



योग का मानव जीवन पर प्रभाव

Abhilasha Sharma

Research Scholar, Dept of Education,
Jaynarayan Vyas University,
Jodhpur, Rajasthan (India)

भारतीय दर्शन के दर्शनों में से एक का नाम योग है। योग संस्कृत शब्दों चित्त – वृत्ति निरोधः पर टिका है। यो शब्द की उत्पत्ति युज् धातु से हुई है जिसका तात्पर्य है जोड़ना। यहाँ जोड़ने के कई अर्थ हैं। आत्मा को परमात्मा से जोड़ना, मन-इन्द्रियों तथा शरीर को जोड़ना, शरीर की भौतिक व मानसीक शक्तियों का समन्वय करना, मानव को मानव से जोड़ना।

स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का निवास होता है।¹

मानव बुद्धि जीवी है। उसका शरीर उसका दृष्ट भाग है, मन अदृष्ट भाग है। योग मन की बुद्धि या मानसिक अनुशासन हेतु संतोष, तप, स्वाध्याय तथा ईश्वर प्राणिधान नियम के पालन पर बल देता है। योग का मुख्य उद्देश्य व्यक्ति के व्यक्तित्व का उच्चतर शारीरिक, मानसिक, सांवेगिक इत्यादि का समाधान करता है। योग पारिवारिक उत्तरदायित्वों को भी पूरा करना सिखाता है। योग द्वारा ही व्यक्ति की मानसिक क्षमता में वृद्धि होती है तथा वह निर्णय लेने की क्षमता विकसित करता है। इससे व्यक्ति की जिवन की शक्ति में भी वृद्धि होती है।

श्रीमद् भगवद्गीता के द्वितीय अध्याय में श्री कृष्ण द्वारा अर्जुन को योग का सार समझाया गया है।¹

श्रयोगस्यः कुरु कर्माणि सङ्ग व्यक्त्वा धनंजय
सिद्धयसिद्धयोः समो भूत्वा समत्वं यो उच्यते।²

प्रत्येक इंद्रिय अथवा उसके विषय से संबंधित राग-द्वेष व्यवस्थित करने के नियम होते हैं मनुष्य को ऐसे राग तथा द्वेष के वंशीभूत होने से बचाने में योग की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। इंद्रियों को वष में करके पाप से बचा जा सकता है और आत्म साक्षात्कार किया जा सकता है इसमें योग की महत्वपूर्ण भूमिका होती है।²

मुनस्मृति के अनुसार जैसे अग्नि में तपाने से स्वर्ण आदि धातुओं का मल नष्ट होकर शुद्ध हो जाता है वैसे ही योग प्रणायाम करके मन आदि इंद्रियों के दोष क्षीण होकर निर्मल हो जाते हैं।³ स्वामी दयानन्द सरस्वती ने योग और प्रणायाम को मानवीय जीवन का एक महत्वपूर्ण अंग बताया है। उन्होंने कहा कि जब मनुष्य योग व प्रणायाम करता है तब प्रति क्षण उत्तरोत्तर काल में अशुद्धि का नाश और ज्ञान का प्रकाश होता जात है जब तक मुक्ति न हो तब तक उसकी आत्मा का ज्ञान बराबर बढ़ता जाता है।⁴ परमहंस योगानन्द ने योग को आत्मा का परमात्मा के साथ पुनर्मिलन करने के लिए वैज्ञानिक विधियों की एक प्रणाली माना है। हम परमात्मा से आये हैं और हमें उनके पास निर्मल होकर पुन जाना है इसका एक साधन योग है। योग हमें इस वियोग के भ्रम से उपर उठने और ईश्वर के साथ अपने एकत्व को अनुभव करने की विधि सिखाता है।⁵ 16वीं शताब्दी के प्रसिद्ध अंग्रेजी कवि मिल्टन ने कहा है कि मनुष्य की

आत्मा पुन अपने आनन्दधाम को प्राप्त कर सकती है। यही योग का उद्देश्य और लक्ष्य है। योग सर्वजनीन सत्यो का बोध कराता है। वह विष्वमैत्री को आरंभ करने का एक साधन है। योग धर्मदर्शन को व्यावहारिक अनुभव में बदल देता है और धर्मों में उपस्थित सत्य का बोध करने की योग्यता विकसित करता है। जीसस ने बाईबल में प्रेम योग की कल्पना दुख मुक्त जगत के लिए की है। लेकिन समाज में एक भ्रांति है योग केवल वैदिक या सनातनी या हिन्दू धर्म से जुड़े हुए अनुयायियों के लिए ही है। इस भ्रांति को तोड़ने का कार्य संयुक्त राष्ट्र संघ महासभा ने 21 जून को विष्व योग दिवस की घोषणा करके दूर करने का प्रयास किया है।

योग का अभ्यास मुक्ति की ओर ले जाता है। कुछ योगी अनासक्ति के इस विचार को चरम सीमा तक ले जाते हैं। वे शिक्षा देते हैं कि व्यक्ति को बिना किसी कटके कीलों की पैय्या पर सोने जैसे शारीरिक अनुशासन को अपनाने में सक्षम हो चाहिए। पतंजलि के अनुसार कोई भी आसन जो मेरुदण्ड को सीधा रखे वह ध्यान के लिए ईश्वर पर यौगिक एकाग्रता के लिए अच्छा है। हठयोग में बताये गये उन व्यायामों की भी आवश्यकता नहीं रहती जिनमें शरीर को तोड़ा मरोड़ा जाये। श्रीमद् भगवद्गीता में कहा गया है कि जो व्यक्ति स्वयं अपनी आत्मा को एक परमात्मा से एकाकार करके लीन रहता है वह मुझे योगियों की सभी श्रेणियों से अत्यधिक परम संतुलित योगी के रूप में मान्य है। योगी बनने का तात्पर्य ध्यान करना है।

योग एक जीवन दर्शन है, आत्मनुशासन है, योग एक जीवन पद्धति है, योग व्याधिमुक्त व समाधियुक्त जीवन की संकल्पना है, योग आत्मोपचार एवं आत्म दर्शन की श्रेष्ठ आध्यात्मिक विधा है, योग व्यक्तित्व को वामन से विराट बनाने की या समग्र रूप से स्वयं को रूपान्तरित एवं विकसित करने की आध्यात्मिक विधा है। योग मात्र एक वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति ही नहीं अपितु प्रयोग परिणामों पर आधारित ऐसा प्रमाण है जो व्याधि को निर्मूल करता है। योग की पौराणिक मान्यता है कि इससे अटचक जागृत होते हैं एवं प्राणायाम के निरन्तर अभ्यास से जन्म-जन्मान्तर के संचित लक्ष्य समाधि की प्राप्ति या स्वरूप की उपलब्धि या परम सत्य का साक्षात्कार है तथापि योग



से प्राप्त होने वाली समाधि का दस यात्रा के बीच के अवरोध रूपी रोग तो स्वत ही समाप्त हो जाते हैं। योग से पांत, स्वस्थ संवेदनशील व समृद्ध विष्व का निर्माण किया जा सकता है। इसके लिए योग को विद्यालयी शिक्षा एवं दैनिक पारिवारिक जीवन से जोड़ना आज की आवश्यकता है। क्योंकि योग विहीन परिवार व समाज मानसिक और शारीरिक रोगों से निरंतर ग्रसित होता जा रहा है। योग व प्रणायाम की प्राण शक्ति को मेडीकल साइंस नैनो टेक्नालोजी मानती है। अत प्राणवायु को प्राणतत्व तक स्वस्थ व निर्मल रूप से पहुंचाने की प्रक्रिया योग व प्रणायाम में सर्वविदित है। प्राण भोज है, अर्थात् आक्सीजन एक मेडीसन है जो कि व्यक्ति के जीवन की शारीरिक व आध्यात्मिक दिव्यता के लिए आधारभूत तत्व है। छान्दोग्य उपनिषद् में कहा गया है कि—

प्राणो ह पिता प्राणो माता प्राणो भ्राताः ।

प्राणः स्वसा प्राण आचार्यः प्राणो ब्राह्मणः ॥6

दैनिक परिवर्तनों के साथ- साथ योग अर्थात् प्राण के विविध आयामों के द्वारा व्यक्ति के मन में जो भवात्मक परिवर्तन आते हैं वे भी उतने ही प्रमाणिक एवं वैज्ञानिक हैं जितने की भौतिक परिवर्तन। प्राण का सीधा प्रभाव पड़ता है हमारे विचारों पर। योग प्रणायाम से जब विचार शुद्ध हो जाते हैं तो व्यक्ति का आहार व व्यवहार शुद्ध व पवित्र हो जाता है। अतः योग प्रणायाम वयभिचार व दुराचार से दूर करने वाली औषधि है। वहीं संयम व सदाचार की राह पर चलाने वाला मार्गदर्शक है।

वर्तमान शिक्षा विद्यार्थियों पर ऐसा मानसिक दबाव पैदा कर रही है जिसके कारण वे शारीरिक व मानसिक बीमारियों से धीरे-धीरे ग्रसित होते हा रहे हैं। आज बच्चों में आक्रामकता एवं प्रतिस्पर्धा जन्म ले रही है जबकि शिक्षा का उददेश्य विद्यार्थियों का सर्वांगीण विकास करना है। हमें यह नहीं भूलना चाहिये कि सर्वांगीण विकास शब्द केवल नाममात्र का इस आधुनिक शिक्षा में आजादी के बाद लगातार चल रहा है। केवल विद्यालय विद्यार्थियों के बौद्धिक या संज्ञानात्मक अथवा किताबी रटतन पक्ष का ही विकास पर रहे हैं। तो कैसे विश्वास किया जा सकता है कि हमारी शिक्षा जैसे- विद्यार्थी का शारीरिक विकास, मानसिक विकास, संवेगात्मक विकास, नैतिक विकास, सामाजिक विकास, चारित्रिक विकास, भाषायी विकास एवं मानसिक स्वास्थ्य का विकास। उक्त सभी विकास केवल विद्यालय की औपचारिक शिक्षा प्रणाली से संभव नहीं है। हमें विद्यार्थियों को कक्षाकक्ष से बाहर विद्यालय के मैदान, प्रांगण, सामाजिक सार्वजनिक स्थानों, उद्यानों आदि से जोड़कर उन्हें योग का स्वाभाविक व शाश्वत ज्ञान कराना जरूरी हो रहा है। इस ओर भारत सरकार व कई राज्य सरकारें धीरे धीरे अग्रसर हैं इस धीमी रफतार को तेज करने का कार्य केवल शिक्षक कर सकता है। अत शिक्षक में योग की अवधारणा के प्रति जागरूकता विकसित होनी जरूरी है ताकि प्राथमिक स्तर पर ही वह मानव जीवन पर योग के प्रभावों का समग्र मूल्यांकन कर नोनिहालो को योग की मुख्य धारा में शामिल कर उनकी क्षमता में अभिवृद्धि कर सके एवं देश के प्रति अपनी साकारात्मक उपयोगिता सिद्ध कर सके।

सन्दर्भ

- श्रीमद्भगवतगीता अध्याय-2
- श्रीमद्भगवतगीता अध्याय-3 प्लोक 34
- मनुस्मृति अध्याय-6 प्लोक-71
- योगशास्त्र अध्याय-2 प्लोक-28
- परमहंस योगानन्द-मानव की निरन्तर खोज, योगदा सत्संग सोसायटी, रांची, पृ.सं. 20 वर्ष (2010)
- छान्दोग्य उपनिषद्(7.15.1)