



यौगिक ग्रन्थों में वर्णित भक्तियोग की वर्तमान समय में उपादेयता : एक समीक्षात्मक अध्ययन

Vandana Singhal, Yoga Therapist, Asian International University

सार

भक्ति, भारतीय सांस्कृतिक और धार्मिक परंपरा का एक अहम हिस्सा है, जो आत्मीयता, समर्पण और प्रेम के माध्यम से भगवान के प्रति आस्था व्यक्त करने की प्रक्रिया है। आधुनिक युग में भक्ति का रूप और महत्व दोनों में परिवर्तन आया है। आज के समाज में जब व्यक्ति भौतिकवाद और मानसिक तनाव से घिरा हुआ है, भक्ति उसे आंतरिक शांति, संतुलन और जीवन में एक उच्च उद्देश्य की ओर मार्गदर्शन प्रदान करती है। सोशल मीडिया और डिजिटल प्लेटफार्मों के माध्यम से भक्ति का प्रचार-प्रसार पहले से कहीं अधिक हो गया है, जिससे लोग समय और स्थान की सीमाओं को पार कर अपने आराध्य के साथ जुड़ सकते हैं। इसके अलावा, भक्ति गीत, भजन और मंत्रों का अभ्यास भी मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार लाने के रूप में देखा जाता है। इस प्रकार, आधुनिक समय में भक्ति न केवल एक धार्मिक क्रिया है, बल्कि यह मानसिक सुकून, समाज में नैतिकता और व्यक्तिगत आत्म-सुधार का एक प्रभावी साधन बन गई है।

