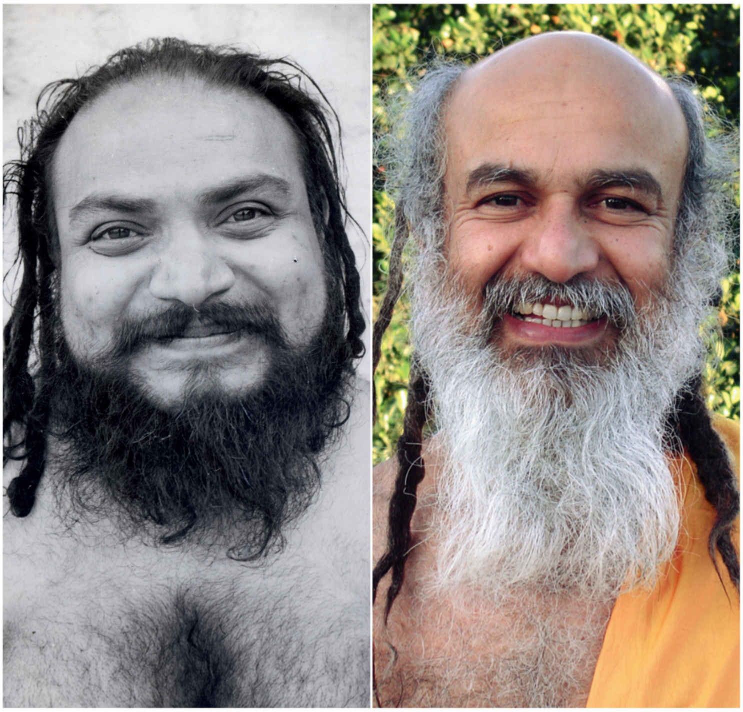
# ध्यान सीखें
# ~ जंगम ध्यान ~

## ऑनलाइन, निःशुल्क और सभी के लिए!



श्री बाबाजी से,  सर्वोच्च ध्यान तकनीकों
में से एक, को सीखने का अनोखा अवसर

आपको इसे सीखने के लिए भारत में बाबाजी के
आश्रम तक आने की आवश्यकता नहीं है।
अपने घर से ही मार्गदर्शन प्राप्त करें!

# बाबाजी के ऑनलाइन ध्यान सत्र

बाबाजी एक ऑनलाइन ध्यान सत्र का संचालन करते हुए

बाबाजी साप्ताहिक ऑनलाइन ध्यान और प्रश्नोत्तर सत्र आयोजित करते हैं। (विवरण नीचे दिया गया है)। इस निःशुल्क सत्र में सभी साधक, जो वर्तमान के महानतम ध्यान गुरुओं में से एक, से ध्यान सीखने के इच्छुक हैं, भाग ले सकते हैं।

बाबाजी दक्षिण भारत के देवरायसमुद्र आश्रम में 2024 रिट्रीट के दौरान एक प्रश्नोत्तर सत्र में आध्यात्मिक साधकों के प्रश्नों का उत्तर देते हुए

सत्र में 1 घंटे का मौन ध्यान है, जिसके लिए बाबाजी ध्यान के निर्देश देते हैं, इसके पश्चात 45 मिनट का प्रश्नोत्तर होता है, जहाँ बाबाजी से एक विशेष आध्यात्मिक विषय पर प्रश्न पूछे जाते हैं। इसके उपरांत, सत्र को सभी प्रतिभागियों के लिए खोला जाता है, ताकि वे स्वयं बाबाजी से आध्यात्मिकता और ध्यान से संबंधित प्रश्न पूछ सकें।

## ऑनलाइन ध्यान सत्र का समय

| | IST (भारतीय मानक समय) | विश्व के विभिन्न भागों के समय वेबसाइट पर उपलब्ध हैं। |
|---|---|---|
| शनिवार का सत्र: | 17:00 | |
| रविवार का सत्र: | 20:00 | |
| गुरुवार का सत्र: | 17:00 | |

किसी भी ऑनलाइन ध्यान सत्र के लिए पंजीकरण करने और उसके बारे में अधिक जानकारी के लिए लिए कृपया www.srby.org पर जाएँ।

# जंगम ध्यान की ध्यान तकनीक

यह सबसे प्राचीन विधियों में से एक है, जो भारत में ऋग्वैदिक काल से प्रचलित है। अपने अस्तित्व के सत्य की खोज में, प्राचीन ऋषियों और योगीयों ने ध्यान से अंततः मन की पूर्ण शांति और आत्म-ज्ञान प्राप्त किया, जहाँ उन्हें अपने अस्तित्व की अनुभूति 'तत्' – उस अमर आत्मा के रूप में हुई, जो शरीर के जन्म और मृत्यु से परे है ।

यह ध्यान सार्वभौमिक है, किसी भी धर्म विशेष या धार्मिक अवधारणा से जुड़ा नहीं है।

बाबाजी के गुरु, श्री स्वामीजी ने किसी भी धार्मिक सिद्धांत को कभी नहीं थोपा। वह सदैव कहा करते थे:

श्री शिवरुद्र बालायोगी महाराज, जिन्हें उनके सभी भक्त स्नेहपूर्वक 'बाबाजी' कहकर संबोधित करते हैं

**"आपको धर्म परिवर्तन करने की या कोई धर्म अपनाने की आवश्यकता नहीं है। अपने धर्म में विश्वास बनाए रखें, और ध्यान का अभ्यास करें, तब आप जान पाएंगे कि आप कौन हैं और आपको किसकी आवश्यकता है। धार्मिक पूर्वाग्रहों का शिकार ना बनें।"**

बाबाजी के गुरु, श्री शिवबालायोगी महाराज, जिन्हें सभी भक्त स्नेहपूर्वक 'स्वामीजी' कहकर संबोधित करते हैं

## जंगम ध्यान निर्देश:

- आराम से बैठें, पीठ और गर्दन को सीधा रखें।
- आँखें बंद करें।
- मन और दृष्टि को भौंहों के बीच में केंद्रित करें।
- ध्यान केंद्रित करके, वहीं देखते रहें।
- कुछ भी ना दोहराएँ या कल्पना ना करें – केवल देखते रहें।
- यदि विचार या दृश्य आते हैं, तो उन्हें देखते रहें।
- ध्यान समाप्त होने तक आँखें बंद रखें।

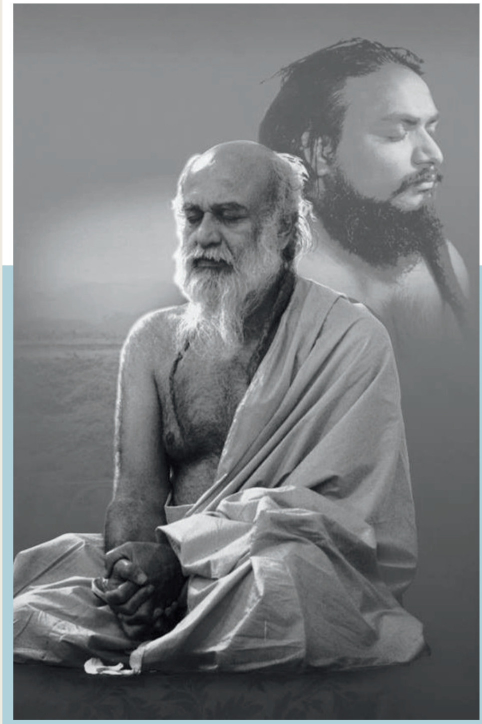
इस ध्यान का अभ्यास कोमल तरीके से करना चाहिए, बिना किसी बल या उतावलेपन के। सहजता से दृष्टि को केंद्रित करके एक बिन्दु पर लाया जाता है।

# ध्यान क्यों करें?

यदि आप अपने मन का अवलोकन करेंगे, तो आपको पता चलेगा कि मन निरंतर सोचते रहता है, एक विचार से दूसरे विचार तक कूदता रहता है। यह एक पल के लिए भी रुकता नहीं है। इस ध्यान के नियमित अभ्यास से आप अपने मन पर नियंत्रण पा सकते हैं; जब आप सोचना चाहेंगे तब सोच सकते हैं, और जब आप मन को रोकना चाहेंगे, तो मन की गतिविधि को रोक सकते हैं। इस ध्यान से परिपक्वता और सोच में गुणवत्ता विकसित होती है। अंततः, इस संसार में जो शांति और संतोष दुर्लभ है, वह भी ध्यान से प्राप्त होता है।

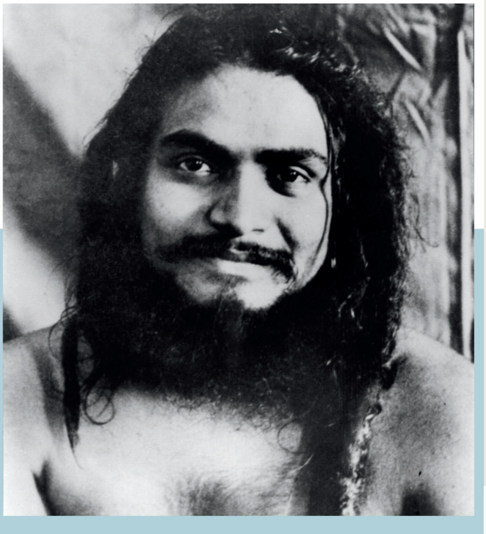
बाबाजी सदैव कहते हैं कि ध्यान का मुख्य उद्देश्य मन को शांत करना है।

श्री बाबाजी कहते हैं:



**"आप चाहे कितनी भी किताबें पढ़ लें या कितने भी प्रवचन सुन लें, लेकिन आपके थोड़े से व्यक्तिगत अनुभव से बहुत फ़र्क़ पड़ता है।"**

## ध्यान के लाभ:



**इस ध्यान तकनीक के नियमित अभ्यास से व्यक्ति निम्नलिखित प्राप्त कर सकता है:**

- तनाव-मुक्त जीवन।
- अधिक शांति और संतोष।
- अधिक परिपक्व समझ और क्षमता
- ध्यान और एकाग्रता में वृद्धि।
- उत्तम स्मृति और अवलोकन शक्ति।

यदि आप इस ध्यान का अनुसरण करते हैं, तो अंततः आप अपने वास्तविक स्वरूप को जान सकते हैं, कि आपका अस्तित्व शाश्वत अमर आत्मा है, जो शरीर के जन्म और मृत्यु से परे है।

**जिस स्थायी शांति और आनंद की खोज हम सब कर रहे हैं, वह हमेशा के लिए प्राप्त हो जाती है।**

# ध्यान के अभ्यास के लिए जंगम ध्यान को क्यों चुनें?

संस्कृत में जंगम का अर्थ है "शाश्वत अस्तित्व" और ध्यान का अर्थ है "आपका ध्यान केंद्रित करना"। इसलिए, बाबाजी के शब्दों में, जंगम ध्यान का अर्थ है:

**आपका ध्यान उस शाश्वत परम सत्य पर, जो आप स्वयं हैं।**

यह सबसे उच्च तकनीकों में से एक है, जो भारत में अनादि काल से चली आ रही है, जिसका अभ्यास बाबाजी और स्वामीजी ने आत्म-साक्षात्कार प्राप्त करने के लिए किया। यह ध्यान सहज और सरल है, इसमें मन बिना किसी बाहरी आधार के अपने आप शांत होना सीखता है। आँखों की पुतलियाँ, जो सबसे प्रबल इंद्रियों में से एक है, का उपयोग करके, भौंहों के बीच एक बिन्दु पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। यदि हम 'केवल देखते रहें' की आज्ञा का पालन करें, बिना विश्लेषण या आंकलन किए, तो मन सभी विचारों और धारणाओं से शुद्ध हो जाता है जो अनादिकाल से मन में बैठे हुए थे। जैसे-जैसे व्यक्ति ध्यान में प्रगति करता है, मन और अधिक शांत होने लगता है, और मन का ध्यान सभी कल्पनाओं और विचारों से हटकर अपने वास्तविक स्वरूप - शुद्ध चेतना - की ओर चला जाता है।

**यह ऐसे है जैसे आपको सीधे अधिकारी के रूप में भर्ती किया जाता है, आपको पहले क्लर्क बनकर फिर अधिकारी के रूप में पदोन्नति प्राप्त करने की आवश्यकता नहीं पड़ती।**

# एक आत्म-ज्ञानी गुरु से सही विधि सीखने से बहुत अन्तर पड़ता है।

जैसे श्रीकृष्ण ने अर्जुन से कहा:

**अर्जुन, मृत्यु आने से पहले, आत्म-ज्ञानी गुरु के पास जाओ,
श्रद्धापूर्वक उनके चरण-कमलों में बैठकर, उनकी अनुमति लेकर,
उच्च कोटि के प्रश्न पूछो, फिर गुरु द्वारा सिखाई गई विधियों को अपनाओ,
उस साधना का अभ्यास करो और उस सत्य का स्वयं बोध करो।**

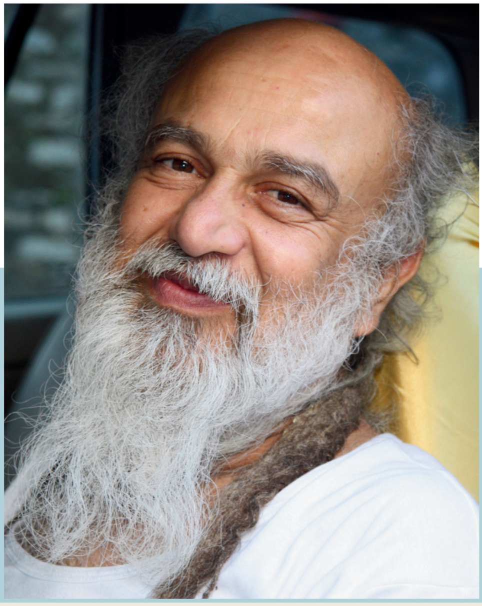
जब हम किसी से कुछ सीखना चाहते हैं, चाहे उस व्यक्ति को हम मित्र, शिक्षक, या गुरु मानें, यह आवश्यक है कि हम उनके प्रति सम्मान और श्रद्धा रखें, ताकि हम अपने अभ्यास को गंभीरता से लें और शिक्षा के प्रति सही दृष्टिकोण अपना सकें।

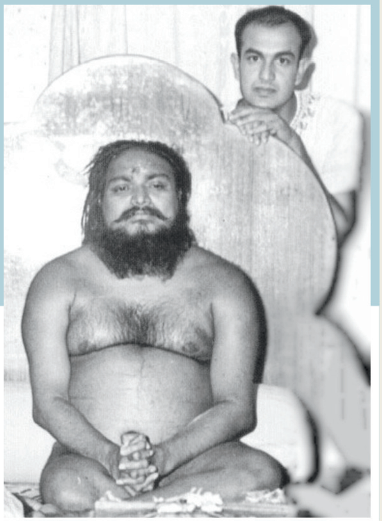
केवल एक सच्चे गुरु, जिन्होंने इस मार्ग पर चलकर आत्म-साक्षात्कार का अंतिम लक्ष्य प्राप्त किया है, शिष्य को उस अंतिम लक्ष्य तक पहुंचा सकते हैं।

बाबाजी न केवल अपने उपदेशों से, बल्कि अपने आचरण के माध्यम से भी सिखाते हैं। वह अपनी शिक्षाओं का एक आदर्श जीवित उदाहरण हैं।

# बाबाजी कौन हैं?

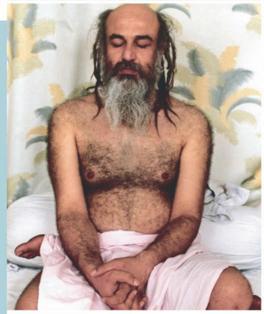
श्री शिवरुद्र बालायोगी महाराज, जिन्हें उनके सभी भक्त स्नेहपूर्वक बाबाजी कहते हैं, एक योगी हैं जिन्होंने आत्म-साक्षात्कार प्राप्त किया है। वे सीधे, सरल और व्यावहारिक तरीके से परम सत्य के बारे में सिखाते हैं। वे मन, चेतना, ध्यान, आध्यात्मिकता और योग दर्शन के बारे में शिक्षा और मार्गदर्शन प्रदान करते हैं, जो उन्होंने अपने गुरु, श्री शिवबालयोगी महाराज से सीखा एवं जो उनको स्वयं के तपस के अनुभवों से प्राप्त हुआ।

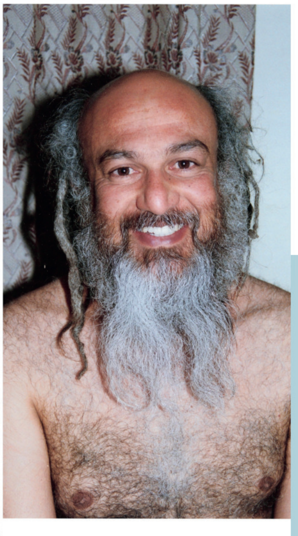




बाबाजी को यह ध्यान दीक्षा 19 वर्ष की आयु में अपने गुरु से मिली जब उन्होंने अपने गुरु के आश्रम में प्रवेश किया, और अपने पूरे जीवन को गुरु-सेवा एवं उनके मिशन के लिए समर्पित किया। अगले बीस वर्षों तक, उन्होंने नि:स्वार्थ सेवा, भक्ति और ध्यान मार्ग का पालन किया। अपने दैनिक कार्यों को समाप्त करने के पश्चात, वह आश्रम के पीछे एक पेड़ के नीचे प्रतिदिन कम से कम 5-6 घंटे ध्यान किया करते थे।

उनके गुरु के भौतिक देह त्यागने के पश्चात, एक दिव्य दर्शन से उनके गुरु ने बाबाजी को तपस (ध्यान की सर्वोच्च स्थिति) में दीक्षित किया। अगले 5 वर्षों तक बाबाजी ने एक कमरे में रहकर 18-20 घंटे का प्रतिदिन गहन ध्यान किया। 1999 में, वह एक योगी के रूप में प्रकट हुए और अपने गुरु के मिशन को आगे बढ़ाते हुए, इस ध्यान के बारे में जागरूकता एवं दीक्षा प्रदान करते हैं, मानवता के कल्याण हेतु।

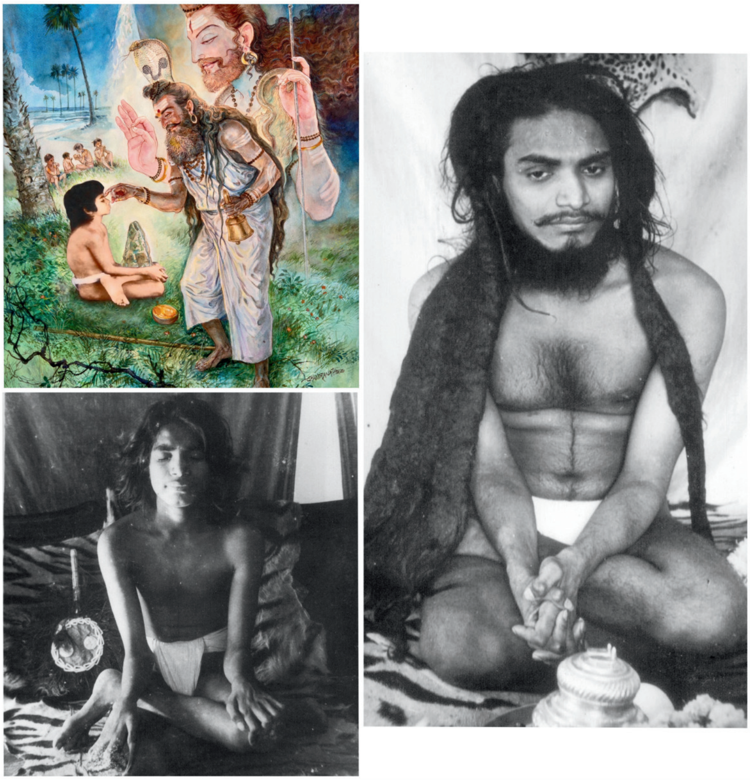




बाबाजी अपने तपस के दौरान 1994 से 1999 तक, जब वे अंततः एक योगी के रूप में प्रकट हुए।

# वंशावली और इतिहास

यह ध्यान तकनीक इस संसार में तब पुनः जीवित हुई जब भगवान शिव एक जंगम ऋषि के रूप में प्रकट हुए और उन्होंने सत्यराजू (स्वामीजी का नाम आत्म-साक्षात्कार से पहले) को केवल 14 वर्ष की आयु में तपस्या में दीक्षित किया। वह युवा बालक अगले 12 वर्षों तक प्रतिदिन औसतन 23 घंटे गहन ध्यान में डूबा रहा और अंततः भारत के महानतम योगियों में से एक के रूप में प्रकट हुए।



ऊपर बाएं: जंगम ऋषि द्वारा स्वामीजी को तपस्या में दीक्षित किए जाने की पेंटिंग।
नीचे बाएं और दाएं: स्वामीजी अपनी तपस्या के दौरान 1949 से 1961 तक,
जब वह अंततः एक योगी के रूप में प्रकट हुए।

स्वामीजी, बाबाजी और उनकी शिक्षाओं के बारे में और जानकारी के लिए,
कृपया **www.srby.org** पर जाएँ।

# मिशन

स्वामीजी की तपस्या पूर्ण होने पर, भगवान शिव और देवी पार्वती उनके समक्ष प्रकट हुए और उन्हें उनका नया मिशन सौंपा:

**"इस दुनिया के लोग स्वयं को भूल गए हैं और यही कारण है कि वे दुखी हैं। उन्हें ध्यान योग में दीक्षित करो, ताकि वे ध्यान के अभ्यास के माध्यम से स्वयं को जान सकें।"**

भगवान शिव और देवी पार्वती तपस्या पूर्ण होने पर स्वामीजी के समक्ष प्रकट हुए।

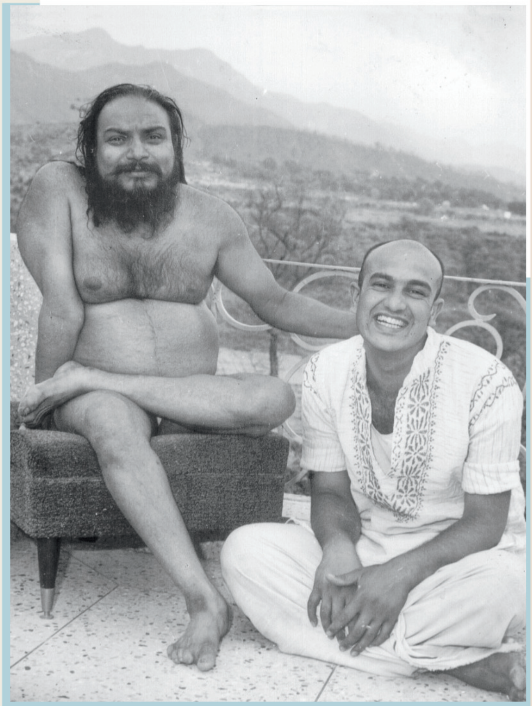
दिव्य गुरु द्वारा निर्धारित, श्री स्वामीजी और श्री बाबाजी का मिशन उन सभी साधकों को सिखाना एवं मार्गदर्शन कराना है, जो आध्यात्मिक मार्ग की ओर आकर्षित हैं। बिना किसी समझौते के, वे उच्चतम आध्यात्मिक सत्य के बारे में सिखाते हैं और ध्यान दीक्षा प्रदान करते हैं। वे इस बात पर ज़ोर देते हैं कि मानवता को गंभीरता से आध्यात्मिक मार्ग अपनाना चाहिए और ध्यान की विधि से मन को शांत करना चाहिए, तभी इस संसार में शांति और सद्भाव हो सकता है।

**"आपको अपना मन नियंत्रित करने की आवश्यकता है और यह खोज करनी है कि आप वास्तव में कौन हैं। सबसे बड़ा आश्चर्य और चमत्कार वह है जब आप शांति प्राप्त कर, अमर आत्मा के रूप में अपने अस्तित्व की अनुभूति करेंगे।" ~ श्री बाबाजी**

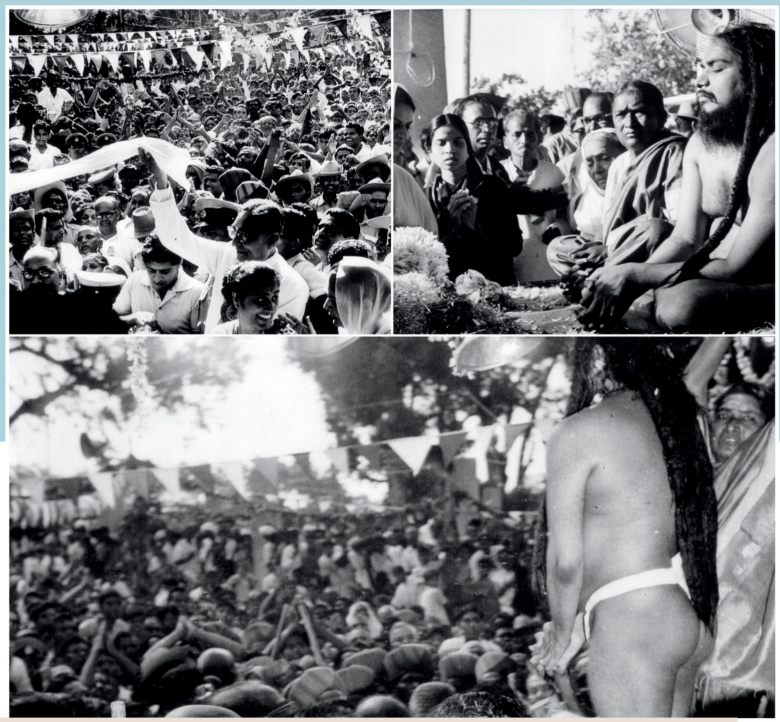
# सिद्धांत

बाबाजी, अपने गुरु श्री स्वामीजी के मिशन को आगे बढ़ाते हुए, पिछले 23 वर्षों से पूरी दुनिया में निःशुल्क ध्यान दीक्षा, दर्शन और सत्संग आयोजित कर रहें हैं। यह सब केवल भक्तों के स्वैच्छिक दान से सम्भव है।

यह मिशन 1962 से ऐसे ही चल रहा है जब इसे स्थापित किया गया था, जब श्री स्वामीजी 12 वर्ष का कठोर तपस (ध्यान अभ्यास की उच्चतम अवस्था) पूर्ण करने के पश्चात, एक योगी के रूप इस संसार के सामने आए। उनका उद्देश्य इस अनमोल जंगम ध्यान का उपहार देकर, पूरे मानवता की सेवा करना है।



बाबाजी अपने गुरु स्वामीजी के साथ, 1980



स्वामीजी, अपनी माँ के साथ, विश्व शांति के लिए एक वर्ष के तपस के पूर्व। उनके दर्शन एवं आशीर्वाद के लिए लोग हजारों और लाखों की संख्या में आए। बेंगलुरु आश्रम, 1969

आप में से कई के मन में यह विचार उत्पन्न हुआ होगा कि इतने वर्षों से यह ज्ञान और जंगम ध्यान क्यों निःशुल्क और बिना किसी जाति, धर्म, धारणा, हैसियत या पद के भेदभाव के प्रदान किया जा रहा है।

बाबाजी 2024 के ध्यान और साधना रिट्रीट के दौरान साधकों के आध्यात्मिक प्रश्नों का उत्तर देते हुए

ऐसा इसलिए है क्योंकि मिशन गुरु दक्षिणा की प्राचीन परंपरा का अनुसरण करता है। प्राचीन भारत की परंपरा यह थी कि गुरु अपने शिष्य को विद्या, ज्ञान, और तकनीक - उस सर्वोच्च आध्यात्मिक लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए - स्वतंत्र रूप से प्रदान करते थे, बिना किसी शुल्क के या किसी भी प्रकार के व्यावसायिक अनुबंध में प्रवेश किए या शिष्य को एक ग्राहक के रूप में बांधकर। गुरु द्वारा प्रदान किए जाने वाला ज्ञान और शिक्षा, शिष्य की दक्षिणा पर निर्भर नहीं करती थी, बल्कि शिष्य अपनी क्षमता और स्वतंत्र इच्छा के आधार पर गुरु के भरण-पोषण और उनके द्वारा स्थापित आश्रम की व्यवस्था के लिए स्वैच्छिक दान देता था।

बाईं ओर स्वामीजी और दाईं ओर बाबाजी विश्व के विभिन्न भागों- भारत, इटली, ऑस्ट्रेलिया, अमेरिका, मलेशिया- के भक्तों के साथ

सच्चे गुरु सदैव विद्या और ज्ञान प्रदान करने के लिए तत्पर रहते हैं, परन्तु वे शिष्य से निष्ठा, ईमानदारी, प्रयास और श्रद्धा की अपेक्षा अवश्य करते हैं। यही एकमात्र मांग है जो गुरु करते हैं, ताकि सीखने की प्रक्रिया वास्तव में हो सके।

**उपदेशों को अपने जीवन में उतारकर, उस परम सत्य को स्वयं प्राप्त करना ही सर्वोच्च दक्षिणा और सर्वोत्तम उपहार है, जो एक शिष्य मुझे दे सकता है।**
**~ श्री बाबाजी**

बाबाजी फरवरी 2023 में रिट्रीट के प्रतिभागियों के साथ ध्यान करते हुए

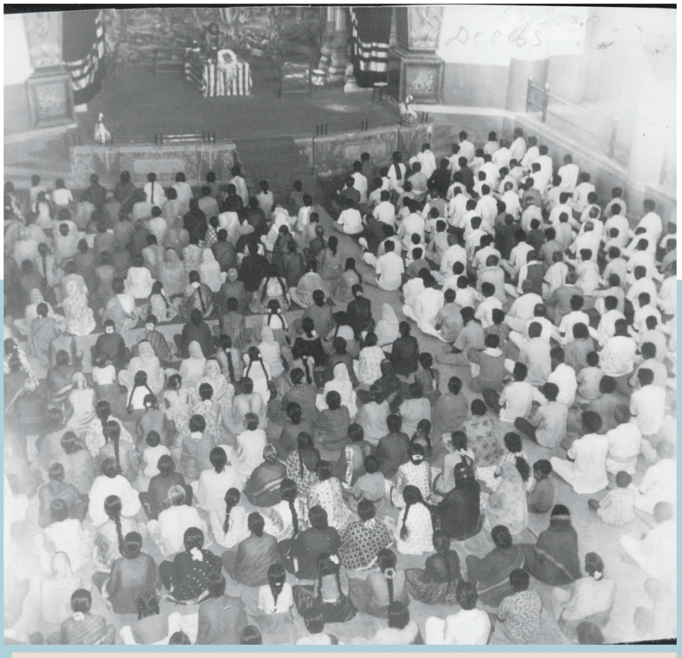
श्री स्वामीजी को जब उनके कुछ पश्चिमी भक्तों ने उनसे ध्यान दीक्षा के लिए शुल्क लेने के बारे में कहा, अन्यथा लोग इसका मोल नहीं समझेंगे, तो स्वामीजी ने कहा:

**"जब शंकर भगवान आए और मुझे तपस में बैठाया, उन्होंने कुछ भी शुल्क नहीं लिया, तो ध्यान के नाम पर, मैं कुछ भी शुल्क नहीं लेने वाला हूँ। जो भी स्वैच्छिक दान आएंगे, मैं उसी से अपने आश्रम का संचालन करूँगा।"**

स्वामीजी अपनी माता, पार्वतम्मा को प्रसाद देते हुए।

मिशन के प्रचार-प्रसार और संचालन के लिए सभी स्वैच्छिक दान के लिए आभार और साधुवाद। बाबाजी के उपदेश वेबसाइट पर और सोशल मीडिया प्लेटफार्म्स जैसे यूट्यूब, इंस्टाग्राम, फेसबुक पर निःशुल्क उपलब्ध हैं।

जो भी इस अभ्यास में गहराई से जाना चाहता है, वह आश्रम आकर स्वयं बाबाजी से जंगम ध्यान की दीक्षा ले सकता है। आश्रम में आयोजित 'ध्यान रिट्रीट' भी सभी के लिए हैं, जिसमें साधक अपनी दिनचर्या से दूर, बाबाजी के सान्निध्य में अपनी साधना में उन्नती कर सकते हैं। रिट्रीट की जानकारी वेबसाइट पर समय-समय पर उपलब्ध करायी जाती है।



एक ध्यान सत्र में स्वामीजी,
हजारों लोग ध्यान में दीक्षित होने आए
मैसूर टाउन हॉल, भारत, 1966

**यह रिट्रीट आप सभी के लिए अनुशासित होने का एक सुनहरा अवसर है। मैं चाहता हूँ कि आप सभी जीवन में सही रास्ते पर चलते हुए, परिपक्व और निपुण बनें। ~ बाबाजी**

स्वामीजी और बाबाजी के जीवन और मिशन के बारे में यह संक्षिप्त परिचय पढ़ने के लिए धन्यवाद। हमें आशा है कि आप सभी ध्यान का अभ्यास करने के लिए प्रेरित होंगे, सच्चे आध्यात्मिक मार्ग का अनुसरण करेंगे और उस आंतरिक शांति को प्राप्त करेंगे, जिसकी हम सभी को आवश्यकता है और जिसकी हम खोज कर रहे हैं।
हमें आशा है कि आप ऑनलाइन ध्यान सत्र में जुड़ेंगे।

ध्यान और साधना रिट्रीट के अंतिम दिन की फोटो, फरवरी 2024

**लोकाः समस्ताः सुखिनो भवन्तु ।**
**सुशांतिर भवतु । सुशांतिर भवतु ।**

हम नहीं जानते कि दिव्य शक्ति ने ऐसे कितने लोकों का निर्माण किया होगा।
यदि ऐसा है, तो सभी लोकों के सभी प्राणियों को सुख मिले।
शांति हो! शांति हो!

**~ ॐ शिवाय शिवबालयोगेन्द्राय परब्रह्मणाय ~**

~ शिव, जो शिवबालायोगी के रूप में आए, परम सत्य हैं ~

मिशन, ऑनलाइन ध्यान सत्र, आगामी कार्यक्रम, रिट्रीट, दान/भेंट के लिए या अन्य आध्यात्म संबंधित जानकारी के लिए **www.srby.org** पर जाएँ, या **info@srby.org** पर ईमेल करें।

## बाबाजी और उनके उपदेशों के बारे में और जानकारी के लिए:

www.srby.org
वीडियो, पुस्तकें, संगीत, आदि के लिए…

Shivarudrabalayogi

Shivarudrabalayogi

श्री बाबाजी मेडिटेशन ऐप
ऐप में ध्यान के निर्देश और ध्यान समाप्त होने पर एक मंत्र बाबाजी की आवाज में।

शिवरुद्र बालायोगी (चैनल)

- सत्य की खोज में – श्री बाबाजी के साथ प्रश्नोत्तर
- आध्यात्मिक रत्न (शॉर्ट)
- संगीत, मंत्र, आदि…

(प्लेलिस्ट)

Shri Babaji App

GET IT ON Google play

Available on the App Store

SB-SRBY

Listen On Spotify

PODCAST

Listen on Google Podcasts

कॉपीराइट ©SB-SRBY 2024

SB-SRBY

बाबाजी के ऑनलाइन ध्यान
सत्रों के लिए अपना निःशुल्क
स्थान पंजीकृत करें

इस पुस्तिका का
ऑनलाइन संस्करण
डाउनलोड करें