

B.Ed.part-1 ,Paper-VIII B,

Presented by Dr.Pallavi,

Topic- Importance of Ajapa Jap,Jap,Antar Mouna,Yoga Nindra

अजपा जप का महत्व (Importance of Ajapa Jap)

अजपा जप योग की बहुत सरल किन्तु शक्तिशाली क्रिया है। इससे न केवल चेतना का विकास होता है बल्कि स्वयं को अनुभूति तथा मानसिक शांति का मार्ग प्रशस्त होता है। इन्द्रियों पर नियंत्रण करे उद्देश्य में अजपा जप का महत्वपूर्ण स्थान है तथा इसके द्वारा इन्द्रिय नियंत्रण बहुत आसान हो जाता है। हालाँकि इन्द्रियों पर नियंत्रण चेतना का विकास करके ही संभव है। इस क्रिया द्वारा इन्द्रियाँ अविकसित चेतना को बाहर की ओर ले जाने में समर्थ होती हैं। इसे हम चेतना का बाह्य स्वरूप कहते हैं। व्यक्ति जैसे जैसे अपनी चेतना के प्रति जागृत होने लगता है, उसका बाह्य स्वरूप लुप्त होने लगता है। उसके बाह्य जगत् संबंध विच्छेद होने लगते हैं, जिससे उसका सत्य स्वरूप प्रकट होने लगता है। शरीर से स्थूल संबंध टूटकर आत्म स्वरूप से जुड़ने लगता है। यही चेतना का विकास है। अजपा जप के द्वारा यह स्वयमेव प्राप्त होता है।

अजपा जप से हमारे मन के अचेतन भाग की भी सफाई होती है। अचेतन में पड़ा कूड़ा या गंदगी अथवा दमित इच्छाएँ मनुष्य को कभी विश्राम नहीं करने देती हैं, व्यक्ति शांत चित्त नहीं हो पाता है। अजपा जप मनुष्य को पूर्ण शांति की अवस्था में ले जाता है। इसके नियमित अभ्यास से शारीरिक चेतना गिर जाती है। इस चेतना के समाप्त होते ही मनुष्य अपने अचेतन में पहुँच जाता है। अचेतन में दबी इच्छाएँ उसे स्वप्न की तरह दिखती हैं। हो सकता है व्यक्ति उसे स्वप्न में ही देखें। धीरे-धीरे अचेतन शुद्ध होता जाता है - शुरुआत में अच्छे-बुरे, उचित-अनुचित, प्राकृतिक-अप्राकृतिक हर प्रकार के उल्टे-सीधे स्वप्न आते हैं। इन्हे साक्षी भाव से देखना चाहिए। धीरे-धीरे इनका स्वरूप शांत एवं शुद्ध होता जाता है। अतः अजपा जाप बहुत से मनोरोगों को समूल नाश कर देता है।

Seven Chakras(सहस्र चक्र)

Sahasrara Understanding & Will

Ajno (Om)(आज्ञा चक्र) Imagination

Vishuddha (Ham)(विशुद्ध चक्र)

Power

Anahata (Yam)(अनाहत चक्र)

Love

Manipura (Ram) (मणिपुर चक्र)

Wisdom

Svadishtana (Lam)(स्वाधिष्ठान चक्र)

Order

Muladhara (Vam)(मूलाधार चक्र)

अजपा जप ऐसा अभ्यास है, जो प्रकृति प्रदत्त है। यह स्वयं चलता रहता है। व्यक्ति को केवल जागरूक होने की आवश्यकता है। इनके प्रारंभिक सोपान गुरु के निर्देशन के बिना भी किए जा सकते हैं और उनसे प्राप्त लाभ उठाय

जा सकता है। अतः इसे हर व्यक्ति निर्भय होकर कर सकता है और अपनी चेतना का विकास कर जीवन को शांत एवं सुखमय बना सकता है।

5.3.2 जाप (Jaap)

किसी क्रिया को बार-बार दोहराना जाना ही जाप कहलाता है। परन्तु, श्वसन एक ऐसी क्रिया है जो स्वतः ही लगातार चलता रहता है, जिसे हम अजपा जप कहते हैं। जाप के अंतर्गत हम ऐसे प्रयास की चर्चा करेंगे, जिसमें जाप हम प्रयास पूर्वक करेंगे। अर्थात् जाप की पहली शर्त पूर्ण जागरूकता है। क्योंकि पूर्ण जागरूकता के अभाव में नींद आ जाती है और जप का प्रभाव नष्ट हो जाता है। जप प्रत्याहार की एक मुख्य साधना है, जो व्यक्ति को बाबा जगत से विरक्त कर आत्मदर्शन की ओर प्रवृत्त करती है।

5.3.2.0 मंत्र जप

मंत्र जप द्वारा मनुष्य अपनी क्षमताओं का विकास कर अनेक सिद्धियों का स्वामी बन सकता है। प्रत्याहार की यह विधि इतनी प्रभावकारी तथा शक्तिशाली है कि संसार की शायद ही कोई आध्यात्मिक साधना इसके प्रयोग के बिना सफल हुई होगी। मंत्र जप के क्रम में उत्पन्न ध्वनि तरंगें न केवल मनुष्य, बल्कि वातावरण के हर जीव-जंतु, पेड़-पौधे, सजीव-निर्जीव वस्तुओं, यहाँ तक कि खगोलीय पिंडों पर भी अपना प्रभाव डालती हैं।

मंत्र जप की साधना में सर्वप्रथम किसी मंत्र का चुनाव करना पड़ता है। इस कार्य को गुरु के निरुदेव में करना ही ठीक रहता है। मंत्र का चुनाव बहुत महत्वपूर्ण होता है क्योंकि हर मंत्र का अपना अलग एवं विशेष प्रभाव होता है। मंत्र को व्यक्ति की शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक गठन एवं क्षमता के अनुकूल होना चाहिए। इस कार्य में गुरु ही मार्गदर्शन सकता है।

मंत्र जप तीन प्रकार के होते हैं:-

5.3.2.1 बिखरी जाप

इसका अर्थ है बोल कर मंत्र को दुहराना। इसमें साधक शांत वातावरण में किसी आसन में ध्यान लगाकर बैठता है और मंत्रों का उच्चारण स्पष्ट रूप से करता हुआ उसे दुहराता है। दुहराने की क्रिया एक सौ आठ (108) बार या उसके गुणको में की जाती है।

5.3.2.2 उपांशु जाप

इसमें साधक होठों को बुदबुदाते हुए धीमी आवाज में जप करता है, जिसे केवल वही सुन सकता है।

5.3.2.3 मानसिक जाप

मन-ही-मन मंत्रों के जाप को मानसिक जाप कहते हैं। इसमें कोई ध्वनि नहीं निकलती है।

5.3.2.4 माला का प्रयोग

माला का प्रयोग जप के प्रभाव को बढ़ाता है। जप के लिए प्रायः चंदन, तुलसी या रुद्राक्ष को मात का प्रयोग किया जाता है। माला में मनकों की संख्या सत्ताइस, चौवन या एक सौ आठ रहती है। इसके अतिरिक्त एक मनका माला से बाहर रहता है, जिसे सुमेरु कहते हैं। सत्ताइस मनकों की माला को सुमिरनी कहते हैं।

जप के लिए प्रयोग की जाने वाली माला का अन्यत्र उपयोग उचित नहीं है या उसे पहना न अपनी सुविधानुसार बड़े या छोटे मनकों की माला चुना जा सकता है।

5.3.2.5 जाप का अभ्यास

जाप का अभ्यास अकेले या सामूहिक रूप से किया जा सकता है। बैखरी जाप, उपांशु जाप या मानसिक जाप, साधक की अपनी सुविधा तथा मानसिक क्षमता पर निर्भर करता है। प्रारंभिक अभ्यासियों के लिए बैखरी या उपांशु जाप अधिक सुविधापूर्ण रहता है जबकि मानसिक जाप के लिए एकाग्रता आवश्यक है।

माला के प्रयोग से गणना में भी सुविधा मिलती है तथा अभ्यास में गहराई आती है। मंत्र के एक पूर्ण उच्चारण के साथ माला का एक मनके को खिसकाया जाता है। इस प्रकार सुमेरु से प्रारंभ करते हैं और पुनः सुमेरु के आने तक जाप चलता रहता है। इस प्रकार मनकों की संख्या से जप की संख्या की और गणना होती रहती है। मनकों की गणना करते हुए सुमेरु तक पहुँचने के बाद हमें और मंत्र जाप करना है, तो सुमेरु को पार नहीं किया जाता है। बल्कि माला को उलटकर वापस यात्रा शुरू कर देते हैं।

इस प्रकार, हम अपनी सुविधानुसार मंत्रों का जाप तथा उसकी आवृत्ति उपलब्ध समय तथा इच्छानुसार कर सकते हैं।

5.3.2.6 महत्व

यह विश्व की सर्वाधिक प्रचलित तथा सार्वभौमिक पद्धति है। इसका प्रयोग मन की एकाग्रता के लिए किया जाता है। इसका समावेश विश्व के अनेक धर्मों एवं उपासना पद्धति में प्राचीन काल से चलता जा रहा है।

यह सबसे सरल, सुरक्षित एवं क्रमबद्ध अभ्यास है। जाप द्वारा मानसिक कुंठाओं को दूर किया जा सकता है। मंत्रों के जाप से मन सकारात्मक ध्वनि तरंगों से आवेशित हो जाता है। यह मन की चंचलता कम करने तथा एकाग्रता बढ़ाने का काम करती है।

जाप से न केवल कुंठाओं मुक्ति मिलती है, बल्कि यह व्यक्ति की अंतर्निहित शक्तियों एवं क्षमताओं को जगाती है। इससे ध्यान में दृढ़ता आती है। इसका लाभ दैनिक जीवन में भी उठाया जा सकता है। जैसे-चिंताग्रस्त अवस्था में यह तुरंत लाभ पहुंचाता है। यह तनाव तथा चिंता से उत्पन्न होने वाली बीमारियों पर भी अपना नियंत्रण आसानी से कर लेता है।

5.3.3 अन्तर्मन (Antar Mouna)

अंतर्मन शब्द दो शब्दों के मेल से बना है () अंतर तथा (i) मौन। इसका अर्थ है अंदर की शांति या शून्यता। अंतर्मन के शब्द प्रत्याहार की इस विधि की स्वयं व्याख्या करते हैं। हमारे मन में हर वक्त हलचल रहती है, एक कोलाहल रहता है। व्यक्ति के अंदर निरंतर कई प्रकार के विचार, अनुभव, दृश्य आकार बनते-बिगड़ते या उमड़ते-धुमड़ते रहते हैं। मन के अंदर इतनी ज्यादा भीड़ होती है कि इतकी भीड़ या ऐसी स्थिति में मन की एकाग्रता अत्यंत कठिन है।

परन्तु, अंतमौन के अभ्यास द्वारा मन के इस कोलाहल को शांत किया जा सकता है। इसमें विचार की सजगता का विकास होता है। सर्वप्रथम इसमें मन में उठते विचारों का अवलोकन किया जाता है। विचार को मन में उठने दिया जाता है तथा उसका अवलोकन करते हुए उसके स्रोत तक जाने का प्रयास जाता है। कुछ समय तक उस पर चिंतन करने के पश्चात एक-एक करके विचारों को मन से निकाला है। अंतरनाद के प्रति इस संवेदना के आविर्भाव से ही प्रत्याहार की सिद्धि संभव है।

5.3.3.1 अभ्यास

अतमौन का अभ्यास छः चरणों में किया जाता है।

प्रथम चरण (First Step)

अंतर्मन का प्रारंभिक अवस्था बाह्य जगत के प्रति सजगता है। इसमें साधक जानबुझकर बहिर्मुखी बना रहता है और इन्द्रियों के द्वारा होने वाली संवेदनाओं के प्रति सजग रहता है। इसका अभ्यास किसी भी समय बैठकर या लेटकर किया जा सकता है। आँखें बंदकर शरीर शिथिल कर लिया जाता है। तत्पश्चात साधक बाह्य अनुभूतियों को जागरूक होकर निरीक्षण करता है।

वास्तव में इस स्थिति में केवल कान कार्यरत रह पाते हैं जो ध्वनि के रूप में संवेदनाओं को ग्रहण करता है। यानी प्रथम चरण में साधक ध्वनि के प्रति सजग रहता है। यह वातावरण में उत्पन्न हर ध्वनि सुनता है। ध्वनि के प्रति जागरूक बनता है तथा इसी क्रम में बहुत धीमी या बहुत दूर से आ रही ध्वनि भी सुनाई पडती है। हमें इन आवाजों को बस सुनना है। किसी भी आवाज पर रुकना या उनका विश्लेषण नहीं करना है।

द्वितीय चरण (Second Step)

द्वितीय चरण में साधक को द्रष्टा भाव से मन में उठने वाले विचारों का अवलोकन करना होता है। यह अभ्यास प्रथम चरण के अभ्यास के बाद किया जाता है। द्रष्टा भाव का कुछ समय अभ्यास के बाद मन के तनाव, भय, भूतकालिन अनुभूतियों, दमित इच्छाएं आदि प्रकट होने लगती है। इनका किसी भी तरह से विरोध नहीं करना चाहिए। बस निष्पक्ष भाव से सभी भावों का अवलोकन करते जाना चाहिए। ऐसा करने से कुछ समय के पश्चात् इनकी संख्या एवं तीव्रता में धीरे-धीरे कमी आ जाती है।

तृतीय चरण (Third Step)

द्वितीय चरण का पूरी तरह अभ्यास कर लेने के बाद ही इस चरण का अभ्यास प्रभावी तथा युक्तिसंगत होगा। इस चरण में जानबूझकर किसी विचार या दृश्य घटना का सृजन करते हैं, चिंतन करते हैं। फिर उसे मन से निकाल देते हैं। पुनः किसी दूसरी विचार का सृजन करते हैं, चिंतन करते हैं, पुनः उसे बाहर निकाल देते हैं।

इस प्रक्रिया में अचेतन मन में संग्रहित भावनाएँ तथा उत्तेजना सतह पर आ जाती हैं। ये उत्तेजनाएँ, भावनाएँ उक्त विचारों से संबंधित थे और इस प्रकार दमित विचारों तथा कुंठाओं से छुटकारा मिल जाता है।

चतुर्थ चरण- स्वैच्छिक विचारों का निष्कासन

यह चरण और द्वितीय चरण में कुछ समानताएँ हैं। इस अभ्यास के दौरान साधक विचारों को तो स्वयं उठने देता है, कुछ समय उन पर विचार के पश्चात् उसे मन से निकाल देता है। इस प्रकार एक-एक कर विचारों का निष्कासन करता है।

प्रथम तीन चरणों के सम्यक् अभ्यास के बाद मन अपेक्षाकृत शुद्ध हो जाता है। प्रायः जो विचार आते भी हैं वे अत्यंत सूक्ष्म हो जाते हैं। परन्तु, उनका भी निष्कासन आवश्यक है क्योंकि अगर उन्हें छोड़ दिया जाय, तो मन में उत्तेजनाओं का निर्माण होता रहेगा।

पंचम चरण (विचार शून्यता)

इस चरण तक पहुँचते-पहुँचते विचार अत्यंत शिथिल हो चुके होते हैं। अब तक साधक पर्याप्त दृढ़ता ग्रहण कर चुका होता है। अतः इस अवस्था में यदि विचारों को दवा भी दिया जाए, तो कोई हानि नहीं है। इस चरण में साधक विचारों का दमन कर विचार शून्यता का निर्माण करता है। इस शून्यता की स्थिति में एक सूक्ष्म प्रतीक की आवश्यकता होती है। यह साधक को अचेतन में खोने नहीं देती है। अतः इसका ख्याल रखना आवश्यक है।

यहाँ ध्यान देने योग्य बात यह है कि अंतर्मन का प्रत्येक चरण महत्वपूर्ण है। किसी भी चरण को उपेक्षा नहीं की जा सकती है। प्रत्येक चरण का पर्याप्त अभ्यास आवश्यक है। एक-एक अभ्यास महीनों चल सकता है। इसमें जल्दबाजी नहीं करनी चाहिए।

5.3.3.2 अंतर्मन का महत्व

अंतर्मन में विचारों को रोकने की बजाय उन्हें सतह पर आने दिया जाता है। इनका निष्पक्ष भाव से अवलोकन किया जाता है। इस प्रकार धीरे-धीरे स्वयमेव उनसे छुटकारा मिल जाता है।

अंतर्मन मन में शून्यता का निर्माण कर ध्यान की पृष्ठभूमि तैयार करता है। यह साधक को अंतर्मुखी बनाता है। यदि व्यक्ति बहिर्मुखी रहेगा, तो बाह्य जगत की उत्तेजनाएँ उसे प्रभावित करती रहेगी। केवल अंतर्मुखी होने की अवस्था में ही हम बाह्य घटनाओं से अप्रभावित तथा अनासक्त रह सकते हैं। अंतर्मुखी होने के लिए हमें बल का प्रयोग नहीं करना है क्योंकि इसका विपर्यय प्रभाव पड़ता है। मन से संघर्ष करना पड़ता है और यह संघर्ष अशांति की ओर ले जाता है।

दैनिक जीवन में अंतर्मन उन व्यक्तियों के लिए बहुत उपयोगी है, जो हमेशा जल्दी में रहते हैं। हमेशा भाग-दौड़, तनाव तथा परेशानी का अनुभव करते हैं। अंतर्मन का अभ्यास उन्हें अत्यंत शांति प्रदान करती है।

5.3.4 योग निद्रा (Yoga Nidra)

योग निद्रा में अत्यंत वैज्ञानिक विधि से मन को विक्षेप रहित बनाया जाता है। योग शब्दक है आंतरिक चेतना से मिलन तथा निद्रा अर्थात् नींद। अतः योगनिद्रा में हम नींद में आंतरिक चेतना से मिलन करते हैं या कह सकते हैं कि नींद हमें आंतरिक चेतना से मिलन की ओर ले जाती है। इसके अभ्यास के क्रम में शरीर के अंगों का चेतना द्वारा स्पर्श करते हुए भ्रमण करते हैं। इस क्रिया से मन में प्रत्याहार की स्थिति बनती है। योग-निद्रा के अभ्यास के लिए किसी बाहरी व्यक्ति से निर्देश लेना आवश्यक है अथवा टेपरेकार्ड का सहारा भी लिया जाता है।

5.3.4.1

अभ्यास के मुख्य घटक

मनोविज्ञान के अनुसार मन के तीन स्तर होते हैं- चेतन, अवचेतन और अचेतन। योगनिद्रा के द्वारा मन के इन स्तरों का अन्वेषण करने की विधि है। साधक चेतन मन तथा स्थूल शरीर के सूक्ष्म निरोक्षण द्वारा क्रमशः मन की गहराइयों में उतरता जाता है। इस क्रिया में पूर्ण दक्ष हो जाने पर हो अचेतन स्तर तक उसकी पहुँच हो जाती है। इस क्रिया में महारत योगी मन की चेतना के परे की स्थिति में चले जाते हैं। इसे तुरीयावस्था की स्थिति कहा जाता है। यह योगियों के लिए वास्तविक योगनिद्रा है। सामान्य व्यक्तियों के लिए योगनिद्रा जागृत रूप से स्वप्नावस्था में प्रवेश की स्थिति है। इससे मन की गहराइयों में उतरने की शुरुआत होती है। अभ्यास के रूप में यह एक क्रमबद्ध प्रक्रिया है। इसे निम्नलिखित चरणों में विभाजित कर पूरा किया जा सकता है:-

1. प्रारंभिक शारीरिक शिथिलीकरण
2. प्रारंभिक मानसिक शिथिलीकरण
3. संकल्प
4. शरीर के विभिन्न अंगों पर सजगता को घुमाना
5. मानस दर्शन
6. संकल्प
7. बाह्य सजगता में वापसी

5.3.4.2 अभ्यास

योगनिद्रा का अभ्यास दस मिनट से लेकर दो घंटे तक किया जा सकता है। यह व्यक्ति की दक्षता, उपलब्ध समय, उसकी मानसिक अवस्था तथा उसकी आवश्यकता पर भी निर्भर करता है। सामान्यतः आधे घंटे का अभ्यास सामान्य व्यक्ति के लिए उपयुक्त रहता है तथा यह साधक पर अपना गहरा प्रभाव भी छोड़ता है। योगनिद्रा की अनेक विधियाँ हैं। योग साधक तथा योग शिक्षक अपनी सुविधानुसार इसकी विधि में हेर-फेर भी कर सकते हैं। योगनिद्रा की सामान्य प्रचलित विधियाँ निम्न हैं। :-

1. प्रारंभिक शारीरिक शिथिलीकरण

इसका अभ्यास लेटकर कर किया जाता है। इसके लिए उपयुक्त स्थान का चुनाव करें, जो अपेक्षाकृत शांत एवं हवादार हो और एक कम्बल बिछा लें। कम्बल के ऊपर शवासन में लेट जाए। भुजाओं तथा हाथों को शरीर के बगल में फैला दें। इस स्थिति में हथेलियाँ आकाश की तरफ खुली रहें और दोनों पैर सौधे एक दूसरे से कुछ दूरी पर रखें।

अब, आँखों को बंद करके अपनी चेतना को शरीर पर केन्द्रित करें। अब अलग-अलग एक-एक अंग को देखें कि किसी अंग में कहीं कोई कडापन तो नहीं है। शरीर को बिल्कुल हिलने न दें और पूरे शरीर को मानसिक रूप से देखें। प्रत्येक अंग को बंद आँखों से मानसिक रूप देखें और उसे अधिक-से-अधिक शिथिल करें। सबसे ज्यादा ध्यान देने वाली बात है कि तनाव का कहीं लेशमात्र भी न बचे।

2. प्रारंभिक मानसिक शिथिलीकरण

शरीर को शिथिल करने के बाद मन को शांत और शिथिल करने की जरूरत है। अतः इसके लिए हमें अपने सांसों के प्रति सजग हो जाना चाहिए। मन को भटकने न दें। अब केवल श्वसन क्रिया का हो बंद आँखों से निरीक्षण करें। पूरक क्रिया की वायु साफ, स्वच्छ तथा श्वेत है, परन्तु रेचक क्रिया की वायु कुछ मटमैली है, इसका अनुभव करें। हर श्वास लेने की क्रिया के साथ नाभि उठतो तथा गिरती है। इसका भी अनुभव करेंगे।

3. संकल्प

वैसे तो योगनिद्रा का अभ्यास बिना संकल्प के भी किया जा सकता है। परन्तु यदि संकल्प लेना चाहें, तो यह समय उसके उपयुक्त है। संकल्प छोटा, सरल तथा स्पष्ट हो तो ठीक रहता है। परन्तु, उसमें गंभीर होना आवश्यक रहता है। संकल्प को हमेशा सकारात्मक होना चाहिए तथा इसे तीव्र अनुभूति के साथ तीन बार दुहराया जाना चाहिए।

4. शरीर के विभिन्न अंगों पर सजगता को घुमाना

संकल्प के बाद योग शिक्षक के निर्देशक की वाणी का अनुसरण करते हुए अपनी सजगता को शरीर के विभिन्न अंगों पर घुमाएँ। निर्देशक द्वारा निर्देशित अंगों का नाम मन-ही-मन लेते हुए उस अंग पर ध्यान ले जाएँ।

5. मानस दर्शन

मानस दर्शन में निर्देशक के निर्देशानुसार काल्पनिक घटना के दृश्य का निर्माण करते हैं। जिसमें व्यक्ति स्वयं मुख्य पात्र होता है। इन काल्पनिक दृश्यों का कुछ देर तक अवलोकन करते हुए उनका संवेग अनुभव करते हैं।

6. संकल्प

मानस दर्शन के पूर्ण होने के उपरांत वापस शरीर में लौटते हैं। इस अभ्यास के आरंभ में जो संकल्प लिया था, उसे तीन बार दुहराते हैं।

7. बाह्य सजगता में वापसी

अब पुनः पूरे शरीर के प्रति सजग हों तथा वातावरण के प्रति सजग हो जायें। अपने कमरे के प्रति सजग हों। अब अपने आसपास की वस्तुओं का बंद आँखों से ही अनुभव करें। अब अपने हाथों- पैरों को हिलायें। अंगड़ाई लेते हुए हाथों-पैरों को खींचें। आँखों को आराम से खोलें तथा उठ जाएँ।

8. निर्देशक की भूमिका

अभी हमने योगनिद्रा के पूर्ण अभ्यास को जानकारी दी। यह पूरी प्रक्रिया हमें किसी अन्य व्यक्ति के निर्देशन में संपन्न करने चाहिए। निर्देशक के अभाव में यह भली प्रकार से संपन्न नहीं हो सकता है। निर्देशक को इस प्रक्रिया का पूर्ण ज्ञान होना आवश्यक है। निर्देशक का कार्य किसी मित्र से भी करवाया जा सकता है। उसे लिखित रूप में सारे निर्देश मित्र को देने होंगे, जिसे वह एक एक-एक कर पढ़ता जाएगा। इस टेक्नोलॉजी की दुनिया में यह कार्य

रिकॉर्डर के माध्यम से भी सम्पन्न करवाया जा सकता। रिकॉर्डर के माध्यम से हम सीधे अपने गुरु की आवाज सुन सकते हैं, जिसका अत्यधिक प्रभाव पड़ता है। यह हमारे अंतर्मन में स्वाभाविक रूप से उतरती चली जाती है।

5.3.4.3 योग निद्रा का महत्व

योगनिद्रा की विधि अत्यंत व्यापक है। इसके उपयोग से अनेक उद्देश्यों की पूर्ति को जा सकती है। इसके द्वारा सरल तरीके से शिथिलीकरण किया जाता है, जिसका बहुत गहरा तथा स्थायी प्रभाव पड़ता है। यह व्यक्ति में सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। यह मन को क्षोभ, अवरोध, दमित इच्छाओं तथा दमित वासनाओं आदि से उत्पन्न मन की गहराइयों में छिपी कुंठाओं से छुटकारा दिलाता है। इसका उपयोग एक उन्नत मनोचिकित्सकीय विधि के रूप में भी किया जा सकता है। चूँकि योगनिद्रा एक स्वाभाविक रूप से गहरी नींद लाने वाला है। अतः इसके दैनिक जीवन में इसका उपयोग अनिद्रा की बीमारी को दूर करने के लिए भी किया जाता है। इसके द्वारा शारीरिक, मानसिक एवं प्राणिक शक्तियों का विकास भी किया जाता है जिससे आत्मिक चेतना जागृत होती है। इसका उपयोग शिक्षा के क्षेत्र में भी किया जा सकता है। इससे बुद्धि कुशाग्र बनती है और मस्तिष्क की ग्रहणशीलता तथा स्मरण शक्ति में अभूतपूर्व एवं तीव्र वृद्धि होती है।

यह तनावपूर्ण जीवन के लिए वरदान है। आधुनिक जीवन पद्धति में अतिव्यस्तता, प्रतियोगिता, महत्वाकांक्षा, चुनौतियाँ आदि जीवन के अंग बन चुके हैं। मनुष्य मशीन में परिवर्तित होता जा रहा है। इससे जीवन में तनाव, दुश्चिन्ता, अशान्ति आदि की वृद्धि हो रही है। ये सभी कष्टों का कारण है। योगनिद्रा में इन सब कष्टों का निवारण ही नहीं, बल्कि इनसे होने वाली हानि को रोकने का शक्तिशाली साधन है। यह मन को विपरीत परिस्थितियों उद्विग्न होने से बचाती है। यह जीवन के विरोधाभासों का प्रभाव उसके अंतर्मन पर नहीं पड़ने देता है। इन सबके अलावा महामारी के रूप में फैला उच्च रक्तचाप की बीमारी को सहज एवं सफल चिकित्सा है।

5.4 सारांश (Summary)

हमने प्रत्याहार के अंतर्गत इंद्रियों पर नियंत्रण करने के विभिन्न विधियों तथा उनके अभ्यास को सीखा। प्रत्याहार द्वारा हमने सीखा कि हम जैसे चाहें इंद्रियों का बैसा उपयोग कर सका हैं, न कि इंद्रियाँ हमें, हमारे मन को अपने इशारों पर नचायें, क्योंकि हमारे इंद्रियाँ हमारे मन को वासनाओं से जोड़ने का साधन हैं। इंद्रियों को अपने वश में करके हम बाह्य जगत के अवरोधों को दूर कर पाते हैं। यह हमें योग के मार्ग में सरलता से आगे बढ़ता है।

प्रत्याहार के अंतर्गत आने वाली विधियाँ ज्यादातर सरल हैं। साधक इनमें से सबका या जो अनुकूल प्रतीत हो उसका अभ्यास कर सकता है। हर विधि अपने आप में परिपूर्ण है और साधक को लक्ष्य तक पहुँचाने में सक्षम है। आजरा जप हो या जाप, अतर्मान हो या योगनिद्रा सभी अपने आपमें बहुत सशक्त विधि हैं। इनका उपयोग कार अनगिनत उद्देश्यों की पूर्ति किया जा सकता है।

योगनिद्रा अत्यंत सरल एवं सुग्राह्य विधि है। इसे बच्चे एवं वयस्क समान रूप से व्यवहार कर सकते हैं। प्रत्याहार के अभ्यास के दृढ़ हो जाने पर साधक का शरीर एवं मन धारणा, ध्यान आदि के लिए तैयार हो जाता है, जो राजयोग की अगली सीढ़ी है।

5.5 अभ्यास के प्रश्न (Questions for Exercise)

1. प्रत्याहार क्या है? इसके महत्व का वर्णन करें।

What is Pratyahara ? Discuss its significance.

2. प्रत्याहार के मुख्य प्रविधियां कौन-कौन सी हैं? अजपा जप की व्याख्या करें।

How many main techniques are there in Pratyahara ? Describe the Ajapa Jap.

3, अजपा जाप तथा जाप में क्या अंतर है? विस्तार से बताएँ।

What is difference between Ajapa Jap and Jap? Explain in detail.