

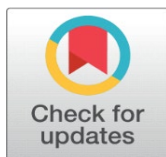
SANATAN VALUES AND HUMAN LIFE: AN ANALYTICAL STUDY

सनातन मूल्य एवं मानव जीवन: एक विश्लेषणात्मक अध्ययन

Dr. Priya Soni Khare ¹ , Dr. Jitendra Kumar ² 

¹ Assistant Professor, Department of Education, CMP College, Allahabad University, (Central University), Prayagraj (Allahabad), Uttar Pradesh, India

² Department of Education, CMP College, Allahabad University, (Central University), Prayagraj (Allahabad), Uttar Pradesh, India



Received 10 November 2024

Accepted 13 December 2024

Published 31 January 2025

Corresponding Author

Dr. Priya Soni Khare,
priyakh808@gmail.com

DOI

[10.29121/granthaalayah.v13.i1.2025.5881](https://doi.org/10.29121/granthaalayah.v13.i1.2025.5881)

Funding: This research received no specific grant from any funding agency in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

Copyright: © 2025 The Author(s). This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

With the license CC-BY, authors retain the copyright, allowing anyone to download, reuse, re-print, modify, distribute, and/or copy their contribution. The work must be properly attributed to its author.



ABSTRACT

English: Sanatan Values and Human Life is a deep and thoughtful subject, which understands the enduring principles of Indian culture and philosophy and analyzes their impact on human life. Sanatan values are those universal principles which guide human life towards progress from spiritual, mental and social perspectives, irrespective of time, place and circumstances. These values inspire us to follow ethics and ideals in every aspect of our life, thereby establishing peace, harmony and prosperity in the society. This article highlights the importance of Sanatan values and their relevance in the current context. It explains that these values are not only important from a religious and spiritual point of view, but are also helpful in creating harmony and self-knowledge in society. Sanatan values such as truth, non-violence, Dharma, charity, and self-knowledge are as important in our lives today as they were thousands of years ago. Additionally, the article presents various aspects of Sanatan values, their impact, results, and suggestions, which show that following these values leads to the progress of both the individual and the society. It also explains through examples how by inculcating these values in life, a person can make his life balanced and purposeful.

Hindi: सनातन मूल्य एवं मानव जीवन एक गहन और विचारणीय विषय है, जो भारतीय संस्कृति और दर्शन के स्थायी सिद्धांतों को समझने और उनके मानव जीवन पर प्रभाव का विश्लेषण करता है। सनातन मूल्य वे सार्वभौमिक सिद्धांत हैं जो समय, स्थान और परिस्थितियों से परे रहते हुए मानव जीवन को आध्यात्मिक, मानसिक और सामाजिक दृष्टिकोण से प्रगति की दिशा में मार्गदर्शन करते हैं। ये मूल्य हमारे जीवन के हर पहलू में नैतिकता और आदर्श का पालन करने के लिए प्रेरित करते हैं, जिससे समाज में शांति, सद्भाव और समृद्धि स्थापित होती है। यह लेख सनातन मूल्यों की अहमियत और उनकी वर्तमान संदर्भ में प्रासंगिकता को उजागर करता है। इसमें यह स्पष्ट किया गया है कि ये मूल्य न केवल धार्मिक और आध्यात्मिक दृष्टिकोण से महत्वपूर्ण हैं, बल्कि समाज में सामंजस्य और आत्म-ज्ञान की दिशा में भी सहायक हैं। सनातन मूल्य जैसे सत्य, अहिंसा, धर्म, परोपकार, और आत्म-ज्ञान आज भी हमारे जीवन में उतने ही आवश्यक हैं जितने कि हजारों साल पहले थे। इसके अतिरिक्त, लेख में सनातन मूल्यों के विभिन्न पहलुओं, उनके प्रभाव, परिणाम और सुझावों को प्रस्तुत किया गया है, जो यह दर्शाते हैं कि इन मूल्यों का पालन करने से व्यक्ति और समाज दोनों की उन्नति होती है। उदाहरणों के माध्यम से यह भी बताया गया है कि कैसे इन मूल्यों को जीवन में आत्मसात करने से व्यक्ति अपने जीवन को संतुलित और उद्देश्यपूर्ण बना सकता है।

Keywords: Sanatan Values, Ethics, Dharma, Non-Violence, Self-Knowledge, Social Harmony, सनातन मूल्य, नैतिकता, धर्म, अहिंसा, आत्म-ज्ञान, सामाजिक समरसता

1. प्रस्तावना

सनातन मूल्य भारतीय संस्कृति और दर्शन का अभिन्न अंग हैं, जो जीवन को उत्कृष्टता, सद्भाव और आध्यात्मिक शांति की दिशा में मार्गदर्शन करते हैं। "सनातन" शब्द का अर्थ है शाश्वत और "मूल्य" का अर्थ है वे आदर्श या सिद्धांत जो जीवन को सत्य, शांति और संतुलन की ओर प्रेरित करते हैं। ये सिद्धांत

भारतीय समाज की नींव हैं और आज भी अत्यधिक प्रासंगिक हैं। सनातन मूल्यों का संबंध जीवन के आधारभूत पहलुओं जैसे व्यक्ति के विचार, कर्म और व्यवहार से है।

ये मूल्य जीवन को केवल नैतिक दृष्टिकोण से सुधारने में मदद नहीं करते, बल्कि व्यक्ति को अपनी आंतरिक चेतना और आत्मा से जुड़ने की प्रेरणा भी देते हैं। ये केवल धार्मिक दृष्टिकोण से नहीं जुड़े हैं, बल्कि सामाजिक और व्यक्तिगत जीवन के विभिन्न पहलुओं पर गहरा प्रभाव डालते हैं। उदाहरण के लिए, 'अहिंसा' का सिद्धांत न केवल शारीरिक हिंसा से बचने की परामर्श देता है, साथ ही मानसिक और वाचिक हिंसा से भी बचने की प्रेरणा देता है। इसी तरह 'सत्य' का पालन करने से व्यक्ति का जीवन पारदर्शी, ईमानदार और आत्मनिर्भर बनता है। 'धर्म' का पालन जीवन को सही मार्ग पर चलने की प्रेरणा देता है, जिससे व्यक्ति अपनी व्यक्तिगत और सामाजिक जिम्मेदारियों को समझता है। ये सिद्धांत हमें यह समझने में मदद करते हैं कि जीवन का उद्देश्य केवल भौतिक सुखों का भोग नहीं, बल्कि आत्मा की उन्नति और समाज की भलाई के लिए कार्य करना है। जीवन में संतुलन बनाए रखने के लिए इन मूल्यों का पालन आवश्यक है। आज के विज्ञान और आधुनिकता के युग में इन सिद्धांतों का महत्व और बढ़ गया है, क्योंकि ये व्यक्ति को मानसिक शांति, उद्देश्यपूर्ण जीवन और समाज में समरसता की दिशा में मार्गदर्शन करते हैं।

2. सनातन मूल्यों की मानव जीवन में प्रासंगिकता

आज के समय में जब समाज तेजी से भौतिकवाद की ओर बढ़ रहा है, सनातन मूल्यों की प्रासंगिकता और अधिक बढ़ गई है। वैश्वीकरण, तकनीकी विकास और आधुनिक जीवनशैली ने हमारे जीवन को अत्यधिक व्यस्त और तनावपूर्ण बना दिया है। सनातन मूल्य जीवन के प्रत्येक पहलू में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ये सिद्धांत समाज से जुड़ने का मार्ग प्रशस्त करते हैं, साथ ही आंतरिक रूप से आत्म-ज्ञान और आत्म-निर्माण भी करते हैं। समाज में बढ़ती भौतिकता और व्यक्तिवादी प्रवृत्तियों के बीच, सनातन मूल्य जीवन को संतुलित दृष्टिकोण प्रदान करते हैं, जो समृद्धि, शांति और संतोष को जन्म देते हैं।

वर्तमान समय में जब विज्ञान, प्रौद्योगिकी और शहरीकरण अपने चरम पर है, तब यह आवश्यक है कि हम सनातन मूल्यों को अपनी जीवनशैली में सम्मिलित करें। विभिन्न सनातन मूल्यों की प्रासंगिकता को निम्न प्रकार वर्णित किया जा सकता है:-

1) सामूहिक उन्नति का आधार

आजकल के तनावपूर्ण और संघर्षपूर्ण समाज में लोग एक-दूसरे से अलग हो रहे हैं, जिससे सामूहिकता की भावना में कमी आ रही है। सनातन मूल्य जैसे अहिंसा, सत्य और समर्पण, सामाजिक समरसता और भाईचारे की भावना को बढ़ावा देते हैं। जब लोग इन मूल्यों का पालन करते हैं, तो न केवल व्यक्तिगत विकास होता है, बल्कि समाज में सामूहिक एकता और सौहार्द उत्पन्न होता है।

2) मानसिक शांति और संतुलन

वर्तमान समय में मानसिक स्वास्थ्य एक महत्वपूर्ण मुद्दा बन चुका है। लोग तनाव, चिंता और अवसाद का शिकार हो रहे हैं। सनातन मूल्य जैसे ध्यान, अहिंसा और सत्य, जीवन में मानसिक शांति और संतुलन बनाए रखने में सहायक हैं। उदाहरणस्वरूप ध्यान और योग के माध्यम से हम मानसिक शांति प्राप्त कर सकते हैं, जो मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करता है।

3) नैतिकता और समाज की प्रगति

समाज में नैतिकता का गिरता स्तर एक चिंता का विषय है। भ्रष्टाचार, धोखाधड़ी और असमानता जैसी समस्याएं समाज को प्रभावित कर रही हैं। सनातन मूल्य जैसे ईमानदारी, परोपकार आदि समाज में नैतिकता का स्तर बढ़ाते हैं। जब लोग इन मूल्यों का पालन करते हैं, तो समाज में सत्य, न्याय और समानता की भावना उत्पन्न होती है, जो सामाजिक प्रगति की दिशा में सहायक है।

4) व्यक्तिगत विकास में योगदान

व्यक्तिगत जीवन में सफलता और संतुष्टि प्राप्त करने के लिए सनातन मूल्य अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। ये व्यक्ति को आंतरिक रूप से मजबूत बनाते हैं, जिससे वह अपने कर्तव्यों को सही तरीके से निभा सकता

है। भगवान श्री कृष्ण ने गीता में कर्मयोग का उपदेश दिया, जो व्यक्ति को अपने कार्यों में सच्चाई और निष्ठा की प्रेरणा देता है।

5) पर्यावरण और प्रकृति का संरक्षण

हमारे पर्यावरण और प्राकृतिक संसाधनों का अत्यधिक दोहन हो रहा है, जिसके परिणामस्वरूप पर्यावरणीय संकट उत्पन्न हो गया है। सनातन मूल्य हमें प्रकृति के प्रति सम्मान और संरक्षण की भावना प्रदान करते हैं। प्राचीन भारतीय संस्कृति में प्रकृति के प्रति जो आदर और श्रद्धा दिखायी जाती थी, वह आज भी प्रासंगिक है।

6) वैश्विक समृद्धि और शांति

जब सनातन मूल्य व्यक्तिगत स्तर पर ही नहीं, बल्कि वैश्विक स्तर पर भी लागू होते हैं, तो इसका प्रभाव संपूर्ण दुनिया पर पड़ता है। वैश्विक समृद्धि और शांति का निर्माण सनातन मूल्य के सिद्धांतों के आधार पर संभव है। जैसे अहिंसा, सत्य, और समर्पण जैसी बातें अंतरराष्ट्रीय संबंधों में शांति और सहयोग की भावना बढ़ाती हैं।

7) जीवन का उद्देश्य और दिशा

तेजी से बदलते समय में, कई लोग जीवन के उद्देश्य और दिशा को लेकर भ्रमित हैं। ऐसे में सनातन मूल्य जीवन को एक स्पष्ट उद्देश्य प्रदान करते हैं, जो जीवन में संतुलन और संतोष लाता है।

3. सनातन मूल्यों का वर्गीकरण

जीवन के विशिष्ट पहलुओं का मार्गदर्शन करने के उद्देश्य से सनातन मूल्यों को विभिन्न श्रेणियों में वर्गीकृत किया गया है:-

- **नैतिक मूल्य:** ये मूल्य व्यक्ति को अच्छाई की ओर प्रेरित करते हैं और जीवन को सत्य, ईमानदारी और धर्म से जोड़ते हैं।
- **धार्मिक और आध्यात्मिक मूल्य:** ये मूल्य व्यक्ति को आत्म-ज्ञान, साधना, और ध्यान के माध्यम से ईश्वर और आंतरिक सत्य से जोड़ते हैं।
- **सामाजिक मूल्य:** ये व्यक्ति को समाज के प्रति अपनी जिम्मेदारियों और कर्तव्यों का पालन करने की प्रेरणा देते हैं।
- **शारीरिक और मानसिक मूल्य:** ये व्यक्ति को शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ और संतुलित रहने के लिए आवश्यक होते हैं।

4. मानव जीवन पर सनातन मूल्यों का प्रभाव

मानव जीवन के उद्देश्य और दिशा के लिए सनातन मूल्य अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। ये मूल्य न केवल धार्मिक दृष्टिकोण से, बल्कि व्यक्ति के आंतरिक विकास और सामाजिक कल्याण के दृष्टिकोण से भी महत्वपूर्ण होते हैं। सनातन मूल्य जीवन के शाश्वत सिद्धांत होते हैं, जो समय, स्थान और परिस्थितियों से परे होते हुए हर व्यक्ति के जीवन को संतुलित और स्थिर दिशा में मार्गदर्शन प्रदान करते हैं। सनातन मूल्यों का प्रभाव न केवल आंतरिक जीवन पर, बल्कि बाह्य जीवन (सामाजिक जीवन) पर भी पड़ता है। अगर समाज और व्यक्ति में प्रेम और दया जैसे गुण बढ़ते हैं, तो आपसी संबंधों में सामंजस्य और सामूहिक विकास को बढ़ावा मिलता है।

इन मूल्यों का प्रभाव व्यक्ति की मानसिक और शारीरिक स्थिति पर भी प्रत्यक्ष रूप से दिखाई देता है। जैसे ध्यान और योग के अभ्यास से व्यक्ति मानसिक शांति और संतुलन का अनुभव करता है, वैसे ही सत्य, अहिंसा, और त्याग जैसे सिद्धांत आंतरिक शांति और आत्मनिर्भरता को बढ़ावा देते हैं। जब व्यक्ति ईमानदारी, सच्चाई और धैर्य का पालन करता है, तो न केवल उसकी आत्मिक स्थिति बेहतर होती है, बल्कि वह बाहरी दुनिया में भी सकारात्मक परिवर्तन लाने में सक्षम होता है।

सनातन मूल्यों का अनुसरण करके जीवन को समृद्ध और संतुलित बना सकते हैं, साथ ही समाज को सकारात्मक दिशा दे सकते हैं। सनातन मूल्यों की भूमिका मानव जीवन में निम्नलिखित रूपों में प्रदर्शित होती है:-

1) व्यक्तिगत उन्नति और आत्म-ज्ञान

सनातन मूल्य व्यक्ति को आत्म-ज्ञान की दिशा में मार्गदर्शन प्रदान करते हैं, जो जीवन में सच्ची उन्नति का कारण बनता है। उदाहरण स्वरूप, स्वामी विवेकानंद ने आत्म-ज्ञान और साधना के माध्यम से स्वयं को जाना और दूसरों को भी आत्म-साक्षात्कार की दिशा में प्रेरित किया।

2) समाज में शांति और समरसता

सनातन मूल्य समाज में शांति और सहयोग की भावना को बढ़ावा देते हैं। महात्मा गांधी ने सत्य और अहिंसा के सिद्धांतों को अपनाकर समाज को एकजुट करने का प्रयास किया।

3) शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य

योग और ध्यान के माध्यम से व्यक्ति शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहता है। उदाहरणतया योगासन द्वारा शारीरिक एवं मानसिक स्थिति में सुधार होता है।

4) आध्यात्मिक उन्नति

सनातन मूल्य आत्मज्ञान और आत्म-प्रकाश की ओर मार्गदर्शन करते हैं। स्वामी विवेकानंद ने इन मूल्यों को अपनाकर न केवल स्वयं को, बल्कि दूसरों को भी आत्मज्ञान के मार्ग पर चलने के लिए प्रेरित किया।

5) समाज में सामंजस्य

सनातन मूल्य समाज में सह-अस्तित्व और सामंजस्य को बढ़ावा देते हैं। महात्मा गांधी के अहिंसा आंदोलन ने भारत में विभिन्न जातियों और धर्मों के बीच एकता और सामंजस्य की भावना उत्पन्न की।

6) धार्मिक आस्था में वृद्धि

ये मूल्य व्यक्ति की धार्मिक आस्था को मजबूत करते हैं। जैसे, संत तुकाराम और गुरु नानक देव ने धार्मिक आस्थाओं का पालन किया और समाज में धार्मिक सहिष्णुता का प्रचार किया।

7) समाज में भाईचारे की भावना

सनातन मूल्य भाईचारे और सहयोग की भावना को बढ़ावा देते हैं। गौतम बुद्ध ने भाईचारे की भावना का प्रचार किया, जिससे समाज में विभिन्न समुदायों के बीच एकता बनी।

8) नैतिक जीवन की प्रेरणा

भगवान श्रीराम का जीवन नैतिकता और कर्तव्य पालन का आदर्श प्रस्तुत करता है। रामायण में श्रीराम के उदाहरण ने समाज को नैतिक जीवन की ओर जागरूक किया।

9) विविधता में एकता

सनातन मूल्य विविध धर्मों और संस्कृतियों के बीच एकता को बढ़ावा देते हैं। भारतीय समाज में विभिन्न धर्मों का समावेश सनातन मूल्यों के आधार पर सामूहिक जीवन के सिद्धांतों को प्रोत्साहित करता है।

10) समाज में न्याय की स्थापना

भगवान राम ने अपने कार्यों के माध्यम से समाज में न्याय की दिशा में कदम बढ़ाए। रामायण में श्रीराम की न्यायप्रियता को आदर्श रूप में प्रस्तुत किया गया है।

11) सामाजिक उत्तरदायित्व

सनातन मूल्य व्यक्ति को समाज के प्रति अपने उत्तरदायित्व का एहसास कराते हैं। डॉ. भीमराव अंबेडकर ने भारतीय समाज के उत्थान के लिए काम किया, जिससे समाज में समानता की भावना जागृत हुई।

12) पारिवारिक संबंधों में सुधार

सनातन मूल्य परिवारों में परस्पर सम्मान, विश्वास और प्रेम की भावना को बढ़ावा देते हैं।

13) मानवता के प्रति संवेदनशीलता

सनातन मूल्य हमें मानवता के प्रति संवेदनशील बनाते हैं। गौतम बुद्ध ने दुखों के प्रति ध्यान केंद्रित कर मानवता की भावना को समाज में बढ़ावा दिया।

14) कार्य प्रणाली का विकास

जीवन में सनातन मूल्यों को अपनाने से कार्य प्रणाली में सुधार होता है। आचार्य चाणक्य ने भारतीय प्रशासन में इन मूल्यों का पालन करते हुए कार्यशैली में सुधार किया।

15) परिवर्तनशीलता और अनुकूलन

सनातन मूल्य हमें बदलते समय और परिस्थितियों में अनुकूलन की क्षमता प्रदान करते हैं।

5. सनातन मूल्यों को अपनाने हेतु सुझाव

लेख में दिए गए सुझाव सनातन मूल्यों को समझने और अपनाने के व्यावहारिक दृष्टिकोण से सम्बंधित हैं, ताकि हम अपने जीवन और समाज को बेहतर बना सकें। इन सुझावों के माध्यम से हम उन महत्वपूर्ण पहलुओं पर ध्यान केंद्रित कर सकेंगे, जो जीवन में सुख और संतोष की प्राप्ति के लिए आवश्यक हैं। इसलिए, निम्नलिखित बिंदुओं पर विचार किया जाना चाहिए:-

- **सत्य का पालन करें:** सनातन मूल्य सत्य के पालन की प्रेरणा देते हैं, जो जीवन को सही दिशा में मार्गदर्शन करता है।
- **अहिंसा का अनुसरण करें:** अहिंसा एक महत्वपूर्ण सनातन मूल्य है, जो शांति और सद्भावना की ओर मार्गदर्शन करता है।
- **धैर्य बनाए रखें:** कठिन परिस्थितियों में धैर्य रखना बहुत आवश्यक है, क्योंकि यह हमें समस्याओं का समाधान ढूंढने में मदद करता है।
- **सामाजिक सेवा में योगदान दें:** सनातन मूल्य समाज की सेवा की दिशा में कार्य करने की प्रेरणा देते हैं।
- **योग और ध्यान का अभ्यास करें:** योग और ध्यान शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए अत्यधिक लाभकारी हैं।
- **सकारात्मक सोच अपनाएं:** सकारात्मक सोच से जीवन में सफलता और संतोष आता है।
- **नैतिकता और ईमानदारी का पालन करें:** समाज में न्याय और शांति की स्थापना के लिए नैतिकता और ईमानदारी का पालन अनिवार्य है।
- **स्वावलंबन अपनाएं:** आत्मनिर्भरता से जीवन में आत्मविश्वास और साहस आता है।
- **विविधता में एकता का आदर्श अपनाएं:** सनातन मूल्य विविधता में एकता की भावना को बढ़ावा देते हैं।
- **धर्म और कर्म के सिद्धांतों का पालन करें:** भगवान श्री कृष्ण ने गीता में कर्मयोग के सिद्धांत को समझाया, जिससे अर्जुन को अपने कर्तव्यों में सफलता मिली। जीवन में कर्म का सही तरीके से पालन करने से जीवन में संतोष और सफलता प्राप्त होती है।
- **संतुलित जीवन जीने का प्रयास करें:** संतुलित जीवन में शरीर, मन और आत्मा का सामंजस्य बना रहता है, जो तनाव को कम करता है और शांति प्रदान करता है।
- **समाज में बदलाव लाने के लिए प्रयास करें:** समाज में सकारात्मक बदलाव लाने के लिए संकल्प और कार्य की आवश्यकता होती है।
- **आध्यात्मिक उन्नति के लिए प्रयास करें:** आध्यात्मिक उन्नति जीवन के उद्देश्य की प्राप्ति में मदद करती है।

- **सहानुभूति और दया का अभ्यास करें:** सहानुभूति और दया से हम दूसरों के दुखों को समझ सकते हैं और समाज में सहयोग की भावना को बढ़ावा देते हैं।
- **समाज के कमजोर वर्ग की सहायता करें:** सनातन मूल्य समाज के कमजोर वर्ग के अधिकारों के लिए संघर्ष करने की प्रेरणा देते हैं।
- **पर्यावरण संरक्षण में योगदान दें:** सनातन मूल्य प्रकृति और पर्यावरण की रक्षा के महत्व को समझाते हैं।
- **सहानुभूति और सहयोग को बढ़ावा दें:** सहानुभूति और सहयोग से समाज में शांति और सौहार्द का वातावरण बनता है।
- **सकारात्मक रिश्तों का निर्माण करें:** सकारात्मक रिश्तों से जीवन में प्रेम और विश्वास का माहौल बनता है।
- **व्यक्तिगत जिम्मेदारी स्वीकार करें:** किसी भी कार्य में सफलता के लिए व्यक्तिगत जिम्मेदारी का होना आवश्यक है।
- **शिक्षा के माध्यम से समाज में जागरूकता फैलाएं:** शिक्षा समाज में जागरूकता लाने का प्रभावी साधन है।

6. निष्कर्ष

सनातन मूल्य और मानव जीवन पर विचार करते समय यह स्पष्ट होता है कि इन मूल्यों का जीवन में समावेश जीवन को एक दिशा और उद्देश्य प्रदान करता है। ये मूल्य न केवल धार्मिक दृष्टिकोण से, बल्कि व्यक्तिगत, सामाजिक और सांस्कृतिक दृष्टिकोण से भी महत्वपूर्ण हैं। वर्तमान समय में, जब समाज में तेजी से बदलाव हो रहे हैं और जीवन की गति में तीव्रता आई है, इन सनातन मूल्यों का अनुसरण और उन्हें जीवन में आत्मसात करना अत्यंत आवश्यक हो गया है। इससे न केवल व्यक्ति के जीवन को मार्गदर्शन मिलता है, बल्कि समाज में भी शांति और सामंजस्य स्थापित होता है।

CONFLICT OF INTERESTS

None.

ACKNOWLEDGMENTS

None.

REFERENCES

- Aggarwal, A. (2010). *Yoga: The Path to the Divine*. Jivanand Press
- Ambedkar, B. R. (1990). *The Problem of the Rupee: Its Origin and Its Solution*. Government of India
- Ambedkar, B. R. (2008). *Thoughts on Linguistic States*. Government of Maharashtra
- Aurobindo, S. (2010). *The Life Divine*. Sri Aurobindo Ashram Trust
- Bakshi, S. (2006). *Political Ideas of Dr. B. R. Ambedkar*. Ashish Publishing House
- Bhatnagar, S. (2018). *Indian Spirituality and Philosophy*. Motilal Banarsidas
- Bhattacharya, S. (2007). *Yoga in Daily Life*. Wiley-VCH
- Gandhi, M. (1957). *The Story of My Experiments with Truth*. Navjivan Publishing House
- Gurunanak, S. (2002). *The Teachings of Guru Nanak*. Singh Brothers
- Kabir, S. (1999). *Kabir Dohe: An Insight into Life and Spirituality*. Rajpal & Sons

- Krishnan, S. (2005). *Hinduism: A New Philosophy*. Oxford University Press
- Naidu, C. (2015). *The Eternal Values of Sanatana Dharma*. National Book Trust
- Nayan, K. (2010). *Gita: Teachings and Philosophy*. Rupa & Company
- Nehru, J. (2017). *The Discovery of India*. Oxford University Press
- Patil, R. D. (2007). *Modern Indian Thinkers and Social Reformers*. Shri Publishers
- Puri, H. (2014). *The Yoga of Knowledge*. Orient Longman
- Radhakrishnan, S. (1999). *The Bhagavad Gita: A Philosophical Commentary*. HarperCollins Publishers
- Ramdev, B. (2009). *Yoga for Health and Happiness*. Patanjali Ayurveda Limited
- Sharma, R. (2013). *Indian Ethics and the Modern World*. Bharatiya Vidya Bhavan
- Singh, P. (2005). *The Bhagavad Gita: A New Commentary*. Penguin Books
- Sivananda, S. (2014). *The Science of Yoga*. Divine Life Society
- Suresh, M. (2011). *Vedic Wisdom for Modern Times*. Macmillan Publishers
- Tuktaji, S. (1983). *Sant Tukaram: The Poet-Saint of Maharashtra*. Popular Prakashan
- Vivekananda, S. (2013). *Complete Works of Swami Vivekananda*. Advaita Ashrama
- Yogananda, P. (2010). *Autobiography of a Yogi*. Self-Realization Fellowship