पवन प्रवाह
लखनऊ से प्रकाशित राष्ट्रीय हिन्दी साप्ताहिक
website : www.pawanprawah.com
सत्य का प्रचार सत्य का प्रसार
प्रकाशन संख्या GPO LW/NP-106/2015-17

चिंता , भय व तनाव से मुक्ति: प्रार्थना , श्रद्धा और मुस्कराहट

लेखक डॉ. भरत राज सिंह
स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज के महानिदेशक
एवं वैदिक विज्ञान केन्द्र के अध्यक्ष हैं

हमने पिछले 29 (उन्नतीस) अंको में, चिंताए भय व तनाव की समस्या के निदान हेतु अभी तक यह जानकारी प्राप्त की, कि योग में नियमित खान-पान नियंत्रण व योग साधना से नकारात्मकता दूर होती है । योगिग क्रियाये चिंतामुक्त के लिये वैकल्पिक रूप मे उपयोगी हो सकती है । इस अंक मे हम प्रार्थनाए श्रद्धाभाव व मुस्क्राहट से कैसे जीवन मे खुसी ला सकते है, की जानकारी दी गई है।

भाग-30

गतांक से आगे

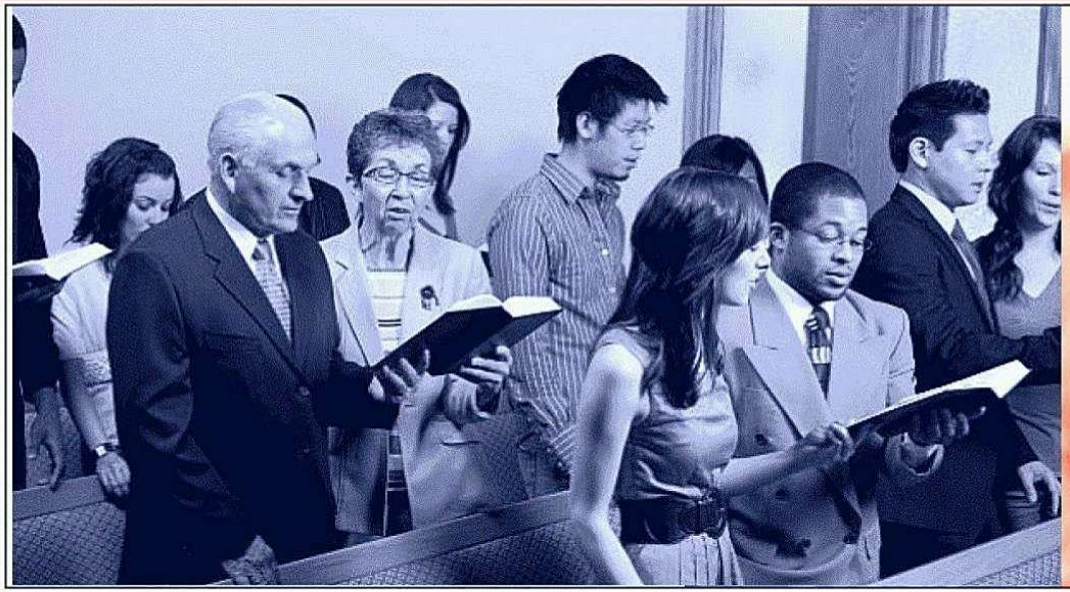
5.0 प्रार्थना, श्रद्धा और मुस्कराहट

प्रार्थना ही चिंता मुक्त होने का सर्वश्रेष्ठ स्त्रोत है। नियमित रूप से प्रार्थना करना, मन्त्र उच्चारण, भजन करने जैसी आदतों को अपनाने से, हम सकारात्मक ऊर्जा से भर जाते हैं और इनसे मन को स्थिर करने में मदद मिलती है। यह हमे एक गहन विश्वास व श्रद्धाभाव से भर देता है, कि जो भी घटित हो रहा है, वह हमारे अच्छे के लिए होता है और एक सर्वश्रेष्ठ ईश्वरीय शक्ति है, जो हम सब का ध्यान रखती है। इसके अतिरिक्त ज़्यादा से ज़्यादा मुस्कुराने का सचेत प्रयत्न करें। वह स्वतः ही आप में आत्मविश्वास, शांति एवं सकारात्मकता भर देगी। इसका तुरंत ही प्रयोग कर के देखें।

बहुतेरे लोग अपने जीवनकाल में ऐसी कई असामान्य बातों का अनुभव करते हैं जिन्हें प्रमाणित नहीं किया जा सकता । अक्सर वे सच भी नहीं लगती। प्रतीत होता है कि वे किसी वायवीय लोक से या शून्य से प्रकट होती है। ऐसे अनुभवों में किसी घटना का पहले से ही आभास हो जाना, नींद के समय देखे गए सपनों का सच निकलना और भूत प्रेत आदि का दिखना शामिल है। इस तरह की घटनाओं को अलौकिक समझा जाने लगता हैं क्योंकि इन्हें ज्ञात भौतिक नियमों से समझा नहीं जा सकता।

इस तरह की असामान्य घटनाओं का अध्ययन करने के लिए बने स्टेनफोर्ड विश्वविद्यालय के जेबी रिन ने अपनी पुस्तक यू फंटियर्स ऑफद माइंड दसियों उदाहरणों से साबित किया है कि जिन बातों को हम ज्ञात भौतिक नियमों से समझ नहीं पाते उन्हे नकारना कोरी बकवास है। इस विज्ञान का संबंध गुप्त शक्तियों या घटनाओं जैसे कि दूरानुभूति, भूत-प्रेत आदि, जिन्हें अब तक समझा नहीं जा सका है, के अध्ययन से है। ड्यूक में अतीन्द्रिय बोध पर प्रयोगशाला में मानक वैज्ञानिक प्रक्रियाओं को ध्यान में रखकर प्रयोग किये गये जिनके परिणामों को समस्त विश्व में मान्यता दी गई।

इन परिणामों को सन् 1937 में मनोविज्ञानियों ने अनेक असाधारण घटनाओं का अध्ययन किया और उनकी व्याख्यायें की हैं। वीडन के शहर गोटेबोर्ग में हुई स्पिरिचुअल कांफ्रेंस में इस बात की पुष्टि हुई। उसमें क्रिश्चियन्स साइंस रिव्यू के ए. डी. स्टीवर्ट ने कहा कि ईसाई धर्म में मरणोत्तर जीवन को मान्यता नहीं है। न ही मरने के बाद जीवन को नकारा गया है। फिर भी परामनोविज्ञान के दायरे में जितने केस आए हैं उनमें सबसे ज्यादा ईसाई जगत से ही हैं।



5.1 प्रार्थना का महत्व

प्रार्थना शब्द 'प्र' और 'अर्थ' से मिलकर बना है, जिसका अर्थ है पूर्ण तल्लीनता के साथ निवेदन करना। दूसरे शब्दों में प्रार्थना से तात्पर्य है, ईश्वर से किसी वस्तु के लिए तीव्र उत्कंठा से किया गया निवेदन।

अपने जन्म से एक बात हम सभी देखते हैं कि हमारे अभिभावक, शिक्षक तथा हमारे मित्र हमारे पंचज्ञानेंद्रिय, मन, तथा बुद्धि के संवर्धन में लगे रहते हैं। वर्त्तमान संसार में पंचज्ञानेंद्रिय, मन, तथा बुद्धि से संबंधित बातों जैसे बाह्य सौंदर्य, हमारा वेतन, हमारी मित्र-मंडली इत्यादि पर अत्यधिक बल दिया जाता है । हममें से अधिकांश को जीवन के किसी भी मोड पर नहीं बताया जाता किए हमारे जीवन का उद्देश्य स्वयं से परे जाकर अपने अंतर में विद्यमान ईश्वर को ढूंढना है । इसलिए जब हम साधना आरंभ करते हैं, तब हमें पंचज्ञानेंद्रिय, मन, तथा बुद्धि पर ध्यान केंद्रित करने की आदत छोडनी पडती है, उन संस्कारों को मिटाना पडता है ।

पंचज्ञानेंद्रिय, मन, तथा बुद्धि पर हमारी निर्भरता तथा संबंधित संस्कारों को क्षीण करने का एक महत्त्वपूर्ण साधन है प्रार्थना। प्रार्थना में आदर, प्रेम, आवेदन एवं विश्वास समाहित हैं । प्रार्थना के माध्यम से भक्त अपनी असमर्थता को स्वीकार करते हुए ईश्वर को कर्ता मान लेता है । प्रार्थना में ईश्वर को कर्ता मानने से तात्पर्य है कि हमारा अंतर्मन यह स्वीकार कर लेता है कि ईश्वर हमारी सहायता कर रहे हैं और कार्य पूर्ति भी करवा रहे हैं । भक्ति के आध्यात्मिक (भक्तियोग के) पथ पर अग्रसर होने हेतु प्रार्थना, साधना का एक महत्त्वपूर्ण साधन है ।

प्रार्थना का कृत्य यही दर्शाता है किए व्यक्ति जिससे प्रार्थना कर रहा है, उनकी शक्ति को वह अपनी शक्ति से उच्च मानता है । इसलिए, प्रार्थना करने से व्यक्ति अपनी निर्बलता व्यक्त करता है तथा उच्च शक्ति की शरण जाकर उससे सहायता की विनती करता है । यह अपने अहं को चोट देने समान है चूंकि प्रार्थना का तात्पर्य यह है कि व्यक्ति अपने से उच्च मन तथा बुद्धिवाले से सहायता मांगता है । इस प्रकार पुनः पुनः प्रार्थना करने से हम अपने सीमित मन तथा बुद्धि से निकलकर उच्चतर विश्वमन तथा विश्वबुद्धि से संपर्क कर पाते हैं । ऐसा करते रहने से कालांतर में हमारे मन तथा बुद्धि का लय होने में सहायता मिलती है । इस प्रकार आध्यात्मिक प्रगति के लिए पुनः पुनः तथा निष्ठापूर्ण प्रार्थना से मन, बुद्धि तथा अहं के लय में सहायता मिलती है ।

5.2 प्रार्थना के लाभ

जब हम अपनी आध्यात्मिक यात्रा आरंभ करते है तो उसे हम साधना कहते है और जब प्रार्थना मे लीन होते है तो वह हमारी साधना को तीन स्तरों पर प्रभावित करती है . कर्म, विचार और भावः

कर्मः प्रार्थना कर हम जो कार्य आध्यात्मिक लाभ हेतु करते हैं, वे भावपूर्वक होते हैं । इसलिए चूकें, गलतियां अल्प होती हैं । अतः प्रार्थना से साधना के विभिन्न प्रयास जैसे नामजप, सत्संग, सत्सेवा आदिद्ध ईश्वर अथवा गुरु ईश्वर का मार्गदर्शक तत्वद्ध की अपेक्षा के अनुरूप होते हैं ।

विचारः जब तक मन सक्रिय रहता है, विचारों की श्रृंखला बनी रहती है । वे मन के विलय में बाधक हैं । व्यर्थ के विचार उर्जा का भी अपव्यय करते हैं । इसे रोकने के लिए प्रार्थना अत्यंत उपयोगी साधन है । प्रार्थना चिन्ता घटाती है और चिंतन बढाती है ।

भावः भावपूर्ण प्रार्थना से साधक में चिंतन प्रक्रिया आरंभ होती है और उसे अंतर्मुख बनने में सहायता करती है ।

आब हम प्रार्थना से किन किन क्रियाओ मे क्या लाभ होताहै समझने की कोशिश करेगे.

नामजप के प्रभाव में वृद्धिः साधक ईश्वर की प्राप्ति के लिए नामजप करता है । ईश्वर प्राप्ति की इच्छा और भाव तीव्र होए तब ही नामजप वास्तव में प्रभावकारी होता है । एक संत नामजप में इतना मग्न हो जाते कि उन्हें बाह्य जगत की सुध ही न रहती । इतने तीव्र भाव से नामजप करने वाला कोई विरला ही होता है । तथापि उत्कृष्ट नामजप होने हेतु बारम्बार प्रार्थना करने से भाव जागृत होता है और हमारा नामजप ईश्वर के चरणों तक पहुंचता है ।

साधना में दैवी सहायताः जब कोई साधक अपनी साधना के लिए पूरक कोई वांच्छित प्रयास होने, विचार करने, दृष्टिकोण अपनाने हेतु ईश्वर से निष्ठा पूर्वक प्रार्थना करता है तब असाध्य प्रतीत होने वाला कार्य भी गुरु की कृपा से सहज संपन्न हो जाता है । **गलतियों के लिए क्षमा प्राप्त करनाः** गलती होने पर यदि हम शरणागत भाव से ईश्वर अथवा गुरु से प्रार्थना करते हैं, तब वे हमें क्षमा कर देते हैं । तथापि प्रार्थना और शरणागत भाव गलती की तीव्रता के अनुरूप होने चाहिए ।

अहंकार क्षीण होनाः प्रार्थना करते समय हम ईश्वर के समक्ष याचना करते हैं । उस समय अपना घमंड त्याग कर हम विनीत भाव से अपनी इच्छा, मानवीय दुर्बलता तथा ईश्वर पर निर्भरता को स्वीकारते हैं । फलस्करूप हमारा अहंकार शीघ्र घटता है ।

अनिष्ट शक्ति से रक्षाः अनिष्ट शक्ति (भूत, प्रेत, पिशाच) से रक्षा हेतु प्रार्थना एक बहुत ही प्रभावी साधन है । इससे प्रार्थना करने वाले के सर्व ओर सुरक्षा कवच बन जाता है।

आस्था में वृद्धिः जब प्रार्थना का उत्तर मिलता है तब गुरु और ईश्वर के प्रति विश्वास भी बढता है । साधना की यात्रा में एकमात्र चलन (करन्सी) है आस्था । ●