

योग का अर्थ व दो पहलू

सन्दर्भ (References)

1. महर्षि पतंजलि-कृत "योग-दर्शन", हिन्दी व्याख्या सहित, गीता प्रेस, गोरखपुर
2. "श्री विष्णु पुराण", हिन्दी अनुवाद सहित, गीताप्रेस, गोरखपुर
3. "श्रीमद् भगवद् गीता - साधक संजीवनी", स्वामी रामसुख दास, गीताप्रेस गोरखपुर
4. "प्राणायाम रहस्य", स्वामी रामदेव, दिव्य प्रकाशन, हरिद्वार

योग का अर्थ

- योग शब्द का शाब्दिक अर्थ है - "जुड़ना अथवा जोड़ना"।
- इसका भावात्मक अर्थ है - "परम-सत्य, परमात्मा या ब्रह्म से जुड़ना" अथवा दूसरे शब्दों में "चित्त को परमात्मा से जोड़ना"।

योग के दो पहलू

- योग का मुख्य पहलू आध्यात्मिक है, क्योंकि योग का मुख्य उद्देश्य "समाधि की प्राप्ति" या "परमात्मा से साक्षात्कार" ही है।
- योग का दूसरा पहलू आरोग्य है। "योग द्वारा सभी रोगों से शरीर की सुरक्षा की जा सकती है।"

योग का आध्यात्मिक पहलू

महर्षि पतंजलि ने "योग दर्शन" (जिसे "योग सूत्र" के नाम से भी जाना जाता है) के प्रथम पाद ("समाधि पाद") में योग की परिभाषा तथा इसका सर्वोपरि परिणाम इस प्रकार दिए हैं --

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥१.२॥

अर्थात् – "चित्त की वृत्ति का निरोध (सर्वथा रोकना) योग है।"

दूसरे शब्दों में – "चित्त को स्थिर करने को योग कहते हैं।" (योग दर्शन - 1.2)

तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् ॥१.३॥

अर्थात् – "तब (योग-साधना के द्वारा चित्त स्थिर हो जाने पर) द्रष्टा (आत्मा) अपने निर्मल स्वरूप में स्थित हो जाता है।" (योग दर्शन - 1.3)

श्री विष्णु पुराण के छठे अंश के सातवें अध्याय में कहा गया है –

"मनुष्य के बंधन और मोक्ष का कारण केवल मन (चित्त) ही है। विषयों का संग करने से वह बंधनकारी और विषयों का त्याग करने से मोक्ष-कारक होता है।"

"मन का ब्रह्म के साथ संयोग होना ही योग है।"

(विष्णु पुराण - 6.7.28, 6.7.31)

श्रीमद् भगवद् गीता के प्रथम अध्याय के उपसंहार की व्याख्या करते हुए स्वामी राम सुख दास जी ने योग को लेकर कहा है –

"गीता में कर्म-योग, ज्ञान-योग, ध्यान-योग, भक्ति-योग आदि योग के विभिन्न साधनों (मार्गों) की शिक्षा दी गई है, जिससे साधक को परमात्मा के साथ अपने नित्य-संबंध का अनुभव हो जाए।"

"इसीलिए गीता को योग-शास्त्र कहा गया है।"

(Ref 3, पृष्ठ 63)

योग का आरोग्य-संबंधी पहलू

योग के आरोग्य-संबंधी पहलू के बारे में स्वामी रामदेव ने अपनी पुस्तक

'प्राणायाम रहस्य' (Ref 4) में यह बताया है --

1. "यद्यपि योग का मुख्य लक्ष्य समाधि की प्राप्ति यानी परम सत्य का साक्षात्कार है, तथापि योग से प्राप्त होने वाली समाधि की इस यात्रा के बीच के, अवरोध-स्वरूप रोग, स्वतः ही समाप्त हो जाते हैं।"
2. "योग से व्याधि (रोगों) की परि-समाप्ति (liquidation) तो योग का by-product है। योग का मुख्य लक्ष्य तो समाधि ही है।"
3. "योग allopathy की तरह pigeon-hole treatment न होकर आरोग्य की एक संपूर्ण संकल्पना (holistic concept) है।"
4. "आपातकालीन-चिकित्सा और शल्य-चिकित्सा (surgery) को छोड़कर शेष चिकित्सा के सभी क्षेत्रों में योग एक श्रेष्ठतम चिकित्सा विधा (best form of treatment) है।"
5. "योग के साथ कुछ जटिल रोगों में यदि आयुर्वेद का भी संयुक्त प्रयोग होता है तो उपचार का असर अत्याधिक प्रभावी हो जाता है।"