

गांधी का एकादश व्रत एवं अरविन्द का समग्र योग: एक दृष्टिपात

अजय कुमार¹

¹शोधार्थी, दर्शनशास्त्र विभाग, प्रो० राजेंद्र सिंह (रज्जू भय्या) विश्वविद्यालय, प्रयागराज 20100

Received: 25 Oct 2025 Accepted & Reviewed: 28 Oct 2025, Published: 31 Oct 2025

Abstract

महात्मा गांधी का एकादश व्रत और श्री अरविन्द का समग्र योग दोनों ही भारतीय दार्शनिक परंपरा के महत्वपूर्ण आयाम हैं जो मानव जीवन को नैतिक, आध्यात्मिक एवं सामाजिक स्तर पर उन्नत करने का प्रयास करते हैं। गांधी का व्रत आत्मानुशासन एवं सामाजिक न्याय पर आधारित है जबकि अरविन्द का योग चेतना के समग्र विकास एवं दिव्य परिवर्तन पर केंद्रित है। यह शोध पत्र इन दोनों की व्याख्या, समानताओं एवं भिन्नताओं पर एक दृष्टिपात प्रस्तुत करता है और स्पष्ट करता है कि दोनों ही विचारधाराएं मानवता की उन्नति एवं बहुमुखी विकास के लिए प्रासंगिक हैं जिन्हें समझकर और अपनाकर मानव सही मायने में मानव बनने की तरफ मार्ग प्रशस्त कर सकता है।

कूट शब्द— गांधी, अरविन्द, एकादश व्रत, समग्र योग, आत्मानुशासन, सामाजिक न्याय, चेतना, समग्र विकास एवं दिव्य परिवर्तन।

Introduction

भारतीय धरा पर जन्मे दो महान विभूति एवं विचारक महात्मा गांधी एवं श्री अरविन्द घोष ने अपनी विचारधाराओं के माध्यम से न केवल राजनीतिक स्वतंत्रता अपितु आध्यात्मिक मुक्ति का मार्ग प्रशस्त किया। गांधी ने एकादश व्रत के रूप में आत्मानुशासन की एक प्रणाली विकसित की जो साबरमती आश्रम के निवासियों के लिए अनिवार्य थी। वहीं श्री अरविन्द ने समग्र योग (इंटीग्रल योग) का प्रतिपादन किया जो चेतना के क्रमिक विकास एवं दिव्य जीवन की प्राप्ति पर बल देता है। इस पत्र में इन दोनों की तुलनात्मक समीक्षा की गई है जो दर्शाती है कि जहाँ गांधी का दृष्टिकोण व्यावहारिक नैतिकता पर आधारित है तो वहीं अरविन्द का योग गहन आध्यात्मिक परिवर्तन की मांग करता है। दोनों ही भारतीय संस्कृति की जड़ों से जुड़े हैं किंतु उनके अनुप्रयोग में भिन्नता है।

गांधी का एकादश व्रत: व्याख्या — महात्मा गांधी के एकादश व्रत (ग्यारह व्रत) उनके जीवन दर्शन और सत्याग्रह के मूल सिद्धांतों का आधार थे। ये व्रत महात्मा गांधी ने एकादश व्रत को आत्मानुशासन एवं नैतिक उन्नति का आधार बनाया। ये व्रत साबरमती आश्रम के नियमों के भाग थे तथा जीवन को संयमित एवं उदात्त बनाने के लिए रचे गए थे। पहला व्रत है सत्य, जो जीवन में सच्चाई को सर्वोपरि मानता है। दूसरा है अहिंसा, जो हर प्राणी के प्रति करुणा और हिंसा से बचने का संदेश देता है। ब्रह्मचर्य तीसरा व्रत है, जो आत्मसंयम और इंद्रिय-नियंत्रण पर जोर देता है। अस्तेय (चोरी न करना) और अपरिग्रह क्रमशः चोरी से बचने और आवश्यकता से अधिक न जमा करने की शिक्षा देते हैं। शारीरिक श्रम व्रत आत्मनिर्भरता और मेहनत की महत्ता बताता है। अस्वाद में भोजन को केवल पोषण के लिए ग्रहण करने का संदेश है। निडरता और सर्वधर्म समभाव (सभी धर्मों के प्रति समानता) सामाजिक समरसता और साहस को प्रोत्साहित करते हैं। अंतिम दो व्रत स्वदेशी और स्पर्शभावना (अस्पृश्यता निवारण) स्थानीयता और सामाजिक समानता को बढ़ावा

देते हैं। ये व्रत गांधीजी के नैतिक जीवन और सामाजिक सुधार के दृष्टिकोण को दर्शाते हैं। इनकी व्याख्या निम्नानुसार है—

1. अहिंसा — गांधी अहिंसा को समस्त विश्व का आधारभूत नियम मानते हैं। समस्त विश्व का अंतिम सत्य अहिंसा है, इस दृष्टि से सत्य और अहिंसा एक हैं। अहिंसा ईश्वरीय नियम है क्योंकि ईश्वर समस्त विश्व का आधार है। अहिंसा में गांधी का विश्वास मूलतः उनकी धार्मिक आस्था पर आधारित है। अहिंसा में विश्वास हिंसा और अहिंसा के स्वाभाविक परिणामों पर आधारित नहीं है। अहिंसा के भलीभांति पालन के लिए ईश्वर में अटूट आस्था का होना आवश्यक है। अहिंसा का शाब्दिक अर्थ है हिंसा न करना। परन्तु यह अहिंसा का नकारात्मक अर्थ है। इसका भावात्मक अर्थ है आत्म शुद्धि, आत्म संयम, प्रेम— स्नेह, दया, निर्भयता इत्यादि। कमजोर एवं कायर कभी अहिंसक नहीं बन सकते हैं। अहिंसा के प्रयोग के लिए असीम आत्म-बल की आवश्यकता होती है। अहिंसा के सम्मुख आधुनिक अस्त्र और शस्त्र बेकार पड़ जाते हैं। अहिंसा की शक्ति बड़े-बड़े तानाशाहों को नतमस्तक कर देती है। अहिंसा एवं प्रेम की शक्ति के द्वारा विरोधियों की घृणा, क्रोध एवं काम का उत्तर दिया जा सकता है। अहिंसा के महत्त्व को स्वीकार करते हुए गांधी ने कहा था कि अगर भारत हिंसा को स्वीकार करेगा तो मैं भारत में रहना पसंद नहीं करूँगा।

2. सत्य — प्राचीन काल से ही सत्य एवं अहिंसा भारतीय चिंतन परम्परा के केन्द्र में रहा है। गांधी दर्शन भी इसी परम्परा का अनुशीलन करते हुए विकसित होता है। गांधी के अनुसार हमारी सारी प्रवृत्तियों का केंद्र सत्य होना चाहिए। सत्य हमारे जीवन का प्राण है। अतः जीवन का लक्ष्य सत्य की प्राप्ति होनी चाहिए। सत्य प्रवृत्ति से जीवन यापन करने से संपूर्ण नियम अनायास आ जाते हैं और उनका पालन स्वाभाविक बन जाता है। परन्तु सत्य के बिना जीवन में किसी भी सिद्धांत या नियम का पालन असंभव है। सत्य को भी गांधी मनुष्य के लिए अनिवार्य नैतिक नियम के रूप में स्वीकार करते हैं। सत्य का अर्थ है सभी प्रकार के मिथ्या आचरण का परित्याग। यही कारण है कि गांधी सत्य को अत्यधिक महत्त्व देते थे और सदैव उसके अनुसार निष्ठापूर्वक आचरण करना अनिवार्य मानते थे। जीवन में सत्य का दृढ़तापूर्वक पालन करने के लिए गांधी ने कुछ उपाय बताये हैं जो इस प्रकार हैं —

- मनुष्य को मृदुभाषी होना चाहिए।
- अतिशयोक्ति या पक्षपात नहीं करना चाहिए।
- तथ्यों को छिपाने का प्रयास नहीं करना चाहिए।

इससे स्पष्ट होता है कि गांधी सत्य को व्यापक अर्थों में लेते हैं और मनसा, वाचा, कर्मना को सदैव सत्य के अनुसार आचरण करना अनिवार्य मानते हैं। सत्य ईश्वर का सही नाम है। गांधी के अनुसार प्रत्येक मनुष्य को अपने ज्ञान के अनुसार सत्य का पालन करना चाहिए लेकिन फिर भी यदि सत्य के पालन में किसी से कोई गलती हो जाती है तो वह अपने आप ठीक हो जाएगी। गांधी के अनुसार, “सत्य की खोज में स्वयं कष्ट सहने की जरूरत होती है, कभी-कभी इसके पीछे मृत्यु को भी गले लगा लेना पड़ता है। इसमें स्वार्थ के लिए किंचित भी गुंजाइश नहीं हो सकती है क्योंकि सत्य निःस्वार्थ खोज है। जब व्यक्ति निरुस्वार्थ खोज में लगा होता है तब गलत रास्ता पर जाते ही उसके हृदय में ठेस लगती है और वह फिर सही मार्ग पर लग जाता है। महात्मा गांधी का सत्य नैतिकता से पृथक नहीं है। उनके अनुसार सत्य और नैतिकता अभिन्न हैं। गांधी ने सत्य को विश्व का आधार माना है। यह वैदिक ऋत है। सामान्यतः ईश्वर को सत्य

माना जाता था, लेकिन समस्या यह है कि अनेक धर्म में ईश्वर की अवधारणाएं अलग-अलग हैं और ईश्वर पर मतभेद है, इसलिए गांधी ने ईश्वर सत्य है के स्थान पर सत्य ईश्वर है को स्थापित किया। गांधी के अनुसार सत्य को प्राप्त करना एक प्रकार से मनुष्य के सभी अच्छे एवं नैतिक कार्यों का साध्य है। सत्य ही परम साध्य है। 'सत्य ईश्वर है' यह परमार्थ दृष्टि से मूल्य का वर्णन है। ईश्वर सत्य का शासन करने वाला है लेकिन गांधी के दर्शन में सत्य का स्वभाव है कि वह ईश्वर पर शासन करता है। इसीलिए सत्य को गांधी ने ईश्वर कहा। 'ईश्वर सत्य है' यह तत्त्व दृष्टि है, जबकि 'सत्य ईश्वर है' यह परमार्थ दृष्टि है। इस सूक्ष्म साध्य को व्यष्टि और समष्टि द्वारा समझ पाना कठिन है। इसलिए गांधी जी ने इसे स्थूल रूप में रखने का प्रयास किया है। सत्य प्राप्ति निरपेक्ष साध्य है। यह व्यक्ति और समाज दोनों का लक्ष्य है।

3. अस्तेय — गांधी के अनुसार अस्तेय का अर्थ शारीरिक, मानसिक, वैचारिक आदि सभी प्रकार की चोरी से दूर रहना है। गांधी अस्तेय का पालन अहिंसा और सत्य के आचरण के बिना संभव नहीं मानते हैं। अतः यह सत्य और अहिंसा के सहायक व्रत के रूप में है। अस्तेय को भंग करने वाला व्यक्ति सत्य और अहिंसा का पालन नहीं कर सकता है।

4. ब्रह्मचर्य — अन्य व्रतों की भांति ब्रह्मचर्य की भी गांधी ने बहुत व्यापक परिभाषा दी है। उनके अनुसार ब्रह्मचर्य का अर्थ है मन, वचन, कर्म से सभी समयों में सभी स्थानों पर अपनी समस्त इन्द्रियों का पूर्ण संयम जिससे दूसरों की स्वतंत्रता बाधित न हो और अपनी आत्मशुद्धि भी हो जाए। यदि मनुष्य सामाजिक सेवा में, स्वाध्याय आदि में व्यस्त रहे तो ब्रह्मचर्य का पालन करना कठिन नहीं होगा।

5. अपरिग्रह — गांधी के अनुसार अपनी आवश्यकता से अधिक किसी भी वस्तु का संचय करना अपरिग्रह व्रत का उल्लंघन है। इस व्रत का पालन करने के लिए मनुष्य को अपनी आवश्यकताएँ सीमित करनी होंगी जिससे कि समाज में व्याप्त आर्थिक विषमता का अन्त हो सकता है। अपरिग्रह की मदद से अथवा पालन से अन्याय शोषण एवं संघर्ष को रोका जा सकता है।

6. शरीर श्रम — दूसरों के श्रम का उपयोग करके जीवन को दूसरों पर निर्भर करना अपनी स्वतंत्रता का हनन करना है और साथ ही साथ एक प्रकार की हिंसा करना भी है। शारीरिक श्रम को बढ़ावा देने के लिए गांधी ने कुटीर उद्योग-धन्धों तथा कताई-बुनाई को आवश्यक कर्तव्य बताया था।

7. अस्वाद — अस्वाद व्रत का संबंध जीभ से है, अस्वाद व्रत के पालन के लिए जीभ को चम्मच मान लें। चम्मच में मीठी चीज रखें या नमकीन, वह एक पात्र है। जिस दिन जीभ चम्मच की भूमिका में आ जाएगी, उस दिन अस्वाद व्रत सधने लगेगा।

8. अभय — गांधी के अनुसार अभय का अर्थ है सभी प्रकार के भय से मुक्ति। सदाचार और सद्गुण ग्रहण के लिए अभय आवश्यक है। कायर व्यक्ति कभी नैतिकता का पालन नहीं कर सकता है। अभय के बिना सत्य और अहिंसा की को प्राप्ति सम्भव नहीं है।

9. सर्वधर्म समभाव — विश्व के सभी धर्मों में भेद देखना या धर्म विशेष को छोटा या बड़ा कहना एक प्रकार की हिंसा है। इसलिए सर्वधर्म समभाव व्रत के पालन के लिए अपने धर्म को मानते हुए उसी प्रकार सभी धर्मों का सम्मान करना चाहिए अतएव सभी धर्मों की अच्छाइयों को ग्रहण करना चाहिए और सभी धर्मों को समभाव से देखना चाहिए।

10. स्वदेशी – अहिंसा धर्म के पालन के लिए देश-प्रेम तथा देश में उत्पन्न तथा बनी हुई वस्तु का व्यवहार अथवा उपयोग करना चाहिए। अपनी भाषा, यहाँ के बने हुए कपड़े तथा अन्य सामानों का उपयोग करना चाहिए। इससे परिश्रम से जीने वालों का मनोबल ऊँचा होगा। स्वयं अपने अन्दर स्वदेशी की भावना को जागृत करना होगा। देश की उन्नति स्वदेशी से ही सम्भव है।

11. अस्पृश्यता निवारण – छुआछूत की भावना से समाज में घृणा और दूरी बढ़ती है इसीलिए इसका निवारण आवश्यक है। हिन्दू समाज के लिए यह कलंक है, इसे दूर करना हमारा धर्म है।

ये व्रत गांधी जी के जीवन दर्शन का सार हैं जो कि व्यक्तिगत एवं सामाजिक सुधार पर जोर देते हैं। वे मानते थे कि इनके पालन से मनुष्य अपने जीवन को संयमित कर सकता है तथा समाज में न्याय स्थापित कर सकता है। एकादश व्रत पातंजलि योगसूत्र से प्रेरित है तथा स्वतंत्रता संग्राम में चारित्र निर्माण के लिए उपयोगी सिद्ध हुआ है।

श्री अरविन्द का समग्र योग: व्याख्या – श्री अरविन्द का समग्र योग एक आध्यात्मिक साधना और दार्शनिक पद्धति है जो मानव जीवन के समस्त पहलुओं को ईश्वरीय चेतना के साथ जोड़ता है। इसका उद्देश्य मन, शरीर और आत्मा का पूर्ण विकास कर व्यक्ति को दैवीय जीवन की ओर ले जाना है। यह योग केवल व्यक्तिगत मुक्ति तक सीमित नहीं बल्कि समस्त मानवता और विश्व के उत्थान पर केंद्रित है। समग्र योग में आत्म-समर्पण, आकांक्षा और निराकरण तीन मुख्य सिद्धांत हैं। यह साधक से निरंतर आंतरिक जागरूकता और ईश्वर के प्रति समर्पण की मांग करता है। श्री अरविन्द का समग्र योग एक व्यापक योग प्रणाली है जो पारंपरिक योगों (जैसे ज्ञान, भक्ति, कर्म एवं राज योग) को एकीकृत करती है। इसका उद्देश्य चेतना का विकास एवं दिव्य जीवन की प्राप्ति है जहाँ आत्मा, मन, प्राण एवं शरीर का पूर्ण एकीकरण होता है। अरविन्द इसे श्शुप्रामेंटल योग भी कहते हैं। समग्र योग आधुनिक युग में आध्यात्मिक क्रांति का मार्ग प्रशस्त करता है जो प्रकृति के विकास को अतिमानसिक स्तर तक ले जाता है।

समग्र योग की मुख्य प्रक्रियाएँ इस प्रकार हैं –

1. चौत्य रूपांतरण (आत्मिक रूपांतरण) की प्रक्रिया – मानव स्वरूप की विवेचना का जो आंतरिक पक्ष है उसी को चौतन्य पुरुष कहा गया है। उच्चतर रूप की प्राप्ति अथवा मानव के विकास हेतु इस पक्ष का रूपांतरण अतिआवश्यक है ताकि आत्मा की सारी विधाएँ पूर्णरूप से खुल सकें, ऊपर उठ सकें। यह अपरिवर्तनशील तथा अमर है अर्थात् यह आत्मा का वह पक्ष है जो नष्ट नहीं होता है। मानव का बाह्य पक्ष अपूर्णताओं, विषमताओं, अशुद्धियों से लिप्त है जिससे यह आंतरिक आत्मा का पक्ष अछूता रहता है जो कि ज्ञान योग (विवेक), भक्ति योग (समर्पण), कर्म योग (निष्काम कर्म) एवं शक्ति योग (आन्तरिक शक्ति जागरण) का एकीकरण है। यह आंतरिक आत्मीय शक्ति का जागरण करता है।

2. आध्यात्मिकता की प्रक्रिया – आत्मिक रूपांतरण से परिवर्तन तो होता है किन्तु आत्मा के ढंगों और क्रियाओं में मात्र आत्मिक रूपांतरण से भौतिक, जैविक, और मानसिक तत्त्वों में ही शुद्धता आती है। परन्तु आवश्यकता इस बात की है कि ये सब अपने को उच्चतर-आध्यात्मिक रूपों की ओर उन्मुख कर सकें। इसी आत्मिक रूपांतरण का उच्चतर सत् की ओर उन्मुख होना ही आध्यात्मिक रूपांतरण है अर्थात् अपनी क्रियाओं में शुद्धता की स्थिति को पा लेना ही उच्चतर उन्मुखता अर्थात् चेतन जीवन का अंग बनाना है। चेतना का आध्यात्मिक विकास, सृष्टि का निरन्तर विकास है जो मानव चेतना का अगला चरण अतिमानस में रूपांतरित होता है। इसका अगला चरण दिव्यता का अवतरण करेगा।

3. अतिमानसीकरण की प्रक्रिया – इस प्रकार आत्माध्यात्मिक रूपांतरण से जब आध्यात्मिक रूपांतरण होता है तब आत्म-आध्यात्मिकता एकतत्त्व की ओर उन्मुख हो जाती है। इस प्रक्रिया में आत्मा शारीरिक एवं मानसिक आवश्यकताओं से भी ऊपर उठ जाती है और जो आध्यात्मिक अवस्था प्राप्त होती है चेतना उसका अंग बन जाती है। किन्तु तभी अद्वैत रूप अर्थात् चरम लक्ष्य की प्राप्ति नहीं होती। परम सत्य पूर्ण अद्वैत की प्राप्ति हेतु श्री अरविन्द अतिमानसिक रूपांतरण को आवश्यक बताते हैं और कहते हैं कि इसके लिए हमें अंतर्दृष्टि से प्राप्त अनुभूतियों की आवश्यकता होती है। इस सन्दर्भ में आगे श्री अरविन्द कहते हैं कि इससे चेतन दृष्टि का रूपांतरण एक ऐसी आत्मानुभूति में होगा जोकि अनिवार्य है जिसमें एकत्व आत्मा का पूर्णरूप बन जायेगा। इससे अतिमानस का अवतरण आवश्यक हो जायेगा और आत्म अतिमानसिक आधार उपस्थित करेगा किन्तु यह मुक्त रूप में तभी उभर सकेगा जब अतिमानस का आत्म में अवतरण हो। एक प्रकार से अतिमानस का आत्म में अवतरण ही अतिमानसिक रूपांतरण है। अतः इसी ध्यान, आत्म-समर्पण एवं आन्तरिक शान्ति द्वारा प्रकृति के साथ सामंजस्य अतिमानस (सुपरमाइंड) की प्राप्ति होती है जो दिव्य चेतना को अवतरण कर पूर्णता प्रदान करता है।

श्री अरविन्द के अनुसार, योग मानवता का परिवर्तन है न कि केवल व्यक्तिगत मुक्ति। अपितु यह संपूर्ण जीवन के प्रत्येक पहलू में दिव्यता का अनुभव कराता है तथा सृष्टि के विकास को पूर्णता प्रदान करता है। मदर (मिरा अल्फासा) के सहयोग से विकसित यह योग पांडिचेरी आश्रम में अभ्यास किया जाता है।

तुलनात्मक दृष्टिपात: समानताएँ एवं भिन्नताएँ – महात्मा गांधी के एकादश व्रत और श्री अरविंद के समग्र योग दोनों ही आध्यात्मिक और नैतिक जीवन के मार्गदर्शक सिद्धांत हैं परंतु उनके दृष्टिकोण, उद्देश्य और कार्यक्षेत्र में महत्वपूर्ण अंतर हैं। गांधी के एकादश व्रत कृ सत्य, अहिंसा, ब्रह्मचर्य, अस्तेय, अपरिग्रह, शारीरिक श्रम, अस्वाद, अभय, सर्वधर्म समभाव, स्वदेशी, और अस्पृश्यता निवारण कृ नैतिक जीवन, सामाजिक समानता और आत्म-नियंत्रण पर केंद्रित हैं। ये व्रत व्यक्तिगत और सामाजिक सुधार के लिए व्यावहारिक नियम प्रदान करते हैं जो सामान्य जन के लिए सरल और जीवन में लागू करने योग्य हैं। गांधी का दर्शन सामाजिक न्याय, स्वराज और अहिंसक प्रतिरोध पर आधारित है जो मुख्य रूप से कर्म और नैतिकता से जुड़ा है। दूसरी ओर, श्री अरविंद का समग्र योग एक व्यापक आध्यात्मिक साधना है जो मानव चेतना के पूर्ण परिवर्तन और दैवीय जीवन की स्थापना पर केंद्रित है। यह योग मन, शरीर और आत्मा के समन्वित विकास पर जोर देता है जिसका अंतिम लक्ष्य अतिमानस (सुपरमाइंड) की प्राप्ति और विश्व का आध्यात्मिक उत्थान है।

गांधी के व्रत बाह्य व्यवहार और सामाजिक सुधार पर अधिक ध्यान देते हैं जबकि समग्र योग आंतरिक चेतना के परिवर्तन को प्राथमिकता देता है। गांधी का दृष्टिकोण सामाजिक और राजनीतिक समस्याओं जैसे अस्पृश्यता और औपनिवेशिक शासन से निपटने के लिए है जबकि अरविंद का योग व्यक्तिगत और वैश्विक चेतना के क्रमिक विकास पर केंद्रित है। गांधी के व्रतों में भक्ति और कर्म योग का समावेश है पर यह सामान्य रूप से नैतिक जीवन तक सीमित रहता है। इसके विपरीत, समग्र योग में कर्म, भक्ति, और ज्ञान योग का समन्वय है जो आध्यात्मिक साधना को गहराई प्रदान करता है। गांधी के व्रत सामुदायिक जीवन और आश्रम के लिए नियमों के रूप में कार्य करते हैं जबकि अरविंद का योग व्यक्तिगत साधना के साथ-साथ विश्व के दैवीय परिवर्तन को लक्षित करता है।

दोनों दृष्टिकोण मानवता के कल्याण के लिए हैं पर गांधी का मार्ग अधिक व्यावहारिक और सामाजिक है जबकि अरविंद का मार्ग गहन आध्यात्मिक और दार्शनिक है। गांधी का दर्शन तत्कालीन सामाजिक सुधारों

पर केंद्रित था जबकि अरविंद का योग दीर्घकालिक आध्यात्मिक क्रांति की ओर अग्रसर है। दोनों ही आत्म-संयम और नैतिकता को महत्त्व देते हैं पर गांधी के व्रत सरल और नियम पर आधारित हैं जबकि समग्र योग जटिल और चेतना-केंद्रित है।

अतः गांधी के एकादश व्रत सामाजिक और नैतिक सुधार के लिए एक ठोस ढांचा प्रदान करते हैं जबकि श्री अरविंद का समग्र योग मानव चेतना और विश्व के आध्यात्मिक उत्थान के लिए एक गहन और व्यापक दृष्टिकोण प्रस्तुत करता है। दोनों का संयोजन जीवन के भौतिक और आध्यात्मिक पहलुओं को संतुलित करने की प्रेरणा देता है।

गांधी के एकादश व्रत एवं अरविन्द के समग्र योग में कई समानताएं हैं। दोनों ही नैतिकता, आध्यात्मिक विकास एवं आत्मानुशासन पर बल देते हैं। गांधी के व्रतों में अहिंसा, सत्य एवं ब्रह्मचर्य जैसे तत्त्व योग की अष्टांग योग परंपरा से जुड़े हैं जबकि अरविन्द का योग इनको समग्र रूप में एकीकृत करता है। दोनों विचारधाराएँ भारतीय राष्ट्रीयता एवं शिक्षा से जुड़ी हैं। उदाहरणस्वरूप, गांधी की नैतिक शिक्षा एवं श्री अरविन्द की समग्र शिक्षा दोनों ही मन, शरीर एवं आत्मा के विकास पर केंद्रित हैं। किंतु भिन्नताएं भी स्पष्ट हैं। जहाँ गांधी का दृष्टिकोण व्यावहारिक के साथ-साथ सामाजिक भी है और उनके व्रत सामाजिक सुधार पर ज्यादा जोर देते हैं। वहीं श्री अरविन्द का योग गहन आध्यात्मिक है जो चेतना के परिवर्तन एवं अतिमानस की प्राप्ति पर केंद्रित है। गांधी अहिंसा को निरपेक्ष मानते थे जबकि श्री अरविन्द ने गांधी के अहिंसा की आलोचना की तथा राष्ट्र की रक्षा में हिंसा को आवश्यक माना। जहाँ गांधी का ध्यान केंद्र स्थूल जीवन है वहीं श्री अरविन्द का ध्यान केंद्र सूक्ष्म चेतना है। 1934 में गांधी ने श्री अरविन्द से मिलने का प्रयास किया किंतु आध्यात्मिक एवं राजनीतिक मतभेदों के कारण यह संभव नहीं हुआ। दोनों ही आश्रम-आधारित थे तथा जीवन को योगमय बनाने पर जोर देते थे, किंतु जहाँ गांधी के व्रत सरल एवं पहुँच योग्य हैं वहीं श्री अरविन्द का योग जटिल एवं दीर्घकालिक साधना की मांग करता है।

आधुनिक प्रासंगिकता एवं उदाहरण – महात्मा गांधी के एकादश व्रत और श्री अरविंद के समग्र योग के सिद्धांत आधुनिक समय में भी विभिन्न क्षेत्रों में प्रासंगिक हैं। नीचे इन दोनों के सिद्धांतों के आधार पर आधुनिक समय में प्रत्यक्ष उदाहरण दिए गए हैं जो व्यक्तिगत, सामाजिक और वैश्विक स्तर पर उनके प्रभाव को दर्शाते हैं।

गांधी के एकादश व्रत के आधुनिक उदाहरण –

- ✚ सत्य – विसलब्लोअर जैसे एडवर्ड स्नोडेन ने सरकारी निगरानी के सच को उजागर कर सत्य का पालन किया।
- ✚ अहिंसा – जलवायु कार्यकर्ता ग्रेटा थनबर्ग अहिंसक तरीके से पर्यावरण संरक्षण के लिए विरोध प्रदर्शन करती हैं।
- ✚ ब्रह्मचर्य – कई लोग डिजिटल डिटॉक्स अपनाकर सोशल मीडिया की लत से आत्मसंयम का अभ्यास करते हैं।
- ✚ अस्तेय – डिजिटल युग में पायरेसी से बचकर लोग बौद्धिक संपदा का सम्मान करते हैं जैसे लाइसेंसड सॉफ्टवेयर का उपयोग।
- ✚ अपरिग्रह – न्यूनतम जीवनशैली अपनाने वाले लोग केवल आवश्यक वस्तुओं का उपयोग करते हैं।

- ✚ शारीरिक श्रम – शहरी बागवानी में लोग स्वयं सब्जियां उगाकर आत्मनिर्भरता का अभ्यास करते हैं।
- ✚ अस्वाद – वीगन आंदोलन में लोग पर्यावरण और नैतिकता के लिए सादा और नैतिक भोजन चुनते हैं।
- ✚ अभय – मलाला यूसुफजई ने शिक्षा के लिए तालिबान के खिलाफ निडरता दिखाई।
- ✚ सर्वधर्म समभाव – अंतरधार्मिक संवाद मंच विभिन्न धर्मों के बीच शांति और समझ को बढ़ावा देते हैं।
- ✚ स्वदेशी – भारत में प्लेक इन इंडिया पहल स्थानीय उत्पादन और स्वदेशी वस्तुओं को प्रोत्साहित करती है।
- ✚ स्पर्शभावना – सामाजिक समावेशन कार्यक्रम, जैसे भारत में दलित सशक्तीकरण योजनाएँ, अस्पृश्यता को समाप्त करने का प्रयास करते हैं।
- ✚ श्री अरविंद के समग्र योग के आधुनिक उदाहरण –
- ✚ आत्म-समर्पण – योग और माइंडफुलनेस प्रैक्टिस करने वाले लोग अपनी इच्छाओं को ईश्वरीय उद्देश्य के लिए समर्पित करते हैं।
- ✚ आकांक्षा – स्टार्टअप उद्यमी, जैसे टेस्ला के एलन मस्क, मानवता के लिए नवाचार की आकांक्षा रखते हैं।
- ✚ निराकरण – लोग नकारात्मक आदतों, जैसे धूम्रपान, को छोड़कर आत्म-परिवर्तन का अभ्यास करते हैं।
- ✚ सुपरमाइंड की प्राप्ति – कृत्रिम बुद्धिमत्ता अनुसंधान में मानव चेतना को उन्नत करने की कोशिश समग्र योग के दृष्टिकोण से प्रेरित हो सकती है।

संयुक्त प्रभाव के उदाहरण –

- ✚ पर्यावरण संरक्षण – ग्रीनपीस जैसे संगठन गांधी की अहिंसा और स्वदेशी के साथ-साथ अरविंद के समग्र योग की सामूहिक चेतना को बढ़ावा देते हैं।
- ✚ शिक्षा सुधार – सर्व शिक्षा अभियान जैसे कार्यक्रम गांधी के सर्वधर्म समभाव और अरविंद के समग्र योग के समग्र विकास के सिद्धांत को लागू करते हैं।
- ✚ सामुदायिक सहयोग – सामुदायिक खेती और सहकारी समितियाँ गांधी के शारीरिक श्रम और अरविंद के सामूहिक उत्थान के विचार को दर्शाती हैं।
- ✚ सामाजिक समानता – लैंगिक समानता के लिए काम करने वाली संस्थाएँ, जैसे UN Women, गांधी की स्पर्शभावना और अरविंद के समग्र योग की एकता के सिद्धांत को अपनाती हैं।
- ✚ स्वास्थ्य और कल्याण – योग और ध्यान के वैश्विक प्रसार में अरविंद के समग्र योग की आध्यात्मिक चेतना और गांधी के ब्रह्मचर्य का समावेश दिखता है।

ये उदाहरण दर्शाते हैं कि गांधी के एकादश व्रत और श्री अरविंद के समग्र योग के सिद्धांत आधुनिक समय में व्यक्तिगत और सामाजिक परिवर्तन के लिए प्रासंगिक और प्रेरणादायक हैं।

निष्कर्ष— महात्मा गांधी के एकादश व्रत और श्री अरविंद के समग्र योग दोनों ही भारतीय आध्यात्मिक और सामाजिक विचारधारा के महत्वपूर्ण आयाम हैं जो मानव जीवन को नैतिकता, आत्म-विकास और विश्व कल्याण की दिशा में ले जाते हैं। गांधी के एकादश व्रत कृ सत्य, अहिंसा, ब्रह्मचर्य, अस्तेय, अपरिग्रह, शारीरिक श्रम, स्वाद और संनाद, भयवर्जनम्, सर्वधर्म समभाव, स्वदेशी, और स्पर्शभावना कृ जीवन को सरल, नैतिक और सामाजिक रूप से जिम्मेदार बनाने पर केंद्रित हैं। ये व्रत व्यक्तिगत अनुशासन और सामाजिक

समरसता को बढ़ावा देते हैं जो गांधी के सत्याग्रह और स्वराज के दर्शन का आधार हैं। दूसरी ओर श्री अरविंद का समग्र योग एक व्यापक आध्यात्मिक साधना है, जो व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक पहलुओं को दैवीय चेतना के साथ एकीकृत करता है। इसका लक्ष्य केवल व्यक्तिगत मुक्ति नहीं, बल्कि समस्त मानवता का उत्थान और सुपरमाइंड की प्राप्ति है। समग्र योग में आत्म-समर्पण, आकांक्षा और निराकरण जैसे सिद्धांत जीवन के हर क्षेत्र को परिवर्तित करने पर जोर देते हैं।

दोनों दृष्टिकोणों में समानता है कि वे मानव जीवन को उच्चतर उद्देश्य की ओर ले जाते हैं, लेकिन उनके मार्ग भिन्न हैं। गांधी का दृष्टिकोण व्यावहारिक, सामाजिक और नैतिक सुधार पर केंद्रित है, जबकि अरविंद का योग आध्यात्मिक क्रांति और चेतना के विकास पर जोर देता है। गांधी के व्रत सामान्य जन के लिए सरल और व्यावहारिक हैं जो सामाजिक समानता और स्वावलंबन को बढ़ावा देते हैं। वहीं समग्र योग गहन आध्यात्मिक साधना की मांग करता है जो व्यक्ति को दैवीय चेतना से जोड़ता है। दोनों ही दर्शन विश्व शांति और मानव कल्याण के लिए प्रेरित करते हैं, लेकिन गांधी का मार्ग सामाजिक क्रिया पर आधारित है जबकि अरविंद का मार्ग आंतरिक परिवर्तन और विश्व-चेतना के विकास पर। इन दोनों के समन्वय से एक ऐसा जीवन दर्शन बन सकता है जो नैतिकता और आध्यात्मिकता का संतुलन स्थापित करे। अंततः दोनों ही भारत की समृद्ध आध्यात्मिक परंपरा को विश्व के समक्ष प्रस्तुत करते हैं जो व्यक्तिगत और सामूहिक उत्थान का मार्ग दिखाते हैं।

संदर्भ सूची—

- ✚ अनासक्ति योग, महात्मा गाँधी, डायमंड पॉकेट बुक्स, 2008 ISBN: 978-81-288-1246-X
- ✚ अस्तेय और आत्म-तोष, यशपाल जैन, सस्ता साहित्य मण्डल प्रकाशन, 2017, ISBN: 978-8173092688
- ✚ मंगल प्रभात, महात्मा गाँधी (प्रवचन संकलन), नवा जीवन् ट्रस्ट 1958, ISBN: 978-8172290634
- ✚ गांधी-दर्शन पर आधारित एकादश व्रत, सच्चिदानन्द जी, अखण्ड ज्योति, 1960
- ✚ The Integral Yoga of Sri Aurobindo, श्री अरविन्द, Sri Aurobindo Ashram Publication Department, Pondicherry ISBN: 817058633X