

# ओमशान्ति मीडिया



‘21 जून’ अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर विशेष

वर्ष - 17

अंक-4

मई-II, 2016



पाक्षिक

माउण्ट आबू

8.00

## मन की शांति एवं विश्व कल्याण का आधार - योग

भारत देश प्राचीन योग का स्वामी है। उस स्वामित्व के कारण ही आज पूरा विश्व यदि योग के लिए कहीं देखता है, तो सिर्फ भारत देश की तरफ ही देखता है। विडम्बना यह है कि योग को किसी ने शारीरिक क्रिया से जोड़ा, किसी ने इसे आयुर्वेद, प्राकृतिक चिकित्सा व अन्य योग पद्धतियों से जोड़ा। लेकिन आप देखें तो पायेंगे कि ये सारी विधियाँ शारीरिक प्रक्रिया से ही सम्बन्धित हैं। जबकि योग एक मानसिक प्रक्रिया है। आज विज्ञान भी कहता है कि शरीर को चलाने की शक्ति मन में है, यदि मन निरोगी हो जाए, शक्तिशाली हो जाए तो शरीर वैसे ही सुडौल और सुंदर हो जाएगा। अब करना यह है कि हमें इस मानसिक यौगिक प्रक्रिया को सीखना है। और इसे सीखने के लिए अपने अंदर चाहना पैदा करनी है। और इसके लिए जागृति की अति आवश्यकता है। बस यही धुन लग जाए कि अभी हमको उठना है, जागना है, और सभी को जगाना है।

### क्या है, और क्या करता है योग?

‘योग’ का शाब्दिक अर्थ है - ‘जुड़ाव’ अर्थात् ‘मिलाप’। आध्यात्मिक अर्थ में भगवान से मिलन का दूसरा नाम योग है। चर्चा में ‘योग’ शब्द का भावार्थ ‘आत्मा का परमात्मा से सम्बन्ध जोड़ना’ अथवा ‘परमात्मा से बातचीत करना’। वैसे योग पूर्णतः एक मानसिक प्रक्रिया है। 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। पतंजलि ने योगदर्शन में जो परिभाषा दी है ‘योगश्चित्तवृत्तिनिरोध’ यानि चित्त की वृत्तियों के पूर्णतया: रुक जाने का नाम योग है।

**इसे भी हम योग की संज्ञा दे सकते हैं**

योग को समझने हेतु हम अपने आस-पास और साथ-साथ रहने वाले सम्बन्धियों का उदाहरण ले सकते हैं। संसार में हम यह देखते हैं कि जहाँ पिता-पुत्र, स्वामी-सेवक, पति-पत्नी, जैसे घनिष्ठ सम्बन्ध जुटे



### भौतिकता से भिन्नता

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। विशेष बात यह है कि कर्मन्त्रियों 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 काफ़ी प्रभाव डालने वाली होती है। सभी मनुष्य विषयों में आसक्त हैं, सभी गुलाम हैं। इससे उनकी मनोस्थिति में काफ़ी 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।

होते हैं, वहाँ वे एक-दूसरे के प्रति प्रैक्टिकल 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। परमात्मा से योग हमें सुख ही देगा, क्योंकि वो अभोक्ता है, अकर्ता है। सम्बन्धियों से जुड़ाव भी तो एक योग है ना। भले इससे दुःख ही क्यों न मिलता हो, फिर भी लोग बिना किसी आधार के याद कर लेते हैं।

### स्वास्थ्य किसे कह सकते हैं?

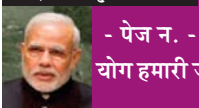
डब्ल्यू.एच.ओ. के अनुसार जो व्यक्ति सामाजिक, मानसिक, आध्यात्मिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ है उसी को सम्पूर्ण रूप से स्वस्थ माना जा सकता है। परन्तु आज की स्थिति में सभी किसी न किसी अस्वस्थता से अपने को पीड़ित मानते हैं। आप तटस्थ हैं विचार करने के लिए कि क्या केवल शारीरिक आसन व प्राणायाम हमको ठीक कर सकते हैं। नहीं तब हम उससे आगे सोचने पर मजबूर होते हैं।

### योग तथा उसकी 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 पारिवारिक ही नहीं होते, अर्थात् उसके सम्बन्ध केवल पिता-पुत्र, भाई-बहन या मामा-भांजा के तौर पर ही नहीं होते बल्कि अन्य अनेक तरह से भी होते हैं। ठीक उसी प्रकार हमें यदि परमात्मा के साथ सम्बन्ध बनाने हों तो उनका आधार अलौकिक व पारलौकिक प्राप्ति भी तो हो सकती है। लेकिन इन सम्बन्धों को हमें परमात्मा के साथ प्रेमपूर्ण तरिके से बनाना पड़ता है, यही राजयोग है।

### अंदर के पृष्ठों पर...



- पेज न. - 5  
योग हमारी जीवन...



पेज न. - 7  
चित्त को नियंत्रित...



- पेज न. - 7  
योग के प्रकार



- पेज न. - 6  
परमात्म उवाचित...



- पेज न. - 8  
सम्पूर्ण निरोगी...



- पेज न. - 5  
चिरंजीवी बनाने...