

योग व ध्यान का स्वस्थ एवं प्रसन्न जीवन के लिए महत्व

डॉ. प्रकाश सीरवी

सह आचार्य अर्थशास्त्र, एस.पी.सी. राजकीय महाविद्यालय, अजमेर (राजस्थान)

सारांश

सम्पूर्ण मानवजाति व विश्व को शहरीकरण के दौर में स्वस्थ व प्रसन्न रखने का रामबाण इलाज है योग व ध्यान। बहुत पुरानी कहावत है, "पहला सुख निरोगी काया, दूजा हो हाथ में माया" पर आज के युग में मानव माया को प्रथम व स्वास्थ्य को द्वितीय पायदान पर रख रहा है। इसी कारण अक्सर हम देखते हैं कि हर मनुष्य किसी न किसी प्रकार के तनाव में जीता है, उसका यह तनाव उसके स्वस्थ जीवन के लिए घातक है। अतः तनाव को कम करने के लिए प्रतिदिन योग व ध्यान किया जाए तो मन शांत, स्थिर व एकाग्र हो सकता है। जब शरीर व मन शांत व स्थिर होते हैं तो अपने आप ही आत्मविश्वास बढ़ता है तथा विपरित परिस्थितियों को समझने में सहायता मिलती है। आधुनिक युग में योग व ध्यान का महत्व बढ़ गया है। इसके बढ़ने का कारण व्यस्तता और मन की व्यग्रता है। आधुनिक मनुष्य को आज योग की ज्यादा आवश्यकता है, क्योंकि मन व शरीर अत्यधिक तनाव, प्रदूषण व भागमभाग के कारण रोगग्रस्त हो चला है। आज का मानव अति बहिर्मुखी जीवन जीने में ही आनंद लेते हैं, जिसका परिणाम सम्बन्धों में तनाव और अव्यवस्थित जीवनचर्या के रूप में देखने को मिलता है।

योग एक आचरण पद्धति है, जिसके द्वारा मनुष्य का शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावात्मक व आध्यात्मिक विकास होता है। योग करना हर मनुष्य का कर्तव्य व अधिकार है। जब हम पहली बार योग व ध्यान करते हैं तो समझ में आता है कि आनंद क्या होता है और योग का आनंद अन्य सभी आनन्दों से ऊपर है। जब तक हम अपने शरीर को योग कला से नहीं जोड़ते, ध्यान तक जाना असम्भव है। हम जिस आनंद की बात करते हैं, उसकी सीढ़ी योग के दूसरे अर्थ ध्यान से ही शुरू होती है। योग व ध्यान हमें अनुशासन सिखाते हैं। योग से शरीर मन, चेतना और आत्मा को एकजुट करके सन्तुलन में लाया जाता है। मैंने अपने शोध पत्र में विस्तार से योग व ध्यान किस प्रकार से हमारी रोजमर्रा की मांगों, समस्याओं और चिंताओं का सामना करने में सहायक है को समझाने का प्रयास किया है।

संकेत शब्द :- योग, आसन, समाधि, एकाग्रता, तन्मयता, अंतर्मुखी

प्रस्तावना :

महर्षि पतंजलि ने स्वस्थ जीवन हेतु अष्टांग मार्ग यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधि बताए हैं। बहुत पुरानी कहावत है कि पहला सुख निरोगी काया दूजा हाथ में माया। पर आज के युग में मानव माया को प्रथम व स्वास्थ्य को द्वितीय पायदान पर रख रहा है। इसी कारण अक्सर हम देखते हैं कि हर मनुष्य किसी न किसी प्रकार के तनाव में जीता है। उसका यह तनाव उसके स्वस्थ जीवन के लिए घातक है। अतः तनाव को कम करने के लिए प्रतिदिन योग व ध्यान किया जाए तो इससे मन शांत, स्थिर व एकाग्र हो सकता है, जब शरीर व मन शांत व स्थिर होते हैं तो अपने आप ही आत्मविश्वास बढ़ता है तथा विपरित परिस्थितियों को समझने में सहायता मिलती है। योग व ध्यान से मानव के दृष्टिकोण में बदलाव लाकर सकारात्मकता को बढ़ाया जा सकता है। जिससे मनुष्य अपने उद्देश्य में सफलता की ओर अग्रसर होता है। विश्व को शहरीकरण के दौर में स्वस्थ रखने का रामबाण इलाज है योग। जिसके तर्ज पर ही 21 जून को विश्व योग दिवस मनाया जाता है।

साहित्य पुनरावलोकन

मुकेश शर्मा देवली (2010) ने अपने लेख में योग के द्वारा किस प्रकार शरीर मन और आत्मा के संयम और समन्वय के माध्यम से स्वस्थ और समृद्ध जीवनशैली को प्राप्त किया जा सकता है और योग के महत्व व कारणों पर प्रकाश डाला है और बताया, कि स्वस्थ जीवन के लिए योग भारत दुनिया के लिए उपहार है।

राजेश कुमार (जून 2022) ने अपने लेख यम नियम के पालन का हमारे जीवन पर प्रभाव में बताया कि आज मानव इस मशीनरी युग में सभी स्वास्थ्य सुविधाएँ होते हुए भी शारीरिक व मानसिक रूप से स्वास्थ्य को लेकर चिंतित हैं। हम स्वास्थ्य की पूरी जानकारी रखते हुए भी स्वस्थ नहीं हैं।

सरिता पारीक (मई 2022) ने अपने शोध पत्र "युवाओं के व्यक्तित्व विकास में योग की भूमिका का अध्ययन" में बताया, कि योग एक व्यवस्थित चैतन्य प्रक्रिया है जिससे मनुष्य का विकास बहुत कम समय में पूरा किया जा सकता है। अर्थात् योग चहुंमुखी विकास और वृद्धि तथा मानसिक संवर्धन की कुंजी है।

शोध पत्र के उद्देश्य :-

1. योग व ध्यान को मानव जीवन में उतारना।
2. योग व ध्यान को स्वस्थ व प्रसन्न जीवन की कुंजी तय करना।
3. योग व ध्यान से तनाव प्रबन्धन।
4. योग से प्राप्त होने वाले परम आनन्द की अनुभूति का अहसास करवाना।
5. मानव का आध्यात्मिक विकास करना।

सर्वप्रथम हम देखते हैं कि योग व ध्यान क्या है :-

योग :- मन का, चित्त का, वृत्तियों का अर्थात् चंचलता का विरोध करना अर्थात् उसे नियन्त्रित करना ही योग है।

ध्यान :- ध्यान का मतलब मन का इतना एकाग्र हो जाना कि साधन का बाहरी जगत से सम्पर्क टूट जाए व अंतर्मुखी/आत्मलीन हो जाए। यह अवस्था ध्यान से प्राप्त होती है।

इस प्रकार योग को 'कर्मसुकौशलम्' इस रूप में भी परिभाषित किया गया है जिसका अर्थ है हम जो भी कार्य कर रहे हैं उसे पूरी तन्मयता, एकाग्रता व कुशलता के साथ करें।

ध्यान हमारे मन की वह अवस्था है तो जन्म से मृत्यु तक हमारे साथ होती है, परन्तु समय के साथ आने वाली विपरित परिस्थितियों के कारण बिखरती जाती हैं, और जब ज्यादा बिखरने लगती हैं तो उसे समेटने की आवश्यकता होती है, जो ध्यान के माध्यम से आसानी से समेटने लगती हैं।

योग किसी धर्म से सम्बन्धित नहीं है बल्कि स्वयं ही एक धर्म है जिसे सभी को अपनाना चाहिए। मनुष्य जीवन का मुख्य ध्येय कर्म करना है व कर्म किस प्रकार करना चाहिए यह योग सिखाता है। योग हमें श्रेयस (वास्तव में जो होना या करना चाहिए) तथा प्रेयस (जो हम अपने मन के कहने पर करना चाहते हैं) का भेद समझाता है।

योग का प्रारम्भ हम ऊँ के उच्चारण से करते हैं। यह शब्द तीन अक्षरों से मिलकर बना है अ, ऊ, म। जिसका अध्ययन किए बिना हम कभी अपने शैक्षणिक जीवन के पायदान भी नहीं चढ़ पाते। जहाँ तक आध्यात्म का प्रश्न है तो अ, ऊ, म का स्वर हमारे शरीर में स्थित अलग-अलग चक्रों से उत्पन्न होता है और जिसकी तरंगें, जब उत्पन्न होती हैं तो हमारे ही शरीर के आंतरिक अंगों की मालिश करती हैं और उन्हें स्वस्थ बनाती हैं।

इस प्रकार योग एक आचरण पद्धति है जिसके द्वारा मनुष्य का शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावात्मक व आध्यात्मिक विकास होता है। योग करना हर मनुष्य का कर्त्तव्य व अधिकार है। यह हमारे अस्तित्व से जुड़ा है। भारतीय धर्म व दर्शन में योग का अत्यधिक महत्व है। शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग की आवश्यकता व महत्व को प्रायः सभी दर्शनों एवं भारतीय धार्मिक सम्प्रदायों ने एकमत व मुक्तकंठ से स्वीकार किया है।

आधुनिक युग में योग का महत्व बढ़ गया है। इसके बढ़ने का कारण व्यस्तता और मन की व्यग्रता है। आधुनिक मनुष्य को आज योग की ज्यादा आवश्यकता है, क्योंकि मन और शरीर अत्यधिक तनाव, प्रदूषण व भागमभाग के जीवन से रोगग्रस्त हो चला है। आधुनिक व्यथित मन व शरीर अपने केन्द्र से भटक गया है उसके अंतर्मुखी और बहिर्मुखी होने से सन्तुलन नहीं रहा। अधिकतर अति बहिर्मुखी जीवन जीने में ही आनंद लेते हैं जिसका परिणाम सम्बन्धों में तनाव और अव्यवस्थित जीवनचर्या के रूप में देखने को मिलता है।

योग का महत्व इसलिए भी बढ़ गया है क्योंकि मनुष्य जाति को अब और आगे प्रगति करना है, तो योग सीखना ही होगा। शरीर व मन को स्वस्थ व संतुलित रखने के लिए योग के महत्व को समझना ही होगा। योग व यौगिक क्रियाओं से वह सब कुछ पाया जा सकता है जो प्रकृति ने हमें दिया है या नहीं दिया है तो उसे प्राप्त किया जा सकता है। मानव अपने जीवन की श्रेष्ठता के चरम पर अब योग के ही माध्यम से आगे बढ़ सकता है। योग केवल व्यायाम नहीं है, योग है विज्ञान का चौथा आयाम और उससे भी आगे।

हमारे मन में एक प्रश्न बार-बार आता है कि हमें शारीरिक, मानसिक रूप से कोई समस्या नहीं है, तो हम योग क्यों करें। योग से हमें आनंद की अनुभूति होती है जैसे एक तरफ सुख और दूसरी तरफ दुख होता है जबकि आनंद सुख से भी ऊपर होता है। जब हम पहली बार योग करते हैं तो समझ में आता है कि आनंद क्या होता है और योग का आनंद अन्य सभी आनंदों से ऊपर है।

योग शब्द के दो अर्थ बताये गये हैं दोनों ही अर्थ जीवन के लिए बेहद महत्वपूर्ण हैं, पहला अर्थ है जोड़ और दूसरा अर्थ है समाधि (ध्यान), जब तक हम अपने शरीर को योग कला से नहीं जोड़ते, ध्यान तक जाना असम्भव है। हमने जिस आनंद की बात की है उसकी सीढ़ी योग के दूसरे अर्थ ध्यान से ही शुरू होती है। ध्यान योग का अति महत्वपूर्ण भाग है। ध्यान के माध्यम से शरीर व मस्तिष्क का संगम होता है। ध्यान यानि की मेडिटेशन का डंका हमारे देश में ही नहीं सम्पूर्ण विश्व में गूँज रहा है।

आज के समय में जीवनयापन के लिए दिन-रात, भाग दौड़, काम का प्रेशर, रिश्तों में अविश्वास और दूरी आदि के कारण तनाव बहुत ही तेजी से बढ़ रहा है। ऐसे माहौल में मेडिटेशन से बेहतर और कोई विकल्प नहीं है। ध्यान से मानसिक तनाव दूर होता है और मन

को गहन आत्मिक शांति महसूस होती है। जिससे कार्य शक्ति में वृद्धि होती है, नींद अच्छी आती है। मन की एकाग्रता एवं धारणा शक्ति को बढ़ती है।

योग सभी के लिए जरूरी है, योग भारत की देन है विश्व को।

लाभ :-

1. नियमित अभ्यास से ना केवल सभी प्रकार की बीमारियाँ दूर होती हैं, बल्कि नियमित योग से शरीर मजबूत भी होता है। सुबह दैनिक कार्य के पश्चात खुली हवा में बैठकर नियमित 20–30 मिनट योग करने से शरीर सुन्दर और चुस्त दुरस्त बनता है।
2. योग से मन को शांति मिलती है।
3. योग से हृदय भी स्वस्थ रहता है।
4. योग शरीर को लचीला और मजबूत बनाता है। आजकल जिम जाना एक फैशन सा हो गया है जबकि जिम से आप किसी खास अंग का ही व्यायाम करते हैं और योग से सम्पूर्ण अंग प्रत्यंगों, ग्रंथियों का व्यायाम होता है।
5. योग शरीर को तरो जाता और स्फूर्तिमय बनाए रखता है।
6. नियमित योग से सोचने की क्षमता और सृजनात्मकता वाले हिस्सों में संतुलन बढ़ता है, इससे बुद्धि तेज और शार्प होती है।
7. आत्मनियंत्रण की शक्ति में भी तेजी से वृद्धि होती है।
8. रोग प्रतिरोधन क्षमता को बढ़ाता है।
9. तनाव से दूर रखता है।
10. दर्द और मोटापा से दूर रखता है। नियमित योग करने से पीठ, कमर, गर्दन, जोड़ों के दर्द की समस्या दूर होती है।
11. योग से श्वास की गति पर नियंत्रण बढ़ता है। श्वास से सम्बन्धित रोगों जैसे दमा, एलर्जी, पुराना नजला, सर्दी जुकाम आदि में योग का ही एक अंग प्राणायाम बहुत फायदेमंद है।
12. रक्त संचार को सही करता है। विभिन्न प्रकार के योग व प्राणायाम से शरीर में रक्त का प्रभाव ठीक होता है।
13. नित्य योग से मधुमेह का लेवल घटता है, यह बैड कोलेस्ट्रॉल को कम करता है।
14. रक्त संचार सही होने से शरीर को आक्सीजन और पोषक तत्वों का संवहन अच्छा होता है।
15. नियमित योग करने से, आलस, घबराहट, चक्कर आने जैसी समस्याओं से निजात मिलती है, शरीर में फुर्ती और चुस्ती बनी रहती है।

निष्कर्ष

योग व ध्यान को आध्यात्मिक और वैज्ञानिक दृष्टि से हमारे शरीर को स्वस्थ बनाने के लिए अनिवार्य माना गया है। योग का अभ्यास हमारे मन को संयमी बनाता है।

योगाभ्यास से दुबला-पतला आदमी भी ताकतवर बन जाता है। योग हमें अनुशासन समझाता है। योग हमारे मन को स्वस्थ व मैच्योर बनाता है, हमें अंधकार से बचाता है। योग उनके लिए है जो अपना जीवन सच में बदलना चाहते हैं, जो ब्रह्माण्ड के सत्य को समझना चाहते हैं और योग उनके लिए है जो हर तरह से स्वस्थ होना चाहते हैं, तन और मन से स्वस्थ रहने के लिए हम आपको योग को नियमित करने की सलाह दे सकते हैं।

योग से शरीर, मन, चेतना और आत्मा को एकजुट करके संतुलन में लाया जाता है। योग हमारी रोजमर्रा की मांगों, समस्याओं और चिंताओं का सामना करने में सहायता करता है। शरीर को ऐसे आसन या स्थिति में रखना जिससे स्थिरता और सुख का अनुभव हो योगासन कहलाता है।

मेरा आप सभी से दिल से निवेदन है कि आप योग व ध्यान को अपनी आदतों में सुमार कर लीजिए तो आप सदैव स्वस्थ व प्रसन्न रहेंगे।

Best Prayanayam for Fantastic Life

Inhale the future
Without any expectation
Hold the present and
Exhale the past without regret

संदर्भ सूची :-

1. भगवानदेव आचार्य— “स्वास्थ्य और योगासन” नई दिल्ली, सुबोध पॉकेट बुक्स 1985

2. योग से विश्व हो निरोग! International Day of Yoga, Hindi Article, 21 June 2016, Mithilesh (mithilesh2020.com)
3. पारीक सरिता (मई 2022) "युवाओं के व्यक्तित्व विकास में योग की भूमिका का अध्ययन" International Journal of Creative Research Thoughts (IICRT) Volume 10, Issue 5, ISSN :- 2320-2822
4. कुमार राजेश (जून 2022) यम नियम के पालन का हमारे जीवन पर प्रभाव (IICRI) Volume 10, Issue-6, ISSN : 2320-2882
5. Mukesh Sharma, Author at the Healthsite.com, <https://www.thehealthsite.com>
6. ध्यान के लाभ : मन, शरीर और मस्तिष्क। मेडिटेशन के फायदे। Art of living.org <https://www.artofliving.org>