

ग्रन्थमाला 'आचारधर्म' : निद्रा - खण्ड १

शान्त निद्राके लिए क्या करें ?

(निद्रासम्बन्धी आचारोंका अध्यात्मशास्त्रीय आधार)

हिन्दी (Hindi)

संकलनकर्ता

हिन्दू राष्ट्र-स्थापनाकी उद्घोषणा करनेवाले
सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत बाळाजी आठवले

सूक्ष्म ज्ञान-प्राप्तकर्ता

श्रीचित्शक्ति (श्रीमती) अंजली मुकुल गाडगीळ एवं अन्य



सनातन संस्था

सनातनकी ग्रन्थसम्पदाकी अद्वितीयता !

सनातनके अधिकांश ग्रन्थोंमें प्रकाशित लगभग २० प्रतिशत भाग 'सूक्ष्मसे प्राप्त दिव्य ज्ञान' है एवं वह पृथ्वीपर उपलब्ध ज्ञानकी तुलनामें अनोखा है !

ग्रन्थके संकलनकर्ताओंका परिचय

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत आठवलेजी के अद्वितीय कार्यका संक्षिप्त परिचय



१. अध्यात्मप्रसारार्थ 'सनातन संस्था'की स्थापना
२. शीघ्र ईश्वरप्राप्तिके लिए 'गुरुकृपायोग' साधनामार्गकी निर्मिति : गुरुकृपायोगानुसार साधना से २६.६.२०२४ तक १२८ साधकोंको सन्तत्व प्राप्त तथा १,०४० साधक सन्तत्वकी दिशामें अग्रसर हैं ।
३. देवता, साधना, राष्ट्ररचना, धर्मरक्षा आदि विषयोंपर विपुल ग्रन्थ-निर्मिति
४. हिंदुत्वनिष्ठ नियतकालिक 'सनातन प्रभात'के संस्थापक-संपादक
५. धर्माधिष्ठित हिन्दू राष्ट्रकी (ईश्वरीय राज्यकी) स्थापनाका उद्घोष (वर्ष १९९८)
६. 'हिन्दू राष्ट्र'की स्थापना हेतु सन्त, सम्प्रदाय, हिन्दुत्वनिष्ठ आदि का संगठन एवं उन्हें आध्यात्मिक स्तरपर दिशादर्शन !
७. भारतीय संस्कृतिके वैश्विक प्रसार हेतु 'भारत गौरव पुरस्कार' देकर फ्रान्सके संसदमें सम्मान (५ जून २०२४)

(सम्पूर्ण परिचय हेतु पढ़ें - www.Sanatan.org)

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवलेजी का साधकों को आश्वासन !

स्थूल देहको है स्थूल कालकी मर्चादा ।

कैसे रहूँ सदा सर्वांगी साध ॥

सनातन धर्म मेरा नित्य रूप ।

इस रूपमें सर्वत्र मैं हूँ सदा ॥ - जयंत आठवले

१७.५.१९९९

सनातनके सूक्ष्म ज्ञान-प्राप्तकर्ता साधकोंकी अद्वितीयता !



श्रीचित्शक्ति (श्रीमती)
अंजली गाडगीळजी

सूक्ष्म ज्ञान-प्राप्तकर्ता साधक पृथ्वीपर कहीं भी उपलब्ध नहीं, ऐसे अध्यात्मके विविध विषयोंपर गहन अध्यात्म-शास्त्रीय ज्ञान सूक्ष्मसे प्राप्त करते हैं। वे कोई घटना, धार्मिक विधि, यज्ञ आदि का सूक्ष्म परीक्षण भी करते हैं। ईश्वरसे प्राप्त यह ज्ञान ग्रहण करनेके लिए उन्हें आसुरी शक्तियोंके आक्रमणोंका भी सामना करना पडता है। ऐसा होते हुए भी गुरुकृपाके बलपर वे यह सेवा करते ही हैं।

ग्रन्थकी अनुक्रमणिका

(कुछ विशेषतापूर्ण विषय ‘*’ चिह्नसे दर्शाए हैं।)

१. कलियुगी मानव-जीवनकी विशेषताएं	१०
२. ‘निद्रा’की उत्पत्ति एवं अर्थ	१०
३. निद्राका महत्त्व	१०
४. निद्रायुक्त कर्मकी विशेषताएं तथा ऐसे कर्मोंका मानव-जीवनपर दुष्परिणाम	११
५. निद्राकी कालावधि	११
६. निद्रा आनेके कारण एवं प्रक्रिया	१२
७. निद्राका स्थान कैसा हो ?	१३
८. बिछौनेके प्रकार और उनसे प्राप्त लाभ एवं हानि	१३
९. निद्राकी पूर्वतैयारी	२१
* सोते समय सिरहाने जलसे भरा लोटा क्यों रखें ?	२२
१०. रात्रि निद्राके पूर्व करनेयोग्य मन्त्रपाठ, प्रार्थना एवं नामजप	२३

११. निद्रासम्बन्धी कुछ आचार एवं उनका अध्यात्मशास्त्रीय आधार २६
- * कहां नहीं सोना चाहिए ? (पूजाघर, निर्जन घर, देवालय इत्यादि स्थानोंपर सोनेसे बचें ।) २६
 - * कब सोना चाहिए तथा कब नहीं सोना चाहिए ? ३२
 - * नए वस्त्र पहनकर न सोनेका शास्त्र ३९
 - * बडोंके बिछौनेपर क्यों नहीं सोना चाहिए ? ४२
 - * बिछे वस्त्रको ओढकर क्यों नहीं सोना चाहिए ? ४५
 - * रात्रिको घरमें अन्धेरा कर क्यों नहीं सोना चाहिए ? ४६
 - * सोए हुए व्यक्तिको लांघकर न जानेका कारण क्या है ? ४६
 - * सोए हुए व्यक्तिको नमस्कार क्यों नहीं करना चाहिए ? ४७
१२. सोनेकी उचित एवं अनुचित पद्धतियां एवं उनका शास्त्रीय आधार ५०
- * दक्षिणकी ओर पैर कर न सोनेके विविध कारण ६७
 - * टखने एक-दूसरेपर रखकर क्यों न बैठें अथवा सोएं ? ७२
१३. निद्रा एवं अनिष्ट शक्तियां ७२
१४. निद्रा एवं समाधि ८१
१५. सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत आठवलेजी (संकलनकर्ता)की निद्रा ८१
१६. एक साधिकापर अपने कक्षमें तथा सच्चिदानंद परब्रह्म डॉक्टरजीके पुराने सेवा-कक्षमें प्रयोगके रूपमें सोनेसे हुए परिणामोंका किया गया सूक्ष्म परीक्षण ८६
१७. 'निद्रा'के सन्दर्भमें वैज्ञानिक दृष्टिसे किया गया प्रयोग ९०
१८. कलियुगमें सत्त्वगुणी निद्राके लिए अर्थात् शान्त निद्राके लिए साधना करना आवश्यक तथा उससे सम्बन्धित विशेष सूत्र ९६

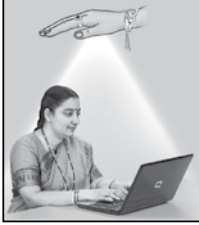
वर्तमान संघर्षपूर्ण जीवनपद्धति, पारिवारिक अथवा कार्यालयमें तनाव आदिके कारण अधिकांश लोगोंको शान्त निद्रा आना कठिन हो गया है। शान्त निद्रा न लगे, तो अगले दिन दिनचर्यापर अनिष्ट परिणाम होता है। निद्रासम्बन्धी समस्याको हल करनेके लिए कई लोग चिकित्सक के पास (डॉक्टरके पास) जाते हैं। निद्राके लिए डॉक्टर औषधि देते हैं और व्यायामके कुछ प्रकार सुझाते हैं। 'एलोपैथी' इससे आगे कोई विचार नहीं करता। शान्त निद्रा न लगनेकी समस्याका मूल कारण है, निद्रासम्बन्धी प्राकृतिक-नियम और धर्ममें बताए निद्रासम्बन्धी आचारका पालन न करना। प्रस्तुत ग्रन्थमें निद्रासम्बन्धी कष्ट दूर होकर शान्त निद्रा लगे, इस हेतु सिर किस दिशामें करें, शयनगृहमें पूर्ण अन्धेरा कर क्यों न सोएं आदि बातोंका मूल अध्यात्मशास्त्रीय विश्लेषण किया गया है।

कभी-कभी ऊपरी स्तरपर निद्रा न लगनेके कुछ कारण दिखाई नहीं देते। निद्रामें बडबडाना, बिछौनेसे उठकर चलना आदि प्रसंग भी होते हैं। इनका कारण हो सकता है, अनिष्ट शक्तियोंकी पीडा। रात्रिके समय अनिष्ट शक्तियोंके बलमें वृद्धि होनेसे जब व्यक्ति निद्राधीन होता है, तब उसपर अनिष्ट शक्तियां सहज आक्रमण कर सकती हैं। ऐसेमें सवेरे शीघ्र निद्रा न खुलना, निद्रा खुलनेपर तुरन्त न उठ पाना, शरीर भारी होना, उत्साहका अभाव आदि कष्ट होते हैं। इनका उपचार आध्यात्मिक ही हैं।

निद्रामें अनिष्ट शक्तियोंकी पीडा हो ही नहीं, इस हेतु बिछौनेके सर्व ओर देवताओंके नामजपकी पट्टियोंका मण्डल बनाना, सिरहानेके निकट सात्त्विक अगरबत्ती लगाना जैसे आध्यात्मिक उपचारोंके विषयमें भी ग्रन्थमें मार्गदर्शन किया गया है।

ग्रन्थमें बताए अनुसार आचरण कर मनुष्यको स्वास्थ्य प्रदान करनेवाली शान्त निद्राका लाभ हो और हिन्दू धर्मके आचारोंके प्रति उसकी श्रद्धा बढे, श्री गुरुचरणोंमें यही प्रार्थना है ! - संकलनकर्ता

प्रस्तुत ग्रन्थकी असामान्यता समझ लें !



सनातन संस्थाके ज्ञान-प्राप्तकर्ता साधकोंको गुरुतत्त्व, श्रीकृष्ण, सूक्ष्म विश्वके 'एक विद्वान' आदि से सूक्ष्मसे अद्वितीय ईश्वरीय ज्ञान प्राप्त होता है। प्रस्तुत ग्रन्थसम्बन्धी प्राप्त आगे दिया ज्ञान, इसी का एक उदाहरण है।

साधनासे मन और बुद्धि, अर्थात् कर्मेन्द्रियोंका शुद्धीकरण कर देहमें सत्त्वगुणका संवर्धन कर शान्त निद्रा कैसे लें, इसे स्पष्ट करनेवाला ग्रन्थ ! - सूक्ष्म विश्वके 'एक विद्वान'

शान्त निद्राके लिए साधनासे कर्मेन्द्रियोंका शुद्धीकरण किए बिना पर्याय नहीं !

अ. साधनासे मन और बुद्धि, अर्थात् कर्मेन्द्रियोंको शुद्ध कर शान्त निद्रा कैसे लें, यह इस ग्रन्थमें स्पष्ट किया गया है।

आ. साधनाके बिना शान्त निद्रा लगना/आना बिलकुल असम्भव है। जो शान्त होकर सोता है, उसका मन और बुद्धि सत्त्वमण्डलसे प्रभारित होते हैं। इन जीवोंमें जन्मतः दोषोंकी मात्रा अत्यल्प होती है।

इ. दोषोंकी मात्रा अल्प होनेसे अनिष्ट शक्तियोंकी पीडा नहीं होती।

ई. व्यष्टि साधनाकी अपेक्षा समष्टि साधनासे अल्पावधिमें मन एवं बुद्धि की शुद्धि होती है; क्योंकि समष्टि साधनामें सदा अन्योका विचार करनेके लिए सिखाया गया है। इसलिए प्रत्येक प्रसंगमें अपना मन अर्पित करना, यह प्रकृति/स्वभाव बन जानेसे प्रत्येक कर्म स्वेच्छारहित होता है।

उ. स्वेच्छारहित कर्मको बुद्धिसे प्राप्त ऊर्जा भी परेच्छाधीन क्रियाशक्तिके उद्दीपनसे प्राप्त होती है। इसलिए कृति भी सापेक्षविरहित होती है।