"भारतीय ज्ञान परंपरा में योग और वर्तमान में इसकी प्रासंगिकता"

डॉ.नरेश कुमार
सह आचार्य(हिंदी विभाग)
राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय ,नवलगढ़ (झुंझुनू)

1.प्रस्तावना

भारतीय ज्ञान परंपरा एक प्राचीन, व्यापक और समृद्ध बौद्धिक परंपरा है, जिसकी जड़ें वैदिक युग (लगभग 1500 ई.पू.) से प्रारंभ होती हैं। यह परंपरा न केवल धार्मिक और दार्शनिक विचारों में समृद्ध है, बल्कि विज्ञान, गणित, चिकित्सा, भाषा, कला और शिल्प जैसे विविध क्षेत्रों में भी इसका गहरा योगदान रहा है जिसका सामान्य परिचय इस प्रकार से है:-

वैदिक ज्ञान: ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद और अथर्ववेद – ये चार वेद भारतीय ज्ञान परंपरा की मूल आधारशिला हैं। इनमें धर्म, नीति, प्रकृति, ब्रह्मांड और मानव जीवन के रहस्यों पर विचार किया गया है।

दर्शन शास्त्र: भारत में षड्दर्शन (न्याय, वैशेषिक, सांख्य, योग, मीमांसा, वेदांत) के माध्यम से तात्त्विक और आध्यात्मिक जिज्ञासाओं का उत्तर खोजा गया।

गणित और विज्ञान: आर्यभट, भास्कराचार्य, और ब्रह्मगुप्त जैसे विद्वानों ने गणित, खगोलशास्त्र और ज्योतिष में अद्वितीय योगदान दिया। शून्य की खोज और दशमलव प्रणाली भारत की देन है।

आयुर्वेद और चिकित्सा: चरक संहिता और सुश्रुत संहिता जैसे ग्रंथों में आयुर्वेदिक चिकित्सा और शल्यचिकित्सा का विस्तृत वर्णन मिलता है।

भाषा और साहित्य: संस्कृत, पालि, प्राकृत, तमिल आदि भाषाओं में विपुल साहित्य रचा गया, जिसमें महाकाव्य, नाटक, काव्यशास्त्र और नीति साहित्य शामिल हैं।

नैतिकता और जीवन मूल्य: भारतीय परंपरा में धर्म, कर्म, मोक्ष, अहिंसा, सत्य, और सहिष्णुता जैसे मूल्यों को अत्यंत महत्व दिया गया है।

निष्कर्षत: यह कहा जा सकता है कि

भारतीय ज्ञान परंपरा केवल धार्मिक या आध्यात्मिक नहीं रही, बल्कि यह एक समग्र जीवन-दृष्टि प्रदान करती है। यह परंपरा अनुभव, तर्क और चिंतन पर आधारित रही है, और आज भी इसकी शिक्षाएँ मानवता के लिए पूर्णतया प्रासंगिक हैं।

2.शोध पत्र हेतु मुख्य उद्देश्य (Main Objectives)

मेरे इस शोध पत्र का उद्देश्य केवल ऐतिहासिक विवरण देना नहीं है, बल्कि योग की मूल वैचारिक पृष्ठभूमि और उसकी वर्तमान जीवनशैली में उपयोगिता को गंभीरता से विश्लेषित करना है। इस विषय पर शोध करते समय मैंने निम्नलिखित मुख्य उद्देश्यों को आधार बनाया हैं:

★ भारतीय ज्ञान परंपरा में योग की अवधारणा का विश्लेषण करना। योग की उत्पत्ति और विकास का वैदिक, उपनिषदिक, पौराणिक और शास्त्रीय साहित्य के माध्यम से अध्ययन।

योग का आध्यात्मिक, दार्शनिक और व्यावहारिक स्वरूप समझना।

★ पतंजलि योगसूत्र और हठयोग ग्रंथों में वर्णित योग सिद्धांतों का विवेचन करना।

अष्टांग योग, कर्म योग, ज्ञान योग, भक्ति योग आदि की परिभाषा और उपयोगिता का विवेचन।

★भारतीय दर्शन में योग की स्थिति और भूमिका का विवेचन।योग और आयुर्वेद के परस्पर संबंध की विवेचना करना।शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की दृष्टि से योग और आयुर्वेद के संयोजन को समझना।त्रिदोष, सत्व-रज-तम, प्राण-अपान-व्यान आदि अवधारणाओं के साथ योग का संबंध।

★आधुनिक जीवनशैली में योग की प्रासंगिकता को प्रस्तुत करना।योग द्वारा तनाव, चिंता, अवसाद, मोटापा, मधुमेह जैसे रोगों में लाभ का अध्ययन।बच्चों, युवाओं, महिलाओं और बुजुर्गों के जीवन में योग के महत्व को उजागर करना।

★ योग का सामाजिक और वैश्विक स्तर पर प्रभाव विश्लेषण करना,अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की भूमिका और योग के वैश्वीकरण का मूल्यांकन।योग का समकालीन समाज में व्यक्तिगत और सामूहिक स्वास्थ्य हेतु योगदान।

★शिक्षा और नीति में योग की भूमिका का विश्लेषण करना,नई राष्ट्रीय शिक्षा नीति (NEP 2020) में योग और भारतीय ज्ञान परंपरा की भूमिका का विश्लेषण करते हुए योग का विद्यालय, महाविद्यालय और उच्च शिक्षा पाठ्यक्रमों में समावेशन किया गया है जो भारतीय जनता के उत्तम स्वास्थ्य के लिए मील का पत्थर सिद्ध होगा।

★ योग को वैज्ञानिक एवं मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से समझना,आधुनिक अनुसंधान, मेडिकल स्टडीज और मनोविज्ञान में योग की पुष्टि को रेखांकित करना।

निष्कर्ष रूप में कहा जा सकता है कि

इस शोध का प्रमुख उद्देश्य यह स्थापित करना है कि "योग केवल एक प्राचीन भारतीय साधना पद्धति

नहीं, बल्कि यह आज के वैज्ञानिक युग में भी मनुष्य के सर्वांगीण विकास के लिए अत्यंत आवश्यक, प्रासंगिक और प्रभावी जीवन-शैली है।"

3.प्राचीन ज्ञान परंपरा में योग

योग भारत की एक अत्यंत प्राचीन और समृद्ध आध्यात्मिक परंपरा है, जिसकी जड़ें वैदिक काल में मिलती हैं। "योग" शब्द संस्कृत धातु "युज्" से बना है, जिसका अर्थ है – जोड़ना, अर्थात आत्मा का परमात्मा से मिलन।

मुख्य कालक्रम:

★ वैदिक काल (1500–500 ई.पू.):

योग के प्रारंभिक संकेत ऋग्वेद, यजुर्वेद एवं उपनिषदों में मिलते हैं।"शिव" को आदि योगी एवं "वेद व्यास" को योग दर्शन के प्रारंभिक प्रचारक माना जाता है।

★उपनिषद काल:

कठोपनिषद एवं श्वेताश्वतर उपनिषद में योग के सिद्धांतों का विस्तार हुआ।आत्मा और परमात्मा के मिलन के मार्ग के रूप में योग का वर्णन मिलता है।

★महाभारत और भगवद्गीता (500 ई.पू.–100 ई.):भगवद्गीता में कर्मयोग, ज्ञानयोग और भक्तियोग जैसे मार्गों की व्याख्या की गई है।

★पतंजलि योग सूत्र (लगभग 200 ई.पू.):

महर्षि पतंजलि ने योग को वैज्ञानिक रूप में प्रस्तुत किया।अष्टांग योग (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि) की प्रणाली दी।

★मध्यकाल और भक्ति आंदोलन:

हठयोग का विकास हुआ – गोरखनाथ और स्वामी स्वात्माराम जैसे योगियों ने इसे लोकप्रिय बनाया।

★आधुनिक काल:

स्वामी विवेकानंद, परमहंस योगानंद, बी.के.एस. अयंगर, बाबा रामदेव आदि ने योग को वैश्विक पहचान दिलाई।

4.आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति में योग का महत्त्व :-

आयुर्वेद और योग दोनों ही भारत की प्राचीन चिकित्सा एवं जीवनशैली की पूरक विधाएँ हैं। आयुर्वेद

"स्वास्थ्य" को केवल रोगमुक्ति नहीं, बल्कि "शरीर, मन और आत्मा का संतुलन" मानता है, और इसी उद्देश्य को योग भी साधता है।

आयुर्वेद में योग का योगदान:

◆ दोष संतुलन में सहायक:

योगासन, प्राणायाम और ध्यान शरीर में वात, पित्त और कफ जैसे त्रिदोषों को संतुलित करने में सहायक होते हैं।

◆मन-तन का शुद्धिकरण:

आयुर्वेद में मानसिक रोगों की चिकित्सा में योग और ध्यान को प्रमुख भूमिका दी जाती है।

◆पाचन और चयापचय सुधार:

कुछ विशेष आसनों और प्राणायाम से अग्नि (पाचन शक्ति) को प्रबल किया जाता है, जिससे आयुर्वेदिक औषधियों का असर भी अधिक होता है।

◆रोग निवारण नहीं, रोग प्रतिरोध पैदा करना।

योग, शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाकर निवारक चिकित्सा की भूमिका निभाता है।

◆आचार्य चरक और सुश्रुत के मत:

चरक संहिता और सुश्रुत संहिता में "सत्त्व बल" और "चित्त शुद्धि" को स्वास्थ्य के लिए अनिवार्य बताया गया है, जिसे योग के माध्यम से साधा जा सकता है।निष्कर्ष रूप में यह कहा जा सकता है कि योग न केवल आत्मिक साधना का मार्ग है, बल्कि यह आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति में भी शरीर और मन को संतुलित रखने का अत्यंत प्रभावी साधन है। यह दोनों परंपराएँ एक-दूसरे की पूरक हैं और "स्वस्थ जीवन" का संपूर्ण दृष्टिकोण प्रस्तुत करती हैं।

5.योग की वर्तमान समय में प्रासंगिकता:

★ तनाव और मानसिक रोगों से मुक्ति:

आधुनिक जीवनशैली में चिंता, डिप्रेशन, अनिद्रा और मानसिक थकान आम हो गए हैं।प्राणायाम, ध्यान और योगनिद्रा जैसे अभ्यास मानसिक शांति, ध्यान क्षमता और सकारात्मक सोच को बढ़ाते हैं।

★जीवनशैली संबंधी रोगों की रोकथाम:

डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, मोटापा, थायरॉइड, पीठ दर्द जैसे रोगों में योग असरदार साबित हुआ है।नियमित योग अभ्यास से इन रोगों की तीव्रता कम होती है और शरीर का संतुलन बना रहता है।

★रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि:

योग शरीर की इम्यूनिटी को बढ़ाता है, जो विशेष रूप से COVID-19 जैसे संक्रमण काल में अत्यंत आवश्यक है और विश्व में कोरोना की महामारी के समय योग अत्यंत कारगर सिद्ध हुआ था और पूरे विश्व में योग ने अपना लोहा बनवाया था

★ डिजिटल युग में शारीरिक संतुलन:

आज की पीढ़ी घंटों मोबाइल/कंप्यूटर पर रहती है, जिससे शारीरिक जड़ता, गर्दन व रीढ़ की समस्याएँ होती हैं।योगासन, विशेष रूप से भुजंगासन, त्रिकोणासन, ताड़ासन आदि, इन समस्याओं में राहत देते हैं।

★ बच्चों और युवाओं के लिए मनःसंयम:

पढ़ाई का दबाव और प्रतिस्पर्धा से बच्चों में चिड़चिड़ापन और तनाव बढ़ा है।योग से एकाग्रता, स्मरण शक्ति और भावनात्मक संतुलन में सुधार आता है।

★ आध्यात्मिक उन्नति और आत्म-जागरूकता:

योग केवल शरीर साधना नहीं, बल्कि स्व-अन्वेषण और आत्मिक जागरूकता का मार्ग भी है, जो आत्मविश्वास और उद्देश्यपूर्ण जीवन में सहायक है।

★ वैश्विक मान्यता और प्रसार:

आज 180+ देशों में योग का अभ्यास हो रहा है।संयुक्त राष्ट्र द्वारा 21 जून को "अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस" घोषित किया गया, जिससे इसकी वैश्विक पहचान और भी मजबूत हुई है।स्कूल, कॉलेज, ऑफिस और सैन्य बलों तक में योग को नियमित गतिविधि के रूप में अपनाया जा रहा है।

6 निष्कर्ष व आधुनिक जीवन शैली हेतु सुझाव:-

आज की व्यस्त और तनावपूर्ण दिनचर्या में योग को शामिल करना न केवल स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है, बल्कि यह जीवन को संतुलित, शांत और ऊर्जावान बनाता है। नीचे कुछ व्यावहारिक और सरल सुझाव दिए गए हैं, जिनके माध्यम से आप योग को अपनी आधुनिक जीवनशैली में आसानी से शामिल कर सकते हैं:-

१. दिनचर्या में नियमित समय निर्धारित करें:

प्रतिदिन 15–30 मिनट का समय योग के लिए निर्धारित करें।सुबह का समय सबसे उपयुक्त होता है, लेकिन यदि संभव न हो तो शाम को भी किया जा सकता है।

२. छोटे-छोटे अभ्यास से शुरुआत करें:

शुरुआत में भारी आसनों की बजाय सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम (अनुलोम-विलोम, भ्रामरी), और सूर्य नमस्कार जैसे आसान अभ्यास करें।

धीरे-धीरे अभ्यास की अवधि और गहराई बढ़ाएं।

३. ऑफिस या कार्यस्थल पर योगाभ्यास:

लंबे समय तक बैठने वालों के लिए कुर्सी योग, नेत्र योग, और गर्दन-पीठ के लिए स्ट्रेचिंग बहुत लाभदायक है।हर घंटे में 2–5 मिनट का सूक्ष्म योग, थकान और तनाव को कम करता है।

४. मानसिक स्वास्थ्य के लिए ध्यान (Meditation):दिन में कम से कम 10 मिनट का ध्यान अभ्यास करें – यह एकाग्रता, स्मरण शक्ति और मानसिक शांति प्रदान करता है।

ऐप्स या संगीत के सहारे भी ध्यान की शुरुआत की जा सकती है।

५. योग के साथ संतुलित जीवनशैली अपनाएं:

योग का प्रभाव तभी स्थायी होता है जब उसके साथ सात्त्विक आहार, नियमित नींद, और नशा मुक्त जीवन हो।खाना खाने के तुरंत बाद योग न करें, और योग के बाद थोड़ी देर विश्राम करें।

६. डिजिटल योग साधन अपनाएं:

समय की कमी या गुरु की अनुपलब्धता में ऑनलाइन क्लास, मोबाइल ऐप, या वीडियो ट्यूटोरियल के माध्यम से भी योग सीखा जा सकता है।

७. परिवार और बच्चों को साथ जोड़ें:

योग को व्यक्तिगत नहीं, बल्कि पारिवारिक गतिविधि बनाएं। इससे नियमितता बनी रहती है और बच्चों में भी योग की आदत पड़ती है।

८. एक योग डायरी बनाएँ:

रोजाना योग अभ्यास का समय, भावनात्मक अनुभव, और शारीरिक परिवर्तन महसूस करें। योग डायरी बनाएँ क्योंकि यह प्रेरणा और निरंतरता बनाए रखने में मदद करता है।

निष्कर्ष रूप में कहा जा सकता है कि योग आज केवल एक परंपरा नहीं, बल्कि आवश्यकता बन चुका है। यह शरीर, मन और आत्मा के संतुलन का एक वैज्ञानिक और व्यावहारिक उपाय है, जो व्यक्ति को स्वस्थ, शांत और सशक्त बनाता है। वर्तमान समय में योग का अभ्यास न केवल व्यक्तिगत बल्कि सामाजिक और वैश्विक स्वास्थ्य के लिए भी अत्यंत आवश्यक है।योग को अपनाने के लिए बड़े बदलाव

की आवश्यकता नहीं होती, बल्कि छोटे लेकिन नियमित प्रयास ही पर्याप्त होते हैं। आधुनिक जीवनशैली में योग को एक स्वस्थ आदत और आत्म-देखभाल के साधन के रूप में अपनाना ही दीर्घकालिक सुख, स्वास्थ्य और संतुलन का मार्ग है।

संदर्भ ग्रंथ:

• मनुस्मृति / धर्मशास्त्र – सामाजिक व्यवस्था और जीवन मूल्यों पर आधारित

• भारतीय दर्शन का इतिहास – डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन

• भारतीय संस्कृति और सभ्यता – डॉ. विद्याभूषण

•पतंजलि योगसूत्र – महर्षि पतंजलि (टीका: व्यास भाष्य सहित)

• हठयोग प्रदीपिका – स्वामी स्वात्माराम

•भगवद्गीता (अध्याय 6 – ध्यान योग)

•योग दर्शन – स्वामी विवेकानंद

•योगासनों का विज्ञान – बी.के.एस. अयंगर

•योग और आयुर्वेद – (वामदेव शास्त्री)

•योग और जीवन – आचार्य बालकृष्ण / पतंजलि योगपीठ प्रकाशन

•योग एवं मानसिक स्वास्थ्य – डॉ. आर.एन. शर्मा

• योग और तनाव प्रबंधन – डॉ. एम.एल. शर्मा

•योग और आधुनिक चिकित्सा – डॉ. नागेन्द्र (SVYASA, बैंगलोर)

•UGC द्वारा प्रकाशित "भारतीय ज्ञान परंपरा" विषय पर ई-पाठ्य सामग्री (e-PG Pathshala)