

Think India (Quarterly Journal)

ISSN: 0971-1260 Vol-22, Special Issue-08
in collaboration with

**Indira Gandhi Government Post Graduate
College,**

Bangarmau, Unnao-209868, Uttar Pradesh, India



योग व फिट इंडिया मूवमेन्ट

सविता राजन

असिस्टेंट प्रोफेसर—समाज शास्त्र
इंदिरा गांधी राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय,
बांगरमऊ, उन्नाव।

भोध सारांशः

योग भाब्द की उत्पत्ति “युज” धातु से हुई है। जिसका तात्पर्य होता है जोड़ना। जोड़ने के कई अर्थ हैं: आत्मा को परमात्मा से जोड़ना, मन, इंद्रियों तथा भारीर को जोड़ना, भारीर की भौतिक तथा मानसिक भाक्तियों में समन्वय करना, मानव को मानव से जोड़ना, व्यक्ति को जीवन के वास्तविक उद्देय से जोड़ना आदि। प्रकृति के क्रम विकास की अभिव्यक्ति मनुष्य के रूप में होती है। वायु तत्व से प्राण और फिर प्राण से मन और मन से परे विज्ञान, तत्पश्चात् पूर्ण ब्रह्म की अभिव्यक्ति होती है। योग उस दिशा में मानवता को ले जाने वाला एक प्रस्तावित मार्ग है।

मुख्य बिन्दु: योग, फिट इंडिया मूवमेन्ट, आत्मा, परमात्मा, चेतना, व्यक्ति, समष्टि।

योग भाब्द की उत्पत्ति “युज” धातु से हुई है। जिसका तात्पर्य होता है जोड़ना। जोड़ने के कई अर्थ हैं: आत्मा को परमात्मा से जोड़ना, मन, इंद्रियों तथा भारीर को जोड़ना, भारीर की भौतिक तथा मानसिक भाक्तियों में समन्वय करना, मानव को मानव से जोड़ना, व्यक्ति को जीवन के वास्तविक उद्देय से जोड़ना आदि। प्रकृति के क्रम विकास की अभिव्यक्ति मनुष्य के रूप में होती है। वायु तत्व से प्राण और फिर प्राण से मन और मन से परे विज्ञान, तत्पश्चात् पूर्ण ब्रह्म की अभिव्यक्ति होती है। योग उस दिशा में मानवता को ले जाने वाला एक प्रस्तावित मार्ग है।¹

महर्षि अरविन्द के अनुसार योग का उद्देय है, पृथ्वी पर अतिमानसिक चेतना को उतार लाना, उसे यहाँ स्थापित करना, अतिमानसिक चेतना से व्यक्ति और समष्टि के आन्तरिक और बाह्य जीवन को व्यवस्थित, भासित करके एक नवीन जाति की सृष्टि करना। महर्षि पतंजलि के योग को परिभाषित करते हुए कहते हैं—योगश्चित्तवृत्ति निरोधः।² श्रीमद् भागवत गीता में कर्म में कुललता को योग कहा गया है—योगः कर्मसु कौशलम्।³

योग अत्यन्त प्राचीन विज्ञान है। महर्षि हिरण्यगर्भ इसके जनक हैं। योग प्राचीन काल से ही उपयोग में होता आ रहा है। मुख्यतः योग हमें जीवन जीने की भौली सिखाता है। सभी प्रकार की परिस्थितियों में सदैव एक समान रहने की कला योग ही है।

भारतीय दर्शन में योग का अत्यधिक महत्व है। तत्त्व साक्षात्कार या आत्म-साक्षात्कार के लिये योग साधना की आवश्यकता प्रायः सभी दर्शनों एवं भारतीय धार्मिक सम्प्रदायों ने मुक्तकण्ठ से स्वीकार की है। वैदिक एवं अवैदिक (जैन एवं बौद्ध) दर्शनों में योग की उपादेयता सर्वमान्य है। सविकल्प बुद्धि को निर्विकल्प प्रज्ञा में परिणत करने हेतु योग-साधना की उपादेयता निर्विवाद रूप से स्वीकृत है। संहिता, आरण्यक और उपनिषद् में योग की महनीयता का वर्णन उपलब्ध है। योग के कई प्रकार हैं। गीता में ज्ञानयोग, भक्तियोग और कर्मयोग तथा ध्यानयोग का वर्णन है। पतंजलि मुनि योग-सूत्र के रचयिता हैं। जिसे इन्होंने दार्शनिक रूप दिया है।

सांख्य योग सम्बद्ध दार्शनिक सम्प्रदाय है। सांख्य सिद्धान्तों का या तत्त्वों का वर्णन करता है, योग उस तत्त्व ज्ञान की प्राप्ति हेतु प्रायोगिक साधना का विवेचन करता है। योग ने ईश्वर की सत्ता स्वीकार की है। अतः इसे ईश्वर सांख्य भी कहा जाता है। गीता में सांख्य को ज्ञान और योग्य को कर्म माना गया है। वस्तुतः दोनों मिल कर एक हो जाते हैं।

गीता में योग को ‘दुःख-संयोग का वियोग’ बताया गया है। जो सांख्यसम्मत ‘दुःख की आत्यन्तिक निवृत्ति’ की ओर संकेत करता है, किन्तु आनन्द या ‘आत्यन्तिक सुख’ भी बताया है। योग वह स्थिति है जहाँ योगी बड़े से बड़े दुःख से विचलित नहीं होता है। गीता में हीयोग को ‘चित्त-निरोध’ एवं ‘समत्व’ तथा ‘ब्रह्म-भाव’

भी बताया गया है। गीता के अनुसार योग में ज्ञान, कर्म और भक्ति का समन्वय हो जाता है। इस प्रकार गीता में योग का सम्पूर्ण वर्णन उपलब्ध है।

पतंजलि ने योग को चित्तवृत्तिनिरोध बताया है। चित्तवृत्तियों का निरोध समाधि में होता है। अतः योग को समाधि भी कहा गया है।⁴ चित्त का अर्थ अन्तःकरण। इसमें सांख्य सम्मत बुद्धि, अहंकार और मन तीनों आ जाते हैं। योग में बुद्धि, अहंकार और मन तीनों को मिलाकर 'चित्त' का नाम दिया गया है। चित्त प्रकृति का प्रथम प्रसूत तत्व है तथा इसमें सत्त्व गुण का प्राधान्य है। चित्त अचेतन होते हुये भी अत्यन्त सूक्ष्म है और पुरुष के प्रतिबिम्ब को ग्रहण करता है।

जब चित्त इन्द्रियों द्वारा बाह्य विशयों के सम्पर्क में आता है अथवा स्वयं ही मानस विशयों के सम्पर्क में आता है, तब वह विशय का 'आकार' ग्रहण कर लेता है, इस 'आकार' को ही 'वृत्ति' कहते हैं। जब पुरुष-चैतन्य के प्रकार से यह चित्त-वृत्ति प्रकाशित होती है। तब हमें उस विशय का ज्ञान होता है। वृत्तियाँ क्षीण होकर चित्त में अपने संस्कारों को आत्मसात करती हैं तथा ये संस्कार परिपक्व होकर पुनः अन्य वृत्तियों का रूप धारण कर लेते हैं। इस प्रकार वृत्तियों से संस्कारों की एवं संस्कारों से वृत्तियों की उत्पत्ति का चक्र चलता है।⁵

वास्तव में योग वह विद्या है जिसके माध्यम से मनुष्य स्वयं से साक्षात्कार कर सकता है। अपने भीतर ही भांति का अनुभव कर सकता है। मनुष्य के कल्याण के लिए कई प्रकार के योगों की चर्चा की गई। जैसे—ज्ञान योग, कर्मयोग, भक्तियोग, राजयोग आदि। वास्तव में ये मार्ग हैं, आत्म कल्याण के। सभी मनुष्यों में ये तीन पक्ष विद्यमान हैं— ज्ञानात्मक पक्ष (ज्ञानने की भाक्ति), क्रियात्मक पक्ष (कर्म करने की भाक्ति) तथा भावात्मक पक्ष (वि वास या प्रेम की भाक्ति) इन्हीं तीनों के आधार पर तीन योग मार्ग बन गये— ज्ञान योग, कर्म योग, भक्तियोग। अष्टांग योग, जो कि राजयोग के नाम से जाना जाता है। अपने आप में पूर्ण योग है। इसके आठ अंग हैं— 1. यम 2. नियम 3. आसन 4. प्राणायाम 6. धारणा 7. ध्यान 8. समाधि।

योग चिकित्सा पद्धति वास्तव में परम स्वस्थता की यात्रा है। यदि आज का मानव अपने उचित आहार (खान-पान) और विहार (रहन-सहन) के साथ योगमय जीवन जीने लगे तो रोगों पर विजय के साथ-साथ मिटती मानवता को बचाया जा सकता है। यह कैसे हो सकता है। इसको अष्टांग योग के माध्यम से इस प्रकार समझ सकते हैं—

1. यम— अहिंसा, सत्य, अस्तेय, अपरिग्रह व ब्रह्मचर्य इनको नैतिक अनुपासन कह सकते हैं।
2. नियम— भौच (भारीर और मन की भुद्धता) संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान (परमसत्ता के प्रति समर्पण) ये भी पाँच हैं। इनको आध्यात्मिक अनुपासन कहा जाता है। ये यम, नियम व्यक्ति की निम्नवृत्तियों, नकारात्मक भावों तथा अवांछनीय आचार-व्यवहार को परिरक्षित एवं परिशुद्ध करते हैं।
3. आसन और प्रणायाम— इनसे भारीर की निरोगता और मन की भांति तथा स्थिरता प्राप्त होती है।
4. प्रत्याहार— यह मन को अन्तर्मुखी बनाने की प्रक्रिया है। इससे इच्छा भाक्ति का विकास होता है।
5. धारणा, ध्यान और समाधि— धारणा मन की एकाग्रता की स्थिति है। ध्यान ऊर्ध्वमुखी मानसिक ऊर्जा का सतत प्रवाह है। समाधि, परम चैतन्य अवस्था है। इनका सतत अभ्यास अचेतन मन की निम्न प्रवृत्तियों को रूपान्तरित कर, उच्चतर दिशा प्रदान करता है, व्यक्ति सहज, स्वतंत्रता, स्वास्थ्य एवं आनन्द की स्थिति को प्राप्त होने लगता है।⁶

योगमय जीवन जीने वाले व्यक्ति में स्वतः ही नैतिक गुणों का विकास, भारीर और मन की निरोगता, निरंकुश भोगवाद से मुड़कर उच्चतर दिशा की ओर प्रेरित होना, आसक्ति की जगह अनासक्ति व निश्कामता का जन्म होना और लोग कल्याण की भावना का उदय होना है।

वर्तमान समय में मानव का जीवन कितना अशांत हो गया है। मानव जाति भारीरक या मानसिक रूप से कितनी त्रस्त है, यह बात किसी से छिपी नहीं है, क्योंकि हम भी भाग्यद इससे वंचित नहीं हैं। सूचना तकनीकी, संचार क्रांति और बहुत तरह की सुख-सुविधायें एवं यांत्रिकता में मानव जीवन में साधन सुविधाओं की बहुतायत ने स्वास्थ्य से सम्बंधित समस्यायें भी उपस्थित की हैं। आज मनुष्य के पास सुविधायें हैं। सुख के साधन हैं। किंतु उनके साधनों के हाते हुए भी मन में सुकून नहीं भान्ति नहीं मनुष्य का जीवन अपेक्षाकृत अधिक तनावग्रस्त और विशादपूर्ण हुआ है। आज का समाज शिक्षित समाज, आदर्श समाज लेकिन ऐसा दिखाई नहीं देता है।

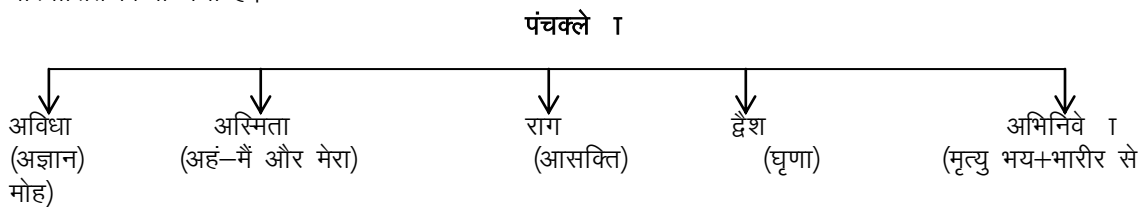
भ्रष्टाचार बढ़ता जा रहा है। भोग-वाद में ही जीवन आदि अन्त खोज रहा है। आज का मानव, विखण्डन और विक्षिप्तता के नये-नये प्रतिमागण रहा है। व्यक्ति के टूटन-बिखराव की दुर्दशा ही बाहर, परिवार, समाज एवं वि. व. समुदाय के विघटन के रूप में प्रतिध्वनित हो रही है। स्थूल प्रदूषण की तरह वैचारिक प्रदूषण की स्थिति कम विशाक्त नहीं है, मनुष्य अपनी आत्मा की सुख-शान्ति और जीवन की सार्थक दिशा को खो बैठा है। आज ऐसा लगता है कि मनुष्य की तरह कोई अन्य प्राणी ही विचरण कर रहा है। क्योंकि जिस “मनुष्यता” की वजह से मनुष्य कहा गया है, वह तो मिट रही है।

इन सभी समस्याओं से निजात पाने के लिए इनके मूल में जाना होगा और “योगिक जीवन भौली” को अपनाना होगा। योगिक भौली को अपनाने के लिए योग की समग्रता को भी जानना होगा। अभी भी लोगों में योग के प्रति भ्रांतियाँ हैं। प्रायः लोग केवल आसन, प्राणायामको ही योग जानते हैं। आधुनिक युग में, योग को चिकित्सा के रूप में प्रयोग किया जा रहा है। आज हम स्वस्थ रहने के लिए योग का सहारा ले रहे हैं। यह एक अच्छी भुरुआत है। आधुनिक युग में, योग को चिकित्सा के रूप में प्रयोग किया जा रहा है। वास्तव में योग वह विधा है जिसके माध्यम से मनुष्य मोक्ष को या अपने स्वरूप का ज्ञान प्राप्त कर सकता है। योग भारीरिक्त और मानसिक स्वास्थ्य से भी आगे बढ़कर मनुष्य को आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ बनाना चाहता है। “योग सिर्फ रोगनाशक प्रक्रिया नहीं बल्कि स्वस्थ जीवन जीने एवं आध्यात्मिक विकास का एक साधन एवं महत्वपूर्ण तरीका है।

“आध्यात्मिक स्वास्थ्य वह अवस्था है जो व्यक्ति को ईश्वरीय सत्ता से सम्बन्ध अग्रसरित होने की स्थिति स्पष्ट करती है।” वैसे तो आध्यात्मिक रूप स्वस्थ होने के कई मार्ग हो सकते हैं। लेकिन हम यहाँ विशेष रूप से पतंजलि योगसूत्र को ही आधार बनायेंगे यह क्रमबद्ध और वैज्ञानिक पद्धति है।

योग चिकित्सा पद्धति- परम स्वस्थता की यात्रा-

योग चरम स्वास्थ्य का विज्ञान है, जिसका अभीष्ट आत्म साक्षात्कार एवं समाधि की पूर्णावस्था की प्राप्ति है अतः योग पद्धति चिकित्सात्मक होने के बजाय साधना प्रधान है। यहाँ आध्यात्मिक साधना में मानसिक आरोग्यता एक आवश्यक भाग रही है। इसे प्राप्त किये बिना आध्यात्मिक साधना सम्भव नहीं है। मानसिक रुग्णता के कारणों पर योग सूक्ष्म दृष्टि से विचार करता है। यहां मूल कारणों को पंचक्लेषों के रूप में परिभाषित किया गया है।



इस तरह योगिक दृष्टिकोण से पंचक्लेष 1, मनुष्य की, इसी जन्म में ही नहीं बल्कि जन्मों-जन्मों तक इसके दुःख एवं कष्टों का कारण बनते हैं। विवेक ज्ञान ही इसका उपचार है, जो योग के अभ्यास से प्राप्त होता है।⁷

इस तरह योग मन व व्यक्तित्व के उपचार की एक ऐसी प्रणाली है, जो रोगी को सामान्य स्वस्थ बनाती है और सामान्य को, पूर्ण स्वस्थ एवं समग्र व्यक्तित्व का उपहार देकर महामानव, देवमानव या अवतार स्तर की ऊँचाई तक ले जाती है।

आध्यात्मिक स्वास्थ्य का महत्व-

- समस्त नैतिक गुणों का महत्व
- भारीर और मन की निरोगता
- निरंकुश भोगवाद से छुटकारा
- निश्कामता का आगमन

- लोक कल्याण की भावना का उदय
- समायोजन की क्षमता का विकास आदि
- “योग ऐसी आध्यात्मिक जीवन भौली का पथ दर्शाता है जिस पर चलने से भान्ति, स्वास्थ्य, आनन्द एवं अन्ततः आत्मानुभूति प्राप्त होती है।
- आध्यात्मिक लक्ष्य के अनुरूप उच्चतर जीवन पद्धति ही वर्तमान मनुष्य की समस्याओं को सार्थक समाधान दे सकती हैं।⁸

यदि हम योग को सफल बनाना चाहते हैं, तो सफलता मात्र पढ़ लेने या भाषण देने से नहीं मिलेगी बल्कि योग को जीवन में उतरना होगा। जब तक व्यक्ति योग के आदर्श को जीवन में धारण नहीं करता तब तक उसकी मानसिक तनाव एवं कुंठाओं और भारीरक समस्याओं के भी स्थायी उपचार की संभावना नहीं है योग को विव संस्कृति बनाना है तो, योग के महत्व को स्वीकारना होगा।

योग की उत्पत्ति के विषय यदि हम जानने का प्रयास करें तो योग आज से प्रचलन में नहीं है बल्कि योग करीब दस हजार वर्ष से भी पूर्व में प्रचलन में था। योग को हम इतिहास के परिप्रेक्ष्य में देखें तो सिन्धु-सरस्वती सभ्यता में एक सिक्का (पुष्पति मुहर) है जिस पर योग मुद्रा में एक आकृति बनी हुई दिखाती है जो उस काल में भी योग की उपादेयता व व्यापकता को दिखाती है। हमारे प्राचीन उपनिषद् वृहद अरण्यक में भी भारीरक योग मुद्राओं का वर्णन मिलता है। योग का जो वर्तमान स्वरूप है। उसका उल्लेख प्रथम बार कठोपनिषद् में किया गया है। प्रणायाम के अभ्यास का उल्लेख वृहद अरण्यक के वेद मंत्र में मिलता है।

छांदोग्य उपनिषद् में गार्गी द्वारा योग और आसनों के विषयों में विस्तार से चर्चा की गई है। वृहद अरण्यक में ब्रह्मवादी गार्गी तथा याज्ञवल्क्य के मध्य ध्यान, सांस से सम्बन्धी व्यायाम और योग आसनों का उल्लेख मिलता है।

हमारे महत्वपूर्ण ग्रन्थ गीता व महाभारत के भाति पर्व में योग को वर्णित किया गया है। अथर्ववेद में सन्यासियों की एक सभा, समूह द्वारा योगासन के महत्व को दर्शाया गया है। महर्षि पतंजलि ने पतंजलि योगसूत्र में ध्यान से सम्बंधित अभ्यासों को व्यवस्थित किया तथा ध्यान से सम्बंधित सूत्रों को संहिताबद्ध किया। इन सूत्रों की कुल संख्या 195 है।

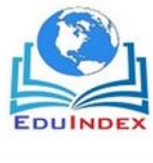
योग विषय कोई नवीन विषय नहीं है बल्कि हजारों वर्षों से भारत में चला रहा है। जिसकी महत्ता कहीं क्षीण हो गई है किंतु वर्तमान के भागते दौड़ते जीवन में निराशा तनाव में मानव को घेर लिया है और इन सभी समस्याओं से निजात पाने के लिये एक बार हम पुनः योग की ओर वापिस लौट आये हैं। वर्तमान परिप्रेक्ष्य में प्रत्येक व्यक्ति की दिनचर्या बहुत ही व्यस्त व कठिनता के दौर से गुजर रही है। निराशाजनक विचार व तनावपूर्ण जीवन को जीने के लिये व्यक्ति मजबूर होता जा रहा है। ऐसे में व्यक्ति का संवेगों पर नियंत्रण कम होता जा रहा है। व्यक्ति बीमार होता जा रहा है एवं कई बार आत्महत्या के विचार आते व बहुत से लोग आत्महत्या कर भी लेते हैं। इस प्रकार की समस्याओं को दूर करने के लिये योग बहुत लाभप्रद है। योग में इतनी अधिक क्षमता है कि वे आपकी इन्द्रियों को पुनः जगा सकता है और आपके भारीर को नयी ऊर्जा प्रदान कर सकता है।

हमारे भारत में योग विविध, योग महोत्सवों का आयोजन किया जा रहा है। भौतिक सुख-सुविधाओं के बंधनों से मुक्त होने के लिये अन्य देशों के लोग भारत आना चाहते हैं। भारत में कई प्रमुख योग स्थल हैं। जहाँ जाकर आप एक नये जीवन का अनुभव महसूस कर सकते हैं।

ऋषिके (हरिद्वार)–

यहाँ आकर गंगा की भुद्धता, आध्यात्मिकता और निर्मलता को आप महसूस करें व स्वयं में ग्रहण करने की कोशिश करें। ऋषिके में परमार्थ निकेतन आश्रम विशेष योग अभ्यासों के लिये विविध प्रसिद्ध है। जिसमें भाक्ति विन्यास, कुंडलिनी, अयंगर व क्रिया शामिल है। योग के विषय में आध्यात्मिक गुरुओं व संतों से सीखने का प्रयास कीजिये। पवित्र नदी गंगा की आरती में शामिल हो और उसकी पवित्रता को अपनी आत्मा में उतारने का प्रयास करिये।

चेन्नई

	Think India (Quarterly Journal) ISSN: 0971-1260 Vol-22, Special Issue-08 in collaboration with Indira Gandhi Government Post Graduate College, Bangarmau, Unnao-209868, Uttar Pradesh, India	
--	--	--

चेन्नई आध्यात्मिक केन्द्र है तथा आसन, “अंदियात्पन कॉलेज ऑफ योग एंड रिसर्च सेंटर” हमें लाभान्वित करता है। यहां योग के अनभिज्ञ विशय सबसे भिन्न तथ्यों को आप यहां आकर जान पायेंगे। भारत में योग का प्रारम्भ कब और कैसे हुआ और विभिन्न भाताब्दियों में योग का विकास किस प्रकार हुआ ये भी आप जान पायेंगे। यहां आप योग की प्राचीन साधना, प्राकृतिक चिकित्सा का कोर्स करके लाभ प्राप्त कर सकते हैं तथा योग के अभ्यास सत्रों में भाग लेकर लाभान्वित हो सकते हैं। चेन्नई आकर आप अपनी संवेदनाओं को जगा सकते हैं और जीवन भर न भूलने वाला अनुभव साथ लेकर जा सकते हैं।

पुदुचेरी (पांडिचेरी)

1 मार्च से 7 मार्च तक अंतर्राष्ट्रीय योग महोत्सव प्रति वर्ष मनाया जाता है। यदि आपका मन आगंत है तो भाति प्राप्ति के लिये तमिलनाडु को भाति बाहर आपका स्वागत करता है। यह बाहर उन लोगों को आकर्षित करता है। यह बाहर उन लोगों को आकर्षित करता है। जो योग में रुचि रखते हैं। यहां लोगों मन की स्थिरता के लिये आते हैं। यहां लोग मन की स्थिरता के लिये आते हैं। यहां लोगों को विभिन्न प्रकार के आसन सिखाये जाते हैं। जिससे वे सही प्रकार से योग कर सकें। कैसा भोजन करें, भवास के माध्यम से किस प्रकार मन की भाति प्राप्त कर सके। पुदुचेरी पर्यटन की ओर से ये सभी भारतवासियों के अमूल्य निधि है जिसे प्रेम, भाक्ति, भाति, आनंद और प्रकाश भामिल है कि व्यक्ति इन्हें कैसे प्राप्त कर सके।

मैसूर

मैसूर सम्पूर्ण विव में अष्टांग परम्परा के लिए प्रसिद्ध है। अभी तक मैसूर महलों और मंदिरों के कारण आकर्षण का केन्द्र रहा है। किन्तु अब मैसूर योग शिक्षा और योग अभ्यास केंद्रों के कारण लोगों को अपनी ओर आकर्षित कर रहा है। जो लोग कुछ नया सीखना चाहते हैं और खुशी चाहते हैं। वे इस बाहर में जरूर जायें। मैसूर अष्टांग परम्परा के कारण पूरे विव में जाना जाता है और मैसूर को हम नई योग राजधानी के नाम से भी जानते हैं।

गोवा

गोवा सभी नवीन तकनीकों वाला बाहर है यहां सभी सुविधायें लोगों को सर्वसुलभ है। यहां भारत के साथ विदेशी सैलानी भी बहुतायत मात्रा में आते हैं। यहां का सूर्यास्त बहुत ही मनभावना है। गहरा नीला पानी, सुनहरी रेत यहां के समुद्र तटों को और आकर्षित बनाती है। गोवा अष्टांग पर बहुत कार्य किया जाता है। इसके लिये अभिविन्यास कार्यक्रम कार्यशालाओं का आयोजन किया जाता है। आप इन कार्यक्रमों में भागमिल होकर आधुनिक जीवन से जुड़ी समस्यायें, तनाव, अनिद्रा, दबाव, आदि का पूर्णरूप से योग के माध्यम से समाप्त कर सकते हैं। जब जीवन बोझ लगने लगे तो एक बार गोवा जाकर अपने जीवन को पुनः ऊर्जावान बनायें।

भारत योग की जन्मस्थली रहा है। प्राचीन समय में योग का महत्व अधिक रहा मध्य काल में योग का महत्व कुछ खो गया था किन्तु अपनी संस्कृति को पुनः जीवित करने का प्रयास किया गया है। पहले योग को ऋषि मुनियों के स्वस्थ जीवन का आधार व साधना करने का माध्यम माना जाता था। आज भारत में ही नहीं विव के सभी देशों में योग के महत्व को समझा गया और महत्वपूर्ण स्थान दिया गया है।

हमारे वर्तमान प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने 27 सितम्बर 2014 में संयुक्त राष्ट्र संघ में 21 जून को ‘विव योग दिवस’ के रूप मनाने का एक प्रस्ताव रखा और इस प्रस्ताव को लगभग 192 देशों ने अपना पूर्ण समर्थन दिया। वहीं 177 देशों ने सह-प्रायोजक बनना स्वीकार किया। इस प्रकार योग दिवस मनाने की स्वीकृति सभी देशों ने दिखायी और आज हम 21 जून को “अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस” एक बड़े उत्सव के रूप में मना रहे हैं।

आज योग के प्रचार के फलस्वरूप योग एक व्यापक कारोबार बन चुका है। इस क्षेत्र में आपको कोई धन खर्च नहीं करना है। केवल आप अपनी मेहनत और अभ्यास से हर महीने काफी कुछ कमा सकते हैं। योग का अपना एक बड़ा बाजार है। योग के अध्यापकों की मांग बढ़ गई है। योग से जुड़ी संस्थायें भी हजारों, लाखों में कमाई कर रही है।

योग सीखने वाले छात्र सिर्फ पैसा नहीं कमाना चाहते हैं। बल्कि भारतीय संस्कृति को पुनः जीवित करना चाहते हैं। योग एक विज्ञान है जिसे सीखने के लिये विभिन्न प्रकार के प्रशिक्षण लेने पड़ते हैं तथा

प्रतिशिक्षित शिक्षकों के द्वारा ही हम योग को भली प्रकार से सीख सकते हैं। योग शिक्षक बनने के लिए योग को पूर्ण रूप से सीखना आवश्यक है। आसनों को भी सही प्रकार से करना आवश्यक है।

भारत में योग सीखने का एक प्रतिष्ठित संस्थान “मोराजी देसाई नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ योग” है। यहां योग सीखने के लिए बड़ी संख्या में लोग आवेदन करते हैं। लेकिन सभी को इसमें प्रवेश नहीं मिल पाता। जब कोई यहां से योग का प्रतिशिक्षण प्राप्त कर लेता है। तो उसे रोजगार तलाशने की आवश्यकता नहीं होती और उसे उस लक्ष्य की प्राप्ति हो जाती है। जिसको पाने की वह लालसा रखता था।

योग ने महिला सशक्तिकरण को भी बढ़ावा दिया है जो महिलायें घर में ही रहती थीं। वे आज योग सीख कर अन्य महिलाओं को सिखा रही हैं। इस रोजगार में सम्मान के साथ साथ सुरक्षा भी है। जिससे उनकी स्वयं की परिवार की सेहत ठीक रहती है और उन्हें आय के साधन योग से प्राप्त हो रहे हैं।

आज बीमार व्यक्ति केवल दवा से ही ठीक नहीं हो रहा है। उसे दवाई के साथ-साथ योग करने की भी सलाह दी जा रही है। अस्पतालों में भी योग शिक्षकों की माँग बढ़ रही है। ज्ञान, विज्ञान का समावेश हो गया है। मरीज नियमित योगाभ्यास से ठीक हो रहे हैं। इसके लिये नये पदों का सृजन किया जा रहा है। जिसका लाभ शिक्षकों को मिल रहा है। आज के समय में सेना व सेना की जिंदगी में बहुत तनाव देखने को मिल रहा है। तनाव के कारण बहुत से सैनिक आत्महत्या तक कर रहे हैं। इस स्थिति में योग सैनिकों का तनाव घटाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं और आज के समय सेना की नियमित दिनचर्या में योग शामिल हो गया है। सैनिक योग की भावित को महसूस कर रहे हैं। योग के माध्यम से वे अपने को अधिक फिट कर पाये हैं। वर्तमान समय में योग की ख्याति घर-घर से लेकर सम्पूर्ण विश्व में फैल गई है और इसको फैलाने का कार्य भारत के योग गुरु बाबा रामदेव ने किया है। योग विश्व पर जाना पहचाना नाम है। जिसका श्रेय गुरु बाबा रामदेव को जाता है। हम विश्व को तनावमुक्त जीवन व निरोगी भारीर योग के माध्यम से ही दे सकते हैं।

हमारे वर्तमान प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी योग व खेल के माध्यम से स्वस्थ रहने का संदेश दे रहे हैं। उन्होंने 29.08.2019 को खेल दिवस के अवसर पर ‘फिट इंडिया मूवमेंट’ की शुरुआत की। श्री मोदी ने कहा कि देश के हर नागरिक को स्वस्थ बनाने के लिये फिटनेस को जन आंदोलन बनाना होगा। उन्होंने लोगों से कहा कि “मैं फिट तो इंडिया फिट” को अपना मूलमंत्र बनायें। फिटनेस एक भाव नहीं है। वरन जीवन जीने के लिये आवश्यक भारत है। फिटनेस को भारतीय संस्कृति का अभिन्न अंग बताया फिटनेस हमारे जीवन का अभिन्न अंग रहा है। फिटनेस परिवार, समाज और देश की सफलता का मानक होना चाहिये। इस अभियान का प्रचार-प्रसार भी देश के हर हिस्से में होना चाहिये। पहले कोई भी बीमारी 50 वर्ष के बाद होती थी। आज 30 वर्ष के युवक भी हार्ट अटैक जैसी बड़ी बीमारी से मर रहे हैं। नवीन भोग्य बताते हैं कि 90 प्रतिशत भारतीय तीस मिनट भी भारीर व्यायाम नहीं करते जो कि जीवन भौली का अंतर्राष्ट्रीय मानक है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार स्वस्थ रहने के लिये हर दिन न्यूनतम 30 मिनट की कोई भी गतिविधि आवश्यक है। भारत में सिर्फ 3 प्रतिशत महिलायें ही नियमित 30 मिनट व्यायाम करती हैं।

मद्रास डायबिटीज रिसर्च फाउंडेशन डायबिटीज पर रिसर्च कर रहा है। 2017 में 15 राज्यों के आंकड़ों में पाया कि स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ने से बाहरी मध्यम वर्ग और अमीर वर्ग में मधुमेह कम हुआ है। भविष्य में इस बीमारी से पीड़ित होने की सम्भावना (प्री डायबिटिक) वाले लोगों की संख्या में बढ़ोत्तरी हो रही है। इसका कारण उनमें जागरूकता न माना है। भोग्य के अनुसार हर दिन दस हजार कदम चलना है, इसे पाने के लिये हर दिन एक घंटे की कसरत आवश्यक है। तैरना, दौड़ना, टहलना, खेलना, नृत्य करने से 30 मिनट का व्यायाम शामिल है। मोटापे की समस्या से निजात पाने के लिये दो घंटे का व्यायाम आवश्यक है। व्यायाम न करने से प्रतिवर्ष विश्व में 6 प्रतिशत लोग मर जाते हैं। भारत में ऐसे लोगों में कैंसर, मधुमेह, हृदयवाहिनी सम्बन्धी बीमारियों की सम्भावना बढ़ जाती है। हम सभी फिट रहने का प्रयास करें। हम फिट रहेंगे तभी भारत भी फिट रहेगा।

निष्कर्ष

योग भाव का प्रचलित अर्थ मिलन है। अर्थात् जीवात्मा का परमात्मा से मिलन। गीता में योग को ‘दुःख-संयोग का वियोग’ बताया है। योग वह स्थिति है जहाँ योगी बड़े से बड़े दुःख से भी विचलित नहीं होता। योग अत्यन्त प्राचीन विज्ञान है। भारतीय दर्शन में योग का अत्यधिक महत्व है। योग वह विद्या है जिसके माध्यम से मनुष्य स्वयं से साक्षात्कार कर सकता है।

योग की उत्पत्ति सिंधु-सभ्यता से मानी गई है। हमारे वेदों, गीता व महाभारत में भी योग की महत्ता का वर्णन किया गया है। योग चिकित्सा पद्धति वास्तव में परम स्वस्थता की यात्रा है। यदि आज का मानव अपने उचित खान-पान, रहन-सहन के साथ योगमय जीवन जीने लगे तो रोगों पर विजय के साथ-साथ मिट्टी मानवता को बचाया जा सकता है। आज का मानव अतान्त, भारीरक एवं मानसिक रूप से विकसित सा दिख रहा है। आज के मानव का जीवन तनावग्रस्त तथा विशादपूर्ण हुआ है।

इन सभी समस्याओं पर विजय प्राप्त करने के लिए “यौगिक जीवन भौली” को अपनाना होगा। आज योग के अन्तर्गत आसन प्राणायाम तथा योग चिकित्सा को शामिल किया जा रहा है। योग भारत में प्राचीन काल से विद्यमान था जिसकी महत्त्वता बीच में कहीं खो सी गई थी। योग को पुनर्जीवित करने का कार्य योगाचार्य श्री बाबा रामदेव ने किया और पुनः योग की ख्याति विविध पटल पर फैल गई। वर्तमान समय में योग से सम्बंधित प्रशिक्षण दिये जा रहे हैं। योग शिक्षकों के पद भी सृजित किये जा रहे हैं। योग एक स्वस्थ जीवन, आध्यात्मिकता, भांति के साथ आज एक विविध में विस्तृत व्यवसाय बनता जा रहा है। जिससे योग से जुड़े लोग आर्थिक व भारीरक दोनों प्रकार से लाभान्वित हो रहे हैं। भारत में योग से जुड़े केंद्र पुदुचेरी, ऋषिके, गोवा व मैसूर इसके साथ ही बहुत सी संस्थायें योग से जुड़कर कार्य कर रही हैं। बीमार व्यक्ति को दवाई के साथ योग की सलाह दी जा रही है।

हमारे वर्तमान प्रधानमंत्री श्री मोदी जी ने योग की उपयोगिता को समझा और उनके ही प्रयासों से 21 जून को ‘वि वि योग दिवस’ सम्पूर्ण विविध में मनाया जाने लगा। हाल ही में 29.08.2019 को खेल दिवस के दिन ‘फिट इंडिया अभियान’ का प्रारम्भ किया गया। जिसमें फिटनेस को जन आंदोलन बनाने की बात कही। आज हर आयु वर्ग के लोग बीमार हो रहे हैं। क्योंकि वे भारीरक व्यायाम नहीं करते। कैंसर, हार्ट अटैक, मधुमेह, अनिद्रा, आर्थराइटिस जैसी बीमारियां बढ़ती जा रही है। इसके लिये तैरना, दौड़ना, टहलना, खेलना, नृत्य जैसी क्रियायें हमारे लिये प्रतिदिन करना आवश्यक हैं। योगमय जीवन जीने वाले व्यक्ति में स्वतः नैतिक गुणों का विकास होगा, भारीर और मन निरोगी रहेगा। योग चिकित्सा पद्धति उपचार की एक सर्वांगीण पद्धति है। यह व्यक्ति को सामान्य स्वास्थ्य प्रदान कर समग्र व्यक्तित्व का उपहार देगी। योग मानव मात्र का कल्याण करता आया है। योग के द्वारा हम मानव स्वास्थ्य और मानव स्वास्थ्य के माध्यम से फिट इंडिया बना पायेंगे। जो एक परिकल्पना की गई है, जो भविष्य में सत्य होती प्रतीत हो रही है।

संदर्भ-ग्रंथ

1. प्राकृतिक चिकित्सा, डॉ० पी० डी० मिश्रा, डॉ० (श्रीमती) बीना मिश्रा, उत्तर प्रदेश हिन्दी संस्थान, पृष्ठ-378-396
2. पतंजलि योग सूत्र द्वा- नन्दलाल द्वा- रणधीर प्रकाशन, हरिद्वार पृ०-12
3. श्रीमद्भगवत् गीता- 2/50
4. योगा समाधि
5. भारतीय दर्शन-चंद्रधर शर्मा
6. अष्टांग योग
7. महानिर्वाण तंत्र8/23कपिल दंत नारायण चौखम्भा सुभारती प्रकाशन
8. स्वामी सत्यानन्द सरस्वती- “रोग और योग” सम्पादकीय
9. हिन्दुस्तान: 30.08.2019
10. हिन्दुस्तान: 31.08.2019
11. <https://aahtak.intoday.in>
12. <https://www.makemytrip.com>
13. artofliving.org.in/yoga
14. myupchar.com/yoga.amp