

उपस्थित पुस्तक की 10 कठोर प्रतिक्रियाओं का मैं बिक चुके हूँ।

ध्यान के चमत्कार



अपने जीवन में
शांति, प्रसन्नता एवं
शक्ति के द्वार खोलें

The Miracle of
Meditation

NOW IN
HINDI

सुहो

अंतरराष्ट्रीय आध्यात्मिक गुरु

ओकावा



JAICO

ध्यान के चमत्कार

अपने जीवन में शांति प्रसन्नता एवं
शक्ति के द्वार खोलें

The Miracle of Meditation

NOW IN
HINDI

रघुहो ओकावा



अहमदाबाद बेंगलोर भोपाल भुवनेस्वर चेन्नई
दिल्ली हैदराबाद कोलकाता लखनऊ मुम्बई

Published by Jaico Publishing House
A-2 Jash Chambers, 7-A Sir Phirozshah Mehta Road
Fort, Mumbai - 400 001
jaicopub@jaicobooks.com
www.jaicobooks.com

© Ryuho Okawa
Hindi translation © Happy Science, 2017
First published as '*Meisou No Gokui*'
by IRH Press Co., Ltd.
All Rights Reserved.

Published in arrangement with
IRH Press Co. Ltd.
2-10-14, Akasaka, Minato-ku
Tokyo 107-0052, Japan

THE MIRACLE OF MEDITATION
ध्यान के चमत्कार
ISBN 978-93-86348-98-2

Translator: Kamayani Mahodaya

First Jaico Impression: 2017

No part of this book may be reproduced or utilized in any form or by any means, electronic or mechanical including photocopying, recording or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the publishers.

विषय-सूची

प्रस्तावना

अध्याय 1 ध्यान के रहस्य

- 1. ध्यान क्या है?**
 - ध्यान का मर्म
 - ध्यान का उद्देश्य
 - अंतर्मन पर नियंत्रण
- 2. आंतरिक शांति हेतु ध्यान – अपने विचारों को शांत करना**
 - ध्यान भंग करने वाले विचारों की प्रकृति
 - हमारे विचारों को स्वर्ग से मिलाना
 - अंतः-शांति को चुनें, परेशानियों को नहीं
 - जब चाहें तब आंतरिक शांति पायें
- 3. उद्देश्यपूर्ण ध्यान – लक्ष्य केन्द्रित ध्यान**
- 4. पढते हुए ध्यान करना – मन को केन्द्रित करने का प्रशिक्षण**
- 5. मन के द्वार खोलें, प्रेरणा को प्रवेश दें**
- 6. दिव्य से मिलन हेतु ध्यान – दिव्य लोक से संबंध जोड़ना**
- 7. सांस लेने का अपना तरीका व मुद्रा पायें**
 - हाथ की मुद्राएँ
 - पैरों की मुद्राएँ
 - सांस लेने के तरीके
- 8. ध्यान के लाभ**
- 9. ध्यान के रहस्य**

अध्याय 2 प्रसन्नता के लिये ध्यान

- 1. विवाद पूर्ण संबंधों में मानसिक शांति पाना**
- 2. मन को कैसे शांत करें**
 - एकांतवास
 - समस्याओं के समाधान हेतु दृष्टिकोण में बदलाव
- 3. आत्म विश्वास के स्रोत**
 - छोटी-छोटी सफलताओं को जोड़ें
 - अपनी दिव्य प्रकृति को अनुभव करना
- 4. ध्यान का उद्देश्य**

5. सहज ध्यान – प्रकृति की स्वतंत्रता में अपने वास्तविक मैं को जानना
प्रकृति के साथ एक रूप होने हेतु ध्यान
6. संतोष हेतु ध्यान – ईश्वर कृपा को जानें
विचार करें संतोष की खोज
7. ध्यान द्वारा संबंधों में सद्भाव – आपसी समझ का विकास
कल्पना करें – सद्भावनापूर्ण संबंधों की
8. आत्मसिद्धि ध्यान – ईश्वर की इच्छा पूरी करना
सफल आत्मसिद्धि ध्यान की तीन कुंजियाँ
9. स्वयं को सूक्ष्म एवं विस्तृत दृष्टिकोण से देखना

अध्याय 3 ध्यान पर प्रश्नोत्तर

1. थके होने पर ध्यान कैसे करें?
2. मानसिक चित्रों की उपयोगिता
3. ध्यान में होने वाली रूकावटों से निपटना
4. हम किससे प्रार्थना करें?
5. नकारात्मक आत्मिक प्रभावों को दूर धकेलें
6. डिमेंशिया के रोगियों हेतु ध्यान
7. आत्म-परीक्षण व अतीत से अलग होने पर

उपसंहार

लेखक परिचय

हैप्पी साइंस – एक परिचय

संपर्क केन्द्रों की जानकारी

आय आर एच प्रैस के विशय में

प्रस्तावना

मैंने यह पुस्तक संसार के साथ उन रहस्यों को बांटने के लिये लिखी है जिसे मैं वर्षों तक ध्यान के अभ्यास व ध्यान का सत्य जानने के अपने अथक प्रयासों के दौरान प्राप्त किया है। मैं ध्यान की अन्य ऐसी किसी पद्धति के बारे में नहीं जानता जिसने अपने सिद्धांत व क्रियाएँ, अपने गुरुओं के उन अनुभवों के आधार पर विकसित किये हों, जिन्होंने इन शिक्षकों के आंतरिक संसार को चमत्कारिक रूप से प्रभावित किया हो।

शुरूआत में मैंने प्रत्येक अध्याय हैप्पी साइंस के सदस्यों का विचार करते हुए लिखा था। उस पर मौखिक व्याख्यान दिये, लेकिन मुझे विश्वास है कि, ये रहस्य सभी स्थानों के लिए हैं व सभी व्यक्तियों के लिये महत्वपूर्ण हैं चाहे वे विश्व के किसी भी कोने में रहते हों व किसी भी सामाजिक स्तर के हों। पुस्तक के पहले अध्याय का आधार एक तो वह शैक्षणिक पुस्तिका है, जो मैंने हैप्पी साइंस के सदस्यों को ध्यान के मर्म के बारे में शिक्षित करने हेतु लिखी थी तथा दूसरा वह व्याख्यान है, जो मैंने अगस्त 1988 में इस पुस्तिका के बारे में दिया था। दूसरा अध्याय मेरे उस समापन भाषण पर आधारित है जो मैंने ध्यान पर आयोजित एक संगोष्ठी में दिया था; जिस पर मैंने अपनी पुस्तक “प्रसन्नता के लिये ध्यान” पर विशेष चर्चा की है। यह अध्याय उस पुस्तक में दी गई ध्यान-क्रिया का संक्षिप्त विवरण है। और अंततः अध्याय 3 में उन प्रश्न-उत्तरों का संकलन है जो इन कार्यक्रमों में श्रोताओं द्वारा पूछे गये थे।

आज मैं अपार हर्ष के साथ अपनी ध्यान की कला व दर्शन के मूल सत्व को आपके सम्मुख प्रस्तुत कर रहा हूँ।

र्यूहो ओकावा
संस्थापक व मुख्य कार्यकारी अधिकारी
हैप्पी साइंस समूह

अध्याय 1

ध्यान के रहस्य

ध्यान क्या हैं?



ध्यान एक गहरी, अमूल्य व वृहत् कला है जो कि एक व्यापक रूप से अपनाई गई जीवन शैली के रूप में विकसित हो गयी है। संसार में इसकी बढ़ती महत्ता मुझे बहुत प्रसन्न करती है, हालांकि ध्यान के कई तरीके प्रचलित हैं, किन्तु मुझे ऐसा कोई तरीका नहीं मिला जो यह बताये कि ध्यान वास्तव में क्या है।

चूँकि आज बहुत से लोगों ने इसे अपने जीवन का अंग बना लिया है, इससे मुझे भी यह प्रेरणा मिली कि मैं भी ध्यान के अपने गहरे अनुभवों से प्राप्त हुई प्रज्ञा व ज्ञान को लोगों से बांटू। इस संक्षिप्त अध्याय में मैंने ध्यान के तत्व व रहस्यों के बारे में अपने दर्शन की रूपरेखा प्रस्तुत की है।

मैं आशा करता हूँ कि इस अध्याय की सरलता आपको छलेगी नहीं। इसका उद्देश्य आपको पहले प्रयास में ही ध्यान का गुरु बना देना नहीं है। ध्यान एक कठिन कला है जिसे अभ्यास से ही सीखा जा सकता है, मात्र इसके सिद्धांतों की समझ होना ही काफी नहीं है। मैं आशा करता हूँ कि इस अध्याय में वर्णित ध्यान के तरीके व सिद्धान्त आपको यह जानने में सहायता करेंगे कि ध्यान का मर्म क्या है और अपने दैनिक जीवन को लाभान्वित करने के लिये इसका अभ्यास कैसे किया जाये।

ध्यान का मर्म

आज की पीढ़ी को मेरा ध्यान का सिद्धांत नया लग सकता है, किन्तु सच तो यह है कि यह ज्ञान समय की सीमाओं से परे है। आज से 2,500 वर्ष पूर्व शाक्यमुनि बुद्ध ने इसी पद्धति का प्रयोग किया। उनकी अंतर्जागरण की यात्रा ध्यान के अभ्यास पर ही आधारित थी। ध्यान शाक्यमुनि के आध्यात्मिक जीवन व अनुशासन का ऐसा अभिन्न अंग है जो उन्होंने अपनी शिक्षाओं द्वारा अपने शिष्यों को विरासत में दिया। पीढ़ियों से स्त्री-पुरुष इसका अभ्यास करते रहे हैं और इन हजारों वर्षों में अनगिनत लोगों का जीवन इससे प्रभावित हुआ है।

ध्यान का मेरा सिद्धांत उन सिद्धांतों से कैसे भिन्न है, जिनके बारे में आप जानते हैं। अलग-अलग लोगों द्वारा दिये गये ध्यान के विभिन्न तरीकों की मानों बाढ़ सी आई हुई है, किन्तु वास्तव में ध्यान क्या है इस बारे में अभी भी कई भ्रांतियाँ हैं। सबसे पहले तो ध्यान का अर्थ सिर्फ आंख बंद करके बैठना नहीं है। न ही यह किसी एक वस्तु पर ध्यान केंद्रित करने की तकनीक है। आपको ध्यान की ऐसी कई तकनीकें मिल जायेगी जो आपको अच्छी मुद्रा सिखाती है और साथ ही एक आरामदायक मानसिक स्थिति का निर्माण कर आपको उसमें मगन कर देती हैं। किन्तु ये सब तरीके तकनीक पर बहुत जोर देते हैं और ध्यान को केवल इन तकनीकों के अभ्यास से जोड़ देते हैं; जिससे कि ध्यान के वास्तविक तत्व का अभ्यास हो ही नहीं पाता। मैंने ऐसे भी कुछ तरीके देखे हैं, जैसे कि जैन दर्शन द्वारा सिखाये जाने वाले, जिनका उद्देश्य मन को शून्य करना है तथा साथ ही वे परमात्मा, शाश्वत बुद्ध या सगुण ईश्वर में अविश्वास को बढ़ावा देते हैं।

ध्यान की ये सभी संकल्पनाएँ यथार्थ से बहुत अलग नहीं हैं। इन सभी में एक ही कमी है और वह है, वास्तविक ध्यान की तरह ये अंतर्मन में सार्थक बदलाव नहीं लाती।

तो फिर ध्यान का वास्तविक मर्म क्या है? इसके कुछ संकेत हमें जापानी भाषा में मिल सकते हैं। जापान में ध्यान को दो संकेतों की सहायता से लिखा जाता है, जिनके अर्थ है “आंखें बंद करें” और “सोचें” यह प्रतिरूप बहुत ही उपयुक्त है, क्योंकि ध्यान वास्तव में वह क्रिया है, जिसमें हम आंखें बंद कर मन से सांसारिक अभिमुखता को हटा देते हैं और दूसरा है उन आनंददायक दिव्य विचारों को मन में लाना जो स्वर्ग से संबंध स्थापित करते हैं।

अतः यह अध्याय ध्यान के उस पक्ष के बारे में है, जो ईश्वर, स्वर्ग, शाश्वत बुद्ध व ब्रह्मांड के रचयिता में विश्वास जगाता है, क्योंकि दिव्य शक्तियों में विश्वास ही वह रहस्य है, जो ध्यान द्वारा अंतर्मन को रूपांतरित करता है।