

श्वास प्रेक्षा

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

श्वास प्रेक्षा, प्रेक्षा ध्यान का महत्वपूर्ण अंग है। कहा जाता है कि जब तक सांसा तब तक आशा अर्थात् जब तक शरीर में श्वास है तब तक जीवन की आश है। श्वास प्रेक्षा का अर्थ है आती-जाती हुई श्वासों को तटस्थ भावों से देखना। श्वास का सम्बन्ध प्राण से है। श्वास प्रेक्षा करने से चिन्तन में बदलाव आता है। आते-जाते हुए श्वास को अभ्यास के द्वारा लम्बा और गहरा करना चाहिए। दीर्घ श्वास लेने से श्वासों की संख्या घट जाती है, कषाय क्षीण हो जाते हैं, मोह का संसार नष्ट हो जाता है और राग-द्वेष मुक्त होकर मनुष्य समभाव में चला जाता है।

श्वास प्रेक्षा का अभ्यास करने से आंतरिक शक्ति प्राप्त होती है। श्वास प्रेक्षा करने के लिए आंखों को कोमलता से बन्द करके चित्त को शरीर के सभी अंगों पर घुमाना चाहिए। शरीर को शिथिलता का सुझाव देना चाहिए। आते-जाते श्वासों को देखना चाहिए। ऐसा करने से शरीर हल्का महसूस होता है। श्वास अन्दर लेते समय पेट फूलना चाहिए और निकालते समय पेट पचकना चाहिए। लम्बा श्वास, गहरा श्वास, शिथिल श्वास करके स्वयं की परीक्षा करनी चाहिए। श्वास की संख्या घट रही है, श्वास लम्बा हो रहा है, भीतर विराजमान आत्मा का स्मरण करना चाहिए।

हम जितना गहरा और लम्बा श्वास लेते हैं, उतनी ही अधिक प्राण-शक्ति प्राप्त होती है। जब हम श्वास-प्रेक्षा द्वारा श्वास-दर्शन करते हैं, तब प्राण-शक्ति और बढ़ जाती है। श्वास दो प्रकार का होता है- सहज और प्रयत्न-जनित। प्रयत्न के द्वारा श्वास में परिवर्तन किया जा सकता है, छोटे श्वास को दीर्घ बनाया जा सकता है। साधना को विकसित करने के लिए प्राण-शक्ति की प्रचुरता अपेक्षित होती है। प्राण-शक्ति के लिए श्वास का ईंधन चाहिए। श्वास का ईंधन जितना सशक्त होगा, प्राण-शक्ति उतनी ही सशक्त होगी और प्राण-शक्ति जितनी

सशक्त होगी, हमारी साधना उतनी ही सफल होगी। श्वास को सशक्त बनाने के लिए ही हमें उसे दीर्घ बनाना चाहिए।

जीवन और श्वास का अन्योन्य संबंध है। शरीर स्वास्थ्य की दृष्टि से श्वास न हो तो हमारी मांसपेशियां गति नहीं करती, हमारे शरीर में क्षमता नहीं होती। हमारे दिमाग के तंतु मृतप्रायः हो जाते। हृदय की धड़कन बंद हो जाती है और आदमी मर जाता है। समूचे शरीर को संचालित करने के लिए श्वास ईंधन देता है अतः श्वास जीवन का एक मूल्यवान पक्ष है। श्वास प्रेक्षा की वैज्ञानिकता को समझने के लिए श्वसन क्रिया को समझना आवश्यक है। प्राणियों में श्वसन एक आवश्यक एवं महत्त्वपूर्ण प्रक्रिया है, जिसके द्वारा शरीर की प्रत्येक कोशिका को ऑक्सीजन की प्राप्ति होती है और कार्बन-डाइ-ऑक्साइड का निष्कासन होता है। श्वास, प्राण और पर्याप्ति का आपस में घनिष्ठ सम्बन्ध है।

श्वास ही एक मात्र तत्व है जो शरीर के बाहर भी जाता है और भीतर भी जाता है। मन को पकड़ने के लिये श्वास को पकड़ना पड़ेगा। मन को श्वास के साथ जोड़कर भीतर जाना ही अन्तर्यात्रा का प्रारम्भ है। साधनाकाल में श्वास की साधना में श्वास प्रेक्षा नींव का पत्थर है। शरीर की सभी क्रियाओं को संपादित करने के लिए विभिन्न तंत्र कार्यरत होते हैं। ये सभी तंत्र एक निश्चित अनुपात में कार्य करते हैं, जिससे शरीर के भीतर साम्यावस्था बनी रहती है। स्वस्थ जीवन के लिए साम्यावस्था का होना अत्यन्त आवश्यक है। शारीरिक दृष्टि से श्वासप्रेक्षा से अनेक लाभ प्राप्त होते हैं। श्वासप्रेक्षा से सारे शरीर में होने वाली टूट-फूट की गति में मंदता आती है, हृदय के कार्यभार में कमी होती है, रक्तचाप में अनावश्यक वृद्धि को रोका जा सकता है तथा मस्तिष्कीय शक्ति में वृद्धि होती है।

प्राणवायु प्राण को उत्तेजित करती है, सहायता देती है। हम जितनी मात्रा में प्राणवायु (ऑक्सीजन) लेंगे, उतना ही प्राण विशुद्ध होगा, सक्रिय होगा। यदि प्राणवायु नहीं मिलेगी तो प्राण में उत्तेजना नहीं आएगी, सक्रियता नहीं आएगी। वैज्ञानिक दृष्टि से विचार करें तो रक्त शुद्धि के लिए ईंधन चाहिए। वह ईंधन है प्राणवायु, ऑक्सीजन। यदि प्राण उचित मात्रा में मिलता है तो अशुद्ध रक्त को शुद्ध कर कार्बन आदि को शरीर से बाहर कर दिया जाता है और शुद्ध रक्त भीतर प्रवाहित होता है।

प्राणवायु रक्त के माध्यम से प्राण को भी उत्तेजित करता है, सक्रिय करता है। यदि पौधे को पानी का पर्याप्त सिंचन मिलेगा तो लहलहा उठेगा। इसी प्रकार प्राणवायु का पर्याप्त सिंचन मिलने पर प्राण का पौधा भी लहलहा उठता है। पूरा सिंचन न मिलने पर यह पौधा कुम्हला जाता है। व्यक्ति निष्प्राण और निष्क्रिय हो जाता है। प्राणवायु को सही से लेने का साधन है प्राणायाम। श्वास पर नियंत्रण किये बिना वृत्तियों एवं भावों का परिष्कार असंभव है। हमारे निषेधात्मक एवं सकारात्मक दोनों ही प्रकार की वृत्तियों का संबंध श्वास के साथ है। श्वासप्रेक्षा के प्रयोग से शरीर स्वस्थ रहता है। श्वास प्रेक्षा से शरीर के आंतरिक अवयव सुदृढ़ बनते हैं। इससे हृदय का स्पंदन ठीक से चलता है। रक्त संचरण पूरे शरीर में सुचारु रूप से होता रहता है। शरीर में जहां कहीं भी किसी कारण अवरोध रहता है वह ठीक हो जाता है। लम्बा और गहरा श्वास लेने से मनुष्य तनाव मुक्त हो जाता है। क्रोध, मान, माया और लोभ से मुक्ति मिल जाती है।