पवन प्रवाह
लखनऊ से प्रकाशित राष्ट्रीय हिन्दी साप्ताहिक
website: www.pawanprawah.com
सत्य सत्य प्रवाह सत्य प्रवाह
एक पंजीकृत संस्था GPO LW/NP-106/2015-17

चिंता, भय व तनाव से मुक्ति- योग में मुद्रा

लेखक डॉ- भरत राज सिंह
स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज के महानिदेशक
एवं वैदिक विज्ञान केन्द्र के अध्यक्ष हैं

हमने पिछले 38 (अड़तीस) अंको में, चिंता, भय व तनाव की समस्या के निदान हेतु अभी तक यह जानकारी मिली है कि नियमित खान.पान नियंत्रण व योग साधना से नकारात्मकता दूर होती है। योगिग क्रियाये चिंतामुक्त के लिये वैकल्पिक रूप मे उपयोगी हो सकती है। इस अंक मे, हम कुछ और योग की प्रमुख मुद्राओं के बारे मे जानकारी हासिल करेंगे जिससे जीवन मे खुसी ला सकते है।

भाग-39

गतांक से आगे

11.0 शाम्भवी महामुद्रा

मुद्राओं में एक शाम्भवी मुद्रा का वर्णन भगवद् गीता, पातंजल योग सूत्र, अमनस्क योग, घेरण्ड संहिता, शशवसंहिता, गोरक्षा संहिता, हठयोग प्रदीपिका, योग चितामणि तथा अभिनव गुप्ताचार्य और योग के अनेक शास्वत ग्रंथों में आता है। शाम्भवी मुद्रा को आदिशक्ति उमास्वरूपणी, शिवप्रिया, शंभूप्रिया आदि मुद्रा भी कहते है। स्वयं बोध अमनस्क योग में स्पष्ट लिखा है कि यह विद्या अत्यन्त गुप्तादिगुप्त है और किसी विरले पुण्यआत्मा को ही शिद्ध होती है।

लाहिडी महाशय और अवतार बाबा के किया योग में जो चित्र हम देखते है वह वह शाम्भवी मुद्रा में ही हैं। शाम्भवी सिद्ध मुद्रा वाले किसी संत, महात्मा के सानिध्य और यहा तक की उनके दर्शन मात्र से ही मुक्ति पद की प्राप्ति होती है। भूत, भविष्य की बातों का ज्ञाता बनना तो ऐसे महात्माओं के लिए बहुत ही साधारण सी बातें होती है।

मैडिकल रिसर्च के योग और अध्यात्मवादी जिज्ञासु वैज्ञानिकों ने एक मत से यह निष्कर्स निकाला है कि एकाग्रता, भावनात्मक सन्तुलन, शरीर में ऊर्जा का स्तर, मानसिक शान्ति और आध्यात्मिक उपलब्धियों के साथ-साथ एलर्जी, दमा, अस्थमा, दिल के रोग, मधुमेह, अनिद्रा रोग, अवसाद आदि अनेकों शारीरिक रोगों में इस मुद्रा के सतत अभ्यास से चमत्कारिक रूप से लाभ देखने को मिला है।

शाम्भवी मुद्रा साधकों के ई.ई.जी से प्राप्त निष्कर्षो में यह तथ्य सामने आया कि मस्तिष्क में बायें और दायें गोलार्ध के मध्य चमत्कारिक रूप से संतुलन बन जाता है और बुद्धि को प्रखर बनाता है। यदि विद्यार्थी वर्ग को अथवा ऐसे व्यक्तियों को, जिनका कार्य शिक्षा अथवा अन्य बौद्धिक स्तर का है, इस मुद्रा का अभ्यास करवाकर सिद्धहस्त किया जाए तो उनसे मिलने वाले परिणाम और भी अधिक संतोषजनक होगे।

अ). शांभवी मुद्रा की विधि

ध्यान के आसन में बैठें और अपनी पीठ सीधी रखें। आपके कंधे और हाथ बिलकुल ढीली अवस्था में होने चाहिए। इसके बाद हाथों को घुटनों पर चिंमुद्रा, ज्ञान मुद्रा या फिर योग मुद्रा में रखें। आप सामने की ओर किसी एक बिंदु पर दृष्टि एकाग्र करें। इसके बाद ऊपर देखने का प्रयास करें। ध्यान रखिए आपका सिर स्थिर रहे। इस बीच आप अपने विचारों को भी नियंत्रित करने की केशिश करें। सिर्फ और सिर्फध्यान रखें। इस बीच कुछ न सोचें।

शांभवी मुद्र के दौरान आपकी आपकी पलकें झपनी नहीं चाहिएं और हां, आपकी दृष्टि एक वस्तु की ओर सभी टिकी हुई नहीं होनी चाहिए, जिससे मन भटकने की आशंका होती है। इस आसन को शुरुआती दिनों में कुछ ही सेकेंड तक करें। यानी जैसे-जैसे आपकी ध्यान लगाने की और अपने विचारों पर नियंत्रण करने की क्षमता में विकास हो, वैसे वैसे इस आसन को करने के समय सीमा भी बढ़ाती रहें। इसे आप अधिकतम 3 से 6 मिनट कर सकती हैं।

ब). शांभवी मुद्रा के लाभ

शांभवी मुद्रा आज्ञा चक्र को जगाने वाली एक शक्तिशाली क्रिया है। आपको बताते चलें कि आज्ञा चक्र निम्न और उच्च चेतना को जोड़ने वाला केंद्र है। इस मुद्रा से आपको शारीरिक लाभ तो हासिल होगा ही इसके अलावा यह मुद्र आपकी आंखों के स्नायुओं को भी मजबूत बनाता है। इतना ही नहीं यह मुद्र आपके मन और मस्तिष्क को शांत रखता है। अर्थात यदि आप किसी बात से तनाव महसूस करें तो इस मुद्र का मदद से अपने तनाव को कम कर सकती हैं। जैसा कि पहले ही जिक्र किया गया है कि यह मुद्रा बहुत खास है क्योंकि इसके तहत आंखें खुली रखकर भी व्यक्ति सो रहा होता है और ध्यान का आनंद ले रहा होता है। इसके योग मुद्रा के जरिए आप डिप्रेशन जैसी बीमारी से भी खुद को दूर कर सकती हैं।

स). सावधानी

योगाचर्य हमेशा इस बात पर विशेष जोर देते हैं कि आप कोई भी योगा करें, उसे विशेषज्ञों की देखरेख में ही करें। क्योंकि हर योग क्रिया में समय से लेकर मुद्रा तक बहुत महत्वपूर्ण होता है। ठीक ऐसे ही शांभवी मुद्रा के तहत भी है। हालांकि यह अभ्यास बेहद सरल और सुरक्षित है। इस हर उम्र वर्ग की महिला व लड़कियां कर सकती हैं। पुरुषों के लिए भी यह योग मुद्रा काफी लाभदायक है। बावजूद इसके इस आसन को करते समय कुछ सावधानी बरतें। शांभवी मुद्रा के लिए जो चीजें बताई गई हैं, उसे धीरे-धीरे करें। जल्दबाजी करने की कोशिश न करें।

अगर आप किसी तरह की कोई शारीरिक समस्या है और इस मुद्रा को करते हुए आपको दर्द का अहसास हो रहा है तो इस आसन को न करें। ध्यान रखें कि इस आसन को 7 साल की उम्र के बाद ही करना सही रहता है। छोटी बच्चियों से यह आसन मुद्रा जबरन न कराएं। इसके अलावा चश्मा पहने हुए इस मुद्रा को न करें। और हां, अगर आपका पेट साफ न हो तो इस आसन में आप एकाग्र नहीं हो पाएंगी। मतलब यह कि इस अभ्यास को करने से पहले अपना पेट साफकरें ताकि आप अच्छी तरह एकाग्र हो सकें। अगर आप इस मुद्र को किसी योगाचर्य के अंतर्गत करेंगी, तो आपके लिए लाभकारी होगा।

11.1 कैसे शिद्ध करें शाम्भवी मुद्रा

अभ्यास के मध्य प्रारम्भिक अवस्था में आखों में खिचाव आता है, उनमें पीड़ा भी हो सकती है, परन्तु धीरे-धीरे एक ऐसी अवस्था आने लगती है कि बन्द, खुली अथवा अर्धखुली आंखों से भी आखों पर ही नही बल्कि भौतिक शरीर के किसी अंग पर ध्यान जाना ही बन्द हो जाता है। बाहरी विषयों को देखना, उनका ध्यान करना जब पूर्णतया समाप्त हो जाता है तब अंतरकरण की वृत्ति और विषय से अलग मन, प्राण और सुखद नींद की अवस्था में साधक पहुच जाता है। साधारण नींद और शम्भवी साधक की निद्रा अवस्था में धरती और आकाश का अन्तर है। एक में मन अचेत अवस्था में पहुच जाता है और एक में मन चैतन्य रहता है। बस वह सांसारिक समस्त विषयवस्तु से और विषयों में आसक्त मन से मुक्त रहता है। यही परम दिव्य शाम्भव तत्व है और यही अननतः परमात्मा की प्राप्ति का एक प्रशस्त मार्ग है। शाम्भवी मुद्रा सिद्धहस्त साधक साक्षात परबह्म स्वरूप हो जाता है।

कही शांतचित समतल स्थान पर किसी सरल, सुगम एवं सुखद आसन में बैठ जाएं। रीढ़ की हड्डी बिल्कुल सीधी रखें, बैठने वाले समतल स्थान के सापेक्ष ठीक 90 डिग्री पर अपना समस्त ध्यान दोनों भौवों के मध्य स्थित आज्ञा चक्र पर टिका लें। करना कुछ नही है न कोई मंत्र, न कोई कर्मकाण्ड और न ही कोई जप-तप आदि। बस ध्यान को इस एक स्थान पर टिका, रखने का अभ्यास करना है। ऐसा प्रयास करते जाना है कि अर्धखुली अथवा पूर्णतया खुली आखों से भी बाहर की किसी वस्तु पर ध्यान न जाए बिल्कुल बिचार शून्य बन जाना है। बाह्य कोई वस्तु दिखलाई न दे, ध्यान में इतना रम जाना है। और इस किया को त्राटक से सर्वथा भिन्न समझना है। अमनस्क योग में लिखा है कि यह शाम्भवी मुद्रा अन्तर्लक्षवाली, बहिर्दृष्टिवाली और निमेष-उन्मेष से शून्य है। अर्थात इस मुद्रा में बहिर्दृष्टि होने पर भी अन्तर्लक्ष होता है और दृष्टि में निमेष और उन्मेष नही होते।

अभ्यास के मध्य प्रारम्भिक अवस्था में आखों में खिचाव आता है, उनमें पीड़ा भी हो सकती है, परन्तु धीरे-धीरे एक ऐसी अवस्था आने लगती है कि बन्द, खुली अथवा अर्धखुली आंखों से भी आखों पर ही नही बल्कि भौतिक शरीर के किसी अंग पर ध्यान जाना ही बन्द हो जाता है। बाहरी विषयों को देखना, उनका ध्यान करना जब पूर्णतया समाप्त हो जाता है तब अंतरकरण की वृत्ति और विषय से अलग मन, प्राण और सुखद नींद की अवस्था में साधक पहुच जाता है। साधारण नींद और शम्भवी साधक की निद्रा अवस्था में धरती और आकाश का अन्तर है। एक में मन अचेत अवस्था में पहुच जाता है और एक में मन चैतन्य रहता है। बस वह सांसारिक समस्त विषयवस्तु से और विषयों में आसक्त मन से मुक्त रहता है। यही परम दिव्य शाम्भव तत्व है और यही अननतः परमात्मा की प्राप्ति का एक प्रशस्त मार्ग है। शाम्भवी मुद्रा सिद्धहस्त साधक साक्षात परबह्म स्वरूप हो जाता है।

11.2 शाम्भवी महामुद्रा करने से छूटी सिगरेट पीने की आदत

कार्तिक एक खुशमिजाज चेन स्मोकर था। नौजवान के शारीरिक तंत्र ने भी इस आदत को अच्छी तरह संभाला हुआ था। पर एक दिन आया जब उसके भीतर धूम्रपान करने की इच्छा ही नहीं रही, क्योंड़

अ). इनर इंजीनियरिंग कार्यक्रम के बारे में पत्नी से पता चला

वह सात दिनों के दौरान, रोज मुझे यूएसए से काल करती रही। प्रतिदिन वह मुझे बताती रही कि वह कितना अच्छा महसूस कर रही थी, उसने क्या नया सीखा, वह जीवन के बारे में और क्या समझी। उसका उत्साह और प्रसन्नता किसी छूत की तरह मुझ तक आ रहे थे, पर यह तो एक योगाभ्यास की कक्षा से मिलने वाला उत्साह था। मैंने सोचा, वह जल्दी ही इन बातों से उबर जाएगी। तब मैं कहाँ जानता था कि योग की छूत कैसी हो सकती है! जब उसने अपना कार्यक्रम समाप्त किया तो इसके बाद वह मुझसे आग्रह करने लगी कि मुझे भी उस योग प्रोग्राम, इनर इंजीनियरिंग या ईशा योग प्रोग्राम का हिस्सा बनना चाहिए। किसी भी आज्ञाकारी पति की तरह, मैंने एक अंग्रेजी में होने वाले प्रोग्राम का पता लगा लिया, जो आने वाले माह में, अन्ना नगर में होने जा रहा था, यह स्थान चेन्नई में, मेरे निवास स्थान ननगनल्लुर से कुछ किलोमीटर की दूरी पर था। ज्यों-ज्यों प्रोग्राम के दिन निकट आते गए, मेरे मन में एक ही बात बार-बार आती रही, भला मुझे वहाँ जाने की क्या जरूरत हैड़

ब). सिगरेट छोड़ने के सभी प्रयास असफल रहे

जब से हमारा विवाह हुआ, तब से ही मेरी पत्नी के साथ मेरे संबंध बहुत अच्छे रहे, बस मेरी एक ही आदत ऐसी थी जो उसे समय-समय पर बेचैन कर देती। मैं एक चेन स्मोकर था। हालांकि शुरुआत में सामाजिक दबाव के चलते यह आदत पड़ी थी पर धीरे-धीरे मुझे यह लत लग गई। जल्दी ही शाम के समय शराब पीना भी इसका एक हिस्सा बन गया। मैं जवान था और हर रोज कसरत भी करता था इसलिए, इन बातों से मेरी सेहत पर कोई अंतर नहीं पड़ा। फिर भी मैं अपने शारीरिक व्यायाम के लिए जितना समय दे रहा था, उसका कोई असर नहीं दिख रहा था, सिवाय इसके कि वह मेरे फेफड़ों और मांसपेशियों को बेहतर रखने की दिशा में काम कर रहा था।

अपनी पत्नी के आग्रह पर मैंने कई बार सिगरेट पीना छोड़ने की कोशिश भी की, पर सारे प्रयास बेमन से किए गए। कोई भी तकनीक या संकल्प एक सप्ताह से ज्यादा नहीं टिका। खैर, अब उसे खुश करने के लिए मैंने उस योग कार्यक्रम में हिस्सा लेने का निर्णय ले लिया। मुझे सात दिन तक, प्रतिदिन बस तीन घंटे का समय देना था। हालांकि, उन सात दिनों में, हर सत्र के पहले और बाद में, मैं बिना किसी बाधा के लगातार सिगरेटें सुलगाता। परंतु धीरे-धीरे एक बदलाव आ रहा था। मैं उस अभ्यास के बाद इतना बेहतर महसूस करता था कि मैं उस न तो उस शर्त को छोड़ पाया और न ही अभ्यास को छोड़ पाया। अभ्यास के कुछ ही दिन में लगने लगा कि अब सिगरेट पीने में उतना आनंद नहीं आता था। हे भगवान! मैं उसे छोड़ना भी नहीं चाहता था।

यह तो जैसे ईशा योगाभ्यास और मेरे प्रिय सिगार के बीच जंग छिड़ गई थी और मैं दोनों को ही छोड़ना नहीं चाहता था। हालांकि, चालीस दिन के अभ्यास के बाद मैं इस हालात में आ गया कि फिर कभी सिगरेट को हाथ से छूने का भी मन नहीं किया।

जल्दी ही शराब पीने का अभ्यास भी छूट गया। अब मैं शराब को हाथ तक नहीं लगाता और मुझे भी नहीं पता कि यह कैसे संभव हुआ। आज मुड़ कर देखता हूँ तो पता चलता है कि सिगरेट पीना भी कैसी मूर्खता थी, कुछ दिनों के बाद इससे मुझे कोई नशा भी नहीं मिलता था। बस इसकी लत लगी थी, और जैसा कि हर नशे के साथ होता है उसे पीने के बाद कुछ पलों के लिए संतोष मिलता था। बेशक इसके साथ मिलने वाली सामाजिक संगति ने मेरे मन को इस निरर्थक और सेहत के लिए हानिकारक आदत का शिकार बना दिया था। मैं भाग्यशाली हूँ कि इतनी आसानी से इसकी पकड़ से छूट गया। मुझे अपना नशा कहीं और मिल गया। म उन गुरुओं का प्रणाम करता हूँ जिन्होंने हमें योग का खजाना सौंपा।

स). शाम्भवी महामुद्रा के 40 दिन के अभ्यास का असर

आरंभ में, धूम्रपान की निरंतरता में कमी आई क्योंकि अगर मुझे दिन में दो बार अभ्यास करना था तो उसके लिए आवश्यक था कि अभ्यास के पहले चार घंटों में सिगरेट न पी हो।

द). सिगरेट पीने वालों के नाम संदेश

अंत में, दुनिया भर में फैले धूम्रपान करने वालो को संदेश है कि अगर आप सिगरेट पीते हैं, तो इसे न त्यागें। अपना योगाभ्यास लगातार जारी रखें ण्ण्ण् आपसे चिपकी हुई हर बेकार की बात, अपने आप ही, बिना कोई निशान छोड़े छूमंतर हो जाएगी। तब आप वास्तविक जीवन का आनंद लें सकेगे!

अगला अंक 40 पढ़ें।