



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: एक बहुमूल्य विरासत

डॉ० दिग्विजय नरायन

असिस्टेन्ट प्रोफेसर—हिन्दी

इंदिरा गांधी राजकीय महाविद्यालय, बांगरमऊ, उन्नाव।

भोध सारांश

वर्तमान समय में अपनी परिवर्तनशील व व्यस्त जीवनशैली के कारण उत्पन्न तनाव व बीमारियों से छुटकारा पाने के लिए योग का अभ्यास किया जाता है। योग से मस्तिष्क को ताजगी व ऊर्जा प्राप्त होती है। योग के निरंतर व संतुलित अभ्यास से भारी विभिन्न व्याधियों से मुक्त होता है। मन व चिंत को भ्रान्ति प्राप्त होती है। योग से व्यक्ति नैतिक रूप से भी परिष्कृत बनता है। इन सबका फायदा यह होता है कि व्यक्ति के सामाजिक सम्बन्ध उचित व सौहार्दपूर्ण हो जाते हैं। राष्ट्रीय तथा अंतरराष्ट्रीय स्तर पर एक विकासानुकूल परिस्थिति का निर्माण होता है।

मुख्य बिन्दु: योग, अभ्यास, समाज, दर्शन, मन, चित्त, विकास, नैतिकता, व्यायाम, जीवात्मा, आत्मा।

योग की महिमा को रेखांकित करते हुए भृत्हरि ने अपने ग्रन्थ 'वाक्यपदीय' के प्रारम्भ में लिखा है—

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां,

मलं भारीरस्य च वैद्यकेन।

योडपाकारोत् तं प्रवरं मुनीनां

पतंजलि प्रांजलिरानलोडस्मि।। 1

अर्थात् योग से चित्त का पद (व्याकरण) से वाणी का एवं वैद्यक से भारी का मल जिन्होंने दूर किया, उन मुनि श्रेष्ठ पतंजलि को मैं अंजलिवद्ध होकर नमस्कार करता हूँ। इससे यह स्पष्ट है कि योग मानव जाति के उत्कर्ष का वह माध्यम है, जिसे भारत ने विश्व को सौंपा। योग को आज अनेक भारीरिक्त व मानसिक व्याधियों के साथ-साथ अनेक वैश्विक समस्याओं के निराकरण के परिपेक्ष्य में भी देखा जा रहा है। इस संबंध में योग का अर्थ जानना अत्यन्त आवश्यक है। भारतीय दर्शन में योग की स्पष्ट व्याख्या दी गयी है। जनसाधारण योग का अर्थ व्यायाम से लगाते हैं लेकिन योग व्यायाम तक सीमित न होकर उससे कहीं वृहद है। व्यायाम योग का केवल एक अंग है। भाष्यिक अर्थ में योग भाष्य संस्कृत के



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



‘युज’ से उत्पन्न है जिसका अर्थ है ‘एकता’। अर्थात् योग का अर्थ ‘चिंतनवद्ध सोच एवं कार्य के मध्य एकीकरण एवं सामंजस्य स्थापित करना है।

विष्णु पुराण में योग को स्पष्ट करते हुए कहा गया है कि – “जीवात्मा तथा परमात्मा का पूर्णतया मिलन ही योग है।”² अर्थात् जहाँ पर जीवात्मा और परमात्मा पूर्णतया एक होकर एक दूसरे में मिल जाते हैं। उसे ही योग कहते हैं। योग एक अनुशासन है। महर्षि पतंजलि ने योग को परिभाषित करते हुए कहा है कि –“अभ्यास वैराग्य द्वारा चित्त की वृत्तियों पर नियंत्रण करना ही योग है।” भगवद्गीता में श्री कृष्ण कहते हैं–“योगः कर्मसु कौशलम्”³ अर्थात् कर्मों में कुशलता को योग कहते हैं।

भारतीय मनीशा, दर्शन एवं प्राचीन परम्परा के लिए वह एक असाधारण क्षण था, जब संयुक्त राष्ट्र संघ के 69वें सत्र में 11 दिसम्बर, 2014 को 193 सदस्य राष्ट्रों में से 177 राष्ट्रों ने 21 जून को ‘अंतरराष्ट्रीय योग दिवस’ के रूप में मनाये जाने संबंधी प्रस्ताव का समर्थन किया। महासभा द्वारा पास किये गये किसी भी बिल को अभी तक इतने व्यापक स्तर पर समर्थन प्राप्त नहीं हुआ जितना योग सम्बन्धी प्रस्ताव को प्राप्त हुआ। यह योग की वैश्व लोकप्रियता का सबसे बड़ा प्रमाण है। इसका काफी कुछ श्रेय भारत के तत्कालीन प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी को जाता है, जिन्होंने 27 सितंबर, 2014 को संयुक्त राष्ट्र के जनरल असेम्बली में दिए गए अपने भाषण में वैश्व स्तर पर ‘योग दिवस’ मनाए जाने की जबरदस्त वकालत करते हुए यह कहा था कि योग भारत की पुरातन परम्परा की एक अमूल्य भेंट है। यह मन और भारीर, विचार और कार्य, संयम और मानसिक आनंद के बीच एकरूपता लाने वाली सौगात तो है ही, मनुष्य और प्रकृति के मध्य अनुकूलन को भी बढ़ाती है। स्वास्थ्य एवं समृद्धि के लिए योग को हितकर बताते हुए उन्होंने अपने उद्बोधन में यह भी कहा था कि योग की मदद से हम जलवायु परिवर्तन जैसे खतरे से भी निपट सकते हैं।

भारत के तपस्वियों ने विश्व कल्याण के लिए योग जैसी अमूल्य भेंट विश्व को दी। लगभग 6000 से भी अधिक वर्षों पूर्व भारत में योग का उद्गम हुआ और हमने इसे अपनी भारीर, मानसिक एवं आध्यात्मिक उन्नति के लिए अपनाया। योग के आदि गुरु जहाँ भगवान शिव माने जाते हैं, वहीं द्वापर में योग के कल्याणकारी स्वरूप को रेखांकित करने के कारण श्रीकृष्ण ‘योगे वर’ कहलाए वही आधुनिक भारतीय समाज में योग को पुनरजीवन देने का कार्य योग गुरु बाबा रामदेव ने किया। योग तो जीवन की परेणानियों का समाधान है। योग की सार्थकता एवं इसकी महत्ता का पता इसी से चलता है कि



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



श्रीमद्भगवद्गीता में योगे वर श्रीकृष्ण ने अपने उपदे गों में 100 से अधिक बार 'योग' भाब्द का प्रयोग किया।

भारतीय धरातल पर योगरूपी धारा निरंतर बहती हुई हमारे सामने प्रस्तुत हुई है। यह आज पहले की अपेक्षा अधिक प्रासंगिक है तथा भारत की आध्यात्मिक विरासत के सबसे महत्वपूर्ण घटकों में से एक है। योग के प्रख्यात प्रिाक्षक स्वामी सत्यानन्द सरस्वती ने अपनी पुस्तक ' आसन प्राणायाम' में कहा है— "योग कोई प्राचीन मिथक नहीं है जो गुमनामी में गड़ा है यह वर्तमान समय की सबसे बहुमूल्य विरासत है। यह आज की आव यकता और कल की संस्कृति है।" 4

वर्तमान समय मे अपनी परिवर्तन णील व व्यस्त जीवन— ौली के कारण उत्पन्न तनाव व बीमारियों से छुटकारा पाने के लिए योग का अभ्यास किया जाता हैं योग से मस्तिशक को ताजगी व ऊर्जा प्राप्त होती है। योग के निरंतर व संतुलित अभ्यास से भारीर विभिन्न व्याधियों से मुक्त होता है। मन व चिंत को भ्रान्ति प्राप्त होती है। योग से व्यक्ति नैतिक रूप से भी परिशकृत बनता है। इन सबका फायदा यह होता है कि व्यक्ति के सामाजिक सम्बन्ध उचित व सौहार्दपूर्ण हो जाते हैं। राष्ट्रीय तथा अंतरराष्ट्रीय स्तर पर एक विकासनुकूल परिस्थिति का निर्माण होता है।

आज चारित्रिक पतन की दर वि व में अत्यधिक तीव्रता से बढ़ी है। नैतिकता तो लगभग समाज से नदारद हो गयी है। इस नैतिकता और चारित्रिक हनन ने समाज में ऐसी समस्याएं पैदा की जिनसे मानव आज लगातार जूझ रहा है। योग व्यक्ति को जीवन का वास्तविक ध्येय बताता है। योग व्यक्ति की महत्वाकांक्षाओं को सही दि णा में ले जाता है। योग व्यक्ति के चरित्र—निर्माण पर बल देता है। योग व्यक्ति को मस्तिशक व मन पर नियंत्रण करना सिखाता है। योग व्यक्ति के अन्दर मानवीय भावनाएं पैदा करता हैं योग न केवल मानव का मानव से वरन प्रकृति से भी सौहार्दपूर्ण सम्बन्ध स्थापित करने में सहायक होता है।

आज की चिकित्सा पद्धति में अनेक हानिकारक रसायनों का प्रयोग होता है व अत्यधिक अपिाश्ट बचता है, जो पर्यावरण को अत्यधिक नुकसान पहुंचाता है। इसके विपरीत योग चिकित्सा सर्वसुलभ रसायन व अपिाश्ट रहित है। भाकाहार पर बल भी प्रकृति के अनुकूल है। नियमित व संतुलित अभ्यास से योग कभी भी मनुश्य को प्रतिकूल रूप से प्रभावित नहीं करता। यह सस्ता भी है। लगभग मुफ्त में उपलब्ध होने वाले योग में विदेियाओं को थोड़ी धार्मिक हिचक के सिवा कोई अन्य समस्या नजर नहीं आती। अमेरिका के सेन डियागों के एक स्कूल में 'योगा' का अभ्यास न कराने सम्बन्धी याचिका पर अमेरिकी कोर्ट ने निर्णय



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



देते हुए कहा कि— “योग हिन्दूवाद का प्रसार नहीं करता यह किसी भी प्रकार की धार्मिक भावना से अलग है।”

भारत की इस जीवंत योग परंपरा के अंतरराष्ट्रीय समुदाय में बड़े पैमाने पर प्रसार प्रचार की जरूरत है। साथ ही लोगों को इस बात का भी ज्ञान कराना आवश्यक है कि योग के वास्तविक उद्देश्य क्या हैं? बिना सही उद्देश्य तथा ज्ञान के लोग योग के मर्म व इसकी गहराई को समझने में असफल रहेंगे व इसके लाभ से वंचित हो जायेंगे।

अतः निश्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि आधुनिक विज्ञान में आतंकवाद, अज्ञान, युद्ध, हिंसा, जलवायु परिवर्तन एवं ग्लोबल वार्मिंग जैसी समस्याओं ने सिर उठाया है। इनसे समूचा विश्व दहल रहा है। इन चुनौतियों से निपटने में योग महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है, क्योंकि ये सभी समस्याएं जो बड़ी चुनौती बनकर हमारे सामने खड़ी हैं, वस्तुतः ये सभी अनियंत्रित चित्तवृत्तियों की ही देन हैं, जिनका निरोध करना ही योग का मूलआधार है।

भारतीय संस्कृति लोक-कल्याण की रही है तथा इसमें सार्वभौमिकता एवं सर्वांगीणता पर विशेष बल दिया गया है। विश्व के कल्याण की कामना करने वाली यह संस्कृति लोक-कल्याण की उदार भावना से प्रेरित है। योग के वैश्विक प्रसार से भारतीय संस्कृति के मूल्य और अधिक श्रेष्ठता को प्राप्त करेंगे और समूचा विश्व हमारी सांस्कृतिक श्रेष्ठता का कुछ इस प्रकार कायल बनेगा—

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चित् दुःखभाग भवेत्॥

अर्थात् सभी सुखी हो, विघ्न रहित हों, कल्याण का दर्शन करें तथा किसी को कोई दुःख प्राप्त न हो।

सन्दर्भः

1. लेखक भूतहरि, ग्रन्थ वाक्यपदीय, पृष्ठ सं०-01
2. विश्व पुराण, पृष्ठ सं०-01 व 12
3. श्रीमद्भगवद्गीता, पृष्ठ सं०-94
4. लेखक स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, आसन प्राणायाम, पृष्ठ सं०- 46
5. पत्रिका— हिन्दी निबन्ध, सन् 2018, पृष्ठ सं०-17 व 18
- 6- पत्रिका— निबन्ध मन्थन, सन् 2019, पृष्ठ सं० 91 व 92