

## हृदय रोग निवारण के लिए राजयोग का अभ्यास

इस योगाभ्यास में सबसे पहले शिथिलीकरण (Relaxation) की विधि को अपना कर मन और शरीर को पूरी तरह से शिथिल कर मन की आल्फा अवस्था में स्थित होना है। फिर स्वसूचन (Auto suggestion) और मानसदर्शन (Visualization) के साथ हमारे अर्धजागृत मन को प्रभावित करना है। हमारा अर्धजागृत मन भावुक होता है। इसलिए अगर इस अध्ययन के दौरान हमारे दिल की भावनाओं को एवं संवेदनाओं (Emotions) को जोड़ दिया जाए, तो बहुत प्रभावी और तत्काल परिणाम प्राप्त किया जा सकता है।

### शिथिलीकरण की सरल विधि :-

सबसे पहले, किसी भी आरामदायक सीट या स्थिति में बैठें और शारीरिक और मानसिक रूप से शिथिल (Relaxed) हो जाइए। फिर दोनों नथुनों



(Nostrils) से गहरी सांस लेना शुरू करें।

हमारे सांस लेने की सामान्य गति 20 से 22 सांस प्रति मिनट है, इसे घटाकर 12 से 15 सांस प्रति मिनट करें। ऐसा करने में आपके मन के विचारों की गति कम हो जाएगी और मन शांत और स्थिर हो जाएगा। साथ ही आपको एक सांस की क्रिया के लिए साडे चार से पांच सेकंड का समय मिलेगा। इस दौरान निम्नलिखित चार क्रियाएं करें।

1. दोनों नथुनों से लगभग डेढ़ सेकंड या चार काउन्ट तक श्वास अंदर लें।
2. फिर अपनी सांस को आधा या पौन सेकंड या दो काउन्ट तक फेफड़ों (Lungs) में रोककर रखें।
3. फिर लगभग दो सेकंड या पांच काउंट में साँस को दोनों नथुनों से धीरे-धीरे छोड़ें।
4. एक और नया चक्र शुरू करने से पहले आधी या पौनी सेकण्ड अथवा दो काउन्ट के लिए रुकें।

सांस लेने की यह पूरी क्रिया पेट से ही करनी होती है। इसलिए इसे उदर श्वसन भी कहते हैं। सांस लेते समय पेट को धीरे से बाहर आने दें और सांस छोड़ते समय पेट को अंदर की ओर ले जाएं।

अब जब सांस लेने की रिधम सेट हो गई है, तो अपना पूरा ध्यान सांस पर केंद्रित करें। साक्षी भाव से, शांतचित से, प्रेमपूर्वक अंदर जाते साँस को और बाहर निकलते साँस को देखें। और दोनों नासिका की भीतरी दीवार पर श्वास लेने और छोड़ने की संवेदना की अनुभूति करें। यदि ऐसा अनुभव होता है, तो

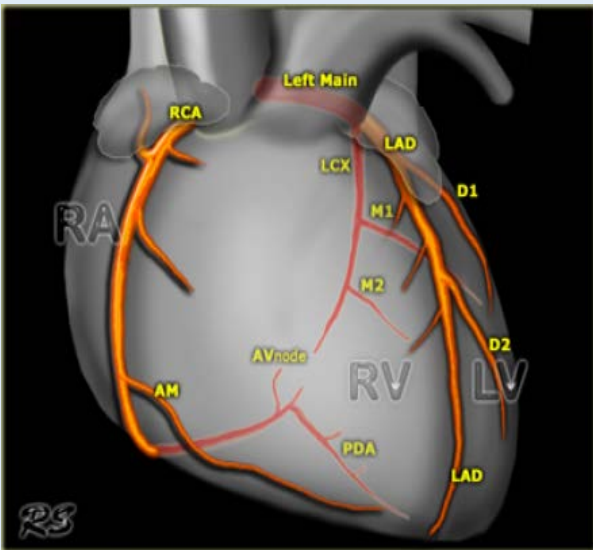
मान ले की आपका ध्यान केन्द्रित हो गया है ।

अब आप अपनी सांसों पर की एकाग्रता को और बढ़ाते हैं, तो एक और अनुभव होगा। आप जो सांस अंदर लेते हैं वह ठंडी होती है और जो सांस छोड़ते हैं वह गर्म होती है। अब शांति से अंदर जानेवाली साँस की ठंडक को और बाहर निकलती साँस की गर्मी को महसूस करें। यदि ऐसा अनुभव होता है, तो फिर मान लें कि आपका मन शांत, स्थिर और एकाग्र हो गया है। सिर से पैर तक सभी स्नायुओं को ढीला छोड़ दें और शिथिलता का भी अनुभव करें।

### राजयोग मेडिटेशन की विधि:-

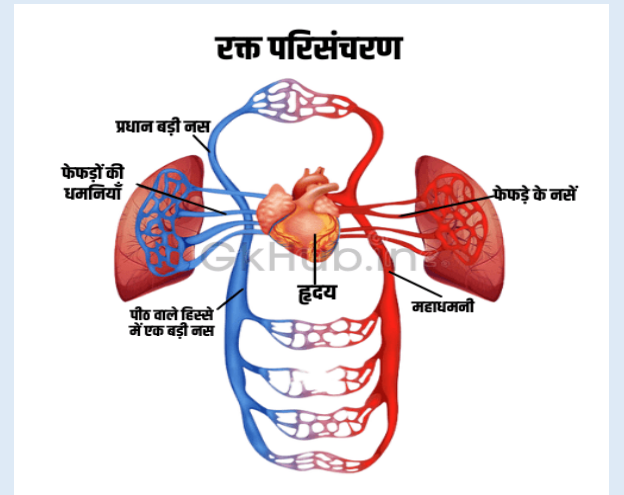
अब अपने मन से ईर्ष्या, द्वेष, नफरत, तनाव, चिंता जैसी नकारात्मक भावनाओं को दूर करें और निम्नलिखित स्वसूचन (Autosuggestion) उचित मनोचित्रण (Visualization) के साथ धीमी गति से अपने आप को दें।

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 हृदय की धमनीओं (Coronary Arteries) के सभी ब्लॉकेज धीरे-धीरे दूर हो रहे हैं... मेरे हृदय की सभी धमनियां (Arteries) अब साफ हो रही हैं और साथ साथ मेरे हृदय की मांसपेशियों को पर्याप्त मात्रा में रक्त पहुंचा रही है... हृदय की सभी धमनियां अब पर्याप्त रूप से लचीली (Flexible) हो गई हैं जिस से उसमें से खून आसानी से बह सके... खून के जरिए मेरे दिल की हर एक कोशिका को पर्याप्त पोषक तत्व (Nutrients) के साथ - प्राणवायु (Oxygen) भी मिल रहा है... मेरे दिल की धड़कनकी गति (Heart Rate) सामान्य है... और मेरे दिल की हर धड़कन



और संकुचन के साथ, पर्याप्त रक्त का पंपिंग हृदय की महाधमनी (Aorta) में हो रहा है... महाधमनी से बहता हुआ रक्त धमनियों की शाखा, प्रशाखा और केशिकाओं 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 ऑक्सीजन मिल रहा है... मेरा ऊपरी

(Systolic) और साथ ही निचला (Diastolic) ब्लडप्रेसर भी सामान्य है...

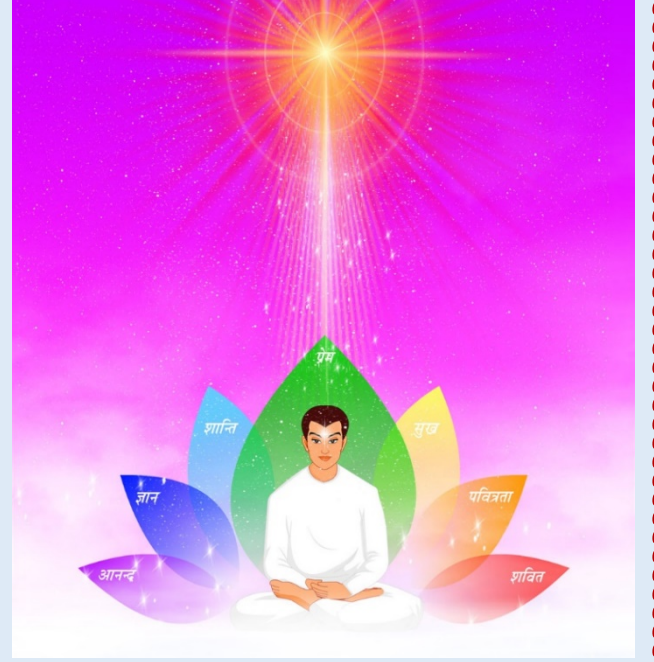
उपरोक्त स्वसुचन और मानसदर्शन के बाद निम्नलिखित द्रढ़ निर्धार करें:-

सकारात्मक जीवनशैली और तनाव मुक्त जीवन अपनाने के लिए मेरी इच्छा अब प्रबल है हो रही है... मैं सुबह जल्दी उठता हूं और रोज टहलने जाता हूं... 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 सब्जियां, 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... मैं अपने मन को स्थिर, शांत और सरल रख सकता हूं... 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 अभ्यास को करने से अर्धजागृत मन पर गहरा प्रभाव पड़ता है और हृदय स्वस्थ रहता है। साथ ही ब्लडप्रेसर को भी नियंत्रित किया जा सकता 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 हृदय को स्वस्थ रखने में जरूर मदद मिलेगी।

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

ब्र. कु. प्रफुल्लचंद्र

(M) +91 98258 92710