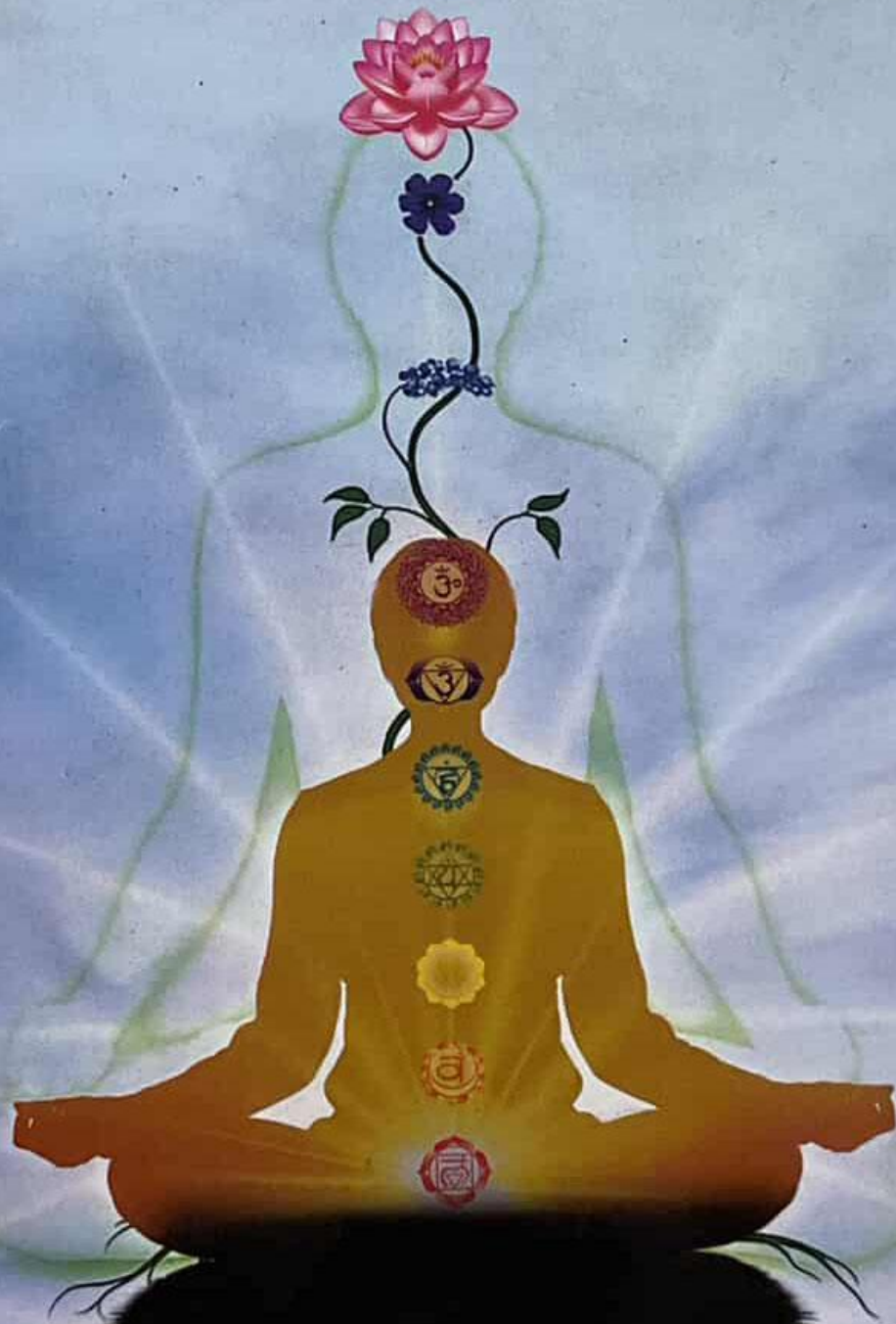




मन की साधना एवं सिद्धि



दिव्य बन्धु

अनुक्रमणिका

क्र.	विषय	पृष्ठ
	प्रथम भाग	1
1.	मन का परिचय।	1
2.	मन ही काल कर्ता है।	4
3.	मन की अतिमानस यात्रा।	6
4.	मन की प्राथमिक तीन भूमि।	6
5.	मन की चिन्तातीत अवस्था ही अतिमानस हैं।	7
6.	मन की सप्त चक्र साधना।	8
7.	मन के चतुर्वर्ण विभाग।	9
8.	कर्तृत्व करने वाला मन (अहंकार) ही सब दुःखों का कारण।	10
9.	अच्छे-बुरे मन का परिचय।	11
10.	अवाध्य मन को निश्चिन्त करने का उपाय।	12
11.	उपयुक्त अभ्यास ही मन को साधु बनाता है।	12
12.	मन को नियंत्रण करना ही वास्तविक शिक्षा है।	13
13.	भूत-भविष्य नहीं वर्तमान ही वास्तविक है।	15
14.	त्यागहीन योग से मन का दुर्भोग होता है।	15
15.	मन की चतुराई (चंचलता) को पकड़ना ही वास्तविक साधना है।	16
16.	आसक्ति-अहं के त्याग से ही मन सुखी होता है।	18
17.	मन को स्थिर रखना ही साधक का लक्ष्य है।	18
18.	मन को दुःखी होने के तीन रूप।	19
19.	मन का आन्तरिक संसार।	19
20.	कठिन आघात के बिना मन चैतन्य नहीं होता।	20
21.	मन के ऊपर वास ही उपवास।	21
22.	मन की चतुर्वर्ण साधना।	22
23.	मन की माया-बद्ध अवस्था।	23
24.	ज्ञानेन्द्रियों के प्रभाव से मन को रक्षा करने का उपाय।	24
25.	पंचतन्मात्रा के प्रभाव से मुक्त मन ही योगी है।	25
26.	मन को अधिगत/अधीन करने के लिए मन का योग।	25
27.	तीन गुण ही मन को चलाते हैं।	26
28.	मन के तीन काल।	27

29.	षट्तरिपु तथा मन	27
30.	समी स्तर में मन की उपस्थिति।	28
31.	मन के संसार अनुसार गति होता है।	29
32.	मन की प्रताड़ना।	30
33.	मन अधीन होते ही साधना समाप्त।	31
34.	ईश्वर प्राप्ति के पथ पर मन का बन्धन।	32
35.	मन की स्थिरता ही वास्तविक ध्यान है।	33
36.	मन की अन्तरीय पूजा।	34
37.	मन के अन्दर तन्त्र साधना।	35
38.	संगत का मन पर प्रभाव।	35
39.	मन की अज्ञान कीड़ा तथा ज्ञान लीला।	36
40.	मन के स्तर अनुसार व्यक्ति का अवस्थान होता है।	37
41.	मन की सोहम प्राप्ति।	37
42.	अपने मन की प्रताड़ना।	38
43.	आत्मा की निर्लिप्तता तथा मन की लिप्तता।	39
44.	मन का आहार योग।	40
45.	मन का शुद्धिकरण।	41
46.	मन को मनुष्य बनाओ।	41
47.	मन के अन्दर घर प्राप्त करना है।	42
48.	आत्मा के दृष्टिकोण से मन का परिचय।	43
49.	सत्संग ही मन का उत्थान तथा पतन करता है।	43
50.	चेतना के अनुसार मन की गति।	44
51.	चैतन्य के मन का स्वरूप।	45
52.	बाधा उत्तीर्ण होते ही मन को निर्विकल्प अवस्था प्राप्त होती है।	46
53.	मन की उत्तेजित होने का कारण।	47
54.	माया-मोह ही मन को बद्ध करता है।	47
55.	मन कैसे चिन्ता मुक्त होगा ?	48
56.	मन ही बन्धन तथा मुक्ति का कारण है।	49
57.	माया-मोह ही दुश्चिन्ता का कारण है।	49
58.	मन को चिन्ता हीन करने हेतु अभ्यास की आवश्यकता है।	50
59.	प्रार्थना द्वारा मन को एकाग्रता प्राप्ति।	51
60.	दृढ़ता ही मन को एकमुखी करता है।	51
61.	जप के द्वारा मन का त्राण।	52
62.	ध्यान के द्वारा मन की एकाग्रता।	53

63.	श्वास के अवलम्बन से मन स्थिर होता है।	53
64.	मन के अशान्ति का कारण।	54
65.	मन को शान्त रखने का उपाय।	55
66.	सूक्ष्म मन तथा सूक्ष्म शरीर का परिचय।	56
67.	मन तथा श्वास का सम्पर्क।	56
68.	रोग का प्रारम्भ पहले अनुभव होता है।	57
69.	मन के साथ खाद्य का संबंध।	58
70.	चिन्ताशून्य मन की संगति ही वास्तविक संगति है।	59
71.	मन तथा मौनता।	59
72.	मन को सुखी करने का उपाय।	60
73.	मन को स्थिर करने के लिए देह को स्थिर करना।	61
74.	मन के स्तर अनुसार ही वर्ण होता है।	62
75.	मन की चतुराश्रम साधना।	63
76.	मन तथा कुण्डलिनी शक्ति।	64
77.	स्वप्न मन का सूक्ष्म रूप होता है।	65
78.	आत्मज्ञान मन का अतीत अवस्था है।	65
द्वितीय भाग—अतिमानस सिद्धि		
1.	अतिमानस (मन के अतीत) योग की प्रस्तुति।	67
2.	अतिमानस में प्रवेश।	72
3.	अतिमानस की प्राप्ति।	86
4.	अतिमानस का सिद्धिलाम।	92
5.	रूपान्तरण की साधना।	95
षष्ठ पर्व—जाग्रत समाधि		
1.	जाग्रत समाधि के पथ पर।	102
2.	जाग्रत समाधि किसे कहते हैं ?	103
3.	गीता में जाग्रत समाधि।	104
4.	विज्ञान में जाग्रत समाधि।	105
5.	चेतना का जागरण ही जाग्रत समाधि है।	105
6.	जाग्रत समाधि के सम्बन्ध में परमहंस रामकृष्ण देव के विचार।	106
7.	जाग्रत समाधि के सम्बन्ध में भक्त रामप्रसाद के विचार।	107
8.	जाग्रत समाधि के सम्बन्ध में महर्षि रमण के विचार।	107
9.	जाग्रत समाधि के सम्बन्ध में प्रभुपाद विजय कृष्ण देव के विचार।	108
10.	जाग्रत समाधि के सम्बन्ध में श्री अरविन्द के विचार।	108

11.	जाग्रत समाधि के सम्बन्ध में योगिराज श्यामचरण लाहिडी के विचार।	109
12.	आनन्द की साकार अवस्था।	110
13.	मैं तथा मेरा।	110
14.	जाग्रत समाधि का लक्ष्य।	111
15.	जाग्रत समाधि का कर्मयोग।	112
16.	जाग्रत समाधि में अहंकार की भूमिका।	112
17.	शरीर को भागवत विग्रह में परिवर्तित करो।	113
18.	अतिमानस का विज्ञान सूत्र।	113
19.	जागतिक अध्यात्म (कर्मकांड) की जहां पर समाप्ति होगी। वही से वास्तविक अध्यात्म प्रारम्भ होगा।	114

परिशिष्ट-1 भगवान कौन ?

1.	वेद में भगवान।	117
2.	उपनिषद् में भगवान।	118
3.	गीता में भगवान।	119
4.	चण्डी (सप्तशती) में भगवान।	120
5.	श्रीमद् भागवत में भगवान।	121
6.	तन्त्र में भगवान।	122
7.	विज्ञान में भगवान।	124
8.	अष्टावक्र गीता में भगवान।	125
9.	योगवाशिष्ठ में भगवान।	126
10.	योगदर्शन में भगवान।	127
11.	वेदान्त दर्शन में भगवान।	128
12.	भगवान या सत्य।	130
13.	योग उपलब्धि में भगवान।	130

परिशिष्ट -2 समाधि के सहस्र स्तर

	परिशिष्ट -3 दिव्य जीवन	151
1.	दिव्य जीवन ही जीव की अन्तिम गति।	151
2.	जीव-जगत ब्रह्म के ही दो स्वरूप हैं।	152
3.	ब्रह्म के सत् रूप का परिचय।	153
4.	चित् ब्रह्म का परिचय।	152
5.	आनन्द ब्रह्म का परिचय।	154
6.	आन्तरिक शुद्ध शक्ति का परिचय।	155
7.	अहं तथा अशान्ति का कारण।	156
8.	ब्रह्म की उपलब्धि।	157
9.	त्याग भी एक प्रकार की साम्प्रदायिकता/पक्षपात है।	157

10.	समन्वय बोध ही ब्रह्म का सर्वव्यापी रूप है।	158
11.	मुक्ति की इच्छा मनुष्य में चिरन्तन है।	159
12.	आसक्ति ही भोग की सीमावद्धता।	160
13.	मन तथा अतिमानस में अन्तर।	161
14.	अतिमानस के स्वरूप की प्राप्ति।	162
15.	मन ही अतिमानस की विभूति है।	163
16.	अतिमानस से साक्षात्कार।	163
17.	दिव्य मनुष्य का परिचय।	164
	परिशिष्ट	166
	लेखक की हिन्दी पुस्तक सूची	168