

महाण्याधि अवसाद का गीतोक्त यौगिक पद्धति द्वारा उपचार एक अध्ययन

*डॉ. पूनम गुप्ता



“शरीरमाद्यं खलु धर्मसा धनम्”, एक स्वस्थ मनुष्य ही सफलतापूर्वक पुरुषार्थ चतुष्टय का सेवन कर सकता है। वर्ल्ड हेल्थ आर्गेनाइजेशन (विश्व आरोग्य संगठन) की सायन्टीफिक कमेटी ने सन् 1965 में स्वास्थ्य को परिभाषित करते हुए कहा था कि शारीरिक मानसिक सामाजिक और आध्यात्मिक रूप से सुखी मनुष्य ही स्वस्थ है। अतः स्वास्थ्य के वृहत् परिप्रेक्ष्य में न केवल शरीर की अपितु मनस् और अध्यात्म की भी गणना की गई है। 21 वीं सदी में मनुष्य ने अगणित समस्याओं के साथ प्रवेश किया है सूचना तकनीकी संचार क्रांति और यांत्रिकता ने मनुष्यों को अत्याधिक साधन सुविधाएँ तो उपलब्ध कराई हैं किन्तु साथ ही साथ स्वस्थ जीवन में अनेक संकट भी खड़े किए हैं। मनुष्य का समस्त जीवन भावनाओं से ही संचालित होता है तथा मनुष्य की शारीरिक और मानसिक स्थिति इन्हीं भावनाओं से प्रभावित होती है तनाव का मुख्य आधार अहंकार है तनाव कोई रोग नहीं ओढ़ी हुई मानसिकता है।

ध्यायतो विषयान्पुंसः संगस्तेषूपजायते / संग्तासंजायते कामः कामात्क्रो घोऽभिजायते / क्रोधाद्भवति संमोहः संमोहात्स्मृतिविभ्रमः / स्मृतिभ्रं शाद् बुद्धिनाशा बुद्धिनाशात्प्रणश्यति ।(1)

‘विषयों के चिन्तन से आसक्ति होती है, आसक्ति से इच्छा, इच्छा से क्रोध, क्रोध से मोह, मोह से स्मृतिभ्रम तथा स्मृतिभ्रम से बुद्धि नाश होता है। उक्त श्लोक में भगवान श्रीकृष्ण ने उन सभी अवधारणाओं को उद्घाटित किया है जो किसी अवसादग्रस्त व्यक्ति में मिलती है। अत्यधिक आत्मकेंद्रित और स्वार्थपरायण व्यक्ति ही मनोविकृति से ग्रस्त पाये जाते हैं। शारीरिक रूप से निःशक्त व्यक्ति समाज में सहानुभूति का पात्र बन सकता है किन्तु मनोरोग से पीड़ित मनुष्य को समाज स्वीकार करने में तुरंत आगे नहीं आता है। अध्यात्म की भाषा में अवसाद से तात्पर्य है प्राप्त का सदुपयोग नहीं करना तथा अप्राप्त को प्राप्त करने की तीव्र आकांक्षा इन दोनों की असफलता से उत्पन्न तनाव अवसाद का कारण बनता है। वर्तमान शोध अध्ययनों के अनुसार वयस्कों में हर पाँच में से एक व्यक्ति अवसादग्रस्त है। अवसाद आज विश्वव्यापी महामारी के रूप में फैल रहा है। इसका मुख्य कारण है अनियंत्रित नकारात्मक विचार क्योंकि विचारों का सीधा सम्बन्ध मन से है महर्षि पंतजलि के मत में अवसाद आदि का मूल कारण अविधादि पंचक्लेश है। अविद्यास्मिता रागद्वेषाभिनिवेशाः पंच क्लेशाः (2) आधुनिक चिकित्सा विज्ञान ने मनोरोग के कारण उत्पन्न शारीरिक अनुक्रियाओं को आधार

बनाकर औषधियों का निर्माण किया किन्तु ये औषधियाँ मात्र शारीरिक लक्षणों की तीव्रता को कम करने की सहायक हुई दूसरा एलोपैथी चिकित्सा पद्धति की असफलता का मूल कारण कि वह शरीर को ध्यान में रखकर चिकित्सा करते हैं चेतना जैसे मानवीय अस्तित्व के मूलाधार की उनके द्वारा अवहेलना की गई है। गीतोक्त यौगिक उपचार पद्धति सरल और प्रभावपूर्ण तकनीक है जिसका उपयोग पूर्ण रूप से मनः प्रशिक्षण के लिए किया जाता है सैद्धान्तिक रूप से योग चिकित्सा वैज्ञानिक है तथा प्रकृति के नियमों पर आधारित है। योग मुख्यतः मानसिक स्वास्थ्य एवं चेतना विज्ञान के समायोजन का विज्ञान है जिसे चरक ने सत्त्वावजय चिकित्सा पद्धति का नाम दिया। **सर्वचिन्तापरित्यागो निश्चिन्तो योग उच्यते (3)**

सत्त्वावजय चिकित्सा मन को निर्विकार व बलवान बनाती है। सारे मनोरोग विषाद से आरम्भ होते हैं तथा कोई ऐसा विधान नहीं है जो विषाद को योग बना दे लेकिन श्रीमद्भगवद्गीता युगों-युगों से मानव मात्र के विषाद को योग में बदलना सिखाती आई है। श्रीमद्भगवद्गीता सुमधुरगीत है जिसके गायक स्वयं श्रीकृष्ण है यह योगशास्त्र है जो कृष्ण और अर्जुन के संवाद के रूप में है।

यौगिक उपचार पद्धतिः—युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु / युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ।(4) आहार विहार, शयन एवं जागरण, क्रियाशीलता में सन्तुलन बनाये रखना ही योग है और एक सच्चा योगी सामान्य स्वस्थ मनुष्य होता है।

(1) सात्विक आहारः—**आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धि सत्त्वशुद्धौ ध्रुवास्मृतिः स्मृतिलब्धे सर्वग्रन्थिनां विप्रमोक्षः ।(5)** आहारशुद्धि से सत्त्वशुद्धि, सत्त्वशुद्धि से ध्रुवा स्मृति और स्मृति शुद्धि से सभी ग्रन्थियों का विमोचन। आर्यशास्त्र में अन्यान्य यज्ञों की भाँति ही भोजन विज्ञान भी एक नित्य यज्ञ है इस नित्य यज्ञ के यज्ञेश्वर भगवान वैश्वानर कहे गये हैं।

अहं वैश्वानरो भूत्वा प्राणिनां देहमाश्रितः / प्राणापान समायुक्तः पचाम्यन्नं चतुर्विधम् । (6)

प्रत्येक प्राणी में अवस्थित वैश्वानर भगवान प्राण और अपानवायु की सहभागिता से चर्ष्य, चोष्य, लेहय और पेय चतुर्विध अन्नो का भक्षण करते हैं। भारतीय दर्शनशास्त्र में पंचकोशों के विधान में भी सर्वप्रथम अन्नमय कोश का स्थान है तत्पश्चात् मनोमय कोश का स्थान है अन्न की भूमिका मात्र

भौतिक शरीर को पोषित करने में ही नहीं अपितु सूक्ष्म शरीर की अवधारणा में भी महत्वपूर्ण है यही कारण है सात्विक भोजन सात्विक प्रसन्न मन का निर्माण करता है जिसमें अवसाद का कोई स्थान नहीं है।

आयुः सत्वबलारोग्यसुखीप्रीतिविवर्धनाः/रस्याः स्निग्धाः, स्थिरा हृद्या आहाराः सात्विकप्रियाः । (7)

आयु, सत्व, बल, आरोग्य सुख और प्रीति को प्रवृद्ध करने वाले एवं रसयुक्त, स्निग्ध, स्थिर तथा मन को प्रसन्न करने वाले आहार सात्विक पुरुषों को प्रिय होते हैं।

युक्त विहार (संयमित जीवन) :—पश्चिम संस्कृति से प्रभावित अवैज्ञानिक, असंयमित, अनियमित, असंस्कारित और अस्त व्यस्त जीवन शैली तन और मन दोनों को अस्वस्थ और तनावग्रस्त बनाने वाली है। विषयों का अति सेवन मनुष्य में काम क्रोध और मोह का कारण बनता है और अन्त में विनाश के कगार पर पहुँचा देता है।

मनः प्रसाद सौम्यत्वं मौनमात्मविनिग्रहः/भावसंशुद्धिरित्येतत्पो मानसमुच्यते । (8)

मनः शान्ति की प्राप्ति तभी हो सकती है जब जगत के साथ हमारा सम्बन्ध ज्ञान सहिष्णुता और प्रेम के स्वस्थ मूल्यों पर आधारित हो यही मानस तप है। **मन एव मनुष्याणां कारणबन्धमोक्षयोः (9)** मनुष्य जीवन की अनेक समस्याओं का कारण मन ही है और इसका सर्वप्रमुख कारण अपने लक्ष्य से विमुख होना। मन उभयात्मक है यह जिसमें अनुरक्त होता है वही भाव ग्रहण कर लेता है वर्तमान में मन बहिर्मुखी होकर इन्द्रियों के कामात्मक विषयों में आसक्त हो रहा है और यही तनाव व अवसाद आदि का कारण बनता जा रहा है। योगेश्वर कृष्ण ने इस हेतु यज्ञ कर्म का उपदेश दिया। **यज्ञार्थात्कर्मणोऽन्यत्र लोकोऽयं कर्मबन्धनः/तदर्थं कर्म कौन्तये मुक्तसंगः समाचर । (10)** यज्ञ के लिए किए हुए कर्म के अतिरिक्त अन्य कर्म में प्रवृत्त हुआ यह पुरुष कर्मों द्वारा बंधता है आसक्ति को त्यागकर यज्ञ के निमित्त ही कर्म का सम्यक आचरण कर्मयज्ञ है। यौगिक जीवनचर्या न केवल मानसिक समस्याओं से मुक्ति दिलाती है अपितु मानसिक क्षमताओं का विकास करती है।

प्राणायाम व ध्यान :— प्राणायाम और ध्यान के अभ्यास द्वारा हाइपरटेंशन से निजात पाई जा सकती है। अवसाद स्तर की मात्रा बढ़ने का मुखकारण अनियंत्रित नकारात्मक विचार हैं विचारों का सम्बन्ध मन से है और मन का प्राण से अतः विचारों के नियंत्रण एवं उच्चस्तरीय आयाम में प्रवेश हेतु प्राणायाम श्रेष्ठ है। **तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गति विच्छेदः प्राणायामः । (11)** आसन के सिद्ध होने पर श्वास और प्रश्वास की गति के अवरोध हो जाने का नाम प्राणायाम है। प्राणायाम की सिद्धि से मन स्थिर होता है प्राण स्पंदन की

शिथिलता मन को एकाग्र बना देती है प्राण स्पंदन का नियंत्रण प्राणायाम से संभव है। प्राण का अर्थ केवल वायु अथवा श्वास नहीं अपितु जीवन शक्ति के उन कार्यों से है जो एक जीवित व्यक्ति के शरीर में होते रहते हैं। पंच प्राण—विषय ग्रहण, मल विसर्जन, शरीर में रक्त प्रवाह, अन्न पाचन एवं विचार की क्षमताओं को इंगित करते हैं। प्राणायाम का अभ्यास इन सभी पर नियंत्रण रखता है। **प्राणायामगती रद्ध्वा प्राणायामपरायणाः । (12)** प्राण और अपानकी गति को निरुद्ध करने वाले प्राणायाम परायण है हमारे श्वासोच्छ्वास की गति एवं मन की स्थिति के बीच अत्यन्त समीप का सम्बन्ध है। **प्राणायामो समौ कृत्वा नासाभ्यन्तरचारिणौ । (13)** प्राण और अपान की गति को सम प्राणायाम ही कर सकता है। मनोविकारों का समाधान प्राणायाम द्वारा सरलतापूर्वक किया जा सकता है।

ध्यान :— तत्रप्रत्ययैकतानता ध्यानम् । (14) ध्येय वस्तु में चित्रवृत्ति की एकतानता ध्यान है। चित्त को जिसमें लगाया जाए उसी में उसका एकाग्र हो जाना ध्यान कहलाता है। श्रीकृष्ण के अनुसार मन की कल्पनाशक्ति एवं इन्द्रियों के व्यापार को संयमित करने के लिए ध्यान एक सर्वश्रेष्ठ उपाय है। **तत्रैकांग मनः कृत्वा यतचित्तेन्द्रियक्रियः/उपविश्यासने युज्याद्योगमात्मविशुद्धये । (15)**

आसन में बैठकर मन को एकाग्र करके चित्त और इन्द्रियों की क्रियाओं को वश में किये हुए आत्मशुद्धि के लिए योग का अभ्यास करें। मन वृत्तिरूप है अतः मन कभी निरालम्ब नहीं रह सकता उसकी विषयाभिमुखी प्रवृत्ति को अवरुद्ध करने का एकमात्र उपाय है कि उसे चिन्तन के लिए कोई श्रेष्ठ ध्येय उपलब्ध कराया जाए जिस मात्रा में वह उस ध्येय में समाहित होता जाएगा उसी मात्रा में उसकी बहिर्मुखी प्रवृत्ति भी शान्त होती जाएगी मन के उपशमन का यही सर्वश्रेष्ठ साधन है।

निष्कर्षः— वर्तमान भोगवादी, उपयोगितावादी, भौतिकतावादी, बाजारु, खोखली अपसंस्कृति ने मानव को संशयग्रस्त, तनावपूर्ण एवं अवसाद से भरकर उसे अशान्त और उद्विग्न कर दिया है ऐसे में आधुनिक आवश्यकता की पूर्ति हेतु गीता की उपादेयता संशयरहित है गीता हमें अवसाद से आनन्द की ओर, खण्ड से अखण्ड की ओर, हताशा से आशा की ओर तथा अपूर्ण से पूर्ण की ओर जाने की प्रेरणा हमें प्रदान करती है। किसी न किसी मात्रा में प्रत्येक मनुष्य अपने जीवन में कभी न कभी अर्जुन रोग का शिकार बनता है और तब गीता दर्शन के रूप में श्रीकृष्णोपचार सदा उपलब्ध रहता है। गीता जीवन को लौकिक तथा आध्यात्मिक रूप दो भागों में विभक्त न करके मानव जीवन तथा मानव की नियति के विषय में एक समन्वित दृष्टिकोण अपनाती है। भगवान श्रीकृष्ण विश्व के महानतमम मनोचिकित्सक हैं और गीता मनोचिकित्सा की प्रमुख पुस्तक।

सन्दर्भ ग्रन्थ

- श्रीमद्भगवद्गीता - २/६२, ६३ २. योग दर्शन - २/३ ३. योगशास्त्र - २/१३ ४. श्रीमद्भगवद्गीता - ६/१७
- छांदोग्योपनिषद् - ७/२६/२ ६. श्रीमद्भगवद्गीता - १५/१४ ७. श्रीमद्भगवद्गीता - १७/८ च. वही - १७/१६ ८. बिन्दु उपनिषद् - १७ १०. श्रीमद्भगवद्गीता - ३/६ ११. योग दर्शन - २/४६ १२. श्रीमद्भगवद्गीता - ४/२६ १३. वही - ५/२७ १४. योगदर्शन - ३/२ १५. श्रीमद्भगवद्गीता - ६/१२