



International Journal of Humanities and Arts

ISSN Print: 2664-7699
ISSN Online: 2664-7702
Impact Factor: RJIF 8.00
IJHA 2023; 5(1): 50-52
www.humanitiesjournals.net
Received: 24-03-2023
Accepted: 30-04-2023

डॉ. रामफूल जाट

सहायक आचार्य समाजशास्त्र
राजकीय कन्या महाविद्यालय,
सांगानेर, जयपुर, राजस्थान, भारत

वैश्विक होता योग

डॉ. रामफूल जाट

DOI: <https://doi.org/10.33545/26647699.2023.v5.i1a.72>

सारांश

योग अति प्राचीन समय से ही भारतीय मनीषियों के अन्तःकरण में विमल मदाकिनी की अविच्छिन्न धारा की तरह प्रवाहित होती आ रही है। योग हमारे पूर्वज व ऋषियों का साधनालम्ब्य ऐसा आन्तर विज्ञान है जिसकी उपज हमारे समस्त दर्शनशास्त्र कहे जा सकते हैं। दर्शनशास्त्र के साथ ही ऋषि, स्मृति, उपनिषद, पुराण, धर्मशास्त्र तथा ज्योतिष आदि सभी विधाएँ इसी योग शास्त्र के द्वारा प्राप्त हुई हैं। इस योग की एक कल्पतरु वृक्ष से तुलना की गयी है। योग की अलौकिकता, साक्षावृत्त चमत्कारिक सफलता की हमारे समस्त आर्य वाग्मय में प्रशंसा की गयी है। इस योग साधना द्वारा आध्यात्मिक सत्ता का यथार्थ रूप अनुभव तथा साक्षात्कार होता है। प्रत्येक धर्म एवं समप्रदाय के साधकों ने योग की प्रशंसा की है तथा इसके अनुसरण की प्रेरणा दी है। प्रस्तुत शोध पत्र ने योग की अवधारणा, विश्लेषण, स्वास्थ्य व निरोगी काया हेतु आवश्यकता एवं ग्रामीण भारत योग के प्रसार की चुनौतियों अध्ययन किया गया है।

कूटशब्द: योग आध्यात्म, धर्म, स्वास्थ्य, धर्मशास्त्र

प्रस्तावना

'योग भारत की प्राचीन परंपरा का एक अमूल्य उपहार है, यह दिमाग और शरीर की एकता का प्रतीक है। मनुष्य और प्रकृति के बीच सामंजस्य है; विचार, संयम और पूर्ति प्रदान करने वाला है तथा स्वास्थ्य और भलाई के लिए एक समग्र दृष्टिकोण को भी प्रदान करने वाला है। बड़ी जनसंख्या वाले भारत देश में स्वस्थ समाज के निर्माण का गर सबसे ज्यादा नुकसान किसी चीज का हुआ है तो वो हमारा स्वास्थ्य ही है। हमारे देश में अंग्रेजी दवा बाजार लगभग 90 हजार करोड़ रुपये (वार्षिक) का है। स्वस्थ रहने और दवा न खाने के पीछे की सच्चाई उनकी दिनचर्या होती है। योग के प्रति समर्पण भाव से ही शरीर को स्वस्थ रख सकते हैं। यदि भारत को स्वस्थ रखना है तो भारतीयों को योग के महत्व को समझना होगा और उसे अपने जीवन में उतारना होगा। शायद यही कारण है कि आज वैश्विक स्तर पर योग का प्रचार-प्रसार बढ़ता जा रहा है।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की शुरुआत

योग के महत्व को आज दुनिया ने समझ लिया है। यही कारण है कि 21 जून, 2015 से अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने की शुरुआत की गई। योग के इतिहास में 27 सितंबर, 2014 का वह दिन बहुत ही ऐतिहासिक था जब प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी संयुक्त राष्ट्र महासभा में योग के महत्व को दुनिया को समझा रहे थे। उन्होंने कहा था कि 'योग भारत की प्राचीन परंपरा का एक अमूल्य उपहार है, यह दिमाग और शरीर की एकता का प्रतीक है। मनुष्य और प्रकृति के बीच सामंजस्य है; विचार, संयम और पूर्ति प्रदान करने वाला है तथा स्वास्थ्य और भलाई के लिए एक समग्र दृष्टिकोण को भी प्रदान करने वाला है। यह व्यायाम के बारे में नहीं है, लेकिन अपने भीतर एकता की भावना, दुनिया और प्रकृति की खोज के विषय में है।

हमारी बदलती जीवनशैली में यह चेतना बनकर, हमें जलवायु परिवर्तन से निपटने में सहायता कर सकता है। भारत की इस पहल का पूरी दुनिया में स्वागत हुआ।

11 दिसम्बर, 2014 को संयुक्त राष्ट्र में 193 सदस्यों द्वारा 21 जून के दिन को 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' के रूप में मनाने के प्रस्ताव को मंजूरी मिली। अपने देश के इस प्रस्ताव को महज 90 दिनों में पूर्ण बहुमत से पारित किया गया।

योग की अवधारणा

योग एक आध्यात्मिक प्रक्रिया है जिसमें शरीर, मन और आत्मा को एक साथ लाने (योग) का काम होता है। ह शब्द, प्रक्रिया और धारणा बौद्ध धर्म, जैन धर्म और हिंदू धर्म में ध्यान प्रक्रिया से

Corresponding Author:

डॉ. रामफूल जाट

सहायक आचार्य समाजशास्त्र
राजकीय कन्या महाविद्यालय,
सांगानेर, जयपुर, राजस्थान, भारत

संबंधित है। योग शब्द भारत से बौद्ध धर्म के साथ चीन, जापान, तिब्बत, दक्षिण-पूर्व एशिया और श्रीलंका में भी फैल गया है और इस समय पूरी दुनिया में लोग इससे परिचित हैं। भगवद्गीता में योग शब्द का कई बार प्रयोग हुआ है, कभी अकेले और कभी सविशेषण, जैसे बुद्धियोग, संन्यासयोग, कर्मयोग। वेदोत्तरकाल में भक्तियोग और हठयोग नाम भी प्रचलित हो गए हैं। महात्मा गांधी ने अनासक्ति योग का व्यवहार किया है। पतंजलि योगदर्शन में क्रियायोग शब्द देखने में आता है। पाशुपत योग और माहेश्वर योग जैसे शब्दों के भी प्रसंग मिलते हैं। इन सब स्थलों में योग शब्द के जो अर्थ हैं वह एक दूसरे के विरोधी हैं परंतु इस प्रकार के विभिन्न प्रयोगों को देखने से यह तो स्पष्ट हो जाता है कि योग की परिभाषा करना कठिन कार्य है। परिभाषा ऐसी होनी चाहिए जो अव्याप्ति और अतिव्याप्ति दोषों से मुक्त हो। भागवत गीता में श्रीकृष्ण ने कहा है 'योग' कर्मसु कौशलम अर्थात् योग से कर्म में कुशलता आती है। साफ है कि यह वाक्य योग की परिभाषा नहीं है। कुछ विद्वानों का यह मानना है कि जीवात्मा और परमात्मा के मिल जाने को योग कहते हैं। पतंजलि ने योगदर्शन में, जो परिभाषा दी है 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः'। इस वाक्य के दो अर्थ हो सकते हैं: चित्तवृत्तियों के निरोध की अवस्था का नाम योग है या इस अवस्था को लाने के उपाय को योग कहते हैं।

योग की कुछ महत्वपूर्ण परिभाषाएं

1. भारतीय दर्शन में योग का महत्वपूर्ण स्थान है। यह विद्या सभी विद्याओं से सर्वोपरि एवं विशेष स्थान रखती है। योग से सम्बन्धित ज्ञान सभी भारतीय ग्रन्थों में अनेक स्थानों पर देखने को मिलता है, वेद, पुराण, उपनिषद्, श्रीमद् भगवद्, गीता आदि प्राचीन ग्रन्थों में योग विद्यमान है।
2. चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है। (पतंजलि योग दर्शन-)
3. पुरुष एवं प्रकृति के पार्थक्य को स्थापित कर पुरुष के स्वरूप में अवस्थित होना ही योग है।
4. जीवात्मा तथा परमात्मा का पूर्णतया मिलन ही योग है। (विष्णु पुराण)
5. दुःख-सुख, लाभ अलाभ, शत्रु-मित्र, शीत और उष्ण आदि द्वंदों में सर्वत्र समभाव रखना योग है। (भगवद्गीता)
6. कर्तव्य कर्म बंधक न हो, इसलिए निष्काम भावना से अनुप्रेरित होकर कर्तव्य करने का निर्वहन कौशल योग है। (भगवद्गीता)
7. मोक्ष से जोड़ने वाले सभी व्यवहार योग हैं। (आचार्य हरिभद्र)
8. कुशल चित्त की एकाग्रता योग है। (बौद्ध धर्म)
9. महर्षि अरविन्द के अनुसार – जीवन को बिना खोए भगवान की प्राप्ति योग है।
10. स्वामी विवेकानन्द के अनुसार – प्राचीन आर्ष ग्रन्थों का अध्ययन ही योग है।
11. गुरु-ग्रन्थ साहिब के अनुसार – निःस्वार्थ भावना से कर्म करना ही सच्चे धर्म का पालन है और यही वास्तविक योग है।
12. योग विशिष्ट के अनुसार – संसार सागर से पार होने की युक्ति का नाम योग है। महर्षि विशिष्ट का कहना है कि योग के द्वारा मनुष्य अपने वास्तविक स्वरूप सद-चित्त आनन्द का अनुभव कर लेता है।

योग के प्रकार

हठ योग: हठ का शाब्दिक अर्थ हठपूर्ण किसी कार्य करने से लिया जाता है। हठ प्रदीपिका पुस्तक में हठ का अर्थ इस प्रकार दिया है – ह का अर्थ सूर्य तथा त का अर्थ चन्द्र बताया गया है। सूर्य और चन्द्र की समान अवस्था हठयोग है।

लय योग: चित्त का अपने स्वरूप में विलीन होना या चित्त की निरुद्ध अवस्था लय योग के अन्तर्गत आता है। साधक के चित्त में जब चलते, बैठते, सोते और भोजन करते समय हर समय ब्रह्म का ध्यान रहे इसी को लययोग कहते हैं।

राज योग: राज योग सभी योगों का राजा कहा जाता है, क्योंकि इसमें प्रत्येक प्रकार के योग के कुछ न कुछ तत्व अवश्य मिल जाते हैं। राजयोग का विषय चित्तवृत्तियों का निरोध करना है। महर्षि पतंजलि के अनुसार योग समाहित चित्त वालों के लिए अभ्यास और वैराग्य तथा विक्षिप्त चित्त वालों के लिए क्रियायोग का सहारा लेकर आगे बढ़ने का रास्ता है। इन साधनों का उपयोग करके साधक के मानसिक शारिरिक क्लेशों का नाश होता है, चित्तप्रसन्न होकर ज्ञान का प्रकाश फैलता है। योग के आठ अंगों में प्रथम पांच बहिरंग तथा अन्य तीन अन्तरंग में आते हैं।

पतंजलि का अष्टांग योग

महर्षि पतंजलि ने आठ अंगों की योग साधना का उल्लेख किया है—

यम: अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह

नियम: शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्रार्थना

आसन: स्थिरता और सुख से बैठना

प्राणायाम: योग की यथेष्ट भूमिका के लिए नाड़ी साधन और उनके जागरण के लिए किया जाने वाला श्वास और प्रश्वास का नियम प्राणायाम है।

प्रत्याहार: इंद्रियों को विषयों से हटाने का नाम ही प्रत्याहार है।

धारणा: चित्त को किसी भी स्थान विशेष पर केंद्रित करना ही धारणा है।

ध्यान: किसी स्थान में ध्येय वस्तु का ज्ञान, जब एक ही प्रवाह में लगातार बहा जाए और किसी भी संसार का भान न रहे तो वो ध्यान कहलाता है।

समाधि: यह चित्त की अवस्था है जिसमें चित्त ध्येय वस्तु के चिंतन में पूरी तरह लीन हो जाता है। योग दर्शन समाधि के द्वारा ही मोक्ष प्राप्ति को संभव मानता है।

योग का महत्व

योग आर्यावृत्ति की अति प्राचीनतम विद्या है। यह योग विद्या प्राचीन काल से अब तक योगियों के हृदय में पवित्र मंदाकिनी के अविचल प्रवाह की तरह प्रवाहित होती आ रही है। योग हमारे ऋषि-मुनियों द्वारा प्रदत्त ऐसा साधन विज्ञान है जो मानव जाति के उद्धार करने में समर्थ है। योग द्वारा आत्मा का परमात्मा से मिलन संभव है। मस्तिष्क का शरीर पर नियंत्रण हो जाता है; व्यक्तित्व को सुसंस्कृत व सुमन्नत यदि बनाया जा सकता है तो वह योग के द्वारा ही संभव है, अन्य द्वारा नहीं। यदि योग को मानव धर्म से अलग कर दिया जाए तो मानव जाति का उद्धार संभव नहीं। योग मानव जाति के लिए वह दिव्य चक्षु है, जिससे प्राप्त योग, दिव्य दृष्टि द्वारा सृष्टि के मूढतम रहस्यों को जाना जा सकता है; योग का शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, पारिवारिक, सामाजिक, आर्थिक, नैतिक, चारित्रिक, श्रेष्ठता स्थापित करने में महत्वपूर्ण योगदान है।

गांवों तक योग को ले जाने की चुनौती

भारत को गांवों का देश कहा जाता है। ऐसे में किसी भी व्यवस्था या अवधारणा को लागू करने के लिए भारत के गांव को समझना होगा। वहां के मानव संसाधन की समस्याओं को समझना होगा। योग के प्रचार-प्रसार पर पिछले दिनों में आई वृद्धि और सरकार का सकारात्मक दृष्टिकोण निश्चित रूप से एक सुखद संकेतक है। बावजूद इसके योग अभी तक जन-जन तक नहीं पहुंच पाया है, इसका मुख्य कारण जागरूकता की कमी है। आर्थिक सुरक्षा के पश्चात् ही मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य की तरफ ध्यान दिया जा सकता है। योग के प्रति लोगों को जागरूक करना बहुत जरूरी है। सच्चाई यह है कि योग के प्रसार-प्रचार की दिशा में अभी बहुत कुछ किया जाना बाकी है।

विद्यालयी पाठ्यक्रम में योग को शामिल किए जाने की जरूरत

योग को यदि सही मायने में सम्पूर्ण आमजन तक पहुंचाना है तो विद्यालयी पाठ्यक्रम में स्वास्थ्य को शामिल करना बहुत जरूरी है। और उस पाठ्यक्रम में योग को प्रमुखता से पढ़ाए जाने और उसका अभ्यास कराए जाने की आवश्यकता है। सर्वविदित है कि विद्यालयों में देश का भविष्य पढ़ रहा है। यदि हमें अपने भविष्य को उज्ज्वल बनाना है तो उसे स्वस्थ बनाना होगा और इसके लिए योग साधक विद्यार्थी के निर्माण से बेहतर कुछ और हो ही नहीं सकता। इस दिशा में सकारात्मक प्रयास किये जाने की आवश्यकता है।

निष्कर्ष

योग शब्द संस्कृत व्याकरण के 'युज' धातु से बना है। जिसका अर्थ जुड़ना। जुड़ना एक ऐसी विद्या से जिससे की मानव जीवन का सर्वांगीण विकास दो, तथा यह ब्रह्म विद्या की प्राप्ति या समाधि को प्राप्ति या समाधि की प्राप्ति के लिए अग्रसित हो सके। योग को महर्षि पतंजली ने परिभाषित किया है। चित्त वृत्ति विरोध के रूप में चित्त वृत्ति के सर्वथा अभाव को स्थिति ही कैवल्य की स्थिति है। वेदों में पुराणों में योग की महिमा का गुणगान किया है।

योग की सभी अवधारणाओं को समझने के बाद यह स्पष्ट हो जाता है कि योग हमारी दिनचर्या को अनुशासित करने का सर्वोत्तम मार्ग है। योग को संपूर्णता में स्वीकारने वाले कभी बीमार नहीं पड़ते। ऐसे में यह जरूरी है कि देश का हर नागरिक योग के महत्व को समझे और उसे अपने जीवन में अंगीकार करे। जिससे स्वस्थ समाज का निर्माण हो सके।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. विज्ञानानन्द सरस्वती, (2003) योग विज्ञान योग, निकेतन ट्रस्ट मूनि की शैली, ऋषिकेश।
2. कुमार नामाख्या – योग महाविज्ञान।
3. निरजानानन्द – (1994), योग दर्शन, श्री पंचदशानान, परमहंस अलखवाड़ा, देव धर बिहार।
4. कुमारी राज पाण्डेय (2008) भारतीय योग परम्परा के विविध आयाम। राधा पब्लिकेशन, दिल्ली
5. व्यास महर्षि (2003) भगवद् गीता। गीता प्रेस, गोरखपुर।
6. मिश्र चन्द्र जगदीश (2010) भारतीय दर्शन, चौखम्भा सुर भारती प्रकाशन, वाराणसी।
7. योगेन्द्र पुरुषार्थी (1999) वेदों में योग विद्या, यौगिक शोध संस्थान, हरिद्वार।