

आधुनिक जीवन में असाध्य रोगों पर योग का प्रभाव

जगदीप

श्री जे जे टी विश्वविद्यालय, झुंझनू, राजस्थान, भारत

सारांश

आधुनिक समय में अनेक प्रकार के रोग पैदा हो रहे हैं तथा ये रोग चिकित्सा समुदाय के लिए भी एक पहली बने हुए हैं जैसे कि आधुनिक समय में कोविड-19, मैं समझता हूँ ये रोग पहली तब तक बने हुए हैं जब तक हम इनके पैदा होने के मूल कारणों को सही से नहीं समझ पाते हैं। यदि हम इन के पैदा होने के मूल कारणों को सही ढंग से समझ पाएं तथा सभी रोगों में आपस में सह संबंध स्थापित कर पाएं तो कोई भी रोग असाध्य नहीं है। सभी रोगों का मूल कारण कफ, पित्त व वात का हमारे शरीर में असंतुलन ही है और इस असंतुलन को हम श्रम, संयम, भोजन, शोधन और सामाजिक परिवेश में संतुलन स्थापित करके दूर कर सकते हैं इसको दूर करने के लिए हमें योगांगों को ठीक तरह से समझना पड़ेगा। तथा योग के त्रिस्तंभ आहार निद्रा और ब्रह्मचर्य में सह संबंध स्थापित करना पड़ेगा यदि हम ऐसा कर सकते हैं तो हम अपने शरीर मन वह बुद्धि को नियंत्रित व संयमित रख सकते हैं तथा हम किसी भी प्रकार के रोग के ऊपर विजय प्राप्त करने में अपनी अहम भूमिका अदा कर सकते हैं।

मूल शब्द: आधुनिक जीवन, चिकित्सा, रोग, भूमिका

प्रस्तावना

परम श्रद्धेय चिकित्सा जगत से जुड़े हुए महानुभावों आज मेरा आप लोगों से रुबरू होने का जो विषय है वह है आधुनिक जीवन में असाध्य रोगों पर योग का प्रभाव सबसे पहले यह समझने की जरूरत है कि रोग असाध्य कैसे बनते हैं मैं समझता हूँ सर्दी, खांसी, जुकाम, बुखार, उल्टी, दस्त, सिर दर्द, पेट दर्द व गला खराब आदि विभिन्न रोगों का ठीक से इलाज न हो पाने के कारण या दवाइयों के माध्यम से इन सभी तीव्र रोगों का दबाया जाना ही असाध्य रोगों का मूल कारण है उदाहरण के लिए जुकाम, खांसी को केवल दवाइयों के माध्यम से दबाने का प्रयास किया जाए तथा मूल कारणों को दूर नहीं किया जाए, तो यह रोग बिगड़ करके नजला, दमा, टीवी का रूप धारण कर लेते हैं बुखार का बिगड़ा हुआ रूप ही अन्य प्रकार के बुखार होने का मूल कारण बनता है। जैसे बुखार थोड़ा लंबा चलने पर टाइफाइड का रूप धारण कर लेता है, जोड़ों का दर्द थोड़ा लंबा चलने पर रूमेटाइड अर्थराइटिस का रूप धारण कर लेता है, इस प्रकार सही कारण को न समझने से सामान्य रोग भी असाध्य रोगों का रूप धारण कर लेते हैं, सही कारणों को समझते हुए विभिन्न विद्वानों ने अपने-अपने विचार निम्न रूप से प्रकट किए हैं।

- विमल कुमार मोदी जी आरोग्य मंदिर गोरखपुर :- सभी बीमारियों का मूल कारण रक्त का दूषित होना है।
- आयुर्वेद के सिद्धांत के अनुसार महर्षि चरक जी कहते हैं कि

सर्वेषामेव रोगाणाम् निदानम् कुपिता मलाः ।
कुपितानां ही दोषाणाम् शरीरे परिधानम् ॥

महर्षि चरक जी कहते हैं कि :-

धीधृतिस्मृतिविभृष्ट कर्मयत कुरुते अशुभम् ।
प्रजाऽपराधम् तम् विद्यात् सर्वदोष प्रकोपणम् ॥

अर्थात् बुद्धि, धैर्य व यादाश्त यह तीनों जब गलत मार्ग पर चल पड़ते हैं, तब व्यक्ति जो अशुभ कार्य करता है। वह सभी कर्म बुद्धि के अपराध, ओर अंधकार की तरफ ले जाने वाले विद्याएं ये सभी त्रिदोषों को प्रकृति करने के मूल कारण हैं।

- आधुनिक चिकित्सा पद्धति एलोपैथी बीमारियों का मूल कारण कीटाणु, वायरस, फंगस, कवक व सूक्ष्म जीवाणुओं को मानती है।
- एक्यूप्रेशर चिकित्सा पद्धति बीमारियों का मूल कारण धमनी शिरा वह मेरिडियन में अवरोध को सभी बीमारियों का मूल कारण मानती है तथा प्रेशर प्वाइंटों को दबाकर के उन रुकावटों को दूर करने का प्रयास करती है।

अब समझने की बात यह है कि क्या इन सभी सिद्धांतों में आपस में कोई सहसंबंध है या नहीं। इस सह संबंध को परिभाषित करते हुए मैं आपको बताना चाहूंगा कि जब हम अपने शरीर की प्रकृति विरुद्ध भोजन करते हैं तो प्रकृति विरुद्ध रस का ही निर्माण होता है तो वह प्रकृति विरुद्ध रस हमारे पाचन तंत्र द्वारा ऑब्जर्व कर लिया जाता है तथा फिर उस रस वाले दोष हमारे रक्त में भी पहुंच जाते हैं रक्त से यह दोष मांस में, अस्थि, मज्जा में, शुक्र आदि सभी धातुओं में पहुंच जाते हैं यह दोष या विकार जहां भी जा करके रुकेंगे उन्हीं संस्थानों पर शरीर में सूक्ष्म जीवाणु कीटाणु वायरस फंगस गठिया आदि का रूप धारण कर लेंगे तथा कई बार धमनी और शिरा में रुकावटें भी पैदा कर देंगे यह गंदगी और रुकावट ही सभी बीमारियों का मूल कारण है यह गंदगी शरीर के किस हिस्से में है कितनी मात्रा में है व किस प्रकृति की है इसको समझने के लिए बीमारियों का नामकरण किया गया है उदाहरण के लिए गंदगी कफ प्रकृति की है तथा नाक की श्लेष्मिक झिल्ली में आकर के रुक गई है तो जुकाम या नजला हो जाएगा और यही गंदगी फेफड़ों में आकर के रुक जाती है तो दम आया टीवी का रूप धारण कर लेती है तथा यही गंदगी थोड़ी सी अपनी प्रकृति बदल कर के पित्त के साथ मिल कर के अपने विभिन्न रूप प्रकट करती है तो शरीर में

विभिन्न प्रकार के असंतुलन पैदा हो जाते हैं तो व्यक्ति शारीरिक व मानसिक और आध्यात्मिक रूप से रोगी हो जाता है विभिन्न चिकित्सा पद्धतियां अपने अपने तरीके से संतुलन स्थापित करने का प्रयास करती हैं एक बड़ा सर्जन काट छोट या सर्जरी के माध्यम से शरीर में संतुलन बनाने का प्रयास करता है। व एक एलोपैथी का डॉक्टर एंटीबायोटिक पेन किलर और सेटेराइड के माध्यम से शरीर में संतुलन बनाने का प्रयास करता है वास्तव में असंतुलन ही रोग है , रुकावट ही रोग है , गंदगी व रुकावट ही रोग है , और इस रुकावट को दूर करना , गंदगी को शरीर से बाहर निकालना तथा शरीर की क्रिया प्रणाली में संतुलन स्थापित करना ही स्वास्थ्य की तरफ कदम बढ़ाना है। योग विद्या का जानकार व्यक्ति आहार निद्रा और ब्रह्मचर्य का ख्याल रखते हुए शरीर में संतुलन स्थापित करने का प्रयास करता है क्योंकि शरीर में आहार का वही स्थान है जो एक इंजन में इंधन का होता है उदाहरण के लिए यदि पेट्रोल वाली गाड़ी में डीजल डालेंगे या डीजल वाली गाड़ी में पेट्रोल डालेंगे या मिट्टी का तेल डालेंगे तो क्या गाड़ी चल पाएगी ठीक उसी प्रकार शरीर की प्रकृति के विरुद्ध भोजन लेने पर वह भोजन शरीर में कुछ मात्रा में रुक जाता है इस शरीर की क्रिया प्रणाली में रुकावट का नाम ही रोग है। उस रुकावट को किसी भी तरीके से शरीर से बाहर निकाल देना ही बिमारी का इलाज है। सभी चिकित्सा पद्धतियां अपने अपने तरीके से रुकावट को बाहर निकालने या सर्कुलेशन में लाने का कार्य करती है।

उपसंहार

कोई भी चिकित्सा पद्धति ऐसी नहीं है जो योग के मूल सिद्धांतों को नकारती है इसलिए हम कह सकते हैं कि सभी चिकित्सा पद्धतियों का आपस में गहरा सहसंबंध है। हमें उस सहसंबंध को समझना पड़ेगा , देखना पड़ेगा और उस सहसंबंध को निश्चित करके , फिर इलाज के कार्य की तरफ आगे बढ़ेंगे , तो निश्चित रूप से हम बीमारी के मूल कारण को समझ पाएंगे। ज्यादातर चिकित्सा पद्धतियां विकार को , उस गंदगी को ही मूल कारण मानती है। अब उस गंदगी को या विकार को शरीर से बाहर निकालने के सभी चिकित्सा पद्धतियों के अपने अलग-अलग तरीके हैं। मैं यहां तक कहना चाहूंगा कि यज्ञ , योग , प्राकृतिक चिकित्सा , आयुर्वेद के मूलसिद्धांतों को, अपनाने से ही शरीर के संपूर्ण दोष बाहर निकल जाते हैं। दवाइयां खाने से नहीं। इसलिए मैं आप सभी को यही कहना चाहूंगा , चिकित्सा पद्धति कोई भी अपनाएं लेकिन योग के मूल सिद्धांत आहार निद्रा और ब्रह्मचर्य को अपना करके हम अपना चिकित्सा क्रम आगे बढ़ाएंगे, तो हम बहुत अधिक लाभ ले सकेंगे। यदि हम सिद्धांतों को समझेंगे तो हमें पता चलेगा, कि आयुर्वेद प्राकृतिक चिकित्सा और योग के मूल सिद्धांत एक ही हैं। आयुर्वेद भी इन्हीं बातों को इन्हीं सिद्धांतों को शत-प्रतिशत स्वीकार करता है प्राकृतिक चिकित्सा भी इस सिद्धांत को शत-प्रतिशत स्वीकार करती है और योग थेरेपी का तो मूल उद्देश्य है ही ऋतंभरा प्रजा प्राप्त करना , ऋतंभरा प्रज्ञा प्राप्त हो जाने के बावजूद व्यक्ति सहसंबंध को अच्छी तरह से निश्चित कर पाता है। और रोग के मूल कारण को समझ करके उसका समाधान करने की कोशिश करता है। यदि रोगी संयमी है और डॉक्टर समझदार है तो मैं समझता हूँ प्रत्येक रोग ठीक हो सकता है लेकिन प्रत्येक रोगी ठीक नहीं हो सकता। रोगी केवल वही ठीक होगा जो विषय को समझ कर के चलने वाला है। तथा संयम रखने वाला है, संयम रखने से और विषय को समझ कर चलने से कोई भी रोग असाध्य नहीं है , सभी प्रकार के रोग ठीक हो सकते हैं।

समर्थ सक्षम व अनुभवी योग एवं प्राकृतिक चिकित्सक
डॉक्टर जगदीप आर्य

संदर्भ सूची

1. भगवद्गीता –2020 , गीता प्रेस गोरखपुर
2. हठयोग के सिद्धांत –2109 , डॉ भानुजोशी, प्रकाशक : निदेशालय ,अध्ययन एवं प्रकाशन उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्दवानी नैनीताल
3. योग के आधारभूत तत्व –2109 , प्रो ईश्वर भारद्वाज , प्रकाशक : निदेशालय ,अध्ययन एवं प्रकाशन उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्दवानी नैनीताल
4. योग विज्ञान – 2019 , आचार्य बालकृष्ण , प्रकाशक : दिव्य प्रकाशन पतंजलि योगपीठ महर्षि दयानंद ग्राम दिल्ली – हरिद्वार राजमार्ग निकट बहादुराबाद , हरिद्वार उत्तराखण्ड
5. पतंजलि योग दर्शन – 2018 , आचार्य राजवीर शास्त्री आर्ष साहित्य प्रचार ट्रस्ट खारी बावली दिल्ली
6. हठयोग – 2107 , डॉ कृष्णा अग्रवाल , प्रकाशक : निदेशालय ,अध्ययन एवं प्रकाशन उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्दवानी नैनीताल
7. मनुस्मृति – 2016 , डॉ सुरेन्द्र कुमार ,गुरुकुल झज्जर हरियाणा साहित्य संस्थान
8. पातंजल योग दर्शन – 2016 , अनुवादक स्वामी श्री विज्ञानाश्रम, प्रकाशक : आर्ष गुरुकुल महाविद्यालय माउंट आबू पर्वत , जिला सिरौही राजस्थान
9. आचार्य बालकृष्ण आयुर्वेद के सिद्धान्त पतंजलि योग पीठ हरिद्वारघेरण्ड संहिता कैवल्य धाम लोनावला
10. धातुपाठ भ्वादिगण श्रीमद्दयानंद वेदार्थ महाविद्यालय गुरुकुल गौतम नगर नई दिल्ली
11. हठयोग प्रदीपिका – 2014 व्याख्याकार , परमहंस स्वामी आनंद भारती चौखम्बा ओरियन्टलिया
12. योग वशिष्ठ – 2013 गीताप्रेस गोरखपुर
13. अष्टांग योग – 2013 , आचार्य देवव्रत , प्रकाशन गौतम नगर नई दिल्ली
14. अष्टांग हृदय – 20112 चौखम्बा ओरियन्टलिया नई दिल्ली
15. शाण्डिल्योपनिषद् – 2000 , महामहोपाध्याय डॉ ब्रह्ममित्र अवस्थी प्रकाशक : स्वामी केशवानंद योग संस्थान प्रकाशन 8/3 , रूपनगर , दिल्ली भारत भारतेन्दु एवं विद्वानों के मतानुसार
16. भर्तृहरि कृत वाक्यपदीयम् गोविंदराम हासानंद नई दिल्ली
17. प्राकृतिक चिकित्सा उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्दवानी
18. हठयोग प्रदीपिका – 1999 , द्वारिकादासशास्त्री , चौखम्बा सुरभारती वाराणसी
19. ज्ञानरेश धातुपाठ, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन,वाराणसी
20. योग गुरु प्रदीप कुमार पाण्डेय प्राकृतिक चिकित्सा भारतीय योग महासंघ नई दिल्ली