

तनाव और चिंता से मुक्त रहने के लिए राजयोग का अभ्यास

परिचय:

हमारे सर्वांगी स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए; मानसिक स्थिति को सुधारने के लिए; रोग-प्रतिकारक शक्ति को बढ़ाने के लिए; लम्बी आयु के लिए; ज्यादा सक्रीय और रचनात्मक होने के लिए आज हमारे लिए तनाव और चिंता से मुक्त रहना महत्वपूर्ण हो गया हैं। जब हमारे तनाव और चिंता की मात्रा बढ़ जाती है, तो हम शारीरिक तथा मानसिक बिमारियों से ग्रस्त हो जाते हैं और अपने लिए खतरा मोड लेते हैं।



तनाव का शरीर और मन पर विपरीत असर:

जब हम तनाव ग्रस्त हो जाते हैं, तब मस्तिष्क (Brain) में, रासायनिक और भौतिक, दो तरह के परिवर्तन होते हैं जो हमारे कामकाज को प्रभावित करते हैं। तनाव के दौरान मस्तिष्क के भीतर कई रसायन का संतुलन बिगड़ जाता हैं, जिस में Serotonin, Melatonin, Dopamine, Epinephrine इत्यादि मुख्य हैं। इन रसायनों की मात्रा का संतुलन बिगड़ने से कई रोग होने की सम्भावना बढ़ जाती है, जैसे की हृदय की गति तेज होना, उच्च रक्तचाप, रोग प्रतिकारक शक्ति कमजोर होना, पेट में अल्सर होना, स्ट्रोक, अस्थमा, कैंसर और हृदय की बीमारी होना। इसके अलावा तनाव से मांसपेशियों का तन जाना (Stiffness), सिरदर्द, माइग्रेन और अन्य Neuro Muscular तथा Masculo-

Skeletal बिमारी का होना। तनाव पाचन तंत्र पर भी प्रतिकूल प्रभाव डालता है और आपको सामान्य से अधिक या कम खाने के लिए प्रेरित करता है। मिचली, पेट दर्द, वमन, छाति की जलन, कब्जियात, अम्लरोग या डायरिया होने की संभावना बढ़ जाती हैं।

तनाव के विभिन्न शारीरिक प्रभावों के अलावा, यह कई मानसिक और भावनात्मक समस्याओं को भी बढ़ावा देता है, जैसे की निराशा, चिंता, हताशा, बिना कारण का भय और दहशत का हमला। तनाव किसी को एकाग्रता में कठिनाई या निर्णय लेने तथा बातों को याद रखने में मुश्किलें पैदा कर सकता है। तनाव दूसरों के साथ के व्यवहार को भी प्रभावित कर सकता हैं, जैसे की चिड़चिड़ापन, बहुत जल्दी से हताश हो जाना तथा संबंधों में घर्षण होना। इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि तनाव और चिंता को नजर अंदाज न करें, क्योंकि वे हमारे सर्वांगी स्वास्थ्य और स्फूर्ति के ऊपर बहुत बड़ा असर डालता हैं।

तनाव प्रबंधन की सरल विधि:

कई प्रकार की शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, बौद्धिक, योगिक विधियों का प्रयोग तनाव तथा चिंताओं के प्रबंधन के लिए किया जाता है, लेकिन सबसे ज्यादा प्रभावशाली तथा लाभप्रद विधियों में से एक है राजयोग ध्यान की विधि जो हमारे मन को शिथिल करने के लिए, हमारा आंतरिक परीक्षण करने के लिए, हमारे विचार और अभिगम को सकारात्मक बनाने के लिए

प्रोत्साहित करती हैं। इस ध्यान का अभ्यास करने से हमारी आंतरिक सकारात्मक शक्तियों का विकास होता है जिससे हम तनाव, व्यग्रता और चिंताओं से मुक्त रहते हैं। यह विधि हमारे जीवन में सकारात्मक एवं रचनात्मक परिवर्तन लाकर जीवन को स्वस्थ, सुख-शांति संपन्न बना देती हैं। केवल 15 मिनट के लिए यह राजयोग का अभ्यास दिन में दो बार करने से हमें तनाव, व्यग्रता और चिंता से मुक्ति दिलाना निश्चित कर देता है।

ध्यान के अलावा नियमित रूप से हल्की कसरत करना, जैसे कि चलना, योगासन करना या तैरना, भी तनाव के लिए फायदेमंद है। नियमित व्यायाम आपकी नींद को बेहतर बनाने में भी मदद करता है, जिसका तनाव, निराशा तथा चिंताओं पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

अब यह साबित हो गया है कि हम जो खाना खाते हैं उसका हमारे मन की स्थिति पर बहुत प्रभाव पड़ता है। जैसा आप खाते हैं वैसा ही आप सोचते हैं और व्यवहार करते हैं। इसलिए हमें शुद्ध, सात्विक, संतुलित, पौष्टिक भोजन लेना चाहिए, जो हरे पत्तेवाली सब्जियों तथा फलों से भरपूर हो। सात्विक आहार का मतलब यह है कि भोजन प्याज, लहसुन तथा खूब ज्यादा मसालों से मुक्त होना चाहिए। मांसाहारी भोजन का भी त्याग करना चाहिए। ऐसा भोजन हमारे तनाव को कम करने में मदद रूप होता है।

राजयोग मेडिटेशन के अभ्यास के लिए हम शिथिलीकरण (Relaxation) करने की, स्वयं को सुझाव (Auto-suggestion) देने की तथा मनोचित्रण (Visualization) करने की निम्नलिखित विधि को अपनाएं।

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

सांस लेने की यह पूरी क्रिया पेट से ही करनी होती है। इसलिए इसे उदरीय 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 देखे। और दोनों नासिका की भीतरी दीवार पर सांस 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 सांस 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 का अभ्यास:

अब आप अपना ध्यान सांस पर से हटा लीजिये, अन्दर की ओर ले जाइए और अपने मस्तिष्क के केंद्र पर स्थिर कीजिए। इस स्थान पर अपने आप को एक प्रकाश बिंदु के रूप में देखीए। इस दृश्य के साथ पुष्टि (Auto-Suggestions) करें की

"पांच जड़ तत्वों से बने हुए यह भौतिक नाशवंत शरीर से भिन्न में एक अति सूक्ष्म चैतन्य शक्ति आत्मा हूँ... मैं एक टिमटिमाते तारे की तरह एक चमकता हुआ ज्योतिर्बिंदु हूँ... मैं एक अनादि, अविनाशी हस्ती हूँ... मेरा अस्तित्व अनादी समय से है

और अनंत तक बना रहेगा... मूल रूप से मैं आत्मा शांत स्वरूप हूँ... शांति मुझ आत्मा के सबसे महत्वपूर्ण जन्मजात (innate) गुणों में से एक है... शांति मेरा जन्मजात मौलिक स्वभाव है... मैं शांति संपन्न आत्मा हूँ.... शांति के सागर, सर्वशक्तिमान शिव परमात्मा की संतान होने के कारण मैं मास्टर शांतिसागर हूँ... छठवें ब्रह्मतत्व से सर्जित परमधाम, जो की परमशांति का धाम भी हैं, उस शान्तिधाम की मैं निवासी हूँ.... मैं शान्तिधाम की निवासी होने के कारण अशांत कैसे



हो सकती हूँ?... इसके अलावा पवित्रता, प्रेम, आनंद, शक्ति, संतोष भी मेरी आत्मा के जन्मजात गुण हैं.... वो सब अब मेरे जीवन में प्रत्यक्ष हैं.... मैं उन सभी का गहराई से अनुभव कर रही हूँ

अध्यात्म विज्ञान और राजयोग ध्यान की शिक्षा जब से मैंने ब्रह्माकुमारीज़ में पाई हैं तब से मुझ में बहुत ही गहरे आध्यात्मिक ज्ञान की समज विकसित हुई है.... मैंने स्वयं को और बाहरी दुनिया को देखने की एक नई सकारात्मक और रचनात्मक दृष्टि प्राप्त की है.... अब मैं अच्छी तरह से समझ गया हूँ कि परिस्थितियां, हालते, घटनाएं, अन्य व्यक्ति मेरे तनाव या चिंता के लिए जिम्मेदार नहीं हैं..... लेकिन मेरे नकारात्मक संकल्प, मेरा नकारात्मक दृष्टिकोण, मेरी नकारात्मक भावनाएँ उसके लिए जिम्मेवार



हैं.... मेरी आंतरिक शक्ति की कमी, परिस्थिति के साथ अनुकूलन का अभाव मेरे तनाव और व्यग्रता का कारण हैं... अब मेरी समझ स्पष्ट हो चुकी है.... अब मैं सबसे नकारात्मक व्यक्ति में भी सकारात्मक गुणों को देख सकता हूँ.... सबसे ज्यादा विपरीत परिस्थिति को भी मैं पार कर सरलता से आगे बढ़ सकता हूँ.... अब मेरे पास पर्याप्त मात्रा में हिम्मत तथा उत्साह है.... अब मैं प्रत्येक परिस्थिति का अच्छे से अच्छा लाभ उठा सकती हूँ.... सभी परिस्थितियों को मैं सकारात्मक दृष्टि से देख सकती हूँ.... मेरे रवैये और इरादे अब सकारात्मक हैं... मैंने प्रत्येक परिस्थिति का सकारात्मक रूप से मूल्यांकन करना अब सिख लिया है.... अब स्वयं को परवर्तित करने, सब के साथ ताल-मेल बढ़ाने, तथा प्रत्येक परिस्थिति का सामना करने के लिए मैं सक्षम हूँ.... अब मेरे अन्दर बहुत धैर्यता और सहनशीलता हैं.... जिससे मेरी चिंताएं कम हो गई हैं.... अब हर तरह की चिंताओं से मैं मुक्त हूँ...



अब मेरी समझ में आ गया है कि मैं इस विश्व में अद्वितीय हूँ... मेरा इस विश्व नाटक में पार्ट भी अद्वितीय है.... इसलिए मैं अब अपनी तुलना दूसरों के साथ नहीं करती... इसी लिए अब मैं लघुताग्रंथि, गुरुताग्रंथि एवं ईर्ष्या जैसे नकारात्मक भाव से मुक्त हूँ...

अब मैंने महसूस किया है कि मैं आत्मा, मेरे रूहानी पिता, सर्वशक्तिमान शिव परमात्मा की संतान हूँ.... मुझे लगता है कि सर्वशक्तिमान ईश्वर हमेशा मेरे साथ पथ प्रदर्शक के रूप में सदा मौजूद हैं... वह मेरी ताकत है....



अब मैं किसी भी तरह के भय से मुक्त हूँ.... कोई परिस्थिति, कोई भी हालात, कोई भी व्यक्ति मेरी सहमति के बिना मुझमें तनाव पैदा नहीं कर सकता है..."

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

बी.के.प्रफुलचंद्र

(M) +91 98258 92710