

## वर्तमान समय में अरविन्द घोष के समुचित योग की सार्थकता

डा. श्रीमति उर्मिल सेठी

प्रिंसीपल

डी.ए.वी शिक्षा महाविद्यालय अबोहर

योग, विस्मरण में दफन, एक प्राचीन मिथक नहीं है। यह वर्तमान की सबसे बहुमूल्य विरासत है। यह आज की आवश्यकता है, और कल की संस्कृति" योग का अर्थ है। "एकता" या बांधना। इस शब्द की जड़ है, संस्कृत शब्द युज् जिसका मतलब है जुड़ना"। आध्यात्मिक स्तर पर इस जुड़ने का अर्थ है, सार्वभौमिक चेतना के साथ व्यक्तिगत चेतना का एक होना। व्यवहारिक स्तर पर, योग शरीर, मन और भावनाओं को सतुंलित करने और तालमेल बनाने का एक साधन है। यह योग या एकता आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, षट्कर्म, और ध्यान, के अभ्यास के मन से प्राप्त होती है। योग जीने का एक तरीका है और अपने आप में परम उद्देश्य भी।

मनुष्य प्रकृति या परमेश्वर की सर्वश्रेष्ठ रचना है और मनुष्य के पिण्ड व ब्रह्माण्ड में बीज रूप में जो सम्पूर्णज्ञान, संवेदना, सामर्थ्य, पुरुषार्थ, सुख, शान्ति व आनन्द सम्मिहित है, उसका पूर्ण प्रकटीकरण व जागरण केवल योगविद्या एवं योगाभ्यास से ही संभव है, आज विश्व समुदाय के सम्मुख सबसे बड़ी चुनौतिया है— हिंसा, अपराध, आतंकवाद, युद्ध, नशा, भ्रष्ट आचरण व भ्रष्टाचार विचारधाराओं का चरम संघर्ष, अन्यास, असमानता, स्वार्थपरता, अहंकार एवम् अकर्मण्यता और इन सबका एकमात्र समाधान है, योग विद्या अध्यात्म विद्या का समग्रबोध, योग का नियमित अभ्यास एवम् योगमय दिव्य श्रेष्ठ आचरण।

शारीरिक और मानसिक उपचार योग के साथ सबसे अधिक ज्ञात लाभों में से एक है। यह इतना शक्तिशाली और प्रभावी इसलिए है, क्योंकि यह सद्भाव और एकीकरण के सिद्धान्त पर कार्य करता है।

भारतीय धर्म और दर्शन में योग का अत्यधिक महत्व है। आध्यात्मिक उन्नति या शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग की आवश्यकता व महत्व को प्रायः सभी दर्शनों एवम् भारतीय धार्मिक सम्प्रदायों ने एकमत व मुक्त कंठ से स्वीकार किया है।

वर्तमान युग में इसका महत्व बढ़ गया है और इसके बढ़ने का कारण व्यस्तता और मन की व्यग्रता है।

आधुनिक मनुष्य को आज योग की ज्यादा आवश्यकता है, जबकि मन और शरीर अत्यधिक तनाव, वायु प्रदूषण तथा भागमभाग के जीवन से रोगग्रस्त हो चला है।

आधुनिक व्यक्ति का चित्त या मन अपने केन्द्र से भटक गया है। उसके अंतर्मुखी और बहिर्मुखी होने का संतुलन नहीं रहा है। अधिकतर बहिर्मुखी जीवन जीने में आनन्द लेते हैं। जिसका परिणाम संबंधों के तनाव और अव्यवस्थित जीवनचर्या के रूप में प्रकट होता है।

प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने "सर्वजन हिताय सर्वजन सुखाय" तथ्य को दृष्टिगत रखते हुए कहा कि योग ने पूरे विश्व को जोड़ा है।

तनावरहित और शांतिपूर्ण जीवन जीने के लिए योग ही एकमात्र मार्ग है। योग के माध्यम से हम संतुलित जीवन जीने के तरीके को अनुभव कर सकते हैं। प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने कहा है कि तमाम कठिनाईयों के बीच भी हमें अपनी दिनचर्या में परिवर्तन लाना जरूरी है, ताकि हम तनाव भरी अवस्था में भी तनावमुक्त जीवन जी सकें।

"योग स्वास्थ्य और कल्याण के लिए विश्व भर के लोगों की आकांक्षा का प्रतीक है। यह जीरो बजट में बेहतर स्वास्थ्य का आश्वासन देता है।

"इंसान जो एक बार योग से जुड़ता है, परी लगन से योग का अभ्यास करता है, योग आजीवन उसका हिस्सा बन जाता है। योग आध्यात्मिक यात्रा की शुरुआत है। योग 'अहम्' से वयम् से समष्टि के विस्तार की एक यात्रा है। योग व्यक्ति को विचार, कार्य, ज्ञान और युक्ति में एक बेहतर इंसान बनाता है।

योग केवल एक व्यायाम नहीं है यह व्यायाम से बढ़कर है। योग ज्ञान, कार्य और युक्ति का एक अद्भुत समन्वय है।

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने कहा है कि स्वस्थ मन के साथ जीने की कला योग से सीखने को मिलते हैं, हमें घंटों योग करने की जरूरत नहीं है, बस 50-60 मिनट योग करने से स्वस्थ शरीर मन, स्वस्थ बुद्धि प्राप्त होती है। अगर सवा सौ करोड़ देशवासी इस स्वास्थ्य को प्राप्त

कर जो दुनिया के सामने जो विचारों के संकट पैदा होते हैं, उससे भी हम मानव जाति की रक्षा कर सकते हैं।

देश भर में अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून को मनाया जाता है। यह दिन वर्ष का सबसे लंबा दिन होता है और योग भी मनुष्य को दीर्घ जीवन प्रदान करता है। पहली बार यह दिवस 21 जून 2015 को मनाया गया, जिस की पहल भारत के प्रधानमंत्री ने 27 दिसम्बर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा में अपने भाषण से की थी जिसमें उन्होंने कहा—

“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 मूर्ति प्रदान करने वाला है तथा स्वास्थ्य और भलाई के लिए एक समग्र दृष्टिकोण को भी 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 जीवन-शैली में यह चेतना बनकर, हमें जलवायु परिवर्तन से निपटने में मदद कर सकता है।

संयुक्त राष्ट्र महासभा द्वारा “21 जून को “अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस” घोषित किया गया। 11 दिसम्बर 2014 को संयुक्त राष्ट्र में 177 सदस्यों द्वारा 21 जून को “अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस” को मनाने के प्रस्ताव को मंजूरी मिली। प्रधानमंत्री मोदी के इस प्रस्ताव को 90 दिन के अन्दर पूर्ण बहुमत से पारित किया गया, जो संयुक्त राष्ट्र संघ में किसी दिवस प्रस्ताव के लिए सबसे कम समय है। पहली बार 21 जून, 2015 को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया।

भारतीय धर्म और दर्शन में योग का अत्यधिक महत्व है। आध्यात्मिक उन्नति या शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग की आवश्यकता व महत्व को प्रायः सभी दर्शनों एवं भारतीय धार्मिक सम्प्रदायों ने एकमत व मुक्तकंठ से स्वीकार किया है।

आधुनिक युग में योग का महत्व बढ़ गया है। इसके बढ़ने का कारण व्यस्तता और मन की व्यग्रता है। आधुनिक मनुष्य को आज योग की ज्यादा आवश्यकता है, जबकि मन और शरीर अत्यधिक तनाव, वायु प्रदूषण तथा भागमभाग के जीवन से रोग ग्रस्त हो गया है। आधुनिक व्यथित चित्त या मन अपने केन्द्र से भटक गया है। उसके अंतर्मुखी और बहिर्मुखी होने से सतुलन नहीं रहा। अधिकतर बहिर्मुखी जीवन जीने में ही आनंद लेते हैं। जिसका परिणाम संबंधों में तनाव और अव्यवस्थित जीवनचर्या के रूप में सामने आया है।

योग का महत्व इसलिए भी बढ़ गया है कि मनुष्य जाति को अब और आगे प्रगति करना है तो योग सीखना

ही होगा। अंतरिक्ष में जाना है, नए ग्रहों की खोज करनी है। शरीर और मन को स्वस्थ और संतुलित रखते हुए अंतरिक्ष में लम्बा समय बिताने के लिए विज्ञान को योग की महत्ता और महत्व को समझना आवश्यक हो गया है।

दरअसल योग भविष्य का धर्म और विज्ञान है। भविष्य में योग का महत्व बढ़ेगा। यौगिक क्रियाओं से वह सब कुछ बदला जा सकता है जो हमें प्रकृति ने दिया है और वह कुछ पाया जा सकता है जो हमें प्रकृति ने नहीं दिया है अंततः मानव अपने जीवन की श्रेष्ठता के चरम पर अब योग के ही माध्यम से आगे बढ़ सकता है। इसलिए योग के महत्व को समझना होगा। योग व्यायाम नहीं, अपितु योग विज्ञान को आयाम है।

भारत के स्वतंत्र होते ही राष्ट्रीय और अन्तर्राष्ट्रीय परिस्थितियों का आकलन करते हुए श्री अरविन्द ने भविष्य वाणी की थी— “भारत एक बार फिर एशिया का नेता होकर समस्त भूमंडल को एकात्मा को, मूलभूत श्रृंखला में आबद्ध यूरोप और अमेरिका में प्रवेश कर रहा है। इस की गति थमेगी नहीं दिन प्रतिदिन बढ़ती ही जायेगी। वर्तमान विपदाओं के बीच लोगों की आंखें आशा के साथ अधिकाधिक उसकी ओर मुड़ रही हैं और लोग केवल शास्त्रों का ही नहीं, बल्कि उसकी आन्तरिक और आध्यत्मिक साधना का अधिकाधिक आश्रम ग्रहण कर रहे हैं।”

### संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. प्रज्ञापुराण कथामृतम् 1/2/1 प्रकाशन युगनिर्माण योजना, गायत्री तपोभूमि, मथुरा
2. श्री मद्भगवद्गीता, 3/20
3. अजीत ज्ञान, कुमारी (2002). सेवा की त्रिवेणी, उ.प्र. पूर्वी रीजन, टी.ओ.एस. इलाहाबाद.
4. अय्यर, सी.पी. रामास्वामी एनी बेसेण्ट (1992). पब्लिकेशंस डिवीजन, भारत सरकार, नई दिल्ली.
5. ओड, लक्ष्मी लाल के. (1994). शिक्षा की दार्शनिक पृष्ठभूमि, जयपुर: राजस्थान हिन्दी ग्रन्थ अकादमी.
6. गुप्त, लक्ष्मी नारायण (1992) महान् पाश्चात्य एवम् भारतीय शिक्षा शास्त्री, इलाहाबाद: कैलाश प्रकाशन.
7. गुप्ता, एस.पी. (1998) भारतीय शिक्षा का इतिहास विकास एवम् समस्याएँ, इलाहाबाद: शारदा पुस्तक भवन.
8. जोशी, शान्ति (1975). समसामयिक भारतीय दार्शनिक, इलाहाबाद: लोक भारती प्रकाशन.
9. लॉर्ड अशोक कुमार (1973). भारतीय दर्शन में मोक्ष चिन्तन एक तुलनात्मक अध्ययन, भोपाल: मध्य प्रदेश हिन्दी ग्रन्थ अकादमी.