

लेख लेखक की पुस्तक 'दूर करें दुर्भाग्य'
का सार-संक्षेप है।

गोपाल राजू (वैज्ञानिक)
अ.प्रा. राजपत्रित अधिकारी
ज्योतिष अनुसंधान केन्द्र
30, सिविल लाईन्स
रूड़की-247667 (उत्तराखण्ड)
मोबाइल : 09760111555



स्वर योग साधना और मानसिक तनाव

उदासीनता और मानसिक तनाव आज विश्व की सर्वाधिक ज्वलंत स्वास्थ्य समस्याएं मानी जा रही हैं। इन समस्या की भयावहता का अनुमान इस आंकड़े से सहज ही लगाया जा सकता है कि मात्र अमेरिका में प्रत्येक वर्ष लगभग एक करोड़ बीस लाख से भी अधिक व्यक्ति उदासीनता के शिकार होते हैं और प्रत्येक तीसरा व्यक्ति वहाँ किसी न किसी रूप से मानसिक तनाव से पीड़ित है। भारत में ही प्रतिवर्ष 70 हजार से भी अधिक लोग इन कारणों से असमय में ही अपने जीवन का अन्त कर लेते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार मनोरोगों के आंकड़े बहुत तेजी से ऊपर आ रहे हैं। विश्व में कोई 121 करोड़ लोग इसके रोगी हैं। पिछले वर्षों की तुलना में मनोरोगों को दवाओं की बिक्री 30 से 35 प्रतिशत तक बढ़ गई है। बदलती जीवन शैली, खान-पान की आदतें, बढ़ती हुई महत्वाकांक्षाएं और स्पर्धा अनिद्रा और तनाव को जन्म दे रही हैं। युवा पीढ़ी में वेतन, नौकरी जाने का भय, कर्ज का बोझ तथा अधूरे आर अपरिपक्व प्रेम प्रसंग अवसाद का बहुत बड़ा कारण बनते जा रहे हैं।

मानव जीवन में अनेक कारणों से उपजी उदासीनता से आज अनक रोग जन्म ले रहे हैं। प्रत्येक देश इस समस्या से उबरने में प्रयासरत्न हैं। परन्तु औषधियों द्वारा किसी को भी इसका स्थाई समाधान मिलना सम्भव नहीं हो पा रहा है। निदान मिल पाना सम्भव है भी नहीं। क्योंकि यह कोई बीमारी नहीं जिसका उपचार किया जाये, यह तो मात्र एक मानसिकता है जो किन्हीं कारणों से मन म पाल ली जाती है और इसका उपचार भी मन की सकारात्मक सोच अर्थात् उसे बलवान करके ही किया जा सकता है। एक स्वस्थ मानसिकता वाला व्यक्ति कभी भी तनाव, अवसाद, विक्षप्तता आदि से पीड़ित नहीं हो सकता। चिकित्सा पद्धति में इस रोग का मात्र एक ही उपाचार है—नींद की दवाइयाँ। इन दवाओं से रोगी ठीक होता है अथवा नहीं, परन्तु यह अवश्य है कि उसका दुःप्रभाव शरीर पर किसी न किसी रूप में अवश्य हो रहा है। हाँ, अध्यात्म के मार्ग पर चलकर अथवा वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति अपनाकर इस रोग से छुटकारा अवश्य पाया जा सकता है। मानसिक प्रवृत्ति जनित रोग से स्थाई छुटकारों पाने के लिए मैं भी वर्षों से प्रयास कर रहा हूँ मुझे आशातीत परिणाम भी मिल रहे हैं। मानसिक जनित इस भयावह रोग से छुटकारा पाए अनेक भुक्त भोगियों के उदाहरण मेरे पास सुरक्षित हैं। मेरी साइट www.astrotantra4u.com में भी उनके उदाहरण आप देख सकते हैं। मेरे द्वारा परीक्षित सरल प्रयोगों में स्वर योग साधना एक अधिक प्रभावशाली उपक्रम है, सबसे बड़ी बात यह है कि अनर्थ की आशंका के विपरीत यह सबसे सुरक्षित है।

ज्ञान का शिरोमणि स्वर योग ज्ञान नई पीढ़ी के लिए सर्वथा अच्छा है। इस विषय का ज्ञान और अभ्यास करवाना आज प्रत्येक वर्ग के लिए आवश्यक है। इससे अधिक सरल, सहज और कल्याणकारी ज्ञान अन्य कोई हो ही नहीं सकता। इस विज्ञान की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि यह थोड़े से अभ्यास मात्र स ही सिद्ध किया जा सकता है। दूसरे योग के प्रारम्भिक चरणों में बिना किसी गुरु आदि के भी कार्य चलाया जा सकता है। इसमें विपरीत प्रभाव की लेशमात्र भी सम्भवना नहीं है।

स्वर ज्ञान का मूल मंत्र है सहज विश्वासी, सरल हृदय और एकाग्रचित्तता का धनी होना। व्यक्ति में यह तीन गुण होना आवश्यक हैं। इसके अभाव में यह विज्ञान निरर्थक है। चंचल चित्त और प्रायः विक्षुब्ध रहने वाले व्यक्ति, किसी न किसी स्वार्थ से प्रेरित होकर अथवा हिंसा, प्रतिहिंसा और अरिष्ट से दूसरे का

अनहित सोचकर इस ज्ञान का दुरुप्रयोग करने वाले व्यक्ति भी स्वर योग ज्ञान में सिद्धहस्त नहीं हो सकते हैं।

प्रत्येक अभ्यासी को शान्त, सदाचारी, शुद्ध, सात्विक, कृतज्ञ और दृढ़ सकल्प होना चाहिए। अन्य विद्याओं के विपरीत स्वर योग में यह अनोखी विचित्रता और विलक्षण का गुण निहित है कि उपरोक्त गुण सम्पन्न व्यक्ति के निष्ठापूर्वक अभ्यास प्रारम्भ कर देने से उसमें स्वतः ही आवश्यक गुणों का प्रादुर्भाव होने लगता है। स्वर साधक के लिए अन्य साधनाएं जैसे तत्व साधना, प्राण साधना, त्राटक, छाया साधना, ध्यान योग, तंत्र, मंत्र आदि स्वयं ही सहज प्रतीत होने लगती हैं। स्वर साधक आत्मिक संकेत ग्रहण करने लगते हैं और वह ईश्वर प्रदत्त अभिव्यक्तियों का जनकल्याण में सदुपयोग करने में लीन हो जाते हैं।

दैनिक जीवन में स्वर योग को प्रायोगिक रूप से प्रयोग करते रहने से व्यक्ति के समस्त दुर्भाग्य दूर होने लगते हैं अर्थात् वह धीरे-धीरे समस्त व्याधियों और आकस्मिक होने वाले अनहितों से मुक्त हो जाता है। वह रोगों का शमन करके पूर्ण रूप से स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर सकता है। दुर्घटनाओं से उसकी रक्षा हो सकती है। वह मनवांछित सिद्धि प्राप्त कर सकता है। अपने अन्दर ऐसी सिद्धि पैदा कर सकता है कि किसी का भी सम्मोहन कर अपने अनुरूप उससे कार्य करवा ले। पति-पत्नी स्वर साध कर यदि समागम करें तो मनवांछित पुत्र अथवा पुत्री प्राप्त कर सकते हैं। इस विषय पर मैंने अपनी पुस्तकों में भी सरल रूप से प्रकाश डाला है।

प्रारम्भिक और उच्च शिक्षा प्राप्त कर रहे अनेक छात्र-छात्राओं को मैंने स्वर साधना करवाकर चमत्कारिक रूप से अधिक सफल होते देखा है। उनकी स्मृति में विलक्षण परिवर्तन आया है। ऐसे ही जीवन के किसी भी महत्वपूर्ण कार्य पर प्रस्थान करने से पूर्व स्वर ज्ञान के अनुकूल अनुसरण करने पर अनेक आशातीत फल प्राप्त होते देख गए हैं। यह लिखा भी है कि स्वरज्ञानी ही परम योगी है। मृत्युलोक में ऐसा व्यक्ति प्रत्येक स्थान पर पूजनीय है। दुर्भाग्य उससे कोसों दूर भागता है। वह सुख-शान्ति का अनुभव करते हुए परम आनन्द को प्राप्त होता है और यहीं पर सुख और शान्ति के लिए दर-दर भटकने वाली उसकी खोज और जिज्ञासा का अंततः अन्त हो जाता है।

मानसिक तनाव अथवा ऐसे ही मनोवृत्ति से उपजे अनेक रोगों को समूल दूर करने का एक अदभुद् प्रयोग सर्वप्रथम इस लेख के द्वारा प्रिय पाठकों तक पहुँचा रहा हूँ। लेख से मैं आश्वस्थ हूँ क्योंकि इसस पाठक अवश्य ही लाभ लठाएंगे।

शरीर में श्वास का जो प्राथमिक स्रोत है जापानी भाषा में उसे 'तान्देन' कहते हैं। यदि श्वास सामान्य रूप से चलती है तो नाभि से दो इंच के लगभग नीचे तान्देन से उसका सम्बन्ध होता है। यह बहुत ही महत्वपूर्ण प्रयोग है पाठक ध्यान से पढ़कर इसे व्यक्तिगत जीवन में अवश्य अपनाएं। व्यक्ति तान्देन के जितने ऊपर से श्वास लेगा, उतना ही वह तनाव से भरता जाएगा। परन्तु पेट से श्वास लेने को सामान्यतः मना किया जाता है। यही शिक्षा दी जाती है कि छाती चौड़ी करके चलो। छाती चौड़ी तब ही होगी जब श्वास को फेफड़े तक ही खींचकर छोड़ा जाता रहे। अनेक लड़कियाँ और महिलाओं को शिक्षा दी जाती है कि पेट तक श्वास खींचने से उनके स्तन जल्दी ढीले पड़ जाएंगे। परन्तु यह शिक्षा सर्वथा अनुपयुक्त है तथा अज्ञानता से भरी हुई है।

नाभी के नीचे जहाँ तान्देन बिन्दु है ठीक उसके निकट ही वीर्य-ऊर्जा का बिन्दु भी स्थित है। इसलिए तान्देन तक श्वास अन्दर लेते रहने से जननेन्द्रिय पर भी उसका प्रभाव पड़ता है। व्यक्ति रात को जब सोता है तब उसका पूरा सांस चलता है अर्थात् वह सीधे तान्देन तक चोट करता है। इसीलिए रात्रि को गहरी निद्रा में हाने पर जननेन्द्रिय में उत्तेजना उत्पन्न हो जाती है। मेहनत का कार्य करने वाले खिलाड़ियों अथवा पहलवानों में मात्र फेफड़ों द्वारा श्वास लेते रहने के कारण प्रायः उनमें नपुंसकता आ जाती है।

इस प्रयोग में आपको निरन्तर यह अभ्यास करना है कि श्वास क आने और जाने में सीना तो शिथिल रहे और पेट ऊपर-नीचे गिरता रहे अर्थात् श्वास सीधा नाभी के नीचे तक तान्देन पर चोट करता रहे। दूसरे इस बात पर भी ध्यान केन्द्रित करना है कि श्वास बाहर की ओर धक्का दिया जा रहा है। अन्दर आती हुई श्वास को स्वतः ही नाभी तक आने देना है।

यदि आप श्वास के शरीर के भीतर आने और जाने के इस मर्म को अनुभव कर लेते हैं और अपने दैनिक जीवन में उतार लेते हैं तो आप एकदम तनाव मुक्त हो जाएंगे। आपको लगने लगेगा कि आपका व्यक्तित्व सन्तुलित हो रहा है, छोट-बड़े अनेक रोग स्वतः ही आपसे दूर भाग रहे हैं और दिव्य सुख और

मानसिक शान्ति का गुप्तादिगुप्त, सुप्त और प्रयोगानुकूल गुह्य भेद आपको बिना किसी जोखिम और मोल के मिल मिलने लगा है।

गोपाल राजू (वैज्ञानिक)
अ.प्रा. राजपत्रित अधिकारी
ज्योतिष अनुसंधान केन्द्र
30, सिविल लाईन्स
रूड़की-247667 (उत्तराखण्ड)
मोबाइल : 09760111555
साइट : www.astrotantra4u.com

मानसिक तनाव का चमत्कारी निदान
अवसाद का निदान स्वर योग साधन
मानसिक तनाव का सटीक उपाय
टेंशन दूर भगाए स्वर योग साधना से
अवसाद और नपुसंकता से मुक्ति पाएं