

## योग की वैश्विक मूल्य के रूप में भूमिका तथा आयाम

सोनिया रानी

असिस्टेंट प्रोफेसर, एप्लाइड योगा एंड हैल्थ विभाग, डी.ए.वी. कॉलेज फॉर गर्ल्स,  
यमुनानगर ।

### सार

स्वास्थ्य, मनुष्य की अमूल्य निधि है जिसके आधार पर मनुष्य जीवन के सभी उद्देश्यों को परिपूर्ण करने के लिए कर्म करता है और सांसारिक मनुष्य से सदैव सुख की कामना करता है किन्तु सुख की प्राप्ति बिना समग्र स्वास्थ्य के सम्भव ही नहीं है। मनुष्य समाज की ईकाई है, समाज राष्ट्र की इकाई है और विभिन्न राष्ट्रों को मिलाने पर विश्व का निर्माण होता है। मानव यदि स्वास्थ्य होगा तभी वह स्वस्थ समाज व राष्ट्रका निर्माण कर सकता है और शरीर व मन को स्वस्थ रखने का उत्तम साधन केवल योग है। भारत ही नहीं अपितु पूरे विश्व में योग को चिकित्सा के रूप अपनाया जा रहा है योग एक शाश्वत विज्ञान है, साधना पद्धति हैं। योग प्राचीन भारत की बहुमूल्य संपत्ति रही है। समस्त ज्ञान-विज्ञान की धाराएं योग परंपरा का ही परिणाम है। योग से सभी प्रकार की शक्तियों- शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, और बौद्धिक आदि का विकास होता है तथा सुख शान्ति एवं स्वास्थ्य की खोज में योग का आश्रय लिया जा रहा है। योग जीवन के महत्वपूर्ण तथ्यों को दर्शाने तथा विभिन्न भौतिक व आध्यात्मिक तथ्यों को साकार करने वाला है जिसके माध्यम से पुरुषार्थ चतुष्टय (धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष) की प्राप्ति होती है। योग साधना जीवन को सार्थक बनाने वाले साधनों में सबसे उत्तम साधन हैं।

**विषयसूचक शब्द:-** आध्यात्मिक, वैश्विक, साधना पद्धति।

**भूमिका:-**भारतीय संस्कृति के महत्वपूर्ण अंग वेदों में भी मानव जीवन को सभ्य सुसंस्कृत समर्थ बनाने का वैज्ञानिक विधान योग को बताया गया है योग मनुष्य की पूँजी है, मनुष्य द्वारा संग्रहीत सबसे बहुमूल्य खजाना है। मनुष्य जीवन के तीन महत्वपूर्ण कार्य है- शरीर, मन पर नियंत्रण और अपनी आत्मसत्ता पहचाना। इस प्रकार शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक इन तीनों अवस्थाओं का संतुलन ही योग है। योग एक ऐसा पथ है जो मनुष्य को स्वयं को पहचानने में मदद करता है और शरीर को स्वस्थ और निरोग बनता है।

### योग का अर्थ व परिभाषा

योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृत भाषा के 'युज' धातु से हुई है जिसका अर्थ है 'सम्मिलित होना' या 'एक होना'।

इस एकीकरण का अर्थ है आत्मा तथा परमात्मा का एक होना लिया जाता है।

संस्कृत व्याकरण के आधार पर योग शब्द की उत्पत्ति तीन प्रकार से की जाती है-

'युजिरयोगे' यहाँ योग शब्द का अर्थ जोड़ना, मिलाना किया गया है

'युजसमाधौ' यहाँ योग शब्द का अर्थ समाधि के रूप करना है।

'युजसंयमने' यहाँ योग शब्द का अर्थ संयम अर्थात् वश में करना है।

योग के अर्थ को स्पष्ट करने के लिए विभिन्न ऋषियों ने अनेक परिभाषाएं दी हैं-

महर्षि पतंजलि के अनुसार, 'योगश्चित्वृत्तिनिरोधः'।

अर्थात्तिच्छत की वृत्तियों का निरोध ही योग है।

श्रीमद्भगवद्गीता के अनुसार, "समत्वंयोग उच्यते"।

समता को ही योग कहा गया है।

श्रीकृष्ण के अनुसार, "योगः कर्मसुकौशलम्"।

कर्मों में कुशलता ही योग कहलाती है।

शिवसंहिता के अनुसार, "मन के प्रशमन का उपाय ही योग है"।

### योग का महत्व

योग वह कल्पवृक्ष है जिसके द्वारा मनुष्य सब कुछ प्राप्त कर सकता है तथा जीवन में पूर्ण सफलता प्राप्त कर सकता है, योग सभी प्रकार के निष्क्रेपों और आवरणों को समाप्त करता है। योग तन को सुगठित, मन को नियंत्रित और आत्मा को शुद्ध करता है। इसके नियमित अभ्यास से मनुष्य के सभी संशय दूर हो जाते हैं और वह अपने जीवन में चरम लक्ष्य को प्राप्त कर लेता है। मानव जीवन के सभी पक्षों को और विकास के सभी आयामों को यौगिक क्रियाएँ पूर्णरूप से प्रभावित करती हैं योग का हमारे जीवन में शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, बच्चों के विकास में महत्व, पारिवारिक, सामाजिक, नैतिक, व्यक्तित्व विकास में महत्व सास्कृतिक महत्व व आर्थिक स्तर पर भी महत्व है, यदि शारीरिक महत्व की बात करें तो योगासनों के माध्यम से शारीरिक शक्ति का विकास होता है। हमारा शरीर हृष्ट-पुष्ट बनता है प्रत्येक अंग प्रत्यंग की कार्यक्षमता में वृद्धि होती है। योग हमारे शरीर को ओजस्वी एवं कांतिमय बनाने में सहायक है, हमारे शरीर में विद्यमान ग्रंथियों को ठीक प्रकार से नियंत्रित करके उन्हें पर्याप्त रूप से सजग एवं क्रियाशील बनाने में योगपूर्ण सहायता करता है योग की विविध हठयोग की क्रियाएं आसन, प्राणायाम आदि सभी शरीर के लिए तो लाभदायक है ही इनका मानसिक स्वास्थ्य पर भी अनुकूल प्रभाव पड़ता है। मन मस्तिष्क तनाव से मुक्त होता है, ध्यान में प्राणायाम के अभ्यास का प्रभाव हमारी भावनात्मक स्थिरता में वृद्धि करता है। योग शारीरिक सजगता एवं मनोरोगों को दूर करने में महत्वपूर्ण साधन है यह मनुष्य के शरीर और बुद्धि के बीच सामंजस्य स्थापित करता है। योग हमारे विचारों में संयम तथा स्वास्थ्य के लिए समग्र दृष्टिकोण प्रदान करने वाला है।

### वैश्विकमूल्य की अवधारणा

मूल्य शब्द संस्कृत भाषा की मूलधातु से यत प्रत्यय लगाकर बनता है जिसका अर्थ है कीमत। मूल्य शब्द अंग्रेजी में वैल्यू शब्द का पर्याय माना जाता है वैल्यू शब्द लैटिन भाषा के वैलीरि शब्द से बना है जिसका अर्थ है- अच्छा, सुन्दर।

आर. के. मुखर्जी ने मूल्य के पर्याय- लक्ष्य, आदर्श, प्रतिमान बतायें हैं। प्रबुद्ध चिंतक अर्बन ने मूल्य की तीन परिभाषाएं दी हैं:-

- 1- जो मानवीय इच्छा की तुष्टि करें वही मूल्य है यह मूल्य जीवन को सदैव विकास की ओर ले जाते हैं
- 2- मूल्य वह है जो व्यक्तियों को विकास अथवा आत्म विकास की ओर ले जाता है

3- पेरी नामक पाश्चात्य विद्वान ने मूल्य के अनेक पर्याय की ओर संकेत किया है जैसे- कर्तव्य, दया, मूल्य, उपयोगिता, आदर्श, पवित्र, न्याय, प्रसन्नता आदि। मनुष्य की क्रिया संगठन व्यक्तित्व समाज और सभ्यता जैसी महान व्यवसायों के प्रत्येक क्षेत्र में मूल्य अपना महत्व रखता है और ये सिद्धांत प्रगति और समृद्धि के हेतु होते हैं ये सिद्धांत मानव जीवन को संयमित ढंग से चलाने के लिए बनाए गए हैं। हम उसे वैश्विक मूल्य मानेंगे जो मानव की लोक यात्रा में उसको व्यष्टि से समष्टि तक ले जाने में सक्षम हो, इस दृष्टि से वैश्विक मूल्य से अभिप्राय उस समूह से हैं जो मानव के प्रत्येक पक्ष पर प्रभाव डालने में सक्षम होता है और उसके व्यक्तित्व एवं अस्तित्व के सभी पक्षों को जागृत कर उसे अस्तित्वके चरम संभावना तक ले जाने में सक्षम है। प्रत्येक व्यक्ति कुछ न कुछ प्राप्त करना चहता है जिन्हें वह अपने जीवन में अनिवार्य समझता है जैसे भोजन, वस्त्र, आवास या कुछ ऐसे भी मूल्य हो सकते हैं जो उसे मानसिक संतोष, सुख, शांति आदि की अनुभूति करा सकते हैं इन्हें मानसिक या मनोदैहिक मूल्य कह सकते हैं, कुछ अन्य या उच्च मूल्य भी हो सकते हैं जो उसके व्यक्तित्व को परिमार्जित करते हैं जिससे उनका जीवन विशिष्ट सार्थकता को प्राप्त करता है जैसे- उदारता, ज्ञानार्जन, सत्य आदि प्रवृत्तियां। इस प्रकार मानवीय मूल्य मनुष्य के इर्द-गिर्द धूमते रहते हैं मूल्य की यह यह व्यवस्था सोपान क्रमिक है अर्थात् सबसे पहले मनुष्य शारीरिक आवश्यकताओं की पूर्ति करता है इसके बाद सुरक्षा एवं स्थिरता की आवश्यकता को ढूँढता है और इसके पश्चात रिश्ते, संबंध, व्यवहार, एवं सुख की आवश्यकताओं की पूर्ति ओर व्यक्ति प्रयासरत रहता है और अंत में आध्यात्मिक मूल्यया अध्यात्म की ओर अग्रसर होता है किंतु इस अंतिम स्तर तक कुछ ही लोग पहुँचते हैं ज्यादातर मनुष्य का जीवन मनोदैहिक आवश्यकताओं की पूर्ति तक ही सीमित रहता है। आज विश्व में अनेकों बीमारियों ने मनुष्य को जकड़ हुआ है जिसका मुख्य कारण हमारी गलत दिनचर्या हैं, विदेशों में अनेक शोध हुए जिनमें, फिटनेस के साथ ही यही सामने आया कि बेहतर स्वास्थ्य, फिटनेस के साथ ही ऊर्जा के स्तर को बढ़ाने और इम्यूनिटी सिस्टम को मजबूत करने का एकमात्र साधन योग हैं। दुनियाभर के लेखों से पता चलता है कि अमेरिका, जर्मनी, आस्ट्रेलिया, इंग्लैण्ड आदि देशों में योग की लोकप्रियता बड़ी है उदाहरण के तौर पर सब से प्रतिष्ठित जर्नल में से एक लैंसेट ने 2008 में यह अध्ययन किया कि युवा शिक्षा में योग का क्या लाभ हो सकता लैंसेट की रिपोर्ट के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य बढ़ाने में सहायक है इससे एकाग्रता बढ़ती है और जर्मनी में एक रिपोर्ट में यौगिक चिकित्सा को स्वास्थ्य प्रणाली के सहायक के रूप में स्वीकृति दिए जाने की संभावना पर प्रकाश डाला हैं योग सार्वभौमिक है। मनुष्य के आत्मा के उद्धार के लिए अभय होना बहुत आवश्यक है, योग मनुष्य को निर्भयता का कवच प्रदान करता है। वस्तुतः आज मानव विपरीत परिस्थितियों में सांसें ले रहा है- स्वार्थ परता, भौतिक संकुलता, पारस्परिक वैमनस्य, मानवीय मूल्यों का ह्रास, संताप एवं आसुरी प्रवृत्तियों से संपूर्ण विश्व संतप्त है, ऐसे में केवल यौगिक जीवन पद्धति ही संसार को नई गति व नई दिशा दे सकती हैं।

### आधुनिक युग में योग की प्रसांगिकता

योग हमारे जीवन का अति आवश्यक अंग है यह वह विज्ञान है जो जीव, चेतना और पदार्थ तीनों को साथ लेकर चलता है आज के आधुनिक युग में योग, विज्ञान और अध्यात्म के बीच सेतु का कार्य कर रहा है। मानव परमात्मा की अलौकिक कलाकृति है कहा जाता है कि चौरासी लाख योनियों में भटकने के बाद ही जीवात्मा को मानव शरीर प्राप्त होता है जिसके माध्यम से जीवात्मा परमात्मा में विलीन हो पाती है। योग का उद्धव भारतवर्ष से ही माना

जाता है। भारत के प्रसिद्ध विद्वान स्वामी विवेकानंदजी ने शिकागो सम्मेलन में अपने भाषण में योग का संदेश संपूर्ण विश्व को दिया था। भारत में योग का इतिहास वैदिक काल से ही माना जाता है ऋग्वेद में भी योग की व्याख्या मिलती हैं 27 सितम्बर 2014 में संयुक्त राष्ट्र महासभा के भाषण में वर्तमान प्रप्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाए जाने की अपील की, इसके उपरान्त अमेरिका ने 123 देशों की बैठक में योग दिवस का प्रस्ताव पारित कर दिया और 21 जून 2015 को पूरे विश्व में पहली बार अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया था जिसमें हजारों लोगों और 84 देशों के प्रतिनिधियों ने दिल्ली के राजपथ पर योग किया था। भारत के लिए यह बड़े गर्व की बात है कि अब संपूर्ण विश्व में 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन होता है आज विश्व में योग को अपनाया जा रहा है अंकड़ों के अनुसार 2008 में अमेरिका में करीब डेढ़ करोड़ लोग योग करते थे लेकिन 2016 में यह अंकड़ा बढ़कर 3.67 करोड़ तक पहुंच गया जिससे यही पता चलता है कि योग अब अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर विकसित हो चूका है और वर्तमान में योग के प्रति लोगों की रुचि बढ़ती जा रही है। आधुनिक युग में योग का महत्व और अधिक बढ़ गया है इसका मुख्य कारण है—व्यस्तता और मन की एकाग्रता। मन और शरीर अत्याधिक तनाव, वायु प्रदूषण, व भागम भाग के कारण रोग ग्रस्त हो चुका है। आज मनुष्य का चित्त अपने मार्ग से भटक गया है। वह अपने जीवन में सामंजस्य स्थापित नहीं कर पा रहा है जिसका परिणाम संबंधों में तनाव, अव्यवस्थित जीवन चर्या के रूप में सामने आया है।

इस समय योग ही एकमात्र विकल्प है जो मनुष्य के चित्त को एकाग्र करने में सक्षम है। महर्षि पतंजलि द्वारा बतायें अष्टांग योग में वर्णित यम-नियम का पालन करके जीवनचर्या को व्यवस्थित किया जा सकता है जो आज भी प्रासंगिक हैं। कोविड 19 के इस दौर में सभी को मानसिक समस्याओं का सामना करना पड़ा है, भारत, इटली, यू.के., ब्राजील आदि देशों के वैज्ञानिकों के समूह ने इस महामारी के दौर में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के हल के रूप में योग को ही महत्वपूर्ण माना है।

## उपसंहार

योग जीवन एवं समाज में व्याप्त सभी प्रकार की समस्याओं का निर्विकल्प समाधान है वर्तमान में योग के प्रतिजनाकर्षण एवं रूझान का सबल कारण यही है क्योंकि स्वास्थ्य एवं रोग निवारण देशकाल, जाति, धर्म की परिधि से ऊपर तथा सभी मानवों की समान आवश्यकता है अतः योग अपने स्वरूप में भी वैश्विक मूल्य की कसौटी पर खरा उतरता है योग किसी एक समाज के लिए नहीं है, किसी एक देश के लिए भी नहीं है अपितु संपूर्ण विश्व के लिए समान आयाम प्रदान करता है। योग का क्षेत्र बहुतव्यापक है योग की विभिन्न तकनीकों की उपयोगिता के कारण वर्तमान समय में जीवन प्रबंधन, स्वयं प्रबंधन, चिकित्सा आदि विभिन्न क्षेत्रों में विभिन्न रूपों में योग की तकनीकों का प्रयोग किया जा रहा है आज समाज के लगभग प्रत्येक क्षेत्र में और प्रत्येक स्तर पर योग की पहुँच है। आधुनिक समय में योग का प्रभाव व्यापक रूप से फैल रहा है योग जीवन के समस्त आयामों को प्रभावित करने वाली एक ऐसी विद्या है जिसके माध्यम से व्यक्ति के जीवन में चहुमुखी विकास कर सकता है एवं जीवन के सर्वश्रेष्ठ लक्ष्य को प्राप्त करने में सफलता प्राप्त कर सकता है। मानव अपने जीवन की श्रेष्ठता के चरम पर योग के माध्यम से आगे बढ़ सकता है, इसलिए योग के महत्व को समझना होगा। योग व्यायाम नहीं, योग विज्ञान का चौथा आयाम हैं। विदेशों में भी शोधकर्ताओं ने योग पर अनेक रिसर्च किए और ये निष्कर्ष निकला कि ध्यान, योग, आसन, मुद्राएँ, प्राणायाम के अभ्यास से कोविड 19 के संक्रमण से बचाव व उपचार या रोकथाम संभव हैं।

## **संदर्भग्रंथसूची**

1. घेरण्डसंहिता- स्वामी निरंजनानंद सरस्वती, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर बिहार भारत ।
2. योगदर्शन- महर्षि पतंजलि प्रणीत स्वामी रामदेव कृपालु बाग आश्रम, कनखल हरिद्वार।
3. योग और योगी- डॉ.अनुजा रावत, सत्यम्पब्लिशिंग हाउस N-3/25, मोहन गार्डन, उत्तम नगर, नई दिल्ली110059
4. योग चिकित्सा संदर्शिका- कामाख्या कुमार, श्रीवेदमाता गायत्री ट्रस्ट गायत्री नगर, शांतिपुरम्शांतिकुंज हरिद्वार।
5. हठ योग प्रदीपिका- स्वामी स्वात्मरामकृत, स्वामी दिगम्बर जी, डॉ. पीताम्बरजी, कैवल्य धाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति लोना वाला पुणे।
6. समग्र स्वास्थ्य एवं यौगिक विधियां- डॉ.अनुजा रावत, सत्यम्पब्लिशिंग हाउस नई दिल्ली।