Sanatan Dharma

প্রাণায়াম

এই দেহে নাভিচক্রে যে তেজস্বত্ত্ব তারই দীপ্তিতে সমান বায়ুর আকর্ষণে যে প্রাণাপানের গতি বজায় থাকে অর্থাৎ যে তেজস্বত্ত্বের দ্বারা এই দেহে অবিরত গতিসম্পন্ন সেই চঞ্চল প্রাণসত্ত্বা ।
যে বায়ুকে আমরা গ্রহণ করি তাকে বলা হয় প্রশ্বাস এবং যেটা ছেড়ে দিই তাকে বলা হয় নিঃশ্বাস। নিঃশ্বাস ছেড়ে দেওয়ার পর নাভিতে সমান বায়ুর আকর্ষণে আবার প্রশ্বাস টেনে নেওয়া হয় । সমান বায়ু যদি আকর্ষন না করে তবে প্রশ্বাস টানতে না পারায় মৃত বলে গণ্য হয় । এই সমান বায়ু তেজম্বত্তে অবস্থিত ।
এই দেহেই রথ । নাভিচক্রে সমান বায়ুতে তেজস্তত্ত্ব দ্বারাই মাধ্যাকর্ষণ হয়ে থাকে ; তাই জীবের শ্বাস বেরিয়ে গেলেও আবার টেনে নিতে পারে । যোগীকে এরকম বীর হতে হয় এবং বীরত্বের সঙ্গে নিষ্কাম কর্ম যোগ করতে হয় ।
এই প্রাণের দুটো দিক আছে , একটা স্থির অপরটা চঞ্চল । এই চঞ্চলতাই জীবের বর্তমান অস্তিত্ব । কিন্তু প্রাণের ওই স্থির দিকটাই মূল বা আদি । স্থিরত্ব আছে বলেই চঞ্চলতার অস্তিত্ব । তাই গীতার সিদ্ধি হলো প্রাণের জন্ম জন্মান্তরের এই চঞ্চলতাকে অতিক্রম করে স্থির ব্রহ্মে মিলে যাওয়া ।

গুরোর্ব্বচঃ সত্যমসত্যমন্যৎ:::---চিন্তায়, কার্য্যে, শ্বাস, প্রশ্বাসে স্থিরভাব অবলম্বন করিয়া পতিব্রতা বা ভগবন্নিষ্ট হইলে শুচি হয়।

Published on: Feb, 03 2023 09:15