



4

i R; kgkj] /kkj .k] /; ku vkj | ekf/k

योग एक विषय अनुशासन है जो शरीर को संतुलित तरीके से सुधारने या विकसित करने के लिए एक अनुशासन है। यह पूर्ण आत्म-साक्षात्कार प्राप्त करने के लिए मार्गदर्शन और साधन प्रदान करता है। संस्कृत शब्द योग का शाब्दिक अर्थ श्योकश है। इसलिए योग को भगवान की सार्वभौमिक भावना के साथ व्यक्ति एकजुट करने के साधन के रूप में परिभाषित किया जा सकता है।

इस पाठ में आप प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि के बारे में जानेंगे।



उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, आप सक्षम होंगे—

- प्रतिहार, धारणा, ध्यान और समाधि की व्याख्या करने में;
- प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि की विशेष विशेषताएं बताने में;
- प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि के लाभों का वर्णन करने में; तथा
- अभ्यास, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि के लिए सही प्रक्रिया अपनाने में।



टिप्पणी

4.1 प्रत्याहार

प्रत्याहार संस्कृत शब्द – प्रति, जिसका अर्थ है 'दूर' या 'विरुद्ध'। आहार का अर्थ है 'पोषण' या 'भोजन'।

इसलिए, पूरा शब्द इंद्रियों को पोषण देने से रोकना है। प्रत्याहार का अर्थ है 'इंद्रियों को वापस लेना'। यह आपके मन को नियंत्रित करने, आंतरिक शांति पाने और अपने ध्यान और एकाग्रता को बढ़ाने का एक शक्तिशाली तरीका है। बच्चों को अपनी इंद्रियों को नियंत्रित करने के लिए यह समझने की आवश्यकता है कि उन्हें क्या करने की आवश्यकता है। पांच इंद्रियों की पहचान करके शुरू करें— दृष्टि, श्रवण, स्वाद, स्पर्श और गंध। योग में प्रत्याहार को एकाग्रता, ध्यान और अंततः समाधि के लक्ष्य तक पहुँचाने में महत्वपूर्ण माना जाता है। इंद्रियों और बाहरी वातावरण से ध्यान हटाकर, मन योगाभ्यास को गहरा कर सकता है।

प्रत्याहार का मुख्य उद्देश्य इंद्रियों से हटने के लिए मन को प्रशिक्षित करना है।

यक

- यह मन को शांत करने की अनुमति देता है ताकि अच्छी एकाग्रता विकसित हो सके।
- यह विकर्षण या अशांति से दूर रहने में मदद करता है

८R; kgkj dk vH; kl &

1. प्रारम्भ यह महत्वपूर्ण है कि जितना हो सके शारीरिक उत्तेजनाओं को कम करें।



2. आराम से एक कुर्सी पर, फर्श पर बैठें, या अपनी पसंद की किसी अन्य आरामदायक स्थिति में आने की कोशिश करें। संभवतः यह लेटना एक अच्छा विचार नहीं है, क्योंकि आप सो सकते हैं। याद रखें, विचार सचेत रहना है, न कि शांत रहना है। प्रत्याहार विश्राम नहीं है, यह जागरूकता का व्यायाम है।
3. अपनी आँखें बंद करें और लगभग 10 मिनट के लिए अपने शरीर को जितना संभव हो उतना कम स्थानांतरित करने का प्रयास करें।

I kekl; fn'kk & funšk

- गपशप और नकारात्मक बातचीत से बचें। गपशप बच्चों के लिए एक बुरी बात है, खासकर जब गलत इरादे के साथ किया जाता है या ऐसे शब्दों को फैलाना होता है जो किसी की भावनाओं या प्रतिष्ठा को नुकसान पहुंचा रहे हों।
- अच्छे दोस्तों के साथ जुड़े।

एक बार एक फल विक्रेता था। उसकी टोकरी में थोड़े आम थे। सभी आम अच्छे थे, सिवाय एक के, जो सड़ा हुआ था। उसने सोचा, 'अगर मैं इस सड़े हुए आम को अच्छे आम से भरी टोकरी में छोड़ दूँ तो वह सड़ा हुआ आम भी अच्छे में बदल जाएगा।' इसलिए, उन्होंने सड़े हुए आम को अच्छे आमों से भरी टोकरी में छोड़ दिया। एक हफ्ते बाद, जब उसने टोकरी खोली, तो वह यह देखकर चौंक गया कि उसकी उम्मीद के विपरीत, सभी अच्छे आम सड़ गए थे। इस बिंदु को ध्यान में रखें, हमेशा अच्छे मित्रों की संगति में बने रहने का प्रयास करें।

- प्रकृति का अवलोकन करना।

प्रकृति का अवलोकन करने से आप में आश्चर्य चकित हो सकते हैं,



टिप्पणी

जिसे आप अपने जीवन के अन्य पहलुओं पर ले जा सकते हैं। प्रकृति में रहने से बच्चों को अधिक जागरूक बनने में मदद मिलती है। प्रकृति आपको अपनी सभी इंद्रियों को संलग्न करने का मौका देती है। उगते सूरज, चाँद का आनंद लें। पेड़ पर टकटकी लगाए, पक्षियों का अवलोकन करें, पक्षियों की चहचहाहट सुनें आदि।

- अच्छा संगीत सुनना

गायन और संगीत हमारी संस्कृति में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, विशेष रूप से गायन और भजन सुनना। जन्म से ही, माता-पिता सहज रूप से बच्चों को शांत करने, प्यार और खुशी व्यक्त करने और बातचीत करने और बनाने के लिए संगीत का उपयोग करते हैं।

आप भारतीय शास्त्रीय संगीत के लिए प्रशंसा की भावना विकसित करें, तबला, सितार, संतूर या हारमोनियम आदि सीखने की कोशिश करें। इनका व्यक्तित्व के सकारात्मक पहलू को विकसित करने में बहुत प्रभाव पड़ेगा।

- भोजन करने से पहले और भोजन करते समय अपनी भावना का ध्यान रखें। आपको खाद्य पदार्थों जैसे वड़ा-पाव, पाव-भाजी, पिज्जा, चीनी भोजन, बिस्कुट, आलू के चिप्स और कोल्ड ड्रिंक्स पसंद होंगे,

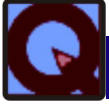
लेकिन क्या आप इन वस्तुओं के अधिक मात्रा में सेवन के दुष्प्रभावों से अवगत हैं? ये हमारे मन और शरीर पर हानिकारक प्रभाव डालते हैं। हम जो भी खाते हैं उसके आधार पर सोचते हैं और हम जो सोचते हैं उसके अनुसार कार्य करते हैं।

आइए इस कहानी की मदद से इसे समझते हैं।



एक बार, एक भिक्षु ने अपने भोजन के बाद राजा के महल में एक चोरी की। इस घटना पर राजा हैरान रह गया और यह पता लगाने की कोशिश की कि कैसे एक भिक्षु चोरी भी कर सकता है। जांच के दौरान, उन्हें पता चला कि उस दिन के भोजन को पकाने वाले ने चोरी की घटना को अंजाम दिया था। इस तरह जो भोजन परोसा गया, बुरी आदत को पारित करने का माध्यम बन गया। घर का बना खाना ताजा, स्वस्थ और पचने में आसान होता है। यह हमारी भूख को संतुष्ट करता है और हमें अच्छा पोषण भी प्रदान करता है।

- खाना खाने से पहले अपने हाथ और पैर धोएं।
- भोजन करने से पहले, कुलदेवता (परिवार देवता) या उपास्यदेवता (पूजा का देवता) से प्रार्थना करें।
- अपना भोजन करते समय बीच में बात न करें। भोजन के लिए ईश्वर का धन्यवाद करते हुए एक सुखद मन के साथ भोजन करें।
- अपनी थाली में सभी भोजन समाप्त करें। कुछ भी बेकार मत करो।



पाठगत प्रश्न 4.1

रिक्त स्थान भरें—

1. इंद्रियों और बाहरी वातावरण से ————— हटाकर, मन ————— मुड़ सकता है।
2. प्रत्याहार का मुख्य उद्देश्य ————— से हटने के लिए मन को ————— करना है।
3. प्रत्याहार ————— नहीं है, यह जागरूकता का व्यायाम है।
4. प्रकृति आपको सभी इंद्रियों को ————— करने का मौका देती है।
5. प्रत्याहार के लिए अपनी आँखें बंद करें और अपने शरीर को लगभग ————— के लिए जितना संभव हो उतना कम स्थानांतरित करने का प्रयास करें।



टिप्पणी

4.2 धारणा

यह एक-बिंदु की एकाग्रता है, यह एक समय में एक जगह, वस्तु या विचार पर किसी का पूरा ध्यान केंद्रित करना है। धारणा मन को ध्यान में लाने और एक बिंदु पर एकाग्रता को धारण करने की क्षमता है। सच्ची धारणा में सभी शरीर-चेतना और बेचैन विचार समाप्त हो जाते हैं, जिससे कोई भी ध्यान विचलित किए बिना ध्यान की वस्तु पर ध्यान केंद्रित कर सकता है। इस क्षेत्र की परिधि में मन मुक्त होगा, लेकिन इसे सीमा पार नहीं करनी चाहिए। इस अभ्यास को धारणा के रूप में जाना जाता है।

इस परिभाषा को समझने के लिए आइए इस कहानी को पढ़ें—

एक किसान का एक बछड़ा होता है। बछड़ा अलग-अलग दिशाओं में घूमना चाहता है। अलग-अलग दिशाओं में ऐसे भटकने से बछड़े को नियंत्रित करने के लिए, इसे एक विशेष बिंदु तक बांधना संभव नहीं था। तो किसान उसकी गर्दन पर कुछ लंबाई की एक रस्सी को बाँधता है और फिर दूसरे सिरे को जमीन के एक खूंटे से बाँध देता है। बछड़ा स्वतंत्र रूप से गोलाकार चरों तरफ घुमने लगा, लेकिन उस सर्कल से बाहर नहीं जा सकता था। इस प्रकार किसान का बछड़े पर नियंत्रण था और साथ ही बछड़ा भी नुकसान में नहीं है, क्योंकि यह एक नियंत्रित स्वतंत्रता प्राप्त करता है। यह दृष्टिकोण और विचार महत्वपूर्ण है। मन, जो बछड़े की तरह है, हर जगह घूमना चाहता है। किसी विशेष बिंदु या स्थान पर इसे संलग्न करना संभव नहीं है।

धारणा एक बिंदु पर केंद्रित है जो हो सकता है —

- तुम्हारी सांस
- एक मंत्र,
- एक शब्द, या
- कोई वस्तु।



शुरुआत में, मन को केंद्रित करना मुश्किल है; इसलिए एक शुरुआत केवल कुछ मिनटों के लिए ध्यान करने से शुरू हो सकती है और बाद में इसकी अवधि बढ़ा सकती है। एकाग्रता किसी एक वस्तु पर ध्यान देने की दिशा है। हम सभी में ध्यान केंद्रित करने की क्षमता है। उस समय के बारे में सोचें जब आप फिल्में देखते हैं, गेम खेलते हैं। यह कुल एकाग्रता है।

लेकिन अन्य समय में आपके विचार बिखरे हुए होते हैं, और आपका दिमाग एक चीज से दूसरी चीज में कूद जाता है। यह उन समयों के लिए है जो आपको एकाग्रता सीखने और अभ्यास करने की आवश्यकता है।

कौशल सीखने के लिए अभ्यास की जरूरत है चाहे वह नृत्य हो, लेखन हो या ध्यान केंद्रित करना हो। आसन, श्वास अभ्यास, प्राणायाम और ध्यान करके एकाग्रता का अभ्यास विकसित किया जा सकता है।

यक

धारणा अपने दिमाग को चौकस रहने और जागरूक होने के लिए प्रशिक्षित करती है।

/kkj .kk dk vH; kl

- चुपचाप बैठकर अपनी सांसों का निरीक्षण करना।
- पद्मासन में बैठे, अपनी आँखें बंद करें और अपनी साँस छोड़ना और साँस छोड़ना देखें। जैसे ही आप साँस लेते हैं, आपका पेट बाहर निकल जाता है और जैसे ही आप साँस छोड़ते हैं, पेट डूब जाता है।
- ऊँ का जप करें
- एक क्रम में ऊँ (अ-कार, उ-कार, म-कार) जप और ऊँ की तस्वीर पर ध्यान केंद्रित करने से आपको धारणा या ध्यान केंद्रित करने में मदद मिलेगी। इसे नादानुसंधन भी कहा जाता है जो हमारे पूरे शरीर को सुखदायक प्रभाव देता है।



टिप्पणी

4.3 ध्यान

ध्यान एक संस्कृत शब्द है जिसका अर्थ है 'ध्यान'। इसे मूल शब्द 'धि' से लिया गया है, जिसका अर्थ है 'ग्रहण' या 'मनश्' और यान, जिसका अर्थ है 'चलती' या 'चलना'। इसके लिए एक वैकल्पिक मूल शब्द, 'ध्यायी' है जिसका अर्थ है, 'चिंतन'। दुर्भाग्य से, ध्यान शब्द का आमतौर पर ध्यान के रूप में अनुवाद किया जाता है, जो शांत अवस्था को दर्शाता है। आइए संक्षेप में देखते हैं कि ध्यान क्या है। इससे पहले ध्यान का अभ्यास करने के लिए योग के प्रासंगिक चरणों, यम, नियमा, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार और धारणा का अभ्यास किया जाना चाहिए। सोम ध्यान धरना की निरंतरता हैय आपका ध्यान आपकी एकाग्रता की अधिक परिपक्व अवस्था है।

/; ku dh fo'kkrk, a

- धीमी सांस
- एक फोकस बिंदु जागरूकता
- अनायासता और
- जागृति

धारणा का अभ्यास यानी सांस पर, ओमकारा लगातार ध्यान की ओर जाता है।

ykkk

- यह आपको डर, क्रोध जैसी नकारात्मक भावनाओं से छुटकारा पाने में मदद करता है और प्यार, करुणा, मित्रता और हंसमुखता जैसी सकारात्मक भावनाओं को विकसित करता है।
- ध्यान करने से मन शांत और शांत रहता है।
- यह एकाग्रता, स्मृति, विचार की स्पष्टता और इच्छा शक्ति को बढ़ाता है।
- शरीर और मन को फिर से जीवंत करता है

4.4 समाधि

समाधि संस्कृत, सम, जिसका अर्थ 'पूरी तरह से साथ' और 'ध', जिसका अर्थ 'होना' है। इसका अर्थ है एकाग्रता की पूर्ण स्थिति। पतंजलि की प्रणाली के अनुसार, समाधि ध्यान की प्रक्रिया में आठवां और अंतिम चरण है, जब आत्म अपनी अज्ञानता से मुक्त हो जाता है और कैवल्य की अंतिम स्थिति में प्रवेश करता है।

समाधि में, एकाग्रता की प्रक्रिया, एकाग्रता की वस्तु, और ध्यान केंद्रित करने या ध्यान लगाने की कोशिश करने वाला मन सभी एक हो जाते हैं। मन अब वस्तुनिष्ठ तरीके से वस्तु पर ध्यान केंद्रित नहीं कर रहा है।

समाधि को कभी-कभी आत्मबोध भी कहा जाता है। आत्मबोध का अर्थ है अपने आप को बेहतर तरीके से जानना। इस प्रक्रिया में, आप अपने आप को अधिक प्यार करना सीखते हैं। यह स्वीकार करने के बारे में है कि आप इस समय कहां हैं और ईमानदारी की जगह से आगे बढ़ रहे हैं।

आज दुनिया में सहनशीलता की बहुत जरूरत है और हमारे अपने देश में भी। यह हमारे अपने दिमाग में घर से शुरू होता है। जब हम सच्चाई और खुद को स्वीकार करने की जगह से आगे बढ़ सकते हैं, तो हम दूसरों को स्वीकार करना और उनका सम्मान करना शुरू कर सकते हैं।

vH; kl

- एक आरामदायक स्थिति में बैठें।
- अपनी आँखें बंद करें और कुछ मिनटों के लिए अपनी नाक के माध्यम से स्वतंत्र रूप से साँस लें।
- सचेत श्वास या प्राणायाम पर ध्यान केंद्रित करें।
- रोज अभ्यास दोहराएं। धीरे-धीरे साँस लेने की अवधि बढ़ाएं।



टिप्पणी



टिप्पणी

- इससे पहले कि आप समाधि की स्थिति में प्रवेश करें, शांति का अनुभव होने की खुशी होना आवश्यक है।
- समाधि की इस सहज अवस्था को धर्म मेघा समाधि कहा जाता है। इससे सभी इच्छाओं से रहित अवर्णनीय स्थिति सामने आती है।



पाठगत प्रश्न 4.2

एक वाक्य में निम्नलिखित की व्याख्या करें

1. प्रत्याहार
2. धारणा
3. ध्यान
4. समाधि



आपने क्या सीखा

- प्रत्याहार
विशेषताएँ
उद्देश्य
लाभ
उपयुक्त प्रक्रिया
- धारणा
विशेषताएँ
उद्देश्य



लाभ

उपयुक्त प्रक्रिया

- ध्यान

विशेषताएँ

उद्देश्य

लाभ

उपयुक्त प्रक्रिया

- समाधि

विशेषताएँ

उद्देश्य

लाभ

उपयुक्त प्रक्रिया



पाठांत प्रश्न

1. निम्नलिखित की प्रक्रिया समझाइए—
 - i. प्रत्याहार
 - ii. धारणा
 - iii. ध्यान
 - iv. समाधि
2. प्रत्याहार के लिए निर्धारित दिशा—निर्देशों को सूचीबद्ध करें
3. ध्यान के क्या लाभ हैं?



टिप्पणी



उत्तरमाला

4-1

1. ध्यान, अंदर की ओर
2. इंद्रियों, प्रशिक्षित
3. विश्राम
4. संलग्न
5. 10 मिनट

4-2

1. प्रत्याहार – प्रत्याहार एक संस्कृत शब्द है जिसका अर्थ है इंद्रियों का प्रत्याहार।
2. धारणा – धारणा एक बिंदु पर केंद्रित है।
3. ध्यान – ध्यान एक संस्कृत शब्द है जिसका अर्थ है 'ध्यान'।
4. समाधि – यह स्वयं की अज्ञानता से मुक्त होने से पहले और ध्यान की अंतिम स्थिति में आठवां और अंतिम चरण है, और कैवल्य की अंतिम स्थिति में प्रवेश करता है।

