



INTERNATIONAL JOURNAL OF TRENDS IN EMERGING RESEARCH AND DEVELOPMENT

INTERNATIONAL JOURNAL OF TRENDS IN EMERGING RESEARCH AND DEVELOPMENT

Volume 2; Issue 5; 2024; Page No. 125-131

Received: 02-07-2024

Accepted: 09-08-2024

अष्टांग योग का दार्शनिक एवं व्यावहारिक स्वरूप: योगशास्त्रों के आलोक में अध्ययन

¹Sonam Devi and ²Dr. Nirmala

¹Research Scholar, Department of Yoga, Maharaja Agrasen Himalayan Garhwal University, Uttarakhand, India

²Assistant Professor, Department of Yoga, Maharaja Agrasen Himalayan Garhwal University, Uttarakhand, India

Corresponding Author: Sonam Devi

सारांश

अष्टांग योग, महर्षि पतंजलि द्वारा प्रतिपादित योगदर्शन की एक ऐसी प्रणाली है जो आत्मानुशासन, मानसिक शुद्धि तथा आत्मसाक्षात्कार की दिशा में एक क्रमिक एवं वैज्ञानिक मार्गदर्शिका प्रस्तुत करती है। योगशास्त्रों-विशेषतः पतंजलि योगसूत्र, हठयोग प्रदीपिका, एवं घेरण्ड संहिता-में उल्लिखित अष्टांग योग के आठ अंग (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि) मानव जीवन के सर्वांगीण विकास हेतु एक दार्शनिक आधार एवं व्यावहारिक पथ प्रदान करते हैं। यह शोध-पत्र अष्टांग योग के प्रत्येक अंग की दार्शनिक गूढ़ता एवं उसकी व्यावहारिक उपादेयता का विश्लेषण करता है, जिससे यह स्पष्ट होता है कि योग मात्र शारीरिक अभ्यास नहीं, अपितु चित्तवृत्ति निरोध की एक उच्चतम साधना है। वर्तमान वैश्विक परिप्रेक्ष्य में जब मानसिक विक्रोभ, नैतिक विचलन एवं आत्मविस्मृति तीव्र गति से बढ़ रही है, तब अष्टांग योग की प्रासंगिकता और भी अधिक महत्वपूर्ण हो जाती है। यह अध्ययन योगशास्त्रों के आलोक में अष्टांग योग के बहुआयामी स्वरूप का सम्यक् परीक्षण करता है तथा इसके दार्शनिक सिद्धांतों और व्यावहारिक अनुप्रयोगों के माध्यम से जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में संतुलन, संयम और आध्यात्मिक उन्नयन की संभावनाओं को रेखांकित करता है।

मूलशब्द: अष्टांग योग, योगदर्शन, महर्षि पतंजलि, योगशास्त्र, यम-नियम, ध्यान, समाधि, चित्तवृत्ति निरोध, आत्मसाक्षात्कार

प्रस्तावना

हठ योग ग्रंथों में अष्टांग योग की प्रकृति और आवश्यकता योग सूत्र में पतंजलि द्वारा वर्णित अष्टांग योग में आठ अंग शामिल हैं: यम (नैतिक संयम), नियम (व्यक्तिगत पालन), आसन (आसन), प्राणायाम (सांस पर नियंत्रण), प्रत्याहार (इंद्रियों को वापस लेना), धारणा (एकाग्रता), ध्यान (ध्यान), और समाधि (अवशोषण)। जबकि शास्त्रीय अष्टांग योग मानसिक अनुशासन और आत्म-साक्षात्कार पर केंद्रित है, हठ योग मुख्य रूप से उच्च आध्यात्मिक अवस्थाओं के लिए प्रारंभिक चरणों के रूप में शारीरिक और सांस पर नियंत्रण पर जोर देता है।

हठ योग ग्रंथों में अष्टांग योग की आवश्यकता

अष्टांग योग के माध्यम से हठ योग में आध्यात्मिक विकास का आधार: हठ योग ग्रंथ, विशेष रूप से हठ योग प्रदीपिका, उच्च चेतना प्राप्त करने में अष्टांग योग के महत्व पर जोर देते हैं। हालाँकि हठ योग मुख्य रूप से भौतिक शरीर और प्राण (जीवन ऊर्जा) के नियमन पर केंद्रित है, लेकिन यह अष्टांग योग के अंतिम लक्ष्य- मुक्ति (मोक्ष) के साथ संरेखित होकर गहन आध्यात्मिक प्राप्ति के लिए एक प्रारंभिक मार्ग के रूप में कार्य करता है। हठ योग के भीतर अष्टांग योग के सिद्धांतों के एकीकरण को निम्नलिखित पहलुओं के माध्यम से समझा जा सकता है:

नैतिक आधार: यम और नियम

अष्टांग योग के पहले दो अंग, यम (नैतिक संयम) और नियम (आत्म-अनुशासन), आध्यात्मिक विकास के लिए आवश्यक नैतिक आधार तैयार करते हैं। हठ योग, हालांकि दृष्टिकोण में काफी हद तक शारीरिक है, यह स्वीकार करता है कि निरंतर प्रगति के लिए अनुशासित मन और शुद्ध आचरण आवश्यक है। घेरंडा जैसे ग्रंथ संहिता में नैतिक अनुशासन को नकारात्मक परिणामों के बिना योगिक अभ्यासों की शक्ति का उपयोग करने के लिए एक शर्त के रूप में उल्लेख किया गया है।

शारीरिक और ऊर्जावान तैयारी: आसन और प्राणायाम

हठ योग में आसन (मुद्राएँ) और प्राणायाम (श्वास नियंत्रण) पर बहुत जोर दिया जाता है, ताकि शरीर को शुद्ध किया जा सके, शारीरिक सहनशक्ति को बढ़ाया जा सके और मन को नियंत्रित किया जा सके। हठ योग प्रदीपिका कहते हैं कि केवल एक स्थिर शरीर ही लंबे समय तक ध्यान का समर्थन कर सकता है, इसलिए आसन अभ्यास आवश्यक है। इसी तरह, प्राणायाम नाड़ियों (सूक्ष्म ऊर्जा चैनल) के भीतर प्राण के प्रवाह को नियंत्रित करता है, जिससे मानसिक स्पष्टता और आध्यात्मिक ग्रहणशीलता सुनिश्चित होती है।

इन्द्रियों पर नियंत्रण: प्रत्याहार

अष्टांग योग और हठ योग दोनों में, शारीरिक जागरूकता से आगे बढ़ने के लिए प्रत्याहार (इंद्रियों को वापस लेना) महत्वपूर्ण है। षट्कर्म (सफाई अभ्यास) जैसी हठ योग तकनीकें संवेदी इनपुट से विकर्षणों को दूर करने में मदद करती हैं, जिससे अभ्यासकर्ता को अंदर की ओर मुड़ने और चेतना की उच्च अवस्थाओं पर ध्यान केंद्रित करने में मदद मिलती है।

मानसिक एकाग्रता और ध्यान: धारणा और ध्यान

अष्टांग योग के बाद के चरणों - धारणा (एकाग्रता) और ध्यान (ध्यान) - पर हठ योग में भी जोर दिया जाता है, खासकर विजुअलाइज़ेशन और मंत्र दोहराव से जुड़े अभ्यासों में। हठ योग प्रदीपिका में ध्यान को शारीरिक सीमाओं को पार करने और समाधि (आध्यात्मिक अवशोषण) प्राप्त करने की कुंजी के रूप में वर्णित किया गया है।

अंतिम लक्ष्य: समाधि और मुक्ति

हठ योग और अष्टांग योग दोनों का अंतिम लक्ष्य समाधि

प्राप्त करना है, जो ईश्वर के साथ पूर्ण एकता की स्थिति है। हठ योग, शरीर को शुद्ध करके और प्राण को नियंत्रित करके, अष्टांग योग में वर्णित ध्यानात्मक अवशोषण के लिए एक कदम के रूप में कार्य करता है। हठ योग प्रदीपिका पुष्टि करती है कि मानसिक अनुशासन और आध्यात्मिक ध्यान के बिना, केवल शारीरिक अभ्यास मुक्ति की ओर नहीं ले जा सकते।

उद्देश्य

1. महर्षि पंतजलि के अष्टांग योग के परिचालक व विषय वस्तु आधारित ग्रन्थ का अध्ययन करना है।
2. प्राचीन शिक्षा एवं आधुनिक शिक्षा में समानता और असमानता का तुलनात्मक अध्ययन करना।

हठ योग में ऊर्जा (प्राण और मन) का संतुलन प्रत्याहार, धारणा और ध्यान

हठ योग आंतरिक सद्भाव और आध्यात्मिक प्रगति प्राप्त करने के लिए प्राण (जीवन शक्ति) और मन को संतुलित करने पर बहुत जोर देता है। प्रत्याहार (इंद्रियों को वापस लेना), धारणा (एकाग्रता), और ध्यान (ध्यान) की प्रथाएँ ऊर्जा प्रवाह को विनियमित करने और मन को स्थिर करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। अष्टांग योग के इन उच्च अंगों को एकीकृत करके, हठ योग जागरूकता और आत्म-साक्षात्कार की गहरी अवस्थाओं को प्राप्त करने के लिए एक व्यवस्थित दृष्टिकोण प्रदान करता है। इन प्रथाओं के माध्यम से ऊर्जा और मन को संतुलित करने की प्रक्रिया को इस प्रकार समझा जा सकता है:

इन्द्रियों का प्रत्याहार: प्रत्याहार

प्रत्याहार इंद्रियों को भीतर की ओर मोड़ने, बाहरी विकर्षणों से अलग होने और आंतरिक जागरूकता पर ध्यान केंद्रित करने का अभ्यास है। हठ योग प्रदीपिका के अनुसार, अनियंत्रित संवेदी भोग प्राण को बिखेरता है, जिससे मानसिक बेचैनी होती है। सांस अवलोकन, मंत्र जाप और विजुअलाइज़ेशन जैसी तकनीकें धीरे-धीरे इंद्रियों को वापस लेने में मदद करती हैं। प्रत्याहार का अभ्यास करके, अभ्यासी ऊर्जा का संरक्षण करता है और मन को गहन एकाग्रता के लिए तैयार करता है। यह चरण बाहरी शारीरिक अभ्यासों (आसन और प्राणायाम) और आंतरिक मानसिक अभ्यासों (धारणा और ध्यान) के बीच एक सेतु का काम करता है।

एकाग्रता और मन पर नियंत्रण: धारणा

प्राण को स्थिर करने और मानसिक ऊर्जा को एक बिंदु की ओर निर्देशित करने के लिए धारणा या केंद्रित एकाग्रता आवश्यक है। हठ योग में, यह त्राटक (स्थिर दृष्टि), आज्ञा चक्र ध्यान (तीसरी आँख पर ध्यान केंद्रित करना) और श्वास जागरूकता जैसी तकनीकों के माध्यम से प्राप्त किया जाता है। हठ योग प्रदीपिका इस बात पर जोर देती है कि एकाग्रता के बिना, प्राण अस्थिर रहता है, जिससे ध्यान अप्रभावी हो जाता है। धारणा का अभ्यास करके, अभ्यासी भटकते विचारों को नियंत्रित करना, मानसिक स्पष्टता बढ़ाना और आध्यात्मिक परिवर्तन के लिए प्राण का उपयोग करना सीखता है।

ध्यान और आंतरिक अवशोषण: ध्यान

ध्यान, या ध्यान, किसी चुनी हुई वस्तु, विचार या मंत्र पर निरंतर, सहज ध्यान केंद्रित करने की अवस्था है। हठ योग में, नाद योग (ध्वनि ध्यान) और ज्योति जैसी ध्यान तकनीकें ध्यान (प्रकाश ध्यान) का उपयोग जागरूकता को गहरा करने और चेतना को ऊपर उठाने के लिए किया जाता है। जब मन शांत हो जाता है और प्राण पूरी तरह से संतुलित हो जाता है, तो अभ्यासी को आंतरिक शांति और जागरूकता की उच्च अवस्था का अनुभव होता है। हठ योग प्रदीपिका में ध्यान को समाधि (आध्यात्मिक अवशोषण) के प्रवेश द्वार के रूप में वर्णित किया गया है, जहाँ अभ्यासी सार्वभौमिक चेतना के साथ विलीन हो जाता है।

समाधि प्राप्ति: हठ और अष्टांग योग का अंतिम लक्ष्य

हठ योग और अष्टांग योग दोनों का अंतिम लक्ष्य समाधि प्राप्त करना है - आध्यात्मिक ज्ञान, पूर्ण तल्लीनता और उच्चतर आत्म के साथ मिलन की स्थिति। समाधि अनुशासित योग अभ्यास की परिणति का प्रतिनिधित्व करती है, जहाँ अभ्यासी शुद्ध चेतना का अनुभव करने के लिए शरीर और मन की सीमाओं को पार कर जाता है। हठ योग प्रदीपिका और अन्य शास्त्रीय ग्रंथ इस बात पर जोर देते हैं कि आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा और ध्यान का कठोर और व्यवस्थित अभ्यास अंततः बोध की इस उच्चतम अवस्था की ओर ले जाता है। समाधि प्राप्त करने की प्रक्रिया को निम्नलिखित चरणों के माध्यम से समझा जा सकता है:

शारीरिक और मानसिक अनुशासन के माध्यम से तैयारी
आसन (शारीरिक मुद्राएँ) और प्राणायाम (साँस नियंत्रण)

जैसी मूलभूत प्रथाओं के माध्यम से शरीर और मन को तैयार करना चाहिए। ये तकनीकें शरीर को शुद्ध करती हैं, ऊर्जा प्रवाह को नियंत्रित करती हैं और मन को स्थिर करती हैं, जिससे गहन ध्यान के लिए आवश्यक परिस्थितियाँ बनती हैं। हठ योग प्रदीपिका में कहा गया है कि शुद्ध शरीर और नियंत्रित प्राण के बिना, मन बेचैन रहता है, जिससे चेतना की उच्च अवस्थाएँ अप्राप्य हो जाती हैं।

गहन एकाग्रता और ध्यान

प्रत्याहार (इंद्रियों को वापस खींचना) और धारणा (एकाग्रता) के माध्यम से, साधक धीरे-धीरे मन पर नियंत्रण प्राप्त कर लेता है। जैसे-जैसे बाहरी विकर्षण दूर होते हैं, मन केंद्रित होता जाता है, जिससे गहन ध्यान (ध्यान) की ओर अग्रसर होता है। हठ योग प्रदीपिका बताती है कि जब ध्यान का लगातार अभ्यास किया जाता है, तो यह जागरूकता की एक अखंड अवस्था की ओर ले जाता है, जहाँ पर्यवेक्षक और अवलोकन के बीच का अंतर समाप्त हो जाता है। यह गहन ध्यान की अवस्था समाधि का अग्रदूत है।

समाधि का अनुभव: उच्च चेतना के साथ विलय

समाधि वह अवस्था है जहाँ अहंकार और व्यक्तित्व की भावना विलीन हो जाती है, और साधक ब्रह्मांड के साथ एकता का अनुभव करता है। योग ग्रंथों में समाधि के दो प्राथमिक चरण वर्णित हैं:

- सविकल्प समाधि - अभ्यासकर्ता स्वयं और ध्यान की वस्तु के बारे में कुछ जागरूकता बनाए रखता है, तथा गहरी शांति और आनंद का अनुभव करता है।
- निर्विकल्प समाधि - वह सर्वोच्च अवस्था, जहाँ सभी विचार, भावनाएँ और द्वंद्व लुप्त हो जाते हैं, और योगी पूरी तरह से शुद्ध चेतना में विलीन हो जाता है।

राजयोगी ग्रंथों में अष्टांग योग की प्रकृति

पतंजलि के योग सूत्र और अन्य राजयोग ग्रंथों में वर्णित अष्टांग योग, आत्म-साक्षात्कार और मुक्ति (मोक्ष) की ओर ले जाने वाला एक व्यवस्थित मार्ग है। हठ योग के विपरीत, जो शारीरिक शुद्धि और प्राण के नियंत्रण पर जोर देता है, राजयोग योग के मानसिक और आध्यात्मिक आयामों पर ध्यान केंद्रित करता है। आठ गुना मार्ग (अष्टांग) एक अनुशासित दृष्टिकोण है जो अभ्यासकर्ता को नैतिक जीवन से लेकर गहन ध्यान और परम ज्ञान की ओर ले जाता है। राजयोग ग्रंथों में अष्टांग योग की प्रकृति को निम्नलिखित पहलुओं के माध्यम से समझा जा सकता है:

नैतिक अनुशासन: यम और नियम

राजयोग ग्रंथों में अष्टांग योग की नींव यम (सामाजिक अनुशासन) और नियम (व्यक्तिगत अनुशासन) से शुरू होती है, जो योगिक जीवनशैली के लिए नैतिक और नैतिक दिशा-निर्देश स्थापित करते हैं। ये सिद्धांत मन और व्यवहार को शुद्ध करके उच्च आध्यात्मिक अभ्यासों के लिए प्रारंभिक कदम के रूप में कार्य करते हैं। वे एक अभ्यासकर्ता को आत्म-संयम, अनुशासन और आंतरिक सदभाव विकसित करने में मदद करते हैं, जो ध्यान और आत्म-साक्षात्कार के लिए आवश्यक हैं।

यम (सामाजिक अनुशासन)

यम में पाँच नैतिक नियम शामिल हैं जो समाज के साथ एक साधक की बातचीत को नियंत्रित करते हैं। ये सिद्धांत दैनिक जीवन में सदभाव, अहिंसा और आत्म-संयम को बढ़ावा देते हैं:

- **अहिंसा:** दयालुता का अभ्यास करना और विचारों, शब्दों और कार्यों में नुकसान से बचना। यह शारीरिक नुकसान से परे भावनात्मक और मानसिक कल्याण को भी शामिल करता है।
- **सत्य:** ईमानदारी से सच बोलना और जीना, यह सुनिश्चित करते हुए कि इससे कोई नुकसान न हो। यह रिश्तों में ईमानदारी को बढ़ावा देता है।
- **अस्तेय (चोरी न करना):** जो कुछ भी हमारा नहीं है, चाहे वह भौतिक हो या बौद्धिक, उसे लेने से बचना। इसमें लालच और शोषण से बचना भी शामिल है।
- **ब्रह्मचर्य (ब्रह्मचर्य/संयम):** आध्यात्मिक विकास के लिए मानसिक और शारीरिक ऊर्जा को संरक्षित करने हेतु इच्छाओं, विशेष रूप से कामुक सुखों पर आत्म-नियंत्रण का अभ्यास करना।
- **अपरिग्रह:** भौतिक आसक्ति और अत्यधिक इच्छाओं को छोड़ देना, जिससे संतुष्ट और शांतिपूर्ण जीवन की प्राप्ति होती है।

नियम (व्यक्तिगत अनुशासन)

नियम में पाँच व्यक्तिगत अनुष्ठान शामिल हैं जो आत्म-शुद्धि और आंतरिक विकास में मदद करते हैं:

- **शौच (पवित्रता):** शरीर, मन और आस-पास की स्वच्छता बनाए रखना, विचार और कार्य में स्पष्टता सुनिश्चित करना।

- **संतोष:** जो कुछ हमारे पास है उसके प्रति कृतज्ञता और संतुष्टि की भावना विकसित करना, जिससे मानसिक शांति और स्थिरता प्राप्त होती है।
- **तपस (आत्म-अनुशासन):** अनुशासित प्रयासों, जैसे उपवास, ध्यान, या योग के नियमित अभ्यास के माध्यम से इच्छाशक्ति का विकास करना।
- **स्वाध्याय:** ज्ञान और जागरूकता प्राप्त करने के लिए आध्यात्मिक ग्रंथों का अध्ययन और आत्म-चिंतन करना।
- **ईश्वरप्रणिधान (ईश्वर के प्रति समर्पण):** स्वयं को उच्चतर शक्ति के प्रति समर्पित करना, विनम्रता विकसित करना, तथा जीवन की घटनाओं को विश्वास के साथ स्वीकार करना।

शारीरिक एवं श्वास नियंत्रण: आसन एवं प्राणायाम

यम और नियम के माध्यम से नैतिक अनुशासन स्थापित करने के बाद, राजयोगी ग्रंथों में वर्णित अष्टांग योग के अगले चरण आसन (स्थिर मुद्रा) और प्राणायाम (सांस और ऊर्जा पर नियंत्रण) पर केंद्रित हैं। ये दो अभ्यास शारीरिक स्थिरता, मानसिक शांति और ऊर्जा विनियमन को बढ़ावा देकर शरीर और मन को उच्च योगिक चरणों के लिए तैयार करते हैं।

आसन (स्थिर मुद्रा)

आसन या शारीरिक मुद्राओं का अभ्यास केवल लचीलेपन या ताकत के बारे में नहीं है, बल्कि ध्यान के लिए एक स्थिर और आरामदायक मुद्रा प्राप्त करने के बारे में है। राजयोग ग्रंथ, विशेष रूप से पतंजलि के योग सूत्र, आसन को "स्थिर" के रूप में परिभाषित करते हैं "सुखम आसनम्", जिसका अर्थ है एक ऐसा आसन जो स्थिर और आरामदायक दोनों हो। राजयोग में आसन का उद्देश्य शरीर को बिना किसी परेशानी या व्याकुलता के ध्यान में लंबे समय तक बैठने के लिए तैयार करना है। हठ योग के विपरीत, जो शारीरिक स्वास्थ्य के लिए कई आसनों पर जोर देता है, राजयोग कुछ बैठे हुए आसनों जैसे पद्मासन (कमल मुद्रा), सिद्धासन (सिद्ध मुद्रा) और सुखासन (आसान मुद्रा) पर ध्यान केंद्रित करता है। ये आसन शरीर के ऊर्जा चैनलों को संतुलित करने, एकाग्रता बढ़ाने और सांस नियंत्रण और ध्यान के लिए एक स्थिर आधार प्रदान करने में मदद करते हैं।

आसन के नियमित अभ्यास से शारीरिक सहनशक्ति बढ़ती है, रीढ़ की हड्डी का संरेखण बेहतर होता है और शारीरिक बेचैनी कम होती है। यह मानसिक अनुशासन भी विकसित करता है, जिससे धारणा (एकाग्रता) और ध्यान (ध्यान) जैसे गहन योगिक अभ्यासों पर ध्यान केंद्रित करना आसान हो जाता है। उचित मुद्रा के माध्यम से, एक अभ्यासी विकर्षणों को कम करता है और समाधि (आध्यात्मिक अवशोषण) के अंतिम लक्ष्य के लिए तैयार होता है।

प्राणायाम (श्वास और ऊर्जा पर नियंत्रण)

प्राणायाम सांस का सचेत विनियमन है, जो शरीर के भीतर प्राण (जीवन शक्ति ऊर्जा) के प्रवाह को सीधे प्रभावित करता है। राजयोग ग्रंथों में इस बात पर जोर दिया गया है कि मन को नियंत्रित करने के लिए सांस पर नियंत्रण आवश्यक है क्योंकि दोनों एक दूसरे से गहराई से जुड़े हुए हैं। बेचैन सांस से मन बेचैन होता है, जबकि नियंत्रित सांस लेने से मानसिक स्थिरता और स्पष्टता को बढ़ावा मिलता है।

प्राणायाम में विभिन्न तकनीकें शामिल हैं

- नाड़ी शोधन (वैकल्पिक नासिका श्वास): ऊर्जा चैनलों को साफ करता है और तंत्रिका तंत्र को संतुलित करता है।
- उज्जायी (विजयी श्वास): आंतरिक गर्मी पैदा करती है और ध्यान बढ़ाती है।
- भस्त्रिका (बेलोज ब्रीद): ऊर्जा बढ़ाती है और मानसिक सुस्ती दूर करती है।
- कुंभक (श्वास अवरोधन): एकाग्रता बढ़ाने और ध्यान की अवस्था को गहरा करने में मदद करता है।

प्राणायाम का अभ्यास करने से, एक योगी प्राणिक ऊर्जा पर महारत हासिल करता है, जिससे एकाग्रता (धारणा), गहन ध्यान (ध्यान) और अंततः मुक्ति (मोक्ष) प्राप्त होती है। नियंत्रित सांस शरीर और मन के बीच एक सेतु का काम करती है, जिससे अभ्यासकर्ता जागरूकता की उच्च अवस्थाओं को प्राप्त कर सकता है। आसन और प्राणायाम राजयोग का शारीरिक और ऊर्जावान आधार बनाते हैं। एक स्थिर मुद्रा एक गतिहीन शरीर सुनिश्चित करती है, जबकि नियंत्रित सांस ध्यान और आंतरिक शांति को बढ़ाती है, जिससे ध्यान और आत्म-साक्षात्कार के गहरे चरणों में प्रवेश करना संभव हो जाता है।

इन्द्रियजन्य विकर्षणों से दूर रहना: प्रत्याहार

राजयोग ग्रंथों में अष्टांग योग का पांचवां अंग प्रत्याहार, इंद्रियों को बाहरी विकर्षणों से हटाकर भीतर की ओर मोड़ने का अभ्यास है। यह शारीरिक अभ्यासों से मानसिक अनुशासन में संक्रमण के रूप में कार्य करता है, जो मन को एकाग्रता और ध्यान के उच्च चरणों के लिए तैयार करता है।

इन्द्रियों पर नियंत्रण

रोज़मर्रा की ज़िंदगी में, इंद्रियाँ उन चैनलों के रूप में काम करती हैं जिनके ज़रिए मन बाहरी दुनिया से जुड़ा है, लगातार उसे उत्तेजनाओं से भरता रहता है। यह निरंतर जुड़ाव ध्यान भटकाने, मानसिक बेचैनी और अंदर की ओर ध्यान केंद्रित करने में असमर्थता की ओर ले जाता है। राजयोग ग्रंथों में वर्णित प्रत्याहार, इंद्रियों को उनकी वस्तुओं से सचेत रूप से हटाने और ध्यान को अंदर की ओर पुनर्निर्देशित करने की प्रक्रिया है।

प्रत्याहार का अभ्यास करने वाला योगी उन दृश्यों, ध्वनियों, स्वादों, गंधों और शारीरिक संवेदनाओं से अलग होना सीखता है जो सामान्य रूप से भावनात्मक और मानसिक प्रतिक्रियाओं को ट्रिगर करते हैं। इस वापसी का मतलब इंद्रियों को दबाना या वास्तविकता से भागना नहीं है; इसके बजाय, इसमें उन पर नियंत्रण करना शामिल है ताकि वे अब मन को नियंत्रित न करें। जिस तरह एक कछुआ खतरे में पड़ने पर अपने अंगों को अपने खोल में वापस ले लेता है, उसी तरह प्रत्याहार का अभ्यास करने वाला व्यक्ति अपनी इच्छानुसार अपनी इंद्रियों को वापस लेना सीखता है, जिससे मन अनावश्यक विकर्षणों से बचा रहता है।

प्रत्याहार का नियमित अभ्यास इंद्रियों के अधिभार को कम करने में मदद करता है, जिससे मन शांत और नियंत्रित अवस्था में आ जाता है। यह आंतरिक जागरूकता को बढ़ाता है, जिससे योगी अराजक वातावरण में भी केंद्रित रह सकता है। अनुशासित संवेदी नियंत्रण के साथ, बाहरी प्रभाव भावनाओं और विचारों पर अपनी शक्ति खो देते हैं, जिससे मानसिक स्पष्टता, बेहतर ध्यान और आध्यात्मिक प्रगति होती है। इंद्रियों पर यह महारत गहन ध्यान और आत्म-साक्षात्कार के लिए मन को तैयार करने में एक महत्वपूर्ण कदम है।

आंतरिक फोकस का विकास करना

प्रत्याहार का मतलब केवल इंद्रियों को वापस खींचना नहीं है,

बल्कि मन का ध्यान भीतर की ओर मोड़ना, गहन आत्मनिरीक्षण और आत्म-जागरूकता को बढ़ावा देना भी है। बाहरी विकर्षणों से अलग होकर, एक अभ्यासी एक ऐसा मानसिक वातावरण बनाता है जो शांत, स्थिर और आंतरिक अन्वेषण के लिए ग्रहणशील होता है। राजयोग में प्रगति के लिए बाहरी धारणा से आंतरिक चिंतन की ओर यह बदलाव आवश्यक है।

आंतरिक एकाग्रता विकसित करने के लिए कई तकनीकों का उपयोग किया जाता है, जिनमें शामिल हैं:

- **श्वास नियंत्रण (प्राणायाम):** श्वास का सचेतन विनियमन बेचैन मन को शांत करने और जागरूकता को अंदर की ओर निर्देशित करने में मदद करता है। नाड़ी जैसी तकनीकें शोधन (नासिका से बारी-बारी से सांस लेना) और उज्जायी (विजयी सांस) विचारों को स्थिर करने और एकाग्रता बढ़ाने में मदद करते हैं।
- **ध्यान (ध्यान):** नियमित ध्यान मन को स्थिर रखने और विकर्षणों से अलग रहने का प्रशिक्षण देकर आंतरिक ध्यान को मजबूत करता है। त्राटक (स्थिर बिंदु पर स्थिर दृष्टि रखना) का अभ्यास करना या किसी दिव्य रूप या प्रतीक की कल्पना करना एकाग्रता को गहरा करने में सहायता कर सकता है।
- **मंत्र दोहराव (जप):** मंत्र का बार-बार जाप करने से मन को स्थिर करने में मदद मिलती है, जिससे भटकने की प्रवृत्ति कम होती है। "ओम" जैसी पवित्र ध्वनियों या व्यक्तिगत प्रतिज्ञानों को दोहराने से आंतरिक स्थिरता और आध्यात्मिक जागरूकता बढ़ती है।

मन धीरे-धीरे बाहरी प्रभावों के प्रति कम प्रतिक्रियाशील हो जाता है और चेतना की उच्च अवस्थाओं के प्रति अधिक सजग हो जाता है। बाहरी सुखों का पीछा करने की मन की आदत की प्रवृत्ति को एक आंतरिक संतुष्टि द्वारा प्रतिस्थापित किया जाता है जो आत्म-जागरूकता और मानसिक अनुशासन से उत्पन्न होती है। इस आंतरिक ध्यान को विकसित करना धारणा (एकाग्रता) और ध्यान (ध्यान) की ओर बढ़ने के लिए महत्वपूर्ण है, जहाँ मन उच्च आध्यात्मिक अनुभूतियों में पूरी तरह से लीन हो जाता है।

निष्कर्ष

अष्टांग योग न केवल एक आध्यात्मिक अनुशासन है, अपितु वह एक समग्र जीवन-दृष्टि प्रदान करता है जो व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आत्मिक

पक्षों का संतुलित विकास सुनिश्चित करता है। योगशास्त्रों में वर्णित यम और नियम के नैतिक सिद्धांतों से लेकर समाधि की परम अवस्था तक, अष्टांग योग की यात्रा साधक को आत्म-परिष्कार, चित्तशुद्धि एवं आत्मबोध की दिशा में अग्रसर करती है। इसके दार्शनिक पक्ष में मानव अस्तित्व की गहराई और चेतना की संभावनाओं का उद्घाटन निहित है, जबकि व्यावहारिक पक्ष में यह साधक को एक सुसंयमित, अनुशासित एवं शांतिपूर्ण जीवन की दिशा दिखाता है। वर्तमान समय में जब बाह्य प्रगति के साथ आंतरिक शून्यता तीव्र हो रही है, तब अष्टांग योग की उपादेयता और आवश्यकता अत्यंत प्रासंगिक हो जाती है। अतः यह निष्कर्ष उपयुक्त रूप से स्वीकार्य है कि अष्टांग योग, योगशास्त्रों के आलोक में, न केवल दर्शन का विषय है अपितु एक क्रियात्मक साधना-पद्धति है जो मानव जीवन को संतुलन, संस्कार और साधना की दिशा में उन्नत कर सकती है।

संदर्भ

1. साहा, भ्रमोर। छात्रों के सर्वांगीण विकास में अष्टांग योग की भूमिका। जर्नल ऑफ योगा एंड फिजिकल एजुकेशन। 2020;20:1397. doi:10.25215/9141001397
2. भट्टाचार्य, जयती। शिक्षक शिक्षा पाठ्यक्रम में योग को शामिल करने की प्रासंगिकता। शोध सारी: एक अंतर्राष्ट्रीय बहुविषयक पत्रिका। 2019;4:59-65. doi:10.59231/SARI7778
3. ली, जेनिफर; फिलो क्रिस, कैडमैन लुइसा। यह आत्म-अनुशासन, भक्ति और समर्पण के बीच एक महीन रेखा है: अष्टांग योग के शिक्षण और अधिगम में अधिकार पर बातचीत। कल्चरल जियोग्राफीज। 2018;23:1-18. doi:10.1177/1474474015569993
4. डायलन एरियल, मुनकास्टर, कोडी। अष्टांग योग के यम और नियम: सामाजिक कार्य अभ्यास के लिए प्रासंगिकता। जर्नल ऑफ रिलीजन एंड स्परिचुअलिटी इन सोशल वर्क: सोशल थॉट। 2017;40:420-442. doi:10.1080/15426432.2021.1912686
5. मंजुला, एम. वाई। व्यक्तिगत और सामाजिक कल्याण के लिए अष्टांग योग। अर्थ: जर्नल ऑफ सोशल साइंसेज़। 2024;13:26. doi:10.12724/ajss.28.4
6. कुक-कॉटोन, कैथरीन; एस्टे, एस्तेर; गाइकर, वेंडी। स्कूलों में योग का एक जिला-व्यापी गुणात्मक अध्ययन: परिणाम और चुनौतियाँ। कैलिफोर्निया स्कूल साइकोलॉजिस्ट (CASP/ कैलिफोर्निया एसोसिएशन ऑफ स्कूल साइकोलॉजिस्ट)। 2023. doi:10.1007/s40688-018-0201-2
7. डे मिशेलिस, एलिजाबेथ। आधुनिक योग अध्ययन का एक प्रारंभिक सर्वेक्षण। एशियन मेडिसिन। 2022;3:1-19।

doi:10.1163/157342107X207182

8. जायसवाल, राकेश; वर्मा, नेहा। शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में अष्टांग योग की भूमिका। जर्नल ऑफ योगा एंड फिजिकल एजुकेशन। 2021;26:66-75।
9. विथानागे, निमाली, प्रसाद श्री शिव। अष्टांग योग और बौद्ध धर्म में नैतिक आचरण की खोज: यम और पंचशील का तुलनात्मक विश्लेषण। जर्नल ऑफ कंपैरेटिव एथिक्स। 2020;15:1-12।
10. रामिरेज दुरान, डेनिएला, स्टोक्स, हेलेन केर्न, मार्गरेट। भीतर, बीच और परे जाना: नियमित अष्टांग योग चिकित्सकों की कल्याण की पाँच आयामों की अवधारणा की खोज। फ्रंटियर्स इन साइकोलॉजी। 2019;13:1018620. doi:10.3389/fpsyg.2022.1018620
11. नरगट्टी, सिद्धप्पा; होसाकोटे, वदिराजा; अनबुरानी, डॉ. छात्र कल्याण और शैक्षणिक प्रदर्शन को बढ़ाने में योग की भूमिका: एक व्यापक समीक्षा। जर्नल ऑफ एजुकेशनल साइकोलॉजी एंड वेलनेस। 2018;5:738-748।
12. सिंह, प्रो. सामान्य कल्याण के लिए अष्टांग योग। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एडवांस्ड रिसर्च इन साइंस, कम्युनिकेशन एंड टेक्नोलॉजी। 2017;792-796। doi:10.48175/IJARSCT-5160
13. बिस्मी, वी. दुरैसामी, वी। गर्भावधि मधुमेह महिलाओं में चयनित जैव रासायनिक चर पर अष्टांग योग अभ्यास और संगीत चिकित्सा का प्रभाव। शोधकोश: जर्नल ऑफ विजुअल एंड परफॉर्मिंग आर्ट्स। 2024;5। doi:10.29121/shodhkosh.v5.i3.2024.1992

Creative Commons (CC) License

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) license. This license permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.