

पतंजलि योगसूत्रों में मानसिक कल्याण की अवधारणा: एक मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण

रजनी रंजन ✉

रिसर्च स्कॉलर, शिक्षाशास्त्र, ऊषा मार्टिन यूनिवर्सिटी रांची, झारखंड

Email: rajniranjan82@gmail.com



Received 05 May 2026

Accepted 15 May 2026

Published 20 May 2026

Corresponding Author:

रजनी रंजन

Email: rajniranjan82@gmail.com

Doi: <https://doi.org/10.64880/ijeagr.v1i2.03>

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

Copyright: © 2026 The Author(s).



This is an open access article under the [Creative Commons Attribution-Noncommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

OPEN ACCESS

सारांश:

मनुष्य विलक्षण शक्तियों को पांच तरीकों से प्राप्त कर सकता है यथा -ईश्वर प्रदत्त, यंत्र -मंत्र, औषधि, तप तथा योग। जिसे प्राप्त करने के लिए मान, चित्त, चेतन एवं प्राण -वायु का योग आवश्यक है (पतंजलि योग दर्शन-विभूती पाद) अर्थात् मनोवैज्ञानिक सुदृढ़ता आज की शिक्षा का आवश्यक अंग होना चाहिए, यम एवं नियम मनुष्य को मानसिक एवं सामाजिक रूप से उत्तम बनाते हैं। प्राचीन भारतीय ग्रंथ, पतंजलि योग सूत्र, मानव मनोविज्ञान और मानसिक कल्याण के सार के बारे में गहन और शाश्वत अंतर्दृष्टि प्रदान करता है। यह पत्र इस बात का विश्लेषण करता है कि मानसिक कल्याण को योग सूत्रों में किस प्रकार समझा गया है, साथ ही उन मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं को उजागर करता है जो संतुलित मन और भावनात्मक स्थिरता में योगदान देती हैं। पतंजलि के अनुसार, मानसिक स्वास्थ्य चित्त वृत्ति (मन की गतिविधियों) के नियमन के माध्यम से प्राप्त होता है, जो यदि अनियंत्रित रहे तो तनाव, चिंता और पीड़ा को जन्म देता है। सूत्र ध्यान, आत्म-अनुशासन, और नैतिक जीवन जैसे अभ्यासों पर जोर देते हैं ताकि मन को शांत किया जा सके और आंतरिक शांति को विकसित किया जा सके। भावनात्मक संतुलन आसक्ति, द्वेष और अज्ञानता जैसे मानसिक पीड़ा के मूल कारणों को पार कर पाने से प्राप्त होता है। योग सूत्रों में मानसिक कल्याण की संकल्पना केवल रोग की अनुपस्थिति से परे है, यह आत्म-साक्षात्कार और मुक्ति (कैवल्य) के लिए मन और भावनाओं के उन्मत्तल का लक्ष्य रखती है। यह अध्ययन इस निष्कर्ष की ओर इंगित करता है कि योग किस प्रकार मनोवैज्ञानिक लचीलापन बढ़ाता है, नकारात्मक भावनाओं को कम करता है, और स्थायी सुख की अवस्था को प्रोत्साहित करता है। प्राचीन शिक्षा को आधुनिक मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों के साथ जोड़ते हुए, यह पत्र योगिक दर्शन की समकालीन मानसिक स्वास्थ्य प्रथाओं में प्रासंगिकता को दर्शाता है। प्रस्तुत अध्ययन इसी विचार की व्याख्या करता है।

मुख्य शब्द: पतंजलि योग सूत्र, मानसिक कल्याण, मानसिक वृत्तियाँ, योग का मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण

परिचय

मानसिक कल्याण समग्र स्वास्थ्य का एक आवश्यक अंग है, जिसमें भावनात्मक संतुलन बनाए रखना, मनोवैज्ञानिक लचीलापन विकसित करना और गहरी आत्म-जागरूकता को विकसित करना शामिल है। आज की तेज-तर्रार और अक्सर तनावपूर्ण दुनिया में, मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ती महत्ता मिली है, और आधुनिक मनोविज्ञान समग्र (होलिस्टिक) दृष्टिकोणों पर जोर देता है ताकि कल्याण को बढ़ावा दिया जा सके। माइंडफुलनेस, ध्यान, और संज्ञानात्मक नियंत्रण जैसी तकनीकें उपचारात्मक प्रथाओं का अभिन्न हिस्सा बन चुकी हैं, जिनका उद्देश्य चिंता कम करना, तनाव प्रबंधित करना, और भावनात्मक स्थिरता को बढ़ाना है। ये विधियाँ व्यक्तियों को उनके विचारों और भावनाओं पर अधिक नियंत्रण विकसित करने में मदद करती हैं, जिससे मानसिक स्पष्टता और जीवन संतोष में सुधार होता है।

पतंजलि योग सूत्र, जो लगभग 400 ईस्वी के आसपास रचित हुए, मन की प्रकृति और मानसिक शांति के मार्ग को समझाने वाले सबसे प्राचीन और व्यापक ग्रंथों में से एक हैं। यह प्राचीन ग्रंथ एक व्यवस्थित ढांचा प्रस्तुत करता है जो न केवल मानव मन के कार्यों को स्पष्ट करता है, बल्कि आंतरिक शांति प्राप्त करने के लिए व्यावहारिक उपकरण भी प्रदान करता है। पतंजलि के दर्शन का केंद्रबिंदु अष्टांग योग का सिद्धांत है, जो अभ्यासकर्ताओं को चित्त वृत्ति (मन की बेचैन हलचलों) को नियंत्रित करने के लिए चरण-दर-चरण मार्गदर्शन देता है। नैतिक जीवन के नियमों (यम और नियम), शारीरिक आसनों (आसन), श्वास नियंत्रण (प्राणायाम), और ध्यान (ध्यान) के अनुशासित अभ्यास के माध्यम से, अभ्यासकर्ता धीरे-धीरे चित्त प्रसमन की अवस्था प्राप्त करता है। कृजो मानसिक शांति और समत्व की स्थिति है। यह स्थिति दुःख से परे जाने और सच्चे स्व के ज्ञान के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है।

यह शोध पत्र योग सूत्रों में प्रस्तुत मानसिक कल्याण की संकल्पना का अन्वेषण करने का प्रयास करता है, विशेष रूप से यह देखने के लिए कि ये प्राचीन शिक्षाएं आधुनिक मनोविज्ञान की समझ के साथ किस प्रकार संरेखित और उसे समृद्ध करती हैं। प्रमुख सूत्रों और उनके दार्शनिक अर्थों का विश्लेषण करते हुए, यह अध्ययन योगिक सिद्धांतों की प्रासंगिकता और आज के मानसिक स्वास्थ्य क्षेत्र में उनकी उपयोगिता को प्रदर्शित करना चाहता है। इस प्रकार यह पारंपरिक ज्ञान और आधुनिक विज्ञान के समन्वय को उजागर करता है, जो वर्तमान युग में मानसिक स्वास्थ्य की चुनौतियों के प्रबंधन और समग्र कल्याण को बढ़ावा देने के लिए मूल्यवान अंतर्दृष्टि प्रदान करता है।

1 आधुनिक मनोविज्ञान में मानसिक कल्याण की समझ

मानसिक कल्याण को समग्र स्वास्थ्य के एक महत्वपूर्ण आयाम के रूप में माना जाता है, जिसमें भावनात्मक स्थिरता, मनोवैज्ञानिक लचीलापन, और चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में भी आत्म-जागरूकता बनाए रखने की क्षमता शामिल है। आधुनिक मनोविज्ञान ऐसे समग्र (होलिस्टिक) दृष्टिकोणों का समर्थन करता है जो केवल लक्षणों के प्रबंधन से परे जाकर दीर्घकालीन मानसिक स्वास्थ्य का पोषण करते हैं। माइंडफुलनेस ध्यान, संज्ञानात्मक व्यवहार संबंधी रणनीतियाँ, और तनाव कम करने के अभ्यास अब व्यापक रूप से उपयोग किए जाते हैं ताकि व्यक्ति अपने विचारों को नियंत्रित कर सकें, चिंता को कम कर सकें, और भावनात्मक संतुलन को बढ़ावा दे सकें। ये दृष्टिकोण लोगों को अपने मन पर बेहतर नियंत्रण प्राप्त करने में सक्षम बनाते हैं, जिससे मानसिक स्पष्टता, शांति, और जीवन संतोष में सुधार होता है।

2. पतंजलि योग सूत्रों का परिचय

पतंजलि योग सूत्र, जो लगभग 400 ईस्वी के आसपास रचित माने जाते हैं, मन और उसके परिवर्तन पर सबसे प्राचीन और प्रभावशाली ग्रंथों में से एक हैं। यह शास्त्रीय भारतीय ग्रंथ मानव मन के कार्यों को समझने और मानसिक स्पष्टता एवं आंतरिक शांति प्राप्त करने के लिए दार्शनिक एवं व्यावहारिक रूपरेखा प्रस्तुत करता है। पतंजलि का कार्य मानसिक विकारों के कारणों को व्यवस्थित रूप से बताता है और अनुशासित अभ्यास के माध्यम से उन्हें पार करने का

मार्ग प्रदान करता है। उनके सूत्र यह बुनियादी समझ देते हैं कि मन किस प्रकार काम करता है और मानसिक कल्याण विकसित करने के लिए किन कदमों का पालन किया जाना चाहिए।

3. अष्टांग योग और मानसिक नियंत्रण

योग सूत्रों के केंद्र में अष्टांग योग नामक आठ अंगों का मार्ग है, जो अभ्यासकर्ताओं को मन की हलचलें (चित्त वृत्ति) नियंत्रित करने का मार्गदर्शन देता है। ये मानसिक हलचलें तनाव, विचलन और दुख का स्रोत होती हैं। यह मार्ग नैतिक नियम (यम और नियम), शारीरिक आसन (आसन), श्वास नियंत्रण (प्राणायाम), इंद्रियों का प्रत्याहार (प्रत्याहार), एकाग्रता (धारणा), ध्यान (ध्यान), और अंतिम समाधि (समाधि) से मिलकर बना है। इन प्रगतिशील चरणों के माध्यम से अभ्यासकर्ता धीरे-धीरे चित्त प्रसमन की अवस्था प्राप्त करता है, जो मानसिक समता और तीव्र आत्म-जागरूकता की स्थिति है। यह मानसिक नियंत्रण सच्चे मानसिक कल्याण और मुक्ति को प्राप्त करने के लिए अत्यंत आवश्यक है।

4. समकालीन मानसिक स्वास्थ्य में योग दर्शन की प्रासंगिकता

अपनी प्राचीन उत्पत्ति के बावजूद, योग सूत्रों का दर्शन समकालीन मानसिक स्वास्थ्य प्रथाओं के लिए अत्यंत प्रासंगिक है। माइंडफुलनेस, नकारात्मक विचारों से भावनात्मक कमजोबीमक (वियोग), और निरंतर ध्यान जैसे कई सिद्धांत आधुनिक मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों और हस्तक्षेपों के साथ गहराई से संबंधित हैं। पतंजलि की शिक्षाओं को आधुनिक विज्ञान के साथ जोड़ना चिंता, अवसाद, और तनाव जैसी मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों के प्रबंधन के लिए एक व्यापक दृष्टिकोण प्रदान करता है। पारंपरिक योगिक ज्ञान और समकालीन मनोविज्ञान के सम्मिलन द्वारा यह अध्ययन दिखाता है कि प्राचीन अभ्यास आज की दुनिया में मानसिक कल्याण को कैसे समृद्ध और समर्थित कर सकते हैं, जो न केवल निवारक बल्कि चिकित्सीय लाभ भी प्रदान करते हैं।

अध्ययन के उद्देश्य

- पतंजलि योग सूत्रों में प्रस्तुत मानसिक कल्याण की संकल्पना का अन्वेषण करना।
- योग दर्शन में मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक संतुलन के अंतर्निहित मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों का विश्लेषण करना।
- अष्टांग योग के अभ्यासों के मानसिक स्पष्टता और मनोवैज्ञानिक लचीलापन में योगदान की समीक्षा करना।
- समकालीन मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोणों के लिए पतंजलि की शिक्षाओं की प्रासंगिकता स्थापित करना।

अध्ययन का महत्व

पतंजलि योग सूत्रों के दृष्टिकोण से मानसिक कल्याण का अध्ययन शैक्षणिक और व्यावहारिक दोनों ही दृष्टि से अत्यंत महत्वपूर्ण है। आधुनिक दुनिया में चिंता, तनाव, और अवसाद जैसी बढ़ती मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के समाधान के लिए शरीर, मन और आत्मा को एकीकृत करने वाले समग्र दृष्टिकोणों की आवश्यकता है। पतंजलि का प्राचीन योगिक ढांचा ऐसे शाश्वत मनोवैज्ञानिक अंतर्दृष्टि प्रदान करता है जो आधुनिक मानसिक स्वास्थ्य के सिद्धांतों को समृद्ध कर सकते हैं।

चित्त वृत्ति (मानसिक हलचलों) की अवधारणा और उन्हें नियंत्रित करने की विधियों को समझकर यह अध्ययन संज्ञानात्मक नियंत्रण और भावनात्मक संतुलन पर मूल्यवान दृष्टिकोण प्रदान करता है। यह दर्शाता है कि नैतिक जीवन, ध्यान, श्वास नियंत्रण, और एकाग्रता किस प्रकार मनोवैज्ञानिक लचीलापन बढ़ाने में सहायक हो सकते हैं। अतः यह अध्ययन पारंपरिक भारतीय ज्ञान और आधुनिक मनोविज्ञान के बीच की खाई को पाटता है और अंतःविषय संवाद को बढ़ावा देता है। यह मानसिक स्वास्थ्य प्रथाओं में योगिक सिद्धांतों को शामिल करने के लिए प्रोत्साहित करता है, जिससे चिकित्सकों, शिक्षकों, और मानसिक शांति व कल्याण की खोज में लगे व्यक्तियों को लाभ हो सकता है।

साहित्य समीक्षा

शर्मा, एस., दास, ए., एवं राय, आर. (2024)

यह अध्ययन पतंजलि के योग सूत्रों की प्रासंगिकता का परीक्षण करता है, विशेषकर उन मनोवैज्ञानिक चुनौतियों के संदर्भ में जो डिजिटल कनेक्टिविटी के व्यापक प्रभाव और अत्यधिक सूचना के प्रवाह के कारण उत्पन्न होती हैं। सोशल मीडिया के उपयोग से अक्सर आत्म-संदेह और सामाजिक तुलना की भावनाएँ तीव्र होती हैं, जो मानसिक भार (कॉग्निटिव ओवरलोड) को बढ़ाते हैं। इसके साथ ही, काम और गैर-कार्य समय के बीच स्पष्ट सीमा न होने के कारण तनाव, अवसाद, और बर्नआउट की समस्याएँ और बढ़ जाती हैं। हालांकि योग सूत्र बहुत प्राचीन हैं, वे मानसिक नियंत्रण और मानसिक स्वास्थ्य के संबंध में एक पदानुक्रमित ढांचा प्रस्तुत करते हैं, जो आधुनिक मनोविज्ञान और तंत्रिका विज्ञान के सिद्धांतों जैसे माइंडफुलनेस-बेस्ड स्ट्रेस रिडक्शन, संज्ञानात्मक-व्यवहार थेरेपी, न्यूरोप्लास्टिसिटी, पॉलीवैगल थ्योरी, अटेंशन रिस्टोरेशन थ्योरी, फ्लो स्टेट्स, और इंटरपर्सनल न्यूरोबायोलॉजी से मेल खाता है।

यह अध्ययन योग सूत्रों के मौलिक सिद्धांतों का अन्वेषण करता है, जो मानसिक लचीलापन विकसित करने और सचेत-नैतिक डिजिटल संवाद को प्रोत्साहित करने के तरीके प्रदान करते हैं। प्रमुख अवधारणाएँ जिन पर चर्चा की गई है, उनमें चित्त वृत्ति निरोध (मानसिक हलचलों का लक्षणहीन शमन ताकि चेतना का अनुकूलन हो), अभ्यास और वैराग्य (व्यवस्थित प्रशिक्षण जो इच्छाओं और आत्महत्या प्रवृत्तियों से मुक्त हो, ताकि लचीलापन बढ़े), और ईश्वर प्रणिधान (एक बड़े आदर्श के प्रति भक्ति विकसित करना) शामिल हैं। क्लेशकृअज्ञान, अहंकार, आसक्ति, द्वेष, और भयकृदुख के मूल कारण के रूप में पहचाने गए हैं। प्रतिपक्ष भावना (सकारात्मक सोच का अभ्यास) और संतोष (संतुष्टि) आंतरिक शांति की ओर ले जाते हैं, जबकि स्वाध्याय (आत्म-परीक्षा) और विवेक (निरीक्षण) आत्म-खोज और ज्ञान की ओर मार्गदर्शन करते हैं। अन्य सिद्धांत जैसे करुणा (दया), अपरिग्रह (भौतिक वस्तुओं से विमुखता), सत्य (पवित्रता), ध्यान (गहन ध्यान), प्रत्याहार (इंद्रियों का नियंत्रण), और अहिंसा (अहिंसा) स्व-समझ और गैर-हस्तक्षेप के विकास में सहायक होते हैं।

अष्टांग योग के अभ्यास और माइंडफुल टेक्नोलॉजी डिजाइन भी समग्र स्वास्थ्य और उद्देश्यपूर्ण तकनीकी उपयोग को समर्थन देते हैं। ये सभी सिद्धांत मिलकर डिजिटल पर्यावरणों में संतुलित सहभागिता और व्यक्तिगत विकास के लिए एक ढांचा स्थापित करते हैं। यह कार्य इन सिद्धांतों के व्यावहारिक उपयोग का प्रस्ताव करता है, जैसे डिजिटल वेलनेस प्रोग्रामों, माइंडफुलनेस, और उच्च उत्तेजना वाली दुनिया में मानसिक स्वास्थ्य सहायता के लिए चिकित्सीय दृष्टिकोणों में। तंत्रिका विज्ञान के प्रमाण इन योगिक सिद्धांतों की प्रभावकारिता की पुष्टि करते हैं, जो डिजिटल तनाव को कम करने का एक माध्यम हैं, और इस प्रकार प्राचीन ज्ञान और आधुनिक विज्ञान के समन्वय को उजागर करते हैं। यह एक व्यापक दृष्टिकोण प्रदान करता है, जो न केवल लचीलापन बढ़ाने, नैतिक डिजिटल संवाद को प्रोत्साहित करने, बल्कि तेजी से जुड़ी दुनिया में सतत कल्याण में योगदान देने के लिए भी उपयोगी है।

सिंह, पी., एवं कुमार, पी. (2023)

ध्यान एक प्राचीन तकनीक है जिसे मानसिक शांति और कल्याण के लिए अभ्यास किया जाता है। राज्ययोग एक व्यवस्थित दृष्टिकोण है जिसका अभ्यास हजारों वर्षों से उन संतों द्वारा किया जा रहा है जिन्होंने उच्चतम आध्यात्मिक स्तर प्राप्त किया है। राज्ययोग को ध्यान की सबसे पुरानी प्रणालियों में से एक माना जाता है, जिसे एकीकृत अभ्यास के रूप में व्यवस्थित रूप से विकसित किया गया है।

वर्तमान अध्ययन में एक हस्तक्षेप तकनीक का उपयोग किया गया जो महर्षि पतंजलि के आठ-अंग योग मॉडल पर आधारित है। आठ अंग यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, और समाधि के रूप में वर्गीकृत हैं। इन आठ चरणों को एक सरल ध्यान तकनीक में समायोजित किया गया है, जिसे दैनिक जीवन में आसानी से लागू किया जा सकता है।

अध्ययन का मुख्य उद्देश्य इस हस्तक्षेप तकनीक का प्रभाव स्कूल शिक्षकों की व्यक्तिपरक कल्याण और नींद की गुणवत्ता पर देखना था। कुल तीस स्कूल शिक्षक जिनकी आयु 24 से 60 वर्ष के बीच थी, अध्ययन में भाग लिए। पूर्व-परीक्षण और पश्चात-परीक्षण के दृष्टिकोण से, डेटा संग्रह के लिए फ्राइडमैन वेल-

रजनी रंजन

बीइंग स्केल और पिट्सबर्ग स्लीप क्वालिटी इंडेक्स का प्रयोग किया गया। आठ सप्ताह के हस्तक्षेप कार्यक्रम में हर दिन 30-40 मिनट का सत्र शामिल था, जिसमें मार्गदर्शित ध्यान, राज्ययोग ध्यान पर व्याख्यान और छोटे-छोटे क्रियाकलाप शामिल थे। प्राप्त आंकड़ों का विश्लेषण वर्णनात्मक सांख्यिकी और पेयर्ड सैंपल ज-टेस्ट द्वारा किया गया।

राठौर, वी. (2023)

आधुनिक समाज में तनाव एक व्यापक चिंता बन गया है, जिसके लिए प्रभावी प्रबंधन और निवारण रणनीतियों की आवश्यकता है। यह लेख पतंजलि के योग सूत्र से प्राप्त तनाव प्रबंधन तकनीकों का अध्ययन करता है, जो एक प्राचीन ग्रंथ है और मानव अनुभव तथा संतुलन और आंतरिक शांति प्राप्त करने के लिए व्यावहारिक मार्गदर्शन प्रदान करता है। इस अध्ययन में पबमेड, साइंसडायरेक्ट बेअदबी और गूगल स्कॉलर खोज इंजन से साहित्य समीक्षा और योग सूत्रों का विश्लेषण किया गया ताकि तनाव प्रबंधन से संबंधित विशिष्ट सूत्रों और शिक्षाओं की पहचान की जा सके।

निष्कर्ष बताते हैं कि मन का विचलन तनाव का कारण होता है और यह विभिन्न लक्षणों के रूप में प्रकट हो सकता है। पतंजलि की शिक्षाएं तनाव प्रबंधन के लिए व्यावहारिक दृष्टिकोण प्रदान करती हैं, जिनमें सुख-दुख के स्वभाव को समझना, समानचित्तता का विकास, सकारात्मक दृष्टिकोण और मूल्यों को पोषित करना, उच्चतर चेतना को समर्पण करना, और अष्टांग योग का अभ्यास शामिल है। ये तरीके आधुनिक उपचारों जैसे संज्ञानात्मक-व्यवहार थेरेपी, माइंडफुलनेस आधारित हस्तक्षेपों, और सकारात्मक मनोविज्ञान के अनुरूप हैं। पतंजलि के योगिक उपाय, जिनमें आसन, प्राणायाम, और ध्यान शामिल हैं, तनाव को कम करने और कल्याण को बढ़ाने में प्रभावी साबित हुए हैं। इन अभ्यासों को चिकित्सीय हस्तक्षेपों में शामिल करने से तनाव प्रबंधन और आत्म-जागरूकता में सुधार हो सकता है। हालांकि और शोध की आवश्यकता है, प्रारंभिक साक्ष्य पतंजलि की तनाव प्रबंधन तकनीकों के संभावित लाभों का समर्थन करते हैं। इन तकनीकों को समकालीन दृष्टिकोणों के साथ मिलाकर प्रभावी तनाव प्रबंधन और कल्याण संवर्धन के लिए एक आशाजनक मार्ग प्रस्तुत किया जा सकता है। प्राचीन ज्ञान और आधुनिक चिकित्सीय विधियों का समन्वय लचीलापन, आंतरिक शांति, और प्रभावी तनाव प्रबंधन को बढ़ावा दे सकता है।

महेश्वरी, ए. के., एवं वेर्ड, एम. आर. पी. (2020)

कल्याण (वेल-बीइंग) मानव जीवन के संदर्भ में एक बहुआयामी अवधारणा है। पूर्वी आध्यात्मिक परंपराएं कल्याण के प्रति समग्र दृष्टिकोण अपनाती हैं, जो मनुष्य को पारिस्थिति की प्राकृतिक संदर्भ में रखती हैं। महर्षि पतंजलि के योग सूत्र एक प्राचीन शास्त्र हैं जो शुद्ध चेतना या कैवल्य के साथ योग की प्राप्ति के लिए बहुस्तरीय सिद्धांतों और अभ्यासों का एक व्यापक उपकरण प्रदान करते हैं। यह अध्याय योग सूत्रों के आठ अंगों का वर्णन करेगा, जो व्यक्ति के साथ-साथ समाज के स्तर पर भी कल्याण प्रदान करते हैं। इसके बाद कुछ प्रसिद्ध योगियों के केस स्टडीज का वर्णन किया जाएगा जिन्होंने योग सूत्रों के कुछ भागों का उपयोग अनूठे उद्यमशील तरीकों से सामूहिक कल्याण के लिए किया और पूरे समाजों के लिए सफलता हासिल की। महात्मा गांधी ने यम और नियम के अभ्यास के माध्यम से भारतीय जनसंख्या के नैतिक कल्याण को बढ़ावा दिया। स्वामी रामदेव आसन और प्राणायाम के उपयोग से करोड़ों लोगों के मानसिक और शारीरिक कल्याण में मदद कर रहे हैं। महर्षि महेश योगी ने खासकर पश्चिमी दुनिया में करोड़ों लोगों के तनाव और चिंता को कम करने में सहायता की और ध्यान व समाधि के अभ्यास के माध्यम से उन्हें आनंदमय जीवन का अनुभव कराया। हम यह भी खोजेंगे कि योग सूत्रों पर आधारित मौजूदा और नए उपकरण कैसे मानवता को एकजुट कर सकते हैं और सार्वभौमिक समृद्धि की सेवा में जटिल चुनौतियों को संबोधित कर सकते हैं।

सैद्धांतिक ढांचा: पतंजलि योग सूत्रों में मन को समझना

1 मन (चित्त) का स्वभाव

पतंजलि के अनुसार, मन (चित्त) तीन घटकों से मिलकर बना होता है—मानस (इन्द्रिय संवेगों का ग्रहणकर्ता और संसाधक), बुद्धि (बुद्धि या निर्णय लेने की क्षमता), और अहंकार (स्वयं की अनुभूति या अहं)। मन की उलझनें या विचलन (चित्त वृत्ति) मानसिक पीड़ा और विक्षोभ का मूल कारण हैं। (योग सूत्र 1.2)

2 मानसिक विचलन (चित्त वृत्ति)

मानसिक विचलन में विभिन्न विचार, भावनाएँ, स्मृतियाँ, और इन्द्रिय प्रभाव शामिल होते हैं जो मन को व्याकुल और अशांत कर देते हैं, जिससे मानसिक कष्ट होता है। पतंजलि इन विचलनों को पाँच प्रकारों में वर्गीकृत करते हैं-

- प्रमाण (सत्य ज्ञान)
- विपर्यय (असत्य ज्ञान या भ्रांतियाँ)
- विकल्प (कल्पना)
- निद्रा (नींद)
- स्मृति (स्मरण)

योग का परम उद्देश्य इन वृत्तियों को शमित करना है ताकि चित्त वृत्ति निरोध (मानसिक विचलनों का निरोध) प्राप्त किया जा सके, जो मानसिक शांति और आत्म-साक्षात्कार की ओर ले जाता है। (योग सूत्र 1.2)

3 योग के आठ अंग (अष्टांग योग) और मानसिक कल्याण

पतंजलि ने मन को शुद्ध करने और मानसिक कल्याण प्राप्त करने के लिए आठ अंगों का मार्ग प्रस्तुत किया है-

- यम (नैतिक संयम) - सामाजिक नैतिकताएँ जो सामंजस्य बढ़ाती हैं और आंतरिक संघर्ष को कम करती हैं।
- नियम (व्यक्तिगत नियम) - आत्म-अनुशासन जो मानसिक स्पष्टता का समर्थन करता है।
- आसन (आसन) - शारीरिक स्थिरता जो मानसिक शांति को प्रभावित करती है।
- प्राणायाम (श्वास नियंत्रण) - जीवन ऊर्जा का नियंत्रण जो भावनात्मक संतुलन को प्रभावित करता है।
- प्रत्याहार (इन्द्रियों का प्रत्यावर्तन) - विकर्षणों को कम करना और एकाग्रता बढ़ाना।
- धारण (एकाग्रता) - मन को केन्द्रित करने का प्रशिक्षण।
- ध्यान (ध्यान) - गहन चिन्तन जो मानसिक प्रक्रियाओं को स्थिर करता है।
- समाधि (समाधान) - आनंदमय मानसिक शांति और आत्म-जागरूकता की अवस्था।

योग सूत्रों में मानसिक कल्याण की मनोवैज्ञानिक व्याख्या

1 संज्ञानात्मक नियंत्रण और भावनात्मक विनियमन

सूत्रों में चित्त वृत्ति के नियंत्रण पर जोर दिया गया है कृ जो आधुनिक संज्ञानात्मक नियंत्रण और ध्यान तथा भावनाओं के नियमन के सिद्धांतों के समान है। धारणा और ध्यान जैसी तकनीकें माइंडफुलनेस और केन्द्रित ध्यान ध्यान की तरह हैं, जिन्हें मनोविज्ञान में चिंता और अवसाद को कम करने के लिए प्रभावी माना गया है।

2 तनाव में कमी और विश्राम

प्राणायाम और आसन की प्रथाएँ आधुनिक विश्राम तकनीकों के अनुरूप हैं जो स्वायत्त तंत्रिका तंत्र को नियंत्रित करती हैं, मानसिक शांति बढ़ाती हैं और तनाव प्रतिक्रिया को कम करती हैं।

3 स्व-जागरूकता और पहचान

अहंकार (स्व-धारणा) की अवधारणा और योग के माध्यम से उसका पार होना अहंकार-केंद्रित विचारों से विमुखता को दर्शाता है, जो मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोणों में आत्म-पारगमन और मानसिक स्वास्थ्य के लिए विचारों की पुनरावृत्ति में कमी के समान है।

4 नैतिक जीवन और सामाजिक कल्याण

यम और नियम पारस्परिक सामंजस्य और आत्म-अनुशासन पर बल देते हैं, जो सामाजिक तनाव और अपराधबोध को कम कर मानसिक संतुलन और कल्याण में योगदान देते हैं।

आधुनिक मनोविज्ञान में प्रासंगिकता

आधुनिक मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप, विशेष रूप से माइंडफुलनेस-आधारित थेरेपी जैसे माइंडफुलनेस-आधारित तनाव कम करने की विधि और माइंडफुलनेस-आधारित संज्ञानात्मक थेरेपी, प्राचीन योगिक दर्शन और अभ्यासों से गहराई से प्रेरित हैं। पतंजलि के योग सूत्र ऐसे मनोवैज्ञानिक सिद्धांत प्रस्तुत करते हैं जो संज्ञान, भावनात्मक नियंत्रण, और समग्र मानसिक कल्याण की समकालीन समझ से निकटता से संबंधित हैं। उदाहरण के लिए, पतंजलि का मन की वृत्तियों (चित्त वृत्ति) को नियंत्रित करने का विचार आधुनिक संज्ञानात्मक सिद्धांतों से मेल खाता है, जो दखल देने वाले विचारों और भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को प्रबंधित कर मानसिक स्थिरता को बढ़ावा देने पर केंद्रित हैं।

योग सूत्र मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुआयामी दृष्टिकोण पर जोर देते हैं, जो केवल मन को ही नहीं बल्कि शरीर और श्वास को भी संबोधित करता है, जिसे आधुनिक मनोविज्ञान चिकित्सकीय प्रक्रियाओं में महत्वपूर्ण घटक के रूप में मानता है। श्वास नियंत्रण (प्राणायाम) और शारीरिक आसन (आसन) स्वायत्त तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करते हैं और विश्राम को प्रोत्साहित करते हैं, जिससे तनाव और चिंता के शारीरिक लक्षण कम होते हैं। इसके अतिरिक्त, यम और नियम द्वारा उल्लिखित नैतिक जीवन हिंसा न करने, सत्यनिष्ठा, और आत्म-अनुशासन जैसे मूल्यों को प्रोत्साहित करता है, जो भावनात्मक सहनशीलता और सामाजिक व्यवहार को बढ़ावा देते हैं। कृपे तत्व अक्सर मनोचिकित्सा में लक्षित होते हैं।

योगिक सिद्धांतों के समावेशन से समकालीन मानसिक स्वास्थ्य देखभाल को एक समग्र रूपरेखा मिलती है जो पारंपरिक मनोचिकित्सा के पूरक के रूप में कार्य करती है। यह समावेशन चिकित्सकों और विशेषज्ञों को शरीर, मन और आत्मा की अंतर संबंधता को संबोधित करने की अनुमति देता है, जिससे उपचार की प्रभावशीलता बढ़ती है। ऐसा दृष्टिकोण न केवल लक्षणों को कम करता है बल्कि स्व-जागरूकता, भावनात्मक नियंत्रण और नैतिक जीवन को प्रोत्साहित करके दीर्घकालिक कल्याण भी सुनिश्चित करता है। इस प्रकार, योग सूत्र मूल्यवान अंतर्दृष्टि और व्यावहारिक उपकरण प्रदान करते हैं जो आधुनिक मनोवैज्ञानिक प्रथाओं को प्रभावित और समृद्ध करते रहते हैं, प्राचीन ज्ञान को समकालीन विज्ञान के साथ जोड़ते हुए मानसिक स्वास्थ्य की अधिक व्यापक समझ के लिए मार्ग प्रशस्त करते हैं।

शोध विधि

यह अध्ययन एक मात्रात्मक, सर्वेक्षण-आधारित वर्णनात्मक शोध डिजाइन को अपनाता है, जो योग साधकों के मानसिक कल्याण और पतंजलि के योगिक अभ्यासों के बीच संबंध की जांच करने के लिए उपयुक्त है। इस अध्ययन का उद्देश्य यह जानना है कि पतंजलि के योग सूत्रों में वर्णित योगिक विधियाँ मानसिक शांति, भावनात्मक संतुलन और आत्म-जागरूकता पर किस प्रकार प्रभाव डालती हैं।

अध्ययन की जनसंख्या में वे व्यक्ति शामिल हैं जो नियमित रूप से योग का अभ्यास करते हैं, विशेष रूप से वे जो पतंजलि के योग सूत्रों की दार्शनिक शिक्षाओं से परिचित हैं। नमूना आकार 300 प्रतिभागियों का निर्धारित किया गया, जिसे उद्देश्यपूर्ण सैम्पलिंग विधि से चुना गया। इसमें वे साधक शामिल किए गए जो कम से कम छह महीने से निरंतर योगाभ्यास कर रहे हैं और जिनकी समझ अष्टांग योग, चित्तवृत्ति, ध्यान जैसे पतंजलि के मुख्य सिद्धांतों से जुड़ी हुई है।

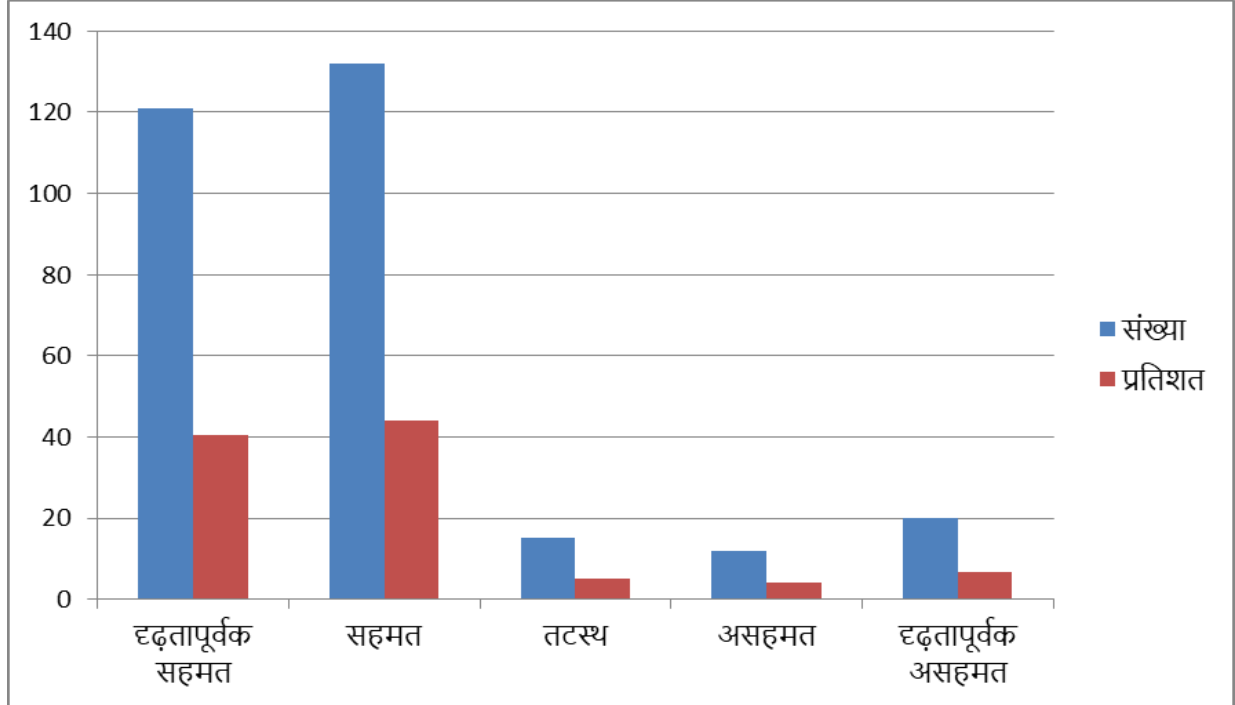
रजनी रंजन

आवश्यक आंकड़े भारत के विभिन्न योग केंद्रों, आश्रमों और ऑनलाइन योग समुदायों से एकत्रित किए गए। इस विविध नमूने ने पारंपरिक और आधुनिक दोनों संदर्भों में योगिक सिद्धांतों के पालन और प्रभाव को व्यापक दृष्टिकोण से समझने में सहायता प्रदान की।

डेटा विश्लेषण

तालिका 1 अष्टांग योग का नियमित अभ्यास मुझे नकारात्मक विचारों को नियंत्रित करने में मदद करता है।

कथन	संख्या	प्रतिशत
दृढ़तापूर्वक सहमत	121	40.33
सहमत	132	44.00
तटस्थ	15	5.00
असहमत	12	4.00
दृढ़तापूर्वक असहमत	20	6.67
कुल	300	100.0



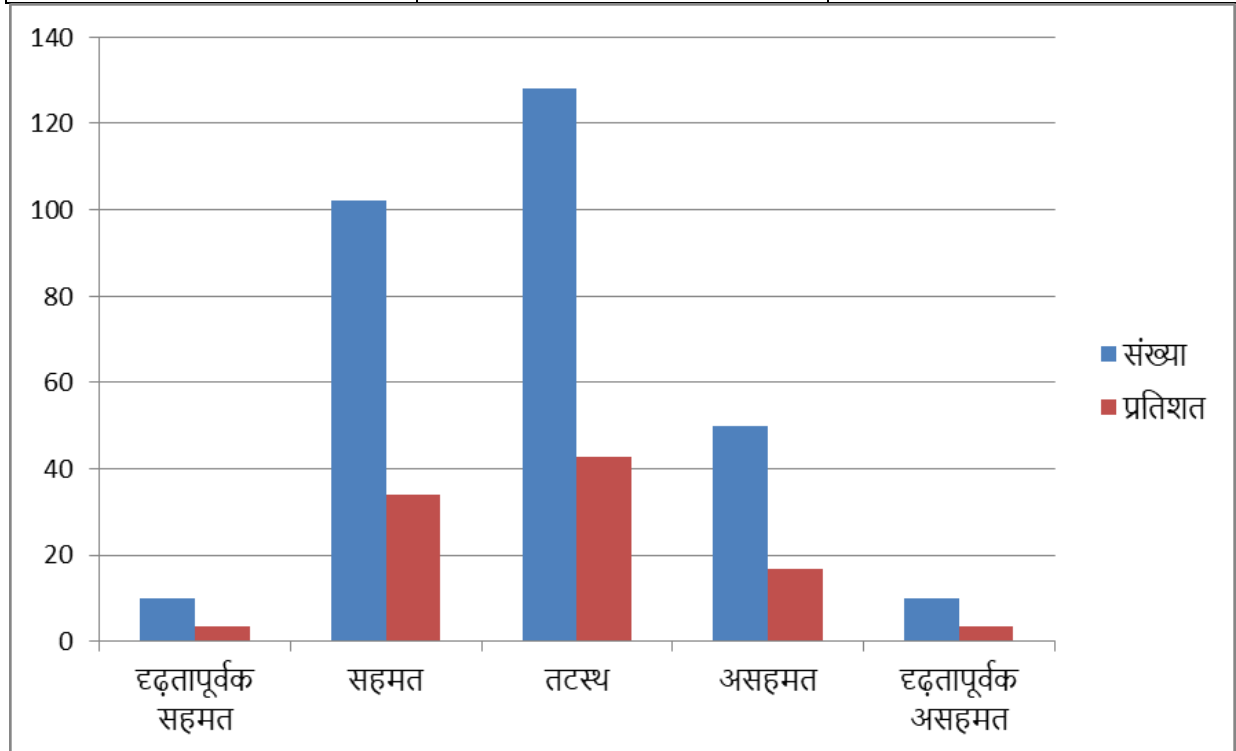
चित्र 1 अष्टांग योग का नियमित अभ्यास मुझे नकारात्मक विचारों को नियंत्रित करने में मदद करता है।

तालिका 1 में प्रस्तुत आंकड़े यह स्पष्ट करते हैं कि अधिकांश प्रतिभागी मानते हैं कि अष्टांग योग का नियमित अभ्यास उन्हें नकारात्मक विचारों को नियंत्रित करने में मदद करता है। विशेष रूप से, 44 प्रतिभागियों ने इस कथन से सहमति व्यक्त की, जबकि 40.33% ने इससे पूर्ण सहमति जताई। इस प्रकार, कुल 84.33% प्रतिभागियों ने मानसिक कल्याण पर अष्टांग योग के सकारात्मक प्रभाव को स्वीकार किया। केवल 5% प्रतिभागी तटस्थ रहे, जो यह दर्शाता है कि बहुत ही कम लोग इस विषय में अनिश्चित या उदासीन थे। दूसरी ओर, केवल 4% प्रतिभागियों ने असहमति और 6.67% ने पूर्ण असहमति व्यक्त की, जो यह दर्शाता है कि बहुत ही कम लोगों ने इस संदर्भ में कोई लाभ नहीं देखा। कुल मिलाकर, यह निष्कर्ष निकलता है कि अष्टांग योग का नियमित अभ्यास नकारात्मक विचारों के प्रबंधन और नियंत्रण में प्रभावी रूप से सहायक माना जाता है।

रजनी रंजन

तालिका 2 योगिक श्वास अभ्यास के बाद भावनात्मक रूप से अधिक संतुलित

कथन	संख्या	प्रतिशत
दृढ़तापूर्वक सहमत	10	3.33
सहमत	102	34.00
तटस्थ	128	42.67
असहमत	50	16.67
दृढ़तापूर्वक असहमत	10	3.33
कुल	300	100.0

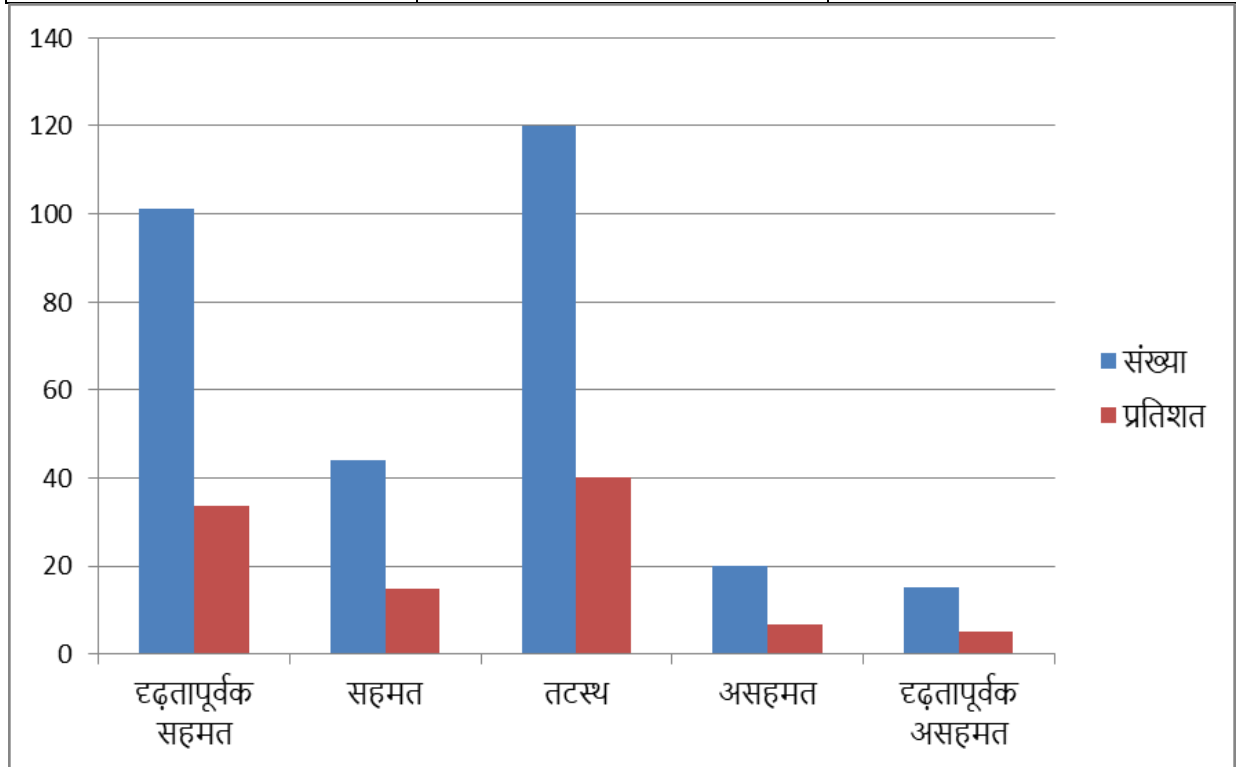


चित्र 2 योगिक श्वास अभ्यास के बाद भावनात्मक रूप से अधिक संतुलित

तालिका 2 प्रतिभागियों की उस कथन पर प्रतिक्रियाएँ प्रस्तुत करती है दृष्टि प्राणायाम अभ्यास के बाद मैं स्वयं को अधिक भावनात्मक रूप से संतुलित महसूस करता/करती हूँ। परिणामों से पता चलता है कि एक मध्यम वर्ग ने प्राणायाम के भावनात्मक लाभों को स्वीकार किया, जिसमें 34% ने सहमति और केवल 3.33% ने पूर्ण सहमति जताई। इस प्रकार कुल 37.33% प्रतिभागियों ने प्राणायाम के सकारात्मक प्रभाव का अनुभव किया। हालांकि, सबसे बड़ा वर्ग, यानी 42.67%, तटस्थ रहा, जिससे यह संकेत मिलता है कि या तो उन्हें स्पष्ट परिवर्तन महसूस नहीं हुआ या वे अनिश्चित थे। दूसरी ओर, 16.67% ने असहमति और 3.33% ने पूर्ण असहमति व्यक्त की, इस प्रकार कुल 2% प्रतिभागियों ने भावनात्मक संतुलन में कोई सुधार नहीं माना। ये परिणाम दर्शाते हैं कि जहाँ कुछ प्रतिभागियों को प्राणायाम से भावनात्मक संतुलन प्राप्त हुआ, वहीं एक बड़ा वर्ग या तो आश्वस्त नहीं था या उन्हें कोई विशेष प्रभाव महसूस नहीं हुआ। यह इस बात का संकेत हो सकता है कि अधिक प्रभाव के लिए लंबे समय तक या नियमित अभ्यास की आवश्यकता है, या यह भी संभव है कि प्राणायाम के प्रति व्यक्तियों की प्रतिक्रिया व्यक्तिगत रूप से भिन्न होती है।

रजनी रंजन
तालिका 3 नैतिक सिद्धांत (यम और नियम) योगदान करते हैं

कथन	संख्या	प्रतिशत
दृढ़तापूर्वक सहमत	101	33.67
सहमत	44	14.67
तटस्थ	120	40.00
असहमत	20	6.67
दृढ़तापूर्वक असहमत	15	5.00
कुल	300	100.0



चित्र 3 नैतिक सिद्धांत (यम और नियम) योगदान करते हैं

तालिका 3 प्रतिभागियों की उस कथन पर राय प्रस्तुत करती है और नियम जैसे नैतिक सिद्धांत व्यक्तित्व विकास में सकारात्मक रूप से योगदान करते हैं। आंकड़ों से पता चलता है कि 33.67% प्रतिभागियों ने इस कथन से पूर्ण सहमति जताई और 14.67% ने सहमति व्यक्त की। इस प्रकार कुल 48.34% प्रतिभागियों ने यम और नियम की भूमिका को व्यक्तिगत विकास और नैतिक आचरण को आकार देने में महत्वपूर्ण माना। वहीं, 40% प्रतिभागी तटस्थ रहे, जो यह दर्शाता है कि या तो उन्हें इन सिद्धांतों की समझ या अनुभव सीमित था, या फिर उनके जीवन में इन सिद्धांतों का कोई प्रत्यक्ष प्रभाव नजर नहीं आया। दूसरी ओर, 6.67% ने असहमति और 5% ने पूर्ण असहमति जताई, जिससे कुल 11.67% प्रतिभागियों ने इन नैतिक सिद्धांतों को लाभकारी नहीं माना। कुल मिलाकर, प्रतिक्रियाओं से स्पष्ट होता है कि लगभग आधे प्रतिभागियों ने यम और नियम को अपने व्यक्तित्व विकास में सकारात्मक रूप से प्रभावी माना, जबकि एक बड़ी संख्या ने या तो इसे अनुभव नहीं किया या इसके प्रति उदासीन बनी रही। यह इस बात की ओर इशारा करता है कि इन सिद्धांतों के प्रति गहरी जागरूकता और दैनिक जीवन में व्यावहारिक समावेशन की आवश्यकता हो सकती है।

निष्कर्ष

पतंजलि योग सूत्र मानसिक कल्याण को मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से समझने के लिए एक गहन और समग्र रूपरेखा प्रस्तुत करते हैं। मन की वृत्तियों के नियमन, नैतिक सिद्धांतों के विकास, आत्म-जागरूकता के संवर्धन, और अनुशासित ध्यान अभ्यासों पर केंद्रित होकर, पतंजलि आंतरिक शांति और मानसिक स्पष्टता प्राप्त करने के लिए कालातीत मार्गदर्शन प्रदान करते हैं। ये शिक्षाएँ इस बात पर प्रकाश डालती हैं कि मानसिक कल्याण केवल रोग की अनुपस्थिति नहीं है, बल्कि मन, शरीर और आत्मा के समन्वित संतुलन, सहनशीलता और आत्म-साक्षात्कार की समग्र अवस्था है।

आज की तेजी से बदलती और अक्सर तनावपूर्ण दुनिया में, योग सूत्रों की अंतरदृष्टि अत्यंत प्रासंगिक बनी हुई है। माइंडफुलनेस, भावनात्मक नियंत्रण, और नैतिक आचरण पर दिया गया जोर समकालीन मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोणों के साथ निकटता से मेल खाता है, जो योगिक ज्ञान की सार्वभौमिकता और स्थायी मूल्य को प्रदर्शित करता है। प्राचीन दार्शनिक परंपराओं और आधुनिक मनोवैज्ञानिक विज्ञान के बीच सेतु बनाकर, चिकित्सक और मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ स्थायी मानसिक शांति और कल्याण को बढ़ावा देने वाले उपकरणों और तकनीकों का एक समृद्ध संग्रह प्राप्त करते हैं।

यह समन्वय मानसिक स्वास्थ्य देखभाल के लिए एक समग्र दृष्टिकोण निर्मित करता है जो केवल लक्षणों को संबोधित नहीं करता, बल्कि व्यक्तिगत विकास, आत्म-नियंत्रण, और स्व की गहरी समझ को भी प्रोत्साहित करता है। अंततः, योग सूत्र एक कालातीत संसाधन के रूप में कार्य करते हैं, जो टिकाऊ मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक मार्ग प्रदान करते हैं, जो व्यावहारिक और आध्यात्मिक रूप से समृद्ध दोनों हैं, और व्यक्तियों को एक संतुलित तथा सामंजस्यपूर्ण जीवन जीने के लिए प्रोत्साहित करता है।

संदर्भ

1. ब्रायंट, ई. एफ. (2009). पतंजलि के योग सूत्र: एक नया संस्करण, अनुवाद और भाष्य। नॉर्थ पॉइंट प्रेस।
2. देसिकाचार, टी. के. वी. (1995). योग का हृदय: एक व्यक्तिगत अभ्यास का विकास। आंतरिक परंपराएँ।
3. फ्यूरस्टीन, जी. (1996). योग परंपरा: इसका इतिहास, साहित्य, दर्शन और अभ्यास। होम प्रेस।
4. फील्ड, टी. (2011). योग नैदानिक अनुसंधान समीक्षा। नैदानिक अभ्यास में पूरक चिकित्सा, 17(1), 1-8।
5. गोलेमैन, डी. (1988). ध्यानात्मक मन: ध्यानात्मक अनुभव की विविधताएँ। टार्चर।
6. अयंगर, बी. के. एस. (2001). योग पर प्रकाश: योग दीपिका। हार्पर कॉलिन्स प्रकाशक।
7. खालसा, एस. बी. एस., और कोप, एस. (2006). संगीतकारों के प्रदर्शन-संबंधी गुणों पर योग जीवनशैली हस्तक्षेप के प्रभाव: एक प्रारंभिक अध्ययन। प्रदर्शन कलाकारों की चिकित्सा समस्याएँ, 21(2), 71-77.
8. कृपाल, जे. जे. (1995). अभ्यास में योग। प्रिंसटन यूनिवर्सिटी प्रेस।
9. माहेश्वरी, ए. के., और वार्ड, एम. आर. पी. (2020). योग सूत्र और कल्याण। कार्यस्थल कल्याण की पालग्रेव हैंडबुक, 1-24।
10. मैकॉल, टी. (2007). चिकित्सा के रूप में योग: स्वास्थ्य और उपचार के लिए योगिक नुस्खा। बैटम।
11. प्रभावानंद, एस., और इशरवुड, सी. (1995). पतंजलि के योग सूत्र। वेदांत प्रेस।
12. रामास्वामी, एस., और नागेंद्र, एच. आर. (2010)। योग और मानसिक स्वास्थ्य। पी. एन. गौर और एच. के. पाद्री (संपादक), पर्सपेक्टिव्स इन मेंटल हेल्थ (पृष्ठ 237-257)। मसेमअपमता।

13. राठौर, वी. (2023)। पतंजलि योग सूत्रों में तनाव प्रबंधन तकनीकों का वैज्ञानिक अन्वेषण। योग मीमांसा, 55(2), 114-118।
14. सैल्मन, पी., लश, ई., जैब्लोस्की, एम., और सेप्टन, एस. ई. (2009)। योग और माइंडफुलनेस: एक प्राचीन मन-शरीर अभ्यास के नैदानिक पहलू। संज्ञानात्मक और व्यवहारिक अभ्यास, 16(1), 59-72।
15. सरस्वती, एस. एस. (1996)। स्वतंत्रता पर चार अध्याय: पतंजलि के योग सूत्रों पर भाष्य। योग प्रकाशन ट्रस्ट।
16. सच्चिदानंद, एस. (2002). पतंजलि के योग सूत्र। इंटीग्रल योग प्रकाशन।
17. शापिरो, एस. एल., और कार्लसन, एल. ई. (2009)। माइंडफुलनेस की कला और विज्ञान: मनोविज्ञान और सहायक व्यवसायों में माइंडफुलनेस का एकीकरण। अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन।
18. शर्मा, एस., दास, ए., और राय, आर. (2024)। भारतीय ज्ञान प्रणालियों के दृष्टिकोण से मानसिक कल्याण की खोज: पतंजलि योग सूत्र और भगवद् गीता का विशेष संदर्भ। शिक्षक शिक्षा: एक द्विवार्षिक समकक्ष-समीक्षित पत्रिका, 55(2), 119-137।
19. सिंह, पी., और कुमार, पी. (2023)। स्कूल शिक्षकों के व्यक्तिपरक कल्याण और नींद की गुणवत्ता पर राजयोग ध्यान का प्रभाव। सतत विकास, 5(1), 58-65।
20. वागो, डी. आर., और सिल्वर्सवीग, डी. ए. (2012). आत्म-जागरूकता, आत्म-नियमन और आत्म-उत्कर्ष (एसईआरएम): माइंडफुलनेस के न्यूरोबायोलॉजिकल तंत्र को समझने के लिए एक रूपरेखा। फ्रंटियर्स इन ह्यूमन न्यूरोसाइंस, 6, 296.
21. वेंकटेश, एम., और मदनमोहन, बी. (2009). योग और मानसिक स्वास्थ्य। इंडियन जर्नल ऑफ साइकियाट्री, 51(2), 73-76.
22. व्हिचर, आई. (1998). योग दर्शन की अखंडता: शास्त्रीय योग पर पुनर्विचार। स्टेट यूनिवर्सिटी ऑफ न्यूयॉर्क प्रेस।