SNEH TEACHERS TRAINING COLLEGE, JAIPUR
"Foster Emotional Intelligence in Youth Through Education" (ICFEIYE-2024)
DATE: 15 April 2024
International Advance Journal of Engineering, Science and Management (IAJESM)
Multidisciplinary, Indexed, Double-Blind, Open Access, Peer-Reviewed, Refereed-International Journal, Impact factor (SJIF) = 7.938

वर्तमान समय में पतंजलि योगसूत्र की प्रासंगिकता

ममता पंत, शोध छात्रा

शोध सार

महर्षि पतंजलि ने अपने योग सूत्रों में सामंजस्य और समग्रता का मौलिक सृजन किया है। वह वेदों की ऋचाओं, उपनिषदों की श्रुतियों के द्रष्टा की भांति क्रान्तिदर्शी प्रतीत होते हैं। महर्षि पतंजलि ने अनुभूतियों और उपलब्धियों की सर्वांगीण अभिव्यक्ति योग सूत्रों के माध्यम से दी है। महर्षि पतंजलि की दार्शनिक प्रणाली इसी सौंदर्य के कारण दर्शनीय है क्योंकि इसमें किसी प्रणाली अथवा उसमें निहित तत्वों की न तो अवहेलना है न ही उपेक्षा। प्रस्तुत शोध पत्र का उद्देश्य पतंजलि योग सूत्र में वर्णित चित्त प्रसाधन के वास्तविक एवं वैज्ञानिक स्वरूप को अवगत कराना है आधुनिक समय में जीवन के रहस्यों को समझने में तथा योगसूत्र के माध्यम से जीवन की जटिल समस्याओं के समाधान हेतु योग सूत्र की उपादेयता का वर्णन किया गया है। महर्षि पतंजलि के सूत्रों द्वारा जीवन की समस्याओं का समाधान प्राप्त होता है इसका एक एक सूत्र मानव जीवन के लक्ष्यों को पूर्ण करने हेतु मार्गदर्शन प्रदान करता है जिससे मन शरीर और आत्मा में सामंजस्य स्थापित होता है। मात्र प्रथम मंत्र अथ योगानुशासन द्वारा ही पतंजलि योग सूत्र मनुष्य की सभी समस्याओं का समाधान करने का सामर्थ्य रखता है इसका एक एक शब्द ईश्वर की वाणी है, एक एक शब्द अमृत की बूंद समान है।

कूट शब्द- पतंजलि योग सूत्र, प्रसन्नता दर, वर्तमान जीवन की समस्या।

अध्ययन की आवश्यकता –

वर्तमान समय में मनुष्य का जीवन प्रतिस्पर्धा युक्त एवं भागदौड़ से भरा है ।जहां एक ओर विज्ञान के नए अविष्कारों ने मानव जीवन को आरामदेय बना दिया है,दूसरी ओर मनुष्य को अनेक समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है, वह शारीरिक मानसिक दुखों से गुजर रहा है । मनुष्य की प्रवृत्ति निरंतर भोगमय होती जा रही है। पारिवारिक वातावरण भी एकाकी हो रहा है। काम का अधिक दबाव होने के कारण मानसिक थकान बनी रहती है, जिससे मनुष्य का प्रसन्नता स्तर निरंतर घट रहा है। प्रसन्नता स्तर पर निरंतर इस कमी से व्यक्ति चिंता ,नशे की लत, अनिद्रा, डिप्रेशन जैसे अनेक व्याधियों से ग्रस्त हो रहा है ।इन सब के कारण व्यक्ति की भावना विचार और व्यवहार निरंतर प्रभावित हो रहा है ।डब्ल्यूएचओ 2020 के अनुसार 750 मिलियन लोग वैश्विक स्तर पर मानसिक विकार से पीड़ित बताया है ।मानसिक विकारों का संबंध हमारे मन से है मन की विकृति नकारात्मक होने के कई कारण हैं , जो इस प्रकार है लक्ष्यों का पूरा ना होना,स्वास्थ्य में गिरावट, बढ़ती उम्र, सामाजिक अव्यवस्था,आनुवंशिकता,मस्तिष्क में रसायन का असंतुलन. मानसिक आघात आदि इत्यादि भी मानसिक विकृति के प्रमुख कारण है।

पतंजलि योग सूत्र

पतंजलि योग सूत्र योग का एक प्रमुख ग्रंथ है जिसमें राजयोग की मुख्य बात की गई है, इसमें हठयोग ध्यान, कर्म, ज्ञान, भक्ति आदि के द्वारा धर्म संबंधी नीतियों का वर्णन किया गया है ।सूत्र की नजरों से दूसरी शताब्दी की बताई जाती है । इसमें सर्वप्रथम टीका व्यास भाष्य द्वारा किया गया, तत्पश्चात 10 वीं शताब्दी के उत्तरार्ध में वाचस्पति मिश्र द्वारा तत्व वैशारदी की रचना की गई। 11शताब्दी में राजा भोज देव द्वारा भोज वृत्ति नाम की टीका की रचना हुई। इसके अतिरिक्त भावा गणेश, नागोजी भट्ट, रामानंद यति ने 17वीं शताब्दी में योगसूत्र टीका लिखी । 18 वीं शताब्दी में नारायण तीर्थ ने भी योग सूत्र में टीका लिखी । वर्तमान में स्वामी हरिहरानंद अरुण की भासवती नाम टीका प्रमुख हैइसमें योग संबंधी संपूर्ण ज्ञान को 195 सूत्रों मे पिरोकर ग्रंथ की रचना की गई है । इन 195 सूत्रों को 4 अध्याय में बांटा गया है । इन अध्ययनों को पाद की संज्ञा दी गई है - समाधि पाद ,साधन पाद, विभूति पाद एवं कैवल्य पाद । जिनमें क्रमश : 51, 55, 34 सूत्र है।

शोध के उद्देश्य- इस शोध के उद्देश्य वर्तमान समय से संबंधित समस्याओं का अध्ययन करना तथा वर्तमान समय से संबंधित समस्याओं में पातंजल योग सूत्र की उपादेयता का अध्ययन करना प्रस्तुत

International Advance Journal of Engineering, Science and Management (IAJESM)
Multidisciplinary, Indexed, Double-Blind, Open Access, Peer-Reviewed, Refereed-International Journal, Impact factor (SJIF) = 7.938

शोध का प्रमुख उद्देश्य है प्रस्तुत शोध पत्र जन साधारण को पांतजल योग सूत्र में वर्णित अध्यात्म के वास्तविक स्वरूप से अवगत कराने के साथ-साथ अध्यात्म के वैज्ञानिक स्वरूप एवं अध्यात्म की वैज्ञानिकता को अवगत कराना है।

प्रस्तुत शोध कार्य योग सूत्र के सैद्धांतिक एवं साहित्यिक सर्वेक्षण पर आधारित है-

1. चित्त प्रसादन
2. व्यक्तित्व विकास
3. सामाजिक उत्थान

1.चित्त प्रसादन :

चित्त प्रसादन से तात्पर्य चेतना के शुद्धिकरण से है ।योग प्राप्ति हेतु सर्वप्रथम चित्त विक्षेपो का निरोध आवश्यक है। चित्त सत,रज, तम युक्त है, जिससे चित्त में वृत्तिया उत्पन्न होकर संस्कारों का निर्माण करती हैं। पंच क्लेश से मनोविकार उत्पन्न होते हैं। चित्त विक्षेपो , पंच क्लेशो आदि को तिरोहित करके ही योग प्राप्ति होती है ।चित्त प्रसादन हेतु महर्षि पतंजलि ने मुख्य रूप से नौ उपायों का वर्णन किया है और पंच सहभूवो को उपाय रूप में बताया है, । इनका वर्णन समाधि पाद के सूत्र संख्या 33 से 39 तक में किया गया है। जिनमें सबसे सरल मार्ग भावना चतुष्टय का यहां वर्णन किया गया है ।भावना चतुष्टय का पालन करने से ही व्यक्ति का चित्त प्रसाधन हो जाता है।

मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम्॥१.३३॥

मैत्री -योग व्यास भाष्य के अनुसार :

सत्र सर्वप्रणिषु सुखंभोगापन्नेषु मैत्री भावयते।

सभी सुखी व्यक्तियों से मित्रता का भाव रखने से साधक का चित्त स्थिर होता है, उसे आत्मज्ञान की प्राप्ति होती है । ईर्ष्या की समाप्ति होती है ।

करुणा : त्रिविध दुखों से ग्रसित व्यक्ति को संसार सागर से उभारने की इच्छा रखना करुणा है ,दुखी व्यक्ति को देखकर दुखी न हो, अपितु करुणा भाव रखे, दुखी रहने से व्यक्ति अशांत रहता है । जिससे वह उपलब्ध संसाधनों का भी उपयोग करने में समर्थ नहीं हो पाता है । करुणा भाव हमारे भीतर सेवा सुश्रुषा को विकसित करता है दूसरो के कष्टों को दूर करने की इच्छा उत्पन्न होती है । दुखी व्यक्ति को देख कर घृणा का भाव न रखे। अपरोपकार की भावना का नाश होता है।

मुदिता : दूसरो के सद्गुणों को देखकर प्रसन्नता का भाव रखने से द्वेष समाप्त होकर सहिष्णुता उत्पन्न होती है। व्यक्ति में भी सद्गुणों का उदय होता है ,जो तटस्थता उत्पन्न करता है । जिससे असूया नाम के कालुथ का निरोध होता है और हर्ष की भावना विकसित होती है । पुण्यात्मा का सम्मान होने से उनकी संख्या में वृद्धि होगी , जिससे समाज कल्याण होगा।

उपेक्षा : पाप एवम् अशुभ की उपेक्षा अत्यंत आवश्यक है । पाप को पूर्ण रूप से उपेक्षित करने से हम पाप मार्ग से सहज ही विरक्त हो जाते है । ऐसा करने से संपूर्ण समाज पाप मुक्त होगा, जिससे कालुष का उपनयन होता हमारे भीतर सहज ही सुखद सवेदनाएं उत्पन्न होती है , ऐसे व्यक्ति हमारे लिए प्रेरणा स्त्रोत बनते है।

2.व्यक्तित्व विकास

पतंजलि योग सूत्र का व्यक्तित्व विकास में महत्वपूर्ण योगदान है। शौंच के नियमित अभ्यास से शारीरिक एवं मानसिक विषाक्तता दूर होती है। तप, स्वाध्याय द्वारा व्यक्ति में आत्म- विश्लेषण हेतु विवेक उत्पन्न होता है तथा सहनशीलता बढ़ती है। संतोष आत्म संतुष्टि प्रदान करता है, जो सबसे बड़ा सुख है पतंजलि योग सूत्र में वर्णित है-

संतोषादनुत्तम सुख लाभः । प. यो . सू . (2/)

संतोष से उत्तम अन्य कोई सुख नहीं है ।

SNEH TEACHERS TRAINING COLLEGE, JAIPUR
"Foster Emotional Intelligence in Youth Through Education" (ICFEIYE-2024)
DATE: 15 April 2024
International Advance Journal of Engineering, Science and Management (IAJESM)
Multidisciplinary, Indexed, Double-Blind, Open Access, Peer-Reviewed, Refereed-International Journal, Impact factor (SJIF) = 7.938

अहिंसा ,सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य द्वारा नैतिकता का विकास होता है ।अस्तेय के अभ्यास से लालच का नाश होता है। ईश्वर प्रणिधान में जब व्यक्ति स्वयं को पूर्णतः ईश्वर को समर्पित कर देता है तो उसकी वर्तमान, भूत और भविष्य की चिंताएं समाप्त होती हैं ।

आसनों का अभ्यास शरीर के सभी तंत्रों पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। तंत्रिका तंत्र, अंतः स्रावी तंत्र ,मांसपेशी तंत्र , पाचन तंत्र पर आसनों का प्रत्यक्ष प्रभाव पड़ता है जिससे मनो-शारीरिक विश्राम एवं समन्वय की प्राप्ति होती है।यदि दीर्घकाल तक निरंतर नियमित रूप से आसन का अभ्यास करते रहे तो व्यक्ति को सर्दी- गर्मी ,भूख-प्यास आदि द्वन्दो को सहने की क्षमता प्राप्त होती है।

प्राणायाम द्वारा नाडियां, प्राण, कोश एवं चक्रो की शुद्धि होती है, जिससे कई शारीरिक एवं मानसिक समस्याओं का समाधान होता है ।

प्रत्याहार द्वारा इंद्रियां संयमित होती हैं , जिससे व्यक्ति भोजन संबंधी संयम, विचार संबंधित संयम आदि का पालन कर पाता है और कई प्रकार की समस्याओं का समाधान हो जाता है ।

धारणा द्वारा बुद्धि और अहंकार का प्रभावी प्रबंधन किया जाता है, जिससे मन एक विषय में प्रभावी ढंग से केंद्रित हो पाता हैं और एकाग्रता विकसित होती है। धारणा ध्यान के निरंतर अभ्यास से व्यक्ति में स्मृति , जागरूकता एवं लक्ष्य निर्धारण आदि प्रक्रियाओं में उन्नति होती है ।

क्रियायोग द्वारा अविद्या,अस्मिता, राग, द्वेष अभिनिवेश का नाश होता है। तप , स्वाध्याय , ईश्वर प्रणिधान द्वारा आत्म- अनुशासन, आत्म- जागरूकता और आत्म- स्वीकृति उत्पन्न होती है।

अभ्यास- वैराग्य के माध्यम से व्यक्ति कठिन परिश्रम करना सीखता है और संसारिक प्रपंचो से विरक्त होता है।

3. सामाजिक उत्थान

अहिंसा के पालन द्वारा समाज में भाईचारे का भाव उत्पन्न होगा।

महर्षि पतंजलि के अनुसार -

अहिंसा प्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्याग : ।प. यो . सू . (2 /)

अहिंसा के पालन से वैर भाव का त्याग होता है। यह भारतीय एकता एंव अखण्डता के सिद्धान्त को परिपूर्ण करने का कार्य करता है। सत्य के पालन से समाज में व्याप्त झूठ, फरेब, ठगी आदि समस्याओं का समाधान होता है।अस्तेय के पालन से समाज में व्याप्त भ्रष्टाचार, रिश्वतखोरी का नाश होता है। अपरिग्रह के माध्यम से विभिन्न प्रकार की जमाखोरी जैसे अन्न , धन , औषधियों आदि की जमाखोरी का नाश होता है और सामाजिक असुरक्षा की भावना समाप्त होगी। ब्रह्मचर्य का पालन भी स्वस्थ समाज के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह करता है ब्रह्मचर्य के पालन से यौन शोषण रूपी सामाजिक कुरीति से छुटकारा प्राप्त हो सकता है । अस्तेय के पालन से व्यक्ति की धन के प्रति लालसा समाप्त होगी ,जब धन का मोह समाप्त होगा तो व्यक्ति अनैतिक तरीके से धन अर्जित करने की कोशिश नहीं करेगा ।जो व्यक्ति शौंच का पालन करेगा वह शारीरिक और मानसिक रूप से कभी भी रोग ग्रस्त नहीं होगा , एक स्वस्थ व्यक्ति ही स्वस्थ समाज के निर्माण में योगदान देने लायक होता है। स्वाध्याय द्वारा व्यक्ति सांसारिक और आध्यात्मिक लक्ष्यों को पूर्ण करने योग्य बनता हैउसमें तार्किक क्षमता विकसित होती है जिससे वह विवेकपूर्ण निर्णय लेता है ।

आसन और प्राणायाम के नियमित अभ्यास से व्यक्ति को समग्र स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है । स्वास्थ्य को हम सिर्फ शारीरिक रोग की अनुपस्थिति के रूप नहीं समझते हैं, अपितु समग्र स्वास्थ्य को ही वास्तविक स्वास्थ्य कहा जाता है। शारीरिक, मानसिक,सामाजिक और आध्यात्मिक रूप से व्यक्त स्वस्थ व्यक्ति ही योगानुसार स्वास्थ्य कहलाता है ।जब कोई व्यक्ति योग के माध्यम से समग्र स्वास्थ्य को प्राप्त करता है तभी वह अपने सामाजिक भूमिका एवं उत्तरदायित्व को निर्वाह करने योग्य बन पाता है और समाज हित या समाज कल्याण की भावना हेतु सदैव क्रियाशील रहता है ।

ईश्वर प्रणिधान का अभ्यास व्यक्ति को अन्य प्राणियों में भी ईश्वर का अंश मानकर आवश्यकता पड़ने उनकी यथाशक्ति मदद करने का मार्ग प्रशस्त करती है।

प्रत्याहार के पालन द्वारा व्यक्ति इंद्रियों के अति उपयोग से बचता है, जिससे अत्याहार, प्रजल्प आदि बाधक तत्वो एंवं गलत आदतों से छुटकारा मिलता है।

निष्कर्ष

प्रसन्न व्यक्तित्व पर स्वभाविक रूप से राग या द्वेष उत्पन्न होते है किंतु योगसूत्र में कहा गया है कि इस व्यक्तित्व को देख कर चित्त में मैत्री का भाव रखना चाहिए । दुखी व्यक्ति के प्रति देखकर कुछ लोग नजरंदाज कर देते है किंतु दुखी व्यक्ति के प्रति करुणा का भाव चित्त को शांत रखता है नजरंदाज से कहीं न कहीं मन में विकार उत्पन्न होते है। यदि कोई व्यक्ति प्रगतिवान है उसे देख कर मन में द्वेष एवं घृणा का भाव उत्तपन्न होते है किंतु पतंजलि अनुसार ऐसे व्यक्तिव से प्रसन्नता का भाव रखना चाहिए। अराजकता फैलाने वाले व्यतक्ति लोग की उपेक्षा करनी चाहिए । जो कि हमारे चित्त को विकार से रहित रखता है तथा चित्त प्रसाद रहता है हम अपने वास्तविक लक्ष्यों की प्राप्ति की जा सकती है ।

पतंजलि योगदर्शन के सूत्रो को यदि मानव आत्मसात कर लें तो जीवन की सभी समस्याओं का समाधान स्वतः हो जायेगा महर्षि पतंजलि द्वारा वर्णित केवल यम -नियम के पालन से ही पुनः सतयुग आ जाएगा। धर्म ,कर्म, भक्ति एवं मोक्ष ही सर्वत्र विद्यमान रहेगा । पंचकलेश एंव बाधाओं का नाश होगा । योगसूत्र के केवल एक सूत्र से ही चित्त प्रसादन, व्यक्तित्व विकास एंव सामाजिक उत्थान आदि लाभ प्राप्त होंगे।संसार में पाप पुण्य आदि सभी प्रकार के व्यक्तित्व वाले होते हैं।

संदर्भ ग्रंथ सूची

हरिकृष्णदास गोयन्दका , (2007) योग दर्शन,गीता प्रेस गोरखपुर|
राजीव जैन(2011) सम्पूर्ण योगविद्या, मंजुला पब्लिशिंग हाउस, मालवीय नगर ,भोपाल|
नन्दलाल दशोरा (2011) महर्षि पतंजलि कृत पातंजल योग सूत्र , योग दर्शन ,रणधीर प्रकाशन , हरिद्वार
सुरेशचंद्र श्रीवास्तव,(2011)पातंजली योग -योग सिद्धि , विश्वविद्यालय प्रकाशन, वाराणसी।
पं 0 श्रीराम शर्मा आचार्य , (2017) योग दर्शन , संस्कृत संस्थान- ख्वाजाकुतुब वेदनगर , बरेली |
स्वामी रामदेव , (2022) योगदर्शन -महर्षि पतंजलि प्रणीत, दिव्य प्रकाशन, हरिद्वार ।
श्रीस्वामी ओमानन्द तीर्थ (2022) पातञ्जलयोगप्रदीप , गीताप्रेस गोरखपुर -गोबिन्दभवन कार्यालय , कोलकाता संस्थान
गोस्वामी, सुरक्षित (2005) पातञ्जलयोग एवं नाथयोग ,आर . डी . पाण्डेय सत्यम् पब्लिशिंग हाऊस एन - 3 / 25 , मोहन गार्डन , नई दिल्ली -110059.
शास्त्री, रामचंद्र वर्मा (2005) पातञ्जल योग - दर्शन, किरण प्रकाशन- दिल्ली
परमहंस, योगेश्वरानन्द(1997) बहिरङ्ग योग, योग निकेतन ट्रस्ट , पञ्जाबी बाग नयी दिल्ली -110026
http://ignited.in/I/a/160692
https://hi.wikipedia.org/wiki/%E0%A4%AA%E0%A4%A4%E0%A4%9E%E0%A5%8D%E0%A4%9C%E0%A4%B2%E0%A4%BF_%E0%A4%AF%E0%A5%8B%E0%A4%97%E0%A4%B8%E0%A5%82%E0%A4%A4%E0%A5%8D%E0%A4%B0
https://theyogainstitute.org/4-virtues-for-mental-peace/
https://mahavirmandirpatna.org/dharmayan/sharanagati/