

रिलैक्स कैसे रहे ?

शारीरिक थकान, मानसिक तनाव एवं भावनात्मक असंतोष
को दूर करने के पाँच व्यावहारिक उपाय

जयन्ती जैन

रिलैक्स कैसे रहे

पुस्तक लिखने का उद्देश्य:—

1. हमें शारीरिक एवं मानसिक थकान क्यों लगती है? थकान के समस्त कारणों से अवगत होना।
2. थकान मिटाने के उपायों को बताना।
3. योग निद्रा द्वारा कैसे शान्ति प्राप्त की जा सकती है?
4. अपने कार्य को ध्यान की तरह कैसे करे जिससे उसमें थकान न लगे।
5. शारीरिक थकान विश्राम द्वारा, मानसिक असंतोष शान्ति द्वारा, भावनात्मक असंतुलन समता द्वारा कैसे दूर करे?
6. समग्र विश्राम (समाधि) आत्म साक्षात्कार के पूर्व कैसे प्राप्त करे?

सहायक पाठ्य सामग्री

स्वामी दयानन्द सरस्वती	—	योग निद्रा
दीपक चौपडा	—	रेस्टफुल स्लीप
ओशो	—	ध्यान योग, प्रथम और अन्तिम मुक्ति
राज बापना	—	द माइण्ड मशीन बुक माइण्ड मशीन लेब माइण्ड पावर चेम्बर सेक्टर-4, उदयपुर

विषय सूची

1.	क्या आप अभी विश्राम में है?	4
2.	रिलैक्शेसन के प्रकार	7
3.	विश्राम न कर पाने के दुष्परिणाम	10
4.	रिलेक्स होने के पाँच व्यावहारिक उपाय	11
5.	क्या नशीले पदार्थ व्यक्ति को रिलेक्स करते हैं?	14
6.	मैं अपने को कैसे-कैसे थकाता हूँ?	15
7.	योग निद्रा का विज्ञान	16
8.	चित्त की शान्त अवस्था में सृजन	20
9.	थके हुए एवं शान्त व्यक्ति में अन्तर	21
10.	पुस्तक का सार	
11.	रिलैक्स होने के दस सूत्र	22

क्या आप अभी विश्राम में हैं?

प्रिय मित्रों,

हम सब थके हुए लोग हैं। चारों तरफ कुछ न कुछ पाने की होड़ है, प्रयत्न दर प्रयत्न किए जा रहे हैं, लेकिन नतीजा मन-वांछित नहीं आ रहा है। फिर भी कर्म करना व्यक्ति का धर्म है, अतः हम भागे जा रहे हैं। इस दौड़-भाग की प्रक्रिया में हम विश्राम भी करते हैं, लेकिन थकान, उदासी, निराशा एवं तनाव हमें घेर लेते हैं। अगर आप ऐसा अनुभव करते हैं तो आप इस पुस्तिका को पढ़ कर कुछ उपाय अपने जीवन में कर सकते हैं।

हमारे आसपास निरन्तर एक अशान्ति का घेरा बना रहता है। वह हमारे उठते-बैठते, चलते-सोते हुए प्रकट होता रहता है। वह हमारी प्रत्येक छोटी-बड़ी प्रक्रिया में उपस्थित होता है। क्या आप भी यह अनुभव नहीं करते हैं? क्या आपने कभी देखा है कि आप जो भी कर रहे हैं, सब अशान्ति में कर रहे हैं?

अगर हम शान्त होने की कला सीख ले तो थकान नहीं लगेगी। विश्राम एक मानसिक अवस्था है। विश्राम चित्त की एक विशेष अवस्था है जिसमें व्यक्ति शांत होता है। इस अवस्था में रह कर कार्य करने से थकान नहीं लगती है। यह पुस्तिका आप में एकत्रित तनावों को कम करने एवं नया तनाव पैदा न हो और आपकी कार्यशीलता सदैव बनी रहे, इस बाबत कुछ उपाय बता रही है।

पूर्व में आप जयन्ती की चार पुस्तिकाएँ पढ़ चुके हैं। फिर भी अगर आप वहीं के वहीं हैं, आप में कुछ भी नहीं बदला है, तो यह पुस्तिका भी आपके लिए कुछ न कर पायेगी। अतः पढ़ने का श्रम व्यर्थ न गवाएँ।

यदि आप इससे लाभ उठाना चाहते हैं तो तैयार हो जाइये। **आपको स्वयं से, स्वयं में, स्वयं के द्वारा विश्राम प्राप्त कर कान्ति लानी है।**

क्या आप अभी विश्राम में हैं? यह प्रश्न जितनी बार आप पूछेंगे उतनी बार आप विश्राम को उपलब्ध होंगे।

दिनांक:- 04.11.2005

—जयन्ती जैन
सक्सेज फाउण्डेशन,
एफ-40 सेक्टर 14,
उदयपुर

फोन 0294-2483889, मोबाईल 94142-89437

तनाव के लक्षण

भावनात्मक संकेत	व्यवहारात्मक संकेत	शारीरिक लक्षण
चिढ़ना एवं अति उत्तेजित रहना	धूम्रपान का बढ़ना	सिरदर्द
अवसाद महसूस करना	मद्यपान का बढ़ना	मुँह व गले का सूखना
सहनशक्ति का घटना	अत्यधिक दवाएँ लेना	अपच
आक्रामक	अधिक भोजन करना	अनिद्रा
संयम शील	भूखे रहना	उच्च रक्त चाप
बेचैन रहना	आँखों का फडकना	जुकाम व सर्दी का बार-बार लगना
चिन्ता	पाँव/अंगूठे को बजाना	अल्सर
निर्भरता	मुँह से नाखून कुतरना	चर्म रोग-एक्जिमा
एकाग्रता व स्मृति का घटना	दाँत किटकिटाना	अत्यधिक पसीना आना
निराशा	दाँत कुतरना	दस्त लगना
सदैव दर्द रहना	समय का बहुत ध्यान रखना	उलटी होना
स्वप्न दोष	वेशभूषा के प्रति लापरवाह	अप्रत्याशित रूप से वजन का घटना/बढ़ना
अकेला महसूस करना	हंसी में मन न लगना	श्वास का तीव्र होना या अनियमित होना
बेवजह डरना	आलस्य बढ़ना	महवारी के पूर्व बैचेनी एवं दर्द
आत्म नियंत्रण में कमी	नींद आने में परेशानी	भूख का बढ़ना/घटना
हिचकना	चलने में दिक्कत	
बेवजह रोना		
जीवन साथी के प्रति रूखा व्यवहार		

क्या उपरोक्त में से कोई लक्षण आप में है। यदि हाँ तो आप तनाव ग्रस्त है। आपको विश्राम की सख्त जरूरत है।

रिलैक्स कैसे रहें

मैं तो साधना ही इसको कहता हूँ कि आप सब तरह से उपराम को, विश्रान्ति को— एकदम चित्त के तल पर सब तरह के काम से छुटकारा पा जाएं। सारी प्रकृति इसी भांति विश्राम में जी रही है, सिर्फ मनुष्य को छोड़कर। मनुष्य अति तनाव में है और उसे खयाल भी नहीं है कि इतना तना हुआ होना, इतना व्यस्त, इतना उलझा हुआ होना ही उसे वंचित कर रहा है कि किसी सत्य को, किसी आनन्द को जानने से।

—ओशो

अनावश्यक बेचैनी और विश्राम

इक्कीसवीं सदी में आज ऐलोपैथिक दवाइयों में नींद की गोलियां सबसे अधिक बिकती हैं। जबकि विज्ञान एवं तकनीकी विकास ने सबसे श्रेष्ठ ऊचाईयाँ छुई हैं। फिर भी मनुष्य को शान्ति एवं आराम नहीं है। विज्ञान ने सुविधाओं के ढेर लगा दिये हैं, फिर भी मनुष्य बेचैन है। आखिर क्यों ? इसलिये कि आज का मानव विश्राम करना नहीं जानता। मनुष्य विश्राम को भूल गया है। मानव सभ्यता ने विश्राम की अनदेखी की है। प्रतिद्वन्द्विता की दौड़ में मानव अशान्त है, बेचैन है। वह सदैव कुछ पाने को आतुर है, बेताब है, दौड़ रहा है। इस अन्धी दौड़ में वह शान्त होकर आराम करना भूल गया है। अशान्ति की कीमत मनुष्य नींद लाने वाली दवाइयां खा कर चुका रहा है। इसके उपरान्त मनुष्य की नींद उड़ गयी है। तभी तो आज ध्यान सबसे बड़ी मार्केटिंग कमोडिटी बन गया है। यह ध्यान मनुष्य को शान्त करने का, विश्राम प्रदान करने का मात्र माध्यम है। ध्यान आन्तरिक गहराइयों को खोजने का साधन है, लेकिन आज मात्र विश्राम हेतु मनुष्य इसे अपना रहा है। ध्यान के अनेक रूप हैं, लेकिन इनमें विश्राम की कला सर्वोपरि है।

दुष्कर्म कर कोई भी व्यक्ति विश्राम को प्राप्त नहीं कर सकता। ईर्ष्या, दुर्जनता, घृणा, नकारात्मकता आदि के करने से संताप ही मिलता है। खोटे कार्य व्यक्ति को अशान्त करते हैं। जीवन में शान्ति पाने हेतु सतकर्म ही करने चाहिए। अपनी अन्तरात्मा के विपरीत चल कर खुशी नहीं मिल सकती।

गीता में जिस निष्काम कर्म की चर्चा की गयी है, वह बिना कामना रूपी तनाव के ही कर्म है। यह विश्राम में रहते हुए पूरी तरह कर्म करना है। बिलकुल चित्त के तल पर बिना काम रह कर भी, बाहर के तल पर काम किया जा सकता है। और तब 'कर्म' योग बन जाता है। भीतर अकर्म हो, भीतर चित्त पर कोई भी कर्म की भागदौड़ न हो, और बाहर जीवन पूरा सक्रिय हो तो जीवन योग हो जाता है, और अकर्म है भीतर तो कर्म बाहर अपने आप कुशल हो जाता है। "मैं मृत्यु सिखाता हूँ" में विश्रामासन स्वयं ओशो ने करवाया है।

प्रकृति के अनुरूप यानि उसके साथ चलने में ही विश्राम है। नदी की धारा के विपरीत दिशा में तैरने में थकान है इसलिये नदी की धारा के साथ बहो विरोध करना यानि पहले स्वयं से मन में लड़ना है। अपना प्रतिरोध ही व्यक्ति को थकाता है। अतः इस प्रतिरोध से बचो एवं इसे स्वीकार करो। अपने विचारो से सघर्ष किये बिना आप दूसरो से लड नहीं सकते।

विश्राम के तीन स्तर

1. **शरीर की शिथिलता** :- शरीर को पूरी तरह शिथिल कर ढीला छोड़ना है। चमड़ी के भीतर सभी अवयवों व माँसपेशियों को सहज करना है। इच्छा द्वारा उत्पन्न तनावों से इन्हें मुक्त करना है।
2. **श्वास की शिथिलता** :-श्वास की शिथिलता का अर्थ है कि अपनी श्वसन की गति को लयबद्ध करना है। श्वास की गति में तेजी मन्दी हमारी अस्थिरता की द्योतक है। श्वास में स्थिरता मन की चंचलता को घटाती है। श्वास को धीमी व गहरी कर साधक विश्राम की गहराई को बढ़ा सकता है।
3. **विचारों की शिथिलता** :-विचार ही मन के सृजक हैं। विचारों की बहुलता व्यक्ति को अनावश्यक उत्तेजित रखती है। विचारों को कम करना मन को जीतने की दिशा में एक कदम है। विचारों को शान्त करके ही साधक विश्राम कर सकता है। अनियन्त्रित विचार ही अशान्ति है। विचार स्वयं जब आते हैं वे उपद्रव ही पैदा करते हैं। अतः उन्हें घटाना विश्राम हेतु अनिवार्य है। विचारों को शान्त किये बिना विश्राम सम्भव नहीं है।

चार प्रकार के रिलेक्सेशन

1. **शारीरिक रिलेक्सेशन** :- इसमें सभी प्रकार से शरीर को शिथिल किया जाता है। शरीर के सभी अवयवों को विराम में रखा जाता है। शरीर किसी भी प्रकार की क्रिया से मुक्त रहता है।
2. **मानसिक रिलेक्सेशन**:- सभी प्रकार के विचारों से दूर रहा जाता है। व्यक्ति के विचार करने की गति मंद हो जाती है। विचारों से ही अशान्ति अंसतोष व भ्रम उपजता है। अनावश्यक विचारों से मुक्त होने पर ही मन शान्त होता है। यह मस्तिष्क के तारों से संबंधित है। मस्तिष्क जितना शिथिल होगा वह उतना ही संवेदनशील होगा।
3. **भावनात्मक रिलेक्सेशन**:- व्यक्ति अपनी भावनाओं में संतुलन स्थापित कर संतुष्ट होता है। व्यक्ति नकारात्मक भावनाओं के कारण दुखी होता है एवं सकारात्मक भावनायें व्यक्ति को आनन्द पहुँचाती है। क्रोध, घृणा, ईर्ष्या, आतुरता की जगह क्षमा, प्रेम, समता एवं धैर्य जीवन में आते हैं जब व्यक्ति शिथिल होता है। भावनात्मक रूप से अस्थिर होने पर ही विचारों की बाढ़ आती है। यह आपकी भाव दशा के लिए जिम्मेदार है। यह हृदय के तारों से जुड़ी हुई है।
4. **समग्र रिलेक्सेशन**:- पूर्व के तीनों रिलेक्सेशन के प्राप्त होने पर स्वतः ही व्यक्ति आत्मा में स्थिर हो जाता है। प्रायः आत्म साक्षात्कार के बाद ही व्यक्ति आत्मिक रूप से विश्राम पाता है। समस्त तरह के शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक तनाव समाप्त हो जाते हैं तभी हम समग्र शिथिलीकरण को उपलब्ध होते हैं। इसके साथ ही जब भावनायें एवं मन शान्त होते हैं। तो शरीर भी उसी अनुरूप शिथिल होता है।

वैसे हम शिथिलीकरण को समझने के लिये उनको अलग-अलग करते हैं। अन्यथा ये चारों एक दूसरे से जुड़े हुये हैं एवं अन्योयाश्रित है। अतः जब शरीर शिथिल होता है तो मन एवं भावनायें स्वतः ही संतुलित व सहज होती हैं।

पूर्ण विश्राम ही ध्यान है

विश्राम शब्द श्रम के आगे वि उपसर्ग लगाने से बना है। यह श्रम का विपरीत है। श्रम का अर्थ है शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक कर्म करना।

आज का व्यक्ति तनावग्रस्त है। अनेक तरह के खिंचावों में बन्धा हुआ है। परम्परा, समाज, लोक निन्दा के भय से व्यक्ति बन्धा हुआ है। व्यक्ति आजाद नहीं है। बन्धनों के कारण उनकी पीड़ाएं भी वह भुगतता है।

भावनात्मक रूप से भी आज का व्यक्ति मुक्त नहीं है। अशुद्ध भावनाएं हम पर भारी पड़ रही हैं। ईर्ष्या, घृणा, उदासीनता, नाराजगी, अप्रसन्नता, हिंसा, बदला, अकृतज्ञता आदि नकारात्मक व अशुद्ध भावनाओं से मनुष्य थकता है, हमारी ऊर्जा बाधित होती है। व्यक्तित्व अधोगामी होता है।

आज की शिक्षा से विचार करना यांत्रिक हो गया है। विचार करना आदत हो गया है, तभी तो हम जब सोये होते हैं तब भी स्वप्न आते हैं। स्वप्न अचेतन मन द्वारा विचारना ही तो है। अधिकांश लोगों की 80 प्रतिशत ऊर्जा आज विचार करने में व्यय हो जाती है तभी तो व्यक्ति दिन भर थका मांदा रहता है।

गौरवा जी ने अपने 20 वर्षों के ध्यान साधना से यह निष्कर्ष निकाला कि शवासन सबसे पहले मनुष्य को साधना चाहिये। शवासन विश्राम का श्रेष्ठ तरीका है। इसी से व्यक्ति अपने तनावों को देख पाता है और उनको कम कर सकता है।

विश्राम का सैद्धान्तिक आधार

ध्यान का अर्थ अक्रिया है। अक्रिया का अर्थ पूर्ण विश्राम है। मन का मौन हो जाना है। मन का मिट जाना है। चित्त के स्पन्दनों का विलीन हो जाना है। तभी परम तत्त्व के दर्शन होते हैं। परमात्मा से मिलन होता है। अस्तित्व के साथ साक्षात्कार होता है। "मैं" भाव व कर्त्ता भाव मिट जाते हैं। सभी में सत्य दिखाई देता है।

मन में चल रही विचारों की धारा टूटती है। इस अन्तर्धारा के टूटने पर ही विश्राम मिलता है।

सहजता में ही विकास सम्भव है। चूंकि यही प्राकृतिक अवस्था है, जिससे प्राकृतिक शक्तियां स्वतः कार्य करती हैं। तनाव, कड़कपन आदि मनुष्य द्वारा खड़े किये गये अवरोध हैं, जिससे शक्तियां ऊर्ध्वगमन नहीं कर सकती हैं, बल्कि शक्तियां बाधित होती हैं। शक्तियों के आगे बढ़ने पर विराम लगता है, जिसे विश्राम खोल देता है।

व्यस्त रहने वाला मन (Occupied Mind) निरन्तर चिन्तन से क्षीण एवं दुर्बल हो जाता है। ऐसा मन असहज होता है। चौबीस घण्टे भागने वाला मनुष्य एकाएक विश्राम भी नहीं कर पाता है। कार्य एवं मेहनत को ही सब कुछ मानने वाला व्यक्ति छुट्टी के वक्त भी आराम नहीं कर पाता है। करने वाला मन, जानने वाला मन होने का महत्त्व नहीं समझ पाता है। होने का महत्त्व करने से कई गुना अधिक है, जो समझना बड़ा कठिन है। करने की गणित होने की उपयोगिता नहीं देख पाती है।

जीवन का अर्थ चिन्तन नहीं, अनुभव करना है। (Life is not thinking. It is living.) जीवन सोचने या करने के लिये नहीं, जो है उसका लुत्फ उठाने हेतु है। क्या धरा है करने में, अभी तक कहां पहुंचे ? कोई मुकाम आया ? कोई आनन्द मिला ? नहीं, तो एक बार हो कर देखो। स्वयं की सहजता का अनुभव करो। अपनी प्राकृतिक सहज अवस्था में लौटो। जो करने में तनाव खड़े किये हैं, उन्हें शिथिल, ढीला करो। फिर स्वयं को होने दो, जो हो। यही वास्तविकता है। यही तुम हो। यही वर्तमान में जीना है।

फूल खिलने के लिए अपनी तरफ से प्रयत्न नहीं करते। अस्तित्वगत सत्ताएं उन्हें सहज खिला देती है। वे अपनी तरफ से उसमें अवरोध खड़े नहीं करते। हम मनुष्यों ने तो अहंकार करने के, जानने के, बनने की इच्छा भाव के कारण स्वयं के होने में बाधाएं खड़ी की हैं। विश्रामासन बस इन्हें हटाने का, गिराने का नाम है। यह प्रयत्न नहीं, सब कुछ छोड़ने का कार्य है। छोड़ना भी क्रिया न बनायें। शब्दों की सीमा के कारण ऐसा कहना पड़ता है। वरन करना छोड़ो, बस जो है उसको देखो, वह हो जायेगा। तब आप सत्य को, परमात्मा को, अस्तित्व को जान लगे और पूर्ण हो जाओगे। आप स्वयं को तब कहीं पहुंचने की, करने की, दरकार नहीं रहेगी। (**Stop all doing, just be.**) क्या आपने कभी गरुड़ को पंख फैलाए हवा के साथ आसमान में बिना प्रयत्न के उड़ते हुए देखा है ? जब वह शान्त हवा के साथ बहता है। अपने डैने भी नहीं हिलाता है। शान्त हवा की गति के साथ बहता है। स्वयं के सारे प्रयत्न बन्द कर देता है। वही विश्राम है। वही जीवन का आनन्द है। मुर्दा तैरने का प्रयत्न नहीं कर पाता है वह भी पानी उसे तैराता है। अस्तित्व की यही विशेषता है।

विश्राम के लाभ

स्वयं को स्वस्थ रखने के लिये विश्राम जरूरी है। आज की सबसे बड़ी बीमारी थकान है। प्रतिद्वन्द्विता से भरे जीवन में व्यक्ति को ठहरने के लिये फुर्सत नहीं है। उतावल और इच्छा ने व्यक्ति का आराम उससे छीन लिया है। किसी को भी क्षण भर रुकने के लिये अवकाश नहीं है। सड़क पर भागती जिन्दगी क्या आप नहीं देखते हैं? चौराहे पर खड़े पुलिस के सिपाही को भी हमें रोकने में कितनी मशक्कत करनी पड़ती है। वाहन चालक भागने के लिये बेताब हैं। इसी आकुलता की ऊर्जा को थकान की बजाय आनंद में बदलने की विश्रामासन कारगर विधि है। कारगर विधि है—विश्रामासन।

शिथिलीकरण के द्वारा व्यक्तित्व के तीनों शरीरों/अंगों पर कार्य होता है। भौतिक शरीर इससे लचीला होता है। इसमें आयी जड़ता/कड़कपन कम होती है। शरीर की मांसपेशियां ढीली होने से सहजता प्राप्त करती है। अपनी खोई ऊर्जा को पुनः प्राप्त करती है। इनमें उम्र बढ़ने की प्रक्रिया रुक सी जाती है। शारीरिक स्वस्थता बने रहने से स्रावों में संतुलन रहता है।

स्वस्थ व्यक्ति श्वास गहरी व दीर्घ ले सकता है जिससे उसका पूरा शरीर ऊर्जावान रहता है। शरीर की प्रतिरोध क्षमता बढ़ी हुई रहती है। खून में ऑक्सीजन की मात्रा अधिक होने से व्यक्ति तरोताजा रहता है।

श्वासन :- शरीर के सब अंगों को ढीला करके मुर्दे के समान लेट जायें। सब आसनों को करने के बाद थकान दूर करने और चित्त को विश्राम देने के लिये इस आसन को करें।

शिथिलीकरण से भाव शरीर में उत्पन्न आवेग शान्त होते हैं। नकारात्मक भाव जैसे घृणा, ईर्ष्या, भय दिखने लगते हैं जिससे उनकी दिशा परिवर्तित होनी शुरू हो जाती है। नकारात्मक ऊर्जा सकारात्मक दिशा में बढ़ती है।

प्रेम, मैत्री, करुणा, मुदिता, प्रसन्नता आदि भाव मजबूत होते हैं। इन्हें शान्ति मिलती है।

विचार शरीर शिथिलीकरण से विवेक को जन्म देता है। अनावश्यक विचारों पर लगाम लगती है। नकारात्मक विचार पकड़ में आने लगते हैं। सकारात्मक विचार मजबूत होते हैं। इस तरह शनैः शनैः सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित होता है। साधक आशावादी बनता है। इस तरह आत्मविश्वास बढ़ता है। विश्राम से आकुलता मिटती है, विचारों की गति कम होती है। व्यक्ति के विश्राम करने से मन की आकुलता घटती है। सोचने की गति नियंत्रित होती है। आकुलता के घटने से मन की भीड़

घटती है। विचारों में एक स्पष्टता आती है जो समझ को बढ़ाती है। अर्थात् विश्राम हमारी बुद्धि को बल देता है। हमारी समझ बढ़ता है। शान्तचित्त व्यक्ति की निर्णय शक्ति मजबूत होती है। विचारों में स्पष्टता आने से संकल्प शक्ति विकसित होती है। इस तरह हम देखते हैं कि विश्राम हमारी पकड़ को मजबूत करता है। व्यक्तित्व में निखार आता है।

विश्राम करने से साधक के तीनों शरीर विकसित होते हैं। इनमें से किसी में भी विकृति हो तो उसका भान होता है, जिससे विकृति का परिमार्जन किया जा सकता है। इस प्रकार तीनों शरीरों में खिलावट आ जाती है, इससे इनमें परस्पर समन्वय व माधुर्य बढ़ता है। तीनों शरीरों में एकीकरण होने से व्यक्तित्व में संतुलन व स्थायित्व आता है। व्यक्तित्व में एकरूपता आती है। साधक के व्यक्तित्व में परस्पर खिंचाव कम होते हैं। चित्त में स्थायित्व आता है। अतः सम्यक विकास का रथ आगे बढ़ता है। अनेक चित्तता व परस्पर विरोध कम होते जाने से जीवन में सुख-चैन आने लगते हैं।

विश्राम न कर पाने के दुष्परिणाम

विश्राम न कर पाने के कारण व्यक्ति बेहोशी में जीता है। उसकी यांत्रिकता बढ़ती जाती है। व्यक्ति सदैव थका मांदा सा जीता है। जीवन पर विश्वास, स्वयं पर विश्वास, अस्तित्व पर विश्वास व्यस्त व्यक्ति नहीं रख पाता है। इससे आत्महीनता व अनेक ग्रन्थियों का जन्म होता है। शारीरिक ग्रन्थियां शरीर में हार्मोन्स का स्राव करती हैं। मानसिक गांठें स्नायु का संतुलन बिगाड़ती हैं। फलस्वरूप अनेक बार व्यक्ति शारीरिक व्याधियों का शिकार होता है।

थका हुआ व्यक्ति श्वास तीव्र व छोटी लेता है। श्वास में समस्वरता व स्थिरता नहीं रहती है। अतः प्रायः अस्थमा का शिकार हो जाता है। जुकाम-खांसी के प्रति संवेदनशील हो जाता है। व्यक्ति की रोग प्रतिरोधक क्षमता घट जाती है।

कुछ व्यक्ति पेट के रोगों के शिकार होते हैं। आंतें खिंची रहने से कब्जी, गैस, अपच एवं बवासीर का दुःख उठाते हैं। ढंग से विश्राम न करने वाले व्यक्ति स्वाद का शिकार होते भी देखे जा सकते हैं, जो अन्ततः पेट की बीमारियों का कारण बनते हैं।

जो व्यक्ति मानसिक रूप से मजबूत नहीं होते वे मानसिक रोगी हो जाते हैं। प्रायः सभी मनोरोगी गहरी नींद नहीं ले पाते हैं एवं मनोरोगियों की चिकित्सा का जोर रोगियों को विश्राम देना, नींद की दवा देना है। अवसाद व टूटन का मुख्य कारण थकान ही होता है। थकान से व्यक्ति के जीवन का संतोष समाप्त हो जाता है। व्यक्ति सदैव बैचेन रहता है। जिसको विश्राम करना नहीं आता है उन्हें कुछ भी अच्छा नहीं लगता है। ऐसे शख्स कुछ पाने को सदैव आतुर रहते हैं। निरन्तर कुछ पाने की आकांक्षा मानव को चैन से जीने नहीं देती है।

हम अव्यवस्थित, विश्राम के अभाव में जीते हैं। विश्राम के न होने से मनुष्य का मन स्थिर नहीं होता है। वह अनेक दिशाओं में विभाजित होता है। यही खण्ड जीवन है। टुकड़ों-टुकड़ों में जीवन जीने से जीने में व्यवस्था नहीं आती है। खण्डित मन समग्रता में नहीं जी पाता है। यही अराजकता व्यक्ति को तोड़ती है। स्वयं से दूर ले जाती है एवं व्यक्ति को थका देती है। थका हुआ व्यक्ति सब जगह परेशानी अनुभव करता है। परेशानियां कहीं से खरीदनी नहीं पड़ती है, यह अव्यवस्था से उपजती हैं। अव्यवस्थित सोच इसकी जड़ में होती है। इस प्रकार संतुलन की कमी व्यक्ति को भावनात्मक रूप से भी तोड़ देती है। व्यक्ति का सोच सकारात्मक नहीं रहता है, जिससे उसका दृष्टिकोण नकारात्मक बन जाता है।

जीवन में टालमटोल की वृत्ति थकान का परिणाम है। थका हुआ मन कार्य से बचना चाहता है। अतः वह कार्य से बचने के बहाने खोजता है। पलायनवाद हवा से नहीं उपजता है। यह एक मनःस्थिति है जो विश्राम खोजती है। विश्राम को जानने वाला कभी भी काम चोर नहीं होता है।

रिलैक्स होने के पांच व्यावहारिक उपाय

रिलैक्स होने के अनेक उपाय हैं। प्रत्येक व्यक्ति की अपनी एक विधि होती है। आप सभी—भी रिलैक्स होने की विधि से परिचित हैं। फिर भी यहाँ पर पाँच रिलैक्स होने की विधियाँ बतायी जा रही हैं, जिनसे आप अपने रिलैक्सेसन को गहरा कर सकें।

1. गहरी नींद ले
2. कार्य ध्यान— निष्काम कर्म करे
3. जीवन—शैली में परिवर्तन करे
4. योग निद्रा की विधि
5. माईन्ड मशीन द्वारा रिलैक्स होना

1. गहरी नींद ले

इस विधि से हम सभी परिचित हैं। हम सब इसका प्रयोग रोज करते हैं। फिर भी इसकी प्रगाढ़ता बढ़ाने इसका वर्णन कर रहा हूँ। नींद सबसे बड़ी प्रक्रिया है जिससे व्यक्ति तरोताजा होता है। गहरी नींद स्वास्थ्य के लिये जरूरी है। एलोपैथी में तो मनोरोगों की चिकित्सा मुख्यतः रोगी को नींद की गोलियाँ देकर ही की जाती है। नींद हमारी खोयी उर्जा को पुनः प्राप्ति का उपाय है।

नींद के समय दिन भर कार्य में खत्म हो गये मस्तिष्क रसायनों की आपूर्ति होती है। अगर हम पर्याप्त नींद नहीं ले तब मरम्मत एवं पुनः आपूर्ति का कार्य धीमा होगा।

सबसे पहले बिस्तर पर जाते ही स्वयं को शिथिल करे। सभी प्रकार की उलझने, द्वन्द, समस्याओं को छोड़े। अपने पास लौटे। अपने शरीर में होने वाली अकड़न, कड़कपन, खींचाव को देखे व उसे संतुलित करें। अपने को ढीला छोड़ दें। श्वास की गति को धीमा करें।

उँ के धीमे—2 उच्चारण से अपना मन केन्द्रित करें। श्वास मन्द गति से ले व भाव करे कि शरीर धीरे—धीरे शिथिल हो रहा है शरीर के सभी जोड़ों को शिथिल करे। सौचे कि आप स्वयं परमात्मा की कृपा के अधीन हैं। दैवीय शक्तियों की अनुकम्पा आप पर बरस रही है। जैसे माँ की गोद में बच्चा चिपक कर सोता है वैसा ही भाव करे कि प्रकृति मैया की गोद में आप—सो रहे है। बीच में विचार पकड़ने कि कोशिश करे तो उँ का गुञ्जं करे।

गहरी नींद हेतु आपने श्वासन को शिथिल करे। श्वासों के आने— जाने पर ध्यान करने से कई बार नींद उड़ जाती है। अतः नाक के नथूनो की बजाय नाभि पर ध्यान दे। मस्तक तनाव का केन्द्र है, ध्यान वहाँ से हटा कर नाभि पर ले जावे। नाभि शान्ति एवं संकल्प का केन्द्र है।

सभी समस्याओं से स्वयं को मुक्त कर लें। अभी इस बिस्तर पर लेटे—2 तो कोई भी समस्या नहीं सुलझेगी, सुबह उठ कर उनका सामना करेंगे। हिमालय को अपने कंधों पर मत उठाओ न ही हिमालय गिरने वाला है। अभी तो मात्र सोना है, इसमें कोई समस्या नहीं है। गहरी नींद लेकर स्वयं को उर्जावान बनाये ताकि कल समस्याओं का बेहतर ढंग से सामना कर सके।

नींद की पूर्व शर्त है समर्पण, किसी भी तरह के प्रयास से मुक्त रहे। अपने आपको सौंप दे। व्यक्ति को पुनः उर्जावान होने नींद से बड़ी कोई दवा आज तक नहीं खोजी जा सकी है। नींद से बड़ी कोई औषधि नहीं है।

2.कार्य को ध्यान बनाएँ

तनाव रहित होकर कार्य करने में कुशलता है। शान्त चित्त होकर कार्य करें तभी कुशलता पूर्वक अच्छा कार्य होता है। तभी तो गीता में **योगः कर्मुस कौशुल** लिखा हुआ है।

उत्तैजना में कार्य ढग से नहीं किया जा सकता है। उतावल, अनुपस्थित मस्तिष्क,बाते करते हुये, चिढ़ते हुये, उदासी में, अति गम्भीरता से कार्य करने पर कई बार कार्य बिगड़ जाता है।

कार्य ही पूजा है, नमाज है, आराधना है। यह कैसे है? कार्य को पूरे मन के साथ, मस्ती के साथ, प्रेम पूर्वक करें। किसी कार्य को छोटा बड़ा न माने व पूरी तरह कार्य को महत्व दे। शरीरिक श्रम को हीन दृष्टि से न देखे। हमारी संस्कृति की सबसे बड़ी विकृति काम चोरी है। हमारे यहाँ कार्य से बचने में दक्षता का महत्व है। अधिकांश व्यक्ति कार्य से जी चुराते हैं। इस वृत्ति से निजात पायें व कार्य मस्ती से करे।

कार्य की अधिकता से आज तक कोई नहीं मरा है ? लेकिन कार्य न करने से अनेक लोग अपना संतुलन खो चुके हैं।

कार्य को होश पूर्वक करने से थकान नहीं आती है। व्यक्ति की कार्यक्षमता भी बढ़ जाती है। ओशो के पूना आश्रम में कार्य-ध्यान को बहुत महत्व दिया जाता है। कार्य को ध्यान पूर्वक करने से व्यक्ति को मानसिक रूप से शान्ति मिलती है एवं प्रेम से करने के कारण हमें भावनामक रूप से खुशी व संतोष भी मिलता है। एक बार लक्ष्य तय करने के बाद पूरी निष्ठा से कार्य करें, लक्ष्य को ध्यान में रखते हुवे उर्जा न खपाये इसे ही कृष्ण निष्काम कर्म कहते हैं।

हम भीतर से खालीपन महसूस करते हैं। यह रिक्तता हमारी मानसिक होती है। यह वैचारिक है। हम परिधि के उपर नहीं महसूस करते हैं। यह हमारी देह से नहीं उपजती है। लेकिन हम बाह्य सम्पदा—धन, पद, जमीन, वस्तुओं से भरना चाहते हैं। अरे, भाई, जो आन्तरिक कारण है। वह बाह्य साधनों से भरी ही नहीं जा सकती। बाह्य सम्पदा का आकार होता है, अतः मन उसकी तुलना करता जाता है, और उसके पास तो इतनी है, मेरे पास तो इतनी सी है। इस कारण से वह और पाने की होड़ में लगा रहता है एवं उसका खालीपन कभी भरता ही नहीं है।

यह खालीपन तो जानने से, स्वीकार ने से पहचान ने से भरता है। बनना छोड़ो और होओ। भीतर का शून्य बाहरी चीजों से नहीं भरा जा सकता। बाहरी चीजें तुम्हारे अस्तित्त में प्रवेश नहीं कर सकती। तुम्हारा भीतरी खालीपन तभी भर सकता है जब तुम स्वयं को उपलब्ध हो जाते हो।

करना छोड़ो, होओ

निरन्तर करने (Doing) को प्राथमिकता देने वाला मनुष्य होने (Being) को नहीं जान पाता है। इसलिये करने पर ब्रेक लगाने हेतु विश्रामासन उपयोगी है। विश्रामासन एक आसन नहीं है, यह एक विश्राम की शैली को विकसित करता है। सदैव करने की, पहुंचने की, पाने की जो बैचेनी है उससे विश्राम/ राहत देता है। अपने होने का, खिलने का भाव विकसित होता है। यह सहजता जीवन में आनन्द को जन्म देती है।

रुको, देखो और होओ

एक क्षण को भी यह होने (Becoming) की दौड़ न हो, तो जो है, वह प्रकट हो जाता है। एक क्षण को भी आकाश में बदलियां न हो तो सूरज प्रकट हो जाता है। होने की दौड़ का अभाव ही ध्यान है। स्वयं में आ जाना, स्वयं में स्थित होना ही ध्यान है।

शान्ति की, परमात्मा की यात्रा बड़ी अजीब है। जब तक कोई इसे पाने के प्रयत्न करता है, वह उतना ही दूर चला जाता है। प्रयत्न में, पाने में, करने में मन भागता जाता है। जितना भागता है वह उतना ही तनावग्रस्त व अशान्त हो जाता है। फिर जैसे ही व्यक्ति खोज बन्द कर देता है तो वह उपलब्ध हो जाता है। प्रयत्न, करना, होना सबसे दूर हो जाता है। जब व्यक्ति इतना शान्त हो जाये कि उसे कहीं नहीं पहुंचना है, वह पहुंच जाता है, पा लेता है।

हिमालय में एक फकीर बैठे थे। एक युवक ईश्वर और शान्ति की खोज में उधर गया। उसने पूछा कि आप ईश्वर की खोज में नहीं लगे हैं ? यहां बेकार बैठे हैं ? तब फकीर ने कहा कि जब तक हम खोजते थे, वह न मिला। जैसे ही हमने खोजना बन्द कर दिया तो पाया कि वह भीतर मौजूद है। खोज रहा था, इसलिये दिखाई नहीं पड़ रहा था।

प्रकृतेः क्रियमाणानि गुणेः कर्माणि सर्वशः

अहंकार विमूढात्मा कर्त्ताहम इति मन्यतेः

सभी कर्म प्रकृति की शक्तियों द्वारा किये जाते हैं। परन्तु, मूर्ख, जिनकी मति अहंकार से ग्रसित है, सोचते हैं कि 'मैं, करता हूँ'।

3. अपनी जीवन-शैली बदले

A सकारात्मक बनें

रामभरोसे का जीवन यानि जैसा चल रहा है वैसा छोड़ सकारात्मक ढंग से जिये। व्यसन, नशा, बुरी आदते बदले। नकारात्मक मनोवृत्ति को पहचाने व इससे बचे।

यह तो वैसा ही हुआ कि जैसे कोई कहे कि करोड़पति बने। अरे, व्यक्ति स्वयं भी यही तो चाहता है। किसी के कहने से कोई करोड़पति कैसे बने? उसके लिये लक्ष्य, प्रयत्न व निर्णय करने पड़ते हैं। ठीक वैसे ही जीवन-शैली बदलने की बात है।

प्रथमतः 2 दिन तक अपनी 24 घंटे की जीवन शैली को देखे। आप क्या करते हैं, कैसे करते हैं किन लोगों से मिलते हैं, व क्या सोचते हैं। अपनी टिप्पणी करने की शैली व निर्णय करने की शैली को जाने। कब व कहाँ आप बोर होते हैं। कब आप तनावग्रस्त होते हैं, कब थकते हैं व कब डरते हैं।

अपनी जीवन-शैली के शिकार न हो, उसको अपने पक्ष में निर्णित करे। भारतीय जीवन शैली अपनायें। विवाहोत्तर संबंधो वाले टी.वी. सीरीयल नहीं देखें।

B वर्तमान में जीयें

अतीत जा चुका है एवं भविष्य आने वाला है। वर्तमान में रहने हेतु अपनी श्वास को देखें। यह न कर सके तो अपने हाव-भाव व शारीरिक संवेदनाओं पर ध्यान दें। विचार जगत से निकल आप 'अभी और यहीं' में जियेंगे।

C हंसते रहें व शान्त संगीत सुने।

D कार्य से प्यार करें

यदि आप एक घंटे के लिये खुशी चाहते हैं तो एक झपकी ले।
 यदि आप एक दिन के लिये खुशी चाहते हैं तो पिकनिक पर जाये।
 यदि आप एक सप्ताह के लिये खुशी चाहते हैं तो छुट्टी मनाये।
 यदि आप एक माह के लिये खुशी चाहते हैं तो शादी करे।
 यदि आप एक वर्ष के लिये खुशी चाहते हैं तो धन इकट्ठा करे।
 यदि आप जीवन भर के लिये खुशी चाहते हैं तो अपने कार्य से प्यार करे।

E भावशील बनें

मस्तिष्क प्रधान जीवन न जीए। विचारों के जाल में न फंसो विचार अनावश्यक न करे। विवाहेत्तर सम्बन्धो वाले टी.वी. सिरीयल न देखें।

F भारतीय जीवन शैली अपनायें

प्राणायाम, योग करे या प्रातः कालीन भ्रमण करें। भारतीय जीवन शैली अपनाये। स्वामी रामदेव, पतंजलि योगपीठ हरिद्वार द्वारा आयोजित शिविर में सीख कर प्राणायाम व योग करे।

क्या नशीले पदार्थ व्यक्ति को रिलेक्स करते हैं?

चाय, सिगरेट, तम्बाकू, गुटखा, शराब आदि नशीले पदार्थों के सेवन से कृत्रिम रूप से व्यक्ति को आराम मिलता है लेकिन इससे वास्तविक विश्राम नहीं मिलता है। नशीले रसायन शरीर में जाकर व्यक्ति की इन्द्रियों की ग्राह्य शक्ति को शिथिल करते हैं। इसके कारण स्नायू तन्त्र शिथिल हो जाता है अतः सूचनाये मस्तिष्क तक नहीं पहुँचती है। इस कारण व्यक्ति अस्थायी रूप से तनाव को अनुभव नहीं करता है चूँकि उसका स्नायू तन्त्र इन सूचनाओं को दबा देता है। व्यसनी को जो तत्कालिक रूप से आराम मिलता है। वह वास्तविक रूप से आराम नहीं एक भुलावा है, एक छलावा है। अतः इन पदार्थों से बचना चाहिए।

नशीले पदार्थों का सेवन जब देह को आराम का आभास देता है। तब वह इसे पाने की तलब करता है, ऐसे में व्यक्ति सोचता है कि इनके उपयोग से उसे आराम मिलता है। जबकि वह शरीर की आवश्यकता हो जाती है जो अन्तः शरीर के लिये हानिकारक है लेकिन व्यसनी सोचता है कि उसके लिये वह लाभप्रद है। निरन्तर नशीले पदार्थों का सेवन करने से नशेड़ी उत्तेजक रसायनों का दास हो जाता है। यही नशेड़ी होने का प्रारम्भ है।

मैं स्वयं को सताऊँ और दूसरा कोई मुझे सहलाये

जब तक आप अपने को थकाने, सताने को तत्पर हैं तो दूसरा कोई आपको कैसे विश्राम पहुँचाये? दूसरा कोई आपके घावों को कैसे सहलाए जब घाव आप ही अपने को दे रहे हो। हम जब स्वयं को हराने में रुचि लेते हो तो कोई अन्य हमें कैसे जीता सकता है। जबकि हम सब दूसरों से अपेक्षा करते हैं कि वे हमें जिताये। स्वयं को सम्मान दो ताकि दूसरो द्वारा की गई इन्सल्ट असर ना कर सके। कैसी विडबना है कि मैं तो अपनी इज्जत नहीं करता हूँ और दूसरो से इज्जत चाहता हूँ।

मैं अपनी परवाह नहीं करूँ और आप मुझे प्रेम करें। मैं तो खुद को दुखी करूँ और शिकायत दूसरों से करूँ कि वे मुझे दुःख पहुँचाते हैं।

मैं अपने को कैसे-कैसे थकाता हूँ ?

- मैं दूसरों पर गुस्सा कर अपना चेहरा विकृत करता हूँ। दुश्मन के लिये भट्टी गरम करता हूँ लेकिन उसे जलाने से पहले स्वयं जलता हूँ।
- मैं नाराज होकर अपना पाचन खराब करता हूँ, एवं अपनी मनस्थिति बिगाड़ता हूँ।
- मैं कार्य करने की उतावल एवं आवेश में प्रतिक्रिया कर अपना रक्तचाप बढ़ाता हूँ।
- मैं बच्चों को डॉटने के उपक्रम में स्वयं अशान्त हो जाता हूँ। परिवार में सहयोग की बजाय घृणा बढ़ाता हूँ।
- मैं अपनी पत्नी से लड़ कर अपनी शान्ति खोता हूँ। उसे सुधारने के क्रम में उससे दूर हो जाता हूँ।
- मैं विचारों की बाढ़ में बहकर स्वयं को भूल जाता हूँ।
- मैं बातें करने में समय को भूल जाता हूँ।
- मैं बच्चों की प्रशंसा करने के उपक्रम में अपना अंहकार बढ़ाता हूँ।
- मैं धन कमाने की दौड़ में बौना हो जाता हूँ, झूठा हो जाता हूँ एवं अपनी आत्मा को बेच देता हूँ।
- मैं पाने की दौड़ में थकता हूँ यानि कुछ खोता हूँ।
- मैं पत्नी को प्यार नहीं करता हूँ तब भी उससे प्यार मांगता हूँ।

हाँ तो इस तरह मैं अपने ही हाथ से उस डाल को काटता हूँ जिस पर मैं बैठा हूँ।

4.योग निद्रा का प्रयोग करें

योग निद्रा का अर्थ है जागते हुए सोना। इसमें व्यक्ति जागृत रहते हुए सोता है। पूर्ण शिथिलन की अवस्था में ही योग निद्रा संभव है।

हमने शरीर में, मन में इतनी उत्तेजना, इतना तनाव, इतनी फलाकांक्षा, इतनी आसक्ति इतनी व्यग्रता भर ली है कि हम अपने अस्तित्व की सहज अनुभूति खो बैठे हैं, योग निद्रा उस सहज अनुभूति को पा लेने का सरल उपाय है।

राजसमन्द के सेवाकाल में वहाँ पर चल रहे साक्षी आश्रम से मुझे रिलेक्स होने में काफी मदद मिली। इस आश्रम के वरिष्ठ साथी श्री हरगोविन्द गौरवा जी जिन्हें सभी गुरुजी के नाम से पुकारते हैं, शवासन की प्रचलित विधि सुझाई। आश्रम में उनके निर्देशों के कैसेट्स बजा कर विश्राम किया जाता है।

शिथिलीकरण से साधक शान्त होता है। साधक को अपनी यांत्रिकता पकड़ में आती है। साधक की वर्षों पुरानी आदत उसे दिखने लगती है। अर्थात् आदत के आवेग में बहते हुए उसे भान होने लगता है। व्यक्ति के होश की मात्रा इससे बढ़ती है। इस तरह हमें शान्ति का आभास होता है। शान्तचित्तता विश्राम का ही परिणाम है।

विश्राम से साधक को अपनी कमजोरियाँ प्रकट रूप से दिखने लगती हैं ताकि वह उन्हें मिटा सके। अपनी कमजोरियों का परिमार्जन करने का विश्राम से अवसर मिलता है।

साक्षी साधना केन्द्र में गौरवा जी ने 2002 तक 70 साधकों पर प्रयोग किये हैं जिनमें से सभी को लाभ हुआ। श्री दिनेश लोढ़ा को निरन्तर विश्रामासन के प्रयोग से माइग्रेन से राहत मिली। सुनीता लोढ़ा, अन्य साधिका का अस्थमा से पिण्ड छूटा। जयन्ती को सदैव कार्यालय से लौटते ही थकान घर लेती थी, उससे राहत मिली।

योग निद्रा का विज्ञान

योगनिद्रा में विश्राम को प्राप्त करने के लिये हमारे संकल्प का प्रयोग किया जाता है। मनुष्य का शरीर अपनी इच्छा का पालन करता है। जब हम सोने का निर्णय करते हैं तो प्रायः सो जाते हैं। जब जागने का संकल्प करते हैं तब जाग जाते हैं। जब पांव को चलने का निर्देश देते हैं तो वह चलने लगता है। भोजन को करते वक्त इच्छा पर ही तो हाथ उसे मुंह तक ले जाते हैं फिर शरीर उसे ग्रहण करता है। इसी इच्छाशक्ति के द्वारा प्राप्त निर्देशानुसार शरीर के अलग-अलग अंगों को निर्देश देकर ढीला एवं शिथिल करते हैं।

गौरवा जी ने व्यायाम, भ्रमण या योग के बाद शवासन करने की प्रेरणा दी है। यह गौरवा जी स्वयं निर्देश देते हैं, जिन्हें एक ऑडियो टेप द्वारा भी किया जा सकता है।

सभी मित्र आराम से, सुखपूर्वक बैठ जायें या लेट जायें। बैठने वाले मित्र बिलकुल सुखपूर्वक बैठें, पैरों को तकलीफ न हो। रीढ़ की हड्डी बिलकुल सीधी रहे, सिर सीधा रहे, गर्दन सीधी रहे और विश्राम में रहे।

जो मित्र लेटना चाहें वे लेट जायें। जिन्हें तकिया लगाना हो वे तकिया लगा लें। बिलकुल आराम से सुखपूर्वक लेट जायें।

अपने शरीर को बिलकुल ढीला छोड़ दें। सबसे पहले सिर पर ध्यान दें। सिर को बिलकुल ढीला छोड़ दें। ललाट से लेकर गर्दन तक, एक कान से लेकर दूसरे कान तक पूरी खोपड़ी को महसूस करें। महसूस करें कि सारी ऊर्जा, सारी थकान सिर

से नीचे की तरफ उलट रही है। पूरे सिर को महसूस करें। अन्दर मष्तिष्क पूरी गति से चल रहा है। उसे शान्त करना है, अतः एक-एक कोशिका को बिलकुल धीमा कर दें। कल्पना करें कि एक-एक कोशिका शान्त हो रही है।

ललाट को ढीला छोड़ दें। ललाट पर कोई सलवट न रहे। बिलकुल ढीला छोड़ दें। भौंहों को लटका दें। भौंहें ऊपर की तरफ खिंची हुई न रहे। पूरे ललाट को ढीला छोड़ना है। आँखों को ढीला छोड़ दें। दोनों पलकों को ढीला छोड़ दें। पलकों को मात्र रख दें। आँखों को बिलकुल लटका दें। आँखें और पलकें बिलकुल ढीली रहें। आँखों से कुछ भी नहीं देखना है। अन्दर की आँखों से भी कुछ नहीं देखना है। बिलकुल शान्त। शान्त आँखें। पलकों को बिलकुल ढीला छोड़ दें।

पूरे चेहरे को ढीला छोड़ दें। चेहरे के विभिन्न अंगों को शिथिल होते हुए महसूस करें। नाक, गाल, टुड्डी, मुंह के अन्दर के जबड़े, जबड़ों को बिलकुल ढीला छोड़ दें। महसूस करें कि पूरा चेहरा शिथिल हो रहा है। विचार अगर ले जाएं तो वापिस आ जायें और चेहरे को महसूस करें।

गर्दन को ढीला छोड़ दें। गर्दन में तनाव न हो। कहीं एक तरफ झुकी हुई न हो। बिलकुल सहज। दोनों कन्धों को ढीला छोड़ दें। बिलकुल लटका दें। विचार आते ही कन्धे थोड़े ऊँचे हो जाते हैं। होश में आते ही कन्धे लटक जाते हैं। कन्धों को बिलकुल ढीला छोड़ दें।

दोनों भुजाएं महसूस करें कि कहां हैं। पहले दायीं भुजा फिर बायीं भुजा। कोहनी, आगे का हाथ कलाई तक, हथेलियां, अंगुलियां, अंगुलियों को बिलकुल ढीला छोड़ दें। अंगुलियां जैसी रहना चाहे, उन्हें उनकी अवस्था पर छोड़ दें। बिलकुल शिथिल। एक-एक अंगुली को महसूस करें अंगूठे से लेकर अंतिम अंगुली तक। पहले दायें हाथ की, फिर बायें हाथ की।

सीना, पीछे पीठ पूरे ऊपर के हिस्से को महसूस करें। श्वास के आने के साथ सीना फूलता है, श्वास के बाहर जाने के साथ सीना सिकुड़ता है। नीचे पीठ तक इसे अनुभव करें। फैल रहा है, सिकुड़ रहा है। पीठ जमीन को स्पर्श कर रही है। जमीन का दबाव बढ़ रहा है।

पेट को महसूस करें, नीचे कमर तक। श्वास के साथ फूल रहा है, श्वास के साथ सिकुड़ रहा है। पूरे पेट को महसूस करें, ऊपर से नीचे, दायें से बायें। कैसे फूल रहा है ? कैसे संकुचित हो रहा है, नीचे रानों तक।

कुल्हों को महसूस करें, उन पर पड़ता हुआ शरीर का दबाव। दोनों कुल्हों को एकदम शिथिल कर दें।

दोनों जांघें, पहले दाहिनी फिर बायीं घुटनों तक, महसूस करें कि ये शिथिल हो रही हैं। पिंडलियां, दाहिनी फिर बायीं, जमीन से होता हुआ उनका स्पर्श। बिलकुल ढीला छोड़ दें।

दोनों एड़ियां, पगतली, पूरी पगतली, महसूस करें दोनों पगतलियां कहां हैं ? अपनी चेतना को वहां पूरा उपस्थित करें।

पैरों की अंगुलियां, अंगूठे से लेकर अंतिम अंगुली तक, पहले दायें पैर, फिर बायें पैर, क्रमशः, क्या अंगूठे का अनुभव होता है ? दाहिने पैर के अंगूठे को महसूस करें। क्या अनुभूति वहां तक पहुंच रही है ? फिर बाजू की अंगुली। इस तरह क्रमशः हो सकता है किसी अंगुली का अनुभव न हो। धीरे-धीरे होने लगेगा।

अब एक बार पुनः पूरे शरीर को शिथिल कर दें। महसूस करें कि पूरा शरीर शान्त हो रहा है। सिर से लेकर पैरों तक। पूरा शरीर शिथिल हो गया है। श्वास बहुत धीमी हो गयी है। नथुनों के अन्दर जाती हुई श्वास, हवा का नथुनों की दीवारों से, अन्दर की दीवारों से होता हुआ स्पर्श, अन्दर गहरे कहां तक अनुभव होता है।

गले को अनुभव करें, अन्दर से उसका गीलापन। मुंह और उसका गीलापन, ऊपर नाक तक, नीचे सीने तक, गले से होकर श्वास नीचे जा रही है। सीना और पेट ऊपर नीचे हो रहे हैं। नथुनों से लेकर नाभि तक श्वास के साथ ही यात्रा करें।

आपकी चेतना और श्वास साथ-साथ बहें।

सीना और पेट फूल रहे हैं, संकुचित हो रहे हैं। पीछे पीठ और कमर तक इसकी अनुभूति होती है। नीचे कुल्हों तक, पूरा धड़, सीना और पेट फूल रहा है, सिकुड़ रहा है। श्वास की क्रिया स्वतः ही सहज रूप से हो रही है। हमारा कुछ भी करना उसमें शामिल नहीं है। कितनी शान्ति से यह सारी क्रिया हो रही है।

पूरे शरीर में श्वास के प्रकम्पन फैल रहे हैं। पूरे शरीर को एक साथ महसूस करें। चमड़ी के अन्दर जितना शरीर है उस पूरे शरीर का अनुभव करें। सिर से लेकर पैर तक। यह मेरा शरीर है। अन्दर से अनुभव करें। इस चमड़ी के अन्दर क्या-क्या हो रहा है ? श्वास चल रही है अपने आप, हृदय धड़क रहा है, खून बह रहा है, एक-एक कोशिका काम कर रही है। अपने आप सहज रूप से पूरे शरीर का अनुभव करें। कहां तक यह फैला हुआ है ? अपने पूरे शरीर को महसूस करें। इस शरीर पर हमारा ध्यान कभी नहीं जाता। अभी अच्छी तरह महसूस करें, यह मेरा शरीर है। इसके होने से मैं हूँ।

पूरा शरीर शिथिल हो चुका है। श्वास शिथिल हो चुकी है। यह आरामदायक स्थिति है। यह मेरा शरीर है। प्यार से इसका अनुभव करें। अपनत्व से इसको अनुभव करें।

स्वयं का अनुभव करें। मैं हूँ। मैं अपने पास हूँ। मैं पूर्ण चैतन्य आत्मा हूँ। पूरे शरीर को पूर्ण प्रेम से अनुभव कीजिये। इसके होने से आप हैं। स्वयं का अनुभव कीजिये। मैं हूँ। अपने होने का अनुभव कीजिये। मैं हूँ। यहां अपने पास कोई विचार नहीं, कहीं मैं गया हुआ नहीं। मैं अपने ही पास हूँ। स्वयं में, इस शरीर में।

यदि विचार बहका कर ले जायें, तो अपने पास लौट आएं। बेहतर हो आप नाभि पर आ जाएं। भीतर से। नाभि पर ध्यान नहीं देना है, अनुभव करना है। स्वयं को वहीं अनुभव करें।

मैं हूँ। मैं अपने पास हूँ। मैं स्वयं में हूँ। चारों तरफ शान्ति है। शान्ति का अनुभव करें। कहीं कोई आवाज नहीं। कहीं कोई विचार नहीं। कोई चिन्ता नहीं। अभी कोई जिम्मेदारी नहीं। कोई काम नहीं। सबसे मुक्त, शान्त। मैं अपने पास हूँ। शिथिल, शान्त और होशपूर्ण। विचार अगर ले जायें तो वापिस लौट आएं। होश विचारों से हमें वापिस लेकर आता है। होश आते ही विचार समाप्त हो जाते हैं। अच्छा हो कभी-कभी अपने विचारों को देख लें। वापिस अपने पास आ जाएं। और अपने को शिथिल व शान्त छोड़ दें। अपने को पूरा ढीला छोड़ दें। कोई विचार नहीं। कोई काम नहीं। नितान्त आराम। रेस्ट। छोड़ दें अपने आप को बिलकुल ढीला। अस्तित्व के हाथ में, परमात्मा के हाथ में। निश्चिन्त हो जाएं। शान्ति ही शान्ति। महसूस करें शान्ति को। इस शान्ति में घुल-मिल जाएं। अन्दर भी शान्ति, बाहर भी शान्ति। विचारों के सिवाय कोई अशान्ति नहीं। छोड़ दें सब कुछ। डूबें अपने में ही। नाभि पर आ जायें और छोड़ दें अपने को। शान्ति ही शान्ति।

विचारों से सावधान। पूर्ण शिथिल, निश्चिन्त।

ध्यान समाप्त।

धीरे-धीरे अपने आसन को छोड़ेंगे, जल्दी तो कतई नहीं करेंगे। शरीर बिलकुल शिथिल हो चुका है। मन बिलकुल शान्त है। अक्रियाशील अवस्था से क्रियाशील अवस्था में बहुत प्रेम से आयेंगे, धीरे-धीरे आयेंगे, बहुत शान्ति से आयेंगे और शान्त बने रहेंगे।

इस ध्यान के बाद जितनी देर तक आप शान्त बने रह सकें, जितनी देर तक इस अवस्था को बनाये रख सकें उतना ही अच्छा। चारों तरफ शान्ति है। धीरे-धीरे अपने शरीर को हिलायेंगे और सामान्य अवस्था में आयेंगे।

ओम शान्ति शान्ति शान्ति

गौरवा जी के निर्देशों की व्याख्या

“शरीर को शिथिल करें” इसका अभिप्राय है शरीर को बिलकुल ढीला छोड़ देना है। उसको किसी भी रूप में कड़क नहीं करना है, उसे खींचना नहीं है। उसमें छिपे तनाव को छोड़ देना है। शरीर को आज्ञा देनी है कि वह सुस्त हो जाये। उसको निष्क्रिय कर देना है। उसमें से जैसे जान निकाल देनी है। मुर्दे की तरह पड़ा रहे। जैसे शरीर में प्राण ही नहीं हैं। निरन्तर मन में भाव करते रहें कि मेरा शरीर शिथिल हो रहा है। जैसे-जैसे मन भाव करेगा, शरीर वैसा ही होता चला जायेगा।

“सारी ऊर्जा, थकान नीचे उतर रही है” का मतलब है कि मष्तिष्क को भूलो। जो आवेग, संवेग महसूस हो रहे हैं वे खोपड़ी से क्रमशः धीरे-धीरे नीचे की तरफ बढ़ रहे हैं।

“मैं हूँ” का अर्थ स्वयं का स्वीकार है। हम स्वयं को अकसर भूल जाते हैं। अपने को महत्त्व नहीं देते हैं। पर को अधिक महत्त्व देते हैं। इसके विपरीत स्वयं को महत्त्व देने का भाव है। आप के न होने पर जीवन का क्या अर्थ है?

“यह मेरा शरीर है, प्यार से इसको अनुभव करें” शरीर के प्रति दुर्भावना मिटानी है। यह शरीर पाप की गठरी नहीं, देह देवालय है। इसमें विराजमान आत्मा की प्राप्ति हेतु इसे स्वीकारें। इसे अपनाएं। अपनी देह का सम्मान करें। यह है तो आप हैं। अस्तित्व और परमात्मा का दर्शन आप इसके माध्यम से ही कर सकते हैं। अतः इसकी इज्जत करें। परम्परागत धार्मिक मान्यताओं के कारण कभी इसकी उपेक्षा न करें। यह आपका आधार है। शरीर के अभाव में आपका कोई अस्तित्व नहीं है। इस शरीर के ही किन्हीं बिन्दुओं में आत्मा बसती है। अतः शरीर को महत्त्व दें। शरीर है तो आप हैं। इसके प्रति सकारात्मक भाव रखें।

“नाभि पर आ जायें” विचार का केन्द्र मष्तिष्क है, प्रेम का केन्द्र हृदय है, इसी प्रकार संकल्प का केन्द्र नाभि है। अतः इच्छाशक्ति को मजबूत करके नाभि पर आना चाहिये। नाभि ऊर्जा का केन्द्र है। उससे जुड़ने हेतु नाभि के आस-पास ध्यान दीजिये। पेट का फैलना व सिकुड़ना अनुभव करें।

“चारों तरफ शान्ति है” का अर्थ है कि वर्तमान में सर्वत्र शान्ति है, स्थिरता है, अनुकूलता है। जीवन में किसी प्रकार की प्रतिकूलता नहीं है। अभी फिलहाल कोई यहां अवरोध नहीं है। यहां किसी प्रकार की बाधा नहीं है। असंतोष, बैचेनी जैसी कोई बात नहीं है। किसी से कोई शिकायत भाव नहीं है। जो है, जैसा है, उसको स्वीकार है। किसी प्रकार का कोई विरोध, तनाव, उपेक्षा, आशा नहीं है।

“विचारों के अतिरिक्त कुछ अशान्ति नहीं है” का भावार्थ है कि विचार ही अशान्ति के जनक एवं स्वयं अशान्ति दायक है। विचारों को छोड़ व जीवन को महसूस करें। अनियंत्रित विचार ही तो मन में उपद्रव खड़ा करते हैं। उन्हीं से तो ऊपर उठना है। विचारों से मुक्त होना है एवं उनके दृष्टा होना है।

“जबड़ों को ढीला छोड़ दें” का मतलब है कि मुंह में दोनों जबड़े क्रोध को संचित किये रहते हैं, अतः उन्हें ढीला करने का भाव करें। यह न कर सकें तो उन्हें महसूस करें।

“आँखों को ढीला छोड़ दें” आँखों के स्नायुओं का सम्बन्ध मष्तिष्क से बहुत ज्यादा है अतः इन्हें शिथिल करें। आँख के चारों ओर के तन्तुओं को ढीला करें। चूंकि आँखों के द्वार से ही 80 प्रतिशत संसार जीवन में प्रवेश करता है।

योग निद्रा और जयन्ती

सामान्यतः विश्राम को ध्यान के रूप में मान्यता हमारा मन नहीं देता है। व्यक्ति अपनी धारणाओं से संचालित है। मैं स्वयं जब पहली बार गौरवा जी से मिला व इस पर चर्चा हुई। बिना विश्राम के अभ्यास के मेरे मन ने इस सिद्धान्त को ही अस्वीकार कर दिया। जैसा कि कर्म में आस्था रखने वाला जयन्ती विश्राम को महत्त्व न दे पाया। पण्डित नेहरू के कथन “आराम हराम है” को मानने वाला जयन्ती मन ही मन सुनता रहा लेकिन स्वीकार न कर सका। जब मैंने इसका सप्ताह भर प्रयोग किया, इस पर मुझमें शान्ति व होश बढ़े तब मैंने इसको स्वीकारा। किसी भी संसारिक व्यक्ति का मन यह न स्वीकार कर पायेगा। मित्रों, फिर भी अभ्यास कर के देखो। एक सप्ताह आप लेखक के कहने से विश्रामासन व्यायाम या श्रम के बाद 45 मिनट कैसेट के साथ करें। फिर भी लाभ न हो तो यह विधि आपके लिये नहीं है।

चित्त की शान्त अवस्था में सृजन

- न्यूटन ने शान्त चित्त की अवस्था में सेव को पेड़ से गिरते देखा तभी वे गुरुत्वाकर्षण का सिद्धान्त खोज पाए।
- आर्कमिडीज पानी के टब में नहाते वक्त पूर्ण विश्राम में थे तभी राजा द्वारा सोने के हार की परीक्षण विधि उन्हें सूझी।
- आर.मिलीकन विश्राम अवस्था में कार्य करने की आदत वश ही 56 घंटे तक एक तेल की बूंद को इलैक्ट्रॉनमाइक्रोस्कोप में देखते रह सके।
- नेपोलियन युद्ध के मैदान में घोड़े के उपर सोने की कला जानता था तभी वह फ्रांस का सम्राट बन सका।— गौतम बुद्ध जब कठोर, तपस्या छोड़ मध्यम मार्ग अपनाते हुए सुजाता की खीर खाकर ठहरे, तब तत्क्षण बुद्धत्व उपलब्ध हुआ।
- केकूले नामक वैज्ञानिक को बेन्जीन की संरचना का ज्ञान स्वप्न(विश्रामावस्था)में ही हुआ था।

5— माइण्ड मशीन द्वारा रिलेक्स करे

यदि आप अपने प्रयत्नों द्वारा रिलेक्स नहीं हो पाते हैं तो निराश होने की जरूरत नहीं है। आपके मस्तिष्क को शान्त (अल्फा लेवल) करने हेतु बाजार में रिलेक्स होने हेतु माइण्ड मशीन उपलब्ध है।

यह अत्याधुनिक मशीन है जो राज बापना (प्रसिद्ध वैज्ञानिक एवं लेखक) ने डिजाइन की है। इसका प्रयोग मैंने स्वयं किया है। कार्यालय से थक कर घर पहुँचने पर लेखक प्रतिदिन माइण्ड मशीन का प्रयोग करता है।

यह एक विशेष प्रकार की (कस्टमाइज्ड) स्टीरियो सहित टेप रेकार्डर है जिसमें विशेष प्रकार की कैसेट्स ही बजती है। इन कैसेट्स में ऐसी ध्वनिया, संगीत व सन्देश रिकार्ड बजते हैं जिनसे हमारा मस्तिष्क शान्त हो जाता है। इन कैसेट्स को इयरफोन लगा कर आराम से लेट कर सुनने की जरूरत है। चूंकि इनको सुनने पर आपका मस्तिष्क अल्फा वेव जनरेट करने लगता है।

माइण्ड मशीन की कार्यप्रणाली का आधार अचेतन मस्तिष्क को गुप्त संदेश देना, प्राकृतिक ध्वनियों का उपयोग, दाया व बायां मस्तिष्क का उपयोग है। यह मशीन कृत्रिम रूप से आपके मस्तिष्क को शांत करने अल्फा, थीटा व डेल्टा-वेव प्रेषित करती है।

माइण्ड मशीन की पुरी सूचना निम्न पते पर मुफ्त उपलब्ध है आप एक पोस्टकार्ड लिखें :-

माइण्ड मशीन लेब,
माइण्ड पावर चेम्बर ,सेक्टर-4 उदयपुर
(राजस्थान) 313002

उपरोक्त पॉचों उपायों में से कोई एक उपाय, जो आपको उपयुक्त एवं सुविधाजनक लगे, उसे आप प्रयोग में लायें। इस अकेले उपाय के 21 दिन तक प्रयोग करते ही शारीरिक थकान, मानसिक तनाव एवं भावनात्मक असंतोष कम होते चले जायेंगे। जैसे-जैसे आप उक्त उपायों को अपनाते जायेंगे वैसे-वैसे आप रिलेक्स होते जायेंगे। जीवन का असली आनन्द रिलेक्स होकर जीने में ही है। रिलेक्स होकर काम करना ही पूर्णता में कार्य करना है। पूर्ण विश्राम योग ही नहीं समाधि है। यही जीवन जीने की असली कला है।

थके हुये एवं शान्त व्यक्ति में अन्तर

थके हुये/अशान्त व्यक्ति के लक्षण	विश्राम को प्राप्त व्यक्ति के लक्षण
मैं,मेरा,तू,तेरा,वह,उसका	अपने होने का अनुभव
अकड़,अंह,असंतोष	अत्यन्त शान्त,संयमित
असहजता	सहजता
एकदेशीयता	सर्वव्यापकता
स्वयं के बारे में सोचना	स्वयं को महसूस करना
दूसरो पर निर्भर	आत्म निर्भर
मस्तिष्क खींचाव में रहता है।	मस्तिष्क आराम से रहता है
आँखे उपर की ओर चढ़ी हुई रहती है	आँखे नीचे की ओर आराम से रहती है
विचार मन की प्रधानता	अस्तित्व की अनुभूति, अस्तित्व की प्रधानता
बौद्धिक विश्लेषण	हार्दिक अनुभव
भटकना	लक्ष्य
कर्म करना पड़ता है,अनिश्चय की अवस्था में	कर्म स्वतः होते हैं देख रेख में
पीड़ादायक स्थिति	पूर्ण विश्रामासन
उर्जा नाशक	उर्जा पूरी तरह सुरक्षित

अगर आप विश्राम करना नहीं जानते है तो एक करोड से भी अधिक का मूल्यवान शरीर आपके लिये सुविधा, वरदान या प्राप्ति न होकर एक दायित्व बन जाता है। वह रोग ग्रस्त हो जाता है।

आत्मज्ञान ही विश्राम का स्थल है।

विश्राम एक मन की अवस्था है। इसमें शान्त रहते हुए भी आप तेजी से दौड़ सकते है एवं अधीर एवं व्याकुल होकर बिस्तर पर लेट सकते है। अशान्त होकर आप अपनी क्षमता का ह्रास करते है जबकि विश्राम करते वक्त आप एकाग्र ही नहीं बल्कि गहरे एवं पैने भी होते है।

हम समस्याओं के कारण थके हुए, निराश एवं तनावग्रस्त नहीं हैं। बल्कि हमारे थके होने, निराश होने एवं तनाव ग्रस्त होने के कारण समस्याएँ हैं।

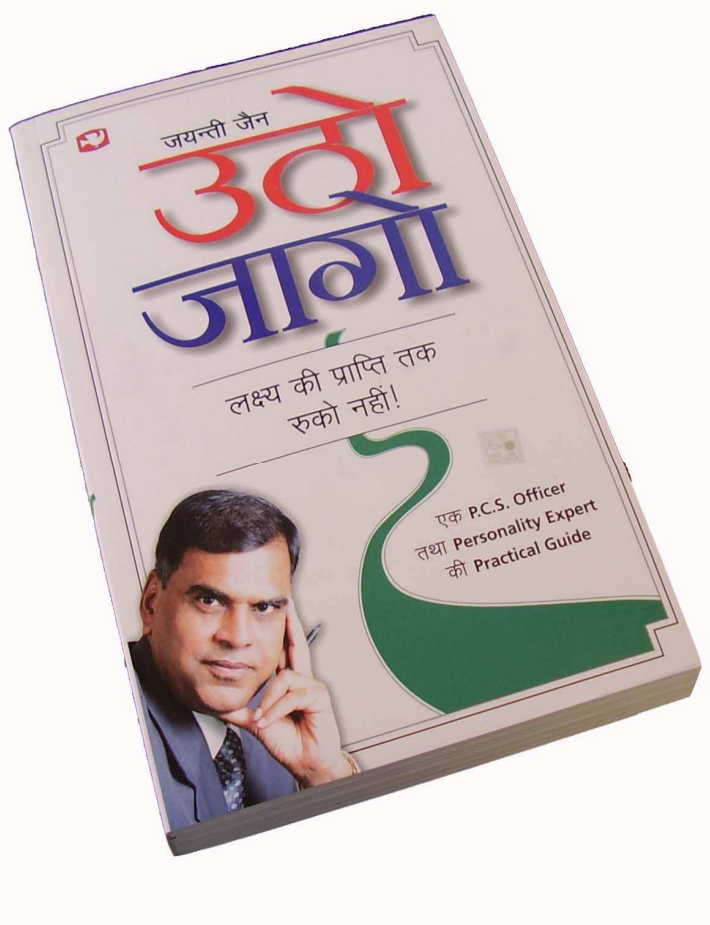
हमारा मस्तिक जो 18 घंटे काम करके भी नहीं थक सकता, वह आधे घंटे के भावोंद्वेग उत्तेजना से थक जाता है,क्योंकि वह शान्त रह कर अधिक काम कर सकता है और सुख का अनुभव भी।

जब आप अपने को विश्राम में नहीं पहुँचा सकते है तो कोई अन्य आपको कैसे विश्राम पहुँचा सकता है।

अधिक शक्ति जगाने के लिए रिलैक्स होने के 10 सूत्र

1. अपने को तनावग्रस्त मत करो। अपने को इतना गम्भीर मत बनाओ। परेशान होने की जरूरत नहीं है, हिमालय गिरने वाला नहीं है।
2. अपने कार्य को पसंद करो। तब यह भार नहीं आनन्द होगा। तब शायद तुम्हें अपना व्यवसाय नहीं बदलना पड़े। स्वयं को बदलो, दृष्टि बदलेगी तब व्यवसाय बदला हुआ नजर आयेगा।
3. कार्य की योजना बनाओं। योजना पर कार्य करें ' मैं थक-हार गया हूँ ' की सोच बताती है कि आप के कार्य करने की शैली ठीक नहीं है, उसमें सुधार की जरूरत है।
4. बहुत से कार्यों को एक समय में एक साथ मत करो, इससे तनाव होता है। ऐसे में तत्क्षण निर्णय करो कि " यह एक काम मैं अभी करता हूँ "
5. कार्य के प्रति सकारात्मक नजरिया रखे। कार्य को खराब और अच्छा हमारी सोच बनाती है। कार्य के विरुद्ध सोचे और कार्य कठिन हो जाता है, कार्य को सहज माने तो वह सरल हो जाता है।
6. अपने कार्य में प्रवीण बनो। अपने व्यवसाय के बारे में ज्ञान बढ़ाओ ज्ञान ही शक्ति है। तब कार्य को सही करना आसान होता है।
7. रिलैक्स रहने का अम्भास करें। सरल कार्य हो जाते हैं। कार्य से जी न चुराये न उसे टाले। निर्णय लेकर अपनी तरह से चरण बद्ध तरीके से कार्य करते जाये।
8. जिस कार्य को आज किया जा सकता है उसे कल के लिये मत टालो। बचे हुये कार्य आपके कार्य एवं लक्ष्य को कठिन बनाते हैं। प्राथमिकता अनुसार उन्हें निपटाते चलो।
9. कार्य हेतु प्रार्थना करो। कार्य पूरा होने पर शान्ति व शुक्ल मिलेगा।
10. अपने कार्य में ' अदृश्य भागीदार ' यानि परमात्मा / अस्तित्व पर यकीन करो। वह आपके सकारात्मक बोझ को आश्चर्यजनक ढंग से कम कर देगा। परमात्मा जैसा वह मन्दिर में है, वैसा ही घर, दूकान कार्यालय, फैक्ट्री व रसाईंघर में भी हैं। वह आपके कार्य के बारे में आपसे ज्यादा जानता है। उसकी सहायता आपके कार्य को सहज बनाती है।

मूल्य – जब तक विश्राम न उपलब्ध हो तब तक पढ़ते जाओ।



**Utho Jago is published by : Hind Pocket
Books Pvt. Ltd
J-40, Jorbagh Lane, New Delhi 110003**

List of my other books

✳ How to Get Super Success

E-books:

✳ आत्मविश्वास कैसे बढ़ाएं?

✳ सकारात्मक कैसे बनें?

✳ अपने मस्तिष्क की पूरी क्षमता का उपयोग कैसे करें?

✳ लक्ष्य बनाइये सफल होइये

✳ तनाव कैसे दूर करें?

सक्सेज गुरु के बारे में



जयन्ती जैन उदयपुर के पास एक छोटे-से गांव शक्तावतों का गुड़ा में पैदा हुए। उन्होंने जवाहर लाल नेहरू विश्वविद्यालय, नई दिल्ली में अध्ययन किया। वर्तमान में आप राजस्थान सरकार के वाणिज्यिक कर विभाग में उपायुक्त हैं। आप राजस्थान व जम्मू कश्मीर सरकार के वैल्यू एडेड टैक्स प्रशिक्षक भी रहे हैं। विद्यार्थी जीवन से ही आप स्वतन्त्र रूप से लेखन कार्य करते रहे हैं। राष्ट्रीय स्तर की पत्र-पत्रिकाओं में आपके अनेक लेख छप चुके हैं। इस विधा में लिखी गई पुस्तकों में आपकी कृति "उठो! जगो! लक्ष्य की प्राप्ति तक रूको नहीं!" अपना स्थान निरन्तर बनाती जा रही है। "तनाव छोड़ो सफलता पाओ" का प्रकाशन हिन्दू पाकेट बुक से प्रकाशित हो रही है। आपने इस पुस्तक के लेखन के क्रम में लगभग सात हजार पुस्तकें पढ़ी हैं और आठ सौ पृष्ठ लिखे।

आजकल आप विभिन्न शैक्षणिक एवं सामाजिक संस्थाओं द्वारा आयोजित सेमिनार के माध्यम से युवकों, अधिकारियों व उद्यमियों को प्रोत्साहित कर उनके जीवन में बदलाव लाने में प्रयत्नशील हैं।

जयन्ती जैन

सक्सेस सिस्टम

F - 40, सेक्टर 14, उदयपुर

Tel. 0294-2641889, Mobile - 94142-89437

Email id- jayntijain@gmail.com

My Hindi blog - <http://uthojago.wordpress.com/>

My English blog - <http://jayantijain.wordpress.com/>