

अन्तर्यात्रा

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,
पूर्व कुलपति सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

प्रेक्षाध्यान पद्धति का दूसरा चरण अन्तर्यात्रा है। यह कुण्डलिनी जागरण की प्रक्रिया है। सम्यक् दर्शन और सम्यक् ज्ञान को प्राप्त कर मनुष्य आगे बढ़ता है। नींव जितनी मजबूत होती है घर उतना ही मजबूत बनता है उस पर कई मंजिलों का मकान खड़ा किया जा सकता है। अन्तर्यात्रा शरीर को मजबूत बनाती है। अन्तर्यात्रा प्राण ऊर्जा को शक्ति प्रदान करती है। प्राण ऊर्जा को करण वीर्य कहते हैं। चेतना की शक्ति से, चेतना के जागरण से शक्ति प्राप्त होती है। इस शक्ति को संरक्षित करना चाहिए। मनुष्य कुण्डलिनी जागरण करके प्राण ऊर्जा का संरक्षण कर सकता है।

अन्तर्यात्रा एक प्रयोग है। इससे नकारात्मक सोच में परिवर्तन हो जाता है। प्राण ऊर्जा को बनाने वाले भोजन, पानी, वायु और अग्नि है। मन, वचन और काया की प्रवृत्ति प्राण ऊर्जा से होती है। जिसकी प्राण ऊर्जा जितनी अधिक होती है वह उतना शुद्ध होता है। प्राण ऊर्जा का सदुपयोग करना चाहिए। भोग विलास के द्वारा प्राण ऊर्जा को नष्ट नहीं करना चाहिए। अन्तर्यात्रा को करने के लिए भीतर की शक्ति को जाग्रत करना पड़ता है। रीढ़ की हड्डी का निचला भाग शक्ति केन्द्र है। साधक अन्तर्यात्रा के द्वारा उसे ऊपर उठाकर सुरक्षित रखता है। बार-बार इस क्रिया को करने से प्राण ऊर्जा शक्तिशाली बनती है। इससे ज्ञान केन्द्र जागृत हो जाता है। अज्ञान नष्ट हो जाता है, कुण्डलिनी जागरण से भीतरी की शक्ति बढ़ती है।

अन्तर्यात्रा का मुख्य उद्देश्य अन्तर्मुखता का विकास है। अन्तर्यात्रा का सीधा सम्बन्ध सुषुम्ना से है, जो केन्द्रीय नाड़ी संस्थान का हिस्सा है। इसके दोनों ओर अनुकम्पी और परानुकम्पी स्वतः संचालित नाड़ी संस्थान है। इसे योग की भाषा में ईड़ा, पिंगला अथवा सूर्य नाड़ी, चन्द्र नाड़ी कहा जा सकता है। केन्द्रीय नाड़ी संस्थान के दो मुख्य भाग हैं। मस्तिष्क और सुषुम्ना, जो ज्ञानवाही तथा क्रियावाही तन्तुओं का केन्द्र स्थान है। मस्तिष्क चेतना का फैलाव करता है।

पृष्ठरज्जु का निचला हिस्सा शक्ति का फैलाव करता है। एक शक्ति के संग्रह का, दूसरा चेतन के संग्रह का अमोघ साधन है। प्रेक्षाध्यान में इन दोनों केन्द्रों को ज्ञान केन्द्र और शक्ति केन्द्र कहा जाता है।

हमारे जीवन में चेतना और शक्ति दो महत्वपूर्ण तत्व हैं। इनका सीधा सम्बन्ध ज्ञान केन्द्र मस्तिष्क और शक्ति केन्द्र से है। अन्तर्यात्रा में चित्त को सुषुम्ना के मार्ग से होते हुए शक्ति केन्द्र से ज्ञान केन्द्र तक ले जाना होता है। चित्त की इस यात्रा को श्वास के साथ जोड़कर भी किया जाता है। श्वास लेते समय चित्त को ऊपर से नीचे ले जाते हैं और श्वास छोड़ते समय चित्त को नीचे से ऊपर ले जाते हैं। प्रारम्भ में यह अभ्यास प्रयत्नपूर्वक संकल्प के साथ किया जाता है। इस प्रयोग में ऊर्जा की दिशा का परिवर्तन होता है। यह अधोगामी न होकर ऊर्ध्वगामी बनती है।

शक्ति केन्द्र नीचे की ओर रहता है उसे ऊपर की ओर ले जाने का प्रकल्प अन्तर्यात्रा है। मस्तिष्क की ऊर्जा का नीचे जाना भौतिक जगत में प्रवेश करना है। काम केन्द्र की ऊर्जा का ऊपर जाना अध्यात्म जगत में प्रवेश करना है। विद्युत का यह परिवर्तन पौद्गलिक सुख की अनुभूति के स्थान पर अध्यात्म सुख की अनुभूति देता है। हट योग में ईड़ा और पिंगला दो प्राण प्रवाह माने गये हैं। ईड़ा बायां और पिंगला दायां प्राण प्रवाह है। जब प्राण प्रवाह सुषुम्ना के मध्य प्रवाहित होता है तब अन्तर्यात्रा शुरू हो जाती है। चेतना का सुषुम्ना में रहना अन्तर्यात्रा है। दायें बायें आजाना बहिर्यात्रा है। प्रेक्षाध्यान में अन्तर्यात्रा का अपना वैशिष्ट्य है। अन्तर्मुखी बने बिना ध्यान का प्रवेश सम्भव नहीं होता। अन्तर्यात्रा अभौतिक ऊर्जा के जागरण का हेतु एवं चेतना के आभ्यन्तरीकरण की यात्रा है।

श्वास का सम्बन्ध है— प्राण से और प्राण का सम्बन्ध है पर्याप्ति से। यह जीवन के पहले ही क्षण में निर्मित हो जाता है। प्राण को भी प्राण शक्ति चाहिए। वह प्राण शक्ति आकाश—मंडल से प्राप्त होती है। सारे आकाश—मंडल में प्राण—चक्र फैला हुआ है। आहार पर्याप्ति के योग्य वर्गणाएं सारे आकाश में फैली हुई हैं। वे प्राप्त होती है— श्वास के मध्यम से। श्वास भीतर जाता है, उसके साथ प्राणवायु भीतर जाती है। प्राण तत्त्व भी भीतर जाता है और प्राण—तत्त्व का ऊर्जा के रूप में परिणमन होता है।

हमारे जीवन क समूचा क्रम, हमारी सारी प्रवृत्तियां प्राणशक्ति या प्राण ऊर्जा के द्वारा संचालित होती है। यदि प्राण की ऊर्जा नहीं है तो चेतना टिक नहीं सकेगी। हम जितना गहरा श्वास लेते है, उतनी ही अधिक प्राण-शक्ति प्राप्त होती है। जब हम श्वास-प्रेक्षा द्वारा श्वास-दर्शन करते हैं, तब प्राण-शक्ति और बढ़ जाती है। अन्तर्यात्रा से चेतना जागृत होती है।

अन्तर्यात्रा की वैज्ञानिक प्रक्रिया है। इसके अभ्यास से प्राण शक्ति बढ़ती है। इसके लिए गुदा द्वार को दबाकर श्वास भरते हुए ऊपर की ओर लाना चाहिए और धीरे-धीरे श्वास छोड़ना चाहिए। बार-बार अभ्यास करने से प्राण शक्ति ऊपर की ओर प्रवाहित होती है। इससे शक्ति का संचय होता है। इसके लिए ध्यान की मुद्रा में बैठकर प्रयोग को करना चाहिए और अनुभव करना चाहिए कि शरीर रूई की भांति हल्का हो गया है।