

योग के विभिन्न स्वरूप

डॉ० शशि शेखर नाथ पाण्डेय

“योग” चित्तवृत्ति के निरोध एवं दो पृथक् अवस्थित वस्तुओं के मेल के साधन को कहते हैं क्योंकि योग शब्द “युजिर्” योगे तथा “युज्” समाधौ इन दो धातु से बनता है। धातु के अर्थ का अनुगम होने से ये दोनों अलग-अलग अर्थ इस शब्द से निकलते हैं।

अतः योग शब्द प्राणायाम-प्रत्याहार को ही योग बतलाता है, इस अवधारणा से पृथक् होकर व्यापक अर्थ में योग शब्द के प्रतिपाद्य अर्थ में चिन्तन करना वर्तमान काल में आवश्यक है।