

	Think India (Quarterly Journal) ISSN: 0971-1260 Vol-23, Special Issue-03 in collaboration with Indira Gandhi Government Girls Degree College, Rae Bareli, -229001, Uttar Pradesh, India Sponsored by Dept. of Higher Education , Govt. of U.P.	
---	---	---

NATIONAL SEMINAR ON YOGA FOR WELLNESS AND POSITIVE HEALTH
14th - 15th December, 2019 (Saturday-Sunday)

Hkkj rh; lH; rk vkj ;kx e vir/kkfed pruk

डॉ० रामदरशनि
असिप्रोफेसर—(हिन्दी)
इंदिरा गांधी राजकीय महिला महाविद्यालय रायबरेली
मो० नं०—9452173509
ई—मेल आई.डी.— &ramdarshan31@gmail.com

सारांश

भारतीय चिंतन धारा में योग को एक साधना, प्रक्रिया व माध्यम के रूप में जाना जाता है। अध्यात्मवादियों के लिए योग एक साधना है, जिसके द्वारा परमात्मा से आत्मा का मिलन होता है और भौतिकवादियों के लिए योग एक उपकरण व माध्यम है, जिससे शरीर को निरोगी बनाया जाता है, हिन्दू धर्म, बौद्ध धर्म एवं जैन धर्म में योग को ध्यान प्रक्रिया से जोड़ा गया है जो साधना का एक रूप है। ध्यान प्रक्रिया के माध्यम से साधक समाधि की अवस्था को प्राप्त करता है। हिन्दू, बौद्ध, जैन आदि धर्मों के अतिरिक्त मुस्लिम धर्म के सूफी सम्प्रदाय और ईसाई धर्म के रोमन कैथोलिक ने भी अपने आध्यात्मिक प्रथाओं में योग के बौद्ध तत्वों को सम्मिलित किया है विभिन्न धर्मों में योग की व्यापकता को देखते हुए संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 11 दिसम्बर, 2014 को प्रत्येक वर्ष 21 जून को 'योग दिवस' के रूप में मनाने की घोषणा की है। 21 जून, 2015 से प्रतिवर्ष योग दिवस को वैश्विक स्तर पर मनाया जाता है।

कुंजी शब्द— वैदिक संहिता, श्रमण परम्परा, ब्रह्मवाद, अद्वैतवाद, एकेवरवाद, सूफी सम्प्रदाय।

प्रस्तावना

भारतीय सभ्यता एवं संस्कृति में योग का आविर्भाव कब हुआ इस सन्दर्भ में निश्चित मत नहीं मिलता है, फिर भी अनेक विद्वानों की राय में योग का आविर्भाव सिन्धु घाटी सभ्यता से माना जाता है सिन्धु घाटी सभ्यता से प्राप्त कई मूर्तियां व मोहरें ऐसी हैं जो समाधि की अवस्था को व्यक्त करती हैं, तत्पश्चात् वैदिक सभ्यता के आदिम युग का आरम्भ होता है उसमें तपस्वियों की तपस्या की चर्चा की गयी है। तापसिक साधनाओं का समावेश वैदिक संहिताओं में किया गया है। ब्रह्मवाद की परम्परा का विकास उपनिषद् काल

से होता है। इसी समय ध्यान की चैतन्य अवस्था का निरूपण भी होता है। अर्थात् ब्रह्मवाद की अवधारणा के साथ अनात्मवाद की अवधारणा विकसित हुई है और मनुष्य को ही ब्रह्म का स्वरूप माना जाने लगा। यही ब्रह्मवाद बाद में अद्वैतवाद, विशिष्ट अद्वैतवाद, द्वैतवाद आदि अनेक रूपों में विकसित हुआ। उपनिषदों की ब्रह्म सम्बन्धी कथनों से ध्यान की रीति की सम्भावना भले ही व्यक्त की जाती रही हो, परन्तु यह तथ्य स्पष्ट है कि बुद्ध के पूर्व व वैदिक संहिताओं में योग का कोई ठोस प्रमाण नहीं मिलता है।

बौद्ध धर्म के प्राचीन ग्रन्थों में ध्यान की प्रक्रिया व अवस्थाओं का पहली बार विस्तार से वर्णन मिलता है साथ ही ध्यान की उन प्रथाओं और परम्पराओं का वर्णन किया जाता है जो बुद्ध के पूर्व विद्यमान थीं।

योग शब्द का पहली बार उपयोग मध्यकालीन कथा उपनिषद में होता है जहां पर ज्ञानेन्द्रियों के नियंत्रण और मानसिक गतिविधियों के निवारण के अर्थ में प्रयुक्त जान पड़ता है। तत्पश्चात् योग की अवधारणा को विकसित करने वाले ग्रन्थों में महाभारत, भगवद्गीता और पतंजलि के योगसूत्र का महान योगदान है।

भारतीय सभ्यता व संस्कृति में योग की परिभाषा

भारतीय सभ्यता और संस्कृति की परम्परा में योग के विभिन्न अर्थों का विहंगावलोकन करने के उपरान्त योग की परिभाषा करना समीचीन होगा। भगवद्गीता में श्रीकृष्ण ने योग की परिभाषा करते हुए कहते हैं—‘योगः कर्मसु कौशलम्’ अर्थात् कर्मों में कुशलता प्राप्त करना ही योग है। यह परिभाषा बौद्धानुयायियों और पतंजलि के योगदर्शन की परिभाषा से मेल नहीं खाती है। परन्तु योग के अभ्यास का समर्थन सभी सम्प्रदायों में मिल जाता है कुछ परिभाषाओं के माध्यम से इसे समझा जा सकता है:—

“1—पतंजलि के योगदर्शन के अनुसार—योगश्चित्तवृत्ति निरोधः अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है।

2—सांख्य दर्शन के अनुसार— पुरुष प्रकृत्योर्वियोगेऽपि योग इत्यभिधीयते अर्थात् पुरुष एवं प्रकृति के पार्थक्य को स्थापित कर स्वस्वरूप में अवस्थित होना ही योग है।

3—विष्णु पुराण— योगः संयोग इत्युक्तः जीवात्म परमात्मने अर्थात् जीवात्मा और परमात्मा का पूर्णतया मिलन ही योग है।

4—भगवद्गीता—योगः कर्मसु कौशलम् अर्थात् कर्म में कुशलता ही योग है।

5—आचार्य हरिभद्र—मोक्षेण ज्ञेयणाओ सत्त्वो विधम्म ववहारो जोगो अर्थात् मोक्ष से जोड़ने वाले सभी व्यवहार योग है।

6—बौद्ध धर्म के अनुसार—कुशल चित्तैकगता योगः अर्थात् कुशल चित्त की एकाग्रता योग है।”¹

सांख्य दर्शन व योगदर्शन की मान्यताएं एक-दूसरे के निकट प्रतीत होती हैं। योग्य की मान्यता है कि चित्तवृत्तियों का निरोध कर व्यक्ति मोक्ष प्राप्त कर सकता है और सांख्य दर्शन भी मानता है कि प्रकृति और पुरुष का अपने मूल रूप में आ जाना ही योग है। ओम प्रकाश गर्ग के अनुसार—“दोनों दर्शनों के अनुसार जीवन का मूल उद्देश्य मोक्षानुभूति प्राप्त करना है। सांख्य की तरह योग भी संसार को तीन प्रकार के दुःखों से परिपूर्ण मानता है। ये तीन दुःख हैं—आध्यात्मिक, आधिभौतिक, आधिदैविक। मोक्ष का अर्थ इन तीनों प्रकार के दुःखों से छुटकारा पाना है।”² योग दर्शन मोक्ष की प्राप्ति के लिए विवेक को अपर्याप्त बताया है साथ ही यह कहा कि यदि किसी व्यक्ति को मोक्ष प्राप्त करना है तो उसे सैद्धान्तिक और व्यावहारिक दोनों पक्षों पर समान ध्यान देना होगा। योग दर्शन की व्यावहारिकता ही इस दर्शन की अपनी विशिष्टता है अन्यथा शास्त्रीय रूप से योगदर्शन सांख्य दर्शन का अनुकरण करता नजर आता है। योगदर्शन सांख्य दर्शन

के पचीस तत्त्वों को स्वीकार करता उसमें केवल ईश्वर को जोड़ देता है। इसीलिए योगदर्शन को ईश्वरयुक्त सांख्य कहा जाता है। मैक्स मूलर के अनुसार—“यह दो दर्शन इतने प्रसिद्ध थे कि एक-दूसरे का अन्तर समझने के लिए एक को प्रभु के साथ और दूसरे को प्रभु के बिना माना जाता है।”³ योग दर्शन एक व्यावहारिक दर्शन है सांख्य के सैद्धान्तिक पक्ष का व्यावहारिक प्रयोग ही योग दर्शन कहलाता है। अतः योग दर्शन योगाभ्यास की पद्धति को बतलाकर सांख्य दर्शन को सफल बनाता है।

पतंजलि कृत योगसूत्र चार अध्यायों में बांटा गया है—

1—समाधि पाद

2—साधना पाद

3—विभूति पाद

4—कैवल्य पाद

1.ekf/k ikn में योग की परिभाषा, उनके स्वरूप, उद्देश्यों, चित्त निरोध के विभिन्न उपाय और योग क्रिया के विभिन्न प्रकारों की व्याख्या की गयी है।

1.k/kuk ikn में चित्त की स्थिरता के लिए आन्तरिक—वाह्य साधनों का वर्णन किया गया है। आन्तरिक साधनों के भीतर धारणा ध्यान, और समाधि की विविध चर्चा की गयी है। वाह्य साधनों के भीतर—यम, नियम, आसन, प्राणायाम तथा प्रत्याहार का विवरण प्रस्तुत किया गया है।

foHkfr ikn में आन्तरिक साधनों के साथ—साथ योगाभ्यास की सिद्धियों का भी वर्णन है और बताया गया है कि संयम योग के लिए कितना महत्वपूर्ण हैं। संयम ध्यान, धारणा और समाधि के सम्मिलन का रूप है।

doY; ikn में कैवल्य या मोक्ष के स्वरूप का वर्णन किया गया है। यह मोक्ष तभी प्राप्त होता है जब हम पुरुष और प्रकृति के भेद को पूर्णतः जान लेते हैं। यह भेद विवेक ज्ञान से ही संभव है। सांख्य दर्शन में सत्य ज्ञान को मोक्ष का साधन माना गया है जबकि योग दर्शन में चित्त की एकाग्रता को मोक्ष का आधार बताया गया है। अतः योग दर्शन में अभ्यास का महत्व ज्ञान से अधिक बताया गया है।

पतंजलि द्वारा प्रवर्तित योग दर्शन के आठ अंग हैं योग दर्शन में योग का अर्थ राजयोग से लिया जाता है। इस राजयोग में योगमार्ग की आठ सीढ़ियाँ हैं। चित्त की पवित्रता और शुद्धता के महत्व को बनाए रखने के लिए इन आठ सीढ़ियों से होकर गुजरना पड़ता है तभी मोक्ष प्राप्त होता है। ये आठ सीढ़ियाँ इस प्रकार हैं—

1. यम — अहिंसा, झूठ न बोलना, गैर लोभ, गैर विषयासक्ति और गैर स्वाभिमत
2. नियम — पवित्रता, संतुष्टि, तपस्या, अध्ययन और भगवान को आत्म समर्पण
3. आसन — ध्यान (बैठने का आसन)
4. प्राणायाम— प्राण (सांस)को नियंत्रित करना।
5. प्रत्याहार— बाहरी वस्तुओं से भावना अंगों के प्रत्याहार
6. धारणा — (एकाग्रता) एक ही लक्ष्य पर ध्यान लगाना
7. ध्यान — ध्यान की वस्तु की प्रकृति गहन चिंतन।
8. समाधि— ध्यान की वस्तु को चैतन्य के साथ विलय करना।

उपर्युक्त सोपानों के माध्यम से साधक समाधि की अवस्था तक पहुँचता है। चित्त के इस अवस्था पर पहुँचने से उसमें एक शान्ति छा जाती है, जिससे बाहरी संसार का कोलाहल कुछ भी सुनाई नहीं पड़ता।

चित्त निराधार हो जाता है तथा एक रहस्यमय अवस्था निर्मित हो जाती है। यही अवस्था मोक्ष की सूचक है।

योग और भगवद्गीता—

भगवद्गीता महाभारत के 'भीष्म पर्व' का एक अंश है, इसमें योग विचार को महत्वपूर्ण स्थान दिया गया है। पतंजलि के योग दर्शन में चित्त वृत्तियों के निरोध पर विशेष बल है तथा मोक्ष के लिए आठ सोपानों का वर्णन किया गया है। गीता में योग शब्द का प्रयोग आत्मा को परमात्मा से मिलाने के संदर्भ में किया गया है। आत्मा को परमात्मा से मिलाने के लिए कई मार्ग बतलाए गए हैं—कर्मयोग, भक्ति योग और ज्ञान योग। इन योग मार्गों के माध्यम से आत्मा मोह—माया के बंधन से छूट जाती है तथा परमात्मा से मिल जाती है।

गीता में ज्ञानियों का मुक्त कंठ से प्रशंसा की गई है ज्ञान से बढ़कर पवित्र करने वाला कुछ भी नहीं है—

‘न हि ज्ञानेन सदृश पवित्रमिह विद्यते’⁴

अहंकार और ममता वश मानव बंधन की अवस्था में पड़ जाता है। इस बंधन से मुक्त होने के लिए ही ज्ञान की आवश्यकता होती है। गीता में ज्ञान की दो श्रेणी बतायी गयी है। तार्किक ज्ञान और आध्यात्मिक ज्ञान।

तार्किक ज्ञान को विज्ञान भी कहा जाता है जबकि आध्यात्मिक ज्ञान को ज्ञान कहा जाता है तार्किक ज्ञान में ज्ञाता और ज्ञेय का द्वैत विद्यमान रहता है, परन्तु आध्यात्मिक ज्ञान में ज्ञाता और ज्ञेय का द्वैत मिट जाता है।

शास्त्रों के अध्ययन से आत्मा का ज्ञान प्राप्त होता है। ऐसा ज्ञान प्राप्त करने वाला व्यक्ति सब भूतों को आत्मा में और आत्मा को सब भूतों में देखता है। ज्ञान प्राप्त करने वाला व्यक्ति सर्वप्रथम मन और इन्द्रियों को वश में करता है, तत्पश्चात् मन को शुद्ध करता है। ऐसी ही शुद्ध आत्मा परमात्मा को प्रिय होती है।

ज्ञानमार्ग हमें सिखाता है कि ज्ञानी व्यक्ति अकर्ता की भावना से सभी कर्म करता है जबकि भक्ति मार्ग में व्यक्ति ईश्वर की भक्ति में रत हो जाता है। उसे ईश्वर की अनुभूति स्वतः होने लगती है। जो ईश्वर के प्रति आत्म समर्पण की भावना रखता है, उससे ईश्वर स्वयं प्रेम करने लगता है। भगवान श्री कृष्ण ने गीता में कहा है कि यदि कोई अमुक व्यक्ति हमारी ओर प्रेम से समर्पण करता है तब पापी भी पुण्यात्मा हो जाता है। उन्होंने कहा कि— “भक्त मेरे प्रेम का पात्र है”⁵ इस तरह भक्ति में प्रेम और प्रेमी का भेद मिट जाता है और दोनों के बीच सामंजस्य स्थापित हो जाता है।

गीता का मुख्य उद्देश्य मनुष्य को कर्म योग में प्रवृत्त करना है। अन्य दोनों योग मार्ग कर्म मार्ग के पूरक के रूप आते हैं। गीता में कृष्ण निरन्तर कर्म करने का उपदेश देते हैं—

“न हि कश्चित्क्षणमपि जातु तिष्ठत्यकर्मकृत्।

कार्यते ह्यवशः कर्म सर्वः प्रकृतिर्जैगुणैः।।”⁶

क्षण भर के लिए भी कोई बिना कर्म किए नहीं रह सकता। प्रकृति के गुणों द्वारा विवश होकर हर एक को कार्य करने ही पड़ते हैं।

“कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन”⁷

अर्थात् कर्म में ही तुम्हारा अधिकार है फल में कभी नहीं। कर्म सत्य को जानने के लिए करना चाहिए। असत्य के मार्ग पर किया गया कर्म सफल नहीं होता है। एक व्यक्ति को प्रयत्नशील रहना चाहिए, कर्मशील रहना चाहिए, परन्तु कर्म के फलों की चिन्ता में नहीं रहना चाहिए। कर्मों से अशुभ परिणाम आने की अशंका में व्यक्ति कर्म ही नहीं करेगा इसलिए निष्काम कर्म की प्रेरणा दी गयी है यही निष्काम कर्म व्यक्ति को मोक्ष प्राप्त कराने का माध्यम बनता है।

अतः ज्ञान मार्ग, भक्ति मार्ग एवं कर्म मार्ग से चेतना के तीनों अंगों की पूर्ति होती है। ज्ञान मार्ग से ज्ञानात्मक पहलू, भक्ति मार्ग से भावनात्मक पहलू एवं कर्म मार्ग से क्रियात्मक पहलू की पूर्ति होती है।

बौद्ध धर्म में योग चिंतन—

महात्मा बुद्ध ने योग को ध्यान के रूप में स्वीकार किया है। उन्होंने योग का अभ्यास दो रूपों में किया था—कठोर तपस्या और बौद्धिक चिंतन। बौद्ध मत और योग दर्शन की एकता के संदर्भ में ओम प्रकाश गर्ग का कहना है—“बौद्ध मतानुसार ध्यान की चार अवस्थाएं साधारण योग की चेतनापूर्ण एकाग्रता अथवा समाधि की चार स्थितियों के साथ मेल खाती हैं। इसी प्रकार बौद्ध दर्शनानुसार श्रद्धा, शक्ति, विचार, एकाग्रता तथा बुद्धि इन पांच गुणों के धारण कर लेने से योग के अंतिम उद्देश्य की प्राप्ति हो सकती है”⁸ अर्थात् यौगिक क्रियाओं एवं बौद्धधर्म के सिद्धान्तों में काफी समानता है।

बाद में बौद्ध धर्म दो भागों में बंट गया—हीनयान और महायान। महायान का संबंध योग चिंतन से जोड़ा जाता है। यही महायान बाद में वज्रयान के रूप में उत्तर भारत के पूर्वी भागों में फैला। वज्रयान में निर्वाण के लिए तीन अवयवों का वर्णन किया गया है। शून्य, विज्ञान और महासुख के माध्यम से ईश्वर की प्राप्ति की जा सकती है। महासुख उस अवस्था को कहते हैं जिसमें साधक प्रज्ञा और उपाय के योग द्वारा महासुख की दशा को प्राप्त करता है। यह महासुख ही निर्वाण है।

वज्रयान में वामाचार की अधिकता के कारण गोरखनाथ ने नाथ पंथ का प्रवर्तन किया। नाथ पंथ का मूल भी वज्रयान शाखा ही है। चौरासी वज्रयानी सिद्धों में गोरखनाथ का नाम बड़े सम्मान के साथ लिया जाता है। नाथ पंथ में हठयोग साधना को विशेष महत्व दिया गया है। इस साधना के माध्यम से साधक अपनी चित्तवृत्तियों का निरोध करता है। वह चित्तवृत्तियों का ध्यान वाह्य जगत से हटाकर अंतर्जगत की ओर ले जाता है। अंतर्जगत में स्थित कुंडलिनी को जागृत कर नाड़ी मार्ग से ऊपर उठाने का प्रयास किया जाता है और विभिन्न चक्रों में स्थिर करते हुए उसे शीर्षस्थ सहस्रार चक्र तक ले जाया जाता है। हठयोग साधना की विस्तृत व्याख्या गोरखनाथ के शिष्य स्वामी स्वात्माराम ने अपनी पुस्तक ‘हठयोग प्रदीपिका’ में किया है।

“हकारेण तु सूर्यः स्यात्तुकारेणैन्दुरुच्यते।

सूर्यः चन्द्रमसौरैक्यं हठ इत्यभिधीयते।।”⁹

(योग शिखोपनिषद्)

ह का अर्थ सूर्य तथा ठ का अर्थ चन्द्र बताया गया है। सूर्य और चन्द्र की समान अवस्था हठयोग है। शरीर में कई हजार नाड़ियों का वर्णन है, उसमें सूर्यनाड़ी अर्थात् पिंगला जो दाहिने स्वर का प्रतीक है और चन्द्रनाड़ी अर्थात् इडा जो बाएं स्वर का प्रतीक है। इन दोनों के बीच तीसरी नाड़ी सुषुम्ना है। इस प्रकार हठयोग वह किया है जिसमें पिंगला और इडा नाड़ी के सहारे प्राण वायु को सुषुम्ना नाड़ी में प्रवेश कराकर ब्रह्मरन्ध्र में समाधिस्थ किया जाता है।

इस्लाम धर्म और योग चिंतन

सूफी संगीत और सूफी साधना के विकास में हठयोग साधना पद्धति का विशेष योगदान है। सूफी संतो ने यौगिक आसनों और प्राणायाम को अपने संप्रदाय के अनुकूल बनाया। गोरख नाथ के समय (10वीं-11वीं शताब्दी) में ही प्राचीन योग पाठ 'अमृत कुंड' का अरबी-फारसी भाषा में अनुवाद हो चुका था। इससे स्पष्ट है कि मुस्लिम धर्म के सूफी संप्रदाय में योग चिंतन का प्रवेश 11वीं-12 वीं शताब्दी के लगभग हुआ। अनेक सूफी संतो ने योग के विभिन्न आसनों और प्राणायाम का पूर्ण प्रशिक्षण प्राप्त किया और हठयोग साधना का प्रचार-प्रसार किया। रामचन्द्र शुक्ल के अनुसार—“गोरखनाथ की हठयोग साधना एके”वरवाद को लेकर चली थी। अतः उसमें मुसलमानों के लिए थी आकर्षण था। ई”वर से मिलाने वाला योग हिन्दुओं और मुसलमानों दोनों के लिए एक सामान्य साधना के रूप में आगे रखा जा सकता है, यह बात गोरखनाथ को दिखायी पड़ी थी।”¹⁰

अर्थात् योग साधना की जिस पद्धति को हिन्दुओं के नाथ पंथ और मुस्लिमों के सूफी संप्रदाय ने स्वीकार किया, उसे हठ योग के नाम से जाना जाता है। सूफी संप्रदाय के अधिकतर संतों ने अपनी रचनाओं में हठयोग की साधना पद्धति का विस्तार से वर्णन किया है। सूफी संतों में मलिक मुहम्मद जायसी को विशेष महत्व दिया जाता है, उन्होंने अपने प्रसिद्ध ग्रन्थ 'पद्मावत' में रत्नसेन के माध्यम से हठयोग साधना की कठिनाइयों का वर्णन किया है—

“ओहि मिलान जौ पहुंचै कोई, तब हम कहब पुरुष भल होई

है आगे परबत कै बाटा, विषम पहार, अगम सुठि घाटा।।”¹¹

अर्थात् हठयोग साधना बिना कुशल गुरु के निर्देशन में असंभव है, कट्टर इस्लामी देशों—इंडोनेशिया और मलेशिया—में मुस्लिम योग गुरुओं पर फतवा जारी किया गया, परन्तु दारुल उलूम देवबंद ने इन फतवों की आलोचना की। सन् 2009 में तुर्की ने योग को व्यावसायिक उद्यम की मान्यता दे दी है। अतः योग साधना की इस्लाम धर्म में धीरे-धीरे स्वीकृति बढ़ रही है।

जैन धर्म और योग चिंतन—

जैन धर्म में योग की परम्परा बहुत पुरानी है। जैन तीर्थंकरों को ध्यान की जिस मुद्रा में चित्रित किया गया है, उससे पता चलता है कि योग चिंतन का आरम्भ जैन धर्म के तेईसवे तीर्थंकर पार्श्वनाथ की मोक्ष प्राप्ति के साथ ही होता है। पार्श्वनाथ के ध्यान की मुद्रा पद्मासन है तथा महावीर को मुलाबंधासन में आत्म ज्ञान प्राप्त होता है। इतना ही नहीं जैन धर्म की पांच प्रमुख प्रतिज्ञाओं और पतंजलि योग सूत्र के पांच 'यम' में अलौकिक सादृश्य है। इससे जैन धर्म में यौगिक क्रियाओं की प्राचीनता प्रदर्शित होती है।

कुछ विद्वानों का मानना है कि पतंजलि का योग सूत्र जैन धर्म की यौगिक क्रियाओं का ऋणी है। विदेशी विद्वान विवियन वॉर्थिंगटन के अनुसार—“योग पूरी तरह से जैन धर्म को अपना ऋण मानता है और विनिमय में जैन धर्म ने योग की साधनाओं को अपने जीवन का एक हिस्सा बना लिया।”¹² अर्थात् जैन धर्म और योग दर्शन के बीच पारस्परिक आदान-प्रदान हुआ है। यह विनिमय केवल सैद्धान्तिक स्तर पर ही नहीं है बल्कि व्यावहारिक स्तर पर यौगिक क्रियाओं को पूरी तरह से आत्म सात करने के कारण हुआ है। योग की प्राचीनता इस आधार पर ही नहीं सिद्ध होती है कि जैन धर्म के तेईसवे तीर्थंकर ने मोक्ष प्राप्ति के लिए यौगिक आसनों का प्रयोग किया है बल्कि योग चिंतन की परम्परा पार्श्वनाथ से पूर्व भी विद्यमान थी। पुरातत्व विदों ने विभिन्न तीर्थंकरों की मुहरों में दर्शायी गई योग और ध्यान की मुद्राओं को सिंधु घाटी सभ्यता की मुहरों में चित्रित योगी की मुद्राओं से तुलना की है और निष्कर्ष निकाला है कि सिंधु घाटी सभ्यता और जैन धर्म की कई कड़ियाँ एक दूसरे से मिलती हुई नजर आती हैं।

अतः जैन धर्म ने भारतीय सभ्यता और योग चिंतन को यौगिक शास्त्र के सैद्धान्तिक एवं व्यावहारिक पक्षों से समृद्ध किया।

उपसंहार

भारतीय सभ्यता और योग साधना का संबंध बहुत पुराना है। योग चिंतन एक दर्शन के रूप में भले ही पतंजलि के द्वारा विकसित किया गया हो परन्तु उसके बीज सिंधुघाटी सभ्यता में दिखायी पड़ते हैं। योग ध्यान के रूप में लगभग सभी धर्मों में विद्यमान है। हिन्दू, मुस्लिम, ईसाई और सिख धर्म अपने-अपने ढंग से योग को अपनाया है। यहां तक कि ईसाई धर्म के कई रोमन कैथोलिक अपने आध्यात्मिक प्रथाओं में योग के तत्वों को समाहित किया है। मुस्लिम धर्म के सूफी संप्रदाय ने हठयोग को अपनी साधना का अभिन्न अंग

बनाया। सिख धर्म ने इक ओंकार सतनाम को अपनी उपासना में सम्मिलित किया। इन तथ्यों के आधार पर कहा जा सकता है कि भारतीय सभ्यता और योग चिंतन में अंतर्धार्मिक चेतना के तत्वों का समाहार सदियों से किया जा रहा है और आगे भी होता रहेगा, यही भारतीय सभ्यता, संस्कृति और साधनाओं की खूबसूरती भी है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. <https://hi.m.wikipedia.org/wiki/योग>
2. ओम प्रकाश गर्ग : योग शिक्षा, पृ० 03, आगरा, 2005
3. मैक्स मूलर : योग फिलासोफी, अध्याय, 07, पृ० 104, न्यूयार्क, 1899
4. ओम प्रकाश गर्ग : योग शिक्षा, पृ० 91
5. वही पृ०-93
6. वही पृ०-94
7. वही पृ०-95
8. वही पृ०-02
9. <https://hi.m.wikipedia.org/wiki/योग>
10. रामचन्द्र शुक्ल : हिन्दी साहित्य का इतिहास, पृ० 10, वाराणसी, 1940
11. वही पृ०-58
12. <https://hi.m.wikipedia.org/wiki/योग>