

योग और राष्ट्र निर्माण

डॉ. रेखा अग्रवाल

अतिथि व्याख्याता, योग विभाग, बी. यू. भोपाल, मध्य प्रदेश।

Article Info

Volume 5, Issue 5

Page Number : 87-88

Publication Issue :

September-October-2022

Article History

Accepted : 01 Oct 2022

Published : 15 Oct 2022

सारांश - योग द्वारा आत्म विकास मानवीय व्यक्तित्व के संपूर्ण विकास पर केंद्रित है। नियमित योगाभ्यास व्यक्ति को ऊर्जा, उत्साह से भरपूर एक स्पंदित व्यक्तित्व में रूपांतरित कर उसका स्व प्रबंधन, आत्मविश्वास, जीवन वृत्ति विकास, इच्छाशक्ति, कल्पना, चेतना, अंतर्दृष्टि विकास, सकारात्मकता आदि भाव उत्पन्न कर उसे आत्मिक विकास के मार्ग पर आरूढ़ करता है। योग द्वारा मन एवं शरीर की योग्यताओं के संवर्धन तथा संवेदनाओं, मनोभावों और कौशलों का विकास किया जा सकता हो। योग वह शक्ति है जिसमें आंतरिक क्षमताओं को पूर्णता प्रदान करने के साथ ही अपने जीवन के उद्देश्य को सफल बनाया जा सकता है। प्रस्तुत शोध पत्र में व्यक्तित्व की संपूर्ण क्षमताओं को योग द्वारा विकसित कर बेहतर तरीके से उपयोग में लाने के साथ ही शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावनात्मक एवं आध्यात्मिक रूप से स्वयं के विकास द्वारा अपनी क्षमताओं का उच्चतम उपयोग किया जा सकता है, यह बताने का प्रयास किया गया है। वस्तुतः योग का अंतिम लक्ष्य हमारी आत्मा का विकास है, हम सभी के भीतर ईश्वरी गुण विद्यमान है योग वह सीढ़ी है जिसके द्वारा हम आत्म उन्नति की ओर अग्रसर होते हैं।

मुख्य शब्द- योग, विकास, इच्छाशक्ति, कल्पना, चेतना, आत्मविश्वास।

प्रस्तावना:- भारतीय संस्कृति पर पाश्चात्य संस्कृति के अतिक्रमण के परिणामस्वरूप जबसे भारत वासियों ने एकमात्र भौतिक शरीर को ही अपने अस्तित्व के रूप में स्वीकार कर आत्मा को उपेक्षित कर दिया तब से वह अवसाद, तनाव एवं मानसिक खिन्नता का शिकार हो गया है। उसने भौतिक संपन्नता तो प्राप्त की किंतु जीवन से मधुरता रसमयता, संतोष एवं पूर्णता के भाव तिरोहित हो गए। वर्तमान समाज के मानसिक पतन का एकमात्र कारण भी यही है।

आनंद मनुष्य का मूल स्वभाव है अतः जाने अनजाने प्रत्येक मनुष्य हर समय आनंद की खोज में लगा रहता है । आज का मनुष्य आनंद प्राप्ति के लिए अधिक से अधिक भौतिक संसाधनों के अर्जन हेतु प्रयासरत है , फल स्वरूप संसार की भौतिक उन्नति अत्यधिक तीव्र गति से हुई है , मगर भौतिकता के शिखर पर पहुंचने के बाद भी व्यक्ति यह मानने के लिए बाध्य हो जाता है कि संसार की भौतिक उपलब्धियां आवश्यकताओं की पूर्ति तो करती है किंतु आनंद प्राप्ति के मार्ग में यह मृगतृष्णा के जल से अतिरिक्त कुछ भी नहीं है । आनंद की प्राप्ति संसाधनों एवं परिस्थितियों पर नहीं बल्कि व्यक्ति की मानसिक स्थिति पर निर्भर है ।

योग की प्रक्रियाओं यम नियम आसन प्राणायाम प्रत्याहार धारणा ध्यान और समाधि के द्वारा ही मानव अपने मन को साध कर स्वचेतना की उस उच्चतम अवस्था तक पहुंच सकता है जहां वह स्वयं ही आनंद का पर्याय है । विज्ञान भी सिद्ध कर चुका है कि ऊर्जा का प्रवाह उच्चतम स्तर से निम्नतम स्तर की ओर होता है । अतः योग की इन प्रक्रियाओं के द्वारा मानव मन सीधे परमात्मा से जुड़ जाने के कारण उस उच्चतम चेतना के स्वाभाविक सद्गुण प्रेम आनंद संभव दया करुणा आदि का सहज प्रवाह मानव मन की ओर होने लगता है, यद्यपि इसमें कोई शंका नहीं है कि स्वस्थ शरीर में ही एक स्वस्थ

मन निवास करता है किंतु उससे अधिक उच्चतम सत्य यह भी है कि मानसिक प्रसन्नता ही शरीर को स्वास्थ्य प्रदान करती है। इस प्रकार अपनी जीवन पद्धति में योग का समावेश कर मनुष्य अपने जीवन काल में ही पूर्णता एवं धन्यता का अनुभव कर सकता है।

स्वस्थ व्यक्ति स्वस्थ समाज स्वस्थ राष्ट्र:- प्रत्येक व्यक्ति अपनी संवेदनाओं की अभिव्यक्ति तथा अपनेपन के एहसास के लिए एक परिवार का निर्माण करता है। परिवार के निर्माण के साथ-साथ व्यक्ति का भावनात्मक दायरा भी बढ़ जाता है, यहां व्यक्तिगत प्रसन्नता की जगह पारिवारिक प्रसन्नता के लिए प्रयास किए जाते हैं। अतः स्वाभाविक है कि एक स्वस्थ और प्रसन्न चित्त व्यक्ति भरसक प्रयत्न करेगा कि वह एक स्वस्थ एवं प्रसन्न चित्र परिवार का निर्माण करें। इस तरह यदि एक व्यक्ति प्रसन्न होगा तो उसका परिवार भी प्रसन्नता की दिशा में ही यात्रा करेगा। इसी तरह स्वस्थ परिवार से स्वस्थ समाज और एक स्वस्थ समाज से स्वस्थ राष्ट्र का ही निर्माण होगा। योग का अवलंबन कर व्यक्ति अपने व्यक्तित्व की सीमाओं का विस्तार कर सकता है। ध्यान की प्रौढ़ अवस्था में व्यक्ति जब स्वयं के अस्तित्व को सिर्फ एक चेतना के रूप में स्वीकार कर लेता है तब वह अपने दैहिक बंधन से मुक्त होकर पूरे विश्व को अपना ही रूप समझता है। तब उसके द्वारा होने वाले कर्म सिर्फ अपनी दैहिक आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए नहीं वरन् परमात्मा रूपी इस संसार की आवश्यकताओं की पूर्ति की दिशा में होता है, और इस तरह समाज के हित में कार्य करने पर भी कर्तापन के बोझ से रहित होने के कारण सफलता और असफलता के हर्ष और शोक से मुक्त हो सदैव आनंदित रहता हुआ अपने कर्तव्य का निर्वहन करता है। इस तरह के कर्म योगी पुरुष समाज एवं राष्ट्र की उस उपजाऊ मिट्टी के समान है जिससे रस ग्रहण कर मानव सभ्यता पुष्पित एवं पल्लवित होती है।

उपसंहार:- आत्म विकास का अर्थ है, स्व का विकास। योग प्रत्येक मनुष्य को शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक एवं आध्यात्मिक रूप से उसके व्यक्तित्व को सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। योग मनुष्य के भीतर अच्छे संस्कारों को विकसित करता है, जो समाज में उसे अन्य व्यक्तियों की तुलना में अधिक प्रभावशाली बनाता है। योग मनुष्य के सामाजिक, आर्थिक, बौद्धिक एवं आध्यात्मिक पर्यावरण को सकारात्मक रूप में प्रभावित करता है एवं उसका चारित्रिक विकास करता है तथा उसमें संयम बौद्धिक क्षमता अनुशासन व प्रबंधन एवं नेतृत्व के गुणों को विकसित कर उसे प्रभावशाली व्यक्तित्व का मालिक बनाता है। जिससे हमारे भीतर विश्व बंधुत्व प्रेम भाईचारे की भावना एवं कार्यकुशलता के गुण आने लगते हैं, और हमारे व्यक्तित्व का विकास होता है। संक्षेप में कहा जा सकता है, योग रहित संसार प्रतिस्पर्धा युक्त वह बाजार है जहां दूसरों की सफलता स्वयं की असफलता से भी अधिक दुखदाई है जबकि योग युक्त संसार वसुधैव कुटुंबकम् के सिद्धांत पर आधारित वह परिवार है जहां सामूहिक प्रसन्नता ही जीवन की सफलता है।

संदर्भ सूची:-

1. स्वास्थ्य व योग चिकित्सा : डॉक्टर दत्तात्रेय रामचंद्र बड़े, पुणे (2004)
2. व्यवहारिक योग : डॉक्टर कालिदास जोशी' मध्य प्रदेश हिंदी ग्रंथ अकादमी, भोपाल (2002)
3. शरीर विज्ञान और योगाभ्यास : डॉक्टर मकरंद मधुकर गोरे, काचन प्रकाशन लोनावाला (2004)
4. निरोगी जीवन के महत्वपूर्ण सूत्र : पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य, अखंड ज्योति संस्थान, मथुरा (1998)
5. स्वास्थ्य वाटिका : अंजू ममतानी, जी प्रकाशन, नागपुर, (2008)
6. योग और स्वास्थ्य : डॉ. नवीन चंद्र भट्ट, किताब महल, दिल्ली
7. स्वस्थवृत्तविज्ञान : प्रोफ. रामहर्ष सिंह
8. आसन, प्राणायाम, मुद्राबंध : सरस्वती सत्यानंद स्वामी, बिहार योगभारती, मुंगेर, बिहार (1997)