

नींद लाने का अचूक उपाय



दिन भर की आपाधापी, परिवार, परिजनों की चिन्ताएं, जीवन जीने के लिए आवश्यक साधन जुटाने की मर्बद्धता और व्यस्तता उस समय चिन्ता और मानसिक संत्रास का कारण बन जाती है जब अपेक्षाओं के अनुरूप कुछ भी नहीं हो पाता। इस सबका अन्ततः दुष्परिणाम दिखाई देने लगता है हमारी नींद पर और हम अनिद्रा रोग से ग्रसित होने लगते हैं। देखा जाए तो नींद न आने के एक-दो नहीं असंख्य कारण हो सकते हैं। पढ़ाई का बोझ, कोई व्यसन, रोग, शारीरिक कष्ट, कोई घोर चिन्ता, किसी

के कटुवचन अन्तर तक पैठ जाना, ऋण, मुकदमें, ज़मीन, जायदाद की चिन्ताओं आदि के कारण धीरे-धीरे एक ऐसी अवस्था आ जाती है कि बिना नींद की दवा का सेवन किए नींद ही नहीं आती। नींद कब लें, कितनी लें, कैसे लें। शयन कक्ष कैसा हो कि शयन के लिए सुखद वातावरण मिले। खान-पान कैसा हो, किस समय हो, कितना हो कि उससे नींद पर कोई विपरीत प्रभाव न पड़े। योग, प्राणायाम, धर्म-कर्म आदि कैसे करें कि शांति और चैन से कम से कम रात्रि तो व्यतीत हो आदि अनेक घटक स्वस्थ नींद के लिए आवश्यक हैं। परन्तु इन सबके बाद भी सुखद नींद से वंचित रहते हैं। समस्त सुख-सुविधाओं, एश्वर्य के बाद भी कोई स्वस्थ नींद से वंचित रहता है। दूसरी तरफ एक असहाय, निर्धन जीवन की आवश्यकता को भी पूरा न करने वाला असहाय, निरीह अंकिचन मस्ती और चैन की नींद सोता है। बहुत लम्बा विषय है यह सब। बिना कहे सम्भवतः सब जानते हैं, समझते हैं और भोगते हैं। विडम्बना यह कि जानने और समझने के बाद भी हम कुछ अर्जित करने के लिए कर्मशील नहीं होते।

एक अत्यन्त सरल सी क्रिया है। यदि सोने से पूर्व इसका अध्ययन कर लिया जाए तो पुण्य के भागीदार तो बनेंगे ही बनेंगे सुखद नींद पाने के भी धनी बन सकते हैं। सोने से पूर्व मुंह, हाथ और पैर धोकर साफ कर लें। सोने के स्थान को अपनी सुविधा और सामर्थ्यनुसार सुखद बना लें। जो भी आपके इष्ट हैं उनका ध्यान करें। श्वास के आने और जाने के क्रम पर ध्यान केन्द्रित करके उसको स्थिर कर लें। जब श्वास बाहर छोड़ें तो रा....s....s....s....s का धीरे से उच्चारण करें। ध्वनि के साथ-साथ पेट को पिचकाते जाएं। पूरा ध्यान इस बात पर केन्द्रित करें कि नाभी के नीचे तक की वायु नाक के नथुनों से रा....s....s....s के साथ बाहर निकल रही है। धीरे-धीरे अब यह अभ्यास करें कि इस रा....s....s....s में अ और ओ का नाद अन्दर ही अन्दर हो रहा है। अंतरे से स्थाई तक के रा और ओ क्रम के साथ-साथ सांस बाहर आ रहा है और क्रमशः पेट पिचक रहा है। शरीर अन्दर से वायु शून्य हो जाने के साथ ही होठ स्वतः ही बन्द हो जाएंगे और म ध्वनि स्वतः ही अन्तर्मन में होने लगेगी। पूरे क्रम में अ, उ और म अर्थात्

ओम् का उच्चारण, गुंजन और नाद नाभी से लेकर अनादि चक्र तक का अभ्यास करना है। इसमें कहीं टेक नहीं लेना है। श्वास का कहीं स्तम्भन नहीं करना है बस अभ्यास यही करना है कि सब स्वतः होने लगे। समय का भी कोई बन्धन नहीं है। एक, दो, पांच, दस मिनट जो भी हो जाए और धीरे-धीरे स्वतः होने लगे।

एक स्थिति ऐसी आने लगेगी कि श्वास-निश्वास के इस स्वतः अभ्यास से आप सुखद नींद के पाश में जाने लगेंगे।

एक बात यह अवश्य मन में रख लें कि सुनने, पढ़ने अथवा किसी के समझाने आदि से यह क्रिया कभी भी सम्भव नहीं हो सकती । इसके लिए आत्म विश्वास, आस्था तथा सतत् अभ्यास करके एक पूरा पाठ्यक्रम तैयार करना पड़ेगा और उसके अनुरूप अपने अन्तः मन से तैयार करना पड़ेगा। तभी श्वास-निश्वास का मर्म स्पष्ट हो पायेगा और तदनुसार सुखद नींद के लिए किया जाने वाला यह प्रयास सफल हो पायेगा।