



वर्तमान परिपेक्ष्य में योग की प्रांसगिकता

डॉ. वर्षा सागोरकर,
सह. प्राध्यापक राजनीति विज्ञान
शास. हमीदिया कला एवं वाणिज्य महाविद्यालय, भोपाल

“मनुष्य देह रथ है, तथा इंद्रिया उस रथ के घोड़े। मन रथ का सारथी तथा आत्मा उस रथ का स्वामी व बुद्धि लगाम है। देह रूपी रथ को अपने लक्ष्य तक पहुँचाने के लिए इंद्रियों रूपी घोड़ों का प्रयोग किया जाता है। इंद्रियों का नियंत्रण सारथी अर्थात् मन के हाथों होता है जो उन्हें पथ से विचलित भी कर सकता है अथवा सरल मार्ग पर भी ले जा सकता है। इसके लिए बुद्धि रूपी लगाम उत्तरदायी है। यदि रास ढीली होगी तो वह उनको लक्ष्य से भटका देगी और यदि नियंत्रण में होगी तो वह उन्हें लक्ष्य तक पहुँचा देगी। आत्मा इस सम्पूर्ण यात्रा में मात्र पथिक का कार्य करती है।”¹

प्रस्तावना – योग सम्पूर्ण जीवन पद्धति है इस संदेश को सम्पूर्ण विश्व में प्रचारित करने के उद्देश्य से विगत 20 वर्षों से भारत की ओर से योग अभियान चलाया जा रहा है। इसी तारतम्य में 11 सितम्बर 2014 को संयुक्त राष्ट्र के 193 सदस्य राष्ट्रों द्वारा 90 दिवसों के अन्दर एक प्रस्ताव पारित कर 21 जून को “अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस” के रूप में मनाने का निर्णय लिया गया। भारत के प्रधानमंत्री **नरेन्द्र मोदी** का मानना है कि “योग में सम्पूर्ण मानव जाति को एकजुट करने की शक्ति है। यह (योग) ज्ञान, कर्म एवं भक्ति का आदर्श मिश्रण है, जिसका लक्ष्य शरीर एवं मस्तिष्क में सकारात्मक परिवर्तन लाना है।”²

21 जून को ही अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाने का निष्पत्ति इसलिए किया गया क्योंकि यह दिवस वर्ष का सबसे लंबा दिन होता है। इस दिन सूर्य प्रकाश व प्रकृति का पृथ्वी से विशेष संबंध होता है। संयुक्त राष्ट्र की महासभा के अध्यक्ष **सैम कुदेसा** ने योग के संबंध में कहा है कि “योग कर्म एवं विचारों को सामंजस्य पूर्ण ढंग से एकाकर करता है एवं स्वास्थ्य को ठीक करता है।”³

संयुक्त राष्ट्र के महासचिव **बान की मून** का मानना है कि “योग से शांति एवं विकास में योगदान मिल सकता है, यह मनुष्यों को तनाव से राहत दिलाता है।” भारतवर्ष के लिए संयुक्त राष्ट्र द्वारा प्राप्त यह दूसरा बड़ा सम्मान है। इसके पूर्व 2 अक्टूबर को (महात्मा गांधी के जन्मदिवस) अन्तर्राष्ट्रीय अहिंसा दिवस घोषित किया गया है। वास्तविक रूप से योग की जन्मस्थली कहे जाने का श्रेय भारत को

ही प्राप्त है। पूर्व में आयुर्वेद, शून्य और अब 'योग'। जीवन के प्रति दृष्टिकोण व तनाव से मुक्ति का उपाय योग विज्ञान में छिपा है और धीमे-धीमे ही सही, सम्पूर्ण विष्व, योग की शरण में आश्रय ले रहा है। योग को वैश्विक मान्यता मिल जाने से भारत योग चिकित्सा विज्ञान के हब के रूप में विकसित हो सकता है। योग से संबंधित विष्वविद्यालय, शोध संस्थान व आयुर्वेदिक औषधि निर्माण केन्द्र नवीन आषा का संचार करेंगे। विष्व के विभिन्न राष्ट्रों के पर्यटक शांति की खोज में भारत आते हैं जिससे पर्यटन उद्योग एवं विदेशी मुद्रा की आवक को भी गति मिल सकती है।⁴

वर्तमान जीवन अत्यन्त दुरुह है। विकास के साथ-साथ जीवन में कठिनाईयों, तनाव आदि ने मानव को अपने जाल में जकड़ रखा है। इस तनावपूर्ण एवं विषाक्त वैचारिक वातावरण से मुक्ति का एक मात्र सुगम उपाय है "योग"। साधारण शब्दों में कहा जा सकता है कि "चित्त या मन को विभिन्न प्रकार की कठिनाईयों एवं दुरुहताओं से मुक्त रखने हेतु जिस साधन का प्रयोग किया जा सकता है वह है योग। इसको अपनाए से हम जीवन में वास्तविक आनंद अथवा सुख का अनुभव करते हैं।⁵

'योग' शब्द की उत्पत्ति संस्कृत की "युज्" धातु से हुई है, जिसका अर्थ है जोड़ना या संबंध स्थापित करना। योग मुख्य रूप से तीन तत्वों का समिश्रण है—प्राणी, आत्मा व परमात्मा। व्यक्ति की आत्मा को ब्रह्मांड के साथ जोड़ने का कार्य योग के द्वारा किया जाता है। योग का उद्देश्य अपने अहम का त्याग कर उससे ऊपर उठकर अपनी शारीरिक, मानसिक व आत्मिक शक्तियों में वृद्धि करना है। योग द्वारा मन, तन व इंद्रियों को वष में किया जाता है। जिस तरह अष्व को एक स्थान पर बांधकर उसकी चपलता को नष्ट कर दिया जाता है, उसी प्रकार योग द्वारा मानव के चित्त को सीमित किया जाता है। विस्तार पाकर मन आत्मा को आच्छादित ना कर ले इसलिए योग आवश्यक है।

प्रमुख शब्द – राष्ट्रीय, आर्थिक, आत्मा, शारीरिक, मानसिक व शक्ति,।

"योग" शब्द अपने आप में अत्यन्त व्यापक है। जिस योग का जो 'विषेष अर्थ उद्देश्य' होता है उसका संकेत करने वाला शब्द उसके आगे जोड़ दिया जाता है। जैसे भक्ति योग का अर्थ है ब्रह्मसत्ता अर्थात् भक्ति भाव से जुड़े रहने की पद्धति। ज्ञान योग का अर्थ है— ज्ञान साधना द्वारा सर्वव्यापी सत्ता की अखण्ड अनुभूति। मन्त्रयोग अर्थात्— मंत्राजाप द्वारा आत्मचेतना का ब्रह्मचेतना से समरसता प्राप्त करने का प्रयास। कर्मयोग को प्रखर कर्मनिष्ठा व जीवन साधना कहा गया है। हठयोग अर्थात् पूर्ण स्वस्थता के लिए की जाने वाली विषिष्ट शारीरिक मानसिक क्रियाओं का संग्रह। चूंकि मन को वष में करने की युक्ति ही योग है अतः महर्षि पतंजलि कहते हैं कि "योगश्चित्त वृत्ति निरोधः" चित्तवृत्ति के निरोध से ही योग की उत्पत्ति होती है।

योग हेतु मानव में तीन शक्तियों का होना नितान्त आवश्यक है—

1. ज्ञान शक्ति
2. क्रिया शक्ति
3. इच्छा शक्ति

1. **ज्ञान शक्ति** :- इस शक्ति के भौतिक देवता सूर्य व अभौतिक देव ब्रह्म माने जाते हैं ज्ञान का अर्थ आलोक व अज्ञान का अर्थ है तमस। सूर्य प्रकाश का स्वामी है, व वेदों में सूर्य से महान अन्य कोई आचार्य नहीं। सूर्य को ही ज्ञान का प्रदाता कहा जाता है, जहाँ रवि नहीं पहुँच पाता वह स्थान पाताल व वहाँ तमोगुण(दानव अथवा ज्ञानहीन) का निवास होता है।
2. **क्रिया शक्ति** :- इस शक्ति के भौतिक देव अग्नि एवं अभौतिक देव विष्णु है। प्रत्येक कार्य को करने के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है और वह ऊर्जा अग्नि द्वारा प्राप्त होती है। जठराग्नि भोजन को पचाकर ऊर्जा प्रदान करती है व वायु (ऑक्सीजन) के सम्पर्क में आने से वह प्रज्वलित हो जाती है। इस अग्नि के कारण हमारे शरीर का एक निश्चित तापमान होता है। जब प्राण वायु कार्य करना बंद कर देती है तो अग्नि के प्रज्वलित ना होने के कारण हमारी देह ठंडी पड़ जाती है। अतः क्रिया शक्ति के लिए अग्नि (ऊर्जा) अति आवश्यक है।
3. **इच्छा शक्ति** :- इस शक्ति के भौतिक देवता चन्द्रमा व अभौतिक देवता शिव है। मन या चित्त की तुलना चन्द्रमा से की गई है। जिस प्रकार हमारा चित्त चंचल या स्थिर नहीं रहता है, उसी तरह चन्द्रमा भी पूर्ण मास घटता व बढ़ता रहता है जिसके कारण सागर में ज्वार-भाटा आता है। मन की अस्थिरता के कारण मानव अपराधी व बैरागी दोनों ही होता है। शिव को वैराग्य का प्रतीक माना गया है जो दृढ़ इच्छा शक्ति के कारण दुरुह से दुरुह कार्य को पूर्णता प्रदान करता है।

योग द्वारा इन्हीं तीनों शक्तियों को विकसित किया जाता है ताकि मानव इन शक्तियों को प्राप्त कर जीवन में सफलता प्राप्त कर सके। चूँकि काम, क्रोध, मद, लोभ व क्लेष ये पाँच मानव के बैरी हैं व पाँच क्लेष, अविद्या, अस्मिता, राग द्वेष व अभिनिवेश से मानव ग्रस्त रहता है अतः योग द्वारा स्वधर्माचरण, प्रारब्धानुसार, सत्य, अस्तेय, असंग्रह ब्रह्मचर्यपालन, वाणी का संयम, आसनो का अभ्यास, प्राणायाम द्वारा श्वासो पर विजय, इन्द्रियों का वषीकरण आदि धर्मों का पालन कर मानव को इन सब से मुक्ति मिलती है। मानव शरीर में पद्मचक्र में कण्डलिनी शक्ति सुप्त अवस्था में रहती है जिसे योग द्वारा ही जागृत किया जाता है जो मेरुदण्ड के अन्तर में स्थित ब्रह्मनाड़ी से होती हुई षट्चक्रों को भेदती हुई मस्तिष्क में स्थित शिव तत्व में लीन हो जाती है जिससे मानव का मन ध्यान में रत हो जाता है व इसी से मोक्ष की प्राप्ति होती है।⁶

योग का इतिहास :- योग की यात्रा युगों प्राचीन है। इसने हर काल की आवश्यकताओं से नाता जोड़कर अपने नाम योग को सार्थक किया है। इसने कभी धर्म का अंग बनकर मानव जाति को संस्कारित किया है तो कभी कर्मयोग बनकर मनुष्यता को समाज के प्रति कर्तव्य बोध कराया है। ऐसा माना जाता है कि योग का प्रथम ज्ञान शिव ने ब्रह्मा को दिया था। याज्ञवल्क्य स्मृति उल्लेख मिलता है कि “हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता तस्यः पुरातन” अर्थात् हिरण्य गर्भ ही योग के प्रथम वक्ता माने जाते हैं। हिरण्यगर्भ द्वारा यह ज्ञान सनकादिकों को दिया, सनकादिकों ने यह ज्ञान विवस्वान(सूर्य) को दिया। कालान्तर में यह ज्ञान

दो भागों में विभक्त हो गया—1. ब्रम्हयोग एवं 2. कर्मयोग। ब्रम्हयोग की परम्परा को सनक, सनन्दन, सनातन, कपिल, आसुरि बोद्धता, पच्चषिख नारद एवं शुकादियों ने आगे बढ़ाया। यही ब्रम्हयोग मानव जाति में ज्ञान आध्यात्म एवं सांख्य योग के नाम से जाना जाता है। महाभारत 2.394.65 में स्पष्ट लिखा है कि—

“सांख्यस्य वक्ता कपिलः परमर्षि च उच्यते।

हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः।।⁷

कर्मयोग की परम्परा का सुत्रपात विवस्वान अर्थात् सूर्य के द्वारा माना जाता है। सूर्य में मनु, मनु ने इक्ष्वाकु, इक्ष्वाकु द्वारा राजर्षियों एवं प्रजा को योग का ज्ञान दिया जिसका उल्लेख हमारे प्राचीन ग्रंथों वेद एवं पुराण में मिलता है। वेद को विष्व की प्रथम पुस्तक के रूप में मान्यता प्राप्त है। साथ ही उपनिषद्, गीता, हठयोग प्रदीपिका, योग दर्शन, शिव संहिता एवं विभिन्न तंत्र ग्रंथों में योग विद्या का उल्लेख मिलता है।

इन सभी को आधार बनाकर पतञ्जलि ने योग सूत्र की रचना की, व इसी के आधार पर अनेक भाष्य लिखे, जिसमें व्यास भाष्य को सर्वाधिक प्रमाणिक माना जाता है क्योंकि इसमें ही मुनि व्यास ने महर्षि पतञ्जलि को योग का विस्तृत ज्ञान दिया। भारतीय दर्शन के षट्दर्शनों में एक का नाम योग है ऐसा माना जाता है कि शिव से आदि गुरु ने परम प्रकृति से खिलने की तकनीक व ज्ञान को प्राप्त कर इसका गहन अध्ययन व मनन कर अपने शिष्यों को यह ज्ञान देना प्रारम्भ किया। इन्हीं के एक शिष्य ऋषि अगस्त्य जिनके कारण इस योग को ऋषि योग के नाम से भी जाना जाता है। उन्होंने इस शिक्षा को किसी परम्परा के तौर पर विकसित ना कर 100 की संख्या में ऐसे योगियों को शिक्षित किया जो असीम ऊर्जा के भंडार थे। हजारों वर्ष पूर्व आदियोगी ने जिस ऊर्जा व कार्य की नींव रखी थी वह सहस्रों जीवनो में आंतरिक रूपान्तरण का कार्य कर रही है।

इसके पश्चात् महर्षि पतञ्जलि का योगदान व कार्य योग साधना के महत्वपूर्ण बिन्दू है। पतञ्जलि के द्वारा प्रतिपादित योग सम्प्रदाय, सांख्य मनोविज्ञान व तत्त्व मीमांसा को स्वीकार करता है उनका मानना है कि—

योगेन चित्तस्य पदेन वाचांमत शरीरस्य च वैदय केन।

योडपाकरोक्तं प्रवरं मुनीना परजलिं प्रा नलिरा नतोडस्मि।।⁸

अर्थात् चित्त की शुद्धि के लिए योग सूत्र, वाणी शुद्धि के लिए महाभाष्य (व्याकरण) एवं शरीर शुद्धि हेतु वैदयक शास्त्र (चरक संहिता) अति आवश्यक है।

पतञ्जलि के पश्चात् सन् 1921-22 में पुस्तक “गुप्त भारत की खोज” में इस तथ्य का उल्लेख किया गया है कि हिमालय के सुदूरवर्ती क्षेत्रों में रहने वाले साधक आज भी योग साधनों में लीन है।

स्वामी राम ने भी अपनी पुस्तक “स्पअपदहूपजी जीम भ्पउंसंलंद डेंजमते” इस तरह की योग मुद्राओं की प्राप्ति का उल्लेख किया है।¹⁰

जिस प्रकार भागवान राम के चिन्ह भारतीय उपमहाद्वीप में यत्र-तत्र बिखरे पड़े हैं उसी प्रकार योगियों व तपस्वियों के चिन्ह जंगलों, पहाड़ों एवं गुफाओं में आज भी देखे जा सकते हैं। वर्तमान में योग की एक अन्य प्रणाली हठयोग की अधिकता अवश्य देखी जा सकती है।

योग के प्रकार :- योग कर्मसु कौषलम्—अर्थात् कर्म कौषल या उत्कृष्ट कर्मनिष्ठा ही योग है। भारत में छः दर्शन प्रचलित हैं— न्याय, वैशेषिक मीमांसा, सांख्य, वेदान्त व अंतिम योग। वेद, पुराण एवं भगवत् गीता आदि भी योग के विभिन्न प्रकारों का उल्लेख करते हैं। भगवान श्रीकृष्ण ने भगवत् गीता में योग के तीन प्रकारों पर प्रकाश डाला है— ज्ञानयोग, कर्मयोग व भक्ति योग। योग प्रदीप में योग के 10 प्रकारों का उल्लेख किया गया है— राजयोग, अष्टांगयोग, लययोग, ध्यानयोग, भक्तियोग, क्रियायोग, मंत्रयोग, कर्मयोग, ज्ञानयोग एवं हठयोग। इसके अतिरिक्त भी हमारे शास्त्रों में अन्य तीन प्रकारों का उल्लेख है— धर्मयोग, तंत्रयोग एवं नादयोग। इनमें सबसे अधिक प्रचलित योग है— “अष्टांग योग” अर्थात् योग के आठ अंग जिसमें सभी धर्मों का सार है। इन आठ अंगों से परे धर्म, योगदर्शन व मनोविज्ञान आदि तत्वों की कल्पना भी नहीं की जा सकती। आठ अंग है— यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं समाधि। इन आठ अंगों के भी अपने उपअंग हैं। वर्तमान में तीन अंगों की साधना विशेष रूप से की जाती है वे हैं— आसन, प्राणायाम एवं ध्यान। इस योग के पहले अंग यम का तात्पर्य है— सत्य, अहिंसा, ब्रह्मचर्य, अस्तेय एवं अपरिग्रह। इन पांचों की साधना पर यम क्रिया पूर्ण मानी जाती है। नियम— शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय एवं ईश्वर प्रणिधान। आसन— आसनो के विभिन्न प्रकार हैं जिसका उल्लेख हठयोग प्रदीपिका, घरेण्ड संहिता तथा योगाषिखोपनिषद् में मिलता है। प्राणायाम— नाड़ी शोधन एवं जागरण के लिए किया जाने वाला श्वास प्रश्वास का नियम प्राणायाम है व इसके भी अनेक प्रकार हैं। प्रत्याहार— इंद्रियों को विषय से हटाकर अंतर मुख करने की प्रक्रिया को प्रत्याहार कहा जाता है। धारणा— चित्त एवं मन की चंचलता पर नियंत्रण करते हुए एक स्थान विशेष पर ध्यान केन्द्रित करने की विधि धारणा है। ध्यान— इसका अर्थ है सदैव जागृत एवं साक्षी भाव रखना अर्थात् भूत-भविष्य की कल्पना या विचार से परे वर्तमान में जीवन जीना। समाधि— समाधि के दो प्रकार होते हैं संप्रज्ञात एवं असंप्रज्ञात। समाधि यानी मोक्ष, मोक्ष ही जीवन की अंतिम अवस्था या ईश्वर की प्राप्ति है। जब अष्टांग में से सप्तांग का पूर्णतया अनुगमन करने पर ही अंतिम अवस्था की प्राप्ति होगी।

इस योग अभ्यास हेतु प्रत्येक मानव को सदैव तत्पर रहना चाहिए। श्रीमद्भगवत् पुराण का प्रथम श्लोक भी यही कहता है कि “सत्यम् परम् धीमहि” यानी परम सत्य परमात्मा को हमारी आत्मा धारण करे। इनमें भक्तियोग को गीता एवं अन्य ग्रंथों में सर्वोत्कृष्ट योग माना गया है। कर्मयोग एवं ज्ञानयोग के मार्ग अन्ततः भक्ति योग योग की ओर ले जाते हैं। भक्तियोग को सर्वोत्कृष्ट योग माना गया

है। कर्मयोग एवं ज्ञानयोग के मार्ग अन्ततः भक्तियोग को गीता एवं अन्य ग्रंथों में सर्वोत्कृष्ट योग माना गया है। कर्मयोग एवं ज्ञानयोग के मार्ग अन्ततः भक्ति योग की ओर ले जाते हैं। भक्तियोग को सर्वाधिक सजह एवं सुगम माना जाता है पर मन एवं इन्द्रियों को भक्ति में रमाने के लिए समर्पण आवश्यक है, एवं समर्पण तक पहुँचने का मार्ग मंत्र, स्पर्ष भाव, अभाव व महायोग की शरण से गुजरता है। मंत्र का उच्चारण करने से सिद्ध जैसे षिवलिंग का स्पर्ष, इष्ट की मूर्ति का श्रृंगार और सेवा। इससे आस्था दृढ़ होती है इससे भाव योग का सृजन होता है, अभाव योग से हम संसार से विरक्त हो जाते हैं एवं त बतन महायोग को जन्म देता है। यही भक्ति योग की पराकाष्ठा है और यही वास्तविक रूप से योग है।¹¹

योग के लाभ:-

1. मानव के शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक विकास के लिए अत्याधिक आवश्यक व लाभदायक है। जितने भी योग के आसान है वे सभी सहज, सुगम एवं साध्य है इसमें ना कुछ व्यय होता है एवं ना ही अतिरिक्त सामग्री की ही आवश्यकता होती है।
2. योग धनी –निर्धन, वृद्ध–किषोर, सबल–निर्बल सभी कर सकते हैं।
3. आसनों में मांसपेशियों के खींचनें, सिकुड़ने एवं ऐठने वाली क्रियाओं के साथ–साथ तनाव व खिंचवा दूर करने वाली क्रियाएं भी की जाती हैं जिससे थकान मिटकर मन एवंत न दोनों ही तरोताजा हो जाते हैं।
4. योग द्वारा आंतरिक ग्रंथियाँ सूचारु रूप से कार्य करने लगती है ये युवावस्था बनाये रखने में सहायक होती है।
5. पाचन संस्थान के पुष्ट होने से पाचन संबंधी विकारों का निदान हो जाता है।
6. पेशियों को योग द्वारा शक्ति मिलने के कारण मोटापा (वादी) घटता है व निर्बल मानव में ऊर्जा या सामर्थ्य उत्पन्न होता है।
7. स्त्रियों में सौन्दर्य, सम्यक विकास, सुडौलता व गति आदि गुण उत्पन्न होते हैं।
8. योग से मनुष्य के रीढ़ की हड्डी लचीली बनती है एवं इससे संबंधित रोगों का नाश होता है।
9. बुद्धि का विकास होने के साथ–साथ धारणा शक्ति को नवीन ऊर्जा व स्फूर्ति मिलती है।
10. श्वास क्रिया का नियमन होने के कारण हृदय व फेफड़ों को बल मिलता है जो रक्त शुद्ध करते हैं व इससे मन की चपलता कम होती है या स्थिरता बढ़ जाती है।
11. योग के कारण स्त्री एवं पुरुष आहार–विहार पर संयम व नियंत्रण का नियमन करते हैं जिससे उन्हें सम्पूर्ण स्वस्थ्य प्राप्त होता है।
12. नेत्रों की ज्योति बढ़ाने में योग की महत्वपूर्ण भूमिका है इसे निरन्तर करने से ऐनक की आवश्यकता नहीं रह जाती।
13. योग द्वारा तन के प्रत्येक अंग का व्यायाम होता है जिससे तन पुष्ट स्वस्थ्य व सुदृढ़ बनता है।

14. अन्य व्यायाम पद्धतियाँ मात्र बाह्य शरीर को ही प्रभावित करती हैं जबकि योग मानव के आंतरिक मन व भाव तक पहुँचकर सर्वांगीण (चहूँमुखी) विकास करते हैं।
15. शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास होने के कारण वृद्धावस्था तक तन स्वस्थ रहता है। अतः आयु के संदर्भ में भी योग लाभदायक है।

योग व्यक्ति की मनोवैज्ञानिक समस्याओं की जड़ों पर भी कुठाराघात करता है। “जब तक व्यक्ति योग के आदर्श को जीवन में धारण नहीं करता, तब तक उसके मानसिक तनाव एवं कुण्ठाओं के स्थायी उपचार की कोई संभावना नहीं है और जब तक व्यक्ति के जीवन का चरम लक्ष्य सुखवाद व इंद्रिय योग रहेगा, तब तक उसमें मानसिक द्वन्द, तनाव व कुण्ठाएँ बनी रहेगी।”¹²

योग के इतने अधिक लाभ या गुण हैं जिसके माध्यम से तन, मन एवं मस्तिष्क को पूर्ण रूपेण स्वास्थ्य किया जा सकता है। शरीर के रोगों की चिकित्सा से ही नहीं, मन के रोगों की चिकित्सा से भी योग का संबंध है। लम्बी आयु सिद्धि एवं समाधि के लिए योग किया जाता है। इसीलिए प्राचीन काल में यह विद्या हर किसी को दिया जाना वर्जित था। मात्र योग करते समय प्रत्येक व्यक्ति को अपनी आयु, सामर्थ्य व शारीरिक क्षमता का भली भाँति आकलन करना अति आवश्यक है। जिस प्रकार ऋतु के अनुसार वस्त्र पहनते हैं व भोजन ग्रहण करते हैं, उसी प्रकार ऋतु व आयु व क्षमता के अनुसार योग किया जाता है। जैसे-जैसे हमारी आयु बढ़ती है वैसे-वैसे हमारा खानपान भी परिवर्तित होता है।

एक ही जैसा भोजन हम सारी जिन्दगी नहीं कर सकते, उसी प्रकार आयु व ऋतु के अनुसार योग भी अलग-अलग प्रकार से किया जाता है। जिस प्रकार एक ही दिन में सारा पानी पीकर हम ऊँट के जैसे व्यवहार नहीं कर सकते। किस योग को कितना, कब एवं किस ऋतु में करना है यह निश्चित किया जाता है। “अति सर्वत्र वर्जयते” अर्थात् शास्त्रों में भी किसी भी चीज की अति को निषेध माना गया है।

पुस्तकों एवं ग्रंथों से वाचन करने मात्र से योग का ज्ञान नहीं मिल जाता है क्योंकि ऐसा ज्ञान सैद्धांतिक होता है जबकि इसके लिए व्यावहारिक ज्ञान होना अति आवश्यक है एवं व्यावहारिक ज्ञान हेतु योग्य गुरु या शिक्षक का सानिध्य होना जरूरी है। जिस प्रकार चंचल मृग वीणा के स्वरों से मुग्ध होकर चौकड़ी भरना भूल जाता है, उसी प्रकार साधक का चित्त नाद के प्रभाव से चंचलता त्यागकर स्थिर हो जाता है किन्तु वह नाद कौन सा है व किस प्रकार चित्त की वृत्तियों को लय में लाने का प्रयास किया जाता है यह सब गुरुमुख से ही जाना जा सकता है। किसी पुराण में भी ऐसी कथा आई है कि “अपने गुरु की आज्ञा से किसी अशिक्षित व्यक्ति ने अपनी भैंस के माध्यम से चित्त को एकाग्र करके समाधि प्राप्त की थी।”¹³ अर्थात् गुरु बिना ज्ञान प्राप्त नहीं हो सकता। विभिन्न विज्ञापनों एवं सिनेमा में दिखाए जाने वाले स्टंट पारंगत व्यक्तियों के द्वारा ही किये जाते हैं किन्तु बच्चों का अबोध मन इनको देखकर ऐसा करने के लिए उद्यत हो जाता है जिसका परिणाम भयानक होता है। इसलिए योग सदैव ही एक

प्रशिक्षित गुरु के सानिध्य में ही करना चाहिए। अन्यथा अपूर्ण ज्ञान या पूर्ण ज्ञान के अभाव में शरीर में विकृतियाँ दुष्परिणाम होने की संभावना हो सकती है।

जीवन समग्र है, ज्ञान भी इसी अनुभूति कराता है। ज्ञान चाहे कला के क्षेत्र में हो या विज्ञान के क्षेत्र में हो योग तो नाम से ही जुड़ाव रखने वाला विषय है। वर्तमान में कई मनोवैज्ञानिक समस्याओं के समाधान के रूप में प्रयोग किया जाता है। देश के रक्षा अनुसंधान संगठन क्व्क (डिफेन्स रिसर्च डेव्हलपमेंट आर्गनाइजेशन) ने भी सेना में बढ़ते तनाव से मुक्ति दिलाने में योग के महत्वपूर्ण योगदान को स्वीकार किया है। तनाव प्रबन्धन में योग की बढ़ती भूमिका योग व मनोविज्ञान के संबंध को ही स्पष्ट नहीं करती बल्कि यह भी बताती है कि अन्तर्विषयक शोध कार्यों में योग का कोई विकल्प नहीं। सामाजिक क्षेत्र में हो रहे शोध में भी योग का महत्वपूर्ण स्थान है। साम्प्रदायिक सदभावना, नैतिक विचारधाराओं का समन्वय, विष्वबन्धुत्व का विकास व समाजगत समस्याओं का अध्ययन व निराकरण योग में ही संभव है। गोरखनाथ प्रभूति योगियों ने तो हठयोग परम्परा का शुभारंभ ही सामाजिक आंदोलन के रूप में किया था। रांगये राघव द्वारा लिखित उपन्यास “धूनी का धुआँ” इसकी विकास परम्परा की गाथा सुनाता है।”

वर्तमान में योग च्वसलबसपदपबे का महत्वपूर्ण विभाग बन कर हमारे समक्ष आया है। केन्द्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय की योजनानुसार “आयुष” विभाग के अन्तर्गत देश के सबसे बड़े “ल्वह भ्वेचपजंस” का निर्माण योग चिकित्सा क्षेत्र की सबसे बड़ी उपलब्धि होगी। कई गैर सरकारी संगठन, छळ्ळ भी सरकार से अनुदान प्राप्त कर इस क्षेत्र में कार्य कर रहे हैं। आज वैज्ञानिक वर्ग योग चिकित्सा के क्षेत्र में नवीन संभावनाएं खोज रहा है जो योग की बढ़ती लोकप्रियता व आवश्यकता की ओर इंगित करती है कि वर्तमान में योग गुफाओं, कन्दराओं कुटियों से निकलकर चिकित्सा व स्वास्थ्य के क्षेत्र में अग्रणी व महती भूमिका का निर्वहन कर रहा है।

अतः कार्ल रोजर्स के कथन को मान सकते हैं कि “स्वास्थ्य संकट के प्रश्न कंटक को निकालने के लिए मानवीय प्रकृति की संरचना व उसकी क्रिया विधि का समग्र ज्ञान चाहिए। तभी इसमें आयी विकृति की पहचान व उसका निदान संभव है और यह समस्त ज्ञान अथवा विज्ञान भारतीय योग कलाओं में पहले से ही उपलब्ध है।”¹⁴

सन्दर्भ ग्रंथ सूची

1. श्रीमद् भगवत गीता – पांतज्जल योग प्रदीप श्रीस्वामी ओमनंद तीर्थ, गोरखपुर, ष्ठेछ 81293.0011.7, पृ.सं. 15।
2. जीवन मंत्र – दैनिक भास्कर मूडबवउण क्मबण 2014
3. जीवन मंत्र – दैनिक भास्कर मूडबवउण क्मबण 2014
4. योग से सेहत ही नहीं बिजनेस भी. दैनिक जागरण 20 दिस. 2014 (ब्लाग मिलन सिंह)
5. मन मस्तिष्क में सकारात्मक परिवर्तन – जीवन मंत्र दैनिक भास्कर बउण
6. याज्ञवल्क्य स्मृति – संजीवनी – योग से योगा तक रांची एक्सप्रेस-20 मार्च 2013।

7. महाभारत 2.394.65 योग के वैज्ञानिक प्रयोग शोध एवं प्रकाशन विभाग हरिद्वार प्रथम संस्करण, 2011, पृ.सं. 11।
8. पांतज्जल योग दर्शन व्यास भाष्य आचार्य भगवान देव, पृ.स. 22।
9. जैन बौद्ध धर्म – ए हिस्ट्री (भारत चीन) हैरीच डैमोलिन पॉल एंड पिट्टर, पृ.सं. 22।
10. स्वामी राम योग स्पअपदह पूजी जीम भ्पउंसलंद डेंजमतेण के वैज्ञानिक प्रयोग शोध एवं प्रकाशन विभाग हरिद्वार, प्रथम संस्करण 2011, पृ.सं. 29।
11. डसारा बुध आर्य पंडित – फिलासफी ऑफ हठयोग – हिमालयन इंस्टीट्यूट प्रेस, 1977, पृ.सं. 87।
12. स्वामी सत्यानंद सरस्वती आसन प्राणायाम भुजाबंध न. 2002.12 व संस्कृत षेछ – 81.7059.212.7।
13. योग के प्रकार व विधियां ब्लाग पोस्ट (अनिल बालान) दैनिक जागरण, दिसम्बर, 2014।
14. कार्ल रोजर्स – फ्यूएस्ते जार्ज –दी शम्भाला गाइड टू योग एंड बोस्टन एंड लंदन शम्भाला पब्लिकेशनम्, 1996।

