

योग का आधार

डॉ. राजेश त्रिपाठी

योग विभाग, गोविन्द गुरु जनजातीय विश्वविद्यालय, बांसवाडा, राजस्थान, भारत

सारांश

जीवन का मूल उद्देश्य मोक्ष प्राप्ति है। मोक्ष की चाह आधुनिक परिप्रेक्ष्य में गौण रह गयी तथा सुख की चाह मुख्य हो गयी है। सुख कैसे भी प्राप्त हो यही मूल उद्देश्य है। मानव का वास्तविक स्वरूप है प्रसन्न रहना प्रसन्नता पाने के लिए वह किसी भी मूल्य को चुकाने के लिए तैयार है लेकिन प्रसन्नता और सुख एक समय तक ही अच्छे लगते हैं एक समय पश्चात नीरसता का भाव आता है लेकिन ईश्वर प्रेम या भक्ति सतत बनी रहती है तथा दिन रात बढ़ती है। यही कल्याण का मार्ग भी है।

मूल शब्द: योग, मोक्ष, प्रसन्नता और सुख

हर व्यक्ति के जीवन का एक ही उद्देश्य है परम सुख की प्राप्ति। परन्तु आज के इस नकारात्मक भरे माहौल में प्रसन्नता खुशी या सुख केवल नाम भर ही है। आज छोटे से बालक से लेकर बड़े व्यक्ति को कोई न कोई तनाव है।

प्रसन्नता, खुशी, आनन्द, उल्लास, सुख किसी भी नाम से पुकारे या संबोधित करें। सुख खुशी हर व्यक्ति की चाह है, कोई भी उदास, हताश, निराश, दुखी, रोगी नहीं रहना चाहता है।

खुशी व्यक्ति को उत्साहित करती है एवं उत्साह से लबरेज व्यक्ति सकारात्मक विचारों पर अपना ध्यान केंद्रित करता है। सकारात्मकता श्रेष्ठ कार्यों को करने के लिए अभिप्रेरण प्रदान करती है।

जब भी कोई व्यक्ति अपने गुरुजन माता-पिता को प्रणाम करता है तो सदैव गुरुजन माता-पिता उसे आशीर्वाद देते हैं तथा कहते हैं खुश रहो, सोभाग्यवान बनो, दीर्घायु होवो आदि आशीर्वाचन हम सुनते हैं। इन सभी के पीछे एक विज्ञान है तथा जैसे ही कोई आशीर्वाद दिया जाता है तो उस व्यक्ति के लिए सकारात्मक माहौल बनना प्रारम्भ हो जाता है तथा जो व्यक्ति पहले हताश निराश होगा वह सुखी होना प्रारम्भ हो जाता है। पहले जो नकारात्मक माहौल था वह सकारात्मकता में परिवर्तित हो जाता है। जब भी हम अपने भविष्य की कल्पना करते हैं तो हम चाहते हैं कि हम खुश रहे एवं सफल बने।

प्रसन्नता (जीवन की) प्रमुखता उत्कृष्टता है।

Happiness is the chief Good (of Life)

अरस्तु

प्रसन्नता सर्वव्याप्त हो, इससे अधिक संतोष किसी अन्य स्थिति से प्राप्त नहीं हो सकता है। हम सभी तो सर्वे भवन्तु सुखिन की पद्धति पर चलने वाले लोग हैं। हम खुश रहे, हमारा परिवार खुश हो, हमारा समाज प्रफूलित हो तथा हमारा राष्ट्र आनन्दमय है। ऐसी हमारी कामना सदैव रहती है।

प्रसन्न व्यक्ति के लक्षण

एक खुश इंसान के क्या लक्षण हैं? इसकी कोई निश्चित परिभाषा नहीं है। एक व्यक्ति के लिए जो सुखद स्थिति है वही दूसरे के लिए तकलीफ एवं परेशानी का सबब हो सकती है। हर व्यक्ति की खुशी अलग-अलग हो सकती है तथा प्रत्येक व्यक्ति का सुख और दुःख को देखने का नजरिया भी अलग-अलग हो सकता है। तथापि एक प्रसन्न व्यक्ति में निम्न गुण देखे जा सकते हैं -

1. प्रसन्न व्यक्ति अपने जीवन की प्राप्त उपलब्धियों से संतुष्ट रहता है, किन्तु शान्त भाव से हर समय आगे बढ़ने हेतु प्रयत्नशील रहता है।
2. जीवन की प्राप्त भौतिक सुविधाओं से संतुष्ट रहता है।
3. उसके पास जो भी है उसका आनन्द लेता है तथा जो नहीं है उसके लिए दुखी नहीं होता है।
4. जीवन में जो भी आनन्द है उसके लिए वह अपने ईश्वर, माता-पिता, स्वजन, गुरु एवं अन्य शुभाकाशियों के प्रति कृतज्ञता का भाव रखता है।
5. वह लाभ तथा लोभ के प्रति आकर्षण को नियंत्रित कर अपनी इच्छाओं को संयमित रखता है।
6. व्यवहार में शालीनता एवं मधुरता की सरसता रखता है।
7. वह आन्तरिक एवं बाह्य दोनों स्थिति में प्रसन्न रहता है।
8. प्रत्येक कार्य को उत्साह से करता है तथा सृजनात्मकता से सम्पन्न करता है। वह अपने कर्म को योग तथा सेवा को मानव जीवन का सर्वोत्तम धर्म मानता है।
9. वह स्वयं प्रसन्न रहता है तथा आस-पास के लोगों को भी प्रसन्न रखता है।
10. वह सहज रहता है, कृत्रिम नहीं।
11. सह सामान्य तथा शान्त रहता है एवं आवेश क्रोध, चिन्ता, घृणा, हीनता भय आदि नकारात्मक भावों से मुक्त रहता है।
12. वह छोटी-छोटी बातों से न तो परेशान होता है न ही किसी को परेशान करता है।

प्रसिद्ध दार्शनिक विल ड्यूरो अपनी पुस्तक "स्टोरी ऑफ फिलोसॉफी" में लिखते हैं कि - "प्रसन्नता विवेक से भी अधिक महत्वपूर्ण है।"

अर्थात् प्रसन्न रहने से अधिक कोई और बुद्धिमता पूर्ण कार्य ही नहीं सकता। प्रसिद्ध दार्शनिक मॉन्टेन का भी कहना है कि "विवेक का सर्वाधिक स्पष्ट चिह्न निरन्तर प्रसन्नता है।"

ख्याति प्राप्त लेखक एवं निबंधकार रॉबर्ट लुई स्टीकन्सन ने कहा कि "खुश रहने से बड़ा कार्य कर्तव्य नहीं।"

आनन्द बाहरी पर्यावरण, वस्तुओं तथा परिस्थितियों में नहीं, किन्तु हमारे दृष्टिकोण एवं चिंतन में है।

(स्वामी चिदानंद)

निसंदेह कर्म पूजा है किन्तु हँसना तो जीवन है। (सरदार पटेल)
हर समय अच्छे बने रहो, तब तुम सदैव प्रसन्न रहोगे।

माँ (अरविन्द आश्रम)

बाहर नहीं सुख है जश, सुख सिन्धु भीतर भरा,
नर मूढ़ बाहर खोजता, ज्यो हरिण कस्तुरी भरा।

(वेदान्त छन्दावली)

एक लोकप्रिय फिल्म का एकगीत है जिसका मुखड़ा इस प्रकार है—

सावन आए या न आए
जिया जब झूमे सावन है।

सुप्रसिद्ध कवि सुमित्रा नंदन पंत, एक सुन्दर भाव व्यक्त करते हैं—

जग भी अब
प्रसन्न सा लगता है
मेरे मन की प्रसन्नता से

जब मैं एक प्रशंसा पाता हूँ तो वह दो महिने तक मेरी खुशी के लिए काफी है।

मार्क ट्वेन

किसी शायर ने क्या खुब कहा है —

कुछ इस तरह मैंने जिन्दगी को आसान कर दिया, किसी से माफी मांग ली तो किसी को माफ कर दिया।

एक कहावत है —

“जैसी दृष्टि वैसी सृष्टि”

विलिय शेक्सपियर ने अपनी नाटक हेलमेट में कहा — “कुछ भी बुरा अथवा अच्छा नहीं होता, केवल सोच ही उसे वैसा बनाती है।”

उपरोक्त कथनों एवं कहावतों से प्रसन्नता, खुशी के बारे में अलग-अलग विचार प्राप्त हुए। हर व्यक्ति का नजरिया किसी भी चीज को देखने का अलग हो सकता है। इसलिए किसी ने क्या खुब कहा है —

“नजर बदलो नजारे बदल जायेंगे।”

आनन्द खुशी, प्रसन्नता, उल्लास को आप पैसों से नहीं खरीद सकते है ये तो स्वतः ही उत्पन्न होने वाली चीज है।

गरीब व्यक्ति भी प्रसन्न और आनन्दित रह सकता है और पैसे वाला दुखी हो सकता है। यह मन का विषय है। पैसों से भौतिक वस्तुएं खरीदी जा सकती है लेकिन आनन्द पैसों से नहीं खरीदा जा सकता है।

आनन्द तो आन्तरिक भावों में निहित है। कभी-कभी ऐसा भी हो सकता है कि दुनिया जिसे दुख समझे दुसरे के लिए ठीक इसका विपरित है। सुबोध शतक में सुन्दर कथा है। 12 वर्ष की बालिका तीन साल के बालक की गोद में लेकर एक पहाड़ी का रास्ता पार कर रही थी। उसके सहयात्री ने कन्या से कहा “इस बालक को उठाने से तुम्हें वजन तो नहीं लगा रहा है। तुरन्त ही उसकन्या ने उत्तर दिया ‘यह आपके लिए भारी हो सकता है किन्तु मेरे लिए तो यह मेरा छोटा भाई है। बच्ची ने उसका माथाचुमा और उसे अपने कंधे पर बैठा लिया। वह अपने छोटे भाई के साथ को आनन्द में ले रही थी इस कारण उसके अन्दर प्रेम, ममत्व का भाव था न कि वजन का।

रहिमदास का एक प्रसिद्ध दोहा है —

गोधन गजधन बाजधन और रतनधन खान।
जब आवे संतोष धन सब धनधूरि समान।।

अर्थात् गाय, हाथी, घोड़े रूपीधन तथा मूल्यवान रत्नों की खाने आदि सब धन संतोष धन के सामने न मिट्टी के समान है। संतोषी सदा सुखी।

योग में भी नियम में संतोष का बहुत ही महत्व दर्शाया गया है। मानव लोभ, मोह, काम, माया में फंस कर ही परेशान एवं दुःखी रहता है, संतोषी होने पर आनन्द स्वतः ही आने लगता है। संतोषी होने से मेरा यह तात्पर्य नहीं कि आप मेहनत हीं नहीं करे, आप मेहनत करे और फल ईश्वर के ऊपर छोड़ कर प्रसन्न रहे।

कई बार जीवनमें कई ऐसे छोटे पल आते है और वह आपको प्रसन्न कर देते है जैसे—

- आप आपकी बेटा ने बड़े प्यार से गुडमॉर्निंग कहा।
- आपको दिय गया चाय का प्याला तरोताजा कर गया।
- बीती रात अच्छी नींद आई।
- आज मौसम बड़ा सुहाना है।

हम जीवन में हमेशा दूसरों के अवगुणों को देखते है और उसको बार-बार बताते है जबकि प्रशंसा करनी चाहिए। प्रशंसा करने से व्यक्ति उत्साह से भर जाता है। प्रशंसा बार-बार करनी चाहिए। आलोचना कभी-कभी। गलतियों को कभी-कभी नजर अंदाज भी किया जाना चाहिए। प्रशंसा दिल से करे प्रशंसा कई लोगों के सामने करे जिससे उसका मूल्य बढ़ जाता है।

प्रशंसा झुठी नहीं होनी चाहिए अर्थात् वास्तविका कुछ ओर है तथा बताया कुछ ओर जा रहा है। प्रशंसा ऐसी नहीं की जानी चाहिए कि प्रशंसा किये जाने वाला व्यक्ति स्वयं को शर्मिदा महसूस न करे। इसका कभी-कभी नकारात्मक भी प्रभाव पड़ता है।

व्यक्ति को जीवन में आशावादी होना चाहिए। चाहे कैसी भी परिस्थिति हो आशा का दामन नहीं छोड़ना चाहिए। आशा व्यक्ति को उत्साहित बनाये रखती है आशा से भरा व्यक्ति जीवन की बड़ी से बड़ी समस्या को सुलझा पाता है। आशा के कारण ही व्यक्ति की मनोदशा स्थिर और शान्त रहती है तथा शान्त अवस्था के कारण व्यक्ति सही मार्ग का चयन कर पाता है। जीवन पानी काबुलबुला है अर्थात् क्षण भंगुर है यह शाश्वत सत्य है लेकिन आशा विश्वास के साथ कार्य करने पर सफलता जरूर मिलती है। मनोवैज्ञानिक कहते है कि आशा काभाव व्यक्ति को शारीरिक ऊर्जा एवंमानसिक सम्बल प्रदान करता है। आशावादी व्यक्ति संशय, चिन्ता, भय आदि नकारात्मक विचारों के स्थान पर आस्था, संकल्प एवं विश्वास के साथ अपने कार्य में आगे बढ़ते है। हर परिस्थिति में स्वयं को ढालने का जो हुनर है वह केवल आशावादिता के कारण आता है। ईश्वर ने सभी के लिए व्यवस्था लगभग समान की होती है लेकिन लोगों के नजरिये अलग-अलग होते है। कई बार हम सुनते है कि ईश्वर जो करता है वह अच्छा करता है। यह आशावादी होने का ही प्रतीक है।

प्रसिद्ध अमेरिकी चिकित्सक डॉ. शिन्डलर के अनुसार आशावादी व्यक्ति पहले तो अस्वस्थ नहीं होगा यदि हो भी गया तो शीघ्र ही स्वस्थ हो जायेगा। आशावादी दृष्टिकोण उसकीरोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है तथा आशा जीवन में स्वास्थ्य प्रदान करती है तथा यह कहावत भी तो है कि स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है। आशा जीवन में उत्साह को जन्म देती है। उत्साह जीवन एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। उत्साह ही जीवन है। उत्साहित मनुष्य जीवन में बहुत बड़े कार्य करता है। उत्साह के कारण बड़ी से बड़ी बाधा का निवारण किया जा सकता है। इसके कई उदाहरण हमें देखने को मिलते है जैसे क्रिकेटर युवराज सिंह एवं मॉडल लिखा है ने अपने उत्साह एवं जिन्ददिली ने मौत को मात दी है। उत्साह जीवन में संजीवनी बुटि की तरह कार्य करती है।

उत्साह की चर्चा हैं और रचनाकार इलीन पोर्टर (1913) के उपन्यास पॉलियाना की चर्चा न हो ऐसा हो ही नहीं सकता है जिसमें एक अनाथ बालिका पॉलियाना है जो हर परिस्थिति में खुश रहती है। जीवन में चाहे कैसी भी परिस्थिति हो स्वयं को प्रसन्न रखने के कोई बहाने को नहीं छोड़ती है। उसका जादू, उत्साह, उमंग, उल्लास, प्रसन्नता जोश को नहीं छोड़ती है। उसका जादू, उत्साह, उमंग, उल्लास, प्रसन्नता जोश सभी से पृथक एवं अनोखा था। इस उपन्यास पर कई फिल्मों भी बनी हैं। उत्साही व्यक्ति जीवन में हर वस्तु से प्रेम करता है। प्रेम मानवीय प्रसन्नता की उच्चतम एवं श्रेष्ठतम अवस्था है। हम किसी को प्रेम करे तथा कोई हमें प्रेम करे। प्रेम देना जानता है। प्रेम मीरा का कृष्ण के प्रति राधा का कृष्ण के प्रति इस प्रेम में केवल विशुद्ध प्रेम ही है। यहां पर हवस और वासना का कोई स्थान ही नहीं है। प्रेम में व्यक्ति अपने प्रेमी के गांव स्थान या वहां के पत्थर से भी प्रेम करता है।

प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक मार्टिन सैलिंगमैन, जो सकारात्मक मनोविज्ञान के प्रणेता है, कहते हैं कि हमारे जीवन को शक्ति देने वाले कई तत्व हैं जिसमें आशा, उत्साह, कृतज्ञता तथा प्रेम है। प्रसिद्ध चीनी विद्वान लाओत्से ने कहा कि हम किसी को प्यार करे और कोई हमें प्यार करे यही ही जीवन का सार है। प्रेम की अभिव्यक्ति अलग-अलग तरीकों से की जाती है। उसमें कुछ विधियां इस प्रकार हैं –

- एक मुस्कराहट
- करुणा के शब्द
- प्रशंसा के भाव
- किसी की बात को सुनना
- किसी को प्रेरणा देना।
- किसी को सांत्वना देना
- किसी के साथ हंसना
- सच्चा प्रेम सच्ची प्रसन्नता का जनक होता है।

प्रेम, करुणा, आशा, उत्साह यह सभी व्यक्ति को प्रसन्नता देते हैं लेकिन प्रसन्नता भी एक समय तक ही रहती है जैसे कि कोई कार्य पहली बार किया जाये तो उसमें प्रसन्नता होती है लेकिन यदि वह कार्य बार-बार दोहराया जावे तो धीरे-धीरे वही कार्य उसे नीरस लगने लगता है। कभी-कभी ज्यादा सुख भी व्यक्ति के अन्दर दुःख को पैदा करता है “अति सर्वत्र वर्जयेत्” अति हर चीज की खराब है। प्रसन्नता भी एक समय जाकर नीरसता पैदा करती है। अर्थात् एक समय पर जाकर नीरसता पैदा करती है। अर्थात् एक समय पर जाकर हर चीज नीरस हो जाती है। मनुष्य भौतिक संसाधनों में सुख को ढुंढता है लेकिन वह संसाधनों में न होकर ईश्वर कृपा में ही निहित होता है। ईश्वर की कृपा उसका, आर्शिवाद आपको सदैव प्रसन्न बनाये रखता है। मनुष्य भक्ति मार्ग में जाकर ईश्वर से प्रेम कर असीम करुणा और आर्शिवाद पाता है तथा यहां पर नीरसता का कोई स्थान नहीं यह तो अमर बेल के जैसे सदैव बढ़ता रहता है।

संदर्भ सूची

1. डॉ. रमेश अरोड़ा (2020): खुशी की कला, पैरागान इन्टरनेशनल पब्लिशर्स, नई दिल्ली, 110002
2. डॉ. एच.आर. नागेन्द्र: योग का आधार और उसके प्रयोग विवेकानन्द केन्द्र योग प्रकाशन, बैंगलोर
3. श्रीमद् भागवदगीता: गीता प्रेस, गोरखपुर (उ.प्र.)
4. श्री अरविन्द (1931): योग के आधार श्री अरविन्द ग्रंथ माल पांडिचेरी
5. योगांक, गीता प्रेस, गोरखपुर (उ.प्र.)