मन को शांत, स्थिर और एकाग्र करने का एक आसान तरिका

बी.के. प्रफुलचंद्र शाह (M) ९८२५८९२७१०

मन की चंचलता एक एसी समस्या है जो इस समय सभी की समस्या है, चाहे वह बच्चा हो, छात्र हो, नौकरी करने वाला हो, व्यवसायी हो या सेवानिवृत्त बुजुर्ग हो । आज का मनोविज्ञान भी कहता है कि आज के मनुष्य की मनोदशा ऐसी है कि वे एक मिनट में 20 से 30 जीतने विचार करता हैं। यानी उसके दिमाग में एक दिन में लगभग 30000 से 45000 विचार उत्पन्न होते है। इतनी बड़ी संख्या में उत्पन्न विचारों में से सिर्फ 15 से 20% ही उसकी दिनचर्या, अन्य कार्यों और जिम्मेदारियों से संबंधित होते है । बाकी के 80% विचार विषाक्त, नकारात्मक या व्यर्थ होते है| उसमे भी व्यर्थ विचारों की संख्या सबसे अधिक है। जब व्यक्ति की ऐसी मनोदशा होती है तब उसके लिए दिमाग को शांत या स्थिर रखना कठिन बन जाता है। ऐसी मनोदशा में व्यक्ति अपनी एकाग्रता की शक्ति खो देता है ।

हम सभी जानते हैं कि किसी भी कार्य को कुशलतापूर्वक और सफलतापूर्वक सम्पन्न करना हो तो एकाग्रता की शक्ति अत्यंत महत्वपूर्ण है। आज हमें अर्जुन जैसी एकाग्रता नहीं दिखाई पड़ती। लेकिन हमें निराश होने की भी जरूरत नहीं है। भारतीय संस्कृति के योग का विज्ञान आपके मन को शांत, स्थिर और एकाग्र करने में आपकी मदद कर सकता है। योग का नियमित अभ्यास निश्चित रूप से हमारे मन की एकाग्रता में वृद्धि करेगा। आइए हम योग अभ्यास के भाग के रूप में एक शिथिलीकरण की क्रिया द्वारा मन को एकाग्र करने का प्रयत्न करें|

दीर्घ श्वसन (लंबी सांस) द्वारा शिथिलीकरण:

सबसे पहले, आइए उस सिद्धांत को समझते हैं जिस पर यह क्रिया काम करती है। मन को शांत और स्थिर करने के लिए , मन के विचार की गति को और उसकी चंचलता को कम करना आवश्यक है। हम सभी का अनुभव है कि हमारे विचारों की गति का श्वास की गति से सीधा संबंध है। जब हम आवेश या गुस्से मे आजाते हैं, तो हमारी सांस लेने की गति बढ़ जाती है। इसके विपरीत, जब हम निश्चिन्त होकर आरामसे बैठे होते हैं, तब हमारी श्वासकी गति धीमी हो जाती है। इस सिद्धांत के आधार पर, यदि हम अपने श्वास की गति को कम करते हैं, तो इस का प्रभाव हमारे विचारों की गति और चंचलता पर पड़ेगा और मन शांत और स्थिर होगा। गहरी सांस लेने से सांस की गति कम हो जाएगी और इसका असर मन की स्थिरता पर पड़ेगा| लंबी गहरी सांस द्वारा शिथिलीकरण की इस पध्धति का अध्ययन करने के लिए सबसे पहले निम्नलिखित में से किसी भी एक स्थिति को अपनाएं।

स्थिति नंबर 1: - दोनों पैर से सादी पालथी लगाकर जमीन पर स्वच्छ आसान पर सुखासन में बैठें। रीढ़, गर्दन , और सिर को तना हुआ रख कर बैठें| मन को एकाग्र करने

के लिए महत्वपूर्ण ज्ञान मुद्रा अपनाए| दोनों हाथ की कलाईयां घुटने पर रहे उस तरह से हाथ रखे| पहली उंगली और अंगूठे के अंत को छूकर वृत बनाएं | अन्य तीन उंगलियाँ सीधी रखें| अपनी आँखें आधी खुली रखें।

स्थिति नंबर २: - एक आरामदायक कुर्सी पर बैठें और अपनी रीढ़ की हड्डी को सीधी और तानी हुई रखें। दोनों पैरों और घुटनों के बीच कुछ अंतर रखें। अपनी एड़ी को अंदर की ओर और पंजे को बाहर की ओर रखें। हाथ को कोहनी से मोड़कर हाथ के पंजो को एक दूसरे पर रखकर अपनी गोद में रखें। अपना सिर सीधा रखें, जिससे रीढ़की हड्डी और गर्दन सरल रेखा में रहे| अपना मुंह बंद रखो और अपनी आँखें आधी खुली रखें|

स्थिति नंबर ३: - दोनों पैरों को सीधा रखें, दोनों पैरों के बीच कुछ दूरी रखकर शवासन

में पीठ के बल से सो जाइए | दोनों पंजों को अंदर की ओर रखें और पैर के पंजों को बाहरकी तरफ झुकाकर रखे। दोनों हाथों को धड़ से सीधा और थोड़ा दूर रखें। हथेली खुली रखें , सतर्क रहें। अपना मुंह बंद रखें और आंखें भी बंद रखें।

उपरोक्त किसी भी एक स्थिति में स्थिति हो कर दोनों नासिका से गहरी और लंबी सांस लेना शुरू करें। हमारी सांस लेने की सामान्य गति 20 से 22 प्रति मिनट है, जिसको घटाकर एक मिनट में 12 से 15 जितनी कर दो| ऐसा करने पर एक सांस लेने की क्रिया में साढ़े चार से पांच सेकंड का समय लगेगा। इस समय के दौरान, चार क्रियाएं इस प्रकार करें:

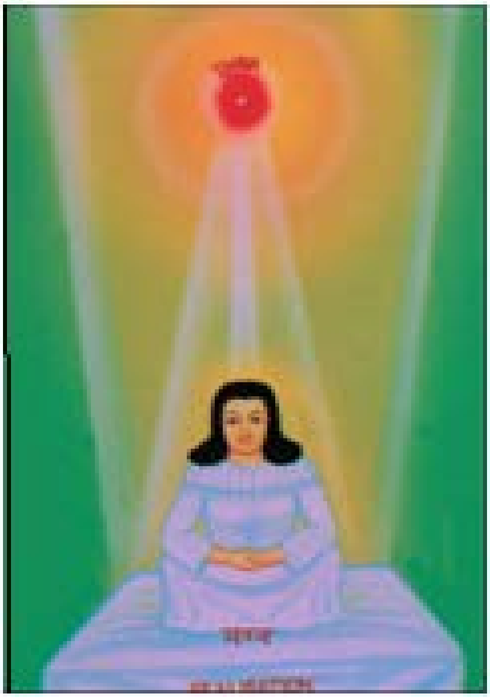
दोनों नासिका के द्वारा लगभग डेढ़ सेकंड में अथवा ४ की गिनती तक साँस अंदर लो। साँस लेने की क्रिया को पूरक क्रिया कहते हैं । उसके बाद आधा या पौना सेकंड के लिए अथवा २ की गिनती तक साँस को फेफड़े में रोक कर रखें| यह हुई कुंभक क्रिया| दो सेकंड में अथवा ५ की गिनती तक श्वाश को हल्के से धीरे-धीरे दोनों नासिका से बाहर निकालें| इसे रेचक क्रिया कहते हैं। फिर सांस लेने का एक और नया चक्र शुरू करने से पहले आध से पौना सेकंड अथवा दो की गिनती तक रुक जाइए| इसे स्तंभक अथवा बाह्य कुंभक क्रिया कहा जाता है ।

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

अब आप की सांस पर की एकाग्रता को और बढ़ाएँगे तो दूसरा एक अनुभव होगा। जो सांस आप अंदर ले रहे है वह थोड़ा ठंडा है और जो उच्छवास आप बाहर निकाल रहे हो वह थोड़ा गरम है| शांत चित्त से अब अंदर जानेवाली श्वाश की ठंडक का और बाहर निकलते उच्छवास की गर्माहट का अनुभव

नासिका की अंदर की दीवाल पर करने का प्रयास करें| यदि यह अनुभव है, तो मान लीजिए कि आपका मन शांत, तनावमुक्त, एकाग्र हो गया है| आपके पैर से सिर तक के सभी स्नायुओ को ढीला छोड़ दें और शिथिलता का अनुभव करें|

इस तरह से प्राप्त एकाग्रता किसी भी प्रकार के योग अभ्यास, शिक्षण या कार्य सिध्धि के लिए बहुत उपयोगी होगी। इस क्रिया को बारबार करनेसे मन की चंचलता कम हो जाएगी और मन एकाग्र करना आसान हो जाएगा | राजयोग के अभ्यास में भी इस तरह से एकाग्र हुए मनको मस्तिष्क के केंद्र बिन्दु पर स्थिर करके आत्मदर्शन करके आत्मचिंतन में सरलता से स्थिर हो सकेंगे |



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