IJARSCT
ISSN (Online) 2581-9429
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology (IJARSCT)
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
Impact Factor: 7.53
Volume 4, Issue 3, May 2024

आधुनिक जीवन पद्धति में मानव जीवन में योग की उपयोगिता

शशांक गुप्ता[1] and डॉ. गणेश प्रसाद गुप्ता[2],
शोध छात्र, योग विज्ञान विभाग, ए के एस विश्वविद्यालय, सतना म. प्र.[1]
सहायक आचार्य, योग विज्ञान विभाग, ए के एस विश्वविद्यालय, सतना म. प्र.[2]

शोध सार :

योग हमे उस दिव्य शक्ति से एकाकार एवं विशिष्ट अनुभूति होती है। उपनिषद् में प्राणायाम व साकार ध्यान ज्ञान और अनुभव के एक विशेष स्तर पर ले जाता है; जबकि निराकार ध्यान अन्य स्तर पर ले जाना है। अतः चेतना के विकास के लिए दोनों प्रकार का ध्यान आवश्यक है। योग के मुख्य अंग प्राणायाम एवं ध्यान के सरल एवं सहज रुप से जीवन में व्याप्त अन्तरम् परतो में छिपी गहन जिज्ञासाओं का समाधान प्रस्तुत करना है क्योकि आज संसारिक वैभव, प्रसिद्धि एवं प्रतिष्ठा व्यक्ति को जीवन की सत्यता से दूर कर रहा है। मन सत्य को जानने से इन्कार कर रहा है। परिणामतः व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक रूप से अस्वस्थ्य हो रहा है, वह भोजन एवं औषधि पर ऊर्जा के लिए निर्भर होता जा रहा है। यही कार्य योग शक्ति कर सकती है जिसका प्रभाव अतिसूक्ष्म एवं कई गुना अधिक है। योग शक्ति का प्रवाह सर्वज्ञ विद्यमान है जो सृष्टि का मुख्य आधार है। योग से ही तत्त्वबोध की प्राप्ति एवं आत्मसाक्षात्कार संभव होता है।

मुख्य शब्द : योग, व्यक्ति, शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य।

प्रस्तावना :

भारत देश की प्राचीन एवं गूढतम विद्या है योग। जिसका सर्वाधिक विकास भगवान् बुद्ध के पश्चात् हुआ है जो आध्यात्मिक प्रगति में उत्तम साधन माना जाता है। आधुनिक विज्ञान की विभिन्न शाखाओं ने पिछले कुछ वर्षों में अभूतपूर्व अविष्कार किये हैं जिनके चमत्कार से लोग बहुत प्रभावित है, विज्ञान के इन अविष्कारों ने मनुष्य को अनगिनत सुख–सुविधाओं के साधन प्रदान किये हैं। प्रायः कई विद्वान् महर्षि पतंजली को योग के आदिवक्ता के रूप में स्वीकार करते है परन्तु महर्षि ने अपने योग सूत्र में स्पष्ट कर दिया है कि–''अथ योगानुशासनम्।।'' अर्थात् इस योग विद्या का अनुशासन व परम्परा मुझसे पूर्व से ही चली आ रही है। योगपरम्परा के अनुसार महाभारत में महर्षि कपिल को सांख्यदर्शन के रूप में और हिरण्यगर्भ को प्राचीनतम् योग विद्या के आदिवक्ता के रूप में स्वीकार किया गया है, जिसमें यह बात स्पष्ट कही गयी है कि हिरण्यगर्भ कोई मनुष्य न होकर साक्षात् सर्वप्रथम उत्पन्न हुए प्रजापति ब्रह्मा है। जिसकी पुष्टि ऋग्वेद् में हुई है, जो सम्पूर्ण संसार के जड़ एवं चेतन पदार्थों को उनके यथास्थान पर स्थिर किया, श्रीकृष्ण ने कहा है कि यह वही योग विद्या है जिसे प्राचीनकाल में हिरण्यगर्भ ने कहा था।

भारत की वैदिक विचारधारा का ही परिणाम है कि जब–जब दुनिया में बीमारी, महामारी, बेरोजगारी, भ्रष्टाचार, आतंकवाद जैसी समस्याएं उत्पन्न हुई है। तब–तब भारत उनके निदान के लिए प्रतिनिधित्व किया है। भारत के इतिहास में 27 सितम्बर 2014 का स्वर्णिम दिन था, जब भारत के प्रधानमन्त्री श्री नरेन्द्र मोदी जी के नेतृत्व में 'यू.एन. महासभा' में योग के महत्त्व का निरूपण किया गया, जिसका सभी देशों ने सामूहिक रूप से समर्थन देते हुए हृदय से स्वीकार और अनुसरण किया जिसके परिणाम स्वरूप आज सम्पूर्ण विश्व में '21 जून' को 'विश्व योग दिवस' के रूप में प्रति वर्ष मनाया जा रहा है। योग की दृष्टिकोण

IJARSCT ISSN (Online) 2581-9429
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology (IJARSCT)
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
Impact Factor: 7.53 Volume 4, Issue 3, May 2024

से वर्तमान् समय अत्यन्त पावन है जिसके महत्त्व को हमारे प्राचीन ऋषियों ने अपनी योग शक्ति से प्रभावित किया है, यह योग साधना ही मनुष्य को शारीरिक, मानसिक, नैतिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ्य रखकर उसे उन्नति की ओर अग्रसित कर सकता है।

वर्तमान समय में मानव जीवन में प्राणायाम एवं ध्यान चिकित्सा एक जागृत प्रक्रिया है। योग जितना सरल दिखता है उतना सरल है नहीं। यह एक ऐसा अभ्यास है जो मनुष्य जीवन को एक अलग आराम प्रदान करता है। प्राणायाम एवं ध्यान चिकित्सा के माध्यम से हम अपनी बाहरी तथा आंतरिक शक्तियों को स्थिर करके अपने मन एवं चित्त को स्वस्थ्य व निर्मल करके एकाग्रता की स्थिति को प्राप्त कर सकते हैं। इनके माध्यम से हमारे जीवन में सकारात्मक उर्जा का प्रसार होता है तथा मानव नये आयामों से रूबरू होता है। इसका अभ्यास करते–करते जीवन में स्वस्थ्यता, आत्म सुख व शांति का आगमन जीवन में होता है। योग के अर्न्तगत प्राणायाम एवं ध्यान चिकित्सा एक क्रिया व तकनीकि एवं अनुशासन की एक युक्ति है, जिसका रोग–प्रतिरोधक क्षमता के विकास, एकाग्रता, तनावहीन, मानसिक स्थिरता, संतुलन, धैर्य और सहनशक्ति प्राप्त करते है।

योग के यह अंग तत्वतः बहुत सूक्ष्म विज्ञान पर आधारित एक आध्यात्मिक विषय है जो मन एवं शरीर के बीच सामंजस्य स्थापित करता है। यह स्वस्थ जीवन–यापन की कला एवं विज्ञान है। योग से जुडे ग्रंथों के अनुसार योग करने से व्यक्ति की चेतना ब्रह्मांड की चेतना से जुड जाती है जो मन एवं शरीर, मानव एवं प्रकृति के बीच परिपूर्ण सामंजस्य का द्योतक है। हठ योग वर्णित प्राणायाम से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढाने, श्वांस लेने में सुधार, तनाव को कम करने व स्वास्थ्य को बनाए रखने में शामिल हैं। भारत में हजारों वर्षों से लोगों ने योग का अभ्यास किया है। योग इस विचार पर आधारित है कि मन और शरीर एक हैं। चिकित्सकों का मानना है कि योग से स्वास्थ्य में सुधार होता है कि आप दुनिया को कैसे देखते हैं, जो आत्मा को शांत करता है और तनाव कम करता है।

ध्यान आत्म साक्षात्कार का माध्यम है। ध्यान के माध्यम से चेतना का पूर्ण विकास होता है। ध्यान अपने आप में मानसिक अनुशासन का एक अभ्यास है जो मन को वांछित लक्ष्य की दिशा में अनुशासित एवं निर्देशित करता है। ध्यान के माध्यम से अन्तर्निहित अप्रयुक्त मानसिक क्षमताओं या मस्तिष्क केन्द्रों को जागृत् कर सकते हैं। यदि मन को थोड़े समय के लिए स्मृतियों से मुक्त कर दें तो वह पूर्णतया तनावरहित और एकाग्र हो जाता है। ध्यान की परिणति 'समाधि' है जो मानव मन के विकास की चरमावस्था है। एकाग्रता, चिन्तन एवं ध्यान के द्वारा व्यक्ति मन की सीमाओं का अतिक्रमण करता है और चेतना परम चेतना या ब्रह्मण्डीय चेतना में विलीन हो जाती है।

ध्यान से व्यक्तित्व का विकास – ध्यान में सामान्यतः किसी आध्यात्मिक लक्ष्य, इष्ट अथवा तत्सम्बन्धी किसी भाव का चिन्तन करते हैं। ध्यान को हम दो रूपों में जान सकते हैं जैसे योग के माध्यम से तथा आधुनिक मनोविज्ञान के दृष्टिकोण से। महर्षि पतंजलि ने योगदर्शन में ध्यान का वर्णन किया है – तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्।। अर्थात् वह वस्तुविषयक ज्ञान निरन्तर एक रूप से प्रवाहित होते रहने को 'ध्यान' कहते हैं। ध्यान के उच्चतर अवस्था में चेतना आनन्द की ओर बढ़ती है, यह अधिचेतना का क्षेत्र है। बुद्धि के क्षेत्र से ऊपर जाकर चेतना सत्य के निकटस्थ होती है। इस अवस्था में साधक प्रेरणा और प्रकाश के आयामों में प्रवेश करता है इस स्थिति में सत्य की अनुभूति होने लगती हैं। ध्यान से चेतना उच्चतर मन की स्थिति में आत्मा के साथ एकाकार हो जाती है। जो शुद्ध चेतना की स्थिति है, जहाँ पर मनुष्य अपनी केन्द्रीय सत्ता से सम्पर्क स्थापित करता है। यहाँ पर मन और शरीर दोनों भिन्न प्रतीत होते हैं।

ध्यान दो प्रकार के होते हैं –

(प) सक्रिय ध्यान–योग का उद्देश्य यह है कि सामान्य जीवन के कर्म सम्पादन में भी मनुष्य ध्यान की अवस्था में रह सके। यह सक्रिय ध्यान है।

(पप) निष्क्रिय ध्यान–इसमें एक स्थिर आसन में बैठकर ध्यान का अभ्यास किया जाता है। चंचल मन को एक बिन्दु पर केन्द्रित करना इसका उद्देश्य है।

निष्क्रिय ध्यान के फलस्वरूप सक्रिय ध्यान स्वतः होने लगता है जितना व्यक्ति अन्तःलोक में गोता लगाते जाएगे, उतना वह बाह्य जगत् में कर्मशील रहते हुए ध्यानावस्थित अवस्था में रहेगा, जिससे कि मनुष्य को कर्म सम्पादन में अधिक कुशलता प्राप्त होकर मन के उच्चतर क्षेत्रों तथा जागृत् मन–के सचेतन भागों से सम्पर्क स्थापित हो जाता है ।

योगदर्शन में महर्षि ने कहा है कि ध्यान की अवस्था से पूर्व योगी को प्रत्याहार, धारणा की प्रक्रिया से गुजरते हैं तो मन और भावना की शुद्धि होती है। धीरे–धीरे यह धारणा एक विचार का रूप लेकर हमारी जीवन शक्ति को गति प्रदान करती है तथा सम्पूर्ण व्यक्तित्व को रूपान्तरित कर देता ही ध्यान का विकास है ।

ध्यान का विकास –

राजयोग के अनुसार ध्यान की इस प्रक्रिया को आठ चरणों में विभक्त किया गया है–1. यम 2. नियम 3. आसन 4. प्राणायाम 5. प्रत्याहार 6. धारणा 7. ध्यान और 8. समाधि। प्रथम चार चरण बहिरंग है, जिनमें शरीर को समस्वरित करने का शरीर में प्राणिक ऊर्जा को जाग्रत् करने और पूर्ण धीरता लाने का प्रयास होता है। योग और ध्यान पक्ष शरीर को अनावश्यक नहीं मानता है क्योंकि सजगता तो पहले शरीर में ही उत्पन्न होती है और शरीर ही मन की शक्ति और स्थिरता को प्रभावित करता है। जैसे आपको कुछ चुभता है तो पीड़ा का अनुभव शरीर और मन दोनों स्थानों पर होता है।

इसलिए योग में चक्रों पर ध्यान किया जाता है। बहिरंग योग से शारीरिक अनुभूतियों को नियन्त्रित करने के पश्चात् व्यक्ति मानसिक आयाम में प्रवेश कर मन के द्वारा चेतना को जाग्रत् करता है जिसमें मन की अनेक अनुभूतियाँ होती हैं। ये हैं विचार संवेदनाएँ, भावनाएँ और कामनाएँ, जिन्हें हम जीवन में एक समान निरन्तर अनुभव करते हैं। मन को केन्द्रित और नियन्त्रित करने के लिए हमें प्रत्याहार और धारणा की प्रक्रियाओं से गुजरना होता है। जो मन को केन्द्रित करती हैं जैसे तत्त्व, धारणा चिदाकाश धारणा, व्योम पंचक धारणा।

यह विधियाँ व्यक्ति के मन को ज्ञान की गहराई में ले जाती हैं और मन को अति सूक्ष्म और स्पन्दनशील भागों तक पहुँचाने का काम करती हैं। जिससे सहज ध्यान की अनुभूति होती है। इसके लिए सुनियोजित एवं क्रमिक ढँग से अभ्यास करना चाहिए। जिससे निम्नतर एवं उच्चतर मन या जीवात्मा और परमात्मा के मिलन होता है। यह मन शक्तियों का विलयन है, जिनसे अनुभव, अवधारणा और भिन्नता की प्रक्रिया उत्पन्न होती है, यह प्रक्रिया ही ध्यान का लक्ष्य है।

प्राणायाम –

प्राणायाम का अर्थ श्वासो को लंबा करना तथा कम करना है। प्राण का विस्तार ही प्राणायाम कहलाता है। यह प्राण शक्ति का प्रवाह व्यक्ति को जीवन शक्ति प्रदान करता है। प्राणायाम योग के आठ अंगों में से एक है। अष्टांग योग में आठ प्रक्रियाएं होती हैं यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि। प्राणायाम के माध्यम से हम अपने जीवन को स्वास्थ्य एवं सरल बना सकते हैं। मानसिक, शारीरिक तथा आध्यात्मिक रूप से सदा स्वस्थ रहा जा सकता है। पूरे विश्व के 140 देशों में 500 से भी अधिक वैज्ञानिक अनुसन्धान किए गए हैं। जिनसे निम्नानुसार लाभ मिले हैं –

शारीरिक लाभ – उत्तम स्वास्थ्य व नवजीवन की अनुभूति विभिन्न रोगों जैसे हृदय रोग, हाई एवं लो ब्लड प्रेशर, दमा, अनिद्रा, स्नायु संस्थान के विभिन्न रोग मानसिक तनावों से मुक्ति, नशे की आदत व धूम्रपान छूटना एवं आचरण में सात्विकता आदि।

मानसिक लाभ – ध्यान के 15 से 20 मिनट प्रातः एवं सायं के अभ्यास से हम अपनी 90 से 95 प्रतिशत क्षमता का उपयोग कर पाते हैं इससे हमारे मानवीय दुर्बलताओं पर नियन्त्रण, सीखने की क्षमता, कार्यक्षमता व आत्मविश्वास में वृद्धि, शैक्षणिक योग्यता एवं आपसी सम्बन्धों में सुधार, आत्मिक शान्ति, मानसिक शक्तियों का विकास, मानसिक रोगों से मुक्ति, पारिवारिक और सामाजिक जीवन में सामाजस्य आदि होता है।

योग से परम चेतना और ऊर्जा को विशुद्ध चेतना से भौतिक धरातल पर अभिव्यक्त करते हैं तो रूपान्तरण की प्रक्रिया पहले मन के स्तर पर मन के संयम पर जाती है। मध्य मस्तिष्क में स्थित आज्ञा चक्र में या ज्ञानेन्द्रिय है जिसके द्वारा हमें संसार के समस्त विषय–वस्तु का ज्ञान या बोध होता है। श्री कृष्ण ने गीता में चेतना के विकास के रुप में वर्णन किया है–जहाँ सूर्य नहीं चमकता, चन्द्रमा प्रकाश नहीं करता, अग्नि जलाती नहीं और जहाँ एक बार पहुँच कर मनुष्य लौटता नहीं, वही मेरा स्थान है –

न तद्भासयते सूर्यो न शषाङ्को न पावकः।
यद्गत्वा न निवर्तन्ते तद्धाम परमं मम।।

भारतीय संस्कृति मे जीवन जीने के लिए चार पुरुषार्थ बताए गए है धर्म, अर्थ, काम एवं मोक्ष। महर्षि चरक ने बताया है कि स्वस्थ होने पर ही इन चार पुरुषार्थ को प्राप्त किया जा सकता है। महर्षि चरक के अनुसारः–

धर्मार्थ काम मोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम।
रोगास्तस्याऽपहर्तारः श्रेयसो जीवितस्य च।।

अर्थात शरीर की आरोग्यता ही धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष का मूल है। व्याधियाँ आरोग्यता सुख व दीर्घ जीवन को नष्ट कर देती है। स्वास्थ्य को सुरक्षित रखने के लिये प्रत्येक मनुष्य को अपने आचार और व्यवहार को सन्तुलित रखना चाहिये। अतः स्वास्थ्य ही सुखमय जीवन का आधार है।

उपसंहार :

अतः योग सदियों पुराना ज्ञान एवं गूढ़ विज्ञान है जिसे आज पूरी दुनिया ने अपनाया है। योग, जीवन को स्वस्थ और शान्तिपूर्ण बनाये रखने का एक सरल मार्ग है जो विज्ञान और धर्म के बीच से निकलता है वह दोनों में सन्तुलन बनाकर चलता है। मनुष्य को शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ्य रखना विज्ञान का कार्य है एवं मनुष्य के लिए मोक्ष का मार्ग बताना धर्म का कार्य है किन्तु योग यह दोनों ही कार्य अच्छे से करता है इसलिए योग एक विज्ञान भी है और धर्म भी।

योग के प्रमुख अंग ध्यान एवं प्राणायाम के माध्यम से चेतना का पूर्ण विकास होता है। योग अपने आप में मानसिक अनुशासन का एक अभ्यास है जो मन को वांछित लक्ष्य की दिशा में अनुशासित एवं निर्देशित करता है। यह मन की तरंगों को नियन्त्रित करने का भी उपाय है जो विभिन्न प्रकार के रोग या अपने जीवन जीने के पड़ाव पद्धति के कारण परेशान रहते हैं। जैसे विभिन्न भावनाओं, चिन्ता, अनिर्णय आदि। वह सब योग के निरन्तर अभ्यास से काफी लाभान्वित होते हैं। यह आत्मालोकन का अवसर प्रदान कर अन्तर्तम की व्याधियों को दूर कर पाता है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

[1]. सरस्वती स्वामी सहानन्द, 2013, योग पद्धति ध्यान तंत्र के आलोक में योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर, बिहार भारत स्वात्माराम, 2017, हठप्रदीपिका, कैवल्यधाम।

[2]. सरस्वती स्वामी निरंजनानंद, 2011, घेरण्ड संहिता योग पब्लिकेशन ट्रस्ट।

[3]. गौड़ डॉ अक्षय कुमार, 2018, श्रीमदभगवदगीता का यौगिक अध्ययन, ड्रोलियो, पुस्तक भण्डार।

[4]. सरस्वती, स्वामी सत्यानन्द,2005, ध्यान तन्त्र के आलोक में, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट।

[5]. गोयन्दका हरिकृष्ण दास, पातंजलि योगदर्शन, गीता प्रेस गोरखपुर

[6]. गोयन्दका हरिकृष्ण दास, श्रीमद्भगवतगीता (2007). गीता प्रेस गोरखपुर

[7]. अग्रवाल, वी. एस. (1993). यांत्रिकी एवं द्रव्य के सामान्य गुण, एस. जे. पब्लिकेशन, मेरठ, उ. प्र.

[8]. कविराज, गोपीनाथ (1996). योग तन्त्र साधना, विश्वविद्यालय प्रकाशन, वाराणसी, उ.प्र.

[9]. स्वामी महेशानन्द जी, शिवसंहिता, कैवल्य धाम योग मंदिर समिति, लोनावाला

[10]. खण्डेलवाल, उषा (2000). आध्यात्मिक मान्यताओं का वैज्ञानिक प्रतिपादन, शान्तिकुँज, हरिद्वार.

[11]. स्वात्मारामकृत, हठ प्रदीपिका, कैवल्यधाम योग मंदिर समिति, लोनावाला