

## ध्यान गोविन्दम्

‘गो’ का अर्थ है इन्द्रिय।

‘गोपाल’ का अर्थ हुआ जो इन्द्रियों को अपने अधीन रखे।

इन्द्रिय छः है - पाँच बहिर्मुख और एक अन्तर्मुख अर्थात् मन।

जिसे आत्मानुभव प्राप्त है केवल वही गोपाल हो सकता है। उसी की इन्द्रियाँ उसे खुशी और संगीत देती हैं। अपरिमित स्वभाव वाले इन्द्रिय आत्मानुभव और आत्म दीप्ति के बाद परिमित होकर चमकते हैं।।

पतंजलि ने कहा - योगः चित्तवृत्ति निरोधः।

अर्थात् चित्त की वृत्ति को रोकना ही योग है। इसके लिए एकमात्र मार्ग है - सुखमय प्राणायाम अथवा आनापानसति अथवा साँस पर ध्यान रखना अथवा पवनपुत्र बनना अथवा अपनी प्राणधारा से एकाकार हो जाना।

‘गो’ अर्थात् इन्द्रिय परन्तु ‘गोविन्द’ का अर्थ क्या है? सांसारिक जन गोविन्द - गोविन्द चिल्लाते रहते हैं पर नहीं जानते कि इसका अर्थ है आत्मा।

बाला जी को गोविन्द कहते हैं। उन्होंने स्वयं भी ध्यान किया और हम सबसे भी वे ध्यान ही चाहते हैं। वे कहते हैं कि अपने बालों के स्थान पर अपने तमो व रजो दोषों का त्याग करो।