

## योग का सामाजिक महत्व

डॉ लीना गोयल

असिस्टेंट प्रोफेसर, हिंदी विभाग, सनातन धर्म कॉलेज, अंबाला छावनी।

डॉ सरयू शर्मा

असिस्टेंट प्रोफेसर, हिंदी विभाग, सनातन धर्म कॉलेज, अंबाला छावनी।

योग एक ऐसी अध्यात्मिक प्रक्रिया है जिसमें शरीर मन और आत्मा को एक साथ लाने का काम होता है। योग शब्द का अर्थ समाधि अर्थात् चित्त वृत्तियों का निरोध है। गीता में श्रीकृष्ण ने एक स्थल पर कहा है कि योग से कर्मों में कुशलता आती है। कुछ विद्वानों का यह मत है कि जीवात्मा और परमात्मा के मिल जाने को योग कहते हैं। पतंजलि ने योग दर्शन में जो परिभाषा दी है, उसके अनुसार चित्त की वृत्तियों के विरोध का नाम योग है। इस वाक्य के दो अर्थ हो सकते हैं। चित्र वृत्तियों के विरोध की अवस्था का नाम योग है या इस अवस्था को लाने के उपाय को योग कहते हैं। आज मनुष्य के द्वारा सभी क्षेत्रों में अत्यधिक उन्नति की गई है। आधुनिक युग विज्ञान का युग कहा जाता है। आज विज्ञान के आधार पर देश में इतनी अधिक तरक्की की जा रही है कि पूर्व की समस्त बातों को भुलाया जा रहा है तथा एक ऐसे नवीन समाज के निर्माण पर बल दिया जा रहा है। इसके आधार पर ही भलीभांति विभिन्न प्रकार की प्रक्रियाओं का लाभ प्राप्त करने की ओर भी बल दिया जा रहा है परंतु उसके बावजूद आज देश विभिन्न प्रकार की समस्याओं से

जूझ रहा है। आज देश में विभिन्न प्रकार की बीमारियों का समावेश पाया जाता है।

प्रदूषण भी वर्तमान की जटिल समस्या है। वाहनों तथा मशीनों के द्वारा आज देश में इतना अधिक प्रदूषण फैलाया जा रहा है कि इससे समस्त व्यक्ति का जीवन प्रभावित हो रहा है। आज लोगों को धन संपत्ति की लालसा उत्पन्न हो रही है जिससे उनके द्वारा भली-भांति स्वास्थ्य की ओर ध्यान नहीं दिया जा रहा। नव युवकों के द्वारा भी शारीरिक श्रम की ओर बल नहीं दिया जा रहा है। जब तक मनुष्य के द्वारा अपने शरीर को क्रियाशीलता प्रदान नहीं की जाती तब तक उसके द्वारा उन्नति की ओर अग्रसर होना संभव नहीं है। इसलिए यह आवश्यक है कि विशेष रूप से शारीरिक श्रम करने पर बल दिया जाए। शरीर मन तथा आत्मा की शुद्धि करना ही योग का उद्देश्य माना जाता है।

हम जितने अधिक साधनों को बढ़ाते जाएंगे उतने ही अधिक हिंसा के भागी बनते जाएंगे। उदाहरण के लिए कपास की खेती से वस्त्र निर्माण होने तक की प्रक्रिया में अनेक जीव पीड़ित होते व मरते हैं परंतु हमें आवश्यकता के अनुसार कुछ ना कुछ साधन तो चाहिए। हम मात्र उतने ही साधनों का प्रयोग करें। ऐसा ना हो कि हमारे कारण दूसरे अपनी मूलभूत आवश्यकताओं से भी वंचित रह जाएं। हमारे अधिक संग्रह करने की भावना से अनावश्यक उत्पादन बढ़ता जा रहा है जिससे पंच भूतों पृथ्वी, जल आदि की हानि होती जा रही है। ऐसा ना हो कि हम क्षणिक सुख के लिए अधिक हिंसा कर बैठे। भौतिक पदार्थों की प्राप्ति को वास्तविक लाभ समझकर भौतिक पदार्थों को प्राप्त करने पर भी आत्मतृप्ति नहीं मिल रही है। किसी भी समाज के उत्थान के लिए स्वस्थ एवं सुसंस्कारिक परिवार की अहम भूमिका होती है। स्वस्थ व सुसंस्कारिक परिवार से एक आदर्श समाज की स्थापना होती है। अतः स्पष्ट है कि समाज को सही दिशा देने में योग की महत्वपूर्ण भूमिका है।

योग के अंतर्गत प्राणायाम काव्य आसनों का अभ्यास, शारीरिक व मानसिक रोगों का निवारण कर व्यक्ति विचारों से भी उच्च हो जाता है, जिसका सीधा प्रभाव समाज पर पड़ता है। कर्म, भक्ति, ज्ञान का समन्वय जीवन को उच्च बनाता है। समाज को रचनात्मक तथा भक्तिमय दिशा प्रदान करता है जिससे मनुष्य के कर्मों में कुशलता, विचारों में उच्चता एवं विवेक ज्ञान की प्राप्ति होती है। कर्मों में कुशलता तभी आती है। जब भक्ति के द्वारा विवेक ज्ञान प्राप्त होता है तथा कर्म निष्काम भाव से होने लगते हैं। इस प्रकार निष्काम भाव से कर्म की प्रेरणा, नैतिक मूल्यों की प्रेरणा योग द्वारा मिलती है।

नकारत्मक चिंतन को वर्तमान जीवन प्रणाली में प्रश्रय मिल रहा है। आज मनुष्य प्रतिस्पर्धा व उच्चता की चाह के लिए अनेक अनैतिक कार्यों को करता जा रहा है। योग के अंतर्गत प्राणायाम, काव्य आसनों का अभ्यास, शारीरिक व मानसिक रोगों का निवारण कर मनुष्य ऊंची सोच वाला हो जाता है, जिसका सीधा प्रभाव समाज पर पड़ता है। योगिक अभ्यास से कार्य क्षमता विकसित कर बड़े- बड़े उद्योगों के अंतर्गत कार्य करने वाले श्रमिकों, कर्मचारियों की कार्यकुशलता व कार्य क्षमता को बढ़ाया जा सकता है जिससे आर्थिक क्षेत्र में देश को लाभ प्राप्त होता है। बड़े-बड़े उद्योगपति व फिल्म उद्योग के प्रसिद्ध व्यक्ति योगाभ्यास के द्वारा अपनी कार्य क्षमता को बढ़ाते देखे गए हैं। इससे शुल्क लेकर योग प्रशिक्षण दिया जाता है तथा दूर-दूर से इस भारतीय विद्या को सीखने आते हैं। इससे आर्थिक लाभ भी प्राप्त होता है।

स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन रहता है। यह सिद्धांत सर्वमान्य है। लौकिक और पारलौकिक दोनों ही प्रकार के प्रयासों की सफलता के लिए स्वास्थ्य भी आवश्यक है। योग शिक्षा के आहार विहार के नियमों का पालन अत्यंत आवश्यक है।

श्रीमद्भागवत गीता में स्पष्ट कहा गया है कि जो युक्ताहारविहार नहीं है, उन्हें जीवन में कोई सफलता नहीं मिल सकती। योगसूत्र के दो भाग हैं- हठयोग और राजयोग। हठयोग में आंसुओं की रचना है। राजयोग में सदाचार पर बल दिया जाता है। सभी धर्म यह बताते हैं कि सदाचार ही स्वर्ग का सुगम मार्ग है। योग में सदाचार केवल सामाजिक शिष्टाचार नहीं बल्कि आहार-विहार नियम भी है। अतः योग ऐसी जीवन पद्धति है जिससे मनुष्य दीर्घायु होता है। उसकी मृत्यु भी बड़ी शांति से होती है क्योंकि परलोक वह अपने सामने देखता है। उसका अपना जीवन ही उसके परलोक के दिव्य स्थान का पर्याप्त मूल्य है।

संदर्भ सूची

1. योग शिक्षा- डॉ तारक नाथ, प्रमाणिक, पृष्ठ 23।
2. योग शिक्षा- डॉ अनूप करने, डॉक्टर अनुश्री माहुरकर ,डॉक्टर अनिल वालके पृष्ठ 96।
3. योग शिक्षा -डॉ तारक नाथ, प्रमाणिक, पृष्ठ 66।