



भूतशुद्धि क्रिया द्वारा रक्तचाप पर परिणाम (पांच तत्व संतुलन)

विजय सिंह

शोधार्थी (रजिस्ट्रेशन नं०- SVU22020163), श्री वैकटेश्वरा विश्वविद्यालय, गजरौला, अमरोहा, उत्तर प्रदेश

डॉ० आशीष मल्हान

शोध निर्देशक, श्री वैकटेश्वरा विश्वविद्यालय गजरौला, अमरोहा, उत्तर प्रदेश

DOI : <https://doi.org/10.5281/zenodo.18899900>

योग शब्द का अर्थ है कि मानव चेतना का लौकिक चेतना मिलन करना है जो मानव मानसिक स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए मन और शरीर में संतुलन स्थापित करना है। जिसको भारत वर्ष सहस्रों वर्षों से ऋषि-मुनियों ने अपना कर भारतीयों को स्वास्थ्य प्रदान किया है जो हमारे देश ही नहीं बल्कि विश्व समुदाय के लिए भी स्वास्थ्य धरोहर औषधि के रूप में विश्व में कार्य करता रहेगा। जो वर्तमान विज्ञान के सत्यों द्वारा विगत तीन-चार दशकों से प्रमाणित होकर अन्तर्राष्ट्रीय पटल पर भी अपनाया जाने लगा है। जिससे यह सिद्ध होता है। यह पूरी सृष्टि पदार्थों से निर्मित है। पदार्थ पंचतत्वों से निर्मित हैं। जिन्हे पंचमहाभूत कहा जाता है। मानव का शरीर भी पंचतत्वों से बना है। पंच तत्वों की शुद्धता के अनुसार ही व्यक्ति का व्यक्तित्व बनता है। वर्तमान समय में जीवन प्रणाली अनियमित भोजन, प्रदूषण, तनाव आदि के कारण पूरी तरह दूषित हो गई है। जिसके कारण पंच तत्वों में असंतुलन पैदा होने से स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्या उत्पन्न हो रही है। जिसके कारण जीवन की गाड़ी पटरी से उतर चुकी है और व्यक्ति राह भटक चुका है। जिससे कारण जीवन अत्यन्त दुखदायी बन चुका है। अतः प्रकृति के साथ सामंजस्य बनाने के लिये पंचतत्वों का संतुलन अति आवश्यक है।

भूत शुद्धि क्रिया पंच तत्वों के शुद्धिकरण की क्रिया है, जिसके द्वारा मन व शरीर में संतुलन स्थापित होता है। यह क्रिया श्वास के द्वारा उत्पन्न ध्वनि के स्पंदन से मन को अल्फा स्तर पर स्थिर करने में सहायक है। इस प्रक्रिया के विभिन्न प्राण अत्यधिक ऊर्जा उत्पन्न करते हैं, जिससे शरीर व मन पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। यह क्रिया सिद्ध परम्परा से आई है, जिसका प्रारंभ सप्त ऋषि से होता है। यह क्रिया चेतना के विकास की सरल तम विधि है।

समस्या और परेशानी हर किसी के जीवन का अभिन्न अंग है। लेकिन अपने अज्ञान के कारण व्यक्ति अपने दुःख व परेशानी का दोष दूसरों पर लगाता है। भूत शुद्धि क्रिया इस अस्तित्व गत अज्ञान का नाथकर साधक को शाश्वत



सत्य का जान देती है। व्यक्ति काम, क्रोध, लोभ, मोह, घृणा आदि नकारात्मक विकारों से ऊपर उठकर जीवन में सुख शांति पाता है।

भूत शुद्धि क्रिया व्यक्ति के भीतर सुप्त पड़ी कमी को गति प्रदान करती है, जिसके परिणामस्वरूप ये परिवर्तन आता है। यह जान सगी के लिये है, जो अपने जीवन को सकारात्मक दृष्टिकोण देना चाहता है।

मानव जीवन के मुख्यतः चार आयाम होते हैं:-

शारीरिक, जोकि स्कूल जगत से सम्बन्धित है,

1} जिसे पाँच ज्ञानेन्द्रियों द्वारा समझा जा सकता है।

2) मानसिकता, यह मन और शरीर में उठने वाले विचारों से सम्बन्धित है।

3) भावनात्मक, यह मनुष्य की भावनाओं और बुद्धि से सम्बन्धित है।

4) आध्यात्मिक, मनुष्य की चेतना और उसके मूल गुणों जैसे निरपेक्ष प्रेम, शाश्वत आनन्द और शांति से सम्बन्ध रखता है। हर मनुष्य यही तीन चीजें पाने की लालसा रखता है। हमारे द्वारा किया गया प्रत्येक कार्य इनमें से किसी एक की लालसा से प्रेरित होता है।

आज की तेज रफ्तार की दुनिया- जहाँ विज्ञान ने बहुत तरक्की की है, मैं लोग भौतिक या शारीरिक आयाम को ही सब कुछ मानते हैं। इसमें कोई शक नहीं कि मानव की प्रगति में पिछले २० सालों में विज्ञान ही आधार रहा है। विज्ञान ने जीवन उपयोगी कई आविष्कार दुनिया को दिये हैं जैसे कि सूचना प्रसारण तकनीक, यातायात के विकसित उच्चस्तरीय चिकित्सा प्रणाली आदि। नई-नई तकनीकों की खोज और आविष्कार काज एक आन बात बन गई है। इन सभी आविष्कारों की खोज के पीछे प्रेरणा रहती है कि मनुष्य के जीवन को और सुन्दर कैसे बनाया जाये और उसके जीवन में सुख-शांति और ऊर्जा का संचार हो। ऊर्जा ही हर कार्य का आधार है। प्रत्येक पटना ऊर्जा के कारण ही होती है। जैसे खगोलीय पिंडों का घूमना, नदियों का बहना, मौसम में परिवर्तन, विचार, कार्य करने की क्षमता आदि। ऊर्जा की आवश्यकता आंतरिक एवं बाहरी क्रिया के लिये है इसी लिये स्वस्थ मनुष्य ऊर्जावान रहता है और किसी भी कार्य को करने में सक्षम रहता है। गन सभी शारीरिक क्रियाओं को संचारित करता है। हर विचार और भावना के लिये ऊर्जा की आवश्यकता होती है।

भोजन, नींद और पानी, ऊर्जा के प्रमुख तीन स्रोत हैं। जब हम पौधे को भोजन के रूप में ग्रहण करते हैं तो उसमें उपस्थित ब्रह्मांडीय ऊर्जा हमारे शरीर को मिलती है। यह ऊर्जा हमें अपने दैनिक किया-कलप करने में सहायक होती है। जो भोजन अच्छी प्रकार पचता है उससे और अधिक कर्जा मिलती है। नींद से मन शांत होता है। मन को तनाव से



मुक्ति मिलती है और पाचनक्रिया में सुधार होता है। शरीर के अंग फिर वो ऊर्जावान बनते हैं। श्वास में ऑक्सीजन मिलती है जो शरीर संचालन की क्रिया के लिये आवश्यक है। श्वास से ऑक्सीजन के साथ ब्रह्मांडीय प्राण ऊर्जा भी प्राप्त होती है जो शरीर के लिये आवश्यक है। इन सभी ऊर्जा स्रोतों से प्राप्त ऊर्जा का उपयोग दैनिक जीवन के क्रिया-कल्पों में लग जाती है। शारीरिक श्रम की तुलना में मानसिक श्रम करने में अधिक ऊर्जा लगती है क्योंकि मन सदा काम करता रहता है। इन स्रोतों से अधिक मात्रा में ऊर्जा ग्रहण करने पर भी जीवन का अभिन्न अंग बन चुके तनाव से छुटकारा नहीं मिलता। यहाँ भूत शुद्धि किया और रक्तचाप पर शोध वैज्ञानिक जानकारी को हिंदी में सरल और शोध-आधारित रूप में समझाया गया है।

भूतशुद्धि क्रिया क्या है?

भूतशुद्धि का अर्थ है "पाँच मूल तत्वों (पंच महा भूत पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश) की शुद्धि/संतुलन। गुरु परम्परा से आया जान है, यह एक गहन ध्यान शब्द प्राणायाम प्रक्रियाओं से जुड़ा अभ्यास है, जिसका उद्देश्य शरीर, मन और ऊर्जा को संतुलित करना है।

इसे कभी-कभी प्राणायाम मंत्र और ध्यान के संयोजन से किया जाता है। उद्देश्य सिर्फ आध्यात्मिक नहीं, बल्कि शारीरिक मानसिक में सुधार भी माना जाता है।

भूतशुद्धि पर शोध

1. (हीमोग्लोबिन) पर असर

एक शोध में भूत शुद्धि क्रिया का प्रभाव रक्त के हीमोग्लोबिन (HB) स्तर पर देखा गया।

इसमें 100 प्रतिभागियों ने 90 दिनों तक अभ्यास किया।

अध्ययन में (HB) में सकारात्मक प्रभाव पाया गया।

महत्वपूर्ण: इस शोध में हीमोग्लोबिन मापा गया था रक्तचाप नहीं। वर्तमान में उपलब्ध शोध विशेष रूप से भूत शुद्धि क्रिया का रक्तचाप पर प्रभाव स्पष्ट रूप से प्रकाशित नहीं मिला है।

क्या भूत शुद्धि क्रिया से ब्लड प्रेशर कम हो सकता है?

इस पर सीधा शोध उपलब्ध नहीं है, लेकिन प्रतिदिन अभ्यास से (हाँ) रक्तचाप पर परिणाम मिलेगा उसके लिए शिक्षक के मार्गदर्शन में अभ्यास करना जरूरी है।

1. भूतशुद्धि क्रिया शब्द प्राणायाम शोधों में यह पाया गया है:-



भूत शुद्धि क्रिया का एनर्जी+ ऑक्सीजन= प्राण कार्य करता है, जिसका प्रभाव रक्तचाप पर प्रभाव मिलेगा शोधों में पाया गया कि नियमित भूत शुद्धि क्रिया करने से सिस्टोलिक (SBP) और डाइस्टोलिक (DBP) ब्लड प्रेशर में कमी जैसी सकारात्मक परिवर्तन देखे गए हैं।

Systolic Blood Pressure (सिस्टोलिक ब्लड प्रेशर)

इसे हिंदी में "आकुंचन रक्तचाप" या सामान्य भाषा में "ऊपर वाला ब्लड प्रेशर" कहा जाता है।

* यह क्या है? जब आपका दिल धड़कता है और शरीर के अंगों तक खून पहुंचाने के लिए सिकुड़ता है, तो उस समय धमनियों (arteries) में जो दबाव होता है, उसे SBP कहते हैं।

* रीडिंग: जब आप BP चेक करवाते हैं, जैसे 120/80 mmHg, तो इसमें जो पहली और बड़ी संख्या (120) है, वही SBP है।

* सामान्य सीमा (Normal Range): एक स्वस्थ वयस्क के लिए सामान्य SBP 120 mmHg से कम होना चाहिए।

Diastolic Blood Pressure डाइस्टोलिक ब्लड प्रेशर

हिंदी में इसे "प्रसारण रक्तचाप" या सामान्य भाषा में "नीचे वाला ब्लड प्रेशर" कहा जाता है।

DBP क्या है?

यह आपके रक्तचाप की वह रीडिंग है जो तब ली जाती है जब आपका दिल दो धड़कनों के बीच आराम (Rest) की स्थिति में होता है।

* जब दिल धड़कता है, तो वह खून पंप करता है (इसे SBP कहते हैं)।

* धड़कनों के बीच के खाली समय में जब दिल फिर से खून से भर रहा होता है, तब धमनियों (arteries) में जो सबसे कम दबाव होता है, उसे ही DBP कहते हैं।

रीडिंग को समझना

अगर आपका ब्लड प्रेशर 120/80 mmHg है:

* 120: सिस्टोलिक (SBP - ऊपर वाला)

* 80: डाइस्टोलिक (DBP - नीचे वाला)



दूसरे शोध से भी बताया गया कि भूत शुद्धि क्रिया से हृदय दर (हर) और ब्लड प्रेशर में महत्वपूर्ण कमी आती है जिससे कड़ियों रेस्पिरेटरी सिस्टम में सुधार हो सकता है।

इन शोधों से स्पष्ट होता है कि शब्द प्राणायाम का नियमित अभ्यास तनाव कम करने और हृदय-रक्त प्रणाली को संतुलित करने में मदद कर सकता है-और रक्तचाप को सामान्य सीमा के करीब लाने में सहायक हो सकता है।

उपलब्ध शोध की स्थिति-

भूत शुद्धि क्रिया का रक्तचाप पर शोध कोई प्रतिष्ठित प्रकाशित शोध नहीं मिला।

भूत शुद्धि क्रिया का मानसिक शारीरिक स्वास्थ्य पर असर में सकारात्मक परिणाम दिखा (प्रतिभागी पर अध्ययन) समान शब्द प्राणायाम अभ्यास और रक्तचाप क्या इसका ब्लड प्रेशर पर लाभ हो सकता है? भूत शुद्धि क्रिया और शब्द प्राणायाम, तनाव, नर्वस सिस्टम और रक्तचाप नियंत्रण पर सकारात्मक प्रभाव देने के लिए प्रतिदिन अभ्यास जरूरी है। भूत शुद्धि क्रिया भी एक योग-आधारित अभ्यास है। और सिद्धांत तनाव कम करने, मानसिक शांति लाने और रख-नियमन प्रणाली को संतुलित करने में मदद कर सकती है जो उच्च रक्तचाप में लाभकारी हो सकती है।

लेकिन इसे प्रत्येक रूप से रक्तचाप में कमी साबित करने वाला वैज्ञानिक शोध वर्तमान नहीं मिला। भूत शुद्धि क्रिया एक प्राचीन योग अभ्यास से शरीर के तत्वों की शुद्धि संतुलन मानी जाती है। कुछ शोधों में इसे हीमोग्लोबिन पर सकारात्मक प्रभाव के रूप में पाया गया है।

ऊर्जा-संरक्षण के सिद्धांत के अनुसार- ऊर्जा को न तो निर्माण किया जा सकता है और न ही नष्ट किया जा सकता है। ऊर्जा को

एक रूप से दूसरे रूप में रूपांतरित किया जा सकता है। न्यूटन का गति का तीसरा सिद्धांत कहता है कि जब दो चीजों में क्रिया-प्रतिक्रिया होती है, उसमें लगने वाली शक्ति बराबर, विपरीत और एक रेखा में होती है। इसी लिये प्रकृति के साथ छेड़छाड़ करना हानिकारक होता है। वैश्विक चुनौतियों जैसे- ओजोन की परत को नुकसान, समुद्र का स्तर बढ़ना, ग्रीन हाउस का प्रभाव, प्राकृतिक आपदाओं और अन्य विनाशकारी आपदाओं मनुष्य के द्वारा इस ऊर्जा का गलत प्रयोग करने का ही परिणाम है। इन अपने जीवन में इस ऊर्जा को सही प्रकार से उपयोग करके जीवन को सुखमय बना सकते हैं। यह नकारात्मक विचार को सकारात्मक सोच में बदल देती है, जिससे विचारों में शुद्धता आती है।



अपनी श्वास के माध्यम से हम ब्रह्मांडीय ऊर्जा के सूक्ष्म स्पंदनों का अनुभव ले सकते हैं। आज की इस तेज रफ्तार जिन्दगी में हम भूल गये हैं कि श्वास लेना भी एक कला है। गहरी और लय- श्वास हमें तरोजा एवं जागरूक बनाती है। आधुनिक जीवन शैली, असंतुलित आहार, अनियमित नींद से श्वास असंतुलित एवं अनियमित हो जाती है। सही प्रकार से श्वास लेने का ज्ञान होने पर हमारी चेतना का विकास होता है और हम भौतिक सार से ऊपर दिव्य ऊर्जा का अनुभव ले पाते हैं।

ब्रह्मांडीय ऊर्जा का अनुभव निम्न तीन में से एक रूप में होता है-

- १) शुद्ध एवं सूक्ष्म स्पंदन के रूप में स्थूल शरीर में जो कि स्थूल शरीर के शुद्धिकरण का प्रतीक है।
- २) प्रकाश के रंगों के रूप में जो कि मन की शुद्धता का प्रतीक है।
- ३) आंतरिक ध्वनि जो कि कारण शरीर की शुद्धता का प्रतीक है।

शांतिपूर्ण, सुखमय जीवन व्यतीत करने के लिये जो कि ऊर्जा से परिपूर्ण होता है, हमें अपनी चेतना का विकास करना अति आवश्यक है। श्वास के द्वारा यह आंतरजगत की यात्रा शरीर से होकर मन तक, मन से बुद्धि और बुद्धि से सत्य स्वरूप तक जाती है।

श्वास और जीवन-

भोजन और जल तो जीवन की मूलभूत आवश्यकता हैं, किन्तु श्वास सबसे अधिक महत्वपूर्ण घटक है। भोजन और जल बिना कुछ दिन तक जीवन के बने रहने की सम्भावना है, किन्तु कुछ क्षणों के बाद श्वास के बिना जीवन असंभव है। इसके बावजूद भी हम भोजन को अधिक महत्व देते हैं। जीवन को हम अपनी भोजन और नींद की आवश्यकता पूर्ति में ही निकाल देते हैं। भोजन पानी के लिये हमें अपने आसपास के वातावरण पर निर्भर रहना पड़ता है और खाद्य पदार्थ खरीदने पड़ते हैं। जबकि प्रकृति ने हवा मुफ्त में दी है, इसे प्राप्त करने के लिये कोई प्रयास नहीं करना पड़ता है। शायद यही वजह है कि हग श्वास का महत्व और उसके विज्ञान को समझने की चेष्टा ही नहीं करते।

जीवन की पहली श्वास प्रकृति के किसी चमत्कार से कम नहीं। फेफड़ों को श्वास प्रश्वास के बारे में कुछ पता नहीं होता फिर भी वह अपना कार्य बिना किसी अतिरिक्त प्रयास के सरलता से करता है। वो प्राण शक्ति को शरीर के कोने तक पहुंचाता है। जिसके कारण शरीर के सभी अंग-प्रत्यंगों का कार्य प्रारम्भ हो जाता है कि किसी नई मशीन को उसके ऊर्जा स्रोत से जोड़ दिया गया हो। श्वास- परश्वास की यह क्रिया निरन्तर दृढ़ता पूर्वक चलती रहती है, जब तक कि अन्तिम श्वास न आ जाये।



श्वास के माध्यम से ही हमारा सूक्ष्म शरीर, प्राण, मन, आदि इस स्थूल शरीर से बंधे रहते हैं। हमारी प्रत्येक अन्दर आती श्वास हमारे लिये ऊर्जा और नया जीवन लाती है और प्रत्येक बाहर जाती श्वास हमारे शरीर के विषम तत्वों को दूर ले जाती है। इसलिए, श्वास हमारे जीवन का एक अविभाज्य और महत्वपूर्ण घटक है। इसलिए, जीवन के रहस्यों को यदि हमें उजागर करना है तो सबसे पहले हमें श्वास के विज्ञान को समझना होगा। यही कारण है कि हमें लगातार श्वास में ही जीवन, मृत्यु और समाधि का रहस्य छिपा है। अतः

- श्वास जब शरीर में गतिमान है तो 'जीवन' है।
- श्वास जब शरीर से टूट जाये तो 'मृत्यु' है।
- श्वास जब शरीर में विलीन हो जाये तो 'समाधि' है।

श्वास का आंतरिक विज्ञान व महत्व

श्वास ऊर्जा का मुख्य स्रोत है। मनुष्य/जीव भोजन और नींद के बिना कुछ दिन रह सकता है पर श्वास के बिना कुछ मिनट भी रहना असंभव है। मस्तिष्क तंतु जोकि रीढ़ की हड्डी के निकटतम मस्तिष्क का हिस्सा है, श्वास को नियमित करने का कार्य करता है। योग के श्वास विज्ञान में इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना को सूक्ष्म प्राण वाहिनी नाड़ियों बताया गया है। इड़ा को चन्द्र नाड़ी, पिंगल को सूर्य नाड़ी भी कहा जाता है। जब बाई नासिका से श्वास ली जाती है तो इड़ा नाड़ी क्रियाशील होती है। जब दायी से श्वास चलती है तो पिंगला नाड़ी क्रियाशील होती है और जब दोनों नाड़ियों से श्वास चलती है तब सुषुम्ना नाड़ी क्रियाशील हो जाती है। इसी कारण से सुषुम्ना को मध्यम नाड़ी भी कहते हैं।

इड़ा, च पिंगला और सुषुम्ना तीसरे ग्रह हैं।

(गोरक्षा शतकम 2.18)

इड़ा नाड़ी: इसकी प्रवृत्ति (चन्द्रमा की भांति) शीतल होती है और प्रकृति तामसिक, जिसमें स्त्रीत्व गुण रहता है। यह विचारों को नियंत्रित करती है। यह बाये मस्तिष्क और शरीर के दायें हिस्से से जुड़ी रहती है।

पिंगला नाड़ी : इसकी प्रवृत्ति (सूर्य की भांति) उष्ण है। पुरुषत्व गुण के साथ राजसिक प्रकृति रहती है। यह शरीर में प्राण-प्रवाह को नियंत्रित करती है। यह दायें मस्तिष्क एवं शरीर के बायें हिस्से से सम्बन्धित है।

सुषुम्ना नाड़ी: इसे ब्रह्म नाड़ी भी कहते हैं, जोकि जीवन को लक्ष्य देती है। इसकी प्रवृत्ति न तो शीतल है न उष्ण। ये दोनों को संतुलित करती है। आध्यात्मिक विज्ञान के अनुसार यह नाड़ी परमतत्व के ज्ञान को प्राप्त करने में सहायक होती है।



शब्द प्राणायाम परिचय-

प्राणायाम का अर्थ है जीवन का आयाम। यानी, प्राणायाम शरीर में प्राण शक्ति बढ़ाता है। अधिक से अधिक जीवन शक्ति चेतना के पारलौकिक स्तरों के ज्ञान की ओर ले जाती है। शब्द प्राणायाम एक विशेष प्राणायाम विधि है। यह अत्यंत सरल और आसान है और निरंतर अभ्यास से किया जा सकता है। प्राणायाम का अभ्यास व्यक्ति के मानसिक और शारीरिक विकारों को दूर करता है। प्राणायाम के महत्व को समझाते हुए भगवान कृष्ण अर्जुन से कहते हैं,

अपाने जुहवति प्राणं, प्राणेषानं तथापरे।

प्राणापान-गती रुद्ध्वा, प्राणायाम-परायणाः ॥ २९ ॥

अपरे नियताहाराः, प्राणान् प्राणेषु जुहवति ।

सर्वेऽप्येते यज्ञ-विदो, यज्ञ-क्षपित-कल्मषाः ॥ ३० ॥

(श्रीभगवद्गीता – 4-29,30)

अर्थात् - कुछ लोग (योगी पुरुष) जो समाधि में रहने के लिए श्वास को रोके रहते हैं जिसे प्राणायाम कहते हैं, वे अपान में प्राण को तथा प्राण में अपान को रोकने का अभ्यास करते हैं और अन्त में प्राण अपान को रोककर समाधि में रहते हैं। अन्य योगी कम भोजन करके प्राण की प्राण में ही आहुति देते हैं। ये सभी यज्ञ करने वाले यज्ञों का अर्थ जानने के कारण पाप कर्मों से मुक्त हो जाते हैं और यज्ञों के फल रूपी अमृत को चखकर परम दिव्य आकाश की ओर बढ़ते जाते हैं।

यही श्वास-प्रश्वास श्वास के पीछे का रहस्यमयी ज्ञान है। श्वास के विज्ञान को जानकर परम सत्य के साक्षात्कार की ओर यात्रा आरम्भ की जा सकती है। प्राचीन काल में योगी लोग आसानी से इस पर नियंत्रण करने का अभ्यास कर लेते थे पर समय के साथ मनुष्य बाह्य जगत के आकर्षणों में अधिक उलझता गया। आज के भागदौड़ भरे जीवन में जहाँ सब कुछ तीव्र गतिमय है, ऐसे में ध्यान तथा धारणा में वित्त को स्थिर करना सहज नहीं है। यदि मानव इतिहास को उठाकर देखें तो वर्तमान मानव का मन कहीं अधिक शक्तिशाली एवम् क्षमतावान हो गया है। पर उसके साथ-साथ यह मन अनियंत्रित सा हो गया है, और यह तो सामान्य सी बात है कि जहाँ ऊर्जा पर नियंत्रण न रह जाए, तो वहाँ अव्यवस्था तथा विस्फोट की सम्भावना अधिक होती है। यदि इसी ऊर्जा को संतुलित तथा सुव्यवस्थित किया जा सके तो बहुत सृजनकारी सिद्ध होगी। आधुनिक मानव का मन अधिक ऊर्जावान होने की वजह से अधिक अशांत हो गया है। यदि इस ऊर्जा को नियंत्रित नहीं किया गया तो यह तबाही ला सकता है। परन्तु यदि उसे शांति का मार्ग मिल जाए तो यही मन एक देवता के समान परम कल्याणकारी भी सिद्ध होता है। ऐसे मन को शांत करने का आसान उपाय शब्द प्राणायाम है।



प्राणायाम शब्द का रूप

प्राणायाम सिद्धम शब्द योग परंपरा का एक गुप्त और पवित्र ज्ञान है। शब्द को ईश्वर का स्वरूप कहा जाता है। शब्द और जीवन के बीच महत्वपूर्ण संबंध का वर्णन बृहदारण्यक उपनिषद् में किया गया है।

एष उ वा उद्गीथः प्राणो वा उत्प्राणेन हीदं सर्वमुत्तब्धं

वागेव गीथोच्च गीथा चेति स उद्गीथः ॥

(बृहदारण्यक उपनिषद् 23)

अर्थात्, जीवन शक्ति ही उद्गीथः प्राण का उत् होकर प्राण के योग ने शब्द को धारण किया है। अतः प्राण ही उद्गीता है।

शरीर में रहनेवाली अग्नि की प्रेरणा से प्राण कण्ठकूप तक आता है। वहाँ आघात करता है जिससे नाद निर्मित होता है। इस नाद या शब्द के साथ प्राण का नियमन ही शब्द प्राणायाम है (जीवन को धारण करना प्राण का प्रमुख कार्य है और शब्द ब्रह्म को भी वही धारण करता है, क्योंकि बिना प्राण के शब्द या नाद निर्मित नहीं हो सकता, यह सर्व ज्ञात है। उत् माने धारण करना और "गी" माने नाद प्रगट करना। यही शब्द प्राणायाम का सूत्र है। शब्द प्राणायाम ध्यान साधना है। यह ध्यान भी है और प्राणायाम गी। शब्द प्राणायाम करने के पूर्व, प्राणायाम का आरम्भिक ज्ञान सहायक है। प्राणायाम श्वास लेने और छोड़ने की विशेष लयबद्ध प्रक्रिया होती है जिसमें पूरक, कुम्भक एवं रेचक रूपी तीन अंग होते हैं।

पूरक में जब श्वास को अन्दर भरे तो धीरे-धीरे श्वास ले, सहज अवस्था में श्वास रुकती है, जिसे कुम्भक कहते हैं। श्वास बाहर निकालने की प्रक्रिया को रेचक कहते हैं। रेचक का अर्थ है खाली करना या बाहर निकालना। किसी भी योग के अभ्यास की तरह प्राणायाम के कुछ नियम एवं निश्चित विधि-विधान होते हैं। शास्त्रों में ऐसा वर्णन भी मिलता है कि प्राणायाम साधना के पूर्व आसन की सिद्धि तथा यम-नियमों का कड़ा पालन करना आवश्यक है। इसी कारण प्राणायाम-साधना दुष्कर हो जाती है। परन्तु शब्द प्राणायाम बाकी प्राणायामों की तुलना में सहज एवं अत्याधिक परिणाम कारक है। इसे करना हर किसी को सहज सम्भव है।

आधुनिक विज्ञान ने बहुआयामी ध्वनि का मनुष्य के शरीर तथा चेतना पर होने वाले परिणामों पर संशोधन करना शुरु किया है। जिससे उन्हें यह बात समझ में आयी है कि बहुआयामी ध्वनि व्यक्ति को ध्यान की उच्च अवस्था तक ले जाती है तथा उसके शरीर में कुछ सकारात्मक बदलाव लाती है। ठीक वही परिणाम सिद्धम् योग द्वारा बताए गये शब्द प्राणायाम द्वारा आते हैं।



आधुनिक योग विज्ञान की भाषा में यदि कहा जाए तो शब्द प्राणायाम एक बहुआयामी ध्वनि तंत्र) है। शब्द प्राणायाम द्वारा निर्मित ध्वनि शरीर में सुसंगत कम्पनों का निर्माण करती है और वह कंपन सारे शरीर की कोशिकाओं को प्रभावित करते हैं। जिसके कारण शरीर की कोशिकाओं के आपसी संचार में विकास होता है। शब्द प्राणायाम एक शानदार ऊर्जा परिवर्तन ट्रिगर है। इस प्राणायाम से निर्मित कंपन से खून में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ाने के परिणामस्वरूप और साथ ही साथ हीमोग्लोबिन की मात्रा को भी बढ़ाता है। इसके अतिरिक्त शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को भी क्रियान्वित करता है।

शब्द प्राणायाम बेहद सरल, अभ्यास के लिये सुगम तथा निश्चित रूप से परिणाम देने वाली विद्या है। अन्य प्राणायामों में देश-काल-परिस्थिति तथा आसन का भी बंधन है, परन्तु शब्द प्राणायाम में इस प्रकार का कोई बंधन नहीं है। **शब्द प्राणायाम** गले से श्वास-प्रश्वास की कला है। सामान्यतः हम जो श्वास-प्रश्वास करते हैं, उसमें किसी प्रकार की आवाज नहीं आती है। **शब्द प्राणायाम** श्वास लेने-छोड़ने से गले में श्वास के घर्षण की स्थिति उत्पन्न होती है। इस घर्षण से एक विशेष प्रकार की ध्वनि निकलती है। इस ध्वनि के साथ श्वारा-प्रश्वारा करना ही शब्द प्राणायाम है।

तरंगें एवं उनका गुण धर्म

तरंगें पदार्थ को बिना स्थानांतरित किए केवल ऊर्जा को ही एक स्थान से दुसरे स्थान तक ले जाती हैं। तरंगों में हलचल होती है जिसके माध्यम से ऊर्जा, उसके फैलाव की दिशा में स्थानान्तरित होती है। गति के आधार पर, तरंगें दो प्रकार की होती हैं तिर्यक तरंगें और लम्बवत् तरंगें।

तिर्यक तरंग: स्पंदनों की दिशा किसी भी पदार्थ में उत्पन्न तरंगों की दिशा के लम्बवत् होती है। ये सूक्ष्म पदार्थ तरंगों के साथ आगे न बढ़ते हुये, इनमें ऊपर-नीचे हलचल करते हैं, जैसे ही इनमें से तरंग गुजरती है।

लम्बवत् तरंग : इन तरंगों में स्पंदनों की दिशा तरंग की दिशा के समानान्दार होती है।

तरंग का तरंग दीर्घ : तिर्यक तरंग का तरंग दीर्घ उसमें बनने वाले दो लगातार एक जैसी ऊँचाई के तरंग शिखरों के बीच की दूरी होती है। जबकि लम्बवत् तरंगों का तरंग दीर्घ उसमें उत्पन्न दो लगातार सकुचनों के बीच की दूरी होती है।

तरंग-विस्तार : किसी भी तरंग का विस्तार एक पूर्ण आवर्ती में इसके अधिकतम परिवर्तन (ऊँचाई) का माप है। दो एक जैसी आवर्ती और तरंग दीर्घ वाली तरंगों का विस्तार अलग-अलग हो सकता है।



जब दो या उससे अधिक ध्वनि तरंगें एक-दूसरे के स्पर्श में आती हैं तो एक नई तरंग का निर्माण करती हैं। यह नई तरंग उन सभी तरंगों को जिनसे ये पैदा हुई हैं उनको प्रभावित करती हैं। इस प्रक्रिया को तरंग हस्तक्षेप कहते हैं।

तरंग हस्तक्षेप दो प्रकार का होता है संपोषी और विनाशी। संपोषी हस्तक्षेप विस्तार को बढ़ाता है और विनाशी हस्तक्षेप उसे घटाता है। जब एक जैसी आवृत्ति और विस्तार की दो तरंगें मिलती हैं तो उससे उत्पन्न नई तरंग की आवृत्ति में कोई बदलाव नहीं होता पर विस्तार दोगुना हो जाता है। किसी भी तरंग की आवृत्ति इकाई समय में होने वाले कंपन से मापी जाती है।

ध्वनि : ध्वनि एक लम्बवत् तरण है। यह स्पंदन ऊर्जा है, जिसे एक माध्यम की आवश्यकता है। यह माध्यम ठोरा, द्रव्य, वायु, प्लाज्मा इत्यादि कुछ भी हो सकता है। माध्यम के अनुसार ध्वनि की गति प्रभावित होती है। जहाँ पर कोई भी माध्यम नहीं होता वहाँ ध्वनि उत्पन्न नहीं हो सकती।

ध्वनि की गति: ध्वनि की गति उस माध्यम (जिसके द्वारा वह यात्रा कर रही है) के घनत्व और तापमान पर निर्भर करती है। यदि घनत्व कम और तापमान अधिक है तो ध्वनि की गति भी अधिक होगी। आप समुद्र के किनारे तेज ध्वनि की गति का अनुभव ले सकते हैं, क्योंकि वहाँ हवा का दबाव अधिक होता है।

विस्तार: ध्वनि की प्रबलता उसके विस्तार द्वारा निर्धारित होती है। जितनी ज्यादा प्रबलता होगी उतनी ज्यादा ऊर्जा उस क्षेत्र में उत्पन्न होगी। ऊर्जा का सीधा सम्बन्ध आवृत्ति से है। जितनी प्रबल ऊर्जा तरंगें होगी उतनी अधिक आवृत्ति होगी और उतनी ज्यादा ऊर्जा उत्पन्न होगी। मनुष्य के कानों के सुनने की क्षमता कई घटकों पर निर्भर करती है जैसे कि ध्वनि की प्रबलता और ध्वनि तरंगों का विस्तार, कान की संवेदनशीलता, वह माध्यम जिससे होकर ध्वनि यात्रा कर रही है आदि।

मनुष्य के शरीर में ध्वनि का निर्माण: शब्द के निर्माण में हमारे शरीर के निम्नलिखित अवयव मुख्य प्रकार की भूमिका निभाते हैं -

१) **फेंफड़े:** यह श्वसन तंत्र का मुख्य अंग है, जो कि रीढ़ की हड्डी के पास हृदय के दूसरी तरफ स्थित है। श्वास-प्रश्वास क्रिया का यह मूल स्थान है। यहीं से निकली हुई वायु शब्द उत्पत्ति में सहायक है।

२) **ट्रैकिआ** श्वास-नलिका यह नलिका सदृश एक भाग है, जो स्वरतंत्र को फेफड़ों के साथ जोड़ता है, जो कि हवा के जाने का मार्ग है। फेफड़ों से लेकर श्वास नलिका की तरफ वायु का वहन होता है। श्वास नलिका के ऊपर की तरफ स्वरयंत्र स्थित है। फेफड़ों से निकली हुई वायु ट्रैकिआ (श्वास-नलिका का निचला भाग) से होकर स्वरयंत्र की तरफ जाती है।



3) **स्वरयंत्र** : स्वरयंत्र थायराइड कार्टिलेज में स्थित होता है। इसके कई कार्य हैं जैसे श्वास प्रश्वास, ध्वनि निर्माण करना और यह ध्वनि की तीव्रता और सुर को भी नियंत्रित करता है। यह श्वास-नलिका को मुख के निचले भाग से जोड़ता है।

वोकल कॉर्ड : शब्द की उत्पत्ति में इस अवयव की सबसे अहम् भूमिका है। वोकल कार्ड, स्वरयंत्र के अन्दर स्थित है। वोकल कॉर्ड यह स्नायु के र पर्दे हैं, जो स्वरयंत्र को अन्दर से जोड़े हुए हैं। इन र पदों को फोल्डस् कहते हैं। वोकल कॉर्ड ही शब्द की उत्पत्ति का मूल कारण है।

शब्द उत्पत्ति में सबसे पहले फेफड़ों से विशिष्ट गति और विशिष्ट दबाव से हवा श्वास-नलिका से होती हुई स्वरयंत्र की तरफ प्रवाहित होती है। हवा का यह विशिष्ट दबाव शब्दोत्पत्ति में बहुत आवश्यक है। स्वस्यत्र में निर्माण हवा के दबाव से वोकल कॉर्ड में कम्पनों का निर्माण होता है। जिस कारण वोकल कॉर्ड के पर्दे खिंचकर एक दूसरे के एकदम नजदीक आते हैं। और एक दूसरे से जुड़ जाते हैं। तनाव सुक्त और एक-दूसरे से जुड़े हुए वोकल कॉर्ड में से हवा प्रवाहित होते समय उनगे विशिष्ट कम्पन उत्पन्न होते हैं, और शब्द की उत्पत्ति होती है। शब्दोत्पत्ति में वोकल कॉर्ड के पर्दा का आकुंचित होना और एक-दूसरे से राटे होना आवश्यक होता है। और विशिष्ट कम्पन भी आवश्यक होता है।

वोकल कॉर्ड में से कितनी हवा, कितने दबाव और रफ्तार के साथ प्रवाहित होती है तथा उनमें कितना खिंचाव होता है, उसके ऊपर शब्द का स्वरूप (स्वर, आमलन, स्वरमान आदि) निर्भर होता है। जब सामान्य श्वास-प्रश्वास चलता है, तब हवा का बिल्कुल कम दबाव होता है इसलिए शब्दोत्पत्ति नहीं होती है। उस समय वोकल कॉर्ड के पर्दे एक-दूसरे से दूर होते हैं और वोकल कॉर्ड शिथिल रहता है।

शब्द प्राणायाम में स्वरयंत्र में घर्षण होने से स्पन्दन होता है और उसी से ध्वनि निकलती है। एक निश्चित आवृत्ति पर लगातार स्पन्दन होने से गले में धीरे-धीरे अधिक ऊर्जा निर्माण होती है। शब्द प्राणायाम अत्यन्त लाभकारी तथा ध्यान लगाने का शक्तिशाली माध्यम है। शब्द प्राणायाम करते हुए यहज रूप में ही हम लम्बी एवम् गहरी श्वास लेते हैं। यह लम्बी-गहरी श्वास अधिक ऊर्जा की ओर हमें ले जाती है।

भूतशुद्धि क्रिया का प्रथम अंग 'कवचाय हुम', शब्द प्राणायाम की क्रमशः तीव्रता को बढ़ाते हुए की जाने वाली तालबद्ध क्रिया है। जब हम ताल बद्धता से श्वास लेते हैं तो हमारे अन्दर विद्युत चुम्बकीय तरंगे उत्पन्न होती है, जो हमारे अन्दर ऊर्जा का निर्माण करती है। हमारा पूरा शरीर एक डायनमों की भांति कार्य करता है। हमारी श्वास ही शाफ्ट का कार्य करती है जो उत्तर तथा दक्षिणी चुम्बकीय सिरों के बीच कार्य करती है। हमारा सिर उत्तरी ध्रुव तथा पैरों की ओर दक्षिणी ध्रुव होता है। इनसे शरीर में प्राणिक विद्युत चुम्बकीय क्षेत्र उत्पन्न होता है। श्वास से इस विद्युत चुम्बकीय क्षेत्र में स्पन्दन होते हैं जो ऊर्जा का निर्माण करते हैं। इस प्रकार हमारा शरीर ऊर्जा का एक अक्षय



भण्डार है। जैसा कि पिछले अध्यायों में वर्णन किया गया कि ऊर्जा का नुकसान इन्द्रियों के बहिर्मुख होने के कारण होता है। उत्तेजित करनेवाली किताबें पढ़ना, असभ्य तथा कामुक चित्र या आकृतियों को देखना, गंदे गड़े शब्दों को सुनना या बोलना आदि बातों ने हमारी सबसे ज्यादा ऊर्जा बर्बाद होती है। यहाँ शब्द प्राणायाम इन्द्रियों को बहुत आसानी से अंतर्मुखी बना देता है। शब्द प्राणायाम को सही तरह से करने की विधि जानना आवश्यक है।

शब्द प्राणायाम की प्रक्रिया:-

शब्द प्राणायाम की प्रक्रिया को समझें (शीघ्र एक सुनिश्चित परिणाम के लिये इसे सही तरीके से करना अनिवार्य है। सबसे पहले गले के उस भाग पर ध्यान दीजिये जहाँ पर घर्षण होने से ध्वनि निर्माण होगी। इसे जानने के लिये मुख को पूरा खोले और जीभ को जितना हो बाहर निकाले जैसे कि बीता करता है। अब तेजी से श्वास को बाहर निकालें तथा इसी अवस्था में गहरी श्वास लें। ऐसा करते समय ध्यान दें कि किस स्थान पर घर्षण होता है। इसी 'घर्षण स्थान' को सिकोड़ते हुए श्वास भरनी और छोड़नी है। इस तरह के श्वास-प्रश्वास से नासिका के अग्रभाग पर किसी तरह का कोई दबाव नहीं आता और वेतन मन अंतर्मुख होने में मदद होती है। हम सामान्यतः जो श्वास-प्रश्वास करते हैं, उसके प्रति सजग नहीं होते, जिसके कारण हम अंतर्निहित चेतना की गहराई तक नहीं पहुँच पाते। हमारा मन अंतर्मुख नहीं होता। यह बाह्य जगत की वस्तुओं और विषयों में भागता रहता है, जिसके कारण हम लक्ष्य तक नहीं पहुँच पाते। मन अत्यन्त ऊर्जावान यंत्र है, परन्तु इसकी ऊर्जा कई दिशाओं में बिखरने के कारण इसकी क्षमता का ज्ञान हमें नहीं होता। जैसे कि बारूद को जब बुलेट के अन्दर भरा जाता है तो वह दूर तक जाती है और अपने लक्ष्य को भेदती है। वही बारूद यदि जमीन पर बिखरा दी जाये तो उसकी शक्ति व्यर्थ हो जाती है। इसी प्रकार मानवीय मस्तिष्क में भी अपार क्षमता भरी रहती है जैसे स्मृति, कल्पना, सृजनशीलता, एकाग्रता, निर्णय क्षमता, संकल्प बल आदि। इन क्षमताओं को एकाग्रता से प्रयोग करने पर व्यक्ति के आंतरिक गुण विकसित होते हैं और उसका जीवन सफल होता है।

शब्द प्राणायाम का अभ्यास किसी भी समय किया जा सकता है। शब्द प्राणायाम में आवाज तथा घर्षण दोनों होने के कारण मन तथा इंद्रिय सरलता से केन्द्रित हो जाती हैं। गन जहाँ एकाग्र होता है वहीं ऊर्जा का वर्तुल बनने लगता है। जैसे प्रक्रिया चलती जाती है यह ऊर्जा का बहुल विकास करता है। मन समस्त इंद्रियों का अधिष्ठाता है तथा ज्ञान प्राप्ति का प्रमुख साधन भी है। मन को बाह्य जगत के आकर्षणों से हटाने के लिये प्रयास करना पड़ता है और समय देना पड़ता है। आरम्भ में विचारों की दिशा बदलने के कारण मन बेचैन होता है, किन्तु धैर्य और दृढ़ता से प्रयास करते रहने पर मन निरहकार अवस्था में पहुँचने लगता है। मन सूक्ष्म ऊर्जा का भण्डार है, जिसका कोई ठोस स्वरूप नहीं होता। अहंकार के कारण हम मन को भौतिक रूप में अनुभव करते हैं। जैसे-जैसे अंतर्मुखता बढ़ती है, हमें सत्य का पता चलता है कि मन के विषय में हमारी जो भी धारणा थी, वो आधारहीन थी। हम मन के सही स्वरूप को समझने लगते हैं। जो हमें हमारे सत्य स्वरूप और परम शांति तक ले जाने का साधन है।



शब्द प्राणायाम के अभ्यास के लिये सबसे पहले हमें सुख आसन में बैठना है, जिसमें हम सहजता से बिना शरीर को हिलाये डुलाये लम्बे समय तक बैठ सकें। कमर के ऊपर का हिस्सा, गर्दन व सिर सीधा एवं स्थिर रहे। भाव करें कि आप सिर्फ एक रीढ़ की हड्डी हैं, क्योंकि अध्यात्मिक प्रगति की सारी सम्भवनायें रीढ़ की हड्डी में ही छुपी हैं। जैसे कि समुद्र की एक बूंद में समुद्र का सारा गुण छुपा रहता है उसी प्रकार हमारा शरीर भी ब्रम्हाण्ड का एक छोटा हिस्सा है। चेतना के गर्भ में जाकर हम उस आनन्द का अनुभव ले सकते हैं और बाह्य जगत के कोलाहल से निकलकर आंतरिक परम शांति को प्राप्त कर सकते हैं।

भृकुटि महल चढ़ देख प्यारे, जागे जोत अपारा ओम् ।

सोहम् - सोहम् जपते -जपते, पहुँचो वसवें द्वारा ओम् ॥

अर्थात् दोनों भौहों के बीच में जो आज्ञा चक्र है, जो परम प्रकाश का उद्गम स्थान है, जिसे कबीर साहब दसवें घर का द्वार बोलते हैं और शिवभक्त उसे शिव नेत्र बोलते हैं तथा योग शास्त्र जिसे आज्ञा चक्र कहता है। वहाँ से दशम् द्वार का मार्ग जाता है। इस आज्ञा चक्र का जागरण सोहम् साधना से बड़ी सहजता से हो जाता है। शब्द प्राणायाम हर हाल में प्रत्येक प्रकार के साधक के लिये अनमोल अभ्यास है।

चक्र परिचय

चक्र-विवरण निधि

चक्र	तत्व	तन्मात्रा	देवता	कोष	गुण
मूलाधार	पृथ्वी	गन्ध	बुद्धि	अन्नमय	संपदा
स्वाधिष्ठान	जल	रस	आदि	प्राणमय	काम-इच्छा
मणिपुर	अग्नि	रूप	स्थिति	मनोमय	भावना
विशुद्धि	वायु	स्पर्श	लय	विज्ञानमय	अहम
अनाहत	आकाश	शब्द	रुद्र	आनन्दमय	विवेक
आज्ञा	प्राणतत्व
सहस्रर

पंच महाभूत- समस्त सृष्टि की रचना पंचतत्वों से हुई है पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश।

पंचतत्वों का आपसी सम्बन्ध



प्रत्येक तत्व क्रमशः एक-दूसरे से ही प्रकट हुआ है। पंचतत्वों में आकाश तत्व सबसे हल्का है। वायु तत्व की उत्पत्ति आकाश तत्व से ही हुई है, जिसका घनत्व और भार आकाश तत्व से ज्यादा है। वायु तत्व का घन बढ़ने पर अग्नि तत्व का निर्माण हुआ। जल तत्व, अग्नि तत्व से निकला जो कि अग्नि से भारी है और अन्त में पृथ्वी तत्व प्रकट हुआ जो कि सबसे भारी है।

मानव शरीर रूपी यंत्र इन्हीं पंच तत्वों से मिलकर बना है। पंचतत्वों की उत्पत्ति सूक्ष्म तत्व अर्थात् तन्मात्रा से होती है। प्रत्येक तत्व अपनी तन्मात्रा से ही उत्पन्न होता है। मन और बुद्धि शरीर के जिन सूक्ष्म तत्वों का निर्माण करते हैं, उनकी उत्पत्ति तन्मात्रा से ही होती है। सर्वव्यापी चेतना ही जीवन का मुख्य स्रोत है। पंचतत्वों से बने शरीर तथा उनकी तन्मात्राओं का चेतना से मिलन होने पर जीवन का आरम्भ होता है।

पंच ज्ञानेन्द्रियों आंख, कान, नाक, जीभ (रसना) और त्वचा पदार्थ जगत से संदेश ग्रहण करती है, जिसे गन पंच तन्मात्राओं उप, रस, गन्ध, स्पर्श और ध्वनि के रूप में अनुभव करता है। बुद्धि इन अनुभवों के आधार पर कर्म करने का निर्णय लेती है। यही मानव शरीर की प्रक्रिया है। इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि सफलता निर्णय लेने की क्षमता पर निर्भर करती है। यह उन्हें ही प्राप्त होती है, जो अपने मानसिक और बौद्धिक विकास के लिये प्रयत्नशील रहते हैं।

शरीर, मन व बुद्धि पदार्थ है और बाह्य जगत के प्रभाव से इनमें परिवर्तन होता रहता है। परिवर्तन का अनुभव तभी हो सकता है जब कोई अपरिवर्तनीय घटक मौजूद हो। उदाहरण के तौर पर ट्रेन की गति का अनुभव बाहर की स्थिर वस्तुओं को देखकर लगाया जा सकता है। यदि एक दूसरी ट्रेन उसी गति से उसी दिशा में जा रही हो तो हमें अपनी ट्रेन रुकी हुई प्रतीत होगी। शरीर, मन और बुद्धि में परिवर्तन का अनुभव हम इसलिये कर पाते हैं, क्योंकि एक अपरिवर्तनीय घटक हमारे अन्दर उपस्थित रहता है, जिसे हग चेतना कहते हैं।

इन पंचतत्वों की निर्मिति सत्व, राजस और तामरा इन त्रिगुणों से हुई है।

1) सत्व गुण से आकाश तत्व 2) रजस गुण से वायु तत्व 3) सत्य और रजस गुण से अग्नि तत्व 4) सत् और तमस गुण से जल तत्व 5) तमस

गुण से पृथ्वी तत्व इन्हीं पाँच तत्वों से अपने शरीर की तीन प्रमुख प्रकृतियों बनी हैं- जैसे कि

- १) आकाश और वायु से वात प्रकृति (दोष)
- 2) अग्नि और जल से पवित्र प्रकृति (दोष)
- ३) जल और पृथ्वी से कफ प्रकृति (दोष)



भूतशुद्धि क्रिया का सिद्धांत- भूत शुद्धि क्रिया एक संस्कृत शब्द है, जो तीन शब्दों 'भूत' और 'शुद्धि' से मिलकर बना है और 'क्रिया' भूल का अर्थ है पांच तत्व, शुद्धि का अर्थ है शुद्धिकरण और क्रिया का अर्थ है विधि। अर्थात् भूतशुद्धि क्रिया का अर्थ है पांच तत्वों के शुद्धिकरण की विधि जो नंगे सिद्धांतों पर काम करती है।

१. ऊर्जा संरक्षण का सिद्धान्त भूतशुद्धि क्रिया का उद्देश्य कोशिका में मौजूद स्थैतिक ऊर्जा को गतिज ऊर्जा में परिवर्तित कर ऊर्जा उत्पन्न करना है। शब्द प्राणायाम और हाथों की क्रिया के द्वारा मांत्रिक ऊर्जा, ताप ऊर्जा में परिवर्तित होती है।

भूतशुद्धि क्रिया १ यह प्रक्रिया आज्ञा चक्र से शुरू होती है। यह सूक्ष्म शरीर पर आधारित है। यह भावनाओं पर नियंत्रण करने में सहायक है।

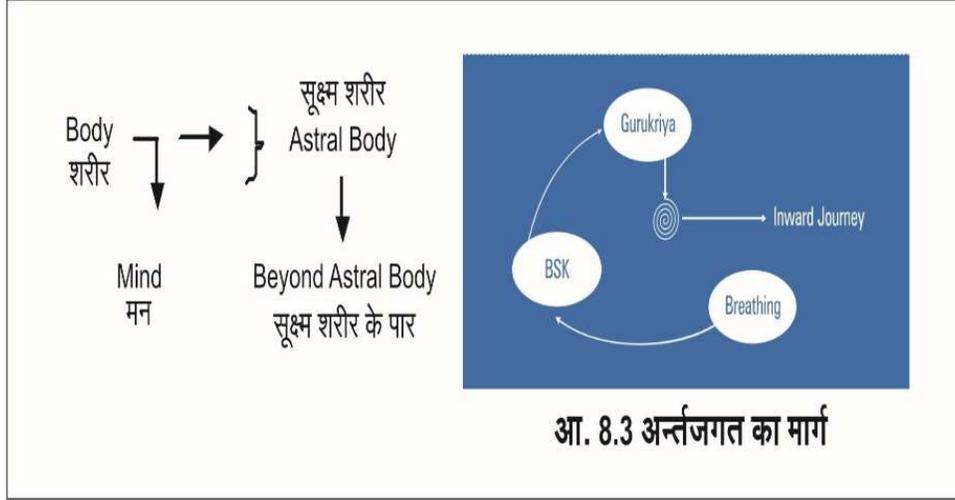
भूतशुद्धि क्रिया २ इसका आरम्भिक बिन्दु अनाहत वक्त है। यह कारण शरीर पर कार्य करती है। यह बौद्धिक क्षमता के विकास में सहायक है।

भूतशुद्धि क्रिया ३ : दरा प्रक्रिया का आरम्भ मूलाधार चक्र से होता है। यह स्थूल शरीर पर आधारित है और अपनी इच्छाओं को कम करने में सहायक है।

भूतशुद्धि क्रिया- विधि यह पहली क्रिया है जो कि सुमुन्ना मार्ग एक जाती है। शरीर और मन के बीच समन्वय होने के लिये सर्वप्रथम शरीर शुद्धि अति आवश्यक है। यह चेतना की अवस्था होती है। यह क्रिया हमारी अंतर्शक्ति के जागरण के द्वार खोलती है।

नीचे इस क्रिया के दौरान किए जाने प्रत्येक चरण के नाम दिये गये हैं। ये सभी नाम शस्त्रों से लिये गये हैं।

- 1) कवचाय हुम
- 2) करतल कर
- 3) अरत्राय फट
- 4) शिखायै वशट्
- 5) शिरसे स्वाहा



अगले भाग में भूतशुद्धि किया के प्रत्येक चरण को करने की विधि बताई गई है।

प्रार्थना: प्रार्थना चेतना के विकास के लिये किए जाने वाले अभ्यास को गति प्रदान करती है। सुखासन में बैठकर नीचे दी

गई प्रार्थना करें -

अस्तो मा सद्गमय।

तमसो मा ज्योतिर्गमय.,

मृत्योन्मा अमृतमगमय,॥

ॐ शांति, शांति, शांति.

(बृहदारण्यक उपनिषद् 1.3.28)

भूतशुद्धि क्रिया में बैठने का तरीका बहुत महत्व रखता है। साधक अपनी सुविधानुसार किसी भी आसन में बैठ सकता है। जिसमें उसे 21-30 मिनट तक कोई तनाव न महसूस हो। सामान्यतः सुखासन, पद्मासन का प्रयोग होता है। जिन्हें भूमि पर बैठने में तकलीफ हो, वे कुर्सी का उपयोग कर सकते हैं। केवल इस बात का ध्यान रखें कि रीढ़ की हड्डी व सिर एक सीध में हो, ताकि प्राण के प्रवाह में अवरोध न उत्पन्न हो।

साधक को इस बात का भी ध्यान रखना चाहिये कि शरीर का कोई भी अंग भूमि के सीधे सम्पर्क में न हो। धातु की बनी कुर्सी का प्रयोग न करें। कुर्सी पर बैठकर किया करनी हो तो पैर के नीचे सूती कपड़ा बिछायें। शरीर को किसी भी

प्रकार के तनाव से मुक्त रखें। शरीर में सिर्फ रीढ़ की हड्डी और सिर होने का भाव रखें। क्रिया का प्रत्येक चरण सहजता से एवं श्वास-प्रश्वास पर ध्यान देते हुये करें।

नोट: हर क्रिया के दौरान श्वास-प्रश्वास करते समय गले से घर्षण की आवाज आनी चाहिए। श्वास भरते समय हाथ शरीर से दूर जाएंगे और श्वास छोलते समय शरीर के पास आयेंगे ।

चरण 1: कवचाय हुम



चित्र- ए



चित्र- बी

१) ध्यान को आज्ञा चक्र पर लागे ।

नोट: पहला चरण आज्ञा चक्र पर किया जाता है जो कि पिट्यूटरी एवं पिनियल ग्रन्थि के मध्य स्थित है। यह चरण उसी तरह है जैसे कि कार को चलाने के लिये पहले उसके इन्जन को शुरू करना पड़ता है।

चरण २ : करतलकर

१) यह किया मूलाधार चक्र पर लक्ष्य रखकर की जाती है।



चित्र- ए

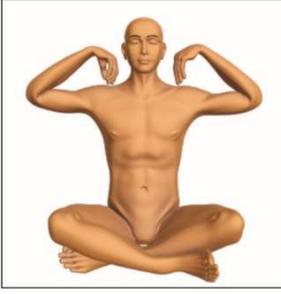


चित्र- बी

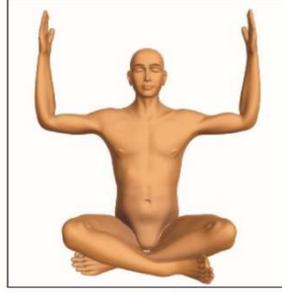
चरण 3: अस्त्राय फट्

१) यह क्रिया करते समय लक्ष्य स्वामिष्ठान चक्र पर रखना है।

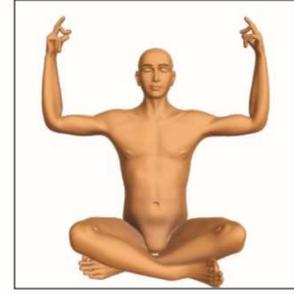
चरण 3 : अस्त्राय फट्



चित्र 3.ए



चित्र 3.बी

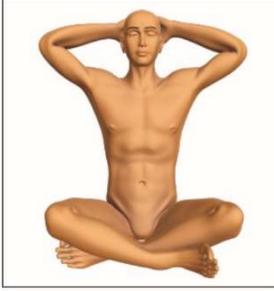


चित्र 3.सी

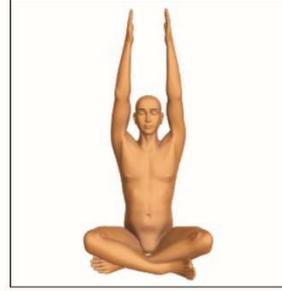
चरण 4 : शिखायै वषट्-

१) यह क्रिया मणिपुर चक्र पर लक्ष्य रखकर की जाती है।

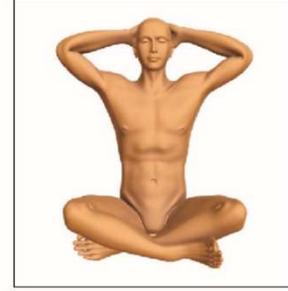
चरण 4 : शिखायै वषट्



चित्र 4.ए



चित्र 4.बी



चित्र 4.सी

चरण 5 : करतलकर

यह क्रिया अनाहत चक्र पर लक्ष्य रखकर करनी है। इसके पश्चात क्रिया की विधि, श्वास की गति और आवर्तनों की गिनती चरण 2 के समान ही रहेगी।

चरण 6: अस्त्राय फट्

यह क्रिया विशुद्ध चक्र पर लक्ष्य रखकर करनी है। इसके पश्चात क्रिया की विधि, श्वास की गति और आवर्तनों की गिनती चरण 3 के समान ही होगी

चरण 7: शिखायै वषट्

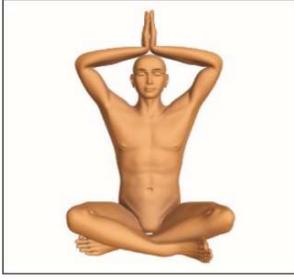
यह क्रिया आज्ञा चक्र पर लक्ष्य रखकर करनी है। क्रिया की विधि, श्वास की गति और आवर्तनों की गिनती चरण 4 के समान ही होगी।

चरण 8: शिरसे स्वाहा

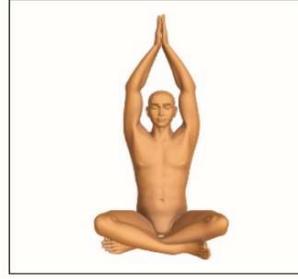
1) यह क्रिया सहस्रार चक्र पर लक्ष्य रखकर करनी है।

दोनों हाथों को नमस्कार मुद्रा में सिर के ऊपर रखना।

चरण 8 : शिरसे स्वाहा



चित्र 8.ए



चित्र 8.बी



चित्र 8.सी

चरण 9: ध्वनि

चरण १० : अ. उ. म वर्णमाला की ध्वनि (सहस्रार से मूलाधार तक क्रमशः)

चरण ११ : वर्णमाला 'अ', 'उ', 'म' की ध्वनि (मूलाधार से सहस्रार)

यह चरण मूलाधार से आरम्भ होकर सहस्रार पर समाप्त होगा।

हर वक्र पर लम्बी श्वास लेनी है फिर श्वास छोड़ते हुये ध्वनि करनी है। ध्वनि करते हुये पहले गहरी श्वास लेना, छोड़ना इस अन्तराल में ७ सेकन्ड ध्वनि न करें। केवल अवलोकन करें।

चरण १२: किया का अन्तिम चरण (प्रार्थना)

- २ (बन्द आँखों से परमपिता परमात्मा को, क्रिया के दौरान मिली शांति एवं आनन्द के रूप में मिली ऊर्जा के लिये धन्यवाद दीजिये।
- 3) परमात्मा से सभी प्राणियों के लिये प्रार्थना करें कि सभी को शांति एवं आनन्द की प्राप्ति हो। इस स्वार्थ रहित विचार के साथ निम्न प्रार्थना करे।



प्रार्थना

सभी लोग खुश रहे, सभी स्वस्थ रहें.

सब अच्छा हो किसी को भी इस पीड़ा का हिस्सा न बनने दें।

ग्रंथ सूची सूची

- महर्षि अरविन्द फाउंडेशन 112, माधानी इंस्टेंट ,सेनापति बापट मार्ग ,दादर) प (मुम्बई 2000024 भारत।
- स्वामी स्वात्मराम।) 2002)। हठ योग प्रदीपिका। बिहार स्कूल ऑफ योग, मुंगेर, भारत।
- स्वामी निरंजनानंद सरस्वती।) 1997)। घेरेंड संहिता। योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर।
- मैलिन्सन, जे।) 2007)। शिव संहिता :एक आलोचनात्मक संस्करण और अंग्रेजी अनुवाद। राउटलैज, लंदन।
- स्वामी विवेकानंद) अनुवाद(।) 1896/2012)। पतंजलि के योग सूत्र। अद्वैत आश्रम, कोलकाता।
- ईश्वरन, ई।) 2007)। भगवद गीता। नीलगिरि प्रेस।
- अयंगर, बी.के.एस।) 2005)। प्रकाश प्राणायाम पर। हार्परकोलिन्स।
- टेल्स, एस., सिंह, एन., & बालकृष्ण, ए।) 2011)।“ योग के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य विकारों का प्रबंधन जो ट्रौमा से उत्पन्न होते हैं। ”जर्नल ऑफ योग एंड फिजिकल थेरेपी, 1(3)।
- क्रैमर, एच., एवं अन्य।) 2014)।“ हाइपरटेंशन के लिए योग :एक प्रणालीगत समीक्षा। ”अमेरिकन जर्नल ऑफ हाइपरटेंशन, 27(9), 1146–1151।