

पूजोग

अधिकांश भारतीय जन पूजा रोज करते ही हैं। अब योग भी बहुत प्रचलित हो गया। तो मन में एक प्रश्न उठा क्यों न इन दोनों को मिला दिया जाये तो “पूजोग” का जन्म हुआ। हम पिछले कई महीनों से यह प्रयोग कर रहे हैं और हमें इसमें सफलता भी मिली है। यह सफलता बहुमुखी है इसलिए विचार आया, क्यों न इस विधि की उपयोगिता को देखते हुए व परिणामों के बारे में सोचकर देखा तो आप सब जो यह लेख पढ़ेंगे, शीर्षक को देखकर उन सबसे इस प्रयोग की चर्चा की जाये। चर्च की उत्पत्ति चर्चा है, मस्जिद की उत्पत्ति मन्दिर है और योग भी पूजा का ही अभिन्न अंग है तो पूजोग की उत्पत्ति पूजा व योग में निहित है ?

पहले हम पूजोग की उपयोगिता के बारे में ही लिखेंगे। यह कि इस पद्धति से हमारी मानसिक व शारीरिक जरूरतें पूरी होंगी और जब हम मन व शरीर से स्वस्थ होंगे, उनकी जरूरतों की आपूर्ति कर चुके होंगे, कर्म से भी भरपूर होंगे, मन शान्त, स्वच्छ व निर्मल होगा। इस तरह जीवन प्रज्वलित होगा, चाहतों को लगाम मिलेगी, चीजों को एकत्र करना छोड़ देंगे क्योंकि वास्तविक खुशी आपके जीवन का अंग बन चुकेगी।

अब आते हैं कैसे करें और क्या करें। आप जैसी भी पूजा करते हैं, करते रहिये। चाहे प्रेयर (उपासना) करते या अजान करते हैं। हम यह आपको बताना चाहेंगे कि यदि उपरोक्त समय में सिर्फ 5 मिनट का समय और जोड़ दें, पूजा का स्थान और योग का स्थान अलग ढूँढना नहीं पड़ेगा। आज के व्यस्त जीवन व घर के वातावरण में सबको अलग-अलग स्थान व समय निकालना संभव नहीं होता है। यह समस्या भी स्वतः हल हो जायेगी। सवाल आता है क्या करना है इन पाँच मिनटों के समय में। पहले आंख बन्द करके 3 बार ॐ का उच्चारण करें। सांस को रोकें, गालों में भरें। अंगूठों से कान बन्द करें, उंगलियों से आंख, नाक व मुँह को बन्द करें और सांसों को और फुलायें और जब तक रोक सकें रोकें। 3 बार से शुरू करें। सिर का दर्द ठीक हो जायेगा। फिर एक नथने को अंगूठे से बन्द कर दूसरे नथने से सांस अन्दर लें और फिर कुछ रुककर उसी नथने से सांस को बाहर निकाल दें। इसी प्रक्रिया को दूसरे नथने से 5 बार करें। यह सोचें कि जब गन्दगी हवा द्वारा अन्दर जा सकती है तो शरीर में भी जो मल है, हम उसके ऊपर हावी होकर उसको यह आदेश दें कि गन्दगी को भरने भर का ही तुम्हारा ठेका नहीं, उसको सांस की हवा, जो बाहर निकल रही है, बाहर भी निकालें।

- ❖ फिर दांयी ओर के नथने से सांस लें, बांयी ओर से निकालें और सांस लेते समय ॐ कहते रहें या भगवान के बारे में सोचें। निकलते समय गन्दगी को बाहर निकलने की सोचें। यह प्रक्रिया 5-7 बार करें। इसका विलोम भी।
- ❖ अवसर पर एक नथने से सांस लें, रोकें फिर दूसरी ओर निकालें। फिर उसी ओर से सांस लें और पहली ओर से निकालें। फिर उसी ओर से सांस लें और पहली ओर निकालें। जल्दी-जल्दी 5 या 7 बार करें।
- ❖ फिर गहरी सांस लें और सोचें पूरे शरीर में यह सांस अच्छी हवा भगवान की इच्छा से पहुंच रही है। फिर उसे निकाल फेंकें, गन्दगी जो भी शरीर में हो उसके साथ। महसूस करने की कोशिश करें, कहां पर रुकावट लग रही है। फिर मस्तिष्क को ऑर्डर दें कि गन्दगी को बाहर निकालो। आप मान लें कि मस्तिष्क आपकी बात मानेगा। शुरू-शुरू में न भी माने पर इसे आप छोड़ें न।
- ❖ फिर गहरी सांस लें और यह सोचें कि यह सांस सारी हमारी नाभि के अंगों से नीचे ही जा रही है।

गर्दन सीधी रखें। रोके। साँस को फिर बाहर गन्दगी समझकर निकाल फेके (5, 7 बार)।

- ❖ फिर गहरी सांस लें और इस बार इसे नाभि के ऊपर व गर्दन के नीचे जाने को कहें। सांस लेकर गर्दन को झुकाकर रोके। फिर जितनी देर रोक सकें उसके बाद गर्दन सीधी कर गन्दगी सहित सांस बाहर निकाल दें। इस प्रक्रिया में यह महसूस करते रहें कहाँ पर रुकावट है, उसे दूर करना है। 5-7 बार से शुरू करें। बाद में बढ़ा भी सकते हैं।
- ❖ फिर गहरी सांस लें। इस बार इसे गर्दन से ऊपर ले जायें और फिर गर्दन को पीछे की ओर ढकेलकर सांस रोके जितनी भी देर तक, फिर गन्दी सांस को निकाल फेके। गर्दन सीधी करें।
- ❖ फिर छोटी-छोटी सांसें अन्दर कीजिए जो आपके रोम-रोम में जाये और फिर बाहर गन्दगी रोम-रोम से निकाल फेके (3-5 से शुरू करें) पर ध्यान रहे कि गन्दगी बाहर निकल रही है, अच्छी वायु अन्दर जा रही है।
- ❖ फिर दोनों हाथों को रगड़ें और जब हाथ गर्म हो जाये तो आंखों पर हथेलियां रख दें। 10, 12 सैकेंड के लिए। फिर दोनों हाथों से आँखों की भौंहों को दबायें 5 बार, फिर दोनों आंखों के बीच नाक को दबायें। दोनों अंगूठों को कनपटी पर रखकर उंगलियों से आंखों के नीचे व पलकों के ऊपर 5-5 बार फेरें। इससे आपकी आँखें स्वस्थ होंगी और निरोग भी। धीरे-धीरे आँखों की रोशनी में भी तरक्की होगी।
- ❖ दोनों हाथ सिर के पीछे कर लें और एक बार दायें झुके, फिर बाँयें झुके और सीधे आगे झुके, फिर सीधे पीछे झुके, फिर सीधे। पालथी मारकर बैठना है इस पूरी प्रक्रिया को करते समय।
- ❖ पैरों को पीछे मोड़ें घुटनों से, और पैरों के ऊपर बैठें और सीधे तनकर बैठें। मुट्टियों को बांध लें और पेडू पर रखकर आगे झुके पर मुंह सामने रहे, ठोड़ी से पृथ्वी को छूने की कोशिश करें। दो बार। फिर हाथों को एक दूसरे के ऊपर रखें, फिर उनको पेट पर रखकर दो बार ठोड़ी को जमीन से लगायें।
- ❖ इसी स्थिति में हाथों को सिर से ऊपर उठाकर तेजी से नीचे लायें। 5 बार से शुरू करें।
- ❖ इसी स्थिति में गर्दन को घुमायें। एक गर्दन की ओर आगे की ओर, दूसरी ओर पीछेकी ओर पीठ को झूते हुए। उसका उल्टा भी करें।
- ❖ फिर उंगलियों के हर पोर को दस-दस सेकेन्ड तक दबायें और हथेलियों के बीच में दबायें। दूसरे हाथ के अंगूठे से, और सोचें हमारी pencrea काम कर रही है। महसूस करें, दबाते हुए वहाँ हलचल हो रही है।
- ❖ पैरों के पोरों और तलुए भी दबायें, खास तौर पर अंगूठे के नीचे दबायें। इन सबसे यह फायदा है कि हाथ पांव जो सबसे दूरी पर हैं यदि उनकी नसें ठीक हैं तो हमारा स्नायुतन्त्र काम कर रहा है पूर्णतया।
- ❖ धीरे से शुरू करें नम्बर 3, 5, 7, 9 तक कर सकते हैं हर प्रक्रिया का। सही मानें तो इसी तरह से पूर्णतया स्वस्थ महसूस ही नहीं करेंगे बल्कि होंगे भी, यह विश्वास रखें।

भगवान की जय, अल्लाह की जय, गॉड की जय। वह आपको स्वस्थ रखेगा।

—रश्मि उमेश रोहतगी

24161 नीलन ड्राईव नौवी(मि०) सं०रा०अ० 48374-3754

248-471-5786 e-mail : ruohatgi@yahoo.com

website : www.ruohatgi.com