

मानसिक स्वास्थ्य एवं योग



डॉ. विजय कुमार दाधीच
सहायकाचार्य, शिक्षाशास्त्र
केन्द्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय, जयपुर परिसर,
जयपुर, राजस्थान, भारत।

Article Info

Volume 4, Issue 4

Page Number : 01-09

Publication Issue :

July-August-2021

Article History

Accepted : 01 July 2021

Published : 05 July 2021

सारांश- वैश्विक कोरोना Covid-19 महामारी से व्यथित समग्र संसार के प्राणियों के जीवन संरक्षण, संवर्धन व निर्वहण में सहजता व सौम्यता के लिए एक अनेक आवश्यक, अनिवार्य एवं अपरिहार्य तत्वों की आवश्यकता होती है। ये तत्व जितने स्पष्ट, स्वस्थ एवं संतुलित होते हैं, जीवन उतना ही दिव्य, भव्य होता है। यही उसके जीवन की चाह भी होती है जिसके लिए वह प्रयत्न करता रहता है। प्रसन्नता और आनंद का अनुभव जीवन का शुक्ल पक्ष कहा जाता है। इसके विपरीत जीवन में दुःख, अशांति आदि को जीवन का कृष्ण पक्ष कहा सकता है। प्रायः व्यक्ति इन दो पक्षों का अनुभव अपने जीवन में करता रहता है। उसे कभी दुःख की अनुभूति होती है तो कभी सुख की। जीवन का यह क्रम चलता रहता है। व्यक्ति के इन दो पक्षों के अनुभव की स्थिति के एक नहीं बल्कि अनेक कारण हैं। उनमें एक महत्वपूर्ण कारण है मानसिक स्वास्थ्य। मानसिक स्वास्थ्य जहां व्यक्ति को विकास की ओर प्रेरित करता है तो वहीं दूसरी पतन का कारण भी बनता है। अतः इस लेख में मानसिक स्वास्थ्य को सन्तुलित रखने के लिए योग को साधन के रूप में कैसे अनुप्रयुक्त किया जा सकता है व मन को समझना, उसे कैसे प्रशिक्षित करना और सही दिशा में उसका उपयोग करना आदि विषयों के आलेख में विवेचना प्रस्तुत है। जिससे व्यक्ति अतीव सुख, शांति एवं आनंद को प्राप्त कर सके।

कूट शब्द :- मन, मानसिक स्वास्थ्य, योग, आसन, प्राणायाम, ध्यान।

1. मन का स्वरूप - व्यक्ति के विकास में मन का महत्वपूर्ण योगदान है। मन अनेक विशेषताओं को अपने आप में समेटे हुए है। यह त्रिकालिक है। भूत, वर्तमान तथा भविष्य तीनों ही कालों में यह व्याप्त रहता है। स्मृति, चिंतन और कल्पना इसके प्रमुख कार्य हैं। सामान्यतया मन दृश्य जगत का विषय नहीं है। यह अदृश्य है, अमूर्त है। इसके बावजूद भी इसमें सभी इंद्रियों की विशेषताएं सन्निहित हैं। यह पांचों इंद्रियों का कार्य तो कर ही सकता है साथ ही इसमें अनेक शक्तियां भी हैं। इसीलिए शायद इसे छठी इंद्रिय से नवाजा गया है। मन को कभी राम की उपमा दी गई तो कभी रावण की, कभी पांडव से इसे नवाजा गया तो कभी कौरव से। मन विष है तो अमृत भी है, उच्छृंखल है तो विनम्र भी, चंचल है तो शांत भी। अतः मन के एक नहीं अनेक रूप हैं। इसके अनेक रूप व्यवहार के माध्यम से ही जाने जा सकते हैं, देखे जा सकते हैं। कहा भी गया है कि मनुष्य की सारी गतिविधियों और क्रियाकलापों का संचालन केन्द्र मनःसंस्थान हैं। सागर की लहरों की तरह शांत मन क्षेत्र में कितने ही उतार चढ़ाव आते रहते हैं। कभी तो वह समुद्र सा शांत, आकाश जैसा नीरव और शीतल वायु का स्पर्श करता हुआ बहता है तो कभी समुद्र में आने वाले ज्वार भाटे जैसा उफनता-उछलता रहता है। इच्छाएं, आकांक्षाएं, विचारणाएं, भावनाएं मन में ही उठती हैं तथा उनसे पूरा करने की योजना बनाने का कार्य भी उसी के जिम्मे है। मन की तीन अवस्थाएं हैं- अशांत, शांत और समाधि। सुलभ साधनों के अभाव अथवा साधन सुलभ होने पर भी असंतोष की अवस्था अशांत अवस्था है। मन में उद्वेगों के आवेश के अभाव की दशा शांत अवस्था है मन की समाप्ति की अवस्था समाधि की अवस्था है। यह ध्यान की अवस्था है। योग द्वारा मन का वर्णन शुद्ध और अशुद्ध दो रूपों में किया जाता है। तदनुसार शुद्ध और अशुद्ध मन में अंतर है। अशुद्ध मन इच्छा, आकांक्षा तथा असुरक्षा की भावना के अधीन होता है। यह अहंकार तथा महात्माओं के द्वारा प्रेरित होता है। इस अशुद्ध मन के माध्यम से सुख-दुःख का अनुभव करते हैं। इससे स्पष्ट है कि मन खराब ही नहीं अच्छा भी है, चंचल ही नहीं शांत है, यहां तक कि यह अमन की अवस्था को प्राप्त करने में भी सक्षम है। यदि इसका सही उपयोग किया जाए व्यक्ति अपनी अनेक समस्याओं का समाधान स्वयं खोज सकता है। अप्रशिक्षित अवस्था में यह मनुष्य की अनेक समस्याओं का कारण बनता है तो प्रशिक्षित अवस्था में यह व्यक्ति के विकास में सहायक बनता है।

विद्वानों ने मन को भिन्न-भिन्न ढंग से व्याख्यायित किया है। विज्ञान की भाषा में मन शरीर का कोई अवयव नहीं है। वैज्ञानिकों के अनुसार जिसे मन कहा जाता है वह मस्तिष्कीय शक्तियों का ही एक विशिष्ट प्रकार से होने वाला प्रक्षेपण है।

मन मस्तिष्क की उस क्षमता को कहते हैं जो मनुष्य को चिंतन शक्ति, स्मरण-शक्ति, निर्णय शक्ति, बुद्धि, भाव, इंद्रियाग्राह्यता, एकाग्रता, व्यवहार, परिज्ञान (अंतर्दृष्टि), इत्यादि में सक्षम बनाती है। सामान्य भाषा में मन शरीर का वह हिस्सा या प्रक्रिया है जो

किसी ज्ञातव्य को ग्रहण करने, सोचने और समझने का कार्य करता है। यह मस्तिष्क का एक प्रकार्य है।

मनोविज्ञान में मन व्यवहार का महत्वपूर्ण घटक तत्त्व है जिसके तीन स्तर हैं-चेतन, अचेतन और अचेतन। यौगिक शब्दावली के अनुसार यह एक शारीरिक नहीं बल्कि सूक्ष्म शक्ति है। योग इस गुण या विशेषता को एक शक्ति मानता है जो प्रत्येक प्रकार की जीवनी शक्ति और अभिव्यक्ति को निदेशित करती है। इसे महत् या महत्तर मन कहा गया है। महत् चार उपखंडों में विभाजित है-मन, बुद्धि, चित और अहंकार। महत् वह शक्ति है जो मानवीय अस्तित्व की संपूर्ण संरचना में व्याप्त है किन्तु यह इन चार उपखंडों में सर्वाधिक गत्यात्मक रूप से व्यक्त होता है। मन का संबंध विचार या चिंतन से है।

2. मानसिक स्वास्थ्य

व्यक्ति के स्वास्थ्य के अनेक आयाम हैं। मानसिक स्वास्थ्य भी उनमें महत्वपूर्ण स्थान रखता है। जैसा कि बताया गया है कि मन के प्रमुख कार्य हैं स्मृति, कल्पना और चिंतन। ये तीनों ही व्यक्ति के विकास में सहायक बनते हैं। यदि इनका संतुलित विकास है तो व्यक्ति अपने जीवन में सफलता को प्राप्त कर सकता है। दूसरी ओर यदि ये तीनों ही असंतुलित हों तो व्यक्ति का व्यवहार भी असंतुलित हो जाता है। अतः स्पष्ट है कि स्मृति, चिंतन और कल्पना में संतुलन स्थापित होने से ही अच्छे मानसिक स्वास्थ्य को प्राप्त किया जा सकता है। मनोवैज्ञानिकों ने मानसिक स्वास्थ्य को निम्न प्रकार से परिभाषित करता है-

मेनिंगर (1999) मानसिक स्वास्थ्य अधिक प्रसन्नता तथा प्रभावशीलता के साथ वातावरण तथा उसके प्रत्येक व्यक्ति के साथ मानव समायोजन है। वह एक संतुलित मनोदशा, सतर्क बुद्धि, सामाजिक रूप से मान्य व्यवहार तथा एक प्रसन्नचित्त बनाए रखने की क्षमता है। **स्ट्रेंजर (2003)** के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य से तात्पर्य वैसे सीखे हुए व्यवहार से होता है जो कि सामाजिक रूप से अनुकूल होते हैं और जो व्यक्ति को अपने जीवन के साथ पर्याप्त मुकाबला करने की अनुमति देता है।

इन परिभाषाओं से भी यही स्पष्ट है कि व्यक्ति में मानसिक प्रसन्नता तथा सामाजिक समायोजन करने की क्षमता ही महत्वपूर्ण है जिससे वह अनेक समस्याओं का समाधान स्वयं खोज सकता है।

इसके विपरीत यदि व्यक्ति का व्यवहार में अनेक प्रकार की निषेधात्मक अथवा असंतुलित प्रवृत्तियां पाई जाती हैं तो वह मानसिक अस्वस्थता का लक्षण माना जा सकता है। मानसिक अस्वस्थता को परिभाषित करते हुए **डेविस मेकेनिक (2014)** कहते हैं कि-मानसिक बीमारी (अस्वस्थता) एक तरह का विचलित व्यवहार है जिसमें व्यक्ति की चिंतन प्रक्रियाएं, भाव एवं व्यवहार सामान्य प्रत्याशाओं एवं अनुभूतियों से भिन्न या अलग होता है और प्रभावित व्यक्ति या समाज इसे ऐसी समस्या के रूप में पहचान करता है जिसमें नैदानिक हस्तक्षेप आवश्यक हो जाता है।

इससे स्पष्ट है कि नैदानिक हस्तक्षेप की आवश्यकता होना मानसिक अस्वस्थता का लक्षण है। अन्यथा व्यक्ति के जीवन में अनेक उतार-चढ़ाव आते ही रहते हैं जिनका प्रभाव एक समय विशेष पर स्वतः ही कम हो जाता है। मनावैज्ञानिक दृष्टि से मानसिक अस्वस्थता के अनेक कारण हो सकते हैं जिनमें भावों को प्रमुख माना गया है। महान **दार्शनिक अरस्तु** का कहना है कि भावनाओं का काया पर इसी प्रकार आधिपत्य रहता है जैसा मालिक का नौकर पर, स्वामी का गुलाम पर। भाव चिंतन की स्वच्छता जहां शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य को अक्षुण्ण बनाए रखती है वहीं उसकी विकृति अनेकानेक बीमारियों का कारण बनती है। इस तथ्य की पुष्टि मनावैज्ञानिक एवं मनः चिकित्सकों ने अब तक गहन अध्ययन एवं अनुसंधान के आधार पर की है। मानसिक समस्याओं से निपटने के लिए भाव को समझना नितांत आवश्यक है। भाव हमारे व्यक्तित्व के गहनतम अंतराल का स्रोत है। भाव का स्रोत है सूक्ष्म शरीर। सारे भाव सूक्ष्म शरीर में उत्पन्न होते हैं और वहां से छनकर स्थूल शरीर में आते हैं। वे ही भाव हमारे शरीर, मन और वाणी को प्रभावित करते हैं। उनमें अपना चैतन्य उड़ेल देते हैं। तब हमारा शरीर, मन और वाणी संचेत हो जाते हैं। अतः भावों का परिष्कार, भावना की शुद्धि मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक नहीं नहीं वरन् अनिवार्य भी है।

3. मानसिक स्वास्थ्य एवं योग

योग भारत की अमूल्य निधि है। प्राचीन काल से ही इसकी उपयोगिता निर्बाध रूप से चली आ रही है। इस निर्बाध गतिशीलता से यही स्पष्ट होता है कि वास्तव में योग जीवन का महत्वपूर्ण पक्ष है जिसे अपनाकर, इसका सही उपयोग कर व्यक्ति सुखी एवं शांत स्थिति को प्राप्त कर सकता है। 'योग विज्ञान का मूल सिद्धांत है कि चित्त वृत्तियों का निरोध। 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' अर्थात् मस्तिष्क की आत्यांतिक सक्रियता को नियंत्रित करके उसकी चेतना शक्ति के विकास में नियोजित कर लेना। निःसंदेह यह संपूर्ण विज्ञान सम्मत प्रक्रिया है और इसके लाभ अलौकिक उपलब्धियों के रूप में देखे जा सकते हैं। समाधि की स्थिति में पहुंचा हुआ व्यक्ति जब चित्त वृत्तियों का पूरी तरह से लय कर देता है इस स्थिति में त्रिकालदर्शी और विश्व की जड़ चेतन सत्ता को भी प्रभावित करने में समर्थ बन जाता है। इसमें न कोई आश्चर्य जैसी कोई बात है और न ही कोई असंभव कल्पना। वास्तव में व्यक्ति की बिखरी हुई मनःशक्ति ही अनेक समस्याओं का कारण है। इसीलिए योग में चित्त निरोध, मनोनिग्रह अथवा मन पर नियंत्रण, अनुशासन की बात आती है। यह कार्य सरल नहीं, कठिन अवश्य है लेकिन जिसे मानसिक शांति प्राप्त करनी हो, उसे तो इस मार्ग का चयन करना चाहिए। बिना तपे, बिना खपे अथवा बिना पुरुषार्थ के किसी भी कार्य की परिणति नहीं मिल सकती। अतः पुरुषार्थ आवश्यक है। कहा भी है कि जो व्यक्ति मन की समस्याओं को सुलझाना चाहता है, मानसिक शांति को घटित करना चाहता है तो उसे गहराई में जाना ही होगा। उसे अनेक तथ्यों का ज्ञान करना होगा। कहा भी गया है कि मनुष्य की गरिमा उसकी

भारी भरकम काया में नहीं वरन् संतुलित मनःस्थिति से है। अतः स्पष्ट है कि मानसिक संतुलन आवश्यक ही नहीं अनिवार्य भी है।

योग का लक्ष्य व्यक्ति की अशुद्ध मनःस्थिति से शुद्ध मनःस्थिति तथा बिखरी हुई इच्छा की अवस्था से संतुलित इच्छा की अवस्था की ओर ले जाना है। उस अवस्था में इच्छा सकारात्मक, रचनात्मक तथा आत्मोन्नति का कारण बन जाती है। अतः योग व्यक्ति के आंतरिक परिवर्तन का सशक्त माध्यम है। जब आंतरिक परिवर्तन होता है तो बाह्य परिस्थितियों पर स्वतः ही नियंत्रण स्थापित किया जा सकता है। वैज्ञानिक दृष्टि से योग नाड़ी-ग्रंथितंत्र के क्रियाकलापों में संतुलन स्थापित किया जा सकता है। यह स्पष्ट है कि नाड़ी ग्रंथितंत्र के असंतुलन से व्यक्ति के व्यक्तित्व में अनेक प्रकार के नकारात्मक प्रभाव पड़ते हैं जिसमें मानसिक स्वास्थ्य भी एक है। दूसरी ओर मनोवैज्ञानिक दृष्टि से अचेतन ही व्यक्ति के व्यवहार के लिए उत्तरदाई होता है। अचेतन में जैसे संस्कार भरे होते हैं व्यक्ति का व्यवहार भी उसी के अनुरूप होता है। यदि अचेतन में निषेधात्मक विचारधाराएं, अनेक प्रकार की ग्रंथियां भरी पड़ी होती हैं तो व्यक्ति का व्यवहार उससे प्रभावित हुए बिना रह नहीं पाता है। अतः मनोवैज्ञानिक दृष्टि से योग अचेतन को परिष्कृत करता है। इससे स्पष्ट है कि योग प्रणाली व्यक्ति के स्वास्थ्य को, उसके व्यवहार को वास्तव में सकारात्मक दिशा में प्रभावित करता है। योग अपने आप में बहुत व्यापक है। इसके अंतर्गत एक नहीं बल्कि अनेक अंग, उपांग अथवा प्रणालियां हैं जो अपने आप में बहुत महत्वपूर्ण हैं लेकिन ऐसा नहीं कहा जा सकता है कि केवल कोई भी अंग, कोई भी प्रणाली अपने आप में सभी दृष्टियों से पर्याप्त है। उसके साथ में अनेक प्रक्रियाओं से गुजरना पड़ता है। हां! इतना अवश्य ही कहा जा सकता है कि यदि समस्या के अनुरूप यौगिक अभ्यास किया जाए तो हो सकता है कि एक ही प्रयोग पर्याप्त होगा अन्यथा कई बीमारियों में योग के भिन्न-भिन्न प्रयोग भी सम्मिलित करना आवश्यक हो जाता है। शायद इसीलिए हमारे ऋषि मुनियों ने योग की अनेक प्रक्रियाएं बताई हैं। पतंजलि ने आठ अंगों को प्राथमिकता दी है जिसमें यम नियमों से लेकर समाधि तक की व्यवस्था की गई है। इससे भी स्पष्ट है कि व्यक्ति को शिखर पर चढ़ने के लिए अनेक मार्गों से होकर गुजरना होता है। तब जाकर कहीं मजिल मिलती है।

योग की उच्चावस्था समाधि, मोक्ष, कैवल्य आदि तक पहुँचने के लिए अनेकों साधकों ने जो साधन अपनाये उन्हीं साधनों का वर्णन योग ग्रन्थों में समय समय पर मिलता रहा। उसी को योग के प्रकार से जाना जाने लगा। योग की प्रामाणिक पुस्तकों में शिवसंहिता तथा गोरक्षशतक में योग के चार प्रकारों का वर्णन मिलता है -

मंत्रयोगो हृष्यैव लययोगस्तृतीयकः।
चतुर्थो राजयोगः (शिवसंहिता , 5/11)
मंत्रो लयो हठो राजयोगन्तर्भूमिका क्रमात्
एक एव चतुर्धाऽयं महायोगोभियते॥

(गोरक्षशतकम्)

जैन आचार्य महाप्रज्ञ ने प्रेक्षा ध्यान योग के आठ मुख्य अंगों कायोत्सर्ग (शिथिलीकरण), अंतर्यात्रा, श्वासप्रेक्षा, शरीरप्रेक्षा, चैतन्यकेन्द्र प्रेक्षा, लेश्याध्यान, भावना और अनुप्रेक्षा को प्रमुख माना है। इससे भी स्पष्ट है कि व्यक्ति अपनी रुचि, अपनी क्षमता और अपनी समस्या के अनुरूप ध्यान योग का प्रयोग कर सकता है। अतः योगियों द्वारा बताई गई विभिन्न ध्यान योग की प्रणालियाँ निम्न हैं जिनके द्वारा मानसिक शांति, मानसिक स्वास्थ्य को प्राप्त किया जा सकता है-

1. यम-नियम

अष्टांग योग के अंतर्गत यम-नियमों का भी अपना महत्वपूर्ण स्थान है। यदि व्यक्ति का आचार-व्यवहार सकारात्मक हो, संतुलित हो तो वह अनेक समस्याओं से बच सकता है। व्यक्ति के आचार-व्यवहार में यदि अनेक विकृतियाँ होती हैं तो वह व्यक्ति मानसिक रूप भी स्वस्थ नहीं रह सकता है। अतः आचार-व्यवहार शुद्धि मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत उपयोगी सिद्ध होता है।

2. आसन

आसन व्यक्ति जीवन में कई तरह से उपयोगी सिद्ध होते हैं। पतंजलि ने भी कहा है कि आसनों से द्वंद्व हो सहने की शक्ति प्राप्त होती है। सामान्यतया व्यक्ति विपरीत परिस्थितियों में असंतुलित हो जाता है। आसन उसे दृढ़ता प्रदान करने में सहायक होते हैं। कहा जाता है स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन रहता है। शरीर की स्वस्थता मन को प्रसन्न रखती है। इसलिए व्यक्ति मानसिक प्रसन्नता अथवा मानसिक संतुलन की अवस्था में विपरीत परिस्थितियों में भी संतुलन रखने की सामर्थ्य पा जाता है। वैज्ञानिक दृष्टि से आसनों के अभ्यास से शरीर में लचीलापन आता है, रक्त का परिसंचरण उचित रूप से होता है, ग्रंथितंत्र संतुलित बनता है जिससे शरीर स्वस्थ रहता है। शरीरिक स्वस्थता से मन भी स्वस्थ रहता है। कहा भी गया है कि आसनों के अभ्यास द्वारा व्यक्ति मन की गति, प्रकृति, गुणों मजबूतियों और कमजोरियों को समझने लगता है। जब व्यक्ति को मन को समझने लग जाता है तो वह उसे अस्वस्थ होने से बचा भी सकता है।

3. प्राणायाम

प्राणायाम प्राण को स्वस्थ एवं शक्तिशाली बनाने का महत्वपूर्ण उपक्रम है। जीवन का आधार प्राण है। प्राणशक्ति की मजबूती व्यक्ति को अनेक विकारों से बचाती है। अतः योग परंपरा में एक नहीं अनेक प्राणायाम योगियों द्वारा निर्देशित हैं। योग में इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना ये तीन प्रमुख नाड़ियाँ बताई गई हैं। इड़ा-पिंगला का संबंध विज्ञान सम्मत दो तंत्रों परानुकंपी और अनुकंपी तंत्र से होता है। परानुकंपी की अति सक्रियता व्यक्ति को दबू एवं डरपोक स्वभाव का बनाती है तो अनुकंपी तंत्र की अति सक्रियता व्यक्ति को उद्वेग बनाती है। व्यक्ति में संतुलन तभी हो सकता है जब ये दोनों तंत्र संतुलित हों। अतः प्राणायाम इन तंत्रों में संतुलन स्थापित करता है। योग के अनुसार प्राणायाम द्वारा इड़ा पिंगला का संतुलन होता

है। इड़ा मनःशक्ति है, यह विज्ञानमय कोश का नियंत्रण करता है। पिंगला आनंदमय कोश की सजगता है। अतः प्राणायाम में के अनेक प्रयोग मानसिक स्वास्थ्य में सहयोगी बनते हैं। अनुलोम विलोम प्राणायाम, अति सक्रियता की स्थिति में चंद्रभेदी प्राणायाम, शीतली तथा शीतकारी प्राणायाम उपयोगी सिद्ध होते हैं। कपालभांति का उद्देश्य बिखरी हुई मनःशक्तियों को केन्द्रित करना तथा मन और सजगता के क्षेत्र में मानसिक विषाक्तता को निष्कासित करता है। अतः स्पष्ट है कि प्राणायाम के प्रयोग मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाने में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं।

4. शुद्धि क्रियाएं

योगियों द्वारा प्रतिपादित शुद्धि क्रियाएं जहां एक ओर शारीरिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डालती हैं वहीं दूसरी ओर मानसिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित करती हैं। शुद्धि क्रियाओं में नेति का अपना विशेष स्थान है। सामान्यतया इसका उद्देश्य नासिका की शुद्धि के लिए किया जाता है। नेति की उत्पत्ति नासिका शुद्धि के रूप नहीं बल्कि आज्ञाचक्र से संबंधित केन्द्रों की जागृति की तकनीक के रूप में हुई। जब नासिका विवर बंद हो जाते हैं आंखों तथा ललाट के निकट तनाव और अवरोध का अनुभव होता है। अवरुद्ध विवर के कारण प्रायः आंखें लाल हो जाती हैं। उनसे पानी आने लगता है तथा कान बंद हो जाते हैं। योगियों ने इस भाग को बहुत संवेदनशील माना। अतः उन्होंने कहा कि आंख तथा कान को प्रभावित करने वाले नासिका विवर की सफाई को सर्वप्रथम स्थान मिलना चाहिए। ऐसा कहा गया है कि विवर मार्ग स्वच्छ और प्रकाशीय तथा श्रवणीय तंत्रिकाएं सर्वोत्तम कार्यात्मक अवस्था में हों तो आज्ञाचक्र को जागृत किया जा सकता है। इससे स्पष्ट है कि आज्ञाचक्र का जागरण व्यक्ति की अंतर्दृष्टि का जागरण है। इस अवस्था में व्यक्ति मानसिक असंतुलन के लिए स्थान ही नहीं हैं। इसी तरह त्राटक भी सजगता और मन की अधिकतम समग्रता प्राप्त करने की विधि है। इसी प्रकार नौल, धौति, कुंजल आदि क्रियाएं भी शारीरिक शुद्धि में सहायक बनते हैं। शारीरिक स्वास्थ्यता मानसिक स्वास्थ्य में सहयोगी बनता है।

5. ध्यान

यौगिक परंपरा में ध्यान का अपना महत्वपूर्ण स्थान है। ध्यान की एक नहीं अनेकों पद्धतियां हैं। व्यक्ति अपने जीवन में यदि सही प्रकार से इनका उपयोग करे तो उसके जीवन में अनेक सकारात्मक परिवर्तन आते हैं। ध्यान योग पर हुए अनेक वैज्ञानिक शोध कई संदर्भों में ध्यान योग की उपयोगिता को सिद्ध करते हैं। भावातीत ध्यान, विपश्यना ध्यान एवं प्रेक्षाध्यान पद्धतियों पर हुए अनेक वैज्ञानिक शोध यह बताते हैं कि ध्यान के अभ्यास से व्यक्ति की अनेक समस्याओं का समाधान होता है जिनमें मानसिक स्वास्थ्य भी सम्मिलित है। चिंता, कुंठा, तनाव, निराशा, विषाद, असंतुलित संवेग आदि अनेक मानसिक समस्याएं हैं जिन पर विभिन्न ध्यान पद्धतियों का सकारात्मक प्रभाव पड़ा है। अतः स्पष्ट है कि ध्यान का अभ्यास निःसंदेह जीवन में आशातीत परिणाम लाता है। इसके लिए

आवश्यक है कि ध्यान प्रक्रियाओं का उचित ढंग से प्रयोग करना। ध्यान में मन की बिखरी हुई शक्ति को केन्द्रित किया जाता है। मन का बिखराव ही समस्याओं को पैदा करता है। अतः मन को उचित प्रशिक्षण मिलने से वह इंद्रियों के वशीभूत नहीं रह पाता है। व्यक्ति अपनी इच्छानुसार उसका सही दिशा में उपयोग कर सकता है। आचार्य महाप्रज्ञ जी कहते हैं कि मन का विकास अभिशाप भी और वरदान भी है। दोनों को पृथक नहीं किया जा सकता। मानसिक विकास के साथ होने वाले दुःख को करने का उपाय है ध्यान।

योगाभ्यास की ध्यान प्रक्रिया के अंतर्गत आत्मसमीक्षा, आत्म निर्माण एवं आत्म विकास की विस्तृत रूपरेखा खड़ी करना, उसे सफल बनाने के लिए कटिबद्ध होना प्रमुख कार्य है। इसी के निमित्त स्वाध्याय, सत्संग, चिंतन, मनन के चार आधार अपनाए जाते हैं। ध्यान योग के अंतर्गत ये प्रयोजन भी जुड़े रहते हैं अन्यथा मन को एक कल्पना भर देकर रोके रहने से योगाभ्यास का उद्देश्य पूरा नहीं हो सकेगा जिसके आधार पर आत्मसत्ता को आत्मिकी की प्रयोगशाला के रूप में परिणत करने की व्यवस्था बनती थी। इससे स्पष्ट है कि केवल मन का निरोध करना ही समस्याओं का पूर्णतः समाधान नहीं हो सकता है। इसके लिए आवश्यक है कि एक विशेष उद्देश्य भी उसमें निहित हो, श्रद्धा एवं आत्म समर्पण जैसी वृत्तियां उसमें सम्मिलित हों। तब कहीं ध्यान का प्रभाव देखा जा सकता है। केवल आंख मूंदकर बैठ जाना ही ध्यान नहीं है। ध्यान का मूल हार्द है एकाग्रता, जागरूकता। वह एकाग्रता, वह जागरूकता उद्देश्य विशेष के लिए होनी चाहिए, परिष्कार के लिए होनी चाहिए, सकारात्मक दिशा में होनी चाहिए।

पतंजलि ने अपने योगसूत्र (35-61) में क्रमशः मन को नियंत्रित करने की बात कही है।

1. इंद्रियों के अनुभवों के अवलोकन द्वारा
2. दुःखातीत ज्योति दर्शन द्वारा
3. वीतराग महापुरुषों पर एकाग्रता द्वारा
4. निद्रा, एवं स्वप्न ज्ञान के आलंबन द्वारा
5. इच्छित ध्यान द्वारा।

इससे स्पष्ट है कि मन को एकाग्र की विभिन्न विधियों में ध्यान का अपना विशेष महत्त्व है। उसमें भी महत्त्वपूर्ण बात है इच्छित ध्यान। प्रत्येक व्यक्ति में मनोवैज्ञानिक रूप से व्यवहार में अनेक विभिन्नताएं होती हैं। यह आवश्यक नहीं है कि सभी व्यक्तियों के लिए एक ही प्रकार की ध्यान की पद्धति समान रूप से लागू होती हो। अतः व्यक्ति अपनी इच्छानुसार, अपनी क्षमतानुसार और अपनी योग्यतानुसार अपनी ध्यान पद्धति को निश्चित कर सकता है। आचार्य महाप्रज्ञ जी कहते हैं कि मानसिक विकास के साथ होने वाले दुःख को कम करने का उपाय है ध्यान। प्रेक्षाध्यान के अंतर्गत कायोत्सर्ग (शिथिलीकरण) का प्रयोग तनाव मुक्ति का महत्त्वपूर्ण है। इसी प्रकार दीर्घश्वास प्रेक्षा मानसिक एकाग्रता के लिए, प्राणशक्ति को मजबूत बनाने का सरल उपाय है। इसी के साथ भावना एवं अनुप्रेक्षा

व्यवहार परिवर्तन का अचूक प्रयोग है। अंतःकरण की सर्वोत्तम प्रतिरक्षा को अध्यात्म मनावैज्ञानिकों ने आत्मश्रद्धा के नाम से संबोधित किया है। आधुनिक मनोविज्ञान इसे **एक्सेप्टेंस** कहता है तो **विलियम जेम्स** तथा **मिनिंजर** ने इसे अंतःशक्ति का नाम दिया है। इन मनोवैज्ञानिकों का मत है कि प्रसुप्त अथवा जागृत अवस्था में हर व्यक्ति के जीवन में एक महान शक्ति विद्यमान है जिसका आलंबन यदि व्यक्ति ले तो सभी मानसिक व्यतिरेक के मूलभूत कारण भावात्मक असंतुलन से बचाव संभव है। इससे भी स्पष्ट है कि व्यक्ति के भीतर ही मानसिक समस्याओं का समाधान संभव है।

अतः स्पष्ट है कि ध्यान योग की प्रक्रिया वास्तव में जीवन की दिशा और दशा बदलने का सशक्त माध्यम है। यदि ध्यान योग का प्रयोग शिक्षा तंत्र के माध्यम से सुचारु रूप से चलाया जाए तो वास्तव में बाल्यावस्था से ही अच्छे संस्कारों का बीजारोपण हो सकता है साथ ही अनेक शारीरिक, मानसिक तथा भावनात्मक समस्याओं से बचा जा सकता है।

संदर्भ ग्रंथ :-

1. शर्मा, मधुर (2014) प्राणायाम एवं अन्य योगासन: प्रत्यक्ष इन्टरराइजेज , दिल्ली ISBN 2014 978-81-904669- 2-9
2. Patanjali (2001). Yoga Sutras of Patanjali. Studio 34 Yoga Healing Arts. मूल से 25 अगस्त 2011 को पुरालेखित. अभिगमन तिथि 19 अगस्त 2009.
3. सरस्वती, स्वामी सत्यानन्दा. नवंबर 2002 (12 वें संस्करण)। "आसन प्राणायाम मुद्रा बंधा" ISBN 81-86336-14-1
4. चांग, जी सी सी (1993)। तिब्बती योग. न्यू जर्सी: कैरल पब्लिशिंग ग्रुप . ISBN 0-8065-1453-1
5. मलिक, जयवीर (2012) योगाभ्यास प्राकृतिक उपचार जयवीर भसांह मभलक : ममता प्रकाशन , दिल्ली, ISBN 978 -81 -88527 - 20 - 9
6. Goel, A. (2007). Yoga Education, Philosophy and Practice. New Delhi: Deep and Deep Publications.
7. Dictionary.com, "mind": "1. (in a human or other conscious being) the element, part, substance, or process that reasons, thinks, feels, wills, perceives, judges, etc.: the processes of the human mind.