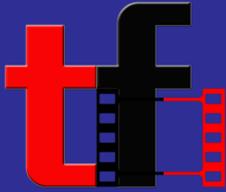


## संयमित जीवन शैली की विराट परंपरा :

### वास्तविक स्वरूप की प्रायोगिक स्थितियां



#### संयमित जीवन-शैली :

सामाजिक व्यवस्थाओं का अतीत एवं वर्तमान का विश्लेषण कई बार व्यक्ति को एक गहरे चिंतन के लिए बाध्य कर देता है, जिसमें अहिंसक जीवन-शैली को बनाए रखने हेतु भूतकाल के तात्कालिक उदाहरण प्रकट होते हैं जो संयमित जीवन-शैली के जीवंत प्रमाण माने जाते हैं। धार्मिक जगत की गतिशीलता में जब साधक के द्वारा यह अभिव्यक्ति मुखरित होती है कि-‘ असतो मा सद्गमय’ अर्थात् ‘हे माँ मुझे असत्य से सत्य की ओर ले चलो’, ‘तमसो मा ज्योतिर्गमय...’ अर्थात् ‘हे माँ मुझे अंधकार से प्रकाश की ओर ले चलो’ तथा ‘मृत्यो माँ अमृतमगमय...’ अर्थात् ‘हे माँ मुझे मृत्यु से अमरत्व की ओर ले चलो’। अर्थात् ‘सत्य-प्रकाश एवं अमरता आत्मा की उच्च अवस्था’ है जिसकी निरंतर प्राप्ति की अनुभूति आत्मा का आध्यात्मिक परिदृश्य है जिस ओर बढ़ चलने का अनुग्रह प्रार्थना में नीहित है। आध्यात्मिक जगत की पृष्ठभूमि में लौकिक व्यवहार का रूपांतरण अर्थात् अलौकिक स्थितियों की व्यावहारिकता ही पनपती है जिसमें सुनिश्चित परिवर्तन का आभामंडल कार्यरत रहता है जो अंततः यह अभिमत प्रदान करता है कि “सत्य, प्रकाश एवं अमरत्व की ओर...” गतिशील हो जाने के लिए प्रयास की पूर्णता आखिर कहाँ जाकर स्थिर होगी।

राजयोग के द्वारा एक मनुष्यात्मा को परमात्म अनुभूति की सुखद स्थितियों में परिवर्तित होते हुए अनुभव किया जा सकता है, क्योंकि यहाँ पुरुषार्थ की सुखद-अवस्था प्राप्ति स्वरूप अर्थात् देवत्व का धारणात्मक पक्ष निर्मित हो जाता है जिसे आत्मा के साथ सर्व मानव आत्माओं के द्वारा भी महान अनुभूति के रूप में स्वीकार किया जाता है। इस प्रकार संयमित जीवन-शैली की विराट परंपरा को जीवन के वास्तविक स्वरूप की प्रायोगिक स्थितियों में नियम-संयम, जप-तप, ध्यान-धारणा, स्वाध्याय-सत्य, अहिंसा-प्रेम तथा मौन-राजयोग के श्रेष्ठ स्वरूपों द्वारा अनुकरण के साथ साथ अनुसरण करते हुए अनुभव करना साधक एवं साधना का उच्च फलितार्थ होता है। मनुष्य का वृहद् पक्ष स्वयं को साधने की क्रिया से होता हुआ साध्य तक पहुंचना है जिसमें साधन की पवित्रता को अक्षुण्य बनाए रखने का भाव एवं व्यवहार पक्ष नीहित होता है।

संयमित जीवन-शैली की विराट परंपरा का मूल्यांकन उन स्थितियों में अनिवार्य हो जाता है जहाँ मानव जाति के अहिंसक स्वरूप में परिवर्तित होने के सत्य को स्वीकार कर लिया जाता है। जब धार्मिक आख्यान के संदर्भ को उल्लेखित करते हुए कई बार यह अभिव्यक्ति किया जाता कि धर्मगत आचरण का सामाजिक दबाव व्यक्ति को संयमित बनाने में सहायक सिद्ध हो सकता है। मानव के कल्याण में आध्यात्मिक परिवेश से की गई विवेचना जहाँ एक ओर मनुष्य के समक्ष संयम को अपनाने के लिए मनोवैज्ञानिक तरीके से अभिप्रेरित करती हैं वहीं राजयोग द्वारा आत्मा के दार्शनिक पक्षों को सत्यता के प्रामाणिक स्वरूप में स्पष्ट करते हुए अनुभूतिगत स्थितियों हेतु प्रस्तुत

**मेधावी शुक्ला**  
( पी.एच.डी, शोधार्थी )  
गांधी एवं शांति अध्ययन  
विभाग,  
महात्मा गांधी अंतरराष्ट्रीय  
हिंदी विश्वविद्यालय, वर्धा  
एवं  
मानद निर्देशक-  
आध्यात्मिक अनुसंधान  
अध्ययन  
एवं शैक्षणिक प्रशिक्षण केंद्र,  
देवास, मध्यप्रदेश  
मो.-9971613039 ;  
[b.k.medhavi@gmail.com](mailto:b.k.medhavi@gmail.com)

क्रिया जाता है। आत्मिक शक्ति द्वारा मानवीय क्रिया विधियों में आमूल परिवर्तन स्वाध्याय के प्रति गहरी चेतनता का आधार है जिसमें सामाजिक पक्षधरता के साथ-साथ मनोवैज्ञानिक चिंतन का विशेष महत्व होता है, क्योंकि मानव की इस उच्च स्थिति में ही दर्शन का बोध सम्मिलित रहता है जिसे स्व-परिवर्तन के विभिन्न आयाम से संबद्ध किया जाता है।

### जीव-आत्मा की उपस्थिति :

वर्तमान परिवेश के आधुनिक परिप्रेक्ष्य में संयमित जीवन-शैली की विराट परंपरा के व्यावहारिक स्वरूप को स्थापित करने के लिए सम्पूर्ण 'अहिंसक' जीवन का विधिवत विश्लेषण करना आवश्यक हो जाता है जिसमें वास्तविक 'संयमित' स्वरूप की प्रायोगिक स्थितियां सम्मिलित रहती हैं। वैज्ञानिक युग-धर्म के अवलंबन से चेतना का अनुप्राणित होना संभव हो सकता है क्योंकि 'जीव-आत्मा' की उपस्थिति को विज्ञान ने भी स्वीकार करते हुए विभिन्न प्रमाण प्रदान किए हैं। सामाजिक क्षेत्र के अंतर्गत कार्यरत मनोवैज्ञानिक इस सत्य के साथ विभिन्न अवधारणाओं को प्रतिपादित करते हुए सकारात्मक चिंतन पर बल देने लगे हैं। अब प्रश्न उठता है कि क्या एक मनुष्य के लिए यह संभव होगा कि वह सकारात्मक एवं नकारात्मक, सत्य एवं असत्य, दिन एवं रात, अच्छाई एवं बुराई, निस्वार्थ एवं स्वार्थ, परहित एवं स्वहित, कल्याण एवं अकल्याण, सद् व्यवहार एवं दुर्व्यवहार, अहिंसा एवं हिंसा, संबंध एवं अलगाव, विनम्रता एवं अहंकार तथा आत्मा एवं शरीर के मध्य निरंतर भिन्नता की अनुभूतियों को स्वीकार करते हुए गतिशील हो सके। जीवन के धार्मिक पक्ष और उसके उजले स्वरूप पर दृष्टि पड़ते ही व्यक्ति को यह आभास हो जाता है हृदय से की गई प्रार्थना मनुष्य की निर्मलता का प्रमाण है जो उसे बलशाली अर्थात् सक्षम बनाने में मददगार होता है। अंतःकरण से भाव की गरिमा को विचारगत स्थितियों में प्रकट करते ही विवेक सम्मत निर्णय जागृत हो जाता है जो व्यक्ति को चिंतनशील प्रवृत्तियों की ओर अग्रसर कर देता है। मानव जाति का सकारात्मक चिंतन के लिए उद्वेलित हो जाना तथा स्व-चेतना से चेतनता की विराटता तक पहुँचने के लिए प्रयत्नरत रहना "सकारात्मक जीवन से सार्थक जीवन की ओर ....." गतिशीलता की श्रेष्ठ परिणिति है जो स्व-उन्नति का व्यावहारिक उदाहरण बनकर मनुष्यता को स्थापित करने में मददगार होती है।

जीवन का 'संयम' जब विरोधाभासी स्थितियों से निकलकर 'सकारात्मकता' की दिशा में अग्रसर होता है तब व्यक्तिगत रूप से नैतिक बने रहने की मुश्किलों का समाधान निकलना सुनिश्चित हो पाता है। मानव व्यवहार में नियम पर चलते रहने के लिए सकारात्मक जीवन-शैली को अपनाना आवश्यक है उसी प्रकार संयमित जीवन शैली के व्यावहारिक बोध हेतु सार्थक जीवन की ओर अग्रसर होना महत्वपूर्ण है।

### श्रेष्ठ जीवन की प्राप्ति

मानवीय चिंतन की पराकाष्ठा ने सदैव इस रहस्य को खोजने का प्रयत्न किया है जिसके अंतर्गत संयमित जीवन-शैली की विराट परंपरा का निर्वहन किया जा सके और इस वास्तविक स्वरूप की प्रायोगिक स्थितियों को जीवन के व्यवहार में अपनाया जाना सुनिश्चित हो जाए। जीवन में किसी भी श्रेष्ठ व्यवहार को आत्मसात करने के परिदृश्य में जिस प्रयास की आवश्यकता होती है उसमें व्यक्ति के द्वारा जीवन लक्ष्य बनाने के पश्चात् स्थूल प्राप्ति के मानसिक दबाव से मुक्त होने का साहसिक प्रयास महत्वपूर्ण पक्ष होता है। व्यक्तिगत निष्ठा का अनुभूतिगत स्वरूप सूक्ष्म दृष्टि से जीवन की वृहद् संकल्पना को साकार करने की अनुभूति से जुड़ा व्यावहारिक तथ्य होता है जिसमें जीवन के उमंग-उत्साह की स्थितियां सदैव विद्यमान रहती हैं। संयमित जीवन-शैली का दार्शनिक स्वरूप प्रेरणात्मक भावों से भरपूर होता है जो सात्विकता के स्वरूप से आत्मिक स्थिति द्वारा जीवन की गहन प्रेरणा प्रदान करने में प्रमुख भूमिका निभाता है। इस प्रकार संयमित जीवन-शैली की विराट परंपरा को सकारात्मक दृष्टिकोण के निर्माण से श्रेष्ठ जीवन की प्राप्ति के रूप में स्वीकार करते हुए स्वयं को जीवन की सार्थकता से आत्मिक सुख शांति की अनुभूति को जीवन की व्यावहारिकता तक प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष रूप से सम्बद्ध किया जा सकता है।

