

सूर्य एवं पर्यावरण संरक्षण

परिचय

सूर्य पृथ्वी से तेरह लाख गुना बड़ा और तीन लाख तीस हजार गुना भारी है। सम्पूर्ण सौर मण्डल की 99.87 प्रतिशत द्रव्य राशि अकेले सूर्य में समाई हुई है। इससे उसकी विशालता का ज्ञान हो जाता है। धीरे-धीरे वैज्ञानिकों ने सूर्य में ऐसे अनेक तत्त्वों की खोज की जो पृथ्वी पर भी उपलब्ध हैं। सूर्य से पृथ्वी की ओर आने वाली सभी किरणें पृथ्वी पर नहीं आ पाती।

सूर्य में 80 प्रतिशत हाइड्रोजन है जिसका विस्फोट चलता रहता है। यही है सौर ऊर्जा। हीलियम दूसरा प्रमुख तत्त्व है परन्तु अन्य तत्त्व अत्यल्प मात्रा में हैं।

सूर्य में द्रव्य ही ऊर्जा में बदलता रहता है। करोड़ों हाइड्रोजन के अणु सूर्य में एक साथ फटते रहते हैं। सूर्य प्रति सैकिण्ड 40 लाख टन द्रव्य ऊर्जा में बदलता है। जो किरणें पृथ्वी पर हमारे पास पहुंचती हैं वे वास्तव में सूर्य ही हैं। वायुमण्डल का 99 प्रतिशत भाग नाइट्रोजन और ऑक्सीजन से निर्मित है। शेष गैसों में एक प्रतिशत में आती है। ऊपरी वायुमण्डल में आयनीकृत गैसों की एक परत है। सौर तेजोग्नि या प्रकाश या ताप सभी पृथ्वी को प्रभावित करते हैं।

सत्य यही है कि पृथ्वी सूर्य के वातावरण में ही विचरण करती है। 660 अक्षांश पर झुकी पृथ्वी सूर्य की परिक्रमा करती हुई न जाने कितने ही प्रभावों को ग्रहण करती है, कहा नहीं जा सकता। फोटोन्स के रूप में अथाह ऊर्जा पृथ्वी पर आती है। सूर्य-ऊर्जा मानव के लिए सुख-सुविधा और वरदान के रूप में है।

सूर्य-परिवार

हमारे ही परिवारों की भांति सूर्य का भी अपना परिवार है। इसमें ग्रह, उपग्रह, लघुग्रह, धूमकेतू, लघुपिण्ड, अनगिनत धूलकण है। भारतीय धार्मिक कार्य में बाधा न आये इस हेतु नवग्रह पूजन करते आ रहे हैं।

सूर्य पृथ्वी के अत्यधिक नजदीक होने के कारण हमें सर्वाधिक रोशनी मिलती है इसे सौर ऊर्जा कहते हैं।

सौर ऊर्जा से पेड़-पौधों में प्रकाश संश्लेषण की क्रिया होती है तथा कार्बनिक पदार्थ जीवों के शरीर की रचना करते हैं। सूर्य की किरणें पृथ्वी के जल को जलवाष्प के रूप में उड़ाकर बादल बनाती हैं। यही जल वर्षा के रूप में पुनः पृथ्वी पर आ जाता है। वर्तमान में काम आने वाले ऊर्जा स्रोत कोयला, गैस तथा तेल भी सौर ऊर्जा का रूप है।

प्रत्येक प्राणी का जीवन तथा शारीरिक विकास मुख्यतया सूर्य की शक्ति, किरणों, रोशनी, रंगों और ताप पर निर्भर होता है। यह प्राकृतिक विज्ञान का सर्वमान्य तथ्य है।

भारत में सूर्य को पूजा का देवता माना गया है। सूर्य दर्शन के बिना भोजन न करने की प्रथा है। सूर्य की किरणों के सातों रंग सात प्रकार की औषधि का कार्य करते हैं। इसीलिए उन्मुक्त भाव से सूर्य की किरणों का सेवन करना चाहिये।

भारतीय दर्शन में सूर्य की महत्ता

सूर्य संसार की आत्मा है। संसार का सम्पूर्ण भौतिक विकास सूर्य की सत्ता पर निर्भर है। सूर्य की शक्ति के बिना पौधे नहीं उग सकते, अण्डे नहीं बढ़ सकते, वायु का शोध नहीं हो सकता, जल की उपलब्धि नहीं हो सकती। सूर्य की शक्ति के बिना हमारा जन्म तो होना दूर, इस पृथ्वी का जन्म हुआ भी न होता।

प्रकृति का केन्द्र सूर्य है। इसकी समस्त शक्तियाँ सूर्य से ही प्राप्त हैं। आत्मा के बिना शरीर का अस्तित्व नहीं हो सकता उसी प्रकार जगत की सत्ता सूर्य पर अलम्बित है। भौरा अपना जीवनरस प्राप्त करने के लिए फूल के चारों ओर जिस प्रकार मंडराया करता है उसी प्रकार पृथ्वी अपनी जीवनरक्षा के लिये उपयुक्त सामग्री पाने के लिए सूर्य की परिक्रमा किया करती है। धरती यदि हमारी माता है तो सूर्य पिता है। दोनों के रज वीर्य से हम जीवन धारण किये हुए हैं। शारीरिक रसों का परिपाक सूर्य की गर्मी से होता है। शक्ति का विकास, अंगों की परिपुष्टि की बात। यह साधारण क्रम सभी जड़-चेतन जीवधारियों के जीवन में भी चलता रहता है।

जीवन की उत्पत्ति व जीवन के पुष्ट होने में सूर्य की महत्ता बहुत अधिक है। विज्ञान के अतिरिक्त अध्यात्म ने भी जीवन और सूर्य के सम्बन्ध को अत्यधिक विस्तार से बताया है।

उज्जिहीध्वे स्तनयत्यभिक्रन्दत्योष्ठीः ।

यदा वः पृश्निमातरः पर्जन्यो रेतसावति ।।

सूर्य द्वारा वर्षा से पृथ्वी पर सब औषधियां व अन्न आदि पदार्थ उत्पन्न होते हैं ।

अन्न सब प्राणियों में प्राण है। अन्न में ही वर्ण, शरीर की प्रसन्नता, जीवन, प्रतिभा, सुख, हर्ष, पोषण आदि सब बातें निहित हैं।

ऋतु, अयन व संवत्सर सूर्य के बिना संभव नहीं हैं।

सूर्य सत्त्वमय है, सूर्य से ही अन्न की उत्पत्ति संभव है।।

अन्न से बढ़कर संसार में कुछ नहीं है। सम्पूर्ण जगत अन्नमय है। अन्न ही प्राण, बल व तेज है।

सूर्य हमारी आस्था का केन्द्र है तो वैज्ञानिकों हेतु विकास का अक्षय उत्स। सूर्य से घटी, पल अहरात्र, मास एवं ऋतुचक्र संचालित हैं। सूर्य स्तुति के रूप में सूर्य महत्त्व प्रदर्शित सूक्त ऋग्वेद में है—

- शं नः सूर्य उरुचक्षा उदेतु (ऋग 6357)

- सूराय विश्वचक्षुषु (ऋग 1502)

- नूनं जनाः सूर्येण प्रसूता (ऋग 7634)

सूर्य दूरदृष्टा, सृष्टि का संचालक और सर्वेक्षक है। समग्र प्राणी भाग की विकास यात्रा सूर्य से जुड़ी है। सत्य तो यह है कि जीवन का अर्थ ही सूर्योदय का वर्णन करना है। आस्थामयी दृष्टि ने सूर्य को मित्र, वरुण और अग्नि के नेत्र कहा। मनुष्य आदिकाल से उनके समक्ष नतमस्तक हो प्रार्थनारत है—

धियो यो नः प्रयोदयात्।

(सूर्य हमारी बुद्धियों को शुभ कर्मी, लोककल्याणकारी बनाये) सूर्य विश्व-प्रकाशक, धारक, प्रवर्तक, प्रेरक और स्वास्थ्य प्रदाता है। मत्स्यपुराण के अनुसार—

आरोग्यं भास्करादिच्छते। (मपु)

वेद, श्रुति, स्मृति, पुराण, उपनिषद के प्रभावों को मात्र काल-नियन्ता ही नहीं मानते तथापि पल-पल कृतज्ञता-ज्ञापन कर रहे हैं। सूर्य की प्राकृतिक अवस्था को कृपा के रूप में ग्रहण कर रहे हैं। प्रार्थना के एक स्वरूप को उदाहरणार्थ लिया गया है।

‘हे सूर्य रश्मियों, तुम सूर्योदय के समय सर्वत्र फैलकर हमें दुष्कर्मी से बचाओ और जो निन्दित और गर्हणीय हैं, दुःख दारिद्र्य हैं, सबसे हमारी रक्षा करो। हमारी विनती को मित्र, वरुण, अदिति, सिन्धु, द्युलोक तक पहुंचाओ।’

ॐ आकृष्णन रजसा वर्तमानो निवेशयन्नमृतं मृत्यच।

हिरण्येन सविता रथेना देवो याति भुवानानि पश्यन।।

सृष्टि में जीवन और मृत्यु के नियामक, हिरण्यरथ पर आसीन देवता देव सृष्टि के प्रेक्षक एवं प्रेरक हैं। समस्त भुवनों को देखते हुए अपने प्रभाव को आचरणमय प्रस्तुति दे रहे हैं।

महर्षि (पतञ्जलि-मायों वि 26) सूर्य से वृष्टि, वृष्टि से अन्न और अन्न व जल से जीव अपना पोषण करते हैं। पृथ्वी में होने वाली हर हलचल सूर्य के प्रभाव से है।

आर्यभट्ट और वराहमिहिर जैसे सूर्यभक्त वैज्ञानिकों ने उस अवस्था में हजारों वर्ष पूर्व सूर्य के प्रभाव की जानकारी दी। भारतीय ज्योतिषी हजारों वर्षों से सूर्य सिद्धान्त के आधार पर पंचांग का निर्माण करता आ रहा है।

सूर्य की स्वास्थ्यवर्धक महत्ता

स्वास्थ्य की स्थिरता, वृद्धि एवं रोग-निवारण के लिए सूर्य किरणों से बढ़कर कोई तत्त्व इस पृथ्वी पर नहीं है। यह प्राचीन और आधुनिक विद्वान दोनों ही द्वारा एक ही स्वर से स्वीकार किया जाता है। यदि हम सूर्य किरणों का समुचित सेवन करें तो अपनी आरोग्यता को सुरक्षित रख सकते हैं।

मत्स्यपुराण में आरोग्य भास्करदिच्छेत कहकर सूर्य के इस अतिविशिष्ट गुण को बताया गया है (ऋग 15/8, 11, 13)। सूर्य उदय होकर, उन्नत आकाश में चढ़कर हमारा मानस (हृदय) रोग, पीतवर्ण रोग, शरीर रोग नष्ट कर देते हैं। वाणी की शुद्धता व स्पष्टता सूर्य से है। अच्छी स्मृति के लिए सूर्य-उपासना उत्तम है। सूर्य-नमस्कार पूर्ण स्वास्थ्य-प्रदाता है।

भारतीय जीवनपद्धति में सूर्य जीवन्त भगवान है। इस दृष्टि से सूर्य आरम्भ से ही भारतीयों की आराधना का केन्द्र रहा है। भारतीय जीवन में सूर्योपासना, सूर्यस्तुति, सूर्य मन्दिरों की परम्परा, पंचदेवों में सूर्य का स्थान पवित्रतम है। तेजोमयी रिणों के पुत्र सूर्य, मित्र वरुण, अग्नि आदि देव सृष्टि के नेत्र हैं। सूर्य ही देह एवं दैहिक क्रियाओं को प्रेरित करता है।

बारह माह में सूर्य की बारह क्षमताएं हैं।

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. चैत्र धाता | 2. बैशाख अर्यना |
| 3. ज्येष्ठ मित्र | 4. आषाढ़ वरुण |
| 5. श्रावण इन्द्र | 6. भाद्रपद विवस्वान |
| 7. आश्विन पूषा | 8. कार्तिक पर्जन्य |
| 9. मार्गशीर्ष अंशु | 10. पौष भग |
| 11. माघ त्वस्ता | 12. फाल्गुन विष्णु |

अक्षांश और देशान्तर रेखाओं के हिसाब से प्रकाशीय प्रभाव पृथ्वी पर भिन्न-भिन्न है जो वाक्, प्राण, मन, जाति एवं बल जीवन को सक्षम बनाते हैं। सम्यक् जीवन, सम्यक् दृष्टि और सम्यक् चेतना सूर्यदर्शन से सहज प्राप्त हैं।

यह सूर्य ही है जिसने जलवायु को मनमानी करने से रोक रखा है। वह हर दो माह के अन्तराल में ऋतु को ही परिवर्तित कर देता है। इस प्रकार जलवायु चक्र द्वारा सूर्य पृथ्वी के वातावरण को नियंत्रित करता है। वायु व जल दोनों को सूर्य बांधता है और ऊष्ण या ताप को उष्ण कटिबन्धीय प्रदेशों से ध्रुवीय प्रदेशों तक ले जाता है। साथ ही पूरी पृथ्वी पर जैविक दृष्टि से ताप-नियंत्रण रखता है।

व्यक्ति जब सूर्य से साक्षात् करता है तो उत्तम स्थिति है— कटि पर्यन्त जल में खड़ा होकर करे। दूसरे, जहाँ से सूर्य प्रत्यक्ष दीख रहा है, यह मध्यम स्थिति है। तीसरी साधारण स्थिति है, सूर्य कहीं से दीखे न दीखे, परन्तु व्यक्ति खुले में आ जाये जहाँ चतुर्दिक सौर आभा फैली हुई है।

विश्व के वैज्ञानिक इस बात से सहमत हैं कि समुद्र (जल) कार्बन डाई आक्साइड, जो प्रतिफल वायुमण्डल में औद्योगिक अपशिष्ट के रूप में फैलती है, का 70 प्रतिशत भाग सोख लेता है। शेष 20 से 30 प्रतिशत कार्बन डाई ऑक्साइड वायुमण्डल में मिल जाती है। यही पृथ्वी में ताप की वृद्धि के लिए जिम्मेवार तत्त्व है।

सूर्य-नमस्कार पंचकोशों को नियन्त्रित करने वाला पूर्ण मनोदेह व्यायाम है। यह योग मानस और देह दोनों को नियन्त्रित करता है। आसनों का वैज्ञानिक महत्त्व है। मनमस्तिष्क और तन का विराट सूर्य से साक्षात् ही सूर्य नमस्कार है। मानसिक, शारीरिक, आत्मिक स्वास्थ्य हेतु सरलतम है।

सूर्य नमस्कार

ॐ मित्राय नमः। ॐ खये नमः॥

ॐ भानवे नमः। ॐ सूर्यायनमः॥

ॐ खगाय नमः। ॐ पुण्णे नमः॥

ॐ हरिण्यगर्भाय नमः। ॐ मरीचये नमः॥

ॐ आदित्याय नमः। ॐ सावित्रे नमः॥

ॐ अर्काय नमः। ॐ भास्कराय नमः॥

सुप्रसिद्ध प्रो. योची कहते हैं 'सूर्य के होते हुए व्यक्ति बीमार हो दुःख की बात है।' वैदिक ऋषि ने सूर्य से प्रार्थना की आप (सूर्य) रक्ताल्पता, स्नायुदौर्बल्य, पीलापन, अस्थि और पेशियों के कष्ट जैसे हमारे रोगों व पापों को दूर करें। सूर्य का कोणार्क में मन्दिर, कोढ़ जैसे रोग को दूर करने में सक्षम है।

सौर मण्डलीय प्रभाव पृथ्वी के इस भाग पर जिस कोण से गिरता है वह स्वास्थ्य की अद्भुत क्षमता के लिए है। सूर्य कृमिनाशक है व रोग निरोधक शक्तियों से परिपूर्ण है।

स्वस्थ जीवन बिताने के लिए सूर्य की सहायता लेने की हमें बहुत आवश्यकता है। इस महत्त्व को समझकर हमारे प्राचीन आचार्यों ने सूर्य—प्राणायाम, सूर्य—नमस्कार, सूर्य—उपासना, सूर्य—योग, सूर्यचक्र—वेधन, सूर्य यज्ञ आदि अनेक क्रियाओं को धार्मिक स्थान दिया था। डाक्टर सोले कहते हैं कि सूर्य में जितनी रोगनाशक शक्ति मौजूद है उतनी संसार की किसी वस्तु में नहीं है। केन्सर, नासूर और भगन्दर जैसे असाध्य रोग जो बिजली और रेडियम के प्रयोग से भी ठीक नहीं किये जा सकते थे, वे सूर्य किरणों के ठीक प्रयोग करने से अच्छे हो गये। तपेदिक के डॉक्टर हरनिच का कथन है कि 'पिछले तीस वर्षों में मैंने करीब—करीब सभी प्रसिद्ध औषधियों को अपने चिकित्सालय में प्रायः 22 हजार रोगियों पर आजमाया पर मुझे उनमें से किसी पर भी पूर्ण सन्तोष न हुआ। अब, गत तीन वर्षों से मैंने सूर्य—चिकित्सा प्रणाली का उपयोग अपने मरीजों पर किया है। फलतः मैं यह कह सकने का तत्पर हूँ कि सूर्य—शक्ति से बढ़कर और कोई औषधि नहीं है।

डॉक्टर होनग ने लिखा है कि 'रक्त का पीलापन, पतलापन, लोह की कमी, नसों की दुर्बलता, कमजोरी, थकान, पेशियों की शिथिलता आदि की बीमारियों में मैंने पाया कि सूर्य की मदद से इलाज करना लाजवाब है।'

सौर ऊर्जा का ईंधन के रूप में निरन्तर उपयोग करते हुए हम एक प्रदूषणरहित पर्यावरण उत्पन्न कर सकते हैं, जिसका 'पर्यावरण संरक्षण' में महत्त्वपूर्ण योगदान होगा।

□□