



आकाश



वायु



अग्नि



जल



पृथ्वी

पृथ्वी से आकाश तक मानव शरीर में पंच तत्वों की यात्रा

शास्त्र कहते हैं कि 'यथा पिण्डे तथा ब्रह्माण्डे' अर्थात् जो इस सूक्ष्म शरीर में है, वही इस विराट ब्रह्माण्ड में भी व्याप्त है। ब्रह्माण्ड पंच तत्वों से निर्मित है - पृथ्वी, जल, वायु, अग्नि और आकाश। जब शास्त्र यह उद्घोष करते हैं, तो प्रश्न सहज ही उठता है कि क्या मानव शरीर भी इन्हीं पंच तत्वों से बना है? और यदि ऐसा है, तो ये पंच तत्व हमारे भीतर किस रूप में कार्य करते हैं, तथा इनके बीच संतुलन बनाए रखना हमारे जीवन के लिए इतना आवश्यक क्यों है?

वास्तव में पंच तत्व केवल भौतिक घटक नहीं हैं, वे जीवन के गहरे सिद्धांतों और चेतना की अवस्थाओं को भी निरूपित करते हैं।

पृथ्वी तत्व हमारे जीवन की नींव का प्रतीक है। जैसे किसी वृक्ष की जड़ें उसे स्थिरता और पोषण देती हैं, वैसे ही मनुष्य के जीवन की भी एक जड़ होती है। जन्म से पूर्व बीज अवस्था में शिशु मां के गर्भ में, गर्भनाल के माध्यम से पोषण प्राप्त करता है। जन्म के समय यह नाल काट दी जाती है, पर क्या मां से जुड़ा वह सम्बन्ध वास्तव में समाप्त हो जाता है? नहीं।

मातृ-शक्ति केवल शारीरिक पोषण तक सीमित नहीं रहती, वह जीवन भर हमारे अस्तित्व की आधार शिला बनी रहती है। इस स्वरूप में मां केवल जननी नहीं, बल्कि उस जगत् जननी की शक्ति का प्रतीक है, जो सम्पूर्ण सृष्टि को धारण करती है। जब मनुष्य अपने जीवन में स्थिरता, सुरक्षा और अपनत्व का अनुभव करता है, तब समझना चाहिए कि उसके भीतर पृथ्वी तत्व सन्तुलित है।

जल तत्व हमारे शरीर में जीवन के प्रवाह का प्रतिनिधित्व करता है। मानव शरीर का लगभग सत्तर प्रतिशत भाग जल से बना है। कुछ ही समय तक जल न मिले तो शरीर असंतुलन का संकेत देने लगता है, गला सूख जाता है, थकान बढ़ती है और मन चिड़चिड़ा होने लगता है।

जल के बिना जीवन की कल्पना असंभव है। हमारे चेहरे की ओजस्विता, त्वचा की कोमलता और आंखों की चमक इन सबका मूल स्रोत जल है। जल ही प्राण-शक्ति का वाहक है। वरुण की शक्ति हम अपने भीतर धारण किए चलते हैं। जल तत्व संयम, करुणा और भावनात्मक संतुलन प्रदान करता है। जब शरीर और मन में जल का अभाव होता है, तब संवेदनशीलता घटने लगती है और क्रोध बढ़ जाता है।

क्रोध अग्नि तत्व की अभिव्यक्ति है। अग्नि का स्वभाव है जलना-जलाना और रूपांतरण करना। वह निर्माण भी कर सकती है और विनाश भी। हमारे भीतर यही अग्नि जठराग्नि के रूप में कार्य करती है, जो भोजन को पचाकर ऊर्जा में परिवर्तित करती है। केवल भौतिक भोजन ही नहीं, बल्कि मनो-भोजन अर्थात् हमारे विचार, अनुभव और भावनाएं भी इसी अग्नि में संस्कारित होती हैं।

यदि अग्नि संतुलित है, तो वह शक्ति देती है; यदि असंतुलित है, तो वही अग्नि दाहक बन जाती है। अग्नि को शीतल करने का कार्य जल करता है, इसीलिए भोजन के बाद तृप्ति और संतोष का अनुभव जल पीने पर ही स्पष्ट होता है। जल और अग्नि का यह संतुलन ही स्वास्थ्य और मानसिक शांति का आधार है।

भोजन से उत्पन्न ऊर्जा का उपयोग सबसे मूलभूत क्रिया में होता है श्वास-प्रश्वास में। प्रत्येक क्षण हम श्वास लेते हैं और प्रश्वास छोड़ते हैं। यह क्रम तब तक चलता रहता है, जब तक जीवन है। **श्वास ही वायु तत्त्व की अभिव्यक्ति है।** वायु के बिना जीवन कुछ ही मिनटों में समाप्त हो सकता है। इतना निर्बल और असहाय है मानव जीवन वायु के सामने। वायु तत्त्व गति, संचार और जीवन-प्रवाह का प्रतीक है। जब **हमारी श्वास असंतुलित होती है, तब मन भी चंचल और अशांत हो जाता है।** इसलिए प्राणायाम और श्वास-साधना के माध्यम से वायु तत्त्व को संतुलित करने पर विशेष बल दिया गया है।

पंचम और सबसे सूक्ष्म तत्त्व है आकाश। **आकाश का अर्थ है शून्य, वह रिक्तता जिसमें सब कुछ घटित होता है।** अब प्रश्न उठता है कि शरीर में यह आकाश कहां स्थित है? **आकाश हमारे भीतर चेतना के स्तर पर विद्यमान है।**

ध्यान की अवस्था में यह शून्य स्वयं को प्रकट करता है। यह मस्तिष्क और अंतःकरण में निवास करता है। जब हम बाह्य जगत की चंचलता से हटकर आंतरिक जगत की ओर उन्मुख होते हैं, तब आकाश तत्त्व अपने द्वार हमारे लिए खोल देता है। इसी शून्य में मौन है, शांति है और आत्मबोध की संभावना है।

इस प्रकार पंच तत्त्वों से निर्मित यह शरीर केवल एक जैविक संरचना नहीं, बल्कि एक जीवंत निरन्तर यज्ञ है, जिसमें निरंतर संतुलन की साधना चलती रहती है। जब इन पंच तत्त्वों के गुण संतुलित रहते हैं, तब जीवन सुखमय, स्थिर और सार्थक बनता है और जब यह संतुलन बिगड़ता है, तब रोग, अशांति और दुःख जन्म लेते हैं। इसलिए जीवन की साधना का एक गहरा अर्थ यही है कि **हम अपने भीतर इन पंच तत्त्वों के संतुलन को पहचानें, समझें और सजगता के साथ बनाए रखें।**

अपने शरीर के पंच तत्त्वों के संतुलन के लिये नित्य यह क्रिया करें -

1. नित्य प्रति पूजा के समय भूमि पर आसन बिछाकर ईश्वर का ध्यान करें, इससे पृथ्वी तत्व की शक्ति आपको प्राप्त होती है।
2. नित्य प्रति उचित मात्रा में जल का सेवन करते रहे, जो व्यक्ति सीमित भोजन और उचित मात्रा में जल का सेवन करते है उनका शरीर सदैव स्वस्थ रहता है। कभी भी बहुत गर्म या बहुत ठण्डा जल का सेवन नहीं करें।
3. शरीर की अग्नि को प्रज्वलित रखने के लिये भोजन नित्य प्रति निश्चित समय पर करें और इससे शरीर की अग्नि आपके भोजन को पचाकर पोषक तत्वों को शरीर के प्रत्येक भाग में पहुंचाती है। भूख की अग्नि को न तीव्र बनाएं और न ही बिल्कुल शांत कर दे। शुष्क अग्नि शरीर के अंगों का नाश कर देती है, पर सप्ताह में एक दिन व्रत अवश्य करें।
4. दिन में थोड़ी देर शांत बैठकर, नेत्र बंद कर अपने आज्ञा चक्र पर ध्यान देते हुए अपने श्वास-प्रश्वास को साक्षी भाव से देखते रहे। इससे आपका श्वसन तंत्र मजबूत होगा।
5. नित्य प्रति प्रातः जल्दी उठकर आकाश में उगते हुए सूर्य देव को देखें और उन्हें प्रणाम करते हुए जल का अर्घ्य दे।

व्यवहार में पांच बातें -

1. भूमि से जुड़े हुए काम करने वाले सामान्य व्यक्तियों से भी वार्तालाप करते रहे। अपने पद का अभिमान न करें।
2. सहृदय-सज्जन व्यक्तियों से मित्रता रखें। जिनके व्यक्तित्व में सरलता, तरलता और रस हो।
3. किसी भी क्रोध के समय तत्काल कोई निर्णय न लें। आधे घण्टे विचार कर अपनी प्रतिक्रिया दे, क्रोध की अग्नि दीर्घकालीन हानि पहुंचाती है।
4. नित्य प्रति प्राणायाम अवश्य करें, तेज गति से श्वास ले और धीमी गति से श्वास को छोड़े।
5. मन के भीतर आकाश स्थित है, जिसे ब्रह्म कहा गया है। जो शून्य का स्वरूप है उस शून्य आकाश में अपने भावों का विचरण करायें। दूषित भाव समाप्त होंगे और श्रेष्ठ भाव उदय होंगे।