

श्वास पर ध्यान : विज्ञानभैरव से धारणाएँ

स्वामी शान्तानन्द द्वारा लिखित परिचय

विज्ञानभैरव, काश्मीर शैवदर्शन के ऋषियों द्वारा अत्यन्त सम्मानित एक ग्रन्थ है। इस संस्कृत ग्रन्थ में ११२ धारणाएँ हैं। धारणाएँ, ध्यान केन्द्रित करने की तकनीकें या विधियाँ हैं। यहाँ दी गई धारणाएँ, ध्यान करने हेतु श्वास पर केन्द्रण करने के तरीकों का वर्णन करती हैं।

इनमें दी गई प्रमुख पद्धति है, आते-जाते श्वास-प्रश्वास की गति पर ध्यान एकाग्र करना और फिर, श्वास व प्रश्वास के बीच नैसर्गिक रूप से जो विराम आता है, उस पर केन्द्रण करना। प्रश्वास [प्राण] का उदय “हृदय” से होता है जो चित्ति का सूक्ष्म स्थान है और सीने के मध्य में स्थित है। बाहर बहने वाला प्रश्वास वृत्ताकार में बहता है। हृदय-स्थान से उदित होकर यह, पहले शरीर के अन्दर, ऊपर की दिशा में प्रवाहित होता है और फिर शरीर से बाहर जाने पर यह नीचे की दिशा में प्रवाहित होता है और वहाँ एक अल्प-विराम लेता है। बाहर के विराम का यह स्थान उसी स्तर पर है जहाँ हृदय स्थित है, जो कि चित्ति का सूक्ष्म स्थान है। यह बाह्य-हृदय कहलाता है। अन्दर आने वाले श्वास [अपान] का उदय शरीर के बाहर उसी विराम-स्थान से होता है और यह ऊपर की दिशा में प्रवाहित होता हुआ शरीर में प्रवेश करता है। फिर यह नीचे की दिशा में प्रवाहित होकर अन्तर-हृदय में पुनः विलीन हो जाता है, जहाँ यह एक अल्प-विराम लेता है।

शरीर के अन्दर आते हुए व बाहर जाते हुए श्वास-प्रश्वास ध्वनि उत्पन्न करते हैं — श्वास ‘हं’ ध्वनि के साथ अन्दर आता है और प्रश्वास ‘सः’ ध्वनि के साथ बाहर जाता है। इन दो ध्वनियों से एक नैसर्गिक मन्त्र का उद्भव होता है जो हंस [मैं ‘वह’ हूँ] मन्त्र या सोऽहम् [‘वह’ मैं हूँ] मन्त्र के रूप में जाना जाता है। इस प्रकार, शरीर के अन्दर-बाहर आते-जाते हुए, श्वास सहज ही इस नैसर्गिक मन्त्र का जप करता रहता है।

परम आत्मा जिसे ‘वह’ के रूप में दर्शाया जाता है, उन स्थानों पर अपनी उपस्थिति को प्रकट करती है जहाँ श्वास, शरीर के अन्दर व शरीर के बाहर विराम लेता है; ये दोनों स्थान मूलतः एक ही चित्ति हैं।

हृदय-स्थान पर जहाँ प्राण व अपान लय होते हैं, वहाँ इस विराम की अनुभूति करने पर ध्यान-साधक पूर्ण स्थिरता की अवस्था को प्राप्त करता है।

© २०१७ एस.वाय.डी.ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।

इस विषय पर विस्तार से और अधिक अध्ययन करने के लिए बाबा मुक्तानन्द द्वारा लिखित पुस्तक 'सोऽहम्' पढ़ें; यह पुस्तक सिद्धयोग बुकस्टोर में उपलब्ध है।