



डॉ० नारायणदत्त श्रीमाली

प्रेक्टिकल हिप्नोटिज़्म



वी एच एस पब्लिशर्स

पूर्णतया संशोधित एवं
परिवर्द्धित संस्करण

प्रैक्टिकल हिप्नोटिज़्म

लेखक

डॉ. नारायणदत्त श्रीमाली

सम्पादन

कैलाश चन्द्र



वी एण्ड एस पब्लिशर्स

प्रकाशक



वी एएस पब्लिशर्स

F-2/16, अंसारी रोड, दरियागंज, नयी दिल्ली-110002

☎ 23240026, 23240027 • फ़ैक्स: 011-23240028

E-mail: info@vspublishers.com • Website: www.vspublishers.com

शाखा: हैदराबाद

5-1-707/1, ब्रिज भवन (सेन्ट्रल बैंक ऑफ इण्डिया लेन के पास)

बैंक स्ट्रीट, कोटी, हैदराबाद - 500 095

☎ 040-24737290

E-mail: vspublishershdyd@gmail.com

शाखा : मुम्बई

जयवंत इंडस्ट्रियल इस्टेट, 1st फ्लोर-108, तारदेव रोड

अपोजिट सोबो सेन्ट्रल, मुम्बई - 400 034

☎ 022-23510736

E-mail: vspublishersmum@gmail.com

फॉलो करें:



© कॉपीराइट: वी एएस पब्लिशर्स

ISBN 978-93-505737-2-3

DISCLAIMER

इस पुस्तक में सटीक समय पर जानकारी उपलब्ध कराने का हर संभव प्रयास किया गया है। पुस्तक में संभावित त्रुटियों के लिए लेखक और प्रकाशक किसी भी प्रकार से जिम्मेदार नहीं होंगे। पुस्तक में प्रदान की गयी पाठ्य सामग्रियों की व्यापकता या सम्पूर्णता के लिए लेखक या प्रकाशक किसी प्रकार की वारंटी नहीं देते हैं।

पुस्तक में प्रदान की गयी सभी सामग्रियों को व्यावसायिक मार्गदर्शन के तहत सरल बनाया गया है। किसी भी प्रकार के उद्धरण या अतिरिक्त जानकारी के स्रोत के रूप में किसी संगठन या वेबसाइट के उल्लेखों का लेखक या प्रकाशक समर्थन नहीं करता है। यह भी संभव है कि पुस्तक के प्रकाशन के दौरान उद्धृत वेबसाइट हटा दी गयी हो।

इस पुस्तक में उल्लिखित विशेषज्ञ के राय का उपयोग करने का परिणाम लेखक और प्रकाशक के नियंत्रण से हटकर पाठक की परिस्थितियों और कारकों पर पूरी तरह निर्भर करेगा।

पुस्तक में दिये गये विचारों को आजमाने से पूर्व किसी विशेषज्ञ से सलाह लेना आवश्यक है। पाठक पुस्तक को पढ़ने से उत्पन्न कारकों के लिए पाठक स्वयं पूर्ण रूप से जिम्मेदार समझा जायेगा।

उचित मार्गदर्शन के लिए पुस्तक को माता-पिता एवं अभिभावक की निगरानी में पढ़ने की सलाह दी जाती है। इस पुस्तक के खरीददार स्वयं इसमें दिये गये सामग्रियों और जानकारी के उपयोग के लिए सम्पूर्ण जिम्मेदारी स्वीकार करते हैं। इस पुस्तक की सम्पूर्ण सामग्री का कॉपीराइट लेखक/प्रकाशक के पास रहेगा। कवर डिजाइन, टेक्स्ट या चित्रों का किसी भी प्रकार का उल्लंघन किसी इकाई द्वारा किसी भी रूप में कानूनी कार्रवाई को आमंत्रित करेगा और इसके परिणामों के लिए जिम्मेदार समझा जायेगा।

अंदर के पृष्ठों में _____

भूमिका	5
पूज्य सद्गुरुदेव डॉ. नारायणदत्त श्रीमाली जी	7
प्रवेश	11
1. प्रवेश-ज्ञान	25
2. हिप्नोटिक शक्ति	35
3. हिप्नोटिज़्म के प्रमुख सिद्धांत	41
4. हिप्नोटिज़्म के भारतीय सिद्धांत	54
5. त्राटक	72
6. भावना	88
7. इच्छा-शक्ति	97
8. न्यास ध्यान	108
9. निर्विकार मन	123
10. सम्मोहन विद्या	128
11. दैनिक कार्यों में सम्मोहन विद्या	145
12. स्व-सम्मोहन	153
13. सम्मोहन शास्त्र—ज्ञातव्य तथ्य	158
14. सम्मोहन से संबंधित खेल	161
15. साधनाएं और सिद्धियाँ	195
उपसंहार	216

भूमिका

यह इस क्षेत्र की पहली पुस्तक है, जिसमें भारतीय और पाश्चात्य विचारों तथा इसमें किए गए शोध कार्यों का विवरण है। पुस्तक को इस प्रकार से लिखा गया है, जिससे साधारण पाठक भी व्यावहारिक रूप से इस विज्ञान का लाभ उठा सकें और समाज के हित में इसका उपयोग कर सकें।

यह विज्ञान मूलतः मन का विज्ञान है और अब तक जो शोध कार्य हुए हैं, उनके अनुसार मानव के दो मन हैं, जिन्हें बहिर्मन तथा अंतर्मन कहा जाता है। इन दोनों मनों का समन्वय ही सम्मोहन क्षेत्र की सफलता है। इस पुस्तक में भारतीय चिंतन के अनुसार इन दोनों मनों के समन्वय का सरल एवं व्यावहारिक रूप प्रस्तुत किया गया है।

आज के समाज में मन को शुद्ध और निर्विवाद बनाने की मूल आवश्यकता है, जिससे हमारा समाज और देश सही रूप में प्रगति के पथ पर अग्रसर हो सके और एक बार पुनः मानवीय मूल्यों की स्थापना हो सके। इसके लिए प्रबल इच्छा-शक्ति की आवश्यकता है और यह कार्य सम्मोहन-विज्ञान भली प्रकार से कर सकता है। इस दृष्टि से वर्तमान समय में इस पुस्तक की उपयोगिता बढ़ जाती है।

यह अपने-आप में एक पूर्ण पुस्तक है, जिसमें सम्मोहन-विज्ञान के बारे में पूरी तरह से समझाया गया है। इसमें पाश्चात्य देशों के विचार तथा भारतीय मनीषियों के चिंतन को सरल भाषा में स्पष्ट किया गया है, जिससे यह पुस्तक सभी के लिए उपयोगी सिद्ध हुई है।

इस पुस्तक के लेखक इस क्षेत्र के अधिकृत विद्वान् हैं और व्यक्तिगत जीवन में उन्होंने इस विज्ञान के माध्यम से जो समाजोपयोगी हित संपादन किया है, वह किसी से छिपा हुआ नहीं है। इस पुस्तक में केवल पढ़ी-पढ़ाई पुस्तकों का सार नहीं है, अपितु व्यावहारिक चिंतन का समावेश है, जिससे प्रत्येक व्यक्ति इसके माध्यम से इस विज्ञान में सफलता प्राप्त कर सकता है। इसमें पाश्चात्य विज्ञान के प्रमुख सिद्धांतों के साथ-साथ भारतीय सिद्धांतों को भी स्पष्ट किया गया है, साथ ही प्राचीन

भारतीय साधनाओं और सिद्धियों का भी समावेश किया गया है, जिससे पाठक लाभावित हो सकें।

पुस्तक में वर्णित सारे तथ्य यथार्थ और कल्पना के समन्वय से संगृहीत हैं, अतः किसी भी तथ्य, वर्णन, घटना आदि के लिए लेखक, संपादक या प्रकाशक जिम्मेदार नहीं होंगे। इस पुस्तक से यदि भारतीय युवकों में सम्मोहन-विज्ञान के प्रति जाग्रति और चेतना उत्पन्न हो सकी तो इस पुस्तक का प्रकाशन सफल सिद्ध होगा।

—प्रकाशक

पूज्य सद्गुरुदेव डॉ. नारायणदत्त श्रीमाली जी

मनुष्य जीवन और ब्रह्माण्ड ज्ञात-अज्ञात रहस्यों से भरा हुआ है। ज्ञात रहस्यों को विस्तार से समझना और उनके मूल की खोज करना मनुष्य की प्रकृति है। वहीं अज्ञात रहस्यों के संबंध में अनंत जिज्ञासाओं के कारण कई ऐसे रहस्य उजागर हुए हैं, जिनके बारे में केवल कल्पना ही की जाती थी। सभ्यता के विकास के साथ यह क्रम निरंतर चलता जा रहा है। आज मानव सभ्यता बड़े गर्व के साथ कह रही है कि हमने आदि युग से इक्कीसवीं शताब्दी तक की यात्रा की है। पहिए के आविष्कार से कंप्यूटर तक की यात्रा अवश्य ही महान् कही जा सकती है। इस पूरी यात्रा में बाह्य उपकरणों की ओर अधिक ध्यान दिया गया तथा अपनी सुख-सुविधा के लिए मनुष्य नए-नए उपकरण जुटाता रहा। इस कड़ी में उसने पत्थर के शस्त्रों से परमाणु शस्त्रों तक की यात्रा भी संपन्न की।

आज इस उन्नति का सुप्रभाव और दुष्प्रभाव दोनों देखने को मिल रहे हैं। जहां तकनीकी क्रांति ने संपूर्ण विश्व को 'ग्लोबल विलेज' बना दिया है, वहीं असुरक्षा, भय, असंतोष, निराशा, अविश्वास, अनिद्रा, व्यभिचार, युद्ध आदि में भी वृद्धि हुई है। क्या सभ्यता की यह उन्नति वास्तव में उन्नति कही जा सकती है? इस विषय पर हमारे ऋषियों ने भी विचार किया था और उन्होंने जो मूल सिद्धांत प्रतिपादित किया, वह था—

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे संतु निरामयाः।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःख भाग्भवेत् आ

यह सिद्धांत कहां खो गया, सुख के इतने अधिक उपकरण हो जाने के बाद भी मनुष्य संतप्त, त्रस्त और दुखी क्यों है? उसके जीवन में सुख और संतोष क्यों नहीं है, क्यों नहीं मनुष्य अपने जीवन में तृप्ति का अनुभव कर रहा है? विज्ञान हमारी वैदिक संस्कृति में मूल रूप से विद्यमान रहा है, इसलिए चरक जैसे महान्

चिकित्सक, सुश्रुत जैसे शल्य चिकित्सक, आर्यभट्ट और भास्कराचार्य जैसे खगोलशास्त्री भी हुए हैं, जिन्होंने वैज्ञानिक सिद्धांतों की स्थापना की। इन्हीं के साथ महान् ज्ञानी ऋषि भी हुए हैं, जैसे शंकराचार्य, गौतम, विश्वामित्र, वसिष्ठ, अत्रि, कणाद, वेदव्यास जिन्होंने जीवन के सिद्धांतों की व्याख्या की। उनके ज्ञान का मूल आधार यह था कि किस प्रकार मनुष्य अपने जीवन में जन्म से मृत्यु तक की यात्रा स्वस्थ शरीर और चित्त के साथ कर सकता है। इसके लिए मंत्रों की रचना हुई। तंत्र-विज्ञान अर्थात् क्रिया विज्ञान का विकास किया गया और उसके लिए आवश्यक उपकरण का निर्माण हुआ। ब्रह्माण्डीय शक्ति, जिसे देव शक्ति माना गया, उसके और मनुष्य के बीच तारतम्य बैठ सके, उसी हेतु यह साधना विज्ञान विकसित किया गया। ऋषियों का निश्चित सिद्धांत था कि ब्रह्माण्डीय शक्ति अनंत है और इस अनंत ऊर्जा से मनुष्य निरंतर शक्ति प्राप्त कर सकता है। उस शक्ति को अपनी शक्ति के साथ संयोजन कर, योग कर वह जीवन के दुखों का निराकरण कर सकता है। देवी-देवता, सम्मोहन, आकर्षण, साधन, विज्ञान, मंत्र, अनुष्ठान, यज्ञ, मुद्राएं इसी सिद्धांत के प्रकट स्वरूप हैं।

सद्गुरुदेव डॉ. नारायणदत्त श्रीमाली, जिनका सन्यस्त नाम परमहंस स्वामी निखिलेश्वरानंद जी है, ने इस ज्ञान को जन-जन की भाषा में विस्तृत रूप से प्रदान करने हेतु अपने जीवन में संकल्प लिया। इसकी पूर्ति के लिए पूज्यश्री ने पूरे भारतवर्ष का भ्रमण किया। उन अज्ञात रहस्यों की खोज की, जिनके कारण मानव जीवन परिष्कृत और मधुर बन सकता है। उन्होंने संसार में रहकर सांसारिक जीवन को भी पूर्णता के साथ जिया, क्योंकि उनका यह सिद्धांत था कि गृहस्थ जीवन की समस्याओं के पूर्ण ज्ञान हेतु गृहस्थ बनना आवश्यक है। अनुभव प्राप्त कर ही शुद्ध ज्ञान प्रदान किया जा सकता है। उनके द्वारा रचित सैकड़ों ग्रंथों में मनुष्य के जीवन में त्रास को मिटाकर संतोष और तृप्ति प्रदान करने की भावना निहित है। इसी क्रम में उन्होंने मंत्र-शास्त्र, तंत्र-शास्त्र, सम्मोहन-विज्ञान, ज्योतिष, हस्तरेखा, आयुर्वेद आदि को वैज्ञानिक एवं तार्किक रूप से स्पष्ट किया।

अपने जीवन की 65 वर्षों की यात्रा में मानव जीवन के लिए उन्होंने ज्ञान का अमूल्य भंडार खोल दिया, क्योंकि उनका कहना था कि ज्ञान ही शाश्वत है। इसी क्रम में उन्होंने सन् 1981 में 'मंत्र-तंत्र-यंत्र विज्ञान' नामक मासिक पत्रिका प्रारंभ की, जिसके माध्यम से उन्होंने सारे रहस्यों को स्पष्ट किया। आज लाखों घरों में पहुंच रही इस ज्ञान प्रदीपिका ने भारतीय सांस्कृतिक मूल्यों की धरोहर स्थापित कर दी है। यह पत्रिका ज्ञान का वह भंडार है जो मानव जीवन के प्रत्येक पहलू से संबंधित सभी समस्याओं के समाधान प्रस्तुत करने के साथ-साथ जीवन को ऊर्ध्वमुखी गति प्रदान करने की दिशा में क्रियाशील बनाने का सार्थक प्रयास है।

अपना कार्य पूर्ण कर देने के पश्चात् 3 जुलाई, 1998 को सांसारिक काया का त्याग कर वे परमात्मा के साथ अवश्य समाहित हो गए, परंतु आशीर्वाद स्वरूप उनके द्वारा स्थापित 'अंतर्राष्ट्रीय सिद्धाश्रम साधक परिवार' और मंत्र-तंत्र-यंत्र विज्ञान' नामक मासिक पत्रिका पूर्ण रूप से गतिशील है। उनके द्वारा प्रदान किया गया ज्ञान ही इसका आधार है और ज्ञान की इस अजस्र गंगा में लाखों शिष्य सम्मिलित हैं।

मंत्र-तंत्र-यंत्र विज्ञान,
डॉ. श्रीमाली मार्ग, हाई कोर्ट कॉलोनी,
जोधपुर-342001 (राजस्थान)
फोन: 0291-2432209, 2433623, 011-27182248

—नन्दकिशोर श्रीमाली

प्रवेश

सम्मोहन विद्या हमारे देश की सबसे प्राचीन और अमूल्य धाती है, क्योंकि हमारे द्वारा ही इस विद्या को विश्व ने सीखा, समझा और अपनाया। इसलिए इस विद्या के द्वारा हमने पूर्व जीवन में जो कीर्तिमान स्थापित किए थे, वे अपने-आप में अप्रतिम थे।

हमारा देश वर्तमान समय में एक विचित्र संकट से गुजर रहा है। चारों तरफ एक अनिश्चितता, उदासी और ऊहा-पोह लगी हुई है, इस प्रकार से चारों तरफ असुरक्षा की भावना आ गई है। जहां भी हम दृष्टि डालते हैं, वहीं पर ऐसा लगता है जैसे कुछ अधूरा-सा हो, अपूर्ण-सा हो। हम अपने समाज की जिस प्रकार से स्थापना करना चाहते हैं, जिस प्रकार से उसका निर्माण और उसकी संरचना करना चाहते हैं, उस प्रकार से उसका निर्माण या संरचना नहीं हो रही है।

इसका मूल कारण हमारे जीवन पर पाश्चात्य प्रभाव है, क्योंकि भारतीय जीवन हमेशा से अंतर्मुखी रहा है। उसने अपने मन के अंदर ज्यादा-से-ज्यादा पैठने की कोशिश की है। हमेशा से उसका प्रयत्न यह रहा है कि किस प्रकार से हम प्रभु के दिए हुए इस शरीर को देखें, समझें, पहचानें और इस शरीर में निहित शक्तियों की क्षमताओं का पता लगाएं। इसलिए हमारे पूर्वजों ने, प्राचीन महर्षियों ने बाह्य जगत को देखने की अपेक्षा केवल एक लंगोट पहनकर निर्जन जंगल में अकेले बैठकर उस तत्त्व का चिंतन किया, जिसके माध्यम से इस शरीर का निर्माण हुआ है, उस प्रभु के सामने अपना सिर झुकाया, जिसने इस अप्रतिम शक्ति-संपन्न देह का निर्माण किया, उन तत्त्वों और रहस्यों की खोज में अपना सारा जीवन लगा दिया, जिससे कि व्यक्ति ज्यादा-से-ज्यादा सुखी हो सके, ज्यादा-से-ज्यादा शक्ति-संपन्न हो सके और उसका परिवेश ज्यादा-से-ज्यादा विस्तार पा सके।

इसकी अपेक्षा पश्चिम बाह्यमुखी रहा है। उसने अपने अंदर झांकने का कभी भी प्रयास नहीं किया, उसने यह देखने की चेष्टा नहीं की कि यह देह, यह शरीर, यह आत्मा क्या है? इसका अस्तित्व किस प्रकार से है? तथा किस प्रकार से इस

शरीर को हम व्यापक परिवेश दे सकते हैं। इसकी अपेक्षा उसने बाहरी आचार-विचार, रहन-सहन, खान-पान, सभ्यता, संस्कृति आदि पर ज्यादा जोर दिया, क्योंकि वह अपने कार्यों को ज्यादा-से-ज्यादा प्रदर्शित करना चाहता था। वह यह बताना चाहता था कि हम कितने महान् हैं। जो कुछ हैं, हम स्वयं हैं, न तो इस विश्व में ईश्वर की कोई सत्ता है और न ब्रह्म, आत्मा आदि का अस्तित्व ही।

इसलिए पश्चिम ने अपने शरीर को सजाने के लिए प्रयत्न किए, देह को ज्यादा-से-ज्यादा सुख-सुविधाएं देने के लिए विज्ञान की रचना की, और इस प्रकार के आविष्कारों की तरफ विशेष ध्यान दिया, जिससे कि वह ज्यादा-से-ज्यादा आराम पा सके, ज्यादा-से-ज्यादा कार्यहीन हो सके और ज्यादा-से-ज्यादा यह देह सुख पा सके।

धीरे-धीरे वह बाहरी आवरणों में ही लिप्त हो गया। फलस्वरूप, उसका अस्तित्व बहुत छोटा-सा होकर रह गया और जब उसने ऐसा अनुभव किया तो उसने दूसरे लोगों को दबाने का प्रयत्न किया, निर्बल को कुचल कर आगे बढ़ने की कोशिश की, और इस प्रकार उसने साम्राज्य विस्तार में ही अपने जीवन की पूर्णता को मानने का प्रयत्न किया, परंतु शीघ्र ही उसकी समझ में यह आ गया कि यह जो कुछ हो रहा है, जिस प्रकार से भी किया जा रहा है, वह सब कुछ व्यर्थ है, क्योंकि इस साम्राज्य विस्तार से भी मन को चैन नहीं मिल सका है। इतना अधिक विज्ञान को विस्तार देने से भी आत्मा को शांति नहीं मिल सकी है और जब तक मन को चैन या आत्मा को शांति नहीं मिल जाती, तब तक सब कुछ व्यर्थ है। यह साम्राज्य, नौकर-चाकर, सुख-सुविधा, दौलत का अंबार आदि सब कुछ व्यर्थ हैं, क्योंकि इतना सब कुछ होते हुए भी जो शांति मिलनी चाहिए, वह कहीं पर नहीं है, अपितु जितना हम इस ओर प्रयत्न कर रहे हैं, शांति उतनी ही हमसे दूर होती जा रही है।

पर जब उसने भारत की तरफ झांका तो उसने पाया कि यह देश गरीब अवश्य है, परंतु इसके चेहरे पर संतोष है, यह निर्धन है परंतु इसके पास जो मन की शांति है, वह अपने-आप में आश्चर्यजनक है। जब उसने जंगल में लंगोठ पहने हुए और भभूत लगाए हुए निर्धन साधु को देखा और उसके चेहरे पर तेजस्विता तथा अप्रतिम चमक देखी, तो वह आश्चर्यचकित रह गया कि जरूर इसके पास कोई ऐसी शक्ति है, जिसकी वजह से गरीब और बिना धन-दौलत के भी यह सुखी है और इसका जीवन संतोष से परिपूर्ण है।

तब पश्चिम, पूर्व की तरफ आने लगा। उसका रुझान भारत की तरफ विशेष रूप से बढ़ गया और उसने उन तथ्यों और रहस्यों की खोज करनी प्रारंभ की, जिसकी वजह से भारत गरीब होते हुए भी सुखी है, निर्धन होते हुए भी शक्ति-संपन्न है तथा फटेहाल होते हुए भी कुछ विशेष क्षेत्रों में पूरे विश्व का नेतृत्व करने में सक्षम है।

तब विश्व ने पहली बार यह अनुभव किया कि बाहरी सभ्यता और शक्ति-संचय से शांति नहीं मिल सकती। शांति प्राप्त करने के लिए यह आवश्यक है कि हम अपने भीतर झांकने का प्रयास करें और उन तत्त्वों को पुष्ट करें, जिनसे हमारे शरीर का और हमारे विचारों का निर्माण होता है।

उसने भारत के चरणों में बैठकर यह सब कुछ जानने का प्रयत्न किया और उसने पहली बार अनुभव किया कि इस पूरे शरीर में 'मन' नामक एक ऐसा तत्त्व है, जिसकी गति की कोई सीमा नहीं है, जो एक क्षण में हजारों-लाखों मील की यात्रा कर सकता है और जो भूतकाल में भी उतने ही वेग से जा सकता है, जितना कि भविष्य की तरफ।

वह अपने-आप में शक्ति-संपन्न है, क्योंकि पूरे शरीर का संचालन यह 'मन' नामक तत्त्व ही करता है। इसी की वजह से मानव हंसता है, रोता है, वियोग अनुभव करता है, आहें भरता है और प्रसन्नता व्यक्त करता है। इसी के माध्यम से वह उन कल्पनाओं को भी साकार कर लेता है, जिसका अस्तित्व वर्तमान में नहीं होता।

पश्चिम ने, जो कि मूल रूप से भौतिक में विश्वास करता है, यह देखने का प्रयत्न किया कि शरीर में यह 'मन' नामक तत्त्व या इस 'मन' नामक ग्रंथि का अस्तित्व कहां पर है? इसके लिए उसने शरीर विज्ञान का सहारा लिया और यह प्रयत्न किया कि पूरे शरीर को चीर-फाड़ कर देखा जाए कि यह 'मन' नामक ग्रंथि कहां पर है, जिससे कि उस ग्रंथि का ही विकास किया जाए, जिससे हम जल्दी-से-जल्दी आत्मा की गहराई तक पहुंच सकें, परंतु पूरा शरीर चीर-फाड़ करने पर भी उसे 'मन' नामक किसी भी अंग का कोई पता नहीं चला। यही नहीं, अपितु उसे एक भी ग्रंथि ऐसी नहीं मिली जिसे कि मन कहा जा सके।

परंतु वह यह मानने को बाध्य था कि यह मन इस शरीर में है अवश्य, क्योंकि हमारे जीवन का संचालन ही इस मन से होता है। पूरा शरीर इस मन के अधीन है। यह मन व्यक्ति को सुखी कर सकता है, दुखी कर सकता है और उसके जीवन में हर्ष, विषाद, सुख, दुख, क्रोध, प्रसन्नता आदि की भावनाओं का विकास कर सकता है।

तब उसने यह पहली बार माना कि विश्व में सर्वोच्च शक्ति ईश्वर के बाद यदि कोई है तो वह 'मन' ही है, क्योंकि मन के द्वारा ही हम उस ईश्वर तक पहुंच सकते हैं और इस मन के द्वारा ही हम उन रहस्यों की खोज भी कर सकते हैं, जो कि आज तक अज्ञात हैं। विज्ञान के द्वारा उन रहस्यों के मूल तक पहुंचने में तो अभी कई वर्ष लग जाएंगे, जबकि भारत के योगी उन रहस्यों को पा चुके हैं और उन अज्ञात तथ्यों का पता लगा चुके हैं, जिनके द्वारा हमारा जीवन सुखमय बन सकता है।

वास्तव में ही मन की शक्ति अपने-आप में अद्भुत है, क्योंकि इसमें इतनी अधिक शक्ति है कि इसके द्वारा असंभव-से-असंभव कार्य भी किए जा सकते हैं। इसका वेग अप्रतिम है। यह एक क्षण में पूरे विश्व का कई बार चक्कर लगा सकता है।

जब साधकों और महर्षियों ने 'मन' नामक तत्त्व को समझने का प्रयास किया तो उन्हें यह जानकर और अधिक आश्चर्य हुआ कि मानव के शरीर में एक मन नहीं, अपितु दो मन हैं। इनमें से एक को बाह्य मन या बाह्य मन तथा दूसरे को आंतरिक मन या अंतर्मन कहते हैं।

बाह्य मन हमारे भौतिक विश्व और भौतिक दृश्यों को क्षण-प्रतिक्षण देखता और अंकित करता रहता है। परंतु जब यह मन निष्क्रिय हो जाता है, अर्थात् जब मानव नींद में होता है तो इसके लिए कोई विशेष काम नहीं रह पाता, क्योंकि उस समय मानव को बाहरी दृश्य देखने को नहीं मिलते, क्योंकि नींद में उसकी आंखें बंद रहती हैं।

ऐसे समय में जबकि बाह्य मन लगभग निष्क्रिय हो जाता है, तब उसका अंतर्मन विशेष रूप से चैतन्य और सक्रिय हो जाता है और वह उन दृश्यों को देखने का प्रयत्न करता है, जो उसने पहले कभी न देखे हों या वह उन दृश्यों को भी देख लेता है अथवा उन घटनाओं को भी देखता है, जो कि कभी घटित न हुई हों। मानव इसी को 'स्वप्न' कहता है।

स्वप्न में मानव कई बार अपने परिचित स्थलों तथा दृश्यों को देखता है, पर कई बार वह ऐसे पहाड़ या दृश्य भी देखता है, जो कि इससे पूर्व उसने नहीं देखे हों और जब उसकी आंखें खुलती हैं, तो उसे यह समझ में नहीं आता कि ये दृश्य कहां के थे और क्यों दिखाई दिए?

इसी प्रकार अंतर्मन के द्वारा मानव भावी घटनाओं को भी देख लेता है, क्योंकि अंतर्मन की गति अत्यंत सूक्ष्म और वेगमय होती है। उसके लिए भूतकाल में देखना या भविष्यकाल में झांकना कोई कठिन कार्य नहीं होता। फलस्वरूप, वे घटनाएं भी मानव इस अंतर्मन के द्वारा देख लेता है, जो अभी घटित नहीं हुई, और जब कुछ दिनों के बाद वही घटना उसके जीवन में घटित हो जाती है, तो वह आश्चर्यचकित रह जाता है।

अमेरिका के राष्ट्रपति लिंकन ने एक दिन स्वप्न देखा कि उनकी हत्या कर दी गई है और वह 'व्हाइट हाउस' में मरे पड़े हैं। उनके ऊपर सफेद चादर सिर तक ढकी हुई है और उनकी पत्नी तथा परिवार के अन्य सदस्य गमगीन हैं। उन्होंने उस हत्यारे को भी देखा और यह भी देखा कि वह हत्यारा व्हाइट हाउस के एक निश्चित

कमरे की तरफ से आया है और निश्चित स्थान पर रुककर उसने आगे बढ़कर लिंकन की हत्या की है। फलस्वरूप चारों तरफ खून बह गया है और एक ही क्षण में हमेशा-हमेशा के लिए उसके प्राण समाप्त हो गए हैं।

लिंकन की आंखें तुरंत खुल गईं और उनका शरीर पसीने-पसीने हो गया। उन्होंने डायरी निकालकर, स्वप्न में जो कुछ देखा उसका सूक्ष्म-से-सूक्ष्म विवरण तक भी नोट कर लिया और उन्होंने अपनी पत्नी को भी वह सब कुछ बता दिया जो कि उन्होंने स्वप्न में देखा था। यही नहीं, उन्होंने तारीख और समय भी बता दिया, जिस समय स्वप्न में उनकी हत्या हुई थी।

और आश्चर्य की बात यह है कि उस निश्चित तारीख को, निश्चित समय पर ही लिंकन की ठीक उसी प्रकार से हत्या हुई, जिस प्रकार से उन्होंने स्वप्न में देखा था।

इसी प्रकार हमारे समाज में ऐसे सैकड़ों व्यक्ति प्रमाण स्वरूप प्रस्तुत किए जा सकते हैं, जिन्होंने स्वप्न देखा हो और कुछ दिनों बाद ही वह स्वप्न ज्यों-का-त्यों उनके जीवन में घटित हो गया हो। यह और कुछ नहीं, उनके अंतर्मन का ही कमाल है, क्योंकि जब उस व्यक्ति का बाह्य मन निष्क्रिय-सा हो जाता है, तब उसका अंतर्मन ज्यादा सक्रिय रहता है और उसने अंतर्मन के भविष्यकाल को देखने का अनायास ही प्रयास किया होगा। फलस्वरूप, उसे वह भविष्यकाल या भविष्य की घटना दिखाई दे गई होगी, जो कि अंतर्मन ने देखी थी।

इसका तात्पर्य यह हुआ कि अंतर्मन भविष्य की घटनाओं को देखने में सक्षम है, परंतु इस अंतर्मन पर हमारा पूरी तरह से नियंत्रण न होने के कारण हम मनचाही घटनाओं को नहीं देख पाते हैं। यह अलग बात है कि वह कभी-कभी कोई घटना देख लेता है और उसे स्वप्न के माध्यम से पहचान लेता है, परंतु यदि इस अंतर्मन पर हमारा पूरी तरह से नियंत्रण हो तो हम उन सभी घटनाओं को देखने में सक्षम हो सकते हैं, जो कि हम देखना चाहते हैं।

उदाहरण के लिए, यदि हम यह देखना चाहें कि अमुक व्यक्ति के पिता की मृत्यु कहां पर कब और किस प्रकार से होगी तो सामान्य रूप से यह संभव नहीं है, परंतु यदि अंतर्मन को नियंत्रण में लेकर उसके द्वारा देखने का प्रयास करें तो यह घटना हम बहुत समय पहले भी देख सकते हैं।

जब इस तथ्य का पता चला तो पश्चिम के वैज्ञानिकों ने इस अंतर्मन पर और ज्यादा खोज करनी प्रारंभ की और यह खोज तथा इससे संबंधित तथ्यों को ही 'हिप्नोटिज़्म' या 'मैस्मेरिज़्म' या 'सम्मोहन' नाम दिया गया।

उन्होंने यह पाया कि मानव के शरीर में दो मन होते हैं—एक, बाह्य मन तथा दूसरा, आंतरिक मन। बाह्य मन ज्यादा सक्रिय होता है और मानव जो कुछ भी कार्य करता है या जो कुछ भी दृश्य देखता है, उन दृश्यों को वह अंकित करता रहता है। इसी को स्मरण-शक्ति भी कहते हैं। इसी शक्ति के सहारे वह बीती बातों को याद रख सकता है।

उदाहरण के लिए, उसे यह स्मरण रहता है कि जब उसका विवाह हुआ था तब उसका साथी कौन था? बारात में कौन-कौन आए थे या बारात में क्या विशेष घटना घटित हुई थी, आदि-आदि।

इसका कारण यह है कि विवाह के समय उस व्यक्ति का बाह्य मन सक्रिय था और उस समय जो घटना घटित हुई थी, उस घटना को उसने अंकित कर लिया था। फलस्वरूप, यह अंकन कई वर्षों तक बना रहा और जब व्यक्ति ने उस बीती हुई घटना को याद करने का प्रयत्न किया, तो वह सारी घटना याद आ गई। साथ-ही-साथ वह दृश्य भी उसकी आंखों के सामने तैर गया, जो दृश्य घटित हुआ था।

परंतु इस बाह्य मन का कार्य केवल वर्तमान क्षणों को अंकन करना ही होता है। न तो यह भूतकाल में जा सकता है और न ही भविष्य में ज्ञांक सकता है। यह कार्य केवल उसका अंतर्मन ही कर सकता है।

इस अंतर्मन को विकसित करने पर ही मानव वे सफलताएं प्राप्त कर सकता है, जो कि वह चाहता है। इसके लिए यह आवश्यक है कि इस अंतर्मन को ज्यादा-से-ज्यादा पुष्ट और प्रबल बनाया जाए, जिससे कि अंतर्मन ज्यादा वेग से कार्य कर सके। साथ-ही-साथ ऐसा होने पर ही मानव का उस पर नियंत्रण हो सकता है और वह उसके द्वारा मनचाहा कार्य करवा सकता है अथवा मनचाहे दृश्य देख सकता है।

हमारे मन में सैकड़ों विचार पैदा होते रहते हैं, क्योंकि मानव मूल रूप से इच्छाओं का दास है। उसके मन में सैकड़ों प्रकार की इच्छाएं पैदा होती रहती हैं और नित्य नई-से-नई इच्छाएं पनपती रहती हैं। इन इच्छाओं की पूर्ति के लिए मानव बराबर प्रयत्न करता रहता है। उसका सारा कार्य, कष्ट, परेशानियां और दुख उठाने का कारण इन इच्छाओं की पूर्ति ही है। उदाहरण के लिए, मानव मकान बनाना चाहता है। जब वह दूसरे व्यक्तियों के मकान देखता है, तो उसकी भी यह इच्छा होती है कि वह भी एक शानदार मकान बनाए, जिसमें वह अपने परिवार के साथ सुखमय रूप से रह सके।

इस इच्छा की पूर्ति के लिए धन की आवश्यकता पहली शर्त है। अतः वह कमाने के लिए तथा धन इकट्ठा करने के लिए विशेष प्रयत्न करता है। रात-दिन दौड़-भाग करता है, पूरी तरह से आराम भी नहीं करता तथा उचित-अनुचित सभी तरीकों से धन एकत्र करना ही उसका लक्ष्य हो जाता है।

इस प्रकार की और भी कई इच्छाएं उसके मन में पैदा होती हैं और एक इच्छा के साथ-साथ उसकी सहायक इच्छाएं भी उसके मन में पनपती रहती हैं। उदाहरण के लिए, जब मकान बनाने की इच्छा पैदा होती है तो उसकी सहायक इच्छाएं जैसे धन एकत्रित करना, धन संचय करना, धन को असामाजिक तत्त्वों से बचाकर रखना आदि भी पैदा होती हैं और इन इच्छाओं की पूर्ति के लिए भी वह प्रयत्न करता है।

इस प्रकार उसके मन में सैकड़ों-हजारों इच्छाएं बनती रहती हैं। उनके प्रयास से कुछ इच्छाएं तो उसके जीवन में पूरी हो जाती हैं, परंतु कुछ इच्छाएं प्रयत्न और परिश्रम करने पर भी पूरी नहीं होतीं। जो इच्छाएं पूरी हो जाती हैं, उनके लिए मन में प्रसन्नता का संचार होता है, परंतु जो इच्छाएं पूरी नहीं होतीं, उनकी वजह से दुख और विषाद भी उसके मन में बना रहता है।

ऐसी स्थिति में जबकि उसके मन में सैकड़ों-हजारों इच्छाएं होती हैं, वह मन प्रत्येक इच्छा को आगे धकेलने का प्रयास करता है। फलस्वरूप, उसका प्रयास कई भागों में बंट जाता है और उसकी शक्ति फैल जाने के कारण या कई भागों में बंट जाने के कारण उतना वेग नहीं रह पाता, जितना कि होना चाहिए। फलस्वरूप, उस मन पर भी उसका उतना अधिकार नहीं हो पाता, जितना कि होना चाहिए।

तब वैज्ञानिकों ने यह सोचा कि यदि हम इच्छाओं को कम कर दें तो मन को भी बहुत ही कम बल प्रयोग करना पड़ेगा। फलस्वरूप, उसकी शक्ति का अपव्यय नहीं होगा और जब मन ज्यादा समर्थ तथा शक्तिवान होगा तो वह स्वयं के भविष्य में झांकने का तो प्रयास करेगा ही, यदि हम चाहें तो किसी अन्य व्यक्ति के भविष्य में झांककर भी तथ्यों का पता दे सकेगा।

इसके लिए भारतीय महर्षियों ने 'विचारशून्य मन' शब्द का प्रयोग किया है। उनका कहना है कि यदि हम 'विचारशून्य मन' बना दें, तो इस लक्ष्य की प्राप्ति हो सकती है। उदाहरण के लिए, यदि हम प्रयास करें कि हमारे मन में जितनी भी इच्छाएं हैं या जितने भी विचार हैं, उन सबको निकाल दिया जाए, तब मन के पास किसी प्रकार का कोई विचार या इच्छा नहीं होगी और निर्विकार मन बन सकेगा। तब यदि हम जो विचार या इच्छा देंगे, उस इच्छा की ही पूर्ति वह कर सकेगा, क्योंकि उसके पास और कोई इच्छा नहीं होगी। ऐसी स्थिति में हमारे द्वारा जो इच्छा व्यक्त की जाएगी, वही इच्छा वह पूरी करेगा। तब हम उस घटना या तथ्य का पता लगा

सकेंगे जो कि हम चाहेंगे। उदाहरण के लिए, निर्विकार मन को केवल यही इच्छा देंगे कि अगले दस दिनों में क्या-क्या घटनाएं मेरे जीवन में या अमुक व्यक्ति के जीवन में घटित होंगी, तो यह इच्छा मात्र ही उस निर्विकार मन के पास होगी और उसके पास कोई दूसरी इच्छा न होने के कारण वह इसी इच्छा को पूरा करने का प्रयत्न करेगा और वह अगले दस दिनों में जो घटनाएं घटित होंगी, उनके बारे में बता सकेगा, क्योंकि उस समय वह वेगमय होगा, उसकी शक्ति का अपव्यय नहीं हो रहा होगा। अतः वह अपनी पूरी क्षमता के साथ कार्य कर सकेगा और केवल वही कार्य करेगा जो कि हम चाहेंगे।

इस प्रकार हम उस अंतर्मन पर अपना नियंत्रण स्थापित कर सकेंगे। पर निर्विचार या निर्विकार मन बनाना इतना आसान नहीं है जितना कि हम सोच रहे हैं। इसके लिए कुछ विशेष विधियां हैं, कुछ विशेष तरीके हैं, जिनके माध्यम से हम अपने मन को निर्विचार या निर्विकार बना सकते हैं।

इसके लिए यह आवश्यक है कि मानव पूर्णतः स्वस्थ व संयत हो तथा उसके जीवन में कम-से-कम इच्छाएं हों। जितना ज्यादा हम भौतिक जीवन में जाने का प्रयास करेंगे, उतनी ही ज्यादा हमारी इच्छाएं होंगी और उतनी ही ज्यादा हमें असफलता मिलेगी।

अतः सबसे पहले यह आवश्यक है कि हमारे जीवन में बहुत ही कम इच्छाएं हों। साथ-ही-साथ हमारा जीवन सरल और आडंबरहीन हो। इसके अलावा हमारा खान-पान, रहन-सहन सादगीपूर्ण हो।

इसके बाद यह आवश्यक है कि हम अपने भीतर झांकने का प्रयास करें, शांत स्थान पर बैठकर हम आंखें बंद करके अपने-आप को बाहरी वातावरण से अलग करने का प्रयत्न करें और उसके बाद हम धीरे-धीरे अपने अंदर झांकने का प्रयास करें। हम देखेंगे कि कुछ समय बाद हम अपने उद्देश्य में सफलता प्राप्त कर रहे हैं।

कई बार प्रयत्न करने पर भी हम अपने मस्तिष्क को शांत बनाकर नहीं रख सकेंगे, क्योंकि जब हमें चिंता होगी तो मस्तिष्क शांत नहीं हो सकता है, परंतु इसके लिए प्रयास की जरूरत है और यदि हम कुछ समय तक प्रयास करेंगे तो आंखें बंद करके अपने मस्तिष्क को एकाग्र कर सकते हैं।

ध्यान एकाग्र करने की सबसे सरल विधि त्राटक है। त्राटक के द्वारा हम अपने ध्यान को एकाग्र कर सकते हैं और ध्यान एकाग्र होगा तो वह भीतर झांकने का प्रयास करेगा। ऐसी स्थिति में हम धीरे-धीरे उन समस्त विचारों को छोड़ सकेंगे जो कि व्यर्थ में ही हमारे मन-मस्तिष्क में घुमड़ते रहते हैं, क्योंकि त्राटक में केवल एक ही बिंदु पर ध्यान एकाग्र होता है और एकाग्रता तभी आ पाती है जब बाकी सारे

बिंदु लुप्त हो जाएं और जब बाकी सारे बिंदु लुप्त हो जाएंगे तो अन्य सारे विचार भी समाप्त हो जाएंगे।

ऐसी स्थिति में ही ध्यान एकाग्र हो सकता है और ध्यान का एकाग्र होना ही निर्विचार मन बनाने का उपाय है।

यद्यपि भूतकाल और भविष्यकाल को जानने के लिए ज्योतिष, सामुद्रिक शास्त्र आदि विज्ञान हैं, जिनके माध्यम से भूतकाल और भविष्यकाल को पहचाना जा सकता है, परंतु ये दोनों विज्ञान अपने-आप में पूर्ण नहीं हैं, क्योंकि अभी बहुत कुछ खोज बाकी है और जब इनका सांगोपांग अध्ययन हो सकेगा, तभी इनमें पूर्णता आ सकेगी, परंतु इसके पूर्व ही सम्मोहन-विज्ञान के माध्यम से हम सही और निश्चित रूप से व्यक्ति के भूत और भविष्य को आंक सकते हैं, जिससे कि हम वर्तमान क्षण को संतुलित बनाने में समर्थ हो पाते हैं। यह इस विज्ञान की मानव जाति को सबसे बड़ी उपलब्धि है।

क्रिया योग के द्वारा व्यक्ति को स्वयं अभ्यास करना पड़ता है, परंतु यह अभ्यास तभी हो सकता है, जब आपके सामने सही मार्गदर्शक हो। बिना किसी पथ-प्रदर्शक के इस प्रकार का ज्ञान प्राप्त करना संभव नहीं है।

इसके लिए किसी भी प्रकार का व्यक्ति उपयोगी हो सकता है, अर्थात् कोई भी व्यक्ति इस क्रिया को सीख सकता है। इसमें न तो आयु बाधक होती है और न वर्ण, जाति, लिंग भेद आदि, क्योंकि यह विधि इतनी सरल और सुगम है कि कुछ ही दिनों के अभ्यास के बाद इसमें सफलता प्राप्त की जा सकती है।

यदि मानव दिन भर सैकड़ों प्रकार के कार्यों में व्यस्त रहे और पेचीदा-से-पेचीदा गुत्थियों से उलझा हुआ रहे, परंतु रात्रि को सोते समय या प्रातःकाल उठते समय कुछ क्षणों के लिए यदि इसका अभ्यास किया जाए तो मानसिक दृष्टि से वह अत्यधिक प्रफुल्लता और आनंद का अनुभव करेगा।

प्रारंभ में व्यक्ति को कुछ कठिनाई आती है, क्योंकि उसका ध्यान एकाग्र नहीं हो पाता। जब वह आंखें बंद करके बैठता है तो सैकड़ों प्रकार के विचार उसके सामने आ जाते हैं। फलस्वरूप, वह अपने मस्तिष्क को एकाग्र नहीं कर पाता। इसके लिए सर्वोत्तम और सुगम विधि त्राटक साधना है, जिसका वर्णन इस पुस्तक में विस्तार से वर्णित है।

इसके बाद व्यक्ति को जब ध्यान को एक स्थान पर केंद्रित करने का अभ्यास हो जाता है, तो वह एक विशेष प्रयोग से अपने-आप को आत्म-केंद्रित करने में सफल हो पाता है, क्योंकि इस प्रयोग के बिना मानव का मन भटकता रहता है और इस भटकन में उसका मस्तिष्क भी बराबर सहयोग देता रहता है। इस भटकन को

रोकने और अंतर में प्रवेश करने की साधना 'दिव्य साधना' के नाम से पुकारी जाती है। योगियों में यह साधना प्रचलित है, क्योंकि इससे व्यक्ति का शरीर बहुत हलका हो जाता है और उसका अपने-आप पर भली प्रकार से नियंत्रण हो जाता है।

दिव्य साधना संपन्न करने के लिए या दिव्य साधना में सफलता प्राप्त करने के लिए कुछ विशेष योग और आसन सहायक हैं। ये कुल आठ आसन हैं और इन आठ आसनों को एक विशेष क्रम से करने पर वह अपने-आप में क्षमतायुक्त बन जाता है, जिससे उसे दिव्य साधना में सफलता मिल जाती है।

जब व्यक्ति दिव्य साधना में सफल हो जाता है तो वह अपने-आपको ज्यादा-से-ज्यादा जानने और अपने अंतर को ज्यादा-से-ज्यादा पहचानने में सफल हो जाता है, क्योंकि उसका अपने-आप पर नियंत्रण स्थापित हो जाता है।

इसके बाद वह व्यक्ति इस दिव्य साधना के आघात से बाह्य मन को विचारशून्य बनाने का प्रयत्न करता है और धीरे-धीरे उसे अनुभव होने लगता है कि वह पहले की अपेक्षा ज्यादा शांत हो सका है और पहले की अपेक्षा अपने-आप को ज्यादा हलका भी अनुभव करने लगा है। इसका प्रमाण यही है कि वह अपने बाह्य मन पर धीरे-धीरे नियंत्रण स्थापित कर रहा है।

कठिनाई तब आती है, जब इस बाह्य मन का संपर्क अंतर्मन से करना होता है, क्योंकि इन दोनों की अपने-आप में अलग सत्ता है और आपस में किसी प्रकार का संबंध नहीं है। एक विशिष्ट क्रिया से इस बाह्य मन का संपर्क अंतर्मन से हो जाता है और जब यह संपर्क हो जाता है तो यह आवश्यक है कि यह संपर्क टूट न जाए, अपितु एक दूसरे से बराबर जुड़ा रहे।

जब यह संपर्क जुड़ जाता है और विशेष क्रिया से जुड़ा रहता है, तब मानव को अपने बाह्य मन के आघात से अंतर्मन को भी विचारशून्य बनाने की प्रक्रिया प्रारंभ होती है। यद्यपि यह थोड़ी कठिन अवश्य है और इसके लिए सतत अभ्यास और क्रिया की आवश्यकता है, परंतु जब बाह्य मन पर नियंत्रण स्थापित हो जाता है तो अंतर्मन पर नियंत्रण स्थापित करना ज्यादा कठिन नहीं रहता और बाह्य मन के आघात से अंतर्मन को धीरे-धीरे विचारशून्य बना दिया जाता है।

जब अंतर्मन भी विचारशून्य हो जाता है तो दोनों मन परस्पर जुड़ जाते हैं और यह जुड़ने की क्रिया ही 'क्रिया-योग' कहलाती है। क्योंकि इस जुड़ने में कई प्रकार की क्रियाओं का समावेश होता है और बिना इन क्रियाओं के यह संबंध जुड़ना संभव नहीं होता, अतः इस प्रकार की क्रियाओं के प्रभाव से जब अंतर्मन और बाह्य मन जुड़ जाता है तो उस मानव को विशेष अनुभूति होने लगती है। उस समय कुछ ऐसा लगता है जैसे कि वह संसार का सबसे ज्यादा सुखी, स्वस्थ और संतुलित व्यक्ति

हो गया है। उसके मन में किसी प्रकार की इच्छा नहीं रह गई है। फलस्वरूप, वह राग-द्वेष, क्रोध, मोह, लोभ, अहंकार आदि से काफी ऊंचा उठ गया है और इसी को हमारे शास्त्रों में 'संत' शब्द से विभूषित किया गया है।

ऐसी स्थिति में जब मनुष्य पहुंच जाता है तो उसे एक दिव्य प्रकाश-सा अनुभव होता है। यह दिव्य प्रकाश कहीं बाहर से प्राप्त नहीं होता, अपितु उसके अंतर्मन का ही प्रकाश होता है जो कि इच्छाओं के पर्दे में छुपा हुआ था। जब वे इच्छाएं अलग हट जाती हैं तो निश्चय ही वह प्रकाश दिखाई देने लगता है। जब ऐसा हो जाता है तो मानव क्रिया-योग में सफल माना जाता है।

जहां क्रिया-योग समाप्त होता है, वहीं से 'ध्यान-योग' प्रारंभ होता है। यह आवश्यक नहीं है कि जो क्रिया-योग सीखे, उसे ध्यान-योग सीखना आवश्यक ही है, परंतु यह निश्चित है कि बिना ध्यान-योग के मानव में पूर्णता नहीं आ पाती और वह अपने जीवन में जो उपलब्धि प्राप्त करना चाहता है, वह प्राप्त नहीं हो पाती।

जब मानव अपने अंतर में प्रवेश करने लगता है तो प्रारंभ में उसे प्रकाश बिंदु दिखाई देता है और धीरे-धीरे इस प्रकाश का घेरा बढ़ता जाता है। प्रारंभ में यह बिंदु छोटा-सा होता है और इसमें से नीली छाया-सी निकलती हुई अनुभव होती है, परंतु ज्यों-ज्यों हम अपने-आप को अंदर-ही-अंदर प्रवेश देते हैं, त्यों-त्यों यह प्रकाश बढ़ता जाता है और इस प्रकाश का घेरा भी ज्यादा विस्तृत होता रहता है।

कुछ समय बाद उसको वह नीली छाया दिखाई देनी बंद हो जाएगी और उस गोल बिंदु के चारों तरफ जो प्रकाश निकलता है, उसमें से कई रंग दिखाई देंगे या यों कहा जाए कि उसे सातों रंग स्पष्ट रूप से प्रतीत होने लगेंगे। यदि उसे ऐसा अनुभव होता है तो समझना चाहिए कि वह ध्यान-योग के क्षेत्र में सफलता प्राप्त कर रहा है।

इस अभ्यास को नियमित रूप से बनाए रखना चाहिए और कुछ ही दिनों बाद ये सातों रंग भी दिखाई देने बंद हो जाएंगे और सफेद तेज युक्त दिव्य प्रकाश प्रतीत होगा, जिसकी चकाचौंध से सारा अंतर आलोकित हो जाएगा। इस प्रकाश की कोई सीमा नहीं है, क्योंकि आगे की ओर भी यह प्रकाश अंतहीन है और इसी प्रकार पीछे की ओर भी इस प्रकाश की सीमा अंतहीन है।

सबसे बड़ी बात यह है कि इस स्थिति तक पहुंचने पर भी मानव अपने-आप से चैतन्य रहता है। उसे इस बात का ज्ञान रहता है कि मैं कौन हूं? इस साधना में क्यों बैठा हूं? यह साधना क्यों कर रहा हूं? और इस साधना में मुझे क्या देखना है? इस साधना के द्वारा मुझे क्या प्राप्त करना है?

जब वह अंतहीन प्रकाश दिखाई देने लगता है तो उस मानव का तीसरा नेत्र खुल जाता है, जिसके माध्यम से भूत और भविष्य उसके लिए अपरिचित नहीं रहते। उसे अपना भूतकाल स्पष्ट दिखाई देने लगता है। उसी प्रकार भविष्यकाल भी उसे दिखाई देने लगता है, जिस प्रकार से हम अपने सामने पड़े चित्रों की शृंखला देखते हैं।

ये घटनाएं हम देखते रहते हैं और साथ-ही-साथ इन घटनाओं का काल ज्ञान भी हमारे सामने बना रहता है। हमें यह स्पष्ट रूप से प्रतीत होता है कि किस विशेष समय में हमारे जीवन में कौन-सी विशेष घटना घटित होने वाली है और इस प्रकार आने वाले जीवन में कौन-कौन-सी घटनाएं हमारे जीवन में घटित होंगी? इसमें मानव की प्रत्येक छोटी और बड़ी घटनाएं दिखाई देती हैं। यही नहीं, अपितु इस साधना में प्रवृत्त होने से पूर्व यदि वह किसी अन्य व्यक्ति के बारे में चिंतन करता है तो उस व्यक्ति का भी भूत-भविष्य उसके सामने साकार हो जाता है।

इस ध्यान योग की अंतिम सीमा यही नहीं है, अपितु यदि थोड़ा-सा और प्रयोग किया जाए या एक विशेष प्रकार से इस प्रयोग को किया जाए तो इस प्रकाश की सीमा अनंत तक बढ़ जाती है। अतः ऐसी स्थिति आने पर व्यक्ति अपने इस जीवन को ही नहीं, इससे पूर्व भी उसने जो जीवन भोगे हैं, उनको भी वह देखने में समर्थ हो पाता है। उक्त जीवन में उसने जो-जो कार्य किए थे, जिस प्रकार से उसने अपने जीवन को व्यतीत किया था, वह सारा जीवन उसके सामने साकार हो उठता है और इसके साथ-ही-साथ समय का भी बोध रहता है कि किस समय उसने इससे पूर्व का जीवन जिया था? कहां पर उसने जन्म लिया था, बड़ा हुआ था और मृत्यु को प्राप्त हुआ था? उसे यह देखकर अत्यंत आश्चर्य होता है कि उस जीवन में हमारे जो भी कार्य रहे हैं, उनका प्रभाव हमारे वर्तमान जीवन पर विशेष रूप से पड़ता है तथा उन कार्यों के प्रभाव के फलस्वरूप ही हमारा चिंतन, हमारी विचारधारा और हमारी मानसिक स्थिति बनते हैं।

जिस प्रकार इस साधना के द्वारा इस जीवन से पहले का जीवन देख पाना संभव होता है, उसी प्रकार यदि हम आगे की ओर दृष्टि डालें तो उस जीवन के बाद का जीवन भी हमारे सामने साकार हो जाता है। हमें यह निश्चित अहसास हो जाता है कि किस समय, किस तारीख को हमारी मृत्यु है और मृत्यु का कारण तथा उस समय की परिस्थितियों का भान भी हमारे सामने स्पष्ट हो जाता है। हम यह भी देखते हैं कि इसके बाद हम कहां जन्म लेते हैं? किस प्रकार से हमारा पालन-पोषण होता है? और आगे के जीवन में जो-जो घटनाएं घटित होंगी, वे सब हमें पहले से ही स्पष्ट हो जाती हैं।