

23.0 भारतीय ज्ञान परम्परा में योग की अवधारणा और विकास

- पूजा देवी, शोध छात्रा, योग विज्ञान विभाग, श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय, नई दिल्ली
- डॉ. विवेक मिश्र, पीएचडी, राजनीति विज्ञान, डॉ. राममनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय, अयोध्या

शोध सार

योग एक ऐसा अभ्यास है जो व्यक्तियों को स्वयं से जुड़ने और अपने आस-पास की दुनिया को गहराई से समझने में मदद करता है। योग के अभ्यास के माध्यम से, व्यक्ति मन की शांति, स्पष्टता और आध्यात्मिक जागृति की भावना प्राप्त कर सकते हैं। योग की कालातीत शिक्षाएँ व्यक्तियों को आत्म-खोज और ज्ञानोदय की ओर उनकी यात्रा पर प्रेरित और मार्गदर्शन करती रहती हैं। इस शोध पत्र के माध्यम से योग की उत्पत्ति और विकास की यात्रा को विस्तार से सन्दर्भित किया गया है। जिसमें दर्शन के माध्यम से योग के आध्यात्मिक पक्ष पर भी ध्यान आकृष्ट किया गया है। आसन, प्राणायाम और ध्यान के माध्यम से किस प्रकार अभ्यास करके भौतिक जगत की समस्याओं से निवृत्त हुआ जा सकता है? साथ ही कैसे आज भारतीय योग वैश्विक स्तर पर अपनी पहचान बनाने में सफल हो सका? इन सभी प्रश्नों के उत्तर इस शोध पत्र में देने का प्रयास किया गया है।

मुख्य बिंदु - आसन, प्राणायाम, योग, वैश्विक जगत, अध्यात्म।

प्रस्तावना

योग विज्ञान भारत की आध्यात्मिक और दार्शनिक परंपराओं में निहित एक प्राचीन अभ्यास है, जिसकी उत्पत्ति आत्म-साक्षात्कार और व्यक्तिगत आत्मा के परमात्मा के साथ मिलन की अवधारणा में सम्मिलित है। योग शब्द संस्कृत के युज शब्द से लिया गया है, जिसका अर्थ है जोड़ना, एकजुट होना या जुड़ना। मिलन की यह अवधारणा योग विज्ञान के मूल में निहित है, जिसमें शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण के लिए एक समग्र दृष्टिकोण शामिल है। इसकी जड़ें प्राचीन सिंधु घाटी सभ्यता में पाई गई हैं, जिसमें वेद, उपनिषद और भगवद गीता जैसे प्राचीन ग्रंथों में योग जैसी प्रथाओं के स्पष्ट प्रमाण मिलते हैं। इन ग्रंथों में दार्शनिक शिक्षाएँ और आध्यात्मिक अभ्यास शामिल हैं जो शास्त्रीय योग की नींव रखते हैं।

योग विज्ञान की सबसे प्राचीन व्यवस्थित प्रस्तुतियों में से एक पतंजलि के योग सूत्र में पाई जाती है, जो 200 ई.पू. के आसपास रचित एक मौलिक ग्रंथ है। पतंजलि ने योग के आठ अंगों की व्याख्या की, जिन्हें अष्टांग योग के रूप में जाना जाता है, जो आध्यात्मिक अभ्यास और आत्म-साक्षात्कार के लिए एक व्यापक रूपरेखा प्रदान करते हैं। इन अंगों में यम (नैतिक सिद्धांत), नियम (आत्म-अनुशासन), आसन (शारीरिक मुद्राएँ), प्राणायाम (श्वास नियंत्रण), प्रत्याहार (संवेदी वापसी), धारणा (एकाग्रता), ध्यान (ध्यान), और समाधि (ईश्वर के साथ मिलन) शामिल हैं।

योग महज एक शारीरिक अभ्यास नहीं है, बल्कि आत्म-साक्षात्कार का विज्ञान है जिसका उद्देश्य शरीर, मन और आत्मा में सामंजस्य स्थापित करना है। शारीरिक मुद्राएँ (आसन) अभ्यास का सिर्फ एक पहलू हैं, जो शरीर को ध्यान और आत्मनिरीक्षण की लंबी अवधि के लिए तैयार करने के लिए निरूपित किए गए हैं। योग के अभ्यास के माध्यम से, व्यक्ति आत्म-ऊर्जा की अनुभूति कर सकता है, आंतरिक शक्ति विकसित कर सकते हैं और आंतरिक शांति और संतुलन की स्थिति प्राप्त कर सकते हैं।

योग सूत्र के इतर, श्रीमद्भगवद्गीता एक अन्य महत्वपूर्ण ग्रंथ है, जो कर्तव्य और धर्मनिष्ठा के संदर्भ में योग के आध्यात्मिक सिद्धांतों की खोज करता है। भगवान श्रीकृष्ण और अर्जुन के बीच संवाद मुक्ति और आत्म-साक्षात्कार के मार्ग के रूप में निस्वार्थ कर्म, भक्ति और ईश्वरीय इच्छा के प्रति समर्पण के महत्व पर प्रकाश डालता है। सदियों से योग के अनेक विचार संप्रदाय उभरे हैं, जिनमें से प्रत्येक ने अभ्यास के विभिन्न पहलुओं पर अपना अनूठा जोर दिया है। उदाहरण के लिए, हठ योग शारीरिक मुद्राओं और श्वास नियंत्रण पर ध्यान केंद्रित करता है, जिसका उद्देश्य नाड़ियों के रूप में जानी जाने वाली सूक्ष्म ऊर्जा चक्रों की सक्रियता के

माध्यम से शरीर की ऊर्जाओं को संतुलित करना है। दूसरी ओर, कुंडलिनी योग शारीरिक मुद्राओं, श्वास क्रिया और ध्यान के संयोजन के माध्यम से रीढ़ के आधार पर स्थित निष्क्रिय आध्यात्मिक ऊर्जा (कुंडलिनी) को जगाने पर केंद्रित है। आधुनिक युग में, योग ने एक समग्र अभ्यास के रूप में व्यापक लोकप्रियता हासिल की है जो शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक कल्याण और आध्यात्मिक विकास को बढ़ावा देता है। दुनिया भर के अभ्यासियों ने तनाव को कम करने, लचीलेपन को बढ़ाने, ताकत में सुधार करने और समग्र कल्याण को बढ़ावा देने की क्षमता के लिए योग को आत्मसात किया है।

दर्शन द्वारा योग का निर्देशन -

योग विज्ञान में दर्शन को शामिल करना न्यायोचित है, क्योंकि यह अभ्यास को निर्देशित करने वाले सिद्धांतों और अवधारणाओं की गहरी समझ प्रदान करता है। योग में दर्शन अभ्यासियों को विभिन्न तकनीकों, आसनों और श्वास अभ्यासों के पीछे के तर्क को समझने में सहायक है। यह मन, शरीर और आत्मा के परस्पर संबंध में अंतर्दृष्टि प्रदान करता है, जो समग्र कल्याण को बढ़ावा देता है। योग में दर्शन की आवश्यकता निम्नलिखित तथ्यों से स्पष्ट होती है -

मन, शरीर और आत्मा का एकीकरण- योग संतुलित और स्वस्थ जीवन प्राप्त करने के लिए मन, शरीर और आत्मा के बीच सामंजस्य और संबंध पर जोर देता है।

आसन और प्राणायाम का सैद्धांतिक स्वरूप- योग में शारीरिक मुद्राओं (आसन) और श्वास नियंत्रण (प्राणायाम) का अभ्यास शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्पष्टता और भावनात्मक स्थिरता को बढ़ावा देने में सहायता करता है।

अनुशासन और आत्म-नियंत्रण पर ध्यान - योग जीवन के सभी पहलुओं में अनुशासन, आत्म-नियंत्रण और मन की शांति के महत्व को सिखाता है, जिससे आंतरिक शांति और सद्भाव की भावना को बढ़ावा मिलता है।

आध्यात्मिक विकास का मार्ग- योग के सिद्धांतों का पालन करके व्यक्ति आध्यात्मिक विकास, आत्म-खोज की यात्रा पर निकल सकते हैं और अंततः जन्म और मरण के चक्र से मुक्ति (मोक्ष) प्राप्त कर सकते हैं।

स्वास्थ्य के लिए समग्र दृष्टिकोण- योग को स्वास्थ्य के लिए एक समग्र दृष्टिकोण माना जाता है, जो न केवल शारीरिक स्वास्थ्य बल्कि मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य पर भी जोर देता है।

अतएव योग विज्ञान आसन, प्राणायाम और ध्यान के माध्यम से मन, शरीर और आत्मा के एकीकरण पर जोर देता है, जिसका उद्देश्य शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्पष्टता, भावनात्मक स्थिरता और आध्यात्मिक विकास को बढ़ावा देना है।

अभ्यास योग का महत्वपूर्ण पक्ष -

योग विज्ञान एक व्यापक प्रणाली है जिसमें शरीर, मन और आत्मा के बीच सामंजस्य स्थापित करने के लिए किए गए अभ्यासों की एक विस्तृत श्रृंखला शामिल है, जिससे समग्र स्वास्थ्य और आध्यात्मिक विकास में सुधार होता है। योग विज्ञान के अभ्यास प्राचीन ज्ञान परंपरा पर आधारित हैं और व्यक्तियों को शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्पष्टता, भावनात्मक संतुलन और आध्यात्मिक जागरूकता विकसित करने के लिए व्यावहारिक तकनीक प्रदान करते हैं।

आसन योग अभ्यास का एक अभिन्न अंग है और इसमें शारीरिक मुद्राएँ ध्यान और जागरूकता के साथ की जाती हैं। आसन मांसपेशियों को फैलाने और मजबूत करने, लचीलेपन और संतुलन में सुधार करने और समग्र शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में मदद करता है। प्रत्येक आसन, शरीर के विभिन्न हिस्सों के लिए विशिष्ट लाभप्रद है। आसन का अभ्यास तनाव को दूर करने में सहायक है।

प्राणायाम योग विज्ञान में एक और आवश्यक अभ्यास है। इस अभ्यास में विभिन्न श्वास तकनीकें शामिल हैं जो सांस को विनियमित और नियंत्रित करने और मन को शांत करने में सहायता करती हैं। प्राणायाम तकनीक ऊर्जा के स्तर को बढ़ाने, ध्यान और एकाग्रता को बढ़ाती है। प्राणायाम का नियमित अभ्यास श्वसन क्रिया में सुधार और आंतरिक शांति प्रदान करता है। ध्यान एक शक्तिशाली अभ्यास है जिसमें मन को किसी विशेष वस्तु, विचार या गतिविधि पर केंद्रित करना शामिल है। ध्यान तकनीकें अलग-अलग हो सकती हैं, निर्देशित दृश्य से लेकर मौन चिंतन तक और इन्हें अलग-अलग तरीकों से अभ्यास किया जा सकता है, जैसे कि बैठकर या चलते हुए ध्यान करना। ध्यान के कई लाभ हैं, जिनमें तनाव, चिंता और नकारात्मक भावनाओं को कम करना शामिल है।

ध्यान और एकाग्रता में सुधार करना और विश्राम और आंतरिक शांति को बढ़ावा देना शामिल है। नियमित ध्यान अभ्यास व्यक्तियों को आत्म-जागरूकता विकसित करने और उनके समग्र कल्याण को बढ़ाने में भी सहायता करता है।

शारीरिक, मानसिक और नैतिक अभ्यासों के अलावा, योग विज्ञान में आध्यात्मिक अभ्यास जैसे जप, अनुष्ठान समारोह और भक्ति अभ्यास भी शामिल हैं। जप में मन को केंद्रित करने, भक्ति विकसित करने और दिव्य से जुड़ने के लिए मंत्रों का उच्चारण शामिल है। अनुष्ठान समारोह, जैसे अग्नि (होम) या पूजा समारोह, आध्यात्मिक देवताओं का आवाहन करने, आशीर्वाद लेने और मन और शरीर को शुद्ध करने के लिए किए जाते हैं। प्रार्थना, भक्ति योग (भक्ति का मार्ग) और सेवा (निस्वार्थ सेवा) जैसी भक्ति प्रथाएँ व्यक्तियों को ईश्वर के साथ अपने संबंध को गहरा करने और जीवन के प्रति कृतज्ञता और श्रद्धा की भावना विकसित करने में मदद करती हैं।

योग स्वास्थ्य लाभ का अख-

भारत में प्राचीन काल से ही योग विद्या स्वास्थ्य लाभ के लिए प्रयोग की जाती रही है। इसे व्यापक रूप से शारीरिक और मानसिक दोनों तरह की विभिन्न स्वास्थ्य स्थितियों के प्रबंधन के लिए एक चिकित्सीय उपकरण के रूप में उपयोग किया जाता है। उदाहरण के लिए पीठ के निचले हिस्से में दर्द, गठिया या फाइब्रोमायलिया जैसे पुराने दर्द से पीड़ित व्यक्ति अक्सर सरल योग अभ्यासों के माध्यम से राहत पाते हैं जो स्ट्रेचिंग, मजबूती और विश्राम पर ध्यान केंद्रित करते हैं। योग को चिंता, अवसाद और अन्य मानसिक स्वास्थ्य विकारों वाले व्यक्तियों के लिए भी फायदेमंद है। तनाव में कमी योग के सबसे प्रसिद्ध लाभों में से एक है।

योग के स्वास्थ्य लाभों की विस्तृत श्रृंखला इसे सभी उम्र के व्यक्तियों के लिए एक बहुमुखी और सुलभ अभ्यास बनाती है। चाहे आप अपनी शारीरिक बनावट में सुधार करना चाहते हों या तनाव कम करना चाहते हों, स्वास्थ्य स्थितियों का प्रबंधन करना चाहते हों या अपने समग्र स्वास्थ्य को बढ़ाना चाहते हों, योग एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है जो शरीर, मन और आत्मा को सामंजस्य प्रदान करता है। योग को अपनी दैनिक दिनचर्या में शामिल करके व्यक्ति अपने स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता में ऐसे गहन परिवर्तनों का अनुभव कर सकते हैं।

वैश्विक प्रभाव-

भारत में अपनी जड़ों को विकसित कर योग ने भौगोलिक सीमाओं और सांस्कृतिक बाधाओं को पार कर वैश्विक स्तर पर अपनी एक अलग पहचान बना ली है। जो कभी पूर्व में भिक्षुओं और आध्यात्मिक साधकों तक सीमित था, उसे अब विश्व भर में सभी उम्र, पृष्ठभूमि और सम्प्रदायों के लोगों के बीच व्यापक स्वीकृति और लोकप्रियता मिली है। योग के वैश्विक प्रभाव को शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक कल्याण और आध्यात्मिक विकास को बढ़ावा देने में इसकी सिद्ध प्रभावशीलता शामिल है।

भारतीय उपमहाद्वीप में अपने पारंपरिक मूल से लेकर वैश्विक कल्याण के रूप में अपनी वर्तमान स्थिति तक योग की यात्रा और सार्वभौमिक प्रासंगिकता का प्रमाण है। 19वीं सदी के अंत और 20वीं सदी के प्रारम्भ में, स्वामी विवेकानंद और परमहंस

योगानंद जैसे अग्रदूतों ने योग को पश्चिम तक पहुंचाया। जिससे पूर्व के प्राचीन ज्ञान में जिज्ञासा और रुचि पैदा हुई। उनकी शिक्षाओं ने योग को अपनी पारंपरिक सीमाओं से परे फैलाने की नींव रखी और मुख्यधारा की संस्कृति में इसके अंतिम एकीकरण के लिए मंच तैयार किया। 20वीं सदी के मध्य में, बी.के.एस. अयंगर, के. पट्टाभि जोइस और तिरुमलाई कृष्णमाचार्य वेंकट देसिकाचार जैसे प्रमुख योगाभ्यासियों ने क्रमशः अयंगर, अष्टांग और विनियोग जैसी योग की विभिन्न शैलियों को लोकप्रिय बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। योग अभ्यास के प्रति उनके अभिनव दृष्टिकोण, पश्चिम में स्वास्थ्य और कल्याण में बढ़ती रुचि के साथ, शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास के लिए एक समग्र प्रणाली के रूप में योग के उद्भव में योगदान दिया। 1960 और 1970 के दशक में पूर्वी दर्शन और आध्यात्मिक प्रथाओं के प्रति पश्चिमी आकर्षण में वृद्धि हुई, जिससे मुख्यधारा के दर्शकों के बीच योग में रुचि बढ़ी। स्वामी सच्चिदानंद, राम दास और महर्षि महेश योगी जैसे प्रभावशाली शिक्षकों ने अपनी शिक्षाओं और सार्वजनिक उपस्थितियों के माध्यम से योग और ध्यान को और अधिक लोकप्रिय बनाया, जिससे साधकों और कल्याण के प्रति उत्साही लोगों की योग में रुचि विकसित हुई।

21वीं सदी में योग का पुनर्जागरण हुआ है, विश्व भर में लाखों लोग स्वस्थ रहने, तनाव कम करने और अपने जीवन की गुणवत्ता बढ़ाने के साधन के रूप में योग को अपनी दिनचर्या में शामिल कर रहे हैं। योग स्टूडियो, ऑनलाइन कक्षाओं, रिट्रीट, कार्यशालाओं और प्रशिक्षण कार्यक्रमों के प्रसार ने योग को पहले से कहीं अधिक सुलभ और समावेशी बना दिया है, जो विभिन्न प्रकार की रुचियों और क्षमताओं को पूरा करता है। सोशल मीडिया और डिजिटल प्लेटफॉर्म के आने से विश्वभर के दर्शकों के लिए योग शिक्षाओं और प्रथाओं के प्रसार को और तेज कर दिया है। प्रभावशाली योग शिक्षक, अभ्यासकर्ता और स्टूडियो ऑनलाइन प्रेरणादायक सामग्री, ट्यूटोरियल और कक्षाएँ साझा करते हैं, जो दूरदराज के स्थानों और वंचित समुदायों में लोगों तक पहुँचते हैं। वर्चुअल योग उत्सव, सम्मेलन और कार्यक्रम दुनिया के विभिन्न हिस्सों से योग उत्साही लोगों को जोड़ते हैं, जिससे वैश्विक योग समुदाय के भीतर समुदाय और सहयोग की भावना को बढ़ावा मिलता है।

सांस्कृतिक विरासत-

योग का अभ्यास हजारों साल पुराना है, जिसकी उत्पत्ति उत्तरी भारत में सिंधु-सरस्वती सभ्यता से हुई है। वेदों और उपनिषदों में, योग को एक व्यापक प्रणाली के रूप में प्रस्तुत किया गया है, जिसमें शारीरिक मुद्राएँ (आसन), श्वास नियंत्रण (प्राणायाम), ध्यान (ध्यान), नैतिक दिशा-निर्देश (यम और नियम) और स्व-अध्ययन (स्वाध्याय) सहित विभिन्न अभ्यास शामिल हैं।

योग का आध्यात्मिक पहलू धर्म की अवधारणा के साथ घनिष्ठ रूप से जुड़ा हुआ है, जो ब्रह्मांड के नियमों के अनुसार जीवन में कर्तव्य या धार्मिक मार्ग को संदर्भित करता है। योग के अभ्यास के माध्यम से, व्यक्ति अपने धर्म के साथ स्वयं को संरेखित करता है। योग का सांस्कृतिक महत्व योग शैलियों और परंपराओं की विविधता में भी परिलक्षित होता है जो वर्षों से उभरी हैं, जिनमें से प्रत्येक विशिष्ट वंशावली, दर्शन और पद्धतियों के आधार पर अभ्यास के लिए एक अनूठा दृष्टिकोण प्रदान करता है। शास्त्रीय हठ योग से लेकर गतिशील विन्यास प्रवाह तक, ध्यानपूर्ण कुंडलिनी योग से लेकर आत्मनिरीक्षण यिन योग तक, प्रत्येक शैली अपनी सांस्कृतिक विरासत और दार्शनिक जड़ों की छाप रखती है।

इसके इतर, योग सांस्कृतिक आदान-प्रदान और संवाद के लिए एक शक्तिशाली माध्यम के रूप में कार्य करता है, जो विभिन्न पृष्ठभूमि और परंपराओं के लोगों को एकता, करुणा और परस्पर जुड़ाव के सार्वभौमिक सिद्धांतों का पता लगाने और उनका जश्न मनाने के लिए एक साथ लाता है।

निष्कर्ष -

आज की भागदौड़ भरी जिन्दगी में जहाँ तनाव, चिंता और अनिश्चितता जीवन के अभिन्न अंग बन गए हैं। वहाँ योग शांति, संतुलन और स्वम् को पहचानने का एक आश्रय प्रदान करता है। योग विज्ञान के कालातीत ज्ञान में निहित, स्वास्थ्य और कल्याण

के लिए यह समग्र दृष्टिकोण व्यक्तियों को आधुनिक जीवन की चुनौतियों से निपटने और सद्भाव, संबंध और पूर्णता की भावना विकसित करने में सहायक सिद्ध हो रही है। एक ऐसी दुनिया में भौतिक चकाचौंध व्यक्ति को आंतरिक रूप से खोलला कर रही है, वहीं योग आंतरिक शांति के साथ-साथ स्वयं को जानने का मार्ग प्रशस्त करता है।

संदर्भ ग्रंथ सूची –

- अयंगर, बी. के. एस. (2005). लाइट ऑन द योगा सूत्र ऑफ पतंजलि, एलिमेंट पब्लिशर।
विवेकानन्द, स्वामी (1985). राज योग, रामकृष्ण-विवेकानन्द सेंटर।
सचिदानन्द, स्वामी (2012). द योगा सूत्र ऑफ पतंजलि, इंटिग्रल योगा पब्लिकेशन्स।
देशिकाचार, टी. के. वी. (1999). द हार्ट ऑफ योगा: डेवेलपिंग अ पर्सनल प्रैक्टिस, इनर ट्रेडिशन।
मुक्तिबोधानन्द, स्वामी (2007). हठ योग प्रदीपिका, बिहार स्कूल ऑफ योगा।
खालसा, शक्त कौर (1998). कुण्डलिनी योग: द फ्लो ऑफ एटरनल पावर, पेरिजी ट्रेड।
राधाकृष्णन, एस. (1923). इण्डियन फिलॉसफी, ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस।
शंकर, गणपति, (2020). योग फिलॉसफी: बियॉन्ड फिजिकल प्रैक्टिस, क्वाड्रिल पब्लिशिंग।
सरस्वती, स्वामी सत्यनन्द (1996). आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध, योगा पब्लिकेशन्स ट्रस्ट।
शिवानन्द, स्वामी (2000). प्राणायाम, द डिवाइन लाइफ सोसाइटी।
राम, स्वामी (2008). योग एंड साइकोथेरेपी: द एवोल्यूशन ऑफ कॉन्शसनेस, हिमालयन इंस्टिट्यूट प्रेस