



ध्यान और श्वास

मेरे प्रिय आत्मन् !

“सुख अंतर में है, बाहर खोजने से नहीं मिलेगा”

– श्रीमद् राजचंद्र जी व. 108

जो बाहर से मिलता है उसे सुविधा कहते हैं परंतु जो भीतर से आता है वही सुख है। ऐसे सुख के अनुभव का मार्ग ही ‘ध्यान’ है। जब हमारा मन भूत और भविष्य काल में भागता है तब वह ध्यान के क्षेत्र से बाहर है क्योंकि ध्यान का आरंभ ही तब होता है जब हमारी सजगता वर्तमान में आती है। हमारी सजगता को वर्तमान में लाने के लिए सबसे सरल ढंग है—श्वासोश्वास के प्रति होशपूर्ण हो जाना। आती-जाती प्रत्येक श्वास के प्रति जैसे ही हम सजग होते हैं वैसे ही मन की अर्थहीन दौड़ थमने लगती है। यहीं से आरंभ होता है ध्यान का। आत्मन्, दिन में अधिक से अधिक बार श्वास के प्रति सजग होने का अभ्यास करो। जितना आप दिन में श्वास के प्रति सजग रहोगे उतना ही स्वराज क्रिया में सहज परिणाम प्रकट होगा।

अंतर के सुख को उजागर करने का एक सुनिश्चित मार्ग है—ध्यान। आप भी अविरल भाव से श्वास की सजगता के अभ्यास में लगे रहिए क्योंकि मार्ग भीतर है और मंज़िल भी..!

सप्रेम और आशीष
श्री गुरु

सभी सहज कथन लेखों को पढ़ने
के लिए यहाँ देखें:

srm Delhi.org/sahajkathan