

स्वस्थ जीवन का आधार योग

डॉ. मनीषा शर्मा

प्राचार्य

राजस्थान शिक्षक प्रशिक्षण विद्यापीठ, जयपुर

सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ॥

योग स्वस्थ जीवन जीने की एक कला और विज्ञान है। 'योग' शब्द की उत्पत्ति संस्कृत धातु 'युज्' से हुई है, जिसका अर्थ है 'जोड़ना' या 'जोड़ना' या 'एकजुट होना'। यौगिक ग्रंथों के अनुसार योग के अभ्यास से व्यक्तिगत चेतना का सार्वभौमिक चेतना के साथ मिलन होता है, जो मन और शरीर, मनुष्य और प्रकृति के बीच पूर्ण सामंजस्य का संकेत देता है। आधुनिक वैज्ञानिकों के अनुसार, ब्रह्मांड में सब कुछ एक ही क्वांटम फॉर्मेट की अभिव्यक्ति मात्र है। जो व्यक्ति अस्तित्व की इस एकता का अनुभव करता है, उसे योग में कहा जाता है, और उसे योगी कहा जाता है, जिसने मुक्ति, निर्वाण या मोक्ष नामक स्वतंत्रता की स्थिति प्राप्त कर ली है। इस प्रकार योग का उद्देश्य आत्म-साक्षात्कार है, 'मुक्ति की स्थिति' (मोक्ष) या 'स्वतंत्रता' (कैवल्य) की ओर ले जाने वाले सभी प्रकार के कष्टों पर नियंत्रण पाने के लिए। जीवन के सभी क्षेत्रों में स्वतंत्रता के साथ रहना, स्वास्थ्य और सद्भाव योग अभ्यास का मुख्य उद्देश्य होगा। "योग" एक आंतरिक विज्ञान को भी संदर्भित करता है, जिसमें विभिन्न तरीकों का समावेश है, जिसके माध्यम से मनुष्य इस मिलन का एहसास कर सकते हैं और अपने भाग्य पर सफलता पा सकते हैं। योग, जिसे व्यापक रूप से 2700 ईसा पूर्व की सिंधु सरस्वती घाटी सभ्यता का 'अमर सांस्कृतिक परिणाम' माना जाता है, ने मानवता के भौतिक और आध्यात्मिक उत्थान दोनों में खुद को हेतु सिद्ध किया है। बुनियादी मानवीय मूल्य योग साधना की पहचान हैं।

योग का संक्षिप्त इतिहास और विकास-

योग का अभ्यास सभ्यता की शुरुआत से ही शुरू हो गया था। योगविज्ञान की उत्पत्ति हजारों साल पहले हुई थी, पहले धर्मों या विश्वास-प्रणालियों के जन्म से बहुत पहले। योग विद्या में, शिव को पहले योगी या आदियोगी और पहले गुरु या आदिगुरु के रूप में देखा जाता है।

कई हजार साल पहले, हिमालय में कांतिसरोवर झील के तट पर, आदियोगी ने अपना गहन ज्ञान पौराणिक सप्तऋषियों या "सात ऋषियों" में डाला। ऋषियों ने इस शक्तिशाली योगविज्ञान को एशिया, मध्य एशिया सहित दुनिया

के विभिन्न हिस्सों में पहुंचाया। पूर्वी, उत्तरी अफ्रीका और दक्षिण अमेरिका। दिलचस्प बात यह है कि आधुनिक विद्वानों ने दुनिया भर में प्राचीन संस्कृतियों के बीच पाए जाने वाली गहन समानताओं पर गौर किया है और आश्चर्यचकित हैं। यद्यपि, भारत में योग प्रणाली को अपनी पूर्ण अभिव्यक्ति मिली। अगस्त्य आदि सप्तऋषि जिन्होंने यात्रा की थी भारतीय उपमहाद्वीप ने इस संस्कृति को उन्हीं की मूल यौगिक जीवनशैली के आधार पर तैयार किया।

सरस्वती घाटी सभ्यता की मुहरों और जीवाश्म अवशेषों की संख्या प्राचीन भारत में योग की उपस्थिति का प्रमाण देती है। देवी माँ की मूर्तियों के चिह्न, मुहरें तंत्र-योग के सूचक हैं। योग की उपस्थिति लोक परंपराओं, सिंधु घाटी सभ्यता, वैदिक और उपनिषदिक विरासत, बौद्ध और जैन परंपराओं, दर्शन, महाभारत और रामायण के महाकाव्यों, शैवों की आस्तिक परंपराओं, वैष्णवों और तांत्रिक परंपराओं में उपलब्ध हैं। इसके अतिरिक्त, एक आदिम या शुद्ध योग भी था जो दक्षिण एशिया की रहस्यमय परंपराओं में प्रकट हुआ। यह वह समय था जब योग का अभ्यास गुरु के प्रत्यक्ष मार्गदर्शन में किया जाता था और इसके आध्यात्मिक मूल्य को विशेष महत्व दिया जाता था। यह उपासना का एक हिस्सा था और योगसाधना उनके अनुष्ठानों में अंतर्निहित थी। वैदिक काल में सूर्य को सर्वाधिक महत्व दिया गया था। इसी प्रभाव के कारण 'सूर्य नमस्कार' की प्रथा का आविष्कार बाद में हुआ होगा। प्राणायाम दैनिक अनुष्ठान और आहुति देने का एक हिस्सा था। यद्यपि योग का अभ्यास पूर्व-वैदिक काल में किया जा रहा था, महान् ऋषि महर्षि पतंजलि ने अपने योगसूत्रों के माध्यम से योग की तत्कालीन प्रथाओं, इसके अर्थ और इससे संबंधित ज्ञान को व्यवस्थित और संहिताबद्ध किया। पतंजलि के बाद, कई संतों और योगगुरुओं ने अपनी अच्छी तरह से प्रलेखित प्रथाओं और योग साहित्य के माध्यम से इस क्षेत्र के संरक्षण और विकास के लिए बहुत योगदान दिया।

स्वास्थ्य और कल्याण के लिए योगाभ्यास

व्यापक रूप से प्रचलित योगसाधना (अभ्यास) हैं: यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान (ध्यान), समाधि / संयम, बंध और मुद्रा, षट्-कर्म, युक्ताहार, युक्तकर्म, मंत्रजप आदि। यम और नियम योग साधनाओं के लिए पूर्व-आवश्यकता माने जाते हैं। आसन, शरीर और मन की स्थिरता लाने में सक्षम 'कुर्यात्-तद्-आसनम-स्थैर्यम्...' , इसमें विभिन्न शारीरिक (मनो-शारीरिक) प्रारूप को अपनाना समाहित है, जो शरीर की स्थिति (किसी भी संरचनात्मक के बारे में स्थिर जागरूकता) को बनाए रखने की क्षमता प्रदान करता है।

साधना के मूल सिद्धांत

योग व्यक्ति के शरीर, मन, भावना और ऊर्जा के स्तर पर काम करता है। इसने योग के चार व्यापक वर्गीकरणों को जन्म दिया है: कर्मयोग, जहां हम शरीर का उपयोग करते हैं; भक्ति योग, जहां हम भावनाओं का उपयोग करते

हैं; ज्ञानयोग, जहां हम मन और बुद्धि का उपयोग करते हैं; और क्रियायोग, जहां हम ऊर्जा का उपयोग करते हैं।

योग की प्रत्येक प्रणाली जिसका हम अभ्यास करते हैं, वह इनमें से एक या अधिक श्रेणियों के दायरे में आएगी। प्रत्येक व्यक्ति इन चार कारकों का एक अद्वितीय संयोजन है। "योग पर सभी प्राचीन टिप्पणियों में इस बात पर जोर दिया गया है, कि गुरु के निर्देशन में काम करना आवश्यक है।" इसका कारण यह है कि केवल एक गुरु ही चार मूलभूत मार्गों का उचित संयोजन कर सकता है, जैसा कि प्रत्येक साधक के लिए आवश्यक है। योगशिक्षा परंपरागत रूप से, परिवारों में जानकार, अनुभवी और बुद्धिमान व्यक्तियों द्वारा प्रदान की जाती थी। योग शिक्षा का उद्देश्य व्यक्ति के 'अस्तित्व' की देखभाल करना है। यह मान लिया गया कि एक अच्छा, संतुलित, एकीकृत, सच्चा, स्वच्छ, पारदर्शी व्यक्ति योग के कारण स्वयं, परिवार, समाज, राष्ट्र, प्रकृति और समग्र मानवता के लिए अधिक उपयोगी होगा। योग शिक्षा 'प्राच्य परम्परागत' है। विभिन्न जीवित परंपराओं और ग्रंथों में 'उन्मुख होने' के पहलू के साथ काम करने का विवरण रेखांकित किया गया है और इस महत्वपूर्ण क्षेत्र में योगदान देने वाली विधि को 'योग' के रूप में जाना जाता है।

वर्तमान समय में, योगशिक्षा कई प्रतिष्ठित योगसंस्थानों, योगमहाविद्यालयों, योगविश्वविद्यालयों, विश्वविद्यालयों में योगविभागों, प्राकृतिक चिकित्सा महाविद्यालयों और निजी ट्यूटर्स तथा समाजों द्वारा प्रदान की जा रही है। अस्पतालों, औषधालयों, चिकित्सा-संस्थानों और चिकित्सीय प्रतिष्ठानों में कई योग क्लिनिक, योगथेरेपी और प्रशिक्षण केंद्र, योग की निवारक स्वास्थ्य देखभाल इकाइयां एवं योग अनुसंधान केंद्र आदि स्थापित किए गए हैं।

योग की भूमि भारत में विभिन्न सामाजिक रीति-रिवाज, पारिस्थितिकीय संतुलन के प्रति प्रेम, विचार की अन्य प्रणालियों के प्रति सहिष्णुता और सभी रचनाओं के प्रति दयालु दृष्टिकोण को दर्शाते हैं। सभी रंगों और रंगों की योग साधना को सार्थक जीवन और जीने के लिए रामबाण माना जाता है। व्यक्तिगत और सामाजिक दोनों तरह के व्यापक स्वास्थ्य की ओर इसका उन्मुखीकरण, इसे सभी धर्मों, नस्लों और राष्ट्रीयताओं के लोगों के लिए एक योग्य अभ्यास बनाता है।

