

स्वामी रामदेव के शैक्षिक विचार एवं योग का महत्व का अध्ययन

-
- ओमपाल सिंह, शोधकर्ता, ग्लोकल स्कूल ऑफ एजुकेशन, द ग्लोकल यूनिवर्सिटी, मिर्जापुर पोल, सहारनपुर (उत्तर प्रदेश)
 - डॉ० गुरप्रीत सिंह, एसोसिएट प्रोफेसर एवं शोध निर्देशक, ग्लोकल स्कूल ऑफ एजुकेशन, द ग्लोकल यूनिवर्सिटी, मिर्जापुर पोल, सहारनपुर (उत्तर प्रदेश)
-

सार—

योग को विश्व स्तरीय पहचान दिलाने के लिए भारत की पहल उल्लेखनीय है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के प्रयासों ने योग को वैश्विक स्तर पर पहुंचाया। भारत के प्रस्ताव कि योग से किस तरह से अपने शरीर को उर्जावान व स्वस्थ रखना जा सकता है। इसे संयुक्त राष्ट्र संघ ने भी माना। योग को लेकर यूएन में मोदी के प्रस्ताव का 117 देशों ने समर्थन किया। अंततः संयुक्त राष्ट्र ने 21 जून को विश्व योग दिवस मनाने का एलान किया। भारत में योग की बात बाबा रामदेव के बिना अधूरी है। रामदेव के शैक्षिक विचार एवं योग को पुनर्जीवित करने के लिए व्यापक स्तर पर काम किया है। योग और योगासन से जुड़ी बारीकियों को जन जन तक पहुंचाने में रामदेव ने उल्लेखनीय प्रयास किए। उन्होंने भारत ही नहीं बल्कि विश्व के अलग अलग हिस्सों में योग पहुंचाया। अपने कैंपों के जरिए असाध्य रोगों से बचने के लिए योग के अचूक गुण बताए। रामदेव ने पतंजलि संस्थान की स्थापना की। साथ ही हरिद्वार में उन्होंने योग से चिकित्सा भी शुरू की।

प्रस्तावना—

रामदेव का जन्म हरियाणा के महेन्द्रगढ़ जिले में हुआ था। उनका मूल नाम राम कृष्ण यादव है। आज लोग उन्हें रामदेव का नाम से जानते हैं। उनकी शुरुआती शिक्षा गुरुकुल में हुई। इस दौरान उन्होंने योग और संस्कृत की शिक्षा ली। योग के प्रति उनकी गहरी रुचि थी। हरियाणा के गांवों में वह लोगों को योग और उससे जुड़े आसन के बारे में बताया करते थे। रामदेव ने 1995 में दिव्य योग ट्रस्ट की स्थापना की। योग की लोकप्रियता लोगों के बीच उस वक्त और बढ़ी जब सेटेलाइट चैनल के माध्यम से योग घर घर पहुंचने लगा। योग के प्रति जागरूकता इस स्तर तक बढ़ी कि लोगों ने सुबह तड़के योग करना अपने जीवन का अंग बना लिया। इस तरह से रामदेव लोकप्रियता के शिखर पर पहुंच गए। रामदेव के योग को आम जन से लेकर बड़ी हस्तियों ने अपनाया। बॉलीवुड के कई कलाकारों ने योगासन को लेकर कई कार्यक्रम का निर्माण किया।

रामदेव द्वारा स्थापित पतंजलि योग पीठ में दुनिया के कोने-कोने से गंभीर बीमारियों से पीड़ित लोगों का सफल इलाज किया जाता है। रामदेव से जब पूछा गया कि उन्हें योगा के संबंध में इतनी बारीक जानकारी कैसे हुई। रामदेव ने बताया कि इन आसनों के बारीकियों को समझने में उन्हें तकरीबन 20 साल लगे।

योग गुरु के नाम से प्रसिद्ध रामदेव ने कहा कि योग सिखाने वाले बहुत हैं। मैं उनकी आलोचना नहीं करता लेकिन आसन को सिखाने के लिए सरलतम विधि अपनानी चाहिए। मैंने आसनों को जनसामान्य तक पहुंचाने के लिए उन्हें दैनिक जीवन में किए जाने वाले कार्यों से जोड़ा और उन्हें बताया। आज मैं कह सकता हूँ कि भारत में योग के बेहतरीन प्रशिक्षक हैं।

स्वामी रामदेव एक भारतीय योग-गुरु है, जिन्हें अधिकांश लोग बाबा रामदेव के नाम से ही जानते हैं। उन्होंने आम आदमी को योगासन व प्राणायाम की सरल विधियाँ बताकर योग के क्षेत्र में एक अदभुत क्रांति

की है। रामदेव जगह-जगह स्वयं जाकर योग-शिविरों का आयोजन करते हैं। जिनमें प्रायः हर सम्प्रदाय के लोग आते हैं। रामदेव अब तक देश-विदेश के करोड़ों लोगों को प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से योग सिखा चुके हैं। भारत से भ्रष्टाचार को मिटाने के लिये अष्टांग योग के माध्यम से जो देशव्यापी जन-जागरण अभियान इस सन्यासी वेशधारी कान्तिकारी योद्धा ने प्रारम्भ किया, उसका सर्वत्र स्वागत हुआ। स्वामी जीके शैक्षिक विचारों का अध्ययन निम्न शीर्षकों के अन्तर्गत किया गया है-

स्वामी रामदेव द्वारा रचित योग दर्शन में योग की परिभाषा निम्न है-

“योगश्चितवृत्ति निरोधः”

स्वामी रामदेव के शब्दों में योग जहाँ एक ओर आध्यात्मिक तादात्म्यकरण की प्रक्रिया का समावेश है तो दूसरी ओर शारीरिक, भावनात्मक एवं बौद्धिक प्रक्रिया की अभिव्यक्ति भी। वस्तुतः “शिक्षा, दार्शनिक एवं मनोवैज्ञानिक तादात्म्यकरण या योग (जोड़) की प्रक्रिया है।” पतंजलि के ‘महाभाष्य’ नामक ग्रंथ में लिखा है कि “शिक्षा वह प्रक्रिया है जो मनुष्य को अपने लौकिक कर्मों को करने के योग्य बनाती है।”

स्वामी रामदेव के अनुसार शिक्षा आत्मबोध या नियन्त्रण द्वारा आध्यात्मिक या शारीरिक विकास की प्रक्रिया भी कही जा सकती है।

योगदर्शन को चार पदों में बाँटा गया है -

समाधि-पाद, साधना-पाद, विभूति-पाद तथा कैवल्य-पाद इन चारों पादों को एक दूसरे से इस प्रकार जोड़ गया है कि इनका एक मात्र उद्देश्य कैवल्य या अन्तिम सत्य की प्राप्ति प्रतीत होता है इसमें भी शिक्षा की प्रक्रिया निहित है। और इस प्रकार योग, शिक्षा को स्वानुशासन के तहत उद्देश्य की प्राप्ति होने तक एक सतत प्रक्रिया के रूप में स्वीकार करता है।

अन्तिम सत्य कैवल्य है ? संसार में जो प्राणी है, जो वस्तुयें हैं, जो क्रियायें हैं, उनकी यथार्थता क्या है ? और मनुष्य की आत्मा क्या है ? वस्तुतः इन सबकी व्याख्या व इनसे साक्षात्कार कराने की प्रक्रिया ही शिक्षा है। इस प्रकार शिक्षा संसार का वस्तुनिष्ठ ज्ञान, आत्मज्ञान अथवा आत्मदर्शन या भौतिक सत्य प्राप्त करने का साधन है। दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि शिक्षा सैद्धान्तिक व व्यवहारिक रूप में आत्म के सही ज्ञान का साधन है।

स्वामी रामदेव के अनुसार शिक्षा का उद्देश्य

योग का मुख्य उद्देश्य ‘चित्त वृत्ति निरोध’ है। चित्त के सत्व, रजस् और तमस् तीन गुण होते हैं, जो मनुष्य के व्यवहारों में प्रकट होते हैं। मनुष्य के दस इन्द्रियों और मन के द्वारा जो अनुभव होते हैं, वे पांच प्रकार के होते हैं-यथार्थ संज्ञान, अयथार्थ संज्ञान, कल्पना सुसुप्ति और स्मृति । आत्म शिक्षण के द्वारा तन पर अंकुश लगाया जाता है। इस प्रकार योग की सिद्धि होती है। अतः शिक्षा के उद्देश्य भी इसी प्रकार आधारित हैं जिन्हें निम्नलिखित बिन्दुओं में समाहित किया जा सकता है -

स्वामी रामदेव के अनुसार शिक्षा का सर्वप्रथम उद्देश्य आत्म प्रशिक्षण एवं आत्म नियन्त्रण होना चाहिए। योगाभ्यास की आठों क्रियाओं में से एक ‘नित्य’ का सिद्धान्त है कि शारीरिक शुद्धता और मानसिक सन्तोष इत्यादि के साथ ईश्वर व शिक्षा पर ध्यान केन्द्रित किया जाय। इससे स्पष्ट होता है कि शिक्षा का प्रमुख उद्देश्य आत्म प्रशिक्षण एवं आत्म नियन्त्रण है जिससे हमें कुमार्ग को छोड़कर सद्मार्ग पर चलने की प्रेरणा मिलती है।

नैतिकता के विकास का उद्देश्य-

स्वामी रामदेव के अनुसार नैतिकता का विकास शिक्षा का दूसरा उद्देश्य है। आज समाज की वर्तमान समस्याओं का मूल कारण नैतिकता का अभाव ही है। अतः स्वामी रामदेव अष्टांग योग के 'यम और नियम' को नैतिक विकास का साधन मानते हैं। यम और नियम के पालने से जीवन के कृत्यों एवं मनुष्य के नैतिक गुणों पर प्रकाश पड़ता है। ये हमें शुद्धता, स्वच्छता, संतोषपूर्वक, तप एवं स्वाध्याय व ईश्वर भक्ति के प्रति लगातार जागरूक रख, हमें विसंगतियों से बचाने में सहायक हैं। स्वामी रामदेव के अनुसार मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। परन्तु आज सामाजिक परिवर्तन के दौर में मनुष्य आपस में सद्भाव, मित्रता एवं सहानुभूति के भावों को भूल सा गया है, लगता प्रतीत होता है। अतः सामाजिक सौहार्द की भावना को बनाये रखने के लिए मनुष्य को शिक्षा प्रदान करते समय लोक कल्याण के विकास के महत्व को नजर अंदाज नहीं किया जाना चाहिए। अतः शिक्षा के पाठ्यक्रम में लोक कल्याण सम्बन्धी विषय वस्तु को सम्मिलित किया जाना चाहिए।

पाठ्यचर्या के सम्बन्ध में स्वामी जी का दृष्टिकोण अत्यन्त व्यापक है। उनका मानना है कि हमें न सिर्फ प्राचीन विषयों का अध्ययन करना चाहिए बल्कि नवीन विषयों के साथ उनका उचित समन्वय व सामंजस्य स्थापित करने का प्रयास करना चाहिये। स्वामी रामदेव धर्म, दर्शन संस्कृत, अध्यात्म, आयुर्वेद जैसे भारतीय विषयों के साथ-साथ शिक्षा में विज्ञान, प्रौद्योगिकी, गणित, कम्प्यूटर एवं नवीन तकनीकी विषयों को भी शामिल करने के पक्षधर हैं ताकि राष्ट्र का सर्वांगीण विकास हो सके।

हरियाणा के किशनगढ़ में स्वामी जी के निर्देशन में एक आवासीय गुरुकुल संचालित हो रहा है जिसमें वैदिक कालीन शिक्षा के साथ साथ विज्ञान, प्रौद्योगिकी व कम्प्यूटर की शिक्षा दी जाती है।

पाठ्यचर्या में योगाभ्यास, शरीर विज्ञान तथा अन्य शारीरिक क्रियायें भी संचालित करने की उम्मीद होनी चाहिए। योग के माध्यम से बालक का शारीरिक विकास उचित प्रकार से होगा बालक को नैतिकता व सामाजिकता का ज्ञान भी कराया जाना चाहिए ताकि वह एक जिम्मेदार नागरिक बन सके।

स्वामी रामदेव के अनुसार शिक्षण विधियाँ—

स्वामी रामदेव शिक्षा विधि के विषय में बालक के मनोविज्ञान के अनुसार विधि चयन के पक्ष में हैं। प्राचीन योग दर्शन की भाँति स्वामी रामदेव भी स्वाध्याय विधि, श्रवण, मनन, ध्यान, धारण व अभ्यास या क्रिया विधि पर विशेष बल देते हैं आन्तरिक शक्तियों के विकास हेतु वह ध्यान विधि को सर्वोत्तम मानते हैं। अभ्यास विधि के द्वारा ही बालक शीघ्रता से किसी भी विषय को सीखने में सक्षम होता है। संस्कार का निर्माण व लोक कल्याण की भावना का विकास भी योग के लगातार अभ्यास के कारण ही सम्भव है।

एक आदर्शवादी की भाँति स्वामी रामदेव विद्यार्थियों को अनुशासित रहना आवश्यक मानते हैं। विद्यार्थी को शरीर, मन और क्रिया में सात्विक, शुद्धि एवं सुसंस्कारयुक्त होना चाहिए। विद्यार्थी चित्त-वृत्ति दोनों का निरोध नियंत्रण करें चित्त का तात्पर्य आन्तरिक शक्तियों से है जिनसे चेतना होती है, क्रिया होती है और वृहत् को धारण किया जाता है। विद्यार्थी को जिज्ञासु, स्वाध्यायी, सम्प्रज्ञता, ब्रम्हाचारी एवं कर्तव्यनिष्ठ होना चाहिए। इसी प्रकार विद्यार्थी, जिज्ञासु एवं योग निष्ठ व्यक्ति के लिए आवश्यक है और इस प्रकार विद्यार्थी के अन्तर्गत उच्च नैतिकता व उच्च सामाजिकता तथा उसके विकास का मार्ग प्रशस्त हो सकेगा।

विद्यार्थी को अनुशासित रहने के लिए 'यम व नियम' का पालन करना आवश्यक है विद्यार्थियों में राष्ट्र के प्रति समर्पण, बलिदान व त्याग की भावना होनी चाहिए। वे एक जिम्मेदार नागरिक बन राष्ट्र व समाज के प्रति अपने कर्तव्यों का निर्वहन उचित ढंग से करें, इसके लिए उन्हें आत्म-संयमित व आत्म नियन्त्रित होना आवश्यक है।

अध्यापक के सम्बन्ध में स्वामी रामदेव का विचार विद्यार्थी की तरह ही है। चित्तवृत्तियों का निरोध अभ्यास का अर्थ है चित्त को शान्त करने का प्रयत्न और वैराग्य का अर्थ है विषयों के प्रति आसक्ति, तृष्णा

का न होना। अध्यापक को इन गुणों से युक्त होना चाहिए तभी वह दूसरों को उपदेश दे सकता है। अध्यापक को शिष्य की योग्यता को पहचानने वाला होना चाहिए। उसका कर्तव्य शिष्य के सारे जीवन को सुधारना है, शिष्य को ऐसा बना देना है कि उसमें कोई कमी न रहे। नैतिक, बौद्धिक और आध्यात्मिक इन सभी स्तरों पर शिष्य को ऊपर उठाना उसका बड़ा काम है। ऐसी अपेक्षा स्वामी रामदेव अध्यापक के सम्बन्ध में रखते हैं।

अध्यापक के प्रयत्नों के सन्दर्भ में स्वामी रामदेव का कहना है कि शिक्षा एक दिन में सिखाने की वस्तु नहीं है, इसके लिए लम्बी अवधि तक श्रद्धापूर्वक श्रम करना पड़ता है। इसके साथ-साथ अध्यापक में तीव्र भावना से सीखने-सीखने की शक्ति भी होनी चाहिए। स्पष्ट रूप से यह तथ्य अध्यापक या गुरु के गुण एवं महत्व दोनों को स्पष्ट करते हैं। ऐसे गुण सभी व्यक्तियों में नहीं होते। अतएव अध्यापक या गुरु विशेष व्यक्ति में ही होते हैं।

स्वामी रामदेव के अनुसार अनुशासन—

स्वामी रामदेव बालक व शिक्षक दोनों को अनुशासन प्रिय होना आवश्यक मानते हैं। अनुशासन प्रिय बनाने के लिए विद्यार्थी व अध्यापक को अष्टांग योग के मार्ग का अनुसरण करना चाहिये। अष्टांग योग के अभ्यास से सामाजिक एवं व्यक्तिगत अनुशासन की भावना सुदृढ़ होती है। इनसे संस्कार बनते हैं। शिक्षा का लक्ष्य इन्हीं सुसंस्कारों का निर्माण करना है। ताकि व्यक्तिगत, सामाजिक, आन्तरिक, बह्य सभी का अनुशासन हो। स्वामी रामदेव के अनुसार विद्यार्थी को स्व-अनुशासित व्यक्ति को शिक्षा ग्रहण करने में सरलता होती है। अनुशासित व्यक्ति के आचरण का दूसरे व्यक्ति पर भी व्यापक प्रभाव पड़ता है।

शिक्षा एक तेजी से चलाने वाली प्रक्रिया है जबकि योग धीमी गति से चलने वाली प्रक्रिया है आज खुद ही व्यक्ति अपनी योग शिक्षा का अनुभवकर्ता, अवलोकनकर्ता होता है। योग शिक्षा के कुल आठ साधना हैं, जो कि शारीरिक स्तर से प्रारम्भ होकर मानसिक स्तर से होते हुये आध्यात्मिक स्तर तक पहुँचता है जबकि शिक्षा मुख्य रूप से बौद्धिक स्तर व संज्ञान तक ही सीमित हो गयी है। योग का विश्वास केवल अनुभवजन्य अंगों तक ही सीमित है। जबकि योग का विश्वास आन्तरिक शरीर तथा अनुभवजन्य अंगों से प्राप्त ज्ञान तक है। स्वामी रामदेव के अनुसार विद्यालय को कोलाहल व प्रदूषण से दूर प्राकृतिक वातावरण व शुद्ध व शान्तिपूर्ण स्थान पर होना चाहिये, ताकि विद्यार्थी शुद्ध वायु व शुद्ध पर्यावरण में विद्यालयी शिक्षा ग्रहण कर सके। इस प्रकार के वातावरण में बालक का शरीर व मन, स्वस्थ एवं प्रसन्न रहेंगे तथा स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क की संकल्पना सिद्ध होगी। स्वामी रामदेव विद्यालय और समाज को अलग-अलग न मानकर एक दूसरे का घनिष्ठ सम्बन्धी मानते हैं। विद्यालय परिसर में ही बालक सामाजिक रीति रिवाजों और तौर-तरीकों व संसारिकता को समझता है। समाज सम्बन्धी ये जानकारियाँ बालक के भावी जीवन के लिए अत्यन्त लाभदायक है।

स्वामी रामदेव के अनुसार प्राणायाम, योगासन एवं व्यायाम—

प्राणायाम, योगासन व व्यायाम बाबा रामदेव ने निम्नलिखित आठ प्रकार के प्राणायाम बतलाये हैं 1— आभ्यन्तर 2— भस्त्रिका 3— कपाल-भाँति 4— अनुलोम-विलोम 5— बाह्य 6— उज्जायी 7— भ्रामरी और 8— उद्गीथ

- **आभ्यन्तर** प्राणायाम से प्राणवायु अर्थात् ऑक्सीजन को फेफड़ों में रोककर रक्त को शुद्ध करने का महत्वपूर्ण कार्य सम्पन्न होता है। जितनी देर तक ऑक्सीजन फेफड़ों में रहेगी उतनी ही अधिक कोशिकाओं का निर्माण होगा।
- **भस्त्रिका** प्राणायाम से साँस लेने की गति नियमित होती है। एक मिनट में 12 बार साँस लेने का अभ्यास सिद्ध कर लेने से कोई भी व्यक्ति 100 वर्ष तक ही जीवित रह सकता है।

- **कपाल—भाँति** प्राणायाम में फेफेड़ों से प्राणवायु को बाहर धकलने का अभ्यास करवाया जाता है। ऐसा करने से मानव शरीर रचना के सभी आन्तरिक अंग (इण्टरनल सॉफ्टवेयर) रोगमुक्त होते हैं तथा प्राणायाम करने वाले के मस्तक (कपाल) पर चमक (भाँति) आ जाती है।
- **अनुलोम—विलोम** प्राणायाम में नाक के दोनों छिद्रों में अदल—बदल कर साँस लेने का अभ्यास कराया जाता है। इससे व्यक्ति के शरीर का तापमान नियन्त्रित रहता है। अनुलोम— विलोम को नियमित करने से व्यक्ति को कभी बुखार हो ही नहीं सकता। जब हाथी जैसा महाकाय प्राणी एक बार के बुखार में मर जाता है फिर मनुष्य की क्या औकात।
- **बाह्य** प्राणायाम में फेफड़ों से साँस को पुरी तरह बाहर निकाल कर 7 सेकेण्ड से 21 सेकेण्ड तक अन्दर न आने का अभ्यास कराया जाता है। बाह्य प्राणायाम नियमित करने वाले की हृदय— गति रुक भी जाये तो उसकी मृत्यु एक दम नहीं हो सकती, कुछ समय अवश्य लगेगा। जिन लोगों ने इतिहास का अध्ययन किया है उन्हें सम्भवतः यह जानकारी होगी कि सुप्रसिद्ध स्वतन्त्रता— सेनानी राम प्रसाद विस्मिल के डेथ—वारण्ट में स्पष्ट लिखा गया था। **“टू बी हैंड टिल डेथ”** क्योंकि अंग्रेज यह बात भली—भाँति जानते थे कि रामप्रसाद जेल में प्रतिदिन योगाभ्यास करते हैं। अतः एक झटके में इनके प्राण निकलने वाले नहीं। सन् 1927 के बाद सभी क्रान्तिकारियों के डेथ वारण्ट में यह वाक्य स्पष्ट रूप से लिखना अनिवार्य कर दिया है।
- **उज्जायी** प्राणायाम के कण्ठ की नली से साँस को अन्दर खींचने का अभ्यास कराया जाता है। इसे प्रतिदिन नियमित करने वाले को कण्ठ को काँई भी रोग हो ही नहीं सकता। इससे स्वर मधुर हो जाता है व थायरॉयड नियन्त्रित रहता है।
- **भ्रामरी** प्राणायाम में दोनों कान को दोनों अँगुठों से पूरी तरह बन्द रखते हुए तर्जनी माथे पर, मध्यमा दोनों आँखों पर तथा अनामिका नाक के ऊपरी भाग पर रखी जाती है। अन्दर से ओम्कार की ध्वनि ओम् ओम् ओम् ऐसे निकाली जाती है। जैसे कोई भ्रमर आवाज करता है। इसका निरन्तर अभ्यास करने वाला व्यक्ति अपने पूर्व जन्म के बारे में जान सकता है कि वह किस योनि में था। इससे ध्यान लगाने की शक्ति भी आती है और अन्तिम
- **उद्गीथ** प्राणायाम सबसे अधिक महत्वपूर्ण है। इससे आँखें बंद करके ओम् कार की ध्वनि को इस प्रकार निकालते हैं कि ओम् के पहले अक्षर ओ तथा दूसरे अक्षर म् में तीन व एक का अनुपात रहें अर्थात् यदि ओ को 21 सेकेण्ड तक खींचना है तो म् को 7 सेकेण्ड लगाने चाहिए। ‘ओ’ का उच्चारण करते समय होंठ खुले व ‘म्’ को सेकण्ड लगाने चाहिए। ‘ओ’ का उच्चारण में बन्द रहना चाहिए। इसका नियमित अभ्यास करने वाला आत्मा, जो प्रत्येक प्राणी में निवास करता है, परमात्मा से सीधा जुड़ जाता है। फिर चाहे कुछ भी हो जाये परमात्मा उसकी रक्षा करता ही है।

योग और शिक्षा का संयोग आज का नया विचार नहीं है वरन् यह काफी लम्बे समय पूर्व हमारे भारतीय समाज में साथ—साथ प्रचलित रहा। स्वामी रामदेव ने एक बार पुनः योग को शिक्षा के पाठ्यक्रम में अनिवार्य स्थान देने की मांग दोहराई है। आज समाज में हर आदमी व्याधिग्रस्त, तनावग्रस्त व अन्य समस्याओं से ग्रस्त है। वह नकारात्मक सोच का शिकार है। स्वामी रामदेव अच्छे स्वास्थ्य की प्राप्ति के लिए योग, आसन, प्राणायाम, सूर्य नमस्कार आदि क्रियाओं के अभ्यास पर बल देते हैं। वे लोगों को ध्यान की प्रेरणा देते हैं। क्योंकि इसके द्वारा एकाग्रता में वृद्धि होती है। अतः स्वस्थ शरीर वाला व्यक्ति अधिक एकाग्र होकर शिक्षा ग्रहण कर सकेगा।

स्वामी रामदेव का विश्वास मूल रूप से तीन बातों में है —

- अभ्यास
- धैर्य
- समयनिष्ठा

जहाँ अभ्यास से मतलब एक क्रिया का कई बार दुहराया जाना और धैर्य से तात्पर्य कुछ समय तक के लिए वांछित परिणाम को भूल जाना होता है। वहीं पर समय-निष्ठा समर्पित प्रयास की आवश्यकता है क्योंकि बिना समर्पित व लगनयुक्त प्रयास के लक्ष्य की प्राप्ति सम्भव नहीं होती।

योग की उपर्युक्त तीन आवश्यक बातों को यथा अभ्यास, धैर्य तथा समय-निष्ठा को यदि छात्रों के मन में जमा दिया जाये तो वे निश्चय ही अपनी शैक्षिक उपलब्धियों को ऊँचा कर सकते हैं तथा इसके साथ ही साथ इसके द्वारा उनके स्वास्थ्य व मानसिक स्तर में सुधार भी अवश्य ही होगा जिसके फलस्वरूप वे अपने दिन प्रतिदिन की जीवन में आने वाली कठिनाइयों का ठीक तरीके से मुकाबला कर सकेंगे तथा आज के आधुनिकीकरण व नगरीकरण द्वारा उत्पन्न विभिन्न प्रकारों के तनावों, रोगों आदि का अच्छी तरह सामना कर सकेंगे। योग से व्यक्ति का शरीर पतला, आवाज स्पष्ट, आँखें चमकीली तथा स्वच्छ हो जाती हैं और योगी हर प्रकार की शारीरिक व्याधियों से स्वतंत्र रहता है उसकी धमनियाँ व शिरायें सुचारु रहती हैं और उसकी पाचन तन्त्र की शक्ति भी बढ़ जाती है। इस प्रकार जब व्यक्ति समाधिस्थ अवस्था में हो जाता है तब वह ईश्वरतुल्य हो जाता है और इस प्रकार से उसके अन्तर्गत निर्माणकर्ता, संरक्षणकर्ता तथा संहारकर्ता जैसी ईश्वरीय शक्तियों का प्रादुर्भाव हो जाता है। योग करने वाला छात्र रोग, बीमारी, बुढ़ापा तथा मृत्यु जैसी अवस्थाओं से मुक्त होता है।

हाल के कुछ वर्षों में मनोविज्ञान के क्षेत्र में होने वाले अध्ययनों, जो कि मनोविश्लेषण, परामनोविज्ञान, मनोसंश्लेषण तथा साइकोसोमैटिक्स आदि जैसे तथ्यों से सम्बन्धित हैं और जिनको अभी तक व्यापक रूप से वैज्ञानिक अध्ययन के रूप में स्वीकार नहीं किया गया है का चलन आधुनिक व्यक्ति की गलत अभिरुचियों के सुधारात्मक तथ्यों के रूप में प्रकट हो रहे हैं। वस्तुतः आज के आदमी को वास्तव में योग की जरूरत है इसका कारण है कि वह मात्र एक भौतिक शरीर नहीं है वरन हमारे शरीर के अन्दर कुछ आन्तरिक, मानसिक व आध्यात्मिक व नैतिक तथ्य भी हैं। उसके पास बुद्धि और आत्मा जैसे तथ्य भी हैं। स्वामी रामदेव के अनुसार योग से छात्रों को होने वाले लाभ निम्न हैं—

- योग के माध्यम से छात्र के सभी स्तर यथा चेतन, अचेतन, अवचेतन व पराचेतन को प्रशिक्षित किया जा सकता है और इसके द्वारा व्यक्तित्व के साथ सभी पक्षों को पूर्ण रूप से चेतन नियन्त्रण के अन्दर लाया जा सकता है।
- सभी अवयवों यथा भौतिक शरीर, मन और आत्मा जिनसे मिलकर यह शरीर या हमारा निर्माण हुआ है, उसे उचित ढंग से अनुशासित, प्रशिक्षित तथा पूर्ण रूप से नियन्त्रित किया जा सकता है।
- योग के द्वारा हम केवल अपनी चैतन्यता जागृत अवस्थाओं की घटनाओं का ही नहीं, जिनमें कि हम अपने को तादात्म्य कर लेते हैं, वरन स्वप्न की घटनाओं पर भी पूर्ण नियन्त्रण प्राप्त करते हैं।
- हमारी जागरूकता के दो पक्ष होते हैं— विषयनिष्ठता तथा वस्तुनिष्ठता। हम बिना एक के त्याग के दूसरे का ज्ञान प्राप्त नहीं कर सकते। इसलिए हमें मानसिक विश्लेषण के द्वारा किसी एक पक्ष से अपने को तादात्म्य स्थापित नहीं करना चाहिये बल्कि इसके मानसिक विश्लेषण के द्वारा दोनों पक्षों को समान महत्व देकर अपनी इस आत्मा के स्वरूप की खोज करनी चाहिये जो एक मात्र स्थिर, निश्चित, अपरिवर्तनशील, समय से परे, रंग व आकृतिहीन है और जो हमारे अस्तित्व का मूल कारण है। उसके साथ तादात्म्यकरण ही हमें प्रसन्नता दे सकता है।

- हमारी आत्मा शुद्ध, अनन्त, सर्वव्यापी, सर्वशक्तिमान व सर्वकालिक होने के साथ-साथ पूर्ण है लेकिन हमारे अहम् जो कि बुद्धि मन और शरीर से जुड़ा है उसका सर्वथा विपरीत तथ्य है इसमें किसी के साथ पूर्ण तादात्म्यीकरण हमारे व्यक्तित्व को संघर्षमय बना देता है।

निष्कर्ष—

स्वामी रामदेव के शैक्षिक विचार एवं योग से सम्बन्धित उपर्युक्त विचारों को देखने से ऐसा लगता है कि आज के आधुनिक मानव के लिए योग उद्देश्य पूर्ण नहीं हो सकता है। हमें प्रत्येक व्यक्ति व उसकी आवश्यकता से सम्बन्धित योग का निर्माण स्वयं करना होगा।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- गुड,सी वी,बार ए0 एस स्केट्स डी ई0 (1936) मेथोडोलोजी आफ एजुकेशनल रिसर्च, एपलेटान काण्ट्री को0 इन्क न्यूयार्क।
- वेस्ट,जे0डब्लू0(1963) रिसर्च इन एजुकेशन,नई दिल्ली प्रेंटिस हाल आफ इण्डिया प्रा0लि0।
- कर्लिगर एफ0एन0(1969)फाउन्डेशन आफ विहेवियर रिसर्च एपलेटान काण्ट्री को0 इन्क न्यूयार्क।
- ओड0 एल0 के0(2004)शिक्षा की दार्शनिक पृष्ठभूमि, राजस्थान हिन्दी ग्रन्थ अकादमी, जयपुर।
- कपिल,एच0 के0(2003)अनुसन्धान विधियां, व्यवहापरक विज्ञानों में हर प्रसाद भार्गव प्रकाशन,आगरा।
- कौल, लोकेश (2004)शैक्षिक अनुसंधान की कार्य प्रणाली, विकास पब्लिशिंग हाउस लि0, नई दिल्ली।
- लाल रमनबिहारी (1997)शिक्षा के दार्शनिक एवं समाजशास्त्रीय सिद्धान्त, रस्तौगी पब्लिकेशन, मेरठ।