

योगिक आहार की मानसिक स्वास्थ्य में भूमिका

प्राप्ति: 22.12.2023

स्वीकृत: 28.12.2023

91

डॉ० राजेश कुमार

शोध पर्यवेक्षक

श्री जगदीश प्रसाद इनाबरमल टीबड़ेवाला
विश्वविद्यालय, विद्या नगरी, झुन्झुनू (राजस्थान)

ईमेल:

बीना

शोधार्थी

श्री जगदीश प्रसाद इनाबरमल टीबड़ेवाला
विश्वविद्यालय, विद्या नगरी, झुन्झुनू (राजस्थान)

ईमेल:

सारांश

किसी भी मानव के लिए आहार एक महत्वपूर्ण चीज है। जीवन जीने के लिए जब शरीर की सम्पूर्ण प्राण शक्ति कोई साधना भी साधक समाप्त होने लगती है तो व्यक्ति किसी भी प्रकार कोई साधना नहीं कर सकता। योगाभ्यास के लिए भी साधक का ऊर्जावान होना आवश्यक है और योगाभ्यास के लिए युवावस्था को सबसे श्रेष्ठ माना गया है। साधक के लिए सर्वप्रथम और सबसे ज्यादा जरूरी है कि वह ऊर्जावान व स्फूर्ति से भरपूर होना चाहिए।

किसी भी साधक के लिए शान्त मन, गुरु और शास्त्रों में पूर्ण विश्वास, योगिक आहार, शयन में संयम तथा सांसारिक मोह माया के चक्र से दूर रहने की प्रबल इच्छा होना योगाभ्यास के लिए आवश्यक है।

मानसिक स्थिति को ध्यान में रखते हुए पथ्य-अपथ्य भोजन के बारे में बताया गया है। भोजन का मानसिक संतुलन में क्या महत्व है? और बहुत जरूरी भी है इस सबका ज्ञान होना।

मुख्य बिन्दु

योगिक आहार, मानसिक स्वास्थ्य, भगवद्गीता, हठयोग प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता, मिताहार।

प्रस्तावना

साधकों को पूर्ण मुझे संयम में रहना चाहिए। उसके व्यवहार में विनम्रता, वाणी में मिठास, नम्र, शिष्ट, योग्य दयालु होना चाहिए। साधक को भीतर से अध्यवसाय, दृढ़ संकल्प, असीमित धैर्य तथा साधना में दृढ़ रहने का गुण होना चाहिए। यह सब गुण साधक को आत्म संयमी, शुद्ध एवं अपने गुरु के प्रति पूर्ण रूप से समर्पण के भाव को पैदा करते हैं। ज्यादा भोजन नहीं करना चाहिए। इन्द्रियों के वश में रहकर काम नहीं करना चाहिए।

मिताहारं विना यस्तु योगारम्भं तु कारयेत्।

नानारोगो भवेत्तस्य किञ्चित् योगो न सिद्ध्यति।। घे.सं. 5-16

मिताहार का पालन किए बिना कोई भी साधक योगाभ्यास का लाभ प्राप्त नहीं कर सकता।

भोजन एक ऐसी चीज है जो हमारे जीवन को बहुत प्रभावित करती है जो कि हमारी पहली जरूरत है जीने के लिए पौष्टिक आहार जरूरी है क्योंकि आहार से ऊर्जा मिलती है, जिससे हमारा शरीर मानसिक और शारीरिक कार्य करता है। इसीलिए बताया जाता है कि एक साधक को यौगिक आहार लेना चाहिए यानि कि सात्विक भोजन का सेवन करना चाहिए। जैसा कि बताया गया है कि सात्विक भोजन में क्या-क्या लेना चाहिए।

दूध, लाल चावल, जौ, गेहूँ, चरु, मलाई, पनीर, मक्खन, मूँग की दाल, बादाम, मिश्री, किशमिश, खिचड़ी, पंचशाक, लौकी, केले का तना, परवल, भिण्डी, मीठे संतरे, अंगूर, सेवफल, केले, आम, खजूर, शहद, सोंठ, काली मिर्च आदि चीजों का सेवन कर सकते हैं।

फलाहार भी शरीर के लिए बहुत उपयोगी माना गया है यह भोजन का प्राकृतिक स्वरूप है। फल से अत्यधिक ऊर्जा की प्राप्ति होती है। फल तथा दूध को आहार के रूप में लेने से ध्यान में सहायता मिलती है और इसके सेवन से मन को सरलता से एकाग्रता की ओर ले जाया जा सकता है। जौ, गेहूँ, दूध, घी शक्ति तथा ऊर्जा में वृद्धि करते हैं और दीर्घायुष्य प्रदान करते हैं। साधक को फलों के रस में जल मिलाकर तथा मिश्री घोलकर जो पेय बनता है उसका सेवन करना भी सर्वश्रेष्ठ माना जाता है। बादाम को पानी में भिगोकर रखने के बाद इसमें मक्खन तथा मिश्री के साथ मिला कर खाने से शरीर ठण्डा रहता है।

अपभ्य वस्तुएँ जिनके सेवन से बचना चाहिए साधक को—

खट्टे, गर्म, तीक्ष्ण, एवं कड़वे पदार्थ, नमक, राई, हींग, मिर्च, इमली, खट्टा दही, चटनी, सॉस, अण्डा, प्याज, लहसुन, मछली, अल्कोहल युक्त पेय, अम्लीय पदार्थ, रखा हुआ भोजन अत्यधिक पके अथवा कच्चे फल तथा अन्य वे सभी वस्तुएँ जो शरीर के लिए अनुकूल नहीं हैं पूर्णतया त्याग दें।

राजसिक भोजन मन को विचलित करता है तथा वासनाओं को उत्तेजित करता है। नमक खाने से भावनाओं एवं वासनाओं में उत्तेजना में वृद्धि होती है। नमक का त्याग करने से मनुष्य अपनी जिह्वा पर नियंत्रण कर सकता है, जिसके बाद वह राजसिक खाना खाना बंद कर सकता है और अपने मन पर नियंत्रण कर सकता है। मन में अच्छे विचार आते हैं और यह सब मानसिक स्वास्थ्य को संतुलित रखता है। क्योंकि आहार मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी माना गया है। ऐसा बहुत से लोगों ने अपनी रिसर्च में सिद्ध किया है कि मानसिक स्वास्थ्य सामाजिक व शारीरिक स्वास्थ्य के लिए भी महत्वपूर्ण है।

श्रीमद्भगवद गीता में 18 अध्याय और 700 श्लोक हैं और अध्याय 17 में श्री कृष्णा जी और अर्जुन के बीच आहार को लेकर बात की गई है जहाँ बताया गया है कि आहार से किस प्रकार साधक का मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित होता है जिसके कारण साधक को आध्यात्मिक मार्ग में कठिनाईयों का सामना करना पड़ता है।

हठयोग प्रदीपिका एक संस्कृत ग्रन्थ है। इसमें भी स्वामी स्वात्माराम जी ने चार अंगों के बारे बताया है जो इस प्रकार से हैं— क. आसन, ख. प्राणायाम व षट्कर्म, ग. मुद्रा व बन्ध, घ. ध्यान व समाधि। पाँचवें अध्याय में योग चिकित्सा के बारे में भी बताया है जिसमें स्वामी स्वात्माराम जी ने आहार के बारे में बात की है और बताया है मिताहार, उपवास व ज्यादा खाना (over-eating) के बारे में बताया है।

घेरण्ड संहिता में महर्षि घेरण्ड मुनि ने सप्त साधन के बारे में बताया है। महर्षि घेरण्ड और राजा चण्डकपालि के बीच बातचीत होती है, जिसमें महर्षि घेरण्ड आहार के बारे में विस्तार से बात करते हैं और बताते हैं कि यौगिक आहार साधक के मानसिक संतुलन के लिए बहुत उपयोगी होता है।

यौगिक आहार का विवरण हमारे उपनिषदों में भी मिलता है— मुण्डका उपनिषद् में बताया गया है कि तपस बाह्यामण आहार के माध्यम से प्राण और मस्तिष्क की कार्यक्षमता को बढ़ा सकते हैं।

तैत्तिर्या उपनिषद् में भी आहार के बारे में बात की गई है क्योंकि आहार से ही साधक को मजबूती, ऊर्जा, आयु, अच्छी याददाश्त प्राप्त होती है और जब ऐसा होता है तो साधक का शरीर स्वस्थ व मजबूत होता है। आयुर्वेद में भी ऐसा बताया गया है कि अगर साधक अपना आहार सही समय पर और यौगिक आहार का सेवन करे तो उसे बीमारी होने पर कोई दवाई लेने की आवश्यकता नहीं होगी। वह अपने शरीर की ऊर्जा से ही खुद को ठीक कर सकता है।

हठयोग प्रदीपिका में यौगिक आहार को मिताहार के रूप में बताया गया है। आधा पेट खाना, एक चौथाई पानी, एक चौथाई हवा के लिए खाली रखना है। इसी को 'मिताहार' कहा गया है।

घेरण्ड संहिता में यौगिक आहार को दो तरह से गया है— पथ्य और अपथ्य, पथ्य जो खाने योग्य होता है, अपथ्य जो खाने योग्य नहीं होता है।

यौगिक आहार में ऐसा भोजन आता है जो आराम से पच जाए और शरीर को फायदा करे, स्वस्थ रखे और शरीर को ऊर्जावान बनाएँ एवं बीमारियों से दूर रखे। भारी भोजन का सेवन करने से तामसिक अवस्था को उत्पन्न करता है सिर्फ नींद को बढ़ावा देते हैं इसीलिए मिताहार को ध्यान में रखकर भोजन करना चाहिए। पेट को आधा भोजन से भरे, चौथाई शुद्ध जल से तथा शेष भाग को वायु के लिए छोड़ देना चाहिए, यह मिताहार है। पूर्ण शरीर के स्वास्थ्य के लिए बहुत महत्त्वपूर्ण है।

अधिकांश रोग भोजन को समय से न करने के कारण होते हैं, भोजन में अति एवं कुपोषण युक्त भोजन को ग्रहण करने से होती है। आज के समय में हर समय कुछ न कुछ खाते रहना सबसे ज्यादा नुकसानदायक है। इसी कारण मनुष्य में रोग सरलता से हो जाते हैं। भगवान् श्री कृष्ण ने कहा है— “जो बहुत अधिक भोजन करता है अथवा जो अत्यल्प भोजन करता है, वह योग में कभी सफल नहीं हो सकता।” (भगवद्गीता : 6/16)। इसी अध्याय के अठारहवें श्लोक में वे कहते हैं— “जो आहार व निद्रा में संयमित है, योग उसके लिए कष्टों का नाश करने वाला बन जाता है।”

बताया जाता है कि ज्यादा भोजन ग्रहण करने वाला साधक प्रारम्भ में मिताहार का पालन नहीं कर सकता। उसे धीरे-धीरे अपनाना होगा। सबसे पहले वह नियमित रूप से सामान्य से थोड़ा कम भोजन ग्रहण करना शुरू करे फिर रात्रि के भोजन के स्थान पर फल या दूध लेना शुरू करें। ऐसा करते रहने के बाद कुछ समय के बाद रात्रि में भोजन लेना बन्द कर दे।

साधक को अधिक उपवास नहीं करने चाहिए। इससे साधक को कमजोरी महसूस होगी। उपवास के समय लोगों से मिलना-जुलना कम रखें। उपवास के बाद ज्यादा भारी भोजन न ग्रहण करें। दूध तथा फलों का रस लाभदायक है।

अपने आहार के विषय में अधिक चिन्ता न करें। यदि आप किसी विशेष प्रकार का भोजन ले रहे हो तो उसे सबके बीच प्रचारित करने की कोई आवश्यकता नहीं है। इन सब नियमों का पालन आध्यात्मिक पथ में अग्रसर होने के लिए आवश्यक है। जीवन का लक्ष्य है आत्म साक्षात्कार। साधकों को सदा अपना लक्ष्य सामने रखना चाहिए और नियमों के साथ कठोर साधना करनी चाहिए।

ऐसा माना गया है कि आहार के माध्यम से हम अपने व्यवहार एवं विचारों में बदलाव ला सकते हैं और उन्हें रोक भी सकते हैं। सात्विक भोजन के माध्यम से मस्तिष्क रासायनिक क्रिया को भी ठीक कर सकते हैं।

ताजे फल और सब्जियों का सेवन करने से मानसिक स्थिति में सकारात्मक बदलाव आते हैं। साधक का मन सकारात्मक विचार आते हैं ऐसे में मानसिक तनाव दूर होता है। मानसिक तनाव को दूर करने के लिए साधक ज्यादा भोजन ग्रहण नहीं करता और न ही ज्यादा उपवास करता है क्योंकि इस सबसे भी मानसिक तनाव में वृद्धि होती है। ऐसा भी नहीं करना है कि कभी कम खाना खाना है तो कभी ज्यादा। इस सबसे दिल का दौरा पड़ने का खतरा बन जाता है।

संदर्भ

1. स्वामी, कृवलयानन्द जी. (2001). हठयोग प्रदीपिका. पृष्ठ 29–32.
2. सरस्वती, स्वामी निरंजनानन्द. (2012). घेरण्ड संहिता. पृष्ठ 294.
3. शिवानन्द, स्वामी. (2009). योग से रोग निवारण. पृष्ठ 313.
4. Prabhupada, S. (2019). Bhagavad-Gita As it is (2nd ed.). The Bhaktivedanta Book Trust.
5. NEDC (2018), Disordered Eating- Retrieved May, 17 2022, From <https://www.nedc.com.au/eating-disorders/eating-disorders-explained-disordered-eating-and-dieting>.
6. Manay, S.N., Shadksharaswamy, M. (2013). Foods-Facts and Principles (Third). New Age International (P) Limited, Publishers.
7. Sharma, B.R. (2015). Concept of Ahara (Food) in Indian Perspective – An Analytical Study. e-Sanskriti: culture Spirituality Travel. October. Retrieved 11 May 2022. From <https://www.examskriti.com/essays/PdF/15 CONCEPT-AHARA-FOOD-IN-INDIAN-PERSPECTIVE-kdham>. Pdf.