

 EDUINDEX®	Think India (Quarterly Journal) ISSN: 0971-1260 Vol-23, Special Issue-03 in collaboration with Indira Gandhi Government Girls Degree College, Rae Bareli, -229001, Uttar Pradesh, India Sponsored by Dept. of Higher Education , Govt. of U.P.	
--	---	---

NATIONAL SEMINAR ON YOGA FOR WELLNESS AND POSITIVE HEALTH
14th - 15th December, 2019 (Saturday-Sunday)

irrtfy ;kx n'ku%
;kxkH;k l }kjk eukj kxk dk fuokj.k

डॉ० श्रीमती अर्चना
एसो० प्रो० संस्कृत
डा० अम्बेडकर रा०स्ना०महा० ऊंचाहार रायबरेली।

सारांश

योग का क्षेत्र बहुत व्यापक है इसका एक छोटा सा तत्व अन्तः निहित गहराइयों में से एक साधारण मानव को महामानव के श्रेणी में स्थापित कर देता है, आखिर वे कौन से ऐसे तत्व हैं जिनका विज्ञान समझकर हम इस वर्तमान की स्थिति से ऊपर उठ सकते हैं।

योग शब्द संस्कृत के युज धातु से बना है जिसका अर्थ है जोड़ना, संचालित करना, सम्मिलित करना, सम्बद्ध करना यानी शरीर, मन और आत्मा को एक सूत्र में जोड़ना आदि।

;kxl'p fpRrofrR fujk/k%

अर्थात् मन की वृत्तियों पर नियन्त्रण रखना ही योग है। पतञ्जलि योग सूत्र में बताते हैं कि मानसिक दुखों का मूल कारण चित्त की चंचलता है। मन की चंचलता के कारण चित्त नौ प्रकार के विघ्न-बाधाएं पैदा करता है जो योग साधक में बाधक है।

मानव शरीर में मन की स्थिति उसकी उपयोगिता एवं महत्व बहुत अधिक है, यदि किसी भी व्यक्ति के शरीर में स्थित समस्त इन्द्रियों का विनाश हो जाये और मन अविकृत रूप में हो, तो व्यक्ति अपना कार्य चला सकता है, लेकिन अगर व्यक्ति की समस्त इन्द्रियां स्वस्थ हो और मन विकृत हो तो व्यक्ति की समस्त क्रियाएं समस्त इन्द्रियां और सारे कार्य रुक जायेंगे कोई भी कार्य करने में वह अपने को असमर्थ पायेगा।

शरीर में मन की स्थिति अणु या सूक्ष्म तत्व के रूप में स्थित है। अणु या सूक्ष्म रूप होने के कारण वह शरीर के एक प्रदेश के हजारवें भाग में व्याप्त रहता है, आधुनिक युग में मनुष्य केवल आसन ध्यान या समाधि को ही योग समझता है। उसका मानव मन आज इतना चंचल है, कि उसके जीवन में सन्तोष पवित्र और अपवित्रता का कोई स्थान नहीं है। हर जगह वह असन्तुष्ट है जिसके कारण अनेकों मानसिक रोगों का शिकार हो गया है। उसके पास आसन, प्रणायाम, ध्यान करने में असमर्थ है, आसन की सिद्धि कैसे हो सकती है जब उसका चित्त स्थिर नहीं है।

मानव में बहुत अधिक अहम का भाव हमारी दुनिया को छोटा कर देता है, भीतर और बाहरी दुनिया सिमट जाती है, तब हमारा छोटा सा विरोध अवसाद के रूप में पनपने लगता है, छोटी सी सफलता अहंकार को जन्म देने लगती है, थोड़ा सा दुख अवसाद का कारण बन जाता है, सच कहा जाये तो सारा व्यक्तित्व ही बदल जाता है।

इन सबसे छुटकारा पाने के लिये पतञ्जलि के योग सूत्र में कहा गया है, कि जब व्यक्ति दुखों से छुटकारा पाना चाहे तब इन अविद्या, अस्मिता, राग द्वेष को योग विद्या से भुने जाने की तरह बना डाले ताकि वे पुनः अंकुरित न हो।

/;kug ;kLrn oRr;k-ध्यान से ही अविद्या को दूर किया जा सकता है।

ध्यान समाधि मानसिक रोगों को दूर करने का बहुत ही सरल उपाय है लेकिन समाधि के बिना ज्ञान सम्भव नहीं है और ज्ञान के बिना इस संसार में दुखों की निवृत्ति सम्भव नहीं।

प्रस्तावना —

योग भारत की अति प्राचीन विद्या है, जिसका इतिहास लगभग 5500 वर्ष पुराना है, द्वापर युग में भगवान श्री कृष्ण को एक महान योगी कहा गया, योग मन और तन को एक कर मानसिक तथा शारीरिक दोनों प्रकारों के विकारों को दूर करने की विद्या है, मन मस्तिष्क तथा शरीर को एकाकार करने के कारण ही इस विद्या को योग अर्थात् जोड़ना नाम दिया गया।

आज वैज्ञानिक साधनों ने मानव जीवन में सुख सुविधाओं की वृद्धि तो की है किन्तु भौतिक सुख समृद्धि की तृष्णा में व्यक्ति की मानसिक और आध्यात्मिक सुख शान्ति को क्षीण कर दिया है, मनुष्य असंख्य व्याधियों, कुन्ठाओं व समस्याओं से ग्रस्त है, ऐसे संक्रमण काल में योग दर्शन की विचार धारा समाज में एक साधारण से मानव को महा मानव की श्रेणी में रख देगा आखिर वे कौन से योग में ऐसे वैज्ञानिक तत्व हैं जिन्हें हम समझकर इस संक्रमण काल से ऊपर उठ सकते हैं। चित्त की विविध स्थितियों को पातंजल योगशास्त्र में चित्तभूमि कहा गया है।

" ;kxk'p fpRrofRr fujk/kk

(1) आचरण आत्म नियन्त्रण द्वारा व्यष्टि से समष्टि तक सामंजस्य स्थापित करना जिससे आत्मिक, पारिवारिक सामाजिक और राष्ट्रीय सुव्यवस्था स्थापित हो तथा सभी लोग सुखशान्ति का अनुभव करें।

(2) शरीर में मन की स्थिति अणु या सूक्ष्म तत्व के रूप में स्थित है, अणु या सूक्ष्म रूप होने के कारण वह शरीर के एक प्रदेश के हजारवें भाग में व्याप्त रहता है अनेक सामाजिक, वैज्ञानिक, आध्यात्मिक, वैचारिक तथ्यों से स्पष्ट हो गया है कि इस आपा-धापी भरी आधुनिक जीवन शैली और बिखरता हुआ पारिवारिक सामाजिक ताना-बाना मनोरोगों के दायरे को व्यापक बनाने वाली एक अहम कड़ी है, संयुक्त परिवारों का

विखण्डन और मिल-बैठकर एक-दूसरे की समस्याएँ सुनने और उसका निवारण करने की परम्परा लगभग विलुप्त सी हो गयी है, एकाकी पन की यह घुटन और वेदना कई मनोरोगों को जन्म देती है।

मनोरोग क्या है— जब मनोभाव, विचार, प्रवाह, अनुभूति एकाग्रता और स्मृति में आये बदलाव या विकार किसी व्यक्ति को तनाव या परेशानी में डाल देते हैं तो वह व्यक्ति अपने काम-काज से विमुख होने लगता है, तब यह माना जाता है कि व्यक्ति मनोरोग से ग्रसित है, मनोरोगियों को उनके असामान्य व्यवहार के आधार पर पहचाना जा सकता है। मनोरोगी का व्यवहार आमतौर पर चिड़चिड़ा होता है, जो अक्सर तोड़-फोड़, गाली-गलौज और हिंसा में बदल जाता है, उसके चेहरे पर अवसाद और तनाव साफ दिखाई देता है, परन्तु हमारे देश में बहुत बड़ी समस्या यह है कि मनोरोगों को परिवार और समाज द्वारा अक्सर छिपाने की प्रवृत्ति बढ़ जाती है, जो रोग को अधिक गम्भीर बना देती है, मन के रोगों को पागलपन के रूप में अक्सर हम देखने लगते हैं जो कि गलत है, क्योंकि यह दशा जब अधिकतर किसी मनोरोग के चरम या उग्र रूप में पहुँचने पर ही हमें दिखाई देती है, विश्व स्वास्थ्य संगठन ने इसकी व्यापकता को दृष्टिगत रखते हुए सन् 1989 में इस मनोरोग यानी अवसाद को दुनिया की सबसे बड़ी बीमारी माना और शारीरिक रोगों की तुलना में अवसाद ग्रस्त रोगियों की संख्या कई गुनी अधिक है, जिसमें आत्म हत्या का सबसे बड़ा कारण माना जाता है।

(3) मनोरोग और उससे सम्बद्ध अविद्या, अस्मिता, रागद्वेष और अभिनिवेश के निराकरण के लिये पतंजलि द्वारा निर्दिष्ट साधना का तृतीय अंग है, आसन जो कुछ प्रतिशत मन को भी प्रभावित करता है, उसके मुख्य कार्य शरीर को प्राणायाम आदि साधनाओं के लिये सक्षम बनाये रखना उसकी योग्यता है। आसन सिद्ध होने पर ही प्राणात्म साधना, आधार भूमि मानी जाती है।

मानसिक रोगों का योग द्वारा निराकरण—

मनोरोगियों का वैज्ञानिक उपचार करवाना बहुत ही आवश्यक है क्योंकि यह रोग केवल रोगी के लिये नहीं बल्कि उसके परिवार के लिये भी खतरनाक होते हैं। भारत में मनोरोग और मनोचिकित्सा का उल्लेख लगभग प्रत्येक काल के साहित्य और ग्रंथों में मिलता है। अथर्ववेद में भी कुछ मानसिक रोगों का वर्णन मिलता है। जबकि प्राचीन आयुर्वेदिक ग्रंथों "चरक संहिता" और सुश्रुत संहिता में मनोरोगों का वैज्ञानिक उपचार लिखा गया है, भगवत गीता को मनोचिकित्सा के एक महत्वपूर्ण ग्रंथ के रूप में देखा जाता है। दूसरी ओर भारतीय चिकित्सा द्वारा विकसित यूनानी चिकित्सा पद्धति में 7 प्रकार के मनोरोगों को पहचाना गया और अगस्त मुनि ने 18 प्रकार के मानसिक विकारों को पहचानकर उसका उपचार बताया है।

हम योग और ध्यान को जीवन शैली में शामिल कर मानसिक तनाव को कम कर सकते हैं और जीवन में छोटी-छोटी खुशियों को सजोकर एक स्वस्थ मानसिक जीवन की मजबूत बुनियाद रख सकते हैं।

कपालभाति— भस्त्रिका प्राणायाम— स्थूल शरीर की नस का शोधन करती है, तथा हृदय रोग जैसे भयानक रोगों के आधारभूत शरीर के सिराओं में जमा हो रहे कोलेस्ट्रॉल को दूर करती है, कुम्भक प्राणायाम होने पर प्रकाश का आवरण क्षीण हो जाता है, संयम धारणा की योग्यता बनती है और यही से प्रारम्भ होती है, मुख्य मनोरोग अर्थात् मन की क्षिप्त मूढ़ और विक्षिप्त अवस्थाओं की निवृत्ति।

ध्यान और शुद्धीकरण के अभ्यास से मनुष्य के शरीर की जीवन शक्ति बढ़ती है इम्यून सिस्टम विकसित होता है, संक्रामक बीमारियों से मुक्ति मिलती है। धारणा का अभ्यास करने से चित्त की छिप्तता विक्षिप्तता और मूढ़ता दूर होती है।

प्रायः देखा गया है कि ध्यान का अभ्यास करने वाले व्यक्ति तनाव जैसी मानसिक कष्टों से शीघ्र ही छुटकारा पा लेते हैं। तथा ध्यान करने वाले व्यक्तियों की साइकोलाजी में असाधारण परिवर्तन होता है ऐसे

व्यक्तियों में घबराहट, उत्तेजना, मानसिक तनाव, साइकोमैटिक बीमारियों में कमी आती है तथा आत्म विश्वास संतोष की वृद्धि के साथ ही साथ सामाजिक, भावनात्मक, कार्यक्षमता, विनोदप्रियता जैसे सद्गुणों की वृद्धि ध्यान के प्रत्यक्ष लाभ है।

इस प्रकार हम कह सकते हैं कि मनोरोगों से ग्रस्त व्यक्तियों को योग द्वारा काफी हद तक ठीक किया जा सकता है अगर जरूरत पड़े तो उन्हें सामान्य रोगी मानते हुए उनका उपचार कराया जाये, उन्हें अपमानित, तिरस्कृत या प्रताड़ित न किया जाये सरकारी और गैरसरकारी संस्थाओं द्वारा समय-समय पर योग दिवस, स्वास्थ्य दिवसों का आयोजन किया जाये।

योग द्वारा आनन्द की अनुभूति होती है हम सभी के अन्दर एक अद्भुत शक्ति छिपी हुई है हम नियमित योग का अभ्यास करें और स्वस्थ रहे। आज यही मानवता के योग के प्रति अद्भुत और अनुपम देन है। कि हम इस प्राचीन योग विद्या को समझे उसका आदर और सम्मान करें।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. योगाश्च चित्तवृत्ति निरोधः पातंजल योग दर्शन पृ० 147
2. सर्वोपजीवकं लोकस्थितिकृन्तिशास्त्रकम्।
3. धर्मार्थकाममूलं हि स्मृतं मोक्षप्रदं यतः शुक्रनीति 105
4. स्थिरसुखमानसनम् गीता पृष्ठ – 150
5. वाह्याभ्यान्तरस्तम्भ वृत्तिर्देश कालसंख्याभिपरिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः पृष्ठ संख्या-152
6. Swami Krisnananda the yoga of meditation.
7. देशवन्धश्चित्तस्य धारणा पृ०-155
8. तदेवार्धमात्रनिर्भासं स्वरूप शून्यमिव समाधिः