

# बिहार योग विद्यालय का सामाजिक सद्भाव में योगदान

## शोधार्थी - अर्पित मीणा

### सारांश –

वर्तमान अध्ययन का उद्देश्य सामाजिक सद्भाव और वैश्विक परिवर्तन के लिए योग की आवश्यकता और महत्व का विश्लेषण करना है। योग व्यक्ति के शरीर, मन और आत्मा पर कार्य करता है। इसलिए इसे वैश्विक कला के रूप में जाना जाता है। यदि हमारा शरीर, मन और आत्मा स्वस्थ और सामंजस्यपूर्ण हैं, तो हम मानवता के वैश्विक शरीर का एक स्वस्थ और सामंजस्यपूर्ण अंग बनकर समाज, राष्ट्र और विश्व में स्वास्थ्य और सद्भाव ला सकते हैं। योग का आकर्षण सार्वभौमिक है और यह जाति, पंथ, धर्म या राष्ट्र के भेद के बिना विश्व मानवता के लिए लागू है। आज वैश्विक स्तर पर हम आतंकवाद, धार्मिक कट्टरता, नस्लीय घृणा, ग्लोबल वार्मिंग आदि जैसी कई समस्याओं को देख रहे हैं। यह योग ही है जो इन वैश्विक समस्याओं का स्थायी समाधान दे सकता है। योग के सदियों पुराने दर्शन का प्रसार और अभ्यास करके विश्वव्यापी स्तर पर व्यक्तिगत व्यक्तित्व के नैतिक, नैतिक और सांस्कृतिक परिष्कार की आवश्यकता है।

### मूलशब्द - सामाजिक सद्भाव, मन, आत्मा, वैश्विक कला, मानवता

### ➤ प्रस्तावना –

योग, एक प्राचीन भारतीय पद्धति, ने अपने आध्यात्मिक, मानसिक और शारीरिक लाभों के लिए व्यापक वैश्विक मान्यता प्राप्त की है।<sup>1</sup> मुंगेर योग अंतर्राष्ट्रीय विश्वविद्यालय, जिसे बिहार योग भारती के नाम से भी जाना जाता है, ने योग के संरचित और संस्थागत अध्ययन में महत्वपूर्ण योगदान दिया है। स्वामी निरंजनानंद सरस्वती द्वारा 1994 में स्थापित, यह विश्वविद्यालय उन्नत योग अध्ययन के लिए समर्पित प्रथम संस्थानों में से एक है।<sup>2</sup> पारंपरिक योग सिद्धांतों को आधुनिक शैक्षिक ढाँचों के साथ एकीकृत करने के कारण यह एक उत्कृष्टता केंद्र के रूप में स्थापित हुआ है।

बिहार में योग का महत्व आध्यात्मिक विकास से कहीं आगे तक फैला हुआ है। योग पर्यटन, स्वास्थ्य शिविरों और प्रशिक्षण कार्यक्रमों ने इस क्षेत्र में आर्थिक अवसर पैदा किए हैं।<sup>3</sup> बिहार योग भारती ने 50 से ज्यादा देशों के छात्रों और शोधकर्ताओं को आकर्षित किया है, जिससे आवास, परिवहन और स्थानीय सेवाओं की माँग में वृद्धि हुई है। रिपोर्टों से पता चलता है कि योग से संबंधित गतिविधियाँ क्षेत्रीय अर्थव्यवस्था में सालाना लगभग 5 मिलियन डॉलर का योगदान देती हैं।<sup>4</sup> इस शोधपत्र का उद्देश्य यह पता लगाना है कि मुंगेर योग अंतर्राष्ट्रीय विश्वविद्यालय नेसामाजिक सद्भाव में योगदान को कैसे प्रभावित किया है। इसके अलावा, यह मूल्यांकन भी करता है कि बिहार सामाजिक सद्भाव में योगदान को मजबूत करने के लिए योग और अधिक उपयोग कैसे कर सकता है। बिहार योग भारती (2023)।

यह अध्ययन एक अंतःविषयक दृष्टिकोण का उपयोग करता है, जिसमें सामाजिक सद्भाव में योगदान, ऐतिहासिक समीक्षा और नीतिगत अनुशंसाएँ शामिल हैं।<sup>5</sup> यह योग की भूमिका को स्थापित करने का प्रयास करता है।

## ➤ सामाजिक सद्भाव –

इस व्यक्ति और अव्यक्ति ब्रह्मांड में सद्भाव को विभिन्न स्थितियों के रूप में पारिभाषित किया गया है जो एक-दूसरे को सहयोग देती हैं और प्रभावित भी करती हैं। जब उत्तेजना की स्थिति शांत होती है तो सद्भाव कायम होता है। सत्त्व, रजस और तमस के बीच संतुलन से इसे प्राप्त किया जा सकता है। प्रकृति में सद्भाव, प्रकृति की प्रत्येक शक्ति के बीच संतुलन से कायम होता है। ये शक्तियाँ एक-दूसरे को प्रभावित किये बगैर अस्तित्व बनाए रखती हैं। इस स्थिति को प्राप्त करना कठिन है क्योंकि कई शक्तियाँ एक-दूसरे पर निर्भर होती हैं जो मनुष्य के नियंत्रण से बाहर होती हैं जो मनुष्य के नियंत्रण से बाहर होती हैं। ऐसी स्थिति तभी प्राप्त होती है जब इन शक्तियों की क्षमता प्राकृतिक रूप से खो जाती है।

सद्भाव सामाजिक व्यवहार की एक स्थिति है जहां एक व्यक्ति, अन्य व्यक्तियों / प्राणियों (प्रकृति और पशु समेत) के साथ स्वयं की या धार्मिक या नस्ल संबंधी संतुष्टि को नियंत्रित करने के लिए साझेदारी करता है। व्यक्ति उन स्थितियों से रणनीतिक दूरी बनाए रखता है जो व्यर्थ में झगड़े पैदा करती हैं।

सद्भाव विविधता में एकता है। सद्भाव तब कायम होता है जब कई चीजों का महत्व कम होकर एक प्रकार की एकता को जन्म देती है। जहाँ विविधता नहीं है वहाँ सद्भाव नहीं है। इसके विपरीत, जहाँ विविधता क्रम और अनुपात में नहीं है, वहाँ सद्भाव नहीं होता है। इस प्रकार यह स्पष्ट है कि जहाँ जितनी अधिक विविधता और विविधता में एकता होगी तो सद्भाव उच्च स्तर का होगा।

## ➤ सामाजिक सद्भाव और योग

योग भारत की प्राचीन सांस्कृतिक और आध्यात्मिक विरासत है। यह व्यक्ति, समाज और संपूर्ण मानवता के लिए ऋषियों, मुनियों और ऋषियों की परंपराओं से चला आ रहा है। योग विश्व को भारत का सबसे गौरवशाली उपहार है। योग प्राचीन ऋषियों द्वारा प्रकट एक दिव्य उपहार था ताकि मानव जाति को अपने दिव्य स्वरूप का साक्षात्कार करने का अवसर मिल सके। सामान्यतः, योग की शिक्षा गुरुओं द्वारा शिष्यों को दी जाती थी। आत्म-साक्षात्कार प्राप्त योगी, व्यक्तिगत अनुभवों के माध्यम से, सच्चे साधकों का मार्गदर्शन करने में सक्षम थे। विभिन्न कालों में प्राचीन और आधुनिक ऋषियों, योगियों द्वारा इसे धीरे-धीरे विकसित और विकसित किया गया। वैदिक काल में वैदिक ऋषियों ने अपने व्यापक प्रयोगों से योग की नींव रखी। आत्म-साक्षात्कार केवल योग से ही संभव है - उपनिषद काल में उपनिषदों का यही सार्वभौमिक संदेश रहा है। छठी शताब्दी ईसा पूर्व में भगवान बुद्ध के प्रभाव ने ध्यान के आदर्शों को सामने लाया। योग को संहिताबद्ध करने का श्रेय महर्षि पतंजलि (300 ईसा पूर्व) को जाता है। आठवीं शताब्दी में आदि शंकराचार्य ने ज्ञान योग (ज्ञान योग) का प्रकाश फैलाया। मध्यकाल में कबीर, तुलसी, मीरा, रविदास, चैतन्य महाप्रभु आदि संतों ने ज्ञान योग, कर्म योग और भक्ति योग जैसी योग की विभिन्न धाराओं का प्रवाह किया। मध्यकाल में हठ योग का विकास हुआ और यह अत्यंत लोकप्रिय हुआ। गुरु गोरखनाथ, स्वामी आत्माराम, घेरण्ड ऋषि महान हठ योगी थे। आधुनिक काल में रामकृष्ण परमहंस, स्वामी विवेकानन्द, महर्षि अरविंद, महर्षि रमण, स्वामी विवेकानन्द जैसे महान योगी हुए। योग के विकास और दिव्य परंपरा में उल्लेखनीय योगदान दिया है। आज 21वीं सदी में हम हर 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में दुनिया भर में योग के भव्य उत्सव के साक्षी बन रहे हैं।

योग शब्द संस्कृत के "युज" शब्द से बना है - जिसका अर्थ है जोड़ना, जुड़ना या एकता। यह शरीर, मन और आत्मा की एकता; विचार और कर्म; संयम और पूर्णता; और मनुष्य और प्रकृति के बीच सामंजस्य का प्रतीक है। यह व्यायाम के बारे में नहीं है, बल्कि स्वयं के साथ, संसार और प्रकृति के साथ एकता की भावना की खोज करने के बारे में है। अपनी जीवनशैली में बदलाव लाकर और चेतना का विकास करके, यह हमारे कल्याण को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है। यह संपूर्णता की भावना पैदा करने के लिए व्यक्ति के विचारों, शब्दों और कार्यों का एकीकरण है। यह अपने आंतरिक संसार की खोज करने और अपने आसपास की दुनिया के प्रति अधिक जागरूक होने के बारे में है। योग के अभ्यास से हमारी चेतना ब्रह्मांड जितनी और उससे भी आगे तक विस्तृत होती है। अब तक प्रचलित सभी योग प्रणालियों का लक्ष्य और उद्देश्य लगभग एक ही रहा है। योग के विभिन्न मार्ग हैं जैसे राज योग, हठ योग, मन्त्र योग, लय योग, कर्म योग, ज्ञान योग और भक्ति योग। योग के ये सभी मार्ग आत्म-साक्षात्कार के एक ही लक्ष्य की ओर ले जाते हैं।

वैदिक साहित्य में योग शब्द का सबसे पुराना प्रयोग व्यक्तिगत चेतना का सार्वभौमिक चेतना के साथ मिलन दर्शाता है।<sup>6</sup> योग का अभ्यास अनादि काल से किया जा रहा है, लेकिन योग के अमृत को व्यवस्थित करने और उसे संजोकर रखने का श्रेय महर्षि पतंजलि को जाता है। निस्संदेह, योग का अंतिम लक्ष्य आत्म-साक्षात्कार है, लेकिन साथ ही, योग शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक और सामाजिक कल्याण का मार्ग भी प्रशस्त करता है। योग जहाँ व्यक्ति के तन, मन और आत्मा को अपार लाभ पहुँचाता है, वहाँ समाज एक स्वस्थ, सामंजस्यपूर्ण, शांतिपूर्ण, समृद्ध और आनंदमय समाज में परिवर्तित होता है।<sup>7</sup>

योग व्यक्ति को उसके अपने वास्तविक स्वरूप का बोध कराता है: मैं कौन हूँ? और इस बोध से पूरा संसार बदल जाता है। स्वामी विवेकानन्द ने बहुत स्पष्ट रूप से कहा है कि "जैसे समुद्र पर चंद्रमा का प्रतिबिंब लहरों से टूट जाता है या धुंधला हो जाता है, वैसे ही आत्मा का प्रतिबिंब, जो वास्तविक स्व है, मानसिक तरंगों से टूट जाता है। केवल जब समुद्र दर्पण की तरह शांत हो जाता है, तभी चंद्रमा का प्रतिबिंब देखा जा सकता है, और केवल तभी जब मन, चित्त, पूर्ण शांति तक नियन्त्रित होता है (योग के अभ्यास के माध्यम से, जैसा कि पतंजलि कहते हैं कि योग मानसिक तरंगों का निषेध है)<sup>8</sup>, और जब मन पूरी तरह से नियन्त्रित हो जाता है, तो द्रष्टा अपने मूल स्वभाव में स्थापित हो जाता है।<sup>9</sup> "कहने की आवश्यकता नहीं है कि एक स्वस्थ और सुंदर समाज के लिए ऊर्जावान और सक्रिय मनुष्य आवश्यक हैं। इसलिए योग न केवल व्यक्तिगत जीवन में, बल्कि सामाजिक और वैश्विक जीवन में भी लागू होता है। व्यक्ति समाज की सबसे छोटी इकाई है, इसलिए जब योग के अभ्यास के माध्यम से व्यक्ति को मानवीय मूलयों के साथ आकार दिया जाता है और पोषित किया जाता है, तो उसी क्षण से सहिष्णु, सत्यनिष्ठ, अहिंसक, ईमानदार और देखभाल करने वाले व्यक्तियों का समाज बनना शुरू हो जाता है।

- **स्वामी शिवानंद कहते हैं** - "आज परमाणु हथियार, नस्तीय घृणा, असहिष्णुता और अविश्वास के इस युग में, विश्वव्यापी स्तर पर व्यक्तिगत व्यक्तित्व का नैतिक, आचारिक और सांस्कृतिक परिष्कार सबसे पहले और सबसे महत्वपूर्ण है। क्योंकि, दुनिया भर में वर्ग, जाति, राष्ट्र और मानव समाज जैसे सभी व्यापक समूहों की प्रमुख और मौलिक इकाई व्यक्ति है। यह एक असंभव प्रस्ताव नहीं है, क्योंकि दिव्य सभी प्राणियों में विद्यमान है और यह प्रत्येक व्यक्तिगत चेतना का एक अभिन्न अंग है। इसे बाहर निकालने की विधि सही और सच्ची योग या आध्यात्मिक शिक्षा है।"<sup>10</sup>

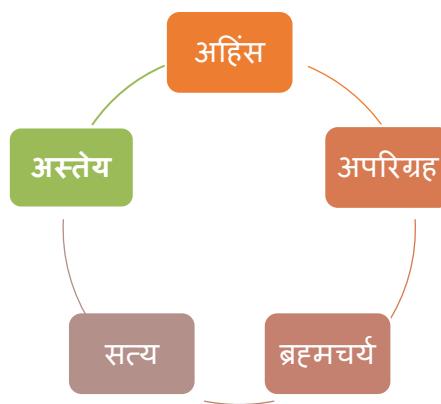
- श्रीराम शर्मा आचार्य अवलोकन करते हुए - "विश्वव्यापी शांति, समृद्धि और आनंद के लिए दिव्य समाज के निर्माण का स्वप्न तभी साकार हो सकता है जब प्रत्येक व्यक्ति अपने भीतर दिव्यता का विकास करे और योग एवं अध्यात्म के माध्यम से अपने विचारों को परिष्कृत करके दिव्य एवं पवित्र मानव बने, अन्यथा विश्व में स्थायी एवं वास्तविक शांति एवं आनंद का कोई अन्य मार्ग नहीं दिखता ।<sup>11</sup>
- महर्षि अरविंद ने बहुत सुन्दर टिप्पणी - "हम जिस योग का अभ्यास करते हैं वह केवल हमारे लिए नहीं है, इसका उद्देश्य दुनिया में दिव्य इच्छा को कार्यान्वित करना, आध्यात्मिक परिवर्तन लाना और मानवता की मानसिक, प्राणिक और शारीरिक प्रकृति और जीवन में दिव्य प्रकृति और दिव्य जीवन को लाना है। इसका उद्देश्य व्यक्तिगत मुक्ति या मोक्ष नहीं है, हालाँकि मुक्ति योग की आवश्यक शर्त है, बल्कि संपूर्ण मानव की मुक्ति और परिवर्तन है" ।<sup>12</sup>
- परमहंस निरंजनानंद सरस्वती के अनुसार, योग और सद्ब्दावना दो ऐसे पहलू हैं जो जीवन को समृद्ध और सुखी बनाते हैं। उनका मानना था कि योग केवल शरीर को स्वस्थ रखने का साधन नहीं है, बल्कि यह आत्म-साक्षात्कार और आत्म-विकास का मार्ग भी है। परमहंस निरंजनानंद सरस्वती कहते थे कि सद्ब्दावना और प्रेम के बिना योग अधूरा है। उनका मानना था कि जब हम अपने मन को शुद्ध और शांत करते हैं, तो हम दूसरों के प्रति अधिक सहानुभूति और प्रेम महसूस करते हैं। उनके अनुसार, योग का उद्देश्य केवल व्यक्तिगत लाभ नहीं है, बल्कि यह समाज और विश्व के कल्याण के लिए भी है। उनका मानना था कि जब हम अपने आप को दूसरों के साथ जोड़ते हैं और उनके प्रति सद्ब्दावना रखते हैं, तो हम एक बेहतर दुनिया का निर्माण कर सकते हैं। परमहंस निरंजनानंद सरस्वती के विचारों में, योग और सद्ब्दावना एक दूसरे के पूरक हैं। उनका मानना था कि जब हम योग का अभ्यास करते हैं, तो हमें सद्ब्दावना और प्रेम की भावना विकसित करनी चाहिए, और जब हम सद्ब्दावना रखते हैं, तो हम योग के वास्तविक अर्थ को समझ सकते हैं। {परमहंस निरंजनानंद सरस्वती, "योग और सद्ब्दावना" }
- परमहंस सत्यानंद सरस्वती के अनुसार, योग एक शक्तिशाली साधन है जो व्यक्ति को उसके वास्तविक स्वरूप में पहुँचने में मदद करता है। उनका मानना था कि योग केवल शरीर को स्वस्थ रखने का साधन नहीं है, बल्कि यह आत्म-साक्षात्कार और आत्म-विकास का मार्ग भी है। परमहंस सत्यानंद सरस्वती कहते थे कि योग के माध्यम से व्यक्ति अपने मन, शरीर और आत्मा को संतुलित और शुद्ध कर सकता है। उनका मानना था कि योग के अभ्यास से व्यक्ति की ऊर्जा बढ़ती है, और वह अपने जीवन के उद्देश्यों को प्राप्त करने में सक्षम होता है। {परमहंस सत्यानंद सरस्वती, "योग तंत्र और तंत्र"}

### ➤ मूल्यांकन

योग एक व्यापक समग्र दृष्टिकोण अपनाता है जो लोगों को एक नई जीवनशैली, सोचने का एक नया तरीका और दुनिया में रहने का एक नया तरीका सिखाने पर केंद्रित है। स्वस्थ और सुखी जीवन के लिए योग की भूमिका को दुनिया भर के वैज्ञानिकों ने भी स्वीकार किया है। योग मन, शरीर और आत्मा के बीच सामंजस्य स्थापित करता है। जिस व्यक्ति में शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक और सामाजिक कल्याण नहीं है, वह स्वयं के लिए और समाज के लिए भी खतरा है। आज का समाज हिंसा, भ्रष्टाचार, स्वार्थ और अग्निशमन अनैतिक व अमानवीय गतिविधियों जैसी बुरी प्रवृत्तियों से भरा पड़ा है। क्यों? क्योंकि समाज में रहने वाला व्यक्ति मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ नहीं होता। वह नैतिक मूल्यों से वंचित होता है। उसके पास कार्य करने के लिए स्पष्टता और समझ का अभाव होता है। इसलिए,

वह भ्रमित और भ्रमित रहता है। यहीं पर योग हमारी सहायता के लिए अपना द्वार खोलता है। जैसा कि गीता 2-50 में कहा गया है: "योग कर्मशु कौशलम्" जिसका तात्पर्य है कि कर्म में कुशलता योग में निहित है या कर्म में उत्कृष्टता ही योग है। दार्शनिक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक वैज्ञानिक हमारे विचारों और कार्यों की जाँच करने के लिए भीतर झाँकने की आवश्यकता का सुझाव देते हैं।<sup>14</sup> आइए जानें कि राजयोग के आठ चरण व्यक्तिगत परिवर्तन के लिए एक सर्वोत्तम उपाय क्यों हैं। महर्षि पतंजलि ने राजयोग के आठ चरणों का वर्णन किया है। ये हैं: यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि।<sup>15</sup> यह योग अत्यंत वैज्ञानिक रूप से यम और नियम के माध्यम से मूल्यों पर ज़ोर देने के साथ शुरू होता है।

### यम



**अहिंसा :** -मन, वचन और कर्म से सभी (चेतन और निर्जीव) के प्रति अहिंसक। यह हमें न केवल जीवित प्राणियों के प्रति, बल्कि अपने आस-पास की संपूर्ण प्रकृति और पर्यावरण के प्रति भी संवेदनशील होना सिखाता है। इस प्रकार वायु, भूमि और जल को प्रदूषित करना भी एक हिंसक कार्य है जिससे हमें बचना चाहिए। अहिंसा में दृढ़ होने पर, उसके आस-पास के शत्रुता का परित्याग हो जाता है। जब व्यक्ति अहिंसा में स्थित होता है, तो उसके चारों ओर एक प्रकार का चुंबकत्व विकसित होता है जो उसके निकट आने वाले किसी भी व्यक्ति को प्रभावित करता है।

**सत्य :** (सत्य) का अर्थ है स्वयं के प्रति और दूसरों के प्रति सच्चा होना। इसका अर्थ है सत्यनिष्ठा में स्थिर रहना और अपने व्यक्तिगत तथा सामूहिक कार्यों के प्रति जवाबदेही बढ़ाना।

**अस्तेय :** सिखाता है कि हमें व्यवहार में निष्पक्षता। हमें बुरे तरीकों से नहीं, बल्कि न्यायपूर्ण तरीकों से जीना चाहिए। दूसरी बात, अगर ईश्वर ने हमें समृद्धि दी है और हमारे पास दूसरों की मदद करने के लिए पर्याप्त है, तो हमें दूसरों की मदद करनी चाहिए। अगर ऐसा नहीं है, तो यह चोरी ही है। हमें दूसरों के साथ बाँटने से मिलने वाले आनंद का एहसास होना चाहिए। जीवन बाँटने और परवाह करने के लिए है। जीवन देने के लिए है।

**ब्रह्मचर्य :** इसका तात्पर्य ब्रह्मचर्य, आत्म- नियमन, या आत्म-संयम। यह आत्म-नियंत्रण विकसित करने के बारे में है। वीर्य का अर्थ है वीर्य, जिसके बारे में कहा जाता है कि रक्त की चालीस बूँदों से एक बूँद बनती है। वीर्य जीवन शक्ति उत्पन्न करता है। यह जीवन का सार है जो अंततः स्वयं को ऊर्जा में परिवर्तित कर लेता है। इस प्रकार, ब्रह्मचर्य में दृढ़ता से स्थित होने पर, योगी को शक्ति, ऊर्जा और साहस प्राप्त होता है,

**अपरिग्रह :** इसका अर्थ है संचय न करना - अपरिग्रह। इसका अर्थ है उपयोगी और आनंद की वस्तुओं को इकट्ठा करने की प्रवृत्ति का त्याग। इसका अर्थ है कि हम अपनी आवश्यकता से अधिक नहीं लेते। महात्मा गांधी ने इसे बहुत खूबसूरती से कहा था: हर किसी की ज़रूरत के लिए पर्याप्त से ज्यादा है, लेकिन किसी भी व्यक्ति के लालच के लिए पर्याप्त नहीं है।

**आसन -** आसन का अर्थ है एक ऐसी अवस्था जिसमें व्यक्ति शारीरिक और मानसिक रूप से स्थिर, शांत, स्थिर और सहज रह सके। आसन शरीर की विशिष्ट स्थितियाँ हैं जो ऊर्जा नाड़ियों और मानसिक केंद्रों को खोलते हैं। आसन एक विशेष मुद्रा है जो आरामदायक और स्थिर होती है। आसन का अभ्यास हमारे शरीर और मन, हमारी जीवन शक्ति के साथ-साथ हमारी रचनात्मक बुद्धि पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। आसनों की पूर्णता के माध्यम से विपरीत परिस्थितियों जैसे गर्भी और सर्दी को सहन करने की क्षमता आती है। जब ये विपरीत परिस्थितियाँ शरीर और मन पर कोई प्रभाव डालना बंद कर देती हैं, तो वे मन को चंचल नहीं बनातीं और इस प्रकार मन शांत और शांतिपूर्ण हो जाता है। राज योग में आसनों का अभ्यास करने वाले में एक ही स्थिति में लंबे समय तक आराम से बैठने की क्षमता विकसित करने के लिए किया जाता है, जैसा कि ध्यान के दौरान आवश्यक है।

**प्राणायाम -** प्राणायाम शब्द दो धातुओं से मिलकर बना है: प्राण और आयाम। प्राण का अर्थ है प्राण ऊर्जा या जीवन शक्ति। यह वह शक्ति है जो वायु या ऑक्सीजन से भी अधिक सूक्ष्म है। आयाम का अर्थ है प्राण के आयाम का विस्तार या विस्तार। इस प्रकार, प्राणायाम शब्द का अर्थ है प्राण के आयाम का विस्तार या विस्तार। प्राणायाम प्राणमय कोष या ऊर्जा शरीर की नाड़ियों या ऊर्जा चैनलों में प्राण के प्रवाह को प्रभावित करने के लिए श्वास का उपयोग करता है। प्राणायाम की तकनीकें वह विधि प्रदान करती हैं जिसके द्वारा जीवन शक्ति को सक्रिय और नियंत्रित किया जा सकता है ताकि वह आगे बढ़ सके।

**प्रत्याहार -** प्रत्याहार का अर्थ है इंद्रियों को इंद्रिय विषयों से हटाना। प्रत्याहार के अभ्यास से, अर्थात् इंद्रियों को इंद्रिय विषयों से हटाने से, इंद्रियों पर सर्वोच्च नियंत्रण प्राप्त होता है।

**धारणा -** धारणा का अर्थ है एकाग्रता। धारणा हमारी एकाग्रता की शक्तियों को विकसित और विस्तारित करने में हमारी मदद करती है।

**ध्यान -** ध्यान का अर्थ है ध्यान। चेतना के निर्बाध प्रवाह को ध्यान या मेडिटेशन कहते हैं। ध्यान हमारे मन को शांत और शांतिपूर्ण बनाता है।

**समाधि -** समाधि का अर्थ है समाधि या परमानंद। वह अवस्था समाधि कहलाती है जब व्यक्तिगत आत्मा का परम या सार्वभौमिक आत्मा में पूर्ण रूप से लीन हो जाना। समाधि वह अवस्था है जिसमें मन में निहित वर्तमान और पूर्व कर्मों के सभी संस्कारों के बीज पूर्णतः नष्ट हो

जाते हैं। इस प्रकार, मन के प्रवाह या तरंगे पूर्णतः नष्ट हो जाती हैं और द्रष्टा अपने वास्तविक स्वरूप अर्थात् सत्य, आनंद और चेतना में स्थित हो जाता है। इस प्रकार, राजयोग चेतना के विकास के लिए एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है जो अंततः आत्म-साक्षात्कार का मार्ग प्रशस्त करता है।

#### ➤ निष्कर्ष -

समाज और विश्व के परिवर्तन के लिए सर्वप्रथम व्यक्ति का परिवर्तन आवश्यक है। चूंकि व्यक्ति समाज की आधारभूत इकाई है, अतः एक परिवर्तित समाज का निर्माण परिवर्तित व्यक्तियों से ही आरंभ होता है। व्यक्ति और समाज एक-दूसरे के पूरक एवं पूरक हैं। स्वस्थ एवं शुद्ध व्यक्तियों के बिना समाज का परिवर्तन संभव नहीं है। पतंजलि के योग दर्शन में अष्टांग योग (योग का अष्टांगिक मार्ग) का वर्णन किया गया है। अष्टांग योग में, यम मूलतः व्यक्ति के सामाजिक अनुशासन से संबंधित है जो व्यक्ति के लिए सामाजिक आचार संहिता को रेखांकित करता है, जबकि नियम व्यक्ति के लिए व्यक्तिगत आचार संहिता को रेखांकित करता है। आज व्यक्तिगत एवं सामाजिक आचार संहिता का उल्लंघन करने वाले व्यक्ति विभिन्न असामाजिक गतिविधियों में लिप्त हैं, जिसके परिणामस्वरूप समाज भ्रष्टाचार, अपराध, धोखाधड़ी, हिंसा, बलात्कार आदि सामाजिक बुराइयों से भर गया है। राजयोग के अष्टांगिक मार्ग का प्रयोग इन सामाजिक बुराइयों को रोकने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है, जिससे स्वस्थ एवं सामंजस्यपूर्ण समाज अर्थात् समाज परिवर्तन का मार्ग प्रशस्त हो सकता है। इस प्रकार, योग के सार्वभौमिक अनुप्रयोग को देखते हुए, हम कह सकते हैं कि योग आज की आवश्यकता है। इस प्रकार, वैश्विक परिवर्तन की क्षमता रखने वाले योग और अध्यात्म व्यक्ति, परिवार, समाज, राष्ट्र और विश्व को अधिक सभ्य, परिष्कृत और प्रबुद्ध बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। इसे बर्बर या राक्षसी नहीं बनना चाहिए, बल्कि नैतिक मूल्यों और आचार-विचार का समर्थन करना चाहिए, ताकि जिस विश्व में हम रहते हैं, उसे एक आदर्श विश्व में परिवर्तित किया जा सके।

## ➤ संदर्भ सूची

1. Feuerstein, G. (2008). *The Yoga Tradition: Its History, Literature, Philosophy and Practice*. Hohm Press.
2. Iyengar, B.K.S. (2005). *Light on Yoga*. HarperCollins.
3. Saraswati, S. (2013). *A Systematic Course in the Ancient Tantric Techniques of Yoga and Kriya*. Bihar School of Yoga.
4. Singh, A. (2019). "Yoga Tourism in Bihar: Economic Opportunities and Challenges." *Journal of Tourism Studies*, 15(2), 125-140.
5. Patel, R. (2021). "Economic Impact of Wellness Tourism in India." *Asian Journal of Economic Research*, 18(3), 201-225.
6. क्रवेद-5.5.81.1
7. Atharvaveda-6.91.1
8. योग सूत्र 1/2
9. योग सूत्र 1/3
10. डिवाइन लाइफ (2004) डिवाइन लाइफ सोसाइटी, ऋषिकेश, पृष्ठ 3
11. श्री राम आचार्य, सामाजिक नीति एवं बौद्धिक क्रांति कैसे ? अखंड ज्योति संस्थान, मथुरा पेज. 7 - 9
12. अरबिंदो श्री (2005) योग और उसके उद्देश्य, अरबिंदो आश्रम, पांडिचेरी, पृष्ठ 7
13. Balkrishna Acharya (2010) *Yoga Sandesh* p. 14
14. योग सूत्र 2/29