हर श्वास में शान्ति को पाना

स्वामी अखण्डानन्द द्वारा लिखित व्याख्या

प्राण को जीवन का श्वास भी कहा जा सकता है। हम सभी देख सकते हैं कि जो वायु हम श्वास के रूप में अन्दर लेते हैं, वह कैसे हर क्षण हमारे जीवन को बनाए रखती है। हमारे शरीर के अन्दर व बाहर बहते हुए, वायु हमारे अन्तर व बाह्य जगत को जोड़ती है। इसके अतिरिक्त, जब हम जागरूकता के साथ, खुलकर श्वास लेते हैं तो सम्भवतः हमें अपने आस-पास के वातावरण में रहते हुए अधिक सहजता महसूस होती है, हम उससे जुड़ा हुआ महसूस करते हैं। हम अनुभव करते हैं कि यह निश्चलता वैसी ही पोषणकारी है जैसा कि श्वास।

इस वर्ष के एक मधुर सरप्राइज़ सत्संग में गुरुमाई जी ने इस बात पर ज़ोर दिया कि विश्व के सभी लोग शान्ति की कामना करें। गुरुमाई जी ने आगे समझाया कि हममें विश्वशान्ति की जो ललक है, उसका आरम्भ स्वयं अपने अन्दर शान्ति का विकास करने से होना चाहिए।

जिस निश्चलता का मार्ग गुरुमाई जी हमें कृपापूर्वक दिखाती हैं, उसे अपने श्वास में ही प्रकट किया जा सकता है। शताब्दियों पहले योगियों ने यह जान लिया था कि हम जिस प्रकार श्वास लेते हैं — यानी श्वास के प्रति व श्वास के मूल में निहित प्राणशक्ति के प्रति हमारी जागरूकता — वह मन में स्थिरता व निश्चलता लाने के लिए एक मूलभूत साधन है। हठयोगप्रदीपिका में कहा गया है कि श्वास मन को प्रभावित करता है : जब श्वास स्थिर व सम होता है तो मन सहज ही स्थिरता व समता प्राप्त करता है।[१]

इसे क्षण भर के लिए करके देखें। अपने श्वास-प्रश्वास के प्रति जागरूक हो जाएँ। अपने श्वास व प्रश्वास को प्रवाहशील व सहज रहने दें, ताकि वायु जब आपके शरीर के अन्दर व बाहर प्रवाहित हो तब यह एक-समान और स्थिर महसूस हो। आप जहाँ यह पढ़ रहे हैं, उस स्क्रीन से अपनी दृष्टि हटाएँ और श्वास-प्रश्वास के तीन चक्र होने तक इसी प्रकार उस पर केन्द्रित रहें . . .

बहुत सुन्दर। अब, अपने मन की स्थिति को देखें। हो सकता है आप पाएँ कि अपने श्वास-प्रश्वास के प्रवाह को स्थिर करने के फलस्वरूप आपका मन अधिक शान्त व एकाग्र हो गया है।

प्राणायम और श्रीगुरुमाई का वर्ष २०१८ के लिए सन्देश

महर्षि पतंजलि अपने ग्रन्थ 'योगसूत्र' में साँस व मन के बीच के परस्पर सम्बन्ध पर प्रकाश डालते हैं; 'योगसूत्र,' उन सूत्रों का संकलन है जो योगाभ्यास की एक ऐसी पद्धति प्रस्तुत करते हैं जिसमें पहले चित्त को शान्त किया जाता है और फिर चित्त की विचार-तरंगों का लय किया जाता है। इस यौगिक अनुशासन की परिणति होती है ध्यान में पूर्ण तल्लीनता की अवस्था से जिसे समाधि कहा जाता है और जिसमें साधक मन की मध्यस्थता के बिना, परम सत्य की अर्थात् चिति की प्रत्यक्ष अनुभूति करता है। इस ग्रन्थ के भागों में महर्षि पतंजलि, प्राणायाम [श्वास-प्रश्वास के नियमन] को मन को एकाग्र व शान्त करने के एक उपाय के रूप में प्रस्तुत करते हैं।

इस वर्ष एक मधुर सरप्राइज़ सत्संग के दौरान श्रीगुरुमाई ने प्राणायाम का एक अभ्यास कराया जिससे प्रतिभागी अन्तर में केन्द्रण करने की तैयारी कर सकें। प्राणायाम उन तरीक़ों में से एक है जिसके द्वारा सिद्धयोगी गुरुमाई जी के २०१८ के सन्देश — 'सत्संग' का अध्ययन व अभ्यास कर रहे हैं।

इसे ध्यान में रखते हुए, आइए हम गुरुमाई जी के सन्देश के अपने अध्ययन व अभ्यास में आगे बढ़ें। हम योगसूत्र के इस सूत्र पर चिन्तन-मनन करें, जो कहता है :

प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य॥

> प्राणवायु को बाहर निकालने और उसके विधारण यानी उसे रोकने से भी
> [चित्त को] [शान्त किया जा सकता है]।[२]

प्रच्छर्दन : बाहर निकालना या छोड़ना
विधारण : अन्दर रोककर रखना, निरोध या निग्रह करना [धारण करना]
वा : अथवा
प्राणस्य : प्राण [श्वास] का

इस सूत्र में महर्षि पतंजलि हमें मन को शान्त व एकाग्र करने के लिए प्राणायाम का एक सरल अभ्यास बताते हैं और हमें अन्तर-निवासी सत्य के साथ एकाकार होने के लिए तैयार करते हैं। इस अभ्यास में दो चरण हैं — पहला है, प्रश्वास को बाहर निकालना और दूसरा है, अगला श्वास अन्दर लेने से पहले

साँस को थामे रखना। अब, हम इस सूत्र के सन्दर्भ में श्वसन-प्रक्रिया के इन दो चरणों को विस्तार से देखते हैं।

प्रश्वास

इस प्राणायाम में, आपके फेफड़ों में से वायु को धीरे-धीरे व सौम्यता से बाहर छोड़ा जाता है। इसमें पूरी वायु को बाहर निकालने की आवश्यकता नहीं होती। इसके बजाय, जब आपको महसूस हो कि बाहर की ओर बहने वाला, वायु का प्रवाह अब थम रहा है, तब प्रश्वास को रुक जाने दें। यद्यपि यह स्पष्ट है कि आप ऊर्जा के साथ प्रश्वास छोड़ते हैं फिर भी, इसमें आप श्वसन-तन्त्र की माँसपेशियों द्वारा प्रश्वास को बलपूर्वक बाहर नहीं छोड़ रहे होते हैं। जब आप इस प्रकार प्रश्वास छोड़ते हैं तो प्रश्वास छोड़ते समय आपको अक़सर प्रशान्ति व सुख के भाव का अनुभव होता है।

साँस को थामे रखना [साँस का निलम्बन]

जब प्राणवायु का बाहर की ओर बहना थम जाता है, तब प्रश्वास के अन्त में, साँस का थमना [साँस का निलम्बन] या साँस का कोमलता से रुकना, स्वाभाविक रूप से होता है। जब आप साँस को बस कुछ क्षणों के लिए नैसर्गिक रूप से थमने देते हैं और अन्तर-स्थिरता का रसास्वादन करते हैं, तो हो सकता है कि अन्तर-स्थिरता व शान्ति का सुखकर एहसास बना रहे। साँस को थामे रखने के लिए आपको प्रयत्न करने की आवश्यकता नहीं है; यदि आपकी साँस बस एक या दो पलों के लिए ही थमे, तो भी ठीक है। आपको अपना केन्द्रण इस बात पर बनाए रखना है कि आप साँस के इस निलम्बन का आनन्द लें व इस निलम्बन को सहज रूप से होने दें।

श्वास अन्दर लेना

यद्यपि इस सूत्र में अन्दर आते श्वास का कोई उल्लेख नहीं है, स्वामी हरिहरानन्द आरण्य[३] अपनी व्याख्या में कहते हैं कि जब साँस सहज ही अन्दर की ओर प्रवाहित होने लगे तो श्वास अन्दर आने देना चाहिए।

इस प्राणायाम का अभ्यास करना

इस प्राणायाम का अभ्यास करने के लिए ये कुछ चरण हैं :

- पूरे अभ्यास के दौरान अपना आसन सीधा व सहज बनाए रखें; आपकी माँसपेशियों में कोई तनाव न हो।

- चाहे आप कुर्सी पर बैठे हों या पालथी मारकर ज़मीन पर बैठे हों, अनुभव करें कि आपकी बैठने की हड्डियाँ नीचे की सतह को स्पर्श कर रही हैं।
- आपके शरीर का ऊपरी भाग सहज बना रहे, और अपनी रीढ़ को ऊपर की ओर लम्बा होने दें। आपके कन्धे और गर्दन तनावरहित हों।
- अपनी बैठने की हड्डियों के आधार पर अपना आसन सीधा व सन्तुलित बनाए रखें। इससे श्वास आपके शरीर के अन्दर व बाहर मुक्तरूप से प्रवाहित होता है और आपका केन्द्रण श्वास-प्रश्वास पर तथा मन को शान्त करने पर बना रहता है।
- यदि हो सके तो नाक से ही साँस लें — इस प्राणायाम के लिए यह सबसे अच्छा होता है। तथापि, यदि ऐसा करना सुविधाजनक न हो, तो आप मुँह से साँस ले सकते हैं।
- आप यह अभ्यास चाहे ध्यान की तैयारी हेतु कर रहे हों या दिन के दौरान अन्य समय पर कर रहे हों, इसे करते समय आप अपनी आँखें खुली या बन्द भी रख सकते हैं। ध्यान दें कि कौन-सा तरीक़ा आपके लिए सबसे प्रभावी है। यदि आप अपनी आँखें खुली रखते हैं, तो अपनी दृष्टि को कोमल बनाए रखें।

शुरू में, यह प्राणायाम, एक बार में तीन से पाँच मिनट तक ही करें। इससे आपका शरीर, विशेषतः आपके फेफड़े और साँस लेने की माँसपेशियाँ अपने आपको इस अभ्यास के अनुकूल बना लेंगी और इसकी आदी हो जाएँगी। एक बार जब आप इस अभ्यास से भलीभाँति परिचित हो जाएँ तो आप इसकी अवधि को बढ़ा सकते हैं।

प्रश्वास का एक और अंग : मन को शान्त करना

इस सूत्र के व्यख्याकार[४] समझाते हैं कि इस प्राणायाम में प्रश्वास के दो अंग हैं। पहला अंग, जिसके बारे में आपने इससे पहले सीखा, वह है प्रश्वास को बाधारहित व सहज बनाना। इसके दूसरे अंग में प्रश्वास छोड़ते समय मन को विचारमुक्त करने पर केन्द्रित किया जाता है। प्रश्वास छोड़ते हुए ये दोनों भाग साथ-साथ किए जाते हैं।

इसका अभ्यास इस तरह किया जा सकता है :

- प्रश्वास छोड़ते समय कल्पना करें कि अपने शरीर से वायु को बाहर करने के साथ-साथ आप विचारों से भी मुक्त हो रहे हैं।
- आपका प्रश्वास पूरा होते-होते, आपका मन भी ख़ाली हो जाता है।

- जैसा कि पहले कहा गया था, जब आपका प्रश्वास पूरा हो जाए, आप धीरे-से रुकें और कुछ क्षण के लिए साँस को थामे रखें।

इसे अभी कुछ साँसों के लिए करके देखें; सहजता से व स्थिरता से प्रश्वास छोड़ते जाएँ और साथ ही यह कल्पना करें कि आपका मन विचारों से मुक्त हो रहा है।

क्या आपको महसूस होता है कि जब वायु फेफड़ों व नाक से बाहर बहती अनुभव होती है तो उस पर ध्यान केन्द्रित करने से, मन में चल रहे विचारों के विलीन होने में मदद मिलती है?

मन को विचारमुक्त करने का एक अन्य तरीक़ा है, प्रश्वास छोड़ते समय ख़ाली स्थान पर, अन्तर के शून्य-स्थान पर केन्द्रण करना।

यह ख़ाली स्थान या शून्य-स्थान आपको विभिन्न रूपों में महसूस हो सकता है या आप विभिन्न रूपों में इसकी कल्पना कर सकते हैं; उदाहरण के लिए, अपने सीने में एक निश्चलताभरे शून्य के रूप में या अपने सिर के पिछले भाग में एक शान्तिमय स्थान के रूप में। जैसे-जैसे आप यह अभ्यास करते जाएँगे, कुछ समय बाद आप विचारों का लय करने हेतु एक ऐसा केन्द्रण या मानसिक छवि खोज लेंगे जो आपके लिए सर्वाधिक प्रभावकारी होगी।

आप चाहे कोई भी तरीक़ा अपनाएँ, इस प्राणायाम की मुख्य बात यह है कि मन को शान्त करने पर ध्यान केन्द्रित करना व श्वास-प्रश्वास का नियमन करना, ये दोनों एक-साथ हों।

इसे अभी करके देखें : प्रश्वास छोड़ते समय विचारों को लय करते जाएँ, और प्रश्वास के पश्चात् एक छोटा-सा विराम लें। कुछ बार इस प्रकार श्वास-प्रश्वास लें। यहाँ आपका प्रयत्न होगा कि प्रश्वास छोड़ने के बाद जो शान्तिपूर्ण अन्तराल होता है, उस पर अपने ध्यान को तब तक स्थिर होने दें, जब तक कि यह आपको सहज व सुखकर लगता रहे। यह पहचानें कि इस अन्तराल में आपको जो शान्ति और आनन्द महसूस हों, वे परम सत्य के गुण हैं जो आपके अन्दर सदैव मौजूद है। अपनी सम्पूर्ण सत्ता को इस अनुभूति का रसास्वादन करने दें।

यह प्राणायाम करने के लिए कुछ सुझाव :

स्मरण रखें, कि प्रत्येक श्वास-प्रश्वास के चक्र में आप श्वास को सहज रूप से अन्दर आने दें। श्वास अन्दर लेते समय भी मन को ख़ाली और विचारमुक्त रखने के लिए धीरे-धीरे प्रयत्न करना मददगार होता है।

यह ध्यान में रखें कि यह आवश्यक नहीं है कि आपको *प्रत्येक* प्रश्वास के बाद साँस को थामकर या रोककर रखना ही है; हो सकता है कि कुछ बार श्वास-प्रश्वास लेने के बाद, साँस को थामना या रोकना आपको सुविधाजनक लगे, उदाहरणार्थ, तीन बार श्वास-प्रश्वास लेने के बाद शायद आपके लिए साँस को थामना आसान हो, या फिर जैसे भी आप सहजता से कर सकें।

समय के साथ और अभ्यास करते-करते, आप साँस को प्रश्वास के बाद अधिक बार रोककर रख पाएँगे। अन्ततः आपको यह महसूस हो सकता है कि श्वास लेना, प्रश्वास छोड़ना और साँस को थामे रखना—ये सब मिलकर एक सहज प्रक्रिया बन जाती है। इस अभ्यास को करते समय जब मन अधिक एकाग्र हो जाता है तो हो सकता है आप पाएँ कि आप स्वतः ही ध्यान में उतर रहे हैं।

जैसा कि योगसूत्र में बताया गया है, प्राणायाम के इस अभ्यास का लक्ष्य है, उस अवधि को धीरे-धीरे बढ़ाना जिसमें मन शान्ति की स्थिति में, विचाररहित स्थिति में विश्रान्ति पाता है। यद्यपि यह प्राणायाम ध्यान के लिए एक प्रभावकारी तैयारी है, फिर भी इस प्राणायाम की विशेषता यह है कि इसे लगभग किसी भी समय किया जा सकता है, और यह अन्तर-शान्ति व निश्चलता को बढ़ाने के लिए अत्यन्त प्रभावकारी है। आप दिन में कई ऐसे अवसर खोज सकते हैं जब आप इस प्राणायाम को कर सकें — मेज़ पर जब काम करने के लिए बैठें तब काम शुरू करने से पहले, भोजन करने से पहले, जब आप टहलने जाएँ या फिर सोने से पहले . . .

एक मधुर सरप्राइज़ सत्संग में गुरुमाई जी ने हमें मार्गदर्शित किया कि हम यह सीखें कि किस प्रकार हम किसी भी स्थान पर, किसी भी समय स्वयं अपने सत्संग की रचना कर, अपने अन्तरस्थ सत्य की अनुभूति कर सकते हैं। यह प्राणायाम एक तरीक़ा है जिसके द्वारा हम ऐसा कर सकते हैं। गुरुमाई जी ने हमारे अभ्यास को प्रोत्साहित करते हुए आगे कहा कि अन्तर के सत्य के साथ जुड़ने का हम जितना अधिक प्रयत्न करते जाते हैं, हमारे लिए इसे करना उतना ही अधिक आसान होता जाता है। गुरुमाई जी की यह सिखावनी अपनी साधना में दृढ़ता से लगे रहने के लाभों पर प्रकाश डालती है। इस स्थिर प्रयत्न को महर्षि पतंजलि “अभ्यास” [योगाभ्यास] कहते हैं जिसकी परिभाषा करते हुए वे कहते हैं, “वह निरन्तर प्रयत्न जो उस [विचाररहित स्थिति] में दृढ़ता से अवस्थित होने के लिए किया जाता है।”[५]

अध्ययन के अन्य साधन

वर्ष २०१८ के लिए श्रीगुरुमाई के सन्देश का अध्ययन करने का एक अद्‌भुत तरीक़ा है, प्राणायाम। इस अभ्यास का पूरा-पूरा लाभ उठाने के लिए, सबसे अच्छा है कि इसे निरन्तरता से करें। सीधे ऑडिओ प्रसारण द्वारा होने वाले सिद्धयोग ध्यान-सत्र और भी अवसर प्रदान करते हैं जिनके माध्यम से आप प्राणायाम द्वारा गुरुमाई जी के सन्देश का अध्ययन व अभ्यास कर सकते हैं। हर सत्र में एक सिद्धयोग ध्यान-शिक्षक, एक विशिष्ट प्राणायाम के लिए मार्गदर्शन देते हैं।

---

[१] हठयोगप्रदीपिका २.२, *चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत्॥ योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत॥* श्वास-प्रश्वास के अस्थिर होने से चित्त भी अस्थिर होता है। श्वास-प्रश्वास का नियमन करने से योगी मन की स्थिरता प्राप्त करता है।

[२] योगसूत्र १.३४; अंग्रेज़ी भाषान्तर © २०१८ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन। सर्वाधिकार सुरक्षित।

[३] स्वामी हरिहरानन्द आरण्य, *Yoga Philosophy of Patañjali* [ऑल्बनी, न्यूयॉर्क : SUNY, १९८३] पृ. ७९।

[४] स्वामी हरिहरानन्द आरण्य, पृ. ७९।

[५] योगसूत्र १.१३; अंग्रेज़ी भाषान्तर © २०१८ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन। सर्वाधिकार सुरक्षित।

© २०१८ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।