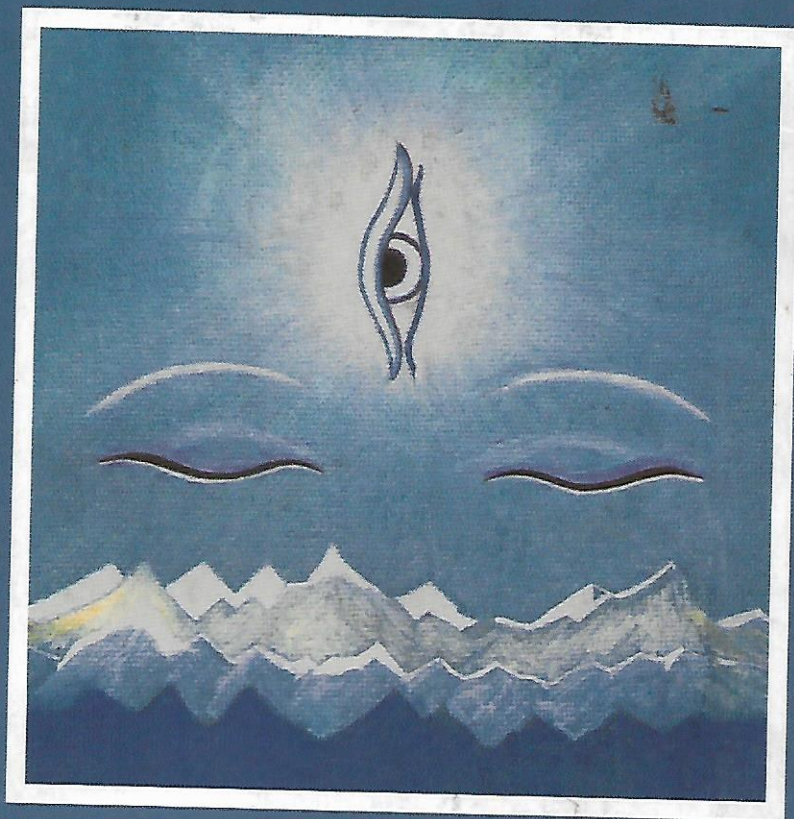
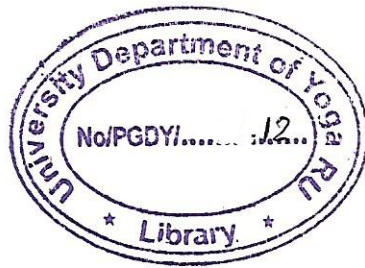


ध्यान तंत्र के आलोक में

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती



ध्यान : तन्त्र के आलोक में



02/18



1963-2013
GOLDEN JUBILEE

WORLD YOGA CONVENTION 2013
GANGA DARSHAN, MUNGER, BIHAR, INDIA
23rd-27th October 2013

विषय-सूची

समर्पण	vii
प्रस्तावना	ix
आमुख	xiii
भूमिका	xv

ध्यान के सिद्धान्त

1. ध्यान क्या है?	1
2. विज्ञान, आत्मा और ध्यान	8
3. ध्यान और स्वास्थ्य	22
4. योग का अतीन्द्रिय शरीर-विज्ञान	28
5. मन का पुनर्संयोजन	36
6. योग दर्शन	50
7. राजयोग की पद्धति	55
8. योग के अन्य मार्ग तथा ध्यान	71

ध्यान की तैयारियाँ

9. सामान्य निर्देश एवं सुझाव	87
10. ध्यान के आसन	94
11. मुद्रा तथा बन्ध	106
12. प्राणायाम	124

ध्यान के अभ्यास

13. जप योग	139
14. मंत्र सिद्धि योग	146
15. अजपा जप	151
16. योगनिद्रा	167
17. अंतर्मौन	198
18. अन्तर्धारणा	211
19. चिदाकाश धारणा	228
20. त्राटक और अन्तर्त्राटक	240
21. नाद योग	257
22. निराकार ध्यान	264
23. विविध प्रकार के ध्यान	270
24. प्राण विद्या	285
25. कुण्डलिनी क्रियाएँ	296

परिशिष्ट

विभिन्न धर्मों में मंत्र	316
--------------------------	-----



SATYANANDA YOGA
BIHAR YOGA

‘ध्यान तंत्र के आलोक में’ ध्यान के प्रारम्भिक अभ्यासियों के लिए एक स्पष्ट एवं बोधगम्य पुस्तक है। इसका उद्देश्य है अभ्यासी के समक्ष संभावनाओं के द्वार खोलना, आवश्यक तैयारी की जानकारी देना और साथ-ही ध्यान का अनुभव प्राप्त करने के लिए व्यावहारिक विधियों से अवगत करना। प्रत्याहार के आधारभूत अभ्यासों, जैसे, अन्तर्मीन तथा ध्यान की अन्य विधियों, जैसे, योग निद्रा, अजपाजप, त्राटक, क्रियाओं, मंत्र जप के विभिन्न अभ्यासों की रूपरेखा प्रस्तुत करते हुए, इस पुस्तक में ध्यान के उच्च अभ्यासियों के लिए आवश्यक बुनियाद भी रखी गई है। साथ-ही स्वामी सत्यानन्द सरस्वती की शिक्षण प्रक्रिया को यथावत् प्रस्तुत किया गया है।

“सैद्धान्तिक विवेचन एवं अभ्यास के बीच सहज संतुलन रखते हुए, इस अनुपम पुस्तक में उपनिषदों, तंत्रों एवं पूर्व में विकसित योग की अनेक पद्धतियों में प्रतिपादित ध्यान के सिद्धान्तों का वर्णन किया गया है।”

‘द हिन्दू’



ISBN 978-81-85787-63-3



9 788185 787633