



Prof. A.P. Sharma
Founder Editor, CIJE
(25.12.1932 - 09.01.2019)

आलेख



सम्पूर्ण मानवता के लिए वैश्विक योग पर्व

* डॉ॰ नरेन्द्रकुमार पाल

मुख्य शब्द - मानवता, योग, वैश्विक योग पर्व आदि.

लेख-सार

8वे अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर समग्र विश्व पुनः योगमय हुआ और योग को दैनिक जीवन का हिस्सा बनाते हुए अपनी और समाज के साथ विश्व में मानव कि भूमिका को विस्तृत करते हुए नए लक्ष्यक के साथ सर्वस्वीकृति कि दिशा में एक कदम और बढ़ाया। आज से समय में योग सीमित न होते हुए वैश्विक स्तर पर सम्पूर्ण मानवता के उद्धार के लिए नए लक्ष्यक भी निर्धारित कर रहा है। वर्तमान परिस्थिति और भय के माहौल के बीच अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर पुनः मानव जीवन और सभ्यता के साथ शांति कि दिशा में बेहतर जीवन और सवास्थ्य के साथ देश दुनिया को एकजुट करने में सफल रहा। प्रस्तुत लेख के द्वारा विश्व योग दिवास पर राष्ट्रीय कार्यक्रम, वर्तमान जीवन शैली और योग और वैश्विक योग कि स्वीकृति जैसे मुद्दों के माध्यम से योग का महत्व, आवश्यकता एवं निरंतरता के साथ ज्यादा से ज्यादा लोगों के बीच दैनिक जीवन में हिस्सा बनते हुए उच्चतम शिखर तक पहुंचने कि दिशा में कुछ तथ्य रखने का सकारात्मक प्रयास किया गया है।

प्रस्तावना

सम्पूर्ण मानवता के लिए योग को वर्तमान समय मे वैश्विक सर्वस्वीकृति प्राप्त हुई है। वर्तमान समय में मानव समाज कई कठिनाइयो से गुजर चुका है या गुजर रहा है। कठिनाइयो के साथ बदलता जीवन एवं आधुनिकीकरण में दौर में तकनीकी परिदृश्य के साथ जीवन शैली में आया परिवर्तन मानव जीवन को प्रभावित कर रहा है। यहा प्रभाव सकारात्मक भी है तो नकारात्मक परिणाम भी प्रतीत होते नजर आ रहे है। आधुनिकीकरण की दौड़ में सुविधा और सरल जीवन शैली की लालसा में शारीरिक परिश्रम के प्रति उदासीन अभिगम मानव समाज को कई नई बीमारियों की दिशा में ले जा रहा है। वर्तमान जीवन शैली और खान-पान के साथ बढ़ते तनाव युक्त महोल में जहां शारीरिक परिश्रम कम हो रहा है वही मानसिक द्रंद के साथ तनाव ने मानव को बीमारियों से ग्रसित भी किया है। शारीरिक और मानसिक बीमारी से मानवीय औसत आयु में भी गिरावट आई है जबकि साथ साथ सामाजिक अकेलापन भी समाज के लिए घातक सिद्ध हो रहा है। अगर हम मानव की वैश्विक आयु वर्तमान समय में देखे तो 72 वर्ष की है जिसमे पुरुष 70 और महिलाओं की 75 वर्ष है। आयुर्वेद शास्त्र के अनुसार मनुष्य की औसत आयु 120 वर्ष बताई गई है। लेकिन अपने योगबल एवं खान-पान से वह 150 से भी जायदा वर्षों तक जीवित रहने को सक्षम थे। प्राचीन ग्रंथों के अनुसार सष्ट होता है की प्राचीन समय में मानव की समान्य उम्र 300 से 400 वर्ष हुआ करती थी। क्यू की प्राचीन समय में वैश्विक वातावरण, शुद्ध वायु के साथ योग और ध्यान के माध्यम से मानव कि औसत आयु 300 से 400 वर्षों तक कि हुआ करती थी । पौराणिक ग्रंथों के अनुसार भारत में ऐसे कई व्यक्ति है जो हजारो वर्षों तक जीवित रहे । हिन्दू पौराणिक ग्रंथों के अध्ययन से पता चलता है की सदियों पूर्व ऐसे कई देव-पुरुष थे जो सैकड़ो और हजारो वर्षों

तक जीवित रही थे। पुराणों के अध्ययन से यह भी ज्ञात होता है की अश्वत्थामा, बलि, व्यास, हनुमान, विभीषण, कृपाचार्य, परशुराम और मार्कण्डेय ऋषि यह सभी आज भी जीवित हैं। हिन्दू पौराणिक ग्रंथों के साथ साथ बाइबल के अनुसार आदम 930 वर्ष, शेट 912 वर्ष और मत्थूशेलह 969 वर्ष तक जीवित रहे थे। यह सभी उदाहरणों से प्रतीत होता है की प्राचीन काल के मानव समुदाय में मानव की औसत आयु 500 वर्षों तक हुआ करती थी। क्या कारण हो सकता है की प्राचीन मानव और वर्तमान मवान के औसत आयु में काफी अंतर आया है और क्रमशः इसमें गिरावट आई है। वर्तमान सुविधायुक्त जीवन और तकनीकी के प्रभाव से साथ मशीन से अत्यधिक काम करने के समानान्तर मनुष्य ने शारीरिक परिश्रम में कमी करते हुए अयोग्य जीवन शैली का आदि हो चुका है। योग, प्राणायाम और ध्यान जैसे श्रेष्ठ दैनिक जीवन के कार्यों को दरकिनार करते हुए आरामदायक जीवन के प्रति आकर्षित हुआ है। भारत में योग परंपरा वर्षों से चली आ रही वह प्रक्रिया है जो स्वस्थ मानव समाज के लिए उत्तम प्रक्रिया है जिससे मानव शारीरिक और मानसिक तौर पर सशक्त बन सकता है। कोरोना जैसी महामारी से जहां मानव जीवन और सम्पूर्ण वैश्विक स्तर पर मनव अस्तित्व संकट से घिरा था तब योग के माध्यम से जीवन शैली और दैनिक आदतों के साथ कम से कम क्षति का सामना किया। वैश्विक स्तर पर कोरोना के समय में भारत में हुए कार्यों को वैश्विक स्वीकृति मिली और योग के साथ सरल जीवन जीने की दिशा में सोचना शुरू किया। आज समग्र विश्व में प्राचीन भारतीय जीवन शैली और योग के प्रभाव को महसूस करते हुए दैनिक जीवन में बदलाव के साथ योग को अपनाने की दिशा में आगे बढ़ रहे हैं। “योग करे मन को निरोग” अर्थात् योग मानसिक शांति और स्वस्थ जीवन के दृष्टिकोण को विकसित करती है। वर्तमान जीवन शैली और आधुनिकीकरण में स्वास्थ्य रहने का एकमात्र उपाय योग से ही पूर्ण हो सकता है।

विश्व योग दिवस पर राष्ट्रीय कार्यक्रम

21 जून 2022 को देश दुनिया में 8वां विश्व योग दिवस मनाया गया। देश के प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी द्वारा कर्नाटक के मैसूर पैलेस मैदान में योग कार्यक्रम में हिस्सा लेकर देश दुनिया में योग का महत्व और वर्तमान जीवन में स्वास्थ्य रहने के लिए इसे जीवन शैली का हिस्सा बनाने को लेकर प्रेरित किया गया। 8वे विश्व योग दिवस पर पूरे देश में विभिन्न योग कार्यक्रमों में सभी देशवासियों ने हिस्सा लिया। 27 सितंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा में देश के प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी द्वारा योग के महत्व को बताते हुए इसे वैश्विक फलक पर अपनाने की दिशा में अपने विचार साझा किए थे और कहा था “योग भारत की प्राचीन परम्परा का एक अमूल्य उपहार है यह दिमाग और शरीर की एकता का प्रतीक है; मनुष्य और प्रकृति के बीच सामंजस्य है; विचार, संयम और पूर्ति प्रदान करने वाला है तथा स्वास्थ्य और भलाई के लिए एक समग्र दृष्टिकोण को भी प्रदान करने वाला है। यह व्यायाम के बारे में नहीं है, लेकिन अपने भीतर एकता की भावना, दुनिया और प्रकृति की खोज के विषय में है। हमारी बदलती जीवन-शैली में यह चेतना बनकर, हमें जलवायु परिवर्तन से निपटने में मदद कर सकता है। तो आये एक अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस को गोद लेने की दिशा में काम करते हैं।” तभी से 21 जून 2015 से “विश्व योग दिवस” मनाने का प्रारम्भ हुआ। इसी शृंखला में 8वे विश्व योग दिवस के अपने वक्तव्य में देश के प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी द्वारा योग अब वैश्विक पर्व कि घोषणा करते हुए सभी को योग को अपनाने की दिशा में अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाने का आह्वान किया है। योग अब सम्पूर्ण मानवता के लिए है और इस बार योग दिवस की थीम **योग फॉर ह्यूमैनिटी** के वास्तविक महत्व को सष्ट किया है। वैश्विक परिस्थिति के अंतर्गत कई देशों के बीच होते संघर्ष - रशिया और यूक्रेन युद्ध, कोरोना महामारी, हिन्द महासागर में चीन की महत्वाकांक्षा और वैश्विक संघर्ष जैसे माहौल में मानव जीवन और पृथ्वी पर शांति स्थापित करने के लिए योग एक श्रेष्ठ प्रयास हो सकता है। 21 जून 2022 के विश्व योग दिवस के अवसर पर पूरे विश्व में 25 करोड़ से भी अधिक लोगों ने योग कार्यक्रमों में भाग लेकर योग के महत्व को विश्व के समक्ष प्रत्याक्षित किया।

वर्तमान जीवन शैली और योग का मार्ग

परिवर्तन संसार का नियम है और समग्र मानव समाज एवं सभ्यता भी समय समय पर परिवर्तन के साथ जीवन जीने के कई तरीकों में बदलाव लाते हुए गुजरती रहती है। अर्थप्रधान एवं अतिव्यस्त आधुनिक जीवन शैली को अपनाते हुए आज का मानवी दबाव, तनाव, अनिन्द्र, भय, निराशा, बेरोजगारी, पर्यावरण बदलाव, लोभ, मोह, अहंकार एवं अत्यधिक पाने की लालसा में मानव ने जीवन के सुंदर पक्ष को त्यागते हुए अनेक मानसिक और शारीरिक बीमारियों को आपने शरीर में स्थान देना प्रारम्भ कर दिया है। साथ ही आधुनिकीकरण और सफलता की दौड़ में तकनीकी समन्वय के कारण मशीनी प्रणाली से कार्य करने से द्रष्टि के कमजोर होने के साथ साथ शारीरिक थकान और हड्डियों की समस्या एवं मोटापे जैसे कई परेशानियों से झुझ रहा है। अकेलापन, उदासी, नकारात्मक विचार, स्पर्धात्मक माहौल, सामाजिक परिवेश से दूरी बनाते हुए मानव शांति से दूर अशांति की दिशा में चल पड़ा है। मानसिक शांति के हनन से मानवी मानसिक विचारों से कमजोर हो रहा है और नकारात्मक विचारों के साथ शारीरिक बीमारियों का भी घर

बनता जा रहा है। संतुलित भोजन के स्थान पर स्वादिष्ट भोजन की चाह में खान पान आदत में परिवर्तन ला दिया है। मोटापा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप जैसी बीमारियां सामान्य हो गई हैं। WHO के अनुसार विश्व में मधुमेह के रोगियों की संख्या 44.2 करोड़ है और भारत में 2030 तक यह 8 करोड़ से ज्यादा लोग मधुमेह से ग्रसित हो जाएंगे। विश्व में मधुमेह रोगियों में हर पंचवा व्यक्ति भारतीय है। लंदन के इमपीरियल कॉलेज के वैज्ञानिकों के द्वारा हुए अध्ययन से पता चलता है कि विश्व में पिछले चार दशकों में उच्च रक्तचाप वाले रोगियों की संख्या दोगुनी हुई है और यह बड़ी तेजी से बढ़ रही है। पूरे विश्व में 1 अरब 13 करोड़ लोग उच्च रक्तचाप से झुझ रहे हैं जबकि भारत में यह संख्या 20 करोड़ की है। ऐसे आंकड़ों को गहराई से अध्ययन करके विश्लेषण करने से पता चलता है कि विश्व में भारत देश में ज्यादातर लोग असंतुलित आहार, अनियमित दिनचर्या और आधुनिक जीवन शैली की दिशा में तेजी से बढ़ते हुए शारीरिक, मानसिक तौर पर कमजोर होता जा रहा है।

वर्तमान जीवन शैली से मानव समाज को बहोत हानी हुई है लेकिन अब समय है की वापस स्वस्थ मानव स्वस्थ समाज की कल्पना सार्थक करने का। योग से ही यह संभव है और योग के माध्यम से स्वस्थ शरीर और मन के साथ शांति की परिकल्पना भी पूर्ण की जा सकती है। भारतीय पौराणिक योग पद्धति से मानव अस्तित्व का मुख्य उद्देश्य पूर्ण हो सकता है। योग को जीवन का अभिन्न अंग बनाने से मानव जीवन और सभ्यता के साथ पुनः अनंत सत्य के साथ जीवन जीने का मर्म और कला सीखा सकता है। साथ ही मानव अपने शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक कष्टों एवं विभिन्न बीमारियों और रोगों से मुक्त हो सकता है। अर्थात् योग हमारे शरीर, मन और आत्मा को नियंत्रित करके व्यक्ति स्वयं की बहुत मदद करता है। शारीरिक और मानसिक अनुशासन और संतुलन से चिंता, विकार, भय आदि से मुक्त होते हुए स्व-नियंत्रण की दिशा में मानव को ले जाने में श्रेष्ठ है।

वैश्विक योग की स्वीकृति

भारतीय पौराणिक ग्रंथों और दस्तावेजों के माध्यम से यह स्पष्ट है कि योग भारतीय संस्कृति का हिस्सा वर्षों पहले से रहा है और यह मानव को और समाज को स्वस्थ रखते हुए विकास के साथ शांति का समन्वय करते हुए श्रेष्ठ समाज का निर्माण करता रहा है। वर्तमान समय और परिस्थितियां मानव को पुनः योग की दिशा में ले जाते हुए योग का महत्व विश्व के समक्ष रखने में सफल हुआ है। आज भारत समग्र विश्व में योग के प्रचार, प्रसार और महत्व के साथ विश्वगुरु की भूमिका निभा रहा है। भारत आज विश्व को योग के द्वारा मानवता के हित में और शांति की दिशा में मार्गदर्शन दे रहा है। भारत कि इस योगिक परंपरा के द्वारा ऋषियों के दिर्घायु आयुष्य के साथ विज्ञान और धर्म के समन्वय से शांति का मार्ग प्रशस्त करते हुए योग के महत्व को वैश्विक फलक पर स्थापित करने में भी सफल रहा है। आज समग्र विश्व योग के महत्व को समझते हुए योग को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बना लिया है। योग को "जानना, जीना, पाना और अपनाने" के नरेन्द्र मोदी जी कि संकल्पना को गहराई से समझने पर इसके वास्तविक उद्देश्य से परिचित हो सकेंगे। योग के चार प्रकार- राज योग, कर्म योग, भक्ति योग और ज्ञान योग और आठ अंग - यम (शपथ), नियम (आचरण-अनुशासन), आसन (मुद्राएं), प्राणायाम (श्वास नियंत्रण), प्रत्याहार (इंद्रियों का नियंत्रण), धारण (एकाग्रता), ध्यान (मेडिटेशन) और समाधि (परमानंद या अंतिम मुक्ति) है। योग के द्वारा प्राप्त लाभ - रक्तचाप और हृदय गति को नियंत्रित रखने में मदद करता है, शरीर को आराम मिलता है, आपके आत्मविश्वास में सुधार होता है, तनाव की समस्या कम होती है, शरीर के समन्वय में सुधार होता है, आपकी एकाग्रता में सुधार होता है, बेहतर नींद प्राप्त करने में मदद करता है, पाचन और डायबिटीज की समस्या से राहत दिला सकता है। साथ ही संपूर्ण स्वास्थ्य, वजन में कमी, चिंता से राहत, अंतस की शांति, प्रतिरोधक क्षमता में सुधार, अधिक सजगता संग जीना, संबंधों में सुधार, ऊर्जा में वृद्धि, बेहतर शारीरिक लचीलापन एवं बैठने का तरीका, बेहतर अंतर्ज्ञान कि प्राप्ति से मानव जीवन स्वास्थ्य जीवन और स्वास्थ्य समाज का निर्माण करने में सक्षम बन सकता है। यह संकल्पना को स्वीकार करते हुए वैश्विक फलक पर देश दुनिया के सभी ने योग को स्वीकृति प्रदान कि है और इसे अपने जीवन का हिस्सा बना लिया है।

सारांश

योग मानव समाज के वैश्विक उद्धार के लिए श्रेष्ठ विकल्प के तौर पर उत्तम साधन है। योग तत्त्व अति सूक्ष्म विज्ञान से संलग्न साथ ही आध्यात्मिक चिंतनात्मक विषय है जिसके द्वारा मानव समाज मन एवं शरीर के मध्य सामंजस्य स्थापित करने पर केन्द्रित है। योग के माध्यम से स्वस्थ जीवन के साथ कलात्मक जीवन दृष्टिकोण विकसित करता है। योग से संबन्धित ग्रंथों के अनुसार व्यक्ति चेतना को ब्रह्मांड की चेतना से जोड़ते हुए मन एवं शरीर, मानव एवं प्रकृति के बीच तादात्म्य स्थापित करता है। योग का उद्देश्य मानव समाज के साथ साथ सभी मानवीय आत्म-अनुभूति एवं सभी कष्टों से मुक्त होते हुए मोक्ष की अवस्था अर्थात् "योग से मोक्ष" के पथ को प्रशस्त

करती है। प्रस्तुत लेख से मानव समाज में बढ़ते योग की जागरूकता के साथ सतर्कता के साथ पुनः स्वस्थ जीवन शैली के साथ उत्कृष्ट प्रदान करने के लिए मानव प्रयास एवं विश्व योग दिवस के महत्व के प्रति मानव समाज के विचार के प्रति प्रकाश डालने का प्रयास किया गया है।

संदर्भ

- 1 Retrived from, https://hindi.webdunia.com/yoga-articles/longevity-secret-of-ancient-human-116101200019_1.html
- 2 Retrived from, <https://www.jansatta.com/national/international-yoga-day-2022-live-pm-narendra-modi-speech-on-8th-world-yoga-day-events-live-news-updates-in-hindi/2233365/>
- 3 Retrived from, <https://www.timesnowhindi.com/india/blog/international-yoga-day-2022-live-antrashtriy-yoga-divas-2022-live-pm-modi-speech-on-yoga-day-mysore-karnataka-/1396>
- 4 Retrived from, <https://www.livehindustan.com/news/article1-story-455644.html>
- 5 Retrived from, https://hi.wikipedia.org/wiki/अंतर्राष्ट्रीय_योग_दिवस
- 6 <https://swamiyoga.in> आधुनिक_जीवन_शैली_में_योग_का_महत्व_%2%80%8व
- 7 Retrived from, <https://www.bhaskar.com/happylife/news/yoga-has-many-importance-in-modern-lifestyle-127227324.html>
- 8 Retrived from, <https://www.patrika.com/jaipur-news/world-diabetes-day-india-has-the-largest-number-of-diabetic-patients-5358544/>
- 9 Retrived from, <https://www.naidunia.com/world-200-million-indians-have-high-blood-pressure-851591>
- 10 Retrived from, <https://www.patrika.com/health-news/here-you-know-how-many-types-of-yoga-6210966/>

