



## प्रवर्तमान समाज मे योग का योगदान

प्रा. जिज्ञासा चावडा

### १. प्रस्तावना

भाषा की दृष्टिसे योग शब्द का अर्थ समजा जाये तो संस्कृत भाषा की "युज्" धातु मे से योग शब्द बना है। उसका अर्थ "मिलन"या"संयोग"होता है।

यहां आत्मा अर्थात हम सब जीव रूप आत्माये। और परमात्मा अर्थात शिव या ईश्वरीय तत्व।हम जीवात्माएँ परमात्मा के ईश्वरीय तव मे से अलग हुऐ है। यह मुल कारणरूप परमात्मा मे पुनः मिलने की क्रिया ही योग है। शिव से बिछडा जीव शिव मे फीर से लीन हो जाये उसे योग कहते है।

जीस तरह दिर्ध दृष्टिवाली व्यक्ति दृष्टिहीन व्यक्ति को सच्चा मार्ग बताती है। उसी तरह अनुभवी योगी मानव को सत्य एवं आध्यात्मिक मार्ग दर्शाती है। प्राचीन महान योगी यो ने योग का व्यवस्थित रूप से विकास कीया है। प्रवर्तमान समाज मे योग का अनुदान कैसा है उसके बारे हम यहां चिन्तन करेंगे।

### २. आध्यात्मिक क्षेत्र में योगदान

योग का मुख्य उदेश्य जागत बनकर "स्व" अर्थात आत्मा की सच्ची पहचान करना है। यह आत्मज्ञान धर्मग्रंथो के अभ्याससे या भौतिक प्रयोग से प्राप्त नही होता ।उससे तो आंतरीक आध्यात्मिक अनुभूति कह सकते है। क्योकी आत्मा स्वयं के भीतर रहेती हे। शरीर हृदय एवंमन अेकत्र होकर आत्मा के निवास स्थानका निर्माण करते है।

मानव के स्वभाव मे अशुद्धिया होने से सामान्य तौर पर आत्मदर्शन नही होता। ये अशुद्धिया शाररिक, मानसिक एवं भावनात्मक होती है। जब इस प्रकार की अशुद्धिया शरीर, मन एवं हृदयकी शुद्धि द्वारा दुर होती है।तब व्यक्तिको अपने अंदर बसी आत्मा की पहचान होने लगती है। इस तरह अशुद्धिया दुर होते ही मनुष्य पुरी तरह अपना अंतःकरण शुद्ध कर सकता है।

### ३. शिक्षा के क्षेत्र म योगदान

वर्तमान युग मे शिक्षा का क्षेत्र बहुत ही विस्तृत है। आज के इस स्पर्धात्मक दौर में प्रत्यक छात्र मनोरोग से पिडीत है। शारीरकता से दुर्बल है। अतः अपना आत्मबल खो बैठा है। इस कारण वो अपना मन लगाकर ठीक से पढाई भी नही कर सकता। अैसे छात्र अपने जीवन मे योग के माध्यम से ही पूर्णता प्राप्त कर सकता

है। योग के नियमित अभ्यास से मन की अकाग्रता, शारिरक शक्ति और अपना मनोबल दृढ कर सकता है।

#### ४. चिकित्सा के क्षेत्र म योगदान

वर्तमान युग में भारत वर्षमें अनेक योग संस्थानो ने योगशास्त्र को चिकित्सा शास्त्र के रूप में, प्रस्तुत किया है। उन्होने "योग चिकित्सा" नाम देकर नूतन चिकित्सा का विकास किया है। योग के द्वारा अनेक संस्थाओने मानवी के पूराने तथा असाध्य रोगो का इलाज किया है। योगशास्त्र के अंग जैसे के यम, नियम, आसन, प्राणयम, प्रत्याहार, ध्यान, धारणा, समाधि, मत्र, जाप, प्रार्थना, षटकर्म, शवासन, योगनिंद्रा, मिताहार, ईतयादी द्वारा उपचार भी कीये जाते है। अन्य चिकित्सा पध्धति जैसे की अलोपेथी, आयुर्वेद ओर होमियोपेथी से योग चिकित्सा पध्धति अधिक सरल ओर निर्दोष चिकित्सा पध्धति है। जिस की कोई आड असर नही होती।

आज के व्यस्त ओर तनावपूर्ण माहोल में कोई भी व्यक्ति मात्र योगाभ्यास के माध्यम से रोग मुक्त रह सकती है। उसे मात्र शरीर ओर मन को तंदुरस्त रखने के लीये नियमित रूप से योगाभ्यास करना चाहिये।

#### ५. रोजगारी के क्षेत्र में योगदान

हम सब जानते है की वर्तमान युग में रोजगारी की बहुत ही जरूरीयात है। विश्व को आज योग की सब से अधिक आवश्यक्ता दिखाई देती है। महर्षि महेशयोगी, रविशंकर महाराज, राजर्षिमुनि, रामदेवजी जैसे कई योगाचार्य विश्व के फलक पर योग का प्रसार और प्रचार कर रहे है। प्राथमिक और माध्यमिक शाला में योग को ऐक विषय के रूप में मान्यता दि गई है। युनिवर्सिटी मे योग के डिप्लोमा और डिग्री जैसे अभ्यासक्रम चलाए जाते है। यहां से पदवी हांसल कर के छात्र न केवल अपना तन, मन तंदुरस्त रख सकता है किन्तु दुसरो की सेवा करने का सुअवसर ओर अपनी रोजगारी भी प्राप्त कर सकता है।

#### ६. अभिनय के क्षेत्र में योगदान

प्रवर्तमान समय में अभिनय कला सबसे प्रखर माध्यम बनकर उभर रही है। हमें अगर हमारी अभिनय क्षमता का विकास करना है तो योग का स्विकार करना ही पडेगा। योग मे बताये गये आठ अंग यम, नियम, आसन, प्राणयम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, और समाधि को हम प्राप्त करले तो हमारी अभिनय क्षमता का पूर्णरूप से विकास हो सकता है। आजकल अभिनय क्षेत्र में जो लोग कार्य कर रह है वो कहते है की इतनी उम्र के बावजूद भी हमे थकान महेसुस नहीं होती उसका कारण नियमित योगाभ्यास है।

### ७. सामाजिक व्यवहार के क्षेत्र में योगदान

वर्तमान युग में सभी लोगो को समाज के साथ कदम से मिला कर चलना पडता है। जो पिछे रह जाता है समाज में उसका कोई स्थान नही होता।योग के प्रथम दो अंग यम और नियम के आचरण से हम समाज के साथ अच्छा तालमेल बना सकते है। यम में सत्य, अहिंसा ,अस्तेय ब्रह्मचर्य, और अपीरग्रह का समावेश होता है। तो नियम में सोच संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणीधान, क्षमा, धृति, दया, आर्जव, मिताहार, आस्तिक्य, दान, सिध्धांत, श्रवण, मति, जप, इत्यादी का समावेश होता है।अतः हमारे जीवन में नियमित रूपसे हम यम, नियम का आचरण करेंगे तो समाज में हमारा स्थान सुदृढ बनेगा।

### ८. राजनीति के क्षेत्र में योगदान

वर्तमान समय में हमारे देश का राजतंत्र कीस तरह से चल रहा है वो हम सब जानते है।अगर हम राजतंत्र मे सुशासन लाना चाहते है तो योग ही हमारी मदद कर सकता है। नियम का अर्थ ही अनुशासन होता है।योग के नियमो को अपनाने शरीर एवं मन को हम नियंत्रित और नियमित कर सकते है।इस के कारण राजकिय व्यवस्था बहुत अच्छ हो सकती है।

### ९. खेलकूद के क्षेत्र में योगदान

महा कवि कालिदास कहते है की "शरीरमाध्यम खलु धर्म साधनम।शरीर ही धर्म साधना का योग्य माध्यम है। खेलकूद में खिलाडीयो को सबसे ज्यादा शारीरक और मानसिक ताकत की जरूरत होती है । अगर खिलाडी हररोज आसन, प्राणायम और ध्यान करता है इसकी असर निश्चित ही उसके खेल पर पडेगी । वो अपनी अेकाग्रता, और धैर्य को बनाये रख कर मंझील को हांसील कर लेगा।

इस तरह वर्तमान समय मे विभिन्न क्षेत्रो में योग का मूल्य क्या है वो लोग समज चुके है।इसलीये ही आज पूरे विश्व का ध्यान योग की ओर गया है।

### संदर्भग्रंथ

1. पं.या.ल.के. (२००९). योग:अ.ब्यास. (श्री ओशो.ओ.आपे.लां.प्रवचनो.नो.गुजराती.अनु.वा.ए). (प्रथम आवृत्ति).व.डो.ए.रा. प्रकाशक: उपनिषद येरीटे.ब.ल. ट्रस्ट.
2. पं.ड.या.अ.न.जी. (२००५). पांतजल योगसूत्र. (स्वामी विवेकानंदे आपे.लां.प्रवचनो.नो.गुजराती.अनु.वा.ए). अमदावा.ए: सस्तुं साहित्य मुद्रणालय.
3. <http://en.wikipedia.org/wiki/Yoga>
- ४ . [http://en.wikipedia.org/wiki/Yoga#Yoga\\_Sutras\\_of\\_Patanjali](http://en.wikipedia.org/wiki/Yoga#Yoga_Sutras_of_Patanjali)