RESEARCH REVIEW JOURNALS
Volume-03
Issue-11
November -2018

ISSN: 2455-3085 (Online)
RESEARCH REVIEW International Journal of Multidisciplinary
www.rrjournals.com [UGC Listed Journal]

सार्वभौमिक धर्म के लिए योग शिक्षा की भूमिका

[1]जयराम कुशवाहा, [2]डॉ. उपेन्द्रबाबू खत्री, [3]डॉ. शाम गणपत तीखे, [4]डॉ. अखिलेश सिंह

[1]एम.फिल. (शोधार्थी) योग विभाग, साँची बौद्ध–भारतीय ज्ञान अध्ययन विश्वविद्यालय, बारला, रायसेन (म.प्र.)
[2,3,4]सहायक प्राध्यापक, साँची बौद्ध–भारतीय ज्ञान अध्ययन विश्वविद्यालय, बारला, रायसेन (म.प्र.)

ARTICLE DETAILS

Article History
Published Online: 10 November 2018

Keywords
योगसूत्र, योग शिक्षा, सार्वभौमिक धर्म

***Corresponding Author**
Email: jpyoga52[at]gmail.com

ABSTRACT

योग स्वयं कोई धर्म साम्प्रदाय या धर्म विषयक तत्वज्ञान नहीं है। प्रत्युत इस संसार के सभी धर्म साम्प्रदायों को योग द्वारा यह शिक्षा मिलती है कि किस प्रकार अपनी–अपनी धर्मविषयक बातों में मन को एकाग्र करने से शान्ति और आनन्द प्राप्त होता है। सार्वभौमिक धर्म से तात्पर्य है कि जहाँ सभी धार्मिक साम्प्रदाय के मनुष्य समान भावना से व्यवहार करें। योग का अर्थ जोड़ना है। जहाँ सभी धार्मिक साम्प्रदाय आकर एकत्र भाव से जीवन को परमानंद से जोड़ने के लिए सर्वधर्मसमन्वय की बात कहते हैं। योग भी सम्पूर्ण मनुष्य जाति में एक ही आत्मतत्व को स्वीकार कर धर्म के आड़म्बर अर्थात् जाति–समुदाय आदि के भेद–भाव को मिटाकर सार्वभौमिक धर्म की नींव रखता है। वर्तमान जगत में फैली भ्राँतियों ने योग को किसी विशेष धर्म आदि से जोड़कर योग शिक्षा को सीमितता में बांध दिया है। योग शिक्षा मानव को मानवता का धर्म सिखाता है। पूर्ण रूप से स्वस्थ, आनंद एवं शान्तिपूर्ण जीवन जीने के कला या विज्ञान का नाम ही योग शिक्षा है। सार्वभौमिक धर्म में योग शिक्षा की भूमिका इसलिए भी महत्वपूर्ण है, क्योंकि योग मानव को जीवन जीने की कला या युक्ति सिखाता है। योग किसी एक धर्म साम्प्रदाय जैसे बौद्ध, जैन, हिन्दू, मुस्लिम, सिख, ईसायी आदि से साम्यता नहीं रखता है। आज वर्तमान जगत में अनेक प्रकार की योग परम्पराएँ देखने को मिलती हैं। जैसे हठयोग, मंत्रयोग, लययोग, पॉवरयोगा, प्रज्ञायोग, हॉटयोगा आदि। यहाँ आक्षेप उत्पन्न होता है कि यह परम्पराएँ हिन्दूओं ने विकसित की है। इसीलिए योग हिन्दूवादी है, क्योंकि हठयोग में योग साधक शिव या शक्ति को आराध्य मानकर योग साधना करते हैं। या अन्य योग में भी वेद–उपनिषद आदि शास्त्रों की विधियों को मान्यता दी गयी है। परन्तु यह सत्य नहीं है। यह योग शिक्षा का पूर्ण ज्ञान नहीं है। लोगों ने अपने–अपने तरीकों से योग शिक्षा को अपनाकर उसे बढ़ावा दिया है। लेकिन यदि हम सार्वभौमिक दृष्टि से देखें तो महर्षि पतंजलि जी का योगसूत्र जिसे राजयोग भी कहा जाता है। सम्पूर्ण विश्व के लिए समान रूप से योग की शिक्षा का ज्ञान देता है, क्योंकि महर्षि पतंजलि के योगसूत्र में कहीं भी किसी विशेष धर्म समुदाय, धार्मिकशास्त्र या भगवान (ईश्वर) आदि का वर्णन नहीं किया। अतः वह जानते थे कि लोग इसे किसी धर्म समुदाय से न जोड़ दे। इसीलिए महर्षि पतंजलि जी की योग शिक्षा सार्वभौमिक धर्म की मान्यता को स्पष्ट करती है। और सभी धर्म समुदायों एकता भाव से इस महान योग शिक्षा का ज्ञान दिया है।

प्रस्तावना

योग का शाब्दिक अर्थ है जोड़ना अर्थात् हम कह सकते हैं कि सर्वधर्मसमन्वय की भावना को विकसित करना भी योग है। सार्वभौमिक धर्म के लिए योग की मान्यता इसलिए भी बढ़ जाती है कि योग सभी धर्मों को मानवता का धर्म सिखाता है। योग शिक्षा का उद्देश्य मनुष्य को उसके वास्तविक स्वरूप का बोध कराना है। महर्षि पतंजलि जी का योगसूत्र भी योग की सार्वभौमिक परिभाषा देते हुए कहता है कि –

योग चित्त (मन) की वृत्तियों का निरोध करता है।**योगश्चित्तवृत्तिनिरोध**[1] । चित्त वृत्तिनिरोध के बाद दृष्टा (पुरूष) अपने स्वरूप में अवस्थित हो जाता है। **तदादृष्टुस्वरूपे अवस्थानम्**[2] । इस सूत्र में कहा गया है कि चित्त की वृत्तियों का सर्वथा निरोध हो जाना ही योग है। योग संकल्प की साधना है। यह अपनी इन्द्रियों को वश में कर चेतन आत्मा से संयुक्त होने का विज्ञान है। यह हिन्दू, मुस्लिम जैन, बौद्ध, सिख, ईसाई में भेद नहीं करता। यह न शास्त्र है, न धर्म ग्रन्थ। यह एक अनुशासन है। मनुष्य के शरीर, इन्द्रिय, मन आदि को पूर्ण अनुशासित करने वाला विज्ञान है। अतः योग शिक्षा 'स्व' में स्थित होने की बात करती है। इसमें आत्मा अपने स्वरूप में स्थित हो जाती है जो उसका शुद्ध स्वरूप है। जो की सभी धर्म साम्प्रदायों में किसी न किसी रूप में कही गयी है। **विश्व स्वास्थ्य संगठन 1948** ने सार्वभौमिक स्वास्थ्य की परिभाषा देते हुए कहा है कि केवल बीमारीयों का न होना ही स्वास्थ नहीं है। बल्कि शारीरिक, मानसिक और सामाजिक खुशहाली की स्थिती ही पूर्ण स्वास्थ्य है। योग शिक्षा भी स्वास्थ्य को पूर्णरूप से परिभाषित करती है। और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को भी महत्वपूर्ण बताती है। योग शिक्षा स्वास्थ्य की परिभाषा देकर सभी धर्म साम्प्रदायों को एक ही भाव से योग शिक्षा ग्रहण करने के लिए प्रेरित करती है। महर्षि पतंजलि का राजयोग सार्वभौमिक धर्म के लिए योग की महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। महर्षि जी ने योगसूत्र (195) सूत्रों में योग शिक्षा का विस्तृत वर्णन किया है। कुछ लोग योग को हिन्दूवादी मानते है। परन्तु योग के विभिन्न ग्रन्थों में ऐसी कोई बात स्पष्ट नहीं होती है। जिससे की योग को किसी एक धर्म या समुदाय विशेष के लिए बताया गया है। योग सार्वभौमिक धर्म के लिए है, क्योंकि यह मानवता के धर्म को विकसित करने की बात करता है।

कुछ धर्म साम्प्रदायों का मानना है कि योग हिन्दू देवी–देवताओं आदि को मानता है। वह ईश्वर अर्थात् ब्रह्मा, विष्णु और महेश, शिवशक्ति आदि की आराधना बताता है।

[1] पतंजलि.योग.सूत्र.–1/2
[2]पतंजलि.योग.सूत्र.–1/3

RRIJM 2015, All Rights Reserved

इसलिए योग हिन्दुवादी है, परन्तु यह सब बातें सत्य नहीं है, क्योंकि योग शिक्षा का अधूरा ज्ञान होने के कारण अन्य धर्म साम्प्रदाय योग शिक्षा को हिन्दूवादी या किसी एक धर्म साम्प्रदाय से जोड़ देते है। योग शिक्षा तो पूर्णरूप से सार्वभौमिक है। और यह सभी धर्मों के लिए आवश्यक है। जो लोग योग को किसी धर्म साम्प्रदाय से जोड़ते हैं। वे लोग तो केवल योग शिक्षा के एक मात्र पहलू को समझ पाये हैं। क्योंकि योग की विभिन्न शाखाएँ हैं। जैसे नाथ योगी आदियोगी (शिव) या शक्ति को अपना आराध्य मानते हैं। तो यह उन साधको की व्यक्तिगत मान्यताएँ हैं। ऐसे ही प्रत्येक व्यक्ति अपने धर्म में रहकर योग रूपी मानवता धर्म का पालन कर सकता है। योग शिक्षा तो केवल सभी मनुष्यों को आत्मसाक्षात्कार की शिक्षा देता है।

इस बात को समझाते हुए प्रसिद्ध योगगुरू **जग्गी वासुदेव** ने अमेरिका में कहा कि योग केवल हिन्दू या कोई एक धर्म साम्प्रदाय के लिए नहीं है। अगर योग 'हिन्दू' है तो 'गुरूत्वाकर्षण–बल' क्रिश्चियन है। कहने का तात्पर्य यह है कि अगर गुरूत्वाकर्षण की खोज ईसाई न्यूटन ने की तो क्या? यह सिद्धान्त केवल ईसाई ही मानेगें ऐसा नहीं है। इसी तरह योग भी सार्वभौमिक जगत के लिए है।

अध्ययन की आवश्कता

आज विश्व जगत को एक सूत्र में बांधने के लिए और सभी धर्मों को सार्वभौमिक धार्मिकता की परिभाषा से पुनः अवगत कराना अति आवश्यक है। क्योंकि आज मानव जगत में सभी धर्म को लेकर लागों के मतों में मत भिन्नता बढती जा रही है। वहीं दूसरी और व्यक्ति धर्म का मूल अर्थ धारण करना भूलते जा रहे हैं। इसीलिए किसी ऐसी शिक्षा प्रणाली की आवश्यकता है, जो सभी धर्मों को एकसूत्र में बांध दे। अतः इन सभी समस्याओं के समाधान के लिए सार्वभौमिक शिक्षा प्रणाली की आवश्यकता है। तो प्रस्तुत अध्ययन के बाद निष्कर्ष निकलता है, कि ऐसी तो केवल एकमात्र शिक्षा प्रणाली है। वह है योग शिक्षा जो विश्व के सभी धर्मों को सर्वधर्मसमन्वय की शिक्षा सिखाती है। आज शारीरिक व मानसिक बीमारियाँ सभी धर्म समुदाय के लोगों में तेजी से बढ़ रहीं हैं। योग चिकित्सा शरीर के साथ–साथ मन की भी चिकित्सा करती है। योग के क्षेत्र में अनेक विषय में शोध से सामने आया कि मन के द्वारा शरीर पर आने वाले रोगों के लिए जिन्हें मनोशारीरिक व्याधियाँ कहा जाता है। ऐसी व्याधियों के लिए योगोपचार प्रणाली सबसे कारगर सिद्ध हुई है। अतः सभी धर्म समुदाय के लोगों के लिए योग चिकित्सा काफी लाभकारी है। यह प्रमाणित करता है कि योग शिक्षा किसी एक धर्म समुदाय से संबंधित नहीं है।

सार्वभौमिक धर्म व योग शिक्षा का समन्वय

पतंजलि जी का राजयोग सभी धर्मों के समन्वय की ही बात कहता है। यह जीवन को संतुलित व व्यावहारिक जगत में जीने की कला को विकसित करने की शिक्षा है। महर्षि जी के राजयोग में किसी प्रकार से किसी एक धर्म समुदाय, शास्त्र या भगवान आदि की चर्चा नहीं की गयी है। योग शिक्षा सभी के लिए समान रूप से मान्य है। मन को प्रिय लगने वाले गलत विचारों का समन करने में योग सहायक है। मन को एकाग्र करने की शक्ति निरंतर अभ्यास–वैराग्य और सांसारिक भोगों में अनाशक्ति रखना ही योग का मुख्य धर्म है। महर्षि पतंजलि का राजयोग किसी धर्म साम्प्रदाय के लिए नहीं है। अपितु यह तो मनुष्य मात्र के कल्याण या मन को शांत व स्थिर रखने के लिए निर्देशित करता है। योगसूत्र में पतंजलि मुनि कहते हैं कि ईश्वर प्रणिधान से या जिस भी विषय में अपनी रूची हो चाहे वह किसी भी धर्म साम्प्रदाय का हो उसी पर पर ध्यान लगाने से चित्त को स्थिर करने की शक्ति प्राप्त होती है। जिसको जो अभिमत हो, उसके ध्यान से मन स्थिर हो जाता है। **यथाभिमतध्यानाद्वा।**[3] कहने का तात्पर्य यह है कि जो भी आपके श्रेष्ठ हो मुहम्मद, ईश्वर (शिव आदि), ईसा, गुरूनानक साहिब आदि का इस रूप में ध्यान किया जा सकता है कि वह सर्वज्ञ, सर्वशक्तिमान, सर्वव्यापी, सगुण, साकार या निरंजन, निराकार, निर्विकार आदि जिस रूप में भी उस ब्रह्म का ध्यान करें। वह निरंतर शान्ति व परमानन्द देने वाला है।

सार्वभौमिक धर्म, योगशिक्षा व ईश्वर

आज कुछ लोगों या धर्म साम्प्रदायों का मानना है कि योगदर्शन में ईश्वर की व्याख्या की गयी है। अतः योग हिन्दू धर्म का समर्थन करता है। परन्तु वह योगदर्शन में वर्णित ईश्वर की व्याख्या को समझ ही नहीं पाये। योगसूत्र में ईश्वर के संदर्भ में कहा गया है – क्लेश, कर्म, विपाक और आशय; इन चारों से जो सम्बन्धित नहीं है। तथा जो समस्त पुरूषों में उत्तम है, वह ईश्वर है। **क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरूषविशेष ईश्वरः।**[4]

अतः हम कह सकते हैं कि महर्षि पतंजलि जी ने जिस ईश्वर की चर्चा अपने योगसूत्र में की है वह किसी धर्म साम्प्रदाय से संबंधित नहीं है। उन्होंने कहा है कि जब मनुष्य के अच्छे या बुरे सभी 'कर्म', अविद्यादि 'पंचक्लेश', कर्म का फल 'विपाक' और कर्मसंस्कारों के समुदाय का नाम 'आशय' है। इन सब से सम्बन्धित जो नहीं है वह पुरूष विशेष ईश्वर है। वह किसी भी धर्म आदि से संबंधित नहीं है। वह कोई भी हो सकता है।

सभी धर्मो में योग का समन्वय

योगशिक्षा सार्वभौमिक शिक्षा है, क्योंकि सभी धर्मों में चोरी न करना, सत्य बोलना, हिंसा न करना आदि सिखाया जाता है। यही शिक्षा पतंजलि जी ने अपने अष्टांगयोग के अर्न्तगत यम–नियम में योगशिक्षा का वर्णन किया है। उन्होंने भी योग शिक्षा के अर्न्तगत सत्य, अहिंसा, अस्तेय आदि को बताकर सर्वधर्मसमन्वय के लिए योग शिक्षा का महत्व बताया है। सभी धर्मों में योगशिक्षा किसी न किसी रूप में अवश्य देखने को मिलती है।

- **यहूदी धर्म और योग–** हजरत मूसा ने कुछ यम–नियमों के पालन पर जोर दिया था। मूसा के

[3] पतंजलि.योग.सूत्र.–1/39
[4] पतंजलि.योग.सूत्र.–1/24

'दस आज्ञाएँ' यहूदी साम्प्रदाय का आधार हैं। यह वेद और योगशिक्षा से ही प्रेरित हैं। यहूदियों की मूल आध्यात्मिक उपासना में योग ही है।

- **पारसी धर्म और योग–** महात्मा जरथुस्त्र भी एक योगी ही थे। पारसी धर्म का वेद और आर्यों से गहरा नाता है। अत्यंत प्राचीन युग के पारसियों और वैदिक आर्यों की प्रर्थना, उपासना, कर्मकाण्ड़ में कोई भेद नजर नहीं आता है। वे अग्नि, सूर्य, वायु आदि प्रकृति तत्वों की उपासना और अग्निहोत्र कर्म योग से साम्यता रखता है।

- **ईसाई धर्म और योग–** ईसाई धर्म के लोग चंगाई सभा करके लोगों को ठीक करने का दावा करते है। दरअसल ये योग की प्राणविद्या व कुण्ड़लिनीयोगविद्या द्वारा लोगों को ठीक कर देते थे। बपस्तिमा देना और सामुहिक सस्वर प्रार्थना करना यह योग का ही एक प्रकार है।

- **इस्लाम धर्म और योग–** हजरत मुहम्मद अली ने प्रार्थना और प्रेम इन मुद्दों को और परिष्कृत करते हुए अल्लाह की शरणशीलता और उसकी सामूहिक प्रार्थना पर जोर दिया। 'इस्लाम' इस अरबी शब्द का अर्थ ही परमात्मा को सम्पूर्ण शरणागत होना है। योग में ईश्वरप्रणिधान का बहुत महत्व है।

- **अशरफ एफ निजामी** ने एक किताब लिखी जिसमें उन्होंने योगासन और नमाज को एक ही बताया था। जब नमाज कायम के रूप में अदा की जाती है। तो वह 'वज्रासन' होता है। और सजदा करने के लिए जिस तरह नमाजी झुकता है। तो उसे शशांकासन कहते हैं। जिस तरह नमाज पढ़ने से पहले वजूद (शुद्धि) की प्रथा है। उसी तरह योग करने से पहले शौच, आचमन आदि किया जाता है। नमाज से पहले इन्सान 'नियत' करता है तो योग से पहले 'संकल्प' करता है।

- **सिख धर्म और योग–** सिख धर्म में कीर्तन, जप, अरदास आदि अनेक बातें योग की ही देन है। सभी गुरू एक महानयोगी ही थे। साहस, शुचिता और सत्य की सीख देने वाला महान सिख धर्म सम्पूर्णयोग ही है। सिख नाम दरअसल संस्कृत के 'शिष्य' शब्द से ही निकलता है।

- **जैन धर्म में योग–** जैन धर्म का योग से गहरा नाता है। जैन दर्शन में त्रिमोक्षमार्ग में सम्यक् चरित्र के अर्न्तगत पाँच महाव्रत अहिंसा, सत्य, अस्तेय, अपरिग्रह और ब्रह्मचर्य का दृढ़ता से पालन करना बताया है। जिन्हें योग में भी महाव्रत '**यम**' कहा है। जिनका पालन योग शिक्षा में भी आवश्यक माना गया है।

- **बौद्ध धर्म और योग :–** बुद्ध की हठयोग संबंधी साधनाओं एवं क्रियाओं की पहल 'गुहासमाज' नामक तंत्र ग्रन्थ से मिलती है। और यह ग्रन्थ ईश्वी सन् की तीसरी शताब्दी में लिखा गया है। इसके अलावा बौद्ध धर्म में योग को बहुत से 'आर्य अष्टांगिक मार्ग' में व्यवस्थित रूप दिया है। इसी तरह योग में भी महर्षि पतंजलि जी ने योग के आठ अंग अर्थात अष्टांगयोग बताया है।

सार्वभौमिक धर्म और महर्षि पतंजलि का राजयोग

महर्षि पतंजलि जी ने योगसूत्र की रचना सम्पूर्ण विश्व को आध्यात्म योग की शिक्षा द्वारा परमशांति एवं परमानंद की प्राप्ति के लिए की थी। पतंजलि जी एक महान ऋषि योगी व दार्शनिक थे। उन्होंने योगदर्शन की रचना सार्वभौमिक जगत के लिए समान रूप से की है। वे सम्पूर्ण योगसूत्र में किसी एक धर्म साम्प्रदाय, ईश्वर, जाति आदि की चर्चा नहीं करत है। न ही वह किसी धार्मिक शास्त्र आदि का प्रमाण देते हैं। अतः स्पष्ट है कि महर्षि पतंजलि जी इतने श्रेष्ठ विद्वान थे कि उन्हें पहले ही पता था। कि लोग इस महान आध्यात्मिक योगशिक्षा को किसी धर्म साम्प्रदाय से जोड़ सकते हैं। इसीलिए उन्होंने अपने योगसूत्र में किसी भी प्रकार से धार्मिक साम्प्रदायों या बातों जैसे कोई एक ईश्वर, वेद–शास्त्र, पुराण, ग्रन्थ या किसी संत महर्षि की वाणी–वचन आदि को विशेष प्राथमिकता नहीं दी। पतंजलि जी के राजयोग की शिक्षा पूर्ण रूप से सार्वभौमिक धर्म के लिए योग शिक्षा की महत्वता को बताता है। योगसूत्र में वर्णित अष्टांगयोग अर्थात् राजयोग को **स्वामी विवेकानंद** जी ने भी अपनी राजयोग नामक पुस्तक में इसकी चर्चा करते हुए इसे मानवता या सार्वभौमिक धर्म से जोड़ा है।

अष्टांगयोग के प्रथम अंग यम–नियम का वर्णन करके महर्षि पतंजलि जी सभी धर्मों को एक सूत्र में बांध देते है। विश्व में जितने भी धर्म साम्प्रदाय हैं। सभी किसी न किसी रूप में यम–नियम का पालन जरूर करते हैं। प्रत्येक धर्म के लोग व्यक्तिगत जीवन को उत्कृष्ट बनाने के लिए 'नियम' और सामाजिक व्यवहारों में मधुरता लाने के लिए 'यम' का पालन करता है। जैसे चोरी न करना, किसी से वैर न करना, सदाचार पालन करना और साफ–स्वच्छ जीवन जीने की कला को विकसित करने का प्रयास सभी धर्मों के लोग करते है। तो वह कहीं न कहीं अपरोक्ष रूप से योग के अंगों यम–नियम आदि का ही पालन कर रहे होते हैं। पतंजलि जी कहते है– यम जाति, देश, काल और समय या निमित्त की सीमा से रहित सार्वभौम होने पर महाव्रत हो जाते हैं। **जातिदेशकालसमयानवच्छिनाः सार्वभौमा महाव्रतम्।**[5] अहिंसा आदि का अनुष्ठान जब सार्वभौम अर्थात् सबके साथ, सब

[5]पतंजलि.योग.सूत्र.–1/31

जगह और सब समय समानभाव से किया जाता है, तब ये महाव्रत हो जाते हैं।

सार्वभौमिक धर्म एवं यौगिक चिकित्सा का सम्बन्ध

स्वास्थ्य व चिकित्सा की दृष्टि से देखें तो कहीं दूर–दूर तक धर्म, जाति, लिंग आदि का भेद–भाव नहीं दिखाई देता क्योंकि चिकित्सा की आवश्यकता सभी धर्म समुदायों के लिए आवश्यक है। जैसे किसी एक ही हॉस्पिटल में विभिन्न धर्म समुदायों के लोग एक साथ बिना किसी भेद–भाव के रोगोपचार कराते है। उसी प्रकार योग चिकित्सा भी सभी धर्मों के व्यक्तियों को समान भाव से स्वास्थ्य जीवन जीने की कला विकसित करने के साथ उपचार प्रणली भी बताती है। योग का महत्वपूर्ण सिद्धान्त जो आयुर्वेद से लिया गया है– स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा करना तथा रोगी के रोगों को दूर करना। रोगों से लड़ने की क्षमता प्रदान करना। यह योग चिकित्सा का मुख्य उद्देश्य होता है। **प्रयोजनं चास्य स्वास्थस्य स्वास्थ्य रक्षणम्। आतुरस्य विकार प्रशमनं च।**[6]

अतः हम कह सकते है कि योग चिकित्सा पद्धति सार्वभौमिक है। जो समान रूप से सभी की योग चिकित्सा करने मे सहायक है। योग कि विभिन्न प्रक्रियाएँ जैसे– षटकर्म, आसन, प्राणायाम, मुद्रा–बन्ध और ध्यान आदि रोगों के उपचार में प्रयोग की जाती है। जहाँ हम कुछ विशेष आसनों जैसे मत्स्येन्द्रासन, मयूरासन, धनुरासन, भुजंगासन आदि से मधुमेह जैसे बड़े–बड़े रोगों का प्रबन्धन कर सकते हैं। वहीं प्राणायाम व ध्यान के माध्यम से शारीरिक व मानसिक दोनों प्रकार के रोगों का प्रबन्धन कर सकते हैं।

निष्कर्ष

योग एक ऐसा मार्ग है जो विज्ञान और धर्म के बीच से निकलता है। वह दोनों में ही संतुलन बनाकर चलता है। योगशिक्षा सभी के लिए महत्वपूर्ण रूप से मानवता का धर्म धारण करने की सीख विकसित करना सिखाता है। मनुष्य को शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ्य रखना योगचिकित्सा विज्ञान व योगमनोविज्ञान का कार्य है और मनुष्य के लिए मोक्ष का मार्ग बताना धर्म का मार्ग है। योग शिक्षा इन सभी आयामों को एक साथ लेकर चलती है। इसलिए योग एक विज्ञान भी है। और सार्वभौमिक धर्म भी है। योग एक क्रिया है, कोई धार्मिक कर्मकाण्ड़ नहीं। योग का अर्थ होता है समागम। अब हर व्यक्ति इसका अर्थ अपनी सुविधा से ले सकता है। आज दुनियाभर में योग को स्वीकार्यता मिल रही है। संयुक्त राष्ट्र संघ में जिन 177 देशों ने योग का समर्थन किया उनमें से 40 मुस्लिम राष्ट्र हैं। जब सारी दुनिया इस महान योग शिक्षा की परम्परा को अपना रही है। अतः स्पस्ट है कि योगशिक्षा का महत्व सार्वभौमिक धर्म के लिए कितना आवश्यक है। योगशिक्षा मानव जीवन के लिए उतनी ही आवश्यक है। जितनी की रोटी, कपड़ा, मकान। कहने का तात्पर्य है कि योग के द्वारा मनुष्य अपने 'स्व' में स्थित होकर जीवन को सुव्यवस्थित तरीके से बिना किसी संदेह के कि योग किसी धर्म समुदाय आदि से संबंधिम है। योग की परम्परा अत्यंत प्राचीन समय से मानव सभ्यता के विकास में सहायक होती आ रही है। सार्वभौमिक धर्म में योग की परम्परा काफी पुराने समय से चली आ रही है। योगशिक्षा का प्रयोग प्रत्येक धर्म के व्यक्ति किसी न किसी रूप में करते आ रहे हैं। क्योंकि योगशिक्षा आत्मज्ञान में सहायक है।

[6] चरकसंहिता सूत्रस्थान–30/26

संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. अखण्ड़ ज्योति (अगस्त,1941) धर्म का स्वरूप, http://literature.awgp.org/akhandjyoti/1941/August/v2.6
2.. कल्याणांक का दसवाँ, योगांक (2018, 21सितम्बर) विभिन्न धर्मो में योग, http://hindi.webdunia.com/yoga-articles/yoga-and-religion-117041800052_1.html
3. तीर्थ, श्रीस्वामी ओमानन्द (सं. 2072): पातंजलयोगप्रदीप गीता प्रेस, गोरखपुर
4. दषोरा, नन्दलाल (2017): पातंजल योगसूत्र, रणधीर प्रकाषन, रेलवे रोड हरिद्वार
5. मिश्र, हृदय नारायण(2012): धर्म दर्षन परिचय, षेखर प्रकाषन 101 चक, जीरो रोड़ इलाहाबाद
6. षामषास्त्री, श्री. आर.(2018, 21सितम्बर) योग षिक्षा का महत्व https://m-hindi.webdunia.com/yoga-articles/importance-of-yoga-education-117060800048_1.html
7. सार्वभौमिक धर्म की खोज(2018, 21सितम्बर) http://preamblecivilservices.in/blog_inner.php?id=148
8. योग दर्षन गीता प्रेस, गोरखपुर

RRIJM 2015, All Rights Reserved