



# वर्तमान परिप्रेक्ष्य में योग से आत्म-परिवर्तन द्वारा सामाजिक परिवर्तन

**भावना कच्छवाहा \***

दर्शनशास्त्र विभाग, जय नारायण व्यास विश्वविद्यालय, जोधपुर, राजस्थान, भारत

**Corresponding Author:** \*भावना कच्छवाहा**DOI:** <https://doi.org/10.5281/zenodo.17817365>

## सारांश

वर्तमान भौतिकवादी युग में मनुष्य अपने मूल स्वरूप को भूल गया है, जिसके परिणामस्वरूप वह अशांत और दुखी है। योग इन दुखों से मुक्ति और परम शांति व आनंद प्राप्त करने का एकमात्र उपाय है। योग जीवन जीने की कला और एक साधना विज्ञान है जो जन्म-जन्मांतर के संस्कारों को क्षीण कर व्यक्ति को आत्म-साक्षात्कार और मोक्ष की ओर ले जाता है। योग का मुख्य उद्देश्य व्यक्ति का सर्वांगीण विकास करना है, जिसमें चारित्रिक, शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य और अंततः मोक्ष की प्राप्ति शामिल है। अष्टांग योग व्यक्ति के समग्र विकास का मार्ग प्रशस्त करता है, जिससे राष्ट्र और संपूर्ण विश्व का समग्र विकास संभव है। आत्म-परिवर्तन सामाजिक और आर्थिक परिवर्तन की कुंजी है, और योग इस स्व-परिवर्तन के लिए एक उल्कृष्ट तकनीक है। योग बुद्धि का विकास करता है, यथार्थ सत्ता की अनुभूति कराता है, और जीवन को आशावादी, प्रगतिशील और सार्थक बनाता है। यह अंतरिक दिव्य शक्तियों को जागृत कर मन, वाणी और कर्मों को संतुलित करता है, तथा व्यक्ति को अहंकार से निःस्वार्थता और अज्ञानता से ज्ञान की ओर ले जाता है। मानसिक रोगों का समाधान केवल आध्यात्मिक विद्या को क्रियात्मक रूप देने से ही संभव है, और यह योग के माध्यम से ही संभव है।

**Manuscript Information**

- **ISSN No:** 2583-7397
- **Received:** 12-12-2024
- **Accepted:** 19-02-2025
- **Published:** 03-03-2025
- **IJCRM:4(SP1); 2025: 01-05**
- **©2025, All Rights Reserved**
- **Plagiarism Checked:** Yes
- **Peer Review Process:** Yes

**How to Cite this Article**

भावना कच्छवाहा. वर्तमान परिप्रेक्ष्य में योग से आत्म-परिवर्तन द्वारा सामाजिक परिवर्तन. Int J Contemp Res Multidiscip. 2025;4(SP1):01-05.

**Access this Article Online**[www.multiarticlesjournal.com](http://www.multiarticlesjournal.com)**मुख्य शब्द:** परम शांति, परमानंद, सर्वांगीण विकास, चारित्रिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, अष्टांग योग, समग्र विकास।

## प्रस्तावना

आज के इस अत्यधिक गतिशील और भौतिकतावादी युग में, जहाँ प्रौद्योगिकी और उपभोक्तावाद का बोलबाला है, मनुष्य ने स्वयं को ही इस जटिल भौतिक जगत का निर्माता बना लिया है। हालाँकि, इस अनवरत दौड़ में वह अपने मूल स्वरूप, अपनी आंतरिक शांति और अपने वास्तविक आनंद को विस्मृत कर बैठा है। इस आत्म-विस्मृति का भयावह परिणाम यह हुआ है कि वह निरंतर अशांति, तनाव और दुख के भंवर में फंसा हुआ है। जीवन की इस आपाधापी में मनुष्य अक्सर स्वयं को असहाय और दिशाहीन पाता है, क्योंकि वह अपने भीतर के खालीपन को बाहरी वस्तुओं और उपलब्धियों से भरने का प्रयास करता रहता है, जो अंततः उसे केवल क्षणिक संतुष्टि ही प्रदान कर पाते हैं।<sup>1</sup>

इन गंभीर चुनौतियों और त्रिविधि दुखों (शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक) से मुक्ति पाने, तथा परम शांति और शाश्वत आनंद की प्राप्ति का एकमात्र सुलभ और प्रभावी मार्ग 'योग' ही है।<sup>2</sup> योग केवल एक शारीरिक व्यायाम या फिटनेस दिनचर्या से कहीं अधिक है; यह वास्तव में जीवन जीने की एक कला है, एक संपूर्ण दर्शन है जो मनुष्य को उसके अस्तित्व के गहरे अर्थों से जोड़ता है। यह एक प्राचीन साधना विज्ञान है, जिसके अभ्यास से व्यक्ति के जन्म-जन्मांतर के संचित संस्कार (कर्मों के प्रभाव) क्षीण हो जाते हैं। इसके परिणामस्वरूप, मनुष्य आत्म-साक्षात्कार की अवस्था को प्राप्त करता है, जहाँ उसे अपने वास्तविक स्वरूप का बोध होता है, और वह अंततः मोक्ष (जन्म-मृत्यु के चक्र से मुक्ति) की ओर अग्रसर होता है। योग एक सूक्ष्म विज्ञान (Subtle Science) भी है, जो केवल स्थूल शरीर पर ही नहीं, बल्कि मन, बुद्धि और आत्मा के स्तर पर भी कार्य करता है। यह एक ऐसी परिष्कृत प्रणाली (Technique) है जिसके माध्यम से गहरा आत्म-परिवर्तन संभव है। यह एक प्राचीन मार्ग है जो हमें न केवल शारीरिक स्वास्थ्य, बल्कि मानसिक शांति और सच्ची खुशी की ओर भी ले जाता है। इस प्रकार, योग केवल एक व्यक्तिगत अभ्यास नहीं, बल्कि एक व्यापक जीवन शैली और एक गहन आध्यात्मिक प्रक्रिया है जो मनुष्य को उसके आंतरिक और बाहरी स्वरूप को समझने, संतुलित करने तथा उसे बेहतर बनाने में सहायक है, जिससे वह एक पूर्ण, सार्थक और आनंदमय जीवन जी सके। यह मानव अस्तित्व के हर आयाम को स्पर्श करता है, और उसे एक उच्चतर चेतना के साथ जोड़ने का मार्ग प्रशस्त करता है।

## योग का अर्थ एवं उद्देश्य

'योग' शब्द संस्कृत के 'युज' धातु से बना है, जिसका शाब्दिक अर्थ है 'जोड़ना', 'एकीकृत करना', या 'मिल जाना'। यह जोड़ना केवल शारीरिक नहीं, बल्कि आत्मा का परमात्मा से, व्यक्ति का ब्रह्मांड से, और मन का शरीर से एकाकार होना है। भारतीय दर्शन में, योग का यह गहन अर्थ इसे केवल एक शारीरिक अभ्यास से कहीं अधिक बनाता है; यह जीवन को समझना में समझने और जीने की एक विधि है।

योग का मूल उद्देश्य हमारे जीवन का सर्वांगीण विकास करना है। यह विकास केवल शारीरिक स्वास्थ्य तक सीमित नहीं है, बल्कि इसमें

चारित्रिक, मानसिक, और आध्यात्मिक उन्नति भी शामिल है। महर्षि पतंजलि ने अपने योग सूत्र में योग की सटीक परिभाषा देते हुए कहा है: "योगश्चित्तवृत्ति निरोधः"।<sup>3</sup> इसका अर्थ है कि चित्त (मन, बुद्धि और अहंकार का सम्मिलित रूप) की वृत्तियों (विचारों, भावनाओं और मानसिक हलचलों) का निरोध ही योग है। जब चित्त की वृत्तियाँ शांत हो जाती हैं, तब व्यक्ति अपने वास्तविक आत्म-स्वरूप में अवस्थित हो जाता है। यह स्थिति केवल बाहरी शांति नहीं, बल्कि आंतरिक स्थिरता और स्पष्टता लाती है, जिससे व्यक्ति अपने सच्चे अस्तित्व को पहचान पाता है।

योग का उद्देश्य व्यक्ति को उसके मूल स्वरूप से पुनः जोड़ना है, जिसे वह आधुनिक जीवनशैली और भौतिकवादी प्रवृत्तियों के कारण भूल गया है। योग के माध्यम से व्यक्ति अपने जन्म-जन्मांतर के संस्कारों को क्षीण कर सकता है, जो उसे बार-बार दुखों और बंधनों में डालते हैं। यह एक ऐसी प्रक्रिया है जिसके द्वारा आत्म-साक्षात्कार संभव होता है, और अंततः व्यक्ति मोक्ष को प्राप्त करता है।

अष्टांग योग, जैसा कि महर्षि पतंजलि ने प्रतिपादित किया है, योग के इस सर्वांगीण उद्देश्य को प्राप्त करने का एक व्यवस्थित मार्ग प्रदान करता है। इसमें आठ अंग शामिल हैं: यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि। यम और नियम चारित्रिक स्वास्थ्य और सामाजिक सद्व्यवहार स्थापित करते हैं। आसन और प्राणायाम का मूल उद्देश्य शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखना है, जिससे शरीर ध्यान और उच्चतर अभ्यासों के लिए तैयार हो सके। प्रत्याहार इंद्रियों पर नियंत्रण सिखाता है, जो जीवन में संयम लाता है। धारणा, ध्यान और समाधि मानसिक स्वास्थ्य की प्राप्ति और अंततः मोक्ष की ओर ले जाते हैं। इस प्रकार, अष्टांग योग का उद्देश्य व्यक्ति का समग्र विकास करना है, जिससे वह न केवल व्यक्तिगत रूप से सशक्त बने, बल्कि सामाजिक और वैश्विक स्तर पर भी सकारात्मक योगदान दे सके। व्यक्ति के समग्र विकास से राष्ट्र का समग्र विकास और राष्ट्र के समग्र विकास से संपूर्ण विश्व का समग्र विकास संभव है।<sup>4</sup>

## योग से आत्म-परिवर्तन

योग आत्मोन्नति की एक ऐसी गहन प्रक्रिया है जिसके द्वारा व्यक्ति की बुद्धि का व्यापक विकास होता है। यह उसे यथार्थ सत्ता की अनुभूति कराती है, जिससे जीवन के प्रति उसकी समझ और दृष्टिकोण में गहरा परिवर्तन आता है। योग केवल शारीरिक लाभों तक ही सीमित नहीं है, बल्कि यह व्यक्ति को भौतिक, आध्यात्मिक और मानसिक प्रगति के लिए मार्ग प्रशस्त करता है।<sup>5</sup> यह जीवन को अधिक आशावादी, प्रगतिशील और सार्थक बनाता है, जिससे व्यक्ति जीवन की चुनौतियों का सामना अधिक सकारात्मकता के साथ कर पाता है।

योग को आंतरिक अनुष्ठान के रूप में देखा जा सकता है जो हमारी आंतरिक दिव्य शक्तियों को जागृत करता है। यह मन, वाणी और कर्मों में संतुलन स्थापित करता है, जिससे व्यक्ति के विचार, शब्द और कार्य सामंजस्य में आते हैं। योग का मार्ग व्यक्ति को भावनात्मक स्तर पर भी परिवर्तित करता है; यह भावनाओं से भक्ति की ओर, अहंकार से निःस्वार्थता की ओर, बेचैनी से शांति और संतोष की ओर, तथा

अज्ञानता से ज्ञान की ओर ले जाता है। यह परिवर्तन व्यक्ति को आत्म-केंद्रितता से हटाकर अधिक उदार और सामाजिक बनाता है।

मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में, योग एक शक्तिशाली उपकरण है। यह आत्मा की आंतरिक तकनीक है और स्वयं को समझने का एक आंतरिक विज्ञान है। इसके अभ्यास से शरीर और मन स्वस्थ रहते हैं, और व्यक्ति में दिव्य गुणों का विकास होता है। काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार, ईर्ष्या, द्वेष आदि जैसे मानसिक रोगों का समाधान केवल धन-संपत्ति या भौतिक विज्ञान से संभव नहीं है। इन मानसिक व्याधियों का वास्तविक समाधान अध्यात्म विद्या को क्रियात्मक रूप देने से ही संभव है, और यह योग के माध्यम से ही प्राप्त किया जा सकता है।

योग की तुलना एक शुद्धिकरण प्रक्रिया से की जा सकती है। जिस प्रकार अशुद्ध स्वर्ण को परिशोधित करने पर पुनः शुद्ध स्वर्ण प्राप्त होता है, ठीक उसी प्रकार योग प्रकृतिजन्य समस्त विकारों को अलग कर शुद्ध आत्म-तत्त्व की प्राप्ति कराता है, जो कि आत्मा का शुद्ध स्वरूप है। यह प्रक्रिया व्यक्ति को उसके वास्तविक आत्म-स्वरूप को पहचानने और उसमें स्थित होने में सक्षम बनाती है।<sup>6</sup>

महर्षि पतंजलि ने समस्त योग का सार एक सूत्र में बताया है: "योगश्चित्तवृत्ति निरोधः।" इसका अर्थ है कि चित्त की वृत्तियों (मन की गतिविधियों) का निरोध ही योग है। जब चित्त की वृत्तियों का निरोध हो जाता है, तब "तदा द्रष्टः स्वरूपेऽवस्थानम्"<sup>7</sup> अर्थात् दृष्टि (देखने वाला) अपने शुद्ध आत्म-स्वरूप में अवस्थित हो जाता है। यह स्थिति व्यक्ति को अपनी वास्तविक पहचान का अनुभव कराती है, जिससे वह मायावी संसार के बंधनों से मुक्त हो पाता है।

इस आत्म-परिवर्तन के परिणामस्वरूप, योग द्वारा मनुष्य का व्यक्तित्व देव-स्वरूप हो जाता है। उसे 'वसुधैव कुटुम्बकम्' (संपूर्ण विश्व एक परिवार है) के दर्शन होने लगते हैं।<sup>8</sup> व्यक्ति सर्वगुणों से संपन्न होकर समाज में मर्यादापूर्ण आचरण करने हेतु दूसरों को भी आकर्षित करता है। यह आंतरिक परिवर्तन न केवल व्यक्ति के निजी जीवन को समृद्ध करता है, बल्कि उसे समाज के लिए एक आदर्श भी बनाता है।

### **योग के विभिन्न प्रकार और उनका योगदान**

योग के विभिन्न प्रकार व्यक्ति के आत्म-परिवर्तन और समग्र विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं:

- कर्मयोग:** कर्मयोग द्वारा व्यक्ति चेतनापूर्वक, अहंकार रहित और फल की इच्छा के बिना निष्काम कर्म करता है, जिससे वह मोक्ष की ओर अग्रसर होता है। यह मानसिक संतुलन बनाए रखते हुए आसक्ति और परिणाम की आकंक्षाओं को त्याग कर कर्तव्य पालन सिखाता है।<sup>9</sup>
- ज्ञान योग:** यह आत्म-ज्ञान को जागृत कर आत्मिक ऊर्जा का संचार करता है। आत्म-विश्लेषण से मन का अनावश्यक भटकाव रुकता है और व्यक्ति की गहराई में निहित शक्तियाँ प्रकट होती हैं।<sup>10</sup>
- भक्तियोग:** इसमें ईश्वर को सब कुछ मानते हुए श्रद्धापूर्वक चित्त को समर्पित करना होता है। इसका फल अनन्य है और इसके लिए आसक्ति रहित व सच्ची भक्ति परम आवश्यक है।<sup>11</sup>

- हठयोग:** यह शरीर व प्राण से आरंभ होता है, जिसका उद्देश्य शारीरिक व मानसिक शुद्धता और स्वास्थ्य की प्राप्ति है। इसमें षट्कर्म शामिल हैं जैसे नेति, धौति, वस्ति, नौलि, कपाल भाति, त्राटक।
- राजयोग:** महर्षि पतंजलि का राजयोग चित्त वृत्तियों का निरोध करने वाला है, जिसे अभ्यास एवं वैराग्य द्वारा प्राप्त किया जा सकता है। इसमें यम, नियम, आसन, प्राणायाम (बर्हिंग योग) तथा प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि (अंतरंग योग) शामिल हैं। अष्टांग योग द्वारा व्यक्ति अपनी सुप्त शक्तियों को जगाकर अपना सर्वांगीण विकास कर सकता है।
- मंत्रयोग:** मंत्र ध्वनि का मंत्रण है जो मन को बंधन से मुक्त करती है और सीधे समाधि की प्राप्ति में सहायक हो सकती है।
- लय योग:** इसमें चेतना का अवलोकन अधिक तीव्रतापूर्वक किया जाता है, जिसका संबंध सात लोकों से रहता है।

### **योग से सामाजिक परिवर्तन**

योग का अभ्यास केवल व्यक्तिगत कल्याण तक ही सीमित नहीं है, बल्कि इसका गहरा प्रभाव सामाजिक परिवर्तन पर भी पड़ता है। जब व्यक्ति योग के माध्यम से स्वयं में परिवर्तन लाता है, तो यह परिवर्तन समाज में भी परिलक्षित होता है, जिससे एक नैतिक, संतुलित और शांतिपूर्ण समाज का निर्माण होता है।

### **आत्म-परिवर्तन से सामाजिक उत्थान**

सामाजिक परिवर्तन की आधारशिला व्यक्तिगत आत्म-परिवर्तन है। योग द्वारा मनुष्य का व्यक्तित्व देव-स्वरूप हो जाता है। जब एक व्यक्ति योग के सिद्धांतों को अपनाता है, तो वह केवल शारीरिक और मानसिक रूप से ही स्वस्थ नहीं होता, बल्कि उसके भीतर नैतिक गुणों का भी विकास होता है। उसे 'वसुधैव कुटुम्बकम्' (संपूर्ण पृथ्वी एक परिवार है) के दर्शन होने लगते हैं, जिससे उसकी सोच संकीर्णता से निकलकर वैश्विक भाईचारे की ओर उन्मुख होती है। वह सर्वगुणों से संपन्न होकर समाज में मर्यादापूर्ण आचरण का उदाहरण प्रस्तुत करता है, जिससे दूसरे भी प्रेरित होते हैं। यह ठीक उसी प्रकार है जैसे एक स्वच्छ और शुद्ध जल का स्रोत अपने आस-पास के वातावरण को भी शुद्ध कर देता है।

### **नैतिकता और सदाचार का विकास**

योग व्यक्ति को आंतरिक और बाह्य दोनों दृष्टियों से शुद्ध और सुदृढ़ बनाता है। यह उसे नैतिक, सदाचारी और गुणों से युक्त करता है।<sup>12</sup> योग के अभ्यास से व्यक्ति में सत्य, अहिंसा, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह जैसे नियमों का पालन करने की प्रवृत्ति बढ़ती है।<sup>13</sup> ये नैतिक सिद्धांत व्यक्ति को समाज में एक जिम्मेदार और संवेदनशील नागरिक बनाते हैं। जब समाज के अधिक से अधिक लोग इन नैतिक मूल्यों का पालन करते हैं, तो सामाजिक अपराधों में कमी आती है, आपसी विश्वास बढ़ता है, और सामाजिक सौहार्द स्थापित होता है।

## **मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक स्थिरता**

आधुनिक जीवनशैली में तनाव, चिंता, क्रोध और ईर्ष्या जैसी मानसिक व्याधियां आम हो गई हैं, जो सामाजिक अस्थिरता का एक बड़ा कारण हैं। योग इन मानसिक रोगों का समाधान प्रदान करता है। धारणा, ध्यान और समाधि जैसे अष्टांग योग के अंग मानसिक स्वास्थ्य की प्राप्ति का उद्देश्य रखते हैं।<sup>14</sup> योग आंतरिक दिव्य शक्तियों को जागृत कर मन, वाणी और कर्मों को संतुलित करता है। यह व्यक्ति को अहंकार से निःस्वार्थता की ओर, बैचैनी से शांति और संतोष की ओर, तथा अज्ञानता से ज्ञान की ओर ले जाता है। जब व्यक्ति मानसिक रूप से स्थिर और शांत होता है, तो वह दूसरों के प्रति अधिक सहानुभूतिपूर्ण और समझदार होता है, जिससे सामाजिक संघर्ष कम होते हैं और सहयोग बढ़ता है।

## **नेतृत्व और सामूहिक कल्याण**

एक योगी व्यक्ति की बुद्धि व्यापक होती है और उसे यथार्थ सत्ता की अनुभूति होती है। यह उसे परिस्थितियों को अधिक स्पष्टता से समझने और प्रभावी निर्णय लेने में सक्षम बनाता है। ऐसे व्यक्ति समाज में सकारात्मक नेतृत्व प्रदान कर सकते हैं, जो सामूहिक कल्याण के लिए कार्य करते हैं। वे केवल अपने स्वार्थ के लिए नहीं, बल्कि पूरे समुदाय के हित के लिए सोचते हैं। जब समाज के नेतृत्वकर्ता योगिक सिद्धांतों पर आधारित होते हैं, तो वे अधिक न्यायपूर्ण, समावेशी और प्रगतिशील नीतियां बनाते हैं, जिससे संपूर्ण समाज का उत्थान होता है।

## **विश्व शांति और सद्ग्राव**

अष्टांग योग का उद्देश्य व्यक्ति का समग्र विकास करना है, और व्यक्ति के समग्र विकास से राष्ट्र का समग्र विकास व राष्ट्र के समग्र विकास से संपूर्ण विश्व का समग्र विकास संभव है। योग न केवल व्यक्तिगत शांति प्रदान करता है, बल्कि यह विश्व शांति और सद्ग्राव की स्थापना में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।<sup>15</sup> जब व्यक्ति आंतरिक रूप से शांत और संतुष्ट होता है, तो वह बाहरी संघर्षों में कम लिप्त होता है। योग के माध्यम से विकसित सहिष्णुता, करुणा और प्रेम की भावनाएं विभिन्न संस्कृतियों और समुदायों के बीच की दूरियों को कम करती हैं। इस प्रकार, योग केवल एक व्यक्तिगत अभ्यास न होकर, एक शक्तिशाली उपकरण है जो वैश्विक शांति और एकीकरण को बढ़ावा दे सकता है। संक्षेप में, योग व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक रूप से सशक्त बनाकर नैतिक मूल्यों से युक्त करता है। व्यक्ति का यह आत्म-परिवर्तन, एक शृंखला अभिक्रिया की तरह, परिवार, समाज, राष्ट्र और अंततः संपूर्ण विश्व में सकारात्मक और समग्र परिवर्तन लाता है। वर्तमान परिप्रेक्ष्य में, जहाँ मनुष्य अनेक मानसिक और भौतिक चुनौतियों का सामना कर रहा है, योग एक व्यवहारिक और प्रभावी समाधान प्रस्तुत करता है जो उसे शांति, आनंद और सर्वांगीण विकास की ओर ले जाता है, जिससे एक सामंजस्यपूर्ण और नैतिक समाज का निर्माण होता है। योग दर्शन की सार्थकता व्यक्ति व समाज को संतुलित एवं व्यवस्थित बनाने के लिए, तथा विश्व में शांति, आनंद, नैतिक समाज, नैतिक राष्ट्र और नैतिक विश्व की स्थापना हेतु सिद्ध होती है।

## **निष्कर्ष**

योग, जैसा कि हमने विस्तृत चर्चा की है, केवल एक शारीरिक अभ्यास या आसनों का एक समूह मात्र नहीं है। यह एक गहन, बहुआयामी विज्ञान है जो व्यक्ति के आत्म-परिवर्तन का मार्ग प्रशस्त करता है और उसे एक संतुलित तथा उद्देश्यपूर्ण जीवन जीने में सक्षम बनाता है। वर्तमान समय में, जब मानव समाज भौतिकवाद की अंधी दौड़ में फंसा हुआ है और तनाव, चिंता, तथा मानसिक अशांति का सामना कर रहा है, योग एक व्यवहारिक और प्रभावी समाधान के रूप में उभर कर सामने आता है।

यह व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक तीनों स्तरों पर सशक्त बनाता है। योग के विभिन्न मार्ग—जैसे कर्मयोग, ज्ञान योग, भक्ति योग, हठयोग, राजयोग, मंत्रयोग और लय योग—प्रत्येक व्यक्ति को उसकी प्रकृति और आवश्यकताओं के अनुरूप आत्म-खोज और आत्म-सुधार की यात्रा पर ले जाते हैं। यह हमें अपनी आंतरिक दिव्य शक्तियों को जागृत करने में मदद करता है, जिससे हम अपने मन, वाणी और कर्मों में संतुलन स्थापित कर पाते हैं। यह अहंकार को निःस्वार्थता में, बैचैनी को शांति में, और अज्ञानता को ज्ञान में बदलता है।

महर्षि पतंजलि का "योगशित्तवृत्ति निरोधः" का सूत्र इस बात पर जोर देता है कि योग का अंतिम लक्ष्य चित्त की वृत्तियों को शांत करना है, जिससे व्यक्ति अपने शुद्ध आत्म-स्वरूप में स्थित हो सके। यह स्थिति केवल व्यक्तिगत मोक्ष तक ही सीमित नहीं है, बल्कि इसके व्यापक सामाजिक निहितार्थ भी हैं। जब एक व्यक्ति योग के माध्यम से आंतरिक रूप से परिवर्तित होता है, तो उसके विचार, व्यवहार और कार्य दूसरों के लिए प्रेरणास्रोत बनते हैं। उसमें दया, करुणा, सहिष्णुता और 'वसुधैव कुटुम्बकम्' (समस्त विश्व एक परिवार है) की भावना विकसित होती है। यह आंतरिक परिवर्तन व्यक्ति को नैतिक, सदाचारी और गुणों से युक्त बनाता है, जिससे वह समाज में सकारात्मक योगदान देने में सक्षम होता है।

इस प्रकार, योग केवल व्यक्तिगत शांति और आनंद की प्राप्ति का साधन नहीं है, बल्कि यह एक स्वस्थ, नैतिक और सद्ग्रावपूर्ण समाज के निर्माण की आधारशिला भी है। व्यक्ति के आत्म-परिवर्तन से ही परिवार, समुदाय, राष्ट्र और अंततः संपूर्ण विश्व में सकारात्मक और समग्र परिवर्तन संभव है। योग को जीवन शैली का हिस्सा बनाने से न केवल शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है, बल्कि यह एक ऐसे विश्व की स्थापना का मार्ग भी प्रशस्त करता है जहाँ शांति, आनंद और नैतिक मूल्यों का साम्राज्य हो। यह हमें सिखाता है कि वास्तविक प्रगति बाहरी उपलब्धियों में नहीं, बल्कि आंतरिक विकास और सामंजस्य में निहित है।

## **संदर्भ सूची**

1. रामदेव बाबा, योग: भारतीय संस्कृति की आत्मा, दिव्य योग मंदिर ट्रस्ट, हरिद्वार, 2020, पृ. 12.
2. देसाई राधा, योग और मानव विकास, राजकमल प्रकाशन, अहमदाबाद, 2018, पृ. 45.

3. पतंजलि योगसूत्र, रामानंद त्रिपाठी, मोतीलाल बनारसीदास, 2015, दिल्ली, सूत्र 1/2, पृ. 39,
4. पतंजलि, योगसूत्र, आर. के. भारद्वाज, हिंदी साहित्य समिति, इलाहाबाद, 2012, सूत्र 1/3, पृ. 24.
5. व्यास महेश, योग और आत्मबोध, संवाद प्रकाशन, भोपाल, 2019, पृ. 67.
6. सरस्वती स्वामी सत्यानंद, अष्टंग योग: व्यावहारिक मार्ग, बिहार स्कूल ऑफ योग, मंगर, 2009, पृ. 104.
7. पतंजलि योगसूत्र, आर. के. भारद्वाज, हिंदी साहित्य समिति, इलाहाबाद, 2012, सूत्र 1/3, पृ. 24.
8. ब्रह्मांडोपनिषद, उपनिषद संहिता, सुरेश चंद्र शर्मा. नेशनल बुक ट्रस्ट, दिल्ली, 2016. पृ. 88.
9. श्रीमद्भगवद्गीता, श्लोक 2.47, मनोज कुमार तिवारी, चेतना प्रकाशन, जयपुर, 2021. पृ. 59.
10. शंकराचार्य, विवेकचूडामणि, रमेश कुमार शुक्ल, साकेत पब्लिशिंग, प्रयागराज, 2017. पृ. 31.
11. नारद भक्ति सूत्र, नरेन्द्र अग्रवाल, चौखम्बा संस्कृत सीरीज, वाराणसी, 2020, पृ. 42.
12. रामशरण डी. पी., समाज और योग दर्शन, नवभारत प्रकाशन, लखनऊ, 2015, पृ. 72.
13. पतंजलि, योगसूत्र, रामानंद त्रिपाठी, मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, 2015, सूत्र 2/30, पृ. 61.
14. सरस्वती, स्वामी सत्यानंद, अष्टंग योग: व्यावहारिक मार्ग, बिहार स्कूल ऑफ योग, मंगर, 2009, पृ. 137.
15. रामदेव बाबा, योग: भारतीय संस्कृति की आत्मा, दिव्य योग मंदिर ट्रस्ट, 2020, हरिद्वार, पृ. 94

**Creative Commons (CC) License**

This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) license. This license permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.

**CONFERENCE ORGANIZERS**

- Desert Research Association (DRA), Headquarters – Jodhpur
- Nehru Study Centre, Jai Narain Vyas University, Jodhpur
- Government Girls College, Jhalamand (Jodhpur)
- Department of Geography, Dr. Bhim Rao Ambedkar Government College, Sri Ganganagar

In Collaboration with Kalinga University, Raipur (Chhattisgarh)

**Disclaimer:** The views, opinions, statements, and conclusions expressed in the papers, abstracts, presentations, and other scholarly contributions included in this conference are solely those of the respective authors. The organisers and publisher shall not be held responsible for any loss, harm, damage, or consequences — direct or indirect — arising from the use, application, or interpretation of any information, data, or findings published or presented in this conference. All responsibility for the originality, authenticity, ethical compliance, and correctness of the content lies entirely with the respective authors.