International Journal of Sanskrit Research 2022; 8(4): 83-86

International Journal of Sanskrit Research
अनन्ता

ISSN: 2394-7519
IJSR 2022; 8(4): 83-86
© 2022 IJSR
www.anantaajournal.com
Received: 01-04-2022
Accepted: 08-05-2022

डॉ. अविनाश गायेन
सहकारी अध्यापक, संस्कृत विभाग
घाटाल रवीन्द्र शतवार्षिकी महाविद्यालय,
पश्चिमवङ्गाल, भारत

Corresponding Author:
डॉ. अविनाश गायेन
सहकारी अध्यापक, संस्कृत विभाग
घाटाल रवीन्द्र शतवार्षिकी महाविद्यालय,
पश्चिमवङ्गाल, भारत

योगदर्शन में वैश्विक शान्ति

डॉ. अविनाश गायेन

DOI: https://doi.org/10.22271/23947519.2022.v8.i4b.1803

प्रस्तावन

विश्वगुरु की उपाधि से विभूषित भारत की सभ्यता जितनी प्राचीन है; उतना ही प्राचीन है भारतीय दर्शन। संस्कृत की 'दृश्' धातु से व्युत्पन्न दर्शन शब्द का अर्थ है-देखना-'दृश्यते अनेन इति दर्शनम्' अर्थात् जिसके माध्यम देखा जाए वह दर्शन है। इस प्रकार दर्शन सामान्य ढंग से देखना नहीं अपितु गहन चिंतन का पर्याय है। प्राचीन पण्डितों ने काहा है –

यदाभ्युदयिकं चैवं नैःश्रेयसिकमेव च।
सुखं साधयितुं मार्गं दर्शयेत तद्हि दर्शनम्॥

दार्शनिक परंपरा को समझने से पूर्व इसके विषय वस्तु को संक्षेप में जानना अनिवार्य है। उल्लेखनीय है कि श्रेष्ठ मानवीय चिंतन दर्शन के तीन अनुभागों की सरंचना करता है- 1) तत्त्व मीमांसा-सृष्टि के मूलतत्त्व पर केन्द्रित चिंतन; 2) ज्ञान मीमांसा-मूलतत्त्व को जानने की क्रिया अर्थात् ज्ञान एवं उसके साधनों का विश्लेषण तथा 3) नीति मीमांसा-एक सुव्यवस्थित मानव समाज के निर्माण हेतु आचरणगत नियमो का विवेचन। इस प्रकार वेदों एवं तत्जनित तथा उनसे विलग समस्त दर्शन विभिन्न शाखाओं के रूप में पल्लवित होता चला गया। यह दो प्रकार का था वेद-सिद्धांतों से सहमत या आस्तिक दर्शन एवं दूसरा वेदों से असहमत या नास्तिक दर्शन। नास्तिक दर्शन तीन हैं - चार्वाक, जैन एवं बौद्ध तथा आस्तिक दर्शन छः हैं - सांख्य, योग, न्याय, वैशेषिक, मीमांसा तथा वेदांत।

नास्तिक परंपरा

चार्वाक दर्शन -वेदों का प्रबल विरोध करने वाले एवं भौतिकवाद के मुख्य सिद्धांतो को अपना आदर्श मानने वाले चार्वाक प्रणीत इस मत का मुख्य कथन था-जब तक जियो इन्द्रिय सुख के लिए जियो, चाहे ऋण लेकर ही घी पीना पड़े पियो, मृत्यु के बाद किसने देखा, इस जीवन में खाओ-पियो और सुख से रहो। यह दर्शन आदर्शात्मक आचार संहिता के दृष्टिकोण से भारतीय दर्शनों के मौलिक सिद्धान्तों से किसी भी प्रकार मेल नहीं खाता।

जैन दर्शन -जिन पद से व्युत्पन्न जैन शब्द इन्द्रियों पर विजय प्राप्ति को दुः खों से मुक्ति का मुख्य आधार मानता है। महावीर स्वामी प्रणीत इस दर्शन के समर्थक ईश्वर को नहीं मानते। मात्र अपने मत के प्रवर्तकों को तीर्थंकर कहकर उनकी उपासना करते हैं। सम्यक चरित्र, सम्यक ज्ञान एवं सम्यक दर्शन को आधार मानने वाले जैन दर्शन पाँच महाव्रत को मानता है-अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य एवं अपरिग्रह।

बौद्ध दर्शन -जीवन-दुःखों को देखकर वैराग्य की ओर उन्मुख एवं कर्म-उत्कृष्टता पर बल देने वाले महात्मा बुद्ध इस दर्शन के उपदेशक थे। चार आर्य सत्य-हेय -दुःख, हेतु - दुख का कारण, हान- दुःख निवारण की संभावना, हानोपाय-दुःख निवारण का मार्ग। दुःख-निवारण के साधनस्वरूप अष्टांगिक मार्ग - सम्यकदृष्टि, सम्यकसंकल्प, सम्यककर्मांत, सम्यकआजीव, सम्यकव्यायाम, नस्मृति तथा सम्यकसमाधि।

आस्तिक परंपरा

सांख्य दर्शन: सांख्यसूत्र के रचयिता महर्षि कपिल द्वारा प्रणीत यह दर्शन ज्ञान को दुःख से मुक्ति हेतु आवश्यक मानता है। इस दर्शन की तत्त्व मीमांसा में दो तत्त्व- प्रकृति (जड़) पदार्थ तथा पुरुष (चेतन पदार्थ या आत्मा) माने गये हैं। तीन प्रकार के दुःख-आध्यात्मिक (शारीरिक-मानसिक रोग से उत्पन्न), आधिभौतिक (अन्य प्राणियों-साँप, विच्छू

आदि से उत्पन्न) तथा आधिदैविक (दैविक आपदा-बाढ़, भूकम्प आदि से उत्पन्न) मात्र ज्ञान से ही निवृत्त होते हैं। इसी दर्शन की तत्त्वमीमांसा से योग दर्शन का विकास हुआ।

योग दर्शन: विश्व में भारतीय दर्शन को गुंजायमान करने वाले योगदर्शन के प्रवर्तक पातंजलयोगसूत्र के रचयिता महर्षि पतंजलि थे। साधना को जीवन का मुख्य आधार मानने वाले इस दर्शन में यम, नियम, आसन, प्राणायाम,प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं समाधि हैं। आज योगदर्शन को आसन आदि सहित स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से अपनाया जा रहा है किन्तु इसके विस्तृत नैतिक तथा आत्मिक लक्ष्य हैं। यह दर्शन योगसाधना द्वारा मुक्ति या कैवल्य प्राप्ति को मुख्य लक्ष्य मानता है।

न्याय दर्शन: न्याय सूत्र के रचयिता महर्षि गौतम इस दर्शन के प्रणेता हैं। इस दर्शन की ज्ञानमीमांसा बहुत ही समृद्ध है। यह प्रत्यक्ष, अनुमान, उपमान और शब्द प्रमाणों के द्वारा ज्ञान प्राप्ति तथा श्रवण, मनन एवं निदिध्यासन के द्वारा अपवर्ग या दुःख से मुक्ति की परिकल्पना को प्रस्तुत करता है।

वैशेषिक दर्शन: वैशेषिक सूत्र के रचयिता महर्षि कणाद द्वारा प्रणीत यह दर्शन अणु-परमाणु के सिद्धांत को प्रतिपादित करने के कारण तत्त्व मीमान्सीय दृष्टि से श्रेष्ठ है। इस दर्शन में द्रव्य, गुण तथा कर्म आदि के रूप में सात पदार्थ विवेचित किए गए. यह भौतिक ज्ञान-विज्ञान का दर्शन है।

मीमांसा दर्शन: मीमांसा का अर्थ है-पूजित विचार। जैमिनी सूत्रके रचयिता महर्षि जैमिनी प्रणीत यह दर्शन दुःख निवारण हेतु वैदिक कर्मकांड की पुष्टि करता है; जो तत्त्व तथा धर्म से सम्बन्धित विचारों पर केन्द्रित है। इसमे कर्मकांड द्वारा स्वर्गप्राप्ति के लक्ष्य को मुख्यतः प्रस्तुत किया गया है।

वेदान्त दर्शन: ब्रह्मसूत्र के रचयिता शंकराचार्य प्रणीत यह दर्शन मूलतत्त्व के रूप में एक ही तत्त्व ब्रह्म की विवेचना करता है। एक तत्त्व की व्याख्या के कारन इस दर्शन को अद्वैत वेदांत भी कहा जाता है। वेदांत के अहं ब्रह्मास्मि तथा तत्त्वमसि जैसे प्रमुख सिद्धांत हैं। यह ज्ञान द्वारा मुक्ति को जीवन का मुख्य लक्ष्य मानता है।
इस प्रकार जीवन को दुःख से मुक्त करने हेतु भारतीय दर्शन परंपरा में अनेकानेक समृद्ध शाखाएँ विकसित हुई. ये दर्शन भारतवर्ष ही नहीं विश्व को भी ज्ञान-विज्ञानंका मार्ग प्रशस्त करती रहेंगी। उल्लेखनीय है कि मात्र ये शुष्क ज्ञान की बात ही नहीं करती हैं; अपितु व्यक्ति को जीवन जीने की कला सिखाती हैं। इन दर्शनों का विधिवत् अध्ययन तथा इनमे प्रतिपादित तथ्यों का अनुगमन मानव मात्र हेतु आवश्यक है इसलिए धर्मं, जाति, संप्रदाय तथा राष्ट्रीयता जैसी परिधियों से ऊपर उठकर दर्शन को आत्मकल्याण हेतु समझना चाहिए।

योगदर्शन

महर्षि पतंजलि को योग पर उनके ग्रंथ 'पातंजल योगसूत्रम्' के लिए जाना जाता है। श्री अरबिंदो को भगवद्गीता और उपनिषदों जैसे हिंदू धर्मग्रंथों से योग और योग साधनाओं के सार का अनुवाद करने का श्रेय दिया जाता है। बीएस अयंगर और महर्षि परमहंस योगानंद को व्यापक रूप से महत्वपूर्ण आध्यात्मिक शास्त्रों और अपने अनुशासित व प्रेरणादायक जीवन के माध्यम से दुनियाभर में योग के महत्वपूर्ण ज्ञान के प्रसार के लिए जाना जाता है। स्वामी विवेकानंद को पश्चिम में योग के सबसे बड़े प्रचारक के तौर पर जाना जाता है। पश्चिमी दुनिया को वेदांत और योग के भारतीय दर्शन से रूबरू कराने वाले वह एक प्रमुख व्यक्ति थे। भारतीय दर्शन और आध्यात्मिकता पर उनके शब्द अब भी शिकागो में गूंज रहे हैं।
योगसूत्रों की रचना ३००० साल के पहले पतंजलि ने की। इसके लिए पहले से इस विषय में विद्यमान सामग्री का भी इसमें उपयोग किया। योगसूत्र में चित्त को एकाग्र करके ईश्वर में लीन करने का विधान है। योगसूत्र मध्यकाल में सर्वाधिक अनूदित किया गया प्राचीन भारतीय ग्रन्थ है, जिसका लगभग ४० भारतीय भाषाओं तथा दो विदेशी भाषाओं प्राचीन जावा भाषा एवं अरबी में अनुवाद हुआ। यह ग्रंथ १२वीं से १९वीं शताब्दी तक मुख्यधारा से लुप्तप्राय हो गया था किन्तु १९वीं-२०वीं-२१वीं शताब्दी में पुनः प्रचलन में आ गया है।
छः आस्तिक दर्शनों में योगदर्शन का महत्वपूर्ण स्थान है। कालान्तर में योग की नाना शाखाएँ विकसित हुई जिन्होंने बड़े व्यापक रूप में अनेक भारतीय पंथों, संप्रदायों और साधनाओं पर प्रभाव डाला। "चित्तवृत्ति निरोध" को योग मानकर यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान धारणा, समाधि आदि योग का मूल सिद्धांत उपस्थित किये गये हैं। पतंजलि का योगदर्शन - समाधि, साधन, विभूति और कैवल्य इन चार पादों या भागों में विभक्त है।

- समाधि पाद (५१ सूत्र) में यह बतलाया गया है कि योग के उद्देश्य और लक्षण क्या हैं और उसका साधन किस प्रकार होता है।
- साधना पाद (५५ सूत्र) में क्लेश, कर्मविपाक और कर्मफल आदि का विवेचन है।
- विभूति पाद (५५ सूत्र) में यह बतलाया गया है कि योग के अंग क्या हैं, उसका परिणाम क्या होता है और उसके द्वारा अणिमा, महिमा आदि सिद्धियों की किस प्रकार प्राप्ति होती है।
- कैवल्य पाद (३४ सूत्र) में कैवल्य या मोक्ष का विवेचन किया गया है। कुल सूत्र = १९५

संक्षेप में योग दर्शन का मत यह है कि मनुष्य को अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश ये पाँच प्रकार के क्लेश होते हैं, और उसे कर्म के फलों के अनुसार जन्म लेकर आयु व्यतीत करनी पड़ती है तथा भोग भोगना पड़ता है। पतंजलि ने इन सबसे बचने और मोक्ष प्राप्त करने का उपाय योग बतलाया है और कहा है कि क्रमशः योग के अंगों का साधन करते हुए मनुष्य सिद्ध हो जाता है और अंत में मोक्ष प्राप्त कर लेता है। ईश्वर के संबंध में पतंजलि का मत है कि वह नित्यमुक्त, एक, अद्वितीय और तीनों कालों से अतीत है और देवताओं तथा ऋषियों आदि को उसी से ज्ञान प्राप्त होता है। योगदर्शन में संसार को दुःखमय और हेय माना गया है। पुरुष या जीवात्मा के मोक्ष के लिये वे योग को ही एकमात्र उपाय मानते हैं। योगसाधन के उपाय में यह बतलाया गया है कि पहले किसी स्थूल विषय का आधार लेकर, उसके उपरांत किसी सूक्ष्म वस्तु को लेकर और अंत में सब विषयों का परित्याग करके चलना चाहिए और अपना चित्त स्थिर करना चाहिए।

योग क्या है?

योग संस्कृत भाषा के 'युज धातु' से निकला है जिसका अर्थ होता है आत्मा का परमात्मा से मिलन अर्थात योग में इतनी शक्ति होती है, कि यह आपको अमरत्व की प्राप्ति करा सकता है। कुछ लोग योग को भ्रमवश साधारण आसान समझ लेते हैं किन्तु यह उनसे कहीं बढ़कर है। योग (Yoga in Hindi) मुख्य रूप से एक आध्यात्मिक अनुशासन है, जिसमे जीवन शैली का पूर्णसार आत्मसात किया गया है। पतंजलि के अनुसार चित्त की वृत्तियों को चंचल होने से रोकना ही योग है। पतञ्जलि ने योगसूत्र में काहा है –

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः। (यो.सू-स.पा-2.)

अर्थात् मन को इधर-उधर भटकने न देना, केवल एक ही वस्तु में स्थिर रखना ही योग है। मनुष्ययों के चित्त वृत्तियों के निरोध करने का उपाय वैरग्य और अभ्यास है। पतञ्जलि ने योगसूत्र में काहा है -

अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः। (यो.सू-स.पा-12.)

अष्टाङ्गयोग

योगसूत्र में उन्होंने पूर्ण कल्याण तथा शारीरिक, मानसिक और आत्मिक शुद्धि के लिए आठ अंगों वाले योग का एक मार्ग विस्तार से बताया है। अष्टांग, आठ अंगों वाले, योग को आठ अलग-अलग चरणों वाला मार्ग नहीं समझना चाहिए; यह आठ आयामों वाला मार्ग है जिसमें आठों आयामों का अभ्यास एक साथ किया जाता है।

योग के ये आठ अंग हैं – 1. यम, 2. नियम, 3. आसन, 4. प्राणायाम, 5. प्रत्याहार, 6. धारणा, 7. ध्यान और 8. समाधि। भगवान पतञ्जलि ने योगसूत्र में काहा है -

यम-नियमासन-प्राणायाम-प्रताहार-
धारमा-ध्यान समाधयोऽष्टावङ्गानि।। (यो.सू-सा.पा-29.)

1. यम - अहिंसा सत्यास्तेय-ब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः। (यो.सू-सा.पा-30)

क. अहिंसा: शब्दों से, विचारों से और कर्मों से किसी को हानि नहीं पहुँचाना। इन पञ्चविध यमों में शरीर से प्राण को वियुक्त, पृथक् करने के उद्देश्य से किया गया कार्य या चेष्टा हिंसा है और वहीं हिंसा सभी अनर्थों का मूल कारण है। उसी हिंसा का अभाव अहिंसा है। सभी प्रकार से ही हिंसा का परित्याग के योग्य, हिंसा के त्याज्य होने के कारण सबसे पहले उस हिंसा के अभाववरूपी अहिंसा का उल्लेख किया गया है।

ख. सत्य: विचारों में सत्यता, परम-सत्य में स्थित रहना। वाणी तथा मन का अर्थ के अनुरूप रहना अर्थात् अर्थ का जैसे स्वरूप है उसी के अनुसार वाणी से कहना तथा मन से वैसा मनन करना ही सत्य है।

ग. अस्तेय: चोर-प्रवृति का न होना। दूसरे के धन का अपहरण करना ही स्तेय या चोरी हैं। उस स्तेय का अभाव, दूसरे के धन, सत्त्व का अपहरण न करना ही अस्तेय है।

घ. ब्रह्मचर्य: दो अर्थ हैं: - 1) चेतना को ब्रह्म के ज्ञान में स्थिर करना, 2) सभी इन्द्रिय-जनित सुखों में संयम बरतना। मुख्यतः उपस्थ इन्द्रिय के संयम को ब्रह्मचर्य कहते हैं।

ङ. अपरिग्रह: आवश्यकता से अधिक संचय नहीं करना और दूसरों की वस्तुओं की इच्छा नहीं करना। भोग के साधनों का स्वीकार न करना, ग्रहण न करना ही अपरिग्रह है।

2. नियम - शौच-सन्तोष-तपः-स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः। (यो.सू-सा.पा-32.)

क. शौच: शरीर और मन की शुद्धि। अर्थात् पवित्रता दो प्रकार की होती है:- बाहरी पवित्रता और आन्तरिक शौच (अन्तःकरण की पवित्रता/शुद्धता)। मिट्टी, जल इत्यादि से शरीर इत्यादि के अङ्गों का धोना, स्वच्छ करना बाह्य स्वच्छता, पवित्रता है। मैत्री इत्यादि अर्थात् मैत्री-करुणा-मुदिता-उपेक्षा के द्वारा चित्त में रहने वाले राग-द्वेष, क्रोध-द्रोह-ईर्ष्या-असूया-मद-मोह-मत्सर-लोभ इत्यादि मलों, कलुषों, अशुद्धियों का निराकरण करना ही आन्तरिक स्वच्छता, पवित्रता है।

ख. सन्तोष: सन्तुष्ट और प्रसन्न रहना। तुष्टि ही सन्तोष है। अर्थात् स्वकर्तव्य का पालन करते हुये, प्रबन्ध के ही अनुसार प्राप्त फल से सन्तुष्ट हो जाना, किसी प्रकार की तृष्णा का न होना ही सन्तोष है।

ग. तप: स्वयं से अनुशासित रहना। दूसरे शास्त्रों में वर्णन किये गये चान्द्रायण इत्यादि तप है।

घ. स्वाध्याय: आत्मचिंतन करना। प्रणव पूर्वक, ओंकार के साथ मन्त्रों का जप, पाठ करना स्वाध्याय है।

ङ. ईश्वर-प्रणिधान: ईश्वर के प्रति पूर्ण समर्पण, पूर्ण श्रद्धा। सभी कर्मों का फल की अभिलाषा, कामना न रखते हुए उस सर्वश्रेष्ठ गुरु, ईश्वर में समर्पित करना ईश्वरप्राणिधान है।

3. आसन – स्थिरसुखमासनम्।: (यो.सू-सा.पा-46) योगासनों द्वारा शारीरिक नियंत्रण रहेता है। अर्थः-स्थिरसुखं= स्थिर भाव से, निश्चल रूप से तथा सुखपूर्वक बैठने को, आसनं = आसन कहते हैं। अथवा जिसके द्वारा स्थिरता तथा सुख की प्राप्ति हो, वह आसन है। इसके द्वारा स्थिरभाव से तथा सुखपूर्वक बैठा जाता है इसलिये इसे आसन कहते हैं। यथा- पद्मासन, वीरासन, भद्रासन, दण्डासन, स्वस्तिकासन, सोपाश्रय, पर्यङ्क, क्रौञ्चनिषदन, हस्तिनिषदन, उष्ट्रनिषदन, समसंस्थान इत्यादि।

4. प्राणायाम - तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायाम ।: (यो.सू-सा.पा-49) प्राणवायुका शरीरमें प्रविष्ट होना श्वास है और बाहर निकलना प्रश्वास है। इन दोनोंकी गतिका रुक जाना अर्थात् प्राणवायुकी गमनागमनरूप क्रियाका बंद हो जाना ही प्राणायामका सामान्य लक्षण है। श्वास-लेने सम्बन्धी खास तकनीकों द्वारा प्राण पर नियंत्रण।

5. प्रत्याहार - स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्यस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहार ।: (यो.सू-सा.पा-54) उक्त प्रकारसे प्राणायामका अभ्यास करते करते मन और इन्द्रियाँ शुद्ध हो जाते है, उसके बाद इन्द्रियोंकी बाह्यवृत्तिको सब ओरसे समेटकर मनमें विलीन करनेके अभ्यासका नाम प्रत्याहार है। इन्द्रियों को अंतर्मुखी करना इसका मूल उद्देश्य है।

6. धारणा - देशबन्धश्चित्तस्य धारणा।: (यो.सू-वि.पा-1) नाभिचक्र, हृदय-कमल आदि शरीरके भीतरी देश हैं और आकाश या सूर्य-चन्द्रमा देवता या कोइ भी मूर्ति तथा कोइ भी पदार्थ बाहरके देश हैं, उनमेसे किसी एक देशमें चित्तकी वृत्तिको लगानेका नाम धारणा है।

7. ध्यान - तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्।: (यो.सू-वि.पा-2) जिस ध्येय वस्तुमें चित्तको लगाया जाय, उसीमें चित्तका एकाग्र हो जाना अर्थात् केवल ध्येयमात्रको एक ही तपहकी वृत्तिका प्रवाह चलना, उसके बीचमें किसी भी दूसरी वृत्तिका न उठाना ध्यान है।

8. समाधि – तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधि ।: (यो.सू-वि.पा-3) आत्मा से जुड़ना, शब्दों से परे परम-चैतन्य की अवस्था।

एक ऐसा पथ है केया ? जिस पर निर्भय होकर पूर्ण स्वतंत्रता के साथ दुनिया का प्रत्येक इंसान चल सकता है और जीवन में पूर्ण सुख, शांति व आनंद को प्राप्त कर सकता है? है! यह है महर्षि पतंजलि प्रतिपादित अष्टांगयोग का पथ। यह कोई मत-पंथ या संप्रदाय नहीं अपितु जीवन जीने की संपूर्ण पद्धति है। यदि संसार के लोग वास्तव में इस वात को लेकर गंभीर है कि विश्व में शांति स्थापित होनी ही चाहिए तो इसका एकमात्र समाधन है अष्टांग योग का पालन। अष्टांग योग के द्वारा ही वैयक्तिक व स्वास्थ्य, मानसिक शांति एवं आत्मिक आनंद की अनुभूति हो सकती है।

अष्टांग योग धर्म, अध्यात्म, मानवता एवं विज्ञान की प्रत्येक कसौटी पर खरा उतरता है। इस दुनिया के खूनी संघर्ष को यदि किसी उपाय से रोका जा सकता है ते वह अष्टाङ्गयोग' ही है। अष्टांग योग में जीवन के सामान्य व्यवहार से लेकर ध्यान एवं समाधि सहित अध्यात्मकी उच्चतम अवस्थाओं का अनुपम समावेश है।

वैश्विक शांति का मूल है योग

संसार के सभी व्यक्ति सुख व शांति चाहते हैं। विश्व के सम्पूर्ण राष्ट्र भी इस बात पर सहमत हैं कि विश्व में शांति स्थापित होनी चाहिए। प्रतिवर्ष शांति स्थापित करने के लिए समर्पित होता है, नोबेल पुरस्कार प्रदान किया जाता है। वैसे, शांति कैसे स्थापित हो, इस बात को लेकर सभी असमंजस की स्थिति में हैं। सभी लोग अपने-अपने विवेक के अनुसार इसके लिए कुछ चिंतन सर्वसम्मत मार्ग नहीं निकल पाता। कोई कहता है जिस दिन इस धरती पर केवल अमुक धर्म हो जाएँगे। कोई कहता है यदि सब किसी भगवान की शरण में आजाएँ तो सर्वत्र सुख और शांति हो जाएगी।

योग न केवल शारीरिक स्वास्थ्य का उपचार करने में मदद करता है बल्कि भावनात्मक और मानसिक सेहत भी सुधारता है। यह आपके जीवन में वर्षों को ही नहीं, आपके वर्षों में जीवन को भी जोड़ता है।

27 सितंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा में संबोधन के दौरान भारत के प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी की पहल पर, 11 दिसंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र ने 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (आईडीवाई) या विश्व योग दिवस के रूप में घोषित किया। इस प्रस्ताव को वैश्विक और प्रभावशाली बनाने वाली इसकी सार्वभौमिकता और स्वीकार्यता है।

दुनिया भूगोल से विभाजित और योग द्वारा एकजुट है, यह इस तथ्य से स्पष्ट है कि 177 से ज्यादा देशों ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का समर्थन किया जबकि 175 देशों ने इस प्रस्ताव को सह-प्रायोजित भी किया, जो आज की तारीख तक संयुक्त राष्ट्र महासभा प्रस्तावों में सबसे ज्यादा सह-प्रायोजकों की संख्या है। इस पहल को एक देश द्वारा संयुक्त राष्ट्र में 90 दिनों के भीतर प्रस्तावित और लागू किया गया, जो संयुक्त राष्ट्र महासभा के इतिहास में पहली बार हुआ। पीएम मोदी ने आश्चर्यजनक ढंग से सत्ता में आने के 6 महीनों के भीतर ही इस उद्देश्य को पूरा कर दिया, जो हम आजादी के बाद बीते 74 वर्षों में हासिल नहीं कर सके- 'हमारी 5000 साल पुरानी योग की विरासत को सच्ची पहचान'. उन्होंने सच ही कहा है कि स्वास्थ्य और कल्याण के लिए योग सार्वभौमिक आकांक्षा का प्रतीक है। यह शून्य बजट में स्वास्थ्य बीमा है। योग ने दुनिया को बीमारी से कल्याण तक का रास्ता दिखाया है।

योग' कोई धर्म नहीं है। यह भलाई, यौवन और मन, शरीर व आत्मा के सहज एकीकरण का विज्ञान है। यह मानवता के लिए सद्भाव और शांति को प्रकट करता है, जो दुनिया को योग का संदेश है। यह स्वयं की, स्वयं के लिए और स्वयं के जरिए यात्रा है।

आज योग को वैश्वीकरण के सबसे सफल उत्पादों में से एक माना जाता है। यह मानव-चेतना और भलाई के लिए व्यापक रूप से मनाया जाने वाला त्योहार है। धर्म और क्षेत्र से इतर योग का उत्सव दुनियाभर में आयोजित किया जाता है। आज यह सबसे धर्मनिरपेक्ष सूत्र है जो स्वास्थ्य और खुशी के लिए विभाजित दुनिया को जोड़ता है। जब दुनिया बंटती है तो योग लोगों, परिवार, समाज और देशों को साथ लाता है, इसके पास दुनिया में एकजुट करने वाली सबसे सबसे प्रभावशाली ताकत है।

यह देखकर खुशी होती है कि पश्चिम में योग सबसे ज्यादा इस्तेमाल की जाने वाली पूरक स्वास्थ्य पद्धति है और दुनिया अपने जीवन में योग के फायदे को महसूस कर रही है। यूएस नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन द्वारा प्रकाशित रिपोर्ट में पाया गया कि ध्यान के साथ योग करने से बुढ़ापे में देरी और कई बीमारियों को शुरुआत में ही रोकने में मदद मिलती है। योग का अभ्यास करने से व्यक्ति की मनोदशा और जीवन की अवधि भी बढ़ सकती है।

हॉलीवुड से लेकर हरिद्वार तक, आम लोगों से लेकर सेलिब्रिटी तक, हर किसी ने इस महामारी के संकट के दौरान योगाभ्यास के फायदों को गंभीरता से लिया है।

योग एक कला के साथ-साथ एक विज्ञान भी है। यह एक विज्ञान है, क्योंकि यह शरीर और मन को नियंत्रित करने के लिए व्यावहारिक तरीके प्रदान करता है, जिससे गहन ध्यान संभव है। और यह एक कला है, जब तक कि यह सहज रूप से और संवेदनशील रूप से अभ्यास नहीं किया जाता है, यह केवल सतही परिणाम देगा। योग केवल मान्यताओं की ही प्रणाली नहीं है अपितु यह शरीर और मन के एक दूसरे पर प्रभाव को ध्यान में रखता है, और उन्हें आपसी सद्भाव (mutual harmony) में लाता है।

दु:खों के निवारण हेतु प्राकृतिक शक्तियों की उपासना का क्रम प्रारंभ हुआ यही कालान्तर में वेदों की ऋचाओं के रूप में विकसित हुआ। दर्शन की परंपरा को समझना एक गूढ़ एवं जटिल विषय है और इसके बारे में लिखना इसके विशाल जलनिधि में मात्र एक डुबकी के सामान है, किन्तु सामान्य रूप से समझने हेतु इस लेख में इसे सामान्य ढंग से प्रस्तुत करने का प्रयास कि है।

Refernces

1. Patanjal Yoga-Sutra – Dr. Ram Shankar Bhattacharya (Author), Dr. Amaldhari Singh (Translator) Bharatiya Vidya Prakashan, delhi, 2018.
2. Patanjal Yogdarshan – Swami Bhrgananda (Translator) Udbodhan karyalaya-Kolkata, 2020
3. Bharatiya Darshan Samiksha – Dr. Sumita Basu Sadesh Prakashan, Kolkata, 2011
4. Patanjaldarshan – Kalivar Vedanta Vagish Shree Balaram Prakashani, Kolkata, 2004
5. योगदर्शन - विकिपीडिया – एक मुक्त ज्ञानकोष। (Internet)
6. Yoga: Eightfold Path- Dr. Sushma Kumari (Online class Meterials)
7. **जागरण - इ-म्यगाजिन, उत्तरप्रदेश.**