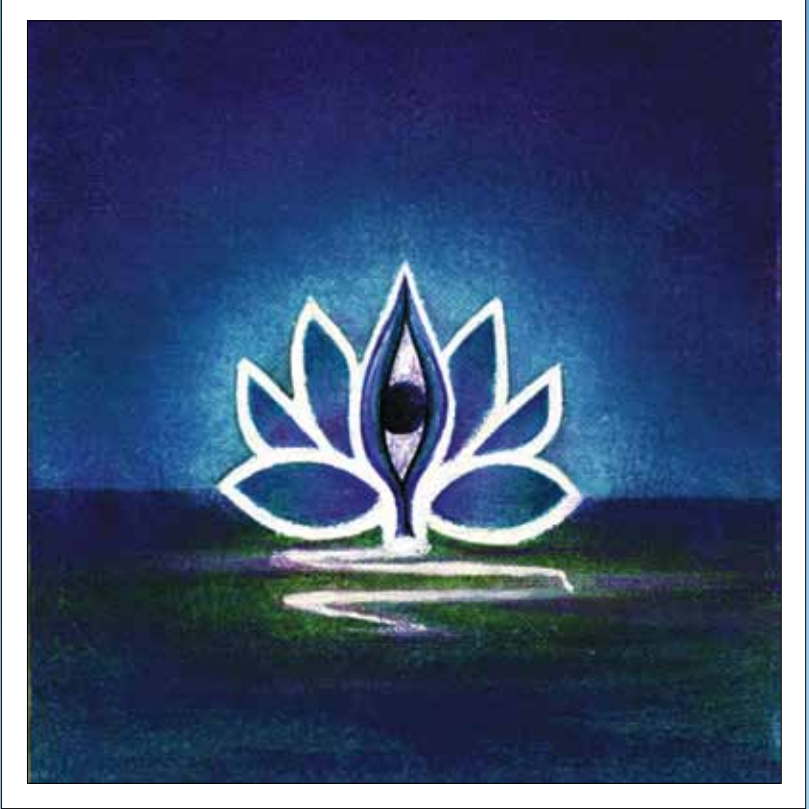


# योग निद्रा

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती



योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत



# योग निद्रा

ॐ, प्रेम, मंगलम्  
स्वाप्ती त्रिंजन



# योग निद्रा

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती



योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत

## योग निद्रा

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

बिहार योग विद्यालय द्वारा प्रकाशित

प्रथम संस्करण 1976

द्वितीय संस्करण 1978

तृतीय संस्करण 1987

योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट द्वारा प्रकाशित

चतुर्थ संस्करण 2002

पुनर्मुद्रण 2005, 2008

पंचम संस्करण 2013

पुनर्मुद्रण 2022

**प्रकाशक एवं वितरक**—योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, गरुड विष्णु,  
पी.ओ. गंगा दर्शन, फोर्ट, मुंगेर, बिहार

वेबसाइट: [www.biharyoga.net](http://www.biharyoga.net)  
[www.satyamyogaprasad.net](http://www.satyamyogaprasad.net)

मुद्रक—थॉमसन प्रेस (इंडिया) लिमिटेड, नई दिल्ली 110001

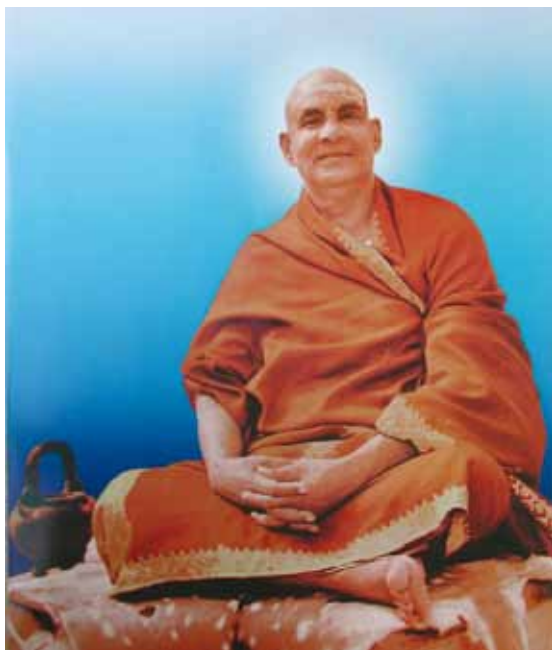
ISBN: 978-81-85787-53-4

© बिहार योग विद्यालय 1976, 1978, 1987, 2002, 2013

सर्वाधिकार सुरक्षित। योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट से लिखित अनुमति के बिना इस पुस्तक के किसी भी अंश का अन्यत्र मुद्रण या अन्य किसी रूप में प्रयोग वर्जित है।

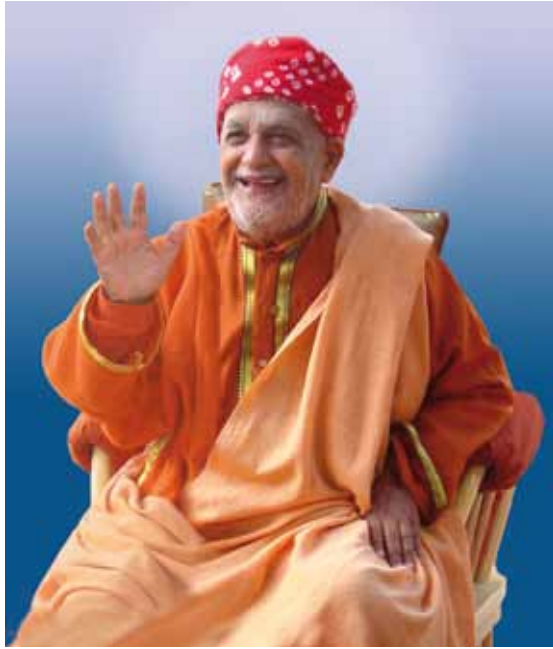
Satyananda Yoga® तथा Bihar Yoga® अन्तर्राष्ट्रीय योग मित्र मण्डल द्वारा पंजीकृत ट्रेडमार्क हैं। इस पुस्तक में उनके प्रयोग के लिए अनुमति ली गई है।

इस पुस्तक का उद्देश्य योगाभ्यासों की प्रासंगिक जानकारी उपलब्ध कराना है; यह अभ्यास-पुस्तक नहीं है और इसका प्रयोग स्वयं या दूसरों को सिखाने के लिए नहीं किया जाना चाहिए। योग का प्रशिक्षण कुशल मार्गदर्शन में लिया जाना चाहिए, जिसने इन अभ्यासों में दक्षता प्राप्त कर ली हो। शिक्षक और शिक्षण विधि के चयन का दायित्व अभ्यासी का है। बिहार योग विद्यालय किसी प्रकार भी अभ्यासी के चयन के लिए उत्तरदायी नहीं है।



## सविनय समर्पण

स्वामी शिवानन्द सरस्वती के चरणों में  
जिन्होंने स्वामी सत्यानन्द सरस्वती को योग के रहस्यों की शिक्षा दी



## नमो नारायण

योगविद्या भारतवर्ष की सबसे प्राचीन संस्कृति और जीवन-पद्धति है तथा इसी विद्या के बल पर भारतवासी प्राचीनकाल में सुखी, समृद्ध और स्वस्थ जीवन बिताते थे। जब से भारत में योग विद्या का ह्रास हुआ, तभी से भारतवासी गरीब, दुःखी और अस्वस्थ हैं। पूजा-पाठ, धर्म-कर्म से शान्ति मिलती है और योगाभ्यास से धन-धान्य, समृद्धि और स्वास्थ्य। भारत में सुख, समृद्धि, शक्ति और स्वास्थ्य के लिए हर व्यक्ति को योगाभ्यास करना चाहिए।

*h. n. s.*

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती  
रिखियापीठ, 2005



# विषय-सूची

<b>भूमिका</b>	1
<b>सैद्धान्तिक विवेचन</b>	
शिथिलीकरण की कला	11
मन का प्रशिक्षण	17
योग निद्रा के अनुभव	24
प्रत्याहार की प्रक्रिया	29
योग निद्रा और मस्तिष्क	37
अचेतन के प्रतीक	45
शरीर व मन से परे	55
समाधि की अवस्था में प्रवेश	61
<b>अभ्यास</b>	
अभ्यास की रूपरेखा	71
सामान्य सुझाव	76
योग निद्रा 1	83
योग निद्रा 2	92
योग निद्रा 3	103
योग निद्रा 4	112
योग निद्रा 5	125
सम्पूर्ण अभ्यास की रूपरेखा	138
योग निद्रा का संक्षिप्त कक्षा प्रतिलेखन	140
योग निद्रा का पूर्ण कक्षा प्रतिलेखन	148
चक्रों का मानस दर्शन	158
बच्चों के लिए योग निद्रा	165

## वैज्ञानिक अनुसंधान

निद्रा, स्वप्न और योग निद्रा	175
सम्पूर्ण मन का प्रशिक्षण	184
तनाव का प्रतिकार	191
मस्तिष्क के नियन्त्रक केन्द्र	196
योग निद्रा के उपचारात्मक प्रयोग	200
मनोदैहिक रोग	207
हृदय-सम्बन्धी रोग	213

## परिशिष्ट

तनाव और हृदय रोग	223
योग निद्रा तथा बायोफीडबैक	234
योग निद्रा के समय मस्तिष्क क्रिया की छवियाँ	244
योग निद्रा – चेतना की परिवर्तित दशा	251

## सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

263

# भूमिका

योग निद्रा तन्त्रों से व्युत्पन्न एक प्रभावशाली विधि है, जिसमें आप चेतन रूप से शिथिल होना सीखते हैं। योग निद्रा में निद्रा को विश्रान्ति नहीं समझा जाता। लोग जब एक प्याला कॉफी या किसी पेय पदार्थ या सिगरेट के साथ आरामकुर्सी पर लेटते हैं और अखबार पढ़ते या टेलीविजन का बटन दबाते हैं तो वे सोचते हैं कि हम विश्राम कर रहे हैं। परन्तु विश्रान्ति की वैज्ञानिक परिभाषा के रूप में इतना ही पर्याप्त नहीं है। ये केवल मनबहलाव के साधन हैं। वास्तविक विश्रान्ति का अनुभव इन सब अनुभवों से परे है। पूर्ण विश्रान्ति के लिए आपको सजग रहना चाहिए। यही योग निद्रा है, क्रियात्मक निद्रा की अवस्था।

योग निद्रा पूर्ण शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक विश्रान्ति लाने का एक व्यवस्थित तरीका है। योग निद्रा शब्द संस्कृत के दो शब्दों की व्युत्पत्ति है—योग का अर्थ होता है मिलन या एकाग्र सजगता और निद्रा का अर्थ है नींद। योग निद्रा के अभ्यास के दौरान ऐसा लगता है कि व्यक्ति सोया हुआ है, परन्तु चेतना सजगता के अधिक गहरे स्तर पर कार्य कर रही होती है। इस कारण से योग निद्रा प्रायः अतीन्द्रिय निद्रा या आन्तरिक सजगता के साथ गहरी विश्रान्ति समझी जाती है। निद्रा और जागरण की इस दहलीज पर अवचेतन और अचेतन आयामों के साथ सम्पर्क स्वतः घटित होता है।

योग निद्रा में अन्तराभिमुख होकर, बाह्य अनुभवों से दूर जाकर विश्रान्ति की अवस्था तक पहुँचा जाता है। यदि चेतना को बाह्य सजगता और निद्रा से पृथक् कर दिया जाए, तो वह अत्यन्त शक्तिशाली हो जाती है और इसका उपयोग अनेक तरीकों से किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, स्मरणशक्ति, ज्ञान तथा रचनात्मकता के विकास के लिए अथवा व्यक्ति के स्वभाव परिवर्तन के लिए।

पतंजलि के राजयोग में एक अवस्था का वर्णन किया गया है, जिसे प्रत्याहार कहते हैं, जिसमें मन और मानसिक सजगता का इन्द्रियों से सम्बन्ध विच्छेद कर दिया जाता है। योग निद्रा प्रत्याहार का एक अभ्यास है, जो गहन एकाग्रता एवं समाधि की उच्चतर अवस्था तक जाने का मार्ग प्रशस्त करता है।

## योग निद्रा का जन्म

जब मैं ऋषिकेश में अपने गुरु स्वामी शिवानन्द जी के साथ रहता था तो मुझे एक महत्वपूर्ण अनुभव हुआ, जिसके कारण मुझे योग निद्रा के विज्ञान को विकसित करने में रुचि पैदा हुई। मुझे एक संस्कृत विद्यालय में रखवाली करने के लिए नियुक्त किया गया था, जहाँ छोटे बच्चे वेदों का पाठ करना सीखते थे। जिस समय आचार्य बाहर गये होते, उस समय रातभर जागकर पहरा देना मेरी जिम्मेदारी थी। तीन बजे सुबह मैं गहरी निद्रा में चला जाता था और प्रातः छः बजे उठकर वापस आश्रम चला आता था। इस बीच लड़के चार बजे उठकर, स्नानोपरान्त संस्कृत स्तोत्रों का पाठ करते, परन्तु मैंने कभी उन्हें सुना नहीं था।

कुछ समय के बाद मेरे आश्रम में एक बड़ा आयोजन हुआ और उस संस्कृत विद्यालय के लड़कों को वैदिक मंत्रों का पाठ करने के लिए बुलाया गया। आयोजन के दौरान उन्होंने कुछ श्लोकों का उच्चारण किया, जिन्हें मैं नहीं जानता था, फिर भी कहीं से मैंने महसूस किया कि मैंने इन्हें पहले कभी सुना है। ज्यों-ज्यों मैं सुनता गया, यह भावना प्रबल होती गयी और मैं यह याद करने का व्यर्थ प्रयत्न करता रहा कि कब और कहाँ मैंने इन मंत्रों को सुना है। मुझे यह पक्का मालूम था कि मैंने इन्हें कभी पढ़ा या लिखा नहीं है, फिर भी वे मुझे कितने सुविदित लग रहे थे।

अन्ततः मैंने लड़कों के आचार्य से यह पूछने का निर्णय लिया, जो बगल में बैठे हुए थे कि क्या आप इसका अर्थ समझा सकते हैं। उन्होंने मुझसे जो कुछ कहा, उसने जीवन के प्रति मेरा सम्पूर्ण दृष्टिकोण ही बदल दिया। उन्होंने कहा कि सुपरिचित लगने की यह भावना बिल्कुल आश्चर्यजनक नहीं है, क्योंकि मेरे सूक्ष्म शरीर ने लड़कों को इन्हीं मंत्रों का पाठ करते हुए अनेक बार सुना है, जब मैं उनके विद्यालय में सो रहा होता था। यह मेरे लिए एक महान् रहस्योद्घाटन था। मैं तो समझता था कि ज्ञान इन्द्रियों के द्वारा प्रत्यक्ष रूप से सम्प्रेषित होता है, परन्तु इस अनुभव से मुझे यह बोध हुआ कि हम बिना किसी ऐन्द्रिय माध्यम के भी प्रत्यक्ष रूप से ज्ञान प्राप्त कर सकते हैं। इसी तथ्य से योग निद्रा का जन्म हुआ।

उस अनुभव से मेरे मन में आगे के विचार आये और एक अन्तर्दृष्टि प्राप्त हुई। मैंने यह अनुभव किया कि निद्रा पूर्ण अचेतन अवस्था नहीं है। जब व्यक्ति सोया रहता है, तब एक अन्तःशक्ति, एक प्रकार की सजगता बनी रहती है, जो बाहर की परिस्थितियों के प्रति पूर्णतः जागरूक और सतर्क रहती है। मैंने यह पाया कि मन को प्रशिक्षण देकर इस अवस्था का उपयोग करना संभव है।

## तांत्रिक उद्गम

इस अन्वेषण के बाद मैंने एक नयी दृष्टि से तंत्र शास्त्रों का अध्ययन आरंभ किया। मुझे कई ऐसे महत्वपूर्ण अभ्यास मिले, जिनके सम्बन्ध में लोगों को बहुत कम जानकारी है, इन अभ्यासों के प्रति मेरे मन में गहरी दिलचस्पी पैदा हुई। स्वयं उनका अभ्यास करने के बाद, मैंने योग निद्रा नामक एक नयी पद्धति की संरचना करने का निश्चय किया, जिसमें उन अभ्यासों का सार तो समाहित हो, पर जटिल अनुष्ठान न हों।

योग निद्रा का विशेष गुण था शरीर में चेतना का व्यवस्थित परिभ्रमण, जिसका उद्गम तन्त्र की गुह्य 'न्यास' पद्धति से हुआ। न्यास का अर्थ होता है 'रखना' या 'मन को उस बिन्दु पर ले जाना'। न्यास का अभ्यास बैठकर किया जाता था। इसमें विशेष मन्त्रों का प्रयोग होता था, जिन्हें शरीर के विभिन्न अंगों में स्थापित कर वहाँ मन्त्र के स्पन्दन का अनुभव किया जाता था। पहले उस अंग विशेष का नाम लिया जाता था, फिर उसे मानसिक रूप से देखा या स्पर्श किया जाता था, और मन्त्र को वहाँ स्थापित किया जाता था। न्यास, शरीर के विभिन्न अंगों में तांत्रिक अनुष्ठान की विधियों द्वारा उच्चतर सजगता या दिव्य चेतना का स्थापन कर शरीर के पवित्रीकरण का एक साधन था। उदाहरण के लिए, अंगुष्ठादि-षडंग-न्यास<sup>1</sup> हाथ में मंत्रों के स्थापन के लिए निम्नलिखित प्रकार से प्रयुक्त होता था -

अंगूठा - ॐ ह्राम् अंगुष्ठाभ्यां नमः

तर्जनी - ॐ ह्रीम् तर्जनीभ्यां स्वाहा

मध्यमा - ॐ ह्रूम् मध्यमाभ्यां वषट्

अनामिका - ॐ ह्रैम् अनामिकाभ्यां हुम्

कनिष्ठा - ॐ ह्रौम् कनिष्ठिकाभ्यां वौषट्

हथेली और हथेली का पृष्ठ भाग - ॐ ह्रः करतलकरपृष्ठाभ्यां फट्

इसी प्रकार हृदयी-षडंग-न्यास में शरीर के विभिन्न अंगों में कुछ निश्चित मंत्र प्रतिष्ठित किये जाते थे।

योग निद्रा का वर्तमान रूप, जिसका मैंने आविष्कार किया है, ऐसे लोगों को पारम्परिक न्यास के सम्पूर्ण लाभ उपलब्ध कराने में सक्षम है जो संस्कृत मंत्रों से अपरिचित हैं। योग निद्रा के अभ्यास में निहित असीम सम्भावनाओं को देखते हुए अब मैं यह कह सकता हूँ कि किसी भी धर्म या संस्कृति के लोग इसका अभ्यास कर इससे लाभ उठा सकते हैं। यह एक अन्तर्राष्ट्रीय अभ्यास है।

## योग निद्रा पर प्रयोग

इस अभ्यास का अन्वेषण करने के बाद से, मैंने इन विचारों को मान्य ठहराने के लिए अनेक प्रयोग किये हैं। सर्वप्रथम मैंने इसे स्वयं पर आजमाया और तब अन्य लोगों पर। मैंने एक एलसेशियन कुते को भी प्रशिक्षित करने में सफलता प्राप्त की। बाद में मैंने अपने कुछ शिष्यों एवं अनेक बच्चों पर प्रयोग किये, जब वे गहरी निद्रा में होते तब मैं उन्हें ज्ञान, अनुभव तथा निर्देशों का सम्प्रेषण करता।

मेरा सबसे दिलचस्प प्रयोग एक छोटे से बच्चे के साथ था, जो मेरे आश्रम में संन्यास के लिए आया था। मैं उसे स्कूल भोजना चाहता था, परन्तु उसने साफ मना कर दिया। वह बहुत शरारती लड़का था, पूरी तरह से बंदर था। सारा दिन वह वस्तुओं को तोड़ता-फोड़ता रहता, मेहमानों को तंग करता और दुर्घटनाओं को जन्म देता रहता। अन्ततः वह आश्रम के लिए इतना बड़ा दायित्व हो गया कि मैंने उस पर योग निद्रा का प्रयोग करने का निर्णय लिया।

मैं उसके सोने के लगभग तीन मिनट बाद उसके पास बैठकर गीता के पन्द्रहवें अध्याय का पाठ करने लगा। फिर जब वह सुबह उठता तो मैं उसे वही अध्याय पढ़वाता, जिसे वह बेमन से पढ़ता। एक सप्ताह बाद उसे वह पूरा अध्याय कण्ठस्थ हो गया। इसमें सफलता मिलने पर मैं उसे अन्य ग्रन्थ भी पढ़ाने लगा, और इस प्रकार जब वह गहरी निद्रा में सो रहा होता, तब मैं उसे श्रीमद्भागवत्, उपनिषद्, बाइबिल, कुरान, इंगलिश, हिन्दी, संस्कृत, जो कुछ मुझे आता था, उसे सिखाने में सफल हुआ।

अब वह लड़का इक्कीस वर्ष का है, मैंने उसे अमेरिका भेज दिया है। वह ग्यारह भाषाएँ बोलता है तथा अँग्रेजी में मुझसे बेहतर लिखता और व्याख्यान

देता है, जबकि वह स्कूल कभी नहीं गया। उसका सम्पूर्ण अध्ययन और शिक्षा उन दो वर्षों की अवधि में हुई जब मैं उसे योग निद्रा में सिखा रहा था। उसे यह याद भी नहीं है।

इसके बाद शीघ्र ही मैंने एक और प्रयोग किया। तीस लोग योग निद्रा का अभ्यास कर रहे थे और उनमें से दस लोग जोर से खर्राटे ले रहे थे। उस समय मैंने उन्हें निर्देश दिया, 'जब मैं हरि ॐ तत्सत् कहूँगा, तब तुम लोग अवश्य उठ जाना।' मैंने ऐसा दो बार कहा। योग निद्रा के समाप्त होने पर मैंने 'हरि ॐ तत्सत्' कहा और सभी लोग उठ कर बैठ गये, वे लोग भी जो शुरु से खर्राटे भर रहे थे। मैंने उनसे पूछा कि तुम कैसे उठ गये। उन्होंने कहा, 'अचानक'। उन्होंने अन्तिम या अभ्यास के बीच वाला हरि ॐ तत्सत् भी नहीं सुना था, पर किसी प्रकार उन्होंने फिर भी मेरे निर्देश का अनुसरण किया। अब, यह एक महत्वपूर्ण तथ्य है। इसका मतलब है कि जब तुम सोते हो, तब भी तुम्हारी आत्मा जाग्रत और सजग रहती है।

इन प्रयोगों से मैंने कुछ अपने ही निष्कर्ष निकाले हैं। हो सकता है सबसे गहरी निद्रा में भी किसी प्रकार की नींद न हो। जब तुम रात में गहरी नींद में होते हो तब संभवतः तुम स्वप्नावस्था की अपेक्षा अधिक सजग और अधिक शक्य होते हो। इसका मतलब है कि जब तुम सो रहे होते हो तब तुम उस मुकाबले अधिक सीख सकते हो जब तुम जगे होते हो, और इस प्रकार हम योग निद्रा का उपयोग मन के क्रमविकास के लिए करते हैं।

## मन को प्रभावित करना

यह कैसे होता है? उत्तर सरल है। जब विश्रान्ति सम्पूर्ण होती है तब ग्रहणशीलता अधिक होती है। जब चेतना सभी इन्द्रियों के सम्पर्क में होती है तो ग्रहणशीलता कम होती है। यही योग निद्रा का रहस्य है। बौद्धिकरण प्रक्रिया के कारण, जो ज्ञान मस्तिष्क में जाता है वह वास्तव में स्वयं को वहाँ अंकित नहीं कर पाता। परन्तु जब तुम अपने मन को थोड़ा-सा खींचते हो और एक ऐसी अवस्था में प्रवेश करते हो जहाँ तुम न तो गहरी निद्रा में होते हो, न ही पूर्णतः जागे हुए होते हो, उस समय जो भी प्रभाव मन में प्रवेश करते हैं, वे शक्तिशाली हो जाते हैं और वहीं रह जाते हैं।

ये मन के विभिन्न स्तर हैं। कोई मिट्टी अत्यन्त कड़ी होती है, कोई मिट्टी अत्यन्त नरम होती है। चेतन मन कड़ी मिट्टी के समान है, क्योंकि

इसमें बुद्धि और तर्क क्रियाशील होते हैं। बुद्धि वस्तुओं का विश्लेषण करने की प्रक्रिया है। यह सब कुछ स्वीकार नहीं करती, यह अस्वीकार भी करती है। परन्तु अधिक गहरी चेतना ऐसी नहीं है। जो भी प्रभाव तुम अवचेतन में बीजारोपित करते हो, उसे अस्वीकृत नहीं किया जा सकता। वह विकसित होगा और उसके प्रभाव तुम्हारे जीवन के प्रत्येक पक्ष को समृद्ध बनायेंगे।

इसलिए यदि तुम योग निद्रा में सो जाते हो, तो तुम्हें चिन्ता नहीं करनी चाहिए। दूसरी ओर हो सकता है यह अधिक शक्तिशाली हो। परन्तु तुम्हें एक बात अपने मन में रखनी चाहिए, “मैं सोऊँगा नहीं।” तुम्हें सोने की कोशिश नहीं करनी चाहिए। तुम्हें जागरूक रहने का प्रयास करना चाहिए, क्योंकि यदि तुम सोते हो तो वह योग निद्रा नहीं है।

मान लो, तुम एक टेप बजाते हो, परन्तु तुम सो जाते हो और कुछ नहीं सुनते। तब तुम्हें ऐसा करना चाहिए कि सुबह जब तुम उठते हो तब फिर से टेप बजाना चाहिए। उस रिप्ले को प्रत्यक्षतः ध्यानपूर्वक सुनो। यह चेतन और अचेतन के बीच सम्पर्क या पुल बनायेगा। इसी प्रकार भाषाएँ सीखी जाती हैं। तुम इस प्रकार कुछ भी सीख सकते हो। यदि तुम्हारी कुछ आदतें हैं, जिन पर तुम विजय पाना चाहते हो तो सबसे पहले अचेतन में उपयुक्त बीज या संकल्प को डालना चाहिए और तब तुम्हें चेतन अवस्था में उन्हें सुनना चाहिए। यह भविष्य के लिए यौगिक आत्म-रूपान्तरण का एक अत्यन्त महत्वपूर्ण विज्ञान है।

## यौगिक सम्मोहन की अवस्था

योग निद्रा में चेतना जागृति और निद्रा के बीच की अवस्था में रहती है, परन्तु दोनों में से किसी अवस्था के प्रभाव में नहीं रहती। आधुनिक मनोविज्ञान में इसे ‘हिप्नोगौगिक अवस्था’ कहा गया है, लेकिन मैं इसे हिप्नोयौगिक अवस्था कहना अधिक पसंद करूँगा। परन्तु सबसे उत्तम नाम है ‘योग निद्रा’। इस अवस्था में मन असाधारण रूप से ग्रहणशील होता है। भाषाओं और अन्य विषयों को शीघ्रतापूर्वक सीखा जा सकता है। इस समय जो सुझाव दिये जाते हैं वे अनचाही आदतों और वृत्तियों को हटाने में सफल होते हैं। वास्तव में किसी भी उपलब्धि को प्राप्त करने के लिए मन को संचालित करने में योग निद्रा का उपयोग किया जा सकता है। यही महान् योगियों और स्वामियों की असाधारण उपलब्धियों का रहस्य है।



योग निद्रा का अभ्यास व्यक्ति को अचेतन मन से अन्तर्ज्ञान ग्रहण करने में सक्षम बनाता है। यह अवस्था कलात्मक और काव्यात्मक प्रेरणा का स्रोत है। यह सबसे सृजनात्मक वैज्ञानिक अन्वेषणों का भी स्रोत है। वुल्फगैंग वॉन गोएथ इस अवस्था से होने वाली प्रेरणाओं और अन्तर्बोधों का उपयोग अपने कार्य में उत्पन्न होने वाली समस्याओं को हल करने में करता था। इस अवस्था में आने वाले स्वप्नों में केकुले ने बेन्जीन की वृत्ताकार आणविक संरचना का अनुभव किया। नोबल लॉरियट नील्स बोर ने अणु की ग्रहीय संरचना को देखा और आइन्सटीन ने सुप्रसिद्ध 'विचार प्रयोगों' में अपनी सजगता को प्रकाश की गति तक तीव्र बनाया, जिससे सापेक्षता के सिद्धान्त का उद्भव हुआ।

योग निद्रा में जो अन्तर्ज्ञान प्राप्त होता है वह व्यक्ति को अपने भीतर ही अपनी सभी समस्याओं का समाधान खोजने में सक्षम बनाता है। व्यक्ति का वास्तविक स्वभाव और उसकी अखण्डता उसे किसी वातावरण में एक अर्थपूर्ण, शान्तिपूर्ण जीवन जीने में सक्षम बनाती है। यह 'तृतीय नेत्र' का खुलना है, जो चेतना को तनावों एवं कुण्ठाओं से भरे सीमित व्यक्तित्व के परे ले जाता है। अब मन और शरीर के साथ भावनात्मक रूप से और अधिक तादात्म्य स्थापित न करते हुए व्यक्ति का सम्पूर्ण अस्तित्व दिव्य चेतना से व्याप्त हो जाता है।

त्रिपुर रहस्य <sup>2</sup> में कहा गया है, "अतः अपने सच्चे स्वभाव का अचल मन के साथ अनुभव करो जो बेचैन मन में अन्तर्निहित शुद्ध, अविभाजित चेतना है, जो कि अपनी सम्पूर्ण विविधता में इस पूरे ब्रह्माण्ड की बनी है। अचल मन से निद्रा और जागृति के बीच की अवस्था का अनुभव करो... यह वास्तविक स्व है, जिसमें समाहित होकर व्यक्ति अब माया से प्रभावित नहीं होता।"

## योग निद्रा - आनन्दपूर्ण विश्रान्ति

अधिकतर लोग अपने तनावों का निराकरण किये बिना सोते हैं  
इसे निद्रा कहते हैं  
निद्रा का अर्थ है नींद, चाहे कैसे भी हो, किसी भी कारण से हो,  
परन्तु योग निद्रा का अर्थ है सभी बोझों को उतार कर सोना।  
यह एक पूर्णतः आनन्दपूर्ण, उच्चतर स्तर है।  
जब सजगता वृत्तियों से पृथक् और भिन्न होती है,  
जब जागृति, स्वप्न और गहरी निद्रा मेघ के समान गुजर जाते हैं,  
फिर भी आत्मा सजग रहती है  
यह सम्पूर्ण विश्रान्ति का अनुभव है।  
विश्रान्ति का अर्थ निद्रा नहीं है  
विश्रान्ति का अर्थ है आनन्दपूर्वक प्रसन्नता  
जो अनन्त है।  
मैं आनन्द को पूर्ण विश्रान्ति कहता हूँ,  
निद्रा एक भिन्न वस्तु है  
निद्रा केवल मन और इन्द्रियों की विश्रान्ति प्रदान करती है  
आनन्द आत्मा को विश्रान्ति प्रदान करता है  
इसलिए तंत्र में,  
योग निद्रा समाधि का द्वार है।

- स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

# सैद्धान्तिक विवेचन



## शिथिलीकरण की कला

विगत सौ या उससे अधिक वर्षों के दौरान सम्पूर्ण विश्व में मनुष्य की जीवनशैली में अत्यधिक परिवर्तन हुआ है। सामाजिक प्रथाएँ एवं अन्य व्यवस्थाएँ अब पुराने जमाने जैसी नहीं रहीं। इससे मनुष्य की जीवनीशक्ति के सभी स्तरों पर एक बिखराव-सा उत्पन्न हो गया है और मनुष्य का मन उसके अस्तित्व के सभी क्षेत्रों में संतुलन एवं समन्वयता को खो चुका है। हम भौतिक जीवन के सुखों में इतने तल्लीन हैं कि हमारे साथ क्या हो रहा है, हम इसके प्रति सजग ही नहीं हैं।

पिछली एक या दो शताब्दियों से विभिन्न रोग नये आयामों, रूप-रंग एवं आकारों में उभरकर सामने आये हैं और उन्होंने विकराल रूप धारण कर लिया है। अब शायद यह सिलसिला पिछले कुछ दशकों से अपनी पराकाष्ठा पर ही पहुँच गया है। चिकित्सा विज्ञान ने पूर्ववर्ती प्लेग रोग पर कुछ हद तक नियंत्रण प्राप्त कर लिया था, परन्तु आज हमें उस तनाव से उत्पन्न हुई महामारी का सामना करना पड़ रहा है जो कि आधुनिक जीवन की अत्यधिक प्रतिस्पर्धात्मक शैली को अपने अनुकूल न बना सकने के कारण उत्पन्न हो गई है।

मनोदैहिक बीमारियाँ, जैसे – मधुमेह, उच्च रक्तचाप, अर्द्धकपालि (माइग्रेन), दमा, अल्सर तथा पाचन एवं चर्म सम्बन्धी व्याधियाँ शरीर एवं मन के तनावों के कारण ही उत्पन्न होती हैं। विकसित देशों में कैंसर एवं हृदय रोग से होने वाली अधिकांश मौतों के मूल में तनाव ही छुपा है। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान ने इन रोगों की रोकथाम के लिए कई प्रकार से प्रयत्न किये हैं, लेकिन वस्तुतः वह मनुष्य को समुचित स्वास्थ्य प्रदान करने में असमर्थ ही रहा है। इसका कारण यह है कि वास्तविक समस्या शरीर में नहीं है, वरन् उसका मूल कारण मनुष्य के बदलते आदर्श एवं उसके सोचने और अनुभव करने का तरीका है। जब

शक्ति का अपव्यय होता है, जब आदर्शों में परिवर्तन होता है तो शरीर एवं मन में समन्वयता की आशा कैसे की जा सकती है?

आज विश्व की समस्या भूख, गरीबी, नशा एवं युद्ध का भय नहीं है, वरन् तनाव एवं उच्च रक्तचाप इत्यादि हैं। यदि आप तनाव से मुक्ति पा सकें तो आप अपने जीवन की समस्याओं को सुलझाने में समर्थ हो सकते हैं। अगर आप अपने तनावों में संतुलन बनाए रख सकें तो आप अपनी भावनाओं, वासनाओं तथा क्रोध पर नियंत्रण रख सकते हैं, आप हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, श्वेत रक्तता (ल्यूकीमिया) एवं हृत्शूल (ऐन्जाइना पैक्टोरिस) जैसे रोगों पर नियंत्रण प्राप्त करने में समर्थ हो सकते हैं।

### तनाव के प्रकार

आप चाहे बहुत ज्यादा सोचें या बिल्कुल नहीं; आप चाहे कोई शारीरिक कार्य करें या कोई कार्य ही न करें; आप बहुत ज्यादा सोचें या बिल्कुल नहीं; आप प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेटयुक्त गरिष्ठ भोजन करें या शाकाहारी, तनाव हर हालत में उत्पन्न होगा ही। ये तनाव मनुष्य के व्यक्तित्व की विभिन्न परतों में जमा होते रहते हैं। इनका संचय मनुष्य की मांसपेशीय, भावनात्मक एवं मानसिक प्रणालियों में होता रहता है।

योग में तनावजनित समस्या से निपटने का तरीका अत्यन्त व्यापक है। हम जानते हैं कि यदि मन में तनाव है तो पेट भी खराब होगा और यदि पेट खराब है तो पूरी परिसंचरण प्रणाली भी तनावग्रस्त हो जायेगी। वास्तव में यह एक दुष्चक्र है। इसीलिए योग में तनाव को शिथिल करने पर अत्यधिक महत्त्व दिया जाता है।

व्यक्ति के आंतरिक तनाव मनोवैज्ञानिक तनावों को जन्म देते हैं, जिनका प्रकटीकरण अप्रिय पारिवारिक जीवन, सामाजिक जीवन की अव्यवस्था एवं उथल-पुथल तथा विभिन्न समुदायों एवं देशों के बीच आक्रमण एवं युद्ध-स्थिति के रूप में होता है। धर्म व्यक्ति को शान्ति प्रदान करने में सफल नहीं हुए हैं और कानून, पुलिस, सेना अथवा सरकार भी मनुष्यों के बीच समन्वयता स्थापित करने में असमर्थ ही रहे हैं। सभी योग-ग्रंथों में स्पष्ट निर्देशन है कि शान्ति मनुष्य के भीतर रहती है, बाहर नहीं। अतः एक शान्तिमय विश्व के सृजन के लिए हमें पहले अपने शरीर और मन को विश्रान्त एवं समन्वित करना सीखना होगा।

योग दर्शन एवं आधुनिक मनोविज्ञान ने तनाव के तीन मूलभूत कारण बतलाए हैं जो कि आधुनिक जीवन की सम्पूर्ण व्यथा के कारण हैं। योग निद्रा के अभ्यास से व्यक्ति इन तीनों प्रकार के तनावों से उत्तरोत्तर मुक्त हो सकता है।

**मांसपेशीय तनाव**—इस प्रकार के तनाव शरीर, तंत्रिका-तंत्र एवं अंतःस्त्रावी असंतुलन से सम्बन्धित होते हैं। योग निद्रा द्वारा गहन शारीरिक शिथिलीकरण प्राप्त करके इन तनावों से आसानी से छुटकारा पाया जा सकता है।

**भावनात्मक तनाव**—ये तनाव विभिन्न द्विविधताओं से सम्बन्धित होते हैं, जैसे, प्रेम-घृणा, लाभ-हानि, सफलता-असफलता, प्रसन्नता-अप्रसन्नता, इत्यादि। इनसे छुटकारा पाना अधिक कठिन होता है। इसका कारण यह है कि हम अपनी भावनाओं को स्वतंत्र एवं खुले रूप से अभिव्यक्त नहीं कर पाते। प्रायः हम इन्हें पहचानने से ही इन्कार कर देते हैं और ये पुनः दमित हो जाती हैं। इसके परिणामस्वरूप तनावों की जड़ें गहरी होती जाती हैं। इस प्रकार के तनाव साधारण निद्रा और विश्राम से दूर नहीं किये जा सकते हैं। इनके लिए तो योग निद्रा जैसी किसी शक्तिशाली विधि की आवश्यकता है जो मन के सम्पूर्ण भावनात्मक ढाँचे को शान्ति प्रदान कर सके।

**मानसिक तनाव**—मानसिक तनावों का कारण अत्यधिक मानसिक क्रियाशीलता है। वास्तव में हमारा मन दिवास्वप्नों, भ्रान्तियों एवं उतार-चढ़ाव का एक चक्र है। अपने सम्पूर्ण जीवन में चेतना द्वारा किये गये अनुभवों का एकत्रीकरण हमारे मानसिक शरीर में होता रहता है। जब समय-समय पर इनमें विस्फोट होता है तो ये व्यक्ति के शरीर, मन, व्यवहार और प्रतिक्रियाओं पर अपना प्रभाव डालते हैं। जब हम दुःखी, क्रुद्ध या उत्तेजित होते हैं तो इस असामान्य स्थिति को किसी सतही कारण का परिणाम मानते हैं। लेकिन मनुष्य के इस असामान्य व्यवहार का कारण मानसिक सतहों पर संचित तनाव ही हैं। योग निद्रा शिथिलीकरण का एक ऐसा विज्ञान है जिसके द्वारा हम अवचेतन मन की गहराई तक पहुँचकर मानसिक तनावों को मुक्त व शिथिल करते तथा अपने जीवन में सामंजस्य लाते हैं।

## विश्राम में निपुणता

अधिकतर लोग सोचते हैं कि विश्राम करना बहुत आसान काम है—बस, बिस्तर पर लेट जाओ और आँखें बंद कर लो। वास्तव में वैज्ञानिकों के अलावा

अन्य कोई विश्राम का ठीक-ठीक अर्थ समझता ही नहीं। आप थके होते हैं और बिस्तर पर जाते हैं तथा सोचते हैं कि विश्राम कर रहे हैं, लेकिन जब तक आप मांसपेशीय, मानसिक एवं भावनात्मक तनावों से मुक्त नहीं होते, तब तक आप कभी वास्तविक विश्राम प्राप्त नहीं कर सकते। आधुनिक जीवन के सभी साधनों से सम्पन्न व्यक्ति भी सदा तनावपूर्ण स्थिति में रहते हैं। वे आदतन नाखून काटने, सिर खुजलाने, तुड़्डी को सहलाने अथवा पैरों पर थपकी देने जैसी हरकतें करते हैं। वे कभी-कभी इधर-उधर टहलते हैं, बातें करते हैं, सदा चिड़चिड़े रहते हैं अथवा लगातार सिगरेट पीते रहते हैं।

लोग इस तरह की हरकतें इसलिए करते हैं कि वे अपने भीतरी तनाव से अनभिज्ञ हैं। वे भले ही सोचें कि उन्हें कोई चिन्ता नहीं है, पर उनकी ओर एक दृष्टि डालने से ही पता चल जायेगा कि वे तनाव से भरे हुए हैं। सोते समय भी विचार और चिन्ताएँ उनके मन में घूमती रहती हैं। अतः भरपूर नींद लेने के बावजूद भी ऐसा व्यक्ति थकान का अनुभव करता है। वस्तुतः सम्पूर्ण विश्राम का अर्थ है – मानसिक और भावनात्मक तनावों से मुक्त होना। तभी वास्तविक विश्राम की स्थिति उत्पन्न होती है। तनावों से मुक्ति पाने हेतु योग निद्रा का अभ्यास एक वैज्ञानिक विधि है।

शारीरिक एवं आत्मिक विश्राम प्रदान करने तथा पुनः ऊर्जान्वित करने हेतु योगनिद्रा साधारण नींद की अपेक्षा अधिक प्रभावकारी सिद्ध हुई है। जिन्होंने इस विद्या को अपनी दैनिकचर्या में शामिल कर लिया है, उन्होंने यह अनुभव किया है कि उनकी नींद की आदत में बहुत परिवर्तन आया है। योग निद्रा के केवल एक पूरे सत्र का समय घण्टों की साधारण नींद से अधिक विश्रामदायक सिद्ध हुआ है। एक घण्टे की योग निद्रा का अभ्यास चार घण्टे की साधारण नींद के बराबर विश्रामदायक है। यह योग की ऐसी प्रक्रिया है जिसका आविष्कार प्राचीन काल में महान् ऋषियों ने शक्ति और शान्ति की प्राप्ति के लिए किया और इसके द्वारा अपने अल्प जीवनकाल में असाधारण उपलब्धियाँ प्राप्त करने का रास्ता खोज निकाला। भूतकाल में योगियों और महात्माओं द्वारा प्रयुक्त की गयी यह तकनीक अपनी प्रासंगिकता और उपयोगिता के कारण वर्तमान में भी अपनायी जा रही है।

योग निद्रा में सजगतापूर्वक सोना और स्वप्न देखना एक क्रान्तिकारी प्रयोग है। वस्तुतः प्राचीन इतिहास में कई महान व्यक्तियों द्वारा इस विधि को अपनाने का वर्णन आया है। इस प्रकार से सोने का अभ्यास करने वालों का जीवन



सफलता तथा प्रेरणा से भरा हुआ है। सत्रहवीं शताब्दी में नेपोलियन बोनापार्ट के विषय में कहा जाता था कि उन्होंने अद्भुत शक्ति और असाधारण कार्यक्षमता प्राप्त की थी। लड़ाई के मैदान में भी वे अपने अफसर को थोड़ी देर के लिए युद्ध का भार देकर अपने शिविर में बीस मिनट के लिए योग निद्रा करने चले जाते थे। उनमें इतनी शक्ति थी कि एक सैकण्ड में उनकी नाक युद्ध के बाजे के साथ तान में तान मिलाने लगती थी। बीस मिनट के बाद वे उठकर पुनः शक्ति से भरपूर, चैतन्य और नयी प्रेरणाओं से युक्त होकर घोड़े पर सवार होते थे और अपनी फ्रेंच सेना में नवीन आदेश उत्साह से देते रहते थे।

### परिवर्तन का रहस्य

योग निद्रा के माध्यम से व्यक्ति केवल विश्राम-लाभ ही नहीं करता, बल्कि अपने अंदर निर्माण एवं सुधार की क्रिया का प्रत्यारोपण भी करता है। प्रत्येक अभ्यास के साथ व्यक्ति अपनी आदतों तथा संस्कारों को भस्म कर नयी चेतना, नये विचारों को जन्म देता चलता है। यह अभ्यास अन्य अभ्यासों से अधिक समय तो लेता है, लेकिन इसका प्रभाव अधिक देर तक स्थायी रहता है।

इस संदर्भ में मैं अपने एक व्यक्तिगत अनुभव का उल्लेख करना उचित समझता हूँ। मैंने इसका प्रयोग अपराधी मनोवृत्ति वाले भयंकर कैदियों पर किया था। सन् 1968 में जब मैं विदेश प्रवास पर था तो मुझे एक जेल में कैदियों को योग सिखाने के लिए आमंत्रित किया गया। जैसे ही मैंने बरामदे में कदम रखा, लगभग 600 कैदियों ने मुझे चारों तरफ से घेर लिया। वे मुझ पर हँस रहे थे। कोई हूटिंग कर रहा था, कोई मेरी धोती खींच रहा था और एक ने तो मुझे सिगरेट तक पीने को दी। उनके हृदय में एक संन्यासी के लिए भी आदर और सम्मान नहीं था।

मैंने समझ लिया कि इस स्थिति में उन्हें मैं योग नहीं सिखा सकता। अतः मैंने योग निद्रा का प्रयोग करने का निश्चय किया। मैंने उनसे कहा कि वे सब सीधे शान्त होकर लेट जाएँ और अभ्यास के लिए तैयार हो जाएँ। लेकिन वे स्थिर नहीं रह सके। वे लेटे हुए भी आपस में एक-दूसरे को छेड़ते रहे, खींचा-तानी करते रहे, चिल्लाते और झगड़ते रहे तथा ऐसी अशान्तिदायक स्थिति पैदा करते रहे कि मैं आधे घण्टे तक केवल यही दोहराता रहा, “कृपया शान्त हो जाएँ और आँखें बंद कर लें।” मैं इंतजार करता रहा कि वे सब शान्त हो जाएँ, पर वे शान्त नहीं हुए और मैं वापस अपने होटल में आ गया।

दूसरे दिन मैंने शिविर के निरीक्षक को फोन करके कह दिया कि अब मैं नहीं आऊँगा। लेकिन निरीक्षक ने मुझसे विनयपूर्वक प्रार्थना करते हुए कहा, “स्वामीजी, आप अवश्य आएँ, आपके आने का उन पर भारी असर हुआ है। जब से आप उन्हें छोड़कर गये हैं तब से वे शान्त हैं और वे मुझसे अनुरोध कर रहे हैं कि स्वामीजी को फिर से बुलाओ।”

जब मैं दुबारा जेल पहुँचा तो वे सभी कैदी शान्तिपूर्वक स्वयं लेटे हुए थे। जब मैंने उनसे कहा कि आप सब सूर्य नमस्कार के अभ्यास के लिए तैयार हो जायें तो वे बोले, “नहीं, हमें वही योग चाहिए जो आपने कल सिखाया था।” मैंने लगातार छः दिनों तक योग निद्रा का अभ्यास कराया और उनके सिर से पैर तक बाहर और भीतर शरीर के एक-एक भाग में शान्ति की प्रेरणा भरते हुए उन्हें तनावमुक्त रहने का ज्ञान कराया। प्रतिदिन की रिपोर्ट से पता चलता रहा कि वे सब कैदी शान्त रहते थे और बहुत कम झगड़ते थे।

सातवाँ दिन विदाई का दिन था। वहाँ सभी उपस्थित थे। जब मेरे बोलने का समय आया तो मैंने वह सिगरेट का पैकेट बाहर निकाला और उनसे कहा, “प्रथम दिन आपने मुझे सिगरेट दी थी कि मैं इसे पिऊँ, अब मैं इसे आपके साथ पीना चाहता हूँ।” मैंने जैसे ही वह सिगरेट का पैकेट अपनी जेब से बाहर निकाला, वह आदमी दौड़ता हुआ आया और मुझसे क्षमा माँगते हुए बोला, “स्वामीजी, मैं आपसे बार-बार क्षमा चाहता हूँ। कृपया वह पैकेट मुझे वापस दे दीजिये।” वे कैदी जो एक हफ्ते पहले किसी संन्यासी के प्रति सामान्य व्यवहार से भी अपरिचित थे, केवल योग निद्रा के प्रभाव से पूर्णतः बदल गये थे।

इस परिवर्तन का रहस्य क्या है? धर्मोपदेश? डाँट-फटकार? नहीं। केवल तनावों से मुक्ति, शिथिलीकरण और मानसिक शान्ति ही इस परिवर्तन का रहस्य है। जब कोई व्यक्ति तनाव में रहता है तो उसका व्यवहार अस्वाभाविक हो जाता है। वही व्यक्ति जब तनावशून्य स्थिति में रहता है तो उसका व्यवहार सामान्य हो जाता है। वह जानता है कि वास्तविकता क्या है, सत्य क्या है। उसे यह भी पता होता है कि किस प्रकार का व्यवहार करना है, क्योंकि सही आचरण के लिए सत्य का ज्ञान आवश्यक है और सत्य का ज्ञान तभी होता है जब व्यक्ति तनावरहित हो।

## मन का प्रशिक्षण

योग निद्रा का अर्थ है—सजगता के साथ सोना, अर्थात् नींद में भी सजगता, चेतनता बनी रहे। मन की अनेक अवस्थाओं में से यह मन की जाग्रत एवं सुषुप्ति के बीच की एक अवस्था है। योग निद्रा के अभ्यास से मन की गहन परतें खुलती हैं। इस समय व्यक्ति का बौद्धिक मन कार्यरत रहता है, किन्तु जब वह धीरे-धीरे विश्रांति की अवस्था को प्राप्त करता है तब मन के अवचेतन एवं अचेतन स्तर के द्वार खुल जाते हैं।

योग निद्रा द्वारा व्यक्ति के मन को बदला जा सकता है। रोगों की रोकथाम कर उन्हें दूर किया जा सकता है। व्यक्ति की स्वयं की प्रतिभा का विकास किया जा सकता है। अवचेतन एवं अचेतन मन मानव की सर्वाधिक शक्ति के केन्द्र रहे हैं। योग निद्रा के साधारण अभ्यास से मानव मन की गहराइयों में प्रवेश किया जा सकता है।

मनुष्य का अवचेतन मन सर्वाधिक आज्ञाकारी शिष्य की भाँति है। उसे जो आज्ञा दी जाती है वह उसे तुरन्त करने को तत्पर रहता है। यदि योग निद्रा का अभ्यास व्यक्ति के जीवन का अंग बन जाये तो वह अपने अवचेतन मन को बाँध सकने में समर्थ हो सकता है। यदि चेतना ही वश में हो जाये तो मन और बुद्धि स्वयं उसका अनुकरण करने लगते हैं।

### सृजनात्मकता का आधार

योग निद्रा को एक तांत्रिक अभ्यास माना जाता है, क्योंकि तंत्र ऐसा मानता है कि मन का सतत् विकास एक नैसर्गिक प्रक्रिया द्वारा होना चाहिए। व्यक्ति को अपने स्वभाव एवं बंधनकारी आदतों से संघर्ष नहीं करना चाहिए, क्योंकि ऐसा करने से उसके अंदर विद्वेष की भावना घर कर जाती है। यही कारण है

कि कुछ लोग जो बलात् धार्मिक आवरण में अपने स्वभाव को बदलने की चेष्टा करते हैं, वे मनोविकार से ग्रस्त हो जाते हैं। योग निद्रा में मन को धीरे-धीरे संयत तरीके से साधा जाता है।

पिछली शताब्दी से मनोवैज्ञानिक बार-बार कह रहे हैं कि अपने अंदर की बुराई को स्वीकार करके ही व्यक्ति उसे दूर कर सकता है, घृणा करके नहीं। लेकिन इस बुराई को कैसे दूर करें, कैसे इससे पीछा छुड़ायें? यह प्रश्न उठना स्वाभाविक है। सीधा-सा उपाय है, मन की गहराइयों में पहुँचकर इसे जड़ से काट दो। यह अपने आप समाप्त हो जायेगी। मनुष्य का अचेतन मन ही उसके सामान्य अथवा असामान्य व्यवहार का कारण है।

अवचेतन एवं अचेतन क्षेत्र ही हमारे सम्पूर्ण आचार-विचार के आधार हैं। मन को दबाने से व्यवहार में कोई अंतर नहीं आयेगा, क्योंकि जब तक पेड़ की जड़ पर प्रहार नहीं किया जायेगा, पेड़ हरा-भरा ही रहेगा। टहनियाँ काटने से पेड़ कभी नहीं सूखता। अतः मन को साधना है तो अवचेतन को साधना आवश्यक है। योग निद्रा का अभ्यास मन के भीतर की गहराइयों में डुबकी लगाकर अपने वास्तविक स्रोत को जानने एवं स्वीकार करने की एक सरल-सी प्रक्रिया है। यह ज्ञान मानव स्वभाव को स्वयं ही बदल देता है।

अपनी बुद्धि एवं इन्द्रियजनित ज्ञान पर निर्भरता के कारण ही मनुष्य एक कमजोर प्राणी है। परन्तु जब योग निद्रा के अभ्यास द्वारा उसके मन के गहन स्तर के द्वार खुलते हैं तब उसकी सृजनात्मक शक्ति का विकास होता है। हिन्दू धर्म में योग निद्रा का प्रतीक भगवान् नारायण की शेष-शय्या मानी गई है। भगवान् विष्णु क्षीरसागर में शेष-शय्या पर लेटे हैं। शेष नाग के फन उन पर छाया किये हुए हैं। लक्ष्मी जी उनके चरण दबा रही हैं। विष्णु जी की नाभि से एक कमल खिल रहा है जिस पर भगवान् ब्रह्मा जी अचेतन के प्रतीक रूप में बैठे हैं। अर्थात् योग निद्रा में मनुष्य की स्थिति इसी शेष-शय्या का प्रतीक है। इसका अर्थ है कि योग निद्रा में आपका अचेतन मन स्वयं को प्रकट करता है। इस विस्तृत कल्पना के साथ अभ्यास कीजिए कि आप कम्बल रूपी शेष-शय्या पर भगवान् विष्णु की तरह योग निद्रा में लीन हैं। यहाँ फर्श क्षीर-सागर का प्रतीक है।

इसलिए जब योग निद्रा का अभ्यास किया जाये तो व्यक्ति को तनावमुक्त होकर शरीर को एकदम ढीला छोड़ देना चाहिए, क्योंकि यह केवल चित्त को एकाग्र करने का अभ्यास नहीं है। यदि निर्देशक की आज्ञा का पूर्णतः पालन किया जाये तो व्यक्ति अपने व्यक्तित्व को पहचान कर उसका विकास कर

सकता है। यह जरूरी नहीं है कि निर्देशक के बताये प्रत्येक शब्द का अक्षरशः पालन हो, हाँ यह जरूरी है कि व्यक्ति निर्देशक के बताये प्रत्येक शब्द का अनुकरण न कर सके तो केवल आवाज को ही सुनता रहे।

## ग्रहणशीलता की अवस्था

दैनिक जीवन में अधिकतर व्यक्ति प्रायः ग्रहणशील नहीं होते, लेकिन योग निद्रा में मन बहुत अधिक ग्रहणशील हो जाता है। जब लोहा गर्म होकर पिघलता है तब उसे किसी भी रूप में ढाला जा सकता है, इसी प्रकार एक अवस्था आती है जब मन पिघलने लगता है और इस समय आप इसमें अच्छे सृजनात्मक संस्कारों के बीज बो सकते हैं। मन के विकल्पों को समाप्त करके ही इसकी ग्रहणशीलता को बढ़ाया जा सकता है। योग निद्रा में यह स्थिति मन की भावनात्मक संरचना को उभारकर प्राप्त की जाती है।

यदि मैं कहूँ कि यह सही है अथवा वह गलत है तो सम्भव है आप मेरी बात से सहमत हो जाएँ, किन्तु यह बौद्धिक स्वीकारोक्ति होगी। हो सकता है इस स्वीकारोक्ति के बाद भी आप इसे अपनी दैनिक चर्या में लागू न कर पाएँ। बाधा कहाँ आती है? कोई कारण तो है जिसकी वजह से हम अपने आदर्शों को कार्यान्वित करने में कठिनाई का अनुभव करते हैं। जीवन के सर्वोच्च आदर्श किताबों तक सीमित नहीं रहने चाहिए, बल्कि उन्हें जीवन में उतारने का प्रयास भी करना चाहिए। योग निद्रा का अभ्यास व्यक्ति को उसके मूल आत्मिक स्वरूप से परिचित कराता है। यह आत्मिक स्वरूप ही उसके सोचने-विचारने की प्रक्रिया और कार्य करने के ढंग के लिए उत्तरदायी होता है। व्यक्ति जिन आदर्शों में विश्वास करता है, योग निद्रा के माध्यम से उन्हें मूर्त रूप प्रदान कर सकता है।

उदाहरणार्थ—एक बार मैं एक खतरनाक चोर तथा अपराधी से मिला। उससे बहुत देर तक बहस करने के बाद मैंने उसके दिलोदिमाग में यह भर दिया कि चोरी अच्छा काम नहीं है। मेरी बातों को सुनकर वह पश्चाताप भी करने लगा। मैंने सोचा कि मैंने एक अपराधी को सुधारने का चमत्कारिक कार्य किया, और अब वह अपराधी एक सामान्य मानव-जीवन व्यतीत करने लगेगा। पाँच वर्ष के बाद मैं पुनः उसी गाँव में वापस आया। पता लगा कि वह अपराधी तो ज्यों-का-त्यों है, उसमें कोई परिवर्तन नहीं हुआ है। ऐसा क्यों हुआ? इसलिए कि मैंने उसकी बुद्धि को प्रभावित किया था; उसके अंतर्मन को नहीं। मैं उस गाँव

में लगातार छः महीनों तक रहा। स्कूल के बच्चों एवं अध्यापकों को योग निद्रा का अभ्यास कराता रहा। उस अपराधी व्यक्ति ने भी इस अभ्यास-क्रम में भाग लिया और बहुत जल्दी ही उसने चोरी और अपराध की आदत छोड़ दी।

बौद्धिक स्वीकारोक्ति मानव-जीवन का एक पहलू है। व्यक्तिगत जीवन में हम सभी बौद्धिक रूप से सहमत रहते हैं कि क्या अच्छा है और क्या बुरा, परन्तु भावनात्मक रूप से हममें उन सभी चीजों को आत्मसात् करने की प्रवृत्ति भी होनी चाहिए जो हमारे जीवन के लिए निहायत जरूरी हैं। यह तभी संभव है जब व्यक्ति का मन शांत, स्थिर एवं एकाग्रचित्त हो। इस अवस्था में उसके मन पर जो भी अंकित होता है वह दोषनिवारक, भाग्योन्मुख तथा निर्देशात्मक होता है।

यदि कोई व्यक्ति बुरी आदतों का शिकार है तो योग निद्रा के अभ्यास के अंतर्गत उसे पूर्णतः विश्रान्ति की अवस्था में लाकर सकारात्मक सुझावों द्वारा उन आदतों को बदला जा सकता है, क्योंकि इस समय मन अत्यधिक ग्राहणशील रहता है। असंगत, व्यर्थ बातें सोचने वाला एवं अशांत मन अवज्ञाकारी हो सकता है, परन्तु योग निद्रा में जब मन उच्च ग्रहणशील अवस्था में पहुँचता है तब वह एक आज्ञाकारी की भाँति सभी निर्देशों का अनुसरण करने लगता है।

### **मनुष्य के स्वभाव को समझना**

किसी विशेष उद्देश्य हेतु योग निद्रा का अभ्यास कराने के पूर्व यह आवश्यक है कि शिक्षक साधक के मन एवं उसके विचारों से भलीभाँति परिचित हो। ताकि अभ्यास के दौरान जब उसे निर्देश दिया जाए तब उसके अंदर विद्वेष या विद्रोह की भावना उत्पन्न न हो। सुझाव कितने ही अच्छे और उच्चादर्श स्वरूप हों, किन्तु व्यक्ति का स्वभाव यदि उन आदर्शों के विपरीत है तो वह उन आदेशों को नहीं मानेगा और विद्रोही हो उठेगा। हर किसी के जीवन में एक ऐसा क्षण आता है जब वह स्थापित नियमों, सिद्धांतों या राजनैतिक व्यवस्था के प्रति विरोध व्यक्त करता है। ऐसा इसलिए होता है कि उसके विचार एवं आदर्श उसके वास्तविक मूल स्वभाव से मेल नहीं खाते हैं।

जन्म से ही प्रत्येक व्यक्ति एक अलग प्रकृति लेकर पैदा होता है, जिसे कोई नहीं बदल सकता। योग में इसे 'स्वभाव' कहा गया है। मनुष्य की आदतें, धर्म आदि तो बदले जा सकते हैं, किन्तु उसका स्वभाव नहीं बदला जा सकता। यह स्वभाव व्यक्ति के जीवन के साथ जुड़ा रहता है, जो मृत्युपर्यन्त व्यक्ति की सफलता-असफलता का कारण बनता है।

व्यक्ति के स्वभाव को समझने के लिए निरंतर उसके नैसर्गिक व्यवहार का निरीक्षण करना होगा, न कि बुद्धिजनित व्यवहार का। प्रौढ़ एवं जवान व्यक्तियों के ऊपर शिक्षा का इतना ज्यादा असर है कि यदाकदा ही उनका व्यवहार सहज एवं स्वाभाविक होता है। किन्तु बच्चे बहुत स्वाभाविक ढंग से जीते हैं, और अपनी इसी सहजता के कारण वे अपने आप को योग निद्रा के अभ्यास से एकाकार कर उससे अधिकतम लाभ उठा सकते हैं।

## परिवर्तन का बीजारोपण

योग निद्रा के अभ्यास में संकल्प का बीजारोपण मन को प्रशिक्षित करने का सबसे प्रभावकारी साधन है। जीवन में कोई भी क्रिया विफल हो सकती है, किन्तु योग निद्रा के समय लिया हुआ संकल्प कभी विफल नहीं होता है।

संकल्प संस्कृत शब्द है, जिसका अर्थ है—प्रतिज्ञा करना। योग निद्रा में संकल्प का बीजारोपण एक महत्त्वपूर्ण चरण है। यह एक ऐसी शक्तिशाली प्रक्रिया है जिसके द्वारा व्यक्तित्व को परिमार्जित एवं परिष्कृत कर जीवन को एक नई सकारात्मक दिशा की ओर उन्मुख किया जा सकता है। अगर व्यक्ति यह जान ले कि वह जीवन में क्या उपलब्धि प्राप्त करना चाहता है तो योग निद्रा में लिया गया संकल्प उसके भाग्य का निर्माता बन सकता है। व्यक्ति चाहे कुछ भी बनना चाहता हो—लेखक, कलाकार, वक्ता अथवा आध्यात्मिक संत—सबसे पहले उसे अपने लक्ष्य का ज्ञान होना चाहिए और तब उसे प्राप्त करने के लिए योग निद्रा की इस असाधारण पद्धति को उपयोग में लाना चाहिए।

हममें से अधिकतर लोग अंधेरे में भटकती उस नौका के समान हैं जिसमें न पाल है, न पतवार, न माँझी, न तूफान से टकराने वाला आधारभूत लंगर। व्यक्ति जीवन के झंझावातों में ऐसा उलझा हुआ है कि उसे स्वयं नहीं मालूम कि मेरे लिए किस रास्ते पर चलना ठीक होगा। कभी-कभी वह सही रास्ते पर चला भी आता है, लेकिन यह उसका स्वयं का चुनाव नहीं होता है, बल्कि किसी के द्वारा निर्देशित होता है और उसके पास इस राह पर चलने के सिवाय कोई विकल्प नहीं होता। किन्तु योग निद्रा के अभ्यास के अंतर्गत संकल्प का बीजारोपण जीवन को सही दिशा में ले जाने के लिए एक विकल्प के रूप में उसके पास उपलब्ध रहता है।

योग निद्रा के अभ्यास के दौरान जब अवचेतन मन आत्मसुझावों के प्रति बहुत संवेदनशील और ग्रहणशील हो जाता है, उस समय लिया गया संकल्प

एक संक्षिप्त मानसिक स्वीकृति के रूप में व्यक्ति के मन में अंकित हो जाता है। यह संकल्प उस समय लिया जाना चाहिए जब मन एकदम शांत एवं शिथिल हो, न कि बौद्धिक रूप से क्रियाशील। इसलिए अभ्यास के शुरू में और समाप्ति के पूर्व संकल्प के लिए थोड़ा-सा समय दिया जाता है। आरम्भ में लिया गया संकल्प एक तरह से बीजारोपण होता है और समाप्ति के पूर्व उसकी पुनरावृत्ति बीज को सींचने के समान होती है।

संकल्प जीवन में कुछ करने या बनने का एक दृढ़ निश्चय है। व्यक्ति मृत्युपर्यन्त अनेक इच्छाएँ व कल्पनाएँ करता रहता है, पर उनमें से बहुत कम सार्थक होती हैं। जैसे धरती पर छिटके हुए कुछ बीज पौधे बनते हैं और कुछ यूँ ही मुरझा जाते हैं। संकल्प वह बीज है जो व्यक्ति मन में डालता है और मन की ही क्यारी में उसको सींचता रहता है। यदि मन शान्त है तो संकल्प अच्छी तरह से फलदायक होते हैं। जैसे पौधे को रोपने से पहले जमीन को तैयार कर उसमें खाद इत्यादि डाली जाती है ताकि पौधा जल्दी बढ़े और फल दे सके। उसी प्रकार व्यक्ति का मन और विचार हैं। अगर व्यक्ति मानसिक रूप से पूर्ण तैयारी करके संकल्प का बीजारोपण करता है तो वह फलीभूत होकर उसके जीवन का सशक्त मार्गदर्शक बन जाता है।

बहुत से लोग बौद्धिक संकल्प लेते हैं, जो कि प्रायः फलदायक नहीं होते। कारण यही है कि संकल्प का बीजारोपण सही रूप से नहीं किया गया। अक्सर संकल्पों का निर्णय उस समय लिया जाता है जब मन अव्यवस्थित रहता है अथवा वह संकल्पों को ठीक प्रकार से ग्रहण नहीं कर पाता। सफलता के लिए संकल्पों का बीजारोपण सशक्त इच्छाशक्ति एवं भावना के साथ किया जाना आवश्यक है। योग निद्रा के अभ्यास के दौरान एक ऐसी अवस्था आती है जब व्यक्ति का मन शांत हो जाता है और संकल्पों को स्वीकार कर उसे आत्मसात् करने में समर्थ होता है। यही वह उपयुक्त समय है जब संकल्प का बीजारोपण करना चाहिए।

एक बार जब संकल्प का बीजारोपण व्यक्ति के अवचेतन स्तर पर गहराई तक हो जाता है तब यह मन की समस्त शक्ति को इसकी सफलता के लिए पूर्णतः तैयार कर लेता है। यह शक्तिशाली संकल्प रूपी बीज बार-बार व्यक्ति के चेतन स्तर पर प्रकट होकर उसके व्यक्तित्व और जीवन को परिष्कृत एवं परिमार्जित कर देता है। हर किसी में अपने मन की संरचना को नया रूप देने की क्षमता है। कोई भी इससे अछूता नहीं है। किसी भी भय या विकार की जड़ें



इतनी गहरी नहीं होती कि उसे हटाया न जा सके। योग निद्रा के अभ्यास द्वारा उन्हें दूर किया जा सकता है।

योग निद्रा में परिवर्तन के बीज संकल्प द्वारा बोये जाते हैं। सफलता के लिए संकल्प के पीछे दृढ़ इच्छाशक्ति का होना आवश्यक है। संकल्प एक शक्तिशाली विधि है, जिसका बीजारोपण काफी सावधानी से बुद्धिमत्तापूर्वक करना चाहिए। यद्यपि आप संकल्प का उपयोग स्वास्थ्य लाभ के लिए कर सकते हैं, तथापि व्यक्ति को इसका प्रयोग उच्चतर उद्देश्यों के लिए करना चाहिए, जैसे, आत्मज्ञान अथवा समाधि की अवस्था प्राप्त करने के लिए। यदि व्यक्ति अपनी जीवन-धारा को बदलना चाहता है तो वह भी योग निद्रा में लिए गये संकल्प की शक्ति द्वारा संभव है। यदि आपके जीवन में कोई नकारात्मक प्रवृत्ति या आदत है और आप उसे सुधारना चाहते हैं तो एक सकारात्मक संकल्प लेकर उसे भी सुधारा जा सकता है।

संकल्प मनुष्य के लिए एक शक्तिशाली यंत्र के समान है। संकल्प का उद्देश्य इच्छापूर्ति नहीं है, अपितु अपने मन के स्वरूप को शक्तिशाली बनाना ही संकल्प का सदुपयोग है। दूसरे शब्दों में आप यह भी कह सकते हैं कि संकल्प एक दृढ़ इच्छाशक्ति है। संकल्प तभी करना चाहिए जब व्यक्ति अपने संकल्प के वास्तविक उद्देश्य एवं अर्थ को भली-भाँति समझता हो। प्रारंभ में अधिकतर व्यक्ति यह समझते ही नहीं कि संकल्प क्या है और उन्हें कौन-सा संकल्प लेना चाहिए। अतः सबसे पहले अपने अंदर यह समझ विकसित करें कि कौन-सा संकल्प आपके लिए हितकारी होगा, तभी संकल्प लें।

अच्छे संकल्पों का चुनाव व्यक्ति के जीवन को अच्छी दिशा प्रदान करता है। किन्तु यदि आप इसका उपयोग केवल बुरी आदतों, जैसे, धूम्रपान अथवा मद्यपान से छुटकारा पाने के लिए करते हैं तो यह संकल्प का दुरुपयोग है। संकल्प का वास्तविक उपयोग सम्पूर्ण जीवनधारा को बदलने में है; केवल शारीरिक रूप से नहीं, बल्कि मानसिक, भावनात्मक एवं आध्यात्मिक रूप से भी। अतः यदि आपका संकल्प अच्छा है तो आप सिगरेट, शराब, नशीली दवाओं आदि की आदत अपने आप छोड़ देंगे। यही कारण है कि हम योग निद्रा में बुरी आदतें छोड़ने का संकल्प लेने को उत्साहित नहीं करते, क्योंकि ये तो स्वयं छूट जाती हैं। इसलिए अच्छा है कि ऐसा संकल्प लें जो आपके सम्पूर्ण व्यक्तित्व को बदल कर आपको अधिक संतुलन, सुख एवं संतोष प्रदान कर सके। जब संकल्प जीवन को निर्देश देने लगते हैं तो व्यक्ति प्रत्येक स्थान पर सफल होता है।

## योग निद्रा के अनुभव

योग निद्रा शरीर और मन के किन-किन अवयवों पर प्रभावकारी है? योग निद्रा का अभ्यास शरीर के सभी अवयवों को आराम देता और तनावरहित बनाता है, आत्मिक ज्ञान को जाग्रत करता है, सूक्ष्म शरीर से अवगत कराता है, रक्तवाहिनी केशिकाओं को दबावरहित बनाकर उन्हें सामान्य स्थिति में लाता है और मस्तिष्क को शरीर के प्रति सजग बनाता है।

योग निद्रा के अभ्यास के द्वारा मन के बाह्य स्वरूप के परे जाने का प्रयास किया जाता है। इसके द्वारा मस्तिष्क के विभिन्न केन्द्रों को क्रमानुसार उचित रीति से उद्वेलित किया जाता है, जिससे व्यक्ति के अनुभव स्वाभाविक हों। जैसे, जब मन अभ्यास से प्रभावित होकर सूक्ष्म हो जाता है तब उसके अनुभव का दायरा स्वप्न के समान ही होता है। लेकिन स्वप्न अस्थायी और अस्पष्ट होते हैं, जबकि योग निद्रा का अनुभव स्पष्ट और स्थायी होता है। यह स्वप्न और योग निद्रा के बीच एक मूलभूत अंतर है।

### कर्म के सिद्धान्त

योग निद्रा का अभ्यास आत्मिक ज्ञान की गहरी परतों को खोलकर उन्हें चेतन अनुभव के रूप में उभारता है। मस्तिष्क के प्रत्येक भाग में संस्कार के रूप में हजारों-लाखों की संख्या में अनुभवों की छाप एकत्र हैं। ये संस्कार जीवन के सभी अनुभवों का निचोड़ हैं, जिन्हें हम कर्म कहते हैं।

जिस प्रकार कैमरा खींची गयी सभी फोटों को अपने अंदर संगृहीत कर लेता है, ठीक उसी प्रकार व्यक्ति चेतन अथवा अचेतन रूप से जिन अनुभवों से गुजरता है वे उसके अवचेतन मन में संगृहीत होते रहते हैं। और फिर धीरे- धीरे यही अनुभव संस्कार का रूप धारण कर लेते हैं। जैसे, वृक्ष प्रति वर्ष बीज उत्पन्न

करता है और अपने अल्पकालिक जीवन में ही हजारों-लाखों की संख्या में बीज देता है, उसी प्रकार मनुष्य अरबों-खरबों की संख्या में अनुभवजनित बीज पैदा करता रहता है। इन्हीं अनुभवजनित बीजों को कर्म या संस्कार कहा जाता है।

मनुष्य केवल जीव मात्र नहीं, अपितु लघु ब्रह्माण्ड का निर्माता भी है। बृहद् ब्रह्माण्ड का निर्माता ईश्वर को माना जाता है और लघु ब्रह्माण्ड का निर्माता मनुष्य को माना जाता है। ईश्वर का कार्य ब्रह्माण्ड, सूर्य, चन्द्र, तारों आदि का निर्माण करना है। मनुष्य का सूक्ष्मदर्शी मन अपने प्रत्येक अनुभव एवं क्रिया द्वारा कर्मों का निर्माण करता है।

ये कर्म अथवा संस्कार मनुष्य की भीतरी चेतना में एकत्र होते रहते हैं। चेतना की सबसे गहरी परत जिसमें संस्कार अंकित तथा संसाधित होते हैं, हमारा अचेतन मन है, जहाँ पर संस्कार प्रसुप्त एवं अव्यक्त पड़े रहते हैं। संस्कारों की दूसरी परत बहुत गहरी नहीं है। यह अवचेतन स्तर है, जहाँ संस्कार परिवर्तित भी होते हैं, प्रकट भी होते हैं तथा एकत्र भी होते रहते हैं। संस्कारों की तीसरी परत चेतन स्तर पर परिपक्वता एवं फलन की प्रक्रिया में है। कर्म के सिद्धान्त में इन तीन स्तरों को वर्तमान कर्म, संचित कर्म एवं प्रारब्ध कर्म कहा जाता है।

## कर्म के अनुभव

योग निद्रा के अभ्यास में मनुष्य की चेतना अपनी योग्यता और शक्यता के अनुसार विभिन्न स्तरों पर घूमती रहती है। कभी-कभी यह बहुत गहराई में पहुँच जाती है, तब व्यक्ति को बहुत अजीब एवं विस्फोटक अनुभव होते हैं। कभी-कभी चेतना गहराई तक नहीं पहुँच पाती और वह चेतन मन की निर्दिष्ट सीमा के अंदर ही रह जाती है। तब व्यक्ति गहरा विश्राम, अच्छी नींद अथवा आनन्दकारी अनुभव प्राप्त करता है।

हवा में हल्के तैरने का अनुभव तब होता है जब चेतना अवचेतन मन से होकर गुजरती है। जब सजगता अवचेतन जगत् को भेदती है तब चेतना अल्पकाल के लिए शरीर से पृथक् हो जाती है। चेतना की इस स्थिति में जब शरीर और मन परस्पर अलग हो जाते हैं तब व्यक्ति को आश्चर्यजनक अनुभव होते हैं। ये सभी अनुभव, जो चेतन-अवचेतन मन की अनेक परतों में छिपे रहते हैं, मनुष्य के इस जन्म के अथवा पूर्वजन्मों के कर्मों के ही परिणाम हैं। इस प्रकार योग निद्रा का अभ्यास सारे संचित कर्मों को बाहर निकाल कर, मन के गहन स्तर का शुद्धिकरण करता है।

कभी-कभी पूर्वजन्म के अनुभव एकदम ही प्रकट हो जाते हैं, लेकिन ज्यादातर वे प्रतीक के रूप में ही सामने आते हैं। शब्द और धारणायें चेतन 'बौद्धिक' मन की भाषा है। अवचेतन मन की अपनी भाषा होती है, जो प्रतीकों, रंगों एवं आवाजों पर आधारित होती है। ये सभी आत्मिक अनुभव के मूल रूप हैं, जो योग निद्रा के अभ्यास द्वारा प्रकट होते हैं। किसी अनुभव का साकार रूप जितना एक तस्वीर के द्वारा स्पष्ट होता है, उतना हजारों शब्दों में भी वर्णन करना कठिन है। यही कारण है कि अवचेतन मन भूतकाल की स्मृतियों को रखने एवं संजोने का एक वृहत् भण्डारगृह है।

ज्ञान की सारी प्रक्रिया इन्हीं संस्कारों के द्वारा घटित होती है, जो हमारे आंतरिक स्वरूप को मूर्त रूप प्रदान करती है। आधुनिक मनोविज्ञान के अनुसार ब्रह्माण्ड में उपस्थित प्रत्येक वस्तु व्यक्ति के मन के भीतर संस्कार रूप में अंतर्विष्ट है। वर्तमान समय में तंत्रिका-कायिकी विशेषज्ञ भी मस्तिष्क को सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड के प्रतीक के रूप में मानने लगे हैं। हमारे भीतर असंख्य संस्कार संचित हैं। यदि हम सचमुच अपने व्यक्तित्व से परिचित होना चाहते हैं, तो इन संस्कारों को बाहर निकाल कर इनका अनुभव करना होगा।

योग निद्रा के अभ्यास में जिन विशेष प्रतीकों का मानस-दर्शन कराया जाता है, वे मन के विभिन्न क्षेत्रों में प्रवेश कर प्रसुप्त संस्कारों को उजागर करते हैं। योग निद्रा के अभ्यास में प्रयुक्त प्रतीक वस्तुतः मण्डल होते हैं, जैसे, गुलाब, मंदिर, नाव, शेर, आदमी, इत्यादि। मण्डल यंत्रों के आधार पर बने चित्र हैं। ये सभी मूलरूप से ज्यामितीय आधार पर बनाए गये हैं। ये सभी रेखाओं के मेल-जोल से बने हैं, चाहे वह एक बिन्दु हो अथवा एक घेरा हो। यंत्र एवं मण्डल संचित संस्कारों को सजग चेतन स्तर पर लाने के सबसे सशक्त माध्यम हैं।

### असाधारण इंद्रियात्मक अनुभव

मन एवं इन्द्रियों के परे बहुत से ऐसे संकाय हैं जिनसे व्यक्ति अभी तक परिचित नहीं है। कभी-कभी योग निद्रा में अचेतन मन के गहन स्तरों से सम्पर्क होता है। तब हम प्रमस्तिष्कीय परिपथों में सुषुप्त प्रतिभाओं का जागरण कर सकते हैं।

हम सभी लोग बाह्य वस्तुओं को देख सकते हैं, यह एक वस्तुगत सजगता है। जैसे, किसी वस्तु को देखना, फूलों की महक, ध्वनि को सुनना अथवा खास प्रकार के स्वाद का अनुभव। ये सभी इन्द्रियजन्य अनुभव हैं। इनके लिए उस वस्तु का होना आवश्यक है जिसे देखा एवं पहचाना जा सके। जैसे फूल

न हो तो हमारी आँखें उसे देख नहीं पाएँगी। फिर भी कुछ ऐसे अनुभव होते हैं जो किसी वस्तु की प्रत्यक्ष उपस्थिति के बिना भी हो सकते हैं। इन्हें इन्द्रियातीत अनुभव कहते हैं। यदि कोई अंधा या बहरा व्यक्ति मस्तिष्क के इन केन्द्रों को विकसित कर लें तो वह देख या सुन सकता है।

मस्तिष्क में इन्द्रियातीत अनुभवों के ये केन्द्र सुषुप्त अवस्था में रहते हैं और कभी-कभी योगनिद्रा या ध्यान की अवस्था में इनमें विस्फोट होता है। इन आंतरिक अनुभवों को सिर्फ इसलिए इंद्रजाल, माया या मृगमरीचिका कहकर नहीं टाला जा सकता कि ये वस्तुगत नहीं हैं। उदाहरण के तौर पर एक बार जब मैं विदेश प्रवास पर था, एक व्यक्ति मेरे कमरे में आया और कहने लगा कि मुझे चंदन की सुगंध आ रही है। यद्यपि वहाँ चंदन की सुगंध नहीं थी, लेकिन मैंने उसके अनुभव को नकारा नहीं, क्योंकि उस विशेष समय में उसके मस्तिष्क का कोई केन्द्र जाग्रत हो गया था।

इस प्रकार के अलौकिक अनुभव के केन्द्र मस्तिष्क में विशिष्ट केन्द्रों के नाम से जाने जाते हैं। ये विशिष्ट केन्द्र अत्यंत शक्तिशाली होते हैं। इन केन्द्रों का कर्मों से कोई सम्बन्ध नहीं रहता है। ऐसे अद्भुत अलौकिक अनुभव के केन्द्र प्रत्येक व्यक्ति में सोये रहते हैं। किन्तु कुछ गिने-चुने योगी, संत-महात्मा या पागल व्यक्ति ही इन अनुभवों या विकास की इस उच्च अवस्था को प्राप्त कर पाते हैं।

## अनुभवों को संभालना

मेरी राय में पागलपन कोई बीमारी नहीं है। यह मस्तिष्क की एक अति विकसित अवस्था है। मैं पागलपन को एक ऐसा आध्यात्मिक अनुभव मानता हूँ जिसको संभालने में मनुष्य असफल रहा है। भारतवर्ष के कई संत व योगी पागलों की तरह जीवन व्यतीत करते देखे गये हैं। ग्रीस में भी इस प्रकार के योगियों का उल्लेख आया है। एक योगी और पागल में क्या अंतर होता है? बस इतना ही कि एक ने अपने अनुभवों को अच्छी तरह सुलझा लिया है, जबकि दूसरा उन्हें समझने में विफल रहा है और पागलखाने में शरण पा रहा है। भारतवर्ष में कई ऐसे पागल हैं जो अपने को संभाले हुए हैं, लेकिन पश्चिम के कई योगी आपे से बाहर हो गये हैं। ऐसी समस्याओं को योग निद्रा द्वारा सुलझाया जा सकता है और व्यक्ति अपने को जानने व अपने व्यक्तित्व को निखारने में पुनः सफल हो सकता है।

इस प्रकार मन की अवस्था एक मोटरकार जैसी है। अगर इसे भलीभाँति नहीं चलाया गया तो दुर्घटना की संभावना रहती है। एक कुशल ड्राइवर अच्छी

तरह जानता है कि कार हो अथवा ट्रक, उसे कैसे सड़क पर दौड़ाया जाता है। योग निद्रा के अभ्यास में कभी-कभी ऐसी स्थिति आती है जब व्यक्ति की चेतना बहुत गहराई में चली जाती है। वैसे तो योग निद्रा का अभ्यास पूर्ण विश्रांति के लिए है, परन्तु इसका परम उद्देश्य व्यक्ति को चेतना की एक ऐसी गहरी अवस्था में ले जाना है जहाँ वह अपने आत्मस्वरूप को पहचान कर उससे पूर्णरूपेण एकाकार हो सके।

## योग निद्रा एकाग्रता नहीं

योग निद्रा में मन को एकाग्र नहीं करना होता; बल्कि उसे बारी-बारी से विभिन्न बिन्दुओं पर ले जाना होता है और उनका अनुभव करना होता है। अगर योग निद्रा में मन को एकाग्र करने की कोशिश की गई तो वह सजगता के स्वाभाविक मार्ग को अवरुद्ध कर मन को भीतर जाने से रोक देती है।

अभ्यास के समय अपने शिक्षक के निर्देश को सुनना या नहीं सुनना मायने नहीं रखता। व्यक्ति यदि किसी और ही वस्तु का स्वप्न देख रहा हो तो भी शिक्षक द्वारा दिये गये निर्देश उसके अवचेतन मन तक पहुँच अपना कार्य करते रहते हैं। योग निद्रा के अभ्यासी के लिए यह स्वाभाविक है कि वह कुछ निर्देशों को ग्रहण न कर सके, क्योंकि व्यक्ति का चेतन मन प्रायः पीछे चला जाता है और अवचेतन मन आगे आकर अपनी भूमिका अदा करने लगता है। तब जो कुछ भी बोला जा रहा है, वह उस पर अंकित हो जाता है। अतः अभ्यास टेपरिकार्डर द्वारा हो अथवा शिक्षक द्वारा, व्यक्ति का मन इधर-उधर भटक रहा हो अथवा निष्क्रिय हो, इसका कोई असर अभ्यास पर नहीं पड़ता है।

योग निद्रा में अपने को शान्त रखना आवश्यक नहीं है। अगर मन उत्तेजित है, तनावग्रस्त है, तरह-तरह की कल्पनाओं से भरा हुआ है तो भी अभ्यास से इसका कोई सम्बन्ध नहीं है। अगर व्यक्ति बहुत ज्यादा उलझन में है तो भी कोई बात नहीं है। अगर व्यक्ति मानसिक रूप से परेशान है तो भी कुछ नहीं बिगड़ता। अगर मन इतना अधिक अशान्त हो कि लेटा नहीं जा सकता तो उठ बैठें और देखें कि क्या हो रहा है। अपने को स्थिर रखने के लिए अधिक जोर या दबाव नहीं डालें। योग निद्रा का सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण अंग है अपने आपको पूर्णरूपेण शिक्षक के निर्देशों पर छोड़ देना और जो अनुभव उभरते हैं उन्हें पूर्ण सजगता एवं निर्लिप्त भाव से देखते जाना।

## प्रत्याहार की प्रक्रिया

योगशास्त्र में योग निद्रा का अभ्यास 'राजयोग' के अन्तर्गत आता है। ईसा से भी कई सदियों पूर्व महर्षि पतंजलि ने 'योगसूत्र' नामक एक ग्रंथ की रचना की थी, जिसमें 196 मूल श्लोक हैं, जो राजयोग की क्रियाओं का स्पष्ट संकेत देते हैं। महर्षि पतंजलि ने 'राजयोग' के मार्ग को आठ चरणों में विभाजित किया है। जिनकी शुरुआत यम और नियम से होती है, जो मानसिक शान्ति की स्थापना में सहायक होते हैं, और पूर्णाहुति समाधि में होती है, जहाँ साधक मन के क्षेत्र और क्रियाकलापों से पूरी तरह ऊपर उठ जाता है।

### राजयोग के चरण

- यम (सामाजिक रीति-रिवाज)
- नियम (व्यक्तिगत आचार-व्यवहार)
- आसन
- प्राणायाम (प्राण का नियमन, प्राण का अनुभव)
- प्रत्याहार (इन्द्रियों पर संयम)
- धारणा (चित्त की एकाग्रता)
- ध्यान
- समाधि (अपने को परम तत्त्व में लीन करना)

प्रथम चार चरण आरम्भिक चरण या बाह्य अवस्थाएँ हैं एवं विशेष प्रकार के अभ्यासों से सम्बन्धित हैं। इन चरणों का निष्पादन मुख्यतः चेतन मन द्वारा किया जाता है। चेतन मन मनुष्य की चेतना का वह बौद्धिक विश्लेषणात्मक क्षेत्र है जो सामान्य जाग्रत अवस्था में कार्यरत रहता है। अंतिम चार चरण चेतना की उच्च या आन्तरिक अवस्थाएँ हैं। और केवल चेतना की अवस्थाएँ

ही नहीं, बल्कि उनकी प्राप्ति के लिए आवश्यक सोपान भी हैं। इन उच्च अवस्थाओं में अवचेतन मन, जो कि सारे अनुभवों का भण्डारगृह है; एवं अहंकार, जिसके द्वारा चेतन मन को निरंतर सूचनाओं का आदान-प्रदान किया जाता है, महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। (इस विषय पर अधिक जानकारी के लिए योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट द्वारा प्रकाशित 'मुक्ति के चार सोपान' का अध्ययन करें)

## मन को भीतर लाना

योग निद्रा राजयोग की उच्च अवस्था से सम्बन्धित एक अभ्यास-क्रम है, चूँकि यह मुख्यतः प्रत्याहार की एक विधि है। इसमें मन की सजगता धीरे-धीरे बाह्य संसार से अलग हटकर शरीर पर, फिर श्वास-प्रश्वास से चेतन मन पर आती है तथा अंत में अचेतन मन में आकर समाप्त हो जाती है। अभ्यास की उच्चतर अवस्था में, जब मन पूर्ण विश्रान्ति को प्राप्त करता है, तब योग निद्रा के द्वारा धारणा और समाधि की अवस्था का अनुभव किया जा सकता है।

योग निद्रा के अभ्यास से मन धीरे-धीरे एकाग्र हो जाता है। इसमें चेतना को जाग्रत रखने के लिए श्रवणेन्द्रियों द्वारा निर्देशों को ध्यानपूर्वक ग्रहण करना आवश्यक होता है, अन्यथा अभ्यासी निद्रा की अवस्था में जा सकता है। अन्य सभी इन्द्रियाँ पृथक् रहती हैं तथा सेरेब्रल कार्टेक्स से उनका सम्पर्क कट जाता है ताकि वे कोई अन्य संदेश ग्रहण न कर सकें; अन्यथा इन्द्रियाँ अपना काम करती रहेंगी और मस्तिष्क को खबर देती रहेंगी तथा इनका सम्बन्ध स्वाभाविक रूप से चेतन मन से बना रहेगा, भले ही इसके प्रति व्यक्ति सजग हो या न हो। इन्द्रिय ज्ञान से रहित मन की यह अवस्था राजयोग की पाँचवीं स्थिति है, जिसे प्रत्याहार नाम दिया गया है।

योग निद्रा के अभ्यास का वैज्ञानिक पहलू चेतना की ग्रहणशक्ति पर आधारित है। जब चेतना का संयोग बुद्धि के साथ तथा अन्य इन्द्रियों के साथ होता है तो व्यक्ति सोचता है कि वह सजग है, जाग रहा है, परन्तु वास्तव में उस समय उसका मन कम ग्रहणशील और अधिक आलोचक बन जाता है। जब चेतना का संयोग केवल एक इन्द्रिय (उदाहरण के लिए, श्रवणेन्द्रिय) के साथ होता है तो वह अधिक संवेदनशील हो जाती है, लेकिन पूर्णतः नहीं। किन्तु जब चेतना का सम्पर्क समस्त इन्द्रियों से कट जाता है, तब वह पूर्णता को प्राप्त करती है।



इस गहन इन्द्रियातीत अवस्था में स्वानुभूति का ज्ञान भी खो जाता है। जैसे, जब साधक मन को एकाग्र करता है तो वह जानता है कि मैं एकाग्रता के लिए प्रयास कर रहा हूँ। परन्तु योग निद्रा में एक ऐसी अवस्था आती है जब साधक भूल जाता है कि वह योग निद्रा में है। जब मन बाह्य इन्द्रियों से विमुख होता है तो वह अत्यंत शक्तिशाली हो जाता है। इस अवस्था में उसे उचित मार्गदर्शन की आवश्यकता होती है। अगर मस्तिष्क की अनैच्छिक प्रक्रियाओं को प्रशिक्षित न किया जाए तो योग निद्रा एवं साधारण नींद में कोई अंतर नहीं रह जाएगा।

योगनिद्रा के अभ्यास में हम मन को अभ्यासों की एक श्रृंखला द्वारा प्रशिक्षित कर सजगता की वांछित अवस्था प्राप्त करते हैं। वैज्ञानिक आधार पर यह पाया गया है कि व्यक्ति जब योग निद्रा का अभ्यास करता है तब इसमें मन उबाने वाली एकाग्रता नहीं रहती। योग निद्रा में जब आप शिक्षक के निर्देशानुसार अपनी सजगता को शरीर के विभिन्न अंगों तथा अनुभवों एवं दृश्यों पर ले जाते हैं, उस समय आप वस्तुतः मस्तिष्क के उच्च केन्द्रों को मॉनीटर करते हैं। इस प्रकार संवेदनीय वाहिकाओं द्वारा महत्त्वपूर्ण सूचनाओं का आदान-प्रदान नहीं होने पर भी अनैच्छिक नियंत्रण को स्थापित किया जाता है तथा सजगता को बनाए रखा जाता है।

### चेतन-अवचेतन के मध्य की सीमारेखा

योग निद्रा के अभ्यास में चेतना कई अवस्थाओं में से होकर गुजरती है। कभी यह इन्द्रिय ज्ञान के अति समीप रहती है और कभी यह उससे बहुत दूर हो जाती है। जब चेतना इन्द्रियों से दूर हो जाती है तब केवल श्रवणेन्द्रिय द्वारा समझाना संभव होता है। योग निद्रा के अभ्यास में कभी-कभी कुछ क्षणों के लिए चेतना लुप्त हो जाती है, अर्थात् चेतना बारी-बारी से अवचेतन एवं अचेतन मन के बीच घूम रही है।

जब प्रत्याहार गहन और प्रभावशाली होता है तो मस्तिष्क का इन्द्रियों से पूर्णतः सम्बन्ध विच्छेद हो जाता है। उस समय खोपड़ी के भीतर मस्तिष्क के चारों ओर प्रवाहित होने वाला प्रमस्तिष्कीय तरल उच्च ऊर्जा से आवेशित हो जाता है। स्वर्गीय डॉ. इजाक बेन्तोव ने इस प्रक्रिया का ध्वनि विज्ञान पर आधारित एक वैज्ञानिक नमूना बनाया है। उन्होंने रिकॉर्ड किया है कि स्थिर अनुनादी तरंगें गहरे ध्यान में घूमने लग जाती हैं। मस्तिष्क के चारों ओर

प्रवाहित होने वाले तरल में इन तरंगों के प्रभावस्वरूप छोटी-छोटी लयकारी धाराएँ एवं तरंगें उत्पन्न होती हैं। ये धीरे-धीरे मस्तिष्क की उच्चतर प्रमस्तिष्कीय एवं आत्मिक शक्तियों को उद्दीप्त एवं जाग्रत करती हैं।

प्रत्याहार की इस गहन अवस्था में व्यक्ति को इन्द्रियातीत अनुभव होने लगते हैं। परन्तु योग निद्रा में इन अनुभवों से बचने को कहा जाता है, क्योंकि इस समय चेतना योग निद्रा की सीमा से परे चली जाती है। हल्के और गहन प्रत्याहार के बीच में यही मूलभूत अंतर है। योग निद्रा की स्थिति में व्यक्ति हमेशा इस सीमारेखा पर रहता है। यदि अभ्यास गहरा है तो व्यक्ति योग निद्रा की सीमा से परे चला जाता है और यदि प्रत्याहार हल्का है तो व्यक्ति योग निद्रा की सीमा में रहता है।

योग निद्रा में कोई भी आत्मिक अनुभव, दृश्य व विस्फोट नहीं होना चाहिए। मन की सजगता का अभ्यास निरंतर बना रहना आवश्यक है। इसमें साधक न तो आत्मिक धरातल पर रहता है और न चेतना के धरातल पर। वह केवल योग निद्रा के अभ्यास की सीमा-रेखा के अंदर रहता है। इसमें विचारों का आदान-प्रदान वैसा नहीं रहता, जैसा सोचते समय रहता है। यह एक आनन्ददायक अवस्था का वह स्तर है जिसे वैज्ञानिक 'हिप्नोगॉगिक' या 'हिप्नोपॉम्पिक' अवस्था कहते हैं। मैं इसे चेतन एवं अवचेतन के मध्य का प्रवेश-द्वार कहता हूँ।

## योग निद्रा एवं सम्मोहन

चूँकि योग निद्रा के अभ्यास से प्रत्याहार की अवस्था आती है, इसलिए बहुत से लोग इसे सम्मोहन का एक प्रकार समझते हैं। परन्तु वास्तविकता यह है कि ये दोनों एक-दूसरे से बिल्कुल भिन्न विज्ञान हैं। यद्यपि दोनों का प्रारंभिक पक्ष एक जैसा दिखता है – शिथिलीकरण एवं ग्रहणशीलता, किन्तु योग निद्रा व्यक्ति को उस दिशा में ले जाती है जो कि सम्मोहन की दिशा से बिल्कुल भिन्न है।

योग निद्रा में मन की अवस्था सम्मोहन द्वारा लाई गई मन की अवस्था से बहुत अलग रहती है। परन्तु जब मन का सम्पर्क बाह्य इन्द्रिय ज्ञान से टूट जाता है तब यह सम्मोहन की अवस्था से ही होकर गुजरता है। तथापि यदि व्यक्ति का मन इन्द्रिय संवेदना से पृथक् हो जाता है और तब भी सजगता बनी रहती है तो वह अपनी व्यक्तिगत प्रतिभा की प्रत्येक दीवार को लाँघकर उच्चतम प्रतिभा

के शिखर पर जा पहुँचता है। यह जागी हुई चेतना उस हद तक जा सकती है जहाँ तक व्यक्ति इसे ले जा पाए। योग निद्रा का यही लक्ष्य है। इस दिशा में यह निश्चित है कि जब व्यक्ति इस विशेष बिन्दु पर पहुँचता है तो वह सम्मोहन की सीमा से ही गुजरकर पहुँचता है। इसलिए पूरे अभ्यास में यह आवश्यक निर्देश दिया जाता है कि सोना नहीं है। योग निद्रा में मन की सजगता अत्यन्त आवश्यक है। विश्रांति का अर्थ निद्रा नहीं है। योग निद्रा में इन्द्रियों के प्रति सजग न रहकर योग निद्रा के अभ्यास के प्रति सजग रहते हैं, जहाँ विचारों की स्वाभाविक प्रक्रिया चलती रहती है।

योग निद्रा में मस्तिष्क पूर्णतः जाग्रत रहता है। अभ्यास के दौरान मस्तिष्क उच्च स्तर की तरंगें ग्रहण करता है तथा उसकी सजगता का स्तर सामान्य से भिन्न होता है। सम्मोहन की क्रिया में व्यक्ति को गहरी नींद में सुलाकर मन में विचारधारा का प्रवेश कराया जाता है। उस समय मस्तिष्क पूर्णरूपेण कार्य करना बंद कर देता है। चेतना एक छोटे से दायरे में सीमित हो जाती है। उसकी क्रियाएँ बहुत सीमित हो जाती हैं। यह व्यक्ति की तामसिक अवस्था होती है। जबकि योग निद्रा मस्तिष्क की शक्ति को बढ़ाकर उसे एक सात्त्विक अवस्था में पहुँचाती है।

### योग निद्रा और सम्मोहन में मूलभूत अंतर

वैज्ञानिक आधार पर सम्मोहन वह क्रिया है जिसमें केन्द्रीय तंत्रिका-तंत्र एवं मस्तिष्क के प्रारंभिक स्नायु-तंतु मस्तिष्क को आवश्यक शक्ति प्रेषित नहीं करते हैं। अतः मस्तिष्क अकेला होकर सम्मोहन की अवस्था में पहुँच जाता है। यह अवस्था अल्पकालिक होती है, जहाँ मस्तिष्क एवं सेरेब्रल कोर्टेक्स का सम्पर्क प्राणवाही नलिकाओं से कट जाता है और अनुभव की परिधि बहुत छोटी होती है।

योग के अनुसार शरीर में तीन मुख्य ऊर्जा वाही नाड़ियाँ हैं, जिनके नाम इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना हैं। इड़ा में मानसिक शक्ति प्रवाहित होती है, पिंगला में प्राणशक्ति और सुषुम्ना में आत्मिक-शक्ति। अन्य वैज्ञानिक शास्त्रों में इन्हें अनुकम्पी, परानुकम्पी तथा केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र से सम्बन्धित माना गया है।

इड़ा व पिंगला मनुष्य के जन्म से मृत्यु तक मस्तिष्क का प्रत्येक संवेदना से परिचय कराती रहती हैं, जिससे वह वस्तुओं को पहचानने, सुनने व विचार

करने में समर्थ होता है। यदि इड़ा व पिंगला, दोनों को ही प्रत्याहार द्वारा बंद कर दें तो मस्तिष्क उद्दीपन रहित हो जाता है। यह सम्मोहन की अवस्था है। लेकिन उसी समय यदि सुषुम्ना को जाग्रत कर लिया जाये तो इड़ा-पिंगला के निष्क्रिय हो जाने के बाद भी केन्द्रीय तंत्रिका-तंत्र अपना कार्य करता रहता है और सुषुम्ना उसमें आवश्यक शक्ति भरकर मस्तिष्क को उत्प्रेरित करती रहती है।

हमारे मस्तिष्क को शक्ति देने वाली नाड़ियाँ इड़ा-पिंगला हैं। सम्मोहन में उन्हें मस्तिष्क से अलग कर दिया जाता है। लेकिन योग निद्रा में मुख्य नाड़ी, सुषुम्ना मस्तिष्क को पूर्णतः जाग्रत रखती है तथा मस्तिष्क अति उच्च विचारधारा और भिन्न-भिन्न प्रकार के ज्ञान से परिचित होता रहता है। इसलिए इस समय की अनुभूति अन्य समय की अनुभूति से एकदम अलग रहती है। सम्मोहन में इन्द्रिय संवेदनाओं से मस्तिष्क का संपर्क तोड़ दिया जाता है। इसलिए उसका ज्ञान एवं साधन सीमित एवं दूसरों पर आधारित होते हैं। ऐसी स्थिति में मस्तिष्क अपनी क्षमता से अधिक कार्य नहीं कर पाता है। जबकि योग निद्रा में व्यक्ति सजग रहता है एवं मस्तिष्क की सुषुप्त क्षमता को जाग्रत कर अलौकिक अनुभवों को प्राप्त करता है। योग निद्रा और सम्मोहन में सिद्धांततः यही अंतर है।

### **निर्देशों का अनुगमन करें, निर्देशक का नहीं**

योग निद्रा का प्रयोजन सुझावों पर जबरदस्ती अमल करना नहीं होता है। इसमें शिक्षक द्वारा प्रत्यक्ष रूप से निर्देश दिए जाते हैं। सुझाव सिर्फ संकल्प में निहित होता है, जिसका चुनाव अभ्यासी पूर्णतया स्वेच्छा से करता है। योग निद्रा में व्यक्ति निर्देशों को सुनकर, उन पर अमल कर अपने आप को शिथिल करने का प्रयास करता है। निर्देशक सिर्फ पथ-प्रदर्शक की भूमिका निभाता है। वह कभी अपने विद्यार्थी को जबरदस्ती इन निर्देशों का पालन करने के लिए बाध्य नहीं करता है। वह केवल एक विधि बताता है, जिसका अनुसरण कर व्यक्ति का मन-मंदिर आलोकित हो उठता है तथा उसमें स्वयं निर्णय लेने की क्षमता विकसित होती है। योग निद्रा में अभ्यासी सजगतापूर्वक अपनी आंतरिक क्षमताओं को विकसित करता है, जिससे उसकी अंतःप्रज्ञा को पल्लवित होने का अवसर मिलता है। यही योग निद्रा का विशिष्ट प्रयोजन है।

सम्मोहन में सामान्यतः मनोचिकित्सक व्यक्ति के मन एवं इच्छाशक्ति को अपने अधीन रखता है, जिसके परिणामस्वरूप व्यक्ति में विश्वास की कमी, परतंत्रता, शक्तिहीनता, आंतरिक भय आदि मानसिक रोगों का विकास होता है। यहाँ व्यक्ति की स्वाभाविक प्रतिक्रियाएँ, तर्क, बुद्धि, निश्चय, काम आदि की भावनाएँ दमित हो जाती हैं। व्यक्ति चिकित्सक के इतना अधीन हो जाता है कि यदि वह बाथरूम भी जाना चाहे तो चिकित्सक के 'हाँ' या 'न' पर निर्भर रहता है। यदि यही सवाल योग निद्रा के प्रशिक्षक से पूछा जाय तो वह कहेगा, "आप अपना निर्णय स्वयं लेने के लिए स्वतंत्र हैं, मैं इसमें कोई भूमिका अदा नहीं करूँगा। आप अपने कार्यों के लिए स्वयं जवाबदेह हैं और मैं अपने कार्यों के लिए।" इतना ही नहीं, यदि विद्यार्थी किसी बुरी आदत या व्यवहार से ग्रस्त है तो भी प्रशिक्षक इससे अप्रभावित रहता है एवं उसके चरित्र को बदलने का प्रयास नहीं करता। योग निद्रा में इसी दृष्टिकोण को विकसित किया जाता है।

### योग निद्रा 'ब्रेनवाशिंग' नहीं

योग निद्रा का अभ्यास बुरी आदतों तथा बुरे स्वभाव को बदलने में सक्षम है, इसमें कोई संदेह नहीं है। इसी कारण बहुत से लोग पूछते भी हैं - क्या यह एक प्रकार से ब्रेनवाशिंग की प्रक्रिया नहीं है? वस्तुतः ब्रेनवाशिंग की क्रिया तो राजनैतिक 'ब्लैकमेलिंग' के लिए बनाई गई थी। अगर योग निद्रा को ब्रेनवाशिंग कहा जाय तो मेरी समझ में संसार में ऐसी कोई वस्तु नहीं जो ब्रेनवाशिंग के अंतर्गत न आती हो। टेलीविजन, रेडियो, विज्ञापन, अखबार, पत्रिकाएँ, उपन्यास आदि हमारे मस्तिष्क के साथ प्रतिदिन, प्रति मिनट क्या कर रहे हैं? यदि मस्तिष्क का प्रक्षालन योग निद्रा जैसे पवित्र अभ्यास से किया जाय तो इससे अच्छा और क्या हो सकता है।

योग निद्रा द्वारा जब मन की ग्रहणशक्ति जाग्रत हो जाती है तब व्यक्ति अपने मस्तिष्क में विद्यमान नकारात्मक वृत्तियों को सकारात्मक बनाने में सफल हो पाता है। जैसे, कोई लड़की भयाक्रांत है और डॉक्टर अपनी प्रत्येक प्रकार की चिकित्सा उस पर आजमा चुके हैं, लेकिन लड़की के मन से भय नहीं जा रहा है। अगर योग निद्रा में दिया गया निर्देश उसे भयमुक्त कर दे तो क्या इसे ब्रेनवाशिंग कहेंगे? शायद, परन्तु सकारात्मक रूप में।

योग में व्यक्ति को ज्ञान के उस पथ पर चलने को कहा जाता है जहाँ वह दुःख, तकलीफ, पीड़ा आदि का अनुभव कर उनसे परे जा सके। यह सर्वोत्तम उपाय है। परन्तु क्या प्रत्येक व्यक्ति ऐसा कर पाने में सक्षम है? नहीं; अतः ऐसे लोगों के लिए योग निद्रा रूपी पवित्र ब्रेनवाशिंग काफी उपयोगी है। वस्तुतः देखा जाय तो प्रत्येक क्षण किसी-न-किसी प्रकार से व्यक्ति अपना ब्रेनवाशिंग कर ही रहा है। इसको कैसे रोका जाय? व्यक्ति चाह कर भी इसे रोक नहीं सकता, क्योंकि उसके पास वैसी सजगता का अभाव है। हाँ! यदि वह समाधि की अवस्था को प्राप्त कर ले, तो संभवतः ऐसा कर सकता है, उसके पहले नहीं।

## योग निद्रा और मस्तिष्क

हजारों वर्ष पूर्व योगियों ने सर्वप्रथम यह बतलाया था कि मस्तिष्क और शरीर के बीच गहरा एवं स्पष्ट सम्बन्ध है। आधुनिक स्नायु-शरीर-वैज्ञानिकों ने अपने प्रयोगों द्वारा इसे सिद्ध कर दिया है। उन्होंने मस्तिष्क की सतह को विद्युत तारों द्वारा उत्तेजित कर यह स्पष्ट कर दिया है कि शरीर का प्रत्येक अंग अपने संक्षिप्त, किन्तु यथार्थ रूप में मस्तिष्क की तहों में निहित है।

### शरीर के शिथिलीकरण से मन का विश्राम

योग निद्रा में शरीर के शिथिलीकरण द्वारा मन को विश्रान्त किया जाता है। यहीं पर 'न्यूरोसर्जरी' के सिद्धांत एवं प्राचीन ग्रंथों में वर्णित योगनिद्रा की ध्यानात्मक पद्धति में समानता दिखलायी पड़ती है। अगर आपने कभी योगनिद्रा का अभ्यास किया हो तो चेतना को शरीर के विभिन्न अंगों पर घुमाने के दौरान आप अपने मस्तिष्क के संवेदी-मोटर-कॉर्टेक्स में शरीर के उन अंगों के सांकेतिक स्थानों से अवश्य परिचित होंगे जिनसे होकर आपकी सजगता गुजरती है।

मस्तिष्क चेतना का शारीरिक संवाहक है। यह मन, शरीर एवं भावना को एक इकाई में लयबद्ध कर उनमें सामंजस्य पैदा करता है। न्यूरोसर्जन मस्तिष्क में हलचल पैदा कर शरीर पर उसके प्रभाव को देखता है, जबकि योग निद्रा का अभ्यासी बिल्कुल इसके विपरीत अपने अभ्यास की प्रक्रिया प्रारंभ करता है। वह शारीरिक अंगों पर अपनी सजगता को उच्च कोटि पर पहुँचा कर मस्तिष्क को उद्दीप्त करता है। शारीरिक अंगों पर चेतना का सजगतापूर्वक उत्तरोत्तर प्रवाह न केवल शारीरिक विश्रान्ति प्रदान करता है, वरन् मस्तिष्क तक जाने वाली सभी नाड़ियों को भी स्वच्छ करता चलता है। इनमें वे नाड़ियाँ भी सम्मिलित रहती हैं जो शारीरिक क्रियाकलापों एवं मस्तिष्क को सूचनायें

पहुँचाने के लिए जवाबदेह होती हैं। साथ-ही अभ्यासी की सजगता मस्तिष्क की सम्पूर्ण आंतरिक एवं बाह्य सतह पर घूमती है। इस प्रकार योग निद्रा शरीर के शिथिलीकरण द्वारा मन को विश्रान्त करती है।

### **मस्तिष्क की बनावट एक बौने की तरह है**

शोधकर्ताओं ने प्रमस्तिष्कीय सफेद पदार्थ के अन्दर स्थित शरीर के इस तंत्रिकीय मानचित्र या छायाचित्र को एक यांत्रिक बौने या छोटे आदमी की संज्ञा दी है। शरीर के सभी अंगों को, जिनसे हमारी सजगता चेतना को शरीर के विभिन्न अंगों पर घुमाने के दौरान गुजरती है, मस्तिष्क के अंदर स्पष्ट देखा जा सकता है, जैसे - दाहिने हाथ का अँगूठा, दूसरी अंगुली, तीसरी अंगुली, चौथी अंगुली, पाँचवी अंगुली, हथेली, पंजा, कलाई, केहुनी, कंधा, बगल, दाहिनी ओर की कमर, दाहिनी ओर की जाँघ, घुटना, पिण्डली, टखना, एड़ी, तलवा, पैर का अँगूठा, दूसरी अंगुली, तीसरी अंगुली, चौथी अंगुली, पाँचवीं अंगुली आदि।

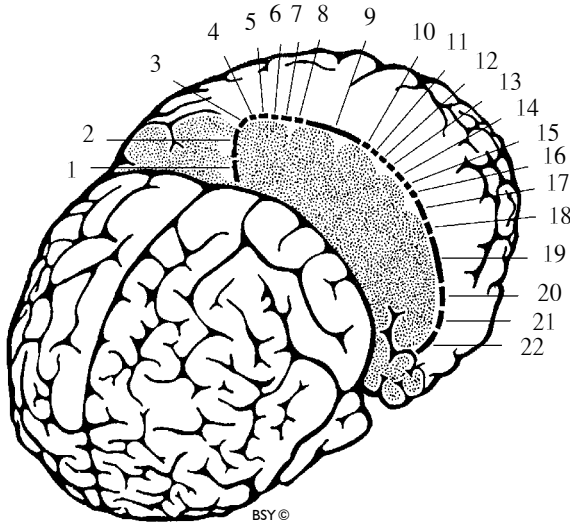
मस्तिष्क सम्बन्धी विज्ञान के अनुसार हाथ, अंगुलियों, होंठ और नाक ने शारीरिक आकार में छोटा होते हुए भी मस्तिष्क के ऊतकों में ज्यादा-से-ज्यादा स्थान घेर रखा है; और ये अधिक शक्तिशाली एवं आवश्यक अंग हैं। योग निद्रा के अभ्यास में भी चेतना को शरीर के विभिन्न अंगों पर घुमाने समय इन्हीं अंगों पर विशेष जोर दिया जाता है। इन अंगों ने मस्तिष्क में लगभग उतना ही स्थान घेर रखा है जितना कि कलाई से पैरों की अंगुलियों तक शेष शरीर ने।

शारीरिक दृष्टि से यह छोटा आदमी एक विषम, विसंगत से रूप-आकार का दिखाई देता है, जिसके हाथ, अंगुलियाँ और चेहरे के अन्य अंग शारीरिक माप से बहुत बड़े आकार के हैं। यह छोटा आदमी शरीर के तंत्रिकीय अमूर्तीकरण के रूप में अपनी सत्ता बनाये रखता है और तंत्रिकीय सम्प्रेषण एवं सम्पूर्ण केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र तथा प्राणिक शरीर के नाड़ी-जालक में प्रवाहित होती चेतन विद्युत ऊर्जा के आयाम में कार्यरत रहता है।

अब हम यह समझ सकते हैं कि योग निद्रा के अभ्यास में चेतना को शरीर के विभिन्न अंगों पर एक विशेष क्रम से घुमाने को इतना महत्त्व क्यों दिया जाता है। एक बार यह क्रम निश्चित हो जाए तो इसे बदलना नहीं चाहिए, क्योंकि यह मस्तिष्क की इस बौनी मोटर के तंत्रिकीय परिपथ में प्राणिक ऊर्जा को प्रवाहित करता रहता है।



## मस्तिष्क की अनुप्रस्थ काट



मोटर कॉर्टेक्स को दर्शाते हुए मस्तिष्क की अनुप्रस्थ काट, जिसमें शरीर की अंगों को जाइरस के समानान्तर रेखांकित किया गया है। यह मस्तिष्क एक बौने की तरह है – मस्तिष्क के भीतर निहित एक प्रतीकात्मक मनुष्य।

- |                       |                   |                                  |
|-----------------------|-------------------|----------------------------------|
| 1. पैरों की अंगुलियाँ | 9. हाथ            | 17. नेत्रों की पलकें<br>एवं गोलक |
| 2. टखना               | 10. कनिष्ठिका     | 18. चेहरा                        |
| 3. घुटना              | 11. अनामिका       | 19. होंठ                         |
| 4. नितम्ब             | 12. मध्यमा        | 20. जबड़ा                        |
| 5. धड़                | 13. तर्जनी        | 21. जिह्वा                       |
| 6. कंधा               | 14. हाथ का अँगुठा | 22. निगलना                       |
| 7. केहुनी             | 15. गर्दन         |                                  |
| 8. कलाई               | 16. भौंह          |                                  |

यही प्रवाह विश्राम के स्वानुभूतिमूलक अनुभवों में परिणत हो जाता है। 'छोड़ो या जाने दो' की प्रक्रिया अपने आप घटित होती है, क्योंकि चेतना स्वाभाविक रूप से अनुभवों को ग्रहण करने वाली ज्ञानेन्द्रियों से अलग हो जाती है। इस क्रम का अभ्यस्त होने और इसे प्रतिदिन दुहराने से हमारी सजगता, जो कि सामान्य रूप से खण्डित और बिखरी हुई रहती है, शीघ्र ही अन्तराभिमुख हो जाती है।

पतंजलि के अनुसार इन्द्रियों से चेतना को हटाना प्रत्याहार कहलाता है, जो कि राजयोग की पाँचवीं तथा धारणा, ध्यान एवं समाधि की प्रारंभिक अवस्था है।

## योग निद्रा द्वारा स्वास्थ्य की प्राप्ति

सदियों पूर्व योगियों द्वारा विकसित योग निद्रा के अभ्यास से प्राप्त अनुभवों एवं आधुनिक मस्तिष्क सम्बन्धी शोध निष्कर्षों में काफी समानता पायी गयी है। वस्तुतः प्राचीन काल के योगियों ने इस शक्तिशाली विधि का विकास केवल बीमारियों के निदान के लिए नहीं, बल्कि व्यक्ति की सजगता को शरीर और इन्द्रियगत संवेदनाओं से ऊपर उठाकर एवं बन्धनमुक्त कर, स्थूल अस्तित्व में अन्तर्निहित अधिक सूक्ष्म प्राणिक, अतीन्द्रिय एवं आध्यात्मिक आयामों की ओर मोड़कर, मुख्य रूप से चेतना की उच्च अवस्था को प्राप्त करने के लिए किया था।

वर्तमान समय में मनुष्य अनेक प्रकार के तनावजन्य रोगों से पीड़ित है। इन रोगों का मूल कारण इन्द्रियों के माध्यम से मनुष्य के चित्त का भौतिक शरीर के साथ अत्यधिक तादात्म्य है, जो अंत में उसे शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक रूप से तोड़ देता है। योग निद्रा में इस विनाशकारी मनोकायिक प्रवृत्ति का निराकरण सम्पूर्ण शारीरिक अंगों पर चेतना के सजगतापूर्वक प्रवाह द्वारा किया जाता है। इससे प्रत्याहार की अवस्था निर्मित होती है और प्राणिक ऊर्जा इन्द्रियों की ओर न जाकर स्वतंत्र रूप से प्रवाहित होने लगती है, जिससे मनोकायिक संतुलन सहज ही पुनर्स्थापित हो जाता है। इस प्राणिक ऊर्जा को पुनर्निदेशित कर इसका उपयोग स्वास्थ्य लाभ एवं अत्यधिक क्षतिग्रस्त हो चुके ऊतकों, ग्रंथियों और अंगों के उपचार हेतु किया जाता है।

## संवेदनाएँ और अनुभव

योग निद्रा के अभ्यास में चेतना को घुमाने के अतिरिक्त भी कई अन्य अभ्यास हैं जो तंत्र से लिये गये हैं, जैसे, सम्पूर्ण शरीर के प्रति सजगता, मस्तिष्क

और आंतरिक अंग, पृथ्वी और शरीर से सम्बन्ध, भारीपन तथा हल्केपन की अनुभूति, गर्मी-सर्दी, पीड़ा और सुख का अनुभव, इत्यादि। जब मस्तिष्क का सतही स्तर शान्त हो जाता है, तब अभ्यास संवेदना और अनुभूति को जगाने की क्रिया में बदल जाता है। ऐसा लगता है कि ये अनुभूतियाँ हमारे अन्तर्तम से प्रकट होती हैं और साथ ही शरीर के किसी एक भाग में अथवा पूरे शरीर में अपनी प्रतीति बनाये रखती हैं।

सम्पूर्ण शरीर के ऊतकों एवं संरचनाओं में विशेष रूप से अनुकूल संवेदी तंतुओं के कई टर्मिनल हैं, जो विशेष प्रकार के उद्दीपनों के प्रति संवेदनशील होते हैं। इनमें स्पर्श, दबाव, स्थिति का बदलना, ताप, दर्द, सुख, आदि भी शामिल हैं। ये छोटे-छोटे संवेदी अंग, जिनमें जोड़ों के प्रग्राहक, त्वचा के नीचे रहने वाली सूक्ष्म कणिकायें, दर्द और ताप के ग्राहक सम्मिलित हैं, शरीर के सभी भागों से लगातार सूचनायें इकट्ठी कर मस्तिष्क की गहरायी में अवस्थित विशेष स्थलों तक पहुँचाते रहते हैं। मस्तिष्क विज्ञान के शोधकर्ताओं ने मस्तिष्क की तह में बैठे हुए ऐसे अधिकांश महत्त्वपूर्ण केन्द्रों की जानकारी प्राप्त कर ली है। इनमें सबसे अधिक प्रासंगिक केन्द्र वे हैं जो भोजन एवं जल ग्रहण से सम्बन्ध रखते हैं, शरीर के तापमान को बराबर रखते हैं व सुख-दुःख का अनुभव कराते रहते हैं।

जब शरीर में भारीपन व हल्केपन, सर्दी-गर्मी, सुख-दुःख, पीड़ा व आनन्द इत्यादि की अनुभूति होती है, तब इसका तात्पर्य है कि व्यक्ति के मस्तिष्क के वे केन्द्र जो अंतर-बाह्य वातावरण में सन्तुलन बनाये रखते हैं, उद्वेलित हो उठे हैं। हमारी सहज प्रवृत्तियों में संतुलन बनाये रखने के लिए इस प्रकार के प्रत्येक केन्द्र का एक व्युत्क्रम केन्द्र होता है। जैसे, दर्द और आनन्द के विभाग, भूख और तृप्ति के विभाग, आदि। इन संवेदनाओं के परस्पर मिलाप तथा एक के बाद दूसरे की अनुभूति योग निद्रा के अभ्यास में शरीर को संतुलित बनाने में सहायता करती है। यही कारण है कि व्यक्ति का अवचेतन मन इनके द्वारा जल्दी नियंत्रण में आ जाता है और व्यक्ति के सम्पूर्ण बाह्य अनुभवों को भीतर के अनुभवों में बदल देता है।

## वास्तविक अनुभव

योग निद्रा में विभिन्न प्रकार के अनुभवों एवं संवेदनाओं की प्रतीति व्यक्ति को वास्तविक अनुभव का स्मरण कराती है। जब आप किसी विशेष फल को

चखते हैं, तो उस समय आपको उसके स्वाद का अनुभव होता है, किन्तु कुछ दिनों, हफ्तों या महीनों के बाद वह अनुभव काल्पनिक बन जाता है। आप वास्तविक स्वाद का अनुभव पुनः नहीं कर सकते, क्योंकि आपका अप्रशिक्षित मन भूतकाल के अनुभव को वर्तमान में जाग्रत करने में सक्षम नहीं है।

व्यक्ति को जीवनपर्यन्त विभिन्न प्रकार के जो अनुभव होते हैं, वे भूतकाल के गर्भ में समा जाते हैं। मन और मस्तिष्क में केवल उनकी स्मृति शेष रहती है, वास्तविक अनुभव नहीं। योग निद्रा में शरीर के माध्यम से मन तक पहुँचने की प्रक्रिया द्वारा इन अनुभवों की स्मृति ही नहीं, अपितु वास्तविक अनुभव को भी अंततः पुनः जाग्रत किया जा सकता है। इस पद्धति में व्यक्ति केवल सुख-दुःख, सर्दी-गर्मी, इत्यादि की स्मृति का अनुभव नहीं करता, अपितु इनका इस हद तक जीवन्त अनुभव करता है कि शरीर में प्रतिक्रियास्वरूप पसीना आने लगता है या कंपकपाहट होने लगती है। यौगिक पद्धति में ऐसे भूतकालिक अनुभवों को जीवन्त रूप से महसूस करना एक विकसित एवं सृजनशील मस्तिष्क का परिचायक माना जाता है।

किसी मनपसंद संगीत को एक बार सुनकर उसकी स्मृति संजोयी जा सकती है। बाद में आप उसकी कल्पना भी कर सकते हैं। लेकिन अगर आप आँखों को बन्द कर उस संगीत को वस्तुतः अपने भीतर ठीक वैसे का वैसे सुनने लग जायें जैसा कि आपने मूलतः सुना था, तो यह एक विस्फोटक चमत्कारिक अनुभव है, जो मन की सम्पूर्ण संरचना को पूरी तरह बदल देता है।

इसलिए योग निद्रा में आनन्द और पीड़ा, सर्दी और गर्मी, हल्केपन और भारीपन के अनुभव को मन के भीतर वास्तविक अनुभव के रूप में उभारना आवश्यक है। अगर आपसे कहा जाये कि आप अपने शरीर का भारीपन अनुभव कीजिये तो आपको ऐसा अनुभव करना चाहिए कि हाथ उठ ही नहीं रहा है या गर्मी का अनुभव करने को कहा जाये तो इतनी गर्मी अनुभव करिये कि पसीना आ जाये। केवल गर्मी को याद करना अनुभव नहीं है, गर्मी को शरीर में लाना ही एक जीवन्त वास्तविक अनुभव है।

## विपरीत अनुभूतियाँ

योग निद्रा में पहला अनुभव भारीपन को जाग्रत कराना है। शारीरिक भारीपन सम्पूर्ण शरीर को गहन विश्राम की स्थिति में लाता है। यदि बहुत गहराई में पैठे हुए पेशीय तनाव और संकुचन फिर भी शेष रह जाते हैं तो निर्देशक का यह

निर्देश कि तुम्हारा शरीर इतना भारी हो गया है कि जमीन में धँसा जा रहा है; इन तनावग्रस्त पेशियों को अपने शेष तनाव से मुक्त होने के लिए मस्तिष्क से प्राप्त एक प्रेरक आदेश की तरह कार्य करता है। तभी व्यक्ति अपने सम्पूर्ण शरीर का भार जमीन पर डाल पाता है और उसे यह अनुभव होने लगता है कि उसका शरीर जमीन की गहराईयों में धँसता जा रहा है।

भारीपन के अनुभव को तीव्र बनाने के बाद हल्केपन की भावना को जाग्रत करने का निर्देश दिया जाता है - 'शरीर के प्रत्येक अंग में हल्केपन और भारहीनता का अनुभव कीजिए...। आपका शरीर इतना हल्का हो गया है कि यह जमीन से ऊपर उठकर तैरने लगा है।'

विपरीत संवेदनाओं को उभारने की यह क्रिया स्वेच्छा से नहीं चुनी गयी है, बल्कि मस्तिष्क के कार्य करने की पद्धति से इसका सीधा सम्बन्ध है। जब किसी स्नायुकोशिका को उद्दीप्त किया जाता है तब यह एक संवेग उत्पन्न करती है, जिसे मस्तिष्क को प्रेषित कर दिया जाता है और वह वहाँ अंकित हो जाता है। किन्तु अगर किसी कोशिका को लंबे समय तक लगातार बार-बार उद्दीप्त किया जाय तो मस्तिष्क उससे प्रसारित संदेशों को ग्रहण नहीं कर पाता है, क्योंकि ये संवेग केन्द्रीय तंत्रिका-तंत्र की एक नियत विद्युतीय पृष्ठभूमि के रूप में बदल जाते हैं।

इस चमत्कारी सिद्धान्त को गंध द्वारा प्रमाणित किया जा सकता है। यदि किसी कमरे में अगरबत्ती की सुगंध भरी है और आप उस कमरे में प्रवेश करते हैं तो सुगंध एकदम से नाक में भर जाती है। लेकिन उसी कमरे में अधिक देर तक रहने पर नाक उस सुगंध की अभ्यस्त हो जाती है और सुगंध पहले जैसी तीव्र नहीं रह जाती। शोधकर्ताओं ने इस घटना को 'आदत' की संज्ञा दी है, जहाँ मस्तिष्क किसी उद्दीपन का अभ्यस्त हो जाता है और शीघ्र ही उस पर ध्यान देना बंद कर देता है।

योग निद्रा के अभ्यास में सम्पूर्ण शरीर में भारीपन का अनुभव जैसे-जैसे गहरा होता जाता है, मस्तिष्क में एक प्रकार के विशिष्ट संवेगों की बाढ़-सी आ जाती है। कुछ समय के बाद मस्तिष्क इन संवेगों को अनदेखा करने लगता है और शरीर के साथ सजगता का सम्बन्ध अल्पकाल के लिए टूट जाता है। जैसे ही हमारी सजगता अपने शारीरिक वाहक से मुक्त होती है, हल्केपन के अनुभव की स्वाभाविक वृत्ति जाग उठती है। इसका परिणाम यह होता है कि अब शारीरिक संवेदनायें हमारी चेतना को

निदेशित नहीं करतीं, बल्कि हमारी चेतना यह निर्धारण कर सकती है कि शरीर को कौन-सी अनुभूतियाँ होंगी।

### भावनात्मक नियंत्रण का विकास

जब मस्तिष्क के हाइपोथैलेमस, लिम्बिक संस्थान एवं एमिगडालर क्षेत्रों के कुछ विशेष भागों को विद्युत् तारों द्वारा उद्दीप्त किया जाता है तब वे क्रोध, आक्रामकता और भय जैसी कुछ नकारात्मक भावनायें उत्पन्न करते हैं। अधिकतर व्यक्तियों के लिए इन नकारात्मक भावनाओं को नियंत्रण में रखना कठिन होता है। उनके लिए प्यार, खुशी, सुरक्षा और आनन्द की सकारात्मक भावना को सम्हालना अपेक्षाकृत अधिक आसान होता है। फिर भी योग निद्रा के उच्च अभ्यास में अभ्यासी को गहन शिथिलीकरण एवं सम्पूर्ण प्रक्रिया के प्रति साक्षी-भाव बनाये रखते हुए इन भयदायी संवेदनाओं को स्वेच्छा से उत्पन्न करने का निर्देश दिया जाता है।

यह अभ्यास मस्तिष्क के दोनों गोलार्द्धों के स्नायु परिपथों को एक साथ सक्रिय बनाता है, जो कि साधारण अवस्था में नहीं हो पाता है। इस प्रकार मस्तिष्क में एक नया स्नायु पथ बनता है, जो एक ही समय में दो तरह की भावनाओं पर नियंत्रण रखने में समर्थ होता है। जैसे, क्रोध और प्रेम, आनन्द और पीड़ा, सुख और दुःख आदि। यह घटना मस्तिष्क में इस तरह घटती है कि परस्पर विरोधी भावनाओं की प्रतिक्रियाओं के मौजूद रहते हुए भी मनुष्य केवल उन्हें देखता रहता है और शान्त रहता है।

अभ्यास की पुनरावृत्ति से यह नया स्नायु पथ स्थायी रूप ग्रहण कर लेता है, और अभ्यासी को धीरे-धीरे मानव जीवन के द्विविध अनुभवों से राग या द्वेष के कारण उत्पन्न पीड़ा से ऊपर उठने की क्षमता प्रदान करता है। द्वैत की इस बाधा को पार करना ही आध्यात्मिक साधक का परम लक्ष्य होना चाहिए। द्वैत के परे जाते ही उसके भीतर आनन्द की उत्तरोत्तर वृद्धि होने लगती है। मनोवैज्ञानिक स्तर पर, इस अभ्यास से व्यक्तित्व में परिपक्वता तथा जीवन को निर्लिप्त भाव से देखने की क्षमता आती है। इस प्रकार योग निद्रा के अभ्यास द्वारा व्यक्ति अपनी भावनात्मक एवं स्वैच्छिक प्रतिक्रियाओं पर नियंत्रण रखना सीखता है, जिसका स्पष्ट प्रभाव उसके दैनिक जीवन के व्यवहारों में बोधात्मक सजगता, भावनात्मक नियंत्रण एवं अपने भाग्य के निर्माण की बढ़ती सजगता के रूप में परिलक्षित होता है।

## अचेतन के प्रतीक

योग निद्रा के अभ्यास में दृश्यों की कल्पना अत्यंत आवश्यक है, क्योंकि अचेतन मन जो जन्म-जन्मांतर के कर्मों के अनुभवों का भण्डार है, उसके द्वार को खोलना आवश्यक रहता है। यह द्वार कभी-कभी स्वप्न में ही खुलता है, अन्यथा बंद रहता है। राजयोग सूत्र (1:38) में महर्षि पतंजलि ने कहा है— स्वप्ननिद्राज्ञानालम्बनं वा, अर्थात् मन का निग्रह स्वप्न अथवा नींद के ज्ञान द्वारा हो सकता है। योग निद्रा में मानस दर्शन की क्रियाविधि को पूरी तरह समझने के लिए स्वप्नावस्था की प्रकृति का ज्ञान आवश्यक है।

### चेतन के स्वप्न

योग निद्रा को 'नींद रहित निद्रा' की संज्ञा दी गई है, क्योंकि इसमें व्यक्ति सजगतापूर्वक निद्रा और जागृति के बीच की स्थिति को अनुभव करता है। यह योगनिद्रा के अनुभव की प्रारम्भिक अवस्था है, परन्तु इसका निहितार्थ एवं महत्त्व इससे कहीं बढ़कर है। वस्तुतः मनुष्य की चेतना जाने-अनजाने हमेशा स्वप्नावस्था में रहती है। रात को देखा हुआ स्वप्न तो चेतना के इस वृहत् भण्डार का एक अंश मात्र है। सामान्य व्यक्ति दिन-रात हमेशा स्वप्न ही देखता रहता है और उसे इसका पता भी नहीं चलता है, क्योंकि उसकी इन्द्रियाँ बाह्य आचार-व्यवहारों में लिप्त रहती हैं। जिस क्षण व्यक्ति इन्द्रिय व्यवहारों से अपना नाता तोड़ लेता है तथा शांत एवं शिथिल होता है, उसी क्षण वह स्वप्नों के प्रति सजग हो उठता है, अर्थात् उसमें द्रष्टा भाव उत्पन्न होता है। योग निद्रा का अभ्यास व्यक्ति को ऐसा अवसर प्रदान करता है।

सामान्य स्वप्न की विषय-वस्तु एवं अभिव्यक्ति व्यक्ति के दिनभर के क्रियाकलाप, अंतर्मन में छिपी सहज वृत्ति के स्वतः प्रस्फुटन तथा अवचेतन

मन द्वारा व्यक्त मानसिक तनाव पर आधारित होती है। किन्तु योग निद्रा में मानस-दर्शन शिक्षक के निर्देशों पर आधारित एक स्वैच्छिक प्रक्रिया है, जिसमें हम चेतन रूप से निर्देशानुसार स्वप्न का निर्माण करते तथा सम्पूर्ण प्रक्रिया को साक्षी भाव से देखते हैं।

यदि मनुष्य स्वप्नावस्था को पहचानना और इसका उपयोग अपने त्वरित विकास एवं ज्ञानवर्द्धन के लिए करना चाहे, तो उसे जाग्रत एवं सुषुप्त अवस्था के बीच एक बेहतर व स्थायी सम्बन्ध स्थापित करना होगा। योग निद्रा में मानस-दर्शन के क्रम में इसी पक्ष को उभारा जाता है। मन के अवचेतन एवं अचेतन भाग को जाग्रत कर चेतन के साथ एकाकार किया जाता है। यह दिवास्वप्न एवं साधारण निद्रा की अवस्था से भिन्न स्थिति है, जो जीवन में नई सुबह का प्रकाश भरती है और व्यक्ति में सृजनात्मक विचारों का विकास करती है।

## मन का भण्डार

योग निद्रा में मानस-दर्शन निदेशित प्रतीकों एवं काल्पनिक दृश्यों पर आधारित एक ऐसी प्रक्रिया है जो व्यक्ति के अचेतन मन में एक हलचल पैदा करती है। इसमें प्रयुक्त प्रतीक या दृश्य उत्प्रेरक का कार्य करते हैं। अगर इस निदेशित मानस-दर्शन की प्रक्रिया का उपयोग रचनात्मक रूप से करना हो तो ये प्रतीक किस प्रकार काम में लाये जाते हैं और कैसे अवचेतन मन में हलचल पैदा करते हैं, इस पर और अधिक अनुसंधान करना होगा।

हम जो सोचते-विचारते अथवा अनुभव करते हैं, उन सबका स्थायी प्रभाव हमारे मन पर पड़ता रहता है। पूर्वजन्म के अनुभव, बचपन, किशोरावस्था, युवावस्था के अनुभव, सभी अचेतन मन में जमा होते रहते हैं। जब व्यक्ति योग निद्रा व ध्यान का अभ्यास प्रारम्भ करता है, तब उसे पूर्व के सभी अनुभव याद आते जाते हैं, जिन्हें वह विस्मृति के गर्त में डाल चुका होता है। यह अचेतन मन के जागने की प्रारम्भिक तैयारी है। अक्सर इन अनुभवों की स्मृति मूल अनुभव से अलग होती है और कभी-कभी तो इनका मूल अनुभव से कोई सम्बन्ध नहीं रहता।

इस प्रक्रिया को समझने के लिए यह जानना आवश्यक है कि मन कैसे कार्य करता है और इन अनुभवों एवं संस्कारों को किस प्रकार संचित करता है। रेडियो तरंगों के सम्प्रेषण की कार्यप्रणाली द्वारा इसे अच्छी तरह समझा जा



सकता है। रेडियो तरंगों के सम्प्रेषण के लिए सूचना भेजने वाले एक कार्यवाहक ट्रांसमीटर तथा सूचना पाने वाले एक रिसेवर की आवश्यकता होती है। किसी सूचना को एक तरंग प्रतिरूप द्वारा निरूपित किया जा सकता है। सामान्य रूप से सम्पूर्ण तरंग प्रतिरूप को प्रेषित किया जाता है। किन्तु वैकल्पिक रूप से एक अन्य विधि भी प्रयुक्त की जा सकती है, जिसमें एक नियमित अन्तराल पर तरंग के 'नमूने' लिये जाते हैं और उन्हें प्रेषित किया जाता है। रिसेवर को तरंग के नमूने की आवृत्ति के साथ समकालित कर मूल तरंग प्रतिरूप का पुनर्निर्माण किया जा सकता है। इस प्रकार किसी सूचना के सम्प्रेषण के लिए कम ऊर्जा की आवश्यकता होती है। साथ ही एक सूचना के तरंग नमूनों के बीच दूसरी सूचना के तरंग नमूने लेकर अधिक जानकारी सम्प्रेषित की जा सकती है। इससे यह सिद्ध होता है कि भेजी गयी जानकारी का मूल सूचना या संदेश से कोई स्पष्ट सम्बन्ध न होने पर भी जब रिसेवर द्वारा उसका पुनर्निर्माण किया जाता है तब वह अपने मूल रूप में आ जाती है।

मन भी इसी प्रकार सूचनाओं के आदान-प्रदान का कार्य करता है। यह कहा जा सकता है कि अधिकतर सूचनाएँ अचेतन मन में प्रतीकों अथवा चिह्नों के रूप में संचित होती हैं। एक प्रतीक कई सूचनाओं का केन्द्र हो सकता है। हमारे संस्कारों, सामाजिक एवं धार्मिक परिस्थितियों, क्रियाओं एवं प्रतिक्रियाओं पर आधारित जीवन के अनुभवों के भिन्न-भिन्न प्रतीक अचेतन मन के विषय बनते हैं। सामान्य रूप से हम अपने अचेतन मन तक नहीं पहुँच पाते, क्योंकि हमारी सजगता इन प्रतीकों या बीज रूप में संचित जानकारियों को पहचानने की अभ्यस्त नहीं है। किन्तु गहन शिथिलीकरण की अवस्था में कुछ निश्चित प्रतीकों एवं मूर्तियों की कल्पना द्वारा हम जाग्रत अवस्था एवं अचेतन मन के बीच एक सेतु बनाकर इनके मध्य सजगता की खाई को पाट सकते हैं।

योग निद्रा में निर्देशक द्वारा निर्देशित काल्पनिक दृश्यों की प्रक्रिया व्यक्ति के मन में मौजूद अन्य प्रतीकों के साथ एक हलचल पैदा करती है।

## योग निद्रा में प्रतीकों का चुनाव

योग निद्रा के शिक्षक को प्रतीकों का चुनाव करने में बहुत सावधानी बरतनी पड़ती है। शिक्षक को उन प्रतीकों का इस्तेमाल करने के पूर्व साधक के मानसिक स्तर को देखना आवश्यक होता है। अभ्यास में दो प्रकार के प्रतीकों

का इस्तेमाल किया जाता है। प्रथम प्रकार के प्रतीक वे हैं जो हमारे दैनिक जीवन के क्रियाकलापों, जैसे, सामाजिक, धार्मिक, नैतिक एवं सांस्कृतिक अनुभवों से सम्बन्धित हैं। ये प्रतीक भिन्न-भिन्न शहरों, देशों एवं जातियों के लोगों के लिए अलग-अलग और उनके मानसिक स्तर के अनुकूल होने चाहिए। जैसे, किसी एक संस्कृति के प्रतीक दूसरी संस्कृति व सभ्यता वालों के लिए व्यर्थ भी हो सकते हैं, क्योंकि उनका मन भिन्न प्रकार के प्रतीकों व चिह्नों का अभ्यस्त है। अतः प्रतीकों का चुनाव संस्कृति व वातावरण के अनुकूल होना चाहिए।

दूसरे प्रकार के प्रतीक वे हैं जो सभी के लिये उपयोगी हैं (जुग ने भी इनका वर्णन किया है), जैसे, मंत्र, यंत्र और मण्डल, जो हर अवस्था के सभी व्यक्तियों की चेतना में निहित हैं, चाहे वह स्त्री हो, पुरुष हो अथवा बिल्कुल बच्चा हो। ये प्रतीक सामाजिक, धार्मिक एवं सांस्कृतिक परम्पराओं से अप्रभावित व अछूते रहते हैं। इस प्रकार ये एक 'विश्वव्यापी अचेतन' मानव मन का निर्माण करते हैं और इस क्षेत्र में प्रयुक्त प्रतीकों का बहुत सशक्त प्रभाव पड़ता है।

इसलिए शिक्षक को प्रतीकों का प्रयोग सोच-समझकर करना चाहिये कि अभ्यासी किस वातावरण का है तथा किस प्रकार के प्रतीक उसके मन को किस ढंग से प्रभावित करेंगे।

## संस्कारों का निर्मूलन

जब मन अन्तर्मुखी होकर एकाग्र हो जाता है, तब चेतना बनाये रखने के लिए उसे क्रमशः प्रतीकों एवं चिह्नों पर केन्द्रित किया जाता है। हर प्रतीक का एक निश्चित रूप होता है, चाहे वह रूप ईसा मसीह का हो, बुद्ध का हो या आपके गुरु का हो। अथवा यह प्रतीक कमल पुष्प, हिरण्यगर्भ, चक्र, ज्यामितीय आकार, मण्डल, यंत्र, किसी रंग या ध्वनि का रूप धारण कर सकता है।

प्रारम्भ में जब व्यक्ति प्रतीकों को देखना शुरू करता है, तब बहुत से अन्य प्रतीक भी उसके सामने आ सकते हैं, जैसे - शैतान, सर्प, भूत-प्रेत आदि जो उसके ध्यान को प्रभावित कर सकते हैं अथवा सुंदर बगीचा, बावड़ी, झरने, संतों के दर्शन, ईश्वर के दर्शन आदि की भी कल्पनाएँ आ सकती हैं। ये सभी चिह्न अचेतन मन के प्रतीक हैं, जो अहंकार में निहित रहते हैं। इनका सम्बन्ध पीड़ादायक स्मृतियों, निराशाजनक कामनाओं, अधूरी वासनाओं,

अन्तर्बाधाओं, भय, हीनता की भावना, स्नायु-तंत्र की कमजोरी आदि से रहता है। चेतना में व्याप्त ये जड़ रूपा संस्कार व्यक्ति के विचारों एवं अनुभवों को प्रभावित कर उसे अपने मनोनुकूल कार्य करने के लिए बाध्य कर देते हैं। व्यक्ति के तनाव, मानसिक विक्षेप एवं रोग आदि का मूल कारण प्रायः यही होते हैं। योग निद्रा की मानस-दर्शन की प्रक्रिया इन संस्कारों का दहन कर व्यक्ति के मन-मस्तिष्क को स्वच्छ बनाती है। योग साधक के लिए सबसे पहले इन संस्कारों का दहन करना अत्यंत आवश्यक है तभी वह योग में वास्तविक उन्नति कर पाएगा।

### अभ्यासी का दृष्टिकोण

साधक का मन प्रतीकों एवं दृश्यों के प्रति अनासक्त रहना चाहिए। जैसे वह कोई चलचित्र देख रहा हो। इसी प्रकार से दृश्यों का अवलोकन करते रहना चाहिए। उन पर कोई तर्क-वितर्क, विचार-विमर्श अथवा निर्णय देना या उन्हें बुरा कहना ठीक नहीं है। इस प्रकार जब दृश्यों को अनासक्त भाव से देखा जाता है तो अहंकार कुछ समय के लिए शिथिल पड़ जाता है। वह अपने स्वभाव का निर्धारण करने वाली अन्तर्बाधाओं एवं पसंद-नापसंद की परिधि से बाहर चला जाता है। अतः वह न तो उन विचारों का दमन करता है जो उसकी पूर्ण की धारणाओं से मेल नहीं खाते और न केवल उन गिने-चुने विचारों को ग्रहण करता है जो उसकी राय या पूर्वाग्रह से मेल खाते हैं।

चेतन मन में अनेक प्रकार की विवेकहीन, भयपूर्ण, लालसापूर्ण एवं अव्यावहारिक इच्छाएँ उठा करती हैं। जब इन्हें अनासक्त रूप से देखने की क्रिया मालूम हो जाती है तब ये वासनाएँ समाप्त हो जाती हैं अथवा चेतन मन में समा जाती हैं। परिणामस्वरूप जो शक्ति पहले अचेतन मन की इन वासनाओं को दबाने में खर्च होती थी, अब अधिक क्रियाशील होकर अन्य उपयोगी कार्यों में खर्च होने लगती है। कुछ समय उपरांत व्यक्ति में अपने आप को बेहतर ढंग से समझने की योग्यता आ जाती है और चेतन व अचेतन मन के बीच का द्वन्द्व धीरे-धीरे कम होता जाता है।

### प्रत्यक्ष एवं सूक्ष्म संयोजन

योग निद्रा के प्रतीक संस्कारों से सीधे अथवा सूक्ष्म रूप से सम्बन्ध जोड़ कर अपना कार्य करते हैं। उदाहरण के तौर पर, जैसे अभ्यासियों को एक

वृक्ष देखने को कहा जाता है। एक अभ्यासी अपने ही बगीचे के एक वृक्ष की कल्पना करता है। यह दृश्य से सीधा सम्बन्ध जोड़ना हुआ। इसके विपरीत हो सकता है दूसरा अभ्यासी वृक्ष को देखने में सफल ही न हो, पर उसे वृक्ष से गिरने की अपने बचपन की कोई घटना याद आ जाए। इसे सूक्ष्म सम्बन्ध कहते हैं।

एक वृक्ष का दृश्यावलोकन वृक्ष से सम्बद्ध इस पीड़ाजनक अनुभूति को उभार देता है जो बचपन से अब तक उसकी स्मृति में बनी हुई थी। इस प्रकार के सूक्ष्म सम्बन्धों से सम्बन्धित दृश्य योग निद्रा के अभ्यास में अधिक शक्तिशाली होते हैं। इस तरह से व्यक्ति के मन में बैठे हुए अनेक संस्कारों को निकाला जा सकता है और उन्हें साक्षी भाव से देखा जा सकता है। किन्तु इस प्रक्रिया में शिक्षक को प्रतीकों के चयन के प्रति अधिक जागरूक रहना पड़ेगा।

### मंत्र, यंत्र, चक्र

प्रतीकों के भिन्न-भिन्न रूप मन की विभिन्न गहराईयों तक असर करते हैं। इसी आधार पर मंत्र और यंत्र विज्ञान का विकास हुआ, नाद और प्रतीकों का यह विज्ञान चेतना की गहराई तक अपना असर डालता है। भिन्न-भिन्न रंग, रूप, देवी-देवता और मंत्र वाले चक्र के प्रतीकों का निर्माण आध्यात्मिक केन्द्रों से सीधा सम्बन्ध स्थापित करने के लिए किया गया है। जिसके परिणामस्वरूप व्यक्ति का उस चक्र की अभिव्यक्ति के सभी पक्षों से सूक्ष्म सम्बन्ध स्थापित होता है। वस्तुतः मानव मस्तिष्क में संस्कार चक्र में प्रतीकित होते हैं। अतः चक्रों की प्रतीकात्मक खोज के द्वारा हम अपने संस्कारों की खोज कर उनका निर्मूलन करते हैं।

चक्र मनुष्य के भौतिक शरीर में नहीं रहते; वे आत्मिक शरीर में निवास करते हैं, जिसे इन्द्रियों द्वारा अनुभव नहीं किया जा सकता है। इन्हें मानसिक दृष्टि से देखने लिए एक भिन्न मनःस्थिति एवं अति सूक्ष्म दृष्टि का होना अति आवश्यक है। योग निद्रा में हम चेतना को सम्पूर्ण शरीर में घुमाकर और श्वास के प्रति सजग बनकर, क्रमशः अपनी इन्द्रियों का निग्रह करते हुए इस मनःस्थिति का निर्माण करते हैं। इससे प्रत्याहार एवं गहन शिथिलीकरण की अवस्था प्राप्त होती है। वस्तुतः गहन विश्रांति की अवस्था मन की एक भिन्न स्थिति की द्योतक है। जब यह अवस्था आ जाती है, तब निर्देशक अभ्यासी को निदेशित मानस-दर्शन की प्रक्रिया संलग्न कर देता है।

अब तक यह स्पष्ट हो चुका है कि योग निद्रा में निर्देशित मानस-दर्शन का प्रयोग न केवल दमित द्वन्द्वों, वासनाओं, स्मृतियों और संस्कारों को हटाने के लिए एक शक्तिशाली अभ्यास है, वरन् यह व्यक्ति के अन्दर सोई हुई असीम प्रतिभा एवं एक नये सृजनात्मक व्यक्तित्व के जागरण का एक सबल माध्यम भी है।

### सृजनात्मकता का जागरण

संसार के अधिकतर सृजनात्मक आविष्कार, चाहे वे विज्ञान से सम्बन्धित हों या कला, संगीत अथवा धर्म से, व्यक्ति के उन क्षणों की देन हैं जब उनके अचेतन मन में स्थित अंतर्ज्ञान किसी कारणवश अचानक चेतना की सतह पर प्रस्फुटित हुआ। इसके कई उदाहरण प्रत्यक्ष हैं। न्यूटन का गुरुत्वाकर्षण का सिद्धांत उसके मन में तब आया था जब वह एक सेब के वृक्ष के नीचे विश्राम कर रहा था। वेन गॉग ने कहा है, “स्वप्न की तरह तस्वीरें मेरे सामने आती हैं।” मोजार्ट ने एकदम नयी संगीत की धुन का निर्माण बगधी में सोते हुए पूर्ण किया। आईन्स्टीन को ‘सापेक्षतावाद’ का प्रत्यक्ष ज्ञान तब हुआ था जब वे अपने को मानसिक रूप से सूर्य की किरणों के साथ-साथ चलते हुए देख रहे थे।

इन लोगों ने अपने मन को इतना विश्रान्त होने दिया कि इन्हें जीवन की समस्याओं का निदान अचेतन मन से उभरती आकृतियों के रूप में दिखने लगा। ऐसा भी पाया गया है कि पूर्ण शिथिलीकरण और मानस-दर्शन के अभ्यास से लोगों को अपनी बीमारी की सूचना वैद्यकीय परीक्षण के पहले ही मिल सकती है। चेतना के गहरे स्तरों में हमारी सभी समस्याओं का निदान विद्यमान रहता है, लेकिन उसे व्यक्त करने के लिए अपने अन्दर साक्षी-भाव बनाये रखने की क्षमता होनी चाहिए। कल्पनाशक्ति का बंधनरहित होना मनीषियों की एक प्रमुख क्षमता है। बच्चों में भी इस प्रकार की सहज कल्पनाशक्ति रहती है, लेकिन साधारणतः बढ़ती उम्र के साथ सांसारिक अनुभवों के कारण यह कुण्ठित हो जाती है।

### मानस-दर्शन की क्षमता के विभिन्न सोपान

अधिकतर व्यक्तियों के लिए योग निद्रा में मानस-दर्शन करना एक प्रमुख समस्या है। हम सबमें यह क्षमता है कि हम मन में उभरने वाली आकृतियों को स्पष्ट रूप से देख सकें। परन्तु इसके लिए मन का एकाग्र होना अत्यंत

आवश्यक है। मन में विक्षेप होने से किसी एक बिन्दु की धारणा पर्याप्त समय तक नहीं की जा सकती और कोई भी आकृति मन में स्पष्ट रूप से उभर नहीं सकती। इस स्थिति में मानस-दर्शन की सलाह नहीं दी जाती और केवल एक आकृति से सम्बन्धित अनुभवों का पुनः स्मरण करना ही लाभप्रद माना जाता है। अधिकतर लोग ऐसा आसानी से कर पाते हैं और यही प्रारंभिक कदम है।

इस अभ्यास को जारी रखने से चेतना अन्तर्मुखी होने लगती है और मन में विविध आकृतियाँ उभरने लगती हैं। प्रारंभ में ये आकृतियाँ अधिक समय तक स्थिर नहीं रहेंगी अथवा उनके आकार में परिवर्तन होने लगेंगी, परन्तु अभ्यास को सहज रूप से जारी रखना चाहिये और आकृतियों को स्पष्ट एवं स्थिर रूप में देखने के लिए अत्यधिक प्रयत्न नहीं करना चाहिये। जब चेतना पूर्ण रूप से अन्तर्मुखी हो जाती है तब आप एकाग्रतापूर्वक स्पष्ट आकृतियाँ देखने में समर्थ हो सकेंगे। इस स्थिति में आकृतियाँ जीवन्त रूप में दिखाई देने लगती हैं।

वास्तव में मानस-दर्शन एक प्रयासरहित प्रक्रिया है। अनेक लोग कल्पना के द्वारा मानस-दर्शन करते हैं। वास्तव में मानस-दर्शन करते समय शिथिलीकरण एवं आकृतियों को चेतना में उभरने देना अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है; प्रयत्न या कल्पना का यहाँ स्थान नहीं है। यह अभ्यास सहज और स्वाभाविक रूप से होना चाहिये। स्वाभाविकता मानस-दर्शन के अभ्यास की कुंजी है।

इस अभ्यास को शुरू करते समय दैनिक जीवन की उन वस्तुओं एवं घटनाओं को देखना भी महत्त्वपूर्ण है जो मन पर गहरी छाप डालती हैं। चिदाकाश में आकृतियों का आकार जितना बड़ा हो सके, उतना अच्छा है। साथ ही उनका प्रकटीकरण भी जीवंत होना चाहिये। यदि आप से एक शेर का मानस-दर्शन करने को कहा जाता है तो किसी पिंजड़े के कोने में चुपचाप पड़े हुए शेर को नहीं, बल्कि जंगल में घूमते और गरजते हुए शेर को देखने का प्रयत्न कीजिये। प्रारंभ में चलित आकृतियों को उभारना ज्यादा आसान है। उसके बाद स्थिर आकृतियों को देख सकते हैं।

मानस-दर्शन में बेतुकी या हास्यास्पद चीजों को देखने में भी संकोच नहीं करना चाहिये। यदि आप एक हाथी को शीर्षासन करते हुए देखें तो वह भी ठीक है, बल्कि आप उसे कलाबाजी करते हुए भी देखने का प्रयत्न कर सकते हैं। आपको मानसिक जगत् में पूर्ण स्वातंत्र्य प्राप्त है और उसका उपयोग मानस-दर्शन में जरूर करना चाहिये।

## स्मरण शक्ति का प्रशिक्षण

योग निद्रा में मानस-दर्शन का उपयोग स्मरण-शक्ति को बढ़ाने में भी हो सकता है। ऐसा प्रतीकों के संयोजन के माध्यम से किया जाता है। जब किसी चीज का स्मरण करना हो तो उससे सम्बन्धित वस्तुओं और प्रतीकों की अधिकाधिक संख्या में खोज करनी चाहिए। बाद में जब पुनः उस वस्तु को याद करना पड़े तब उससे सम्बन्धित पर्याप्त प्रतीक व्यक्ति के पास रहते हैं।

स्मृति-प्रशिक्षण की दूसरी प्रक्रिया है—किसी शब्द, संख्या, सूत्र या जिस किसी विषय को याद करना हो, उसका लगातार मानसिक या मौखिक उच्चारण। किन्तु यह क्रिया बड़ी मन उबाऊ और समय लेने वाली होती है। जबकि इसके विपरीत स्मृति से सम्बन्धित प्रतीकों, चिह्नों से साहचर्य स्थापित करने की विधि काफी सरल, सीधी एवं प्रभावकारी होती है। उदाहरण के तौर पर यदि किसी का नाम याद करना है तो आप उस नाम के अन्य व्यक्तियों को भी याद करें। उसके बाद नाम के अर्थ या उससे सम्बन्धित विषय-वस्तु से सम्बन्ध जोड़ें। नाम के साथ-साथ उस व्यक्ति के चेहरे, क्रिया, वस्त्र, रंग, रूप का भी ध्यान अपनी इस क्रिया के दौरान करते रहना चाहिये। जितना सम्बन्ध आप उससे बनायेंगे, स्मृति उतनी सरल होती जायेगी। आपकी कल्पना उसके स्वरूप को जितना आत्मसात् कर सकेगी, उसके साथ सम्बन्ध बनाने में सफल होगी, उतनी ही शक्तिशाली स्मृति मन में अंकित होगी।

## अन्य अभ्यास

- दिन-प्रतिदिन की घटनाओं का पुनरावलोकन स्मृति बढ़ाने तथा अपनी दैनिक क्रियाओं एवं प्रतिक्रियाओं के अवलोकन के लिए बहुत उपयोगी है। इस अभ्यास को बाद में हफ्ते के किसी एक दिन, फिर महीने के किसी एक दिन, फिर वर्ष के किसी एक दिन अथवा बचपन के किसी एक दिन की स्मृति में बदल दीजिये; स्मृति का दायरा और भी बढ़ जायेगा। किसी छोटी घटना को याद करना और फिर उससे जुड़ी घटनाओं की कड़ी को अपने स्मृति पटल पर उभारना आवश्यक है। आपको आश्चर्य होगा कि इससे स्मृतियाँ बहुत स्पष्ट और सजीव रूप से अभिव्यक्त होने लगेंगी।
- इस अभ्यास का अगला पड़ाव है—किसी उत्तेजक स्थिति, घटना या पीड़ा को याद कर उसको साक्षी भाव से देखना। यदि साक्षी भाव बनाये

रखा जाये तो कालांतर में यह मन में विद्यमान नकारात्मक संस्कारों को काफी प्रभावी तरीके से दूर करता है। इस अभ्यास का और भी विस्तृत चरण है— इन नकारात्मक अनुभूतियों का पुनः निर्माण तथा इनके प्रति द्रष्टा भाव। तब इससे जो परिणाम निकलेगा उसका प्रभाव सकारात्मक व स्थायी होगा, नकारात्मक नहीं। यह प्रक्रिया न केवल दुःखों से मुक्ति प्रदान करेगा करेगी, अपितु भविष्य में यदि पुनः ऐसी स्थिति आती है तो व्यक्ति संभवतः सकारात्मक रूप से उनका सामना कर सकेगा।

- श्वास को भी दृश्य देखने का जरिया बनाया जा सकता है। जैसे, प्रकाश कणों को श्वास द्वारा अंदर लेना और समस्त अशुद्धता को श्वास द्वारा धुँए के रूप में बाहर निकाल देना। दर्द और बेचैनी की अनुभूति को कम करने के लिए अंदर ली गयी श्वास को शरीर के उस भाग में ले जाएँ और श्वास छोड़ते समय कल्पना करें कि दर्द दूर हो रहा है। प्राण विद्या में भी ऐसी ही विधियों का उपयोग किया जाता है। जैसे, दर्द के स्थान को पहले सुनहरी किरणों में स्नान करते हुए देखना, फिर गर्म किरणों में। इस तरह से कल्पना में देखने के कार्य द्वारा कोशिकाओं के पुनर्निर्माण में सुविधा होती है तथा शरीर से रोग दूर होते एवं स्वास्थ्य की उपलब्धि होती है।
- किसी व्यक्ति या वस्तु से तादात्म्य एवं सुरक्षा की भावना का विकास करने के लिए आप अपने को एक गुब्बारे के अन्दर आराम से बैठा हुआ देखें, पूर्ण सुरक्षित। अब अपने गुब्बारे को मन-ही-मन फैलाते जाएँ और उसमें पहले अपने आस-पास के लोगों को, फिर कमरे में बैठे सभी लोगों को देखें। अगर इस दृश्य से बेचैनी होती है तो अपने गुब्बारे को एक आरामदायक दूरी तक समेट लीजिए, पुनः इसे विस्तृत करना प्रारम्भ कीजिए। इस विस्तार में सभी लोग आ सकते हैं, शहर के, मुहल्ले के, नगर के, दुनिया के, ब्रह्माण्ड के।

यदि अंतर्मन के बंद द्वार खुल जाए तो दृश्यों को देखने व उनके उपयोग की अन्य संभावनाएँ भी हैं। मनुष्य में निर्माण की अपार शक्ति है। योग निद्रा के मानस-दर्शन अभ्यास द्वारा व्यक्ति आत्म-साक्षात्कार की ओर कदम बढ़ा पाता है।



## शरीर व मन से परे

योग निद्रा का प्रारम्भिक उद्देश्य है—शरीर व मन की विश्रान्ति। तनाव, परेशानियाँ, दबाव आदि तभी असर करते हैं जब व्यक्ति शरीर व मन के साथ जुड़ा रहता है। गहरी निद्रा के समय यह सम्बन्ध अपने आप टूट जाता है, यहाँ तक कि व्यक्ति अपना नाम, शरीर व स्थान तक भूल जाता है। उसी प्रकार योग निद्रा के अभ्यास के समय गहरे विश्राम के क्षण में अभ्यासी को भावनात्मक रूप से स्वयं को शरीर व मन से पृथक् कर लेना चाहिये। योग निद्रा के अंतिम चरण में अभ्यासी स्वयं को इस स्थिति में लाने का प्रयास करता है।

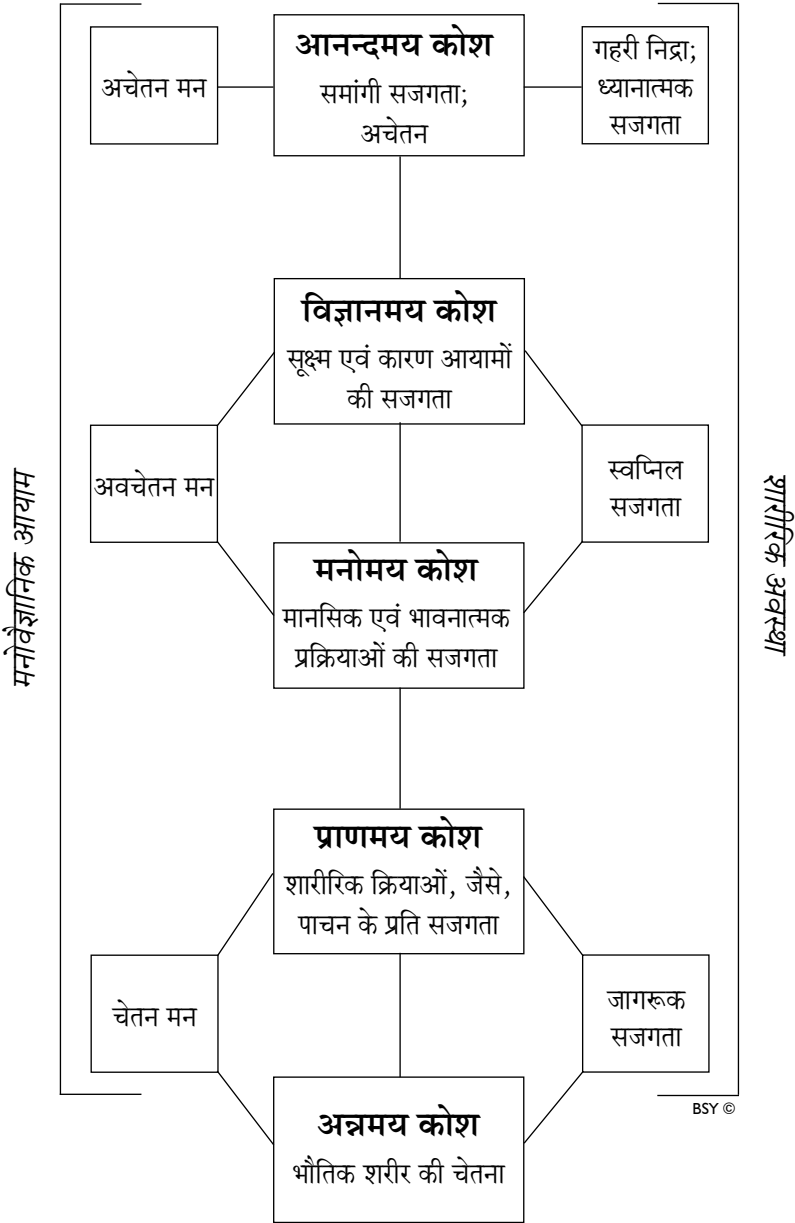
### पंचकोश

आधुनिक मनोविज्ञान मन के तीन स्तर मानता है—चेतन, अचेतन एवं अचेतन। वेदांत और योग दर्शन में इन्हें मानव व्यक्तित्व के स्थूल, सूक्ष्म एवं कारण आयामों के रूप में जाना जाता है। व्यक्तित्व के इन तीन आयामों को पुनर्विभाजित कर इन्हें पाँच कोशों में विभक्त किया गया है। ये पंचकोश ही हमारे व्यक्तित्व की सम्पूर्ण अभिव्यक्तियों का संचालन करते हैं, चाहे वे स्थूल आयाम से सम्बन्धित हों अथवा सबसे सूक्ष्म आयाम से।

इन पाँच कोशों को सहज ही मनोवैज्ञानिक आयामों, शारीरिक अवस्थाओं तथा सजगता के विभिन्न स्तरों से जोड़ा जा सकता है, जैसा कि निम्नांकित रेखाचित्र में दर्शाया गया है। पाँच कोशों को योग शास्त्रों में निम्नलिखित प्रकार से पारिभाषित किया गया है—

**अन्नमय कोश**—मनुष्य का स्थूल शरीर जो रक्त, हड्डी, चर्बी, त्वचा आदि से बना हुआ है, उसका अनुभव ज्ञानेन्द्रियों द्वारा होता है। यह हमारे अस्तित्व का सबसे स्थूल स्तर है। यहाँ सजगता का स्तर शारीरिक होता है।

# पंच कोश



**प्राणमय कोश**—यह मानव संरचना में अन्तर्निहित ऊर्जा जालक है, जिसमें प्राणशक्ति प्रवाहित होती है। इस स्तर पर शारीरिक क्रियाओं, जैसे, पाचन तथा रक्त-संचरण की सजगता रहती है।

**मनोमय कोश**—यह मन की चेतन गतिविधियों को संपादित करने के लिए जबावदेह है। यहाँ मानसिक एवं भावनात्मक प्रक्रियाओं के प्रति सजगता रहती है।

**विज्ञानमय कोश**—यह मनुष्य के सूक्ष्म स्तर पर कार्यरत व्यक्तित्व का परिचायक है। इसका अनुभव स्वप्नावस्था, शरीर से बाहर आने से सम्बद्ध अनुभूतियों तथा विभिन्न प्रकार के आत्मिक अनुभवों के समय होता है। सजगता आत्मिक व सूक्ष्म शरीर पर केन्द्रित रहती है।

**आनन्दमय कोश**—यह इन्द्रियातीत अवस्था है, जहाँ सुख-दुःख का अनुभव नहीं होता है। इस अवस्था का वर्णन करना कठिन है, क्योंकि यह अनुभव से सम्बन्धित है, पर यह मानव के लिए बहुत उपयोगी है। आनन्द का अर्थ बहुधा सुख, खुशी अथवा शारीरिक आनन्द से लिया जाता है। आनन्दमय कोश का अर्थ है शरीर व मन की वह स्थिति जहाँ दुःख व सुख की भावना ही नहीं होती। इस समय सभी अवस्थाएँ एक समान लगती हैं। मन की इस अवस्था को सुख-दुःख से परे, आनन्दमय अवस्था कहा गया है। सामान्यतः व्यक्ति जब दुःख या सुख का अनुभव करता है तब उसे मानसिक उतार-चढ़ाव की स्थिति से अवश्य गुजरना पड़ता है। इसका अर्थ है कि सुख-दुःख भी एक अनुभूति है। परन्तु आनन्दमय कोश में, जो कि सबसे सूक्ष्म शरीर है, व्यक्ति अनुभवों की सीमा से परे चला जाता है। यहाँ अनुभवों को ग्रहण कर उन्हें व्यक्त करने वाले साधन पूरी तरह निष्प्रभावी हो जाते हैं।

अंततः योग निद्रा का नियमित अभ्यास मनुष्य को आनन्दमय कोश की अवस्था तक पहुँचाता है, जहाँ केवल मूल अचेतन की एक समान ऊर्जा रहती है, कोई उतार-चढ़ाव नहीं होता। यह योग निद्रा के अनुभवों का गहनतम स्तर है, जहाँ आनन्द-ही-आनन्द है और कुछ नहीं।

इस एक समान अवस्था को 'योग तारावली' में आदि शंकराचार्य ने इस प्रकार वर्णित किया है—

*जब मन मायारहित हो जाता है,  
जब अहंकार स्थिर हो जाता है,*

जब इन्द्रियाँ अपना कार्य बंद कर देती हैं,  
जब इन्द्रियों और मन के सारे सम्बन्ध समाप्त हो जाते हैं,  
जब मैं और तुम का बोध कुछ समय के लिए समाप्त हो जाता है...

## सूक्ष्म शरीर के अनुभव

योग निद्रा में अति सूक्ष्म कोशों का ज्ञान इन्द्रियज्ञान के विस्मृत हो जाने के बाद होता है। जिस प्रकार व्यक्ति का स्थूल शरीर फेफड़े, दिल एवं आँत आदि भौतिक अंगों द्वारा श्वसन, रक्त-प्रवाह, पाचनक्रिया जैसी शारीरिक प्रक्रियाओं को संपन्न करता है, उसी प्रकार सूक्ष्म शरीर के संचालन के अपने अलग शारीरिक विभाग एवं प्रक्रियाएँ हैं।

प्राणिक एवं आत्मिक शक्ति का प्रवाह नाड़ियों और चक्रों के सधे-सधाये मार्ग द्वारा होता है, जो स्थूल शरीर के भीतर एक ऊर्जा जालक का निर्माण करते हैं। नाड़ी का अर्थ है—प्रवाह, धारा, बहाव अथवा रास्ता। ऐसी नाड़ियों की संख्या योग में बहतर हजार कही गई है। इनमें से तीन अधिक महत्त्वपूर्ण मानी गयी हैं। इन्हें इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना नाड़ी कहते हैं। ये रीढ़ की हड्डी के अंदर दायें-बायें और बीच में प्रवाहित होती रहती हैं। इड़ा नाड़ी बायीं तरफ रहती है, इससे मनस् शक्ति का प्रवाह होता है और इस पर सम्पूर्ण मानसिक एवं आत्मिक प्रक्रिया का भार रहता है। पिंगला रीढ़ के दायें तरफ रहती होती है, इससे प्राणशक्ति का प्रवाह होता है और इस पर सम्पूर्ण स्थूल शरीर एवं इसकी प्रक्रियाओं के संचालन का सम्पूर्ण भार रहता है।

सुषुम्ना, जो अति महत्त्वपूर्ण नाड़ी है, रीढ़ के बीच से प्रवाहित होती है। पर आध्यात्मिक जीवन के प्रारम्भ में यह नाड़ी निष्क्रिय रहती है। योग शास्त्रों में इस नाड़ी को शिथिल अथवा सुप्त नाड़ी कहा गया है, क्योंकि इसी पर आत्म-शक्ति के निर्वहन का भार रहता है।

इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना नाड़ियाँ मूलाधार चक्र से प्रारम्भ होती हैं। मूलाधार चक्र रीढ़ के निचले छोर के पास का स्थान है। मानव शरीर में इसी बिन्दु पर सृष्टि के क्रमविकास की ऊर्जा से सम्बन्ध स्थापित कर उसे जाग्रत किया जाता है। इसे एक सुषुप्त कुण्डलित सर्प के द्वारा दर्शाया जाता है, जिसे कुण्डलिनी शक्ति कहते हैं। पुरुष शरीर में मूलाधार चक्र की स्थिति मूत्र-नली तथा मल उत्सर्ग नली के बीच में रहती है। स्त्री में यह गर्भाशय ग्रीवा के ऊपरी भाग में रहता है।

इड़ा व पिंगला नाड़ी का उद्गम स्थान मूलाधार के दोनों ओर से है। ये दोनों रीढ़ की हड्डी में चार चक्रों पर परस्पर एक-दूसरे को पार करती हुई, रीढ़ की हड्डी के शीर्ष पर, भ्रूमध्य के ठीक पीछे स्थित आज्ञा चक्र में पुनः मिलती हैं। रीढ़ की हड्डी में स्थित ये चार मध्यवर्ती चक्र हैं—स्वाधिष्ठान, जो रीढ़ की हड्डी के निचले सिरे पर है; मणिपुर नाभि के ठीक पीछे है; अनाहत वक्ष के मध्य में हृदय के ठीक पीछे है तथा विशुद्धि गले में है।

सुषुम्ना नाड़ी आज्ञा चक्र और मूलाधार के बीच सीधी नाड़ी है। यह पृथ्वी से स्वर्ग को जोड़ने की एक सीढ़ी है। इड़ा व पिंगला नाड़ियाँ तो सभी में सदा कार्यरत रहती हैं, सुषुम्ना नाड़ी व आध्यात्मिक शक्ति को सर्वप्रथम जगाने का प्रयास करना चाहिए। योगाभ्यास द्वारा इसे जगाया जा सकता है। कुण्डलिनी जागरण की यह प्रक्रिया मनुष्य के आध्यात्मिक विकास में एक ऐतिहासिक घटना बन जाती है।

### अचेतन में प्रवेश

जिस प्रकार मानव स्थूल शरीर के प्रति सदा सजग रहता है, उसी प्रकार वह प्राणिक, मानसिक, आत्मिक एवं अचेतन शरीर के प्रति भी सजगता विकसित कर सकता है। योग निद्रा में सजगता को विस्तृत करने के लिए क्रमबद्ध तरीके से अभ्यास कराया जाता है। योग निद्रा के अभ्यास के मध्य जब अभ्यासी अपनी चेतना की गहनतम परतों को भेदता है तब उसकी सजगता इन सूक्ष्म स्तरों से होकर गुजरती है। अभ्यास जितना गहन होता जाता है, व्यक्ति उतनी ही गहराई में उतरता चला जाता है।

शारीरिक से प्राणिक सजगता के स्तर तक अभ्यासी चेतन मन के क्षेत्र में रहता है। उसके बाद प्राणिक सजगता से मानसिक सजगता के स्तर पर अभ्यासी अवचेतन मन तथा निद्रा के क्षेत्र में प्रवेश करता है, किन्तु सजगता की डोर टूटती नहीं है। श्रवणेन्द्रियों को छोड़कर बाकी इन्द्रियाँ प्रत्याहार की अवस्था में चली जाती हैं। यहाँ चेतना अंतर्मुखी हो जाती है और अभ्यासी मानसिक अभिव्यक्तियों, स्वप्न व दृश्यों के प्रति सजग हो जाता है। योग निद्रा का अभ्यास यदि इस स्तर तक किया जाए, तो अभ्यासी के व्यक्तित्व में व्याप्त बुरी आदतों व गलत विचारों का पूर्णरूपेण परिष्करण हो जाता है तथा जीवनशैली व्यवस्थित हो जाती है। उसके आत्मज्ञान व स्मरणशक्ति में वृद्धि होती है तथा स्वभाव का रूपांतरण हो जाता है।

जब सजगता मानसिक से आत्मिक स्तर में प्रवेश करती है तब सूक्ष्म व आत्मिक आयाम के अनुभव स्पष्ट दिखने लगते हैं। इस अवस्था में अभ्यासी उच्च प्रेरक गुणों को एकदम अलग परिप्रेक्ष्य में ग्रहण करने योग्य हो जाता है। यही वह अवस्था है जब पी.एस.आइ. फिनोमिना, आत्मिक प्रक्षेपण तथा शरीर से विलग होने की अनुभूतियाँ साकार रूप लेती हैं।

ये क्षमताएँ योग निद्रा के अभ्यास द्वारा विकसित की जा सकती हैं, किन्तु यह अभ्यास का वास्तविक लक्ष्य नहीं है। इस अभ्यास द्वारा जो उपलब्धियाँ प्राप्त की जा सकती हैं या जो अन्वेषण किये जा सकते हैं, उनकी कोई सीमा नहीं है। परन्तु आध्यात्मिक दृष्टिकोण से ये उपलब्धियाँ महत्त्वहीन हैं। प्रारंभ में ये मनमोहक लग सकती हैं, जैसे कि बच्चे के लिए कोई नया खिलौना होता है। लेकिन जैसे-जैसे व्यक्ति आत्मोपलब्धि का अनुभव करता है, उसके तीव्र प्रकाश में यह आकर्षण जल्द ही फीका पड़ता जाता है।

अंततः चेतना आत्मिक सजगता के स्तर से एकरूप सजगता के स्तर पर उतरती है। इस अवस्था में अचेतन मन, जहाँ पर सारे मानसिक विक्षेप एवं वृत्तियाँ समाप्त हो जाती हैं, प्रकाशित हो उठता है तथा अचेतन या पराचेतन जगत् की आधारभूत सामंजस्यता दिक्, काल व व्यक्तिगत उपलब्धियों की सीमाओं को तोड़कर उजागर होती है। योग निद्रा में यही सर्वोच्च अनुभूति है – अचेतन मन को प्रकाशित कर समाधि की अवस्था को प्राप्त करना।

## समाधि की अवस्था में प्रवेश

योग निद्रा एक ऐसी विधि है जिसका उपयोग अपने भीतर दिव्य गुणों को जाग्रत करने के लिए किया जा सकता है, साथ ही यह समाधि की अवस्था में प्रवेश करने का एक साधन भी है। योग निद्रा के अभ्यास में भौतिक शरीर पर चेतना को केन्द्रित कर आंतरिक अनुभूति व सजगता को बढ़ाया जाता है। राजयोग के अभ्यासों में, विशेषतः योग निद्रा में व्यक्ति अचेतन व अवचेतन अवस्था के प्रति सजग होने का प्रयास करता है तथा अंततः समाधि की अवस्था प्राप्त कर सकता है।

राजयोग में चित्त का सम्बन्ध मानव की सम्पूर्ण चेतना से है, जिसमें उठने वाली तरंगें वृत्तियों के रूप में प्रकट होती हैं। जैसे पानी में एक पत्थर फेंकने से अनेक धाराएँ गोलाकार रूप में उभर कर शान्त हो जाती हैं, उसी प्रकार जब भी मन को कोई विशेष अनुभव होता है तब वह एक लहर का रूप धारण कर लेता है। जब आप कोई चित्र या दृश्य देखते हैं, तब चित्त में एक तरंग पैदा होती है। जब कोई आवाज सुनते हैं या अतीत की किसी घटना को याद करते हैं तब भी धाराएँ उठती हैं। जब आप अंधेरे में बाहर जाते हैं और किसी वृक्ष की परछाई को व्यक्ति समझ लेते हैं, तब भी लहरें उत्पन्न होती हैं। जब आप रात में आराम करने बिस्तर पर जाते हैं तब भी लहरें उत्पन्न होती हैं। उत्तेजना, प्रेम, घृणा, आदि सभी भाव लहरें उत्पन्न करते हैं। वे सभी अनुभव जिन्हें मन स्वीकार करता है, लहरें उत्पन्न करते हैं। किसी भी वस्तु से अपने आप को जोड़ने से लहरें उत्पन्न होती हैं।

राजयोग में इन वृत्तियों के पाँच मूलभूत विभाग किये गये हैं—प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा और स्मृति। इस प्रकार नींद को मन की एक वृत्ति माना गया है। यह पूर्ण अचेतन की अवस्था नहीं है। जब चित्त निद्रा में रहता

है तो उसे एक प्रकार की पहचान रहती है। यही कारण है कि जब कभी नींद से जागने पर कोई पूछे कि कैसी नींद आई तो व्यक्ति कहता है – बहुत अच्छी। अगर आप पूर्णतः अचेतन अवस्था में थे और कोई साक्षी नहीं था तो आपको कैसे पता चला कि नींद अच्छी आयी। इसका अर्थ है, वह गहरी निद्रा में भी सजग है कि वह सो रहा है। यही साक्षी भाव चित्त की एक स्थिति है, लेकिन चित्त स्वयं का साक्षी नहीं बन सकता है।

## नींद और समाधि

सांख्य तथा वेदांत दर्शन में नींद और समाधि को एक अवस्था कहा गया है। नींद और समाधि में कई अवस्थाएँ एक-सी हैं, जैसे – समाधि में देश, काल और वस्तु का ज्ञान नहीं रहता, क्योंकि अहं समाप्त हो जाता है। नींद में भी अहं की दूरी के कारण यही अवस्था रहती है। नींद में मन शांत, स्थिर व आनंदपूर्ण रहता है। समाधि में भी व्यक्ति इसी अवस्था को प्राप्त करता है, परन्तु वहाँ एक मूलभूत अंतर है।

समाधि में अहं समाप्त हो जाता है, जबकि नींद में यह कुछ समय के लिए मन से हट जाता है। नींद में अहं कुछ देर के लिए एकांतवास करता है, लेकिन समाधि में यह टुकड़े-टुकड़े हो जाता है। समाधि के बाद अहंकार पुनः नहीं उदित होता, नींद के बाद अहंकार बराबर बना ही रहता है।

समाधि में मनुष्य की आंतरिक सजगता बनी रहती है, क्योंकि उस समय आत्मा देदीप्यमान रहती है। नींद में आंतरिक सजगता की एक झलक मात्र होती है एवं आत्मा का बोध नहीं रहता है। इसीलिए निद्रा को एक सुषुप्त अवस्था माना गया है, जबकि समाधि को चैतन्य, अर्थात् सजगता की आनंदपूर्ण अवस्था।

## नींद में प्राणशक्ति का आभास

नींद में मन प्रत्याहार की अवस्था में रहता है तथा अंतर्मुखता एवं रूपांतरण की ओर निरंतर उन्मुख रहता है। इस समय प्राणों का समायोजन होता रहता है। जब नींद आती है तो प्राणशक्ति विभिन्न चक्रों के माध्यम से नीचे आती है। यह प्रक्रिया व्यक्ति विशेष की सजगता एवं अनुभव की अवस्था पर निर्भर रहती है।

ऐसे व्यक्तियों में, जिनकी नींद व सजगता का स्तर अविकसित होता है, प्राणिक ऊर्जा स्वप्नावस्था में भी मुख्य रूप से मणिपुर एवं स्वाधिष्ठान चक्र में उसी प्रकार कार्यरत् रहती है जिस प्रकार सामान्य चर्या के समय।



कुछ सात्त्विक प्रवृत्ति के लोगों में प्राणशक्ति नींद के समय विशुद्धि में रहती है, जहाँ अचेतन के अनुभव होते हैं। अन्य समय में यह अनाहत में रहती है, जहाँ स्वप्न उभरते हैं। इन चक्रों द्वारा उच्च अतीन्द्रिय क्रियाओं को भी नियंत्रित किया जाता है। तथापि जो लोग चेतना की उच्चतम स्थिति पर पहुँच चुके हैं, उनकी प्राणशक्ति नींद में विशुद्धि और अनाहत में नहीं, सहस्रार में निवास करती है तथा स्वप्न एवं दिव्यदर्शन के समय आज्ञा चक्र में निवास करती है। तंत्र में नींद और स्वप्न के सम्बन्ध में यही निर्णय दिया गया है।

### सीमाओं का अतिक्रमण

मेरे स्वाध्याय के अनुसार अहंकार एक विशिष्ट स्थान तक अपना स्वत्व बनाने में समर्थ है। मस्तिष्क के कई ऐसे विभाग हैं जो कार्यरत नहीं हैं। वहाँ अहं अथवा जीवात्मा का प्रवेश नहीं होता है। योग निद्रा के अभ्यासों में मस्तिष्क एक समान रूप से गतिमान हो जाता है तब मन अथवा आत्मा उसके पूरे विभाग में प्रवेश कर सकते हैं, घूम सकते हैं। इसलिए यदि व्यक्ति इस आंतरिक जागरूकता की स्थिति को प्राप्त कर सके तो नींद के मध्य भी वह पूर्ण चेतना की स्थिति में रह सकता है।

मैं इसको स्पष्ट करने के लिए दूसरा उदाहरण देता हूँ। जब दोनों भौंहों के मध्य, अर्थात् त्रिकुटी पर ध्यान एकाग्र किया जाता है, तब वहाँ एक छोटी सी ज्योति दिखती है। जैसे-जैसे आप ध्यान की गहरायी में उतरते हैं, यह ज्योति बड़ी होती जाती है और अंततः प्राण अथवा श्वास की गति रुक जाती है। जब तक यह बढ़ी हुई ज्योति दिखती रहती है, श्वास रुकी रहती है। जैसे ही यह ज्योति अदृश्य होती है, श्वास पुनः चलने लगती है। यह प्रकाश क्या है? यह पूर्ण अचेतन स्तर में सजगता का प्रतीक है। यही कारण है कि ध्यान में यंत्र अथवा मण्डल पर एकाग्र होने को कहा जाता है।

यदि सोते समय किसी मण्डल अथवा प्रतीक पर ध्यान करके सोया जाए तो व्यक्ति पूर्ण अचेतन स्तर के प्रति सजग रह सकता है। इसका अर्थ यह भी है कि आपकी सजगता मस्तिष्क के किसी एक भाग तक सीमित नहीं, बल्कि सम्पूर्ण मस्तिष्क में व्याप्त है।

वर्तमान में व्यक्ति चेतना के किसी भी स्तर पर अपने सम्पूर्ण मस्तिष्क को कार्यरत बनाने में सक्षम नहीं है। मस्तिष्क का एक बड़ा भाग उसके अधिकार क्षेत्र से बाहर है। योग निद्रा के अभ्यास के समय जब व्यक्ति एक प्रतीक के

प्रति सजग रहते हुए निद्रा की अवस्था में चला जाता है, तब वह प्रकृति की सीमा से बाहर जाने में सक्षम होता है।

## अनुभूति के द्वारों का खुलना

आज का मनुष्य अधूरा है। हो सकता है कि उसको गणित, भौतिकी, रसायन, आदि का बहुत अच्छा ज्ञान हो; अपने शरीर का भी पूर्ण ज्ञान हो, किन्तु वह अधूरा ही कहा जायेगा, क्योंकि उसका उच्चतम मस्तिष्क सोया पड़ा है। वह जानने और समझने के लिए अपने सम्पूर्ण मस्तिष्क का उपयोग नहीं कर पा रहा है। इसलिए कहा जाता है कि उसकी पहचान, उसका ज्ञान सीमित है और अधूरा है।

पूर्व तथा पश्चिम के कई दार्शनिकों ने यह उल्लेख किया है कि मनुष्य का प्रत्यक्ष ज्ञान अधूरा है। जब मस्तिष्क के सभी सुषुप्त भाग जाग्रत होकर काम करने लगेंगे और व्यक्ति अपने सम्पूर्ण मस्तिष्क द्वारा जानने-समझने में सक्षम हो जायेगा, तब कौन जानता है वह किन-किन चीजों को प्रत्यक्ष रूप से देख व अनुभव कर सकेगा। हो सकता है उसकी सारी दार्शनिक, नैतिक, एवं सदाचार सम्बन्धी परिभाषाएँ तथा सम्पूर्ण मान्यताएँ व वैज्ञानिक समीकरण बदल जाएँ।

वस्तुतः यही कारण है कि योगियों के सोचने व समझने का तरीका साधारण लोगों या अन्य दार्शनिकों से बहुत अलग होता है। कई बार हम उनके विचारों को असंगत पाते हैं और उनसे सहमत नहीं हो पाते हैं। हमें यही समझने की आवश्यकता है कि पूर्ण मस्तिष्क का स्वरूप अचेतन है, जबकि आंशिक मस्तिष्क का स्वरूप चेतन है। यह सांसारिक मस्तिष्क केवल बाह्य रूप से सजग है। आंशिक रूप से सजग मस्तिष्क अपने आंतरिक स्वरूप को देखने में सक्षम नहीं है, किन्तु यह बाह्य अनुभवों को स्वप्न रूप में देखने में सक्षम है। व्यक्ति जानता है कि उसके अनुभव किस प्रकार के होते हैं। यह एक सर्वविदित तथ्य है कि बाह्य वस्तुओं में कोई सुख निहित नहीं है। परन्तु आंशिक रूप से सजग यह मस्तिष्क उनमें सुख अध्यारोपित करता है। बाहर दुःख भी नहीं है, किन्तु यह सीमित मस्तिष्क सारे दुःखों को अध्यारोपित करता है, क्योंकि इस पर पर्दा हुआ है।

दिमाग के इस भाग का बाह्य अनुभवों का तरीका गलत है, यही बात तब भी लागू होती है जब यह अंदर झाँक कर देखता है। हमारे भीतर कोई समस्या

नहीं है, लेकिन इस छोटे दिमाग को समस्याओं का ढेर लगा दिखाई देता है। यह एक अनुभव, एक इच्छा या एक स्मृति की कल्पना कर लेता है। यह बात सम्पूर्ण मस्तिष्क के साथ नहीं होती, क्योंकि जब मनुष्य का पूरा मस्तिष्क काम करता है तब वह एकरस का, चैतन्य आनन्द का अनुभव करता है। यह सम्पूर्ण मस्तिष्क अचेतन का रथ होता है।

नींद मस्तिष्क की इस एकरसता का प्रतिनिधित्व करती है। जब व्यक्ति सोया रहता है; तब वह पूर्ण रूप से अचेतन-अवस्था में रहता है। यौगिक शास्त्र में अचेतन को हिरण्यगर्भ कहा गया है। इसे ही कारण शरीर अथवा शिवलिंगम् कहा गया है। यहाँ यह प्रश्न उठना स्वाभाविक है कि इस एकरूप अचेतन से, जहाँ प्रत्येक वस्तु एक समान रूप से व्याप्त है, जहाँ से सारा निर्माण कार्य होता है, चेतना को किस प्रकार जगाया जाए? इसका उत्तर है, अपने सम्पूर्ण अचेतन में सजगता के एक बिन्दु को जाग्रत करने का प्रयास, इसे ही दूसरे शब्दों में समाधि की अवस्था कहते हैं।

### प्रतीक का महत्त्व

योग निद्रा में प्रतीकों का विशेष महत्त्व है। यहाँ पर मैं मूर्तिपूजा अथवा प्रतीकों पर ध्यान की व्याख्या करने का प्रयास कर रहा हूँ। मेरा उद्देश्य ईश्वर एवं मूर्ति के बीच भ्रांति पैदा करना नहीं है। ईश्वर तो सभी देश, काल व स्थान की सीमाओं से परे निराकार, अनाम है। इसमें कोई दो मत नहीं है। परन्तु समस्या ज्यों-की-त्यों है कि अचेतन की परिधि में रहते हुए भी इस अवस्था से किस प्रकार बाहर निकला जाए। इसलिए शुरुआत में ही हर किसी को एक प्रतीक दे दिया जाता है। ये प्रतीक कुछ भी हो सकते हैं। प्रकाश की एक किरण, मोमबत्ती की लौ, नीला अथवा लाल कमल, पूर्ण चन्द्रमा, देदीप्यमान सूर्य, चमकता हुआ तारा या आपके गुरु। आप कोई भी प्रतीक चुन सकते हैं, किन्तु सभी प्रतीकों में सबसे आसान व उत्तम प्रतीक है बिन्दु।

तंत्र में बिन्दु के महत्त्व को दर्शाते हुए कहा गया है कि सृष्टि का आरम्भ बिन्दु से ही हुआ है। बिन्दु एक स्थान है जिसे एक छोटे से प्रकाश के रूप में देखा जा सकता है। आंतरिक प्रकाश का बिन्दु, जो त्रिकुटि से उद्भूत होता है, स्व प्रकाश अथवा आत्मज्योति के नाम से जाना जाता है। स्व का अर्थ यहाँ अहं से नहीं है। योग में 'स्व' का अर्थ आत्मिक जागरण से है। इस आत्मा का न कोई नाम है, न रूप। यह स्वयं आत्मप्रकाशित है, आनन्दमय है। यह सर्वत्र

विद्यमान है। इसलिए योग निद्रा में नींद की अवस्था को समाधि की अवस्था में रूपांतरित करने के लिए शुरुआत में प्रतीक को आधार बनाया जाता है।

## मन की चेतनता; शून्यता नहीं

भगवान बुद्ध ने शून्य को अचेतन अवस्था कहा है, जिसका अर्थ है रिक्तता अथवा अभाव, ऐसी अवस्था जहाँ कुछ न हो। प्रायः लोग इसका गलत अर्थ लगाते हैं कि शून्य मतलब निराकार पर ध्यान करना, लेकिन यह नासमझी है। यदि बौद्धों की ध्यान पद्धति का गहराई से अवलोकन किया जाए, तो चाहे वह विपश्यना हो अथवा अन्यनसती, कहीं भी शून्य का जिक्र नहीं है। वहाँ भी मन को हमेशा एक आधार प्रदान किया गया है, सजगता बनी रहे इसके लिए एक रास्ता बतलाया गया है। वस्तुतः ध्यान की किसी भी पद्धति में शून्य पर ध्यान का कोई अभ्यास नहीं दिया गया है।

बौद्ध साहित्य के प्रत्येक पैरा में 'सजगता' का जिक्र आया है। सम्पूर्ण बौद्ध साहित्य में एक भी स्थान ऐसा नहीं है जहाँ शून्य का जिक्र आया हो। उन्होंने प्रत्येक स्थान पर 'सजगता' की ही बात की है, जैसे, "जब तुम श्वास अंदर लो अथवा बाहर निकालो, मन को सजग रहने दो। यदि शरीर स्थिर नहीं है तब भी सजग रहो। मन एकाग्र है अथवा भटक रहा है, साक्षी भाव से सजगतापूर्वक देखने का प्रयास करो। मन के हर अनुभव को देखो। मन से मन की ओर देखो।" कई स्थानों पर बुद्ध ने यहाँ तक कहा है, "शून्य के प्रति चैतन्य होओ।" अतः शून्य को गलत नहीं समझना चाहिये।

## आत्मा की अंधेरी रात

हिन्दू दर्शन के अनुसार शून्य एक महत्वपूर्ण इकाई है। जिन्होंने गणित का अध्ययन किया है, वे सिफर का मूल्य अच्छी तरह जानते हैं। सिफर और शून्य समान महत्व रखते हैं। आप यह नहीं कह सकते कि शून्य का कोई मूल्य नहीं है। शून्य एक महत्वपूर्ण इकाई है। जो साधक आत्मा की अंधेरी रात में जागकर शून्य के अचेतन क्षेत्र में विचरण करना चाहता है, उसे दिशा निर्देश के लिए एक प्रतीक का सहारा लेना ही पड़ेगा।

शिवरात्रि को ही आत्मा का अंधकार कहा जाता है। खेद है कि जिन्होंने शिवरात्रि के महात्म्य का वर्णन किया है, उन्होंने इसका अनुभव नहीं किया। यह कोई आलोचना नहीं है, यह सत्य है। जब तक अनुभव न हो तब तक

‘शिवरात्रि’ का महत्त्व समझाया नहीं जा सकता है। भारतवर्ष में यह उत्सव वर्ष में एक दिन शिव-विवाह के रूप में मनाया जाता है, अर्थात् आत्मा के इस अंधेरे रास्ते पर शिव का प्रकाश आने दो। अपने अंदर छिपे हुए शिव-तत्त्व को जगाओ, तुम्हारी शक्ति स्वयं उजाले को प्राप्त कर लेगी।

इस तरह प्रत्येक प्रतीक का अपना अलग ही महत्त्व है। इसे कल्पनात्मक नहीं कहा जा सकता। जो नहीं समझते, वही ऐसा कहते हैं। जैसे एक फूल को देखते हो, वैसा ही एक फूल अंदर भी दिखता है, तो क्या वह केवल कल्पना है? यह ठीक है कि फूल अंदर नहीं है, लेकिन चित्त ने उस फूल का स्वरूप ग्रहण कर लिया है। यदि आप अपने चित्त को और भी शक्तिशाली बना सकते हैं तो वह वस्तुतः अपने भीतर छिपे हुए फूल को देख सकता है।

व्यक्ति जब आंतरिक दर्शन के इस मोड़ पर पहुँचता है, जहाँ उसे अपने अंदर फूल के स्पष्ट दर्शन होने लगते हैं, तब चेतना अवचेतन के समतल पर आ जाती है। जब साधक अपने अंदर छुपे फूल को उसके सही मापदण्ड, रूप, रंग, आकार सहित देखने में सक्षम हो जाता है, तब वह रूप, आकार, काल, स्पर्श, ज्ञान की पहुँच से बाहर होकर वास्तविक फूल के दर्शन करता है। यही अंधेरे से जागृति की ओर प्रस्थान है।

यह जागृति प्रतीकों के माध्यम से ही अचेतन का पथ प्रदर्शित करती है, क्योंकि वहाँ कोई रूप, कोई आकार नहीं है। यही समाधि की अवस्था है, जहाँ कोई प्रतीक या चिह्न नहीं रह जाता। चेतना एकरस, एकसम होकर चिदानन्दमय हो जाती है। कोई अंतर नहीं रह जाता। अतः योगी जान लेते हैं कि निद्रा समाधि के कितने समीप है। सांख्य दर्शन में इसे नींद और योग में इसे ‘निद्रा’ कहा गया है तथा इस अवस्था से बाहर आने को योग निद्रा कहा गया है। आप अभी जिस योग निद्रा का अभ्यास कर रहे हैं, वह बिल्कुल प्रारंभिक है।



**अभ्यास**





## अभ्यास की रूपरेखा

सामान्यतः योग निद्रा का अभ्यास 20 से 40 मिनट में पूरा होता है। जो लोग उच्च रक्तचाप तथा अन्य बीमारियों से पीड़ित हैं एवं जो योग के आध्यात्मिक पक्ष को गहराई से जानना चाहते हैं, उन सभी के लिए योग निद्रा की अलग-अलग तकनीकें हैं।

वास्तव में योग निद्रा एक बहुत ही आसान अभ्यास है जिसे आप टेपरिकॉर्डर से भी सीख सकते हैं। इसके लिए आप एक शांत कमरा चुनिये व खिड़कियाँ और दरवाजे बंद कर लीजिये। टेलीविजन व रेडियो बंद कर दीजिये व कपड़े ढीले कर टेपरिकॉर्डर का स्विच ऑन कर दीजिये। अब श्वासन में लेट जाइये और आपको जो निर्देश प्राप्त होते हैं, उन्हें सुनिये। मानसिक रूप से निर्देशों का पालन करते जाइये। मन को एकाग्र मत कीजिये और न ही अपनी श्वास को नियंत्रित कीजिये, केवल निर्देशों को सुनते जाइये और उनका मानसिक रूप से पालन करते जाइये। योग निद्रा में जागते रहना अत्यन्त महत्वपूर्ण है। इस अभ्यास का उद्देश्य सजगता है और यदि आप सो जायेंगे तो सजगता खो देंगे।

### अभ्यास की तैयारी

योग निद्रा का अभ्यास श्वासन में लेटकर किया जाता है। इससे शरीर के विभिन्न अंगों के बीच संपर्क समाप्त हो जाता है। अतः स्पर्श की संवेदना कम हो जाती है। चूँकि हाथों की अंगुलियाँ शरीर की सबसे अधिक संवेदनशील स्पर्शेन्द्रिय हैं, इसीलिए हथेलियों को ऊपर की तरफ मोड़कर जमीन से अलग रखा जाता है। अभ्यास के समय हल्के व ढीले कपड़े पहनने चाहिये। आप जिस कमरे में अभ्यास कर रहे हैं, वह न तो गर्म होना चाहिये और न ही ठण्डा।

तेज हवा सीधे शरीर को नहीं लगनी चाहिये। आँखों को बंद करने से दृष्टि-उत्तेजना स्वयं ही समाप्त हो जाती है।

इसके बाद मन को बाह्य ध्वनियों पर एकाग्र किया जाता है। यदि सभी संवेदी प्रभाव जबरदस्ती हटा दिये जाएँ तो मन चंचल और उत्तेजित हो जाता है। इसीलिए उसे विभिन्न बाह्य ध्वनियों की ओर दिशान्तरित कर साक्षी-भाव से एक के बाद दूसरी ध्वनियों पर ले जाया जाता है। कुछ समय के बाद धीरे-धीरे बाह्य आवाजों में मन की रुचि समाप्त हो जाती है और वह स्वतः शांत हो जाता है। मन को शांत करने की यह विधि अन्तर्मौन कहलाती है और इसके अभ्यास द्वारा चेतना योग निद्रा के लिए तैयार हो जाती है।

### संकल्प

आपको स्वयं अपना संकल्प बहुत सावधानीपूर्वक चुनना चाहिये। संकल्प के शब्द एकदम स्पष्ट व निश्चित होने चाहिये, नहीं तो वह अर्द्धचेतन मन में प्रवेश नहीं कर पायेगा। हम आगे कुछ ऐसे सकारात्मक और स्पष्ट संकल्पों के उदाहरण दे रहे हैं जिनका उपयोग किया जा सकता है—

- मैं अपनी आध्यात्मिक शक्ति को जाग्रत करूँगा।
- मैं दूसरों के विकास के लिए सकारात्मक शक्ति बनूँगा।
- मैं जो भी करूँगा, मुझे उसमें सफलता मिलेगी।
- मैं और अधिक सजग और कार्यकुशल बनूँगा।
- मैं पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त करूँगा।

आप अपनी रुचि और आवश्यकताओं के अनुसार केवल एक संकल्प चुन लीजिये। संकल्प चुनने में अति शीघ्रता मत कीजिये। एक बार चुन लेने के बाद संकल्प को बदलना नहीं चाहिये तथा रातों-रात उससे परिणाम मिलने की आशा भी नहीं करनी चाहिये। परिणाम प्राप्त होने में कुछ समय लगेगा, क्योंकि यह इस बात पर निर्भर रहता है कि संकल्प की प्रकृति क्या है तथा वह किस अवस्था तक मन के अंदर रोपित किया गया है। इसका परिणाम आपकी ईमानदारी और उद्देश्य की प्राप्ति की आवश्यकता पर निर्भर रहता है।

### चेतना को घुमाना

चेतना को शरीर के विभिन्न भागों में घुमाना एकाग्रता का अभ्यास नहीं है और न ही इसमें किसी प्रकार की शारीरिक हलचल होती है। अभ्यास के

दौरान केवल तीन आवश्यकताएँ पूरी करनी होती हैं—पहली, सजग रहना; दूसरी, आवाज को सुनना और तीसरी, मन को बहुत तेजी के साथ निर्देशों के अनुसार घुमाना। जब निर्देशक कहता है, 'दाहिने हाथ का अँगूठा', तब आप भी इसे मानसिक रूप से दोहराइये, दाहिने हाथ के अँगूठे के प्रति सजग हो जाइये और इसी प्रकार आगे बढ़ते जाइये। शरीर के प्रत्येक अंग का मानस-दर्शन करना आवश्यक नहीं है। आपको शरीर के विभिन्न भागों का मानसिक उच्चारण करने के क्रम का उसी प्रकार अभ्यस्त होना पड़ेगा जैसे कि कोई बच्चा वर्णमाला के अक्षरों को दोहराते हुए सीखता है। आपको यह याद करने की आवश्यकता नहीं कि शरीर के इस भाग के बाद आगे कौन-सा भाग आयेगा, क्योंकि यह सम्पूर्ण प्रक्रिया अवचेतन मन में होती है।

शरीर के अंगों का नाम दोहराने का क्रम स्वप्रेरित, सहज और सावधानीपूर्ण होना चाहिये। कुछ लोग योग निद्रा बहुत ही अव्यवस्थित ढंग से सिखलाते हैं। कभी-कभी वे सिर से प्रारंभ करते हैं और पैर की अंगुलियों तक जाते हैं। कभी बायें हाथ के अँगूठे से प्रारंभ करते हैं तो कभी दाहिने हाथ के अँगूठे से, लेकिन योग निद्रा अत्यन्त क्रमबद्ध अभ्यास है।

योग निद्रा के अभ्यास में चेतना एक निश्चित क्रम में घुमाई जाती है। यह क्रिया दाहिने हाथ के अँगूठे से प्रारंभ होती है और दाहिने पैर की छोटी अंगुली पर समाप्त होती है। ठीक इसी क्रम में चेतना को बायें हाथ के अँगूठे से बायें पैर की छोटी अंगुली तक घुमाया जाता है। इसके बाद चेतना एड़ियों से सिर के पिछले हिस्से तक और फिर सिर एवं चेहरे से पैरों तक ले जायी जाती है।

## श्वास की सजगता

जब चेतना को घुमाना समाप्त हो जाता है तब भी शारीरिक शिथिलीकरण की क्रिया जारी रहती है और वह श्वास पर एकाग्रता द्वारा समाप्त होती है। इस अभ्यास में व्यक्ति को केवल श्वास पर एकाग्रता बनाए रखनी है; उसमें कोई जोर नहीं लगाना चाहिये और न ही कोई परिवर्तन करना चाहिये। इस समय अभ्यासी अपनी श्वास का नासिका-छिद्रों, छाती, नाभि और गले के बीच के मार्ग में ख्याल कर सकते हैं। सामान्यतः श्वास को मानसिक रूप से गिनने से अधिक गहन शिथिलीकरण प्राप्त होता है। श्वास की सजगता से केवल शिथिलीकरण और एकाग्रता की ही प्राप्ति नहीं होती है, बल्कि इससे उच्च

ऊर्जाओं का जागरण होता है तथा वे शरीर की प्रत्येक कोशिका में पहुँचती हैं। यह आगे के अभ्यासों में सूक्ष्म शरीर से प्रत्याहार में सहायक बनती है।

### **भावनाएँ एवं संवेदनाएँ**

इसके बाद भावनाओं और संवेदनाओं के द्वारा शिथिलीकरण होता है। तीव्र शारीरिक या भावनात्मक अनुभूतियों को इस अभ्यास के द्वारा पुनः याद किया जाता है या जाग्रत किया जाता है तथा अच्छी तरह अनुभव करने के बाद फिर हटा दिया जाता है। सामान्यतः इसमें दो विपरीत भावनाएँ एक साथ की जाती हैं, जैसे— गर्म और ठण्डा, भारीपन और हल्कापन, दर्द और आराम, सुख और दुःख तथा प्रेम और घृणा। योग निद्रा में भावनाओं का इस प्रकार विपरीत होना मस्तिष्क के दोनों गोलार्द्धों को व्यवस्थित करता है, मूल प्रवृत्तियों को संतुलित करता है तथा अचेतन क्रियाओं को नियंत्रित करता है। यह अभ्यास भावनाओं के स्तर पर इच्छाशक्ति का विकास भी करता है और गहरी भावनाओं की यादों के पुनर्जागरण से भावोन्नयन द्वारा भावनात्मक विश्रान्ति प्रदान करता है।

### **मानस-दर्शन**

योग निद्रा की अंतिम अवस्था से मानसिक शिथिलीकरण प्राप्त होता है। अभ्यास के इस भाग से निर्देशक द्वारा वर्णित प्रतिबिम्बों का मानस-दर्शन किया जाता है। जिन प्रतीकों का उपयोग किया जाता है, वे विश्व स्तर पर अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हैं। उनका विश्वव्यापी अर्थ है तथा मन से शक्तिशाली सम्बन्ध है। ये प्रतीक अचेतन मन की छिपी हुई अंतर्वस्तुओं को चेतन में लाते हैं। इन प्रतीकों में प्राकृतिक दृश्य, समुद्र, पर्वत, मंदिर, साधु-संत, फूल, कहानियाँ तथा शक्तिशाली अतीन्द्रिय प्रतीकों, जैसे— विभिन्न चक्रों, लिंगम्, स्वस्तिक या सुनहरे अण्डे का समावेश हो सकता है।

इस अभ्यास से आत्म-सजगता का विकास होता है तथा व्यवधान या कष्टदायक चीजों के निष्कासन से मन शुद्ध होकर शिथिल होता है। इससे एकाग्रता तथा धारणा की अवस्था में वृद्धि होती है। उच्च अभ्यासों में मानस-दर्शन के द्वारा ध्यान की स्थिति आती है। इसके पश्चात् अचेतन में कल्पना की हुई चीजों का चेतन अनुभव होता है। चेतन व अचेतन के बीच का भेद समाप्त हो जाता है तथा अवरोधात्मक प्रतीक दिखने बंद हो जाते हैं।

## अभ्यास की समाप्ति

सामान्यतः मानसदर्शन के इस अभ्यास को एक ऐसे प्रतीक के साथ समाप्त किया जाता है जिससे शांति की गहन अनुभूति प्राप्त होती है। इसके द्वारा अचेतन मन सकारात्मक विचारों एवं सुझावों के प्रति बहुत ग्रहणशील हो जाता है। इसीलिए योग निद्रा का अभ्यास एक संकल्प पर समाप्त होता है। यह सीधा निर्देश चेतन के माध्यम से बीज रूप में अचेतन मन को दिया जाता है जिससे व्यक्ति अपने दृष्टिकोण, व्यवहार तथा लक्ष्य में मूल परिवर्तन लाने योग्य बन पाता है। संकल्प स्पष्ट तथा सकारात्मक रूप से लिया जाना चाहिये। इससे मन को शक्ति तथा एक सही दृष्टिकोण प्राप्त होता है। व्यक्ति को पूरा विश्वास होना चाहिये कि यह संकल्प प्रभावी होगा। इस विश्वास से अचेतन मन पर संकल्प का प्रभाव और अधिक बढ़ जाता है और वह व्यक्ति के जीवन में एक सत्य बन जाता है।

योग निद्रा के अभ्यास की समाप्ति में मन को क्रमशः अतीन्द्रिय निद्रा से वापस जाग्रत अवस्था में ले आते हैं।

## सामान्य सुझाव

योग निद्रा का अभ्यास योग कक्षा में अथवा घर पर किया जा सकता है। अभ्यास के लिये आपको शान्त व बंद कमरा चुन लेना चाहिये। वहाँ मच्छर, कीड़े-मकोड़े, अधिक गर्मी या ठण्ड न हो। इसके लिए एकांत स्थान होना चाहिए जहाँ कोई अकस्मात् व्यवधान न आएँ। योग निद्रा का अभ्यास न पूर्ण अंधकार में करना चाहिए और न ही तेज रोशनी में, बल्कि अर्द्ध अंधकार में करना चाहिए। अंधेरे और प्रकाश का मस्तिष्क पर बहुत शक्तिशाली प्रभाव पड़ता है। पूर्ण अंधकार में नींद आने लगती है, जबकि तेज रोशनी में मन सतर्क हो जाता है। इसलिए एक विश्रांत सजगता की अवस्था को बनाए रखने के लिए बहिर्मुखता और अंतर्मुखता में संतुलन लाते हुए अर्द्ध अंधकार आवश्यक है।

कमरा हवादार होना चाहिए, किन्तु तेज हवा के झोंके न आएँ। यदि आपको पंखे की आवश्यकता हो तो सीधे उसके नीचे मत सोइये। योग निद्रा की सामूहिक कक्षा में हों तो एक-दूसरे से थोड़ा दूर ही लेटना चाहिये। यदि योग निद्रा का अभ्यास खुले आकाश, अर्थात् मैदान आदि में कराया जाये तो शरीर को पूरी तरह से ढक लेना चाहिये। कपड़े हल्के व ढीले होने चाहिए। शिथिलीकरण के दौरान शरीर का तापमान गिर जाता है। इसलिए एक पतले कम्बल से शरीर को ढक लेना चाहिए।

योग निद्रा के लिए सबसे उपयुक्त समय प्रातःकाल अथवा रात्रि में सोने के पूर्व है। प्रातः 4 से 6 बजे का शांत समय विश्राम के लिये सर्वोत्तम है अथवा गहन स्फूर्तिदायक नींद पाने के लिए रात्रि में सोने से पहले। जब आप योग निद्रा के लिये समय निर्धारित कर लेते हैं तो आपको अपना समय बदलना नहीं चाहिये। रोज उसी समय पर योग निद्रा का अभ्यास करना चाहिए। जो

लोग दोपहर काम के बाद घर लौटते हैं उन्हें पहले अपने कमरे में जा कर 5-10 मिनट तक योग निद्रा का अभ्यास कर लेना चाहिए। इससे उन्हें आराम मिलेगा और कार्यालय तथा घर के बीच पारगमन अधिक सुगमता से होगा। भोजन के तुरंत बाद योग निद्रा नहीं करनी चाहिए। हल्के नाश्ते के आधे घण्टे बाद तथा भोजन के कम-से-कम तीन घण्टे बाद ही इसका अभ्यास किया जा सकता है।

योग निद्रा में शरीर का आंतरिक तापमान बहुत जल्दी गिरने लगता है और पाचन रसों का उत्पादन बहुत कम हो जाता है। जिन व्यक्तियों में अत्यधिक अम्लता हो वे थोड़ी चाय, कॉफी, फलों का रस, डबल रोटी या कुछ बिस्कुट ले सकते हैं। परन्तु यदि अल्प मात्रा में अम्ल बनता है तो कुछ न खाना ही अच्छा रहेगा।

योग निद्रा के दौरान एक चीज का विशेष रूप से ध्यान रखना है और वह है गहरी नींद में नहीं जाना है। यदि अभ्यास के दौरान नींद आने लगती है अथवा सोने से पहले आप अभ्यास करने जा रहे हैं तो पहले ठण्डे पानी से स्नान कर लेना चाहिए।

### **कुशल निर्देशक की आवश्यकता**

योग निद्रा वास्तव में बहुत सरल विधि है और इसे रेकार्डिंग से सीखा जा सकता है। तथापि योग निद्रा के प्रारम्भिक अभ्यासियों को किसी योग्य शिक्षक के निर्देशन में अभ्यास करना चाहिये।

नियमित रूप से कक्षा में अभ्यास करने के साथ-साथ उसी अभ्यास की रेकार्डिंग के साथ स्वयं घर पर भी अभ्यास किया जाये तो विद्यार्थी को विधि को समझने तथा सभी निर्देशों को दोहराने में सुविधा होगी। गहन शिथिलीकरण की अवस्था में विद्यार्थी निर्देशों की विषय-वस्तु, गति और क्रम को बहुत जल्दी सीखता और ग्रहण करता है। अचेतन रूप से सीखने की यह प्रक्रिया बौद्धिक समझ से अधिक गहरी होती है, जो वास्तव में योग निद्रा के सफल अभ्यास में बाधा पहुँचा सकती है।

शिक्षक को अभ्यासी के आवश्यकतानुसार ही निर्देश देना चाहिये। उदाहरण के लिए यदि विद्यार्थी को तनाव हो तो केवल विश्राम के लिये उचित निर्देशन देना चाहिये और यदि वह जल्दी से विश्राम की स्थिति में पहुँच जाए तो योग निद्रा का अभ्यास ध्यान की ओर अग्रसर हो सकता है।

आमतौर पर योग निद्रा व एकाग्रता के अभ्यासों में तथा अन्य प्रकार के ध्यान में नींद आने लगती है। हाल की एक वैज्ञानिक खोज में पता चला है कि ध्यान के अनुभवी अभ्यासी ध्यान के दस से पचास प्रतिशत समय सोते रहते हैं। अगर व्यक्ति स्वयं अकेले योग निद्रा का अभ्यास करता है तो थोड़ी देर में स्वतः ही सो जायेगा और उसे इसका ख्याल भी नहीं रहेगा। परन्तु कक्षा में योग निद्रा के अभ्यास में आप ऐसा नहीं कर सकेंगे, क्योंकि आपको निर्देशों के प्रति सजग रहना होगा। आपको बराबर निर्देश भी प्राप्त होते रहेंगे कि आपको सोना नहीं है। यदि कोई सो जाता है तो उससे कोई हानि नहीं होगी, परन्तु जाग्रत रहने से अभ्यास आगे बढ़ेगा।

योग निद्रा के लिये यदि कुशल निर्देशक उपलब्ध नहीं है तो टेपरिकार्डर में शिक्षक के कक्षा में दिये गये आदेशों का संकलन एक अच्छा विकल्प होगा। यदि यह भी उपलब्ध न हो तो किसी सहयोगी या सम्बन्धी से निर्देशों को पढ़ने और बोलने को कह सकते हैं।

सुझाव दिया जाता है कि जब तक पूरा अभ्यास अच्छी तरह समझ में न आ जाये तब तक स्वयं अपने को निर्देश न दें ताकि बीच में रुक कर सोचना न पड़े कि आगे क्या आयेगा। अन्यथा चेतना को शरीर में घुमाते समय क्रम को याद करने के प्रयास में आप तनाव में आ सकते हैं और पूरे अभ्यास का प्रवाह टूट जायेगा। विश्रान्ति प्राप्त करने के स्थान पर आप बहुत बेचैन हो जायेंगे। इसलिए आरम्भ में शिक्षक अथवा टेप रिकार्डर में शिक्षक के निर्देशों के अनुसार अभ्यास करना बेहतर होगा। बाद में आप बिना किसी बाह्य साधन की सहायता से स्वयं पूरा अभ्यास कर सकेंगे। आप बिना प्रयास के स्वयं अपने को निर्देश देकर उनका पालन कर सकेंगे।

## प्रारंभिक आसन

योग निद्रा के अभ्यास में सबसे बड़ी कठिनाई दर्द, शरीर का कड़ापन और स्नायविक तनाव है। यह समस्या योग के कुछ शारीरिक अभ्यास करने से दूर हो सकती है। प्रारंभिक अभ्यासी क्रमानुसार पवनमुक्तासन और शवासन तथा उच्च अभ्यासी सर्वांगासन, हलासन, मत्स्यासन, पश्चिमोत्तानासन, भुजंगासन, शलभासन या शीर्षासन करें।

इस श्रृंखला का एक छोटा विकल्प है 6 से 12 चक्र सूर्य नमस्कार। इससे सारा शरीर लचीला हो जायेगा और शरीर के आंतरिक अंगों की



अच्छी मालिश हो जायेगी। नौकासन का अभ्यास तीन से पाँच बार करने से आपको शारीरिक विश्रान्ति प्राप्त होगी और योग निद्रा की तैयारी के लिए यह एक उत्तम अभ्यास है।

## स्थिति

योग निद्रा का अभ्यास शवासन में ही करना चाहिये। वैज्ञानिक प्रयोगों से यह सिद्ध किया जा चुका है कि योग निद्रा में विश्राम पाने के लिये शवासन ही सर्वोत्तम है, क्योंकि इससे संवेदी उद्दीपन बहुत कम हो जाते हैं। योग निद्रा के लिये व्यक्ति को जमीन पर एक कम्बल बिछाकर शवासन में चित्त लेट जाना चाहिये। इसमें रीढ़ की हड्डी एकदम सीधी रहे, दोनों हाथ शरीर की बगल में व हथेलियाँ ऊपर की ओर खुली रहें, शरीर से उनका स्पर्श न हो। हथेलियों और भुजाओं को एकदम शिथिल छोड़ दीजिये। अंगुलियाँ थोड़ी मुड़ी रहे। यदि हाथ सीधे रखने में असुविधा या दर्द का अनुभव करते हों तो हाथों को छाती पर एक-दूसरे के ऊपर भी रख सकते हैं, परन्तु यह ख्याल रखें कि इस स्थिति में भी केहनियाँ जमीन को छूती रहें। हालाँकि इस प्रकार से लेटने से प्रमुख कर्मेन्द्रिय हाथ का सम्पर्क शरीर से रहता है। दोनों पैर सीधे तथा एक-दूसरे से 30 से 35 सेन्टीमीटर के अन्तर पर रहें ताकि जाँघों का आपस में स्पर्श न हो।

आदर्श रूप में तकिए का उपयोग नहीं करना चाहिए। यदि आपको कुछ असुविधा अनुभव हो तो हल्के तकिये या तह किए हुए कम्बल का प्रयोग कर सकते हैं। गर्दन और कंधों को आराम देने के लिए तकिए के किनारे कंधों के नीचे रहने चाहिए। तकिया अधिक मोटा होने से सिर और गर्दन की नसों में तनाव आ सकता है। पीठ के नीचे के हिस्सों में यदि असुविधा अनुभव हो तो योग निद्रा के अभ्यास के समय वहाँ एक छोटा तकिया रख सकते हैं।

हालाँकि योग निद्रा के लिए शवासन ही सबसे उत्तम है, इसे बैठकर या खड़े होकर भी किया जा सकता है। यदि आप में योग निद्रा के समय तुरंत सो जाने की प्रवृत्ति है तो खड़े होकर अभ्यास करना ही बेहतर होगा।

## निर्देश देने की गति

योग निद्रा में निर्देश देने की गति ऐसी होनी चाहिये कि मन उन्हें तेजी से पकड़ने तथा समझकर कार्यान्वित करने में व्यस्त रह सके। गति अभ्यास के चरण के अनुसार बदलेगी, साथ ही यह व्यक्ति की मनःस्थिति के अनुसार

होगी। चेतना को घुमाने और दृश्यों को देखने का अभ्यास सामान्यतः बहुत तेजी से कराया जाता है। मन को किसी एक निर्देश के पालन में लम्बे समय तक व्यस्त न रखें, उसे तेजी से एक से दूसरे निर्देश पर ले जायें। एकाग्रता के लिए समय नहीं होना चाहिए, नहीं तो मानसिक प्रतीक उभरने लगेंगे। योग निद्रा एकाग्रता का अभ्यास नहीं है। मानसिक अवलोकन के लिए दिये गये प्रतीक, जैसे, आम का पेड़, गुलाब का फूल, नदी में नाव, समुद्र का किनारा, इत्यादि सुस्पष्ट और तेज क्रम में होने चाहिए।

जब आप मानसिक अवलोकन का अभ्यास विस्तृत रूप से कराते हैं, जैसे, पार्क में टहलना, सुनहरा अण्डा, एक कहानी, इत्यादि तो प्रतीकों को इस प्रकार व्यवस्थित करना चाहिए कि वे आगे एकाग्रता के अभ्यासों में सोपान बन सकें।

यदि आप बच्चों को योग निद्रा का अभ्यास करा रहे हैं तो उन्हें केवल आंतरिक अवलोकन करायें, तेज क्रम में भिन्न-भिन्न असम्बद्ध प्रतीक, जिनमें संख्या, रंग, रूप, प्राकृतिक दृश्य अथवा कुछ काल्पनिक हो।

वास्तव में योग का अंतिम बिन्दु अवलोकन की क्षमता है, और अवबोधन की क्षमता को परखना ही यहाँ इसका उद्देश्य है। यदि अनुदेशक कहे गुलाबी रंग का गुलाब और आप कल्पना करें कि यह कैसा दिखता है, तो इसका अर्थ है आपकी ग्रहणशीलता तीव्र है। यदि आपको बहुत प्रयत्न करना पड़े और फिर भी उसका मानसिक अवलोकन न कर पाएँ तो इसका अर्थ है आप ग्रहणशीलता के बिन्दु तक अभी नहीं पहुँचे हैं। यदि वह कहे गुलाबी गुलाब और आप आंतरिक अतीन्द्रिय दृश्य के रूप में उसकी हल्की-सी झलक देखें तो आप बहुत गहराई में चले गये हैं और ग्रहणशीलता की अवस्था को पार कर गये हैं। मानसिक अवलोकन के समय तीव्र क्रम में दिये गये प्रतीक ग्रहणशील अवस्था को बहुत प्रभावपूर्ण ढंग से बनाये रखते हैं।

योग निद्रा के अभ्यास में उपलब्ध समय तथा व्यक्ति के सामर्थ्य एवं योग्यता के अनुसार परिवर्तन लाना चाहिए। ऐसा करने के लिए निर्देशों की गति में परिवर्तन लाने के स्थान पर पूरे भाग को जोड़ा या छोड़ा जा सकता है। आगे जो अभ्यास दिये गये हैं, उन्हें इसी आधार पर व्यवस्थित किया गया है। साथ ही योग निद्रा के प्रत्येक भाग के लिये अभ्यासों की क्रमबद्ध शृंखला दी गई है। इस खण्ड में 1-5 तक योग निद्रा के अभ्यासों की पूर्ण योजना का समावेश किया गया है।

## सफल अभ्यास सुनिश्चित करने के लिए सुझाव

सबसे पहले, योग निद्रा का अभ्यास करते समय गहराई में जाना आपका उद्देश्य नहीं होना चाहिए। यह सबसे बड़ी गलती होगी। अपने को सहज, शिथिल और शांत रखिए। कभी-कभी मस्तिष्क भी यदि साथ न दे तो कोई बुराई नहीं है। बीच-बीच में ध्यान भंग होना भी आपको योग निद्रा में सचेत रहने के लिए सहायक होगा, क्योंकि इससे आपको नींद नहीं आयेगी।

यदि बीमारी, शारीरिक जकड़न या किसी प्रकार की मानसिक परेशानी के कारण आपको अभ्यास के दौरान बेचैनी होती है, तो हमेशा याद रखें कि यह अस्थायी अनुभव है। ऐसा कुछ सत्रों में, अनियमित रूप से अथवा कई बार हो सकता है। आपको हर हाल में अपना अभ्यास जारी रखना चाहिए; अगला सत्र बेहतर होगा। तथापि यदि योग निद्रा के अभ्यास के दौरान बेचैनी या असुविधा बढ़ती है तो अपनी स्थिति को व्यवस्थित करने के लिए आप अपने शरीर को हिला सकते हैं अथवा थोड़ी देर के लिए सो सकते हैं।

मानसिक अवलोकन का चुनाव करते समय सचेत रहना चाहिए। प्रयोग में लाये गये प्रतीक अक्सर बहुत शक्तिशाली होते हैं और यह उन लोगों में नकारात्मक प्रतिक्रिया उत्पन्न कर सकते हैं जो उन्हें दुःखद अनुभवों या अकारण भयों से जोड़ देते हैं। उन प्रतीकों का विशेष रूप से ख्याल रखना चाहिए जिनसे गिरने, गहरे पानी में उतरने, जलने, गिरती हुई या लटकती हुई वस्तुओं से चोट लगने का भय उत्पन्न होता हो। जहाँ इस प्रकार के प्रतीकों का उपयोग किया जाये, वहाँ उचित आशवासनों को भी साथ में जोड़ें। हालाँकि योग निद्रा से मन में निहित चीजों की सजगता बढ़नी चाहिए, परन्तु ऐसा धीरे-धीरे होना चाहिए, अभिघातज रूप में नहीं।

अभ्यास के दौरान, यदि मन नकारात्मक विचारों अथवा दृश्यों से पराभूत हो जाता है तो आपको विचलित नहीं होना चाहिए। ये विचार चेतना की गहरी परतों में पड़े मानसिक विषों की अभिव्यक्तियाँ हैं, जिन्हें बाहर निकलने का रास्ता चाहिए। इन नकारात्मक अभिव्यक्तियों को खुला रास्ता देने से हो सकता है आरम्भ में अभ्यास अधिक सफल न हो, परन्तु कुछ समय के पश्चात् नकारात्मकता अपने आप समाप्त हो जायेगी और मन शांत हो जायेगा।

कुछ उच्च अभ्यास गहन शिथिलीकरण और ध्यान की अवस्था ला सकते हैं। इसलिए यह बहुत आवश्यक है कि मन को धीरे-धीरे इस अवस्था से बाहर

लाया जाये। इस गहन अवस्था से जागरूक अवस्था में अकस्मात् परिवर्तन अस्थायी रूप से मन को आघात पहुँचा सकता है और सिर में दर्द हो सकता है। इसी प्रकार जब कुछ लोगों को गहन शिथिलीकरण की अवस्था से बहुत शीघ्रता से बाहर लाया जाता है, तो वे डर जाते हैं। दोनों ही अवस्थाओं में व्यक्ति को श्वासन में लेट जाना चाहिए और जब तक मन शांत नहीं हो जाता, श्वास की सजगता का अभ्यास करना चाहिए।

अंत में, यह अति महत्वपूर्ण है कि शिक्षक विद्यार्थी के अनुभवों के बारे में परोक्ष या अपरोक्ष रूप से कोई नकारात्मक मूल्यांकन न करें। सभी अनुभवों का अनुसमर्थन होना चाहिए, ऊपरी तौर से चाहे वे सकारात्मक हों या नकारात्मक। शिक्षक को इस प्रकार के वक्तव्य से बचना चाहिए, 'यदि आप यह नहीं देख सकते तो चिन्ता मत कीजिए', क्योंकि इससे वे विद्यार्थी को निश्चित रूप से चिन्तित करेंगे। विद्यार्थियों को उनके योग निद्रा के अनुभवों के सम्बन्ध में व्यर्थ के वार्तालाप हेतु प्रोत्साहन नहीं देना चाहिए।

# योग निद्रा 1

तैयारी	अभ्यास की रूपरेखा
शिथिलीकरण	शरीर/ॐ
संकल्प	
चेतना को घुमाना	दायें, बायें, पीछे, सामने और मुख्य अंगों में
श्वास	नाभि, छाती, गले व नाक में आने-जाने वाली श्वास के प्रति सजगता और उसे गिनते जाना; 27 से 1 तक
मानस दर्शन	भूमिका
संकल्प	
समाप्ति	
प्रकारान्तर संक्षिप्त अभ्यास	काम करते समय और रात को सोने के पहले

**तैयारी** – कृपया अब योग निद्रा के लिये तैयार हो जाइये। जमीन पर शवासन में लेट जाइये। इस अवस्था में आपका शरीर सिर से पैर तक एक ही सीध में रहेगा। पैर एक-दूसरे से थोड़े अंतर पर रहेंगे। दोनों हाथ कमर के बगल में सीधे रखें। हथेलियाँ ऊपर की ओर खुली रहेंगी। *(विराम)* एक बार अच्छी तरह अपने शरीर की स्थिति को व्यवस्थित कर लीजिये। अब शरीर को आराम की स्थिति में ले आइये। योग निद्रा का अभ्यास शुरू हो जाने के बाद शरीर को किसी तरह हिलाना-डुलाना नहीं है। *(विराम)* आँखें बन्द रखिये; जब तक खोलने को न कहा जाये। अब गहरी श्वास लीजिये और श्वास छोड़ते समय अनुभव कीजिए कि शारीरिक एवं मानसिक थकान दूर हो रही है। *(विराम)*

अब अभ्यास करते समय अनुभव कीजिए कि आपका शरीर विश्राम करने जा रहा है। शरीर को हिलाना-डुलाना अथवा मांसपेशियों को स्वेच्छया शिथिल करना आवश्यक नहीं है। केवल विश्राम की भावना को जगाइये। *(विराम)* ठीक वैसा ही अनुभव कीजिए मानो आप रात्रि में सोने के लिये बिस्तर पर जा रहे हैं...जब शरीर शिथिल हो जाता है तब नींद आने लगती है। आपको सोना नहीं है; पूर्णतः जागरूक रहना है। यह बहुत ही आवश्यक निर्देश है। अब आप संकल्प कीजिए, 'मैं सोऊँगा नहीं; मुझे पूरे अभ्यास में जागते रहना है।' *(विराम)*

योग निद्रा के दौरान आप सुनने और सजगता के स्तर पर कार्य करते हैं और इस समय सबसे महत्वपूर्ण है, निर्देशक की आवाज को सुनकर उसे मानसिक रूप से क्रियान्वित करना। *(विराम)* निर्देशों का बौद्धिक विश्लेषण अथवा उन पर विचार नहीं करना है। पूरे ध्यान के साथ केवल निर्देशक की आवाज का अनुसरण करते जाना है, अन्यथा आप मानसिक रूप से विश्राम नहीं पा सकेंगे। यदि अभ्यास के बीच में विचार आते हैं तो आने दीजिए, निर्देशों का पालन करते जाइये। *(विराम)* अपने आपको शांत और स्थिर रखिये...यदि आप स्वयं अभ्यास कर रहे हैं तो योग निद्रा के अभ्यास से पूर्व पाँच मिनट का समय इस प्रक्रिया के लिए दें। योग निद्रा का अभ्यास लेटने के बाद तुरन्त ही करना प्रारम्भ मत कीजिए। *(विराम)*

**विश्राम** – अब सारे शरीर को आंतरिक रूप से शिथिल करने की भावना कीजिए...अपने अवधान को शरीर पर केन्द्रित कीजिए और पूर्ण शारीरिक स्थिरता के प्रति सजग रहिए। *(विराम)* अपनी चेतना को सिर

से पैर तक घुमाइये और मानसिक रूप से ओ...S...S...म् का उच्चारण कीजिए। पूर्ण स्थिरता के साथ सम्पूर्ण शरीर के प्रति जागरूक बने रहिए, फिर ओ...S...S...म् बोलिए। सम्पूर्ण शरीर का ध्यान कीजिए, सम्पूर्ण शरीर, सम्पूर्ण शरीर...। अब आप ध्यान रखिये कि आप योग निद्रा का अभ्यास करने जा रहे हैं। मानसिक रूप से कहिये, “मैं सजग हूँ और मैं योग निद्रा का अभ्यास करने जा रहा हूँ। ‘0’ इसे पुनः दोहराइये। पूर्ण रूप से सजग रहिए। अब योग निद्रा का अभ्यास शुरू होता है।

**संकल्प** – इस समय अपने संकल्प को दोहराना चाहिये। (*विराम*) संकल्प बहुत छोटा और सरल हो। कोई एक संकल्प चुनिये। संकल्प आपके विकास एवं रचनात्मक भाव से प्रेरित हो। यह संकल्प आपके स्वभाव व प्रकृति के अनुकूल छोटा, सरल और स्पष्ट भाषा में होना चाहिये। इस संकल्प को तीन बार पूरी सजगता और आत्मविश्वास के साथ मन-ही-मन दोहराइये। योग निद्रा में किया गया संकल्प आपके जीवन में निश्चित रूप से फलीभूत होगा।

**चेतना को घुमाना** – अब हम चेतना या सजगता को क्रमशः शरीर के विभिन्न भागों में तेजी से घुमायेंगे। जितना सम्भव हो सके उतनी शीघ्रता से चेतना को शरीर के एक भाग से दूसरे भाग में घुमाना है। शरीर के इन अंगों का नाम मानसिक रूप से दोहराइये, साथ ही शरीर के उस भाग के प्रति सजग बनिये। अपने आपको सजग बनाये रखिये, अधिक एकाग्रता का प्रयास नहीं करना है। अपने दाहिने हाथ पर अपनी मानसिक सजगता को ले जाइए। (*विराम*)

**दायीं ओर** – दायें हाथ का अँगूठा, पहली अंगुली, दूसरी अंगुली, तीसरी अंगुली, चौथी अंगुली, हथेली, हथेली के प्रति सजग बनिये, हथेली के पीछे का भाग, कलाई, केहुनी से नीचे की भुजा, केहुनी, ऊपर की भुजा, कंधा, काँख या बगल, दायीं कमर, दायाँ नितम्ब, दायीं जाँघ, दायाँ घुटना, दायीं पिण्डली, टखना, एड़ी, दाएँ पैर का तलवा, पैर का पंजा, अँगूठा, पहली अंगुली, दूसरी अंगुली, तीसरी अंगुली, चौथी अंगुली...

**बायीं ओर** – बायें हाथ पर अपनी सजगता को ले जाइए। बायें हाथ का अँगूठा, पहली अंगुली, दूसरी अंगुली, तीसरी अंगुली, चौथी अंगुली, बायीं हथेली, हथेली के पीछे का भाग, कलाई, नीचे की भुजा, केहुनी, ऊपर की भुजा, कंधा, बायीं बगल, बायीं कमर, बायीं जाँघ, बायाँ घुटना,

बायीं पिण्डली, टखना, एड़ी, बाएँ पैर का तलवा, पैर का पंजा, अँगूठा, पहली अंगुली, दूसरी अंगुली, तीसरी अंगुली, चौथी अंगुली...

**पीठ**— अपनी पीठ के प्रति सजग हो जाइए— दायीं पुट्टा, बायीं पुट्टा, दायीं नितम्ब, बायीं नितम्ब, रीढ़ की हड्डी, पीठ का पूरा भाग...

**सामने**— अब अपनी चेतना को सिर के ऊपर के भाग पर लाइए। सिर का ऊपरी भाग, ललाट या माथा, सिर के दोनों पार्श्व, दायीं भौंह, बायीं भौंह, भ्रूमध्य, दायीं आँख, बायीं आँख, दायीं कान, बायीं कान, दायीं गाल, बायीं गाल, नाक, नासिकाग्र, ऊपर का होंठ, नीचे का होंठ, ठुड्डी, गला, दायीं छाती, बायीं छाती, छाती का मध्य भाग, नाभि, पेट...

**मुख्य अंग**— पूरा दायीं पैर...पूरा बायीं पैर...दोनों पैर एक साथ। (विराम) पूरा दायीं हाथ...पूरा बायीं हाथ...दोनों हाथ एक साथ। (विराम) पूरा पीठ का भाग, नितम्ब, रीढ़, कन्धों के पीछे का भाग...पूरा सामने का भाग, पेट, छाती...पूरा सामने तथा पीछे का भाग एक साथ...पूरा सिर...पूरा शरीर एक साथ...पूरा शरीर एक साथ...पूरा शरीर एक साथ।

इसी प्रकार से एक या दो बार गति को क्रमशः धीमा करते हुए दोहराइये। कृपया सोचेंगे नहीं...पूर्ण जागरूक रहिए...सोना नहीं है और हिलना भी नहीं है। (विराम) आपका सारा शरीर जमीन पर लेटा हुआ है। इस लेटे हुए शरीर के प्रति अपनी जागरूकता बनाये रखिए। (विराम) आपका शरीर इस कमरे में जमीन पर पूर्ण रूप से स्थिर लेटा हुआ है। (विराम) मानसिक रूप से इस दृश्य को देखने की कोशिश कीजिए। (दीर्घ विराम)

**श्वास**— अपनी श्वास-प्रक्रिया के प्रति जागरूक बनिए। (विराम) फेफड़ों से जो श्वसन क्रिया आप कर रहे हैं, उसका अनुभव कीजिए। (विराम) आप श्वास ले रहे हैं और छोड़ रहे हैं। श्वास की लय को बदलिए नहीं। स्वाभाविक श्वसन क्रिया करते जाइए। आप इसमें अपना कोई प्रयास मत कीजिए। (विराम) अपनी श्वास को देखते जाइए। अपनी चेतना को श्वास-प्रश्वास पर ही लगाए रहिए। देखते जाइये, देखते जाइए...श्वास के प्रति पूर्ण सजगता। (दीर्घ विराम)

अब आप अपनी सजगता को अपने उदर-क्षेत्र में ले आइये...अपनी नाभि के उतार-चढ़ाव का ख्याल कीजिए। (विराम) प्रत्येक श्वास-प्रश्वास के साथ आपकी नाभि ऊपर और नीचे होती है; हर श्वास-प्रश्वास के



साथ यह फैलती और संकुचित होती है...अपनी श्वास-प्रश्वास के साथ इस संकुचन तथा प्रसारण की क्रिया को देखते जाइए। (विराम) इसका अभ्यास करते जाइए। ध्यान रखिये कि आप सजग हैं। (दीर्घ विराम)

अब अपनी श्वास को 27 से 1 तक उल्टा गिनना शुरू कीजिए – नाभि के ऊपर उठने के साथ 27 गिनिए, नाभि के नीचे आने के साथ 27 गिनिए; नाभि के ऊपर उठने के साथ 26, नाभि के नीचे आने के साथ 26; नाभि के ऊपर उठने के साथ 25, नाभि के नीचे आने के साथ 25 गिनिए। इस प्रकार गिनते जाइए। गिनती मानसिक रूप से गिननी है, जोर से नहीं। आपकी पूरी सजगता गिनती में लगी रहे। गिनने में गलती नहीं करनी है और गिनती भूलना भी नहीं है। यदि गिनती भूल जायें तो फिर से 27 से ही गिनना शुरू कीजिए। (दीर्घ विराम) गिनती गिनते हुए पूर्ण रूप से सजग बने रहिए और देखते रहिए कि मैं गिनती गिन रहा हूँ, मैं 27 से 1 तक की गिनती गिन रहा हूँ। (दीर्घ विराम) इस प्रकार से लगातार अभ्यास करते जाइए...गिनती में गलती न हो। (दीर्घ विराम)

अब नाभि की गति के साथ श्वास की गिनती गिनना बन्द कीजिए और अपने ध्यान को छाती पर ले आइए। छाती की तरफ आइये। (विराम) हर श्वास-प्रश्वास के साथ आपकी छाती ऊपर-नीचे होती है। इसके प्रति सजग बनिए। (विराम) छाती की गति पर एकाग्रता बनाये रखिए और पुनः उसी प्रकार 27 से 1 तक गिनती गिनिये। छाती उठने के साथ 27, नीचे आने के साथ 27; छाती उठने के साथ 26, नीचे आने के साथ 26; उठने पर 25, नीचे आने पर 25, इसी प्रकार से गिनते जाइये। गिनती मानसिक रूप से हो। (दीर्घ विराम) गिनने के प्रति सचेत रहिए। गलती होने पर फिर 27 से गिनना शुरू कीजिए। (दीर्घ विराम) अभ्यास के साथ अपनी चेतना को जोड़ दीजिए, सजगतापूर्वक गिनते जाइये। (दीर्घ विराम)

अब छाती में श्वास को गिनना रोक दीजिए। अपनी चेतना को गले में ले आइए। (विराम) श्वास के आवागमन को देखिए, श्वास के आने-जाने को गले में देखिए। (विराम) एकाग्रता के साथ पुनः 27 से 1 तक उल्टी गिनती पूर्वानुसार गिनिये। श्वास की गिनती के प्रति पूरी तरह सजग तथा सचेत रहना है। (दीर्घ विराम) सोना नहीं है, आप गिनती गिन रहे हैं, इसके प्रति पूर्ण सजगता बनी रहे। (दीर्घ विराम) अभ्यास करते जाइये। गले में आती-जाती श्वास-प्रश्वास को गिनते और देखते जाइए। (दीर्घ विराम)

अब गिनती गिनना रोक दीजिए और नासिका छिद्रों में चेतना को ले आइए। जो श्वास-प्रश्वास आप नाक से ले रहे हैं और छोड़ रहे हैं उसके प्रति सजग हो जाइए। (विराम) नासिका से आती-जाती श्वास की गति पर एकाग्रता बनाइए और पहले की तरह 27 से 1 तक की गिनती गिनते जाइए। पूर्ण सजग रहिए, गिनती गिनते जाइए। गलती नहीं होने पाये। (दीर्घ विराम) इस प्रकार अभ्यास करते जाइए... (दीर्घ विराम)

**मानस दर्शन** – अब श्वास गिनना बंद कीजिए...अब हम श्वास की सजगता का त्याग कर मानस दर्शन करेंगे। (विराम) हम आपको विभिन्न वस्तुओं और प्रतीकों के नाम बोलेंगे। आपको उन प्रतीकों का दर्शन अपने अनुभव, सजगता, भावना, कल्पना, आदि सभी स्तरों पर जितना सम्भव हो, करना है...(विराम) यदि आप दृश्य देखने में समर्थ हो जाते हैं तो आपको अच्छी तरह से विश्राम प्राप्त होगा। यदि ऐसा नहीं हो पाता है तो आपको कुछ अधिक अभ्यास की आवश्यकता होगी। (विराम)

जलती हुई मोमबत्ती...जलती हुई मोमबत्ती...जलती हुई मोमबत्ती...  
 रेगिस्तान...असीम रेगिस्तान...असीम रेगिस्तान...मिश्र के पिरामिड...मिश्र के पिरामिड...मिश्र के पिरामिड...भयंकर वर्षा...भयंकर वर्षा...भयंकर वर्षा...  
 बर्फ से ढँके हुए पहाड़... बर्फ से ढँके हुए पहाड़... बर्फ से ढँके हुए पहाड़...  
 सूर्योदय के समय का सुन्दर दृश्य...सूर्योदय के समय का सुन्दर दृश्य...  
 सूर्योदय के समय का सुन्दर दृश्य...कब्र के पास कफन...कब्र के पास कफन...  
 कब्र के पास कफन...सूर्यास्त के समय उड़ते पक्षी...सूर्यास्त के समय उड़ते पक्षी...  
 सूर्यास्त के समय उड़ते पक्षी...लाल बादल चल रहे हैं...लाल बादल चल रहे हैं...  
 लाल बादल चल रहे हैं...चर्च के ऊपर एक क्रास...चर्च के ऊपर एक क्रास...  
 चर्च के ऊपर एक क्रास...रात में आकाश में तारे...रात में आकाश में तारे...  
 रात में आकाश में तारे...पूरा चन्द्रमा...पूरा चन्द्रमा...  
 पूरा चन्द्रमा...मुस्काते हुए बुद्ध की प्रतिमा...मुस्काते हुए बुद्ध की प्रतिमा...  
 मुस्काते हुए बुद्ध की प्रतिमा...समुद्री हवा...समुद्री हवा...समुद्री हवा...  
 लहरें रेतीले किनारे को काट रही हैं...लहरें रेतीले किनारे को काट रही हैं...  
 लहरें रेतीले किनारे को काट रही हैं...अनन्त तूफानी समुद्र...  
 अनन्त तूफानी समुद्र...अनन्त तूफानी समुद्र। (दीर्घ विराम)

**संकल्प** – अब अपने संकल्प को दोहराइये...उसी संकल्प को दोहराइये जिसे आपने अभ्यास के पूर्व में लिया था। संकल्प बदलना नहीं

है...पूर्ण सजगता और प्रबल भावना के साथ अपने संकल्प को तीन बार दोहराइये। (विराम)

**समाप्ति** – सभी प्रयासों को शिथिल करिये। अपने मन को बहिर्मुखी बनाइये। अपनी श्वास-प्रश्वास के प्रति सजग बनिए... अपनी स्वाभाविक श्वास के प्रति सजग बनिए। (विराम) पूरे शरीर की सजगता, श्वास-प्रश्वास की सजगता। (विराम) आपका शरीर पूर्ण विश्राम की स्थिति में जमीन पर लेटा हुआ है। आप धीरे-धीरे शान्तिपूर्वक श्वास ले रहे हैं। (विराम) अपनी मानसिक चेतना को सिर से पैर तक घुमाइए। अब मन ही मन ओ...S...S...S...म् बोलिये। ॐ का उच्चारण दो बार और कीजिए। (विराम) जमीन और अपने लेटे हुए शरीर के प्रति सजग हो जाइये। मानसिक रूप से कमरे को देखिये, अपने चारों ओर के वातावरण के प्रति जागरूक हो जाइए। (विराम) कुछ समय तक शांत लेटे रहिए, अपनी आँखें बन्द ही रखिए। (विराम) अब अपने शरीर को धीरे-धीरे हिलाइये और पूरे शरीर को तानिये। जल्दबाजी नहीं कीजिये। (विराम) जब आप पूरी तरह जागरूक हो जायें तो धीरे से उठकर बैठ जाइये और अपनी आँखें खोल लीजिये। योग निद्रा का अभ्यास अब पूरा होता है।

हरि ॐ तत्सत्

### प्रकारान्तर संक्षिप्त अभ्यास

योग निद्रा का अभ्यास अपने कार्य-स्थल पर या सोने के पूर्व अल्प विश्राम के लिए भी किया जा सकता है।

**कार्य-स्थल पर अल्प विश्राम के लिए** – विश्राम के लिये योग निद्रा में सबसे आवश्यक तत्व अपनी चेतना को घुमाना तथा श्वास को गिनना है। इसका अभ्यास आसानी से कार्यालय या घर में जब भी 5 से 20 मिनट का अवकाश हो, स्वयं किया जा सकता है। श्वास की गिनती का अभ्यास आप आवश्यकतानुसार नाभि, छाती, गले या नाक से कर सकते हैं। कार्यालय या घर पर अथवा जहाँ कहीं थोड़ा एकान्त मिल सके, वहाँ अभ्यास के लिए योग निद्रा का एक उदाहरण यहाँ दिया जा रहा है।

दरवाजा बन्द कर दीजिए, बत्ती बुझा दीजिए, पर्दे गिरा दीजिए। अपने आप मानसिक रूप से एक रूपरेखा बना लीजिये कि मुझे इतने समय के

अन्दर अपनी योग निद्रा समाप्त कर लेनी है (जैसे 10 मिनट)। पलंग पर या जमीन पर आँखें बन्द कर लेट जाइए। श्वासन में कुछ समय तक शांत लेटे रहिये और शरीर को शिथिल करना प्रारम्भ कीजिए। अपने मन को बाह्य वातावरण में घूमने दीजिए और बाहर से आने वाली आवाजों को सुनिये। आवाजों का विश्लेषण या उन्हें पहचानने का प्रयास नहीं करना है। केवल सजग बनिये कि बाहर से कुछ आवाजें आ रही हैं। अब अपने ध्यान को शरीर पर ले आइए, गहरी श्वास लीजिए और जैसे ही आप श्वास बाहर छोड़ते हैं, महसूस कीजिए कि आपका शरीर शिथिल होता जा रहा है। अपनी चेतना को शरीर और जमीन के सम्पर्क स्थानों पर ले जाइये और कुछ समय तक जमीन और शरीर के स्पर्श को महसूस कीजिये। अब अपनी चेतना को जल्दी-जल्दी शरीर के सभी भागों पर घुमाइये। सम्पूर्ण शरीर में दायीं ओर, बायीं ओर, पीछे, सामने, मुख्य भागों में। अपनी स्वाभाविक श्वास के प्रति सजग हो जाइए। अपनी चेतना को नासिका (अथवा गले, छाती या नाभि) से आती-जाती श्वास पर केन्द्रित कीजिए। कुछ समय तक आप इसके प्रति जागरूक रहिए। अब 11 से 1 तक उल्टी गिनती गिनने का अभ्यास कीजिए (यदि समय हो तो 27 से 1 तक गिनती गिनिए)। अब गिनना बन्द कीजिए और एक लम्बी गहरी श्वास लीजिए। कुछ समय तक शांत लेटे रहिए और शरीर को धीरे से तानिए। अब आँखें खोलिये और उठ जाइये। यह एक पूरा अभ्यास है।

यद्यपि योग निद्रा का अभ्यास बैठकर अथवा खड़े होकर भी किया जा सकता है, तथापि यहाँ इसका सुझाव नहीं दिया जा रहा है। इस प्रकार के शिथिलीकरण की प्रमुख विशेषता है पूरे शरीर में चेतना को घुमाना और इसके उत्तम परिणाम लेटी हुई अवस्था में ही प्राप्त होते हैं। यदि शीघ्र मानसिक शिथिलता की जरूरत है, जैसे, ऑफिस में काम करते समय, रसोई में खाना बनाते समय या बस में सफर करते समय, जहाँ लेट पाना सम्भव नहीं, बैठकर शिथिलीकरण का अभ्यास करना हो तब केवल श्वासों के प्रति सजगता का अभ्यास बेहतर है। विशेषतः एकान्तर नासिका श्वासन (अनुलोम-विलोम) का अभ्यास किया जा सकता है।

बैठकर योग निद्रा का अभ्यास करने की विधि उपर्युक्त अभ्यास की तरह ही है। एक बार पुनः अपने शरीर को स्थिर करके ढीला छोड़ दीजिए। फिर शीघ्रता से जाँच कीजिए कि शरीर के कुछ विशेष भागों में किसी प्रकार का तनाव तो नहीं और उनको शिथिल करने का प्रयास कीजिए। क्या आपकी

भौंहे तनी हुई हैं? क्या आपकी गर्दन कड़ी है? क्या आपकी मुट्ठियाँ बंधी हुई हैं? आंतरिक रूप से अपने शरीर की मांसपेशियों को तानिए, फिर तुरन्त ढीला छोड़ दीजिए। इस क्रिया को दुहराइए। अब अपनी नाक से आती-आती श्वास को देखिए और कुछ क्षणों तक इस क्रिया के प्रति सजग बने रहिए। कल्पना कीजिए कि आप एकान्तर नासिका श्वासन का अभ्यास कर रहे हैं, श्वास एक नासिका से अन्दर जा रही है और दूसरी नासिका से बाहर आ रही है। जैसे-बायीं से अन्दर, दायीं से बाहर, दायीं से अन्दर, बायीं से बाहर। इसी प्रकार श्वास अन्दर लेते तथा बाहर छोड़ते समय 27 से 1 तक (अथवा उपलब्ध समय के अनुसार जितनी संख्या तक गिनना आपको ठीक लगे) उलटी गिनती गिनते जाइए। जितनी देर चाहें इस अभ्यास को कर सकते हैं। जब आप इसे समाप्त करना चाहें तो गिनती गिनना बन्द कर अपने शरीर के प्रति सजग हो जाइए। उठने से पहले गहरी श्वास लीजिए और अपने को तानिए, फिर उठकर बैठ जाइए। यह अभ्यास पूरा हुआ।

**निद्रा के पूर्व**— अनिद्रा के रोग या अति उत्तेजना की स्थिति में योग निद्रा का अभ्यास नींद लेने के लिये भी किया जा सकता है। कमरे की बत्ती बन्द कर दीजिए। बिस्तर पर श्वासन में लेट जाइए। सिर के नीचे छोटा-सा तकिया रख लीजिए, वह बहुत ऊँचा न हो। अपने हाथों को पूरी तरह शिथिल कीजिए। अच्छी तरह आरामदायक स्थिति में आ जाइए। हथेलियों की दिशा नीचे की ओर भी कर सकते हैं। यदि आपका बिछावन इतना नरम हो कि शरीर उसमें धँस जाता हो, तो उसके नीचे लकड़ी का तख्त रख लेना बेहतर रहेगा। यह अभ्यास भी पूर्व के संक्षिप्त अभ्यास की तरह ही है। बाहर की आवाजों को सुनने से अभ्यास शुरू करेंगे। अब अपनी सजगता को शरीर और बिछावन के मिलन-बिन्दुओं पर ले जाइए। इस प्रकार अपनी चेतना को क्रम से इन मिलन बिन्दुओं पर ले जाते हुए पूरे शरीर में दो-तीन बार घुमाइये। इतने अभ्यास से सामान्यतः आपको नींद आ ही जायेगी। यदि आवश्यक हो तो मानसिक रूप से एकान्तर नासिका श्वासन का अभ्यास करेंगे और श्वासों के साथ 54 से 1 तक उलटी गिनती गिनेंगे। यदि फिर भी नींद नहीं आती हो तो अच्छा होगा कि सोने से पहले कुछ अभ्यास, जैसे, 15 मिनट तक सूर्य नमस्कार कीजिए या टहलिये।

## योग निद्रा 2

तैयारी

विश्राम

अन्तर्मौन

संकल्प

चेतना को घुमाना

दायीं ओर, बायीं ओर, पीछे और सामने,  
मुख्य अंगों में

शरीर/जमीन की सजगता

शरीर और जमीन के स्पर्श बिन्दुओं पर  
चेतना

श्वास

गले से नाभि तक; 54 से 1 या 27 से 1 तक

भावनायें

भारीपन/हल्कापन, ठण्ढा/गर्म, दुःख/सुख

अंतराकाश

चिदाकाश

मानस दर्शन

पार्क/मन्दिर

अंतराकाश

चिदाकाश

संकल्प

समाप्ति

वैकल्पिक मानस-दर्शन

पर्वत  
तैरता हुआ शरीर  
कुआँ/समुद्र

**तैयारी** – योग निद्रा के लिये तैयार हो जाइए। श्वासन में लेट जाइए। अपने आपको जितना सम्भव हो सके उतनी आरामदायक स्थिति में लाइये। पैर एक-दूसरे से दूर रहें। दोनों हाथ शरीर की बगल में थोड़ी दूरी पर तथा हथेलियाँ ऊपर की ओर खुली रहें। (*विराम*) अपने शरीर, कम्बल आदि को अच्छी तरह से व्यवस्थित कर लीजिये जिससे आपको योग निद्रा के अभ्यास में शरीर को हिलाना न पड़े और कोई शारीरिक असुविधा न हो। आँखें बन्द कर लीजिए और उन्हें बन्द ही रखिये। (*दीर्घ विराम*) अब योग निद्रा में आप केवल सुनने और अनुभव करने की क्रिया के प्रति जागरूक रहेंगे। (*विराम*) इसमें आप श्रवणन्द्रिय तथा चेतना के स्तर पर कार्यरत रहेंगे। नींद में आप जो स्वप्न देखते हैं उन पर आपका नियंत्रण नहीं रहता है, परन्तु योग निद्रा में आप स्वप्नों को उत्पन्न करते हैं। (*विराम*) मानसिक रूप से स्वयं से कहिये, 'मैं सोऊँगा नहीं। मैं केवल निर्देशों को सुनूँगा।' मन में इसे दोहराइए...। अब आप पूरी तरह शांत तथा स्थिर हो जाइये...। एक लंबी तथा गहरी श्वास लीजिए। जैसे ही आप श्वास लेते हैं; अपने आपको पूर्ण विश्राम की स्थिति में ले आइए...। (*विराम*) जैसे ही आप श्वास बाहर निकालते हैं; मानसिक रूप से कहिए, 'मैं शिथिल हो रहा हूँ...।' (*विराम*)

**विश्राम** – अपनी सजगता को दूर से आने वाली आवाजों पर ले जाइये। अधिकतम दूरी से आने वाली आवाज, जिसे आप सुन सकते हैं, उसके प्रति सजग बनिए। (*विराम*) अपने कानों को एकदम चौकन्ना कर लीजिए। दूर से आती हुई आवाजों के प्रति कुछ समय तक सजग बने रहिए। (*विराम*) अपने सजगता को एक से दूसरी आवाज की ओर ले जाइए, बिना जाने कि आवाज किस चीज की है, केवल आवाज को सुनते जाइए। (*विराम*) धीरे-धीरे अपना ध्यान पास की आवाजों पर लगाते जाइए...पहले इस भवन के बाहर से आने वाली आवाजों को सुनिए...फिर अपनी सजगता को इस भवन के अन्दर से आने वाली आवाजों पर ले आइए। (*विराम*) अब अपने कमरे के प्रति सजग बन जाइए। बन्द आँखों से अपने कमरे की दीवारों, छत और जमीन को देखिए। आपका लेटा हुआ शरीर, अपने शरीर को जमीन पर लेटा हुआ देखिए। (*विराम*) अपनी शारीरिक स्थिति के प्रति सजग बनिये। आपका शरीर जमीन पर लेटा है, आपकी पूरी सजगता अपने शरीर की स्थिरता पर रहे। (*विराम*) आपका शरीर

जमीन पर लेटा हुआ है। अब आप अपने शरीर के उन भागों को देखिए जो जमीन का स्पर्श कर रहे हैं। अपनी स्वाभाविक श्वास-प्रश्वास के प्रति सजग बनिये। श्वास गहरी, स्वाभाविक और सहज है। मन को एकाग्र मत कीजिए, इससे स्वाभाविक प्रक्रिया में बाधा पहुँचेगी। (विराम) मेरी आवाज को सुनते रहिए और अपनी श्वास के प्रति सजग बने रहिए। (विराम) अब हम योग निद्रा का अभ्यास प्रारंभ करने जा रहे हैं। आप मन-ही-मन कहिये, “मैं योग निद्रा का अभ्यास करने जा रहा हूँ, मैं सोऊँगा नहीं। मुझे नींद नहीं लेनी है, मैं योग निद्रा का अभ्यास करने जा रहा हूँ।” (विराम)

**संकल्प**—अब संकल्प लेने का समय है। (विराम) सरल संकल्प...सरल संकल्प...अपने संकल्प को स्पष्टता से पूर्ण आत्मविश्वास और सजगता के साथ तीन बार दोहराइए। (विराम)

**चेतना को घुमाना**—अब अपनी चेतना को शरीर के विभिन्न भागों में घुमायेंगे। जितनी शीघ्रता से सम्भव हो उतनी शीघ्रता से चेतना को शरीर के एक भाग से दूसरे भाग में घुमायेंगे। मेरे बाद शरीर के उन भागों का नाम मानसिक रूप से दोहराना है, साथ-ही-साथ उस भाग के प्रति सजग होना है। यह अभ्यास हमेशा शरीर के दायें हाथ से शुरू करते हैं।

**दायाँ भाग**—दायें हाथ का अँगूठा, पहली अंगुली, दूसरी अंगुली, तीसरी अंगुली, चौथी अंगुली, हथेली, हथेली के पीछे का भाग, कलाई, नीचे की भुजा, केहुनी, ऊपर की भुजा, कंधा, काँख, कमर, नितम्ब, दायीं जाँघ, घुटना, पिँडली, टखना, एड़ी, तलवा, दायीं पंजा, अँगूठा, पहली अंगुली, दूसरी अंगुली, तीसरी अंगुली, चौथी अंगुली...।

**बायाँ भाग**—बायें हाथ का अँगूठा, पहली अंगुली, दूसरी अंगुली, तीसरी अंगुली, चौथी अंगुली, हथेली, हथेली के पीछे का भाग, कलाई, नीचे की भुजा, केहुनी, ऊपर की भुजा, कंधा, काँख, कमर, नितम्ब, बायीं जाँघ, घुटना, पिँडली, टखना, एड़ी, तलवा, बायें पैर का पंजा, अँगूठा, पहली अंगुली, दूसरी अंगुली, तीसरी अंगुली, चौथी अंगुली...।

**पीठ**—दायाँ कन्धा, बायाँ कन्धा, दायीं पुट्टा, बायाँ पुट्टा, दायीं नितम्ब, बायाँ नितम्ब, रीढ़ की हड्डी, पूरी पीठ, पूरी पीठ...।

**सामने**—सिर का ऊपर का भाग, मस्तक, दायीं भौंह, बायीं भौंह, भ्रूमध्य, दायीं पलक, बायीं पलक, दायीं आँख, बायीं आँख, दायीं कान, बायाँ



कान, दायाँ गाल, बायाँ गाल, दाहिना नासिका छिद्र, बायाँ नासिका छिद्र, नासिकाग्र, ऊपरी होंठ, निचला होंठ, ठुड्डी, जबड़ा, गला, दायाँ हँसली, बायाँ हँसली, दायाँ छाती, बायाँ छाती, छाती के बीच का भाग, नाभि, पेट, पेट का निचला भाग...।

**मुख्य अंग-** पूरा दायाँ पैर, पूरा बायाँ पैर, दोनों पैर एक साथ, पूरा दायाँ हाथ, पूरा बायाँ हाथ, दोनों हाथ एक साथ, पूरी पीठ, पूरा सामने का भाग, पूरा सिर एक साथ, पैर, हाथ, पीठ, सामने का भाग, सम्पूर्ण शरीर, सम्पूर्ण शरीर, सम्पूर्ण शरीर, सम्पूर्ण शरीर एक साथ। (*विराम*) इसी प्रकार से दो आवृत्तियाँ और कीजिए...।

**शरीर, जमीन एवं उनके स्पर्श बिन्दुओं पर सजगता-** शरीर में एक-सी चेतना बनाए रखिए। इसके साथ-ही-साथ शरीर ने जो स्थान घेर कर रखा है, उसके प्रति भी अपनी चेतना को बनाये रखिए। शरीर के प्रति सजग रहिए, शरीर ने जो जगह घेर रखी है, उसके प्रति भी सजग रहिए। (*दीर्घ विराम*) पूरे शरीर के साथ जमीन का भी ध्यान रखिये, साथ-ही-साथ शरीर के वे भाग जो जमीन से स्पर्श कर रहे हैं उनके प्रति भी सजग रहिए। (*विराम*) शरीर और जमीन के मध्य ये बहुत सूक्ष्म बिन्दु हैं। (*विराम*) अपने सिर के उस भाग को देखने की कोशिश कीजिए जो जमीन को छू रहा है। पुट्टे तथा जमीन, केहुनी और जमीन, हाथ का पीछे का हिस्सा और जमीन, नितम्ब और जमीन, पिंडलियाँ और जमीन, एड़ियाँ और जमीन। (*विराम*) शरीर के जमीन से छूने वाले सभी अंगों को ध्यान से देखिए। साथ-ही-साथ इनकी अनुभूति भी कीजिए। अलग-अलग हर भाग के स्पर्श की अनुभूति कीजिए। सोइये नहीं। (*दीर्घ विराम*) अपनी पलकों की ओर चेतना को ले आइए, ऊपर-नीचे की पलकें जहाँ परस्पर मिलती हैं उन बिन्दुओं का अनुभव कीजिए। (*विराम*) अपनी चेतना को पूर्णरूपेण पलकों के बीच ले आइये, (*विराम*) उसके बाद होठों पर। जहाँ दोनों होठ परस्पर मिलते हैं, वहाँ अपने ध्यान को लगाये रखिए। होठों के बीच में चेतना को लगाये रखिए...। (*दीर्घ विराम*)

**श्वास-** अब अपनी चेतना को होठों से श्वास की ओर ले जाइए। अपना ध्यान स्वाभाविक रूप से आती-जाती श्वासों पर लाइए। (*विराम*) श्वास के आवागमन को गले से नाभि तक के मार्ग में महसूस कीजिए। श्वास लेते समय यह नाभि से गले तक ऊपर उठती है तथा श्वास छोड़ते समय

गले से नाभि तक नीचे उतरती है। (*विराम*) नाभि से गले और गले से नाभि तक श्वासों के प्रति पूरी तरह सजग बनिये। श्वास को लम्बा या गहरा बनाने का प्रयास नहीं करना है, केवल उसके प्रति सजग बनिये। (*विराम*) अपनी सजगता को बनाये रखते हुए श्वासों के साथ उल्टी गिनती को जोड़िये। जैसे, मैं श्वास अन्दर ले रहा हूँ 54; मैं श्वास छोड़ रहा हूँ 54, मैं श्वास ले रहा हूँ 53; मैं श्वास छोड़ रहा हूँ 53, इस प्रकार 54 से 1 तक श्वासों की उल्टी गिनती कीजिए। आप 27 से 1 तक भी गिनती गिन सकते हैं। श्वास लेते समय नाभि से गले तक और छोड़ते समय गले से नाभि तक इसी प्रकार गिनते चलिए। (*विराम*) पूरी चेतना श्वास और श्वास की सजगता पर रहेगी। श्वास धीमी और शांत है। गिनती जारी रखिये।

### संवेदनाओं की सजगता

**भारीपन**— शरीर में भारीपन की भावना को जगाइए, भारीपन की भावना। (*विराम*) शरीर के प्रत्येक भाग में भारीपन की भावना के प्रति सचेत रहिए। (*विराम*) भारीपन की भावना इतनी गहरी कर लीजिए कि जैसे आप जमीन में धँसते जा रहे हैं। (*विराम*) भारीपन के प्रति जागरूकता बनाए रखिए, भारीपन के प्रति सचेत रहिए...। (*दीर्घ विराम*)

**हल्कापन**— अब अपने अन्दर हल्केपन की भावना कीजिए, हल्केपन के भाव को जगाइए। (*विराम*) हल्केपन व भारहीनता का अनुभव कीजिए। शरीर का प्रत्येक भाग हल्का और भारहीन हो रहा है। (*विराम*) ऐसा अनुभव कीजिए कि आपका शरीर इतना हल्का हो गया है कि वह जमीन के ऊपर तैर रहा है। (*विराम*) इस प्रकार से हल्केपन की भावना के प्रति सचेत बने रहिए...। (*दीर्घ विराम*)

**ठण्ड**— अब अपने शरीर में ठण्डक का अनुभव कीजिए। कड़ी ठण्ड के मौसम के अनुभव को जगाइए। (*विराम*) कल्पना कीजिए कि आप अत्यधिक ठण्ड के मौसम में जमीन पर चल रहे हैं। अपने पैरों में ठण्ड का अनुभव कीजिए। आपका पूरा शरीर ठण्ड से ठिठुर रहा है। (*विराम*) इस ठण्ड के प्रति सजग रहिए। ठण्ड के प्रति सजगता...। (*दीर्घ विराम*)

**गर्मी**— गर्मी की भावना को जगाइए, गर्मी के मौसम की अनुभूति कीजिए। आपका पूरा शरीर गर्म है। सारा शरीर गर्म है, आप सब तरफ गर्मी की अनुभूति कर रहे हैं। (*विराम*) कल्पना कीजिए कि आप गर्मी के मौसम में

कड़ी धूप में खड़े हैं, कहीं छाया नहीं है, पूरे शरीर पर धूप लग रही है, शरीर के चारों ओर धूप-ही-धूप है, भयंकर गर्मी लग रही है। (विराम) इस गर्मी के प्रति सजग रहिए, सचेत रहिए...। (दीर्घ विराम)

**दर्द**— अब दर्द की अनुभूति कीजिए, अपने दर्द के अनुभव को याद कीजिए और उस पर ध्यान एकाग्र कीजिए। (विराम) आपके जीवन में कभी कोई मानसिक या शारीरिक दर्द हुआ हो तो उसकी अनुभूति को ध्यान में लाइए...। (दीर्घ विराम)

**खुशी**— जीवन में किसी खुशी के अवसर को याद कीजिए। किसी भी प्रकार की खुशी हो; भौतिक या मानसिक। (विराम) उस समय की याद को चेतना में लाइए, उसे सजीव बनाइए। (दीर्घ विराम)

अब स्वयं का निरीक्षण कीजिए कि आप जगे हुए हैं या आपको नींद आ रही है। यह निश्चय कीजिए कि आप सो नहीं रहे हैं, पूरी तरह से जागरूक हैं, अपने आप से कहिए कि मैं जाग रहा हूँ...। (विराम)

**चिदाकाश**— अब अपने मन को बन्द आँखों के सामने के स्थान में एकाग्र कीजिए, इसे हम चिदाकाश कहते हैं। (विराम) कल्पना कीजिए कि आपके सामने एक पारदर्शक परदा है जिसमें आप अनन्त आकाश देखते हैं। जहाँ तक आपकी दृष्टि जाती है, आप आकाश का विस्तार-ही-विस्तार देखते हैं। (विराम) इस अंधेरी जगह में मन को एकाग्र कीजिए और जो कुछ भी इसमें दिखाई देता है, वह आपके मन की ही स्थिति है। (विराम) इस चिदाकाश को देखते जाइए। इसमें लीन मत होइए, केवल साक्षी भाव से देखते जाइए। (दीर्घ विराम)

**बगीचे या मंदिर का अवलोकन**— कल्पना कीजिए कि आप प्रातः किसी बगीचे में घूम रहे हैं। सूर्योदय नहीं हुआ है और उस बगीचे में एकमात्र आप ही हैं। (विराम) यह बगीचा बहुत सुन्दर और एकदम शांत है... ओस वाली घास पर चलिए...। पक्षियों की चहक और उनकी मधुर बोली को सुनिए, जो नये दिन की अगवानी में बोल रहे हैं। (विराम) उस बगीचे में सुन्दर फूल लगे हैं— गुलाब, गुलाबी, पीले, लाल। गुलाब की खुशबू दूर तक महक रही है और उन फूलों की पंखुड़ियों पर जो ओस की बूँदें हैं, उन्हें आप देख रहे हैं। पास में ही एक तालाब है जिसमें मछलियाँ हैं। ये मछलियाँ कुमुदनी के फूलों के बीच तैर रही हैं। उनका इस प्रकार से तैरना देखते जाइए। (दीर्घ विराम) आप सुन्दर पेड़ों के नीचे से गुजर रहे हैं। कुछ

पेड़ पत्तेहीन हैं और कुछ पेड़ों पर पत्तियाँ हैं। बड़े-बड़े फैले हुए पेड़ और ऊँचे-ऊँचे पेड़ों के नीचे, बीच से आप चलते जा रहे हैं। थोड़ी दूरी पर आप देखते हैं कि पेड़ों के बीच में एक साफ जगह है जिसके बीचों-बीच एक सुन्दर मन्दिर है। उसके चारों ओर प्रभामण्डल है। *(विराम)* उस द्वार पर जाइए, मन्दिर के अन्दर ठण्ठक और धुँधला प्रकाश है... आप अन्दर जाते हैं तो आपको कई संतों के चित्र दीवार पर लगे दिखाई देते हैं। उस मन्दिर की जमीन पर आप बैठ जाते हैं। अपनी आँखें बन्द कर लेते हैं और स्थिर हो जाते हैं...बाहर से आती हुई आवाजें धीमी हो रही हैं और आप गहरी शांति और सामंजस्य का अनुभव कर रहे हैं। उस मन्दिर में ध्यान के अभ्यास की सजगता बनाये रखिए...। जब तक वहाँ आपको शान्ति मिलती है तब तक वहीं बैठे रहिए। *(दीर्घ विराम)*

**चिदाकाश धारणा**—अब अपनी चेतना को पुनः बन्द आँखों के सामने चिदाकाश में ले आइए। *(विराम)* वास्तव में इस अन्तराकाश को ललाट के सामने भी देखा जा सकता है। इसलिए इसे विस्तृत करने के लिये थोड़ा-सा ऊपर की ओर देखना चाहिए, लेकिन इससे आँखों पर जोर न पड़े। *(विराम)* उस अंधकार को सावधानी से देखिए। साक्षी भाव से देखिए। उसमें अपने को लीन नहीं कीजिए। *(विराम)* चिदाकाश में शान्त भाव से देखते जाइए। यदि कोई दृश्य, रंग या रूप दिखाई देता है तो सजग होकर उसे देखते जाइए। *(विराम)* यदि विचार आते हैं तो उन्हें आने-जाने दीजिए, परन्तु साक्षी भाव से उस काले पर्दे पर अपनी सजगता बनाए रखिए। *(दीर्घ विराम)*

**संकल्प**—अपने संकल्प को याद कीजिए। संकल्प वही होना चाहिए जिसे आपने प्रारम्भ में किया था। उन्हीं शब्दों में अपने संकल्प को स्पष्ट रूप से, प्रबल भावना के साथ तीन बार दोहराइए।

**समाप्ति**—अपनी श्वास के प्रति सजग बनिए। अपनी स्वाभाविक सहज श्वास के प्रति सजग रहिए। *(विराम)* श्वास के प्रति जागरूक रहिए और विश्राम की स्थिति के प्रति भी सजग रहिए। *(विराम)* अपने शरीर के प्रति सजग रहिए। अपनी भुजाओं और पैरों के प्रति, और जमीन पर लेटे अपने पूरे शरीर के प्रति सजग बनिये। *(विराम)* शरीर जिन बिन्दुओं पर जमीन का स्पर्श कर रहा है, उनके प्रति सजग बनिये। *(विराम)* अब कमरा, छत, उसकी दीवारों को मानसिक रूप से देखिए। कमरे के अन्दर और बाहर

के शोरगुल को सुनते जाइए। अपने मन को पूरी तरह से बाहरी आवाजों की ओर लगाइए। (विराम) कुछ समय तक शान्त, आँखें बन्द करके पड़े रहिए। अब शरीर को हिलाइए व तानिए, कुछ समय लगाइए, जल्दी नहीं कीजिए। (विराम) जब आप पूरी तरह से यह जान लें कि आप अच्छी तरह से जाग चुके हैं तब धीरे-धीरे अपनी आँखें खोलिए और उठ कर बैठ जाइए।

योग निद्रा का अभ्यास अब समाप्त होता है।

हरि ॐ तत्सत्

**वैकल्पिक मानस दर्शन**—बगीचे या मंदिर के अवलोकन के स्थान पर निम्नांकित अवलोकन कराये जा सकते हैं।

**पर्वत**— कल्पना कीजिए कि यह प्रातःकाल का समय है। कुछ अंधेरा है और आप पहाड़ पर चढ़ रहे हैं; आप अकेले हैं। (विराम) आप पूर्व दिशा में चल रहे हैं, और यदि आप पीछे देखते हैं तो आपको आकाश में चमकता हुआ चन्द्रमा नीचे जाता दिखाई देता है। शीघ्र ही आपको सामने पहाड़ के पीछे से उदय होता हुआ सूर्य दिखाई देगा। (विराम) दूर घाटी में छोटा-सा शहर है, सुबह के कोहरे में वहाँ से रोशनी दिखाई दे रही है। (विराम) मार्ग घुमावदार है और आगे कुछ ढलान है। यह ढलान एक बड़े गोल पत्थर के पास उतरती है। उस पत्थर से एक पुल बँधा हुआ है जिसमें दरारें हैं। (विराम) दो पहाड़ों के बीच से एक बर्फ से ढका हुआ पहाड़ दिखाई दे रहा है। इसके पीछे आकाश पीला है जो सूर्योदय की घोषणा कर रहा है। आप बर्फ पर चढ़कर गुजरते हैं। उस बर्फ पर आवाज-सी होती है, जैसे ही आप बर्फ की ऊपरी तह को तोड़ते हैं और नीचे धँसते जाते हैं। एक ग्लेशियर आपके रास्ते में पड़ा है। वहाँ पिघलती बर्फ के कुछ टुकड़े चलते दिखाई देते हैं। आप उन सबको तेजी से पार कर जाते हैं। (विराम) पहाड़ की चोटी के पास बहुत ठण्ड पड़ रही है। ठण्डी हवा कपड़ों में से शरीर पर चुभ रही है, बर्फ आप के जूतों से चिपक गई है। आप पहाड़ की चोटी पर पहुँच गये हैं और आपकी आँखों के सामने बहुत ही सुन्दर दृश्य दिखाई देता है। पूर्व दिशा में एक बर्फ से ढँकी हुई पहाड़ों की श्रृंखला दिखाई देती है और अंधेरी घाटियाँ दिखाई देती हैं। पश्चिम की तरफ

ये शृंखलाएँ हरे-भरे लहलहाते मैदान और समुद्र की ओर रुख करती दिखाई देती हैं। (विराम) अपनी कल्पना शक्ति का विस्तार कीजिए और इस दृश्य को देखिए। उगते हुए सूर्य को पूर्व दिशा में एक सुनहरी गेंद के समान देखिए। सूर्य की किरणें अपना सुनहरा प्रकाश चारों ओर बिखेर रही हैं और बर्फ से वह प्रकाश लौटकर आँखों को चकाचौंध कर रहा है। (विराम) अपनी आँखों को आकाश में चारों ओर घुमाइए। पश्चिम दिशा में अभी भी कुछ अंधेरा है। ऊपर नीला आकाश है, पूर्व में सूर्य के करीब हल्का गुलाबी प्रकाश है। सूर्य के प्रकाश को पहाड़ों के ऊपर देखिए और वह घाटी की ओर गहराई की तरफ भी जाता दिखाई दे रहा है। छाया के हटते ही गहरी घाटियाँ दिखाई देती हैं। (विराम) आप पालथी मारकर बैठे हुए मनमोहक सुन्दर दृश्य का आनन्द ले रहे हैं। यह नये दिन का ऊषाकाल है। (विराम) कुछ समय तक इसका अनुभव कीजिए...अपने मन को इस अनुभव में स्वतंत्र रूप से बहने दीजिए। (दीर्घ विराम)

**तैरता हुआ शरीर**— कल्पना कीजिए कि आप छत पर हैं और अपने शरीर को नीचे जमीन पर शवासन में अन्य लोगों के साथ योग निद्रा का अभ्यास करते हुए देख रहे हैं। (विराम) अब देखिए कि आपका शरीर धीरे से खड़ा होता है और पंजों के बल चल कर धीरे से चुपचाप दरवाजा खोलता है। बाहर निकलकर धीरे से दरवाजा बन्द कर देता है। देखिए, आपका शरीर मकान से बाहर चला गया है। अपने चारों ओर चिरपरिचित चीजों को देखता है, इसमें कोई प्रयास नहीं है, केवल हल्कापन है। (दीर्घ विराम) आप उन लोगों से मिलते हैं जो आपको जानते हैं। आप उन्हें देखते हैं, लेकिन वे लोग आपको नहीं देख पाते। जब वे आपके पास से गुजरते हैं, उन्हें देखें। शायद वे अपनी बातचीत में लगे हुए हैं। (विराम) अचानक आप देखते हैं कि आपका शरीर समुद्र के ऊपर तैर रहा है। इसके प्रति सजग बनिए। देखिए गहरा नीला समुद्र नीचे से हिल रहा है, इसकी सतह पर समुद्री जहाज चल रहा है। (विराम) आपका शरीर बादल की तरह तैर रहा है। जिधर हवा जाती है उधर ही आपके शरीर का बादल भी चला जाता है। बादलों के कुछ टुकड़े आपके चेहरे को पोंछते हैं। आपके नीचे बादलों में से सूर्य का प्रकाश चमकता है। आपके ऊपर बादलों का झुंड विभिन्न रंगों से रंगे हुए कपास के समान दिखाई देता है। उसके ऊपर नीला आकाश है। (विराम) अब आपका शरीर हवा की लहरों में तैर रहा

है, हवाएँ आपके शरीर को जमीन की ओर ले आई हैं। जमीन पर आप नीचे किसानों के मकान, अच्छे खेत, घने जंगल, बहती हुई नदियाँ देख रहे हैं, जो सूर्य के प्रकाश से चमक रही हैं। *(विराम)* कुछ क्षण रुकिए और अपने शरीर को समीप से देखिए। आपका शरीर पूर्ण विश्राम पा चुका है और आपके चेहरे पर शान्त और सौम्य भाव है। *(विराम)* अचानक अब आपका शरीर इन्द्रधनुष से गुजरते हुए रंगों में डूब गया है। अनुभव कीजिए कि इन्द्रधनुष के सूक्ष्म रंगों से आपका शरीर धुल गया है और शुद्ध तथा पवित्र हो गया है। पीले, हरे, नीले, बैंगनी, लाल, नारंगी, सुनहरे, पीले आदि रंगों में धुल गया है। अनुभव कीजिए कि ये सारे रंग आपके शरीर में प्रवेश कर गये हैं। आपको स्वस्थ बना रहे हैं और मन की गहराई में पहुँचकर आपको शक्तिशाली बना रहे हैं। *(दीर्घ विराम)* अब धीरे-धीरे आप लौट रहे हैं। अपने शरीर को मकान के बाहर लौटते हुए देखिए। फिर से उन्हीं परिचित वस्तुओं को देखिए जिन्हें आपने जाते समय देखा था। धीरे से दरवाजा खोलिए। अन्दर जाइए और उसे बन्द कर दीजिए। अब आप जमीन पर लेट गए हैं। आस-पास के लोगों को कोई बाधा नहीं पहुँचा रहे हैं। *(विराम)* अब देखिए कि आपका शरीर धीरे-धीरे कुछ आसनों का अभ्यास कर रहा है। अब आपका शरीर फिर से श्वासन में विश्राम कर रहा है। *(विराम)*

**कुआँ/समुद्र**—कल्पना कीजिए कि आप सुनसान सड़क पर गर्मी के दिनों में चले जा रहे हैं। सड़क के एक तरफ ऊँची दीवार है, उसमें एक छोटा-सा दरवाजा है। आप उस द्वार से बगीचे में प्रवेश करते हैं। पंछी कलरव कर रहे हैं। सुन्दर फूल हैं, ठण्ठी छाया देने वाले वृक्ष हैं। *(विराम)* आप बगीचे में घूमते हुए एक सुन्दर कुएँ के पास आ गए हैं, उस पर एक तितली इधर से उधर उड़ कर नाच रही है। उस कुएँ के अन्दर झाँकिए, वह बहुत गहरा है। ऐसा लगता है कि सीमेन्ट की बनी हुई गोल पाइप की सुरंग उस अंधेरे में लगी हुई है जिसमें अंधेरा-ही-अंधेरा है। उस कुएँ की दीवार के पास घुमावदार सीढ़ियाँ हैं। आप उस कुएँ में सीढ़ियों से उतर रहे हैं। उन दीवारों में पॉलिश किये हुए पत्थर लगे हैं, जो कि सफेद और पीले संगमरमर के हैं, जिन पर हरे पत्ते साँप की तरह दिखाई देते हैं। अब आप ऊपर देखिए। कुएँ के ऊपर प्रकाश का वृत्त दिखाई देता है। *(विराम)* कुएँ की दीवार के छिद्रों से आप छोटे-छोटे जीवों की आवाज सुनते हैं। कभी-

कभी झींगुर या मेंढक की आवाजें सुनाई देती हैं। अब आप पूरी तरह से अंधेरे से घिर गए हैं। आप अपना रास्ता दीवार के सहारे अनुभव से ढूँढ़ पा रहे हैं। *(विराम)* बड़ी-बड़ी आँखें आपको घूर रही हैं और झपकती हैं। वहाँ पंखों की फड़फड़ाहट और उल्लू की आवाज सुनाई दे रही है। आप एक कीड़ों के झुंड के पास से गुजरते हैं, जो कि चमकदार हैं और बादल की तरह हैं। वह एकदम पारदर्शक है। आप इन सबसे घिर जाते हैं, लेकिन कोई कीड़ा आपको छूता नहीं। उस कुएँ की दीवारें गीली तथा चिकनी हैं। वहाँ नीचे धुँधला प्रकाश है। *(विराम)* आप सतह पर पहुँचते हैं, एक सुरंग से गुजरते हैं और एक सुनहरे किनारे पर आ जाते हैं। एक चमकदार पीले प्रकाश का किनारा है। वह अनन्त शान्ति और आनन्ददायक समुद्र का किनारा है। *(विराम)* उसके पानी पर एक बड़ा सफेद कमल लहरों के हल्के थपेड़ों से हिल रहा है। उस फूल के बीच में एक छोटा बच्चा लेटा हुआ है और वह बच्चा आप हैं। अपने आपको उस बच्चे के रूप में अनुभव कीजिए – उस अनन्त समुद्र में लहरों के हल्के थपेड़ों से आप झूल रहे हैं। *(विराम)* इस बच्चे के स्वरूप में अपने अनुभव को बनाये रखें, जो लहरों के हल्के थपेड़ों से धीरे-धीरे झूल रहा है और आप उस असीम आनन्द के समुद्र में ॐ की ध्वनि को सुन रहे हैं। ॐ की ध्वनि का गुंजन आप सुन रहे हैं। *(दीर्घ विराम)*



## योग निद्रा 3

तैयारी

शिथिलीकरण

अन्तर्मौन

संकल्प

चेतना को घुमाना

दायीं ओर, बायीं ओर, सामने और पीछे,  
मुख्य अंगों में

त्वचा के प्रति सजगता

श्वास

मानसिक रूप से नासिकाओं में 108 से 1  
तक गिनती

अंतराकाश

चिदाकाश

मानस दर्शन

भ्रूमध्य/ॐ

अंतराकाश

चिदाकाश

संकल्प

समाप्ति

वैकल्पिक मानस दर्शन

भ्रूमध्य  
सोने का अण्डा  
कुआँ/सोने का अण्डा  
पावन पर्वत की चढ़ाई

**तैयारी** – योग निद्रा के लिये तैयार हो जाइए। श्वासन में लेट जाइए। पैर एक-दूसरे से दूर, हथेलियाँ ऊपर की ओर खुली रहें। (*विराम*) अपनी आँखों को बंद कर लीजिए और जल्दी से स्थिर हो जाइए। शारीरिक हलचल एकदम बंद कर दीजिए। अपने शरीर को पूरी तरह व्यवस्थित कर लीजिए। यह ध्यान रखें कि पूरे अभ्यास तक हिलना नहीं है। (*विराम*) एक घण्टे के लिए अपनी मानसिक चिन्ताओं को भूलकर योग निद्रा में लीन हो जाइए। (*विराम*) लम्बी गहरी श्वास लीजिए...और श्वास छोड़ते हुए अनुभव कीजिए कि आप विश्रान्त हो रहे हैं।

**शिथिलीकरण** – बाहर की आवाजों के प्रति सजग होइए। इस भवन के बाहर से आती हुई आवाजों को सुनने की कोशिश कीजिए। अपने कानों को दूर की आवाजों पर लगाइये...और फिर धीरे-धीरे वापस होते हुए सजगता को भवन के पास और अन्त में इस कमरे से आती हुई आवाजों पर ले आइए। (*दीर्घ विराम*) इस कमरे के प्रति सजग बनिये। देखिए कि आपका शरीर कमरे में लेटा हुआ है। अपने लेटे हुए शरीर के प्रति जागरूक रहिए। (*विराम*) अब अपनी श्वास के प्रति सचेत हो जाइए। केवल सजग रहिए कि आप श्वास ले रहे हैं, श्वास पर एकाग्र मत होइए। अपनी श्वास व शरीर के प्रति जागरूक रहिए। (*विराम*) अपने उद्देश्य को याद कीजिए और मन-ही-मन कहिए, 'मैं योग निद्रा का अभ्यास करने जा रहा हूँ। मैं जागरूक रहूँगा; मैं सोऊँगा नहीं।' (*विराम*)

**संकल्प** – अब अपने संकल्प को दोहराइये। पूर्ण आत्मविश्वास तथा जागरूकता के साथ तीन बार संकल्प को मानसिक रूप से दोहराइये।

**चेतना को घुमाना** – अब हम शरीर के विभिन्न भागों पर चेतना को घुमायेंगे। अपने मन को एक भाग से दूसरे भाग पर स्वतंत्रता से जाने दीजिए।

**दायीं ओर** – दायाँ हाथ, दायें हाथ का अँगूठा, पहली अंगुली, दूसरी अंगुली, तीसरी अंगुली, चौथी अंगुली, हथेली, हथेली के पीछे का भाग, कलाई, नीचे की भुजा, केहुनी, ऊपर की भुजा, कंधा, काँख, बगल, कमर, नितम्ब, दायीं जाँघ, दायाँ घुटना, पिंडली, टखना, एड़ी, तलुआ, दायीं जाँघ, दायें पैर का अँगूठा, पहली अंगुली, दूसरी अंगुली, तीसरी, चौथी...

**बायीं ओर** – बायें हाथ का अँगूठा, पहली अंगुली, दूसरी अंगुली, तीसरी अंगुली, चौथी अंगुली, हथेली, हथेली के पीछे का भाग, कलाई, नीचे की भुजा, केहुनी, ऊपर की भुजा, कंधा, काँख, बगल, कमर, नितम्ब,

बायीं जाँघ, बायाँ घुटना, पिंडली, टखना, एड़ी, तलुआ, पंजा, बायें पैर का अँगूठा, पहली अंगुली, दूसरी अंगुली, तीसरी, चौथी...

**सामने**— अब सिर की तरफ आइए, सिर का शीर्ष भाग, मस्तक या ललाट, दायीं भौंह, बायीं भौंह, भ्रूमध्य, दायीं पलक, बायीं पलक, दायीं आँख, बायीं आँख, दायीं कान, बायाँ कान, दायीं नासिका, बायीं नासिका, दायीं गाल, बायाँ गाल, ऊपर का होंठ, नीचे का होंठ, ठुड्डी, जबड़ा, गला, दायीं हँसली, बायीं हँसली, दायीं छाती, बायीं छाती, छाती के बीच का भाग, नाभि, पेट का ऊपरी हिस्सा, नीचे का हिस्सा, दायीं पेडू, बायाँ पेडू, दायीं जाँघ, बायीं जाँघ, दायीं घुटना, बायाँ घुटना, दायीं पिण्डली, बायीं पिण्डली, दायीं टखना, बायाँ टखना, दायीं पंजा, बायाँ पंजा...

**पीछे**— अब पीछे की ओर आइए। दायीं तलुआ, बायाँ तलुआ, दायीं एड़ी, बायीं एड़ी, दायीं पिंडली, बायीं पिंडली, दायें घुटने के नीचे का भाग, बायें घुटने के नीचे का भाग, दायीं जाँघ के नीचे का भाग, बायीं जाँघ के नीचे का भाग, दायीं नितम्ब, बायाँ नितम्ब, पूरी रीढ़ की हड्डी, दायीं पुट्टा, बायाँ पुट्टा, सिर के पीछे का भाग, सिर के ऊपर का शीर्ष भाग...

**मुख्य अंग**— अब शरीर के मुख्य अंग। पूरा दायीं पैर, पूरा बायाँ पैर, दोनों पैर एक साथ, पूरा दायीं हाथ, पूरा बायाँ हाथ, दोनों हाथ एक साथ, पूरा सिर, पूरा पीठ का भाग, पूरा सामने का भाग एक साथ, पूरा शरीर, एक साथ... पूरा शरीर, एक साथ। (दीर्घ विराम)

फिर पूरे अभ्यास को दो बार दोहराइये।

**त्वचा के प्रति जागरूकता**— शरीर और जमीन के स्पर्श भागों पर मन को ले जाइए... कुछ समय तक अपने ध्यान को वहाँ केन्द्रित कीजिए। (विराम) शरीर और जमीन के स्पर्श बिन्दुओं का ध्यान से और गहराई से ख्याल कीजिए। (दीर्घ विराम) अब अपनी चेतना को पैरों के तलुओं की ओर ले आइए। तलुओं की त्वचा का अनुभव कीजिए... एड़ी से पंजे तक। (दीर्घ विराम) अब अपनी चेतना को हथेली पर ले आइए। हथेलियों तथा अंगुलियों की त्वचा की अनुभूति कीजिए। साथ ही अपनी हथेली तथा अंगुलियों की रेखाओं का अनुभव कीजिए। गहराई से, पूरी सजगता से अनुभव कीजिए। (दीर्घ विराम) अपनी सजगता को चेहरे की ओर ले जाइए। चेहरे की त्वचा के प्रति सचेत होइए। (विराम) अपने ललाट, गालों एवं ठुड्डी के प्रति सजगता विकसित कीजिए... यदि चेहरे

पर कोई लकीरें हों तो उनके प्रति सजग बनिये। (*विराम*) फिर अपनी सजगता को आँखों की पलकों पर ले आइए। दोनों पलकों के मिलन बिन्दुओं के प्रति सजग बनिये। (*विराम*) अब होठों के प्रति सजग बनिये, होठों के मिलन बिन्दुओं की अनुभूति पूरी भावना और सजगता के साथ कीजिए। (*दीर्घ विराम*)

**श्वास** – अब अपना ध्यान सहज श्वास पर ले आइए। सजग हो जाइये कि आप शांतिपूर्वक धीरे-धीरे श्वास ले रहे हैं। (*विराम*) सिर्फ अपनी श्वास के प्रति सजग रहिए। (*विराम*) अब नाभि और गले के बीच श्वास के प्रवाह पर अपने ध्यान को केन्द्रित कीजिए...इस मार्ग में श्वास के आवागमन का अनुभव कीजिए। (*विराम*) जैसे ही आप श्वास अन्दर लेते हैं, वायु नाभि से गले की ओर जाती है, और जब आप श्वास छोड़ते हैं तब वायु गले से नाभि तक नीचे जाती है...इसके प्रति सजग बनिए। (*दीर्घ विराम*) अब आप नासिका में आती- जाती श्वास के प्रति सजग हो जाइए। दोनों नासिकाओं के बीच से जो सहज श्वास चल रही है वह नाक के अन्दर जा कर एक त्रिकोण बनाती है। कल्पना कीजिए कि श्वास बहुत दूर से आ रही है और नाक के अन्दर प्रवेश कर भ्रूमध्य में मिलती है। (*दीर्घ विराम*) अब मानसिक रूप से नाड़ीशोधन प्राणायाम का अभ्यास कीजिए। दोनों नाक से चलने वाली श्वास को अलग-अलग नासिका में अनुभव कीजिए। 108 से 1 तक उल्टी गिनती गिनिए। बायीं नाक से श्वास अन्दर लेने पर 108, फिर दायीं नासिका से श्वास छोड़ने पर 108 गिनिए। बायीं नासिका से श्वास लेने पर 107 गिनिए। दायीं नासिका से श्वास छोड़ने पर 107 गिनिए। इस प्रकार मानसिक रूप से गिनते जाइए। यह अभ्यास सजगता के साथ जारी रखिए। (*दीर्घ विराम*) यदि बीच में गिनती भूल जायें तो पुनः 108 से गिनती प्रारम्भ कीजिए। (*दीर्घ विराम*) नाक से श्वास लेने तथा छोड़ने और गिनती के प्रति पूरी तरह से जागरूक एवं सतर्क रहिए। (*दीर्घ विराम*) गिनती में कोई भी नम्बर भूलिये नहीं। सोना भी नहीं है। (*दीर्घ विराम*) पूरी सजगता के साथ गिनती चालू रखनी है। (*पाँच से दस मिनट का दीर्घ विराम*)

**चिदाकाश का अवलोकन** – चिदाकाश का ख्याल कीजिए। ललाट के पीछे अन्तराकाश में अपनी चेतना को ले आइए और वहाँ देखिए। (*विराम*) इस जगह अपनी चेतना को केन्द्रित कर उसे और अधिक विकसित कीजिए।

यह अनन्त है, जितनी दूरी तक आप देख सकते हैं, जितना ऊपर और नीचे आप देख सकते हैं, देखते जाइए। (विराम) इस स्थान के प्रति सचेत रहिए। (विराम) इसके प्रति पूरी तरह से सजग रहिए, परन्तु इसमें लीन मत होइए। सजगता के साथ ऐसे देखते जाइए, जैसे आप परदे पर सिनेमा या टेलीविजन देख रहे हैं...जो कुछ भी आप देख रहे हैं वह अवचेतन मन का पूर्व संचित खजाना है। (विराम) यदि आपको दृश्य दिखायी देते हैं, तो यह केवल आपके मन की अभिव्यक्ति है...सजगता बनाये रखिये। अभ्यास जारी रखिये। (दीर्घ विराम)

**भ्रूमध्य में ॐकार धारणा** – अपना ध्यान भ्रूमध्य में ले आइए। भ्रूमध्य में ध्यान केन्द्रित कीजिए। (विराम) कल्पना कीजिए कि आप अपने भ्रूमध्य में ध्यान के आसन में बैठे हुए हैं और अपनी श्वास के साथ ॐ का उच्चारण कर रहे हैं...यह अभ्यास आप पद्मासन या किसी ध्यान के आसन में बैठकर कर रहे हैं। (दीर्घ विराम) सजग रहिए कि आप भ्रूमध्य में बैठे हुए ॐ का उच्चारण कर रहे हैं। श्वास के साथ इस अभ्यास को जारी रखिए। (दीर्घ विराम) भ्रूमध्य से ॐ के उच्चारण के साथ ॐ के वृत्त निकलते हुए देखिए। (दीर्घ विराम) अब अपनी सजगता को पुनः भ्रूमध्य पर ले आइये...ध्यान में बैठे हुए अपने शरीर के मानस दर्शन का अभ्यास समाप्त कीजिए...चिदाकाश में लौटने के लिए तैयार हो जाइए। (विराम)

**चिदाकाश में वापसी** – अपनी चेतना को चिदाकाश में ले आइए। फिर से अन्तराकाश को देखिए। यह जगह मस्तक के अन्दर पीछे की ओर है। (विराम) इस जगह में ध्यान से देखिए। कोई रंग या आकृति दिखाई दे, तो सिर्फ देखते जाइए। किसी प्रकार के प्रयास की जरूरत नहीं; केवल देखते जाना है। (दीर्घ विराम) केवल साक्षी भाव से देखते जाइए, उसमें लीन मत होइए। (दीर्घ विराम) बस देखते जाइए, कोई भी रूप, दृश्य, आकृति या विचार आयें, सिर्फ उनके प्रति सजग बने रहिए।

**संकल्प** – अपने संकल्प का ख्याल कीजिए जिसे आपने अभ्यास के प्रारम्भ में लिया था। यही अपने संकल्प को दुहराने का समय है। (विराम) अपने संकल्प को उन्हीं शब्दों में, उसी मनोभाव से दुहराइए। पूर्ण आत्मविश्वास के साथ संकल्प को तीन बार दुहराइए। (विराम)

**समाप्ति** – अपनी श्वास के प्रति जागरूक रहिए। नासिका में चल रही श्वास-प्रश्वास को देखिए। (विराम) नासिका से आती-जाती श्वास के प्रति

पूर्णतः सजग बनकर यह अभ्यास जारी रखिये। (दीर्घ विराम) एकान्तर नासिका श्वसन के प्रति मानसिक रूप से सजग बनिये...कुछ समय तक इसका अभ्यास कीजिए। (दीर्घ विराम) अब शरीर के प्रत्येक अंग में श्वास के प्रति सजगता का विस्तार कीजिए। जैसे ही आप श्वास अन्दर लेते हैं, अनुभव कीजिए कि जीवनशक्ति या प्राणशक्ति आपके पूरे शरीर में प्रवाहित हो रही है। (विराम) धीरे-धीरे गहरी लम्बी श्वास लीजिए और अपने विश्राम करते हुए शरीर को देखिए। शरीर के प्रति सजग रहिए। (विराम) अपने आस-पास के वातावरण के प्रति सजग होइये...जिस जमीन पर, जिस कमरे में आप लेटे हैं, उसके प्रति सजग बनिये...अब अपने ध्यान को बाहर की ओर लगाने का प्रयास कीजिए। (दीर्घ विराम) अब बैठने के लिए शरीर को थोड़ा हिलाइये-डुलाइये। जल्दबाजी मत कीजिए। (विराम) धीरे से उठकर बैठ जाइए और आँखें खोल लीजिए। योग निद्रा का अभ्यास पूर्ण हुआ।

हरि ॐ तत्सत्

**वैकल्पिक मानस-दर्शन**—भ्रूमध्य/ॐकार धारणा के स्थान पर इसका अभ्यास किया जा सकता है।

**भ्रूमध्य पर सुनहरा अण्डा**—अपने ध्यान को भ्रूमध्य पर लाइए...भ्रूमध्य पर अपने ध्यान को केन्द्रित कीजिए। (विराम) अब एक सुनहरे द्वार के प्रति सजग बनिए...एक बड़े, ठोस, सुनहरे द्वार के प्रति सजग बनिए। (विराम) उस द्वार को खोलने का प्रयत्न कीजिए। (दीर्घ विराम) वह द्वार खुल गया है। अब आप उसके दूसरी तरफ, एक अंधेरी गुफा के प्रवेश-द्वार पर खड़े हैं। उस अंधेरी गुफा को देखिए। (विराम) उस गुफा में गहराई से देखिए। आप एक प्रकाश की लौ को देख रहे हैं... उस ज्योति की ओर जाइए... देखिए आपको क्या दिखाई देता है। (विराम) उस प्रकाश में एक छोटा-सा सुनहरा अण्डा बहुत ही चमकदार सरसों के दाने के समान दिखाई पड़ता है। (विराम) यह बहुत ही मनमोहक एवं आकर्षक है। अपनी कल्पनाशक्ति को और अधिक विकसित कीजिए और उस सोने के अण्डे को प्रकाश की लौ में देखने का प्रयास कीजिए। ये आपकी आत्मा के प्रतीक हैं, पूर्णता के प्रतीक हैं। (दीर्घ विराम) अब लौ के

प्रकाश और सोने के अण्डे को छोड़ दीजिए। अब फिर से सोने के द्वार पर जाइए...एक बार फिर से अपनी चेतना को भ्रूमध्य पर ले आइए। (*विराम*)

**कुआँ/सोने का अण्डा-**कल्पना कीजिए कि आप हरी और सुनहरी घास पर घूम रहे हैं। सूर्य चमक रहा है, ठण्ठी हवा का झोंका आ रहा है, पक्षी मधुर स्वर में पेड़ पर चहक रहे हैं। (*विराम*) आप फूलों के बगीचे में एक कुएँ के पास आते हैं। वहाँ की हवा में बड़ी भीनी-भीनी सुगन्ध आ रही है, तितलियाँ उड़ती हुई परस्पर खेल रही हैं। (*विराम*) अब आप स्वयं कुएँ में उतर रहे हैं...उतरते समय जो कुछ भी साधन आप आवश्यक पाते हैं उसी के साथ उतरें। आप कुएँ में नीचे सतह पर पहुँच जाते हैं, वहाँ अंधेरा है। परन्तु एक सुरंग से एक हल्का धुँधला-सा प्रकाश दिखाई देता है। यह सुरंग नीचे ढलान में जा रही है, ऊपर एक और ढलान है और फिर वापस अपनी ओर मुड़ती है... आप एक बड़ी सुरंग में आते हैं। वहाँ एक प्रकाश की लौ है, उसका निरीक्षण अधिक गहराई से कीजिए। (*विराम*) उस प्रकाश में एक गोल सोने का अण्डा है। बहुत ही छोटा चमकदार सोने का अण्डा। उस अण्डे में से तीन प्रकार की किरणें आपकी ओर आती दिखाई देती हैं। एक किरण आपकी बायीं आँख की ओर, दूसरी दायीं आँख की ओर, तीसरी भ्रूमध्य की ओर आती है। सोने के अण्डे को अनवरत देखिए और ज्योति की इन किरणों के प्रति सजग बन जाइए। (*दीर्घ विराम*) अब सोने के अण्डे को छोड़ दीजिए और सुरंग से वापस जाइए... जल्दी से ऊपर कुएँ में जाइए और उस हरी-सुनहरी घास पर आ जाइए और सूर्य की गर्मी का अनुभव कीजिए। आपके मुँह पर ठण्ठी हवा के झोंके आ रहे हैं। (*विराम*)

**पावन पर्वत की चढ़ाई-**मानसिक रूप से देखिये कि आप एक पावन पर्वत की चढ़ाई के लिए तैयार हो रहे हैं। आप जानते हैं कि यह एक लम्बी और कठिन यात्रा होगी...पर आप निश्चिन्त हैं कि आप मंजिल तक अवश्य पहुँचेंगे। (*विराम*) जैसे ही आप अपने शहर से बाहर आते हैं आपको अपना मार्गदर्शक मिल जाता है...एक ऐसा व्यक्ति जिससे आप पहले कभी नहीं मिले हैं...परन्तु आप जानते हैं कि वह एक योग्य और अनुभवी मार्गदर्शक है। (*विराम*) आपको उसके चरित्र के बारे में अनुमान लगाने में कठिनाई का अनुभव होता है...और वह अधिक बातचीत करने वाला नहीं है...लेकिन आप यात्रा पर जाना चाहते हैं, इसलिए उसके

पीछे चलने लगते हैं। (विराम) जिस रास्ते पर आप चल रहे हैं वह एक बड़े जंगल के बीच से होकर गुजरता है...आप पेड़ों के झुरमुट तथा कई जलधाराओं को पार करते हुए आगे बढ़ते जा रहे हैं...(विराम) आप एक विशाल गहरी झील के पास पहुँचते हैं...प्रशान्तिदायक नीला रंग...साफ और ताजा जल...आप वहाँ रुक जाते हैं। आप और आपका मार्गदर्शक पानी पीकर वहाँ कुछ देर विश्राम करते हैं। (विराम) यात्रा पर चलते-चलते आपको कुछ नैराश्य तथा अपने मार्गदर्शक पर अविश्वास होने लगता है...अब जंगल इतना घना हो गया है कि आप किसी भी दिशा में अधिक दूरी तक नहीं देख सकते...पर्वत अभी भी आपकी दृष्टि से ओझल है और आपको मंजिल बहुत दूर प्रतीत हो रही है। (विराम) किन्तु कुछ समय पश्चात् चढ़ाई शुरू हो जाती है और जंगल कम घना होने लगता है...आप पीछे मुड़ कर उस दिशा में देखते हैं जिस दिशा से आप आये हैं...आपको जंगल तथा अपने शहर के मकानों की छतें दिखलायी पड़ती हैं। शहर के दृश्य और शारीरिक थकान के कारण आपको ऐसा लगने लगता है कि शायद यह यात्रा व्यर्थ रही...और आप अपने घर की सुख-सुविधाओं तथा दोस्तों के बीच लौट जाना चाहते हैं...लेकिन मार्गदर्शक आप पर आगे बढ़ने के लिए जोर डालता है...आप उसका अनुसरण करने लगते हैं। (विराम) अब खड़ी चढ़ाई है और आपको थकान का अनुभव होने लगता है...लेकिन मार्गदर्शक अपनी सुस्थिर चाल से चलता जा रहा है। कभी-कभी आपको उसकी अनवरत गति पर क्रोध आने लगता है, पर अधिकांश समय आप कठिन चढ़ाईयाँ चढ़ने और दुर्गम स्थानों से बचकर निकलने के उसके अनुभव से मिलने वाले लाभ की सराहना करते हैं। (विराम) अब पेड़-पौधे कम घने हैं...मैदान पहाड़ी और ऊबड़-खाबड़ है। घर तथा पूर्व जीवन के सभी विचार गायब हो गये हैं, क्योंकि आपको अपना पूरा ध्यान अब चढ़ाई पर तथा मार्गदर्शक के साथ-साथ चलने पर केन्द्रित रखना है। (दीर्घ विराम) थकान से चूर होकर आप विश्राम करने के लिए जमीन पर लेट जाते हैं, आप अपने आपको थका-हारा महसूस करते हैं और आपको इसकी परवाह नहीं है कि मार्गदर्शक आपका इंतजार करता है या नहीं...सारी यात्रा व्यर्थ प्रतीत होने लगती है। (विराम) मार्गदर्शक आपके पास आता है, आपको हाथ पकड़कर उठाता है और फिर चलने लगता है...हर कदम के साथ वह दोहराता है, 'मैं पहुँचूँगा'...आप देखते



हैं कि आप उसके साथ कदम मिलाकर चल रहे हैं, 'मैं पहुँचूँगा' शब्दों की ध्वनि आपके तन-मन में गूँज रही है और आपको असीम शक्ति से ऊर्जान्वित कर रही है। (विराम) मार्गदर्शक आपका हाथ छोड़ देता है, लेकिन उसके पीछे चढ़ते-चढ़ते वे शब्द आपके मन में प्रतिध्वनित होते रहते हैं। (विराम) जैसे-जैसे आप पर्वत के शिखर के नजदीक पहुँचते हैं, चढ़ाई और कठिन होती जाती है...और मार्गदर्शक आपसे काफी आगे निकल चुका है। आप निरुत्साह होकर अकेले रास्ता तय करते हैं...और अन्ततः शिखर पर पहुँच जाते हैं...जहाँ मार्गदर्शक आपका इंतजार कर रहा है। (विराम) जैसे ही आप उस भव्य, विशाल दृश्य को देखते हैं, आपके तन-मन में खुशी की एक लहर दौड़ जाती है। (विराम) मार्गदर्शक आपको देखकर अर्थपूर्ण ढंग से मुस्कराता है...आप उसके आभारी हैं कि उसने जोर लगाकर आपको चढ़ाया। आप वहाँ के वातावरण को देखकर उल्लसित हैं, आप उस आनन्दातिरेक की भावना से ओत-प्रोत हैं जिसका अनुभव आपने पहले कभी नहीं किया था। (विराम) आप उस आनन्दातिरेक में खोये हुए हैं, तभी मार्गदर्शक कहता है, 'मेरे पीछे आओ'...और शिखर से छलांग लगाकर आकाश में विलीन हो जाता है...बिना कुछ विचारे आप भी उसका अनुसरण करते हैं। (दीर्घ विराम)

## योग निद्रा 4

तैयारी

विश्राम

श्वास के साथ ॐ का उच्चारण

संकल्प

चेतना को घुमाना

दायीं ओर, बायीं ओर, दायीं ओर विपरीत, बायीं ओर विपरीत; पूरा पृष्ठ भाग-ऊपर से नीचे, फिर नीचे से ऊपर; पूरा सामने का भाग-ऊपर से नीचे, फिर नीचे से ऊपर, मुख्य अंग

शरीर/दर्पण सजगता

श्वास

मानसिक रूप से एकान्तर नासिका, 54 से 1

संवेदनाओं की सजगता

भारीपन, हल्कापन, दर्द, खुशी

चिदाकाश

समुद्र, कुआँ, स्वाभाविक विचार

मानस दर्शन

आसन, समय की गति, शीघ्र बदलते दृश्य, समुद्र/जंगल, सोने के अण्डे का अवलोकन

संकल्प

समाप्ति

वैकल्पिक मानस-दर्शन

चक्र (स्थिति)  
अतीन्द्रिय प्रतीक

**तैयारी** – योग निद्रा के लिए तैयार हो जाइए। श्वासन में लेट जाइए। दोनों पैर एक-दूसरे से थोड़ी दूरी पर रहें। हथेलियाँ ऊपर की ओर खुली रहें। अब आँखें भी बन्द कर लीजिए। (*विराम*) अपने शरीर को अच्छी तरह से व्यवस्थित कर लीजिए, जिससे आप आराम से रह सकें और योग निद्रा में आपको कोई कठिनाई न हो। न चेतन और न ही अवचेतन रूप से शरीर में किसी प्रकार की हलचल होनी चाहिए। (*विराम*) ध्यान रहे कि अब आप योग निद्रा करने जा रहे हैं। इसमें केवल आपको अनुभूति और सुनने के प्रति सजग रहना है। (*विराम*) शरीर सोता है, लेकिन मन जगा रहता है, जिससे आप नींद नहीं ले सकें। अपने आपसे मानसिक रूप से कहिए, 'मैं नहीं सोऊँगा, मैं जागरूक रहूँगा'। (*विराम*) अब गहरी श्वास अन्दर लीजिए और ठण्ढक तथा शांति का अनुभव कीजिए। जब आप श्वास बाहर छोड़ते हैं तो अनुभव कीजिए कि आपकी चिन्ताएँ और परेशानियाँ श्वास के साथ ही बाहर की ओर चली जा रही हैं। (*दीर्घ विराम*)

**विश्राम** – अपने शरीर के प्रति जागरूक बनिए और सारे शरीर को पूरी तरह से शिथिल कीजिए। शारीरिक रूप से शान्त एवं स्थिर हो जाइए। (*विराम*) अनुभव कीजिए कि आपके पैर पूर्ण विश्राम में हैं, धड़, सिर, भुजाएँ और हाथ पूर्ण विश्राम पा रहे हैं। (*विराम*) अपने भौतिक शरीर के प्रति जागरूक रहिए; सिर से पैर के पंजे तक पूरे शरीर में मानसिक चेतना को घुमा लीजिए और ॐ का उच्चारण मानसिक रूप से कीजिए। पूरे शरीर के प्रति जागरूक रहते हुए मानसिक रूप से ॐ का उच्चारण कीजिए। (*विराम*) मानसिक रूप से शरीर को शिथिल कीजिए। अपने को मानसिक रूप से तनाव रहित कर लीजिए। सहज श्वास के द्वारा अपने को पूर्ण विश्राम की स्थिति में ले आइए और अपनी सहज श्वास को नाभि और कण्ठ के बीच में देखने की कोशिश कीजिए। (*विराम*) अपनी सहज श्वास के प्रति जागरूक रहिए; किसी प्रकार का प्रयास नहीं करना है। नाभि और कण्ठ के बीच में चलती श्वास को देखिए और अपने आपको और अधिक विश्राम की अवस्था में ले जाने का प्रयत्न कीजिए। (*विराम*) अब श्वास के प्रति सजगता का त्याग कीजिए और सजग हो जाइए कि मैं योग निद्रा का अभ्यास करने जा रहा हूँ। अब योग निद्रा शुरू होती है।

**संकल्प** – अब संकल्प करने का समय है। (*विराम*) संकल्प को एक स्थान पर रोपित कीजिए और फिर उसे कभी बदलिए नहीं। मन तैयार होगा

तो संकल्प निश्चित रूप से फलीभूत होगा। (विराम) संकल्प को सजगता और पूर्ण आत्मविश्वास के साथ स्पष्ट शब्दों में तीन बार दुहराइए। (विराम)

**चेतना को घुमाना** - अपने शरीर के विभिन्न भागों के प्रति जागरूक बनिए। चेतना को शरीर के विभिन्न भागों में घुमाते जाइए। (विराम) जैसे-जैसे यह चेतना चलती जाती है, प्राणशक्ति या जीवनीशक्ति के रूप में परिवर्तित होती जाती है। किसी एक भाग पर ही मन को एकाग्र मत कीजिए, वरन् मन को स्वतन्त्रतापूर्वक शरीर के एक भाग से दूसरे भाग पर जाने दीजिए। (विराम)

**दायीं ओर**- दाएँ हाथ का अँगूठा, पहली अंगुली, दूसरी, तीसरी, चौथी, हथेली, हथेली के पीछे का भाग, कलाई, नीचे की भुजा, केहुनी, ऊपर की भुजा, कंधा, काँख, बगल, कमर, नितम्ब, दायीं जाँघ, घुटना, पिंडली, टखना, एड़ी, तलुआ, दायाँ पंजा, अँगूठा, पहली अंगुली, दूसरी, तीसरी, चौथी...

**बायीं ओर**- बाएँ हाथ का अँगूठा, पहली अंगुली, दूसरी, तीसरी, चौथी, हथेली, कलाई, केहुनी, भुजा, कंधा, काँख, बगल, कमर, नितम्ब, बायीं जाँघ, घुटना, पिंडली, टखना, एड़ी, तलुआ, बायाँ पंजा, अँगूठा, पहली अंगुली, दूसरी, तीसरी, चौथी...

**दायीं ओर उल्टा**- दाएँ पैर के पंजे की ओर जाइए, दाएँ पैर का अँगूठा, पहली अंगुली, दूसरी, तीसरी, चौथी, पंजा, तलुआ, एड़ी, टखना, पिंडली, घुटना, जाँघ, नितम्ब, कमर, बगल, कंधा, ऊपर की भुजा, केहुनी, नीचे की भुजा, कलाई, हथेली के पीछे का भाग, हथेली, दाएँ हाथ का अँगूठा, पहली अंगुली, दूसरी, तीसरी, चौथी...

**बायीं ओर उल्टा**- बायें पंजे की ओर आइए, अँगूठा, पहली अंगुली, दूसरी अंगुली, तीसरी अंगुली, चौथी अंगुली, पंजा, तलुआ, एड़ी, टखना, पिंडली, घुटना, जाँघ, नितम्ब, कमर, बगल, कंधा, ऊपर की भुजा, केहुनी, नीचे की भुजा, कलाई, हथेली के पीछे का भाग, हथेली, अँगूठा, पहली अंगुली, दूसरी, तीसरी, चौथी...

**पूरा पीछे का भाग, ऊपर से नीचे की ओर**- शरीर के पीछे के भाग में आइए। सिर के पीछे चेतना को ले आइए। जहाँ सिर जमीन को स्पर्श करता है, उस मिलन बिन्दु पर अपनी चेतना को केन्द्रित कीजिए। दायें

कंधे का पुट्ठा, बायें कंधे का पुट्ठा, पूरी रीढ़ की हड्डी, दायाँ नितम्ब, बायाँ नितम्ब, दायीं जाँघ के नीचे का भाग, बायीं जाँघ के नीचे का भाग, दायें घुटने के नीचे का भाग, बायें घुटने के नीचे का भाग, दायीं पिंडली, बायीं पिंडली, दायाँ टखना, बायाँ टखना, दायीं एड़ी, बायीं एड़ी...

**पूरा पीछे का भाग, नीचे से ऊपर की ओर**—दायीं एड़ी, बायीं एड़ी, दायाँ टखना, बायाँ टखना, दायीं पिंडली, बायीं पिंडली, दायें घुटने के नीचे का भाग, बायें घुटने के नीचे का भाग, दायीं जाँघ के नीचे का भाग, बायीं जाँघ के नीचे का भाग, दायाँ नितम्ब, बायाँ नितम्ब, पूरा रीढ़ प्रदेश, दायाँ पुट्ठा, बायाँ पुट्ठा, सिर के पीछे का भाग...

**पूरा सामने का भाग, ऊपर से नीचे की ओर**—शरीर के सामने की ओर जाइए, सिर के ऊपरी भाग की ओर जाइए। सिर का शीर्ष भाग, मस्तक या ललाट, दायीं भौंह, बायीं भौंह, भ्रूमध्य, दायीं पलक, बायीं पलक, दायीं आँख, बायीं आँख, दायाँ कान, बायाँ कान, दायाँ नथुना, बायाँ नथुना, दायीं नाक, बायीं नाक, दायाँ गाल, बायाँ गाल, ऊपर का होंठ, निचला होंठ, ठुड्ढी, गला, दायीं हँसली, बायीं हँसली, छाती का दायाँ भाग, छाती का बायाँ भाग, छाती का मध्य भाग, नाभि, पेट का ऊपरी भाग, पेट का निचला भाग, दायाँ जंघासा, बायाँ जंघासा, दायीं जाँघ, बायीं जाँघ, दायाँ घुटना, बायाँ घुटना, दायाँ पंजा, बायाँ पंजा...

**पूरा सामने का भाग, नीचे से ऊपर की ओर**—दायाँ पंजा, बायाँ पंजा, दायाँ घुटना, बायाँ घुटना, दायीं जाँघ, बायीं जाँघ, दायाँ जंघासा, बायाँ जंघासा, पेट का निचला भाग, पेट का ऊपरी भाग, नाभि, दायीं छाती, बायीं छाती, छाती का मध्य भाग, दायीं हँसली, बायीं हँसली, गला, जबड़ा, ठुड्ढी, निचला होंठ, ऊपर का होंठ, दायाँ गाल, बायाँ गाल, दायाँ नथुना, बायाँ नथुना, दायाँ कान, बायाँ कान, दायीं आँख, बायीं आँख, दायीं पलक, बायीं पलक, दायीं भौंह, बायीं भौंह, भ्रूमध्य, मस्तक, सिर का ऊपरी भाग...

**मुख्य अंग**—शरीर के मुख्य अंगों पर आइये, पूरा दायाँ पैर, पूरा बायाँ पैर, दोनों पैर एक साथ। पूरा दायाँ हाथ, पूरा बायाँ हाथ, दोनों हाथ एक साथ, पूरी पीठ एक साथ, पूरा सामने का शरीर एक साथ, पूरा सिर एक साथ, पूरा शरीर, पूरा शरीर, पूरा शरीर। अपने पूरे शरीर को देखिए (दीर्घ विराम) और अपनी सजगता को बढ़ाते हुए कहिए... पूरा शरीर, पूरा शरीर, पूरा शरीर। (दीर्घ विराम)

**शरीर/दर्पण सजगता**— अपने शरीर के उन भागों के प्रति सजग बनिए जो जमीन से स्पर्श कर रहे हैं। (विराम) जमीन से स्पर्श करने वाले अंगों को देखिए। अनुभव कीजिए कि जमीन आपको अपने कोमल हाथों में छोटे बच्चे की भाँति लिये हुए है। (विराम) अब अपने शरीर पर एकाग्रता कीजिए, जैसे कि आप इस शरीर से बाहर हैं और अपने शरीर को जमीन पर एक वस्तु की तरह पड़ा हुआ देख रहे हैं। (विराम) अपने सिर, कपड़े और पूरे शरीर को ऊपर से नीचे तक देखिए। (विराम) आपका शरीर जमीन पर शव की तरह पड़ा हुआ है। अपने शरीर को एक वस्तु के सदृश देखिए, वह आईने में आपके प्रतिबिम्ब जैसा ही दिखाई दे रहा है। यह प्रतिबिम्ब आपकी कल्पना शक्ति का है। (विराम) आप अपने शरीर का प्रतिबिम्ब ही आईने में देख रहे हैं और अपने आपको जमीन पर लेटा हुआ देख रहे हैं। आपके पैर, हाथ, पेट, छाती, भुजा, कपड़े, नाक, बन्द आँखें, मस्तक, बाल; ये सब चीजें आप आईने में देख रहे हैं। (विराम) अपने शरीर के प्रति अन्य चीजों की तरह ही जागरूकता रखिए। पूर्ण जागरूक हो जाइए कि आप सो नहीं रहे हैं। (दीर्घ विराम)

**श्वास**— अपनी चेतना को स्वाभाविक श्वास पर ले आइए। आपकी श्वास धीमी है। नासिका से आने-जाने वाली श्वास को देखिए। (विराम) स्वाभाविक श्वास आपकी दोनों नासिकाओं से प्रवाहित हो रही है और वह श्वास नासिका में ऊपर की ओर मिलकर एक त्रिकोण का आकार बनाती है। (विराम) स्वाभाविक सहज श्वास नाक से अन्दर जाती है और भ्रूमध्य में मिलकर एक त्रिभुज का रूप बनाती है। (विराम) दोनों नासिका छिद्रों से चलने वाली इस श्वास के प्रति सजग रहिए। दोनों नासिका छिद्रों के प्रति अलग-अलग रूप से एक साथ चेतना रखिए। (विराम) श्वास के विषय में कल्पना कीजिए कि दोनों नासिकाओं में अलग-अलग श्वास दूर से पास आती जा रही है और भ्रूमध्य में एक-दूसरे से मिल जाती है। (विराम) अब प्रत्येक श्वास पर ध्यान केन्द्रित कीजिए और उनके तापक्रम को जानने का प्रयास कीजिए। दोनों नासिकाओं से प्रवाहित होने वाली श्वास के तापक्रम की तुलना कीजिए। योग में हम कहते हैं कि बायीं नासिका में 'इंद्र' या 'चन्द्र' नाड़ी चलती है और दायीं नासिका में 'पिंगला' या 'सूर्य' नाड़ी चलती है। बायीं श्वास ठण्डी है, दायीं श्वास गर्म है। अपनी श्वास पर चेतना को लगाए रहिए, परन्तु कल्पना कीजिए कि अब आप दोनों नासिकाओं से

एकान्तर श्वसन कर रहे हैं। एक नाक से श्वास अन्दर लेते हैं और दूसरी से बाहर निकालते हैं। फिर दूसरी से श्वास अन्दर लेते हैं और पहली से बाहर निकालते हैं। श्वास त्रिभुज की भुजाओं के सहारे चढ़ती-उतरती है। (विराम) अपनी चेतना को श्वास पर लगाये रहिए और ध्यान के साथ गिनिए; बायीं नाक से पूरक कीजिए 54 गिनिए, दाएँ से रेचक कीजिए 54 गिनिए। इसी प्रकार से बायें से पूरक 53, दायें से रेचक 53; बायें से पूरक 52, दायें से रेचक 52, दाएँ से पूरक 51, बायें से रेचक 51. इस प्रकार से गिनते-गिनते शून्य तक वापस जाइए। (दीर्घ विराम) श्वास और गिनती के प्रति पूर्ण जागरूकता बनाए रखिए। यदि आप गिनती बीच में भूल जाते हैं तो पुनः 54 से गिनती गिनना शुरू कीजिए। (दीर्घ विराम) अब गिनती गिनना बन्द कीजिए और अपनी श्वास को देखिए। दोनों नासिकाओं से श्वास क्रिया कीजिए। दोनों नासिकाओं से ही रेचक कीजिए। पूर्ण रूप से सजग रहिए; कृपया सोइये नहीं। (दीर्घ विराम)

### भावनाओं/संवेदनों की सजगता

**भारीपन**— सारे शरीर में भारीपन की भावना को जगाइए, इसे अनुभव भी कीजिए। (विराम) शरीर के प्रत्येक भाग में भारीपन का अनुभव कीजिए; पंजा, एड़ी, टखना, पिंडली, घुटना, जाँघ, नितम्ब, पीठ, पेट, छाती, कंधे, भुजा, केहुनी, हथेली, सिर, पलकें, पूरा शरीर भारी हो रहा है, भारीपन की भावना को पूरे शरीर में विकसित कीजिए। (विराम)

**हल्केपन**— सारे शरीर में हल्केपन का अनुभव कीजिए। ऊपर से हल्केपन की संवेदना का अनुभव प्रारम्भ करेंगे—पूरा सिर, कंधे, हथेली, पीठ, छाती, पेट, जाँघ, घुटना, पिंडली, एड़ी, तलुआ, पंजा, सिर से पैर तक पूरे शरीर में हल्केपन की अनुभूति कीजिए। (विराम) शरीर में हल्केपन की भावना का विकास शरीर के जमीन से लगने वाले हिस्सों के प्रति एक के बाद एक सजग बनकर या जमीन को छूने वाले पूरे शरीर के प्रति एक साथ सजग बनकर किया जा सकता है। (विराम) जमीन से लगने वाले इन हिस्सों पर अपने ध्यान को केन्द्रित कर धीरे-धीरे हल्केपन का अनुभव कीजिए। (विराम) अनुभव कीजिए कि आपका शरीर हवा में तैर रहा है, आपका शरीर इतना हल्का हो गया है कि कमरे की छत से छू रहा है, आगे-पीछे तैर रहा है। (विराम) इस अभ्यास को करते रहिए और हल्केपन की भावना को विकसित कीजिए। (विराम)

**दर्द**- दर्द, दर्द का अनुभव कीजिए, जीवन में कभी कैसा भी दर्द आपके शरीर में हुआ हो, उसे पुनः जगाइए। सिर दर्द, पेट दर्द, अन्य कोई शारीरिक या मानसिक दर्द। (विराम) हर व्यक्ति को जीवन में कभी-न-कभी किसी प्रकार के दर्द की अनुभूति होती है...उस दर्द को याद कीजिए, उसका अनुभव कीजिए। (विराम) उस अनुभव को जितनी अच्छी तरह और गहराई से अनुभव कर सकते हैं, कीजिए...मानो सचमुच दर्द हो रहा हो। (विराम) इसी दर्द के अनुभव पर अपना मन एकाग्र कीजिए। (विराम)

**खुशी**- जीवन में खुशी के किसी क्षण को ध्यान में लाइए, उसकी स्पष्ट अनुभूति कीजिए। (विराम) उस खुशी की भावना को याद कीजिए और उस पर मन एकाग्र कीजिए। यह स्पर्श, गन्ध, स्वाद, श्रवण, दृष्टि या किसी प्रकार का ज्ञानेन्द्रियों से प्राप्त मानसिक अनुभव हो सकता है। (विराम) उस खुशी की स्मृति को विकसित कीजिए, उसके गहरे आनन्द में डूब जाइए। खुशी के आनन्द की गहराई में डूब जाइए और उसे अधिक सजीव बनाइए। (दीर्घ विराम)

### चिदाकाश

**समुद्र**- एक समुद्र के बारे में सोचिए। गहरा-नीला समुद्र है, उसकी लहरों को ध्यानपूर्वक देखिए। (विराम) यह समुद्र अन्दर चिदाकाश में है; उसमें आती-जाती लहरें नींद की प्रतीक हैं। यह आपके मन का अचेतन रूप है। (विराम) अपनी नींद के प्रति जागरूक बनिए और अचेतन मन की इस स्थिति को अन्दर देखने का प्रयत्न कीजिए; जैसे कि समुद्र में लहरें उठती हैं। (विराम) ऊपर एक नीला आकाश है और नीचे एक विशाल समुद्र है जिसमें अनन्त लहरें हैं...ये अचेतन मन की स्थिति को दर्शाती हैं। (विराम)

**कुआँ**- एक कुएँ की कल्पना कीजिए, गहरे कुएँ की कल्पना कीजिए, अन्धकारमय कुएँ की कल्पना कीजिए। अब ऐसी कल्पना कीजिए कि आप उसमें झाँक रहे हैं। जमीन से वह सुरंग जैसा दिखाई देता है। (विराम) कुएँ में एक बाल्टी रखी हुई है, वह कुएँ के ऊपर एक जंजीर से बंधी पड़ी है। आप उस बाल्टी को कुएँ में डाल रहे हैं। बाल्टी कुएँ के अन्धकार में गुजरती हुई नीचे जा रही है। आप उसे जंजीर द्वारा कुएँ की गहराई में उतरता हुआ अनुभव कर सकते हैं। परन्तु आप उस बाल्टी को देख नहीं



पाते हैं। (विराम) अब बाल्टी को उस अन्धेरे से ऊपर प्रकाश की ओर खींचिए। अब फिर उस बाल्टी को कुएँ में नीचे डालिए, परन्तु इस बार आप चाहें तो उस बाल्टी में बैठ कर अन्दर जा सकते हैं। मैं आपको नीचे छोड़ने में मदद करूँगा और बाद में पूरी सुरक्षा के साथ ऊपर भी खींच लूँगा। (विराम) अब कल्पना कीजिए कि बाल्टी नीचे उतरती जा रही है, आप भी धीरे-धीरे प्रकाश से गहरे अंधेरे में उतरते जा रहे हैं। (विराम) यहाँ पूरा अन्धेरा है, चारों ओर खाली है। इतना अन्धेरा है कि आप अपने आपको भी नहीं देख पा रहे हैं। परन्तु आप यह जान सकते हैं और अनुभव कर सकते हैं कि आप अन्दर जा रहे हैं। (विराम) आप और थोड़ा नीचे उतरते हैं, पूरी सजगता के साथ आप उतरते जा रहे हैं। (विराम) अब मैं आपको उस घनघोर अन्धेरे में से ऊपर खींच रहा हूँ, आप अन्धेरे में से ऊपर धुँधले प्रकाश में आ रहे हैं, अब आप दिन के प्रकाश में कुएँ के बाहर आ गये हैं। (विराम)

**स्वाभाविक विचार**— आप अपने आप से पूछिये कि क्या सोच रहे हैं। अभी सोचिए नहीं, परन्तु स्वाभाविक विचारों के प्रति जागरूक रहिए, साक्षी बनिये, किसी भी प्रकार के विचार को दबाइये नहीं। (विराम) अपने विचारों के साक्षी बनिए और अपने आप से बार-बार पूछिए, ‘मैं क्या सोच रहा हूँ?’ (विराम) साथ-ही-साथ आपके चेतन मन से कौन-से विचार गुजर रहे हैं, उनके प्रति पूर्ण रूप से सजग बने रहिए। विचारों को साक्षी भाव से देखते जाइए। (दीर्घ विराम)

### मानस दर्शन

**आसन अवलोकन**— अब आप अपने ऊपर ही मन को एकाग्र कीजिए कि मैं आसन कर रहा हूँ। मानसिक रूप से अपने को आसन करते हुए देखिए और पूर्ण सजग रहिए। कृपया अपने शरीर को बिल्कुल हिलाइए नहीं। (विराम) सूर्य नमस्कार का मानसिक अभ्यास कीजिए। अपने शरीर को सूर्य नमस्कार की बारह स्थितियों में देखिए। स्थिति 1, 2, 3 से...12 (विराम) अब आप नीचे लेट गये हैं, अपने आपको शवासन में देखिए। शवासन से आप सर्वांगसन की आकृति में आ गये हैं, हलासन, फिर मत्स्यासन, अब पश्चिमोत्तानासन, आगे झुकने वाला आसन; भुजंगासन, पद्मासन और फिर शीर्षासन करें। अपना पुनः निरीक्षण कीजिए कि आप सो तो नहीं रहे हैं। (दीर्घ विराम)

**समय की गति**— अब आप अपने अतीत में यात्रा कर रहे हैं; अतीत में उस तरह विचरण कीजिए जैसे आप अतीत से वर्तमान में आए हैं। अपनी स्मृति और चेतना को इस समय पीछे लौटा ले जाइए। अतीत समय का एक भाग है और समय मन का एक भाग है; सामान्यतः आप समय के साथ आगे चलते हैं। इस बार पीछे चलने की कोशिश कीजिए। अपने अतीत की स्मृति से आप अपनी चेतना की गहराई में उतर रहे हैं। (*विराम*) आज सबेरे उठे तो क्या हुआ? उसे याद करने की कोशिश कीजिए। आप अपने अतीत को ऐसे देखिए मानो आप कोई सिनेमा या स्टेज पर ड्रामा देख रहे हैं। (*विराम*) जब आप योग निद्रा शुरू कर रहे थे, उस समय को याद कीजिए; फिर याद कीजिए कि आप आधा घंटा पहले क्या कर रहे थे। आप उस समय किन खास चीजों के बारे में सोच रहे थे। (*विराम*) इसी प्रकार से आधा घण्टा पहले, एक घण्टा पहले, सबेरे जिस समय जागे उस समय तक की स्थिति को याद कीजिए। (*दीर्घ विराम*) धीरे-धीरे एक अवस्था के बाद दूसरी अवस्था का पूरी सजगता से ख्याल कीजिए और सोचिए कि आप क्या कर रहे थे, क्या सोच रहे थे, क्या भावनाएँ थीं? (*विराम*) अगर आपने देखना बन्द कर दिया हो तो मन को सीधे अपने वर्तमान में ले आइए। (*दीर्घ विराम*)

**द्रुत चित्रण**— अपनी चेतना को वर्तमान में ले आइए और निश्चय कर लीजिए कि मैं सो नहीं रहा हूँ, मैं सो नहीं रहा हूँ। अब मैं कुछ चीजों का नाम लूँगा, आपको उन चीजों को पूरी जागरूकता, भावना और पूरी कल्पना-शक्ति से देखने का प्रयत्न करना है। (*विराम*) जितनी जल्दी मैं नाम बोलूँगा, आपको उतनी ही जल्दी अपनी कल्पना-शक्ति से मन को एक प्रतीक से दूसरे प्रतीक पर ले जाकर उनका मानस दर्शन करना होगा। अपना समय किसी एक दृश्य पर मन को एकाग्र करके नष्ट मत कीजिए, बराबर चलते रहिए।

शिवलिंग...खड़े हुए ईसा मसीह...जलती हुई मोमबत्ती...मुरझाई हुई लता...बरगद का पेड़...ताड़ का पेड़...सड़क पर तेजी से दौड़ती हुई कार... आग पर जलती हुई चिता...रंग-बिरंगे इकट्ठे बादल...पीले बादल...नीले बादल...तारों भरी रात...चन्द्रमा से पूरित रात...पूर्णिमा का चाँद...खड़ा हुआ कुत्ता...बैठी हुई बिल्ली...घूमता हुआ हाथी...दौड़ता हुआ घोड़ा... सुबह का उगता हुआ बाल सूर्य...अस्त होता हुआ सूर्य...लहरों से पूरित

समुद्र...बाँसुरी बजाते हुए भगवान कृष्ण...धनुर्धारी राम...शेर पर सवारी करती हुई उमा...एक साफ पानी का तालाब...नीला कमल...सफेद कमल...गुलाबी कमल...मकड़ी का एक सुनहरा जाला...एक चौड़ी नदी की बालू...नदी का किनारा...पानी पर तैरती हुई एक नाव...पानी में उठती लहरों को देखिए...मानव शरीर का ढाँचा...आप बिना वस्त्रों के जमीन पर बिल्कुल नंगे पड़े हैं...आपकी नाभि से सुनहरी नाल ऊपर आकाश में जा रही है... एक मन्दिर का गुम्बद...मन्दिर में पुजारी पूजा कर रहा है...मन्दिर का घण्टा बज रहा है...भक्तगण झुककर प्रणाम कर रहे हैं...एक घर की पुरानी चिमनी से धुआँ उठ रहा है...ठण्ड का दिन, घर में आग जल रही है...प्रातःकाल का समय है...एक सिर मुड़ा हुआ संन्यासी...योगी गहरे ध्यान में मग्न बैठा है...भगवान बुद्ध ध्यानावस्था में, भगवान विष्णु अनन्त शय्या पर सोए हुए हैं...मूषक पर सवार गणेशजी... विशालकाय हनुमानजी...वीणा बजाती हुई सरस्वती। (विराम)

**समुद्र/जंगल**-अपनी चेतना का विस्तार कीजिए, चेतना का विस्तार कीजिए। एक अनन्त शान्त समुद्र की कल्पना कीजिए और वहाँ पर किसी ध्वनि को सुनने का प्रयत्न कीजिए। (विराम) वहाँ एक आवाज है, एक अनन्त समुद्र है, हरा घना जंगल उसके किनारे है, उसमें साँप, शेर और बकरियाँ मित्रता से रहते हैं। उस किनारे से एक रास्ता जंगल में एकान्त झोपड़ी की ओर जाता है। उसमें एक योगी पद्मासन में बैठा है। (विराम) वहाँ आग जल रही है और अगर्बती की महक आ रही है, फूलों की सुगन्ध फैल रही है। एक शान्त सौम्य वातावरण है। (विराम) चारों ओर ॐ की ध्वनि सुनाई देती है। उस अनन्त समुद्र पर ॐ की ध्वनि गूँज रही है। (दीर्घ विराम)

**सोने का अण्डा**-अपनी चेतना के साक्षी बन जाइए। आप शरीर नहीं हैं, न ही ज्ञानेन्द्रिय, न मन, कुछ नहीं, बल्कि एक भिन्न चेतना हैं। (विराम) सजग बनिये कि आप स्वयं को देख रहे हैं। अपनी चेतना के प्रति सजग रहिए, अन्दर देखने का प्रयास कीजिए और इस बात के प्रति सजग रहिए कि कौन देख रहा है। इतने समय से आप जो कुछ भी करते आ रहे हैं उसके प्रति कौन जागरूक है? (विराम) चिदाकाश में जाइए, वहाँ आपको जो गुफा दिखाई देती है, उसमें चले जाइए। उस गुफा में एक जलती लौ का प्रकाश है, उस प्रकाश को ढूँढ़िये। (विराम) उस प्रकाश को खोजिए।

उस प्रकाश के बीच में सोने का अण्डा है। वह बहुत चमकदार है और उसके चारों ओर प्रकाश-ही-प्रकाश है। (दीर्घ विराम)

**संकल्प** – संकल्प, संकल्प, संकल्प... अब अपने पूर्व संकल्प को तीन बार दोहराइए। (विराम) तीन बार प्रबल भावना और सजगता के साथ। (विराम)

**समाप्ति** – अब सभी प्रयास छोड़ दीजिए और अपनी स्वाभाविक श्वास को दोनों नासिकाओं में देखिए। (दीर्घ विराम) अपनी श्वास के प्रति सजग रहिए और साथ-ही-साथ शारीरिक विश्राम के प्रति भी जागरूक रहिए। (विराम) विश्राम के प्रति जागरूक रहिए। अपने भौतिक शरीर और अस्तित्व के प्रति भी सजग रहिए। (दीर्घ विराम) अपने शरीर के प्रति सजगता का विकास करते हुए उसे जमीन पर लेटा हुआ देखिये। (विराम) अपने मन को बाहर ले जाइए और कमरे के चारों ओर देखिए... अपने मन को पूरी तरह से बहिर्मुखी होने दीजिए... आँखें नहीं खोलिये। (विराम) आप योग निद्रा का अभ्यास कर रहे हैं, इस तथ्य के प्रति जागरूक रहिए। (विराम) जब तक आपका मन पूरी तरह से बहिर्मुखी न हो जाए, शांत और शिथिल लेटे रहिये। उसके बाद अपने शरीर को हिलाइये और पूरी तरह से तानिये। धीरे-धीरे कीजिए, जल्दबाजी नहीं कीजिए। (विराम) जब आपको यह विश्वास हो जाये कि आप अच्छी तरह से जाग चुके हैं तब धीरे-से उठिए और अपनी आँखें खोल लीजिए। अब योग निद्रा का अभ्यास पूर्ण हो चुका है।

हरि ॐ तत्सत्

**वैकल्पिक मानस दर्शन** – ऊपर वर्णित द्रुत चित्रण से लेकर सोने के अण्डे तक के मानस दर्शन के अभ्यास के स्थान पर निम्नांकित अभ्यास किया जा सकता है। फिर ऊपर दी गयी विधि के अनुसार संकल्प और समाप्ति करें।

**चक्र** – शरीर में चक्रों के मानस दर्शन का अभ्यास करना है। नीचे से शुरू करके ऊपर की ओर आइये। सबसे पहले मूलाधार चक्र, यह पुरुषों में गुदा द्वार और अण्डकोष के बीच में और महिलाओं में गर्भाशय प्रीवा तथा योनि के बीच स्थित है। मूलाधार चक्र पर अपने ध्यान को केन्द्रित कीजिए। (विराम) दूसरा चक्र है स्वाधिष्ठान, यह मेरुदण्ड के आधार में अनुत्रिक

पर स्थित है। स्वाधिष्ठान पर मन को एकाग्र कीजिए। (विराम) तीसरा चक्र है मणिपुर, यह मेरुदण्ड में ठीक नाभि के पीछे स्थित है। इस पर मन को एकाग्र कीजिए। प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से अनुभव कीजिए कि नाभि से श्वास चलकर मणिपुर चक्र में जाती है और वहाँ से चल कर नाभि में आती है। (विराम) अनाहत चौथा चक्र है, यह ठीक हृदय तथा उरोस्थि के पीछे मेरुदण्ड में स्थित है। सीधे ही अनाहत चक्र पर मन को एकाग्र कीजिए या फिर अप्रत्यक्ष रूप से देखिए कि हृदय से अनाहत चक्र की ओर श्वास आ रही है और जा रही है। पाँचवाँ चक्र विशुद्धि है, यह कण्ठकूप के पीछे स्थित है। इस पर ध्यान एकाग्र कीजिए। (विराम) छठा चक्र है आज्ञा, यह भ्रूमध्य के पीछे वाले हिस्से में मेरुदण्ड के सबसे ऊपर स्थित है। यह पीनियल ग्रन्थि में स्थित है। प्रत्यक्ष रूप से आज्ञा चक्र पर ध्यान एकाग्र कीजिए या भ्रूमध्य से सीधी रेखा में श्वास लेते और छोड़ते हुए अप्रत्यक्ष रूप से उसकी अनुभूति करते रहिए। (विराम) सातवाँ चक्र बिन्दु है, यह सूक्ष्म केन्द्र सिर के ठीक ऊपर पीछे की ओर है, जहाँ पर हिन्दू चोटी रखते हैं, यह वही स्थान है। इस स्थान पर मन को एकाग्र कीजिए। (विराम) अंतिम चक्र सहस्रार है, यह सिर के बिल्कुल ऊपर बीचों-बीच स्थित है। इस स्थान पर अब मन को एकाग्र कीजिए। (दीर्घ विराम)

अब दूसरी आवृत्ति इससे तेजी से होगी। प्रत्येक चक्र का नाम मानसिक रूप से लीजिए, साथ ही कल्पना भी कीजिए कि आप नाम के साथ-साथ प्रत्येक को अँगूठे से छूते हुए चल रहे हैं—मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनाहत, विशुद्धि, आज्ञा, बिन्दु, सहस्रार। (विराम)

एक बार फिर से—मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनाहत, विशुद्धि, आज्ञा, बिन्दु, सहस्रार। अब उल्टा चलिए—सहस्रार, बिन्दु, आज्ञा, विशुद्धि, अनाहत, मणिपुर, स्वाधिष्ठान, मूलाधार। (विराम)

**चेतना का प्रतीक**—चक्रों के प्रतीकों को देखिए। जब आपकी चेतना एकाग्र होकर चक्रों के सही स्थान को छूती है तब सही प्रतीक या चिह्नों का दृश्य आपकी चेतना में प्रकट होता है।

मूलाधार का प्रतीक लाल रंग का उल्टा त्रिभुज है। मूलाधार पर ध्यान एकाग्र कीजिए और एक उल्टे लाल रंग के त्रिभुज की कल्पना कीजिए। (विराम) स्वाधिष्ठान अचेतन मन का द्योतक है। इस चक्र पर ध्यान एकाग्र कीजिए और अचेतन मन का अवलोकन एक विशाल समुद्र में रात के

समय उठती लहरों के रूप में कीजिए। (विराम) एकदम पीला सूरजमुखी का फूल मणिपुर का प्रतीक है। मणिपुर चक्र में ध्यान एकाग्र कीजिए और इसे मानसिक रूप से देखिए। (विराम) अनाहत पर ध्यान केन्द्रित कीजिए। दीपक की एक छोटी-सी लौ के प्रकाश को देखिए, जो कि घुप्प अंधेरे, बड़े कमरे में जल रही है; सारे संसार में अंधेरा छाया हुआ है और एक कोने में छोटा-सा दीपक जल रहा है, जिसकी बत्ती सुनहरा प्रकाश लिए हुए है। उस पर मन को केन्द्रित कीजिए। (विराम) विशुद्धि का प्रतीक ठण्डी अमृत की बूँदें हैं...इन ठण्डी अमृत की बूँदों पर मन को एकाग्र कीजिए। (विराम) आज्ञा अन्तर्ज्ञान का केन्द्र है, इस पर मन को एकाग्र कीजिए। (विराम) एक दूज के चन्द्रमा को रात में देखिए, यही बिन्दु है। (विराम) सहस्रार अन्तिम चक्र है। यह हवन की वेदी के समान है, जिसमें अग्नि की लपटें तेजी से जल रही हैं और विभिन्न शक्तियाँ चारों ओर फैल रही हैं। वहाँ हवन की आहुतियाँ दी जा रही हैं, दीक्षाएँ दी जा रही हैं और पूजा हो रही है। जलती हुई वेदी को हवन कुण्ड में देखिए, जिसमें लपटों का प्रकाश-ही-प्रकाश है। (दीर्घ विराम)

## योग निद्रा 5

तैयारी

शिथिलीकरण

अन्तर्मौन

संकल्प

चेतना को घुमाना

दायें, बायें, सामने, पीछे, आंतरिक व मुख्य अंगों में

श्वास चेतना

भ्रूमध्य, 54 से 1 तक

भावनाएँ

सर्दी-गर्मी, दुःख-खुशी

अन्तराकाश

चिदाकाश धारणा, व्यक्ति, समुद्र, कुआँ, स्वाभाविक विचार, इच्छित विचार

मानस दर्शन

भ्रूमध्य/ॐ

समुद्र/मंदिर

संकल्प

समाप्ति

वैकल्पिक मानस-दर्शन

चक्र (उनकी स्थिति और आकार)

चेतना के प्रतीक

भ्रूमध्य/ॐ

जल्दी-जल्दी रूपावलोकन

पारदर्शक शरीर

ज्योतिर्मण्डल

सोने का अण्डा

**तैयारी** – कृपया योग निद्रा के लिये तैयार हो जाइए, शारीरिक स्थिति को आप अच्छी तरह जानते हैं। (*विराम*) आँखें बन्द कर लीजिए और अपनी स्थिति को व्यवस्थित कर लीजिए ताकि आप आराम से लम्बे समय तक इस स्थिति में रह सकें। अगर शरीर के किसी अंग को हिलाने-डुलाने की आवश्यकता है, तो अभी उसे व्यवस्थित कर लीजिए। अपनी शारीरिक स्थिति को अंतिम रूप से व्यवस्थित करने के बाद पूर्ण अभ्यास काल में आपको हिलना नहीं है। (*विराम*) धीरे-धीरे शान्त होते जाइये, जितना अधिक आप शान्त हो सकें। अब तीन बार लम्बी, गहरी श्वास लीजिये और हर बार श्वास छोड़ते समय मानसिक रूप से कहिये, 'मैं विश्रान्त हो रहा हूँ'। एक घण्टे के लिये अपनी सभी मानसिक चिन्ताओं और परेशानियों को भूल जाइए और योगनिद्रा के अभ्यास पर ध्यान केन्द्रित कीजिए। (*विराम*)

**शिथिलीकरण** – बाहर दूर से आती हुई आवाज के प्रति पूर्ण जागरूक बनिए। (*विराम*) अपनी चेतना को एक ध्वनि से दूसरी ध्वनि पर ले जाइए...केवल ध्वनि को सुनते भर जाइए। उसे पहचानने में अपने मन को मत लगाइए। (*विराम*) अपना ध्यान पास की आवाज पर ले आइए। भवन के आस-पास से आती हुई आवाजों को सुनिये, फिर भवन के अन्दर से आने वाली आवाजों के प्रति सजग बनिये। अब चेतना को वर्तमान कमरे के अन्दर ले आइए, जहाँ आप योग निद्रा का अभ्यास कर रहे हैं। (*विराम*) इस कमरे के प्रति सजगता का विकास कीजिए...दीवारें, छत...जमीन पर लेटा हुआ आपका शरीर...अपने शरीर को जमीन पर लेटा हुआ देखिये। अपने भौतिक अस्तित्व के प्रति सजग रहिए। (*विराम*) अपने सम्पूर्ण शरीर का ख्याल कीजिए। अपने भौतिक अस्तित्व पर मन को केन्द्रित कीजिए। अब अपनी सहज, स्वाभाविक श्वास के प्रति पूर्ण रूप से सजग बनिये। (*विराम*) जागरूकता को बनाये रखिए और विश्राम का अनुभव कीजिए। (*दीर्घ विराम*) ध्यान रखिए कि आप योग निद्रा का अभ्यास करने जा रहे हैं। अपने आप से कहिए, 'मैं योग निद्रा का अभ्यास करने जा रहा हूँ, मैं योग निद्रा का अभ्यास करने जा रहा हूँ।' आपको दो ही कार्य करने हैं अनुभूतियों के प्रति सजग बनना और निर्देशों को सुनना। अब योग निद्रा का अभ्यास प्रारम्भ होता है।

**संकल्प** – संकल्प, संकल्प, संकल्प; अपने संकल्प को प्रबल भावना और जागरूकता के साथ तीन बार दुहराइए।(*विराम*)



**चेतना को घुमाना**— शरीर के विभिन्न भागों में चेतना को ले जाना है। इस चेतना की शरीर के एक अंग से दूसरे अंग में गमन-क्रिया जितनी तीव्र गति से कर सकते हैं, कीजिए।

**दायीं ओर**— दायें हाथ का अँगूठा, पहली अंगुली, दूसरी, तीसरी, चौथी, हथेली, हथेली के पीछे का भाग, कलाई, नीचे की भुजा, केहुनी, ऊपर की भुजा, कंधा, काँख, बगल, कमर, नितम्ब, दायीं जाँघ, घुटना, पिंडली, टखना, एड़ी, तलुआ, दायाँ पंजा, अँगूठा, पहली अंगुली, दूसरी, तीसरी, चौथी...

**बायीं ओर**— बायें हाथ का अँगूठा, पहली अंगुली, दूसरी, तीसरी, चौथी, हथेली, हथेली के पीछे का भाग, कलाई, नीचे की भुजा, केहुनी, ऊपर की भुजा, कंधा, काँख, बगल, कमर, नितम्ब, बायीं जाँघ, घुटना, पिंडली, टखना, एड़ी, तलुआ, बायाँ पंजा, अँगूठा, पहली अंगुली, दूसरी, तीसरी, चौथी...

**पूरा सामने का भाग**— शरीर के सामने वाले भाग की ओर जाइए। सिर के ऊपरी भाग की ओर जाइए। सिर का शीर्ष भाग, मस्तक या ललाट, दायीं भौंह, बायीं भौंह, भ्रूमध्य, दायीं पलक, बायीं पलक, दायाँ नासिका-छिद्र, बायाँ नासिका-छिद्र, दायीं आँख, बायीं आँख, दायाँ कान, बायाँ कान, दायाँ गाल, बायाँ गाल, ऊपर का होंठ, नीचे का होंठ, टुड्ढी, जबड़ा, गला, दायीं हँसली, बायीं हँसली, दायीं छाती, बायीं छाती, छाती के बीच का भाग, नाभि, पेट का ऊपरी भाग, पेट का निचला भाग, दायाँ जंघासा, बायाँ जंघासा, दायीं जाँघ, बायीं जाँघ, दायाँ घुटना, बायाँ घुटना, दायाँ टखना, बायाँ टखना, दायाँ पंजा, बायाँ पंजा...

**पूरा पीछे का भाग**— अब शरीर के पीछे के भाग की ओर जाइये। दायाँ तलवा, बायाँ तलवा, दायीं एड़ी, बायीं एड़ी, दायीं पिंडली, बायीं पिंडली, दायें घुटने का निचला भाग, बायें घुटने का निचला भाग, दायीं जाँघ के नीचे का भाग, बायीं जाँघ के नीचे का भाग, दायाँ नितम्ब, बायाँ नितम्ब, रीढ़, दायाँ पुट्टा, बायाँ पुट्टा, सिर के पीछे का भाग..., सिर के ऊपर का भाग...

**आन्तरिक अंग**— शरीर के अन्दर के भाग; अब अपने मन को मस्तिष्क की ओर ले जाइए। मस्तिष्क से शुरू कीजिए। मस्तिष्क, नाक और गले के बीच का भाग, जीभ, दाँत, तालू, दायें कान का पर्दा, बायें कान का पर्दा,

गला जिसमें वायु जाती है, अन्न नली, दायाँ फेफड़ा, बायाँ फेफड़ा, हृदय, दिल की धड़कन, अमाशय जो आपकी नाभी के ऊपर बायीं ओर है, यकृत जो नाभि के ऊपर दायीं ओर है, कमर के ऊपर पीछे की ओर दायाँ गुर्दा, बायाँ गुर्दा; उदर के अन्दर एक बहुत लम्बी कुण्डलित नली, जिसे छोटी आँत कहते हैं और एक उल्टे U के आकार की नली, जिसे बड़ी आँत कहते हैं...

एक बार फिर तेजी से मस्तिष्क से शुरू कीजिए। ललाट, नासिका मार्ग, जीभ, तालू, दायें कान का पर्दा, बायें कान का पर्दा, गला, भोजन नली, दायाँ फेफड़ा, बायाँ फेफड़ा, दिल, अमाशय, यकृत, दायाँ गुर्दा, बायाँ गुर्दा, छोटी आँत, बड़ी आँत, पूरा उदर...

**मुख्य अंग**— शरीर के मुख्य अंगों पर आइए—पूरा दायाँ पैर, पूरा बायाँ पैर, दोनों पैर एक साथ; पूरा दायाँ हाथ, पूरा बायाँ हाथ, दोनों हाथ एक साथ, पूरा सिर एक साथ..., पूरा पीछे का भाग एक साथ, पूरा सामने का भाग एक साथ, सारे आन्तरिक अंग एक साथ, पूरा शरीर, पूरा शरीर, पूरे शरीर को देखिए, अपनी चेतना का विस्तार कीजिए, पूरा शरीर, कहने के साथ-साथ पूरे शरीर को मानसिक रूप से देखते जाइयें। (*विराम*) अपनी सजगता को प्रबल कीजिए। (*दीर्घ विराम*) इसी की एक पूरी आवृत्ति और दोहराइए।

**शरीर/जमीन की सजगता**— जमीन पर लेटे हुए शरीर पर ध्यान एकाग्र कीजिए। आपका शरीर फर्श पर लेटा हुआ है। जमीन से स्पर्श करने वाले शरीर के भागों को देखिए। (*विराम*) सिर-फर्श; कंधे-फर्श; हाथ-फर्श; पीठ-फर्श; नितम्ब-फर्श; जाँघ-फर्श; पिंडली-फर्श; एड़ी-फर्श; पूरा शरीर और फर्श। (*विराम*)

**श्वास**— अपनी श्वास-प्रश्वास के प्रति सजग बनिए... देखिए आप श्वास ले रहे हैं...साधारण रूप से जो श्वास लेते हैं उसके प्रति जागरूक रहिए...केवल अपनी श्वास को देखिए, आपको और कुछ नहीं करना है। (*दीर्घ विराम*) अपनी चेतना को निरंतर श्वास पर ही लगाए रखिए, अब धीरे-धीरे अपने ध्यान को भ्रूमध्य पर लगाइए। कल्पना कीजिए कि आप भ्रूमध्य से श्वास ले रहे हैं और श्वास ललाट से आ-जा रही है। (*विराम*) कल्पना कीजिए कि आपकी श्वास भ्रूमध्य से चलकर आज्ञा चक्र को पार करती हुई सिर के पिछले भाग के मध्य बिन्दु तक जा रही

है और वापस आ रही है। इस श्वास की चेतना को बनाये रहिए। (दीर्घ विराम) अपनी श्वास-प्रश्वास की चेतना को भ्रूमध्य केन्द्र में बनाये रखिए और साथ-ही-साथ श्वास को 54 से गिनना शुरू कर दीजिए; मैं श्वास अन्दर ले रहा हूँ 54; मैं श्वास बाहर छोड़ रहा हूँ 54, मैं श्वास ले रहा हूँ 53; मैं श्वास छोड़ रहा हूँ 53, मैं श्वास ले रहा हूँ 52; मैं श्वास छोड़ रहा हूँ 52, इसी प्रकार से मानसिक रूप से गिनते जाइए। (दीर्घ विराम)

श्वास गिनने और लेने के प्रति पूरी तरह से सजग रहिए। नींद नहीं लेनी है; यदि आप गिनती भूल जाते हैं तो तुरन्त ही शुरू से गिनती गिनना प्रारम्भ कर दीजिए। (5 मिनट का विराम) आज्ञा चक्र से श्वास-प्रश्वास लेते रहिए, साथ ही गिनने के प्रति सचेत रहिए। यदि आप शून्य की गिनती तक पहुँच गये हैं तो पुनः 54 से गिनती गिनना शुरू कर दीजिए। (5 मिनट का विराम) अब गिनना बंद कर दीजिए, लेकिन श्वास के प्रति सजग रहिए। आप श्वास ले रहे हैं। ध्यान रखिए कि आप श्वासन में जमीन पर लेटे हुए हैं और कुछ नहीं सोचना है। (दीर्घ विराम)

### संवेदनाओं की सजगता

**सर्दी**- सर्दी की भावना जगाइए, अपनी पूरी रीढ़ की हड्डी में ध्यान एकाग्र कीजिए और ठण्ड तथा कँपकँपी की भावना का अनुभव कीजिए। (विराम) अपनी बायीं नासिका में मन को एकाग्र कीजिए और पूरे शरीर में ठण्ड का अनुभव कीजिए...प्रत्येक श्वास लेने के साथ आपका शरीर और अधिक ठण्डा होता जा रहा है। (विराम) अपनी बायीं ओर की नासिका में ध्यान एकाग्र कीजिए और श्वास की ओर भी...प्रत्येक पूरक के साथ आपका शरीर और अधिक ठण्डा होता जा रहा है। (दीर्घ विराम) गले में विशुद्धि चक्र में चित्त को एकाग्र कीजिए... यह चक्र ठण्डक का अनुभव देने वाला है...इस चक्र पर मन को एकाग्र कीजिए। (विराम) जब आपकी चेतना इस चक्र में लग जायेगी तब आपका पूरा शरीर बहुत ठण्डक की अनुभूति करेगा। (दीर्घ विराम)

**गर्मी**- अब अपने शरीर के चारों ओर गर्मी की अनुभूति कीजिए...शरीर में गर्मी की भावना को जगाइए। (विराम) मन की एकाग्रता के साथ अनुभव कीजिए कि आपके पूरे शरीर में सिर से पैर तक गर्मी-ही-गर्मी हो गई है। अपनी दायीं नासिका में श्वास पर मन एकाग्र कीजिए... प्रत्येक श्वास के

साथ सिर से पैर तक आपके शरीर में गर्मी बढ़ती जा रही है। (दीर्घ विराम) मणिपुर चक्र में ध्यान लगाइए और गर्मी की भावना का अनुभव कीजिए। मणिपुर चक्र नाभि क्षेत्र में है, वहाँ चित्त को एकाग्र कीजिए। इसी चक्र से गर्मी सारे शरीर में फैल रही है, इसका अनुभव कीजिए। (दीर्घ विराम) गर्मी का उत्पादन मणिपुर चक्र तथा दायीं नासिका से हो रहा है। (विराम) आपके शरीर के चारों ओर जो गर्मी पैदा हो गई है, उस पर एकाग्रता कीजिए। (दीर्घ विराम)

**दर्द**— दर्द के किसी अनुभव का स्मरण कीजिए...जीवन में कभी कैसा भी दर्द आपके शरीर में हुआ है, उसे पुनः जगाइए। यह स्मरण इतनी तीव्रता से हो कि आपको सचमुच दर्द की अनुभूति होने लगे। (दीर्घ विराम) अपने जीवन के दर्द को स्मृति में लाइये...और अनुभव कीजिए। अधिक सजीव रूप से दर्द के अनुभव पर चित्त एकाग्र कीजिए...किसी एक अंग में या पूरे शरीर में वास्तविक अथवा काल्पनिक दर्द की अनुभूति को जगाइए। दर्द के अनुभव को प्रकट कीजिए। (दीर्घ विराम)

**सुख**— जीवन के सुख के किसी क्षण को ध्यान में लाइए और उसकी अनुभूति कीजिए। यह सुख स्वादेन्द्रिय से सम्बन्धित हो सकता है अथवा श्रवणेन्द्रिय या दृष्टि से सम्बन्धित हो सकता है। (विराम) अनुभव चाहे कैसा भी हो, बड़ा या छोटा, उस पर मन को एकाग्र कीजिए, उसकी स्मृति को विकसित कीजिए...उसके गहरे आनंद में डूब जाइए और उसे अधिक-से-अधिक सजीव बनाइए। (दीर्घ विराम) अपनी सजगता को गहन बनाइए...दृढ़ इच्छाशक्ति से सुख के अनुभव को प्रकट कीजिए।

**चिदाकाश धारणा**— (एक महात्मा) अपनी चेतना को चिदाकाश में ले आइए। यहाँ ललाट के ठीक सामने अंदर की ओर एक अंधेरी कोठरी है। (विराम) उस अंधेरे में आप आँख बन्द कर पद्मासन लगाये बैठे हैं। एकाग्रता से अपने आपको देखिए, आप ध्यान के कमरे में बैठे हैं, ठीक आपके सामने कोई महत्त्वपूर्ण व्यक्ति बैठे हुए हैं; यह आपके जीवन की मुख्य घटना है। (दीर्घ विराम) आप भी ध्यान में बैठे हैं और वे भी ध्यान में बैठे हैं। आपका भ्रूमध्य चक्र और उनका भ्रूमध्य चक्र मिलकर एक हो गये हैं। आप दोनों ही भ्रूमध्य चक्र से श्वास ले और छोड़ रहे हैं। जब आप श्वास छोड़ते हैं, उस समय वह आपके सामने

बैठे महात्मा के भ्रूमध्य से छूती है...और जब वे श्वास छोड़ते हैं तो वह आपके भ्रूमध्य चक्र को छूती है...इस प्रकार से यह लययुक्त कड़ी बन जाती है। (दीर्घ विराम)

**समुद्र-** अब चिदाकाश में मन को एकाग्र कीजिए और आकाश के नीचे विस्तृत समुद्र में उठती हुई लहरों को देखिए। (विराम) लहरें आपके अचेतन मन की प्रतीक हैं...अंधेरे आकाश, विस्तृत समुद्र और लहरों के प्रति जागरूक बनिए। (विराम)

**कुआँ-** अपनी कल्पना शक्ति को विकसित करते हुए एक कुएँ को देखिए... गहरा कुआँ। रस्सी के सहारे कुएँ में उतरिए, जितनी दूर आप जा सकते हैं जाइए; फिर बाहर आइए...इसका अनुभव कीजिए। (दीर्घ विराम)

**सहज विचार-** चिदाकाश में लौट आइए और किसी भी स्वाभाविक विचार के प्रति जागरूक बन जाइए। (विराम) कुछ समय के लिए आने वाले स्वाभाविक विचार को देखिए...और उसे बिना पूरा किये ही एकदम से हटा दीजिए...उस विचार से अपने को बिल्कुल अलग कर दीजिए और दूसरे विचार पर चले जाइए। (दीर्घ विराम)

**इच्छित विचार-** अब स्वाभाविक विचार को रोक दीजिए, कोई विचार न आने दीजिए, इन विचारों को आने से मना कर दीजिए। इसके बजाय आप अपने इच्छानुकूल किसी विचार को विकसित कीजिए। (विराम) किसी भी स्वाभाविक विचार को रोक दीजिए और अपनी इच्छा से विचार को उठाइए...इस प्रकार स्पष्ट रूप से विचार को देखिए। विचार दर्शन की यह क्रिया जारी रखिए। (दीर्घ विराम)

### मानस दर्शन

**भ्रूमध्य केन्द्र/ॐ-** भ्रूमध्य में मन को एकाग्र कीजिए...भ्रूमध्य में मन को एकाग्र कीजिए। यहाँ नाड़ी की धड़कन लयबद्ध सुनाई देती है... लयबद्ध धड़कन के साथ ॐ की ध्वनि सुनिए। (दीर्घ विराम) मन को लगातार भ्रूमध्य में एकाग्र कीजिए...और उसमें छोटे से वृत्त की खोज कीजिए...धीरे-धीरे वह वृत्त बड़ा होता जाता है और अनन्त विस्तार में मिल जाता है... भ्रूमध्य से वृत्तों को उत्पन्न होते और फैलते हुए देखिए। (दीर्घ विराम) उसके मध्य ॐ को देखने का प्रयास कीजिए...ॐ के प्रतीक पर अपने ध्यान को केन्द्रित कीजिए। (विराम) भ्रूमध्य में श्वास की लय के साथ वृत्त में ॐ के विस्तार और संकुचन की प्रक्रिया को देखिए।

ॐ पर अपने ध्यान को केन्द्रित कीजिए, उसे स्पष्ट रूप से देखने का प्रयास कीजिए। (दीर्घ विराम)

**समुद्र/मंदिर**— अपनी कल्पना शक्ति, एकाग्रता तथा धारणा शक्ति का विकास कीजिए। (विराम) एक शान्त, स्थिर...अंधेरे समुद्र की कल्पना कीजिए। कल्पना कीजिए कि आप उस समुद्र की सतह पर हैं...और धीरे-धीरे डूब रहे हैं। (दीर्घ विराम) आप बेहोश हो गये हैं... आप गहरे, और अधिक गहराई में डूबते जा रहे हैं। (विराम) गहराई में डूबते जाइये...अपने जीवन के गुप्त रहस्यों का पता लगाइये...उस संसार में जो पूर्ण रूप से भीतर में है। (दीर्घ विराम)

अपनी कल्पना और विचार शक्ति का विस्तार कीजिए। (विराम) एक गहन घना जंगल देखिए, उसमें आप प्रवेश कर रहे हैं...उसकी गहराई में जाइये, आगे बढ़ते जाइये। (विराम) आप जंगल की बिल्कुल गहराई में चले गये हैं...अब जंगल के मध्य भाग में आ गये हैं...देखिए कि प्रकाश चारों ओर दिखाई दे रहा है...वह प्रकाश सामने के किसी मंदिर से आ रहा है। मंदिर एक मकान की तरह है, उसके अंदर प्रकाश है, और उस अंधेरे के बीच से ऐसी रोशनी आ रही है जैसे रात्रि में दीपक की रोशनी दूर से दिखाई दे रही हो...इसके साथ-ही-साथ मंदिर के बाहर भी चारों ओर एक बड़ा आभामण्डल है...आप दूर से उस प्रकाश को देख रहे हैं। (विराम) उस मन्दिर में ॐ की ध्वनि गुँज रही है...उसे ध्यान से सुनने की कोशिश कीजिए। अन्दर मंत्रोच्चारण हो रहा है और घण्टी बज रही है...अगरबत्ती की खुशबू आ रही है। (दीर्घ विराम) आप भी मन्दिर के पास आइये, उस वातावरण में शांति की अनुभूति कीजिए...मन्दिर का दरवाजा खुला हुआ है। आप उसके अंदर झाँकते हैं, लेकिन वहाँ कुछ दिखाई नहीं देता। (विराम) एक संन्यासी गेरुवा वस्त्र धारण किये हुए, पद्मासन लगाये हुए शांत मुद्रा में बैठा है। उसकी आँखें खुली हुई हैं। आप उस महात्मा के सामने जाकर बैठ जाइये और उसके मुख-मण्डल की आकृति को निहारिये...पता लगाने की कोशिश कीजिए कि वह कौन हो सकता है...मन को एकाग्र कीजिए।(दीर्घ विराम)

**संकल्प**— अपनी श्वास के प्रति सजग बनिए...अपनी श्वास के प्रति सजग बनिए। (दीर्घ विराम) पूर्व में किये गये संकल्प को याद कीजिए, अपने संकल्प को याद कीजिए...और पूर्ण विश्वास तथा जागरूकता के साथ

उसे दोहराइए...अपने संकल्प को तीन बार पूर्ण श्रद्धा और विश्वास के साथ दोहराइये। (विराम)

**समाप्ति**—आपका पूरा शरीर...आपका पूरा शरीर...आपका पूरा शरीर। पूर्ण रूप से शिथिल हो जाइए और अपने शरीर के प्रति सजग बनिए। (दीर्घ विराम) अब अपना ध्यान सहज स्वाभाविक श्वास की ओर ले आइए, अपनी शांत सहज श्वास पर चेतना को लगाये रहिए। अपनी श्वास के प्रति सजगता को बनाये रखिये और धीरे-धीरे उसे गहरा करते जाइए...श्वास को सशक्त बनाइये। (विराम) अपने भौतिक शरीर के प्रति सजग बनिए...आपका शरीर लेटा हुआ है, इसके प्रति सचेत एवं सजग रहिए...ठीक इसी समय आपकी श्वास भी लम्बी तथा मजबूत बन रही है; आप धीरे-धीरे गहरी श्वास अंदर ले रहे हैं और फिर बाहर निकाल रहे हैं। (विराम) अब अपने शरीर के प्रति सजग बनिए...जमीन पर लेटे अपने शरीर की गहन शिथिलता के प्रति सजग बनिये। कमरे के चारों ओर देखिए...अपने मन को पूरी तरह से बाहर की ओर लगा दीजिए। धीरे-धीरे अपने शरीर को हिलाना शुरू कीजिए...अपनी अंगुलियों को, पंजों को, हाथों और पैरों को हिलाइए। (विराम) अपनी आँखें बंद रखिए। कुछ गहरी श्वास लीजिए, शरीर को तीन बार तानिए, हाथ आपके सिर की ओर रहेंगे, धीरे-धीरे कीजिए, कोई जल्दी नहीं है। (विराम) जब आपको यह विश्वास हो जाये कि आप अच्छी तरह से जाग गए हैं तब धीरे से उठिए व आँखें खोलिए। अब योग निद्रा का अभ्यास समाप्त हुआ।

हरि ॐ तत्सत्

**वैकल्पिक मानस-दर्शन का क्रम**—‘भ्रूमध्य केन्द्र/ॐ’ तथा ‘समुद्र/मन्दिर’ के मानस दर्शन के स्थान पर निम्नलिखित मानस दर्शन का अभ्यास किया जा सकता है। फिर संकल्प तथा समाप्ति ऊपर के अभ्यास की तरह ही करें।

**चेतना के केन्द्र**—सूक्ष्म चेतना के केन्द्रों अथवा चक्रों की खोज करें। मेरे बाद मानसिक रूप से चक्रों के नाम बोलिए और उनकी स्थिति की भावना ऐसे कीजिए मानो आप उन्हें एक छोटे से फूल से छू रहे हैं। मूलाधार...जननेन्द्रिय या अण्डकोष; स्वाधिष्ठान...रीढ़ के अन्तिम छोर

में; मणिपुर...नाभि के पीछे; अनाहत...हृदय के पीछे; विशुद्धि...कण्ठ के पीछे; आज्ञा...भ्रूमध्य के पीछे; बिन्दु...सिर के ऊपर पीछे की तरफ; सहस्रार...सिर के ऊपर बीचोंबीच। अब उल्टे क्रम में ऊपर से नीचे वापस आइए— सहस्रार...बिन्दु...आज्ञा...विशुद्धि...अनाहत...मणिपुर...स्वाधिष्ठान...मूलाधार। पुनः नीचे से ऊपर की ओर चढ़िए— मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनाहत, विशुद्धि, आज्ञा, बिन्दु, सहस्रार। अब पुनः उल्टा ऊपर से नीचे वापस आइए। सहस्रार, बिन्दु, आज्ञा, विशुद्धि, अनाहत, मणिपुर, स्वाधिष्ठान, मूलाधार। इस क्रम को पुनः दोहराइये—मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनाहत, विशुद्धि, आज्ञा, बिन्दु, सहस्रार। सहस्रार, बिन्दु, आज्ञा, विशुद्धि, अनाहत, मणिपुर, स्वाधिष्ठान, मूलाधार। (विराम) चक्रों के रूप या आकृति पर मन को एकाग्र कीजिए। प्रत्येक चक्र का नाम लेने के साथ अनुभव कीजिए कि आप एक कमल के फूल को उस चक्र के केन्द्र से खिलता हुआ देख रहे हैं।

मूलाधार...एक लाल कमल, चार पंखुड़ियों वाला...उसके बीच में 'लं' बीज मंत्र। (विराम) स्वाधिष्ठान...एक तेज सिन्दूरी रंग का कमल, जिसकी छः पंखुड़ियाँ हैं तथा बीचों-बीच उसका बीज मंत्र 'वं'। (विराम) मणिपुर...मणिपुर से चमकदार पीले रंग का दस पंखुड़ियों वाला कमल खिल रहा है, उसके केन्द्र में बीज मंत्र 'रं' है। (विराम) अनाहत...नीले रंग का बारह दल-कमल, बीज मंत्र 'यं'। (विराम) विशुद्धि-बैंगनी रंग का सोलह दल-कमल, बीज मंत्र 'हं'। (विराम) आज्ञा...दो-दलों वाला धूम्रवर्णी कमल, बीज मंत्र 'ॐ'। (विराम) बिन्दु...कोई कमल नहीं, आधा चन्द्रमा। (विराम) सहस्रार—एक हजार दल वाला लाल कमल, जिसके ठीक बीच में एक चमकदार शिवलिंग है।

**चक्रों के प्रतीक**— इन चक्रों के प्रतीकों पर मन को एकाग्र कीजिए, और चक्रों के नाम दोहराते हुए उनकी स्पष्ट आकृतियों को देखने का प्रयास कीजिए। मूलाधार...उल्टा लाल त्रिकोण, स्वाधिष्ठान...अचेतन मन, जैसे रात में समुद्र में उठती लहरें, मणिपुर...पीला चमकदार सूरजमुखी का फूल, अनाहत...एक पीली जलती हुई लौ, विशुद्धि...ठण्ठी अमृत की बूंद, आज्ञा...अन्तर्ज्ञान का स्थान, बिन्दु...रात में चमकता दूज का चाँद, सहस्रार... हवनकुण्ड में प्रज्वलित अग्नि। (विराम)



**भ्रूमध्य केन्द्र/ॐ**—भ्रूमध्य में मन को एकाग्र कीजिए। (विराम) श्वास के साथ वृत्त में ॐ का विस्तार व संकुचन देखिए। (विराम) अनुभव कीजिए कि भ्रूमध्य केन्द्र में श्वास की गति के साथ वृत्त में लयबद्ध ॐ का प्रसारण एवं संकुचन हो रहा है। (दीर्घ विराम)

**तीव्र गति से मानसिक अवलोकन**—अब धारणा का अभ्यास शुरू करते हैं। मानसिक रूप से विचार पर नियंत्रण रखते हुए वस्तुओं को देखना। जैसे-जैसे मैं नाम बोलता हूँ, वैसे-वैसे आप अपनी कल्पना शक्ति को बढ़ाते हुए शीघ्रता से मन में उसके रूप का अवलोकन कीजिए...

शिवलिंग, खड़े हुए राम या कृष्ण, टिमटिमाती हुई लौ, बड़ का वृक्ष, बड़ा आम का पेड़, अमरूद का पेड़, सड़क पर चलती हुई कार, चिता पर जलती हुई लाश, रंगीन बादल, पीले बादल, धुएँ के रंग के बादल, गुलाबी बादल, तारों भरी रात, चाँदनी रात, पूर्णिमा का चाँद, खड़ा हुआ कुत्ता, सोती हुई बिल्ली, चलता हुआ हाथी, दौड़ता हुआ घोड़ा, उगता हुआ सूर्य, अस्त होता सूर्य, समुद्र में लहरें, एक मंदिर में शिवलिंग, एक स्वच्छ तालाब, नीला कमल, सफेद कमल, गुलाबी कमल, मकड़ी का सुनहरा जाला, नदी किनारे की बालू, नदी पर चलती हुई नाव, आग पर जलता हुआ शव, मनुष्य की हड्डी का ढाँचा, आप जमीन पर बिल्कुल नंगे लेटे हुए हैं, मन्दिर के ऊपर गुम्बद, उस मन्दिर में पुजारी पूजा कर रहा है, भक्तगण साष्टांग प्रणाम कर रहे हैं, किसी पुराने घर की चिमनी से धुआँ उड़ रहा है, सर्दी का मौसम, घर में आग जल रही है, ऊषाकाल का समय, मन्दिर की घण्टी बज रही है, भगवा वस्त्र धारण किये हुए संन्यासी, ध्यान में बैठा एक योगी, भगवान बुद्ध ध्यान मुद्रा में, भगवान विष्णु अभय मुद्रा में, उनके हाथ के कमल से प्रकाश की किरणें प्रस्फुटित हो रही हैं, शंख में से नाद प्रकट हो रहा है, एक अनन्त शान्त समुद्र, उसके किनारे एक घना हरा-भरा जंगल, सर्प, शेर, बकरी एक साथ मित्रता से विचरण कर रहे हैं, ध्वनि का अनुभव कीजिए, पूरे जंगल में ॐ की ध्वनि गूँज रही है। ध्यान लगाकर ॐ की ध्वनि को सुनिए। (दीर्घ विराम)

**पारदर्शक शरीर**—स्वयं के शरीर में प्रवेश कीजिए...अपने शरीर के भीतर जाइए और प्राण शक्ति के प्रति सजग बनिए...वह प्राण शक्ति आपके शरीर में ताप या गर्मी के रूप में है। (विराम) आप अपने प्रति जागरूक रहिए। एक प्रकार की गर्मी की अनुभूति कीजिए, एक सुखद संवेदना के

प्रति जागरूक बनिए। अपने प्राणों के प्रति सजग रहिए, यही जीवनी शक्ति है...इसका अनुभव गर्मी के रूप में कीजिए। इस गर्मी की अनुभूति को संपूर्ण शरीर में महसूस कीजिए। (दीर्घ विराम) अपनी नाभि में एकाग्रता कीजिए, आपकी नाभि से एक सुनहरी डोरी या नाल ऊपर की ओर जा रही है। जहाँ से यह नाल निकल रही है वह आपका भौतिक शरीर है...डोरी के दूसरे सिरे पर आपका पारदर्शक शरीर है। इसे देखने की कोशिश कीजिए। (विराम) अपने पारदर्शक शरीर को देखने का प्रयास कीजिए...आँखों तथा अन्य अंगों को पृथक्-पृथक् देखे बिना अपने पूरे पारदर्शी शरीर को देखिए। (विराम) इस पारदर्शी शरीर को भौतिक शरीर से अलग देखने की कोशिश कीजिए। भौतिक शरीर बाहर से धुएँ जैसा या स्पष्ट दिखाई दे सकता है। (विराम) अपने भौतिक शरीर को देखिए तथा इसकी नाभि से एक सुनहरी डोर से जुड़े ऊपर तैरते पारदर्शक शरीर को भी देखिए (दीर्घ विराम)।

**आभा मण्डल**—अपने प्रति जागरूक बनिए...स्वयं को देखिए। (विराम) स्वयं को उसी प्रकार से देखिए जैसे आप दर्पण में देख रहे हों, जैसे मैं आपको और आप मुझे देखते हैं। (विराम) अपने आपको तथा अपने आभामण्डल को देखिए...अपने आपको भिन्न-भिन्न दिशाओं से देखिए। दायीं ओर से...बायीं ओर से...ऊपर से...नीचे से। (विराम) अपने आभामण्डल को स्वयं ही देखिए। वह पीला है या सुनहरा, गुलाबी है या लाल, जामुनी है या एकदम पीला, भूरा-हरा है या आग जैसा पीला, काला है या सफेद, नीला है या बैंगनी? (दीर्घ विराम)

**सोने का अण्डा**—अपने प्रति सजग बनिए। अपने आप से पूछिए, 'मैं जाग रहा हूँ या सो रहा हूँ?' अपने शरीर को सिर से पैर के पंजों तक देखिए। जैसे मैं आपको देख रहा हूँ उसी भाँति स्पष्ट देखिए, बाहर निकल कर अपने शरीर को देखिए। अपने आप से पूछिए, 'क्या मैं यह शरीर हूँ, जो मरणशील है?' (विराम) अब आप अपनी ज्ञानेन्द्रियों को देखिए। उन पाँच ज्ञानेन्द्रियों को जिनसे आप संसार का अनुभव करते हैं। स्वयं से पूछिए, 'क्या मैं इन्द्रियाँ हूँ, जो शरीर के साथ मर जाती हैं?' (विराम) अब अपने प्रति जागरूक बनने का प्रयास कीजिए, अपने मन के प्रति सजग बनिये, जिसके द्वारा आप स्वयं को तथा संसार को समझते हैं। अपने आपसे पूछिये, 'क्या मैं मन हूँ, जो इस शरीर के साथ मर जाता

है?’ (विराम) अब अपने आपको प्रति सजग बनिये, अपने आपको देखिये और अपने आभामण्डल के प्रति जागरूक बनिए...आभामण्डल के प्रति जागरूक बने रहिए। अपने आपसे पूछिये, ‘क्या मैं यह आभामण्डल हूँ, जिसका अस्तित्व इस शरीर के कारण है?’ (विराम) और भीतर झाँकिये...अपने शरीर में प्राणों के प्रति सजग बनिए। अपने आपसे पूछिये, ‘क्या मैं यह प्राण हूँ?’ (विराम) अपने अन्दर देखिए और अपनी चेतना के अस्तित्व के प्रति जागरूक बनिए। वह चेतना जो आपको बताती है कि आप योगनिद्रा का अभ्यास कर रहे हैं। अपने आपसे पूछिये, ‘क्या मैं यह चेतना हूँ? क्या यह चेतना शरीर की मृत्यु के बाद भी रहती है?’ (विराम)

अपने अन्दर देखिए, और मस्तिष्क के मध्य में एक सोने के अण्डे के प्रति सजग बनिए...एक बहुत छोटा सोने के अण्डा। यही आपकी चेतना का परम बिन्दु है। सोने का बहुत छोटा-सा अण्डा आपकी उच्च चेतना का चरम बिन्दु है। अपने इस स्वरूप को देखने की कोशिश कीजिए। (दीर्घ विराम) अपने को सोने के अण्डे के रूप में देखिए व अपने आप से कहिए, ‘मैं मन, ज्ञानेन्द्रियों, कर्मेन्द्रियों व प्रकृति से परे हूँ; मैं भौतिक, मानसिक, आत्मिक, अचेतन से परे, आत्म प्रकाश स्वरूप ज्योतिर्पुंज हूँ। मैं हिरण्यगर्भ अवस्था हूँ। (दीर्घ विराम) मन-ही-मन कहिए, ‘मैं वह हूँ।’ (दीर्घ विराम)

हरि ॐ तत्सत्

## सम्पूर्ण अभ्यास की रूपरेखा

तैयारी	शवासन, सामान्य निर्देश, नींद नहीं लेना तथा न हिलने के लिये चेतावनी या सुझाव।
शिथिलीकरण	शरीर का ख्याल, मानसिक ॐकार, अन्तर्मान, श्वास के साथ ॐ का अनुभव
संकल्प	अपना संकल्प स्वयं निर्धारित कीजिए।
चेतना को घुमाना	दायीं ओर, बायीं ओर, पीछे, सामने, मुख्य अंगों में, सामने और पीछे, दायीं ओर विपरीत दिशा में, बायीं ओर विपरीत दिशा में, पूरा पीछे, पूरा सामने, आन्तरिक अंग।
शारीरिक सजगता	शरीर और जमीन के मिलन बिन्दु पर, शरीर को दर्पण में देखना, सम्पूर्ण शरीर की त्वचा।
श्वास	नाभि, छाती, गले और नासिका में, गले और नाभि के बीच, दोनों नासिकाओं में श्वास के प्रति मानसिक सजगता, भ्रूमध्य केन्द्र में।
संवेदनायें	भारीपन/हल्कापन, सर्दी/गर्मी, दर्द/सुख।
चिदाकाश धारणा	बन्द आँखों के सामने ललाट का स्थान - चिदाकाश, विभिन्न रंग और चित्र, समुद्र, कुआँ, स्वाभाविक विचार, ध्यान।
घटना-क्रम अवलोकन	बगीचा/मन्दिर, पहाड़, तैरता हुआ शरीर, कुआँ/समुद्र, भ्रूमध्य केन्द्र/ॐ/हिरण्यगर्भ, कुआँ/हिरण्यगर्भ, चिदाकाश (वैकल्पिक)।

सूक्ष्म चक्रों का अवलोकन	चक्रों की स्थिति और उनका रूप, चक्रों पर चेतना को घुमाना।
चक्रों के प्रतीकों का अवलोकन	प्रत्येक चक्र के प्रतीक चिह्न।
भ्रूमध्य/ॐ का अवलोकन	भ्रूमध्य में 'ॐ' के वृत्त।
आसन अवलोकन	शरीर को विभिन्न आसनों में देखना।
समय की गति	दिनभर की घटनाओं का पुनरावलोकन।
तीव्र गति से रूप दर्शन	तीव्र गति के साथ विभिन्न रूपों का दर्शन करते जाना।
घटना क्रम अवलोकन	समुद्र/मन्दिर, समुद्र/जंगल
पारदर्शक शरीर का अवलोकन	एक सुनहरी नाल से जुड़े भौतिक शरीर तथा पारदर्शक शरीर।
आभामण्डल अवलोकन	विभिन्न रंगों में।
हिरण्यगर्भ का मानस दर्शन	चिदाकाश में प्रकाश की लौ के मध्य एक सोने का अण्डा। मस्तिष्क के बीचों-बीच एक सोने का अण्डा।
संकल्प	संकल्प को दोहराइए।
समाप्ति	श्वास, शरीर और कमरे के प्रति सजग रहना।

# योग निद्रा का संक्षिप्त कक्षा प्रतिलेखन

तैयारी

संकल्प

चेतना को घुमाना

दायीं ओर, बायीं ओर, पीछे, सामने

शरीर और जमीन का स्पर्श

संवेदनाओं के प्रति सजगता

भारीपन, हल्कापन, बारी-बारी से  
भारीपन और हल्केपन की अनुभूति,  
सर्दी-गर्मी

तीव्र गति से मानस दर्शन

चक्रों का मानस दर्शन

समाप्ति

## भूमिका

योग निद्रा तन्त्र का एक अभ्यास है। यह निद्रा नहीं है, एकाग्रता भी नहीं है, बल्कि चित्त के भीतरी कक्षों को खोलने की एक विधि है। योग निद्रा में आप अपनी चेतना के आन्तरिक आयाम में उतरते हैं। यदि आपको योग निद्रा में कुछ समझ न भी आये तो उससे कुछ फर्क नहीं पड़ता। मेरी आवाज की ध्वनि एक डोरी का काम करती है। जिस प्रकार आप एक डोरी की सहायता से किसी एक गुफा के अन्दर एवं बाहर आ-जा सकते हैं, उसी प्रकार मेरी आवाज की सहायता से आप चित्त के अन्दर एवं बाहर आ-जा सकते हैं।

**तैयारी**— अब आप योग निद्रा के अभ्यास के लिए तैयार हो जाइये। आँखें बन्द, पूरा शरीर शान्त एवं स्थिर। आप विश्राम की मनःस्थिति में हैं। आपको एकाग्रता के लिए प्रयास नहीं करना है, मन को नियन्त्रित करने का प्रयास भी नहीं करना है।

आप योग निद्रा का अभ्यास करने जा रहे हैं। अपने सम्पूर्ण शरीर के प्रति जागरूक बनिये। आप एक सुन्दर कमरे में अन्य लोगों के साथ लेटे हुए हैं, सबका मानसिक स्तर एक-सा है। हर व्यक्ति लगभग एक समान आवृत्ति के कम्पन उत्पन्न कर रहा है। पूरा वातावरण एक विशेष प्रकार के शक्तिशाली स्पन्दनों से आवेशित है। इस वातावरण में आप अपने कम्बल पर लेटे हुए हैं। आपका पूरा शरीर शान्त एवं स्थिर है।

आपकी श्वास की आवाज धीमी और लयबद्ध है। आपका शरीर आराम की अवस्था में है। अब मन-ही-मन सोचिए, 'मैं योग निद्रा का अभ्यास करने जा रहा हूँ। मैं निर्देशों को सुन रहा हूँ। निर्देशक और मेरे बीच एक सतत् सम्पर्क बना हुआ है। मुझे उनकी आवाज सुनायी दे रही है और हमारे बीच एक सम्बन्ध बना हुआ है। एक प्रेषक है और अनेक ग्रहण करने वाले हैं।'

**संकल्प**— इस समय आपको एक संकल्प लेना है। यह आवश्यक नहीं कि आप तत्काल अपना संकल्प चुन लें, किन्तु यदि आप अपने संकल्प का चुनाव कर चुके हैं, तो उसे दोहरायें। यदि कोई संकल्प विचार में आता है तो अभी संकल्प ले लें। यदि नहीं आता, तो बाद में लिया जा सकता है। सबसे बड़ा संकल्प है कुण्डलिनी के जागरण का, जो मूलाधार चक्र में निवास करती है। यदि आप पहले ही अपने संकल्प का चुनाव कर

चुके हैं, तो उसे दोहरायें। परन्तु यदि आपको एक संकल्प चुनने की आवश्यकता हो तो आप यह संकल्प ले सकते हैं, 'मैं कुण्डलिनी का जागरण कर रहा हूँ, जो मूलाधार में सोयी हुई है और सुषुम्ना मार्ग से सहस्रार तक ऊर्ध्वगमन करती है।' आपका संकल्प होगा, 'मैं अपनी कुण्डलिनी का जागरण कर रहा हूँ।'

**चेतना को घुमाना**—मेरी आवाज सुनते जाइये और मेरे निर्देशों के अनुसार अभ्यास करते जाइये। कृपया एकाग्रता का प्रयास न करें। विश्लेषण करने की भी चेष्टा न करें। अपने दाहिने हाथ के अँगूठे के प्रति सजग बन जाइये और मानसिक रूप से कहिए, 'दाहिने हाथ का अँगूठा।' किसी प्रकार की गतिविधि नहीं होनी चाहिए।

**दायीं ओर**—दायें हाथ का अँगूठा, पहली अंगुली, दूसरी अंगुली, तीसरी अंगुली, चौथी अंगुली, हथेली, हथेली के पीछे का भाग, कलाई, केहुनी के नीचे की भुजा, केहुनी, केहुनी के ऊपर की भुजा, कंधा, काँख या बगल, दायीं ओर की कमर, नितम्ब, दायीं जाँघ, दायीं घुटना, दायीं पिण्डली, टखना, एड़ी, पैर का ऊपरी भाग, तलवा, दायें पैर का पंजा, अँगूठा, पहली अंगुली, दूसरी अंगुली, तीसरी अंगुली, चौथी अंगुली।

**बायीं ओर**—अब बायें हाथ पर अपनी मानसिक सजगता को ले जाइए। बायें हाथ के अँगूठे के प्रति सजग बनिए, पहली अंगुली, दूसरी अंगुली, तीसरी अंगुली, चौथी अंगुली, बायीं हथेली, हथेली के पीछे का भाग, कलाई, केहुनी के नीचे की भुजा, केहुनी, ऊपर की भुजा, कंधा, काँख, बायीं ओर की कमर, नितम्ब, बायीं जाँघ, बायाँ घुटना, बायीं पिण्डली, टखना, एड़ी, बायें पैर का पंजा, बाएँ पैर का तलवा, अँगूठा, पहली अंगुली, दूसरी अंगुली, तीसरी अंगुली, चौथी अंगुली।

**पीठ**—अपनी सजगता को शरीर के पिछले भाग में ले जाइये। सिर के पीछे का भाग, गर्दन के पीछे का भाग, दायीं पुट्टा, बायाँ पुट्टा, दायीं नितम्ब, बायाँ नितम्ब, दायीं एड़ी, बायीं एड़ी।

**सामने**—अब शरीर का सामने का भाग। सिर का ऊपरी भाग, ललाट, दायीं कनपटी, बायीं कनपटी, दायीं कान, बायाँ कान, दायीं पलक, बायीं पलक, दायीं भौंह, बायीं भौंह, भ्रूमध्य, दायीं आँख, बायीं आँख, दायीं नासिका, बायीं नासिका, पूरी नाक, दायीं गाल, बायाँ गाल, ऊपर का



होंठ, नीचे का होंठ, दोनों होंठ एक साथ, ठुड्डी, गला, दायीं हँसली, बायीं हँसली, दायीं छाती, बायीं छाती, छाती का मध्य भाग, नाभि, पेट का ऊपरी भाग, पेट का निचला भाग, दायाँ पैर, बायाँ पैर, दाहिनी भुजा, बायीं भुजा, पूरा सिर। पूरा शरीर, पूरा शरीर, पूरा शरीर।

**शरीर एवं जमीन के स्पर्श बिन्दुओं पर सजगता**—जमीन पर लेटे अपने शरीर के प्रति सजग बनिये। एक बिन्दु है जहाँ आपका शरीर जमीन को स्पर्श करता है। उस स्पर्श बिन्दु पर अपनी सजगता को लाइये। एड़ियाँ और जमीन। आपकी दोनों एड़ियाँ जमीन को स्पर्श कर रही हैं, उन स्पर्श बिन्दुओं के प्रति सजग बनिये। अब शरीर के ऊपर से आरंभ कीजिए—सिर और जमीन, पीठ और जमीन, दायाँ हाथ और जमीन, बायाँ हाथ और जमीन, दाहिनी केहुनी और जमीन, बायीं केहुनी और जमीन, नितम्ब और जमीन, घुटने के पीछे का हिस्सा और जमीन, एड़ियाँ और जमीन। जमीन और शरीर के स्पर्श बिन्दुओं की कल्पना कीजिए, सम्पूर्ण शरीर और जमीन। आपका शरीर जमीन पर लेटा हुआ है। पूरे शरीर के प्रति सजग बनिए। शरीर को संकुचित करने या फैलाने का प्रयास मत कीजिए।

**संवेदनाओं के प्रति सजगता**

**भारीपन**—मन-ही-मन कल्पना कीजिए कि आपका शरीर भारी होता जा रहा है। शरीर में भारीपन की भावना जगाइये। अनुभव कीजिए कि आपका शरीर धीरे-धीरे भारी और भारी होता जा रहा है। आपका सिर भारी हो गया है। दायीं हथेली भारी हो गयी है, बायीं हथेली भी भारी हो गयी है। दोनों भुजाएँ और कंधे भारी हो गये हैं। पीठ भारी हो गयी है, नितम्ब और ऊरु-मूल भारी हो गये हैं। दायीं जाँघ भारी हो गयी है, बायीं जाँघ भारी हो गयी है। दोनों जानुफलक भारी हो गये हैं, दोनों पैर भारी हो गये हैं, दोनों भुजाएँ भारी हो गयी हैं। पूरा सिर भारी हो गया है, आँखें भारी हो गयी हैं, होंठ भारी हो गये हैं। पूरा शरीर भारी हो गया है। विचारते जाइये कि आपका पूरा शरीर भारी है। भारीपन की भावना को विकसित कीजिए। फिर, धीरे-धीरे एक-एक अंग को शिथिल कीजिये।

**हल्कापन**—अब अनुभव कीजिए कि आपका शरीर धीरे-धीरे हल्का और हल्का होता जा रहा है। सिर हल्का हो गया है, इतना हल्का हो गया है कि

यह जमीन से ऊपर उठने लगा है। दायीं और बायीं हथेलियाँ हल्की हो रही हैं। दोनों भुजाएँ और दोनों कंधे हल्के हो गये हैं। पीठ हल्की हो गयी है, नितम्ब और ऊरु-मूल हल्के हो गये हैं। दायीं जाँघ हल्की हो गयी है। बायीं जाँघ हल्की हो गयी है। दायीं एड़ी और बायीं एड़ी हल्की हो गयी है। पूरा शरीर हल्का हो गया है, पूरे शरीर में भारहीनता का अनुभव हो रहा है। जब आपका शरीर भारहीन हो जाता है, तब आपको ऐसा लगने लगता है मानो यह जमीन से ऊपर उठकर हवा में तैर रहा है। जैसे आपका पूरा शरीर रुई का एक पुलिंदा हो।

**बारी-बारी से भारीपन और हल्केपन का अनुभव-** रुई हल्केपन और लोहा भारीपन का प्रतीक है। अब इन दोनों अनुभवों को बारी-बारी से महसूस कीजिए। सम्पूर्ण शरीर लोहे का है, पूरा शरीर लोहा बन गया है, कोई हड्डी नहीं है, मज्जा या खून नहीं है। सिर्फ एक लोहे का ढाँचा है। अब अनुभव में बदलाव लाइये। आपका सम्पूर्ण शरीर रुई की तरह है। पूरे शरीर में न तो हड्डी है, न मज्जा है और न खून है। आपका पूरा शरीर रुई से बना हुआ है। आपका पूरा शरीर रुई की तरह हल्का है।

अब अनुभव को पुनः बदलिए। आपका पूरा शरीर लोहे का है, केवल भारी लोहे का, इसमें न तो हड्डी है, न मज्जा है और न ही खून है। आपका पूरा शरीर लोहे के समान भारी है। अब अनुभव में बदलाव लाइये। आपका पूरा शरीर रुई की तरह हल्का है। अनुभव कीजिए कि आपका पूरा शरीर रुई से बना हुआ है। अनुभव कीजिए कि आपका शरीर इतना हल्का हो गया है कि अब वह जमीन से ऊपर उठ रहा है।

**गर्मी-** अब अनुभव को बदलिए। गर्मी महसूस कीजिए। कल्पना कीजिए कि आप एक जलती हुई भट्ठी के पास हैं और प्रचण्ड गर्मी का अनुभव कर रहे हैं। अब अपने सम्पूर्ण शरीर में सूर्य के ताप की अनुभूति कीजिए। गर्मी के अनुभव को जितना संभव हो जीवन्त बनाने का प्रयास कीजिए।

**सर्दी-** अनुभव को पुनः बदलिए। आपका पूरा शरीर बर्फीले पहाड़ों से आती हुई ठंडी हवा के स्पर्श की अनुभूति कर रहा है। ठण्ड की यह अनुभूति वैसी ही हो जैसी बर्फीले पहाड़ों पर होती है। सर्दी का अनुभव, पूरे शरीर में सर्दी के अनुभव को जगाइये।

**तीव्र गति से मानस दर्शन -** अपने चित्त को भ्रूमध्य में लाइये। इस बिन्दु पर से एकाग्रता तब तक नहीं हटानी है जब तक मैं न बोलूँ। मैं कुछ वस्तुओं

के नाम बोलूँगा, जैसे-जैसे मैं नाम बोलता हूँ, वैसे-वैसे आप जल्दी-जल्दी मानसिक रूप से उन्हें देखने का प्रयास करेंगे। अगर आप देखने में विफल हो रहे हों तो भी कोई बात नहीं, चिन्ता न करें। कभी मैं बहुत धीरे-धीरे वस्तुओं के नाम बोलूँगा और कभी तीव्र गति से। मैं आपसे एक ही चित्र को कई बार देखने के लिए भी बोलूँगा। ऐसा हो सकता है कि आप कुछ चित्रों को पहचानते हों, किन्तु इस पर ज्यादा सोचना नहीं है। चित्र खुद-ब-खुद आपके सामने उभरना चाहिए।

भ्रूमध्य पर ध्यान एकाग्र कीजिए। अंधेरा, गुलाबी गुलाब, समुद्र की लहरें, शाम में नीला आकाश, अंधेरी रात, छोटे-छोटे तारों से भरा आकाश, बर्फ से ढकी ऊँची पहाड़ियाँ, समुद्र पर तैरता जहाज, सफेद बालू भरा समुद्र का किनारा, एक लम्बे घने पेड़ों वाला प्राकृतिक जंगल, कबूतर, दौड़ता हुआ घोड़ा, जंगल में एक छोटी-सी कुटिया, जलती हुई झाड़ियाँ, तूफानी रात, पूर्णिमा का चाँद, पहाड़ी झरना, पहाड़ पर स्थित एक चट्टान, फूलों से भरा एक बड़ा बगीचा, उगता हुआ सूर्य।

अपनी सजगता को भ्रूमध्य पर एकाग्र रहने दें। कल्पना कीजिए, एक बड़े तालाब में कमल के फूल, तैरती हुई एक नाव, तैरते हुए लोग, पहाड़ पर एकान्त में एक कुटिया, एक उजाड़ घाटी, बर्फ की चोटियों वाला एक पहाड़, नीरव संध्या, सुन्दर सूर्यास्त, चहचहाती चिड़ियाँ, जंगल में एक बाघ, हाथी, नाग, ॐ का प्रतीक, घण्टी की आवाज, समुद्र की लहरें, तैरता हुआ जहाज, पूर्णिमा का चाँद, चाँदनी रात में एक घाटी में नीरव संध्या, पहाड़ से निकलती एक नहर, एक पहाड़ी झरने में स्फूर्तिदायक ठंडा स्नान, प्रफुल्लता का अनुभव।

अब अपनी श्वास के प्रति सजग बनिये। बायीं नासिका से श्वास अन्दर लीजिए और दायीं नासिका से श्वास छोड़िए। मानसिक रूप से एकान्तर नासिका श्वासन का अभ्यास आरंभ कीजिए—बायीं से अन्दर, दायीं से बाहर, दायीं से अन्दर, बायीं से बाहर।

अपना ध्यान वापस भ्रूमध्य पर एकाग्र कीजिए। कल्पना कीजिए, उगता हुआ लाल सूरज, टमाटर की तरह लाल, आकाश में एकत्र बादल, रिमझिम वर्षा, सब तरफ कुहासा, गुलाबी गुलाब, सूरजमुखी का फूल, हरा पत्ता, गरम पानी का झरना, लम्बा चीड़ का पेड़, अंगूर का एक गुच्छा, ॐ का प्रतीक, घाटी में एक लकड़ी की कुटिया, बर्फ से ढकी

पहाड़ की चोटियाँ, पहाड़ी झरना, ठंडा स्नान, समुद्र में तैरता एक जहाज, झील में कमल का फूल, तैरते लोग।

**चक्रों का मानस दर्शन**—अब मेरुदण्ड में स्थित चक्रों के प्रति अपनी सजगता बढ़ाइये। पुरुषों के जननेन्द्रिय और मलेन्द्रिय के बीच और स्त्रियों के गर्भाशय ग्रीवा के पृष्ठ भाग में स्थित मूलाधार चक्र पर अपना सम्पूर्ण अवधान केन्द्रित करें। आप इस बिन्दु को संकुचित करने का प्रयास मत कीजिए, बल्कि इसे स्वतः संकुचित होने दीजिए। इसके संकुचन की कल्पना कीजिए, परन्तु स्वयं इसे संकुचित करने का प्रयास मत कीजिए। कल्पना कीजिए, मूलाधार संकुचित हो रहा है।

अब अपनी सजगता को मेरुदण्ड के आधार पर लाइये। यह स्वाधिष्ठान चक्र का स्थान है। मेरुदण्ड में नाभि के पीछे मणिपुर चक्र है। हृदय के पीछे अनाहत चक्र है। कण्ठ में विशुद्धि चक्र है। मेरुदण्ड के शीर्ष पर आज्ञा चक्र, सिर के ऊपर पीछे की तरफ बिन्दु। सिर के शीर्ष पर सहस्रार चक्र है। चक्रों के स्थान याद रखने का प्रयास कीजिए। अब मानसिक रूप से इन चक्रों के नाम मेरे साथ दोहराइये और तीव्र गति से मानसिक रूप से अपने मेरुदण्ड पर ठीक इन चक्रों के बिन्दुओं पर स्पर्श कीजिए। अगर आप इसका अनुभव नहीं कर सकते हैं, तो कोई बात नहीं।

मेरे बाद मानसिक रूप से इन चक्रों के नाम दोहराइये—मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनाहत, विशुद्धि, आज्ञा, बिन्दु, सहस्रार; बिन्दु, आज्ञा, विशुद्धि, अनाहत, मणिपुर, स्वाधिष्ठान, मूलाधार; स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनाहत, विशुद्धि, आज्ञा, बिन्दु, सहस्रार; बिन्दु, आज्ञा, विशुद्धि, अनाहत, मणिपुर, स्वाधिष्ठान, मूलाधार।

**समाप्ति**—अब अभ्यास को समाप्त करने के लिए सम्पूर्ण शरीर के प्रति सजग बनिये। सोचिए, 'मैं योग निद्रा का अभ्यास कर रहा हूँ।' अपने पूरे शरीर तथा इस कमरे में उपस्थित सभी लोगों को मानसिक रूप से देखिए। अपने बाहरी वातावरण के प्रति सजग बनिये। अपने आपके प्रति सजग बनिये। अपने आप से कहिए, 'मैं योग निद्रा का अभ्यास कर रहा हूँ। मेरे आस-पास सभी लोग योग निद्रा का अभ्यास कर रहे हैं। मैं अपने शरीर का तथा यहाँ उपस्थित सभी लोगों का मानस दर्शन कर रहा हूँ।'

अब अपने संकल्प को तीन बार दोहराइये। अगर आपका कोई संकल्प है तो उसे दोहराइये। अगर संकल्प नहीं है, तो अपने लिए एक संकल्प

खोजने का प्रयास कीजिए। अगर आपको एक संकल्प चाहिए तो मैं एक संकल्प देता हूँ— 'मैं अपनी कुण्डलिनी को जगा रहा हूँ, जो मूलाधार चक्र में निवास करती है और सुषुम्ना नाड़ी में से होकर सहस्रार की तरफ ऊर्ध्वगमन करती है।'

अपने बाहरी वातावरण के प्रति सजग बनिये। योग निद्रा के मनोभाव से निकलकर अपनी सामान्य सजगता की स्थिति में आ जाइये। अपनी आँखें खोलिए और धीरे-से उठकर बैठ जाइये।

हरि ॐ तत्सत्

# योग निद्रा का पूर्ण कक्षा प्रतिलेखन

तैयारी

शिथिलीकरण

सजगता

सूक्ष्म हलचल और श्वास

संकल्प

चेतना को घुमाना

दायीं ओर, बायीं ओर, दायें/बायें, अन्य अंगों में

शरीर और जमीन का स्पर्श

संवेदनाओं के प्रति सजगता

सर्दी-गर्मी, भारीपन/हल्कापन

चक्रों का मानस दर्शन

समाप्ति

## भूमिका

योग निद्रा में निर्देशों की भाषा ज्यादा मायने नहीं रखती। यदि आप योग निद्रा किसी अनजान भाषा में करें, तो इसका यह मतलब हुआ कि आप अभ्यास को उसके बौद्धिक पक्ष से बाहर निकलकर कर रहे हैं। जैसे मैं आपको हिन्दी के बदले अँग्रेजी में निर्देश दूँ, तो आपकी चेतना और भी अधिक सजग रहेगी। अभ्यास में आवाज की ध्वनि, व्यक्ति एवं उसका व्यक्तित्व महत्व रखते हैं। निर्देशक हमेशा उपलब्ध नहीं होते, इस स्थिति में आप टेप के माध्यम से यह अभ्यास कर सकते हैं। टेप को शुरू कर दीजिए, लेट जाइये और आवाज को सुनिए, भाषा आपको समझ में आती है या नहीं, इससे कुछ फर्क नहीं पड़ता। किसी महान् व्यक्ति, जैसे आपके गुरु की आवाज की ध्वनि का गहरा प्रभाव आपकी सम्पूर्ण शारीरिक तथा मनोभावनात्मक संरचना पर पड़ता है, क्योंकि यह ध्वनि किसी आम आदमी की नहीं है, यह कृपा और आशीर्वाद का काम करती है। अगर आपको स्वामीजी संस्कृत में सिखाते तो और भी अच्छा होता, क्योंकि आवाज की मधुरता एवं उसका अर्थ चेतना के आंतरिक कक्षों में जाकर आपकी सजगता की संरचना में बदलाव लाते हैं।

**तैयारी**—योग निद्रा के अभ्यास के लिए तैयार हो जाइये। लेट जाइये और आवश्यक हो तो अपने पूरे शरीर को या कम-से-कम पैरों को ढक लीजिए। आपका सिर कम्बल पर टिका हुआ है। आँखें बन्द कर श्वासन में लेट जाइये, हथेलियाँ ऊपर की ओर, दोनों पैर एक-दूसरे से थोड़ी दूरी पर। जो भी शारीरिक हलचल आपको करनी है, कृपया अभी कर लें। तत्पश्चात् आपको कोई भी शारीरिक हलचल कम-से-कम 45 मिनटों तक नहीं करनी है। आँखों और मुँह को बन्द रखें। सभी शारीरिक हलचल बन्द कर दें और पूरी तरह निश्चल होकर लेट जायें, जैसे कोई मुर्दा श्वासन में लेटा हो। आपका शरीर शान्त है, पर आपके नियंत्रण में है। यद्यपि आप अपने शरीर में कोई हलचल नहीं होने दे रहे हैं, फिर भी आप जागरूक हैं। कोई शारीरिक हलचल नहीं। पैरों की अंगुलियों, हाथों की अंगुलियों, सिर या पैर में किसी प्रकार की हलचल नहीं। शरीर के किसी अंग में कोई स्पन्दन नहीं। किसी मांसपेशी में कोई तनाव नहीं। शरीर को तानना भी नहीं है।

**शिथिलीकरण** – अब अपनी सजगता को अन्दर ले जाइये और अपने सम्पूर्ण भौतिक शरीर का अनुसंधान कीजिए। प्रत्येक जोड़ और मांसपेशी आराम की अवस्था में होनी चाहिए। हथेलियों, अंगुलियों, भुजाओं, केहुनियों, कंधों, पैरों, पैरों की अंगुलियों, टखनों, पिण्डलियों, घुटनों, घुटनों के पिछले हिस्सों, जाँघों, नितम्बों, पीठ, छाती, सिर और गले को शिथिल बनाइये। सम्पूर्ण शरीर को शिथिल बनाइये। जाँच कीजिए कि शरीर में कहीं कोई तनाव तो नहीं। अगर तनाव है तो उसे दूर कीजिए। अगर मांसपेशियाँ कड़ी हैं तो उन्हें शिथिल कीजिए।

अब कोई शारीरिक हलचल नहीं होनी चाहिए। योग निद्रा के अभ्यास के दौरान शरीर को नहीं हिलाना चाहिए। कोई शारीरिक हलचल किसी भी कारण से, किसी परिस्थिति में नहीं होनी चाहिए। चाहे आप कैसी भी संवेदना का अनुभव करें, जैसे, खुजली, दर्द, या मच्छर अथवा कीड़े का काटना। चाहे कुछ हो जाए, अपने शरीर को हिलाना नहीं है। योग निद्रा के अभ्यास में यह सबसे पहला और मुख्य नियम है।

आपको सोना भी नहीं है। योग निद्रा आपकी सजगता को और अधिक बढ़ाने का अभ्यास है। यह सूक्ष्म आंतरिक सजगता को बढ़ाने का अभ्यास है, न कि स्थूल ऊपरी परत को। अपने पूरे शरीर को कुछ समय तक स्थिर रहने दें और सूक्ष्म सजगता के साथ काम करें।

**सूक्ष्म हलचल एवं श्वास के प्रति सजगता** – अब जब आपका भौतिक शरीर शान्त एवं स्थिर है, तब अपने शरीर की सूक्ष्म गतिविधियों को अनुभव करने का प्रयास कीजिए। सभी प्रकार के नियंत्रण के बावजूद भी आपका शरीर बिना किसी प्रयास के स्वयं हिल रहा है। कौन-से अंग हिल रहे हैं? कहाँ हलचल है? क्या आपके पैर हिल रहे हैं? क्या आपके पैरों की अंगुलियाँ, हाथों की अंगुलियाँ अथवा जाँघ फड़क रहे हैं? क्या आपका सिर एक तरफ झुक गया है? क्या आपकी छाती और पेट गतिशील हैं?

हाँ, आपका पेट आगे-पीछे हिल रहा है, ऊपर-नीचे हो रहा है। यह आप नहीं कर रहे हैं, बल्कि अपने आप हो रहा है और आपको इसे रोकने का प्रयास नहीं करना है। केवल देखते जाइये। ये सारी क्रियाएँ कैसे हो रही हैं? क्या आपने अपनी नाभि, पेट, उदर और छाती में होने वाली क्रियाओं का कारण खोजा है?



ये हर समय थोड़ा फैलते और संकुचित होते रहते हैं। आपकी श्वास अन्दर-बाहर हो रही है, और इसी कारण आपकी छाती फैलती और थोड़ा संकुचित होती है। गले में, हँसली के बीच में भी कुछ हलचल हो रही है। ऐसा प्रतीत हो रहा है कि गले का गड्ढा श्वास-प्रश्वास के साथ ऊपर-नीचे हो रहा है।

आपकी श्वास नासिकारन्ध्रों से अन्दर-बाहर आ-जा रही है। श्वास ही इन सारी आंतरिक हलचलों का कारण है, और यही सुषुम्ना एवं भ्रूमध्य के बीच धड़कन का कारण भी है। नियंत्रण के आपके सभी प्रयासों के बावजूद भी आपके शरीर में हलचल हो रही है। जब आपने जन्म लिया था तब से यह अपने आप चौबीसों घण्टे होती आ रही है।

इस हलचल के प्रति सजग बनिए-अपनी श्वास की गति के प्रति, नासिकारन्ध्रों से पूरक एवं रेचक के प्रति सजग बनिए। यह श्वास आपके शरीर के अनेक अंगों में हलचल उत्पन्न कर रही है। सबसे स्थूल हलचल आपके उदर, पेट, हृदय, छाती, गले और नासिका में होती है। ये शरीर की सबसे स्थूल गतिविधियाँ हैं, जो मैं आपकी दृष्टि में ला रहा हूँ। निश्चित रूप से आपके सम्पूर्ण शरीर में स्पन्दन हो रहा है, शरीर का रोम-रोम और सभी प्राण शक्तियाँ गतिमान हैं, परन्तु सामान्य रूप से हम इससे अनभिज्ञ रहते हैं।

श्वास नासिका से अन्दर और बाहर आ-जा रही है। श्वास की प्रक्रिया को ध्यानपूर्वक देखिए। ऐसा लगता है, श्वास लेने पर वह नाभि से कण्ठ की ओर ऊपर चढ़ती है और छोड़ने पर कण्ठ से नाभि तक नीचे उतरती है। इस प्रक्रिया को देखते जाइये, केवल द्रष्टा भाव से। यह साक्षी भाव है।

अब अपनी चेतना को गले तथा नाभि के बीच घुमाइये। श्वास की गति भले ही नासिका से हो, पर आप अपनी चेतना को नाभि से कण्ठ और कण्ठ से नाभि के बीच घुमाइये।

**संकल्प** - योग निद्रा के वास्तविक अभ्यास को आरंभ करने के पूर्व हम एक संकल्प लेंगे, एक छोटा संकल्प। संकल्प तीन प्रकार के हो सकते हैं - भौतिक, मानसिक अथवा आध्यात्मिक। सर्वप्रथम आप यह निश्चय करें कि आप किस प्रकार का संकल्प लेना चाहते हैं। कई लोग बुरी आदतों से छुटकारा पाने, बीमारी को दूर करने, किसी प्रकार की जनसेवा, सिद्धि या

रहस्यमयी शक्तियों को पाने के लिए संकल्प लेते हैं। पर संकल्प की शक्ति को इन छोटी-छोटी चीजों पर बरबाद नहीं करना चाहिए। बुद्धिमान् व्यक्ति संकल्पशक्ति को दिव्य गुणों के अर्जन या आध्यात्मिक पथ पर आगे बढ़ने के लिए प्रयुक्त करता है। इसलिए संकल्प का निश्चय करने से पूर्व अच्छी तरह सोच-विचार लेना चाहिए।

किसी एक चीज को अपने योग निद्रा के संकल्प के रूप में चुनिये। आप अपने संकल्प का चयन करने के लिए स्वतंत्र हैं। मैं आपको प्रभावित करने का प्रयास नहीं कर रहा हूँ। आप कोई भी संकल्प ले सकते हैं, आपने जो भी विचार किया हो। परन्तु आपका संकल्प छोटा होना चाहिए, कुछ शब्दों का। आप जितनी बार अपना संकल्प दोहरायें, हमेशा उसी एक वाक्य का प्रयोग करना चाहिए। यदि अर्थ समान रहता हो तो भी संकल्प के शब्द नहीं बदलने चाहिए।

आप जितनी बार योग निद्रा, ध्यान या अन्य कोई साधना करें, आरंभ में अपने संकल्प को याद कर कुछ बार दोहराये। आप अपने संकल्प का निश्चय अभी कर सकते हैं या रुक कर फिर किसी समय संकल्प ले सकते हैं। अगर आप पहले ही अपने संकल्प का निश्चय कर चुके हैं तो अभी उसे पुनः याद कीजिए। अपने संकल्प का निश्चय करने में आपको जल्दबाजी नहीं करनी है, पर अगर आपने यह निश्चय कर लिया है कि आपको क्या चाहिए, आपको क्या बनना है या आपको अपने जीवन में क्या उपलब्धि हासिल करनी है तो आप अपना संकल्प अभी ले सकते हैं।

संकल्प लीजिए और उस संकल्प की भाषा को भी निश्चित कर लीजिए। ऐसा नहीं करना है कि आज हम अपना संकल्प अंग्रेजी में ले रहे हैं, कल इटालियन में और परसों हिन्दी में। आप जिस भी वाक्य और भाषा का निश्चय करते हैं, वह संकल्प के पूरा होने तक बदलना नहीं चाहिए।

योग निद्रा में लिया हुआ संकल्प अवश्य पूरा होता है। यह कभी विफल नहीं होता। पर आप अधीर न हों, धीरज रखते हुए आपको यह अभ्यास करते रहना होगा। संकल्प को मानसिक रूप से दोहराइये।

अब पुनः अपनी श्वास के प्रति सजग बनिए। इस बात का ध्यान रखिए कि आप अपने शरीर को नहीं हिला रहे हैं। प्रयास करें कि आप सोयेंगे नहीं और अपनी सजगता को बनाये रखेंगे। विचारों में खोना नहीं है,

अपनी चेतना और सजगता को मेरी आवाज पर बनाये रखिये, मेरे निर्देशों का पालन सजगतापूर्वक कीजिए, यन्त्रवत् नहीं। यह भी जानिए कि आप मेरे निर्देशों का पालन कर रहे हैं।

**चेतना को घुमाना**—अब मैं आपकी चेतना को आपके शरीर के विभिन्न अंगों की ओर निर्देशित करूँगा। मैं आपकी चेतना को एक-एक कर शरीर के प्रत्येक अंग पर ले जाऊँगा। आपको साथ-साथ प्रत्येक अंग को मानसिक रूप से देखना होगा और उस अंग का नाम मन-ही-मन दोहराना होगा। आपको अपने शरीर को किसी प्रकार हिलाना-डुलाना नहीं है, केवल अपनी चेतना को घुमाना है। मैं जिस अंग का नाम लेता जाऊँ, उस अंग को मानसिक रूप से देखिए और उसका नाम मन में दोहराइये। मेरे साथ-साथ उसी गति से चलिए। मैं एक अंग से दूसरे अंग पर जाऊँगा और आपको सजगतापूर्वक मेरा अनुसरण करना होगा।

**दायीं ओर**—अपनी चेतना को घुमाने के लिए तैयार हो जाइए, शरीर को हिलाना नहीं है। अब, मानसिक रूप से दायें हाथ के अँगूठे को देखिए और मन-ही-मन कहिए, दायें हाथ का अँगूठा, पहली अंगुली, दूसरी अंगुली, तीसरी अंगुली, चौथी अंगुली। सभी अंगुलियों को एक साथ देखिए, हथेली, हथेली का पृष्ठ भाग, कलाई, भुजा का अग्र भाग। मैं आपकी चेतना को दायीं ओर घुमा रहा हूँ। जब चेतना को बायीं ओर ले जाना होगा तब मैं आपको वैसा निर्देश दूँगा। दायीं केहुनी को मानसिक रूप से देखिए, भुजा का ऊपरी भाग, कंधा, काँख, दायीं छाती, पार्श्व, कमर, कूल्हा, नितम्ब, जाँघ, घुटने के पीछे की नस, घुटना, पिण्डली, टखना, एड़ी, तलवा, पंजा, दायें पैर का अँगूठा, पहली अंगुली, दूसरी अंगुली, तीसरी अंगुली, चौथी अंगुली, अँगूठा व चारों अंगुलियाँ एक साथ।

**बायीं ओर**—अब अपनी चेतना को बायीं ओर ले जाइये। जैसे हम लोग दायीं ओर के अंगों का मानस दर्शन कर रहे थे, ठीक वैसे ही अब हम बायीं ओर उन्हीं अंगों को मानसिक रूप से देखेंगे। बायें हाथ के अँगूठे से आरंभ कीजिए, पहली अंगुली, दूसरी अंगुली, तीसरी अंगुली, चौथी अंगुली, सभी अंगुलियाँ एक साथ, हथेली, हथेली का पृष्ठ भाग, कलाई, भुजा का अग्रभाग, केहुनी, भुजा का ऊपरी भाग, कंधे, काँख, बायीं छाती, पार्श्व, कमर, कूल्हा, नितम्ब, जाँघ, घुटने के पीछे की नस, घुटना,

पिण्डली, टखना, एड़ी, तलवा, पंजा, बायें पैर का अँगूठा, पहली अंगुली, दूसरी अंगुली, तीसरी अंगुली, चौथी अंगुली, सभी अंगुलियाँ एक साथ।

**दायें/बायें-** अब मैं आपकी चेतना को पैरों के पंजों से सिर के शीर्ष तक ले जाऊँगा। तैयार हो जाइये, अपनी चेतना को पंजों से ऊपर सिर तक जाने के लिए तैयार कीजिए। दायें पैर का अँगूठा, पहली अंगुली, दूसरी अंगुली, तीसरी अंगुली, चौथी अंगुली, दायें पैर की सभी अंगुलियाँ एक साथ। बायें पैर का अँगूठा, पहली अंगुली, दूसरी अंगुली, तीसरी अंगुली, चौथी अंगुली, बायें पैर की सभी अंगुलियाँ एक साथ। बायें पैर की सभी अंगुलियों को एक साथ मानसिक रूप से देखिए।

अब जैसे-जैसे मैं बारी-बारी से दायें और बायें अंगों का नाम लेता जाऊँ, अपनी चेतना को साथ-साथ घुमाते जाइये। दायें पैर का तलवा, बायें पैर का तलवा, दोनों तलवे एक साथ। दायीं एड़ी, बायीं एड़ी, दोनों एड़ियाँ एक साथ। दायीं टखना, बायीं टखना, दोनों टखने एक साथ। दायीं पिण्डली, बायीं पिण्डली, दोनों पिण्डलियाँ एक साथ। दायीं घुटना, बायीं घुटना, दोनों घुटने एक साथ। दायीं जाँघ, बायीं जाँघ, दोनों जाँघें एक साथ। दायें घुटने के पीछे की नस, बायें घुटने के पीछे की नस, दोनों घुटनों के पीछे की नसें एक साथ। दायीं नितम्ब, बायीं नितम्ब, दोनों नितम्ब एक साथ। दायीं कूल्हा, बायीं कूल्हा, दोनों कूल्हे एक साथ। कमर, पेट का निचला भाग, पेट का ऊपरी भाग, पूरा पेट। छाती का दायीं भाग, छाती का बायीं भाग, पूरी छाती। दायीं हँसली, बायीं हँसली, हँसलियों का मध्य भाग, गला।

दायीं कंधा, बायीं कंधा, दायीं भुजा, बायीं भुजा, दायीं केहुनी, बायीं केहुनी, दायीं हाथ, बायीं हाथ। दायें हाथ का अँगूठा, पहली अंगुली, दूसरी अंगुली, तीसरी अंगुली, चौथी अंगुली, सभी अंगुलियाँ एक साथ, हथेली, हथेली का पृष्ठ भाग, बायें हाथ का अँगूठा, पहली अंगुली, दूसरी अंगुली, तीसरी अंगुली, चौथी अंगुली, सभी अंगुलियाँ एक साथ, हथेली, हथेली का पृष्ठ भाग।

कंधे, पीठ का ऊपरी भाग, मध्य का भाग, निचला भाग। पीठ का दाहिना भाग, पीठ का बायीं भाग। पूरी रीढ़ की हड्डी। गर्दन का पृष्ठ भाग, गर्दन का सामने का भाग, पूरी गर्दन।

ठुड्डी, निचला होंठ, ऊपरी होंठ, दोनों होंठ एक साथ, दाँत, जीभ।  
 दायाँ गाल, बायाँ गाल, दोनों गाल एक साथ। दायीं नासिका, बायीं  
 नासिका, दोनों नासिकायें एक साथ। नासिकाग्र, पूरी नासिका।  
 दायीं पलक, बायीं पलक, दायाँ नेत्रगोलक, बायाँ नेत्रगोलक, दोनों  
 नेत्रगोलक एक साथ। दायीं भौंह, बायीं भौंह, भ्रूमध्य। दायीं कनपटी,  
 बायीं कनपटी, ललाट, सिर का पीछे का भाग, सिर का शीर्ष भाग।  
 पूरा चेहरा, पूरा सिर।

**विभिन्न अंगों में**— अब हम शरीर के विभिन्न अंगों में चेतना को ले जायेंगे।  
 पूरी दाहिनी भुजा, पूरी बायीं भुजा, पूरा दायाँ पैर, पूरा बायाँ पैर, पूरा  
 सामने का भाग, पूरा पीछे का भाग, शरीर का पूरा दाहिना भाग, शरीर  
 का पूरा बायाँ भाग, पूरा शरीर एक साथ, पूरा शरीर एक साथ, पूरा शरीर  
 एक साथ।

**शरीर और जमीन का स्पर्श**— अपने पूरे शरीर को जमीन पर लेटा हुआ  
 देखिए, मानो आप अपने शरीर के बाहर खड़े होकर देख रहे हों। अपने  
 शरीर और जमीन के मिलन बिन्दुओं के प्रति सजग बनिये। अपने पूरे  
 शरीर में उन अंगों के प्रति सजग बनिये जो जमीन से ऊर्जा को आत्मसात्  
 कर रहे हैं। अपने शरीर के सामने के भाग के प्रति सजग बनिये, जो वायु  
 से प्राण ऊर्जा को ग्रहण कर रहा है। अपने शरीर में गतिमान प्राण के  
 स्पन्दनों का अनुभव कीजिए।

इस अभ्यास के परिणामस्वरूप आपका भौतिक शरीर पूरी तरह शान्त हो  
 गया है। अपने चारों ओर लेटे अन्य व्यक्तियों के शरीरों के प्रति भी सजग  
 बनिये। सजग बनिये कि मैं आपको अभ्यास का निर्देश दे रहा हूँ और  
 आप मानसिक रूप से साथ-साथ उनका अनुसरण कर रहे हैं। शान्ति एवं  
 स्थिरता का अनुभव कीजिए। पूरे वातावरण के प्रति सजग बन जाइये। पूरा  
 शरीर, पूरा शरीर, पूरा शरीर।

आपको सोना नहीं है। यही योग निद्रा का रहस्य है। विशेषकर यदि आप  
 आध्यात्मिक उपलब्धि के लिए अभ्यास कर रहे हैं तो आपको सोना नहीं  
 चाहिए। योग निद्रा के अभ्यास में आप न तो सो रहे होते हैं और न ही  
 जगे होते हैं, बल्कि इन दोनों की बीच किसी अवस्था में होते हैं। चेतना  
 थोड़ी सजगता के साथ कार्यरत रहती है। यदि आप योग निद्रा की अवस्था  
 को प्राप्त करना चाहते हैं तो निद्रा से बचिए और विचारों में मत खोइए।

प्रयास रहे कि अचेतन अवस्था में न जाएँ। निर्देशों को यंत्रवत् नहीं सुनना है। सावधानीपूर्वक निर्देशों को सुनिए। उनका अनुसरण कीजिए और जो कहा जाता है उसका अभ्यास कीजिए।

### **संवेदनाओं के प्रति सजगता**

**गर्मी**— अब जमीन पर पूर्ण विश्राम की अवस्था में शान्तिपूर्वक लेटे हुए अपने पूरे शरीर को मानसिक रूप से देखिए। अनुभव कीजिए कि आपका शरीर गर्म होता जा रहा है। पूरे शरीर में गर्मी का अनुभव करने का प्रयास कीजिए। भीषण गर्मी के किसी अनुभव को याद कीजिए, चाहे वह अनुभव तपते सूर्य की गर्मी का हो, हीटर की गर्मी का हो अथवा ऊनी कपड़ों के कारण हुआ हो। अब गर्मी की संवेदना को उत्पन्न करने का प्रयास कीजिए। गर्मी की संवेदना ठीक वैसी ही हो, जैसी आपने पूर्व में कभी अनुभव की है। यदि आपने पहले कभी भीषण गर्मी का अनुभव नहीं किया है, तो अब अनुभव करने का प्रयास कीजिए।

**सर्दी**— अब इसके विपरीत अनुभव कीजिए। सर्दी का अनुभव करने का प्रयास कीजिए, कँपकँपी पैदा करने वाली ठंड, मानो आप बाहर बर्फीली हवा के झोंकों के बीच केवल पतले कपड़े पहनकर खड़े हों। आपको कितनी ठंडक लगेगी। इस ठंड को अपने चेतन प्रयास से महसूस कीजिए, क्योंकि यहाँ ठंडी हवा नहीं है। आपके शरीर को प्रभावित करने वाला कोई बाह्य कारक नहीं है जिससे आपको ठंड लगे। अपनी चेतना द्वारा इस संवेदना को उत्पन्न कीजिए। इस ठंडक को महसूस करने का प्रयास कीजिए।

**भारीपन**— अब शरीर में भारीपन के अनुभव को लाने का प्रयास कीजिए। आपका शरीर भारी और भारी होता जा रहा है। यह इतना भारी हो गया है कि आप अपने किसी अंग को हिला नहीं सकते। यहाँ तक कि आप अपनी पलकें भी नहीं उठा सकते। आपका शरीर इतना भारी हो गया है कि आप अपने हाथों या पैरों की अंगुलियों तक को हिला-डुला नहीं सकते।

**हल्कापन**— अब पूरे शरीर में हल्केपन की अनुभूति कीजिए। भारीपन नहीं, बल्कि हल्कापन। अनुभव कीजिए कि आपका शरीर हल्का और हल्का और हल्का होता जा रहा है, मानो वह पूरी तरह से भारहीन हो। आपका शरीर इतना हल्का हो गया है, इतना हल्का हो गया है मानो रुई का एक पुलिंदा हो। अपने शरीर के हल्केपन को महसूस कीजिए।

**चक्रों का मानस दर्शन**— अब हम चक्रों के प्रति सजगता का अभ्यास करेंगे। इस हल्के शरीर में चक्रों का मानस दर्शन कीजिए—मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनाहत, विशुद्धि, आज्ञा और सहस्रार। सहस्रार सिर के शीर्ष पर अवस्थित है। इसका सम्बन्ध पीयूष ग्रंथि से है। आज्ञा, जिसे गुरु चक्र कहते हैं, भ्रूमध्य के पीछे स्थित है। यह मेरुदण्ड के शीर्ष पर स्थित पीनियल ग्रंथि से सम्बद्ध है। अगला चक्र विशुद्धि चक्र है, यह मेरुदण्ड में गले के पीछे स्थित है, जहाँ आप धड़कनों को महसूस करते हैं। इसके नीचे हृदय के पीछे अनाहत चक्र, नाभि के पीछे मणिपुर, सेकम की तीसरी डिस्क पर स्वाधिष्ठान तथा मेरुदण्ड के मूल में मूलाधार चक्र अवस्थित है। ये केन्द्र तंत्रिका तंत्र की शाखाओं के संधि क्षेत्र हैं। ये प्रतीकात्मक हैं, इन्हें अलग-अलग रंगों के कमल के फूलों के रूप में दर्शाया जाता है।

जैसे-जैसे प्रत्येक चक्र का नाम लिया जाता है, साथ-साथ उसके अवस्थिति बिन्दु को याद करने की कोशिश कीजिए। मेरुदण्ड के सबसे निचले भाग में मूलाधार, तीसरी डिस्क में स्वाधिष्ठान, मेरुदण्ड में नाभि के पीछे मणिपुर, हृदय के पीछे अनाहत, गले के पीछे विशुद्धि, मेरुदण्ड के शीर्ष पर आज्ञा तथा सिर के शीर्ष पर सहस्रार चक्र है। जिस हल्के शरीर की अनुभूति आपको हो रही है, उसमें आप भीतर अवस्थित सूक्ष्म शरीर को, तथा चक्रों के अवस्थिति बिन्दुओं को देख सकते हैं।

**समाप्ति**— अब अभ्यास समाप्त करने के लिए तैयार हो जाइये। अपने संकल्प को पुनः याद कीजिए और उसे मानसिक रूप से दोहराइये। आँखों को खोले बिना चुपचाप उठकर बैठ जाइये और सामने की तरफ मुँह कर लीजिए। अपनी हथेलियों को आँखों पर रख लीजिए और कुछ समय तक वहाँ रहने दीजिए। अब हाथों को नीचे कर लीजिए और शरीर को धीरे-धीरे शान्तिपूर्वक हिलाइये, शरीर को तानना नहीं है, शरीर आस-पास के किसी व्यक्ति से छुआना भी नहीं चाहिए। सीधा बैठ जाइये, सिर सीधा, आँखें बन्द, हथेलियाँ घुटनों पर। हम लोग एक साथ तीन बार ॐ का उच्चारण करेंगे। गहरी श्वास अन्दर लीजिए...ॐ, ॐ, ॐ।

हरि ॐ तत्सत्

## चक्रों का मानस दर्शन

तैयारी

शिथिलीकरण

श्वसन/सोऽहम्

संकल्प

चेतना को घुमाना

दायीं ओर, बायीं ओर, पूरा सामने का  
भाग, सिर, चेहरा और गर्दन

चक्रों का मानस दर्शन

संकल्प

समाप्ति



**तैयारी** – जमीन पर लेट जाइये, पैरों को थोड़ा फैला लीजिए। हथेलियों का पृष्ठ भाग तथा केहुनियाँ जमीन के सम्पर्क में रहें, सिर एकदम सीधा रहना चाहिए। अपने पूरे शरीर को विश्राम की अवस्था में लाइये। पूरे शरीर को शिथिल बनाइये। शरीर के किसी भाग में किसी प्रकार का तनाव या खिंचाव न रहे। शरीर के अंग-प्रत्यंग को शिथिल से शिथिलतर बनाते जाइये। जब आपका पूरा शरीर शिथिल और शान्त हो जाएँ, तब मानसिक विश्राम पाने का प्रयास कीजिए। अपने को अधिक-से-अधिक आरामदायक स्थिति में ले आइए, जिससे आपको अभ्यास के अन्त तक, जब तक मैं 'हरि ॐ तत्सत्' नहीं कहता, तब तक शरीर को किसी प्रकार हिलाने-डुलाने की आवश्यकता न पड़े।

अपने पूरे शरीर का निरीक्षण कीजिए और सुनिश्चित कर लीजिए कि यह पूरी तरह से ढीला और शिथिल है। अंगुलियाँ ढीली हैं, उनमें कोई कड़ापन नहीं है तथा पैरों की अंगुलियों में कोई हलचल नहीं है, वे स्थिर और शिथिल हैं। जाँघों और पैरों में कोई कंपन नहीं है, वे स्थिर व शिथिल हैं। सिर सीधा है और अब पूरा शरीर आराम से जमीन पर लेटा हुआ है। यह शव की भाँति स्थिर, शांत और अचल है। जब तक मैं आप से हिलने के लिए न कहूँ, इस स्थिर और शांत अवस्था को बनाये रखिये।

**शिथिलीकरण** – अपनी सहज, स्वाभाविक, सामान्य श्वास के प्रति सजग बन जाइये, जो बिना प्रयास के अपने आप चलती रहती है। श्वास लेने और छोड़ने के लिए कोई प्रयास किये बिना अन्दर आती तथा बाहर जाती श्वास को देखते जाइये। अपनी श्वास और सजगता को साथ-साथ गतिमान होने दें। गले से नाभि तक श्वास अन्दर आती है तथा नाभि से गले तक बाहर जाती है। यह श्वसन प्रक्रिया निस्संदेह हर समय चलती रहती है, पर अब आप चेतन होकर यह क्रिया कर रहे हैं। सामान्य श्वास-प्रश्वास की प्रक्रिया से पूरे शरीर में हलचल और स्पन्दन होता है। कुछ स्थानों में धीमी हलचल होती है, तो कुछ स्थानों में तेज। कुछ अंगों में स्थूल हलचल होती है तो कुछ अंगों में सूक्ष्म। पेट को तथा गले के गड्ढे को भी ऊपर-नीचे होता देखिये।

अब अपनी सहज श्वास के प्रति सजग बन जाइये। सहज श्वसन प्रक्रिया में श्वास नाभि से गले तक ऊपर चढ़ती है तथा गले से नाभि तक नीचे उतरती है। प्रत्येक श्वास-प्रश्वास को देखते जाइये। कोई भी श्वास

आपकी सजगता के बिना भीतर आने या बाहर जाने न पाये। सजगता में अधिक नैरन्तर्य बनाये रखने के लिए आप मंत्र जप कर सकते हैं, चाहे अपने व्यक्तिगत मंत्र का प्रयोग करें, या गुरु-मंत्र अथवा किसी सार्वभौमिक मंत्र का। यदि आपका कोई व्यक्तिगत मंत्र न हो, तो आप 'ॐ' या 'सोऽहं' मंत्र का प्रयोग कर सकते हैं। नाभि से गले तक 'सो' मंत्र का तथा गले से नाभि तक 'हं' मंत्र का जप करें। यदि श्वास की दिशा उलट जाये और मंत्र भी उलटकर 'हं-सो' हो जाये तो चिन्ता न करें। यह स्वाभाविक है। कुछ समय के बाद ऐसा होता ही है। तब आप श्वास के साथ एकाकार हो जाते हैं। नाभि से 'सो' तथा कण्ठ से 'हं' मंत्र का जप करते जाइये।

कृपया जागरूक बने रहिए। मैं आपको जो निर्देश दे रहा हूँ उसके प्रति सजग और आप जो अभ्यास कर रहे हैं, उसके प्रति चेतन बने रहिए। किसी प्रकार के विचारों में अपने आप को खोना नहीं है। अपने आप को अचेतन अवस्था में न जाने दें। योग निद्रा की अवधि में निद्रा को कड़ाई से दूर रखना है। जब तक मैं न कहूँ, आप अपने शरीर को नहीं हिलायेंगे।

**संकल्प** – अब अपने संकल्प को याद कीजिए, संकल्प को दोहराइये, संकल्प को दोहराइये, संकल्प को दोहराइये।

**चेतना को घुमाना** – अब मेरे निर्देशों के अनुसार अपनी चेतना को शरीर के विभिन्न अंगों में शीघ्रतापूर्वक तेजी से घुमाइये। जैसे-जैसे मैं अंगों के नाम लेता जाऊँ, उन्हें मानसिक रूप से देखिये और मन-ही-मन उनका नाम दोहराते जाइये।

**दायीं ओर** – दायीं ओर से शुरू कीजिए। दायें हाथ का अँगूठा, दूसरी अंगुली, तीसरी, चौथी, पाँचवीं, पाँचों अंगुलियाँ एक साथ। दायीं हथेली, हथेली के पीछे का भाग, कलाई, भुजा का अग्र भाग, केहुनी, भुजा का ऊपरी भाग, कंधा, काँख, बगल, कमर, श्रोणि, नितम्ब, जाँघ, घुटने के पीछे की नस, घुटना, पिण्डली, टखना, एड़ी, तलवा। दायें पैर का अँगूठा, दूसरी अंगुली, तीसरी, चौथी, पाँचवीं, पाँचों अंगुलियाँ एक साथ। पैर की पाँचों अंगुलियों को एक साथ देखिये।

**बायीं ओर** – अब अपनी चेतना को शरीर के बायें भाग में ले जाइये। बायें हाथ का अँगूठा, दूसरी अंगुली, तीसरी, चौथी, पाँचवीं, पाँचों अंगुलियाँ एक साथ। बायीं हथेली, हथेली के पीछे का भाग, कलाई, भुजा का अग्र

भाग, केहुनी, भुजा का ऊपरी भाग, कंधा, काँख, बगल, कमर, श्रोणि, नितम्ब, जाँघ, घुटने के पीछे की नस, घुटना, पिण्डली, टखना, एड़ी, तलवा, दायें पैर का अँगूठा, दूसरी अंगुली, तीसरी, चौथी, पाँचवीं, पाँचों अंगुलियाँ एक साथ।

**पूरा सामने का भाग**— अब अपनी चेतना को बारी-बारी से शरीर के दायें और बायें अंगों में घुमाने के लिए तैयार हो जाइये— पैरों के पंजों से ऊपर सिर तक। दायें पैर के अँगूठे से आरंभ कीजिए, दूसरी अंगुली, तीसरी, चौथी, पाँचवीं, पाँचों अंगुलियाँ एक साथ, बायें पैर का अँगूठा, दूसरी अंगुली, तीसरी, चौथी, पाँचवीं, पाँचों अंगुलियाँ एक साथ। दायाँ तलवा, बायाँ तलवा, दोनों तलवे एक साथ, दायीं एड़ी, बायीं एड़ी, दोनों एड़ियाँ एक साथ। दायाँ टखना, बायाँ टखना, दोनों टखने एक साथ, दायीं पिण्डली, बायीं पिण्डली, दोनों पिण्डलियाँ एक साथ, दायाँ घुटना, बायाँ घुटना, दोनों घुटने एक साथ, दायीं जाँघ, बायीं जाँघ, दोनों जाँघें एक साथ, दायें घुटने के पीछे की नस, बायें घुटने के पीछे की नस, दोनों घुटनों के पीछे की नसें एक साथ, दायाँ नितम्ब, बायाँ नितम्ब, दोनों नितम्ब एक साथ। दायीं श्रोणि, बायीं श्रोणि, कमर, उदर का निचला भाग, उदर का ऊपरी भाग, पूरा उदर प्रदेश, नाभि, पेट, दायीं बगल, बायीं बगल, दायीं छाती, बायीं छाती, छाती का मध्य भाग, दोनों छाती के बीच का गड्ढा, पूरी छाती, दायाँ कंधा, बायाँ कंधा, दायीं काँख, बायीं काँख, दायीं भुजा, बायीं भुजा, दायीं केहुनी, बायीं केहुनी, दायीं भुजा का अग्र भाग, बायीं भुजा का अग्र भाग, दायीं कलाई, बायीं कलाई, दायीं हथेली, हथेली के पीछे का भाग, बायीं हथेली, हथेली के पीछे का भाग। दायें हाथ का अँगूठा, दूसरी अंगुली, तीसरी, चौथी, पाँचवीं, पाँचों अंगुलियाँ एक साथ, बायें हाथ का अँगूठा, दूसरी अंगुली, तीसरी, चौथी, पाँचवीं, पाँचों अंगुलियाँ एक साथ। दायाँ कंधा, बायाँ कंधा, दायीं हँसली, बायीं हँसली, हँसली का मध्य भाग, कण्ठ कूप, कण्ठ के पीछे का भाग, पूरा कण्ठ।

**सिर और चेहरा**— टुड्डी, निचला ओंठ, ऊपरी ओंठ, दोनों ओंठ एक साथ, दायाँ गाल, बायाँ गाल, दोनों गाल एक साथ, दायाँ कान, बायाँ कान, दोनों कान एक साथ, सभी दाँत, जीभ, दायीं नासिका, बायीं नासिका, नासिकाग्र, नासिका मूल, पूरी नासिका, दायीं पलक, बायीं पलक, दायीं आँख, बायीं आँख, दायीं भौंह, बायीं भौंह, दोनों भौंहें एक

साथ, भ्रूमध्य, दायीं कनपटी, बायीं कनपटी, ललाट, सिर के पीछे का भाग, सिर का शीर्ष भाग, पूरा चेहरा, पूरा सिर।

**पीछे**— दायीं स्कंधास्थि, बायीं स्कंधास्थि, स्कंधास्थियों का मध्य भाग, पीठ का ऊपरी भाग, पीठ का मध्य भाग, पीठ का निचला भाग, पीठ का दाहिना भाग, बायाँ भाग, पूरी पीठ, पूरा मेरुदण्ड। मूलाधार से आज्ञा तक पूरे मेरुदण्ड को मानसिक रूप से देखिए, कशेरुका की बाहरी अस्थि वाली संरचना ही नहीं, बल्कि मेरुज्जु का कोमल आंतरिक भाग भी। अपने पूरे मेरुदण्ड को एक छड़ के समान देखिए, फर्श पर पड़ी हुई एक लहरदार छड़। यह अस्थि के छल्लों से बनी हुई एक शृंखला के समान है, जो फर्श पर एक सीधी रेखा में पड़ी हुई है। मूलाधार से आज्ञा तक इसके प्रत्येक भाग का अनुभव कीजिए।

**चक्रों का मानस दर्शन**— मानसिक रूप से केवल अपने मेरुदण्ड को जमीन पर लेटा हुआ देखिए, केवल मेरुदण्ड शरीर का अन्य कोई भाग नहीं। अनुभव कीजिए कि आप उसके निकट खड़े होकर उसे देख रहे हैं। मेरुदण्ड के मूल में एक तने को प्रस्फुटित होते हुए देखिए, इस तने के शीर्ष पर एक फूल खिल रहा है, और उस फूल के चारों ओर सुन्दर हरी पत्तियाँ हैं, गोल पत्तियों पर मोतियों के समान चमकती हुई ओस की बूँदें। यदि आप पत्तियों को हिलाते हैं तो एक-एक मोती अनेक छोटे-छोटे मोतियों में बिखर जाता है और पुनः हिलाने पर ये छोटे-छोटे मोती मिलकर बड़े मोती के रूप में परिवर्तित हो जाते हैं। पत्तियों को हिलाने पर पानी की बूँदें एक होती हैं और फिर बिखरती हैं।

मूलाधार में कमल के फूल का रंग गहरा लाल है और इसकी चार पंखुड़ियाँ हैं। आप इसे ऊपर से देख रहे हैं, क्योंकि इसकी जड़ जमीन पर सपाट मेरुदण्ड के नीचे है। मेरुदण्ड के मूल में स्वाधिष्ठान है। यहाँ छः पंखुड़ियों वाले सिन्दूरी रंग के कमल को देखिए। मूलाधार के समान यहाँ पर भी पत्तियों के ऊपर पानी है। मूलाधार के समान ही इन पत्तियों को हिलाने पर इन पर पड़ा पानी मोतियों के समान बिखर जाता है।

पानी कमल की पंखुड़ियों को कभी स्पर्श नहीं करता। यद्यपि कमल की जड़ें तालाब की गहराई में हैं और पानी में से निकलकर ऊपर उठती हैं, फिर भी इसकी पंखुड़ियाँ कभी गीली नहीं होतीं। इसीलिए साधु-सन्त और योगी कहते हैं कि हमें संसार में सभी चीजों से इस प्रकार अनासक्त

रहना चाहिए, जैसे पानी में कमल का फूल रहता है, पूर्णतः अनासक्त। कमल का फूल पानी में खिलता है, और पानी में ही जीवित रहता है, फिर भी यह गीला नहीं होता, पानी इसका स्पर्श नहीं कर सकता। इसी प्रकार हम संसार में रहते हैं, खाते हैं, सुख और दुःख की अनुभूति करते हैं, साधना करते हैं, तथा अनेक कार्य करते हैं, फिर भी हमें इन सबसे अनासक्त रहना चाहिए।

अब मणिपुर पर आइये। नाभि के पीछे पीले रंग के दस पंखुड़ियों वाले कमल को देखिए। इसके नीचे इसकी पत्तियों को देखिए, जिन पर ओस की बूँदें मोतियों के समान चमक रही हैं। हृदय के पीछे अनाहत चक्र है, यहाँ नीले रंग के बारह पंखुड़ियों वाले कमल को देखिए। इसके नीचे भी कई पत्तियाँ हैं, जो ओस की छोटी-छोटी बूँदों से आवृत हैं। इसे मानसिक रूप से देखिए। कण्ठ के पीछे विशुद्धि चक्र है, यहाँ बैंगनी रंग का सोलह पंखुड़ियों वाला कमल है। इसके नीचे भी अनेक पत्तियाँ हैं, जिन पर ओस की बूँदें मोतियों के समान चमक रही हैं। भ्रूमध्य के पीछे आज्ञा चक्र है, और यहाँ दो पंखुड़ियों वाला धूम्र वर्ण का कमल है। कमल के नीचे दो पत्तियाँ हैं, जो मोतियों के समान ओस की बूँदों से आवृत हैं। इसके ऊपर करीब तीन इंच की दूरी पर पूर्णिमा का चाँद प्रकाशित हो रहा है। सिर के पीछे चोटी के स्थान पर बिन्दु चक्र है। यहीं पर आपको प्रकाशित चन्द्रमा दिखायी देगा। पूर्णिमा के चाँद के तीन इंच और ऊपर जाने पर आपको लाल रंग का सहस्र दल कमल दिखायी देगा।

सहस्रार में अनेक पंखुड़ियाँ हैं और उनके नीचे चारों ओर जगमगाते हुए मूँगे के समान पानी की बूँदें जमा हैं। अब पुनः चन्द्रमा पर वापस आइये। वहाँ बहुत शान्ति, नीरवता और शीतलता है। फिर आज्ञा पर आइये। आज्ञा में...विशुद्धि में...अनाहत में...मणिपुर में...स्वाधिष्ठान में...मूलाधार में पंखुड़ियों पर ओस की बूँदों को देखिये। जैसे ही बूँदों पर चन्द्रमा का प्रकाश पड़ता है, वे हजारों मणियों की भाँति चमकने लगती हैं। उनमें से कुछ साधारण मोतियों की भाँति दिखायी देती हैं और कुछ जगमगाते हुए मूँगों की भाँति—आप जिस कोण से बूँद को देख रहे होते हैं, यह चमक उस पर निर्भर रहती है। वे हीरे, सोने एवं चाँदी के पिण्डों, चन्द्रमाओं एवं सितारों की भाँति चमक रही हैं। और फूल तो केवल इन चमकती हुई बूँदों से परावर्तित होने वाले प्रकाश के कारण दिखायी दे रहे हैं।

पुनः समस्त पंखुडियों एवं ओस की बूंदों सहित मूलाधार को मानसिक रूप से देखिये। फिर स्वाधिष्ठान...मणिपुर...अनाहत...विशुद्धि...आज्ञा...बिन्दु...सहस्रार चक्र को देखिये। सहस्रार में सहस्र दल कमल और उनकी पत्तियों को देखिये, जिन पर पानी की बूंदें मणियों की भाँति चमक रही हैं। विभिन्न चक्रों के गुणों का अनुभव कीजिए, और उनसे जो भी संवेदनाएँ उत्पन्न हो रही हैं, उनका अनुभव कीजिए। पुनः सहस्रार...बिन्दु...आज्ञा...विशुद्धि...अनाहत...मणिपुर...स्वाधिष्ठान...मूलाधार। अब अपने पूरे शरीर को कमल के फूल पर लेटा हुआ देखिए। आपका पूरा शरीर कमल के फूल पर विश्राम की अवस्था में लेटा हुआ है और कमल का फूल आपके शरीर में विलीन होता जा रहा है।

**संकल्प** – अब अपने संकल्प को याद कीजिए। संकल्प को मन-ही-मन दोहराइये। अपने संकल्प को दोहराइये। अपने संकल्प को दोहराइये।

**समाप्ति** – अब अपने भौतिक, स्थूल, नश्वर शरीर के प्रति सजग बन जाइये। आपका शरीर श्वासन में लेटा हुआ है, योग निद्रा का अभ्यास कर रहा है। इस विश्रान्ति के परिणामस्वरूप आपका पूरा शरीर, शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक एवं आध्यात्मिक स्तरों पर एकदम शान्त, स्थिर, निश्चल हो गया है, फिर भी यह ताजगी से भरा, नवप्राणित एवं ओज से पूर्ण है। पूरा शरीर, अपने पूरे शरीर के प्रति सजग बन जाइये। सम्पूर्ण वातावरण के प्रति सजग बन जाइये। स्वयं के प्रति और साथ ही मेरे प्रति भी सजग बन जाइये। यह सजगता लाइये कि मैं आपको योग निद्रा करवा रहा हूँ और आप इसका अभ्यास कर रहे हैं। सम्पूर्ण वातावरण के प्रति सजग बन जाइये, सम्पूर्ण वातावरण, सम्पूर्ण वातावरण। अब, शरीर को किसी प्रकार का झटका दिये बिना, आँखों को बन्द रखते हुए धीरे से उठकर बैठ जाइये और मेरी तरफ मुँह कर लीजिए। सिर एवं पीठ को सीधा रखते हुए सुखासन में बैठ जाइये। अब गहरी श्वास अन्दर लीजिए और श्वास छोड़ते हुए ॐ का उच्चारण कीजिए।

हरि ॐ तत्सत्

## बच्चों के लिए योग निद्रा

अभ्यास की तैयारी

चेतना को घुमाना

शरीर के हिस्सों पर, शरीर और जमीन  
के स्पर्श बिन्दुओं पर

श्वास की सजगता

श्वास को एक बुलबुले के समान  
देखना और गिनना

आंतरिक प्रेम का मानस-दर्शन

निर्देशक के लिये सुझाव

निर्देशित मानस दर्शन के लिए  
कुछ अन्य सुझाव

वैकल्पिक मानस दर्शन

आंतरिक प्रकाश की कल्पना  
प्राकृतिक दृश्यावलोकन  
वृक्ष के रूप में कल्पना

## बच्चों को योग निद्रा की शिक्षा

छोटे बच्चे भी योग निद्रा का अभ्यास कर सकते हैं। बच्चों को योग निद्रा का अभ्यास उनकी प्रकृति तथा विशेष आवश्यकताओं के अनुसार कराना चाहिये। आठ से चौदह वर्ष की अवस्था के बच्चों के लिए दस मिनट स्थिर रहना भी मुश्किल होता है। फिर भी वे वयस्क लोगों की अपेक्षा शीघ्र गहरे विश्राम की अवस्था में आ जाते हैं, इसलिए उनके लिये दस से पन्द्रह मिनट तक का अभ्यास पर्याप्त है।

चेतना को शरीर के विभिन्न अंगों पर घुमाना सबसे अधिक प्रभावकारी होता है। तरह-तरह के काल्पनिक दृश्यों द्वारा अभ्यास में छोटे बच्चों की रुचि पैदा की जा सकती है। जैसे, एक तितली को देखो, वह इधर-उधर उड़ रही है। शरीर के प्रत्येक अंग में बत्तियों को जलते हुए देखो। शरीर को एक छोटे-से द्वीप के रूप में देखो। ये संभावनाएँ निर्देशक की कल्पना के ऊपर निर्भर रहती हैं।

सरल एवं संक्षिप्त मानस दर्शन भी बच्चों के लिए योग निद्रा के अभ्यास का एक महत्वपूर्ण अंग है, जबकि बड़ों में यह अभ्यास तब तक शुरू नहीं किया जाता जब तक वे योग निद्रा के प्रारम्भिक अभ्यासों द्वारा सहज, शारीरिक एवं मानसिक विश्राम पाने की कला सीख नहीं लेते। सामान्यतः बच्चे बड़ों से कम तनावपूर्ण और चिन्तित होते हैं। और जल्दी ही विश्राम की स्थिति में आ जाते हैं। वे योग निद्रा के अनुभव के प्रति अधिक ग्रहणशील होते हैं।

## निर्देशकों के लिए सुझाव

- बच्चों को उनकी अवस्था एवं समझदारी के अनुकूल अभ्यास कराना चाहिए।
- अगर आप सामूहिक अभ्यास करवा रहे हैं तो उत्तम होगा कि उनमें कम-से-कम छः-सात बच्चे एक ही आयु-वर्ग के हों।
- जब भी सम्भव हो, ऐसे कमरे का उपयोग कीजिए जो बड़ा और हवादार हो और जिसका स्पन्दन अच्छा हो। सभी अभ्यासों के लिए उसी कमरे का उपयोग करने का प्रयास कीजिए।
- प्रत्येक सत्र के बाद विचार-विमर्श के लिए थोड़ा समय रखिये, जिसमें अभ्यास के दौरान बच्चों को जो अनुभव हुए उन्हें चित्र बनवाकर, रंग भरवाकर अथवा अभिनय द्वारा प्रदर्शित करवाया जा सकता है। जो बच्चे बहुत संकोची हैं, उन्हें भी अपने अनुभव के सम्बन्ध में बोलने के लिए



प्रोत्साहित करना चाहिए। सभी के अनुभवों का पुष्टीकरण कीजिए और देखिए कि कोई बच्चा भ्रमित, खोया हुआ अथवा उदास न रहे।

## तैयारी

योग निद्रा का अभ्यास किसी भी स्थिति में किया जा सकता है, लेकिन लम्बे समय के अभ्यास के लिए पीठ के बल लेटना अच्छा रहता है। अच्छी तरह देखें कि सिर, गर्दन और कंधे एक सीध में हों तथा हाथ बगल में हों, हथेलियाँ ऊपर की ओर खुली हुई हों, पैर सीधे हों तथा थोड़ी दूरी पर हों। शरीर के अंगों को क्रमशः तानकर और ढीला छोड़कर अभ्यास आरंभ करें, पैर से शुरू कर चेहरे की मांसपेशियों तक क्रमशः सभी अंगों को तानें और फिर ढीला छोड़ दें। इसके बाद बच्चों को शवासन में पूर्ण विश्राम करना चाहिए और निर्देशक के निर्देशों के अनुसार पूरे शरीर में अपनी चेतना को घुमाना चाहिये।

**चेतना को घुमाना** – सम्पूर्ण शरीर को ढीला छोड़ दो। अपनी सारी थकान एवं तनावों को श्वास द्वारा त्याग दो। महसूस करो कि तुम्हारा शरीर बहुत भारी होता जा रहा है। अब शरीर के उन अंगों की ओर चेतना को ले जाओ, जिनका नाम मैं ले रहा हूँ। हिलना नहीं, केवल उन अंगों को बंद आँखों से देखना है और मेरी आवाज को सुनते जाना है। तुमको सोना नहीं है। अपना दायाँ हाथ देखो। दाहिने हाथ का अँगूठा, दूसरी अंगुली, तीसरी अंगुली, चौथी अंगुली, पाँचवीं अंगुली, पूरा दाहिना हाथ, पूरी दाहिनी भुजा, कंधा, छाती का दायाँ भाग, कमर, नितम्ब, पूरा दायाँ पैर, दायाँ पंजा, दाहिने पैर का अँगूठा, पहली अंगुली, दूसरी अंगुली, तीसरी अंगुली, चौथी अंगुली, पाँचों अंगुलियाँ एक साथ। अब बाएँ हाथ की ओर चलो। अपनी चेतना को बाएँ हाथ के अँगूठे पर लाओ, दूसरी अंगुली, तीसरी अंगुली, चौथी अंगुली, पाँचवीं अंगुली पूरा बायाँ हाथ, पूरी बायीं भुजा, कंधा, बायें तरफ की छाती, कमर, नितम्ब, पूरा बायाँ पैर, पूरा बायाँ पंजा, अँगूठा, पहली अंगुली, दूसरी अंगुली, तीसरी अंगुली, चौथी अंगुली, पाँचों अंगुलियाँ एक साथ। दोनों पैरों को एक साथ देखो, दोनों पैर एक साथ, नितम्ब, पेट, छाती, पीठ, दोनों पुट्टे, दोनों भुजायें, गर्दन, सिर, माथा, आँखें, दाहिना कान, बायाँ कान, नाक, दाहिना गाल, बायाँ गाल, मुँह, होंठ, जीभ,

दाँत, ठुड्ढी, पूरा चेहरा, पूरा सिर, पूरी गर्दन, पूरी पीठ। दोनों हाथ और पैर एक साथ। पूरा शरीर, पूरा शरीर, पूरा शरीर।

अपने शरीर के जमीन से छूते हुए अंगों का अनुभव करो। अपने सिर के पिछले भाग का अनुभव करो, जो जमीन का स्पर्श कर रहा है। अपने कंधों के पिछले हिस्सों के प्रति सजग बनो जो जमीन को छू रहे हैं, अपनी दोनों भुजाओं को जमीन से स्पर्श करते हुए अनुभव करो। नितम्ब, पिण्डली और एड़ी के जमीन से स्पर्श को अनुभव करो।

**श्वास की सजगता** – अपनी श्वास को पारदर्शक बुलबुले के समान देखो। जब तुम श्वास लेते हो तो बुलबुला फैलता है और जब तुम श्वास बाहर निकालते हो तो बुलबुला सिकुड़ता है। अब श्वासों को गिनना आरंभ करो। 10 से 0 तक उल्टी गिनती गिनो। एक भी श्वास नहीं छूटे तथा गिनती भी नहीं भूले।

प्रकारान्तर में श्वास की धारणा इस प्रकार से करो कि वह नाभि से भीतर आती और बाहर जाती है, अथवा बायीं नाक से आ-जा रही है, फिर दायीं नाक से आ-जा रही है।

**आंतरिक प्रेम का मानस-दर्शन** – शरीर को शिथिल करो और अपनी छाती के बीचों-बीच स्थित दिल के प्रति सजग बन जाओ। अपने मुँह को बंद रखो और कल्पना करो कि तुम दिल से श्वास ले रहे हो और छोड़ रहे हो। गहरी श्वास लो और एक-एक श्वास के प्रति पूरी तरह से सजग रहो।

कल्पना करो कि जो हवा श्वास द्वारा अंदर जा रही है वह सुनहरे रंग की है...यह धुँध की भाँति है...तुम इस सुनहरी धुँध को अपने दिल के द्वारा अन्दर ले जाकर पूरे शरीर में फैला रहे हो।

तुम अपने शरीर को इस सुनहरी धुँध से भरते जा रहे हो। प्रत्येक बार श्वास के साथ यह सुनहरी धुँध तुम्हारे शरीर की गंदगी को बाहर निकाल कर तुम्हें कई सदगुणों से भर रही है। यह सभी अच्छे गुणों का निर्माण कर रही है – प्रेम, ईमानदारी, सहयोग, मित्रता, समझदारी, शांति और सुख की भावना से भर रही है। जब तुम श्वास बाहर निकालते हो तो अपने भीतर की जो चीजें तुम्हें पसन्द नहीं हैं या जिन्हें तुम नहीं चाहते, उन्हें साथ-साथ बाहर निकाल दो – दुःख, अवज्ञा, क्रोध, नीचता, क्रूरता, नापसंदगी...ये सभी अवगुण इस सुनहरी धुँध के साथ बाहर जा रहे हैं। अपने दिल की धड़कन के प्रति सजग हो जाओ, अपने दिल की प्रत्येक

धड़कन को सुनो। कल्पना करो कि सुनहरी धुँध ने तुम्हारे दिल में एक छोटा-सा सुनहरा अण्डा बनाया है। अचानक यह सुनहरा अण्डा फट जाता है। अब अपने दिल के अंदर एक सुन्दर फूल पर एक छोटे से, अँगूठे के बराबर आकार के एक नन्हें प्राणी को बैठा हुआ देखो। वह प्राणी सुनहरे प्रकाश से घिरा हुआ है। वह एकदम शांत और स्थिर बैठा हुआ है। वह तुम्हारी ओर देख रहा है और तुम्हें खुशी तथा प्रेम दे रहा है। अपने को इस खुशी और प्रेम से परिपूर्ण कर लो।

वह नन्हा प्राणी तुम्हें अधिक-से-अधिक प्यार दे रहा है और जितना अधिक वह प्यार देता है, उसका प्रकाश उतना अधिक बढ़ता जाता है। वह तुम्हें इतना प्यार दे रहा है कि तुम उसे पूरे का पूरा रख नहीं पा रहे हो। तुम उसे दूसरों को दो। अपने माता-पिता के बारे में सोचो, अपने भाई-बहन के बारे में सोचो और उन्हें वह सारा प्यार दे दो। जो बीमार हैं, दुःखी हैं, अकेले हैं, उनके बारे में सोचो और वह प्यार उन्हें दो। ऐसे लोगों के बारे में सोचो जिन्हें तुम नापसंद करते हो, उन्हें भी वह प्यार दो। अपने मित्रों को याद करो और उन्हें भी वह प्रेम भेजो। जितना प्यार तुम और लोगों को बाँटते जाओगे, यह नन्हा प्राणी उतना ही प्यार तुम्हारे दिल में भरता जायेगा। अब उस कमरे के प्रति सजग बन जाओ, जहाँ तुम सोये हुए हो और उस कमरे को भी अपने दिल में जो प्यार है, उससे भर दो।

**अभ्यास की समाप्ति**— अब अपना ध्यान वापस अपने शरीर की ओर ले आओ। तुम्हारा शरीर श्वासन में लेटा हुआ है। अपने आस-पास के वातावरण के प्रति सजग बन जाओ और बाहर से आती हुई आवाजों को ध्यान से सुनो। दिनभर के लिए एक सकारात्मक लक्ष्य या संकल्प चुन लो। इस संकल्प को मन-ही-मन सीधे-सरल शब्दों में दोहराओ। इसे तीन बार दोहराओ। संकल्प को अपने दिल के भीतर उतर जाने दो। अब धीरे-धीरे हल्के-हल्के अपने शरीर को हिलाओ। जब यह पक्का विश्वास हो जाये कि तुम अपने वातावरण के प्रति पूरी तरह से जागरूक बन गये हो, तब आँखें बंद किये हुए धीरे से उठकर किसी आरामदायक आसन में बैठ जाओ और मेरे साथ तीन बार ॐ का उच्चारण करो।

हरि ॐ तत्सत्

**निर्देशक के लिए सुझाव** – इस अभ्यास के बाद बच्चों से उनके अनुभव के बारे में पूछताछ कीजिये। उनसे पूछिये, “क्या तुमने अपने दिल में उस नन्हें से प्राणी को देखा है? क्या वह अब भी वहाँ है? वह कैसा दिखता था? वह किस रंग के फूल पर बैठा था? अब तुम्हें कैसा लग रहा है?” इत्यादि।

### निर्देशित मानस दर्शन के लिए कुछ अन्य सुझाव

निम्नलिखित विचारों का ऐसे ही अथवा थोड़े बदलाव के साथ उपयोग कर अपनी रचनात्मकता का विस्तार करने की कोशिश करें –

- कल्पना करो कि तुम अनन्त आकाश में ग्रहों और सितारों के बीच उड़ रहे हो। जमीन पर वापस आने के पहले उड़ते-उड़ते कुछ अन्य ग्रहों की भी खोज कर उनकी यात्रा करो।
- सोचो कि तुम एक चिड़िया, एक उड़ता हुआ सफेद बादल, एक हवाई जहाज, एक पतंग अथवा एक पनडुब्बी हो।
- कल्पना करो कि तुम एक जूता हो और दिन भर में तुम जितने कदम चले हो, उनको याद करो।
- किसी सर्कस अथवा उत्सव में जाओ।
- पुराणों से, पंचतंत्र से अथवा ऐसी ही किसी पुस्तक से एक काल्पनिक कथा पढ़ो।
- मानस दर्शन का अभ्यास तब तक प्रारंभ न करें जब तक पूरा शरीर एवं श्वास शान्त एवं स्थिर नहीं हो जाती। काल्पनिक दृश्य पाँच मिनट से अधिक के न हों, अन्यथा एकाग्रता भंग हो सकती है।

### वैकल्पिक मानस दर्शन

**आंतरिक प्रकाश की कल्पना** – कल्पना करो कि एक छोटा-सा सितारा तुम्हारे सिर के ऊपर चमक रहा है, जिससे ऊर्जायुक्त प्रकाश की किरणें निकल रही हैं। यह सितारा तुम्हारे मन के प्रत्येक कोने में प्रकाश भर रहा है, जैसे सूर्य सम्पूर्ण पृथ्वी को प्रकाश देता है। तुम अपने इस अंतरंग प्रकाश को जिधर निर्देश दोगे वह उधर चला जायेगा और जिसे तुम देखना चाहोगे, उस प्रकाश में देख सकोगे।

एक सुन्दर लाल गुलाब की कल्पना करो। इस पर सुबह की ओस पड़ी हुई है। सितारे की रोशनी गुलाब की कली के अंदर प्रकाश भर रही है। धीरे-धीरे फूल की पंखुड़ियाँ खुलने लगती हैं। तुम्हारे सामने फूल के बीचों-बीच लम्बे-लम्बे पराग-कण दिख रहे हैं।

इसके अतिरिक्त अन्य कई वस्तुएँ हैं जिनकी ओर तुम अपने इस आंतरिक प्रकाश को मोड़ सकते हो। मैं कुछ के नाम लेता हूँ, बिना आँख खोले तुम उन वस्तुओं को देखो और उन पर रोशनी डालो। यदि तुम प्रत्येक वस्तु को नहीं देख पाते तब भी परेशान नहीं होओ।

लाल रबर की गेंद, समुद्र का रेतीला किनारा, चमकते हुए समुद्री घोंघे, पानी में तैरती मछलियाँ, आसमान में ऊँची उड़ती पतंग, सोई हुई बिल्ली, फूलों के बीच उड़ती तितली, आसमान में इन्द्र धनुष, झरना, हरा गुब्बारा, स्कूल बस, खेलते हुए बच्चे, ध्यानस्थ महात्मा, बर्फ से ढँके पहाड़, सूर्योदय, नीला आसमान, उड़ते हुए बादल, वृक्ष पर बैठी चिड़िया, नदी में नाव, पीला चौकोर घेरा, लाल त्रिकोण, सफेद गोल घेरा, काला बिन्दु।

अब अपने सितारे को दोनों भौंहों के बीच ले जाओ और कुछ सैकण्ड इसे वहाँ देखने की कोशिश करो। यह तुम्हारे पूरे मन एवं मस्तिष्क में प्रकाश भर रहा है और तुम्हारी पढ़ने व सीखने की योग्यता तथा तुम जीवन में जो भी प्राप्त करना चाहते हो, उसे प्राप्त करने की क्षमता को बढ़ा रहा है।

**प्राकृतिक दृश्यावलोकन**—कल्पना करो कि तुम एक सुन्दर बगीचे में टहल रहे हो। सुबह का समय है और तुम एकदम अकेले हो। आस-पास कोई नहीं है। केवल तुम इस प्राकृतिक दृश्य का आनन्द ले रहे हो। अपने नंगे पैरों के नीचे की धरती के प्रति सजग बन जाओ। यह ठण्ठी और सुहावनी लग रही है। अब पेड़-पौधों के पास से गुजरते हुए उन्हें धरती में उगा हुआ देखो।

सुनो! तुम्हें बादलों की जोर की गड़गड़ाहट सुनायी देती है। ऊपर देखो। आसमान पर अंधेरा छा गया है। अब पानी बरसने लगा है। तुम हरी-भरी घास पर खड़े हो और पानी की बूंदों को उन पर गिरते हुए देख रहे हो। धरती की सौंधी सुगंध को सूँघो और आँधी को देखो। गीले होने से मत डरो। आराम के साथ अपने शरीर को पूरी तरह से गीला होने दो। कोई बात नहीं, गीला होना बड़ा अच्छा लग रहा है।

अब आँधी समाप्त हो गई है। बादलों के बीच से सूर्य चमकने लगा है। अपनी त्वचा पर सूर्य की गर्मी का अनुभव करो। तुम अब गीले नहीं हो, तुम्हारे कपड़े सूख गये हैं और तुम अपने अंदर बड़ी गर्मी महसूस कर रहे हो। ऊपर सूर्य की ओर देखो और अनुभव करो कि इसकी गर्मी और ऊर्जा तुम्हारी त्वचा के भीतर जाकर तुम्हारे अंदर शक्ति का संचार कर रही है।

अब तुम बगीचे में दौड़ रहे हो। तुम बड़े प्रसन्न हो और अपनी हँसी नहीं रोक पा रहे हो। चारों तरफ पेड़ों पर बैठी चिड़ियाँ गाना गा रही हैं। अपने बारे में उनके मधुर गीत को सुनो।

ठण्ठी-ठण्ठी मन्द हवा बह रही है। हवा की आवाज सुनो, जो पेड़ों के बीच से होकर आ रही है। अपने चेहरे और बालों पर इसके स्पर्श को अनुभव करो। इस जीवनी शक्तिदायक हवा में सांस लो।

**वृक्ष के रूप में कल्पना**— कल्पना करो कि तुम एक बीज हो, जिसे मिट्टी में बो दिया गया है। अपने चारों ओर मिट्टी का अनुभव करो। मिट्टी के नीचे बहुत अंधेरा है। अब पानी बरसना प्रारंभ हो गया है। तुम्हारे ऊपर की धरती गीली हो गई है। यह गीलापन तुम्हारे चारों ओर ठण्ठक पैदा कर रहा है... सूर्य का चमकना आरंभ हो गया है। धरती सूख रही है। तुम सूर्य की गर्मी और शक्ति को अपने अंदर अनुभव कर सकते हो। अब तुम सूर्य और उसकी रोशनी की चमक को देखना और अनुभव करना पसंद करोगे।

कुछ देर बाद तुम धरती की सतह को भेदकर एक छोटे-से पौधे के रूप में बाहर निकलते हो। इसी समय तुमने जड़ों को जमीन के भीतर भेजा, सहारा देने के लिए तथा भोजन-पानी के लिए।

तुम सूर्य की रोशनी में बढ़ रहे हो। अब तुम्हारी हरी पत्तियाँ निकल आई हैं।

तुम अपनी जड़ों द्वारा पानी पी रहे हो और पत्तियों द्वारा सूर्य की रोशनी ग्रहण कर रहे हो। यही तुम्हारा भोजन है, और तुम धरती पर रहने वाले सभी जानवरों एवं मनुष्यों के लिए ऑक्सीजन पैदा कर रहे हो। अब तुममें बड़े-बड़े फूल निकल आये हैं। अनेक तितलियाँ आ रही हैं और पराग फैला रही हैं। अपने फूलों का रंग देखो और देखो कि कितनी तितलियाँ तुमसे मिलने आती हैं। ये तुम्हारी मित्र हैं। ये कभी फलों वाले पेड़ को खराब नहीं करेंगी। अब तुम फलों से लद गये हो। तुम कौन-सा फल उगाना चाहते हो? तुममें कई सुन्दर फल उग आये हैं। बच्चे अपनी-अपनी टोकरी लाकर उन फलों को उठा रहे हैं और उन्हें चख रहे हैं। फल पाकर वे बहुत खुश हो रहे हैं। अब एक फल पृथ्वी पर गिर रहा है और वह मिट्टी में समा रहा है। तुम पुनः एक बीज बन गये हो, जो फल के अंदर छिपा हुआ था। अब फिर से वही चक्र प्रारंभ हो रहा है।

# वैज्ञानिक अनुसंधान





## निद्रा, स्वप्न और योग निद्रा

चेतना की जाग्रत अवस्था के बारे में हम सभी जानते हैं, लेकिन निद्रावस्था के बारे में हम अभी भी अनजान हैं। वर्तमान शोधकर्ताओं ने निद्रा की मनोकायिक क्रियाओं एवं लक्षणों की पर्याप्त जानकारी प्राप्त कर ली है और इन जानकारियों ने योग निद्रा के वैज्ञानिक विश्लेषण के लिए एक आधार प्रदान किया है।

नींद सामान्य विश्राम की एक स्वाभाविक स्थिति है, जो नियमित रूप से आती है और जिसमें शरीर और मन उतनी देर के लिए पूरी तरह विश्रान्त हो जाते हैं। चेतन विचार, संवेदना या हलचल का अभाव नींद के लक्षण हैं। योग में इसे प्रत्याहार की एक अवस्था बतलाया गया है, क्योंकि हमारी चेतना स्वाभाविक रूप से ज्ञानेन्द्रियों एवं कर्मेन्द्रियों के अनुभवों से पृथक् हो जाती है और मस्तिष्क के संवेदी और मोटर कॉर्टेक्स का बाहरी वातावरण से सम्बन्ध धीरे-धीरे समाप्त हो जाता है। ऐसा होने पर चेतना धीरे-धीरे बाह्य कर्मों से हटकर अपने अंतर्जगत् की ओर, अपने स्रोत की ओर मुड़ जाती है।

शोध द्वारा यह प्रमाणित हो चुका है कि नींद में इन्द्रियों की कार्यप्रणाली धीरे-धीरे एक के बाद एक अपने आप क्रमबद्ध ढंग से शांत होती चलती है और सजगता अंतर्मुखी होकर मन के गहन स्तरों की ओर दिशान्तरित हो जाती है। तंत्र शास्त्र के अनुसार निद्रा में प्रवेश की अवस्था को इस प्रकार भी समझा जा सकता है कि चेतना को धीरे-धीरे बाह्य जगत् से समेटकर चक्रों के माध्यम से इसके स्रोत (सहस्रार) में पहुँचाया जाता है। उदाहरण के लिए, शोध के अनुसार नींद में सर्वप्रथम गंध से अलगाव होता है। तंत्र में इसका सम्बन्ध मूलाधार चक्र एवं पृथ्वी तत्त्व से है। गंध के बाद स्वाद का स्थान आता है, जो तंत्र में स्वाधिष्ठान चक्र एवं अपस तत्त्व से सम्बन्धित है। स्वाद के बाद देखने की क्षमता, जो मणिपुर चक्र की तन्मात्रा है, समाप्त हो

जाती है। इसके बाद स्पर्श का स्थान आता है, जो अनाहत और वायु तत्त्व से सम्बन्धित है। और अन्त में श्रवणेन्द्रिय का स्थान आता है, जो विशुद्धि और आकाश तत्त्व से सम्बन्धित है। अब हम योग निद्रा की अवस्था को समझ सकते हैं, जिसमें केवल निर्देशक के मौखिक निर्देशों के प्रति सजगता रह जाती है, वह निद्रा की एक ऐसी अवस्था है जो जाग्रत एवं स्वप्नावस्था के बीच की सीमा रेखा है।

## चेतना के स्तर

योगी, मनोवैज्ञानिक और शरीर क्रियाविज्ञान के शोधकर्ताओं ने मानवीय चेतना की तीन विभिन्न अवस्थाओं को स्वीकार किया है – जाग्रत, स्वप्न एवं सुषुप्ति। चेतना की इन तीन अवस्थाओं के साथ योग निद्रा की अवस्था की सीमा रेखा को और स्पष्ट करने के लिए इन्होंने मस्तिष्क की विद्युतीय क्रियाशीलता के विभिन्न प्रारूपों से सम्बद्ध किया गया है। इसे संक्षिप्त में तालिका नं. 1 में दिखाया गया है।

चेतना की जाग्रत अवस्था में मन ज्ञानेन्द्रियों के प्रभाव से बाह्य वातावरण में संलग्न रहता है। इस समय वह तेज गति की बीटा तरंगों (आवृत्ति 13 – 20 चक्र/सैकण्ड) से प्रभावित रहता है। स्वप्नावस्था में जब अवचेतन मन का आधिपत्य रहता है तब दबी हुई इच्छाएँ, भय, अन्तर्बाधाएँ और गहराई में बैठे हुए संस्कार सक्रिय रूप से बाहर आते हैं। यह अवस्था थीटा तरंगों के अंतर्गत आती है (आवृत्ति 4 – 7 चक्र/सैकण्ड)।

गहरी निद्रा की अवस्था में अचेतन मन, जो कि मूल प्रवृत्तियों का स्रोत है, संचालक बन जाता है और गहराई में दबे विकास के पूर्व की अवस्था के अनुभव प्रकट होने लगते हैं। गहरी निद्रा की अवस्था में स्वप्नावस्था के विपरीत सभी मानसिक क्रियाएँ एवं हलचलें शान्त हो जाती हैं। इस अवस्था में संस्कार और वासनयें निष्क्रिय हो जाती हैं तथा शरीर और मन पक्षाघात की स्थिति में आ जाते हैं। चेतना और प्राण समानतः व्यक्ति के शरीर और मन से विलग होकर वापस अव्यक्त, सृजनात्मक स्रोत की ओर चले जाते हैं। तंत्र में तथा योग शास्त्रों में इस स्थिति को ब्रह्म रात्रि या हिरण्यगर्भ का नाम दिया गया है, इस समय मस्तिष्क में धीमी डेल्टा तरंगों (आवृत्ति 0–4 चक्र/से.) की आवृत्ति ई.ई.जी. में रिकार्ड की गयी है, जो ब्रह्माण्ड के आधारभूत कम्पन की आवृत्ति है।

**तालिका 1**  
**चेतना की अवस्थायें**

स्थिति	चेतना की अवस्था	मनोवैज्ञानिक आयाम	मस्तिष्क तरंगों का प्रारूप	अनुभव का क्षेत्र
1	जाग्रत	चेतन मन	बीटा (13-20 c.p.s.)	इन्द्रियानुभव, बाह्य अनुभवों के प्रति सजगता
2	योग निद्रा	उच्च अचेतन मन जाग्रत एवं निद्रा के बीच की सीमा रेखा	अल्फा (8-12 c.p.s.)	गहन शिथिलीकरण, कल्पित अवस्थायें, चेतन स्वप्नावस्था, मूल प्रारूप सम्बन्धी चित्रण
3	स्वप्न के साथ निद्रा	अचेतन मन	थीटा (4-7 c.p.s.)	दमित इच्छाओं, भय एवं भावनाओं का प्रकटीकरण
4	गहन निद्रा	अचेतन मन	डेल्टा (0-4 c.p.s.)	मूल प्रवृत्तियों एवं इच्छाओं की जाग्रति

## सम्मोहन की अवस्था

निद्रा और जाग्रतावस्था के बीच की अवस्था में सजगता और अनुभव का एक पृथक् और महत्वपूर्ण क्षेत्र होता है। इसे मनोवैज्ञानिक 'सम्मोहन की स्थिति' कहते हैं। यह परिवर्तनशील अवस्था अधिक-से-अधिक तीन या पाँच मिनट की रहती है। इस समय अल्फा तरंगों (आवृत्ति 7-12 चक्र/सैकण्ड) अभिलक्षित होती हैं। इसके साथ ही क्रमिक रूप से गहन शिथिलता की स्थिति प्राप्त होती है, जिसमें पूरे शरीर की मांसपेशियाँ तनावमुक्त हो जाती हैं और बाहरी वातावरण के प्रति सजगता समाप्त हो जाती है। जैसे ही जाग्रतावस्था की वास्तविकता समाप्त होती है, उसका स्थान स्वप्नावस्था के अनुभव ले लेते हैं।

योग निद्रा इन्द्रिय चेतना और निद्रावस्था की चेतना के बीच की यही अवस्था है। सामान्य निद्रा के पूर्व आने वाली अल्पकालिक सम्मोहन की अवस्था का विस्तार कर योग निद्रा की इस अवस्था में प्रवेश किया जाता है। योग निद्रा में निर्देशों को सुनकर मानसिक रूप से उनका पालन करते हुए बाह्य सजगता को कुछ सीमा तक बनाये रखकर, मस्तिष्क को सबसे अलग कर हम अन्तर्मुखी बनते हैं।

योग निद्रा के अभ्यास के दौरान एकान्तर क्रम में बीटा और थीटा तरंगों की प्रधानता की अवधि के बीच नियमित समय पर अल्फा तरंगों उत्पन्न होती हैं। इसका तात्पर्य यह हुआ कि चेतना लम्बे समय तक जागृति और नींद की स्थिति के बीच में घूमती रहती है, कभी अंतर्मुखी हो जाती है तो कभी बहिर्मुखी। बहिर्मुखता से जाग्रत अवस्था या इन्द्रिय सजगता आती है और अन्तर्मुखता स्वप्नमय निद्रा में ले जाती है। इन दोनों के बीच अल्फा तरंगों की प्रधानता की स्थिति में सजग और जागरूक रहने से पूर्ण रूप से गहरे विश्राम का अनुभव होता है। यह स्थिति केवल सामान्य निद्रा की अपेक्षा अधिक लाभकारी ही नहीं होती, बल्कि चेतना के उच्च स्तर तक पहुँचने का प्रवेश-द्वार भी खोल देती है।

## निद्रा का अवतरण

जाग्रतावस्था से क्रमशः गहरी निद्रा की अवस्था तक आने में एक साधारण व्यक्ति की मस्तिष्क-तरंगों की आवृत्ति बीटा से थीटा में और फिर अन्त में डेल्टा तरंगों में बदल जाती है। मस्तिष्क की इस क्रिया के दौरान चेतना जाग्रत से स्वप्न और फिर निद्रा की ओर बढ़ती है। किन्तु योग निद्रा में अवरोहण की यह

क्रिया कुछ अलग है। यहाँ अल्फा तरंगों बीटा तरंगों का स्थान लेकर अधिक देर तक अपना प्राधान्य बनाये रखती हैं। चूँकि अल्फा तरंगों की अधिक क्रियाशीलता विश्राम की परिचायक होती है, अतः यह निष्कर्ष निकाला गया है कि योग निद्रा में नींद भी अन्य अवसरों से अधिक विश्रामपूर्ण होती है।

साधारण लोग शारीरिक, मानसिक व भावनात्मक तनावों से मुक्त हुए बिना सोते हैं। ऐसा इसलिए होता है कि वे बीटा की अवस्था से सीधे डेल्टा की अवस्था में प्रवेश कर जाते हैं। वे बीच में अल्फा के धरातल पर रुकते ही नहीं, जहाँ पूर्ण विश्राम का राज्य होता है। यही कारण है कि बहुत से लोग सुबह उठने पर भी थके-थके से लगते हैं। नींद में भी गहरा विश्राम तभी मिलता है जब अल्फा तरंगों अपना प्रभाव डालती हैं। योग निद्रा और साधारण निद्रा में यही अंतर है कि योग निद्रा में बीटा तरंग के प्राधान्य वाली जाग्रतावस्था तथा डेल्टा तरंग के प्राधान्य वाली गहरी निद्रा की अवस्था के बीच अल्फा तरंगों के प्राधान्य वाली पूर्ण विश्राम की स्थिति को विकसित किया जाता है। यही कारण है कि योग निद्रा द्वारा जिस स्तर का विश्राम प्राप्त होता है वह मन और शरीर, दोनों के लिए लाभकारी एवं स्फूर्तिदायक होता है।

योग निद्रा में चेतना की अवस्था साधारण निद्रा में चेतना की स्थिति से एकदम भिन्न होती है। नींद का अर्थ है सोना। चाहे जैसे भी हो, बस सो जाना ही निद्रा कहलाती है। किन्तु योग निद्रा का अर्थ है वह नींद जो सारे दिमागी बोझों एवं तनावों को उतार कर फेंक देती है। यह पूर्ण विश्राम का एक अनुभव है।

## मस्तिष्क की एक झलक

ज्यादातर लोग सोते ही कुछ ही मिनटों के अंदर सजगता खोकर गहरी निद्रा में चले जाते हैं। किन्तु निद्रा के प्रवेश द्वार पर इस महत्वपूर्ण संक्रांति काल की अवधि को बढ़ाना सम्भव है, जिससे सजगता की कड़ी टूटे नहीं। इस प्रकार हम अपनी चेतन सजगता को अखण्ड बनाये रखते हुए निद्रावस्था का अनुभव कर सकते हैं।

योग निद्रा का अन्तिम परिणाम है चेतना के सभी स्तरों में सामंजस्य और समन्वय। जो योग निद्रा के अभ्यास को सिद्ध कर लेते हैं, वे चेतना की तीन प्रारंभिक अवस्थाओं को पार कर चेतना की चौथी अवस्था तक पहुँच जाते हैं। एकत्व की यह अवस्था व्यष्टि चेतना के परे होती है, जहाँ व्यष्टि चेतना का समष्टि चेतना में विलय हो जाता है। धार्मिक ग्रन्थों में इस अवस्था को

मुक्ति अथवा ईश्वर-प्राप्ति का नाम दिया गया है। योग एवं तन्त्र शास्त्रों में इसे मानसिक चेतना के पूर्ण विकास की अवस्था कहा गया है।

अधिकतर लोग जब कभी चेतन मन द्वारा स्वप्न या गहरी निद्रा की अवस्था में दिखे दृश्यों को याद करते हैं, तब उन्हें स्वप्न के अंश या अचेतन मन की झलकियाँ केवल अव्यवस्थित रूप से दिखायी देती हैं। ये झलकियाँ भी प्रायः इतनी प्रतीकात्मक और मूल रूप में होती हैं कि चेतन मन द्वारा इन्हें समझा नहीं जा सकता और हम इनका परस्पर सम्बन्ध नहीं जोड़ पाते हैं।

परिणामस्वरूप, साधारण मनुष्य अपने चेतन मन की संकुचित सीमा के अंदर रहते हुए अपनी गहन इच्छाओं, योग्यताओं और गुणों से अनभिज्ञ जीवन व्यतीत करता है, क्योंकि उसकी चेतना अधूरी है तथा वह अपने अंदर छुपे हुए ज्ञान के भण्डार को जानने में असमर्थ है। स्वप्न में और निद्रावस्था में आये हुए आत्मिक अनुभवों को चेतना की जागरूक अवस्था में पुनः समायोजित करने के तरीके से अनभिज्ञ आधुनिक व्यक्ति अपनी चेतना के अन्य सभी स्तरों को पहचानने में भी असमर्थ रहता है। वह यह भी नहीं जानता कि मैं कौन हूँ और कहाँ जा रहा हूँ। वस्तुतः यही उसके समस्त कष्टों का कारण है। इसी कारण वह अकेला है और अपने आपको उसी रूप में स्वीकार कर सामंजस्यपूर्ण ढंग से नहीं जी पाता है। जब वह स्वयं दुःखी है तब दूसरों को समझकर उनके साथ शांतिपूर्ण ढंग से जीने की आशा कैसे रख सकता है?

योग निद्रा हर व्यक्ति में अंतर्निहित आत्मज्ञान एवं प्रेरणा के स्रोत से सम्बन्ध स्थापित करने का एक माध्यम है। यह 'आत्म-प्रेरक-स्वप्न' की एक तकनीक है, जिसके द्वारा मनुष्य अपनी चेतना के संचित कोष को क्रमबद्ध ढंग से प्रकाशित कर, उसके अन्वेषण और उपयोगिता के द्वारा अपने जीवन को समृद्ध व सुखमय बना सकता है।

## स्वप्नों पर नियंत्रण की विद्या

आत्मिक शरीर में जागृति आने या विस्फोट होने से ऊर्जा-प्रतिरूपों के रूप में स्वप्न की उत्पत्ति होती है। ये स्वप्न अपने आप प्रस्फुटित होते रहते हैं, और योग निद्रा में इन्हें उभारा भी जाता है। आध्यात्मिक जीवन में एक विशेष स्तर पर पहुँच कर स्वप्न देखते समय ही उन्हें बदलना और स्वयं के इच्छानुसार स्वप्न का निर्माण करना संभव है। लेकिन ऐसा करने के लिए आपको स्वप्न देखने वाले तथा स्वप्न की द्वैत चेतना को बनाये रखने में सक्षम होना होगा, ताकि स्वप्न

देखते समय आपको यह ज्ञात रहे कि आप स्वप्न देख रहे हैं। इस स्वप्नमय चेतना को देखने की क्षमता प्रत्याहार का एक गत्यात्मक अभ्यास है।

योग निद्रा स्वप्न के प्रति सजगता के स्तर को बढ़ाने का उत्तम अभ्यास है। सभी लोग स्वप्न देखते हैं, लेकिन स्वप्न के प्रति उनकी सजगता स्थूल अथवा अप्रभावी रहती है। यही कारण है कि वे स्वप्न को भूल जाते हैं। स्वप्न को स्पष्ट देखना तभी संभव है जब चेतना द्रष्टा रूप में सजग रहती है। यह सजगता योग निद्रा द्वारा प्राप्त होती है।

### **प्रमस्तिष्कीय जागरण**

शोधकर्ताओं ने यह प्रस्ताव रखा है कि अगर मनुष्य के भीतर साक्षी चेतना को नींद और स्वप्न के बीच बनाये रखा जा सके तो केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र तथा उसकी कार्यप्रणाली में एक चमत्कारी परिवर्तन लाया जा सकता है। इस परिवर्तन के साथ ही चेतना की चौथी अवस्था का अनुभव होता है, यह चेतना की एकदम भिन्न अवस्था है जिसमें सामान्य जाग्रत अवस्था के इन्द्रिय बोध के साथ-साथ बोध की सूक्ष्म स्वप्नावस्थाओं के अनुभव होते हैं, इन अनुभवों में सूक्ष्म, आत्मिक एवं कारण आयामों का भी समावेश होता है।

चेतना की यह चौथी पराचेतन अवस्था, जिसमें जाग्रत, स्वप्न और गहन निद्रा के प्रति सजगता का समावेश रहते हुए भी व्यक्ति इनमें से किसी अवस्था से प्रभावित नहीं होता, योग दर्शन एवं साहित्य में हजारों वर्षों पूर्व योगियों द्वारा वर्णित कर दी गई थी। इसे ही तुरीयावस्था कहते हैं। मन की इस अवस्था की जानकारी शोधकर्ताओं को इसके पूर्व नहीं थी, किन्तु अब तो यह सत्य शोधशाला में प्रमाणित हो चुका है।

तन्त्रिका क्रियाविज्ञान के संदर्भ में विशेषज्ञों ने मस्तिष्क की इस चौथी उच्च अवस्था का अध्ययन विद्युतीय क्रियाविज्ञान के द्वारा किया। इस अवस्था में मस्तिष्क के सबसे बड़े भाग कॉर्टेक्स की, जिसे साक्षी या सजग मस्तिष्क कहा जाता है, क्रियाशीलता बढ़ जाती है। उच्च नियन्त्रण के साथ मस्तिष्क का लिम्बिक केन्द्र, जो भावनाओं का केन्द्र है, उसकी क्रियाशीलता कम हो जाती है। यह व्यक्ति के व्यक्तित्व विकास क्रम में उच्च आन्तरिक और बाहरी सजगता के साथ भावनात्मक प्रतिक्रियाओं में कमी के रूप में दिखायी देता है।

इस प्रकार योग निद्रा के अभ्यास से उत्तरोत्तर बढ़ती आत्म-सजगता की एक प्रक्रिया आरंभ हो जाती है। इसके साथ ही मस्तिष्क में चेतना की

नियंत्रणकारी एवं नियमनकारी क्रियाविधियों का पुनर्समायोजन होता है, जो स्थिरता एवं भावनात्मक नियंत्रण में वृद्धि के रूप में परिलक्षित होता है। साथ ही नियति का भी स्पष्ट भान होने लगता है।

## स्वामी राम पर परीक्षण

चेतना की एकीकृत, अनुभवातीत चौथी अवस्था के अस्तित्व को विशिष्ट प्रयोग द्वारा प्रमाणित किया गया है। इन्द्रिय चेतना से निद्रावस्था में जाते समय योग निद्रा की जो अवस्था आती है, वही चेतना की इस चतुर्थ अवस्था का प्रवेश-द्वार है। इस पर पहला प्रयोग 1977 में यू. एस. ए. के मेन्निंगर फाउण्डेशन में किया गया।<sup>1</sup> डॉ. एलमर ग्रीन के निर्देशन में विद्युत मस्तिष्क लेखी पर स्वामी राम की मस्तिष्क तरंगों को रिकॉर्ड किया गया। यह प्रयोग उस समय किया गया जब स्वामी राम योग निद्रा के अभ्यास द्वारा क्रमशः अपनी सम्पूर्ण शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक संरचना को विश्राम की स्थिति में ला रहे थे।

उन्होंने जो रिकॉर्ड किया वह वैज्ञानिकों के लिए एक नया रहस्योद्घाटन था। स्वामी राम ने चेतना के विभिन्न स्तरों में स्वेच्छा से प्रवेश करने की क्षमता का प्रदर्शन किया, जिसका प्रमाण उनके मस्तिष्क की विद्युतीय क्रियाविधि में हुए असाधारण परिवर्तनों से मिला। प्रयोगशाला में स्वयं को शिथिल करने के बाद उन्होंने सबसे पहले योग निद्रा की अवस्था में प्रवेश किया और केवल नीले आसमान तथा उसमें यहाँ-वहाँ उड़ते सफेद बादलों की कल्पना द्वारा अपने मस्तिष्क में पूर्व निर्धारित पाँच मिनटों तक 70% अल्फा तरंगें उत्पन्न करते रहे।

इसके बाद स्वामी राम ने नींद में स्वप्नावस्था में प्रवेश किया और परीक्षण के अगले पाँच मिनट की अवधि में उनके मस्तिष्क में 75% धीमी थीटा तरंगें रिकॉर्ड की गईं। बाद में इस अवस्था का वर्णन करते हुए उन्होंने बताया कि इस 'शोरपूर्ण एवं असुखद' अवस्था में उन्होंने चेतन मन को शान्त कर तथा अचेतन को कार्यशील बनाकर पदार्पण किया था। इस अवस्था में उन्होंने कामनाओं, महत्वाकांक्षाओं तथा भूतकाल की स्मृतियों को एक-एक करके अपने मूल रूप में अवचेतन एवं अचेतन से क्रमबद्ध रूप से जल्दी-जल्दी उभरते हुए देखा था, वे उभरते हुए प्रत्येक संस्कार के प्रति सजग थे।

अंत में स्वामी राम ने गहरी निद्रा (अचेतन) की अवस्था में प्रवेश किया, उनके मस्तिष्क में धीमी लय की अभिलाक्षणिक डेल्टा तरंगों के निर्गमन से इसकी पुष्टि हुई। किन्तु वे परीक्षण की सम्पूर्ण अवधि में पूर्णतः सजग बने रहे। बाद में उन्होंने



प्रयोगशाला में किये गये प्रयोगों के बारे में बतलाया और उन सभी प्रश्नों को दोहराया जो उनसे उस समय पूछे गये थे जब उनके मस्तिष्क में डेल्टा तरंगों की प्रधानता थी और वे गहरी निद्रा में सो रहे थे तथा हल्के खर्राटे ले रहे थे।

चेतना के उतार-चढ़ाव पर इस प्रकार की अद्भुत नियंत्रण शक्ति का उदाहरण प्रयोगशाला के कठिन वातावरण में परीक्षण के समय न कभी देखा गया था और न ही सुना गया था। गहरी निद्रा में जब मस्तिष्क में डेल्टा तरंगों की प्रधानता रहती है, उस समय सजगता को बनाये रख पाना, पराचेतना की अवस्था कहलाती है। यह तुरीयावस्था है, जो योगनिद्रा की अन्तिम अवस्था है, जहाँ जागृति, स्वप्न और सुषुप्ति के बीच के सारे अवरोध समाप्त हो जाते हैं और चेतन, अचेतन एवं अचेतन मन में प्रभाव एक साथ परिलक्षित होते हैं, परिणामस्वरूप चेतना की एक अद्वितीय आनन्दमय अवस्था और पूर्ण समायोजित शान्त व्यक्तित्व की प्राप्ति होती है। जो लोग इस अवस्था को प्राप्त कर लेते हैं, उन्हें स्वप्न आते ही नहीं। वे एक सम अवस्था में रहते हैं, जो कभी बदलती नहीं। सोना-जागना उनके लिए एक ही रहता है, क्योंकि वे सदा उस तुरीयावस्था में रहते हैं।

## तुरीयावस्था

मन की तुरीयावस्था को पहले रहस्यपूर्ण व आध्यात्मिक स्तर कहा जाता था, लेकिन अब इस अवस्था को शरीर क्रिया विज्ञान के आधार पर पारिभाषित एवं प्रमाणित किया जा चुका है। आधुनिक मनोवैज्ञानिकों में कार्ल जुंग ने इस अवस्था को अचेतन के भीतर प्रवेश की अवस्था बताया है। पैरासाइकोलॉजी, साई (psi) फिनोमेना तथा साइकोट्रॉनिक्स आदि वैज्ञानिक रीतियों के नये शोध द्वारा यह प्रमाणित किया जा चुका है कि एकरस, एकसम रहने वाली चिदानन्द अवस्था एक सत्य है, जिसे मात्र आध्यात्मिक विश्वास कहकर नकारा नहीं जा सकता है।

जब योग निद्रा और ध्यान के द्वारा चेतना की तीन अवस्थाओं के बीच प्रतिबन्धों को दूर किया जाता है तब तुरीयावस्था या विश्व चेतना का धीरे-धीरे साक्षात्कार होता है। पहले अज्ञात अचेतन मन प्रकाशित होता है और तब तुरीयावस्था का दर्शन होता है। इस प्रकार मन को पूर्ण रूप से प्रकाशित करने को ही वास्तविक अर्थों में आत्म-साक्षात्कार, मुक्ति, कैवल्य, मोक्ष या समाधि कहा गया है।

## सम्पूर्ण मन का प्रशिक्षण

योग निद्रा केवल तनाव को दूर करने एवं गहन शारीरिक विश्राम एवं शिथिलता प्राप्त करने की एक विधि ही नहीं, बल्कि प्रयोगों द्वारा अब यह परिणाम सामने आ रहे हैं कि यह सीखने की क्षमता को बढ़ाने का एक अत्यन्त प्रभावशाली माध्यम भी है। आगे आने वाले समय में योग निद्रा द्वारा शिक्षण प्रक्रिया में क्रांतिकारी परिवर्तन आने की सम्भावना है। यह सभी वय के विद्यार्थियों को बिना किसी प्रयास के, सहज रूप से विद्या को आत्मसात् करने में सक्षम बनायेगी।

कुछ बच्चे पढ़ना चाहते हैं, लेकिन उनका चेतन मन या तो कमजोर होता है या ग्रहणशील नहीं होता। योग निद्रा के माध्यम से वे अवचेतन मन द्वारा ज्ञान को आत्मसात् कर सकते हैं। जो बच्चे योग निद्रा का अभ्यास करते हैं, उनकी सीखने की क्षमता में आश्चर्यजनक रूप से वृद्धि देखी गई है। यह देख कर आश्चर्य होता है कि जो बच्चे कभी गणित के प्रश्न हल करने में डरते थे और उसमें कमजोर थे, वही बच्चे योग निद्रा के प्रभाव से कठिन-से-कठिन गणित के प्रश्न हल कर लेते हैं। जो उनके लिए पहले दुरुह था, वही अब सरल बन गया है।

### योग शिक्षण पद्धति

मानव मस्तिष्क में ज्ञान को रोपित करने की अनेक प्रक्रियाएँ हैं। पिछले कुछ दशकों में शिक्षण पद्धति में कई विधियों का समावेश किया गया है। इनमें सबसे अधिक प्रचलित विधि है, बच्चे को पढ़ाते समय पारितोषिक देकर प्रोत्साहित करना अथवा गलती होने पर दण्डित करना। अध्यापक बोलता जाता है और विद्यार्थी उसे समझने की, याद करने की कोशिश करता है।

यदि विद्यार्थी प्रतिभाशाली है तो वह एक अच्छी श्रेणी प्राप्त करता है और यदि वह कमजोर है तो फेल हो जाता है। यह पढ़ाने का एक तरीका अवश्य हो सकता है, लेकिन यह शिक्षण की सही पद्धति नहीं है। शिक्षा का सही तरीका है—मन और मस्तिष्क के व्यवहार को शिक्षित करना। किन्तु पिछले कुछ दशकों में शिक्षा के क्षेत्र में जिन नयी विधियों का समावेश किया गया है, वे भी इस लक्ष्य की पूर्ति में सक्षम नहीं हैं। इनमें से अधिकांश विधियों में शिक्षण प्रक्रिया बौद्धिक स्तर तक सीमित रहती है। किन्तु योग शिक्षण पद्धति में ज्ञान को आत्मसात् करने की प्रक्रिया सहज होती है और मन की गहरायी तक उतरती है।

जन्म के समय से ही हम लोग हर क्षण प्रभावों या संस्कारों को ग्रहण करते आये हैं। लेकिन ये प्रभाव मस्तिष्क में उस रूप में अंकित नहीं होते जिस रूप में ये अन्दर जाते हैं, बल्कि प्रतीकात्मक कम्पन के रूप में अंकित होते हैं। इसलिए शिक्षा की सही पद्धति में मन के प्रतीकात्मक स्वभाव का समावेश किया जाना चाहिए।

ऐसा कोई विषय नहीं है जिसे प्रतीकात्मक विधियों का उपयोग करके नहीं पढ़ाया जा सके। इस तरह की शिक्षण पद्धति विशेषकर मन्दबुद्धि बच्चों के लिए उपयुक्त है। एक बुद्धिमान् बच्चे को बौद्धिक विचारधाराएँ आसानी से समझायी जा सकती हैं, क्योंकि वह उन्हें समझ सकता है। किन्तु किसी मन्दबुद्धि बच्चे को इस तरह से नहीं सिखाया जा सकता, क्योंकि उसका चेतन मस्तिष्क, उसकी बुद्धि विषय को सीधा नहीं समझ पाती। इस तरह के विद्यार्थी के लिए प्रतीकों अथवा चिह्नों का प्रयोग कर ज्ञान को सीधे उसके अवचेतन मन में उतारा जाता है। शिक्षा के क्षेत्र में योग निद्रा की यही भूमिका होती है।

### **स्मरणशक्ति को बढ़ाने का कार्य**

योग निद्रा का प्रयोग कई अग्रगण्य शिक्षाविदों ने याददाश्त बढ़ाने तथा स्मरणशक्ति को तीव्र करने और सीखने की क्षमता बढ़ाने के लिए किया है। स्मरणशक्ति के लिए दो कारक महत्वपूर्ण हैं। पहला, जानकारियों को समाविष्ट करने की मस्तिष्क की क्षमता और दूसरा, बाद में जानकारियों को वापस याद कर पाने की क्षमता। योग निद्रा अवचेतन मन में अधिकतम ग्रहणशीलता की अवस्था के साथ सजगता की स्थिति विकसित कर इन दोनों ही स्तरों पर कार्य करती है।

निद्रावस्था में ज्ञान को आत्मसात् करना और जागने पर उसे स्मरण करने की सम्भावना मन की इस क्षमता पर निर्भर करती है कि वह विश्राम की अवस्था में अक्रियाशील रहकर सुझावों के माध्यम से ज्ञान को किस सीमा तक आत्मसात् कर पाता है। यदि हम यह मान लें कि हर समय, यहाँ तक कि निद्रा की अवस्था में भी चेतना का एक आयाम सतर्क और सजग रहता है तो इसकी व्याख्या आसानी से की जा सकती है। एक निश्चेष्ट द्रष्टा की भाँति यह हमारे दैनिक जीवन की सभी घटनाओं एवं अनुभवों को निरंतर अंकित करता ही रहता है, उन अनुभवों एवं घटनाओं को भी जिनके प्रति हम चेतन रूप से जागरूक नहीं रहते।

उदाहरण के लिए, हमारे अनजाने में भी श्रवणेन्द्रिय द्वारा प्रत्येक सुनी हुई आवाज रिकॉर्ड होती रहती है। ये सभी प्रभाव सेरेब्रल कॉर्टेक्स के ग्रेमैटर रूपी कम्प्यूटर के बृहत् स्मृति बैंक में संगृहीत होते जाते हैं। यहाँ वे अगम्य एवं प्रसुप्त पड़े रहते हैं। यदि हमें मालूम हो कि कैसे उन्हें पुनः जगाया जा सकता है तो वे सब पुनः जाग्रत हो सकते हैं। इन पूर्वानुभवों के प्रसुप्त पूर्वांकनों को चेतन अवस्था में लाने की विधि है सामान्य जाग्रत अवस्था में एक उपयुक्त उद्दीपक को प्रस्तुत करना। जैसे कोई व्यस्क व्यक्ति एक विशेष प्रकार के संगीत को सुनता है तो उसे अचानक बचपन की अनेक भूली हुई घटनाएँ याद आ जाती हैं।

इसी प्रकार योग निद्रा में अवचेतन मन में रिकॉर्ड की गयी जानकारीयों को भी उपयुक्त उद्दीपक के आवेग द्वारा पुनः स्मरण किया जा सकता है। ऐसी स्थिति में उद्दीपक उसी विषय को जाग्रत अवस्था में दुबारा पढ़ने के समान है जिसे निद्रावस्था में आत्मसात् किया गया था।

## योग निद्रा द्वारा मस्तिष्क के दोनों गोलार्द्धों को जोड़ना

शोधकर्ताओं ने यह माना है कि कुछ नया सीखने के लिए योग निद्रा एक उपयुक्त अवस्था है, क्योंकि इस अवस्था में मस्तिष्क के दोनों गोलार्द्ध कार्य में प्रयुक्त होते हैं—तार्किक, चेतन बायाँ गोलार्द्ध और अतार्किक, अवचेतन दायाँ गोलार्द्ध। सामान्यतः कक्षा में विद्यार्थियों को ध्यान देकर सुनने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है (जो कि मस्तिष्क के बायें गोलार्द्ध का कार्य है), लेकिन निर्देशक की आवाज को सुनने के प्रयास में उनका अवचेतन मन (दायाँ गोलार्द्ध) निरंतर उन संकेतों को भी ग्रहण करता रहता है, जिसका वर्तमान

अभ्यास से कोई सम्बन्ध नहीं रहता। परन्तु योग निद्रा में अवचेतन द्वारा जो संकेत ग्रहण किये जाते हैं, उन्हें इस प्रकार पुनर्व्यवस्थित किया जाता है कि सम्पूर्ण मन उनके प्रति ग्रहणशील हो जाता है। इस तरह पूरा दिमाग बिना किसी प्रयास के सीखने की प्रक्रिया में जुट जाता है।

संगीत इस दिशा में अत्यंत प्रभावकारी माध्यम है। जब अनुकूल संगीत को सुना जाता है तब विद्यार्थी के मस्तिष्क का दाहिना गोलार्द्ध पूरी तरह से ग्रहणशील हो जाता है और तार्किक, विवेचनात्मक बायाँ गोलार्द्ध अक्रिय रहता है। इस समय प्रायः आकस्मिक रूप से किसी कठिन भाषा के पाठ को अवचेतन में प्रविष्ट कराया जा सकता है। उसके बाद जब वही पाठ व्यक्ति को सामान्य जाग्रत अवस्था में सुनाया जाता है तो तार्किक बायाँ गोलार्द्ध और अवचेतन दायाँ गोलार्द्ध, दोनों एक साथ क्रियाशील होकर अपने नये ज्ञान का प्रकाशन करने लगते हैं।

### योग निद्रा द्वारा सीखने की सहज पद्धति पर प्रयोग

आधुनिक शिक्षा पद्धति में इस विद्या का प्रयोग किया गया है और बहुत अच्छे परिणाम देखने में आ रहे हैं। शिक्षा विज्ञान में नई धारा के डॉ. जॉर्जी लोजानोव, जो एक बुलगारियन मनोवैज्ञानिक और इंस्टीट्यूट ऑफ सजेस्टोपेडी इन सोफिया के संस्थापक एवं संचालक हैं, वे योग निद्रा का प्रयोग शिक्षा के क्षेत्र में एक नया वातावरण तैयार करने के लिए कर रहे हैं, जिसमें बिना प्रयास के ज्ञान अर्जन किया जा सकता है और अवरोधों के बिना उसे पुनः जाग्रत किया जा सकता है।<sup>1</sup>

सक्रिय एवं विश्रान्त सजगता की स्थिति विद्यार्थियों के मन में सीखने की इच्छा पैदा करती है, स्मृति को बढ़ाती है और अवरोधों को दूर करती है, इस तथ्य को जानकर लोजानोव ने एक ऐसी शिक्षण पद्धति का आविष्कार किया है जो कक्षा के वातावरण को पूरी तरह से बदल देती है। इसमें विद्यार्थियों को आराम से कुर्सी पर बैठा दिया जाता है। अब अध्यापक धीरे-धीरे स्वाभाविक रूप से चेतना को विश्राम की स्थिति में लाने की कोशिश करता है। यह क्रिया विभिन्न प्रकार के खेलों, रेखांकनों, संगीत, मंत्रोच्चारणों, शिथिलन एवं श्वास पर सजगता के अभ्यासों द्वारा बड़ी सावधानीपूर्वक प्रकारान्तर से की जाती है। इसके बाद जब कक्षा आरंभ होती है तो विद्यार्थी बिना प्रयास के विशिष्ट ज्ञान की अधिकतम मात्रा को आत्मसात् कर लेता है, जबकि परम्परागत कक्षा में

पहले वह साधारण रूप से तनाव, थकान एवं एकाग्रता की कमी के कारण काफी परिश्रम करके उस ज्ञान को अर्जित कर पाता था।

डॉक्टर लोजानोव इस विधि द्वारा एक विदेशी भाषा को एक विद्यार्थी को सिखाने में सफल रहे हैं, जबकि साधारण रूप से वह इस भाषा को सीखने में पाँच गुना अधिक समय लगाता। उनकी इन शोध प्रक्रियाओं से यह संकेत मिलता है कि गहन शिथिलता और सहज सजगता की द्वियुग्म अवस्था में, जो कि योग निद्रा की अवस्था के लक्षण हैं, असाधारण स्मरणशक्ति और फोटोग्राफिक स्मृति का क्रमिक विकास किया जा सकता है। इस अभ्यास प्रक्रिया के दौरान ई. ई. जी. द्वारा विद्यार्थियों की मस्तिष्क तरंगों के अध्ययन से यह तथ्य भी प्रमाणित हो चुका है कि जिस निश्चेष्ट सजगता का विकास किया जाता है उसमें इन्हीं दो कारकों का संयोग होता है और यही इस विधि की सफलता की कुंजी है।

यू. एस. ए. की फ्लोरिडा यूनिवर्सिटी के मनोवैज्ञानिकों ने इस प्रकार की भाषा विषयक शिक्षा के प्रभाव का प्रत्यक्ष प्रदर्शन सफलतापूर्वक करके दिखाया है। पाँच दिनों तक उन्होंने रूसी संज्ञाओं को उनके अंग्रेजी समानार्थी शब्दों के साथ रिकार्ड कर 20 सोये हुए विद्यार्थियों को सुनाया। इनमें से किसी भी विद्यार्थी को रूसी भाषा का ज्ञान नहीं था। ई. ई. जी. मशीन द्वारा मस्तिष्क की क्रियाविधि के परीक्षण से यह सुनिश्चित हो गया कि सामान्य जाग्रत अवस्था नहीं रही और वे सभी अन्तर्मुखी हो गये हैं। तब औसत धारणाशक्ति 13% और अधिकतम 30% थी। यह एक सुस्पष्ट संकेत था कि अवचेतन रूप से सीखने की प्रक्रिया चल रही है। प्रारम्भिक तीन रातों में औसत धारणाशक्ति की दर 10% थी, जो अन्तिम दो रातों में बढ़कर 17% हो गयी, जो यह प्रदर्शित करती है कि नींद में सीखने की प्रक्रिया समय के साथ प्रगति कर रही है।

कनाडा में लोकसेवा कर्मचारियों को अंग्रेजी और फ्रेंच, दोनों भाषाओं में बातचीत करने की आवश्यकता होती है। वहाँ लोकसेवा में लोजानॉव की योगनिद्रा तकनीक को अपनाया गया और विलक्षण परिणाम प्राप्त हुए। विदेशी भाषा सीखने के क्षेत्र में ही यह विधि केवल पाँच गुना अधिक प्रभावी नहीं रही, बल्कि इस कार्यक्रम के प्रधान डॉ. गैब्रीएल रेशल का कहना है, “यह विधि सम्पूर्ण व्यक्तित्व के लिए लाभकारी है। इससे मनोकायिक समस्याएँ (सिरदर्द, पेट में मरोड़, चिन्ता) ही समाप्त नहीं होतीं, बल्कि व्यक्तित्व का विकास भी देखने में आता है, व्यक्ति स्वयं के प्रति अधिक

आश्वस्त होता है, अधिक रचनात्मक बनता है तथा अपने आपको अधिक सहजतापूर्वक अभिव्यक्त कर पाता है।”<sup>1</sup>

कई देशों में स्कूल के अध्यापक योग निद्रा का उपयोग बच्चों में सीखने के आनन्द को जाग्रत करने, उनकी ग्रहण करने की शक्ति तथा पढ़ने के प्रति रुचि को बढ़ाने के लिए कर रहे हैं। उन्होंने यह रिपोर्ट दी है कि चेतना को घुमाने और मानस दर्शन के अभ्यास से बच्चों में विश्राम करने की क्षमता तथा रुचि बढ़ती है।<sup>2</sup> इस तरह से तैयार किये गये नये वातावरण में थकान और बोरियत के अभाव ने प्रत्येक बच्चे में आत्मानुशासन एवं आत्मानुसंधान के लिए आन्तरिक उत्साह का विकास कर उन्हें आगे बढ़ने में सहायता प्रदान की है। बच्चों ने शिथिलीकरण की ऐसी सहज विधि को आत्मसात् किया, जिसका उपयोग वे थकान या अवसाद का अनुभव होने पर कहीं भी कर सकते हैं।

### **बच्चों का सूक्ष्म आत्मिक विकास**

योग निद्रा के प्रभाव से शिथिलता बढ़ने के साथ-साथ बच्चों में सूक्ष्म आत्मिक ग्रहणशीलता और अतीन्द्रिय बोध की क्षमता का भी विकास होता है। अतः इन्द्रिय चेतना के परे अतीन्द्रिय व अंतःप्रज्ञा के आयामों का अनुभव प्राप्त करने के लिए योग की सभी क्रियाओं में संभवतः योग निद्रा सबसे प्रभावकारी विधि है।

बच्चों में बिना किसी प्रयास व कठिनाई के मानसिक दृश्यों को देखने की क्षमता अद्भुत रूप से पाई जाती है। कई बच्चों को जब स्वयं के साधन पर छोड़ दिया जाता है, तब उनमें सजगता के दृश्यगत आयाम तथा अनुभव के एक आन्तरिक आयाम, दोनों में एक साथ रहने की क्षमता पायी जाती है। आन्तरिक आयाम में काल्पनिक मित्र एवं मार्गदर्शक उन्हें प्रतिदिन की घटनाओं के एक असाधारण प्रदर्शन के द्वारा सुझाव देते हैं। इससे बढ़कर और क्या हो सकता है कि वे अपने अध्यापकों अथवा अभिभावकों के चाहने पर जब चाहे अपने व्यक्तिगत कल्पनालोक से यथार्थ की ठोस धरती पर बिना किसी प्रयास के आ सकते हैं।

यौगिक मनोकायिक विज्ञान में यह स्थिति संभव मानी गई है, क्योंकि आज्ञा चक्र, जो कि अन्तर्ज्ञान का केन्द्र है और भ्रूमध्य में अवस्थित है, बच्चों में स्वाभाविक रूप से क्रियाशील रहता है। इसे अंतर्दृष्टि अथवा तीसरी आँख कहा गया है, जो चेतना के उच्चतम स्तर का मार्ग प्रशस्त करती है। आज्ञा

चक्र पीनियल ग्रन्थि से सम्बन्ध रखता है और मेरुदण्ड के शीर्ष पर मस्तिष्क के बीच में अवस्थित है।<sup>3</sup>

आठ वर्ष की उम्र तक यह ग्रन्थि बड़ी और क्रियाशील रहती है और पीयूष ग्रन्थि के स्राव को नियन्त्रित करती है। लेकिन जैसे-जैसे वयस्क अवस्था आने लगती है, धीरे-धीरे इसका नियन्त्रण समाप्त होता जाता है और पीयूष ग्रन्थि मास्टर ग्रन्थि के रूप में सारे अन्तःस्रावी तंत्र को नियन्त्रित करने में स्वतंत्र भूमिका निभाती है और प्रजनन ग्रन्थियों को उत्प्रेरित कर परिपक्व, लैंगिक व्यवहार को जन्म देती है।

वयस्क जीवन के प्रारम्भ होते ही पीनियल ग्रन्थि सामान्यतः छोटी होकर एक गाँठ के बराबर रह जाती है, जिससे बच्चों के उच्च आयाम की सजगता के अनुभव केवल धुँधली स्मृति बनकर रह जाते हैं। बचपन में बच्चों में मानसिक रूप से देखने और कल्पना करने की जो शक्ति विद्यमान रहती है वह वयस्क जीवन में वस्तुतः समाप्त हो जाती है, जिससे वे रचनात्मक व्यक्तित्व के उपहार से वंचित रह जाते हैं और अपनी भावनात्मक अभिव्यक्ति के सुख से वंचित, समाज में एकाकी छूट जाते हैं, जिसके कारण उन्हें मनोकायिक बीमारियाँ होने की संभावना बन जाती है।

योग निद्रा आज की शहरी प्रौद्योगिक संस्कृति में पल रहे बच्चों के भावी मानसिक स्वास्थ्य और नीरोगता को सुनिश्चित करने में सक्रिय भूमिका निभाती है। इसमें प्राकृतिक दृश्यों एवं जानवरों की कल्पना उन शहरी बच्चों के लिए ताजी हवा के सदृश कार्य करती है, जो शहर में कांक्रीट की दीवारों के भीतर जीवनयापन करते हैं और जिन्होंने कभी हरे-भरे प्राकृतिक दृश्यों का सिंहावलोकन ही नहीं किया है।

इसके अतिरिक्त रेडियो, टेलीविजन, कम्प्यूटर, चित्र कथाओं, सिनेमा आदि से घिरे हुए आधुनिक वातावरण ने बच्चों के स्व-निर्मित कल्पना जगत् को धूमिल कर दिया है। इसका कारण है, चारों तरफ छाई हुई अनेक कल्पनाएँ, जो बाहर से उन पर थोपी जा रही हैं। ये कल्पनाएँ बच्चों में आन्तरिक सजगता के विकास एवं अन्तर्ज्ञान के सहज प्रवाह को अवरुद्ध कर बच्चों के स्पष्ट मानस दर्शन की क्षमता को एक साँचे में ढाल देती हैं। ऐसे वातावरण के लिए योग निद्रा एक विरोधात्मक ओषधि है। यह बच्चों की स्वाभाविक क्षमता को बरकरार रख उसमें वृद्धि करते हुए उनमें बिना किसी प्रयास के सहज रूप से रचनात्मक शक्तियों का विकास करती है।



## तनाव का प्रतिकार

सन् 1980 में ऑस्ट्रेलियन फेडरल स्वास्थ्य विभाग के सर्वेक्षण ने इस तथ्य का उद्घाटन किया कि मनुष्य का अति मानसिक तनाव से भरा जीवन वर्तमान आधुनिक समाज की देन है। यह स्पष्ट हो गया है कि आज का जीवन इतना जटिल, सम्मोहनकारी तथा दुविधाजनक है कि अनेक लोग मौका मिलने पर भी जीवन की भागदौड़ से हटकर विश्राम का लाभ उठाने से वंचित रह जाते हैं।

संसार का औसत व्यक्ति भौतिक उपलब्धियों के प्रलोभन में इतना फँसा हुआ है कि उसे समाज व परिवार के साथ तालमेल बैठाने के लिए अत्यधिक भाग-दौड़ तथा मानसिक तनाव का सामना करना पड़ रहा है। उसकी हालत उस प्रेशर कुकर जैसी है जो बिना सेफ्टी वॉल्व के आग पर चढ़ा हुआ है। मनोकायिक भावनाओं को मुक्त करने के जो पारम्परिक साधन थे, जैसे—प्रार्थना, पूजा, खेलकूद तथा रचनात्मक मनोरंजन आदि, इनके अभाव में आधुनिक समाज के कई संवेदनशील स्त्री-पुरुष निरंतर बढ़ते हुए तनावों का सामना कर रहे हैं। वे इनसे पलायन भी नहीं कर सकते। और जब इस बिना वॉल्व के कुकर में विस्फोट होता है, तब उसके परिणाम मानसिक विकार एवं शारीरिक व्याधियों के रूप में परिलक्षित होते हैं।

### तनाव की प्रतिक्रिया

चिन्ता, अवसाद, कुण्ठा और क्रोध आदि भावनाओं के उत्पन्न होने से साथ-साथ शरीर में भी कई प्रतिक्रियाएँ होती हैं, जैसे, धड़कन तेज होना, अधिक पसीना आना, अतिसार, अपचन, सिरदर्द और कमजोरी। ये प्रतिक्रियाएँ उस जटिल प्रक्रिया के फलस्वरूप होती हैं, जिसके द्वारा शरीर संस्थान तनाव का सामना करता है। कनाडा के डॉ. हेन्स सेली जैसे अग्रणी शोधकर्ताओं ने इस प्रक्रिया को 'तनाव प्रतिकार' नाम दिया है। इस प्रक्रिया के दौरान हृदय

की धड़कन, रक्तचाप एवं पेशीय तनाव बढ़ जाता है, इसके अलावा रक्त में कार्टीसोन तथा नारएड्रीनलिन का स्तर भी बढ़ जाता है।

तनाव की स्थिति अधिक देर तक रहने से शरीर की प्रतिरोध क्षमता घट जाती है। स्वायत्त तंत्रिका तंत्र एवं अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियों में तथा रक्त के रासायनिक एवं हार्मोनिक संघटन में स्थायी असन्तुलन आ जाता है, साथ ही शरीर के सभी अंगों तथा संस्थानों की कार्यविधियों में गड़बड़ी भी बढ़ती जाती है।

शरीर में असन्तुलन इतना बढ़ जाता है कि आराम के समय भी व्याकुलता बनी रहती है। इस समय सामान्यतः विभिन्न प्रकार के स्नायविक लक्षण परिलक्षित होने लगते हैं, जैसे-अनिद्रा, चिन्ता और चिड़चिड़ाहट, जो प्रायः मनोरोग का कारण बनते हैं। जैसे-जैसे यह असन्तुलन बढ़ता जाता है, संवेदनशील एवं कमजोर अंगों में शारीरिक परिवर्तन दिखायी पड़ने लगते हैं। इस प्रकार मनोवैज्ञानिक तनावों के अपर्याप्त नियंत्रण से ये तनाव शरीर में उतर जाते हैं और दमा, पेप्टिक अल्सर तथा उच्च रक्तचाप जैसी बड़ी-बड़ी मनोकायिक बीमारियाँ घेर लेती हैं।

बनारस हिन्दू विश्वविद्यालय के डॉ. के. एन. उडुप्पा के अनुसार तनावजनित असन्तुलन क्रमशः चार स्तरों में उत्पन्न होते हैं। प्रारम्भ में अनुकम्पी तंत्रिका तंत्र की अतिसक्रियता के कारण मानसिक परिवर्तन होते हैं - चिन्ता, चिड़चिड़ाहट एवं अनिद्रा की शिकायत होती है। द्वितीय स्तर में विशिष्ट शारीरिक लक्षण परिलक्षित होते हैं, जैसे - उच्च रक्तचाप, हृदय की धड़कन बढ़ना तथा आँत की गतिशीलता में वृद्धि। तृतीय स्तर पर, अधिक गंभीर शारीरिक और/अथवा जैव रासायनिक असन्तुलन उत्पन्न होते हैं और परिणामस्वरूप विभिन्न अंगों के कार्यों में गड़बड़ी का प्रमाण चिकित्सीय परीक्षणों में दिखायी देता है। अंत में, पहचान में आने वाली अनुत्क्रमणीय क्षति गंभीर लक्षणों के साथ परिलक्षित होने लगती है, जिसके उपचार के लिए शल्यक्रिया या लम्बे समय तक ओषधीय चिकित्सा की आवश्यकता पड़ती है।

### **योगनिद्रा - तनाव का प्रतिकार करने की क्रिया**

तनावजन्य रोगों के प्रथम तीन स्तरों के लिए अब कई देशों में चिकित्सक योग निद्रा को निरोधक तथा रोगहर, दोनों ही रूपों में उपयोग करने का सुझाव देने लगे हैं। इसके अतिरिक्त गंभीर या संरचनात्मक रूप से अनुत्क्रमणीय अवस्था में पहुँची हुई मनोकायिक व्याधियों के उपचार में भी यह सबसे प्रभावी सहायक

विधि है। योग निद्रा से रोग के लक्षणों में कमी दिखायी देती है, निराशा दूर होती है और लम्बे समय से बनी रहने वाली चिन्ता समाप्त हो जाती है। साथ ही यह रोगी को स्वयं की स्थिति को जानने और स्वीकार करने तथा उसके प्रति सबसे सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने में सहायक होती है।

आधुनिक तकनीकी जीवनशैली की कमियों को कई संवेदनशील लोग पहचान रहे हैं, जिनमें चिकित्सक भी सम्मिलित हैं। वे अब गहन, क्रमबद्ध शिथिलीकरण प्राप्त करने की एक प्रभावशाली विधि ढूँढ़ रहे हैं। योग निद्रा, जो कि एक व्यक्तिपरक एवं अन्तराभिमुख अभ्यास है, उनके लिए एक वरदान है, क्योंकि यह मानसिक शान्ति तथा रोग का सामना करने की क्षमता प्रदान करने वाली एक प्रभावशाली विधि है। जो व्यक्ति पहले तनावग्रस्त, मनोरोगी और कुण्ठाग्रस्त रहते थे, उन्होंने बताया है कि योग निद्रा को अपनी दिनचर्या में सम्मिलित करने के लिए अपनी जीवनशैली में परिवर्तन करने से जीवन के प्रति उनका दृष्टिकोण पूर्णतः बदल गया है और जीवन के अनुभवों एवं उनके मूल्यांकन की क्षमता बहुत बढ़ गयी है।

## विश्राम की प्रक्रिया

योग निद्रा की अवस्था होइपोथैलेमस की समन्वित प्रतिक्रिया के कारण आती है। इस अवस्था में अनुकम्पी (उत्तेजनशील) तंत्रिका तंत्र की क्रियाशीलता कम हो जाती है और परानुकम्पी (शिथिलता कारक) तंत्रिका तंत्र की क्रियाशीलता बढ़ जाती है। इस शिथिलीकरण प्रक्रिया को 'संघर्ष या पलायन' प्रतिक्रिया के व्युत्क्रम के रूप में देखा जा सकता है। हाइपोथैलेमस और अंतःस्त्रावी जालक की अनुकम्पी अतिक्रियाशीलता की यह सर्वज्ञात अवस्था शरीर को सन्निकट खतरों से बचाव हेतु तात्कालिक सुरक्षात्मक उपाय के लिए तैयार करती है। यह स्वाभाविक बचाव प्रक्रिया उस समय की देन है जब मनुष्य खानाबदोश का जीवन जीता था और हर क्षण असुरक्षा की भावना से ग्रस्त रहता था।

दुर्भाग्यवश यह प्रक्रिया आज के सामान्य व्यक्ति के लिए एक बाध्यता-सी हो गयी है, क्योंकि उनका अपने ऊपर किसी प्रकार का स्वैच्छिक नियन्त्रण नहीं है। आपात् स्थिति का मुकाबला करने के लिए हमारे पूर्वजों की जो बचाव प्रक्रिया होती थी, वह आज के अत्यधिक तनावपूर्ण शहरी जीवन में प्रातः सतत् रूप से चलती रहती है। इसके गंभीर अल्पकालिक अथवा दीर्घकालिक क्षतिकारक प्रभाव होते हैं। आधुनिक समाज में मानव को उच्च रक्तचाप तथा कई अन्य

मानसिक एवं मनोकायिक व्याधियों का सामना करना पड़ रहा है, शोध अध्ययनों से यह स्पष्ट हुआ है कि इन रोगों की उत्पत्ति में कई वर्ष पूर्व केनन द्वारा 1931 में प्रतिपादित 'संघर्ष अथवा पलायन' प्रतिक्रिया अपना प्रभाव डालती है।

योग निद्रा में जिस स्तर का विश्राम मिलता है, वह इस 'संघर्ष अथवा पलायन' प्रतिक्रिया के क्षतिकारक प्रभाव को कम कर देता है। अध्ययनों से यह पता चलता है कि योग निद्रा के नियमित अभ्यास से उच्च रक्तचाप के रोगियों के सिस्टोलिक एवं डायस्टोलिक रक्तचाप में बहुत कमी आती है और साथ ही इससे एड्रीनल ग्रन्थियों द्वारा स्रावित हार्मोनों—एड्रीनलिन एवं कार्टिसोल का परिसंचरण स्तर भी परिवर्तित हो जाता है।

योग निद्रा तनाव के विरुद्ध स्नायु-त्रिदोषज प्रतिक्रिया को बदलकर, अनुकम्पी अतिक्रियाशीलता से उत्पन्न शारीरिक अवस्था के एकदम विपरीत अवस्था लाकर अपना प्रभाव डालती है। योग निद्रा के दौरान शरीर के अंगों तथा संस्थानों को गहन शारीरिक विश्राम प्राप्त होता है और शरीर की शक्तिशाली, अन्तर्निहित, पुनरुत्पादक प्रक्रियाएँ सक्रिय हो जाती हैं। परिणामस्वरूप शरीर के ऊतक तनाव के हानिकारक प्रभावों के प्रति कम प्रवण होते हैं। योग निद्रा द्वारा प्राप्त पेशीय, मानसिक एवं भावनात्मक विश्राम का गहरा अनुभव शरीर में अन्तर्निहित नाड़ियों में प्रवाहित मानसिक एवं प्राणिक ऊर्जाओं में संतुलन स्थापित करने में सक्षम बनाता है। इन ऊर्जाओं का स्वतंत्र प्रवाह ही उत्तम शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य का आधार है।

## तनाव-प्रतिरोध को बढ़ाना

तनाव के प्रभावों और तनाव के अपर्याप्त नियंत्रण से उत्पन्न असंतुलन को दूर करना ही योग निद्रा का अंतिम उद्देश्य नहीं है, बल्कि इससे परे एक महान् उद्देश्य है। जिन ऋषियों ने पहले-पहल इस अभ्यास की रचना की थी, उन्हें आधुनिक जीवन की जटिलताओं से कोई सरोकार नहीं था। उन्होंने योग निद्रा का आविष्कार समाधि को प्राप्त करने की प्रत्यक्ष विधि के रूप में किया था। आमतौर पर लोग समाधि का अर्थ लगाते हैं—अचेतनावस्था, जड़ता या निष्क्रियता की स्थिति, लेकिन वस्तुतः ऐसा नहीं है। आत्मज्ञान का अर्थ होता है एक निश्चेष्ट अनुभव, लेकिन समाधि तो क्रियाशीलता एवं आत्माभिव्यक्ति की एक गतिशील अवस्था है।

योग निद्रा द्वारा अर्जित समाधि की एक ही झलक व्यक्ति को तनावों से मुक्ति दिलाकर जीवन में विजयी बनाने के लिए पर्याप्त है। साथ ही आधुनिक

जीवन के दबावों, असुरक्षाओं और कठिनाइयों के बीच उसकी प्रतिरोध क्षमता बढ़ जाती है। वह वस्तुतः उन कठिनाइयों, तनावों और प्रतिकूल परिस्थितियों का सफलतापूर्वक सामना करना सीख जाता है, जबकि इन परिस्थितियों में दूसरे व्यक्ति को मानसिक वेदना, भावनात्मक स्वघात और स्वास्थ्य में गड़बड़ी का सामना करना पड़ता है। यह योग निद्रा का सबसे बड़ा रहस्य है। यह केवल तनाव का सामना करने की एक विधि नहीं है, बल्कि यह तनाव को रूपान्तरित कर उसे जीवन में सकारात्मक ढंग से उच्च सजगता, कार्यकुशलता एवं उपलब्धि हासिल करने का एक माध्यम बना देती है।

### सफलता का मार्ग

योग निद्रा का उपयोग भविष्य में आने वाली परेशानियों का अनुमान लगाकर उनका सामना करने के लिए किया जा सकता है। किसी तनावपूर्ण घटना या परिस्थिति के प्रत्येक शारीरिक एवं मानसिक प्रभाव को पूर्व कल्पना में इस प्रकार देखा जाता है मानो यह सचमुच घट रहा हो। जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए यह योग की एक सर्वोत्तम विधि है।

तनावपूर्ण परिस्थितियों को दूर करने के प्रयास से चिन्ताएँ उत्पन्न होती हैं। इससे केवल तनाव ही बढ़ता है, यहाँ तक कि आत्मविश्वास खोने लगता है, चिन्ता का रोग लग जाता है, मनोकायिक व्याधियाँ घेर लेती हैं और जीवन में विफलताएँ आने लगती हैं। लेकिन जहाँ इच्छाशक्ति विफल हो जाती है, वहाँ भी कल्पनाशक्ति से सफलता मिलती है।

कल्पना की सकारात्मक शक्ति का उपयोग कर तथा इसे सचेतन रूप से भविष्य की ओर लगाकर ऐसे कर्मों को रोपा जा सकता है कि असफलता की कोई गुंजाइश ही न रह जाए। यहाँ अनजान भविष्य अवश्यम्भावी सफलता में परिणत हो जाता है और जीवन निरंतर चेतना के शासन में चलता रहता है।

हाल के वर्षों में कुछ महान् खिलाड़ियों एवं खेल-प्रशिक्षकों ने इसके महत्त्व को जानकर इसका प्रयोग अपनी क्षमता को बढ़ाने के लिए किया है और वे नित्य स्वर्ण पदक एवं अन्य पुरस्कारों द्वारा अपने जीवन को सुगंधित कर रहे हैं। किन्तु योग निद्रा का जो वास्तविक उद्देश्य है, समाधि की उपलब्धि, उसकी झलक कदाचित् ही मिल पाती है। यह जीवन की प्रत्येक घटना या परिस्थिति को बिना किसी अपवाद के अप्रत्याशित सफलता पाने का एक साधन तथा मील का पत्थर बना सकती है।

## मस्तिष्क के नियंत्रक-केन्द्र

सम्पूर्ण तंत्रिका तंत्र को विश्राम देने तथा शरीर के विभिन्न संस्थानों की प्रतिरोध क्षमता को बढ़ाने के लिए योग निद्रा जिस प्रकार मस्तिष्क पर अपना प्रभाव डालती है, वह अनुसंधान का एक महत्वपूर्ण क्षेत्र बन गया है। शोध करने वाले वैज्ञानिकों ने सजगता की इस विश्रान्त अवस्था को अलग-अलग नाम दिये हैं, जैसे, सम्मोहन की अवस्था, सृजनात्मक समर्पण और शिथिलीकरण अनुक्रिया, इत्यादि।

ये सभी अवस्थाएँ योग निद्रा की इसी प्रक्रिया की द्योतक हैं—गहन मनोकायिक विश्राम तथा चयापचय विराम की एक अवस्था, जिसमें स्वचालित तंत्रिका-तंत्र की नियंत्रक प्रक्रियाओं में आधारभूत परिवर्तन और पुनर्संयोजन होता दिखायी देता है।

इस अनुभव के कई शारीरिक परिणामों का अभिज्ञान अब वैज्ञानिक परीक्षणों से हो रहा है। इनमें से कुछ परिणाम हैं—मस्तिष्क की विद्युतीय लय की आवृत्ति में परिवर्तन, हृदय की गति धीमी होना तथा सिस्टोलिक एवं डायस्टोलिक रक्तचाप में कमी, तनाव पैदा करने वाले हार्मोनों के परिसंचरण स्तर में परिवर्तन, जिनमें एड्रीनल ग्रन्थि से स्रवित एड्रीनलिन तथा कार्टिसोल भी सम्मिलित हैं, और अनुकम्पी तंत्रिका-तंत्र की क्रियाशीलता में कमी, जो बढ़े हुए गैल्विन त्वचा प्रतिरोध द्वारा परिलक्षित होती है।

मनोवैज्ञानिक परीक्षणों द्वारा इस अवस्था में मनस्तापीय सूचकांक में कमी, एकाग्रता की क्षमता में वृद्धि तथा उत्तम शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य रिकार्ड किया गया है। योग निद्रा के अभ्यास के दौरान सम्पूर्ण मनोकायिक संरचना में अन्तर्निहित उपचारक शक्तियाँ विमुक्त होती हैं। अब यह क्षेत्र वर्तमान शोधों का मुख्य विषय बन गया है।

## हाइपोथैलेमस की भूमिका

मस्तिष्क पर किये गये नये-नये प्रयोगों के जो परिणाम सामने आये हैं, उनसे यह विदित होता है कि योगनिद्रा की अवस्था हाइपोथैलेमस की समन्वित अनुक्रिया को प्रदर्शित करती है। हाइपोथैलेमस मस्तिष्क का वह केन्द्र है जो सम्पूर्ण स्वचालित तंत्रिका तंत्र को नियन्त्रित करता है। मस्तिष्क का यह छोटा-सा क्षेत्र दो महत्वपूर्ण कार्य करता है - यह शरीर की मनोकायिक तथा कायमानसिक क्रियाओं को समन्वित करता है तथा समस्थिति (धातुसाम्य) को बनाये रखने के लिए उत्तरदायी होता है।

हाइपोथैलेमस को सेरेब्रल कॉर्टेक्स के संवेदी/मोटर क्षेत्रों के माध्यम से बाह्य वातावरण से निवेश प्राप्त होते हैं। यह सेरेब्रल कॉर्टेक्स के कई अन्य 'प्रच्छन्न क्षेत्रों' के माध्यम से अस्तित्व के अधिक सूक्ष्म अतीन्द्रिय आयामों की जानकारी भी प्राप्त करता है। हाइपोथैलेमस के माध्यम से ग्रहण किये गये वातावरणीय और अतीन्द्रिय उद्दीपन मानसिक एवं भावनात्मक प्रतिक्रियाएँ उत्पन्न करते हैं, जिससे सम्पूर्ण शरीर के सभी संस्थानों में स्वचालित एवं हार्मोनिक अनुक्रियाएँ उत्पन्न होती हैं।

हाइपोथैलेमस का मस्तिष्क के अन्य कई क्षेत्रों से भी सीधा सम्पर्क रहता है। यह भावनात्मक संवेदनाओं को ग्रहण करने वाले केन्द्र 'लिम्बिक संस्थान' के सूक्ष्म तंतुओं से पर्याप्त मात्रा में जुड़ा हुआ है तथा मस्तिष्क के आधारभूत केन्द्र से भी इसका गहरा सम्बन्ध है। इस कड़ी द्वारा व्यक्ति की भावनाएँ शारीरिक एवं हार्मोन सम्बन्धी उद्वेगों द्वारा सीधी प्रभावित होती रहती हैं, अर्थात् व्यक्ति के भावनात्मक उद्वेलन का सीधा सम्बन्ध हाइपोथैलेमस ग्रंथि के प्रभावित क्षेत्रों से रहता है।

इसके अतिरिक्त हाइपोथैलेमस एसेंडिंग रेटिकुलर एक्टिवेटिंग सिस्टम (RAS) का एक अंग भी है। यह मस्तिष्क स्तम्भ का वह भाग है जो निद्रा, स्वप्न एवं जाग्रत अवस्था के लिए उत्तरदायी होता है। इस क्रियाविधि द्वारा योग निद्रा का अभ्यास करने वालों में नींद के विभिन्न प्रकार एवं स्तर देखे जा सकते हैं।

## पीयूष ग्रंथि का कार्य

पीयूष ग्रंथि एक अर्द्ध पिण्डाकार छोटी-सी ग्रंथि है, जो मस्तिष्क के सतही स्तर से सम्बन्धित रहती है। यह हाइपोथैलेमस के बीच एक डण्डी से लटकी हुई

है। आठ वर्ष की अवस्था तक यह पीनियल ग्रंथि के नियंत्रण में रहती है। इसके उपरांत पीयूष ग्रंथि द्वारा ही समस्त अंतःस्त्रावी तंत्र का संचालन होता है।

पीयूष ग्रंथि का अन्तःस्त्राव और व्यवहार हाइपोथैलेमस में मानसिक और भावनात्मक क्रियाओं के नियमन द्वारा सीधे प्रभावित होता है, अर्थात् यह स्त्राव हाइपोथैलेमस ग्रंथि द्वारा नियंत्रित होता है। यह क्रिया बहुत कम मात्रा में स्त्रावित जैव-तन्त्रिका-स्त्रावों के माध्यम से होती है। यह स्त्राव हाइपोथैलेमस के केन्द्र से पीयूष ग्रन्थि के पश्च कक्ष तक कीपाकार वृन्त के लम्बे अक्षतन्तु के माध्यम से पहुँचता है। इस प्रकार पीयूष ग्रन्थि को तन्त्रिका स्त्राव द्वारा हाइपोथैलेमस से सूचना प्राप्त होती है और प्रतिक्रिया स्वरूप उससे विभिन्न अंतःस्त्राव होते हैं, जो सीधे रक्त संचार में मिल जाते हैं।

पीयूष ग्रन्थि से लगभग 20 प्रकार के हार्मोन स्त्रावित होते हैं, जो कि भावनाओं और शरीर की मूल वृत्तियों तथा चेतन इच्छाओं, आदर्शों, कामनाओं एवं आकांक्षाओं के बीच समन्वय स्थापित करते हैं। ये अत्यन्त शक्तिशाली तन्त्रिका अंतःस्त्राव रक्त संचार के माध्यम से विभिन्न लक्ष्य स्थानों तक जाते हैं। इनकी अत्यन्त सूक्ष्म मात्रा से ही अंतःस्त्रावी तंत्र की सभी ग्रन्थियाँ, जैसे, चुल्लिका, अधिवृक्क एवं जनन ग्रन्थि, इत्यादि सक्रिय एवं नियंत्रित होती हैं।

इस प्रकार, शरीर में पीयूष ग्रन्थि से स्त्रावित हार्मोन जीवन के सभी पहलुओं से सम्बन्ध रखते हैं। इसी कारण कुण्डलिनी योग विज्ञान में इस ग्रन्थि की मनोकायिक क्रिया को बहुत ज्यादा महत्त्व दिया गया है। पीयूष ग्रन्थि के जिन कार्यों का नियमन पीनियल ग्रन्थि द्वारा होता है, कुण्डलिनी योग में वे कार्य आज्ञा चक्र के माने जाते हैं। योग निद्रा इस चक्र को जाग्रत करने की सबसे शक्तिशाली विधि है।

## आज्ञा चक्र

कुण्डलिनी योग तथा तंत्र विज्ञान के अनुसार स्थूल शरीर के भीतर प्राणिक शरीर की जो सूक्ष्म संरचना होती है, उसमें आज्ञा चक्र का सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण स्थान है। इसे हमारे मानसिक एवं शारीरिक कार्य क्षेत्रों के बीच समन्वयकर्ता के रूप में जाना जाता है। इसे 'गुरु चक्र या नियंत्रक केन्द्र' भी कहते हैं।

संस्कृत भाषा में आज्ञा का अर्थ 'जो आज्ञा दे' या 'नियंत्रित करे' से लिया जाता है। यह नाम इस पर बहुत सार्थक होता है, क्योंकि इस ग्रन्थि से ही वे



हार्मोन स्रावित होते हैं जो दैनिक जीवन के प्रत्येक पक्ष के नियमन के लिए आवश्यक शारीरिक क्रियाओं एवं प्रतिक्रियाओं को प्रेरित करते हैं। शरीर के संचालन का समस्त भार इस आज्ञा चक्र के ऊपर वैसे ही अवलंबित रहता है, जैसे हवाई अड्डे का समस्त 'ट्रैफिक संचालन' नियंत्रण कक्ष की आज्ञा पर कार्य करता है।

पीयूष ग्रंथि से उत्पन्न ग्रोथ हार्मोन व्यक्ति के पूरे शरीर एवं विकास को नियंत्रित करता है। थाइराइड के स्राव (टी.आर.एफ.) शरीर की चयापचय गति के लिए उत्तरदायी होते हैं; यौन एवं जनन क्रियाएँ गोनेडोट्रोपिक हार्मोन से प्रेरित होती हैं। गर्भ धारण करना तथा स्तन से दूध पिलाने की क्रियाएँ प्रोलाक्टिन ग्रंथि से नियंत्रित होती हैं। व्यक्ति के परिस्थिति जन्य व्यवहार एड्रेनोकार्टिकोट्रोफिक हार्मोन (ए.टी.सी.एच.) से संचालित होते हैं। इसके अतिरिक्त पीयूष ग्रंथि से होने वाले स्राव, जिन्हें इन्डोरफिन एवं इन्सेफलिन कहा जाता है, दर्दनाक अनुभवों के आत्मिक समन्वय में अपनी भूमिका निभाते हैं।

तंत्र में यह माना जाता है कि आज्ञा चक्र रीढ़ की हड्डी के शीर्ष पर भ्रूमध्य की सीध में स्थित है। इस बिन्दु पर एकाग्रता एवं ध्यान के अभ्यास (शाम्भवी मुद्रा) तथा योग निद्रा में मानस दर्शन के अभ्यास द्वारा तीसरी आँख को जगाया जाता है। अधिकतर लोगों की यह तीसरी आँख बंद रहती है। यह जागृति व्यक्ति को अद्भुत दृष्टि, उद्देश्य तथा समझदारी प्रदान करती है। आंतरिक जागरण, जो अंतर्ज्ञान से उपलब्ध होता है, व्यक्ति को सभी परिस्थितियों में सही निर्णय लेकर कार्य करने में सहायता करता है। योग निद्रा में जाग्रत इस सजगता को अंतःगुरु की संज्ञा दी गई है। सजगता के इस नये आयाम के साथ योगी रहस्यपूर्ण आध्यात्मिक जीवन का अंतर्ज्ञान प्राप्त करता है, जो उन क्षेत्रों में भी उसकी सजगता सुनिश्चित करता है जहाँ अन्य साधारण व्यक्ति अनिवार्यतः विफल हो जाते हैं।

## योग निद्रा के उपचारात्मक प्रयोग

योग निद्रा के अभ्यास का प्रभाव प्रायः सभी रोगों के उपचार में लाभकारी सिद्ध हुआ है। चिकित्सकों, मनोचिकित्सकों एवं उपचारकों को जैसे-जैसे इसके प्रभाव की पूर्ण जानकारी होगी, भविष्य में यह मानव जाति के हित में एक महत्वपूर्ण भूमिका अदा करेगी। उपचारक एवं प्रशामक के रूप में इसकी उपलब्धियों के बारे में सम्पूर्ण संसार की शोधशालाओं में विभिन्न परीक्षण किये जा रहे हैं, जिसके बहुत सकारात्मक परिणाम मिल रहे हैं।

रोगोपचार के लिए योग निद्रा का उपयोग अकेले भी किया जा सकता है और मेडिकल चिकित्सा की अन्य विधियों के साथ भी। यह दीर्घकालिक रोग तथा रोग की तीव्र अवस्था में भी लाभदायी होती है। विशेषकर अपकर्षक या मानसिक तनाव सम्बन्धी बीमारियों, जैसे, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, आर्थराइटिस आदि के उपचार में यह प्रभावी होती है। दुरुह मनोकायिक बीमारियों, जैसे, दमा, पेटिक अल्सर, माइग्रेन में योग निद्रा का प्रभाव अधिकाधिक सफलतापूर्वक आँका गया है।

स्वास्थ्य-लाभ एवं जरा-चिकित्सा के क्षेत्र में भी, जहाँ असाध्य दर्द, उत्साहहीनता एवं मनोवैज्ञानिक अवसाद पारम्परिक चिकित्सा में एक बड़ी बाधा के रूप में सामने आते हैं, योग निद्रा एक महत्वपूर्ण भूमिका अदा करती है। साथ ही रोग निरोधक के रूप में योग निद्रा बड़े पैमाने पर प्रयुक्त होती है। स्वस्थ एवं सक्रिय लोग इसका अभ्यास अपने संचित तनावों को दूर करने, तनाव प्रतिरोध एवं अपनी सम्पूर्ण क्षमता को बढ़ाने तथा मनोकायिक बीमारियों को बढ़ने से रोकने के लिए कर सकते हैं।

## मनोवैज्ञानिक रोग

मानसिक चिकित्सा की पारम्परिक विधियों के साथ योग निद्रा एक प्रभावकारी सहायक के रूप में कार्य करती है, विशेषतः उन रोगों में जहाँ अन्य चिकित्सा पद्धतियाँ निष्प्रभावी हो जाती हैं। योग निद्रा का अभ्यासी यदि विधिपूर्वक अभ्यास करे तो वह स्वयं अपनी कठिनाइयों और समस्याओं का एक मनोचिकित्सक बन उन्हें पहचानते हुए धीरे-धीरे उन पर विजय प्राप्त कर सकता है।

योग निद्रा की स्थिति में अचेतन मन को उसी प्रकार थपथपाया जाता है जैसे तेल के कुएँ से कच्चे तेल को ऊपर लाया जाता है। पूर्व के दबाये हुए संस्कारों को, जो व्यक्ति के दुर्व्यवहार एवं दुःख का कारण हैं, स्वाभाविक रूप में धीरे-धीरे ऊपर लाया जाता है जहाँ इनका सम्बन्ध चेतना से जोड़ कर इनसे मुक्त हुआ जा सकता है। यह क्रिया विशेष कल्पना द्वारा अथवा संस्कारों को उनके मूल रूपों में उभार कर अचेतन से उन्हें मुक्त करके सम्पन्न की जाती है। व्यक्ति को उसके आत्मज्ञान से परिचित कराकर, पुरानी पीड़ाजनक स्मृतियों को स्वाभाविक रूप में अलग कर दिया जाता है।

योग निद्रा सभी प्रकार के नये एवं पुराने मानसिक रोगों, विशेषकर चिन्ता एवं विक्षिप्त व्यवहार की सफल चिकित्सा करती है।<sup>1</sup> चिन्ता एक अप्रसन्नतादायक भावनात्मक स्थिति है, जिसके साथ तनाव, भय एवं परेशानी के लक्षण प्रकट होते हैं और स्वायत्त तंत्रिका-तंत्र सक्रिय हो जाता है। योग निद्रा के विश्रामदायक अभ्यासों से तनाव में कमी आती है तथा चिन्ता से पीड़ित व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है। अधिक चिन्ता के जो स्वाभाविक लक्षण होते हैं, जैसे, सरदर्द, चक्कर आना, छाती में दर्द, धड़कन बढ़ना, पसीना आना, पेट दर्द तथा डायरिया आदि, उनके उपचार में योग निद्रा का अच्छा प्रभाव पड़ता है। योग निद्रा का अभ्यास उन रोगियों को भी सिखाया जा सकता है जो बहुत अधिक अशान्त हैं, जिससे वे स्वयं अपनी चिकित्सा कर सकें और जमा होती चिन्ता एवं भय को किसी भी समय अभ्यास कर निकाल सकें, यह आवश्यक नहीं कि यह निष्कासन नियमित उपचार सत्र में ही हो।

योग निद्रा में शिथिलीकरण तथा मानस दर्शन का अभ्यास उन बच्चों के लिए भी अच्छी चिकित्सा पद्धति साबित हुआ है जो किसी कारण से समाज में बुरी आदतों का शिकार हो गये हैं अथवा बुरा व्यवहार करने

लगे हैं। शिशु रोग विशेषज्ञ, बाल मनोवैज्ञानिक, चिकित्सा विशेषज्ञ आदि अब इस नये अनुसंधान की ओर अधिक आकृष्ट हो रहे हैं। दवाइयों द्वारा इलाज, पुराने नुस्खे अथवा मनोचिकित्सा पद्धति से अलग हटकर अब वे योग निद्रा के अभ्यास को बच्चों के लिए अधिक उपयोगी मानने लगे हैं। उदाहरणस्वरूप, अमरीका और यूरोप में चंचल बच्चों पर यह प्रयोग किया गया और उसके परिणामस्वरूप बच्चों में पढ़ाई के प्रति अरुचि, अस्थिरता, अशांति, चंचलता, मस्तिष्क का तनाव आदि अवगुण दूर हो गये। लाचार, तनावयुक्त व गलत व्यवहार की आदत वाले बच्चों के लिए भी अन्य क्षेत्रों में विश्राम की इसी पद्धति का सहारा लिया गया है और उसके परिणाम बेहद अच्छे आये हैं।<sup>2</sup>

विश्राम को अब मनोचिकित्सा के क्षेत्र में भी अपनाया जा रहा है। देखा गया है कि इसके प्रभाव से रोगियों ने आत्म-निर्भरता एवं नशीली दवा न खाने की इच्छा द्वारा अपनी आत्मशक्ति को बढ़ाया और अस्पताल से जल्दी ही मुक्ति पा गये। यह चिकित्सा पद्धति उन लोगों के लिए भी प्रयोग में लायी जा रही है जो अधिक दबाव के कारण आत्महत्या को ही अपना इलाज मानते हैं और कहना होगा कि योग निद्रा ने प्रत्येक क्षेत्र में सफलता अर्जित की है।

## अनिद्रा

इसमें कोई आश्चर्य नहीं है कि योग निद्रा अनिद्रा की बीमारी को दूर करने की एक कारगर पद्धति है। इस प्रकार के रोगियों को योग निद्रा के अभ्यास से लेटने के बाद निद्रा की अवस्था में प्रवेश करने में निश्चित रूप से कम समय लगता है। अनिद्रा के पुराने रोगी, जो सोते समय योग निद्रा का अभ्यास करते हैं, उन्होंने बताया है कि वे अभ्यास के दौरान ही सो जाते हैं। नींद न आने की बीमारी वाले रोगियों को योग निद्रा के अभ्यास के साथ दैनिक परिश्रमपूर्ण जीवन, दिन को न सोने और साथ में आसन तथा अन्य शारीरिक श्रम के कार्यों में संलग्न रहना होगा। जैसे-जैसे योग निद्रा के अभ्यास में दक्षता प्राप्त होती है, निद्राजनक उपशामक पर निर्भरता समाप्त होती जाती है, जिससे व्यक्ति बाद में होने वाले दवा के पार्श्व प्रभावों—दुःस्वप्न, मस्तिष्क तरंग प्रारूप के विघटन तथा निद्रा की लय भंग होने तथा अन्य स्नायविक गड़बड़ियों से बच जाता है।

## नशीली दवाओं की आदत एवं शराब

आधुनिक जीवन में तनाव के क्षणों से मुक्ति पाने के साधन के रूप में व्यक्ति द्वारा तम्बाकू, शराब तथा अन्य नशीली दवाइयों का प्रयोग आज के युग की समस्या बन गया है। लोग सोचते हैं कि सिगरेट और शराब उन्हें तनाव से मुक्त करती हैं। लेकिन ये उपाय कभी संतोषप्रद नहीं होते, क्योंकि ये क्षणिक सुविधाएँ पूर्ण विश्राम नहीं देतीं और व्यक्ति जीवन का पूर्ण आनन्द नहीं उठा पाता। साथ ही शरीर पर इनकी प्रतिक्रियाएँ भी शरीर व मन को कमजोर बनाती हैं।

मन के अंदर तह में जमे तनावों एवं चिन्ताओं से मुक्ति पाने का एकमात्र साधन योग निद्रा है, जो व्यक्ति को स्वस्थ करके उसे अधिक चाय, कॉफी, सिगरेट, शराब तथा नशीली दवाओं के प्रभाव से मुक्त करती है।

## दीर्घकालिक रोग

असाधारण पुराने रोगों में भी योग निद्रा का प्रभाव लाभकारी सिद्ध हुआ है। लंबे समय से बीमार रहने वाले रोगियों का सर्वेक्षण करने से पाया गया कि बिस्तर पर पड़े रहने वाले, अक्षम तथा सभी प्रकार के दीर्घकालिक रोगियों के लिए योग निद्रा का अभ्यास लाभदायक सिद्ध हुआ है। यह शोध 'यूनिर्वीसटी ऑफ कैलिफोर्निया मेडिकल सेन्टर, डेविस (यू.एस.ए.)' के शोधकर्ताओं ने किया था। उन्होंने अपने शोध पत्र में वर्णन किया है कि योग निद्रा रोगी के जीवन में कई प्रकार से सुधार ला सकती है—

- अनिद्रा को दूर करना, अर्थात् नींद आना तथा निद्रा के व्यवधानों से मुक्ति पाना
- चेतन सजगता द्वारा दर्द की कमी महसूस करना
- निराशा या हताशा की भावना, जो प्रायः दीर्घकालिक रोगों को जटिल बनाती है, उसमें थोड़ी कमी
- नशीली दवाओं, जैसे, नींद की गोली, दर्द कम करने की गोली आदि की आवश्यकता में कमी

## योग निद्रा दर्द से मुक्ति दिलाती है

शरीर में स्थित पीयूष ग्रंथि ही दर्द व पीड़ा की संवेदन-वाहक ग्रंथि है। योग निद्रा के अभ्यास में इस ग्रंथि को उत्तेजित किया जाता है, जिससे शक्तिशाली

दर्द-उन्मूलक रस का स्राव होता है। हाल के शोध अध्ययनों से इन्डोजेनस मार्फिन जैसे मस्तिष्क के हार्मोनों का पता चला है, जिन्हें एन्डोरफिन तथा इनसेफालिन्स कहते हैं। जब मनुष्य अत्यधिक तनाव में अथवा लंबे समय तक दर्द से पीड़ित रहता है तब पीयूष ग्रंथि से ये तत्व बाहर आते हैं और सम्पूर्ण केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र को सहारा देने और उसके चारों तरफ पाये जाने वाले 'सेरेब्रोस्पाइनल फ्लुइड' में मिल जाते हैं।

इस प्राकृतिक दर्द निवारक की शक्ति किसी भी कृत्रिम दवा की अपेक्षा कई गुना अधिक होती है। इससे प्राचीन योगियों का यह कथन भी सिद्ध होता है कि शरीर अपनी दवा स्वयं अपने पास रखता है। शोधकर्ताओं ने भी यह कहा है कि जब शरीर में कोई रोग होता है तब चेतना द्वारा उस दर्द के उत्तेजनात्मक अनुभव को मस्तिष्क के उस विभाग तक पहुँचाया जाता है जहाँ दर्द नाशक तत्व उस पीड़ा के अनुभव को रूपान्तरित कर देता है। योग निद्रा के अभ्यास में कल्पना द्वारा सदी-गर्मी, सुख-दुःख आदि का अनुभव कराकर तथा विशेष यन्त्रों एवं आध्यात्मिक प्रतीकों का मानस दर्शन कराकर पीयूष ग्रन्थि से इन जादुई स्रावों को स्रावित किया जा सकता है।

प्रेसबाईटेरियन यूनिवर्सिटी कॉलेज हॉस्पिटल, पिट्सबर्ग (यू.एस.ए.) द्वारा किये गये अनुसंधान द्वारा योग निद्रा की दर्द नियंत्रण क्षमता का पता चला। इस अध्ययन में सम्मिलित हुए दर्द से पीड़ित 54 व्यक्तियों की दर्द निवारक दवाइयों की आवश्यकता समाप्त हो गयी या उनकी मात्रा में काफी कमी आई। इनमें से दो तिहाई लोग सरदर्द, माइग्रेन और मांसपेशियों के तनाव से पीड़ित थे। बाकी लोग विभिन्न प्रकार की दीर्घकालिक या सविराम दर्द वाली बीमारियों से पीड़ित थे, जैसे, गैस्ट्रो इन्टेस्टाइनल दर्द (पेप्टिक अल्सर सिन्ड्रोम), कंधे तथा गर्दन के दर्द (स्पॉन्डिलाइटिस सिन्ड्रोम) और पीठ के नीचे के हिस्से में दर्द (स्लिप डिस्क सिन्ड्रोम)। छः सप्ताह की योग निद्रा चिकित्सा के बाद मरीजों ने औसतन 81% दर्द प्रभावशाली रूप से ठीक होने की जानकारी दी।

माइग्रेन से पीड़ित लोगों के ऊपर यही प्रयोग 'मेत्रिंगर फाउन्डेशन (कनास, यू.एस.ए.)' में भी किया गया। बायोफीडबैक के सहारे योग निद्रा के अभ्यास से रोग के लक्षणों में 80% कमी परिलक्षित हुई। इस प्रकार अन्य स्थानों में भी प्रयोगों द्वारा इसी प्रकार के परिणाम सामने आये हैं। गठिया के दीर्घकालिक दर्द के निवारण के लिए भी योग निद्रा की पद्धति सफल सिद्ध

हुई है। साथ ही दन्त शल्य चिकित्सा के समय भी यह दर्द, रक्त स्राव और लार स्राव के नियंत्रण में भी सफल रही है।

### **गर्भकाल, शिशु-जन्म तथा मासिक धर्म-सम्बन्धी रोग**

योग निद्रा का अभ्यास सम्पूर्ण गर्भ काल में गर्भस्थ शिशु की वृद्धि और विकास के लिए अनुकूल परिस्थितियों को निर्मित करने में सहायक होता है। अब यह अच्छी तरह से ज्ञात हो चुका है कि तनाव की स्थिति में माँ के रक्त में तनावजनित हार्मोन स्रावित होते हैं, जो शिशु के स्वास्थ्य को गंभीर रूप से प्रभावित करते हैं। तनावजनित हार्मोन, जैसे, एड्रीनलिन और नारएड्रीनलिन प्लेसेन्टा की सीमा को पार करके शिशु के रक्तसंचार में प्रवेश कर जाते हैं। वहाँ इनका जहरीला प्रभाव भ्रूण के मानसिक व शारीरिक विकास में बाधक बनता है। इस प्रकार अत्यधिक तनाव से ग्रस्त माताएँ, जो विश्राम की कला से अपरिचित हैं, वे ऐसे बच्चों को जन्म देती हैं, जो व्यावहारिक रूप से अकुशल होते हैं और किशोरावस्था एवं युवावस्था में उनकी अन्तःस्त्रावी ग्रंथियों के कार्य में बाधा आती है तथा अंतःस्राव असंतुलित हो जाता है।

स्वाभाविक प्रसव के क्षेत्र में भी योग निद्रा की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। इसमें प्राप्त गहरा शारीरिक विश्राम तथा लगातार श्वास के प्रति सजगता स्वाभाविक रूप से तथा बिना किसी दवा के प्रसव में सहायक सिद्ध हुई है। इसी प्रकार प्रसूति चिकित्सालयों में, जहाँ मेडिकल चिकित्सा में प्रसव की पूर्व तैयारी के रूप में योग द्वारा शिथिलीकरण की विधि को सम्मिलित किया गया है, वहाँ इसके परिणाम बड़े सुखद रहे हैं। इससे होने वाली माँ को प्रसव के पूर्व कम चिन्ता होती है और प्रसव-पीड़ा में भी कमी आती है। इसके परिणामस्वरूप माँ आत्मविश्वास के साथ सचेत रहती है और अवांछित जटिलताओं से रहित शिशु के स्वाभाविक जन्म का अनुभव करती है। इसके साथ ही एक पूर्णतः स्वस्थ बच्चा जन्म लेता है, जो बाह्य जगत् में आरामपूर्वक, सही-सलामत पदार्पण करता है।

योग निद्रा की चिकित्सा महिलाओं में मासिक धर्म की गड़बड़ी के लिए भी दवा के रूप में सुझाई गई है। इसका प्रभाव मासिक काल के कारण पैदा हुए तनाव तथा दर्द को भी दूर करता है। ईस्ट टेक्सास यूनिवर्सिटी, (यू.एस.ए.) के वैज्ञानिक शोधकर्ताओं ने मासिक धर्म की गड़बड़ी तथा दर्द में योग निद्रा का अधिकाधिक अभ्यास करने की सलाह दी है।

## जराचिकित्सा ओषधि

फ्रांस के जरा-चिकित्सालय में हाल के अध्ययनों के अनुसार यौगिक शिथिलीकरण का अभ्यास वृद्ध लोगों को जरावस्था से सम्बद्ध अनेक मनोवैज्ञानिक कठिनाइयों से उबरने में सहायक होता है। वृद्ध व्यक्तियों को अनेक प्रकार की समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है—आत्मविश्वास तथा आत्मसम्मान की भावना में कमी, नैराश्य, निर्भरता की अपूर्त आवश्यकताएँ, अकेलापन, ऊब तथा भविष्य की चिन्ता। फ्रांस के शोधकर्ताओं ने यह निष्कर्ष निकाला कि योग निद्रा का अभ्यास विशेषकर उन वृद्ध व्यक्तियों के लिए सहायक हो सकता है जो आदतन अपनी बढ़ती उम्र से सम्बद्ध मानसिक समस्याओं एवं शिकायतों को शरीर में स्थानान्तरित कर देते हैं। इस प्रकार के रोगी यदि अपनी आत्मघाती प्रवृत्ति को नहीं सुधारते तो वे शीघ्र ही अपने शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को बिगाड़ लेते हैं।

वे वृद्ध व्यक्ति जिन्होंने योग निद्रा को अपने प्रतिदिन के अभ्यास में शामिल कर लिया है, अपनी समस्याओं को जानने और सुलझाने में अधिक सक्षम रहे हैं। साथ ही वे अच्छे स्वास्थ्य को बनाये रखने, एक आत्मविश्वास से पूर्ण, सक्रिय एवं आत्मनिर्भर जीवन जीने में सफल रहे तथा भविष्य के प्रति आशावान देखे गये। जो डॉक्टर इस क्षेत्र में अध्ययन कर रहे हैं, उन्होंने यह रिपोर्ट दी है कि योग निद्रा के अभ्यास से उनके रोगियों में व्यक्तिगत तथा परिस्थितिजन्य समस्याओं को व्यक्त करने तथा उनसे निपटने की शक्ति आई है। इस प्रकार चिकित्सा विज्ञान में योग निद्रा को एक सफल इलाज का माध्यम माना गया है तथा दिन-प्रतिदिन इसकी उपयोगिता मानव-जीवन के हर क्षेत्र में प्रमाणित होती जा रही है।



## मनोदैहिक रोग

योग की विश्राम की पद्धति चिकित्सा विज्ञान के क्षेत्र में अन्य चिकित्सकीय एवं यौगिक विधियों के साथ सफलतापूर्वक अपनाई जा रही है। गंभीर मनोकायिक रोगों, जैसे, कैंसर, ब्रॉन्कल अस्थमा, कोलाइटिस और पेप्टिक अल्सर आदि के उपचार में यह बहुत प्रभावकारी सिद्ध हुई है। इस प्रकार के रोगों में प्रायः मानसिक कारण अहम् भूमिका निभाते हैं। दमा का दौरा, कैंसर का बढ़ना, अल्सर के लक्षणों का बढ़ना, बृहदान्त्र प्रदाह, ये सब बीमारियाँ भावनात्मक असुरक्षा, अन्तर-मानसिक उलझनों, व्यक्तिगत तनाव, अतिसंवेदनशीलता, अस्वीकृति, कुण्ठा, दमन, व्यक्तिगत अलगाव तथा अन्य गहरे भावनात्मक संकटों की मनोकायिक प्रतिक्रियाओं के कारण उत्पन्न होते हैं। योग निद्रा चेतन और अवचेतन में स्थित इन मानसिक कारणों को पहचान कर और इनका विश्लेषण करके दमित उलझनों को मुक्त करना प्रारम्भ करती है। इसलिए यह सभी मनोकायिक रोगों की यौगिक एवं मेडिकल चिकित्सा का एक महत्वपूर्ण अंग है।

### ऐलेक्सीथाइमिया

चिकित्सा विज्ञान के शोधकर्ता हाल ही में इस बात के प्रति सजग हुए हैं कि मनोदैहिक रोगी हमेशा अन्य लोगों की तुलना में अपने जीवन में निषेधात्मक या अनुपायी कल्पनाओं से ग्रस्त होते हैं। यह अवस्था ऐलेक्सीथाइमिया कहलाती है, जिसके कारण उनके सोचने का एक स्थिर एवं लाभाकांक्षी तरीका हो जाता है और वे अपने अंतर की भावनाओं को उचित या स्वीकार्य ढंग से व्यक्त नहीं कर पाते। उनके अंदर उठी भावनाएँ अभिव्यक्ति एवं निकासी के अभाव में वापस अवचेतन मन में जाकर दमित

हो जाती हैं, जिससे उच्च रक्तचाप, दमा, एक्जिमा जैसे मनोकायिक रोगों का बीजारोपण होता है।

उपर्युक्त तथ्य से यह बात स्पष्ट होती है कि मनोकायिक रोगों से पीड़ित अधिकतर व्यक्तियों पर योग निद्रा का इतना अनुकूल प्रभाव क्यों होता है। रोगियों ने न केवल अपने रोग से ही मुक्ति पाई है, बल्कि साथ ही मानस दर्शन के अभ्यास से उनके वे संस्कार मुक्त होते हैं, जो पूर्व में अज्ञात थे और जिन पर ताला लगा हुआ था। इसके साथ ही उन्हें अपने आन्तरिक आयाम में जागृति का अनुभव होने लगता है। योग निद्रा द्वारा जैसे-जैसे अवचेतन के तनाव दूर होते हैं, इन रोगों में चमत्कारिक रूप से शारीरिक लाभ दिखायी देता है। जहाँ अन्य चिकित्सा पद्धतियाँ इन रोगों में असफल रही हैं, वहाँ भी योग निद्रा द्वारा मानसिक तनाव व शारीरिक पीड़ा, दोनों से मुक्ति मिली है।

## दमा

दमा एक प्रकार का ऐसा रोग है जो फेफड़ों में सर्दी के कारण उत्पन्न कफ द्वारा श्वास नलियों में सूजन आ जाने से अथवा अवरोध उत्पन्न होने से होता है। इस रोग में शरीर में सर्दी के कारण गाढ़ा कफ अधिक मात्रा में बनने लगता है, जिसके कारण श्वास नली में अवरोध उत्पन्न हो जाता है और रोगी को श्वास लेने में तकलीफ होने लगती है। मनोचिकित्सक तथा शारीरिक चिकित्सक, दोनों ही इस रोग का कारण वायु नली में अवरोध ही मानते हैं। इस दिशा में अन्य उपायों के साथ-साथ योग निद्रा के विभिन्न अभ्यासों, जैसे, स्नायुओं का गहन शिथिलीकरण, मानस दर्शन एवं कल्पना द्वारा मानसिक असंवेदनशीलता, संकल्प आदि के द्वारा दमा से पीड़ित बच्चों एवं बड़ों पर चिकित्सीय रूप से उनके प्रभाव का मूल्यांकन किया जा रहा है। इन प्रयोगों के परिणामों से यह ज्ञात होता है कि इस रोग में यौगिक शिथिलीकरण का अभ्यास श्वासनली के अवरोध को दूर कर, शरीर की अन्य क्रियाओं को संतुलित कर व्यक्ति को अपूर्व सुखानुभूति भी कराता है।

योग निद्रा का प्रभाव अन्य चिकित्सा पद्धतियों की तरह रोगी की उम्र और रोग की गंभीरता पर निर्भर करता है। फिर भी योग निद्रा का अभ्यास करने वाले दमा के रोगियों ने यह स्वीकार किया है कि शिथिलीकरण द्वारा उनके दमा के दौरों में कमी आई है तथा दौरों का दबाव भी कम हो गया है। इनमें से

कई तो दवाओं से एकदम मुक्ति पा गये हैं तथा कई लोगों ने दवाओं का प्रयोग कम कर दिया है।<sup>1</sup> इस प्रकार के एक प्रयोग में यह दर्शाया गया है कि योग निद्रा, प्राणायाम एवं अन्य योग क्रियाओं के गहन प्रशिक्षण के उपरांत 27 में से 18 दमा के रोगियों की साँस की तकलीफ दूर हो गई तथा स्पाइरोमीटर द्वारा रोगियों की श्वास नली के परीक्षण में 63% रोगियों की वायु नली का अवरोध कम पाया गया।<sup>2</sup>

योग निद्रा की अवस्था का उपयोग टेक्सास, अमेरिका में किशोरों के दमा के उपचार हेतु भी किया गया है। बच्चों द्वारा अपने शरीर को एक आरामदायक स्थिति में लाकर, शरीर को शिथिलीकरण देने के बाद स्वतः प्रकटित सुखद कल्पना द्वारा योग निद्रा का अभ्यास किया गया। एक बच्चे ने श्वास के साथ बिना किसी परेशानी के स्वयं को दौड़ते हुए देखने की कल्पना की और उसके फेफड़ों में जो अवरोध था वह दूर हो गया। योग निद्रा का अभ्यास सीखने के बाद भी बच्चों को दमा का प्रकोप होता था, किन्तु यह प्रकोप अब कम समय के लिए होने लगा, जिससे डॉक्टर के पास जाने अथवा अस्पताल में भर्ती होने की आवश्यकता कम हो गयी। इन सभी बच्चों ने दमा के लिए दवा का प्रयोग बंद कर दिया था तथा लगातार सात महीने तक वे योगनिद्रा का अभ्यास करते रहे और उन्हें कोई भी तकलीफ नहीं हुई। जिस बच्चे ने श्वास के साथ दौड़ने की कल्पना की थी, उसने वास्तव में एक दौड़ में पुरस्कार भी प्राप्त किया।

### **कोलाइटिस तथा पेप्टिक अल्सर**

बड़ी आँतों में पनपने वाली दो खास बीमारियाँ हैं, अल्सरेटिव कोलाइटिस तथा आँतों में दर्द। पहले यह दर्द और सूजन एक भाग से प्रारंभ होती है, जो धीरे-धीरे पूरी आँतों में फैल कर अंत में छाला बन जाता है। इसका मुख्य लक्षण है बार-बार होने वाला अतिसार। इसका प्रारंभिक कारण तो मानसिक तनाव ही है, किन्तु गलत भोजन के कारण भी यह बीमारी आँतों में घर कर लेती है। तनाव के समय यह बीमारी बार-बार उभरती है तथा दवाइयों द्वारा आराम पहुँचाने की कोशिश की जाती है। हल्के-फुल्के रोग, जैसे, परीक्षा के समय घबराहट के कारण डायरिया आदि परिस्थितियों के निपट जाने पर स्वतः अच्छे हो जाते हैं। दूसरी ओर बेरोजगारी की चिन्ता, परिवार की चिन्ता आदि परिस्थितियों में इसका हमला प्रबल हो सकता है।

एक स्वीडिश चिकित्सा शास्त्र की रिपोर्ट में कहा गया है कि डायरिया के मरीजों को तीन सप्ताह के शिथिलीकरण के उपचार से आराम मिल जाता है। लेकिन भयानक रूप से बढ़े हुए अल्सर व कोलाइटिस को विशेष आसनों के, जिसमें श्वासन भी सम्मिलित है, नित्य अभ्यास द्वारा एवं आयुर्वेदिक औषधियों के प्रयोग और भोजन में परहेज द्वारा अच्छा किया जा सकता है। यह रिपोर्ट बनारस हिन्दू विश्वविद्यालय के आयुर्वेदिक चिकित्सा विभाग ने दी है।<sup>3</sup>

पेटिक अल्सर पेट में अधिक एसिड बनने तथा गैस की गड़बड़ी से होता है। यह अमाशय तथा ग्रहणी की श्लेष्मयुक्त चिपचिपी सतह को नष्ट कर देता है। परिणामस्वरूप धीरे-धीरे आँतों के अंदर व्रण बन जाता है। चिन्ता, मानसिक उथल-पुथल, सहनशीलता की कमी, निराशा आदि भावनाएँ इसके प्रारंभिक कारण बनते हैं। प्रायः गैस उत्पन्न करने वाले कारक, जैसे, सिगरेट, शराब तथा मसालेदार भोजन भी इस बीमारी का कारण बनते हैं।

अल्सर चाहे हाल में हुआ हो अथवा बार-बार होता रहा हो, दोनों ही स्थितियों में एक महीने तक घर एवं कार्यक्षेत्र के वातावरण से दूर एकान्त आश्रम में या अस्पताल में भोजन के परहेज तथा कुछ ओषधियों सहित योग निद्रा द्वारा इस बीमारी की अच्छा करने में सफलता मिली है। इस प्रकार अल्सर को अब बिना ऑपरेशन के योग निद्रा द्वारा अच्छा किया जा सकता है।

### कैंसर में योग निद्रा का प्रभाव

कैंसर की प्रत्येक अवस्था में व प्रत्येक प्रकार में योग निद्रा का अभ्यास एक उपचारक के रूप में किया जा सकता है। विशेष रूप से ध्यान की क्रिया के साथ यह उपचार अधिक प्रभावी होता है। इसमें ध्यान के आसन में बैठकर गहन ध्यान के बाद श्वासन में योग निद्रा आवश्यक होती है। इस प्रकार एकाग्रता और शिथिलता के बीच एक सन्तुलन स्थापित किया जाता है। ध्यान में जहाँ एकाग्रता के लिए प्रयत्न करना होता है, वहीं योग निद्रा में शिथिलीकरण और समर्पण की भावना के साथ सारे प्रयत्न छोड़ने होते हैं।

कैंसर के उपचार में योग निद्रा का उपयोग कई प्रकार से किया जा सकता है। प्रथम तो प्रारम्भिक जीवन से सम्बन्धित स्मृतियों एवं अनुभवों को अवचेतन मन से ऊपर लाकर उन्हें हटाया जाता है ताकि रोग की जड़ को पहचान कर उसे ठीक किया जा सके। यह पद्धति कैंसर को आगे बढ़ने से रोकती है तथा शरीर के अन्य स्वस्थ भागों को सहारा देकर उन्हें कैंसर के

आक्रमण से बचाती है। इस पद्धति में कल्पना तथा प्राचीन मूलभूत प्रतीकों के द्वारा दमित स्मृतियों, अनुभवों और कल्पनाओं को उभार कर तनावों को दूर किया जा सकता है।

द्वितीय अवस्था में योग निद्रा में प्राणशक्ति को जगाकर उसे शरीर के प्रत्येक अंग पर घुमाया जाता है। तंत्र में इस पद्धति को प्राणविद्या कहा गया है, जो योग निद्रा की गहराई की अवस्था में जाग्रत होती है। इस विधि द्वारा आत्मिक, प्राणिक तथा मानसिक, तीनों प्रकार की बीमारियों को अच्छा किया जा सकता है। उपचारक शक्तियों एवं विभिन्न प्रतीकों को मूर्त रूप देकर उनके सजग मानस दर्शन के अभ्यास द्वारा प्राणविद्या तथा योग निद्रा के बीच एक सेतु तैयार किया जाता है। उपचार की इस प्रक्रिया को मानसिक रूप से शरीर के भीतर प्रकाश या ऊर्जा के प्रवाह के रूप में देखा जा सकता है या किसी अन्य रूप में भी देखा जा सकता है। हो सकता है यह प्रक्रिया एक सचेत कल्पना से आरंभ हो और अभ्यास आगे बढ़ने के साथ-साथ एक वास्तविक अनुभव बन जाये। यह विधि प्राणारोग्य कहलाती है।

मानसिक धरातल पर भी आरोग्य की इस प्रक्रिया का प्रारंभ रचनात्मक कल्पना अथवा प्रतीकों के मानस दर्शन द्वारा किया जा सकता है। जैसे, कैंसर को कल्पना में छोटा होता हुआ देखें, सफेद रक्त कणिकाओं की सेना को एकत्र करें और कैंसर के कीटाणुओं से युद्ध के लिए भेज दें। शरीर को बार-बार पूर्ण स्वस्थ रूप में देखें। यह मानसिक शक्ति द्वारा स्वास्थ्य लाभ पाने की क्रिया का एक रूप है, जो बहुत ही महत्वपूर्ण एवं लाभप्रद है।

अंतिम कड़ी में योग निद्रा कैंसर को संकल्प शक्ति द्वारा अच्छा करती है। कैंसर को अच्छा करने के लिए बहुत अधिक धैर्य, सहनशक्ति तथा आत्मिक शक्ति की आवश्यकता होती है। इस शक्ति को पाने के लिए योग निद्रा के अभ्यास में संकल्प का अभ्यास कराना आवश्यक है। संकल्प व्यक्तिगत होता है, जिसका बीजारोपण योग निद्रा के अभ्यास के दौरान एक विशेष अवस्था में अवचेतन मन में किया जाता है। संकल्प करने का सर्वाधिक श्रेष्ठ समय वह होता है जब शिथिलीकरण का अनुभव गहरा हो जाता है, तब अवचेतन मन शून्य होकर जल्दी पकड़ में आ जाता है और संकल्प का बीजारोपण फलीभूत होता है। हमारे कई वर्षों के अनुभव का निस्संदेह यह सार है कि जब यह संकल्प शक्ति चेतन सजगता के स्तर पर उभरती है, तब यह असंभव को भी संभव बना सकती है।

## कैंसर पर शोध परिपत्र

आजकल के प्रयोग इस दिशा में चल रहे हैं कि किसी तरह कैंसर की बढ़त को या तो केवल यौगिक शिथिलीकरण व ध्यान द्वारा अथवा कैंसर के उपचार की अन्य विधियों, जैसे, शल्यक्रिया, कीमियोथेरापी और प्रदीपन के साथ योगाभ्यास द्वारा सीधे प्रभावित किया जा सके। इस दिशा में ऑस्ट्रेलियन मनोचिकित्सक डॉ. एन्सली मेयर्स का शोध अब तक हुए शोधों में सबसे अधिक विश्वासोत्पादक रहा है। उन्होंने इसका सफल प्रदर्शन किया है कि किस तरह ध्यान का अभ्यास करने वाले मलाशय के कैंसर रोगी में कैंसर घटने लगता है और फेफड़ों में प्राथमिक कैंसर से उत्पन्न होने वाले द्वितीयक कैंसर का बढ़ना रुक जाता है।

इसी प्रकार से अमेरिका के अन्य शोधकर्ताओं ने भी योग निद्रा को कैंसर की एक सफल चिकित्सा पद्धति के रूप में स्वीकार किया है। उदाहरणस्वरूप, डॉ. ओ. सी. सीमोनटन, जो टेक्सास के रेडियोथैरापिस्ट हैं, उन्होंने अपने एक प्रयोग में यह पाया कि रेडियोथेरेपी से गुजर रहे कैंसर के एक रोगी को विशेष प्रकार से योग निद्रा का अभ्यास कराने से उसका जीवनकाल काफी बढ़ गया। डॉ. सीमोनटन ने योग निद्रा के अभ्यास में रोगी को कल्पना में अपने सफेद रक्त जीवाणुओं को कैंसर के जीवाणुओं पर हमला करते हुए तथा उन्हें नष्ट होते हुए देखने के लिए कहा। इस पद्धति से रोगी की प्रतिरक्षक अनुक्रिया को सहारा देकर रोग को बढ़ने से रोका जा सकता है तथा रोग के प्रारंभ में ही इसे जड़ से उखाड़ा जा सकता है।

चिकित्सा शास्त्रियों ने कैंसर के प्रकट होने की स्थिति से लेकर पाँच वर्ष का समय चिकित्सा के लिए आंका है। अतः अभी से ध्यान तथा योग निद्रा द्वारा चिकित्सा की सफलता के बारे में कुछ सही राय नहीं दी जा सकती। फिर भी प्रयोग के जो परिणाम सामने आये हैं, उनसे विश्व के अनेक चिकित्सकों एवं शोधकर्ताओं को यह विश्वास होता जा रहा है कि योग निद्रा कैंसर के रोगी में स्वस्थ एवं पूर्ण होने की भावना को बढ़ाकर कैंसर का प्रभावशाली ढंग से उपचार कर सकती है।

## हृदय-सम्बन्धी रोग

हाल के वर्षों में अत्यधिक जटिल व अरक्तताजन्य हृदय रोगों में योग निद्रा के अभ्यास का प्रभाव रोग निरोधक, रोग निवारक एवं पुनः स्वास्थ्य प्रदान करने वाली युक्ति के रूप में देखा गया है। पारम्परिक चिकित्सा विधियों के एक सहायक के रूप में योग निद्रा हृदय की हर प्रकार की बीमारी के उपचार में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती है, चाहे हृदय की अक्षमता तथा हृत्शूल की गंभीर अवस्था में रोगी हृद-रक्षा-ईकाई में भर्ती हो, या वह हृदय का पुराना रोगी हो, जो घर पर पुनर्स्वास्थ्य लाभ कर रहा हो।

योग निद्रा साधारण जपयोग की तरह ही शिथिलीकरण द्वारा इस रोग की चिकित्सा करती है। दिल की बीमारियों का मूल कारण अत्यधिक तनाव, वातावरण की प्रतिकूलता एवं शक्ति का अपव्यय होता है। योग निद्रा में हाइपोथैलेमस ग्रंथि परानुकम्पी नाड़ी संस्थान द्वारा दिल तक पहुँचने वाले विद्युत फाइबर्स को तनाव दूर होने का संकेत भेजती है।<sup>1</sup> परिणामस्वरूप दिल की धड़कन, रक्तचाप और हृदय की पेशियों पर पड़ने वाला भार कम हो जाता है और हृदय को राहत मिलती है।

### परिहृद ढाँचा

मनोवैज्ञानिकों के अनुसार ऐसे लोग जो आसन्न मृत्यु के करीब हैं तथा जो दिल की खतरनाक बीमारियों, जैसे- अरक्तताजन्य हृदय रोग, धमनी संकीर्णता, हृद्रोधगलन तथा हृत्शूल आदि से ग्रस्त हैं, उनकी मनोवैज्ञानिक संरचना प्रायः एक-सी होती है, वे तनावग्रस्त, महत्त्वाकांक्षी, स्वाग्रही तथा जीवन के हर क्षेत्र में सफल रहने वाले लोग होते हैं। इस प्रकार के लोगों में प्रीमेच्योर इनफेक्शन या दूसरी तरह की दिल की बीमारी होने की अधिक सम्भावना होती है।

ऐसे लोग हृदय रोग के प्रति अधिक प्रवण होते हैं, जो अपनी शक्ति से अधिक जबरदस्ती कार्य करते हैं, खूब खाते हैं, सिगरेट पीते हैं, जरूरत से ज्यादा शराब पीते हैं और आराम नहीं कर पाते, अथवा पर्याप्त व्यायाम नहीं कर पाते हैं। ये लोग अपने भावनात्मक तनावों को सही रूप में व्यक्त नहीं कर पाते और ऊपर से देखने में बड़े कठोर दिल वाले होते हैं तथा चुपचाप रहते हैं, जबकि वस्तुतः ये बहुत अधिक भावुक होते हैं, लेकिन अपनी आन्तरिक भावनाओं को प्रकट नहीं होने देते। ये भावनाएँ फिर नैराश्य, भावावेश, क्रोध, वासना अथवा हिंसा की भावना के दौरों के रूप में अभिव्यक्त होती हैं। बार-बार इस प्रकार के भावनात्मक दबाव के दौरों दिल को जबरदस्ती ज्यादा काम करने पर मजबूर करते हैं। परिणामस्वरूप दिल अधिक शक्ति खर्च होने के कारण असमय ही काम करना बंद कर देता है।

योग निद्रा इस प्रकार की दिल की बीमारियों में एक श्रेष्ठ निवारणात्मक तथा स्वस्थ करने वाली चिकित्सा प्रणाली के रूप में सामने आई है। यह अभ्यास इस प्रकार की भावनात्मक तथा मानसिक उथल-पुथल को शांत कर उन्हें अपने जीवन के रोजमर्रा के तनाव को सहन करने की शक्ति देता है तथा उनसे पार पाने की विधि भी बतलाता है।

### **कोलेस्ट्रॉल तथा लाइपिड अवस्थाओं में प्रभाव**

तेल अवीव (इजराइल) विश्वविद्यालय में किये गये एक प्रयोग के दौरान यह बताया गया कि यौगिक शिथिलीकरण के अभ्यास से हृदय रोगी में कोलेस्ट्रॉल सिरम का स्तर घट जाता है।<sup>2</sup> अन्य प्रयोगों में तनाव उत्पन्न करने वाले चयापचयी तथा अंतःस्त्रावी हार्मोनों के परिसंचरण स्तर में कमी पायी गयी है, जिनमें लाइपिड, लेक्टेट, एल्डोस्टेरॉन, टेस्टोस्टेरॉन, एडरनलिन तथा डोपामिन-बीटा-हाइड्रॉक्सिलस भी सम्मिलित हैं।

इसी दिशा में हुए अन्य प्रयोगों में कहा गया है कि हाइपरक्लोस्ट्रोलिमिया (रक्त में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा का अधिक होना) हृद् धमनी के रोगों अथवा धमनी संकीर्णता की स्थिति में सबसे खतरनाक लक्षण है। जिन हृदय रोगियों का रक्त लाइपिड तथा कोलेस्ट्रॉल स्तर निरंतर उच्च बना रहता है, उनका सीरम दूध के सामान गाढ़ा और मैला रहता है, जबकि साधारण स्वस्थ मनुष्य, जो चर्बी से रहित खाना खाते हैं; उनका सीरम स्वच्छ, पानी की तरह होता है। इस तरह के भारी श्लेष्मायुक्त तरल पदार्थ के धमनी में बार-बार प्रवाहित



होते रहने से दिल पर भारी बजन-सा पड़ता है। जैसे, कोई मशीन यदि गाढ़े, तैलीय द्रव को बारम्बार प्रवाहित करती रहे तो वह उस मशीन की अपेक्षा जल्दी खराब हो जायेगी, जिसमें से केवल सादा पानी प्रवाहित होता है।

पूर्व काल में एलोपैथी के चिकित्सकों ने हाइपरक्लोस्ट्रोलिमिया की बीमारी को रोकने के लिए कुछ दवाइयाँ निर्मित की थीं (जैसे, कोलेस्ट्रेमाइन रेसिन्स)। यह दवा भोजन में परहेज के साथ दी जाती थी, जो कि एक सीमित रूप से फायदा करती थी। योग निद्रा इस रोग के लिए एक लाभदायक अभ्यास सिद्ध हुआ है, जो इस के खतरे को दूर करती है तथा प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाती है।

### **पुरुष हार्मोन का प्रभाव**

भावनात्मक अस्थिरता तथा अचानक किसी भावनात्मक तनाव के बाहर आ जाने से रक्तचाप में आया असंतुलन दिल के लिए हमेशा नुकसानदायक होता है। टेक्सास यूनिवर्सिटी, सेन एनटोनियो (यू.एस.ए.) के नवीन परीक्षणों ने यह सिद्ध किया है कि पुरुष हार्मोन तथा हृदय की कमजोरी में परस्पर एक स्पष्ट सम्बन्ध है। उन्होंने बड़ी धमनी तथा हृद् कक्ष की दीवाल में टेस्टोस्टेरोन के अणुओं को स्पष्ट देखा है। अब यह माना जाने लगा है कि रक्त में टेस्टोस्टेरोन का अधिक प्रवाह (जो कि अनियंत्रित भावनाओं के कारण होता है) दिल व रक्त नलिकाओं में घाव कर उन्हें हानि पहुँचाता है, क्योंकि इस हार्मोन के अणु ग्राही स्थलों पर चिपक जाते हैं।

अनेक डॉक्टर, जिनमें प्रसिद्ध हृदय प्रत्यारोपक शल्य चिकित्सक, डॉ. क्रिश्चियन बरनार्ड भी शामिल हैं, अब योग के शिथिलीकरण तथा अन्य अभ्यासों का मूल्यांकन करते हुए इनके सामंजस्यकारी प्रभाव को भावनात्मक संवेदनाओं तथा अंतःस्त्रावी ग्रंथि से होने वाले स्त्रावों के संदर्भ में उपयोगी मानने लगे हैं। उन्होंने योग निद्रा का अभ्यास दिल के मरीजों के लिए प्रतिदिन के अभ्यास में शामिल किया है और राय दी है कि यह असमय दिल के दौरों को रोकने तथा चिन्ता एवं भय से ग्रस्त हृदय रोगियों में गहन मानसिक, शारीरिक एवं हार्दिक विश्राम लाने के लिए एक अचूक और आवश्यक चिकित्सा है।

### **छोटे-बड़े दिल के दौरे**

‘हृद् शूल’ या दिल का छोटा दौरा तब होता है जब दिल की रक्त धमनियों में अचानक रक्त की कमी आ जाती है और इन धमनियों को काम करने के लिए

अधिक रक्त की आवश्यकता पड़ती है। इस तरह का दर्द तभी उठता है जब व्यक्ति अधिक परिश्रम कर लेता है अथवा अधिक भावनात्मक प्रतिक्रियाओं, जैसे, क्रोध, उन्माद, वासना, आदि के दौर से गुजरता है। शारीरिक विश्राम व मानसिक तनाव को दूर करके इसे कम किया जा सकता है। कुछ दिनों पूर्व चिकित्सक इस रोग का कारण हृद् धमनी का सख्त हो जाना मानते थे, यह धमनी हृदय की पेशियों को रक्त पहुँचाती है। लेकिन हो सकता है यह कारक उतना महत्व न रखता हो।

मायोकार्डियल इन्फेक्शन अथवा दिल के बड़े दौरे लगातार छाती में दर्द तथा विश्राम से भी लाभ न होने से पहचाने जाते हैं। यह तभी होता है जब हृदय की मांसपेशी के एक भाग को रक्त की आपूर्ति पूरी तरह बन्द हो जाती है, फलस्वरूप व्यक्ति की तुरंत मृत्यु हो जाती है। हृद् शूल के विपरीत, मायोकार्डियल इन्फेक्शन का दौरा एक छोटी हृद् धमनी में रक्त के प्रवाह में बाधा आ जाने से थक्का जमने के कारण होता है, और इसे थ्रोम्बोएम्बोलिज्म कहते हैं।

### कॉरोनरी वेसोस्पाज्म

एलोपैथी चिकित्सकों के लिए तुरंत यह जानना कठिन हो जाता है कि यह एन्जाइना का दौरा है अथवा दिल का बड़ा दौरा है, विशेषकर जब दर्द उसी समय आरंभ हुआ हो, क्योंकि दोनों ही अवस्थाओं में छाती का दर्द ही एक मात्र चिह्न है। परन्तु यह माना जाता है कि इनके लिए दो अलग-अलग प्रक्रियाएँ (आर्टेरियोस्क्लेरोसिस और थ्रोम्बोएम्बोलिज्म) उत्तरदायी होती हैं।

इधर इटली की यूनिवर्सिटी ऑफ पीसा ने इस बारे में ठोस प्रमाण दिया है कि एक ही अंतर्निहित प्रक्रिया, जिसे कोरोनरी वेसोस्पाज्म कहते हैं, इस तरह के छोटे-बड़े दिल के दौरे का कारण बनती है। कॉरोनरी वेसोस्पाज्म में हृदय की रक्त नलिकाएँ भावनात्मक या आत्मिक तनावों के कारण पूर्णतः अथवा आंशिक रूप से संकुचित हो जाती हैं, ये तनाव मस्तिष्क के लिम्बिक (भावनात्मक) केन्द्र से हाइपोथैलेमस तथा हृदय की ओर जाने वाले अनुकम्पी तंत्रिका तंतुओं के माध्यम से हृदय की रक्त वाहिकाओं की दीवारों तक पहुँचते हैं। चिकित्सा जगत् की इस क्रांतिकारी उपलब्धि द्वारा यह संकेत मिलता है कि बिना किसी पूर्व सूचना के दर्द के प्रारम्भ में ही रक्त धमनियों में थक्का बन जाना अथवा धमनीकाठिन्य कुछ हद तक शव परीक्षा जैसी घटना ही हो सकती है, क्योंकि व्यक्ति तो डॉक्टर के आने के पूर्व ही समाप्त हो जाता है। अतः

हृदयाघात अथवा एन्जिना का मुख्य कारण अत्यधिक मानसिक व भावनात्मक तनावों का बोझ है, जो व्यक्ति को दौरे के पूर्व घेर लेता है।

हृदय रोगियों के भावनात्मक एवं मानसिक वातावरण को योग के शिथिलीकरण के अभ्यासों द्वारा तथा दूसरी ओर ध्यान बँटाकर बदलने, तथा एन्जिना की प्रारम्भिक दशा के निरोध की क्षमता को अभी मान्यता नहीं मिली है। यद्यपि इसका प्रभाव चिकित्सा जगत् में 30 वर्ष पूर्व ही प्रमाणित हो चुका है। सन् 1948 में आरोन फ्राइडेल नामक अमेरिकन कार्डियोलॉजिस्ट ने यह पाया है कि सजगतापूर्वक नासिका श्वसन (जिसे योग निद्रा में अनुलोम-विलोम प्राणायाम कहा जाता है) हृदय रोगियों में एन्जिना के दर्द को नियंत्रित करने और उसे दूर करने का सबसे प्रभावी, तुरंत असर करने वाला एवं ओषधि मुक्त माध्यम है।

अब जाकर योग निद्रा की पद्धति को औपचारिक रूप से अरक्तताजन्य हृदय रोग के लिए अत्यधिक उपयोगी माना जाने लगा है। यह अभ्यास रोगियों में गहन मानसिक शांति एवं भावनात्मक विश्राम का प्रेरक है तथा तनाव से दूर रख उन्हें आराम पहुँचाता है। यह जल्दी ही कोरोनरी वेसोस्पास्म की दर्दनाक स्थिति से छुटकारा दिलाकर हृदय के दर्द में राहत देता है और संक्रामक अवस्था से व्यक्ति को मुक्त कर आराम पहुँचाता है।

दिल की बीमारियों में योग निद्रा का सफल प्रभाव बहुत उपयोगी सिद्ध होने की संभावना है। हृदय रोग के निरोध के लिए यौगिक शिथिलीकरण के अभ्यासों के महत्व को अब बड़े पैमाने पर मान्यता मिल रही है।<sup>3</sup> साथ ही हृदय रोग की गंभीर अवस्था में भी आराम देने की इसकी क्षमता अब स्पष्ट होती जा रही है।

## उच्च रक्तचाप

आधुनिक जगत् में उच्च रक्तचाप और इससे उत्पन्न जटिलता मृत्यु की ओर ले जाने वाला एक मुख्य कारण है। तनाव के कारण उत्पन्न यह मनोकायिक रोग यदि लम्बे समय तक बना रहता है तो सम्पूर्ण धमनी जालक में महीनों अथवा वर्षों तक रक्तचाप का स्तर उच्च रहने से हृदय, रक्त नलिकाओं, आँखों, गुर्दों एवं मस्तिष्क को बड़ी क्षति पहुँचने की संभावना रहती है। आज इन जटिलताओं तथा अकाल मृत्यु से बचने के लिए जीवनभर उच्च रक्तचाप निरोधक दवाओं का सेवन करने वाले लोगों की संख्या बढ़ती ही जा रही है।

आजकल उच्च रक्तचाप के रोगियों में से अधिकतर (10 में से 9) रोगी ऐसे होते हैं जिनके रोग का कोई कारण आज तक चिकित्सा शास्त्रियों को नहीं मिल पाया है। इस प्रकार के अधिकतर रोगियों में रोग के कोई विशेष चिह्न नहीं दिखाई देते। उच्च रक्तचाप निरोधक दवा देकर व्यक्ति को उम्र भर के लिए दवा से बाँध दिया जाता है। उपचार हेतु जो दवाएँ उपलब्ध हैं, उन्हें दुर्भाग्यवश किसी प्रकार आदर्श उपाय नहीं कहा जा सकता। ये दवाएँ कई रोगियों पर इतना अधिक दुष्प्रभाव छोड़ती हैं कि बहुत से रोगी खतरा मोल लेकर भी दवा लेना छोड़ देते हैं और अपने जीवन को भाग्य के सहारे छोड़ देते हैं। इस दिशा में, एक सुरक्षित, प्रभावी एवं कम खर्चीली उपचार पद्धति के रूप में योग निद्रा का प्रादुर्भाव चिकित्सक तथा रोगी, दोनों के लिए बहुत उत्साहवर्द्धक है।

उच्च रक्तचाप के रोगी में रक्तचाप के बढ़े हुए स्तर को कम करने में योगनिद्रा का सप्रमाण प्रभाव कई चिकित्सालयों में आजमाया जा चुका है। अब कई देशों में यह अभ्यास डॉक्टरों द्वारा उच्च अथवा मध्यम रक्तचाप के सभी रोगियों के लिए जरूरी समझा जा रहा है।

योग निद्रा चिकित्सा चाहे अकेले ली गई हो अथवा अन्य चिकित्सा पद्धतियों के साथ मिला-जुला कर ली गई हो, इससे लाभ अवश्य पहुँचता है। कुशल निर्देशन में तीन सप्ताह या उससे अधिक प्रतिदिन योग निद्रा का अभ्यास करने से इसके प्रभाव से सिस्टोलिक रीडिंग (SBP) औसतन 15-20 mm Hg तथा डायस्टोलिक रीडिंग (DBP) 10 mm Hg घट जाती है।<sup>4,5,6</sup> फलस्वरूप उच्च रक्तचाप के रोगी अब बिना किसी दवा के अपना रक्तचाप सामान्य बनाये रखने में समर्थ पाये गये हैं। उच्च रक्तचाप निरोधक दवाओं के पार्श्व प्रभाव, जैसे, नींद में व्यवधान, निराशा तथा नपुंसकता आदि यह बताने के लिए पर्याप्त हैं कि इनका प्रयोग नहीं किया जाना चाहिए। बहुत पुराने रोगी तथा गंभीर रूप से व्यथित रक्तचाप के रोगियों में योगनिद्रा तथा अन्य चिकित्सा को साथ मिला कर किये गये उपायों से रोगियों को लाभ हुआ है। वे अपने रक्तचाप को कम करने में सक्षम हुए हैं तथा उनमें से कुछ ने ओषधियों से मुक्ति भी पायी है। बहुत थोड़े रोगी ऐसे थे जिन पर इस अभ्यास का प्रभाव दृष्टिगोचर नहीं हुआ।

## शोध अध्ययन

अमेरिका की स्टैनफोर्ड यूनिवर्सिटी स्कूल ऑफ मेडिसिन में हाल में हुए एक अध्ययन में यह देखा गया है कि योग निद्रा के नियमित अभ्यास से रक्त चाप

में जो कमी आती है, उसके दूरगामी प्रभाव होते हैं। यह प्रभाव केवल योग निद्रा के समय ही नहीं रहा, अपितु अभ्यास के बाद रक्त चाप की मात्रा पूरे दिन के लिए घटी रही। इसी प्रकार लांगली पोर्टर न्यूरोसाइट्रिक इंस्टीट्यूट इन कैलीफोर्निया की शोधशाला में अध्ययन के दौरान यह पाया गया कि योग निद्रा के अभ्यास के बाद उच्च रक्तचाप की मात्रा में 12 महीने तक के लिए कमी आई और स्थिरता बनी रही।

इन सब प्रयोगों की उपलब्धियों को देखते हुए योग निद्रा का समावेश चिकित्सा व्यवस्था के अंतर्गत किया जाने लगा है। रोग की प्रारम्भिक अवस्था वालों के लिए तो यह वरदान सिद्ध हुई है। गंभीर तथा पुराने रोगों में योग निद्रा का समावेश दवाओं के साथ मिला-जुला कर किया गया है। वहाँ यह चिकित्सा रोगी को दवाओं के बुरे असर से बचाने तथा दवा की मात्रा कम करने में उपयोगी सिद्ध हुई है।

उच्च रक्तचाप से पीड़ित रोगियों पर योग निद्रा के अभ्यास की सफलता का बहुत बड़ा प्रमाण बम्बई के के. ई. एम. अस्पताल के हृदय विभाग के शोधकर्ताओं द्वारा डॉ. दाते के तत्वावधान में दिया गया था। रोगियों को केवल शवासन में लेटे रहने को कहा गया था, जो योग निद्रा की ही प्रारम्भिक अवस्था है।

ज्यादातर रोगियों में तीन हफ्ते के प्रशिक्षण के बाद ही लाभ दिखने लगा था। सरदर्द, चक्कर आना, घबराहट, चिड़चिड़ापन, नींद न आना, आदि चिह्न सभी रोगियों में गायब हो गये थे। रोग के अन्य लक्षणों की मात्रा में भी कमी आई तथा व्यक्तिगत स्तर पर सामान्य स्वास्थ्य में सुधार हुआ। 52% रोगियों के रक्तचाप व दवा की मात्रा में कमी आई। इससे शोधकर्ताओं ने यह निष्कर्ष निकाला कि 'यह चिकित्सा उच्च रक्तचाप के रोगियों के लिए संभावना के नये द्वार खोलती है।' इस अध्याय के बाद दिये गये परिशिष्ट में इस युगान्तरकारी अध्ययन पर विस्तार से प्रकाश डाला गया है।



परिशिष्ट





# तनाव और हृदय रोग

अवैतनिक ब्रिगेडियर के.के. दाते तथा एस. एस. भगत\*

मनुष्य को आज जितने तनावों एवं परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है, उतना इतिहास में पहले कभी नहीं करना पड़ा। तकनीकी एवं आर्थिक विकास ने जीवन में ऐसी गतिशीलता ला दी है कि उसके साथ व्यक्ति चल नहीं पा रहा है। वह अपने ही द्वारा निर्मित राक्षस का शिकार हो गया है, प्रगति का राक्षस। मानसिक तनाव वह हर्जाना है जो वह 'सभ्य' बनने के एवज में चुकाता है। यह सच है कि कुछ लोग तनाव से अधिक प्रभावित हो जाते हैं, किन्तु कोई भी इससे मुक्त नहीं है। केवल देहरी बदलती है। तनाव शरीर के विभिन्न अंगों को प्रभावित करता है और अनेक रोगों को जन्म दे सकता है।

हाल के वर्षों में हृदय रोगियों एवं उच्च रक्तचाप के रोगियों की संख्या बढ़ी है। यद्यपि उच्च रक्तचाप का रोग पूरे विश्व में फैला हुआ है, किन्तु इसके कारणों के बारे में हमारी जानकारी बहुत सीमित है। उच्च रक्तचाप के लगभग दस प्रतिशत रोगियों को यह रोग गुर्दे, महाधमनी, अंतःस्त्रावी ग्रन्थि, इत्यादि के रोगों के पश्चात् होता है। शेष नब्बे प्रतिशत रोगियों में उच्च रक्तचाप के कारणों का पता नहीं लगाया जा सका है। इन रोगियों में रोग का हेतु अज्ञात रहता है, इसलिए इस रोग को अनिवार्य, या मूल उच्च रक्तचाप कहा जाता है।

---

\* योग हृदय अनुसन्धान केन्द्र, मुम्बई तथा हृदय विज्ञान विभाग, चिकित्सा अनुसन्धान केन्द्र, मुम्बई हॉस्पिटल, मुम्बई।

यह देखा गया है कि शहरी लोगों का रक्तचाप गाँव के लोगों की अपेक्षा उच्च रहता है।<sup>1</sup> इसका कारण संभवतः यह है कि शहरी क्षेत्र के लोग ग्रामीण क्षेत्र के लोगों की अपेक्षा अधिक तनाव में रहते हैं। रहन-सहन का उच्च स्तर, उच्च शिक्षा, अधिक आय तथा अधिक दक्षतापूर्ण व्यवसाय उच्च रक्तचाप से जुड़े हुए कुछ कारक हैं। कुछ विशेष व्यवसायों में भी अधिक तनाव होता है। प्रशासक और व्यवसायी तथा ऐसे कर्मचारी जिन्हें एक निश्चित समयावधि में कार्य समाप्त करना होता है, अधिकांश समय तनावग्रस्त रहते हैं। रुसेक तथा जोहमैन ने हृदय रोगियों पर किये गये एक अध्ययन में यह पाया है कि कार्य क्षेत्र से सम्बन्धित तनाव अन्य कारकों, जैसे, आहार, आनुवंशिकता, मोटापा, धूम्रपान या व्यायाम की अपेक्षा कहीं अधिक प्रभाव डालते हैं।

उच्च रक्तचाप के अधिकतर रोगियों का इलाज दवाओं द्वारा किया जाता है और ये दवायें जीवन भर लेनी होती हैं। ओषध उपचार की कमियाँ हैं कीमती दवायें और उनके पार्श्व प्रभाव। इसलिए ऐसी वैकल्पिक उपचार पद्धतियों का स्वागत किया जाना चाहिए जो बिना दवा के रक्तचाप घटाने में सहायक हों। यहीं फीडबैक, योग तथा शिथिलीकरण की अन्य विधियाँ महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

यह शोध उच्च रक्तचाप के रोगियों पर शिथिलीकरण के अभ्यासों, बायोफीडबैक प्रशिक्षण तथा श्वासन के प्रभावों का अध्ययन करने के लिए किया गया था।

## सामग्री एवं विधियाँ

उच्च रक्तचाप के 27 रोगियों को बायोफीडबैक प्रशिक्षण तथा 86 रोगियों को श्वासन प्रशिक्षण के लिए चुना गया।

## बायोफीडबैक समूह

इस समूह में 27 रोगी थे, 16 पुरुष तथा 11 महिलायें। उनकी उम्र 39 से 78 वर्ष के बीच थी (औसत आयु 55 वर्ष)। इन रोगियों को कम से कम एक वर्ष से उच्च रक्तचाप था, कुछ तो 20 वर्षों से रोगी थे (औसत 6.8 वर्ष)। इनमें से 25 रोगियों में रोग का कारण अनिवार्य था और 2 को वृक्क की गड़बड़ी के कारण यह रोग हुआ था। 2 रोगियों के अलावा सभी उच्च रक्तचाप निरोधक दवायें ले रहे थे, किन्तु उनका रक्तचाप फिर भी नियंत्रण में नहीं था। एक उपचार

समूह में मिलान कर लगभग एक से 20 रोगियों को चुना गया, जिनमें 9 पुरुष तथा 11 महिलायें थीं। इस समूह में 18 रोगियों को अनिवार्य तथा 2 को वृक्क की गड़बड़ी से उच्च रक्तचाप था। दोनों समूह के रोगियों का औसत रक्तचाप तालिका 1 में दिखाया गया है।

### तालिका 1

#### उपचार एवं नियंत्रण समूह का औसत रक्तचाप

समूह	उपचार	नियंत्रण
औसत उम्र	55	57
रक्तचाप मूल सिस्टोलिक एवं डायस्टोलिक	168/105	170/108
	प्रीट्रायल सिस्टोलिक एवं डायस्टोलिक	157/98
माध्य मूल	126	128
माध्य प्रीट्रायल	118	122

इसमें मूल रक्तचाप वह है जो रोगी को पहली बार रक्तचाप की बीमारी का पता लगने पर लिया गया था। और प्रीट्रायल-बेसलाइन-ब्लडप्रेसर तीन दिनों तक प्रतिदिन आधे घण्टे के विश्राम के बाद लिये गये 18 पाठ्यांकों का औसत है। रक्तचाप खड़ी हुई, बैठी हुई तथा लेटी हुई अवस्था में नापा गया और उनके औसत को अंतिम पाठ्यांक माना गया। नियंत्रण समूह पर भी यही मानक लगाये गये।

इन रोगियों के रोग लक्षणों में परिवर्तन दिखायी दिया। आवृत्ति के क्रम में ये रोग लक्षण थे—थकान, सरदर्द, अधिक श्रम करने पर कष्टश्वास, चक्कर आना, चिड़चिड़ाहट, छाती में एन्जिना के कारण या वैसे ही दर्द, धड़कन, घबराहट और निराशा। सरदर्द और थकावट के लक्षण सामान्य थे और क्रमशः 70% तथा 65% रोगियों में पाये गये। उपचार समूह तथा नियंत्रण समूह में रोग लक्षण तुलनीय पाये गये।

## विधि

सभी रोगियों को यथोचित प्रकार से अधिकतम सहयोग देने के लिए प्रोत्साहित किया गया। औसतन 9 सप्ताह तक सप्ताह में तीन बार डेढ़ घण्टे के एक सत्र में व्यक्तिगत रूप से उनका परीक्षण किया जाता था। प्रत्येक सत्र के आरंभ तथा फिर अंत में उनका रक्तचाप खड़ा करके, बैठा कर तथा लिटाकर नापा जाता था। इसके लिए मर्करी के एक सामान्य रक्तदाबमापी का प्रयोग किया गया। परिशुद्धता के लिए बार-बार माप ली गयी। सभी डायस्टोलिक दाब पाँचवीं अवस्था में लिए गये। इन रोगियों को शिथिलीकरण तथा बायोफीडबैक का प्रशिक्षण दिया गया।

नियंत्रण समूह के रोगी भी 9 सप्ताह तक सप्ताह में 3 बार इसमें सम्मिलित हुए। उनका रक्तचाप उनके पहुँचने पर तथा पुनः आधे घण्टे के विश्राम के पश्चात् नापा जाता था। उन्हें शिथिलीकरण के लिए कोई निर्देश नहीं दिया गया था, न उनके रक्तचाप के स्तर से उन्हें अवगत कराया गया था और न ही किसी बायोफीडबैक उपकरण से जोड़ा गया था।

प्रशिक्षण सत्र सामान्य ताप वाले एक आरामदायक कमरे में चलाया गया। बाहर की ध्वनियों को न्यूनतम रखने का प्रबंध किया गया, किन्तु कक्ष को ध्वनिरोधी नहीं बनाया गया था। सत्र प्रारंभ होने के एक घण्टे पूर्व किसी प्रकार का भोजन नहीं लिया गया। तंग कपड़े एवं चश्में उतार दिये गये।

प्रशिक्षण सत्र के दौरान रोगी को परीक्षण शय्या पर पूर्ण विश्राम की अवस्था में लिटाया गया। आँखों को बन्द रखने के लिए कहा गया। रोगी को सबसे पहले धीरे-धीरे लयपूर्ण ढंग से श्वास लेने के लिए कहा गया, जिससे श्वास बिना प्रयास के स्वाभाविक गति एवं लय से चलने लगे।

पूरे सत्र के दौरान रोगी को बायोफीडबैक उपकरण से सम्बद्ध रखा गया, जो निरंतर ध्वनि संकेतों के माध्यम से उसका गैल्विन त्वचा प्रतिरोध; (GSR) दर्शाता रहता था। त्वचा प्रतिरोध में होने वाले परिवर्तन शिथिलीकरण के स्तर की एक विश्वसनीय माप प्रस्तुत करते हैं। त्वचा प्रतिरोध में होने वाले परिवर्तनों का कारण पूरी तरह से ज्ञात नहीं है, किन्तु स्वेद ग्रन्थि की क्रियाशीलता, जो कि अनुकम्पी तंत्रिका तंत्र की क्रियाशीलता के समानुपातिक होती है, एक संभावित कारण है। जैसे-जैसे शिथिलीकरण बढ़ता है, वैसे-वैसे त्वचा प्रतिरोध भी बढ़ता है और ध्वनि-संकेतों की ढाल कम होने लगती है। इस प्रकार एक सही अनुक्रिया तत्काल प्रबलित

होती है, जिससे रोगी को सही दिशा में प्रयास जारी रखने के लिए उत्साह मिलता है।

सत्र की समाप्ति पर प्रत्येक रोगी को सत्र के पूर्व तथा बाद में नापे गये रक्तचाप से अवगत कराया गया। रोगियों को घर पर प्रतिदिन दो बार शिथिलीकरण का अभ्यास करने का सुझाव दिया गया। दवाओं की मात्रा रोगियों की प्रतिक्रिया के अनुसार समायोजित की जाती रही, दवा की मात्रा के समायोजन में रोगियों का सक्रिय सहयोग मिला।

### शवासन समूह

इस समूह में 68 पुरुष और 18 महिला रोगी थीं। उनकी उम्र 22 से 64 वर्ष के बीच थी, औसत आयु 40 वर्ष थी। आरंभ में उनका सिस्टोलिक रक्तचाप 160-270 mm Hg तथा डायस्टोलिक रक्तचाप 90-145 mm Hg था। औसत रक्तचाप 186/115 mm Hg था। 62 रोगियों में उच्च रक्तचाप का कारण अनिवार्य, 19 में वृक्क सम्बन्धी तथा 5 में धमनी संकीर्णता सम्बन्धी था। शवासन समूह में रोगियों की कुल संख्या 86 थी। इन रोगियों को तीन समूहों में बाँटा गया था, जैसा कि तालिका 2 में दिखाया गया है। समूह 1 में उच्च रक्तचाप के 15 रोगी थे। इस समूह के रोगियों ने कोई उच्च रक्तचाप निरोधक ओषधि नहीं ली थी। उन्हें शवासन सिखाने के पूर्व एक माह तक कूट भेषज गोलियाँ दी गयी थीं।

### तालिका 2

#### रोगियों की संख्या; उच्च रक्तचाप का हेतु

समूह	अनिवार्य	वृक्कीय	धमनी-काठिन्यज	कुल योग
1. कोई ओषधि नहीं	8	4	3	15
2. ओषधियों से रक्तचाप पर्याप्त नियंत्रित	36	7	2	45
3. ओषधियों के सेवन के बावजूद रक्तचाप पर्याप्त नियंत्रित नहीं	18	8	-	26
कुल योग	62	19	5	86

समूह 2 में 45 रोगी थे। ये रोगी कम-से-कम दो वर्षों से उच्च रक्तचाप निरोधक दवायें ले रहे थे और इनका रक्तचाप पर्याप्त रूप से नियंत्रण में था।

समूह 3 में 26 रोगी थे। ये रोगी उच्च रक्तचाप निरोधक दवायें ले रहे थे, किन्तु इनका रक्तचाप पर्याप्त रूप से नियंत्रण में नहीं था।

जो रोगी उच्च रक्तचाप निरोधक दवायें नहीं ले रहे थे, उनका रक्तचाप लिटाकर तथा खड़े करके नापा गया और शारीरिक अवस्था के कारण रक्तचाप में कोई कमी दिखायी नहीं दी। किन्तु जो रोगी उच्च रक्तचाप निरोधक दवायें ले रहे थे, उनका रक्तचाप तीन शारीरिक स्थितियों में नापा गया – लिटाकर, बैठाकर और खड़ा करके। डायस्टोलिक रक्तचाप और नाड़ी के दबाव के एक तिहाई दाब को जोड़कर औसत रक्तचाप निकाला गया। समूह 1 का लेटी हुई अवस्था में औसत रक्तचाप, तथा समूह 2 और 3 का तीनों स्थितियों में निकाला गया औसत रक्तचाप तालिका 3 में दिखाया गया है।

रोगियों में पाये गये लक्षण थे – चक्कर आना, सरदर्द, धड़कन, श्वासहीनता, एन्जिना, चिड़चिड़ाहट, अनिद्रा, घबराहट तथा थकान। इन रोगियों पर सभी प्रकार के परीक्षण श्वासन आरंभ कराने के पूर्व तथा उसके बाद नियमित अंतराल पर किये गये। अभ्यास के दौरान ही शिथिलीकरण की पुष्टि करने के लिए कुछ रोगियों के ललाट की मांसपेशियों के इलेक्ट्रोमायोग्राम को मापा गया। निश्चित समय के अन्तराल पर इन परीक्षणों को दोहराया गया।

### तालिका 3

#### 3 श्वासन समूहों का औसत माध्य रक्तचाप

समूह	किसी चिकित्सा के पूर्व माध्य रक्तचाप (मूल) * (mm Hg)	कूट भेषज या ओषधि के साथ प्रारम्भिक माध्य रक्तचाप #
1	136	कूट भेषज 134
2	137	ओषधि 102
3	147	ओषधि 120

\* रोगी को पहली बार उच्च रक्तचाप का पता लगने पर अंकित रक्तचाप

# श्वासन के पूर्व ओषधि या कूट भेषज के सेवन के पश्चात् अंकित रक्तचाप

रोगियों को अभ्यास को सही ढंग से सीखने के लिए प्रतिदिन हृदय रोग केन्द्र में आने का निर्देश दिया गया। फिर उन्हें अपने रक्तचाप तथा अभ्यास की सही विधि की जाँच कराने के लिए सप्ताह में एक बार आने को कहा गया।

### योगाभ्यास की विधि (श्वासन)

रोगी को अभ्यास के एक घण्टे पूर्व हल्का जलपान लेने की अनुमति दी गयी थी। अभ्यास के दौरान उसे हल्के और ढीले-ढाले कपड़े पहनाये गये, अभ्यास निम्नांकित प्रकार से कराया गया—

रोगी को पीठ के बल लिटाया गया, पैर एक-दूसरे से 30 डिग्री का कोण बनाते हुए तथा भुजायें धड़ से 15 डिग्री के कोण पर थीं, भुजा का अग्र भाग बाहर की ओर तथा हाथों की अंगुलियाँ थोड़ी अंदर की ओर मुड़ी हुई थीं। आँखें बन्द। रोगी को धीमा, लयबद्ध मध्यपटीय श्वसन सिखाया जाता है, प्रत्येक पूरक के बाद अल्पकालीन विराम तथा प्रत्येक रेचक के बाद दीर्घकालीन विराम। इस लय को स्थापित करने के बाद उसे नासिका में होने वाली संवेदनाओं का अनुभव करने को कहा जाता है, पूरक में अंदर ली गयी श्वास की ठण्ढक तथा रेचक में बाहर छोड़ी गयी श्वास की गर्माहट का अनुभव। यह प्रक्रिया रोगी को अपने सामान्य विचारों को भूलने तथा आन्तरिक रूप से सजग रहने में मदद करती है, जिससे वह बाहर के वातावरण के प्रति कम सजग रहता है, इससे विश्राम की अवस्था प्राप्त होती है। रोगी को अपनी मांसपेशियों को शिथिल करने के लिए कहा जाता है, जिससे वह शरीर के विभिन्न अंगों के भारीपन का अनुभव कर सके। जब एक बार रोगी इस अभ्यास को सीख लेता है, तब यह अवस्था अपने आप प्राप्त हो जाती है।

यह अभ्यास 30 मिनट तक किया जाता है। एक कुशल निरीक्षक यह जाँच करता है कि उदर की लयबद्ध गति के अतिरिक्त शरीर के किसी अंग में किसी प्रकार की हलचल नहीं हो रही है। शरीर के छोर के अंगों को उठाकर उन्हें अचानक छोड़कर उनकी शिथिलता को परखा जाता है। अधिकतर रोगी तीन सप्ताह में अभ्यास को सही ढंग से सीख लेते हैं। अभ्यास के पहले और बाद में धड़कन, उच्च रक्तचाप और हृदय की गति को मापा जाता है। अभ्यास को सही ढंग से सीख लेने के बाद रोगियों की श्वसन दर प्रायः 4-10 श्वास प्रति मिनट होती है।

समूह 2 एवं 3 के रोगियों की प्रतिक्रिया के आधार पर उनकी ओषधि की मात्रा को घटाया-बढ़ाया गया। श्वासन आरंभ करने के पूर्व दवा की जितनी मात्रा आवश्यक होती थी, उसमें कितनी कमी आयी, यह जाँच प्रत्येक रोगी पर की गयी।

### परिणाम

दोनों समूहों के अधिकतर रोगियों में व्यक्ति-सापेक्ष सुधार दिखायी दिया। अधिकतर रोगियों में सरदर्द, चक्कर आना, घबराहट, चिड़चिड़ाहट तथा अनिद्रा के लक्षण गायब हो गये तथा वे स्वस्थ अनुभव करने लगे।

### बायोफीडबैक समूह

नियंत्रण समूह की तुलना में उपचार समूह के रोगियों के रक्तचाप में काफी कमी आयी। 27 में से 21 रोगियों के रक्तचाप में काफी कमी आयी। माध्य औसत रक्तचाप 118 से घटकर 103 mm Hg हो गया। 4 महीने बाद पुनर्निरीक्षण करने पर रक्तचाप 107 mm Hg पाया गया। लगभग 50% रोगियों में ओषधि की मात्रा 33 से 100% तक घटी (औसत 41%)। नियंत्रण समूह के रोगियों के रक्तचाप में कोई विशेष परिवर्तन दिखायी नहीं दिया।

### श्वासन समूह

तीनों समूह के रोगियों के रक्तचाप में गिरावट आयी। समूह 1 के रोगियों का माध्य औसत रक्तचाप 134 से घटकर 107 mm Hg हो गया (27 mm Hg की कमी हुई)। परिणाम तालिका 4 में दिखाये गये हैं।

### तालिका 4

#### 15 रोगियों में ओषधि सेवन के बिना स्पष्ट सुधार

माध्य रक्तचाप	औसत mm Hg
प्रारम्भिक माध्य	134
श्वासन के बाद	107 *
कमी	27

\* p less than 0.05



समूह 2 के रोगियों का रक्तचाप 102 से घटकर 100 mm Hg हुआ, किन्तु औषधि की मात्रा 27 रोगियों (60%) में मूल मात्रा से 32% घट गयी। समूह 3 का औसत रक्तचाप 120 से घटकर 110 mm Hg गया और 10 रोगियों (38%) में औषधि की मात्रा मूल आवश्यकता से 29% घटी। ये परिणाम तालिका 3 में दिखाये गये हैं।

जिन रोगियों पर कोई प्रभाव दृष्टिगोचर नहीं हुआ, उनमें से अधिकतर ऐसे रोगी थे जो अभ्यास में नियमित नहीं रहे थे।

### तालिका 5

#### समूह 2 एवं 3 में वास्तविक सुधार (71 रोगी दवाओं पर)

समूह एवं रोगियों की संख्या	औसत प्रारंभिक माध्य रक्तचाप	शवासन के बाद औसत माध्य रक्तचाप	दवा की आवश्यकता
ii. (45)	102 mm Hg	100	32% in 27 (60%) *
ii. (26)	102 mm Hg	100	29% in 27 (60%) *

\* p less than 0.05

उपर्युक्त परिणामों से यह स्पष्ट होता है कि बायोफीडबैक प्रशिक्षण तथा शवासन उच्च रक्तचाप के रोगियों का रक्तचाप घटाने में सहायक होते हैं।

### विवेचन

हाइपोथैलेमस स्वायत्त तंत्रिका-तंत्र का नियंत्रक केन्द्र है और धातुसाम्य को बनाये रखता है। अनिवार्य उच्च रक्तचाप में होने वाले होमोडायनामिक परिवर्तन भावनात्मक तनाव के समय होने वाले परिवर्तन के समान ही होते हैं। ये परिवर्तन मोटर कॉर्टेक्स तथा हाइपोथैलेमस के क्षेत्रों को विद्युत प्रवाह द्वारा उत्तेजित करके भी लाये जा सकते हैं। ऐसा प्रतीत होता है कि हाइपोथैलेमस के बार-बार उत्तेजित होने से उच्च रक्तचाप लगातार बना रहता है। कई शोध पत्रों से यह संकेत मिलता है कि उच्च रक्तचाप की उत्पत्ति में मानसिक तनाव महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।<sup>2</sup>

उच्च रक्तचाप के रोगजनन का चाहे जो भी कारण हो, धातुसाम्य क्रियाविधि के सामान्य स्तर में वृद्धि होती है, यह धातुसाम्य रक्तचाप के बढ़ने या घटने, दोनों पर प्रतिक्रिया व्यक्त करता है। अतः उच्च रक्तचाप में हाइपोथैलेमस में नियंत्रणकारी प्रक्रिया संभवतः एक उच्च स्तर पर नियत होती है, और यदि इसे पुनः सामान्य स्तर पर लाया जा सके तो उच्च रक्तचाप को नियंत्रित किया जा सकता है।

सामान्य रूप से सेरेब्रल कॉर्टेक्स वातावरण से अनेक प्रकार के संदेश ग्रहण करता है, जिनके कारण भावनात्मक तथा मानसिक प्रतिक्रियाएँ होती हैं। ये संदेश लिम्बिक क्षेत्र में भेज दिये जाते हैं, जिनके कारण हाइपोथैलेमस तथा पिट्यूटरी अनुक्रियाएँ होती हैं, और ये अनुक्रियाएँ मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाओं के रूप में प्रतिबिम्बित होती हैं। उदाहरण के लिए, टेलिफोन कॉल आने पर हो सकता है व्यक्ति को पसीना आने लगे, धड़कन बढ़ जाये या रक्तचाप उच्च हो जाये।

योग प्रशिक्षण के कारण प्रान्तस्था उत्तेजन का स्तर बढ़ जाता है और साथ ही लिम्बिक उत्तेजन का स्तर घट जाता है। यह दशा मनुष्य के व्यक्तित्व में, बढ़ी हुई सजगता के साथ-साथ भावनात्मक प्रतिक्रिया में कमी के रूप में अभिव्यक्त होती है। अतः हाइपोथैलेमस में नियंत्रणकारी प्रक्रिया सामान्य स्तर पर या लगभग सामान्य स्तर पर नियत हो जाती है। इससे रक्तचाप को घटाने में सहायता मिलती है। बायोफीडबैक प्रशिक्षण में उपकरणों की सहायता से मानसिक परिवर्तनों को क्षण-प्रतिक्षण देखा जाता है। यह व्यक्ति को इन परिवर्तनों में बदलाव लाने के लिए प्रेरित करता है, परिणामस्वरूप हाइपोथैलेमस तथा पिट्यूटरी की अनुक्रियाओं में परिवर्तन आता है। इस प्रकार, यद्यपि ये दोनों विधियाँ शरीर के अलग-अलग स्नायु-मार्गों के माध्यम से कार्य करती हैं, किन्तु दोनों से एक समान परिणाम प्राप्त होते हैं।

## सारांश

आज के युग में मनुष्य तनावों से जितना अधिक घिरा है, उतना पहले कभी नहीं था। अनिवार्य उच्च रक्तचाप के जनन में तनाव एक महत्वपूर्ण कारक होता है। उच्च रक्तचाप के सत्ताइस रोगियों को बायोफीडबैक का प्रशिक्षण दिया गया। गैल्विन त्वचा प्रतिरोध के मापन में शिथिलीकरण के संकेत मिले। प्रयोग के अंत में अधिकतर रोगियों में सुधार के लक्षण दिखायी दिये। माध्य

उच्च रक्तचाप 118 से 103 mm Hg पर आ गया और दवा की आवश्यकता में 41% कमी हुई। बायोफीडबैक तापमान नियमन से भी समान परिणाम प्राप्त हुए।

उच्च रक्तचाप के छियासी रोगियों को श्वासन सिखाया गया। रोगियों को तीन समूहों में बाँटा गया था। समूह 1 में ऐसे रोगी थे, जो कोई उच्च रक्तचाप निरोधक दवा नहीं ले रहे थे। समूह 2 में ऐसे रोगी थे जिनका रक्तचाप दवाओं के कारण पर्याप्त नियंत्रण में था और समूह 1 में ऐसे रोगी थे जिनका रक्तचाप दवा लेने के बावजूद भी पर्याप्त रूप से नियंत्रण में नहीं था। तीन महीने तक श्वासन का अभ्यास करने के बाद अधिकतर रोगियों के स्वास्थ्य में सुधार परिलक्षित हुआ और सरदर्द, अनिद्रा, घबराहट, आदि के लक्षणों में काफी कमी आयी। समूह 1 में माध्य रक्तचाप 134 से 107 mm Hg तक घटा। समूह 2 में दवा की आवश्यकता 32% घटी। समूह 3 में माध्य रक्तचाप 120 से घटकर 110 mm Hg हो गया और दवा की आवश्यकता में 29% कमी आयी।

रक्तचाप में कमी की प्रक्रिया की विवेचना की गयी है।

इस प्रकार बायोफीडबैक प्रशिक्षण तथा/या श्वासन स्पष्ट रूप से उच्च रक्तचाप निरोधक चिकित्सा में महत्वपूर्ण सहयोगी विधियाँ हैं।

## योग निद्रा तथा बायोफीडबैक

सत्यानन्द आश्रम, पर्थ, ऑस्ट्रेलिया में 1980-81 में योग की विधियों तथा बायोफीडबैक के सहयोग से संचालित तनाव न्यूनीकरण सत्र पर एक प्रारम्भिक रिपोर्ट यहाँ दी जा रही है। सत्रों में आधारभूत रूप से योग निद्रा का ही प्रशिक्षण दिया गया, यद्यपि जहाँ-जहाँ आवश्यकता पड़ी आसन, प्राणायाम तथा ध्यान के अभ्यासों को भी सम्मिलित किया गया। प्रत्येक सत्र 10 सप्ताह तक चलता था और हर सप्ताह 2 घण्टे का प्रशिक्षण दिया जाता था। प्रशिक्षणार्थी समूह में महिलाओं और पुरुषों को मिलाकर कुल 12 से 14 वयस्क व्यक्ति होते।

सत्र का उद्देश्य था गहन शिथिलीकरण की क्षमता विकसित करना और योग के अभ्यास से व्यक्तिगत विकास को प्रेरित करना। अभ्यास को जारी रखने के महत्व पर बल दिया गया। 10 सप्ताह के प्रशिक्षण में प्रतिभागियों को उनकी प्रगति दिखाने के लिए बायोफीडबैक एक उत्तम विधि रही। इसने योग निद्रा के अभ्यास के प्रभाव को सकारात्मक ढंग से प्रबल बनाया।

इन सत्रों से यह तथ्य सामने आया कि यद्यपि योग निद्रा गहन शिथिलीकरण प्राप्त करने की एक प्रभावकारी विधि है, किन्तु तनाव सम्बन्धी समस्यायें हमेशा अतिउत्तेजन अथवा विश्राम न कर पाने के कारण पैदा नहीं होतीं। गहन शिथिलीकरण का अभ्यास कराने के पूर्व कुछ समय तक योग के अन्य अभ्यास असंतुलन को दूर करने के लिए लाभकारी पाये गये।

### उपकरण

बायोफीडबैक में मुख्य रूप से इलेक्ट्रीकल स्किन रजिस्टेंस (ESR) मीटर का उपयोग किया गया, यह सामान्य रूप से प्रयुक्त गैल्विन त्वचा प्रतिरोध मीटर से अधिक सही माप देता है। यह त्वचा प्रतिरोध को हथेलियों में

नापता है, यह प्रतिरोध स्वायत्त तंत्रिका तंत्र में होने वाले परिवर्तनों के सीधे समानुपात में बदलता है। यह मीटर दो स्केल दर्शाता है। एक स्केल 2 मेगा ओम तक जाता है। यह मापांकन आधारभूत त्वचा प्रतिरोध (BSR) दर्शाता है, जो कि उस समय त्वचा प्रतिरोध की वास्तविक माप होती है। सामान्य रूप से कहा जाये तो निम्न बी.एस.आर. एक उत्तेजित अवस्था का संकेत देता है और उच्च बी.एस.आर. शिथिलीकरण, अन्तर्मुखता या अल्प उत्तेजन का संकेत देता है।

दूसरे स्केल पर मीटर की सुई को बीचों-बीच नियत किया जाता है, जहाँ से यह दायें-बायें आ-जा सकती है और स्वायत्त तंत्रिका-तंत्र में होने वाले परिवर्तनों की प्रतिक्रिया के प्रतिशत को मापती है। इसका दायें जाना उत्तेजना का संकेत देता है। यह उत्तेजना प्रायः किसी चुनौती या तनाव के प्रतिक्रियास्वरूप अनुकम्पी तंत्रिका तंत्र की सक्रियता के कारण होती है। सुई का बायीं ओर जाना प्राप्त शिथिलीकरण का संकेत देता है और यह मुख्य रूप से परानुकम्पी तंत्रिका-तंत्र से सम्बन्ध रखता है।

इन दो पैमानों का उपयोग करके, किसी उत्तेजना के प्रति व्यक्ति की प्रतिक्रिया या उसकी शिथिलीकरण की क्षमता पर अनेक परीक्षणों द्वारा इस सम्बन्ध में कई निष्कर्ष निकाले जा सकते हैं कि उसका अपनी स्वैच्छिक क्रियाओं पर कितना नियंत्रण है।

## रूप-रेखा

प्रत्येक सत्र के आरंभ में ई.एस.आर. मीटर का उपयोग करके प्रतिभागियों पर निम्नलिखित 6 मूल परीक्षण किये गये। उनकी स्वैच्छिक अनुक्रियाओं को रिकार्ड किया गया, और इनके द्वारा तनाव के प्रति उनकी व्यक्तिगत मनोवैज्ञानिक अनुक्रियाओं की बहुआयामी रूप-रेखा तैयार की गयी। इससे उन्हें व्यक्तिगत स्तर पर सबसे प्रभावी अभ्यासों का सुझाव दिया जा सका।

1. 'सामान्य' जाग्रत अवस्था में बी.एस.आर. का मापांकन। यह इस बात की जानकारी देता है कि जिस समय व्यक्ति स्वयं को सामान्य अवस्था में समझता है, उस समय वह वस्तुतः बहुत अधिक तनावग्रस्त है अथवा बहुत अधिक अन्तर्मुखी है।
2. दस मिनट तक व्यक्ति को अपने ढंग से शिथिलीकरण करने को कहा गया और उनके त्वचा प्रतिरोध में होने वाले परिवर्तनों को मापा गया।

परिणामों को ग्राफ पेपर पर अंकित किया गया, समय को क्षैतिज अक्ष पर तथा त्वचा प्रतिरोध में होने वाले परिवर्तनों को उदग्र पर अंकित किया गया। जैसे, ई.एस.आर. मीटर में सुई का आसानी से और स्थिर गति से बायीं ओर जाना अच्छे शिथिलीकरण का संकेत देता है, इससे ग्राफ पर गहन शिथिलीकरण स्तरों की ओर एक निष्कोण रेखा दिखायी देगी। इस परीक्षण से अनेक प्रकार के परिणाम प्राप्त हुए। उदाहरण के लिए, जो व्यक्ति शिथिलीकरण के लिए 'बहुत अधिक प्रयास' करता है, वह वास्तव में उत्तेजित हो सकता है, इससे सुई बायीं ओर जाने के बदले दायीं ओर चली जाती है। अन्य लोगों में शिथिलीकरण उतने गहन स्तर का नहीं था, जितना कि हो सकता था, या फिर अलग-अलग प्रारूपों में बदलता रहा।

3. परीक्षण क्रमांक 2 में 10 मिनट तक शिथिलीकरण के बाद बी.एस.आर. का मापांकन। इस परीक्षण से संकेत मिला कि व्यक्ति गहन शिथिलीकरण की अवस्था में जाने में सक्षम है, या शिथिलीकरण के बदले उत्तेजन हो रहा है। इसके बाद प्रतिभागियों को अपनी सामान्य जाग्रत अवस्था में लौटने दिया गया, और सुई को पैमाने के केन्द्र पर स्थिर किया गया।
4. चुनौती पर प्रतिक्रिया। इस परीक्षण में किसी बाह्य उद्दीपन, जैसे, तेज ध्वनि द्वारा या सुई चुभाकर व्यक्ति को उत्तेजित किया गया और केन्द्र से सुई कितनी दूर जाती है, यह नापा गया। उद्दीपन तंत्रिका-तंत्र के लिए एक चुनौती का कार्य करता है, अतः इस परीक्षण से यह संकेत मिलता है कि व्यक्ति किस प्रकार आदतन चुनौती या तनाव पर प्रतिक्रिया व्यक्त करता है। सुई का स्थिर गति से दायीं ओर जाना वांछित अनुक्रिया का संकेत देता है। स्मरण रखना होगा कि तनाव पर प्रतिक्रिया व्यक्त करना स्वाभाविक है। समस्या तब आरंभ होती है जब हम उसके बाद अपनी सामान्य अवस्था में नहीं लौट पाते या पुनः विश्रान्त नहीं हो पाते। इसके बाद अगला परीक्षण होता है।
5. उद्दीपन के बाद सुई को केन्द्र में लौटने में जितना समय लगता है, उसे मापा जाता है। एक संतुलित व्यक्ति को 1-2 मिनट का समय लगता है, किन्तु एक तनावग्रस्त व्यक्ति को सामान्यतः पुनः विश्रान्त होना कठिन लगता है, और सुई लम्बे समय तक दायीं ओर रुकी रह सकती है, जिससे संकेत मिलता है कि स्वायत्त तंत्रिका-तंत्र की अनुकम्पी भुजा का प्राधान्य है।

6. अंत में, प्रतिभागियों के समूह को साधारण योग निद्रा का अभ्यास कराया गया, और व्यक्ति के शिथिलीकरण के स्तरों को समय के साथ त्वचा प्रतिरोध के प्रतिशत में परिवर्तन द्वारा मापा गया। इससे प्रतिभागियों को निरपवाद रूप से यह पता चल गया कि अधिकतम शिथिलीकरण के सम्बन्ध में उनकी जो पूर्वधारणा थी, उससे कहीं अधिक गहन शिथिलीकरण योग निद्रा के अभ्यास से प्राप्त किया जा सकता है।

## परिणाम

जैसे-जैसे कार्यक्रम में प्रगति हुई, यह स्पष्ट हो गया कि स्वायत्त तंत्रिका तंत्र के पाँच विशिष्ट प्रारूपों में से एक निश्चित रूप से प्रकट हुआ। तदनुसार, प्रत्येक अनुक्रिया में प्रतिबिम्बित विशेष प्रवृत्तियों को संतुलित करने के लिए योगाभ्यास का एक समुचित कार्यक्रम दिया गया। ये पाँच प्रकार के प्रारूप तथा इनके संगत अभ्यास नीचे दिये जा रहे हैं—

**अतिउत्तेजन**— इन प्रतिभागियों में निम्न मूल बी.एस.आर. रेकार्ड किया गया। परीक्षण 4 तथा 5 में तनाव या उद्दीपन पर अतिक्रियाशीलता तथा उसके बाद विश्रान्त होने में अक्षमता दिखायी दी। लाक्षणिक रूप से इस प्रकार का व्यक्ति हमेशा सक्रिय, आक्रामक, स्पर्धा करने वाला तथा महत्त्वाकांक्षी होता है। चिन्ता और परेशानी का बढ़ा हुआ स्तर इन रोगियों की विशेषता है और ये समय के साथ सहजता से प्रवाहित होने में कठिनाई महसूस करते हैं। यहाँ स्वायत्त तंत्रिका-तंत्र असंतुलित हो जाता है और अनुकम्पी तंत्र का प्राधान्य होता है। यह अत्यधिक बहिर्मुखी जीवनशैली को दर्शाता है, जिसमें जीवन की परिवर्तनशील घटनाओं से बहुत अधिक तादात्म्य तथा आसक्ति होती है। इस प्रकार के व्यक्तित्व वाले लोग विशेषकर हृदय रोग के प्रति प्रवण होते हैं। ऐसे लोगों के तंत्रिका संतुलन को पुनर्स्थापित करने हेतु योग निद्रा, नाड़ी शोधन, उज्जायी तथा पवनमुक्तासन सबसे अधिक प्रभावी होते हैं।

**स्थिर**— इस प्रकार के व्यक्तियों के 2 से 6 तक के परीक्षणों में ई.एस. आर. की सुई या तो थोड़ी घूमी या बिल्कुल नहीं घूमी। इस प्रकार के व्यक्ति बाह्य परिस्थितियों पर पूरी तरह से प्रतिक्रिया व्यक्त करने में अक्षम होते हैं, वे विश्रान्त भी नहीं हो पाते और मन के किसी आन्तरिक अनुभव का आनन्द भी नहीं ले पाते। वे सामान्यतः यह मानते हैं कि मैं ठीक हूँ, जबकि उनका जीवन वास्तव में नीरस, उबारु और फीका होता है। वे बाहरी प्रभावों से बचने तथा

अपने विचारों एवं भावनाओं की रक्षा के लिए अपने चारों ओर एक अभेद दीवार बना लेते हैं और जीवन का आनन्द नहीं ले पाते। परीक्षणों से यह पता चला कि इस प्रकार के व्यक्ति न तो उद्दीपन पर प्रतिक्रिया व्यक्त करते हैं और न ही शिथिलीकरण पर।

इसलिए यह आवश्यक हो गया कि अन्य योगाभ्यासों, जैसे, शक्तिबंध, त्रिकोणासन, सूर्य नमस्कार, भस्त्रिका, बंधों, ॐ उच्चारण तथा कीर्तन से अभ्यास आरंभ किया जाए और अधिक प्रबल लक्षणों वाले रोगियों को शंखप्रक्षालन से अभ्यास आरंभ कराया जाए, जिसका शक्तिशाली मानसिक तथा शारीरिक प्रभाव होता है। आरंभिक अवरोधों के दूर हो जाने पर योग निद्रा तथा ध्यान के सरल अभ्यासों का सफलतापूर्वक समावेश किया जा सकता है। गहन शिथिलीकरण सिखाने के पूर्व स्वैच्छिक क्रियाओं पर एक सीमा तक नियंत्रण आवश्यक होता है, अन्यथा इस अभ्यास का कोई प्रभाव नहीं होगा।

**अस्थिर** - इस प्रकार के व्यक्तियों पर सभी परीक्षणों में ई.एस.आर. मीटर की सुई की गति अनिश्चित थी। ये ऐसे व्यक्ति हैं जो स्वभाव से मूडी, उत्तेजित हो जाने वाले तथा तुनकमिजाज होते हैं। जैसे, ऐसा व्यक्ति किसी परियोजना के सम्बन्ध में आरंभ में बहुत अधिक उत्साही होता है और बाद में किसी समस्या का सामना होने पर निरुत्साह हो जाता है। आन्तरिक स्थिरता न होने के कारण इस प्रकार के व्यक्ति दूसरों पर बहुत अधिक निर्भर रहते हैं। योग निद्रा का प्रभाव सामान्य रूप से सबसे अधिक अनुकूल रहा और अन्य योगाभ्यासों, जैसे, मुख्य आसन, संतुलनकारी आसन, उदर श्वसन, नाड़ी शोधन (श्वास के अनुपात तथा कुम्भक पर बल देकर), जप और त्राटक को समावेश कर उसे और अधिक प्रभावशाली बनाया गया।

**न्यून उत्तेजन** - न्यून उत्तेजना वाले व्यक्ति बहुत उच्च बी.एस.आर. चुनौती (परीक्षण 4) पर क्षीण प्रतिक्रिया तथा अतिशीघ्र अन्तर्मुखता (परीक्षण 5) दर्शाते हैं, सामान्यतः पैमाने की सुई आरंभिक मान से नीचे के बिन्दु पर लौटती है। इस प्रकार के व्यक्तित्व वाले लोग मूल रूप से अन्तर्मुखी तथा गैर-मिलनसार होते हैं। ये लोग अपने ही विचारों में जीते हैं और बाह्य जगत् से कुशलतापूर्वक व्यवहार नहीं कर पाते। यहाँ परानुकम्पी तंत्रिका तंत्र (इड़ा नाड़ी) प्रधान होता है। यह समूह निस्संदेह विश्राम पा सकता है, किन्तु वे कृमिकोष के समान, अन्तर्मुखी अवस्था में रहना चाहते हैं और जीवन की चुनौतियों का सामना करने तथा अवसरों का लाभ उठाने में विफल रहते हैं।



इस प्रकार के व्यक्तित्व वाले लोगों के लिए योग निद्रा का अभ्यास उपयोगी नहीं है, क्योंकि इसके अभ्यास से अन्तर्मुखता में वृद्धि होगी और अभ्यासी को उससे बाहर आने में बहुत कठिनाई होगी। योग का उद्देश्य है स्वायत्त तंत्रिका-तंत्र पर नियंत्रण स्थापित करना। इसका तात्पर्य विश्रान्त होने की क्षमता में ही प्रवीण नहीं होना है, बल्कि उत्तेजित होने की क्षमता को भी विकसित करना है। योग निद्रा का प्रयोग ऐसे ही व्यक्ति कर सकते हैं, जिन्होंने अन्तर्मुखता की स्थिति से बाहर निकलने की क्षमता प्राप्त कर ली है। इसके लिए उन्हें जो योगाभ्यास कराये जाते हैं, उनमें सूर्य नमस्कार, गत्यात्मक आसन, शक्ति बंध, भस्त्रिका प्राणायाम, अग्निसार क्रिया तथा कुंजल क्रिया का समावेश होता है।

**संतुलित** - परीक्षण 1 में मध्यम परास एक स्वस्थ, संतुलित व्यक्तित्व का सूचक है। परीक्षण 2 एवं 3 में उच्च बी.एस.आर. का शिथिलीकरण सूचक सीधा वक्र मिलता है। परीक्षण 4 और 5 में चुनौतियों पर सामान्य प्रतिक्रिया के साथ एक समान शिथिलीकरण होता है, व्यक्ति कुछ ही मिनटों में सामान्य स्तर पर लौट आता है। प्रारम्भिक प्रशिक्षण के बाद, इस समूह के लोग योग निद्रा तथा अन्य कोई भी अभ्यास कर सकते हैं और उन्हें लाभ होता है।

## विवेचन

ये सत्र अति उत्तेजित हो जाने वाले व्यक्तियों (समूह 1) को ध्यान में रखकर आरंभ किये गये थे, किन्तु जब अन्य चार स्वायत्त व्यवहार प्रारूप सामने आये तो शीघ्र ही यह स्पष्ट हो गया कि जो लोग यह मानते हैं कि हम तनाव में जी रहे हैं, वे केवल इस श्रेणी के नहीं होते। यह देखा गया कि प्रत्येक समूह अन्य समूहों से काफी अलग ढंग से विकसित होता है, उनकी आवश्यकतायें एवं अपेक्षायें अलग-अलग होती हैं। जैसे, एक धार्मिक समूह के सदस्यों के लिए विशेष रूप से आयोजित सत्र में यह पाया गया कि अधिकतर प्रतिभागी दूसरे या 'स्थिर' व्यवहार वाले समूह में आते हैं। अतः इस समूह के लिए जिन अभ्यासों का चुनाव किया गया, वे सामान्य रूप से अन्य सत्रों में प्रयुक्त अभ्यासों से काफी अलग थे। यह भी एक रोचक तथ्य है कि तनाव नियंत्रण सत्रों की ओर भिन्न-भिन्न प्रकृति वाले लोग आकृष्ट हुए, जो सामान्यतः योग की किसी कक्षा में अपना नामांकन कराते, किन्तु बायोफीडबैक के परिणामों को देखकर योग के प्रति उनका दृष्टिकोण और अधिक सकारात्मक हुआ तथा

उन्हें यह विश्वास हुआ कि वस्तुतः योगाभ्यास का प्रभाव होता है और यह ठोस वैज्ञानिक तथ्यों पर आधारित है।

### ‘सहज प्रवाह’ की प्रक्रिया

‘योग क्या है?’ इस प्रश्न का उत्तर देते हुए महर्षि पतंजलि कहते हैं, ‘योगश्चित्तवृत्ति निरोधः’—चित्त की वृत्तियों का निरोध करना योग है। यहाँ निरोध का तात्पर्य दमन से नहीं, बल्कि चेतना की विभिन्न अवस्थाओं के साथ सहज रूप से प्रवाहित होने की क्षमता से है। योग निद्रा प्रशिक्षण के माध्यम से यही क्षमता हासिल की जाती है। जैसा कि अपने अध्ययन के पूर्व के विवेचन में हमने देखा कि जो व्यक्ति तनाव की स्थिति आने पर अपनी सामान्य अवस्था को छोड़कर उत्तेजना की स्थिति में आ जाता है और तनावपूर्ण परिस्थिति समाप्त होते ही उत्तेजना को त्याग सकता है, जो गहन शिथिलीकरण के लिए अपनी सामान्य जाग्रत अवस्था से परे चला जाता है और परिस्थिति की मांग होने पर पुनः उस विश्रान्ति की अवस्था से बाहर आ सकता है, उसी व्यक्ति के भीतर मनोकायिक परिपक्वता होती है। वह वास्तव में जीवन की सभी परिस्थितियों का सजगतापूर्वक सामना कर सकता है, अपने तंत्रिका-तंत्र और उसकी प्रतिक्रियाओं को नियंत्रण में रख सकता है, और एक संतुलित, प्रसन्न एवं परिपूर्ण जीवन जी सकता है। यही योग का उद्देश्य एवं अनुभव होता है।

ऊपर पारिभाषित अन्य चार प्रकार के लोगों के ई.एस.आर. परीक्षण में इस ‘सहज रूप से प्रवाहित’ होने की प्रक्रिया के प्रति किसी-न-किसी प्रकार का मानसिक अवरोध दिखायी देता है, जिससे स्वायत्त तंत्रिका-तंत्र की संतुलनकारी क्रिया पर रोक लग जाती है, और इस प्रकार इड़ा तथा पिंगला, मानसिक शक्ति तथा प्राण शक्ति के बीच असंतुलन आ जाता है। योग के शरीर विज्ञान के अनुसार हम जानते हैं कि जब इड़ा और पिंगला संतुलित होती हैं, तो सुषुम्ना नाड़ी प्रवाहित होने लगती है और ध्यान की अवस्था आती है। योग चिकित्सा विज्ञान के अनुसार इन दो शक्तियों के बीच असंतुलन ही मानसिक असंतुलन तथा मनोकायिक रोगों का मूल कारण है।

तनाव में कमी लाने के लिए संचालित परीक्षणों की खूबी यह है कि इनसे स्पष्ट रूप से स्वामी सत्यानन्द जी के इस कथन की पुष्टि होती है कि निरपवाद रूप से योग के सभी अभ्यास इड़ा और पिंगला में संतुलन लाते हैं,

जिससे अनुकम्पी एवं परानुकम्पी तंत्रिका तंत्र के कार्यों पर नियंत्रण स्थापित होता है और दैनिक जीवन में सहज ध्यान की अवस्था प्राप्त होती है। इससे यह भी पता चलता है कि यथार्थ समस्या से निरपेक्ष उससे निपटने और संतुलन लाने के लिए अनेक प्रकार के अभ्यास हैं। इसी प्रकार हमें यह भी जानना चाहिए कि असंतुलन की विशेष अवस्थाओं में योग के कुछ अभ्यास अनुपयुक्त हो सकते हैं। योग के अभ्यास शक्तिशाली दवाओं की भाँति कार्य करते हैं, और अनुभव के बिना इनका सुझाव नहीं देना चाहिए।

यद्यपि पाँच प्रकार के मनोकायिक व्यवहार पारिभाषित किये गये हैं, तथापि वास्तव में इनके बीच कोई स्पष्ट विभाजन रेखा नहीं है। जैसे, कुछ लोग सामान्य शिथिलीकरण प्रतिक्रिया दर्शाना आरंभ करते हैं, किन्तु एक बार जब एक विशेष स्तर तक शिथिलीकरण हो जाता है, तो वे बिन्दु विशेष पर आकर 'अटक' जाते हैं, या कभी-कभी उत्तेजित भी हो जाते हैं। पहली स्थिति यह बताती है कि किसी अवचेतन स्तर पर शिथिलीकरण की प्रक्रिया के मार्ग में कोई अवरोध है, जबकि दूसरी स्थिति यह संकेत देती है कि यह अवरोध वास्तव में भय अथवा कष्ट का कारण बन रहा है, जैसा कि सदमे के किसी ऐसे दमित अनुभव के उभर आने पर होता है, जिसका पूरी तरह से समाधान नहीं हो पाया हो। इन अवरोधों की पुनरावृत्ति एक व्यक्ति में योग निद्रा की एक ही अवस्था में होती है, जिससे व्यक्ति को अपनी समस्या को जानने और उसके निवारण में सहायता मिलती है।

### अपने स्तर की खोज

यह भी आवश्यक है कि प्रत्येक व्यक्ति पर व्यक्तिगत रूप से ध्यान दिया जाए, क्योंकि हम सबके पास तनाव का सामना करने के लिए अलग-अलग विधियाँ और क्षमतायें हैं। कुछ लोग अत्यधिक तनाव में भी अन्य लोगों की अपेक्षा सामान्य रूप से कार्य कर सकते हैं। तनाव को निम्नलिखित सूत्र द्वारा पारिभाषित किया जा सकता है -

$$\text{तनाव} = \frac{\text{तनावपूर्ण परिस्थितियों की संख्या}}{\text{सामना करने की क्षमता}}$$

अतः तनाव को कम करने के लिए हम या तो अपनी जीवन पद्धति में परिवर्तन लाकर तनावपूर्ण परिस्थितियाँ घटा सकते हैं या फिर योगाभ्यास

की सहायता से तनाव का सामना करने की अपनी क्षमता को बढ़ा सकते हैं। प्रायः दोनों विधियों की आवश्यकता पड़ती है। प्रत्येक व्यक्ति बाह्य परिस्थितियों और उनका सामना करने की अपनी क्षमता के अनुसार अलग-अलग प्रकार के तनाव में जीता है। अतः योग निद्रा के प्रशिक्षण में इस पर बल नहीं देना चाहिए कि सभी व्यक्तियों को बायोफीडबैक उपकरण में एक से परिणाम दर्शाने हैं। इतना ही पर्याप्त है कि प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी सही दिशा में सकारात्मक परिवर्तनों को लाना सीख जाये। वहाँ से उसका विकास होगा और वह अपने दैनिक अभ्यास से स्वयं का स्तर जान लेगा।

### जीवन में परिवर्तनों को दृढ़ करना

अपने जीवन में परिवर्तनों को सुदृढ़ बनाने के लिए प्रतिभागियों को इस पूरे कार्यक्रम के दौरान संकल्प चिकित्सा के लिए प्रोत्साहित किया गया। इसमें मनोवैज्ञानिक भावों, सामना करने की प्रक्रियाओं, यम और नियम, तथा उन सभी तथ्यों का समावेश किया गया जो व्यक्ति को अधिक खुशी के साथ रहने में मदद कर सकते हैं, भले ही इससे जीवन में सफलतायें कम हों। इसमें वार्ताओं एवं विवेचनों के समावेश के साथ भिड़न्त जैसी परिस्थितियाँ निर्मित की गयीं, जिससे प्रत्येक प्रतिभागी यह जानने में सक्षम हुआ कि कहाँ पर उसका गलत दृष्टिकोण शिथिलीकरण के मार्ग में बाधक बन रहा था। यह प्रयास तो बौद्धिक, चेतन स्तर पर हुआ, उसके बाद योग निद्रा में लिया गया संकल्प वांछित परिवर्तनों को मन के गहन अवचेतन स्तरों तक स्थानान्तरित करने का एक शक्तिशाली माध्यम बना।

इन सत्रों के प्रबंधन में बायोफीडबैक उपकरण के प्रति प्रतिभागियों के अत्यधिक जोश तथा स्वाभाविक रूप से अपने स्तर का पता लगाने की अपेक्षा 'सही' परिणाम प्राप्त करने के लिए परस्पर प्रतिस्पर्धा को रोकने हेतु कुशल मार्गदर्शन आवश्यक था। किन्तु सामान्य रूप से यह पाया गया कि बायोफीडबैक के परिणामों से परिवर्तन की आवश्यकता के विचार, योग निद्रा तथा अन्य योगाभ्यासों की प्रभावकारिता को बल ही मिला।

### आगे की संभावनायें

इस अध्ययन ने इस विशाल क्षेत्र की मात्र एक झलक प्रस्तुत की है। योग निद्रा तथा बायोफीडबैक का संयोजन उन लोगों के लिए एक महत्वपूर्ण साधन हो

सकता है जो अपनी आन्तरिक क्रियाओं-प्रतिक्रियाओं को जानने के लिए पर्याप्त स्व-सजगता का विकास नहीं कर पाये हैं।

इन सत्रों की रूपरेखा केवल तनावों को कम करने को ध्यान में रखकर तैयार की गयी थी, किन्तु आगे अन्य अभ्यासों के समावेश से ये व्यक्ति को ध्यान की अवस्था में प्रवेश करा सकते हैं और मन की रचनात्मकता को प्रकट कर सकते हैं। इसके लिए योग के क्रमबद्ध अभ्यास के दौरान मस्तिष्क तरंगों को मापने के लिए ई.ई.जी. (इलेक्ट्रोइनसेफ्लोग्राफ) की आवश्यकता होगी। यद्यपि सत्र के दौरान यह अधिक जटिल उपकरण भी उपलब्ध था, तथापि यह पाया गया कि ई.एस.आर. मीटर ही लोगों को स्व-सजगता के मार्ग पर दूर तक ले जाने के लिए पर्याप्त है। ध्यान के लिए शिथिलीकरण एक आवश्यक पूर्वापेक्षा है। एक बार इसमें दक्षता प्राप्त हो जाये तो ध्यान का अनुभव कहीं अधिक अर्थपूर्ण हो जाता है। यहाँ से संभावनाओं का केवल विस्तार ही होता है।

# योग निद्रा के समय मस्तिष्क की क्रिया की छवियाँ

रॉबर्ट निल्सन

डेनमार्क के कैनेडी संस्थान, कोपेनहैगेन के शोधकर्ता डॉ. हेन्स लोरु तथा डॉ. ट्रोएल्स क्जैर पहली बार ध्यान के समान गहन शिथिलीकरण (योग निद्रा) के दौरान मस्तिष्क के छायाचित्र लेने में सफल हुए, जिनका अंतराल एक मिनट प्रति छायाचित्र था। ये छायाचित्र कोपेनहैगेन के राज्य विश्वविद्यालय चिकित्सालय में एक अत्यंत आधुनिक शोध यंत्र द्वारा लिये गये, जिसको पी. ई.टी. स्कैनर (पॉजीट्रॉन इमीशन टोमोग्राफी) कहते हैं। टोमोग्राफी शब्द ग्रीक शब्द टोमो से व्युत्पन्न हुआ है, जिसका तात्पर्य है 'अंश'।

पी.ई.टी. स्कैनर में मस्तिष्क के विभिन्न भागों में रक्त के प्रवाह को नापकर मस्तिष्क की क्रियाविधि का त्रिआयामी छायाचित्र लेकर उसके 4.25 मिमी चौड़ाई वाले अनेक अंशों को रजिस्टर किया जाता है। रक्त प्रवाह में पानी के साथ अल्पमात्रा में एक मन्द रेडियोसक्रिय पदार्थ डालकर यह प्रयोग किया जाता है। जब मस्तिष्क का एक भाग विशेष रूप से क्रियाशील होता है, तो रक्त का संचार उस भाग में बढ़ जाता है, इस प्रकार विभिन्न छायाचित्रों का तुलनात्मक अध्ययन करके यह बताना सम्भव है कि किसी खास परिस्थिति में मस्तिष्क का कौन-सा भाग कितना क्रियाशील था।

जब शोधकर्ताओं ने हम लोगों से सम्पर्क किया तो उन्होंने कहा कि वे सजगता को मापना चाहते हैं! हालाँकि स्कैन्डीनेविया योग तथा ध्यान के केन्द्र में पहले हम लोगों ने एक साथ योग पर अनेक शोध कार्य किये थे, परन्तु सजगता या चेतना को मापना तथा सजगता के चेतन नियंत्रण में मस्तिष्क के कार्यों का अध्ययन करना हम लोगों के लिए एक नया विषय था।

फिर हम लोगों ने विचार किया और निर्णय लिया कि यह प्रयोग हम सिर्फ 7 लोगों के ऊपर करेंगे, जिन्होंने लगातार क्रिया योग का अभ्यास किया है। यह ध्यान की एक ऐसी प्रक्रिया है जिससे मापनों में एक स्पष्ट परिणाम प्राप्त हुए हैं। जिन पर प्रयोग किया जा रहा था वे लोग अपने मस्तिष्क के छायाचित्र उतरवाने के लिए हॉस्पिटल जाने के पूर्व सुबह क्रियायोग का अभ्यास करते थे। चूँकि वर्तमान में पी.ई.टी. स्कैनर में केवल लेटना संभव है, इसलिए ध्यान की स्थिति में बैठे हुए व्यक्ति का मापन संभव नहीं है। अतः हम लोगों ने शोधकर्ताओं से सहमत होकर स्वामी जनकानन्द के निर्देशन में टेप की मदद से योग निद्रा कर रहे व्यक्तियों का मापन करने का निर्णय लिया। इससे यह भी सुनिश्चित हो गया कि जिन व्यक्तियों का मापन किया गया उन सभी ने एक ही अभ्यास किया है।

## मापन

जिन पर प्रयोग किया जा रहा था वे एक-एक कर डेढ़ घण्टे तक पी.ई.टी. स्कैनर में लेटे रहे। इस अवधि में प्रत्येक व्यक्ति बिल्कुल स्थिर, एक स्थिति में लेटा रहा।

मस्तिष्क का अवलोकन करके आँकड़े एकत्र करने में केवल<sup>1</sup> मिनट लगा, परन्तु अगला छायाचित्र लेने के पहले 10 मिनट का अंतराल रखना था। अवलोकित भाग में से आठ छायाचित्र निकाले गये। ये छायाचित्र दर्शाते हैं कि योग निद्रा के पूर्व (एक छायाचित्र), अभ्यास के समय (चार छायाचित्र) और अभ्यास के बाद (तीन छायाचित्र) मस्तिष्क का कौन-सा भाग सक्रिय था।

पी.ई.टी. स्कैनर में लेटे हुए व्यक्ति के अभ्यास में छायाचित्र लेने से कोई व्यवधान नहीं पड़ा, वह आरंभ से अंत तक बिना रुके गहन योग निद्रा का अभ्यास करता रहा। साथ ही पूरी प्रक्रिया के दौरान मस्तिष्क की क्रियाशीलता को इलेक्ट्रोइनसेफ्लोग्राफ द्वारा मापा गया। जैसी की अपेक्षा थी, ई.ई.जी. वक्र ने यह दिखलाया कि योग निद्रा के सम्पूर्ण अभ्यास के दौरान व्यक्ति ध्यान की अवस्था में था।

इसके बाद उनके मस्तिष्क की छवियों को समान आकार का बनाया गया, क्योंकि यह आवश्यक था कि मस्तिष्क के अलग-अलग भाग समान आकार और एक ही स्थान में हों। अलग-अलग छवियों के आँकड़ों की तुलना की गई और मध्यमान निकाला गया।

आँखों को बन्द करवाकर सामान्य जागरूक अवस्था में तथा योग निद्रा के चार अलग-अलग अभ्यासों के दौरान छायाचित्र लिये गये। इन आँकड़ों के

तुलनात्मक अध्ययन और योग निद्रा के समय मस्तिष्क की क्रियाशीलता में से सामान्य क्रियाशीलता को घटाने पर यह पता चला कि मस्तिष्क के किस भाग में क्रियाशीलता बढ़ी है। योग निद्रा की अवस्था की तुलना में स्वाभाविक जाग्रत अवस्था की क्या विशेषतायें हैं, यह जानने के लिए योग निद्रा के पहले तथा बाद में लिये गये छायाचित्रों के मानों को जोड़कर उसमें से योग निद्रा के दौरान लिये गये चार छायाचित्रों के मानों को घटाया गया।

फिर शोधकर्ता योग निद्रा के विभिन्न चरणों में अन्तर देखना चाहते थे। जब पहली छवि ली गई तब प्रयुक्त व्यक्ति अपने शरीर का अनुभव कर रहा था, विशेषकर चेहरे के भागों का। दूसरी छवि तब ली गई जब प्रयुक्त व्यक्ति सुख और संतोष का अनुभव कर रहा था, तीसरी छवि गाँव में गर्मी के दिन के अनुभव के समय तथा चौथी छवि योग निद्रा के अंत में 'मैं कौन हूँ?' के अनुभव के समय ली गई।

नमूने के आँकड़े तैयार करने के बाद दो अलग-अलग छवियाँ सामने आईं। इनसे यह पता चला कि साकार अनुभवों, जैसे, शरीर के अनुभव तथा प्राकृतिक दृश्यों के अनुभव ने मस्तिष्क के एक क्षेत्र विशेष को ही उत्तेजित किया (चित्र 4), जबकि निराकार अनुभवों, जैसे, हर्ष तथा मैं कौन हूँ आदि के अनुभव का प्रभाव मस्तिष्क के दूसरे क्षेत्रों पर पड़ा (चित्र 3)।

## परिणाम

मस्तिष्क की क्रियाशीलता के मापन (EEG) से पता चला कि योग निद्रा के समय प्रयुक्त व्यक्ति पूरे समय गहन विश्राम की अवस्था में थे, जो निद्रा की स्थिति के ही समान था। सभी 21 इलेक्ट्रोडों (11% p) में थीटा की क्रियाशीलता में स्पष्ट रूप से वृद्धि दिखायी दी। अल्फा की क्रियाशीलता में कमी (2%) नगण्य थी। इससे यह प्रमाणित होता है कि ध्यान की अवस्था निद्रा की अवस्था से बिल्कुल अलग है, जिसमें सजगता का समावेश रहता है। साथ-ही-साथ यह स्थिति पूरे पैंतालीस मिनट तक सम्पूर्ण मस्तिष्क में निरंतर बनी रही, जब तक कि विश्राम की स्थिति रही।

जब योग निद्रा के पहले और योग निद्रा के बाद की स्थितियों से योग निद्रा के समय की स्थितियों की तुलना की गई तो दोनों स्थितियों में एक महत्वपूर्ण अन्तर पाया गया। इससे इस बात की पुष्टि होती है कि यदि कोई इस अध्याय में वर्णित लाभों को प्राप्त करना चाहता है तो उसे योग निद्रा की विधि अपनानी होगी।



पी.ई.टी. स्कैनर से लिये गये छायाचित्रों से पता चलता है कि प्रयोग में भाग लेने वाले व्यक्ति विश्राम के समय तन्द्रा की स्थिति या अचेतन स्थिति में नहीं थे; जैसी कि एक गहन स्थिति में लेटे व्यक्ति से आशा की जाती है। प्रयुक्त व्यक्ति पूरी तरह नियंत्रण में थे और उन्हें अगल-बगल होने वाली गतिविधियों का आभास था। यह स्पष्ट रूप से देखा जा सकता है कि प्रयुक्त व्यक्ति योग निद्रा के अभ्यास में जहाँ-जहाँ अपना अवधान ले जाता है, उसके अनुसार मस्तिष्क के अलग-अलग भाग किस प्रकार एक क्रम में सक्रिय होते हैं। योग निद्रा के समय मस्तिष्क में कहाँ क्या घटता है, यह मात्र संयोग का विषय नहीं है।

जिन सात योग शिक्षकों का मापन किया जा रहा था, उन सभी के छायाचित्रों में आश्चर्यजनक रूप से समानता थी। जिन व्यक्तियों ने कभी ध्यान का अनुभव नहीं किया है, उन्हें संभवतः यह तथ्य विरोधाभासी लग सकता है कि ये सुस्पष्ट परिणाम, जो एकाग्रता की उच्च अवस्था के परिचायक हैं, बिना किसी प्रयास के प्राप्त हुए।

योग निद्रा में जिन विभिन्न अवस्थाओं का अनुभव होता है, वे अध्यारोपित अवस्थायें नहीं होतीं। इसके विपरीत ई.ई.जी. के परिणाम दर्शाते हैं कि प्रतिभागी अभ्यास के आरंभ से अंत तक पूरी तरह विश्रान्त थे। जैसे बच्चा परियों की कथा सुनता है, वैसे ही केवल निर्देशों को सुनकर स्पष्ट रूप से उनका अनुभव करते हुए वह सक्रिय प्रतिभागी बनता है, लेकिन बिना किसी प्रयास के।

ये परिणाम एक योगी के अनुभव को पुष्ट करते हैं कि ध्यान एक सहज स्थिति है, जो इसके मार्ग की रुकावटों को हटाने वाली विधि का उपयोग करने पर अपने आप आती है। और जैसा कि चिकित्सक कहते हैं – “हमने यह सोचा भी नहीं था कि ध्यानावस्थित व्यक्ति अपनी चेतना को यहाँ तक नियंत्रण में ला सकते हैं।” इससे यह प्रमाणित होता है कि अज्ञात तत्त्वों से निर्मित 1.5 किलोग्राम द्रव्यमान का मस्तिष्क अपनी गतिविधियों को आश्चर्यजनक रूप से नियंत्रित कर सकता है। समग्रता की दृष्टि से यदि हम देखें तो यह कह सकते हैं कि शरीर और आत्मा एक इकाई के रूप में कार्य करते हैं।

## निष्कर्ष

योग निद्रा के समय चेतना बहुत गहरी और स्थिर अवस्था में होती है। साथ-ही-साथ मापन से पहली बार यह पता चला कि इस स्थिति में भी व्यक्ति जागरूक रह सकता है तथा सजगता के साथ मस्तिष्क की क्रियाओं का अनुभव

कर उन्हें नियंत्रण में रख सकता है। इससे यह प्रमाणित होता है कि स्वप्न, निद्रा और जाग्रत अवस्था के समान ध्यान एक चौथी महत्वपूर्ण अवस्था है। अतः यह कहा जा सकता है कि अनुसंधान के इस क्षेत्र में ये परिणाम एक महत्वपूर्ण सूचना बनकर सामने आये।

## यह क्यों रोचक है?

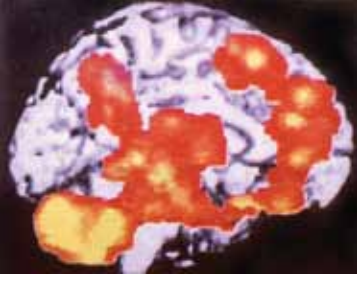
(मनोचिकित्सक रोनी ऑरनेल की टिप्पणी)

पहले ई.ई.जी. के मापन केवल एक आयामी रहे हैं—त्वचा का प्रतिरोध, रक्त दाब, इत्यादि—और केवल यह दर्शाते रहे हैं कि अवस्था परिवर्तित होती है। कहने का तात्पर्य अभिलम्ब आयाम का ही वर्णन हुआ है, जैसे, उस स्थिति का गहरा होना।

दूसरी ओर उस परिवर्तित अवस्था के स्वरूप को मापना या उसे प्रमाणित करना संभव नहीं था। लेकिन इस नवीन शोध के साथ चेतना की परिवर्तित अवस्था के मापन में समानान्तर आयाम को भी जोड़ा गया है, जिससे इस शोध को नया जीवन मिला। चेतना के गहरे स्तर पर क्या घटित होता है इसे मापना और दिखलाना संभव हुआ।

यह शोध दिखलाता है कि मस्तिष्क में कुछ संवेदी केन्द्र क्रियाशील होते हैं, परन्तु इनकी क्रियाशीलता आन्तरिक होती है। अपने अनुभवों से हम यह जानते हैं कि हमारे आन्तरिक अनुभव हमारे इन्द्रिय अनुभवों से अधिक परिवर्तनशील हैं। हमारे विचार, कल्पनाएँ तथा हमारे स्वप्न सतत् ही नये रूप लेते रहे हैं। जब हम इन केन्द्रों को अपने आन्तरिक अनुभवों से जुड़ा पाते हैं तब यह प्रश्न उठता है कि जब हम बाह्य जगत् की किसी वस्तु के प्रति सजग नहीं हैं तो ये संवेदनायें कहाँ से उत्पन्न होती हैं। क्या किसी गहरे स्तर से या फिर हमारे आसपास के वातावरण से? या वे हमारे दृष्टि अथवा स्पर्श केन्द्र में उत्पन्न हुए? क्या आन्तरिक स्तर पर भी हमारे भाषा केन्द्र का वही कार्य है? या उसका कोई और कार्य भी है?

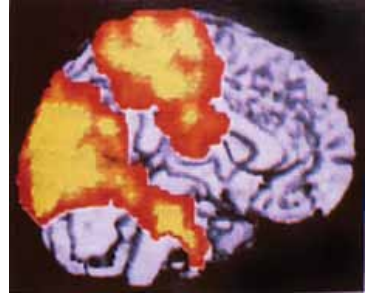
यहाँ हमें ध्यानस्थ व्यक्ति के अनुभव के मापन के आधार पर एक 'नई' दुनिया की खोज करनी है। यह शोध अनेक लोगों द्वारा पूर्व में वर्णित शिथिलीकरण एवं ध्यान के अनुभवों की पुष्टि करता है और यह दर्शाता है कि आन्तरिक अनुभव बाह्य इन्द्रियों के अनुभवों से अलग होते हैं, और अलग नियमों का पालन करते हैं।



**1. विश्राम**—यह छवि योग निद्रा के पहले और बाद में लिये गये छायाचित्रों के आधार पर तैयार की गयी है। यह सामान्य, जाग्रत चेतना की निकटतम स्थिति को दिखलाती है, बिना थकान या तनावरहित स्थिति में। जो योग निद्रा करते हैं, वे बतलाते

हैं कि उन्हें अभ्यास करते समय ही गहन शिथिलीकरण का लाभ नहीं मिलता, बल्कि दिन भर इसके लाभ का अनुभव होता रहता है। इस छवि में मस्तिष्क का अग्र भाग दिखाया गया है, जो कि क्रियाशील है। यह भाग प्रभावशाली नियंत्रण के लिए उत्तरदायी होता है। इसका एक कार्य यह सुनिश्चित करना है कि हम इस जटिल समाज में ठीक से कार्य कर सकें, क्योंकि यह गहरे भावनात्मक तथा मूल प्रवृत्ति के स्तर से आने वाले संदेशों को कार्यान्वित करता है। मस्तिष्क स्तम्भ और अनुमस्तिष्क भी क्रियाशील हैं, जो यह सूचित करते हैं कि व्यक्ति कार्य के लिए तैयार है।

**2. ध्यान/योगनिद्रा**—यह छवि सम्पूर्ण योग निद्रा के दौरान सामान्य स्थिति को दर्शाती है। सिर के पीछे वाले भाग में दृष्टि केन्द्र और सिर के ऊपरी हिस्से में स्पर्शेन्द्रिय का केन्द्र क्रियाशील हैं और वे लिम्बिक संस्थान के संपर्क में हैं। यह बतलाता है कि इस स्थिति में व्यक्ति की कल्पना



करने की क्षमता बढ़ी हुई है और उससे भी महत्वपूर्ण बात यह है कि भावनाओं के साथ अच्छा संपर्क है। कुछ लोगों ने लम्बे अन्तराल की स्मृति के केन्द्र में भी विशेष क्रियाशीलता का अनुभव किया। उनका यह अनुभव ध्यान करने वाले अन्य लोगों के अनुभवों से मेल खाता है कि ध्यान के समय या उसके बाद स्पष्ट स्मृतियाँ प्रकट होती हैं। इस बात पर जोर देना चाहिए कि व्यक्ति का अपना अनुभव तथा प्रतिदिन क्रिया योग का अभ्यास संभवतः योग निद्रा के प्रभावों को तीव्र बनाते हैं।

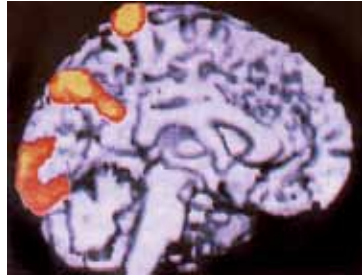


### 3. अमूर्त अनुभवों के दौरान-

यह छवि सुख के अनुभव, तथा शिथिलीकरण के अन्त में जब व्यक्ति पुनः स्वयं के प्रति सजग होता है, उस समय लिये गये मापन के आधार पर तैयार की गई है। योग निद्रा में इन 'अमूर्त अनुभवों' के समय वाणी तथा

भाषा का केन्द्र विशेष रूप से क्रियाशील रहता है। यह कहना चाहिए कि ये छवियाँ केवल उन भागों को दिखलाती हैं जहाँ सबसे ज्यादा क्रियाएँ होती हैं, न कि पूरे मस्तिष्क की सामान्य क्रियाओं को, जैसा कि दूसरी छवि में दिखलाया गया है।

**4. मूर्त अनुभव के समय-** जब व्यक्ति अपनी सजगता को शरीर के विभिन्न भागों (खासकर चेहरे वाले भाग) में ले गया तथा जब वह गाँव में एक सुखद गर्म दिन का अनुभव कर रहा था तब उसके मस्तिष्क के दृष्टि तथा स्पर्श के केन्द्र क्रियाशील थे।



**टिप्पणी-** इन चित्रों (1, 2, और 4) को देखते समय इस बात की कल्पना करनी चाहिए कि ये प्रकाशित भाग मस्तिष्क के अन्दर हैं, केवल सेरेब्रल कॉर्टेक्स की सतह पर नहीं। जबकि तीसरी छवि में क्रिया कॉर्टेक्स में हो रही है। सभी क्रियाशील भाग मूलतः मस्तिष्क के दोनों हिस्से में समान हैं, सम्मित हैं।

# योग निद्रा – चेतना की परिवर्तित दशा

संन्यासी मंगलतीर्थम् (डॉ. ए. के. घोष)

योग निद्रा प्रत्याहार की एक विद्या है, जिसमें योजनाबद्ध ढंग से क्रमवार शारीरिक, मानसिक तथा भावनात्मक शिथिलीकरण प्राप्त होता है। यह अभ्यास साधारणतः शवासन की स्थिति में किया जाता है। परन्तु प्रयोगशालाओं में प्रयोग हेतु एवं अनुसंधानशालाओं में अनुसंधान हेतु बैठकर भी किया जा सकता है। वस्तुतः योग निद्रा एक तांत्रिक प्रक्रिया न्यास का ही सरलीकृत स्वरूप है।

तंत्र में योगी ध्यान के आसन में बैठकर मन्त्रोच्चारण करते हुए शरीर के विशिष्ट अंगों के साथ अंग विशेष को फूलों के माध्यम से स्पर्श करते हैं। जटिल-न्यास की इस तांत्रिक विद्या को स्वामी सत्यानन्द सरस्वती ने आम लोगों के लिए योग निद्रा के रूप में सरलीकृत कर प्रस्तुत किया है। इस प्रक्रिया के मूल में प्रत्याहार का सिद्धांत छिपा हुआ है। इसे हम लोग साधारणतया योग विद्यालय में योग शिक्षक के माध्यम से योग निद्रा के निर्देशों को सुनकर शवासन में करते हैं, परन्तु इस प्रयोग में योग निद्रा के निर्देश को टेपरिकार्डर में बंद कर कैसेट द्वारा सभी व्यक्तियों को निर्देश दिये गये ताकि इससे समय की बचत हो और व्यक्ति विशेष के अप्रभावजन्य दुष्प्रभाव से बचा जा सके।

योग निद्रा पर यह प्रयोग लंदन के 'चेरिनक्रॉस मेडिकल स्कूल' के मनोविज्ञान विभाग में किया गया। इस प्रयोग का मुख्य उद्देश्य यह जानना था कि योग निद्रा का प्रभाव मनुष्य की चेतना पर कैसे और क्यों पड़ता है?

## चित्तवृत्ति तथा उसका निरोध

योग तथा विज्ञान, दोनों ही का मत है कि इन्द्रियाँ हमारे मन की विस्तारित शाखा हैं, इसलिए इन्द्रियों के माध्यम से चित्त में हर क्षण बाह्य जगत् से

विद्युतीय उद्दीपन प्रवेश करते रहते हैं, जिसके परिणामस्वरूप चित्त में एक नये प्रकार की विद्युतीय तरंग पैदा होती है। जैसे आप किसी शांत ठहरी हुई सुस्पष्ट झील में एक कंकड़ डाल दें तो पूरी झील में तरंगें उठने लगती हैं और सतह पर विशिष्ट प्रकार के तरंग भ्रमर बनने लगते हैं, ठीक वैसे ही ज्ञानेन्द्रियों के माध्यम से आयी हुई कोई भी उद्वेलना एक विशिष्ट विद्युत तरंग का रूप चित्त में बना लेती है, यह विशिष्ट आकृति चित्तवृत्ति कहलाती है।

साधारणतः शुद्ध मन शांत, पारदर्शी, रंगहीन और स्थिर होता है, परन्तु जब विषयों की धूल उड़ती है तो शुद्ध मन उद्वेलना की स्थिति में आ जाता है। यह अशुद्ध मन का परिचायक है, इसलिए बाहर से जितनी भी तरह की उद्वेलनायें आती हैं वे चित्त पर अपनी गहरी छाप छोड़ जाती हैं।

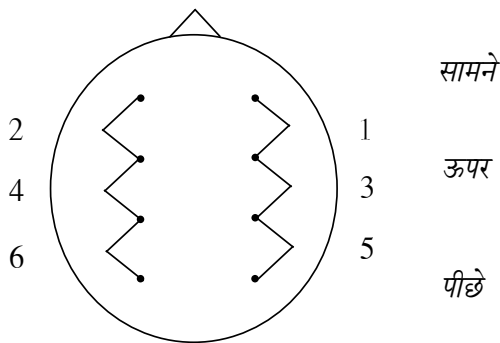
चेतना की विभिन्न अवस्थाओं, जैसे, जाग्रत, स्वप्न और सुषुप्ति में हमारा चित्त तरह-तरह की वृत्तियों का निर्माण करता है। बाहर से आने वाली उद्वेलनायें अगर चंचल व अशांत हों तो वे मोटे तौर पर क्लिष्ट वृत्तियों का निर्माण करती हैं, लेकिन जब हम शांत होते हैं, ध्यान कर रहे होते हैं, स्वप्न देख रहे होते हैं या नींद के आगोश में होते हैं तो हमारी वृत्ति अलग-अलग ढंग की होती है, और साधारणतः शान्त अवस्था में चित्त के अंदर अक्लिष्ट वृत्तियों का निर्माण होता है। अतः मोटे तौर पर वृत्तियाँ दो प्रकार की हुईं—क्लिष्ट और अक्लिष्ट। लेकिन पातंजल योग दर्शन में चित्त की वृत्तियों को पाँच भागों में विभक्त किया गया है, वे निम्नलिखित हैं— 1. प्रमाण, 2. विपर्यय 3. विकल्प 4. निद्रा 5. स्मृति। इन चित्तवृत्तियों का प्रभाव मनुष्य के मस्तिष्क पर पड़ता रहता है, जिसके कारण मस्तिष्क के सेरिब्रल कॉर्टेक्स में विद्युत विभव उत्पन्न होता है। यह विद्युत तरंगों के रूप में मस्तिष्क से बाहर आता रहता है, जिन्हें मस्तिष्कीय-विद्युतीय तरंग कहते हैं।

### ई. ई. जी.

मस्तिष्कीय विद्युतीय विभव से उत्पन्न मस्तिष्क तरंग का संकलन आजकल अतिसुग्राहक यंत्र ई. ई. जी. के द्वारा किया जाता है, जिसमें यदि किसी व्यक्ति के सिर के ऊपर भिन्न-भिन्न जगहों पर विद्युतीय छड़ रख दी जायें तो यह उस क्षण मस्तिष्क में उत्पन्न होने वाली तरंगों को ग्रहण कर लेता है तथा बाद में जब इन तरंगों को ई. ई. जी. मशीन के अंदर पहुँचाया जाता है तब ये कई गुणा

ज्यादा त्वरित हो जाती हैं, जिसके फलस्वरूप मशीन के अग्र भाग में लगी हुई स्याही उगलने वाली छड़ें एक निश्चित स्वरूप में कांपती हैं और उनके स्पर्श से मशीन में लगे हुए कागज पर इन कंपनों का चित्रांकन रेखाचित्र के रूप में प्रकट हो जाता है। अतः इस मशीन के द्वारा एक मनुष्य के मस्तिष्क में पैदा होने वाली सभी विद्युतीय तरंगों को संकुलित किया जाता है। इस तरह के उपकरणों को यदि एक विशेष कम्प्यूटर से जोड़ दिया जाय तो वह इन मस्तिष्क तरंगों का अनुवाद विभिन्न रंगों में कर देता है, जिससे कम्प्यूटर के पर्दे पर मस्तिष्क का एक रंगीन चित्र उभरता है। इस कम्प्यूटराइज्ड यंत्र को (BEAM) कहते हैं। यह दुनिया का सर्वप्रथम व विशिष्ट तथा सुग्राहक यंत्र है जो मस्तिष्क से पैदा होने वाली सभी तरंगों को हर ढाई सेकण्ड में अंकित कर सकता है। इस तरह पूरे मस्तिष्क के सम्पूर्ण हिस्से से परिस्फुटित विद्युतीय तरंग पूरे मस्तिष्क का रंगों से भरा एक बिम्ब तैयार करती है, जो मूलतः मस्तिष्क में होने वाले विद्युतीय विभव के परिवर्तनों का प्रतिबिम्ब है, ये प्रतिबिम्ब मस्तिष्क के अग्रपाली, पृष्ठपाली, मध्यपाली एवं शंखपाली भाग से प्राप्त होते हैं, लेकिन जब संपूर्ण चित्र वीडियो पर उभरता है तो यह बिम्ब सम्पूर्ण मस्तिष्क प्रदेश का एक प्रतिबिम्बित प्रस्तुत करता है जो उस क्षण मस्तिष्क में पैदा हुआ।

साधारणतः वैज्ञानिक दृष्टिकोण से मस्तिष्क तरंगों को चार श्रेणियों में विभक्त किया जाता है। यह वर्गीकरण उनकी आवृत्ति और आयाम पर निर्भर करता है।



चित्र 'अ'

आवृत्ति (हर्ट्ज)	नाम
1-3.5	डेल्टा ( $\delta$ )
4-7.0	थीटा ( $\theta$ )
8-13.0	अल्फा ( $\alpha$ )
14-30.0	बीटा ( $\beta$ )

**बीटा तरंग** – साधारणतः जब मस्तिष्क काफी सक्रिय हो, आँख खुली हुई हो और हम शारीरिक और मानसिक दृष्टि से विभिन्न क्रिया-कलापों में संलग्न हों, तब आम तौर पर बीटा तरंगों की बहुतायत मस्तिष्क में पायी जाती है।

**अल्फा तरंग** – अगर हमारी आँखें बंद हों, हम शांत बैठे हों और ध्यान कर रहे हों तो मस्तिष्क में अल्फा तरंगों की बहुतायत होती है।

**थीटा तरंग** – साधारणतः जब हमारी आँखें बंद या अर्द्धनिमिलित हों और हम शारीरिक दृष्टिकोण से सक्रिय न हों तब मस्तिष्क की तरंगों में परिवर्तन होना शुरू होता है और अल्फा तरंग के साथ-साथ एक तीसरी प्रकार की मस्तिष्क तरंग भी दिखने लगती है, जिसे थीटा तरंग कहते हैं। कभी-कभी जप इत्यादि क्रियाओं के समय जब हमारी सजगता कम हो जाती है, अर्थात् मूढ़वृत्ति की तरफ जा रही हो तो इन तरंगों की बहुतायत मस्तिष्क में अंकित की जाती है। नींद के पहले की अवस्था में भी ये तरंगें बहुतायत से दिखती हैं।

**डेल्टा तरंग** – जब धीरे-धीरे मनुष्य की चेतना जाग्रत और स्वप्न की अवस्थाओं को पार करते हुए नींद के संसार में पहुँचती है तब मस्तिष्क की प्रक्रियाओं में चौथे प्रकार की विद्युतीय तरंग का आविर्भाव होता है जिसे डेल्टा तरंग कहते हैं।

यह स्पष्ट वैज्ञानिक तथ्य है कि मनुष्य की चेतना के विभिन्न स्तरों में विभिन्न प्रकार की मस्तिष्कीय तरंग उत्पन्न करने की क्षमता एक विलक्षण प्रक्रिया है। अतः मस्तिष्कीय तरंगों का आंकलन करके मनुष्य की चेतना के स्तर में होने वाले परिवर्तन को भली-भाँति जाना जा सकता है।

योग की विभिन्न प्रक्रियाओं में वैज्ञानिकों ने इस तरह की मस्तिष्कीय तरंगों का आंकलन किया है, परिणामस्वरूप मस्तिष्क के विभिन्न प्रदेशों से मूल रूप में अल्फा तरंग या थीटा तरंग की बहुतायत होने का संकेत मिला है। इस प्रयोग में मुख्य रूप से योग निद्रा के अभ्यास के क्रम में मस्तिष्कीय



तरंग और उससे जुड़ी हुई चेतन अवस्थाओं में होने वाले परिवर्तन को आंकने की कोशिश की गई है।

## योग के दार्शनिक पक्ष में योग निद्रा

मुख्य रूप से योग निद्रा के आरम्भ में हमारी चेतना बिल्कुल बहिर्मुखी होती है और ज्यों-ज्यों इसका अभ्यास गहराता है, हमारी यात्रा अंदर की ओर प्रारंभ होती है और हम अन्तर्मुखी होने लगते हैं, जिसके फलस्वरूप क्रमबद्ध ढंग से हमारी इन्द्रियों से अन्तरमन का अस्थाई तौर पर सम्बन्ध विच्छेद होने लगता है। इसके फलस्वरूप संज्ञानात्मक प्रत्यक्षन तथा उससे जुड़ा मस्तिष्कीय क्षेत्र अपनी सक्रियता खो देता है, और इस प्रकार चित्त स्वप्न की अवस्था से गुजरता है। इस समय चित्त प्रदेश में विद्युतीय विभव और उनसे उत्पन्न मस्तिष्कीय विद्युत तरंग भिन्न प्रकार की होती हैं, जो अल्फा या थीटा का प्रतिनिधित्व करती हैं, इसलिये योग निद्रा के क्रम में बीटा तरंगों का क्रमशः ह्रास होता जाता है और मनुष्य जाग्रत अवस्था को छोड़ स्वप्न व निद्रा की स्थिति में झूलने लगता है। यह इस बात की पुष्टि करता है कि प्रत्याहार की क्रिया के द्वारा यह अभ्यास चित्त की वृत्तियों के साथ-साथ मस्तिष्कीय तरंगों को रूपांतरित करने की अद्भुत क्षमता रखता है। शायद इन वैज्ञानिक तथ्यों का अनुभव हमारे दार्शनिकों को राजयोग के अभ्यास के क्रम में हुआ होगा, यही कारण है कि महर्षि पतंजलि ने आज से 5000 वर्ष पूर्व निम्नलिखित सूत्र के द्वारा योग के प्रभाव की बात कह डाली -

*‘योगश्चित्तवृत्ति निरोधः’*

अर्थात् योग में चित्त की वृत्तियों को रूपांतरित करने की क्षमता है। इसी सूत्र के वैज्ञानिक परीक्षण के लिए यह शोध कार्य लंदन के ‘चेरिन क्रॉस’ मेडिकल स्कूल में प्रारंभ किया गया, जिसके द्वारा उपर्युक्त सूत्र की सत्यता पर विचार करने एवं यह सूत्र अक्षरशः मस्तिष्कीय प्रक्रियाओं और योग के प्रभाव का एक प्रबल प्रमाण है, यह जानने की कोशिश की गई।

## प्रयोग विधि

1988 में चेरिन क्रॉस मेडिकल स्कूल लंदन में 34 स्त्रियों को लेकर यह प्रयोग प्रारंभ हुआ, जिन्हें तीन वर्गों में विभक्त किया गया।

श्रेणी 1 – इनके अंतर्गत 13 स्त्रियाँ थीं, जिनकी आयु सीमा 25 से 43 वर्ष की थी, और वे साधारणतः 8 वर्षों से योगाभ्यास कर रही थीं।

श्रेणी 2 – इसके अंतर्गत 10 मेडिकल कॉलेज की छात्रायें थीं, जिनकी आयु सीमा 20 से 25 वर्ष की थी और इन्हें पूर्व से योगाभ्यास का कोई अनुभव नहीं था।

श्रेणी 3 – इसके अंतर्गत मेडिकल कॉलेज की 11 छात्राओं को लिया गया, जिनकी आयु सीमा श्रेणी 1 या 2 जैसी ही थी और इन्हें भी किसी तरह के योगाभ्यास का अनुभव नहीं था। इन श्रेणी की स्त्रियों को नियंत्रित श्रेणी के अंतर्गत रखा गया। इन्हें आधे घण्टे तक उसी तरह की परिस्थितियों में, उसी ऑडियो कैसेट से एक भाषण सुनाया गया और फिर उनके मस्तिष्क पर उनके प्रभाव की विवेचना की गई।

यह प्रयोग मूलतः बैठी हुई अवस्थाओं में एक विशेष तरह के कक्ष में संचालित किया गया, जिसे फ़ैराडे कक्ष कहते हैं। BEAM (मस्तिष्क विद्युतीय सक्रियता मापक) नामक एक कम्प्यूटराइज ब्रेन इमेजर से हर ढाई सेकेण्ड पर चित्रित होने वाले मस्तिष्कीय बिम्ब को कम्प्यूटर की फ़्लॉपी में संगृहीत किया गया। इन मस्तिष्कीय बिम्बों को ई.ई.जी. मशीन की 26 विद्युतीय छड़ों द्वारा एकत्र किया गया, इसलिये एक ही समय में पूरे मस्तिष्क के विभिन्न प्रदेशों में विद्युतीय तरंगों का मापन एवं चित्रण एक साथ संभव हो सका।

इस मशीन के अंतर्गत विद्युतीय सक्रियताओं से उत्पन्न मस्तिष्क की तरंगें सामने से तथा दायें-बाँये मस्तिष्क के गोलाद्धों से भी अंकित की गईं। ई.ई.जी. मशीन द्वारा संगृहीत इन विद्युतीय विभव को रंगों में चित्रित करने की अद्भुत क्षमता के कारण वीडियो के स्क्रीन पर हर ढाई सेकेण्ड पर मस्तिष्क की सक्रियता के कारण वी.डी.वी. के पर्दे पर एक मस्तिष्कीय बिम्ब पैदा होता है, जिसे आसानी से कम्प्यूटर की फ़्लॉपी डिस्क में एकत्र करते हुए पूरे योग निद्रा या संभाषण के क्रम में मस्तिष्क की संपूर्ण प्रक्रियाओं को एकत्र कर क्रमबद्ध ढंग से संगृहीत कर लिया गया।

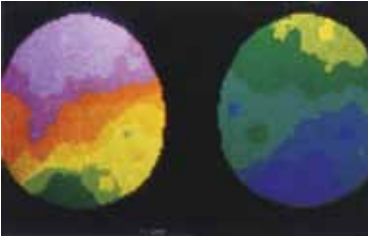
प्रत्येक श्रेणी की स्त्रियों को प्रयोग शुरू होने से पहले 5 मिनट तक आँख मूंद कर शांत बैठने को कहा गया, जिससे सभी प्रयोगार्थियों के मन की उद्बलित भावनायें या शारीरिक हलचल लगभग शांत होकर योगनिद्रा के लिए अनुकूल शारीरिक व मानसिक तैयारी की गई।

प्रथम श्रेणी व द्वितीय श्रेणी की सभी महिलाओं को एक-एक कर इस प्रयोग में आधे घण्टे तक कैसेट सुनाकर योग निद्रा का अभ्यास कराया गया।

तीसरी श्रेणी की स्त्रियों को, जो नियंत्रित श्रेणी में थीं, उसी योग शिक्षक की आवाज में उसी कमरे में योग निद्रा के कैसेट की जगह आधे घण्टे का एक भाषण सुनाया गया। इस श्रेणी की सभी स्त्रियों के मस्तिष्क की सक्रियता का आकलन कर श्रेणी 1 तथा श्रेणी 2 की स्त्रियों पर पड़ने वाले योग निद्रा के प्रभावों का अध्ययन तुलनात्मक ढंग से किया गया।

## प्रयोगफल

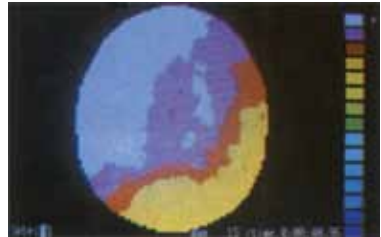
प्रयोगफल के लिये प्रत्येक श्रेणी की महिलाओं की मस्तिष्कीय सक्रियताओं का योग निद्रा की विभिन्न स्थितियों में जो मस्तिष्कीय बिम्ब बना उसका औसत निकाला गया। इसी तरह आधे घण्टे तक भाषण सुनने के बाद श्रेणी - 3 की स्त्रियों की मस्तिष्कीय प्रक्रियाओं का जो अलग-अलग मान प्राप्त हुआ था, उसका भी औसत निकाला गया। ये परिणाम निम्नांकित पाँच स्लाइडों में दर्शाये गये हैं -



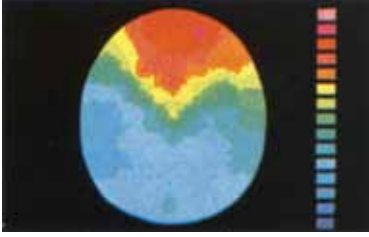
1. बायीं ओर का चित्र ऐसी महिलाओं की छवि प्रस्तुत कर रहा है जो कामकाज से व्यस्त सीधे वहाँ पहुँची थीं, प्रारम्भ में उनके मस्तिष्कीय बिम्बों में विद्युतीय विभव अति सक्रिय रंगों वाले दिख रहे थे, जिसमें पीले, बैंगनी, लाल और

भस्मीय रंग की बहुतायत थी। ये रंग मस्तिष्क की अति सक्रियता के सूचक हैं। यहाँ ई.ई.जी. में बीटा तरंगों का प्राधान्य दिखायी दिया। दायीं ओर का चित्र घर में अपने परिवार के सदस्यों के साथ आराम करते व्यक्ति की औसत छवि प्रस्तुत करता है। नीले एवं हरे रंगों के प्रकटीकरण के साथ यह चित्र अपेक्षाकृत विश्रान्त अवस्था को दर्शा रहा है।

2. यह चित्र उन स्त्रियों की औसत छवि प्रस्तुत कर रहा है जिनके मन में क्रोध व तनाव व्याप्त था। योग निद्रा की प्रारंभिक स्थितियों में उनके मस्तिष्क में उत्पन्न विद्युतीय विभव से जो बिम्ब देखे गये, उन बिम्बों में अति सक्रिय स्थलों



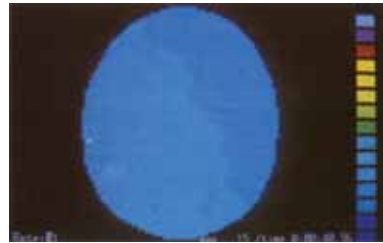
की अनुपातिक मात्रा अत्यधिक थी। ई.ई.जी. में बीटा तरंगों की बहुतायत दिखायी दी। लेकिन जब इन लोगों ने योग निद्रा प्रारम्भ की तो करीब 10-12 मिनट के अंदर ही शारीरिक विश्रांति के साथ-साथ मस्तिष्कीय विद्युतीय विभव में भी परिवर्तन स्पष्ट रूप से दिखाई पड़ने लगे। इसे संकेत मिलता है कि योग निद्रा चित्त वृत्तियों को बदलने में सक्षम है।



3. यह चित्र योग निद्रा की प्रारम्भिक अवस्था को दर्शाता है जब शिथिलीकरण आरंभ होता है। परिवर्तन पहले मस्तिष्क के पिछले भाग से शुरू हुआ और बीटा तरंगों की जगह अल्फा तरंगों का पदार्पण होने लगा और

लाल-पीले रंगों की जगह आकाशीय नीला रंग उत्पन्न होने लगा, जो शनैः-शनैः मस्तिष्क में विद्युतीय विभव एवं उनसे उत्पन्न होने वाली मस्तिष्कीय विद्युत तरंग में परिवर्तन की सूचना दे रहा था। उक्त परिवर्तन मस्तिष्क के दाहिने गोलार्द्ध में पहले प्रारम्भ हुआ, जो पुनः इस वैज्ञानिक तथ्य की ओर संकेत देता है कि योग प्रक्रिया मुख्य रूप से शिथिलीकरण क्रिया है, जिससे परानुकंपी तंत्र सक्रिय हो उठता है और इसका सीधा सम्बन्ध मस्तिष्क के दाहिने गोलार्द्ध से है। अतः योगनिद्रा का प्रभाव पहले मस्तिष्क के पृष्ठपाली, फिर दाहिने गोलार्द्ध की तरफ बढ़ता हुआ दिखता है।

4. जब योग निद्रा की तीसरा स्थिति में पहुँचते हैं, जहाँ मन को विचारों के परिभ्रमण में ले चलते हैं, तो इस समय तक पूर्ण रूप से शारीरिक, मानसिक तथा भावनात्मक संतुलन की स्थिति व्याप्त होती हुई स्पष्ट रूप से मस्तिष्कीय बिम्ब में दिखती है, क्योंकि इस समय तक मस्तिष्कीय विभव में परिवर्तन होने के कारण संपूर्ण मस्तिष्कीय बिम्ब में एक समान सर्वत्र रूप से अल्फा तरंगों की बहुतायत के प्रमाण मिलते हैं और पूरा बिम्ब नीले रंग से भर जाता है, जो वैज्ञानिक रूप से अल्फा तरंगों के समसर्वत्र रूप से वितरण



होने की प्रक्रिया है। यह स्थिति योग निद्रा की चरम उपलब्धि मानी जा सकती है, क्योंकि इस समय मस्तिष्क एक त्रय अवस्था को प्राप्त करता है, जिसमें मन सतर्क, जाग्रत एवं विश्रांति में रहता है। इस त्रय अवस्था की प्राप्ति योग निद्रा की अनुपम उपलब्धि है। जो आध्यात्मिक दृष्टिकोण से ध्यान के द्वार को खोल देती है और वैज्ञानिक दृष्टिकोण से यह शांत, जाग्रत अवस्था का प्रतीक है। जो मन की शुद्धि और मस्तिष्क के विकास की प्रक्रिया का द्वार खोल देती है। यह वस्तुतः प्रत्याहार की सिद्धि भी है। साधक इस अवस्था को प्राप्त कर साधना की अगली मंजिल प्राप्त कर सकता है, क्योंकि प्रत्याहार के सिद्धान्त के अनुसार इस समय इन्द्रियजन्य संवेदनाओं के पार अंतरंग मन की यात्रा शुरू हो जाती है।

योग निद्रा के इन क्रमबद्ध परिवर्तनों में जो मस्तिष्कीय विद्युतीय प्रणाली में परिवर्तन हुआ, इसके साथ-साथ पिंगला नाड़ी से इड़ा नाड़ी की तरफ स्वर के बहाव की प्रक्रिया जुड़ी हुई है। अगर किसी व्यक्ति की पिंगला प्रधान रूप से चल रही हो तो योग निद्रा के पश्चात् उस व्यक्ति की इड़ा प्रधान रूप से सक्रिय हो जाती है, जो अनुकम्पी तंत्रिका तंत्र के प्रभुत्व का प्रतीक है। जो इस बात का ठोस वैज्ञानिक प्रमाण व्यक्त करता है कि योग निद्रा के अभ्यासी में शारीरिक, मानसिक तथा भावनात्मक शिथिलीकरण की क्रिया व्याप्त होती है। अतः मनुष्य के अंतर्मन में चेतना की अवस्थाओं में यह परिवर्तन बहुत ही महत्वपूर्ण है।

5. योग निद्रा के अभ्यास के कारण कुछ प्रतिभागी गहरी नींद में चली गयीं, जिससे मस्तिष्क के दोनों गोलार्द्धों में थीटा तरंगों के साथ-साथ डेल्टा तरंगों की बहुतायत का आविर्भाव हो जाता है। जो इस बात का प्रमाण देता है कि



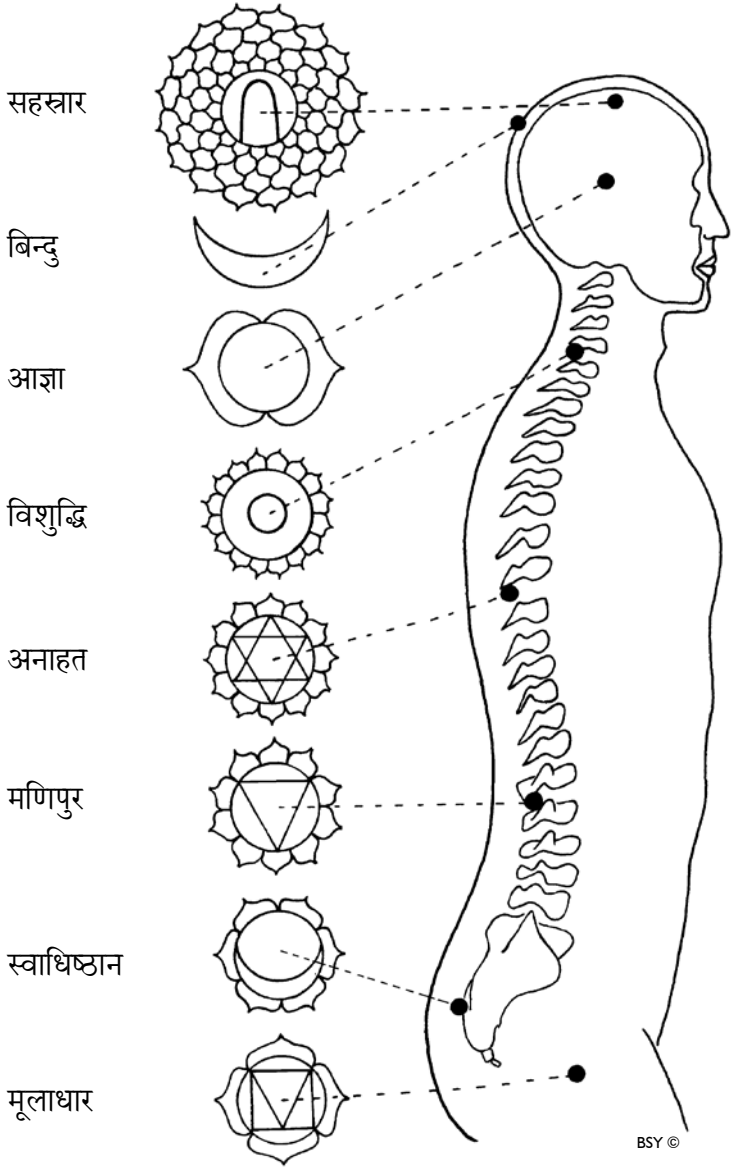
योग निद्रा के क्रम में मनुष्य चेतना की विभिन्न स्थितियों के बीच गुजरते हुए जाग्रत और स्वप्न की अवस्था के पार सुषुप्त अवस्था में भी पहुँच सकता है।

अतः योग निद्रा के अभ्यास से मानव मस्तिष्क में इच्छा से सुषुप्ति की स्थिति का आविर्भाव किया जा सकता है, इसलिए योग निद्रा को अनिद्रा वाली निद्रा भी कहा जाता है, क्योंकि इस क्रिया में हम न सोते हुए भी नींद

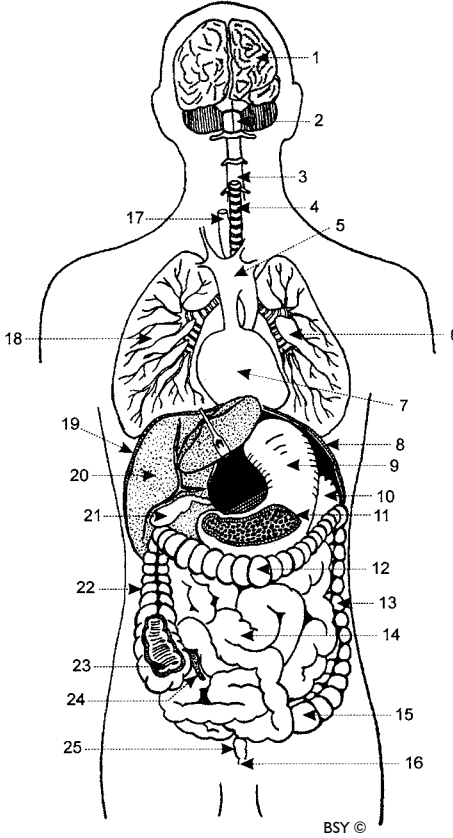
को प्राप्त करते हैं और अपनी इच्छा से सुषुप्त अवस्था में चेतना को ले जा सकते हैं, जो आगे चलकर चेतना के चौथे आयाम का द्वार खोल सकता है, जिसे तुरीया कहते हैं। योग निद्रा के इन परिवर्तनों को चिकित्सा के क्षेत्र में अनिद्रा जैसी बीमारियों के लिए उपयोग में लाया जा सकता है। साथ-ही-साथ मस्तिष्क में मस्तिष्कीय विद्युतीय विभव का सर्वत्र सम रूप से आविर्भाव होने लगता है, जिसे वैज्ञानिक दृष्टिकोण से अल्फा समक्रमण कहते हैं। इस स्थिति का उपयोग बहुत से मनोकायिक रोगों के निदान में सफलता से किया जा सकता है, क्योंकि इस प्रयोग से यह प्रमाणित होता है कि योग निद्रा शारीरिक शिथिलीकरण ही नहीं है, वरन् छोटे से अभ्यास के क्रम में पूर्णरूपेण मानसिक तथा भावनात्मक संतुलन की अवस्था प्राप्त हो जाती है।

प्रयोग के क्रम में यह पाया गया कि श्रेणी 1 तथा 2 के लोग सामान्य ढंग से ही योग निद्रा की विभिन्न स्थितियों में शारीरिक व मानसिक परिवर्तनों का अनुभव करते हैं। लेकिन एक बात स्पष्ट थी कि श्रेणी 1 की स्त्रियाँ जो पहले से योग का अभ्यास कर रही थीं, उनमें योग निद्रा का प्रभाव तुरंत दिखने लगा और मस्तिष्कीय बिम्ब में 10 मिनट के बाद ही अल्फा तरंगों की बहुतायत एवं समक्रमण बहुत ही स्पष्ट दिख रहा था, जो यह प्रमाणित करता है कि पुराने अभ्यासियों में भी निरन्तर अभ्यास के कारण योग निद्रा का प्रभाव जल्दी दिखने लगता है। तीसरी श्रेणी की स्त्रियों को भी वे सारी स्थितियाँ दी गईं जो योग निद्रा के दौरान पहली व दूसरी श्रेणी की स्त्रियों को प्रदान की गई थीं। लेकिन इन्हें योग निद्रा की जगह आधे घण्टे तक उसी व्यक्ति की आवाज में एक भाषण सुनाया गया। प्रयोग के अंत में जब इनकी मस्तिष्कीय विद्युत तरंग से उत्पन्न बिम्बों की औसत गणना की गई तो पता लगा कि पहली व दूसरी श्रेणी की तुलना में इन्हें शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक शिथिलीकरण अपेक्षाकृत कम मिला था, जो इस बात का प्रतीक है कि सिर्फ आँख बंद करके लेटने की अपेक्षा योग निद्रा ज्यादा अच्छी तरह से शारीरिक, मानसिक व भावनात्मक शिथिलीकरण उत्पन्न कर सकती है। इसलिये ऐसे मरीज जो चिकित्सा के क्रम में शारीरिक-मानसिक व भावनात्मक संतुलन की आवश्यकता महसूस करते हैं, उन्हें योगनिद्रा के द्वारा ज्यादा लाभ पहुँचाया जा सकता है।

## चक्रों का चित्र



## आंतरिक अंगों के नाम



- |                  |                                    |                  |
|------------------|------------------------------------|------------------|
| 1. मस्तिष्क      | 10. प्लीहा                         | 18. दायाँ फेफड़ा |
| 2. रीढ़ की हड्डी | 11. अग्न्याशय                      | 19. मध्य पटल     |
| 3. कशेरुका दण्ड  | 12. अनुप्रस्थ स्तम्भ<br>(बड़ी आँत) | 20. यकृत         |
| 4. श्वास-प्रणाल  | 13. अवरोही स्तम्भ                  | 21. पित्ताशय     |
| 5. महाधमनी       | 14. छोटी आँत                       | 22. आरोही स्तम्भ |
| 6. बायाँ फेफड़ा  | 15. अवग्रह स्तम्भ                  | 23. सीकम         |
| 7. हृदय          | 16. गुदा                           | 24. पुच्छ        |
| 8. मध्य-पटल      | 17. ग्रासनली                       | 25. मलाशय        |



# संदर्भ ग्रंथ सूची

## भूमिका

- <sup>1</sup> बुडरफ, सर जॉन, *द ग्रेट लिबरेशन* (महानिर्वाण तंत्र), गणेश एण्ड कं, मद्रास, 1963, पेज 112 टिप्पणी 7.
- <sup>2</sup> मूंगला एस., वेंकटरमैया, *त्रिपुर रहस्य*, श्री रमनाश्रम, तिरुवन्नमलई, 1962, संस्करण 9:92, 94, 95.

## निद्रा, स्वप्न और योग निद्रा

- <sup>1</sup> ग्रीन, ई.ई., *द वेरायटीस ऑफ हीलिंग एक्सपीयरेंस- एक्प्लोरिंग साइकिक फिनोमिना इन हीलिंग* में 'बायोफीडबैक फॉर माइन्ड/बॉडी सेल्फ रेग्युलेशन, हीलिंग एण्ड क्रियेटीविटी', एकेडमी ऑफ पैरासाइकोलॉजी एण्ड मेडिसिन (स्टेनफोर्ड युनिवर्सिटी), 1971.

## सम्पूर्ण मन का प्रशिक्षण

- <sup>1</sup> पी.एच. मिले, 'ए न्यू वे टू लर्न लैंग्वेजेस', *पैराडे मैगज़िन*, मार्च 12, 1978.
- <sup>2</sup> एम. फ्लैक, 'टीचिंग योगा टू चिल्ड्रन', *योगा*, बिहार स्कूल ऑफ योगा, 16(2), फरवरी 1978.
- <sup>3</sup> डॉ. स्वामी कर्मानन्द, 'मिस्ट्रीस ऑफ द पीनियल', *योगा*, बिहार स्कूल ऑफ योगा, 17(3), मार्च 1979.

## योग निद्रा के उपचारात्मक प्रयोग

- <sup>1</sup> आर.जे. मैथ्यू, 'एक्सआईटी एण्ड प्लेटलेट MAO लेवल्स आफ्टर रिलेक्सेशन ट्रेनिंग', *अमेरिकन जरनल साइकियाट्रिक*, 138(3):371-373, मार्च 1981.

<sup>2</sup> डब्लू. वाल्टन, 'द यूज ऑफ रिलेक्सेशन कैरिकुलम एण्ड बायोफीडबैक ट्रेनिंग इन द क्लास रूम टू रिड्यूस इनएप्रोप्रियेट बिहेवियर इन इमोशनली हैंडीकैप्ड चिल्ड्रन', *बिहेव. डिसऑर्डर*, 5(1):10-18.

## मनोदैहिक रोग

<sup>1</sup> आर.ए. हॉक, 'मेडिकल साइकोलॉजिकल इन्टरवेन्शन्स इन मेल अस्थमेटिक चिल्ड्रन-एन इवेल्यूशन ऑफ फिजियोलॉजिकल चेंज', *साइकोसोमेटिक मेडिसिन*, 40(3):210-215.

<sup>2</sup> जी.बी. गुप्ता, जी.सी. सेपहा, आई. मेनौ और एस.के. तिवारी, 'द इफैक्ट ऑफ योगा ऑन ब्रोंकियल अस्थमा', *योगा (बिहार स्कूल ऑफ योगा)*, 27(2):29-33, फरवरी 1979.

<sup>3</sup> पी.जे. देशपाण्डे, एस.के. शर्मा और एम. शैटिवर, 'यौगिक एण्ड आयुर्वेदिक ट्रीटमेंट ऑफ क्रोनिक कोलाइटिस', *योगा (बिहार स्कूल ऑफ योगा)*, 19(6), जून 1981.

## हृदय-सम्बन्धी रोग

<sup>1</sup> डी. डब्लू. ऑर्मे-जॉनसन, 'ऑटोनॉमिक स्टेबिलिटी एण्ड ट्रांसेन्डेन्टल मेडिटेशन', *साइकोसोमेटिक मेडिसिन*, 35:341-349.

<sup>2</sup> एम.जे. कूपर और एम.एम. एगेन, 'ए रिलेक्सेशन टैक्नीक इन द मैनेजमेंट ऑफ हाइपरकोलेस्ट्रॉलेमिया', *जे. हम. स्ट्रेस*, पेज 24-27, दिसम्बर 1979.

<sup>3</sup> के. नेस्पोर, 'प्रिवेंशन ऑफ कार्डियोवस्कुलर डिसिसेज फ्राम ए साइकोसोमेटिक प्वाइंट ऑफ व्यू', *कैस. लेक. कैस.*, 120(35):1055-1058, *योगा*, (बिहार स्कूल ऑफ योगा) में पुनर्मुद्रित, 19(8), अगस्त 1981.

<sup>4</sup> के.के. दाते, एस.एन. देशमुख, सी.पी. दल्वी और एस.एल. विनेकर, 'शवासन-ए यौगिक एक्सरसाइज इन द मैनेजमेंट ऑफ हाइपरटेंशन', *एन्जियोलॉजी*, 20:325-333.

<sup>5</sup> के.के. दाते और एस. जे. भगत, 'स्ट्रेस एण्ड हार्ट डिसीज एण्ड हाउ टू कन्ट्रोल इट विद बायोफीडबैक एण्ड शवासन', *क्वार्टरली जरनल सर्जिकल साइन्सेज (बनारस हिन्दू युनीवर्सिटी)*, 13(3-4), सितम्बर-दिसम्बर 1977.

<sup>6</sup> सी. पटेल, 'योग एण्ड बायोफीडबैक इन द मैनेजमेंट ऑफ हाइपरटेंशन', *लेनसेट*, नवम्बर 10, 1973.

## तनाव और हृदय रोग

<sup>1</sup> एच. बेन्सन, आर. कोस्ता, एम.आर. ग्रेसिआ-पालमियेरी, 'कोरोनरी हार्ट डिजीज फैक्टर्स: ए कम्पैरिसन ऑफ द टू प्यूएटो रिक्न पापुलेशन्स', *अमेरिकन जरनल पब्लिक हेल्थ*, 56:1057 – 1060, 1960.

<sup>2</sup> एस.वी. कासल और एस. कॉब, 'ब्लड प्रेशर चेन्जेस इन मैन अन्डरगोइंग जॉब लॉस' ।

---

नोट

---

**स्वामी सत्यानन्द सरस्वती** का जन्म उत्तर प्रदेश के अल्मोड़ा ग्राम (उत्तरांचल) में सन् 1923 की मार्गशीर्ष पूर्णिमा को हुआ। उनमें बाल्यावस्था से ही आध्यात्मिक जीवन के प्रति झुकाव था और विलक्षण प्रतिभाएँ परिलक्षित होती थीं। 18 वर्ष की अवस्था में उन्होंने गुरु की खोज में घर छोड़ दिया। 1943 में उन्हें ऋषिकेश में अपने गुरु स्वामी शिवानन्द के दर्शन हुए। 12 सितम्बर 1947 को गुरु ने उन्हें परमहंस संन्यास में दीक्षित किया। वे 12 वर्ष गुरु की सेवा में रहे और आध्यात्मिक जीवन के हर आयाम में दक्षता प्राप्त की। तत्पश्चात् उन्होंने परिव्राजक संन्यासी के रूप में आठ वर्षों तक सम्पूर्ण भारत, अफगानिस्तान, बर्मा, नेपाल एवं श्रीलंका का भ्रमण किया। इस अवधि का उपयोग उन्होंने यौगिक तकनीकों को प्रतिपादित एवं परिष्कृत करने में किया, ताकि मानवता को कष्टों से त्राण मिल सके।



योग की प्राचीन पद्धति को आधुनिक विज्ञान के परिप्रेक्ष्य में प्रस्तुत करने की आवश्यकता का अनुभव होने पर उन्होंने 1956 में अन्तर्राष्ट्रीय योग मित्र मण्डल एवं 1963 में बिहार योग विद्यालय की स्थापना की। अगले 20 वर्षों तक विश्व भ्रमण करते हुए उन्होंने योग की पताका विश्व के कोने-कोने में फहरा दी और बिहार योग विद्यालय को योग की एक अग्रगण्य संस्था के रूप में ख्याति दिलायी। उन्होंने योग, तंत्र एवं आध्यात्मिक जीवन पर अस्सी से अधिक ग्रन्थों का प्रणयन किया।

‘सत्यानन्द योग’ एक ऐसी परम्परा बन गयी, जिसमें शास्त्रीय और अनुभवात्मक ज्ञान तथा आधुनिक दृष्टिकोण का सुन्दर समन्वय है। ग्राम्य-विकास की भावना से 1984 में उन्होंने दातव्य संस्था ‘शिवानन्द मठ’ की एवं योग पर वैज्ञानिक शोध की दृष्टि से ‘योग शोध संस्थान’ की स्थापना की। सन् 1988 में उपलब्धियों के शिखर पर पहुँचकर उन्होंने सबकुछ त्याग दिया और क्षेत्र संन्यास लेकर परमहंस संन्यासी की जीवन पद्धति अपना ली। सन् 1989 में उन्हें रिखिया आने का दैवी आदेश हुआ, यहाँ उन्होंने एकान्तवास करते हुए उच्च वैदिक साधनाएँ कीं। सन् 1991 में अपने पड़ोसियों को सुविधाएँ उपलब्ध कराने का आदेश मिलने पर उन्होंने आश्रम को उस क्षेत्र के अभावग्रस्त ग्रामीणों की सहायता करने की अनुमति दी। सन् 1995 में उन्होंने वैश्विक सुख, शान्ति एवं समृद्धि का संकल्प लेकर बारह वर्षीय राजसूय यज्ञ आरम्भ किया और सन् 2007 में ‘सेवा, प्रेम और दान’ को अपनी मुख्य गतिविधि बनाने का आदेश देकर रिखियापीठ की स्थापना की घोषणा की।

स्वामी सत्यानन्द 5 दिसम्बर 2009 की मध्यरात्रि में अपने शिष्यों की उपस्थिति में महासमाधि में लीन हो गये।



BIHAR YOGA



Satyananda Yoga Nidra

तंत्र शास्त्र में वर्णित न्यास पद्धति के गुह्य ज्ञान में शोध कर स्वामी सत्यानन्द सरस्वती ने योग निद्रा की सरल, किन्तु अत्यन्त प्रभावशाली तकनीक को जन्म दिया है। इस पुस्तक में योग निद्रा के सिद्धान्त को योग एवं विज्ञान, दोनों की शब्दावली में समझाया गया है और अभ्यासों का कक्षा प्रतिलेखन भी दिया गया है। साथ ही इस सर्वतोमुखी तकनीक की अनेक उपयोगिताओं पर भी प्रकाश डाला गया है। गहन शिथिलीकरण, तनाव नियन्त्रण एवं योगोपचार, शिक्षा के क्षेत्र में ग्रहणशीलता में वृद्धि, गहरे अचेतन में सामंजस्य और आन्तरिक शक्ति के जागरण तथा ध्यान की एक तकनीक के रूप में इसका वर्णन किया गया है। इस क्षेत्र में हुए अनुसंधानों का भी समावेश किया गया है। पूर्ण मानसिक, भावनात्मक एवं शारीरिक विश्रान्ति प्रदान करने की यह व्यवस्थित पद्धति सभी अभ्यासियों के लिए उपयुक्त है।



[bar code here]

ISBN : 978-81-85787-53-4