

करें योग, रहें निरोग

- अरुण कुमार खोबरे

योग के आठ अंग बताए गये हैं। शुरुआत में हम बात करते हैं यम की। अपने आपको अनुशासन में रखने के लिए यम के अंतर्गत पांच विभाग हैं। पहला हिंसा न करना, दूसरा लोभ न करना, तीसरा वचन की पवित्रता, चौथा वचन की पूर्ण सत्यता एवं पांचवां है किसी से कोई दान न लेना यानी अपरिग्रह। स्वामी विवेकानंद ने अपनी पुस्तक ध्यान तथा इसकी पद्धतियां में स्पष्ट किया है कि ये पांचों बातें मन, कर्म और वचन से करना चाहिए। दूसरा है नियम। आखिर नियम क्या है? सरल शब्दों में कहें तो शरीर की देखभाल करना, हर दिन स्नान करना और सात्विक भोजन करना। यम-नियम के बाद योग का अगले चरण में तीसरा नंबर आता है "आसन" का। आसन यानी कि मेरुदण्ड जिसे हम रीढ़ की हड्डी भी कहते हैं, इसके ऊपर ज्यादा जोर न देते हुए कमर, गर्दन व सिर को सीधा रखना। जी हां यही आसन है, और आसन करना बहुत आसान होता है, बस इसे थोड़ा सा समझने और जानने की जरूरत है ये हर किसी के लिए आसान है। आसन की सीधा संबंध शरीर से होता है। ये शरीर ही है जिसकी बदौलत हम दुनिया के हर बड़े से बड़े कार्य को कर डालते हैं, इसलिए शरीर का स्वस्थ होना बहुत जरूरी है।

चौथा है "प्राणायाम"। प्राणवायु को अपने बस में करने के लिए श्वास-प्रश्वास का संयम है। पांचवां है "प्रत्याहार" यानी कि मन को बहिर्मुखी होने से रोकना और अंतर्मुखी करना। छटवां है "धारणा"। यानी एक विषय पर अपना ध्यान केंद्रित या एकाग्रचित करना। सातवां है "ध्यान" जिसे हम अंग्रेजी में मेडिटेशन भी कहते हैं। और अंतिम है "समाधि" संपूर्ण साधना का एक ही लक्ष्य है और वह है ज्ञान का प्रकाश। समाधि से यह बहुत आसान हो जाता है। हमारे पौराणिक ग्रंथों में ऋषि-मुनि सालों-साल जो कठोर तपस्या किया करते थे, वह तो हम जानते ही हैं। यह योग से ही संभव है। सांसारिक मोह माया से अपनी इंद्रियों पर काबू रखते हुए जो व्यक्ति एकाग्रचित होकर योग करता है, वह योगी कहलाता है।

योग में यूँ तो सभी महत्वपूर्ण हैं, लेकिन सबसे अहम है - प्राणायाम और ध्यान। सबसे पहले हम बात करते हैं प्राणायाम की। यदि कोई व्यक्ति नियमित रूप से प्राणायाम करता है तो उसके प्राणमय कोश की कार्य करने की शक्ति बढ़ती है। बाबा रामदेव अपनी पुस्तक प्राणायाम रहस्य में लिखते हैं कि प्राणायाम करने से प्राण शक्ति का उत्थान होता है। प्राणायाम बहुत ही आसान है। प्राणायाम करने के लिए रीढ़ की हड्डी को सीधा रखना चाहिए उसके बाद सुखासन, सिद्धासन, पद्मासन या वज्रासन में बैठ जाएं। जो व्यक्ति किसी कारण के नीचे नहीं बैठ सकते वे भी कुर्सी पर सीधे बैठकर प्राणायाम कर सकते हैं।

प्राणों का एक नया आयाम देता है प्राणायाम

प्राणायाम की पूरी प्रक्रिया में सात प्रक्रियाएं होती हैं। इस पूरी प्रक्रिया में कम से कम 20 मिनट लगते हैं। पहली प्रक्रिया "भस्त्रिका प्राणायाम"। दूसरी प्रक्रिया है "कपालभाति"। तीसरी है "बाह्य प्राणायाम"। चौथी है "अनुलोम-विलोम प्राणायाम"। पांचवा है, "नाड़ी शोधन प्राणायाम"। छटवा है "भ्रामरी प्राणायाम"। और आखिरी प्रक्रिया है "ओंकार जप"।

प्राण का मुख्य रास्ता है नासिका यानी नाक, इन्ही नासिका छिद्रों द्वारा आती-जाती श्वास-प्रश्वास (Inspiration-Expiration) ही जीवन और प्राणायाम का आधार है। जब श्वास शरीर में आती है तो मात्र वायु या

आक्सीजन ही नहीं आती वरन एक अखंड दिव्य शक्ति भी अंदर आती है, जो शरीर में जीवन-शक्ति को बनाए रखती है। यह जीवन शक्ति सभी ओर व्याप्त है, जिसे हम ईश्वर, भगवान, गॉड, खुदा आदि कुछ भी नाम दे सकते हैं, वह परम शक्ति तो एक ही है, और उससे अच्छे से जुड़ना और जुड़े रहने का अभ्यास करना ही प्राणायाम है। अथर्ववेद में लिखा है कि "प्राणापानौ मृत्योर्मा पातं स्वाहा" यानी प्राण और अपान, ये दोनों मेरी मृत्यु से रक्षा करें। प्राणायाम के बारे में मनु ने कहा है "दहान्ते धमायमानानां धातूनां हि यथामलाः। तथेन्द्रियाणां दहान्ते दोषाः प्राणस्यनिगृह्णात।।" कहने का आशय है, जिस प्रकार अग्नि आदि में तपाने से स्वर्ण आदि धातुओं के मल-विकार नष्ट हो जाते हैं वैसे ही प्राणायाम से इंद्रियों एवं मन के दोष दूर होते हैं। आसान शब्दों में कहें तो प्राणायाम श्वास-प्रश्वास के व्यायाम की एक पद्धति है, जिससे फेफड़े मजबूत होते हैं। रक्त संचार की व्यवस्था सुधरने से समग्र आरोग्य एवं दीर्घ आयु का लाभ मिलता है। योगगुरु बाबा रामदेव कहते हैं कि "शहद की मक्खी के छत्ते की तरह फेफड़ों में प्रायः सात करोड़ तीस लाख "स्पंज" जैसे कोष्ठक होते हैं। साधारण हल्की श्वास लेने पर उनमें से लगभग दो करोड़ छिद्रों में ही प्राणवायु का संचार होता है। शेष पांच करोड़ तीस लाख छिद्रों में प्राणवायु न पहुंचने से ये निष्क्रिय पड़े रहते हैं। परिणाम यह होता है कि इनमें जड़ता और मल-विजातीय दृश्य जमने लगते हैं जिससे क्षय (टीबी), खांसी, ब्रांकाइटिस जैसे खतरनाक रोग व्यक्ति को घेर लेते हैं। प्राणियों में जो व्यक्ति जिस गति से श्वास लेता है उसी के अनुसार उसकी आयु भी है। कछुआ की आयु चार-चार सौ वर्ष भी पाई जाती है। योग के अभ्यास से शुरुआत में मनुष्य की श्वास संख्या 8 एवं प्राणायाम व ध्यान के नियमित अभ्यास से 4 तक श्वास संख्या हो जाती है। अतः योग करने वाला योगी 400 वर्ष तक की दीर्घ आयु भी प्राप्त कर सकता है।

प्राणायाम करने से ये होंगे लाभ

- प्राणायाम से बहतर करोड़ बहतर लाख दस हजार दौ सौ दस नाडियां पूरी तरह शुद्ध हो जाती हैं। इनके शुद्ध होने से शरीर पूरी तरह से स्वस्थ, कांतिमय एवं बलवा हो जाता है।
- मनुष्य में तीन तरह के दोष होते हैं, वात, पित्त और कफ । ये सभी प्राणायाम करने से चले जाते हैं।
- उदर रोग खत्म हो जाता है एवं पाचन तंत्र पूरी तरह से सुधर जाता है।
- मोटापा, कब्ज, गैस, माइग्रेन, हाई ब्लड प्रेशर, एलर्जी, कोलेस्ट्रॉल, दमा, यौन रोग, किडनी, एवं कैंसर जैसे-जैसे रोग मे प्राणायाम बहुत उपयोगी है।
- मन शान्त एवं स्थिर रहता है, चेहरे पर तेज- ओज व प्रसन्नता रहती है। गुस्सा नहीं आता है।
- मधुमेह जैसे रोग भी योग करने से ठीक हो रहे हैं। यहां तक की वंशानुगत मधुमेह भी प्राणायाम करने से ठीक हो रहे हैं।
- काम, क्रोध, मद,लोभ दंभ को नष्ट करता है।
- नकारात्मक विचार खत्म होते हैं एवं सकारात्मक विचार आने लगते हैं।
- यदि आपने प्राणायाम की पूरी प्रक्रिया कर ली तो आप चक्रों के शोधन, भेदन और जागरण द्वारा आध्यात्मिक शक्ति की प्राप्ति कर सकते हैं।
- कपालभाति करने से माथे पर आभा, तेज एवं ओज बढ़ता है। इसे कम से कम पांच मिनट जरूर करना चाहिए। इसे करते समय मन में सकारात्मक भाव रखना चाहिए।

“प्राणायाम करने के कुछ नियम”

- प्राणायाम शुद्ध सात्विक निर्मल स्थान पर ही करना चाहिए। अपवित्र स्थान में नहीं करना चाहिए।
- यदि घर के आस-पास प्रदूषण है तो पहले घृत व गुग्गुलु से उस स्थान को सुगन्धित करें। या फिर घी का दीपक जलाकर भी करें।
- प्राणायाम के लिए सिद्धासन, वज्रासन या पद्मासन में बैठना ठीक रहता है।
- योगासन की तरह प्राणायाम करने के लिए भी कम से कम चार या पांच घंटे पहले भोजन कर लेना चाहिए। यदि सुबह योग कर रहे हैं तो नित्यक्रिया यानी शौचादि से निवृत्त होकर करना सबसे अच्छा होता है।
- प्राणायाम शुरु में 5-10 मिनट करना चाहिए उसके बाद धीरे-धीरे इसे आधे एवं एक घंटे तक किया जा सकता है।
- प्राणायाम हमेशा नियत समय पर करें। जल्दी व देर से न करें ।
- प्राणायाम करते समय मन शान्त एवं प्रसन्न होना चाहिए। साथ ही एकाग्रचित होकर करना चाहिए।
- प्राणायाम के दीर्घ अभ्यास के लिए व्यक्ति को ब्रम्हचर्य का पालन करना चाहिए।
- भोजन सात्विक लें एवं दूध, घृत एवं फलों का प्रयोग स्वास्थ्य के लिए लाभकारी हैं।
- प्राणायाम के पूर्व कई बार “ओम” का लम्बा नादपूर्ण उच्चारण करना चाहिए। भजन कीर्तन भी लाभकारी है। ऐसा करने से मन शान्त एवं एकाग्र रहता है।
- प्राणायाम धैर्य के साथ करें उतावलापन न करें।
- इसी तरह कपालभाति करने से मुखमंडल, मस्तिष्क पर ओज, तेज, आभा एवं सौंदर्य बना रहता है। सभी प्रकार के कफ रोग, दमा, श्वास, एलर्जी, साइनस प्रकार के रोग खत्म हो जाते हैं। हृदय, फेफड़ों एवं मस्तिष्क के समस्त रोग दूर हो जाते हैं। कब्जा जैसा खतरनाक रोग भी कपालभाति से ठीक हो जाता है।

ध्यान की तीन चरण

स्वामी विवेकानंद अपनी पुस्तक ध्यान तथा इसकी पद्धतियां में लिखते हैं कि ध्यान के तीन चरण होते हैं। पहला वह है जिसे धारणा कहते हैं। यानी किसी वस्तु पर चित्त को ठहराना है। जैसे एक गिलास पर आप अपने चित्त को एकाग्र करो और फिर तुम्हें कुछ दिखाई नहीं देता। ध्यान का अर्थ यह है कि मन को मोड़कर मन में लगा दिया जाए। जितना तुम ध्यान करोगे उतना ही अधिक तुम्हारा विकास होगा। थोड़ा और अभ्यास करो, इसे बढ़ाओ ओर ध्यान जम जाएगा। ध्यान एक ऐसी शक्ति जिससे हम सब कुछ प्राप्त कर सकते हैं। ध्यान की शक्ति के द्वारा ही आज तमाम वैज्ञानिक तथ्यों की खोज कर रहे हैं। वे अपने काम में इतने डूब जाते हैं कि स्वयं एवं हर वस्तु को भूल जाते हैं और फिर वह महान तथ्य प्रकाश की तरह कौंधता हुआ आता है। यानी आप ध्यान से सब कुछ प्राप्त कर सकते हो। किसी भी विषय पर मन को एकाग्र करना ही ध्यान है।

ध्यान करने के लिए महत्वपूर्ण बातें

- ध्यान करने के लिए एक स्वतंत्र कमरा चाहिए। इस कमरे को सोने के काम में नहीं लेना चाहिए। साथ ही इसे पवित्र रखो। बिना स्नान किये न तो कमरे में प्रवेश करें न ही ध्यान न करें। आप चाहे तो इस कमरे

में सुगंधित फूल या मन को आनंद देने वाले चित्र रख सकते हैं। सुबह एवं शाम को इस कमरे में धूप या चंदन आदि जलाएं। जिनसे आपके भाव मिलते हैं केवल उन्ही व्यक्ति को कमरे में प्रवेश करवाएं। कमरे में कभी भी क्रोध, कलह, अपवित्र चिन्तन न करें।

- ध्यान कभी भी अग्नि, जल, जंगल, सूखे पत्तों से ढकी जमीन, चौराहे, कोलाहलपूर्ण स्थान, डरावने स्थान, दीमक का ढेर आदि में नहीं करना चाहिए।
- ध्यान के सबसे अच्छा समय सुबह एवं शाम का होता है। प्रतिदिन यदि समय निकाल सके तो दो बार ध्यान जरूर करें।

(प्रस्तुति: मनुज फीचर सर्विस)

नोट: मनुज फीचर सर्विस में छपे लेखों के विचार लेखक के अपने हैं। माखनलाल चतुर्वेदी राष्ट्रीय पत्रकारिता एवं संचार विश्वविद्यालय का इनसे सहमत होना आवश्यक नहीं है। यहां प्रकाशित सामग्री का उपयोग गैर व्यावसायिक कार्यों के लिए करने हेतु किसी अनुमति की आवश्यकता नहीं है। मनुज फीचर सर्विस का उल्लेख अवश्य करें।