4

çR;kgkj/kkj.kk/;ku lekf/k'p

योगः विषयःशरीरं संतुलितकरणार्थं सुधारकरणार्थं तथा विकसतिकरणार्थम् अनुशानात्मकं कार्यं करोति । एषः पूर्णात्मसाक्षात्काराय मार्गदर्शनं तथा साधनं प्रददाति । योगशब्दस्य शाब्दिकोऽर्थः योजनं वर्तते । अतः योगं भगवतः सार्वभौमिकभावनया सह एकत्रीकरणे परिभाषितुं कर्तुं शक्यते ।

अस्मिन् पाठे भवन्तः प्रत्याहारस्य धारणायाः ध्यानस्य तथा समाधे विषये पठिष्यन्ति ।

mís';kfu

एतं पाठं पठनान्तरं भवन्तः सक्षमाः भविष्यन्ति :

- प्रत्याहारः धारणा ध्यान समाधिनां व्याख्यां करणे ;
- प्रत्याहारः धारणा ध्यान समाधिनां विशेषविशेषतां वर्णने ;
- प्रत्याहारः धारणा ध्यान समाधिनां लाभानां वर्णने ;
- अभ्यासाय, प्रत्याहाराय, धारणायै, ध्यानाय तथा समाधये सम्यक् प्रक्रियां अङ्गीकरणे ।

4-1 çR;kgkj%

प्रत्याहारः शब्दः प्रति यस्यार्थः 'दूरं' तथा 'विरुद्धः', आहारः अस्यार्थःपोषणम् अथवा भोजनम् । अतः भावर्थः वर्तते यत् इन्द्रियाणां नियताहारः । अन्यार्थः इन्द्रयाणि विपरीतकरणमपि वर्तते । एषा भवतां मनः नियन्त्रितकरणे आंतरिकशक्तिं जागृतकरणे तथा ध्यानैकाग्रतां वर्धनस्य एका शक्तिशाली युक्तिः वर्तते । बालकेभ्यः स्वेन्द्रियाणि नियंत्रिकरणार्थम् एवम् अवगमनस्य आवश्यकता अस्ति यत् तैः किं करणीयम् । पञ्चज्ञानेन्द्रियाणां विषयाः सन्ति – शब्दः स्पर्शः रूपः रसः गन्धः । योगे प्रत्याहारम् एकाग्रतां ध्यानं च वर्धने तथा अन्तिमसमाधेः लक्ष्यपर्यन्तं गमनार्थं महत्वपूर्णं मन्यते । इन्द्रियेभ्यः तथा बाह्यवातावरणेभ्यः मनः निवारयित्वा योगाभ्यासं गहनं कर्तुं शक्यते ।

प्रत्याहारस्य मुख्योद्देश्यम् इन्द्रियेभ्यः निवारणार्थं मनः प्रशिक्षितकरणं वर्तते ।

ykHkk%

- एषः मनसः शान्तेः अनुमतिं यच्छति येन एकाग्रता विकसितं भवितुं शक्यते ।
- एषः अशांतिं दुरीकरणे सहाय्यं करोति ।

çR;kgkjL;kH;kl%

1. प्रारम्भे एवं महत्वपूर्णं वर्तते यत् शारीरिकोत्तेजनां न्युनं कुर्यात् ।
2. विश्रामेण एकस्यां आसन्दिकायं अथवा आसने उपविशेत् । न तु लेटनं कुर्यात् लेटने निद्रापि आगन्तुं शक्यते । स्मर्यात् यत् विचाराः सचेताः भवेयुः, यतोहि प्रत्याहारः विश्रामो नास्ति अपितु जागरूकतायाः व्यायामो वर्तते ।

3. स्वनेत्रोन्मील्य संभवतः 10 निमेषाया स्वशरीरं यावत् संभवं तावत् न्यूनं स्थानांतरितं कुर्यात् ।

lekU;fn'kkfun'kkfu

- व्यर्थवार्तायाः दूरं भवेत् । यतोहि व्यर्थवार्ता बालकानां कृते हानिप्रदाः सन्ति । अनेन परस्परं युद्धं भवितुं शक्यते । अन्येषां भावनानां हानिकारकाणां शब्दानां प्रयोगं न कुर्यात् ।

- सत्सङ्गतिः कुर्यात् ।

एकदा एकः फलविक्रेता आसीत् । तस्याः कण्डोलिकायाम् आम्राणि आसन् । एकम् आम्रं पूयितम् आसीत् । सः चिन्तयितवान् यत् यद्यहं एतं आम्रं सम्यकाम्राणां कण्डोलिकायं स्थापयिष्यामि चेत् अन्यानि आम्राणिवत् एतत् अपि सम्यक् भविष्यति । एवं विचिन्त्य सः तथैव कृतवान् । एकसप्ताहानन्तरं सः यदा सः कण्डोलिकायाः उपरितः आच्छादनं निवारित् तदा सः आश्चर्यचकितः संजातः यत् सर्वाणि आम्राणि पूयितानि संजातानि। अतः एवं बिन्दुं मतौ संस्थाप्य कुसंगतिः न करणीया । तथा सर्वदा सन्मित्राणां सङ्गतिः करणीया।

- प्रकृतेः अवलोकनम्

  प्रकृतेः अवलोकनं कुर्वन् समये भवन्तः सम्भवतः आश्चर्यचिकिताः भवितुं शक्नुवन्ति यत् प्रकृतिः भवतां सर्वविधरूपेण सहायं करोति । प्रकृतौ निवसनेन भवन्तः अधिकाः सचेताः भवन्ति । प्रकृतिः भवतः स्वेन्द्रियाणि नियन्त्रितकरणाय अवसरं यच्छति । उदयन् सूर्यस्य तथा चन्द्रस्य आनन्दं स्वीकुर्वन्तु । वृक्षाणामुपरि पक्षीणां अवलोकनं कुर्वन्तु तथा पक्षीणां ध्वनिं श्रृण्वन्तु ।

- सम्यक् संगीतश्रवणम्

गायनं तथा संगीतम् अस्माकं संस्कृतौ महत्वपूर्णां भूमिकां निर्वहन्ति । विशेषरूपेण गायनं तथा भजनानां श्रवणम् । जन्मतः एव पितरौ सहजरूपेण बालकं शान्तं करणार्थं तथा प्रेमकरणार्थं वार्तामपि करणार्थं संगीतस्य प्रयोगं कुर्वन्ति ।

भवन्तः भारतीयशास्त्रीयसंगीतस्य प्रशंशायाः भावनां विकसितं कुर्वन्तु । मृदङ्गं संतूरं हारमोनियवाद्ययन्त्रं च शीक्षणस्य च प्रयासं कुर्वन्तु । एतेषां व्यक्तित्वस्य सकारात्मकक्रियाकलापे बहु प्रभावं भवति ।

- भोजनात् पूर्वं तथा भोजनकुर्वन् समये स्वभावनायाः ध्यानं कुर्वन्तु । सम्भवतः खाद्यपदार्थेषु भवन्तः 'वड़ा–पाव, पाव–भाजी, पिज्जा, चीनी–भोजनं, बिस्किट आलुकस्य कर्तकं, कोल्डड्रींक्स' इत्यादयः स्वीकुर्वन्ति ।

परन्तु किं भवन्तः जानन्ति यत् एतेषां वस्तुनाम् अधिकमात्रायां उपयोगस्य कीदृशाः दुष्प्रभावाः भवन्ति? एतानि अस्माकं मनः तथा शरीरस्योपरि हानिकारकं प्रभावं कुर्वन्ति । वयं यं किमपि खादामः तस्याधारेणैव चिन्तनं कुर्मः तथा यथा चिन्तनं कुर्मः तथानुसारं कार्यं कुर्मः ।

आगच्छन्तु अनया कथया माध्यमेनावगच्छामः ।

एकदा एकः भिक्षुः भोजनान्तरं नृपस्य भवने चौरीं कृतवान् । अनया धटनया नृपः परिश्रान्तोऽभवत् सः अन्वेषणं कृतवान् यत् भिक्षुः कथं चौरीं कर्तुं शक्यते? अनन्तरं सः ज्ञातवान् यत् पाचकः तस्मिन् दिने चौरींकृतवान् अतः भोजनेऽपि तादृशाः भावाः आगताः यैः भिक्षुकोऽपपि चौरीं कृतवान् । अतः गृहस्य शुद्धभोजनं पाचनेऽपि सरलं भवति एतत् अस्माकं क्षुधायाः शान्तिं करोति तथा अस्मभ्यं सम्यक् पोषणं यच्छति ।

çR;kgkj/kkj.kk/;ku lekf/k'p

- भोजनात् स्वहस्तमुखान् प्रक्षालयेत्
- भोजनात् पूर्व कुलदेवतायाः तथा उपास्यदेवतायाः प्रार्थनां कुर्यात् ।
- स्वभोजनं कुर्वन् समये मध्ये वार्तालापं न कुर्यात् । भोजनाय ईश्वरस्य धन्यवादं ज्ञापयन् प्रसन्नतया भोजनं कुर्यात् ।
- स्वभोजनस्थाल्याम् अवशिष्टभोजनं कुर्यात् ।

ikBxr ç'u 4-1

रिक्तस्थानानि पूरयेत्

1. इन्द्रियाणि बाह्यवातावरणात .... निवार्य, मनः .... तत्र परिवर्तितुं शक्यते ।
2. प्रत्याहारस्य मुख्योद्देश्यं .... तः निवारणाय मनः .... करणमस्ति ।
3. प्रत्याहारः .... नास्ति, एषः जागरूकतायाः व्यायामो वर्तते ।
4. प्रकृतिः भवतः समस्तेन्द्रीयाणि .... करणस्यावसरं प्रददाति ।
5. प्रत्याहाराय स्वनेत्रे उन्मील्य स्वशरीरं प्रायः .... यावत् संभवं अस्ति तावत् न्यून स्थानांतरिकरणस्य प्रयासं कुर्यात्

4.2 धारणा

एषा एकबिन्दोः एकाग्रता वर्तते । एकस्मन् समये एकस्मिन् स्थाने वस्तुनि अथवा विचारे सम्पूर्णध्यानकेन्द्रितकरणं धारणा वर्तते । धारणा मनः ध्याने आनयार्थं तथा एकस्मिन् बिन्दौ एकाग्रतां धारणस्य क्षमता वर्तते । सम्यक् धारणायां सर्वविधव्यर्तविचाराः समाप्ताः भवन्ति येन कोऽपि ध्यानं विचलितं

विनैव कस्यापि ध्यानवस्तुनि ध्यानकेन्द्रितं कर्तुं शक्यते । अस्मिन् क्षेत्रस्य परिधे मनः मुक्तो भविष्यति । परन्तु अत्रापि सीमायाः पारं न गन्तव्यम् । अयमभ्यासं धारणायाः रूपे मन्यते ।

एतां परिभाषाम् अवगमनार्थं आगच्छन्तुं एतां कथां पठामः

एकस्य कृषकस्य पार्श्वे एखः धेनुवत्सः आसीत् । सः भिन्नभिन्नदिसासु भ्रमितुम् इच्छन्ति । सर्वासु दिशासु तस्य बन्धनं संभवं नास्ति । तर्हि कृषकः तस्य ग्रीवायां एकां रज्जुं बद्ध्वा तं रज्जुं एकेन क्षोडेन बध्नाति । गोवत्सः स्वतंत्ररूपेण गोलाकारे परितः भ्रमन्ति परन्तु निश्चितस्थानात् अधिकं न गन्तुं शक्यते । अनेन माध्यमेन कृषकस्य वत्सः अपि नियन्त्रितः आसन् तथा वत्सः अपि प्रसन्नः आसीत् । यतोहि एषः एकां नियन्त्रितस्वत्रतां प्राप्नोति । एवं दृष्टिकोणं तथा विचारं महत्वपूर्णः अस्ति । मनः अपि तादृशः वत्सः अस्ति यः सर्वत्र भ्रमितुम् इच्छन्ति, तं एकस्मिन् स्थाने स्थातुं न शक्यते ।

धारणा एकस्मन् बिन्दौ केन्द्रितमस्ति यत् –

- भवतां श्वसनम्
- एकस्मिन् मन्त्रे
- एकस्मिन् शब्दे
- कस्मिनपि वस्तुनि

प्रारम्भे मनः केन्द्रतकरणं कठिनं वर्तते अतः प्रारम्भे केवलं केचन निमेषार्थं ध्यानं करणीयम् अनन्तरं अस्यावधिं वर्धयेत् । एकाग्रता कस्मिनपि एकस्मिन् वस्तुनि ध्यानस्य दिशा वर्तते । अस्मासु ध्यानकेन्द्रितकरणस्य क्षमातास्ति । तस्य समयस्य विषये चिन्तयतु यदा भवन्तः चलचित्रं पश्यन्ति क्रीडां क्रीडन्ति। अत्र पूर्णैकाग्रता भवति ।

परन्तु अन्यसमये विचारः प्रसारिताः भवन्ति भवतां मस्तिष्कः एकस्मात् वस्तुतः अन्यवस्तुं प्रति गच्छति । अतः भवद्भिः एकाग्रतां शिक्षणस्य तथा अभ्यासस्य आवश्यक्ता वर्तते ।

कौशलशिक्षणाय अभ्यासस्यावश्यक्ता भवति ,यद्यपि नृत्यः भवेत् अथवा लेखनम् सर्वत्र ध्यान केन्द्रितकरणं भवति । आसनेन श्वासेन अभ्यासेन प्राणायामेन तथा ध्यानेन एकाग्रतायाः अभ्यासः विकसितो भवति ।

ykHkk%

धारणा भवतां मस्तिष्कं सचेतभवनार्थं तथा सावधान भवनार्थं प्रशिक्षितं करोति ।

/kkj.kk;k% vH;kl%

- शान्तिपूर्वकेणोपविश्य स्व श्वसनस्य निरीक्षणं कुरुत
- पद्मासने उपविश्य स्वनेत्रोन्मील्य स्वश्वात्यागं तथा श्वासग्रहणं पश्यत। यदा भवन्तः श्वासं स्वीकुर्वन्ति तदा भवतामुदरं बहिरागच्छति तथ आ यदा श्वासं त्यजन्ति तदोदरं अन्तः गच्छति ।
- ऊँ अस्य जपं कुर्यात्
- एकस्मिन् क्रमे ऊँ (अकार–उकार–मकार) जपं तथा ऊँ चित्रे ध्यानकेन्द्रितं करणेन भवन्तः ध्यानकेन्द्रितकरणे सहायतां प्राप्तुं शक्नुवन्ति ।

4-3 è;kue~

ध्यानशब्दस्यार्थः सम्यक्तया ध्यानम् । यतोहि मूलरूप एषः ध्यै चिन्तने धातुना सिद्ध्यते यस्यार्थःचिन्तनं वर्तते । परन्तु वर्तमाने दुर्भाग्येन ध्यानशब्दास्यर्थः जनाः शान्तावस्थां कुर्वन्ति। आगच्छन्तु संक्षेपेण पश्यामः यत् ध्यानं किमस्ति?

एतत् पूर्वं ध्यानस्याभ्यासाय योगस्य पूर्वचरणानामभ्यासम् अवश्यरूपेण करणीयम्। अनेन भवतां ध्यनावस्था परिपक्वतां प्राप्स्यति ।

/;kuL; fo'k"krk%

- शनैः श्वसनम्
- एकस्मिन् बिन्दुरूपरि ध्यानम्
- अनायासता
- जागृतिः

धारणायाः श्वसनोपरि अभ्यासेन् तथा ओंकारस्य अभ्यासेन मनः ध्यानं प्रति गच्छति ।

ykHkk%

- एतत् भवतः भयात् क्रोधात् तथा नकारतात्मकभावनायाः दूरं करोति तथा प्रेम–करुणा–मित्रता–सदृश्यः सकारात्मकभावनां विकसितं करोति ।
- ध्यानेन मनः शान्तो भवति ।
- एतत् एकाग्रतां स्मृतिं विचारस्य स्पष्टतां तथा इच्छाशक्तिं वर्धयति ।
- शरीरं तथा मनः पुनर्जीवितं करोति ।

4-4 lekf/k%

समाधिः सब्दः सम् उपसर्गपूर्वकेण ध्यैचिन्तायां धातुना सिद्धयते । सम् अस्यार्थः 'पूर्णरूपेण' तथा धिः अस्यार्थः 'भवनम्' । अर्थात एकाग्रतायाः पूर्णस्थितिः । पतंजल्याः प्रणाल्याः अनुसारं समाधिः योगस्य प्रक्रियायाम् अष्टमं चरणं वर्तते। यदा अत्मा अज्ञानतायाः मुक्तः भवति तदा सः कैवल्यावस्थायां प्रविशति ।

समाधौ एकाग्रतायाः प्रक्रिया, एकाग्रतायाः वस्तु, एकाग्रतायाः प्रयासकारकः मनः सर्वे एकः भवन्ति । सम्प्रति मनःवस्तुनिष्ठमाध्यमेन कमपि वस्तुनः ध्यानं करोति।

समाधिं कदा कदा आत्मबोधोऽपि कथ्यते । आत्मबोधस्यार्थो वर्तते यत् आत्मानः सम्यक्तया ज्ञानम् । अस्यां प्रक्रियायां भवन्तः आत्मानम् अधिकं प्रेमं करणं शिक्षयन्ति । भवन्तः एवं बोधोऽपि भवति यत् भवतां योगस्य वास्तविकास्थितिः कीयती अग्रे वर्धयन्ती अस्ति ।

अद्यत्वे संसारे सहनशीलतायाः बह्वधिकावश्यक्ताः वर्तते अस्माकं देशेऽपि । एषा स्थितिः अस्माकं मनसा प्रारम्भा भवति । यदा वयं सत्यतां तथा आत्मानं स्वीकुर्मः तदा वयं अन्येषामपि सम्मानकरणं प्रारम्भं कर्तुं शक्नुमः ।

vH;kl%

- एकस्यां विश्रामप्रदायकस्थितौ उपविशेत् ।
- स्वनेत्रं उन्मीलयेत् तथा किञ्चित् निमेषाय नासिकया स्वतंत्रतया श्वसनं कुर्यात् ।
- सचेततया श्वासे तथा प्राणायामे ध्यानं केन्द्रितं कुर्यात्
- प्रतिदिनम् अभ्यासं कुर्यात् । शनैः शनैः श्वासग्रहणस्य अवधिं वर्धयेत् ।
- समाधिस्थितौ प्रवेशपूर्वं शांतीस्थितौ सुखस्यानुभवं करणीयम् ।
- समाधेः सहजावस्थां धर्म तथा मेधा समाधिः कथ्यते । अनया सर्वविधेच्छाभ्यः रहिता अवर्णनीयास्थितिः समक्षे आगच्छति ।

d{kk & 4

fVIi.kh

ikBxrk% ç'uk% 4-2

निम्नलिखितानाम् एकस्मिन् वाक्ये व्याख्यां कुरुत

1. प्रत्याहारः
2. धारणा
3. ध्यानम्
4. समाधिः

HkoUr% fdi f'kf{krkoUr%

- प्रत्याहारः
  - 0 विशेषताः
  - 0 उद्देश्यानि
  - 0 लाभाः
  - 0 उपयुक्ता प्रक्रिया
- धारणा
  - 0 विशेषताः
  - 0 उद्देश्यानि
  - 0 लाभाः
  - 0 उपयुक्ता प्रक्रिया

çR;kgkj/kkj.kk/;ku lekf/k'p

- ध्यानम्
  - 0 विशेषताः
  - 0 उद्देश्यानि
  - 0 लाभाः
  - 0 उपयुक्ता प्रक्रिया
- समाधिः
  - 0 विशेषताः
  - 0 उद्देश्यानि
  - 0 लाभाः
  - 0 उपयुक्ता प्रक्रिया

ikBkUrk ç'uk

1. निम्नलिखितानां प्रक्रियां अवबोधयत
   i. प्रत्याहारः
   ii. धारणा
   iii. ध्यानम्
   iv. समाधिः
2. प्रत्यहाराय निर्धारितदिशानिर्देशानि सूचीबद्धं कुरुत
3. ध्यानस्य के लाभाः सन्ति

d{kk & 4

fVIi.kh

mÙkjekyk

4-1

1. ध्यानम्, आन्तरिकं प्रति
2. इन्द्रियाणि, प्रशिक्षितम्
3. विश्रामः
4. संलग्नम्
5. 10 निमेषाः

4-2

1. प्रत्याहारस्यार्थः इन्द्रयाणां विपरितं (नियन्त्रितम्)आहारम्
2. धारणा – धारणा एकस्मिन् बिन्दौ ध्यानकेन्द्रितकरणं वर्तते
3. ध्यानम् – ध्यानस्यार्थं सम्यकतया चिन्तनम्
4. समाधिः – एषा आत्मनः अज्ञानतया मुक्तभवनस्य पूर्वास्थितिः तथा ध्यानस्य अंतिमास्थितिः एवं योगस्य अष्ठमं चरणं अस्ति । तथा ध्याता कैवल्यस्य अंतिमायां स्थितौ प्रवेश करोति ।