

शिक्षा में अष्टांग-योग के महत्व की समीक्षा

जितेन्द्र कुमार दीक्षित¹ and डॉ. विजय प्रकाश पाल²

¹शोधार्थी, योग और प्राकृतिक चिकित्सा-विभाग

²शोध निर्देशक, योग और प्राकृतिक चिकित्सा-विभाग

सनराइज विश्वविद्यालय, अलवर, राजस्थान

सारांश

योग विचार प्रणाली के सबसे प्राचीन विद्यालयों में से एक है, जिसका उत्पादन और अभ्यास युगों से किया जाता रहा है। योग का उद्देश्य "योग चित्त वृत्ति निरोध" है, जिसका अर्थ है मानसिक परिवर्तन की समाप्ति। शिक्षा की प्रक्रिया में, पहला कदम शिक्षा का उद्देश्य निर्धारित करना है। शिक्षा का उद्देश्य जीवन के उद्देश्य से जुड़ा हुआ है और जीवन का उद्देश्य एक अच्छा जीवन है जिसे एक मूल्यवान जीवन माना जाता है। योग में लक्ष्य और उसके उद्देश्य के बारे में बहुत स्पष्ट विचार है। इसमें लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए एक व्यवस्थित प्रक्रिया है।

अष्टांग-योग न केवल हर आयु वर्ग के छात्रों के लिए बल्कि हर व्यक्ति के लिए सीखने की नई संभावनाएँ प्रदान करता है। अष्टांग-योग शिक्षा प्रणाली में प्रारंभिक अवस्था से ही यम और नियम छात्र के चरित्र का पोषण करना शुरू कर देंगे, आसन और प्राणायाम शरीर को शारीरिक रूप से मजबूत बनाएंगे जिससे छात्र शारीरिक तनाव को संभालने में सक्षम होगा। एकाग्रता और ध्यान (ध्यान) छात्र को लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करने और बिना किसी कठिनाई के इसे प्राप्त करने में मदद करेगा क्योंकि मानसिक परिवर्तन रुक जाता है।

मुख्य संकेतक: अष्टांग-योग, योग, शिक्षा प्रणाली, ध्यान, यम और नियम।

परिचय

योग सबसे प्राचीन विचारधाराओं में से एक है, जिसका निर्माण और अभ्यास सदियों से किया जाता रहा है। योग का उद्देश्य "योग चित्तवृत्ति निरोध" है, जिसका अर्थ है मानसिक परिवर्तन का अंत।

आज की दुनिया में, मनुष्य एक संकट से गुज़र रहा है। हर कोई पश्चिमी दुनिया की वैज्ञानिक और तकनीकी प्रगति और उनके जीवन के तरीके के पीछे है जो तेज़ और अधिक प्रभावी लगता है। आज की दुनिया में नैतिक मूल्यों को किनारे कर दिया गया है जो मानव सभ्यता की रीढ़ हैं।

शिक्षा के उद्देश्य

- शिक्षा की कुछ परिभाषाएँ जो हमें समझने में मदद करती हैं-
- ऋग्वेद- "शिक्षा को ऐसी चीज़ के रूप में समझा गया है जो मनुष्य को आत्मनिर्भर और निस्वार्थ बनाती है"
- उपनिषद- "शिक्षा को ऐसी चीज़ के रूप में समझा गया है जिसका अंतिम उत्पाद मोक्ष है"
- शंकराचार्य- "शिक्षा स्वयं की प्राप्ति है"
- योग- "मानसिक परिवर्तन की समाप्ति ही वास्तविक शिक्षा है"
- शिक्षा की प्रक्रिया में, पहला कदम शिक्षा के उद्देश्य को निर्धारित करना है। शिक्षा का उद्देश्य जीवन के उद्देश्य से जुड़ा हुआ है और जीवन का उद्देश्य एक अच्छा जीवन है जिसे एक मूल्यवान जीवन माना जाता है।
- प्राचीन भारत जीवन दर्शन के दोनों रूपों (सैद्धांतिक और व्यावहारिक पहलू), एक अच्छा जीवन जीने का सही तरीका यानी पुरुषार्थ
- धर्म-सही कार्य
- अर्थ- भौतिक संपदा
- काम- सुख-आंतरिक मूल्य
- मोक्ष- मोक्ष-आध्यात्मिक मूल्य
- वर्तमान व्यवस्था में जीवन का उद्देश्य केवल भौतिक संपदा है और यह हमें एक बहुत ही खतरनाक स्थिति की ओर ले जा रहा है, जहाँ स्वयं और दूसरों के प्रति व्यवहार विनाशकारी है।

अष्टांग योग पद्धति

योग में लक्ष्य और उसके उद्देश्य के बारे में बहुत स्पष्ट विचार है। इसमें लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए एक व्यवस्थित प्रक्रिया है। सांख्य योग दर्शन के अनुसार, हर चीज़ अपने कारण में पहले से ही विद्यमान है। इसका मतलब है कि हमारे अंदर वह क्षमता है जिसे प्रकट करने की आवश्यकता है। अपनी क्षमता को प्रकट करने के लिए जो हमारे अंदर पहले से ही है, अष्टांग योग उसे बाहर लाने की प्रक्रिया या विधि है। योग छात्रों के समग्र विकास और आत्म-साक्षात्कार के लिए अष्टांग योग पर जोर देता है जिसका अर्थ है आठ अंग। अष्टांग योग एक संरचित प्रणाली है जिसमें सबसे पहले शारीरिक स्वास्थ्य पर जोर दिया गया क्योंकि मन को अपनी क्षमता का दोहन करने के लिए स्वस्थ शरीर की आवश्यकता होती है। अष्टांग योग छात्रों को अपनी क्षमता को प्रकट करने और अहंकार को गायब करने और इंद्रियों को नियंत्रण में रखने में मदद करता है। आठ अंग इस प्रकार हैं-

- यम (संयम)
- नियम (व्यवहार)

- आसन (आसन)
- प्राणायाम (सांस लेने की तकनीक)
- प्रत्याहार (अमूर्तता)
- धारणा (एकाग्रता)
- ध्यान (ध्यान)
- समाधि (मन और शरीर का मिलन)

यम (संयम) और नियम (पालन) छात्रों के लिए सहायक स्तंभ हैं, जहाँ वे जीवन के नैतिक आचार संहिता को सीख और समझ सकते हैं, जो छात्र को एक जागृत व्यक्ति बनने में मदद करते हैं।

यम के पाँच स्तंभ हैं

1- अहिंसा (अहिंसा)

2- सत्य (सच्चाई)

3- अस्तेय (चोरी न करना)

4- अपरिग्रह (अपरिग्रह)

5- ब्रह्मचर्य (ब्रह्मचर्य)। अहिंसा (गैर-हिंसा) मौलिक है,

जब कोई छात्र अपने मन से और अपने कर्म से भी अहिंसा को चुनता है तो यह उसके विचारों और कर्म में सामंजस्य स्थापित करता है। अगला है सत्य (सत्यनिष्ठा) जिसका अर्थ है इरादे, शब्दों और कर्म में सत्य के प्रति पूर्ण प्रतिबद्धता और उच्च सत्य की प्राप्ति के लिए अभ्यास करना। अस्तेय (चोरी न करना) छात्रों को चोरी करने के सभी इरादे को त्यागने के लिए खुद को तैयार करने की जरूरत है, जो उनका नहीं है और प्रगति की इस भावना को विकसित करना चाहिए। अपरिग्रह (गैर-अधिकार) का अर्थ है कि किसी के पास आवश्यकता से अधिक नहीं होना चाहिए। यह छात्रों के लिए बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि जब आवश्यकता से अधिक होता है, तो व्यक्ति आलसी हो जाता है और आवश्यक गतिविधि को प्रभावी ढंग से करने में सक्षम नहीं होगा। यम का अंतिम भाग ब्रह्मचर्य (ब्रह्मचर्य) है जिसका अर्थ है कि आवेगों में सामंजस्य सुनिश्चित करने के लिए व्यक्ति को आत्म-नियंत्रण में रहना होगा। इनका अभ्यास करके, छात्र अपने हार्मोनल गड़बड़ी को स्थिर कर सकते हैं और बिना किसी विचलन के अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में सक्षम होंगे। अगला अंग (अंग) नियम (व्यवहार) है, इसमें भी पाँच अंग शामिल हैं।

शौच (स्वच्छता): इसका अर्थ है शरीर, मन और वाणी की समग्र शुद्धता बनाए रखना। छात्रों को शरीर और मन की शुद्धता बनाए रखनी होती है, इसे स्वास्थ्य, खुशी और सामान्य कल्याण के लिए भी आवश्यक माना जाता है।

संतोष (संतुष्टि): इसका अर्थ है संतोष, अपनी परिस्थिति और दूसरों की भी स्वीकृति। जब कोई व्यक्ति परिस्थिति की वास्तविकता को समझता और स्वीकार करता है तो इससे छात्रों को परिस्थिति और समय की आवश्यकता के अनुसार

सोचने और कार्य करने में मदद मिलती है। छात्र जीवन के लिए एक स्थिर निर्णय लेगा, जो सच्ची शिक्षा के आवश्यक पहलुओं में से एक है।

तपस (अनुशासन): इसका अर्थ है आत्म-अनुशासन और दृढ़ता, छात्रों को स्वयं और दुनिया की वास्तविक वास्तविकता को समझने के लिए इसका पालन करना होगा।

स्वाध्याय (आत्म-विश्लेषण): छात्रों के लिए मूलभूत आवश्यकताओं में से एक है कि वे जो कुछ भी सीखते हैं, उसका चिंतन और विश्लेषण करें। इसे विभिन्न तकनीकों के माध्यम से किया जा सकता है। आवश्यक पाठ को पढ़कर, अवधारणा को समझकर, तथा अपने विचारों का अवलोकन करके, यह सब करके, विद्यार्थी अपनी स्थिति को समझ सकते हैं तथा समग्र विकास के लिए आवश्यक ज्ञान प्राप्त कर सकते हैं।

ईश्वर-प्रणिधान (उच्च शक्ति के प्रति समर्पण): मूल रूप से, शिक्षक या माता-पिता या उच्च अधिकारी के प्रति समर्पण करना ईश्वर माना जाता है। कभी-कभी विद्यार्थियों को अपनी बेहतरी के लिए माता-पिता या शिक्षकों के प्रति समर्पण करना पड़ता है, क्योंकि कभी-कभी विद्यार्थियों के पास कुछ परिस्थितियों से निपटने के लिए आवश्यक अनुभव नहीं होता है, जहाँ उन्हें सहायता की आवश्यकता होती है। इसे ब्रह्मांड या प्रकृति के प्रति प्रेम के रूप में भी समझा जा सकता है। अगले दो अंग आसन (मुद्रा) और प्राणायाम (श्वास तकनीक) हैं, दोनों अंग शरीर को किसी भी तरह की शारीरिक चुनौतियों का सामना करने के लिए पर्याप्त सक्षम बनाते हैं।

पाँचवाँ अंग प्रत्याहार (अमूर्तता) है, यह हमारी ज़रूरतों के अनुसार इंद्रियों को नियंत्रित करना है, न कि छात्रों को इंद्रियों की इच्छा के अनुसार कार्य नहीं करना चाहिए। जब हम अपने शरीर को अपनी पसंद के अनुसार नियंत्रित कर सकते हैं, इस स्थिति में हम अपनी इंद्रियों को उल्टा कर सकते हैं, लोग इच्छाओं से आकर्षित नहीं होते हैं और उनके कार्यों में स्थिरता होती है और यह छात्रों को अगले चरणों के लिए तैयार करता है।

जब हम उल्टा हो सकते हैं और बिना किसी विकर्षण के अपने लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करना शुरू कर सकते हैं, तो इसे धारणा (एकाग्रता) के रूप में जाना जाता है, जो अष्टांग योग के छह अंग हैं। अन्य दो का उपयोग आध्यात्मिक अर्थ में भी किया जाता है, लेकिन वे भी छात्रों के लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं। एकाग्रता करने से छात्र ध्यान की स्थिति प्राप्त कर सकते हैं जो किसी भी गतिविधि में उच्च परिणाम प्राप्त करने के लिए आवश्यक है। छात्रों को निर्धारित लक्ष्य प्राप्त करने के लिए नियमित रूप से ध्यान केंद्रित करने और ध्यान करने की आवश्यकता है।

अध्ययन का क्षेत्र

अष्टांग-योग में उन सभी अध्ययनों को शामिल किया गया है, जो छात्रों के शरीर, मन और आत्मा के सर्वांगीण विकास के लिए आवश्यक हैं। अष्टांग-योग को शारीरिक, मानसिक, सांस्कृतिक, सौंदर्यशास्त्र, शास्त्रीय, भाषा, धर्म, आध्यात्मिकता, चिकित्सा और विज्ञान और प्रौद्योगिकी के व्यापक शीर्षकों के अंतर्गत माना जा सकता है।

योग हमारी संस्कृति और जीवन शैली का एक अनिवार्य हिस्सा है। आज की दुनिया में, अब आवश्यकता है कि व्यक्ति को समग्र विकास मिले और अष्टांग-योग में हमारे छात्रों को समग्र विकास देने की क्षमता है, इस दृष्टिकोण का उपयोग स्कूलों में किया जाना चाहिए।

भारत के लिए अष्टांग-योग एक संतुलित राष्ट्र के लिए सबसे अच्छा दृष्टिकोण है। हमें पश्चिमी देशों की गतिशीलता और वैज्ञानिक दृष्टिकोण को अपने देश की आध्यात्मिकता के साथ जोड़ना होगा। इन सबके माध्यम से, हम अपने लोगों को अच्छी तरह से संगठित, खुशहाल और जमीनी बना सकते हैं।

निष्कर्ष

योग (अष्टांग-योग) व्यावहारिक विचारधारा है क्योंकि सांख्य सैद्धांतिक आधार देता है। यह शिक्षा प्रणाली को छात्र को रचनात्मक, व्यावहारिक और व्यापक चरित्र देने में मदद करेगा। यदि शिक्षा में अष्टांग-योग दर्शन का पूर्ण उपयोग किया जाए तो विद्यार्थी का समग्र विकास होगा। अष्टांग-योग न केवल प्रत्येक आयु वर्ग के विद्यार्थियों को बल्कि प्रत्येक व्यक्ति को सीखने की नई संभावनाएं प्रदान करता है। पारंपरिक योग का उपयोग केवल खेलकूद और फिटनेस में किया जाता था और अब इसका उपयोग अन्य पहलुओं में भी किया जा सकता है। जब विद्यार्थी स्वयं की वास्तविकता के प्रति सचेत हो जाता है, तो विद्यार्थी में आत्मविश्वास और गरिमा की भावना जागृत होती है, यही शिक्षा का वास्तविक उद्देश्य है और यह अष्टांग-योग शिक्षा प्रणाली के माध्यम से संभव है।

हम विज्ञान और प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में नए विकास के साथ भारत के पारंपरिक मूल्यों का सामंजस्य स्थापित कर सकते हैं। अष्टांग-योग शिक्षा प्रणाली में प्रारंभिक अवस्था से ही यम और नियम विद्यार्थी के चरित्र का पोषण करना शुरू कर देंगे, आसन और प्राणायाम शरीर को शारीरिक रूप से मजबूत बनाएंगे और विद्यार्थी शारीरिक तनाव को झेलने में सक्षम होगा। एकाग्रता और ध्यान (ध्यान) विद्यार्थी को लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करने और बिना किसी कठिनाई के उसे प्राप्त करने में मदद करेगा क्योंकि मानसिक परिवर्तन रुक जाता है। अष्टांग-योग शिक्षा प्रणाली के माध्यम से हम एक मजबूत राष्ट्र का निर्माण कर सकते हैं जो विश्व को शांति, सद्भाव और स्थिरता की ओर ले जाएगा।

संदर्भ

1. "पतंजला योग सूत्र" (स्वामी विवेकानन्द द्वारा दिये गये मार्गदर्शन के अनुसार), अहमदाबाद, सस्तु सहित वर्धक कार्यालय, 10वाँ संस्करण 2002. पृष्ठ 1-25।
2. "योग", समग्र जीवन का विज्ञान", चेन्नई, विवेकानंद केंद्र प्रकाशन, 5वाँ संस्करण अप्रैल 2005. पृ. 1-32.
3. दासगुप्ता, एस.एन. भारतीय विचार की अन्य प्रणालियों के संबंध में योग दर्शन, कोलकाता, 1920 .
4. दासगुप्ता, एस.एन., ए हिस्ट्री ऑफ इंडियन फिलॉसफी, खंड 1 (कैम्ब्रिज), 1922, खंड 2 (कैम्ब्रिज), 1922. पृ.

211-271.

5. हार्ट, सी, ट्रेसी बी: स्थिरता प्रशिक्षण के रूप में योग: युवा वयस्कों में मोटर परिवर्तनशीलता पर प्रभाव। जर्नल ऑफ स्ट्रेंथ एंड कंडीशनिंग रिसर्च 1659-1669, 2008
6. कुमार, के और तिवारी एस; छात्रों में शैक्षणिक चिंता और योग के माध्यम से प्रबंधन; इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योगा एंड संबद्ध विज्ञान, खंड 3, संख्या 1, 2014. पृ. 50-53.
7. रॉस, ए, थॉमस एस: योग और व्यायाम के स्वास्थ्य लाभ: तुलनात्मक अध्ययनों की समीक्षा। जे अल्टरनेटिव कॉम्प्लीमेंट मेड 16:3-12, 2010
8. पतंजलि का योग दर्शन व्यास की सांख्य प्रवचन भाष्य और वाचस्पति मिश्र की व्याख्या", राम प्रसाद द्वारा अनुवादित, नई दिल्ली, लोगोस प्रेस-2002. पृ. 1-15,30-80, 140-220.
9. पतंजलि का योग और इंटीग्रल श्री अरबिंदो का योग' डॉ. जी.एम.एल. श्री वास्तव दिल्ली, विश्व-कला प्रकाशन, प्रथम संस्करण 1987. पृ. 1-32.
10. वुड, ई., योग, कैसल एंड कंपनी, 1959. पृ. 1-46.