

स्वास्थ्य एवं कल्याण का सुगम मार्ग : योग

- ब्र.कु. कल्पना, राजयोग प्रशिक्षिका, माउण्ट आबू

योग ही आरोग्य और सम्पूर्ण स्वास्थ्य की कुंजी है, इस बात के महत्व को जानते हुए युनाइटेड नेशन्स ने माननीय प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी के अनुरोध पर 21 जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में घोषित किया। विश्व के 175 देशों के सदस्यों ने उसी समय इसको सह प्रायोजक के रूप में सहमती प्रदान की जो कि युनाइटेड नेशन्स के जनरल असेम्बली का आज तक का किसी भी प्रस्ताव को सहमती देने वालों का सबसे बड़ा आंकड़ा था। इस बात से यह साबित होता है कि भारत की प्राचीन योग पद्धति और उससे होने वाले फायदों से समग्र विश्व कितना करीब से जुड़ा हुआ है।

युनाइटेड नेशन्स की जनरल असेम्बली को संबोधित करते हुए माननीय प्रधानमंत्री जी ने क्या कहा यह हमें याद होगा।

उन्होंने कहा कि “हम आज क्लाइमेट चेंज की बात करते हैं, होलिस्टिक हेल्थ की भी बात करते हैं, हम प्रकृति के साथ जुड़ने की बात करते हैं, हम बैक टू बेसिक की बात करते हैं तब याद आता है कि योग हमारी पुरातन पारंपरिक अमूल्य देन है। योग मन व शरीर, विचार व कर्म, समय व उपलब्धि की एकात्मता का, तथा मानव व प्रकृति के बीच सामन्जस्य का मूर्त रूप है। यह स्वास्थ्य एवं कल्याण का समग्र दृष्टिकोण है। योग केवल व्यायाम भर न होकर अपने आपसे तथा प्रकृति एवं विश्व के साथ, तादात्म्य का माध्यम है। यह हमारी जीवनशैली में परिवर्तन लाकर तथा हममें जागरूकता उत्पन्न करके जलवायु परिवर्तन से लड़ने में सहायक हो सकता है। आइये हम एक

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस को आरंभ करने की दिशा में कार्य करें।”

युनाइटेड नेशन्स के जनरल असेम्बली में इस प्रस्ताव को सहर्ष पारित करते हुए सेक्रेटरी जनरल बेन की मून ने आज के आधुनिक जगत में सम्पूर्ण स्वास्थ्य एवं आरोग्य के लिये योग अति आवश्यक है, इस बात को स्वीकार

आध्यात्मिक संतुलन की भारत की 5000 वर्ष पुरानी ऐसी विद्या है जिससे मन और शरीर में तादात्म्य को बनाकर सकारात्मक परिवर्तन लाया जा सकता है। शरीर और मन के बीच का सुगम रास्ता, आत्मा और परमात्मा के बीच का फासला, कर्म और फल के बीच का संबंध

परस्पर पूरक हैं और दोनों का एक-दो से अकेले होना निरर्थक है, अतः आत्मा और शरीर के तादात्म्य को योग कहते हैं।

“नास्ति सांख्यम् ज्ञानं नास्ति योगसम्बलम् तावु भाविकचर्यो तावु भावनिधनौ स्मृतौ”

वैदिक काल के बाद बुद्ध और महावीर ने इसे भारतवर्ष में प्रचलित किया लेकिन उसे हठ और नियमों के बंधनों के साथ जोड़ने के कारण सामान्य जनमानस से धीरे-धीरे उसने भी अपना दामन छुड़ा लिया।

भारत की धरोहर योग को जब भारतवासियों ने भुला दिया तो योग प्रेमियों ने सात समंदर पार बसे लोगों में उसे प्रचलित किया। भारत की प्राचीन सभ्यता और संस्कृति के प्रति लगाव और उसके चिरंतन महत्व और सकारात्मक प्रभाव को जानते और समझते हुए पाश्चात्य राष्ट्रों में इसके प्रति दीवानगी बढ़ती गई।

अब धीरे-धीरे भारतवासी इसके महत्व को समझने लगे हैं। तो क्यों न योग दिवस के माध्यम से योग के सही अर्थ की तह तक जाया जाए। उसे अच्छी तरह से समझ कर दिनोंदिन जीवन में उसे दूध में शक्कर की तरह से कैसे घोला जाए, इसपर चिंतन करें?

दोस्तों! योग शब्द से घबराने की आवश्यकता नहीं। ना ही यह सोचने की ज़रूरत है कि योग तो बुढ़ापे में करना होता है। हम सोचते हैं कि योग तो हमारे काम का नहीं। इसे तो केवल ऋषी मुनी और सन्यासी करते हैं। प्रत्यक्ष सांसारिक जीवन से उसका कोई लेना देना नहीं। कुछ लोग आसन को ही योग समझते हैं और इसलिए कहते हैं कि हम योग नहीं कर सकते क्योंकि हमारा शरीर साथ नहीं देता। इन्ही विचारों के चलते हमने अपनी श्वासो-श्वास की प्रक्रिया से जुड़े योग से अपना वियोग कर लिया है। वास्तव में जन्म से लेकर मृत्यु तक योग तो हमारे जीवन की हर श्वास के साथ जुड़ा हुआ है।



करते हुए 21 जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाने की घोषणा की। UNGA के अध्यक्ष सॅम कटीसा ने मोदी जी को योग को प्रोत्साहित करने में पहल करने की बधाई देते हुए कहा कि “इस प्रस्ताव को इतने बहुमत से मान्यता मिलना यह साबित करता है कि योग के वास्तविक और सूक्ष्म प्रभावों को विश्वभर के लोग स्वीकार करते हैं।”

योग शारीरिक, मानसिक और

तय करने का सामर्थ्य है योग में। सर्वजन हिताय, सर्वजन सुखाय। मनुष्य को सर्वहित और सम्पूर्ण स्वास्थ्य की ओर ले जाने का सहज मार्ग है योग। कर्म और कर्म-कर्ता के बीच के सामंजस्य को योग कहते हैं। कर्मोन्द्रियों रूपी घोड़ों की लगाम को सम्भालकर शरीर रूपी रथ की कुशलता पूर्वक सवारी करना ही योग है। आत्मा को पुरुष और पाँच तत्वों को प्रकृति कहते हैं। प्रकृति और पुरुष

योग समान कोई बल नहीं, योग ही ज्ञान और विज्ञान का आधार है। वैदिक काल से लेकर बुद्ध और महावीर तक हमारे देश की सबसे बड़ी ताकत रहा है योग। विचारणीय है कि क्या आज भी हमारी सबसे बड़ी ताकत योग है?

योग के लिए घर-संसार छोड़कर गिरी-कंदराओं की गुफाओं में बैठकर ध्यान लगाना होगा, इस गलत धारणा के चलते सांसारिक लोगों ने इससे किनारा कर लिया।

विश्व को एकता...- पेज 1 का शेष...

विशेष बात यह है कि कर्मोन्द्रियों के द्वारा जगत् के विषयों के सम्पर्क में आने वाला होने के कारण उसके पुरुष-प्रकृति सम्बन्ध कैसे हैं, यह बात भी उसकी मानसिक स्थिति पर काफी प्रभाव डालने वाली होती है। क्या वह विषयों में आसक्त है या अनासक्त, उसका मन गुलाम है या भोक्ता होते हुए भी विरक्त, इससे उसकी मनोस्थिति में काफी अन्तर पड़ता है। इन सब परिस्थितियों से निपटने के लिए चर्चित योगों में कोई चर्चा नहीं है। इसलिए हम सम्पूर्ण स्वास्थ्य अर्थात् शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक व सामाजिक की चर्चा एक जो सभी योगों का राजा है, जिसे राजयोग की संज्ञा दी जाती है, उसे हम इस विशेषांक में हर तरह से तर्क सहित अनुभवों के आधार पर सबके सामने रख रहे हैं।

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस ... पेज 3 का शेष...

कारण ही बना। उस समय विमल शाह गुजरात के प्रधानमंत्री थे और बाद में वस्तुपाल व तेजपाल राजा के प्रधानमंत्री एवं सेनापति थे उन्होंने दिलवाड़ा में मंदिर का निर्माण किया। आबू उस समय गुजरात में था इसलिए राजा की सहमति से ही इस मंदिर का निर्माण किया गया। वे अरावली के पहाड़ों पर रास्ता बनाकर हाथी-घोड़ों पर संगमरमर आदि लादकर ले गये, कारीगर लेकर गये और इस मंदिर का निर्माण किया। जापान का शिंटो धर्म भी राजाश्रय प्राप्त धर्म है। सभी धर्म का कारोबार राजाश्रय द्वारा शुरु हुआ।

ईसामसीह पहले एक सामान्य व्यक्ति थे जिन्होंने ईसाई धर्म की स्थापना की। भारत के सिक्ख धर्म के संस्थापक

गुरुनानक देव भी राजाई परिवार के नहीं थे। भारत की संस्कृति में राक्षसों का भी बहुत इतिहास है। रावण राजा था, बलि राक्षस भी राजा था। बलि राजा के संहार के लिए वामनावतार हुआ, हिरण्यकश्यप भी राजा था उस कारण नृसिंह अवतार लिया था। ऐसे ही भक्त प्रह्लाद, भक्त ध्रुव आदि भी सब राजकुमार ही थे, उन्हीं के कारण अधर्मों का विनाश हुआ।

महाभारत में बताया है कि कलियुग कैसे शुरु हुआ। महाभारत में नलाख्यान में बताया है- कलियुग सृष्टि पर प्रवेश करने के लिए बहुत समय से घूम रहा था, अंत में एक दिन नल राजा बहुत जल्दी में होने के कारण लघुशंका करके आये और उन्होंने हाथ नहीं धोये और उसी समय कलि ने उनमें प्रवेश

किया और इस प्रकार कलियुग शुरु हुआ। राजा हरिश्चंद्र एवं राजा जनक बहुत ही धार्मिक थे और उसी कारण उनके समय में धर्म को राजाश्रय मिला। वर्तमान समय 52 देशों में इस्लाम धर्म को राजाश्रय मिला है। ग्रेट ब्रिटेन में चर्च ऑफ इंग्लैण्ड का मुख्य राजा है। वर्तमान में अमेरिका के राष्ट्राध्यक्ष बराक ओबामा जन्म से मुस्लिम थे परंतु बाद में उन्होंने ईसाई धर्म अपनाया परिणामस्वरूप उन्हें ईसाई धर्म के आधार पर ज़्यादा मत मिले और इस प्रकार वह अमेरिका के राष्ट्राध्यक्ष बने। हम भारतवासी जानते हैं कि भारत में जब मुगलों का राज्य था तब उन्होंने अपने धर्म का प्रचार-प्रसार किया तथा अनेकानेक मस्जिदें आदि बनाईं। हम सभी जानते हैं कि भारत में सभी मुख्य धार्मिक स्थलों जैसे मथुरा, द्वारिका आदि स्थानों पर उन्होंने अपनी मस्जिदें

बनाईं। उसके बाद जब भारत पर अंग्रेजों का शासन शुरु हुआ तब उन्होंने भी अनेकानेक चर्च आदि बनाये तथा अपने धर्म का प्रचार-प्रसार किया। इन सब बातों को देखने से पता चलता है कि जब किसी भी बात को राजाश्रय मिलता है तो उस बात का प्रचार-प्रसार अच्छी रीति हो सकता है। इस समय योग को ना केवल भारत बल्कि सारे विश्व से मान्यता मिली अर्थात् राजाश्रय मिल रहा है। हमने जैसे सुना है कि संयुक्त राष्ट्रसंघ 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय दिवस मनाने के लिए बहुत बड़ा कार्यक्रम रखने वाला है तथा उस कार्यक्रम के उद्घाटन के लिए हमारे भारत के प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी एवं विदेश मंत्री को निमंत्रण देने वाला है, इस प्रकार से संयुक्त राष्ट्र में योग का अनुभव व प्रचार-प्रसार होगा।