

शिक्षा में अष्टांगयोग का समावेश राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के लक्ष्य प्राप्ति का एक विकल्प

कृष्ण चंद्र चौधरी*

दुनिया को भारतीय ऋषि-मुनिओं द्वारा दिया गया एक अनमोल उपहार है, 'योग'। *श्रीमद्भगवद्गीता* में योग को परिभाषित करते हुए कहा गया है, 'समत्वं योग उच्यते' अर्थात् समभाव ही योग कहलाता है। यानी समता की भावना ही श्रेष्ठ योग है। योग को 'योगः कर्मसु कौशलम्' भी कहा गया है, जिससे तात्पर्य यह है कि प्रत्येक काम को कुशलतापूर्वक संपन्न करना ही योग है। अतः योग साधना से आत्मदर्शन होता है। हमारी पौराणिक और आध्यात्मिक मान्यता के अनुसार आत्मा का परमात्मा से मिलन ही योग है। प्राचीन ग्रंथों में शिक्षा और मानसिक स्वास्थ्य के लिए इसके महत्व का उल्लेख किया गया है। पतंजलि के अनुसार 'योग चितवृत्ति निरोध है।' महर्षि वेद व्यास के अनुसार 'योग समाधि है।' फलतः योग शरीर और दिमाग को शांति एवं स्थिरता की स्थिति में लाता है, जिससे अंततः जीवन में जागरूकता का मार्ग प्रशस्त होता है। वर्तमान में शिक्षा ग्रहण करने वाले विद्यार्थियों के जीवन में छात्रोपयोगी सदाचार एवं नैतिक मूल्यों के अभाव में अव्यवस्था, कुंठा, हिंसा, अनुशासनहीनता, उपेक्षा, निराशा, असंयम, अशांति आदि दुर्गुण, आहार-व्यवहार संबंधी दोष, असंतोष, कठिन परिश्रम के प्रति उदासीनता प्रतिदिन बढ़ रही है। विशेषकर सोशल मीडिया व इंटरनेट की लत से वैसे साहित्य, संवाद और दृश्य के कुप्रभाव से उत्पन्न संयमहीनता के कारण शिक्षा के स्तर में अधिकांश विद्यार्थियों में इंद्रियों पर नियंत्रण कम हो रहा है। परिणाम स्वरूप उम्र के अनुसार कर्तव्य एवं नैतिक मर्यादा के प्रति अबोध विद्यार्थियों के बीच अवज्ञा, स्वेच्छाचारिता, अपराध बोध से उत्पन्न समस्या दिन-प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। परिणामस्वरूप विद्यार्थियों में अशांति, कलह, विद्रोह, हिंसा आदि की भावना बढ़ रही है। इस लेख के माध्यम से वर्तमान शिक्षा, शिक्षक और शिक्षण की यथास्थिति में राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में प्रावधानित शिक्षा से सर्वांगीण विकास और कौशल विकास के लक्ष्यों को प्राप्त करने की चुनौतियों से निपटने में 'शिक्षा में अष्टांगयोग का समावेश' एक सफल विकल्प हो सकता है, यह बताने की कोशिश की गई है। यदि अष्टांगयोग का समावेश राष्ट्रीय शिक्षा नीति की चुनौतियों से निपटने के लिए किया जाए तो शिक्षा, शिक्षण और शिक्षक के लिए लाभदायक साबित हो सकता है।

*विभागाध्यक्ष, मनोविज्ञान विभाग, सहजानंद ब्रह्मर्षि महाविद्यालय, आरा, भोजपुर, बिहार 802 301

योग हमेशा से भारतीय जीवन परंपरा का अभिन्न हिस्सा रहा है। शिक्षा, दर्शन, अवधारणा के स्तर पर योग इतना समावेशी रहा है कि यह सहज ही अपनी स्वीकार्यता प्राप्त कर लेता है। प्रकृति के अनुकूल जीवनचर्या के लिए प्रोत्साहित करने वाली यह आरोग्य हज़ारों वर्षों से प्रासंगिक बनी हुई है, क्योंकि इसका प्रभाव प्रत्यक्ष है। भारत के प्रयासों से अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की शुरुआत और वैश्विक स्तर पर योग की स्वीकार्यता को इसकी प्रभावोत्पादकता के रूप में देखा जा सकता है।

विद्यार्थी के जीवन में योग एवं ध्यान का प्रभाव

आसन प्राणायाम मुद्रा बंध पुस्तक के अनुसार योग शब्द का अर्थ है 'मिलन'। योग हमें स्वस्थ रहने में मदद करता है। शरीर और मन संतुलित होता है, तभी कोई अटूट ध्यान की स्थिति में पहुँचता है; और तब व्यक्ति योग की स्थिति में पहुँच जाता है। इसके द्वारा हम सभी स्वस्थ मस्तिष्क एवं शरीर पाते हैं। योगासनों के नियमित अभ्यास से मेरुदंड, शिराओं एवं धमनियों को आराम मिलता है और शरीर के सभी अंग-प्रत्यंग सुचारू रूप से कार्य करते हैं। प्राणायाम द्वारा प्राणवायु शरीर के अणु-अणु तक पहुँच जाती है, जिससे अनावश्यक एवं हानिप्रद द्रव्य नष्ट होते हैं, इस प्रक्रिया का नियमित अभ्यास से नींद समय पर अपने आप आने लगती है। योगाभ्यासी अपने शरीर की देखभाल को अपना पवित्र कर्तव्य मानता है। योग एवं ध्यान द्वारा अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त करना बिल्कुल सरल है। यह वह समय है जिसका उपयोग स्वयं योग करने और अपने बच्चों को पढ़ाने के लिए भी किया

जा सकता है। प्राणायाम एक प्रभावी तकनीक है, जिसमें अपनी श्वसन प्रक्रिया पर ध्यान देना होता है। प्राण-वायु, योग एवं ध्यान की कुंजी है। साँस लेने एवं छोड़ने पर ध्यान देने से ध्यान की स्थिति प्राप्त करने में मदद मिलती है और आंतरिक शांति प्राप्त होती है। अतः यह वैज्ञानिक रूप से अच्छी तरह से स्थापित तथ्य है कि योग से शारीरिक और मानसिक दोनों तरह से अद्भुत स्वास्थ्य लाभ मिलता है।

अष्टांगयोग

एकाग्रता का अभाव— पढ़ाई में मन नहीं लगाना, पढ़ाई के समय मन का कहीं अन्यत्र चला जाना, पढ़े हुए पाठ का याद नहीं होना, परीक्षा उत्तीर्ण होने में कठिनाई का अनुभव होना, साक्षात्कार के समय यथावत ज्ञान का प्रस्तुतीकरण नहीं करना, प्रश्नों के उत्तर ठीक से नहीं दे पाना, किसी विषय पर समुचित एवं ठीक-ठीक विचार प्रगट न कर पाना, पाठ याद करते समय सिरदर्द होना, याद किए गए पाठ, पाठ्यविषय को भूल जाना आदि समस्याओं के कारण अपेक्षानुकूल सफलता नहीं मिलने पर निराशा, विषाद और आत्मघात की स्थिति भी द्रष्टव्य है।

योग के दृष्टि से विद्यार्थियों के जीवन में जितनी भी समस्याएँ उत्पन्न होती हैं उसके मूल में शारीरिक, वाचिक एवं मानसिक वेगों का अनियंत्रित होना होता है। शारीरिक वेगों पर नियंत्रण नहीं रहने से हिंसक प्रवृत्ति का उत्पन्न होना स्वाभाविक है। वाचिक वेग पर नियंत्रण नहीं रहने से कठोर वचन, झूठ बोलना, अप्रिय बोलना, निंदा करना, व्यर्थ भाषण, अहं पूर्ति के लिए तनाव आदि का उत्पन्न होना स्वाभाविक

है। मानसिक वेग पर नियंत्रण नहीं रहने से अहंकार, क्रोध, उद्वेग, ईर्ष्या, किसी विषय के प्रति अतिराग और दिशाहीनता का होना स्वाभाविक है।

शिक्षा में अष्टांगयोग का समावेश करने के लिए शिक्षा के उन परंपरागत मान्यताओं पर ध्यान केंद्रित करना होगा जिसके आधार पर यूनेस्को द्वारा भी स्वीकार किया गया है कि सर्वांगीण विकास में शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक एवं आध्यात्मिक विकास आदि भी समावेशित है।

परंपरागत मान्यताओं के अनुसार शिक्षा की मूल भावना में शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक एवं सामाजिक विकास के साथ-साथ आध्यात्मिक, धार्मिक एवं नैतिक विकास भी निहित होती है।

शिक्षा का उद्देश्य है सुसंस्कृत नागरिक का निर्माण करना और वैश्विक नागरिक बनाना। इसके लिए प्रभावकारी शिक्षण का होना आवश्यक है। शिक्षण तभी प्रभावकारी होता है जब शिक्षक अपने स्नेहपूर्ण एवं उत्साहवर्द्धक व्यवहार से विद्यार्थी को सीखने का अवसर देता है।

अष्टांगयोग क्या है?

अष्टांगयोग अन्य योगों से भिन्न है। कारण यह है कि यह एक शारीरिक योग नहीं, बल्कि एक तरह की कर्म साधना है। माना जाता है कि जो भी व्यक्ति इस साधना को सिद्ध कर ले, वह 'जीवन का मूल सार' को समझ लेता है। यही कारण है कि योग को समझाने के लिए योग के जनक महर्षि पतंजलि ने करीब 200 ईसा पूर्व अष्टांगयोग सूत्र की रचना की थी। सूत्र इसलिए, क्योंकि जिस प्रकार गणित के सूत्रों के आधार पर बड़े

से बड़े सवाल को हल किया जा सकता है, ठीक उसी प्रकार यह अष्टांगयोग सूत्र जीवन के संपूर्ण सार को समझने में मदद करता है।

योग के आधार किताब के कथनानुसार जिस निर्मल विवेक और ज्ञान की परिधि में ऐसी शिक्षण शैली और शिक्षा का विकास संभव है उसे प्राप्त करने का उपाय अष्टांगयोग के विभिन्न प्रक्रियाओं (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि) में सन्नहित है। अतः अष्टांगयोग छात्रोपयोगी होने के साथ-साथ शिक्षण-प्रशिक्षण में भी लाभकारी हो सकता है।

महर्षि पतंजलि के अनुरूप, अष्टांगयोग के अंग कर्मयोग से समाधि पाने का मार्ग हैं। इन आठ अंगों में शामिल 'यम', नियंत्रण से जुड़ा है। 'नियम', जीवन के उन नियमों से जुड़ा है, जो सांसारिक जीवन के मोह से मुक्त करने में मदद करते हैं। इसमें शामिल 'आसन', शरीर की मुद्रा से जुड़ा है एवं 'प्राणायाम', साँसों को नियंत्रित करने से जुड़ा है। इसके अलावा, 'प्रत्याहार' का मतलब है ध्यान को बाधित करने वाली आवाज़, गंध, स्पर्श आदि के प्रति ध्यान को हटाना। साथ ही, इसमें शामिल 'धारणा', एकाग्रता से संबंधित है। इनमें सम्मिलित सातवाँ अंग 'ध्यान' है, जब एकाग्रता किसी भी चीज़ से बाधित नहीं होती है। अंत में बात आती है 'समाधि' की। समाधि को योग में शून्य भी कहा गया है, जिसका अर्थ है, कुछ भी बाकी न रह जाना यानी समाधि को प्राप्त कर व्यक्ति संपूर्ण अष्टांगयोग को सिद्ध कर लेता है।

शिक्षा, स्वास्थ्य और कल्याण के लिए यौगिक अभ्यास

अष्टांगयोग— आठ आयामों वाला मार्ग		
क्र.सं.	योग के अंग	अर्थ
1.	यम	प्रतिरोधक
2.	नियम	अनुपालनीय
3.	आसन	स्थिर सुखासन
4.	प्राणायाम	प्राणस्थैर्य की साधना
5.	प्रत्याहार	प्रति=प्रतिकूल, आहार=वृत्ति
6.	धारणा	चित्त को लगाना
7.	ध्यान	सदृशवृत्ति
8.	समाधि	ध्यान की परिपक्वतावस्था

यम का अभ्यास

यम का अर्थ है चित्त को धर्म में स्थित रखने के साधन। उचित दिशा में विद्यार्थियों का व्यवहार परिवर्तन के लिए शिक्षण प्रक्रिया तभी पूर्ण होगी, जब शिक्षक और विद्यार्थी दोनों ही सत्यवादी, अहिंसक और अपरिग्रह का पालन करने वाले होंगे। इसके लिए अष्टांगयोग का प्रथम अंग यम (अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह) का पालन करना पड़ेगा।

नियम का अभ्यास

योग का दूसरा अंग 'नियम' में शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान का पालन करना होता है। इसके पालन से विद्यार्थियों में बाह्य एवं आन्तरिक शौच, के साथ-साथ संतोष, कठिन परिश्रम, सोदेश्य विषयों का अध्ययन, सदवचनों के श्रवण, मनन एवं आस्तिक भाव का संस्कार विकसित होता है।

आसन का अभ्यास

आसनों का अभ्यास, लक्ष्य के अनुकूल विषय में मन लगाने के लिए शरीर की दृढ़ता और सहिष्णुता (सर्दी, गर्मी, बरसात, भूख, प्यास सहने की शक्ति तथा तंद्रा एवं आलस्य पर विजय) प्राप्त करने में सहायक होता है। अर्थात् स्थिर की अवस्था में बैठकर सुख की अनुभूति करने को आसन कहते हैं।

पद्मासन, धनुरासन, तुलाआसन, पश्चिमोत्तासन, हलासन, मयूरासन, सर्वांगासन, शीर्षासन, योगमुद्रा, महामुद्रा आदि आसनों के अभ्यास से दृढ़ता और सहिष्णुता प्राप्त की जा सकती है। इस प्रकार यम, नियम आसन के अभ्यास से शरीर और शरीरस्थ इंद्रियों का अनुशासन प्राप्त होता है।

प्राणायाम का अभ्यास

मानसिक अनुशासन के लिए आवश्यक है प्राणायाम का अभ्यास करना। प्राणायाम का सम्यक अभ्यास

हृदय को हृष्ट-पुष्ट बनाता और मन की चंचलता को दूर करता है। प्राणायाम का अभ्यास अशांति को दूर कर मन को स्थिर करने में कारगर है। प्राणायाम के अभ्यास से किसी विषयवस्तु को धारण करने की शक्ति बढ़ती है। अतः साँस की गति को धीरे-धीरे वश में करना प्राणायाम कहलाता है।

प्रत्याहार के अभ्यास

इंद्रियों को बाहरी विषयों से हटाकर आंतरिक विषयों में लगाने को प्रत्याहार कहते हैं। प्रत्याहार के अभ्यास से मनुष्य की आत्मसंयम शक्ति विकसित एवं सुदृढ़ होती है। इंद्रियों पर नियंत्रण करने की शक्ति विकसित होती है और कामुक विषयों में विरक्ति की जाती है। आत्मसंयम बढ़ाने से व्यक्ति लोभ-लालच से मुक्त हो जाता है। मन की एकाग्रता में वृद्धि होने से विद्यार्थी संयमित होकर शिक्षण कार्य करता है। अतः आत्मसंयम प्राप्त करने के लिए प्रत्याहार का अभ्यास अपरिहार्य है।

धारणा का अभ्यास

चंचल चित्त को शरीर के बाहर भीतर किसी स्थानों में टिका देना धारणा का अभ्यास है। इसके अभ्यास से मनोनुकूल एकाग्रता की प्राप्ति होती है, जिस ध्येय में चित्त को लगाया जाए, उसी में एक समान मन का लगा रहना ध्यान अर्थात् लगनशीलता है। फलस्वरूप संसार की हर वस्तु को समान समझना धारणा कहलाता है।

ध्यान का अभ्यास

ध्यान का तात्पर्य है, वर्तमान में जीना। वर्तमान में जीकर ही मन की चंचलता को समाप्त किया जा सकता है और एकाग्रता लाई जा सकती है। इसी से

मानसिक शक्ति के सारे भंडार खुलते हैं। शरीर के भीतर या उसके बाहर किसी स्थान में कुछ समय तक स्थिर रखने के निमित्त जब मन को प्रशिक्षित किया जाता है तब उसको उस दिशा में अविच्छिन्न गति से प्रवाहित होने की शक्ति प्राप्त होती है। इस अवस्था का नाम है ध्यान (मन की एकाग्रता) और मानव में जितने प्रकार की अवस्थाएँ हैं, उसमें यह ध्यानावस्था ही सर्वोत्तम है।

समाधि की अवस्था

विक्षेप हटाकर चित्त का एकाग्र होना ही समाधि है। अन्य विषयों के प्रति अनासक्त होकर एकाग्रपूर्ण तरीके से लक्ष्य प्राप्ति की दिशा में समर्पित भाव से ध्यानस्थ होना ही समाधि की अवस्था कहलाता है। मन की पूर्ण एकाग्रता अर्थात् लक्ष्य के प्रति ऐसा समर्पण जिसमें लक्ष्य के परे संसार के सभी विषयों के प्रति अनासक्त होना ही विद्यार्थी जीवन में समाधि की अवस्था होती है। जब ध्यान-शक्ति इतनी तीव्र हो जाती है कि मन अनुभूति के बाहरी भाग को छोड़कर उसके अंतर्भाग या अर्थ की ओर एकाग्र हो जाता है, तब उस स्थान को समाधि कहते हैं उच्च एवं उच्चतम सफलता प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों के जीवन में यह स्थिति आज भी द्रष्टव्य है। इस आधार पर निश्चय होता है कि 'शिक्षा में अष्टांगयोग का समावेश' कितना प्रासंगिक, आवश्यक और अपरिहार्य है।

जीवन में योग का महत्व

योग में शारीरिक एवं मानसिक व्यायाम होते हैं जिससे हमारे शरीर को लाभ मिलता है। योग के निम्नलिखित महत्व है—

- योग से हमारा शरीर तंदुरुस्त रहता है।
- हृदय और फेफड़ों की कार्य क्षमता में वृद्धि होती है।
- प्रतिदिन अभ्यास से शरीर रोग मुक्त होता है।
- रोग प्रतिरोधक क्षमता की वृद्धि होती है।
- शरीर की शक्ति चपलता, लोच और समन्वय को बढ़ाता है।
- थकान को दूर करने में सहायक है।
- स्मरण शक्ति में वृद्धि करता है।
- शारीरिक बनावट में सुधार होता है।

हठ योग श्रृंखला में सूर्य नमस्कार, आसन, ध्यानासन, मुद्रा, बंध, प्राणायाम, कुंडलिनी जागरण योग शामिल हैं। अष्टांगयोग का अभ्यास फिर से जीवंत करता है और इससे शरीर, दिमाग व आत्मा को संतुलन मिलता है।

अष्टांगयोग से लाभ

शारीरिक शक्ति

अष्टांगयोग शारीरिक शक्ति और मांसपेशियों के प्रशिक्षण पर केंद्रित है। अष्टांगयोग न केवल दिमाग को स्थिर और आत्मा को शांति देता है, अपितु शरीर को शक्तिशाली भी बनाता है। योग की इस शैली का अभ्यास करने से शरीर मजबूत और नियंत्रित होता है। यह वजन कम करने में मदद भी करता है तथा शरीर को लचीला बनाता है, जिससे सहनशक्ति में वृद्धि होती है।

मानसिक उपचार

योग शारीरिक तंदुरुस्ती, दिमाग और आत्मा पर भी काम करता है। अष्टांगयोग का अभ्यास करने से तनाव

जैसी विभिन्न मानसिक समस्याओं से बचा जा सकता है। यह सोचने-विचारने की क्षमता को बढ़ाता है। अष्टांगयोग उन लोगों के लिए बहुत ही लाभप्रद है, जो किसी तरह की मस्तिष्क संबंधी बीमारी से पीड़ित हैं।

आध्यात्मिक कल्याण

अष्टांगयोग आध्यात्मिक उपचार पर भी काम करता है। इससे आत्मा के खुलेपन को बढ़ावा मिलता है तथा आत्मा से जुड़ाव महसूस होता है। यह स्वयं को समझने में भी सहायता करता है। इसका अभ्यास करने से आसपास सकारात्मक ऊर्जा बढ़ती है तथा खुशी महसूस होती है।

भावनात्मक लाभ

अष्टांगयोग की साधना करने से साधक अपनी भावनाओं को आसानी से नियंत्रित और संतुलित करने में सफल हो जाता है। ऐसा कहा जाता है कि अधिकांश पीड़ा भावनाओं के कारण होती है। उदाहरण के लिए, उदास भावनाएँ मानसिक बीमारी का कारण बन सकती हैं जो शरीर को बहुत प्रभावित करती हैं। अतः अष्टांगयोग की साधना करके हम अपनी भावनाओं को नियंत्रित एवं संतुलित करके सफल ज़िंदगी जी सकते हैं।

निष्कर्ष

भारतीय ऋषि संस्कृति, वैदिक जीवन पद्धति और योग विधि की सनातन सभ्यता, वैदिक संस्कृति, भारतीय ज्ञान परंपरा, भारतीय संस्कृति और चेतना को लोक मानस में लाना है। योग के साथ ही आजीवन सीखने को बढ़ावा देना और भारत की हजारों वर्षों पुरानी सभ्यता की समृद्ध विरासत योग



स्रोत— <https://yoga.ayush.gov.in>

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020— शिक्षा में योग

- राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 ने सीखने के स्वदेशी और पारंपरिक तरीकों पर बल दिया है, जैसे— गणित, खगोल विज्ञान, दर्शन, योग, वास्तुकला, चिकित्सा, कृषि, इंजीनियरिंग, भाषा विज्ञान, साहित्य, खेल आदि। (पृ.सं. 4.27)
- राष्ट्रीय शिक्षा नीति के अनुसार, स्वास्थ्य शिक्षा को पुनर्कल्पित किए जाने की आवश्यकता है, स्वास्थ्य शिक्षा प्रणाली को एकीकृत होना चाहिए— जिसका अर्थ है कि, एलोपैथिक चिकित्सा शिक्षा के सभी छात्रों को आयुर्वेद, योग और प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध और होम्योपैथी (आयुष) की बुनियादी समझ होनी चाहिए और ऐसा ही अन्य सभी प्रकार की चिकित्सा से संबंधित विद्यार्थियों के विषय में भी लागू होगा। (पृ.सं. 20.5)
- भारतीय भाषाओं, आयुष चिकित्सा पद्धति, योग, कला, संगीत, इतिहास, संस्कृति, और आधुनिक भारत जैसे विषयों में पाठ्यक्रम और कार्यक्रम, विज्ञान, सामाजिक विज्ञान और इससे परे अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर प्रासंगिक पाठ्यक्रम, सामाजिक जुड़ाव, गुणवत्ता आधारित आवासीय सुविधाएँ आदि को वैश्विक गुणवत्ता मानकों के लक्ष्य को प्राप्त करने की दिशा में विकसित किया जाएगा। (पृ.सं. 12.7)
- भारत संस्कृति का समृद्ध भंडार है, भारत के प्राचीन साहित्य को पढ़ना, योग एवं ध्यान का अभ्यास करना, भारत के विविध त्योहारों में भाग लेना, भारत के वैविध्यपूर्ण संगीत एवं कला की सराहना करना। यही सांस्कृतिक एवं प्राकृतिक संपदा है जो भारत के पर्यटन विभाग द्वारा जारी स्लोगन “अतुल्य! भारत” को साकार करती है। (पृ.सं. 22.1)

से जुड़ी रही है। संसार और आध्यात्मिक जीवन में सफलता के लिए मन का ध्यान महत्वपूर्ण है। स्वामी विवेकानंद ने कहा था कि एक सामान्य व्यक्ति और एक महान व्यक्ति के बीच का अंतर एकाग्रता की डिग्री में होता है। राजयोग और पतंजलि योग के दृष्टिकोण से एकाग्रता में शक्ति उत्कृष्टता का विज्ञान है। अंततः भारतीय योग एवं शिक्षा को 'सॉफ्ट पावर' के रूप में पूरी दुनिया ने स्वीकारा है और इसको लेकर जगत के लोगों ने अपने अंतःकरण

से आत्मसात कर रहे हैं। ये भारतीय संस्कृति और शिक्षा की परिकल्पना ही है कि 'एक पृथ्वी, एक परिवार, एक भविष्य के अंतर्निहित में विद्यमान है। फलस्वरूप योग शरीर एवं मन के निर्माण की ऐसी प्रक्रिया है, जो समृद्ध और परिपूर्ण जीवन की उन्नति का सही मार्ग है, जिससे मानवता का कल्याण होता है। अंत में, शिक्षा में अष्टांगयोग का समावेश ही राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के लक्ष्य की प्राप्ति का एक सशक्त विकल्प है।

संदर्भ

- अरविंद, श्री. 2001. *योग के आधार*. श्री अरविंद आश्रम, पांडिचेरी.
- शंकर. 2014. *गाँव का योगी*. प्रभात प्रकाशन, दिल्ली.
- शिक्षा मंत्रालय. 2020. *राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020*. भारत सरकार, नई दिल्ली.
- शर्मा, मनीषा. 2020. *कोरोना संकट और भारतीय समाज : मुद्दे, चुनौतियाँ एवं अवसर*. नालंदा प्रकाशन, दिल्ली.
- सरस्वती, स्वामी सत्यानन्द. 2015. *आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध*. योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार.
- सिंह, महेश. 2019. *योग के आयाम*. निर्मल पब्लिकेशन, दिल्ली.