



योग एवं अध्यात्म

डॉ० परमजीत कौर

सहायक प्रवक्ता, शारीरिक शिक्षा विभाग, सेठ नवरंग राय लोहिया जयराम गर्ल्स कॉलेज लोहार माजरा, कुरुक्षेत्र, हरियाणा, भारत।

प्रस्तावना

हम सब हिन्दुस्तानी उस देश के नागरिक हैं, जिसने योग को जन्म दिया है। हमारे लिए ये सौभाग्य की बात है कि यहाँ बड़े-बड़े ऋषि-मुनि व देवताओं ने जन्म लिया है। यहाँ तक कि 'World Power' श्री कृष्ण भी इसी धरती पर अवतरित हुए हैं। गीता के उपदेश में उन्होंने अर्जुन को योग के बारे में ज्ञान दिया है, जिसको जानने के बाद हम सब जन्म-मरण के चक्कर से छूट कर मोक्ष को प्राप्त कर सकते हैं। योग कब से शुरू हुआ, इसके बारे में हम कुछ नहीं कह सकते हैं, लेकिन इतना अवश्य कह सकते हैं कि योग विश्व को भारतवर्ष की देन है। क्योंकि वेदों, पुराणों, उपनिषदों, रामायण और महाभारत आदि में यौगिक क्रियाओं का वर्णन मिलता है इसलिए हम कह सकते हैं कि योग विश्व को भारत वर्ष की ही देन है भारत योग गुरु है। योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृत की 'युज' धातु से हुई है, जिसका अर्थ है मेल या जोड़। इस प्रकार शरीर तथा मन के सुमेल मिलन को योग कहते हैं। आत्मा तथा परमात्मा के मिलन को योग कहते हैं भागवत गीता में भगवान श्री कृष्ण ने योग के बारे में कहा कि "योग कर्मसु कौशलम्" अर्थात् सही ढंग से कार्य करने का नाम ही योग है। अर्थात् यदि कोई व्यक्ति प्रत्येक कार्य को सही ढंग से करता है तो वही योगी है। योग विशिष्ट ने कहा है कि, "संसार सागर से पार होने की युक्ति को ही योग कहते हैं।"

योगी रामचरक ने अपने शब्दों में कहा है, "हम सभी अनन्त शक्ति के स्वामी हैं और उस शक्ति के रहस्य से परिचित कराने की कला योग विज्ञान में निहित है। योग व्यक्ति के ज्ञान चक्षुओं को खोलने का साधन है, इससे उसे अपने जीवन की सफलता प्राप्त करने में सहायता मिलती है। योग द्वारा व्यक्ति अनन्त शक्ति का स्वामी बन सकता है। योग एकाग्रता में सहायक होता है। इसके द्वारा व्यक्ति समाधि की स्थिति को प्राप्त करता हुआ परमात्मा में विलीन होकर उसे प्राप्त कर सकता है। इसलिए योग मोक्ष प्राप्ति का सफल साधन है। योग की जिन विशेषताओं व उपयोगिताओं की ओर संकेत किया गया है वे आध्यात्मिक एवं दार्शनिक पक्ष की ओर संकेत करती हैं। इस प्रकार योग को उस साधन या मार्ग का नाम दिया जा सकता है, जिसके माध्यम से व्यक्ति को अपनी शारीरिक, मानसिक और आत्मिक शक्तियों में वृद्धि कर जीवन में सुख, संतोष और आनंद को प्राप्त कर सकता है। योग जीवन को अच्छी तरह समझने और उसे अच्छी तरह जीने की कला में पारंगत करता है। हमारे जीवन के सभी पक्षों और विकास के सभी आयामों को योग क्रियाएं सभी तरह से प्रभावित करती हैं। शरीर को हठ-पुष्ट बनाने, उसके अंग-प्रत्यंगों की कार्य क्षमता में वृद्धि करने तथा उसे नीरोग बनाए रखकर ओजस्वी एवं कांतिमय बनाने में योग साधना की कोई सानी नहीं है। विभिन्न प्रकार के रोगों का शिकार होने की दशा में योगसाधना के रूप में अपनाई जाने वाली उपचार पद्धति उपयुक्त लाभ पहुँचाने का कार्य करती है। शारीरिक थकावट को

दूर करने, शारीरिक शक्ति को प्राप्त करने एवं नीरोग तथा स्वस्थ रहकर दीर्घायु बनने के कार्य में भी योग बहुमूल्य सहायता प्रदान करता है योगी का भोजन और भोजन सम्बन्धी आदतें काफी सात्विक और नियंत्रित होती हैं। परिणाम स्वरूप उसके आचार-विचार में बहुत अधिक सादगी, सात्विकता और अच्छाइयाँ घर कर लेती हैं। नशे, मद्यपान तथा अन्य तामस भोजन से जो बुराईयाँ व्यक्ति में आती हैं, उनसे योगी कोसों दूर रहता है। अच्छे तन में अच्छे मन का निवास होता है। योग के द्वारा प्राप्त सुन्दर और स्वस्थ शरीर में इस दृष्टि से सबल और सशक्त मस्तिष्क का प्रादुर्भाव स्वतः ही हो जाता है। ज्ञानेन्द्रियों के स्वस्थ सबल एवं क्षमता युक्त होने से उनकी ग्राह्य शक्ति एवं संवेदनशीलता में काफी वृद्धि हो जाती है और वे ठीक प्रकार से ज्ञान ग्रहण करने में पूर्ण सक्षम बन जाती हैं। मन का मैल साफ होने तथा पूर्वाग्रह, मतिभ्रम और अन्य शारीरिक और मानसिक विघ्नों से दूर रहने तथा सत्य प्रत्यक्ष प्रमाण और पवित्र ग्रन्थों के अध्ययन में रूचि रहने से योगी के अपनी तर्क-शक्ति, विचार-शक्ति, निरीक्षण-शक्ति, कल्पना-शक्ति एवं निर्णयक्षमता में उत्तरोत्तर वृद्धि करने का पूरा-पूरा अवसर मिलता है। योग साधना, ग्रहण क्षमता, धारणा शक्ति पुनः स्मरण शक्ति में सहायक बनकर योगी की स्मृति प्रक्रिया को अच्छे से अच्छा बनाने में अमूल्य सहयोग प्रदान करती है। योग साधना व्यक्ति को नैतिक रूप से ऊँचा उठाने में यथेष्ट सहयोग प्रदान करती है। योग साधना से प्राप्त इन्द्रिय निग्रह द्वारा व्यक्ति को अपनी इन्द्रियों पर आवश्यक नियंत्रण रख कर उन पर अंकुश लगाने की क्षमता प्राप्त होती है। परिणामस्वरूप वह विषय जनित इन्द्रियों का दास न होकर उसका स्वामी बनता है और इस प्रकार रूप, रस, गंध, स्पर्श और शब्दों के मोहजाल से दूर रहकर पथ भ्रष्ट न होने देने में योगसाधना अमूल्य सहयोग प्रदान करती है। योग साधना के द्वारा मात्र व्यक्तिगत हित ही नहीं होता, बल्कि सामाजिक दृष्टि से भी यह निम्नरूपों में उपयोगी सिद्ध होती है व्यक्तियों से मिलकर समाज का निर्माण होता है। जैसे व्यक्ति होंगे वे अपने अनुकूल समाज का निर्माण करना चाहेंगे। योग साधना के पथ पर चलने वाले व्यक्तियों से इस प्रकार एक अच्छे समाज की रचना का सुयोग प्राप्त हो सकता है। सामाजिक बुराइयों जैसे छल, कपट, धोखाधड़ी, नशीले पदार्थों का सेवन, रिश्वतखोरी, काला बाजारी, हिंसा, मार-काट तथा अन्य इन्द्रिय जनित और सांसारिक अपराधों की संख्या में कमी लाने के कार्य में भी यौगिक पथ अमूल्य सहयोग प्रदान कर सकता है। आज समाज के सामने मूल्यों और नैतिकता के मापदंडों को बनाए रखने का जो संकट है और आपसी वैमनस्य, ईर्ष्या, शत्रुता और घृणा का जो वातावरण घर-बाहर देश-विदेश में व्याप्त है, उसे यौगिक साधना द्वारा सुझाए गए प्रेम, सहयोग, शांति, संयम, धैर्य, सहिष्णुता साधना और सफाई के मार्ग से ही सहज और सुखमय बनाया जा सकता है। योग का इतिहास काफी पुराना है। यह भारत की प्राचीनतम विद्या है। इसलिए योग

के प्रवर्तक के रूप में आदि पुरुषों और वर्णन के लिए आदि ग्रन्थों का नाम लिया जाता है। भारतीय शास्त्रों का कहना है कि योग विद्या के आरम्भिक गुरु या जनक, ब्रह्मा, विष्णु व महेश थे। इसलिए योग विद्या सृष्टि के साथ ही उत्पन्न हुई। उपनिषदों के युग को भारतीय चिन्तन का स्वर्णिम काल माना गया है। इस समय का योग चिन्तन एक ठोस धरातल पर खड़ा दिखाई देता है। इन्हीं उपनिषदों में प्राणायम की काफी चर्चा की गई है। योग साधना व्यक्ति को शरीर एवं मन से कहीं अधिक ऊपर ले जाकर अध्यात्म का रास्ता दिखाती है। योगिक साधना द्वारा शारीरिक और मानसिक शक्तियों से परे अति सूक्ष्म तथा गुप्त दैनिक एवं आलौकिक शक्तियों को जगाने का एक सशक्त माध्यम है। इससे शरीर एवं मन पर अपने व्यक्तित्व के अभिन्न अंग आत्मा को जानने व पहचानने का अवसर मिलता है। इसी योग के द्वारा सभी प्राणियों की आत्माओं का उद्गम और गन्तव्य स्थान परमात्मा है, यह जानने का अवसर मिलता है। योग के द्वारा व्यक्ति उस परमात्मा का एक अंश है। सभी के प्रति प्रेम भाव व आदर भाव रखना चाहिए। ऐसे आत्मिक और आध्यात्मिक विचारों की जागृति होती है। आत्मा का परमात्मा से किस प्रकार मिलना हो व व्यक्ति मोक्ष के द्वार तक कैसे पहुँचे यह सब योग साधना द्वारा ही सम्भव है। इस प्रकार योग व्यक्ति को शारीरिक मानसिक, सामाजिक, नैतिक और आध्यात्मिक ऊँचाईयों को छूने में भरसक सहायता प्रदान करता है। आज की सिसकती, कराहती, मानसिक पीड़ाओं से ग्रसित भौतिकवादी दुनिया को योग साधन की संजीवनी बूटी की बहुत आवश्यकता है। आज समाज व देश जिस गिरावट की खाई में गिर रहा है, उसमें से निकलने का एक ही साधन है, और वह है योग। सभी व्यक्तियों का शरीर बलवान हो, मन और आत्मा सबल हो, वह अपना व अपने देश का विकास कर सके। वह योग के द्वारा ही सम्भव है। योग साधना द्वारा ही व्यक्ति मोक्ष के द्वार पर दस्तक दे सकता है। अध्यात्म और योग दोनों का गहरा सम्बन्ध है, बिना योग के व्यक्ति की अध्यात्म यात्रा कार्य भी पूर्ण नहीं हो सकती। पतंजली मुनि द्वारा लिखित योग सूत्र इस दर्शन को आधार भूमि प्रदान करता है। यही योग मन को निर्मलता प्रदान करके उसकी शुद्धी करके उसे आलौकिक आनन्द की अनुभूति करवाकर प्रज्ज्वलित एवं प्रकाशित करता है, जिससे इस जीवन आत्मा को परमात्मा से संयोग प्राप्त करने में सुविधा हो सके।

संदर्भ

1. डॉ. एस.के. मंगल, पृष्ठ संख्या— 17.18
2. डॉ. (श्रीमति) ऊमा मंगल, पृष्ठ संख्या— 10
3. सतीश कुमार "माना", पृष्ठ संख्या— 45