



तनावमुक्त जीवन में योग की भूमिका

दीपेंद्र चौरसिया

MA 4th Sem, Roll No.MA YOGA 25002

जगद्गुरु रामभद्राचार्य दिव्यांग राज्य विश्वविद्यालय चित्रकूट, उत्तर प्रदेश

जितेन्द्र प्रताप सिंह

सहायक आचार्य, योग विभाग, जगद्गुरु रामभद्राचार्य दिव्यांग राज्य विश्वविद्यालय

चित्रकूट, उत्तर प्रदेश

शोध-सारांश

योग मानव जीवन की अमूल्य निधि है। समस्त प्राचीन विद्याओं जिस तरह खगोल, आयुर्वेद आदि का महत्व दृष्टिगोचर होता है, योग का महत्व भी उसी रूप में दृष्टिगोचर होता है। योग जीवन जीने की सर्वोत्तम कला का नाम है। योग विद्या के स्वरूप का स्व में नियमन कर एक ओर जहां हम दैहिक कांति और स्वास्थ्य प्राप्त करते हैं, वहीं मस्तिष्क प्रबंधन में भी योग की अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका सम्मुख आती है। वर्तमान समय के यांत्रिक जीवन में विषाद और तनाव से सम्पूर्ण मानव-जाति ग्रसित दृष्टिगोचर होती है। मानसिक-शांति खो चुकी तनाव-ग्रस्त अधुनातन मानव-श्रृंखला की इस अनिश्चित दिनचर्या और भागदौड़ में योग-विद्या एक वरदान के रूप में सिद्ध हो सकती है। अनिद्रा, एंजाइटी, तनाव से युक्त व्यक्ति जो अपने जीवन के नीरस क्षणों की व्यग्रता ढो रहे हैं, जिनका एक-एक दिन हताशा और निराशा के साथ-साथ कष्ट के आलिंगन में व्यतीत होता है, योग उनके लिये वरदान स्वरूप में सिद्ध हो सकता है। दवाएं रोग पर नियंत्रण अवश्य करती हैं लेकिन पूर्ण स्वस्थता योग ही प्रदान कर सकता है। इसलिए स्वामी कर्मानंद सरस्वती अपनी पुस्तक रोग एवं योग में कहते हैं कि योग एवं औषधियां रोग को नियंत्रित करने में एक दूसरे की सम्पूरक होती हैं, फिर भी पूर्ण स्वास्थ्य की स्थिति योग ही ला सकता है, क्योंकि योग सिर्फ क्रियाओं का अभ्यास नहीं है, वरन एक सम्पूर्ण जीवनशैली है।¹ अतः हम यह कह सकते हैं प्रकृति के नैसर्गिक-नियमों से युक्त

¹ रोग और योग, स्वामी कर्मानंद सरस्वती, पृष्ठ संख्या, 10



यह योग-रूपी जीवन शैली अपनाकर दैहिक दैविक भौतिक सभी प्रकार के ताप से हम निवृत्ति पाकर स्वस्थ तन स्वस्थ मन और स्वस्थ जीवन की परिकल्पना साकार करते हुए तनाव अवसाद विषाद मुक्त जीवन जी सकते हैं।

प्रस्तावना

योग भारतीय जीवन शैली का एक महत्वपूर्ण अंग था। भारतीय विज्ञानी ऋषि मनीषा ने मानव कल्याण के हेतु अनन्त विद्याओं की उत्पत्ति के हेतु रचे। उनका एक ही लक्ष्य था सम्पूर्ण विश्व की मानवता का कल्याण किस तरह हो। सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः के चिंतन से ओतप्रोत ऋषियों ने जहां खगोल, ज्योतिष, आयुर्वेद और शल्य-चिकित्सा जैसी विद्याओं पर कार्य किया वहीं उन्होंने मानव-मूल में व्याप्त शोक, अवसाद, तनाव और रोगों की रोकथाम और उपचार के साथ-साथ उन्हें ईश्वर-प्राप्ति तक के साधन के रूप में एक ही मार्ग योग के रूप में सृजित किया। यह अत्यंत विस्तृत और तरल मस्तिष्क की ही परिकल्पना हो सकती है कि उसके एक संधान में सभी विकल्पों का परिच्छेदन हो जाए। योग भारतीय दर्शनों में प्रमुख दर्शन के रूप में है, योग अध्यात्म का महत्वपूर्ण अंग है, उपासनादि में भी योग का आदि से ही प्रचलन चला आ रहा है। योग आश्रम-पद्धति की जीवनशैली का प्राथमिक अंग था। इससे मनोदैहिक ताप जहाँ दूर होते थे, वहीं शारीरिक और मानसिक पुष्टता भी प्राप्त होती है। योग मनोदैहिक उन्नति के साथ-साथ अध्यात्म में भी उन्नति प्रदान करता है। इस तरह से भारतीय-ऋषि परम्परा ने जीवन के समग्र-उन्नयन की दृष्टि से योग-विद्या का प्रणयन किया। आज वैज्ञानिकता के बढ़ते प्रभावालोक में जब योगासनों से लेकर प्राणायाम तक पर दृष्टि डाली जा रही है तो उसके मानव स्वास्थ्य पर पड़ने वाले दीर्घजीवी परिणाम सम्मुख आ रहे हैं। अब हम कल्पना कर सकते हैं भारतीय ऋषि-परम्परा की जीवन-शैली कितनी उन्नत और कितनी वैज्ञानिक थी। आज समस्त लोक में भय, ईर्ष्या और अनेक कितने ही दुर्विचारों कि व्याप्ति है। कितने ही लोग यांत्रिक-दिनचर्या को गहते-गहते जीवन के उत्साह से विलग हो चुके हैं। अवसाद, अनिद्रा और कितने ही मानसिक और शारीरिक रोगों से ग्रस्त हो चुके हैं। आज योग उनके हित वरदान की भूमिका में सम्मुख खड़ा है, जरूरत है तो सिर्फ उन्हें उसे अपने स्व में नियमित करने की। जिसका



मन स्वस्थ नहीं होगा उसका शरीर कभी स्वस्थ नहीं रह सकता है। योग मनोदैहिक व्याधियों का जड़ से निर्मूलन करता है। इस मनोदैहिक संबन्ध को व्याख्यायित करते हुए इसीलिए डॉ शंकर देवानंद सरस्वती कहते हैं कि हमारा शरीर थल स्वरूप है। मन समुद्र तथा भावनाएँ समुद्री किनारा हैं। जब मन-रूपी समुद्र अशान्त होता है तो किनारे पर चोट करता है और उसे काटकर सागरतल में ले जाता है। शान्त समुद्र में किनारे सुरक्षित रहते हैं। शान्त चित्त में रोगोपचार की शक्ति रहती है। भावुक व्यक्ति जो चिन्तित एवं परेशान रहता है, उसका शरीर मन की अतिक्रियाशीलता के कारण क्षय होने लगता है। जब तक मन में शान्ति नहीं आयेगी तब तक शरीर पर रोगों का ही आधिपत्य रहेगा। योग मन में शान्ति लाकर रोगों का निदान करता है।² आज का व्यक्ति अपने अंदर देखने का प्रयत्न नहीं करता है, क्योंकि उसके यांत्रिक हो चुके जीवन में अपने अंदर झांकने का समय ही नहीं है। यदि भौतिक शरीर को शौच स्नान भोजन आदि की आवश्यकता होती है तो मनोशरीर की भी कुछ नित्य आवश्यकताएं जरूर होंगी, क्योंकि शरीर भले विश्राम कुछ ही देर प्रत्येक व्यक्ति का पा लेता हो किन्तु मस्तिष्क बिना विश्राम के तनावों और दबाव में से ग्रसित रहता है। अवसादग्रसित व्यक्तियों के लिए तनावयुक्त मस्तिष्क के लिए तंत्रिकाओं के तनाव को दूर कर उन्हें आराम प्रदान करने वाली योग-विधि के अलावा और कोई दूसरा कारगर उपाय आज दृष्टिगोचर नहीं होता।³ ध्यान अंतरात्मा को जागृत करता है। यदि मन एक समस्या को लेकर उस पर घण्टों, दिनों, महीनों अथवा वर्षों चिंतन करता रहे तो मन को एक नई रोशनी और नई राह प्राप्त होती है, और समस्या का समाधान भी।⁴ योग मानव शरीर और मस्तिष्क को रोगरहित कर आगे के लिए रोग-प्रतिरोधक क्षमता भी प्रदान करता है। अनेक मन और मस्तिष्क से संबंधित व्याधियों का उपचार ध्यान के द्वारा ही सम्भव हो जाता है। तन्त्रिका-तन्त्र के रोगों या उनके कार्यों में गड़बड़ी, जैसे, स्नायुमनोविकार, मनःश्रान्ति (न्यूरेस्थेनिया) आदि का ध्यान द्वारा सफलतापूर्वक उपचार किया जा सकता है। व्यावहारिक ध्यान चिकित्सा क्षेत्र में भी योगदान दे सकता है। साइकोन्यूरोसिस का, जिसके विभिन्न मनोरोग उन लोगों को होते हैं जो वास्तव

² दमा मधुमेह एवं योग, डॉ स्वामी शंकरदेवानंद सरस्वती, पृष्ठ संख्या-9

³ क्रियायोग, स्वामी सत्यानंद सरस्वती, पृष्ठ संख्या-15

⁴ तत्रैव



में पागल नहीं हैं, सफल उपचार करने में ध्यान सक्षम है। ध्यान अनेक रोगों की रोकथाम के साथ-साथ उनका उपचार भी करता है। मनोरोगों का भी सफलतापूर्वक उपचार ध्यान के द्वारा हो सकता है।⁵ योगासन ध्यान और प्राणायाम के द्वारा हम अपने शरीर और मन पर स्थिरता प्राप्त कर लेते हैं। जब योग हमारी दिनचर्या का अंग हो जाता है तो हम शारीरिक स्वस्थता के साथ-साथ सभी मनोविकारों पर विजय प्राप्त कर उनका मार्जन करते हुए मानसिक स्वस्थता भी प्राप्त कर लेते हैं। अधुनातन महानगरो की जीवनशैली में मानव यंत्रवत हो गया है। इस स्थिति में उसका मनोरोगी हो जाना, या उसके स्वास्थ्य पर असर पड़ना अवश्यम्भावी है। योग इस दिशा में एक वरदान है। योग की मान्यता है कि मनुष्य मात्र शरीर नहीं है, वह मन भी है।⁶ इस हेतु आप योगाभ्यास को अपने जीवन की दिनचर्या में स्थान देकर अपने आन्तरिक एवं बाह्य जीवन दोनों को पूर्णतः स्वस्थ बना सकते हैं। बाह्य-जीवन की स्वस्थता से तात्पर्य शारीरिक, पारिवारिक, सामाजिक जीवन इत्यादि और आंतरिक जीवन की स्वस्थता अर्थात् तनावमुक्त विषादमुक्त हर्षयुक्त अंतःकरण वाला प्रसन्न एवं सुखी जीवन। योग निश्चित ही मानव जीवन को पुनर्जीवन प्रदान करने वाली अभ्यास प्रक्रिया है। जहाँ आसनों से शारीरिक स्थिरता और मानसिक स्थिरता के साथ-साथ आध्यात्मिक स्थिरता की भी प्राप्त होती है, वहीं प्राणायाम इसे और दृढ़ करते हैं। प्राणायाम से अपनी स्मृति शक्ति को अंतिम समय तक स्थिर रखा जा सकता है। शरीर व मुख पर तेज बढ़ता है। बल की वृद्धि होती है, त्रिदोषों में सन्तुलन स्थापित होता है जिससे शरीर के रोग नष्ट होते हैं। साधक के शरीर में और बुद्धि तीनों पर प्राणायाम का प्रभाव समान रूप से होता है।⁷

इसी तरह ध्यान समस्त दोषों मानसिक अवसादों का विरेचन करते हुए प्रसन्नता प्रदान कर व्यक्ति को अंतर्मुखी करता है। अंतर्मुखी हुआ व्यक्ति अपनी समस्त समस्याओं का समाधान अपने द्वारा ही प्राप्त कर लेता है। जहाँ समस्याओं का समाधान हो जाता है वहाँ उनके मूल भी शनैः शनैः नष्ट हो जाते हैं। इस प्रकार योग मानव जीवन की दैहिक मानसिक सभी प्रकार की बाधाओं को नष्ट कर मानव जीवन को गति और आनंद प्रदान करता है। तनाव

⁵ क्रियायोग सत्यानंद सरस्वती, पृष्ठ संख्या-15

⁶ कुण्डलिनी योग, स्वामी सत्यानंद सरस्वती, पृष्ठ संख्या-1

⁷ स्मृति एवं एकाग्रता पर प्राणायाम का प्रभाव, डॉ ब्रजेश सिंह, पृष्ठ संख्या 84



के प्रबंधन ही नहीं अपितु तनाव के उन्मूलन में भी योग का प्रत्येक अंग सक्षम है, आवश्यकता है आज तो योग को अपने दैनिक जीवन का अंग बनाने की।

संदर्भ ग्रंथ सूची

- 1-रोग और योग, स्वामी कर्मानंद सरस्वती योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, संस्करण-2013, पृष्ठ संख्या-10
- 2-दमा मधुमेह और योग स्वामी शंकरदेवानंद सरस्वती, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, संस्करण-2005, पृष्ठ संख्या-9
- 3-क्रिया योग, स्वामी सत्यानंद सरस्वती, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, संस्करण 2012, पृष्ठ संख्या-15
- 4-क्रियायोग, स्वामी सत्यानंद सरस्वती, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, संस्करण 2012, पृष्ठ संख्या-15
- 5-क्रियायोग, स्वामी सत्यानंद सरस्वती, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, संस्करण 2012, पृष्ठ संख्या-15
- 6-कुण्डलिनी योग, स्वामी सत्यानंद सरस्वती, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, संस्करण-2002, पृष्ठ संख्या-1