



अभिनवधारा

ABHINAVDHARA

International Journal of Innovation in Indic Studies

www.ijis-org.com

योग से सर्वांगीण विकास की ओर

स्मृति संजय झा

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय

Received: 22 December 2022 | Accepted: 25 December 2022 | Published: 31 December 2022

शोध सारांश

वैश्विक स्तर पर विभिन्न प्रकार के मानवीय संकटों के मध्य आज मानवता के सामने एक सबसे बड़ा प्रश्न है मनुष्य का सर्वांगीण विकास कैसे हो। इस प्रश्न का जो हमें सीधा एवं सरल उत्तर प्राप्त होता है वह है 'योग'। योग के इस संदर्भ में इस शोध का उद्देश्य योग के महत्व, योग के प्रकार एवं योग के लाभ को दर्शाना है। इस अध्ययन के लिए शोधार्थी ने उपलब्ध साहित्य का सर्वेक्षण करते हुए योग के विभिन्न आयामों को प्रयोगात्मक रूप से दर्शाने की कोशिश की है। इस शोध ने अपने निष्कर्ष में पाया कि सिर्फ 12% युवाओं में योग की चेतना थी। युवाओं में जिम का चलन ज्यादा है। उन्हें ये नहीं पता है कि जिम के फायदे तो जब तक है जब तक जिम कर रहे हैं पर योग के फायदे लंबे समय के लिए होते हैं।

शोध प्रश्न—

1. योग एवं योग के प्रकार क्या हैं ?
2. युवाओं में योग की चेतना का क्या स्तर है ?
3. युवाओं के सर्वांगीण विकास के लिए योग के किन पहलुओं को अमल में लाया जाये।

भूमिका

योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृत के 'युज' धातु से हुई है जिसका अर्थ है जुड़ना। अपने चित्त को सभी इन्द्रजनित विषयों से हटाकर अपनी आत्मा को परमात्मा से जोड़ना ही योग है। योग सूक्ष्म विज्ञान पर आधारित एक आध्यात्मिक विषय है जो मन, शरीर एवं आत्मा के बीच सामंजस्य स्थापित करता है। योग का लक्ष्य आत्म-ज्ञान या आत्म-अनुभूति एवं सभी प्रकार के कष्टों से निजात पाना है। जिससे मोक्ष की प्राप्ति होती है।

योग का इतिहास वैदिक काल से भी पूर्व से हैं। चूँकि योग पहले से मौजूद था इसलिये वेदों में इसके बारे में लिखा गया है। ऋग्वेद में योग का मतलब सिर्फ आसन नहीं है, ये मंत्र भजन या ओम आंतरिक स्वर से स्पंदन देता है जो लोगों के लिये मानसिक योग है। उपनिषदों में योग का उल्लेख मुख्य रूप से श्वेताश्वतर, योग शिखोपनिषद, अमृतानोपनिषद, एवं कठोपनिषद इत्यादि में योग एवं उनके अंगों की चर्चा मिलती है। रामायण और महाभारत जैसे महाकव्यों में भी योग की चर्चा मिलती है। योग की उत्पत्ति भारतवर्ष में हुई जहाँ से ये पूरी दुनिया में लोकप्रिय हुई। सर्वप्रथम श्री आदिनाथ शंकर जी ने योग का ज्ञान अपनी पत्नी गौरी को दिया और फिर सप्तऋषियों ने योग को ज्ञान दिया जिन्होंने पूरी दुनिया में योग को फैलाया। प्रारंभ में योग का ज्ञान बिखरा हुआ था। जिन्हे सर्वप्रथम महर्षि पातंजलि ने 200 ई० पू० इसे एक जगह सुव्यवस्थित किया और योगसूत्र की रचना की। पातंजलि ने ही योग को आस्था, अंधविश्वास और धर्म से बाहर निकालकर उसे सुव्यवस्थित रूप दिया। आज पूरी दुनिया में लोग योग को अपना रहे हैं और योग के महत्व को भली-भांति समझ रहे हैं।

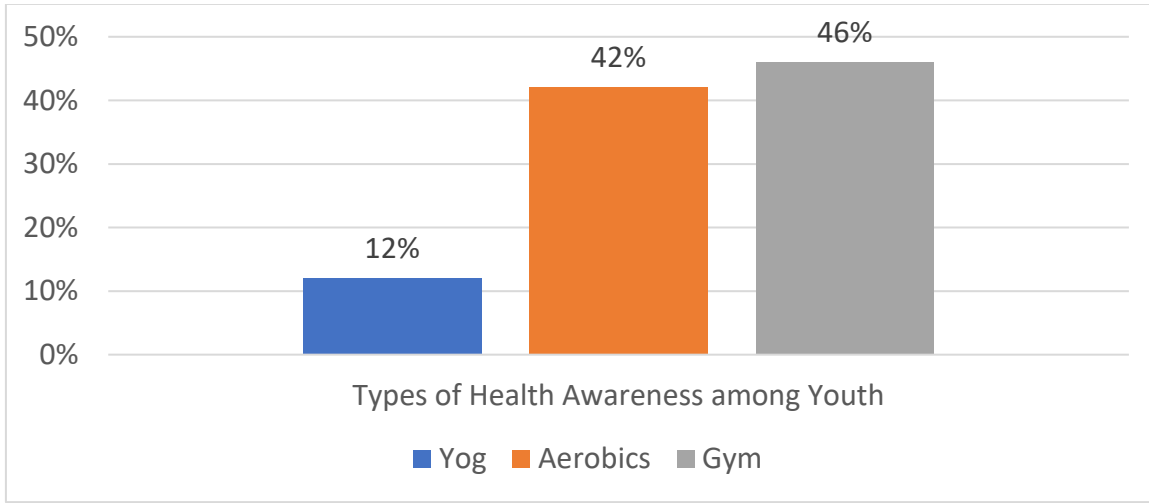
योग के कई प्रकार हैं पर सभी योग का लक्ष्य एक ही है शरीर को स्वस्थ रखना एवं मन की आसक्ति का निरोध कर आत्मा को परमात्मा से जोड़ना और अंततः मोक्ष की प्राप्ति करना।

पहले शोध प्रश्न के परिपेक्ष्य के संदर्भ में योग के प्रकार –

1. **राजयोग** – राजयोग सभी योगों का राजा कहा जाता है। यम नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारण, ध्यान और समाधि ये राजयोग के आठ अंग हैं। इसे अष्टांग योग भी कहते हैं। राजयोग का सबसे महत्वपूर्ण अंग ध्यान है। राजयोग के प्रणेता महर्षि पाताजलि हैं।
2. **हठयोग**– हठयोग का संबंध शरीर एवं श्वास नियंत्रण से है। षट्कर्म, आसन, मुद्रा, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान और समाधि ये हठयोग के सात अंग हैं। हठयोगी का जोर आसन, बंध, मुद्रा और प्राणायाम पर अधिक रहता है। हठयोग के प्रणेता श्री आदिनाथ भगवान शिव हैं।
3. **कर्मयोग**–‘कर्मयोग’ योग की विशिष्ट एवं व्यवहारिक शाखा है। अनासक्त भाव से कर्म करना ही कर्मयोग है। कर्म के फल की आशा किए बिना कर्म करना ही कर्म योग है।
4. **भक्तियोग**– ईश्वर के प्रति परम प्रेम या आस्था ही भक्ति है। श्रवण, कीर्तन, स्मरण, पादसेवन, अर्चन, वंदन, दास्य, सखा और आत्मनिवेदन—इन नौ अंगों को नवधा भक्ति कहते हैं जो हमें भक्ति योग के मार्ग पर ले जाती है।
5. **ज्ञानयोग**– ज्ञानयोग योग का बौद्धिक और दार्शनिक पक्ष है। ज्ञानयोग का लक्ष्य भी वही है जो राजयोग और भक्तियोग का है, पर प्रकिया भिन्न है। ज्ञानयोग में व्यक्ति विशुद्ध बुद्धि के द्वारा ईश्वर साक्षात्कार अथवा आत्म साक्षात्कार कर मोक्ष का मार्ग प्रशस्त करता है।
6. **मंत्रयोग**– मन का बिखराव से रोकना उसे स्थिर एवं शांत कर एकाग्रता का अवतरण करना योग का उद्देश्य होता है और इस उद्देश्य को हम मंत्रयोग से प्राप्त कर सकते हैं। मंत्रोच्चारण से मन शांत एवं निश्चल बनाता है जो हमें मोक्ष के मार्ग पर ले जाता है।
7. **क्रियायोग**– तपः स्वाध्याय ईश्वरप्रणिधन क्रियायोगः।
तप स्वाध्याय एवं ईश्वरप्राणिधन यही क्रिया योग है। तप का संबंध सहनशीलता एवं स्वीकारिता से है। स्वाध्याय का अर्थ वेद, पुराण, उपनिषद और विवेक प्रदान करने वाले शास्त्रों अध्ययन से है एवं ईश्वरप्राणिधन का अर्थ अपने आप को ईश्वर को समर्पित करने से है।

द्वितीय शोध प्रश्न के परिपेक्ष्य में पाया गया कि—

आज युवाओं में योग में की चेतना का अभाव है। हमें युवाओं को योग करने के अभ्यास एवं उनके लाभों से अवगत करवाना होगा ताकि उनके अंदर योग करने की चेतना जागृत हो। निम्न बार चार्ट इस बात का द्योतक है।



तृतीय शोध प्रश्न के परिपेक्ष्य में यह शोध —

योग से संबंधित नौ सुझाव इस प्रकार है जिसे युवाओं को आत्मसात करना चाहिए—

1. योग को नियमित समय पर एवं शांत माहौल में करना चाहिए।
2. हर युवा को 15 मिनट प्राणायाम करना चाहिए।
3. योग को उचित निर्देशन में करना चाहिए ताकि युवा उनसे पूर्ण रूप से लाभान्वित हो सके।
4. नशीली पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए।
5. योग करते समय साकारात्मक सोचना चाहिए।
6. युवाओं को 1 से 2 घंटे से ज्यादा mobile और laptop इत्यादि का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।
7. योग को शांत मन एवं यथाशक्ति करना चाहिए।
8. योग में सोने, उठने, सोने एवं अन्य क्रियाकलापों के समय को निर्धारित करना चाहिए।
9. योग को किसी भी धर्म विशेष से नहीं जोड़ना चाहिए क्योंकि योग हर जाति एवं धर्म से ऊपर उठकर है और हर किसी को इसका लाभ लेना चाहिए।

आज की युवा पीढ़ी में जिम का प्रचलन ज्यादा है। उन्हें लगता है कि जिम करने से भी उनको योग के बराबर फायदे मिलेंगे। पर मैं अपने शोध में यही बताना चाहती हूँ कि जिम आपको शारीरिक रूप से स्वस्थ रखता है पर मानसिक एवं आध्यात्मिक स्तर पर जिम का कोई योगदान नहीं होता। जिम में किसी रोग का इलाज नहीं है पर योग में ऐसे रोगों का इलाज है जो ऐलोपैथ में भी नहीं है योग तो कोई भी कर सकता है फिर चाहे वो बच्चा हो, बूढ़ा हो, रोगी हो, या फिर युवा। पर जिम तो सिर्फ स्वस्थ व्यक्ति ही कर सकता है।

लाभ—योग के कई लाभ हैं जो इस प्रकार हैं—

1. योग से व्यक्ति का शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक एवं सामाजिक विकास होता है।
2. योग हमें जीवन जीने की कला सिखाता है।
3. योग से कई ऐसी शारीरिक बिमारियों का इलाज संभव है जो ऐलौपैथ में भी संभव नहीं हैं।
4. योग से कई मानसिक रोंगों का इलाज होता है।
5. योग से मन संयमित होता है और आत्मा में परमात्मा का वास होता जो हमें मोक्ष की ओर ले जाता है।
6. आज योग में रोजगार के भी कई अवसर हैं।
7. योग से इंसान सदाचारी एवं सुविचारी बनता है।
8. योग करने से तनाव दूर होता है और शरीर में स्फूर्ति आती है।
9. योग हमें सत्य, अहिंसा, अस्तेय, अपरिग्रह, स्वाध्याय, तप इत्यादि की राह पर चलने की शिक्षा देती है।

निष्कर्ष—

योग को अगर जीवन का आधार बनाय जाय तो इंसान शारीरिक रूप से स्वस्थ नहीं होगा बल्कि हर प्रकार से वह एक आदर्श व्यक्ति बनेगा।

योग को किसी भी जाति या धर्म नहीं जोड़ना चाहिए क्योंकि यह इन सबसे परे है। यह संपूर्ण मानव जाति के लिए है। अतः इसका लाभ सभी को लेना चाहिए।

संदर्भ —

wp.nyu.edu)(<http://wp.nyu.edu/virtulhindi/history-of-yoga>
www.india-azz-com.translate.google
<https://hind.webdunia.com>