

योगग्रन्थों में वर्णित विकारों की प्रासंगिकता

डॉ अर्चना शर्मा

योग टीचर

चित्रकूट

सुंदर सिंह

योग प्रशिक्षक

गुरुग्राम यूनिवर्सिटी गुरुग्राम हरियाणा

शोध सार :

योग का व्यक्ति के स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है। योग योगियों में आनंद की स्थिति पैदा करता है लेकिन योग का उपयोग चिकित्सीय और पुनर्वास उद्देश्यों के लिए भी किया जाता है। योग विश्राम, फेफड़े के कार्य, भावनात्मक संतुलन और विभिन्न प्रकार के आत्म-नियमन को बढ़ावा देने में मदद करता है। अष्टांग व राजयोग मुख्य रूप से स्वास्थ्य लाभों एवं वृत्ति नियंत्रण पर केंद्रित है। योग जीवन शैली और नैतिक प्रशिक्षण, योग आसन, योग साँस लेने के व्यायाम और एकाग्रता और विश्राम तकनीकों के नियंत्रण के लिए बना है। योगिक परंपरा के अनुसार मानव जाति पुनः स्वर्गीय आनंद प्राप्त करने के लिए वैदिक मूल्यों को अपनाकर मानवता को हवन के आनन्द के साथ स्वस्थ और खुशहाल जीवन प्राप्त करा सकती है।

प्रस्तावना :

योग जीवन का विज्ञान है या योग जीवन जीने की कला, स्वस्थ और आध्यात्मिक जीवन शैली है। यह जीवन के सभी समस्याओं शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक आदि को हल कर सकता है। योग जीवन और सफलता का सही मार्ग दिखाता है। योग का अभ्यास स्वयं खोजकर्ता की एक प्रक्रिया है, जो दीर्घकालीन स्मृतियों का एक जागरण है कि वास्तव में वह कौन और क्या हैं। हमारे जीवन के भीतर प्रेम व योग दोनों सक्रिय अभिव्यक्ति है, जो अनुभवात्मक सत्य हैं, अमूर्त नहीं हैं। सच्ची योग साधनाएं वह हैं जो आंतरिक विश्राम और शांति के दृष्टिकोण पर आधारित है।

वर्तमान परिदृश्य में योग की प्रासंगिकता :

योग चिकित्सा का मूल दर्शन विभिन्न विकारों के प्रबंधन के समय परीक्षण किए गए उपायों के रूप में उभरा है और इसलिए यह जीवन का एक फैशन बन गया है। योग हर संकट को दूर करने में सहायता प्रदान करता है। योग हमें एक ऐसा उपकरण प्रदान करता है जिसके द्वारा हम दुखों को एक सुरक्षित और स्वस्थ भविष्य प्रदान कर सकता हैं। ताकि एक अच्छा प्रतिरोध विकसित होकर समस्याओं को हल करने में योग एक सचेत प्रक्रिया प्रदान कर सके।

महर्षि पतंजलि ने योग-सूत्र में कुछ अवरोध का वर्णन किया है। ये बाधाएं मूल रूप से किसी स्थिति में उत्पन्न होती हैं। जो निम्नलिखित हैं—

व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्ध

भूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः ।। योगसूत्र-1.30

अर्थात् रोग, नीरसता, संदेह, शिथिलता, आलस्य, तृष्णा, गलत धारणा, महीन अवस्था को प्राप्त करने में असमर्थता और अस्थिरता आदि बाधाएँ हैं। देखा जाए तो योग का अभ्यास मन को अंतर्मुखी बनाता है और बाधाओं को दूर करने के लिए इस सूत्र में गणना की जाती है। ये चेतना के नौ विघटनकारी बल हैं। आध्यात्मिक आकांक्षी अच्छी तरह से जानते हैं कि उन्हें योग के माध्यम से हटाने का तरीका क्या है, ताकि आध्यात्मिक पथ पर प्रगति बाधित न हो। यह भी ध्यान दिया जाना चाहिए कि ये बाधाएँ कोई अलग रूप चेतना नहीं हैं। वह इसका एक हिस्सा हैं। वह चेतना के फ्रेम कार्य में निश्चित बिंदु हैं।

जब आप ध्यान के लिए बैठते हैं। कभी-कभी आप सो जाते हैं। उसी तरह, जब साधना का लंबे समय तक अभ्यास किया जाता है, कभी-कभी गलत धारणा की स्थिति होती है। आध्यात्मिक आकांक्षी अक्सर अपने निजी जीवन, पारिवारिक कर्तव्यों और अन्य दायित्वों के प्रति लापरवाह होते हैं। उनके मन में यह संदेह हो सकता है कि क्या कोई विशेष साधना सही है, या क्या वह लक्ष्य तक पहुँच सकते हैं। संदेह वहाँ होना तय है।

दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासा विक्षेपसहभुवः॥ योगसूत्र-1.31

अर्थात् दर्द, अवसाद, शरीर का हिलना और सांस रोकना मानसिक विकर्षण के लक्षण हैं। हर कोई, चाहे वह आध्यात्मिक महाप्राण हो या नहीं, नौ बाधाओं और उनके साथ होने वाले लक्षणों से ग्रस्त है। किसी व्यक्ति के साथ ये बहुत ही स्वाभाविक स्थिति बन जाती है। जागरूकता की आवक प्रक्रिया में इस विकर्षण का सावधानीपूर्वक अध्ययन किया जाना चाहिए। किसी को यह जानने में सक्षम होना चाहिए कि क्या बाधाएँ एक प्राकृतिक प्रक्रिया के रूप में हो रही हैं या यदि यह ध्यान और अन्य प्रथाओं के कारण है। सूत्र हमें बताता है कि अगर दर्द है, या मानसिक अवसाद है, या शरीर हिल रहा है, या साधना के दौरान सांस की लयबद्धता है। आपको यकीन हो सकता है कि चित्त विचलित स्थिति से गुजर रहा है।

यह लक्षण विक्षेप के रूप में प्रस्तुत किए जाते हैं और जो पिछले सूत्र में प्रगणित हैं, वह मानसिक प्रक्रिया नहीं हैं, वह फिजिकल अभिव्यक्तियाँ हैं। वह औसत व्यक्ति और आकांक्षी दोनों के लिए आम हैं जिनका ध्यान के दौरान मन अंदर की ओर मुड़ जाता है।

अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशः क्लेशः॥ योगसूत्र-2.3

अर्थात् अज्ञानता, मैं-भावना, पसंद, नापसंद और मृत्यु का भय दर्द हैं। क्लेश शब्द का वहाँ इस्तेमाल किया गया था और कहा गया था कि क्लेश को समाधि से हटा दिया गया है। अब ऋषि क्लेशों का विवरण देते हैं। भौतिकवादी प्रवृत्ति के कारण। मनुष्य की बातें जो स्वार्थी दुःख हैं, वह केवल एकमात्र हैं। दार्शनिकों और मनोवैज्ञानिकों ने दर्द के आधार की खोज करने की कोशिश की है और उन्होंने पाया है कि दर्द वर्तमान दिमाग में नहीं बल्कि अतीत में काले रंग के लिए निहित है।

क्लेश एक तरह की पीड़ा है जो हमारे अस्तित्व के अंदर है। हर कोई अवचेतन दर्द महसूस करता है, लेकिन हमारी सतही दैनिक गतिविधियाँ हमें इसके बारे में जागरूक नहीं होने देती हैं। अन्यथा, हम इसकी सभी जीवंतता में दर्द देखेंगे। यह समझना मुश्किल है कि बाहरी आदमी भीतरी आदमी से अलग है। गहन मनोविज्ञान में यह कहा जाता है कि मानव जीवन के विभिन्न चरण होते हैं और यह कि आंतरिक स्वयं एक अलग तरीके से व्यवहार करता है। जबकि मनुष्य बाहर से सत्य बोलता है। वह भीतर ही भीतर झूठ बोलता है, बाहरी आदमी और आंतरिक आदमी की हरकतें विपरीत हैं। संगठन के नेता को गहराई मनोविज्ञान के बारे में पता होना चाहिए, जो हमें बताता है कि वास्तविक खुशी त्वचा-गहन नहीं है। आंतरिक जीवन बाहरी जीवन से बहुत अलग हो सकता है, इसलिए हम बाहरी जीवन से न्याय नहीं कर सकते। इस प्रकार हम देखते हैं कि एक अमीर और शिक्षित व्यक्ति भी भीतर बहुत दुखी हो सकता है। जबकि गरीब व्यक्ति जिसके पास धन नहीं है, उसके अंदर खुशी हो सकती है। वह आनंद में हो सकता है। पतंजलि के कोश की व्याख्या को गहराई के मनोविज्ञान के दृष्टिकोण से देखा जाना चाहिए।

अविद्या क्षेत्रमुत्तरेषां प्रसुप्ततनुविच्छिन्नोदाराणाम् ।। योगसूत्र-2.4

अर्थात् अविद्या सुप्त, बिखरी या फैली हुई अवस्था में होती है। अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश का स्रोत है। जैसे बीज पूरे वृक्ष का कारण है, वैसे ही अविद्या अन्य चार कोशों का स्रोत है। क्लेश की अभिव्यक्ति की चार अवस्था होती है। वह निष्क्रिय हो सकते हैं, जब आप उन्हें महसूस नहीं कर सकते या कभी-कभी वह पतले हो जाते हैं और हल्के फैशन में अनुभव होते हैं। बिखरी हुई स्थिति में वह एक दोलन अवस्था को जन्म देते हैं, अन्यथा वह पूरी तरह से व्यक्त हो सकते हैं। क्लेश के यह विभिन्न चरण अलग-अलग समय में विभिन्न लोगों में देखे जाते हैं। आमतौर पर हम एक महान योगी को छोड़कर कभी भी मुक्त नहीं होते हैं जो उन्हें आता है, अन्य व्यक्तियों में पाए जाते हैं। जब तक वे वहां हैं। स्वयं को महसूस करना असंभव है।

अविद्या सभी का जनक है। पूरा दृश्य एक श्रृंखला में है। अविद्या से अस्मिता का जन्म होता है, अस्मिता से राग, राग से द्वेष, द्वेष से अभिनिवेश। इन सभी में अविद्या मूल कारण है, इसलिए इसे ठीक से समझना चाहिए। यदि एक अविद्या को नियंत्रित करने में सक्षम है तो एक आसानी से अन्य सभी क्लेशों को नियंत्रित कर सकते हैं। अविद्या को उखाड़ने की पूरी प्रक्रिया ऊपरी छोर से शुरू होनी चाहिए। यह इन्वॉल्वमेंट की एक प्रक्रिया है। आह्वान की प्रक्रिया अभिज्ञान से लेकर द्वेष तक, फिर अस्मिता, फिर अविद्या और फिर विद्या या आत्मज्ञान है।

अनित्याशुचिदुःखानात्मसु नित्यशुचिसुखात्मख्यातिरविद्धा ।। योगसूत्र-2.5

अर्थात् अविद्या अनादि की भूल है। यह सूत्र अविद्या की सबसे शास्त्रीय परिभाषा देता है। आमतौर पर अविद्या का अर्थ है अज्ञानता। यह आध्यात्मिक धारणा में है। जब सांप के लिए रस्सी गलत होती है, उस समय आपकी चेतना का रूप अविद्या होता है। अविद्या एक तरह का मनोविकार है न कि न्यूरोसिस। यह द्वंद्व का कारण बनता है जिसके माध्यम से नाम और रूप गढ़े जाते हैं। गीता में कहा गया है कि अविद्या के प्रभाव में, धर्म को अधर्म के लिए और इसके विपरीत को गलत माना जाता है। वेदांत में कहा गया है कि शरीर, इंद्रियों और बुद्धियों की अपनी सीमाएं हैं। उनसे परे, एक चेतना है। चेतना शुद्ध है जिसका आधार अशुद्ध है।

हम अपनी चेतना को बुद्धि से अलग नहीं कर सकते ध्यान में भी, बौद्धिक रूप से भी यह असंभव है लेकिन वास्तव में शरीर मन से चेतना से अलग है। केवल गहन ध्यान में हम उन्हें दो के रूप में देख सकते हैं। वर्तमान में पदार्थ और ऊर्जा हमें एक प्रतीत होते हैं। बौद्धिक रूप से हम उन्हें दो के रूप में मान सकते हैं, लेकिन हम उन्हें अविद्या के कारण अनुभव नहीं कर सकते। हमें समझ में नहीं आता है, उदाहरण के लिए, एक नारियल हम केवल विवेक के माध्यम से सार को ठीक से समझ सकते हैं। भारतीय पौराणिक कथाओं में हंस नामक एक पक्षी है जो दूध को पानी से अलग कर सकता है। अर्थात् यह विवेक की एक प्रक्रिया है जो आपको अविद्या से विद्या की ओर ले जाती है। अविद्या एक नकारात्मक पहलू है। यह एक सकारात्मक स्थिति का अभाव है। बस हमें इसे हटाने के लिए अंधेरे से नहीं लड़ना है – अंधकार को प्रकाश द्वारा हटाया जा सकता है। इसी तरह अविद्या को विवेक द्वारा हटा दिया जाता है—

दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतेवास्मिता ।। योगसूत्र-2.6

अर्थात् अस्मिता ही वह पहचान है, जो बुद्धि के साथ पुरुष की थी। यह ऐसा है जैसे कोई भिखारी की आड़ में एक राजकुमार की भूमिका के साथ उसकी पहचान कर रहा हो। यह अस्मिता है, जब भीतर की चेतना, मनुष्य में उच्चतम सत्य का प्रतिनिधित्व करती है, मनुष्य अपने आप को शरीर, बुद्धि और इंद्रियों के माध्यम से पार करती है, यह अस्मिता है। इसके अलग-अलग चरण होते हैं। अस्मिता शरीर के साथ पहचान में निहित है। बौद्धिक रूप से विकसित व्यक्ति की पहचान मन के

उच्च कार्यों से होती है। तो, अस्मिता एक चेतना है, जो अपने से शुद्ध की पहचान करती है। जब पुरुष को बोध होता है तब शरीर के साथ या बुद्धि के साथ पुरुष की कोई पहचान नहीं होती है, लेकिन हम इस तथ्य से अवगत नहीं होते हैं और इस अति-जागरूकता को अस्मिता कहा जाता है।

सुखानुशयी रागः॥ योगसूत्र-2.7

अर्थात् राग आनंद के साथ पसंद है।

दुःखानुशयी द्वेषः॥ योगसूत्र-2.8

अर्थात् द्वेष दर्द के साथ होने वाली प्रतिकर्षण है। जब भी सुख की कोई वस्तु होती है और मन उसके पीछे दौड़ता है, तो बार-बार आनंददायक अनुभव की कामना करता है। इसे राग कहा जाता है। इसे खत्म करना बहुत मुश्किल नहीं है। कोई इसे थोड़ा झटके से किसी के व्यक्तित्व से दूर कर सकता है। द्वेष राग के विपरीत है। दोनों ही असंख्य व्यक्ति और चीजों को सकारात्मक या नकारात्मक रूप से बांधते हैं। वह हमारे मन की निश्चित परिस्थितियाँ हैं और यह कंडीशनिंग खुशी या प्रतिकर्षण की भावना के आधार पर की जाती है।

ऐसा कहा जाता है कि मनुष्य को द्वेष से और फिर राग से प्रभावित होता है। इसलिए नफरत से छुटकारा पाना चाहिए—

स्वरसवाही विदुषोऽपि तथारूढोऽभिनिवेशः॥ योगसूत्र-2.9

अर्थात् अभिनिवेश अपने बल से निरंतर जीवन की अभिलाषा है, जो सीखे हुए पर भी हावी है। अभिनिवेश एक सार्वभौमिक सत्य है, आप इसे एक साधारण प्राणी, एक कीट, एक बंदर या एक पक्षी, अमीर और गरीब लोगों के बीच पाएंगे। यह क्लेश अव्यक्त, निष्क्रिय या सक्रिय स्थिति है। यह संन्यासियों में अव्यक्त है। लेकिन ज्यादातर लोगों में आप इसे सबसे सक्रिय स्थिति में पाएंगे। इस प्रकार व्यक्ति को इसकी साधना अवश्य करनी चाहिए क्योंकि इसकी साधना सभी अवरोधों को दूर करती है और व्यक्ति के स्वच्छ व्यक्तित्व विकास में सहायक होती है—

वृत्तयः पञ्चतय्यः क्लिष्टाक्लिष्टा॥ योगसूत्र-1.5

सूत्र में कथन है कि मन की वृत्ति पाँच गुणा या पाँच प्रकार की होती है। इन पाँच गुणा संशोधन या तो दर्दनाक है या कोई दर्दनाक नहीं है। इनका अर्थ है कि मन के संशोधन सभी में दस हैं। इनमें से पाँच दर्दनाक हैं और पाँच दर्दनाक नहीं हैं। एक ही है धारणा आंखों के माध्यम से है, दृष्टि दो गुणा है, दर्द और पीड़ा नहीं। यह पाँच प्रकार की होती है—

प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः॥ योगसूत्र-1.6

योग का अंतिम लक्ष्य एक परिष्कृत प्रक्रिया है और इस उद्देश्य के लिए पतंजलि मदद कर रहे हैं। पाँच वृत्तियों को ध्यान से वर्गीकृत किया गया है। आप जो भी देखते हैं, सुनते हैं और अनुभव करते हैं, वह सब जो वृत्ति मन और इंद्रियों के माध्यम से करते हैं, उसे समूहों में वर्गीकृत किया जाता है, अर्थात् सही ज्ञान, गलत, कल्पना, नींद और स्मृति। यह पाँच संशोधन मन की चेतना का गठन करते हैं—

प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि॥ योगसूत्र-1.7

अर्थात् प्रत्यक्ष अनुभूति, अनुमान और गवाही ज्ञान के स्रोत हैं। यह सूक्त प्रमाण को सही ज्ञान समझाने की कोशिश करता है। यह पहले से ही मन की अभिव्यक्ति के रूप में पिछले सूत्र में शामिल है। मन हमेशा सही ज्ञान का रूप नहीं लेता है, यह कुछ समय गलत ज्ञान को भी प्रकट करता है। सही ज्ञान तीन से प्राप्त किया जा सकता है— होश, सबूत और सबूत गवाही। सेंस प्रमाण एक वस्तु ज्ञान के साथ संपर्क या भावना अंग द्वारा उत्पन्न ज्ञान है—

विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठम् ।। योगसूत्र-1.8

जो अपने स्वयं के रूप पर आधारित नहीं है। पतंजलि ने विपर्यय ज्ञान को गलत ज्ञान के रूप में परिभाषित करते हैं जो किसी वास्तविक वस्तु के आधार पर या उसके अनुरूप नहीं है। यह सही ज्ञान के विरोध में है सही ज्ञान एक वास्तविक वस्तु और हमारे ज्ञान के बीच पत्राचार पर आधारित है। विपर्यय को अविद्या भी कहा जाता है, क्योंकि हमारा सारा ज्ञान पुरुषार्थ और प्रशंसा के वास्तविक स्वरूप की गलतफहमी पर आधारित है। गलत ज्ञान को भी अंततः विवेक द्वारा बदल दिया जाता है, जिसमें शुद्ध प्रकार की वास्तविक प्रकृति का सही और अनुमान शामिल होता है।

शब्दज्ञानानुपाति वस्तुशून्यो विकल्पः ।। योगसूत्र-1.9

हमें ऐसे शब्द मिलते हैं जिनका इस्तेमाल वाक्यों में संपत्ति के रूप में किया जा सकता है। लेकिन वास्तव में उनके अनुरूप कोई वास्तविक वस्तु नहीं है। जैसे कि कल्पना की कल्पना है, विकल्प हमारे मन की रचना है, हालाँकि यह पूरी तरह से प्रायोगिक सामग्री से रहित नहीं है। हम अपने अनुभवों से विचारों को लेते हैं और उन्हें उन चीजों के नए विचारों से जोड़ते हैं जो वास्तव में मौजूद नहीं हैं।

अभावप्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा ।। योगसूत्र-1.10

नींद इसके समर्थन के लिए मानसिक सामग्री की अनुपस्थिति की वृत्ति है। यह वृत्ति किसी जागरूकता चेतना या बेहोशी की विशेषता है। नींद भी मन की अवस्थाओं में से एक है। यदि हम मन की नींद की स्थिति का विश्लेषण करने में सक्षम हैं तो हम समाधि की स्थिति को आसानी से समझ सकते हैं। नींद मन की एक स्थिति है जो बाहरी दुनिया के ज्ञान को छुपाती है या छिपाती है। पतंजलि कहते हैं कि नींद में मन के सामने कोई वस्तु नहीं है – यह ज्ञान के हर रूप को नहीं देखता है, सुनता है, स्पर्श करता है, कुछ भी महसूस करता है—

अनुभूतिविषयासम्प्रमोषः स्मृतिः ।। योगसूत्र-1.11

अनुभवी वस्तुओं को मन से भागने न देना स्मृति है। मन की पाँचवी वृत्ति की स्मृति। यह दो तरह का होता है। चेतन स्मृति और अवचेतन स्मृति। इस प्रकार हम एक प्रभावी नेतृत्व की बाधाओं और बाधा द्वारा उल्लिखित पांच वृत्तियों का सारांश प्रस्तुत कर सकते हैं। यह हमारे व्यक्तित्व के पूरे क्षेत्र को कवर करता है और अच्छे व्यक्तित्व की क्षमता को भी कवर या अवरुद्ध करता है।

पंचक्लेश व पंचवृत्तियो में योग का प्रारूप : योग एक शारीरिक अनुशासन से अधिक है। यह जीवन का एक तरीका है एवं एक समृद्ध दार्शनिक मार्ग है। योग मानसिक रूप से बाहरी नियमों को स्वीकार करने के बारे में नहीं है – यह अपने लिए सच्चाई खोजने और इसके साथ जुड़ने के विषय में है।

1. **यम एवं नियम :** यम और नियम के विषय में कई व्याख्याएं हैं। लेकिन योग सूत्र में वर्णित यम केवल पाँच हैं, जिन्हें महान सार्वभौमिक प्रतिज्ञा या सर्वभौम महाव्रत के रूप में भी जाना जाता है, क्योंकि वे वर्ग, पंथ, समय या परिस्थितियों द्वारा सीमित नहीं हैं। जबकि वह बाहरी दुनिया के साथ हमारा समाजस्य कैसे करते हैं, इसके लिए दिशा निर्देश हैं। अतः सामाजिक अनुशासन हमें दूसरों के साथ हमारे संबंधों में मार्गदर्शन करने के लिए। जो पाँच हैं : अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह।

याज्ञवल्क्य संहिता के अनुसार अहिंसा या अहिंसा विचार, वाणी और कर्म में अहिंसा की जागरूकता और अभ्यास है। यह करुणा, प्रेम, समझ, धैर्य, आत्म-प्रेम और योग्यताओं की प्रथाओं का समर्थन करता है।

यम और नियम अभ्यास के लाभ : यम और नियम एक एकीकृत तरीके से हमारी ऊर्जा के प्रबंधन में मदद करते हैं, हमारे बाहरी जीवन को हमारे आंतरिक विकास के पूरक हैं। वह हमें खुद को दया और जागरूकता के साथ देखने में मदद करते हैं। वह बाहरी संयम के साथ हमारे आंतरिक विकास को संतुलित करने में, इस जीवन के मूल्यों का सम्मान करने में मदद करते हैं। संक्षेप में वे हमें जागरूक जीवन जीने में मदद करते हैं। साथ ही हमारे जीवन को एक बेहतर तरीके से जीने और आगे बढ़ने के दिशा प्रदान करता है, जिससे दिव्य के साथ जुड़ाव संभव होता है।

2. **योगासन :** किसी की आंतरिक चेतना के साथ सामंजस्य स्थापित करने वाला आसन है। यह ध्यान की सुविधा के लिए एक निरंतर और आरामदायक बैठे आसन को प्राप्त करना है। आसन मानव शरीर की मूल संरचना को संतुलित और सामंजस्य बनाने में मदद करते हैं, यही कारण है कि उनके पास चिकित्सीय उपयोगों की एक श्रृंखला भी है।

यह क्रिया अंगों का स्वेच्छिक अभ्यास है। शरीर को संतुलित करने का मुख्य योग साधन होने के नाते, वे विभिन्न शारीरिक मुद्राओं से मिलकर बने होते हैं, जो तनाव को छोड़ने, लचीलेपन में सुधार और महत्वपूर्ण ऊर्जा के प्रवाह को अधिकतम करने के लिए कहे गए हैं। आसनों का उद्देश्य सकारात्मक ऊर्जा का प्रवाह बनाना है ताकि हमारी एकाग्रता अपने भीतर निर्देशित हो और मन हमारे उद्देश्यपूर्ण कार्रवाई के प्रभावों को महसूस कर सके। यह संज्ञानात्मक कार्रवाई है।

3. **प्राणायाम :** प्राणायाम 'एक यौगिक शब्द (प्राण' और यम) है जिसका अर्थ है कि प्राण जीवनकाल में स्वस्थ का रखरखाव। यह एक सांस-नियंत्रण अभ्यास है, जिससे जीवन शक्ति या प्राण को नियंत्रित किया जाता है। प्राचीन योगियों, जिन्होंने प्राण के सार को समझा, इसका अध्ययन किया, जिन्हें आज प्राणायाम के रूप में जाना जाता है। चूंकि सांस या प्राण जीवन के लिए बुनियादी है, प्राणायाम का अभ्यास हमारे आस-पास के प्राण का उपयोग करने में मदद करते हैं और इसे गहरा और विस्तारित करके प्राणायाम आंतरिक शांति की स्थिति की ओर जाता है।
4. **प्रत्याहार :** प्रत्याहार में इंद्रियों का सही प्रबंधन करना, उन्हें बंद करने और दबाने के बजाय उनके पार जाना शामिल है। इसमें मंत्र ध्यान और दृश्य तकनीकों के साथ प्रत्याहार का अभ्यास किया जा सकता है।
5. **धारणा :** अष्टांग योग के अंतिम तीन अंग ध्यान के तीन आवश्यक चरण हैं। धारणा में एकाग्रता की हमारी शक्तियों का विकास और विस्तार शामिल है। इसमें हमारे ध्यान और मन को ठीक करने के कौशल को निर्देशित करने और नियंत्रित करने के विभिन्न तरीके शामिल हैं, जैसे कि चक्रों पर ध्यान केंद्रित करना या अंदर की ओर मुड़ना।
6. **ध्यान :** ध्यान वह स्थिति है, जब मन विचलित हुए बिना अपना ध्यान बनाए रखने की क्षमता प्राप्त कर लेता है। योग के अन्य छह अंगों के विपरीत, यह एक तकनीक नहीं है, बल्कि मन की स्थिति, जागरूकता की एक नाजुक स्थिति है। यह समाधि की अंतिम स्थिति से पहले है।
7. **समाधि :** समाधि, सच्ची स्व के साथ एक बनने और एकाग्रता की वस्तु में विलय करने की क्षमता है। इस मन की स्थिति में, विचारक और धारणा की वस्तु धारणा के बहुत कार्य के माध्यम से एकजुट होते हैं— सभी विचार और क्रिया की एक सच्ची एकता। यह सभी यौगिक प्रयासों का एकमेव है— परम योग या व्यक्ति और सार्वभौमिक आत्मा के बीच संबंध है।

पतंजलि ने समाधि की स्थिति का वर्णन किया है। समाधि के द्वारा वह एक मनुष्य की केंद्रित स्थिति को समझने की कोशिश करता है। जब कोई प्रभावी गहरी सोच रखता है। यह समाधि अवस्था है, जिसका अर्थ है कि उन्हें भावनात्मक और तकनीकी कौशल द्वारा हमारे अनुयायियों की समस्या को हल करने पर ध्यान देना।

निष्कर्ष :

योग के अनुकरण करने से मनुष्य एक आदर्श जीवन स्थापित करता है। सभी कार्य को परमात्मा को अर्पण करते हुए करता है। जैसा कि अरबिंदो की टिप्पणी है— बलिदान ब्रह्मांड का नियम है। इसके बिना कुछ भी प्राप्त नहीं किया जा सकता है। यहाँ न तो महारत है और न ही स्वर्ग से परे और न ही सभी कार्यों का सर्वोच्च अधिकार है। समत्व योग हमारे मन को शुद्ध करता है और साथ ही यह लोकसंग्रह या विश्व के रखरखाव अर्थात् व्यक्तिगत विकास और सार्वजनिक कल्याण में सहायक है। मनुष्य जीवन में बुद्धि या सही चेतना किसी भी उद्यम प्रबंधन, धर्म के बेहतर प्रबंधन और नियंत्रण के लिए वास्तविक आधार होना चाहिए। नैतिक मूल्यों और योग सिद्धांत के पालन से उत्कृष्टता प्राप्त करके मानवीय दृष्टि व सपने को साकार करके आध्यात्मिक, मानवीय और अस्तित्ववादी ज्ञान का विकास होकर समग्र विकास एवं समाज विकास के साथ-साथ पारिस्थितिक संतुलन के साथ समग्र आनंद प्राप्त होता है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची :

- तीर्थ स्वामी ओमानन्द, पतंजलि योग प्रदीप, गीता प्रेस गोरखपुर, 2057।
 - स्वामी कैवल्यानन्द, योगासन, प्रकाशक, कैबल्याधाम, लोनावाला।
 - नागेन्द्र एच.आर., प्राणायाम प्रकाशक विवेकानन्द योग प्रकाशक, बैंगलोर।
 - सरस्वती स्वामी निरन्जनानन्द, गीता दर्शन, प्रकाशक बिहार योग भारती, मुंगेर।
 - दास हरिकृष्ण, योगनन्द का योगदर्शन, प्रकाशक गीता प्रेस गोरखपुर।
 - शिवानन्द श्री स्वामी, योगासन प्रकाशक दिव्य जीवन संघ, शिवानन्द नगर टिहरी, गढ़वाल।
 - विवेकानन्द स्वामी, राजयोग, प्रकाशक, रामकृष्ण मठ—नागपुर।
 - श्रीवास्तव सुरेन्द्र चन्द्र, पतंजलि योगदर्शनम् प्रकाशक, चौखम्बा सुर भारती, वाराणसी।
 - सरस्वती स्वामी सत्यानन्द, योग प्रदीप—5, प्रकाशक योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर (बिहार)।
- स्वामी परमहन्स, अनन्त भारती, योग और स्वास्थ्य, प्रकाशक स्वामी केशवानन्द योग संस्थान, दिल्ली।