SUṢAMĀ : Multidisciplinary Research Journal ISSN: 3107-4529
(International Peer-Reviewed & Refereed Journal)
Vol. 1, Issue-4, (Oct-Dec) 2025

वेदान्तीयध्यानयोगपरम्पराः साम्प्रतिकनये च तस्य प्रासङ्गिकता

Atul Kumar Shukla
Research Scholar, Dept. of Vedic Darshan
Banaras Hindu University, Varanasi, Uttar Pradesh, India
Email: shukla.atul.kumar.1995@gmail.com

Abstract: वेदान्तस्य ध्यानयोगपरम्परा भारतीयदर्शनपरम्परायाः प्रमुखं तत्त्वं वर्तते। अस्मिन् परम्परायां ध्यानम् आत्मसाक्षात्कारस्य साधनं भवति। वेदान्ते ब्रह्मज्ञानप्राप्त्यर्थं ध्यानस्य विशेषं महत्त्वं प्रतिपाद्यते। आत्मनि ब्रह्मणः अभेदबोधेन मोक्षः साध्यते। अद्यतनकाले, यत्र मानवः मानसिक-शारीरिकतया च विक्षिप्तः अस्ति, तत्र वेदान्तीय ध्यानयोगस्य प्रासङ्गिकता अत्यन्तं वर्धते। अयं योगः न केवलं मानसिकशान्तिं ददाति, अपितु जीवनस्य परमार्थं बोधयति च। आत्मचिन्तनं, आत्मविश्लेषणं च आध्यात्मिकसमाधानाय साधकं भवति। अतः वेदान्तीय ध्यानयोगपरम्परा न केवलमाध्यात्मिकदृष्ट्या अपि तु मानसिकशारीरिकस्वास्थ्याय च अद्यतनसमाजे विशेषप्रासङ्गिकं वर्तते। भारतीयदर्शनं जगति प्राचीनतमं चिन्तनप्रणालिः वर्तते। तत्र वेदान्तदर्शनं भारतीयसंस्कृतेः आत्मविद्यायाः उच्चतमं शिखरं स्वीकृतम्। अयं दर्शनः वेदेषु, विशेषत उपनिषदेषु प्रतिष्ठितः, यत्र ब्रह्मणः स्वरूपं, आत्मा-ब्रह्मणोः ऐक्यं च विवेच्यते। वेदान्ते मोक्षः जीवनस्य परमलक्ष्यम्, तत् प्राप्तये ध्यानयोगः च अनिवार्यौ। लेखोऽयं वेदान्ते ध्यानयोगपरम्परायाः महत्वं च निरूपयति।

Keywords: वेदान्तदर्शनम्, ध्यानं, योगः, योगसूत्रम्, ब्रह्म।

वेदान्तदर्शनम् —

'वेदान्तो नामोपनिषद् प्रमाणम्'।[1] तथा वेदानामन्तः इति परिभाष्यते, यः वेदेषु अन्तिमं ज्ञानं प्रकाशयति। तस्य मुख्यग्रन्थाः उपनिषद्-ब्रह्मसूत्र-भगवद्गीता च। शङ्कराचार्यस्य अद्वैतं, रामानुजाचार्यस्य विशिष्टाद्वैतं, मध्वाचार्यस्य द्वैतं च वेदान्तस्य प्रमुखाः भेदाः। वेदान्तस्य सारम् आत्मा-ब्रह्मणोः ऐक्यम् अस्ति, यथा छान्दोग्योपनिषदि वर्ण्यते —

"सर्वं खल्विदं ब्रह्म।"[2]

एतद्वाक्यं जगतः प्रत्येकं पदार्थं ब्रह्मरूपेण विवेचयति। ध्यानं योगः च एषां तत्त्वानां प्रत्यक्षानुभूतये साधनं भवतः। अत्र मन्त्रांशे "सर्वम्" इत्यनेन सम्पूर्णं जगत् प्रतिपाद्यते। यत् किञ्चिद् दृश्यते, श्रूयते, अनुभवते वा, तत् सर्वम् एव ब्रह्म भवति। "खलु" इति निश्चयार्थकं अव्ययम्, यः शब्दः एतत् तत्त्वं बलपूर्वकं दर्शयति— "एतदेव सत्यं, न अन्यत्"। "इदम्" इत्यस्य अर्थः- यत् इदानीं प्रत्यक्षतः वर्तते, दृश्यते, अनुभवते च। "ब्रह्म" इति परमं तत्त्वं, यत् सर्वव्यापकं, सर्वनियामकं, निराकारं, निरवयवं, सत्यम्, ज्ञानम्, अनन्तं च। अतः मन्त्रोऽयं उपनिषत्सु अद्वैतदर्शनस्य मूलमस्ति। अस्य वाक्यस्य प्रमुखः सन्देशः- यत् किञ्चित् जगति दृश्यते, शुभं वा अशुभं वा, तस्य मूलं ब्रह्मैव। यत् अहं पश्यामि, अनुभवामि, स्पृशामि — तत् सर्वं ब्रह्मरूपमेव। यदा अयं दृष्टिभावः लभ्यते यत् समस्तं जगत् ब्रह्मस्वरूपमेव अस्ति, तदा जीवस्य संसारबन्धनं नश्यति।। "अहं ब्रह्मास्मि" इति अनुभूय सः मोक्षं प्राप्नोति। यदा जीवः सर्वत्र ब्रह्मैव व्याप्नोति इति पश्यति, भेदभावं परित्यजति, तदा सः जीवन्मुक्तः भवति। मन्त्रोऽयं वेदान्तदर्शनस्य हृदयम्

वर्तते। अद्वैतवादिनः अस्य मन्त्रस्याधारेण एव समस्तं जगत् एकमेव ब्रह्मरूपम् इति प्रतिपादयन्ति।

अस्य मन्त्रस्य साम्प्रतिकनये च प्रासङ्गिकता—

मन्त्रोऽयं योगपरम्परायाम् अत्यन्तं महत्वपूर्णः अस्ति, यतो हि योगस्य परमं लक्ष्यं आत्मनः ब्रह्मत्वबोधः एव। साम्प्रतिकनये अस्य तत्त्वस्य विशेषमहत्त्वं यत् वैज्ञानिकदृष्ट्या अपि अद्वैतभावना मानसिकशान्तेः, आध्यात्मिकसन्तोषस्य च मूलभूतं कारणम् इति प्रतिपाद्यते।

वेदान्तदर्शने ध्यानम् —

ध्यानं वेदान्ते मनसः स्थिरीकरणं तथा च ब्रह्मज्ञानस्य अनुभवः प्राप्तुं मार्गः इति निर्दिष्टम्। उपनिषत्सु, ध्यानं स्पष्टतया प्रतिपादितम् । बृहदारण्यकोपनिषदि यथा —

"आत्मा वा अरे दृष्टव्यः श्रोतव्यो मन्तव्यो निदिध्यासितव्यः।"[3]

अत्र निदिध्यासनं ध्यानार्थे प्रयुक्तं, यः आत्मानुभवार्थं इति निर्दिशति। ध्यानं केवलं चित्तस्य स्थिरीकरणं न अपितु मनसः विक्षेपाणां नाशनं च। उक्त श्रुति-वचने आत्मसाक्षात्काराय श्रवण-मनन-निदिध्यासनस्य आवश्यकता निरूपिता। ध्यानयोगपरम्परायां एषः क्रमः आत्मबोधस्य आधारशिला भवति, साम्प्रतिकनये च आत्मचिन्तन-एकाग्रतया आध्यात्मिकशान्तेः प्रासंगिकता प्रतिपाद्यते।

मुण्डकोपनिषदि प्रतिपादितमस्ति यत् ध्यानेन ब्रह्मज्ञानस्य प्राप्तिः भवितुमर्हति।

"परिक्ष्य लोकान्कर्मचितान् ब्राह्मणो निर्वेदमायान्नास्त्यकृतः कृतेन।"[4]

अत्र ध्यानं ब्रह्मस्वरूपस्य साक्षात्काराय सहायकं साधनरूपेण निरूपितम्। मन्त्रोयं कर्मयोगस्य सीमां दर्शयति यत् ब्राह्मणः सर्वाणि कर्मफलानि परीक्ष्य तेषां नश्वरत्वं ज्ञात्वा वैराग्यमाप्नोति। ध्यानयोगपरम्परायां तस्य प्रासङ्गिकता एषा यत् बाह्यकर्मकाण्डात् परं गत्वा आत्मस्वरूपसाक्षात्काराय प्रेरयति।

भगवद्गीतायां ध्यानस्वरूपम् —

"ध्यायतो विषयान्पुंसः सङ्गस्तेषूपजायते।"[5]

अत्र ध्येयस्य चित्ते स्थिरीकरणं मोक्षाय प्रमुखं साधनम्। अस्य श्लोकार्थः ध्यानयोगपरम्परायां मनोनिग्रहस्य आवश्यकत्वं दर्शयति, यतो हि विषयासक्तिरेव राग-द्वेषादीनां कारणं भवति। साम्प्रतिकनयेऽपि मनोविज्ञानस्य दृष्ट्या एषा मनःस्थितिः व्यक्तेः चिन्तनप्रकृतेः नियन्त्रणे परमावश्यकं मन्यते।

कठोपनिषदि ध्यानस्य उपयोगः आत्मानुभवाय एव भवति। यथा —

"ध्यानं प्रकटयति आत्मनं"।।[6]

ध्यानं स्वस्वरूपस्य प्रकाशकं भवति। ध्यानयोगपरम्परायां तत् आत्मसाक्षात्कारस्य साधनं, साम्प्रतिकनये च मानसिकशान्तेः प्रमुखं उपायः इति प्रासङ्गिकम्।

माण्डूक्योपनिषदि ध्यानं आत्मानः चतुर्ष्ववस्थासु तुरीयावस्थां प्रति मार्गं दर्शयति, यद् ब्रह्मणः अनुभवार्थं कारणं भवति।

तुरीयं ध्यानं ब्रह्म।।[7]

तुरीयं ध्यानं परब्रह्मस्वरूपं विद्यते, यत् ध्यानयोगपरम्परायां मोक्षसाधनं च कथ्यते। साम्प्रतिकनये तस्य प्रासङ्गिकता च मनसः शुद्धये, आत्मबोधाय च विशेषतया प्रकाशते।

तैत्तिरीयोपनिषदि ध्यानस्य उद्देश्यम् आत्मानं शुद्धरूपेण ज्ञात्वा ब्रह्मणा सह ऐक्यं प्राप्त्यर्थं प्रेरयति।

"सत्यं ज्ञानमनन्तं ब्रह्म"।।[8]

सत्यं ज्ञानमनन्तं ब्रह्म इत्येतन्महावाक्यं वेदान्तदृष्ट्या ब्रह्मस्वरूपं निरूपयति। ध्यानयोगपरम्परायां च साम्प्रतिकदृष्ट्या तस्य उपादेयत्वं आत्मसाक्षात्कारस्य प्रमुखं साधनं भवति।

प्रश्नोपनिषदि अत्र ध्यानं आत्मा-ब्रह्मणोः मध्ये एकत्वं ज्ञातुं साधनं निर्दिष्टम्।

"आत्मनं ब्रह्मनिष्ठं साधय"।।[9]

विविधासु उपनिषत्सु ध्यानम् आत्मनः ब्रह्मणा सह ऐक्यं प्रापणस्य श्रेष्ठं साधनं मन्यते। ध्यानमाध्यमेन व्यक्तिः शान्तिं, एकाग्रताम् आत्मज्ञानं च प्राप्नोति, यत् तं ब्रह्मणा सह मिलनावस्थां प्रापयति।

वेदान्तदर्शने योगः—

योगः — पतञ्जलिमुनिना विस्तृतं निर्दिष्टः, परन्तु वेदान्तदर्शने तस्य तात्त्विकं मूल्यम् अतीव महत्वपूर्णम्। योगस्य अष्टाङ्गं (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधिः) मोक्षप्राप्तेः साधनरूपेण विवेचयति —

"योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः।"[10]

सूत्रोऽयं योगस्य मुख्यलक्ष्यं स्पष्टं प्रकाशयति करोति। वेदान्तदर्शने, योगः आत्मज्ञानाय चित्तस्य शुद्धिं, स्थैर्यं च उपनयति। "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः"— इति पतञ्जलिमुनेः योगसूत्रवाक्यं योगस्य परिभाषां दर्शयति। अत्र चित्तस्य वृत्तीनां निरोधः योगः इति प्रतिपाद्यते, यत् मनसः चञ्चलता निवर्तयित्वा स्थैर्यम् आप्यते।

साम्प्रतिकनये चास्य प्रासङ्गिकता —

अद्यतनसन्दर्भे ध्यानयोगपरम्परा बहुमूल्या भवति, यतो हि मानसिकशान्तेः, चित्तैकाग्रतायाः तथा च जीवनदुःखस्य निवारणाय योगस्य आवश्यकता वर्तते। आधुनिकजीवनस्य चिन्तापूर्णपरिस्थितिषु चित्तवृत्तिनिरोधरूपः योगः मनोविकाराणां नाशाय तथा आत्मसंयमाय प्रभावी साधनं भवति। अतः योगस्य एषा परिभाषा वर्तमानकालेऽपि विशेषतः प्रासङ्गिका।

भगवद्गीतायां योगः स्पष्टं विवेचितः —

"समत्वं योग उच्यते।"[11]

अर्थात् योगः चित्तस्य समत्वं/समभावं, विकाररहितं स्थितिं च। समत्वं योग उच्यते इत्यस्य अर्थः- सुखदुःखे, लाभालाभे, जयापजये च समभावस्य स्थितिः एव योगः कथ्यते। अर्थोयं सांस्कृतिकदृष्ट्या तथा आध्यात्मिकदृष्ट्या महत्त्वपूर्णः अस्ति। साम्प्रतिकनये च तस्य प्रासङ्गिकता – आधुनिकसमयेऽस्मिन्, यत्र जनाःचिन्ताभिः, प्रतिस्पर्धया च पीड्यन्ते, तत्र समत्वभावस्य अवलम्बनं मानसिकशान्तेः, सन्तुलितनिर्णयस्य च हेतुर्भवति। वित्तीयनाशः, व्यावसायिकविफलता, सामाजिकविरोधः इत्यादिषु स्थितिषु समत्वभावस्य धारणया जीवनं सरलतरं सुखकरं च भवति। अतः समत्वं योग उच्यते इत्ययं सिद्धान्तः केवलम् आध्यात्मिकः न भवति अपितु व्यावहारिकजीवनेऽपि अतीव उपयोगी अस्ति।

वेदान्तदर्शने ध्यानयोगः —

ध्यानयोगौ परस्परौ संबद्धौ स्तः। ध्यानस्य योगस्य च माध्यमेन साधकः आत्मानं ब्रह्मस्वरूपेण अनुभूयते। वेदान्तदृष्ट्या, ध्यानयोगः आत्मनः उपाधीनां निवारणं करोति तथा च "अहं ब्रह्मास्मि" इति अनुभूतिं जनयति। यथा भगवद्गीतायाम् अर्जुनाय श्रीकृष्णेन उपदिष्टम्—

"ध्यानेनात्मनि पश्यन्ति केचिदात्मानमात्मना।"[12]

श्लोकोऽयं स्पष्टं दर्शयति यः ध्यानयोगेन च आत्मानम् आत्मस्वरूपेण अनुभूयते।

तथा च माण्डूक्योपनिषदः चतुर्थं पादं ध्यानयोगस्य महत्त्वं वर्णयति –

"नान्तःप्रज्ञं न बहिः प्रज्ञं नोभयतःप्रज्ञं न प्रज्ञाघनं न प्राज्ञं नाप्रज्ञम्। अदृश्यमव्याहार्यमग्राह्यमलक्षणमचिन्त्यमव्यापदेश्यमेकात्मप्रत्यसारं प्रपञ्चोपशमं शान्तं शिवमद्वैतं चतुर्थं मन्यन्ते स आत्मा स विज्ञेयः।।"[13]

अत्र ध्यानयोगः तुरीयावस्थायां प्रवेशाय मार्गः निर्दिष्टः। मन्त्रोऽयं माण्डूक्योपनिषदि वर्तते, यत्र तुरीयस्य स्वरूपं प्रतिपाद्यते।

विशेषः —

न अन्तःप्रज्ञः– सः चेतनया केवलं अन्तर्मुखं नास्ति (स्वप्नस्थानीव चेतना नास्ति)। न बहिःप्रज्ञः– न च केवलं बाह्यमुखं चेतनया युक्तः अस्ति (जाग्रत्स्थानीव चेतना नास्ति)। नोभयतःप्रज्ञः– न च अन्तर्बहिः चेतनयोः मिश्रितस्वरूपं तस्य अस्ति (सुषुप्तिस्थानीयं नास्ति)। न प्रज्ञाधनम्– सः केवलं ज्ञानमात्रं नास्ति (सर्वज्ञता या सर्वोपलभ्य स्वरूपं नास्ति)। अदृश्यम्– इन्द्रियगोचरं नास्ति। अव्याहार्यम्– वचनातीतमस्ति, यतः शब्दैरनिर्वचनीयः। अग्राह्यम् – ज्ञानेन्द्रियैः ग्राह्यं नास्ति। अलक्षणम्– लक्षणरहितं, यतो लक्षणानि वस्तूनां विशिष्टधर्मान् सूचयन्ति, किन्तु अयं सर्वलक्षणातीतः। अचिन्त्यम्– चिन्तनातीतं, बुद्ध्या गम्यं नास्ति। अव्यापदेश्यम्– कथनयोग्यं नास्ति। एकात्मप्रत्ययसारम्– केवलम् आत्मनः प्रत्ययेन अनुभवनयोग्यं, बाह्यप्रमाणैः न ज्ञायते। प्रपञ्चोपशमम्– सम्पूर्णप्रपञ्चस्य उपशमनं तस्य स्वरूपम्। शान्तम् – निःशेषशान्तिस्वरूपम्। शिवम्– कल्याणमयम्, सर्वदुःखनिवृत्तिरूपम्। अद्वैतम्– द्वैताभावयुक्तं, केवलं आत्मस्वरूपम्। चतुर्थं मन्यन्ते– जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्ति– एतानि त्रयाणि अवस्थाजातानि विहाय चतुर्थत्वेन अनुभूयते। स आत्मा स विज्ञेयः– एषा आत्मा एव ज्ञातव्यः।

अस्य साम्प्रतिकनये प्रासङ्गिकता—

मन्त्रोऽयं ध्यानयोगपरम्परायां परममहत्त्वपूर्णः, यतो हि ध्यानस्य परमलक्ष्यं "तुरीय" अवस्थायामेव स्थितिः।

1. ध्यानयोगे तुरीयप्राप्तिः– योगशास्त्रेषु, विशेषतः पतञ्जलियोगदर्शनस्य समाधिपादे, ध्यानस्य परमफलं कैवल्यं वा समाधिः इत्युच्यते। अत्र तुरीयस्थितिः समाधेः परमस्वरूपं भवति।

2. प्रपञ्चोपशमः ध्यानस्य लक्ष्यं– ध्यानस्य मुख्यलक्षणं "प्रपञ्चस्य विलयः" इत्यस्ति। मन्त्रोऽयं तुरीयस्य स्वरूपं प्रदर्शयति, यत्र सम्पूर्णबाह्यविषयाणां शान्तिः भवति।

3. अद्वैतबोधस्य प्रासङ्गिकता– साम्प्रतिकयोगपरम्परायां, विशेषतः अद्वैतवेदान्तदृष्ट्या, ध्यानस्य फलस्वरूपम् आत्मबोधः इत्युच्यते। मन्त्रऽयं आत्मतत्त्वस्य प्रत्यक्षानुभवानुकूलं प्रदर्शयति।

अतः, मन्त्रऽयं केवलं दार्शनिकतया न, अपि तु प्रत्यक्षानुभवेन ध्यानयोगपरम्परायामपि परमावश्यकः इत्यवगम्यते।

ध्यानयोगसाधनाय मार्गः —

वेदान्तदर्शने ध्यानयोगस्य प्रायोगिकं पक्षं भगवद्गीतायां विस्तृतं वर्णितम्। ध्यानयोगः न केवलं सैद्धान्तिकम् अपितु व्यावहारिकजीवने अपि प्रासङ्गिकः। अयं चित्तस्य विकाराणां नाशनं, चित्तशुद्धिं च उपनयति। तस्य साधनाय मार्गः भगवद्गीतायां स्पष्टं वर्णितम्—

"युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा।"[14]

योगध्यानं संयमं च, आत्मसंयमं जीवनस्य सर्वत्र आवश्यकम्। वेदान्तदर्शने एषा प्रणाली मोक्षप्राप्तये उपयुक्तं साधनं भवति।

अस्य साम्प्रतिकानये प्रासङ्गिकता —

वेदान्तदर्शनं तथा ध्यानयोगपरम्परा न केवलं प्राचीनभारतीयसंस्कृतेः अंशः अपितु साम्प्रतिकानये अपि अतीव प्रासङ्गिका। आधुनिककालस्य जीवनं तीव्रगत्यात्मकं, मानसिकचिन्तायुक्तं च अस्ति। अत्र ध्यानयोगः आत्मशान्तिं, चित्तशुद्धिं तथा मानसिकसन्तुलनं प्रददाति।

मानसिकक्लेशनिवारणम्—

साम्प्रतिककालः जीवनशैली चिन्तापूर्णः। व्यवसायः, परिवारः तथा सामाजिकदायित्वानि मानवं मानसिकरोगानां जालं प्रक्षिपन्ति। ध्यानयोगौ चित्तस्य विक्षेपानां नाशनं कुरुतः। आधुनिकवैज्ञानिकानां शोधाः अपि मनःशान्तये ध्यानस्य उपयोगं सिद्धं कुर्वन्ति। उपनिषदः अस्य महत्वं यथा वर्णयति: — "शान्तं शिवमद्वैतं।"[15] ध्यानयोगस्य अभ्यासः मनसः स्थिरताम् अन्तःशक्तिं च विकाशयति।

स्वास्थ्यस्य संरक्षणम्—

आधुनिकनये शारीरिकरोगाः विशेषतः रक्तचापः, मधुमेहः, हृदयव्याधयः च सामान्याः इति। योगः प्राणायामः च शरीरं सुदृढं कुर्वन्ति। ध्यानं मानसिकस्वास्थ्यं तथा शरीरस्य रोगप्रतिरोधक्षमतां वर्धयति। वैज्ञानिकदृष्ट्या, अष्टाङ्गयोगः[16] (यम, नियम, आसन, प्राणायामः, प्रत्याहारः, धारणा, ध्यान, समाधिः) समग्रस्वास्थ्याय उपयोगी।

नैतिकमूल्यानां विकाशः—

वर्तमानकालः नैतिकसङ्कटेन पीडितः। ध्यानयोगः व्यक्तित्वस्य शुद्धिं तथा दायित्वबोधं जागरयति। यमः (अहिंसा, सत्यं) तथा नियमः (शौचं, सन्तोषः) समाजे नैतिकमूल्यानां पुनस्स्थापनाय सहायकौ। "योगः कर्मसु कौशलम्।"[17] श्लोकोऽयं ध्यानयोगस्य व्यावहारिकमहत्त्वं व्याख्याति।

पर्यावरणसन्तुलनं तथा जीवनदृष्टिः—

आधुनिकमानवः भौतिकसंसाधनानाम् अधिकोपयोगेन पर्यावरणं हानिकृतवान्। ध्यानयोगः "सर्वं खल्विदं ब्रह्म"[18] इत्यादि विचारं प्रोत्साहयति। प्रकृतिसंरक्षणं, संतुलितोपभोगं च मानवस्य जीवनदृष्टिं निरूपयति।

शिक्षा तथा नेतृत्वे ध्यानयोगः—

साम्प्रतिकशिक्षायां ध्यानयोगः विद्यार्थीषु नेतृत्वकर्तृषु च आत्मानुशासनं तथा ध्यानकौशलं वर्धयति। विद्यार्थीनां चित्ते स्थैर्यं तथा स्मरणशक्तिं विकाशयति। नेतृत्वकर्तृत्वे योगः धैर्यं, विवेकं च प्रोत्साहयति।

वैश्विकसन्दर्भे अध्यात्मः तथा शान्तिः—

वर्तमानकालः सङ्घर्षमयः। राष्ट्राणां मध्ये शस्त्रस्पर्धा, आतङ्कवादः तथा आर्थिकविभेदः शान्तिं बाधयन्ति। ध्यानयोगः "वसुधैव कुटुम्बकम्"[19] इत्यादि विचारं प्रोत्साहयति। मानवतावादस्य, सहास्तित्वस्य च भावना विकशितुं योगः उपयोगी।

उपसंहारः—

वेदान्तीया ध्यानयोगपरम्परा आत्मज्ञानं, चित्तशुद्धिं च साधयति। एषा परम्परा मानसिकशान्तेः,

आत्मसंयमस्य च श्रेष्ठं साधनं भवति। साम्प्रतिककाले यत्र मानवः चिन्तया व्यथितः अस्ति, तत्र अस्य परम्परायाः विशेषं महत्त्वं विद्यते। ध्यानयोगस्य अभ्यासेन मनुष्यः आत्मस्वरूपं ज्ञात्वा ब्रह्मसाक्षात्कारं प्राप्नोति। अतः वेदान्तीया ध्यानयोगपरम्परा साम्प्रतिकनये न केवलम् आध्यात्मिकप्रगत्यै अपितु मानसिकशारीरिकस्वास्थ्याय अपि परमावश्यकं वर्तते। अस्य परम्परायाः पुनर्जागरणं सर्वजनहिताय चिरकालं प्रासङ्गिकं भवति। अयम् आध्यात्मिकः मार्गः जीवनस्य चिन्तां शमयति, स्वस्थं च सन्तुलितं जीवनं प्रोत्साहयति। अतः, वेदान्तदर्शनस्य अयं परम्परा न केवलम् अतीतानाम् ऋषीणां दर्शनम् अपितु वर्तमानस्य मानवानां समस्यासु समाधानं व्यावहारिकजीवने चापि अतीव महत्वपूर्णा वर्तते। "तस्मात् योगाय युज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम्।"[20] वेदान्ते ध्यानयोगपरम्परा जीवनस्य गूढार्थमुद्घाटयति, आत्मनः परमार्थानुभूतेः माध्यमं च प्रददाति। अतः एषा परम्परा साधकानां मोक्षाय नित्यं प्रेरयति।"स्वस्थं मनः, शान्तं चित्तं, सन्तुलितं जीवनं - ध्यानयोगस्य फलम् इति।"

Endnotes

1. वेदान्तसारः - 3
2. छान्दोग्योपनिषदि - 3/14/1
3. बृहदारण्यकोपनिषदि – 4/5/6
4. मुण्डकुनिषदि – 1/2/12
5. भगवद्गीता -6/62
6. कठोपनिषदि 2/6/1
7. माण्डूक्योपनिषदि -1/6
8. तैत्तरीयोपनिषदि – 2/1/1
9. प्रश्नोपनिषदि -1/1/9
10. योगसूत्रं – 1/2
11. भगवद्गीता – 2/48
12. भगवद्गीता - 13/25
13. माण्डूक्योपनिषदि 7
14. भगवद्गीता – 6/17
15. माण्डूक्योपनिषदि -7
16. पतञ्जलीयोगसूत्रं – 2/29
17. भगवद्गीता 2/50
18. छान्दोग्योपनिषदि 3/14/1
19. महोपनिषद -6/71
20. भगवद्गीता2/50

Bibliography

- सदानन्दयोगीन्द्रः। *वेदान्तसारः*। त्रिपाठी, शिवसागर। जयपुर : जगदीश संस्कृत पुस्तकालय, 2010
- *बृहदारण्यकोपनिषद्*। गोरखपुर : गीताप्रेस।
- *छान्दग्योपनिषद्*। गोरखपुर : गीताप्रेस।
- *ईशादि नौ उपनिषद्*। गोरखपुर : गीताप्रेस।
- आपटे, हरि नारायण। *पातञ्जलयोगसूत्राणि*। आनन्दाश्रममुद्रणालय, 1904।
- *श्रीमद्भगवद्गीता* । कुमार, धर्मेन्द्र। नई दिल्ली : दिल्ली संस्कृत अकादमी।

——