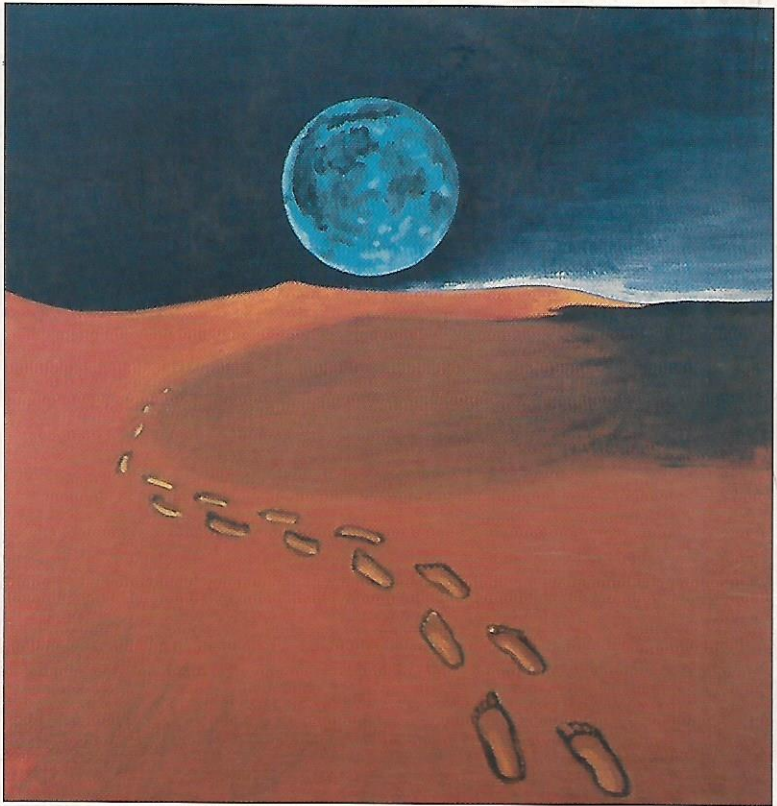


ईश्वर दर्शन

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती



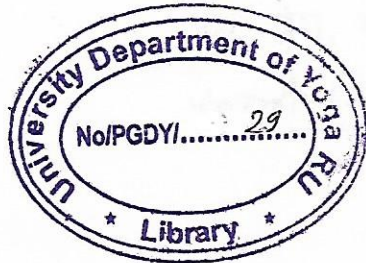
योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत

नमो नारायण

योगविद्या भारतवर्ष की सबसे प्राचीन संस्कृति और जीवन-पद्धति है तथा इसी विद्या के बल पर भारतवासी प्राचीनकाल में सुखी, समृद्ध और स्वस्थ जीवन बिताते थे। जब से भारत में योगविद्या का हास हुआ, तभी से भारतवासी गरीब, दुःखी और अस्वस्थ हैं। पूजा-पाठ, धर्म-कर्म से शान्ति मिलती है और योगाभ्यास से धन-धान्य, समृद्धि और स्वास्थ्य। भारत में सुख, समृद्धि, शक्ति और स्वास्थ्य के लिए हर व्यक्ति को योगाभ्यास करना चाहिए।

h. n. s.

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
रिखियाधाम, 2005



01/18

अनुक्रमणिका

ध्यान की प्रस्तावना

१

प्रथम खण्ड— ध्यान के उपकरण

ध्यान के उपकरण

१५

मंत्र

२०

माला

२७

प्रतीक

३३

इष्ट देवता

३९

यंत्र तथा मण्डल

४४

द्वितीय खण्ड— ध्यान के यांत्रिक साधन

ध्यान के यांत्रिक उपकरण

४९

रासायनिक द्रव्य— ध्यान के साधन अथवा बाधक

५३

बायोफीडबैक

६४

इंद्रियानुभव हरण करने वाले कुण्ड ७२
जीवन लय ७७

तृतीय खण्ड— ध्यान की यौगिक पद्धति

ध्यान की यौगिक पद्धति	८३
ध्यान के क्रमिक चरण	९१
सजगता का विकास	९८
अन्तर्मौन	१०७
जप	११६
अजपा जप	१२२
चिदाकाश धारणा	१२९
योगनिद्रा	१३५
प्राण विद्या	१४५
त्राटक	१५७
नादयोग	१६४
ज्ञानयोग	१७१
क्रियायोग	१८०
चक्रानुसंधान तथा ध्यान	१८४
यीन तांत्रिक ध्यान	२०८

चतुर्थ खण्ड— ध्यान : एक विश्वव्यापी संस्कृति

ध्यान— एक विश्वव्यापी संस्कृति	२२३
प्राचीन विश्व में ध्यान	२२७

हिन्दु धर्म	२५९
जैन धर्म	२६९
ताओ धर्म	२७५
बौद्ध धर्म	२८६
दक्षिणी बौद्ध मत	२९१
तिब्बती बौद्ध धर्म	३०१
जेन बौद्ध धर्म	३०८
ईसाई धर्म	३१७
पारसी धर्म	३२६
सूफी धर्म	३३१
अमेरिकन इण्डियन मत	३४४
कीमियागरी- पाश्चात्य तांत्रिक परम्परा	३५०
सम्मोहन	३६६
स्वप्रेरित चिकित्सा	३७३
भावातीत ध्यान	३७९

पंचम खण्ड- गतिशील ध्यान

गतिशील ध्यान	३८५
योग में चल ध्यान	३९१
यात्रा के दौरान चल ध्यान	३९५
तिब्बती बौद्ध धर्म में गतिशील ध्यान	४००
जेन समुदाय में गतिशील ध्यान	४०५
कराटे में गतिशील ध्यान	४०८
नृत्य में चल ध्यान	४११
क्रीड़ा में चल (क्रियाशील) ध्यान	४२०

षष्ठम् खण्ड- ध्यान की पुरक तकनीकें

प्रकृति ध्यान	४२७
रंग तथा प्रकाश पर ध्यान	४३४
बच्चों के लिए ध्यान	४४०
मृत्यु सम्बन्धी ध्यान	४६१

सप्तम् खण्ड- ध्यान का लक्ष्य

समाधि	४७७
-------	-----

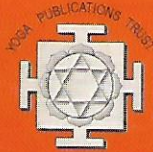


SATYANANDA YOGA
BIHAR YOGA

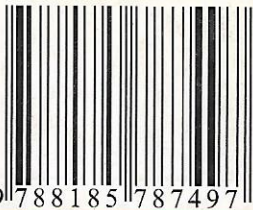
विश्व की विभिन्न संस्कृतियों द्वारा प्रतिपादित ध्यान की प्राचीन पद्धतियों पर यह एक व्यावहारिक एवं ज्ञानवर्द्धक पुस्तक है। इसमें स्वामी सत्यानन्द सरस्वती ने आध्यात्मिक जिज्ञासुओं के लिए अपने स्रोत तक वापस जाने का सुगम तथा सुनिश्चित मार्ग प्रशस्त किया है। साथ-ही इस परिवर्तनशील विश्व में अपने मानसिक संतुलन को बनाये रखने एवं परम लक्ष्य की प्राप्ति हेतु ध्यान और उसमें आने वाली बाधाओं का समाधान प्रस्तुत किया है।

इसमें पुरातन काल की ध्यान की विभिन्न पद्धतियों के सैद्धान्तिक एवं व्यावहारिक पक्षों का समावेश किया गया है। अन्तर्मौन, योग निद्रा और अजपाजप आदि के साथ-साथ प्राचीन मिश्र और यूनान, तिब्बती और जेन बौद्ध-धर्म, ताओ और सूफी धर्म, ईसाई और पारसी धर्म तथा कीमियागिरी द्वारा अपनायी गई ध्यान की पद्धतियों का विस्तृत वर्णन है। गतिशील ध्यान और बच्चों के लिए ध्यान की पद्धतियों का भी उल्लेख है।

ईश्वर दर्शन हर स्तर के प्रारम्भिक एवं उच्च साधकों के लिए उपयुक्त पुस्तक है और योग शिक्षकों के लिए आदर्श मार्गदर्शिका है।



ISBN 81-85787-49-2



9 788185 787497