

## ब्लड प्रेशर की बिमारी से मुक्त रहने के लिए राजयोग का अभ्यास

विभिन्न देशों में किए गए सर्वेक्षणों के अनुसार, आज दुनिया की 30% से अधिक आबादी उच्च रक्तचाप से पीड़ित है। इसके अलावा, उच्च रक्तचाप कई जानलेवा



बीमारियों जैसे मस्तिष्क रक्तस्राव, पक्षघात, हृदय रोग, उच्च कोलेस्ट्रॉल, गुर्दे की विफलता, दृश्य हानि, अनिद्रा आदि के लिए भी जिम्मेदार है। इस बीमारी से बचने के लिए और नियंत्रित करने के लिए आज कई गहन प्रयास किए जा रहे हैं। लेकिन कोई संतोषजनक परिणाम नहीं दिख रहा है। आज चिकित्सा विज्ञान भी मानता है कि मनुष्य की विकृत जीवनशैली इस रोग के लिए सबसे अधिक जिम्मेदार है। इसका अर्थ यह है कि यदि चिकित्सा के साथ-साथ ध्यान उपचार का विशेष अभ्यास किया जाए तो असरकारक परिणाम प्राप्त किए जा सकते हैं। इस रोग को नियंत्रित करने के लिए योगाभ्यास की कई विधियां उपलब्ध हैं। लेकिन ब्रह्माकुमारी विश्वविद्यालय द्वारा सिखाया जाता राजयोग ध्यान का अभ्यास बहुत कारगर साबित हुआ है।

इस अध्ययन में सबसे पहले शरीर को पूरी तरह से शिथिल (Relax) कर मन की आल्फा अवस्था में स्थित होना है। फिर स्व-सूचन (Auto suggestion) के साथ-साथ हमारे अवचेतन मन को प्रभावित करने के लिए मानस दर्शन (visualization) की विधि अपनाकर अर्ध जागृत मन को प्रभावित करना है। हमारा अर्ध जागृत मन भावुक होता है। अतः यदि इस अध्ययन के दौरान

हमारे हृदय की भावनाओं और संवेदनाओं (Emotions) को भी इस से जोड़ा दिया जाए, तो बहुत प्रभावी और तत्काल परिणाम प्राप्त किए जा सकते हैं।

### शिथिलीकरण की सरल

#### विधि :

सर्व प्रथम शारीरिक तथा मानसिक शिथिलीकरण के लिए आपके अनुकूल कोई भी आराम दायक आसन या स्थिति में बैठिए। अपने शरीर को और मन को संपूर्ण रीती से



रिलेक्स कर दें। उसके बाद दोनों नासिकाओं से गहरे साँस लेना शुरू करें। हमारे साँस की सामान्य गति एक मिनट में 20 से 22 की होती है, जिसको कम करके एक मिनट में 12 से 15 साँस लेने की गति कर दें। ऐसा करने से आपके मन के विचारों की गति में एवं मात्रा में कमी होगी और मन शांत तथा स्थिर होगा। इससे आपको एक साँस की क्रिया के लिए साढ़े चार से पांच सेकंड मिलेंगे। इस समय के दौरान नीचे दी गई चार क्रियाएं करनी हैं :

1. दोनों नासिकाओं द्वारा लगभग डेढ़ सेकंड में अथवा चार तक की गिनती के लिए साँस अंदर लें ।
2. उसके बाद आधे या पौन सेकंड के लिए अथवा दो तक की गिनती के लिए साँस को फेंफड़े में रोक कर रखें।
3. उसके बाद लगभग दो सेकंड में अथवा 5 तक की गिनती में साँस को हल्के से और धीरे-धीरे दोनों नासिकाओं से बाहर निकालें ।
4. उसके बाद साँस का दूसरा नया चक्र शुरू करने से पहले आधे से पौन सेकण्ड अथवा दो तक की गिनती के लिए रुक जाइए ।

साँस की इस पूरी क्रिया को पेट से करनी है । इसलिए इसको 'उदरीय' श्वसन क्रिया भी कहा जाता है । जब आप साँस को अंदर लेते हो, तब पेट को धीरे से बाहर आने दें और जब आप साँस को बाहर निकालते हो, तब पेट को अंदर जाने दें ।

साँस की यह लय निर्धारित होने के बाद अब आपका पूरा ध्यान साँस पर केन्द्रित कर दें । साक्षीभाव से, शांत चित्त होकर, प्रेम पूर्वक अंदर जानेवाली साँस को और बाहर निकलनेवाली साँस को देखा करें । ध्यान साँस पर केन्द्रित कर अंदर जानेवाली साँस के और बाहर निकलती साँस के प्रवाह के स्पर्श की संवेदना का अनुभव दोनों नासिकाओं के अंदर की दीवार पर करें । यह अनुभव हो तो समझें कि आपका ध्यान केन्द्रित हुआ है ।

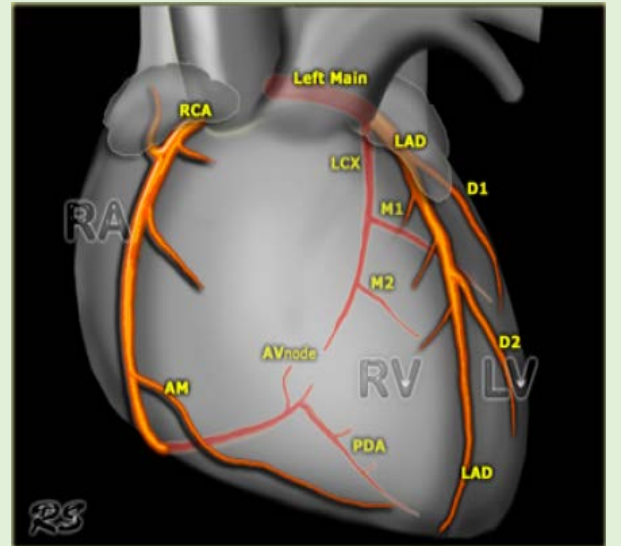
अब यदि आप अपनी साँस पर की एकाग्रता को बढ़ाएंगे तब एक दूसरा अनुभव होगा । जो साँस आप अंदर ले रहे हैं, वह अपेक्षाकृत ठंडा है और जो साँस आप बाहर निकाल रहे हैं, वह अपेक्षाकृत हल्का सा गर्म है । शांत चित्त से अब अंदर जानेवाले साँस की ठंडक का और बाहर निकलनेवाली साँस की गर्मी का अनुभव नासिका की अंदर की दीवार

पर करने का प्रयास करें। यह अनुभव हो तो मान सकते हैं कि आपका मन शांत, स्थिर तथा एकाग्र हो गया है। अब आप अपने पैर से सिर तक के सभी स्नायुओं को ढीला छोड़ दें और शिथिलता का भी अनुभव करें । इस अवस्था में निचे दिए गये स्वसूचनों को योग्य मनोचित्रण के साथ धीमी गति से स्वयं के मन को दें।

### राजयोग मेडिटेशन की विधि :

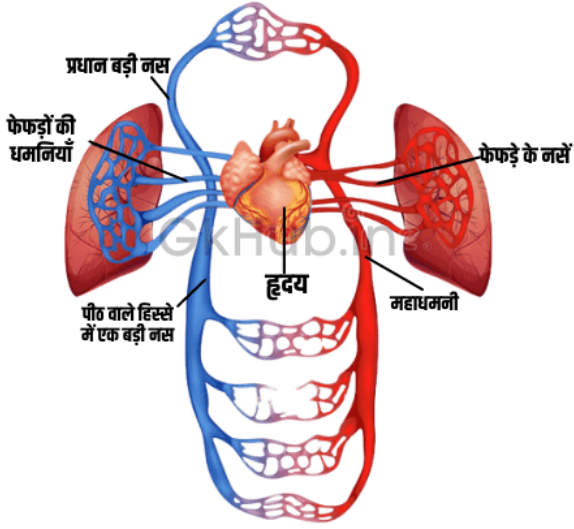
अब अपने मन से ईर्ष्या, द्वेष, नफरत, तनाव, चिंता जैसी नकारात्मक भावनाओं को दूर करें और निम्नलिखित स्वसूचन (Autosuggestion) उचित मनोचित्रण (Visualization) के साथ धीमी गति से अपने आप को दें।

अब अपना ध्यान बंद मुट्ठी जैसे छाती गुहा (Thoracic Cavity) के बाईं ओर स्थित अपने हृदय पर केंद्रित करें और संकल्प करें कि....



“मेरा हृदय पूरी तरह से स्वस्थ है... और सामान्य रूप से अपनी पूरी कार्यक्षमता के साथ काम कर रहा है... मेरे दिल की धड़कन की गति (Heart Rate) सामान्य है... और मेरे दिल की हर धड़कन और संकुचन के साथ, पर्याप्त मात्रा में रक्त

## रक्त परिसंचरण

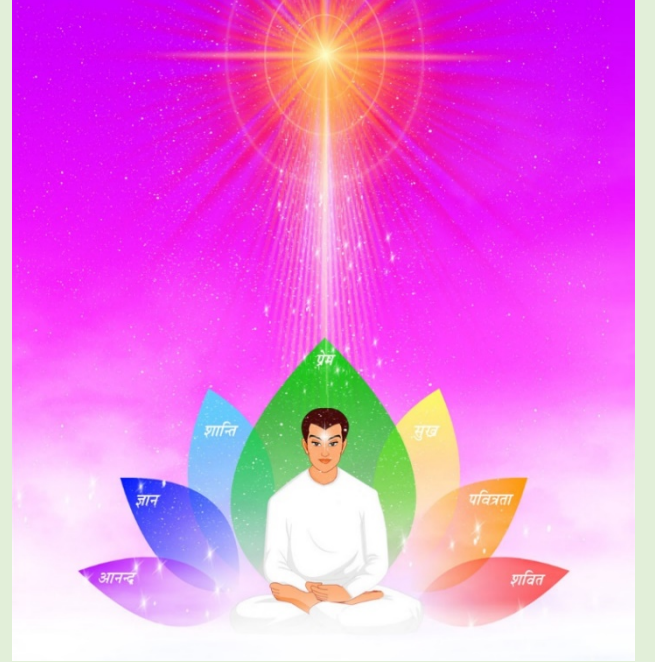


का पंपिंग हृदय की महाधमनी (Aorta) में हो रहा है... महाधमनी से बहता हुआ रक्त धमनियों (Arteries) की शाखा, प्रशाखा और केशिकाओं (Capillaries) के माध्यम से मेरे शरीर की हर एक कोशिका को पर्याप्त मात्रा में मिल रहा है... मेरा परिभ्रमण तंत्र (Circulatory system) सुचारु रूप से काम कर रहा है... मेरे शरीर की हर कोशिका को पर्याप्त मात्रा में पोषक तत्व और साथ ही ऑक्सीजन मिल रहा है... मेरे शरीर की महाधमनी, उसकी शाखा-प्रशाखा, केशवाहिनी, शिराओं अब पूरी तरह से स्थितिस्थापक है..... लचीली और मृदु भी हैं.... प्रत्येक रक्त वाहिका में रक्त का प्रवाह सुचारु रूप से चल रहा है.... रक्तचाप बहुत सामान्य हो रहा है.... मेरा ऊपरी (Systolic) और साथ ही निचला (Diastolic) ब्लडप्रेसर अब सामान्य है... अब मेरे आँख, मगज, किडनी, लीवर जैसे, ब्लड प्रेसर से प्रभावित होने वाले, अंग उपांग भी सलामत और स्वस्थ है....

उपरोक्त स्वसुचन और मानसदर्शन के बाद निम्नलिखित द्रढ़ निर्धार करें:-

सकारात्मक जीवनशैली और तनाव मुक्त जीवन अपनाने के लिए मेरी इच्छा अब प्रबल हो रही है... मैं सुबह जल्दी उठता

हूँ और रोज टहलने जाता हूँ.... रोज आधा घंटा टहलना मेरे जीवन का हिस्सा बन गया है... और यह मुझे बहुत अच्छा लगता है... मुझे हर दिन व्यायाम करना पसंद है... योग्य आहार का पालन करने की इच्छा बढ़ रही है... अंकुरित चीजें, हरी सब्जियाँ, विभिन्न फल नियमित रूप से खाने में मेरी रुचि बढ़ रही है.... मुझे अब कम नमक वाला खाना पसंद है.... मुझे चरबीयुक्त खाद्य पदार्थों से दूर रहना पसंद है.... उससे मेरा बी पी नोरमल रहता हैं.... मैं अपने मन को स्थिर, शांत और सरल रख सकता हूँ... मुझे तनाव और चिंता से छुटकारा मिल रहा है... मेरी



जिंदगी अधिक से अधिक शिस्तबद्ध हो रही है...

अर्धजागृत मन को प्रभावित करने की उपरोक्त मनोवैज्ञानिक विधि का एक दिन में तीन बार अध्ययन करें। प्रत्येक अभ्यास के दौरान हरेक स्व-सुचन को तीन बार दोहराएं। कम से कम दो महीने तक इस व्यायाम को करने से अर्धजागृत मन पर गहरा प्रभाव पड़ता है और ब्लड प्रेशर नोरमल रहता है।

इसके साथ ही यदि राजयोग ध्यान का अभ्यास किया जाए तो बहुत शीघ्र और असरकारक परिणाम प्राप्त किया जा सकता है। राजयोग ध्यान में पहले आत्मचिंतन, आत्मनिरीक्षण कर, देहभान से मुक्त हो कर, आत्मिक स्मृति में स्थित होना है। जिससे हमें आत्मानुभूति होती है। फिर महाज्योति स्वरूप परमात्मा से संबंध स्थापित करके हम अनेक गुणों और शक्तियों से संपन्न हो जाते हैं और साथ ही परमआनंद, परम शांति का अनुभव करते हैं। इस अनुभूति का सकारात्मक प्रभाव हमारे शरीर और मन पर पड़ता है जो हमारे हृदय के साथ-साथ ब्लडप्रेसर को भी नियंत्रित करने में मदद करता है। आप ब्रह्माकुमारीज़ जैसे कई योग शिक्षण संस्थानों से राजयोग ध्यान प्रशिक्षण ले सकते हैं। अपने चिकित्सा उपचार के साथ साथ इस प्रयोग को करने से ब्लड प्रेशर को नार्मल रखने में जरूर मदद मिलेगी।

----- 0 ----- 0 -----

**ब्र. कु. प्रफुल्लचंद्**

**(M) +91 98258 92710**