

निराश जीवन में आशा की किरण के रूप में योग उपादेयता एवं वर्तमान में प्रासंगिकता

रामकेश आदिवासी

सह-आचार्य, संस्कृत, राजकीय महाविद्यालय, गंगापुर सिटी, राजस्थान

सार

योग का अभ्यास करने की कला व्यक्ति के मन, शरीर और आत्मा को नियंत्रित करने में मदद करती है। यह एक शांतिपूर्ण शरीर और मन को प्राप्त करने के लिए शारीरिक और मानसिक विषयों को एक साथ लाता है, तनाव और चिंता को प्रबंधित करने में मदद करता है और आपको तनावमुक्त रखता है।

परिचय

हर इंसान के जीवन में संघर्ष का क्षण आता है, उसे निराशा के रूप में नहीं लेना चाहिए। क्योंकि यह हर इंसान के जीवन से जुड़ा होता है। कई लोग जीवन में आए संघर्ष से घबराकर जीवन को जीना छोड़ देते हैं। इसी के कारण उनका स्वास्थ्य भी गिरता जाता है। इसलिए स्वास्थ्य के प्रति हर लोगों को जागरूक होना चाहिए। इसे नियमित रूप से ध्यान देने की जरूरत है। इसे विश्व स्वास्थ्य संगठन ने भी माना है। तभी तो विश्व योग दिवस के रूप में पूरा विश्व आज योग के प्रति अपनी रुझान दिखा रहा है। योग को अपने जीवन में उतारकर जीवन को ठोस और स्वस्थ बनाया जा सकता है। विश्व योग दिवस पर जिले के विधायक, प्राचार्य, शिक्षा पदाधिकारी सहित कई नामचीन लोगों ने आम लोगों से योग को अपने जीवन में उतारने की अपील की है।

एक सशक्त समाज की कल्पना तभी साकार होगी, जब हर इंसान स्वस्थ होगा। क्योंकि स्वस्थ मन और तन में ही भगवान भी बसते हैं। जिले के हर लोगों को योग करना चाहिए। योग मनुष्य के जीवन में ब्रह्मास्त्र के समान है। जिस तरह तरकश में कई वाण होते हैं। उसमें सबसे महत्वपूर्ण ब्रह्मास्त्र ही होता है। उसी तरह योग है। उसे हर इंसान को आत्मसात करना चाहिए।

योग हमारे वेदों में भी समाहित है। योग ही एक ऐसा अस्त्र है जिसे अगर हर इंसान धारण कर ले तो वह आम से खास हो जाता है। साथ ही वह औरों से अलग अपनी पहचान भी बनाता है। इसीलिए योग को हर इंसान को अपने जीवन में उतारकर चलना चाहिए। युवाओं को खासकर इस ओर ध्यान देने की जरूरत है। वैसे वर्तमान समय में कॉलेजों सहित शिक्षण संस्थानों में योग को जोड़ा जा रहा है। यह एक बेहतर पहल है। [1,2,3]

योग भारत देश की आत्मा में बसता है। यहां पर योग के सहारे ही ऋषि मुनियों ने सैकड़ों वर्षों तक जीवन जीया। आज योग की महत्ता और बढ़ गई है। तनाव भरे माहौल में हर किसी को योग से जुड़ना चाहिए। स्कूलों में भी छात्रों के लिए योग जरूरी किया जा रहा है। यह एक बेहतर पहल है। जब बुनियाद बेहतर होगी तो उम्मीद और मजबूत होगी। हर लोगों को योग के प्रति रुझान रखना चाहिए। यह जिज्ञासा हर इंसान के अंदर जागृत होनी चाहिए।

योग एक प्राचीन अनुशासन है जो व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक आयामों में संतुलन और स्वास्थ्य लाने के लिए बनाया गया है। यह भारत में लंबे समय से लोकप्रिय प्रथा है जो पश्चिमी समाज में तेजी से आम हो गई है। " योग " का अर्थ है हमारी व्यक्तिगत चेतना का सार्वभौमिक दिव्य चेतना के साथ एक अति-चेतन अवस्था में मिलन, जिसे समाधि कहा जाता है। [1 , 2] मानव जाति की पहली पुस्तक, ऋग्वेद, बुद्धिमानों द्वारा योग ध्यान के बारे में उल्लेख करती है, जबकि यजुर्वेद हमें उपदेश देती है। मानसिक स्वास्थ्य, शारीरिक शक्ति और समृद्धि बढ़ाने के लिए योग का अभ्यास करें। उपनिषद् योग संबंधी अवधारणाओं से परिपूर्ण हैं। इसके अलावा, प्राणायाम और समाधि जैसे योग-संबंधी शब्द भगवद्-गीता में बार-बार आते हैं। प्राचीन भारतीय ऋषियों ने समझा कि राजयोग (आत्मा को माया के बंधन से परमात्मा में मुक्त करने के लिए एकाग्रता की प्रक्रिया) करने के लिए हमेशा एक स्वस्थ शरीर की आवश्यकता होती है - " शरीरमाद्यम, खलु धर्म साधनम् ।" इसलिए उन्होंने " हठ योग " विकसित किया, जिसमें आसन, मुद्रा, प्राणायाम आदि शामिल हैं। " घरांडा संहिता " में कहा गया है कि 84 लाख आसन थे जिनमें से 16,000 सर्वश्रेष्ठ थे और केवल 300 ही लोकप्रिय हैं। " हठयोग-प्रदीपिका " फिर से सभी आसनों को चार बुनियादी वर्गों में

International Journal of Multidisciplinary Research in Science, Engineering, Technology & Management (IJMRSETM)

(A Monthly, Peer Reviewed Online Journal) | Impact Factor: 7.580|

Visit: www.ijmrsetm.com

Volume 7, Issue 8, August 2020

विभाजित करता है - सिद्धासन, पद्मासन, सिंहासन और वज्रासन। इसके अलावा, आसन दो प्रकार के हो सकते हैं - ध्यानासन (एक आसन रीढ़ की हड्डी को मुक्त रखता है और गुरुत्वाकर्षण का केंद्र पसलियों जैसे अन्य भागों में स्थानांतरित हो जाता है) और षष्ठ्यासन (स्वस्थ शरीर पाने के लिए)।[4,5,6]

जाओ:
विचार-विमर्श

योग (संस्कृत: योगः) एक आध्यात्मिक प्रक्रिया है जिसमें शरीर और आत्मा (ध्यान) को एकरूप करना ही योग कहलाता है। मन को शब्दों से मुक्त करके अपने आपको शांति और रिक्तता से जोड़ने का एक तरीका है योग। योग समझने से ज्यादा करने की विधि है। योग साधने से पहले योग के बारे में जानना बहुत जरूरी है। योग के कई सारे अंग और प्रकार होते हैं, जिनके जरिए हमें ध्यान, समाधि और मोक्ष तक पहुंचना होता है। 'योग' शब्द तथा इसकी प्रक्रिया और धारणा हिन्दू धर्म, जैन धर्म और बौद्ध धर्म में ध्यान प्रक्रिया से सम्बन्धित है। योग शब्द भारत से बौद्ध पन्थ के साथ चीन, जापान, तिब्बत, दक्षिण पूर्व एशिया और श्रीलंका में भी फैल गया है और इस समय सारे सभ्य जगत् में लोग इससे परिचित हैं। सिद्धि के बाद पहली बार ११ दिसम्बर २०१४ को संयुक्त राष्ट्र महासभा ने प्रत्येक वर्ष २१ जून को विश्व योग दिवस के रूप में मान्यता दी है।

हिन्दू धर्म, जैन धर्म और बौद्ध धर्म में योग के अनेक सम्प्रदाय हैं, योग के विभिन्न लक्ष्य हैं तथा योग के अलग-अलग व्यवहार हैं।^{[1][2][3]} परम्परागत योग तथा इसका आधुनिक रूप विश्व भर में प्रसिद्ध हैं।

सबसे पहले 'योग' शब्द का उल्लेख ऋग्वेद में मिलता है। इसके बाद अनेक उपनिषदों में इसका उल्लेख आया है। कठोपनिषद में सबसे पहले योग शब्द उसी अर्थ में प्रयुक्त हुआ है जिस अर्थ में इसे आधुनिक समय में समझा जाता है। माना जाता है कि कठोपनिषद की रचना ईसापूर्व पांचवीं और तीसरी शताब्दी ईसापूर्व के बीच के कालखण्ड में हुई थी। पतञ्जलि का योगसूत्र योग का सबसे पूर्ण ग्रन्थ है। इसका रचनाकाल ईसा की प्रथम शताब्दी या उसके आसपास माना जाता है। हठ योग के ग्रन्थ ९वीं से लेकर ११वीं शताब्दी में रचे जाने लगे थे। इनका विकास तन्त्र से हुआ।

पश्चिमी जगत् में "योग" को हठयोग के आधुनिक रूप में लिया जाता है जिसमें शारीरिक फिटनेस, तनाव-शैथिल्य तथा विश्रान्ति (relaxation) की तकनीकों की प्रधानता है। ये तकनीकें मुख्यतः आसनों पर आधारित हैं जबकि परम्परागत योग का केन्द्र बिन्दु ध्यान है और वह सांसारिक लगावों से छुटकारा दिलाने का प्रयास करता है। पश्चिमी जगत् में आधुनिक योग का प्रचार-प्रसार भारत से उन देशों में गये गुरुओं ने किया जो प्रायः स्वामी विवेकानन्द की पश्चिमी जगत् में प्रसिद्धि के बाद वहाँ गये थे।[7,8,9]

'योग' शब्द 'युज समाधौ' आत्मनेपदी दिवादिगणीय धातु में 'घं' प्रत्यय लगाने से निष्पन्न होता है। इस प्रकार 'योग' शब्द का अर्थ हुआ- समाधि अर्थात् चित्त वृत्तियों का निरोध। वैसे 'योग' शब्द 'युजिर योग' तथा 'युज संयमने' धातु से भी निष्पन्न होता है किन्तु तब इस स्थिति में योग शब्द का अर्थ क्रमशः योगफल, जोड़ तथा नियमन होगा। आगे योग में हम देखेंगे कि आत्मा और परमात्मा के विषय में भी योग कहा गया है।

परिभाषा ऐसी होनी चाहिए जो अव्याप्ति और अतिव्याप्ति दोषों से मुक्त हो, योग शब्द के वाच्यार्थ का ऐसा लक्षण बतला सके जो प्रत्येक प्रसंग के लिये उपयुक्त हो और योग के सिवाय किसी अन्य वस्तु के लिये उपयुक्त न हो। भगवद्गीता प्रतिष्ठित ग्रन्थ माना जाता है। उसमें योग शब्द का कई बार प्रयोग हुआ है, कभी अकेले और कभी सविशेषण, जैसे बुद्धियोग, सन्यासयोग, कर्मयोग। वेदोत्तर काल में भक्तियोग और हठयोग नाम भी प्रचलित हो गए हैं। पतञ्जलि योगदर्शन में क्रियायोग शब्द देखने में आता है। पाशुपत योग और माहेश्वर योग जैसे शब्दों के भी प्रसंग मिलते हैं। इन सब स्थलों में योग शब्द के जो अर्थ हैं वह एक दूसरे से भिन्न हैं।

गीता में श्रीकृष्ण ने एक स्थल पर कहा है 'योगः कर्मसु कौशलम्' (कर्मों में कुशलता ही योग है।) यह वाक्य योग की परिभाषा नहीं है। कुछ विद्वानों का यह मत है कि जीवात्मा और परमात्मा के मिल जाने को योग कहते हैं। इस बात को स्वीकार करने में यह बड़ी आपत्ति खड़ी होती है कि बौद्धमतवलम्बी भी, जो परमात्मा की सत्ता को स्वीकार नहीं करते, योग शब्द का व्यवहार करते और योग का समर्थन करते हैं। यही बात सांख्यवादियों के लिए भी कही जा सकती है जो ईश्वर की सत्ता को असिद्ध मानते हैं। पतञ्जलि ने योगसूत्र में, जो परिभाषा दी है 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः', चित्त की वृत्तियों के निरोध का नाम योग है। इस वाक्य के दो अर्थ हो सकते हैं: चित्तवृत्तियों के निरोध की अवस्था का नाम योग है या इस अवस्था को लाने के उपाय को योग कहते हैं।

परन्तु इस परिभाषा पर कई विद्वानों को आपत्ति है। उनका कहना है कि चित्तवृत्तियों के प्रवाह का ही नाम चित्त है। पूर्ण निरोध का अर्थ होगा चित्त के अस्तित्व का पूर्ण लोप, चित्ताश्रय समस्त स्मृतियों और संस्कारों का निःशेष हो जाना। यदि ऐसा हो जाए तो फिर समाधि से उठना संभव नहीं होगा। क्योंकि उस अवस्था के सहारे के लिये कोई भी संस्कार बचा नहीं होगा, प्रारब्ध दग्ध हो गया

International Journal of Multidisciplinary Research in Science, Engineering, Technology & Management (IJMRSETM)

(A Monthly, Peer Reviewed Online Journal) | Impact Factor: 7.580|

Visit: www.ijmrsetm.com

Volume 7, Issue 8, August 2020

होगा। निरोध यदि संभव हो तो श्रीकृष्ण के इस वाक्य का क्या अर्थ होगा? योगस्थः कुरु कर्माणि, योग में स्थित होकर कर्म करो। विरुद्धावस्था में कर्म हो नहीं सकता और उस अवस्था में कोई संस्कार नहीं पड़ सकते, स्मृतियाँ नहीं बन सकतीं, जो समाधि से उठने के बाद कर्म करने में सहायक हों।

संक्षेप में आशय यह है कि योग के शास्त्रीय स्वरूप, उसके दार्शनिक आधार, को सम्यक् रूप से समझना बहुत सरल नहीं है। संसार को मिथ्या माननेवाला अद्वैतवादी भी निदिध्याह्न के नाम से उसका समर्थन करता है। अनीश्वरवादी सांख्य विद्वान भी उसका अनुमोदन करता है। बौद्ध ही नहीं, मुस्लिम सूफ़ी और ईसाई मिस्टिक भी किसी न किसी प्रकार अपने संप्रदाय की मान्यताओं और दार्शनिक सिद्धांतों के साथ उसका सामंजस्य स्थापित कर लेते हैं।

इन विभिन्न दार्शनिक विचारधाराओं में किस प्रकार ऐसा समन्वय हो सकता है कि ऐसा धरातल मिल सके जिस पर योग की भित्ति खड़ी की जा सके, यह बड़ा रोचक प्रश्न है परंतु इसके विवेचन के लिये बहुत समय चाहिए। यहाँ उस प्रक्रिया पर थोड़ा सा विचार कर लेना आवश्यक है जिसकी रूपरेखा हमको पतंजलि के सूत्रों में मिलती है। थोड़े बहुत शब्दभेद से यह प्रक्रिया उन सभी समुदायों को मान्य है जो योग के अभ्यास का समर्थन करते हैं।[10,11,12]

परिभाषा

- (१) पातञ्जल योग दर्शन के अनुसार - योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः (1/2) अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है।
- (२) सांख्य दर्शन के अनुसार - पुरुषप्रकृत्योर्वियोगेपि योगइत्यमिधीयते। अर्थात् पुरुष एवं प्रकृति के पार्थक्य को स्थापित कर पुरुष का स्व स्वरूप में अवस्थित होना ही योग है।
- (३) विष्णुपुराण के अनुसार - योगः संयोग इत्युक्तः जीवात्म परमात्मने अर्थात् जीवात्मा तथा परमात्मा का पूर्णतया मिलन ही योग है।
- (४) भगवद्गीता के अनुसार - सिद्धासिद्धयो समोभूत्वा समत्वं योग उच्यते (2/48) अर्थात् दुःख-सुख, लाभ-अलाभ, शत्रु-मित्र, शीत और उष्ण आदि द्वन्द्वों में सर्वत्र समभाव रखना योग है।
- (५) भगवद्गीता के अनुसार - तस्माद्योगाययुज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम् अर्थात् कर्तव्य कर्म बन्धक न हो, इसलिए निष्काम भावना से अनुप्रेरित होकर कर्तव्य करने का कौशल योग है।
- (६) आचार्य हरिभद्र के अनुसार - मोक्षेण ज्ञेयणाओ सव्वो वि धम्म ववहारो जोगो अर्थात् मोक्ष से जोड़ने वाले सभी व्यवहार योग हैं।
- (७) बौद्ध धर्म के अनुसार - कुशल चित्तैकगता योगः अर्थात् कुशल चित्त की एकाग्रता योग है।

योग के प्रकार

योग की उच्चावस्था समाधि, मोक्ष, कैवल्य आदि तक पहुँचने के लिए अनेकों साधकों ने जो साधन अपनाये उन्हीं साधनों का वर्णन योग ग्रन्थों में समय समय पर मिलता रहा। उसी को योग के प्रकार से जाना जाने लगा। योग की प्रामाणिक पुस्तकों में शिवसंहिता तथा गोरक्षशतक में योग के चार प्रकारों का वर्णन मिलता है -

मंत्रयोगो हृष्यैव लययोगस्तृतीयकः।
चतुर्थो राजयोगः (शिवसंहिता , 5/11)
मंत्रो लयो हठो राजयोगान्तर्भूमिका क्रमात्
एक एव चतुर्धाऽयं महायोगोभियते॥ (गोरक्षशतकम्)

उपर्युक्त दोनों श्लोकों से योग के प्रकार हुए : मंत्रयोग, हठयोग लययोग व राजयोग।

मंत्रयोग[संपादित करें]
मुख्य लेख: मन्त्र योग

'मंत्र' का सामान्य अर्थ है- 'मननात् त्रायते इति मन्त्रः'। मन को त्राय (पार कराने वाला) मंत्र ही है। मन्त्र योग का सम्बन्ध मन से है, मन को इस प्रकार परिभाषित किया है- मनन इति मनः। जो मनन, चिन्तन करता है वही मन है। मन की चंचलता का निरोध मंत्र के द्वारा करना मंत्र योग है। मंत्र योग के बारे में योगतत्त्वोपनिषद् में वर्णन इस प्रकार है-[13,14,15]

**International Journal of Multidisciplinary Research in Science, Engineering,
Technology & Management (IJMRSETM)**

(A Monthly, Peer Reviewed Online Journal) | Impact Factor: 7.580|

Visit: www.ijmrsetm.com

Volume 7, Issue 8, August 2020

योग सेवन्ते साधकाधमाः।

(अल्पबुद्धि साधक मंत्रयोग से सेवा करता है अर्थात मंत्रयोग उन साधकों के लिए है जो अल्पबुद्धि है।)

मंत्र से ध्वनि तरंगें पैदा होती है मंत्र शरीर और मन दोनों पर प्रभाव डालता है। मंत्र में साधक जप का प्रयोग करता है मंत्र जप में तीन घटकों का काफी महत्व है वे घटक-उच्चारण, लय व ताल हैं। तीनों का सही अनुपात मंत्र शक्ति को बढ़ा देता है। मंत्रजप मुख्यरूप से चार प्रकार से किया जाता है।

(1) वाचिक (2) मानसिक (3) उपांशु (4) अजप्पा ।

हठयोग[संपादित करें]

मुख्य लेख: हठयोग

हठ का शाब्दिक अर्थ हठपूर्वक किसी कार्य को करने से लिया जाता है। हठ प्रदीपिका पुस्तक में हठ का अर्थ इस प्रकार दिया है-

हकारेणोच्यते सूर्यष्टकार चन्द्र उच्यते।

सूर्या चन्द्रमसो र्योगाद्धठयोगोऽभिधीयते॥

ह का अर्थ सूर्य तथा ठ का अर्थ चन्द्र बताया गया है। सूर्य और चन्द्र की समान अवस्था हठयोग है। शरीर में कई हजार नाड़ियाँ हैं उनमें तीन प्रमुख नाड़ियों का वर्णन है, वे इस प्रकार हैं। सूर्यनाड़ी अर्थात पिंगला जो दाहिने स्वर का प्रतीक है। चन्द्रनाड़ी अर्थात इडा जो बायें स्वर का प्रतीक है। इन दोनों के बीच तीसरी नाड़ी सुषुम्ना है। इस प्रकार हठयोग वह क्रिया है जिसमें पिंगला और इडा नाड़ी के सहारे प्राण को सुषुम्ना नाड़ी में प्रवेश कराकर ब्रह्मरन्ध्र में समाधिस्थ किया जाता है। हठ प्रदीपिका में हठयोग के चार अंगों का वर्णन है- आसन, प्राणायाम, मुद्रा और बन्ध तथा नादानुसंधान। घेरण्डसंहिता में सात अंग- षट्कर्म, आसन, मुद्राबन्ध, प्राणायाम, ध्यान, समाधि जबकि योगतत्त्वोपनिषद् में आठ अंगों का वर्णन है- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि लययोग

चित्त का अपने स्वरूप विलीन होना या चित्त की निरुद्ध अवस्था लययोग के अन्तर्गत आता है। साधक के चित्त में जब चलते, बैठते, सोते और भोजन करते समय हर समय ब्रह्म का ध्यान रहे इसी को लययोग कहते हैं। योगतत्त्वोपनिषद् में इस प्रकार वर्णन है-

गच्छस्तिष्ठन स्वपन भुञ्जन् ध्यायेन्निष्कलमीश्वरम् स एव लययोगः स्यात् (22-23)

राजयोग

राजयोग सभी योगों का राजा कहलाया जाता है क्योंकि इसमें प्रत्येक प्रकार के योग की कुछ न कुछ सामग्री अवश्य मिल जाती है। राजयोग महर्षि पतंजलि द्वारा रचित अष्टांग योग का वर्णन आता है। राजयोग का विषय चित्तवृत्तियों का निरोध करना है।

महर्षि पतंजलि के अनुसार समाहित चित्त वालों के लिए अभ्यास और वैराग्य तथा विक्षिप्त चित्त वालों के लिए क्रियायोग का सहारा लेकर आगे बढ़ने का रास्ता सुझाया है। इन साधनों का उपयोग करके साधक के क्लेशों का नाश होता है, चित्त प्रसन्न होकर ज्ञान का प्रकाश फैलता है और विवेक ख्याति प्राप्त होती है।

योगाङ्गानुष्ठानाद् शुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिरा विवेक ख्याते: (2/28)

राजयोग के अन्तर्गत महर्षि पतंजलि ने अष्टांग को इस प्रकार बताया है-

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टांगानि।

योग के आठ अंगों में प्रथम पाँच बहिरंग तथा अन्य तीन अन्तरंग में आते हैं।

उपर्युक्त चार प्रकार के अतिरिक्त गीता में दो प्रकार के योगों का वर्णन मिलता है-

- (१) ज्ञानयोग
- (२) कर्म योग

ज्ञानयोग, सांख्ययोग से सम्बन्ध रखता है। पुरुष प्रकृति के बन्धनों से मुक्त होना ही ज्ञान योग है। सांख्य दर्शन में 25 तत्वों का वर्णन मिलता है।

योग का इतिहास

वैदिक संहिताओं के अंतर्गत तपस्वियों तपस (संस्कृत) के बारे में ((कल | ब्राह्मण)) प्राचीन काल से वेदों में (९०० से ५०० बी सी ई) उल्लेख मिलता है, जब कि तापसिक साधनाओं का समावेश प्राचीन वैदिक टिप्पणियों में प्राप्त है।^[4] कई मूर्तियाँ जो सामान्य योग या समाधि मुद्रा को प्रदर्शित करती है, सिंधु घाटी सभ्यता (सी.3300-1700 बी.सी. ई.) के स्थान पर प्राप्त हुई है। पुरातत्त्वज्ञ ग्रेगरी पोस्सेहू के अनुसार, "ये मूर्तियाँ योग के धार्मिक संस्कार" के योग से सम्बन्ध को संकेत करती है।^[5] यद्यपि इस बात का निर्णयात्मक सबूत नहीं है फिर भी अनेक पंडितों की राय में सिंधु घाटी सभ्यता और योग-ध्यान में सम्बन्ध है।^[6]

ध्यान में उच्च चैतन्य को प्राप्त करने की रीतियों का विकास श्रमानिक परम्पराओं द्वारा एवं उपनिषद् की परंपरा द्वारा विकसित हुआ था।^[7]

बुद्ध के पूर्व एवं प्राचीन ब्रह्मिनिक ग्रंथों में ध्यान के बारे में कोई ठोस सबूत नहीं मिलते हैं, बुद्ध के दो शिक्षकों के ध्यान के लक्ष्यों के प्रति कहे वाक्यों के आधार पर वस्त्र यह तर्क करते हैं की निर्गुण ध्यान की पद्धति ब्रह्मिन परंपरा से निकली इसलिए उपनिषद् की सृष्टि के प्रति कहे कथनों में एवं ध्यान के लक्ष्यों के लिए कहे कथनों में समानता है।^[8] यह संभावित हो भी सकता है, नहीं भी।^[9]

उपनिषदों में ब्रह्माण्ड सम्बन्धी बयानों के वैश्विक कथनों में किसी ध्यान की रीति की सम्भावना के प्रति तर्क देते हुए कहते हैं की नासदीय सूक्त किसी ध्यान की पद्धति की ओर ऋग्वेद से पूर्व भी इशारा करते हैं।^[10]

हिंदू ग्रंथ और बौद्ध ग्रंथ प्राचीन ग्रंथों में से एक है जिन में ध्यान तकनीकों का वर्णन प्राप्त होता है।^[11] वे ध्यान की प्रथाओं और अवस्थाओं का वर्णन करते हैं जो बुद्ध से पहले अस्तित्व में थीं और साथ ही उन प्रथाओं का वर्णन करते हैं जो पहले बौद्ध धर्म के भीतर विकसित हुईं।^[12] हिंदु वाङ्मय में, "योग" शब्द पहले कथा उपनिषद् में प्रस्तुत हुआ जहाँ ज्ञानेन्द्रियों का नियंत्रण और मानसिक गतिविधि के निवारण के अर्थ में प्रयुक्त हुआ है जो उच्चतम स्थिति प्रदान करने वाला माना गया है।^[13] महत्वपूर्ण ग्रंथ जो योग की अवधारणा से सम्बंधित है वे मध्य कालीन उपनिषद्, महाभारत, भगवद् गीता 200 BCE) एवं पतंजलि योग सूत्र है। (ca. 400 BCE)

पतंजलि के योग सूत्र[16,17,18]

भारतीय दर्शन में, षड् दर्शनों में से एक का नाम योग है।^{[14][15]} योग दार्शनिक प्रणाली, सांख्य स्कूल के साथ निकटता से संबन्धित है।^[16] ऋषि पतंजलि द्वारा व्याख्यायित योग संप्रदाय सांख्य मनोविज्ञान और तत्वमीमांसा को स्वीकार करता है, लेकिन सांख्य घराने की तुलना में अधिक आस्तिक है, यह प्रमाण है क्योंकि सांख्य वास्तविकता के पच्चीस तत्वों में ईश्वरीय सत्ता भी जोड़ी गई है।^{[17][18]} योग और सांख्य एक दूसरे से इतने मिलते-जुलते हैं कि मेक्स म्युल्लर कहते हैं, "यह दो दर्शन इतने प्रसिद्ध थे कि एक दूसरे का अंतर समझने के लिए एक को प्रभु के साथ और दूसरे को प्रभु के बिना माना जाता है।...."^[19] सांख्य और योग के बीच घनिष्ठ संबंध हेंरीच जिम्मेर समझाते हैं:

इन दोनों को भारत में जुड़वा के रूप में माना जाता है, जो एक ही विषय के दो पहलू हैं।^[14] Sāṅkhya[41] यहाँ मानव प्रकृति की बुनियादी सैद्धांतिक का प्रदर्शन, विस्तृत विवरण और उसके तत्वों का परिभाषित, बंधन (बंधा) के स्थिति में उनके सहयोग करने के तरीके, सुलझावट के समय अपने स्थिति का विश्लेषण या मुक्ति में वियोजन मोक्ष की व्याख्या की गई है। योग विशेष रूप से प्रक्रिया की गतिशीलता के सुलझाव के लिए उपचार करता है और मुक्ति प्राप्त करने की व्यावहारिक तकनीकों को सिद्धांत करता है अथवा 'अलगाव-एकीकरण'(कैवल्य) का उपचार करता है।^[20]

पतंजलि, व्यापक रूप से औपचारिक योग दर्शन के संस्थापक माने जाते हैं।^[21] पतंजलि योग, बुद्धि के नियंत्रण के लिए एक प्रणाली है जिसे राज योग के रूप में जाना जाता है।^[22] पतंजलि उनके दूसरे सूत्र में "योग" शब्द को परिभाषित करते हैं,^[23] जो उनके पूरे काम के लिए व्याख्या सूत्र माना जाता है:

योगः चित्त-वृत्ति निरोधः

- योग सूत्र 1.2

तीन संस्कृत शब्दों के अर्थ पर यह संस्कृत परिभाषा टिकी है। अई.के.तैम्प्री इसकी अनुवाद करते हैं की, "योग बुद्धि के संशोधनों (vṛtti [49]) का निषेध (nirodhaḥ [48]) है" (citta [50])।^[24] योग की प्रारंभिक परिभाषा में इस शब्द nirodhaḥ [52] का उपयोग

एक उदाहरण है कि बौद्धिक तकनीकी शब्दावली और अवधारणाओं, योग सूत्र में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं; इससे यह संकेत होता है कि बौद्ध विचारों के बारे में पतंजलि को जानकारी थी और अपने प्रणाली में उन्हें बुनाई।^[25] स्वामी विवेकानंद इस सूत्र को अनुवाद करते हुए कहते हैं, "योग बुद्धि (चित्त) को विभिन्न रूप (वृत्ति) लेने से अवरुद्ध करता है।"^[26]

यम : सत्य, अहिंसा, अस्तेय (चोरी न करना), अपरिग्रह (अनावश्यक धन और सम्पत्ति एकत्र न करना), ब्रह्मचर्य ।

नियम (पांच "धार्मिक क्रिया") : शौच (पवित्रता), सन्तोष, तपस, स्वाध्याय और ईश्वरप्राणिधान।

आसन

प्राणायाम : प्राण, सांस, "अयाम ", को नियंत्रित करना या बंद करना। साथ ही जीवन शक्ति को नियंत्रण करने की व्याख्या की गयी है।

धारणा ("एकाग्रता"): एक ही लक्ष्य पर ध्यान लगाना

ध्यान : ध्यान की वस्तु की प्रकृति का गहन चिंतन^[19,20,21]

समाधि : ध्यान के वस्तु को चैतन्य के साथ विलय करना। इसके दो प्रकार हैं - सविकल्प और निर्विकल्प। निर्विकल्प समाधि में संसार में वापस आने का कोई मार्ग या व्यवस्था नहीं होती। यह योग पद्धति की चरम अवस्था है।

इस संप्रदाय के विचार में, उच्चतम प्राप्ति विश्व के अनुभवी विविधता को भ्रम के रूप में प्रकट नहीं करता। यह दुनिया वास्तव है। इसके अलावा, उच्चतम प्राप्ति ऐसी घटना है जहाँ अनेक में से एक व्यक्तित्व स्वयं, आत्म को आविष्कार करता है, कोई एक सार्वभौमिक आत्म नहीं है जो सभी व्यक्तियों द्वारा साझा जाता है।^[27]

भगवद गीता

भगवद गीता (प्रभु के गीत), बड़े पैमाने पर विभिन्न तरीकों से योग शब्द का उपयोग करता है। एक पूरा अध्याय (छठा अध्याय) सहित पारंपरिक योग का अभ्यास को समर्पित, ध्यान के सहित, करने के अलावा^[28] इस में योग के तीन प्रमुख प्रकार का परिचय किया जाता है।^[29]

कर्म योग: कार्रवाई का योग। इसमें व्यक्ति अपने स्थिति के उचित और कर्तव्यों के अनुसार कर्मों का श्रद्धापूर्वक निर्वाह करता है।

भक्ति योग: भक्ति का योग। भगवत कीर्तन। इसे भावनात्मक आचरण वाले लोगों को सुझाया जाता है।

ज्ञाना योग: ज्ञान का योग - ज्ञानार्जन करना।

मधुसूदन सरस्वती (जन्म 1490) ने गीता को तीन वर्गों में विभाजित किया है, जहाँ प्रथम छह अध्यायों में कर्म योग के बारे में, बीच के छह में भक्ति योग और पिछले छह अध्यायों में ज्ञाना (ज्ञान) योग के बारे में बताया गया है।^[30] अन्य टिप्पणीकार प्रत्येक अध्याय को एक अलग 'योग' से संबंध बताते हैं, जहाँ अठारह अलग योग का वर्णन किया है।^[31]

हठयोग

हठयोग योग, योग की एक विशेष प्रणाली है जिसे 15वीं सदी के भारत में हठ योग प्रदीपिका के संकलक, योगी स्वत्तरमा द्वारा वर्णित किया गया था।

हठयोग पतंजलि के राज योग से काफी अलग है जो सत्कर्म पर केन्द्रित है, भौतिक शरीर की शुद्धि ही मन की, प्राण की और विशिष्ट ऊर्जा की शुद्धि लाती है।^[62] ^[63] केवल पतंजलि राज योग के ध्यान आसन के बदले, ^[64] यह पूरे शरीर के लोकप्रिय आसनों की चर्चा करता है।^[32] हठयोग अपनी कई आधुनिक भिन्नरूपों में एक शैली है जिसे बहुत से लोग "योग" शब्द के साथ जोड़ते हैं।^[33]

अन्य परंपराओं में योग प्रथा

बौद्ध-धर्म

प्राचीन बौद्धिक धर्म ने ध्यानापरणीय अवशोषण अवस्था को निगमित किया।^[34] बुद्ध के प्रारंभिक उपदेशों में योग विचारों का सबसे प्राचीन निरंतर अभिव्यक्ति पाया जाता है।^[35] बुद्ध के एक प्रमुख नवीन शिक्षण यह था की ध्यानापरणीय अवशोषण को परिपूर्ण अभ्यास से संयुक्त करे।^[36] बुद्ध के उपदेश और प्राचीन ब्रह्मनिक ग्रंथों में प्रस्तुत अंतर विचित्र है।

बुद्ध के अनुसार, ध्यानापरणीय अवस्था एकमात्र अंत नहीं है, उच्चतम ध्यानापरणीय स्थिति में भी मोक्ष प्राप्त नहीं होता।

अपने विचार के पूर्ण विराम प्राप्त करने के बजाय, किसी प्रकार का मानसिक सक्रियता होना चाहिए: एक मुक्ति अनुभूति, ध्यान जागरूकता के अभ्यास पर आधारित होना चाहिए।^[37] बुद्ध ने मौत से मुक्ति पाने की प्राचीन ब्रह्मनिक अभिप्राय को ठुकराया।^[38] ब्रह्मनिक योगिन को एक गैरद्विसंख्य द्रष्टृगत स्थिति जहाँ मृत्यु में अनुभूति प्राप्त होता है, उस स्थिति को वे मुक्ति मानते हैं।

बुद्ध ने योग के निपुण की मौत पर मुक्ति पाने की पुराने ब्रह्मनिक अन्योक्त ("उत्तेजनाहीन होना, क्षणस्थायी होना") को एक नया अर्थ दिया; उन्हें, ऋषि जो जीवन में मुक्त है के नाम से उल्लेख किया गया था।^[22,23,24]

योगकारा बौद्धिक धर्म

योगकारा(संस्कृत: "योग का अभ्यास"^[40], शब्द विन्यास योगाचारा, दर्शन और मनोविज्ञान का एक संप्रदाय है, जो भारत में 4 वीं से 5 वीं शताब्दी में विकसित किया गया था।

योगकारा को यह नाम प्राप्त हुआ क्योंकि उसने एक योग प्रदान किया, एक रूपरेखा जिससे बोधिसत्त्व तक पहुँचने का एक मार्ग दिखाया है।^[41] ज्ञान तक पहुँचने के लिए यह योगकारा संप्रदाय योग सिखाता है।^[42]

छ'अन (सिओन/ ज़ेन) बौद्ध धर्म

ज़ेन (जिसका नाम संस्कृत शब्द "ध्याना से" उत्पन्न किया गया चीनी "छ'अन" के माध्यम से^[43]) महायान बौद्ध धर्म का एक रूप है। बौद्ध धर्म की महायान संप्रदाय योग के साथ अपनी निकटता के कारण विख्यात किया जाता है।^[34] पश्चिम में, ज़ेन को अक्सर योग के साथ व्यवस्थित किया जाता है; ध्यान प्रदर्शन के दो संप्रदायों स्पष्ट परिवारिक उपमान प्रदर्शन करते हैं।^[44] यह घटना को विशेष ध्यान योग्य है क्योंकि कुछ योग प्रथाओं पर ध्यान की ज़ेन बौद्धिक स्कूल आधारित है।^[81] योग की कुछ आवश्यक तत्वों सामान्य रूप से बौद्ध धर्म और विशेष रूप से ज़ेन धर्म को महत्वपूर्ण हैं।^[45]

भारत और तिब्बत के बौद्धिक धर्म

योग तिब्बती बौद्ध धर्म का केंद्र है। न्यिंगमा परंपरा में, ध्यान का अभ्यास का रास्ता नौ यानों, या वाहन में विभाजित है, कहा जाता है यह परम व्यूषत्र भी है।^[46] अंतिम के छह को "योग यानास" के रूप में वर्णित किया जाता है, यह है: क्रिया योग, उप योग (चर्या), योगा याना, महा योग, अनु योग और अंतिम अभ्यास अति योग।^[47] सरमा परंपराओं ने महायोग और अतियोग की अनुत्तरा वर्ग से स्थानापन्न करते हुए क्रिया योग, उपा (चर्या) और योग को शामिल किया है। अन्य तंत्र योग प्रथाओं में 108 शारीरिक मुद्राओं के साथ सांस और दिल ताल का अभ्यास शामिल हैं।^[48] अन्य तंत्र योग प्रथाओं 108 शारीरिक मुद्राओं के साथ सांस और दिल ताल का अभ्यास को शामिल हैं।

यह न्यिंगमा परंपरा यंत्र योग का अभ्यास भी करते हैं। (तिब. तरुल खोर), यह एक अनुशासन है जिसमें सांस कार्य (या प्राणायाम), ध्यानापरणीय मनन और सटीक गतिशील चाल से अनुसरण करनेवाले का ध्यान को एकाग्रित करते हैं।^[49] लुखंग में दलाई लामा के सम्मर मंदिर के दीवारों पर तिब्बती प्राचीन योगियों के शरीर मुद्राओं चित्रित किया जाता है।

चांग (1993) द्वारा एक अर्द्ध तिब्बती योगा के लोकप्रिय खाते ने कन्दली (तिब. तुम्पो) अपने शरीर में गर्मी का उत्पादन का उल्लेख करते हुए कहते हैं कि "यह संपूर्ण तिब्बती योगा की बुनियाद है"।^[50] चांग यह भी दावा करते हैं कि तिब्बती योगा प्राणा और मन को सुलह करता है, और उसे तंत्रिस्म के सैद्धांतिक निहितार्थ से संबंधित करते हैं।

जैन धर्म

दूसरी शताब्दी के जैन ग्रन्थ तत्त्वार्थसूत्र, के अनुसार मन, वाणी और शरीर सभी गतिविधियों का कुल 'योग' है।^[51] उमास्वामी कहते हैं कि आस्रव या कार्मिक प्रवाह का कारण योग है^[52] साथ ही- सम्यक चरित्र अर्थात् योग नियंत्रण और अन्त में निरोध मुक्ति के मार्ग में बेहद आवश्यक है।

^[53] अपनी नियमसार में, आचार्य कुन्दकुन्द ने योग भक्ति का वर्णन- भक्ति से मुक्ति का मार्ग - भक्ति के सर्वोच्च रूप के रूप में किया है।^[54] आचार्य हरिभद्र और आचार्य हेमचन्द्र के अनुसार पाँच प्रमुख उल्लेख संन्यासियों और 12 समाजिक लघु प्रतिज्ञाओं योग के अंतर्गत शामिल है। इस विचार के वजह से कही इन्डोलोजिस्ट्स जैसे प्रो रॉबर्ट जे ज्युडेन्बोस ने जैन धर्म के बारे में यह कहा कि यह अनिवार्य रूप से योग सोच की एक योजना है जो एक पूर्ण धर्म के रूप में बढ़ी हो गयी।

^[55] डॉ॰ हेंरीच ज़िम्मेर संतुष्ट किया कि योग प्रणाली को पूर्व आर्यन का मूल था, जिसने वेदों की सत्ता को स्वीकार नहीं किया और इसलिए जैन धर्म के समान उसे एक विधर्मिक सिद्धांतों के रूप में माना गया था

^[56] जैन शास्त्र, जैन तीर्थंकरों को ध्यान में पद्मासना या कायोत्सर्ग योग मुद्रा में दर्शाया है। ऐसा कहा गया है कि महावीर को मुलाबन्धासना स्थिति में बैठे केवला ज्ञान "आत्मज्ञान" प्राप्त हुआ जो अचरंगा सूत्र में और बाद में कल्पसूत्र में पहली साहित्यिक उल्लेख के रूप में पाया गया है।^[57]

पतंजलि योगसूत्र के पांच यामा या बाधाओं और जैन धर्म के पाँच प्रमुख प्रतिज्ञाओं में अलौकिक सादृश्य है, जिससे जैन धर्म का एक मजबूत प्रभाव का संकेत करता है।

^[58]^[59] लेखक विवियन वोर्थिंगटन ने यह स्वीकार किया कि योग दर्शन और जैन धर्म के बीच पारस्परिक प्रभाव है और वे लिखते हैं: "योग पूरी तरह से जैन धर्म को अपना ऋण मानता है और विनिमय में जैन धर्म ने योग के साधनाओं को अपने जीवन का एक हिस्सा बना लिया"।

^[60] सिंधु घाटी मुहरों और इकोनोग्राफी भी एक यथोचित साक्ष्य प्रदान करते हैं कि योग परंपरा और जैन धर्म के बीच सांप्रदायिक सदृश अस्तित्व है।

^[61] विशेष रूप से, विद्वानों और पुरातत्वविदों ने विभिन्न तीर्थंकरों की मुहरों में दर्शाई गई योग और ध्यान मुद्राओं के बीच समानताओं पर टिप्पणी की है: ऋषभदेव की "कयोत्सर्गा" मुद्रा और महावीर के मुलबन्धासन मुहरों के साथ ध्यान मुद्रा में पक्षों में सर्पों की खुदाई पार्श्वनाथ की खुदाई से मिलती जुलती है।

यह सभी न केवल सिंधु घाटी सभ्यता और जैन धर्म के बीच कड़ियों का संकेत कर रहे हैं, बल्कि विभिन्न योग प्रथाओं को जैन धर्म का योगदान प्रदर्शन करते हैं।^[62]

जैन सिद्धांत और साहित्य के सन्दर्भ

प्राचीनतम के जैन धर्मवैधानिक साहित्य जैसे आचाराङ्गसूत्र और नियमसार, तत्त्वार्थसूत्र आदि जैसे ग्रंथों ने साधारण व्यक्ति और तपस्वीयों के लिए जीवन का एक मार्ग के रूप में योग पर कई सन्दर्भ दिए हैं।

बाद के ग्रंथ, जिसमें योग की जैन अवधारणा विस्तारपूर्वक दी गयी है, वह निम्नानुसार हैं:

पूज्यपाद (5 वीं शताब्दी ई०)

इष्टोपदेश

आचार्य हरिभद्र सूरी (8 वीं शताब्दी ई०)

योगबिन्दु

योगद्रिस्तिसमुक्ताया

योगशतक

योगविशिका

आचार्य जोंदु (८वीं शताब्दी ई०)

योगसार

आचार्य हेमचन्द्र (११वीं सदी ई०)

योगशास्त्र

आचार्य अमितगति (११वीं शताब्दी ई०)

योगसारप्राभृत

इस्लाम

सूफी संगीत के विकास में भारतीय योग अभ्यास का काफी प्रभाव है, जहाँ वे दोनों शारीरिक मुद्राओं (आसन) और श्वास नियंत्रण (प्राणायाम) को अनुकूलित किया है।^[63] 11 वीं शताब्दी के प्राचीन समय में प्राचीन भारतीय योग पाठ, अमृतकुंड, ("अमृत का कुंड") का अरबी और फारसी भाषाओं में अनुवाद किया गया था।^[20,21,22]

सन 2008 में मलेशिया के शीर्ष इस्लामिक समिति ने कहा जो मुस्लिमान योग अभ्यास करते हैं उनके खिलाफ एक फतवा लागू किया, जो कानूनी तौर पर गैर बाध्यकारी है, कहते हैं कि योग में "हिंदू आध्यात्मिक उपदेशों" के तत्वों हैं और इस से ईश-निंदा हो सकती है और इसलिए यह हराम है।

मलेशिया में मुस्लिम योग शिक्षकों ने "अपमान" कहकर इस निर्णय की आलोचना की।^[65] मलेशिया में महिलाओं के^[65] समूह, ने भी अपना निराशा व्यक्त की और उन्होंने कहा कि वे अपनी योग कक्षाओं को जारी रखेंगे।^[66] इस फतवा में कहा गया है कि शारीरिक व्यायाम के रूप में योग अभ्यास अनुमेय है, पर धार्मिक मंत्र का गाने पर प्रतिबंध लगा दिया है,^[67] और यह भी कहते हैं कि भगवान के साथ मानव का मिलाप जैसे शिक्षण इस्लामी दर्शन के अनुरूप नहीं है।^[68]

इसी तरह, उलेमस की परिषद, इंडोनेशिया में एक इस्लामी समिति ने योग पर प्रतिबंध, एक फतवे द्वारा लागू किया क्योंकि इसमें "हिंदू तत्व" शामिल थे।^[69] किन्तु इन फतवों को दारुल उलूम देओबंद ने आलोचना की है, जो देओबंदी इस्लाम का भारत में शिक्षालय है।^[70]

सन 2009 मई में, तुर्की के निदेशालय के धार्मिक मामलों के मंत्रालय के प्रधान शासक अली बर्दाकोग्लू ने योग को एक व्यावसायिक उद्यम के रूप में घोषित किया- योग के संबंध में कुछ आलोचनाएँ जो इस्लाम के तत्वों से मेल नहीं खातीं।^[71]

ईसाई धर्म

सन 1989 में, वैटिकन ने घोषित किया कि ज़ेन और योग जैसे पूर्वी ध्यान प्रथाओं "शरीर के एक गुट में बदज़ात" हो सकते हैं।

वैटिकन के बयान के बावजूद, कई रोमन कैथोलिक उनके आध्यात्मिक प्रथाओं में योग, बौद्ध धर्म और हिंदू धर्म के तत्वों का प्रयोग किया है।^[72]

तंत्र

तंत्र एक प्रथा है जिसमें उनके अनुसरण करनेवालों का संबंध साधारण, धार्मिक, सामाजिक और तार्किक वास्तविकता में परिवर्तन ले आते हैं।

International Journal of Multidisciplinary Research in Science, Engineering, Technology & Management (IJMRSETM)

(A Monthly, Peer Reviewed Online Journal) | Impact Factor: 7.580|

Visit: www.ijmrsetm.com

Volume 7, Issue 8, August 2020

तांत्रिक अभ्यास में एक व्यक्ति वास्तविकता को माया, भ्रम के रूप में अनुभव करता है और यह व्यक्ति को मुक्ति प्राप्त होता है।^[73] हिन्दू धर्म द्वारा प्रस्तुत किया गया निर्वाण के कई मार्गों में से यह विशेष मार्ग तंत्र को भारतीय धर्मों के प्रथाओं जैसे योग, ध्यान, और सामाजिक संन्यास से जोड़ता है, जो सामाजिक संबंधों और विधियों से अस्थायी या स्थायी वापसी पर आधारित हैं।^[73]

तांत्रिक प्रथाओं और अध्ययन के दौरान, छात्र को ध्यान तकनीक में, विशेष रूप से चक्र ध्यान, का निर्देश दिया जाता है। जिस तरह यह ध्यान जाना जाता है और तांत्रिक अनुयायियों एवं योगियों के तरीकों के साथ तुलना में यह तांत्रिक प्रथाओं एक सीमित रूप में है, लेकिन सूत्रपात के पिछले ध्यान से ज्यादा विस्तृत है।

इसे एक प्रकार का कुंडलिनी योग माना जाता है जिसके माध्यम से ध्यान और पूजा के लिए "हृदय" में स्थित चक्र में देवी को स्थापित करते हैं।^[74]

भारत के प्रसिद्ध योगगुरु

वैसे तो योग हमेशा से हमारी प्राचीन धरोहर रही है। समय के साथ-साथ योग विश्व प्रख्यात तो हुआ ही है साथ ही इसके महत्व को जानने के बाद आज योग लोगों की दिनचर्या का अभिन्न अंग भी बन गया है। लेकिन योग के प्रचार-प्रसार में विश्व प्रसिद्ध योगगुरुओं का भी योगदान रहा है, जिनमें से अयंगर योग के संस्थापक बी के एस अयंगर, स्वामी शिवानंद और योगगुरु रामदेव का नाम अधिक प्रसिद्ध है।^[75]

बीकेएस अयंगर

अयंगर को विश्व के अग्रणी योग गुरुओं में से एक माना जाता है और उन्होंने योग के दर्शन पर कई किताबें भी लिखी थीं, जिनमें 'लाइट ऑन योगा', 'लाइट ऑन प्राणायाम' और 'लाइट ऑन द योग सूत्राज ऑफ पतंजलि' शामिल हैं।^[76] अयंगर का जन्म 14 दिसम्बर 1918 को बेल्लूर के एक गरीब परिवार में हुआ था। बताया जाता है कि अयंगर बचपन में काफी बीमार रहा करते थे। ठीक नहीं होने पर उन्हें योग करने की सलाह दी गयी और तभी से वह योग करने लगे। अयंगर को 'अयंगर योग' का जन्मदाता कहा जाता है। उन्होंने इस योग को देश-दुनिया में फैलाया। सांस की तकलीफ के चलते 20 अगस्त 2014 को उनका निधन हो गया।^[77]

बाबा रामदेव

बाबा रामदेव भारतीय योग-गुरु हैं, उन्होंने योगासन व प्राणायामयोग के क्षेत्र में योगदान दिया है। रामदेव स्वयं जगह-जगह जाकर योग शिविरों का आयोजन करते हैं।

योग दिवस

21 जून 2015 को प्रथम अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। इस अवसर पर 192 देशों और 47 मुस्लिम देशों में योग दिवस का आयोजन किया गया। दिल्ली में एक साथ ३५९८५ लोगों ने योगाभ्यास किया। इसमें 84 देशों के प्रतिनिधि मौजूद थे। इस अवसर पर भारत ने दो विश्व रिकॉर्ड बनाकर 'गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड्स' में अपना नाम दर्ज करा लिया है। पहला रिकॉर्ड एक जगह पर सबसे अधिक लोगों के एक साथ योग करने का बना, तो दूसरा एक साथ सबसे अधिक देशों के लोगों के योग करने का।^[19,20]

योग का उद्देश्य योग के अभ्यास के कई लाभों के बारे में दुनिया भर में जागरूकता बढ़ाना है। लोगों के स्वास्थ्य पर योग के महत्व और प्रभावों के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए हर साल 21 जून को योग का अभ्यास किया जाता है। शब्द 'योग' संस्कृत से लिया गया है जिसका अर्थ है जुड़ना या एकजुट होना।

योग का महत्व

वर्तमान समय में अपनी व्यस्त जीवन शैली के कारण लोग संतोष पाने के लिए योग करते हैं। योग से न केवल व्यक्ति का तनाव दूर होता है बल्कि मन और मस्तिष्क को भी शांति मिलती है योग बहुत ही लाभकारी है। योग न केवल हमारे दिमाग, मस्तिष्क को ही ताकत पहुंचाता है बल्कि हमारी आत्मा को भी शुद्ध करता है। आज बहुत से लोग मोटापे से परेशान हैं, उनके लिए योग बहुत ही फायदेमंद है। योग के फायदे से आज सब ज्ञात है, जिस वजह से आज योग विदेशों में भी प्रसिद्ध है। अगर आप इसका नियमित अभ्यास करते हैं, तो इससे धीरे-धीरे आपका तनाव भी दूर हो सकता है।

International Journal of Multidisciplinary Research in Science, Engineering, Technology & Management (IJMRSETM)

(A Monthly, Peer Reviewed Online Journal) | Impact Factor: 7.580|

Visit: www.ijmrsetm.com

Volume 7, Issue 8, August 2020

योग का लक्ष्य

योग का लक्ष्य स्वास्थ्य में सुधार से लेकर मोक्ष (आत्मा को परमेश्वर का अनुभव) प्राप्त करने तक है।^[79] जैन धर्म, अद्वैत वेदांत के मोनिस्ट संप्रदाय और शैव संप्रदाय के अन्तर में योग का लक्ष्य मोक्ष का रूप लेता है, जो सभी सांसारिक कष्ट एवं जन्म और मृत्यु के चक्र (संसार) से मुक्ति प्राप्त करना है, उस क्षण में परम ब्रह्मण के साथ समरूपता का एक एहसास है। महाभारत में, योग का लक्ष्य ब्रह्मा के दुनिया में प्रवेश के रूप में वर्णित किया गया है, ब्रह्म के रूप में, अथवा आत्मन को अनुभव करते हुए जो सभी वस्तुओं में व्याप्त है।^[80]

मीर्चा एलीयाडे योग के बारे में कहते हैं कि यह सिर्फ एक शारीरिक व्यायाम ही नहीं है, एक आध्यात्मिक तकनीक भी है।^[81] सर्वपल्ली राधाकृष्णन लिखते हैं कि समाधि में निम्नलिखित तत्व शामिल हैं: वितर्क, विचार, आनंद और अस्मिता।^[82]

योग के प्रसिद्ध ग्रन्थ

ग्रन्थ	रचयिता	रचनाकाल/टिप्पणी
योगसूत्र	पतंजलि	४०० ई. पूर्व
योगभाष्य	वेदव्यास	द्वितीय शताब्दी
तत्त्ववैशारदी	वाचस्पति मिश्र	८४१ ई
योगयाज्ञवल्क्य	याज्ञवल्क्य	सबसे पुरानी संस्कृत पाण्डुलिपि ९वीं-१०वीं शताब्दी की है।
भोजवृत्ति	राजा भोज	११वीं शताब्दी
गोरक्षशतक	गुरु गोरख नाथ	११वीं-१२वीं शताब्दी
योगचूडामण्युपनिषद्	-	१४वीं-१५वीं शताब्दी (रिचर्ड रोसेन के अनुसार)
योगवार्तिक	विज्ञानभिक्षु	१६वीं शताब्दी
योगसारसंग्रह	विज्ञानभिक्षु	१६वीं शताब्दी

**International Journal of Multidisciplinary Research in Science, Engineering,
Technology & Management (IJMRSETM)**

(A Monthly, Peer Reviewed Online Journal) | Impact Factor: 7.580|

Visit: www.ijmrsetm.com

Volume 7, Issue 8, August 2020

हठयोगप्रदीपिका	स्वामी स्वात्माराम	१५वीं-१६वीं शताब्दी
सूत्रवृत्ति	गणेशभावा	१७वीं शताब्दी
योगसूत्रवृत्ति	नागेश भट्ट ^[83]	१७वीं शताब्दी
शिवसंहिता	अज्ञात	-
घेरण्डसंहिता	घेरण्ड मुनि	-
हठरत्नावली	श्रीनिवास भट्ट	१७वीं शताब्दी
मणिप्रभा	रामानन्द यति	१८वीं शताब्दी
सूत्रार्थप्रबोधिनी	नारायण तीर्थ	१८वीं शताब्दी
जोगप्रदीपिका	जयतराम	१७३७ ई. / यह हिन्दी, ब्रजभाषा, खड़ी बोली की मिलीजुली भाषा में रचित है और शब्दावली संस्कृत के अत्यन्त निकट है।
सचित्र योगसाधन	शिवमुनि	२०वीं शताब्दी ; हिन्दी में लिखित ^[84]
योगदर्शनम्	स्वामी सत्यपति परित्राजक	२१वीं शताब्दी

परिणाम

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

गीता में भगवान 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।

**International Journal of Multidisciplinary Research in Science, Engineering,
Technology & Management (IJMRSETM)**

(A Monthly, Peer Reviewed Online Journal) | Impact Factor: 7.580|

Visit: www.ijmrsetm.com

Volume 7, Issue 8, August 2020

योग भारतीय ज्ञान की हजारों वर्ष पुरानी शैली है। हजारों मूर्तियाँ इसके संबंध में योग की स्थिति में अभी तक प्रमाणिक रूप में है। भगवत गीता में अनेकों बार योग शब्द का उल्लेख किया गया है। योग के साक्ष्य सिंधु 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 सूत्रवृत्ति भी विख्यात है।

योग के आठ अंगों को अष्टांग कहते हैं जिससे 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 स्वीकृति 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 जिंदगी के कारण रोगग्रस्त होते जा रहे हैं। व्यक्ति के अंतर्मुखी और बहिर्मुखी स्थिति में असंतुलन आ गया है।[21,22]

भारत के प्रधानमंत्री मोदी जी के अनुसार, योग भारत की प्राचीन परंपरा का एक अमूल्य उपहार है। यह दिमाग और शरीर की एकता का प्रतीक है; मनुष्य और प्रकृति के बीच सामंजस्य है; विचार, संयम और पूर्ति 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 रविशंकर के अनुसार “योग सिर्फ 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 अंधविश्वास के दायरे में बाधना गलत है। योग विज्ञान है, जो जीवन जीने की कला है। साथ ही यह पूर्ण चिकित्सा 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 जिस सुव्यवस्थित तरीके से हमें उपलब्ध है उसका श्रेय महर्षि पतंजलि को जाता है। पहले योग के सूत्र बिखरे थे जिन्हें समझना मुश्किल था। महर्षि पतंजलि ने इन्हें समझते हुए इन्हें सुव्यवस्थित किया और अष्टांग योग का प्रतिपादन किया। भारत के षट् दर्शनों में महर्षि पतंजलि का योग दर्शन बहुत ही महत्वपूर्ण स्थान रखता है। योग शब्द की परिभाषा महर्षि पतंजलि ने अपने योग सूत्र में “योगश्चित्तवृत्ति निरोधः” के रूप में दी जिसका अर्थ होता है चित्त की वृत्तियों के निरोध को योग कहते हैं। चित्त की इन वृत्तियों के निरोध हेतु अभ्यास एवं वैराग्य को आवश्यक बताया जाता है- “अभ्यास वैराग्याभ्यां तन्निरोधः” और चित्त की वृत्तियों के निरोध से होने वाली उपलब्धि को “तदा द्रष्टुः 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, जिसका लक्ष्य है- स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन। योग के अभ्यास से व्यक्ति को मन, शरीर और आत्मा को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। यह भौतिक और मानसिक संतुलन द्वारा शांत मन और संतुलित शरीर की प्राप्ति कराता 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 श्वासन, ऊर्जा और जीवन शक्ति में सुधार होता है। इससे प्रतिरक्षा 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 अंतर्राष्ट्रीय 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

**International Journal of Multidisciplinary Research in Science, Engineering,
Technology & Management (IJMRSETM)**

(A Monthly, Peer Reviewed Online Journal) | Impact Factor: 7.580|

Visit: www.ijmrsetm.com

Volume 7, Issue 8, August 2020

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन 21 जून, 2015 को किया गया था जिसने विश्व भर में कई कीर्तिमान स्थापित किये। वर्तमान में योग भारत ही नहीं पूरे विश्व के लिये प्रासांगिक 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 विद्या को वेदों में विशेष स्थान प्राप्त था। वेदों का मुख्य प्रतिपाद्य विषय आध्यात्मिक उन्नति करना है। इसके लिये यज, उपासना, पूजा व अन्य कार्यक्रमों का वर्णन किया गया है। इन सबसे पूर्व योग साधना का विधान किया गया है। इसके संदर्भ में ऋग्वेद में कहा याग है-

यस्मादृते न सिध्यति यज्ञोविपश्चित्।
स धीनां योगमिन्वति॥

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

विष्णु पुराण में भी कहा गया है कि “जीवात्मा तथा परमात्मा का पूर्णतया मिलन ही योग है।”

योग के इसी महत्त्व को देखते हुए अंतर्राष्ट्रीय समुदाय द्वारा योग की बढ़ती स्वीकारोक्ति एवं पश्चात् को देखते हुए कहा जा सकता है कि इस तरह की अमूर्त सांस्कृतिक विरासत 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।

Yoga Day 2018: योगा अब हर इंसान की जरूरत बन चुका है। योग अभ्यास करने से हर व्यक्ति सेहतमंद और विभिन्न प्रकार के रोगों और अक्षमताओं से छुटकारा पा सकता है। योग को ध्यान लगाने के लिए एक मजबूत विधि के रूप में भी माना जाता है जो मन और शरीर को आराम देने में मदद करता है। दुनियाभर में लगभग 2 अरब लोग एक सर्वेक्षण के मुताबिक योग का अभ्यास करते हैं।

योग से उन लोगों को भी नई ज़िंदगी मिली है, जो जीने की आस को भी छोड़ चुके थे। आज हम आपको उन लोगों के जीवन की कहानी बताने जा रहे हैं। जिन्होंने योग से ना केवल खुद को दोबारा पाया, बल्कि योग अभ्यास से अपनी गंभीर बीमारियों को भी ठीक करके दिखाया।

मेडिकल साइंस ने खड़े किए हाथ तो बलवंत राय ने योग से ठीक किया ब्रेन ट्यूमर
फूलां निवासी बलवंत राय जिनकी उम्र लगभग 63 साल है, उनके जीवन में योग किसी चमत्कार से कम नहीं है। 6 महीने पहले बलवंत को अधरंग के दौरे पड़ने शुरू हुए थे। इतना ही नहीं बलवंत का एक हाथ, एक पांव और उनकी जुबान को लकवा मार गया था। जब इलाज के लिए बलवंत को डॉक्टर के पास ले जाया गया, तो उनके मस्तिष्क में दो गांठें यानी ट्यूमर पाया गया। अपने पिता की हालात देख दोनों बेटे सहम गए थे।

लेकिन बलवंत के दोनों बेटों ने इलाज में कोई कसर नहीं छोड़ी। जिसने जैसा बताया वो वैसा-वैसा करते चले गए। डॉक्टरों ने इलाज करने के लिए तो कहा लेकिन ज़िंदगी बचाने की कोई गारंटी नहीं ली। निराश होकर दोनों बेटे अपने पिता बलवंत को घर ले आए। घर पहुंचकर बलवंत को पतंजलि आयुर्वेद संस्थान में दिखाया गया। जहां उन्हें योग करने की सलाह दी गई। साथ ही कुछ दवाई भी दी।

दवाई ने अपना असर दिखाया साथ ही बलवंत ने अनुलोम-विलोम और कपाल-भाती का अभ्यास करना शुरू किया। योग के आगे बलवंत के ट्यूमर को हार माननी पड़ी और उन्हें एक नई ज़िंदगी मिल गई।

फरीदाबाद की सत्या बहन ने ज़िद से पाया नया जीवन, अब लोगों को सिखा रही हैं योगा

International Journal of Multidisciplinary Research in Science, Engineering, Technology & Management (IJMRSETM)

(A Monthly, Peer Reviewed Online Journal) | Impact Factor: 7.580|

Visit: www.ijmrsetm.com

Volume 7, Issue 8, August 2020

फरीदाबाद की सत्या की कहानी ने एक तरफ जहां लोगों को प्रेरणा दी, वहीं उनके दर्द की कहानी ने सभी की आंखें नम कर दी। सत्या 26 साल की थी, तब उन्हें यूटस कैंसर हुआ। डॉक्टर की सलाह पर छोटे-छोटे कई आपरेशन के बाद यूटस को निकालना पड़ा। इतना सब करने के बाद भी सत्या को अपनी पीढ़ा से राहत नहीं मिली। फिर पाइल्स हुआ और शरीर को लकवा मार गया।

इतनी सारी बीमारि होने का नतीजा ये हुआ कि सत्या खाट पर टिक गई। सत्या की हालत देख हर कोई आस छोड़ चुका था। लेकिन सत्या के अंदर एक ज़िद थी, दोबारा खड़ा होकर दिखाने की। अपनी ज़िद को सत्या ने बाबा रामदेव के योग से हासिल किया। सत्या ना सिर्फ बीमारियों से जीती बल्कि स्वस्थ होकर अब हजारों लोगों को योग के सहारे जिंदगी जीना सिखा रही हैं। सत्या ने खाट पर पड़े-पड़े ही अनुलोम विलोम करना शुरू किया और अपनी बीमारियों को मात दी। [18,19]

निष्कर्ष

भारत ने विश्व को आध्यात्मिक, दार्शनिक तथा वैज्ञानिक क्षेत्र में अमूल्य योगदान दिया है। शून्य की तरह विश्व को भारत की सबसे बड़ी देन योग को माना जा रहा है। दरअसल योग एक विचार ही नहीं बल्कि एक संपूर्ण जीवन पद्धति है, जिसमें भारतीय जीवन मूल्य यानी संस्कृति समाहित है। शून्य के आधार पर आधुनिक विज्ञान स्थापित हुआ, उसी तरह आधुनिक जीवन का आधार बनता जा रहा है योग।

योग शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक एवं जीवनीय ऊर्जा का संवाहक है। योग जीवन शैली बदलकर यहां तक कि जलवायु परिवर्तन से निपटने में दुनिया की मदद कर सकता है। याद रहे कि जलवायु परिवर्तन की एक रिपोर्ट में कहा गया है कि लोगों में जो गुस्सा देखा जा रहा है और विश्व भर में तेजी से जो आत्महत्याएं बढ़ रही हैं, उसका एक कारण बदलती जलवायु व अनियंत्रित जीवन शैली है। दुनिया ने इसे समझा और इसके समाधान के लिए उचित साधन के रूप में योग को स्वीकार किया है। योग में मानवता को एकजुट करने की अद्भुत शक्ति है, क्योंकि योग में ज्ञान, कर्म और भक्ति का समन्वय एवं समागम निहित है। योग का शब्दिक अर्थ है जोड़ना। चाहे किसी भी देश, जाति, धर्म-संप्रदाय के व्यक्ति हों, योग सभी में सुस्वास्थ्य एवं सकारात्मक सोच विकसित करता है। योग व्यक्ति निर्माण से विश्व निर्माण का द्योतक है तथा मानव चेतना का विज्ञान है।

निःसंदेह तनाव, अवसाद, अशांति व तृष्णाओं से मुक्ति एवं शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य तथा आत्म परिष्कार के लिए योग हर व्यक्ति के लिए सबल साधन के रूप में आत्मसात किया जा रहा है। कभी केवल संतों एवं ग्रंथों तक सीमित रहने वाला योग अपनी वैश्विक महत्ता से दिन प्रतिदिन अत्यंत लोकप्रिय होता जा रहा है। २१ जून को मनाया जाने वाला विश्व योग दिवस योग प्रेमियों के लिए वैश्विक पर्व का रूप धारण कर चुका है। योग को विज्ञान के रूप में, सांस्कृतिक मूल्यों की स्थापना के रूप में तथा वैश्विक सद्भावना व सुस्वास्थ्य के रूप में निरंतर आत्मसात करने की वृद्धि हो रही है। योग के बढ़ते प्रभाव एवं उसकी उपयोगिता से प्रतिदिन दुनिया भर में करोड़ों लोग लाभान्वित हो रहे हैं, लेकिन यहां यह भी विचारणीय है कि योग जो कि शाश्वत मानव कल्याण निधि है, कहीं यह व्यावसायिक विषय ना बन जाए। इसलिए आवश्यक है कि योग की मौलिकता एवं योग के उद्देश्य का ध्यान रखना भी अपेक्षित है। महर्षि पंतजलि के योग दर्शन में वर्णित योग के विशद स्वरूप अष्टांग योग के बारे में जानना भी आवश्यक है। पंतजलि ने योग की संपूर्णता को आठ भागों यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि के रूप में परिभाषित किया है। योग में प्रथम सोपान यम के अंतर्गत अहिंसा, सत्य, अस्तेय, अपरिग्रह एवं ब्रह्मचर्य का विधान है जबकि दूसरे सोपान नियम के अंतर्गत शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय एवं ईश्वर प्रणिधान आते हैं। कदाचित्त यह भी विडंबनापूर्ण बात है कि योग के नाम पर चल रही तमाम दुकानों व योग गुरुओं के नाम पर गुरुदम कर रहे योग व्यवसायियों ने योग का बाजारीकरण करने को योग को केवल आसन एवं प्राणायाम तक सीमित कर इसे लघुपाश में बद्ध करने का प्रयास किया है। इसमें न सिर्फ योग की मौलिकता खंडित हो रही है बल्कि यम नियम के बगैर तो योग का उद्देश्य भी पूर्ण नहीं हो सकता है। हालांकि आसन, प्राणायाम से शरीर व मन की शुद्धि व स्वास्थ्य की वृद्धि की जा सकती है पर योग की संपूर्णता अष्टांग योग में ही है।

समत्वं योग उच्यते अर्थात् ऊंच-नीच, मेरा-पराया, हानि-लाभ तथा यश-अपयश से ऊपर उठकर समत्व भाव से बड़े हृदय के साथ जीना ही योग है।

आज योग निराश और हताश मानवता को उत्साह, आनंद व ऊर्जा प्रदान कर एक आशा की परिणीति के रूप में अंगीकार किया जा रहा है और यही कारण है कि २१वीं सदी योग सदी का पर्याय बन रही है। योग स्वास्थ्य एवं चिकित्सा का प्रतीक होने के साथ-साथ सामाजिक संबंधों में मजबूती, प्राणी मात्र के कल्याण की भावना, प्रकृति के प्रति प्रेम तथा विश्वबंधुत्व का संवाहक भी है, इसी के चलते तेजी से न सिर्फ भारत अपितु पाश्चात्य जगत और यहां तक की बड़ी संख्या में इस्लामिक देश योग की महत्ता को स्वीकार कर इसे आत्मसात कर रहे हैं।

**International Journal of Multidisciplinary Research in Science, Engineering,
Technology & Management (IJMRSETM)**

(A Monthly, Peer Reviewed Online Journal) | Impact Factor: 7.580|

Visit: www.ijmrsetm.com

Volume 7, Issue 8, August 2020

योग धर्म एवं संप्रदायों की वर्जनाओं तथा संकीर्ण विद्वपताओं की सीमाओं से परे की विषय वस्तु है जो इन सीमाओं व अवरोधों को लांघकर विश्व के कोने-कोने में स्वास्थ्य, सद्भाव, शांति व मैत्री का संचार कर भारतीय संस्कृति का उद्घोष कर रहा है। योग के जरिए किस प्रकार भारत की सभ्यता व संस्कृति का प्रसार दुनिया के हर कोने में हो रहा है, यह इस आंकड़े को देखकर पता लगता है। भारत ने जब योग को विश्व दिवस के रूप में मनाने का प्रस्ताव संयुक्त राष्ट्र संघ में रखा तो योग को स्वीकार करने वाले देशों में उत्तरी अमेरिका के २३, दक्षिण अमेरिका के ११, यूरोप के ४२, एशिया के ४०, अफ्रीका के ४६ एवं अन्य १२ देश शामिल थे। गौर करने वाली बात तो यह है कि ईरान, पाकिस्तान और अरब समेत कुल ४७ इस्लामिक देशों ने भी योग के महत्व को समझा और स्वीकार किया। योग एलाइंस की रिपोर्ट के अनुसार वर्ष २०१६ में अमेरिका में ३ करोड़ ६० लाख लोग योग से स्वस्थ रहने के तरीकों को अपना रहे हैं। इसी रिपोर्ट के अनुसार अमेरिका के ९० प्रतिशत लोग योग के बारे में जानते हैं, जबकि वर्ष २०१२ में ७० प्रतिशत अमेरिकी योग के बारे में जानते थे। कमोबेश योग की तेजी से बढ़ती लोकप्रियता का दायरा ऐसा ही लगभग देश का होता जा रहा है। अमेरिका के पूर्व राष्ट्रपति बराक ओबामा सहित अनेकों नामचीन हस्तियां योग को आत्मसात कर लाभ प्राप्त कर रही हैं। योग में आश्चर्यजनक लाभ व आत्म परिष्कार का होना उसकी व्यापकता व भव्यता को निरंतर बढ़ा रहा है। गीता में वर्णित योग की परिभाषा योगः कर्मसु कौशलम् के अनुसार योग प्रत्येक क्षेत्र के कार्यों में शुचिता से कुशलता का परिचायक है। वहीं गीता में ही योगेश्वर श्री कृष्ण द्वारा अर्जुन को योग के उपदेश देते हुए कहा गया है समत्वं योग उच्यते अर्थात् ऊंच-नीच, मेरा-पराया, हानि-लाभ तथा यश-अपयश से ऊपर उठकर समत्व भाव से बड़े हृदय के साथ जीना ही योग है। यह सूक्तियां योग द्वारा विश्व को शांति व समानता को संदेश देने में समर्थ हैं, जिसकी आज संपूर्ण विश्व को व्यापक जरूरत भी है। योग विश्व को भारत की वसुधैव कुटुंबकम् की भावना का संदेश पहुंचाने में सक्षम रहा है तभी तो योग को पूरा विश्व पूरी उदारता के साथ अंगीकार कर रहा है। विश्व पटल पर योग का बढ़ता वर्चस्व जहां भारत की बड़ी सांस्कृतिक विजय है वहीं योग मनीषियों को यह भी ध्यान रखना जरूरी हो जाता है कि योग शाश्वत परंपरा के रूप में अपनी मौलिकता एवं उद्देश्य को भी बनाए रखें।[24]

प्रतिक्रिया दें संदर्भ

1. Apte, Vaman Shivram (1965). The Practical Sanskrit Dictionary. Delhi: Motilal Banarsidass Publishers. आई॰एस॰बी॰एन॰ 81-208-0567-4.(चौथा संशोधित और विस्तृत संस्करण)।
2. Patañjali (2001). Yoga Sutras of Patañjali. Studio 34 Yoga Healing Arts. मूल से 25 अगस्त 2011 को पुरालेखित. अभिगमन तिथि 19 अगस्त 2009.
3. चांग, जी सी सी (1993)। तिब्बती योग. न्यू जर्सी: कैरल पब्लिशिंग ग्रुप . ISBN 0-8065-1453-1
4. Chatterjee, Satischandra; Datta, Dharendra Mohan (1984). An Introduction to Indian Philosophy (Eighth Reprint Edition संस्करण). Calcutta: University of Calcutta.
5. Donatelle, रेबेका जे हैल्य: दी बेसिक्स. 6. एड. सैन फ्रांसिस्को: पियर्सन एड्यूकेशन, इंक 2005.
6. फ्यूएस्ती, जोर्ज . दी शम्भाला गाइड टु योग. 1. एड. बोस्टन एंड लन्डन: शम्भाला पब्लिकेशन्स 1996.
7. Flood, Gavin (1996). An Introduction to Hinduism. Cambridge: Cambridge University Press. आई॰एस॰बी॰एन॰ 0-521-43878-0.
8. Gambhirananda, Swami (1998). Madhusudana Sarasvati Bhagavad_Gita: With the annotation Gūḍhārtha Dīpikā. Calcutta: Advaita Ashrama Publication Department. आई॰एस॰बी॰एन॰ 81-7505-194-9.
9. Harinanda, Swami. Yoga and The Portal. Jai Dee Marketing. आई॰एस॰बी॰एन॰ 0978142950.
10. Jacobsen, Knut A. (Editor); Larson, Gerald James (Editor) (2005). Theory And Practice of Yoga: Essays in Honour of Gerald James Larson. Brill Academic Publishers. आई॰एस॰बी॰एन॰ 9004147578. (स्टडीज इन दी हिस्ट्री ऑफ रिलिजनस, 110)
11. Keay, John (2000). India: A History. New York: Grove Press. आई॰एस॰बी॰एन॰ 0-8021-3797-0.
12. मार्शल, जॉन (1931)। मोहेंजोदारो एंड दी इन्डस सिविलीजेशन:वर्ष 1922-27 के बीच मोहेंजोदारो में भारत सरकार द्वारा किए एक सरकारी खाता पुरातत्व खुदाई के होने के नाते. दिल्ली:इन्दोलोगिकल बुक हाउस.
13. Michaels, Axel (2004). Hinduism: Past and Present. Princeton, New Jersey: Princeton University Press. आई॰एस॰बी॰एन॰ 0-691-08953-1.
14. मित्रा, धर्म श्री. आसन: 608 योगा मुद्रा. 1. एड. कैलिफोर्निया: नई वर्ल्ड लाइब्रेरी 2003.

**International Journal of Multidisciplinary Research in Science, Engineering,
Technology & Management (IJMRSETM)**

(A Monthly, Peer Reviewed Online Journal) | Impact Factor: 7.580|

Visit: www.ijmrsetm.com

Volume 7, Issue 8, August 2020

15. Müller, Max (1899). Six Systems of Indian Philosophy; Samkhya and Yoga, Naya and Vaiseshika. Calcutta: Susil Gupta (India) Ltd. आई॰एस॰बी॰एन॰ 0-7661-4296-5.[129] पुस्तक का नया संस्करण; मूलतः यह दी सिक्स सिस्टम्स ऑफ़ इंडियन फिलोसोफी के अंतर्गत प्रकाशित किया गया है।
16. Possehl, Gregory (2003). The Indus Civilization: A Contemporary Perspective. AltaMira Press. आई॰एस॰बी॰एन॰ 978-0759101722.
17. Radhakrishnan, S.; Moore, CA (1967). A Sourcebook in Indian Philosophy. Princeton. आई॰एस॰बी॰एन॰ 0-691-01958-4.
18. सरस्वती, स्वामी सत्यानन्दा. नवंबर 2002 (12 वें संस्करण)। "आसन प्राणायाम मुद्रा बंधा" ISBN 81-86336-14-1
19. Taimni, I. K. (1961). The Science of Yoga. Adyar, भारत: The Theosophical Publishing House. आई॰एस॰बी॰एन॰ 81-7059-212-7.
20. उशाराबुध, आर्य पंडित. फिलोसोफी ऑफ़ हठ योगा. 2. एड. पेन्नीसिलवेनिया
a. हिमालयन इंस्टीट्यूट प्रेस 1977, 1985.
21. Yogshala, Ekam Drishti (2019). Yoga And Its Role In Stress Management: How To Become Calmer And Focused. Rishikesh, India.
22. Vivekananda, Swami (1994). Raja Yoga. Calcutta: Advaita Ashrama Publication Department. आई॰एस॰बी॰एन॰ 81-85301-16-6. 21 रिप्रिंट एडिशन
23. Zimmer, Heinrich (1951). Philosophies of India. New York, New York: Princeton University Press. आई॰एस॰बी॰एन॰ 0-691-01758-1. बोल्लिंगे सीरीज XXVI; जोसेफ कैम्बेल द्वारा संपादित.
24. Weber, Hans-Jörg L. (2007). Yogalehrende in Deutschland: eine humangeographische Studie unter besonderer Berücksichtigung von netzwerktheoretischen, bildungs- und religionsgeographischen Aspekten. Heidelberg: University of Heidelberg. <https://web.archive.org/web/20090826191058/http://archiv.ub.uni-heidelberg.de/savifadok/volltexte/2008/121/>