जीवन में योग का महत्व

योग (संस्कृत: *योगः*) प्राचीन भारतीय ऋषिमुनियों और तत्त्ववेत्ताओं द्वारा प्रतिपादित एक विशिष्ट आध्यात्मिक प्रक्रिया है। पतंजलि ने 'चित्त की वृत्तियों के निरोध' को योग कहा है। व्यास ने समाधि को ही योग माना है। योगवासिष्ठ के अनुसार योग वह युक्ति है जिसके द्वारा संसार सागर से पार जाया जा सकता है।

१७वीं-१८वीं शताब्दी के एक भारतीय चित्र में योगी तथा योगिनी

पद्मासन मुद्रा में यौगिक ध्यानस्थ शिव-मूर्ति

'योग' शब्द 'युज समाधौ' आत्मनेपदी दिवादिगणीय धातु में 'घं' प्रत्यय लगाने से निष्पन्न होता है। इस प्रकार 'योग' शब्द का अर्थ हुआ- समाधि अर्थात् चित्त वृत्तियों का निरोध। वैसे 'योग' शब्द 'युजिर योग' तथा 'युज संयमने' धातु से भी निष्पन्न होता है किन्तु तब इस स्थिति में योग शब्द का अर्थ क्रमशः योगफल, जोड़ तथा नियमन होगा।

व्युत्पत्ति, परिभाषा एवं प्रकार

योग शब्द युज् धातु में 'घञ्' प्रत्यय लगाने से निष्पन्न होता है। धातुपाठ में युज् शब्द के तीन अर्थ उपलब्ध होते हैं - समाधि, संयोग, संयमन । लेकिन योगशात्र का प्रतिपादक शब्द निःसन्देह दिवादिगणीय "युज्" धातु से बना है जिसका व्युत्पत्ति लभ्य अर्थ है 'समाधि' । व्यास जी ने स्पष्ट शब्दों में कहा है - "योगः समाधिः"। वैसे 'योग' शब्द 'युजिर योगे' तथा 'युज संयमने' धातु से भी निष्पन्न होता है किन्तु तब इस स्थिति में योग शब्द का अर्थ क्रमशः योगफल, जोड़ तथा नियमन होगा। आगे योग में हम देखेंगे कि आत्मा और परमात्मा के विषय में भी योग कहा गया है।

परिभाषा

- (१) पातञ्जल योग दर्शन के अनुसार - **योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः** (1/2) अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है।

- (२) सांख्य दर्शन के अनुसार - **पुरुषप्रकृत्योर्वियोगेपि योगइत्यमिधीयते।** अर्थात् पुरुष एवं प्रकृति के पार्थक्य को स्थापित कर पुरुष का स्व स्वरूप में अवस्थित होना ही योग है।

- (३) विष्णुपुराण के अनुसार - **योगः संयोग इत्युक्तः जीवात्म परमात्मने** अर्थात् जीवात्मा तथा परमात्मा का पूर्णतया मिलन ही योग है।

- (४) भगवद्गीता के अनुसार - **सिद्धासिद्धयो समोभूत्वा समत्वं योग उच्चते** (2/48) अर्थात् दुःख-सुख, लाभ-अलाभ, शत्रु-मित्र, शीत और उष्ण आदि द्वन्दों में सर्वत्र समभाव रखना योग है।

- (५) भगवद्गीता के अनुसार - **तस्माद्दयोगाययुज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम्** अर्थात् कर्त्तव्य कर्म बन्धक न हो, इसलिए निष्काम भावना से अनुप्रेरित होकर कर्त्तव्य करने का कौशल योग है।

- (६) आचार्य हरिभद्र के अनुसार - **मोक्खेण जोयणाओ सव्वो वि धम्म ववहारो जोगो** अर्थात् मोक्ष से जोड़ने वाले सभी व्यवहार योग हैं।

← योगासन और प्राणायाम

योग महत्व

योग नियम

योग प्रार्थना

ॐ का उच्चारण

गायत्री मंत्र

सूर्यनमस्कार

योग का लक्ष्य

योग का लक्ष्य स्वास्थ्य में सुधार से लेकर *मोक्ष (आत्मा को परमेश्वर का अनुभव)* प्राप्त करने तक है।[79] जैन धर्म, अद्वैत वेदांत के मोनिस्ट संप्रदाय और शैव संप्रदाय के अन्तर में योग का लक्ष्य मोक्ष का रूप लेता है, जो सभी सांसारिक कष्ट एवं जन्म और मृत्यु के चक्र (संसार) से मुक्ति प्राप्त करना है, उस क्षण में परम ब्रह्मण के साथ समरूपता का एक एहसास है। महाभारत में, योग का लक्ष्य ब्रह्मा के दुनिया में प्रवेश के रूप में वर्णित किया गया है, ब्रह्म के रूप में, अथवा आत्मन को अनुभव करते हुए जो सभी वस्तुओं मे व्याप्त है।[80]

मीर्चा एलीयाडे योग के बारे में कहते हैं कि यह सिर्फ एक शारीरिक व्यायाम ही नहीं है, एक आध्यात्मिक तकनीक भी है। [81] सर्वपल्ली राधाकृष्णन लिखते हैं कि समाधि में निम्नलिखित तत्व शामिल हैं: वितर्क, विचार, आनंद और अस्मिता।[82]

योग के कई सारे अंग और प्रकार होते हैं, जिनके जरिए हमें ध्यान, समाधि और मोक्ष तक पहुंचना होता है। 'योग' शब्द तथा इसकी प्रक्रिया और धारणा हिन्दू धर्म, जैन धर्म और बौद्ध धर्म में ध्यान प्रक्रिया से सम्बन्धित है। योग शब्द भारत से बौद्ध पन्थ के साथ चीन, जापान, तिब्बत, दक्षिण पूर्व एशिया और श्रीलंका में भी फैल गया है और इस समय सारे सभ्य जगत् में लोग इससे परिचित हैं। सिद्धि के बाद पहली बार ११ दिसम्बर २०१४ को संयुक्त राष्ट्र महासभा ने प्रत्येक वर्ष २१ जून को विश्व योग दिवस के रूप में मान्यता दी है।

हिन्दू धर्म, जैन धर्म और बौद्ध धर्म में योग के अनेक सम्प्रदाय हैं, योग के विभिन्न लक्ष्य हैं तथा योग के अलग-अलग व्यवहार हैं।[1][2][3] परम्परागत योग तथा इसका आधुनिक रूप विश्व भर में प्रसिद्ध हैं।

सबसे पहले 'योग' शब्द का उल्लेख ऋग्वेद में मिलता है। इसके बाद अनेक उपनिषदों में इसका उल्लेख आया है। कठोपनिषद में सबसे पहले योग शब्द उसी अर्थ में प्रयुक्त हुआ है जिस अर्थ में इसे आधुनिक समय में समझा जाता है। माना जाता है कि कठोपनिषद की रचना ईसापूर्व पांचवीं और तीसरी शताब्दी ईसापूर्व के बीच के कालखण्ड में हुई थी। पतञ्जलि का योगसूत्र योग का सबसे पूर्ण ग्रन्थ है। इसका रचनाकाल ईसा की प्रथम शताब्दी या उसके आसपास माना जाता है। हठ योग के ग्रन्थ ९वीं से लेकर ११वीं शताब्दी में रचे जाने लगे थे। इनका विकास तन्त्र से हुआ।

योग का महत्व

वर्तमान समय में अपनी व्यस्त जीवन शैली के कारण लोग संतोष पाने के लिए योग करते हैं। योग से न केवल व्यक्ति का तनाव दूर होता है बल्कि मन और मस्तिष्क को भी शांति मिलती है योग बहुत ही लाभकारी है। योग न केवल हमारे दिमाग, मस्तिष्क को ही ताकत पहुंचाता है बल्कि हमारी आत्मा को भी शुद्ध करता है। आज बहुत से लोग मोटापे से परेशान हैं, उनके लिए योग बहुत ही फायदेमंद है। योग के फायदे से आज सब ज्ञात है, जिस वजह से आज योग विदेशों में भी प्रसिद्ध है। अगर आप इसका नियमित अभ्यास करते हैं, तो इससे धीरे-धीरे आपका तनाव भी दूर हो सकता है।

योग दिवस

मुख्य लेख: अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

21 जून 2015 को प्रथम अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। इस अवसर पर 192 देशों और 47 मुस्लिम देशों में योग दिवस का आयोजन किया गया। दिल्ली में एक साथ ३५९८५ लोगों ने योगाभ्यास किया।इसमें 84 देशों के प्रतिनिधि मौजूद थे। इस अवसर पर भारत ने दो विश्व रिकॉर्ड बनाकर 'गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड्स' में अपना नाम दर्ज करा लिया है। पहला रिकॉर्ड एक जगह पर सबसे अधिक लोगों के एक साथ योग करने का बना, तो दूसरा एक साथ सबसे अधिक देशों के लोगों के योग करने का। [78]

योग का उद्देश्य योग के अभ्यास के कई लाभों के बारे में दुनिया भर में जागरूकता बढ़ाना है।लोगों के स्वास्थ्य पर योग के महत्व और प्रभावों के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए हर साल 21 जून को योग का अभ्यास किया जाता है। शब्द ‘योग‘ संस्कृत से लिया गया है जिसका अर्थ है जुड़ना या एकजुट होना।

योग के प्रसिद्ध ग्रन्थ

ग्रन्थ	रचयिता	रचनाकाल/ टिप्पणी
योगसूत्र	पतंजलि	४०० ई. पूर्व
योगभाष्य	वेदव्यास	द्वितीय शताब्दी
तत्त्ववैशारदी	वाचस्पति मिश्र	८४१ ई
योगयाज्ञवल्क्य	याज्ञवल्क्य	सबसे पुरानी संस्कृत पाण्डुलिपि ९वीं-१०वीं शताब्दी की है।
भोजवृत्ति	राजा भोज	११वीं शताब्दी
गोरक्षशतक	गुरु गोरख नाथ	११वीं-१२वीं शताब्दी
योगचूडामण्युपनिषद	-	१४वीं-१५वीं शताब्दी (रिचर्ड रोसेन के अनुसार)
योगवार्तिक	विज्ञानभिक्षु	१६वीं शताब्दी
योगसारसंग्रह	विज्ञानभिक्षु	१६वीं शताब्दी
हठयोगप्रदीपिका	स्वामी स्वात्माराम	१५वीं-१६वीं शताब्दी
सूत्रवृत्ति	गणेशभावा	१७वीं शताब्दी

जो करता योग,
रोग से मुक्त रहता है