IJARSCT

International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology

International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal

ISSN: 2581-9429 Volume 5, Issue 4, November 2025 Impact Factor: 7.67

or'eku le; esa fpRr izlknu dh mi;ksfxrk % ,d v/;;u

Mk- ohuk

प्रवक्ता, योग विज्ञान विभाग

पं. ललित मोहन शर्मा परिसर, ऋषिकेश

श्री देव सुमन उत्तराखण्ड विश्वविद्यालय, टिहरी गढ़वाल, उत्तराखंड

'kks/k lkj %

जीवन का कोई एक विशिष्ट व स्थायी रूप नहीं हो सकता, क्योंकि यह निरन्तर परिवर्तन शील एवं क्रियाशील रहता हैं। जिसका सम्बन्ध व्यक्ति के बाह्य जगत् के समायोजन से है। बिना बाह्य समायोजन से जीवन का ज्ञान असम्भव है। व्यक्ति के समग्र विकास के लिए एक व्यवस्थित रुप दैहिक, मानसिक, आध्यात्मिक तथा दैविक गुणों का समन्वय है। योग में चित्त के आधार पर जीवन शैली का विभाजन प्राप्त होता है। योगदर्शन में आधुनिक जीवन शैली के परिपेक्ष्य के अर्न्तगत विभिन्न योग प्रणालियो, चित्त का स्वरूप व चित्त प्रसादन को स्पष्ट किया गया है। वही श्रीमद्‌भगवतगीता में इसे राजयोग की संज्ञा दी गई है। भगवान् श्री कृष्ण और पतंजलि ऋषि ने योग एवं चित्त प्रसादन के लक्ष्य तक पहुँचने के लिए अष्टांगयोग या राजयोग को प्रमुख मार्ग माना है।

eq[; 'kCn % जीवन शैली, योग, भारतीय संस्कृति, चित्त प्रसादन।