



चित्त को बश में करने के लिए प्राणायाम की उपादेयता

1श्री जयपाल सिंह राजपूत , 2 राखी

1सहायक प्राध्यापक, योग विज्ञान, चौ० रणबीर सिंह विश्वविद्यालय (जीन्द)

2एम.ए. योग द्वितीय वर्ष, चौ० रणबीर सिंह विश्वविद्यालय (जीन्द)

सार : योग मन को शांति एवं शरीर को फुर्ती प्रदान करने वाली क्रिया है, जिससे

शरीर, मन और मस्तिष्क को पूर्ण रूप से स्वस्थ रखा जा सकता है। आज वर्ष के

सबसे बड़े दिन को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाया जाता है। हमें

भारतीयता पर गर्व होना चाहिए, क्योंकि योग मूलतः भारत की ही देन है। भारत में ही अध्यात्म की राह

पर चलकर योग द्वारा शारीरिक और मानसिक विकारों से मुक्ति प्राप्त करने हेतु मार्गदर्शन प्रदान किया गया

|

योग का अर्थ होता है, जोड़ना एवं समाधी, जब तक हम स्वयं से नहीं जुड़ते हैं, तब तक समाधी तक नहीं

पहुँचा जा सकता है और समाधी तक पहुँचने पर ही परमात्मा से मिलन संभव है। प्राचीन काल में गुरुओं

द्वारा योग की कई पद्धतियाँ स्वयं के अनुभवों से शुरू की गईं, जिनका उपयोग आज भी मन के विकारों

एवं शारीरिक कष्टों से मुक्ति पाने के लिए किया जा रहा है।

चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत्

योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत्॥२॥

अर्थात् प्राणों के चलायमान होने पर चित्त भी चलायमान हो जाता है और प्राणों के निश्चल होने पर मन भी

स्वतः निश्चल हो जाता है और योगी स्थाणु हो जाता है। अतः योगी को श्वांसों का नियंत्रण करना चाहिये।

योगाभ्यास की विधियाँ :

योगाभ्यास की कई विधियाँ हैं। कोई इसके लिए संतों की संगति करता है तो कोई भौतिकता को छोड़,

वैराग्य का मार्ग अपनाता है। कुछ लोग इसके लिए ग्रंथों का अनुसरण करते हैं। अभ्यास और वैराग्य

आध्यात्मिक सफलता के मार्ग हैं। वैराग्य का अर्थ है वर्तमान पर ध्यान केंद्रित करना, क्षण-क्षण का ज्ञान और

कार्यों के परिणामों को लेकर चिंतित न होना। प्राण और चित्त भी एक दूसरे से संबंधित हैं। चित्त का



अस्तित्व दो कारणों से होता है: वासना और प्राण। अगर एक को नियंत्रित कर लिया जाए तो दोनों नियंत्रित हो जाते हैं। अर्थात् प्राण को नियंत्रित करने से चित्त नियंत्रित हो जाता है और चित्त को नियंत्रित करने से प्राण। योग हमें चित्त के विभिन्न रूपों को नियंत्रित करना सिखाता है। मान लीजिए किसी बड़े बर्तन में पानी हो और वह हिल रहा हो। जब तक पानी हिलता रहता है हम उसमें चांद नहीं देख पाते। लेकिन जैसे ही वह स्थिर होता है, चांद दिखने लगता है। और, जैसे ही पानी हिल जाता है चांद फिर से लुप्त हो जाता है। ठीक इसी प्रकार अगर चित्त दुनिया की चीजों में रम जाता है तो शून्य (दिमाग की शांति) की प्राप्ति नहीं की जा सकती। भगवान कृष्ण ने कहा है: जिस किसी ने चित्त के विभिन्न रूपों को वश में कर लिया, पांचों ज्ञानेन्द्रियों, कर्मेन्द्रियों और मस्तिष्क को नियंत्रित कर लिया, जो एकांत में आसन लगा कर चित्त के विभिन्न रूपों को नियंत्रित करता है, वही असली योगी है और उसे ही मोक्ष प्राप्त हो सकता है। श्वास क्रिया या प्राणायाम में अभ्यास से सुधार आता है और वैराग्य से वासनाओं का नाश होता है। इन क्रियाओं के परिणामस्वरूप चित्त नियंत्रित होता है। योग और ज्ञान की प्राप्ति से विचलित हो रहे चित्त को नियंत्रित किया जा सकता है। किसी वस्तु पर ध्यान केंद्रित करना ही ध्यान है। ध्यान केंद्रित करने के लिए किसी वस्तु या शरीर के किसी हिस्से की आवश्यकता होती है। इसके लिए एक समयावधि की भी आवश्यकता होती है, जिस दौरान ध्यान केंद्रित किया जाता है। योग वशिष्ठ में भगवान राम और उनके गुरु वशिष्ठ मुनि के बीच के वार्तालाप का वर्णन है। उसमें ध्यान करने की विभिन्न विधियों की चर्चा है। इनका अभ्यास कर व्यक्ति श्वास क्रिया को नियंत्रित कर सकता है। श्वास पर नियंत्रण होने से चित्त शांत हो जाता है और हमें आंतरिक हर्ष की अनुभूति होती है। ध्यान की कई विधियां हैं। संसार को अवास्तविक मानने की एक विधि ऐसी है जिसे अपनाने की सलाह बहुत सारे अध्यात्मवेत्ता देते हैं। इस विधि में संसार को अवास्तविक मान कर उस पर ध्यान केंद्रित करने की सलाह दी जाती है।

प्राणायाम की उपादेयता

प्राणायाम प्राण अर्थात् साँस आयाम याने दो साँसों में दूरी बढ़ाना, श्वास और निःश्वास की गति को नियंत्रण कर रोकने व निकालने की क्रिया को कहा जाता है। श्वास को धीमी गति से गहरी खींचकर रोकना व बाहर निकालना प्राणायाम के क्रम में आता है। श्वास खींचने के साथ भावना करें कि प्राण शक्ति, श्रेष्ठता श्वास के द्वारा अंदर खींची जा रही है, छोड़ते समय यह भावना करें कि हमारे दुर्गुण, दुष्प्रवृत्तियाँ, बुरे विचार प्रश्वास के साथ बाहर निकल रहे हैं। हम साँस लेते हैं



तो सिर्फ हवा नहीं खींचते तो उसके साथ ब्रह्मान्ड की सारी उर्जा को उसमें खींचते हैं। अब आपको लगेगा की सिर्फ साँस खींचने से ऐसा कैसा होगा। हम जो साँस फेफड़ों में खींचते हैं, वो सिर्फ साँस नहीं रहती उसमें सारे ब्रह्मान्ड की सारी उर्जा समायी रहती है। मान लो जो साँस आपके पूरे शरीर को चलाना जानती है, वो आपके शरीर को दुरुस्त करने की भी ताकत रखती है। प्राणायाम निम्न मंत्र (गायत्री महामंत्र) के उच्चारण के साथ किया जाना चाहिये।

प्राणायाम की तीनों मुद्राओं के (रेचक, पूरक और कुंभक) सहारे भी ध्यान का अभ्यास करने का तरीका प्रचलित है। प्राणायाम के दौरान सबसे पहले हम श्वास छोड़ते हैं, फिर श्वास लेते हैं और उसे फेफड़े में रोके रखते हैं। ध्यान की कई और विधियाँ भी प्राणायाम पर आधारित हैं। एक तरीका सिर्फ रेचक मुद्रा पर आधारित है, अर्थात् श्वास छोड़ कर खुद को शून्य में विलीन करने का प्रयास किया जाता है। एक विधि केवल कुंभक मुद्रा पर आधारित है, अर्थात् फेफड़े में भरी वायु को रोक कर ध्यान लगाने का अभ्यास किया जाता है। एक विधि भौंहों के बीच बनने वाली त्रिकुटि पर भी आधारित है। लोग त्रिकुटि पर ध्यान स्थिर करने का अभ्यास करते हैं। कुछ लोग छोड़े गए या आने वाले श्वास पर ध्यान केंद्रित करते हैं। ध्यान करने की एक विधि यह भी है कि आप नाक के अग्र भाग से 12 अंगुल की दूरी पर अनंत में ध्यान केंद्रित करें। ओम के उच्चारण को बहुत सारे लोग अपने ध्यान का आधार बनाते हैं। इस प्रक्रिया में ओम के अंतिम अक्षर पर जोर दिया जाता है और एक लय बनाई जाती है। ध्यान की एक विधि प्राण वायु पर आधारित है। इसमें जिह्वा के तालू से लगने पर प्राण वायु ऊपर उठती है और व्यक्ति खेचरी मुद्रा को प्राप्त करता है। इस मुद्रा में आने से प्राण नियंत्रित होता है।

स्थिरीभवन्ति चेतांसि प्राणायामावलम्बिनाम् । जगद्वृत्तं च निःशेषं प्रत्यक्षमिव जायते

स्मरगरलमनोविजयं ... पवनप्रचार- चतुरः करोति योगी न संदेहः

अर्थात् । प्राणायाम करने वालों के मन इतने स्थिर हो जाते हैं कि उनको जगत् का सम्पूर्ण वृत्तान्त प्रत्यक्ष दिखने लगता है । प्राणायाम के द्वारा प्राण वायु का प्रचार करने में चतुर योगी कामदेव रूप विष तथा अपने मन पर विजय प्राप्त कर लिया करता है ।

उपसंहार :

योग से दिमाग सहित शरीर के सभी अंगों में रक्त-संचार सुचारू होता है। इससे इन अंगों में ज्यादा ऑक्सीजन पहुंचती है। योग में की जाने वाली शारीरिक क्रियाएं, सांस लेने की तकनीक और ध्यान के तालमेल से तनाव और चिंता से निजात मिलती है। इतना ही इससे आप अपनी भावनाओं पर भी काबू कर



पाते हैं। मानसिक रोगियों को दवाओं के साथ योग भी करें तो वह कम की सलाह दी जाए तो उनके ठीक होने में कम समय लगता है। कुछ योगासन ऐसे हैं जिन्हें करने से शरीर में न्यूरोबायोलॉजिकल बदलाव होते हैं, जो मानसिक रोग के इलाज में मददगार साबित होते हैं। उन्होंने कहा कि योग से तनाव कम होता है और तनाव मानसिक रोग का एक बड़ा कारण है।

योग सभी के लिए आवश्यक है चाहे स्त्री हो पुरुष , बच्चे हो या बूढ़े। योग से मन में सकारात्मक विचारों का प्रवाह एवं आध्यात्मिक बल प्राप्त होता है , और सफलता के लिए सकारात्मक विचारों का होना आवश्यक है जिससे मन में शांति, चिंता से दूरी, प्रसन्नता तथा उत्साह का प्रवाह होता है।

सन्दर्भ ग्रन्थ :

- 1.सभी के लिए योग, बी.के.एस. आयंगर, प्रभात पेपर बैक्स, प्रभात प्रकाशन 4/19 आसफ अली रोड, नई दिल्ली, वर्ष 2007
- 2.प्राणायाम विज्ञान, भारतीय योग संस्थान, प्रकाशलाल प्रधान, प्रकाशक भारतीय योग संस्थान, एडी-24, शालीमार बाग, नई दिल्ली वर्ष 2005
- 3.प्राणायाम काल और विज्ञान, डाॅ. एच.आर. नागेन्द्र, स्वामी विवेकानन्द योगा प्रकाशक बैंगलोर भारत, वर्ष 1998
- 4.प्राणायाम, स्वामी कुवलयानन्द अनुवादक: वासुदेव भास्कर घाणेकर, प्रकाशक अध्यक्ष कैवल्यधाम स्वामी कुवलयानन्द मार्ग लोनावाला, वर्ष 2005
- 5.प्राणायाम रहस्य, स्वामी रामदेव दिव्ययोग मंदिर ट्रस्ट, हरिद्वार वर्ष 2009