



ISSN Print: 2394-7500
 ISSN Online: 2394-5869
 Impact Factor: 5.2
 IJAR 2016; 2(1): 329-330
www.allresearchjournal.com
 Received: 17-11-2015
 Accepted: 20-12-2015

डॉ. अभिषेक कुमार पाण्डेय

पूर्व शोधार्थी, दर्शनशास्त्र विभाग,
 बी.आर.ए. बिहार विश्वविद्यालय,
 मुजफ्फरपुर, बिहार, भारत

स्वामी शिवानंद व सत्यानंद ने योग को बनाया जनसुलभ

डॉ. अभिषेक कुमार पाण्डेय

सारांश

योग भारतीय दर्शन सर्वाधिक महत्वपूर्ण अंग है और हमारे मनीषियों ने इसके माध्यम से मानव-कल्याण का एक ऐसा पथ निर्मित किया है जिसका लोहा आज संपूर्ण विश्व मान चुका है। योग जीवन जीने की सर्वोत्तम शैली के रूप में प्रतिष्ठित है और चीन, जापान, तिब्बत, दक्षिण पूर्व एशिया, श्री लंका आदि देशों के करोड़ों लोगों ने इसे अंगीकार कर रखा है। योग की व्यावहारिक उपयोगिता इसी से समझी जा सकती है कि आज जब संपूर्ण विश्व कोरोना-महामारी की चपेट से गुजर रहा है तो चिकित्सक भी शरीर की प्रतिरोधक-शक्ति को मजबूत बनाने के लिए योग करने की सलाह लोगों को दे रहे हैं। वैज्ञानिक कसौटी पर यह प्रमाणित हो चुका है कि योग करने से ना सिर्फ श्वसन तंत्र सुदृढ़ होता है बल्कि संपूर्ण मानव शरीर पर इसका प्रभाव पड़ता है। योग हमारे मस्तिष्क को तनावमुक्त-शांतचित्त रखता है और मोटापा, हाई-ब्लड प्रेशर, मधुमेह, मनोरोग, धमनी रोग आदि पर इसके जरिए काबू पाया जा सकता है। वैसे योग-विद्या का मूल उद्देश्य सिर्फ मानव-शरीर को स्वस्थ रखना ही नहीं है। कला और विज्ञान के साथ ही योग अध्यात्म का ऐसा आयाम है जिसके जरिए व्यक्ति अपने-आप से परिचित होता है। स्वयं को समझता है और अपने जीवन के मूल उद्देश्य से परिचित हो जाता है। वस्तुतः योग इस धारणा को पुष्ट करता है कि एक स्वस्थ शरीर में ही मानव-मन व आत्मा का वास होता है। दूसरे शब्दों में कहें तो भारतीय दर्शन ने मानव जीवन-लक्ष्य के तौर पर धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष रूपी जिस पुरुषार्थ का निर्धारण कर रखा है उसकी प्राप्ति का सुगम मार्ग योग सुझाता है।

मुख्य शब्द: योग, जनसुलभ, मानव-कल्याण

प्रस्तावना

योग की उत्पत्ति कब, कहाँ और कैसे हुआ है इसका निर्धारण करना विद्वानों के लिए कठिन रहा है परंतु इस विद्या का विस्तृत ज्ञान वेदग्रंथों और जैन धर्मग्रंथों में मिलता है। जिसके आधार पर यह माना जाता है कि योग का अस्तित्व प्राचीन काल से ही है। धर्म ग्रंथों में इसका विवरण रहने के कारण योग को धर्म विशेष का अंग भी माना जाता है परंतु यह महज भ्रांति ही है क्योंकि योग को धर्म विशेष का अंग भी माना जाता है परंतु यह महज भ्रांति ही है क्योंकि "योग वास्तव में एक सार्वभौम विश्व मानव धर्म है। योग की दृष्टि में धर्म एक विज्ञान है।" इस तथ्य का मान योग करनेवाला किसी भी धर्म का व्यक्ति कर लेता है। संभवतः यही कारण है कि आज 'योग वि?' का परचम विश्व के तमाम देशों में लहरा रहा है और संयुक्त राष्ट्र महासभा के द्वारा भी योग-दिवस (21 जून) प्रतिवर्ष मनाया जाता है। योग-विद्या ग्रहण करने के प्रति लोगों का आकर्षण तीव्रता से बढ़ रहा है तो इसका मूल कारण सही है कि जाति-धर्म एवं स्त्री-पुरुष के आधार पर बिना भेद किए योग-विद्या सभी मानवों को स्वयं से जुड़ना, स्वयं अर्थात् शरीर में निवास करनेवाली प्राण रूपी आत्मा को पहचानना सिखलाता है। जिन योगियों ने योग के माध्यम से आत्मदर्शन कर लिया और उसके सुखद अनुभूति को महसूस किया, उनमें से कई ऋषि-योगी ने मानव-कल्याणार्थ योग विद्या का ज्ञान आमलोगों के लिए सुलभ बनाया। आज योग आमलोगों की दिनचर्या का अभिन्न अंग बन चुका है। कोई बीमारी भगाने के लिए योग कर रहा है तो कोई व्यक्ति निखारने के लिए। कहने का अभिप्राय यह है कि वर्तमान दौर के अधिकांश लोग योग-विद्या से परिचित है और आवश्यकतानुसार इसका प्रयोग कर रहे हैं।

आधुनिक युग में जिस योग-विद्या का डंका पूरब से पश्चिम तक बज रहा है उसके मूल में वेदान्त के आचार्य योग गुरु स्वामी शिवानंद का दर्शन और उनके शिष्य स्वामी सत्यानंद का कर्म है, जो उन्होंने योग विद्या के प्रचार-प्रसार हेतु किया है। स्वामी शिवानंद सरस्वती का जन्म तमिलनाडु में हुआ और शिक्षा-दीक्षा के पश्चात् चिकित्सक के रूप में मलेशिया के लोगों की वर्षों सेवा करने के बाद वर्ष 1924 में उन्होंने चिकित्सक पेशे का परित्याग कर दिया तथा ऋषिकेश में आध्यात्मिक साधना में लीन हो गए। कठिनतम साधनाओं से जब इन्हें आत्मज्ञान प्राप्त हुआ तो योग-विद्या की वैज्ञानिकता को देख होंने 1932 ई. में शिवानंदाश्रम की स्थापना की और योग को सरल रूप में

Corresponding Author:

डॉ. अभिषेक कुमार पाण्डेय

पूर्व शोधार्थी, दर्शनशास्त्र विभाग,
 बी.आर.ए. बिहार विश्वविद्यालय,
 मुजफ्फरपुर, बिहार, भारत

ढाला। शायद यही कारण है कि इन्हें “आधुनिक योग-विद्या का प्रणेता”² माना गया है। जैसे आधुनिक योग की कथा का आरंभ 1940 के दशक से होता है। इस काल तक योग-विद्या ऋषियों-साधकों तक ही सिमटी हुई थी और आमलोग इससे अनजान थे परंतु योग को जन-जन तक पहुँचाने हेतु संकल्पित स्वामी शिवानंद सरस्वती ने 1943 ई. में शिवानंद कुटीर की स्थापना ऋषिकेश में की और वेदांत एवं योग के सममिश्रण से तैयार पाठ्यक्रम के सहारे आम-लोगों के जीवन को दिव्यता प्रदान करने लगे।

स्वामी शिवानंद सरस्वती योग को मानवीय जीवन के लिए अनिवार्य मानते थे और उन्होंने योग-विद्या से जुड़ी कई पुस्तकें भी लिखी हैं। निष्काम सेवा ही स्वामी शिवानंद का जीवन लक्ष्य रहा और उनका मानना था कि “मुक्ति के मार्ग का रहस्य निष्काम सेवा में ही छिपा हुआ है। आरंभ में निरंतर निष्काम सेवा द्वारा ही साधकों को अपनी स्वार्थ-भावना को मिटाने का प्रयास करना चाहिए।”³ स्वार्थ के वशीभूत होकर ही व्यक्ति राग-द्वेष, कामुकता, भावुकता आदि मायाजाल में फँसकर अधेगति को प्राप्त होता है। मनुष्य को अधः पतन से बचाने का उपाय स्वामी शिवानंद को योग विद्या में दिखाई पड़ता था। उन्होंने सैकड़ों शिष्यों को योग में पारंगत कर मानव जीवन के अंतिम लक्ष्य से अवगत कराया और विश्व-कल्याण सेवा पथ पर बढ़ने हेतु निर्देशित किया। उनके प्रिय शिष्यों में से एक रहे स्वामी सत्यानंद सरस्वती ने गुरु-आदेश को लक्ष्य बना लिया और योग-विद्या प्रसार में संलग्न हो गए।

परिव्राजक रूप में विश्व भर भ्रमण-पश्चात् 1956 में उनका बिहार के मुंगेर जिले में पदार्पण हुआ। गंगा की निर्मल धारा और प्राकृतिक छटा के असीम सौंदर्य ने स्वामी सत्यानंद के भ्रमणशील कदमों को रोक दिया। उन्होंने गंगा-तीरे चातुर्मास किया और उनकी दिव्य-दृष्टि ने भान कराया कि गुरु आदेश की पूर्ति इस स्थल से की जा सकती है। योग विस्तार को अपने जीवन का लक्ष्य बना चुके स्वामी सत्यानंद सरस्वती ने सर्वप्रथम ‘अंतरराष्ट्रीय योग मित्र मंडली’ का निर्माण किया और योग की प्राचीनतम ज्ञान-गंगा को विज्ञान-सम्मत स्वरूप में आधुनिक युगानुरूप प्रस्तुत किया। स्वामी सत्यानंद का योग-दर्शन अपने गुरु स्वामी शिवानंद की भाँति ही ‘सेवा-कर्म’ को प्राथमिकता प्रदान करता है। अपने योग ज्ञान को धरातल पर उतारने के लिए स्वामी सत्यानंद ने मुंगेर में “बसंत पंचमी के दिन 1964 ई. में बिहार योग विद्यालय की स्थापना कर अपने परम पूज्य गुरु स्वामी शिवानंद सरस्वती की स्मृति में अखंड दीप प्रज्वलित किया।”⁴ शिवानंद के निर्देशानुसार स्वामी सत्यानंद के द्वारा स्थापित बिहार योग विद्यालय धीरे-धीरे अंतरराष्ट्रीय स्तर पर चर्चित हो गया और वर्तमान में यह योग शिक्षा का एक आधुनिक गुरुकुल है। यहाँ एक महीने के प्रमाण-पत्र से लेकर पी.एच.डी. तक के पाठ्यक्रम का सफल संचालन किया जा रहा है। स्वामी सत्यानंद सरस्वती ने जिस दिव्य योगज्ञान ज्योति के अखंड दीपक को प्रज्वलित किया था आज उसका प्रकाश 140 से अधिक देशों में फैल चुका है। इस विद्यालय से प्रशिक्षित हजारों योग-गुरु लोगों को योग-विद्या प्रदान कर त्याग, निःस्वार्थ सेवा-भाव के माध्यम से जीवन के उच्चतम शिखर का भान करा रहे हैं।

बिहार योग विद्यालय वर्तमान समय में सिर्फ बिहार ही नहीं बल्कि देश के विभिन्न महाविद्यालयों, अस्पतालों, कारागृहों एवं अन्य कई संस्थाओं में भी योग-प्रशिक्षण कार्यक्रम को संचालित कर रही है। यहाँ से प्रशिक्षित शिष्य देश-विदेश में योग प्रसार को बढ़ा रहे हैं। वस्तुतः स्वामी शिवानंद की प्रेरणा से स्वामी सत्यानंद ने जनोपयोग में जिस योग ज्ञान को बढ़ाया है उसके प्रति लोगों का आकर्षण दिन-बदिन बढ़ रहा है। जैसे तो वर्तमान दौर में कई प्रकार की योग शिक्षा पद्धति संचालित हो रही है परंतु स्वामी सत्यानंद का योग ज्ञान का मूलाधार सेवाभाव में समाहित है जिसका उद्देश्य विशुद्ध विश्व-कल्याण है। योग विद्यालय मुंगेर की सफलता का

रहस्य यही सेवाभाव है। अध्यात्म, धर्म और योग-विज्ञान के सहारे मानव मन को एकाकार कर उस परम तत्व की अनुभूति आधुनिक योग पद्धति करा देते हैं जिस की तलाश हर मनुष्य को होती है। परम शक्ति से मानव आत्मा का समागम ही योग का चरमबिंदु है और इस आयाम को प्राप्त करते ही योगी के अंतःचक्षु खुल जाते हैं। व्यक्ति की मानसिकता-शारीरिक अवस्था को बदलने के साथ ही योग-विद्या शरीर और आत्मा में सामंजस्य स्थापित करता है।

निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि समकालीन दौर में योग जीवन शैली के तौर पर स्थापित हो रहा है और कर्मयोग (अपने शरीर का उपयोग), भक्तियोग (भावनाओं का उपयोग), ज्ञानयोग (मन एवं बुद्धि का प्रयोग) तथा क्रियायोग (अपनी ऊर्जा का उपयोग) का जो ज्ञानप्रकाश स्वामी शिवानंद ने सत्यानंद को दिया उसकी आभा से संपूर्ण विश्व आलोकित हो चुका है। योग साधना वैज्ञानिक स्वाकृत प्राप्त कर चुका है और यह तेजी से स्वस्थ-सुखी जीवन का आधार बन रहा है। आजकल जिस तरह से पर्यावरण, खान-पान, रहन-सहन सब प्रदूषित हो चुका है जैसे वातावरण में सफल मानवीय जीवन के लिए योग-विद्या हर व्यक्ति के लिए अनिवार्य प्रतीक होता है क्योंकि योग ही एकमात्र ऐसा माध्यम है जिससे हर व्यक्ति बिना किसी भेदभाव के लाभान्वित होता है।

संदर्भ-ग्रंथ सूची

1. ‘संपूर्ण योग विद्या’, लेखक-राजीव जैन ‘त्रिलोक’, प्रकाशक-मंजुल पब्लिशिंग हाउस, दरियागंज, नई दिल्ली, वर्ष-2008, पृ.सं.-35
2. शिवानंद- ‘आत्मकथा’, लेखक-स्वामी शिवानंद सरस्वती, अनुवादक-स्वामी ज्योतिर्मयानंद सरस्वती, प्रकाशक- द डिवाइन् लाइफ सोसायटी, टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखंड, वर्ष-2012, पृ.सं.-05
3. ‘योग विद्या’ (मासिक पत्रिका), संपादक-स्वामी ज्ञानसिद्धि सरस्वती, प्रकाशन-बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, अंक-9, सितम्बर 2018, पृ.सं.-03
4. ‘योग प्रदीप-1’, लेखक-स्वामी सत्यानंद सरस्वती, प्रकाशक-योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर बिहार, वर्ष-2011, पृ. सं.-269