

आधुनिक जीवन शैली के परिपेक्ष्य में योग की उपादेयता

डॉ. अरुण कुमार साव

सहायक प्राध्यापक

योग शिक्षा विभाग

डॉ. हरीसिंह गौर वि. वि. सागर म.प्र.

ईमेल:-drarunsao@gmail.com

मोबाइल नं.:- 9074803078

सारांश

21वीं सदी—अल्ट्रा इन्फार्मेशन टेक्नोलॉजी के युग में वैज्ञानिक अविष्कारों ने जहाँ मानव जीवन में अनुदानों—वरदानों के भण्डार भर दिये, भौतिक क्षेत्र को विकास की चरम बुलंदियों तक पहुँचा दिया, मानवता के कल्याण एवं विकास के कई नये आयाम विकसित किये, वहीं दूसरी ओर मानवीय अस्तित्व से जुड़ी अनेकों घातक विसंगतियों को भी जन्म दिया। जहाँ आरोग्यता को जीवन का पर्याय माना जाता है वहीं मानवीय जीवन में अनेक प्रकार की शारीरिक, मानसिक एवं मनोकायिक विकृतियाँ जीवन की सहचर बन गयी हैं। इस प्रकार काल के इस परिवर्तन चक्र में सम्पूर्ण मानव समुदाय आधुनिक विज्ञान के महाविकास की महायात्रा के चरम बिन्दु पर खड़ा अपने अस्तित्व के संकट से जूझ रहा है।

आज के इस भागमभाग की जिन्दगी एवं आधुनिक जीवन शैली के कारण तमाम तरह के शारीरिक—मानसिक एवं मनोकायिक रोगों के साथ काम संबंधित विकारों के भार हमें झेलने पड़ रहे हैं। जिनमें मधुमेह, दिल के रोग, मोटापा, उच्चरक्तचाप, अल्सर, एसिडिटी, तनाव, अवसाद तथा कैंसर प्रमुख हैं, चिकित्सक जिन्हें **जीवन शैली विकृति** या **लाइफ स्टाइल डिसऑर्डर** कहते हैं, क्योंकि यह मूलतः खानपान से लेकर आचरण—व्यवहार की विकृतियों से पनपते हैं। पिछले दो दशक पूर्व जहाँ इन रोगों की कोई खास चर्चा नहीं थी, आज ये ही जीवन के गंभीर संकट बन गये हैं। वास्तव में आधुनिक मानव बिगड़े खानपान और बुरी तरह अव्यवस्थित जीवन शैली के द्वारा इन रोगों को स्वयं निमंत्रण दे रहा है। इस भौतिकवादी सभ्यता ने प्रकृति पर विजय पाने का अहंकार दिया, भोगवादी संस्कृति दी, सभी मानवीय संबंधों, जीवन मूल्यों का बाजारीकरण कर दिया काम—वासना, लोभ—मोह जैसे विकारों को सुलगा कर मानवीय अस्तित्व को महाविनाश के कगार पर पहुँचा दिया है।

अगर इन सारी समस्याओं के मूल में दृष्टिपात किया जाय तो एक ही कारण समझ में आता है कि **अपनी पुरातन भारतीय जीवन शैली — जिसमें भोग और त्याग, धर्म और अर्थ, प्रेय और श्रेय, अभ्युदय और निःश्रेयस, भौतिकता और आध्यात्मिकता का संतुलित समन्वय ही जीवन का आदर्श माना जाता है**, को छोड़ कर व्यक्ति आधुनिक जीवन शैली की चकाचौंध में अविवेक का अवलंबन लेकर नरकीटक एवं नरपशु का अमानवीय जीवन जी रहा है।

इस तरह वर्तमान भौतिकवादी, विश्व दृष्टिकोण, विज्ञान एवं तकनीकी पर अधिक पराश्रयता तथा योग विहिन जीवनशैली जहाँ व्यक्तित्व की महाव्याधियों का मूल कारण है, वहीं इनके उपचारार्थ इन सब में एक आमूल—चूल परिवर्तन अपेक्षित है। एक अधिक समग्र जीवनदृष्टि, स्वस्थ एवं संतुलित जीवन पद्धति की आवश्यकता है। इच्छा शक्ति का सम्यक विकास एवं भाव संतुलन, मस्तिष्क का समग्र विकास एक स्वस्थ, संतुलित, सामंजस्यपूर्ण जीवन के लिए अनिवार्य है और यही सब कुछ **योगिक जीवन शैली** हमें प्रदान करती है।

आधुनिकता का यह युग औद्योगिक क्रान्ति के रूप में जाना जाता है निःसंदेह वैज्ञानिक विकास की उपलब्धियाँ चकाचौंध कर देने वाली हैं। वैज्ञानिक अविष्कारों ने जहाँ मानव जीवन में अनुदानों—वरदानों के भण्डार भर दिये, भौतिक क्षेत्र को विकास के चरम बुलंदियों तक पहुँचा दिया, मानवता के कल्याण एवं विकास के कई नये आयाम विकसित किये, वहीं दूसरी ओर मानवीय अस्तित्व से जुड़ी अनेकों घातक विसंगतियों को

भी जन्म दिया। जहाँ आरोग्यता को जीवन का पर्याय माना जाता है तथा 'जीवेम शरदः शतम्' की उक्ति पर विश्वास किया जाता है वहीं मानवीय जीवन में अनेक प्रकार की शारीरिक, मानसिक एवं मनोकायिक विकृतियाँ जीवन की सहचर बन गयी हैं। इस प्रकार काल के इस परिवर्तन चक्र में सम्पूर्ण मानव समुदाय आधुनिक विज्ञान के महाविकास की महायात्रा के चरम बिन्दु पर खड़ा अपने अस्तित्व के संकट से जूझ रहा है।

विकास और प्रगति की चाह में मानव समुदाय दृष्टिहीनों की भाँति दौड़ रहा है चारों ओर एक अफरा तफरी सी मची हुई है। किसी के पास वक्त नहीं है कि वह पल भर अपने पास बैठ कर खुद के बारे में कुछ सोच सके। लोभ, मोह, व्यक्ति के मन-मस्तिष्क पर इस कदर हावी हो चुका है कि सच दिखाई ही नहीं दे रहा है। ऐसी स्थिति में विचारों में तीव्र उतार-चढ़ाव आ रहे हैं तथा आन्तरिक तथा बाह्य शरीर पर इसका विपरीत प्रभाव पड़ रहा है। विचारों की विकृति निरन्तर शरीर को रोगी बना रही है। सोचा जाये तो व्यक्ति आज चारों ओर से समस्याओं से घिर चुका है।

आधुनिक युग में पनपी भोगवादी संस्कृति को उपभोक्तावाद एवं वैश्वीकरण के दौर में स्वार्थपरता की सहज स्वाभाविक उपज कहा जा सकता है। इस आधुनिकता के प्रभाव से मानवीय सभ्यता पूरी तरह यंत्रीकृत हो गयी है। अधिक से अधिक सुख-सुविधाओं एवं भोग साधनों का अर्जन सफलता का पर्याय बन गया है। सफलता की इस अंधी दौड़ में जीवन पद्यति इस कदर अस्त-व्यस्त एवं विकृत हो गई है कि इसमें बिना रुके, बिना थके दौड़ने वाले धावक शीघ्र ही अनेक मनोकायिक रोगों एवं विकारों के जाल में फँस जाते हैं।

आधुनिकता, विकृतियों के धागे में गुंथी, प्रगति का ऐसा आकर्षण है जो सम्पूर्ण मानव समुदाय को धीरे-धीरे मृग-मरीचिका की भाँति अपनी ओर आकर्षित कर क्षणिक सुख के पश्चात् दीर्घकालिक विकृतियों के पाश में कस देने वाली है। आज की इस विषम परिस्थिति को देखकर महर्षि भर्तृहरि की उक्ति का यथार्थ रूप दृष्टिगोचर होता है—

तृष्णा न जीर्णा वमेयव जीर्णाः। भोगान् भुक्ता वमेयव भुक्ताः।।

आज के भोगवादी सभ्यता की देन आधुनिक जीवन शैली ने जहाँ मानवीय जीवन को चौतरफा क्षति पहुँचायी है जिसमें जीवन की सुख चैन, प्रसन्नता, सब कुछ समाहित हो गई है एवं अनेक प्रकार की मानसिक एवं शारीरिक समस्याएँ काल के रूप में प्रकट हो रही हैं। अस्त-व्यस्त जीवनचर्या के कारण तनाव, चिन्ता, निराशा, आत्महीनता के साथ विभिन्न मनोकायिक विकृतियाँ जैसे— हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, अस्थमा, मधुमेह, अल्सर, एसिडिटी, तनाव, अवसाद एवं कैंसर जैसी खतरनाक बीमारियाँ मानव समुदाय को प्रभावित कर रही है। चिकित्सक जिन्हें जीवन शैली रोग या Life style Disorder कहते हैं (आचार्य श्रीराम शर्मा 1998)। क्योंकि यह मूलतः खानपान से लेकर आचरण-व्यवहार की विकृतियों में पनपते हैं। पिछले दो दशक पूर्व जहाँ इन रोगों की कोई खास चर्चा नहीं थी, आज ये ही जीवन के गंभीर संकट बन गये हैं। वास्तव में आधुनिक मानव बिगड़े खानपान और बुरी तरह अव्यवस्थित जीवन शैली के द्वारा इन रोगों को स्वयं निमंत्रण दे रहा है।

परिणामतः अधिक पाने की चाह जीवन में तनाव की स्थिति तथा असन्तोष की भावना को बढ़ावा एवं पल्लवित, पुष्पित होने का मौका मिल रहा है। तनाव जीवन की एक अनिवार्य किन्तु विध्वंसक आवश्यकता में एक है। इनकी उपयोगिता सामान्य अवस्था में प्रगति के लिए अनिवार्य है किन्तु यदि यह जीवन में अपनी पैठ

बना ले सारा जीवन अन्दर ही अन्दर जल कर समाप्त हो जायेगा। तनाव की तुलना उस हीरे से की जा सकती है जो जब श्रृंगार बन कर आभूषण में रहता है तो व्यक्तित्व को सुन्दरता प्रदान करता है, किंतु मुँह में जाते ही गले की फाँस बन जाता है और मृत्यु को बुलावा देता है। तनाव की प्रगतिवादिता इस युग के गले की फाँस बन गई है और पूरे विश्व को अपनी चपेट में लेती जा रही है। Seward Brain Luke (2003) के एक सर्वेक्षण के अनुसार अमेरिका में तनाव का संक्रमण एक वायरस की तरह हो रहा है। इसी दिशा में विश्व स्वास्थ्य संगठन ने भी प्रमाण प्रस्तुत किये हैं इसका प्रसार विश्व के हर राष्ट्र एवं हर कोने में हो रहा है। और यह एक महामारी बन चुका है (World Health Report 2003) इसी सन्दर्भ में मानवीय मन के मर्मज्ञ डॉ. प्रणव पण्ड्या (2003) का कहना है कि “भोगवादी मूल्यों पर आधारित आज की भौतिकवादी संस्कृति ही बढ़ते हुये तनाव का प्रमुख कारण है।”

इसी विषय पर डॉ. प्रणव पण्ड्या (2003) का मत है कि “प्रौद्योगिकी की उन्नति और सूचनाओं के अतिभार में स्थिति इतनी दयनीय हो गई है कि हमें अपने चारों ओर ऐसा व्यक्ति प्रायः मिलना कठिन है जिसे मानसिक रूप से सन्तुलित कहा जाये तथा जो दबाव तनाव और चिन्ताओं से मुक्त हो।” वास्तव में यह तथ्य पूर्णतया सत्य है। आज के युग में पूर्णतया स्वास्थ्य व्यक्ति की कल्पना उसी तरह निर्धक है जैसे सूखे पुष्प को पुनः डाल पर लगाना।

इस भौतिकवादी सभ्यता ने प्रकृति पर विजय पाने का अहंकार दिया, भोगवादी संस्कृति दी, सभी मानवीय संबंधों, जीवन मूल्यों का बाजारीकरण कर दिया काम-वासना, लोभ-मोह जैसे विकारों को सुलगा कर मानवीय अस्तित्व को महाविनाश के कगार पर पहुँचा दिया है (कृष्णा गुप्ता 2002)।

अगर इन सारी समस्याओं के मूल में दृष्टिपात किया जाय तो एक ही कारण समझ में आता है कि अपनी पुरातन भारतीय जीवन शैली-जिसमें भोग और त्याग, धर्म और अर्थ, प्रेय और श्रेय, अभ्युदय और निःश्रेयस, भौतिकता और आध्यात्मिकता का संतुलित समन्वय ही जीवन का आदर्श माना जाता है, को छोड़ कर व्यक्ति आधुनिक जीवन शैली की चकाचौंध में अविवेक का अवलंबन लेकर नरकीटक एवं नरपशु का अमानवीय जीवन जी रहा है (डॉ.शशिप्रभा 1996)।

विविध अप्रत्याशित रूप से बढ़ते मनोरोगों एवं शारीरिक समस्याओं व पर्यावरण से उपजे संकटों के निवारण में आज विभिन्न चिकित्सा पद्धतियाँ प्रचलित हैं जैसे ऐलोपैथी, होम्योपैथी, साइको थैरेपी, रेडियो एक्टिव थैरेपी, सपोर्टिव थैरेपी, एवर्जन थैरेपी आदि। इसमें कोई शक नहीं है कि इन चिकित्सा पद्धतियों ने स्वास्थ्य जगत में क्रान्ति का माहौल ला दिया है और ऐसी समस्याओं का समाधान भी खोज निकाला है जो अब तक अत्यधिक खतरनाक तथा असाध्य समझी जाती थीं। लेकिन इसके विपरीत समस्यायें बढ़ रही हैं इनसे सिद्ध होता है कि कहीं न कहीं इन चिकित्सा पद्धतियों में कुछ जोड़ने की आवश्यकता है। देखा जाये तो आधुनिक चिकित्सा शरीर चिकित्सा का मूल मानती है और वह रोग के लक्षण पर जोर आजमाइश करती है। समस्याओं का मूल कारण लक्षण से भिन्न होता है। यही कारण है कि रोग दशकों दब तो जाते हैं लेकिन एक समय के बाद पुनः अतितीव्रता के साथ सामने आते हैं।

वैदिक काल के आरंभ एवं आदि कालीन चिकित्सकीय उन्नति का परिणाम समेटे योग वाशिष्ठ (6/1/11/30) के इस सत्य को आज का संपूर्ण मनोचिकित्सक समुदाय भी स्वीकारने लगा है कि जिन्दगी की समस्याओं की जड़ें—इंसान के मन में होती हैं। रोग शारीरिक हो या मानसिक इसका मुख्य कारक अचेतन मन की परतों में छिपा होता है। आधुनिक मनोविज्ञान के अनुसार समस्त समस्याओं की जड़ अचेतन में दबी भावनाएँ होती हैं जो अनेकों रूपों में समय-समय पर प्रकट होती रहती हैं। योगी इसे चित्त कहते हैं जिसको ब्लैक बाक्स कहा जा सकता है। जिसमें हमारे वर्तमान जीवन की सभी इच्छाएँ, आकाक्षाएँ, आदत-संस्कार आदि समाहित रहते हैं। यही संस्कार हमारे भावी जीवन के सुख-दुखों का निर्धारण करते हैं (Dr Brain Weiss 2001)।

ऐसी स्थिति में जबकि मँहगी चिकित्सा पद्धतियाँ पूर्ण चिकित्सा देने में असमर्थ साबित हो रही है। आवश्यकता है एक ऐसी चिकित्सा पद्धति की जो कम व्ययी तथा चिरस्थायी परिणाम देने वाली हो एवं जिससे संपूर्ण मानव समुदाय का चातुर्दिक उत्थान हो। Gowri & Ellen (2001) के अनुसार समस्त समाज आज तक एक समग्र चिकित्सा तंत्र की आवश्यकता महसूस कर रहा है।

ऐसे में ध्यान स्वतः ही चिर पुरातन भारतीय योग की विद्याओं पर जा टिकता है। यौगिक साधना जीवन को नया आयाम देने वाली है। यौगिक क्रियाओं में चार प्रकार की क्रिया सम्मिलित की जा सकती है। जो जीवन को नया आयाम तथा विचारों में सकारात्मक चिन्तन देने में सक्षम है। यौगिक विद्याओं को इस रूप में देखा जा सकता है :-

1. Psychic Disciplinary Exercise (अन्तःकरण को अनुशासित करने के लिए)
2. Psychosomatic Energising Exercise (अन्तःकरण को ऊर्जा से परिपूर्ण करने के लिए)
3. Psychic Supplementary Exercise (सहयोगी क्रियाओं को प्रयोग में लाया जाता है।)
4. Psychic Super Exercise (चेतना को उच्चतम अवस्था में ले जाने के लिए)

साधनाओं व क्रियाओं का आरम्भ इन्हीं विद्याओं से होता है। यही चार कारक जीवन का सार हैं जिन पर यौगिक साधनायें प्रभाव डालती हैं। साधनायें सकारात्मक चिन्तन को उत्प्रेरित करती हैं। सकारात्मकता व्यक्ति की नकारात्मकता पर सदैव भारी होती है ऐसी स्थिति में वैचारिक शुद्धि के साथ-साथ शारीरिक स्वास्थ्य को भी बल मिलता है।

आचार्य श्रीराम शर्मा (1984) के शब्दों में मानवी सत्ता दो हिस्सों में बँटी हुई है। एक—शरीर, पदार्थ और दूसरी—चेतना, मन, बुद्धि, अंतस्। आवश्यकता इन दोनों को पूर्णतया विकसित करने की है। किसी एक को उपेक्षित छोड़ देने पर विकास के स्थान पर समस्याएँ ही जन्म लेंगी। क्योंकि समग्र दृष्टि का अभाव एवं एकांगी प्रयत्नों के कारण ही अनेकानेक समस्याओं का जन्म होता है तथा वे संकट का कारण बनती हैं। संतुलित एवं सुव्यवस्थित विकास क्रम के लिए उन सभी पक्षों का समावेश करना होता है जो शारीरिक मानसिक एवं आत्मिक प्रगति के लिए जरूरी हों (डॉ. मन्दाकिनी श्रीमाली 2001)। यही सब हमें यौगिक जीवन शैली प्रदान करता है। इसी संतुलित एवं सुव्यवस्थित जीवन शैली को बताते हुए भगवान श्रीकृष्ण गीता (6/17) में कहते हैं कि इसको अपनाकर योगी कभी दुःख को प्राप्त नहीं होता है —

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।

युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥

योग और आधुनिक विज्ञान का तुलनात्मक अध्ययन करने वाली प्रख्यात विदुषी साधिका Coster G (1974) के शब्दों में योग पद्धति मानव जाति के लिए सार्वभौम रूप से सत्य है। और इसमें उपलब्ध सामग्री की हम असीम लाभ के साथ जाँच और प्रयोग कर सकते हैं। साथ ही यह दावा करती हैं कि योग मानसिक विकास की एक व्यावहारिक पद्धति है। मैं पूर्ण आश्वस्त हूँ कि महर्षि पतंजलि का योगसूत्र कुछ ऐसी सूचनाएँ रखता है। मानवीय मन के विशेषज्ञ कार्लरोजर्स ने इस क्षेत्र में बहुतायत शोध कार्य किये हैं, उनके अनुसार मानवीय स्वास्थ्य संकट के समाधान का समस्त विज्ञान योग शास्त्र में उपलब्ध है (Sachdeva 1978)।

वास्तव में योग एक ऐसी वैज्ञानिक जीवन साधना पद्धति है जिसका उद्देश्य मनुष्य का सर्वांगीण विकास व समुन्नयन है। कहने का तात्पर्य यह है कि योग का उद्देश्य मानव जीवन को चातुर्दिक शान्ति एवं सुख देने का है। इस तथ्य की पुष्टि हम आचार्य श्री राम शर्मा (1962) के इस तथ्य से कर सकते हैं जिसमें उन्होंने यौगिक चिकित्सा के महत्व को समझाते हुए कहा है कि “मनोविकारों का प्रभाव निश्चित रूप से शारीरिक स्वास्थ्य पर पड़ता है सीधे, सरल और स्वाभाविक जीवन सब प्रकार से शान्तिदायक और श्रेयस्कर है। काम, क्रोध, मोह, मद-मत्सर, निराशा, अवसाद, चिन्ता, भय, संशय आदि मनोविकार आमतौर से अपने भीतर से उत्पन्न होते हैं। इनकी जड़ मानसिक दुर्बलता एवं विचारों की भ्रान्ति में ही सन्निहित होती है। मानसिक विकृति मस्तिष्क के उन तत्वों को बुरी तरह नष्ट करती है जो स्वास्थ्य को सुरक्षित रखने की दृष्टि से अत्यन्त उपयोगी एवं आवश्यक हैं। फलतः जीवन तत्व और आयु का निरन्तर क्षरण होता रहता है। ऐसी स्थिति में यौगिक साधनायें व्यक्ति की शारीरिक और मानसिक स्थिति को संभालने में सहायक होती हैं।

निष्कर्षतः योग साधना मानवीय चेतना का विज्ञान है जो हमारे जीवन के आंतरिक एवं बाह्य वातावरण के साथ सामन्जस्य स्थापित करता है। मस्तिष्क की कार्य क्षमता को बढ़ाता है, शरीर व मन को विश्राम देता है तथा जीवन को आरोग्यता से उच्चतर चेतना की ओर अग्रसर करता है। इस प्रकार यौगिक जीवन हमें शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक रूप से परिपूर्ण सुखी, सम्मुन्नत जीवन प्रदान करता है।

सन्दर्भ सूची

- आचार्य श्री राम शर्मा (1962)— मानसिक स्थिति का स्वास्थ्य पर प्रभाव, अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा।
- आचार्य, श्रीराम शर्मा (1984)— आत्मविश्वास जगायें—सफलता पायें, अ.ज्यो. वर्ष 47, अंक 4, पृ. 50, अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा।
- आचार्य, श्रीराम शर्मा (1998)— जीवम शरदः शतम्, वांग्मय 41, पृ. 1.91, अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा।
- कुमार, डॉ. शशिप्रभा (1996)— वैदिक विमर्श पृ. 5, जे. पी. पब्लिकेशन हाऊस—दिल्ली।
- गुप्ता, कृष्णा (2002)— चेतना मानव अनुसंधान पत्रिका, भारतीय उच्च अध्ययन संस्थान—शिमला।

- पण्ड्या, डॉ प्रणव (2003)– इस युग की महाव्याधि मानसिक तनाव, अ.ज्यो. वर्ष 67, अंक 1 पृ. 14, अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा।
- श्रीमाली, डॉ. मन्दाकिनी (2001)– प्रज्ञापुरुष का समग्र दर्शन, पृ. 7.2, अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा।
- Coster G (1974½ - Yoga and Western Psychology: A Comparison. Oxford University Press, London.
- Gowri A, Ellen H (2001½ - American Family Physician, Spirituality & Medical Practice: Using the Hope Questions as a Practical Tool of Spiritual Assessment. American Academy of Family Physician.
- Sachdeva IP (1978) - Yoga and Depth Psychology. Motilal Banarsidas, Bangalore Road, Jawahar Nagar, Delhi-7.
- Seward Brain Luke (2003) - Managing Stress. Pp-13
- Weiss Dr. Brain (2001) - Through Time into Healing -How Past Time Life Regression Therapy can Heal Mind, Body and Soul. MacKay's of Chatham PLC, Chatham, Kent. Pp-72.
- World Health Report 2003 Pp-7.