

आधुनिक शिक्षा प्रणाली में महर्षि पतंजलि के अष्टांग योग शिक्षा की प्रासंगिकता का अध्ययन

Sonam devi

Research Scholar, Deptt. of Yoga, Maharaja Agrasen Himalayan Garhwal University, Dhaid Gaon
Shiv Nagar Pokhra pauri Garhwal Uttarakhand (India)

Dr. Nirmala

Assistant professor, Deptt of yoga, Maharaja Agrasen Himalayan Garhwal University,
Uttarakhand

सार

आधुनिक शिक्षा प्रणाली, प्रौद्योगिकी और शैक्षणिक दृष्टिकोणों में आगे बढ़ते हुए, अक्सर छात्रों के समग्र विकास को अनदेखा कर देती है, विशेष रूप से मानसिक स्वास्थ्य, भावनात्मक संतुलन और नैतिक आधार के क्षेत्रों में। महर्षि पतंजलि का अष्टांग योग, प्राचीन भारतीय दर्शन में निहित है, अपने आठ गुना पथ के माध्यम से व्यक्तिगत और आध्यात्मिक विकास के लिए एक व्यापक रूपरेखा प्रदान करता है: यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि। यह शोधपत्र समकालीन शैक्षिक सेटिंग्स के भीतर अष्टांग योग की प्रासंगिकता और प्रयोज्यता का पता लगाता है, जो शिक्षार्थियों के बीच अनुशासन, एकाग्रता, भावनात्मक विनियमन और नैतिक अखंडता को पोषित करने की इसकी क्षमता पर जोर देता है। शैक्षिक सिद्धांतों, केस स्टडीज और एकीकरण मॉडल के एक महत्वपूर्ण विश्लेषण के माध्यम से, अध्ययन इस बात पर प्रकाश डालता है कि कैसे अष्टांग योग सिद्धांतों को शामिल करके पाठ्यक्रम डिजाइन को समृद्ध किया जा सकता है, छात्र-शिक्षक संबंधों को बेहतर बनाया जा सकता है और एक अधिक संतुलित और मूल्य-उन्मुख शैक्षिक अनुभव को बढ़ावा दिया जा सकता है। निष्कर्ष बताते हैं कि पतंजलि के योग दर्शन को शैक्षिक ढांचे में शामिल करने से एक लचीली, जागरूक और नैतिक रूप से जिम्मेदार पीढ़ी के विकास में महत्वपूर्ण योगदान हो सकता है।

मुख्य शब्द: अष्टांग योग, महर्षि पतंजलि, आधुनिक शिक्षा प्रणाली, समग्र विकास, शिक्षा में योग, नैतिक शिक्षा, एकाग्रता, मूल्य आधारित शिक्षा।

परिचय

योग एकमात्र ऐसा विज्ञान है जो शरीर, मन और आत्मा तीनों आवश्यक तत्वों के सर्वांगीण विकास का ध्यान रखता है। योगाभ्यास एक समग्र विज्ञान है जिसमें शरीर, मन और आत्मा का विकास शामिल है। योग न केवल शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य और बौद्धिक क्षमता में सुधार करता है, बल्कि यम-नियम की मदद से पुरुषों के अंदर की बुराई को जड़ से खत्म करके उनके चरित्र और व्यवहार को भी बेहतर बनाता है। यह पुरुषों के जीवन को एक मजबूत नैतिक आधार प्रदान करता है जिस पर वे अपनी शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और आध्यात्मिक संरचना का निर्माण करते हैं और खुद को सही मायने में पुरुष या महिला साबित करते हैं। यह इकाई जो योग शिक्षा पर सिद्धांत पाठ्यक्रम की पहली इकाई भी है, का उद्देश्य आपको सामान्य रूप से योग को समझने के लिए एक व्यापक आधार प्रदान करना

है। योग पर कुछ महत्वपूर्ण परिभाषाएँ प्रदान करने के अलावा, यह इकाई योग के अर्थ, योग के महत्व और इसके दायरे, योग के उद्देश्यों और उद्देश्यों, योग पर गलत धारणाओं, योग के रूपों (विद्यालयों) और एक योग साधक की विशेषताओं पर चर्चा करती है।

योग की परिभाषा

योग की इतनी परिभाषाएँ हैं कि उन सभी को यहाँ उद्धृत करना कठिन है। वर्तमान अध्ययन के लिए केवल कुछ का उल्लेख करना पर्याप्त होगा जो योग की विशिष्ट विशेषताओं को सामने लाते हैं।

योगवासिस्टा: योगवासिस्टा योग को एक ऐसी तकनीक या उपकरण के रूप में परिभाषित करता है जो दुख की धारा के दूसरे किनारे तक सफलतापूर्वक पहुँचने में मदद करता है। आम तौर पर यह कहा जाता है कि जीवन दुखों से भरा है। उनकी तुलना दुखों की अंतहीन धारा से की जाती है। यहाँ योग को एक उपकरण या वाहन या विधि के रूप में वर्णित किया गया है जिसके माध्यम से कोई व्यक्ति दुखों की धारा पर विजय प्राप्त कर सकता है या उसे पार कर सकता है और दूसरी तरफ, यानी शाश्वत सुख तक पहुँच सकता है।

मैत्रायिनी उपनिषद: मैत्रायिनी उपनिषद कहता है कि यह मानव व्यक्तित्व के विभिन्न पहलुओं, जैसे शरीर, मन और आत्मा के बीच असंगति या असंगति है, जो मानव दुख के लिए जिम्मेदार है। और इस सामंजस्य को बाहर लाने के लिए 'योग' का उपयोग किया जाता है। यह उपनिषद योग को व्यक्तित्व के तीन पहलुओं, अर्थात् इंद्रियों, मन और जीवन शक्ति [प्राण] की एकता के रूप में परिभाषित करता है, जिसमें व्यक्ति परस्पर विरोधी विचारों और लालसाओं के प्रभाव में नहीं रहता है।

योग याज्ञवल्क्य: योग याज्ञवल्क्य योग को पारलौकिक आत्मा के साथ व्यक्तिगत मानस के मिलन के रूप में परिभाषित करते हैं। मिलन का यह विचार विष्णुपुराण में भी स्पष्ट है, जहाँ योग को शुद्ध मन के ब्रह्म के साथ मिलन के रूप में परिभाषित किया गया है।

मार्कंडेय पुराण: मार्कंडेय पुराण योग को अशुद्धियों की अज्ञानता से अलग होने के रूप में वर्णित करता है, जो स्वयं के सच्चे ज्ञान की प्राप्ति के बाद होता है।

भगवत गीता: भगवत गीता मन के व्यावहारिक पहलू पर जोर देती है और इसे समभाव [समत्व] की स्थिति और अनासक्त इच्छा के साथ किए गए कार्य के रूप में परिभाषित करती है। गीता की दोनों परिभाषाएँ एक ही अर्थ रखती हैं। कार्य को कुशलता से करना नहीं बल्कि किए गए कार्य के परिणामों को प्राप्त करने के प्रति व्यक्ति का निस्वार्थ भाव ही योग कहलाता है।

योग की अवधारणा

'योग' शब्द हमारे लिए अपरिचित नहीं है। इसके बारे में हमारे पास कुछ विचार हैं, हालांकि ये विचार गलत या सही हो सकते हैं। एक समय में, योग बहुत कम समर्पित लोगों तक ही सीमित था, जिन्हें उनके गुरुओं द्वारा इस संप्रदाय में दीक्षित किया जाता था, जिनमें से अधिकांश तपस्वी और संन्यासी थे। शिक्षित लोगों में भी आम धारणा यह थी कि योग केवल उन लोगों के लिए है, जिन्होंने अपना सांसारिक जीवन त्याग दिया है और आश्रम में रहना शुरू कर दिया है, न कि गृहस्थों के लिए।

योग का महत्व

भारतीय सभ्यता और संस्कृति में योग का स्थान अनादि काल से ही अत्यंत महत्वपूर्ण रहा है। प्राचीन काल में योगाभ्यास करने वाले को गृहस्थ और ब्रह्मचारी से हजार गुना श्रेष्ठ और संन्यासी से सौ गुना श्रेष्ठ माना जाता था। विभिन्न युगों में लोगों द्वारा महसूस किए गए इसके महत्व के कारण योग का अभ्यास प्रागैतिहासिक काल से लेकर आज तक जारी है। दिन-प्रतिदिन इसका महत्व और लोकप्रियता बढ़ती जा रही है और अब यह एक सार्वभौमिक घटना बन गई है।

हमारा सांसारिक जीवन हमेशा दुख और पीड़ा से भरा रहता है। हम ऐसे दुखों से मुक्ति पाने या उन पर विजय पाने और सुख पाने के लिए अपने अंतहीन प्रयास करते रहते हैं। और हमारे प्रयासों के परिणामस्वरूप, हमारे जीवन में आनंद आता है, यद्यपि कुछ समय के लिए। योग का सार्वभौमिक महत्व इस तथ्य में निहित है कि ईमानदारी और भक्ति के साथ इसका नियमित अभ्यास सांसारिक दुखों और पीड़ाओं को हमेशा के लिए दूर कर देता है और अभ्यासी को स्थायी शांति और आनंद मिलता है।

वर्तमान विश्व में मानसिक-शारीरिक मूल के रोग जैसे उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, अस्थमा, मधुमेह, अनिद्रा आदि बहुत तेजी से बढ़ रहे हैं और आधुनिक चिकित्सा विज्ञान इन रोगों का इलाज करने में विफल रहा है। योग चिकित्सा से उपचार प्राप्त करने वाले रोगियों पर किए गए बहुत से वैज्ञानिक प्रयोगों के बाद, यह पाया गया है कि इन सभी रोगों के लिए योग सबसे कारगर उपचार है। यहीं पर योगाभ्यास का महत्व निहित है।

अष्टांग योग का स्वरूप

जब तक चित्त राग-द्वेष आदि मल और विकल्पों से भरा हुआ है, तब तक तत्त्व-ज्ञान प्राप्त नहीं हो सकता। तत्त्व-ज्ञान की उपलब्धि के लिए हृदय का शुद्ध और बुद्धि का निर्मल होना आवश्यक है। योगाङ्गों के अनुष्ठान से विवेकख्याति की प्राप्ति तथा चित्त की अशुद्धि का अपसारण होता है। इस प्रकार योगाङ्ग विवेकख्याति की प्राप्ति तथा अशुद्धि के अपसारण का कारण है— "योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः।" (योगसूत्र 2/28)

चित्त के परिशोधन, शुद्धि और निर्मलता-पवित्रता की प्राप्ति तथा अशुद्धि के अपसारण का यह प्रमुख कारण है। चित्त की शुद्धि और निर्मलता के लिए योग आठ प्रकार के साधन बतलाता है, जिन्हें अष्टांग योग के नाम से जाना जाता है।

अष्टांग योग

अष्टांग योग के आठ अंग—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि हैं। इनमें यम, नियम, आसन, प्राणायाम और प्रत्याहार, ये पाँच योगाङ्ग धारणा, ध्यान तथा समाधि के लिए केवल तैयारी मात्र हैं। अतः इन पाँच योगाङ्गों को बहिरंग साधन और धारणा, ध्यान एवं समाधि को अंतरंग साधन कहा जाता है।

सबसे पहले यह बताना आवश्यक है कि योग के इन आठ अंगों के संदर्भ में 'समाधि' पद सम्प्रज्ञात समाधि का वाचक है। सम्प्रज्ञात समाधि योग का एक अंग है, जबकि असम्प्रज्ञात समाधि योग का उद्देश्य (अंगी) है।

यम

योग का पहला अंग यम है, जिसमें बताया गया है कि 'क्या नहीं करना चाहिए।' कायिक (शारीरिक), वाचिक (वाणी से) तथा मानसिक संयम को यम कहते हैं—

"अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा ययाः" (पातंजल योगदर्शन 2/30)

अर्थात्, यम के पाँच अंग होते हैं—

अहिंसा

किसी भी प्राणी को किसी भी प्रकार से कष्ट न पहुँचाना अहिंसा है, अर्थात् मन, वाणी और शरीर से किसी प्राणी को किंचित मात्र भी दुःख न देना ही अहिंसा है। परदोष दर्शन का सर्वथा त्याग भी अहिंसा में आता है।

"अहिंसाप्रतिष्ठायांतत्सन्निधौ वैरत्यागः" (पातंजल योगदर्शन 2/35)

अर्थात्, जब योगी अहिंसा में प्रतिष्ठित हो जाता है, तो उसके समीप आने वाले भी वैर त्याग देते हैं।

सत्य

किसी भी प्रकार का मिथ्या भाषण न करना सत्य है। वस्तुतः वाणी और मन का यथार्थ होना ही सत्य है। इंद्रिय और मन से जो प्रत्यक्ष देखा, सुना या अनुमान किया गया हो, उसे उसी रूप में प्रकट करना, साथ ही वह प्रिय एवं हितकर हो तथा किसी को उद्विग्न न करे, यही सत्य है। छल-कपट रहित व्यवहार भी सत्य की श्रेणी में आता है।

"सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम्" (पातंजल योगदर्शन 2/36)

अर्थात्, सत्य में प्रतिष्ठित होने पर व्यक्ति की क्रियाएँ और उनके फल सुनिश्चित हो जाते हैं।

अस्तेय

दूसरे की वस्तु का अपहरण न करना, अथवा उसकी इच्छा भी न करना ही अस्तेय है। किसी के अधिकार की वस्तु को छल-कपट या किसी अन्य उपाय से अन्यायपूर्वक प्राप्त करना 'स्तेय' (चोरी) कहलाता है। इसमें कर चोरी और रिश्वतखोरी भी सम्मिलित हैं। इन सभी प्रकार की चोरियों का अभाव ही 'अस्तेय' कहलाता है। "अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम्" (पातंजल योगदर्शन 2/37)

अर्थात्, जब साधक अस्तेय में प्रतिष्ठित हो जाता है, तो उसे सभी रत्नों की प्राप्ति होती है।

ब्रह्मचर्य

सभी इंद्रियों के संयमपूर्वक संचालन का नाम ब्रह्मचर्य है। मन, वाणी और शरीर से होने वाले सभी प्रकार के मैथुनों का सभी अवस्थाओं में सदा त्याग करना तथा वीर्य की रक्षा करना ही ब्रह्मचर्य है। साधक को चाहिए कि वह न तो काम-उत्तेजक पदार्थों का सेवन करे, न ऐसे दृश्य देखे, न ऐसे शब्द सुने और न ही ऐसे साहित्य का अध्ययन करे, जो वासनाओं को उत्तेजित करता हो।

अपरिग्रह

अपने स्वार्थ के लिए लोभपूर्वक धन, संपत्ति और भोग-सामग्री का संग्रह करना ही परिग्रह है। इसके अभाव को ही अपरिग्रह कहते हैं। अपरिग्रह का अर्थ है—लोभ में फँसकर अनावश्यक वस्तुओं का संग्रह न करना। "अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथंतासंबोधः" (पातंजल योगदर्शन 2/39)

अर्थात्, जब व्यक्ति अपरिग्रह में स्थिर हो जाता है, तब उसे अपने भूत, वर्तमान और भविष्य के जन्मों का संज्ञान हो जाता है।

उद्देश्य

1. अष्टांग योग के अनुसार आधुनिक शिक्षा की उपादेयता (लाभ) का विश्लेषण करना ।
2. शिक्षा प्रणाली का अध्ययन करना।

योग उपनिषद में योग की प्रकृति

योगतत्त्व उपनिषद् (संस्कृत: योगतत्त्व उपनिषद् , आईएसटी: योगतत्त्व उपनिषद्), जिसे योगतत्वोपनिषद् (योगतत्वोपनिषद्) भी कहा जाता है , हिंदू धर्म के अंतर्गत एक महत्वपूर्ण उपनिषद् है। यह एक संस्कृत ग्रंथ है, यह अथर्ववेद से जुड़े ग्यारह योग उपनिषदों में से एक है, और चार वेदों में बीस योग उपनिषदों में से एक है। आधुनिक युग के 108 उपनिषदों के संकलन में राम द्वारा हनुमान को दिए गए मुक्तिका के क्रम में इसे 41वें नंबर पर सूचीबद्ध किया गया है । यह एक उपनिषद् के रूप में, वेदांत साहित्य संग्रह के संग्रह का एक हिस्सा है जो हिंदू धर्म की दार्शनिक अवधारणाओं को प्रस्तुत करता है ।

योगतत्त्व उपनिषद् योगसूत्र , हठ योग और कुंडलिनी योग के साथ विचार साझा करता है । इसमें योग की चार शैलियों की चर्चा शामिल है: मंत्र, लय , हठ योग और राज योग। वेदांत दर्शन के व्याख्याता के रूप में, उपनिषद् ओम अक्षर से शुरू होने वाले योग की प्रक्रिया के माध्यम से आत्मा (आत्मा, स्वयं) के अर्थ के विस्तार के लिए समर्पित है। योगतत्त्व उपनिषद् के अनुसार , " योग के बिना ज्ञान मोक्ष (मुक्ति, मोक्ष) को सुरक्षित नहीं कर सकता है , न ही ज्ञान के बिना योग मोक्ष को सुरक्षित कर सकता है ", और "जो लोग मुक्ति चाहते हैं उन्हें योग और ज्ञान दोनों का अनुसरण करना चाहिए"।

व्युत्पत्ति

योग (संस्कृत मूल युज से) का अर्थ है "जोड़ना", "जुड़ना", "एकजुट होना", या "संलग्न करना" अपने सबसे सामान्य शाब्दिक अर्थ में। संस्कृत और दर्शन के विद्वान दासगुप्ता के अनुसार , योग शब्द दो मूलों में से किसी एक से लिया जा सकता है, युजिर योग (जोड़ना) या युज समाधौ (एकाग्र होना)।

योगतत्त्व "योग" और 'तत्त्व' का मिश्रित शब्द है , जिसका अर्थ है "सत्य", या "वास्तविकता, वह- पन "। पॉल ड्यूसेन - एक जर्मन इंडोलॉजिस्ट और दर्शनशास्त्र के प्रोफेसर ने योगतत्त्व शब्द का अनुवाद "योग का सार" के रूप में किया है।

उपनिषद् शब्द का अर्थ है ज्ञान या "छिपा हुआ सिद्धांत" ग्रन्थ, जो वेदांत साहित्य संग्रह के संग्रह से संबंधित है, जो हिंदू धर्म की दार्शनिक अवधारणाओं को प्रस्तुत करता है तथा इसे इसके धर्मग्रंथ, वेदों का सर्वोच्च उद्देश्य माना जाता है।

कालक्रम और संकलन

पाठ की उत्पत्ति के अनुमानों में माइकल व्हाइटमैन (गणित के प्रोफेसर और हिंदू धर्म और बौद्ध धर्म में योग पर एक लेखक) द्वारा किए गए अनुमान शामिल हैं, जो कहते हैं कि यह संभवतः लगभग 150 ई.पू. का है। इसके विपरीत, तुलनात्मक धर्म के प्रोफेसर डेविड व्हाइट का सुझाव है कि पाठ अपने "विचारों और छवियों को शास्त्रीय वेदांत की विरासत से प्राप्त करता है", और यह संभवतः 11वीं से 13वीं शताब्दी ई.पू. के बीच रचित एक मध्यकालीन युग का पाठ है।

दारा द्वारा संकलित उपनिषदों के संग्रह "उपनिषद" को "उपनिषद" शीर्षक से संकलित किया गया है। दारा शिखोह द्वारा 1656 में रचित, जिसमें 50 उपनिषदों का फारसी अनुवाद है और जिन्होंने इसे धर्म पर सर्वश्रेष्ठ पुस्तक बताया है, योगतत्व को 21वें स्थान पर रखा गया है। शिखोह का संग्रह उसी क्रम में था जैसा उत्तर भारत में प्रचलित उपनिषद संकलनों में पाया जाता है। कोलबुक के 52 उपनिषद संस्करण में यह उपनिषद 23वें स्थान पर सूचीबद्ध है। बिल्लियोथिका में नारायण के इंडिका संस्करण में - एक भारतीय विद्वान जो 14वीं शताब्दी के वेदांत विद्वान शंकरानंद के बाद रहते थे, उपनिषद को उनकी 52 की सूची में 23वें स्थान पर भी सूचीबद्ध किया गया है।

संरचना

योगतत्व उपनिषद के तेलुगु संस्करण में 142 श्लोक हैं, जबकि संस्कृत में सबसे छोटी पांडुलिपि में केवल 15 श्लोक हैं। दोनों संस्करणों की शुरुआत हिंदू भगवान विष्णु को सर्वोच्च पुरुष या सर्वोच्च आत्मा, महान योगी, सर्वोच्च व्यक्ति, महान तपस्वी (तपस्या करने वाले) और सत्य के मार्ग में एक दीपक के रूप में सम्मानित करके होती है। यह पाठ हिंदू धर्म की वैष्णव परंपरा से जुड़ा है।

संस्कृत संस्करण के श्लोक 3 से 15 तक के अर्थ और सन्देश तेलुगू संस्करण के अंतिम 13 श्लोकों के समान हैं।

योग

उपनिषद में, विष्णु ब्रह्मा से कहते हैं कि योग एक है, [विभिन्न प्रकार के अभ्यासों में, मुख्य चार प्रकार के हैं - मंत्र योग मंत्रों के माध्यम से अभ्यास है, लय योग गहन एकाग्रता के माध्यम से, हठ योग परिश्रम के माध्यम से, और राज योग ध्यान के माध्यम से।

पाठ में कहा गया है कि इन सभी योगों में चार सामान्य अवस्थाएँ हैं, और प्राप्ति के ये चार चरण हैं: आरंभ (शुरुआत, अहिंसा और उचित आहार जैसे नैतिकता का अभ्यास करने का चरण, उसके बाद आसन), घट (शरीर और मन के बीच श्वास नियमन और संबंध सीखने के लिए दूसरा एकीकरण चरण), परिचय (तीसरा अंतरंगता चरण जिसमें वायु प्रवाह को रोकना और नियंत्रित करना, उसके बाद मन और आत्मा के बीच संबंध के लिए ध्यान करना) और निष्पत्ति (समाधि को पूर्ण करने और आत्मा का एहसास करने का चौथा चरण)। पाठ में जोर और अधिकांश छंद हठ योग को समर्पित हैं, हालांकि पाठ में उल्लेख किया गया है कि राज योग योग की परिणति है।

योगतत्व में मंत्र योग को मंत्रों के श्रवण उच्चारण का अनुशासन बताया गया है, लेकिन इसे योग का निम्नतर रूप बताया गया है। यह 12 वर्षों तक मंत्र उच्चारण या वर्णमाला की ध्वनियों के उच्चारण का अभ्यास है। [इससे धीरे-धीरे ज्ञान और आंतरिक क्षीणन की विशेष शक्तियाँ प्राप्त होती हैं, ऐसा पाठ में कहा गया है। योगतत्व में कहा गया है कि योग

की यह मंत्र-आधारित विधि उन लोगों के लिए उपयुक्त है जिनकी बुद्धि मंद है और जो अन्य तीन प्रकार के योग का अभ्यास करने में असमर्थ हैं।

लय योग को विलय के अनुशासन के रूप में प्रस्तुत किया जाता है, जहाँ दैनिक जीवन की गतिविधियों से गुजरते समय हर समय "बिना किसी भाग के भगवान" के बारे में सोचने पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। लय योग, महत्व के क्रम में दूसरा, चित्त या मन द्वारा आत्मसात करने की ओर उन्मुख है, जिसमें व्यक्ति हमेशा निराकार ईश्वर (ईश्वर) के बारे में सोचता है।

हठ योग, जिसके लिए योगतत्व उपनिषद् अपने अधिकांश श्लोक समर्पित करता है, की चर्चा आठ अन्योन्याश्रित प्रथाओं के साथ की गई है: दस यम (आत्म-संयम), दस नियम (आत्म-पालन), आसन (मुद्राएं), प्राणायाम (सांस पर नियंत्रण), प्रत्याहार (इंद्रियों पर विजय), धारणा (एकाग्रता), ध्यान और समाधि, जो ध्यानपूर्ण चेतना की अवस्था है।

इस ग्रंथ में ध्यान पर चर्चा की गई है और उसके बाद श्लोक 128 के माध्यम से हठ योग अभ्यास के बीस चरणों जैसे महा-मुद्रा, महा-बंध, खेचरी आदि का वर्णन किया गया है। मुद्रा, मूला बंध, उड्डियाना बांधा, जालंधर बंध, वज्रोली, अमरोली और सहजोली। इसके बाद, उपनिषद् राज योग को योगी के लिए दुनिया से खुद को अलग करने का साधन बताता है, अयंगर - एक संस्कृत विद्वान। ध्यान के लिए उपकरण, पाठ में कहा गया है, प्रणव या ओम मंत्र है, जिसे यह छंद 134-140 में वर्णित करता है, इसके बाद मुक्ति की प्रकृति और अंतिम सत्य का बयान है।

आसन

उपनिषद् में अनेक आसनों का उल्लेख है, लेकिन इसमें शुरुआती लोगों के लिए प्राणायाम (श्वास व्यायाम) से शुरू होने वाले योग के चार आसन बताए गए हैं।

सिद्धासन, पद्मासन, सिंहासन और भद्रासन। इनके लिए विस्तृत प्रक्रिया और सेटिंग का वर्णन पाठ में किया गया है

पद्मासन (कमल) मुद्रा में बैठकर, पाठ में कहा गया है कि प्राणायाम या साँस लेना धीरे-धीरे होना चाहिए, साँस लेना, रोकना और छोड़ना दोनों ही धीमे, स्थिर और गहरे होने चाहिए। पाठ में समय माप (मात्राएँ, संगीत की धड़कन) की एक श्रृंखला पेश की गई है, जो स्वयं की निगरानी में सहायता करती है और प्रगति को मापती है, जिसमें योग छात्र द्वारा उंगलियों से स्वयं परिक्रमा करके और धड़कन की नाड़ी के लिए अपने घुटने का उपयोग करके ताल बनाई जाती है। सोलह मात्राओं (अंकों) पर क्रमिक क्रमिक साँस लेना, चौंसठ मात्राओं तक हवा को अंदर की ओर रोकना और बत्तीस मात्राओं पर धीरे-धीरे हवा को बाहर निकालना, साँस लेने के व्यायाम के लक्ष्य के रूप में सुझाया गया है।

उपनिषद् कई तरह से साँस लेने के व्यायाम का सुझाव देता है, जैसे कि एक नथुने से साँस लेना और दूसरे से साँस छोड़ना, यह दावा करते हुए कि दिन में कई बार नियमित अभ्यास करने से नाड़ियाँ (रक्त वाहिकाएँ) साफ होती हैं, पाचन शक्ति, सहनशक्ति, दुबलापन बढ़ता है और त्वचा में चमक आती है। पाठ में नमक, सरसों, अम्लीय खाद्य पदार्थ, मसालेदार कसैले तीखे खाद्य पदार्थों से खुद को दूर रखने की सलाह दी गई है। पाठ में यह भी कहा गया है कि योग के छात्र को उपवास, सुबह जल्दी स्नान, संभोग और आग के पास बैठने से बचना चाहिए। दूध और घी (स्पष्ट मक्खन), पका हुआ गेहूं, हरा चना और चावल ऐसे खाद्य पदार्थ हैं जिन्हें पाठ 46-49 श्लोकों में अनुमोदित करता है। उपनिषद् मालिश की भी सलाह देता है, विशेष रूप से शरीर के उन क्षेत्रों में जो योग के अभ्यास के दौरान कांपते हैं या बहुत पसीना बहाते हैं।

घट (संस्कृत: घट) कहा जाता है, जिसका लक्ष्य प्राण (सांस), अपान (शरीर का जलयोजन और वायु संचार), मनस (मन) और बुद्धि (बुद्धि) के साथ-साथ जीवात्मा (जीवन शक्ति) और परमात्मा (सर्वोच्च आत्मा) के बीच एकता लाना है। पाठ में कहा गया है कि यह अभ्यास प्रत्याहार (संवेदी अंगों द्वारा विकर्षण से वापसी) और धारणा (एकाग्रता) के लिए एक कदम है। योगतत्व में कहा गया है कि धारणा का उद्देश्य हर व्यक्ति और हर चीज को अपनी स्वयं की आत्मा (आत्मा) के समान समझना है, जिसे कोई अपनी किसी भी इंद्रिय से देखता है। श्लोक 72 से 81 में, पाठ रहस्यमय शक्तियों की एक श्रृंखला का वर्णन करता है जो योग के घट चरण में महारत हासिल करने वालों के भीतर विकसित होती हैं। उपनिषद में आगे कहा गया है कि "पूर्णता के लिए अभ्यास की आवश्यकता होती है, योगी को कभी भी अपनी उपलब्धि पर प्रसन्न नहीं होना चाहिए, कभी भी घमंडी नहीं होना चाहिए, कभी भी प्रदर्शन के अनुरोधों को पूरा करने की कोशिश में विचलित नहीं होना चाहिए, दूसरों के प्रति उदासीन नहीं रहना चाहिए, तथापि अपने लिए निर्धारित लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए सदैव तत्पर रहना चाहिए"।

कुंडलिनी

उपनिषद, श्लोक 82 और उसके बाद, योगिक अभ्यास के तीसरे चरण के बारे में विस्तार से बताता है, इसे परिच्छाया (संस्कृत: परिचय , अंतरंगता) अवस्था कहता है। यह वह चरण है जहाँ योगी कुंडलिनी को जागृत करता है , पाठ में कहा गया है। धर्म और एशियाई अध्ययन के प्रोफेसर जेम्स लोचटेफेल्ड कहते हैं कि कुंडलिनी "प्रत्येक व्यक्ति में मौजूद अव्यक्त आध्यात्मिक शक्ति" को संदर्भित करती है। योगतत्व में उल्लिखित आधार, तंत्र में भी एक मौलिक अवधारणा है , और शक्ति के एक पहलू का प्रतीक है जो आमतौर पर प्रत्येक व्यक्ति में निष्क्रिय होता है, और इसका जागरण तंत्र में एक लक्ष्य है। योगतत्व पाठ में , इस चरण का वर्णन इस प्रकार किया गया है जहाँ योगी की कुंडलिनी जागृत होती है। चित्त (मन) जागृत होकर सुषुम्ना एवं चक्रों में प्रवेश करता है।

पृथ्वी , अपस , अग्नि, वायु और आकाश के पांच तत्वों को "पांच ब्राह्मण" कहा जाता है, जो भीतर के पांच देवताओं (ब्रह्मा, विष्णु, रुद्र , ईश्वर और सदा -शिव) के अनुरूप हैं, और उन तक पहुँचने को पाठ द्वारा ध्यान की एक प्रक्रिया के रूप में वर्णित किया गया है। योगतत्व का दावा है कि प्रत्येक पर ध्यान, रंगों, ज्यामिति और मंत्रों द्वारा सहायता प्रदान करता है: पृथ्वी को पीले-सुनहरे रंग से, चतुर्भुज और लम से , अपस को सफेद, अर्धचंद्र और वान से , अग्नि को लाल, त्रिकोण और रं से , वायु को काले, सतकोण (षट्भुज) और यम से , आकाश को धुआँ, वृत्त और हन से ।

हठ योग के विभिन्न आसनों के बारे में बताया गया है। शीर्षासन (24 मिनट तक सिर के बल खड़े रहना), वज्रोली और अमरोली के योग अभ्यासों की प्रक्रिया और लाभों को पाठ द्वारा संक्षेप में समझाया गया है। इन अभ्यासों से योगी राजयोग अवस्था को प्राप्त करता है, माँ-बेटे-पत्नी के रिश्ते के जीवन चक्र के तथ्यों को समझता है।

योग उपनिषद में अष्टांग योग की आवश्यकता

योग उपनिषद, उपनिषदों का एक उपसमूह, योग के माध्यम से आध्यात्मिक विकास के लिए एक गहन दार्शनिक और व्यावहारिक आधार प्रदान करता है। ये ग्रंथ आत्म-अनुशासन, आध्यात्मिक जागृति और परम मुक्ति (मोक्ष) के लिए एक संरचित दृष्टिकोण के रूप में अष्टांग योग (योग का आठ गुना मार्ग) की आवश्यकता पर जोर देते हैं । योग उपनिषदों की शिक्षाएँ आत्म-साक्षात्कार की यात्रा में आवश्यक तत्वों के रूप में नैतिक जीवन, श्वास नियंत्रण, मानसिक ध्यान और ध्यान के महत्व पर प्रकाश डालती हैं।

निष्कर्ष

महर्षि पतंजलि के अष्टांग योग को आधुनिक शिक्षा प्रणाली में शामिल करने से बहुत प्रासंगिकता और परिवर्तनकारी क्षमता है। शैक्षणिक दबाव, भावनात्मक अस्थिरता और नैतिक पतन से चिह्नित युग में, पतंजलि का आठ गुना मार्ग शिक्षार्थियों में समग्र विकास को पोषित करने के लिए समय-परीक्षणित, संरचित दृष्टिकोण प्रदान करता है। इसके अलावा, योग सिद्धांतों में प्रशिक्षित शिक्षक न केवल प्रशिक्षक के रूप में बल्कि सचेत और नैतिक जीवन जीने के लिए रोल मॉडल के रूप में भी काम कर सकते हैं। यह अध्ययन इस बात की पुष्टि करता है कि अष्टांग योग न केवल एक आध्यात्मिक या दार्शनिक अनुशासन है, बल्कि एक व्यावहारिक उपकरण भी है जो शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक विकास में सामंजस्य स्थापित कर सकता है। चूंकि शिक्षा क्षेत्र छात्रों की भलाई और चरित्र निर्माण का समर्थन करने के लिए अभिनव और टिकाऊ तरीकों की तलाश करता है, इसलिए पतंजलि का प्राचीन ज्ञान एक गहन प्रासंगिक और प्रभावशाली संसाधन प्रदान करता है। इसलिए, आधुनिक शिक्षा में अष्टांग योग को अपनाने और एकीकृत करने का एक सचेत प्रयास भविष्य के लिए तैयार, मूल्य-उन्मुख व्यक्तियों के विकास के लिए आवश्यक और लाभकारी दोनों है।

संदर्भ

1. त्रिवेदी, धनंजय. (2024). शिक्षा में अष्टांग-योग का महत्व.
2. आकाश, और सिसोदिया, अनुरोध और कुमार, अजय और जैन, इति और स्कॉलर, पीएचडी. (2023). पतंजलि का अष्टांग योग: स्वास्थ्य और कल्याण पर इसके प्रभाव का एक ग्रंथसूची विश्लेषण. रीअटैच थेरेपी और विकासात्मक विविधताओं के लिए जर्नल. 6. 1003-10013.
3. संदीप, कुमार और सिंह, संदीप. (2022). सामाजिक प्रतिमान में भ्रष्टाचार का मुकाबला करने में पतंजलि योग सूत्र, इसकी क्रियाओं की प्रासंगिकता. 9. 9.
4. भरत, कपिल और पांडे, अजय और चौधरी, कंचन और सोनिका. (2021). योग का ऐतिहासिक और वर्तमान परिप्रेक्ष्य: एक अवलोकन. आयुर्वेद और योग का अंतर्राष्ट्रीय शोध जर्नल. 06. 10.47223/IRJAY.2023.6413.
5. त्रिवेदी, पीयूष. (2020). मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा में अष्टांग योग की भूमिका. 2014. 25-30.
6. चौधरी, निधि और भंडारी, रुद्र और गौर, वैशाली. (2019). व्यक्तिगत उत्कृष्टता और कल्याण पर योग का दृष्टिकोण. आयुर्वेद और एकीकृत चिकित्सा जर्नल. 14. 100717. 10.1016/j.jaim.2023.100717.
7. भवनानी, आनंद. (2018). शिक्षक शिक्षा पाठ्यक्रम में समग्र योग शिक्षा का परिचय. इंडियन एकेडमी ऑफ एप्लाइड साइकोलॉजी का जर्नल. 32. 204-213.
8. पेंड्याला, अंजना और व्यास, महिम्ना. (2017). समकालीन मनोचिकित्सा में और उसके रूप में अष्टांग योग की एक एकीकृत समीक्षा.
9. इटो, मासायुकी. (2024). आधुनिक आसन योग, ध्यान और आध्यात्मिक खोज: अष्टांग विन्यास योग और "चलती ध्यान". धर्म. 15. 1399. 10.3390/rel15111399.

10. युमखैबम, अहसन और सरकार, संजय और भौमिक, संजीब. (2023). खुशी के सार के लिए पतंजलि के योग सूत्रों की खोज: एक समग्र दृष्टिकोण. यूरोपीय जर्नल ऑफ मेडिकल एंड हेल्थ रिसर्च. 2. 50-54. 10.59324/ejmhr.2024.2(1).07.
11. उगले, चैतन्य. (2022). कर्मचारी-नेता के मानव विकास को दर्शाने वाले अष्टांग योग के जीवित मामले।
12. अग्रवाल, आदित्य और पांडे, आशीष। (2021)। सामूहिक स्तर पर यम और नियम की प्रासंगिकता की जांच करना। जर्नल ऑफ मैनेजमेंट स्प्रिचुअलिटी एंड रिलीजन। 19. 505-521। 10.51327/NQYV7147।
13. भवनानी, आनंद। (2020)। योग दर्शन को समझना।
14. त्रिवेदी, धनंजय। (2019)। योग: शिक्षा की प्रणाली। 1.
15. दाश, भारतभूषण। (2018)। आधुनिक नेतृत्व में यम और नियम। जर्नल ऑफ इंफॉर्मेटिक्स एजुकेशन एंड रिसर्च। 4. 10.52783/jier.v4i3.1878।
16. दयानिधि, गणेशन और पद्मशांति, नीलाचल और रामनाथन, मीना और भवनानी, आनंद। (2017)। भविष्य के स्वास्थ्य सेवा चिकित्सकों के बीच योग जागरूकता बढ़ाना: एमबीबीएस छात्रों के ज्ञान और धारणाओं पर एक अध्ययन। साउथ ईस्टर्न यूरोपियन जर्नल ऑफ पब्लिक हेल्थ। 1797-1802। 10.70135/seejph.vi.2213।
17. सीविटकोविक, डेनिएला। (2024)। शिक्षा में योग की भूमिका। मेटोडिकी ऑब्जेरी/मैथोडोलॉजिकल होराइजन्स।