



लेखक डॉ. भरत राज सिंह
स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज के महाविद्यालय
एवं वैदिक विज्ञान केन्द्र के अध्यक्ष हैं

चिंताए भय व तनाव से मुक्ति, योग विज्ञान

हमने पिछले 28 अंकों में चिंताए भय व तनाव की समस्या के निदान हेतु अभी तक यह जानकारी मिली कि योग में नियमित खान-पान नियंत्रण व योग साधना से नकारात्मकता दूर होती है। योगिग क्रियाए चिंतामुक्ति के लिये वैकल्पिक रूप में उपयोगी हो सकती है। इस अंक में हम योगिग विज्ञान व उसके नियमित अभ्यास के विषय में जानकारी हासिल करेंगे।

भाग-29

गतांक से आगे

योग विज्ञान व उसके नियमित अभ्यास

भारत का प्राचीन काल से आत्मज्ञान से परिपूर्ण गौरवशाली इतिहास रहा है। यंहा जीवन के मूलभूत प्रश्न पर हमारे ऋषि, महयोगियों रुपी वैज्ञानिकों ने अपनी तपस्या व शोध से ऐसे सिद्धांतों का प्रतिपादन किया तथा समस्त विश्व समुदाय के समक्ष रखा, जिसे अपना कर समस्त विश्व अपना आत्म कल्याण कर सकता है। सदियों की दासता, प्रताड़ना तथा मिटा देने कि कोशिश के बावजूद, आज हमारी जो विरासत बची हुई है, उसकी तरफ समस्त विश्व देख रहा है। भारत कि भूमि कभी भी ऋषियों, महयोगियों तथा समस्त मानव समाज का कायाकल्प कर देने वाले ज्ञानियों से रिक्त नहीं रही है। यह भूमि हर शताब्दी में एक अम्बर का पैगाम देने वाले पैगम्बर अर्थात 'ईश्वरीय ज्ञान देने वाला युग महापुरुष, ईश्वर दूत उत्पन्न करती रही है।

यदा यदा ही धर्मस्य ग्लानिर्भवति भारत।
अभ्युत्थसन्मधर्मस्य तदात्मानं सृजाम्यहम्।।

(भगवतगीता 4.7)

जब जब धर्म की हानि होने लगती है और अधर्म आगे बढ़ने लगता है, तब तब मैं स्वयं की सृष्टि करता हूँ, अर्थात् जन्म लेता हूँ। सज्जनों की रक्षा एवं दुष्टों के विनाश और धर्म की पुनः स्थापना के लिए मैं विभिन्न युगों (कालों) में अवतरित होता हूँ।

भारतीय सनातन धर्मरू 4.वेदों 108. उपनिषदों 18.पुराणों और 12.दर्शन पर आधारित है। अनेक सम्प्रदाय सिर्फ एक दर्शन का समर्थन करते हैं, परंतु भारत की भूमि कि आधारशिला 12.दर्शनों पर आधारित हैय 6.दर्शन आस्तिक व 6.दर्शन नास्तिक। यह भूमि घोर नास्तिक चार्वाक दर्शन को भी अंगीकृत करती है। क्योंकि सनातन धर्म सबकी विचारधारा को आत्मसात कर सभी का सम्मान करता है।

इसके बाद भी सनातन धर्म नेति.नेति कहता है। अर्थात यही इति नहीं है, इसके आगे और भी बहुत कुछ जानने के लिये शेष है, क्योंकि परमात्मा अनन्त है। परमात्मा की बनार्यों हुयी सृष्टि भी अनन्त है।

मनुष्य तभी तक सामान्य है, जब तक वह प्रकृति के ऊपर विजय नहीं प्राप्त कर लेता या प्रकृति से ऊपर नहीं उठ जाता। इस प्रकृति के अन्दर केवल वे ही नियम लागू नहीं होते, जो हमारी परमाणुविक संरचना को नियंत्रित करते हैं, बल्कि इनमें ऐसे सूक्ष्म नियम भी है, जो दिग्बाई देने वाली

प्रकृति को संचालित करने वाली अन्तः स्वेतन प्रकृति को भी संचालित करते है। दृष्ट संसार को जीतना आसान होता है, परंतु आन्तरिक संसार को जीतना परम पुरुषार्थ कहलाता है। यह परम पुरुषार्थ हमें क्रिया योग की साधना व अभ्यास से प्राप्त होता है।

हमारा बाहरी संसार जितना विचित्र एवं विशिष्ट है, उतना ही रहस्यमय व अलौकिक दृष्टि संपन्न हमारा अंतर्जगत है। इस अलौकिक रहस्य कि दुनिया में यात्रा करने के लिए, हमें यह जानने की आवश्यकता है कि आज हम ऐसे क्यूँ हैं इसका कारण क्या है हमारा अंतिम लक्ष्य क्या है तथा पांच प्रकार के दुखों

अविद्या

अस्मिता

राग

द्वेष तथा

अभिनिवेश,

जो सारे दुखों के कारण हैं, से मुक्ति के लिए आइये



क्रिया योग को अपना वाहन बनायें और अपने लौकिक जीवन के व्यस्त समय से कुछ समय अपने उस लक्ष्य को

लिए (संतोष सिद्धांत) नियम जीवन में तृप्त रहने के महत्व का एहसास कराता है। अपरिग्रह सिद्धांत . लालच एवं

आसक्ति भावना से होने वाली चिंताए व्याकुलता एवं तनाव से मुक्त करने में मदद करता है। शौचश्च सिद्धांत मानसिक एवं शारीरिक शुद्धि के बारे में बताता है। यह नियम विशेष रूप से आपकी तब सहायता करता है, जब आपको संक्रामक रोगों से पीड़ित हो जाने के डर से व्याकुलता हो। योग के यम और नियम पौष्टिक आहार खाने में और स्वस्थ जीवन शैली निभाने में मदद करेंगे, जिससे आप काफी हद तक तनाव एवं व्याकुलता से उभर जाएंगे स अतः हमे अभ्यास करने के पहले योग विज्ञान के विषय में जानकारी प्राप्त करना अत्यंत आवश्यक है।

4.5 कुछ आवश्यक बातें.

सप्ताह में कितने दिन योग करना फायदेमंद

चूँकि योग एक विज्ञान है इसको समझे बिना अभ्यास करना नुकसानदायक हो सकता है। योगासन हस्ते में एक घंटे भी करते है तो यह बहुत फायदेमंद है। इसे आप जितना ज्यादा से ज्यादा करते है, इसका फायदा बढ़ता जाता है। कुछ लोगों का सुझाव है कि हस्ते में कम से कम तीन बार एक-एक घंटे के अभ्यास जरूर करना चाहिये। यदि आप प्रत्येक दिन 20 मिनट का भी सत्र रखते है, तो यह काफी फ्रयदेमंद होता है।

क्या लचीले लोग मे ही योग को प्रभावी

शरीर मे लचीलापन योग के लिये अनिवार्य शर्त नही है। जिन लोगों के शरीर मे लचीलापन नही है, वह भी योग कर सकते है। योग से उनके शरीर मे लचीलापन आने मे मदद मिलती है।

योग शुरू करने के लिये क्या है जरूरी

योग अभ्यास के सबसे जरूरी है तन.मन का तैयार होना। योग करने के लिये आप लेगीज या साटर्स या फिर टिश्र्ट का इस्तेमाल ड्रेस के तौर पर कर सकते है। ध्यान रहे, इन्मे से कुछ ज्यादा ढीला.ढाला न हो। योग के लिये कोई विशेष पुट वियर पहनने की जरूरत नही होती है।

4.4 योग विज्ञान के नियमित अभ्यास

प्राचीन योग ज्ञान को जानना और प्रयोग करना, हमें सरल अर्पितु गहन योग सिद्धांतों ;यम और नियमद्व के बारे में बताता है, जो हमारे लिए एक खुशहाल एवं स्वस्थ जीवन का सार बन सकता है। उदाहरण के जूस का सेवन अवश्य कर लेना चाहिये।

क्रमशः अगले अंक 30 को पढ़