



Think India (Quarterly Journal)

ISSN: 0971-1260 Vol-23, Special Issue-03
in collaboration with
Indira Gandhi Government Girls Degree College,
Rae Bareli, -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)

; kXk ea vUr/kkfeld | e> o Hkkj rh; | H; rk

सूर्य प्रकाश

डॉ० अजय कुमार

असि० प्रो०, एम०एड० विभाग,

शिक्षक—शिक्षा संकाय

दयानन्द बछरावाँ पी०जी० कालेज, बछरावा, रायबरेली।

सारांश

भारतीय सभ्यता का विकास मानव इतिहास में सर्वाधिक प्राचीन है, इसका कारण भी है, कि प्रकृति देवी ने भारत भूमि के छः ऋतुएँ, कल-कल करती नदियाँ, फलों और औषधियों से युक्त हरे-भरे वन, कृषि योग्य विस्तृत समतल मैदानी भाग, बारहमासी सिंचाई हेतु गंगा-यमुना जैसी सदानीरा नदियाँ प्रदान की है। इसके साथ ही जो सबसे बड़ा प्रकृति प्रदत्त पुरस्कार भारत को मिला है, वह है पर्यावरणीय विविधता, जिसने भारतीय मस्तिष्क को न केवल प्रकृति के प्रति अत्याधिक संवेदनशील बनाया, अपितु उसे सृजनशील बनाने में भी महत्वपूर्ण भूमिका अदा की है।

भारतीय मेधा की यह सृजनशीलता का ही परिणाम है, विश्व में भारत मानव सभ्यता का अग्रगामी बन सका। विश्व की सभ्यताओं का जब हम अध्ययन करते हैं, तब हम पाते हैं, कि विश्व की तमाम सभ्यताओं व संस्कृतियों के प्रेरणा स्रोत भारतीय सभ्यता व संस्कृति में ही मूलतः निहित है। इस सन्दर्भ में 'मैक्समूलर' ये ठीक ही लिखा है—“यदि मुझसे पूछा जाये कि आकाश के नीचे मानव मस्तिष्क ने कहा मुख्यतम् गुणों का विकास किया, जीवन को महत्वपूर्ण समस्याओं पर गहराई से सोच-विचार किया और ऐसे महत्वपूर्ण तथ्य खोज निकाले हैं, जिनकी ओर उन्हें भी ध्यान देना चाहिए, जो काण्ट और प्लेटो के अनुयायी हैं, तो मैं भारती की ओर ही संकेत करूँगा।” भारतीय सभ्यता के विकास के मूल में मानव कल्याण कर भाव सदा से ही निहित रहा है। भारतीय मनीषियों की संवेदनशीलता का स्तर यह था कि उन्होंने मानव कल्याण के साथ-साथ प्राकृतिक पर्यावरण के अधिकतम संरक्षण का मार्ग भी सुनिश्चित किया। भारतीय वाङ्मय में प्राकृतिक शक्तियों, वृक्षों, नदियों व पर्वतों की आराधना के मूल में यही भाव निहित है।

मानव कल्याण के लक्ष्य की प्राप्ति हेतु भौतिक व आत्मिक दोनों पक्षों की उन्नति व उत्कृष्टता की प्राप्ति को भारतीय संस्कृति का आदर्श स्वीकार किया गया है। भौतिक उन्नति के लिए जहाँ धातुविज्ञान, आयुर्विज्ञान, चिकित्साशास्त्र, रसायन विज्ञान, खगोल विज्ञान व भौतिक शास्त्र, गणित व

विभिन्न व्यवसायों, शिल्पों आदि की शिक्षा पर भारतीय सभ्यता जोर देती है, वहीं आत्मिक उन्नति हेतु संगीतशास्त्र, नाट्यशास्त्र, कला व योग शास्त्र के अध्ययनों पर जोर दिया गया है। योगशास्त्र की शिक्षा इन सबमें सर्वोत्तम श्रेणी की शिक्षा है, जो मानव के शारीरिक-आत्मिक दोनों पक्षों के उत्कर्ष पर समान रूप से जोर देती है। विष्वपटल पर योग विद्या से परिचय कराने का श्रेय भारतीय मेधा को ही है। वर्तमान में योग को लेकर विभिन्न धार्मिक पूर्वाग्रहों के कारण लोगों में मतभेद हैं, विशेषकर इस्लाम धर्म के अनुयायियों में उनकी धार्मिक अपरिपक्व समझ के कारण। वर्तमान में योग को किसी धर्म विशेष से जोड़कर देखने के बजाय मानव कल्याण में वृद्धि करने वाली वैश्विक ज्ञान विरासत के रूप में देखने की आवश्यकता है। प्रस्तुत शोध पत्र में विभिन्न योग शिक्षा को लेकर अन्तर्धार्मिक समझ व भारतीय संस्कृति के सन्दर्भ में योग को समझने का प्रयास किया गया है।

प्रस्तावना

भारतीय सभ्यता का विकास मानव इतिहास में सर्वाधिक प्राचीन है, इसका कारण भी है, कि प्रकृति देवी ने भारत भूमि के छः ऋतुएँ, कल-कल करती नदियाँ, फलों और औषधियों से युक्त हरे-भरे वन, कृषि योग्य विस्तृत समतल मैदानी भाग, बारहमासी सिंचाई हेतु गंगा-यमुना जैसी सदानीरा नदियाँ प्रदान की है। इसके साथ ही जो सबसे बड़ा प्रकृति प्रदत्त पुरुस्कार भारत को मिला है, वह है पर्यावरणीय विविधता, जिसने भारतीय मस्तिष्क को न केवल प्रकृति के प्रति अत्याधिक संवेदनशील बनाया, अपितु उसे सृजनशील बनाने में भी महत्वपूर्ण भूमिका अदा की है।

भारतीय मेधा की यह सृजनशीलता का ही परिणाम है, विश्व में भारत मानव सभ्यता का अग्रगामी बन सका। विश्व की सभ्यताओं का जब हम अध्ययन करते हैं, तब हम पाते हैं, कि विश्व की तमाम सभ्यताओं व संस्कृतियों के प्रेरणा सूत्र भारतीय सभ्यता व संस्कृति में ही मूलतः निहित है। इस सन्दर्भ में 'मैक्समूलर' ये ठीक ही लिखा है—“यदि मुझसे पूछा जाये कि आकाश के नीचे मानव मस्तिष्क ने कहा मुख्यतम् गुणों का विकास किया, जीवन को महत्वपूर्ण समस्याओं पर गहराई से सोच-विचार किया और ऐसे महत्वपूर्ण तथ्य खोज निकाले हैं, जिनकी ओर उन्हें भी ध्यान देना चाहिए, जो काण्ट और प्लेटो के अनुयायी हैं, तो मैं भारती की ओर ही संकेत करूँगा।” भारतीय सभ्यता के विकास के मूल में मानव कल्याण कर भाव सदा से ही निहित रहा है। भारतीय मनीषियों की संवेदनशीलता का स्तर यह था कि उन्होंने मानव कल्याण के साथ-साथ प्राकृतिक पर्यावरण के अधिकतम संरक्षण का मार्ग भी सुनिश्चित किया। भारतीय वाङ्मय में प्राकृतिक शक्तियों, वृक्षों, नदियों व पर्वतों की अराधना के मूल में यही भाव निहित है।

मानव कल्याण के लक्ष्य की प्राप्ति हेतु भौतिक व आत्मिक दोनों पक्षों की उन्नति व उत्कृष्टता की प्राप्ति को भारतीय संस्कृति का आदर्श स्वीकार किया गया है। भौतिक उन्नति के लिए जहाँ धातुविज्ञान, आयुर्विज्ञान, चिकित्साशास्त्र, रसायन विज्ञान, खगोल विज्ञान व भौतिक शास्त्र, गणित व विभिन्न व्यवसायों, शिल्पों आदि की शिक्षा पर भारतीय सभ्यता जोर देती है, वहीं आत्मिक उन्नति हेतु संगीतशास्त्र, नाट्यशास्त्र, कला व योग शास्त्र के अध्ययनों पर जोर दिया गया है। योगशास्त्र की शिक्षा इन सबमें सर्वोत्तम श्रेणी की शिक्षा है, जो मानव के शारीरिक-आत्मिक दोनों पक्षों के उत्कर्ष पर समान

रूप से जोर देती है। विश्वपटल पर योग विद्या से परिचय कराने का श्रेय भारतीय मेधा को ही है। यद्यपि भारत में योग शिक्षा महर्षि पतंजलि से पूर्व भी अपने आदिम स्वरूप जनमानस में प्रचलित थी किन्तु योग को पृथक शास्त्र के अनुशासन के रूप में व्यवस्थित करने का श्रेय महर्षि पतंजलि को ही है, जिन्होंने 400 ई०पू० 'योगसूत्र' लिखकर योग विद्या को एक पृथक दर्शन के रूप में प्रतिष्ठित किया। योगदर्शन में योग के आठ अंग बताये गये हैं। ये अंग योग के क्रमिक सोपान हैं—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधि। योग के मूल में मानव को भौतिक व आत्मिक रूप से अनुशासित बनाना है, जिससे मानव के शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य को उत्तम बनाया जा सके। योगशास्त्र में योग को परिभाषित करते हुए कहा गया है— 'योगश्चैतद्विद्यया यत्प्रकृतौ भवति' अर्थात् योग का आरम्भ अनुशासन से होता है, तथा चित्त की स्थिरता ही योग है।

योग शास्त्र ने केवल भारतीय जनमानस को ही प्रभावित नहीं किया था, अपितु इसने सम्पूर्ण एशिया महाद्वीप को प्रभावित किया था। मध्यकाल में इस ग्रन्थ का अरबी व जावा भाषाओं में अनुवाद हुआ था तथा अब तक विश्व की लगभग 12 भाषाओं में व भारत की लगभग 40 भाषाओं में इसका अनुवाद हो चुका है। वर्तमान में विश्व के लगभग प्रत्येक हिस्से में योग की शिक्षा विभिन्न रूपों में प्रचलित है। पाश्चात्य में प्रचलित 'योगा' (Yoga) प्राचीन योगसूत्र का ही परिवर्द्धित संशोधित रूप है। योग को अब कई मनो-शारीरिक बीमारियों के इलाज के प्रभावी साधन के रूप में भी प्रयोग में लाये जाने की प्रवृत्ति बढ़ी है। धीरे-धीरे लोग योग के अपनी दिनचर्या कर अंग बनाने लगे हैं। एक बार पुनः लोगों में योग की प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति पर विश्वास बढ़ा है।

वर्तमान में स्वामी रामदेव जैसे योग शिक्षकों के अथक प्रयासों ने योग की शिक्षा लोकप्रियता के शिखर छू रही है, किन्तु वर्तमान में योग का जो लोकप्रिय स्वरूप देखने को मिल रहा है, उसमें योग के आसन, प्राणायाम, ध्यान जैसे अंग ही व्यवहृत हो रहे हैं। भारत सरकार के प्रयासों से संयुक्त राष्ट्र संघ ने 21 जून को 'विश्व योग दिवस' के रूप में मनाये जाने का प्रस्ताव पारित किया। वर्ष 2015 से विश्व के 84 देशों की व्यापक सहभागिता के साथ विश्व योग दिवस मनाया जाना शुरू हुआ। वर्तमान में इसे मानव स्वास्थ्य रक्षा के प्रमुख साधन के रूप में सम्पूर्ण विश्व में लोकप्रिय बनाया जा रहा है। जहाँ 'योग' को लोगों की जीवन शैली में सुधार व स्वास्थ्य रक्षा के उपाय के रूप में लोकप्रियता प्राप्त हो रही है, वहीं कुछ लोगों की नासमझी के कारण इसके धार्मिक पूर्वाग्रहों के रूप में विवादों को भी आमन्त्रित किया है, विशेषकर 'सूर्य नमस्कार' जैसे आसनों व ध्यान में 'ऊँ' के उच्चारण को लेकर तमाम मतभेद भी सामने आये हैं। इस्लाम धर्म के अनुयायियों के भारतीय नेताओं व मौलानाओं जैसे AIMIM प्रमुख असदुद्दीन ओवैसी, कांग्रेस विधायक इरफान अंसारी आदि नेताओं ने योग को इस्लाम के खिलाफ बताकर इसके विरोध में नमाज अता किये जाने का समर्थन किया। इस विवाद के मूल में मुख्यरूप में लोगों की अपरिपक्व धार्मिक समझ ही है। यदि इस्लाम धर्म की बात की जाए तो 'नमाज' की

अनिवार्यता मुस्लिम होने की पाँच शतों (कलमा, रोजा, नमाज, जकात व हज में से एक है। 'नमाज' मूलतः ईश्वर (अल्लाह) की प्रार्थना में विभिन्न आसनों (शारीरिक भंगिमाओं) व 'ध्वन्याभ्यासों' (साँसों के उतार-चढ़ाव) का योग मात्र है। बहुत सम्भव है, इस्लाम में 'नमाज' की प्रक्रिया योग की शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य को सन्तुलित करने, स्वस्थ रहने की प्रेरणा से उद्भूत हुआ हो। मध्यकाल में योगसूत्र का अरबी में अनुवाद, मक्का में पूर्व में रह रहे सनातन धर्मानुयायी मूर्तिपूजकों का अस्तित्व, योगसूत्र की इस्लाम के आगमन से पूर्व हुई रचना इसी तथ्य की पुष्टि कर रही है। वर्तमान में इस बात की महती आवश्यकता है, कि विभिन्न सभ्यताओं और संस्कृतियों के मध्य एक व्यापक समझ विकसित की जाए, तथा योग को किसी धर्म विशेष से जोड़कर देखने की भ्रान्ति का निदान किया जाए। वास्तव में योग किसी धार्मिक उद्देश्य की पूर्ति हेतु किया जाने वाला कर्मकाण्ड या अनुष्ठान नहीं है, अपितु इसे मानव कल्याण की अधिकतम सम्पूर्ति करने वाली शिक्षा के रूप में समझा-समझाया जाये। इस सन्दर्भ में 'काउण्ट जोन्स जोनी' भारतीय सभ्यता को केवल हिन्दुओं तक ही सीमित नहीं किया, अपितु इसे सम्पूर्ण विश्व की सभ्यता व संस्कृति के आदि भण्डार के रूप में देखते हैं। उनका स्पष्ट मत है—“भारतवर्ष केवल हिन्दुओं का घर नहीं है, वरन् वह संसार की सभ्यता व संस्कृति का आदि भण्डार है।” योग को इसी दृष्टि से देखे जाने की आवश्यकता है। प्राचीनकाल की सभ्यताओं के मध्य आपस की जो सांस्कृतिक सूत्रबद्धता देखने को मिलती है, वर्तमान में भी उसे साकार करने की आवश्यकता है। इस दिशा में वैश्वीकरण, उदारीकरण, निजीकरण, तीव्र तकनीकी प्रगति व सूचना क्रांति काफी सहायक सिद्ध हो सकती है, जिसने पूरे विश्व को एक सूत्र में बांध दिया है। आज विश्व का कोई भी देश पूर्णरूप से आत्मनिर्भर नहीं है, उसे अपनी सामाजिक कल्याण एवं आर्थिक प्रगति हेतु एक-दूसरे पर निर्भर रहना पड़ता है। वर्तमान में सभ्यता और संस्कृति के क्षेत्र में भी समन्वय की तीव्र आवश्यकता अनुभव की जा रही है अतः ऐसे में जरूरी हैं, कि विभिन्न धर्मों के मध्य आपसी समझ विकसित की जाये, जिससे वे विभिन्न धर्मों में जो कुछ श्रेष्ठ है, उसका मानवकल्याण में विनियोग किया जा सके। वस्तुतः प्रत्येक धर्म व संस्कृति में मानव के अधिकतम कल्याण का उद्देश्य रहता ही है, ऐसे में योग शिक्षा को भी धर्म की परिधि से परे रखकर सम्पूर्ण मानव जाति के शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा की दृष्टि से प्रचारित किये जाने की जरूरत है। भारतीय संस्कृति का आदर्श—‘सत्यं शिवं सुन्दरम्’ इस दिशा में मील का पत्थर साबित हो सकता है। इस सन्दर्भ में ‘रोम्या रोलॉ’ ने ठीक ही लिखा है—*pvxj l d kj es dkbz , d ns't है, जहाँ जीवित मनुश्य के सभी l i uk dks ml i kphu dky es txg feyh है, जबसे कि मनुश्य के अस्तित्व का सपना प्रारम्भ हुआ, तो वह भारत है।*”

योग भारतीय सभ्यता की विश्व को भेंट की गई एक अमूल्य निधि हैं, जिसमें मानव को शारीरिक व आत्मिक अनुशासन द्वारा उत्तम व स्वस्थ जीवन व्यतीत करने का सूत्र निहित है। यह भारतीय आध्यात्मिक चेतना का उत्कर्ष ही है, कि योग बौद्ध, जैन, इस्लाम, क्रिश्चियन आदि धर्मों में किसी न किसी रूप में मौजूद हैं, किन्तु भारतीय योग पद्धति की जो वैज्ञानिक प्रणाली है, उससे उसे

अनुप्राणित किये जाने की आवश्यकता है। आज योग विश्वस्तर पर एक फैशन व आय के साधन के रूप में भी लोकप्रिय होता जा रहा है, जिससे इसकी वैज्ञानिक प्रणाली का अनुपालन ठीक ढंग से नहीं हो पा रहा है। वर्तमान में इस बात की नितान्त आवश्यकता अनुभव की जा रही है, कि योग के सही सम्प्रत्यय को लोकजीवन के समक्ष रखा जाये, जिससे आपाधापी भरी जिन्दगी में स्वस्थ जीवन जिया जा सके। इसके लिए यह भी आवश्यक है कि विभिन्न धर्मों के धर्म-गुरुओं से व्यापक-विचार-विमर्श करके योग शिक्षा हेतु देश में एक पंथाविरपेक्ष व सौहार्द्रपूर्ण वातावरण निर्मित किया जाये, जिससे विभिन्न धर्मों के लोग बिना किसी धार्मिक पूर्वाग्रह के योग शिक्षा को स्वस्थ जीवनशैली के विकास हेतु सहज रूप से अपनावे को प्रोत्साहित हो सकें।

निष्कर्ष रूप में कहा जा सकता है कि योग शिक्षा, किसी धर्म विशेष की उपलब्धि न होकर सम्पूर्ण भारतीय सभ्यता व संस्कृति की देन है, जो मानव के शारीरिक-आत्मिक स्वास्थ्य व स्वानुशासन को सुनिश्चित करके एक स्वस्थ जीवन प्रदान करती है। आज जब विश्व में आर्थिक-उठापटक, भागदौड़, दोषपूर्ण, जीवनशैली, अवसाद, तनाव आदि मानसिक असंतुलन जनित बीमारियाँ मानव के न केवल मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल रही है, अपितु तरह-तरह शारीरिक बीमारियों को भी जन्म दे रही हैं, ऐसे में योग की शिक्षा न केवल अनिवार्य है, अपितु अपरिहार्य भी है, जिससे मानव को स्वस्थ व सानन्द जीवन जीने का मार्ग प्रशस्त किया जा सके। इसके विभिन्न धर्मों व विचारधाराओं को भारतीय संस्कृति से जोड़ने व विश्वास में लेकर योगशिक्षा के विकास व प्रसार हेतु सक्रिय प्रयास किये जाने की जरूरत है। योगशिक्षा के महत्त्व पर Jh enHkxoonxhirk के द्वितीय अध्याय के 48वें श्लोक पर ठीक ही कहा गया है—b; ksXLFk% dq dekf.k l axa 0; DRoka /kuat; A fl n/; kfl n/; ks l eks HkRok l eRoa ; ksx mP; rAp स्पष्ट है, कि योग समान भाव स्थिर चित्त की अवस्था पर जोर देता है और समत्व ही भारतीय संस्कृति के मूल में है, ऐसे में योग को किसी धार्मिक चश्में से देखना सभी समोचीन नहीं होगा।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. F.Maxmular (1999). India what can it teach us, Book Tree Publication, ISBN 1-58509-064-6, P.27
2. श्रीमद्भागवद्गीता(2004).गीता प्रेस, गोरखपुर, अध्ययन-2, श्लोक-48, p.29
3. www.literature.awgp.org/akhandjyoti/1964/septmber/v-2.4
4. <https://hi.m.wikipedia.org/wiki/yogsutra>
5. Romain Rolland(1994). What Religion is-in the words of Swami Vivekanand (19th Print) Advauto Ashrang, Mayavati, Uttrakhand
6. Agrawal, J.C. (1984). Landmarks in the tustory of modern Indian education, Vikas-publishing house, New Delhi.
7. Lal, R.B. (2009). Philosophical and Sociological Principles of Education, Rastogi Publication, Gangotri, Shivaji Road, Meerut, P.P. 171-178; ISBN-978-81-7133-926-3