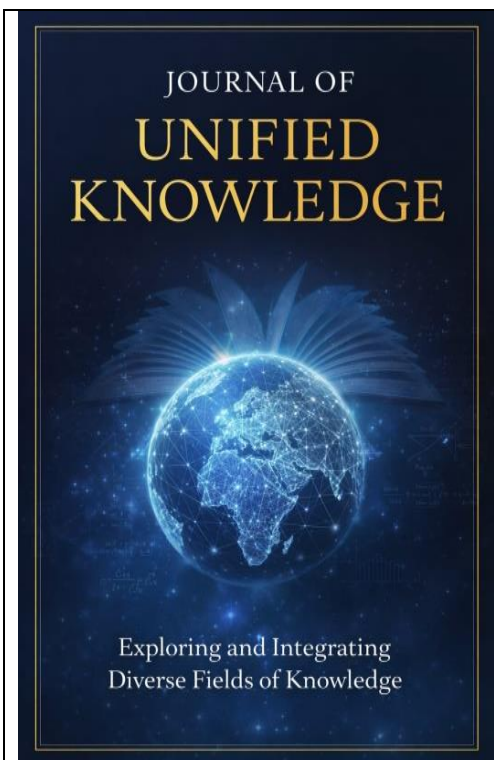


**Corresponding author:**

डॉ. हेमलता जोशी

योग एवं जीवन विज्ञान विभाग

जैन विश्वभारती संस्थान लाडनू (राज.)

hmlatajvbu@gmail.com

ISSN: 3139-227X

Submission: June 03, 2026**Review :** June 22, 2026**Published :** July 16, 2026

वर्तमान में हठयोग की प्रासंगिकता

डॉ. हेमलता जोशी

योग एवं जीवन विज्ञान विभाग

जैन विश्वभारती संस्थान लाडनू (राज.)

hmlatajvbu@gmail.com

भारतीय योग परंपरा में हठयोग अत्यंत प्राचीन और महत्वपूर्ण शाखा है। यह शारीरिक व्यायाम ही नहीं वरन् शरीर, मन और आत्मा के समन्वित विकास का विज्ञान है। इसी कारण योग की यह शाखा वर्तमान में भी अपनी प्रासंगिकता को बनाए हुए है। तन-मन की शुद्धि के साथ ही आध्यात्मिक उन्नयन के अनेक प्रयोग इसमें समाहित हैं। हठयोग का अंतिम लक्ष्य राजयोग की प्राप्ति है। कहा गया है कि हठयोग के बिना राजयोग संभव नहीं है। हठयोग की साधना मुख्यतः इड़ा-पिंगला के संतुलन की प्रक्रिया है। वैज्ञानिक दृष्टि से यह अनुकंपी और परानुकंपी तंत्र के संतुलन में सहयोगी है। यह संतुलन ही व्यवहार के संतुलन में सहायक है। अतः चाहे योगी हो अथवा सामान्य मानव, सबके लक्ष्य एवं उद्देश्य की पूर्ति हठयोग की साधना द्वारा संभव है। वर्तमान युग अनेक वरदानों का युग है तो दूसरी ओर अनेक समस्याएं जो तन-मन से जुड़ी हैं, उनका भी प्रादुर्भाव इसी युग की देन है। अनेक मनोकायिक रोग वर्तमान की ज्वलंत समस्या बने हुए हैं। तनाव, चिंता, कुंठा, अवसाद, हृदय रोग, आदि

अनेक समस्याएं हैं। हठयोग की साधना में इन समस्याओं का समाधान निहित है। इसीलिए वर्तमान में हठयोग की प्रासंगिकता अधिक है। यदि प्रामाणिकता से हठयोग को जीवन का अंग बना लिया जाए, इसका अभ्यास किया जाए तो जीवन में सुख-शांति एवं आनंद की प्राप्ति स्वतः होने लगेगी।

हठयोग का स्वरूप

हठ शब्द ह और ठ के संयोग से बना है। ह सूर्य का प्रतिनिधित्व करता है तो ठ चंद्र का। ह का संबंध पिंगला नाड़ी से है तो ठ का संबंध इड़ा नाड़ी है। ह गर्म प्रकृति का है तो ठ शीत प्रकृति का है। हठयोग में मुख्यतया ह और ठ के संतुलन का प्रावधान है। यह प्राचीन परंपरा है। हठयोग का जो व्यवस्थित स्वरूप हमें प्राप्त होता है, वह मुख्यतः नाथ संप्रदाय के योगियों द्वारा विकसित किया गया था

जिनमें मत्स्येंद्र नाथ तथा गोरखनाथ प्रमुख थे। हठयोग के प्रमुख ग्रंथों में गोरक्ष शतक हठप्रदीपिका घेरंड संहिता अमनस्क योग गोरक्ष संहिता सिद्धसिद्धांत पद्धति शिवसंहिता तथा हठरत्नावली आदि हैं। हठयोग की मूल अवधारणाएं वैदिक एवं उपनिषद काल की हैं परंतु इसके व्यवस्थित साहित्य का सृजन मध्यकाल का माना जाता है। मन की चंचलता के निरोध हेतु प्राण पर नियंत्रण आवश्यक है। अतः इडा-पिंगला नाड़ी में स्थित प्राण को संतुलित करने का विशेष उपक्रम इसमें निहित है।

हठयोग के प्रमुख अंग

विभिन्न ग्रंथों में हठयोग के भिन्न-भिन्न अंग माने गए हैं। हठप्रदीपिका तथा हठरत्नावली में पांच अंगों की साधना तथा घेरंड संहिता में सप्तांग साधना का वर्णन है। इन अंगों के अंतर्गत भी कहीं समानता तथा कहीं असमानता दिखाई देती है। शुद्धि कर्मों की संख्या हठप्रदीपिका तथा घेरंड संहिता में समान (छह) बताई गई है जबकि हठरत्नावली यह संख्या आठ है। इसी तरह आसनों की संख्या में भी भेद है। प्राणायाम संख्या में भी समानता-असमानता है। घेरंड संहिता में सप्तांग तथा उनके परिणाम की चर्चा निम्न प्रकार की गई है¹-

षट्कर्मण शोधनम् च आसनने भवेद् दृढम्। मुद्रया स्थिरता चैव प्रत्याहारेण धीरता॥

प्राणायामाल्लाघवम् च ध्यानात् प्रत्यक्षमात्मनि। समाधिना च निर्लिप्तमुक्तिरिव न संशयः॥

इसे थोड़ा विस्तार से समझ सकते हैं-

1. षट्कर्म-इसके अंतर्गत छः शुद्धि कर्मों का वर्णन है जिसमें धौति, नेति, नौलि, वस्ती, त्राटक, कपालभांति आते हैं। इनसे शरीर की शुद्धि होती है।
2. आसन-शरीर को स्थिर लचीला और स्वस्थ और सुदृढ़ बनाने के लिए आसन बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।
3. मुद्रा-प्राणशक्ति के जागरण तथा संरक्षण हेतु मुद्राओं का उपयोग किया जाता है। इससे स्थिरता बढ़ती है।
4. प्रत्याहार-बहिर्मुखी इंद्रियों को अंतर्मुखी करने का साधन प्रत्याहार है। इससे धीरता अर्थात् धैर्य में वृद्धि होती है।
5. प्राणायाम-श्वास प्राणशक्ति का वाहक है। अतः श्वास को प्रशिक्षित कर प्राणशक्ति के संरक्षण हेतु प्राणायाम का अपना विशेष महत्व है। इससे प्राण शुद्ध, संतुलित और नियंत्रित होता है। परिणामतः शरीर और मन की जड़ता दूर होकर हल्केपन का अनुभव होता है।
6. ध्यान-चित्त के विक्षेप को रोकने का माध्यम ध्यान है। ध्यान के माध्यम से प्रत्यक्ष रूप से आत्मा के दर्शन होते हैं।

7. समाधि-चेतना की सर्वोच्च अवस्था जिसमें सभी ओर से निर्लिप्तता हो जाती है जिससे मुक्ति में कोई संशय नहीं रह जाता है।

इससे स्पष्ट होता है कि हठयोग के सप्तांग साधक को शरीर ,मन ,भाव तथा आत्म शुद्धि में अपना महत्त्वपूर्ण योगदान देने की सामर्थ्य रखते हैं।

वर्तमान की ज्वलंत समस्याएं

वर्तमान में एक ओर उपलब्धियों का अंबार है ,चकाचौंध है तो वहीं दूसरी ओर अनेक ज्वलंत समस्याएं भी पनपी हैं जिससे मानव नकारात्मक दृष्टि से प्रभावित हो रहा है। अपनी इच्छाओं की पूर्ति हेतु संघर्षरत मानव अनेक रोगों का शिकार हो रहा है जो उसके लिए हानिकारक है। इस संदर्भ में वर्तमान की कुछ ज्वलंत समस्याओं पर दृष्टिपात किया जा सकता है--

1. तनाव-अत्यधिक कार्यभार ,प्रतिस्पर्धा ,अनंत इच्छाएं एवं पारिवारिक दबाव आदि अनेक समस्याएं हैं जो व्यक्ति के मनोमस्तिष्क को विचलित करती हैं। इससे तनाव जैसी समस्या उत्पन्न होती है। अनेक मनोकायिक रोग यथा उच्च रक्तचाप ,अस्थमा ,गठिया ,मोटापा ,आदि इसी के परिणाम हैं।
2. चिंता-चिंता भी एक मानसिक विकार है। अनचाहे का डर व्यक्ति को कमजोर बनाता है जिससे उसका व्यवहार भी असंतुलित होता है। वर्तमान में विशेषकर युवा अपने भविष्य को लेकर चिंतित हैं। बढ़ती बेरोजगारी ,समसामयिक समस्याएं ,पर्यावरणीय असंतुलन जैसी अनेक समस्याएं युवा के समक्ष तो हैं ही पर स्वास्थ्य और अन्य पर्यावरणीय दशाएं सभी के लिए समस्याएं हैं। अतः व्यक्ति वर्तमान में अनेक समस्याओं से चिंतित है।
3. असंतुलित जीवन शैली-वर्तमान में जीवन शैली अस्त-व्यस्त बनती जा रही है। न खानपान सही है ,न खाने-पीने का समय सही है ,न सोने-जागने का समय सही है। इसके अतिरिक्त आरामदायक जीवन आदि अनेक ऐसे जीवन से जुड़ी समस्याएं हैं जो असंतुलित जीवन शैली के ही अंग हैं। इन सबके परिणामस्वरूप व्यक्ति के समक्ष अनेक समस्याएं उत्पन्न हुई हैं जिसका सीधा प्रभाव स्वास्थ्य पर ही पड़ता है।
4. डिजिटल लत-वर्तमान में छोटे-बड़े अनेक लोग डिजिटल लत से प्रभावित हैं। मोबाइल ,इंटरनेट तथा सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग से एकाग्रता में कमी आ रही है ,संबंधों में कमी आ रही है। परिवार में एक दूसरे के मध्य संवाद ,वार्तालाप ,सहयोग का अभाव देखने को मिलता है। एक दूसरे के प्रति समय का अभाव संबंधों को मधुर बनाने में बाधक है।
5. व्यवसाय से जुड़ी समस्याएं-वर्तमान में व्यावसायिक क्षेत्रों में लंबे समय तक कार्य करने में शरीर पर बुरा प्रभाव पड़ रहा है। विशेषकर बहु राष्ट्रीय कंपनियों में

कार्य करने वाले कर्मचारी इस समस्या से ग्रसित हो रहे हैं। शारीरिक निष्क्रियता से मोटापा ,मधुमेह ,सिर दर्द ,अपच आदि समस्याएं उत्पन्न हो रही हैं। इनका प्रभाव मन भी पड़ता है जिससे मन अस्वस्थ होता है।

6. मूल्यों का हास-भौतिकता के इस युग में आगे बढ़ने की चाह का मूल्यों पर प्रभाव पड़ा है। एक दूसरे के प्रति संवेदनशीलता ,आत्मीयता ,प्रामाणिता आदि पर बुरा प्रभाव पड़ा है। अनेक मूल्यों के अभाव में पारिवारिक विघटन आम समस्या है। संवेग असंतुलन अनेक समस्याओं की जननी है। इससे परिवार ही नहीं अपितु समाज ,संस्कृति ,राजनीति तथा राष्ट्र आदि भी प्रभावित है।

उपर्युक्त समस्याओं के देखने से ज्ञात होता है कि ये समस्याएं किसी भी तरह से न वैयक्तिक हित में हैं और न ही दूसरों के हित में हैं। इसलिए इनका समाधान आवश्यक है। समाधान भी अनेक स्तरों पर करने का प्रयत्न किया जाता है पर जब तक स्थाई परिवर्तन नहीं आएगा तब तक समस्या वैसी की वैसी बने रहगी। स्थाई परिवर्तन तब होगा जब आंतरिक परिवर्तन होगा ,हृदय परिवर्तन होगा ,स्त्रावों में ,रसायनों में परिवर्तन होगा। नकारात्मक स्त्रावों के स्थान पर सकारात्मक ,प्रसन्नता बढ़ाने वाले स्त्राव स्त्रावित होंगे तब व्यवहार में सकारात्मक परिवर्तन होगा। इसके लिए ध्यान-योग ही सर्वोत्तम साधन है। हठयोग इसी की शाखा है। इसमें वर्णित सप्तांग साधना जीवन के लिए वरदान तो है ही साथ ही इसका सामाजिक दृष्टि से भी उतना ही अधिक महत्त्व है। जब व्यक्तित्व का रूपांतरण होता है तब जीवन के सभी आयाम उससे प्रभावित होते हैं।

वर्तमान में हठयोग की प्रासंगिकता

हठयोग की साधना भौतिक और आध्यात्मिक दृष्टि से प्रासंगिक है। हठप्रदीपिका में कहा गया है कि हठयोग संसार के अनेक कष्टों से पीड़ित लोगों के लिए आश्रय है और योग साधकों के लिए सुदृढ़ आधार है।² हठयोग की प्रासंगिकता को निम्न बिन्दुओं के माध्यम से स्पष्ट किया जा सकता है-

1. शारीरिक स्वास्थ्य संवर्धन

स्वस्थ जीवन की आधार शिला है शारीरिक स्वास्थ्य। शारीरिक स्वास्थ्य वह अवस्था है जिसमें व्यक्ति का शरीर स्वस्थ ,सशक्त ,संतुलित एवं कार्य करने में सक्षम होता है। शारीरिक स्वस्थता की अवस्था में शरीर के अंग-प्रत्यंग ,तंत्र आदि व्यस्थित एवं सुचारु रूप से कार्यशील होते हैं। व्यक्ति दैनिक कार्यों को बिना किसी थकान के कर सकता है साथ ही उसके शरीर में रोगों से लड़ने की क्षमता होती है। दूसरे शब्दों में कहा जा सकता है कि जिसके शरीर का वजन सामान्य हो ,शरीर में पर्याप्त ऊर्जा एवं कार्य क्षमता हो ,भूख-प्यास ,पाचन क्रिया ,उत्सर्जन क्रिया सामान्य हो ,नींद गुणवत्तापूर्ण हो ,रोग प्रतिरोधक क्षमता अच्छी हो ,शरीर लचीला ,सुगठित हो। कहने का तात्पर्य है कि शरीर के समस्त अंग-प्रत्यंग

,अवयव ,ऊतक ,कोशिकाएं हर दृष्टि से स्वस्थ हों। शरीर को स्वस्थ रखने हेतु संतुलित आहार ,संतुलित दिनचर्या आवश्यक है। इनके अभाव में शरीर पर विपरीत प्रभाव पड़ता है। अनेक रोग उत्पन्न होने से शरीर अस्वस्थ हो जाता है जो व्यक्ति के लिए कष्टकारी होता है। इस कष्ट को दूर करने के लिए ,अस्वस्थता की समस्या को दूर करने के लिए हठयोग की साधना बहुत उपयोगी है। घेरंड संहिता में कहा गया है कि योग के अभ्यास से घटशुद्धि होती है।³ घेरंड संहिता में सप्तसाधना तथा उसके परिणाम का वर्णन किया गया है। कहा गया है कि षट्कर्मों से शोधन ,आसनों से दृढ़ता ,मुद्रा से स्थिरता ,प्रत्याहार से धैर्य ,प्राणायाम से हल्कापन ,ध्यान से प्रत्यक्षता तथा समाधि से निर्लिप्तता-ये घट शुद्धि के उपाय हैं।⁴ दूसरी ओर हठप्रदीपिका में शुद्धि कर्मों के संदर्भ में कहा गया है कि धौति से 20 प्रकार के कफों का नाश होता है,⁵ वस्ति से वात ,पित्त तथा कफजन्य रोगों का अभाव होता है,⁶ नेति से कपाल प्रदेश की शुद्धि ,दिव्य दृष्टि ,स्कंध प्रदेश के रोगों का नाश होता है,⁷ त्राटक से नेत्र रोग दूर होते हैं,⁸ नौलि से जठराग्नि प्रदीप्त ,पाचन में सुधार तथा अनेक दोषों को नाश होता है,⁹ एवं कपालभांति से कफ रोगों का शमन होता है।¹⁰ शरीर को शुद्ध करने वाली तथा आश्चर्यजनक फल देने वाली ये छह क्रियाएं गोपनीय रखनी चाहिए। इसीलिए योगिराजों द्वारा इन्हें बहुत महत्त्व दिया गया है।¹¹ हठरत्नावली में आठशुद्धि कर्मों की चर्चा की गई है। कहा गया है कि ये आठ शुद्धि कर्म गोपनीय और शरीर को शुद्ध करने वाली हैं।¹² सामान्य रूप से भी विचार करें तो नेति नासिका छिद्रों की स्वच्छता में सहायक है। धौति शरीर से अतिरिक्त श्लेष्मा और पित्त को बाहर करती है। नौलि उदरीय मांसपेशियों को प्रभावित करती है। त्राटक आंखों के लिए सकारात्मक प्रभाव छोड़ता है। कपालभांति शरीर में व्याप्त प्राण को शुद्ध करने में सहायक है। आसन शरीर को लचीला ,सुदृढ़ व स्वस्थ रखने में महत्त्वपूर्ण हैं। कहा गया है कि आसनों के अभ्यास से शरीर की स्थिरता ,आरोग्य तथा हल्कापन आता है।¹³ प्राणायाम का उचित ढंग से किया गया अभ्यास सर्वरोगों के निवारण में सहायक है।¹⁴ इतना ही नहीं ,प्राणायाम के अभ्यास से मानव देवतुल्य बनता है।¹⁵ मुद्राएं भी शरीर पर प्रभाव डालती हैं और प्राण शक्ति का संरक्षण करती हैं। ये जरा-मरण को दूर करने वाली हैं।¹⁶ इतना ही नहीं ,हठरत्नावली में भी प्राणायामों को शारीरिक रोगों के शमन में उपयोगी माना गया है। इससे स्पष्ट होता है कि हठयोग की साधना शरीर को स्वस्थ रखने में अपनी महती भूमिका निभाती है। इनका प्रयोग करते समय सावधानियां भी आवश्यक हैं।

2. मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन

मानसिक स्वास्थ्य का संबंध मन से है। मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति की वह अवस्था होती है जिसमें विचारों पर नियंत्रण स्थापित होता है। इसी से व्यवहार भी सकारात्मक बनता है। यदि मानसिक स्वास्थ्य सही है तो व्यक्ति जीवन की चुनौतियों को स्वीकार कर सकता है ,सही निर्णय क्षमता ले सकता है ,मधुर संबंध

स्थापित कर सकता है साथ ही अपनी क्षमताओं को पूर्ण विकसित कर सकता है। दूसरे शब्दों में कह सकते हैं कि मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की स्मृति, कल्पना और चिंतन में विकास एवं साथ ही इनका संतुलन होता है। तभी वह जीवन में सफल होता है। कहा गया है कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन रहता है। अतः शरीर को स्वस्थ रखना आवश्यक है। हठयोग में मानसिक स्वास्थ्य के लिए अनेक प्रयोग हैं जिनमें प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान और समाधि प्रमुख हैं। प्राण के साथ मन का विशेष संबंध है। अतः कहा गया है कि प्राण के असंतुलित होने पर मन भी असंतुलित तथा प्राण के संतुलित होने पर मन भी संतुलित होता है।¹⁷ अतः प्राण की साधना करना, प्राणायाम करना प्राणशक्ति के नियंत्रण में सहायक होने से मन भी संतुलित होता है। वायु को सुषुम्ना में प्रवेश करने से मन भी स्थिर रहता है।¹⁸ इससे ज्ञात होता है कि प्राणायाम की साधना प्राण को संतुलित एवं नियंत्रित कर मन पर अंकुश लगाने का सशक्त माध्यम है। इसी के पश्चात् प्रत्याहार, ध्यान तथा समाधि में मन का नियंत्रण और अधिक हो जाता है। इससे मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

3. भावात्मक स्वास्थ्य संवर्धन

भावात्मक स्वास्थ्य वह है जिसमें व्यक्ति अपने भावों को यथा प्रसन्नता, अप्रसन्नता, क्रोध, भय, चिंता, कुंठा, प्रेम आदि को पहचानने, समझने, नियंत्रित करने तथा उन्हें व्यक्त करने में दक्ष होता है। कहने का तात्पर्य है कि भावात्मक स्वास्थ्य में व्यक्ति अपने भावों एवं संवेगों को विभिन्न परिस्थितियों में उचित दिशा प्रदान करता है अर्थात् वह भाव एवं संवेगों को सही दिशा देता है। परिणामतः वह नकारात्मक भावों से मुक्ति पा लेता है जिससे वह वैयक्तिक और सामाजिक जीवन में सफल होता है। है। भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए शरीर और मन की शुद्धि चाहिए। इसके लिए शुद्धि, कर्म, आसन, प्राणायामों की उपयोगिता तो है ही साथ ही ध्यान की साधना भी भावों को नियंत्रित करने में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका अदा करती है। इन प्रयोगों से हार्मोन तथा रसायनों में सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। अतः हठयोग परंपरा में निर्देशित सभी अंग-प्रत्यंग समग्र रूप से भावात्मक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव छोड़ते हैं।

4. सामाजिक स्वास्थ्य संवर्धन

व्यक्ति का समूह समाज है। समाज में ही व्यक्ति अपनी क्षमताओं, योग्यताओं का विकास कर सकता है। उनका उचित दिशा में उपयोग कर सकता है। सामाजिक स्वास्थ्य के संबंध में कह सकते हैं कि दूसरों के साथ स्वस्थ संबंध स्थापित करने की क्षमता ही सामाजिक स्वास्थ्य है। इसके लिए समाज के प्रति संवेदशीलता, मधुरता, सहयोग, करुणा, समन्वय आदि मूल्यों का होना आवश्यक है। ये मूल्य तब विकसित होते हैं जब आंतरिक शुद्धि होती है। आंतरिक शुद्धि में हठयोग की साधना महत्वपूर्ण है। जब आंतरिक परिवर्तन होता

है तब दृष्टि बदल जाती है। जब दृष्टि बदलती है तो सृष्टि भी बदल जाती है। तब साधक आत्मवत व्यवहार करने लगता है। यह सामाजिक जीवन के लिए आवश्यक है।

5. वैश्विक समस्याओं का समाधान

वैश्विक समस्या वह समस्या है जो पूरे विश्व को प्रभावित करती है। इसके समाधान के लिए अन्तराष्ट्रीय सहयोग की आवश्यकता होती है। इसमें मुख्यतया जलवायु, पर्यावरण, तापवृद्धि, गरीबी, बेरोजगारी, खाद्य, जल तथा ऊर्जा संकट, संक्रामक रोग, आतंकवाद, युद्ध तथा संघर्ष, मानवाधिकारों का उल्लंघन आदि समस्याएं हैं। इनका समाधान मिलजुल कर ही किया जा सकता है। हठयोग की साधना व्यक्तित्व का रूपांतरण करती है। यह परिवर्तन वैयक्तिक ही नहीं अपितु सामाजिक तथा वैश्विक स्तर को भी प्रभावित करता है। जब चेतना शुद्ध होती है तो वसुधैव कुटुंबकम् व्यवहार का अंग बनता है। वैश्विक समस्याओं का समाधान इसी में निहित है।

6. आध्यात्मिक उन्नति

भारत अध्यात्म के क्षेत्र में अग्रणी स्थान रखता है। अतः अध्यात्म यहां की दार्शनिक परंपरा का, योग का अभिन्न अंग है। अध्यात्म का अर्थ आत्मा के निकट रहना। दार्शनिक मान्यतानुसार जीव आत्मा कर्मों के बंधन से बंधी है। अध्यात्म चिंतन तथा प्रयोग से उन कर्मों की निर्जरा करना आवश्यक है तभी मोक्ष संभव हो सकेगा। भारतीय परंपरा में मोक्ष, कैवल्य या निर्वाण जीवन का अंतिम लक्ष्य है। इसी की प्राप्ति हेतु यौगिक साधना का विशेष महत्त्व है। हठयोग की साधना इसमें महत्त्वपूर्ण भूमिका अदा करती है। घेरंड संहिता में कहा गया है कि अर्थात् योग साधना से तत्त्वज्ञान की प्राप्ति होती है।¹⁹ तत्त्व ज्ञान का अर्थ है वास्तविक ज्ञान, सत्य ज्ञान। दूसरे शब्दों में तत्त्व ज्ञान उसे कहा जाता है जो भ्रम, अज्ञान अथवा मिथ्या धारणाओं से रहित सत्य का साक्षात्कार कराता है। यह बौद्धिक ज्ञान नहीं है वरन् आत्मज्ञान और मोक्ष प्राप्ति में सहायक होता है। अतः हठयोग की सप्तांग साधना शरीर, मन और भावों का शुद्धिकरण कर आत्मानुभूति में सहायक बनती है। विशेषकर प्रत्याहार, ध्यान और समाधि अंतरंग साधना में सहायक हैं। जब व्यक्ति अपने कषायों पर विजय पा लेता है तब वह अपने वास्तविक स्वरूप को प्राप्त कर लेता है।

चुनौतियां एवं समाधान

वर्तमान में योग को महज शारीरिक व्यायाम तक सीमित कर दिया गया है जो किसी भी दृष्टि से उचित नहीं है। समाज में इसे व्यवसाय का माध्यम बनाकर प्रस्तुत किया जा रहा है। इससे हठयोग का मूल स्वरूप प्रकट नहीं हो सकता है और न ही उसका उचित लाभ मिल सकता है। अधूरा ज्ञान न स्वयं के लिए उचित

है और न ही दूसरों के लिए। समाधान के रूप में कह सकते हैं कि हठयोग को सही ढंग से प्रस्तुत करना, उसके सभी अंगों की जानकारी एवं प्रयोग करवाना आवश्यक है। इसके लिए योग की प्रामाणिक शिक्षा हो, वैज्ञानिक शोध हों, प्रशिक्षित शिक्षक हों तथा जन जागरूकता को बढ़ावा देने की आवश्यकता है। तभी योग के वास्तविक लक्ष्य एवं उद्देश्यों को प्राप्त किया जा सकता है। इसी से समग्र स्वास्थ्य, संतुलित जीवन और मानव कल्याण के साथ आत्मोत्थान हो सकेगा।।

निष्कर्ष

वर्तमान में बढ़ते भौतिकवाद और वैश्वीकरण से उत्पन्न तनाव, मानसिक असंतुलन, असंतुलित जीवन शैली, पर्यावरणीय चुनौतियां तथा सामाजिक अस्थिरता से उत्पन्न समस्याओं के समाधान के रूप में हठयोग एक स्थाई उपचार हेतु प्रासंगिक एवं उपयोगी सिद्ध होता है। हठयोग की साधना महज शारीरिक व्यायाम ही नहीं अपितु शरीर के साथ मन, भाव एवं चेतना के रूपांतरण हेतु एक व्यवस्थित साधना तो है ही साथ ही वैज्ञानिक भी है। यदि हठयोग की साधना का अभ्यास प्रामाणिकता एवं सावधानी के साथ किया जाए तो यह समग्र स्वास्थ्य के संवर्धन में अपनी महती भूमिका अदा करती है। अतः आवश्यकता इस बात की है कि हठयोग के मूल स्वरूप को समझने और उसे अपनाने की। यदि इसे शिक्षा, स्वास्थ्य और सामाजिक जीवन का अभिन्न बनाया जाए तो वैयक्तिक जीवन में ही नहीं अपितु स्वस्थ समाज के निर्माण में भी इसका योगदान निर्विवाद रूप से परिलक्षित हो सकेगा। इससे सिद्ध होता है कि हठयोग की साधना वर्तमान तथा भविष्य के लिए बहुत उपयोगी है, प्रासंगिक है क्योंकि यह आंतरिक परिवर्तन की प्रक्रिया है। जब आंतरिक परिवर्तन होता है तो व्यक्तित्व का रूपांतरण स्वतः होने लगता है। इसका प्रभाव वैयक्तिक जीवन में ही नहीं अपितु सार्वजनिक जीवन पर भी पड़ता है। अतः हठयोग व्यक्ति के सुधार के साथ स्वस्थ समाज के निर्माण की आधारशिला है। इसीलिए इसकी प्रासंगिकता स्वतः सिद्ध होती है।

संदर्भ स्थल

1. घेरंड संहिता, 1/9
2. हठप्रदीपिका, 1/6
3. घेरंड संहिता, 1/8
4. घेरंड संहिता, 1/3
5. हठप्रदीपिका, 2/46
6. हठप्रदीपिका 2/28

7. हठप्रदीपिका ,2/31
8. हठप्रदीपिका 2/33
9. हठप्रदीपिका 2/51
10. हठप्रदीपिका ,2/36
11. हठप्रदीपिका ,2/23
12. हठरत्नावली ,1/27
13. हठप्रदीपिका ,1/17
14. हठप्रदीपिका 2/16-17
15. घेरंड संहिता ,5/1
16. हठप्रदीपिका 3/7
17. हठप्रदीपिका 2/2
18. हठरत्नावली ,2/2
18. घेरंड संहिता ,5/8
19. घेरंड संहिता ,1/8

संदर्भ ग्रंथ

1. हठप्रदीपिका ,कैवल्यधाम ,लोनावला ,पुणे
2. हठरत्नावली ,श्रीनिवास भट्ट महायोगीन्द्र
3. घेरंड संहिता ,योग पब्लिकेशन ट्रस्ट ,मुंगेर
4. शिव संहिता ,खेमराज ,कृष्णराज ,मुंबई।