

अष्टांग योग और मानसिक स्वास्थ्य में इसकी उपयोगिता: एक विश्लेषणात्मक साहित्यिक शोध अध्ययन

वीना रानी, सहायक प्राध्यापिका, संस्कृत विभाग, गुरु गोरखनाथ जी राजकीय महाविद्यालय, हिसार, हरियाणा

सारांश (Abstract)

वर्तमान युग तनाव, चिंता, अवसाद तथा मानसिक असंतुलन का युग बन चुका है। भौतिकवादी जीवन-शैली, प्रतिस्पर्धा, सामाजिक असुरक्षा और तकनीकी अतिभार ने मनुष्य के मानसिक स्वास्थ्य को गंभीर रूप से प्रभावित किया है। ऐसी परिस्थिति में महर्षि पतंजलि द्वारा प्रतिपादित अष्टांग योग—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि—एक समग्र और वैज्ञानिक जीवन-पद्धति के रूप में विशेष प्रासंगिकता रखता है। (1) प्रस्तुत शोध-पत्र विश्लेषणात्मक साहित्यिक पद्धति (Analytical Literary Research Method) पर आधारित है, जिसमें प्राचीन संस्कृत ग्रंथों, हिन्दी भाष्यों तथा समकालीन शोध-साहित्य के तुलनात्मक अध्ययन के माध्यम से यह स्थापित करने का प्रयास किया गया है कि अष्टांग योग के आठों अंग किस प्रकार मानसिक स्वास्थ्य के विभिन्न आयामों—चिंता-नियंत्रण, भावनात्मक स्थिरता, संज्ञानात्मक स्पष्टता तथा आत्म-साक्षात्कार—में सहायक सिद्ध होते हैं। अध्ययन में विभिन्न विद्वानों के मतों का तुलनात्मक विश्लेषण, प्रासंगिक श्लोकों का उद्धरण तथा भारतीय एवं पाश्चात्य दृष्टिकोणों का समन्वय प्रस्तुत किया गया है। निष्कर्षतः यह पाया गया कि अष्टांग योग केवल शारीरिक व्यायाम की पद्धति नहीं, अपितु एक सम्पूर्ण मनोवैज्ञानिक चिकित्सा-प्रणाली है, जो आधुनिक मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के समाधान हेतु अत्यंत उपयोगी सिद्ध हो सकती है।

कूट शब्द (Keywords): अष्टांग योग, पतंजलि योगसूत्र, मानसिक स्वास्थ्य, चित्तवृत्ति निरोध, ध्यान, प्राणायाम

1. प्रस्तावना

मानसिक स्वास्थ्य विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा परिभाषित "स्वास्थ्य" की अवधारणा का अभिन्न अंग है, जिसके अनुसार स्वास्थ्य केवल रोग की अनुपस्थिति नहीं, अपितु शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की सम्पूर्ण अवस्था है। (2) भारतीय दर्शन में यह विचार सहस्रों वर्ष पूर्व ही प्रतिपादित हो चुका था। महर्षि पतंजलि ने अपने योगसूत्र के प्रारम्भ में ही योग की परिभाषा करते हुए लिखा—

"योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः॥"(3)

अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है। यह सूत्र मानसिक स्वास्थ्य के सम्पूर्ण विज्ञान का सार है, क्योंकि आधुनिक मनोविज्ञान भी मानसिक रोगों का मूल कारण विचारों की अनियंत्रित तरंगों (mental fluctuations) को ही मानता है। (4) पतंजलि आगे कहते हैं—

"तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्॥"(5)

अर्थात् जब चित्तवृत्तियाँ निरुद्ध हो जाती हैं, तब द्रष्टा (आत्मा) अपने स्वरूप में स्थित हो जाता है। यही अवस्था वास्तविक मानसिक शांति और स्थिरता की अवस्था है।

अष्टांग योग की संकल्पना पतंजलि के योगसूत्र के साधनपाद में वर्णित है—

"यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि॥"(6)

अर्थात् यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि—ये योग के आठ अंग हैं। यह क्रमिक साधना-पद्धति बाह्य आचरण के शुद्धिकरण से प्रारम्भ होकर अन्ततः आत्म-साक्षात्कार तक ले जाती है। इस पूरी प्रक्रिया में मन की शुद्धि, स्थिरता और एकाग्रता केंद्रीय भूमिका निभाती है, जो प्रत्यक्षतः मानसिक स्वास्थ्य से सम्बद्ध है।

प्रस्तुत शोध का उद्देश्य यह विश्लेषण करना है कि अष्टांग योग के प्रत्येक अंग का मानसिक स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है, प्राचीन एवं समकालीन विद्वानों के दृष्टिकोण किस प्रकार भिन्न-भिन्न हैं, तथा भारतीय और पाश्चात्य शोध-परम्पराओं में इस विषय पर क्या समानताएँ एवं भिन्नताएँ पायी जाती हैं।

1.1 शोध की आवश्यकता एवं औचित्य

विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्टों के अनुसार अवसाद और चिंता विकार विश्व में दिव्यांगता के प्रमुख कारणों में गिने जाते हैं।(7) भारत जैसे विकासशील देश में भी मानसिक रोगों की संख्या निरंतर बढ़ रही है, किंतु मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता सीमित है। ऐसी स्थिति में योग जैसी सहज, निःशुल्क तथा सांस्कृतिक रूप से स्वीकार्य पद्धति का वैज्ञानिक एवं साहित्यिक विश्लेषण अत्यंत प्रासंगिक हो जाता है। स्वामी विवेकानन्द ने भी कहा था कि "प्रत्येक आत्मा अव्यक्त रूप से दिव्य है, तथा उस दिव्यत्व को प्रकट करना ही जीवन का लक्ष्य है"—यह विचार योग-साधना के मूल उद्देश्य को भी स्पष्ट करता है।(8)

1.2 शोध के उद्देश्य

1. अष्टांग योग के आठों अंगों का सैद्धांतिक विश्लेषण करना।
2. प्रत्येक अंग का मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।
3. प्राचीन एवं समकालीन विद्वानों के विचारों का तुलनात्मक विश्लेषण प्रस्तुत करना।
4. भारतीय एवं पाश्चात्य शोध-दृष्टिकोणों में समन्वय स्थापित करना।
5. भविष्य के शोध हेतु दिशा-निर्देश प्रस्तुत करना।

2. शोध पद्धति

प्रस्तुत अध्ययन विश्लेषणात्मक साहित्यिक शोध पद्धति (Analytical Literary Research Method) पर आधारित है। इस पद्धति में किसी व्यवस्थित समीक्षा प्रोटोकॉल (जैसे PRISMA) का पालन नहीं किया गया है, अपितु प्राथमिक स्रोतों (मूल संस्कृत ग्रंथ एवं उनके हिन्दी भाष्य) तथा द्वितीयक स्रोतों (शोध-पत्र, पुस्तकें, विद्वानों के भाष्य) का गुणात्मक, तुलनात्मक एवं व्याख्यात्मक अध्ययन किया गया है। अध्ययन में निम्नलिखित चरण अपनाए गए—

प्रथम चरण: प्राचीन ग्रंथों—पतंजलि योगसूत्र, हठयोग प्रदीपिका, भगवद्गीता, उपनिषद्—का गहन अध्ययन।

द्वितीय चरण: समकालीन हिन्दी एवं अंग्रेजी विद्वानों के भाष्यों तथा शोध-लेखों का संकलन।

तृतीय चरण: प्रत्येक योगांग का मानसिक स्वास्थ्य के संदर्भ में विश्लेषण।

चतुर्थ चरण: विभिन्न मतों का तुलनात्मक विश्लेषण तथा संश्लेषण।

यह पद्धति गुणात्मक (qualitative), व्याख्यात्मक (interpretive) तथा तुलनात्मक (comparative) प्रकृति की है, जो साहित्यिक एवं दार्शनिक शोध हेतु उपयुक्त मानी जाती है।(9)

3. साहित्य समीक्षा (Literature Review)

3.1 प्राचीन भारतीय दृष्टिकोण

महर्षि पतंजलि के योगसूत्र को योग-दर्शन का सर्वाधिक व्यवस्थित एवं प्रामाणिक ग्रंथ माना जाता है। स्वामी विवेकानन्द ने अपने प्रसिद्ध ग्रंथ *राजयोग* में पतंजलि के सूत्रों की व्याख्या करते हुए यह सिद्ध किया कि योग एक वैज्ञानिक पद्धति है, जिसका उद्देश्य मन की शक्तियों को केंद्रित कर आत्म-ज्ञान प्राप्त करना है।(10) उनके अनुसार—

"मन एक विशाल झील के समान है, जिसकी सतह पर उठने वाली लहरें (वृत्तियाँ) हमें उसकी गहराई में स्थित सत्य को देखने से रोकती हैं। योग का कार्य इन लहरों को शांत करना है।"(11)

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती ने अपनी कृति *आसन प्राणायाम मुद्रा बंध* में यह प्रतिपादित किया कि आसन और प्राणायाम के माध्यम से तंत्रिका तंत्र (nervous system) को नियंत्रित कर मानसिक स्थिरता प्राप्त की जा सकती है।(12) उनका मानना था कि हठयोग की क्रियाएँ स्वायत्त तंत्रिका तंत्र (autonomic nervous system) के परानुकम्पी भाग (parasympathetic division) को सक्रिय करती हैं, जिससे तनाव-प्रतिक्रिया (stress response) कम होती है।

महर्षि व्यास ने पतंजलि योगसूत्र पर अपने भाष्य *व्यासभाष्य* में चित्तभूमियों का वर्णन करते हुए पाँच अवस्थाएँ बताई हैं—क्षिप्त, मूढ़, विक्षिप्त, एकाग्र और निरुद्ध।(13) उनके अनुसार सामान्य मनुष्य का चित्त प्रायः क्षिप्त या विक्षिप्त अवस्था में रहता है, जो चिंता, अस्थिरता तथा मानसिक अशांति का मूल कारण है। योग-साधना के माध्यम से चित्त को एकाग्र तथा अंततः निरुद्ध अवस्था तक ले जाया जा सकता है, जो पूर्ण मानसिक स्वास्थ्य की अवस्था मानी गई है।

आचार्य हरिभद्र सूरि ने अपने ग्रंथ *योगबिन्दु* में योग को मोक्ष-प्राप्ति का साधन बताते हुए भी यह स्वीकार किया कि योग का तात्कालिक फल मानसिक शुद्धि और चित्त की स्थिरता है।(14)

3.2 उपनिषदों तथा गीता में मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा

कठोपनिषद् में मन की तुलना रथ के सारथी से की गई है—

"आत्मानं रथिनं विद्धि शरीरं रथमेव तु।
बुद्धिं तु सारथिं विद्धि मनः प्रग्रहमेव च॥"(15)

अर्थात् आत्मा को रथी, शरीर को रथ, बुद्धि को सारथी और मन को लगाम के समान जानना चाहिए। यह रूपक इस बात का प्रतीक है कि जब मन (लगाम) बुद्धि (सारथी) के नियंत्रण में नहीं रहता, तब जीवन-रथ अनियंत्रित होकर विनाश की ओर बढ़ता है—जो मानसिक अस्वस्थता का ही प्रतीक है।

भगवद्गीता में भगवान् कृष्ण अर्जुन को समत्व-भाव सिखाते हुए कहते हैं—

*"योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनञ्जय।
सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते॥"(16)*

अर्थात् हे धनंजय! आसक्ति त्यागकर योगस्थ होकर कर्म करो तथा सिद्धि और असिद्धि में समभाव रखना ही योग कहलाता है। यह श्लोक भावनात्मक संतुलन (emotional equilibrium) की सर्वोत्तम परिभाषा प्रस्तुत करता है, जो आधुनिक मनोविज्ञान में "इमोशनल रेगुलेशन" के नाम से जानी जाती है।(17)

गीता में एक अन्य महत्वपूर्ण श्लोक है—

*"दुःखेष्वनुद्विग्नमनाः सुखेषु विगतस्पृहः।
वीतरागभयक्रोधः स्थितधीर्मुनिरुच्यते॥"(18)*

अर्थात् जिसका मन दुःखों में उद्विग्न नहीं होता, सुखों में जिसकी स्पृहा नहीं रहती, तथा जो राग, भय और क्रोध से रहित है, वही स्थितप्रज्ञ मुनि कहलाता है। यह अवस्था आधुनिक मनोविज्ञान में वर्णित "मनोवैज्ञानिक दृढ़ता" (psychological resilience) की अवधारणा के अत्यंत निकट है।

3.3 समकालीन भारतीय विद्वानों के मत

डॉ० राधाकृष्णन ने अपने ग्रंथ *भारतीय दर्शन* में योग-दर्शन की व्याख्या करते हुए इसे "मन के अनुशासन की वैज्ञानिक पद्धति" बताया है।(19) उनके अनुसार भारतीय योग-परम्परा पाश्चात्य मनोविज्ञान से कहीं अधिक प्राचीन तथा व्यवहारिक रूप से प्रभावी है, क्योंकि यह केवल लक्षणों का उपचार नहीं करती, अपितु मूल कारण—अनियंत्रित मन—का समाधान प्रस्तुत करती है।

स्वामी रामदेव ने अपने योग-शिविरों तथा साहित्य में प्राणायाम, विशेषतः अनुलोम-विलोम और भ्रामरी प्राणायाम, को चिन्ता तथा अवसाद के प्रबंधन हेतु प्रभावी उपाय बताया है।(20) उनके अनुसार श्वास की गति और मन की गति में सीधा सम्बन्ध है; श्वास को नियंत्रित कर मन को स्वतः ही नियंत्रित किया जा सकता है।

बी.के.एस. अयंगर ने अपनी कृति *Light on Yoga* में आसनों के मनोवैज्ञानिक प्रभावों का विस्तृत वर्णन किया है। उनके अनुसार आसन केवल शारीरिक लचीलेपन के लिए नहीं, अपितु मन की स्थिरता तथा एकाग्रता विकसित करने हेतु भी अभ्यास किए जाते हैं।(21)

3.4 पाश्चात्य शोध-दृष्टिकोण

पाश्चात्य मनोविज्ञान में योग के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों पर बीसवीं शताब्दी के उत्तरार्ध से अनेक अध्ययन हुए हैं। हर्बर्ट बेन्सन ने अपने प्रसिद्ध शोध में "रिलैक्सेशन रिस्पॉन्स" (Relaxation Response) नामक अवधारणा प्रस्तुत की, जिसमें

उन्होंने ध्यान तथा योगाभ्यास के दौरान शरीर में होने वाले शारीरिक परिवर्तनों—हृदय गति में कमी, रक्तचाप में कमी, तथा मस्तिष्क तरंगों में परिवर्तन—का वैज्ञानिक विश्लेषण प्रस्तुत किया।(22) उनके अनुसार यह अवस्था तनाव-प्रतिक्रिया (fight-or-flight response) के ठीक विपरीत है तथा मानसिक शांति उत्पन्न करती है।

जॉन कबाट-ज़िन ने माइंडफुलनेस-आधारित तनाव न्यूनीकरण (Mindfulness-Based Stress Reduction - MBSR) कार्यक्रम विकसित किया, जो सीधे-सीधे बौद्ध ध्यान तथा योग की प्रत्याहार-धारणा-ध्यान की परम्परा से प्रेरित है।(23) उनके शोध में यह पाया गया कि नियमित ध्यानाभ्यास से चिंता, अवसाद तथा दीर्घकालिक दर्द (chronic pain) के रोगियों में उल्लेखनीय सुधार होता है।

पतंजलि योग-सूत्र पर आधारित पाश्चात्य मनोवैज्ञानिक व्याख्याओं में एक प्रमुख नाम एडविन ब्रायंट का है, जिन्होंने अपने अनुवाद-ग्रंथ में यह तर्क प्रस्तुत किया कि पतंजलि की चित्तवृत्ति-निरोध की अवधारणा आधुनिक संज्ञानात्मक-व्यवहार चिकित्सा (Cognitive Behavioural Therapy - CBT) के सिद्धांतों से पर्याप्त साम्य रखती है, क्योंकि दोनों ही विचारों के प्रति जागरूकता तथा उनके पुनर्गठन पर बल देते हैं।(24)

3.5 तुलनात्मक विश्लेषण: भारतीय एवं पाश्चात्य दृष्टिकोणों में समानता एवं भिन्नता

भारतीय तथा पाश्चात्य दृष्टिकोणों की तुलना करने पर कुछ महत्वपूर्ण समानताएँ एवं भिन्नताएँ उभरकर सामने आती हैं। दोनों ही परम्पराएँ इस बात पर सहमत हैं कि मन की अनियंत्रित अवस्था ही अधिकांश मानसिक व्याधियों का मूल कारण है, तथा श्वास एवं ध्यान के माध्यम से मन को नियंत्रित किया जा सकता है। परन्तु दोनों के उद्देश्यों में मौलिक भिन्नता है—भारतीय योग-परम्परा का अंतिम लक्ष्य मोक्ष अथवा कैवल्य है, जबकि पाश्चात्य चिकित्सा-विज्ञान का उद्देश्य लक्षणों का प्रबंधन (symptom management) तथा जीवन की गुणवत्ता में सुधार (quality of life improvement) है।(25)

स्वामी विवेकानन्द ने इस अंतर को स्पष्ट करते हुए कहा था कि पाश्चात्य विज्ञान बाह्य प्रकृति पर विजय प्राप्त करने का प्रयास करता है, जबकि भारतीय योग-विज्ञान आंतरिक प्रकृति—मन—पर विजय प्राप्त करने की पद्धति है।(26) यह अंतर इस बात को स्पष्ट करता है कि क्यों योग को केवल "तनाव-प्रबंधन तकनीक" के रूप में सीमित करना उसकी सम्पूर्ण उपयोगिता को न्यून आँकना है।

एक अन्य महत्वपूर्ण भिन्नता कार्यविधि (methodology) के स्तर पर है। पाश्चात्य शोध मात्रात्मक (quantitative) आँकड़ों, नियंत्रित प्रयोगों (controlled trials) तथा सांख्यिकीय विश्लेषण पर बल देता है, जबकि भारतीय परम्परा अनुभवजन्य (experiential), आत्मनिष्ठ (subjective) तथा गुरु-शिष्य परम्परा से प्राप्त ज्ञान पर आधारित है। यह भिन्नता दोनों पद्धतियों की अपनी-अपनी सीमाएँ तथा शक्तियाँ प्रस्तुत करती है—जहाँ पाश्चात्य पद्धति प्रामाणिकता तथा सार्वभौमिकता प्रदान करती है, वहीं भारतीय पद्धति गहनता तथा समग्रता प्रदान करती है।

4. अष्टांग योग के आठ अंगों का विश्लेषणात्मक अध्ययन

4.1 यमः सामाजिक-नैतिक अनुशासन और मानसिक स्वास्थ्य

पतंजलि यम को परिभाषित करते हुए कहते हैं—

"अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः॥"(27)

अर्थात् अहिंसा, सत्य, अस्तेय (चोरी न करना), ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह—ये पाँच यम हैं। यम मूलतः सामाजिक तथा नैतिक आचरण से सम्बन्धित हैं, परन्तु इनका मानसिक स्वास्थ्य से गहरा सम्बन्ध है। आधुनिक मनोविज्ञान में यह सुस्थापित तथ्य है कि नैतिक द्वंद्व (moral conflict), असत्य-भाषण, तथा अनैतिक आचरण से उत्पन्न अपराध-बोध (guilt) मानसिक तनाव का प्रमुख स्रोत है।(28) जब व्यक्ति अहिंसा, सत्य तथा अपरिग्रह का पालन करता है, तो उसके मन में द्वंद्व, भय तथा अपराध-बोध की मात्रा स्वाभाविक रूप से कम हो जाती है, जिससे मानसिक शांति की नींव तैयार होती है।

महात्मा गांधी ने अहिंसा को केवल बाह्य आचरण नहीं, अपितु आंतरिक मानसिक अवस्था बताते हुए कहा था कि अहिंसा हृदय की शुद्धता से उत्पन्न होती है और वही व्यक्ति सच्चे अर्थों में शांत रह सकता है जो अपने विचारों में भी हिंसा-रहित हो।(29)

4.2 नियम: व्यक्तिगत अनुशासन और आत्म-नियमन

नियम के विषय में पतंजलि कहते हैं—

"शौचसन्तोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः॥"(30)

अर्थात् शौच (शुद्धता), संतोष, तप, स्वाध्याय तथा ईश्वर-प्रणिधान—ये पाँच नियम हैं। इनमें "संतोष" की अवधारणा विशेष रूप से मानसिक स्वास्थ्य से सम्बद्ध है। पतंजलि आगे कहते हैं—

"संतोषादनुत्तमसुखलाभः॥"(31)

अर्थात् संतोष से अनुत्तम (सर्वोत्तम) सुख की प्राप्ति होती है। आधुनिक सकारात्मक मनोविज्ञान (Positive Psychology) में भी "कृतज्ञता" (gratitude) तथा "संतुष्टि" (contentment) को मानसिक कल्याण के प्रमुख निर्धारकों के रूप में मान्यता प्राप्त है।(32) मार्टिन सेलिगमैन के अनुसार जीवन-संतुष्टि व्यक्ति के समग्र मानसिक कल्याण (subjective well-being) का सबसे महत्वपूर्ण सूचक है, जो पतंजलि के संतोष-सिद्धांत की वैज्ञानिक पुष्टि करता प्रतीत होता है।

स्वाध्याय (आत्म-अध्ययन तथा शास्त्र-अध्ययन) व्यक्ति को आत्म-निरीक्षण की क्षमता प्रदान करता है, जो आधुनिक चिकित्सा-मनोविज्ञान में "सेल्फ-रिफ्लेक्शन" के नाम से जानी जाने वाली महत्वपूर्ण चिकित्सकीय तकनीक के समरूप है।(33)

4.3 आसन: शारीरिक स्थिरता से मानसिक स्थिरता तक

आसन को पतंजलि इस प्रकार परिभाषित करते हैं—

"स्थिरसुखमासनम्॥"(34)

अर्थात् जो स्थिर तथा सुखद हो, वही आसन है। यह परिभाषा ध्यातव्य है कि पतंजलि आसन को किसी विशिष्ट शारीरिक मुद्रा के रूप में नहीं, अपितु स्थिरता तथा सुख की अवस्था के रूप में परिभाषित करते हैं। जब शरीर स्थिर होता है, तब मन भी स्वाभाविक रूप से स्थिरता की ओर अग्रसर होता है, क्योंकि शरीर और मन का सम्बन्ध अन्योन्याश्रित (interdependent) है।

समकालीन शोध में भी यह सिद्ध हो चुका है कि नियमित आसन-अभ्यास से कॉर्टिसोल (तनाव-हॉर्मोन) के स्तर में कमी आती है, जिससे चिंता तथा तनाव के लक्षणों में उल्लेखनीय सुधार होता है।(35) डॉ॰ स्वामी कुवल्यानन्द, जिन्हें आधुनिक योग-अनुसंधान

का जनक माना जाता है, ने अपने प्रयोगों द्वारा यह प्रमाणित किया कि आसन-अभ्यास से तंत्रिका तंत्र में स्थायी सकारात्मक परिवर्तन होते हैं।(36)

4.4 प्राणायाम: श्वास-नियंत्रण द्वारा मानसिक नियंत्रण

पतंजलि प्राणायाम की परिभाषा इस प्रकार करते हैं—

"तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोगीतिविच्छेदः प्राणायामः॥"(37)

अर्थात् आसन की सिद्धि के पश्चात् श्वास तथा प्रश्वास की गति के विच्छेद (नियमन) को प्राणायाम कहते हैं। हठयोग प्रदीपिका में स्वात्माराम कहते हैं—

*"चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत्।
योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत्॥"(38)*

अर्थात् जब वायु (प्राण) चलायमान होती है, तब चित्त भी चलायमान रहता है, और जब वायु निश्चल होती है, तब चित्त भी निश्चल हो जाता है। इसीलिए योगी वायु का निरोध करता है ताकि स्थिरता प्राप्त हो सके। यह श्लोक प्राण और मन के सीधे सम्बन्ध को अत्यंत स्पष्टता से प्रस्तुत करता है।

आधुनिक शरीर-विज्ञान (physiology) में यह तथ्य सुस्थापित है कि धीमी, गहरी तथा लयबद्ध श्वास वेगस तंत्रिका (vagus nerve) को उत्तेजित करती है, जो परानुकम्पी तंत्रिका तंत्र को सक्रिय कर हृदय गति तथा रक्तचाप को कम करती है, जिससे शांति की अनुभूति होती है।(39) इस प्रकार प्राणायाम की प्राचीन अवधारणा आधुनिक तंत्रिका-विज्ञान द्वारा भी पुष्ट होती है।

4.5 प्रत्याहार: इन्द्रिय-संयम और मानसिक शक्ति का संरक्षण

प्रत्याहार को पतंजलि इस प्रकार परिभाषित करते हैं—

"स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः॥"(40)

अर्थात् इन्द्रियों का अपने-अपने विषयों से सम्बन्ध-विच्छेद कर चित्त के स्वरूप का अनुकरण करना प्रत्याहार कहलाता है। सरल शब्दों में, प्रत्याहार इन्द्रियों को बाह्य विषयों से हटाकर अंतर्मुखी बनाने की प्रक्रिया है।

आधुनिक जीवन में सूचना-अतिभार (information overload) तथा निरंतर बाह्य उद्दीपन (constant external stimulation) मानसिक थकान (mental fatigue) तथा ध्यान-अभाव विकार (attention deficit) का प्रमुख कारण माने जाते हैं।(41) प्रत्याहार की साधना व्यक्ति को इस अतिभार से मुक्त कर आंतरिक शक्तियों के संरक्षण में सहायक होती है। यह अवधारणा आधुनिक "डिजिटल डिटॉक्स" (digital detox) की संकल्पना से अत्यंत साम्य रखती है, जिसे समकालीन मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ तनाव-प्रबंधन हेतु अनुशंसित करते हैं।(42)

4.6 धारणा: एकाग्रता और संज्ञानात्मक नियंत्रण

धारणा को पतंजलि इस प्रकार परिभाषित करते हैं—

"देशबन्धश्चित्तस्य धारणा॥"(43)

अर्थात् चित्त को किसी एक स्थान (देश) पर बाँधना धारणा है। यह एकाग्रता (concentration) की प्रक्रिया है, जिसमें मन को किसी एक बिंदु, वस्तु अथवा विचार पर केंद्रित किया जाता है।

समकालीन संज्ञानात्मक मनोविज्ञान (cognitive psychology) में एकाग्रता को "कार्यकारी नियंत्रण" (executive control) के रूप में जाना जाता है, जो मस्तिष्क के प्रीफ्रन्टल कॉर्टेक्स (prefrontal cortex) से सम्बद्ध है।(44) शोध यह दर्शाते हैं कि नियमित एकाग्रता-अभ्यास से कार्यकारी नियंत्रण क्षमता में वृद्धि होती है, जो चिंता तथा आवेगशीलता (impulsivity) को कम करने में सहायक है।

4.7 ध्यान: सतत चित्त-प्रवाह और भावनात्मक संतुलन

ध्यान को पतंजलि परिभाषित करते हैं—

"तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्॥"(45)

अर्थात् उसी स्थान में एक ही विषय के प्रति ज्ञान की सतत धारा को ध्यान कहते हैं। जबकि धारणा में मन बार-बार भटककर वापस लौटता है, ध्यान में यह प्रवाह निर्बाध तथा सतत हो जाता है।

पाश्चात्य शोध में ध्यान के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों का सबसे अधिक अध्ययन हुआ है। रिचर्ड डेविडसन के मस्तिष्क-प्रतिबिंबन (neuroimaging) अध्ययनों में यह पाया गया कि दीर्घकालिक ध्यान-अभ्यासियों में बाएँ प्रीफ्रन्टल कॉर्टेक्स में अधिक सक्रियता होती है, जो सकारात्मक भावनाओं तथा भावनात्मक स्थिरता से सम्बद्ध क्षेत्र है।(46) इसके अतिरिक्त, ध्यान अभ्यास से एमिग्डाला (amygdala)—जो भय तथा चिंता की प्रतिक्रिया के लिए उत्तरदायी मस्तिष्क का भाग है—की सक्रियता में कमी पायी गई है।(47)

4.8 समाधि: पूर्ण मानसिक एकीकरण की परम अवस्था

समाधि की परिभाषा पतंजलि इस प्रकार करते हैं—

"तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः॥"(48)

अर्थात् जब ध्यान में केवल ध्येय वस्तु का ही स्वरूप प्रकाशित हो और स्वयं का अस्तित्व (अहंकार) शून्य-सा प्रतीत हो, तब वह अवस्था समाधि कहलाती है। यह अहंकार-विलय की अवस्था आधुनिक मनोविज्ञान में वर्णित "फ्लो स्टेट" (flow state) की अवधारणा से साम्यता रखती है, जिसे मिहाइ चिक्सेंटमिहाइ ने परिभाषित किया—एक ऐसी अवस्था जिसमें व्यक्ति किसी कार्य में इतना तल्लीन हो जाता है कि समय तथा आत्म-चेतना का बोध समाप्त हो जाता है, और यह अवस्था अत्यंत उच्च मानसिक संतुष्टि तथा कल्याण से जुड़ी होती है।(49)

5. तुलनात्मक शोध आँकड़े एवं परिणामों का विश्लेषण

विभिन्न विद्वानों तथा शोधकर्ताओं द्वारा किए गए अध्ययनों के परिणामों की तुलना करने पर निम्नलिखित प्रवृत्तियाँ (patterns) दृष्टिगोचर होती हैं।

प्रथमतः, अधिकांश अध्ययन इस बात पर एकमत हैं कि प्राणायाम तथा ध्यान—अष्टांग योग के अपेक्षाकृत सूक्ष्म अंग—मानसिक स्वास्थ्य पर सबसे अधिक तथा सबसे शीघ्र प्रभाव डालते हैं, जबकि आसन का प्रभाव अपेक्षाकृत अप्रत्यक्ष तथा दीर्घकालिक होता है।(50) यह इस तथ्य की पुष्टि करता है कि पतंजलि द्वारा निर्धारित क्रम (यम-नियम-आसन-प्राणायाम-प्रत्याहार-धारणा-ध्यान-समाधि) केवल एक दार्शनिक व्यवस्था नहीं, अपितु एक क्रमिक, प्रायोगिक पद्धति है, जिसमें बाह्य से सूक्ष्म की ओर गति होती है।

द्वितीयतः, भारतीय शोधकर्ताओं के अध्ययन प्रायः समग्र (holistic) प्रभावों—जैसे "मानसिक शांति", "जीवन में अर्थ" (meaning in life), तथा "आध्यात्मिक कल्याण" (spiritual well-being)—पर केंद्रित रहते हैं, जबकि पाश्चात्य अध्ययन विशिष्ट मापदंडों—जैसे कॉर्टिसोल स्तर, हृदय-गति परिवर्तनशीलता (heart rate variability), तथा विशिष्ट मानसिक रोग-लक्षणों की तीव्रता में कमी—पर केंद्रित रहते हैं।(51) यह भिन्नता शोध-प्रश्नों के भिन्न होने के कारण उत्पन्न होती है, न कि परिणामों में विरोधाभास के कारण; वस्तुतः दोनों प्रकार के अध्ययन परस्पर पूरक हैं।

तृतीयतः, यह भी उल्लेखनीय है कि जिन अध्ययनों में केवल आसन (शारीरिक अभ्यास) पर बल दिया गया, उनमें मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव अपेक्षाकृत सीमित पाया गया, जबकि जिन अध्ययनों में अष्टांग योग के सम्पूर्ण, समग्र स्वरूप—यम-नियम सहित—का अभ्यास कराया गया, उनमें परिणाम अधिक व्यापक तथा स्थायी पाए गए।(52) इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि केवल शारीरिक योग (जिसे पश्चिम में प्रायः "योग" कहा जाता है) अष्टांग योग की सम्पूर्ण क्षमता को प्रतिबिंबित नहीं करता।

महर्षि महेश योगी द्वारा प्रवर्तित भावातीत ध्यान (Transcendental Meditation) पर हुए अध्ययनों में भी यह पाया गया कि नियमित अभ्यास से चिंता के स्तर में सांख्यिकीय रूप से सार्थक कमी आती है, तथा यह प्रभाव अन्य विश्राम-तकनीकों (relaxation techniques) की तुलना में अधिक प्रभावी है।(53) यद्यपि यह अष्टांग योग की मूल पद्धति से भिन्न है, तथापि यह ध्यान की सार्वभौमिक शक्ति को प्रमाणित करता है।

6. विभिन्न दृष्टिकोणों से विश्लेषण (Multi-perspective Analysis)

6.1 दार्शनिक दृष्टिकोण

दार्शनिक दृष्टि से अष्टांग योग सांख्य-दर्शन के पुरुष-प्रकृति द्वैतवाद पर आधारित है। इस दृष्टिकोण के अनुसार मानसिक अशांति का मूल कारण पुरुष (चेतन आत्मा) का प्रकृति (जड़ तत्त्वों) के साथ अविवेकपूर्ण तादात्म्य (misidentification) है।(54) जब तक व्यक्ति स्वयं को शरीर, मन तथा बुद्धि से पृथक् शुद्ध चेतना के रूप में नहीं पहचानता, तब तक वह सुख-दुःख के द्वंद्वों में उलझा रहता है। यह दृष्टिकोण मानसिक स्वास्थ्य को केवल लक्षण-प्रबंधन के रूप में नहीं, अपितु अस्तित्वगत रूपांतरण (existential transformation) के रूप में देखता है।

6.2 आयुर्वेदिक दृष्टिकोण

आयुर्वेद के अनुसार मन के तीन गुण होते हैं—सत्त्व, रजस् तथा तमस्। चरक संहिता में कहा गया है—

"सत्त्वं रजस्तम इति त्रयो मनसो गुणाः।"(55)

मानसिक रोगों को आयुर्वेद में "रजस्" तथा "तमस्" की अधिकता के परिणामस्वरूप माना जाता है, जबकि सत्त्व-गुण की वृद्धि मानसिक स्वास्थ्य, स्पष्टता तथा शांति को बढ़ाती है। योग-साधना, विशेषतः सात्त्विक आहार, आसन तथा ध्यान, सत्त्व-गुण की वृद्धि में सहायक मानी जाती है।(56) यह दृष्टिकोण अष्टांग योग को एक व्यापक आयुर्वेदिक जीवन-शैली से जोड़ता है, जिसमें आहार, विहार तथा विचार तीनों का समन्वय आवश्यक है।

6.3 आधुनिक मनोचिकित्सीय दृष्टिकोण

आधुनिक मनोचिकित्सा (psychiatry) के दृष्टिकोण से योग को एक "सहायक चिकित्सा" (adjunct therapy) के रूप में देखा जाता है, न कि प्राथमिक चिकित्सा के विकल्प के रूप में। अनेक मनोचिकित्सक इस मत के हैं कि गंभीर मानसिक रोगों (जैसे गंभीर अवसाद, द्विध्रुवी विकार, सिजोफ्रेनिया) में योग औषधीय उपचार का स्थान नहीं ले सकता, परन्तु यह पारंपरिक उपचार के साथ मिलकर रोगियों की जीवन-गुणवत्ता में सुधार ला सकता है।(57) यह दृष्टिकोण महत्वपूर्ण है क्योंकि यह योग के प्रति अतिरंजित (exaggerated) दावों से बचाव करते हुए एक संतुलित, वैज्ञानिक रुख अपनाता है।

6.4 आलोचनात्मक दृष्टिकोण

कुछ विद्वानों ने योग के मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी लाभों पर हुए शोधों की पद्धतिगत सीमाओं की ओर भी ध्यान आकर्षित किया है। उनका तर्क है कि अनेक अध्ययनों में नमूना आकार (sample size) छोटा होता है, नियंत्रण समूह (control group) की अनुपस्थिति होती है, तथा दीर्घकालिक अनुवर्तन (long-term follow-up) का अभाव होता है, जिससे परिणामों की सार्वभौमिकता सीमित हो जाती है।(58) यह आलोचनात्मक दृष्टिकोण शोध की गुणवत्ता में सुधार हेतु आवश्यक है तथा भविष्य के शोध को अधिक कठोर पद्धति अपनाने की दिशा में प्रेरित करता है। इसके साथ ही, कुछ विद्वानों ने यह भी चेतावनी दी है कि योग को व्यावसायीकरण (commercialization) की प्रवृत्ति के कारण उसके मूल आध्यात्मिक तथा नैतिक आयाम (यम-नियम) प्रायः उपेक्षित हो जाते हैं, तथा केवल आसन तक सीमित कर दिया जाता है, जिससे उसकी सम्पूर्ण मानसिक-स्वास्थ्य क्षमता का लाभ नहीं उठाया जा पाता।(59)

7. संश्लेषण: अष्टांग योग एक समग्र मानसिक स्वास्थ्य प्रतिमान के रूप में

उपर्युक्त विश्लेषण से यह स्पष्ट होता है कि अष्टांग योग के आठों अंग परस्पर सम्बद्ध तथा क्रमिक हैं, तथा प्रत्येक अंग मानसिक स्वास्थ्य के किसी न किसी आयाम को सम्बोधित करता है—

- **यम** सामाजिक सम्बन्धों में सामंजस्य तथा नैतिक द्वंद्व की समाप्ति द्वारा मानसिक शांति स्थापित करता है।
- **नियम** व्यक्तिगत अनुशासन, संतोष तथा आत्म-जागरूकता विकसित करता है।
- **आसन** शारीरिक स्थिरता के माध्यम से तंत्रिका तंत्र को संतुलित करता है।
- **प्राणायाम** श्वास-नियंत्रण द्वारा स्वायत्त तंत्रिका तंत्र को शांत करता है।
- **प्रत्याहार** इन्द्रिय-संयम द्वारा मानसिक ऊर्जा का संरक्षण करता है।
- **धारणा** एकाग्रता तथा कार्यकारी नियंत्रण को सुदृढ़ करता है।
- **ध्यान** भावनात्मक स्थिरता तथा सकारात्मक मानसिक अवस्थाओं को प्रबल करता है।
- **समाधि** अहंकार-मुक्त, पूर्ण एकीकृत चेतना की परम अवस्था प्रदान करता है।

यह क्रम इस बात का प्रमाण है कि पतंजलि का अष्टांग योग एक बहुस्तरीय, समग्र मानसिक स्वास्थ्य प्रतिमान (holistic mental health paradigm) प्रस्तुत करता है, जो आधुनिक "बायो-साइको-सोशल-स्परिचुअल मॉडल" (bio-psycho-social-spiritual model) से कहीं अधिक व्यापक तथा प्राचीन है। (60) जहाँ आधुनिक मनोचिकित्सा प्रायः जैविक (औषधि), मनोवैज्ञानिक (काउंसलिंग) तथा सामाजिक (सहयोग) आयामों तक सीमित रहती है, वहीं अष्टांग योग आध्यात्मिक आयाम को भी समाहित करते हुए मानसिक स्वास्थ्य की एक अधिक सम्पूर्ण परिभाषा प्रस्तुत करता है।

8. निष्कर्ष

प्रस्तुत विश्लेषणात्मक साहित्यिक अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि महर्षि पतंजलि द्वारा प्रतिपादित अष्टांग योग केवल एक प्राचीन दार्शनिक अवधारणा नहीं, अपितु एक सुव्यवस्थित, वैज्ञानिक तथा व्यावहारिक मानसिक स्वास्थ्य प्रणाली है। यम और नियम व्यक्ति के नैतिक तथा सामाजिक जीवन को संतुलित करते हैं; आसन और प्राणायाम शारीरिक तथा शारीरिक-मानसिक (psychophysiological) स्तर पर संतुलन स्थापित करते हैं; तथा प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि मन की गहनतम परतों तक पहुँचकर चिंता, अवसाद तथा भावनात्मक अस्थिरता के मूल कारणों का समाधान प्रस्तुत करते हैं।

भारतीय तथा पाश्चात्य शोध-परम्पराओं के तुलनात्मक विश्लेषण से यह भी स्पष्ट हुआ कि यद्यपि दोनों परम्पराओं की कार्यविधियाँ तथा अंतिम लक्ष्य भिन्न हैं, तथापि उनके निष्कर्षों में पर्याप्त समरूपता पायी जाती है, जो अष्टांग योग की सार्वभौमिक वैज्ञानिकता को प्रमाणित करती है। साथ ही, आलोचनात्मक दृष्टिकोण यह स्मरण कराता है कि योग को समग्रता में—केवल आसन तक सीमित न रखते हुए—अपनाना ही उसके पूर्ण मानसिक-स्वास्थ्य लाभों को प्राप्त करने की कुंजी है।

अतः यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि वर्तमान मानसिक स्वास्थ्य संकट के समाधान हेतु अष्टांग योग को शिक्षा-प्रणाली, स्वास्थ्य-सेवाओं तथा दैनिक जीवन-शैली में समुचित रूप से समाहित किया जाना चाहिए, ताकि व्यक्ति न केवल रोग-मुक्त, अपितु समग्र रूप से स्वस्थ—शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक—जीवन जी सके।

8.1 भावी शोध हेतु सुझाव

भविष्य में इस विषय पर अध्ययन करने वाले शोधार्थियों को दीर्घकालिक, बड़े नमूना-आकार वाले तथा नियंत्रित अध्ययनों पर बल देना चाहिए, जिनमें अष्टांग योग के सम्पूर्ण आठों अंगों को समाहित किया जाए, न कि केवल आसन अथवा प्राणायाम को पृथक् रूप से। साथ ही, भारतीय भाषाओं तथा सांस्कृतिक संदर्भों में योग के मानसिक स्वास्थ्य प्रभावों पर अधिक साहित्यिक तथा गुणात्मक शोध की भी आवश्यकता है, ताकि पाश्चात्य मात्रात्मक शोध-पद्धतियों के साथ-साथ भारतीय ज्ञान-परम्परा की गहनता को भी उचित स्थान मिल सके।

संदर्भ सूची

1. पतंजलि, योगसूत्र, साधनपाद, सूत्र 29, गीता प्रेस, गोरखपुर संस्करण
2. विश्व स्वास्थ्य संगठन, स्वास्थ्य की परिभाषा, संविधान प्रस्तावना, 1948
3. पतंजलि, योगसूत्र, समाधिपाद, सूत्र 2, गीता प्रेस, गोरखपुर संस्करण
4. शर्मा आर.के. मनोविज्ञान के मूल सिद्धांत, दिल्ली: मोतीलाल बनारसीदास; 2005
5. पतंजलि, योगसूत्र, समाधिपाद, सूत्र 3, गीता प्रेस, गोरखपुर संस्करण
6. पतंजलि, योगसूत्र, साधनपाद, सूत्र 29, गीता प्रेस, गोरखपुर संस्करण

7. विश्व स्वास्थ्य संगठन, मानसिक स्वास्थ्य रिपोर्ट, जिनेवा: WHO प्रकाशन; 2022
8. विवेकानन्द स्वामी, राजयोग, कोलकाता: अद्वैत आश्रम; 1998
9. भट्टाचार्य एस. शोध पद्धति विज्ञान, इलाहाबाद: विश्वविद्यालय प्रकाशन; 2010
10. विवेकानन्द स्वामी, राजयोग, कोलकाता: अद्वैत आश्रम; 1998, पृ. 45-52
11. विवेकानन्द स्वामी, राजयोग, कोलकाता: अद्वैत आश्रम; 1998, पृ. 58
12. सरस्वती स्वामी सत्यानन्द, आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, मुंगेर: बिहार योग भारती; 1996
13. व्यास, व्यासभाष्य (पातंजलयोगसूत्रभाष्य), समाधिपाद, वाराणसी: चौखम्बा संस्कृत सीरीज; 1963
14. हरिभद्रसूरि, योगबिन्दु, अहमदाबाद: लालभाई दलपतभाई भारतीय संस्कृति विद्यामंदिर; 1968
15. कठोपनिषद्, अध्याय 1, वल्ली 3, श्लोक 3, गीता प्रेस, गोरखपुर संस्करण
16. श्रीमद्भगवद्गीता, अध्याय 2, श्लोक 48, गीता प्रेस, गोरखपुर संस्करण
17. ग्रॉस जे.जे. इमोशन रेगुलेशन: कॉन्सेप्चुअल एंड एम्पिरिकल फाउंडेशन्स, न्यूयॉर्क: गिलफोर्ड प्रेस; 2014
18. श्रीमद्भगवद्गीता, अध्याय 2, श्लोक 56, गीता प्रेस, गोरखपुर संस्करण
19. राधाकृष्णन एस. भारतीय दर्शन, खण्ड 2, दिल्ली: राजपाल एंड सन्स; 1989
20. रामदेव स्वामी, प्राणायाम रहस्य, हरिद्वार: दिव्य प्रकाशन; 2009
21. अयंगर बी.के.एस. Light on Yoga, मुंबई: हार्पर कॉलिन्स; 1966
22. बेन्सन एच. द रिलैक्सेशन रिस्पॉन्स, न्यूयॉर्क: विलियम मोरो; 1975
23. कबाट-ज़िन जे. फुल कैटास्ट्रोफी लिविंग, न्यूयॉर्क: डेलाकोर्टे प्रेस; 1990
24. ब्रायंट ई.एफ. द योग सूत्राज ऑफ पतंजलि, न्यूयॉर्क: नॉर्थ प्वाइंट प्रेस; 2009
25. शर्मा वी. भारतीय एवं पाश्चात्य मनोविज्ञान: एक तुलनात्मक अध्ययन, वाराणसी: चौखम्बा प्रकाशन; 2012
26. विवेकानन्द स्वामी, राजयोग, कोलकाता: अद्वैत आश्रम; 1998, पृ. 12
27. पतंजलि, योगसूत्र, साधनपाद, सूत्र 30, गीता प्रेस, गोरखपुर संस्करण
28. त्रिपाठी आर. नैतिक मनोविज्ञान की अवधारणा, इलाहाबाद: लोकभारती प्रकाशन; 2007
29. गांधी एम.के. सत्य के प्रयोग, अहमदाबाद: नवजीवन प्रकाशन मंदिर; 1927
30. पतंजलि, योगसूत्र, साधनपाद, सूत्र 32, गीता प्रेस, गोरखपुर संस्करण
31. पतंजलि, योगसूत्र, साधनपाद, सूत्र 42, गीता प्रेस, गोरखपुर संस्करण
32. सेलिंगमैन एम.ई.पी. ऑर्थोटिक हैप्पीनेस, न्यूयॉर्क: फ्री प्रेस; 2002
33. कोरे जी. काउंसलिंग एंड साइकोथेरेपी: थ्योरी एंड प्रैक्टिस, बेल्मोंट: ब्रुक्स/कोल; 2013
34. पतंजलि, योगसूत्र, साधनपाद, सूत्र 46, गीता प्रेस, गोरखपुर संस्करण
35. पांडेय एस. योग एवं तनाव प्रबंधन, दिल्ली: योग प्रकाशन संस्थान; 2015
36. कुवल्यानन्द स्वामी, प्राणायाम, लोणावला: कैवल्यधाम; 1966
37. पतंजलि, योगसूत्र, साधनपाद, सूत्र 49, गीता प्रेस, गोरखपुर संस्करण
38. स्वात्माराम, हठयोग प्रदीपिका, अध्याय 2, श्लोक 2, गीता प्रेस, गोरखपुर संस्करण
39. पोर्जेस एस.डब्ल्यू. द पॉलीवेगल थ्योरी, न्यूयॉर्क: नॉर्टन; 2011
40. पतंजलि, योगसूत्र, साधनपाद, सूत्र 54, गीता प्रेस, गोरखपुर संस्करण

41. मिश्रा पी. डिजिटल युग में मानसिक स्वास्थ्य, लखनऊ: उत्तर प्रदेश हिंदी संस्थान; 2019
42. न्यूपोर्ट सी. डिजिटल मिनिमलिज्म, न्यूयॉर्क: पोर्टफोलियो; 2019
43. पतंजलि, योगसूत्र, विभूतिपाद, सूत्र 1, गीता प्रेस, गोरखपुर संस्करण
44. मियाके ए. एट अल. द यूनिटी एंड डाइवर्सिटी ऑफ एग्जिक्यूटिव फंक्शन्स, कॉग्निटिव साइकोलॉजी, 2000
45. पतंजलि, योगसूत्र, विभूतिपाद, सूत्र 2, गीता प्रेस, गोरखपुर संस्करण
46. डेविडसन आर.जे. एंड बेगली एस. द इमोशनल लाइफ ऑफ योर ब्रेन, न्यूयॉर्क: हडसन स्ट्रीट प्रेस; 2012
47. गोयल एम. एट अल. मेडिटेशन प्रोग्राम्स फॉर साइकोलॉजिकल स्ट्रेस एंड वेल्-बीइंग, JAMA इंटरनल मेडिसिन, 2014
48. पतंजलि, योगसूत्र, विभूतिपाद, सूत्र 3, गीता प्रेस, गोरखपुर संस्करण
49. चिक्सेंटमिहाइ एम. फ्लो: द साइकोलॉजी ऑफ ऑप्टिमल एक्सपीरियंस, न्यूयॉर्क: हार्पर एंड रो; 1990
50. जोशी के.एस. योग एवं मानसिक स्वास्थ्य, दिल्ली: मोतीलाल बनारसीदास; 2001
51. वुड्याट जी. योगा फॉर मेंटल हेल्थ: ए रिव्यू. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योगा थेरेपी, 2011
52. तेलेस एस. एट अल. योगा एंड मेंटल हेल्थ: एन आउटकम स्टडी, इंडियन जर्नल ऑफ साइकियाट्री, 2012
53. एपेल एन.एस. एट अल. ट्रान्सेडेंटल मेडिटेशन एंड एंजायटी रिडक्शन, जर्नल ऑफ क्लिनिकल साइकोलॉजी, 1989
54. ईश्वरकृष्ण, सांख्यकारिका, वाराणसी: चौखम्बा संस्कृत भवन; 1970
55. चरक, चरकसंहिता, शारीरस्थान, अध्याय 1, वाराणसी: चौखम्बा संस्कृत संस्थान; 2001
56. वाग्भट, अष्टांगहृदयम्, वाराणसी: कृष्णदास अकादमी; 1995
57. गुप्ता एन. एंड शर्मा डी. योगा इन साइकियाट्रिक प्रैक्टिस: ए क्रिटिकल अप्रेजल, इंडियन जर्नल ऑफ साइकियाट्री, 2010
58. कैबोट-ओ'लीरी एस. मेथडोलॉजिकल लिमिटेशन्स इन योगा रिसर्च: ए क्रिटिकल रिव्यू जर्नल ऑफ अल्टरनेटिव एंड कॉम्प्लीमेंटरी मेडिसिन, 2013
59. सिंह ए. योग का व्यावसायीकरण: चुनौतियाँ एवं समाधान, दिल्ली: भारतीय ज्ञानपीठ; 2018
60. एंजेल जी.एल. द नीड फॉर ए न्यू मेडिकल मॉडल, साइंस, 1977; तथा कोएनिग एच.जी. स्परिचुअलिटी इन पेशेंट केयर, फिलाडेल्फिया: टेम्पलटन प्रेस; 2007