

8



शारीरिक शिक्षा और  
योग के आयाम



टिप्पणी

## आध्यात्मिक पक्ष

हमने पिछले कुछ पाठों में शारीरिक शिक्षा के भौतिक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक आयाम और योग के बारे में चर्चा की है। इस पाठ में हम शारीरिक शिक्षा और योग के आध्यात्मिक घटक के बारे में जानेंगे। आध्यात्मिकता व्यक्तित्व का मूल और सूक्ष्म आयाम है जैसा कि वृक्ष के लिए एक जड़ होती है। जब आध्यात्मिक जागरूकता बढ़ती है, तो विचार, अवधारणा और मूल्य भी बदल जाते हैं। इसलिए इस पाठ में हम आध्यात्मिकता की अवधारणा का अध्ययन करने जा रहे हैं साथ ही यह जानेंगे कि इसे अपने जीवन में कैसे रूपांतरित करें। आंतरिक शक्ति और शांति बनाए रखने के लिए मंत्र का जाप बहुत प्राचीन तकनीक है। इसलिये राजयोग और मंत्र शक्ति पर भी इस पाठ में ध्यान केंद्रित किया जाएगा। हम यह भी चर्चा करने जा रहे हैं कि कोई व्यक्ति आंतरिक जागरूकता और उसके महत्व को कैसे विकसित कर सकता है। आध्यात्मिक पक्ष के बिना जीवन अधूरा है और यह यौगिक दर्शन है जो सबसे पहले आध्यात्मिक जीवन में शरीर को शुद्ध रखता है, मन को अनुशासित कर, जीवन को विकास पथ पर ले जाता है। अष्टांग योग या राजयोग की अवधारणा सम्पूर्ण स्वास्थ्य (पूर्ण स्वास्थ्य) के लिए अत्यधिक व्यावहारिक है। अन्त में हम ध्यान की अवधारणा के बारे में भी जानेंगे।



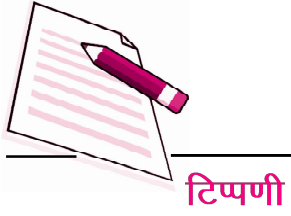
### उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद आप

- आध्यात्मिकता की व्याख्या कर सकेंगे;
- आंतरिक जागरूकता को समझ सकेंगे और जीवन की आन्तरिक जागरूकता को विकसित कर सकेंगे;
- मंत्रजप के प्रभाव को जान सकेंगे;
- अष्टांग योग के दर्शन और अष्टांग योग के आठ चरण और
- ध्यान की अवधारणा को जान सकेंगे और कुछ ध्यान तकनीकों को सीख सकेंगे।



### शारीरिक शिक्षा और योग के आयाम



टिप्पणी

## 8.1 आध्यात्मिकता

ऑक्सफोर्ड डिक्शनरी के अनुसार आध्यात्म की परिभाषा “भौतिक और बाह्य वस्तुओं के विपरीत मानव प्राण अथवा आत्मा से जुड़े होने की गुणवत्ता है” आत्मबोध अथवा मोक्ष के साथ आध्यात्मिकता की समानता नहीं की जा सकती। जिस क्षण व्यक्ति नकारात्मकता को नकारता है और सकारात्मकता से जुड़ता है, वह आध्यात्मिक हो जाता है। जिस क्षण आप स्वयं को एक व्यक्तिगत इकाई के रूप में समझना बंद कर देते हैं और स्वयं को एक बड़ी व्यवस्था के भाग के रूप में अनुभव करना आरम्भ करते हैं, आप पहले से अधिक आध्यात्मिक हो जाते हैं। जीवन के सकारात्मक और रचनात्मक पक्ष से जुड़ना आध्यात्मिकता है, न कि आत्म-साक्षात्कार, किन्तु अच्छा बनना, अच्छा करना, भावनाओं, सोच और विचारों को कोमल करना है। आध्यात्मिकता भौतिकवाद की प्रतिकारक है। जीवन की सम्पूर्णता के लिये यौगिक दर्शन हमें उनके मध्य संतुलन बनाना सिखाता है। यदि वे हाथ में हाथ लेकर साथ नहीं चलते हैं तो मानव जीवन में हमेशा संघर्ष, भ्रम, विनाश और विचलन बना रहता है। स्वामी शिवानंद ने कहा कि अगर कोई चीज मानवता को बचा सकती है तो वह है आध्यात्मिकता। भौतिकवादी जीवन के प्रभावों को आध्यात्मिक जागरूकता के माध्यम से बेहतर तरीके से प्रबंधित किया जा सकता है। हम अपना जीवन आवश्यकताओं को पूर्ण करने के लिए आरम्भ करते हैं और आवश्यकताओं को पूरा करने की उपलब्धि के दौरान हम इस बात से अवगत नहीं होते हैं कि कब यह आवश्यकता लालच बन जाती है। लालच छल-कपट की ओर ले जाता है। छल-कपट से प्रकृति और मानवों और प्राकृतिक नियम में परिवर्तन होता है। आध्यात्मिक जागरूकता से लालच को सकारात्मकता में बदल दिया जाता है। आध्यात्मिक जीवन आपको संतुष्टि की ओर ले जाता है जबकि भौतिकवादी जीवन आपको लालच की ओर ले जाता है।



### पाठगत पाठगत प्रश्न 8.1

उपयुक्त शब्द के साथ रिक्त स्थान भरिए –

1. बाह्य और भौतिक वस्तुओं के विपरीत मानवीय भावना या आत्मा से जुड़े होने की गुणवत्ता को ..... कहा जाता है।
2. आध्यात्मिक जीवन आपको ..... तक ले जाता है, जबकि भौतिक जीवन आपको लालच की ओर ले जाता है।



## 8.2 आन्तरिक जागरूकता (आध्यात्मिकता के लिए एक व्यावहारिक दृष्टिकोण)

आध्यात्मिक बनने का व्यावहारिक तरीका ईश्वर के बारे में सोचना, चर्च जाना, मंदिर जाना या नमाज पढ़ना नहीं है, बल्कि आंतरिक स्व से जुड़ना है जो शुद्ध और सकारात्मक है। आध्यात्मिकता अपनी आत्मा के समीप आना है। अध्यात्म शब्द अध्ययन-आत्मा के संयोजन से बना है। आन्तरिक या आत्म-विश्लेषण करना, मानवीय गुणों को विकसित करने के लिए जीवन में परम सत्ता की उपस्थिति का अनुभव करना, जीवन में परम सत्ता की कृपा का अनुभव करना, आन्तरिक जागरूकता के घटक हैं। योगाभ्यास केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए ही नहीं बल्कि तनाव, चिंता, उच्च रक्तचाप, उच्च रक्त शर्करा के स्तर आदि को कम करने के लिए भी किया जाता है। हमें अपनी ऊर्जा, आध्यात्मिक जागरूकता की साधना और आध्यात्मिक गुणों के विकास के लिए अपनी प्रतिबद्धता और विचारों पर ध्यान देना होगा। अपने भीतर पुनः आत्मविश्लेषण से पूर्व हमें तीन विशेषताएँ विकसित करनी चाहिए:

1. हमें ईमानदार होना पड़ता है
2. हमें गंभीर होना पड़ता है एवं
3. हमें प्रतिबद्ध होना पड़ता है।

ये ऐसे गुण हैं जो व्यक्ति को आध्यात्मिक जीवन में विकसित होने की अनुमति देते हैं।

इन दिनों आंतरिक जागरूकता विकसित होने के लिए सबसे महत्वपूर्ण पक्ष है। इस आधुनिक जीवन शैली में अधिकांश समय हम अलग-अलग गैजेट्स द्वारा बाहरी सूचनाओं के अधीन रहते हैं। हमारे विचार, कार्य, व्यवहार और संपूर्ण जीवन बाहरी प्रभावों के अंतर्गत हैं। आंतरिक स्व एवं बाह्य दुनिया के मध्य संतुलन विकसित करने के लिए हमें यौगिक शिक्षाओं को अपनाना होगा। अगर ईमानदारी और गंभीरता से अभ्यास किया जाए तो आंतरिक जागरूकता योगाभ्यासों का ही परिणाम है। सूक्ष्म शरीर के माध्यम से सूक्ष्म अनुभव और प्रभाव हैं – विज्ञानमय कोष (बौद्धिक शरीर) और आनंदमय कोष (आनंद का शरीर)। यदि कोई शरीरधारी होकर स्वयं के प्रति जागरूक हो पाता है तो उसे ध्यान कहते हैं। ध्यान जरूरी नहीं है कि परम सत्ता पर एकाग्रता हो, लेकिन यह एक व्यक्ति के स्वयं के व्यक्तित्व के आंतरिक आयाम का बोध है। हमारे शरीर के भीतर हमें बहुत कुछ जानना शेष है। व्यक्तिगत जागरूकता संभावित रूप से ब्रह्मांडीय है। ध्यान, जेन, समाधि, सम्पूर्ण ध्यान,

शारीरिक शिक्षा और  
योग के आयाम



टिप्पणी



### शारीरिक शिक्षा और योग के आयाम



#### टिप्पणी

पूर्ण जागरूकता सभी एक ही चीजें हैं। इसलिए यह अत्यन्त महत्वपूर्ण है कि प्रत्येक व्यक्ति को अपने आत्मान्वेषण के लिए प्रत्येक दिन के दस मिनट देने चाहिए।

### 8.3 मंत्रोच्चारण

मंत्र एक पवित्र शब्द, ध्वनि या वाक्यांश है, जो आध्यात्मिक और मनोवैज्ञानिक शक्ति माना जाता है। मंत्र का प्रयोग प्रायः ध्यान में मन को केंद्रित करने और ध्यान केंद्रित करने के लिए किया जाता है। मंत्र शब्द के दो मूल हैं 'गहन ध्यान' और तमस का अर्थ है 'विमोचन'। मंत्र एक प्रगत ध्वनि है जैसे शक्ति का प्रकटीकरण होता है। 'हंसोपनिषद' में मंत्र को इस प्रकार वर्णित किया गया है मन्नात त्रियोति इति मन्त्रः— "जिसका अर्थ है कि जिसका चिंतन करने से मनोग्रस्ति से मुक्त किया जाता है।"

मंत्रोच्चारण एक प्रक्रिया है, जिसमें मंत्रों की आवृत्ति की जाती है विशेष ऊर्जात्मक ध्वनियों से व्यक्ति की आत्मशक्ति का विरोहण करने, जीर्णोद्धार करने, शुद्धि एवं मानसिक, भावनात्मक, आध्यात्मिक एवं दैहिक अंगों सहित जीवन के प्रत्येक पक्ष को परिवर्तित करने की एक प्रक्रिया है।

मंत्र एक पवित्र नाम या दिव्य ध्वनि मात्र नहीं है, यह योग और आध्यात्मिक जीवन का आधार है। मंत्रों का उद्गम वैदिक है। वेदों की शिक्षाएं उन विभिन्न मंत्रों अथवा स्तोत्रों में निहित हैं जिन्हें ब्रह्मांडीय विद्वान द्रष्टाओं ने पहचाना है। मंत्र हिंदू धर्म, जैन धर्म, बौद्ध धर्म, सिख धर्म और ईसाई धर्म सहित कई धर्मों और विद्यालयों में उच्चरित किए जाते हैं। विद्यालय, हिंदू धर्म और बौद्ध धर्म के दर्शन के अनुसार मंत्रों के प्रयोग, संरचना, कार्य, महत्व और प्रकार भिन्न होते हैं। मंत्र कई रूपों में आते हैं और साधारणतया गायन शैली, गणितीय रूप में छन्दबद्ध होते हैं, जो दिव्य गुणों के साथ प्रतिध्वनित होते हैं। इसका सबसे सरलतम रूप ओम् शब्द मंत्र के रूप में प्रतिध्वनित होता है। दूसरे शब्दों में, मंत्र आध्यात्मिक व्याख्याओं के साथ मधुर वाक्यांश हैं जैसे कि सत्य, वास्तविकता, प्रकाश, अमरता, शांति, प्रेम, ज्ञान और क्रिया के लिए मानव की लालसा।

#### 8.3.1 मंत्रोच्चारण का प्रभाव

विभिन्न ध्वनियों का मानव मानस पर अलग-अलग प्रभाव पड़ता है। यदि पत्तियों के माध्यम से हवा की सरसराहट की हल्की आवाज हमारी नसों को भिगोती है तो संगीत की प्रवाहित सुरमय धारा हृदय को मंत्रमुग्ध कर देती है, गड़गड़ाहट भय पैदा कर सकती है इसी प्रकार मंत्र एक ध्वनि भी है, जो मस्तिष्क में कंपन के साथ-साथ भावनाओं की आवृत्ति को बदल देती है। अतः मंत्र मन को मुक्त करते हैं। एक बार जब मन मुक्त हो जाता है, तो अन्य समस्याएँ स्वतः हल हो जाती हैं क्योंकि सबसे बड़ी समस्या मन ही है क्योंकि मन



व्यग्र होता है और अनवरत कई विचारों में उलझा हुआ होता है। मंत्र मन को शांति देते हैं और हमारे विचारों का मार्गदर्शन करते हैं।

मंत्र विभिन्न प्रकार के व्यक्तित्व पर अलग-अलग तरह से काम करता है और परिणाम भी अलग होगा। जब भावपूर्ण व्यक्तित्व अपने ईष्ट देवता पर ध्यान केन्द्रित कर मंत्रों का पाठ करता है तब मंत्र भक्ति का रूप ले लेता है और भक्त को उसके ईष्ट देवता के साथ जोड़ता है। जब बौद्धिक व्यक्तित्व अभ्यास करता जाता है, तो वह आत्मान्वेषण द्वारा, ज्ञान एवं साधना के द्वारा साधक विभिन्न परिवर्तनों के माध्यम से ज्ञान मार्ग पर अग्रसर होगा। मन्त्र ज्ञानयोग का भाग बन जाते हैं जो स्थूल से सूक्ष्म की यात्रा होती है। एक आध्यात्मिक व्यक्तित्व के लिए मंत्र का प्रभाव आंतरिक स्पंदनों के साथ सामंजस्य स्थापित करना है एवं ऊर्जस्वी व्यक्ति के लिये प्राणशक्ति और चक्र की गति हेतु मंत्र आपको आंतरिक विश्वास, शक्ति, सहनशक्ति, मन की स्पष्टता, पवित्रता और भावना प्रदान करेगा ताकि ऊर्जा और सर्वोत्कृष्ट शक्ति का निर्माण करती है और दिव्य जागरूकता के साथ सामान्य जीवन जिया जा सकता है। मंत्र जाप संतुष्टि दे सकते हैं साथ ही किसी की भी प्रकृति और व्यक्तित्व को प्रभावित कर सकते हैं।

मंत्रों का स्पंदन मस्तिष्क, शरीर, अवचेतन और अचौतन्य लोकों को प्रभावित कर सकता है।

विभिन्न प्रकार के मंत्र हैं। दीक्षा के रूप में गुरु द्वारा दिया गया व्यक्तिगत मंत्र दीक्षासंस्कार होता है। अन्य प्रकार सामान्य मंत्र हैं जिनका हर कोई जप कर सकता है।



## पाठगत प्रश्न 8.2

निम्नलिखित को सही गलत के रूप में चिह्नित कीजिए –

- क. आंतरिक जागरूकता सूक्ष्म शरीर के माध्यम से एक सूक्ष्मानुभव एवं प्रभाव है – विज्ञानमय कोष (बौद्धिक शरीर) और आनंदमय कोष (आनंद शरीर)। (सही/गलत)
- ख. मंत्र कंपन मस्तिष्क, शरीर, अवचेतन और अचौतन्य लोकों को प्रभावित कर सकता है। (सही गलत)

## 8.4 अष्टांग योग दर्शन

प्रथम यौगिक पाठ 'योगसूत्र' महर्षि पतंजलि द्वारा लिखा गया है। योगसूत्र जागरूकता के स्तर को बढ़ाने, गूढ़ ज्ञान प्राप्त करने, मानसिक क्षमता की खोज करने और अंततः मन से परे जाने की प्रक्रिया और व्यावहारिक तरीकों की व्याख्या करने के लिए लिखा गया था।

शारीरिक शिक्षा और  
योग के आयाम



टिप्पणी



### शारीरिक शिक्षा और योग के आयाम



टिप्पणी

योग की यह प्रणाली भौतिक शरीर के बाह्य वातावरण को श्रेष्ठ बनाने का उत्तरोत्तर प्रयास करती है, एवं आन्तरिक जागरूकता को निर्देशित करती है। अष्टांग योग अथवा पतंजलि योग का अभिज्ञान महर्षि पतंजलि द्वारा किया गया है। यह योग का वह मार्ग है जिसमें हम अपनी चेतना के अन्वेषण का प्रयास करते हैं। विशेष रूप से, पतंजलि योग प्रणाली में आठ चरण या अंग होते हैं, जिस पर योगाकांक्षी को आत्म-साक्षात्कार के मार्ग पर उत्तरोत्तर निपुण होना चाहिए वे मार्ग हैं – यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि। इसलिए इसे अष्टांग योग (आठ चरणों का योग) कहा जाता है। राजयोग (पतंजलि योग अथवा अष्टांग योग सहित) मन का विज्ञान है। यह मानसिक अनुशासन का विज्ञान है और इसमें मन को इंगित करने के विभिन्न तरीके शामिल हैं।

#### 8.4.1 स्वास्थ्य के सन्दर्भ में पतंजलि योग का महत्व

विश्व स्वास्थ्य संगठन स्वास्थ्य को इस प्रकार परिभाषित करता है— “स्वास्थ्य शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की सम्पूर्ण अवस्था है, बीमारी अथवा दुर्बलता का अभाव मात्र नहीं है”

आध्यात्मिक संचार स्थूल से आरम्भ होकर अधिक सूक्ष्म होता है। अब यह बिल्कुल स्पष्ट है कि हम सामाजिक, शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण कर सकते हैं। यम और नियम सामाजिक कल्याण के लिए हैं, आसन और प्राणायाम शारीरिक कल्याण के लिए हैं, प्राणायाम, प्रत्याहार और धारणा मानसिक कल्याण के लिए हैं, ध्यान और समाधि आध्यात्मिक कल्याण के लिए हैं।

यौगिक अवधारणा एवं भारतीय अवधारणा के अनुसार स्वास्थ्य शब्द का अर्थ है— स्व (स्व) और अस्थि (स्थापित)। अतः हम कह सकते हैं कि स्वास्थ्य एक स्व-स्थापित स्थिति है। अब हमें ‘स्व’ को समझना होगा। योग शरीर के पाँच स्तरों को मानता है। इन पाँच शरीरों को पंचकोष कहा जाता है— जो सभी मिलकर सम्पूर्ण अथवा स्व का प्रतिनिधित्व करते हैं।

पंच कोष निम्नलिखित है : –

1. अन्नमय कोष – भौतिक शरीर
2. मनोमय कोष – मानसिक शरीर
3. प्राणमय कोष – प्राणिक शरीर (ऊर्जा का आयाम)
4. विज्जमया कोष – सहजज्ञ शरीर
5. आनंदमय कोष – परमानन्द का शरीर

हम देख सकते हैं कि स्वास्थ्य बहुत ही सूक्ष्म चीज है स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए हमें कुछ



तकनीकों का अनुसरण करने की आवश्यकता होती है जो इन सूक्ष्म निकायों को प्रभावित कर सकती हैं। प्राचीन भारतीय शिक्षण में स्वास्थ्य को बनाए रखना नैतिक कर्तव्य है। योग हमें सभी पंच शरीरों को प्रभावित करने और इनके बारे में जागरूक होने का अवसर प्रदान करता है। हमें समग्र स्वास्थ्य के बारे में जानना चाहिए और लोगों को अपनी जीवन शैली में यौगिक तकनीकों को अपनाने के लिए प्रेरित करना चाहिए।

### 8.4.2 अष्टांग योग और आध्यात्मिक पोषण के आठ चरण

पतंजलि योग हमें कई प्रकार की तकनीकें प्रदान करता है जो धीरे-धीरे मन को सुकून देती हैं एवं अधिक सूक्ष्म जागरूकता विकसित करती हैं। हालांकि पतंजलि का मुख्य मार्ग आठ आधारभूत चरणों से युक्त है। पहले चार चरण योग के बहिरंग (बाह्य) अभ्यास हैं और अंतिम चार चरण योग के अन्तरांग (आंतरिक) अभ्यास हैं। इस शास्त्र को योग दर्शन भी कहा जाता है – उच्च अनुभूति प्राप्त करने की विधि इसका अर्थ है 'अदृश्य को देखना' अथवा 'आध्यात्मिक अंतर्दृष्टि के साथ देखना'

अब हम पतंजलि योग के प्रत्येक चरण पर संक्षिप्त संवाद करेंगे –

1. यम (सामाजिक संहिता)
2. नियम (व्यक्तिगत संहिता)
3. आसन (आसन)
4. प्राणायाम (प्राण पर नियंत्रण)
5. प्रत्याहार (भाव प्रत्याहार)
6. धरना (एकाग्रता)
7. ध्यान (ध्यान)
8. समाधि (उत्कृष्ट चेतना)

**अष्टांग योग** का पहला चरण यम के रूप में जाना जाता है। सामाजिक संहिता का अर्थ यौगिक आत्मसंयम है। पाँच यम हैं— सत्य, अहिंसा, अस्तेय, अपरिग्रह और ब्रह्मचर्य। इन्हें निम्नानुसार वर्णित किया गया है:

- सत्य (सत्यवादिता) – शुद्ध, उचित एवं सत्य को पहचानने की योग्यता ही सत्य को संदर्भित करती है, यह निर्णय भीतर से ही प्रकट होता है, यही इसे व्यक्त करने की क्षमता है। उच्चतम स्तर में यह वाणी पर पूर्ण नियंत्रण रखती है।

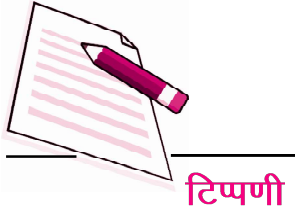
शारीरिक शिक्षा और  
योग के आयाम



टिप्पणी



### शारीरिक शिक्षा और योग के आयाम



#### टिप्पणी

- अहिंसा (अहिंसा) – यह हमारी बाह्य गतिविधियों से हिंसा को समाप्त करने का कार्य ही नहीं है बल्कि इसका उद्देश्य हमारे आन्तरिक दृष्टिकोण से भी हिंसा को समाप्त करना है।
- अस्तेय (चोरी न करना) – इसका आशय यह है कि मन, क्रम, एवं वचन से भी किसी प्रकार की चोरी नहीं करनी चाहिए।
- अपरिग्रह (गैर-स्वामित्व) – इसका अर्थ है कि हमें आवश्यकता से अधिक वस्तुओं को एकत्रित नहीं करना चाहिए। अर्थात् मोह ना रखना भी है।
- ब्रह्मचर्य (ब्रह्मचर्य) – यह आत्म-संयम का प्रकार है जिसे एक गुण के रूप में माना जाता है और व्यक्ति के सन्दर्भ में इसके संस्तुत अनुपालन का आग्रह किया जाता है। सर्वथा आत्म-नियंत्रण ही सच्चे विकास की दिशा है।

**नियम** – इसका शाब्दिक अर्थ है सकारात्मक कर्तव्य अथवा संस्कार। इनकी संख्या भी पाँच में हैं। योग सूत्र के अनुसार— ये ध्यान और समाधि के अभ्यास के लिए आवश्यक अनुशासन है। इन्हें निम्नानुसार वर्णित किया गया है:

- शौच (स्वच्छता) – यह प्रथम नियम है। यह मन, वाणी और शारीरिक शुद्धता को संदर्भित करता है। इसका अर्थ शारीरिक स्वच्छता मात्र नहीं है, बल्कि पर्यावरण की स्वच्छता और किसी के रहने वाले क्षेत्र की स्वच्छता भी है।
- सन्तोष (संतोष) – इसका अर्थ है कि बिना तृष्णा एवं शिकायत के वर्तमान से खुश रहना। आध्यात्मिक जीवन में संतुष्टि की भावना एक अनिवार्य आवश्यकता है।
- तापस (तपस्या) – इसका अर्थ है श्रेष्ठतम प्राप्ति के हेतु परिवर्तन और रूपांतरण की प्रक्रिया का पालन करना। इसे पदार्थ के शुद्ध सार की खोज के रूप में भी परिभाषित किया गया है। योग सूत्र के अनुसार, इसमें शरीर को कठिनाई में डालना सम्मिलित है ताकि यह गर्मी, सर्दी, विष आदि का सहजता से वहन कर सके।
- स्वाध्याय (आत्म-अवलोकन आत्मनिरीक्षण) – इसका अर्थ है वेदों और अन्य पवित्र पुस्तकों शास्त्रों का स्व-अध्ययन और पाठ करना।
- ईश्वर प्राणिधान अथवा विश्वास का उत्कर्ष अथवा उच्च वास्तविकता में विश्वास करना।

**आसन** – अष्टांग योग का यह तीसरा पक्ष है। महर्षि के अनुसार पतंजलि आसन का अर्थ है— 'नियमित एवं शान्तिप्रद आसन मुद्राओं के रूप में जानी जाती है।'





आसनाभ्यास के माध्यम से, हम अनुशासन की आदत और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता विकसित करते हैं, ये दोनों ध्यान के लिए आवश्यक हैं। हम योगासन के पाठ में आसनों के बारे में और अधिक जानेंगे।

**प्राणायाम** – प्राणायाम शब्द का अर्थ है, प्राण के आयाम का विस्तार अथवा संवर्धन। हम प्राणायाम के पाठ में इस विषय में अधिक जानेंगे।

**प्रत्याहार** – इसे साधारणतया 'इंद्रिय संयम' के रूप में अनुवादित किया जाता है, क्योंकि इस स्तर पर हम बाह्य संवेदी वस्तुओं से अपने मस्तिष्क को हटाते हैं और आन्तरिक चेतना में स्थापित करते हैं। संवेदी क्षेत्र से मानसिक विच्छेद नकारात्मक स्थिति नहीं है, यह एक बहुत ही सुंदर अनुभव है। अजप-जप, योग-निद्रा, त्रिकट, अन्तर मौन के अभ्यास है।

**धारण** – इसका अर्थ है मन को एक बिंदु पर स्थिर रखना अथवा आबद्ध करना। यह स्थिति का अनुसरण करता है, ताकि जागरूकता को आंतरिक करके इंद्रियाँ अंततः मन का पालन करें। धारण अभ्यास है – चिदाकाश धारण, हृदयाकश धारण।

**ध्यान** – यह धारण का एक विस्तार मात्र है। यह तब उत्पन्न होता है जब कोई व्यक्ति समय की अवधि के लिए आंतरिक प्रतीक के प्रति एकाग्रता के एक सहज, प्रवाह को बनाए रखने में सक्षम होता है।

**समाधि** – यह वह स्थिति है जहाँ बाह्य एवं आंतरिक दोनों मानसिक संशोधनों का पूर्ण अभाव है वह सब कुछ जागरूकता है। समाधि से आत्म-बोध होता है।

शिक्षार्थियों! जैसा कि हमने आध्यात्मिकता की अवधारणा के बारे में चर्चा की है, हम बहुत आश्चर्य हैं कि अष्टांग योग आध्यात्मिक पोषण के लिए एक संपूर्ण पैकेज है। यम और नियम मानवीय गुणवत्ता को विकसित करने, स्वयं और आसपास के विषय में संवेदनशील एवं ईमानदार होने के लिए हैं। प्राणायाम और प्रत्याहार मानसिक शांति, सकारात्मकता और आंतरिक जागरूकता विकसित करने के लिए हैं। धारणा और ध्यान अपने आंतरिक स्वरूप की खोज के प्रति ध्यान और जागरूकता को निर्देशित करते हैं, और यही वह स्थान है जहाँ हम शांति पाते हैं। आन्तरिक शांति, संतुष्टि और आनंद आध्यात्मिकता के परमोत्कर्ष हैं।

## 8.5 ध्यान की अवधारणा

ध्यान सम्पूर्ण अनुभूति, सम्पूर्ण चेतना और शर्तरहित जागरूकता की एक प्रक्रिया है जिसके द्वारा हम अपने उच्च स्व के समीप आने का प्रयास कर रहे हैं। जब हम इंद्रियसंयम में पारंगत होते हैं और जब हम कुछ समय के लिए अनुभवों के संसार के परे जाने में सक्षम

शारीरिक शिक्षा और  
योग के आयाम



टिप्पणी



### शारीरिक शिक्षा और योग के आयाम



#### टिप्पणी

होते हैं उसे ध्यान कहा जाता है। यह एक ऐसी अवस्था है जब हम भूतकाल की स्मृतियों, भविष्य की प्रत्याशा और वर्तमान की चिंताओं से परे जाने में सक्षम होते हैं, जब हम कुछ समय के लिए हमारा नाम और रूप, हमारा स्थान, हमारी स्थिति, हमारा वातावरण भूल जाते हैं वह ध्यान कहलाता है। जब हम अपने भीतर किसी भी चीज के विषय में जागरूक होने के योग्य हो जाते हैं उसे ध्यान कहते हैं। ध्यान के अभ्यास में अभ्यासी अपने मन की समस्त जानकारी प्राप्त करने का प्रयास करता है और साथ ही साथ प्रशिक्षण और मन की अनंत क्षमताओं को नियंत्रित करने की प्रणाली प्राप्त कर लेता है।

ध्यान योग का अभ्यास ऐसी प्रक्रिया नहीं है कि आप अपनी आँखें बंद करें और बिल्कुल अंधेरे और अचेतन अवस्था में प्रवेश कर जाएं। ध्यान का अर्थ है मन की एक विस्तारित अवस्था जो व्यक्ति की पूर्ण रचनात्मक क्षमता जागृत करती है। ध्यानात्मक अवस्था का अर्थ अपने मस्तिष्क को बंद कर देना नहीं है बल्कि यह जागरूकता की एक गतिशील स्थिति है। ध्यान अथवा ध्यान योग से हम अपने जीवन में एक नया अध्याय शुरू करते हैं। एक बार जब हम ध्यान योग अथवा ध्यान अभ्यास में सम्मिलित हो जाते हैं तो हमारे अनुभव और हमारा व्यक्तित्व स्थिर और स्थायी बन जाएगा। जीवन के प्रति हमारा दृष्टिकोण उत्कृष्ट होगा।

ध्यान मानव चेतना के विकास से संबंधित है।

मनुष्य का एकमात्र उद्देश्य आध्यात्मिक रूप से विकसित होना चाहिए। आध्यात्मिक रूप से विकसित होने का अर्थ है कि शरीर के बाहर, इंद्रियों से परे, मन के परे और सामान्य समझ से परे हमारे भीतर क्या निहित है। यह चेतना के विस्तार की प्रक्रिया है। यह बाह्य अस्तित्व और बाह्य अनुभव अन्तिम नहीं है। इसके परे भी कुछ है। अनुभवों की बहुत सी परतें होती हैं जिन्हें ध्यान की प्रक्रिया के माध्यम से अनुभव किया जा सकता है।

ध्यान कर्म योग और भक्ति योग से संतुलित होना चाहिए, हमें कर्म और संस्कार पर काम करना होगा।

### 8.5.1 ध्यान के लिये कुछ तकनीकें

अष्टांग योग दर्शन धारणा में ध्यान और समाधि को अंतरंग योग कहा जाता है।

प्रत्याहार अंतरंग योग का प्रवेश द्वार है, यह बाह्य इंद्रियों से पृथक हो जाता है। यह वह अभ्यास है जो व्यक्ति को ध्यान के लिए तैयार करता है। प्रत्याहार अभ्यास हमारे मन को ध्यान के लिए प्रशिक्षित करते हैं।

धारणा का अर्थ है मन की आंतरिक एकाग्रता। यह ध्यान से पहले का चरण है और यह



किसी एक लक्ष्य पर आपकी एकाग्रता को स्थिर करता है। आरम्भिक चरण में यह संभव नहीं है। अनुभव से कोई भी यह जान सकता है कि किसी लक्ष्य को साधना कितना कठिन होता है क्योंकि बिना किसी अन्य विचार के हस्तक्षेप के एकाग्र होना अत्यन्त दुष्कर कार्य होता है। मन भूतकाल की स्मृतियों और भविष्य की योजनाओं जैसी फालतू बातों से भरा होता है। विभिन्न माध्यमों से मन को एकाग्र करने की ओर प्रेरित करता है। सामान्य रूप से धर्म इसे अनुष्ठान, पूजापाठ, जप, प्रार्थना और इसके माध्यम से प्रेरित करने की कोशिश करते हैं। धारणा के लिये केन्द्र बिन्दु के रूप में योग आध्यात्मिक प्रतीकों का प्रयोग करता है।

आजकल की सामान्य ध्यान पद्धतियाँ प्रत्याहार और धारणा हैं।

प्रत्याहार अभ्यास योग निद्रा और अंतरा मौन के साथ किया जा सकता है।

**योगनिद्रा**— योगनिद्रा का अर्थ है निद्रा में अभिज्ञता का अन्वेषण करना। यह सोने से पहले की अवस्था है और अभ्यास के दौरान जागरूकता अवचेतन स्तर पर रहती है। यह विश्राम और मानसिक और शारीरिक आराम के अधिक कुशल और प्रभावी रूप की एक कला है। योगनिद्रा के अभ्यास के माध्यम से तीन गुना तनाव (मांसपेशियों में तनाव, भावनात्मक तनाव और मानसिक तनाव) निर्मुक्त किया जा सकता है। यह एकाग्रता का अभ्यास नहीं है, यह प्रत्याहार अवस्था का अभ्यास है। मनोदैहिक बीमारी का प्रबंधन करने के लिए योगनिद्रा सबसे अच्छी यौगिक तकनीक है। योगनिद्रा के अभ्यास में हम कुछ सकारात्मक, रचनात्मक तत्व डाल सकते हैं और हम अपने व्यक्तित्व के नकारात्मक पक्ष को आशंकाओं, बुरी आदतों के रूप में छोड़ सकते हैं।

**अन्तर्मौन** – यह भी एक प्रत्याहार अभ्यास है। अंतर्मौन का अर्थ है आंतरिक चुप्पी लेकिन इस अभ्यास में हम सभी संवेदी निविष्टियों का निरीक्षण करते हैं। इस अभ्यास की सबसे महत्वपूर्ण विशेषता साक्ष्यभाव विकसित करना है। जीवन के हेतु यह साक्ष्य आरम्भ में संवेदी निविष्टियों के समय उत्पन्न विचारों, भावनाओं के विरुद्ध मनोभाव रखता है। इस अभ्यास से मानसिक और भावनात्मक धैर्य विकसित होता है।

**धारणा अभ्यास – चिदाकाश धारणा, चक्र सुधि, चक्र धारणा**

**चक्र धारणा**— यह बहुत ही अग्रिम और आध्यात्मिक अभ्यास है। इस अभ्यास के लिए कुछ तैयारियों और उचित मार्गदर्शन की आवश्यकता होती है। इस धारणा के अभ्यास में, हमें सर्वप्रथम अपने आन्तरिक शरीर को अन्तरिक्ष के रूप में देखना होता है, उसके बाद विभिन्न चक्रों को उनके स्थान, रंग, बीजमंत्र के रूप में देखना होता है इसके उपरान्त और अधिक सूक्ष्म की कल्पना करनी होती है।

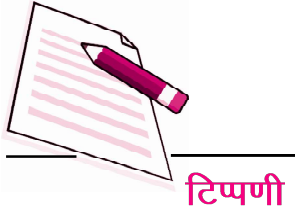
शारीरिक शिक्षा और  
योग के आयाम



टिप्पणी



### शारीरिक शिक्षा और योग के आयाम



टिप्पणी

**ध्यान – अजप–जप, विपासना**

**अजप–जप–** यह एक अत्यन्त पारंपरिक ध्यान पद्धति है अतः इसे वैदिक साधना माना जाता है। इस अभ्यास के विभिन्न रूप हैं। जप शब्द को एक मंत्र की निरन्तर आवृत्ति के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। अजप मंत्र पुनरावृत्ति की सहज प्रक्रिया है। जैसे–जैसे एकाग्रता जप पर अधिक केंद्रित होती जाती है, वैसे–वैसे पूरे का पूरा मंत्र स्पंदित होने लगता है।

ऐसा कहा जाता है कि जप मुख से आता है जबकि अजप श्वास से और हृदय से आता है। इस ध्यान के लिए विभिन्न मानसिक मार्ग हैं।



### पाठगत प्रश्न 8.3

उपयुक्त शब्द के साथ रिक्त स्थान भरिए –

1. अष्टांगयोग दर्शन धारणा, ध्यान और समाधि ..... कहलाते हैं।
2. .... और ..... प्रत्याहार के अभ्यास हैं।



### आपने क्या सीखा?

- आध्यात्मिकता जीवन के सकारात्मक और रचनात्मक पक्षों से संबद्ध है, आत्मबोध नहीं बल्कि अच्छा बनने और अच्छा करने, भावनाओं, विचारों और सोच को कोमल करना है। आध्यात्मिकता भौतिकवाद को समाप्त करती है।
- इन दिनों में विकसित होने के लिए आंतरिक जागरूकता सबसे महत्वपूर्ण पक्ष है। इस आधुनिक जीवन शैली में अधिकांश समय हम अलग–अलग गैजेट्स द्वारा बाह्य सूचनाओं के अधीन रहते हैं। हमारे विचार, कार्य, व्यवहार और संपूर्ण जीवन बाहरी प्रभावों के अंतर्गत होते हैं। आंतरिक स्व और बाह्य दुनिया के बीच संतुलन विकसित करने के लिए हमें यौगिक शिक्षाओं को अंगीकार करना होगा। अगर ईमानदारी से और गंभीरता से अभ्यास किया जाए तो आंतरिक जागरूकता योग अभ्यासों का परिणाम है।
- मंत्र पवित्र नाम या दिव्य ध्वनि मात्र नहीं है। यह योग और आध्यात्मिक जीवन के आधार हैं। मंत्रों का मूल वैदिक है। वेदों की शिक्षाओं में विभिन्न मंत्रों अथवा स्तोत्रों को



सम्मिलित किया गया है, जो ब्रह्मांडीय विद्वत् द्रष्टाओं द्वारा रचे गये हैं। मंत्र हिंदू धर्म, जैन धर्म, बौद्ध धर्म, सिख धर्म और ईसाई धर्म सहित कई धर्मों और विद्यालयों में प्रयोग किए जाते हैं।

पतंजलि योग वह प्रणाली है जिसमें आठ चरण अथवा अंग सम्मिलित होते हैं जिनमें आकांक्षी को आत्म-साक्षात्कार के मार्ग पर उत्तरोत्तर निपुण होना चाहिए; वे हैं –

यम (सामाजिक संहिता)

– नियम (व्यक्तिगत संहिता)

– आसन (आसन)

– प्राणायाम (प्राणों पर नियंत्रण)

– प्रत्याहार (भाव प्रत्याहार)

– धरना (एकाग्रता)

– ध्यान (ध्यान)

– समाधि (उत्कृष्टचेतना)



### पाठांत प्रश्न

1. आध्यात्म क्या है? इसे समझाइए।
2. व्यक्तित्व के विभिन्न पक्षों से संबंधित पाँच शरीर कैसे हैं? व्याख्या कीजिए
3. पंच कोष से संबंधित अष्टांग योग के आठ चरण कैसे हैं? व्याख्या कीजिए
4. अंतरांग योग का वर्णन कीजिए।
5. अष्टांग योग के एक चरण की व्याख्या कीजिए।
6. योगनिद्रा के विभिन्न चरणों को लिखिए।

शारीरिक शिक्षा और  
योग के आयाम



टिप्पणी



शारीरिक शिक्षा और  
योग के आयाम



टिप्पणी



## पाठगत प्रश्नों के उत्तर

### 8.1

1. आध्यात्म
2. संतोष

### 8.2

1. सत्य
2. सत्य

### 8.3

1. अंतरंग योग
2. योग निद्रा और अंतर्मन।

