

आत्मिक उर्जा - प्राण

डॉ. राजेश त्रिपाठी

योग विभाग

गोविन्द गुरु जनजातीय विश्वविद्यालय

बांसवाड़ा (राज.)

सार :-

जीवन का मुख्य आधार प्राण है। यह प्राण शक्ति ही हमारे जीवन को चलाती है। यह प्राण ही जीवन का सूत्र है। यह प्राण ही ईश्वर तक पहुँचने का सेतु है। प्राण ही ईश्वरीय कृपा के रूप में पूरे शरीर में दौड़ रहा है। इसी में जगत समाया हुआ है। योग साधना का मुख्य लक्ष्य स्थूल से सूक्ष्म में प्रवेश करना है। इस सम्पूर्ण यात्रा का आधार प्राण है।

प्रस्तावना :-

आज पूरे विश्व में योग किया जाता है। आज लोग अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक होने के कारण नियमित रूप से योग प्राणायाम करते हैं। जैसे-जैसे योग का प्रचार हो रहा है, प्राण की चर्चा भी उसी गति से फैल रही है। प्राणायाम भी योग की प्रमुख यौगिक क्रिया है। हमारे शरीर में पंच प्राण (प्राण-अपान-व्यान-समान-उदान) है। यह प्राण ही प्राणमय कोश का मुख्य आधार है। यही प्राण हृदय-ब्रह्मा-विष्णु-इन्द्र रूप प्राण समूह है। कोई वस्तु जड़ है या चेतन, हृदय (केन्द्र नाभि) के बिना उत्पन्न नहीं हो सकती है।

प्राण कोई स्वतंत्र तत्व नहीं है। यह सदा मन और वाक् के साथ रहता है। तीनों मिलकर आत्मा कहलाती है। 'प्राण निकलना' ही इसका प्रमाण है। स्थूल प्राण अन्नमय कोश शरीर का अंग है। प्राण तीनों शरीरों - कारण, सूक्ष्म, स्थूल को एक सूत्र में पिरोकर रखता है। प्राण एक गतिमान तत्व है जो मन का अनुसरण करता है। वाक् का निर्माण करता है। स्थूल को सूक्ष्म भी करता है। प्राण ही सभी प्राणी वर्ग को रस प्रदान करता है। सब प्राणियों का जीवन है।

शब्द-रस-गंध आदि से रहित एवं स्थान नहीं घेरता है। जिसके द्वारा सब प्राणवान हैं, वही प्राण है। प्राण में विधारण शक्ति (पकड़ने की शक्ति) रहती है। प्राण क्रिया है, संकोच और विकास रूप है। प्राणों में ग्रंथि बन्धन नहीं है। सहचर संबंध है। वेद प्राण सृष्टि हैं। अतः स्वयंभू के निःश्वसित वेद को अपौरुषेय नित्य एवं विश्वातीत कहते हैं। इस प्राण सृष्टि को ईश्वर की मानसी सृष्टि कहा जाता है। वेदत्रयी - ऋक्, यजु, साम में यत् भाग प्राण है, ज् वाक् है। यत् वायु है, ज् आकाश है। प्राण की यजुः रूप में सम्पन्न होती है। समस्त प्राणी इसी प्राण के कारण के कारण जीवन पाते हैं। प्राण ही बल है जिससे प्राणी प्राणवान बनता है। मन के साथ प्राण रहने पर ही ईच्छा पूर्ण होती है।

प्राण का महत्वपूर्ण रहस्य यही है कि प्राण व्यवहार में अक्षर संस्था है, देव है, क्षर के उपादान है। प्राण ही पितृ है, प्राण ही ऋषि है और प्राण ही ब्रह्म है। प्राण को हम देख नहीं सकते हैं जबकि हमारे शरीर का जनक प्राण है। प्राणायाम के प्राण इन्हीं का स्थूल रूप है। भगवान श्री कृष्ण गीता में कहते हैं -

सम काय शिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः।
संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशाश्चनवलोकयन्॥
(गीता ६/१३)

काया-सिर-गले को स्थिर करके, स्थिर होकर, नासिका के अग्रभाग पर दृष्टि जमाकर इधर उधर न देखता हुआ मुझमें चित्त वाला हो। आगे भी कहते हैं -

**प्रयाणकाले मनसाऽचलेन भक्त्या युक्तो योगबलेन चैव।
भ्रुवोर्मध्ये प्राणमावेश्य सम्यक् सतं परं पुरुषमुपेति द्विव्यम्
(गीता ८/१०)**

जो अनन्त काल में भी योग बल से भृकुटी मध्य में प्राण को अच्छी प्रकार से स्थित करके निश्चल मन से स्मरण करता हुआ उस परमात्मा का प्राप्त होता है।

दोनों श्लोक प्राणायाम की महत्ता एवं उसकी उपयोगिता को दर्शाते हैं। प्राणायाम के माध्यम से भी जीवन के परम लक्ष्य यानि मोक्ष की प्राप्ति भी कर सकते हैं। इस प्रकार प्राण हमारे जीवन का प्रमुख अंग है। इसके होने से ही हम जीवन का अनुभव कर रहे हैं। यह प्राण हमारे शरीर में परमात्मा की कृपा के रूप में दौड़ता है। यही हमारी आत्मा का वाहन है।

संदर्भ ग्रंथ सूचि -

- श्री राम शर्मा, आसन प्राणायाम से आधि व्याधि निवारण, युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट मथूरा
- योगेश्वरानंद परमहंस प्राण विज्ञान योग निकेतन ट्रस्ट, नई दिल्ली
- के.एस जोशी, यौगिक प्राणायाम, ओरियन्ट पेपर बैक्स, नई दिल्ली
- प्रदीप कुमावत, समग्र योग (भाग ३), निबंस पब्लिकेशन्स - ३१३००२
- एच. आर नागेन्द्र, प्राणायाम कला और विज्ञान, विज्ञान विवेकानंद योग प्रकाशन बैंगलोर
- श्रीमद् भगवद् गीता, गीता प्रेस, गोरखपुर

