

# तनाव प्रबंधन का असरकारक मार्ग राजयोग मेडिटेशन

तनाव तथा चिंता आज के समय की एक वैश्विक समस्या बन गई है। आज शायद ही ऐसा कोई इन्सान होगा जो तनाव से संपूर्ण रूप से मुक्त हो। तनाव प्रबंधन के लिए आज कई प्रकार की शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, बौद्धिक तथा



यौगिक पद्धतियों का और साथ-साथ मेडिकल चिकित्सा का प्रयोग किया जाता है। उनके थोड़े-बहुत परिमाण भी मिल रहे हैं, परन्तु इन सब के साथ साथ यदि राजयोग मेडिटेशन का प्रयोग किया जाए तो बहुत ही अच्छा असरकारक परिणाम मिल सकता है। राजयोग हमें मन का आंतरिक परिक्षण करने के लिए प्रोत्साहित करता है और वह भी आलोचना के साथ नहीं, लेकिन ईमानदारी और सहानुभूति के साथ। इस ध्यान का अभ्यास हमारे आंतरिक हिलिंग पावर (Healing Power) को जाग्रत कर तनाव, चिंता, व्यग्रता, बेचैनी तथा भय से हमें मुक्त करता है। साथ-साथ हमारे मन को सकारात्मक और रचनात्मक बनाता है। इसलिए हम तनाव प्रबंधन के लिए जो भी कुछ करते हों लेकिन यदि उसके साथ-साथ प्रति दिन, नियमित रूप से, दिन में दो बार 15-15 मिनिट का समय निकालकर राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास करते हैं तो निश्चितरूप से तनाव तथा चिंता से मुक्त हो सकते हैं।

इस राजयोग मेडिटेशन के अभ्यास की शुरुआत हम हमारे शरीर तथा मन के शिथिलिकरण (**Relaxation**) से करेंगे, जो

हमारे मन को शांत, स्थिर और एकाग्र रखने में मददरूप होगा।

आरामदायक अवस्था में शरीर को ढीला छोड़ कर बैठें। दोनों नासिका के द्वारा लगभग डेढ़ सेकंड में अथवा ४ की

गिनती तक साँस अंदर ले। उसके बाद आधा या पौने सेकंड के लिए अथवा २ की गिनती तक साँस को फेफड़े में रोक कर रखें। उसके बाद दो सेकंड में अथवा ५ की गिनती तक साँस को हल्के से धीरे-धीरे दोनों नासिका से बाहर निकालें। फिर साँस लेने का एक और नया चक्र शुरू करने से पहले आध से पौने सेकंड अथवा दो की गिनती तक रुक जाइए।

साँस लेने की पूरी क्रिया को पेट से करना है। इसलिए इसे उदरीय श्वसन भी कहा जाता है। जब आप साँस लेते हैं, तो पेट को धीरे-धीरे बाहर आने दें और जब आप साँस बाहर निकालते हैं, तो पेट को अंदर की तरफ जाने दें। साँस की रिधम सेट होने के बाद अपने समग्र ध्यान को अपने साँस पर केंद्रित कर दो। साक्षीभाव से, शांति से, प्रेम पूर्वक साँस को भीतर और बाहर निकलते हुए देखते रहिए। साँस पर ध्यान केंद्रित रखें और अंदर जानेवाले श्वाश का और बाहर निकलने वाले उच्छ्वास के प्रवाह के स्पर्श और उसकी सर्वेदना का अनुभव दोनों नासिका के अंदर की दीवाल पर करने का प्रयास कीजिए। यदि यह अनुभव होता है, तो समझें कि आपका ध्यान केन्द्रित हुआ है।

अब आप की साँस पर की एकाग्रता को और बढ़ाएँगे तो दूसरा एक अनुभव होगा। जो साँस आप अंदर ले रहे हैं वह थोड़ा ठंडा है और जो उच्छ्वास आप बाहर निकाल रहे हो वह थोड़ा गरम है। शांत चित्त से अब अंदर जानेवाली साँस की ठंडक का और बाहर निकलते उच्छ्वास की गर्माहट का अनुभव नासिका की अंदर की दीवार पर करने का प्रयास करें। यदि यह अनुभव होता है, तो मान लीजिए कि आपका मन शांत, स्थिर और एकाग्र हो गया है। आपके पैर से सिर तक के सभी स्नायुओं को ढीला छोड़ दें और शिथिलता का अनुभव करें।

### **मेडिटेशन के अभ्यास में निम्नलिखित स्वसूचन और मनोचित्रण की विधि को अपनाएं :**

अब अपने ध्यान को साँस पर से हटाकर मस्तिष्क के बीच और ललाट के पीछे के भाग में केन्द्रित करें। इस स्थान पर स्वयं को एक स्वप्रकाशित ज्योतिर्बिंदु के रूप में मन की आँखों से देखें। साथ में अपने भौतिक शरीर का भी मनोचित्रण करें। इसके बाद द्रढतापूर्वक निचे दिए गए स्वसूचन खुद को दें।

“पाँच तत्वों से बने हुए इस नाशवंत भौतिक शरीर से भिन्न मैं, एक जगमगाते सितारे के समान, चैतन्य शक्ति आत्मा हूँ... मेरा अस्तित्व अनंत काल से है और अनंतकाल तक रहनेवाला है..... क्योंकि मैं एक अजर, अमर, अविनाशी आत्मा हूँ.... मूल रूप से मैं आत्मा शांत स्वरूप हूँ..... शांति तो मेरा जन्मजात स्वधर्म है..... मैं शांति से भरपूर हूँ..... शांति के सागर, सर्व शक्तिवान परमपिता शिव परमात्मा की संतान मैं आत्मा मास्टर शांति सागर, मास्टर सर्वशक्तिमान हूँ..... परमधाम, जो शांतिधाम भी है, मुझ

आत्मा का असली निवासस्थान है..... ऐसे शांतिधाम से आनेवाली मैं आत्म अशांत कैसे हो सकती हूँ?..... इसके अलावा पवित्रता, प्रेम, आनंद मुझ आत्मा के मूल संस्कार हैं, जो मुझमें अभी प्रगट हो रहे हैं..... इसका भी मैं सहज अनुभव कर रही हूँ ..... मैंने प्राप्त किए आध्यात्मिक ज्ञान और राजयोग की शिक्षा के कारण मुझ में एक दिव्य विवेक जाग्रत हुआ है.....मुझे नई सकारात्मक द्रष्टि मिली है..... मेरे जीवन के प्रति तथा बाह्यविश्व के प्रति विचार बदल गए हैं ..... अब मैं समझ गया हूँ की कोई परिस्थिति, घटना या अन्य कोई व्यक्ति तनाव या चिंताओं के लिए जवाबदार नहीं है, लेकिन मेरा नकारात्मक द्रष्टिकोण, मेरी नकारात्मक भावनाएं, मेरी आंतरिक कमजोरी और परिस्थिति के साथ अनुकूल होने की मेरी क्षमता की कमी ही मेरे तनाव, व्यग्रता तथा चिंता के लिए जवाबदार है.... अब मेरे विचार और मेरी मनोवृत्ति सकारात्मक बनी है ..... इसके कारण नकारात्मक व्यक्ति में भी मैं उसके अच्छे गुण देख सकता हूँ..... अब मैं पूरी हिम्मत और पूरे उत्साह के साथ प्रत्येक परिस्थिति का सरलता से सामना कर सकता हूँ तथा परिस्थितियों को सकारात्मक रूप से समझकर आगे बढ़ सकता हूँ.... प्रत्येक परिस्थिति या व्यक्ति के साथ अनुकूल होकर तालमेल बैठाने में अब मैं सक्षम हूँ..... मेरे अन्दर अब पर्याप्त धैर्य और सहनशक्ति आ गई है जिसके कारण अब मैं सभी चिंताओं से, तनाव से तथा व्यग्रता से मुक्त हूँ।

अब इश्वर के प्रति मेरी आस्था तथा निश्चय इतना दृढ हो गया है की मैं अनुभव कर रहा हूँ की सर्व शक्तिवान परमपिता शिव परमात्मा हमेशा पथ प्रदर्शक के रूप में मेरे साथ ही है..... वही मेरी शक्ति है... वही मेरी रक्षा कर रहे हैं.... अब मैं हर एक प्रकार के

तनाव, व्यग्रता, भय और चिंता से मुक्त हुआ हूँ..... कोई भी परिस्थिति, घटना या व्यक्ति मेरी अनुमति के बिना मुझ में तनाव उत्पन्न नहीं कर सकती है।”



बी.के. प्रफुल्लचन्द्र

सानडिएगो ; यु एस ए

(M) +91 98258 92710

