AIRO JOURNALS
Free / Unpaid
Peer Reviewed
Multidisciplinary
National

ISSN: 2321-3914
Volume:4 Issue:2
November 2021
Impact Factor 6.7
Subject Humanities

जीवन प्रबंधन मैं योगिक आयामो का अनुशीलन

डॉ दिलीप तिवारी

DECLARATION: I AS AN AUTHOR OF THIS PAPER / ARTICLE, HEREBY DECLARE THAT THE PAPER SUBMITTED BY ME FOR PUBLICATION IN THE JOURNAL IS COMPLETELY MY OWN GENUINE PAPER. IF ANY ISSUE REGARDING COPYRIGHT/PATENT/ OTHER REAL AUTHOR ARISES, THE PUBLISHER WILL NOT BE LEGALLY RESPONSIBLE. IF ANY OF SUCH MATTERS OCCUR PUBLISHER MAY REMOVE MY CONTENT FROM THE JOURNAL WEBSITE. FOR THE REASON OF CONTENT AMENDMENT/ OR ANY TECHNICAL ISSUE WITH NO VISIBILITY ON WEBSITE/UPDATES, I HAVE RESUBMITTED THIS PAPER FOR THE PUBLICATION. FOR ANY PUBLICATION MATTERS OR ANY INFORMATION INTENTIONALLY HIDDEN BY ME OR OTHERWISE, I SHALL BE LEGALLY RESPONSIBLE. (COMPLETE DECLARATION OF THE AUTHOR AT THE LAST PAGE OF THIS PAPER/ARTICLE)

सारांश

मैं वैदिक प्रार्थना से शुरू करता हूं जो परिवर्तन के एक निर्णय सीमा को चिह्नित करती है जब प्राचीन योग के वैज्ञानिक चेतना के मानसिक और अति-मानसिक शिखर की स्पष्टता की ऊंचाई पर खड़े होते हैं, लेकिन उस स्पष्टता धारा के विकास से भ्रमित नहीं होते हैं अतिमानसिक सत्य के रूप और मुख को ढकने वाले सुनहरे आवरण को पार करके ज्ञान के सूर्य तक पहुँचने के लिए।

हिरण्मयेन पात्रेण सत्यस्यापिहितं मुखम्।
तत् त्वं पूषन्नपावृणु सत्यधर्माय दृष्टये।।

यह प्रार्थना ईशोपनिषद में पाई जाती है, जो यजुर्वेद का अंतिम अध्याय भी है, और यह वैदिक ऋषियों के ऋचिकाओं में छिपे गहन खजाने की ओर इशारा करता है।

I

योग का वैदिक एवं उपनिषादिक सन्दर्भ

योग शब्द ऋग्वेद में लगभग आधा दर्जन बार क्षेम शब्द के साथ आया है जो इसके साथ जुड़े अर्थ की ध्रुवीयता को दर्शाता है। उदाहरण के लिए, ऐसे ही एक मंत्र में, द्रष्टा अत्रि इंद्र से प्रार्थना करते हैं कि वह उन्हें क्षेम की स्थिति में पोषण प्रदान करें और उनके आस-पास योग की स्थिति हो।[1] इसी तरह, एक

---

[1] पुष्या॒त् क्षेमे॑ अ॒भि योगे॑ भवाति। Rigveda, V.37.5

1

अन्य मंत्र में, वशिष्ठ द्वारा विशेष रूप से वरुण सहित देवताओं को योग और क्षेम की स्थिति में द्रष्टाओं के लिए शुभ बनने के लिए प्रार्थना की गई है।[2] इन दो शब्दों के अर्थ की ध्रुवीयता स्पष्ट है, हालांकि, इंद्र को संबोधित एक अन्य मंत्र में, जहां उन्हें स्वर्ग और पृथ्वी पर, पानी और पहाड़ पर, बूढ़े लोगों और बुद्धिमानों पर शासन करने और आहवान के योग्य होने के लिए कहा गया है। योग की स्थिति के साथ-साथ क्षेम भी।[3] क्षि मूल से व्युत्पन्न होने के कारण, क्षेम शब्द संरक्षण और ठहराव की स्थिति से संबंधित है, जबकि युज से जोड़ना, योग, गति और गतिशीलता का प्रतीक है।

वेदों में घोड़ों को जोड़ना प्रतीकात्मक है। देवी-देवताओं के रथों से जुड़ा घोड़ा बिल्कुल भी घोड़ा नहीं है, बल्कि एक निश्चित आध्यात्मिक शक्ति या प्रक्रिया का प्रतीक है, जो ऋभुओं के उन चार अद्भुत कृत्यों में से एक से स्पष्ट होता है, जिसके बारे में कहा जाता है कि उन्होंने अमरता प्राप्त की । प्रासंगिक कार्य उनके द्वारा एक घोड़े को दूसरे घोड़े से निकालना और उन दोनों को अपने रथ से जोड़कर अमरता की स्थिति में ले जाना है। संबंधित ग्रंथों के सहसंबंध से पता चलता है कि जहां मूल घोड़ा मानव मन है, वहीं इससे निकला घोड़ा देव मनः शब्द से संकेतित दिव्य मन है। यह कुछ अतिमानसिक है। इसे सामने लाने की जरूरत है ताकि नश्वरता से अमरता की ओर बढ़ने के लिए सामान्य मन से जुड़ सकें।

उदाहरण के लिए, अपने एक मंत्र में, द्रष्टा घृतसमद, अपने अनुयायियों से अग्नि के योग की प्रार्थना करने के लिए कहते हैं, जो घोड़ों को रथों से जोड़ने के समान है।[4] अग्नि योग एक महत्वपूर्ण कार्य है जिसमें आग को जलाने में अत्यधिक ध्यान देना शामिल है जो अपने आप में एक अत्यधिक प्रतीकात्मक है। रथ को जोतने का बिम्बविधान के माध्यम से इसके महत्व को सामने लाने की कोशिश की गई है। ऋषि भारद्वाज द्वारा देखे गए एक अन्य मंत्र में, रथ और उसके ड्राइविंग का एक और स्पष्ट मामला है

---

[2] शं नÁक्षेमे शमु योगे नो अस्तु। Ibid. VII, 86.8

[3] इन्द्रो दिव इन्द्र ईशे पृथिव्या इन्द्रो अपामिन्द्र इत्पर्वतानाम्।
इन्द्रो वृधामिन्द्र इन्मेधिराणामिन्द्रÁक्षेमे योगे हव्य इन्द्रÁ। Rigveda. X.89.10

[4] वाजयन्निव नू रथान् योगा Ðअग्नेÉप स्तुहि। यशस्तमस्य मीळहुषÁ। Ibid.11.8.1

जो किसी मनोवैज्ञान की और संकेत देता है। यहां कहा गया है कि एक अच्छा सारथी रथ पर बैठकर घोड़ों को जहां चाहता है वहां ले जाता है। उसके मामले में, लगाम उसके मन की प्रेरणा के अनुसार घोड़ों को नियंत्रित करती है।[5] इस प्रकार, द्रष्टा इस मंत्र में जो कल्पना करता है वह है सारथी के मन का महत्व क्योंकि यह लगाम की डोर के माध्यम से वह घोड़ों को नियंत्रित करता है जो उसके नियंत्रण में काम करते हुए रथ को जहां चाहें ले जाते हैं।

इस या कुछ ऐसे ही मंत्रों से प्रेरणा लेकर कठोपनिषद के मुनि रथ के पूरे प्रतीकवाद को तैयार करते हैं जिसमें आत्मा रथ का मालिक है, शरीर रथ है, बुद्धि सारथी है, मानस लगाम है, इंद्रियां मार्ग बनाती हैं जबकि विष्णु की उच्चतम धार अंतिम गंतव्य है: विष्णो परम: पदम।[6] इस प्रतीकवाद के माध्यम से यहां जो संदेश दिया गया है, वह यह है कि यदि कोई अपनी वास्तविक गंतव्य तक पहुंचना चाहता है, तो उसे अपनी इंद्रियों को अपने मनस में, मनस को अपने ज्ञान-स्व में, ज्ञान-स्व को महान आत्मा में और महान आत्मा को परम-आत्मा में । ऐसा व्यक्ति हमेशा शांति में रहता है।[7]

यजुर्वेद का शिव-संकल्प सूक्त, अपने संकल्पों में मन को पूर्ण रूप से शुभ बनाने की कामना करते हुए और इसे अविनाशी और सबसे तेज और हृदय में स्थित बताते हुए, इसके कार्य की तुलना घोड़े को लगाम के माध्यम से उन पर नियंत्रण करना सही रास्ते पर चलाने वाले एक अच्छे सारथी से करता है।[8] वेद में रथ को जोड़ने के संबंध में योग शब्द का यह व्यापक उपयोग, इसके अर्थ की सभी बारीकियों के साथ, विशेष रूप से मन और उसके नियंत्रण के लिए झुकाव, यह सुझाव देने के लिए पर्याप्त है कि रथ को

---

[5] रथे तिष्ठन् नयति वाजिनÁपुरो यत्रयत्र कामयते सुषारथिÁ।
अभीषूनां महिमानं पनायत मनÁपश्चादनु यच्छन्ति रश्मयÁ । Ibid. VI.75.6

[6] कठोपनिषद, III.3-9

[7] यच्छेद् वाङ् मनसी प्राज्ञस्तद्यच्छेज्ज्ञान आत्मनि।
ज्ञानमात्मनि महति नियच्छेत् तद्यच्छेच्छान्त आत्मति।। Kaṭha Upanishad, III.13

[8] सुषारथिरश्वानिव यन्मनुष्यान्नेनीयतेऽभीशुभिर्वाजिन इव।
हृत्प्रतिष्ठं यदजिरं जविष्ठं तन्मे मनÁशिवसंकल्पमस्तु।। Yajurveda, XXXIV.6

जोड़ने और लड़ने आदि का लेखा-जोखा है, यहां उनके महत्व में इतने भौतिक नहीं हैं बल्कि आध्यात्मिक हैं, विशेष रूप से योग के अभ्यास में शामिल साधना से संबंधित, चाहे जो भी विविधता हो, लेकिन मूल रूप से स्वयं की क्षमताओं को महसूस करना शामिल है। इस दृष्टिकोण को यास्क के वैदिक परिदृश्य के विश्लेषण से सकारात्मक समर्थन प्राप्त होता है:

> भगवान् की सर्वव्यापी प्रकृति के कारण, अलग-अलग देवता सिर्फ एक हैं और एक ही आत्मा को अलग-अलग तरह से प्रतिष्ठित किया जाता है, जो उनके जन्मजात प्राकृतिक संगति के विभिन्न बिंदुओं से इसके विभिन्न पहलुओं का प्रतिनिधित्व करते हैं। इस प्रकार, वे एक-दूसरे को जन्म देने वाले, एक-दूसरे के स्वभाव में निहित होने, अपने कार्यों और स्वयं से पैदा होने और स्वयं को अपने रथ के रूप में अपने घोड़े के रूप में रखने के रूप में वर्णित हैं, और उनका हथियार है।[9]

मूल योग के अलावा, मूल युज से व्युत्पन्न होने के कारण, इसके मौखिक रूप युंजते का उपयोग संहिता में किया गया है और वह भी, एक स्पष्ट रूप से योग क्रिया के संबंध में। यह द्रष्टा श्यवाश्व आत्रेय द्वारा भगवान सविता की भक्ति के संदर्भ में किया गया है।[10] श्वेताश्वतर उपनिषद द्वारा इस मंत्र की योगिक क्षमता को विधिवत मान्यता दी गई है, जो इसे योग साधना और इसके पाठ के एक पूरे खंड में अनुभव के अपने ग्रन्थ में एक केंद्रीय अंश बनाता है।[11]

योग का इतिहास और वैदिक ऋषियों एवं उपनिषादिक मुनियों ने क्या कहा ये उपरोक्त सन्दर्भों से पता चलता है कि योग सिर्फ याम, नियम, आसान, बंध, मुद्राएं एवं प्राणायाम जैसे शारीरक व्यायाम तक सिमित नहीं है जैसा आज सिखाया जाता है योगाचार्यों द्वारा। बल्कि ये सुग्रथित पद्धति है जो शारीर, प्राण, मनस एवं चेतना के विभिन आयामों (जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्ति) को शुद्ध करके चेतना का केंद्रीय

---

[9] माहाभाग्याद् देवताया एक आत्मा बहुधा स्तूयते। एकस्य आत्मनÁअन्य देवाÁप्रत्यंगानि भवन्ति। अपि च सत्वानां प्रकृतिभूमिभिÁऋषयÁस्तुवन्ति इत्याहुÁ। प्रकृतिसार्वनाम्याच्च इतरेतरजन्मानÁभवन्ति इतरेतरप्रकृतयÁ। कर्मजन्मानÁ आत्मजन्मानÁ। आत्मैव एषां रथो भवति। आत्मा अश्वÁ। आत्मा आयुधम्।। Nirukta, VII.4

[10] युञ्जते मनं उत युञ्जते धियो विप्रा विप्रस्य बृहतो विपश्चितÁ। Ṛgveda, V.81.

[11] श्वेताश्वतर उपनिषद II. 1-17

मूल चेतना का अनुभव किया जा सके। इस मूल चेतना को विभिन नामों से सन्दर्भित किया गया है जैसे चिदाकाश, तुरीय, सामूहिक चेतना, सत-चित-अनंद, तथातगर्भ, शून्य, आदि।

II

क्रम-विकास और योग के बीच घनिष्ठ संबंध

क्रम-विकास और योग के बीच घनिष्ठ संबंध है; यह भी कहा जा सकता है कि विकासवादी प्रक्रिया मूल रूप से एक योगिक प्रक्रिया है और योग प्राकृतिक विकास की प्रक्रिया को तेज करने के लिए उन प्रक्रियाओं के अंतर्निहित विकास की प्रक्रियाओं और सिद्धांतों का सचेत अनुप्रयोग है। योग और इसकी प्रक्रियाएं प्रकृति के विकास के माध्यम से धीमी और भ्रमित वृद्धि की सामान्य मंद पद्धति को पीछे छोड़ देती हैं।

श्री अरबिंदो बताते हैं:

> प्राकृतिक विकास अपने सबसे अच्छे रूप में आवरण के तहत एक अनिश्चित वृद्धि है, आंशिक रूप से पर्यावरण के दबाव से, आंशिक रूप से एक टटोलने वाली शिक्षा द्वारा, और एक अप्रकाशित उद्देश्यपूर्ण प्रयास, कई भूलों के साथ अवसरों का केवल आंशिक रूप से प्रकाशित और अर्ध-स्वचालित उपयोग। चूक और पुनरावर्तन; इसका एक बड़ा हिस्सा स्पष्ट दुर्घटनाओं और परिस्थितियों और उलटफेरों से बना है - हालांकि एक गुप्त हस्तक्षेप और दैवीय मार्गदर्शन पर पर्दा डाला गया है। योग में हम इस भ्रमित, टेढ़े-मेढ़े केकड़े की गति को एक तेज, सचेत और स्व-निर्देशित विकास द्वारा प्रतिस्थापित करते हैं, जो हमें अपने सामने निर्धारित लक्ष्य की ओर एक सीधी रेखा में ले जाने की योजना है।[12]

---

[12] Sri Aurobindo: The Synthesis of Yoga, Vol. 18, Centenary Edition, p.83

योग का विकास इस बात पर निर्भर करता है कि हमारी वर्तमान मानव चेतना में किस स्तर पर विकास हुआ है और क्या मनुष्य के मनोवैज्ञानिक कार्यों को इस तरह से संभाला जा सकता है कि प्राकृतिक क्रियाओं के धीमेपन के कारणों को समाप्त किया जा सके; विकासवादी प्रक्रिया में उन सिद्धांतों और विधियों को पेश करने के उद्देश्य जो इसे तेज करने की सुविधा प्रदान करेंगे। योग, जैसा कि स्वामी विवेकानंद ने कहा है, किसी के विकास को एक ही जीवन या कुछ वर्षों या शारीरिक अस्तित्व के कुछ महीनों में संकुचित करने के साधन के रूप में माना जा सकता है।

III

क्या योग वैज्ञानिक पद्धति है?

यह तर्क दिया गया है कि सभी सच्चा ज्ञान विज्ञान के अंतर्गत आता है और केवल वैज्ञानिक विधियों द्वारा ही प्राप्त किया जा सकता है। नैतिकता, यह तर्क दिया जाता है, भावनात्मक प्रतिक्रियाओं का मामला है जो स्वयं सापेक्ष हैं और उनकी सामग्री या उनकी नींव में ज्ञान की कोई प्रामाणिकता नहीं है। यह भी तर्क दिया जाता है कि आध्यात्मिकता प्रकाश और छाया का एक क्षेत्र है जहां यह भेद करना मुश्किल है कि वास्तव में प्रकाश क्या है और वास्तव में छाया क्या है। यदि अध्यात्म स्वयं अनिश्चितताओं का क्षेत्र है जो संदिग्ध रोशनी और छाया से घिरा हुआ है, तो हमें जीवनवाद के दुष्चक्र में वापस फेंक दिया जाता है जिसे तोड़ा नहीं जा सकता। यहीं पर योग के दावों पर विचार करने की जरूरत है। योग के लिए आध्यात्मिक और अंततः समग्र ज्ञान की एक व्यवस्थित खोज होने का दावा किया जाता है, जो चेतना की कुछ स्थिर अवस्थाओं और पूर्ण रोशनी और सत्य के ज्ञान तक पहुंचने में सफल रहा है, जिसे निष्पक्ष और व्यक्तिगत अनुभव दोनों में सत्यापित किया जा सकता है।

योग एक वैज्ञानिक अनुशासन होने का दावा करता है जिसके माध्यम से किसी भी वस्तु, विशेष रूप से सार्वभौमिक या पारलौकिक के संबंध में प्रामाणिक ज्ञान प्राप्त किया जा सकता है, जिस पर इसकी विधियों को व्यवस्थित और बार-बार लागू किया जाता है। यदि योग के ये दावे वैध हैं, तो हम योग विधियों के माध्यम से उस ज्ञान को प्राप्त करने में सक्षम होंगे जो वर्तमान समय के संकट के दुष्चक्र को तोड़ सकता है और हमें बेहतर की नई संभावनाओं में पहुंचा सकता है - मानवता और एक बेहतर दुनिया।

योग ने कुछ विशिष्ट विधियों की खोज की है और उन्हें सिद्ध किया है जिसके उपयोग से मानव चेतना में इतनी क्रांति आ सकती है कि मानव शरीर, मानव हृदय और मानव मन के सामान्य कामकाज को ज्ञान और क्रिया के श्रेष्ठ संकायों के साथ जोड़ा जा सकता है, और अंततः मनुष्य चेतना और ज्ञान की सार्वभौमिक और पारलौकिक अवस्थाओं के साथ स्थायी रूप से एक हो सकता है। योग विज्ञान के पास विधियों के ज्ञान और उनके संप्रयोग की प्रक्रियाओं के साथ-साथ सुनिश्चित सामग्री है। योग विधियों की प्रभावशीलता और उनके परिणामों को हर कोई सत्यापित कर सकता है जो आवश्यक तैयारी और प्रशिक्षण से गुजरने के लिए तैयार है, और दूसरों द्वारा प्राप्त परिणामों की पुष्टि अपने व्यक्तिगत अनुभव के माध्यम से की जा सकती है और प्रासंगिक परिणाम और परिणाम उत्पन्न करने के लिए उपयोग की जा सकती है। अंत में, यह जोड़ा जाता है कि इस योग विज्ञान के विकास का एक लंबा इतिहास है, और जैसा कि किसी भी विज्ञान के विकास के इतिहास के मामले में, कोई भी पुरानी विधियों और पुराने ज्ञान के एक विश्वसनीय वृत्तांत का पता लगा सकता है कि कैसे वे नए प्रयोगों और ज्ञान के नए अधिग्रहण के परिणामस्वरूप पुष्टि, संशोधनों और नए विकास के तरीकों से धीरे-धीरे विकसित हुए हैं।

यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि योग ज्ञान के एक विशाल क्षेत्र का एक ठोस आधार प्रदान करता है जिसे अब भी अध्ययन और पुनः प्राप्त किया जा सकता है।

अब मैं योग की पद्धति पर चर्चा करूंगा जिसके द्वारा व्यक्ति अपने जीवन का प्रबंधन कर सकता है।

IV

योग और जीवन प्रबंधन

जीवन क्या है?

जीवन एक श्रृंखला द्वारा अनंत लहरदार घटनाओं का एक शाश्वत और अटूट प्रवाह है, जो उन तत्वों के ब्रह्मांड की ओर ले जाता है जिनमें हम सभी निलंबित हैं, और यह संवेदनशील अस्तित्व के इस वर्तमान अनुभव का कारण बना है। वेबस्टर डिक्शनरी ' जीवन' की परिभाषा इस प्रकार करता है - “शारीरिक और मानसिक अनुभवों का क्रम जो एक व्यक्ति के अस्तित्व को बनाते हैं।"

दूसरे शब्दों में, जीवन सिद्धि, असफलता, खोज, दुविधा, चुनौती, ऊब, उदासी, निराशा, प्रशंसा, अनुग्रह देना और प्राप्त करना, सहानुभूति, शांति, और सभी प्रकार की उत्तेजनाओं के प्रति हमारी प्रतिक्रियाओं का एक सिलसिला है - स्पर्श, प्रेम, दोस्ती, हानि आदि।

वेद जीवन को रसो वै सा - सुख का संसार मानते हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि यह शांति प्राप्त करने के लिए सभी ध्रुवों को पार करके स्वयं के लिए एक अवसर है। यहां योग सामान्य स्तर पर शांति और शांति के एक जीवन का प्रबंधन करने के लिए योग की प्रासंगिकता है, जबकि उच्च अवस्था में, यह स्वयं की प्रकृति को प्रकट करता है।

मैं अंतर्मुखता पर चर्चा कठोपनिअद के निम्नलिखित मंत्र से शुरू करना चाहता हूं:

> परम सत्ता ने हमारी इंद्रियों को बहिर्मुखी बना दिया है। नतीजतन, व्यक्ति अपने भीतर शायद ही देखता है। वह केवल अत्यंत दुर्लभ और ज्ञान से युक्त है जो अमरता प्राप्त करने की इच्छा से अपनी आँखें बंद करके (बाहर की दुनिया की ओर) सर्वव्यापी आत्मा की ओर देखता है।[13]

मानव स्वभाव के इस सबसे गहन अवलोकन से यह स्पष्ट है कि मनुष्य अपनी बनावट में बहिर्मुखी है और बाहरी दुनिया के साथ उसके समायोजन के लिए यह आवश्यक है। यदि इन्द्रियों को मानव रचना के मूल रचयिता ने नहीं बनाया होता तो अपने आसपास की दुनिया के साथ समायोजन की कमी के कारण वह बिल्कुल भी जीवित नहीं रहता। साथ ही, यह भी उतना ही सच है कि उसके भीतर एक अस्तित्व की दुनिया है जिसे उसकी समान देखभाल की भी आवश्यकता है। लेकिन विडंबना यह है कि शायद ही कभी हम अस्तित्व के संघर्ष में इसकी परवाह करते हैं। उपनिषदिक मुनि का यह अवलोकन वास्तव में हमारे विडंबनापूर्ण एकतरफापन की ओर हमारा ध्यान आकर्षित करने के लिए है, जिसमें हमारे आंतरिक अस्तित्व के बारे में अज्ञानता है जो अन्यथा हमें अमरता भी प्रदान करने के लिए शक्तिशाली है।

यह उसकी (मानव) प्रकृति की इस मूर्खता के लिए प्रतिपूर्ति के रूप में है कि व्यक्ति को सोम के स्वर्गारोहण समारोह के दौरान चुपचाप दोहराने की सलाह दी गई है:

---

[13] **पराञ्चि खानि व्यतृणात् स्वयम्भूस्**
तस्मात् पराङ् पश्यति नान्तरात्मन्।
कश्चिद् धीरः प्रत्यगात्मानमैक्षद्
आवृत्तचक्षुरमृतत्वमिच्छन्।। Kaṭha Upaniṣad, IV.1

मुझे असत् से सत् की ओर ले चलो।
मुझे अंधकार से प्रकाश की ओर ले चलो।
मुझे नश्वरता से अमरता की ओर ले चलो।[14]

यहां जीवन को किसी भी पूर्ण अर्थ में नहीं, बल्कि गैर-अस्तित्व या यहां तक कि गैर-सत्य की स्थिति के रूप में चित्रित किया गया है, लेकिन प्रत्येक गुजरते पल के साथ परिवर्तन और मृत्यु को भुगतने के लिए अपने दायित्व के आकस्मिक अर्थ में, जैसा कि मार्मिक रूप से महसूस किया गया था महान बुद्ध द्वारा। इस विचार को मंत्र के तीसरे और निर्णायक भाग के साथ-साथ इसके क्रियात्मक भाग में स्पष्ट किया गया है जोकि अंधकार से प्रकाश की ओर ले जाने के लिए प्रार्थना के बराबर है, जिसमें सांसारिक जीवन डूबा हुआ है। यह, उपनिषदिक ऋषि का सुझाव है कि शुद्ध सोम के आरोहण, जीवन शक्ति (प्राण) की शुद्धि के माध्यम से संभव है ताकि यह ऊपर की ओर उठे और अलौकिक चेतना में परिवर्तित हो जाए, जैसा कि कुंडलिनी के सहस्रार के आरोहण में होता है।

प्राण की इस शुद्धि के लिए और इसे दिव्य चेतना में बदलने के लिए, अपने भीतर देखने और अपनी अनिवार्य सत्ता का ध्यान करने की आवश्यकता है, अर्थात् आत्मा, व्यक्तिगत आत्मा के रूप में नहीं, बल्कि सर्वव्यापी के रूप में, क्योंकि वह चेतना की प्रकृति का है जो अपने आप में प्रकाशमान है, भौतिक नहीं बल्कि संज्ञानात्मक अर्थों में, उस आत्मा को वैदिक परंपरा में छोटे से लेकर सबसे बड़े बोधगम्य तक विभिन्न रूपों में प्रकाश के रूप में देखा गया है। वही आत्मा, जो अपनी चमक से ओतप्रोत है, प्रबुद्ध ऋषिओं, मुनियों, योगियों, एवं तांत्रिकों और उनके शिष्यों के ध्यान का विषय बना है, जो कि अतिसूक्ष्म

---

[14] **असतो मा सद् गमय।**
तमसो मा ज्योतिर्गमय।
मृत्योर्माऽमृतं गमय। Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad I.3.28

से शुरू होकर ब्रह्मांडीय और अतिरिक्त-ब्रह्मांड तक प्रकाशित हो रहा है। प्रष्कंनव काण्व द्वारा देखे गए निम्नलिखित ऋग्वैदिक मंत्रों में एक व्याख्या मिलती है:

> अंधकार से निकलकर और उच्च प्रकाश को देखते हुए, हम सूर्य में प्रकाश के उच्चतम रूप में पहुंच गए हैं।[15]

जाहिर है, यहां बताया गया अंधेरा दुनिया में अज्ञान के जीवन को दर्शाता है, जबकि उच्च प्रकाश अपने उच्चतम रूप में आरोहण के माध्यम के रूप में आत्म-भिन्नता के प्रकाश का प्रतीक है जैसा कि उस पर साधना के दौरान प्रकट होता है । तदनुसार, सूर्य का प्रकाश दिव्य प्रकाश के पूर्ण वैभव के समान होगा। वही प्रतीकवाद पवित्र गायत्री मंत्र में शामिल है जो अतीत में अपनी स्थापना सहस्राब्दी के बाद से सभी प्रकार की आध्यात्मिक साधना में सबसे व्यापक रूप से उपयोग किया जाता है।

मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से, इन रूपों को कोहरे, धुएं, स्फटिक, चंद्रमा, जुगनू, बिजली और सूर्य के रूप में पुनर्व्यवस्थित किया जा सकता है। यह अभिव्यक्ति विभिन्न चरणों में अलग-अलग तीव्रता के साथ जुड़ा हुआ है। यह गति दुनिया के अंधेरे से अतिमानसिक के प्रकाश तक की शुरुआत के रूप में हो सकता है। धुआँ कोहरे की तुलना में आंखों की रोशनी में थोड़ी कम धुंधली स्थिति का प्रतिनिधित्व करता है। स्फटिक, पारदर्शिता द्योतक है और इसलिए पहले के कोहरे और धुएं के भीतर से दृष्टि की स्पष्टता का संकेत हो सकता है जिन चरणों को योगी अपने ध्यान के माध्यम से धीरे-धीरे स्पष्ट करते हैं। आग रोशनी के रूप में काम कर सकती है क्योंकि यह अंधेरे की पृष्ठभूमि के विपरीत सकारात्मक रूप से चमकदार है।

---

[15] उद् वयं तमसस्परि ज्योतिष्पश्यन्त उत्तरम् ।
देवं देवत्रा सूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम् । । Ṛgveda I.50.10

इसके बारे में बाद के उपनिषदों में दर्ज किए गए अनुभव के संबंध में, तेजोबिन्दु उपनिषद में निम्नलिखित वर्णन मिलता है:

> चमकदार बिंदु पर ध्यान इसका उच्चतम रूप है, क्योंकि संबंधित बिंदु सार्वभौमिक सत्ता के हृदय में है। यह एक ही समय में परमाणु, शुभ, शांतिपूर्ण, मूर्त, सूक्ष्म और सर्वोच्च है। इसमें सफलता प्राप्त करना, उस पर नियंत्रण रखना, उसकी कल्पना करना काफी कठिन है और साथ ही यह स्वायत्त और अविनाशी है। जैसे, आत्मचिंतनशील और आत्मचिंतनशील ऋषियों के लिए भी यह ध्यान शायद ही सुलभ हो। इसमें भोजन पर नियंत्रण, क्रोध पर नियंत्रण, आसक्ति के झुकाव पर नियंत्रण, इंद्रियों और कर्म के अंगों पर नियंत्रण, निर्णायकता, अहंकारहीनता, गैर-प्रत्याशा और अपने अभ्यासी की ओर से गैर-अधिकार की भावना की पूर्व-आवश्यकता है। .
>
> इसे सबसे गुप्त समझें, और इसलिए केवल उसी के लिए व्यावहारिक है जो सुस्ती से दूर है और इसके अलावा किसी चीज पर निर्भर नहीं है। यह, जैसा कि था, चंद्रमा का सूक्ष्म चरण विष्णु के उच्चतम पदचिन्ह का प्रतिनिधित्व करता है।[16]

घेरंडा संहिता भी ज्योतिर ध्यान के शीर्षक के तहत ध्यान प्रकाश की उपयोगिता को संदर्भित करता है।[17] यही योग का अंतिम लक्ष्य है। शुरुआत से ही योग एक आकांक्षी की आंतरिक यात्रा को विकसित करने के लिए या तो एक आरामदायक क्षेत्र तक पहुँचने के लिए या उच्चतम लक्ष्य की इच्छा रखने के लिए,

---

[16] तेजोबिन्दुःपरं ध्यानं विश्वात्महृदि संस्थितम् ।
आणवं शांभवं शान्तं स्थूलं सूक्ष्मं परं च यात् । ।
दुःखाढयं च दुराराध्यं दुष्प्रेक्ष्यं युक्तमव्ययम् ।
दुर्लभं तत् स्वयं ध्यानं मुनीनां च मनीषिणाम् । ।
यताहारो जितक्रोधो जितसङ्गो जितेन्द्रियः ।
निर्द्वन्द्वो निरहंकारो निराशीरपरिग्रहः । ।
x x x x
परं गह्यतमं विद्धि ह्यस्ततन्द्रो निराश्रयः ।
सोमरूपकला सूक्ष्मा विष्णोस्तत् परमं पदम् । । Tejobindu Upaniṣad, I.1

[17] Gheraëòa Saàhitä, 15-17

जो कि किसी की आत्मा की प्रकृति का अनुभव करना है - अलौकिक प्रकाश का उपयोग करता है। योग व्यक्ति में आंतरिक और बाहरी दोनों सामंजस्य विकसित करता है।

मानव जाति की समस्या यह है कि वे सभी प्रकार की लालसाओं और इच्छाओं के कारण जीवन को संतुलित करने में असमर्थ हैं। लेकिन जब हम पल-पल जागरूक होते हैं तो ऐसी सभी इच्छाएँ या तृष्णाएँ कम हो जाती हैं। अभी में ही होता है। चूंकि लालसा और इच्छाएं सपने हैं - किसी चीज के लिए भविष्य के सपने। किसी के भविष्य की योजना बनाना और उसके बारे में सपने देखना अच्छा है, लेकिन इसे प्राप्त करने के लिए, किसी को अभी काम करने की जरूरत है - अन्यथा इस तरह के सभी उद्यम विफलता की ओर ले जाते हैं।

यदि हम किसी व्यक्ति के पैटर्न का निरीक्षण करते हैं तो हम ठीक हैं कि वे या तो अतीत की यादों में रहते हैं या भविष्य के सपनों में। वे अभी में कभी मौजूद नहीं हैं जो अभी है। जब वे खा रहे होते हैं तब भी वे या तो बात करने में व्यस्त रहते हैं या अपने मोबाइल से खेलने में, इसलिए वे पूर्व दिशा में उपस्थित नहीं होते हैं। योग हर समय उपस्थित रहना सिखाता है। इसे हमेशा मौजूद रहने के रूप में जाना जाता है। यहीं एकाग्रता और शांति की कुंजी है।

इसके लिए, योग ने भौतिक और आध्यात्मिक दोनों तरीकों से व्यवस्थित चरणों का विकास किया, जिसके बारे में मैं संक्षेप में बताऊंगा।

1. **षट्कर्म** - इसमें मठिका परंपरा के अनुसार भेद हैं। ये हैं - धौती क्रिया; वस्त्र धौति; दण्ड धौती, बागी, अग्निसार, मूल शोधन, गजकर्णी, नेति क्रिया, त्राटक कपालभातिं, नौलि, शंख-प्रक्षालन, वस्ति, चक्री कर्म। मुख्यता वस्त्र धौति, गजकर्णी, नेति क्रिया, त्राटक, कपालभातिं, नौलि, शंख-प्रक्षालन प्रचलन में है। इनके द्वारा शरीर से विषाक्त पदार्थों को बहार निकलना है।

आसन - -इनका अपना महत्व है। ये सिर्फ शारीरिक व्यायाम नहीं है जैसा कि आज प्रचलित किया जाता है। इसमें कोई संदेह नहीं की ये शरीर को स्वस्थ रखते हैं और साथ ही लचीलापन जिसके कारण शरीर के बुढ़ापा विलंबित कर सकते हैं। किन्तु आसन हमारी चेतन और एकाग्रता विकसित करते हैं।

जिसने आसनों पर नियंत्रण स्थापित कर लिया है, वह तीनों लोकों को जीत लेता है।[18]

हठरत्नावली में, श्रीनिवासयोगी कहते हैं:

आसनों के अभ्यास से रोग दूर होते हैं और शरीर में स्थिरता और स्वास्थ्य आता है।[19]

मुद्राएँ - इनकी संख्या 25 हैं और इनका वर्गीकरण इनके परिणामों के अनुसार है।

आधार मुद्रा अश्विनी मुद्रा

बंधों के साथ संयोजन में मुद्राएं - महामुद्रा; महाबांध; महाभेद

आसन मुद्रा - तदगी मुद्रा; मातंगी मुद्रा; पाशिनी मुद्रा; योग मुद्रा; विपरीतकरणी; काकी मुद्रा; भुजंगिनी मुद्रा

ध्यान मुद्रा - शाम्भवी मुद्रा; खेचरी मुद्रा; नाभो मुद्रा; षण्मुखि मुद्रा; पंच तत्त्व धारणा मुद्रा; शक्तिचालनी मुद्रा एवं मांडुकी मुद्रा

बंध तीन हैं - जालंधर, उड्डियान और मूल

---

[18] **आसनं विजितं येन जितं जगत्र्यम्** । Jalbaladarshnopanishad, III.13

[19] **तत्कुर्यादासनं स्थैर्यमारोग्यं चांगपाटवम्**। ।Hatharatnavali of Srinivasayogi, Chapter III.5

प्राणायाम - प्राणायाम कई प्रकार के हैं। अब हमें समझाना की ग्रंथों में प्राण के बारे में की बताया गया है और क्यों प्राणायाम करना चाहिए।

प्राणायाम का महत्व

चित्त के अस्तित्व के दो कारण हैं, इच्छाएं और प्राण का स्पंदन, यदि इनमें से एक को वश में कर लिया जाता है तो दूसरा अपने आप नियंत्रित हो जाता है। इन दोनों में से प्राण को नियंत्रित करना चाहिए।[20]

प्राण, आदि द्वारा आत्मा को गुलाम बना लिया जाता है। हवा दाएं और बाएं नथुने से ऊपर और नीचे चलती है और चूंकि यह गति इतनी तेज है कि उन्हें देखना और अनुभव करना असंभव है। जिस पक्षी के पंख डोरी से बंधे होते हैं, उसे बार-बार ऊपर-नीचे किया जाता है, उसी प्रकार प्राण और अपान आदि द्वारा आत्मा को भी खींचा जाता है। जिस प्रकार प्राण अपान को खींचता है और उसी प्रकार अपान प्राण को खींचता है, इस प्रकार इन गतियों के परिणामस्वरूप आत्मा बार-

---

[20] हेतुद्वयं हि चित्तस्य वासनाच ममीरणः ।
तयोर्विनष्ट एकस्मिस्तदद्वावपि विनश्यतः । ।
तयोरादौ समीरस्य जयं कुर्यान्नरः । Yogakuṇḍalyopaniṣad, Chapter I 1-2.

[21] आक्षिप्तो भुजदण्डेन यथा चलति कन्दुकः ।
प्राणापानसमाक्षिप्तस्तथा जीवो न तिष्ठति । ।
प्राणापानवशो जीवो ह्यधश्चोर्ध्वं च गच्छति ।
वामदक्षिणमार्गाभ्यां चञ्चलत्वान्न दृश्यते । ।
रज्जुबद्धो यथा श्येनो गतोऽप्याकृष्यते पुनः ।
गुणबद्धस्तथा जीवः प्राणापानेन कर्षति । ।
प्राणापानवशो जीवो ह्यधश्चोर्ध्वं च गच्छति ।
अपानः कर्षति प्राणं प्राणोऽपानं च कर्षति ।
ऊर्ध्वाधः संस्थितावेतौ यो जानाति स योगवित् । । Yogacūḍāmaṇi Upaniṣad, 27-30.

बार ऊपर और नीचे चलती है और जो ऊपर और नीचे की गति की इस प्रक्रिया को जानता है वह योगी है।[21]

प्राणायाम प्राण और अपान का मिलन है और यह तीन गुना है, अर्थात् साँस छोड़ना, साँस लेना और प्रतिधारण (रेचक, पुरक और कुंभक).[22]

अभ्यास के लिए उपयुक्त स्थान

एक साधक (योग के) को मैदानी और पवित्र भूमि का सहारा लेना चाहिए जो कंकड़, आग और रेत से मुक्त हो। साफ-सुथरी नदी के पास होनी चाहिए, जिसमें सूरज की सीधी किरणें न हों।[23]

प्राणायाम की विधि

निम्नलिखित तीनों का अभ्यास करना चाहिए, अर्थात, साँस छोड़ना आदि, एक दृढ़ मन और नियंत्रण के साथ। श्वास (श्वास) धीरे-धीरे लें और प्राण और अपान को प्रणव का उच्चारण करते हुए हृदय कमल की गुफा में बाँध लें। उसे अपने गले और स्फिंक्टर की

---

[22] प्राणापानसमायोगः प्राणायामो भवति।
रेचकपूरककुंभकभेदेन स त्रिविधः। Śāṇdilya Upaniṣad, I.6.1

[23] **समे शुचौ शर्करावह्निवालुकाविवर्जिति शब्दजलाश्रयादिभिः।
मनोनुकूले न तु चक्षुपीडने गुहानिवातश्रयणे प्रयोजयेत्।।** Śvetāśvatara Upaniṣad, II.10

[24] **रेचकादित्रयं कुर्याद्दृढचित्तः समाहितः।।
शनैः समस्तमाकृष्य हृत्सरोरुहकोटरे।
प्राणापानौ च बध्वा तु प्रणवेन समुच्चरेत्।।
कण्ठसंकोचनं कृत्वा लिंगसंकोचनं तथा।** Dhyāna-Bindu Upaniṣad, 99-100

मांसपेशियों को भी सिकोड़ना चाहिए (अर्थात श्वास के पूरा होने के बाद जालंधर और मूल बंध लगाना)।[24]

योग और प्राणायाम के अभ्यास के दौरान आहार

योगाभ्यास करने वाले को ऐसे भोजन का त्याग करना चाहिए जो योग के अभ्यास के लिए हानिकारक हों। नमक, राई, खट्टा, गर्म, तीखा, कड़वा, सब्जी, हींग, स्त्रियाँ, चलना, सूर्योदय के समय स्नान, उपवास करके शरीर को कष्ट देना आदि से बचना चाहिए। अभ्यास के प्रारंभिक चरणों के दौरान, दूध और घी के खाद्य उत्पाद लेना चाहिए और इसका पालन करने से वह जब तक चाहे तब तक अपनी सांस रोक सकेगा।[25]

योग के अभ्यास के दौरान मनोवृत्ति

विचलित हुए बिना शांत मन से प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए।[26]

प्राणायाम का अभ्यास किसे शुरू करना चाहिए

प्राणायाम का अभ्यास तभी शुरू करना चाहिए जब यम, नियम और आसन आदि के माध्यम से संतुलन विकसित हो जाए और शरीर की नसों को इसके लिए (अर्थात आसन के अभ्यास से) मजबूत बनाया जाए।[27]

---

[25] योगविघ्नकराहारं वर्जयेद्योगवित्तमः ।
लवणं सर्षपं चाम्लमुष्णं रूक्षं च तीक्ष्णकम्। शाकजातं रामठादि वह्निस्त्रीपथसेवनम्। ।
प्रातः स्नानेपवासादिकायक्लेशांश्च वर्जयेत्। अभ्यासकाले प्रथमं शस्तं क्षीराज्यभोजनम्। ।
गोधूममुद्रशाल्यन्नं योगवृद्धिकरं विदुः। ततःपरं यथेष्टं तु शक्तः स्याद्वायुधारणे। । Yogatattva Upaniṣad, 36-49

[26] निर्विकल्पः प्रसन्नात्मा प्राणायामं समभ्यसेत्। । Varāha Upaniṣad, 5.55

[27] यमैश्च नियमैश्चैव आसनैश्च सुसंयतः ।
नाडीशुद्धिं च कृत्वादौ प्राणायमं समचारेत्। । Triśkhī-Brāhmaṇa Upaniṣad, II.53

(यम और नियम

बुद्धिमान लोग यम को शरीर और इंद्रियों से पूरी तरह से अलग होने की बात कहते हैं।

नियम परम सत्य के प्रति सतत सचेतनता है।)[28]

प्राणायाम के अभ्यास में सावधानी =

बुद्धिमानों को चाहिए कि वे अपनी श्वास (प्राणायाम) पर नियंत्रण रखें और धीरे-धीरे श्वास लें और बिना किसी परेशानी के श्वास को रोके रखें। जैसे सारथी दुष्ट घोड़ों को सावधानी से गंतव्य तक ले जाता है, वैसे ही बुद्धिमान अपने मन को अत्यंत सावधानी से नियंत्रित करने के लिए भी ऐसा ही करते हैं।[29]

योग के मार्ग में बाधाएं

शरीर में रोगों का कारण दिन में सोना, रात को देर से जागना, अंधाधुंध और अत्यधिक संभोग, भीड़ में घूमना, मूत्र और मल को रोके रखना, अस्वास्थ्यकर भोजन करना और मानसिक रूप से अधिक परिश्रम करना है। उनसे पीड़ित होने पर, योग साधक कहता है, "मेरा रोग योग के अभ्यास से उत्पन्न हुआ है।" और वह (योग का) अभ्यास बंद कर देता है। इस मनोवृत्ति को योग में पहली बाधा कहा जाता है। दूसरा संदेह है; तीसरा है लापरवाही; चौथा, सुस्ती; पांचवां, बहुत

---

[28] ह्यदेहेन्द्रियेषु वैराग्यं यम इत्युच्यते बुधैः ।।
अनुरक्तिः परे तत्त्वे सततं नियमः स्मरतः ।। Triśikhi-Brahmanopaniṣad, I. 28-29

[29] प्राणान्प्रपीड्येह स युक्तचेष्टः क्षीणे प्राणे नासिकयोच्छ्वसीत ।
दुष्टाश्वयुक्तेव वाहमेनं विद्वान्मनो धारयेताप्रमत्तः ।। Śvetāśvatara Upaniṣad, II.9

ज्यादा सोना; छठा, इंद्रियों के साथ बहुत अधिक जुड़ाव; सातवां, गलत संज्ञान; आठवीं, कामुक वस्तुएं; नौवां, अपने आप में आत्मविश्वास की कमी; और अंत में, दसवां, योग के सत्य को प्राप्त करने में विफलता। एक बुद्धिमान व्यक्ति को इन दस बाधाओं को बड़े दृढ़ संकल्प के साथ पार करना चाहिए। प्राणायाम का अभ्यास प्रतिदिन सत्य पर दृढ़ मन से करना चाहिए।[30]

प्राणायाम के लाभ

प्राणायाम की विधि से शरीर में वायु को नियंत्रित करने से ब्रह्म का ज्ञान प्राप्त होता है। यह शरीर में उत्पन्न ऊर्जा (यानी कुंडलिनी) के माध्यम से योग की सहायता से संतुलन को कम करने या स्थापित करने से प्राप्त होता है।[31]

---

[30] दिवा सुप्तिर्निशायां तु जागरादतिमैथुनात्।
बहुसंËमणं नित्यं रोधान्मूत्रपुरीषयोः। ।
विषमासनदोषाच्च प्रयासप्राणाचिन्तनात्।
शीघ्रमुत्पद्यते रोगः स्तम्भयेद्यदि संयमी। ।
योगभ्यासेन मे रोग उत्पन्न इति कथ्यते।
ततोऽभ्यासं त्यजेदेवं प्रथमं विघ्नमुच्यते। ।
द्वितीयं संशयाख्यं च तृतीयं च प्रमत्तता।
आलस्याख्यं चतुर्थं च निद्रारूपं तु पञ्चमम्। ।
षष्ठं तु विरतिभ्रान्तिः सप्तम् परिकीर्तितम्।
विषयं चाष्टमं चैव अनाख्यं नवमं स्मृतम्। ।
अलब्धिर्योगतत्त्वस्य दशमं प्रोच्यते बुधैः।
इत्येतद्विघ्नदशकं विचारेण त्यजेबुधः। ।
प्राणाभ्यासस्ततःकार्यो नित्यं सत्त्वस्थया धिया। Yogakuṇḍali Upaniṣad, I.56-62

[31] देहस्थमनिलं देहसमुद्भूतेन वह्निना।
न्यूनं समं वा योगेन कुर्वन्ब्रह्मविदिष्यते। । Triśkhi-Brāhmaṇa Upaniṣad, II.55

प्रत्याहार

> सविता जो परमात्मा के प्रकाश से संपन्न है, हमारी इंद्रियों को नश्वर विषयों से हटा दे और हमारे मन को परमात्मा की ओर ले जाए ताकि हम उस सार का निरीक्षण कर सकें जो इस दुनिया का कारण है।[32]
>
> यदि कोई बुद्धिमान व्यक्ति अपने शरीर को सीधी मुद्रा में रखता है, छाती, कंठ और सिर को सीधा रखता है, और अपनी इंद्रियों और मन को हृदय में बदल लेता है, तो वह ब्रह्म की बेड़ा के माध्यम से सभी भयानक धाराओं को पार कर जाएगा।[33]

धारणा

जब विषय किसी दिए गए वस्तु पर केंद्रित होता है - शारीरिक या मानसिक, तो बिना किसी बाधा के एक निश्चित एकाग्रता होती है, इसे धारणा के रूप में जाना जाता है।

पतंजलि के पहले और सबसे प्रसिद्ध टीकाकार व्यास ने सूत्र III.1 की व्याख्या इस प्रकार की है:

> चित्त को नाभि के भीतर के चक्र से, हृदय के भीतर, सिर के भीतर के प्रकाश से, नाक के सिरे तक, जीभ के सिरे से और शरीर के संबंधित बिंदुओं से या शरीर के बाहर किसी भी चीज से बांधना इसके संशोधनों और वास्तव में किसी भी तरह से, धारणा के रूप में जाना जाता है।

---

[32] युञ्जानः प्रथमं मन्स्तत्त्वाय सविता धियाः।
अग्नेर्ज्योतिर्निचाय्य पृथिव्या अध्याभरत्।।**2.1**।। Śvetāśvatara Upaniṣad, 2.1

[33] त्रिÉन्नतं स्थापयं समं शरीरं हृदीन्द्रियाणि मनसा संनिÉध्य।
ब्रह्मोडुपेन प्रतरेत विद्वान्स्त्रोतांसी सर्वाणि भयावहानि।। Śvetāśvatara Upaniṣad, 2.8

द्रष्टा दध्यन आथर्वण द्वारा सुझाई गई धारणा

दध्यन आथर्वण वैदिक युग के सबसे महान संतों में से एक हैं। उन्होंने ध्यान का अभ्यास किया सरस्वती नदी के तट पर ।

> निरंतर प्रवाह की इस दुनिया में जो कुछ भी है वह हमेशा परिवर्तन की स्थिति में रहता है। इस प्रकार, यह सब सर्वोच्च शासक के निवास के रूप में विचार करने की आवश्यकता है। इसलिए, दुनिया में जीवन का आनंद लें, इसलिए, जो कुछ भी आपको प्रदान किया गया है और जो किसी और का है उसके लिए लालच न करें।[34]

ध्यान

टीकाकार व्यास सूत्र ।II.2 पतंजलि योग सूत्र की व्याख्या इस प्रकार करते हैं:

> धारणा में शामिल वही बिंदु, अगर प्रक्रिया में किसी अन्य अवधारणा के हस्तक्षेप के बिना अवधारणात्मक रूप से जारी रखा जाता है, तो उसे ध्यान है।

इसका अर्थ यह है कि जब विषय की एकाग्रता का निरंतर प्रवाह वस्तु की ओर होता है, तो इसे ध्यान के रूप में जाना जाता है।

समाधी

समाधि शब्द **ध** धातु से बना है, जिसका अर्थ है, उपसर्ग **सम** और **अ** और प्रत्यय **ई** को जोड़ना। इस प्रकार पूर्णरूपेण शब्द बनने के कारण, इसका अर्थ है मानसिक स्थिति जिसमें विभिन्न स्रोतों से खींची गई सभी चीजों को एक साथ रखा जाता है ताकि एक में विलय हो जाए। हालांकि समाधि शब्द वैदिक साहित्य में नहीं आता है, लेकिन बाद के उपनिषदों को छोड़कर, वास्तविक मानसिक स्थिति

---

[34] **ईशा वास्यम्दिं सर्वं यत् किञ्च जगत्यांजगत्।**
तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा मा गृधः कस्यस्विद् धनम्।। Yajurveda 40.1

इसके द्वारा इंगित किया गया है कि इस साहित्य के विभिन्न रूपों, अर्थात्, संहिताओं, ब्राह्मणों, आराण्यकों और उपनिषदों के बावजूद, इसके मूल में सुझाया गया है ।

दूसरे शब्दों में, समाधि वह स्थिति है जिसमें विषय और वस्तु गायब हो जाती है, चीजों की वास्तविक प्रकृति के रहस्योद्घाटन के लिए मार्ग प्रशस्त करती है - जिसे ब्रहम के रूप में जाना जाता है। ब्रहमांड वैसा नहीं रहता जैसा हम जानते हैं, यह अलौकिक प्रकाश है। इसलिए इस अवस्था में पहुंचकर आदि शंकराचार्य ने कहा कि संसार माया है, ब्रहम ही सत्य है। यह भी उद्घोषणा की ओर ले जाता है कि सर्वं खालु इदं ब्रहम - यह सब ब्रहम है।

यह उच्च साधकों के लिए योग का अंतिम उद्देश्य है।

निष्कर्ष

योग एक एकीकृत दृष्टिकोण है लेकिन आज जिस तरह से इसे द्विभाजित रूप में प्रचारित किया जा रहा है, वह उसके द्वारा दावा किए गए परिणाम नहीं देता है। इसका मुख्य कारण यह है कि आज के योग शिक्षक स्वयं इस बात से अवगत नहीं हैं कि एकीकृत योग का प्रसार कैसे किया जाए।

मैं एक उदाहरण दे रहा हूं कि कैसे योग के पहले चार अंगों, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार और धारणा को एकीकृत करके अभ्यास किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, जब कोई भुजंगासन कर रहा होता है, तो निम्नलिखित किए जा रहे होते हैं:

1. आसन।

2. प्राणायाम - जब कोई अपने शरीर को ऊपर उठा रहा होता है, एक श्वास लेता है और अंतिम स्थिति में, श्वास को रोकता है और प्रारंभिक स्थिति में वापस आने पर श्वास को छोड़ देता है। इस प्रकार व्यक्ति प्राणायाम के लिए स्वयं को तैयार करने के साथ-साथ इसे भी कर रहा है।

:3. अभ्यासकर्ता द्वारा प्रत्याहार और धारणा तब की जाती है जब गति के दौरान अभ्यासी को केवल सांस और अंतिम स्थिति के बारे में पता होता है, और भुजंगासन की अवस्था में उसकी जागरूकता दबाव बिंदु पर होती है।

इस प्रकार आसन और प्राणायाम का अभ्यास उनके साथ प्रत्याहार और धारणा को एकीकृत करके किया जाना चाहिए है। इसीलिए योग ग्रंथों में जागरूकता पर जोर दिया गया है। इसके प्रयोग के बिना योग में सफलता प्राप्त नहीं की जा सकती।

अगर आम मनुष्य योग करता है तो निश्चित ही वह अपनी जीवन का प्रबंधन कर सकता है और नाना प्रकार के मनोवैज्ञानिक शारीरिक रोगों से बच सकता है और शांतचित हो सकता है। जवकि साधक योग की उच्च अवस्था प्राप्त कर सकता है जो योग का उद्देश्य है।

Author’s Declaration

I as an author of the above research paper/article, hereby, declare that the content of this paper is prepared by me and if any person having copyright issue or patent or anything otherwise related to the content, I shall always be legally responsible for any issue. For the reason of invisibility of my research paper on the website/amendments /updates, I have resubmitted my paper for publication on the same date. If any data or information given by me is not correct I shall always be legally responsible. With my whole responsibility legally and formally I have intimated the publisher (Publisher) that my paper has been checked by my guide (if any) or expert to make it sure that paper is technically right and there is no unaccepted plagiarism and the entire content is genuinely mine. If any issue arise related to Plagiarism / Guide Name / Educational Qualification / Designation/Address of my university/college/institution/ Structure or Formatting/ Resubmission / Submission /Copyright / Patent/ Submission for any higher degree or Job/ Primary Data/ Secondary Data Issues, I will be solely/entirely responsible for any legal issues. I have been informed that the most of the data from the website is invisible or shuffled or vanished from the data base due to some technical fault or hacking and therefore the process of resubmission is there for the scholars/students who finds trouble in getting their paper on the website. At the time of resubmission of my paper I take all the legal and formal responsibilities, If I hide or do not submit the copy of my original documents (Aadhar/Driving License/Any Identity Proof and Address Proof and Photo) in spite of demand from the publisher then my paper may be rejected or removed from the website anytime and may not be consider for verification. I accept the fact that as the content of this paper and the resubmission legal responsibilities and reasons are only mine then the Publisher (Airo International Journal/Airo National Research Journal) is never responsible. I also declare that if publisher finds any complication or error or anything hidden or implemented otherwise, my paper may be removed from the website or the watermark of remark/actuality may be mentioned on my paper. Even if anything is found illegal publisher may also take legal action against me.

डॉ दिलीप तिवारी