

शान्त निद्राके लिए क्या करें ?

(निद्रासम्बन्धी आचारोंका अध्यात्मशास्त्रीय आधार)

५

भूमिका

५

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

५

५

ग्रन्थकी अनुक्रमणिका

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

१. कलियुगी मानव-जीवनकी विशेषताएं	८
२. ‘निद्रा’की उत्पत्ति एवं अर्थ	८
३. निद्राका महत्त्व	८
४. निद्रायुक्त कर्मकी विशेषताएं तथा ऐसे कर्मोंका मानव-जीवनपर दुष्परिणाम	९
५. निद्राकी कालावधि	९
६. निद्रा आनेके कारण एवं प्रक्रिया	१०
७. निद्राका स्थान कैसा हो ?	११
८. बिछौनेके प्रकार और उनसे प्राप्त लाभ एवं हानि	१२
९. निद्राकी पूर्वतैयारी	१९
* सोते समय सिरहाने जलसे भरा लोटा क्यों रखें ?	२०
१०. रात्रि निद्राके पूर्व करनेयोग्य मन्त्रपाठ, प्रार्थना एवं नामजप	२१
११. निद्रासम्बन्धी कुछ आचार एवं उनका अध्यात्मशास्त्रीय आधार	२४
* कहां नहीं सोना चाहिए ? (पूजाघर, निर्जन घर, देवालय इत्यादि स्थानोंपर सोनेसे बचें ।)	२४
* कब सोना चाहिए तथा कब नहीं सोना चाहिए ?	३०
* नए वस्त्र पहनकर न सोनेका शास्त्र	३७
* बडोंके बिछौनेपर क्यों नहीं सोना चाहिए ?	४०
* बिछे वस्त्रको ओढकर क्यों नहीं सोना चाहिए ?	४३

* रात्रिको घरमें अन्धेरा कर क्यों नहीं सोना चाहिए ?	४४
* सोए हुए व्यक्तिको लांघकर न जानेका कारण क्या है ?	४४
* सोए हुए व्यक्तिको नमस्कार क्यों नहीं करना चाहिए ?	४५
१२. सोनेकी उचित एवं अनुचित पद्धतियां एवं उनका शास्त्रीय आधार	५१
* दक्षिणकी ओर पैर कर न सोनेके विविध कारण	६५
* टखने एक-दूसरेपर रखकर क्यों न बैठें अथवा सोएं ?	७०
१३. निद्रा एवं अनिष्ट शक्तियां	७०
१४. निद्रा एवं समाधि	७९
१५. सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत आठवलेजी (संकलनकर्ता)की निद्रा	७९
१६. एक साधिकापर अपने कक्षमें तथा सच्चिदानंद परब्रह्म डॉक्टरजीके पुराने सेवा-कक्षमें प्रयोगके रूपमें सोनेसे हुए परिणामोंका किया गया सूक्ष्म परीक्षण	८४
१७. 'निद्रा'के सन्दर्भमें वैज्ञानिक दृष्टिसे किया गया प्रयोग	८८
१८. कलियुगमें सत्त्वगुणी निद्राके लिए अर्थात् शान्त निद्राके लिए साधना करना आवश्यक तथा उससे सम्बन्धित विशेष सूत्र	९४

दिनचर्यासे संबंधित आचारपालनका शास्त्र बतानेवाला सनातनका ग्रंथ !

स्नानपूर्व आचारोंका अध्यात्मशास्त्र

- ❖ ब्राह्ममुहूर्तपर उठनेका क्या महत्त्व है ?
- ❖ उषाकालमें सोते क्यों नहीं रहना चाहिए ?
- ❖ ब्रशसे नहीं, उंगलीसे दंतधावन उचित क्यों ?
- ❖ झाड़ू कमरसे झुककर लगाना उचित क्यों ?

