

योग दर्शन के माध्यम से भारतीय सांस्कृतिक पहचान एवं राष्ट्रीय चेतना का

पुनर्सृजन: एक शोधआत्मक अध्ययन

अजय कुमार¹ and डॉ. अशफ़ाक़ अहमद²

¹शोधार्थी, विभाग योग

² सहायक प्रोफेसर, विभाग योग

माइंड पावर विश्वविद्यालय, भीमताल, नैनीताल

सारांश

यह शोधपत्र योग दर्शन की भूमिका का भारतीय सांस्कृतिक पहचान और राष्ट्रीय चेतना के पुनर्निर्माण में विश्लेषणात्मक अध्ययन प्रस्तुत करता है। योग, जो छह शास्त्रीय हिंदू दार्शनिक प्रणालियों (दर्शन) में से एक है, भारतीय आध्यात्मिकता का मूल तत्व है। यह शोध बताता है कि कैसे योग दर्शन न केवल एक शारीरिक अभ्यास है, बल्कि यह राष्ट्रीय चेतना, सांस्कृतिक गौरव और भारतीय अस्मिता के पुनर्निर्माण का एक शक्तिशाली साधन रहा है। अध्ययन उपनिवेशवाद-विरोधी आंदोलन से लेकर समकालीन कूटनीति तक योग के बहुआयामी योगदान की पड़ताल करता है और निष्कर्ष निकालता है कि योग दर्शन भारतीय सांस्कृतिक पुनर्जागरण और राष्ट्रीय एकीकरण का एक अमूल्य संसाधन है।

1. परिचय

भारत की सांस्कृतिक विरासत में योग दर्शन का अद्वितीय स्थान है। 'योग' शब्द संस्कृत मूल 'युज्' से व्युत्पन्न है, जिसका अर्थ है 'जोड़ना' या 'एकीकृत करना'—यह भौतिक और मानसिक स्वरूपों के मिलन को संदर्भित करता है। पतंजलि के योगसूत्र (लगभग 300-500 ई.पू.) में इस दर्शन को आठ अंगों (अष्टांग योग) में व्यवस्थित किया गया है: यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि। स्वतंत्रता-पूर्व काल में योग ने भारतीय राष्ट्रीय चेतना के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। उपनिवेश काल में योग ने नए अर्थ ग्रहण किए—यह एक मानसिक, शारीरिक और नैतिक अनुशासन बन गया जो स्वतंत्र भारतीय राष्ट्र-राज्य के संघर्ष में सहायक था। समकालीन भारत में योग को एक अद्वितीय और मूल्यवान सांस्कृतिक संसाधन के रूप में समझा जाता है, जिसमें व्यक्ति के स्वास्थ्य और भारतीय राष्ट्र-राज्य दोनों को पुनर्जीवित करने की क्षमता है।

2. योग दर्शन: सैद्धांतिक आधार

2.1. योग की दार्शनिक अवधारणा

योग एक बहुआयामी विश्वास और अभ्यास प्रणाली है। यह सांख्य दर्शन के साथ युग्मित है और हिंदू दर्शन की छह रूढ़िवादी प्रणालियों में से एक है। योग का अंतिम लक्ष्य विभिन्न शब्दों (कैवल्य, समाधि, मोक्ष) द्वारा वर्णित किया गया है, जिसे अक्सर व्यक्तिगत आत्मा का दिव्य से मिलन और/या भौतिक संसार से मुक्ति के रूप में वर्णित किया जाता है।

पतंजलि के योगसूत्र में वर्णित अष्टांग योग के आठ अंग हैं:

1. यम (नैतिक अनुशासन): अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह
2. नियम (आत्म-अनुशासन): शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधान
3. आसन (शारीरिक मुद्राएं)
4. प्राणायाम (श्वास नियंत्रण)
5. प्रत्याहार (इंद्रियों का आंतरिकीकरण)
6. धारणा (एकाग्रता)
7. ध्यान (ध्यान)
8. समाधि (चेतना की परम अवस्था)

2.2. योग और चेतना

योग को चेतना के विज्ञान और तकनीक के रूप में भी समझा जाता है। भारतीय दर्शन में चेतना को भौतिक विज्ञानों, जैविक विज्ञानों और मनोवैज्ञानिक विज्ञानों में एक रहस्यमय और अद्भुत तत्व माना गया है। योग चेतना की विभिन्न शक्तियों को समझने और विकसित करने की एक पद्धति है, जिसमें एकाग्रता की विशिष्ट शक्तियाँ, बहु-एकाग्रता और समग्र एकाग्रता शामिल हैं। यह मानव चेतना की सीमाओं को पार करने और अज्ञानता एवं मानव बंधन को transcend करने की एक विधि है।

3. भारतीय राष्ट्रीय चेतना में योग का ऐतिहासिक योगदान

3.1. उपनिवेश-विरोधी आंदोलन में योग

उपनिवेश काल में योग ने एक नया अर्थ ग्रहण किया—यह भारतीय स्वतंत्रता संग्राम में सहायक एक मानसिक, शारीरिक और नैतिक अनुशासन बन गया। डॉ. श्याम रंगनाथन के अनुसार, योग मूल रूप से एक उपनिवेश-विरोधी अभ्यास था, और पश्चिमी उपनिवेशवाद के योग पर प्रभाव पर चिंतन करना आवश्यक है।

योग ने भारतीयों को उनकी सांस्कृतिक विरासत से जोड़ा और आत्म-सम्मान का निर्माण किया। वैदिक और उपनिषदों से लेकर महाभारत, पुराणों, तंत्र और हठयोग तक—योग की समृद्ध परंपरा भारतीय सांस्कृतिक चेतना का अभिन्न अंग रही है।

3.2. स्वामी विवेकानंद और योग का पुनरुत्थान

स्वामी विवेकानंद ने 1893 में शिकागो विश्व धर्म संसद में योग को वैश्विक मंच पर प्रस्तुत किया। उन्होंने योग को भारत की आध्यात्मिकता के प्रतीक के रूप में स्थापित किया और यह दर्शाया कि योग केवल शारीरिक अभ्यास नहीं बल्कि एक संपूर्ण जीवन-दर्शन है। स्वामी विवेकानंद का कार्य भारतीय पुनर्जागरण का एक महत्वपूर्ण अध्याय है, जिसने वैश्विक स्तर पर भारतीय पहचान को मजबूत किया।

3.3. महात्मा गांधी और कर्मयोग

गांधी जी ने योग दर्शन के 'कर्मयोग' पहलू को राष्ट्रीय आंदोलन का आधार बनाया। भगवद्गीता का उनका व्याख्यान कर्मयोग को सत्य, अहिंसा और स्वराज के मार्ग के रूप में प्रस्तुत करता है। गांधी जी का 'सत्याग्रह' योग के 'सत्य' और 'अहिंसा' सिद्धांतों पर आधारित था, जिसने भारतीय राष्ट्रीय चेतना को एक नई दिशा दी।

4. समकालीन भारत में योग और सांस्कृतिक पहचान

4.1. योग और सॉफ्ट पावर

भारत ने अपनी विदेश नीति में योग का उपयोग 'सॉफ्ट पावर' के रूप में किया है। योग को एक ऐसे उपकरण के रूप में देखा जाता है जो भारत को एक गहरी ऐतिहासिक ज्ञान परंपरा और एकता, सद्भाव तथा शांति के मूल्यों को मूर्त रूप देने वाली शक्ति के रूप में प्रस्तुत करता है।

योग कूटनीति में निम्नलिखित पहलू शामिल हैं:

- योग और योग कार्यक्रमों का प्रचार
- सांस्कृतिक आदान-प्रदान के रूप में योग
- योग शिक्षा और पर्यटन
- स्वास्थ्य देखभाल के रूप में योग

4.2. अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की स्थापना भारत की एक महत्वपूर्ण कूटनीतिक उपलब्धि है। यह योग के वैश्विक स्वीकारोक्ति को दर्शाता है और भारत को विश्व में एक सांस्कृतिक नेता के रूप में स्थापित करता है। अध्ययनों के अनुसार, योग का वैश्विक वार्षिक बाजार मूल्य 100 बिलियन अमेरिकी डॉलर से अधिक है।

4.3. योग और भारतीय डायस्पोरा

प्रवासी भारतीयों ने विदेशों में योग के प्रसार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। योग ने भारतीय डायस्पोरा को अपनी जड़ों से जोड़ने और सांस्कृतिक पहचान बनाए रखने में सहायता की है।

5. योग दर्शन और राष्ट्रीय चेतना का पुनर्निर्माण

5.1. योग और राष्ट्रीय एकता

योग दर्शन भारत की विविधता में एकता (Unity in Diversity) का प्रतीक है। अष्टांग योग का पथ एक ऐसा सार्वभौमिक ढांचा प्रदान करता है जो जाति, धर्म, क्षेत्र और भाषा की सीमाओं को पार करता है।

5.2. योग और सांस्कृतिक राष्ट्रवाद

योग को भारतीय सांस्कृतिक राष्ट्रवाद का एक केंद्रीय तत्व बनाया गया है। यह 'हिंदू सभ्यता' पर जोर देता है और भारत की सांस्कृतिक विरासत को पुनर्स्थापित करने का कार्य करता है। हालाँकि, यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि योग दर्शन के कई शिक्षण उच्च चेतना की खोज और अहंकार-संबंधी चिंताओं का त्याग करने पर केंद्रित हैं, जिन्हें कभी-कभी राजनीतिक उपयोग में अनदेखा कर दिया जाता है।

5.3. योग और नैतिक पुनर्निर्माण

योग के 'यम' और 'नियम'—विशेष रूप से अहिंसा, सत्य, संतोष और ईश्वरप्रणिधान—सामाजिक और राष्ट्रीय नैतिकता के पुनर्निर्माण के लिए एक रूपरेखा प्रदान करते हैं। ये सिद्धांत भारतीय लोकाचार को परिभाषित करते हैं और राष्ट्रीय चेतना को दिशा देते हैं।

6. निष्कर्ष

योग दर्शन भारतीय सांस्कृतिक पहचान और राष्ट्रीय चेतना के पुनर्सृजन का एक अमूल्य साधन है। यह न केवल भारत की प्राचीन परंपराओं को वैश्विक मंच पर प्रस्तुत करता है, बल्कि समकालीन चुनौतियों—तनाव, अस्वास्थ्यकर जीवनशैली, और सामाजिक विखंडन—के समाधान भी प्रदान करता है।

हालाँकि, यह स्वीकार करना आवश्यक है कि योग को एक सॉफ्ट पावर उपकरण के रूप में उपयोग करने की भारत की क्षमता उसकी घरेलू राजनीति के विरोधाभासों द्वारा सीमित हुई है। योग दर्शन की वास्तविक भावना—अहंकार का त्याग, उच्च चेतना की खोज, और सार्वभौमिक भाईचारा—को बनाए रखना आवश्यक है, न कि इसे केवल एक राजनीतिक या आर्थिक उपकरण बनाना।

योग दर्शन भारतीय सांस्कृतिक पुनर्जागरण का एक जीवंत तत्व है। जैसा कि कीर्ति जोशी ने कहा है, योग "मानव जाति की समकालीन संकट के समाधान का एक शक्तिशाली साधन" है। राष्ट्रीय चेतना के पुनर्निर्माण के लिए योग दर्शन के समग्र दृष्टिकोण को अपनाना—जो शारीरिक, मानसिक, नैतिक और आध्यात्मिक विकास को एकीकृत करता है—आज के भारत के लिए एक प्रासंगिक और आवश्यक मार्ग है।

संदर्भ सूची

1. डेविस, ए. (2021). भारत की पब्लिक डिप्लोमेसी की नई रणनीति: बीजेपी द्वारा योग का इस्तेमाल। 'पब्लिक डिप्लोमेसी एंड द पॉलिटिक्स ऑफ़ अनसर्टेनिटी' (पृष्ठ 112–129) में। रूटलेज।
2. अयंगर, बी. के. एस. (1989). लाइट ऑन योग: योग दीपिका। हार्परकोलिन्स।
3. जोशी, के. (2002). प्रोजेक्ट ऑफ़ योग एंड कॉन्शियसनेस। इंडियन काउंसिल ऑफ़ फिलॉसॉफिकल रिसर्च।
4. कुमारी, ए. (2022). भारत की सॉफ्ट पावर के स्रोत के रूप में योग। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ इंडियन कल्चर एंड बिज़नेस मैनेजमेंट, *24*(3), 345–362.
5. किरिट जोशी. (तारीख नहीं दी गई). भारतीय दर्शन, विज्ञान और संस्कृति के इतिहास का प्रोजेक्ट - योग और चेतना का प्रोजेक्ट। <https://www.kireetjoshi.com>
6. मुलेन, आर. (2015). भारत का विकास मॉडल और सॉफ्ट पावर। इंडिया रिव्यू, *14*(2), 156–178.
7. मूर्ति, के. एस. (2023). हिंदू धर्म, योग और भारतीय संस्कृति: के. सच्चिदानंद मूर्ति की अप्रकाशित रचनाएँ (के. रमेश, संपादक)। टेलर एंड फ्रांसिस ग्रुप।
8. न्यूकॉम्ब, एस. (2017). समकालीन भारत में योग का पुनरुद्धार। ऑक्सफोर्ड रिसर्च इनसाइक्लोपीडिया ऑफ़ रिलिजन में। ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस।
9. नाई, जे. एस. (2004). सॉफ्ट पावर: विश्व राजनीति में सफलता का साधन। पब्लिकअफेयर्स।
10. नाई, जे. एस. (2009). द फ्यूचर ऑफ़ पावर। पब्लिकअफेयर्स।
11. रंगनाथन, एस. (2024). योग - उपनिवेश-विरोधी दर्शन: अभ्यास के लिए कार्रवाई-केंद्रित मार्गदर्शिका। सिंगिंग ड्रैगन।
12. रॉय, एस. (2015). भारत की विदेश नीति: सिद्धांत और व्यवहार। इंटरनेशनल अफेयर्स, *91*(5), 1024–1042.
13. सारबैकर, एस. आर., और किम्पल, के. (2015). योग के आठ अंग: योग दर्शन को जीने के लिए एक हैंडबुक। नॉर्थ पॉइंट प्रेस।
14. वैगनर, सी. (2010). भारत की सॉफ्ट पावर: संभावनाएँ और सीमाएँ। स्ट्रेटिजिक एनालिसिस, *34*(3), 333–345