

# इक्कसवी सदी में, आधुनिक जीवन शैली में, आधुनिक युग में, प्राचीन समय में योग तथा उपनिषदों में अष्टांग योग का वर्णन

Mukesh Kumari<sup>1\*</sup> Dr. Manju Bora<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Research Scholar, Department of Yoga, Himalayan Garhwal University, Uttarakhand

<sup>2</sup> Associate Professor, Department of Yoga, Himalayan Garhwal University, Uttarakhand

सार – दैनिक जीवन में योग अभ्यास की एक प्रणाली है जिसमें क्षेत्रों में विकास के आठ स्तर शामिल हैं शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिए। जब शरीर शारीरिक रूप से स्वस्थ होता है, तो मन स्वस्थ होता है स्पष्ट, केंद्रित और तनाव नियंत्रण में है। यह प्रियजनों के साथ जुड़ने की जगह देता है और सामाजिक रूप से स्वस्थ रिश्ते बनाए रखें। जब आप स्वस्थ होते हैं तो आप अपने भीतर के संपर्क में होते हैं स्वयं, दूसरों के साथ और आपके आस-पास बहुत गहरे स्तर पर, जो आपके आध्यात्मिक में जोड़ता है स्वास्थ्य। शब्द "योग" संस्कृत से उत्पन्न हुआ है और इसका अर्थ है "शामिल होना, एकजुट होना"। योग अभ्यास एक समग्र प्रभाव है और शरीर, मन, चेतना और आत्मा को संतुलन में लाना। मुख्य "दैनिक जीवन में योग" के लक्ष्य शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक स्वास्थ्य, आध्यात्मिक हैं स्वास्थ्य, आत्म-प्राप्ति या हमारे भीतर के परमात्मा की प्राप्ति। इन लक्ष्यों को प्यार से प्राप्त किया जाता है और सभी जीवित प्राणियों के लिए मदद, जीवन के लिए सम्मान, प्रकृति और पर्यावरण की सुरक्षा, ए मन की शांतिपूर्ण स्थिति, पूर्ण शाकाहारी भोजन, शुद्ध विचार और सकारात्मक जीवन शैली, शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक प्रथाओं, सभी देशों, संस्कृतियों और धर्मों के लिए सहिष्णुता। यौगिक तकनीकों को एक समय प्रदर्शन में सुधार करने के लिए जाना जाता है। प्राणायाम एक महत्वपूर्ण है, फिर भी योग का थोड़ा ज्ञात हिस्सा। कुछ समय पहले तक, योगिक श्वास की यह कला और विज्ञान लगभग था कई अन्य प्राचीन भारतीय कलाओं की तरह आम आदमी के लिए पूरी तरह से अनजान। चरणनामा तकनीक इन तीन मुख्य ऊर्जा चैनलों सहित नाड़ियों को शुद्ध करने के लिए कार्य करती है। इस लेख में हम योग का परिचय दे रहे और इक्कसवी सदी में योग का महत्त्व, आधुनिक जीवन शैली में योग का महत्त्व, आधुनिक युग में योग का विशेष महत्त्व, प्राचीन समय में योग दर्शन तथा उपनिषदों में अष्टांग योग का वर्णन किया है।

कीबर्ड – योग, इक्कसवी सदी, प्राचीन समय, अष्टांग योग, आधुनिक युग

-----X-----

## 1. प्रस्तावना

"योग" शब्द का उद्गम संस्कृत भाषा से है और इसका अर्थ "जोड़ना, एकत्र करना" है। योगिक व्यायामों का एक पवित्र प्रभाव होता है और यह शरीर, मन, चेतना और आत्मा को संतुलित करता है। योग हमें दैनिक जीवन की माँगों, समस्याओं और परेशानियों का मुकाबला करने में सहायक होता है। योग स्वयं के बारे में समझ, जीवन का प्रयोजन और ईश्वर से हमारे संबंध की जानकारी विकसित करने के लिए सहायता करता है। आध्यात्मिक पथ पर योग हमको ब्रह्माण्ड के स्व के साथ

वैयक्तिक स्व के शाश्वत परमानंद मिलान और सर्वोच्च ज्ञान को प्रशस्त करता है। योग सर्वोच्च ब्रह्माण्डमय सिद्धान्त है। यह जीवन का प्रकाश, विश्व की सृजनात्मक चेतना है जो सदैव सजग रहती है और कभी सोती नहीं; जो हमेशा थी, हमेशा है और हमेशा होगी-रहेगी।

योग एक कला है और स्वस्थ जीवन जीने का एक साधन है। यह एक आध्यात्मिक अनुशासन है एक अत्यंत सूक्ष्म विज्ञान पर आधारित है, जो सद्भाव लाने पर केंद्रित है मन और शरीर के बीच। योग का समग्र दृष्टिकोण अच्छी तरह से स्थापित है

और यह जीवन के सभी क्षेत्रों में सामंजस्य लाता है और इस प्रकार, रोग की रोकथाम के लिए जाना जाता है, कई जीवन शैली से संबंधित विकारों के स्वास्थ्य और प्रबंधन को बढ़ावा देना। योग 'शब्द संस्कृत मूल' युज 'से लिया गया है, जिसका अर्थ है 'शामिल होने के लिए' या 'जुए के लिए' या 'एकजुट करने के लिए'। योग शास्त्रों के अनुसार, योग का अभ्यास होता है यूनिवर्सल के साथ व्यक्तिगत चेतना का मिलन चेतना, मन और शरीर के बीच एक पूर्ण सामंजस्य का संकेत है, यार और प्रकृति। योग का उद्देश्य सभी प्रकार की समस्याओं को दूर करना है 'मुक्ति की स्थिति' के लिए अग्रणी दुख। यह सबसे पुराने विज्ञानों में से एक है दुनिया में, भारत में उत्पन्न हुआ, जो संरक्षण और के लिए बहुत उपयोगी है किसी के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखना और 'आध्यात्मिक विकास' के लिए भी। माना जाता है कि योग का अभ्यास बहुत ही भोर से शुरू हुआ था सभ्यता, पौराणिक रूप से, भगवान शिव को प्रथम शिक्षक माना जाता है योग का। व्यापक रूप से 'अमर सांस्कृतिक परिणाम' के रूप में माना जाने वाला योग सिंधु घाटी सभ्यता - 2700 ई.पू. - खुद को कैंटरिंग साबित किया है मानवता के भौतिक और आध्यात्मिक उत्थान दोनों के लिए। बुनियादी मानवीय मूल्य हैं योग साधना की बहुत पहचान। सिंधु घाटी सभ्यता के साथ मुहरों और जीवाश्म अवशेषों की संख्या योग साधना करने वाले योगिक उद्देश्यों और आंकड़ों की उपस्थिति का सुझाव देते हैं प्राचीन भारत में योग। फालिक प्रतीक, देवी मां की मूर्तियों की मुहरें तंत्र योग के विचारोत्तेजक हैं। योग की उपस्थिति लोक परंपराओं में उपलब्ध है, सिंधु घाटी सभ्यता, वैदिक और उपनिषदिक विरासत, बौद्ध और जैन परंपराएं, दर्शन, महाभारत और रामायण, धार्मिक परंपराओं के महाकाव्य शैलों की, वैष्णवों की, और तांत्रिक परंपराओं की। इसके अलावा, वहाँ एक था प्राचीन या शुद्ध योग जो रहस्यमय परंपराओं में प्रकट हुआ है दक्षिण एशिया। यह वह समय था जब प्रत्यक्ष के तहत योग का अभ्यास किया जा रहा था गुरु के मार्गदर्शन और इसके मसालेदार मूल्य को विशेष महत्व दिया गया था। वह एक था उपासना और योग साधना का एक हिस्सा उनके अनुष्ठानों में बनाया गया था। सूर्य को दिया गया था वैदिक काल के दौरान सबसे अधिक महत्व। 'सूर्य नमस्कार' का अभ्यास इस प्रभाव के कारण बाद में आविष्कार किया गया हो सकता है। प्राणायाम का एक हिस्सा था दैनिक अनुष्ठान और तर्पण करने के लिए। यद्यपि योग का अभ्यास किया जा रहा था पूर्व वैदिक काल (2700 ई.पू.), महान ऋषि महर्षि पतंजलि ने व्यवस्थित रूप से और योग की तत्कालीन मौजूदा प्रथाओं, इसके अर्थ और इसके संबंधित को संहिताबद्ध किया उनके योग सूत्र के माध्यम से ज्ञान। पतंजलि के बाद, कई ऋषि और योग क्षेत्र के संरक्षण और विकास के लिए मास्टर्स ने बहुत योगदान

दिया उनकी अच्छी तरह से प्रलेखित प्रथाओं और साहित्य के माध्यम से। पूर्व वैदिक में योग के अस्तित्व के ऐतिहासिक प्रमाण देखे गए थे अवधि (2700 ईसा पूर्व), और उसके बाद पतंजलि की अवधि तक। मुख्य स्रोत, जिससे हम योगाभ्यास और उससे संबंधित जानकारी प्राप्त करते हैं इस अवधि के दौरान साहित्य, वेदों (4), उपनिषदों (108), में उपलब्ध हैं स्मिथ्रिटिस, बौद्ध धर्म, जैन धर्म, पाणिनि, महाकाव्य (2), पुराण (18) आदि की शिक्षा। प्रयोगात्मक रूप से, 500 ईसा पूर्व - 800 ईसा पश्चात के बीच की अवधि को माना जाता है शास्त्रीय काल जिसे सबसे उपजाऊ और प्रमुख भी माना जाता है योग के इतिहास और विकास की अवधि। इस अवधि के दौरान, योग सूत्र और भगवद्गीता आदि पर व्यास के भाष्य आए अस्तित्व। यह अवधि मुख्य रूप से दो महान धार्मिक गुरुओं को समर्पित की जा सकती है भारत के -महावीर और बुद्ध। पाँच महान प्रतिज्ञाओं की अवधारणा - पंच महाव्रत- महावीर और अष्ट माग द्वारा या बुद्ध द्वारा आठ गुणा पथ - हो सकता है योग साधना का प्रारंभिक स्वरूप माना जाता है। हम इसके अधिक स्पष्ट पाते हैं भगवद्गीता में स्पष्टीकरण जिसने विस्तृत रूप से अवधारणा प्रस्तुत की है ज्ञान योग, भक्ति योग और कर्म योग। ये तीन प्रकार के योग अभी भी हैं मानव ज्ञान और यहां तक कि लोगों को शांति का सबसे बड़ा उदाहरण गीता में दिखाए गए तरीकों का पालन करके। पतंजलि के योग सूत्र के अलावा योग के विभिन्न पहलुओं से युक्त, मुख्य रूप से आठ गुणा पथ के साथ पहचाना जाता है योग। व्यास द्वारा योग सूत्र पर बहुत महत्वपूर्ण टीका भी थी लिखित। इस अवधि के दौरान मन के पहलू को महत्व दिया गया था और यह योग साधना, मन और शरीर दोनों के माध्यम से स्पष्ट रूप से सामने लाया गया समभाव का अनुभव करने के लिए नियंत्रण में लाया गया। 800 ईसा पश्चात - 1700 ईसा पश्चात के बीच की अवधि को मान्यता दी गई है महान आचार्यत्रय-आदि की शिक्षाओं के बीच शास्त्रीय काल शंकराचार्य, रामानुजाचार्य, माधवाचार्य-इस दौरान प्रमुख थे अवधि।

## 2. इक्कीसवीं सदी में योग का महत्व

योग हमारे भौतिक, मानसिक के साथ-साथ नैतिक-आध्यात्मिक पहलुओं के एकीकृत और समग्र वृद्धि और वृद्धि के लिए एक आध्यात्मिक विज्ञान है। योग दर्शन पर आधारित है जो हमारे दैनिक जीवन के लिए व्यावहारिक और उपयोगी है। योग वांछनीय शारीरिक परिवर्तनों का निर्माण करता है और इसमें ध्वनि वैज्ञानिक नींव है। कार्ल जी जंग ने प्रख्यात स्विस मनोवैज्ञानिक, योग को "मानव मन द्वारा बनाई गई सबसे बड़ी चीजों में से एक" के रूप में वर्णित किया। योग शब्द की उत्पत्ति "संस्कृत शब्द युज 'से हुई है, जिसका अर्थ है जुटना,

जुड़ना या एकजुट होना। यह एक संतुलित जीवन को प्राप्त करने के लिए व्यक्ति के सभी पहलुओं को एकीकृत करता है - मन और आत्मा के साथ शरीर। योग के अभ्यास से मानव का आकाशीय से एकीकरण हो सकता है। योग का उद्देश्य मनुष्य के साधारण रूप से एक आदर्श रूप में परिवर्तन है। योगिक पद्धतियाँ भारत के अतीत की प्राचीन गहराइयों में शुरू हुईं। इस प्रारंभिक काल से आंतरिक दृष्टिकोण और अनुशासन जो बाद में स्वीकार किए गए और पतंजलि द्वारा तार्किक अभिव्यक्ति दी गई। पूर्वजों के लिए, योग एक पूर्ण प्रणाली है, जिसमें से आसन एक छोटा सा है, हालांकि काफी उपयोगी हिस्सा है। "योग" शब्द का अर्थ है, केवल एक भाग, जो आसन या आसन नहीं है। प्राचीन ऋषियों के अनुसार, योग का संपूर्ण उद्देश्य प्रकृति में आध्यात्मिक है। आधुनिक समय में, मुद्राओं की सापेक्ष स्थिति को ऊंचा किया गया है, ताकि लोगों को यह विश्वास हो सके कि "योग" शब्द का अर्थ शारीरिक मुद्राओं या आसनों से है, और इसका लक्ष्य शारीरिक फिटनेस है। संपूर्ण और भाग को उलट दिया गया है, बहुत ही भ्रामक है और लोगों को प्रामाणिक योग की वास्तविक प्रकृति के बारे में भ्रमित कर रहा है। हमारा वर्तमान जीवन इतना अराजक और तनावपूर्ण है कि प्राचीन दिनों की सोच भी हमारे दिल और दिमाग को शांत करती है। समय बीतने के साथ मनुष्य की जीवन शैली धीरे-धीरे बदल गई है। वर्तमान युग में विज्ञान का बोलबाला है और आधुनिक मनुष्य पूरी तरह से इस पर निर्भर है। शारीरिक श्रम कम हो गया है और अंततः कसरत की कमी के कारण आधुनिक मनुष्य का स्वास्थ्य कमजोर हो गया है। प्रतिस्पर्धा के इस युग में, जीवन इतना कठिन और तनावपूर्ण है कि मनुष्य सामना करने में असमर्थ है और इसलिए विभिन्न मनोवैज्ञानिक और मानसिक विकारों से पीड़ित है। योग इन समस्याओं का सबसे अच्छा समाधान प्रदान करता है जो आधुनिक मनुष्य पीड़ित है। योग को छोड़कर कोई अन्य व्यायाम इन समस्याओं से एक साथ नहीं निपट सकता है। योग सभी समस्याओं का एक साथ शानदार तरीके से प्रबंधन करता है। अन्य खेलों और अभ्यासों के साथ तुलना करने के लिए जो केवल मांसपेशियों और कार्डियो-संवहनी फिटनेस प्रदान करते हैं, योग एक सर्वांगीण विकास देता है।

### 3. आधुनिक जीवन शैली में योग का महत्व

अर्थप्रधान एवं अतिव्यस्त आधुनिक जीवन शैली अपनाने के कारण आज का मानव न चाहते हुए भी दबाव एवं तनाव, अविश्राम, अराजकता, रोग ग्रस्त, अनिद्रा, निराशा, विफलता, काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार, ईर्ष्या तथा अनेकानेक कष्टपूर्ण परिस्थितियों में जीवन निर्वाह करने के लिए बाध्य हो गया है। जल, वायु, ध्वनि तथा अन्न प्रदूषण के साथ-साथ

ऋणात्मक दुर्भावनाओं का भी वह शिकार बन चुका है। परिणामस्वरूप अनेकानेक शारीरिक रोगों के साथ-साथ मानसिक असंतुलन, चिंताएं, उदासी, सूनापन एवं दुर्भावनात्मक विचार उसे चारों ओर से घेर लेते हैं। उसके मन की शान्ति भंग हो जाती है लेकिन इन परिस्थितियों का दृढ़ता के साथ सामना करने के लिए हमारी भारतीय पौराणिक योग पद्धति सहायता कर सकती है।

### 4. आधुनिक युग में योग का विशेष महत्व

स्वास्थ्य के लिए योग का मानव जीवन में विशेष स्थान है। योग आज के अति आधुनिक युग में अतिमहत्वपूर्ण हो जाता है। जब मानव शरीर प्रदूषण की चपेट में हो तब योग और स्वच्छता के प्रति ग्रामीण एवं शहरी युवाओं को जागरूक होकर भविष्य में आने वाली स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से बचा जा सकता है। यह बातें जिला युवा समन्वयक प्रदीप सिंह ने राजकीय इण्टर कालेज बाराबंकी के ऑडिटोरियम में मंगलवार को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आयोजित योगाभ्यास कार्यक्रम में कहीं। राज्य स्तरीय योग प्रशिक्षक दिनेश कुमार सिंह नैचूरो पैंथी संस्था लखनऊ के द्वारा योगाभ्यास कराया गया। योग प्रशिक्षक ने बताया कि योग प्राचीन भारतीय परम्परा एवं संस्कृति अमूल्य देन है। योग शरीर एवं मन, विचार एवं क्रम, आत्मसंयम एवं पूर्णता की एकात्मकता तथा मानव एवं प्रकृति के बीच सामंजस्य प्रदान करता है। योग व्यायाम ही मात्र नहीं है बल्कि स्वयं के साथ विश्व एवं प्रकृति के साथ एकत्व खोजने का भाव है। योग हमारी जीवन शैली में परिवर्तन लाकर हमारे अन्दर जागरूकता उत्पन्न करता है। दिनेश कुमार ने कहा कि प्रकृति परिवर्तनों से शरीर में होने वाले बदलाव को सहन करने में सहायक हो सकता है।"

### 5. प्राचीन समय में योग दर्शन

#### • वैदिक क्षेत्र में योग

वेद इंद्रो - यूरोपीय भाषाओं के सबसे प्राचीन पवित्र साहित्यिक अभिलेख हैं। वैदिक भजन ब्रह्मांड के रहस्यों को जानने, समझाने और समझाने के लिए शुरुआती पुरुषों की कोशिश को प्रकट करते हैं। कुछ इष्ट पाने और रोगों और शत्रुओं से मुक्त होने के लिए देवताओं की स्तुति और प्रार्थना करने के लिए यज्ञ किए गए। वेदों में पौराणिक कथाओं, ब्रह्मांड विज्ञान और धर्म का मिश्रण है। वेदों के बारे में सोचे बिना योग के बारे में सोचना मुश्किल है, क्योंकि वेद ध्यान से पैदा हुए आध्यात्मिक ज्ञान को बढ़ावा देते हैं जो योग के अभ्यास से प्राप्त किया जा सकता है। योग एक शब्द है जो पहली बार ऋग्वेद में पाया गया है। वेद

एक स्पष्ट लेकिन अलग तरीके से योग के साथ संबोधित करते हैं।

### I. ऋग्वेद में योग

भारतीय विचारों के सभी विचारों की जड़ें वैदिक साहित्य में हैं। योग के पहले विकास से विभिन्न उपचारों का पता लगाया जा सकता है योग राजा जैसे इंद्रियाँ या दोहन, बिना प्राप्त किए, कनेक्शन और इसी तरह कई स्थानों पर, यह घोड़ों आदि को एक रथ पर सवार होने के लिए निरूपित करता है या खुद को जकड़ने का कार्य। कई बार यह भजन के संबंध को भी इंगित करता है कुछ यज्ञोपवीत संस्कार। योग शब्द का प्रयोग ऋग्वेद में किया गया है जड़ युजिर्योग, प्रत्यय घने के साथ या तो कर्ता (विषय) के अर्थ में या करण। मौखिक रूप जैसे कि यनजमी, युज, युंजेट, आयुक्ता आदि को देखा जा सकता है ऋग्वेद में बहुत बार। वे जुए या जुड़ने की क्रिया का संकेत देते हैं। इस प्रकार, ऋग्वेद मन के योग राजा और नियंत्रण पर जोर देता है होश।

### II. अथर्ववेद में योग

अथर्ववेद में योग शब्द तीन मार्गों में होता है अथर्ववेद और ये केवल ऋग्वेद के ही प्रतिकृतियाँ हैं। एक स्थान पर, इस शब्द का उपयोग अष्ट योग के रूप में किया गया था और सदा योग निश्चित रूप से एक को खोजने के लिए प्रेरित करता है आठ अलंकरण और छह अलंकरण में से एक का उल्लेख यहां किया गया है, जहां पर अन्य दो स्थानों पर, इस शब्द का उपयोग संयुक्त राष्ट्र के अधिग्रहण के अर्थ में किया जाता है। पर कुछ और स्थानों पर, शब्द ब्रह्मयोग जैसे यौगिकों में होता है, कुश्रा योग आदि हालांकि, आत्म-उन्नति के साधनों की वृद्धि बाद में योग के नाम से व्यवस्थित किया जाना था निश्चित रूप से में पाया जा सकता है अथर्ववेद, और वास्तव में बहुत हद तक। प्राहा की अवधारणाएं अथर्ववेद में एक भजन के लिए गतिशील जीवन सिद्धांत का भी पता लगाया जा सकता है। अथर्ववेद में ब्रह्मविदों का उल्लेख है जो हो सकता है बाद के युग के जना योगिनियों के साथ लगभग बराबर। यह एक श्लोक में कहा गया है कि ब्रह्मविदों ने महसूस किया कि नौ द्वारों वाले कमल के भीतर वह अद्भुत स्व है तीन बलों (गुना) के साथ।

#### • ब्राह्मण साहित्य में योग

1200 ई.पू. और 800 ई.पू. ब्राह्मण जाति ने स्वयं को स्थापित किया भारत में पुरोहितवाद। केवल जाति के सदस्य ही पढ़ना और लिखना जानते थे। वे अकेले ही विस्तृत और अपरिहार्य रंज को अंजाम दे सकते थे वेदों द्वारा निर्धारित संस्कार। इस

अवधि के दौरान, ब्राह्मण विद्वान थे विस्तृत साहित्य को विस्तृत करने के लिए दिशा-निर्देशों से युक्त साहित्य का निर्माण किया अनुष्ठान और रहस्यवादी बलि संस्कार करने के लिए। इस साहित्य के रूप में जाना जाता है ब्राह्मण। वे चार वेदों से जुड़ी गद्य रचनाएँ हैं। ऐतरेय और कौत्तिकी ब्राह्मण ऋग्वेद, सप्तपथ और तैत्तिरीय से संबंधित हैं ब्राह्मण से लेकर यजुर्वेद और गोपथ ब्राह्मण से अथर्ववेद तक। ब्राह्मण ग्रंथ में, हम उनके अनुष्ठान में योग परंपरा को देखते हैं। बलिदान के लिए शरीर, वाणी और मन की दीक्षा और जुएं की आवश्यकता होती है। साथ में दीक्षा, योगी अपने भाषण, शरीर और मन को नियंत्रित करता है। द अ ततपथ ब्राह्मण स्पष्ट रूप से कहा गया है कि भाषण पर नियंत्रण एक योगी का कर्तव्य है। योकिंग का महत्व इस ब्रह्म में दिमाग पर बहुत जोर दिया गया है। द अ ततपथ ब्राह्मण कहता है कि मन को जगाए बिना कुछ भी ठीक से नहीं किया जा सकता। यह किया गया है

#### • उपनिषद परयोग में योग

उपनिषद आध्यात्मिक और इतिहास में एक अद्वितीय स्थान रखते हैं भारत के दार्शनिक विचार, वास्तव में, पूरी दुनिया के। भारतीय बुद्धिजीवी परंपरा की शुरुआत ऋग्वेद से होती है। हमारे पास चार वेद हैं और प्रत्येक वेद में चार हैं विभाग-संहिता, ब्राह्मण, अरण्यका और उपनिषद। यह कहा जा सकता है कि वैदिक द्रष्टाओं ने जीवन के चार चरणों के अनुरूप वेदों की व्यवस्था की। ब्रह्मचारी सौत का अध्ययन किया, गृहस्थ ने ब्राह्मणों के निषेध का पालन किया, और वनवासियों ने अरण्यकों के अनुसार चिंतन का अभ्यास किया सन्यासिन को उपनिषदों के अतिरिक्त ज्ञान द्वारा निर्देशित किया गया था। वेद उनके विषय-एक के अनुसार फिर से दो अलग-अलग भागों में आते हैं अनुष्ठानों का प्रदर्शन (कर्मकांड) और दूसरा मुख्य रूप से ज्ञान के लिए समर्पित है। उपनिषद दूसरे के अंतर्गत आते हैं। वैदिक की एक शाखा के रूप में साहित्य यहां तक कि इन ग्रंथों को ब्राह्मण और केवल सांस लेने के रूप में माना जाता है वैदिक द्रष्टाओं द्वारा देखा गया। योग जीवात्मा के मिलन को परमत्व से संकेतित करता है। यह एक ब्रह्म को साकार करने की वैकल्पिक विधि। वराहोपनिषद में, योग का मार्ग चींटी के रास्ते के रूप में उल्लेख किया गया है। योग की विधि को सिंथेटिक के रूप में कहा जा सकता है प्रकृति जो आंतरिक और बाहरी दुनिया को एक मिलन बिंदु तक ले जाती है। योग के अर्थ और विधि का अध्ययन विभिन्न उपनिषदों और योग में किया जाता है।

## • उपनिषदों में अष्टांग योग

एक प्रणाली के रूप में योग की स्थापना पातंजलि ने अपने योगसत्र में की है। वहाँ, वह है उल्लेख किया है कि आठ अंगों के इस योगाचार्य, जिन्हें अघयोग के रूप में जाना जाता है। इन आठ अंग हैं - यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धरा, ध्यान और समाधि। अब, इन चरणों के आधार पर, हम खोजने की कोशिश करेंगे उपनिषदों में संदर्भ हालांकि यह बहुत बिखरे हुए और निहित हैं

### यम

पातंजलि यम को अहिंसा, सत्यवादिता और संयम से मानते हैं उपहार की चोरी, निरंतरता और गैर-स्वीकृति। कृष्णोपनिषद भी हमें देता है इस तरह के एक पूर्ण विचार जब यह कहता है कि यदि कोई बुरे से परहेज नहीं करता है आचरण, इंद्रियाँ शांत नहीं हैं, मन एकाग्र नहीं है या किसी का मन नहीं है शांत और शांत और कोई ब्रह्म को महसूस नहीं कर सकता। तैत्तिरीयोपनिषद में है सकारात्मक गुणों के निर्देशों की एक लंबी सूची दी गई है - सत्य बोलें, अभ्यास करें पुण्य, आदि।

### नियम

पातंजलि ने नियामा को शुद्धिकरण, संतुष्टि, तपस्या, अध्ययन और के रूप में परिभाषित किया है इश्वर के बारे में निरंतर सोच। कठोपनिषद भी बार-बार कहता है मानसिक अशुद्धियों की शुद्धि, अधिक खरीद की इच्छा की अनुपस्थिति, का अध्ययन शास्त्रों, सगुण ब्रह्म आदि पर निरंतर विचार करना एक बिखरा हुआ रास्ता। बुद्धि की शुद्धि इतनी बार आती है जब वह ( बुद्धि), उसकी समझ और उसके दिमाग पर नियंत्रण के माध्यम से, उस तक पहुंचता है वह लक्ष्य जिससे वह दोबारा पैदा नहीं हुआ। में सिफारिश की है चांदोग्योपनिषद इन सत्त्वसुद्धि और विदुधसत्त्व के नाम से मुण्डकोपनिषद । वृहदारण्योपनिषद कहता है कि ब्राह्मणों की तलाश है ब्रह्म को वेद के अध्ययन से, यज्ञ, उपहार, तपस्या और उपवास से जानते हैं।

### आसन

पातंजलि के योग में, आसन का अर्थ एक विशिष्ट मुद्रा नहीं है, बल्कि यह है लगातार बैठने का मतलब है। इसका अर्थ है बैठने का सही आसन। श्वेताश्वतरोपनिषद ने योगासन के अभ्यास की प्रक्रिया का उल्लेख किया है। यह भी एक ट्रिपल होल्डिंग एरेक्ट (स्तन, गर्दन और सिर का) और समरूपता का वर्णन करता है बैठने की मुद्रा।

## प्राणायाम

प्राणायाम का अर्थ है सांस का नियमन। यह प्रमुख विधियों में से एक है मन को स्थिर करने का। । श्वेताश्वतरोपनिषद इसके बारे में कहते हैं के माध्यम से ध्यान, ब्रह्म के साथ स्वयं की पहचान करना और ब्रह्म के रूप में सोचना अल्टीमेट रियलिटी-अकेला, माया से मुक्त हो सकता है और माया से मुक्त हो सकता है प्राप्ति। ब्रह्मंडारण्योपनिषद 'एकमात्र प्रतिज्ञा' के रूप में सम्मिलित होता है साँस छोड़ना।

### प्रत्याहार

प्रत्याहार का अर्थ है इंद्रियों का प्रत्याहार। यह एक अभ्यास है जिसमें योगी वस्तुओं से इंद्रियों को बनाए रखता है ताकि इंद्रियों की प्रकृति का पालन करें मन। काफोपनिषद में इस पर बहुत अधिक संदर्भ हैं। एक मंत्र में, यह कहते हैं- मन में वाणी का विलय करो, इसका अर्थ है क्रिया के सभी अंग और ज्ञान को मन के पूर्ण नियंत्रण में लाना होगा। इसका मतलब है बाहर जाने या उनके पास जाने की उनकी स्वाभाविक प्रवृत्ति से अंगों का निरोध वस्तुओं और मन में एक आवक यात्रा लेने। कठोपनिषद, जा रहा है आगे कहते हैं कि मन को बुद्धि में, बुद्धि को महान में विलय करना चाहिए शांतिवादी आत्मान में आत्मान और महान आत्मान। स्पष्ट रूप से कठोपनिषद में उल्लेख है कि हमारी इंद्रियां स्वाभाविक रूप से बाहर की ओर बढ़ रही हैं, इसलिए शायद ही कभी एक बुद्धिमान व्यक्ति, अमरता की कामना करते हुए, स्व को देखने के लिए अपनी इंद्रियों को अंदर की ओर मोड़ता है। श्वेताश्वतरोपनिषद भी मन द्वारा इंद्रिय-अंगों को नियंत्रित करने की बात करता है और दिल में प्रवेश करने के लिए भी। चंडयोगोपनिषद में कहा गया है कि स्वयं की सभी इंद्रियों को एकाग्र करना, अर्थात् बाह्य जगत से हट जाना

### आंतरिक एक है प्रतिहार।

### धारणा

किसी स्थान पर चित्त को स्थिर करना धारणा कहलाता है। वह स्थान नाभि, हृदय या कोई बाहरी वस्तु हो सकती है। काठोपनिषद स्वीकार करता है कि इसकी जगह दिल की गहरी गुहा है। मध्यस्थता के लिए, ध्यान को अपने दिमागों को सत्य (ब्राह्मण) के साथ एकाग्रता के साथ पेश करने की आवश्यकता है, अर्थात् प्रैवा या ओम शब्दांश पर।

## ध्यान

अधिकांश उपनिषदों में, ब्रह्म को साकार करने का तरीका बताया गया है ओम पर मध्यस्थता। ध्यान को पतंजलि ने मन की उस स्थिति के रूप में परिभाषित किया है जहां अन्य सभी विचारों को छोड़कर, केवल एक विचार का एक निरंतर प्रवाह होता है। महाबलब्राह्मणोपनिषि यह भी कहते हैं कि ध्यान आत्म-प्राप्ति के रास्ते पर एक अपरिहार्य कदम के रूप में है

## समाधि

योगिक प्रक्रिया का सबसे महत्वपूर्ण और अंतिम चरण समाधि है। लेकिन जब योग की उपनिषदिक अवधारणा की बात आती है, तो समाधि की कोई अवधारणा नहीं है। ऐसा लगता है कि अहसास की अवस्था प्राप्त होती है, उसके बाद ध्यान या ध्यान। जब ध्यान स्वयं ही ध्यान की वस्तु का प्रकटीकरण होता है, तो यह ध्यान में रहता है और यह वैसा ही हो जाता है जैसे कि डिज़ाइन की गई वस्तु के वास्तविक स्वरूप में आने के कारण उसके संज्ञानात्मक चरित्र से रहित हो जाता है, तो इसे समाधि कहा जाता है। यह थोड़े अंतर के साथ कि जब पाँच इंद्रिय-अंग, जो अनुभूति और अनुभूति के साधन हैं, मन के साथ-साथ विश्राम पर रहते हैं और जब बुद्धि कार्य करना बंद कर देती है, तो उस अवस्था को सर्वोच्च लक्ष्य (परमगतिम्) कहा जाता है। बृहदारण्यकोपनिषद समाधि को उपनिषद के संदर्भ में समाधि के रूप में कहता है

### • योग उपनिषदों में योग

#### ध्यानीबिन्दु उपनिषद

ध्यानबिन्दु उपनिषद के अनुसार, ध्यानयोग के अभ्यास से, आकार के पापों के पाप नष्ट हो जाते हैं। छह गुना योग है - साना, प्राणश्रद्धा, प्रत्याहार, भय, ध्यान और समाधि। हम्सा प्राण है, श्वास है। शब्दांश ओम ध्यान की वस्तु है।

#### ब्रह्माविद्या उपनिषद

इस उपनिषद में कहा गया है कि एक चाहिए प्रतिदिन योग और ध्यान का अभ्यास करें। यह जन्नत और एकाग्रता में परिणत होता है। हासा पूर्ण वास्तविकता है।

#### योगतत्वोपनिषद

योगतत्व उपनिषद में विभिन्न प्रकार के योग को हठयोग, परतयोग, मन्त्रयोग और राजयोग कहा जाता है। ऐसे चार राज्य

हैं जो सभी चार योगों के लिए सामान्य हैं - अम्बर, घट, परीछा और निस्पृह।

#### त्रिशिखा ब्राह्मणअपनिषद: त्रिकुब्रह्मण्य उपनिषद

योग के दो प्रकार हैं - ज्ञानयोग और कर्मयोग। इसमें आठ गुना योग का अर्थ बताया गया है। हृदय के भीतर ध्यान का उल्लेख किया गया है।

#### योगाचार्यमन्युपनिषद

योगाचमणि उपनिषद में छः गुना बताया गया है योग - आसन, प्राणास्रोधा, प्रत्याहार, भय, ध्यान और समाधि। इसमें छह काक और तंत्रिकाओं की चर्चा है। यह प्राणायाम और ओम की प्रशंसा करता है।

#### मंडला ब्राह्मण उपनिषद

मंडलाब्राह्मण उपनिषद कहता है कि समाधि के अभ्यास से, तपस्वी एक परमहंस या अवधेश बन जाता है। यह पांच प्रकार के राज्यों को बताता है।

#### अद्वैतारक उपनिषद

विभिन्न प्रकार के विवरण अकासा को आद्यतारकाक उपनिषद में दिया गया है। जो मनुष्य अंतर्ज्ञान द्वारा दोनों भौहों से थोड़ा ऊपर प्रकाश को देखता है, वह त्रिक योगी है।

#### शांडिल्य उपनिषद

शांडिल्य उपनिषद में पातंजल योग के रूप में आठ गुना योग बताया गया है।

#### योगकाण्डिनी अपनिषद

योगकुण्डलिनी उपनिषद में कहा गया है कि चिन्तन के दो कारण हैं-आसनवान और प्राण। उनमें से किसी एक को सीता के संयम लाने के लिए नियंत्रित करना चाहिए। प्राण के नियंत्रण के लिए, कुंडलिनी शक्ति को ऊपर ले जाना चाहिए। यह योग में बाधाएं देता है। वे हैं - रोग, संदेह, लापरवाही, आलस्य और नींद, इंद्रिय-वस्तुओं के प्रति लगाव, कामुक वस्तुएं, कोई विश्वास नहीं और योग का सत्य प्राप्त करने में विफलता।

### वराह उपनिषद

वराह उपनिषद में कहा गया है कि व्यक्ति को अभ्यास करना चाहिए लेययोग अर्थात् मन का विघटन। आठ गुना योग का वर्णन मन्त्रयोग, हठयोग और लेययोग के साथ किया जाता है

### अमृतबिन्दु उपनिषद

यह बताता है कि मन दो प्रकार का होता है - शुद्ध (इच्छाओं के बिना) और अशुद्ध (इच्छाओं के साथ)। इसे इस हद तक नियंत्रित किया जाना चाहिए कि यह हृदय में विलीन हो जाए। यह ज्ञान है और मोक्ष है। ओम पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए।

### योगराज उपनिषद

यह चार गुना योग-आसन प्रस्तुत करता है, प्राण सम्मोह, ध्यान और समाधि। इसमें चार प्रकार के योगों का वर्णन किया गया है जैसे मंत्र योग, राजयोग, हठयोग और परतयोग; और नौ चक्र।

### अमर्तनाद उपनिषद

इसमें कहा गया है कि ओम का ध्यान करना चाहिए। छह गुना योग है - प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान, धारणा, तर्पण और समाधि।

### नदाबिंदु उपनिषद

इसमें कहा गया है कि योगी को वैष्णवग्रंथ के साथ सिद्धासन में बैठना चाहिए और 'ओम' पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए। उसे आंतरिक ध्वनि सुननी चाहिए। फिर सीता इसमें समाहित हो जाती है। ध्वनि से परे की अवस्था यानी साउंडलेस स्टेट। यह परमार्थ है

### तेजोबिंदु उपनिषद

यह बताता है कि सर्वोच्च ध्यान तेजो बिन्दु यानी बीज या आध्यात्मिक प्रकाश के स्रोत पर किया जाना चाहिए। यह ब्रह्मांड का हृदय में विराजमान है। यह एक परमाणु के आकार का है, जो शिव से संबंधित है और विजातीय है। योग के अंग हैं यम, नियामा, त्याग (त्याग), मौना (मौन), आसन, मलयबंध, दशमांश, दीक्षा, भविष्यादि, प्रतिमा, प्रत्याहार, भय, ध्यान और समाधि।

### हम्सा उपनिषद

इसमें कहा गया है कि हासा प्राण (श्वास) है। इसकी आठ गुना वृत्तियाँ हैं। हससा या जीवात्मा की पवित्रता, परम हस

(परमात्मा) के साथ निम्न स्व को दो तरीकों से किया जाता है - सम्पराजनता और असम्पराजनता। जब कोई हास के माध्यम से मन को प्रतिबिंबित करता है, तो कोई नाडा सुनता है।

### योगशिक्षा उपनिषद

यह बताता है कि महायोग चार गुना है - मंत्र योग, राज योग, हठ योग और लय योग। इनहेलिंग हैम और साँस छोड़ना सा है। तंत्र साधना के साथ ओम पर ध्यान का उल्लेख किया गया है।

## 6. उपसंहार

भारत को योग की उत्पत्ति की भूमि माना जाता है। योग एक रहा है भारत में दर्शन का अभिन्न अंग। भारतीय दर्शन का अंतिम लक्ष्य ईश्वर के साथ मिलन है। योग आध्यात्मिक (आत्म) प्राप्ति के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए प्रयोग की जाने वाली विधि है। इच्छाओं के त्याग की विधि का अभ्यास करके व्यक्ति मोक्ष प्राप्त कर सकता है, जो योग के अभ्यास से संभव हुआ है। योग एक महत्वपूर्ण बहुआयामी क्षेत्र है- एक कला, विज्ञान, एक दर्शन, एक संस्कृति और कुछ के लिए, एक धर्म में एक समान। योग का कोई भी संदर्भ एकीकृत संपूर्ण का प्रतीक होना चाहिए, न कि इसके किसी भाग का। वर्तमान थोसिस आधुनिक समय में योग की उत्पत्ति, विकास और प्रासंगिकता का अध्ययन है। योग की परिभाषा, मानसिक संशोधनों के पांच चरण और अष्टांगयोग के आठ अंग आदि दो प्रकार से समाधि। योग प्रणाली में कार्य-कारण का सिद्धांत सांख्य प्रणाली के साथ समान है। सांख्य और योग प्रणालियों के बीच के संबंध को तकनीकी रूप से सम्यन्तंत्र के रूप में जाना जाता है क्योंकि कुछ मामूली अंतर होने के बावजूद, उनके पास कई सामान्य विशेषताएँ हैं, जिनका उल्लेख अध्याय में भी किया गया है। वैदिक, उपनिषद और महाकाव्य काल में योग पर हमारी चर्चा। योग एक शब्द है जो पहली बार वेदों में पाया जाता है। योग दर्शन का संक्रमण - प्राचीन से आधुनिक और आधुनिक काल में इसकी प्रासंगिकता। पहले क्षेत्र में, विभिन्न चरणों के माध्यम से योग के विकास पर ध्यान केंद्रित करने का प्रयास किया जाता है। ऐतिहासिक दृष्टिकोण से, वैदिक काल से पहले योग का विकास हुआ था। उस समय, योग का विकास उत्तरी भारत में सिंधु-सरस्वती सभ्यता के दौरान हुआ था। लेकिन योग के पहले विकास का पता वेद और अथर्ववेद से लगाया जा सकता है। भारत में योग अभ्यास के क्रमिक विकास का समापन योग में हुआ

7. संदर्भ

1. एतारेय ब्रह्मा के साथ सायभय, आनंदसारम्, पुणे, 1931
2. अग्नि पुराणम् एड।, अकरीया पंचानन तारकतीर्थ द्वारा, कलकत्ता, 1326 साल
3. आनंद सूत्र एड।, श्रीमत् हरितरानंद, नवभारत पब्लिशर्स, कलकत्ता, 1883 द्वारा
4. आर.पी. कंगले, बॉम्बे विश्वविद्यालय, बॉम्बे, 1969 द्वारा कौटिल्य संस्करण का अर्थशास्त्र
5. कौटिल्य का अर्थशास्त्र। राधागोबिन्दा बसाक, जनरल प्रिंटेर्स एंड पब्लिशर्स प्रा। लिमिटेड कलकत्ता, 1970
6. एस.सी. बसु, मोतीलाल बनारसीदास पब्लिशर्स प्रा। दिल्ली, 1962
7. अथर्ववेद संहिता के साथ सयानाभास्य, विश्वेश्वरानंद वैदिक सोदा संधान, होडियारपुर, 1964
8. अथर्ववेद संहिता, जगदीश्वरानंद सरस्वती, दिल्ली, विजया कुमार गोविंदराम हसनंद, 1999 द्वारा
9. भगवद्गीता, शंकराचार्य, आदित्य आश्रम, कोलकाता, 2010 की टिप्पणी के साथ
10. व्यासदेव की टिप्पणी के साथ भगवद्गीता, संस्करण।, गीता प्रेस, गोरखपुर, 2005
11. व्यासदेव का भागवत पुराणम्, ज्वाला प्रसाद मिश्र, खेमराज, श्रीकृष्णदास प्रकाशन, मुंबई, 1998
12. वैकुण्ठाथ भट्टाचार्य का भक्तिविवेक, सादो एकसोम दामुदर संग, गोलपारा, 2001
13. बृहदारण्यक उपनिषद। गीता प्रेस, गोरखपुर, 1995
14. बृहदारण्यक उपनिषद। ई। रोयर, नाग प्रकाशन, दिल्ली, 1978

Corresponding Author

Mukesh Kumari\*

Research Scholar, Department of Yoga, Himalayan Garhwal University, Uttarakhand