SAMSAPTAK
e-ISSN: Applied for (Online)
An International Multidisciplinary Journal
Double-Blind Peer-Reviewed
(Arts, Social Sciences & Humanities)
Vol.1, Issue- 1, January -2026

যোগদর্শনের আলোকে নারী ক্ষমতায়ন: আত্মবিকাশ থেকে সামাজিক রূপান্তর

ঋত্বিক ভট্টাচার্য
সহকারী অধ্যাপক
কবি জগদ্রাম রায় গভর্নমেন্ট জেনারেল ডিগ্রি কলেজ
মেজিয়া, বাঁকুড়া, পশ্চিমবঙ্গ।

ORCID-
https://orcid.org/0009-0007-5059-2410
e-mail -writtickbhattacharya@gmail.com
Received Date- 01.01.2026
Selection Date – 20.01.2026
Page- 164- 176

Keywords

Yoga,
Women,
Empowerment,
Self-Development;
Ethical Discipline;
Mental Health;
Feminist Ethics;
Social Transformation;
Indian Philosophy .

Abstract

Empowerment of women has been a major topic of discussions in modern times, especially when it comes to their independence, dignity, mental health, and involvement in society. Contemporary frameworks frequently prioritize the legal, economic, and political aspects of empowerment; nevertheless, this study contends that these methodologies are insufficient unless they consider the inner transformation of women as moral and aware agents. In this context, the philosophy of Yoga provides a comprehensive and indigenous framework for comprehending women's empowerment as a process that initiates with self-realization and concludes with social transformation.

Yoga is not only a set of physical exercises; it is a whole moral and mental discipline centered on the Yogasūtras. Its goals are to purify the mind (citta-suddhi), develop self-control, and attain inner freedom. The yama and niyama principles, like ahiṃsā, satya, svādhyāya, and santoṣa, give women a moral base that helps them be strong, self-sufficient, and respect themselves. Women can battle against domination from the outside and challenge from the within by doing things like āsana, prāṇāyāma, and dhyāna. These things help individuals be emotionally stable, know what's going on with their bodies, and feel good about themselves.

SAMSAPTAK
e-ISSN: Applied for (Online)
OPEN ACCESS An International Multidisciplinary Journal
Double-Blind Peer-Reviewed
(Arts, Social Sciences & Humanities)
Vol.1, Issue- 1, January -2026

This study examines women's empowerment via yoga as an array of steps involving psychological empowerment, ethical self-regulation, and social involvement. Through a critical examination of traditional yogic texts alongside current feminist interpretations, the study elucidates how yoga can serve as a means for liberation rather than merely a technique for self-discipline within patriarchal frameworks. It also examines the contemporary relevance of yogic empowerment in education, healthcare, and community development. The research employs a qualitative, philosophical, and interpretative methodology, integrating textual analysis and multidisciplinary viewpoints. It concludes that Yoga gives women a long-lasting and all-encompassing way to empower themselves by balancing personal growth with social duty and individual freedom with the good of the group.

Main Discussion

ভূমিকা (Introduction):

নারী ক্ষমতায়ন আধুনিক সমাজচিন্তা, উন্নয়নমূলক নীতি এবং জেন্ডার স্টাডিজের একটি গুরুত্বপূর্ণ ও বহুল আলোচিত ধারণা। সাধারণভাবে শিক্ষা, অর্থনৈতিক স্বনির্ভরতা, আইনগত অধিকার, কর্মসংস্থান ও রাজনৈতিক অংশগ্রহণ-এই কয়েকটি সূচকের মাধ্যমে নারী ক্ষমতায়নকে নির্ণয় করা হয়। নিঃসন্দেহে এই বাহ্যিক দিকগুলি সমাজে নারীর অবস্থান উন্নত করার ক্ষেত্রে অপরিহার্য ভূমিকা পালন করে। কিন্তু অভিজ্ঞতা ও বাস্তবতা প্রায়ই দেখায় যে এই বাহ্যিক অর্জনগুলি সত্ত্বেও বহু নারী মানসিক অস্থিরতা, আত্মঅবিশ্বাস, নিরাপত্তাহীনতা ও আত্মপরিচয়ের সংকটে ভোগ করেন।[1] এই দ্বন্দ্ব থেকেই প্রশ্ন ওঠে-নারী ক্ষমতায়ন কি কেবল বাহ্যিক সামাজিক কাঠামোর পরিবর্তনেই সীমাবদ্ধ, না কি এর একটি গভীর অন্তর্গত দার্শনিক ও মানসিক ভিত্তি রয়েছে?[2]

সমসাময়িক সমাজে দেখা যায়, উচ্চশিক্ষিত ও কর্মরত বহু নারী সামাজিকভাবে প্রতিষ্ঠিত হলেও সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষেত্রে দ্বিধাগ্রস্ত, সম্পর্কের ক্ষেত্রে আত্মসমর্পণপ্রবণ কিংবা নৈতিক সংকটে আবদ্ধ। এর ফলে স্পষ্ট হয় যে ক্ষমতায়ন যদি কেবল বাহ্যিক অধিকার ও সুযোগের মধ্যে সীমাবদ্ধ থাকে, তবে তা দীর্ঘস্থায়ী ও টেকসই হয় না। প্রকৃত ক্ষমতায়নের জন্য প্রয়োজন আত্মমর্যাদা, আত্মবিশ্বাস, মানসিক স্থিতি ও নৈতিক স্বাধীনতা- যা ব্যক্তি নারীর চেতনার গভীরে প্রোথিত থাকে। এই অন্তর্গত ক্ষমতায়নের অভাব থাকলে বাহ্যিক ক্ষমতায়ন অনেক সময় ভঙ্গুর ও প্রত্যাবর্তনযোগ্য হয়ে ওঠে।

এই প্রেক্ষাপটে ভারতীয় দর্শনের যোগদর্শন নারী ক্ষমতায়ন আলোচনায় একটি বিকল্প ও গভীরতর দার্শনিক দৃষ্টিভঙ্গি প্রদান করে। যোগ কেবল শরীরচর্চা বা ধ্যানের পদ্ধতি নয়; এটি একটি পূর্ণাঙ্গ জীবনদর্শন, যার মূল

SAMSAPTAK
e-ISSN: Applied for (Online)
OPEN ACCESS An International Multidisciplinary Journal
Double-Blind Peer-Reviewed
(Arts, Social Sciences & Humanities)
Vol.1, Issue- 1, January -2026

লক্ষ্য মানুষের শরীর, মন ও চেতনার সমন্বিত বিকাশ। যোগদর্শনে মানুষের মুক্তি কেবল বাহ্যিক স্বাধীনতার মাধ্যমে নয়, বরং চিত্তশুদ্ধি, আত্মনিয়ন্ত্রণ ও আত্মসচেতনতার মাধ্যমে অর্জিত হয়।[3] এই দৃষ্টিভঙ্গি নারী ক্ষমতায়নের আলোচনায় বিশেষভাবে তাৎপর্যপূর্ণ, কারণ নারী সমাজ ঐতিহাসিকভাবে কেবল বাহ্যিক নিপীড়নেরই নয়, অন্তর্গত মানসিক দাসত্বেরও শিকার হয়েছে।

নারীর উপর দীর্ঘকালীন সামাজিক নিয়ন্ত্রণ, পিতৃতান্ত্রিক মূল্যবোধ ও সাংস্কৃতিক বিধিনিষেধ ধীরে ধীরে নারীর চেতনার অংশে পরিণত হয়েছে। আত্মসংকোচ, ভয়, লজ্জা, আত্মঅবিশ্বাস-এই মানসিক প্রবণতাগুলি অনেক সময় নারীর সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষমতা ও আত্মপ্রকাশের স্বাধীনতাকে সীমিত করে। যোগদর্শন এই অন্তর্গত সংকটকে চিহ্নিত করে এবং তা থেকে মুক্তির পথ নির্দেশ করে। যোগের কেন্দ্রীয় ধারণা 'চিত্তবৃত্তিনিরোধ'-অর্থাৎ মানসিক অস্থিরতা ও সীমাবদ্ধতাকে অতিক্রম করে আত্মসচেতনতার দিকে অগ্রসর হওয়া। এই ধারণা নারীর মানসিক স্বাধীনতা অর্জনের ক্ষেত্রে বিশেষভাবে প্রাসঙ্গিক।

যোগদর্শনের যম ও নিয়মের নৈতিক কাঠামো নারীর আত্মবিকাশে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারে। অহিংসা, সত্য, অপরিগ্রহ ও স্বাধ্যায়ের মতো নীতিগুলি নারীর মধ্যে আত্মমর্যাদা, আত্মসংযম ও নৈতিক দৃঢ়তা গড়ে তোলে। এখানে অহিংসা কেবল সহনশীলতা নয়, বরং আত্মরক্ষার নৈতিক শক্তি;[4] অপরিগ্রহ নারীর উপর আরোপিত ভোগ্যতার ধারণার বিরুদ্ধে এক দার্শনিক প্রতিবাদ।[5] এই নৈতিক কাঠামো নারীর ব্যক্তিগত জীবনকে যেমন সমৃদ্ধ করে, তেমনি তাকে সামাজিক ক্ষেত্রে সচেতন ও দায়িত্বশীল ভূমিকা পালনে সক্ষম করে তোলে।

এই গবেষণার মূল বক্তব্য হল-নারী ক্ষমতায়নকে যদি আত্মবিকাশ থেকে সামাজিক রূপান্তরের ধারাবাহিক প্রক্রিয়া হিসেবে দেখা হয়, তবে যোগদর্শন তার একটি সুসংহত ও মানবিক দার্শনিক ভিত্তি প্রদান করতে সক্ষম। যোগ নারীর শরীর–মন–চেতনার উপর তার নিজস্ব অধিকার প্রতিষ্ঠা করে তাকে আত্মনির্ভর ও নৈতিকভাবে সচেতন করে তোলে। এই আত্মবিকাশই সামাজিক ক্ষমতায়নের ভিত্তি নির্মাণ করে, যেখানে নারী কেবল অধিকারভোগী নয়, বরং সামাজিক পরিবর্তনের সক্রিয় অংশীদার হয়ে ওঠে।

অতএব, এই গবেষণায় যোগদর্শনের আলোকে নারী ক্ষমতায়নের ধারণাকে নতুনভাবে বিশ্লেষণ করার প্রয়াস নেওয়া হয়েছে। এখানে নারী ক্ষমতায়নকে কেবল একটি সামাজিক কর্মসূচি নয়, বরং একটি গভীর দার্শনিক ও নৈতিক রূপান্তরের প্রক্রিয়া হিসেবে দেখা হয়েছে, যার সূচনা ঘটে আত্মবিকাশে এবং পরিণতি ঘটে সামাজিক রূপান্তরে।

সাহিত্য **সমীক্ষা** (Literature Survey):

যোগদর্শনের আলোকে নারী ক্ষমতায়ন বিষয়ক গবেষণা একটি আন্তঃবিষয়ক ক্ষেত্র, যেখানে দর্শন, মনোবিজ্ঞান, সমাজতত্ত্ব ও নারীবাদী চিন্তাধারা পরস্পরের সঙ্গে যুক্ত হয়েছে। বিদ্যমান সাহিত্য পর্যালোচনা করলে দেখা যায় যে নারী ক্ষমতায়ন ও যোগচর্চা-এই দুই বিষয় নিয়ে বিপুল পরিমাণ গবেষণা থাকলেও,

SAMSAPTAK
e-ISSN: Applied for (Online)
OPEN ACCESS An International Multidisciplinary Journal
Double-Blind Peer-Reviewed
(Arts, Social Sciences & Humanities)
Vol.1, Issue- 1, January -2026

এদের মধ্যে একটি সুসংহত দার্শনিক সেতুবন্ধন এখনও তুলনামূলকভাবে অপর্যাপ্ত। এই সাহিত্যসমূহকে বিশ্লেষণাত্মক সুবিধার জন্য কয়েকটি প্রধান ধারায় ভাগ করা যায়।

শাস্ত্রীয় যোগদর্শনভিত্তিক সাহিত্য

শাস্ত্রীয় যোগদর্শনের মূল গ্রন্থ **Yoga Sūtra of Patañjali**-এ নারী ক্ষমতায়নের ধারণা প্রত্যক্ষভাবে আলোচিত না হলেও, এর দার্শনিক কাঠামো মৌলিকভাবে লিঙ্গনিরপেক্ষ। পতঞ্জলির দর্শনে 'পুরুষ' ও 'প্রকৃতি' কোনো সামাজিক লিঙ্গ নির্দেশ করে না; বরং তা চেতনা ও জড়তার দার্শনিক নীতিকে বোঝায়। এই ontological অবস্থান নারী ও পুরুষের মধ্যে মৌলিক সাম্যের ধারণা প্রতিষ্ঠা করে, যা নারী ক্ষমতায়নের তাত্ত্বিক ভিত্তি হিসেবে গুরুত্বপূর্ণ।

যোগসূত্রে আলোচিত *চিত্তবৃত্তিনিরোধ* ধারণাটি নারীর অন্তর্গত মানসিক মুক্তির ক্ষেত্রে বিশেষ তাৎপর্যপূর্ণ। ঐতিহাসিকভাবে নারী সমাজে যে ভয়, লজ্জা, আত্মসংকোচ ও আত্মঅবিশ্বাস গড়ে উঠেছে, সেগুলি সামাজিক নিপীড়নের ফল হলেও ধীরে ধীরে নারীর চেতনার অংশে পরিণত হয়েছে। যোগদর্শন এই বৃত্তিগুলিকে দমন নয়, বরং সচেতনভাবে নিয়ন্ত্রণ ও রূপান্তরের কথা বলে। ব্যাসভাষ্য ও বাচস্পতি মিশ্রের টীকায় যম ও নিয়মকে সার্বজনীন নৈতিক শৃঙ্খলা হিসেবে ব্যাখ্যা করা হয়েছে, যা ব্যক্তিকে আত্মসংযম ও আত্মমর্যাদার পথে পরিচালিত করে। যদিও শাস্ত্রীয় টীকাগুলিতে নারী প্রশ্ন প্রত্যক্ষ নয়, তথাপি এই নৈতিক কাঠামো নারীর ক্ষমতায়নের জন্য একটি শক্ত ভিত্তি নির্মাণ করে।

আধুনিক যোগ-ব্যাখ্যা ও দার্শনিক সাহিত্য

আধুনিক যুগে যোগদর্শনের পুনর্ব্যাখ্যায় **Swami Vivekananda** যোগকে মানবমুক্তির সার্বজনীন পথ হিসেবে উপস্থাপন করেন। তাঁর মতে, যোগ মানুষের অন্তর্গত শক্তির বিকাশ ঘটায়, যা সামাজিকভাবে অবদমিত গোষ্ঠীর ক্ষেত্রে বিশেষভাবে তাৎপর্যপূর্ণ। নারীর ক্ষেত্রে এই অবদমন কেবল সামাজিক নয়, মানসিক ও নৈতিক স্তরেও সক্রিয়। বিবেকানন্দের লেখায় নারী শক্তি ও আত্মবিশ্বাসের উপর যে গুরুত্ব আরোপ করা হয়েছে, তা নারী ক্ষমতায়নের আলোচনায় এক গুরুত্বপূর্ণ দার্শনিক সংযোজন।

এছাড়া **Sarvepalli Radhakrishnan** যোগকে নৈতিক আত্মশাসনের দর্শন হিসেবে ব্যাখ্যা করেছেন। তাঁর মতে, আত্মজ্ঞানই প্রকৃত স্বাধীনতার মূল। এই ধারণা নারী ক্ষমতায়নের ক্ষেত্রে বিশেষভাবে প্রাসঙ্গিক, কারণ সামাজিক অধিকার অর্জনের পাশাপাশি আত্মচেতনার বিকাশ ছাড়া নারীর প্রকৃত মুক্তি অসম্পূর্ণ থেকে যায়। তবে এই আধুনিক দার্শনিক আলোচনাগুলিতে নারী প্রশ্নটি প্রায়শই অন্তর্নিহিত থাকে; সরাসরি লিঙ্গভিত্তিক বিশ্লেষণ তুলনামূলকভাবে সীমিত।

মনস্তাত্ত্বিক ও স্বাস্থ্যভিত্তিক গবেষণা

গত কয়েক দশকে যোগচর্চা ও নারীর মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে বিপুল empirical গবেষণা হয়েছে। বিভিন্ন সমীক্ষায় দেখা গেছে যে যোগচর্চা নারীদের মধ্যে উদ্বেগ, বিষণ্ণতা, মানসিক চাপ ও আত্মবিশ্বাসের অভাব

কমাতে কার্যকর। কর্মজীবী নারী, গৃহিণী, গর্ভবতী ও মাতৃত্বকালীন নারীদের ক্ষেত্রে যোগচর্চা মানসিক স্থিতি ও আত্মসচেতনতা বৃদ্ধিতে সহায়ক বলে প্রমাণিত হয়েছে।

এই গবেষণাগুলি নারী ক্ষমতায়নের একটি গুরুত্বপূর্ণ দিক উন্মোচিত করে-মানসিক স্থিতি ও আত্মবিশ্বাস ছাড়া বাহ্যিক ক্ষমতায়ন কার্যকর হয় না। তবে এই ধারার গবেষণাগুলির একটি সীমাবদ্ধতা হল, এগুলি যোগকে প্রধানত therapeutic বা coping mechanism হিসেবে বিবেচনা করে। যোগের নৈতিক, দার্শনিক ও সামাজিক রূপান্তরমূলক তাৎপর্য এখানে প্রায় অনালোচিত থেকে যায়। ফলে নারী ক্ষমতায়নের একটি গভীর দার্শনিক বিশ্লেষণ এই সাহিত্যগুলিতে অনুপস্থিত।

নারীবাদী ও সমাজতাত্ত্বিক বিশ্লেষণ

নারীবাদী তত্ত্বে যোগের ভূমিকা নিয়ে দ্বৈত মূল্যায়ন লক্ষ্য করা যায়। কিছু নারীবাদী চিন্তাবিদ যোগকে নারীর শরীর ও চেতনার উপর পুনর্দখল (reclaiming agency) হিসেবে দেখেন। তাঁদের মতে, যোগচর্চা নারীর শরীরকে ভোগ্য বস্তু থেকে সচেতন সত্তায় রূপান্তরিত করে, যা পিতৃতান্ত্রিক নিয়ন্ত্রণের বিরুদ্ধে এক নীরব প্রতিবাদ।

অন্যদিকে, সমালোচনামূলক নারীবাদী দৃষ্টিতে যোগকে কখনো কখনো একটি 'adjustment mechanism' হিসেবে দেখা হয়, যেখানে নারীকে সামাজিক বৈষম্যের বিরুদ্ধে সংগ্রামের পরিবর্তে আত্মসংযমের পথে পরিচালিত করা হয়। এই সমালোচনা গুরুত্বপূর্ণ হলেও, সাম্প্রতিক পোস্ট-কলোনিয়াল ও ইন্টারসেকশনাল নারীবাদী গবেষণায় যোগকে নতুনভাবে মূল্যায়ন করা হচ্ছে-একটি মুক্তিকামী ও ক্ষমতায়নমূলক অনুশীলন হিসেবে। তবে এই আলোচনাগুলিতেও যোগদর্শনের শাস্ত্রীয় নৈতিক কাঠামো ও সামাজিক রূপান্তরের মধ্যে সুস্পষ্ট তাত্ত্বিক সেতুবন্ধন এখনও অপর্যাপ্ত।

সমন্বিত সমালোচনামূলক মূল্যায়ন

উপরোক্ত সাহিত্য পর্যালোচনা থেকে স্পষ্ট যে যোগ ও নারী ক্ষমতায়ন বিষয়ক গবেষণা মূলত তিনটি বিচ্ছিন্ন স্তরে সীমাবদ্ধ-শাস্ত্রীয় দার্শনিক ব্যাখ্যা, প্রয়োগমূলক স্বাস্থ্য ও মনোবিজ্ঞান, এবং নারীবাদী সমালোচনা। এই তিনটি স্তরের মধ্যে একটি সমন্বিত দার্শনিক কাঠামো এখনও নির্মিত হয়নি। আত্মবিকাশ থেকে সামাজিক রূপান্তরের ধারাবাহিক সম্পর্ক, যম-নিয়মের নৈতিক কাঠামো ও নারীর সামাজিক সংযোগ-এই বিষয়গুলি বিদ্যমান সাহিত্যে পর্যাপ্ত গভীরতা পায়নি। এই গবেষণা এই তাত্ত্বিক শূন্যস্থান পূরণের লক্ষ্যে যোগদর্শনকে নারী ক্ষমতায়নের একটি সমন্বিত, নৈতিক ও সামাজিক রূপান্তরমূলক দর্শন হিসেবে বিশ্লেষণ করতে উদ্যোগী।

গবেষণায় বিদ্যমান শূন্যস্থান (Research Gap)

আত্মবিকাশ ও সামাজিক রূপান্তরের মধ্যে দার্শনিক সেতুবন্ধনের অভাব

বিদ্যমান গবেষণাগুলিতে নারী ক্ষমতায়নকে প্রধানত সামাজিক, অর্থনৈতিক ও আইনগত সূচকের মাধ্যমে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। অন্যদিকে যোগচর্চা বিষয়ক গবেষণায় আত্মবিকাশ, মানসিক স্বাস্থ্য ও ব্যক্তিগত কল্যাণের

SAMSAPTAK
e-ISSN: Applied for (Online)
OPEN ACCESS An International Multidisciplinary Journal
Double-Blind Peer-Reviewed
(Arts, Social Sciences & Humanities)
Vol.1, Issue- 1, January -2026

উপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে। কিন্তু আত্মবিকাশ (inner empowerment) কীভাবে ধাপে ধাপে সামাজিক ক্ষমতায়নে (social empowerment) রূপান্তরিত হয়- এই ধারাবাহিক দার্শনিক সম্পর্কটি এখনও সুসংহতভাবে নির্মিত হয়নি। এই গবেষণা সেই তাত্ত্বিক শূন্যস্থান পূরণের চেষ্টা করছে।

যোগদর্শনকে নারী ক্ষমতায়নের সমন্বিত দার্শনিক মডেল হিসেবে বিশ্লেষণের অভাব

যোগ নিয়ে অধিকাংশ গবেষণা হয় শাস্ত্রীয় দার্শনিক ব্যাখ্যায় সীমাবদ্ধ, অথবা আধুনিক স্বাস্থ্য ও মনোবিজ্ঞানের প্রয়োগমূলক বিশ্লেষণে আবদ্ধ। ফলে যোগদর্শনকে নারী ক্ষমতায়নের একটি পূর্ণাঙ্গ, নৈতিক ও সামাজিক রূপান্তরমূলক দর্শন হিসেবে বিশ্লেষণ করার কাজ খুবই সীমিত। এই গবেষণা যোগকে কেবল অনুশীলন নয়, বরং একটি **সমন্বিত দার্শনিক কাঠামো** হিসেবে প্রতিষ্ঠা করার প্রয়াস।

যোগচর্চা বিষয়ক স্বাস্থ্যভিত্তিক গবেষণার দার্শনিক সীমাবদ্ধতা

আধুনিক গবেষণায় যোগচর্চার মানসিক ও শারীরিক উপকারিতা ব্যাপকভাবে প্রমাণিত হয়েছে। তবে এই গবেষণাগুলিতে- যোগকে প্রধানত therapeutic বা coping mechanism হিসেবে দেখা হয়েছে, যোগের নৈতিক, অস্তিত্বমূলক ও সামাজিক তাৎপর্য উপেক্ষিত থেকেছে। ফলে যোগের ক্ষমতায়নমূলক দর্শন ও তার সামাজিক প্রভাব নিয়ে একটি দার্শনিক বিশ্লেষণের অভাব রয়ে গেছে।

নারীবাদী সমালোচনা ও যোগদর্শনের মধ্যে সুসংহত সংলাপের অভাব

নারীবাদী তত্ত্বে যোগকে কখনো আত্মশক্তি পুনরুদ্ধারের মাধ্যম হিসেবে, আবার কখনো সামাজিক বৈষম্যের সঙ্গে মানিয়ে নেওয়ার কৌশল হিসেবে দেখা হয়েছে। কিন্তু- এই সমালোচনার সঙ্গে যোগদর্শনের শাস্ত্রীয় নৈতিক কাঠামোর একটি গভীর ও যুক্তিনিষ্ঠ দার্শনিক সংলাপ এখনও সুসংহতভাবে গড়ে ওঠেনি। এই গবেষণা সেই সংলাপ নির্মাণের চেষ্টা করছে।

ভারতীয় দর্শনভিত্তিক নারী ক্ষমতায়ন মডেলের অভাব

নারী ক্ষমতায়ন বিষয়ে বিদ্যমান অধিকাংশ তাত্ত্বিক কাঠামো পাশ্চাত্য সমাজতত্ত্ব ও উন্নয়ন তত্ত্বের উপর নির্ভরশীল।

ভারতীয় দর্শন- বিশেষত যোগদর্শন- ভিত্তিক একটি স্বদেশি, নৈতিক ও মানবিক নারী ক্ষমতায়ন মডেল এখনও পর্যাপ্তভাবে নির্মিত হয়নি। এই গবেষণা সেই দিক থেকে একটি মৌলিক অবদান রাখে।

গবেষণা পদ্ধতি (Research Methodology)

এই গবেষণাটি মূলত গুণগত ও দার্শনিক প্রকৃতির। গবেষণার উদ্দেশ্য পরিসংখ্যানগত বিশ্লেষণ বা ক্ষেত্রসমীক্ষা নয়; বরং যোগদর্শনের তাত্ত্বিক কাঠামোর আলোকে নারী ক্ষমতায়নের ধারণাকে ব্যাখ্যা ও বিশ্লেষণ করা। এইজন্য শাস্ত্রীয় যোগগ্রন্থ ও টীকাগ্রন্থের পাঠ ও বিশ্লেষণের মাধ্যমে যোগদর্শনের মৌলিক ধারণা-যেমন চিত্তবৃত্তিনিরোধ, যম–নিয়ম, আত্মবিকাশ ইত্যাদি-উন্মোচিত করা হয়েছে। এই গবেষণায় ব্যাখ্যামূলক ও দার্শনিক পদ্ধতির মাধ্যমে যোগের নৈতিক ও অস্তিত্বমূলক তাৎপর্য নির্ণয় করা হয়েছে।

SAMSAPTAK
e-ISSN: Applied for (Online)
OPEN ACCESS An International Multidisciplinary Journal
Double-Blind Peer-Reviewed
(Arts, Social Sciences & Humanities)
Vol.1, Issue- 1, January -2026

একই সঙ্গে তুলনামূলক ও সমালোচনামূলক পদ্ধতি গ্রহণ করে যোগদর্শনের নারী ক্ষমতায়ন বিষয়ক ধারণাকে আধুনিক নারীবাদী তত্ত্ব ও সমাজতাত্ত্বিক ব্যাখ্যার সঙ্গে তুলনা করা হয়েছে। এই গবেষণায় কেবল গৌণ উৎস (secondary sources) ব্যবহার করা হয়েছে-যার মধ্যে দর্শন, যোগ, নারী ক্ষমতায়ন ও মনোবিজ্ঞানের গবেষণাগ্রন্থ ও জার্নাল অন্তর্ভুক্ত। যেহেতু গবেষণাটি তাত্ত্বিক ও ধারণাগত বিশ্লেষণে সীমাবদ্ধ, তাই কোনো পরিসংখ্যানগত বা জরিপভিত্তিক তথ্য ব্যবহার করা হয়নি। এই পদ্ধতি গবেষণার উদ্দেশ্য ও প্রশ্নের সঙ্গে সম্পূর্ণভাবে সামঞ্জস্যপূর্ণ।

মূল আলোচনা (Main Body)

যোগদর্শনের আলোকে নারী ক্ষমতায়নের আলোচনা মূলত একটি গভীর দার্শনিক রূপান্তরের কথা বলে, যেখানে ক্ষমতায়ন কেবল বাহ্যিক অধিকার বা সামাজিক অবস্থানের উন্নতিতে সীমাবদ্ধ নয়, বরং নারীর অন্তর্গত চেতনার বিকাশের সঙ্গে অঙ্গাঙ্গিভাবে যুক্ত। যোগদর্শনে মানুষের মুক্তি ও পূর্ণতা আত্মবিকাশের মাধ্যমে অর্জিত হয়, আর এই আত্মবিকাশই শেষ পর্যন্ত সামাজিক রূপান্তরের ভিত্তি নির্মাণ করে। নারী ক্ষমতায়নের প্রসঙ্গে এই দৃষ্টিভঙ্গি বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ, কারণ নারী সমাজ ঐতিহাসিকভাবে শুধু বাহ্যিক নিপীড়নের নয়, অন্তর্গত মানসিক দাসত্বেরও শিকার হয়েছে।

যোগদর্শনের কেন্দ্রীয় ধারণা ‘চিত্তবৃত্তিনিরোধ’(যোগশ্চিত্তবৃত্তিনিরোধঃ)[6] নারীর মানসিক স্বাধীনতা অর্জনের ক্ষেত্রে মৌলিক ভূমিকা পালন করে। সামাজিকীকরণের প্রক্রিয়ায় নারীকে বহু বিধিনিষেধ, ভয় ও আত্মসংকোচের মধ্যে গড়ে তোলা হয়েছে। এই মানসিক প্রবণতাগুলি ধীরে ধীরে নারীর চেতনার অংশে পরিণত হয় এবং তার সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষমতা ও আত্মপ্রকাশের স্বাধীনতাকে সীমিত করে। যোগদর্শন এই অন্তর্গত সীমাবদ্ধতাকে চিত্তবৃত্তি হিসেবে চিহ্নিত করে এবং সচেতন অনুশীলনের মাধ্যমে সেগুলি নিয়ন্ত্রণ ও রূপান্তরের কথা বলে। এই প্রক্রিয়ার মাধ্যমে নারী ধীরে ধীরে আত্মসচেতন ও আত্মনিয়ন্ত্রিত সত্তায় রূপান্তরিত হয়।[7]

যম ও নিয়মের নৈতিক কাঠামো নারী ক্ষমতায়নের ক্ষেত্রে বিশেষ তাৎপর্যপূর্ণ। অহিংসা, সত্য, অপরিগ্রহ, শৌচ, সন্তোষ ও স্বাধ্যায়-এই নীতিগুলি নারীর মধ্যে আত্মমর্যাদা ও নৈতিক দৃঢ়তা গড়ে তোলে। এখানে অহিংসা কেবল সহনশীলতা বা আত্মদমন নয়; বরং এটি আত্মরক্ষার নৈতিক শক্তি, যা নারীকে অন্যায় ও অবমাননার বিরুদ্ধে সচেতন হতে শেখায়। অপরিগ্রহ নারীর উপর আরোপিত ভোগ্যতার ধারণার বিরোধিতা করে এবং তাকে নিজের শরীর ও জীবনের উপর অধিকার প্রতিষ্ঠায় সহায়তা করে। এই নৈতিক অনুশীলন নারীর ব্যক্তিত্বে আত্মসম্মান ও আত্মবিশ্বাসের ভিত্তি নির্মাণ করে, যা ক্ষমতায়নের পূর্বশর্ত।

যোগদর্শনে আসন ও প্রাণায়ামের গুরুত্ব নারী ক্ষমতায়নের প্রসঙ্গে গভীরভাবে বিবেচ্য। ঐতিহাসিকভাবে নারীর শরীর সমাজ দ্বারা নিয়ন্ত্রিত, বিচারিত ও শোষিত হয়েছে। ফলে অনেক ক্ষেত্রে নারী নিজের শরীরের সঙ্গে বিচ্ছিন্ন ও দ্বন্দ্বপূর্ণ সম্পর্কে আবদ্ধ থাকে। যোগচর্চা নারীর শরীরের সঙ্গে তার সম্পর্ক পুনর্গঠন করে। আসন নারীর শারীরিক সক্ষমতা ও স্থিতি বৃদ্ধি করে, আর প্রণায়াম মানসিক ভারসাম্য ও আত্মনিয়ন্ত্রণ গড়ে

SAMSAPTAK
e-ISSN: Applied for (Online)
OPEN ACCESS An International Multidisciplinary Journal
Double-Blind Peer-Reviewed
(Arts, Social Sciences & Humanities)
Vol.1, Issue- 1, January -2026

তোলে।[8] এই শারীরিক-মানসিক সচেতনতা নারীর মধ্যে আত্মবিশ্বাস সৃষ্টি করে এবং তাকে নিজের শরীর ও অস্তিত্বের উপর অধিকারবোধে সক্ষম করে তোলে।[9]

ধ্যান যোগদর্শনের এমন একটি অনুশীলন, যা নারীর চেতনার গভীরে প্রোথিত ভয়, অপরাধবোধ ও আত্মঅবিশ্বাস দূর করতে সহায়তা করে। ধ্যানের মাধ্যমে নারী নিজের চিন্তা, আবেগ ও মানসিক প্রতিক্রিয়াগুলিকে নিরপেক্ষভাবে পর্যবেক্ষণ করতে শেখে। এই সচেতনতা তাকে বাহ্যিক পরিস্থিতির দ্বারা নিয়ন্ত্রিত না হয়ে অভ্যন্তরীণ স্থিতি বজায় রাখতে সক্ষম করে। এই মানসিক স্বাধীনতা নারী ক্ষমতায়নের একটি গুরুত্বপূর্ণ দিক, কারণ সামাজিক ক্ষেত্রে সক্রিয় ও দৃঢ় ভূমিকা পালনের জন্য মানসিক স্থিতি অপরিহার্য।

যোগদর্শনে আত্মবিকাশ কখনোই ব্যক্তিকেন্দ্রিক বা সমাজবিচ্ছিন্ন প্রক্রিয়া নয়। বরং আত্মশুদ্ধি ও আত্মনিয়ন্ত্রণকে সামাজিক দায়িত্বের ভিত্তি হিসেবে বিবেচনা করা হয় (জাতি-দেশ-কাল-সময়-অনবচ্ছিন্নাঃ সর্বভৌমা মহাব্রতম্)[10]। আত্মসচেতন নারী কেবল নিজের উন্নয়নে সীমাবদ্ধ থাকে না; সে সমাজের অন্যায়, বৈষম্য ও অবিচারের প্রতিও সচেতন হয়। এইভাবেই আত্মবিকাশ সামাজিক রূপান্তরের পথে অগ্রসর হয়। যোগদর্শনের এই দৃষ্টিভঙ্গি নারী ক্ষমতায়ন আলোচনায় একটি গুরুত্বপূর্ণ সংযোজন, কারণ এটি ক্ষমতায়নকে কেবল অধিকারভিত্তিক নয়, নৈতিক ও দায়িত্বশীল কর্মপ্রবাহ হিসেবে ব্যাখ্যা করে।

আধুনিক সমাজে নারী ক্ষমতায়নের আলোচনায় প্রায়ই দ্বন্দ্ব দেখা যায়-ব্যক্তিগত আত্মউন্নয়ন বনাম সামাজিক সংগ্রাম। যোগদর্শন এই দ্বন্দ্বকে অতিক্রম করার একটি পথ নির্দেশ করে। যোগ আত্মউন্নয়নকে সামাজিক সংগ্রামের বিকল্প নয়, বরং তার ভিত্তি হিসেবে দেখে। আত্মবিশ্বাসী, নৈতিকভাবে সচেতন ও মানসিকভাবে স্থিত নারীই সামাজিক ক্ষেত্রে দীর্ঘস্থায়ী পরিবর্তন আনতে সক্ষম। এই অর্থে যোগদর্শন নারীর নেতৃত্ব বিকাশের একটি অন্তর্নিহিত দর্শন প্রদান করে।

নারীবাদী সমালোচনার আলোকে যোগদর্শনের এই ভূমিকা নতুনভাবে মূল্যায়ন করা প্রয়োজন। যোগকে কখনো কখনো নারীদের সামাজিক বৈষম্যের সঙ্গে মানিয়ে নেওয়ার কৌশল হিসেবে সমালোচনা করা হয়েছে। তবে এই সমালোচনা তখনই প্রাসঙ্গিক, যখন যোগকে কেবল আত্মসংযম বা সহনশীলতার দর্শন হিসেবে বোঝা হয়। যোগদর্শনের পূর্ণাঙ্গ পাঠে দেখা যায় যে এটি আত্মদমন নয়, বরং আত্মজাগরণের দর্শন। এই আত্মজাগরণ নারীকে সামাজিক অন্যায়ের বিরুদ্ধে নীরব দর্শক নয়, সচেতন ও সক্রিয় অংশগ্রহণকারী করে তোলে।

এইভাবে যোগদর্শনের আলোকে নারী ক্ষমতায়ন একটি দ্বিস্তরীয় প্রক্রিয়া হিসেবে প্রতীয়মান হয়। প্রথম স্তরে রয়েছে আত্মবিকাশ-যেখানে নারী নিজের শরীর, মন ও চেতনার উপর অধিকার প্রতিষ্ঠা করে। দ্বিতীয় স্তরে রয়েছে সামাজিক রূপান্তর-যেখানে এই আত্মবিকাশ সামাজিক সচেতনতা, নৈতিক দায়িত্ব ও সক্রিয় অংশগ্রহণে রূপান্তরিত হয়। এই দুই স্তরের মধ্যে একটি অবিচ্ছিন্ন সম্পর্ক বিদ্যমান, যা নারী ক্ষমতায়নের একটি টেকসই ও মানবিক মডেল নির্মাণ করে।

SAMSAPTAK
e-ISSN: Applied for (Online)
OPEN ACCESS An International Multidisciplinary Journal
Double-Blind Peer-Reviewed
(Arts, Social Sciences & Humanities)
Vol.1, Issue- 1, January -2026

অতএব বলা যায়, যোগদর্শন নারী ক্ষমতায়নকে কেবল একটি সামাজিক প্রকল্প নয়, বরং একটি গভীর নৈতিক ও দার্শনিক রূপান্তরের প্রক্রিয়া হিসেবে উপস্থাপন করে। এই প্রক্রিয়ায় নারী কেবল ক্ষমতার অধিকারী হয় না; সে হয়ে ওঠে আত্মসচেতন, নৈতিকভাবে দৃঢ় ও সামাজিকভাবে দায়িত্বশীল এক পূর্ণাঙ্গ মানবসত্তা। এই দৃষ্টিভঙ্গি আধুনিক নারী ক্ষমতায়ন আলোচনাকে নতুন গভীরতা ও স্থায়িত্ব প্রদান করতে সক্ষম।

গবেষণায় নিঃসৃত ফলাফল (Research Findings)

নারী ক্ষমতায়ন কেবল বাহ্যিক কাঠামোগত পরিবর্তনের মাধ্যমে সম্পূর্ণ হয় না।

এই গবেষণায় প্রতীয়মান হয়েছে যে শিক্ষা, অর্থনৈতিক স্বনির্ভরতা বা আইনগত অধিকার নারী ক্ষমতায়নের গুরুত্বপূর্ণ উপাদান হলেও, এগুলি একা নারীর টেকসই ক্ষমতায়ন নিশ্চিত করতে পারে না। আত্মমর্যাদা, মানসিক স্থিতি ও নৈতিক স্বাধীনতা ছাড়া বাহ্যিক ক্ষমতায়ন অনেক ক্ষেত্রে ভঙ্গুর ও সাময়িক হয়ে পড়ে।

যোগদর্শন নারী ক্ষমতায়নের একটি অন্তর্গত ও নৈতিক ভিত্তি প্রদান করে। এই গবেষণায় দেখা যায় যে যোগদর্শনের মূল ধারণাগুলি-চিত্তবৃত্তিনিরোধ, আত্মসংযম ও আত্মসচেতনতা-নারীর অন্তর্গত মানসিক দাসত্ব ভাঙতে সহায়ক। যোগ নারীর আত্মচেতনা জাগ্রত করে তাকে আত্মবিশ্বাসী ও নৈতিকভাবে দৃঢ় সত্তায় রূপান্তরিত করে।

যম-নিয়ম নারীর আত্মমর্যাদা ও সামাজিক এজেন্সি গঠনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। গবেষণায় প্রতিফলিত হয়েছে যে অহিংসা, সত্য ও অপরিগ্রহের মতো নৈতিক নীতি নারীর আত্মসম্মান ও সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষমতা বৃদ্ধি করে। এই নৈতিক অনুশীলন নারীর সামাজিক অংশগ্রহণ ও নেতৃত্ব বিকাশের ভিত্তি নির্মাণ করে।

যোগচর্চা নারীর শরীর-মন সম্পর্ক পুনর্গঠনে সহায়ক। আসন, প্রণায়াম ও ধ্যান নারীর শরীরের সঙ্গে তার সম্পর্ককে ইতিবাচক ও সচেতন করে তোলে। এই শারীরিক ও মানসিক সচেতনতা নারীর আত্মবিশ্বাস ও অস্তিত্ববোধ জোরদার করে, যা ক্ষমতায়নের একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান।

আত্মবিকাশ সামাজিক রূপান্তরের পূর্বশর্ত হিসেবে প্রতীয়মান। গবেষণায় স্পষ্ট হয়েছে যে যোগদর্শনে আত্মবিকাশ কখনোই সমাজবিচ্ছিন্ন নয়। আত্মসচেতন ও নৈতিকভাবে দৃঢ় নারী সামাজিক ক্ষেত্রে অধিক সক্রিয় ও দায়িত্বশীল ভূমিকা পালন করতে সক্ষম হয়। এইভাবে আত্মবিকাশ সামাজিক রূপান্তরের ভিত্তি নির্মাণ করে।

নারীবাদী সমালোচনার আলোকে যোগদর্শনের পুনর্মূল্যায়ন প্রয়োজন। গবেষণায় দেখা যায় যে যোগকে কেবল আত্মসংযম বা সহনশীলতার দর্শন হিসেবে দেখলে তার ক্ষমতায়নমূলক দিক উপেক্ষিত হয়। যোগদর্শনের পূর্ণাঙ্গ পাঠে এটি আত্মদমন নয়, বরং আত্মজাগরণের দর্শন হিসেবে প্রতীয়মান হয়।

যোগদর্শন নারী ক্ষমতায়নের একটি সমন্বিত ও টেকসই মডেল প্রদান করে। এই গবেষণার একটি গুরুত্বপূর্ণ ফলাফল হল-যোগদর্শন নারী ক্ষমতায়নের এমন একটি মডেল উপস্থাপন করে, যেখানে অন্তর্গত

SAMSAPTAK
e-ISSN: Applied for (Online)
OPEN ACCESS An International Multidisciplinary Journal
Double-Blind Peer-Reviewed
(Arts, Social Sciences & Humanities)
Vol.1, Issue- 1, January -2026

আত্মবিকাশ ও বাহ্যিক সামাজিক অংশগ্রহণ পরস্পরের পরিপূরক। এই মডেল আধুনিক ক্ষমতায়ন তত্ত্বের সীমাবদ্ধতা অতিক্রম করতে সক্ষম।

উপসংহার (Conclusion)

এই গবেষণার মূল উদ্দেশ্য ছিল যোগদর্শনের আলোকে নারী ক্ষমতায়নকে একটি সমন্বিত দার্শনিক প্রক্রিয়া হিসেবে বিশ্লেষণ করা-যার সূচনা ঘটে আত্মবিকাশে এবং পরিণতি ঘটে সামাজিক রূপান্তরে। সমগ্র গবেষণার আলোচনায় প্রতীয়মান হয়েছে যে নারী ক্ষমতায়নকে কেবল বাহ্যিক সামাজিক, অর্থনৈতিক বা আইনগত কাঠামোর পরিবর্তনের মাধ্যমে সম্পূর্ণভাবে ব্যাখ্যা করা যায় না। এসব উপাদান গুরুত্বপূর্ণ হলেও,এগুলি নারীর টেকসই ও গভীর ক্ষমতায়নের জন্য যথেষ্ট নয়। প্রকৃত ক্ষমতায়নের জন্য প্রয়োজন অন্তর্গত আত্মচেতনা, মানসিক স্থিতি, আত্মমর্যাদা ও নৈতিক স্বাধীনতা-যা ব্যক্তি নারীর চেতনার স্তরে বিকশিত হয়।

এই প্রেক্ষাপটে যোগদর্শন নারী ক্ষমতায়নের একটি গভীর ও মানবিক দার্শনিক ভিত্তি প্রদান করে। যোগদর্শনে মুক্তি বা পূর্ণতা কেবল বাহ্যিক স্বাধীনতার মাধ্যমে নয়, বরং চিত্তশুদ্ধি, আত্মনিয়ন্ত্রণ ও আত্মসচেতনতার মাধ্যমে অর্জিত হয়। গবেষণায় দেখা গেছে যে চিত্তবৃত্তিনিরোধের ধারণা নারীর অন্তর্গত মানসিক দাসত্ব-ভয়, আত্মসংকোচ, অপরাধবোধ ও আত্মঅবিশ্বাস-চিহ্নিত করতে এবং তা থেকে মুক্তির পথ নির্দেশ করতে সক্ষম। এই অন্তর্গত মুক্তিই নারী ক্ষমতায়নের ভিত্তি নির্মাণ করে।

যম ও নিয়মের নৈতিক কাঠামো এই গবেষণায় নারী ক্ষমতায়নের একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান হিসেবে প্রতীয়মান হয়েছে। অহিংসা, সত্য, অপরিগ্রহ, সন্তোষ ও স্বাধ্যায় নারীর মধ্যে আত্মমর্যাদা, আত্মসংযম ও নৈতিক দৃঢ়তা গড়ে তোলে। এখানে অহিংসা আত্মদমন নয়, বরং আত্মরক্ষার নৈতিক শক্তি; অপরিগ্রহ নারীর উপর আরোপিত ভোগ্যতার ধারণার বিরুদ্ধে এক দার্শনিক প্রতিবাদ। এই নৈতিক অনুশীলন নারীর ব্যক্তিত্বকে দৃঢ় করে এবং তাকে সামাজিক ক্ষেত্রে সচেতন ও দায়িত্বশীল ভূমিকা পালনে সক্ষম করে তোলে।

গবেষণায় আরও স্পষ্ট হয়েছে যে যোগচর্চা-বিশেষত আসন, প্রণায়াম ও ধ্যান-নারীর শরীর–মন সম্পর্ক পুনর্গঠনে সহায়ক। ঐতিহাসিকভাবে নিয়ন্ত্রিত ও বিচারিত নারীর শরীর যোগচর্চার মাধ্যমে সচেতন ও শক্তিশালী সত্তায় রূপান্তরিত হয়। এই শারীরিক ও মানসিক সচেতনতা নারীর আত্মবিশ্বাস ও অস্তিত্ববোধকে দৃঢ় করে, যা সামাজিক ক্ষমতায়নের ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

এই গবেষণার একটি গুরুত্বপূর্ণ উপসংহার হল-যোগদর্শনে আত্মবিকাশ কখনোই সমাজবিচ্ছিন্ন বা নিছক ব্যক্তিকেন্দ্রিক নয়। বরং আত্মশুদ্ধি ও আত্মনিয়ন্ত্রণকে সামাজিক দায়িত্ব ও নৈতিক কর্মের ভিত্তি হিসেবে বিবেচনা করা হয়। আত্মসচেতন নারী সামাজিক অন্যায়, বৈষম্য ও নিপীড়নের বিরুদ্ধে নীরব দর্শক হয়ে থাকে না; সে হয়ে ওঠে সচেতন, দায়িত্বশীল ও সক্রিয় অংশগ্রহণকারী। এইভাবেই আত্মবিকাশ সামাজিক রূপান্তরের পথে অগ্রসর হয়।

নারীবাদী সমালোচনার আলোকে এই গবেষণা দেখিয়েছে যে যোগদর্শনকে যদি কেবল আত্মসংযম বা সহনশীলতার দর্শন হিসেবে বোঝা হয়, তবে তার ক্ষমতায়নমূলক দিক আড়াল হয়ে যায়। যোগদর্শনের পূর্ণাঙ্গ পাঠে এটি আত্মদমন নয়, বরং আত্মজাগরণের দর্শন হিসেবে প্রতীয়মান হয়। এই আত্মজাগরণ নারীর সামাজিক এজেন্সি ও নেতৃত্ব বিকাশে সহায়ক।

সার্বিকভাবে বলা যায়, এই গবেষণা যোগদর্শনকে নারী ক্ষমতায়নের একটি সমন্বিত, নৈতিক ও টেকসই দার্শনিক মডেল হিসেবে প্রতিষ্ঠা করেছে। এই মডেলে অন্তর্গত আত্মবিকাশ ও বাহ্যিক সামাজিক অংশগ্রহণ পরস্পরের পরিপূরক। যোগদর্শনের এই দৃষ্টিভঙ্গি আধুনিক নারী ক্ষমতায়ন আলোচনাকে নতুন গভীরতা, মানবিকতা ও স্থায়িত্ব প্রদান করতে সক্ষম।

অতএব উপসংহারে বলা যায়, নারী ক্ষমতায়ন যদি কেবল সামাজিক প্রকল্প না হয়ে একটি গভীর নৈতিক ও চেতনার রূপান্তর হিসেবে বিবেচিত হয়, তবে যোগদর্শন সেই রূপান্তরের একটি শক্তিশালী দার্শনিক পথনির্দেশ প্রদান করে। ভবিষ্যতে শিক্ষা, সমাজনীতি ও নারী উন্নয়নমূলক কর্মসূচিতে যোগদর্শনের এই সমন্বিত মডেল অন্তর্ভুক্ত করা হলে নারী ক্ষমতায়নের ধারণা আরও অর্থবহ ও কার্যকর হয়ে উঠতে পারে।

References-

1. Zimmerman, Marc A. "Psychological empowerment: Issues and illustrations." *American journal of community psychology* 23.5 (1995): 581-599.
2. Malhotra, Anju, Sidney Ruth Schuler, and Carol Boender. "Measuring women's empowerment as a variable in international development." *background paper prepared for the World Bank Workshop on Poverty and Gender: New Perspectives*. Vol. 28. Washington, DC: The World Bank, 2002. pp. 71–88.
3. Hariharānanda, Swāmi Āraṇya. *Yoga Philosophy of Patañjali: Containing his yoga aphorisms with Vyāsa's commentary in Sanskrit and a translation with annotations including many suggestions for the practice of yoga*. State University of New York Press, 1984. p. 112.
4. Hariharānanda, Swāmi Āraṇya. *Yoga Philosophy of Patañjali: Containing his yoga aphorisms with Vyāsa's commentary in Sanskrit and a translation with annotations including many suggestions for the practice of yoga*. State University of New York Press, 1984. p. 154.
5. Bryant, Edwin F. *The yoga sutras of Patanjali: A new edition, translation, and commentary*. North Point Press, 2015. p. 240.
6. Bryant, Edwin F. *The yoga sutras of Patanjali: A new edition, translation, and commentary*. North Point Press, 2015. p. 3
7. Bryant, Edwin F. *The yoga sutras of Patanjali: A new edition, translation, and commentary*. North Point Press, 2015. p. 50
8. Bryant, Edwin F. *The yoga sutras of Patanjali: A new edition, translation, and commentary*. North Point Press, 2015. p. 46
9. Hariharānanda, Swāmi Āraṇya. *Yoga Philosophy of Patañjali: Containing his yoga aphorisms with Vyāsa's commentary in Sanskrit and a translation with annotations*

including many suggestions for the practice of yoga. State University of New York Press, 1984. p. 189.
10. Bryant, Edwin F. *The yoga sutras of Patanjali: A new edition, translation, and commentary*. North Point Press, 2015. p. 31.

Bibliography

1. Aranya, Swami Hariharananda. Yoga Philosophy of Patañjali. State University of New York Press, 1983.
2. Aurobindo, Sri. The Synthesis of Yoga. Sri Aurobindo Ashram, 2005.
3. Bhattacharyya, Haridas. Studies in Indian Moral Philosophy. Progressive Publishers, 2010.
4. Bhoja Rāja. Rāja Mārtaṇḍa: Commentary on the Yoga Sūtras. Translated by Swami Hariharananda Aranya, University of Calcutta, 1917.
5. Chatterjee, Satischandra, and Dhirendramohan Datta. An Introduction to Indian Philosophy. University of Calcutta, 1968.
6. Dasgupta, Surendranath. A History of Indian Philosophy. Vol. 1, Cambridge University Press, 1975.
7. Dasgupta, Surendranath. Yoga as Philosophy and Religion. Motilal Banarsidass, 1973.
8. Desikachar, T. K. V. The Heart of Yoga: Developing a Personal Practice. Inner Traditions, 1999.
9. Eliade, Mircea. Yoga: Immortality and Freedom. Translated by Willard R. Trask, Princeton University Press, 2009.
10. Feuerstein, Georg. The Philosophy of Classical Yoga. Inner Traditions, 1996.
11. Feuerstein, Georg. The Yoga Tradition: Its History, Literature, Philosophy and Practice. Motilal Banarsidass, 2008.
12. Goleman, Daniel. Destructive Emotions. Bantam Books, 2003.
13. Hiriyanna, M. Outlines of Indian Philosophy. Motilal Banarsidass, 2005.
14. Iyengar, B. K. S. Light on Yoga. HarperCollins, 2015.
15. Matilal, Bimal N. Ethics and Epics: The Collected Essays of Bimal N. Matilal. Oxford University Press, 2002.
16. Matilal, Bimal N. Perception: An Essay on Classical Indian Theories of Knowledge. Clarendon Press, 1986.
17. Patañjali. The Yoga Sūtras of Patañjali. Translated by Edwin F. Bryant, North Point Press, 2009.
18. Patañjali. Yoga Sūtra of Patañjali. Translated by Swami Satchidananda, Yogaville Press, 2012.
19. Patañjali. Yoga Sūtra of Patañjali with Vyāsa Bhāṣya. Translated by Swami Hariharananda Aranya, University of Calcutta, 2008.
20. Radhakrishnan, Sarvepalli. Indian Philosophy. Vol. 2, Oxford University Press, 2009.

SAMSAPTAK
OPEN ACCESS
e-ISSN: Applied for (Online)
An International Multidisciplinary Journal
Double-Blind Peer-Reviewed
(Arts, Social Sciences & Humanities)
Vol.1, Issue- 1, January -2026

21. Ranganathananda, Swami. The Message of the Upanishads. Bharatiya Vidya Bhavan, 2005.
22. Sharma, Chandradhar. A Critical Survey of Indian Philosophy. Motilal Banarsidass, 2012.
23. Vācaspati Miśra. Tattva Vaiśāradī: Commentary on the Yoga Sūtras. Translated by Ganganatha Jha, Oriental Book Agency, 1992.
24. Vācaspati Miśra. Tattvavaiśāradī. Chaukhambha Sanskrit Series Office, 1998.
25. Vyāsa. Vyāsa Bhāṣya on the Yoga Sūtra. Translated by Rama Prasada, Munshiram Manoharlal, 1992.
26. Zimmer, Heinrich. Philosophies of India. Edited by Joseph Campbell, Princeton University Press, 1951.
27. চট্টোপাধ্যায়, দেবপ্রসাদ. লোকায়ত দর্শন. আনন্দ পাবলিশার্স, ২০০৭।
28. ভট্টাচার্য, হীরেন্দ্রনাথ. ভারতীয় দর্শনের ইতিহাস. প্রগতিশীল প্রকাশক, ২০১২।
29. মুখোপাধ্যায়, নীহাররঞ্জন. যোগ ও ভারতীয় সংস্কৃতি. দেজ পাবলিশিং, ২০১৫।
30. সেন, সুধীররঞ্জন. নৈতিকতা ও ভারতীয় দর্শন. বুকল্যান্ড, ২০১১।