

## वर्तमान परिप्रेक्ष्य में योग की महत्ता

डॉ. रेनु चौहान

असि. प्रोफेसर, समाजशास्त्र विभाग, एस.बी.डी. कालेज, धामपुर,  
जनपद बिजनौर।



### प्रस्तावना

'सिद्धयसिद्धयो समोभूत्वा समत्वयोग उच्यते।'  
अर्थात् – दुख-सुख, लाभ-अलाभ, शत्रु-मित्र, शीत और उष्ण  
आदि द्वंद्वों में सर्वत्र समभाव रखना योग है।

पाणिनि के अनुसार, योग का अर्थ होता है 'युज समाधौ' यानी

यौगिक परंपरा में शिव को योग का जन्मदाता माना जाता है। उन्होंने ही सबसे पहले योग का ज्ञान सप्तर्षियों को दिया, जिन्होंने पूरी दुनिया में योग का प्रचार और प्रसार किया। योग विज्ञान यही सिखाता है कि कैसे हम अपने जीवन की बागडोर खुद अपने हाथों में ले सकते हैं।

ध्यान-आध्यात्मिक, शारीरिक ध्यान या फिर किसी लक्ष्य विशेष की प्राप्ति का ध्यान, कुल मिलाकर यह जीवन जीने के एक अनुशासित और शुद्ध तरीके में परिणत हो जाता है-संतुलित भोजन, ध्यान और व्यायाम, क्या मोटापा और मधेमेह से बचने के लिए भी इन्हीं चीजों की जरूरत नहीं है? इसमें हम एरोबिक गतिविधियों को भी जोड़ सकते हैं, जिसे योग की कई 'आधुनिक' तकनीकें, जैसे पावन योग अपने में समाहित किए हुए हैं, योग में शारीरिक गतिविधि के आधुनिक आचार (२१वीं सदी में लोकप्रिय) जिनका शरीर के वजन पर असर हो सकता है, वे हठ योग से निकले हैं जिसके बारे में मान्यता है कि इसे भगवान शिव ने बनाया था।

भारत में आध्यात्मिक प्रगति की बात करें - योग के प्रवर्तक हैं शिव तो हर किसी का एक ही लक्ष्य रहा है - मुक्ति। आज भी हर व्यक्ति मुक्ति शब्द का अर्थ जानता है। कभी सोचा है, ऐसा क्यों है? दरअसल, इस देश में आध्यात्मिक विकास और मानवीय चेतना को आकार देने का काम सबसे ज्यादा एक ही शख्सीयत के कारण है। जानते हैं कौन है वह? वह है शिव।

आदि योगी शिव ने इस संभावना को जन्म दिया कि मानव जाति अपने मौजूदा अस्तित्व की सीमाओं से भी आगे जा सकती है। सांसारिकता में रहता है, लेकिन इसी का होकर नहीं रह जाना है। अपने शरीर और दिमाग का हर संभव इस्तेमाल करना है। लेकिन उसके कष्टों को भोगने की जरूरत नहीं है। कहने का अभिप्राय यह है कि सफल जीवन जीने का एक और भी तरीका है। हमारे यहाँ यौगिक संस्कृति में शिव को ईश्वर के तौर पर नहीं पूजा जाता है बल्कि भारतीय संस्कृति में शिव को आदियोगी माना जाता है। यह शिव ही थे, जिन्होंने मानव मन में योग का बीज बोया।

योग विद्या के मुताबिक १५ हजार वर्ष से भी शिव ने सिद्धि प्राप्त की और हिमालय पर एक प्रचंड और भाव-विभोर कर देने वाला नृत्य किया। वे कुछ देर परमानंद में नृत्य करते हैं, फिर शांत हो कर पूरी तरह निश्चल हो जाते। उनके इस अनोखे अनुभव के बारे में कोई कुछ नहीं जानता था। आखिरकार लोगों की रुचि बढ़ी और वे इसे जानने को उत्सुक होकर धीरे-धीरे उनके पास पहुँचने लगे। लेकिन उनके हाथ कुछ नहीं लगा, क्योंकि आदियोगी तो इन लोगों की उपस्थिति से पूरी तरह अनभिज्ञ थे। उन्हें यह पता ही नहीं चला कि उनके चारों ओर क्या हो रहा है। उन लोगों में वही कुछ देर प्रतीक्षा की और फिर थक-हार कर वापस लौट आए लेकिन उन लोगों में से सात लोग ऐसे थे जो थोड़े हठी किस्म के थे। उन्होंने निश्चय कर लिया कि वे शिव से इस रहस्य को जानकर ही रहेंगे, लेकिन शिव ने उन्हें अनदेखा कर दिया।

८४ वर्ष की लंबी साधना के बाद ग्रीष्म संक्रांति के शरद संक्रांति में बदलने पर पहली पूर्णिमा का दिन आया, जब सूर्य उत्तररायण से दक्षिणायण में चले गए। पूर्णिमा के इस दिन आदियोगी शिव ने इन सात तपस्वियों को देखा तो पाया कि साधना



करते-करते वे इतने पक चुके हैं कि ज्ञान हांसिल करने के लिए तैयार है। अब उन्हें और अनदेखा नहीं किया जा सकता था।

शिव ने इन सातों का अगले २८ दिनों तक बहुत गहराई से आंकलन किया और आगामी पूर्णिमा पर इनका गुरु बनने का निर्णय लिया। इस तरह शिव ने स्वयं को आदि गुरु में रूपांतरित कर लिया। तभी से इस दिन को गुरु पूर्णिमा कहा जाने लगा। केदारनाथ से थोड़ा ऊपर जाने पर एक झील है, जिसे कांति सरोवर कहते हैं। इस झील के किनारे शिव दक्षिण दिशा की ओर मुड़कर बैठ गए और अपनी कृपा उन सात लोगों पर बरसानी शुरू कर दी। इस तरह योग विज्ञान का संचार होना शुरू हुआ।

आज हम इन सात तपस्वियों को 'सप्तऋषि' के नाम से जानते हैं। इन सातों ऋषियों को विश्व के अलग-अलग हिस्सों में भेजा गया, ताकि ज्ञान सामान्य व्यक्ति तक पहुँच सके। उनमें से अगस्त्य मुनि ने भारतीय उपमहाद्वीप में योग का प्रसार किया।

व्यक्ति की शारीरिक क्षमता, उसके मन व भावनाएं तथा ऊर्जा के स्तर के अनुरूप योग कार्य करता है। इसे व्यापक रूप से चार वर्गों में विभाजित किया गया है : कर्मयोग में हम शरीर का प्रयोग करते हैं, ज्ञानयोग में हम मन का प्रयोग करते हैं, भक्तियोग में हम भावना का प्रयोग करते हैं और क्रियायोग में हम ऊर्जा का प्रयोग करते हैं। योग की जिस भी प्रणाली का हम अभ्यास करते हैं, वह एक दूसरे से आपस में कई स्तरों पर मिली-जुली हुई होती है।

प्रत्येक व्यक्ति इन चारों योग कारकों का एक अद्वितीय संयोग है। केवल एक समर्थ गुरु (अध्यापक) ही योग्य साधक को उसके आवश्यकतानुसार आधारभूत योग सिद्धान्तों का सही संयोजन करा सकता है। "योग की सभी प्राचीन व्याख्याओं में इस विषय पर अधिक बल दिया गया है कि समर्थ गुरु के मार्गदर्शन में अभ्यास करना अतयंत आवश्यक है।"



### 7000-1300 ईसा पूर्व

मोएँजो दड़ो में मिली मोहरों में योगमुद्रा में वैठी एक आकृति देखी गई—उसके घुटने फैले लेकिन पांव आपस में मिले हुए हैं. वह आकृति पशुओं से घिरी हुई है. शायद यह पशुपति शिव की हो.

योग भारत में ५,००० साल से मोएँजोदड़ों मौजूद है, के अवशेषों में योग मुद्राएं मिली हैं, भागवद् गीता में कृष्ण ने सौ से ज्यादा बार योग शब्द का इस्तेमाल किया है, बुद्ध अपने भिक्षुओं से भूख, प्यास और क्षुधा पर संयम रखने के लिए जीभ को तलवे में भिड़ाने की बात कहते हैं, श्वेताश्वतार उपनिषद् में मौत को मात देने वाली योगाग्नि की बात की गई है,



### छठी सदी ईसा पूर्व

बुद्ध काल के शुरुआती ग्रंथों में योग शब्द का तो नहीं पर ध्यान, प्राणायाम और मंत्र का जिक्र था. बुद्ध के लिए योगाभ्यास से पूरी तरह होश में आने का रास्ता खुला.

### 1200-1400 ईसा पूर्व

महाभारत युग. शांति पर्व—*भगवद्गीता* भी जिसका एक हिस्सा है—में कृष्ण परमात्मा से तादात्म्य के लिए योग शब्द का सैकड़ों बार प्रयोग करते हैं. आसन उसी का एक अंग हैं.



पंतजलि ने अपने योग सूत्र में ध्यान, आसन और अध्यात्म का एक सम्मिश्रण प्रस्तुत किया है, जबकि मध्यकालीन परंपरा में योगी गोरखनाथ हठयोग के प्रणेता के रूप में सामने आते हैं। इक्कीसवीं सदी में हालांकि ऐसे लगता है कि इस देश की अपनी इस विशाल प्राचीन विरासत को लेकर थोड़ी आशंका है। योग भारतीय सभ्यता और सांस्कृतिक गौरव का प्रतीक तो बन चुका है लेकिन अब तक इस बात को लेकर अनिश्चय है कि आधुनिक जीवन में इसका उद्देश्य क्या हो सकता है। आध्यात्मिक उत्थान, जादुई ताकत या सिर्फ अच्छी सेहत? आंकड़ों से हकीकत सामने आती है। एसोचैम की एक रिपोर्ट में मुताबिक करीब १.४३ करोड़ यानी सिर्फ दस फीसदी भारतीय ही योग करते हैं।

**सद्गुरु जगगी वासुदेव**  
खासियत: ईशा योग  
स्थान: कोयंबटूर और  
पूरी दुनिया

**बाबा रामदेव**  
खासियत: कपालभाति  
प्राणायाम

स्थान: हरिद्वार, दिल्ली  
और पूरी दुनिया

**श्री श्री रविशंकर**  
खासियत: सुदर्शन क्रिया  
स्थान: बेंगलूरु और पूरी दुनिया



**1990 का दशक**

वे हिंदुस्तान के  
आधुनिक गुरु हैं।  
योग की ताकत और  
अपने करिश्मे के  
बूते उन्होंने विशाल  
उपक्रम चढ़े किए हैं।  
वे धनी-माली लोगों  
के साथ उठने-बैठने  
के साथ सियासत में  
भी दखल रखते हैं।

विवेकानंद द्वारा शिकांगों की धर्म संसद में १२३ साल पहले योग की प्रस्तुति के बाद से पश्चिम में इसकी लोकप्रियता में नाटकीय बदलाव आया है। योग जर्नल और योग अलायंस द्वारा २०१६ में जारी 'योग इन अमेरिका' नामक अध्ययन दिखाता है कि अमेरिका में योगाभ्यासियों की संख्या २०१२ के २.०४ करोड़ से ५० फीसदी बढ़कर ३.६ करोड़ के ऊपर जा पहुँची है, योग कक्षाओं, परिधानों, उपकरणों और वस्तुओं पर सालाना व्यय पिछले चार साल के दौरान १० अरब डॉलर से बढ़कर १६ अरब डॉलर पर जा पहुँचा है।

**1893**

स्वामी विवेकानंद ने पश्चिम में योग की दुंदुभी बजाई. अमेरिका के शिकागो शहर में धर्म संसद में उन्होंने राज योग पर अपना प्रसिद्ध भाषण दिया.



योग की इस वैश्विक लोकप्रियता के पीछे स्वास्थ्य का उभरता नया परिदृश्य है। आज वेलनेस क्रांति संतुलित जीवन का नया मुहावरा बन चुकी है। जरा गहरे उतर कर देखिए, आप पाएँगे कि आज की जिदंगी में काम करने के लेबे घंटे, कटोर डेडलाइन, अधूरी नींद, शारीरिक गतिविधियों में जबरदस्त कमी, सुविधाजनक भोजन पर निर्भरता और घर व कार्यस्थल पर तनाव का एक दुश्चक्र जीवनशैली से जुड़ी पुरानी विकृतियों को जन्म दे रहा है। यही वजह है कि दुनिया भर की विशाल कॉर्पोरेट कंपनियां आज अपने कर्मचारियों को स्वस्थ रहने के लिए अलग-अलग तरीकों से पुरस्कृत करती हैं। आइबीएम अपने कर्मचारियों को स्वस्थ भोजन, वर्जिश और धूम्रपान छोड़ने पर पुरस्कृत करती है तो पेप्सिको में मोटापा कम करने वालों को पुरस्कृत किया जाता है। इस धुंधली तस्वीर के बीच योग अचानक एक नए नुस्खे के बतौर उभर कर सामने आया है, जिससे शरीर को इस तरह से तोड़ा मरोड़ा जाता है जो रोगों से बचाव करते हुए आपकी सेहत को दुरुस्त रख सके।

वेलनेस क्रांति के प्रणेता डॉ० डीन ऑर्निश ने सत्तर के दशक में अपना सफर एक छात्र के बतौर योगी स्वामी सच्चिदानंद से प्रशिक्षण लेकर शुरू किया था। ऑर्निश साक्ष्यों के आधार पर यह साबित करने वाले पहले शख्स थे कि शाकाहारी भोजन के साथ योग जैसे व्यायाम करने से दिल के रोगों, टाईप २ मधुमेह और कुछ किस्म के कैंसरों की प्रारंभिक अवस्था का बढ़ना रूक सकता है और उलट भी सकता है। उन्होंने इंडिया टुडे को बताया, "हजारों मरीजों के आंकड़ों से हमने जाना है कि यह उक्त प्रवाह को बढ़ाता है, जलन को कम करता है, सिर्फ तीन महीने में ऐसी ५०० कोशिकाओं को सक्रिय कर देता है जो कुछ बीमारियों से बचाव करती हैं और क्रोमोजोम में मौजूद जीवनवर्द्धक टेलोमरेस को लंबा करता है।"

आधुनिक पश्चिमी आयुर्विज्ञान उपचार के वैकल्पिक तरीकों को छठा विज्ञान कहकर खारिज करता रहा है जिनके बारे में उसका मानना है कि इन तरीकों का कोई "वैध वैज्ञानिक साक्ष्य" मौजूद नहीं है। दुनियाभर में हालांकि मधुमेह, दिल के रोग और कैंसर की बढ़ती दर के साथ शोधकर्ता वैकल्पिक प्रणालियों की ओर बढ़ रहे हैं। वैज्ञानिक अध्ययनों का विस्फोट भविष्य में जिन्दगी को गुणवत्तापूर्ण बनाने के लिए योग की ओर इशारा करता है। पीठ के दर्द से अस्थमा तक, दिल के दौरों से रक्तचाप तक, अवसाद से बुढ़ापे तक और यौन निष्क्रियता से तनाव तक हर चीज की चाबी योग के पास है।

## ॐ के जाप से पाएं स्वास्थ्य लाभ



ॐ न सिर्फ पवित्र माना जाता है, बल्कि उसके सकारात्मक प्रभावों के विषय में भी हम अक्सर सुनते आए हैं, ॐ के जाप से न सिर्फ मानसिक शांति मिलती है, बल्कि कई शारीरिक समस्याओं से भी छुटकारा मिलता है। ॐ दरअसल तीन अक्षरों से बना है, पहला अ, जिसका मतलब है उत्पन्न होना, दूसरा उ, जिसका मतलब है विकास और तीसरा है म, जिसका अर्थ है मौन यानी ब्रह्मा में विलीन हो जाना। इस तरह से ॐ संपूर्ण ब्रह्मांड की उत्पत्ति और सृष्टि का प्रतीक है।

### ॐ के उच्चारण से होने वाले हैल्थ बेनीफिट्स

- शरीर के टॉक्सिन्स निकल जाते हैं।
- वोकल कॉर्ड और गले की मांसपेशियों को मजबूती मिलती है। खासतौर से बढ़ती उम्र में यह और भी फायदेमंद है।
- ॐ के नियमित उच्चारण से जो कम्पन्न पैदा होता है, उसका असर वोकल कॉर्ड और साइनस पर भी पड़ता है।
- यह रक्तचाप को नियंत्रित करता है।
- कुछ लोगों के निजी अनुभव तो यह भी कहते हैं कि ॐ के जाप से उनका वजन भी नियंत्रित रहता है, क्योंकि इसके वाइब्रेशन्स पूरे शरीर को प्रभावित करते हैं और बढ़ते वजन को कम करते हैं।
- थायरॉइड नियंत्रित रहता है।
- यह नकारात्मक ऊर्जा को बाहर करके ऑरा को क्लीन करता है।
- हृदय के लिए भी इसका जाप फायदेमंद है, क्योंकि इससे हार्ट की रिदम नियमित होती है।
- ॐ के नियमित जाप से आप अपनी भावनाओं को बेहतर तरीके से नियंत्रित कर पाते हैं यानी भावनात्मक रूप से आप मजबूत होते हैं।
- रीढ़ की हड्डी को भी यह मजबूती प्रदान करता है।
- यह पाचन क्रिया को बेहतर बनाता है।
- थकान दूर करके एनर्जी देता है, विशेष प्रकार के प्राणायाम के साथ इसका जाप करने से यह फेफड़ों को मजबूत बनाता है, इससे नींद अच्छी आती है।
- हड्डियां मजबूत होती हैं, क्योंकि इसकी फ्रीक्वेंसी शरीर में विशेष प्रकार का कम्पन्न पैदा करती है।
- इसके अलावा यह मानसिक शांति प्रदान करता है, यही वजन है मंत्रों में ॐ का इतना महत्व है।
- अगर आप हेल्दी लाइफ चाहते हैं, तो ॐ का जाप जरूर करें, ॐ के हैल्थ बेनीफिट्स काफी हैं।

“सभी पैरेंट्स चाहते हैं कि उनका बच्चा हेल्दी व फिट रहे, लेकिन आज की स्ट्रेस व कॉम्पटीशन वाली जिंदगी में यह आसान नहीं, ऐसे में उन्हें जरूरत है एक सेहतमंद शुरूआत की, तो क्यों न आज ही इस दिशा में एक हेल्दी कदम बढ़ाएँ।”

एक नए शोध के मुताबिक फास्ट फूड और पेय पदार्थों के चलते बच्चे जरूरत से तीन गुना ज्यादा चीनी की मात्रा खा रहे हैं। यह सर्वेक्षण एक भारतीय मूल की शोधकर्ता ने किया है।

इम्पीरियल कॉलेज लंदन में प्रोफेसर नीना मोदी ने कहा, जब दस साल के हर तीन बच्चों में से एक बच्चा मोटापे और ज्यादा वजन का शिकार है और पांच साल के हर तीन बच्चों में से एक में दांत गिरने की समस्या है, ऐसे में चीनी के ज्यादा मात्रा में सेवन से स्वास्थ्य को गंभीर खतरा है। नीना के मुताबिक सर्वे में 9,257 बच्चों को शामिल किया गया। अध्ययन में सामने आया कि चार से 90 साल के बच्चे यदि 900 मिली मीठा पेय पदार्थ औसतन हर रोज पीते हैं तो उनमें निर्धारित से पांच गुना ज्यादा चीनी की मात्रा जाती है। जबकि चीनी से कैलोरी की खपत रोजाना 93 फीसदी है। 99 से 97 साल वालों के खाने में 95 फीसदी चीनी वाली वस्तुएं शामिल रही जो निर्धारित मात्रा से तिगुनी थी।

अध्ययन में पाया गया कि पांच साल की उम्र वाले हर पांच में एक और 99 साल की उम्र वाले हर तीन में एक बच्चा मोटापे या ज्यादा वजन से पीड़ित है। ज्यादा वजन और मोटापे वाले बच्चों के व्यस्क होने पर उनमें दिल के रोगों और टाईप-2 मधुमेह का खतरा बढ़ जाता है। सभी अभिभावकों को अपने बच्चों के उत्तम स्वास्थ्य के लिए नियमित योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करना चाहिये।





### ॐ का उच्चारण

- सुखासन में बैठ जाएं
- हाथों को ज्ञानमुद्रा में रखें या फिर दोनों हथेलियों को प्रार्थना की मुद्रा में जोड़ें
- लंबी सांस लेकर ॐ का उच्चारण करते हुए सांस छोड़ें
- ४-५ बार दोहराएं

फायदे - इससे मस्तिष्क में ऑक्सीजन से भरपूर रक्तसंचार बढ़ जाता है। उनमें ध्यान लगाने की शक्ति का विकास होता है।

### योग का सम्बन्ध मानव से नहीं मानवता से है

धार्मिक कट्टरपंथी माने जाने वाले देशों में भी योग के प्रति सोच में बदलाव देखने को मिल रहा है। इस्लामिक देश कतर में योग ने धीरे-धीरे अपनी जगह बनानी शुरू कर दी है। इसी तरह ईरान, इंडोनेशिया और मलेशिया जैसे मुस्लिम बहुल देशों में भी लोग योग को अपना रहे हैं।

“खुदा से जुड़ने का माध्यम” : कतर में महिलाओं को योग सिखाने वाली फ्रांसीसी मूल की महिला नूर को अपनी आस्था और योग के बीच कभी कोई विवाद नजर नहीं आता। वह कहती है ‘योग और इस्लाम दोनों ही आध्यात्म हैं’। दोनों की जड़ें एक सी हैं। योग के जरिए लोग मानसिक शांति हांसिल कर सकते हैं, जिससे खुदा से जुड़ने का रास्ता आसान हो सकता है। इसके जरिए मुस्लिम महिलाओं की कट्टरपंथी सोच में भी बदलाव हो रहा है। हालांकि उन्हें सिर्फ महिलाओं को योग सिखाने की इजाजत है।

इस तरह पिछले कई साल से योगाभ्यास कर रही हेबा कहती हैं कि नमाज पढ़ते वक्त हमारी पोजीशन और कई योग आसानों में समानताएं हैं।

पाकिस्तान में ‘योग गुरु’ के रूप में लोकप्रिय हुए शमशाद बताते हैं - ‘१९६६ में मैंने मनोविज्ञान में एक डाक्टर को योग सिखाना शुरू किया था। आज इस सरफर में हजारों लोगों को योग से जुड़ने में मेरी सबसे ज्यादा मदद खुद योग ने ही की। योगाभ्यास से जुड़े फायदों ने खुद लोगों को इस दिशा में आने के लिये प्रेरित किया।’

### सामान्य योग अभ्यासक्रम (प्रोटोकाल)

२७ सितम्बर, २०१४ को संयुक्त राष्ट्र महासभा (यू एन जी ए) के ६९वें सत्र को संबोधित करते हुए भारत के माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने विश्व समुदाय से अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने का आह्वान किया।

श्री मोदी ने कहा, “योग प्राचीन भारतीय परम्परा एवं संस्कृति की अमूल्य देन है। योग अभ्यास शरीर एवं मन, विचार एवं कर्म, आत्मसंयम एवं पूर्णता की एकात्मकता तथा मानव एवं प्रकृति के बीच सामंजस्य स्थापित करता है। यह स्वास्थ्य एवं कल्याण का पूर्णतावादी दृष्टिकोण है। योग मात्र व्यायाम नहीं है, बल्कि स्वयं के साथ, विश्व और प्रकृति के साथ एकत्व खोजने का भाव है। योग हमारी जीवन शैली में परिवर्तन लाकर हमारे अन्दर जागरूकता उत्पन्न करता है तथा प्राकृतिक परिवर्तनों से शरीर में होने वाले बदलावों को सहन करने में सहायक हो सकता है। आइए हम सब मिलकर योग को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में स्वीकार करने की दिशा में कार्य करें।”

११ दिसंबर, २०१४ को संयुक्त राष्ट्र महासभा के १६३ सदस्यों ने रिकॉर्ड १७७ सह-समर्थक देशों के साथ २१ जून को “अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस” मनाने का संकल्प सर्वसम्मति से अनुमोदित किया। अपने संकल्प में संयुक्त राष्ट्र महासभा ने स्वीकार किया कि योग स्वास्थ्य एवं कल्याण के लिए पूर्णतावादी दृष्टिकोण प्रदान करता है। योग विश्व की जनसंख्या के स्वास्थ्य के लिए तथा उनके लाभ के लिए विस्तृत रूप में कार्य करेगा। योग जीवन के सभी पहलुओं में सामंजस्य बैठाता है और इसीलिए बीमारी रोकथाम, स्वास्थ्य संवर्द्धन और जीवन शैली-संबंधी कई विकारों के प्रबंधन के लिए जाना जाता है।



“सीनियर एडिटर कौशिक डेका से विशेष बातचीत में केन्द्रीय आयुष मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) श्रीपाद यशो नाईक ने देश में योग को लोकप्रिय बनाने की सरकारी योजना की चर्चा की उन्होंने योग को धर्म से अलग करते हुए कहा कि ‘ओम’ का जाप और सूर्य नमस्कार योग के अभिन्न अंग नहीं हैं” ।

हर जिले में वेलनेस सेंटर और सब सेंटर खोलने की योजना बना रहे हैं । इन केंद्रों को सालाना १२ लाख रुपये और उप केंद्रों को सालाना ६ लाख रुपये का अनुदान दिया जाएगा । हमें अब तक दर्जन भर से ज्यादा आवेदन प्राप्त हो चुके हैं । मंत्रालय का सालाना बजट १,००० करोड़ रुपये से ज्यादा का है जिसमें २०० करोड़ रुपये योग के प्रसार के लिए अलग रखे जाएंगे । हमारी योजना हर जिले में योग और प्राकृतिक चिकित्सा वाले अस्पताल खोलने की भी है जिसके निर्माण के लिए मंत्रालय १० करोड़ रुपये देगा और चालू खर्च के लिए सालाना १.५ करोड़ रुपये देगा ।

हमने स्कूलों को एक सर्कुलर भेजा है कि वे पीटी की कक्षा में योग को शामिल करें । कई स्कूलों ने दिलचस्पी दिखाई है ।



*हमें अपने मन को हमेशा संतुलित रखना है,  
इसमें ही हमारा आत्मविकास समाया है,  
मैं खुद के प्रति, कुटुंब के प्रति, काम, समाज और विश्व के प्रति,  
शांति, आनंद और स्वास्थ्य के प्रचार के लिए बद्ध हूँ ।  
ऊँ सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयः ।  
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत् ॥  
ऊँ शान्तिः शान्तिः, शान्तिः ।*

### निष्कर्ष

योग का संदेश है कि इंसान की सेहत और कल्याण उस इंसान के हाथ में ही रहे । इंसान यह इंतजार न करे कि कोई आसमानी शक्ति, कोई नेता, संगठन या बाहरी संसार की कोई शक्ति आकर स्वास्थ्य की देखभाल और उसका कल्याण करेगी । जीवन का अनुभव अपने भीतर से ही पैदा होना चाहिए । आपके जीवन के अन्दर किस तरह के और किस स्तर के योग होने चाहिए यह आप खुद तय कर सकते हैं ।

### १. भगवद्गीता

२. इंडिया टुडे-२६ जून, २०१६, पृष्ठ-७३

३. हिन्दुस्तान- दिनांक २१ जून, २०१६, पृष्ठ-१५

४. आयुर्वेद, योग व प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध एवं होम्योपैथी (आयुष) मंत्रालय, भारत सरकार, पृष्ठ ४ व ५

५. इंडिया टुडे, २६ जून २०१६, पृष्ठ सं० ७१-७२

६. मेरी सहेली - १६ जून, २०१६, पृष्ठ संख्या-११६-१२०

७. हिन्दुस्तान समाचार पत्र दिनांक १३.०६.२०१६ पृष्ठ संख्या-१४

८. हिन्दुस्तान दिनांक २२ जून, २०१६ पृष्ठ सं० १४

९. आयुर्वेद, योग व प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध एवं होम्योपैथी (आयुष) मंत्रालय, भारत सरकार, पृष्ठ १

१०. इंडिया टुडे २६ जून, २०१६ पृष्ठ सं० ७२

११. आयुर्वेद, योग व प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध एवं होम्योपैथी (आयुष) मंत्रालय, भारत सरकार, पृष्ठ ३८



**डॉ. रेनू चौहान**

असि. प्रोफेसर, समाजशास्त्र विभाग, एस.बी.डी. कालेज, धामपुर,  
जनपद बिजनौर ।