



मानव जीवन के उत्कर्ष में योग की उपादेयता

¹डावीरेन्द्र कुमार 0, ²सुमन

¹असिस्टेंट प्रोफेसर, एम०ए० योग (छात्रा), विभाग शारीरिक शिक्षा, चौरणबीर सिंह 0
विश्वविद्यालय, जींद ।

प्रस्तावना - अत्यधिक सुख समृद्धि व अधिक की छह ने मनुष्य जीवन ,
मनुष्य ने अपने आपको स्वयं तक सीमित । को तनाव ग्रस्त बना दिया है
लोभी व अधर्मी , क्रोधी, कर लिया है इसी कारण वह अत्यधिक स्वार्थी
मनुष्य संतोष और आनन्द की तलाश में । प्रवर्ती का बनता जा रहा है
इसलि । भटक रहा है वर्तमान समय में योग का महत्व और बढ़ गया है
क्योंकि हमारी व्यवस्तता और भागदौड़ भरी जिन्दगी ने हमें रोगों से घेर ।

ISSN : 2348-5612 © URR



आज हम देख रहे हैं कि छोटी उम्र में बालों का सफेद होना । लिया है
इस शरीर रूप । मधुमेह आदि जैसे आम रोग देखे जा रहे हैं, रक्तचाप, खून की कमी, मोटापा,ी
उपकरण को स्वस्थ रखने के लिए बच्चे योग । स्त्रियों एवं पुरुषों सभी को योगाभ्यास करना चाहिए, बड़े,
यह ऐसी क्रिया है जिसके द्वारा मनुष्य । आज की इस भाग दौड़ भरी जीवनशैली में प्रकृति का वरदान है
अपने सभी कार्य करते हुए केवल कुछ पल निकल कर सुकून की चरमसीमा को पा सकता है प्रदूषण ।
ऐसे में , नई बीमारियां सामने आ रही हैं - आदि ने मनुष्य जीवन को दूँधर कर दिया है आये दिन नई
जिसके द्वारा हम अपने जीवन में इन समस्याओं से काफी हद तक । योग ही एक ऐसा माध्यम है
योग साधना से ही मनुष्य शरीर को स्वस्थ एवं रोग म । निजात पा सकते हैं उक्त बना सकता है ।

विषय वस्तु -

योग प्रकृति से जुड़ी हुई वो सुंदरतम् विधा है योग द्वारा ही हम अपने , योग जीवन जीने की कला है,
“ । अपनी चेतना से जुड़ते हैं, अस्तित्वयोगशब्द का उद्गम संस्कृत भाषा से युज धातु से निष्पन्न ”
या एकत्र, जोड़ना“ इसका अर्थ है । हुआ हैकरनाव्यक्त व अत्व्यक्त , अर्थात् स्थूल व सूक्ष्म को जोड़ना ”
। योग आत्मानुशासन है । योग जीवन प्रबंध है । योग जीवन दर्शन है , योग समाधी है , को जोड़ना
योग चित को निर्मल व निर्बीज करने । योग मात्र शारीरिक व्यायाम नहीं अपितु सम्पूर्ण जीवन शैली है
की अध्यात्मिक विधा है योग । योग जीवन का विज्ञान है । योग एक सम्पूर्ण चिकित्सा विज्ञान है ।
। व विश्व की सम्पूर्ण समस्याओं का समाधान है, राष्ट्र, समाज, व्यक्ति
पातंजल योगदर्शन में चित्र वृत्तियों के निरोध को ' । का नाम से कहा गया है 'योग'योगशिचतवृत्तिनिरोध
पातंजल योगदर्शन :-में योग का जो परिणाम बताया गया है नाम से कहा गया 'योग' उसी को गीता में,
“ । हैसमत्वं योग उच्यतेप्रतिकूलता को अनुकूलता में व , दुःख को सुख में , अंधेरो को उजालों में ”
रोगी देह को निरोगी बनाने की उर्जा तुम । पराजय को विजय में बदलने की शक्ति तुम्हारे भीतर हैहारे



भीतर है रोग शौर्य व स्वाभिमान , तुम मौत को भी मातदेने का जज्बा , संकट को ही क्या , शोक , सफलता अवश्य , बीएस बिना विचलित हुए सम्भव से जीवन में निरुत्तर आगे बढ़ते रहना | रखते हो ' | मिलेगी यही योग हैसमत्वं योग उच्चते के माध्यम से योग का महत्व बताते हुए व ' एवं परित्राणाय साधुना विनाशाय च दुष्कृताम् आदि कर्मयोग के 'कर्मन्व्याधिकारते मा फलेषु कदाचन' उदाश व्यक्तियों को सत्कर्म मेलगा , हताश, जो आज भी निराश , महान उपदेश इसी गीता में मिलते है | देने की प्रेरणा देते है

गीता के अध्यायों में अठारह प्रकार के योग का वर्णन योगेश्वर भगवान श्री कर्षण ने किया है नित्ययोग | - योगी का वर्णन किया गया है - का अनुभव करने के लिए गीता में तीन योग

(1) कर्मयोग | भक्तियोग , ज्ञानयोग,

,योगस्त्रयो मय प्रोक्ता नृणां श्रेयोविधितस्या“

ज्ञानं कर्म च भक्तिश्च नोपयोस्त्रयोस्वित् कुत्रचित् अर्थात्

अपना कल्याण चाहने वाले मनुष्यों के लिए भगवान कृष्ण

ने तीन योग | इन तीनों के सिवाय दूसरा कोई कल्याण मार्ग नहीं है | मार्ग बताये है -

गीता में यज्ञ लययोग आदि साधनों का भी वर्णन किया , हठयोग, प्राणायाम, ध्यान योग , तप, दान, | गया है

साधक युवा हो आलस्य रहित होकर अभ्यास करने से , रोगी हो या दुर्बल हो , अति वृद्ध हो , वृद्ध हो, | योग में सिद्धता प्राप्त करता है

युवा वर्द्धो स्तिवृद्धो व व्याधितो दुर्बलो पिवा|

अभ्यासात् सिद्धिमापनोति सर्वयोगेश्वतंद्रित || :

योग के अंग महर्षि पतंजली ने योग के आठ अंग बताये -:है -:

1. यम) , एवं अपरिग्रह , ब्रह्मचर्य , अस्तेय, सत्य, अहिंसा -नैतिक(
2. नियम | प्राणिधान - ईश्वर , स्वाध्याय , तप, संतोष , शौच -
3. आसन | विन्यास का लयबंध समायोजन - शारीरिक अंग -
4. प्राणायाम | प्रश्वास का लयबंध समायोजन- श्वास -
5. प्रत्याहार इन्द्रिय सुख एवं भौतिक -जगत की अनित्यता का बोध |
6. धारणा | जागरूकता के साथ नित्य नूतन जीवन प्रविष्ट करना -
7. ध्यान | धारणा की गहनतम परिणति -
8. समाधि | अमरत्व की उपलब्धि , चेतना का पूर्णतम जागरण -

बिना अष्टांग योग की साधना के कोई योगी नहीं बन सकता |

क्रिया | स्वाध्याय एवं ईश्वर प्रणिधान यह क्रिया योग है, योग तप - योग या कर्म -

”:स्वाध्यायेश्वर प्रणिधानक्रिया योग : तप“

तप अर्थात् संघर्ष तुफानों से जूझते , बाधाओं | प्रतिकूल अवस्थाओं में भी विचलित नहीं होना | पुरुषार्थ , हुएनिरुतर लक्ष्य की और अविचलित आगे बढ़ते रहना ही तप है द या भौतिकवाद के क्षेत्र में अध्यात्मवा | | शिखर तक वे ही पहुँचते हैं

सिद्धि की प्राप्ति -

कुछ पुण्यात्माओं को जन्म से कुछ योगियों को तप से , कुछ साधकों को मंत्र से , कुछ को औषध से , | तो कुछ को समाधि से सिद्धियों की प्राप्ति होती है

जन्मौष“धमन्त्रंतप” : सिद्धियां : समाधिजा :

मन की पांच वृत्तिया - निद्रा व स्मृति, विकल्प , विपर्यय , प्रमाण -

ये पांच वृत्तिया है | अभ्यास एवं वैराग्य इसका निरोध ही योग है |

मुक्ति के साधन व (उपरति व तितिक्षा, समाधान, श्रद्धा, डीएम, शम) वैराग्य षट सम्पति , विवेक - मुमुक्षुत्व | न हैये मुक्ति के चार साध -

महापुरुष या अवतार मनुष्य योग के द्वारा जब ईश्वरीय शक्ति से सम्पन्न हो जाता है तो वह देवता - ज्ञान व ज्योति विराट , युगदृष्टा बन जाता है उसमे भगवान की शक्ति, युगनिर्माता, युगपुरुष, महापुरुष, | रूप में अवतरित होने लगती है ईश्वरीय शक्ति से सम्पन्न इन्ही महापुरुषों को संसार में लोग अवतार के रूप में मानने लगते हैं जैसे राम उस , ब्रह्मापरमात्मा एक ही होता है | बुद्ध व महावीर आदि , कृष्ण, | महापुरुष अनेक ही सकते हैं , पुत्रियों के रूप में देवता- परमेश्वर के योगी पुत्र चेतना का जागरण ही योग है -

पदार्थों के प्रति चेतना का संवेदन या क्रिया ही बन्धनव निर्माण का कारण है एक ही पदार्थ का संयोग | या वियोग किसी के लिए निर्माण काद्वार खोल देता है , किसी को अपने मई आबद्ध कर लेता है , मुक्ति और बन्धन अंतश्चेतना क | परन्तु पादर्थ न निर्वाणकारकी जागृति पर निर्भर है योग का परम | | चेतना का जागरण - लक्ष्य ही है

चैतन्य आत्माएँ अहंकार से निर्लिप्त रहती है -

चेतना का जागरण अहंकार से मुक्ति दिलाता है अहंकार व्यक्ति को आत्मानुभूति | कलापों मई आबद्ध कर गुलाम बना-से पृथक कर दैहिक क्रिया देता है और हम परमात्मात्व की - परमात्माय 'परमात्मा मई लीन हो जाना' - जीवन का एक ही लक्ष्य है | अनुभूति से वंचित रह जाते हैं योग द्वारा ही हम जीवन को पूर्ण अभिव्यक्त | हो जाना ही जीवन की चरम अभिव्यक्ति और विकास है योग की प्रत्येक क्रिया चेतना | कर पाते हैं के जागरण में सहायक है हम कह सकते हैं कि चेतना का | यौगिक क्रियाओं को करते समय निम्न अनुभूतियों की गहराई मई उतरने से चेतना | जागरण ही योग है | की जागृति होती है

1. यौगिक आसन करने से शारीरिक व मानसिक स्वस्थ की उपलब्धि स्वयं होती है इसके लिए | कोई प्रयत्न नहीं करना होता है मुख्य लक्ष्य यही होना चाहिये कि असत्य को त्याग कर सत्य का |



- में स्थिर हो कर परम 'स्व' यौगिक क्रियाओं से इस शरीर व मन के माध्यम द्वारा |पालन करें
|तत्व को उपलब्ध हो जायें
2. योग की प्रत्येक प्रक्रिया दिव्य चिन्मयता के उद्घाटन में सहायक है अन्य अतः योगासन या |
प्रक्रिया करते समय इस बात का विशेष ध्यान होना चाहिये कि प्रत्येक आसन जितना संगीतपूर्ण
| चेतना का जागरण उतना ही शीघ्रता से होगा-जीवन ,लयबद्ध होगा
 3. योग एक ऐसी क्रिया है जो जीवन की वीणा के तार को अव्यवस्थित संतुलित एवम् सुनियोजित ,
कृत कर परमात्मा को मुग्ध करने वाला संगीत निकालती है जिसमें तथा अन्तः चेतना को झं
|परमाणु दिव्य आनंद व स्वस्थसे भर उठता है-एक अणु-शरीर का एक
 4. वीणा के तार ढीले हो या अव्यवस्थित कसे हुए हों तो वीणा से बेसुरा एवम् अराजक संगीत पैदा
होता है और अधिक कसे हुए तार से भी संगीत पैदा नहीं होता है आज जीवन वीणा के तार भी |
,ईर्ष्या ,क्रोध ,जिसके दुष्परिणामस्वरूप ही हिंसा , या तो अधिक कसे हुए हैं या अधिक ढीले हैं
योग द्वारा इस |द्वेष आदि दुष्प्रवृत्तियाँ परिलक्षित होती हैं जीवन वीणा के तारों को संतुलित व
सम्यक कर परमात्माय संगीत जगत में प्रविष्ट किया जा सकता है प्रत्येक आसन एवम् |
यौगिक क्रियाओं को जब हम होश के साथ रखते हैं तो वर्तमान में जीवन जीने लगते हैं और
वर्तमान का सदुपयोग भविष्य को उज | वर्तमान में जीवन जीना ही योग है-ज्वल बनाता है |
चरक महर्षि ने अपनी संहिता में लिखा है धर्मार्थ काम मोक्षानाम आरोग्यं “ -
मुक्ति एवम् , कामना , धन , गुणों - ” योगस्तस्य अपहर्ता श्रेयसो जीवितायच ,मूलमुत्तमम्
रोग स्वास्थ्य को नष्ट करत | आनंद हेतु उत्तम स्वास्थ्य सहायक है है |
सांख्य और योग सांख्य और योग भारतवर्ष की प्राचीन प्रसिद्ध वैदिक और वेदांत -
दर्शन है जिसने सारे भूमंडल के विद्वानों को विस्मित कर दिया है
सांख्योगौ पृथग्बालाः प्रव दन्ति न पंडितः ||
सांख्य और योग को पृथक्पृथक् अविवेकी लोग ही जानते हैं न कि पंडित लोग सांख्य और |
|योग दोनों आरंभ में एक ही स्थान से चलते हैं और अन्त में एक ही स्थान पर मिल जाते हैं
योग का लक्ष्य -
1. हम रोगी को निरोगीस्वास्थ्य को उपयोगी व भोगी को योगी बनाकर देश के लोगों की ,
सकारात्मकता व गुणकता बढ़ाकर एक प्रगत ,स्वास्थतांशील सभ्य व समृद्ध समाज व
राष्ट्र का निर्माण करना चाहते हैं |
 2. अज्ञानयोग |स्वार्थ एवं अहंकार से ग्रस्त व्यक्ति सत्य से परिचित नहीं हो सकता है ,आग्रह ,
जैसे लोगों को योग का ज्ञान होगा सब आग्रह -जैसे -के विरोध के पीछे भी ये कारण ही हैं
ध्वस्त हो जायेंगे फिर स्वार्थ पर परमार्थ और अहंकार के स्थान पर ओंकार प्रतिष्ठित हो
जायेगा |



3. हम योग के द्वारा एक स्वस्थसमृद्ध व संस्कार वान राष्ट्र व विश्व का निर्माण करना ,
|यही हमारे जीवन का ध्येय है | चाहते है

निष्कर्ष -

योग एक ऐसी प्रक्रिया है जिसके द्वारा हम अपने सम्पूर्ण शरीर को स्वस्थ रख सकते हैयोग |
योग का अभ्यास करने से |सामाजिक विकारों से छुटकारा दिलाता है ,मानसिक ,मनुष्य को शारीरिक
भोगों के भोगने से वासना की ज्वाला और अधिक भड़ |मनुष्य शक्तिशाली और तनाव मुक्त रहता हैकाने
लगती है |योग समाधान है ,अतः भोग नहीं |शांत नहीं होती जैसे अग्नि में घी डालने से वह कमी ,
बुढ़ापा व मृत्यु देने ,रोग ,बिना योग के भोग |त्यागपूर्वक भोग करते हुए सुख पाने के लिए प्रकृति है
|अतः मनुष्य भोगी नहीं योगी बनना चाहिए |वाले है

सन्दर्भ सूचि -

1. घेरण्ड संहिता षडमहर्षि घेर (4 ०पेज नं)
2. जीवन दर्शन स्वामी रामदेव (63 ०पेज नं)
3. जीवन दर्शन स्वामी रामदेव (64 ०पेज नं)
4. जीवन दर्शन स्वामी रामदेव (77 ०पेज नं)
5. श्री मद्भागवतगीता
6. हठप्रदीपिका (32 ०पेज नं)स्वामी स्वात्माराम
7. प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग डॉ नागेंद्रे निराज़ (153 ०पेज नं)
8. जीवन दर्शन स्वामी रामदेव (65-64 ०पेज नं)
9. प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग (135 ०पेज नं)
10. प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग (136 ०पेज नं)
11. हठयोग (10 ०पेज नं)स्वामी शिवानन्द
12. पतंजलि योग प्रदीप श्री स्वामीओमानन्द तीर्थ