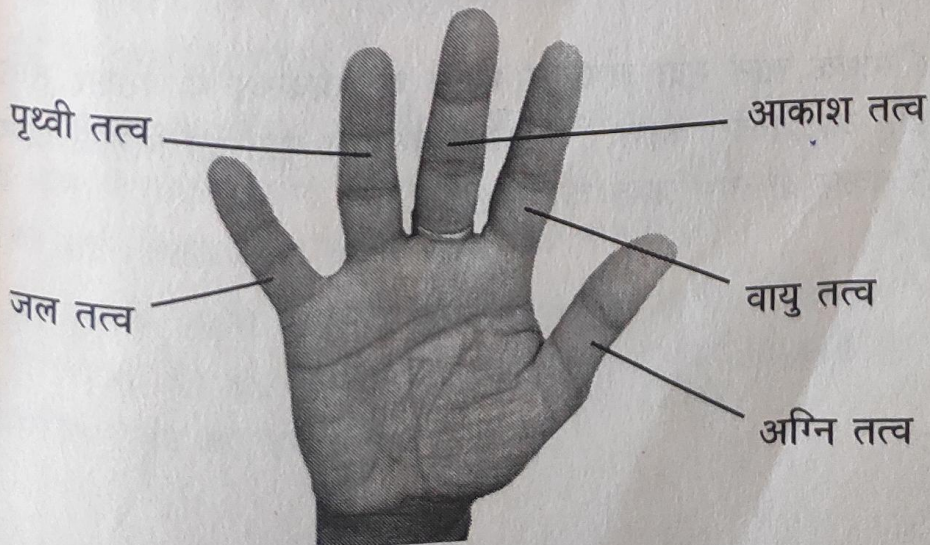


हस्तमुद्रा विज्ञान

हमारा शरीर अनंत रहस्यों का भण्डार है। अभी हमें जो विद्याएँ ज्ञात हैं वे उन कैवल्य ज्ञानी परमात्माओं द्वारा प्रदत्त ज्ञान का एक प्रतिशत भी नहीं हैं। यदि हमें उन्हीं एक प्रतिशत का कुछ भाग ज्ञात हो जाए तो हम ज्ञानमद से चूर हो जाते हैं और कई बार हमें ज्ञान का अपच हो जाता है। इन्हीं अपचों को दूर करने के लिए हमें पौराणिक काल से महर्षियों ने कई सिद्धांत प्रतिपादित किए, कई प्रकार की वैज्ञानिक कलाएँ सिखाईं। वे प्राचीन वैज्ञानिक कलाएँ आज कई रूप में विद्यमान हैं। उन्हीं में से एक है हस्तमुद्रा विज्ञान। हम इन मुद्राओं के द्वारा शरीर से बाहर जाने वाली शक्तियों को अपने अंदर वापस आत्मसात् कर उन्हें एकत्रित कर उसका बहुआयामी लाभ उठा सकते हैं। वैसे भी हमारा शरीर प्रकृति के पाँच तत्वों से मिलकर बना है। कदाचित् कोई तत्व कम या ज़्यादा होता है तो हमारा शरीर कई प्रकार के रोगों से ग्रसित हो जाता है। उन्हीं तत्वों को नियंत्रित करने के लिए हस्त-मुद्राओं का उपयोग करना सिखाया जाता रहा है। इनके अलावा हमारे शरीर में प्रतीत होने वाली कई अनजान घटनाओं को भी इन्हीं हस्तमुद्राओं का अवलंबन लेकर हम शारीरिक, मानसिक तथा सूक्ष्म शक्तियों का लाभ उठाकर आत्मउत्थान कर सकते हैं।

हमारे हाथ की पाँचों अँगुलियाँ हमें पाँच तत्वों की तरफ़ इंगित करती हैं। अँगूठा - अग्नि तत्व को, तर्जनी अँगुली- वायु तत्व को, मध्यमा (बीच की अँगुली)- आकाश तत्व को, अनामिका - पृथ्वी तत्व को और कनिष्ठा अँगुली - जल तत्व को इंगित करती है। इन्हीं पाँचों अँगुलियों से हमारे शरीर में आई किसी प्रकृतिस्थ विकृति को मुद्राओं के द्वारा इन तत्वों को सम कर हम स्वास्थ्य को प्राप्त कर सकते हैं।





किसी भी अँगुली के अग्र भाग को यदि अँगूठे से मिलाते हैं तो उस अँगुली से सम्बंधित तत्व में आधी विकृति सम हो जाती है। यदि अँगूठे को किसी भी अँगुली के मूल भाग से मिला दें तो उस अँगुली से सम्बंधित तत्व बढ़ने लगते हैं। यदि किसी अँगुली के अग्रभाग को अँगुष्ठ के प्रथम पोर की गद्दी से दबाते हैं तो उससे सम्बंधित तत्व घटने लगते हैं।

इस प्रकार हम कई बीमारियों को, चाहे वह शारीरिक हो या मानसिक, इन मुद्राओं का प्रयोग करके अहिंसात्मक लाभ उठा सकते हैं। अतः हम उन कई मुद्राओं में से प्रमुख मुद्राओं का वर्णन करते हैं।

1. ज्ञान मुद्रा



यह मुद्रा बहुत ज़्यादा प्रचलित है। दिखने में साधारण और प्रभाव में अत्यधिक लाभ देने वाली है।

पद्मासन, अर्ध पद्मासन, सिद्धासन या सुखासन जैसे किसी भी आसन में बैठ जाएँ एवं हाथों को घुटनों पर रखकर तर्जनी अँगुली के अग्रभाग को अँगुष्ठ के अग्रभाग से स्पर्श कराएँ। बाक़ी अँगुली खुली हुई लंबवत् ही रहेंगी। यदि हथेली का मुख आकाश की तरफ़ करते हैं तो यह चिन मुद्रा कहलाती है और यदि ज़मीन की तरफ़ करते हैं तो वह ज्ञान मुद्रा कहलाती है। (आजकल कुछ लोग चलते-फिरते, उठते-बैठते टी.वी. वगैरह देखते हुए भी ज्ञान मुद्रा को बनाकर रखते हैं।)

साधक को जब भी समय मिले यह मुद्रा अवश्य लगानी चाहिए। इस मुद्रा के लगातार अभ्यास करने से कई मानसिक बीमारियाँ भी ठीक होती देखी गई हैं। कई शारीरिक बीमारियाँ जैसे नींद न आना, उन्माद, मिर्गी, पागलपन, चिड़चिड़ापन, आवेश, क्रोध, स्मरण शक्ति क्षीण होना आदि में भी लाभदायक है।

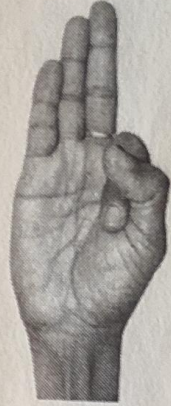
कुछ साधक ज्ञान मुद्रा लगाकर ध्यान की अवस्था में बैठकर तीसरे नेत्र (आज्ञा चक्र) का विकास करते हैं। इस प्रकार हम मुद्रा को निरंतर अभ्यास में लाकर कई प्रकार के लाभ प्राप्त कर सकते हैं।



2. वायु मुद्रा

शरीर में यदि वायु की अधिकता हो जाए तो कई प्रकार की बीमारियाँ हो जाती हैं। जैसे - हाथ-पैरों का कांपना, लकवा, गठिया, सिर दर्द, हृदय-विकार आदि कई प्रकार के वायु दोष इस वायु मुद्रा द्वारा दूर किए जा सकते हैं।

चित्रानुसार तर्जनी अँगुली को मोड़कर अँगूठे की जड़ पर रखें एवं अँगूठे को तर्जनी अँगुली के ऊपर हल्का दबाव रखते हुए रखें। शेष तीनों अँगुलियाँ लंबवत् रखें। यह मुद्रा वायु दोष को दूर कर शरीर में वायु को नियंत्रित करती है।



3. शून्य मुद्रा (आकाशीय मुद्रा)

इस शून्य मुद्रा द्वारा हमारे शरीर में उत्पन्न दोष जैसे - कर्ण रोग, कम सुनाई देना, कान का दर्द आदि दोष ठीक किये जा सकते हैं।

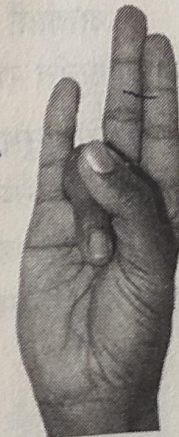
चित्रानुसार मध्यमा अँगुली को अँगूठे की जड़ पर रखकर उस पर अँगूठे का हल्का दबाव बनाते हुए रखें। शेष तीनों अँगुलियाँ खुली हुई रखें। इस दोष से सम्बंधित व्यक्ति जल्दी स्वस्थ होने के लिए अपने दोनों हाथों की मुद्रा का उपयोग कर लाभान्वित हो सकता है।



4. सूर्य मुद्रा

अनामिका अँगुली पृथ्वी तत्व का प्रतीकात्मक स्वरूप है। अनामिका अँगुली हस्तरेखा शास्त्र के अनुसार सूर्य सम्बंधी प्रभाव को दर्शाती है। यह अँगुली सूर्य के समान शरीर के विद्युत प्रवाह को भी प्रवाहित करती है।

चित्रानुसार अनामिका अँगुली के अग्रभाग को यदि अँगुष्ठ के जड़ भाग से स्पर्श कराया जाए और अँगुष्ठ का उसके ऊपर हल्का सा दबाव डाला जाए तो यह सूर्य मुद्रा बनती है।



इस मुद्रा के प्रयोग से शरीर का मोटापा एवं भारीपन कम किया जा सकता है। इस अँगुली के द्वारा किसी के भी आज्ञाचक्र को स्पर्श कर उसे प्रभावित किया जा सकता है।



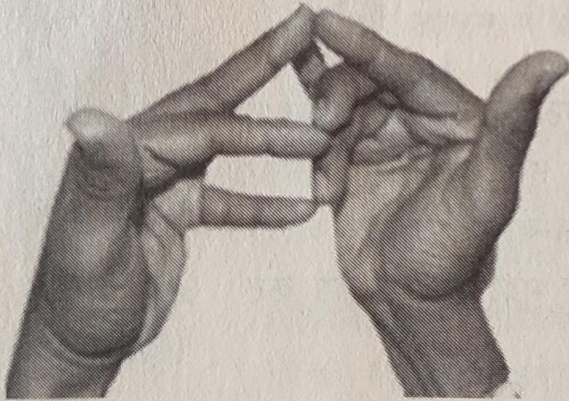
5. वरुण मुद्रा



यह मुद्रा जल तत्व का प्रतीक है। शरीर में जल तत्व की कमी होने के कारण शरीर में रक्त-विकार, रूखापन आदि कई बीमारियाँ जन्म ले लेती हैं। अतः विकार दूर करने के लिए वरुण मुद्रा का प्रयोग किया जाना चाहिए।

इस मुद्रा के लिए कनिष्ठा अँगुली के अग्रभाग को (चित्रानुसार) अँगुष्ठ के अग्रभाग से मिलाने पर इस मुद्रा का निर्माण होता है।

6. सुरभि मुद्रा



यह यौगिक मुद्रा रहस्यमयी मानी गई है। लगभग सभी साधकों को यह मुद्रा अवश्य करनी चाहिए। यह शरीर में वात, पित्त, कफ के असंतुलन से उत्पन्न होने वाले दोष को अद्भुत तरीके से दूर करती है। इस मुद्रा के निरंतर अभ्यास करने से व्यक्ति तीव्र गति से आध्यात्मिक व शारीरिक लाभ उठा सकता है।

आचार्यों का कहना है कि इस मुद्रा का वर्णन अकथनीय है। यह अपने अंदर अनंत रहस्यों को समेटे हुए है।

चित्रानुसार एक हाथ की अनामिका को दूसरे हाथ की कनिष्ठा और दूसरे हाथ की कनिष्ठा को पहले हाथ की अनामिका से स्पर्श कराएँ। ऐसे ही मध्यमा अँगुली दूसरे हाथ की तर्जनी अँगुली से और पहले हाथ की तर्जनी अँगुली दूसरे हाथ की मध्यमा अँगुली से स्पर्श करेगी। दोनों अँगूठे खुले रहेंगे।



7. पृथ्वी मुद्रा

इस मुद्रा के द्वारा व्यक्ति अपने शरीर के सभी खनिज तत्वों को संतुलित कर सकता है। शरीर के वजन को यथावत् रखता हुआ शरीर को कांतिवान बना सकता है।

चित्रानुसार अनामिका अँगुली के अग्रभाग को अँगुष्ठ के अग्रभाग से स्पर्श कराएँ तो यह पृथ्वी मुद्रा बनती है।



8. अपान मुद्रा (मृत संजीवनी मुद्रा)

कहावत है कि पेट नरम और रक्त गरम होना चाहिए। यदि आपको कब्ज है, मल-मूत्र पेट में सड़ रहा है तो आपको कई प्रकार की बीमारियाँ हो सकती हैं। यदि अपान मुद्रा का प्रयोग करें तो शरीर में वायु का प्रकोप नहीं रहेगा, शरीर सुंदर और निर्मल भी बनाया जा सकता है।

इस मुद्रा के प्रतिदिन अभ्यास करने से अपान वायु नियंत्रित होकर सम हो जाती है और इस वायु के निमित्त से होने वाले सभी कार्य ठीक से होने लगते हैं। दूषित वायु एवं मलावरोध इस मुद्रा के द्वारा सुचारु रूप से होने लगते हैं।

चित्रानुसार इस मुद्रा को बनाएँ और इस मुद्रा का प्रयोग कम से कम 15 मिनट से 45 मिनट तक करें। अधिक लाभ के लिए अपान वायु मुद्रा के साथ प्राण मुद्रा का भी प्रयोग करें।



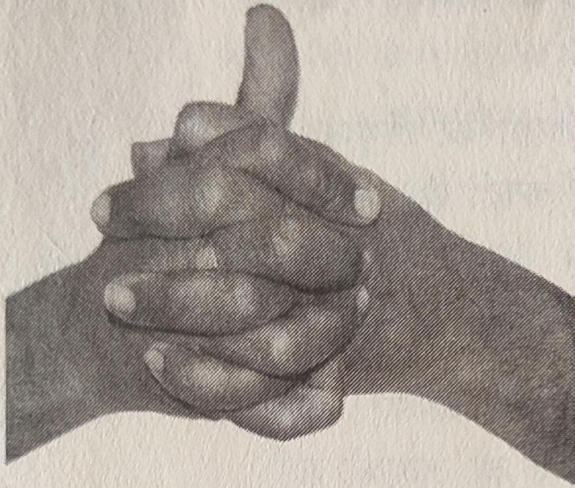
9. प्राण मुद्रा

यह मुद्रा वास्तव में प्राणदायिनी है क्योंकि इस मुद्रा के अभ्यास से सारे शरीर में एक प्रकार की ऊर्जा का संचार होने लगता है। कमजोर से कमजोर व्यक्ति भी इस मुद्रा के द्वारा शरीर में होने वाले विटामिन्स/प्रोटीन की कमियों को दूर कर स्वास्थ्य लाभ ले सकता है। नेत्र-विकार दूर कर सकता है जिस कारण चश्मे के नंबर कम हो जाते हैं या बिल्कुल हट जाते हैं। प्राणोपासना में प्राण मुद्रा शरीर के सभी संस्थानों को सुचारु रूप से कार्य करने में सहायता करती है। चित्रानुसार कनिष्ठा और अनामिका अँगुली के अग्रभाग से अँगुष्ठ के अग्रभाग को मिलाकर साधकगण इसका लाभ उठा सकते हैं।





10. लिंग मुद्रा



इस मुद्रा का प्रयोग शरीर की गर्मी बढ़ाने के लिए किया जाता है। सर्दियों में इसका प्रयोग कर कई प्रकार से शरीर सुरक्षित किया जा सकता है। इस मुद्रा का प्रयोग करके पुराने से पुराना नज़ला (ज़ुकाम) नष्ट किया जा सकता है।

चित्रानुसार हाथों की समान अँगुलियों को फँसाकर अँगुष्ठ को ऊपर आकाश की तरफ़ तान दें। इस मुद्रा को लगाने से कुछ ही देर में 'सर्दी में भी

गर्मी का एहसास' होता है।

अंत में हम इतना कहेंगे कि सभी मुद्राओं में एक बात की समानता है, वह है धैर्य, लगातार अभ्यास और विश्वास। इनके बिना कुछ भी करना बेकार है। अतः उपरोक्त बातों का ध्यान रखकर ही सम्पूर्ण लाभ उठाया जा सकता है।



हस्तमुद्राएँ साधक के भीतर की नकारात्मकता को दूर कर सकारात्मकता का प्रवेश कराती हैं।

-RJT

