



योग की प्रासंगिकता

योग शब्द का अर्थ 'एक्य' या 'एकत्व' होता है जो संस्कृत धातु 'युज' से नर्मिति है। युज का अर्थ होता है 'जोड़ना'।

गीता में भगवान् श्री कृष्ण ने कहा है "योग : कर्मसु कौशलम्" अर्थात् योग से कर्मों में कुशलाता आती है। व्यावाहरिक स्तर पर योग शरीर, मन और भावनाओं में संतुलन और सामंजस्य स्थापित करने का एक साधन है।

योग भारतीय ज्ञान की हजारों वर्ष पुरानी शैली है। हजारों मूर्तियाँ इसके संबंध में योग की स्थिति में अभी तक प्रमाणिक रूप में हैं। भगवत गीता में अनेकों बार योग शब्द का उल्लेख किया गया है। योग के साक्ष्य सधु घाटी, वैदित सभ्यता तथा बौद्ध एवं जैन दर्शन में किसी-न-किसी रूप में प्राप्त हुआ है। योग के प्रसिद्ध ग्रंथों में पतंजलि द्वारा रचित योगसूत्र एवं वेदव्यास द्वारा रचित योगभाष्य का विशेष महत्त्व है। नागेश भट्ट द्वारा रचित योग सूत्रवृत्त भी विख्यात है।

योग के आठ अंगों को अष्टांग कहते हैं जसिसे आठों आयामों का अभ्यास एक साथ किया जाता है। यम, नियम, आसन, प्रणायाम, धारणा, ध्यान, प्रात्याहार, समाधि को योग के आठ अंग माना जाता है। योग में प्राणायाम का विशेष महत्त्व है। प्राण का अर्थ जीवन शक्ति एवं आयाम का अर्थ ऊर्जा पर नियंत्रण होता है। अर्थात् श्वास लेने संबंधी कुछ विशेष तकनीकों द्वारा जब प्राण पर नियंत्रण किया जाता है तो उसे प्राणायाम कहते हैं। प्राणायाम के तीन मुख्य प्रकार होते हैं- अनुलोम-विलोम, कपालभाति प्राणायाम और भ्रामरी प्राणायाम।

भारतीय धर्म और दर्शन में योग का अत्यधिक महत्त्व है। आध्यात्मिक उन्नति या शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिये योग की आवश्यकता एवं महत्त्व को प्रायः सभी दर्शनों एवं भारतीय धार्मिक संप्रदायों द्वारा एकमत से स्वीकार किया गया है। जैन और बौद्ध दर्शनों में भी योग के महत्त्व को स्वीकृत प्राप्त है। वर्तमान समय अर्थात् आधुनिक युग में योग के महत्त्व में और अधिक अभिवृद्धि हुई है। मनुष्यों में बढ़ती व्यस्तता एवं मन की व्याकुलता इसके प्रमुख कारणों में से हैं। आधुनिक मनुष्य को आज योग की अत्यधिक आवश्यकता हो गई है। मन और शरीर अत्यधिक तनाव, प्रदूषण एवं भागदौड़ भरी जदिगी के कारण रोगग्रस्त होते जा रहे हैं। व्यक्तिके अंतरमुखी और बहिरमुखी स्थिति में असंतुलन आ गया है।

भारत के प्रधानमंत्री मोदी जी के अनुसार, योग भारत की प्राचीन परंपरा का एक अमूल्य उपहार है। यह दमिग और शरीर की एकता का प्रतीक है; मनुष्य और प्रकृति के बीच सामंजस्य है; विचार, संयम और पूर्ण प्रदान करने वाला है तथा स्वास्थ्य और भलाई के लिये एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करने वाला है। यह व्यायाम के बारे में नहीं है लेकिन अपने भीतर एकता की भावना, दुनिया और प्रकृति की खोज के विषय में है। हमारी बदलती जीवनशैली में यह चेतना बनकर हमें जलवायु परिवर्तन से निपटने में मदद कर सकता है।

कई बड़े योगियों और गुरुओं द्वारा योग को परिभाषित किया गया है। श्री श्री रवशंकर के अनुसार "योग सरिफ व्यायाम और आसन ही है। यह भावनात्मक एकीकरण और रहस्यवादी तत्त्व का स्पर्श लिये हुए एक आध्यात्मिक ऊँचाई है, जो आपको सभी कल्पनाओं से परे की एक झलक देता है। ओशो के अनुसार "योग को धर्म, आस्था और अध्वशिवस के दायरे में बाधना गलत है। योग वज्जान है, जो जीवन जीने की कला है। साथ ही यह पूर्ण चकितिसा पद्धति है। जहाँ धर्म हमें खूँटे से बाँधता है, वहीं योग सभी तरह के बंधनों से मुक्ति का मार्ग है।" बाबा रामदेव के अनुसार "मन को भटकने न देना और एक जगह स्थिर रखना ही योग है।" आज योग का ज्ञान जसि सुव्यवस्थित तरीके से हमें उपलब्ध है उसका श्रेय महर्षि पतंजलि को जाता है। पहले योग के सूत्र बखिरे थे जिन्हें समझना मुश्किल था। महर्षि पतंजलि ने इन्हें समझते हुए इन्हें सुव्यवस्थित किया और अष्टांग योग का प्रतपिदन किया। भारत के षट् दर्शनों में महर्षि पतंजलि का योग दर्शन बहुत ही महत्त्वपूर्ण स्थान रखता है। योग शब्द की परिभाषा महर्षि पतंजलि ने अपने योग सूत्र में "योगशरतिवृत्त नरिधः" के रूप में दी जसिका अर्थ होता है चित्त की वृत्तियों के नरिध को योग कहते हैं। चित्त की इन वृत्तियों के नरिध हेतु अभ्यास एवं वैराग्य को आवश्यक बताया जाता है- "अभ्यास वैराग्याम्यां तन्नरिधः" और चित्त की वृत्तियों के नरिध से होने वाली उपलब्धि को "तदा द्रष्टः स्वरूपऽवस्थानम्" माना गया है अर्थात् इस समय द्रष्टा की अपने स्वरूप में स्थिति हो जाती है। इस अवस्था की प्राप्ति के लिये जो साधन बताए गए हैं, वे ही अष्टांग योग कहलाते हैं।

देखा जाए तो योग कोई धर्म नहीं है, यह जीने की एक कला है, जसिका लक्ष्य है- स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन। योग के अभ्यास से व्यक्तिको मन, शरीर और आत्मा को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। यह भौतिक और मानसिक संतुलन द्वारा शांत मन और संतुलित शरीर की प्राप्ति करता है। तनाव और चिंता का प्रबंधन करता है। यह शरीर में लचीलापन, मांसपेशियों को मजबूत करने और शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ाने में मदद करता है। इसके द्वारा श्वसन, ऊर्जा और जीवन शक्ति में सुधार होता है। इससे प्रतरिका तंत्र में सुधार और स्वस्थ जीवन शैली बनाए रखने में मदद मिलती है।

2014 में भारत के प्रधानमंत्री मोदी ने संयुक्त राष्ट्र को 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाने का सुझाव दिया था क्योंकि गर्मियों में सूर्य उत्तरी गोलार्द्ध में स्थित होता है एवं उत्तरी गोलार्द्ध में 21 जून वर्ष का सबसे लंबा दिन होता है। सर्वप्रथम अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन 21 जून, 2015 को किया गया था जसिने विश्व भर में कई कीर्तमान स्थापित किये। वर्तमान में योग भारत ही नहीं पूरे विश्व के लिये प्रासंगिक विषय बना हुआ है। भारत के अलावा कई इस्लामिक देशों ने भी इसे अपनाया है।

इस प्रकार हम देखते हैं कि योग के महत्त्व को देखते हुए आज पूरा विश्व इसे पूरे मनोयोग से अपना रहा है। योग वदिया को वेदों में विशेष स्थान प्राप्त था। वेदों का मुख्य प्रतपादय वषिय आध्यात्मिकि उन्नतिकरना है। इसके लिये यज, उपासना, पूजा व अन्य कार्यक्रमों का वर्णन किया गया है। इन सबसे पूर्व योग साधना का वधान किया गया है। इसके संदर्भ में ऋग्वेद में कहा याग है-

यस्मादृते न सधियतियज्जोवपिश्चित्तिश्रन ।
स धीनां योगमनिवति ।

योग के पूरण नहीं होता है। इस बात से पता चलता है कि वेदों में योग को कतिना महत्त्व दिया गया है।

वषिणु पुराण में भी कहा गया है कि “जीवात्मा तथा परमात्मा का पूरणतया मलिन ही योग है।”

योग के इसी महत्त्व को देखते हुए अंतरराष्ट्रीय समुदाय द्वारा योग की बढ़ती स्वीकारोक्ति एवं पश्चात् को देखते हुए कहा जा सकता है कि इस तरह की अमूर्त सांस्कृतिक वरिसत लोगों तथा समाजों एवं संस्कृतियों के मध्य सांस्कृतिक एवं सभ्यागत वार्ता बनाए रखने में मदद करती है और इस स्वीकृति से पूरे विश्व को लाभ पहुँचता है।

PDF Refernece URL: <https://www.drishtias.com/hindi/printpdf/relevance-of-yoga>

