



યોગ અને શિક્ષણ

હરેશકુમાર જયંતિલાલ પટેલ

પીએચ.ડી. સ્ટુડન્ટ,

શિક્ષણશાસ્ત્ર ભવન, ગણપત યુનિવર્સિટી, ગણપત વિદ્યાનગર

૧. પ્રસ્તાવના

વિદ્યાર્થીઓના એકાંગી વિકાસની દિશામાં હરણકાળ ભરતી આજની આધુનિક શિક્ષણપ્રથા સર્વાંગી વિકાસ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓના જીવન અને શિક્ષણના વ્યાપક ઉદ્દેશ્યોની પૂર્તિ કરવામાં નિષ્ફળ રહી છે. આપણે વિદ્યાર્થીઓના સર્વાંગી વિકાસને શિક્ષણનો પવિત્ર ઉદ્દેશ્ય માનતા હોઈએ તો આપણા પ્રાચીન ઋષિમુનિઓએ કુદરતના ખોળે પ્રકૃતિદત વાતાવરણમાં આશ્રમશાળાને જ પ્રયોગશાળા બનાવીને તેમાં પ્રસ્થાપિત કરેલ યોગના સિદ્ધાંતોને પાઠ્યપુસ્તકોમાં અને વર્ગખંડની શિક્ષણ પદ્ધતિમાં મહત્વનું સ્થાન આપવું જોઈએ.

૨. યોગની સંકલ્પના

સંસ્કૃત ભાષાના “યુજ” ધાતુમાંથી યોગ શબ્દ બન્યો છે. જેનો અર્થ થાય છે “જોડાણ” કે “મિલન”. ગીતામાં કહ્યું છે કે અંતરની દિવ્ય પ્રેરણાથી પ્રેરિત થઈને કુશળતા પૂર્વક કર્મ કરવું એ જ યોગ છે. સુખ-દુઃખ, માન-અપમાન, રાગ-દ્વેષ, જય-પરાજય, અનુકૂળતા-પ્રતિકૂળતા, સફળતા-નિષ્ફળતા વગેરે જેવા ભાવોમાં વિરક્ત રહીને સમ રહેવાને યોગ કહે છે. કોઈ માણસ ઊંધે માથે લટકે તો આપણે તેને યોગી કહીએ છીએ. પરંતુ ખરેખર આવું નથી. ઊંધે માથે તો ચામાચીડિયું પણ આખો દિવસ આખું જીવન લટકી રહે છે પરંતુ આપણે તેને યોગી કહેતા નથી. આમ, યોગ એટલે ઊંધા માથે લટકવું, ભૂખ્યા રહેવું કે ઊંધવું એ જ નથી. આવી અસંતુલિતતાને યોગ ન કહેવાય. ગીતામાં કહેવામાં આવ્યું છે કે સમત્વ યોગ ઉચ્ચતે । અર્થાત્ જીવનવ્યવહારનું સંતુલન એટલે યોગ. આ સિવાય શ્રીકૃષ્ણ યોગની ખૂબ જ સુંદર અને સચોટ વ્યાખ્યા કરી છે, યોગઃ કર્મસુ કૌશલમ્ । અર્થાત્ કર્મમાં કુશળતાને યોગ કહે છે. શરીર અને મનની એકાગ્રતા એટલે યોગ.

યોગ એક વિકસિત વિજ્ઞાન છે. યોગ એ કેવળ યોગી કે આધ્યાત્મિક સાધકો પૂરતો સીમિત વિષય નથી. વળી, યોગ એ કેવળ શારીરિક વ્યાયામ માત્ર નથી. યોગની અનેકવિધ ક્રિયાઓ તથા વિવિધ આસનો શરીરને સશક્ત, નિરોગી, સુડોળ અને રોગપ્રતિકારક બનાવે છે. પ્રાણાયામ, ધ્યાન, ધારણા વગેરે માનસિક એકાગ્રતા વધારી ઈન્દ્રિયોને નિયંત્રિત તથા ભાવનાઓને સંતુલિત કરી બુદ્ધિને પ્રખર બનાવે છે તેમજ માનસિક શક્તિઓનો વિકાસ કરે છે. વળી, યમ-નિયમના અભ્યાસથી વિદ્યાર્થીઓના ચારિત્રનો વિકાસ થાય છે. સ્વ થકી સમાજનો વિકાસ પણ આ રીતે સહજ બને છે.

૩. યોગની પરિભાષા

ભટ્ટ (૧૯૯૮) ના મતે,

“Yoga is a science dealing in the filed of potentialities and possibilities of mankind in future.”

મહર્ષિ વ્યાસના મતે, “સંયમપૂર્વક સાધના કરતાં આત્માને પરમાત્મા સાથે જોડીને સમાધિનો આનંદ લેવો તે યોગ છે.”

૪. યોગ - ઉદ્ભવ અને પરંપરા

યોગના ઈતિહાસનો આરંભ ભારતના ઈતિહાસની સાથે સાથે પંજાબ અને સિંધુ ખીણની સંસ્કૃતિ સાથે સંકળાયેલ છે. સર મોટિમર વ્હોલર અને તેમના નેતૃત્વવાળી ટુકડીને ખોદકામમાં વ્યક્તિ આસનમાં બેઠેલ હોય તેવી આકૃતિના પુરાવાઓ પણ

મળ્યા હતાં. આમ યોગાસન એ વૈદિકકાળ પહેલાં અસ્તિત્વ ધરાવતાં હતા. યોગાસન પદ્ધતિના બીજ વૈદિક સંહિતા સાથે સંબંધ ધરાવે છે. કારણ કે ભારતીય સંસ્કૃતિ દર્શન અને ધર્મના મૂળ વેદોમાં છે. યોગાસનની વાત જે વેદ તથા ઉપનિષદમાં કરવામાં આવી છે તે સમય હિરણ્યાગર્ભનો હતો. હિરણ્યાગર્ભ એક એવા ઋષિ હતા જેમને યોગ સ્વતંત્રતાના વક્તા કહી શકાય. અરુણ ઠાકર (૧૯૮૨) ના મતે, “હિરણ્યાગર્મા યોગસ્ય વક્તા નાત્ય: ૧” યોગનો ઈતિહાસ ચાર ભાગમાં વહેંચાયેલો છે.

૧. વૈદિક યોગા યુગ
૨. પ્રી ક્લાસિકલ યોગા યુગ
૩. ક્લાસિકલ યોગા યુગ
૪. પોસ્ટ ક્લાસિકલ યોગા યુગ

૧. વૈદિક યોગા યુગ

પુરાતન ચારેય વેદોમાં ઋગ્વેદ એ સૌથી પ્રાચીન વેદ છે. ઋગ્વેદના કેટલાક મંત્રોમાં યોગનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે. “યોગે યોગે હવામહે વાલે: હવામહે સર્વાય ઇન્દ્રમૂર્તયે ૧” યજુર્વેદ સંહિતામાં સ્થૂળ યોગ તરફ સંકેત કર્યો છે. માનસિક યોગ એ સમગ્ર શરીરને શુદ્ધ કરવામાં સહાયતા કરે છે અને આ માનસિક તથા સ્થૂળ શક્તિઓ ત્યારે જ પ્રાપ્ત કરી શકાય જ્યારે યોગના માર્ગને વ્યાવહારિક રૂપ અપાય. અથર્વવેદ સંહિતામાં કેટલાક મંત્રો યોગ પદ્ધતિના કેટલાક આકારો તરફ સંકેત કરે છે.

૨. પ્રી ક્લાસિકલ યોગા યુગ

આ સમય આશરે ૨૦૦૦ વર્ષ પહેલાનો એટલે કે બીજી સદીમાં જ્યારે ઉપનિષદો આત્મા અને વાસ્તવિકતાનો ખ્યાલ આપતા હતા ત્યારનો માનવામાં આવે છે. તેનો ઉલ્લેખ આશરે ૨૦૦ ઉપનિષદોમાં કરવામાં આવેલ છે. તેમાંનો એક મહત્વનો ઉપનિષદ છે “ભગવદ્ ગીતા”. ભગવદ્ ગીતાનો મુખ્ય ઉપદેશ છે, “કર્મ કર પણ ફળની આશા ન રાખ”. આ સમયે યોગ એ જૈન ધર્મ અને બૌદ્ધ ધર્મમાં પણ દેખાયો હતો. મહાત્મા બુદ્ધ ભગવાન કે જેમણે યોગનો પ્રથમ અભ્યાસ કર્યો. બુદ્ધ ભગવાને બૌદ્ધશાસ્ત્રમાં ધ્યાન, યોગાસનો વગેરેનો ઉલ્લેખ કર્યો છે.

૩. ક્લાસિકલ યોગા યુગ

આ યુગને પતંજલિ યુગ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. પતંજલિ એમ માનતા કે દરેકનું વ્યક્તિત્વ પ્રકૃતિ અને આત્માનું બનેલું છે. તેમણે એવી ભલામણ કરી કે યોગ એક એવી વસ્તુ છે કે જે આત્માને પરમાત્મા સાથે જોડી આપવાની શક્તિ ધરાવે છે.

૪. પોસ્ટ ક્લાસિકલ યોગા યુગ

યોગનો આ સમય આપણને વેદાંત શીખવાનું કહે છે. વેદાંત એ ઉપનિષદોની તત્ત્વજ્ઞાનની પદ્ધતિઓનું બનેલું છે. યોગ નિષ્ણાંતો યોગ કરવાની ભલામણ કરે છે કે જેથી શરીરને સ્ફૂર્તિમય બનાવી જીવન લંબાવી શકાય. આવા વ્યાયામનો “હાથયોગ” માં ઉલ્લેખ કર્યો છે. જેનો અમલ હવે વિશ્વભરમાં થાય છે. યોગાસનો હાથયોગ તરીકે ઓળખાય છે. હાથયોગનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય વ્યક્તિને એકાગ્ર અને ધ્યાનસ્થ બનાવી યોગનું અંતિમ ચરણ અપાવવાનું છે જેને સમાધિ કહે છે.

૫. યોગ શબ્દનો અર્થ

યોગ શબ્દનો ઉપયોગ ભારતીય દર્શનમાં વિભિન્ન પ્રકારે કરવામાં આવેલ છે જે આ મુજબ છે.

૧. સંયોગના અર્થમાં

યાજ્ઞવલ્ક્ય સંહિતામાં જીવાત્મા અને પરમાત્માના જોડાણને યોગ કહેવામાં આવે છે. શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતામાં જણાવ્યા મુજબ, “સંયોગ યોગ સત્યકંતો જીવાત્મા પરમાત્માન: ૧”

૨. ચિત્ત શુદ્ધિના અર્થમાં

પતંજલિએ ચિત્ત શુદ્ધિ અથવા ચિત્તની અશુદ્ધ વૃત્તિઓના વિરોધના અર્થમાં યોગનો ઉલ્લેખ કર્યો છે. “યોગઃ ચિત્તવૃત્તિ નિરોધઃ”

૩. સમાધિ-સાધનાના અર્થમાં

આત્માનો પરમાત્માથી સાક્ષાત્કાર જ યોગની ચરમસીમા છે અને યોગમાં આને જ સમાધિ અવસ્થા કહે છે.

૪. સંયમના અર્થમાં

યોગમાં સ્થૂળતાથી સૂક્ષ્મતા તરફ જવાનું હોય છે. મન અને ઈન્દ્રિયોની બહિર્મુખતા દૂર કરીને અંતર્મુખતા કરવાની હોય છે. શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતામાં જણાવ્યા મુજબ, “ઈન્દ્રિયોને સ્થિર કરવી એને જ યોગ કહેવાય.”

૬. યોગના પ્રકાર

યોગના પ્રકાર આ મુજબ છે.

૧. મંત્રયોગ

મંત્રયોગનો મુખ્ય અર્થ મંત્રનો આશ્રય લઈને જીવાત્મા અને પરમાત્માનું મિલન કરવાનો છે. જપ-સાધના એ મંત્રની વિશેષતા છે. મંત્ર દ્વારા બધી જ નાડીઓમાં કંપન કરાવી શકાય છે અને આ કંપનથી જ કુંડલીની શક્તિ જાગૃત બને છે. મંત્રનું અશુદ્ધ ઉચ્ચારણ કરવામાં આવે તો લાભને બદલે હાનિ પણ થાય છે. શાસ્ત્રોમાં મંત્રના ૧૬ અંગો બતાવ્યા છે. માતૃકારિયુક્ત મંત્રને ૧૨ વર્ષ સુધી વિધિપૂર્વક જપવાથી અપ્રિયા વગેરે સિદ્ધિઓ સાધકને પ્રાપ્ત થાય છે.

૨. લયયોગ

સ્થિર આસન પર બેસીને મનને અનહદ દિવ્ય પ્રકાશ, પૂજા અથવા મૂર્તિમાં ભાવમય (લય) કરવું એ જ લયયોગ છે. પતંજલિ યોગદર્શનમાં લયયોગને ધ્યાન યોગ તરીકે વર્ણવવામાં આવ્યો છે. લયયોગમાં સમસ્ત કામનાઓ, આસક્તિઓ તથા સંકલ્પ વિકલ્પથી મુક્ત થઈને ચિત્તને વૃત્તિ રહિત બનાવીને રવન્ત અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવાની ચેષ્ટા કરવામાં આવે છે.

૩. હઠયોગ

સ્થૂળ શરીરનો સૂક્ષ્મ શરીર પર પ્રભાવ પાડીને ચિત્તવૃત્તિનો નાશ કરવાની પદ્ધતિને “હઠયોગ” કહે છે. હઠયોગ શરીરને સ્વસ્થ, મનને સ્થિર (એકાગ્ર) અને જીવાત્માનો પરમાત્મા સાથે મિલન કરાવવાનું સાધન છે. વિભિન્ન મુદ્રાઓ, આસનો, પ્રાણાયામ તથા બંધોના અભ્યાસથી શરીરને નિર્મળ અને મનને એકાગ્ર કરવું હઠયોગ કહેવાય છે.

૪. રાજયોગ

યમ-નિયમ આદિના અભ્યાસથી ચિત્તને નિર્મળ કરીને જ્યોતિર્મય આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવો રાજયોગ કહેવાય છે. રાજયોગ શબ્દમાં રાજનો અર્થ રાબ્રહ્મી ધાતુ પરથી દીપ્તિમાન, જ્યોતિર્મય તથા યોગનો અર્થ સમાધિ અથવા અનુભવ થાય છે. રાજયોગનો મુખ્ય સિદ્ધાંત મન પર વિજય મેળવવાનો છે.

૭. યોગના અંગો

રાજયોગમાં યોગના આઠ અંગો બતાવ્યા છે.

૧. યમ ૨. નિયમ ૩. આસન ૪. પ્રાણાયામ ૫. પ્રત્યાહાર ૬. ધારણા ૭. ધ્યાન ૮. સમાધિ

૧. યમ

યમનો અર્થ થાય છે નિગ્રહ. યમ પાંચ છે જે આ મુજબ છે. ૧. અહિંસા ૨. સત્ય ૩. અસ્તેય ૪. બ્રહ્મચર્ય ૫. અપરિગ્રહ

૨. નિયમ

યમ સામાજિક વ્યવહારનો ધર્મ છે તો નિયમ વ્યક્તિગત સુખાકારી માટેનો ધર્મ છે. યમની જેમ નિયમ પણ પાંચ છે જે આ મુજબ છે. ૧. શૌચ ૨. સંતોષ ૩. તપ ૪. સ્વાધ્યાય ૫. ઈશ્વર પ્રણિધાન

૩. આસન

શરીર સ્થિર રહે અને મનને સુખ પ્રાપ્ત થાય તેવી મન-શરીરની સ્થિતિને આસન કહે છે. આસન કરવાથી નાડિઓની શુદ્ધિ, સ્વાસ્થ્યની વૃદ્ધિ અને તન-મનની સ્ફૂર્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.

૪. પ્રાણાયામ

પ્રાણાયામનો શાબ્દિક અર્થ પ્રાણ પરનો કાબુ થાય છે. આ રીતે પ્રાણાયામનો ઉદ્દેશ્ય શરીરમાં વ્યાપ્ત પ્રાણશક્તિને ઉત્પ્રેરિત, સંચાલિત, નિયમિત અને સંતુલિત કરવાનો છે. “શ્વાસ અને ઉચ્છ્વાસ બંનેની ગતિને સંયમિત કરવું એટલે પ્રાણાયામ.”

૫. પ્રત્યાહાર

જે અવસ્થામાં ઈન્દ્રિયો પોતાના બાહ્ય વિષયોમાંથી મુક્ત થઈને અંતર્મુખી બને છે તે અવસ્થાને પ્રત્યાહાર કહે છે. એનાથી પ્રબળ મન અને સ્વેચ્છાકારી ઈન્દ્રિયો શાંત બને છે.

૬. ધારણા

શુદ્ધ ચિત્તને ઈષ્ટદેવની મૂર્તિમાં કે ઈષ્ટ પ્રદેશમાં લગાવી દેવું તેને ધારણા કહે છે. ધારણાની મદદથી શાંત ચિત્તને કોઈ એક જગ્યા પર સફળતાપૂર્વક કેન્દ્રિત કરી શકાય છે.

૭. ધ્યાન

ધારણા દ્વારા ચિત્તવૃત્તિને જે વિષયમાં લગાવી હોય તે વિષયમાં તેને સતત ચાલુ રાખવી તે ધ્યાન છે. ધ્યાનથી મનના ‘રજસ’ અને ‘તમસ’ નો નાશ થાય છે અને સાત્વિક ગુણોનો વિકાસ થાય છે.

૮. સમાધિ

જ્યારે માત્ર ધ્યેય સ્વરૂપનું જ ભાન રહે ત્યારે ધ્યાનમાંથી સમાધિની સ્થિતિ સર્જાય છે. ચિત્ત ધ્યેયાકારોને પ્રાપ્ત કરે છે અને ધ્યેયમાં તલ્લિન થઈ જાય છે. ધ્યાન જ્યારે બહારના વિષયોને છોડીને અર્થમાત્રને પ્રકાશિત કરે છે ત્યારે તે સમાધિ કહેવાય છે. સમાધિ એ પરિપક્વ ધ્યાન છે.

૯. યોગ અને શિક્ષણ

પ્રાચીનકાળથી જ યોગને શિક્ષણનું એક અભિન્ન અંગ ગણવામાં આવે છે. શિક્ષણની પ્રક્રિયા શાંત મન અને શાંત ચિત્તે થતી પ્રક્રિયા છે. યોગ દ્વારા મન અને ચિત્તને શાંત રાખી શકાય છે. શિક્ષક અને વિદ્યાર્થી વચ્ચે વર્ગખંડમાં જ્ઞાન અને ભાવનાઓનું આદાન-પ્રદાન થાય છે. શિક્ષણકાર્યની આ પ્રક્રિયામાં કેટલીક મૂળભૂત સમસ્યાઓ જેવી કે વિદ્યાર્થીઓને યાદ નથી રહેતું, સમજ નથી પડતી, યાદ રાખેલું ભૂલી જવાય, મગજ થાકી જવું, નવીન સર્જન માટે નિરુત્સાહ, નાની ઉંમરમાં ટેન્શન, માનસિક થાક વગેરેનો સીધો સંબંધ યોગ સાથે છે. યોગાભ્યાસથી વિદ્યાર્થીનું મન શાંત થાય છે. તેમની બુદ્ધિ સતેજ બને છે તથા યાદશક્તિ વધે છે. વિદ્યાર્થીઓની સમજશક્તિ વધે છે. ચેતાતંત્ર સંવેદનાઓનો અનુભવ કરીને શરીરની ગતિવિધિઓનું નિયમન કરે છે. આ ચેતાતંત્ર જ્ઞાનપ્રાપ્તિનું મહત્વનું માધ્યમ છે.

જ્ઞાન હોવું અર્થાત્ અનુભવ હોવો. કોઈ વસ્તુ ઠંડી છે કે ગરમ તેનો અનુભવ થાય એટલે તેનું જ્ઞાન થયું એમ કહેવાય. આંખ, કાન, નાક, જીભ અને ત્વચા આ પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો છે. એવી માન્યતા છે કે તેનાથી આપણને જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. પરંતુ વાસ્તવમાં મસ્તિષ્કના કોઈ વિભાગથી તેનો સંબંધ સ્થાપિત થવાથી જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે, એટલે જ રસ્તેથી જતી વખતે આપણે અનેક વસ્તુઓ જોઈએ છીએ પરંતુ આપણને તેની જાણ નથી હોતી. નાક હોવા છતાં સુગંધ-દુર્ગંધની અનુભૂતિ નથી થતી. લકવો થાય ત્યારે ચામડી હોવા છતાં સંવેદના નથી રહેતી. આ રીતે જગતના સંવેદન આ ઈન્દ્રિય માર્ગથી અંદર પ્રવેશ

તો કરે છે, પરંતુ જ્ઞાનતંતુઓ દ્વારા પસાર થતા મસ્તિષ્ક સ્થિત ઈન્દ્રિયોના કેન્દ્ર સુધી પહોંચે છે ત્યારે આપણને અનુભવ અને જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. યોગાભ્યાસ જ્ઞાનતંતુ અને જ્ઞાનેન્દ્રિયોને શુદ્ધ અને સક્ષમ બનાવે છે. જ્ઞાનતંતુઓને યોગની ભાષામાં નાડી કહેવાય છે. આપણા શરીરમાં ૭૨૦૦૦ નાડીઓ આવેલી છે. યોગાભ્યાસ આ નાડીઓને શુદ્ધ કરે છે અને સક્ષમ બનાવે છે જેનાથી જ્ઞાન સંપાદનની ક્ષમતા વધે છે.

સંદર્ભસૂચિ

૧. ભટ્ટ, સુભાષ, (૧૯૯૧). વિદ્યાભ્યાસ : ધ્યાન અને યોગની સહયાત્રા. (પ્રથમ આવૃત્તિ). નડિયાદ : લાઈફ ફોર્સ પબ્લીકેશન્સ.
૩. ઠાકર, અરૂણ, (૧૯૯૨). યોગવિદ્યા-૧. (પ્રથમ આવૃત્તિ). અમદાવાદ : ગુર્જર ગ્રંથ, રત્ન પ્રકાશન.
૪. કાટકર, ઈન્દુમતી, (૧૯૯૩). યોગ શિક્ષણ વિચાર સંસ્કાર ટીપિકા. કર્ણાવતી : સંસ્કાર ગુર્જરી પ્રકાશન.
૫. શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા, અધ્યાય-૧. ગોરખપુર : ગીતા પ્રેસ.
૬. દિવ્ય પ્રકાશન, (૨૦૦૫). યોગ સાધના અને યોગ ચિકિત્સા રહસ્ય. (પ્રથમ આવૃત્તિ). હરિદ્વાર : દિવ્ય યોગ મંદિર ટ્રસ્ટ.