IJARSCT
ISSN (Online) 2581-9429
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology (IJARSCT)
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
Impact Factor: 7.301
Volume 3, Issue 19, May 2023

आधुनिक युग में योगदर्शन साधना पद्धतियो का विवेचनात्मक अध्ययन

डॉ. अर्चना शर्मा,
योग शिक्षक, नयागॉव, चित्रकूट, सतना, म.प्र.
डॉ. सुषमा मौर्या,
असिस्टेंट प्रोफेसर, योग, श्री जे.जे.टी. विश्वविद्यालय, झुंझुनू, राजस्थान

शोध सार : आधुनिक युग में भौतिक संसाधनों की प्रचुरता के होते हुए भी हम अधिकारिक भौतिक लिप्सा के कारण विज्ञान के क्षेत्र में अपेक्षित विषयों का अध्ययन करते हुए ध्यान के केन्द्रित न हो पाने के अभाव एवं नैतिक पक्ष के लुप्त होने से अनेक समस्याओं को स्पष्टतः अनुभव कर सकते हैं। विज्ञान के क्षेत्र में आज एकपक्षीय विकास को हम स्पष्टतः अनुभव कर सकते हैं। वर्तमान समय में मनुष्य अल्प समय में अधिक विषयों को समझना व जानना एक आवश्यक प्रक्रिया हो चुकी है। महर्षि पतंजलि ने इस स्वस्थ मनःस्थिति को उपलब्ध करने का सुव्यवस्थित राजमार्ग– यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि, दार्शनिक रूप से परिपूर्ण होने के साथ ही वर्तमान समय की समस्याओं और आवश्यकताओं में इस ग्रंथ की सबसे बड़ी उपयोगिता बतायी है। वर्तमान समय में विकृत जीवन पद्धति के रूप में चिकित्सा प्रणाली इतनी सक्षम एवं साधन सम्पन्न होने के बावजूद भी अपंग साबित हो रही है, परन्तु वैदिक युग के मनीषियों ने योग साधना की प्रक्रियाओ की रचना किया, जो हमारे आत्ममूल्यांकन, आत्मविश्वास व आध्यात्मिक स्तर के विकास में सहायक है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची :

[1]. गोयन्दका हरिकृष्ण दास, पातंजलि योगदर्शन, गीता प्रेस गोरखपुर
[2]. गैरोला, वाचस्पति (1985). संस्कृत साहित्य का इतिहास, चौखम्बा विद्याभवन, वाराणसी, उ.प्र
[3]. ब्रह्मवर्चस, उपासना–साधना, युग निर्माण योजना, गायत्री तपोभूमि, मथुरा उ. प्रकृ
[4]. रसिकेश, रामस्वरूप (2001). आदर्श हिन्दी–संस्कृत–कोश, चौखम्बा विद्याभवन, वाराणसी, उ.प्र.
[5]. गोयन्दका हरिकृष्ण दास, श्रीमद्भगवतगीता (2007). गीता प्रेस गोरखपुर
[6]. अग्रवाल, वी. एस. (1993). यांत्रिकी एवं द्रव्य के सामान्य गुण, एस. जे. पब्लिकेशन, मेरठ, उ. प्र.
[7]. स्वामी महेशानन्द जी, शिवसंहिता, कैवल्य धाम योग मंदिर समिति, लोनावाला
[8]. खण्डेलवाल, उषा (2000). आध्यात्मिक मान्यताओं का वैज्ञानिक प्रतिपादन, शान्तिकुँज, हरिद्वार.
[9]. स्वात्मारामकृत, हठ प्रदीपिका, कैवल्यधाम योग मंदिर समिति, लोनावाला
[10]. Dash, S.C., The Yoga Philosophy, 2011, New Delhi: Pratibha Prakashan.
[11]. Mehta, R., The Secret of Self-transformation, 1987, New Delhi: Motilal Banarasidas Publication.
[12]. Gupta, S.N. Das, The Yoga Philosophy, 1974, New Delhi: Motilal Banarasidas Publication.

Copyright to IJARSCT
www.ijarsct.co.in