

स्नातक (बी. ए.) तृतीय वर्ष

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

## अनुक्रम

विषय	पृष्ठ संख्या
<b>1. ध्यान के चार चरण</b>	
1. चैतन्यकेन्द्र प्रेक्षा	3
2. लेश्याध्यान	4
<b>2. अनुप्रेक्षाएं</b>	
1. अनासक्ति की अनुप्रेक्षा	6
2. सहिष्णुता की अनुप्रेक्षा	7
3. मृदुता की अनुप्रेक्षा	7
4. अमय की अनुप्रेक्षा	8
5. आत्मानुशासन की अनुप्रेक्षा	8
<b>3. मेरुदण्ड की क्रियाएं</b>	9
<b>4. बन्ध</b>	13
<b>5. आसन</b>	
1. शलभासन	15
2. मकरासन	15
3. धनुरासन	16
4. अर्द्धमत्स्येन्द्रासन	16
5. सिंहासन	17
6. पद्मासन	12
<b>6. प्राणायाम</b>	
1. शीतली प्राणायाम	19
2. शीतकारी प्राणायाम	19

# 1. ध्यान के चार चरण

## 1. चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा

(चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा जागरण की प्रक्रिया है। सुप्त चैतन्य केन्द्रों को प्रेक्षा के द्वारा जागृत करना है। चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा में प्रत्येक केन्द्र पर चित्त केन्द्रित करें। और वहां पर होने वाले प्राण के प्रकम्पनों का अनुभव करें। गहरी एकाग्रता, पूरी जागरूकता बनी रहे। केवल देखें, जानें। अनुभव करें, द्रष्टामात्र से प्रेक्षा करें। आगे से पीछे सुषुम्ना तक मस्तिष्क के पीछे की दीवार तक पूरे भाग में चित्त के प्रकाश को फैलाएं। सुप्त चैतन्य केन्द्रों को प्रेक्षा के द्वारा जागृत करें। प्रत्येक केन्द्र पर ध्यान केन्द्रित करें और वहां पर होने वाले प्राण के प्रकम्पनों का अनुभव करें। यह सुझाव प्रारम्भ में एक दो बार दें।)

**1. शक्ति केन्द्र**—चित्त को शक्ति केन्द्र—पृष्ठरज्जु के निचले सिरे पर केन्द्रित करें। वहां पर होने वाले प्राण के प्रकम्पनों का अनुभव करें। केवल शक्ति केन्द्र के प्रति गहरी एकाग्रता और पूरी जागरूकता के साथ शक्ति केन्द्र की प्रेक्षा करें। पूरी एकाग्रता बनी रहे।

**2. स्वास्थ्य केन्द्र**—चित्त को स्वास्थ्य केन्द्र—पेड़ के मध्य भाग पर केन्द्रित करें। आगे से पीछे सुषुम्ना तक पूरे भाग में चित्त के प्रकाश को फैलाएं। वहां पर होने वाले प्राण के प्रकम्पनों का अनुभव करें।

**3. तैजस केन्द्र**—चित्त को तैजस केन्द्र नाभि के स्थान पर केन्द्रित करें। आगे से पीछे सुषुम्ना तक पूरे भाग में चित्त के प्रकाश को फैलाएं। जैसे टॉर्च का प्रकाश सीधी रेखा में फैलता है, वैसे ही चित्त के प्रकाश को सीधी रेखा में फैलाएं। वहां पर होने वाले प्राण के प्रकम्पनों का अनुभव करें। गहरी एकाग्रता और पूरी जागरूकता के साथ प्रेक्षा करें। जिससे स्वतः ही श्वास संयम हो जाए।

**4. आनन्द केन्द्र**—चित्त को आनन्द केन्द्र हृदय के पास (दोनों फेफड़ों के मध्य) जो गड्ढा है, वहां पर केन्द्रित करें। आगे से पीछे सुषुम्ना तक पूरे भाग में चित्त के प्रकाश को फैलाएं। वहां पर होने वाले प्राण के प्रकम्पनों का अनुभव करें। बीच-बीच में श्वास संयम का प्रयोग करें।

**5. विशुद्धि केन्द्र**—चित्त को विशुद्धि केन्द्र कंठ के मध्य भाग पर केन्द्रित करें। आगे से पीछे सुषुम्ना तक पूरे भाग में चित्त के प्रकाश को पृष्ठ भाग में फैलाएं। वहां पर होने वाले प्राण के प्रकम्पनों का अनुभव करें। बीच-बीच में श्वास संयम का प्रयोग करें।

**6. ब्रह्म केन्द्र**—चित्त को ब्रह्म केन्द्र जीम के अग्र भाग पर केन्द्रित करें। जीम अधर में रहे। वहां पर होने वाले प्राण के प्रकम्पनों का अनुभव करें।

**7. प्राण केन्द्र**—चित्त को प्राण केन्द्र नाक के अग्र भाग (नासाग्र) पर केन्द्रित करें। वहां पर होने वाले प्राण के प्रकम्पनों का अनुभव करें।

**8. अप्रमाद केन्द्र**—चित्त को अप्रमाद केन्द्र दोनों कानों पर—भीतरी, मध्य और बाहरी भाग पर तथा आसपास के भाग पर केन्द्रित करें। वहां पर होने वाले प्राण के प्रकम्पनों का अनुभव करें।

**9. दक्षिण केन्द्र**—चित्त को दक्षिण केन्द्र दोनों आंखों के भीतर केन्द्रित करें। वहां पर होने वाले प्राण के प्रकम्पनों का अनुभव करें।

**10. दर्शन केन्द्र**—चित्त को दर्शन केन्द्र दोनों मृकुटियों के मध्य भाग पर केन्द्रित करें। भीतर गहराई तक चित्त को ले जाएं। आगे से पीछे मस्तिष्क के पीछे की दीवार तक चित्त के प्रकाश को फैला दें। वहां पर होने वाले प्राण के प्रकम्पनों का अनुभव करें। गहरी एकाग्रता और पूरी जागरूकता के साथ केवल अनुभव करें, प्रेक्षा करें। बीच-बीच में श्वास संयम का प्रयोग करें।

**11. ज्योति केन्द्र**—चित्त को ज्योति केन्द्र ललाट के मध्य भाग पर केन्द्रित करें। भीतर गहराई तक चित्त को ले जाएं। आगे से पीछे मस्तिष्क के पीछे की दीवार तक चित्त के प्रकाश को फैला दें। वहां पर होने वाले प्राण के प्रकम्पनों का अनुभव करें। बीच-बीच में श्वास संयम का प्रयोग करें।

**12. शांति केन्द्र**—चित्त को शांति केन्द्र सिर के अग्र भाग पर केन्द्रित करें। जैसे दीये का प्रकाश चारों दिशाओं में फैलता है वैसे ही चित्त के प्रकाश को चारों दिशाओं में फैलाएं। भीतर गहराई तक चित्त को ले जाएं। वहां पर होने वाले प्राण के प्रकम्पनों का अनुभव करें।

**13. ज्ञान केन्द्र**—चित्त को ज्ञान केन्द्र सिर के ऊपर के भाग, चोटी के स्थान पर केन्द्रित करें। दीये के प्रकाश की भांति पूरे भाग में चित्त के प्रकाश को फैलाएं। भीतर गहराई तक चित्त को ले जाएं। वहां पर होने वाले प्राण के प्रकम्पनों का अनुभव करें।

अब एक साथ सभी चैतन्य केन्द्रों की प्रेक्षा करें। जो खड़े-खड़े कर सकते हैं, वे खड़े-खड़े करें।

चित्त को शक्ति केन्द्र पर ले जाएं, फिर क्रमशः स्वास्थ्य केन्द्र, तैजस केन्द्र, आनन्द केन्द्र.....आदि प्रत्येक चैतन्य केन्द्र की यात्रा करते हुए पुनः शक्ति केन्द्र पर ले आएँ।

वृत्ताकार में सभी चैतन्य केन्द्रों पर चित्त की यात्रा चले।

तेजी के साथ चित्त को सभी चैतन्य केन्द्रों पर घुमाएं। वहां पर होने वाले प्राण के प्रकम्पनों का अनुभव करें।

#### **बोध प्रश्न 1:**

1. शरीर में कुल कितने चैतन्य केन्द्र हैं?
2. आनन्द केन्द्र का कौनसा स्थान है?
3. चित्त के प्रकाश को दीये के प्रकाश की भांति किन-किन केन्द्रों पर फैलाते हैं?

## **2 लक्ष्याध्यान**

(प्रत्येक मनुष्य के शरीर के चारों ओर एक आमामण्डल होता है। उसके रंग भाव परिवर्तन के साथ बदलते रहते हैं। हम भाव शुद्धि के द्वारा आमामण्डल को विशुद्ध बना सकते हैं और आमामण्डल की विशुद्धि से भाव की विशुद्धि को जाना जा सकता है।)

### **आनन्द केन्द्र पर हरे रंग का ध्यान**

अनुभव करें—अपने चारों ओर पन्ने की भांति चमकते हुए हरे रंग का प्रकाश फैल रहा है, हरे रंग के परमाणु फैल रहे हैं। अब इस हरे रंग का श्वास लें। अनुभव करें—प्रत्येक श्वास के साथ हरे रंग के परमाणु शरीर के भीतर प्रवेश कर रहे हैं। चित्त को आनन्द केन्द्र पर केन्द्रित करें। वहां पर चमकते हुए हरे रंग का ध्यान करें।

(कुछ समय बाद) अनुभव करें—आनन्द केन्द्र से हरे रंग के परमाणु निकलकर शरीर के चारों ओर फैल रहे हैं। पूरा आमामण्डल हरे रंग के परमाणुओं से भर रहा है। उन्हें देखें अनुभव करें.....अनुभव करें—भावधारा निर्मल हो रही है, भावधारा निर्मल हो रही है, भावधारा निर्मल हो रही है।

### **विशुद्धि केन्द्र पर नीले रंग का ध्यान**

अनुभव करें—अपने चारों ओर मयूर की गर्दन की भांति चमकते हुए नीले रंग का प्रकाश फैल रहा है, नीले रंग के परमाणु फैल रहे हैं। अब इस नीले रंग का श्वास लें। अनुभव करें—प्रत्येक श्वास के साथ नीले रंग के परमाणु शरीर के भीतर प्रवेश कर रहे हैं। चित्त को विशुद्धि केन्द्र पर केन्द्रित करें। वहां पर चमकते हुए नीले रंग का ध्यान करें।

(कुछ समय बाद) अनुभव करें—विशुद्धि केन्द्र से नीले रंग के परमाणु निकलकर शरीर के चारों ओर फैल रहे हैं। पूरा आमामंडल नीले रंग के परमाणुओं से भर रहा है। उन्हें देखें, अनुभव करें।.....अनुभव करें—वासनाएं अनुशासित हो रही हैं, वासनाएं अनुशासित हो रही हैं, वासनाएं अनुशासित हो रही हैं।

### दर्शन केन्द्र पर अरुण रंग का ध्यान

अनुभव करें—अपने चारों ओर बाल सूर्य (उगते हुए सूर्य) की भांति चमकते हुए अरुण रंग का प्रकाश फैल रहा है, अरुण रंग के परमाणु फैल रहे हैं। अब इस अरुण रंग का श्वास लें। अनुभव करें—प्रत्येक श्वास के साथ अरुण रंग के परमाणु शरीर के भीतर प्रवेश कर रहे हैं। चित्त को दर्शन केन्द्र पर केन्द्रित करें। वहां पर चमकते हुए अरुण रंग का ध्यान करें।

(कुछ समय बाद) अनुभव करें—दर्शन केन्द्र से अरुण रंग के परमाणु निकलकर शरीर के चारों ओर फैल रहे हैं। पूरा आमामंडल अरुण रंग के परमाणुओं से भर रहा है। उन्हें देखें, अनुभव करें।.....अनुभव करें—अन्तर्दृष्टि जागृत हो रही है, अन्तर्दृष्टि जागृत हो रही है, अन्तर्दृष्टि जागृत हो रही है। आनन्द का अनुभव हो रहा है, आनन्द का अनुभव हो रहा है, आनन्द का अनुभव हो रहा है।

### ज्ञान केन्द्र पर पीले रंग का ध्यान

अनुभव करें—अपने चारों ओर सूरजमुखी के फूल या रूवर्ण की भांति चमकते हुए पीले रंग का प्रकाश फैल रहा है, पीले रंग के परमाणु फैल रहे हैं। अब इस पीले रंग का श्वास लें। अनुभव करें—प्रत्येक श्वास के साथ पीले रंग के परमाणु शरीर के भीतर प्रवेश कर रहे हैं। चित्त को ज्ञान केन्द्र पर केन्द्रित करें। वहां पर चमकते हुए पीले रंग का ध्यान करें।

(कुछ समय बाद) अनुभव करें—ज्ञान केन्द्र से पीले रंग के परमाणु निकलकर शरीर के चारों ओर फैल रहे हैं। पूरा आमामंडल पीले रंग के परमाणुओं से भर रहा है। उन्हें देखें, अनुभव करें।.....अनुभव करें—ज्ञान तंतु विकसित हो रहे हैं, ज्ञान तंतु विकसित हो रहे हैं, ज्ञान तंतु विकसित हो रहे हैं।

### ज्योति केन्द्र पर श्वेत रंग का ध्यान

अनुभव करें—अपने चारों ओर पूर्णिमा के चन्द्रमा की भांति चमकते हुए श्वेत रंग का प्रकाश फैल रहा है, श्वेत रंग के परमाणु फैल रहे हैं। अब इस श्वेत रंग का श्वास लें। अनुभव करें—प्रत्येक श्वास के साथ श्वेत रंग के परमाणु शरीर के भीतर प्रवेश कर रहे हैं। चित्त को ज्योति केन्द्र पर केन्द्रित करें। वहां पर चमकते हुए श्वेत रंग का ध्यान करें।

(कुछ समय बाद) अनुभव करें—ज्योति केन्द्र से श्वेत रंग के परमाणु निकलकर शरीर के चारों ओर फैल रहे हैं। पूरा आमामंडल श्वेत रंग के परमाणुओं से भर रहा है। उन्हें देखें, अनुभव करें।.....अनुभव करें—आवेग और आवेश शांत हो रहे हैं, वासनाएं शांत हो रही हैं, क्रोध शोत हो रहा है, पूर्ण शांति मिल रही है। अनुभव करें—पूर्ण शांति मिल रही है, पूर्ण शांति मिल रही है, पूर्ण शांति मिल रही है।

(ध्यान के चार चरण में लेश्याध्यान में ज्योति केन्द्र पर श्वेत रंग के ध्यान को चतुर्थ चरण में शामिल कर लिया जाता है)

### ज्योति केन्द्र प्रेक्षा

चित्त को ललाट के मध्य भाग में ज्योति केन्द्र पर केन्द्रित करें— और वहां पर चमकते हुए श्वेत रंग का ध्यान करें। अनुभव करें— जैसे पूर्णिमा का चांद उग रहा है, उसकी श्वेत रश्मियां ज्योति केन्द्र पर गिर रही हैं। अथवा अर्धचन्द्र का या किसी भी चमकती हुई श्वेत वस्तु का आलम्बन लें। ज्योति केन्द्र पर श्वेत रंग का साक्षात्कार करें।..... अनुभव करें.....पूर्णिमा के चांद की श्वेत रश्मियां ज्योति केन्द्र पर गिर रही हैं।

अनुभव करें— क्रोध शांत हो रहा है।  
आवेग और आवेश शांत हो रहे हैं।  
वासनाएं शांत हो रही हैं।

(दो या तीन मिनट के बाद) अब चित्त को पूरे ललाट पर फैलाएं, पूरे ललाट पर श्वेत रंग का ध्यान करें।  
अनुभव करें कि पूरे ललाट में भीतर तक श्वेत रंग के परमाणु प्रवेश कर रहे हैं।

पूरा ललाट श्वेत रंग के परमाणुओं से भर रहा है।

शांति एवं आनन्द का अनुभव करें।.....

दो तीन लम्बे दीर्घ श्वास के साथ अभ्यास सम्पन्न करें। आंखों को बिना खोले धीमे से आसन बदलें।

## समापन विधि

### 1. विवेक सूत्र—

अ. अप्पणा सच्चमेसेज्जा मत्तिं भूएसु कप्पए। (तीन बार)

स्वयं सत्य खोजें, सबके साथ मैत्री करें।

ब. आहंसु विज्जा चरणं पमोक्खं। (तीन बार)

दुःख मुक्ति के लिए विद्या और आचार का अनुशीलन करें।

### 2. शरण सूत्र—

अरहंते सरणं पवज्जामि,

सिद्धे सरणं पवज्जामि,

साहू सरणं पवज्जामि,

केवलि—पण्णत्तं धम्मं सरणं पवज्जामि। (तीन बार)

### 3. श्रद्धा सूत्र

वन्दे सच्चं वन्दे सच्चं वन्दे सच्चं,

#### बोध प्रश्न 2:

1. लेश्याध्यान में किस केन्द्र पर किस रंग का का ध्यान किया जाता है?
2. विवेक सूत्र का उच्चारण करके बताएँ?

## 2. अनुपेक्षाएँ

### आवायक्ति की अनुपेक्षा

- |  |        |
|--|--------|
| 1. महाप्राण ध्वनि  | 2 मिनट |
| 2. कायोत्सर्ग  | 5 मिनट |
| 3. नीले रंग का श्वास लें। अनुभव करें—श्वास के साथ नीले रंग के परमाणु भीतर प्रवेश कर रहे हैं। | 3 मिनट |
| 4. विशुद्धि—केन्द्र पर नीले रंग का ध्यान करें।   | 3 मिनट |

5. शांतिकेन्द्र पर ध्यान केन्द्रित कर अनुप्रेक्षा करें—'अनासक्ति का विकास हो रहा है। पदार्थ के प्रति मूर्च्छा का भाव क्षीण हो रहा है'—इस शब्दावली का नौ बार उच्चारण करें फिर इसका नौ बार मानसिक जप करें।

5 मिनट

**अनुचिंतन करें**—मैं पदार्थ की प्रकृति को जानता हूँ। वह मेरे लिए उपयोगी है। उससे मुझे सुविधा मिलती है, किंतु सुख और शांति नहीं। ये मेरे आंतरिक गुण हैं। मैं संकल्प करता हूँ कि मैं पदार्थ के प्रति मूर्च्छित नहीं बनूँगा। सदा अपने प्रति जागरूक रहूँगा।

10 मिनट

6. महाप्राण ध्वनि के साथ प्रयोग सम्पन्न करें।

2 मिनट

## सहिष्णुता की अनुप्रेक्षा

1. महाप्राण ध्वनि

2 मिनट

2. कायोत्सर्ग

5 मिनट

3. नीले रंग का श्वास लें। अनुभव करें—श्वास के साथ नीले रंग के परमाणु भीतर प्रवेश कर रहे हैं।

3 मिनट

4. विशुद्धिकेन्द्र पर नीले रंग का ध्यान करें।

3 मिनट

5. ज्योतिकेन्द्र पर ध्यान केन्द्रित कर अनुप्रेक्षा करें—'सहिष्णुता के भाव पुष्ट हो रहे हैं। मानसिक संतुलन बढ़ रहा है'—इस शब्दावली का नौ बार उच्चारण करें फिर इसका नौ बार मानसिक जप करें।

5 मिनट

**6. अनुचिंतन करें—**

**(1) शारीरिक संवेदन—**

(क) ऋतु जनित संवेदन

(ख) रोग जनित संवेदन

**(2) मानसिक संवेदन—**

(क) सुख—दुःख

(ख) अनुकूलता—प्रतिकूलता

**(3) भावात्मक संवेदन—**

(क) विरोधी विचार

(ख) विरोधी स्वभाव

(ग) विरोधी रुचि

ये तीनों प्रकार के संवेदन मुझे प्रभावित करते हैं, किंतु इनके प्रभाव को कम करना है। यदि इनका प्रभाव बढ़ा तो मेरी शक्तियाँ क्षीण होंगी। जितना इनसे कम प्रभावित होऊँगा, उतनी ही मेरी शक्तियाँ बढ़ेंगी। इसलिए सहिष्णुता का विकास मेरे जीवन की सफलता का महामंत्र है।

10 मिनट

7. महाप्राण ध्वनि के साथ प्रयोग सम्पन्न करें।

2 मिनट

## मृदुता की अनुप्रेक्षा

1. महाप्राण ध्वनि

2 मिनट

2. कायोत्सर्ग

5 मिनट

3. हरे रंग का श्वास लें। अनुभव करें—श्वास के साथ हरे रंग के परमाणु भीतर प्रवेश कर रहे हैं।

3 मिनट

- |   |        |
|---|--------|
| 4. दर्शनकेन्द्र पर हरे रंग का ध्यान करें।   | 3 मिनट |
| 5. शांतिकेन्द्र पर ध्यान केन्द्रित कर अनुप्रेक्षा करें—'मृदुता का भाव पुष्ट हो रहा है। अहं का भाव क्षीण हो रहा है'—इस शब्दावली का नौ बार उच्चारण करें फिर इसका नौ बार मानसिक जप करें। | 5 मिनट |

#### अनुचितन करें—

- |  |         |
|--|---------|
| 1. व्यक्ति और वस्तु के प्रति मेरा व्यवहार विनम्र होना चाहिए।   |         |
| 2. सत्य के प्रति विनम्र भाव, जो मैं कहता हूँ वही सत्य है, इस आग्रह से बचने का मनोभाव।  |         |
| 3. मुझे अपने अहं का प्रदर्शन नहीं करना चाहिए।  |         |
| 4. कृतज्ञता ज्ञापन के लिए साधुवाद, धन्यवाद देना, सत्य प्रकृति का अनुमोदन करना जीवन की सफलता का एक आवश्यक तत्त्व है।                                |         |
| 5. अपनी मूल के लिए खेद प्रकट करना, अप्रिय व्यवहार हो जाने पर क्षमायाचना करना अपने आपको बड़ा बनाने का उपाय है। इन सबके प्रति मैं जागरूक बना रहूंगा। | 10 मिनट |
| 6. महाप्राण ध्वनि के साथ प्रयोग संपन्न करें।   | 2 मिनट  |

### आभय की अनुप्रेक्षा

- |   |        |
|---|--------|
| 1. महाप्राण ध्वनि   | 2 मिनट |
| 2. कायोत्सर्ग   | 5 मिनट |
| 3. गुलाबी रंग का श्वास लें। अनुभव करें—श्वास के साथ गुलाबी रंग के परमाणु भीतर प्रवेश कर रहे हैं।  | 3 मिनट |
| 4. आनन्दकेन्द्र पर ध्यान केन्द्रित कर गुलाबी रंग का ध्यान करें।   | 3 मिनट |
| 5. दर्शनकेन्द्र पर ध्यान केन्द्रित कर अनुप्रेक्षा करें—'अभय का भाव पुष्ट हो रहा है। भय का भाव क्षीण हो रहा है'—इस शब्दावली का नौ बार उच्चारण करें फिर इसका नौ बार मानसिक जप करें। | 5 मिनट |

#### अनुचितन करें—

- भय से विकसित शक्तियां कुण्ठित हो जाती हैं। नई शक्तियां विकसित नहीं हो पाती, इसलिए मुझे अभय होने का अभ्यास करना चाहिए। जो डरता है उसे समी डराते हैं। भय आदमी को कमजोर बनाता है। कमजोर आदमी का कोई सहयोग नहीं करता। शक्ति के विकास के लिए अभय की साधना करूं यह मेरा दृढ़ निश्चय है। मैं निश्चित ही भय से छुटकारा पा लूंगा।
- |  |        |
|--|--------|
| 6. महाप्राण ध्वनि के साथ ध्यान सम्पन्न करें। | 2 मिनट |
|--|--------|

### आत्मानुशासन की अनुप्रेक्षा

- |   |        |
|---|--------|
| 1. महाप्राण ध्वनि   | 2 मिनट |
| 2. कायोत्सर्ग   | 5 मिनट |
| 3. पीले रंग का श्वास लें। अनुभव करें—श्वास के साथ पीले रंग के परमाणु भीतर प्रवेश कर रहे हैं।  | 3 मिनट |
| 4. शांतिकेन्द्र पर ध्यान केन्द्रित कर पीले रंग का ध्यान करें।   | 3 मिनट |
| 5. शांतिकेन्द्र पर ध्यान केन्द्रित कर अनुप्रेक्षा करें—'नियंत्रण की क्षमता बढ़ रही है। मन की चंचलता कम हो रही है'—इस शब्दावली का नौ बार उच्चारण करें फिर नौ बार मानसिक जप करें। | 5 मिनट |



## अनुचितन करें-

अनुशासन या नियंत्रण के बिना समाज नहीं चल सकता। जब आत्म-नियंत्रण सशक्त होता है तब बाहरी नियंत्रण की अपेक्षा कम होती है। आत्म-नियंत्रण की शिथिलता होने पर बाहरी नियंत्रण की मात्रा बढ़ जाती है। मैं नहीं चाहता कि बाहरी नियंत्रण के द्वारा मेरी स्वतंत्रता पर अंकुश लगे।

'अपने पर अपना अनुशासन अणुव्रत की परिभाषा'—इस सत्य को मैंने समझा है। इसलिए मैं संकल्प करता हूँ कि मैं आत्मानुशासन का विकास करूँगा।

10 मिनट

6. महाप्राण ध्वनि के साथ ध्यान संपन्न करें।

2 मिनट

### बोध प्रश्न 3:

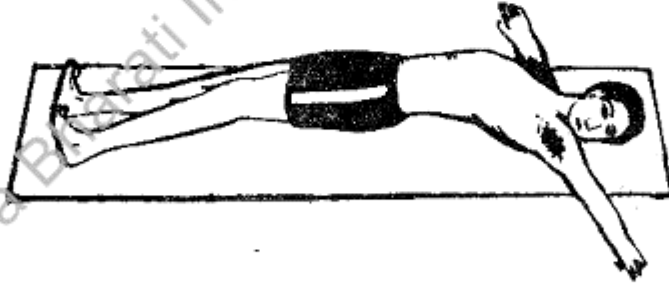
1. अनासवित की अनुप्रेक्षा में किस केन्द्र पर किस रंग का ध्यान करते हैं?
2. सहिष्णुता की अनुप्रेक्षा की विधि बताएं।
3. अभाय की अनुप्रेक्षा का अनुचितन बताइए?

## 3. मेरुदण्ड की क्रियाएँ

**स्थिति**—भूमि पर पीठ के बल लेट जाएं। दोनों पैर सीधे रखें। छाथों को कन्धों के समानान्तर सीधे फैलाएं। हथेलियाँ भूमि को स्पर्श करें।

### (1) पहली क्रिया

दोनों पैरों के मध्य हतना फासला करें कि एक पैर का अंगुठा दूसरे पैर की एड़ी को स्पर्श करे।



(i) श्वास भरें। श्वास खाली करते हुए पैरों को बायीं ओर मोड़ें, दाएं पैर के अंगुठे को बाएं पैर की एड़ी से स्पर्श करें। गर्दन दांयीं ओर मुड़ेगी। श्वास भरते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएं।

(ii) श्वास खाली करते हुए पैरों को दांयीं ओर मोड़ें, बाएं पैर के अंगुठे को दाएं पैर की एड़ी से स्पर्श करें। गर्दन बांयीं ओर मुड़ेगी। श्वास भरते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएं।

### (2) दूसरी क्रिया

दाहिने पैर को सीधा ऊपर उठाकर बाएं पैर के अंगुठे एवं पहली अंगुली के मध्य स्थापित करें।

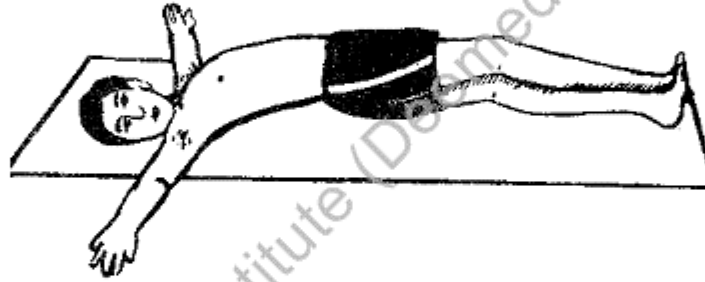
(i) श्वास भरें। श्वास खाली करते हुए पैरों को बायीं ओर मोड़ें, दाएं एवं बाएं पैर के पंजे को भूमि से स्पर्श करें। गर्दन दांयीं ओर मुड़ेगी। दाहिने पांव का अंगुठा भूमि से स्पर्श करे। श्वास भरते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएं।



(ii) पैरों की स्थिति बदलें। श्वास खाली करते हुए पैरों को दायी ओर मोड़ें, बाएं एवं दाएं पैर के पंजे को भूमि से स्पर्श करें। गर्दन दायी ओर मुड़ेगी। बाएं पांव का अंगुठा भूमि से स्पर्श करे। श्वास भरते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएं।

### (3) तीसरी क्रिया

दाहिने पैर को सीधा ऊपर उठाकर बाएं पैर के टखने पर दाहिने पैर के टखने को स्थापित करें।

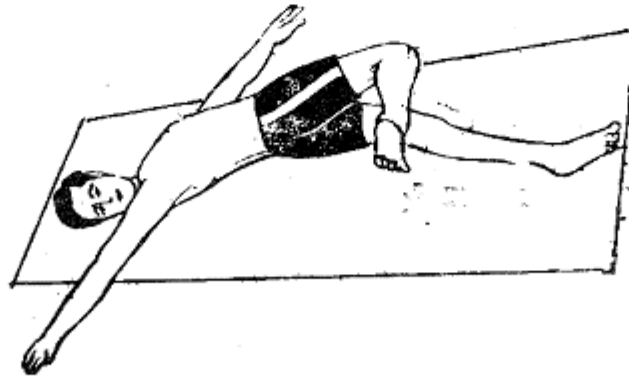


(i) श्वास भरें। श्वास खाली करते हुए पैरों को बायीं ओर मोड़ें, दाएं पैर के अंगुठे को भूमि से स्पर्श कराएं। गर्दन दायीं ओर मुड़ेगी। श्वास भरते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएं।

(ii) पैरों की स्थिति बदलें। श्वास खाली करते हुए पैरों को दायीं ओर मोड़ें, बाएं पैर के अंगुठे को भूमि से स्पर्श कराएं। गर्दन दायीं ओर मुड़ेगी। श्वास भरते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएं।

### (4) चौथी क्रिया

दाहिने पैर को घुटने से मोड़कर पांव तल को बाएं पैर के घुटने के पास स्थापित करें, बायां पैर सीधा रहेगा।

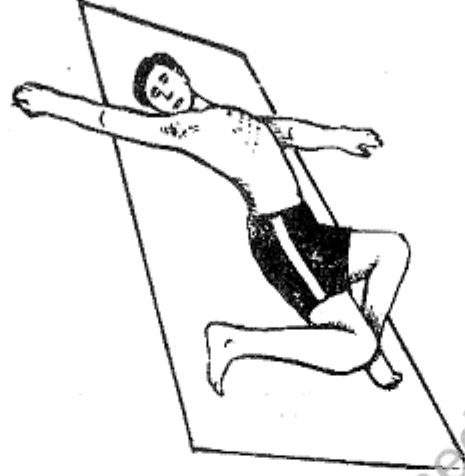


(i) श्वास भरें। श्वास खाली करते हुए दाहिने पैर को बायीं ओर मोड़ें, दाएं पैर का घुटना भूमि से स्पर्श कराएं अंगुठा जमीन के लगा रहेगा। गर्दन दांयीं ओर मुड़ेगी। श्वास भरते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएं।

(ii) पैरों की स्थिति बदलें। श्वास खाली करते हुए बाएं पैर को दायीं ओर मोड़ें, बाएं पैर का घुटना भूमि से स्पर्श कराएं अंगुठा जमीन के लगा रहेगा। गर्दन बांयीं ओर मुड़ेगी। श्वास भरते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएं।

#### (5) पांचवीं क्रिया

दोनों पैरों को घुटनों से मोड़ें। दोनों पैरों के मध्य हतना फासला रखें की एक पैर का घुटना दूसरे पैर की एड़ी को स्पर्श करे।

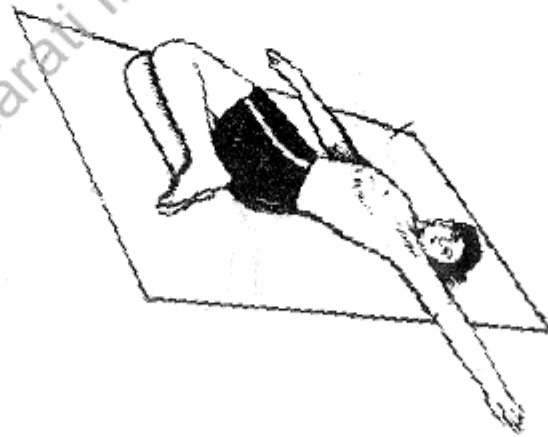


(i) श्वास भरें। श्वास खाली करते हुए पैरों को बायीं ओर मोड़ें, दोनों पैरों के घुटने को स्पर्श करे दाहिने पैर का घुटना बाएं पैर की एड़ी को स्पर्श करे। गर्दन दांयीं ओर मुड़ेगी। श्वास भरते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएं।

(ii) श्वास खाली करते हुए पैरों को दायीं ओर मोड़ें, दोनों पैरों के घुटने को स्पर्श करे बाएं पैर का घुटना दाएं पैर की एड़ी को स्पर्श करे। गर्दन बांयीं ओर मुड़ेगी। श्वास भरते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएं।

#### (6) छठवीं क्रिया

दोनों पैरों को घुटनों से मोड़ें। दोनों पैरों के घुटने, पंजे एवं एड़ीयां मिली रहेगी। एड़ीयां नितम्बों से सटी रहे।

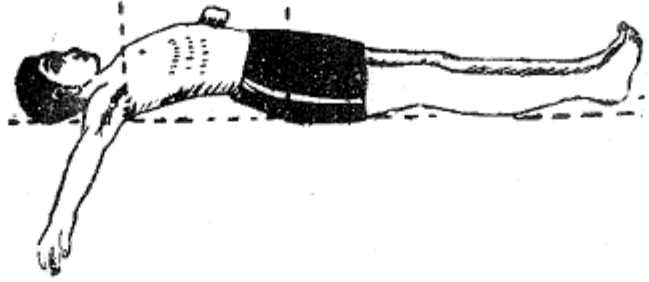


(i) श्वास भरें। श्वास खाली करते हुए पैरों को बायीं ओर मोड़ें, बाएं पैर का घुटना भूमि को स्पर्श करे। गर्दन दांयीं ओर मुड़ेगी। श्वास भरते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएं।

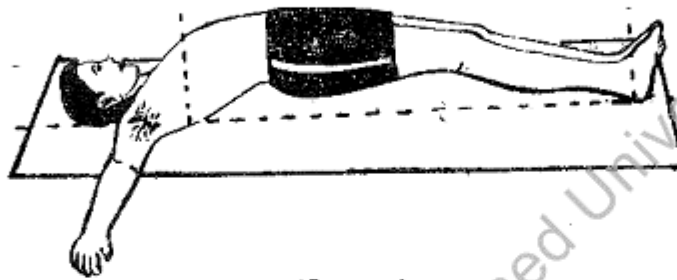
(ii) श्वास खाली करते हुए पैरों को दायीं ओर मोड़ें, दाएं पैर का घुटना भूमि को स्पर्श करे। गर्दन बांयीं ओर मुड़ेगी। श्वास भरते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएं।

### (7) सातवीं क्रिया

(i) श्वास भरते हुए कमर और नितम्ब के भाग को भूमि से ऊपर उठाकर तीव्र गति से भूमि पर गिराएं। श्वास खाली करें। इस क्रिया को पांच बार दोहराएं।

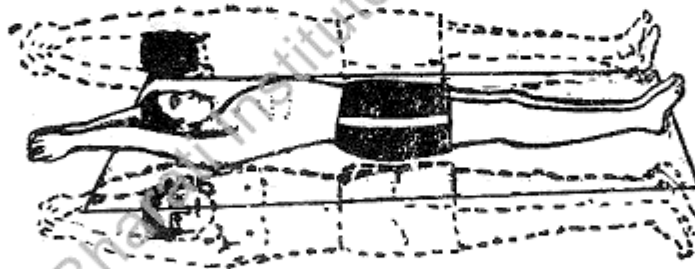


(ii) श्वास भरते हुए एड़ी से कंधे तक के भाग को भूमि से ऊपर उठाकर तीव्र गति से भूमि पर गिराएं। श्वास खाली करें। इस क्रिया को पांच बार दोहराएं।



### (8) आठवीं क्रिया

(i) श्वास भरते हुए हाथों को सिर की ओर फैलाएं हथेलियां परस्पर मिली रहें। बायीं ओर शरीर को गोलाकार बैलन की तरह घुमाएं। श्वास छोड़ें और पीठ के बल सीधे हो जाएं।



(ii) श्वास भर कर दायीं ओर शरीर को गोलाकार बैलन की तरह घुमाएं। श्वास छोड़ें और पीठ के बल सीधे हो जाएं। इस क्रिया को पांच बार दोहराएं।

अन्त में कायोत्सर्ग की मुद्रा में आ जाएं। दो मिनट कायोत्सर्ग के साथ क्रियाओं को सम्पन्न करें।

**नाम**—सम्पूर्ण शरीर की इससे मालिश होती है। पेट, सीने एवं कमर की विकृतियां दूर होती हैं। मेरुदण्ड शक्तिशाली बनता है। स्नायु तंत्र के लिए अतिविशिष्ट क्रियाएं हैं।

#### बोध प्रश्न 4:

1. मेरुदण्ड की सातवीं क्रिया की विधि बताइए?
2. मेरुदण्ड की क्रियाओं के लाभ बताएं।

## 4. बन्ध

बन्ध अन्तः शारीरिक प्रक्रिया एवं शारीरिक अभ्यास है। इनके अभ्यास से विभिन्न अंगों तथा नाड़ियों को नियंत्रित किया जाता है। बंध का शाब्दिक अर्थ है— बांधना या कड़ा करना। बन्ध के अभ्यास में शरीर के अलग-अलग अंगों को शांति से संकुचित एवं कड़ा किया जाता है। इससे आंतरिक अंगों की मालिश होती है। रक्त का जमाव दूर होता है। यह अंग विशेष से सम्बंधित नाड़ियों के कार्यों को नियमित करता है। परिणामतः सम्पूर्ण शरीर की क्रिया प्रणाली एवं स्वास्थ्य में सुधार होता है।

बंध से सूक्ष्म शरीर प्राण शरीर सक्रिय हो जाता है। इनके अभ्यास द्वारा प्राण ऊर्जा को जागृत एवं भावावेश को उपशान्त किया जा सकता है। इससे चक्रों पर सूक्ष्म प्रभाव पड़ता है। सुषुम्ना नाड़ी में प्राण के स्वतंत्र प्रवाह में उत्पन्न अवरोध दूर हो जाते हैं। प्राण शक्ति जागृत होकर ऊर्ध्वमुखी हो जाती है। इनके अभ्यास से साधक सूक्ष्म शरीर में स्थित प्राण शक्ति के तरंगों के प्रति जागरूक हो जाता है। इन शक्तियों पर स्वैच्छिक नियंत्रण करने में भी समर्थ हो जाता है। फलतः साधक प्राण शक्ति को अपनी इच्छानुसार शरीर के किसी भी अंग में प्रवाहित करने एवं व्यक्ति के शरीर में भी पहुंचाने की क्षमता प्राप्त कर लेता है। अतः बंधों का अभ्यास योगाभ्यास के अत्यन्त महत्त्वपूर्ण अभ्यासों में से हैं। ये संक्षिप्त किंतु तीव्र एवं शक्तिशाली अभ्यास हैं।

प्राणायाम शुरू करने से पहले रेचक, पूरक, कुम्भक, मूलबन्ध, उड्डीयान बन्ध एवं जालन्धर बन्ध का पूर्ण अभ्यास करना चाहिए अन्यथा प्राणायाम का वास्तविक लाभ नहीं मिल पाएगा।

बन्धों के प्रयोग का तरीका निम्नलिखित है—

पूरक के समय—मूलबन्ध और उड्डीयान बन्ध।

कुम्भक के समय—मूलबन्ध और जालन्धर बन्ध।

रेचक के समय—मूलबन्ध और उड्डीयान बन्ध।

### 1. मूलबन्ध

किसी भी सुखद आसन में बैठकर गुदा को ऊपर की ओर खींचाव देना, संकोचित करना मूलबन्ध कहलाता है।

लाभ— 1. भूख बढ़ती है।

2. बवासीर एवं मूत्रेन्द्रिय रोग दूर होते हैं।

3. अपान वायु शुद्ध होती है।

4. इस बन्ध से अपान वायु प्राण वायु के साथ एक होकर सुषुम्ना में प्रविष्ट हो जाती है और नाद उत्पन्न होने लगता है।

5. उर्जा का उर्ध्वारोहण होने से साधक का उत्साह और आनन्द मिलता है। वृद्धावस्था दूर चली जाती है।

6. शक्ति केन्द्र (मूलाधार चक्र) जागृत होता है।

### 2. उड्डीयान बन्ध

उदर के नाभी वाले भाग को पीछे ऊपर की ओर खींचकर (पेट की मांसपेशियों को अन्दर की ओर खींचना) स्थिर रखने को उड्डीयान बन्ध कहते हैं। यह बन्ध बाह्य कुम्भक के साथ किया जाता है।

लाभ— 1. काष्ठबद्धता, अजीर्ण, अम्ल-पित्त आदि रोग दूर होते हैं।

2. पेट के अन्दर के अवयवों की मालिश होती है।

3. बड़ी तथा छोटी आंत सक्रिय होती है।

4. शारीरिक तनाव दूर होकर शरीर में हल्कापन आता है।

5. तैजस केन्द्र (मणिपूर चक्र) जागृत होता है।

### 3. जालन्धर बन्ध

आन्तरिक कुम्भक के साथ कण्ठ को सिकोड़कर टुड्डी को कण्ठ कूप से लगाना जालन्धर बन्ध कहलाता है। हृदय और टुड्डी के मध्य केवल पांच से छह अंगुल का फासला रहे।

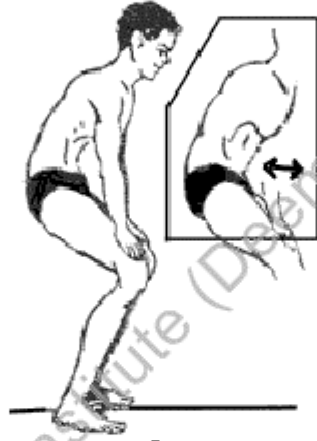
लाभ— 1. गले की बीमारियां दूर होती हैं।

2. उच्च तथा निम्न रक्तचाप में लाभदायक है।

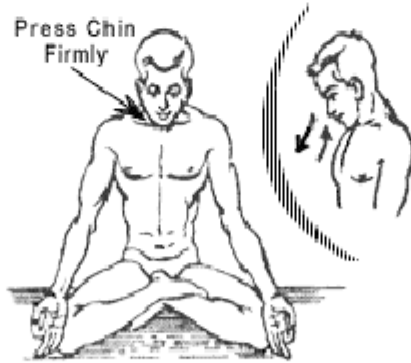
3. फेफड़े शक्तिशाली बनते हैं।



मूलबन्ध



उड्डीयान बन्ध



जालन्धर बन्ध

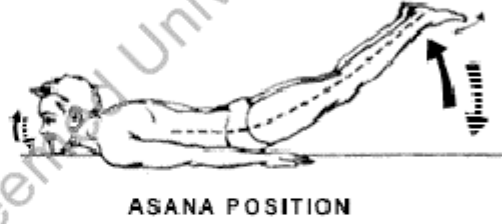
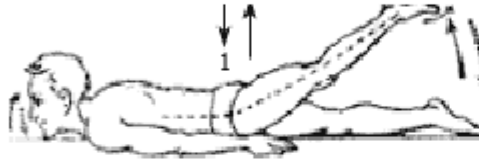
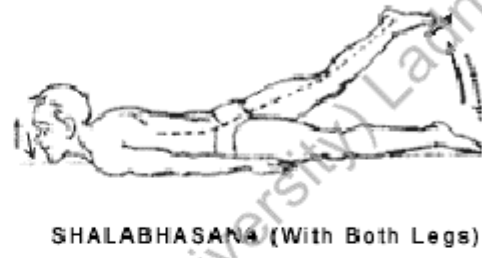
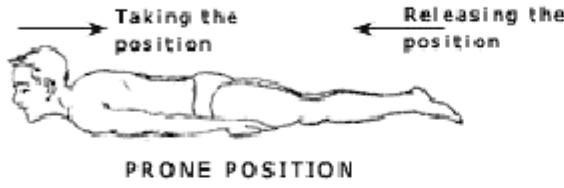
Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

## 5. आसन

### पेट के बलकरणीय आसन

#### 1. अर्द्धशलभासन: शलभासन

1. श्वास भरते हुए बिना घुटना मोड़े दायें पैर को धीरे-धीरे सीधा ऊपर उठाएं।
2. श्वास छोड़ते हुए पैर को धीरे-धीरे वापिस नीचे लाएं।
3. श्वास भरते हुए बिना घुटना मोड़े बायें पैर को धीरे-धीरे सीधा ऊपर उठाएं।
4. श्वास छोड़ते हुए पैर को धीरे-धीरे वापिस नीचे लाएं।  
(दोनों पैरों को साथ उठाकर करना पूर्ण शलभासन कहलाता है।)



**समय:**—तीन से पांच आवृत्ति आधा मिनट से बढ़ाकर तीन मिनट तक करें।

**सावधानी:**—हर्निया के रोगी इस आसन को न करें।

**लाभ:**—

1. साईटिका का दर्द दूर होता है।
2. यकृत आमाशय के दोष दूर होते हैं।
3. कब्ज दूर होती है।
4. पैरों का दर्द दूर होता है।

#### 2. मकरासन

1. दोनों कुहनियों को सिने के समानान्तर रखें।
2. दोनों हथेलियों को दुब्डी एवं जबड़ों पर टिकाएं पैर के अंगूठे मिले रहे एडियां खुली हों।
3. दोनों हाथों का सिर के आगे रखें गरमी में दायें कान को नीचे रखें।
4. आराम की स्थिति में आएँ।



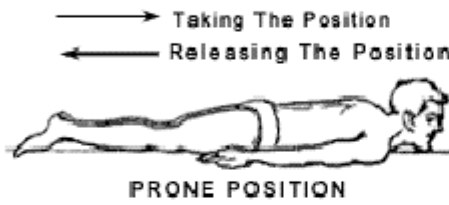
**समय:**—एक मिनट से तीन मिनट तक अथवा अपनी सुविधानुसार समय बढ़ा सकते हैं।

**लाभ:**—

1. एकाग्रता बढ़ती है।
2. कमर व पेट को आराम मिलता है।
3. कब्ज दूर होती है।
4. पैरों का दर्द दूर होता है।

### 3. धनुरासन

1. पेट के बल लेटें, श्वास छोड़ते हुए दोनों घुटने मोड़कर हाथ से पैरों को पकड़ें।
2. श्वास भरते हुए गर्दन और घुटनों को उटाएं, धनुष का आकार बनाएं।
3. श्वास को छोड़ते हुए पूर्व स्थिति में जाएं।
4. श्वास भरते हुए पैरों को सीधा करें। श्वास छोड़ते हुए विश्राम करें।



**समय:**—आधे मिनट से लेकर तीन मिनट तक अभ्यास को बढ़ाएं

**सावधानी:**—हृदय की धड़कन, रक्तचाप एवं हार्निका के रोगियों को ये आसन नहीं करना चाहिए।

**लाभ:**—

1. मोटापा कम होता है।
2. सीना मजबूत होता है।
3. धरण ठीक होती है।
4. पाचन क्रिया ठीक होती है।

**निषीदन स्थान:**—बैठकर किए जाने वाले आसन

### 4. अर्द्धमत्स्येन्द्रासन

**स्थिति:** दोनों पैरों को सीधा रखें आपस में मिलाएं।

1. श्वास छोड़ते हुए दायें पैर के पंजे को बायें पैर के घुटने के पास रखें।
2. श्वास भरते हुए बायें पैर को मोड़कर एड़ी गुदा के पास लगाएं।
3. श्वास छोड़ते हुए बायें हाथ को छाती की ओर लाते हुए दायें पैर के पंजे को पकड़ें, पीछे की ओर मोड़ें।
4. श्वास भरते हुए हाथों को सीधा करें, श्वास छोड़ते हुए पैरों को सीधा करें (दूसरे पैर से भी करें)।



→ Taking The Position  
← Releasing The Position



SITTING POSITION



ASANA POSITION

**समय:**— एक से तीन मिनट तक अभ्यास को बढ़ाएं।

**सावधानी:**— रिलेप-डिस्क की बीमारी में इस आसन को न करें।

**लाभ:**—

1. मधुमेह (डाईबिटीज) का निवारण होता है।
2. पेट की चर्बी कम होती है।
3. कटिभाग एवं मेरुदण्ड लचीला होता है।
4. ग्रंथियों के स्राव संतुलित होते हैं।

## 5. सिंहासन

1. घुटने के बल पंजों पर बैठें, घुटनों के मध्य दोनों हथेलियों को स्थापित करें।
2. श्वास भरकर जीभ को बाहर निकालें।
3. गर्दन को ऊंचा करके दृष्टि को बाहर रखकर शेर की तरह दहाड़ें।
4. जीभ अन्दर कर श्वास भरे, मूल स्थिति में आ जायें।



**समय:**—आधा से तीन मिनट तक।

**लाभ:**—

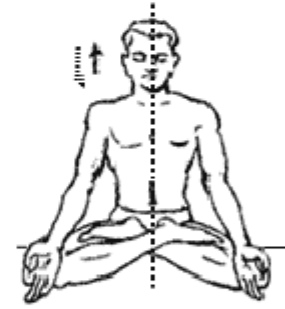
1. टान्सिल गले के दोष दूर होते हैं।
2. आंख, मुख के दोष दूर होते हैं।
3. उच्चारण शुद्ध एवं चेहरा सुन्दर होता है।
4. शरीर सक्रिय एवं सीना शक्ति-शाली होता है।

## 6. पद्मासन

1. श्वास भरते हुए दायें पैर को बायें पैर की साथल पर रखें।
2. श्वास छोड़ते हुए बायें पैर को दायें पैर की साथल पर रखें।
3. श्वास भरते हुए कमर व गर्दन सीधी करें। हाथ ज्ञान मुद्रा में रखें। श्वास सामान्य रहे।
4. श्वास छोड़ते हुए पद्मासन खोलें।



SITTING POSITION



ASANA POSITION

**समय:**—एक मिनट से एक घण्टा।

**लाभ:**—

1. शक्ति का विकास होता है।
2. मन की एकाग्रता बढ़ती है।
3. मेधा शक्ति बढ़ती है।
4. ज्ञान तंतु सक्रिय होता है।

### बोध प्रश्न 5:

1. बन्ध किसे कहते हैं?
3. सिंहासन की विधि बताएं।
3. टान्सिल रोग के लिए कौन सा आसन उपयोगी है?

## 6. प्राणायाम

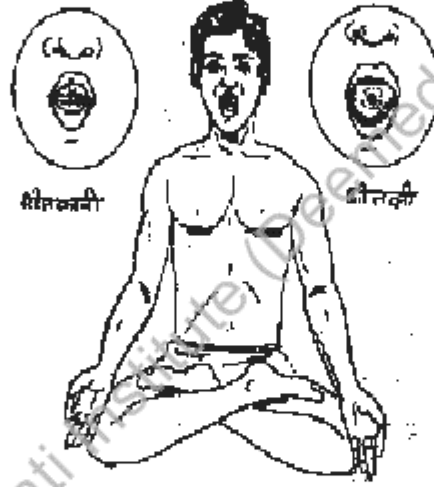
### 1. शीतली प्राणायाम

**विधि**—पद्मासन, सुखासन आदि किसी सुविधा एवं सुखपूर्वक ठहरने वाले आसन का प्रयोग करें। हाथ घुटनों पर ज्ञान मुद्रा में रखें। जीभ को मुख से बाहर निकाल कर कौए की चोंच के समान बनाएं। जीभ के किनारों को मोड़ कर गोलाकार बनाने से वह पोली नली सी बन जाती है। इस पोली नली से श्वास को धीरे-धीरे अन्दर लें। फेफड़ों को पूरा भरें। तनुपट का दबाव नाभि तक जाए।

श्वास को कुम्भक कर रोकें। जितना आराम से अधिक से अधिक समय तक श्वास-संयम (कुम्भक) करें। फिर दोनों नासिकाओं से धीरे-धीरे प्रश्वास करें।

**समय**—एक मिनट से लेकर पांच मिनट तक करें। विशेष रोग या गर्मी के शमन के लिए समय को बढ़ाया जा सकता है। यह शीतलता बढ़ाता है, पित्त को शमित करता है। इसे ग्रीष्म ऋतु में किया जाता है। पित्त प्रकृति वाले स्वयं की स्थिति को देख कर या निर्देश से सर्दी में भी कर सकते हैं।

**लाभ**—पित्त विकार दूर करता है। प्यास बुझाता है। पित्त विकार से उत्पन्न रोगों को शांत करता है। रक्तवाप उपशांत करता है। कांति, शक्ति और शीतलता को बढ़ाता है।



### 2. शीतकारी प्राणायाम

**विधि**—पद्मासन, सिद्धासन आदि किसी सुविधाजनक आसन में बैठें। हाथों को घुटनों पर ज्ञान मुद्रा में रखें। जिह्वा के अग्रभाग पर दांतों के तले हल्का-सा दबाव दें। मुख में श्वास को भीतर धीरे-धीरे शीत्कार शब्द करते हुए लें। कुम्भक करें, बिना दोनों नासापुटों से रेचन करें।

**समय**—प्रति सप्ताह एक-एक मिनट बढ़ाकर पांच मिनट तक अभ्यास करें।

**लाभ**—गर्मी को शांत करता है। सौन्दर्य में अभिवृद्धि करता है। शीतली प्राणायाम की तरह यह भी लाभदायक है। ग्रीष्म ऋतु अथवा पित्त प्रकृति वाले इसे सभी ऋतुओं में कर सकते हैं।

#### बोध प्रश्न 6:

1. शीतली प्राणायाम की विधि बताएं।
2. शीतकारी प्राणायाम के क्या लाभ हैं?