

मानव जीवन में योग

डॉ. परमजीत कौर

सहायक प्रवक्ता

शारीरिक शिक्षा, विभाग

सेठ नवरंगर राय लोहिया जयराम गर्ल्स कॉलेज लोहार माजरा, कुरूक्षेत्र

योग का अर्थ है जोड़ अर्थात् मानव आत्मा व परमात्मा का मिलन। योग का स्थान भारतीय साहित्य, संस्कृति, अध्यात्म और दर्शन की दृष्टि से विशेष महत्वपूर्ण है। योग एक आस्तिक दर्शन है। योग दर्शन में योग का अर्थ है राजयोग। न केवल भारतीय दार्शनिक साहित्य में अपितु विश्व के साहित्य में योग दर्शन का विशिष्ट स्थान है। योग शब्द संस्कृत भाषा के “युज” धातु से बना है। युज का अर्थ है समाधि, जोड़, संयमन, आदि अलग-अलग अर्थ हैं। योग का अर्थ समाधि अर्थात् चितवृत्ति का निरोध स्वीकार किया गया है। मनुष्य की मोक्ष प्राप्ति का सर्वश्रेष्ठ साधन माना गया है। मनुष्य इस जगत में योग के द्वारा ही उस प्रभु में अपना एकाग्रकर ध्यान मोक्ष प्राप्त कर सकता है। इसी से ही परमलक्ष्य की प्राप्ति कर सकता है इसके लिए मनुष्य का विवेक व बुद्धि की काम नहीं करती बल्कि इस लक्ष्य की प्राप्ति के लिए योगा अभ्यास भी अति आवश्यक है योग के द्वारा मनुष्य कई लक्ष्यों को पाता है योग के द्वारा व्यक्ति आनन्दानुभूति, तत्वानुभूति, ब्रह्मसिद्धि, मन के विकारों से विश्वशान्ति का आधार भी योग ही बनता है। व्यक्ति इस जीवन में योग के माध्यम से उस परमात्मा तक पहुंच जाता है। इसी योग के माध्यम से मनुष्य का दुजापन मिट जाता है। मन के सारे विकारों पर जीत हासिल कर लेता है मनुष्य जब शारीरिक रूप से स्वस्थ होगा। तभी उसका मन भी शान्त होगा। एक निरोगी व्यक्ति को वो मनः शान्ति नहीं प्राप्त हो सकती जो एक स्वस्थ व्यक्ति को योग के माध्यम से व्यक्ति शरीर के समस्त दुःखों से मुक्ति पा लेता है। इसलिए कहा गया है कि न केवल भौतिक शान्ति या रोग निवारण के लिए योग आवश्यक है या योग की प्राथमिकता है अपितु त्रिविध दुःखों से निवृत्ति भी योग के द्वारा सम्भव है।

शरीर की शुद्धि के साथ ही योग मानसिक और शारीरिक दृष्टि से सबल करता है मनुष्य योग के बल पर काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मदसर इस छह विकारों पर विजय प्राप्त कर सकता है। योगसाधना करने वाला व्यक्ति इन्द्रियों पर पूर्ण विजय प्राप्त कर लेता है। पर इस संसार में कोई भी ऐसी चीज नहीं है जो इन्द्रिय पर काबू पाने में सक्षम हो। योग ही ऐसी प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति ये कार्य करने में सफल हो जाता है। योग जीवन के लिए अति आवश्यक है। योग साधन आज के युग की देन नहीं है। योग तो सदियों पुरानी परम्परा है ऋषिमुनि योग साधना के द्वारा ही अपने मन को एकाग्र कर प्रभु भक्ति का ध्यान करते हुए मोक्ष को प्राप्ति करते हैं। आत्मविषयक यर्थात् की प्राप्ति मन के विषयों में फसने से नहीं होती बल्कि इसकी क्रियाओं के दमन द्वारा उस मानसिक अधिष्ठान के नीचे अन्तः प्रवेश करने से होती है जिससे हमारा साधारण जीवन तथा क्रियाकलाप हमारी अपेक्षाकृत दैविय प्रकृति को छिपाए रखते हैं। योग प्रेरणा देता है। जिससे मानसिक अवस्थाओं का दमन अभ्यास तथा इच्छाओं पर विजय प्राप्त करके किया जाता है। इच्छाओं पर विजय की प्राप्ति तो सदाचार जीवन का परिणाम है। किन्तु इस योग का अभ्यास का सम्बन्ध विचार शक्ति की स्थिरता की और प्रयत्न करने से है। इसकी प्राप्ति पवित्रता कर्म से, जितेन्द्रियता, ज्ञान तथा विश्वास से होती है इसलिए ब्रह्म विद्या व आत्म सिद्धि व मोक्ष प्राप्ति के लिए कुछ अनुशासन व्यवस्था की स्थापना की गई है। जिससे सबसे पहले शारीरिक शुद्धि हो इसके उपरान्त व्याधि की समाप्ति हो। तदुपरान्त समाधि पर्यन्त मार्ग का अनुसरण करके सिद्धि को प्राप्त करके मोक्ष के मार्ग पर व्यक्ति अग्रसर हो।

योग को पूर्ण साधना के लिए अष्टांग योग को क्रमशः अभ्यास आवश्यक है। प्रत्येक अंग पर योग के द्वारा पूर्ण अधिकार हो इसके लिए उस योग के पूर्ण नियमों का पालन करना होगा। योग कोई आसान रास्ता नहीं है। यह तलवार की धार पर चलने जैसा है। जब व्यक्ति मन को एकाग्र करके अपने मन में योग अभ्यास का संकल्प नहीं लेता तब तक यह सब कार्य सम्भव नहीं होंगे वह यम और नियम नैतिक साधना पर बल देते हैं। यह योगाभ्यास के लिए अति आवश्यक है। यम योग का प्रथम अंग है। ब्रह्म और इन्द्रियों पर काबू और संयम

की क्रिया “यम” कहलाते हैं इसके अभ्यास से व्यक्ति मन वचन और कर्म द्वारा किसी भी प्राणी को कष्ट व दुःख नहीं देता। वह भूलकर भी किसी के प्रति क्रूर नहीं होता है। योग के द्वारा व्यक्ति में सत्यता आती है। वह मन वचन और कर्म के द्वारा एक ही प्रकार का आचरण एवं व्यवहार करता है। योगाभ्यास के द्वारा व्यक्ति गुरु और शिष्य की परम्परा को समझता है। वह गुरु के महत्व को समझता है। गुरु की सेवा और कृपा के महत्व को जानता है। उसकी कृपा से ही वह ब्रह्म विद्या प्राप्त कर सकेगा विषयों का चिन्तन तथा ब्रह्म में निरन्तर विचरण परस्पर विपरित क्रिया है। ब्रह्मचर्य में चितवृत्तियों के निरोध के बिना सिद्धि का प्रयास निरर्थक है। लोभ, मोह, काम, ब्रह्मचर्य, नाश के हेतू हैं। ब्रह्मचर्य गृहस्थों के लिए अनिवार्य है। ब्रह्मचार्य साधना का लाभ भी अनन्त है। इसी साधना से व्यक्ति लोभ, मोह काम पर विजय प्राप्ति का यत्न करता है। यह सब योग के द्वारा ही सम्भव है। व्यक्ति में सदाचार संतोष यह सब योग साधना से ही आता है। जैसे लोह, स्वर्ण, चांदी और स्थूल भौतिक धातुओं की शुद्धि होती है। जब इसे अग्नि में तपाया जाता है। उसी प्रकार चित के विकारों को दूर करने के लिए अनादि काल से विद्यमान अविद्यो-अस्मिता, जन्मों से कर्म बन्धन व वासनाओं में फँसे व्यक्ति के कलेशों, राग, द्वेष व कलेशों के प्रभाव को दूर करने के लिए ही योग ऐसी साधना है जिससे वह परम पद को पाकर मोक्ष के दरवाजे पर दस्तक देता है यही एक ऐसा साधन व उपाय है जिससे वह आत्म सन्तुष्टि पाकर आत्मशान्ति पा सकता है वह शारीरिक पीड़ाओं को दूर करता है। मन की पीड़ा से भी शान्ति पाता है। ईश्वर व ओंकार (ॐ) का उच्चारण तथा विशेष मन्त्रों के जप से ही निश्चित रूप से स्वाध्याय का पाठ भी हो जाता है ईश्वर के प्रति श्रद्धा रखना परम आवश्यक है। योग दर्शन में ईश्वर के ध्यान का योग का सर्वश्रेष्ठ विषय माना गया है ईश्वर के नाम रूप आदि का श्रवण कीर्तन तथा मनन समस्त कर्म ईश्वर में समर्पित होकर तथा उस प्रभु के अनुरूप कार्य करना ही निश्चित रूप से ईश्वर प्राणीधान है। यह गीता में कहे गए भक्तियोग के सामान ही हैं हमारे प्राथमिक ग्रन्थों का आधार लेकर योगसाधन के बल पर हम सब कार्य सम्भव कर सकते हैं। मन के सारे विकारों को दूर कर सकते हैं। मानव अपने कल्याण का मार्ग स्वयं खोज सकता है। वह अपने लिए नहीं अपितु सारे विश्व कल्याण में अपना योगदान दे सकता है। वह योगसाधन के द्वारा इस संसार में आने के अपने उद्देश्य को पूर्ण कर सकता है योग के अर्थ को सार्थकता प्रदान कर सकता है। आत्मा व परमात्मा के योग कर्म को केवल वह योग के द्वारा ही पूर्ण कर सकेगा। आज समाज में चारों तरफ जो अफरा तफरी को माहौल है यह सब योग के माध्यम से हम सब मिलकर खत्म कर सकते हैं। एक अच्छे समाज का निर्माण करना ही हम सब का दायित्व है योग ही ऐसा साधन है जिसके द्वारा हम समाज में एकता, समरसता, प्यार, बन्धुत्व को फैला सकते हैं। और हमारा जन्म जिस उद्देश्य के लिए हुआ है। वह भी पूर्ण कर सकते हैं। अतः हम योगी बने भोगी नहीं”

संदर्भ सूची:

1. डा० राधाकृष्णन। भारतीय दर्शन राजपाल एंड 1590, मदरसा रोड़, कश्मीरी गेट दिल्ली पृ० 2013, पृ० 301
2. योगसूत्र -2130
3. हृदयोग प्रदीपिका-1117
4. भारतीय दर्शन की रूपरेखा पृ० 272
5. दत्तात्रेय योग, 64
6. श्री वास्तव सुरेशचन्द्र वाराणसी