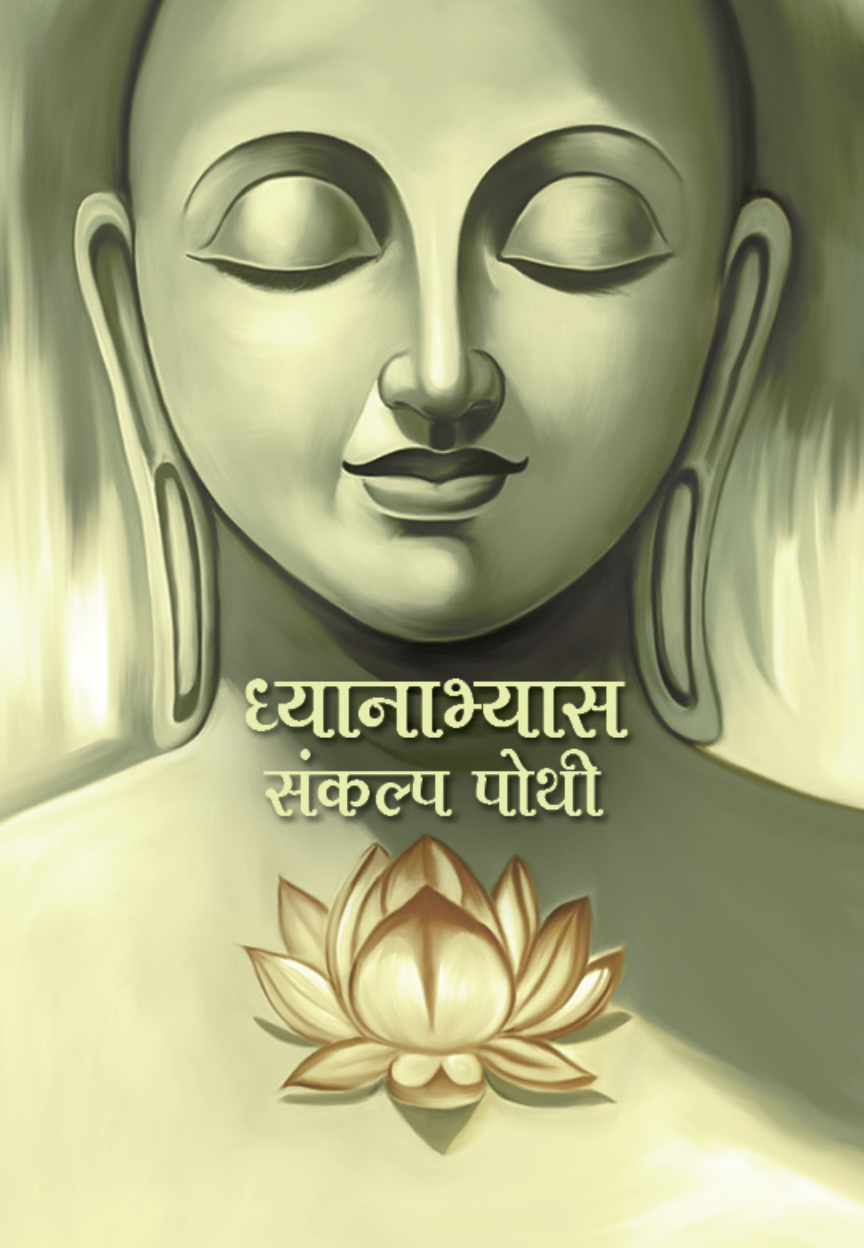


ध्यानाभ्यास
संकल्प पोथी

॥ ॐ अर्हम् नमः ॥

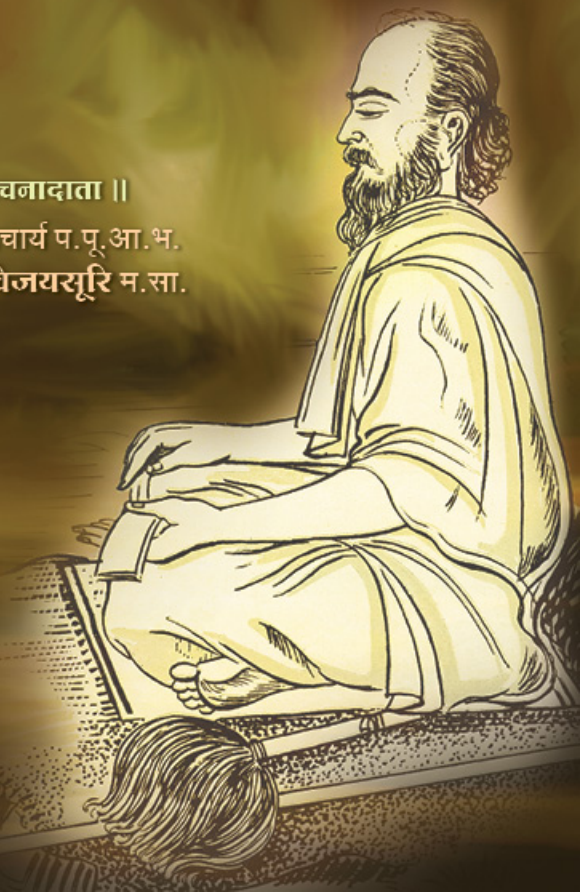
॥ सद्गुरुः शरणं मम ॥

॥ श्री सिद्धि-भद्र-ॐकार-अरविंदसूरि सद्गुरुभ्यो नमः ॥

॥ वाचनादाता ॥

भक्तियोगाचार्य प.पू.आ.भ.

श्री यशोविजयसूरि म.सा.



नाम : ..... उम्र : .....

ध्यान : आंतर यात्रा का प्रारम्भ

ध्यान, अनायास एवं सहज प्रक्रिया है।
क्योंकि ध्यान आपका स्वभाव है।
ध्यान, अर्थात् स्वगुणानुभूति तथा स्वरूपानुभूति।
ध्यान, अर्थात् आपको अपना ही अनुभव।
अब तक दुनिया का ही अनुभव किया।
स्वयं से अनभिज्ञ रहे।
अब 'स्वयं' का अनुभव करें।
आपके भीतर स्थित
शाश्वत तत्त्व का अनुभव करें।

परमात्मा का वचन है – जो एगं जाणइ, सो सव्वं जाणइ। जो व्यक्ति 'एक' को जानता है, अनुभव करता है, वह सर्व को जानता है।

यह 'एक' अर्थात् आपका निर्मल, परमानन्द स्वरूप आत्मतत्त्व। ध्यानाभ्यास प्रक्रिया से आपको इस आत्मतत्त्व का अनुभव करना है।

साधना की समझ

यह प्रक्रिया चार चरण की है : प्रथम चरण है भाव प्राणायाम, द्वितीय चरण : भाष्य जाप, तृतीय चरण : एकाग्रता पूर्वक किया गया मानस जाप तथा चतुर्थ चरण है ध्यान का अभ्यास।

मात्र श्वास लेना–छोड़ना द्रव्य प्राणायाम है।

प्रथम चरण : भाव प्राणायाम। श्वास लेते समय समत्व आदि के आन्दोलन को आत्मसात् करें। श्वास छोड़ते समय क्रोध आदि निकृष्ट भाव छोड़ें।

सर्वप्रथम समत्व की साधना कीजिए। श्वास लेते समय अपने आस-पास महापुरुषों द्वारा छोडे हुए समत्व के आन्दोलन स्थित हैं, उन्हें धारण करने की भावना करें तथा श्वास छोड़ते समय भीतर स्थित क्रोध आदि कषायों के आन्दोलन छोड़ने की धारणा करें। आपको अनुभव होगा कि आपके भीतर समत्व पुष्ट हुआ है तथा क्रोध आदि शिथिल पड़े हैं।

द्वितीय चरण : भाष्य जाप। मुँह से हल्का-सा उच्चारण करना। यहाँ 'तित्थयरा मे पसीयंतु' पद का जाप करें। गणधर भगवंत द्वारा दिये गए इस मंत्र की ध्वनि दो प्रयोजन सिद्ध करती है। एक, इस मंत्र की पवित्र ध्वनि कान में जाने से विचारों का वेग थमता है, दूसरे, साधना को आधारशिला मिलती है।

दो मिनट भाष्य जाप कीजिए,
वातावरण आनंदमय बन जाएगा।

तृतीय चरण : मानस जाप में एकाग्रता। 'तित्थयरा मे पसीयंतु' पद का आठ मिनट तक मानस जाप करें। सम्पूर्ण एकाग्रता रखते हुए, बिना किसी अन्य बात का विचार करते हुए। इधर-उधर भटकते मन को एक ही पद में आप स्थिर करेंगे। ध्यान दशा की ओर जाने से पूर्व की यह महत्त्वपूर्ण प्रक्रिया है।

चतुर्थ चरण : ध्यान का अभ्यास | जाप का पद छोड़कर अब समत्व का अनुभव करना है।

समत्व का झरना आपके भीतर ही बह रहा है। किन्तु उपयोग बहार की दुनिया में होने के कारण इसका अनुभव अब तक नहीं हो रहा था। तीसरे चरण–मानस जाप के कारण एक पद पर स्थिरता हुई, एकाग्रता आई। अब इसी एकाग्रता द्वारा भीतर स्थित समत्व का अनुभव करना है। चौथा चरण कहता है कि, "हे आत्मन्! विचारों के परे तू झिलमिला रहा है। अब तू 'स्व' में खो जा।"

अब साधना प्रारम्भ कीजिए।

चार चरणों की हमारी साधना है : भाव प्राणायाम, भाष्य जाप, मानस जाप तथा ध्यान का अभ्यास।

सर्वप्रथम, **पहला चरण : भाव प्राणायाम**

शरीर को सीधा एवं स्थिर रखें, आँखें बन्द, श्वास अन्दर–बाहर हो रहा है। इस श्वास को धीरे–धीरे अन्दर लें, धीरे–धीरे बाहर छोड़ें। यह धारणा करें कि श्वास लेने के साथ समत्व के आन्दोलन अन्दर जा रहे है, और श्वास छोड़ते समय भीतर स्थित क्रोध आदि कषाय बाहर निकल रहे हैं।

भाव प्राणायाम, कुल दस मिनट की प्रक्रिया है। एकदम जागृति रखनी है। पूरा उपयोग श्वास लेने–छोड़ने पर रखना है।

जब साधना दृढ़ हो जाती है तब भाव प्राणायाम की यह प्रक्रिया सहज हो जाती है। श्वास लेने के साथ समत्व की विकिरणें स्वतः अन्दर जाती है और श्वास छोड़ते समय क्रोध आदि स्वतः बाहर निकलते हैं।

सम्पूर्ण सजगता, पूरी जागृति। अन्य कोई विचार नहीं, नींद भी नहीं। यदि कोई अन्य विचार आए तो तुरन्त ही दो–तीन गहरे श्वास लें, नींद आए तो तुरन्त ही थोड़ी पलक झपकाएँ।

न विचार, न नींद... मात्र जागृति

अब, शरीर सीधा एवं स्थिर है, आँखें बन्द है, कोई अन्य विचार नहीं, आप श्वास लेने–छोड़ने का कार्य नहीं कर रहे हैं।

श्वास स्वतः आ रही है – जा रही है। आप इस प्रक्रिया के मात्र द्रष्टा बन चुके हैं।

महोपाध्याय श्री यशोविजयजी महाराज ने कहा कि, 'बाह्यभाव रेचक इहां जी, पूरक आंतरभाव' अर्थात् श्वास छोड़ते समय अपने भीतर स्थित क्रोध को भी बाहर निकालना–'भावरेचक' है तथा श्वास लेते समय अपने आस–पास स्थित महापुरुषों द्वारा उत्सर्जित समत्व के उर्जा–कण ग्रहण करना–'भावपूरक' है।

समत्व की उर्जा प्राप्त होने के पश्चात् इसी पर आगे बढ़ें...

द्वितीय चरण : भाष्य जाप

'तित्थयरा मे पसीयंतु' पद का जाप करें। आपके कानों तक इसकी ध्वनि के कम्पन अनुभूत हो, इतनी हल्की सी आवाज से जाप करना है। 'तित्थयरा मे पसीयंतु' पद कहता है कि, 'हे तीर्थंकर भगवंतो! आप मुझ पर प्रसाद बरसाओ। साधना के इस मार्ग पर मैं आपकी कृपा के बिना एक कदम भी आगे नहीं बढ़ पाउँगा'। (२१ बार भाष्य जाप)

तृतीय चरण : मानस जाप

'तित्थयरा मे पसीयंतु' इसी पद का अपने भीतर जाप करें।
आठ मिनट तक एकाग्रता से यह जाप करें।
चित्त को मात्र इसी पद पर केन्द्रित करना है।
न कोई अन्य विचार, न नींद... बस सम्पूर्ण जागृति।

यदि कोई विचार आ भी जाए तो 'तित्थयरा मे पसीयंतु' पद का दो बार भाष्य जाप कर लें।

मानस जाप में एकाग्रता है, आप हैं और यह पद है। आपको इस पद के साथ एकाकार होना है।

यह जाप, यह चरण जितना पुष्ट होगा, चौथा चरण उतना ही फलदायी बनेगा।

मन या तो भूतकाल में रहता है, या भविष्य में रहता है, वर्तमान में नहीं।

इस मन को वर्तमान में स्थिर करने हेतु...

मात्र एक ही पद में उपयोग को स्थिर करें... मन कहीं और न भटके, यह जागृति रखनी है।

मानस जाप में एकाग्रता... जागृति। उपयोग मात्र एक ही पद में है, अतः यह साधन एकाग्रता हुई। 'स्व' में उपयोग तथा 'स्व' में एकाग्रता रखना साध्य एकाग्रता होगी।

चतुर्थ चरण : ध्यान का अभ्यास

ध्यान, अर्थात् अनुभव। समत्व, आनन्द, वीतराग दशा आदि गुणों का झिलमिलाता अनुभव–यही ध्यान है। निर्मल–अखंड चेतना की अनुभूति भी ध्यान है।

पद का जाप अब छोड़ देना है, अपने भीतर स्थित समत्व का अनुभव करना है। शांतचित्त होकर बैठे रहें। बस इतनी सावधानी रखें कि कोई विचार न आए, नींद न आए। जब उपयोग

'पर' में नहीं होगा तो 'स्व' में अवश्य आएगा। अपने भीतर की समता का, अपने भीतर स्थित दिव्य आनन्द का अनुभव कीजिए।

इस हेतु आपको मात्र इतना ही करना है कि उपयोग को, मन को 'पर' में नहीं जाने देना है।

शांतचित्त होकर बैठे रहें।

आपके भीतर विकल्पों का कोई कोलाहल नहीं, वहाँ तो परम शांति है – ऐसा अनुभव करें।

समत्व आपके भीतर ही है। उसका अब तक आनन्द प्राप्त नहीं हो रहा था, इसका कारण था कि उपयोग 'पर' की ओर था।

अब मन में कोई विषमता नहीं... न रति... न अरति... न अहंकार।

अब तक उपयोग बाहर की ओर था, इधर–उधर भटक रहा था, इसीलिए समता का अनुभव नहीं होता था। अब आपको समता का अनुभव अवश्य होगा।

मात्र शांतचित्त से बैठना है।

नम्र सूचना :-

1. ध्यानाभ्यास के कुल ३० मिनट चलनेवाले चार चरणों का क्रम कुछ इस प्रकार है –

   १) भाव प्राणायाम : १० मिनट
   २) भाष्य जाप : २ मिनट
   ३) मानस जाप : ८ मिनट
   ४) ध्यान का अभ्यास : १० मिनट

2. साधना बैठक के प्रारंभिक दौर में चार चरणों की साधना की audio recording की सहायता आवश्यकतानुसार ली जा सकती है, जैसे जैसे साधना सहजतापूर्वक आत्मसात् होने लगे, वैसे वैसे recording की सहायता के बिना साधना के अगले सोपान तक पहुँचने का प्रयास करें।

3. दिन में दो बार, प्रातः एवं संध्या समय, नियत समय पर, एक ही आसन पर, एक ही नियत स्थान पर साधना करें – ब्रह्ममुहूर्त में साधना करना विशेष रूप से लाभदायी होगा।

4. साधक को १८० दिनों में (लगभग ६ महिने) न्यूनतम १०८ बार यह ध्यानाभ्यास करने का दृढ संकल्प देव–गुरु–आतम को साक्षी मान कर करना आवश्यक है – और अपनी संकल्प पोथी में इस संकल्प को लिखना आवश्यक है।

5. १०८ बार ध्यानाभ्यास करने का संकल्प संपन्न हो जाएँ, तब इस संकल्प पोथी के अंतिम पन्ने पर, अपने अनुभवों की सूक्ष्मातिसूक्ष्म जानकारी अवश्य लिखें और हमें भेज दें।

6. प्रभु के कल्याणक के अवसर पर, महापर्वकाल में, पर्व तिथि एवं छुट्टीयों के दिनों में विशेष समय निकालकर नियमित रूप से, एकाग्रता पूर्वक ध्यानाभ्यास हो, उसका विशेष रूप से ध्यान रखें।

संकल्प

अनंत उपकारी तीर्थंकर परमात्मा द्वारा स्थापित जिनशासन की हमें प्राप्ति हुई है। अनंतानंत भवभ्रमणा का अंत कर सकें, ऐसा मार्ग, परम कृपालु परमात्मा ने हमें बताया है। प्रभु की आज्ञा का हृदय में स्थापन कर के, उन्होंने बताये हुए पथ पर उन्हीं के निर्देशन में पथिक बनें, ऐसा शुभ संकल्प कर इस ध्यानाभ्यास की मंगल आराधना आत्मसात् करें।

देव-गुरु की साक्षीपूर्वक आपकी साधना जैसे-जैसे पूर्ण हो वैसे-वैसे निम्नलिखित कोष्टकों में tick ☑ करें।

1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45
46	47	48	49	50	51	52	53	54
55	56	57	58	59	60	61	62	63
64	65	66	67	68	69	70	71	72
73	74	75	76	77	78	79	80	81
82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99
100	101	102	103	104	105	106	107	108

"सद्गुरुः शरणं मम"

परमात्मा की असीम कृपा से १०८ साधना बैठक का लक्ष पूर्ण हुआ है।

मैंने ध्यानाभ्यास का प्रारंभ दि. ..... से किया था, वह दि. ..... को १०८ साधना बैठक अच्छी तरह से संपन्न हुआ है।

नाम : _____

पता : _____

_____

फोन : घर : _____ ओफिस : _____

मोबाइल : _____ वोट्सअप : _____

इमेल : _____

आप किसकी प्रेरणा से साधना में जुड़े : _____

हस्ताक्षर _____

नम्र निवेदन : आपकी साधना की अनुभूति पीछे के पृष्ठ पर लिखें।

''आनंद की घडी आई''

ध्यानाभ्यास की १०८ बैठक पूर्णाहुति का आनंद व अनुभव बता रहा हुँ...

सूचना : १०८ साधना बैठक पूर्ण करने के पश्चात् इस पुस्तिका को भेजने तथा ज्यादा पुस्तिका जरूर हेतु एड्रेस

Shri Umeshbhai Gala
801, Satya Sadan, 295, Bhimani Street, Matunga Central Railway, Mumbai -19.

श्रीपाल रास में समस्त शास्त्रों का सार
इन शब्दों में निर्देशित किया है :
"आतमभावे शिर होजो, परभावे मत राचो रे..."
परमात्मा कहते हैं कि "स्व-स्वरूप में विलिन हो जाओ..."

फिर मन में प्रश्न उठता है कि क्या है मेरा स्वरूप?
मैं कौन हूँ? आत्मानुभूति किस प्रकार होती है?

स्वानुभूति यही मेरा जीवन कर्तव्य है,
तो मैं इसे क्यों न प्राप्त करुँ?

आत्मानुभूति का मार्ग प्राप्त करने
सद्गुरु के मार्गदर्शन में साधना करे।

Lets Experience it....

MULTY GRAPHICS
(022) 23873222 23884222