांति से जुड़ी गहन ध्यान अवस्था।
- **गामा अवस्था:** उच्च आवृत्ति मस्तिष्क तरंगों और चरम एकाग्रता की विशेषता वाली उन्नत ध्यान अवस्था।
- **डेल्टा अवस्था:** गहन ध्यान या पारलौकिक चेतना की अवस्था जिसमें गहन शांति और जागरूकता होती है।

ध्यान की कई अवस्थाएँ हैं जैसे चेतना, अवचेतन, सुपर चेतना, निस्पंदन, संसारी आत्मा से कर्मों का त्याग, शुद्धि और अंत में मुक्ति और परमत्व-मुक्ति की स्थिति की प्राप्ति। कोई भी प्राणी बिना श्वसन किये एक मिनट भी जीवित नहीं रह सकता। जिसे इच्छानुसार नियंत्रित किया जा सकता है। इसे इच्छानुसार बढ़ाया या घटाया जा सकता है। श्वसन प्रणाली लगभग 300 से 400 मिलियन वायुकोशों से बनी होती है¹ श्वसन प्रणाली सूक्ष्म कार्यात्मक संरचनाओं से बनी होती है जैसे कि नासिका, नाक, ग्रसनी, स्वरयंत्र, श्वासनली, ब्रांकाई, फेफड़े, वक्ष और ब्रॉन्किओल्स की शाखाएं, एल्वियोली, रक्त

वाहिकाएं, केशिकाएं, लोचदार ऊतक, इंटरकोस्टल मांसपेशियां, एल्वियोल थैली श्वसन प्रणाली की या वायु आदि आदि¹ श्वसन मुख्य रूप से अनुलोम, कुम्भक, विलोम और पुनः कुम्भक के चार चरणों में आंतरिक और बाह्य रूप से किया जाता है। आमतौर पर प्रति मिनट 15 -16 साँसें ली जाती हैं जिन्हें इच्छानुसार बढ़ाया या घटाया जा सकता है। एक सामान्य श्वसन में ली जाने वाली हवा की मात्रा लगभग 500 सीसी होती है जिसे गहरे ध्यान के दौरान 3000 सीसी तक बढ़ाया जा सकता है और न्यूनतम स्तर तक कम किया जा सकता है।

प्राचीन इतिहास: जैन परंपरा का मानना है कि ध्यान की उत्पत्ति पहले तीर्थंकर ऋषभनाथ से हुई है । कुछ विद्वानों ने मोहनजोदड़ो और हड़प्पा (जैसे पशुपति मुहर) के साक्ष्यों को इस बात के प्रमाण के रूप में इंगित किया है कि प्राचीन भारत में एक पूर्व-वैदिक श्रमण ध्यान परंपरा बहुत पुरानी है। जैनियों का मानना है कि तीर्थंकर ऋषभ की शिक्षा के बाद से ध्यान एक प्रमुख आध्यात्मिक अभ्यास रहा है । सभी चौबीस तीर्थंकरों ने गहन ध्यान का अभ्यास किया और आत्मज्ञान प्राप्त किया। वे सभी छवियों और मूर्तियों में ध्यान की मुद्रा में दिखाए जाते हैं। महावीर ने बारह वर्षों तक गहन ध्यान का अभ्यास किया और आत्मज्ञान प्राप्त किया ।

सन्दर्भ- ध्यान -सहज मार्ग शैक्षिक श्रृंखला, खंड I (1997, प्रथम संस्करण, 253 पृष्ठ, हार्डकवर। यह लालाजी, बाबूजी द्वारा मिशन की प्रकाशित पुस्तकों से ध्यान के विषय पर अंशों की एक पुस्तक है। 253 पृष्ठ की इस पुस्तक को फर्डिनेंड वुलिमियर ने संकलित किया है। पुस्तक दो खंडों में विभाजित है : ध्यान क्या नहीं है, और ध्यान क्या है। यह नई श्रृंखला :सहज मार्ग शैक्षणिक श्रृंखला में पहला खंड है। भविष्य के रिलीज़ में निरंतर स्मरण, सफाई, प्रार्थना आदि के विषय शामिल होंगे।

•आचार्य कनकनंदी, जैन परंपरा के एक महान लेखक और व्याख्याकार थे. इनके बारे में कुछ और बातें:

आचार्य कनकनंदी ने कई जैन-जैनेतर पत्र-पत्रिकाओं में शोधपूर्ण लेख लिखे.

इनकी व्याख्याएं इतनी महत्वपूर्ण थीं कि वे एक स्वतंत्र ग्रंथ का आकार ले लेती थीं.

आचार्य कनकनंदी के लेखों से कुंदकुंद के साहित्य का मर्म उद्घाटित होता है.

इनका उद्देश्य सत्य का शोध-बोध, समत्व की सिद्धि, समाज को दिशा देना, और सुख की सर्वोपलब्धि करना था.

इनका लक्ष्य देश-विदेश में साहित्य और वेबीनार के ज़रिए प्रचार-प्रसार करना और इंटरनेट पर अपना पूरा साहित्य उपलब्ध कराना था.

इनका मकसद असत्य, अन्याय, रुढ़ि, आडंबर, मिथ्या परंपरा, अंधविश्वास, विषमता, पक्षपात, गूटबाजी, फूट, भ्रष्टाचार, अनैतिकता, अकर्मण्यता, उत्शृंखलता, और शोषण का परिशोधन करना था.

५०० ईसा पूर्व का अचरंगा सूत्र जैन धर्म की ध्यान प्रणाली को विस्तार से संबोधित करता है।

पहली शताब्दी ईसा पूर्व के कुंदकुंद ने समयसार और प्रवचनसार जैसी अपनी पुस्तकों के माध्यम से जैन परंपरा में ध्यान के नए आयाम खोले।

चौथी शताब्दी ईसा पूर्व के आचार्य भद्रबाहु ने बारह वर्षों तक गहन *महाप्राण ध्यान का अभ्यास किया।*

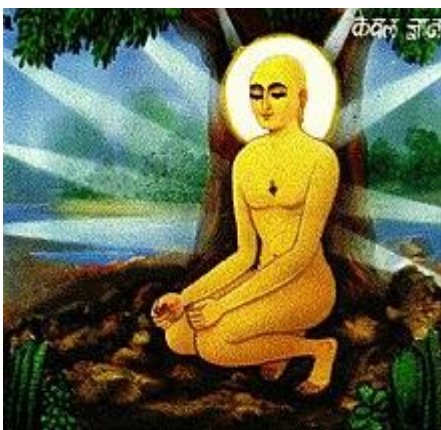
8वीं शताब्दी के जैन दार्शनिक हरिभद्र ने भी अपने योगादृष्टिसमुच्चय के माध्यम से जैन योग के विकास में योगदान दिया, जो हिंदू, बौद्ध और जैन प्रणालियों सहित योग की विभिन्न प्रणालियों की तुलना और विश्लेषण करता है।

हालांकि, सागरमल जैन कहते हैं कि प्रारंभिक स्रोतों से जैन ध्यान की पूर्व-विहित विधि को निकालना बहुत मुश्किल है। सागरमल जैन जैन योग और ध्यान के इतिहास को पाँच चरणों में विभाजित करते हैं,

1. पूर्व-विहित (छठी शताब्दी ईसा पूर्व से पहले),
2. विहित युग (पाँचवीं शताब्दी ईसा पूर्व से पाँचवीं शताब्दी ईस्वी तक),

3. उत्तर-विहित (छठी शताब्दी ईस्वी से बारहवीं शताब्दी ईस्वी तक),
 4. तंत्र और अनुष्ठानों का युग (तेरहवीं से उन्नीसवीं शताब्दी ईस्वी तक), और
 5. आधुनिक युग (20वीं शताब्दी से आगे)।
- २०वीं शताब्दी में जैन ध्यान के नए आधुनिकतावादी रूपों का विकास और प्रसार देखा गया ।

योगिक अभ्यासों का सबसे पहला उल्लेख प्रारंभिक जैन विहित ग्रंथों जैसे **आचारांग सूत्र , सूत्रकृतांग और ऋषिभासित** में मिलता है। उदाहरण के लिए आचारांग में त्राटक (स्थिर दृष्टि) ध्यान, प्रेक्षा ध्यान (आत्म-जागरूकता) और कायोत्सर्ग ('कायां वोसज्जमंगारे' , शरीर त्याग) का उल्लेख है। आचारांग में सूर्य की गर्मी में खड़े होने (आतापन) की तपस प्रथा का भी उल्लेख है। सबसे पुराने जैन ग्रंथों में से एक, आचारांग सूत्र , केवला ज्ञान प्राप्त करने से पहले महावीर के एकान्त तपस्वी ध्यान का



वर्णन इस प्रकार करता है:

आधुनिक युग में जैन ध्यान के नए रूपों का भी विकास हुआ है। सबसे प्रभावशाली लोगों में से एक **आचार्य महाप्रज्ञ की प्रेक्षा प्रणाली** है जो उदार है और इसमें मंत्र, श्वास नियंत्रण, मुद्रा, बंध आदि का उपयोग शामिल है।

महावीर , या वर्धमान)5वीं शताब्दी ईसा पूर्व(गोम्मटेश्वर प्रतिमा बाहुबली द्वारा खड़े होकर कायोत्सर्ग मुद्रा में ध्यान करते हुए बनाई गई है। प्रतिमा को 981 ई .में एक ही पत्थर से 57 फीट ऊंचा बनाया गया था। यह भारत के कर्नाटक में स्थित है ।

कुंदकुंद के वरस-अनुवेखाया "बारह चिंतन" (लगभग पहली शताब्दी ईसा पूर्व से पहली शताब्दी ईसवी तक) द्वारा चिंतन (अनुप्रेक्षा) के अभ्यास की व्याख्या भी देखी जाती है। अपने नियमसार में, आचार्य कुंदकुंद ने भी योग भक्ति-मुक्ति के मार्ग के प्रति समर्पण - को भक्ति का सर्वोच्च रूप बताया है।

स्थानांग सूत्र (लगभग दूसरी शताब्दी ईसा पूर्व) चार मुख्य प्रकार के ध्यान (ध्यान) या एकाग्र विचार का सारांश देता है। पहले दो मानसिक या मनोवैज्ञानिक अवस्थाएँ हैं जिनमें व्यक्ति पूरी तरह से डूब सकता है और बंधन का कारण बनता है। अन्य दो ध्यान और आचरण की शुद्ध अवस्थाएँ हैं, जो मुक्ति का कारण बनती हैं।

उमास्वाति के तत्त्वार्थसूत्र और जिनभद्र के ध्यान-शतक (छठी शताब्दी) जैसे बाद के ग्रंथों में भी इन चार ध्यानों की चर्चा की गई है। यह प्रणाली विशिष्ट रूप से जैन प्रतीत होती है। इस युग के दौरान, एक प्रमुख ग्रंथ आचार्य उमास्वाति द्वारा तत्त्वार्थसूत्र था जिसने जैन सिद्धांत को संहिताबद्ध किया।¹ तत्त्वार्थसूत्र के अनुसार, योग मन, वाणी और शरीर की सभी गतिविधियों का योग है।

उमास्वाति (२री और ५वीं शताब्दी ईस्वी के बीच कभी-कभी) योग को "आश्रव" या कर्म प्रवाह का कारण कहती हैं और साथ ही मुक्ति के मार्ग में एक आवश्यक-सम्यक चरित्र-कहती हैं। उमास्वाति ने योग का तीन गुणा मार्ग निर्धारित किया: सही आचरण/तपस्या, सही ज्ञान, सही विश्वास। उमास्वाति ने आध्यात्मिक विकास (गुणस्थान) के चौदह चरणों की एक श्रृंखला को भी परिभाषित किया, ये चरण शरीर, वाणी और मन की शुद्ध गतिविधियों (सयोगी-केवला) और "सभी गतिविधियों की समाप्ति" (अयोगी-केवला) में परिणत होते हैं। उमास्वाति ने भी ध्यान को एक नए तरीके से परिभाषित किया ('एकाग्र-चिंत' के रूप में):

अन्य महत्वपूर्ण व्यक्ति हैं जिनभद्र, और पूज्यपाद देवनंदी (जिन्होंने सर्वार्थसिद्धि नामक टीका लिखी)।

सागरमल जैन ने उल्लेख किया है कि जैन ध्यान के विहित युग के दौरान, पतंजलि योग के 8 अंगों, जिनमें यम और नियम शामिल हैं और, इस अवधि के दौरान जैन धर्म, बौद्ध धर्म और पतंजलि के साथ मजबूत समानताएँ मिलती हैं, ।

इस साहित्य के **बावजूद, डुंडास का दावा** है कि जैन धर्म ने कभी भी “सच्चे ध्यान चिंतन की संस्कृति को पूरी तरह से विकसित नहीं किया”, उन्होंने आगे कहा कि बाद के जैन लेखकों ने “सैद्धांतिक रुचि” से अधिक ध्यान पर चर्चा की।

आचार्य हरिभद्र ने पतंजलि के योग सूत्र से कई तत्वों को अपने नए जैन योग (जिसमें भी आठ भाग हैं) में आत्मसात किया और इस विषय पर चार ग्रंथों की रचना की, *योग-बिंदु*, *योगाद्रष्टिसमुच्चय*, *योग-शतक* और *योग-विंशिका*।

जोहान्स ब्रॉखोस्ट हरिभद्र के योगदान को "शास्त्रों से कहीं अधिक कठोर प्रस्थान" मानते हैं। उन्होंने पिछले जैनियों की तुलना में योग की एक अलग परिभाषा के साथ काम किया, योग को "वह जो मुक्ति से जोड़ता है" के रूप में परिभाषित किया और उनके कार्यों ने जैन धर्म को योग की अन्य धार्मिक प्रणालियों के साथ प्रतिस्पर्धा करने की अनुमति दी।

हरिभद्र की योग प्रणाली के पहले पाँच चरण प्रारंभिक हैं और इनमें आसन आदि शामिल हैं।

छठा चरण कांता [सुखदायक] है और यह पतंजलि के "धारणा" के समान है। इसे "दूसरों के प्रति करुणा के लिए उच्च एकाग्रता" के रूप में परिभाषित किया गया है। बाहरी चीजों में कभी भी आनंद नहीं पाया जाता है और एक लाभदायक प्रतिबिंब उत्पन्न होता है। इस अवस्था में, धर्म की प्रभावकारिता के कारण, व्यक्ति का आचरण शुद्ध हो जाता है। व्यक्ति प्राणियों के बीच प्रिय होता है और धर्म के प्रति समर्पित होता है। मन हमेशा शास्त्रों के धर्म पर टिका रहता है।"

सातवाँ चरण चमक (प्रभा) है, जो शांति, शुद्धि और खुशी की स्थिति है और साथ ही "कामुक जुनून पर विजय पाने का अनुशासन, मजबूत विवेक का उदय और निरंतर शांति

की शक्ति है।" [इस प्रणाली में ध्यान का अंतिम चरण 'सर्वोच्च' (परा) है, जो "समाधि की अवस्था है जिसमें व्यक्ति सभी आसक्तियों से मुक्त हो जाता है और मुक्ति प्राप्त करता है।" हरिभद्र इसे "अयोग" (गतिहीनता) की श्रेणी में देखते हैं, एक ऐसी अवस्था जिसकी तुलना हम मुक्ति से ठीक पहले की अवस्था से कर सकते हैं।"

आचार्य हरिभद्र (साथ ही बाद के **विचारक हेमचंद्र**) ने भी योग के अंतर्गत तपस्वियों के पांच प्रमुख व्रतों और सामान्य लोगों के 12 छोटे व्रतों का उल्लेख किया है।

इसने **प्रो. रॉबर्ट जे. जेडेनबोस** जैसे कुछ इंडोलॉजिस्टों को जैन धर्म को अनिवार्य रूप से योगिक चिंतन की एक प्रणाली कहने के लिए प्रेरित किया है जो एक पूर्ण धर्म के रूप में विकसित हुआ। *पतंजलि के योग सूत्र* के पाँच यम या प्रतिबंध जैन धर्म के पाँच प्रमुख व्रतों से मिलते जुलते हैं, जो इन परंपराओं के बीच मजबूत क्रॉस-फर्टिलाइजेशन के इतिहास को दर्शाता है। बाद के कार्यों में भी ध्यान की अपनी परिभाषाएँ दी गई हैं।

अकालंका (9वीं शताब्दी ई.) की सर्वार्थसिद्धि में कहा गया है कि "केवल वह ज्ञान जो अविचलित लौ की तरह चमकता है, ध्यान है।"

समणी प्रतिभा प्रज्ञा के अनुसार, रामसेन (10वीं शताब्दी ई.) के तत्त्वानुशासन में कहा गया है कि यह ज्ञान "बहु-बिंदु एकाग्रता (व्याघ्र) है और ध्यान एक-बिंदु एकाग्रता (एकाग्र) है।"

आधुनिक इतिहास



जैन आध्यात्मिक रिट्रीट, लॉस एंजिल्स

मुख्यधारा के योग और हिंदू ध्यान प्रथाओं के विकास और लोकप्रियता ने विभिन्न जैन समुदायों में, विशेष रूप से श्वेतांबर तेरापंथ आदेश में पुनरुत्थान को प्रभावित किया। इन प्रणालियों ने "धर्मनिरपेक्ष" गैर-धार्मिक उपकरणों के रूप में ध्यान प्रथाओं के माध्यम से स्वास्थ्य और कल्याण और शांतिवाद को बढ़ावा देने की मांग की।"

२०वीं सदी की जैन ध्यान प्रणालियों को सभी के लिए सुलभ सार्वभौमिक प्रणालियों के रूप में बढ़ावा दिया गया था, जो आधुनिक तत्वों को आकर्षित करती हैं, आम समुदाय को आकर्षित करने के लिए डिज़ाइन की गई नई शब्दावली का उपयोग करती हैं, चाहे वे जैन हों या गैर-जैन। ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि ये विकास मुख्य रूप से श्वेतांबर संप्रदायों के बीच हुआ , जबकि दिगंबर समूहों ने आम तौर पर नई आधुनिकतावादी ध्यान प्रणालियों का विकास नहीं किया ।

स्वाध्याय शास्त्रों का पाठ करना और अर्थ के बारे में सोचना) का यह अभ्यास समता (सामायिक) के अभ्यास में शामिल है जो 20वीं सदी के दिगंबर संप्रदायों द्वारा जोर दिया जाने वाला आध्यात्मिक अभ्यास है।

दिगंबर जैन विद्वान कुंदकुंद ने अपने *प्रवचनसार* में कहा है कि जैन भिक्षु को "मैं, शुद्ध आत्मा" पर ध्यान करना चाहिए। जो कोई भी अपने शरीर या संपत्ति को "मैं यह हूँ, यह मेरा है" के रूप में मानता है, वह गलत रास्ते पर है, जबकि जो व्यक्ति इसके विपरीत और "मैं अन्य नहीं हूँ, वे मेरे नहीं हैं, मैं एक ज्ञान हूँ" के बारे में सोचते हुए ध्यान करता है, वह "आत्मा, शुद्ध आत्मा" पर ध्यान करने के लिए सही रास्ते पर है।

अर्हम ध्यान योग: अर्हम ध्यान योग "ध्यान योग" के भारतीय श्रमण सिद्धांतों में से सबसे प्राचीन योग तकनीक है। यह दिवंगत आचार्य विद्या सागरजी के महान शिष्य मुनि श्री प्रणम्य सागरजी द्वारा प्रतिपादित प्रमुख योग संस्थानों में से एक है। शून्य से अनंत तक की यात्रा. अर्हम ध्यान योग प्राचीन श्रमण प्रथाओं पर आधारित एक ध्यान योग है। यह शरीर, मन और आत्मा को तरोताजा करता है। आधुनिक तकनीकी युग की गति और प्रगति भारतीय विज्ञान से ही सम्भव है। इस शक्तिशाली अर्ह भजन

में, मुनि श्री हमें क्षमा करने, आगे बढ़ने और चलते रहने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। क्षमा की उपचारकारी शक्ति को अपनाएं और सकारात्मकता और शक्ति के साथ आगे बढ़ें

तेरापंथ प्रेक्षा-ध्यान: आधुनिक युग में जैन ध्यान के नए रूपों का भी विकास हुआ है। सबसे प्रभावशाली लोगों में से एक आचार्य महाप्रज्ञ की प्रेक्षा प्रणाली है जो उदार है और इसमें मंत्र, श्वास नियंत्रण, मुद्रा, बंध आदि का उपयोग शामिल है।

परिपक्व **प्रेक्षा** प्रणाली को आठ अंग पदानुक्रमित स्कीमा का उपयोग करके सिखाया जाता है, विश्राम) कायोत्सर्ग) , शरीर का परित्याग, तथा आत्म-जागरूकता के साथ विश्राम **स्थितीकरण**), प्राण को प्रवाहित होने देता है।

1. **आंतरिक यात्रा) अंतरयात्रा)** , यह प्राण- शक्ति के प्रवाह को ऊपर की दिशा में निर्देशित करने के अभ्यास पर आधारित है, जिसे तंत्रिका तंत्र से जुड़ा हुआ माना जाता है।
2. **श्वास- प्रेक्षा** , दो प्रकार की होती है) :1) लंबी या गहरी साँस लेने की धारणा) दीर्घ-श्वास-प्रेक्षा) और)2) बारी-बारी से नाक से साँस लेने की धारणा) **समावृत्ति-श्वास-प्रेक्षा**)।
3. **शरीर-बोध) शरीरप्रेक्षा**) , व्यक्ति स्थूल भौतिक शरीर) **औदारिक-शरीर**), अग्नि शरीर) **तैजस-शरीर**) और कर्म शरीर) **कर्मणा-शरीर**) के बारे में जागरूक हो जाता है, यह अभ्यास व्यक्ति को शरीर के माध्यम से स्वयं को देखने की अनुमति देता है।
4. **मानसिक केंद्रों (चैतन्यकेन्द्र-प्रेक्षा)** की धारणा , सूक्ष्म शरीर में उन स्थानों के रूप में परिभाषित की जाती है, जिनमें 'घनी चेतना' (सघन-चेतना) होती है, जिसे महाप्रज्ञ अंतःसावी तंत्र में दर्शाते हैं।

5. **मानसिक रंगों की धारणा (लेश्या-ध्यान)** , ये आत्मा की सूक्ष्म चेतना विकिरणों हैं, जो द्वेषपूर्ण या परोपकारी हो सकती हैं और परिवर्तित हो सकती हैं।
6. **आत्म-सुझाव) भावना)** , महाप्रज्ञ ने भावना को "बार-बार मौखिक चिंतन " के रूप में परिभाषित किया है, जो दृढ़ संकल्प के माध्यम से मानस (चित्त) में विचारों का संचार करता है और "प्रति-उत्पन्न करता है जो बुरे आवेगों को समाप्त करता है।

अन्य परंपराएँ:

समणी प्रतिभा प्रज्ञा के अनुसार, उत्तराध्ययन-सूत्र और आवश्यक-सूत्र जैसे प्रारंभिक जैन ग्रंथ भी प्रारंभिक जैन ध्यान के लिए महत्वपूर्ण स्रोत हैं। **उत्तराध्ययन-सूत्र** "चार प्रकार की ध्यान प्रथाओं की एक व्यवस्थित प्रस्तुति प्रदान करता है जैसे: ध्यान (ध्यान) , शरीर का त्याग (कायोत्सर्ग), चिंतन (अनुप्रेक्षा), और प्रतिबिंब (भावना)।" **उत्तराध्ययन-सूत्र में चिंतन (अनुप्रेक्षा)** के अभ्यास का भी वर्णन किया गया है ।

चित्रभानु (जन्म 1922) एक जैन साधु थे जो 1971 में पश्चिम चले गए और उन्होंने दुनिया के पहले जैन ध्यान केंद्र, न्यूयॉर्क शहर में जैन ध्यान अंतर्राष्ट्रीय केंद्र की स्थापना की। उनकी प्रणाली के मूल में तीन चरण (त्रिपदी) शामिल हैं: 1. मैं कौन हूँ? (कोहम), 2. मैं वह नहीं हूँ (नहम) (गैर-स्व नहीं), 3. मैं वह हूँ (सोहम) (मैं स्वयं हूँ)। वह बारह प्रतिबिंब (अधिक आशावादी, आधुनिक तरीके से सिखाया गया विचार), जैन मंत्र, सात चक्रों पर ध्यान , साथ ही हठ योग तकनीकों जैसे क्लासिक जैन ध्यान का भी उपयोग करते हैं।

स्थानकवासी परंपरा के आचार्य सुशीलकुमार (1926-1994) ने "अर्हुम योग" (सर्वज्ञता पर योग) की स्थापना की और 1974 में न्यू जर्सी में "अर्हत संघ" नामक एक जैन समुदाय की स्थापना की।

स्थानकवासी आचार्य नानालाला (1920-1999) ने 1981 में समीक्षा-ध्यान (गहनता से, गहन जांच पर) नामक एक जैन ध्यान विकसित किया। समीक्षा-ध्यान का मुख्य लक्ष्य स्वयं के भीतर उच्च चेतना का अनुभव और इस जीवन में मुक्ति है। समीक्षा-ध्यान को दो श्रेणियों में वर्गीकृत किया गया है: भावनाओं का आत्मनिरीक्षण (कषाय समीक्षा)

और समता-समीक्षा, जिसमें इंद्रियों का आत्मनिरीक्षण (इंद्रिय समीक्षा), व्रत का आत्मनिरीक्षण (व्रत समीक्षा), कर्म का आत्मनिरीक्षण (कर्म समीक्षा), स्वयं का आत्मनिरीक्षण (आत्म समीक्षा) और अन्य शामिल हैं।

तपगच्छ संप्रदाय के भद्रंकरविजय (1903-1975) ने "सालंबन ध्यान" (सहायक ध्यान) की स्थापना की।

श्रमण संघ के आचार्य शिवमुनि (जन्म 1942) को उनके "आत्म ध्यान" (स्व-ध्यान) के योगदान के लिए जाना जाता है मंत्र *सोऽहम्* का उपयोग करना और मुख्य सिद्धांत स्रोत के रूप में आचारांग सूत्र का उपयोग करना है

मुनि चंद्रप्रभासागर (जन्म 1962) ने 1997 में "सम्बोधि ध्यान" (ज्ञान-ध्यान) की शुरुआत की। इसमें मुख्य रूप से मंत्र ओम् , श्वास ध्यान, चक्र और अन्य योगिक प्रथाओं का उपयोग किया जाता है।