

# डिप्रेशन से मुक्ति के लिए सहज राजयोग का अभ्यास

डिप्रेशन एक मानसिक बिमारी है, जो आज विश्व में महामारी का स्वरूप ले चुकी है। अंतिम जानकारी के अनुसार आज विश्व में प्रत्येक चार व्यक्ति में से एक व्यक्ति डिप्रेशन से प्रभावित है। विशेष रूप से युवाओं में इसका प्रमाण ज्यादा है, जो



एक चिंता का विषय है। विश्व में डिप्रेशन के कारण आत्महत्या का प्रमाण भी दिन प्रति दिन बढ़ता जा रहा है। विज्ञान द्वारा भी अब यह सिद्ध हो चुका है कि डिप्रेशन के कारण उत्पन्न होते नकारात्मक विचारों तथा चिंता के कारण शरीर की अंतःसावी ग्रंथियों के होर्मोन्स के स्राव की मात्रा भी खूब बढ़ जाती है। इसलिए अब यदि इसका अचूक उपाय नहीं किया गया तो बहुत ही विकट परिस्थिति खड़ी होगी, ऐसा विशेषज्ञों का मानना है। मनोचिकित्सक तथा मनोवैज्ञानिक उसके इलाज के लिए पूरी निष्ठा से प्रयत्न कर रहे हैं। उसके आंशिक परिणाम भी प्राप्त हो रहे हैं। लेकिन इस इलाज के साथ-साथ यदि, भारतीय संस्कृति की महान विरासत के समान, राजयोग के अभ्यास को भी जोड़ दिया जाय तो बहुत प्रभावशाली परिणाम प्राप्त कर सकते हैं। 'मानसिक बिमारी हुई है' यह बात जाहिर हों जाने के डर से लोग इस बिमारी का इलाज कराने से डरते हैं। यदि हम सब साथ मिलकर इस रोग से लड़ेंगे और इसके बारे में जागृति फैलाएंगे तो हम निश्चित रूप से बिमारी पर विजय प्राप्त कर सकेंगे।

**डिप्रेशन के लक्षण:** एकाग्रता की कमी; अनिद्रा अथवा जरूरत से ज्यादा नींद; रात को नींद उड़ जाना; चिड़चिड़ापन; आक्रमकता;

असहायपन का अनुभव; थकान का अनुभव; खुद अनुपयोगी या महत्वहीन हैं- ऐसा एहसास; आत्महत्या का विचार; परिवार तथा मित्रों से दूर रहना; अपराध बोझ का एहसास, 'जिंदगी व्यर्थ है' ऐसी भावना, भूख न लगना या ज्यादा खाना, सिरदर्द,

कमरदर्द या पूरा शरीर दुखना इत्यादि। इसमें से कुछ लक्षण दिखाई दें तो डिप्रेशन होने की पूरी संभावना है। उसका तुरंत इलाज करना उचित रहेगा।

## डिप्रेशन का अचूक उपाय- सहज राजयोग का अभ्यास : --

अब मनोचिकित्सक भी मानने लगे हैं कि डिप्रेशन जैसे मनोरोग का इलाज मेडिटेशन से कर सकते हैं। हमारे देश में ध्यान तथा योग के अभ्यास की कई पद्धतियां प्रचलित हैं, जैसे की पतंजली अष्टांग योग, विपश्यना, ट्रान्सीडेंटल मेडिटेशन, सुदर्शन क्रिया, कुंडलिनी योग, इत्यादि। इन सब मेडिटेशन की विधियों से चेतना की उर्जा का व्यय रुक जाता है तथा मन की स्थिरता तथा एकाग्रता भी बढ़ती है, जिसके कारण डिप्रेशन में जरूर राहत मिलती है। परंतु ब्रह्माकुमारी विश्वविद्यालय के द्वारा जो सहज राजयोग सिखाया जाता है उस राजयोग के अभ्यास से डिप्रेशन के दर्दियों को बहुत फायदा हो रहा है। इसका मूल कारण यह है कि राजयोग के अभ्यास में व्यक्ति अपना देहभान भूलकर अपनी आत्मिक स्मृति में स्थित होकर प्रेमपूर्वक परमात्मा के साथ गहरे संबंध से जुट जाता है। हम सब जानते हैं कि परमात्मा शक्तियों के, गुणों के, मूल्यों

के तथा ज्ञान के असीम सागर हैं। ऐसी परमशक्ति के साथ जब आत्मा का संबंध जुट जाता है तब आत्मा ज्ञान से, शक्तियों से एवं मूल्यों से संपन्न बन जाती है, जिसके कारण व्यक्ति की अंदर की उर्जा बढ़ जाती है और उसके विचार तथा द्रष्टिकोण सकारात्मक बन जाता है। उसका आत्मविश्वास तथा मनोबल ज्यादा मजबूत होता है और व्यक्ति धीरे धीरे डिप्रेशन से मुक्त हो जाता है। दूसरी चिकित्सा के साथ यदि सहज राजयोग का निम्नवर्णित अभ्यास दिन में कम से कम दो बार नियमित रूप से किया जाय तो डिप्रेशन से जरूर तेजी से स्थायी मुक्ति मिलेगी।

### योगाभ्यास :

आरामदायक आसन में बैठें.... गहरी साँस लें.... साँस लेते समय पेट बाहर आए



तथा साँस छोड़ते समय पेट अंदर जाना चाहिए... अपने ध्यान को इस श्वसनक्रिया पर केन्द्रित करें.... अन्दर बहार आने-जानेवाली साँस के प्रवाह को नासिका की अंदर की दीवाल पर अनुभव करने का प्रयत्न करें.... साँस पर की आपकी एकाग्रता को और बढ़ाएं और अंदर जानेवाली हवा की ठंडक तथा बाहर निकलनेवाली हवा की उष्णता की अनुभूति करें... मैं अपेक्षा रखता हूँ कि ऐसा अनुभव आप कर रहे होंगे.... अब आपका मन शांत,

स्थिर और एकाग्र हो गया है..... अब साँस पर से अपना ध्यान हटाकर उसे भृकुटी के पीछे, मगज के मध्यमबिंदु पर केन्द्रित करें.... यहाँ आप अपने आपको एक स्वयं प्रकाशित चमकता सितारा समान बिंदु के रूप में मन की आँखों से देखें.....

अब दृढ संकल्प के साथ मनोचित्रण करें... मैं इस स्थूल शरीर से भिन्न एक अति सूक्ष्म, स्वयं प्रकाशित, चमकते सितारे के समान, ज्योतिबिंदु आत्मा हूँ.... मैं आत्मा शाश्वत, सनातन, अजर, अमर, अविनाशी हूँ.... मेरा अस्तित्व अनादि काल से है और अनंतकाल तक रहेगा..... मैं आत्मा मूलरूप से शान्त स्वरूप हूँ..... शांति मेरा स्वधर्म है.... मैं आत्मा शांति से संपन्न हूँ..... शांति के सागर परमपिता शिव परमात्मा की संतान, मैं



आत्मा मास्टर शांतिसागर हूँ..... परमधाम, शांतिधाम मेरा असली मूलवतन (घर) है.... शांतिधाम की निवासी मैं आत्मा अशांत कैसे हो सकती हूँ??? इस शांतिधाम में सर्वत्र सुनहरा दिव्य लाल प्रकाश छाया हुआ है..... चारों ओर गहन शांति, नीरव शांति का साम्राज्य है..... यहाँ मुझ आत्मा के पिता शिव परमात्मा महाज्योति स्वरूप मेरी समक्ष बिराजमान है..... शांति एवं शक्ति की प्रखर तरंगे शिव परमात्मा से चारों ओर प्रवाहित हो रहे हैं..... मुझ आत्मा को यह तरंग स्पर्श कर रहे हैं..... मैं आत्मा अनहद शांति और शक्ति से संपन्न हो रही हूँ..... मुझे शांति की गहन

अनुभूति हो रही है..... मैं आत्मा शांति और अपार शक्ति की स्वामी बन रही हूँ.....मुझे आत्मा से शांति और शक्ति की किरणें चारों ओर फैल रही हैं....

इस ईश्वरीय ज्ञान से अब मुझे नयी सकारात्मक दिशा प्राप्त हुई है.... स्वयं को और दुनिया को देखने की एक नयी आंतरिक द्रष्टि मिली है.... अब मैं नकारात्मक व्यक्ति में भी सकारात्मकता देख सकती हूँ... विपरीत परिस्थिति में भी आगे जाने की हिम्मत प्राप्त हुई है..... हरेक परिस्थिति और घटना का हिम्मत से सामना करने की क्षमता अब मैंने पाई है.... मेरा रवैया अब सकारात्मक बन गया है.... मेरे और दुसरे के जीवन में बनती हरेक घटना का सकारात्मक मूल्यांकन करने की नई द्रष्टि मुझे प्राप्त हुई है.... अब मैं आवश्यकता अनुसार हर व्यक्ति के साथ तालमेल रख सकती हूँ.... और कोई भी परिस्थिति या चुनौती के बिच स्वस्थ रहती हूँ.... धीरज और सहनशीलता से संपन्न होने के कारण मैं आत्मा हरेक परिस्थिति का सामना करने के लिए समर्थ हूँ.... मैं अनुभव कर रही हूँ की सर्वशक्तिमान परमपिता परमात्मा मेरी साथ ही है और मुझे मार्गदर्शन कर रहे हैं, समर्थ बना रहे हैं.... मैं आत्मा अब भयमुक्त हुई हूँ.... अब कोई व्यक्ति, प्रसंग, परिस्थिति या घटना मुझे अशांत और दुःखी नहीं कर सकती.... मुझे विश्वास है कि जीवन में कोई विपरीत स्थान, परिस्थिति या घटना का सामना मैं पूरी स्वस्थता और शांतिपूर्वक कर सकूँगी.... जीवन के लक्ष और ध्येय के प्रति मेरी समझ अब स्पष्ट है..... जिससे मेरा आत्मविश्वास मुझे पुनः प्राप्त हुआ है...

मेरा रवैया अब बिलकुल सकारात्मक होने से कोई भी नकारात्मक या व्यर्थ संकल्प-

विकल्प से मैं अब मुक्त हुई हूँ.... मेरी निद्रा नियमित हुई है, अब मैं अच्छी तरह सप्रमाण मात्रा में नींद ले सकती हूँ..... मेरी दैनिक क्रिया पर अच्छी तरह ध्यान केन्द्रित कर सकती हूँ..... मेरी भूख सामान्य हो गई है.... मैं समतोल आहार का आनंद ले सकती हूँ.... मेरी आशाओं को नयी उचाई मिली है और मैं अब आशावादी हूँ.... इससे ज्यादा अच्छा क्या हो सकता?

वाह! अब मैं आत्मा निराशा के काले बादल से मुक्त हो गई हूँ ....मेरे परलौकिक पिता शिव परमात्मा के दिव्य प्रकाश और शक्ति से भरपूर बन रही हूँ.... प्यारे शिवपिता आपका खूब खूब शुक्रिया.... आभार....

-----000-----

बी.के. प्रफुलचंद्र शाह

(M) +91-9825892710