आध्यात्मिक स्वास्थ्य : ध्यान की उच्च अवस्थाओं के माध्यम से सभी परिस्थितियों में खुशी, आनंद और समता (उच्च चेतन अवस्थाएं)

Spiritual Health : Joy, bliss and equanimity under all circumstances through of higher states of meditation (Super Consciousness States)

डा0 राम किशोर

सहायक आचार्य

स्कूल ऑफ हेल्थ साइंसेज,

छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय कानपुर

आध्यात्मिक स्वास्थ्य

- आध्यात्मिक स्वास्थ्य का तात्पर्य
- आध्यात्मिक स्वास्थ्य का विकास
- आध्यात्मिक स्वास्थ्य की अवस्था
- आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लक्षण

ध्यान की उच्च अवस्था

- ध्यान की अवस्थाएं
- ध्यान की अवस्थाएं और चित्त अथवा मन
- ध्यान, समाधि और तत्वज्ञान

उच्च चेतन अवस्था

- चेतना का प्रथम स्तर : वैश्वानर (स्थूल या प्रत्यक्ष)
- चेतना का द्वितीय स्तर : तेजस् (सूक्ष्म)
- चेतना का तृतीय स्तर : प्राज्ञ (कारण)
- चेतना का चतुर्थ स्तर : अद्वैत (अव्यक्त)

ध्यान की उच्च अवस्था और सभी परिस्थितियों में खुशी, आनंद और समता

- ध्यान की अवस्था द्वारा सभी परिस्थितियों में स्वयं को खुश रखना।
- ध्यान की अवस्था द्वारा सभी परिस्थितियों में स्वयं को आनंदित रखना।
- ध्यान की अवस्था द्वारा सभी परिस्थितियों में स्वयं को सम रखना।

छत्रपति शाहूजी महाराज विश्वविद्यालय कानपुर
आरोह तमसो ज्योतिः
CHHATRAPATI SHAHU JI MAHARAJ UNIVERSITY KANPUR

धन्यवाद