

कायोत्सर्ग

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

राग, द्वेष मुक्त होकर के तटस्थ भाव से शरीर का निरीक्षण करना कायोत्सर्ग है। कायोत्सर्ग प्रेक्षाध्यान का एक अंग है। हमारे चिंतन के साथ राग, द्वेष नहीं जुड़ना चाहिए। राग-द्वेष अज्ञान है। राग, द्वेष विजेता बनकर शाश्वत सुख की प्राप्ति हो सकती है। राग, द्वेष मुक्त होकर देखने के लिए कायोत्सर्ग करना चाहिए। काया में रहते हुए काया से मुक्त होना कायोत्सर्ग है। महाराज जनक मिथिला नरेश थे। वे परम ज्ञानी थे। शरीर में रहते हुए शरीर के गुण-दोषों से परे थे, इसलिए उन्हें विदेहराज कहा जाता था। वे एक परम योगी थे। शरीर का बन्धन उनके लिए बन्धन का कारण नहीं था।

कायोत्सर्ग श्वास से जुड़ा हुआ है। शरीर और मन के शिथिलीकरण के लिए प्रयोग किये जाते हैं। भावनात्मक स्वास्थ्य की प्राप्ति के लिए कायोत्सर्ग किया जाता है। यह जीवन की वास्तविकता का ज्ञान करा देता है। कायोत्सर्ग प्रयोगात्मक है। रीढ़ की हड्डी को सीधी करके शरीर को शिथिलीकरण का सुझाव देना चाहिए। शरीर के सभी अवयवों पर ध्यान लगाकर शिथिलीकरण का अनुभव करना चाहिए। दाहिने तरफ के पैर के अंगुलियों से शुरू करके कटिप्रदेश तक शिथिलता का अनुभव करना चाहिए। इसी तरह बांये पैर के अंगुठे से प्रारम्भ करके कटिप्रदेश तक सभी अवयवों पर शिथिलता का सुझाव देना चाहिए। इसी प्रकार कमर से ऊपर जितने भी शरीर के अवयव हैं सभी को शिथिलता का सुझाव दें। शरीर के सभी अवयवों को शिथिलता का सुझाव देकर शिथिल कर देना चाहिए। इससे शरीर के अकड़न-जकड़न ठीक हो जाती है।

अन्दर आते-जाते हुए श्वासों को तटस्थ भावों से देखना चाहिए। श्वास लम्बा और गहरा लेना चाहिए। शरीर को सुझाव देना चाहिए कि शरीर स्थिर हो गया है, आत्मा स्थिर हो गयी है। कायोत्सर्ग करने के लिए सीधे खड़े रहें। दोनों हाथ शरीर से सटे रहे। एड़ियां मिली हुई, पंजे

खुले रहे। श्वास भरते हुए हाथों को ऊपर की ओर ले जाये। पंजों पर खड़े होकर पूरे शरीर को तनाव दे, श्वास छोड़ते हुए हाथों को साथल के पास ले आएं और शिथिलता का अनुभव करें। इस प्रकार तीन आवृत्तियों द्वारा क्रमशः तनाव और शिथिलता की स्थिति का अनुभव करें। पीठ के बल लेटें। दोनों पैर मिले हुए हो। दोनों हाथों को सिर की ओर फैलाए। जितना तनाव दे सके तनाव दे, साथ में मूलबंध का प्रयोग करें फिर शरीर को शिथिल छोड़ दे। दोनों पैरों के मध्य एक फुट का फासला रहे। हाथों को शरीर के समानान्तर आधा फुट की दूरी पर फैलायें। कायोत्सर्ग की मुद्रा में आ जाये, आंखें बंद, श्वास मंद, शरीर को स्थिर रखे। शरीर को प्रतिमा की भांति अडोल रखे।

कायोत्सर्ग करने का मुख्य उद्देश्य है— आध्यात्मिक उपलब्धि एवं मनोकायिक बीमारियों से मुक्ति पाना, भावनात्मक असंतुलन एवं दुर्व्यसनों से व्यक्ति को मुक्त करना। कायोत्सर्ग का मनोकायिक प्रयोजन है। मनोकायिक बीमारियां वे हैं जो शरीर में दिखाई नहीं देती है किन्तु जिनका कारण शरीर में नहीं होकर मन में होता है। ऐसी बीमारियों से मुक्ति पाने के लिए कायोत्सर्ग सहायक है। यदि हमे अपने स्थूल चेतना की बात को भीतर से सूक्ष्म तक पहुंचाना है तो कायोत्सर्ग करना आवश्यक है। यदि शरीर की प्रवृत्तियों और स्नायविक प्रवृत्तियों का शिथिलीकरण नहीं है तो बात भीतर तक नहीं पहुंच सकती। कायोत्सर्ग दोनों और से किया जाता है बाहर से करने पर सबसे पहले हाथों, पैरों, वाणी और इन्द्रियों का संयम करना होगा। जब हम भीतर से चलेंगे तब उस मुद्रा में बैठना होगा जिसमें मन की दिशा और प्राण की धारा बदल जाये मन और प्राण की सारी ऊर्जा भीतर की ओर बहने लग जाये।

शरीर के समस्त अवयव अपने आप शांत हो जायेंगे जब हाथ, पैर और वाणी संयम घटित होता है तब इन्द्रियों के तनाव कम हो जाते हैं उनमें उठने वाली आकांक्षाओं की तरंग कम हो जाती है, तब अध्यात्म की यात्रा शुरू होती है। अध्यात्म की यात्रा करने के लिए हमें कायोत्सर्ग का सहारा लेना होगा। वैज्ञानिक जगत में कायोत्सर्ग की प्रक्रिया तनाव मुक्ति, शिथिलीकरण की अचूक प्रक्रिया के रूप में सम्मानित हो चुकी है, किन्तु कायोत्सर्ग मात्र शिथिलीकरण ही नहीं है, अध्यात्मवेत्ताओं ने कायोत्सर्ग को साधना का प्रारंभिक व अंतिम सोपान माना है। कायोत्सर्ग स्थिरता से प्रारम्भ होता है तथा देह—मुक्ति विदेह अवस्था में पूर्ण हो जाता है।

आज का आदमी तनाव का शिकार है उसे शांति का अनुभव नहीं होता है। जब व्यक्ति अत्यधिक शारीरिक श्रम करता है तो थक जाता है तब उसके शरीर में तनाव निर्मित हो जाता है। हम मन का श्रम तो करते हैं, किन्तु उसको विश्राम देना नहीं जानते हैं। हम चिन्तन करना जानते हैं किन्तु अचिन्तन की बात नहीं जानते, चिन्तन से मुक्त होना नहीं जानते। मानसिक तनाव का मुख्य कारण है— अधिक सोचना। सोचने की भी एक बीमारी है। कुछ लोग इस बीमारी से इतने ग्रस्त हैं कि कार्य हो या न हो, वे निरंतर कुछ न कुछ सोचते रहते हैं। मन को विश्राम देना भी संभव है जब हम वर्तमान में रहना सीख जाये। भावनात्मक तनाव सबसे विकट समस्या है।