



अष्टांगिक योग: आत्मिक विकास और मानसिक स्थिरता का मार्ग

डॉ० सन्तोष पाण्डेय, अधिवक्ता,

उच्च न्यायालय इलाहाबाद

सारांश

मुख्य बिंदु:

अष्टांगिक योग, आत्मिक विकास, ध्यान, समाधि, मानसिक स्थिरता।

अष्टांगिक योग एक समग्र मार्ग है जो आत्मिक और मानसिक विकास के लिए आठ अंगों पर आधारित है: यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, और समाधि। ये अंग साधक को आध्यात्मिक उन्नति, शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक स्थिरता की ओर अग्रसर करते हैं। यह प्रणाली व्यक्ति को आत्म-ज्ञान की प्राप्ति और आंतरिक शांति का अनुभव कराने में सहायक होती है। अष्टांगिक योग का नियमित अभ्यास साधक को संतुलित और समर्पित जीवन जीने के लिए प्रेरित करता है।

परिचय

अष्टांगिक योग या अष्टांग मार्ग, योग का आठ अंगों वाला मार्ग है, जिसे महर्षि पतंजलि ने योगसूत्र में वर्णित किया है। ये आठ अंग व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास की ओर ले जाने वाले कदम हैं। वे इस प्रकार हैं:

1. यम (नियम और संयम) – समाज के प्रति नैतिक आचरण के पाँच नियम हैं: अहिंसा (हिंसा न करना), सत्य (सच्चाई), अस्तेय (चोरी न करना), ब्रह्मचर्य (इन्द्रिय संयम), और अपरिग्रह (अधिकार न करना)।
2. नियम (स्वयं का आचरण) – पाँच नियम हैं जो व्यक्ति के स्वयं के आचरण से संबंधित हैं: शौच (शारीरिक और मानसिक शुद्धि), संतोष (संतुष्टि), तप (आत्म-अनुशासन), स्वाध्याय (अध्ययन), और ईश्वर-प्रणिधान (ईश्वर में समर्पण)।
3. आसन (शारीरिक मुद्रा) – योग के शारीरिक आसन जो शरीर को स्थिर और स्वस्थ रखते हैं।
4. प्राणायाम (श्वास नियंत्रण) – श्वास के माध्यम से प्राण (जीवन शक्ति) का नियंत्रण, जिससे ऊर्जा का संतुलन और मानसिक शांति मिलती है।



5. प्रत्याहार (इंद्रियों का नियंत्रण) – इंद्रियों को बाहरी विषयों से हटाकर मन की ओर केंद्रित करना।
6. धारणा (एकाग्रता) – मन को एक बिंदु पर स्थिर करना और विचारों को नियंत्रित करना।
7. ध्यान (मेडिटेशन) – निरंतर और गहरे ध्यान की अवस्था, जहां व्यक्ति अपने भीतर की ओर ध्यान केंद्रित करता है।
8. समाधि (आध्यात्मिक अनुभव) – उच्चतम अवस्था जिसमें व्यक्ति आत्मा से एकाकार अनुभव करता है और द्वैत का अंत हो जाता है।

अष्टांगिक योग का उद्देश्य शारीरिक और मानसिक संतुलन प्राप्त करना और आत्मा की मुक्ति की दिशा में अग्रसर होना है।

यम

“यम” अष्टांगिक योग का पहला अंग है, जो नैतिक अनुशासन और समाज के प्रति उचित आचरण के सिद्धांतों पर आधारित है। यह पांच प्रमुख नियमों का समूह है, जो व्यक्ति के नैतिक और आध्यात्मिक विकास में सहायक होते हैं। ये नियम इस प्रकार हैं:

1. अहिंसा (हिंसा न करना)

अहिंसा का अर्थ: किसी भी प्रकार की शारीरिक, मानसिक या भावनात्मक हिंसा से बचना।

व्यवहार में: यह न केवल दूसरों के प्रति, बल्कि स्वयं के प्रति भी अहिंसक रहने का निर्देश देता है। इसमें किसी को शारीरिक कष्ट पहुंचाने से बचना, अपशब्द न कहना, और नकारात्मक विचारों को नियंत्रित करना शामिल है।

2. सत्य (सच्चाई)

सत्य का अर्थ: अपने विचारों, शब्दों और कार्यों में सच्चे और ईमानदार होना।

व्यवहार में: इसका मतलब केवल सच बोलना ही नहीं, बल्कि किसी को आहत किए बिना सच का पालन करना भी है। यदि किसी सत्य से किसी को नुकसान पहुंचता है, तो उसे न कहने का सुझाव दिया गया है।

3. अस्तेय (चोरी न करना)

अस्तेय का अर्थ: जो चीज आपकी नहीं है, उसे लेने की इच्छा न करना या चुराना नहीं।

व्यवहार में: यह न केवल भौतिक चीजों की चोरी से बचने का निर्देश देता है, बल्कि दूसरों के विचारों, समय, या संपत्ति का सम्मान करना भी सिखाता है।

4. ब्रह्मचर्य (इन्द्रिय संयम)

ब्रह्मचर्य का अर्थ: इंद्रियों पर संयम रखना और अनुचित शारीरिक इच्छाओं से बचना।



व्यवहार में: इसका मतलब शारीरिक और मानसिक ऊर्जा का सही दिशा में उपयोग करना है। यह न केवल शारीरिक संयम से जुड़ा है, बल्कि मन और आत्मा की उच्चस्तरीय अवस्था की प्राप्ति में सहायक है।

5. अपरिग्रह (अधिकार न करना)

अपरिग्रह का अर्थ: संग्रह की भावना से बचना और केवल आवश्यक चीजों पर संतोष रखना।

व्यवहार में: इसका मतलब है किसी चीज को अनावश्यक रूप से जमा न करना, क्योंकि यह लालच और आसक्ति का कारण बनता है। अपरिग्रह का पालन करने से व्यक्ति स्वतंत्रता का अनुभव करता है और सरल जीवन जीता है।

इन पाँच यमों का पालन करने से व्यक्ति समाज के प्रति सही आचरण कर सकता है और अपने भीतर सकारात्मकता और शांति का विकास कर सकता है। यम, योग मार्ग पर चलने वाले साधक के लिए आवश्यक नैतिक आधारशिला प्रदान करता है।

नियम

अष्टांगिक योग का दूसरा अंग “नियम” है, जो व्यक्तिगत अनुशासन और आत्म-संयम पर केंद्रित है। नियम व्यक्ति के स्वयं के आचरण और जीवनशैली के नियमों का समूह है, जो आंतरिक शुद्धि, मानसिक स्थिरता, और आत्मिक विकास के लिए महत्वपूर्ण हैं। नियम पाँच प्रकार के होते हैं:

1. शौच (शुद्धि)

शौच का अर्थ: शारीरिक और मानसिक शुद्धि।

व्यवहार में: यह बाहरी (शरीर की सफाई) और आंतरिक (मन की शुद्धि) दोनों प्रकार की शुद्धि को प्रोत्साहित करता है। बाहरी शुद्धि में शरीर की स्वच्छता और पर्यावरण की सफाई शामिल है, जबकि आंतरिक शुद्धि में नकारात्मक विचारों, ईर्ष्या, और घृणा से मुक्त होना शामिल है।

2. संतोष (संतुष्टि)

संतोष का अर्थ: जो कुछ है उसमें संतुष्ट रहना और अधिक पाने की लालसा से मुक्त रहना।

व्यवहार में: इसका मतलब है वर्तमान स्थिति में खुश रहना, चाहे जीवन में कैसी भी परिस्थितियाँ हों। संतोष से मानसिक शांति प्राप्त होती है और व्यक्ति भौतिक सुखों की अपेक्षा आध्यात्मिक आनंद की ओर उन्मुख होता है।

3. तप (आत्म-अनुशासन)

तप का अर्थ: शारीरिक, मानसिक, और आत्मिक अनुशासन के माध्यम से खुद को सशक्त बनाना।

व्यवहार में: यह आत्म-नियंत्रण, संयम, और कठिनाइयों को सहन करने की क्षमता विकसित करने पर जोर देता है। तप का अभ्यास व्यक्ति को सहनशील, आत्म-संयमी, और दृढ़ बनाता है।

4. स्वाध्याय (अध्ययन)



स्वाध्याय का अर्थ: धार्मिक ग्रंथों, आत्म-ज्ञान, और आत्म-चिंतन का अध्ययन।

व्यवहार में: यह आत्म-विश्लेषण और आध्यात्मिक साहित्य का अध्ययन करने की प्रक्रिया है, जिससे व्यक्ति को अपने भीतर की कमियों और गुणों का ज्ञान होता है। स्वाध्याय से आत्म-जागरूकता और आत्म-विकास की दिशा में प्रगति होती है।

5. ईश्वर प्रणिधान (ईश्वर में समर्पण)

ईश्वर प्रणिधान का अर्थ: अपनी सभी क्रियाओं और उनके फलों को ईश्वर को समर्पित करना।

व्यवहार में: इसका मतलब है किसी भी कार्य को करते समय उसे ईश्वर की सेवा के रूप में करना और परिणाम की चिंता न करना। यह अहंकार को कम करता है और भक्ति एवं समर्पण की भावना को बढ़ाता है।

नियम व्यक्ति को आंतरिक अनुशासन और आत्म-विकास के मार्ग पर चलने के लिए प्रेरित करते हैं। इनका पालन करने से मन और शरीर में संतुलन और शांति प्राप्त होती है, जो योग के उच्चतर अंगों की ओर ले जाने में सहायक है।

आसन

“आसन” अष्टांगिक योग का तीसरा अंग है, जो शारीरिक मुद्राओं और शरीर की स्थिरता पर केंद्रित है। आसन का उद्देश्य शरीर को स्थिर, स्वस्थ, और लचीला बनाना है ताकि मन और शरीर को ध्यान और साधना के लिए तैयार किया जा सके।

आसन के प्रमुख उद्देश्य:

1. शारीरिक स्वास्थ्य: आसनों के अभ्यास से शरीर के विभिन्न अंगों, मांसपेशियों, और जोड़ों का व्यायाम होता है, जिससे शरीर मजबूत और लचीला बनता है। यह रक्त संचार, पाचन, और अन्य शारीरिक प्रक्रियाओं को भी सुधारता है।
2. मानसिक शांति: नियमित रूप से आसन का अभ्यास करने से तनाव और मानसिक अशांति कम होती है। यह मन को स्थिर और एकाग्र करने में सहायक होता है, जो ध्यान और साधना की ओर अग्रसर करता है।
3. ऊर्जा का संतुलन: आसनों के माध्यम से शरीर में ऊर्जा का प्रवाह सुचारु रहता है और यह शरीर के विभिन्न ऊर्जा केंद्रों (चक्रों) को जाग्रत करता है।
4. ध्यान के लिए तैयारी: आसनों का उद्देश्य केवल शारीरिक कसरत करना नहीं है, बल्कि यह ध्यान की स्थिर अवस्था में जाने के लिए शरीर को तैयार करना भी है। आसन से शरीर में होने वाली बेचौनी और दर्द कम होता है, जिससे लंबे समय तक ध्यान में बैठना आसान हो जाता है।

आसनों के अभ्यास के कुछ महत्वपूर्ण सिद्धांत:



1. स्थिरता और सुखद अनुभव: पतंजलि के अनुसार, आसन का अभ्यास “स्थिरम सुखम आसनम्” होना चाहिए, जिसका अर्थ है कि आसन स्थिर और आरामदायक होना चाहिए। व्यक्ति को आसन के दौरान किसी भी प्रकार की तकलीफ या बेचौनी महसूस नहीं होनी चाहिए।
2. सांस और गति का तालमेल: आसन का अभ्यास करते समय सांसों का नियंत्रण महत्वपूर्ण है। गहरी और स्थिर श्वास-प्रश्वास के साथ आसन करने से मन और शरीर के बीच तालमेल बेहतर होता है।
3. अनुशासन और नियमितता: आसन का नियमित अभ्यास करने से ही इसके लाभ मिलते हैं। अनुशासनपूर्वक अभ्यास से शरीर में लचीलापन और शक्ति बढ़ती है।

कुछ प्रमुख आसन:

1. पद्मासन (कमल मुद्रा): ध्यान के लिए उपयुक्त, यह आसन शरीर को स्थिर रखता है और मन को शांत करता है।
2. शवासन (मृत मुद्रा): यह विश्राम मुद्रा है, जो शरीर और मन को पूरी तरह से आराम देती है।
4. भुजंगासन (सर्प मुद्रा): यह आसन रीढ़ की हड्डी को मजबूत करता है और लचीला बनाता है।
5. वृक्षासन (वृक्ष मुद्रा): यह संतुलन और स्थिरता को बढ़ावा देता है।

आसन योग अभ्यास का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, जो शारीरिक, मानसिक और आत्मिक संतुलन की दिशा में एक मजबूत आधारशिला प्रदान करता है।

प्राणायाम

प्राणायाम अष्टांगिक योग का चौथा अंग है, जो श्वास की गति को नियंत्रित करने और जीवन ऊर्जा (प्राण) को संतुलित करने की तकनीक है। “प्राण” का अर्थ जीवन ऊर्जा या श्वास है, और “आयाम” का अर्थ विस्तार या नियंत्रण है। इस प्रकार, प्राणायाम का उद्देश्य श्वास के माध्यम से शरीर और मन में प्राण की ऊर्जा का नियंत्रण और संतुलन करना है।

प्राणायाम के मुख्य उद्देश्य:

1. शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार: प्राणायाम से शरीर में ऑक्सीजन का स्तर बढ़ता है, जिससे रक्त संचार और मेटाबॉलिज्म में सुधार होता है। यह फेफड़ों की क्षमता को भी बढ़ाता है और श्वसन तंत्र को मजबूत बनाता है।
2. मानसिक शांति: नियमित प्राणायाम से मानसिक तनाव, चिंता, और अवसाद कम होता है। यह मन को स्थिर और शांत बनाता है, जिससे ध्यान में मदद मिलती है।
3. ऊर्जा का संतुलन: प्राणायाम से शरीर में ऊर्जा का प्रवाह संतुलित होता है, जो थकान को कम करता है और जीवन शक्ति को बढ़ाता है। यह शरीर के विभिन्न ऊर्जा केंद्रों (चक्रों) को सक्रिय करने में सहायक है।
4. आध्यात्मिक विकास: प्राणायाम से मन और शरीर के बीच गहरा तालमेल स्थापित होता है, जो साधक को ध्यान और समाधि की उच्च अवस्थाओं में ले जाने में मदद करता है।



प्राणायाम के प्रकार:

1. अनुलोम-विलोम (विपरीत नासिका श्वास):

यह श्वास प्रक्रिया नाक के एक नथुने से श्वास लेने और दूसरे से छोड़ने पर आधारित है।

इसका उद्देश्य श्वास को नियंत्रित करके शरीर के भीतर ऊर्जा का संतुलन बनाना है। यह मन को शांत करने और शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार करने में सहायक है।

3. भस्त्रिका (धौंकनी श्वास):

इसमें तेजी से श्वास लेना और छोड़ना होता है, जैसे धौंकनी चलाना।

यह फेफड़ों की क्षमता को बढ़ाता है और शरीर से विषाक्त तत्वों को निकालता है।

4. कपालभाति (श्वास का बलपूर्वक निष्कासन):

इसमें श्वास को तेजी से और बलपूर्वक बाहर फेंका जाता है।

यह शरीर को शुद्ध करता है, पाचन में सुधार करता है, और मस्तिष्क को जाग्रत करता है।

5. भ्रामरी (मधुमक्खी जैसी ध्वनि):

इसमें श्वास लेते समय गले से “मधुमक्खी जैसी गूंज” की आवाज निकालते हुए श्वास छोड़ते हैं।

यह तनाव और गुस्से को कम करता है और मन को शांति प्रदान करता है।

6. उज्जयी (विजयी श्वास):

इसमें गले की मांसपेशियों को संकुचित करके धीरे-धीरे श्वास लेना और छोड़ना होता है।

यह श्वसन तंत्र को मजबूत करता है और ध्यान की गहरी अवस्था में पहुंचने में मदद करता है।

प्राणायाम का अभ्यास करने के नियम:

1. शांत और स्वच्छ स्थान: प्राणायाम का अभ्यास किसी शांत और स्वच्छ वातावरण में करना चाहिए, जहां बाहरी हस्तक्षेप कम हो।
2. समय: सुबह का समय सबसे उपयुक्त होता है, जब वातावरण शुद्ध होता है और शरीर ऊर्जा से भरा होता है।
3. सही मुद्रा: ध्यान की मुद्रा (जैसे पद्मासन, सिद्धासन) में बैठकर प्राणायाम करना चाहिए ताकि रीढ़ की हड्डी सीधी रहे और श्वास की प्रक्रिया सुचारु रूप से हो।
4. खाली पेट: प्राणायाम का अभ्यास खाली पेट करना चाहिए ताकि शरीर हल्का और ऊर्जा से भरपूर महसूस हो।

प्राणायाम योग अभ्यास का एक महत्वपूर्ण अंग है, जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार के साथ-साथ आध्यात्मिक विकास के लिए आवश्यक आधार प्रदान करता है।

प्रत्याहार



प्रत्याहार अष्टांगिक योग का पाँचवाँ अंग है, जो इंद्रियों को बाहरी वस्तुओं से हटाकर मन की ओर केंद्रित करने की प्रक्रिया है। “प्रत्याहार” का शाब्दिक अर्थ है “पीछे हटाना” या “वापस लेना,” और इसका उद्देश्य इंद्रियों को नियंत्रित करना और उन्हें बाहरी दुनिया की आसक्ति से मुक्त करना है।

प्रत्याहार का महत्व:

1. इंद्रियों का नियंत्रण: हमारी पाँच इंद्रियाँ (दृष्टि, श्रवण, स्पर्श, स्वाद, और गंध) अक्सर बाहरी विषयों की ओर आकर्षित होती हैं, जिससे मन अस्थिर हो जाता है। प्रत्याहार के अभ्यास से इंद्रियों का नियंत्रण संभव होता है, जिससे मन को शांत और एकाग्र किया जा सकता है।
2. ध्यान के लिए तैयारी: प्रत्याहार का अभ्यास ध्यान की उच्च अवस्थाओं में जाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। यह ध्यान और समाधि की ओर अग्रसर होने के लिए आवश्यक मानसिक स्थिरता और आंतरिक शांति प्रदान करता है।
3. मानसिक शांति और संतुलन: इंद्रियों को बाहरी विकर्षणों से हटाकर मन को स्थिर करने से मानसिक शांति और संतुलन प्राप्त होता है। यह तनाव, चिंता, और आंतरिक संघर्षों को कम करने में सहायक है।
4. आध्यात्मिक विकास: प्रत्याहार का अभ्यास साधक को बाहरी दुनिया की मोह-माया से मुक्त करता है और आत्म-जागृति की दिशा में ले जाता है। यह व्यक्ति को अपने भीतर की ओर ध्यान केंद्रित करने और आत्म-ज्ञान की प्राप्ति के लिए प्रेरित करता है।

प्रत्याहार के अभ्यास के कुछ तरीके:

1. इंद्रियों का वापसी अभ्यास:

इसमें प्रत्येक इंद्रि को क्रमबद्ध रूप से बाहरी विषयों से हटाकर मन के भीतर की ओर ले जाया जाता है। उदाहरण के लिए, आंखों को बंद करके किसी बाहरी दृश्य की कल्पना न करना, कानों को बाहरी ध्वनियों से हटाना, आदि।

2. श्वास के माध्यम से ध्यान:

श्वास पर ध्यान केंद्रित करने से इंद्रियाँ धीरे-धीरे बाहरी दुनिया से हटने लगती हैं और मन को आंतरिक शांति प्राप्त होती है।

3. विश्राम तकनीकें (योग निद्रा):

योग निद्रा जैसी तकनीकें प्रत्याहार का एक प्रभावी तरीका हैं, जिसमें व्यक्ति गहरे विश्राम की अवस्था में जाता है और धीरे-धीरे इंद्रियों को बाहरी विकर्षणों से मुक्त करता है।

4. ध्यान और एकाग्रता:

ध्यान के अभ्यास के दौरान, व्यक्ति इंद्रियों को बाहर की ओर जाने से रोकता है और मन को एक बिंदु पर केंद्रित करता है। यह प्रत्याहार का एक स्वाभाविक तरीका है।

प्रत्याहार के लाभ:



1. बाहरी विकर्षणों से मुक्ति: प्रत्याहार से व्यक्ति बाहरी विकर्षणों को अनदेखा कर सकता है और मन को एकाग्र करने में सक्षम होता है।
2. भावनात्मक संतुलन: यह भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करने में मदद करता है, जिससे व्यक्ति अपनी भावनाओं पर बेहतर नियंत्रण प्राप्त करता है।
3. ध्यान की गहरी अवस्था में प्रवेश: प्रत्याहार के माध्यम से मन को स्थिर और शांत करने से ध्यान की गहरी अवस्था में प्रवेश आसान हो जाता है।

प्रत्याहार योग साधना का एक महत्वपूर्ण चरण है, जो इंद्रियों को नियंत्रित करके मन को ध्यान और समाधि की ओर अग्रसर करता है। यह बाहरी दुनिया के प्रभावों से मुक्त होकर आंतरिक शांति और आत्मिक जागृति की दिशा में बढ़ने का मार्ग है।

धारणा

धारणा अष्टांगिक योग का छठा अंग है, जो एकाग्रता या ध्यान को एक बिंदु पर स्थिर करने की प्रक्रिया है। “धारणा” का अर्थ है “धारण करना” या “एकाग्र करना,” और इसका उद्देश्य मन को एक निश्चित स्थान, वस्तु, या विचार पर केंद्रित करना है ताकि ध्यान (ध्यान की गहरी अवस्था) की ओर अग्रसर हुआ जा सके।

धारणा का महत्व:

1. मन को स्थिर बनाना: धारणा का अभ्यास मन को स्थिरता प्रदान करता है और उसे भटकने से रोकता है। यह ध्यान की उच्च अवस्थाओं में प्रवेश के लिए आवश्यक मानसिक तैयारी है।
2. एकाग्रता का विकास: धारणा से व्यक्ति की एकाग्रता शक्ति बढ़ती है, जिससे किसी भी कार्य या साधना को अधिक ध्यान और समर्पण के साथ किया जा सकता है।
3. आध्यात्मिक प्रगति: धारणा का उद्देश्य साधक को गहरे ध्यान (ध्यान) की अवस्था में ले जाना है, जो अंततः समाधि (पूर्ण एकत्व) की दिशा में मार्ग प्रशस्त करता है। यह आत्म-साक्षात्कार और आत्म-ज्ञान की दिशा में एक महत्वपूर्ण चरण है।

धारणा के अभ्यास के तरीके:

1. बाह्य वस्तु पर ध्यान केंद्रित करना:

किसी बाहरी वस्तु, जैसे मोमबत्ती की ज्योति, फूल, या किसी चित्र पर ध्यान केंद्रित किया जा सकता है। इससे मन को एक स्थान पर स्थिर करना आसान हो जाता है।

2. आंतरिक बिंदु पर ध्यान देना:

आंतरिक रूप से ध्यान को शरीर के किसी विशेष अंग, जैसे हृदय, म्रूमध्य (भौहों के बीच), या नाभि पर केंद्रित किया जा सकता है। यह आंतरिक ऊर्जा केंद्रों को जाग्रत करने में सहायक होता है।

4. ध्वनि (मंत्र) पर ध्यान केंद्रित करना:



किसी मंत्र या ध्वनि (जैसे “ओम”) का मानसिक उच्चारण करते हुए मन को उस ध्वनि पर केंद्रित किया जा सकता है। यह विधि मानसिक स्थिरता और शांति को बढ़ावा देती है।

5. सांस पर ध्यान देना:

श्वास-प्रश्वास की प्रक्रिया पर ध्यान केंद्रित करना भी धारणा का एक प्रभावी तरीका है। इससे मन को नियंत्रित करना आसान होता है और ध्यान की गहरी अवस्था में जाने में सहायता मिलती है।

धारणा के अभ्यास के नियम:

1. शांत और ध्यानपूर्वक स्थान: धारणा का अभ्यास एक शांत और एकांत स्थान पर करना चाहिए, जहां बाहरी विकर्षण कम हों।
2. सही समय: सुबह का समय या ध्यान के लिए उपयुक्त समय धारणा के अभ्यास के लिए सबसे अच्छा होता है, जब मन शांति में होता है।
3. धैर्य और अनुशासन: शुरुआत में मन भटक सकता है, लेकिन धैर्य और अनुशासन के साथ नियमित अभ्यास से मन को एकाग्र करना आसान हो जाता है।

धारणा के लाभ:

1. मानसिक स्थिरता: धारणा से मन की चंचलता कम होती है और व्यक्ति में मानसिक स्थिरता और शांति आती है।
2. एकाग्रता में सुधार: यह स्मरण शक्ति और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को बढ़ाता है।
3. ध्यान और समाधि के लिए आधार तैयार करना: धारणा ध्यान और समाधि की उच्च अवस्थाओं में प्रवेश की दिशा में एक महत्वपूर्ण चरण है।

धारणा, अष्टांगिक योग के अन्य अंगों के साथ मिलकर साधक को आत्म-ज्ञान और आत्म-साक्षात्कार की ओर अग्रसर करती है। यह मन को बाहरी विकर्षणों से हटाकर एक बिंदु पर केंद्रित करने की कला है, जो ध्यान और आध्यात्मिक जागृति के लिए आवश्यक हैं।

ध्यान

ध्यान अष्टांगिक योग का सातवाँ अंग है, जो मानसिक एकाग्रता और आंतरिक शांति प्राप्त करने की प्रक्रिया है। ध्यान का उद्देश्य मन को स्थिर करके उसकी ऊर्जा को एक बिंदु पर केंद्रित करना है, जिससे व्यक्ति अपने भीतर की गहराइयों में प्रवेश कर सके और आत्मज्ञान की प्राप्ति कर सके।

ध्यान का महत्व:

1. मानसिक शांति: ध्यान का अभ्यास करने से मन की चंचलता कम होती है, जिससे व्यक्ति आंतरिक शांति और संतुलन प्राप्त करता है। यह मानसिक तनाव और चिंता को कम करने में सहायक होता है।



2. आध्यात्मिक जागृति: ध्यान साधक को आत्मा और ब्रह्म (परमात्मा) के बीच की दूरी को कम करने में मदद करता है। यह साधक को आत्मा की वास्तविकता और उसके साथ एकता का अनुभव करने का अवसर देता है।
3. एकाग्रता में सुधार: नियमित ध्यान से एकाग्रता और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता बढ़ती है, जिससे व्यक्ति अपने कार्यों में अधिक प्रभावी बनता है।
4. स्वास्थ्य में सुधार: ध्यान शारीरिक स्वास्थ्य में भी सुधार लाता है। यह रक्तचाप को नियंत्रित करने, हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाने, और प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने में सहायक होता है।

ध्यान के विभिन्न प्रकार:

1. समाधि ध्यान: यह गहरी ध्यान की अवस्था है, जिसमें साधक अपने मन को एक बिंदु पर पूरी तरह से केंद्रित करता है। इसमें बाहरी और आंतरिक सभी विकर्षणों से मुक्त हो जाता है।
2. विपश्यना ध्यान: यह ध्यान की एक प्रकार की तकनीक है, जिसमें व्यक्ति अपने विचारों, भावनाओं और संवेदनाओं को अवलोकन करता है, बिना किसी मूल्यांकन के। इसका उद्देश्य आत्म-ज्ञान और आत्म-साक्षात्कार है।
3. चक्र ध्यान: इस ध्यान में विभिन्न ऊर्जा केंद्रों (चक्रों) पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। यह शरीर के ऊर्जा संतुलन को बनाए रखने में सहायक होता है।
4. केंद्रित ध्यान: इसमें साधक किसी एक बिंदु, जैसे कि श्वास, एक माला, या एक मंत्र पर ध्यान केंद्रित करता है। यह मन को स्थिर करने और एकाग्रता बढ़ाने में मदद करता है।

ध्यान का अभ्यास करने के तरीके:

1. सही स्थान का चयन: ध्यान के लिए एक शांत, शांतिपूर्ण स्थान चुनें, जहाँ बाहरी विकर्षण कम हो।
2. आरामदायक स्थिति: सुखद स्थिति में बैठें, जैसे कि पद्मासन, सुखासन, या किसी कुर्सी पर बैठकर। रीढ़ की हड्डी सीधी रखें और शरीर को आराम दें।
3. श्वास पर ध्यान केंद्रित करना: अपनी श्वास पर ध्यान केंद्रित करें। गहरी सांस लें और धीरे-धीरे छोड़ें। श्वास को देखते रहें और विचारों को आने जाने दें।
4. मानसिक दृश्यों की कल्पना: मन में सकारात्मक, शांतिपूर्ण दृश्यों की कल्पना करें, जैसे प्राकृतिक दृश्य, समुद्र की लहरें, या किसी सुंदर स्थान की छवि।
5. धैर्य और नियमितता: ध्यान का अभ्यास करते समय धैर्य रखें। शुरुआत में कम समय (5-10 मिनट) से शुरू करें और धीरे-धीरे समय बढ़ाएं।

ध्यान के लाभ:

1. सकारात्मक मानसिकता: ध्यान करने से व्यक्ति में सकारात्मकता और खुशी का अनुभव होता है।
2. स्वास्थ्य लाभ: यह हृदय स्वास्थ्य, नींद की गुणवत्ता, और प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाता है।
3. भावनात्मक संतुलन: यह भावनाओं को नियंत्रित करने और मानसिक स्थिरता बनाए रखने में मदद करता है।



4. आध्यात्मिक प्रगति: ध्यान साधक को आत्मिक जागृति और आत्म-साक्षात्कार की दिशा में बढ़ाता है।

ध्यान, योग साधना का एक महत्वपूर्ण अंग है, जो व्यक्ति को अपने भीतर की शांति और संतुलन की खोज में मदद करता है। यह एक गहरी साधना है, जो व्यक्ति को अपने वास्तविक स्वरूप का अनुभव करने का अवसर प्रदान करती है।

निष्कर्ष:

अष्टांगिक योग, जिसे पतंजलि द्वारा प्रस्तुत किया गया है, आत्मिक और मानसिक विकास के लिए एक समग्र मार्ग प्रदान करता है। इसके आठ अंगकृत्यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, और समाधिकृत्यसभी मिलकर साधक को आध्यात्मिक उन्नति और आत्म-ज्ञान की ओर अग्रसर करते हैं।

यम और नियम नैतिक और आचार संहिताएँ हैं, जो व्यक्ति को आंतरिक और बाहरी जीवन में संतुलन और सदाचार को बनाए रखने में मदद करती हैं। आसन शरीर को स्वस्थ और लचीला बनाने के लिए आवश्यक हैं, जिससे साधक ध्यान की अवस्थाओं में अधिक सहजता से प्रवेश कर सके। प्राणायाम श्वास के नियंत्रण की तकनीक है, जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देती है।

प्रत्याहार इंद्रियों को नियंत्रित करने की प्रक्रिया है, जो मन को स्थिर करती है और ध्यान की तैयारी में मदद करती है। धारणा एकाग्रता की प्रक्रिया है, जो मन को एक निश्चित बिंदु पर केंद्रित करती है। ध्यान मानसिक स्थिरता और आंतरिक शांति का अनुभव कराने वाला अभ्यास है, जिससे साधक अपने भीतर की गहराइयों में जा सकता है।

समाधि अंतिम और सर्वोच्च अवस्था है, जहां साधक आत्मा और ब्रह्म के साथ एकता का अनुभव करता है। योग का यह सम्पूर्ण मार्ग साधक को शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिए एक संतुलित जीवन जीने की दिशा में प्रेरित करता है। इसके अभ्यास से व्यक्ति न केवल अपने भीतर की शांति और संतोष का अनुभव करता है, बल्कि वह जीवन के गहरे अर्थ को समझने और आत्मिक जागृति की ओर बढ़ने में भी सक्षम होता है। अष्टांगिक योग का अभ्यास व्यक्ति को एक समर्पित और संतुलित जीवन जीने के लिए प्रेरित करता है, जिससे वह आत्मा की वास्तविकता को पहचान सके।

सन्दर्भसूची

1. Feuerstein, G. (2001). The Yoga Tradition: A History of Hatha Yoga. Hohm Press.
2. Iyengar, B. K. S. (2002). Light on Yoga. HarperCollins.
3. Patanjali. (2009). The Yoga Sutras of Patanjali (S. R. Satchidananda, Trans.). Integral Yoga Publications. (Original work published ca. 400 B.C.E.)
4. Svoboda, R. (2011). Ayurveda for the 21st Century: A Guide to Healing Your Mind, Body, and Spirit. Healing Arts Press.
5. Satchidananda, S. (1990). The Yoga Sutras of Patanjali: A New Commentary. Integral Yoga Publications.



6. Mukerjee, B. (2018). Yoga: The Ultimate Guide to Yoga for Beginners. CreateSpace Independent Publishing Platform.
7. Dasgupta, S. (2004). A History of Indian Philosophy (Vol. 1). Motilal Banarsidass Publishers.
8. Dhir, A. (2016). Yoga: A Comprehensive Approach. Partridge Publishing India.
9. Kirtan, S. (2015). Meditation and Yoga: A Practical Guide for Beginners. Lotus Press.
10. Taimni, I. K. (1961). The Science of Yoga: The Yoga Sutras of Patanjali in the Light of Modern Thought. Theosophical Publishing House.