

आमशान्ति मीडिया

'21 जून' अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर विशेष

वर्ष - 16

अंक-5

जून-1, 2015

पाक्षिक

माउण्ट आबू

₹ 8.00

विश्व को एकता के सूत्र में पिरोता सूत्रधार: योग

भारत देश अपने प्राचीन योग के कारण बहुत प्रसिद्ध है। सभी ने जो सुन रखा है कि योग द्वारा मनुष्य का मानसिक तनाव दूर होता है, मन को शान्ति मिलती है और मस्तिष्क को तथा शरीर को भी आराम मिलता है। आज सभी लोग आयुर्वेद, प्राकृतिक चिकित्सा व अन्यानेक योग की पद्धतियां सीखने हेतु भारत की ओर ही देखते हैं। आज पूरा विश्व सारे उपाय करके थक गया है और वो भारत की प्राचीन पद्धति योग पर पुनः लौट रहा है। सभी को लगने लगा है कि सिर्फ और सिर्फ योग द्वारा ही मानव शरीर व मन का सम्पूर्ण इलाज सम्भव है। इसलिए सभी इस पद्धति को बड़े ही चाव से अपनाने की कोशिश कर रहे हैं। इसमें सभी जब तक एकजुट होकर प्रयास नहीं करेंगे तब तक यह कार्य पूर्ण नहीं होगा। तो आइये हम भी अपने को स्वस्थ और सुखी बनाने के लिए इस मिशन में अपना एक कदम बढ़ायें।

'योग' का अर्थ है - 'जोड़ना' अथवा 'मिलाप' आध्यात्मिक चर्चा में 'योग' शब्द का भावार्थ 'आत्मा का परमात्मा से सम्बन्ध जोड़ना' अथवा 'परमात्मा से मिलन मनाना' है। कई ग्रंथकार कहते कि 'योग'का अर्थ है - 'चित्त की वृत्तियों का निरोध'। वास्तव में चित्त को एकाग्र करना योग का एक ज़रूरी अंग तो है किन्तु केवल वृत्ति-निरोध ही को 'योग' मानना ठीक नहीं है। वृत्तियों को रोक कर 'परमात्मा में' एकाग्र करना ज़रूरी है, तभी उसे 'योग' कहा जायेगा।

क्या-क्या करता है योग

बहुत से लोग चुस्त-दुरुस्त रहने के लिए आजकल योग का सहारा ले रहे हैं, लेकिन भारत की बात करें तो योग को एक आध्यात्मिक प्रक्रिया का भी दर्जा दिया गया है, जिसमें शरीर, मन और आत्मा को एक-दूसरे के साथ जोड़ा जाता है। यह मन में उठने वाले नकारात्मक व व्यर्थ संकल्पों का नाश कर हमें सकारात्मक सोचने की कला सिखा देता है। पंतजलि ने योगदर्शन में जो परिभाषा दी है 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोध' यानि चित्त की वृत्तियों के पूर्णतया: रुक जाने का



नाम योग है।

यह भी तो एक योग है

संसार में हम यह देखते हैं कि जहाँ पिता-पुत्र, स्वामी-सेवक, पति-पत्नी, जैसे घनिष्ठ सम्बन्ध जुटे होते हैं, वहाँ वे एक-दूसरे के प्रति प्रेम्णिक रूप से इन सम्बन्धों में बरतते तथा व्यवहार करते हैं। उनका सम्बन्ध केवल कहने मात्र तक नहीं होता

बल्कि उनका जीवन ही उन सम्बन्धों में ढला होता है और उन गहरे सम्बन्धों के अनुसार ही चलता है। यह भी तो एक योग है न, भले इससे दुःख ही क्यों न मिलता हो, फिर भी लोग बिना किसी आधार के याद कर लेते हैं।

स्वास्थ्य की प्रामाणिक परिभाषा

डब्ल्यू.एच.ओ. के अनुसार जो व्यक्ति

सामाजिक, मानसिक, आध्यात्मिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ है उसी को सम्पूर्ण रूप से स्वस्थ माना जा सकता है। परन्तु आज की स्थिति में सभी किसी न किसी अस्वस्थता से अपने को पीड़ित मानते हैं। आप तटस्थ हैं विचार करने के लिए कि क्या केवल शारीरिक आसन व प्राणायाम हमको ठीक कर सकते हैं।

आज के विभिन्न योग तथा उनकी राजयोग से तुलना

विभिन्न योगों को पढ़ने व मनन करने के पश्चात् हमने ये निष्कर्ष निकाला कि सभी योग प्रायः अपने को शारीरिक रूप से स्वस्थ करने की बात करते हैं। लेकिन योग वो है जो मन को सुकून दे, उसे स्वस्थ बना दे। लेकिन आज तनाव क्यों पैदा होता है? अब ध्यान देने योग्य बात यह है कि प्रायः तनाव वहाँ पैदा होता है जहाँ मनुष्य के सम्बन्धों में विषमता आ जाती है। मनुष्य के सम्बन्ध केवल कौटुम्बिक या परिवारिक ही नहीं होते, अर्थात् उसके सम्बन्ध केवल पिता-पुत्र, भाई-बहन या मामा-भांजा केतौर पर ही नहीं होते बल्कि अन्य अनेक तरह से भी होते हैं। चूँकि मनुष्य को जीवन-निर्वाहार्थ कोई धन्धा करना ही पड़ता है, इसलिए उसके व्यवसायिक सम्बन्ध भी होते हैं। कई अन्य अपने सज़ीदार के अटपटे व्यवहार से सदा चिढ़े रहते हैं और परिणामस्वरूप घर में आने पर वे अपने बाल-बच्चों तथा पत्नी के साथ भी उदासीनता या तनावपूर्ण आचरण करते हैं। - शेष पेज 10 पर

योग के प्रकार

आज विश्वभर में कई योग प्रचलित हैं यथा क्रिया योग, हठयोग, सहज योग, आदि-आदि। परन्तु आम जनमानस इन सभी योगों को करने में सहज महसूस नहीं करते, कारण इसकी सम्पूर्ण

जानकारी के अभाव का होना। आज सभी लोग इसीलिए आसनों व श्वांस-प्रश्वांस की क्रिया कर अपने को स्वस्थ बनाने के प्रयास में लगे रहते हैं परन्तु इससे मन तो एकाग्र नहीं होता।

क्रिया योग -

विश्राम के आसन, बंध और मुद्रा सम्मिलित हैं। इससे नाड़ी एवं चक्र जागरण के साथ-साथ उत्तम स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है। अपने शरीर की देख-भाल मात्र शरीर के लिए नहीं बल्कि इसे ईश्वर का वाहन अथवा मंदिर समझ कर किया जाता है।

क्रिया योग सजग कर्म है। यह अपनी वास्तविकता पहचानने का एवं आत्म-ज्ञान प्राप्ति का मार्ग है। इसमें न केवल आसन, प्राणायाम, ध्यान तथा मंत्र में पूर्ण 'सजगता' सम्मिलित है बल्कि अपने वचन, विचार, स्वप्न और इच्छाओं के प्रति सतत् सजगता भी सन्निहित है। इस साधना में हमें

अतिचैतन्य बनाने की अपार क्षमता है। बस अपने शरीर, मन एवं समग्र चेतना से आत्मा की पूर्ण शुद्धि की कामना से जुड़ने की तत्परता चाहिए। आत्म-साक्षात्कार एवं अपने पांचो शरीर (भौतिक, प्राणिक, मानसिक, बौद्धिक तथा आध्यात्मिक) के कायाकल्प हेतु 144 क्रियाओं का संकलन है।

हठयोग - चित्तवृत्तियों के प्रवाह को संसार की ओर जाने से रोककर अंतर्मुखी करने की एक प्राचीन भारतीय साधना पद्धति, जिसमें प्रसुप्त कुंडलिनी को जागृत कर नाड़ी मार्ग से ऊपर उठाने का प्रयास किया जाता है और विभिन्न चक्रों में स्थिर करते हुए उसे शीर्षस्थ सहस्रार चक्र तक ले जाया जाता है।

सुदर्शनक्रियायोग -

श्वास, शरीर और मन के बीच एक कड़ी की तरह है जो दानों को जोड़ती है। यह विशेष क्रिया मन और शरीर को तारतम्यता में ले आती है। इससे थकान, तनाव, नकारात्मक भावनाएं, क्रोध आदि नष्ट हो जाते हैं तथा हम एक अच्छे जीवन की ओर बढ़ते जाते हैं।