

कोचीन शिप्यार्ड लिमिटेड

साधर रत्न

सितंबर 2022



विष्णु एस
प्रबंधक

लेख

योग

की समकालीन प्रासंगिकता

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

योग आज विश्व भर में बहु चर्चित विषयों में से एक है। यह भारत के प्रधान मंत्री के आहवान और योग के महत्व को स्वीकार करते हुए, संयुक्त राष्ट्र ने विश्व के 90% देशों की सहमति से दिनांक 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में घोषित किया।

योग की ऐतिहासिक पहलू

योग भारतीय दर्शनों में से एक है। पतंजलिमुनि को आधुनिक योग के जनक के रूप में जाना जाता है। पतंजलि मुनि ने उस समय तक मौजूद सभी योग प्रथाओं को संहिताबद्ध किया और योग दर्शन को सूत्र रूप में (संक्षिप्त रूप में लेकिन सार्थकता के साथ) लिख डाला। यह योग के इतिहास में एक बड़ी सफलता है – राजयोग – योग का राजा। उन्होंने आम आदमी केलिए अष्टांग योग निर्धारित किया, जिसमें यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि शामिल हैं।



लेकिन पतंजलिमुनि द्वारा योग दर्शन लिखने के पहले ही, भारत में योग लोकप्रियता हासिल कर रहा था। पतंजलि ने योग दर्शन में अपने पहले सूत्र “अथ

योगानुशासनम्” के ज़रिए उस समय के योग साहित्य के संहिताकरण की घोषणा की। सिंधु घाटी सभ्यता के अवशेषों में योग की लोकप्रियता के प्रमाण मिलते हैं। वेद, महाकाव्य और पुराण इसके प्रमाण हैं। ‘हिरण्यगर्भ : समर्वताग्रो“ पद से यह अनुमान लगाया जा सकता है कि हिरण्यगर्भन योग के आदिम शिक्षक थे।



वशिष्ठ और याज्ञवल्क्य जैसे योगियों ने यहां राज किया। वशिष्ठ भगवान राम के गुरु थे। उनके विचार ही योगवशिष्ठ नामक महान ग्रंथ के रूप में प्रसिद्ध है। श्रीकृष्ण योगेश्वरन और अर्जुन को उनके विचारों के भगवद गीता, योग शास्त्र हैं। श्री रामकृष्ण परमहंस की भक्ति सभा ने सभी धर्मों को एक माना है। धार्मिक विविधता यह कहने के समान है कि जल ही पानी है, नीर है। उन्होंने घोषणा की कि सच्चाई एक ही है। अरंविद महर्षि का समग्र योग भी प्रसिद्ध है। “दिव्य शक्ति के आगे अपने आप को समर्पित करना। यह हमें बदल देगा जैसा हम चाहते हैं। इससे बदलाव ज़रूर आएगा” – ऐसा उनका मानना था।

योग – अर्थ और उत्पत्ति

योग शब्द “युज” धातु से बना है। इसका अर्थ है “गठबंधन करना”। योग, मन और बुद्धि, प्रकृति और मनुष्य के बीच का मिलन है। याज्ञवल्क्य कहते हैं कि यह आत्मा और

परमात्मा का मिलन है। हर जीवन में एक दिव्यता निहित है। जिंदगी में हमारा उद्देश्य इस दिव्यता को प्रकट करना है। इसे संभव बनाने केलिए बाहरी और आंतरिक स्वभाव को नियंत्रित करना होगा।



पतंजलि ने योग को योगश्चित्तवृत्तिनिरोध के रूप में परिभाषित किया है। योग मन के विभिन्न विकारों को दूर करने का अभ्यास है। अर्थात् योग मन की गतियों को नियंत्रित करने की प्रक्रिया है। योग के बारे में लोगों को आसान शब्दों में समझाने केलिए पतंजलि ने उसका सूत्र बनाकर उसे चार प्रमुख भागों में विभाजित किया है।

1. **समाधिपाद** - स्वरूप और लक्ष्य का वर्णन करता है।
 2. **साधनापाद** - लक्ष्य प्राप्ति के मार्गों का वर्णन करता है।
 3. **विभूतिपाद** - यह योग से संभव सभी सिद्धियों पर विचार करता है।
 4. **कैवल्यपाद** - मोक्ष के स्वरूप का वर्णन करता है।
- योग के उत्पत्ति के पीछे दो मनोवैज्ञानिक कारण हैं :
1. **दुःख की राहत और सुख की प्राप्ति** - अर्थात् दुःख से बचने की इच्छा और शाश्वत सुख की प्राप्ति की इच्छा।
 2. **जिज्ञासा** – जीवन और स्वयं की वास्तविकताओं को जानने की एक अदम्य इच्छा यही जीवन के आगे बढ़ने का कारण है।

“मन एवं मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयो” का अर्थ यह है कि मन ही मनुष्य के बंधन, मोक्ष, सुख-दुःख का कारण है। इस मन पर नियंत्रण सभी केलिए ज़रूरी है। मन हमेशा चंचल रहता है। लेकिन भगवान् कृष्ण गीता में कहते हैं इसे वैराग्य और अभ्यास जैसे दो तारों से बांधा जा सकता है।

मन क्या है ?

जब पानी की बूंदें लगातार एक साथ बह रही होती हैं, तो हम उसे नदी या दरिया कहते हैं। जब धागों को सूत के साथ जोड़ा जाता है, तो, हम इसे वस्त्र कहते हैं।

संकल्प- विकल्प मन : इसी प्रकार, इच्छाओं और कल्पनाओं के निरंतर प्रवाह को हम मन कहते हैं।

लेकिन यह मन कहां है ? क्या हमारे शरीर में ऐसा कोई अंग है ? यदि आप मुझसे पूछें कि क्या मन वहां है, तो वहां है। लेकिन कहां है, यह ठीक-ठीक नहीं कहा जा सकता। लेकिन रोज़मर्रा की ज़िंदगी में हमे समझ आ जाएगा, मन नहीं लगता, मन पिघलता है, मन लगाना है ऐसे मन संबंधी कई बातें ऐसे-वैसे बोलते जाते हैं। एक मायने में देखें तो मन है और दूसरे मायने में नहीं।

चाहे आप अपने हाथों से काम करें, अपने पैरों से चलें, अपनी मुँह से बोलें, रोएं या हँसें, आपको मन में ऐसे विचार होने की ज़रूरत है। जैसा कि पहले उल्लेख किया गया है, मानव मन ऐसा ही है। मन अच्छा है तो आदमी अच्छा होगा। मन बुरा होने पर, आदमी भी ऐसा ही होगा। यह एक सार्वभौमिक नियम है। योग एक भारतीय दर्शन है जो मन को शुद्ध करने, उसे शांत रखने और व्यक्ति की सहायता और मार्गदर्शन करने में मदद करता है।

समकालीन प्रासंगिकता

दुनिया एक बहुत आत्म निरीक्षण के दौर से गुज़र रही है। कोविड महामारी ने मनुष्य को बहुत कुछ सिखाया है। तेज़ी से जीवन के प्रवाह में बाधक बनता जा रहा है। पिछले साल हमने अखबार में एक उच्च पदस्थ पुलिस अधिकारी की कहानी पढ़ी, जिसने अपने वरिष्ठ अधिकारी की कुछ टिप्पणियों को सहन करने में असमर्थ होकर घर छोड़ दिया था। वह एक उच्च प्रशिक्षित व्यक्ति है, यह किसी आम आदमी ने नहीं किया।

क्या यह एक अकेली घटना है ? आप देख सकते हैं कि ऐसा नहीं है। कितने लोग ऐसे तनाव में से गुज़र रहे हैं। क्यों? पूरी दुनिया तनाव और





परेशानी में है। क्या इसके लिए नींद की गोलियों के अलावा कोई और दवा है? ऐसे कृत्रिम नींद इसे थोड़ी देर केलिए दूर रखेगा? क्या यह स्थायी समाधान है? जवाब “न” ही है।

आपको धैर्य के साथ तनाव के ग्रोत की तलाश करने और उसे वहां से निपटाने की आवश्यकता है। अगर हम इसे खोज लेंगे, तो हम अपने मन के सामने पहुँच जाएंगे। इसमें आनेवाले प्रश्न ही सबके लिए कारण है।

भगवान राम के गुरु वशिष्ठ (योगवशिष्ठम) ने मन के ऐसे विकार को बेचैनी कहा है। पूर्वज कहा करते थे, “वह बेचैन हो गए”। इसका मतलब यह है कि दिमाग थक गया है। यह बेचैनी पाचन तंत्र, रक्त परिसंचरण और तंत्रिका तंत्र को प्रभावित कर सकता है। यानी यह जीवन शक्ति और उसके प्रवाह को प्रभावित करता है। यह धीरे-धीरे शरीर को प्रभावित करेगा। तब इसे बीमारी कहते हैं। बीमारी, बेचैनी का परिणाम है।

बेचैनी, बीमारी में बदलने में एक अंतराल है। आवर्तक बेचैनी आत्मा को प्रभावित करते हुए, शरीर को उस असंतुलित आत्मा की गतिविधि को प्रतिबिंबित करने में लगनेवाला समय। यदि यह शरीर में परिलक्षित होता है तो यह एक बीमारी बन जाता है। ये मनोदैहिक रोग हैं।

यह मधुमेह और कैंसर के मामले में है। ये संक्रामक रोग नहीं है, लेकिन फैलेगा। यह डर फैलाएगा। इन्हें बदलने केलिए आपको स्वाभाविक रूप से मन की बेचैनी को दूर करने की ज़रूरत है। जितना हो सके शरीर को प्रभावित करने से पहले यदि मन को शांत कर लिया जाए, तो बेचैनी बीमारी में नहीं बदलेगा। कहते हैं, मोड़ो लेकिन तोड़ो मत। मुड़े हुए को सीधा किया जा सकता है, लेकिन टूट जाए तो



मुश्किल है। टूटने की स्थिति बीमारी है। आत्म की दुर्दशा मुड़ाव है। मुड़ाव के दौरान आत्मा को अच्छी स्थिति में लाना चाहिए। यानी दिमाग को सीधा करना चाहिए। इसके लिए योग सबसे अच्छा तरीका है।

वशिष्ठ और पतंजलि ने सिद्ध किया था कि योग ‘मन को शांत’ करने का सबसे अच्छा तरीका है। योगाभ्यास करनेवाला हर कोई जानता है कि यह आपके स्वास्थ्य केलिए बहुत अच्छा है। आधुनिक दुनिया मानती है कि इसके लिए यम, नियम, प्राणायाम और ध्यान सहायक होंगे। योग के जन्मस्थल से ज्यादा विदेशी लोग इसमें रुचि रखते हैं। ऐसा अनुमान है कि दुनिया में हर छह में से एक व्यक्ति योग का अभ्यास करता है। पश्चिमी लोग सटीक परिणाम देखे बिना कुछ भी स्वीकार नहीं करते। इसको लेकर दुनिया भर में तरह-तरह के शोध चल रहे हैं। अब तक योग का परिणाम सकारात्मक रहा है।



यह वह समय है जब आधुनिक चिकित्सा की व्यापक आलोचना हो रही है। पार्श्व प्रभाव की समस्या, जिस तरह का खर्च जो आम आदमी नहीं उठा सकता, जो लोग आजीवन दवा के नियम में फँसे रहते हैं, वे वैकल्पिक चिकित्सा की तलाश केलिए प्रेरित होते हैं।

पतंजलि मुनि ने अपने योग दर्शन में बताया है कि समाज में कैसे व्यवहार करना है।

**“ मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणं
सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां
भावनातश्चित्प्रसादनम् ”**

जब हम बाहर जाते हैं, तो हमें समाज में चार तरह के लोग दिखाई देते हैं। जो सुख भोगते हैं, जो दुःखी होते हैं, जो अच्छा करते हैं, जो गलत करते हैं या पापी होते हैं। इस योग सूत्र के माध्यम से पतंजलि हमें बताते हैं कि यदि उनके प्रति क्रमशः मैत्री, करुणा, मुदितम और उपेक्षा का भाव होगा तो मन को शांति मिलेगी।

जब आप लोगों को आनंद लेते हुए देखते हैं तो आपको उनके साथ मित्रता, मैत्रीपूर्ण का व्यवहार करना चाहिए।

प्रतिस्पर्धी या शत्रुतापूर्ण का व्यवहार न करें। जब हम सड़क के किनारे चलते हैं, तो अगर कोई हमारे पास से एक महंगी कार में सवार होता है, तो आप क्या महसूस करोगे? तब अगर नफरत आएगी तो कार चालक पर इसका कोई असर नहीं पड़ेगा और हमारा मन ही व्याकुल होगा। हमारे मन की



शांति चली जाएगी। अगर हम सोचते हैं कि कार चालक हमारा दोस्त है और उसने हमें देखा नहीं इसलिए कार नहीं रोका, तो उस घटना का हमारे दिमाग पर कोई असर नहीं पड़ेगा।

जब हम दुःखी लोगों को देखते हैं तो हमारी प्रतिक्रिया क्या होनी चाहिए? पतंजलि कहते हैं कि उनसे करुणा जाताएं। हो सके तो मदद करें। यदि नहीं, तो सहानुभूति प्रकट करें। यह हमारे मन को शुद्ध करता है। जब आप किसी को अच्छे कर्म करते देखते हैं तो आनंदित हो जाइए। अक्सर हम ऐसे करनेवाले व्यक्ति के चरित्र पर नज़र डालते हैं और हमें धृणा का अनुभव होता है। यह हमारे दिमाग पर भी भारी पड़ेगा।

यदि आप बुराई करते हुए देखते हैं, तो उसके साथ किसी भी तरह से न जुड़ें। यदि प्रतिक्रिया करना हमारी क्षमता से परे है, तो उपेक्षा भाव पर रहें। हमारे मन का आनंद नहीं जाएगा। अपने चारों ओर हम देखते हैं कि मन इतना सिकुड़ गया है कि केवल धार्मिक या राजनीतिक रूप से ही सब कुछ देखा जाता है। धर्म और राजतंत्र पर शुद्ध आध्यात्मिकता हावी होनी चाहिए। गैर-धार्मिक, केवल शुद्ध आध्यात्मिकता के साथ के योग को धार्मिक रूप से छापा लगाके उसमें पानी मिलाने की प्रवृत्ति अच्छा नहीं है।

विवेकानंद स्वामी केलिए योग मानव विकास का सचेत त्वरण है। जब अरविंद महर्षि कहते हैं कि जीवन ही एक योग है, स्वामी शिवानंदन कहते हैं कि योग अच्छा बनो, अच्छा करो है। सत्यानंद स्वामी ने कहा कि योग मन, वचन और कर्म के बीच सामंजस्य का मेल है। यह नहीं भूलना चाहिए कि योग माने चमत्कारों का प्रदर्शन है, अभ्यास का प्रदर्शन

है और अन्य सिद्धांतों का प्रचार यहाँ किया जा रहा है। लेकिन यहाँ केवल इतना ही कहा जा सकता है कि योग में मानव जीवन के सभी पहलुओं को प्रभावित करने की क्षमता है। योग में शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, सामाजिक और आध्यात्मिक आयाम हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन भी ऐसी व्यापक स्वास्थ्य योजना की कल्पना करता है।

योग आज की शिक्षा प्रणाली में बहुत महत्वपूर्ण है। आधुनिक शिक्षा प्रणाली विज्ञान और प्रौद्योगिकी पर ज़ोर देती है, जिससे भौतिक उन्नति होती है, लेकिन नैतिक एवं आध्यात्मिक मूल्यों को शामिल करने और स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा देने में पूरी तरह से अनदेखा किया जा रहा है। इस स्थिति में, शरीर, मन और आत्मा के समग्र विकास को समान बनाने, उस तरफ मानव मूल्यों की क्षति रोकने हेतु आधुनिक शिक्षा प्रणाली में योग को एकीकृत करने की तत्काल आवश्यकता है। आज की शिक्षा प्रणाली में योग शिक्षा के एकीकरण में दृष्टिकोण और व्यवहार को एकीकृत करने, तनाव और परेशानी से छुटकारा पाने, एक स्वस्थ जीवन शैली का निर्माण करने, उच्च नैतिक चरित्र का निर्माण करने और छात्रों के परिष्कृत व्यक्तित्व को विकसित करने तथा मानवीय मूल्यों को स्वीकार करने का कार्य किया जा सकता है। एक संपूर्ण कल्याण। इसलिए हमें शिक्षा में योग के महत्व को समझना है और इसे एक शिक्षण के रूप में प्रस्तुत करना है, इस प्रकार पाठ्यचर्या एकीकरण प्रक्रिया पर ध्यान केंद्रित किया जाना चाहिए।

याद रखें कि भगवान कृष्ण व्यावहारिक ज्ञान के सर्वोच्च स्वामी थे जिन्होंने जीवन में सफलता का अंतिम रहस्य “योग : कर्मसुकौशलम्” का महान मंत्र सिखाया। (हमारे आनेवाली पीढ़ियों को यह नहीं भूलना चाहिए कि “कौशल” शब्द में क्षमता एवं विशेषज्ञता के सार्थक स्तर भी हैं।



डॉ राधाकृष्णन की टिप्पणी है कि ‘योग क्रिया में कौशल है। मेदिनीकोशकारन भी उपरोक्त अर्थ से सहमत हैं।’ साधारण व्यक्ति और अनुयायी बने बिना ही, उच्च व्यक्तियों के रूप में, सर्वोच्च प्रतिभाशाली बनकर, वे जीवन में सफल हों।