



ISSN Print: 2394-7500  
 ISSN Online: 2394-5869  
 Impact Factor: 8.4  
 IJAR 2021; 7(8): 490-493  
[www.allresearchjournal.com](http://www.allresearchjournal.com)  
 Received: 25-07-2021  
 Accepted: 29-08-2021

## सोनू निठारवाल

शोधार्थी, श्याम विश्वविद्यालय,  
 दोसा, राजस्थान, भारत

## मानव जीवन में योग : आध्यात्मिकता एवं यांत्रिकता

### सोनू निठारवाल

#### सारांश

'योग' भारतीय संस्कृति की अनुपम धरोहर है जो मानव जाति को विरासत के रूप में मिली है। भारत विविधताओं से संपन्न देश है यहां अतुलनीय भिन्नताएं पाई जाती हैं। योग की परंपरा अत्यंत प्राचीन है और इसकी उत्पत्ति हजारों वर्ष पहले हुई थी। ऐसा माना जाता है कि सभ्यता के विकास के समय भी योग विद्यमान था अर्थात् प्राचीनतम धर्म या आस्थाओं के जन्म लेने के पूर्व योग का जन्म हो चुका था। योग विद्या में शिव को 'आदि योगी' तथा 'आदि गुरु' माना जाता है। भगवान शंकर के बाद वैदिक ऋषि-मुनियों से ही योग का प्रारंभ माना गया है यथा कृष्ण, महावीर और बुद्ध ने इसका विस्तार किया तथा महर्षि पतञ्जलि ने इसे सुव्यवस्थित रूप प्रदान किया। 1700 ऋ1900 ईस्वी के बीच की अवधि को आधुनिक काल के रूप में माना जाता है जिसमें महान् योगाचार्यों – रमण महर्षि, रामकृष्ण परमहंस, परमहंस योगानंद, स्वामी विवेकानंद आदि ने योग के विकास में अपना महत्वपूर्ण योगदान दिया है। समकालीन युग में स्वास्थ्य के परिरक्षण, अनुरक्षण और संवर्धन के लिए योग अति महत्वपूर्ण है। मानव स्वास्थ्य की दृष्टि से देखा जाए तो निरंतर अनेक प्रकार की गंभीर बीमारियों से ग्रसित होता जा रहा है। उत्तम स्वास्थ्य एवं आनंद की स्थापना करना मनुष्य का जन्मसिद्ध अधिकार है। ऋषि-मुनियों ने शास्त्रों का गहन अध्ययन एवं चिंतन करके स्वास्थ्य को अच्छा बनाने, रोग प्रतिरोधक क्षमता विकसित करने, शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक शांति, एवं आध्यात्मिक उन्नति प्राप्त करने, दीर्घायु तथा स्वस्थ जीवन जीने के लिए योग को सशक्त माध्यम बताया है। 'अध्यात्म' के द्वारा मनुष्य अपने जीवन को सफल व सुंदर बनाते हुए अंतिम लक्ष्य को प्राप्त कर सकता है। जीवन, चेतना और पदार्थ तीनों को साथ लेकर चलने वाला विज्ञान योग है। विज्ञान और अध्यात्म के बीच सेतु का काम योग करता है। जीवात्मा परम सत्ता ब्रह्मांडीय चेतना का समग्र है और यह सर्वोच्च ब्रह्म की दिव्य क्षमताओं के समस्त वैभव में पूर्ण रूप से विराजमान है। भारत में योग का स्वरूप प्राचीन है। अतः योगधर्म ही मनुष्य के लौकिक (यांत्रिकता) और पारलौकिक कल्याण और मुक्तिमार्ग का एकमात्र पथ है।

**कूटशब्द :** योग, रमण महर्षि, रामकृष्ण परमहंस, परमहंस योगानंद, स्वामी विवेकानंद

#### प्रस्तावना

##### योग का स्वरूप

योग अत्यंत प्राचीन भारतीय जीवन पद्धति है। भारतीय संस्कृति में योग का व्यापक स्वरूप विद्यमान है। वेद, उपनिषद्, गीता, पुराण आदि में योग के व्यापक स्वरूप का उल्लेख किया गया है। योग जीवन जीने की कला व दर्शन है अर्थात् आत्मा, मन और शरीर एक है। योग तत्त्वतः बहुत सूक्ष्म विज्ञान पर आधारित एक आध्यात्मिक विषय है जो मन एवं शरीर के बीच सामंजस्य स्थापित करने पर केंद्रित है। 'योग' शब्द संस्कृत की युज् धातु से बना है जिसका अर्थ जुड़ना या जोड़ना या एकजुट होना अथवा शामिल होना है। योग का कार्य दो तथ्यों या विचारों को जोड़ना है। मानव संपूर्ण सृष्टि का सिरमौर कहलाता है। योग से शारीरिक और मानसिक एकाग्रता बढ़ती है। इससे लोगों को आंतरिक मन में झांकने तथा शारीरिक संरचना और विभिन्न अंगों को आपसी सामंजस्य के साथ कार्य करने में बल मिलता है।

“एक स्वस्थ शरीर आत्मा का अतिथि गृह है, रोगी शरीर इसका बंदी गृह है।”

##### योग की परिभाषाएं

भारत में विकास के साथ बहुत कुछ बदल रहा है। वर्तमान में मनुष्य का जीवन एक यांत्रिक जीवन बन गया है जिसमें कई तरह के यंत्र विद्यमान हैं। आज जीवन में मनुष्य अपनी छोटी – बड़ी जरूरतों को पूरा करने के लिए यंत्रों पर निर्भर है। सुबह पानी भरने के लिए जिस मोटर का उपयोग हम करते हैं। उससे लेकर अनेक प्रकार के ऐसे यंत्र हैं जिनका हमारे दैनिक जीवन की सुख – सुविधाओं के लिए होना जरूरी है।

#### Corresponding Author:

##### सोनू निठारवाल

शोधार्थी, श्याम विश्वविद्यालय,  
 दोसा, राजस्थान, भारत

इस यांत्रिकता ने मनुष्य को आलसी बना दिया है जिसके परिणामस्वरूप वह अनेक विकारों से ग्रसित हो गया है। अनेक आचार्यों, ऋषियों एवं विद्वानों ने योग के संदर्भ में सूक्ष्म चिंतन व अनुभव को अपने ग्रंथों में निम्न परिभाषाओं के माध्यम से प्रस्तुत किया है –

- **पातञ्जलयोग के अनुसार**— “योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः।” अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है।
- **सांख्य दर्शन के अनुसार**— “पुं प्रकृत्योर्वियोगोऽपि योग इत्यभिधीयते।” अर्थात् पुरुष और प्रकृति का पृथक्त्व स्थापित कर दोनों का वियोग करके पुरुष का स्व स्वरूप में अवस्थित होना ही योग है।
- **‘विष्णु पुराण के अनुसार**— “योगः संयोगः इत्युक्तः जीवात्मपरमात्मने।” अर्थात् जीवात्मा तथा परमात्मा का पूर्णतया मिलन योग है।
- **‘श्रीमद्भगवद्गीता के अनुसार**— “योगः कर्मसु कौशलम्।” अर्थात् निष्काम भावना से प्रेरित होकर कर्तव्य करने का कौशल ही योग है।
- **‘बौद्ध धर्म के अनुसार**— “कुशलचित्तैकाग्रता योगः।” अर्थात् कुशल चित्त की एकाग्रता ही योग है।
- ‘अध्यात्म’ का विवेचन
- ‘अध्यात्म’ का अर्थ है अपने भीतर के चेतन तत्व को जानना, मनन करना व दर्शन करना अर्थात् स्वयं के बारे में जानना अथवा आत्मप्रज्ञ होना।
- गीता के आठवें अध्याय में अपने स्वरूप अर्थात् जीवात्मा को आत्मा कहा गया है – “परमं स्वभावोऽध्यात्ममुच्यते।”

आध्यात्मिकता में एक भावना या विश्वास की मान्यता शामिल है कि मुझसे भी बड़ा कुछ है, मानवीय होने के लिए संवेदी अनुभव से भी कुछ अधिक है और यह है कि हम जिस बड़े समग्र का हिस्सा हैं वह प्रकृति में लौकिक या दिव्य है। मानव जीवन व अध्यात्म सदा एक साथ रहा है। अध्यात्म का वास्तविक अर्थ ‘आत्मप्रकाश’ से है। अर्थात् अध्यात्म के माध्यम से आत्म तत्व से साक्षात्कार किया जाता है—

“नैनं छिन्दति शस्त्राणि नैनं दहति पावकः। न चैनं क्लेदयन्त्यापो न शोषयति मारुतः।।”

आध्यात्मिकता से तात्पर्य मनुष्य में विद्यमान उस जन्मजात शक्ति से है जिसके माध्यम से मानव को आत्मज्ञान या आत्मानुभूति की प्राप्ति होती है जो उसे ईश्वर तथा उसकी सृष्टि के साथ निकटता बनाए रखने में सहायक सिद्ध होती है। सृष्टि का प्रत्येक पदार्थ उत्पन्न होता है, सत्ता बनाता है, बढ़ता है, पूर्णता प्राप्त करता है, क्षीण होता है और नष्ट हो जाता है जागतिक पदार्थों का यह स्वभाव है।

‘आचार्य यास्क ने निरुक्तशास्त्र में स्पष्ट रूप से कहा है—

“अस्ति जायते, वर्धते विपरिणमते क्षियते नश्चयति च।”

आध्यात्मिक होने का मतलब है जो भौतिक से परे है उसका अनुभव कर पाना।

अध्यात्म के प्रकार –

- (क) भक्ति समाधि
- (ख) योग समाधि
- (ग) ज्ञान समाधि

आध्यात्मिक विकास का हमारे जीवन में महत्वपूर्ण स्थान है। योगाभ्यास द्वारा हम अध्यात्म की स्थापना कर सकते हैं। योग

साधना जीवन के परम लक्ष्य का बोध करवाती है। बंधन व मोक्ष का मूल कारण मन है। मन को नियंत्रित कर हम मूल स्वस्थ आत्मा को जानते हैं। योग साधना द्वारा मन को ईश्वर प्राणीधान में लगाकर व्यक्ति यह समझ सकता है कि समस्त प्राणियों के लिए आत्मीयता का भाव रखना चाहिए। अपने किए कर्मों को ईश्वर को अर्पित करना सुख कारक है। योग साधना द्वारा बोध होता है कि सृष्टि के जड़ एवं चेतन तत्व का मूल स्रोत व लक्ष्य परमात्मा है और मन में भटकाव की स्थिति समाप्त होती है। इस प्रकार योगाभ्यास दिव्य शक्ति प्रदान करता है व संपूर्ण व्यक्तित्व का विकास करता है एवं व्यक्ति को तत्व ज्ञान प्राप्त होता है।

‘यांत्रिकता’ का आशय

‘यंत्र’ का शाब्दिक अर्थ है मशीन। यंत्र शब्द भारतीय साहित्य में उपकरण, मशीन या युक्ति के अर्थ में प्रयुक्त होता है। कोई भी युक्ति जो ऊर्जा लेकर कुछ कार्यकलाप करती है उसे यंत्र या मशीन कहते हैं। यांत्रिकता भौतिक वस्तुओं की गति का अध्ययन है। एक मशीन कुछ ऐसे रूपों का मेल होती है जिनका उद्देश्य बहुत स्पष्ट होता है उसी प्रकार ‘अध्यात्म’ के द्वारा आत्मतत्व से साक्षात्कार किया जाता है जिसका स्वरूप सर्वशक्तिमान है। यंत्र मानव की भौतिक क्षमताओं का विकास करते हैं। मनुष्य प्रत्येक दिन नवीन यंत्रों का निर्माण करने में लगा हुआ है किंतु उसे संतोष की प्राप्ति नहीं हो रही है। इस शांति, संतोष की स्थापना होना अति आवश्यक है और यह स्थापना अध्यात्म के रास्ते पर गमन करके ही प्राप्त की जा सकती है जिसमें योग करण & साधन के रूप में सहायक है। सुबह पानी भरने के लिए जिस मोटर का उपयोग हम करते हैं उससे लेकर अनेक प्रकार के ऐसे यंत्र हैं जिनका हमारे दैनिक जीवन की सुख-सुविधाओं के लिए होना जरूरी है। इस यांत्रिकता ने मनुष्य को आलसी बना दिया है जिसके परिणामस्वरूप वह अनेक विकारों से ग्रसित हो गया है। वह चंद्रमा तक अपना सफर कर चुका है। मनुष्य का यह यांत्रिक जीवन उसकी सुख – सुविधाओं के लिए है, उसकी मदद के लिए है लेकिन मानव द्वारा अपने दैनिक जीवन में इनके अति प्रयोगों के कारण अनेक समस्याओं की उत्पत्ति हुई है जिनका निराकरण योग है। योग भावात्मक स्थिरता की स्थापना करता है एवं नकारात्मक भावनाओं को नियंत्रित करने में मदद करता है। मानव स्वास्थ्य को सुचारु रूप में गतिमान बनाने हेतु वर्तमान में यौगिक क्रियाओं को स्थापित किया जा रहा है। यांत्रिकता ने प्रकृति & पर्यावरण को नुकसान पहुंचाकर मानव स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव छोड़े है जिससे वे अनेक बीमारियों से युक्त जीवन जीने को मजबूर हैं। तभी योग ने मनुष्य के जीवन को बीमारियों से विमुक्त करने के लिए कदम बढ़ाया और हम अध्यात्म की ओर अग्रसर हुए हैं।

मनुष्य स्वयं एक अद्भुत मशीन है धरती की सबसे परिष्कृत मशीन। मानव का ऐसे मशीनी स्वरूप धारण करना उसे स्वयं से अनभिज्ञ करता है अर्थात् मनुष्य यंत्रों के जाल में ही भटक चुका है। उसे अपने आत्म तत्व का ज्ञान नहीं रहा, वह निरंतर भौतिकता की ओर अग्रसर हो रहा है। मानव मन का शांत होना, प्रसन्न होना ही जीवन का वास्तविक मूल है जो यंत्रों से नहीं अध्यात्म से स्थापित होता है। मनुष्य इतना यांत्रिक बन चुका है कि वह अपने फोन के बिना एक क्षण भी नहीं रह सकता, उसे फोन का अपने आस-पास न होना स्वयं के अधूरेपन जैसा प्रतीत होता है। यांत्रिकता से ऊपर उठने पर ही मानव जीवन में अध्यात्म की स्थापना हो सकती है एवं यह सब योग द्वारा ही संभव हो सकता है। मनुष्य स्वयं भी एक यंत्र है पर उसमें कुछ ऐसा है जो यंत्र नहीं है अर्थात् अध्यात्म। जब मनुष्य यांत्रिक विचारों को त्यागकर जीवन के वास्तविक स्वरूप को जानने का प्रयास करता है तो वह यौगिक क्रियाओं द्वारा अपने अध्यात्म को प्राप्त करता है।

विलासिता की ओर बढ़ता हुआ व्यक्ति का जीवन श्रम साधनों से दूर होकर यंत्रों, मशीनों व अनेक प्रकार के भौतिक संसाधनों पर

निर्भर हो रहा है। हमारा रहन-सहन, आचरण, व्यवहार और खानपान सब बनावटी हो गया है। हम बनावटी जीवन जीने के आदि हो गए हैं। आलस्य से युक्त जीवन जीते हुए हम अपने शरीर को अनेक विकारों से युक्त बना रहे हैं जबकि स्वस्थ शरीर ही हमारी पूंजी है। हम जीवन की वर्तमान धारा को योगासनों द्वारा परिवर्तित कर आरोग्य, सौंदर्य व सुख का प्रवाह स्थापित कर सकते हैं। मानसिक तनाव भी शारीरिक सुख को प्रभावित करता है। योगासन द्वारा तनाव मुक्ति व शरीर की विभिन्न बीमारियों, हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, कुंठा, निराशा आदि से निजात मिलती है। ईर्ष्या, द्वेष, क्रोध, भय आदि मानसिक विकारों को भी दूर किया जा सकता है। योग मानव मन को अध्यात्म की ओर अग्रसर करता है जिससे चित्त शांत होने से विचारों में शुद्धता की प्राप्ति होती है। आधुनिक शिक्षा पद्धति द्वारा नियंत्रित न होने वाले रोगों की चिकित्सा योग द्वारा होती है। हम दवाई लेकर रोगों को दबा लेते हैं लेकिन योग उनको जड़ से समाप्त करता है। सही तरीके से योग करने से मानव शरीर शांत, शक्तिशाली व स्वस्थ बनता है। योग से दिव्य दृष्टि मिलती है जिससे सांसारिक समस्याओं के साथ आन्तरिक समस्याओं का भी समाधान होता है। योगासनों द्वारा सर्वांगीण विकास होता है। मानव शरीर एक यंत्र है जबकि मन आध्यात्मिकता से जुड़ा हुआ है। शरीर ध्यंत्र को और मन को आपस में जोड़ने का कार्य जो यौगिक क्रियाएं करती हैं वह आध्यात्मिक हैं। यंत्र संचालन एक निश्चित नियम, वातावरण के तहत होता है उसकी अपनी सीमाएं होती हैं जैसे छलांग लगाना, दौड़ना खाना-पीना लेकिन अध्यात्म सीमा हीन होता है। अध्यात्म हमेशा सीमा से परे ही शुरू होता है जो यांत्रिक एवं भौतिक क्रियाओं से हमेशा परे ही होता है। योग इस तंत्र ६ यंत्र को अध्यात्म से जोड़ने का कार्य करता है। इसके अतिरिक्त समग्र विश्व में कोई ऐसी क्रिया या कोई ऐसी वस्तु नहीं है जो इन दोनों का संगम करा सके। जिस तरह से यांत्रिकता धीरे-धीरे बढ़ती जा रही है। मनुष्य मशीन बना नहीं रहा है बल्कि मनुष्य मशीन बन रहा है। इसकी प्रत्येक वस्तु मशीनी होती जा रही है। इस संदर्भ में वह प्रकृति को देखता है, रिश्तों को देखता है, स्वयं के बारे में सोचता है तो वह केवल एक मशीन की तरह सीमित क्षेत्र में ही सोचता एवं देखता है। केवल अध्यात्म को स्थापित करके मानव जीवन-यापन नहीं कर सकता है क्योंकि हम केवल अध्यात्म से इस संसार में जीवित नहीं रह सकते हैं क्योंकि यह निराकार जैसी वस्तुओं के बारे में सोचता है। तो योग के माध्यम से हम क्या कर सकते हैं... यंत्र से मंत्र की तरफ तथा मंत्र से यंत्र की तरफ यात्रा कर सकते हैं।

“समत्वं योग उच्यते।”

अर्थात् समत्व भाव ही योग है। योग एक पराकाष्ठा की स्थिति है और एक प्रारंभ की स्थिति भी होती है। प्रारंभ में भी हमारी दृष्टि लक्ष्य पर ही रहनी चाहिए। अतः योग पर दृष्टि रखते हुए कर्म का आचरण करना चाहिए।

“योगः कर्मसु कौशलम्।”

अर्थात् समत्व बुद्धि के साथ कर्मों का आचरण कौशल ही योग है।

“आत्मनि इति अध्यात्मम्।”

अर्थात् आत्मा (जीव तथा परमात्मा) को लक्ष्य में रखकर जो बात कही जाए उसे अध्यात्म कहते हैं। 'कठोपनिषद्' में कहा गया है कि अध्यात्म योग को प्राप्त करके प्राणी हर्ष तथा शोक से छूट जाता है।

“न जायते प्रियते वा कदाचि-  
न्नायं भूत्वा भविता वा न भूयः।  
अजो नित्यः शाश्वतोऽयं पुराणो  
न हन्यते हन्यमाने शरीरे।।”

अर्थात् आत्मा किसी काल में न तो जन्मता है और न मरता है क्योंकि वह अजन्मा, नित्य, शाश्वत एवं पुरातन है। शरीर का नाश होने पर भी इसका नाश नहीं होता है आत्मा ही सत्य है, आत्मा ही पुरातन है, आत्मा ही शाश्वत और सनातन है। आत्मा, परमात्मा और ब्रह्म एक दूसरे के पर्याय हैं। संसार के संयोग-वियोग से रहित अव्यक्त ब्रह्म के मिलन का नाम 'योग' है। भारतीय धर्म ग्रंथों में योग के विभिन्न प्रकारों का उल्लेख मिलता है जिनमें से राजयोग, हठयोग, ध्यानयोग, क्रियायोग, मंत्रयोग, कर्मयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग इत्यादि प्रमुख हैं। जिनका उल्लेख निम्न प्रकार से किया गया है -

### कर्मयोग

निष्काम भाव से किया गया कर्म परमलक्ष्य की प्राप्ति में सहायक होता है। अतः फल तथा आसक्ति को त्यागकर ईश्वर के लिए कर्म करना ही वास्तविक रूप में कर्मयोग है।

### भक्तियोग

भक्ति तथा योग संस्कृत के शब्द हैं। योग का अर्थ है- जुड़ना अथवा मिलन एवं भक्ति का अर्थ है - दिव्य प्रेम। परमसत्ता से मिलन, प्रेम, प्रतिक्षण अनुभव ही भक्तियोग है।

### हठयोग

हठयोग में हठ शब्द 'ह' और 'ठ' इन दो अक्षरों से मिलकर बना है। हकार का अर्थ है- सूर्य स्वर या पिंगला नाड़ी तथा ठकार का अर्थ है- चंद्र स्वर या इड़ा नाड़ी। इन सूर्य स्वर तथा चंद्र स्वर के मिलन को ही हठयोग कहा जाता है क्योंकि सूर्य तथा चंद्र के मिलन से प्राणवायु सुषुम्ना में चलने लगता है, जिससे मूलाधार में सोई हुई कुंडलिनी शक्ति जागृत होकर सुषुम्ना से होती हुई षट्चक्रों का भेदन करती हुई ब्रह्मरंध्र में पहुंचकर परमात्मा से मिल जाती है। इस मिलन से साधक का अज्ञान नष्ट हो जाता है तथा ज्ञान का उदय होता है। हठयोग के चार अंग हैं- आसन, प्राणायाम, मुद्रा- बन्ध तथा नादानुसंधान।

### ज्ञानयोग

ज्ञानयोग से तात्पर्य है 'विशुद्ध आत्मस्वरूप का ज्ञान' या 'आत्मचौतन्य की अनुभूति'। ब्रह्म की अनुभूति होना ही वास्तविक ज्ञान है। ज्ञान के द्वारा सर्वोच्च अवस्था की प्राप्ति के मार्ग को ज्ञानयोग कहते हैं।

### मंत्रयोग

मंत्र योग का सामान्य अर्थ है-“ मननात् त्रयाते इति मंत्र।” अर्थात् मन को त्राय (पार कराने वाला) मंत्र ही है। मंत्र योग का संबंध मन से है, मन को इस प्रकार परिभाषित किया गया है -“ मनन इति मनः।” जो मनन, चिंतन करता है वही मन है।

### लययोग

चित्त का अपने स्वरूप में विलीन होना या चित्त की निरुद्ध अवस्था योग के अंतर्गत आती है। साधक के चित्त में जब चलते, बैठते, सोते और भोजन करते समय ब्रह्म का ध्यान रहे इसी को कहते हैं।

## राजयोग

राजयोग सभी योगों का राजा कहलाया जाता है क्योंकि इसमें प्रत्येक प्रकार के योग की कुछ न कुछ सामग्री अवश्य मिल जाती है। महर्षि पतंजलि ने राजयोग के अंतर्गत अष्टांगयोग का उल्लेख किया है जिसके आठ अंग प्रमुख हैं—

1. यम (आत्म- नियंत्रण)—  
इसके पांच सिद्धांत हैं —1. अहिंसा ( हिंसा नहीं ) 2. सत्य (विश्वासपात्र ) 3. अस्तेय (चोरी न करना) 4. ब्रह्मचर्य (जीवन का शुद्ध पथ) 5. अपरिग्रह (वस्तुओं का संग्रह न करना)।
2. नियम (अनुशासन)—  
इसके पांच सिद्धांत हैं —1. शौच (शुद्धता) 2. संतोष (संतुष्टि) 3. तप— (आत्म- नियंत्रण ,आत्म - अनुशासन) 4. स्वाध्याय (पवित्र ग्रंथों का अध्ययन) 5. ईश्वर प्राणीधान (ईश्वर की शरण)।
3. आसन (शारीरिक व्यायाम)—बैठने का आसन।
4. प्राणायाम (श्वास व्यायाम)— प्राण या श्वास को नियंत्रित करना या बंद करना।
5. प्रत्याहार (बाह्य पदार्थों से इंद्रियों को अनासक्त कर लेना)
6. धारणा (एकाग्रता) — एक ही लक्ष्य पर ध्यान लगाना।
7. ध्यान (मन को ईश्वर में लगाना) — ध्यान की वस्तु की प्रकृति का गहन चिंतन।
8. समाधि (पूर्ण ईश्वर अनुभूति) — ध्यान की वस्तु को चेतन्य के साथ विलय करना।

## ध्यानयोग

ध्यान एक योगक्रिया है, विद्या है, तकनीक है, आत्मानुशासन की एक युक्ति है जिसका प्रयोजन है एकाग्रता, तनावहीनता, मानसिक स्थिरता एवं संतुलन, धैर्य और सहन शक्ति प्राप्त करना। ध्यानयोग के अभ्यास के दौरान शरीर की आंतरिक ऊर्जा पर मस्तिष्क को केंद्रित किया जाता है जिससे मन का भटकना कम होता है और यह मानसिक स्वास्थ्य संबंधी लाभ प्रदान करती है।

## स्वामी दयानंद सरस्वती के अनुसार—

“आत्मा से परमात्मा का मिलन ही योग है।”

## डॉ. राधाकृष्णन् के अनुसार

“स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निर्माण होता है। अतः विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास हेतु योग कराया जाये।”

## श्री अरविंद के अनुसार

प्रत्येक आचार्य को योग संबंधी ज्ञान होना चाहिए, जिससे कि वह योग और शिक्षा में संबंध स्थापित कर सकें।”

आचार्य विनोबा भावे भी योग और शिक्षा में गहरा संबंध मानते थे। योग, उद्योग और सहयोग को वे शिक्षात्रयी कहा करते थे।

इस प्रकार समस्त मानव जाति के शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक शांति एवं आत्मिक उन्नति के लिए योग को जीवन में आत्मसात् करना आवश्यक है। वर्तमान में योग भी धीरे-धीरे एक प्रकार की मशीन बनता जा रहा है। इंटरनेट पर हम सर्च करते हैं तो बहुत सारे ऐसे ऐप हैं जो हमें योग सिखाते हैं। हमारा चिंतन करना है कि योग क्या है? योग दस-पंद्रह क्रियाएं व अभ्यास करना है, अनुलोम-विलोम का नाम रटना है और शरीर की वसा को घटाना योग है या फिर चेहरे की झुर्रियों को कम करना योग है... यह बिल्कुल गलत है। इसका संदर्भ यह हुआ कि हम योग को केवल शरीर से जोड़कर देख रहे हैं, हम केवल यंत्र से जोड़कर देख रहे हैं। योग इससे कहीं बड़ा है, कहीं गहरा है।

यह तो केवल उस की प्रारंभिक इकाई है। हमें तो वास्तव में अध्यात्म की तरफ जाना है।

## निष्कर्ष

प्रत्येक वर्ष 21 जून को 'विश्व योग दिवस' मनाया जाता है। मनुष्य एवं अन्य सजीवों के मध्य मुख्य अंतर चेतना का है। मानव की चेतना अन्य सजीवों से अत्यंत गहरी है और उसके अंदर विस्तार का क्षेत्र बहुत अधिक है। हमारी चेतना की वजह से हमने पथरों के अंदर भगवान को ढूंढ लिया है। मनुष्य में इतनी चेतना विद्यमान है कि वह लौकिक से परे परालौकिक की कल्पना करने में सक्षम है और विज्ञान की सहायता से उस परालौकिक को साकार करने में सफल हुआ है। जैसे एक समय था जब मंगल ग्रह एक परालौकिक कल्पना हुआ करती थी। फिर धीरे-धीरे यह पता चला कि वास्तव में यह एक उपग्रह है और आज की स्थिति यह है कि मंगल ग्रह तक मानव पहुंच चुका है। यह मनुष्य का जो गुण है उसका अवगुण भी बन गया है। कारण यह कि मानव ने इस संदर्भ में अपना पूरा ध्यान चेतना के भौतिकीकरणध्यात्रिकीकरण पर कर दिया है जबकि हमें इसका आध्यात्मिककरण करना चाहिए। योग हमारे शरीर, मन, भावना एवं ऊर्जा के स्तर पर काम करता है। हमारा उद्देश्य यह होना चाहिए कि हम योग के सही स्वरूप, महत्व एवं उद्देश्य की स्थापना करने में सक्षम बनें। वर्तमान में आधुनिकतावादी युग के इस दौर में जिंदगी के बहुआयामी आवश्यकताओं के मद्देनजर योग एवं यौगिक व्यायाम को आगे रखकर ही मानवीय मूल्यों को अपनाते हुए जीवन शैली को स्वस्थ रखने में सक्षम हो सकते हैं अन्यथा आपाधापी के इस कशमकस जिंदगी को स्थिर रख पाना मुश्किल ही है। अतः मानव मात्र के सर्वविध कल्याण हेतु योग एवं उसकी उपादेयता सिद्ध है।

## संदर्भ

1. 'पातंजलयोगदर्शन' — डॉ. सुरेशचंद्र श्रीवास्तव वाराणसी।
2. 'उपनिषदों में योग — विद्या' — डॉ. रघुवीर वेदालंकार।
3. 'श्रीमद्भगवद्गीता' — स्वामी अड्डगङ्गानंद।
4. 'योगसमन्वय' — श्री अरविंद
5. 'संपूर्ण योग विद्या ( च.सं.) — राजीव जैन।
6. 'भारतीय दर्शन का इतिहास', (भाग -1) — एस .एन. दासगुप्त।