



वैदिक विज्ञान केन्द्र

(स्कूल ऑफ मैनेजमेन्ट साइन्सेज, लखनऊ के तत्वाधान में संचालित)

सुपरब्रेन योग व ध्यान

डा. भरत राज सिंह,
महानिदेशक,

वैदिक विज्ञान केन्द्र

स्थापना - 15 अप्रैल 2015

कार्यक्षेत्र (Mission)

- वैदिक विज्ञान का गहन अध्ययन व ज्ञान बढ़ाना।
- संस्कृत भाषा का अध्ययन व ज्ञान बढ़ाना।
- वैदिक-गणित का अध्ययन व ज्ञान बढ़ाना।
- योग की सरल प्रक्रिया व उसके लाभ।
- ध्यान (Meditation)की विधि व उसके लाभ।
- 'ॐ' के सही रूप उद्घोष व उससे प्राप्त शक्ति संचय की जानकारी।
- कुण्डलिनी का ज्ञान व उसके जागृत करने की विधि व लाभ।
- सुदूर एक दूसरे से अध्यात्म द्वारा संचार।

वैदिक विज्ञान केन्द्र

*** कार्यक्षेत्र (Mission)

- अर्न्तमुखी होकर व आँख बन्दकर सुदूर स्थित लोगो की क्रिया-कलाप का ज्ञान व उसे आगे बढ़ाना।
- गर्भावस्था में पल रहे भ्रूण में ज्ञान व विज्ञान का संचार।
- विमानन विज्ञान व सभी ऊर्जाओं के विज्ञान एवं तकनीकी का ज्ञान।
- 'युग काल व कालचक्र के विषय में जानकारी।
- भारतीय कैलेंडर एवं ज्योतिष ज्ञान की जानकारी आदि।
- अध्यात्म से सम्बन्धित अमूल्य ग्रन्थों के संकलन का अभियान।
- विश्व के जनमानस में कल्याणकारी कार्य को वैदिक ज्ञान व विज्ञान से आगे बढ़ाना।
- समय-समय पर अदृश्य ज्ञानों को आगे बढ़ाना।

सुपरब्रेन योग व ध्यान

याददाश्त को कैसे करे तेज ?

योग क्या है ?

योग की उद्भूति ईसा पूर्व दूसरी शताब्दी में महर्षि पतंजलि के योगसूत्र से हुयी एवं उत्पत्ति संस्कृत के मूल शब्द युज (YUJA) से हुयी है। युज का अर्थ है - एक दूसरे को मिलाना या एकजुट करना ।

महर्षि पतंजलि के योग को राजयोग या अष्टांग योग कहा जाता है। उक्त आठ अंगों (i)यम, (ii)नियम, (iii)आसन, (iv) प्राणायाम, (v)प्रत्याहार, (vi)धारणा, (vii)ध्यान व (viii)समाधि में ही सभी तरह के योग का समावेश हो जाता है । इन आठ अंगों के अपने-अपने उप अंग भी हैं। योग का सतवा अंग “ध्यान” कई रोगों में लाभदायक है। यदि आपकी याददाश्त कमजोर है तो इसे ध्यान के द्वारा आसानी से दो तरीके से दूर किया जा सकता है। पहला मात्र दस (10) मिनट का ध्यान और दूसरा मात्र 10 (दस) मिनट के लिये आंखे बंदकर ले और सिर्फ श्वांसो के आवागमन पर केंद्रित करे । ऐसा प्रतिदिन करे, परन्तु कम से कम 30 (तीस) दिन तक अवश्य करे।

सुपरब्रेन योग व ध्यान

याददाश्त को कैसे करे तेज ?

सुपरब्रेन योग से कोरोना पर असर

वर्तमान में, कोरोनावायरस जानलेवा महामारी ने, जहां लोगों को कई प्रकार से स्वस्थ रहने के लिए प्रेरित किया है, वही लोगों में “सुपरब्रेन योग व ध्यान” पद्धति को अपनाने में जिज्ञासा बढी है । अगर बात की जाए ओमिक्रोन (वैरिएंट) कोरोना वायरस के तीब्रता से फैलने व तीसरी लहर से स्वास्थ्य के प्रति सजग रहने की तथा उन सभी पीड़ित लोगों को योग व ध्यान से याददाश्त व बीमारी निजात दिलाने की, तो इससे कैंसर जैसे असाध्य रोगो व ओमिक्रोन वायरस जिनमे सर्दी-जुकाम जैसे लक्षण से पाये जाते है, को भी काफी मदद मिलेगी।

सुपरब्रेन योग व ध्यान

याददाश्त को कैसे करे तेज ?

याददाश्त जरूरी क्यों?

बिना याददाश्त के हम कुछ कैसे सीखेंगे। सीखने की योग्यता हमारे जीवन के लिए जरूरी है और हम तब तक कुछ नहीं सीख सकते जब तक हमें यह नहीं पता होगा की आखरी बार कही क्या हुआ । आपने कभी इस वजह से उलझन महसूस की है की जिस जानकार व्यक्ति से आप बात कर रहे थे उसका नाम आपको याद नहीं आ रहा है या आप चिंतित और असहाय अनुभव कर रहे है । जब परीक्षा से एक दिन पहले आपने जो कुछ अच्छी तरह से याद किया, वह परीक्षा के दौरान याद नहीं आ रहा था । इसके अलावा हमें बेहद शर्मिंदगी महसूस करनी पड़ती है, जब हम कई छोटी बड़ी बातों या वस्तुओं को भूल जाते है।

सुपरब्रेन योग व ध्यान

याददाश्त को कैसे करे तेज ?

1.0 मस्तिष्क शक्ति बढ़ाने के टिप्स

1.1 शरीर को फुर्तीला करें

व्यायाम करने से न केवल आपकी शरीर ठीक रहती है, बल्कि इससे आपके मस्तिष्क का भी व्यायाम होता है । नियमित व्यायाम ना करने से आपके मस्तिष्क में ऑक्सीजन का प्रवाह में सहायता करने वाली धमनिया कमजोर हो जाती हैं । इन धमनियों में खून के थक्के जम जाता है, जो कि ऑक्सीजन को सही तरीके से बहने नहीं देता। इससे बचने के लिए प्रत्येक दिन व्यायाम करना आवश्यक है और हमें सुबह-शाम घूमना चाहिए ।

सुपरब्रेन योग व ध्यान

याददाश्त को कैसे करे तेज ?

सुपरब्रेन योग से मस्तिष्क शक्ति बढ़ाने के टिप्स

1.2 तनाव को दूर करें

ऐसी कोई भी चीज जिससे आपको तनाव महसूस होता है यानि मस्तिष्क में खिचाव होता है या गुस्सा आता है, तो उससे अपने को दूर रखने का प्रयास करें । बहुत ज्यादा तनाव से आपको डिप्रेसन की समस्या हो सकती है । डिप्रेसन से आपका याददाश्त शक्ति कमजोर हो जाता है । आप किसी भी चीज में ध्यान केन्द्रित नहीं कर सकते। इससे बचने के लिए डॉक्टर की सलाह लेना आवश्यक होगा (चित्र-1)।

सुपरब्रेन योग व ध्यान

याददाश्त को कैसे करे तेज ?

सुपरब्रेन योग से मस्तिष्क शक्ति बढाने के टिप्स



चित्र-1: तनाव से ग्रसित मानसिक रोगी

सुपरब्रेन योग व ध्यान

याददाश्त को कैसे करे तेज ?

सुपरब्रेन योग से मस्तिष्क शक्ति बढाने के टिप्स

1.3 उचित नींद लें

लगातार 7 से 8 घंटे की नींद रोज लें । इससे आपका याददाश्त शक्ति बढेगी । उचित नींद से आपका मस्तिष्क सक्रिय रूप से काम करेगा और आप चीजों को आसानी से याद रख पाएंगे । क्योंकि जब हम अच्छी तरह नींद पूरी करते हैं तो ये याददाश्त को तेज करता है। काम के वक्त भी बीच में 10 से 15 मिनट की झपकी अथवा आंखे बंद कर लें, इससे दिमाग की शक्ति पुनः बढ जाती है ।

सुपरब्रेन योग व ध्यान

याददाश्त को कैसे करे तेज ?

सुपरब्रेन योग से मस्तिष्क शक्ति बढ़ाने के टिप्स

1.4 जरूरी चीजें लिख लें

अगर कोई जरूरी सूचना आप याद करना चाहते हैं तो उसे लिख लें। लिखने से हमें चीजों को याद करने में आसानी होती है। लिखने से हमारी शरीर में ऑक्सीजन युक्त रक्त प्रवाह होता है और इससे दिमाग तेज होता है। इसके लिए आप ईमेल लिखना शुरू कर सकते हैं, या एक ब्लॉग भी शुरू कर सकते हैं, जिससे आपकी याद रखने की क्षमता को बढ़ाने में मदद मिलेगी।

सुपरब्रेन योग व ध्यान

याददाश्त को कैसे करे तेज ?

1.5 संगीत सुनें

शोध से पता चला है की संगीत याददाश्त को वापस बुलाने का एक बहुत ही अच्छा तरीका है । अगर आप कोई गाना सुनते हुए किसी चीज को याद करते हैं तो बाद में, उस संगीत को मस्तिष्क में शोच करके अपनी याददाश्त को वापस कर सकते हैं।

1.6 अपने मस्तिष्क की शक्ति बढ़ाये

जिस तरह शरीर को काम करने के लिए उचित शक्ति चाहिए, उसी तरह मस्तिष्क को भी याददाश्त तेज करने के लिए शक्ति की जरूरत है। आपके मस्तिष्क का 50 व 60 प्रतिशत वजन पूरा फैट होता है। स्मृति शक्ति को बढ़ाने में फैट बहुत ही मददगार है । इसलिए ऐसी चीजें खाने से जिनमे बहुत सारा मिश्रित फैट है, आप लम्बे समय तक चीजों को याद रख सकते हैं । हरे पत्ते वाली सब्जी ज्यादा से ज्यादा खाएं ।

सुपरब्रेन योग व ध्यान

याददाश्त को कैसे करे तेज ?

1.7 चीजों को देख के समझें

कई बार हम जो चीजें पढ़ के याद नहीं कर पाते वो हमें देख कर याद हो जाती हैं । मतलब- तस्बीरे, चार्ट आदि, जो की आपकी पाठ्य पुस्तक में होते हैं । अगर आपको कोई चीज याद नहीं हो रही तो आप मस्तिष्क में ही उसकी कोई प्रतिविम्ब बना कर उस चीज को याद रख सकते हैं । आप खुद से चार्ट अथवा चित्र भी बना सकते हैं।

1.8 दूसरों को पढ़ाएं

हम जो याद करना चाहते हैं, उसे ऊँची आवाज में पढ़ने से भी वो हमें याद हो जाता है । इसी तरह शोध से पता चला है कि हम जब किसी चीज को दूसरों को पढ़ाते हैं तो इससे वो चीज हमारे मस्तिष्क में और अच्छे से याद हो जाती है ।

सुपरब्रेन योग व ध्यान

याददाश्त को कैसे करे तेज ?

1.9 शब्दों की पहेलिया, कार्ड खेलें

अध्ययन से यह भी पता चला है कि पहेलिया व कार्ड - ये दोनों चीजें नियमित खेलने से आपका मस्तिष्क ज्यादा सक्रिय रहता है । इसलिए रोज न्यूज-पेपर उठा कर उसके शब्दों की पहेलिया, प्रश्नोत्तरी को समाधानित करें और कार्ड गेम खेलें ।

1.10 ब्रेकफास्ट में दूध अथवा एक अंडा जरूर खाएं

विटामिन-बी से शरीर के ग्लूकोस जलाता है। इसके अलावा ब्रेकफास्ट में हरी शब्जिया व फल लें । स्वस्थ ब्रेकफास्ट से आपके पूरे दिन की कार्य प्रदर्शन में सुधार होता है।

सुपरब्रेन योग व ध्यान

याददाश्त को कैसे करे तेज ?

2. मस्तिष्क शक्ति बढ़ाने में खान-पान का महत्व

दिमाग हमारे शरीर को वो हिस्सा है जिसके संकेत के बिना शरीर का कोई भी अंग काम नहीं कर सकता। अपने आहार व कुछ विशेष जड़ी-बूटियों को शामिल करके आप अपने दिमाग को तेज कर सकते हैं। उम्र बढ़ने के साथ-साथ याददाश्त भी कमजोर होती जाती है, लेकिन याददाश्त कमजोर होने की समस्या- केवल बुढ़ापे में ही नहीं आती है। हमें हर उम्र में स्मरण शक्ति को बरकरार रखने के लिए संतुलित भोजन व व्यायाम की अति आवश्यकता है। अब हम अच्छे-आहार के उपयोग की जानकारी ग्रहण करेंगे ।

सुपरब्रेन योग व ध्यान

याददाश्त को कैसे करे तेज ?

2. मस्तिष्क शक्ति बढ़ाने में खान-पान का महत्व

- 1). बादाम 9-अदद रात में पानी में भिगोये व सुबह उनका छिलका उतारकर बारीक पीसकर पेस्ट बना ले । अब एक गिलास दूध गरम करें और उसमें बादाम का पेस्ट घोलें । इसे भली भाँति उबल जाने पर उतारकर मामूली गरम हालत में पीयें । इसमें 3-चम्मच शहद भी डालें। यह मिश्रण पीने के बाद दो-घंटे तक

सुपरफ़ूड्स योग व ध्यान

याददाश्त को कैसे करे तेज ?

2. मस्तिष्क शक्ति बढ़ाने में खान-पान का महत्व

- 2). ब्रह्मी दिमांगी शक्ति बढ़ाने की मशहूर जड़ी-बूटी है । इसका एक चम्मच रस नित्य पीना हितकर है । इसके सात - पत्ते चबाकर खाने से भी वही लाभ मिलता है । ब्राह्मी में एन्टी ओक्सिडेंट तत्व होते हैं जिसमें दिमांग की शक्ति घटने पर रोक लगती है ।
- 3). अखरोट जिसे अंग्रेजी में वालनट कहते हैं, स्मरण शक्ति बढ़ाने में सहायक है। इसका नियमित उपयोग हितकर है। 20-ग्राम वालनट और साथ में 10 ग्राम किशमिस लेना उपयोगी होगा (चित्र-2 में आकार दिखाया गया है) ।
- 4). एक सेवफल नित्य खाने से कमजोर मेमोरी में लाभ होता है । इसे भोजन लेने से 10 मिनट पहले खाएं ।

सुपरब्रेन योग व ध्यान

याददाश्त को कैसे करे तेज ?



चित्र-2: मस्तिस्क से मेल खाता अखरोट का आकार

- 5). जिन फलो में फास्फोरस के तत्त्व पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं, वे स्मरण शक्ति को बढ़ाने में विशेषतौर पर उपयोगी होते हैं । अंगूर, खारक, अंजीर, एवं संतरा को दिमांगी ताकत बढ़ाने के लिए नियमित उपयोग करना चाहिए ।

सुपरब्रेन योग व ध्यान

याददाश्त को कैसे करे तेज ?

- 6). भोजन में कम शर्करा वाले पदार्थ उपयोगी होते हैं । इसी प्रकार पेय पदार्थों में भी कण चीनी का प्रयोग करना चाहिए। इन्सुलीन हमारे दिमाग को तेज और धारदार बनाये रखने में महती भूमिका रखता है । इसके लिए मछली बहुत अच्छा भोजन है । मछली में उपलब्ध ओमेगा 3- फेटी एसिड स्मरण शक्ति को मजबूती प्रदान करता है ।
- 7). दालचीनी का पाउडर बनालें । 10-ग्राम पाउडर शहद में मिलकर चाट लें । यह नुक्सा कमजोर दिमाग की अच्छी दवा है ।
- 8). धनिये का पाउडर दो चम्मच शहद में मिलकर लेने से स्मरण शक्ति बढ़ती है ।
- 9). आंवला का रस एक चम्मच व दो चम्मच शहद मिलाकर उपयोग करने से भुलक्कड़पन में आशातीत लाभ होता है ।

सुपस्त्रेन योग व ध्यान

याददाशत को कैसे करे तेज ?

- 10). अदरख, जीरा और मिश्री तीनों को पीसकर सेवन करने से कम याददाशत की स्थिति में लाभ होता है ।
- 11). दूध और शहद मिलाकर पीने से भी याददाशत में बढ़ोत्तरी होती है। 250 मिलीलीटर गाय के दूध में दो-चम्मच शहद मिलाकर पीना चाहिए, यह विद्यार्थियों के लिए अत्यंत उपयोगी उपचार है।
- 12). तिल में स्मरण शक्ति वृद्धि करने के विशेष तत्व हैं । 20-ग्राम तिल और थोड़ा सा गुड का तिलकुट बनाकर नित्य सेवन करना परम हितकर उपचार है ।
- 13). काली मिर्च का पाउडर एक चम्मच असली घी में मिलाकर उपयोग करने से याददाशत में बढ़ोत्तरी होती है ।

सुपरब्रेन योग व ध्यान

याददाश्त को कैसे करे तेज ?

3. याददाश्त बढ़ाने में व्यायाम का महत्व

वैदिक काल से प्रचलित उठक-बैठक से कौन नहीं परिचित है । जब हम अपने स्कूल के समय को याद करते हैं तो अनुभव याद आता है कि यदि कोई छात्र / छात्राये स्कूल का दिया हुआ कार्य घर से पूर्ण नहीं करके आते थे, तो हमें स्कूल टीचर द्वारा एक बहुत “तनावपूर्ण व दर्द भरा दण्ड” क्लास से अलग खड़ा करके दिया जाता था, वह था “उठक-बैठक” ।

सुपरब्रेन योग व ध्यान

याददाश्त को कैसे करे तेज ?

3. गुरुकुल में ऊठक-बैठक व्यायाम



चित्र-3.1 "ऊठक-बैठक" लगाना

सुपरब्रेन योग व ध्यान

याददाश्त को कैसे करे तेज ?

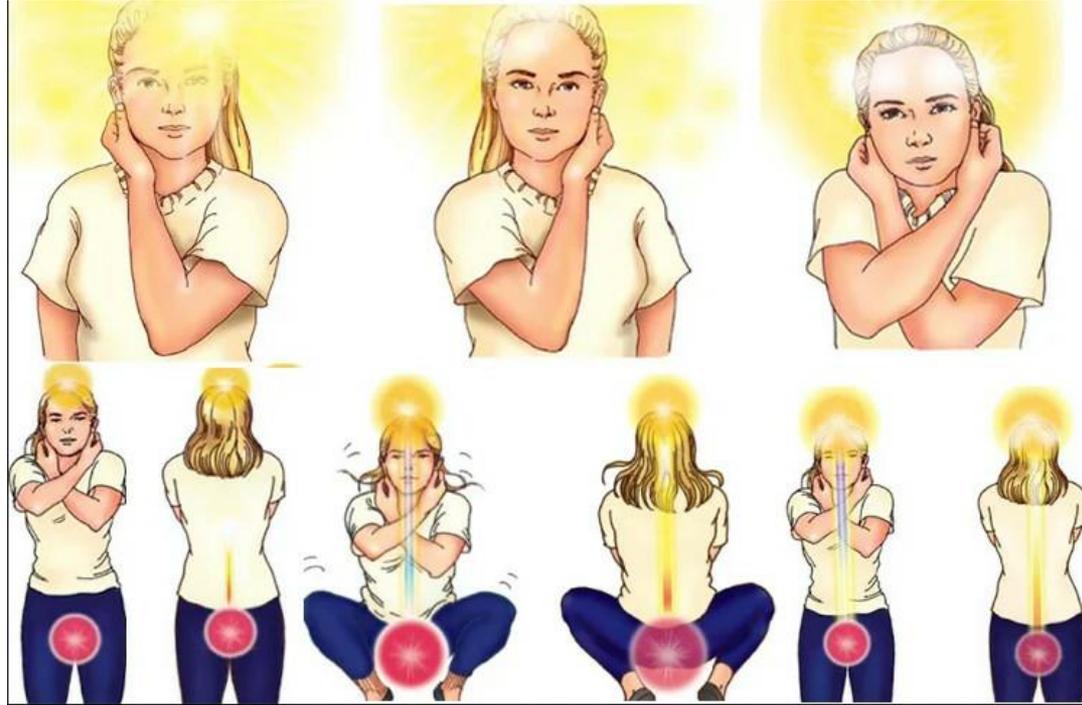
ऊठक-बैठक व्यायाम

इसका व्यवहारिक तरीका था, पहले बाये कान को दाहिने हाथ की अंगुली से और दाहिने कान को बाये हाथ की अंगुली से पकड़कर तब कानों को खींचते हुए “ऊठक-बैठक” लगाना (चित्र-3.1) । यह ऊठक-बैठक 15-20 बार व कभी कभी 40-50 करायी जाती थी । यह छात्र के शिक्षा में अधिक कमजोर होने पर अधिक कराया जाता था ।

सुपरब्रेन योग व ध्यान

याददाश्त को कैसे करे तेज ?

4. ऊठक-बैठक व्यायाम का वैज्ञानिक विधि



चित्र 4.1 ऊठक-बैठक व्यायाम की विधि

सुपरब्रेन योग व ध्यान

याददाश्त को कैसे करे तेज ?

4.1 ऊठक-बैठक व्यायाम का वैज्ञानिक विधि



चित्र 4.2 कान के लोब से व्यायाम विधि

सुपरब्रेन योग व ध्यान

याददाश्त को कैसे करे तेज ?

अमेरिका व यू.के. में ऊठक-बैठक



चित्र 4.3 ऊठक-बैठक व्यायाम यू.के.

सुपरब्रेन योग व ध्यान

याददाश्त को कैसे करे तेज ?

मस्तिष्क के सम्बंध में कुछ मौलिक तथ्य

- हमारे मस्तिष्क 100 बिलियन न्यूरॉन्स होते हैं, जो असंख्य तंत्रिकाओं से जुड़े हैं।
- मस्तिष्क का आकार उतना महत्वपूर्ण नहीं है जितना कि असंख्य तंत्रिकाओं का मस्तिष्क को सही रूप में कार्य करने में प्रभावी योगदान होता है।
- मस्तिष्क में बायां व दायां भाग अर्द्धगोलाकार होता है तथा मस्तिष्क के इन अर्द्धगोलाकारों की अलग-अलग कार्य प्रणाली होती है। ये गोलाकार शरीर के विपरीत दिशा के अंगों पर नियंत्रण करते हैं।

सुपरब्रेन योग व ध्यान

याददाश्त को कैसे करे तेज ?

---> मस्तिष्क के सम्बंध में कुछ मौलिक तथ्य

- मस्तिष्क का वजन लगभग 3 पाउण्ड होता है जो मनुष्य के शरीर का वजन का मात्र 2 प्रतिशत होता है। परन्तु मस्तिष्क के सुचारू रूप से कार्य करने हेतु 20 से 25 प्रतिशत ऑक्सीजन व खून की आवश्यकता होती है।
- मस्तिष्क ही शरीर के विभिन्न अंगों का संचालन व नियंत्रण करता है।
- मस्तिष्क में लगभग 100 मिलियन किताबों के आंकड़ें जमा करने की क्षमता होती है।

सुपराब्रेन योग व ध्यान

याददाश्त को कैसे करे तेज ?

मस्तिष्क की तरंगे व माप

- क. बीटा तरंगें: सामान्यतः मस्तिष्क में बीटा तरंगें 15-30 हर्टज की फ्रीक्वेन्सी के बीच आती है इससे मस्तिष्क जागृत रहता है और दैनिक कार्यकलाप व पूर्ण चेतन अवस्था भी उत्पन्न रहती है।
- ख. अल्फा तरंगे: अल्फा तरंगों की सीमा 9-14 हर्टज होती है इससे मस्तिष्क को आराम मिलता व शान्ति दशा प्रदान होती है। मस्तिष्क की यह दशा मेडीटेशन व क्रियेटिव कार्य हेतु अति उपयोगी होती है।
- ग. थीटा तरंगे: थीटा तरंगे 4-8 हर्टज होती है इसे दशा में मस्तिष्क गहरे रिलेक्सेन, मेडीटेशन तथा इन्ट्यूटिव दशा में रहता है।
- घ. डेल्टा तरंगे: इन तरंगों की सीमा 1-3 हर्टज होती है इस दशा में हमारा मस्तिष्क बिना स्वप्न के गहरी नीद व गहरे मेडीटेशन के स्थिति में शरीर को पहुंचाता है।

सुपरब्रेन योग व ध्यान

याददाश्त को कैसे करे तेज ?

मस्तिष्क की बाये व दाहिने भाग का प्रभाव

बायें भाग का प्रभाव	दाया भाग का प्रभाव
1. लाजिक (logic)	1. मौखिक निर्देशक का लेन-देन
2. रेशनल (rational)	2. प्लानिंग
3. सीक्वेसियल	3. रेशनल सोच व समझ
4. एनालिटिकल	4. बातचीत व लिखन
5. स्ट्रक्चरल	5. चेतना का नियंत्रण
6. आब्जेक्टिव	6. कारण व प्रभाव की समझ
7. कान्सिडर	7. वस्तुओं के अन्दर देखना

सुपरब्रेन योग व ध्यान

याददाश्त को कैसे करे तेज ?

मस्तिष्क की बाये व दाहिने भाग को प्रभावित करने और याददाश्त तेज करने की विधि -

अवगत कराया जा रहा है दाहिने हाथ की अँगुलियों से बाएँ कान के ललाट को पकडे तथा बाये हाथ की अँगुलियों से दाहिने कान के ललाट को पकडे । अब साँस को खीचते हुए घुटनो को झुकाए और ऊपर उठते हुए साँस को छोड़े । इस प्रक्रिया को 20 से 30 बार करे । एक से दो - मिनट अभ्यास को लगातार करने से अल्फा तरंगो की आवृत्ति सीमा (फ्रीक्वेंसी रेंज) में आ जाती है और याददाश्त बढ़ने में अप्रत्यासित बृद्धि पाई जाती है।

सुपरब्रेन योग व ध्यान

याददाश्त को कैसे करे तेज ?

5. ध्यान याददाश्त तेज कैसे करे-

- 10 मिनट का ध्यान: आप इसे ध्यान न भी समझे तो मात्र 10 मिनट के लिए आंखें बंद कर लें। वैज्ञानिक कहते हैं कि 10 मिनट के लिए आंखें बंद करने से स्मरणशक्ति बढ़ती है। सुखासन में बैठ जाएं और आलार्म लगाकर मात्र 10 मिनट के लिए आंखें बंद कर लें और सिर्फ श्वासों के आवागमन पर ध्यान दें। ऐसा प्रतिदिन कम से कम 30 दिन तक करें।



चित्र 5.1 ध्यान करने की विधि

सुपरब्रेन योग व ध्यान

याददाश्त को कैसे करे तेज ?

5. ध्यान से याददाश्त तेज करने के उपाय -

- **ज्योति स्मरण का प्रयोग:** आप जब भी बिस्तर पर सोने जाएं तब आंखे बंद करके उल्टे क्रम में अपनी दिनचर्या के घटनाक्रम को याद करें। जैसे सोने से पूर्व आप क्या कर रहे थे फिर उससे पूर्व क्या कर रहे थे तब इस तरह की स्मृतियों को सुबह उठने तक ले जाएं। दिनचर्या का क्रम सतत जारी रखते हुए मेमोरी रिवर्स (स्मृतियों को उल्टीदिशा में याद करने) को बढ़ाते जाए।
- **लाभ:** ध्यान के साथ इस जाति स्मरण का अभ्यास जारी रखने से एक माह बाद जहां मोमोरी पॉवर बढ़ेगा वहीं कुछ माह बाद यह आपमें गजब की स्मरणशक्ति का विकास कर देगा। आप किसी भी उम्र में और किसी भी हालात में भूल नहीं सकते।

सुपस्थेन योग व ध्यान

याददाशुत को कैसे करे तेज ?

5.2 ध्यान के 112 प्रकार -

जो शिवज्ञान भैरव तंत्रश् में संग्रहित हैं।

- i).**देखना:** ऐसे लाखों लोग हैं जो देखकर ही सिद्धि तथा मोक्ष के मार्ग चले गए। इसे दृष्टा भाव या साक्षी भाव में ठहरना कहते हैं। आप देखते जरूर हैं, लेकिन वर्तमान में नहीं देख पाते हैं। आपके ढेर सारे विचार, तनाव और कल्पना आपको वर्तमान से काटकर रखते हैं। बोधपूर्वक अर्थात् होशपूर्वक वर्तमान को देखना और समझना (सोचना नहीं) ही साक्षी या दृष्टा ध्यान है।
- ii).**सुनना:** सुनकर श्रवण बनने वाले बहुत हैं। कहते हैं कि सुनकर ही सुन्नत नसीब हुई। सुनना बहुत कठिन है। सुने ध्यान पूर्वक पास और दूर से आने वाली आवाजें। आंख और कान बंदकर सुने भीतर से उत्पन्न होने वाली आवाजें। जब यह सुनना गहरा होता जाता है तब धीरे-धीरे सुनाई देने लगता है- नाद। अर्थात् ॐ का स्वर।

सुपरब्रेन योग व ध्यान

याददाश्त को कैसे करे तेज ?

... 5.2 ध्यान के 112 प्रकार -

- iii).शवास पर ध्यान: बंद आंखों से भीतर और बाहर गहरी सांस लें, बलपूर्वक दबाब डाले बिना यथासंभव गहरी सांस लें, आती-जाती सांस के प्रति होशपूर्ण और सजग रहे। बस यही प्राणायाम ध्यान की सरलतम और प्राथमिक विधि है।
- iv).भृकुटी ध्यान: आंखें बंद करके दोनों भोओं के बीच स्थित भृकुटी पर ध्यान लगाकर पूर्णतरु बाहर और भीतर से मौन रहकर भीतरी शांति का अनुभव करना। होशपूर्वक अंधकार को देखते रहना ही भृकुटी ध्यान है। कुछ दिनों बाद इसी अंधकार में से ज्योति का प्रकटन होता है। पहले काली, फिर पीली और बाद में सफेद होती हुई नीली।

सुपरब्रेन योग व ध्यान

याददाश्त को कैसे करे तेज ?

5.3 ध्यान के पारम्परिक 3-प्रकार हैं -

- अ. स्थूल ध्यान
- ब. ज्योर्ध्यान
- स. सूक्ष्म ध्यान

सुपरब्रेन योग व ध्यान

याददाश्त को कैसे करे तेज ?

निष्कर्ष - वीडियो

<http://youtube.com/watch?v=KSwhpF9iJSs>

सुपरब्रेन योग व ध्यान

याददाश्त को कैसे करे तेज ?



डा. भरत राज सिंह
सतीश कुमार सिंह

मूल्य: \$ 10.00 (INR ₹ 700)
ISBN: 978-1-716-14093-8



 **Lulu Press Inc**
627, Davis Drive, Suite 300
Morrisville, NC 27560, USA
www.Lulu.com

धन्यवाद



(For more details visit web: www.brsinghindia.com)