(एक विस्तृत सांस्कृतिक, धार्मिक, ऐतिहासिक एवं समाजशास्त्रीय अध्ययन)

छठ महापर्व : भारतीय लोक आस्था, सूर्योपासना, प्रकृति-संस्कृति और सामाजिक चेतना का बहुआयामी अध्ययन

सुव्रत दे, सम्पादक = हिन्दी-ज्योति, सम्बलपुर ,उड़ीसा
मोबाईल = 8457032905
(पेज 23 का शेष)

7.1 सूर्य = जीवन का आधार

प्राचीन समाज में सूर्य को प्रत्यक्ष देवता माना गया। उसकी उपस्थिति प्रतिदिन देखी जा सकती थी। प्रकाश, ताप, दिन-रात और ऋतु परिवर्तन का अनुभव मनुष्य सीधे करता था।

इस कारण सूर्य की उपासना विभिन्न प्राचीन सभ्यताओं में भी विकसित हुई।

मिस्र में सूर्यदेव रा, यूनानी परंपरा में हेलिओस और ईरानी परंपरा में सूर्य से संबंधित धार्मिक धारणाएँ इसके उदाहरण हैं।

भारतीय परंपरा में सूर्य का विशिष्ट स्थान रहा है। यहाँ उन्हें प्रत्यक्ष देवता कहा गया है, क्योंकि, उनका प्रकाश और प्रभाव प्रत्यक्ष अनुभव किया जा सकता है।

7.2 अस्ताचलगामी सूर्य की उपासना का दर्शन

छठ पूजा की सबसे विशिष्ट विशेषताओं में से एक है अस्त होते सूर्य को अर्घ्य देना।

यह धार्मिक क्रिया अपने भीतर गहरा जीवन-दर्शन समेटे हुए है।

हमारा समाज सामान्यतः सफलता, शक्ति, यौवन और उपलब्धि का सम्मान करता है। लेकिन छठ पूजा में अस्त होते सूर्य को भी उसी श्रद्धा से प्रणाम किया जाता है, जिस श्रद्धा से अगले दिन उगते सूर्य का स्वागत किया जाता है।

यह संदेश देता है कि जीवन में वृद्धावस्था, असफलता, थकान और अवसान भी सम्मान के अधिकारी हैं।

मनुष्य को केवल उपलब्धियों का उत्सव नहीं मनाना चाहिए, बल्कि जीवन की संपूर्ण यात्रा के प्रति कृतज्ञ रहना चाहिए।



7.3 उदीयमान सूर्य और नवीन आशा

सुबह का सूर्य नई ऊर्जा और नए आरंभ का प्रतीक है।

उषा अर्घ्य के समय श्रद्धालु सूर्य से परिवार के स्वास्थ्य, संतान की रक्षा, सुख-समृद्धि और जीवन की मंगलकामना करते हैं।

यह अनुष्ठान मनुष्य को आशावादी बनाता है।

संध्या और प्रातःकाल के दोनों अर्घ्य मिलकर जीवन के चक्र का सुंदर प्रतीक प्रस्तुत करते हैं।

8. छठी मइया = लोकदेवी, मातृत्व और संतान-सुरक्षा की अवधारणा

छठ पूजा में सूर्यदेव के साथ छठी मइया की आराधना का विशेष महत्त्व है।

छठी मइया का स्वरूप मुख्यतः लोकआस्था में विकसित हुआ है। उन्हें परिवार की सुख-समृद्धि, संतान की रक्षा और मातृत्व की मंगलकामना से जोड़कर देखा जाता है।

भारतीय लोक-धर्म में ग्रामदेवियों और मातृदेवियों की परंपरा अत्यंत प्राचीन और व्यापक है। विभिन्न क्षेत्रों में शीतला माता, मनसा देवी, ग्रामदेवी, षष्ठी देवी और अन्य मातृ-शक्तियों की पूजा की जाती है।

छठी मइया की उपासना को भी इसी व्यापक लोक-देवी परंपरा के संदर्भ में समझा जा सकता है।

8.1 मातृत्व का प्रतीक

छठी मइया के प्रति श्रद्धा में माँ और संतान के संबंध की विशेष अभिव्यक्ति दिखाई देती है।

व्रती अपने बच्चों के स्वास्थ्य, दीर्घायु और उज्ज्वल भविष्य के लिए उपवास रखते हैं। कई महिलाएँ परिवार की मंगलकामना के लिए यह व्रत करती हैं।

हालाँकि यह व्रत केवल माताओं तक सीमित नहीं है। पुरुष भी इसे करते हैं और परिवार के अन्य सदस्य भी इसकी तैयारियों तथा अनुष्ठानों में भाग लेते हैं।

8.2 स्त्री की धार्मिक भूमिका

छठ पूजा में व्रती महिला की भूमिका अत्यंत महत्त्वपूर्ण होती है। वह केवल पूजा करने वाली व्यक्ति नहीं, बल्कि पूरे अनुष्ठान की आयोजक, अनुशासनकर्ता और परंपरा की संवाहक होती है।

पूजा की सामग्री तैयार करने से लेकर प्रसाद निर्माण, परिवार के सदस्यों को निर्देश देने और घाट पर अनुष्ठान संपन्न कराने तक उसकी भूमिका केंद्रीय रहती है।

इस दृष्टि से छठ पूजा स्त्री की धार्मिक क्षमता, निर्णय-शक्ति और सांस्कृतिक नेतृत्व का भी उदाहरण है।

समाजशास्त्रीय दृष्टि से यह अध्ययन विशेष महत्त्व रखता है कि किस प्रकार स्त्री धार्मिक अनुष्ठान के माध्यम से परिवार और समुदाय के भीतर अपना विशिष्ट स्थान निर्मित करती है।

9. छठ पूजा और स्त्री जीवन = तपस्या, अनुशासन तथा सांस्कृतिक नेतृत्व

छठ पूजा के अध्ययन में स्त्री की भूमिका पर विशेष ध्यान देना आवश्यक है।

परंपरागत रूप से इस पर्व में व्रती महिलाओं की संख्या अधिक दिखाई देती है। वे कठिन उपवास रखती हैं और धार्मिक नियमों का पालन करती हैं।

इस व्रत में शरीर और मन दोनों के अनुशासन की आवश्यकता होती है।

लेकिन इस परंपरा को केवल स्त्री के त्याग और सहनशीलता तक सीमित कर देना उचित नहीं होगा। छठ में स्त्री की सक्रियता, धार्मिक अधिकार और सामाजिक सहभागिता भी उतनी ही महत्त्वपूर्ण है।

9.1 स्त्री का आत्मानुशासन

छठ व्रत में स्वच्छता, संयम, भोजन संबंधी नियम और मानसिक एकाग्रता का विशेष महत्त्व है।

व्रती महिला इन नियमों का पालन अपनी धार्मिक आस्था के आधार पर करती है।

यह आत्मानुशासन उसकी धार्मिक साधना का हिस्सा है।

9.2 स्त्री का पारिवारिक और सामाजिक नेतृत्व

छठ पूजा के आयोजन में महिलाएँ अनेक निर्णय स्वयं लेती हैं। वे प्रसाद तैयार करती हैं, सामग्री का चयन करती हैं, पारिवारिक सदस्यों के बीच जिम्मेदारियाँ बाँटती हैं और अनुष्ठान की निरंतरता बनाए रखती हैं।

इससे स्पष्ट होता है कि लोकधर्म में स्त्री की भूमिका केवल अनुयायी की नहीं, बल्कि परंपरा के संचालन की भी है।

9.3 स्त्री और व्रत की कठिनाइयाँ

छठ का निर्जला उपवास शारीरिक दृष्टि से कठिन हो सकता है। विशेषकर वृद्धावस्था, गर्भावस्था, स्तनपान अथवा कुछ स्वास्थ्य स्थितियों में लंबे समय तक भोजन और जल का त्याग जोखिमपूर्ण हो सकता है।

इस लिए धार्मिक आस्था के साथ स्वास्थ्य संबंधी विवेक भी आवश्यक है। किसी भी व्यक्ति को सामाजिक दबाव में अपनी शारीरिक क्षमता से अधिक कठोर व्रत करने के लिए बाध्य नहीं किया जाना चाहिए।

आस्था का वास्तविक उद्देश्य जीवन का कल्याण है, जीवन को संकट में डालना नहीं।

आकांक्षा यादव के छठ पूजा संबंधी नृवंशविज्ञानात्मक शोध में व्रती महिलाओं के धार्मिक अनुभव, शरीर के अनुशासन और अनुष्ठान के माध्यम से देवी से उनके संबंधों का विश्लेषण किया गया है। यह अध्ययन छठ को केवल पूजा-पद्धति नहीं, बल्कि जीवन में अनुभव की जाने वाली धार्मिक प्रक्रिया के रूप में समझने में सहायता करता है।

10. छठ पूजा के लोक-गीत : लोक-भावना, संस्कृति और सामूहिक स्मृति

छठ गीतों की पवित्रता, जानें क्यों केवल इस महापर्व पर गाए जाते हैं?

छठ पूजा के लोकगीत इस पर्व की आत्मा हैं।

इन गीतों के बिना छठ की कल्पना अधूरी प्रतीत होती है। लोक-गीतों में छठी मइया के प्रति श्रद्धा, सूर्यदेव की महिमा, संतान के प्रति वात्सल्य, परिवार की मंगलकामना और प्रकृति के प्रति कृतज्ञता का भाव मिलता है।

छठ के गीत मुख्यतः भोजपुरी, मैथिली, मगही और अन्य स्थानीय भाषाई रूपों में गाए जाते हैं।

इनकी भाषा में सहजता, आत्मीयता और भावनात्मक गहराई दिखाई देती है।

10.1 लोकगीतों में छठी मइया

छठी मइया के गीतों में भक्त और देवी के बीच आत्मीय संबंध दिखाई देता है।

भक्त देवी को किसी दूरस्थ शक्ति के रूप में नहीं, बल्कि परिवार की सदस्य और संरक्षिका के रूप में संबोधित करता है।

यहाँ भक्ति में भय की अपेक्षा प्रेम और विश्वास की प्रधानता दिखाई देती है।

10.2 लोकगीतों में माँ और संतान

छठ के अनेक गीतों में संतान के स्वास्थ्य, दीर्घायु और सुखी जीवन की कामना व्यक्त होती है।

माँ अपने बच्चों के भविष्य को लेकर जो सपने देखती है, वे गीतों के माध्यम से सामूहिक अनुभव बन जाते हैं।

10.3 लोकगीतों में प्रवास और विरह

भोजपुरी क्षेत्र में प्रवास का इतिहास बहुत पुराना है। इसलिए छठ के कुछ गीतों में परदेश गए पति, बेटे अथवा परिवार के अन्य सदस्यों की स्मृति भी मिलती है।

छठ का अवसर परिवार के पुनर्मिलन का समय भी बन जाता है। जो लोग रोजी-रोटी के लिए दूर रहते हैं, वे पर्व पर घर लौटने का प्रयास करते हैं।

इस प्रकार छठ केवल धार्मिक उत्सव नहीं, बल्कि पारिवारिक पुनर्मिलन का भी अवसर है।

10.4 लोक-गीतों में प्रकृति

छठ के गीतों में गंगा, यमुना, सरयू, कोसी, सोन और अन्य नदियों का उल्लेख मिलता है। इसके साथ केले का वृक्ष, गन्ना, बाँस, नारियल, फल और सूर्य का वर्णन भी आता है।

इन प्रतीकों से स्पष्ट होता है कि छठ की लोक-संगीत परंपरा प्रकृति के साथ मनुष्य के गहरे संबंध को अभिव्यक्त करती है।

लोक-गीतों को केवल धार्मिक गीत मानकर नहीं देखना चाहिए। वे एक समुदाय की भाषा, स्मृति, इतिहास, सामाजिक संरचना और भावनात्मक संसार के महत्त्वपूर्ण दस्तावेज हैं।

करीबी अध्ययन में यह भी देखना चाहिए कि अलग-अलग क्षेत्रों में एक ही गीत के शब्द, धुन और प्रस्तुति किस प्रकार बदल जाते हैं।

11. छठ पूजा और पर्यावरण चेतना

छठ पूजा का सबसे महत्त्वपूर्ण समकालीन पक्ष उसकी पर्यावरणीय प्रासंगिकता है।

इस पर्व में सूर्य, जल, मिट्टी, वनस्पति और कृषि-उत्पादों का विशेष महत्त्व है। यह प्रकृति के प्रति सम्मान और कृतज्ञता की भावना को प्रकट करता है।

लेकिन केवल प्रकृति की पूजा करना पर्याप्त नहीं है। उसकी वास्तविक रक्षा करना भी उतना ही आवश्यक है।

11.1 जल का महत्व

छठ पूजा में नदी, तालाब और जलाशय पूजा के प्रमुख स्थल होते हैं।

श्रद्धालु जल में खड़े होकर सूर्य को अर्घ्य अर्पित करते हैं। इससे जल के प्रति श्रद्धा और उसके जीवनदायी महत्त्व की अनुभूति होती है।

भारत में जलस्रोत केवल प्राकृतिक संसाधन नहीं, बल्कि सामाजिक और सांस्कृतिक जीवन के केंद्र भी रहे हैं।

गाँवों के तालाब, कुएँ और नदियाँ कभी सामुदायिक जीवन के प्रमुख आधार हुआ करते थे।

छठ इन जलस्रोतों के साथ मनुष्य के पुराने संबंध की स्मृति को भी जीवित रखता है।

11.2 स्वच्छ जलस्रोतों की आवश्यकता

आज अनेक नदियाँ और तालाब प्रदूषण की समस्या से जूझ रहे हैं।

शहरी सीवेज, औद्योगिक अपशिष्ट, प्लास्टिक, घरेलू कचरा और रासायनिक प्रदूषक जल की गुणवत्ता को प्रभावित कर रहे हैं।

ऐसी स्थिति में छठ के अवसर पर नदी और तालाबों की सफाई का विशेष महत्त्व है।

परंतु सफाई केवल पर्व के कुछ दिनों तक सीमित नहीं रहनी चाहिए।

जलस्रोतों का संरक्षण वर्षभर चलने वाली सामुदायिक जिम्मेदारी होनी चाहिए।

11.3 प्राकृतिक पूजा सामग्री का उपयोग

छठ पूजा में पारंपरिक रूप से बाँस, मिट्टी, पत्ते, फल और अन्य प्राकृतिक सामग्री का प्रयोग होता है।

आज इस परंपरा को और अधिक पर्यावरण-अनुकूल बनाने की आवश्यकता है।

प्लास्टिक की टोकरी, थर्मोकोल, कृत्रिम सजावट और एक बार उपयोग में आने वाली सामग्री से बचना चाहिए।

11.4 पूजा के बाद कचरा प्रबंधन

छठ के बाद घाटों पर फल के छिलके, प्लास्टिक, पैकेट, सजावटी सामग्री और अन्य अपशिष्ट जमा हो जाते हैं।

इनके उचित निस्तारण की व्यवस्था होनी चाहिए।

पूजा सामग्री में जैविक और अजैविक कचरे को अलग-अलग एकत्र करना आवश्यक है।

11.5 पर्यावरण और धार्मिक जिम्मेदारी

छठ का वास्तविक संदेश प्रकृति के प्रति श्रद्धा है। यदि सूर्य की पूजा की जाए, लेकिन जलस्रोत प्रदूषित किए जाएँ, तो पर्व की मूल भावना अधूरी रह जाती है।

यदि नदी को माता कहा जाए, लेकिन उसमें प्लास्टिक और रासायनिक पदार्थ डाले जाएँ, तो यह धार्मिक आचरण और पर्यावरणीय जिम्मेदारी के बीच विरोधाभास उत्पन्न करता है।

इसलिए छठ पूजा को पर्यावरण संरक्षण का जन-आंदोलन बनाने की संभावना पर गंभीरता से विचार किया जाना चाहिए।

राष्ट्रीय स्वच्छ गंगा मिशन ने धार्मिक अवसरों पर जलाशयों में पूजा सामग्री और गैर-जैव अपघटनीय वस्तुओं के विसर्जन से होने वाले प्रदूषण के संबंध में दिशा-निर्देश जारी किए हैं।

हाल के पर्यावरणीय अध्ययनों में भी छठ के समय नदियों की वास्तविक जल-गुणवत्ता, प्रदूषण के स्रोत और प्रशासनिक प्रबंधन की आवश्यकता पर चर्चा की गई है।

12. छठ पूजा और सामाजिक समरसता

छठ पूजा का एक अत्यंत महत्त्वपूर्ण पक्ष इसकी सामुदायिक प्रकृति है। यह ऐसा पर्व है जिसमें परिवार से लेकर पूरे मोहल्ले, गाँव और नगर तक के लोग किसी न किसी रूप में सम्मिलित होते हैं।

छठ के अवसर पर घाटों की सफाई, रास्तों की मरम्मत, प्रकाश की व्यवस्था, बाँस और अन्य सामग्री की उपलब्धता तथा पूजा स्थलों की सजावट में सामूहिक सहयोग दिखाई देता है।

इस पर्व में सामाजिक सहभागिता का एक विशेष स्वरूप विकसित होता है।

12.1 सामूहिक सहभागिता

छठ पूजा की तैयारी में परिवार का प्रत्येक सदस्य अपनी क्षमता के अनुसार योगदान देता है।

कोई प्रसाद तैयार करता है, कोई फल और पूजा सामग्री लाता है, कोई घाट की सफाई करता है और कोई व्रती के लिए आवश्यक व्यवस्थाएँ करता है।

इस प्रकार एक व्यक्ति का व्रत पूरे परिवार और समुदाय की सामूहिक गतिविधि बन जाता है।

12.2 जातिगत और सामाजिक सीमाओं से परे सहभागिता

छठ पूजा में विभिन्न जातियों, वर्गों और आर्थिक स्थितियों के लोग एक ही घाट पर उपस्थित होते हैं। वे सूर्य को अर्घ्य अर्पित करते हैं और छठी मइया से परिवार तथा समाज के कल्याण की कामना करते हैं।

इससे सामूहिक धार्मिक पहचान का निर्माण होता है।

हालाँकि यह दावा करना उचित नहीं होगा कि छठ के अवसर पर जातिगत और आर्थिक भेदभाव पूरी तरह समाप्त हो जाते हैं। सामाजिक असमानताएँ अनेक स्थानों पर बनी रहती हैं। फिर भी इस पर्व में सामूहिक सहभागिता और पारस्परिक सहयोग की जो संभावना दिखाई देती है, वह सामाजिक समरसता की दृष्टि से महत्त्वपूर्ण है।

12.3 सेवा और सहयोग की परंपरा

कई स्थानों पर स्थानीय संस्थाएँ, सामाजिक संगठन और नागरिक समूह श्रद्धालुओं के लिए पेयजल, प्रकाश, प्राथमिक चिकित्सा और स्वच्छता की व्यवस्था करते हैं।

कई लोग अपने निजी संसाधनों से घाटों की सफाई और सजावट करवाते हैं।

यह सामाजिक सेवा की भावना का उदाहरण है।

छठ हमें यह भी सिखाता है कि धार्मिक आस्था का सर्वोत्तम रूप वही है, जो मनुष्य को दूसरे मनुष्यों के प्रति संवेदनशील बनाए।

13. छठ पूजा और बिहार की सांस्कृतिक पहचान

छठ पूजा को बिहार की सांस्कृतिक पहचान के सबसे प्रमुख प्रतीकों में गिना जाता है।

बिहार के सामाजिक जीवन में इस पर्व का स्थान अत्यंत विशिष्ट है। यहाँ छठ केवल धार्मिक अनुष्ठान नहीं, बल्कि सामूहिक सांस्कृतिक स्मृति का हिस्सा है।

गाँवों में छठ का आगमन कई सप्ताह पहले से महसूस होने लगता है। घरों की सफाई, पूजा सामग्री की खरीद, बाँस के सूप और दउरे तैयार करना तथा लोक-गीतों का अभ्यास प्रारंभ हो जाता है।

शहरों में रहने वाले अनेक लोग इस अवसर पर अपने पैतृक गाँव लौटते हैं।

इस कारण छठ पूजा का संबंध परिवार, जन्मभूमि और सांस्कृतिक पहचान से भी है।

13.1 बिहार के बाहर छठ का विस्तार

रोजगार, शिक्षा और व्यवसाय के कारण बिहार के लोगों का देश के विभिन्न हिस्सों में प्रवास हुआ है।

दिल्ली, मुंबई, कोलकाता, पुणे, बेंगलुरु, हैदराबाद, सूरत और अन्य नगरों में भोजपुरी तथा मैथिली भाषी समुदायों ने छठ पूजा की परंपरा को आगे बढ़ाया है।

आज अनेक महानगरों में कृत्रिम जलाशय, सार्वजनिक तालाब और नदी के घाट छठ पूजा के लिए तैयार किए जाते हैं।

13.2 नेपाल में छठ

नेपाल के तराई क्षेत्र में छठ पूजा अत्यंत लोकप्रिय है। वहाँ विशेष रूप से मधेश प्रदेश और तराई के अन्य क्षेत्रों में यह पर्व धार्मिक तथा सांस्कृतिक जीवन का महत्त्वपूर्ण अंग है।

नेपाल और भारत के सीमावर्ती क्षेत्रों में भाषा, खान-पान, लोक-गीत और धार्मिक परंपराओं में समानता दिखाई देती है।

छठ इस सांस्कृतिक निकटता का एक प्रमुख उदाहरण है।

13.3 अंतरराष्ट्रीय स्तर पर छठ

मॉरीशस, फिजी, सूरीनाम, गुयाना, त्रिनिदाद एवं टोबैगो और अन्य देशों में बसे भारतीय मूल के समुदायों ने भी छठ पूजा की परंपरा को सुरक्षित रखा है।

इन देशों में छठ केवल धार्मिक पर्व नहीं, बल्कि प्रवासी समुदाय की सांस्कृतिक पहचान का प्रतीक भी बन गया है।

यह उल्लेखनीय है कि जिन लोगों के पूर्वज कई पीढ़ियों पहले भारत से चले गए थे, उनके वंशज आज भी इस पर्व के माध्यम से अपनी सांस्कृतिक जड़ों से जुड़े हुए हैं।

इस प्रकार छठ पूजा ने भौगोलिक सीमाओं को पार करके वैश्विक भारतीय सांस्कृतिक पहचान का रूप ग्रहण किया है।

14. छठ पूजा का आर्थिक पक्ष और स्थानीय रोजगार

छठ पूजा का धार्मिक और सांस्कृतिक महत्त्व तो स्पष्ट है, लेकिन इसका आर्थिक पक्ष भी कम महत्त्वपूर्ण नहीं है।

इस पर्व के अवसर पर स्थानीय बाजारों में विशेष गतिविधियाँ दिखाई देती हैं।

पूजा सामग्री, फल, सब्जियाँ, बाँस के सूप, दउरे, मिट्टी के बर्तन, वस्त्र, दीपक और प्रसाद बनाने की सामग्री की माँग बढ़ जाती है।

इससे छोटे व्यापारियों, किसानों, कारीगरों और स्थानीय उत्पादकों को रोजगार प्राप्त होता है।

14.1 बाँस के कारीगरों की भूमिका

छठ पूजा के अवसर पर बाँस के सूप, टोकरी और दउरे की माँग बढ़ जाती है।

बाँस से वस्तुएँ बनाने वाले कारीगरों के लिए यह आय का एक महत्त्वपूर्ण अवसर है।

इस परंपरा के माध्यम से स्थानीय हस्तकला को संरक्षण मिलता है।

14.2 किसानों और फल उत्पादकों को लाभ

छठ पूजा में मौसमी फल और कृषि उत्पादों का प्रयोग किया जाता है।

इससे स्थानीय किसानों और छोटे व्यापारियों को बाजार उपलब्ध होता है।

14.3 पारंपरिक खाद्य पदार्थों का व्यवसाय

ठेकुआ, कसार, गुड़ की खीर और अन्य पारंपरिक प्रसाद बनाने वाले परिवारों तथा छोटे उद्यमियों को भी इस पर्व से आर्थिक अवसर मिलते हैं।

14.4 स्थानीय अर्थव्यवस्था और सामुदायिक बाजार

छठ के अवसर पर ग्रामीण तथा शहरी बाजारों में आर्थिक गतिविधियाँ बढ़ती हैं।

यह पर्व स्थानीय उत्पादों और पारंपरिक कारीगरी को बाजार से जोड़ने का माध्यम बन सकता है।

यदि प्रशासन और सामाजिक संस्थाएँ स्थानीय उत्पादकों को उचित अवसर प्रदान करें, तो छठ की आर्थिक उपयोगिता और बढ़ सकती है।

15. छठ पूजा और स्वास्थ्य संबंधी दृष्टिकोण

छठ पूजा में शारीरिक अनुशासन और उपवास का विशेष महत्त्व है।

व्रती कई दिनों तक विशेष आहार नियमों का पालन करते हैं। खरना के बाद निर्जला उपवास रखा जाता है, जो पारण तक चलता है।

धार्मिक दृष्टि से इसे तपस्या और आत्मसंयम माना जाता है।

लेकिन आधुनिक स्वास्थ्य विज्ञान की दृष्टि से इस उपवास का विवेकपूर्ण मूल्यांकन आवश्यक है।

15.1 उपवास और आत्मानुशासन

उपवास भारतीय धार्मिक परंपराओं का एक प्राचीन अंग है। विभिन्न धार्मिक समुदायों में उपवास को आत्म-संयम, साधना और मानसिक एकाग्रता से जोड़ा गया है।

छठ में उपवास का उद्देश्य श्रद्धा और संकल्प की अभिव्यक्ति है।

15.2 निर्जला उपवास की शारीरिक चुनौतियाँ

लंबे समय तक जल ग्रहण नहीं करने से शरीर में निर्जलीकरण की आशंका हो सकती है।

विशेष रूप से गर्मी, अधिक शारीरिक श्रम, वृद्धावस्था और पहले से मौजूद स्वास्थ्य समस्याओं में जोखिम बढ़ सकता है।

गर्भवती महिलाओं, स्तनपान कराने वाली माताओं, मधुमेह के रोगियों तथा गुर्दे या हृदय संबंधी समस्याओं से पीड़ित लोगों को विशेष सावधानी बरतनी चाहिए।

15.3 धार्मिक आस्था और स्वास्थ्य का संतुलन

धार्मिक परंपराओं का सम्मान करना आवश्यक है, लेकिन किसी भी व्यक्ति को स्वास्थ्य के विरुद्ध जाकर व्रत करने के लिए बाध्य नहीं किया जाना चाहिए।

परिवार के सदस्यों को व्रती की शारीरिक स्थिति का ध्यान रखना चाहिए। आवश्यक होने पर चिकित्सकीय सलाह लेनी चाहिए।

आस्था का उद्देश्य कल्याण है। इसलिए धर्म और स्वास्थ्य के बीच संतुलन बनाए रखना ही उचित दृष्टिकोण है।

14.3 पारंपरिक खाद्य पदार्थों का व्यवसाय

ठेकुआ, कसार, गुड़ की खीर और अन्य पारंपरिक प्रसाद बनाने वाले परिवारों तथा छोटे उद्यमियों को भी इस पर्व से आर्थिक अवसर मिलते हैं।

14.4 स्थानीय अर्थव्यवस्था और सामुदायिक बाजार

छठ के अवसर पर ग्रामीण तथा शहरी बाजारों में आर्थिक गतिविधियाँ बढ़ती हैं।

यह पर्व स्थानीय उत्पादों और पारंपरिक कारीगरी को बाजार से जोड़ने का माध्यम बन सकता है।

यदि प्रशासन और सामाजिक संस्थाएँ स्थानीय उत्पादकों को उचित अवसर प्रदान करें, तो छठ की आर्थिक उपयोगिता और बढ़ सकती है।

15. छठ पूजा और स्वास्थ्य संबंधी दृष्टिकोण

छठ पूजा में शारीरिक अनुशासन और उपवास का विशेष महत्त्व है।

व्रती कई दिनों तक विशेष आहार नियमों का पालन करते हैं। खरना के बाद निर्जला उपवास रखा जाता है, जो पारण तक चलता है।

धार्मिक दृष्टि से इसे तपस्या और आत्मसंयम माना जाता है।

लेकिन आधुनिक स्वास्थ्य विज्ञान की दृष्टि से इस उपवास का विवेकपूर्ण मूल्यांकन आवश्यक है।

15.1 उपवास और आत्मानुशासन

उपवास भारतीय धार्मिक परंपराओं का एक प्राचीन अंग है। विभिन्न धार्मिक समुदायों में उपवास को आत्म-संयम, साधना और मानसिक एकाग्रता से जोड़ा गया है।

छठ में उपवास का उद्देश्य श्रद्धा और संकल्प की अभिव्यक्ति है।

15.2 निर्जला उपवास की शारीरिक चुनौतियाँ

लंबे समय तक जल ग्रहण नहीं करने से शरीर में निर्जलीकरण की आशंका हो सकती है।

विशेष रूप से गर्मी, अधिक शारीरिक श्रम, वृद्धावस्था और पहले से मौजूद स्वास्थ्य समस्याओं में जोखिम बढ़ सकता है।

गर्भवती महिलाओं, स्तनपान कराने वाली माताओं, मधुमेह के रोगियों तथा गुर्दे या हृदय संबंधी समस्याओं से पीड़ित लोगों को विशेष सावधानी बरतनी चाहिए।

15.3 धार्मिक आस्था और स्वास्थ्य का संतुलन

धार्मिक परंपराओं का सम्मान करना आवश्यक है, लेकिन किसी भी व्यक्ति को स्वास्थ्य के विरुद्ध जाकर व्रत करने के लिए बाध्य नहीं किया जाना चाहिए।

परिवार के सदस्यों को व्रती की शारीरिक स्थिति का ध्यान रखना चाहिए। आवश्यक होने पर चिकित्सकीय सलाह लेनी चाहिए।

आस्था का उद्देश्य कल्याण है। इसलिए धर्म और स्वास्थ्य के बीच संतुलन बनाए रखना ही उचित दृष्टिकोण है।

यह भी ध्यान रखना चाहिए कि सूर्योदय और सूर्यास्त के समय सूर्य के दर्शन को धार्मिक परंपरा का हिस्सा माना जाता है, लेकिन सूर्य की ओर सीधे आँखें गड़ाकर देखना सुरक्षित नहीं है। सूर्य-दर्शन के लिए सुरक्षित दृष्टि व्यवहार आवश्यक है।

16. छठ पूजा और भारतीय दर्शन : प्रकृति, कृतज्ञता तथा जीवन-दर्शन

छठ पूजा में धार्मिक कर्मकांड के साथ-साथ एक गहरा दार्शनिक पक्ष भी विद्यमान है।

यह पर्व मनुष्य को प्रकृति के प्रति अपनी निर्भरता का बोध कराता है।

आज का मनुष्य विज्ञान और तकनीक के माध्यम से प्रकृति पर नियंत्रण स्थापित करने का प्रयास कर रहा है। लेकिन सूर्य, जल, वायु, मिट्टी और वनस्पति के बिना उसका अस्तित्व संभव नहीं है।

छठ पूजा इस बुनियादी सत्य की याद दिलाती है।

16.1 प्रकृति के प्रति कृतज्ञता

छठ में सूर्य को अर्घ्य देने का अर्थ जीवनदायिनी शक्ति के प्रति आभार व्यक्त करना है।

इसी प्रकार जल में खड़े होकर पूजा करना जल के महत्त्व की स्वीकृति है।

फलों और अन्न को प्रसाद के रूप में अर्पित करना धरती की उपज के प्रति कृतज्ञता का प्रतीक है।

16.2 जीवन में संतुलन का संदेश

छठ का चार दिवसीय क्रम मनुष्य को तैयारी, संयम, साधना और पूर्णता की अनुभूति कराता है।

नहाय-खाय में शुद्धता, खरना में अनुशासन, संध्या अर्घ्य में कृतज्ञता और उषा अर्घ्य में नवीन आशा का भाव दिखाई देता है। यह जीवन के विभिन्न चरणों का प्रतीकात्मक चित्रण भी माना जा सकता है।

16.3 अस्त और उदय का दार्शनिक अर्थ

अस्ताचलगामी सूर्य की पूजा हमें सिखाती है कि जीवन का अवसान भी गरिमा और सम्मान का अधिकारी है।

(शेष पेज 25 पर)

