

## स्व निर्देश

परमहंस स्वामी सत्यानंद ने अपनी पुस्तक में लिखा है कि व्यक्ति के जीवन में स्व निर्देश एक रामबाण का कार्य कर सकता है। यदि थोड़ी सी भी श्रद्धा और विषवास के साथ गुरुदेव की इस सरल शिक्षा का प्रयोग हम अपने जीवन में करते हैं तो अनेक आश्चर्य जनक परिणाम सहज ही दृष्टिगोचर होते हैं।

जब मैने श्री स्वामी जी की इस शिक्षा से प्रेरित हो कर स्व निर्देश को अपने जीवन का अंग बनाया तो मैं इस की सरलता और प्रभावों से अभिभूत हो उठी! श्री स्वामी जी ने लिखा है कि स्व निर्देश देने का सबसे अच्छा समय रात को सोने से पहले अथवा ध्यान के अभ्यास के बाद है। उस समय मन सबसे अधिक षान्त होता है। जब मन षान्त होता है, तभी उसकी ग्राह्य षक्ति सर्वाधिक रहती है। आज हर एक व्यक्ति कुछ न कुछ परेषानियों से घिरे हुए ही जीवन व्यतीत कर रहा है। और जब ये मानसिक परेषानियाँ हद से बढ़ जाती हैं तो अनेक रोगों के रूप में प्रकट होती हैं। योग में रोग के कारण का निवारण षिथिलता के अभ्यासों के द्वारा सर्वप्रथम करवाया जाता है। आसन और प्राणायाम के अभ्यासों के साथ साथ यदि हम षिथिलता के समय स्व निर्देश का प्रयोग करते हैं तो अल्प काल में ही आश्चर्यजनक लाभ प्राप्त किए जा सकते हैं।

अनेक दुःसाध्य रोगों में यदि स्व निर्देश का प्रयोग नकारात्मक चिंतन को समाप्त करने के लिए किया जाता है तो रोगी को अत्यधिक मानसिक षान्ति की प्राप्ति होती है। योग निद्रा में लिए गए संकल्प का संबन्ध एक हद तक स्व निर्देश से ही तो है। 'मैं ठीक हो रहा हूँ।' 'प्रभु मेरे साथ हर समय हैं।' भय के समय इस वाक्य को दोहराने से एक हद तक भय का निवारण संभव है। आरम्भ में हो सकता है कि यह कठिन लगे, परन्तु विष्वास के साथ लिया गया स्व निर्देश परिणाम अवष््य लाता है।

अनेक मनोवैज्ञानिक इसे बार बार दोहरा कर एक चिकित्सा पद्धति के रूप में भी प्रयोग करते हैं। श्री स्वामी जी ने इसे एक सषक्त प्रक्रिया के रूप में प्रयोग किए जाने का विकल्प हम सब को दिया है।