

ईडा-पिंगला-सुषुम्ना नाडी

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

भारतीय संस्कृति में जीवन मूल्यों को सुरक्षित रखने के लिए और दीर्घ जीवन जीने के लिए अनेक उपाय बताये गये हैं। उनमें से कुण्डलिनी जागरण भी एक है। प्रश्न उठता है कुण्डलिनी जागरण क्या है? आत्मा के भीतर अनन्तज्ञान, अनन्तदर्शन, अनन्तसुख का स्रोत विद्यमान है। उसे कैसे प्राप्त किया जाये, इसके लिए भारतीय शास्त्रों में अनेक विधियां बतायी गयी हैं। आत्मा में जो अनन्त सुख अवस्थित है उसकी उच्चतम स्थिति तक पहुंचना आत्मा का उपयोग कहा जाता है। आत्मा सच्चिदानंद स्वरूप है। आत्मा में अनन्त शक्ति विद्यमान है। आत्मा में ज्ञान का अनन्त स्रोत है। उसे खोजना कुण्डलिनी जागरण है। जो मोक्षगामी होना चाहता है वह इसे जाग्रत करता है।

चौरासी लाख योनियों में केवल मानव ही यह कार्य कर सकता है। अन्य जीव योनियां भोग योनियां हैं क्योंकि अन्य जीव योनियों में मानव की तरह कार्यप्रणाली नहीं है। अपने-अपने कर्मों का भोग करने के लिए इनका आविर्भाव हुआ है। मानव में विवेक शक्ति ही अन्य प्राणियों से मानव को अलग करती है। रीढ़ की हड्डी के नीचे शक्ति केन्द्र विद्यमान है, उसके भीतर सुषुम्ना तंत्र है। रीढ़ की हड्डी के निचले स्थान पर ऊर्जा का अनन्त स्रोत विद्यमान रहता है। साधना के द्वारा यदि उसको ऊपर उठाकर सहस्रार में चोटी के स्थान पर स्थापित कर दिया जाये तो ऊर्जा नष्ट नहीं होती।

सम्पूर्ण कार्य प्राण ऊर्जा से होता है। प्राण ऊर्जा अनन्त शक्ति संपन्न है। यह भोजन, पानी, हवा और सूर्य के प्रकाश से बनती है। धूप के सेवन से प्राण शक्ति बढ़ती है। नीचे जो शक्ति केन्द्र है उसे ऊपर उठाकर लाना पड़ता है। जैसे ब्लड प्रेशर नापने के यंत्र को जब दबाया जाता है तो उसका पारा ऊपर की ओर चढ़ता है, वैसे ही कुण्डलिनी जागरण के लिए गुदा

को दबाकर ऊर्जा ऊपर उठानी होती है। बार-बार यह प्रक्रिया करनी चाहिए। कुंभक, पूरक और रेचक की विधि से प्राण ऊर्जा को संतुलित बनाया जाता है।

प्राण के सारे केन्द्र मस्तिष्क में है। प्राणधारा के दो मार्ग हैं, उसका एक बाह्य मार्ग है और एक भीतरी। बाह्य मार्ग से प्राण-शक्ति जाती है तो प्रत्येक कोशिका को सक्रिय करती है, हमारे शरीर-तंत्रों को सक्रिय बनाती है। ये हमारे दस प्राण केन्द्रों को सक्रिय करती है जो जीवन यात्रा को सही ढंग से चलाते हैं। जब हम प्राण-शक्ति के प्रवाहित होने वाले मार्ग को बदल देते हैं, तब वहां विशिष्ट शक्तियां जागृत हो जाती हैं। ईडा चन्द्रनाड़ी है और पिंगला सूर्यनाड़ी है। ईडा शीतलता प्रदान करती है और पिंगला गर्मी प्रदान करती है। सुषुम्ना इनका संतुलन करती है।

जब ठण्डक महसूस करनी हो तो ईडा या चन्द्रनाड़ी से गहरा श्वास लेना चाहिए और जब गर्मी महसूस करनी हो तो सूर्यनाड़ी से लम्बा एवं गहरा श्वास लेना चाहिए। श्वास भीतर रोकने को अन्तःकुम्भक कहते हैं। बाहर निकालने को बाह्य कुम्भक कहते हैं। श्वास रोकने को रेचक कहते हैं। श्वास अन्दर लेना और बाहर छोड़ना अनुलोक-विलोक कहलाता है। इसी प्रकार कपाल भाति की क्रिया करने से हृदय में रुकी हुई वायु को संयमित किया जाता है। जैन संत लोग इसी क्रिया के द्वारा मौसम के अनुकूल शरीर को गर्म और शीतल करते हैं।

सुषुम्ना या मेरुरज्जु के मार्ग से प्राण-शक्ति को ज्ञान केन्द्र में ले जाने का प्रयोग है- अन्तर्यात्रा। यह हमारे भीतर विशिष्ट शक्तियों को जागृत करता है। साधना में अन्तर्यात्रा का मुख्य प्रयोजन या उद्देश्य है- शक्ति का उर्ध्वारोहण व विशिष्ट क्षमताओं को जागृत कर कुण्डलिनी जागरण करना। ऊर्जा का भंडार हमारे नीचे के केन्द्र शक्ति-केन्द्र के पास है। शक्ति केन्द्र में पड़ी हुई शक्ति काम नहीं आती है। शक्ति वही काम आती है जो ज्ञान केन्द्र के पास उपलब्ध होती है। जैसे कुएं में पानी बहुत है पर दैनिक जीवन के कार्यकलापों के लिए बार-बार कुएं पर नहीं जाया जा सकता है। कुएं से पानी का भंडारण घर पर कर लिया जाता है। प्राण शक्ति की धाराएं हमारी रीढ़ के भीतर प्रवाहित होती हैं। योग-शास्त्र की भाषा में प्राण की मुख्य तीन धाराएं हैं- ईडा, पिंगला, सुषुम्ना। इसमें ईडा की धारा जब अति सक्रिय

होती है तो व्यक्ति निष्क्रिय, दबू एवं उदासीन हो जाता है। दूसरी ओर जब पिंगला की धारा अति सक्रिय होती है तो व्यक्ति आक्रामक, उत्तेजित एवं उद्वण्ड हो जाता है। इन दोनों ही नाड़ियों का संतुलन स्वास्थ्य व्यक्तित्व विकास के लिए आवश्यक है।

अन्तर्यात्रा का दूसरा उद्देश्य है— शक्ति का संतुलन स्थापित करना। चेतना की यात्रा कहां हो रही है ? यदि चेतना की यात्रा नीचे के केन्द्रों की तरफ अधिक होगी तो व्यक्ति सुख के लिए अपने से दूर बाहर की दुनियां में भटकता है। वह अपनी शक्तियों से अपरिचित रह जाता है। जब चित्त की यात्रा ऊपर के केन्द्रों की तरफ अधिक होती है तो व्यक्ति अपने आप से परिचित होता है एवं अन्तर्मुखता बढ़ती है। रीढ़ की हड्डी को एन्डीना की तरह सीधा रखना चाहिए। इससे संवेदना का संचार ठीक से होता है।