

	Think India (Quarterly Journal) ISSN: 0971-1260 Vol-23, Special Issue-03 in collaboration with Indira Gandhi Government Girls Degree College, Raebareli, -229001, Uttar Pradesh, India Sponsored by Dept. of Higher Education , Govt. of U.P.	
---	--	---

NATIONAL SEMINAR ON YOGA FOR WELLNESS AND POSITIVE HEALTH
14th - 15th December, 2019 (Saturday-Sunday)

;kx ØkfUr l tu tkxj.k e ehfM;k dh Hkfedk

डॉ० प्रीति तिवारी

एसोसिएट प्रोफेसर समाजशास्त्र

इंदिरा गाँधी राजकीय महिला

महाविद्यालय, रायबरेली

सारांश

भारत में योग का इतिहास लगभग बहुत पुराना है। आज से लगभग 5000 वर्ष पहले महर्षि पतंजलि ने योगसूत्र महाग्रंथ की रचना की थी जिसमें उन्होंने बताया कि 'चित्त की वृत्तियों का निरोध करना ही योग है।' भगवत गीता के पश्चात पतंजलि का योगसूत्र ही है जिसका दुनिया में सबसे अधिक भाषाओं में अनुवाद हुआ है।

वर्तमान समय में न केवल भारत में वरन् पूरे विश्व में यहाँ तक कि पाकिस्तान जैसे इस्लामिक देश में भी योग की लोकप्रियता बढ़ी है। द फाइनेंशियल वर्ल्ड द्वारा पाकिस्तान में हुए एक सर्वेक्षण से यह पता चलता है कि वहाँ योग गुरु बाबा रामदेव, महानायक अमिताभ बच्चन से भी अधिक लोकप्रिय हैं और चार्ट में लोकप्रिय भारतीय हस्तियों में वे प्रथम स्थान पर हैं।

बाबा रामदेव से पहले भी हमारे देश में योग संस्कृति का अस्तित्व था, परन्तु उस समय मीडिया के अधिक सक्रिय न होने के कारण वह जनसाधारण के जीवन का अंग नहीं बन सका। 1920 में योगदा सत्संग सोसाइटी के संस्थापक परमहंस योगानंद जी ने पश्चिमी देशों में पहली बार योग का संदेश पहुँचाया और 27 वर्ष की उम्र से ही वे अमेरिका आदि देशों में योगविज्ञान के प्रचार-प्रसार में लग गये। उनके कृतित्व व व्यक्तित्व की जानकारी हमें योग के साहित्य में मिलती है। परन्तु मीडिया के अधिक मुखर न होने के कारण जो ख्याति और सफलता बाबा रामदेव को मिली व अन्य किसी योग साधक को प्राप्त नहीं हुई।

यह मीडिया का ही प्रभाव है कि विगत चार-पांच वर्षों में योग को घर-घर में आत्मसात किया गया है एवं 100 करोड़ से भी अधिक लोगों ने भारत से लेकर विदेशों तक इसे अपनाया है। आज चाहे इलेक्ट्रानिक मीडिया हो या प्रिंट मीडिया हो या फिर जनसंवाद स्थापित करने का कोई अन्य प्रकार, सभी ने समाज के प्रति अपनी उपयोगी व जिम्मेदार भूमिका को पहचाना है, और जन जागरूकता के इस नवपरिदृश्य में अपनी सार्थक व उल्लेखनीय उपस्थिति दर्ज करायी है।

कहा जाता है कि मीडिया प्रजातंत्र का चौथा आधार स्तम्भ होता है। योग क्रांति एवं जन जागरण के संदर्भ में यह कथन पूर्णतः सत्य प्रतीत होता है।

प्रस्तावना – योग एक जीवन शैली-

शरीर, मन और आत्मा के सम्पूर्ण विकास की ओर हमें ले जाता है योग। इसका लक्ष्य केवल शारीरिक व्यायाम तक ही सीमित नहीं है अपितु इसका अंतिम लक्ष्य है उस अलौकिक सत्ता से मिलन। महर्षि पतंजलि जिन्हें योग का पिता कहा जाता है उन्होंने आज से 5000 वर्ष पूर्व योगसूत्र महाग्रंथ की रचना की। उनके अनुसार योगश्चित्तवृत्ति निरोधः अर्थात् “चित्त की वृत्तियों का निरोध करना योग है।” श्रीमद् भगवद् गीता के पञ्चात यदि किसी ग्रंथ का सबसे अधिक भाषाओं में अनुवाद हुआ है तो वह पतंजलि योगसूत्र है। हमारे देश में योग का इतिहास बहुत प्राचीन है। लेकिन पश्चिमी देशों में पहली बार योग के संदेश को संगठित रूप में पहुंचाने में योगदान सत्संग सोसाइटी के संस्थापक परमहंस योगानंद जिनका पूरा नाम मुकुंद लाल घोष था, का नाम निर्विवाद रूप से लिया जाता है। इनका जन्म 1893 को उत्तर प्रदेश के गोरखपुर जिले में हुआ था। 1920 में 27 वर्ष की उम्र में वे पहली बार अमेरिका गये और तभी से योग-विज्ञान के प्रचार-प्रसार में लग गये। उन्होंने क्रिया योग को ईश्वर से साक्षात्कार की एक प्रभावी विधि बताते हुए मानव जीवन को संवारने की प्रेरणा दी।

उनके योगदान के कारण वे पश्चिम में ‘योग के जनक’ कहे जाते हैं वे योग के प्रचार-प्रसार के लिए आजीवन सक्रिय रहे। उनकी शिक्षाओं ने लाखों लोगों के मन व आत्मा पर अपनी अनोखी और अमिट छाप छोड़ी। योग के साहित्य में इन बातों का जिक्र मिलता है लेकिन उस समय मीडिया के अधिक सक्रिय न होने के कारण वे अतीत के गर्भ में कहीं दब गयी। स्वामी रामदेव द्वारा योग प्राणायाम आयुर्वेद एवं भारतीय मूल्यों की स्थापना पर किया गया अध्ययन हमें यह बताता है कि किस तरह स्वामी जी ने मीडिया से लेकर विष्व जनमानस तक को झकझोर कर रख दिया है। आज योग क्रांति दम तोड़ती मानवता के लिए संजीवनी लेकर आयी है। जिससे निराश हताश लोगों में नई ऊर्जा एवं नवजीवन का सृजन हुआ है। यह कहना अतिशयोक्ति नहीं होगा कि जनमान के उर्वरक पटल पर रोपित इस योग संस्कृति में जन संवाद एवं मीडिया की सार्थक एवं उल्लेखनीय भूमिका रही है।

मीडिया ने इस नव परिदृश्य में अपनी उपयोगी एवं जिम्मेदार भूमिका को पहचाना तथा जनहित के इस महान कार्य को संवाद सूत्र प्रदान किया।

योगान्दोलन और इलेक्ट्रानिक मीडिया

योगांदोलन के विस्तार में इलेक्ट्रानिक मीडिया की विशेष भूमिका है। इसके माध्यम से आज लोग अपने घर से ही योग का वृहद् रूप देखकर उसके जानने समझने और अपनाने लगे हैं। हमारे योग शिविरों में आकर जितने लोग लाभ उठाते हैं उसके कई गुना लोग टीवी देखकर सीख रहे हैं। इलेक्ट्रानिक मीडिया का सबसे अहम योगदान यह हो रहा है कि इसके जरिये विदेशों में योगांदोलनों का बहुत तेजी से विस्तार हो रहा है।

आस्था, संस्कार आदि अनेक चैनल योग कार्यक्रमों को देश-विदेश में दिखा रहे हैं इससे आम जनमानस योग को आत्मसात कर रहा है। और हमें आवश्यक होना चाहिए कि शीघ्र ही सम्पूर्ण विश्व निरोग एवं निरामय होगा। देश से लेकर विदेश तक घर-घर में योग को मात्र 4-5 वर्षों में पहुँचाने की जो आश्चर्यजनक सफलता है। यह इलेक्ट्रानिक मीडिया के बिना संभव नहीं थी।

किसी भी राष्ट्र की सुदृढ़ता उसके आदर्श नागरिक ही सुनिश्चित करते हैं। आज योग को अपनाने के कारण लोगों के जीवन में सकारात्मक परिवर्तन आया है। यह गर्व का विषय है कि विश्व के करीब 100 करोड़ लोगों ने योग को अपनाया और अपनी जीवन शैली व आचार व्यवहार में सुधार किया। इस गौरवशाली सफलता के लिए इलेक्ट्रानिक मीडिया बधाई की पात्र है।

जहाँ तक विदेशों में योग को पहुँचाने की जो स्थितियाँ बनी हैं, पाकिस्तान का संदर्भ स्मरणीय है। द फाइनेन्शियल वर्ल्ड द्वारा पाकिस्तान में लोकप्रिय भारतीय हस्तियों के लिए देश के पाँच शहरों में सर्वेक्षण कराया गया जिससे पता चला कि योगगुरु बाबा रामदेव ने महानायक अमिताभ बच्चन को भी पीछे छोड़ते हुए लोकप्रियता चार्ट में प्रथम स्थान प्राप्त किया। पाकिस्तान जैसे इस्लामिक देश में भी योग का प्रचार-प्रसार इलेक्ट्रानिक मीडिया की ही देन है।

वैश्वीकरण के दौर में भारत ने भी तेजी के साथ कदम आगे बढ़ाये हैं। विगत करीब दस वर्षों में विभिन्न क्षेत्रों में नई तकनीकों के प्रयोग एवं वैज्ञानिक क्षमताओं के अधिकतम उपयोग की इच्छा पहले से अधिक प्रबल हुई है और इसके परिणाम स्वरूप लोगों की जीवन शैली पर इसका सकारात्मक व नकारात्मक दोनों तरह का प्रभाव पड़ा है। लोगों की मानसिक शान्ति इस प्रगति तले कहीं दबती जा रही है एवं शारीरिक स्वास्थ्य पर भी इसका प्रतिकूल असर पड़ रहा है। ऐसी परिस्थिति में योग के रूप में लोगों को ऐसा आधार मिला जिससे वे प्रगति, मानसिक शान्ति एवं स्वास्थ्य तीनों को साधने में सफल हो सके। दिन प्रतिदिन योग शिविरों में बढ़ती जनसंख्या योग की लोकप्रियता को इंगित करती है। जिन चैनलों पर योग के कार्यक्रम दिखाये जाते हैं उनकी लोकप्रियता बढ़ जाती है इससे स्पष्ट होता है कि इलेक्ट्रानिक मीडिया प्रचार का एक सशक्त माध्यम है। जिन जगहों पर योग शिविर आयोजित नहीं हो पा रहे हैं। वहाँ भी टीवी के माध्यम से स्वामी रामदेव लोगों को योगशक्ति से परिचित कराने में सफल हो रहे हैं।

जब से टेलीविजन का इस विश्व में प्रारम्भ हुआ है। आज तक किसी भी व्यक्ति के कार्यक्रमों को इतने बड़े स्तर पर देखा नहीं गया। सौ से अधिक सात दिवसीय शिविरों एवं अन्य कार्यक्रमों को मिलाकर अब तक 5000 घण्टे से ज्यादा की रिकार्डिंग हो चुकी है। मात्र 3-4 वर्षों में यह विश्व की अभूतपूर्व घटना है।

वर्ष 2000 के बाद सामान्य समाचार चैनलों की संख्या 13 से बढ़कर 3 गुना वृद्धि के साथ मार्च 2006 तक 51 हो गयी। वहीं योग, स्वास्थ्य एवं अध्यात्मिक पर आधारित चैनलों की संख्या 2 से बढ़कर 5 गुना यानि 11 हो गयी जबकि कुल चैनलों की संख्या में 168 प्रतिशत की वृद्धि हुई है।

इण्डिया टुडे द्वारा प्रकाशित सर्वेक्षण के अनुसार 2000 में कुल चैनलों की संख्या 112 से बढ़कर आज 300 हुई है। 108 मिलियन दर्शक घरों की संख्या के साथ आज भारत की 51 प्रतिशत से अधिक आबादी टेलिविजन से जुड़ चुकी है। लगभग 65 करोड़ व्यक्ति योग क्रांति से जुड़ कर भारतीय संस्कृति को पोषित रोपित एवं पल्लवित करने का महान कार्य कर रहे हैं।

योगांदोलन और प्रिंट मीडिया

भारतीय प्रिंट मीडिया के स्वरूप में एक बहुत बड़ा महत्वपूर्ण परिवर्तन आया है। वैश्विक व्यवसायीकरण के युग में भी भारतीय मीडिया व्यावसायिक मुद्दों के अलावा सामाजिक मुद्दों को भी अपनी प्राथमिकता की सूची में रखता है। जैसे आजादी से पहले स्वाधीनता सेनानियों ने अपने विचारों एवं प्रयासों से भारतीय प्रिंट मीडिया को एक सुदृढ़ आधार प्रदान कर आंदोलन को गति दी तथा देश की आजादी को प्रमुख मुद्दा बना दिया। उसी तरह योगांदोलन कुछ इसी रूप में सामने आया। प्रिंट मीडिया ने योग को लेकर पिछले सारे नजरियों को उलट कर रख दिया। और जनमानस का यह विचार बदल गया कि योग ग्रहस्थ या आमजनों के वष के बाहर की चीज है। शहर में आबादी का एक हिस्सा अपनी सुबह की शुरुआत अखबारों से करता है। समाचार पत्रों के माध्यम से लोगों को योग व षिविरों से सम्बन्धित अनेक जानकारीयां मिलती है। लोग अब अपने खान-पान व आदतों के प्रति सचेत हो रहे हैं जिसका सकारात्मक प्रभाव उनके शारीरिक मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ रहा है।

हमारे देश में पंजीकृत लगभग 60413 अखबारों एवं पत्र-पत्रिकाओं की 15 करोड़ 67 लाख 19 हजार 2 सौ 09 की प्रसार संख्या वाले प्रिंट मीडिया में नियमित रूप से योग से सम्बन्धित लेख व समाचार पत्र प्रमुखता से व नियमित प्रकाशित होते हैं। अंग्रेजी के अतिरिक्त 22 अन्य भाषाओं में प्रकाशित पत्र-पत्रिकाओं से जुड़े 67 करोड़ पाठकों को योग के प्रणेता स्वामी जी से आदर्श जीवन शैली एवं निरोग जीवन जीने की प्रेरणा मिल रही है।

आज योग, प्राणायाम, आयुर्वेद एवं भारतीय मूल्यों की स्थापना का विष्वविजयी अभियान अपने देश की सीमाओं को लांघकर विदेशों तक जा पहुँचा है। ब्रिटेन में भारतीय मूल के निवासियों के आग्रह पर चार योग षिविर आयोजित किये जा चुके हैं। जिसमें लगभग 50,000 षिविरार्थियों ने प्रत्यक्ष रूप से भाग लेकर सारे पश्चिमी देशों को विस्मय में डाल दिया है। खास बात यह है कि 14 प्रतिष्ठत षिविरार्थी गैर भारतीय थे। ब्रिटेन के निवासियों में इससे पहले कभी नियमित रूप से इतने बड़े पैमाने पर सामाजिक भागीदारी नहीं देखी गयी। वहाँ के सारे मीडिया ने प्रमुखता से योग क्रांति को स्थान देकर इसे वैश्विक पटल पर रखा। देश के लगभग सभी शीर्ष प्रकाशनों, अखबारों एवं पत्रिकाओं द्वारा कवर स्टोरी अनेक बार प्रकाशित की जा चुकी है। यह दर्शाता है कि आज योग का विषय पाठकों में सबसे ज्यादा पठनीय ज्ञानवर्धन व उपयोगी बन चुका है। आज योग आयुर्वेद व अध्यात्मिक मूल्यों से जुड़ी पत्रिकायें ही देश में शीर्ष में प्रथम व द्वितीय स्थान पर हैं।

पिछले 6 वर्षों में इस विषयों से जुड़ी पत्रिकाओं में अप्रत्याशित रूप से बढ़ोत्तरी हुई है। रजिस्ट्रार ऑफ न्यूजपेपर्स से उपलब्ध आंकड़ों के विष्लेषण से पता चलता है कि इस तरह की कुछ 209 पत्रिकायें भारतीय नागरिकों द्वारा एवं 111 पत्रिकायें 28 विदेशी पंजीकृत मिषनों एवं ट्रस्टों द्वारा प्रकाशित की जा रही है।

आज योग और उससे सम्बन्धित विषयों की पत्रिकायें और समाचार पत्रों की प्रसार संख्या 20 मिलियन के जादुई आंकड़े को पार कर चुकी है जोकि देश में प्रिंट मीडिया की कुल प्रसार संख्या 12.76 प्रतिष्ठत है। रोचक तथ्य यह है कि मात्र 1 मिलियन से कम प्रसार संख्या वाले मीडिया जगत न ही देश की आजादी का बिगुल इस तरह बजा दिया देश का बच्चा-बच्चा अपनी मात्रभूमि पर मर मिटने को तैयार हो गया था।

इसके अतिरिक्त भारत में रेडियो तंत्र का विस्तार 18.57 करोड़ श्रोताओं तक जा पहुँचा है। रेडियो के माध्यम से भी योग का प्रचार-प्रसार हो रहा है।

इण्टरनेट के युग में योग, स्वास्थ्य एवं अध्यात्म पर आधारित वेबसाइट की संख्या में अत्यधिक वृद्धि हुई है। लोगों की उत्सुकता और विष्वास के बढ़ने के कारण नेट पर आज 7 लाख से भी अधिक पृष्ठों की जानकारी उपलब्ध है। पिछले 6 वर्षों में इस विषय पर आधारित सी0डी0/डी0वी0डी0 के बाजार का विस्तार 33 गुना हुआ है।

निष्कर्ष

किसी भी प्रजातांत्रिक देश में मीडिया की बड़ी महत्वपूर्ण भूमिका होती है। इसे प्रजातंत्र का चौथा स्तम्भ कहा जाता है। किसी क्षेत्र में नियोजित परिवर्तन लाने के लिए मीडिया योजना बद्ध ढंग से अपना काम करती है। भारत में योग का इतिहास कोई नयी अवधारणा नहीं है बल्कि सैकड़ों वर्ष पहले से इसके प्रमाण मिलते हैं। परन्तु जो उत्कर्ष वर्तमान समय में देखने को मिलता है वैसा कभी स्वतंत्रता आंदोलन के अतिरिक्त किसी और विषय पर देखने को नहीं मिला। योग भारतीय जीवन शैली का एक ढंग बन गया जिसमें मीडिया का बड़ा योगदान रहा है। ऐसा नहीं है कि योग के क्षेत्र में बाबा राम से पहले किसी ने जन जागरण का बीड़ा नहीं उठाया। इससे पहले भी योगदा सत्संग सोसाइटी के संस्थापक परमहंस योगानंद स्वामी आदि ने योग विज्ञान के प्रचार-प्रसार का कार्य किया। परन्तु जो ख्याति बाबा रामदेव को प्राप्त हुई वह अन्य किसी को प्राप्त नहीं हुई। इसमें बहुत बड़ी भूमिका मीडिया की रही है। अंत में यह कहा जा सकता है कि आज योग की जो स्वीकार्यता न केवल भारतवर्ष में है बल्कि पूरे विश्व में बढ़ी है। उसमें मीडिया की महती भूमिका है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. यादव, प्रतिभा (2003) पतंजलि योगदर्शन एवं आधुनिक शिक्षा, भार्गव बुक हाउस, आगरा।
2. श्रीमद् भगवत् गीता, गीता प्रेस गोरखपुर।
3. हरिहरानन्द आरण्यक, सम्पादक, पतंजलि योग दर्शन, लखनऊ।
4. दुबे, मनीष कुमार एवं शर्मा अंशू-षारीरिक शिक्षा एवं योग राखी प्रकाशन, आगरा।
5. 'ीजजचेरुध्धमचंचमतणंतनरंसंणवउ
6. 'ीजजचेरुध्धुण्णंवदणपद टपहलंद ज्ञप ज्ञैनजप च्त त्वह ।बीतलं ठंस ज्ञतपौदण