

L.N. MITHILA UNIVERSITY

DARBHANGA (BIHAR)

B.A. OLL PART-

PAPER III

Psychology (Honours)

TOPIC - Meditation

Dr. Pramo Kumar Saha,

Asst. Professor,

Good Teachers

MADHUBANI (BIHAR)

pramo@kumar.org 2018

@gmail.com.

मनन मनन (meditation) एक तरीका है। जिसके माध्यम से चेतना की अवस्था में परिवर्तन लाया जाता है। मनन प्रविधि पर भारतीय एवं जापानी मनी विज्ञानियों एवं कथि - महर्षियों द्वारा तुलनात्मक रूप से विस्तृत कार्य किया गया है। मनन एक ऐसी प्रक्रिया है जो चेतना की एक ऐसी परिवर्तन अवस्था की प्राप्ति में सहायक होता है। जिसमें लक्षित का वास्तविक वातावरण से सम्पूर्ण तथा उसके प्रति अचेतन में कमी आ जाती है। आनन्द के भावों में मनन को एक प्रकार परिभाषित किया गया है। मनन चेतना के परिष्कृत रूप को अपने आप को मोड़ लेने तथा दैहिक विन्दु की प्रवाह से छोड़े लगाने के लिए अपने आप को जिन कुमकत अलग करने की प्रविधि है। ताकि भावित महामौलता के प्रकालीन प्रारूप में प्रवेश किया जा सके।

एक परिणाम से यह स्पष्ट है। कि मनन में निष्कृष्य तथा भावित (receptive) मनोवृत्ति होती है। मनन में चेतना की जो परिवर्तन अवस्था की प्राप्ति होती होती है। वह कुछ विशेष अभ्यास तथा धर्मविधि के माध्यम से प्राप्त करे जाती है। एवम् लक्षित अपने ध्यान की नियंत्रित एवं नियमित करने की कोशिश करता है। अपने ध्यान को किसी विन्दु पर केन्द्रित करने की कोशिश करता है। वास्तव उद्योगों पर से ध्यान ~~हटा~~ हटा लेता है। मन में किसी विशेष प्रतीक की धरना की प्रविधि रखता है। तथा विशेष शौचिक मुद्रा में शरीर को लगभग 15 मिनट तक रखता है। कि लक्षित का परिणाम यह होता है कि लक्षित में एक सहजात्मक अवस्था उत्पन्न होती है, जिसमें लक्षित अनधिक्रिय मिथिलन (relaxer) का

अनुभव करना है, तथा वह बाह्य वातावरण से अपने आप ही जुड़ा रह पाता है। लक्ष्य में आना - चेतना करने लगती है। तथा वह एक परिवर्तित चेतना की अनुभव करने लगता है। मन के के सामान्य प्रविधिकों (techniques) है। मुख्य मन तथा एकाग्रचित्त मन। मुख्य मन में लक्षित लक्ष्य अनुभवों की प्राप्त करने के लिए अपने भावों को उल्लेखित करने की क्रिया करना है। जबकि एकाग्रचित्त मन में लक्षित लक्ष्य वस्तु, विचार या भावों पर ध्यान केंद्रित करके अपनी चेतना को परिवर्तित करने की क्रिया करना है।

मन की कई विधियाँ (methods) हैं। जिनमें निम्नांकित एक प्रमुख है।

① योग, (योग) जैन - (Jain), अन्तर्गत मन की लीनों में योग एवं जैन मन की परामर्श विधि है। तथा अन्तर्गत मन की लक्ष्य विधि है। इन लीनों की संक्षिप्त वरिष्ठ निम्नांकित हैं।

① योग - (योग) :- योग मन की एक विधि है, जो वैदिक ऋषियों तथा स्वयं अनुभवों पर आधारित है। योग से वास्तविक विचारों तथा अनुभवों के उद्देश्य हैं। जिसकी लक्ष्य वैयक्तिक जीवन की प्राकृतिक जीवन के साथ सम्बन्धित कर पाता है। योग के कई प्रकार हैं। और इन प्रकार प्रकारों में एक वैयक्तिक के लक्ष्य पर पहुँचने की अपनी - अपनी अलग - अलग प्रक्रिया (process) है। मन में योग की एक प्रकार विशेष राज योग (Raj yoga) कह जाते हैं। जो उपरोक्त विधिक क्रिया जाते हैं। जिसमें आठ तरह की विभिन्न प्रक्रियाओं जैसे - आत्म निर्माण की प्रक्रिया, स्वयं गति की नियंत्रण करने की प्रक्रिया, लक्ष्य वस्तु या ध्यान पर ध्यान केंद्रित करने की प्रक्रिया, अपनी एकाग्रता की चेतना की

कानून वैध है। कौन-किसी ऐसे प्रश्न पर विचार
 नहीं है, जो भारत में विशेष विन्दन उत्पन्न करना
 है। जैसे- वह एक प्रश्न पर विचार कर सकता
 है। कि कौनों दाय के तालक कानून में किसी एक
 दाय के तालक का वास्तविक उत्पन्न होता है, यह
 वह एक प्रतिक्रिया के तालक धीरे-धीरे अपने
 के विन्दन के सामान्य एवं नैतिक पैटर्न के दूर
 कर लेता है। कौन-किसी एक एक परिवर्तित
 अवस्था में प्रवेश करता है। जो मन के माध्यम
 के तालक मन के एक एक अवस्था के माध्यम
 कर ले पाता है। जिसमें स्वामीपन और कुछ अवस्था
 का भी वही प्रथम मन एक दफ्तरी के समान
 दीवनी ही नैतिक उच्च पर बाह्य के अपने वाले-
 उद्देश्यों के प्रतिनिधित्व किया जा सके।
 यह है कि जो मन का उद्देश्य मानवता की
 आत्मपलायन का भी कर पाता है। यह तालक के
 माध्यम विचारविचार की विधियों को भी कर लेता है।

(i) जाति - (2020) इसमें कि कौन-किसी के माध्यम
 माध्यम जैसे- विशेष आर्थिक मुद्दे बनने का
 अभाव की वजह से जाति के विचार करने
 की अभाव वही मन के विचार करने का
 अभाव की माध्यम प्रतिक्रिया होती है।

(ii) कोडन (Kodan) इसमें तालक एक वही के
 कोडन माध्यम करता है।

(iii) कोडन - कोडन - यह एक एक के परामर्श
 है जिसमें जो मन के मुक्त अपने विचारों के
 कोडन के लिए प्रतिक्रिया देता है।

Dr. pramod Kumar Saha.
 Date - 16/07/2020