

श्री अरविन्द और उनका योग

Salim Banadar M.A.,M.Phil

Dakshina Bharat Hindi Prachar Sabha, Dharwad

saleembandar@gmail.com

9986327672

मानव जाति के प्रचीन भारत का महान अवदान है योग । योग का शाब्दिक अर्थ है- संयोग होना या एक होना । उस दिव्य चेतना के साथ हमारे अपने अंदर जो दिव्यता है उसे जागृत करना भी योग का लक्ष्य है । स्वास्थ्य जीवन के लिए योग लाभदायक है ।

योग के अनेक स्तर हैं, अनेक प्रकार के भेद हैं । सब से ज्यादा लोकप्रिय है हठयोग । देह में बहुत हित और देह को सप्त शक्ति हठयोग से प्राप्त होती है । आसन एवं सांस पर नियंत्रण (प्राणायाम) है इस योग का आधार । आज्ञान रूपी अहंकार में ज्ञान रूपी आलोक की ओर हमारा विकास हो रहा है । इस अज्ञान से मुक्ति के लिए जो व्याकुल हैं, सत्य के संधान में जिन का ध्यान है, वे ज्ञानयोग के साधक हैं ।

कई वर्षों से लोग 'योग' को संन्यास लोगों के साथ जोड़े चले आ रहे हैं । किसी समाज या धर्म में कोई काम करता हो उसे कर्मयोग कहते हैं । कृष्ण ने अर्जुन से कहा था- "तुम किसी भी काम में लिप्त रहो, कोई कर्मधारा अपना लो, उसमें मुझे अर्ध्य मान लो ।"

कोई कलाकार, कोई गवेषक, कोई वैज्ञानिक, कोई कर्मी यदि अपने-अपने कर्म को भगवान मान लेते हैं, तो वे योगी कहे जाएंगे । सदियों से अनगिनत तपस्वियों द्वारा परीक्षित राज योग, भक्ति योग, ज्ञानयोग, कर्मयोग आदि विशिष्ट मार्ग है, पर वे परस्पर घनिष्ठ रूप में जुड़े हैं ।

श्री अरविन्द ने जिस योग की शिक्षा हमें दी है, उसे 'पूर्णयोग' कहा जाता है । पारंपरिक, मुख्य योग धारों के मूल तत्व को उन्होंने इसमें एकत्र किया है । हमारे समाज या पूर्ण सत्ता में भगवान को अनुभव करना इस का लक्ष्य है । इसी कारण यह पूर्णयोग कहलाता है ।

आज के मानव का सब से बड़ा वैभव है मन । सत्य और आनंदमय एक भगवत शक्ति भी हमारे अंदर आ सकती है । उस शक्ति को श्री अरविन्द 'अति मानस' कहते हैं । अतिमानस शक्ति को मानव चेतना में अवतरण के लिए श्री अरविन्द तपस्यारत थे । 24 नवंबर, 1926 ई. को ऐसी सिद्धि प्राप्त हुई । फलतः उनके लक्ष्य का पथ सुगम हो गया । उसे अधिमानस कहा जाता है ।

योग के बारे में प्राचीन युग से अब तक योगी और जिज्ञासुओं ने जितने भी मार्ग दिखाए हैं, उन सब का सार परिवेषण कर के श्री अरविन्द ने पूर्णयोग कहा है । श्री अरविन्द जी का योग समझने के लिए उनकी रचनाओं के साथ-साथ अधिक सहायक है- 'मातृ रचनावली' ।

संदर्भ ग्रंथ -

1. महान योगी श्री अरविन्द - मनोज दास- नेशनल बुक ट्रस्ट, इंडिया 1999