शरीर प्रेक्षा

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़

पूर्व कुलपति, सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

जीवन में अनुकूलता प्रतिकूलता, राग–द्वेष, लाभ–हानि होता रहता है। इसे तटस्थ भाव से देखने वाला योगी होता है। शरीर पूर्व जन्म के कर्मों के भुगतान के लिए मिला है। जो कुछ कर्म होता है वह शरीर के माध्यम से होता है। आत्मा और शरीर को जोड़ने वाला अज्ञान है। चेतना की शक्ति को शरीर पर लगा देना चाहिए। शरीर की कोशिकाओं को सक्रिय करना चाहिए। शरीर के प्रत्येक अवयव पर ध्यान लगाना चाहिए। अंगूठे से लेकर सिर तक शरी के सभी अवयव संस्थानों पर प्रेक्षापूर्वक देखना शरीर प्रेक्षा है।

शरीर धर्म साधन का प्रमुख माध्यम है। शरीर के द्वारा ही सम्पूर्ण क्रियाएं की जाती है। इसलिए शरीर का स्वस्थ रहना बहुत आवश्यक है। यदि शरीर स्वस्थ न रहे तो संसार की सभी वस्तुएं निरर्थक है। शरीर को स्वस्थ बनाये रखने के लिए शरीरप्रेक्षा उत्तम विधि है। इसके द्वारा शरीर को आंतरिक और बाह्य दोनों रूपों से सुदृढ़ बनाया जाता है। मानव जीवन का अन्तिम लक्ष्य मोक्ष की प्राप्ति है। सभी धर्मों और दर्शनों में मोक्ष प्राप्त की अनेक विधियां बतायी गयी है जिनका अनुपालन करके जीवन के इस लक्ष्य को प्राप्त किया जाता है। भारतवर्ष में प्रचलित प्राचीन व आधुनिक सभी साधना पद्धतियों का अन्तिम लक्ष्य मोक्ष प्राप्त करना है। मोक्ष प्राप्ति का साधन शरीर है। चित्त को सूक्ष्म एवं पटु बनाना शरीर प्रेक्षा का मुख्य प्रयोजन है।

शरीर के तंत्रों की व्यवस्थित प्रक्रिया में शरीर प्रेक्षा सहायक है। शरीर का सम्यक् प्रशिक्षण शरीर की स्वस्थता एवं सफलता की दिशा में ले जाता है। आत्म–दर्शन का पहला प्रयोग है– शरीर को देखना। शरीर को तब देख सकते हैं, जब शरीर–प्रेक्षा का अभ्यास करें, बाहर और भीतर चित्त को टिकाएं, एकाग्र करें। शरीर के भीतर जो प्राण के प्रकम्पन्न हो रहें है, जो रसायन काम कर रहे हैं, विद्युत काम कर रही है उसे देखें। हमारा अस्तित्व चेतन और अचेतन का जटिलतम संयोग है। चेतन है हमारी आत्मा और अचेतन है शरीर। आत्मा अरूप है, अरस है, अगन्ध है और अस्पर्श है, इसलिए वह अदृश्य है। वह शरीर से बंधी हुई है, इस दृष्टि से

दृश्य भी है। संसारी आत्मा शरीर मुक्त नहीं रह सकती। वह स्थूल तथा सूक्ष्म किसी न किसी शरीर के आश्रित रहती है।

चेतना की अभिव्यक्ति का माध्यम शरीर है। आत्मा और शरीर का सम्बन्ध चिर–पुरातन है। ''सुख–दुःखानुभवसाधनम् शरीरम्''। जिस के द्वारा पौद्गलिक सुख–दुःख का अनुभव किया जाता है, वह शरीर है। शरीर प्रेक्षा का अर्थ है शरीर को देखना, प्रत्येक अवयव पर होने वाले प्राण के प्रकम्पन्न को अनुभव करना। इन प्रकम्पन्नों की सम्यक् अनुभूति के लिए शरीर को वैज्ञानिक दृष्टिकोण से जानना आवश्यक है। सर्वप्रथम हमें शरीर के विभिन्न तंत्रों की प्रक्रियाओं का ज्ञान प्राप्त करना होगा। तभी हम अपने हृदय, फेफड़ों और यकृत जैसे महत्वपूर्ण अंगों का सम्यक् परिचय कर सकेंगें उनका गलत ढ़ंग से उपयोग करना छोड़ सकेंगे और उनकी भली–भांति देख–रेख कर सकेंगें।

नाड़ी संस्थान मानव शरीर का एक जटिलतम तंत्र है। यह शरीर के अन्य सभी तंत्रों का नियंत्रण व संयोजन करता है तथा उनके माध्यम से समग्र शरीर के क्रिया कलापों को संचालित करता है। इसलिए इसे शरीर का सर्वाधिक महत्वपूर्ण तंत्र माना जाता है। यदि नाड़ी–तंत्र किसी भी कारण से विफल हो जाये तो सारे शरीर की प्रवृतियां ठप हो जायेगी। ऐसी स्थिति में न हाथ–पैर हिल सकेंगें, न बैठना–उठना होगा, न मांसपेशियों का संचालन हो सकेगा। शरीर–प्रेक्षा का महत्वपूर्ण परिणाम है–प्राण–प्रवाह का संतुलन।

शरीर–प्रेक्षा आध्यात्मिक प्रक्रिया है। साथ–साथ यह मानसिक और शारीरिक प्रक्रिया भी है। स्वास्थ्य के लिए भी बहुत बड़ी चिकित्सा है– प्राण–चिकित्सा। शरीर प्रेक्षा करने वाला आध्यात्मिक प्रयोग ही नहीं कर रहा है, साथ–साथ में प्राण–चिकित्सा का प्रयोग कर रहा है, बीमारियों की चिकित्सा भी कर रहा है। शरीर में रोग न होने का अन्य उपाय है– रोग–प्रतिरोधात्मक शक्ति का विकास। जब रोग प्रतिरोधक शक्ति प्रबल होती है, तब किसी भी प्रकार के रोग के कीटाणु आक्रमण नहीं कर सकते। वे आते है और पराजित होकर भाग जाते हैं। जिस व्यक्ति की प्रतिरोधात्मक शक्ति मजबूत है, उसे कीटाणु सताने का प्रयत्न तो करते हैं पर सता नहीं पाते है।

हम शरीर प्रेक्षा के द्वारा रोग–प्रतिरोधक शक्ति को सक्षम बनाते हैं, उसकी एक मजबूत दीवार खड़ी करते हैं, जिससे कोई भी आक्रमण न कर सके। हमारे शरीर में अनेक तंत्र व अनेक अवयव हैं जिनकी जानकारी नहीं होने से हम उनकी भलीभांति देख–रेख नहीं कर सकते। हमारे शरीर की प्रथम इकाई कोशिका है कोशिकाओं में रसायनिक पदार्थों की क्रिया होती रहती है। एक ही प्रकार के कार्यों की श्रृंखला को निष्पादित करने वाले अनेक अवयवों के समूह को तन्त्र कहते हैं। इनमें श्वसन तन्त्र, नाड़ी तंत्र, रक्त परिसंचरण तन्त्र, पाचन तंत्र, अन्तःस्रावी ग्रंथि तंत्र, विसर्जन तन्त्र प्रमुख हैं। योग विज्ञान के अनुसार हमारे शरीर की पांच परतें होतीं हैं। अन्नमय, मनोमय, प्राणमय, विज्ञानमय और आनंदमय कोष। इन कोषों को संतुलित करके हम शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पा सकते हैं।