योग और युवा वर्ग
सत्य कथा

आज का युग विज्ञान का युग है। अधिकतर लोग पूजा–पाठ के लिए कम समय निकालते हैं। विभिन्न प्रकार के प्रलोभन, तनाव, चिंताएँ इस प्रकार से सबको व्यस्त रखती हैं कि व्यक्ति चाहकर भी उनके लिए समय नहीं निकाल पाता। निरंतर कम होती श्रद्धा और विष्वास भी कुछ सीमा तक मनुश्य के प्रभु से दूर होने का कारण है। जीवन की इस भागदौड़ में मूल्यवान नैतिक षिक्षाएँ जैसे कहीं पीछे छूट गई हैं। विषेशकर आज युवा पीढ़ी विनाष के कगार पर खड़ी है। सफल होने की अदम्य लालसा, प्रतिस्पर्धा की कभी न खत्म होने वाली दौड़ उनको निरंतर गहन निराषा के गर्त में धकेल रही है। युवावस्था जीवन का एक ऐसा सुनहरा, बहुमूल्य काल है, जो पुनः वापस नहीं आएगा। तनाव, चिंता और निराषा की आँधी उसे धूल धूसरित करती जा रही हैं कल रेलयात्रा करते हुए ऐसे ही दो युवाओं से मेरी भेंट हुई। 20–22 वर्श के दोनों लड़के अत्यधिक निराष थे। एक मनोचिकित्सक से इलाज करवाते हुए अनेक दवाइयों पर निर्भर थे। गहन निराषा उनके चेहरे, उनके व्यवहार से स्पश्ट झलक रही थी। मैं एक ही दृश्टि में भाँप गई कि दोनों लड़के अत्यंत दुखी, निराष और तनावग्रस्त थे। मन के किसी गहरे कोने में हृदय पीड़ा से भर उठा। क्या होगा इनका भविश्य? क्या ये ही भारत के भावी कर्णधार हैं? धन के पीछे, सफलता के पीछे पागल; एक लड़का गरीब किसान परिवार का था। धन की समस्या के कारण उसे अच्छे कॉलेज में पढ़ने का अवसर नहीं मिल पाया। महँगी पुस्तकें, फीस, ट्यूषन उसके लिए एक सपना थी। मेहनती और मेधावी होते हुए भी वह

अपर्याप्त निर्देषन के कारण वह पढ़ाई नहीं कर पाया। गहन अवसाद के कारण उसने अपना मानसिक संतुलन खो दिया। अनेक वर्शों से वह इस मर्मांतक पीड़ा के कारण एक बेकार युवक के रुप में भटक रहा है। दूसरा युवक पढ़े–लिखे परिवार से था। उसके पिता गाँव में षिक्षक हैं। विज्ञान में उच्च षिक्षा प्राप्त करते हुए उसने कम्प्यूटर में ; उण्बण्द्ध उच्च कोर्स भी किया। परंतु उसे नौकरी नहीं मिल पा रही है। यद्यपि उसने स्वयं बताया कि वह बहुत से बच्चों को गणित पढ़ाता रहा था। इस षिक्षण के कार्य में उसे बहुत आनंद आता था। बच्चों के साथ उसके बहुत निकट संबंध था। फिर भी अपनी उच्च षिक्षा के कारण उसे गाँव में रह कर षिक्षण कार्य निम्न लगता था। कितना दुर्भाग्य है? मेरे प्रयत्न करने पर भी वह अपने निर्णय पर टिका था। किसी बड़े षहर में रहकर वह एक अच्छी नौकरी खोजना चाहता था। वह एक नेक बालक था, जो गरीबों, बीमारों और अपाहिजों की निस्वार्थ सेवा करना चाहता है। ऐसा उज्ज्वल उद्देष्य और गहन अवसाद! इसे नियति का खेल न कहें तो क्या कहें?

योग आज के युग की एक ऐसी आवष्यकता बनती जा रही है, जो भोजन और पानी की तरह महत्वपूर्ण है। प्रत्येक विद्यालय में योग की ज्योति को प्रज्ज्वलित करना अत्यावष्यक है। एक निस्वार्थ, समर्पित योगषिक्षक आज की भावी पीढ़ी को कुषल निर्देषन दे सकता है। सूर्यनमस्कार, प्राणायाम और ध्यान के सरल अभ्यासों (योगनिद्रा, अंर्तमौन) के द्वारा जब व्यक्ति स्वयं का मूल्यांकन कर पाता है। स्वयं की दुर्बलताओं, योग्यताओं और निरर्थक इच्छाओं को समझ पाता है। तभी वह उन निरर्थक इच्छाओं को छोड़ते हुए स्वयं के लिए वह एक सही मार्ग का चुनाव कर सकता है। बाहर की चकाचौंध ऐसे व्यक्ति को अधिक प्रभावित नहीं कर पाती है। अंदर का

आत्मविष्वास उसके डगमगाते कदमों को एक सषक्त आधार प्रदान करते हुए उसकी सफलता का पथ प्रषस्त कर देता है।

उठो! जागो! योग की षरण में आओ। अपना जीवन दिव्य बनाते हुए अपने प्रकाष से सम्पूर्ण जगत को आलोकित करो। प्रत्येक बीज में एक विषल वृक्ष बनने का सामर्थ्य है।