



E-ISSN: 2664-603X
 P-ISSN: 2664-6021
 IJPSG 2025; 7(4): 17-22
www.journalofpoliticalscience.com
 Received: 23-01-2025
 Accepted: 24-02-2025

Dr. Annu
 Associate Professor, Political
 Science, Maharaja Agrhasen
 PG College for Women,
 Jhajjar, Haryana, India

योग की समृद्ध परंपरा और भारतीय राजनीति

Dr. Annu

DOI: <https://www.doi.org/10.33545/26646021.2025.v7.i4a.477>

प्रस्तावना

योग एक माध्यम, एक विवेक उपकरण और आत्म परिचय और मानसिक तनाव से मुक्ति का एक आंतरिक अभ्यास है। यह हमारी अपनी मान्यताओं और निर्णय पर सवाल उठाने का एक साधन है। यह एक अभ्यास है, जो जीवन के एक चरण से दूसरे चरण में विकसित होने के दौरान हमारा मार्गदर्शन करता है। यह हमारा आंतरिक कंपास है जो हमें दिशा देता है। हमें विवेक और वैराग्य में सामंजस्य बैठाना सीखना है। 21 जून की तारीख को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के तौर पर मनाने का फैसला दिसंबर 2014 में हुआ। 2015 को हर साल पूरी दुनिया में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है। 21 जून की तारीख चुनने की वजह खास है, इस दिन पृथ्वी के उत्तरी गोलार्ध (नॉर्डन हेमिस्फीयर) में पूरे साल का सबसे लंबा दिन होता है यानी पृथ्वी इस दिन सूर्य के संपर्क में लंबे समय तक रहती है और सूर्य नमस्कार योग का अहम अंग है। एक मान्यता यह भी है कि इस दिन की अवधि की तरह योग भी मनुष्य की आयु को लंबा बनता है। उसे स्वस्थ जीवन प्रदान करता है। इसलिए योग दिवस मनाने के लिए यह दिन ज्यादा उपयुक्त माना गया।

योग की उत्पत्ति

योग एक अध्यात्मिक विषय है जो मन एवं शरीर के बीच सामंजस्य स्थापित करने पर ध्यान देता है। यह स्वस्थ जीवन की कुंजी है। योग शब्द संस्कृत की युज धातु से बना है जिसका अर्थ जुड़ना या शामिल होना है। योग से जुड़े ग्रंथों के अनुसार योग करने से व्यक्ति की चेतना ब्रह्मांड की चेतना से जुड़ जाती है जो मन एवं शरीर, मानव एवं प्रकृति के बीच सामंजस्य का प्रतीक है। योग का लक्ष्य आत्म अनुभूति है जिससे मोक्ष की प्राप्ति होती है।

योग का इतिहास एवं विकास

योग के विज्ञान की उत्पत्ति हजारों साल पहले हुई थी। हिंदू मान्यताओं के अनुरूप शिव को प्रथम योगी तथा आदि योगी माना गया है। उन्होंने इस ज्ञान को सप्त ऋषियों को प्रदान किया। सप्त ऋषियों ने इस ताकतवर विज्ञान को एशिया, मध्य पूर्व, उत्तरी अफ्रीका एवं दक्षिण अमेरिका सहित विश्व के विभिन्न भागों में पहुंचाया। आधुनिक विद्वानों ने पूरी दुनिया में प्राचीन संस्कृतियों के बीच पाए गए घनिष्ठ को नोट किया है। परंतु भारत में यह सबसे ज्यादा विस्तार पा सका। अगस्त नामक सप्त ऋषि जिन्होंने पूरे भारतीय उपमहाद्वीप का दौरा किया ने, योगिक तरीके से जीवन जीने के ढंगों का प्रचार किया। योग करते हुए पितृों के साथ सिंधु सरस्वती घाटी सभ्यता के अनेक जीवाश्म, अवशेष एवं मुहरे, भारत में योग की मौजूदगी का एहसास करते हैं। लोक परंपराओं, सिंधु घाटी सभ्यता, वैदिक एवं उपनिषद की विरासत, बौद्ध एवं जैन परंपराओं, दर्शनों, महाभारत एवं रामायण नामक महाकाव्य, शैवो, वैष्णवो की आस्तिक परंपराओं और तांत्रिक परंपराओं में योग की मौजूदगी है। वैदिक काल के सूर्य को सबसे अधिक महत्व दिया जाता था। इस वजह से उस काल में सूर्य नमस्कार की प्रथा का आविष्कार किया गया। महान संत महर्षि पतंजलि ने योग के ज्ञान को व्यवस्थित किया। पतंजलि काल तक योग के विभिन्न स्रोत उपलब्ध थे। मुख्य स्रोत वेदों (4), उपनिषदों (18), स्मृतियों (2), पुराणों (18) आदि में योग के संदर्भ में जानकारी प्राप्त होती है। 500 ईसा पूर्व से 800 ईसा सन के बीच की अवधि को श्रेष्ठ अवधि माना गया है। इस अवधि को दो महान उपदेशकों महावीर स्वामी एवं महात्मा बुद्ध को समर्पित किया जा सकता है। रामकृष्ण परमहंस, स्वामी विवेकानन्द, श्री अरविंदो घोष, आचार्य रजनीश, बी के एस अयंगर आदि वे महान योगाचार्य हैं जिन्होंने योग को पूरी दुनिया में फैलाया। आमतौर पर योग को स्वास्थ्य के लिए उपचार या व्यायाम की पद्धति के रूप में समझा जाता है। हालांकि शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य योग के स्वाभाविक परिणाम है परंतु योग का लक्ष्य अधिक दूरगामी है।

Corresponding Author:
Dr. Annu
 Associate Professor, Political
 Science, Maharaja Agrhasen
 PG College for Women,
 Jhajjar, Haryana, India

योग किसी खास धर्म, आस्था, पद्धति या समुदाय के मुताबिक नहीं चलता है। जो तालीनता के साथ योग करता है वह इसके लाभ प्राप्त कर सकता है। उसका धर्म, जाति एवं संस्कृति जो भी हो।

योग और राजनीति के आपसी संबंधों

राजनीतिक तनाव परिवारों और दोस्तों को विभाजित करता है। राजनीति और उनके द्वारा प्रस्तुत चुनौतियां दूर नहीं होने वाली परंतु आप अपनी प्रतिक्रिया को योग के माध्यम से नियंत्रित कर सकते हैं। जब आप निराश महसूस करते हैं तो योग आपको जमीनी स्तर पर खड़ा रखता है और मानसिक रूप से तैयार करता है।

नागरिक गुणों का विकास

योग आपकी प्रतिक्रिया को नियंत्रित करना सीखता है, जिससे आप पहले रुकना और जो हो रहा है उसका निरीक्षण करना सिखाते हैं। यह वार्तालाप में शालीनता लाता है। यह आप में सुनने तथा समझने का गुण विकसित करता है। योग आप में आत्मविश्वास उत्पन्न करता है जिससे आप अपने विचार शांत भाव से व्यक्त कर सकें। यह गुण आपकी जनमत निर्माण में भी मदद करता है। यह आपकी सही राजनेता के चयन तथा मत व्यवहार पर भी अपना प्रभाव डालता है।

योग विचारशील सामाजिक तथा राजनीतिक चर्चा के लिए एक मंच प्रदान करता है

कुछ विचारक दोनों के संबंधों को स्वीकार करते हैं। जो कहते हैं भागवद गीता स्वयं राजनीति एवं राजनीति, युद्ध और योग के इर्द-गिर्द घूमती है। गांधी जी भी इसका एक अच्छा उदाहरण है उन्होंने योग्य ध्यान को अहिंसा के आचरण के लिए आवश्यक माना। उनके अहिंसक आंदोलन में योग व ज्ञान का विशेष महत्व था। इन आंदोलनों के द्वारा न केवल भारत को आजाद करने में योगदान दे पाए बल्कि उनके इस ढंग को आज भी आंदोलनकारी अपनाते हैं। यह उनके लिए मार्गदर्शक है।

कूटनीति से संबंध में योग का योगदान

भारतीय प्रधानमंत्री ने सितंबर 2014 में संयुक्त राष्ट्र में अपने संबोधन में योग को दुनिया की तमाम चुनौतियों के लिए संभावित समाधान के तौर पर पेश किया था। दुनिया में जिस भी देश में भारत के मिशन है वहां जोर-शोर से योग दिवस मनाया जा रहा है। इसके पीछे वजह योग के सॉफ्ट पावर को भुनाना है। भारत का दुनिया में प्रतिनिधित्व करने के लिए भारतीय विदेश सेवा विभाग में करीब 900 अधिकारी हैं जबकि अमेरिका के विदेश सेवा विभाग में करीब 15000 तथा चीन के विदेश सेवा में करीब 5000 अधिकारी हैं। भारत इसकी भरपाई योग के सॉफ्ट पावर और बौद्ध धर्म के जरिए कर रहा है।

भारत अपनी जीडीपी का केवल 1 प्रतिशत ही जन स्वास्थ्य पर खर्च करता है। जबकि लक्ष्य 2.5 प्रतिशत का है। यह अनुपात दुनिया के सबसे कम में से एक है। विदेश में योग के कार्यक्रमों में सरकार को दुनिया भर में राजनीतिक रूप से सक्रिय भारतीय समुदाय का भी साथ मिल रहा है।

सरकार द्वारा आयुष विभाग की स्थापना

2014 के आखिर में एक नया मंत्रालय आयुष वजूद में आया पहले यह स्वास्थ्य मंत्रालय के अधीन था। इसने योग को राष्ट्रीय तथा अंतरराष्ट्रीय स्तर पर लोकप्रिय बनाने के लिए तथा 10 अरब डॉलर करीब 70000 करोड़ रुपए की योग इंडस्ट्री में भारत को बेहतर स्थिति में पहुंचने के लिए बनाया गया है। आयुष मंत्रालय ने पहले चार योग दिवसों पर 98 करोड़ रुपए खर्च किए थे (2015 में 16.39 करोड़, 2016 में 18.3 करोड़, 2017 में 26.42 करोड़ तथा 2018 में 36.8 करोड़ रुपए)। इसके अलावा विदेशों

में स्थित भारत के मिशनों का भी अलग-अलग बजट है। अन्य मंत्रालय और राज्य सरकारें भी योग दिवस कार्यक्रमों का आयोजन कर रही है।

संयुक्त राष्ट्र ने दिसंबर 2014 में 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के तौर पर मान्यता दी थी। इसके लिए भारत ने संयुक्त राष्ट्र महासभा में प्रस्ताव दिया था जिसे की अभूतपूर्व समर्थन मिला था। 21 जून की तारीख को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के तौर पर मनाने का फैसला दिसंबर 2014 में हुआ था और साल 2015 से हर साल पूरी दुनिया में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है।

2015 में दूसरे अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का जश्न प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा चंडीगढ़ में 30000 से अधिक लोगों के साथ योग करने के साथ शुरू हुआ। आयुष मंत्रालय के सचिव अजीत एम शरण ने द एशियन एज समाचारपत्र को एक रिपोर्ट में बताया कि पूरे आयोजन की लागत 15 करोड़ रुपए है। जिसमें मेट, एलईडी स्क्रीन, आयोजन के लिए पी आर और अंतरराष्ट्रीय प्रचार के लिए अन्य सभी विविध खर्च शामिल है। योग दिवस पर मंत्रालय ने चंडीगढ़ में मुख्य कार्यक्रम के लिए करीब 7 करोड़ रुपए खर्च किए।

योग दिवस को लेकर देश के अंदर जागरूकता फैलाने पर भी सरकार ने 3 साल में भारी भरकम निवेश किया है। सिर्फ प्रचार पर 37 करोड़ रुपए खर्च किए गए हैं। भारतीय सरकार के प्रयासों से यूं तो 2015 से ही योग दिवस को बड़े पैमाने पर मनाया जा रहा है लेकिन आयुष मंत्रालय ने बीते 3 साल में इसे लेकर लोगों के बीच जागरूकता को काफी बढ़ाया है। इस पर सरकार ने 50 करोड़ रुपए से ज्यादा खर्च किए हैं।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर किया गया खर्च

वित्त वर्ष 2020-21 में 18.4 करोड़ रुपए
वित्तीय वर्ष 2021-22 में 18.7 करोड़ रुपए
वित्तीय वर्ष 2022-23 में 16.6 करोड़ रुपए
इस तरह सरकार ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के आयोजन के लिए आयुष मंत्रालय के तहत बीते 3 वर्ष में 53.13 करोड़ रुपए का प्रावधान किया है। सरकार इस आयोजन के लिए जो बजट निर्धारित करती है उसमें काफी राशि इससे जुड़े पब्लिकेशन इवेंट मैनेजमेंट जैसी कंपनियों की प्रोफेशनल सर्विसेज पर खर्च होते हैं। वही प्रचार पर भी इस बजट का अच्छा खासा हिस्सा खर्च होता है। वित्त वर्ष 2020-21 में प्रचार पर 12.7 करोड़ रुपए, वित्तीय वर्ष 2021-22 में प्रचार पर 13 करोड़ रुपये, वित्तीय वर्ष 2022-23 पर प्रचार पर 13.3 करोड़ रुपए खर्च गए। यह आयुष मंत्रालय की रिपोर्ट है।

आयुष मंत्रालय के तहत मोरारजी देसाई नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ योग भी काम करता है। यह स्वास्थ्य संस्थान कई तरह के योग पाठ्यक्रम चलता है। जहां से लोग डिप्लोमा और डिग्री लेकर सफल योग प्रशिक्षक बन सकते हैं। यह संस्थान योग के प्रचार प्रसार का काम करता है।

श्री सर्वानंद सोनोवाल ने राष्ट्रीय आयुष मिशन पर क्षेत्रीय समीक्षा बैठक का उद्घाटन करते हुए कहा चिकित्सा के पारंपरिक रूप की हमारी समृद्ध विरासत और क्षमता मानवता की पीढ़ियों को बेहतर स्वास्थ्य और खुशहाल जीवन जीने के लिए समय की कसौटी पर खरी उतरी है हमें चिकित्सा के सुधार रूप का पूरा लाभ उठाना चाहिए चाहे वह आयुर्वेद, सिद्ध, यूनानी, योग, प्राकृतिक चिकित्सा या होम्योपैथी हो।

2020 में छठे अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को कोरोना के प्रतिबंधों की वजह से “घर पर परिवार के साथ योग” विषय के साथ मनाया गया। प्रधानमंत्री ने मन की बात पर राष्ट्र को संबोधित करते हुए लोगों को उत्साह और जोश के साथ योग दिवस पर योग करने के लिए प्रोत्साहित किया। उन्होंने कहा कोविड-19 के संकट काल में योग एक प्रभावी उपाय है।

आयुष विभाग द्वारा योग को खेलो इंडिया और फिट इंडिया का भाग बनाया गया। फिट इंडिया मूवमेंट को खेल दिवस के अवसर पर 29 अगस्त 2020 को नई दिल्ली के इंदिरा गांधी स्टेडियम में प्रधानमंत्री द्वारा लांच किया गया। योग प्रमाणन बोर्ड ने फिट इंडिया मूवमेंट के स्कूल के रूप में अग्रणी आयोग संस्थानों, योग प्रशिक्षण केन्द्रों को मान्यता प्रदान की। आयुष मंत्रालय द्वारा कार्य स्थल पर योग तथा स्कूल पाठ्यक्रम में योग का परिचय दिया। जिला, राज्य और राष्ट्रीय स्तर पर खेलों के रूप में योगदान को शुरू करने जैसी पहल की गई।

राष्ट्रीय स्तर पर ही नहीं भारत में राज्यों में भी बड़े स्तर पर योग दिवस मनाया जाता है। 21 जून 2023 को आप पार्टी ने दिल्ली और पंजाब में बड़े स्तर पर योग कार्यक्रमों का आयोजन किया। दिल्ली और पंजाब सरकार ने हर मोहल्ले में योग क्लास लगाने की योजना शुरू की। हरियाणा सरकार द्वारा भी योग कार्यक्रमों का प्रतिवर्ष आयोजन किया जाता है। "योग राजनीतिक नहीं है— जब तक की यह आपका आवाहन न हो"

कुछ ऐसे विचारक भी हैं जो राजनीति और योग के संबंधों को स्वीकार नहीं करते हैं। वह कहते हैं कि योग मुद्राओं और शारीरिक स्वास्थ्य से जुड़ा है। जिसके द्वारा हम शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य को प्राप्त करते हैं। योग मनुष्य के संपूर्ण विकास का एक साधन है जबकि राजनीति मनुष्य का केवल एक पहलू है। एक स्वस्थ व्यक्ति ही अपने सामाजिक, धार्मिक, आर्थिक, राजनीतिक आदि पहलुओं पर समान रूप से भूमिका निभा सकता है एक और तर्क दिया जाता है कि योग राजनीति नहीं है क्योंकि यह पूरी तरह आंतरिक अभ्यास है। यह एक अच्छा तर्क है क्योंकि योग का अधिकांश इतिहास मठ वासी तपस्वियों के बारे में है। जिन्होंने समाधि की स्थिति प्राप्त करने और पुनर्जन्म से बचने के लिए, अपने शरीर और दिमाग की सीमाओं को पार करने पर ध्यान केंद्रित किया। उनकी सामाजिक परंपराओं और गतिविधियों में कोई रुचि नहीं थी। इस विचार के पक्षधरों का मानना है कि योग के द्वारा व्यक्ति उस अवस्था को पा लेता है जब वह संतुष्ट होकर जीवन जीता है और जीवन के बाद की अवस्था के लिए भी वह सहज रहता है।

आज के तनाव भरे जीवन में योग का विशेष महत्व है। विद्यार्थियों, कर्मचारियों, नेताओं, उद्योगपतियों व समाज के अन्य वर्गों में तनाव पूर्ण वातावरण बन गया है। यह समस्या गंभीर रूप लेती जा रही है। इससे छुटकारा पाने का सुगम साधन योग है जो हमारे समाज में आ रहे परिवर्तनों को सकारात्मक स्वरूप में बदल सकता है।

योग का महत्व मनुष्य के हर आयु वर्ग में अलग-अलग है योग के द्वारा हम अपने आने वाली पीढ़ियों में संस्कारों का संचार कर सकते हैं। इसके माध्यम से हम उन्हें अपनी संस्कृति से जोड़ सकते हैं। संस्कृति से जुड़ाव मनुष्य की जड़ों को मजबूत करता है जो कि उसके मजबूत भविष्य के लिए जरूरी है जब आप अपनी संस्कृति पर गर्व करते हैं तो आप पूर्ण निष्ठा के साथ समाज और देश के विकास में योगदान देते हैं। योग हमें हर चुनौती से निपटने के लिए सक्षम बनाता है। योग का ज्ञान और इसका विस्तार वर्तमान समय में बढ़ रहे अपराधों को कम सकता है क्योंकि यह व्यक्ति के अंदर संयम की भावना का विकास करता है। मनुष्य संयम के साथ अपनी हर भूमिका को अच्छे से निभाने में सक्षम हो पता है।

सुझाव

- योग के स्वास्थ्य पर प्रभाव को देखते हुए इसको स्कूल पाठ्यक्रम में शामिल किया जाना चाहिए।
- हमारे देश में विद्यालयों में प्रातः कालीन प्रार्थना सभा की परंपरा है इस समय कुछ साधारण योगासन भी कराए जाने चाहिए।

- अगर संभव हो तो योग क्लास सप्ताह में वैकल्पिक आधार पर विद्यालयों, महाविद्यालय तथा विश्वविद्यालय में आयोजित होनी चाहिए।
- प्रशिक्षित योग शिक्षकों की निगरानी में आम लोगों के लिए विशेष कैंप लगाए जाने चाहिए।
- सरकार के द्वारा सरकारी तथा निजी कार्यालय में भी प्रशिक्षण कार्यक्रमों के दौरान विशेष योग कैंप की सुविधा दी जानी चाहिए ताकि कर्मचारी शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ होकर, अपनी जिम्मेदारियां को अच्छे से निर्वहित कर सकें।
- सरकार द्वारा वरिष्ठ नागरिकों के लिए भी योग कार्यक्रमों का आयोजन किया जाना चाहिए।
- योग के कार्यक्रम स्वस्थ जीवन शैली का निर्माण करके स्वास्थ्य सेवाओं पर भार को कम कर देंगे यह भारत जैसे विकासशील राष्ट्र के लिए बहुत जरूरी है क्योंकि हमारी स्वास्थ्य सुविधाएं सीमित है।
- केंद्रीय व राज्य सरकारों द्वारा अपने बजट में योग के लिए विशेष प्रावधान रखना चाहिए जिससे स्वास्थ्य सुविधाओं पर होने वाले खर्च में कमी आएगी।

निष्कर्ष

हमारा इतिहास इस बात का गवाह है कि एक लंबे समय तक योग समाज के एक विशेष वर्ग या सीमित संस्थान तक ही सीमित रहा है परंतु आज योग का विस्तार आम जनता तक हो चुका है। ऐसा करने में सरकारों की भी विशेष भूमिका रही है। इस कार्य के लिए जरूरी संसाधन सरकार द्वारा ही उपलब्ध कराए गए हैं जिस वजह से योग देश विदेश में आज अपना विशेष स्थान बना रहा है। योग कार्यक्रमों को विद्यालय स्तर से शुरू करते हुए विश्वविद्यालय स्तर तक आयोजित किया जाना चाहिए। योग की यह परंपरा स्वस्थ नागरिकों तथा उनकी स्वस्थ जीवन शैली में महत्वपूर्ण योगदान देगी। योग की वजह से ही स्वस्थ समाज का निर्माण संभव है। अतः योग नवीन विकसित समाज तथा संस्कृति का निर्माण करने में सहायक है। जिससे मजबूत राष्ट्र का निर्माण संभव होगा।

Reference

1. Heyman Jivana, Why Yoga has always been Political, Published March 12, 2021, Yoga Journal.
2. Panasevich Jake, Yoga: A surprising Solution to your Political Stress, March 14, 2017, US News- A world's Report Health.
3. Gupta Savira, Yoga is Not Political – Unless That's your Calling, March 21, 2022, Yoga Journal.
4. ZeeBiz WebTeam, International Yoga Day 2016: Here's how much the government spent for this year's event, June 21, 2016.
5. <https://navbharattimes.indiatimes.com/india/for-india-the-real-power-of-yoga-lies-in-its-politics/articleshow/69884791.cms>
6. <https://www.tv9hindi.com/business/modi-govt-popularise-international-yoga-day-with-budget-expense-of-more-than-rs-50-cr-last-3-fy-1928849.html>
7. <https://pib.gov.in/PressReleasePage.aspx?PRID=1695960>
8. <https://acrobat.adobe.com/id/urn:aaid:sc:AP:da50d1e1-ecel-4e28-be9f-5c1bc1372991>
9. <https://wp.nyu.edu/virtualhindi/history-of-yoga/>