

योग का अर्थ



योग शब्द संस्कृत में युज धातु में दात्र प्रत्यय लगाने से बनता है। युज का अर्थ संयुक्त होना - 'युज्यते अनेन इति योगः' अर्थात् योग का अर्थ है जो संयुक्त करता है।

पाणिनी व्याकरण में योग के तीन अर्थ बताये गये हैं -

- 1- युज समाधौ - समाधि अर्थात् एकाग्रचित होना
- 2- युजि योग - योग या जोड़फट
- 3- युज संयमने - नियमन या सामंजस्य

इस प्रकार योग का शाब्दिक अर्थ एकाकार है अर्थात् धर्म शक्ति के साथ एक हो जाना। यह व्यक्ति का समाधि में विनित हो जाना। यह भ्रमण से आत्म-ज्ञान का मार्ग है। योग स्वयं की पूर्णता का एक प्रयास है। योग, शरीर का मन से जोड़ मन का आत्मा से सामंजस्य स्थापित करके, प्रभावशाली ढंग से जीवन में समरसता उत्पन्न करता है।

योग के लक्ष्य एवं उद्देश्य

लक्ष्य :- योग का लक्ष्य मुक्ति की उत्तरणा (मोक्षा) व निर्वाण (नैतल्या) के लिए सभी प्रकार की प्रीडा को विजित करने के लिए आत्म साक्षात्कार है। योग सम्पूर्ण जीवन का विज्ञान है, अतः इसका समावेश हमारे दैनिक जीवन में एक दिनचर्या के रूप में होना चाहिए। यह हमारे व्यक्तित्व के शारीरिक, प्राणिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक, सभी पहलुओं का प्रभावित करता है।

उद्देश्य :-

1. **योग स्वस्थ जीवन की कला और विज्ञान है -** योग जीवन जीने की कला है क्योंकि यह शरीर, मन, भाषी इच्छा शक्ति, बुद्धि में अनुशासन लाता है जिससे आत्मा को बल मिलता है।

2. **योग व्यक्तिगत चेतना और सार्वभौमिक चेतना का संकाकार है -** योग सामान्य चेतना जिसमें हम भेद दृष्टि से अवगत होते हैं, का परा है जहाँ से होते हुए वह उच्च महान स्तर सहित चेतना तक पहुँचती है।

3. **योग सम्पूर्ण मानवता के लिए एक अनुशासन है -** योग सुखी और प्रभावशाली जीवन व्यतीत करने के लिए एक अनुशासन के रूप में भी माना जाता है। योग के दो रूप होते हैं - बाह्य और आन्तरिक। योग के बाह्य रूप में नियम, आसन और प्राणायाम आते हैं। योग के आन्तरिक रूप में प्रत्याहार, संकायता, ध्यान और समाधि समाहित हैं।