

मानसिक आरोग्यता में भक्तियोग की उपादेयता: एक समग्र विश्लेषण

Dr. Mukesh Kumar Pathak

Assistant Professor, Department of Yoga, Maharaja Agrasen Himalayan Garhwal University, Uttarakhand, India

सारांश

आधुनिक युग में मानसिक समस्याएं तेजी से बढ़ रही हैं। तीव्र प्रतिस्पर्धा, अवसरों की अनिश्चितता एवं समाज की अपेक्षाओं पर खरा उतरने का दबाव मानसिक आरोग्यता पर विपरीत प्रभाव डाल रहा है। इसकी परिणति हमें मानसिक समस्याओं एवं विकारों के रूप में देखने को मिल रही है। मन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ने से शारीरिक व्याधियों की उत्पत्ति भी होती है और लोगों का जीवन इसी चक्र में फंसकर अपनी सुख शांति को खो बैठता है। इन समस्याओं के प्रबंधन एवं मानसिक आरोग्यता की प्राप्ति के लिए भक्तियोग का अभ्यास एक सहज, सरल एवं प्रभावी साधन है। ईश्वर के प्रति समर्पित होकर कार्य करना भक्ति है। ईश्वर प्रणिधान एवं ईश्वर को समर्पित होकर कर्म करने को भक्तियोग में प्रमुख स्थान दिया गया है जिसकी महिमा शास्त्रों में मिलती है।

मूल शब्द: मानसिक आरोग्यता, भक्ति, भक्तियोग, ईश्वर प्रणिधान

आधुनिक युग सूचना क्रांति का युग है जिसमें तकनीकी संसाधनों पर हमारी शारीरिक एवं मानसिक निर्भरता बढ़ती ही चली जा रही है। व्यक्तियों के निजी एवं व्यावसायिक जीवन से जुड़ी समस्याओं से आज अधिकांश लोग पीड़ित हैं जिनका मूल कारण निजी एवं व्यावसायिक अपेक्षाएं एवं उन अपेक्षाओं पर खरा उतरने का दबाव है। इसके परिणाम स्वरूप लोगों के मानसिक स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव हो रहा है जिसकी परिणति अनेक मानसिक विकारों की बढ़ती संख्या के रूप में हमें देखने को मिल रही है। इन समस्याओं के प्रबंधन हेतु भक्तियोग का अभ्यास एक प्रभावी साधन है। भक्तियोग भारत के प्राचीन ऋषियों द्वारा दिया गया वह प्राचीन ज्ञान है जो व्यक्ति को ईश्वर के प्रति समर्पित होकर अनासक्त कर्म करने पर बल देता है। प्राचीन ग्रंथों में भक्तियोग के उद्धरण हमें बहुत जगह प्राप्त होते हैं। भक्तियुक्त होकर कर्म करने एवं कर्मों के फल की आकांक्षा न रखने का महत्व भक्तियोग के आचार्यों ने बहुभांति सिद्ध किया है।

मानसिक आरोग्यता की अवधारणा

मानसिक स्वास्थ्य वास्तविकता के धरातल पर संबंधित वातावरण से सामंजस्य स्थापित करने की योग्यता है।¹ यह वस्तुतः बुद्धिमत्तापूर्ण सामाजिकता, दूरदर्शिता एवं प्रसन्न व्यक्तित्व का द्योतक है।² मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में आत्म मूल्यांकन एवं आत्म नियंत्रण की प्रवृत्ति होती है एवं वह जीवन के प्रति व्यवहारिक एवं यथार्थवादी दृष्टिकोण रखता है। भारतीय मनीषियों ने प्राचीन काल से ही मानसिक आरोग्यता के महत्व को समझा है एवं इसके चिकित्सीय तथा आध्यात्मिक दोनों पक्षों पर सम्यक विचार किया है। इसके चिकित्सीय पक्ष पर आयुर्वेद के ग्रंथों में हमें प्रचुर सामग्री मिलती है जहां विभिन्न मानसिक विकारों एवं उनके उपचारों का उल्लेख है। दूसरी तरह योग की साधना करने वाले ऋषियों ने योग के विभिन्न उपायों की चर्चा की है जिनके अभ्यास से मानसिक विकारों को दूर करके मानसिक आरोग्य को प्राप्त किया जा सकता है। योगियों के अनुसार मानसिक आरोग्यता आध्यात्मिक साधना की एक अनिवार्य आवश्यकता है। भारतीय योगियों ने मानव चेतना के क्षेत्र में गहन अनुसंधान करके मनोवैज्ञानिक विकारों के शमन एवं चेतना के उन्नयन का मार्ग योग साधना के रूप में प्रशस्त किया। प्रख्यात योगी स्वामी अखिलानंद के अनुसार सुखभोग के दृष्टिकोण को हटाकर तथा धार्मिक आदर्शों को अपनाकर ही मानसिक व्याधियों का स्थायी समाधान हो सकता है।³

भारत के प्राचीन योगियों का यह दृढ़ विश्वास रहा है कि शरीर एवं मन में बहुत ही घनिष्ठ संबंध है एवं इसलिए उन्होंने मन को स्वस्थ रखने के लिए ऐसी विधियों का विधान किया जिससे शारीरिक आरोग्य भी प्राप्त होता है।⁴ भक्तियोग ऐसी ही विधियों का एक महान समुच्चय है।

भक्तियोग की अवधारणा

भक्ति शब्द की व्युत्पत्ति 'भज' धातु से हुई है जिसका शाब्दिक अर्थ है ईश्वर की सेवा करना। इस प्रकार भक्ति का तात्पर्य है स्वयं को ईश्वर की सेवा में समर्पित करना।⁵ महान भक्तियोगी देवर्षि नारद जी के अनुसार ईश्वर के प्रति हृदय से प्रेम रखने की भावना ही भक्ति है।⁶ जिस यौगिक साधना में भक्ति प्रधान मानी गयी है, वह भक्तियोग है। भक्तियोग को योग की समस्त साधनाओं में श्रेष्ठ माना गया है। इसका कारण यह है कि यौगिक साधनाओं का कोई न कोई लक्ष्य अवश्य होता है किंतु भक्ति अपने आप में साध्य भी है तथा यह स्वयं साधन भी है।⁷

भक्तियोग को वर्तमान कलि काल के समय में विशेष रूप से प्रभावी माना गया है। इसका सामान्य भाव है ईश्वर के गुणों में प्रीति रखते हुए उनका सर्वकाल स्मरण तथा उन्हीं को समर्पित होकर निष्काम भाव से सांसारिक कार्यों का निष्पादन। भक्तियोग की महत्ता बताते हुए शास्त्रों में इसे अतिशीघ्र योग के चरम लक्ष्य अर्थात् समाधि की प्राप्ति कराने वाला बताया गया है।⁸ भक्तियोग का यह पथ ईश्वर के प्रति चरम प्रेम एवं दिव्य अनुराग से ओत प्रोत होता है।

भक्तियोग को महर्षि पतंजलि ने ईश्वर प्रणिधान के रूप में प्रतिपादित किया है जो अष्टांग योग के अंतर्गत आता है। गीता में योगेश्वर श्रीकृष्ण ने भक्तियोग की विशद व्याख्या करते हुए साधकों को अपना मन एवं बुद्धि ईश्वर में लगाने को कहा है। वह सभी कर्मों का फल त्यागने को एवं सभी शुभाशुभ कर्मों को स्वयं को अर्पण करने का आदेश देते हैं।⁹ योगेश्वर श्रीकृष्ण यहां तक कहते हैं कि जो लोग अनन्य भाव रखते हुए मुझे निष्काम भाव से भजते हैं, उनके योग एवं क्षेम का वहन करते हुए मैं उनकी भगवद्प्राप्ति का मार्ग प्रशस्त करता हूँ।¹⁰ आज के घोर प्रतिस्पर्धात्मक एवं अनिश्चितता से भरे माहौल में जब भक्तियोगी ईश्वर के इस आश्वासन को देखता है तो कहना नहीं होगा कि उसे अपने मन में बहुत शांति प्राप्त होती है। कई बार केवल किसी शुभचिंतक या मित्र के सकारात्मक आश्वासन मात्र से ही हमारा आत्मविश्वास बढ़ जाता है, यह एक सामान्य अनुभव है।

भक्तियोग में व्यक्ति को केवल ईश्वर को समर्पित होकर कर्म करना होता है एवं परिणामों की चिंता उसे नहीं सताती।

मानसिक आरोग्यता में भक्तियोग का महत्व

भक्तियोग एक ऐसा साधन है जो व्यवहार में सरल तथा परिणाम देने में अत्यंत प्रभावी है। इसका अभ्यास सभी लोगों द्वारा निरापद रूप से किया जा सकता है एवं इसके पालन में भय या नुकसान की कहीं कोई संभावना नहीं रहती। देवीभागवत के अनुसार जिस तरह एक बर्तन से दूसरे बर्तन में तेल डालने पर तेल की धारा अविच्छिन्नता के साथ लगातार गिरती है उसी प्रकार भक्तियोग पारायण व्यक्ति का चिंतन सदैव भगवान में लगा रहता है। इसके परिणाम स्वरूप उसके अंतःकरण में नकारात्मक विचारों को ठहरने तथा डेरा डालने का मौका ही नहीं मिल पाता। इसके साथ ही जो नकारात्मक संस्कार पहले से जमे हैं, वो भी ईश्वर चिंतन से समाप्त हो जाते हैं। मन पूरी तरह से तनावमुक्त होकर नवस्फूर्ति का संचार होता है। गीता के अनुसार निरंतर परमात्मा के स्वरूप चिंतन में लगा हुआ साधक परमानंद को प्राप्त करता है। संसार को अपने इष्ट का स्वरूप मानने की निष्ठा मनोवैज्ञानिक रूप से व्यक्ति को समाज के अन्य लोगों से भी जोड़ने का कार्य करती है जिससे उसके सामाजिक संबंध भी सकारात्मक एवं समरस बनते हैं। व्यक्तिगत एवं सामाजिक पक्षों में सकारात्मकता मानसिक आरोग्य के लिए एक संजीवनी का कार्य करती है।¹¹ स्वामी विवेकानंद के अनुसार उपासक भले ही इष्ट के प्रति एकनिष्ठ होता है लेकिन साथ ही वह अन्य संप्रदायों को भी अपने इष्ट का विस्तार मानता है अतः उसे अन्य प्रवर्तकों के प्रति भी आदर भाव रखना चाहिए।¹²

भक्तियोग के अभ्यास में आहार की शुद्धता एवं सात्विकता का भारी महत्व है। इस तथ्य की महिमा हमें हठयोग के ग्रंथों में भी व्यापक रूप से देखने को प्राप्त होती है। सामान्य लोक में भी यह कहावत प्रचलित है कि जैसा खाए अन्न, वैसा बने मन। गीता के अनुसार जो पदार्थ हमारे बल, बुद्धि, विद्या को बढ़ाते हैं तथा मन को स्वाभाविक रूप से रुचिकर होते हैं, उन्हें सात्विक आहार कहते हैं।¹³ भक्तियोग के साधक की सहज स्वाभाविक प्रवृत्ति सात्विक आहार के प्रति होने लगती है क्योंकि वह उस आहार को नहीं ग्रहण करना चाहता जिसे जीवों की हत्या करके प्राप्त किया जाए। सात्विक आहार से तमोगुण घटता है एवं सत्वगुण की वृद्धि होती है जिसके फलस्वरूप मन शांत और प्रसन्न रहने लगता है।

भक्तियोग में मन को ईश्वरीय उपासना का ही एक उपादान बना लिया जाता है जिससे इसे विषय वृत्तियों के साथ एकाकार होने न दिया जा सके। रामानुजाचार्य के अनुसार संसार में ब्रह्मबुद्धि करके ब्रह्म का अनुसंधान करना चाहिए।¹⁴ इससे मन पवित्र होता है, मानसिक दुर्बलताएं दूर हो जाती हैं तथा भक्तियोग की साधना में तीव्र गति से प्रगति होने लगती है। भक्तियोग के आरंभिक चरण में यह आवश्यक है। इसका फल ईश्वरीय उपासना का ही फल है।

अनन्य भाव से ईश्वर की उपासना करने से मन उनकी अव्याहत स्मृति के भाव को धारण करता है एवं सर्वथा निर्मल, शुद्ध हो जाता है। इस अवस्था में मन पूर्ण स्वस्थ होकर राग – द्वेष से रहित एवं अनासक्ति के भाव से परिपूर्ण हो जाता है। अब मन सांसारिक उतार चढ़ाव से विचलित नहीं होता एवं समभाव में रहता है। गीता के अनुसार समभाव में स्थित रहना योग है।¹⁵ ऐसी अवस्था में मन प्रफुल्ल एवं प्रसन्न रहता है तथा कोई भी निराशा उसे छू नहीं पाती। ऋग्वेद में कहा गया है कि सर्वव्यापी परमात्मा की सत्ता को पवित्र मन से ही अनुभव किया जा सकता है।

वस्तुतः देखा जाए तो आज के युग की तमाम मानसिक समस्याओं की जड़ मन का संतुष्ट एवं प्रसन्न न होना है। एक

असंतुष्ट एवं निराश मन कभी भी दूसरों को प्रसन्नता प्रदान नहीं कर सकता। भक्ति योग के पथिक का मन निरन्तर परमात्मा से जुड़े होने के कारण सदा प्रसन्न रहता है एवं यह प्रसन्नता उसके कार्यों में भी झलकती है। उसकी इस प्रफुल्लता का प्रभाव उसके संपर्क में आने वाले दूसरे लोगों पर भी पड़ता है और उनके जीवन में भी सकारात्मकता बढ़ती है।¹⁶

निष्कर्ष

ईश्वर के प्रति समर्पित होकर अनासक्त भाव से कर्म करना भक्तियोग का प्रधान तत्व है। ईश्वरप्राणिधान से साधक में शरणागति का भाव प्रबल होता है एवं मन के विकार दूर हो जाते हैं। भक्तियोग का अभ्यास सहज, सरल और निरापद है। इसके अभ्यास से व्यक्ति में सकारात्मकता बढ़ती है तथा वह निजी और सामाजिक पक्षों को संतुलित करते हुए कर्मों में कुशलता प्राप्त करता है। भक्तियोग के साधक का मन प्रफुल्लित एवं प्रसन्न रहने से जीवन के हर क्षेत्र में लाभ होता है। इस प्रकार मानसिक आरोग्यता की प्राप्ति हेतु भक्तियोग का अभ्यास एक सहज एवं शक्तिशाली साधन है।

संदर्भ सूची

1. Mac Donald, L.-dictionary of Psychological Term, P.162
2. Dr Rachna Sharma, Hindu Techniques of Mental Health, Shubhi Publication, Delhi, P.9
3. SwamiAkhilanand, Mental healthAnd Hindi Psychology, GeorgeAllenAnd Univ. Ltd, London(1952), P.16
4. डॉ रामनाथ शर्मा, डॉ रचना शर्मा, भारतीय मनोविज्ञान, एटलांटिक पब्लिशर्स, नई दिल्ली, पृ. सं. 267
5. प्रो. एच पी सिन्हा, भारतीय दर्शन की रूपरेखा, पृ. सं. 69
6. नारद भक्ति सूत्र, अनुवाद 1, सूत्र 1
7. नारद भक्ति सूत्र, अनुवाद 4, सूत्र 30
8. ईश्वरप्राणिधानाद्वा., योगसूत्र, 1.23
9. गीता, 12.8-12.11
10. गीता, 9.22
11. गीता, 6.28
12. स्वामी विवेकानंद, भक्तियोग, स्वामी ब्रह्मस्थानंद, रामकृष्ण आश्रम, नागपुर (2001), पृ. संख्या 34,52
13. गीता, 17.8
14. ब्रह्म सूत्र, रामानुज भाष्य, 4/1/5
15. समत्व योग उच्यते, गीता, 2.48
16. 'तम् पाकेन मनसा अपश्यम', ऋग्वेद, 7/16/17