

(1)

योग का महत्त्व ("The importance of yoga")

यह विद्या हमारे कृपि - मुनिगो द्वारा प्रकट की जा साधन विज्ञान है जो मानव जाति के उद्धार करने में समर्थ है। योग विद्या द्वारा आत्मा का परमात्मा से मिलन सम्भव है। अस्तित्व का शरीर का नियन्त्रण ही पाता है। व्यक्तित्व को सुसंस्कृत व सुसंजत यदि बनाया जा सकता है, तो वह योग विद्या के द्वारा ही सम्भव है। अन्य द्वारा नहीं। यदि योग विद्या को मानव धर्म से अलग कर दिया जाए, तो मानव जाति का उद्धार सम्भव नहीं। योग मानव जाति के लिए वह दिव्य चक्र है जिससे प्राप्त योग, दिव्य दृष्टि द्वारा दृष्टि के वाक्य वदव्यों को जाना जा सकता है। इसी योग साधना के द्वारा ही आत्म साक्षात्कार आत्म दर्शन तत्पक्षनि दिव्य दर्शन होता है। इसलिये याज्ञवल्क्य वसुति में भी कहा गया है।

6 अथं तु परमी धर्मी यत्योगीनात्म दर्शनम्

अर्थात् जिस साधना द्वारा आत्म दर्शन

(5)

* सामाजिक सहत्व :- व्यक्ती अपने परिवार से ही शुरू होता है। आदर्श समाज की स्थापना होती है। इस आदर्श समाज की स्थापना में योग की मुख्य महत्वपूर्ण स्थान रखता है। योग मनुष्य को शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ बनाता है और एक स्वस्थ व्यक्ति ही स्वस्थ समाज का निर्माण कर सकता है। आधुनिक समाज में मनुष्य धन कमाने तथा शौतिक साधनों के बल पर तथा विलासिता पूर्ण जीवन बिता रहा है। प्रतिस्पर्धा व उच्चतम चाह के लिए वह अनैतिक कार्य करता जा रहा है। ज्ञानयोग, कर्मायोग व क्षिति जैसे साधन हमारे समाज को रचनात्मकता तथा सवित्तमय दिशा प्रदान करता है।

(6)

* आर्थिक सहत्व :- मनुष्य जीवन के चार मुख्य धर्म अर्थ, काम, मोक्ष व पुण्य के सूत्र में आरंभ की प्राप्ति कर धर्म के साथ-साथ अर्थ का भी उपार्जन किया जा सकता है। अपने आर्थिक स्तर को बढ़ाकर मनुष्य उच्च स्तर का बना सकता है जो निरोगी होगा। एक निरोगी मनुष्य, स्वस्थ मनुष्य ही अपने जीवन के साधनों का विकास कर सकता है और परिश्रम कर अपनी आय को बढ़ा

का ज्ञान कषा कैता है। योग युक्त
 होते ही हमारी बुद्धियाँ जो कि स्वभाव
 से ही चंचल है, वह अर्न्तमुखी
 होने लगती है। योग साधना के
 अभ्यास से किष्कृष्टि की प्राप्ति होती
 है और इस योग कृष्टि के
 द्वारा ही व्यक्ति के गुणोत्तम बहुरूपी
 की उजागर किया जा सकता है।
 इस योग साधना द्वारा तत्त्वकलनि
 आत्मकलनि अतीन्द्रिय कलनि, दिव्यकलनि
 व ब्रह्मसाक्षात्कार किया जाता है।

* पारिवारिक सहत्व : (4) योग युक्त जीवन
 वाले मनुष्य एक
 अच्छे परिवार की रचना कर सकता है
 क्योंकि योग के अन्तर्गत जितनी साधना
 मनुष्यों है, उनके द्वारा सुझाए गये
 प्रेम, शान्ति, सहयोग, धैर्य, संयम,
 सहिष्णुता, साधना तथा सात्विक के
 मार्ग से ही जीवन सुख-सुखमय
 उदय व अनुशासित जीवन मनुष्य
 को अपनाकर पारिवारिक उन्नति
 की जा सकती है। इस प्रकार
 परिवार की कुसंस्कारों से मुक्ति
 तथा सुसंस्कारों तथा अमृत जीवन
 योग द्वारा ही बनाया जा सकता
 है।

हैं और न ही अस्माय उसकी
साथ ही है।

(3)
* मानसिक सहज - आज के आधुनिक
दौड़ की दृष्टि होती जा रही है।
मानसिक रोग एक अथापहता का रूप
लेते जा रहा है जिसका निराकरण
कुछ मामलों में आधुनिक विज्ञान
असमर्थ है। इस तानप जन्य परिस्थितियों
और रोगों से निपटने के लिए योगाभ्यास
एक समझ प कारगर चिकित्सा प्रकृति
है। योग द्वारा चित्त की प्रतियों पर
अंकुश लगाया जा सकता है।
जिससे मन कि चंचलता को कम
कर मानसिक व्यावृत्ता प्राप्त की
जा सकती है।

* आध्यात्मिक सहज - मनुष्य जीवन का
सुख उद्देश्य है, मोक्ष
की प्राप्ति करना और इस महान
लक्ष्य की प्राप्ति का साधन हमारा
मन है। इसलिये योग साधना से
मन की दुष्टपरिच्छिन्न बना कर तत्त्वज्ञान
की प्राप्ति की जा सकती है। योग
के द्वारा अनेकों जन्मों के संस्कार
द्वारा मलिन हुए चित्त की निर्मल
कर आत्मा के यथार्थ स्वरूप प

और बृहन् साक्षात्कार होता है, वय
वह योग शास्त्र है।

(2)
शारीरिक महत्व - योग साधना का
शारीरिक स्वास्थ्य में
महत्वपूर्ण भूमिका है। योग के आठ
अंगों में तीसरा चौथा अंग आसन
व प्राणायाम से 'शारीरिक स्वास्थ्य'
प्राप्त होता है। योगासनों से शारीरिक
शक्तियों की विवर्धित किया जाता है।
जिससे शरीर दृढ़ - पुष्ट बनता है।
आसन व प्राणायाम के द्वारा सभी
अंग सुचारु रूप से कार्य करने
लगाते हैं, तथा अंतर्वापी तन्त्र प्रभाव
होता है, तथा ग्रन्थियों के स्राव
सन्तुलित होते हैं। जिससे शरीर
स्वस्थ होता है।

"न तस्य शैवी न तत्रा न
सृष्टुः

प्राप्तस्य योगाग्निमंथ शरीरम् ॥"

अर्थात् जिसने योग रूपी अग्नि
में अपने शरीर की तमा लिया,
उस मनुष्य के शरीर में ना
कोई रोग होता है, और ना
उसमें बुढ़ापे के लक्षण प्रकट होते