

योग के अंग YOGA PARTS

योग के विभिन्न अंगों का परिचय-

Introduction of the different parts of yoga:

योगाभ्यास के मूल सिद्धांत का वर्णन 'कठोपनिषद्', 'भागवत गीता' 'योग सूत्र', 'पुराणों', 'उपनिषदों' और योग ग्रंथों में किया गया है। योग क्रिया का अभ्यास पहले ऋषि-मुनि अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य तथा आध्यात्मिक ज्ञान की प्राप्ति के लिए करते थे। योग क्रिया की उत्पत्ति मानव जाति को स्वस्थ बनाए रखने के लिए हुई है। योगाभ्यास को भारतीय संस्कृति में सबसे पहले अपनाया गया और फिर इसकी प्रसिद्धि पूरे संसार में हुई।

शरीर, मन और आध्यात्मिक लाभ के लिए योग का प्रयोग मानव जाति के शुरुआती समय से ही होता चला आ रहा है। वैज्ञानिक मान्यताओं के अनुसार योग ज्ञान हजारों वर्षों से चला आ रहा है। योग करोड़ों वर्षों से विभिन्न क्षेत्रों में लिखे गए सिद्धान्तों, धारणाओं पद्धतियों, क्रियाओं और नियमों पर आधारित है। इसके मूल नियम अपने सैद्धान्तिक व व्यवहारिक रूप में शास्त्रीय योग या अष्टांग योग के नाम से जाने जाते हैं। योग ग्रंथों में योग के 8 अंगों या शाखाओं का वर्णन किया गया है, जिसकी परिभाषा पतंजलि के 'योग सूत्र' में सही प्रकार से दी गई है। योग के इन 8 अंगों को मुख्य 3 भागों में बांटा गया है। जिसमें यम और नियम को योग आचार नीति के आधार पर रखा गया है। आसन, प्राणायाम और प्रत्याहार को शरीर व मन का बाहरी योगाभ्यास माना गया है तथा धारणा, ध्यान और समाधि को आंतरिक योगाभ्यास माना गया है। हठयोग में योग के 8 अंगों के अतिरिक्त कुछ अन्य क्रियाएं भी हैं, जिनके अभ्यास से आंतरिक शरीर की शुद्धि होती है। आंतरिक शरीर को शुद्ध करने के लिए षटक्रिया के अभ्यास को बताया गया है। षटक्रिया का अभ्यास आसन की तरह ही शरीर को स्वच्छ व स्वस्थ बनाने के लिए किया जाता है, जिससे ध्यान आदि क्रियाओं में जल्द लाभ प्राप्त हो सके। आसन और षटक्रिया दोनों का एक ही काम है, शरीर को साफ और स्वस्थ बनाकर मन को प्रसन्न रखना। हठयोग में अन्य क्रियाओं को भी बताया गया है, जिसे मुद्रा व बन्ध कहते हैं। योग में मुद्राओं व बन्धों का भी वर्णन किया गया है। इन मुद्राओं और बंधों को योग की अन्य क्रियाओं के साथ प्रयोग किया जाता है। आसन,

प्राणायाम, धारणा आदि के साथ मुद्रा और बंधों के प्रयोग से उसका लाभ बढ़ जाता है। इस तरह हठयोग में मुख्य 8 अंगों का वर्णन किया गया है तथा मुद्रा और बंध इन योग क्रियाओं की सहायक योग क्रिया है।

The description of fundamental of yogabhyas (yoga practice) has been done in 'kathopnishad', bhagvat geeta', 'yoga sutra', 'purano', 'upnidhado', and 'yoga grantho. the saints did the practice of yoga activity to get the physically and mentally health and spiritual knowledge. Yoga activity is generated to keep the human healthy. First, yoga practice is accepted in Indian culture thereafter this activity becomes famous in the world. this activity is using from beginning time of the human to get the benefits of the spiritual, mind and body. According to scientific recognition, yoga gyana is using from thousands years. yoga depends on the fundamental, concepts methods, activities and rules. Its rules are known by the name of shashtriya yoga or ashtanga yoga in his theoretical and practical.the description of 8 parts or branches has been done in the yoga grantho, which definitions has been found in 'yoga sutra' of patanjali in right condition. These 8 parts of the yoga has been divided in 3 parts. which, yama and niyama (rule) has been kept on the base of the yoga conduct policy. It has been considered that asana, prayanama and pratyahara are external yoga practice of the mind and body, and dharana, dyana (meditation) and samadhi are internal yoga practice of the mind and body. there are also other activities besides of 8 parts of the yoga in hathyoga, which practice is useful to purify the internal body. It has been told that practice of patti activity is useful to purify the internal body. practice of patti activity is done as postuer to make the body clean and healthy because of that someone could get benefits soon in the meditation activity. the work of the asana and patti activity is equal, which keeps the body clean and healthy and mind happy. There are also other activities in the hathyoga, which are called mudara and bandha. The description of the yoga and mudrayo has been done in the yoga. hese mudraye and bandhe are used with the other activities of the yoga. Using mudara and bandha with asana, prayanama and dharana is useful to increase benefits of the mudara and bandha. thus, the eight main parts of yoga has been divided in the hathyoga, and mudara and bandha are helpful yoga activity of the yoga activities.

यम-

योग क्रिया के अभ्यास में यम का पालन करना आवश्यक होता है। यम की मुख्य 5 क्रियाएं आवश्यक होती हैं तथा इन 5 क्रियाओं का पालन किसी भी देश, जाति एवं समय में किया जाए तो महाव्रत कहलाता है-

Yama-

The yama should be followed in the practice of the yoga activity because it is needful. Five main activities of the yama are needful. If these five activities are followed in any country, cast and time, it is known by the name of mahavrata.

1. अहिंसा।

Ahinsa

2. सत्य।

Satya

3. अस्तेय।

Asateya

4. ब्रह्मचर्य।

Brahamacharya

5. अपरिग्रह।

Aparigraha

6. क्षमा।

Chhama

7. धृति।

Dhruti

8. दया।

Daya

9. आर्जव।

Aarjava

10. मिताहार।

Mitahara

1. अहिंसा-

Ahinsa (non-violence)-

मानव जीवन में अहिंसा का बड़ा महत्व है, क्योंकि अहिंसा ही मन की एक ऐसी भावना है, जिसको धारण करने पर व्यक्ति स्वयं व दूसरों का अच्छा सोच सकता है।

Ahinsais (non-violence) is very important in the human life because it is a type of feeling of the mind in which, the person can think good for self and other persons.

अहिंसा के बारे में महात्मा बुद्ध ने कहा था- 'अहिंसा परमोधर्मः' अर्थात् अहिंसा ही सबसे बड़ा धर्म है। यदि सभी व्यक्ति अहिंसा को धारण कर लें तो वे केवल अपना ही नहीं बल्कि दूसरों का भी अच्छा कर सकते हैं। अहिंसा उन सभी व्यक्तियों के लिए जरूरी है, जो योग का अभ्यास करना चाहते हैं। अहिंसा से संसार में प्रेम और एक-दूसरे के लिए सम्मान पैदा होता है तथा इससे मन और मस्तिष्क भी स्वच्छ व प्रसन्न रहता है। अपने मन में दूसरों के प्रति घृणा या दोष का भाव पैदा न होने देना ही अहिंसा है। मन, वाणी तथा शरीर से किसी प्राणी (जीवन) को दुख न देना ही अहिंसा है। अहिंसा मनुष्य के अन्दर उत्पन्न होने वाले क्रोध को खत्म करके मन को शांत व स्थिर करता है।

According to mahatma budhda, it has been called that 'ahinsa parodharama' viz non-violence is a big religion. If all the persons hold ahinsa (non-violence), they can do well for the other persons with self. Ahinsa (non-violence) is needful for those persons, who want do the practice of yoga practice. Ahinsa (non-violence) generates love and respect for each other in the world. It also keeps the mind and barin clean and happy. Do not generate hate or any type of bad feeling in your mind for any person is ahinsa (non-violence). Do not provide sadness to any person from the mind, languages and body is ahinsa (non-violence). The ahinsa (non-violence) ends the internal anger of the human body and keeps the mind calm and stable.

2. सत्य-

सत्य-आत्मा के विकास का मुख्य आधार है। किसी के साथ छल न करना तथा किसी को धोखा न देना ही सत्य है। सभी से अच्छा व्यवहार करना ही सत्य है। यह विश्वजनित होता है। महात्मा गांधी ने कहा था- "सत्य ही परमात्मा है और परमात्मा ही सत्य है।" जिस तरह आग धातु को गलाकर उसे शुद्ध करती है। उसी तरह सत्य रूपी अग्नि से हमारी अंतरात्मा शुद्ध होती है। हमेशा सत्य बोलने वाले व्यक्ति ही ईश्वर को अच्छे लगते हैं। ऐसे व्यक्ति को ही भगवान अपने पास स्थान देते हैं और ऐसे ही व्यक्ति ईश्वर के अन्य रूप में अवतार लेते हैं। सत्य ही संसार की अंतिम सच्चाई है तथा सभी योगियों को सत्य कर्म ही करना चाहिए। अतः सत्य का योग में बड़ा महत्व दिया गया है।

Satya (Truth)-

Satya is main base of the developing of the pertaining to self. Do not does any

type of cheat with any person is satya. Make good behavior with all the person is satya. Satya is originated by the world. According to Mahatma Gandhi, 'satya is paramatma and paramatama is satya'. Fire makes the minerals pure after burning thus satya rupi fire purifies internal pertaining to self. The persons, who speak always only truth, are good for the god. The god gives the sit to these types of person with self and these types of persons take birth in other form of the god. Satya is last truth of the world and all the yougiyo should do satya karma (truth deed). Therefore, the important of satya (truth) has been given in the yoga.

3. अस्तेय (लोभ का त्याग)-

किसी दूसरे की वस्तु को अपने लाभों के लिए न प्रयोग करना ही अस्तेय कहलाता है। किसी की वस्तु को उससे बिना पूछे प्रयोग करना उसकी चीजों का इस्तेमाल करना या उसके वस्तु को लौटाने की बजाए उसे अधिक दिनों तक अपने पास न रखना ही अस्तेय है। अपनी गलती, दूसरों से दुर्व्यवहार, दूसरे की चीजों का दुरुपयोग, दुर्व्यवस्था तथा विश्वासघात आदि कारणों का अपने अन्दर से नाश करना ही अस्तेय कहलाता है। अस्तेय धारण करने से न केवल मानसिक शांति मिलती है, बल्कि आत्म शुद्धिकरण भी होती है। इसके धारण करने पर सामाजिक तनाव व बुराइयों से भी बचाव होता है। इसलिए योगाभ्यासी को अपने अन्दर की लालसा को त्यागकर अस्तेय धारण करना चाहिए।

Asateya (abandon the greed)-

Do not use any thing to other person for his greed is asateya. Use any thing to other person without asking or keep any thing to other person with self for many days instead of giving is asateya. Finish of his mistake, misconduct with other person, misuse of things to other person and cheating from his mind is called asateya. Holding the asateya gets mentally calm and purifies pertaining to self. Holding it saves from the social evils and depression. Therefore, yogabhayasi (the person, who does the practice of yoga) should hold asateya after abandoning the internal greed.

4. ब्रह्मचर्य-

योगाभ्यासी को ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिए। कुछ योग गुरुओं ने कहा है कि मन, वाणी (आवाज) तथा शरीर के सभी मैथुनों का किसी भी स्थिति में त्याग करना तथा सभी प्रकार से वीर्य की रक्षा करना ही ब्रह्मचर्य है। कुछ योग ग्रंथों में इस बातों को माना गया है, परन्तु कुछ योग ग्रंथों में ब्रह्मचर्य की व्याख्या करते हुए कहा गया है कि केवल अपने अन्दर वीर्य की रक्षा करना ही ब्रह्मचर्य नहीं है, बल्कि ब्रह्मचर्य वह है, जिसमें

यौन क्रियाओं तथा यौन विचारों को अपने अन्दर आने से रोके रखना होता है। महर्षि पतंजलि के अनुसार शरीर, वाणी और मन का संयम ही वास्तविक ब्रह्मचर्य है। ब्रह्मचर्य का संबंध गृहस्थ जीवन या दाम्पत्य जीवन से केवल नाममात्र का होता है। किसी को मोक्ष प्राप्ति के लिए बिल्कुल अविवाहित नहीं रहना पड़ता, क्योंकि व्यक्ति केवल संतान प्राप्ति के लिए दाम्पत्य कर्म का पालन कर सकता है, यौनानन्द के लिए नहीं। इस तरह पारिवारिक जीवन जीते हुए भी ब्रह्मचर्य का पालन किया जा सकता है। केवल मन व मस्तिष्क में उत्पन्न होने वाले बुरे व गन्दे विचारों को वश में कर लेना ही योग क्रिया के लिए ब्रह्मचर्य होता है।

Brahamacharya (Celibacy)-

Yogabhayasi (the person, who does the practice of yoga) should follow rule of brahanacharya. According to some yoga masters, abdomen all the types of coition of the mind, language and body in any condition and save the sperm count from all the conditions is brahamacharya. according to maharshi pantajali, make restraint on the body, language and mind is called brahamacharya. Relation of brahamacharya with house life or house wise is only nominal. Someone does not stay in unmarried condition to get salvation because he can make sexual relationship with wife to get only child. Subjugating the only bad and dirty thoughts, which originate in the mind and brain, is brahamacharya for yoga activity.

5. अपरिग्रह-

Aprigraha-

किसी भी वस्तु को एकत्रित करने की इच्छा का त्याग करना ही अपरिग्रह कहलाता है। किसी भी व्यक्ति को अपनी आवश्यकताओं से अधिक वस्तुओं को एकत्रित नहीं करना चाहिए, क्योंकि एक समय में अधिक वस्तुओं की जरूरत नहीं पड़ती। आवश्यकता से अधिक वस्तुओं को जमा करने से व्यक्ति के अन्दर हमेशा वस्तुओं के नष्ट होने का डर बना रहता है। *abandon the desire of gathering the any thing is known as aparigraha.*

Any person should not gather excessive substances than need, because all the type of substances do not use on one time. Gathering the excessive substances than need person feels fear always to destroy the substances. ईश्वर सभी की जरूरतों को समय पर पूरा करते हैं, फिर हम अपनी जरूरत से अधिक वस्तुओं को जमा क्यों करें? अपरिग्रह का पालन करने वाले व्यक्ति का जीवन सुखमय होता है, जिसमें भय या अविश्वास का कोई स्थान नहीं होता। *the god completes all the needs at proper time so why we gather the excessive substances than need. The person, who follows the apgiraha, stays always*

happy in which there is no fear or disbelief. एक आम व्यक्ति का जीवन दुःख, पीड़ा, अस्त-व्यस्तता तथा निराशा से भरा होता है, जिससे उसका दिमाग हर समय अशांत रहता है। इसका कारण है व्यक्ति की इच्छा की पूर्ति न होना या किसी वस्तु का अधिक हो जाना जिसका चोरी या लुटने का डर बना रहना। the life of a person is fulfill with sadness, pain, confusion and despair because of that their mind stay always restless. Its reason is that do not complete the desires or gathering the excessive substances and feeling lose these substances. अतः अपरिग्रह का पालन करना या किसी वस्तु को आवश्यकता से अधिक जमा न करना ही अपरिग्रह कहलाता है। अपरिग्रह का पालन करने वाले व्यक्ति हमेशा शांत, प्रसन्न तथा संतुष्ट रहते हैं। therefore, do not gather the excessive substances than need or following the apagiraha is called apigraha. The persons, who follow apigiraha, stay calm, happy and satisfaction. ऐसे व्यक्ति किसी भी प्रकार के सांसारिक भ्रम और दुखों के घेरे में नहीं पड़ते। उनका मस्तिष्क हमेशा शांत व शीतल रहता है। योग में इन पांचों नियम के अतिरिक्त कुछ और योग नियम भी हैं जैसे- क्षमा, धृति, दया, आर्जव और मिताहार। this type of person does not trap in social illusion and sadness circle keeps their mind always calm and cool. There are also other yoga rules besides these five yama as- kshma, dharuti, daya, aarjava and mitahar.

6. क्षमा-

Kshma-

क्षमा व्यक्ति की वह भावना है, जिसको धारण करने पर व्यक्ति को सबसे अधिक सुख व शांति का अनुभव होता है। किसी के दोषों को या भूल को माफ कर देना ही क्षमा है। क्षमा देने की शक्ति अपने अन्दर बना लेना अर्थात् क्रोध को वश में कर लेना है। इससे व्यक्ति के अन्दर का अहम अर्थात् अहंकार नष्ट होकर परोपकार की भावना पैदा होती है। क्षमा का वर्णन गोस्वामी तुलसीदास जी ने इस प्रकार किया है-

Kshma is that feeling of the human in which if the person holds it, he feels more pleasure and peace. Condone the mistakes to other person is kshma. To make the capacity of condone in their mind viz subjugate the anger. By this activity, internal arrogance of the human destroys and originates benevolence feeling.

क्षमा रोष के दोष गुन सुनि मनु मानहि सीख।

अविचल भी पत्ति, हरि भए भूसुर लहे न भील॥

Kshma rosha ke dosha suni manu manahi seekha

Avichala bhi patti, hari bhaya bhusur lahe naa bheel

अर्थात् हे मन! क्षमा और क्रोध के गुण व दोषों को सुनकर उनसे शिक्षा ग्रहण कर।

Viz hey mind, listen the attribute and flaws and get the education from these.

कौरव पांडव जानिए, क्रोध क्षमा के सोम।

पांचहि मारि न सौ सके सयो संधारे भीम।।

Kourva pandava janiya, krodha kshma ke soma

Panchahi maarri na sou sayo sandhare bhima

अर्थात् महाभारत में कौरवों के क्रोध को और पांडवों की क्षमा की सीमा से ही क्षमा की शक्ति को समझना चाहिए। क्रोध के कारण 100 कौरव 5 पांडवों को नहीं मार सके। अकेले भीम ने ही 100 कौरवों का संहार कर दिया।

Viz someone should consider about the kshma power from the kourovo's anger and pandava's kshma limit in the Mahabharata. Hundred kouravs could not die due to anger,

क्षमा शोभती उस भुजंग को, जिसके पास गरल हो।

उसका क्या जो दंतहीन, विष रहित विनीत सरल हो।।

Kshama shobhati usa bhujanga ko, jisake pasa garala ho

Usaka kya jo dantaheen, visha rahit veenita sarala ho

अर्थात् क्षमा उसी को शोभा देता है, जिसके पास शक्ति होती है। क्षमा शक्तिशाली व्यक्ति का ही आभूषण है। जो शक्तिशाली होता है, वह क्षमा करता है जो व्यक्ति कमजोर होता है तथा शक्तिहीन होता है, वह किसी को क्षमा नहीं कर सकता क्योंकि उसका अपने क्रोध पर वश नहीं होता।

Viz kshama is for that person, which have power. Kshama is ornament of the powerful person. The person, who is strong, gives apologize and the person, who is weak, cannot give apologize because he have not subjugate.

7. धृति-

धृति संस्कृत का शब्द है, जिसका अर्थ 'धैर्य' होता है। योगाभ्यास में धैर्य व आत्मविश्वास का होना अति आवश्यक है। किसी कार्य को शुरू करने के बाद उसके परिणाम को पाने के लिए समय की आवश्यकता होती है और अपने को उस समय तक रोककर रखना ही धैर्य है। धैर्य से मन की चंचलता दूर होकर मन स्थिर व एकाग्र होता

है। जिसके पास धैर्य नहीं होता वह योगाभ्यास में पूर्ण सफलता प्राप्त नहीं कर सकता। राजा जनक बहुत बड़े योगी थे। सुखदेव मुनि जब राजा जनक के पास योग की शिक्षा लेने गये तो राजा जनक ने उनके धैर्य की परीक्षा ली। उन्होंने सुखदेव मुनि को 3 दिन तक इंतजार करवाया और फिर योग शिक्षा प्रदान की। वे देखना चाहते थे कि जो योग की शिक्षा लेने मेरे पास आया है, वह योग के लिए कितने समय तक अपने धैर्य को बनाए रख सकता है।

Dharuti (fortitude)-

Dharuti is the word of Sanskrit language, which mean is 'dherya' (fortitude). Self-defense and fortitude are very needful in the yoga practice. Every person has need to time to start any work and get its result, and keep stop to self till that time is dherya (fortitude). Fortitude removes the mind's inconstancy and makes the mind stable. The person, who has not fortitude, cannot get complete success in yoga practice. The king janaka was very big yogi. When the sukhadeva muni reaches towards the king janaka to get yoga education, fortitude exam of the muni has been taken by the king janaka. The king janaka had sukhadeva muni waited for three days and then give education to him. They wanted to see that the person, who come to me to get yoga education; he can keep his fortitude and get many time.

धीरज, धर्म, मित्र, अस नारी।

आपद काल परिखि आदि चारी॥

Dheeraja, dharama, mitra, asa nari

Aapada kaala parikhi aadi chari

8. दया-

Daya-

दया अर्थात् मन की वह भावना जो दूसरों के कष्टों का अनुभव कर सके। दूसरों की अच्छाई के लिए किये जाने वाले कार्य को दया कहते हैं। दया की भावना मन में होना योगाभ्यास के लिए आवश्यक है क्योंकि दया की भावना से मन कोमल व निर्मल होता है।

Daya is like the sentiment of the mind that could feel problems of other person. The work is done for the welfare of the other persons is called daya. Daya feeling is necessary in the mind to yoga practice because its feeling makes the mind soft and spotless.

दया धर्म का मूल है, पाप मूल अभिमान।

तुलसी दया न छोड़ियो, जब लागि घट में प्राण।।

Daya dharama ka phool hai, paap mool abhimana

Tulsi daya naa chhoriyo, jaba lagi ghata me prana

अर्थात् दया ही सभी धर्मों का मूल है तथा पाप घमंड और नाश का कारण है। इसलिए दया की भावना को कभी नहीं छोड़ना चाहिए।

That to say daya is the root of all the realions and paap is the reason of ego and destruction. Therefore, daya feeling should not be leaved.

राम लखन विजाई भए, बनहु गरीब निवाज।

मुखर बालि रावण गये, घर ही सहित समाज।।

Rama lakhana vijai bhay, banahu gariba nivaja

Mukhara, baali ravana gaye, ghara hi sahita samaja

अर्थात् भगवान श्री राम ने अपने जीवन में हमेशा दूसरों पर दया की तभी वे अपने जीवन में विभिन्न कष्टों को देखकर भी हिम्मत नहीं हारे। भगवान श्री राम अकेले रहते हुए भी रावण और बालि जैसे शक्तिशाली राजाओं पर विजय प्राप्त कर सके।

That to say the lord shree rama does always daya on all the persons then they does not lose their courage while facing the excessive problems. While staying alone, the god shree rama could get victory on the strong and powerful king as the ravana and baali.

9. आर्जव-

संस्कृत में आर्जव का अर्थ सरल होता है। योगाभ्यास करने वाले व्यक्ति के व्यवहार, पहनावे, भोजन तथा रहने आदि का ढंग बिल्कुल सरल होना चाहिए। योगाभ्यासी को अपनी आवाज में शांति व मधुरता लानी चाहिए। किसी बातों को घुमा-फिरा करके कहने के स्थान पर बातों को सरल ढंग से शांत भाव से कहना चाहिए। जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए योगाभ्यासी के अन्दर आर्जव अर्थात् सरलता का होना आवश्यक है।

Aarajava-

Its mean is sarala (easy) in Sanskrit language. The nature, clothing, meals and living position of the person of yoga practice should be very easy. The person of yoga practice should make their voice peaceful and sweet. He should say every matter with

easy and peaceful nature instead of to beat about the bush. The person of yoga practice should have simplicity because it is needful to get success in the life.

10. मिताहार-

Mitahara-

मिताहार का अर्थ है सादा और हल्का भोजन करना। भोजन का व्यक्ति के मन और मस्तिष्क पर बड़ा प्रभाव पड़ता है। सात्विक (सादा) भोजन करने से व्यक्ति के शरीर और मन में 7 गुणों की वृद्धि होती है। सात्विक भोजन में अन्न, पके हुए शुद्ध फल, दूध, घी, आदि आते हैं।

Mitahara mean is light and normal food. The effect of the food affects the mind and brain of the human. Taking sattavika food (normal food) increases the seven types of qualities in the mind and body of the human. The grain, ripe pur fruits, milk and ghee etc. are sattavika food.

योगाभ्यास करने वाले व्यक्ति को हमेशा हल्का भोजन करना चाहिए। हल्का अर्थात् जितनी भूख हो उतना ही भोजन करना चाहिए। शरीर में भोजन का संतुलन बनाने के लिए योगाचार्यों ने एक नियम बनाया है, जिसमें भूख के अनुसार भोजन को लेकर उसे 4 भागों में बांटा जाता है। फिर उसमें से 2 भागों में भोजन किया जाता है तथा तीसरे भाग में भोजन के स्थान पर पानी पिया जाता है और चौथे भाग में भोजन के स्थान पर वायु का सेवन किया जाता है। योग गुरुओं का कहना है कि व्यक्ति को अपने जीवन में जीने के लिए भोजन करना चाहिए न कि खाने के लिए जीना चाहिए।

The person, who does the practice of yoga, should take always light food viz food should be taken according to you desire. A type of rule has been made by the yogacharyo to make the balance of the food in the body in which take the food according to appetite and divide in 4 parts. Thereafter, the food is kept in the one and second part, water in third part and air in fourth part instead of the food. According to yoga masters, the human must take food to live no that must live to eat.

‘भागवत गीता’ में सात्विक आहार तथा उससे प्राप्त फल का वर्णन इस प्रकार किया गया है-

There is describe of sattavika food and its benefits in the ‘bhagavata geeta’-

आयुः सत्ववलारोग्य, सुख प्राप्ति विवधनः

रस्यः स्निग्धः स्थिस हृधा आहाराः सात्विक प्रियाः।

Aayu, satvavalarogya, shukha praati vivadhana
Rasya, strigdha, sthisa, handha aahara sattavika priya

अर्थात् व्यक्ति को ऐसे रस से भरपूर भोजन का सेवन करना चाहिए, जिससे रोग, दोष, आयु, शक्ति और बुद्धि का विकास हो। ऐसा भोजन करना चाहिए जिससे मन और मस्तिष्क सुख व शांति का अनुभव कर सके। ऋषि-मुनियों का कहना है कि जिन व्यक्तियों में अधिक भोजन करने की आदत होती है, वे कभी भगवान का ध्यान या आराधना नहीं कर सकते। अतः योगाभ्यास तथा ईश्वर के प्रति श्रद्धा और भक्ति बनाने के लिए हल्का भोजन करना चाहिए।

That to say the person should take such type of juicy food in which disease, disorder, age, strength and mind could be developed. The person should take such type of foodstuff in which mind and brain could be feel pleasure and peace. According to saints, the person, who is habitual of the excessive food, cannot worship of the god. Therefore, light meals should be taken for doing the practice of yoga and worship of the god.

नियम-

योग क्रिया के अभ्यास में आचरण से संबंधित नियम होते हैं। इन नियमों का पालन करना ही योग क्रिया की सफलता का कारण है। महर्षि पंतजलि ने अपने योग ग्रंथ में 5 नियमों के वर्णन के साथ अन्य दूसरे ग्रंथों के 9 नियमों का वर्णन भी किया है।

Rule-

The rules of the practice of yoga activity belong with behavior. Following these rules is reason of getting success of the yoga activity. According to maharshi pantajali, the description of nine rules of other granths with five rules has been done in their yoga granth.

1. शौच।
2. संतोष।
3. तपस।
4. स्वाध्याय।
5. ईश्वर प्राणीधन।

6. तप।
7. आस्तिकता।
8. दान।
9. सिद्धांत वाक्यों का।
10. बुद्धि।
11. ईश्वर पूजन
12. लज्जा
13. जप
14. हवन

Shouch (evacuation)

Santosh

Tapasa

Swadhayaya

Eshwer pranidhana

Taap

Aastikata

Dana

Sidhanta vakayo ka

Vrudhi

Eswer pujana

Lajja

Japa

hawan

1. शौच-

योग क्रिया के अभ्यास के लिए शरीर व मस्तिष्क का शुद्ध होना अति आवश्यक है। शरीर को बाहर व अन्दर से स्वच्छ रखना ही शौच है। शौच क्रिया को 2 प्रकार का बताया गया है-

Shouch (evacuation)-

Clean the body and mind is very needful for doing the practice of yoga activity. Keeping the body clean from internal and external is shouch. There are two kinds of shouch activity as- external cleanliness and internal cleanliness.

1. ब्रह्म शौच (बाहरी सफाई)।
2. आभ्यान्तर शौच (आंतरिक सफाई)।

शरीर को साफ व शुद्ध करने के लिए प्रतिदिन मलत्याग के लिए जाना, हाथ-मुंह धोना, नहाना, साफ कपड़े पहनना, पौष्टिक व स्वच्छ भोजन करना आदि बाहरी शौच अर्थात् सफाई है।

To keep the body clean and pure, someone should go to evacuation daily, washing the hands and mouth, bathing, wearing the clean cloth and eating nutritive and clean foodstuff. These all the activities belong with external cleanliness.

आंतरिक सफाई का अर्थ मन और विचारों को शुद्ध व स्वच्छ बनाने से है। मन और विचारों को शुद्ध करने के लिए पूजा-पाठ करना, धार्मिक किताबों का अध्ययन करना, मन में अच्छे विचारों को धारण करना, सत्संग, महात्माओं और गुरुओं की अच्छी बातों को ग्रहण करना आदि होता है।

Internal cleanliness mean is that keep the mind and thoughts clean and fresh. To make the mind and thoughts pure and clean, someone should do the worship, reading the religious books, holding the clean thoughts in the mind and taking good knowledge of the association with good person, saints and masters.

जिस तरह शरीर को स्वस्थ बनाए रखने के लिए प्रतिदिन शरीर को शुद्ध व साफ रखना आवश्यक है, उसी तरह मस्तिष्क को साफ व शुद्ध करना भी आवश्यक होता है। मानसिक शुद्धि के लिए मन में उत्पन्न होने वाली घृणा, क्रोध, भावावेश, वासना, लालच, भ्रम और घमंड आदि मानसिक विचारों को दूर करना है। आसनों और प्राणायाम से शरीर के अन्दर मौजूद अशुद्ध तत्व को बाहर निकालकर शरीर को शुद्ध व स्वच्छ बनाया जाता है। to keep the body healthy, someone should keep the body clean and fresh daily because it is needful. Thus, the brain should be kept clean and fresh because it is also needful. To make pure mind, the mind should be kept away from hate, anger, passion, greed, illusion and ego. Doing practice of asana and prayanama brings out impure substances from the body and makes the pure and clean. इससे शारीरिक स्वच्छता के साथ-साथ शारीरिक शक्ति भी मिलती है। इससे मन में उत्पन्न होने वाले बुरे विचारों का

भी नाश होता है और मन शुद्ध व निर्मल बनता है। मानसिक शुद्धि के लिए धार्मिक किताबों का अध्ययन और पूजा-पाठ करना चाहिए। भक्ति से मन की कलुषता को नष्ट किया जा सकता है तथा स्वाध्याय द्वारा बुद्धि को निर्मल बनाया जा सकता है। *with it, this practice also increases physically strength. It ends mentally bad thoughts, which occur in the mind and makes the mind and pure and soft. To make pure mind, someone should read religious book and do worship. Devotion can destroy the mind impurity and self-study can make the mind soft too.* शरीर, मन तथा बुद्धि की यह निर्मलता सौमनस्यता की स्थिति उत्पन्न करती है, जिससे मानसिक पीड़ा, हताशा, दुःख और निराशा खत्म होकर व्यक्ति को संतुष्टि और आनंद का अनुभव होता है। मन व शरीर शुद्ध होने पर व्यक्ति मन को किसी भी विषय पर केन्द्रित कर अपनी इंद्रियों को वश में कर सकता है। *this softness of the body, mind and brain generates goodwill condition because of that mentally problems, despondency, sadness and frustration are removed and the human feels satisfaction and joy. After making the body pure, the human can subjugate their reproductive organs after focus the mind on the any matter.*

शरीर की मूलभूत आवश्यकता भोजन है तथा शरीर व मन को स्वस्थ रखने के लिए उचित भोजन लेना जरूरी है। व्यक्ति को भोजन के बनने, उसकी उपयोगिता आदि के बारे में जानना आवश्यक है कि योगाभ्यास के क्रम में कैसा भोजन करना चाहिए, जो आसानी से पच सके तथा उससे शरीर में किसी प्रकार की कोई हानि न हो। *the food is fundamental need of the body and appropriate food is very needful for the body. The person should keep knowledge about the making method and utility of the food because it is needful. The person should take which type of food while doing the practice of yoga activity, which could digest easily and do not originate any type of harm in the body by it.* योग साधना में ध्यान केन्द्रित करने व आध्यात्मिक विकास के लिए शाकाहारी भोजन करना चाहिए। भोजन, ऊर्जा व शक्ति को प्राप्त करने, स्वास्थ्य के विकास तथा स्वयं को पुनः शक्तिशाली बनाने के लिए किया जाता है। इसलिए भोजन हमेशा सादा, पौष्टिक, रसीला तथा प्रोटीन, विटामिन, खनिज लवण, कार्बोहाइड्रेट जैसे पोषक तत्वों व रेशे वाला करना चाहिए। *the person should take vegetarian meals to spiritual development and contemplative. The food is taken to get vitality and strength and develop the health, and make the body strong. Therefore, normal, nutritive and juice food and protein, vitamin, minerals and carbohydrate etc. nutritive substance always should be taken.* खट्टे, कड़वे, नमकीन, तीखे, जलनकारी, गरिष्ठ तथा अस्वच्छ आहार का त्याग करना चाहिए। भोजन के अतिरिक्त वातावरण आध्यात्मिक क्रियाओं और उपचारकारी उद्देश्य हेतु

महत्वपूर्ण है। अभ्यास स्थान साफ-स्वच्छ, हवादार व सूखा होना चाहिए। आस-पास कीड़े-मकोड़े व ध्वनि प्रदूषण नहीं होना चाहिए। the person should avoid the sour, bitter, salty, spicy, heavy and polluted food stuff. Besides the food, place, spiritual activities and treatment are important for the motive. Practice place should be kept neat, clean, airy and dry. Insects, moth, and sound pollution should not be present towards you.

2. संतोष-

योग क्रिया के अभ्यास में व्यक्ति में आत्म संतुष्टि भाव उत्पन्न होना आवश्यक है। मन में लालच की भावना ध्यान केन्द्रित करने में कठिनाई उत्पन्न करता है। इसलिए व्यक्ति के पास जो कुछ भी हो उसमें ही संतुष्ट रहना चाहिए। अधिक की इच्छा करते हुए कोई बुरे कर्म नहीं करना चाहिए। ईश्वर पर पूर्ण विश्वास और श्रद्धा रखनी चाहिए। व्यक्ति में असंतोष की भावनाएं अधिकतर धन-दौलत तथा दूसरों की सुख-समृद्धि को देखकर होती हैं। ये ही आपसी मतभेद व झगड़ों का कारण भी बनते हैं। ऐसी स्थिति में योगाभ्यास में मन एकाग्र नहीं हो पाता और योग में सफलता प्राप्त करने में भी कठिनाई उत्पन्न होती है। असंतोष से मानसिक शांति भंग होती है और अशांति, असत्य व अप्रसन्नता उत्पन्न होने लगती है। इसलिए मन का संतुष्ट होना अत्यंत आवश्यक है।

Santosha-

Self-satisfaction should be originated in the human while practice of yoga activity because it is necessary. Greed felling of the mind generates problems while meditation. Therefore, the human should stay satisfied. The human should not do bad deed to get excessive desires. He should keep complete believe and shradhda on the god. Mostly, the feelings of discontent are originated in the human mind due to look wealth, affluence, happiness and prosperity to other person. These feelings cause of reciprocal disagreement and quarrel. In this condition, the mind does not resolute and human feels difficulty while getting successes in the yoga practice too. Mentally peace breaches due to discontent because of that restlessness, false and unhappy originate in the mind. Therefore, satisfaction of the mind is necessary.

3. तपस-

चरित्र निर्माण व उसके विकास की प्रक्रिया को तपस कहते हैं। इसका कारण है कि स्वयं की आंतरिक नियंत्रण ऊर्जा की सहायता से सभी प्रकार के कष्टों को भस्म किया जा सकता है। इसके लिए आत्मशुद्धि तथा संयम के अलावा परमात्मा में लीन होने का सच्चा प्रयास जरूरी होता है। तपस 3 प्रकार का होता है और इसे शरीर, मन व वाणी से

जोड़ा जा सकता है। ब्रह्मचर्य तथा अहिंसा शारीरिक तपस होता है। किसी के लिए अपमानजनक शब्दों का उपयोग न करना, भगवान का भजन करना, परिणाम की चिंता के बिना ही हमेशा सत्य बोलना 'वाणी तपस' है। संसार में मिलने वाले सुख-दुःख को समान रूप में स्वीकार करना ही 'मानसिक तपस' है। 'मानसिक तपस' करने पर व्यक्ति आत्म नियंत्रण नहीं खोता। किसी कार्य को करते हुए उसके फल की इच्छा न करना ही तपस का मूल सिद्धांत है। इससे व्यक्ति के शरीर, मन और चरित्र का अधिक विकास होता है। इससे व्यक्ति में साहस, बुद्धिमता, निष्ठा व सादगी का विकास होता है।

Tapasa-

The manufacture of character and their development are called tapasa. Its reason that the human can finished all the types of problems by their internal control energy. For it, real try of merge in the god is very necessary besides self-purity and sobriety. There are three kinds of tapasa and these can be joined with body, mind and language. Brahamacharya and non-violence are physically tapasa. Do not use shameful words for someone, do the devotional song and speak only truth without tension is known vani tapasa. Accept the joy and sorrow, which are found in the world, is called mansika tapasa. Doing the mansika tapasa human does not squander self-control. Do not take any desire of success while doing any type of work is fundamental of the tapasa. The body, mind, and character of the human are developed by it.

4. स्वाध्याय-

Swadhayaya-

स्वाध्याय का अर्थ है स्वयं अध्ययन करना या शिक्षित बनना। अध्ययन करने से व्यक्ति का आंतरिक श्रेष्ठ रूप उभरता है तथा व्यक्ति को अपने कर्तव्य का बोध होता है। स्वाध्याय में व्यक्ति स्वयं ही बोलने वाला और सुनने वाला होता है।

Swadhayaya mean is self-study. Study is useful to bring out the internal best appearance of the human. The human speaks and listens to self.

स्वाध्याय करने वाले व्यक्ति का हृदय व मस्तिष्क प्यार व सम्मान की भावना से भरा होता है। ऐसे व्यक्ति में निर्मल विचार उत्पन्न होते हैं, जो खून के प्रवाह में मिलकर जीवन के एक भाग बनते हैं। इससे व्यक्ति का जीवन के प्रति नज़रिया बदल जाता है और वह सम्पूर्ण संसार को पवित्र मानने लगता है।

The heart and mind of the person (who follows the swadgayaya) are fulfilled with love and respect. Soft thoughts originate in such type of person, which turn into life part by blood flow. Way of the human living becomes change by it and the person is

Thank You for previewing this eBook

You can read the full version of this eBook in different formats:

- HTML (Free /Available to everyone)
- PDF / TXT (Available to V.I.P. members. Free Standard members can access up to 5 PDF/TXT eBooks per month each month)
- Epub & Mobipocket (Exclusive to V.I.P. members)

To download this full book, simply select the format you desire below

