

श्री अरविंद द्वारा विकसित समग्र योग साधना पद्धति का विवेचनात्मक अध्ययन

डॉ ममता शर्मा

प्रोफेसर योग विज्ञान विभाग

हिमालयीय विश्वविद्यालय फतेहपुर टॉडा जीवनवाला देहरादून

शुभम

शोधार्थी विज्ञान विभाग

हिमालयीय विश्वविद्यालय फतेहपुर टॉडा जीवनवाला देहरादून

सारांश- प्रस्तुत शोधानुसार जनमानस के मनोषारीरिक व आध्यात्मिक उत्थान हेतु श्री अरविंद जी द्वारा समग्र योग नामक एक अत्यन्त ही व्यवहारिक योग पद्धति विकसित कर संपूर्ण विश्व में योग के ज्ञान का प्रसार किया। श्री अरविंद जी में पश्चिमी बुद्धिवाद व पूर्वी ज्ञान का एक अनूठा संश्लेषण व आधुनिक विचार तथा प्राचीन आध्यात्मिकता का एक असाधारण सामंजस्य देखा जा सकता है। प्रस्तुत शोध में मूलतः श्री अरविंद द्वारा विकसित समग्र योग साधना पद्धति का विवेचनात्मक अध्ययन किया गया है, जो कि श्री अरविंद के समग्रयोग का वर्णन करने वाले उनके प्रमुख ग्रंथों से प्राप्त द्वितीयक आंकड़ों पर आधारित है। इन द्वितीयक आंकड़ों के तहत श्री अरविंद के दिव्य जीवन, संपूर्ण योगमय जीवन, योग एवं नैतिक शिक्षा तथा समग्रयोग पद्धति पर आधारित निबंधों द्वारा समझाया गया है। प्रस्तुत शोध के निष्कर्षानुसार श्री अरविंद जी द्वारा प्रदत्त समग्र योग पद्धति अत्यन्त ही व्यवहारिक आधार पर ज्ञान-कर्म-भक्ति योग के ममज्ज को समाहित किए हुए मनुष्य की दैनिक समस्याओं के व्यवहारिक समाधान के साथ ही मानवीय चेतना के उत्थान हेतु संपूर्ण विश्व में सार्थक हो सकता है।

कूट शब्द- योग, समग्रयोग, मानवीय चेतना।

1.0 प्रस्तावना-

एक दार्शनिक गद्यकार, श्रेष्ठ कवि, पत्रकार, स्वतंत्रता सेनानी, योग अन्वेषक व महान व्यक्तित्व के धनी श्री अरविंद जी आधुनिक भारत के श्रेष्ठ योगी कहलाये। भारतीय दर्शन के इतिहास में 20वीं सदी के महान शख्सियतों में से एक हुए। सौंदर्यशास्त्र, तत्वमीमांसा, एवं नैतिकता विषयों पर विस्तारपूर्वक लेखन का श्रेय श्री अरविंद जी को जाता है (एन्डर्सन, 1972)। इस प्रकार विराट प्रतिभा के धनी श्री अरविंदों का कार्य सर्वव्यापी होने के साथ ही इन्होंने आत्मिक स्व एवं चेतना के उत्थान एवं क्रियाकलापों, तथा आत्मा एवं परमात्मा दोनों में गहरी यौगिक अंतर्दृष्टि द्वारा व्यक्तित्व की पहचान हेतु समग्र योग को विकसित किया (अरविंद, एवं घोष, 1993)। श्री अरविंद जी द्वारा एक विश्व-प्रक्रिया के बारे में वर्णन किया गया जो कि उत्पत्ति के साथ विकास को शामिल किए हुए है एवं इसे ही श्री अरविंद के दर्शन की एक अनूठी विशेषता माना गया है। इन्होंने अपने एक अभिन्न दृष्टिकोण के माध्यम से एकात्म या समग्र योग प्रथा एवं विधियों को विकसित किया गया (बनर्जी, 2018)। इनके यौगिक दृष्टिकोण के अनुरूप, वह केवल जनमानस की दैनिक समस्याओं का समाधान प्रस्तुत करने हेतु प्रयासरत रहे बल्कि, इन्होंने समग्र योग के माध्यम से मानवीय अस्तित्व को विराट दिव्य अस्तित्व में परिवर्तित करने हेतु अत्यन्त ही सराहनीय प्रयास किये। श्री अरविंद जी की ज्ञानमीमांसा एवं अंतत्वमीमांसा को गहराई से सहसम्बन्धित देखा जा सकता है (कोलिन्स, 1970)। श्री अरविंद जी इंद्रियगत सीमाओं, तर्कपूर्ण विचारों को बड़ी ही सुगमता से प्रस्तुत कर समस्या का समाधान प्रदान करते हैं। श्री अरविंद जी के विषिष्ट योगदानों में इनके द्वारा आरामदायक दार्शनिक दृष्टिकोण की बजाय मानवीय चेतना के विकास की यात्रा को सचेत रूप से निर्दिष्ट करते हुए मानवता के दिव्य उत्थान द्वारा मानवीय स्थिति को अर्थपूर्ण बनाने में विशेष प्रयास रहा (ग्लो, और

प्लोरेस, 2014)। इस प्रकार श्री अरविंद जी की निर्भिक दिव्य दृष्टि एवं दर्शन की मौलिकता अलौकिक है। अतएव, प्रस्तुत शोधअध्ययन में, शोधकर्ता द्वारा श्री अरविंद जी के अभिन्न योग मनोविज्ञान की तत्वमीमांसा व ज्ञानमीमांसीय नींव पर आधारित विवेचने नामक अध्ययन करते हुए समग्रयोग की एक दार्शनिक रूपरेखा प्रस्तुत करता है।

2.0 शोध प्रविधि-

प्रस्तुत शोध में मूलतः श्री अरविंद द्वारा विकसित समग्र योग साधना पद्धति का विवेचने नामक अध्ययन किया गया है, जो कि श्री अरविंद के समग्रयोग का वर्णन करने वाले उनके प्रमुख ग्रंथों- 'द लाइफ डिवाइन', 'सेल्फ डिटरमिनेशन', 'द सिंथेसिस ऑफ योगा', 'योग एवं दर्शन में निबंध', योग पर पत्र, वेद का रहस्य, 'गीता पर निबंध', उपनिषद् भाग-1 और 2, 'द इंटीग्रल योग' आदि से प्राप्त द्वितीयक आंकड़ों पर आधारित है। इन द्वितीयक आंकड़ों के तहत श्री अरविंद के दिव्य जीवन, संपूर्ण योगमय जीवन, योग एवं नैतिक शिक्षा तथा समग्रयोग पद्धति पर आधारित निबंधों द्वारा समझाया गया है।

3.0 समग्र योग की अवधारणा का विकास-

श्री अरविंद मानवता के उत्थान व उनकी चेतना के विकास स्वरूप उज्ज्वल भविष्य रूपी लक्ष्याधारित उच्च आध्यात्मिक व दार्शनिक विचारों से परिपणर्ण दृष्टिकोण लिये हुए स्वतंत्रता काल में इन्होंने ससं कृति, शिक्षा, इतिहास, और योग दर्शन आधारित अनेकों ग्रंथों का लेखन कार्य किया जिनमें 'द लाइफ डिवाइन', 'सेल्फ डिटरमिनेशन', 'द सिंथेसिस ऑफ योगा', 'योग एवं दर्शन में निबंध', योग पर पत्र, वेद का रहस्य, 'गीता पर निबंध', उपनिषद् भाग-1 और 2, 'द इंटीग्रल योग' आदि ग्रंथ सम्मिलित है। श्री अरविंद द्वारा प्रदत्त समग्र योग के तहत उनके वास्तविक अनुभवों का भी समन्वय है जिन्हें कि इनके अभिन्न योग के साथ सहकार्यरत देखा जा सकता है। इन ग्रंथों में से 'द सिंथेसिस ऑफ योगा' वर्ष 1955 में लिखित श्री अरविंद जी के अनेकों पूर्व लेखों का संकलन है जिसे कुल तीन बार पुनः-पुनः संशोधित किया गया (कुमार, 2022)। इस ग्रंथ के माध्यम से श्री अरविंद जी द्वारा समग्र योग की अवधारणा के विकास हेतु ज्ञानयोग, हटयोग, कर्मयोग, राजयोग, भक्तियोग नामक योग की अन्य पारंपरिक प्रणालियों के अनेक पहलुओं का संश्लेषण किया गया, इस प्रकार योग की उक्त पारंपरिक प्रणालियों से प्राप्त पहलुओं के संकलित रूप में समग्रयोग की अवधारणा विकसित की गई। सामान्यतः योग से तात्पर्य मन व शरीर के मध्य समन्वय ही योग है। समग्र योग के तहत सर्वप्रथम विषेक श्री अरविंद द्वारा योग के प्रारंभिक अभ्यासी हेतु यह स्पष्ट बताया कि किस प्रकार योगमार्ग की ओर बढ़ते हुए धीरे-धीरे स्वयं की चेतना को विकसित करते हुए आध्यात्मिक मार्ग पर अग्रसर होना चाहिए (कुमार, 2018)। श्री अरविंद जी द्वारा वर्ष 1914-1921 के मध्य लिखे गये आर्टिकल्स में इन्होंने शुरूआत में समग्र योग को चार प्रकार से वर्णित किया जो कि इस प्रकार है- 'दिव्य कार्यों का योग', 'दिव्य प्रेम का योग', 'समग्र ज्ञान का योग', और आत्म-पणर्णता का योग ही समग्र योग है (मिओविक, 2004; रेयान, 2010)।

श्री अरविंद द्वारा विवृत समग्र योग की अवधारणा को जानने के उपरान्त एक व्यक्ति प्रबुद्ध हो जाता है एवं ज्ञान-कर्म-भक्ति-समग्र योग रूपी समस्त योग प्रणालियों से जुड़ते हुए देवत्व प्राप्ति रूपी लक्ष्य की ओर आगे बढ़ता है (सने, 2018; शंकर, 2024)। इस प्रकार समग्रयोग का अभ्यासी अपने आंतरिक स्व या आत्मा को परमात्मा के साथ एकाकार होने के मार्ग पर स्वयं को प्रबुद्ध करता है और वास्तव में यही समग्रयोग का लक्ष्य भी है। समग्र योग किसी नाम रूपी ईश्वर विषेक की आराधना से परे उस परब्रह्म, निरपेक्ष, पारलौकिक, और परम वास्तविकता के साथ एकाकार होकर अपने आंतरिक स्व की खोज हेतु मनोषारीरिक, व आध्यात्मिक प्रयास द्वारा शरीर-मन की शुद्धता, एकाग्रता, ईश्वरीय बोध व मुक्ति हेतु परब्रह्म के साथ एकजुट होने का आश्वासन प्रदान करता है (षेल्टर, 2021' श्री अरविंद, 1955)। इस प्रकार समग्र योग का प्रमुख प्रयोजन भौतिक संसार में उलझी आत्मा को स्व का बोध कराते हुए इसे बंधनों से विमुक्त कर परब्रह्म रूपी ईश्वर के साथ एकाकार करना है।

4.0 निष्कर्ष-

इस प्रकार श्री अरविंद के जीवन से संबंधित सबसे उल्लेखनीय तथ्यों में उनका पश्चिमी संस्कृति से परे, हिंदूत्व का अपनाते हुए भारतीय संस्कृति को गहराई से समझकर उस अनुरूप स्वयं के दृष्टिकोण का निर्माण करना है। वे स्वयं को एक महान हिन्दू के रूप में पहचानते हुए इन्होंने श्रीमद्भगवद्गीता, वेदों, उपनिषदों आदि विषिष्ट धार्मिक ग्रंथों का अध्ययन कर भारत के दार्शनिक, आध्यात्मिक, शैक्षणिक, व धार्मिक इतिहास का गंभीरता पूर्वक अध्ययन व विचार किया। इसके साथ ही इन्होंने विश्व की समसामयिक मानवीय समस्याओं पर भी विचारमंथन किया। जनमानस के मनोषारीरिक व आध्यात्मिक उत्थान हेतु श्री अरविंद जी द्वारा समग्र योग नामक एक अत्यन्त ही व्यवहारिक योग पद्धति विकसित कर संपूर्ण विश्व में योग के ज्ञान का प्रसार किया। श्री अरविंद जी में पश्चिमी बुद्धिवाद व पूर्वी ज्ञान का एक अनूठा संश्लेषण व आधुनिक विचार तथा प्राचीन आध्यात्मिकता का एक असाधारण सामंजस्य देखा जा सकता है। विषिष्टतः श्री अरविंद जी द्वारा रचित ग्रंथ 'द सिंथेसिस ऑफ योगा' के तहत पारंपरिक योग प्रणालियों का विस्तृत विवरण करते हुए इन प्रणालियों को समन्वित रूप में समग्रयोग को विकसित करते हुए आत्म-पूर्णता हेतु योग के अलग विषिष्ट प्रकार का विवरण, अभ्यासक्रम, इससे प्राप्त लाभों को बताया गया। निष्कर्षतः समग्र योग का अभ्यास संपूर्ण मानवता के उत्थान तथा चेतना के विकास हेतु अत्यन्त ही व्यवहारिक अभ्यास हो सकता है।

5.0 संदर्भ सूची-

- i. Anderson, H. (1972). *A Study of the Principles and Methods of Self-integration in Integral Yoga*. California Institute of Integral Studies.
- ii. Aurobindo, S., & Ghose, A. (1993). *The Integral Yoga: Sri Aurobindo's Teaching and Method of Practice: Selected Letters of Sri Aurobindo*. Lotus Press.
- iii. Aurobindo, S., & Ghose, A. (1993). *The Integral Yoga: Sri Aurobindo's Teaching and Method of Practice: Selected Letters of Sri Aurobindo*. Lotus Press.
- iv. Banerji, D. (2018). Introduction to the special topic section on integral yoga psychology: The challenge of multiple integrities. *International Journal of Transpersonal Studies*, 37(1), 5.
- v. Banerji, D. (2018). Introduction to the special topic section on integral yoga psychology: The challenge of multiple integrities. *International Journal of Transpersonal Studies*, 37(1), 5.
- vi. Banerji, D. (2018). Introduction to the special topic section on integral yoga psychology: The challenge of multiple integrities. *International Journal of Transpersonal Studies*, 37(1), 5.
- vii. Collins, J. E. (1970). *The Integral Vision of Sri Aurobindo*. Princeton University.
- viii. Gleig, A., & Flores, C. I. (2014). Remembering Sri Aurobindo and the Mother: The Forgotten Lineage of Integral Yoga. *Gurus of Modern Yoga*, 38-59.
- ix. Kumar, N. (2022). Evolution with Harmony: Integral Yoga and Its Transformational Potential in the Philosophy of Sri Aurobindo. In *Reading Sri Aurobindo: Metaphysics, Ethics and Spirituality* (pp. 105-117). Singapore: Springer Nature Singapore.
- x. Kumar, S. (2018). Understanding integral yoga of Sri Aurobindo. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*; 3(1): 1606-1608.
- xi. Miovic, M. (2004). Sri Aurobindo and Transpersonal Psychology. *Journal of Transpersonal Psychology*, 36(2).
- xii. Ryan, J. (2005). The complete yoga: the lineage of integral education. *ReVision*, 28(2), 24- 29.
- xiii. Ryan, J. (2010). The Complete Yoga. *Integral education: New directions for*

higher learning, 47.

- xiv. Samanta, S., & Bakshi, R. (2017). A study of global peace: based on Sri Aurobindo's political thinking, integral yoga and national integration. *International Journal of Scientific Research and Management*, 5(6), 5591-5615.
- xv. Sen, I. (2018). The unconscious in Sri Aurobindo: study in integral psychology. *International Journal of Transpersonal Studies*, 37(1), 10.
- xvi. Shankar, B. (2024). Sri Aurobindo: Cosmology, Psychology and Integral Experience. *Journal of Indian Council of Philosophical Research*, 1-18.
- xvii. Shettar, G. (2021). The Role of Divine Consciousness in the Integral Yoga Psychology of Sri Aurobindo. *NEW RACE*, 7.
- xviii. Sri Aurobindo. (1955), *The Synthesis of Yoga*. Pondicherry: Aurobindo Ashram, 1955.