

B.Ed.part =1,paper- VIII B,
Presented by Dr.Pallavi,
Topic- प्रत्याहार (Pratyahar)

5.1 प्रस्तावना (Introduction)

प्रस्तुत पाठ में हमलोग अंतरंग योग के प्रथम सोपान प्रत्याहार को जानेंगे । यह अंतरंग योग का प्रथम सोपान है । प्रत्याहार में मन को बाह्य इन्द्रियों से हटाकर अंतर्यात्रा की ओर मोड़ते हैं । यह भी स्पष्ट किया जाएगा कि प्रत्याहार की कौन-कौन-सी प्रविधियाँ हैं और प्रविधियाँ नाड़ियों को किस प्रकार शुद्ध करती हैं। इसके पहले के पाठ में आसन तथा प्राणायाम की विशद् व्याख्या की जा चुकी है। आसन, प्राणायाम बाहिरंग के अंतर्गत आते हैं; जबकि प्रत्याहार अंतरंग योग का प्रथम सोपान है।

इस पाठ में हम भी जानेंगे कि मन को कैसे अपने वश में किया जाये क्योंकि आसन तथा प्राणायाम द्वारा शरीर तथा प्राण तो शुद्ध हो जाते हैं। परन्तु, मन इन्द्रियों में उलझा रहता है और इन्द्रियाँ अपने विषयों में उलझी रहती हैं। हमारी पाँचों ज्ञानेन्द्रियों के अलग-अलग विषय हैं। ये विषय इन्द्रियों को अपनी आकर्षित करती हैं तथा अपने वश में किए रहती हैं मन की आसक्ति इन्द्रियों की तरफ होती है।

इस पाठ के माध्यम से प्रत्याहार के द्वारा मन की आसक्ति इन्द्रियों से तोड़ना सीखेंगे। इन्द्रियजनित सुख मन को भटकाते हैं। प्रत्याहार के अभ्यास से मन को बाह्य विषयों से हटाकर अंतर्मन की ओर ले जाते हैं। इस क्रिया द्वारा मन इन्द्रियों के वश में न होकर साधक के वश में हो जाता है। इससे एकाग्रता वाली बाधा खत्म हो जाती है।

प्रस्तुत इकाई में हम प्रत्याहार के विभिन्न अभ्यासों पर चर्चा करेंगे। इस इकाई में वर्णित प्रत्येक अभ्यास अपने-आप में पूर्ण है। साधक इनमें से किसी एक मार्ग को अपनाकर आगे बढ़ सकता है और लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए अग्रसर हो सकता है। यह कहना अतिशयोक्ति नहीं होगी कि साधक को कछुए की स्थिति को प्राप्त करना है। कछुआ अपने अंगों को समेटकर अपने अंदर छिपा लेता है, ठीक वैसे ही साधक प्रत्याहार के अभ्यास द्वारा मन को विषयों से हटाकर आत्मा में लीन कर लेता है।

5.2 प्रत्याहार का अर्थ, संकल्पना और महत्व (Concept, Meaning and Significance of Pratyahara)

प्रत्याहार शब्द दो शब्दों के मेल से बना है "प्रति" और "आहार"। प्रति का अर्थ है विपरीत तथा आहार का अर्थ है भोजन। भोजन अर्थात् इंद्रियों का भोजन। अब हम यह अवश्य जानना चाहेंगे कि इन्द्रियषका भोजन आखिर क्या है? हमारे इन्द्रिय यानि आँखों के लिए दृश्य, कानों के लिए ध्वनि, नाक के लिए गंध, जिह्वा के लिए स्वाद और त्वचा के लिए स्पर्श ही भोजन है। विषय; बाह्य परिवेश में उपस्थित वस्तुएँ, जिसे इन्द्रिय आहार रूप में ग्रहण करते हैं। यही इन्द्रियों का आधार भी होते हैं। मस्तिष्क इन्द्रियों माध्यम से बाह्य जगत की सूचनाएँ इकट्ठा करता है तथा सदैव इसी में लीन रहता है।

प्रत्याहार का अर्थ इस प्रतिक्रिया को रोकना है और इन्द्रियों पर विषयों की जगह मन या आत्मा का नियंत्रण स्थापित करना है। महर्षि पतंजलि ने प्रत्याहार की परिभाषा इस प्रकार दी है:

स्वविषया सम्प्रयोगे चित्रस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः । (पा० यो० द० 2-54)

अर्थात् अपने विषयों से हटकर इन्द्रियों का चित्र के स्वरूप में स्थित हो जाना ही प्रत्याहार है। अर्थात् इन्द्रियों की विषयों में लीन रहने की अवस्था की समाप्ति हो और वे साधक के वश हो जायें। महर्षि पतंजलि प्रत्याहार का फल बताते हुए कहते हैं कि

"ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम्।" (पा० यो० द० 2-55)

अर्थात् प्रत्याहार सिद्ध हो जाने पर योगी की इन्द्रियाँ पूर्णरूपेण साधक के वश में हो जाती हैं।

प्रत्याहार की प्रक्रिया को समझने के लिए सर्वप्रथम हमें इन्द्रियों द्वारा किसी संवेदना को ग्रहण करने तथा उसके मस्तिष्क तक पहुँचने की प्रक्रिया को समझना होगा। उदाहरणस्वरूप, आँखें जब किसी वस्तु को देखती हैं, तो आँखों के दृश्य पटल (Retina) उस दृश्य को एक विद्युत संवेदना में परिवर्तित कर देता है, जिसे एक स्नायु के माध्यम से मस्तिष्क तक पहुँचा दिया जाता है। संवेदना के वहाँ पहुँचते ही उसके पहचाने जाने की प्रक्रिया प्रारंभ होती है। यह पूर्व अनुभव के आधार पर होती है। मस्तिष्क उस संवेदना का विश्लेषण करती है, तब जाकर उसे पता चलता है कि आँखों के सामने अमुक वस्तु है। यहाँ दो क्रियाएँ स्पष्ट हैं-एक संवेदना का मस्तिष्क तक पहुँचना तथा दूसरा उसकी पहचान निर्धारित करना। इस प्रक्रिया में पहली क्रिया ज्ञानेन्द्रिय द्वारा सम्पन्न होती है तथा दूसरी क्रिया मस्तिष्क द्वारा। दूसरी क्रिया के अंतर्गत मस्तिष्क के विभिन्न केन्द्र हिस्सा लेते हैं। इनकी संख्या सौकड़ों में हो सकती है। सामान्यतः एक व्यक्ति के लिए दोनों क्रियाएँ अलग-अलग नहीं होती हैं। जब भी कोई सूचना किसी भी ज्ञानेन्द्रिय द्वारा मस्तिष्क को दी जाती है, वैसे ही इसके दूसरे स्तर की क्रियाएँ प्रारंभ हो जाती हैं, और हमारा मन इसी प्रकार एक के बाद एक इन संवेदनाओं द्वारा फैलाये जाल में उलझा रहता है। मस्तिष्क की बहुत बड़ी ऊर्जा का क्षय इसी क्रिया में होता रहता है।

प्रत्याहार में हम दूसरे स्तर की प्रक्रिया को रोक देते हैं। ज्ञानेन्द्रियों द्वारा संवेदनाओं को मस्तिष्क तक पहुँचा दिया जाता है। परन्तु इससे आगे की प्रक्रिया रोक दी जाती है। विश्लेषण तथा पहचान की क्रिया आरंभ ही नहीं होती, यानी मस्तिष्क से इन्द्रियों का विच्छेदन हो जाता है। अब, इन्द्रियाँ मस्तिष्क को विषयों में उलझा नहीं पाती हैं। मस्तिष्क जब चाहता है तथा जिस सूचना को चाहता है, उसे ही ग्रहण करता है। यही प्रत्याहार का मूल उद्देश्य है और इसे ही इन्द्रियों को अपने वश में करना कहते हैं।

जब मन इन्द्रियों को वश में होता है तो इसका सीधा संबंध विषयों के साथ स्थापित रहता है। मन विषयों में इस प्रकार उलझा रहता है कि मन का अस्तित्व गौण हो जाता है। इस स्थिति में इन्द्रियों के क्रियाशील नहीं रहने पर भी मन विषयों में उलझा रहता है। यदि हम आँखें बंद कर लें तो बाहरी दृश्य कोई संवेदना उत्पन्न नहीं करती है, परन्तु मन काल्पनिक रूप से दृश्य गढ़ लेता है। इस प्रकार विषयों के प्रति आसक्ति दृढ़ होने पर इन्द्रियाँ बाह्य रूप से अक्रियाशील दिखते हुए भी क्रियाशील रहती हैं, जो मन को भटकाती है। विषय शब्द 'सी' धातु से बना है जिसका अर्थ है फँदें में बाँध कर खोंचना। अर्थात् अपनी ओर खींचने वाला विषय कहलाता है। कभी-कभी यह आकर्षण इतना प्रबल हो जाता है कि मनुष्य को उसके कर्तव्य पथ से डिगाकर उसे लक्ष्य से बहुत दूर ले जाता है। सांसारिक सुख विभिन्न इन्द्रियों की सहायता से हमारे मन को अपनी ओर खींचते हैं एक योगी अथवा साधक के लिए विषय बड़ी बाधायें हैं। प्रत्याहार के अभ्यास से ही विषयों के प्रति अनासक्ति पैदा की जा सकती है।

5.3 प्रत्याहार की प्रविधियाँ तथा उनका महत्व (Techniques of Pratyahara and its Importance)

प्रत्याहार की अनेक प्रविधियाँ हैं, जिसमें कुछ मुख्य प्रविधियों को यहाँ बतलाया जा रहा है।

5.3.1 अजपा जप (Ajapa Jap)

यदि हम गिनती के सहारे किसी चीज को दुहराते रहते हैं; जैसे माला के मनकों को फेरना या किसी मंत्र को निरंतर दोहराते हैं, तो इस जप कहते हैं। जिस क्रिया को बिना गिने करते हैं, वह अजपा है। श्वास की प्रक्रिया ऐसी ही निरंतर चलने वाली प्रक्रिया है, जो बिना जपे चलती रहती है। यह भी एक प्रकार का जप है, इसे हम "अजपा" कहते हैं।

'अजपा जप' बहुत ही महत्वपूर्ण साधना है। अजपा जप का सामान्य अर्थ निरंतर पुनरावृत्ति है। जब किसी मंत्र को श्वास से जोड़ दिया जाता है, तब यह 'अजपा जप' कहलाता है। इसमें सजगता को अंतर्मुखी बनाने के लिए गहरी श्वसन क्रिया का उपयोग किया जाता है। इसमें साँसों पर पूर्ण नियंत्रण रखते अभ्यास के द्वारा इसे मंत्र के साथ जोड़ा जाता है। यह अकेली साधना, साधक को समाधि तक ले जाने में सक्षम है।

अजपा की विधि अत्यंत सरल है। परन्तु इसके पहले एक ही आसन में देर तक बैठने का अभ्य जरूरी है।

5.3.1.1 अभ्यास (Exercise) इसके अभ्यास में चार बातों का ध्यान रखना है:

1. गहरी श्वसन क्रिया 2. शिथिलीकरण 3. पूर्ण जागरूकता 4.. मंत्रों का प्रयोग

अजपा का अभ्यास कई सोपानों में किया जाता है। एक सोपान के पूर्ण होने पर दूसरे सोपान का अभ्यास करते हैं तथा पहले को छोड़ देते हैं।

प्रथम सोपान (First Step)

ध्यान के किसी आसन में बैठकर, आँखें बंद कर पूरे शरीर को शिथिल कर लेते हैं। समस्त चिंताओं एवं समस्याओं को कुछ देर के लिए भूल जाते हैं, जिससे मन हल्का एवं आनंदमय हो जाता है।

अभ्यास के मुख्य भाग में आने-जाने वाली साँसों पर ध्यान रखते हैं। हर सांस का अनुसरण करते हैं, बाहर से अंदर नाभि तक तथा नाभि से निकलते हुए बाहर तक। दोनों नासिकारंध से निकलते हुए के दो प्रवाहों को रस्सी के समान आते-जाते हुए अनुभव करते हैं। प्रत्येक सांस के प्रति जागरूक आवश्यक है। कुछ समय उपरांत साँसों के साथ मंत्रों का समावेश करते हैं। यह मंत्र है-सोहम्। भोतर जाने वाली साँसों के साथ सो तथा बाहर निकलने वाली साँस के साथ 'हम्' मंत्र को जोड़ते हैं। यानी 'सो साथ कंठ से नाभि तक का आरोहन तथा 'हम्' के साथ नाभि से कंठ तक के अवरोहन हर सांस में के हैं। इस प्रकार 'सो-हम्' का जप श्वास के साथ होने लगता है।

द्वितीय सोपान (Second Step)

इसमें हम मंत्र को उलट देते हैं अर्थात् "सो हम्" के स्थान पर 'हम्-सो' मंत्र का प्रयोग करते हैं। अर्थात् पूरक के साथ 'हम्' तथा रेचक के साथ 'सो' मंत्रों को जोड़ते हैं। प्रत्येक 'हम्-सो' के बाद हल्का विराम देते हैं। परन्तु 'हम्-सो' का जप निरंतर चलता रहता है।

अब हम अपनी चेतना को दोनों भौहों के मध्य एकाग्र करते हैं और 'हम सों' का अभ्यास इस एकाग्रता के साथ करते हैं।

तृतीय सोपान (Third Step)

इस सोपान में 'सो' तथा 'हम्' मंत्रों का अलग-अलग अभ्यास करते हैं। इसमें पूरक के साथ 'सो' तथा रेचक के साथ 'हम्' को मिलाते हैं। परन्तु 'सो' या 'हम्' को आपस में नहीं मिलाते, बल्कि अलग-अलग रखते हैं। साथ ही आरोहन तथा अवरोहन का यह क्रम चलता रहता है।

चतुर्थ सोपान (Fourth Step)

इस अभ्यास में "सो-हम्-सो-हम्" का अनवरत चलने वाला चक्र निर्मित करते हैं। इसमें हम 'सो' की ध्वनि को लम्बा करके 'हम्' से मिलाते हैं तथा हम की ध्वनि को लम्बा करके 'सो' से मिलाते हैं। इस प्रकार, हम "सो-हम् सो-हम्" का चक्र बनाते हैं। श्रृंखला को तोड़े बिना इस पूरे अभ्यास को चलने देते हैं। इस क्रम में ध्यान को आज्ञा चक्र पर स्थित कर देते हैं। साथ ही पूर्व की भाँति 'सो' के साथ कंठ से नाभि तक आरोही तथा 'हम्' के साथ नाभि से कंठ तक अवरोहन की क्रिया जारी रखते हैं।

पंचम सोपान (Fifth Step)

यह सोपान उच्च अभ्यासियों के लिए है तथा अपेक्षाकृत कठिन है। इसमें अतिशय धैर्य तथा उच्च श्रेणी की कल्पनाशीलता की आवश्यकता होती है। यहाँ विद्यार्थियों के लिए प्रारंभिक जानकारी दी जा रही है।

हम अभी तक के अभ्यास में पूरक तथा रेचक के साथ चेतना का आरोहण-अवरोहन नाभि से कंठ तथा कंठ से नाभि तक किया जाता था। परन्तु, इस सोपान में आरोहण तथा अवरोहन का मार्ग भिन्न है। इसमें आरोहण मूलाधार से प्रारंभ होता है और आज्ञाचक्र तक जाता है। साथ ही मध्य के सभी चक्रों को स्पर्श करता जाता है। इस सोपान के अभ्यास के लिए चक्रों की स्थिति का स्पष्ट ज्ञान होना आवश्यक है।

इस मार्ग में नीचे से ऊपर की ओर छः चक्र हैं, जिसे चित्र 5.3.1.1 में देख सकते

1. मूलाधार चक्र
2. स्वाधिष्ठान चक्र
3. मणिपुर
4. अनाहन
5. विशुद्धि
6. आज्ञा
7. सहस्र चक्र (यह आज्ञा चक्र के बाद आता है। यह चक्रों के संख्या में अंतिम है।)

मूलाधार चक्र में कुण्डलिनी का निवास है। अतः अत्यंत महत्वपूर्ण है। इसमें हम चेतना को पूरक के साथ 'सो' मंत्र का मानसिक उच्चारण करते हुए मूलाधार से आज्ञा चक्र तक ले जाते हैं। वहाँ कुछ क्षण तक अंतःकुम्भक करते हैं, भूमध्य पर ध्यान करते हैं। पुनः रेचक के दौरान 'हम्' मंत्र के साथ नीचे की ओर अवरोहन करते हैं। अंत में मूलाधार पर कुछ क्षण के लिए चेतन को विश्राम देते हैं।

षष्ठ सोपान (Sixth Step)

यह अजपा जप का अंतिम सोपान सबसे कठिन है। इसमें श्वसन क्रिया पर नियंत्रण की आवश्यकता होती है। सर्वप्रथम पूरक किया जाता है, फिर श्वास रोक कर अंतःकुम्भक में ही चेतना का आरोहण एवं अवरोहन 'सो' एवं 'हम्' मंत्रों के साथ करते हैं प्रत्येक बार आज्ञा चक्र तथा मूलाधार चक्र पर पहुँचक श्वास शिशिल करते हैं।