



GSVSP : ISSN No. 2249-572X, Vol. X, No. 1, PP. 60-61, April-2020

भारतीय योग-दर्शन की वर्तमान में प्रासंगिकता

* डॉ० लक्ष्मण सिंह

'योग को स्वास्थ्य-सुरक्षा की दृष्टि से वैश्विक-स्वीकृति' का मिलना भारत के लिए गौरव की बात है। ध्यातव्य हो कि, संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 21 दिसम्बर, 2014 को प्रत्येक वर्ष 21 जून को 'विश्व योग दिवस' मनाने की घोषणा पूर्व के वर्षों में ही कर चुका है। वास्तव में, भारतीय 'स्वास्थ्य जीवन-विधि' से लगायत अन्तिम लक्ष्य- 'मोक्ष' के साधना में योग को भारतीय विधा के रूप में स्वीकृति प्राप्त है, जिसकी यह वैश्विक प्रसार मात्र है। हमारा योग 'लौकिक शारीरिक स्वास्थ्य के साथ अधि-भौतिक जीवन से सातत्यता' का मंत्र प्रदान करता है। श्रीअरविन्द ने इसी धारणा की पुष्टि करते हुए उद्घाटित किया है कि, "दिव्य शरीर में दिव्य जीवन"। अतः योग का इस अर्थ में चिन्तनधारा पर मंथन कोविड-19 संक्रमण के मद्देनजर समयोचित आवश्यकता है। भारतीय योगशास्त्रियों द्वारा योग की धारणा को अग्रवत् प्रस्तुत किया गया है।

योग सम्बन्धी विज्ञानों के वैचारिकी से एकदम स्पष्ट हो जाता है कि, योग का परम लक्ष्य है- 'स्वयं को स्वयं के आन्तर भागवत सत्ता से जोड़ लेने की प्रक्रिया'। यही धारणा को श्रीअरविन्द के योग में सन्निहित है जिसमें उन्होंने प्रतिपादित किया है कि, प्रत्येक कर्म को भागवत्-कर्म मानकर करना तथा कर्मफल को भागवत् प्रसाद के रूप में स्वीकारोक्ति (अच्छा-बुरा, लाभ-हानि, जय-पराजय, सुख-दुःख आदि द्वन्द्वों से परे) ही योग का मूलमंत्र है और इसी से हम भौतिक मानव से अधि-भौतिक मानव की दिशा में अग्रसर हो सकते हैं। कोविड-19 महामारी में भी इस

वैचारिकी को विज्ञान की शब्दावली में 'स्व-प्रतिरक्षा शक्ति' की प्रबलता हेतु प्रयत्नों को एकमात्र उपाय के रूप में स्वीकार किया जा रहा है।

भारतीय योग की धारणा का मूल पतंजलि के 'योगसूत्र' (जिसकी रचनाकाल दूसरी शताब्दी पूर्व माना जाता है) में सन्निहित है। पतंजलि के धारणानुसार, योग-क्रियाएँ शरीर, प्राण और इंद्रियों का नियमन करती हैं। श्रीअरविन्द ने इसे मन, प्राण एवं शरीर का रूपांतरण कहा है। योगसूत्र में अष्टांग-योग की साधना का मार्गदर्शन है-

अष्टांग-योग की साधना-प्रणाली को और अधिक सरल शब्दों में स्पष्ट किया जा सकता है- आत्म-नियंत्रण (यम), नियम-पालन (नियम), आसन (विभिन्न योगासन), श्वास-नियंत्रण (प्राणायाम), विषय-वासनाओं से अलगाव (प्रत्याहार), किसी एक वस्तु पर मन केन्द्रित करना (धरणा), श्रेष्ठ श्रद्धा-विश्वास को भागवतशक्ति पर ध्यान-केन्द्रण होना (ध्यान) तथा मन और पदार्थ के द्वैत की समाप्ति (समाधि) की प्रक्रियाएँ गुरु के निर्देशन में अपनायी जाती हैं। आज विश्व-समुदाय के समक्ष कोविड-19 संक्रमण की चुनौतियों में इन्हें प्रमुख स्थान दिया जा रहा है। मुख्यतः प्राणायाम को कोविड-19 से निपटने का सर्वाधिक कारगर योग के रूप में स्वीकृति मिल रही है। अष्टांग योग-प्रणाली का अवलोकन किया जाय तो विदित है कि, इसके प्रत्येक स्तर पर भौतिक शरीर का शोधन प्रकृति के सातत्यता में इस प्रकार सम्पन्न करना जिससे प्राकृतिक घटनाएँ यदि हमें क्षति पहुँचाने की चेष्टा करे तो उसका सामना हम सरलतापूर्वक कर

* अतिथि व्याख्याता, इतिहास विभाग, खाजा मुईनुद्दीन चिश्ती भाषा विश्वविद्यालय, लखनऊ (उ०प्र०), भारत.

(Handwritten signature)

ISSN No. 2249-572X

GYANDAYINI SAMAJ VIGYAN SHODH PATRIKA

Four Monthly Peer Reviewed Refereed International Journal

Vol. X

No. 1

April, 2020

- EDITOR -

Dr. Upendra Kumar Singh

Assistant Professor

Dept. of Sociology

S. B. P.G. College, Dadar Ashram

Sikandarpur-Ballia (U.P.), INDIA



- PUBLISHER -

JAN KALYAN EVAM VIKAS SEVA SAMITI

(Reg. No. : 871/2004)

Rampur Udaybhan (Infront of Electric Office)

Ballia-277001 (U.P.) INDIA

+91-9415254678; dr.upendrasingh@yahoo.in

[Handwritten signature]