

## विश्व योग दिवस का इतिहास

### घनशाम बादल

2014 में 11 दिसंबर को संयुक्त राष्ट्र आम सभा के द्वारा हर वर्ष 21 जून को योग का अंतरराष्ट्रीय दिवस या विश्व योग दिवस के रूप में पूरे विश्वभर में योग दिवस को मनाने के लिये घोषित किया गया था। यू.एन. आम सभा के अपने संबोधन के दौरान 2014 में 27 सितंबर को संयुक्त राष्ट्र आम सभा में भारतीय प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के द्वारा आह्वान के बाद योग दिवस मनाने की घोषणा की गयी थी। पूरे विश्वभर के लोगों के लिये योग के सभी फायदों को प्राप्त करने के लिये अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में हर वर्ष 21 जून को अंगीकृत करने के लिये संयुक्त राष्ट्र आम सभा से उन्होंने आह्वान किया था।

अपने भाषण के दौरान नरेन्द्र मोदी ने यू.एन. की आम सभा से कहा कि “योग भारतीय परंपरा का एक अनमोल उपहार है।” ये मस्तिष्क और शरीर की एकता को संगठित करता है; विचार और कार्य; अंकुश और सिद्धि; मानव और प्रकृति के बीच सौहार्द; स्वास्थ्य और अच्छे के लिये एक पूर्णतावादी दृष्टिकोण है। ये केवल व्यायाम के बारे में ही नहीं बल्कि विश्व और प्रकृति के साथ स्वयं एकात्मकता की समझ को खोजने के लिये भी है। अपनी जीवनशैली को बदलने और चेतना को उत्पन्न करने के द्वारा ये जलवायु परिवर्तन की समस्या से निपटने में मदद कर सकता है। चलिये एक अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को अंगीकृत करने की ओर कार्य करें।

इतिहास में भारत के लिये अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की घोषणा एक महान क्षण है। संयुक्त राष्ट्र आम सभा के द्वारा विश्व योग दिवस के रूप में घोषणा करने के लिये इसने 3 महीनों से भी कम समय लिया। भारतीय प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने 27 सितंबर 2014 में इसके लिये आह्वान किया था जो अंततः 11 दिसंबर 2014 में घोषित हो गया। इतिहास में ऐसा पहली बार हुआ था कि किसी देश के द्वारा दिये गये प्रस्ताव को यू.एन. के द्वारा मात्र 90 दिनों में ही लागू कर दिया गया हो। लोगों के स्वास्थ्य और भले के लिये पूरे विश्व भर के लोगों के लिये एक पूर्णतावादी दृष्टिकोण उपलब्ध कराने के लिये आम सभा के द्वारा वैश्विक स्वास्थ्य और विदेश नीति के तहत इस स्वीकृत प्रस्ताव को अंगीकृत किया गया है।

पूरे विश्वभर की मानव जनसंख्या के जीवनशैली के ज्ञान और सकारात्मक बदलाव के एक महान स्तर को उत्पन्न करने के लिये संयुक्त राष्ट्र आम सभा को संबोधित करने के दौरान योग के लिये खासतौर से एक दिन अंगीकृत करने के लिये भारतीय पी.एम. श्री नरेन्द्र मोदी ने अपने विचार रखे। नकारात्मक जलवायु परिवर्तन के कारण गिरते स्वास्थ्य की समस्या से निपटने के लिये अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को अंगीकृत करने के लिये विश्व के नेताओं से मोदी ने आह्वान किया। खासतौर से, योग के

अंतरराष्ट्रीय दिवस के लिये उन्होंने 21 जून की तारीख को व्यक्त किया क्योंकि दुनिया के बहुत सारे भागों में लोगों के लिये बड़े महत्व के साथ ही उत्तरी गोलार्ध में ये सबसे लंबा दिन है।

जैसा कि हम जानते हैं, योग और योगाभ्यास भारतीय जीवन शैली का एक महत्वपूर्ण भाग रहा है। हम इसे अपने दिनचर्या में हजारों सालों से अपनाते आ रहे हैं। आज इसका प्रसार प्रचार संसार के कई देशों में हो चुका है। संयुक्त राष्ट्र संघ के इस महत्वपूर्ण निर्णय के बाद आशा की जा रही है, कि इसका प्रचार प्रसार और तेजी से होगा। लेकिन 6,000 साल पुराने अभ्यास को मनाने के लिए 21 जून के इस दिन को ही क्यों चुना गया? वैज्ञानिक तौर पर, 21 जून ग्रीष्मकालीन संक्रांति का दिन है, जब उत्तरी गोलार्ध में एक ग्रह के धुरी के झुकाव सबसे अधिक सितारा की ओर झुकता है, हमारे मामले में, पृथ्वी और सूर्य।

### **Video: योग दिवस पर निकालेंगे साइकिल पर रैली**

इसके अलावा जैसा कि हम जानते हैं, 21 जून को पूरे कैलेंडर वर्ष में सबसे लम्बा दिन होता है। जिसमें सूरज की जल्दी उदय होता है और देरी से ढलता है और उत्तर गोलार्ध के लिए देर से सेट होता है। इस दिन सूर्य का तेज सबसे प्रभावी रहता है, और प्रकृति की सकारात्मक उर्जा सक्रिय रहती है। इस बात को ध्यान में रखते हुए सन 2011 को बेंगलुरु में दुनिया के योग गुरुओं ने मिलकर 21 जून को विश्व योग दिवस के रूप में मानाने पर सर्वसम्मति दिखाई थी। कनाडा से ईरान के कई देशों के लिए यह दिन त्योहार की तरह होता है।

### **योग दिवस पर PM मोदी करेंगे योग, किसान करेंगे 'योग प्रदर्शन'**

लेकिन विज्ञान एक तरफ, भारतीय पौराणिक कथाओं में गर्मियों के एकांत के भी एक महत्वपूर्ण दिन माना जाता है क्योंकि यह एक ऐसा दिन है जिस दिन योगिक विज्ञान की शुरुआत माना जा सकता है। शिव, को योगिक संस्कृति में 'आदियोगी' के प्रथम योगी के रूप में देखा जाता है। जब लोगों ने आदियोगी को देखा, तो उनसे ज्ञान की आशा लेकर आ गए। लेकिन वह शिव को अपनी उपस्थिति दर्ज नहीं करा पाए। हालांकि 7 लोगों ने शिव से सिखाने के लिए आग्रह किया लेकिन शिव ने यह कहते हुए इंकार कर दिया कि बहुत सारी तैयारियां करनी होती है। लेकिन 7 लोगों ने दृढ़ निश्चय कर के 84 साल की साधना की, जिसके बाद जिसके बाद शिव ने उन्हें नोटिस किया क्योंकि सूर्य उत्तर से दक्षिणी भाग में जा रहा था जो ग्रीष्मकालीन संक्रांति का दिन था। ऐसा कहा जाता है कि वे अब उन्हें अनदेखा नहीं कर सकते क्योंकि वे ज्ञान से भरे थे। जब 28 दिन बाद अगले पूर्णिमा उठे, तो आदियोगी ने खुद को आदी गुरु में परिवर्तित कर दिया और अपने शिष्यों को योग विज्ञान के तरीके को पढ़ाना शुरू कर दिया।

## विश्व योग दिवस उत्सव

विभिन्न वैश्विक नेताओं के द्वारा योग के अंतरराष्ट्रीय दिवस के उत्सव को समर्थन प्राप्त है। इसे यू.एस.ए. चीन, कॅनेडा आदि सहित 170 देशों से ज्यादा के लोगों के द्वारा मनाया जाता है। पूरे विश्व भर के आम लोगों के बीच योग के फायदों के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिये योगा प्रशिक्षण कैंपस, योगा प्रतियोगिता जैसे क्रिया-कलाप और बहुत सारी गतिविधियों के आयोजन के द्वारा अंतरराष्ट्रीय स्तर पर इसे मनाया जाता है। लोगों को ये बताने के लिये इसे मनाया जाता है कि नियमित योग अभ्यास बेहतर मानसिक, शारीरिक और बौद्धिक स्वास्थ्य की ओर ले जाता है। ये सकारात्मक रूप से लोगों की जीवनशैली को बदलता है और सेहत के स्तर को बढ़ाता है।

योग के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिये राष्ट्रीय प्राथमिकता के अनुसार उचित तरीके से योग के अंतरराष्ट्रीय दिवस को मनाने के लिये सभी सदस्य, पर्यवेक्षक राज्य, संयुक्त राष्ट्र व्यवस्था संस्थान, दूसरे शैक्षणिक संस्थान, क्षेत्रीय संगठन, नागरिक समाज, सरकारी संगठन, गैर-सरकारी संगठन तथा व्यक्तिगत रूप से लोग इकट्ठा होते हैं।

## विश्व योग दिवस का उद्देश्य

निम्न उद्देश्यों की प्राप्ति के लिये योग के अंतरराष्ट्रीय दिवस को अंगीकृत किया गया है:

- योग के अद्भुत और प्राकृतिक फायदों के बारे में लोगों को बताना।
- योग अभ्यास के द्वारा लोगों को प्रकृति से जोड़ना।
- योग के द्वारा ध्यान की आदत को लोगों में बनाना।
- योग के समग्र फायदों की ओर पूरे विश्वभर में लोगों का ध्यान खींचना।
- पूरे विश्व भर में स्वास्थ्य चुनौतीपूर्ण बीमारियों की दर को घटाना।
- व्यस्त दिनचर्या से स्वास्थ्य के लिये एक दिन निकाल कर समुदायों को और करीब लाना।
- वृद्धि, विकास और शांति को पूरे विश्वभर में फैलाना।
- योग के द्वारा तनाव से राहत दिलाने के द्वारा खुद से उनकी बुरी परिस्थिति में लोगों की मदद करना।
- योग के द्वारा लोगों के बीच वैश्विक समन्वय को मजबूत करना।
- लोगों को शारीरिक और मानसिक बीमारियों के प्रति जागरूक बनाना और योग के माध्यम से इसका समाधान उपलब्ध कराना।

- अस्वास्थ्यकर कार्यों से बचाना और बेहतर स्वास्थ्य को बनाने के लिये अच्छे कार्य को सम्मान और प्रचारित करना।
- शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के उच्च स्तर का पूरी तरह से आनन्द लेने के लिये लोगों को उनके अच्छे स्वास्थ्य और स्वस्थ जीवन-शैली के अधिकार के बारे में बताना।
- स्वास्थ्य की सुरक्षा और दीर्घकालिक स्वास्थ्य विकास के बीच संबंध जोड़ना।
- नियमित योग अभ्यास के द्वारा सभी स्वास्थ्य चुनौतियों से पार पाना।
- योग अभ्यास के द्वारा लोगों के बेहतर मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को प्रचारित करना।

## योग का इतिहास

योग परम्परा और शास्त्रों का विस्तृत इतिहास रहा है, यद्यपि इसका बहुत सारा इतिहास नष्ट हो गया है। किन्तु जिस तरह राम के निशान इस भारतीय उपमहाद्वीप में जगह-जगह बिखरे पड़े हैं उसी तरह योगियों और तपस्वियों के निशान जंगलों, पहाड़ों और गुफाओं में आज भी देखे जा सकते हैं।

भगवान शंकर के बाद वैदिक ऋषि-मुनियों से ही योग का प्रारम्भ माना जाता है। बाद में कृष्ण, महावीर और बुद्ध ने इसे अपनी तरह से विस्तार दिया। इसके पश्चात पातंजलि ने इसे सुव्यवस्थित रूप दिया। इस रूप को ही आगे चलकर सिद्धपंथ, शैवपंथ, नाथपंथ वैष्णव और शाक्त पंथियों ने अपने-अपने तरीके से विस्तार दिया।

यस्मादृते न सिध्यति यज्ञो विपश्चितश्चन। स धीनां योगमिन्वति॥ ( ऋक्संहिता, मंडल-1, सूक्त-18, मंत्र-7)

अर्थात्- योग के बिना विद्वान का भी कोई यज्ञकर्म सिद्ध नहीं होता। वह योग क्या है? योग चित्तवृत्तियों का निरोध है, वह कर्तव्य कर्ममात्र में व्याप्त है।

स घा नो योग आभुवत् स राये स पुरं ध्याम। गमद् वाजेभिरा स नः॥ ( ऋग्वेद 1-5-3 )

अर्थात् वही परमात्मा हमारी समाधि के निमित्त अभिमुख हो, उसकी दया से समाधि, विवेक, ख्याति तथा ऋतम्भरा प्रजा का हमें लाभ हो, अपितु वही परमात्मा अणिमा आदि सिद्धियों के सहित हमारी ओर आगमन करे।

उपनिषद में इसके पर्याप्त प्रमाण उपलब्ध हैं। कठोपनिषद में इसके लक्षण को बताया गया है- तां योगमित्तिमन्यन्ते स्थिरोमिन्द्रिय धारणम्।

योगाभ्यास का प्रामाणिक चित्रण लगभग 3000 ई.पू. सिन्धु घाटी की सभ्यता के समय की मोहरों और मूर्तियों में मिलता है। योग का प्रामाणिक ग्रंथ 'योगसूत्र' 200 ई.पू. योग पर लिखा गया पहला सुव्यवस्थित ग्रंथ है।

हिंदू, जैन और बौद्ध धर्म में योग का अलग-अलग तरीके से वर्गीकरण किया गया है। इन सबका मूल वेद और उपनिषद ही रहा है।

वैदिक काल में यज्ञ और योग का बहुत महत्व था। इसके लिए उन्होंने चार आश्रमों की व्यवस्था निर्मित की थी। ब्रह्मचर्य आश्रम में वेदों की शिक्षा के साथ ही शस्त्र और योग की शिक्षा भी दी जाती थी। ऋग्वेद को 1500 ई.पू. से 1000 ई.पू. के बीच लिखा गया माना जाता है। इससे पूर्व वेदों को कंठस्थ कराकर हजारों वर्षों तक स्मृति के आधार पर संरक्षित रखा गया था।

भारतीय दर्शन के मान्यता के अनुसार वेदों को अपौरुषेय माना गया है अर्थात् वेद परमात्मा की वाणी हैं तथा इन्हें करीब दो अरब वर्ष पुराना माना गया है। इनकी प्राचीनता के बारे में अन्य मत भी हैं। ओशो रजनीश ऋग्वेद को करीब 90 हजार वर्ष पुराना मानते हैं।

563 से 200 ई.पू. योग के तीन अंग - तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्राणिधान - का प्रचलन था। इसे 'क्रियायोग' कहा जाता है।

जैन और बौद्ध जागरण और उत्थान काल के दौर में यम और नियम के अंगों पर जोर दिया जाने लगा। यम और नियम अर्थात् अहिंसा, सत्य, ब्रह्मचर्य, अस्तेय, अपरिग्रह, शौच, संतोष, तप और स्वाध्याय का प्रचलन ही अधिक रहा। यहाँ तक योग को सुव्यवस्थित रूप नहीं दिया गया था।

पहली बार 200 ई.पू. पातंजलि ने वेद में बिखरी योग विद्या का सही-सही रूप में वर्गीकरण किया। पातंजलि के बाद योग का प्रचलन बढ़ा और यौगिक संस्थानों, पीठों तथा आश्रमों का निर्माण होने लगा, जिसमें केवल राजयोग की शिक्षा-दीक्षा दी जाती थी।

## **बाहरी कड़ियाँ**

भारत में योग एक आध्यात्मिक प्रक्रिया है, जिसमें शरीर, मन और आत्मा को एक साथ लाने का काम किया जाता है यानि की वो प्रक्रिया जिसके द्वारा हम शरीर, मन और आत्मा का समारात्मक योग करते हैं, यानि इन्हें आध्यात्म की प्राप्ति के लिए एक दूसरे के साथ जोड़ते हैं। ईश्वर की आराधना से लेकर गीता के उपदेश तक, शरीर को स्वस्थ और स्फूर्तिवान रखने से लेकर तमाम बीमारियों के समाधान तक, आत्मा से लेकर शरीर और मस्तिष्क की शुद्धि तक हर जगह योग है। प्राचीन काल में तमाम कलाओं को साधने और ईश्वर के तप के लिए साधु सन्यासी योग का ही सहारा लेते थे। भारतीय

संस्कृति और धार्मिक मान्यताओं के हिसाब से योग में वो शक्ति है कि इससे ब्रम्हांड की किसी भी शक्ति को साधा जा सकता है। योग में साधक के लिए कुछ भी नामुमकिन नहीं माना जाता है। आज की मान्यताओं की बात करें तो योग सिर्फ कुछ एकसरसाइज़ तक सीमित है, यहां तक कि इतनी प्रसिद्धि के बावजूद आज योग की परिभाषा तक सुनिश्चित नहीं है।

गीता में योग का कई जगह पर जिक्र मिलता है। कृष्ण ने योग के तीन प्रकार बताए हैं- ज्ञान योग, कर्म योग और भक्ति योग। जबकि योग प्रदीप में इसके दस प्रकार बताए गए हैं 1.राज योग, 2.अष्टांग योग, 3.हठ योग, 4.लय योग, 5.ध्यान योग, 6.भक्ति योग, 7.क्रिया योग, 8.मंत्र योग, 9.कर्म योग और 10.ज्ञान योग। इसके अलावा धर्म योग, तंत्र योग, नाद योग का भी जिक्र कई ग्रन्थों में आता है। वेद, पुराण आदि ग्रन्थों में भी योग के अनेक प्रकार बताए गए हैं। अब आज के संदर्भ में हम जिस योग की बात करते हैं उसे अष्टांग योग का नाम दिया जाता है। पतंजलि ने भी मुख्य रूप से योग के इसी रूप को महत्व दिया है। अष्टांग योग अर्थात् योग के आठ अंग। यह आठ अंग सभी धर्मों का सार माने जाते हैं। ये आठ अंग हैं 1)यम (2)नियम (3)आसन (4)प्राणायाम (5)प्रत्याहार (6)धारणा (7)ध्यान और (8)समाधि।

योग की उत्पत्ति की बात करें तो वैदिक संहिताओं और वेदों में 900 से 500 बीसी के बीच तपस्वियों का जिक्र मिलता है। योग करने वाले साधक को भी योगी ही कहा जाता है, योगी शब्द तपस्वियों के लिए भी इस्तेमाल होता है। धार्मिक मान्यताओं और ग्रन्थों में भी साधुओं और साधकों की तस्वीर में साधना के दौरान उन्हें योग मुद्रा में ही दिखाया जाता है। महात्मा बुद्ध से लेकर महावीर स्वामी और शिव को भी पद्मासन मुद्रा में दिखाया जाता है। मान्यताओं के हिसाब से योग का उपदेश सर्वप्रथम हिरण्यगर्भ ब्रह्मा ने सनकादिकों को और उसके पश्चात विवस्वान यानि कि सूर्य को दिया था। बाद में ये ज्ञान दो शखाओं में विभक्त हो गया। एक ब्रह्मयोग और दूसरा कर्मयोग। ब्रह्मयोग की परम्परा सनक, सनन्दन, सनातन, कपिल, आसुरि, वोढु और पच्चंशिख नारद-शुकादिकों ने शुरू की थी। ये ब्रह्मयोग लोगों के बीच में ज्ञान, अध्यात्म और सांख्य योग नाम से प्रसिद्ध हुआ।

वहीं कर्मयोग की परम्परा विवस्वान की है। विवस्वान ने मनु को, मनु ने इक्ष्वाकु को, इक्ष्वाकु ने राजर्षियों एवं प्रजाओं को योग का उपदेश दिया। उक्त सभी बातों का वेद और पुराणों में उल्लेख मिलता है। वेद को संसार की प्रथम पुस्तक माना जाता है जिसका उत्पत्ति काल लगभग 10000 वर्ष पूर्व बताया जाता है। वहीं पुरातत्ववेत्ताओं की मानें तो योग की उत्पत्ति 5000 ई.पू. में हुई। गुरु-शिष्य परम्परा के द्वारा योग का ज्ञान परम्परागत तौर पर एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी को मिलता रहा। योग की सबसे आश्चर्यजनक खोज 1920 के शुरुआत में हुई। 1920 में पुरातत्व वैज्ञानिकों ने सिंधु सरस्वती सभ्यता को खोजा था जिसमें प्राचीन हिंदू धर्म और योग की परंपरा होने के सबूत मिलते हैं। सिंधु घाटी सभ्यता को 3300-1700 बी.सी.ई. पूराना माना जाता है। वेद, उपनिषद, भगवद गीता, हठ योग प्रदीपिका, योग दर्शन, शिव संहिता और विभिन्न तंत्र ग्रंथों में योग विद्या का उल्लेख मिलता है। सभी को आधार बनाकर

पतंजलि ने 200 ई.पूर्व योग सूत्र लिखा। ये योग पर लिखा गया सर्वप्रथम सुव्यवस्थित ग्रंथ माना जाता है।

आज के युग में योग की परिभाषा बदल चुकी है, अब ज़माना आध्यात्म की प्राप्ति का नहीं बल्कि भौतिक सुखों के पीछे भागने का है। इसी भागदौड़ में लोग अपनी व्यस्त जीवन शैली में संतोष और स्वास्थ्य प्राप्ति के लिए योग करते हैं। तनाव और मानसिक शान्ति के लिए इसकी शरण में आते हैं। वर्तमान में योग को जन जन तक पहुंचाने का श्रेय बीकेएस अंयगर और बाबा राम देव को दिया जाता है। बाबा राम देव ने तो कठिन साधना माने जाने वाले योग का सरलीकरण कर इसे कस्बों और गांव में भी पहुंचा दिया। आज दूर दराज के अशिक्षित कहे जाने वाले इलाकों में भी लोग कपाल भाति और अनुलोम विलोम करते हुये नज़र आ जाते हैं। और इस योग प्रसिद्धि के युग में एक नया अध्याय जोड़ा है देश के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने। पीएम मोदी ने पहली बार योग को दुनियां भर में फैलाने का बीणा उठाया। यूएन के समक्ष अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने का प्रस्ताव रखा और इस प्रस्ताव को भारी बहुमत के साथ स्वीकृति भी मिल गई। इसी 21 जून का पहला योग दिवस मनाया जा रहा है क्योंकि इसी योग की तलाश में दुनियां भर से लोग भारत आते हैं ऐसे में 21 जून पर भी दुनियां की नज़रें भारत पर ही होंगी और प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी भी चाहते हैं कि इस दिन को यादगार बना दिया जाये हालांकि योग दिवस की सार्थकता तो तभी है जब योग को जन्म देने वाले देश में ही जन-जन को इसकी शक्ति का अहसास हो जाये और ये हमारे जीवन में एक बार फिर से रच बस जाये।

### योग का जन्मदाता कौन?

अधिकतर यह मानते हैं कि योग के जनक महर्षि पतंजलि थे। उनका यह मानना उनकी अधूरी जानकारी का परिणाम है। हालांकि जब भी योग की बात होती है तो पतंजलि का नाम प्रमुखता से लिया जाता है। ऐसा क्यों? क्योंकि पतंजलि ही पहले और एकमात्र ऐसे व्यक्ति थे जिन्होंने योग को आस्था, अंधविश्वास और धर्म से बाहर निकालकर एक सुव्यवस्थित रूप दिया था, जबकि योग तो प्राचीनकाल से ही साधु-संतों के मठों में किया जाता रहा है। आदिदेव शिव और गुरु दत्तात्रेय को योग का जनक माना गया है। शिव के 7 शिष्यों ने ही योग को संपूर्ण धरती पर प्रचारित किया। योग का प्रत्येक धर्म पर गहरा प्रभाव देखने को मिलेगा।

कहते हैं कि शिव ने योग की पहली शिक्षा अपनी पत्नी पार्वती को दी थी। दूसरी शिक्षा जो योग की थी, उन्होंने केदारनाथ में कांति सरोवर के तट पर अपने पहले सात शिष्यों को दी थी। उन्हें ही सप्तऋषि कहा गया जिन्होंने योग के अलग-अलग आयाम बताए और ये सभी आयाम योग के सात मूल स्वरूप हो गए। आज भी योग के ये सात विशिष्ट स्वरूप मौजूद हैं। इन सप्त ऋषियों को विश्व की अलग-अलग दिशाओं में भेजा गया, जिससे वे योग के अपने ज्ञान लोगों तक पहुंचा सकें।

कहते हैं कि एक को मध्य एशिया, एक को मध्य पूर्व एशिया व उत्तरी अफ्रीका, एक को दक्षिण अमेरिका, एक को हिमालय के निचले क्षेत्र में, एक ऋषि को पूर्वी एशिया, एक को दक्षिण में भारतीय उपमहाद्वीप में भेजा गया और एक आदियोगी के साथ वहीं रह गया। अगर उन इलाकों की संस्कृतियों पर गौर किया जाए तो आज भी इन ऋषियों के योगदान के चिन्ह वहां दिखाई दे जाएंगे।

ओशो कहते हैं कि योग धर्म, आस्था और अंधविश्वास से परे है। योग एक सीधा विज्ञान है। प्रायोगिक विज्ञान है। योग है जीवन जीने की कला। योग एक पूर्ण चिकित्सा पद्धति है। एक पूर्ण मार्ग है- राजपथ। दरअसल, धर्म लोगों को खूंटे से बांधता है और योग सभी तरह के खूंटों से मुक्ति का मार्ग बताता है।

'योग :दि अल्फा एंड दि ओमेगा' शीर्षक से ओशो द्वारा अंग्रेजी में दिए गए सौ अमृत प्रवचनों को पढ़ना बहुत ही अद्भुत है। उन्होंने कहा कि जैसे बाहरी विज्ञान की दुनिया में आइंस्टीन का नाम सर्वोपरि है, वैसे ही भीतरी विज्ञान की दुनिया के आइंस्टीन हैं पतंजलि। जैसे पर्वतों में हिमालय श्रेष्ठ है, वैसे ही समस्त दर्शनों, विधियों, नीतियों, नियमों, धर्मों और व्यवस्थाओं में योग श्रेष्ठ है।

### पतंजलि कौन थे?

पतंजलि एक महान चिकित्सक थे। पतंजलि रसायन विद्या के विशिष्ट आचार्य थे- अभ्रक, विंदास, धातुयोग और लौहशास्त्र इनकी देन हैं। पतंजलि संभवतः पुष्यमित्र शुंग (195-142 ईपू) के शासनकाल में थे। राजा भोज ने इन्हें तन के साथ मन का भी चिकित्सक कहा है। पतंजलि का जन्म गोनारदय (गोनिया) में हुआ था लेकिन कहते हैं कि ये काशी में नागकूप में बस गए थे।

भारतीय दर्शन साहित्य में पतंजलि के लिखे हुए 3 प्रमुख ग्रंथ मिलते हैं- योगसूत्र, अष्टाध्यायी पर भाष्य और आयुर्वेद पर ग्रंथ। विद्वानों में इन ग्रंथों के लेखक को लेकर मतभेद हैं। कुछ मानते हैं कि तीनों ग्रंथ एक ही व्यक्ति ने लिखे, अन्य की धारणा है कि ये विभिन्न व्यक्तियों की कृतियां हैं। पतंजलि ने पानिणी के अष्टाध्यायी पर अपनी टीका लिखी जिसे महाभाष्य कहा जाता है। यह भी माना जाता है कि वे व्याकरणाचार्य पानिणी के शिष्य थे।

### विद्यार्थियों में योग शिक्षा का महत्व

दोस्तों, आज हम अपने आलेख में यह बताने जा रहे हैं की विद्यार्थियों में योग शिक्षा का महत्व क्या है। जिस तरह शिक्षा के बिना जीवन अधूरा है ठीक उसी तरह योग के बिना अच्छे स्वास्थ्य की कल्पना भी बेकार है। वैज्ञानिक अविष्कारों के इस युग में शरीर को फिट रखने के लिए असंख्य संसाधन मौजूद हैं लेकिन क्या यह साधन सभी के लिए समान रूप से उपलब्ध हैं, नहीं!! क्योंकि यह विलास सामग्री हैं जिसका आनंद कुछ लोग ही ले पाते हैं। लेकिन योग सभी के लिए समान रूप से उपलब्ध है,



इसमें किसी भी तरह का कोई खर्चा नहीं है। योग का आनंद और स्वास्थ्य लाभ सभी व्यक्ति समान रूप से उठा सकते हैं बस जरूरत है सही तरह से योग को सीखने की।

विलासिता के सभी साधन होते हुए भी लोग स्वस्थ जीवन को नहीं जी पा रहे जिसका बहुत बड़ा कारण हमारी जीवनशैली और हमारी मानसिकता भी है। स्वस्थ जीवन को अपनाने के लिए योग का संपूर्ण ज्ञान आवश्यक है, क्योंकि अधूरा ज्ञान कभी भी हितकर नहीं होता। शारीरिक, मानसिक या आध्यात्मिक संस्कृति के रूप में योगासनों का इतिहास समय की अनंत गहराइयों में छिपा हुआ है। योगाभ्यास केवल वयस्कों के लिए ही नहीं बल्कि टीनएजर और बच्चों के लिए भी है।

विद्यार्थियों के लिए योग बहुत ही लाभदायक माना गया है इससे बच्चों के मन-मस्तिष्क में स्थिरता आती है और बच्चों को अपनी पढ़ाई में ध्यान केंद्रित करने में भी सहायता मिलती है। योग के चमत्कार को तो पूरी दुनिया ने स्वीकार किया है इसी वजह से दुनिया के अधिकांश देशों में योग शिक्षा को अनिवार्य किया गया है। योग के प्रभाव को देखते हुए आज चिकित्सक एवं वैज्ञानिक योग के अभ्यास की सलाह देते हैं। योग साधु-संतों के लिए ही नहीं है समस्त मानव जाती के लिए आवश्यक है, विशेषकर छात्र जीवन के लिए तो बहुत ही आवश्यक है।

योग सभी को समान लाभ देता है इसलिए योग का अभ्यास तो सभी को करना चाहिए। इस आलेख से हम आपको यह बताना चाहते हैं की विद्यार्थियों के लिए योग शिक्षा क्यों जरूरी है।

**1. छात्रों के लिए जरूरी है योग** - योग शिक्षा जितनी कम उम्र से ली जाये, उतना ही शरीर को ज्यादा लाभ मिलता है। बच्चों का शरीर बड़ों की तुलना में ज्यादा लचकदार होता है इसलिए बच्चे चीजों को जल्दी और आसानी से सिख जाते हैं। स्वास्थ्य सहलाकार योग की सलाह देते रहते हैं लेकिन समय रहते अनुसरण ना किया जाए तो बाद में बच्चे सुनते नहीं हैं। आज की तुलना में पहले के बच्चों के पास घर से बाहर खेलने के कई मौके होते थे लेकिन आज के बच्चे गैजेट्स के अलावा और कहीं अपना ध्यान केंद्रित नहीं कर पाते, जिस कारण बच्चों में शिक्षा के प्रति भी उदासीनता देखी जा रही है जिसका मूल कारण है तन-मन का अस्वस्थ होना। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ शिक्षा का निवास सम्भव है और यह काम योग से संभव है। योग से शरीर को रोगों से मुक्ति मिलती है और मन को शक्ति देता है। योग बच्चों के मन-मस्तिष्क को उसके कार्य के प्रति जागरूक करता है।

**2. दृढ़ता एवं एकाग्रता को बढ़ाता है योग** - जिन विद्यार्थियों में पढ़ाई के प्रति अरुचि या मन ना लगना जैसी समस्या होती है उन विद्यार्थियों के लिए योगक्रिया चमत्कार जैसा काम करती है। सुबह के वक्त योग करने से विद्यार्थियों में एकाग्रता और दृढ़ता बेहतर होती है। इससे तन-मन स्वस्थ और निरोग रहता है और बच्चे सभी क्षेत्र में अक्वल रहते हैं। योग के निरंतर अभ्यास से विद्यार्थियों में पढ़ाई की भावना प्रबल होती है।

**3. मन को आत्मविश्वास से भरता है** - आजकल के बच्चों को पढ़ाई और प्रतियोगिता का बोझ बचपन से ही उठाना पड़ता है। बचपन से ही उनमें जीत की ऐसी भावना भर दी जाती है कि जब वे हारते हैं तो यह वो सहन नहीं कर पाते और अपना आत्मविश्वास खो बैठते हैं और अपने मन से भी कमजोर हो जाते हैं, इसलिए विद्यार्थियों को शुरू से योग शिक्षा देना बहुत आवश्यक है। योग से बच्चों की सहनशीलता बढ़ती है और मन शक्तिशाली होता है। योगाभ्यास से मन-मस्तिष्क का संतुलन बना रहता है जिससे दुःख-दर्द-समस्याओं को सहन करने की शक्ति प्रदान होती है। योग विद्यार्थियों को आगे बढ़ने की और आत्मविश्वास को बढ़ाने की शक्ति देता है।

**4. बुद्धि तेज होती है** - वैसे तो मार्केट में कई तरह के टॉनिक उपलब्ध हैं दिमाग को तेज करने के लिए, जो की महज एक छलावा से ज्यादा और कुछ नहीं है लेकिन योग एक प्राकृतिक साधन है जिसका कोई मुकाबला नहीं। सही खानपान और नियमित योगक्रिया से दिमाग को तेज करने में मदद मिलती है जिससे बच्चों में बचपन से ही अच्छी सोच का विकास होता है और वे सदा सकारात्मक बनते हैं। अपने बच्चों को योग का ज्ञान दें और उनकी बुद्धि को तेज करने में अपना योगदान दें।

**5. व्यसनों से निजात मिलती है** - अधिकांश विद्यार्थियों को अपने शिक्षाकाल में ही बुरी संगत और बुरी लत लग जाती है जो उनके भविष्य के लिए बहुत ही हानिकारक साबित होते हैं। मादक द्रव्य का स्वास्थ्य पर इतना बुरा असर पड़ता है की बच्चे अपनी राह भटक जाते हैं। लेकिन योग का नियमित अभ्यास इन व्यसनों से छुटकारा दिलाने में सक्षम है क्योंकि योग से मन-मस्तिष्क की चेतना जागृत होती है और बच्चों को अच्छी व गलत आदत का आभास होने लगता है। आपके बच्चे मादक द्रव्य से पूर्णरूप से दूर रहे उसके लिए उन्हें बचपन से ही योग की शिक्षा दें।

**6. लक्ष्य प्राप्ति में सहायक** - योग का अभ्यास व्यक्तियों में छुपी हुई शक्तियों को जागृत करता है इसलिए वर्तमान परिवेश में शिक्षा जगत में योग की शिक्षा अनिवार्यता है। क्योंकि छात्र योग के बल पर अपने मस्तिष्क को शुद्ध करके विचार शक्ति को बढ़ा सकते हैं जिससे छात्रों को लक्ष्य प्राप्ति में सहायता मिलती है। जो बच्चे शुरू से ही योग करते हैं वे अपने व्यवहार तथा कार्यों से दूसरों को प्रेरणा देते हैं। योग की सहायता से बच्चे अपने लक्ष्य को जल्दी भेद पाते हैं। जो लोग अपनी मंजिल तक नहीं पहुँच पाते और यदि उन्हें जीवन में लक्ष्य की प्राप्ति करनी है तो योग का अभ्यास आवश्यक है।

छात्रों को अपने जीवन निर्माण में योग का सहारा जरूर लेना चाहिए। योग आपकी शिक्षा में विकास करता है, सही मार्ग दिखाता है और आपको हर तरह से सक्षम बनाता है। क्योंकि योग से शरीर निरोग रहता है और निरोगी काया जीवन के किसी भी पड़ाव को पार कर सकती है। अंत में हम यही कहेंगे योगाभ्यास सभी को करना चाहिए लेकिन बच्चों को योग की शिक्षा बचपन से दे जिससे वे बड़े होकर एक स्वस्थ और कुशल नागरिक बन सकें।

## योग शिक्षा का महत्व

योग एक मानस शास्त्र है जिसमें मन को संयत करना और पाशविक वृत्तियों से खींचना सिखाया जाता है। जीवन की सफलता, किसी भी क्षेत्र में संयत मन पर भी निर्भर करती है। मनःसंयम का अभिप्राय है किसी एक समय में किसी एक ही वस्तु पर चित का एकाग्र होना। दीर्घकाल तक अभ्यास करने से मन का ऐसा स्वभाव बन जाता है। किसी विषय को सोचते या किसी काम को करते हुए मन उस पर एकाग्र रहे, ऐसा अभ्यास करना आरंभ में तो बड़ा कठिन होता है, पर जब अभ्यास करते-करते वैसा स्वभाव बन जाता है, तब उससे बड़ा सुख होता है। ठीक-ठीक और सुसंगत रीति से न सोच सकना या अच्छे ढंग से कोई काम न कर सकना, विचार और काम में मन की चंचलता से ही होता है। विद्यार्थी जानते हैं कि मन स्थिर न हो तो कोई बात सीखी नहीं जा सकती और मजदूर जानते हैं कि अस्थिर मन से कोई काम नहीं हो सकता। बहुत से विद्यार्थी जो प्रतिवर्ष विश्वविद्यालय की परीक्षाओं में फेल हुआ करते हैं, इसका कारण यही है कि अध्ययन में मन को एकाग्र करने की शक्ति ही उनमें नहीं होती। यही बात सांसारिक विषयों में होने वाली विफलताओं की है। जब तक मनुष्य अपने विचारणीय विषय या करणीय कार्य में तन्मय नहीं होता, तब तक उसे उसमें सफलता मिल ही नहीं सकती।

मन के इस विशिष्ट धर्म से योगशास्त्र के प्रणेता ने धार्मिक क्षेत्र में भी काम लिया है। योग स्वयं कोई धर्म संप्रदाय या धर्मविषयक तत्वज्ञान नहीं है, प्रत्युत यह संसार के सभी धर्मों और तत्वज्ञानों का सहायक है। इसे किसी धार्मिक सिद्धांत का प्रचार नहीं करना है। संसार के सभी धर्म वालों को इसके द्वारा यह शिक्षा मिलती है कि किस प्रकार अपनी-अपनी धर्मविषयक बातों में मन को एकाग्र करने से शांति और आनंद प्राप्त होता है।

पातंजल योग सूत्रों में जिस विषय का मुख्यतया प्रतिपादन किया गया है, वह है 'चित्तवृत्तिनिरोध' अर्थात् अन्य विषयों से चित को खींचकर एक ही विषय में एकाग्र करना। मन को एकाग्र करने की शक्ति निरंतर अभ्यास और सांसारिक भोगों से मुंह मोड़ने से प्राप्त होती है। सूत्र 23 और 39 में पातंजलि मुनि कहते हैं कि ईश्वर-प्रणिधान से अथवा जिस विषय में अपनी रुचि हो, उसी पर ध्यान जमाने से (यथाभिमतध्यानाद्वा) चित को स्थिर करने की शक्ति प्राप्त होती है। ईश्वर का इस रूप में ध्यान किया जा सकता है कि वह सर्वज्ञ सर्वशक्तिमान सर्वव्यापी सगुण परमेश्वर हैं अथवा इस रूप में भी ध्यान किया जा सकता है कि वह निर्गुण-निरंजन परब्रह्म हैं जिनमें प्रेम, द्वेष, दया, सृष्टि, स्थिति, संहार आदि कोई गुण नहीं हैं।

योगदर्शन ईश्वर के विषय में इतना ही कहता है कि वह कोई ऐसे 'पुरुष हैं, क्लेश, कर्म, विपाक और आशय से नित्यमुक्त हैं' (यो.सू. 1.24)। ईश्वर को प्रसन्न करने के लिए कोई यज्ञ-याग या तप-अनुष्ठान योगसूत्रों में नहीं बताया गया है। यदि कोई धर्म-संप्रदाय अपने अनुयायियों को ऐसी कोई बात बतलाता है तो योगसूत्रों में उसका कोई विरोध भी नहीं है, पर योगसूत्र यह अवश्य कहते हैं कि तुम जो

कुछ करो, उसे सच्चे हृदय और तन्मय होकर करो मेरे विचार में योगसूत्र तथा अद्वैतप्रतिपादक उपनिषद् ही ऐसे ग्रंथ हैं जिनमें कोई सांप्रदायिकपन नहीं है।

इसलिए कोई ईसाई हो, मुसलमान हो, जैन हो, बौद्ध हो या किसी भी मत का मानने वाला हो, इसकी कोई परवाह नहीं, यदि वह अपने धर्म का पालन करने में यदि योगसूत्रों की शिक्षा से काम लेता है तो इसमें उसका बड़ा लाभ है। यही नहीं, बल्कि योग शिक्षा से अर्थकरी विद्या के अध्ययन में, कृषि और उद्योग-धंधों में, सामरिक शिक्षा में, युद्ध, व्यापार और राज्य शासन में भी काम लिया जाए तो इन क्षेत्रों में भी सफलता निश्चित है। यही तो बात है जिससे रोग मन को हर लेता है। इसमें संदेह नहीं कि योगसूत्रों में जो लक्ष्य सामने रखा गया है, वह दृष्टा का अर्थात् आत्मा का अपने स्वरूप में अवस्थान है।

इसका यह मतलब है कि योगसूत्रों के सिद्धांतों का निरंतर आचरण करने से चित्त सांसारिक भोगों से विरत होकर निज स्वरूप में स्थिर हो जाता है। चित्तवृत्तियों का यह निरोध किसी भी धर्म-संप्रदाय की शिक्षा के प्रतिकूल नहीं है। ऐसा स्वरूपावस्थान सांख्य और अद्वैत सिद्धांत का तो प्रतिपाद्य ही है। सगुण ईश्वर को मानने वाले संप्रदायों में भी कोई न कोई महान लक्ष्य सामने रहता ही है।

**'स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन रहता है'**, यह सिद्धांत सर्वमान्य है। लौकिक और पारलौकिक दोनों ही प्रकारों के प्रयासों की सफलता के लिए स्वस्थ शरीर इसीलिए आवश्यक है। योग शिक्षा में आहार-विहार के नियमों का पालन अत्यंत आवश्यक है। श्रीमद् भगवद्गीता में स्पष्ट ही कहा है कि जो 'युक्ताहारविहार' नहीं हैं, उन्हें जीवन में कोई सफलता नहीं मिल सकती।

योगसूत्रों के दो भाग हैं- हठयोग और राजयोग। हठयोग में आसनों की शिक्षा है- आसनों से आरोग्य और बल प्राप्त होता है। आसनों की रचना ऐसी है कि जिससे शरीर के अंग-प्रत्यंग का व्यायाम हो जाए। उदाहरणार्थ, मयूरासन से सब अंतड़ियों का व्यायाम हो जाता है जिससे अपच तथा वायु की शिकायत नहीं रहती।

प्राणायाम से प्राणवायु मिलती है और अशुद्ध वायु निकल जाती है। भगवद्गीता के समान ही हठयोग में भी मिर्च-मसाले आदि की मनाही है। राजस और तामस आहार का सर्वथा त्याग है। मसालेदार पदार्थ खाने वाला राजस मनुष्य उस आहार के कारण क्रोधी, लालची और कामी होता है और तामस आहार करने वाला मनुष्य आलसी, दीर्घसूत्री और प्रमादी होता है।

हठयोग में जिसे सात्विक आहार गया है उससे सदगुणों की वृद्धि होती है और आरोग्य तथा बल बढ़ता है। यह कोई न समझे कि योग की यह शिक्षा योगियों के लिए ही है, सबके लिए नहीं। 'योगी' शब्द से अत्यंत व्यापक अर्थ लिया जाए तो जो कोई संसार में सदाचार से रहकर जीवन को सफल करना चाहता है, वही योगी है। सभी धर्म यह बतलाते हैं कि सदाचार ही स्वर्ग का सुगम मार्ग है।

योग में सदाचार का अर्थ केवल सामाजिक शिष्टाचार नहीं है, बल्कि आहार-विहार का नियम भी है। आधुनिक सभ्यता की सब बुराइयों की जड़ आहार-विहार के विषय में किसी मर्यादा का न होना, विषयभोग और अधार्मिकता है। सच्चे सदाचारी मनुष्य को संसार के किसी न किसी धर्म को मानकर चलने में कोई दिक्कत नहीं होती। सदाचार धर्म की रक्षा करता है और धर्म सदाचार की।

सदाचार और धर्म सदा साथ रहते हैं। विज्ञान भी धर्म या सदाचार का विरोधी नहीं है। यौगिक जीवन का अर्थ, संक्षेप में, 'शरीर का युक्त व्यायाम, सादा सात्विक आहार और सद्विद्या का अध्ययन' है। कोई भी वैज्ञानिक क्या इस प्रकार के जीवन को बुरा बता सकता है?

पौष्टिक आहार के नाम पर असंख्य रासायनिक पदार्थ बाजारों में बिका करते हैं। शारीरिक व्यायाम के नाम पर तरह-तरह के खेल स्कूलों में खेलाए जाते हैं और कसरतें कराई जाती हैं। पर ऐसे कोई भी कसरती जवान योगी के-से दीर्घायु नहीं होते। योगी कसरती की तरह न तो हजार डंड-बैठक लगाता है, न बहुत खाता ही है।

शरीर या बुद्धि को बेहिसाब बढ़ाना उसका काम नहीं है। उसे न स्नायुओं को फुलाने की परवाह है, न वजन बढ़ाने वाले खाद्यों की है। उसे तो नियमित सात्विक आहार चाहिए। योगी का युक्त आहार-विहार ऐसा होता है कि उसका चित्त प्रसन्न, बुद्धि स्थिर और गठा हुआ सुडौल शरीर होता है।

प्रसन्नचित्त और सदाचारी पुरुष को स्वर्ग का सुगम, प्रशस्त और समीप का मार्ग मिल जाता है। वह सबका मित्र होता है। वह न किसी का द्वेष करता है, न कोई उससे द्वेष करता है। उसका चेहरा सदा हंसता हुआ होता है।

क्रोध या लोभ उसके पास फटकने नहीं पाते। धर्मवीरता और नैतिक धीरता में वह किसी के पीछे नहीं रहता। यौगिक जीवन के अनुकूल कोई भी काम करने के लिए उसके सामने संसार का मैदान खाली है। वह कला या विज्ञान सीखकर दूसरों को सिखा सकता है।

वह धन एकत्र कर गरीबों की मदद कर सकता है। वह दूसरों के कल्याण के लिए राजनीतिक नेता या शासक बन सकता है। उसकी मृत्यु भी बड़ी शान्ति के साथ होती है, क्योंकि परलोक वह अपने सामने देखता है। उसका अपना जीवन ही उसके परलोक के दिव्य स्थान का पर्याप्त मूल है।

योगसूत्रों में यौगिक जीवन का यह फल है। यह सांप्रदायिक नहीं है। न इसमें अंधविश्वास की कोई बात है। यह सबका उपकारक प्रत्यक्ष योग है।

