



मुद्रा

गिरीश्वर मिश्र

# आपका स्वास्थ्य आपके हाथ

इसीलिए सेहत को सबसे बड़ी नियामत कहा गया है।

गौरतलब है कि अधिकांश व्यक्ति इस धरती पर एक अदद स्वस्थ और सक्रिय शरीर वाले उपकरण के साथ जन्म लेते हैं। इस उपकरण की अपार क्षमता होती है और उसकी क्षमता हम जितनी चाहें घटा-बढा भी सकते हैं। यह एक सीखने की क्षमता वाला उपकरण होता है, यह लचीला होने के कारण परिस्थितियों के हिसाब से अनुकूलित होने



वाला उपकरण है। पर जीवन शैली की कमियों और पर्यावरण की तमाम विसंगतियों के चलते यह उपकरण दोषपूर्ण या “डिफेक्टिव” होने लगता है और यदि चूक हो गई तो बेकार होने लगता है और तब शरीर आनंद का नहीं बल्कि दुख का कारण और भार बन जाता है। ऐसे में आदमी खुद अपने से नफरत करने लगता है। सच बात तो यह है कि एक उपकरण या मशीन की तरह शरीर को भी रख-रखाव, तेल-पानी और ऊर्जा की जरूरत होती है। उसे काम में भी लगाए रहने की जरूरत होती है नहीं तो पड़े-पड़े उसमें जंग लग जाने का अंदेशा होता है। जो लोग ठीक से इसका इंतजाम रखते हैं, वे सुखी और प्रसन्न रहते हैं तथा स्वस्थ

और दीर्घजीवी होते हैं। इसलिए इस उपकरण को ठीक हाल में रखना बहुत जरूरी है। महाकवि कालिदास ने बड़ा सटीक कहा था कि शरीर से ही सारे धर्म-कर्म सधते हैं “शरीरमाद्यं खलु धर्म साधनं”! भारत में शरीर, मन और आत्मा तीनों की देखभाल के लिए हजारों हजार सालों से अनुभव पर आधारित कई ज्ञान की परंपराएं हैं। पर हमने उनकी उपेक्षा की है और उन पर संदेह किया है। पश्चिमी शिक्षा के चलते उनपर से हमारा भरोसा ही उठ गया था। अब यह साबित हो रहा है कि योग, आयुर्वेद और प्राकृतिक चिकित्सा अपने आप में बेजोड़ हैं। ये निसंदेह रूप से भारत की अद्भुत देन हैं। योग हमारे मन और शरीर, विचार और क्रिया, निरोध और संतुष्टि की एकात्मकता को व्यक्त करता है। वह मनुष्य और प्रकृति के बीच सामंजस्य, स्वास्थ्य और खुशहाली के प्रति एक समग्र दृष्टि प्रदान करता है। योग का सीधा-सीधा अर्थ है खुद अपने आवरण से बाहर निकल कर आस-पास, विश्व और प्रकृति के पास जाना है और उससे एकाकार होना है। योग आयुर्वेद और प्राकृतिक चिकित्सा के साथ मिलकर बड़ा प्रभावकारी उपाय बनता है, जो आज की स्वास्थ्य चुनौतियों का प्रभावकारी जवाब है। इन सब परंपराओं में एक मूल या आधारभूत यह नियम स्वीकार किया गया है कि मनुष्य प्रकृति का हिस्सा है न कि उसका मालिक। चूंकि हमारा शरीर प्रकृति की रचना है। इसलिए इसे चलाने के नियम और हमारी जीवन-शैली प्रकृति के नियमों के अनुकूल ही होनी चाहिए। आधुनिकता और विकास के दंभ ने इस नियम को उलट दिया। मनुष्य प्रकृति पर अधिकार जमाता गया, उसका दोहन किया और उसे नष्ट करने पर आमादा हो गया। यह अभी भी जारी है। आज एक बड़े जन आन्दोलन की जरूरत है ताकि लोग सीखें और मित्रों, सहयोगियों तथा सहायकों को सिखाएं।

वे हृद दौड़-भाग वाली तेज रफ्तार जिंदगी में जिस बात को लेकर लोगों में जो सबसे ज्यादा चिंता दिखती है और भय है, वह स्वस्थ बने रहने की चुनौती है। बीमार हो कर न तो हम ठीक से काम कर पाते हैं, न घर में चैन मिलता है न ही हम मनोरंजन, खान-पान या फिर सैर-सपाटे का मजा ले पाते हैं। सेहत ठीक न हो तो मन को कुछ भी नहीं सुहाता। रोगी होते ही जिंदगी के कई-कई मोर्चों पर एक-एक कर हम नाकाम होने लगते हैं। वैसे तो कोई जान बूझ कर रोगी नहीं होना चाहता, पर हम जिस दुनिया में रह रहे हैं और जिस तरह से रह रहे हैं, वहां रोगी होने के अनेक कारण खुद बखुद मौजूद हैं। अधिकांश शहरों के परिवेश में व्याप्त विभिन्न प्रकार के प्रदूषण हमारे शारीरिक जीवन के मूल आधारों-अन्न, जल और वायु, सब पर हर ओर कब्जा करता जा रहा है। भोज्य पदार्थों में जहरीले पदार्थ मिले होते हैं पीने का पानी विषैला हो रहा है, और वायु में हानिकर गैसों और धूल-कण मिले होते हैं। दिल्ली, मुंबई और कोलकाता जैसे महानगर चोक कर रहे हैं और उनकी जान पर बन आई है। इन सबके जोखिम बड़े हैं और इनसे निबटना भी मुश्किल है। आज रोगों की सूची भी दिन-प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। न केवल नए रोग बल्कि पुराने रोगों की नई-नई किस्में भी पहचान में आ रही हैं। आज हर कोई एक न एक रोग से ग्रस्त है और दवा खाने को अभिशप्त है। बीमारी और