सूर्य नमस्कार : सहज ध्यान के लिए एक साधन

स्वामी ईश्वरानन्द द्वारा लिखित परिचय

सिद्धयोग पथ पर ध्यान, मूलभूत अभ्यासों में से एक है।

गहरे ध्यान के अभ्यास के लिए शरीर स्वस्थ, मज़बूत और लचीला होना चाहिए। आपका अच्छा शारीरिक स्वास्थ्य, ध्यान के स्थिर और सुखदायी आसन को बनाए रखने के लिए महत्त्वपूर्ण है जिससे आप निरन्तर रूप से और दीर्घकाल तक ध्यान कर सकें।

सूर्य नमस्कार हठयोग के अन्तर्गत एक मौलिक अभ्यास है। सूर्य नमस्कार का अभ्यास सूर्यदेवता की आराधना है। इसमें बारह आसन हैं जिनका क्रम सूर्योदय से सूर्यास्त तक की सूर्य की अर्धवृत्ताकार यात्रा को दर्शाता है। जब अभ्यासकर्ता इन आसनों को क्रमपूर्वक करते हैं तो वे अपने अन्दर सूर्यदेवता के गुणों का आवाहन करते हैं जैसे तेजस्विता, लचीलापन, प्राण-शक्ति और निरन्तरता।

सूर्य नमस्कार में आसनों को श्वास-प्रश्वास की लय के साथ किया जाता है। जब इसे उद्देश्य के साथ तथा आसनों के प्रवाह और श्वास-प्रश्वास की शक्ति के बीच के सम्बन्ध के प्रति एकाग्र बने रहते हुए किया जाता है, तो अभ्यासकर्ता जाग्रत कुण्डलिनी शक्ति को शरीर के हर कोशाणु में स्पन्दित होता हुआ अनुभव करते हैं। तब ध्यान की अवस्था में प्रवेश करना सहज हो जाता है।

आसनों के क्रम के साथ-साथ मन्त्रों को दोहराने से सूर्य नमस्कार की शक्ति और भी अधिक बढ़ जाती है। भारतीय शास्त्र मन्त्र की शक्ति का गुणगान करते हैं। प्रत्येक देवता के साथ, पूजा-अर्चना, अनुष्ठान, आध्यात्मिक अभ्यास, जीवन की अवस्था के साथ और यहाँ तक कि प्रत्येक क्रियाकलाप के साथ विशिष्ट मन्त्र जुड़े हुए हैं। जब भी किसी मन्त्र का स्वरसहित या मौन रूप से जप किया जाता है तो अभ्यासकर्ता मन्त्र में निहित देवता के गुणों को अनुभव करता है।

मन्त्रों में आशीर्वाद निहित होते हैं। वे मन को शान्त करते हैं। वे इन्द्रियों को प्रशान्ति प्रदान करते हैं। मन्त्र, अभ्यासकर्ताओं को अपने लक्ष्यों की प्राप्ति करने में सहायता करते हैं।

सूर्य नमस्कार के मन्त्र, सूर्य देवता के विभिन्न नामों को दर्शाते हैं। जब सूर्य नमस्कार का हर आसन करते समय उस आसन से जुड़े मन्त्र का मन ही मन जप किया जाता है तो अभ्यासकर्ता सूर्य देवता के गुणों का अनुभव करता है।

सूर्य नमस्कार के अभ्यासकर्ता आसन, श्वास-प्रश्वास और मन्त्र-जप को एकलयता से करते हैं जिससे वे एक ऐसे विन्यास या प्रवाह को स्थापित करते हैं जो मन, शरीर, श्वास-प्रश्वास एवं हृदय की एक कल्याणकारी सहक्रियाशीलता का निर्माण करता है।

आगे के पृष्ठों पर सूर्य नमस्कार के आसनों के क्रमानुसार, बारह आसन और उनके मन्त्र दर्शाए गए हैं। इन मन्त्रों में ॐ के बाद बीज मन्त्र और फिर सूर्य मन्त्र हैं।

यदि आप सूर्य नमस्कार का नियमित अभ्यास करते हैं तो आसनों को करने के साथ-साथ मन्त्रों को दोहराने एवं उनका अध्ययन करने हेतु आपका स्वागत है। दिन-प्रतिदिन, ग़ौर करें कि किस प्रकार आपका यह अभ्यास आपके शरीर को स्फूर्तिदायक व मन को प्रशान्त बना रहा है तथा ध्यान के अभ्यास में आपको सम्बल प्रदान कर रहा है।

यदि आप हठयोग के अभ्यास में नए हैं तथा सूर्य नमस्कार को एक अभ्यास के रूप में नियमितता से करना चाहते हैं, तो मेरा यह सुझाव है कि आप इसे एक योग्यता प्राप्त हठयोग शिक्षक से सीखें। इससे आपको प्रत्येक आसन की संरचना और लाभों को समझने में मदद होगी तथा सूर्य नमस्कार के अपने अभ्यास के लिए आप एक ठोस आधार स्थापित कर सकेंगे।

योगसूत्र में महर्षि पतंजलि ध्यान के आसन के बारे में कहते हैं :

आसन स्थिर और सुखद होना चाहिए।[१]

यदि सूर्य नमस्कार का नियमित अभ्यास किया जाए तो यह एक स्थिर और सुखदायी आसन का विकास करने में आपकी मदद करेगा। स्थिर आसन आपको लम्बे समय के लिए सहजता से ध्यान करने में सहायक होता है और इससे आप ध्यान की गहनतर अवस्थाओं में प्रवेश कर पाएँगे।

ध्यान दें और मनन करें कि किन तरीक़ों से सूर्य नमस्कार सिद्धयोग ध्यान के आपके अभ्यास को सशक्त बनाता है और आपके अस्तित्व में सूर्य देवता के गुणों को उजागर करता है। आसन, मन्त्र और गहन ध्यान के बीच के अद्भुत सम्बन्ध पर ग़ौर करें।

© २०२२ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।

---

[१] योगसूत्र २.४६; I K Taimni, *The Science of Yoga* [चेन्नई, भारत : थिओसॉफ़िकल पब्लिशिंग हाउस, १९७५], पृ २५२।