

अर्जुन एवं श्रीराम का प्रेरित करने वाल चरित्र से वर्तमान में विचलित युवाओं को मार्गदर्शित करना

सरोज कैलाश शर्मा¹, डॉ. शिखा बंसल²

¹शोधार्थी सनराइज यूनिवर्सिटी अलवर

²सहायक प्रोफेसर सनराइज यूनिवर्सिटी अलवर राजस्थान

सारांश

आज विश्व की समस्या भूख, गरीबी, नशा एवं युद्ध का भय नहीं है, वरन् तनाव एवं उच्च रक्तचाप इत्यादि है। यदि आप तनाव से मुक्ति पा सकें तो आप अपने जीवन की समस्याओं को सुलझाने में समर्थ हो सकते हैं। अगर आप अपने तनावों में संतुलन बनाए रख सकें तो आप अपनी भावनाओं, वासनाओं तथा क्रोध पर नियंत्रण रख सकते हैं, आप हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, श्वेत रक्तता (ल्यूकीमिया) एवं हृत्सूल (एन्जाइना पैक्टोरिस) जैसे रोगों पर नियंत्रण प्राप्त करने में समर्थ हो सकते हैं। योगशास्त्र एवं आयुर्वेद में जीवन से तात्पर्य आयु से है। महर्षि चरक ने शरीर मन, बुद्धि एवं आत्मा की संयमित सन्तुलित अवस्था युक्त को आयु कहा है¹ तथा हमारे योग शास्त्रों में जीवन के सिद्धान्त का स्पष्ट वर्णन किया है, जो हमें जीवन जीने की कला सिखाते हैं। इन्हीं सिद्धान्तों के आधार पर हम सुस्वास्थ्य प्राप्त कर सुखमय जीवन की अनुभूति करते हैं तथा दुःखों को सहन करने की क्षमता प्राप्त होती है। इसी सुस्वास्थ्य के आधार पर हमें अपने जीवन के उद्देश्य रूपी पुरुषार्थ चतुष्टय - धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष की प्राप्ति कर जीवन का होना सार्थक सिद्ध कर सकते हैं।² इसीलिए महर्षि चरक ने स्वास्थ्य की रक्षा पर विशेष बल दिया है। सुस्वास्थ्य प्राप्ति में यौगिक जीवनशैली का योगदान सर्वश्रेष्ठ साधन है। इसलिए जीवनशैली को सुव्यवस्थित बनाने हेतु यौगिक सिद्धान्तों को जानना एवं उनका पालन करना अति आवश्यक है। यह सर्वविदित ही है कि जीवन दुःखमय है। ये दुःख - आध्यात्मिक, आधिभौतिक एवं आधिदैविक तीन रूपों में संसार में व्याप्त है, जिस कारण संसार दुःखमय है, ऐसा प्रतीत होता है। इन दुःखों में आध्यात्मिक दुःख के दो भेद - शारीरिक एवं मानसिक है, जो हमारे जीवन को व्यक्तिगत रूप से अत्यधिक प्रभावित करते हैं, जिनका मूल कारण हमारी विकृत जीवनशैली हो सकती है।

मुख्य शब्द: व्यक्तिगत, शारीरिक, यौगिक, मानसिक, सिद्धान्त, भावनाओं, वासनाओं

प्रस्तावना

आज के समाज में पोषित व्यक्ति अपने आप को उस स्थिति में पाता है जहां उसके विरोधी उसे हराने की कोशिश करते हैं। उनसे अधिक उसे अपने परिवार और अपने आप से डर लगता है कि उसकी मनोस्थिति उसे दिग्भ्रमित और किंकर्तव्यविमूढ न कर दे। ज्यादातर लोग हर समय चिंतित रहते हैं कि वे उलझन में न फंसें, और ठीक उसी रास्ते पर आते हैं, जहाँ अर्जुन भी फंस गया था, लेकिन श्रीकृष्ण ने उन्हें उस उलझन से निकालकर धर्म और समाज की रक्षा करने का मार्ग दिखाया था।

वर्तमान परिस्थितियों में श्रीमद्भगवद्गीता के पूर्ण उपदेशों का विश्लेषण करना और उन तत्वों का शैक्षिक और मनोवैज्ञानिक विश्लेषण करना बहुत आवश्यक प्रतीत होता है जिसकी सहायता से आज का व्यक्ति अपनी अंतर्द्वंद की स्थिति से बाहर निकल सकता है और जीवन के परम लक्ष्य को पहचान सकता है, जिसके लिए सृष्टिकर्ता ने उसे यहाँ भेजा है, ताकि वह सकवने भगवत्समल कहते हैं, "सभी लोग जीवन दर्शन के अनुरूप अर्थात् जगत सम्बन्ध में अपनी धारणा के अनुसार जीवन बिताते हैं।" यह चिंतनशून्य लोगों के लिए भी लागू होता है। जीवन तत्व ज्ञान के बिना संभव नहीं है। हम या तो तत्व चिन्तन करते हैं या तत्व चिन्तनशून्यता करते हैं। सुतत्व और कुतत्व केवल अपितु विकल्प हैं। भारतीय साहित्य सागर में बहुत से लेख हैं जो लोगों को धर्म की ओर प्रेरित करते हैं। हमारे आदर्श ग्रन्थ रामायण और महाभारत पवित्र हैं। यह दोनों पुस्तकें इतनी लोकप्रिय क्यों हैं? रामचरितमानस और श्रीमद्भगवद्गीता में जीवन के प्रति उदार दृष्टिकोण है। डॉ. आर. सी. मजूमदार ने कहा कि रामायण और महाभारत ने भारतीयता के चरित्र और उनकी सभ्यता को जिस प्रकार से एक साँचे में ढाला है, वैसा विष्णु की किसी भी साहित्यिक कृति ने नहीं किया है। हमारे जीवन में उनमें वर्णित चरित्र हैं। पुराने भारत में, महाभारत और रामायण के चरित्रों में धर्मराज युधिष्ठिर, द्रौपदी, भीष्म, अर्जुन, श्रीकृष्ण, सीता, श्रीराम, लक्ष्मण, हनुमान और

अन्य कई चरित्र हैं जो लोगों को मंत्रमुग्ध करते रहे हैं। हमारे जीवन में इन महाकाव्यों का प्रभाव इतना गहरा हो गया है कि संसार के अन्य महाकाव्यों का प्रभाव इस तरह नहीं दिखाई देता। इसलिए ये दोनों पुस्तकें निश्चित रूप से अद्भुत हैं। रामायण एक मधुर नीति काव्य है, लेकिन महाभारत बहुत व्यापक है।

महाभारत ने श्रीमद्भगवद्गीता की रचना की है। श्रीमद्भगवद्गीता महाभारत के मध्यभाग में एक उच्च दीपक की तरह प्रकट होती है। सात अक्षौहणी सेनाओं के मध्य में श्रीकृष्ण श्रीमद्भगवद्गीता का उपदेश देते हैं, और बारह पर्वों के मध्य में छः पर्व। श्रीमद्भगवद्गीता वास्तव में एक रहस्यमय ग्रन्थ है। श्रीमद्भगवद्गीता की तरह सभी वेदों के कर्म, ज्ञान, भक्तियोग आदि का वर्णन ऐसे लेखों में एक साथ एक ही स्थान मिलना दुर्लभ है। विभिन्न विद्वानों और षोडशों के अनुसार, यह ग्रन्थ 2106 साल पुराना है। भगवान श्रीकृष्ण ने अर्जुन को इस महान ग्रन्थ का माध्यम बनाकर एकमात्र मानव को उपदेश दिया। श्रीमद्भगवद्गीता के कुल 18 अध्यायों में श्रीकृष्ण ने अर्जुन को उपदेश दिया है। श्रीमद्भगवद्गीता में बुद्धि, मन, चित्त, संवेग, दुष्चिन्ता, तनाव, भ्रम, मोह, दुःख, हर्ष, वियोग, निराशा आदि मनोवैज्ञानिक सम्प्रत्ययों पर बहुत कुछ कहा गया है। श्रीमद्भगवद्गीता में कहा गया है कि मन में उत्पन्न होने वाली कामनायें या इच्छायें व्यक्ति के सभी दुखों का कारण हैं

ध्यायतो विषयान्मुंसः स्तेषूजायते।

सं त्स यते कामः कामात्क्रोधोऽभिजायते॥ 2/62

क्रोधावति सम्मोहः संमोहात्स्मृतिविभ्रमः।

स्मृतिभ्रंशाद् बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात्प्रणश्यति ॥ 2/63

अर्थात् विषयों पर विचार करने वाले आदमी में विषयों के प्रति आसक्ति पैदा होती है, आसक्ति से कामना पैदा होती है, कामना पूरी नहीं होने पर क्रोध पैदा होता है, और अंततः क्रोध से मूढ़ता पैदा होती है। स्मृति भ्रंश मूढ़ता से होता है, और ज्ञान का नाश होता है। ज्ञान के नाश से विनाश मिलता है।

पश्चिमी देशों में ज्ञान मानवतावादी है। यह आत्मकेंद्रित, व्यक्तिगत और सैद्धांतिक है क्योंकि यह भौतिक पर्यावरण और व्यक्ति को अधिक महत्व देता है। वह व्यक्ति की आंतरिक क्रियाओं, घटनाओं और अनुभवों को वस्तुओं से अलग बताता है। कर्ल 5 जैस्पर्स ने कहा कि बेचैनी या आराम रहित दशा बुद्धिमान होने की दशा नहीं है। शांति और समृद्धि की अवस्था में व्यक्ति सबसे अधिक प्रगति कर सकता है। यही कारण है कि पूर्वी विचारधारा बौद्धिक आन्दोलन का पुनरुत्थान है। मानव मनोविज्ञान व्यक्ति सम्बन्धी पूर्वी मनोविज्ञान से अलग है। इसलिए विवेक सब कुछ का आधार है। मानव मन अवचेतन विवेक से शुरू होता है। इसके बाद अंतः विवेक, अंतः चेतना और अंतः मन की गणना होती है। मन को यही उच्च चेतना बनाती है।

व्यक्तित्व में कई शक्तियां काम करती हैं। पहला शारीरिक है, जिसमें भावना, संवेग और उत्तेजना शामिल हैं। दूसरी मानसिक शक्ति है, जो शारीरिक शक्ति से अलग भी है वे एक दूसरे पर प्रभाव डालते हैं और क्रियाशील रहते हैं। जब वे एक साथ काम करते हैं, तो व्यक्तित्व अविभाज्य हो जाता है। वारेन एच.सी. ने कहा कि व्यक्तित्व व्यक्ति का पूरा मानसिक संगठन है, आत्मबुद्धि मन के यौगिक प्रयास से "व्यक्तित्व का पूरा विकास होता है।" श्रंतकपदम।सचवतज (1937) ने इसे आगे बढ़ाते हुए कहा कि "व्यक्तित्व व्यक्ति के उन मनोसामाजिक शारीरिक संस्थानों का गतिशील संगठन है जो वातावरण में उसका अद्वितीय समायोजन निर्धारित करते हैं, साथ ही शैक्षिक उपागम में उस विद्या का महत्व है जो बालक का सभी प्रकार से विकास कर सकें विशेषकर चेतनस्वरूप का।" बालक का शुद्ध शक्तिशाली चरित्र बनाने के लिए प्राचीन गुरुषिष्य परम्परा में शारीरिक अभ्यास, कला निर्माण और गुरु द्वारा व्यक्तिगत निर्देश और सलाह दिया जाता था।

श्रीमद्भगवद्गीता में मनोविज्ञान, समाज मनोविज्ञान, शिक्षा मनोविज्ञान और परामर्श, उपदेश, निर्देशन आदि का अद्भुत संयोजन है। इसमें श्रीकृष्ण ने अर्जुन को परामर्श, उपदेश और निर्देशन देने में निदानात्मक तथा उपचारात्मक पद्धति का विधिवत प्रयोग किया है। साहित्य की समीक्षा

दुबे एंव अन्य; 2020 दिसम्बर 1995 से दिसम्बर 1998 तक इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेस बनारस हिन्दू विश्वविद्यालय वाराणसी - उत्तरप्रदेश में विद्यार्थियों की याददाश्त, सतर्कता, सीखने की क्षमता पर विपश्यना ध्यान के प्रभाव के अध्ययन पर शोध किया, विपश्यना ध्यान और प्राणायाम का अभ्यास, याददाश्त सतर्कता सीखने की क्षमता पर क्या प्रभाव डालता है। कम याददाश्त वाले विद्यार्थियों को छह महीने तक लगातार निरन्तर विपश्यना ध्यान का अभ्यास कराया गया, उन्हें विपश्यना ध्यान के अभ्यास और महत्व के विषय में समझाया गया छोटे बच्चों को नाक और सांस पर ध्यान केन्द्रित करने के लिए कहा गया। उनकी समस्याओं चिन्ता, घबराहट, नींद के झटके, भटकाव आदि की समस्याओं पर ध्यान दिया गया, देखा गया कि ध्यान ठीक से हो रहा है और उसका लाभ प्राप्त हो रहा है, ध्यान का अभ्यास 30 मिनट तक करवाया गया।

हर सत्र पर सभी का मनोवैज्ञानिक, बायोकेमिकल एवं न्यूरोलाॅजिक जांच की गई। अध्ययन के अंतिम और प्राथमिक निष्कर्षों की तुलना की गई। सभी में दीर्घकालीक याददाशत, अल्पकालीन याददाशत, मानसिक थकान व ध्यान की अवधि को नापा गया। अध्ययन से विपश्यना ध्यान के लाभकारी प्रभाव द्वारा मानसिक स्वास्थ्य में सुधार हुआ ।

दलाल एवं अन्य ;2020द्ध अनुसंधान परियोजना को करने में किस प्रकार कार्यप्रणाली का पालन किया जाना चाहिए के विषय में कृष्णा दलाल ने लिखा है कि "एक बहुत अच्छी व्यवस्थित प्रणाली जिसका हमेशा अनुसरण करते हुए एक अच्छे अनुसंधान प्रक्रिया किसी भी क्षेत्र में तय समय में इच्छित लक्ष्य की प्राप्ति करना है।" कदम-कदम प्रक्रिया से आगे बढ़ते हुए उससे प्राप्त परिणामों की लिपिबद्ध करते हुए जो किसी दूसरे अनुसंधानकर्ता द्वारा अनुसरण और अनुसंधान करने के लिए उपलब्ध हो। हमेशा याद रखना चाहिए कि सभी परिणाम को लिपिबद्ध करना चाहिए। विपरीत परिणामों सहित यदि कोई हो तो जिससे समान क्षेत्र पर कार्य करने वालों को प्रभावित व मार्गदर्शित कर सकें। परियोजना का प्रारूप प्रारम्भिक स्तर पर कमजोर नहीं होना चाहिए। इससे केवल परिणाम ही नहीं अवसरों एवं आर्थिक नुकसान भी होता है, जो भी हो कोई भी समझौता नहीं होना चाहिए। अध्ययन के समय पालन की जाने वाली पद्धति सभी के लिए एक समान होनी चाहिए। यदि कोई बदलाव हो तो उसकी चर्चा की जानी चाहिए और वह सभी रोगियों पर समान रूप से लागू करनी चाहिए। शोध परियोजना के सफल निष्कर्ष निकालने के लिए एक शोध विवरण को लिखना चाहिए। लिखने से यह परियोजना का प्रारूप एक प्रक्रिया के रूप में लिखित रहता है, जिसके अनुसार दूसरे शोध किये जा सकते हैं, लेकिन किसी भी आवश्यकता के अनुरूप प्रस्ताव तैयार करना होता है ।

अध्ययन का उद्देश्य/आवश्यकता

5 दोनों ग्रन्थों की योग साधनाओं की व्यवहारिक जीवन में अनुपालना के महत्त्व को खोजना।

5 अर्जुन एवं श्रीराम का प्रेरित करने वाल चरित्र से वर्तमान में विचलित युवाओं को मार्गदर्शित करना।

शोध प्रविधि

मेरा शोध कार्य एक साहित्यिक शोध है। जिसमें मैं अपने मुख्य ग्रन्थ- श्रीमद्भगवद्गीता एवं हठयोग का अध्ययन कर, पुस्तकालय, शोध-पत्र एवं पत्रिकाएं तथा गुरुजनों इत्यादि की सहायता से शोध अध्ययन करूँगी।

1.5 प्रस्तुत शोध मे प्रयुक्त विधि एवं स्रोत-

यह ऐतिहासिक अध्ययन अनुपयुक्त है। उसका लक्ष्य है कि पुराने विचारों और अवधारणाओं से आज की सामाजिक व्यवस्था का पता लगाना, क्योंकि किसी समाज का इतिहास उसकी वर्तमान व्यवस्था का आधार होता है सामाजिक व मनोवैज्ञानिक समस्याओं के अध्ययन और मनोवैज्ञानिक समस्याओं के अध्ययन में उपयोग की जाने वाली वैज्ञानिक विधि अनुपयुक्त है। प्रयोगात्मक अध्ययन का उद्देश्य श्रीमद्भगवद्गीता के शैक्षिक मनोवैज्ञानिक प्रभावों का विश्लेषण करना है।

ऐतिहासिक विधि का उद्देश्य किसी सामाजिक गतिविधि के आधार का पता लगाने के लिए पूर्ववर्ती घटनाओं का अध्ययन करना और उनके विकास के क्रमों की खोज करना है। इस प्रक्रिया का उपयोग श्रीमद्भगवद्गीता के शैक्षिक मनोवैज्ञानिक लाभों को परामर्ष के दृष्टिकोण से अध्ययन करने के लिए किया जाता है। इस प्रक्रिया का उद्देश्य श्रीमद्भगवद्गीता दर्शन से संबंधित विचारधाराओं, उद्देश्यों, आदर्शों, सामाजिक जीवन मूल्यों और उनके मूल्योन्मुख शैक्षिक निहितार्थ का विश्लेषण करना है। साथ ही, आवश्यकतानुसार वर्णनात्मक, तुलनात्मक, ज्ञानात्मक और मीमांसीय अध्ययन प्रणालियों का भी प्रयोग किया गया है।

परिणाम एवं चर्चा

धारा पर कुरूवंश के दुष्यंत राजा थे, जो बहुत बहादुर, वीर और जनता की सेवा करते थे। उनके राज्य में मुझे अन्याय, अत्याचार और अभाव का सामना करना पड़ा। राजा दुष्यंत ने गंधर्व को महर्षि कण्व के आश्रम में पोषित मैनका की पुत्री षकुन्तला से विवाह किया। षकुन्तला ने उन्हें एक पुत्र रत्न दिया। सभी आश्रमवासी उसका नाम जानते थे। यही पहली बार था जब मुझे राजा भरत कहा गया था। हमारा देश भारत उन्हीं के नाम से जाना जाता है। राजा दुष्यंत की वंशावली इस प्रकार है:

राजा दुष्यंत का वंश वृक्ष

दुष्यंत व षकुन्तला से

सर्वदमन या भरत व भरत सुनन्दा से

भुमन्यु व भुमन्यु विजया से

सुहोत्र व सुहोत्र सुवर्णा से

हस्ती (राजा हस्ती ने ही हस्तिनापुर

राज्य की स्थापना की थी

हस्ती व यषोधरा से

विकुण्ठन व विकुण्ठन सुदेवा से
अजमीठ अजमीठ की विभिन्न पत्नियों
से 24 पुत्र हुए।

मैं बाद में हस्तिनापुर राज्य का राजा का द्वितीय पुत्र षान्तनु बन गया। राजा शान्तनु ने एक व्यक्ति को स्पर्श किया तो वह युवा, स्वस्थ और खुश रहता था। यही कारण था कि उनका नाम षान्तनु पड़ा। ब्रह्मराजी ने षान्तनु को श्राप देकर भागीरथी गंगा से शादी की। मैं गंगा के पुत्र हूँ, और गुरु वषिष्ठ के श्राप से छुटकारा पाने के लिए आठ वसुओं का जन्म हुआ। आठवें वसु (घुनाम)ः देवता के बाद मैं भीष्म के नाम से जाना जाता था। राजर्षि शान्तनु की पत्नी सत्यवती को दो पुत्र हुए: चित्रांगद और विचित्रवीर्य। दोनों राजकुमार साहसी और होनहार थे। चित्रांगद ने देश के सभी राजाओं को हराया और कई राज्यों को अपना राज्य बनाया। मायावी गन्धर्वराज ने इसे देखकर षान्तनु नन्दन चित्रांगद पर चढ़ाई कर दी। षान्तनु नन्दन चित्रांगद ने तीन वर्ष के संघर्ष में मर गया। उस समय वे अजीब बालक थे। मैं स्वयं रक्षा करता था जब भीष्म ने विचित्रवीर्य को राजगद्दी पर बैठाया। जब विचित्रवीर्य युवा हो गया, तो काषी नरेश की तीनों पुत्रियों के स्वयंवर का समाचार सुनकर भीष्म ने तीनों पुत्रियों अम्बा, अम्बिका और अम्बालिका को हस्तिनापुर लाकर विचित्रवीर्य के समर्पित कर दिया और उनका विवाह कराया। काषी नरेश की ज्येष्ठ कन्या अम्बा ने राजा षाल्व को मन ही मन अपना पति मान लिया था। विधि-विधान के अनुसार, भीष्म ने अम्बा को राजा शल्य से शादी करने की अनुमति दी। अम्बिका और अम्बालिका को विचित्रवीर्य से विवाह किया गया था। दोनों पत्नी भी प्रेमपूर्वक सेवा करने लगीं। सात वर्ष तक भोजन करने के कारण विचित्रवीर्य क्षय रोग (जठ) हो गया। तथा निःसन्तान स्वर्ग चले गए।

माता सत्यवती ने भीष्म से अपनी प्रतिज्ञाएं निषादराज के सामने षान्तनु सत्यवती के विवाह के लिए रखी थीं, ताकि उनका वंश बढ़े। मुक्त करने का आह्वान किया; लेकिन भीष्म ने मना कर दिया। सत्यवती ने भीष्म से सलाह-परामर्श लेकर सप्त ऋषियों से जन्मे अपने पुत्र वेद व्यास को बुलाकर अपने भाई की पत्नियों से एक पुत्र करने का आदेश दिया। वेद व्यास ने अपनी माता का आदेश मानकर अम्बिका से धृतराष्ट्र और अम्बालिका से पाण्डु को जन्म दिया। धृतराष्ट्र जन्म से पाण्डु रोग से पीड़ित थे और अंधे थे। तब माता सत्यवती ने फिर मांग की तो अम्बालिका ने भयवष को व्यास जी के पास भेजा। जिससे विदुर पैदा हुआ। महात्मा मार्तण्डप्य के श्राप से धर्मराज ही विदुर बन गए।

धृतराष्ट्र पाण्डु और विदुर के जन्म से कुरुवंश कुरूजांडल देश का बहुत बड़ा सुधार हुआ। चारों ओर सुख-शांति और न्यायपूर्ण वातावरण था। ठीपीउं ने तीनों को सावधानीपूर्वक पालन-पोषण दिया और उनकी योग्यतानुसार शिक्षा प्राप्त की। पाण्डु लोगों में सबसे अच्छे धनुर्धर थे, और धृतराष्ट्र सबसे अधिक बलशाली थे। विदुर बहुत धार्मिक और धार्मिक व्यक्ति था। उस समय समाज में कहावत थी कि वीर प्रसविनी माताओं में काषी नरेश कन्याएं, देशों में कुरू, धर्मज्ञां में भीष्म और नगरों में हस्तिनापुर सबसे श्रेष्ठ है।

विदुर एक दासी था और धृतराष्ट्र एक जन्मान्ध था। यही कारण था कि दोनों राज्यों को उत्तराधिकारी नहीं मान लिया गया था। पाण्डु को राज्य की बागडोर मिली। यही कारण था कि मैं धृतराष्ट्र के मन में कुण्ठा और मनोविकार का जन्म हुआ। वह अपने आप को और अपने जन्म का कारण भूलना शुरू कर दिया। पर रक्षक भीष्म और अपने भाई के धार्मिक व्यवहार के कारण वह बाहर नहीं निकला, इसलिए मैं ही रहा। दमित इच्छा को पूरा करने के लिए उपयुक्त समय का इंतजार करने लगा।

धृतराष्ट्र का विवाह गान्धारराज सुबल की पुत्री गांधारी से भीष्म ने युवावस्था में किया था। भगवान षंकर ने उसे सौ पुत्रों का वरदान दिया। उसने अपने पति के अनुकूल ही रहने का फैसला किया और अपनी आँखों पर कपड़े की पट्टी डाल दी। राजस्वयंवर ने राजा पाण्डु को वरण करने के बाद कुन्ती, यदुवंशी सूरसेन की पुत्री, से शादी की। भीष्म की इच्छा पर पाण्डु ने भद्रराज षाल्व की बहिन माद्री से दूसरा विवाह किया। और धर्मात्मा पाण्डु ने अपनी दोनों पत्नियों के साथ खुशी-खुशी राज्य चलाया। भीष्म ने विदुर से राजा देवक की दासी पुत्री का विवाह कराया। उसके गर्भ से कई अच्छे पुत्र निकले। धृतराष्ट्र की दमित इच्छा जागने लगी। उसने अपनी पत्नी गांधारी से कहा कि पाण्डु के पुत्र से पूर्व पुत्ररत्न मिलना चाहिए।

ताकि मैं उसे राजकुमार घोषित कर सकूँ। उस समय महर्षि बेद व्यास भी हस्तिनापुर आए थे। गांधारी ने उनकी बहुत अच्छी तरह सेवा की। तब वेद व्यास ने गांधारी को धृतराष्ट्र की तरह शक्तिशाली सौ पुत्रों का वरदान दिया। गांधारी का गर्भ दो वर्ष तक पेट में ही था। कुन्ती के गर्भ में युधिष्ठिर था। धृतराष्ट्र की इच्छा की पूर्ति न होने और गर्भ दो वर्ष तक रहने से घबराकर गांधारी ने गर्भ को विखण्डन करना चुना। वेदव्यास ने गर्भ के टुकड़ों को टुकड़े करके घृत के मटकों में डाल दिया। प्रथम खण्ड से दुर्योधन का जन्म हुआ। दुर्योधन के जन्म के दौरान प्रकृति ने कई अपषकुन किए, जिसके कारण धृतराष्ट्र ने ब्राह्मणों को बुलाकर उनका कारण पूछा। ब्राह्मणों ने कहा कि तुम्हारा पुत्र तुम्हारे कुल का विनाशक होगा। इसलिए इसे त्यागना ही सही है। लेकिन धृतराष्ट्र ने मोहवष को नहीं छोड़ा। जब गांधारी गर्भ में थी, मैं धृतराष्ट्र की सेवा करने में असमर्थ था। उन दिनों मैं एक वैष्य कन्या की सेवा करता था। उसके गर्भ से उसी समय युयुत्सु नामक पुत्र हुआ, जो बहुत विचारशील और यषस्वी था। विखण्डित गर्भ से सौ पुत्रों और एक पुत्री दुस्पला जन्मे। दुस्पला को समय आने पर राजा जयद्रथ से विवाह करना पड़ा।

राजा पाण्डु ने ऋषि कुमार किन्दम के षाप के कारण अपनी दोनों पत्नियों के साथ वानप्रस्थी हो गया। और अपने ज्येष्ठ भाई धृतराष्ट्र को महामंत्री विदुर और रक्षक भीष्म के साथ राजगद्दी की जिम्मेदारी दी। धृतराष्ट्र की दमित इच्छाओं को पूरा करने का अवसर मिला। वह उसे खोना नहीं चाहता था। इसी इच्छा ने ज्येष्ठ पुत्र को दुर्योधन की क्रूरता से प्रेरित किया। वानप्रस्थाश्रम में पाण्डु की बड़ी पत्नी कुन्ती ने भीम, अर्जुन और युधिष्ठिर को जन्म दिया। इनके पिता धर्मराज, पवन और इन्द्र थे। नकुल और सहदेव पाण्डु की छोटी पत्नी माद्री और अश्विनी कुमार के पुत्र थे। समय के साथ कौरव और पाण्डु बड़े होने लगे। कौरवों के व्यवहार से अन्याय, अत्याचार और कुरीतियाँ पैदा होने लगीं। दुर्योधन ने राजा और राजकुमार बनने का सपना देखा। वह अपने सपने को पूरा करने के लिए बचपन से ही पाण्डव पुत्रों को छल कपट से मारने की हर असफल कोशिश करने लगा। वह बचपन में ही भीम सेन को विष देकर गंगा में फेंक दिया। इस स्थिति में भीम सेन गंगा में बहते हुए नागलोक पहुंचे। उन्हें जहर लग गया, लेकिन सर्प मरने लगे। तब सर्प डर गया और भागकर अपने राजा वासुकि के पास गया। वासुकि के साथ काम करने वाले अर्मक भीमसेन के नाना थे। उन्होंने भीमसेन को पहचान लिया और उसे जहर से निकाल दिया और उसे अद्भुत शक्ति दी। दुर्योधन और उसके सहयोगियों ने भीम सेन को मारने का कई बार प्रयास किया; दुर्योधन के भाई युयुत्सु और विदुर की सलाह से वे बच गए, लेकिन पाण्डु पुत्रों ने इसका कभी विरोध नहीं किया, और महाराज धृतराष्ट्र ने कभी अपने पुत्रों के कामों पर प्रतिबंध नहीं लगाया।

मैंने बाद में कौरव और पाण्डु राजकुमारों के गुरु द्रोणाचार्य के आश्रम में पढ़ाई शुरू की। शिक्षा पूरी होने पर रंगशाला में पाण्डवों और कौरवों का कौशल प्रदर्शन हुआ। यही कारण था कि कर्ण दुर्योधन से मित्र बन गया और दुर्योधन ने उसे अंग देश का राजा बनाया।

महाराज धृतराष्ट्र चाहते थे कि उनका ज्येष्ठ पुत्र दुर्योधन युवराज बन जाए; पर धृतराष्ट्र ने लोकमत और धर्मनिष्ठा के आधार पर युधिष्ठिर को युवराज बनाया। इससे दुर्योधन के मन में कई बुराइयों का जन्म हुआ। वह युधिष्ठिर को परेशान करने का कोई भी मौका खोजने लगा।

यहाँ मथुरा में यदुवंश के राजा कंस की क्रूरता से सभी घबरा गए। चारों ओर अधर्म ने अनीति और कुरीतियों को नियंत्रित किया। श्रीकृष्ण ने कंस के अत्याचारों को रोकने और धर्म की स्थापना करने के लिए वसुदेव देवकी के इस स्थान पर अवतार लिया। कंस को मारकर धर्म की स्थापना करने लगे।

दुर्योधन और उसके सहयोगियों का अत्याचार दिनों दिन बढ़ता जा रहा था। मैं राजा षान्तनु, चित्रांगद और विचित्रवीर्य के राज्य में धर्म की पताका लहरा रहा था। वहीं, दुर्योधन के युवराज और राज्य के विभाजित होने से धर्म के स्थान पर अनीति, अनाचार और अधर्म का साम्राज्य बनने लगा। उसने पाण्डु पुत्रों की वारणावत् यात्रा के दौरान झूठ बोलकर लाक्षागृह बनाया। जिसमें पाण्डु पुत्रों को मार डालने की साजिश की गई; किंतु विदुर के संकेत पर पाण्डवों ने लाक्षागृह में एक सुरंग बनाया। जो आग लगने के बाद बाहर निकलने और वानप्रस्थ में रहने के लिए आवश्यक था, उधर, लाक्षागृह में आग लगने की खबर सुनकर पूरा हस्तिनापुर घबरा गया। लेकिन दुर्योधन की चाल से मैं जीतने लगा।

श्रीकृष्ण ने कहा कि पाण्डव माता कुन्ती के साथ वानप्रस्थ में रहने लगे और भिक्षा से अपना जीवन चलाने लगे। पाण्डव जिस वन में घूमते थे, उसी वन में हिडिम्बासुर नामक राक्षस रहता था। वह बहुत हिंसक, क्रूर और मांसभक्षी था। उसने पाण्डवों पर हमला किया, लेकिन भीमसेन ने हिडिम्बासुर को युद्ध में मार डाला। उन्होंने अपनी बहन माँ कुन्ती से विवाह कर लिया और भाई युधिष्ठिर की आज्ञा से उसके साथ कुछ समय के लिए प्रवास पर चले गए। यात्रा के दौरान हिडिम्बा ने एक बच्चे को जन्म दिया, जो बहुत बलशाली, वीर और पराक्रमी था। उसके सिर पर बाल नहीं थे, इसलिए पाण्डवों ने उसे घटोत्कच कहा।

जैसा कि घटोत्कच और हिडिम्बा ने सोचा था, वे पाण्डवों के साथ वन में चले गए। पाण्डव और माता कुन्ती ब्राह्मण जाति से आए और एकचक्र नामक नगरी में बस गए। इस नगरी में बकासुर राक्षस का भय था। एकचक्र नगरवासी और बकासुर के बीच हुई संधि के अनुसार, हर दिन एक घर से एक व्यक्ति को भी भोजन का अंग मानकर खाया जाता था। आज ब्राह्मण परिवार के एक व्यक्ति को भोजन लेकर जाना पड़ा। जिस ब्राह्मण परिवार में पाण्डव माता कुन्ती के साथ रहते थे, वहाँ भीमसेन बकासुर को भोजन लेकर जाते थे, जिसे वे स्वयं खाकर बकासुर का वध करते थे। जिससे एकचक्र नगर पर छाया संकट हमेशा के लिए समाप्त हो जाता है।

निष्कर्ष

आज के इस भौतिक जगत का निर्माता स्वयं मनुष्य ही है लेकिन वह अपने मूल आधार या फिर स्वरूप को ही भूला बैठा है। जिसके परिणाम स्वरूप - व्याधियाँ, तनाव, दबाव, अकेलापन, सामाजिक समस्या, अलगाववाद भय, दुःख, आक्रामकता, अस्त व्यस्त जीवन, स्वास्थ्य सम्बन्धि समस्या, भावनात्मक दबाव, घृणा, आतंकवाद आदि समस्याओं को प्राप्त किया है। लेकिन इन सभी समस्याओं का समाधान हमारे पास है। हम स्वयं इनको समाप्त कर सकते और माध्यम है - योग।

आज योग साधना मात्र ना होकर जीवन जीने कला या जीवन का एक जरूरी हिस्सा बनता जा रहा है। जहाँ पर मनुष्य आज अपनी भागदौड़ भरी जिंदगी से समय निकालकर मन को शांत, केन्द्रित एवं तनाव मुक्त कर जीवन जीने का प्रयास कर रहा है। योग के क्षेत्र में आज नये-नये अनुसंधानों ने मनुष्य को जीवन जीने का एक नया स्वरूप दिया है या फिर कहे कि प्राकृतिक जीवन जीने की एक नई दिशा दी है। जिससे वह अपनी विभिन्न प्रकार की बिमारियों का इलाज योग द्वारा कर सकता है। आज के इस आधुनिक परिवेश में मनुष्य के मनोभव बड़े ही अनियन्त्रित हो गये हैं। इन मनोभावों को सुनिश्चित आकार देने एवं नियन्त्रित करने के लिए भक्ति योग द्वारा भावनाओं का संवर्धन किया जा सकता है।

जो प्राचीन शिक्षा पद्धति हमारे सम्पूर्ण विकास के उद्देश्य को पूरा नहीं कर पायी वही योगविद्या आज के व्यक्तित्व के आयामों - शारीरिक, भावनात्मक, बौद्धिक, मानसिक व आध्यात्मिक को प्रशिक्षित कर सर्वांगीण विकास को पूरा किया है।

प्राचीन परम्परा में लड़के एवं लड़कियों की नाड़ी शोधन प्राणायाम, सूर्यनमस्कार तथा गायत्री मंत्र की शिक्षा बिना किसी भेदभाव की दी जाती थी। आठ वर्ष की आयु के बाद बचपन का समापन माना जाता था। अब तो वैज्ञानिक भी शारीरिक, मानसिक विकास की यात्रा में इस अवस्था के महत्व को मानने लगे हैं। मानते हैं कि उम्र की इस अवस्था में चेतना का बचपन से व्यस्क संक्रमण काल माना जाता है। इस प्रकार योग मानव की विभिन्न प्रकार की समस्याओं का समाधान कर उनके जीवन का सर्वांगीण विकास कर उन्हें आनंदित बना सकता है। जिस प्रकार प्रौद्योगिकी एवं विज्ञान लोकप्रिय एवं विकसित हुए हैं। उसी प्रकार आज योग पद्धति दुनियाँ में लोकप्रिय बनती जा रही है। योग सभी सम्प्रदाय, पंथ, धर्म, जाति, लिंग एवं आयु से परे एक विद्या है। पातंजल योगदर्शन के मतानुसार योग एवं सार्वभौमिक, सार्वजनिक एवं सार्वकालिक विद्या है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- [1]. डी वोस, एन., सिंह, एन., रॉस, डी., स्टावरिनोस, टी., ऑर, आर. और फिएटारोन, एस.एम.ए. (2005). वृद्ध वयस्कों में विस्फोटक प्रतिरोध प्रशिक्षण के दौरान मांसपेशियों की शक्ति बढ़ाने के लिए इष्टतम भार. जर्नल्स ऑफ जेरोन्टोलॉजी, 60(5), 638-647.
- [2]. धनंजय, एस., सुनीता तिवारी और सदाशिव (2010). मोटापे में शारीरिक और जैव रासायनिक मापदंडों पर योगिक अभ्यासों का प्रभाव, योगवाद पर अंतर्राष्ट्रीय संगोष्ठी, पृष्ठ 3.
- [3]. एलंगोवन ई.आर. और एस. बाबू (2011). योगिक अभ्यासों का मोटापे से ग्रस्त कॉलेज के व्यक्ति के चयनित जैव-रासायनिक चरों पर प्रभाव, खेल विज्ञान के तथ्य, कृष्णा प्रकाशन, तिरुनेलवेली। पृष्ठ 22-26।
- [4]. फरियास, ई.एस., पाउला, एफ., कार्वाल्हो, डब्ल्यू.आर., गोंकाल्वेस, ई.एम., बाल्डिन, ए.डी. और गुएरा, जूनियर जी. (2009)। किशोर छात्रों के बीच शारीरिक संरचना पर क्रमादेशित शारीरिक गतिविधि का प्रभाव, जर्नल डी पीडियाट्रिया, 58(1), पृष्ठ 28-34।
- [5]. फिलमोर, डी. जेन ब्राहलर, सी., मैरी इनसाना फिशर। और केली बेस्ली। (2010)। स्वस्थ हाई स्कूल की महिलाओं में संतुलन, लचीलेपन और शक्ति पर योग आसनों का प्रभाव, जर्नल ऑफ विमेन हेल्थ फिजिकल थेरेपी, 34(1), पृष्ठ 10-17।
- [6]. गोंजालेज, सी.बी. और कैरालिपियो, एन. (2012)। फिलिपिनो प्रीएडोलसेंट्स में शारीरिक फिटनेस का बॉडी मास इंडेक्स और कमर की परिधि के साथ संबंध। एशिया पैक जे पब्लिक हेल्थ। 2012 अगस्त 2।
- [7]. हबीबजादेह, एन. और हसन दानेशमंडी (2010)। बुलिमिया नर्वोसा से पीड़ित मोटापे से ग्रस्त महिलाओं में व्यायाम के प्रभाव, एशियन जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन, 1(4), पृष्ठ.209-213।
- [8]. हार्ट सी.ई. और ट्रेसी, बी.एल. (2008)। स्थिरता प्रशिक्षण के रूप में योग: युवा वयस्कों में मोटर परिवर्तनशीलता पर प्रभाव। जे स्ट्रेथ कंड रेस। 22(5):1659-69।
- [9]. हुआंग, एस.एच., वेंग, के.पी., हसीह, के.एस., ओउ, एस.एफ., लिन, सी.सी., चिएन, के.जे., लियू, पी.वाई. और हो, टी.वाई. (2007). प्राथमिक विद्यालय के मोटे बच्चों में हृदय रोग पर कक्षा-आधारित वजन-नियंत्रण हस्तक्षेप के प्रभाव, एक्टा पैडियाट्रिका ताइवानिका, 48(4), पृष्ठ.201-206.
- [10]. जिमेनेज और अर्नुल्फो रामोस. (2010). उत्तरी मेक्सिको की मध्यम आयु वर्ग और वृद्ध महिलाओं में हृदय संबंधी जोखिम कारकों पर गहन हाई हस्तक्षेप (आईएचवाई) का प्रभाव,
- [11]. करुणाकरण.के. और वी. रमेश.वी. (2009)। वयस्कों के चयनित शारीरिक और शारीरिक चर पर राज योग और प्राणायाम का प्रभाव, इंडियन जर्नल ऑफ साइंटिफिक योग, 2(2), पृ.513।
- [12]. कोमाथी आर. और कालीमुथु, एम. (2011)। स्कूली लड़कों में पेट की ताकत पर योगिक अभ्यासों का प्रभाव, योग और शारीरिक शिक्षा में हाल के चरण, खंड पृ. 51।
- [13]. लेफ्लोट, गीर्टजे, ओन्नेना, पैट्रिक और कोल्पिन, हिल्डे (2010)। शिक्षक-बच्चे की बातचीत: दूसरी कक्षा में बच्चों की आत्म-अवधारणा के साथ संबंध। शिशु और बाल विकास 19 (4): 385-405।

- [14]. लेइट, एन., मिलानो, जी.ई., सिस्लाक, एफ., लोपेज, डब्ल्यू.ए., रोडाकी, ए. और राडोमिंस्की, आर.बी. (2009)। मोटापे से ग्रस्त किशोरों में मेटाबोलिक सिंड्रोम पर शारीरिक व्यायाम और पोषण संबंधी मार्गदर्शन का प्रभाव। रेविस्टा ब्रासिलिएरेड फिज़ियोटैरैब्विया, 13, (1), पृष्ठ 73-81।
- [15]. लोरेन फिशमैन और एलेन साल्टनस्टॉल (2008)। दर्द प्रबंधन में योग, एकीकृत दर्द चिकित्सा, 259-284।
- [16]. लुंडक्विस्ट, सी. और केंटा, जी. (2011)। कुलीन और उप-कुलीन युवा एथलीटों में दिशात्मक चिंता प्रतिक्रियाएँ: चिंता के लक्षणों की तीव्रता मायने रखती है। स्वीडिश स्कूल ऑफ़ स्पोर्ट एंड हेल्थ साइंसेज, स्टॉकहोम, स्कैंड जे मेड साइंस स्पोर्ट्स। 21(6):853-62.
- [17]. मदनमोहन, महादेवन, एस.के., बालकृष्णन, एस., गोपालकृष्णन, एम. और प्रकाश, ई.एस. (2008). युवा स्वस्थ विषयों में स्टेप टेस्ट के बाद वजन घटाने, श्वसन दबाव, हैंडग्रेप ताकत और हैंडग्रेप धीरज पर छह सप्ताह के योग प्रशिक्षण का प्रभाव. इंडियन जे फिजियोल फार्माकोल. 2008 अप्रैल-जून;52(2):164-70.
- [18]. मालती, ए. दामोदरन, ए., शाह, एन., पाटिल, एन. और मराठा, एस. (2000). योगिक अभ्यासों का व्यक्तिपरक कल्याण पर प्रभाव, इंडियन जे फिजियोल फार्माकोल. 44(2):202-6.