



उपवास की उपादेयता : एक विवेचना

डॉ मंजू सुहाग , सुभाष

¹सहायक प्राध्यापक, योग विज्ञान , चौ. रणबीर सिंह विश्वविद्यालय, जीन्द।

²एम.ए. योग द्वितीय वर्ष , चौ. रणबीर सिंह विश्वविद्यालय, जीन्द।

सार : दुनिया के सभी धर्मों में उपवास का महत्व है। खासतौर पर बीमार होने के बाद उपवास को सबसे अच्छा इलाज माना गया है। आयुर्वेद में बीमारी को दूर करने के लिए शरीर के विषैले तत्वों को दूर करने की बात कही जाती है और उपवास करने से इन्हें शरीर से निकाला जा सकता है।

ISSN 2454-308X



इसीलिए 'लंघन्म सर्वोत्तम औषधं' यानी उपवास को सर्वश्रेष्ठ औषधि माना जाता है।

संसार के सभी धर्मों में उपवास को ईश्वर के निकट पहुँचने का एक सबसे कारगर उपाय माना गया है। धार्मिक मान्यताओं के परे यह निर्विवाद सत्य है कि उपवास करने से शरीर स्वस्थ रहता है। संभवतः इसके महत्व को समझते हुए सभी धर्मों के प्रणेताओं ने इसे धार्मिक रीति-रिवाजों से जोड़ दिया है ताकि लोग उपवास के अनुशासन में बँधे रहें।

आयुर्वेद समेत दूसरी सभी चिकित्सा पद्धतियों में उपवास यानी पेट को खाली रखने की प्रथा रही है। हालाँकि हर बीमारी का इलाज भी उपवास नहीं लेकिन यह अधिकांश समस्याओं में कारगर रहता है। दरअसल उपवास का धार्मिक अर्थ न ग्रहण करते हुए इसका चिकित्सकीय रूप समझना चाहिए। पेट को खाली रखने का ही अर्थ उपवास है।

आयुर्वेद में बीमारी को दूर करने के लिए शरीर के विषैले तत्वों को दूर करने की बात कही जाती है और उपवास करने से इन्हें शरीर से निकाला जा सकता है। इसीलिए 'लंघन्म सर्वोत्तम औषधं' यानी उपवास को सर्वश्रेष्ठ औषधि माना जाता है।

हिन्दू धर्म धार्मिक रस्मों में जीवन को संयमित और अनुशासित रखने की दृष्टि से व्रत-उपवास का महत्व है। किसी न किसी वार, उत्सव या पर्व पर व्रत- उपवास रखा जाता है। किंतु आज रोजमर्रा की तेज जिंदगी और रेलमपेल में युवा और कामकाजी पीढ़ी का धार्मिक व्रत-उपवास में रुझान कम देखा जाता है या फिर वह समयाभाव के कारण व्रत से जुड़ी धार्मिक परंपराओं को पूरा करने में कठिनाई महसूस करने से उपवास आदि नहीं रखते।

व्यावहारिक दृष्टि से व्रत-उपवास धार्मिक नजरिए से दूर अच्छे स्वास्थ्य के लिए करना भी फायदेमंद साबित होता है। क्योंकि व्रत-उपवास का विज्ञान है कि इनके पालन से आपकी जीवनशैली और



दिनचर्या में बदलाव दिखाई देता है, जो आधुनिक युग के तनाव और दबाव से पैदा हुए अनेक रोगों से बचाव और राहत भी दे सकते हैं।

उपवास करने के दो मुख्य कारण हैं :

1. संकल्प (इच्छा) शक्ति और आध्यात्मिकता का विकास।
2. आन्तरिक संतुलन और सुव्यवस्था की स्थिति प्राप्त करना

हम उपवास करके अपनी आन्तरिक संकल्प शक्ति को मजबूत करते हैं और इसके माध्यम से संसार में अपने जीवन का बेहतर प्रबन्ध कर सकते हैं। हम अपने गहनतम, अन्तरतम विचारों को जान जाते हैं और जो भी कुछ करना चाहते हैं उसको दृढ़तापूर्वक करने की योग्यता भी प्राप्त कर लेते हैं। योग के आकांक्षियों के लिए आत्म निर्धारित कार्य पूर्ण करने की योग्यता का विकास करना विशेष रूप से महत्वपूर्ण है, क्योंकि वे इसके बिना किसी आन्तरिक 'विवाद' (उहापोह) के नित्य के अभ्यासों को नियमित रूप से कर सकते हैं। उपवास से हम भावुकता और सहजता प्राप्त करते हैं एवं स्वयं को कुछ भौतिक स्तर से ऊपर उठा लेते हैं और सूक्ष्म तत्वों और क्षेत्रों से अपने सम्पर्क को सघन कर देते हैं। इसके द्वारा हम ब्रह्माण्ड शक्ति के स्पन्दन और प्रभावों को बेहतर ढंग से समझ सकते हैं।

जिस दिन हमें उपवास करना चाहिए, उसका निर्धारण नक्षत्रों की स्थिति और चन्द्रमा की कलाओं से किया जाता है। नक्षत्रों का हमारे जीवन पर अत्यधिक प्रभाव होता है किन्तु चन्द्रमा की परिवर्तनशील कलाओं का ब्रह्माण्ड में ऊर्जा के प्रवाह पर और भी अधिक प्रभाव पड़ता है। ब्रह्माण्ड में, दो विशाल शक्तियां पृथ्वी को प्रभावित करती हैं- सूर्य की शक्ति और साथ में चन्द्रमा की शक्ति भी। सूर्य चेतना का प्रतीक है और चन्द्रमा मनोभावों व विचारों का। मनोभाव चेतना से हजारों गुना दृढ़तर हैं। ये वे ऊर्जाएं हैं जो विश्व में परिवर्तन लाती हैं और विश्व को चलाती हैं।

सूर्य का विकिरण प्रसार निरंतर है, अतः इसका प्रभाव हमेशा एक-सा रहता है। तथापि, चन्द्रमा का प्रभाव सौ गुना अधिक दृढ़ होता है, किन्तु सूर्य से बहुत अधिक भिन्न प्रकार का भी होता है। चन्द्र कलाओं का प्रभाव प्रकृति के साथ चेतन पर भी होता है।

सागर को प्रायः आन्तरिक शान्ति के प्रतीक के रूप में प्रस्तुत किया जाता है, क्योंकि इसकी गहराई सदैव गतिहीन और शान्त रहती है। तथापि पूर्ण चन्द्र के समय पर जब इसकी विकिरण सबसे अधिक दृढ़तम होती है, तब सागर भी गतिमान हो जाता है। ऊंची-ऊंची लहरें और भयंकर तूफान पूर्ण चन्द्रमा के एक दिन पहले या एक दिन बाद ही आते हैं। पशुओं और मानवों दोनों पर ही चन्द्रमा की इस कला का प्रभाव अनुभव होने लगता है। बिल्लियों, कुत्तों, भेड़ियों, बाघों और कई मनुष्यों को पूर्ण चन्द्रमा रात्रि में बेचैन कर देता है। वे भावनात्मक रूप में प्रभावित होते हैं और सागर की लहरों की



ही भांति व्यवहार करने लगते हैं। औरतों पर ज्यादा प्रभाव होता है। पूर्ण चन्द्रमा के दिनों में महिलाएं अधिक नाजुक, कुछ भावुक, कई बार हताश या निराश हो जाती हैं। चन्द्रमा स्त्री ऊर्जा सिद्धान्त का प्रतीक है और यही कारण है कि पूर्ण चन्द्रमा की अवधि में स्त्री की स्वाभाविक प्रवृत्ति गहनतर हो जाती है। तथापि भावना की इन अभिव्यंजनाओं का अर्थ शक्ति हास नहीं अपितु ऊर्जा का और अधिक गहन प्रवाह ही है।

उपवास का महत्व :

- उपवास - आत्मा के होने का एहसास के साथ-साथ, शरीर के अशुद्धियों को भी नष्ट कर देती है। यानि उपवास में शारीरिक, मानसिक, आत्मिक, दैविक और सामाजिक(प्रसाद वितरण, भंडारा आदि) स्वस्थता लाने की शक्ति होती है।
- पाचन तंत्र मजबूत होता है – महीने में कम से कम ३ बार उपवास रखने से हमारी पाचन क्रिया मजबूत रहती है. हमारा उदर एक मशीन की तरह है. जिस तरह आप किसी मशीन को दिन रात इस्तेमाल नहीं कर सकते ठीक उसी प्रकार अपनी हेल्थ के लिए अपनी बॉडी को आराम देना बहुत जरूरी है.
- प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है –उपवास रखने से बिमारियों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है. न्यूराल्जिया, कोलाइटिस, थकान, कब्ज, सिरदर्द, गैस, कोलाइटिस होने के चांस कम होते हैं.
- तनाव कम होता है –व्रत रखने से तनाव, चिंता और अवसाद से बचा जा सकता है. इससे शरीर में स्फूर्ति बनी रहती है और मन शांत रहता है . उपवास रखने से हमारी will power भी मजबूत होती है
- स्मरण-शक्ति तेज होती है – अगर आपका खानपान अच्छा है और आप हफ्ते में एक बार उपवास रखते हैं तो इससे आपकी सोचने की क्षमता और यादाश्त में तेजी आयगी. साथ ही साथ अल्जाइमर होने के चांस भी घटेंगे.
- ब्रेन पॉवर बढ़ती है – हफ्ते में एक बार व्रत रखने से हमारा brain सुचारू से रूप से काम करता है. इससे हमारे दिमाग में (BDNF) नामक प्रोटीन में वृद्धि होती है जो हमारे दिमाग की proper functioning को कंट्रोल करता है और साथ ही साथ Parkinson's disease की सम्भावना को भी कम करता है.
- वजन कंट्रोल होता है – अगर आप अपने वजन को कंट्रोल करना चाहते हैं तो आपके लिए उपवास (Fasting) सबसे उत्तम तरीका है. इससे प्राकृतिक रूप से हमारे अन्दर के extra fat में कमी आती है. साथ ही fasting हमारी over eating की आदत को घटाता है और खाने की सही आदत को बनाता है. इसका आलावा स्किन पर मुहासे भी कम होते हैं.
- उपवास करने से शरीर में हीमोग्लोबिन सही रहता है.



- उपवास करने से शरीर में ऊर्जा के स्तर में बढ़ोतरी होती है. वैज्ञानिकों का मानना है कि आपका उपवास जितने अधिक समय तक होता है शरीर की ऊर्जा उतनी ही अधिक बढ़ती है.
- उपवास करने से शरीर में कुछ ऐसे बैक्टीरिया उत्पन्न होते हैं जो शरीर के लिए बहुत लाभदायक होते हैं और वहीं दूसरी ओर हानिकारक बैक्टीरिया उपवास के समय ही अधिक नष्ट होते हैं.
- सप्ताह में एक दिन का उपवास रखना धार्मिक ही नहीं बल्कि स्वास्थ्य और विज्ञान की दृष्टि से भी उचित है.

उपसंहार

उपवास ईश्वर से कुछ माँगने के लिये नहीं, बल्कि अंदर की जानवर की प्रवृत्ति त्याग कर, मनुष्य बन कर मनुष्य की सेवा के लिए की जाती है। तभी तो, उपवास के बाद, भंडरा या प्रसाद बाटने का प्रावधान है, ताकि सबको भोजन प्राप्त हो, और सभी खुश रहे। यह तभी संभव है, जब मनुष्य भौतिक चीज़ों से ऊपर उठकर, आत्मिकता को अपना जीवन का केंद्र बनाने का व्रत ले।

सन्दर्भ ग्रन्थ :

1. चिकित्सा उपचार के विविध आयाम : पंडित श्री राम शर्मा
2. जीवेम शरदः शतम : पं. श्रीराम शर्मा , आचार्य सम्पूर्ण वाङ्मय खंड 41
3. स्वस्थवृत्त विज्ञानं : प्रो. रामहर्ष सिंह
4. आहार एवं स्वास्थ्य : डॉ हीरालाल
5. रोगों की सरल चिकित्सा : विठ्ठल दास मोदी
6. आयुर्वेदीय प्राकृतिक चिकित्सा : राकेश जिंदल