



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

योग शिक्षा का प्राचीन और वर्तमान स्वरूप

डॉ राजेन्द्र प्रसाद

अग्रवाल कॉलेज आफ एजुकेशन

बल्लबगढ़ फरीदाबाद हरियाणा

सार - योग शिक्षा प्राचीन काल से अब तक बहुत ज्यादा मात्रा में बदल चुकी है भारत योग शिक्षा के मामले में प्राचीन काल से ही बहुत समृद्ध रहा है। तब और अब के योग शिक्षा के संदर्भ में अगर हम बात करें तो तब की योग शिक्षा बहुत ही अध्यात्मिक थी, वर्तमान की योग शिक्षा अत्यंत प्रायोगिक हो गई है आज हर कोई वही योग करना चाहता है जो तुरंत लाभ प्रदान करे। आज का योग प्राचीन योग से हर मामले में अलग है। आज का योग दवा के रूप में तब इस्तेमाल किया जाता है जब कहीं पर इलाज नहीं मिले। मनुष्य यह नहीं समझता है कि अगर निरंतर इस योग को लोग अपनाएं तो यह समस्या ही न आए। भारत ने अपने प्रयासों से अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर योग को महत्व दिलाने हेतु काफी मेहनत किए। अब देखना यह है कि योग क्या प्राचीन समय के सिद्धांतों के अनुसार चलता है या अपना मूल स्वरूप बदल कर वर्तमान आवश्यकताओं पर चलता है। इन दोनों के अतिरिक्त योग को प्राचीन और वर्तमान में सामंजस्य बनाने का प्रयास करना चाहिए।

प्रस्तावना

“योगश्चित्त वृत्ति निरोधः”

पतंजलि योगसूत्र १/२

“योग शिक्षा भारत वर्ष की प्राचीन एवं बहुमूल्य धरोहर है, इसका विश्लेषण समष्टिगत और संश्लेषण व्यष्टिगत उद्देश्यों को पूरा करता है। योग एक तरफ व्यक्तिगत अनुशासन प्रदान करता है तो दूसरी तरफ सामाजिक नियंत्रण का आधार बनता है। इन्हीं विशेषताओं के कारण महात्मा गांधी ने योग को सम्पूर्ण विकास की कुंजी माना है।” तिवारी 2022

प्राचीन काल में योग को एक आध्यात्मिक विषय के तौर पर देखा जाता था। योग विद्या कठिन और गूढ़ समझा जाता था। ज्यादातर लोग इसे आसनों के अभ्यास से जोड़कर समझते थे, परंतु धीरे धीरे योग के नियमों, सिद्धांतों, और समप्रत्ययों पर वैज्ञानिक प्रयोग किए गए, इन प्रयोगों पर प्राप्त परिणामों के आधार पर योग ने योग दर्शन आध्यात्मिक से योग विज्ञान तक का सफर तय किया।

योग में शक्ति है कि वह व्यक्तित्व के सभी पक्षों को आकार दे सकता है, एक बार योग के प्रति विद्यार्थी में सकारात्मक मनोवृत्ति का विकास हो जाए तो वह योग के नियमों और सिद्धांतों को जीवन में अभ्यास करने लगता है। योग का यह अभ्यास मानव के जीवन में परिवर्तन लाता है। यह परिवर्तन समग्र विकास की तरफ ले जाता है। योग विद्यार्थी के शरीर, मन और भावनाओं का समन्वय बनाता है, तीनों का तालमेल बना हो तो व्यक्ति स्वस्थ होता है।

प्रोफेसर आलोक श्रोत्रीय ने 'योग विज्ञान के मूल तत्व' पुस्तक में एक उदाहरण से इस प्रक्रिया को समझाया है, वह कहते हैं कि किस प्रकार योग द्वारा एक विद्यार्थी अपने शरीर मन और इंद्रियों को नियंत्रित करके सन्मार्ग की तरफ लगाता है, उनके अनुसार "बुद्ध ने अप्प दीपो भव माध्यम से अपना मार्ग खुद ढूंढने पर बल दिया। पर मार्ग की जानकारी भर से उस पर चलना नहीं हो पाता। मार्ग स्पष्ट हो परंतु चलने के लिए शक्ति चाहिए (शारीरिक और मानसिक शक्ति) चलना तो इस शरीर रूपी रथ के माध्यम से है। शरीर रूपी रथ मजबूत और कार्यशील होना चाहिए इसमें इतनी शक्ति होना चाहिए कि बिना रुके थके लंबी दूरी तय कर सके। इस शरीर रूपी रथ में जीवात्मा बैठा है। इंद्रिया घोड़े के जैसे जूती हैं, व मन साथी है। यह सारथी उदण्ड व प्रिय मार्ग में भागने वाला होता है। संकल्प करके इसे एक मार्ग से रोकने पर दूसरी पगडंडी पकड़ लेता है इस प्रकार यह वही पहुंच जाता है, जहां उसे पहुंचने से रोका जाना था"।

विवेचना और व्याख्या

प्राचीन काल का योग और आधुनिक काल के योग में समग्र रूप से हर पक्ष में फर्क है। आधुनिक काल में योग दर्शन, योग विज्ञान का रूप ले लिया है, इस पर प्रयोगशाला में अनुसंधान किए जा रहे हैं। सभी विश्व भर के देश इस कार्य हेतु फंड प्रदान कर रहे हैं इस प्रकार एशिया यूरोप अमेरिका से होते हुए लगभग हर महाद्वीप में योग का प्रकाश फैल रहा है। भारत में इसका प्रकाश इसलिए और फैल रहा क्योंकि भारत वह देश है जो योग शिक्षा से जड़ से जुड़ा है।

योग को आधुनिक काल में निम्नलिखित विद्वानों ने जन मानस तक ले जाने का प्रयास किया।

- विवेकानंद - 12 जनवरी को जन्मे विवेकानंद ने 1893 में शिकागो में अपने भाषण से लाखों लोगों को प्रभावित करते हुए भारतीय संस्कृति की तरफ लोगों का ध्यान आकर्षण किया। ज्यादातर लोग योग और वेदांत की ओर आकर्षित हुए।
- महर्षि रमण-(1879-1950) ने अपनी पुस्तक "द स्प्रिचुअल क्राइसिस आफ मैन" प्रकाशित की जिसे योग का प्रमुख ग्रंथ माना गया है, आज भी यह पुस्तक प्रासंगिक है।
- योगानन्द-(1893-1952) इनके द्वारा वोस्टन में सेल्फ रियलाइजेशन फेलोशिप की स्थापना की गयी। साथ ही ऑटो बायोग्राफी ऑफ ए योगी उनकी प्रमुख पुस्तक है।
- श्रीअरविंद-:(1872-1950) पूर्ण योग के जनक और आधुनिक योग के प्रमुख प्रचारक।
- महर्षिमहेशयोगी-:(1918-2008) इन्होंने योग के क्षेत्र में विदेश में छाप छोड़ी इनका ट्रांसडेंटल ध्यान बहुत प्रसिद्ध हुआ।
- श्रीराम शर्मा आचार्य-: अखिल विश्व गायत्री परिवार की स्थापना की, प्रज्ञा योग दिया, योग पर हजारों पुस्तक लिखी, देश विदेश में यज्ञ व योग के माध्यम से भारतीय संस्कृति को आगे बढ़ाया।
- स्वामी रामदेव-: वर्तमान युग में योग को घर-घर तक पहुंचाने का कार्य किया पतंजलि विश्वविद्यालय खोला जहां योग की शिक्षा दी जाती है। विश्वविद्यालय में योग और आयुर्वेद पर शोध का कार्य किया जाता है।
- नरेंद्र मोदी-: भारत सरकार के तत्कालीन प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने अपनी संस्कृति व सभ्यता का विकास करने के लिए 21 जून 2015 से अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस प्रारंभ करवाने के लिए संयुक्त राष्ट्र की महासभा में 2014 में प्रस्ताव रखा मोदी जी ने ही 21 जून का सुझाव दिया क्योंकि यह दिन दुनिया का सबसे बड़ा दिन होता है। इस प्रस्ताव को संयुक्त राष्ट्र महासभा के 177 मेम्बर स्टेट ने समर्थन दिया इतना बड़ा समर्थन इतिहास किसी प्रस्ताव को प्राप्त नहीं हुआ था।

योग शिक्षा की वर्तमान आवश्यकता

विद्यार्थी जीवन में व्यक्ति अबोध होता है, धीरे धीरे समाजीकरण के द्वारा उसमें मनोवृत्ति, अभिप्रेरणा, रुचि, दृष्टिकोण, प्रतिसमाजिक व्यवहार, आदतों, आध्यन संबंधी आदतों, का विकास होता है धीरे धीरे बालक इस विश्व ब्रह्मांड के व्यक्तियों वस्तुओं व घटनाओं के प्रति एक सोच बनाता है। विद्यार्थियों की सोच संगठित होना विद्यालय से ही शुरू होती है, वही से उनके विकास में क्रमबद्धता, एकरूपता, और समग्रता आती है।

निष्कर्ष

निःसन्देह शिक्षा प्रणाली मानव योगताओं के अधिकतम विकास की सर्वाधिक सरल व्यवस्थित एवं प्रभावी विद्या है, परन्तु वर्तमान में शिक्षा का प्रभाव समग्र विकास न होकर एकांगी हो गया है, रोजगार पाना, भौतिक सुख सुविधा इकट्ठा करना आज की शिक्षा का यही लक्ष्य बन गया है। अब प्रश्न यह उठता है कि आखिर इस अव्यवस्थित जीवन शैली को सुधारा कैसे जाये, क्या किया जाये की व्यक्तित्व में व्यक्तिगत अनुशासन का समावेश हो क्या किया जाये की व्यक्तित्व में सामाजिक अनुशासन का समावेश हो? क्या किया जाये की मनुष्य प्रकृति प्रदत्त जीवन को प्रकृति पर निर्भर होकर सुखी व आनन्द से जिये? वह प्राकृतिक जीवन जिये, वह वाह्य सुख (क्षणिक) को कम महत्व दे आन्तरिक आनन्द को महत्व दे। इन तमाम प्रश्नों के उत्तर के लिये हमें योग शिक्षा को अपनाना होगा।

संदर्भ -

अखंड ज्योति, श्री राम शर्मा आचार्य , अखंड ज्योति संस्थान मथुरा

तिवारी विनीत कुमार, योग शिक्षा के प्रति विद्यार्थियों की मनोवृत्ति

विकिपीडिया डॉट कॉम

युग निर्माण योजना मथुरा

शोध गंगा डॉट कॉम इन्फ्लिब्ल नेट डॉट कॉम

