



ORIGINAL RESEARCH PAPER

Yoga

KEY WORDS:

“भारतीय योग दर्शन का अध्ययन”

रवन ढुंढाड़ा

(पीएच.डी. शोधार्थी) शारीरिक शिक्षा और खेल संकाय (योग) एस.के.डी. विष्वविद्यालय, सूरतगढ़ रोड़, हनुमानगढ़ (राज.)

डॉ. मनोज कुमार टाक

(शोध निर्देशक) शारीरिक शिक्षा और खेल संकाय (योग) एस.के.डी. विष्वविद्यालय, सूरतगढ़ रोड़, हनुमानगढ़ (राज.)

ABSTRACT

मनुष्य एक सुखमय संस्कृति सम्पन्न व्यक्ति तथा चिर स्मरणीय विभूति बनना चाहता है, यह प्राणी जगत में सामान्य व्यवहार से परे रहकर शिक्षा को माध्यम और ज्ञानार्जन का साधन ग्रहण करता है और अपने लक्ष्य को प्राप्त करने का सतत करता रहता है।

शिक्षा उसमें सुधार का साधन बनती है। ऋग्वेद में कहा है कि “आँख, कान, नाक आदि में सभी मनुष्य समान है पर जो ज्ञानवान है वे अन्यों से श्रेष्ठ होते हैं।

अक्षणवतः कर्णवतः सखायो मनोजवेषु असमावभुवु।

ऋग्वेद 10/7/7

अब हम 21वीं सदी के विश्व में रह रहे हैं जो मानसिक तनाव की दुनिया के नाम से जाना जाता है। संसार में ज्ञान का दिन प्रतिदिन विस्तार हो रहा है। पूरी दुनिया में ज्ञान का विस्फोट हो रहा है। यहां से प्रत्येक व्यक्ति नये और महत्वपूर्ण चीजों से यह ज्ञान प्राप्त करने का प्रयास कर रहा है और वे इसका उपयोग भी कर रहा है। इस दिशा में ज्ञान प्राप्त करने वाले में गुणात्मक वृद्धि हुई है और इसका मूल्यांकन द्वारा उपयोग होता है। इन अवस्थाओं में अध्यापक व विद्यार्थियों एक व्यापक महसूस करते हैं। इसलिए हमारे खिलाफ एक प्रश्न उठता है कि शिक्षा व्यवस्था में यह वृद्धि अध्यापकों और विद्यार्थियों को विद्यालयी सफलता के लिए एक निश्चित दिशा की ओर क्यों नहीं ले जा रही है? अगर हम इस प्रश्न का प्रभावपूर्ण उत्तर प्राप्त कर लेते हैं तो हम निश्चित रूप से वर्तमान समय में ज्ञान के लिखने व सिखाने की प्रक्रिया में मूल बदलाव ला सकेंगे। विद्यार्थी व अध्यापक प्रत्येक व्यक्ति नैराश्रयता व कुण्ठा आदि से ग्रसित है। इन कारणों के कारण विद्यार्थी इस प्रकार के अध्ययनों में पर्याप्त दिलचस्पी नहीं बनाये रख पाते हैं। विद्यालयी प्रोग्राम्स से रक्षा की जाये। इस स्थिति से बाहर आने के लिए ‘योग’ एक नया और बेहतर तरीका है।

योग का अर्थ –

योग का अर्थ ध्यान अथवा किसी विशेष स्थिति में मन की एकाग्रता है। इसका अर्थ इस सूक्ष्म शरीर से मिलना भी है जो कि भीतर से एक विशाल भौतिक शरीर से सम्बन्ध रखता है। योग का अर्थ है जुड़ना अर्थात् हमारे साथ जन्मी शक्ति का परमात्मा की सर्वव्यापी शक्ति से एक रूप होना है। इस प्रकार सहज ध्यान के इस विज्ञान में शक्ति, इच्छा शक्ति और क्रिया तीनों का ही समान रूप से सहयोग करता है। वास्तव में योग एक विज्ञान है जो कि शरीर के स्वास्थ्य तथा मन के सुमेल से संबंधित है। योग का मुख्य उद्देश्य तनाव मुक्त स्वस्थ मन के साथ स्वस्थ शरीर प्रदान करना है। योग अन्तिम लक्ष्य है – स्वःपहचान और स्वःपूर्णता, जो स्वःशुद्धिकरण और स्वःप्राप्ति से मिलती है। संक्षेप में हम कह सकते हैं कि योग जीने की विधि है, सम्पूर्ण प्रसन्नतादायक, स्वस्थ तथा शांत जीवन व्यतीत करने का साधन है।

योग का अर्थ शरीर की सभी शक्तियों और मन का परमात्मा की शक्ति से मिलान है। इसका अर्थ बौद्धिकता, मन, भावना, इच्छा का अनुशासनीकरण है जो योग पहले से ही मानता है। योग आत्मा और परमात्मा का मिलाप है। इस सुखद मिलाप का माध्यम शरीर है। स्वस्थ और शक्तिशाली शरीर के द्वारा शरीर और मन का मिलाप होता है और उसको उस सर्वव्यापक परमात्मा के दर्शन हो जाते हैं।

योग का महत्व –

1. योग से शरीर को आराम मिलता है। मन को स्थिरता प्राप्त होती है और एकाग्रता बढ़ती है।
2. योग दबाव, तनाव और चिन्ताओं को कम करता है।
3. योग ज्ञानेन्द्रियों को नियमित और नियन्त्रित करता है।
4. प्राणायाम के द्वारा चित्तन की ऊँचाइयों प्राप्त की जा सकती है।
5. यह पर्याप्त ऊर्जा, शक्ति और ताकत प्रदान करता है।
6. यह जीवन क्रियाओं, स्वास्थ्य और स्वच्छता को बढ़ाता है।
7. यह हृदय की रक्त संचार क्षमता को सुधाराता है।
8. योग स्वसन प्राणाली के अंगों को साफ करता है और फेफड़ों की क्षमता को बढ़ाता है।
9. यह स्मरण शक्ति में सुधार लाता है और मानसिक तीव्रता में वृद्धि करता है।
10. यह शरीर की लचक को बढ़ाता है और मांसपेशियों को तीव्र करता है।

योग की विशेषताएं –

- अपने सभी सांसारिक कर्तव्यों का पालन करते हुए और सभी कार्यकलापों को करते हुए व्यक्ति सपरिवार सहजयोग ध्यान-धारण कर सकता है।
- सहजयोग ध्यान धारण के लिए कोई भी त्याग करने की आवश्यकता नहीं होती है। सहजयोग में सभी धर्मों के सारतत्व का समावेश है। अतः यह सभी धर्मों के अनुयायियों के लिए खुला है।
- आत्मसाक्षात्कार के आनन्द में प्रस्थापित हो जाने पर व्यक्ति अन्य लोगों को जाग्रत कर सकता है। नियमित रूप से ध्यान धारण करने के परिणामस्वरूप मानव का सर्वांगीण – शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और आध्यात्मिक विकास होता है। इसके अतिरिक्त आत्मानन्द की अनुभूति एवं मन की शक्ति प्राप्त होती है।
- स्वास्थ्य बेहतर हो जाता है।
- विभिन्न प्रकार के रोगों से मुक्ति मिलती है।
- चित्त की एकाग्रता से ध्यान की गहनता प्राप्त होती है।
- व्यसनों से मुक्ति मिलती है।

- व्यक्तिव निखरता है।
- आत्मविश्वास में वृद्धि होती है।

योग एक भारतीय परम्परा के रूप में –

योग भारतीय दर्शनशास्त्र की छह पुरानी प्रणालियों में से एक है। पतंजलि ने इसको संग्रहित, समन्वित एवं प्रणालीबद्ध करके अपनी पुस्तक ‘योग सूत्र’ में लिखा है। भारतीय विचारधारा के अनुसार प्रत्येक वस्तु सर्वव्यापी तथा आत्मा-परमात्मा का रूप है और मनुष्य की आत्मा उसका भाग है। योग यह सिखाता है कि जीवात्मा कैसे विभाजित होती है और वह कैसे परमात्मा से मिलती है। योग मुक्ति तथा मोक्ष का मार्ग दर्शाता है। प्रत्येक शहर, कस्बे और गांव में योग की संस्थाएं बन गई हैं जो लोगों को योग में सहायता करते हैं और योग कसरतों के लिए कैम्प आयोजित करते हैं। विद्यालयों और महाविद्यालयों में योग को एक विषय के रूप में लागू किया गया है।

योग की आवश्यकता –

आज के इस परिवर्तनशील युग में किसी भी धर्म का व्यक्ति, स्त्री हो या पुरुष, युवा, वृद्ध या बालक, इस तनावग्रस्त वातावरण से अछूता नहीं है। जो जितना वर्तमान परिवेश से जुड़ा हुआ है, वह उतना ही दुखी और तनावग्रस्त है। आज की तथाकथित ऐसी स्थिति में यदि हम तनाव में ही रहें तो इसके लिए हम स्वयं जिम्मेवार हैं। हमें अपनी सोच, अपना चिन्तन बदलना होगा नहीं तो एक दिन हम तनाव के आक्रोश में फंसकर आत्मघात के लिए विवश हो उठेंगे। यह बड़ी भयंकर स्थिति होगी, जिससे हमें बचना होगा। तनावग्रस्त व्यक्ति के बौद्धिक विचार एक स्वस्थ व्यक्ति से भिन्न होंगे। उसकी मानसिक शक्ति का सही तरह से विकास नहीं होगा, जो उसे पथ से विचलित कर देगी।

बालक का जो विकास उसकी अपनी परिस्थितियों में सांस्कृतिक शिक्षा एवं कार्यकलापों द्वारा किया जा सकता है यह वह अन्य परिस्थितियों में संभव नहीं। शिक्षा का स्वरूप भारतीय आवश्यकताओं के अनुरूप हो और उसे भारतीय दर्शन का दृढ़ आधार भी प्रदान किया जाए।

मनुष्य का शारीरिक व मानसिक विकास योग के द्वारा ही संभव है। इसके द्वारा शरीर को बलिष्ठ, सुगुणित और क्रियाशील बनाया जा सकता है। रोगों को दूर किया जा सकता है। स्वस्थ व्यक्ति स्वस्थ रहे, रोगी न हो, यही तो आयुर्वेद का मूलमंत्र है जो योग ने धारण किया है। योग द्वारा व्यक्ति में बलिष्ठ चेतना का उद्भव होता है, जिससे व्यक्ति स्वयं तो चेतना के उच्च शिखर पर स्थित होकर स्वस्थ व सक्रिय बना ही रहता है, दूसरों के कष्टों को देखकर उन्हें दूर करने का प्रयत्न भी करता है। यही मानवोचित व्यवहार है। महर्षि दयानन्द के अनुसार, ‘हमें सबकी उन्नति में अपनी उन्नति समझनी चाहिए।’

आवश्यकता आविष्कार की जननी है। हम यह विचार करें कि मानव के जीवन में योग की क्या आवश्यकता है अर्थात् योगाभ्यास क्यों करें एवं उसकी क्या उपयोगिता है? मानव की इच्छा रहती है कि मैं दुखों से बचा रहूँ और सुखों का उपभोग करता रहूँ तथा परम आनन्द की कामना करता रहूँ। यही कारण है कि मानव जप-तप आदि योगाभ्यास के कृत्यों में प्रवृत्त होता है। वह निश्चित रूप से जान लेता है कि इन कर्मों का फल दुख की निवृत्ति व परमसुख की प्राप्ति है तभी यह योगाभ्यास की ओर अग्रसर होता है। चूंकि मनुष्य के उच्चतर विकास का लघुतम मार्ग योग है। महात्मा गांधी का कहना था कि शिक्षा का उद्देश्य बालक तथा मनुष्य के शरीर, मन और आत्मा में जो कुछ सर्वोत्तम है, उसकी सर्वांगीण अभिव्यक्ति ही है।

आज योग की आवश्यकता है–

1. शरीर, मस्तिष्क एवं आत्मा में संतुलन के लिए।
2. अनुशासन की भावना के विकास के लिए।
3. मानसिक शक्ति के विकास के लिए।
4. आध्यात्मिक विकास के लिए।
5. शारीरिक विकास के लिए।
6. ओजस्रिता में वृद्धि के लिए।
7. शारीरिक रोगों से मुक्ति आदि के लिए योग शिक्षा की आवश्यकता है।

योग से होने वाले लाभ –

योग मनुष्य को सर्वांगीण विकास अर्थात् शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिकता के उत्थान में योगदान करता है। योग की साधना से व्यक्ति अपने व्यक्तित्व का विकास कर एक सार्थक एवं सम्पूर्ण जीवन का आनन्द ले सकता है। योग के द्वारा–

1. व्यक्ति शारीरिक स्वास्थ्य को प्राप्त करता है तथा रोगों पर विजय प्राप्त कर सकता है।
2. व्यक्ति मानसिक शक्तियों का विकास कर अपूर्व मानसिक शक्ति के साथ सरल एवं सहज जीवन को प्राप्त कर सकता है। अपने तनाव, कुण्ठाओं पर विजय प्राप्त कर सकता

है। अपने ध्यान एवं विवेक का विकास कर सकता है।

संदर्भ ग्रंथ सूची :-

- पी. रामनाथ 'सुमन' (2005) योग के चमत्कार, साधना सदन प्रकाशन, नई दिल्ली
- गौयन्दका, हरिकृष्णदास, (2007) योग दर्शन, गीता प्रेस, गोखपुर
- कर्मयोगी, राजेश (2010) योग और शिक्षा, मयंक प्रकाशन, सुन्दरपुर, प्रतापगढ़
- शर्मा, विश्वनाथ (1990) योग प्रवाह, आर्यभूषण प्रेस, ब्रह्माघाट, बनारस
- गदोलिया, मदनगोपाल (1940) हमारा योग एवं उसके उद्देश्य, हिन्दी प्रचार प्रेस, व्यागराय नगर, मद्रास
- सिंह, दलजीत (1960) धारव योग विज्ञान, नया संसाद प्रेस, मदेनी, काशी
- आचार्य उदयवीर शास्त्री, विजयकुमार गोविन्दराम हासानन्द : योग दर्शन
- डॉ. एस.के. मंगल, डॉ. श्रीमती उमा मंगल, सतीश कुमार : योग शिक्षा
- ओम प्रकाश गर्ग, संजय दत्ता : योग शिक्षा
- मटनागर, आर.पी., मटनागर, एम. (1992) मनोविज्ञान और शिक्षा में मापन एवं मूल्यांकन, आर.लाल बुक डिपो, मेरठ
- डॉ. मंगल, एस.के. : योग किरण
- प्रो. यादव, सत्यपाल (2017) : योग के चमत्कार

WEB SITES:

- <http://www.bharatyog.com>
- <http://www.divyayoga.com>
- <http://www.pubmed.com>
- <http://www.pranayama.com>