

योगनिद्रा

हृत्प्रीत्या व्यावलीच्या जीवनात, मग आपण तरुण असो की वयस्कर, तणाव, चिंता, अविभाज्य भाग झाले आहेत. बऱ्याच संगोपकांच्या मते चिंता चिंते चिंते कोडे नेऊ शकते.

तणाव किंवा चिंता आपल्या आयुष्यावर परिणाम करत, प्रकृतीवर दुष्परिणाम करतात. जेणेकरून, उच्च रक्तदाब, मधुमेह, हृदयविकार, मने विकार, बळवतात.

ह्याला उत्तर काय? तणाव नियंत्रित करता शोषेच्या गोक्या. आजिबात नाही. वरील परिस्थितीवर नियंत्रण करण्यासाठी योगनिद्रा हा स्वतःशीर इलाज आहे.

योगनिद्रेच्या उपयुक्ततेची माध्यमातून स्वातंत्र्य अंतरराष्ट्रीय वैद्यकीय मासिका देवती आहे. International Journal of Yoga and YAMA ही ती मासिके आहेत.

नियमित योगनिद्रा केल्याने, मानसिक कारोअर व्यसनाधीनता, अकारण चिंता, व औदारिण्याचे बरे स्थाय्य मदत होते.

योगनिद्रा कोणी करावी? ह्याचे उत्तर, ज्यांना तणावविश्वीत, सुखी, जीवन जागायचे आहे, शांत होय, व सर्जनशील मनेव्यारणा हवी, व शकारात्मक वृत्ती हवी आहे, त्या सर्वांनी योगनिद्रा करायला हवी.

योगनिद्रा ही व्यक्त ह्यानाची प्राथमिक अवस्था आहे. साधारणपणे आपण सोपल्यावर जागृत मन सुद्धा होयते. योगनिद्रे मध्ये आपण जागृत मनाच्या साह्याने शरीरास पूर्ण विश्रांती देते व आपणाला आपल्या सुप्त मनाशी संवाद साधता येतो.

योगनिद्रे मध्ये आपले जागृत मन, आपल्या शरीरास टप्पाटप्प्याने विश्रांती देते व आपण सुप्त मनाशी सकारात्मक संवाद साधता.

नियमित योगनिद्रा केल्याने आपणाला शुभ फायदे होतात. आपले शरीर व मन गिराणी होते. निद्रा आहार व इच्छा कमी होतात. आध्यात्मिक फायदा, आपणाला जाणवते की मी हे उड शरीर नाही तर त्यापलीकडील चैतन्यशील आत्मा आहे.

योगनिद्रेच्या प्रक्रियेत सहस्नातू ह्या अवस्थेत होचल्यावर सुप्त मनाशी संवाद साधता येतो.

हा संवाद, व्यक्तिगत, सकारात्मक वर्तमानकाळा चिंतारूप व भावनात्मक असायला हवा. योगनिद्रा नियमित केल्याने आपण आपल्याकडे लक्ष नजरेने पडतो. आपला श्वास, आपले शरीर जेव्हा आपण जागृत मनाच्या साह्याने निरीक्षण करतो, तेव्हा सुप्त मनाशी तादात्म्य अनुभवता येत.

श्री श्री

९९२३००२२४७

