सूर्य–नमस्कार का सांस्कृतिक महत्त्व

डॉ0 अनामिका सिंह

ज्ञान से बढ़कर पवित्र और कुछ भी नहीं है तो इसका अर्थ है कि 'सूर्य' से बढ़कर पवित्र और कुछ भी नहीं है। ऐसे 'सूर्य' के प्रति आस्था, निवेदन व प्रणति है। इस प्रणति को भारतीय संस्कृति में अथवा वैदिक संस्कृति में जिस नाम से पहचाना जाता है वह है –सूर्य–नमस्कार।

यह 'सूर्य–नमस्कार' वैदिककाल के मनीषियों की देन है। प्राचीनकाल में दैनिक कर्मकाण्ड के रूप में 'सूर्य' की नित्य आराधना की जाती थी क्योंकि यह आध्यात्मिक चेतना का एक शक्तिशाली प्रतीक है। बाह्य तथा आन्तरिक 'सूर्य– उपासना' का लक्ष्य पकृति की उन शक्तियों को अनुकूल बनाना था जो मनुष्य के नियन्त्रण की सीमा से बाहर थीं। यह पद्धति उन आत्मज्ञानियों द्वारा विकसित की गई जिन्हें यह पता था कि 'सूर्य–नमस्कार' का सीधा सम्बन्ध मानव–जीवन से है और इसकी साधना जीवन को प्रत्येक स्तर पर लाभान्वित करती है।