

उपनिषदों में निहित योग सिद्धांतों का दिव्यांग पुनर्वास में महत्व

¹ संत प्रकाश गौतम, ² मुकेश कुमार पाठक

¹ असिस्टेंट प्रोफेसर, डिपार्टमेंट ऑफ मल्टीपल डिसेबिलिटी एंड रिहैबिलिटेशन, डॉ शकुंतला मिश्रा राष्ट्रीय पुनर्वास विश्वविद्यालय, लखनऊ-226001

² रिसर्च स्कॉलर, वेद विभाग, गुरुकुल कांगड़ी सम विश्वविद्यालय, हरिद्वार-249404

Email – ¹siddarth.1012@gmail.com, ²mukeshpathak.001@gmail.com,

सारांश: भारत की प्राचीन चिंतन धारा में उपनिषदों का अन्यतम स्थान है। उपनिषद हमें जीवन के त्यागपूर्ण उपभोग की प्रेरणा देते हैं एवं भारतीय जनमानस की विचार धारा पर इनका व्यापक प्रभाव रहा है। जनसंख्या का एक महत्वपूर्ण अंग होने के कारण दिव्यांग जन इनके प्रभाव से पृथक नहीं हैं। दिव्यांगजनों का उत्साह, जिजीविषा एवं इच्छाशक्ति हमेशा ही प्रशंसनीय रही है। वेदों में योग का वर्णन कई स्थानों पर आता है एवं उपनिषदों में हमें इसका विस्तार दिखाई देता है जिससे योग की विभिन्न शाखाएं उत्पन्न होती हैं। निष्काम कर्म, सुख दुख तथा मनोनिग्रह की अवधारणाओं का परिचय हमें उपनिषदों में प्राप्त होता है। उपनिषदों में हमें योग के विभिन्न अंगों यथा प्राणायाम, ध्यान, समाधि आदि का सुंदर वर्णन प्राप्त होता है। योग के द्वारा दिव्यांगजनों को मानसिक एकाग्रता एवं शारीरिक स्थिरता प्राप्त होती है जिससे वे अपने अंदर निहित क्षमताओं को पहचान सकते हैं। दिव्यांग पुनर्वास की समग्र प्रक्रिया में योग के इन सिद्धांतों के सम्मिलन से उनके शारीरिक एवं मानसिक पुनर्वास कार्यक्रमों को अधिक बेहतर एवं प्रभावी बनाया जा सकता है। आधुनिक चिकित्सा के अंतर्गत आनेवाले दिव्यांग पुनर्वास में योग के सम्मिलन से दिव्यांगजनों की शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक समस्याओं का निदान सहज एवं प्रभावी रूप से किया जा सकता है जिससे वे हर दृष्टि से सबल बनकर देश और समाज के हित में अपना योगदान दे सकते हैं।

कूट शब्द : उपनिषद, योग, निष्काम कर्म, प्राणायाम, दिव्यांगजन, दिव्यांग पुनर्वास।

1. विषय परिचय:

उपनिषद भारतीय संस्कृति में बहुत महत्वपूर्ण स्थान रखते हैं। उपनिषदों की रचना भारत के महान ऋषियों के द्वारा की गई जिन्होंने कठोर तप के द्वारा आत्मज्ञान को प्राप्त किया था। उपनिषदों की संख्या एक सौ आठ है परंतु उनमें से कुछ ही उपनिषदों जैसे कठ उपनिषद, श्वेताश्वर उपनिषद आदि का प्रचलन हमें ज्यादा देखने को मिलता है। उपनिषदों में जीवन का सत्य बताया गया है। उपनिषदों में चर्चा की गई है कि किस तरह से व्यक्ति आत्मज्ञान की प्राप्ति कर सकता है। आजकल का मनुष्य जीवन की आपाधापी में उलझकर जीवन के सत्य को नहीं ढूंढ पाता है और व्यर्थ ही मृगमरिचिका के पीछे भागता रहता है। वह अधिक से अधिक धन दौलत और संसाधनों के पीछे दौड़कर अपने समय और स्वास्थ्य का व्यय करता रहता है और अंततः तनाव और चिंता से ग्रसित हो जाता है जिससे अनेक समस्याएं उत्पन्न हो जाती हैं। आज के इस तनाव भरे माहौल में उपनिषद हमें संसाधनों के त्यागपूर्ण उपभोग करने का उपदेश देते हैं।

आजकल घनघोर प्रतिस्पर्धा का युग है जिसमें किसी भी प्रकार के साधनों का उपयोग करते हुए सफलता प्राप्त करने को ही लोग मुख्य लक्ष्य मानते हैं। दूसरों का अंधाधुंध अनुकरण लोगों के अंदर प्रतिस्पर्धा की भावना को जागृत करता है एवं किसी भी तरह सफलता प्राप्त करने की होड़ लोगों को अनुचित साधनों का आश्रय लेने हेतु विवश कर बैठती है

जिससे वह सत्य और न्याय के रास्ते से विचलित हो जाते हैं एवं अपने मन की सुख शांति को खो बैठते हैं। दिव्यांग जनों की शारीरिक एवं मानसिक अक्षमताएं अक्सर उनके रास्ते में चुनौतियां खड़ी करती रहती हैं और जब उन्हें समाज का सहयोग अपेक्षित ढंग से प्राप्त नहीं होता तो वे प्रतिस्पर्धा में पीछे रहने को विवश हो जाते हैं। महोपनिषद में कहा गया है कि विश्व एक परिवार है और इस परिवार में हमें बंधुत्व की भावना सर्वोच्च नजर आती है जिसकी प्रशंसा विद्वान लोग किया करते हैं।ⁱⁱ आज आवश्यकता इसी बंधुत्व की भावना का विकास करने की है जिससे दिव्यांगों का पुनर्वास करके उन्हें सक्षम बनाया जा सके।

विश्वबंधुत्व एवं शांतिपूर्ण जीवन का महत्व आज से हजारों साल पहले हमारे मनीषियों ने बताया था जिसकी प्रासंगिकता आज के युग में बहुत ज्यादा बढ़ गई है। लोगों के जीवन में शांति एवं स्थिरता तभी आ सकती है जब योग को दैनिक जीवन का एक हिस्सा बनाकर इसका उचित अभ्यास किया जाए। योग के सिद्धांत सामान्य जनों के साथ साथ दिव्यांग जनों पर भी समान रूप से लागू होते हैं और उचित अभ्यास द्वारा वे इनका अधिकतम लाभ ले सकते हैं। 2011 की जनगणना के अनुसार भारतीय जनसंख्या का 2.21 प्रतिशत दिव्यांग है और वर्तमान समय में इनकी संख्या और बढ़ने का अनुमान है।ⁱⁱⁱ कृष्ण के अनुसार कर्मों में कुशलता योग है।^{iv} यह कुशलता योग के अभ्यास से प्राप्त होती है। कठोपनिषद के अनुसार जब इंद्रियों की स्थिर धारणा की जाती है तो इसे योग कहा जाता है।^v इस अभ्यास में अभ्यास और वैराग्य का सहारा लेकर इंद्रियों को वश में किया जाता है। यह ध्यान देने योग्य है कि इसी तरह की बात हमें पतंजल योग सूत्र में भी देखने को मिलती है जहां योग को चित्त वृत्तियों का निरोध बताया गया है।^{vi} यह मन स्वभाव से ही चंचल है एवं इसकी आदत विषयभोगों के समीप जाने की रही है। योग के अभ्यास से हम इसकी विषयों के प्रति गति को रोक सकते हैं। प्रत्याहार के अभ्यास से हम विषयों को इंद्रियों से अलग करके इंद्रियों को अपने नियंत्रण में कर सकते हैं।

श्वेताश्वर उपनिषद में योग के लाभ विशद रूप से बताए गए हैं और ये कहा गया है कि योग के अभ्यास से वायु, आकाश, तेज आदि पंच महाभूतों का सम्यक उत्थान होकर उनपर नियंत्रण प्राप्त होता है। इनसे संबंधित सिद्धियां भी योग के साधक को प्राप्त हो जाती हैं। जब शरीर में योग की अग्नि व्याप्त हो जाती है तो व्यक्ति को वृद्धावस्था नहीं आती है, उसको रोग नहीं होता है एवं वह अकालमृत्यु से भी मुक्त हो जाता है।^{vii} यह बात हमें योग के अन्य ग्रंथों में भी देखने को मिलती है कि योग का अभ्यास करने से रोग दूर हो जाते हैं। जब मन इंद्रियों के साथ युक्त होता है तब वह सुखों के पीछे भागने लगता है। सुखों के पीछे भागने से मन में विषयों की कामना पैदा हो जाती है। इन कामनाओं की पूर्ति होने में जो विघ्न पैदा होते हैं उनसे मन में क्रोध पैदा हो जाता है। इस क्रोध के परिणामस्वरूप बुद्धि में जड़ता उत्पन्न होती है एवं व्यक्ति अज्ञान की तरफ उन्मुख हो जाता है। अज्ञान से व्यक्ति के विवेक एवं बुद्धि नष्ट हो जाते हैं एवं व्यक्ति जीवन के उच्चतर मूल्यों के प्रति उदासीन होने लगता है। बृहदारण्यक उपनिषद में इस बात की चर्चा मिलती है कि मनुष्य के शरीर में पांच प्रकार की प्राणवायु होती है। प्राण, उदान, समान, अपान, व्यान नामों से जाने जाने वाले यह प्राण वस्तुतः उन सूक्ष्म ऊर्जा धाराओं का प्रतीक हैं जिनसे हम जीवन धारण करते हैं।^{viii}

मुण्डकोपनिषद भी उपनिषदों के बीच अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान रखती है जिसमें कहा गया है कि यम नियमों की उत्पत्ति परमपिता परमेश्वर से हुई है एवं मनुष्य, पशु पक्षी, यज्ञ आदि समस्त विश्व ईश्वर से ही उत्पन्न हुआ है।^{ix} हम जानते हैं कि यम नियमों का आचरण करना हमारे शारीरिक मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत हितकारी है। पतंजलि योगसूत्र में भी हम देखते हैं कि यम को अष्टांग योग का प्रथम अंग माना गया है। इसके साथ ही नियमों को अष्टांग योग का द्वितीय अंग स्वीकार किया गया है। योग के ग्रंथों में हम पाते हैं कि सत्य, अहिंसा, अस्तेय ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह को पांच यमों के तौर पर वर्णित किया गया है। इन पांचों को विद्वानों ने मानव के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण माना है एवं इनका प्रतिपादन हमें उपनिषदों में जगह जगह देखने को मिलता है। मुण्डकोपनिषद में सत्य को सर्वाधिक महत्व देते हुए कहा गया है कि सत्य की ही हमेशा विजय होती है, असत्य की नहीं।^x

श्वेताश्वर उपनिषद में हम योगसिद्धि के प्रारंभिक लक्षणों का वर्णन देखते हैं जहां हम देखते हैं कि स्वर में मधुरता, शरीर का हल्कापन आदि योगसिद्धि के प्रारंभिक लक्षण माने गए हैं।^{xi} हम देख सकते हैं कि जब एक व्यक्ति योग का उचित ढंग से अभ्यास करता है तब उसके शरीर में स्फूर्ति और ऊर्जा बढ़ने लगती है और उसका मन भी उत्साहित रहता है। योग का अभ्यास सभी के लिए लाभदायक है और उपनिषदों में भी इस बात को स्वीकार किया गया है।

योग में नियमों का बहुत महत्व कहा गया है। शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय तथा ईश्वर प्राणिधान को पांच नियमों के तौर पर स्वीकार किया गया है। उपनिषदों में भी नियमों की चर्चा हमें जगह जगह देखने को मिलती है। छान्दोग्य उपनिषद में हमें आंतरिक शौच के महत्व का बहुत ही सुंदर वर्णन प्राप्त होता है। इसमें कहा गया है कि आहार के शुद्ध होने से हमें सम्यक स्मृति की प्राप्ति होती है एवं हमारा अंतःकरण शुद्ध हो जाता है।^{xiii} योग के अधिकांश ग्रंथों में हमें आहारशुद्धि का वर्णन प्राप्त होता है जो हमारी चेतना को उन्नत करने में सहायक है।

कठोपनिषद में हम प्रत्याहार के महत्व का बहुत ही सुंदर वर्णन पाते हैं जहां कहा गया है कि जिस तरह से एक कुशल सारथी रथ के घोड़ों को नियंत्रित करता है उसी प्रकार प्रत्याहार से इंद्रियों को वश में किया जा सकता है।^{xiii} प्राणायाम के महत्व का सुंदर वर्णन हमें उपनिषदों में प्राप्त होता है। श्वेताश्वर उपनिषद में यह वर्णन मिलता है कि प्राणायाम प्राणों का आयाम है एवं प्राणायाम से प्राण सूक्ष्म हो जाता है एवं जिस प्रकार दृष्ट घोड़ों से युक्त सारथी रथ को लक्ष्य की ओर ले जाता है उसी प्रकार प्राणायाम से प्राणों पर नियंत्रण प्राप्त किया जाता है। इसी उपनिषद में यह भी कहा गया है कि प्राणायाम करते समय शरीर, गर्दन एवं सिर को एक सीध में रखना चाहिए एवं ओंकार का अभ्यास करना चाहिए।^{xiv}

दर्शनोपनिषद में हम पाते हैं कि यहां गुरु दत्तात्रेय जी ने अपने शिष्य संकृति को अष्टांग योग का उपदेश किया है। यहां यह बात कहनी बहुत जरूरी है कि दत्तात्रेय जी को एक महान योगी माना जाता है एवं योग की अनेक शाखाओं पर उनके विचारों का बहुत प्रभाव देखने को मिलता है। इस उपनिषद में हम इस बात की भी चर्चा देखते हैं कि योग साधना का प्रसार गुरु शिष्य परंपरा के जरिए होता है। गुरु अपने शिष्य की क्षमता को देखते हुए उसे योग साधना करने के लिए तरीका बताते हैं और इस तरह शिष्य योग का ज्ञान प्राप्त करता है। उपनिषदों में वर्णित यौगिक सिद्धांतों का अत्यधिक प्रभाव हमें योग के ग्रंथों पर दिखाई देता है। उपनिषदों के यौगिक सिद्धांतों को हम भगवद गीता में देखते हैं। महर्षि पतंजलि के द्वारा लिखित महान ग्रंथ योगसूत्र में भी हम उपनिषद के सिद्धांत देखते हैं। योगसूत्र में कहा गया है कि योग साधना का चरम लक्ष्य समाधि को प्राप्त करना है। वहीं उपनिषदों में भी बार बार यह कहा गया है कि मानव जीवन का परम लक्ष्य आंतरिक चेतना को परम चेतना के साथ मिलाना है। इसके लिए साधना का अभ्यास नियमित तौर पर होना चाहिए। जब व्यक्ति की आंतरिक चेतना ब्रह्मांड की चेतना के साथ मिल जाती है तो इस अवस्था को योग में समाधि के नाम से कहा गया है। इस समाधि की अवस्था में व्यक्ति अपने असली एवं वास्तविक स्वरूप में स्थित हो जाता है ऐसा महर्षि पतंजलि ने योगसूत्र में वर्णन किया है।^{xv} मेत्रयुपनिषद में कहा गया है कि एक शांतचित्त व्यक्ति ही चेतना के विकास हेतु प्रयास कर सकता है।^{xvi} अतः योग के अभ्यास से चित्त को शांत करना चाहिए। कठोपनिषद में भी यह बात जोर देकर कही गई है कि योग के अभ्यास से इंद्रियों की विश्रांति प्राप्त होती है।^{xvii} यह विश्रांति चित्त को शांत करने में सहायक है।

उपनिषदों में हम पाते हैं कि उनमें प्रार्थना को बहुत महत्वपूर्ण स्थान दिया गया है। इन प्रार्थनाओं में सौ वर्षों तक जीने की कामना की गई है एवं कहा गया है कि हमारा स्वास्थ्य उत्तम रहे। योग में भी हम ईश्वर प्राणिधान का वर्णन पाते हैं। ईश्वर प्राणिधान नियमों के अंतर्गत आता है। इसका मतलब होता है ईश्वर के प्रति समर्पण करने की भावना। हम भक्तियोग के विषय में भी देखते हैं कि वहां भी ईश्वर के प्रति समर्पण की भावना कही गई है। यहां यह बात ध्यान देने योग्य है कि भक्तियोग की महिमा भगवद्गीता में विशेष रूप से कही गई है एवं इसे योग का एक मार्ग कहा गया है। प्रार्थना एवं शास्त्रों का श्रवण भक्तियोग के इस मार्ग में बहुत महत्वपूर्ण माना गया है। जब हम उपनिषद जैसे शास्त्रों का अध्ययन अध्यापन करते हैं तो हमें उन लक्ष्यों एवं उद्देश्यों का ज्ञान होता है जिन्हें हमें अपने जीवन में अपनाना चाहिए। प्रार्थना भक्तियोग के साथ ही योग की अन्य शाखाओं में भी एक अनिवार्य अंग है बल्कि ये कहना चाहिए कि योग का अभ्यास प्रार्थना से ही शुरू किया जाता है और प्रार्थना के साथ ही समाप्त होता है। ब्रह्मविद्या उपनिषद में बहत्तर हजार नाड़ियों का वर्णन किया गया है और इसके साथ ही हम सुषुम्ना नाड़ी का भी विस्तृत विवरण इसमें देखते हैं। यह नाड़ियां पूरे शरीर में सूक्ष्म रूप से व्याप्त रहती हैं और इनसे होकर प्राणशक्ति का प्रवाह होता है। आधुनिक असंयमित जीवनशैली की वजह से जब इन नाड़ियों में विजातीय तत्व जमा होने लगते हैं तो इस ऊर्जा के प्रवाह में बाधा पहुंचती है और शरीर रोगी हो जाता है। योग में बताए गए नाड़ी शोधन प्राणायाम को करने से इन विजातीय तत्वों का निष्कासन हो जाता है और शरीर में ऊर्जा का प्रवाह फिर से होना शुरू हो जाता है। बृहदारण्य उपनिषद में प्राणायाम एवं समाधि के महत्व का बड़ा ही सुन्दर वर्णन किया गया है।^{xviii} प्राणायाम से ही ध्यान का रास्ता खुलता है और इसके बाद समाधि की स्थिति को प्राप्त किया जा सकता है। प्राणायाम के अंतर्गत श्वास को नियंत्रित किया जाता है और श्वास की गति में नियंत्रण होने के बाद मन की गति को भी

प्रभावित कर सकते हैं। बल्कि ये कहा जाना चाहिए कि श्वास ही वह कुंजी है जिससे मन पर नियंत्रण प्राप्त किया जा सकता है। मन पर नियंत्रण कर लेने से वह फिर इंद्रियों के पीछे अंधी दौड़ लगाना बंद कर देता है तथा शांत हो जाता है। इसका महत्व बताने के लिए कहा गया है कि मन ही इंद्रियों को चलानेवाला है जो जड़ होते हुए भी चैतन्य की तरह से कार्य करता है।

2. दिव्यांग पुनर्वास में यौगिक सिद्धांतों का महत्व :

मानव जीवन कर्म करने को प्रमुखता देता है और मानव जीवन में कर्म का महत्व अधिकांश शास्त्रों में अपने अपने तरीके से प्राप्त होता है। जब कोई व्यक्ति निष्काम भावना से बिना किसी फल की इच्छा से कर्म करता है तो इसे कर्मयोग के अंतर्गत माना जाता है। यह कर्मयोग किसी के भी द्वारा अपनाया जा सकता है और इसका लाभ उसके द्वारा प्राप्त किया जा सकता है। गीता में कहा गया है कि कर्मों में समत्व योग है और अपने अपने कर्तव्यों को निभाना इसका एक आवश्यक हिस्सा है। यह सिद्धांत दिव्यांग पुनर्वास में बहुत उपयोगी हैं जहां सफलता प्राप्ति के लिए अक्सर अनेकों बार प्रयत्न करना पड़ता है। उपनिषद में वर्णित योग के सिद्धांतों का वर्णन गीता में प्रचुरता से प्राप्त होता है इसलिए अनेक विद्वानों द्वारा इसे उपनिषदों का सार तत्व भी कहा जाता है। अगर हम दिव्यांग पुनर्वास से जुड़े विशेषज्ञों एवं सामाजिक कार्यकर्ताओं की बात करें तो हम पाते हैं कि कर्मयोग का आचरण करना उसके लिए बहुत ही उपयोगी है। अगर आधुनिक युग के मनुष्य की बात करें तो हम पाते हैं कि कर्मयोग का आचरण करना उसके लिए बहुत ही उपयोगी है। गीता में कहा गया है कि मनुष्य का अधिकार केवल कर्म करने में ही है उसके फलों को प्राप्त करने में नहीं अतः हमलोगों को केवल कर्म करने पर ध्यान देना चाहिए। उपनिषदों में भी हमें हमेशा चलते रहने अर्थात् गतिमान रहने का उपदेश प्राप्त होता है जिससे हम जीवन में हमेशा प्रगति करते रहें। ऐसा कहा गया है कि जो व्यक्ति सोता है उसका भाग्य भी सो जाता है तथा जो जागता है उसका भाग्य भी जाग जाता है। यह एक तरह से कर्म करने की श्रेष्ठता का प्रतिपादन ही माना जा सकता है। दिव्यांग पुनर्वास एक सतत चलने वाली प्रक्रिया है अतः इसमें हमेशा प्रयत्न जारी रहना चाहिए।

उपनिषदों में हमें यह बात स्पष्ट रूप से दिखाई देती है कि इस सृष्टि में परमात्मा सभी रूपों में विद्यमान है और परमात्मा रूपी तत्व से यह सृष्टि बनी है। इस सत्य का ज्ञान हमें तभी हो सकता है जब हम योग मार्ग पर चलकर समाधि की अवस्था प्राप्त करें। योग में भी यह माना गया है कि मानव की आत्मा दिव्य चैतन्य है और वह परमात्मा का ही एक अंश है। जब योग साधना के द्वारा आंतरिक चेतना और परमात्मा चेतना का मिलन हो जाता है तो इसे समाधि की संज्ञा दी जाती है। जितने प्रकार की भी योग साधनाएं हैं, उन सबका चरम लक्ष्य परमात्मा की प्राप्ति है जिसको प्राप्त करने के बाद और कुछ भी प्राप्त करना शेष नहीं रह जाता है। उपनिषद में अनेक कथाएं मिलती हैं जिनसे हमें योग के बारे में वर्णन प्राप्त होता है। इनमें से एक कथा सत्यकाम जाबाल के बारे में आती है जिन्होंने अपने प्रयासों से उच्च स्थिति को प्राप्त किया था। योग शास्त्रों में भी हमें कई कथाएं प्राप्त होती हैं जिनके माध्यम से योग को बताया गया है। महर्षि घेरंड और राजा चंड कपाली की कहानी के माध्यम से हमें योग साधना का वर्णन प्राप्त होता है जिसे घेरंड संहिता कहा जाता है। उपनिषदों के अध्ययन में स्वाध्याय को एक महत्वपूर्ण स्थान दिया गया है। स्वाध्याय का अर्थ है शास्त्रों का अध्ययन करते हुए उनके अर्थ के बारे में विचार करना। इससे हमारी बुद्धि का विकास होता है और हमें सत्य का ज्ञान होता है। यहां यह बात ध्यान देने योग्य है कि स्वाध्याय को नियमों के अंतर्गत भी एक महत्वपूर्ण स्थान दिया गया है। जबतक योग के शास्त्रों का गहन अध्ययन करके उनके ऊपर गहन विचार नहीं किया जाता है, तबतक उनके अर्थ को समझना कठिन होता है। वही दूसरी ओर स्वाध्याय के द्वारा हम योग के ग्रंथों को सही तरह से समझ सकते हैं।

कठोपनिषद में हमें आत्मा की अमरता के बारे में वर्णन मिलता है। इस उपनिषद में नचिकेता की कहानी कही गई है कि जब यमराज ने नचिकेता से वरदान मांगने को कहा तो नचिकेता ने यम देवता से तीन वरदान मांगे। इनमें से एक वरदान के रूप में नचिकेता ने आत्म तत्व के बारे में जिज्ञासा दिखाई जिस प्रसंग में कहा गया है कि आत्मा अमर है और हमें इसको जानने के लिए प्रयास करना चाहिए।

स्वामी दयानंद सरस्वती ने मनुष्य को वेद उपनिषद का आश्रय लेने की वकालत की जिससे हम सत्य और असत्य को अलग कर सकते हैं एवं वेदों उपनिषदों के अध्ययन से हमारे अंदर इतना आत्मबल विकसित हो जाता है जिससे हम असत्य को छोड़कर सत्य को धारण कर सकते हैं।

3. निष्कर्ष:

इस तरह हम कह सकते हैं कि योग साधना के विभिन्न तत्वों का विशद एवं सम्यक वर्णन हमें उपनिषदों में प्राप्त होता है। तप, स्वाध्याय ईश्वर प्राणिधान आदि नियमों की विशद चर्चा हमें उपनिषदों में मिलती है और योग के ग्रंथों में भी यम नियमों को महत्वपूर्ण स्थान दिया गया है। दिव्यांग पुनर्वास की सामाजिक और चिकित्सीय प्रक्रियाओं में आज इस बात की बहुत आवश्यकता है कि उपनिषदों में बताए गए जीवन मूल्यों को अपनाया जाए जिससे दिव्यांगों की शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक उन्नति का मार्ग प्रशस्त होता है।

संदर्भ ग्रंथ सूची :

- i 'तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा', ईशवास्योपनिषद 1.1
- ii <http://www.timesnow.tv/DNA-of-non-violence-engrained-in-our-society-PM/articleshow/4463308.cms> |
- iii <https://disabilityaffairs.gov.in/>
- iv भगवद्गीता 2.50
- v कठोपनिषद 2.3.11
- vi पतंजल योगसूत्र 1.2
- vii श्वेताश्वर उपनिषद 2.12।
- viii बृहदारण्यक उपनिषद, 1.5.3
- ix मुण्डकोपनिषद 2.1.7
- x मुण्डकोपनिषद 3.1.6
- xi श्वेताश्वर उपनिषद।2.13
- xii छान्दोग्य उपनिषद, 7.26.2
- xiii कठोपनिषद 1.3.6
- xiv श्वेताश्वर उपनिषद 2.8
- xv योगसूत्र 1.3
- xvi मैत्रेयी उपनिषद 1.9
- xvii कठोपनिषद 2.3.11
- xviii बृह उप 1.5.23