

## जीवन जीने की कला

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़

पूर्व कुलपति, सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

जन्म से मृत्यु के काल को जीवन कहते हैं। सभी प्राणियों का जीवनकाल निर्धारित है। सभी प्राणी अपने कर्मों के अनुसार जीवनयापन करते हैं। चौरासी लाख जीव योनियों में मनुष्य सर्वश्रेष्ठ प्राणी है। इनमें कौन, कैसे जीवनयापन करता है? यह बहुत महत्वपूर्ण है। कौन कितना जीता है? यह महत्वपूर्ण नहीं है। कुछ महापुरुष अपने जीवन के अल्पकाल में ही उपलब्धियां प्राप्त कर लेते हैं। शंकराचार्य, स्वामी विवेकानन्द जैसे महापुरुषों ने अल्पकाल में ही संसार को एक नया मार्ग दिखलाया। इनके विचारों पर आज देश चल रहा है। जीवन जीना एक कला है।

जीवन जीने की कला का तात्पर्य है कि हम कैसे श्वास लें, कैसे चलें, कैसे बैठें, कैसे देखें, कैसे दूसरों के साथ बर्ताव करें, कैसे आचरण करें, बड़ों के साथ कैसा व्यवहार करें, छोटों के साथ कैसा आचरण करें। स्वस्थ समाज संरचना में जीवन विज्ञान का महत्वपूर्ण योगदान है। आज की सबसे बड़ी समस्या तनाव की है। जीवन विज्ञान तनाव दूर करने का एक महत्वपूर्ण उपक्रम है।

वैज्ञानिक जगत में कायोत्सर्ग की प्रक्रिया तनाव मुक्ति, भाथिलीकरण की अचूक प्रक्रिया है। आज का आदमी तनाव का 'I'कार है उसे भांति का अनुभव नहीं होता है। वह निरंतर बैचन रहता है। तनाव को दूर करने के लिए यह जानना आवश्यक है कि यह क्यों पैदा होता है अध्यात्म की दृष्टि से तनाव को तीन भागों में बांटा गया है भारीरिक तनाव, मानसिक तनाव आर भावनात्मक तनाव प्रत्येक व्यक्ति तीनों तनावों से घिरा है। जब व्यक्ति अत्यधिक भारीरिक श्रम कर्ता है तो थक जाता है तब उसके भारीर में तनाव निर्मित हो जाता है। मांसपेशियों में तत्कालित खिंचवा व कड़ापन आ जाता है जो बाद में विश्राम करने पर दूर हो जाता है पर दा घंटे सोने से जितना विश्राम मांसपेशियों को नहीं मिलता उतना आधे घंटे तक विधिवत कायोत्सर्ग करने से मिल जाता है।

हम मन का श्रम तो करते हैं किन्तु उसको विश्राम देना नहीं जानते हैं। हम चिन्तन करना जानते हैं किन्तु अचिन्तन की बात नहीं जानते, चिन्तन से मुक्त होना नहीं जानते। मानसिक तनाव का मुख्य कारण है— अधिक सोचना। सोचने की भी एक बीमारी है। कुछ लोग इस बीमारी से इतने ग्रस्त हैं कि परियोजन हो या न हो, वे निरन्तर कुछ न कुछ सोचते रहते हैं। मन को विश्राम देना भी संभव है जब हम वर्तमान में रहना सिख जायें। वह स्मृतियों की उदेड़बन में या कल्पनाओं के ताने बाने में व्यस्त रहता है वर्तमान में जिनका अर्थ है—मन को विश्राम देना, बाहर से मुक्त होना, मानसिक तनाव से छुटकारा पाना। यह एक बड़ी समस्या है आर्त और रौद्र ध्यान इसके मूल कारण हैं। आर्त ध्यान का अर्थ है प्रिय की प्राप्ति एवं अप्रिय से मुक्ति के लिए निरन्तर चिन्तन करना आज के युग में भारीरिक तनाव एक समस्या है।

मानसिक तनाव उससे उग्र समस्या है और भावनात्मक तनाव सबसे विकट समस्या है। मानसिक तनाव से भी भावनात्मक तनाव के परिणाम भयंकर होते हैं। इस समस्या से निपटने के लिए प्रेक्षाध्यान का सहारा लिया जाता है। प्रेक्षाध्यान के अभ्यास से आर्त—रौद्र ध्यान टूट जाता है। जीवन में श्वास—प्रश्वास का बड़ा महत्त्व है। भ्वास भीतर जाता है, उसके साथ प्राणवायु भीतर जाती है। प्राण तत्त्व भी भीतर जाता है और प्राण—तत्त्व का उर्जा के रूप में परिणमन होता है। हमारे जीवन का समूचा क्रम, हमारी सारी प्रवृत्तियाँ प्राण”क्ति या प्राण उर्जा के द्वारा संचालित होती हैं। यदि प्राण की उर्जा नहीं है तो चेतना टिक नहीं सकेगी।

हम जितना गहरा भ्वास लेते हैं, उतनी ही अधिक प्राण—”क्ति प्राप्त होती है। जब हम भ्वास—प्रेक्षा द्वारा भ्वास—द”नि करते हैं, तब प्राण—”क्ति और बढ़ जाती है। भ्वास दो प्रकार का होता है— सहज और प्रयत्न—जनित। प्रयत्न के द्वारा भ्वास में परिवर्तन किया जा सकता है, छोटे भ्वास को दीर्घ बनाया जाता जा सकता है। साधना को विकसित करने के लिए प्राण—”क्ति की प्रचुरता अपेक्षित होती है।

प्राण—”क्ति के लिए भ्वास का ईंधन चाहिए। भ्वास का ईंधन जितना स”क्ति होगा, प्राण—”क्ति उतनी ही स”क्ति होगी और प्राण—”क्ति जितनी स”क्ति होगी, हमारी साधना उतनी ही सफल होगी। भ्वास को स”क्ति बनाने के लिए ही हमें उसे दीर्घ बनाना चाहिए। जीवन और भ्वास का अन्योन्य संबंध है। भारीर स्वास्थ्य की दृष्टि से भ्वास न हो तो

हमारी मांसपेशियाँ गति नहीं करती, हमारे भारीर में क्षमता नहीं होती। हमारे दिमाग के तंतु मृतप्रायः हो जाते। हृदय की धड़कन बंद हो जाती है और आदमी मर जाता है।

समूचे भारीर को संचालित करने के लिए भवास ईंधन देता है अतः भवास जीवन का एक मूल्यवान पक्ष है। भवास प्रेक्षा की वैज्ञानिकता को समझने के लिए भवसन क्रिया को समझना आवश्यक है। प्राणियों में भवसन एक आवश्यक एवं महत्वपूर्ण प्रक्रिया है, जिसके द्वारा भारीर की प्रत्येक कोशिका को ऑक्सीजन की प्राप्ति होती है और कार्बन-डाइ-ऑक्साइड का निष्कासन होता है। ये सभी तंत्र एक निश्चित अनुपात में कार्य करते हैं, जिससे भारीर के भीतर साम्यावस्था बनी रहती है।