



स्वामी विवेकानंद के अनुसार योग की अवधारणा

1) योग का अर्थ:

प्रत्येक मनुष्य अपने जीवन में सुखी, शांतिपूर्ण और परिपूर्ण रहना चाहता है। क्योंकि मनुष्य का स्वभाव ही सुख है। लेकिन मनुष्य इस सुख को बाहरी दुनिया में चाहता है, जबकि सुख का स्रोत भीतर है।

स्वामी विवेकानंद कहते हैं, “प्रत्येक आत्मा संभावित रूप से दिव्य है। बाहरी और आंतरिक प्रकृति को नियंत्रित करके इस देवत्व को प्रकट करना लक्ष्य है”। अर्थात् जिस प्रकार बीज में बड़ा वृक्ष बनने की क्षमता होती है, उसी प्रकार प्रत्येक मनुष्य में दिव्य होने की क्षमता, या संभावना, शाश्वत होने की क्षमता होती है, और इस मानव जीवन का लक्ष्य हमारे प्रकृति को नियंत्रित करके अपने भीतर इस अंतर्निहित दिव्यता को प्रकट करना है। इसी बात को जारी रखते हुए स्वामी विवेकानंद कहते हैं, “इसे काम, या पूजा या मानसिक नियंत्रण या दर्शन द्वारा, एक या अधिक या इन सभी के द्वारा करो, और मुक्त हो जाओ। यही संपूर्ण धर्म है।” अर्थात् प्रकृति को नियंत्रित करने का तरीका कर्म, भक्ति, ध्यान या ज्ञान जैसे विभिन्न मार्गों से है। और यही योग का उद्देश्य है।

स्वामी विवेकानंद के अनुसार योग का अर्थ संस्कृत मूल से अंग्रेजी “योक” के रूप में लिया गया है, जिसका अर्थ है “जुड़ना”, हमें वास्तविकता से जोड़ने के लिए, भगवान से जोड़ने के लिए। अर्थात् समस्त मानव जाति का अंतिम लक्ष्य, सभी धर्मों का लक्ष्य और अंत, केवल एक ही है - हमारी वास्तविक प्रकृति, आत्मा, देवत्व, ईश्वर से फिर से मिलाना। और लक्ष्य और इस लक्ष्य तक पहुँचने के लिए नियोजित विधि दोनों ही योग कहलाती हैं।

परंपरागत रूप से, कई लोगों की मानवसिकता में योग का अर्थ है “पोस्टुरल योग”, जो आसन को संदर्भित करता है, ध्यान का अभ्यास करते समय उपयोग किया जाता है; हालाँकि, आधुनिक आसन योग में ध्यान शामिल हो भी सकता है और नहीं भी, शारीरिक स्वास्थ्य के लिए स्वयं आसनों का उपयोग किया जा रहा है। महर्षि पंतजिल के अनुसार, योग का अर्थ है, “योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः” (योगः चित्तवृत्ति निरोध), अर्थात् मन के सभी वृत्तियों का निरोध (मन को शांत करना)

सामान्य योग अभ्यासक्रम

योग कहलाता है, जो स्वामी विवेकानंद के दर्शन के करीब है जो कहते हैं, योग ईश्वर-प्राप्ति से संबंधित है। शारीरिक स्वास्थ्य, हालांकि महत्वपूर्ण है, पर केवल सहायक है।

2) योग का सिद्धांत:

स्वामी विवेकानंद कहते हैं, "योग सिखाता है कि आत्मा है, और इस आत्मा के अंदर सारी शक्ति है। यह पहले से ही मौजूद है, और अगर हम इस शरीर पर अधिकार हासिल कर सकते हैं, तो सारी शक्ति सामने आ जाएगी। सारा ज्ञान आत्मा में है। लोग संघर्ष क्यों कर रहे हैं? दुख को कम करने के लिए। सारे दुःख हमारे शरीर पर अधिकार न होने के कारण होते हैं। इस प्रकार आप अपने शरीर पर अधिकार करें तो दुनिया के सभी दुख दूर हो जाएंगे। संसार के सारे दुख इंद्रियों में हैं। दुख और सुख केवल इंद्रियपरायण व्यक्ति के ही हो सकते हैं। योग इंद्रियों, इच्छा और मन को नियंत्रित करके सापेक्ष ज्ञान से परे जाना है, इंद्रिय-जगत से परे जाना है।"

और यही योग का विषय है कि उस परमात्मा को भीतर और बाहर कैसे देखा जाए।

3) योग का मार्ग:

योग का लक्ष्य एक है - ईश्वर से जुड़ना, लेकिन प्राप्त करने की विधि विभिन्न पुरुषों के विभिन्न स्वभावों के साथ भिन्न-भिन्न हो सकती है।

ईश्वर से जुड़ने के लिये ऐसे कई योग, या विधियां हैं, लेकिन उनमें से प्रमुख हैं - कर्म-योग, भक्ति-योग, राज-योग और ज्ञान-योग।

क) कर्म-योग : यह वह तरीका जिससे मनुष्य कर्म और कर्तव्य के माध्यम से अपनी दिव्यता का अनुभव करता है। यह निःस्वार्थ कर्म का योग है जो बताता है कि सही कर्मों से 'उपद्रवी' अहंकार 'समस्या निवारक' अहंकार में बदल सकता है। इसमें कहा गया है कि भले ही आप भगवान में विश्वास नहीं करते हैं, लेकिन अपने काम पर पूरी ईमानदारी, समर्पण और अपने दिमाग की शक्ति के साथ ध्यान केंद्रित करें। अनासक्त रहें और काम के लिए काम करते रहें। फल की चिंता करने के बजाय अपने कर्मों का फल प्रभु पर छोड़ दें।

ख) भक्ति-योग: यह है साकार ईश्वर की भक्ति और प्रेम के माध्यम से देवत्व की प्राप्ति। यह आंतरिक शुद्धि की प्रक्रिया है। यह सिखाता है कि प्रेम सभी

मनुष्यों के लिए महत्वपूर्ण तत्व है। प्रेम शुद्ध और वैश्विक है, लेकिन अहंकार इसे दूषित करता है और काम, लालच, ईर्ष्या और क्रोध जैसे नकारात्मक तत्वों को बाहर निकालता है। केवल परमेश्वर ही है जो हमें सच्चा प्यार करता है। पवित्र विचारों को मन में प्रार्थना के साथ डालें, पवित्र शब्दों का जाप करें, पवित्र पुस्तकों का अध्ययन करें और पवित्र संग को अपने दिल के करीब रखें।

ग) राज-योग : यह है मन के नियंत्रण से देवत्व की प्राप्ति। यह अपने भीतर स्वयं के ज्ञान की ज्योति को प्रज्वलित करके देवत्व प्राप्त करने का प्रयास करता है। अधिकांश साधकों के पास इस मार्ग का अनुसरण करने के लिए, उस बलिदान के लिए, धैर्य और दृढ़ता नहीं होती है जिसकी उसे आवश्यकता होती है। राजयोग इस बात को अस्वीकार करता है कि तर्क के मार्ग पर चलने से मन विकृत होता है। ध्यान और एकाग्रता की प्रक्रिया का ज्ञान, यह मन की व्यग्रता का सामना करने और उसे जड़ से उखाड़ फेंकने के लिए कहती है।

घ) ज्ञान-योग: यह है ज्ञान के माध्यम से मनुष्य की अपनी दिव्यता का बोध। यह ज्ञान का मार्ग है। ज्ञान के प्रकाश से अज्ञान रूपी अंधकार को मिटाकर, वह मन की सारी अशुद्धियों को जलाकर 'अग्नि' और 'प्रकाश' को जीवंत कर देता है। मन सांसारिक सुखों के मोह को तब तक नहीं छोड़ता जब तक कि उसने कुछ बड़ा और उच्चतर स्वाद नहीं लिया हो। ज्ञान-योग के अनुसार आत्मज्ञान ही सच्ची मुक्ति है।

4) योगों का सामंजस्य:

योग के प्रति स्वामी विवेकानंद के दृष्टिकोण की एक महत्वपूर्ण विशेषता सभी चारों योगों का सामंजस्य है। इन चार योगों में से प्रत्येक योग दूसरों योगों का समर्थन करता है, जिससे व्यक्ति को ईश्वर-प्राप्ति के लक्ष्य की ओर अधिक प्रभावी ढंग से आगे बढ़ने में मदद मिलती है।

स्वामी विवेकानंद कहते हैं:

'काश ईश्वर की कृपा से ऐसा होता कि सभी मनुष्य इतने गठित होते कि उनके मन में दर्शन, रहस्यवाद, भावना और कार्य के ये सभी तत्व समान रूप से पूर्ण रूप से मौजूद रहते! यही आदर्श है, मेरे पूर्ण मनुष्य का आदर्श,...इन चारों दिशाओं में सामंजस्य बिठाना मेरा धर्म का आदर्श है। और यह धर्म उसी से प्राप्त होता है जिसे हम भारत में योग-“ईश्वर से मिलन” कहते हैं।

सामान्य योग अभ्यासक्रम

एक प्रश्नकर्ता स्वामी विवेकानंद से पूछता है, “चार योगों के सामंजस्य से आपका क्या तात्पर्य है?” स्वामी विवेकानंद उत्तर देते हैं; “सत्य और असत्य के बीच विवेक, वैराग्य और भक्ति, कार्य और एकाग्रता का अभ्यास”।

इस तथ्य के बारे में कि इनमें से प्रत्येक योग दूसरों का समर्थन करता है, एक शिष्य को, स्वामी विवेकानंद कर्म-योग के बारे में कहते हैं कि “आध्यात्मिक साधनाओं के बिना आप कभी भी कर्म-योग नहीं कर पाएंगे। आपको चार अलग-अलग योगों में तालमेल बिठाना होगा; नहीं तो तुम अपना मन और हृदय पूरी तरह ईश्वर पर कैसे रख सकते हो?” भक्ति, अध्ययन और कार्य एक दूसरे को सहारा देते हैं और ध्यान सबका साथ देता है। कोई एक प्रबल हो सकता है, लेकिन सभी आध्यात्मिक जीवन के लिए सहायक होते हैं।