Fortnightly per copy Rs. 12/-

3rd July 2017

ओ३म्

आर्य जीवन

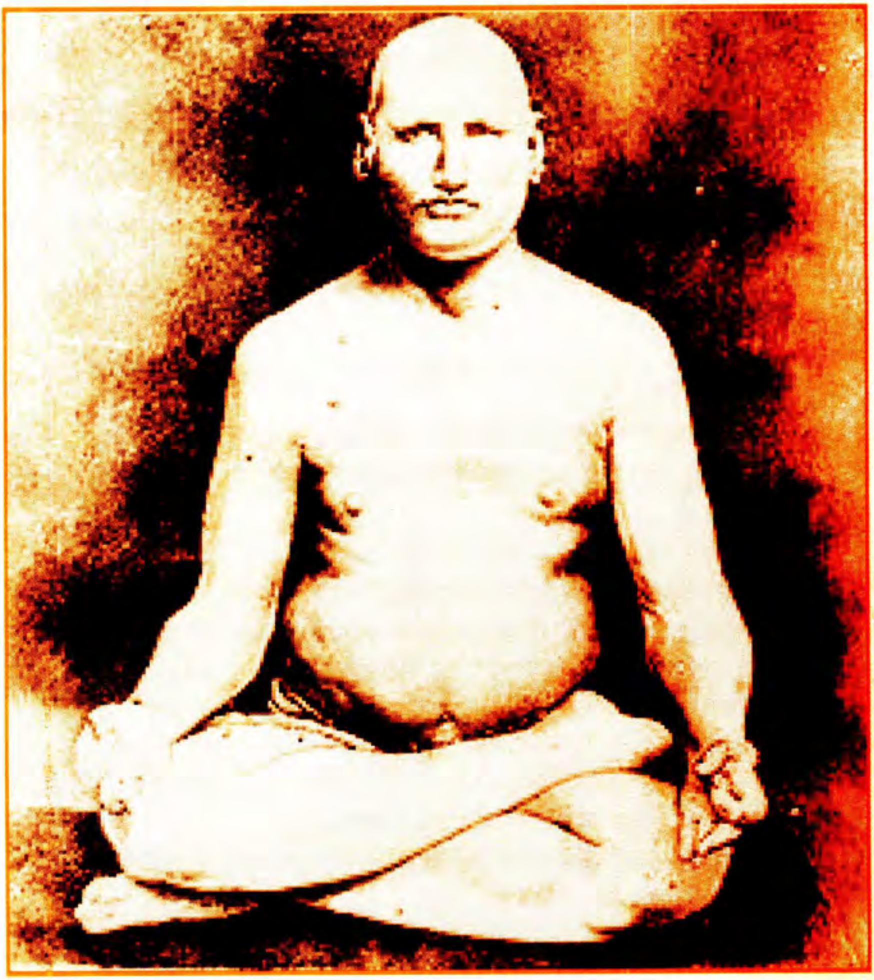
ఆర్య జీవన్

संस्कृति संरक्षण व सामाजिक परिवर्तन का संकल्प

హిందీ-తెలుగు ద్విభాషా పక్ష పత్రిక

Date of publication 2nd & 17th of every month-Date of posting 3rd and 18 of every month

योग में आधुनिक युग के महान संत वेदोद्धारक महर्षि दयानन्द सरस्वती



वेदों में योग

वेदोद्धारक महर्षि दयानन्द सरस्वती जी ने लिखा है कि **"सब सत्य विद्या और जो पदार्थ विद्या से जाने हैं उन सब का आदिमूल परमेश्वर है ।"** अर्थात् जितनी भी विद्याएँ संसार में है, चाहे वह भौतिक विज्ञान हो चाहे आत्मा-परमात्मा, मनादि से सम्बद्ध अध्यात्म विज्ञान हो, सब का आदिमूल अर्थात् सबका आधार उस विज्ञान से युक्त, ज्ञान-विज्ञान से परिपूर्ण परमेश्वर है और जितने भी प्रकृति से उत्पन्न होने वाले बुद्धि (महत्तत्त्व) से लेकर समस्त लोक लोकान्तरों पर्यन्त प्राकृतिक पदार्थ हैं उन सब का कर्त्ता, धर्ता तथा हर्त्ता ईश्वर प्रदत्त ज्ञान के बिना न तो व्यक्ति के व्यवहार की सिद्धि हो सकती और न ही कोई व्यक्ति भौतिक वैज्ञानिक और न ही कोई आध्यात्मिक वैज्ञानिक बन सकता है न ही कोई लौकिक सुख को प्राप्त कर सकता और न ही मोक्ष सुख को प्राप्त कर सकता है ।

इस बात को सिद्ध करने के लिये वेदों के कुछ मन्त्र प्रस्तुत किये जा रहे हैं -

तस्माद्यज्ञात्सर्वहुतऽऋचः सामानि जज्ञिरे ।
छन्दांसि जज्ञिरे तस्माद्यजुस्तस्मादजायत ।। यजु ० ३१/७ ।।

अर्थ हे मनुष्यो ! तुमको चाहिये कि (तस्मात्) उस पूर्ण (यज्ञात्) अत्यन्त पूजनीय (सर्वहुतः) जिसके अर्थ सब लोग समस्त पदार्थों को देते वा समर्पण करते उस परमात्मा से (ऋचः) ऋग्वेद (सामानि) सामवेद (जज्ञिरे) उत्पन्न होते (तस्मात्) उस परमात से (छन्दांसि) अथर्ववेद (जिज्ञरे) उत्पन्न होता और (तस्मात्) उस पुरुष से (यजुः) यजुर्वेद (अजायत) उतपन्न होता है, उसको जानो ।

भावार्थ - हे मनुष्यो ! आप लोग जिससे सब वेद उत्पन्न हुए हैं उस परमात्मा की उपासना करो, वेदों को पढ़ो और उसकी आज्ञानुकूल वर्त्त के सुखी होओ ।

स पर्यगाच्छुक्रमकायमव्रणमस्नाविर॑ शुद्धमपापविद्धम् ।
कविर्मनीषी परिभूः स्वयम्भूर्याथातथ्यतोऽर्थान् व्यदधाच्छाश्वतीभ्यः समाभ्यः ।।

।। यजु० ४०/८ ।।

अर्थ - वह परमात्मा सब में व्यापक, शीघ्रकारी और अनन्त बलवान्, जो शुद्ध, सर्वज्ञ, सब का अन्तर्यामी, सर्वोपरिविराजमान, सनातन, स्वयं सिद्ध परमेश्वर अपनी जीव रूप सनातन अनादि प्रजा को अपनी सनातन विद्या से यथावत् अर्थों का बोध वेद द्वारा कराता है और वह कभी शरीर धारण वा जन्म नहीं लेता, जिसमें छिद्र नहीं होता, जो नाड़ी आदि के बन्धन में नहीं आता और कभी पापाचरण नहीं करता । जिसमें क्लेश, दुःख, अज्ञान कभी नही होता । वही ईश्वर सदा स्तुति प्रार्थना और उपासना करने योग्य है उससे अन्य कोई नहीं ।

इन उपर्युक्त मन्त्रों से यह सिद्ध होता है कि इन मस्त भौतिक एवं आध्यात्मिक विद्याओं का प्राणी मात्र के हितार्थ ईश्वर ने ही वेदों में उपदेश किया है ।

और योगदर्शन आदि सस्त आर्ष शास्त्रों में प्रतिपादित जो योग विद्या है उसे भी वेद के माध्यम से प्रदान करने वाला आदिमूल ईश्वर ही है ।

योग विद्या से सम्बन्धित कुछ वेदमन्त्रों का उल्लेख नीचे कया जाता है -

युञ्जते मन उत युञ्जते धियो विप्रा विप्रस्य बृहतो विपश्चितः ।
वि होत्रा दधे वयुनाविदेक इन्मही देवस्य सवितुः ॥ ऋ० ५/८१/१/ ॥

पदार्थ - (युञ्जते मनः) इसका अभिप्राय यह है कि जीव को परमेश्वर की उपासना नित्य करनी उचित है अर्थात् उपासना सम में सब मनुष्य अपने मन को उसी में स्थिर करें और जो लोग ईश्वर के उपासक (विप्राः) अर्थात् बड़े-२ बुद्धिमान् (होत्राः) उपासना योग के ग्रहण करने वाले हैं वे (विप्रस्य) सबको जानने वाला (बृहतः) सब से बड़ा (विपश्चितः) और सब विद्याओं से युक्त जो परमेश्वर है, उके िच में (मनः युञ्जते) अपने मन को ठीक-२ युक्त करते हैं तथा (उत घियः) अपनी बुद्धिवृत्ति अर्थात् ज्ञान को भी (युञ्जते) सदा परमेश्वर ही में स्थिर करते हैं । जो परमेश्वर इस सब जगत् को (विवधे) धारण और विधान करता है (वयुनाविदेक इत्) जो सब जीवों के ज्ञानों तथा प्रज्ञा का भी साक्षी है, वही एक परमात्मा सर्वत्र व्यापक है कि जिससे परे कोई उत्तम पदार्थ नहीं है (देवस्) उस देव अर्थात् सब जगत् के प्रकाशक और (सवितुः) सबकी रचना करने वाले परमेश्वर की (परिष्टुतिः) हम लोग सब प्रकार से स्तुति करें । कैसी वह स्तुति है कि (मही) सबसे बड़ी अर्थात् जिसके समान कसी दूसरे की हो ही नहीं सकती ।

युञ्जानः प्रथमं मनस्तत्त्वाय सविता धियम् ।
अग्नेर्ज्योतिर्निचाय्य पृथिव्या अध्याभरत् ॥ यजु० ११/१ ॥

पदार्थ - (युञ्जानः) योग को करने वाले मनुष्य (तत्त्वाय) तत्त्व अर्थात् ब्रह्म ज्ञान के लये (प्रथमं मनः) जब अपने मन को पहिले परमेश्वर में युक्त करते हैं तब (सविता) परमेश्वर उनकी (धियम्) बुद्धि को अपनी कृपा से अपने में युक्त कर लेता है । (अग्नेर्ज्यो०) फिर वे परमेश्वर के प्रकश को निश्चय करके (अध्याभरत्) यथावत् धारण करते हैं (पृथिव्याः) पृथिवी के बीच योगी का यही प्रसिद्ध लक्षण है ।

योगे योगे तवस्तरं वाजे हवामहे ।
सखाय इन्द्रमूतये ॥ यजु० ११/१४ ॥

बार-बार योगाभ्यास करते और बार-बार मानसिक और शारीरिक बल बढ़ाते समय हम सब परस्पर मित्रभाव से युक्त होकर अपनी रक्षा के लिये अनन्त बलवान्, ऐश्वर्यशाली ईश्वर का ध्यान करते हैं । उसी से सब प्रकार की सहायता माँगते हैं ।

इससे यह सिद्ध होता है कि इस विद्या के मूल स्त्रोत वेद ही हैं और महर्षि पतञ्जलि जी द्वारा ोगदर्शन में प्रतिपादित योगविद्या वेदों से आयी है ।

योग का महत्त्व

यह सत्य है कि सांसारिक वस्तुओं के साथ हमारा सम्बन्ध नित्य रहने वाला नहीं है । इन विषय भोगों को अधकाधिक भोग कर कोई व्यक्ति पूर्ण व स्थायी सुख प्राप्त नहीं कर सकता । उपर्युक्त सत्य के समान ही यह भी अटल सत्य है कि ईश्वर के साथ हमारा सम्बन्ध सदा से था, आज भी है और आगे भी रहेगा । इस सम्बन्ध का कभी विच्छेद नहीं होता । ऐसे ईश्वर को ही प्राप्त करके मनुष्य पूर्ण सुखी हो सकता है, अन्यथा नहीं ।

Date: 3-07-2017

आज की विकट सामाजिक परिस्थिति में वैदिक धर्म संस्कृति, सभ्यता, रीति-नीति, परम्पराएँ आदि लुप्तप्राय: हो गयी हैं । इसके विपरीत केवल भोगवादी और अर्थवादी परम्पराओं का अत्यधिक प्रचार-प्रसार हो रहा है । इन कारणों से ब्रह्म विद्या दुर्लभ हो गई है ।

स्थायी सुख-शान्ति की प्राप्ति के लये आज के मनुष्य ने घोर पुरुषार्थ किया है और करता भी जा रहा है । सारी पृथिवी का स्वरूप ही बदल डाला है । तदुपरान्त भी वह समस्त दु:खों की निवृत्ति और नित्य आनन्द की प्राप्ति नहीं कर पाया । इसी प्रकार चलते रहने पर भविष्य में भी मुख्य लक्ष्य प्राप्ति की कोई संभावना नहीं है ।

काम, क्रध, लोभ, मोह, अहङ्कार, ईर्ष्या, द्वेषादि मानसिक रोगों का समाधान केवल धन-सम्पत्ति व भौतिक विज्ञान से कदापि सम्भव नहीं हो सकता । इन मानसिक रोगों का समाधान तो आत्मा-परमात्मा सम्बन्धी अध्यात्म विद्या को पढ़ने-पढ़ाने, सुनने-सुनाने और इसको क्रियात्मक रूप देने से ही सम्भव है, अन्यथा नहीं ।

आज के हजारों भौतिक वैज्ञानिक तन, मन व धन से भौतिक विज्ञान के आविष्कारों मे लगे हुये हैं और वे इसी से ही समस्त दु:खों की निवृत्ति और नित्यान्द की प्राप्ति को सिद्ध करना चाहते हैं परन्तु उन्होंने आत्मा-परमात्मा के विज्ञान तथा ईश्वर-प्राप्ति लक्ष्य का सर्वथा परित्याग कर दिया है । अत एव आज समस्त विश्व वविध दु:खों से अत्यन्त सन्तप्त है । जब तक आत्मा व परमात्मा का विज्ञान और ईश्वर-प्राप्ति लक्ष्य को स्वीकार नहीं किया जाएगा, तब तक यह संसार दु:खसागर में गोते लगाता रहेगा ।

योग के महत्त्व को हम इस प्रकार से समझ सकते हैं कि प्रत्येक व्यक्ति समस दु:खों से छूटकर नित्यानन्द को प्राप्त करना चाहता है । जब तक व्यक्ति योगदर्शन में प्रतिपादित हेय, हेयहेतु:, हान और हानोपाय के स्वरूप को अच्छी प्रकार से नहीं जानता तब त समस्त दु:खों की निवृत्ति और नित्य सुख की प्राप्ति नहीं हो सकती ।

योगदर्शन का संक्षिप्त परिचय

वैदिक छह दर्शनों में योगदर्शन का अपना विशिष्ट स्थान है । इस दर्शन में योग का वास्तविक स्वरूप, योग का फल योग के क्रियात्मक उपाय, योग के भेद और योग में उपस्थित होने वाले वाधकों का विस्तृत विवेचन किया है ।

वेद के उपाङ्गों में इस दर्शन की गणना की जाती है । इस दर्शन के रचयिता महर्षि पतञ्जलि जी हैं । इसके सूत्रों की संख्या १९५ है । उन्हें चार पादों में विभाजित किया गया है । प्रथम पाद में ५१ सूत्र हैं । द्वितीय तथा तृतीय पाद में ५५-५५ सूत्र तथा अन्तिम चतुर्थ पाद में ३४ सूत्र हैं । प्रथम पाद का नाम समादि पाद है, द्वितीय का नाम साधन पाद है । तृतीय का नाम विभूति पाद और चतुर्थ पाद का नाम कैवल्य पाद है । इनका संक्षिप्त परिचय निम्नलिखित है -

(१) समाधिपाद : इस प्रथम पाद में मुख्य रूप से समाधि तथा उसके भेदों का वर्णन किया गया है अत एव इसका नाम 'समाधि पाद' है इसमें उच्चकोटि के साधकों के लिये समाधि के वर्णन के साथ-२ अन्य उच्चस्तरीय योग के साधनों का भी वर्णन किया गया है । इस पाद

में योग का स्वरूप, उसका फल वृत्तियों के प्रकार तथा उनका स्वरूप, वैराग्य के भेद तथा स्वरूप, योग के भेद तथा प्रभेद, ईश्वर का स्वरूप, जप अनुष्ठान की विधि, मनोनिरोध हेतु विविध उपायों का वर्णन, समापत्ति का स्वरूप तथा ऋतम्भरा प्रज्ञा के लक्षण आदि का वर्णन किया गया है ।

(२) साधनपाद : इस द्वितीय पाद में प्रारम्भिक साधक के लिये योग के साधनों का वर्णन किया गया है अत एव इसका नाम 'साधन पाद' है । इस द्वितीय पाद में क्रिया योग और उसका फल अविद्यादि पाँच क्लेश, उनका स्वरूप और उनके नाश के उपाय, क्लेशमूल कर्माशय और उसका फल, विवेकी के लिये दुःख और उनकी हेयता, दृश्य का स्वरूप, योग के आट अङ्ग और उनके फल, प्राणायाम का लक्षण उसके भेद और फल तथा प्रत्याहार का स्वरूप आदि विषयों पर प्रकाश डाला गया है ।

(३) विभूतिपाद : योग साधनों के अनुष्ठान से प्राप्त होने वाली विविध प्रकार की सिद्धियो - ऐश्वर्यों का वर्णन इस तृतीय पाद में मुख्य रूप से किया गया होने से इस पाद का नाम 'विभूतिपाद' है ।

इस पाद में धारण, ध्यान, समाधि इन तीन योगाङ्गों के लक्षण तथा उनका शास्त्रीय पारिभाषिक नाम उनकी सिद्धि का फल तथा विभिन्न स्तरों में विनियोग, मोक्षप्राप्ति में सभी सिद्धियों की अनिवार्यता का निषेध, चित परिणामों के भेद और उनका विवरण, संयम के अनुष्ठान से विविध ऐश्वर्यों की प्राप्ति विवेकज ज्ञान का प्रादुर्भाव और उसका परिणाम आदि विषयों पर प्रकाश डाला गया है ।

'योग' शब्द की व्युत्पत्ति तथा परिभाषा

योग शब्द 'युज समाधौ' आत्मनेपदी दिवादिगणीय धातु में 'घञ्' प्रत्यय लगाने से निष्पन्न होता है । अतः 'योग' शब्द का अर्थ 'समाधि' अर्थात् चित्त वृत्तियों का निरोध है । यद्यपि योग शब्द 'युजिर योगे' तथा 'युज संयमने' धातुओं से भी निष्पन्न होता है परन्तु तब योग शब्द का अर्थ क्रमशः 'योगफल' - जोड़ तथा 'नियम' होगा जो कि योगदर्शन के **''योगाश्चित्तवृत्तिनिरोध''** सूत्र में प्रतिपादित योग की परिभाषा के अनुकूल न होने से अभीष्ट नहीं है । अतः 'युज समाधौ' धातु से निष्पन्न 'योग' शब्द ही यहाँ स्वीकार्य है ।

यहाँ पर कुछ विस्तृत रूप में 'योग' की परिभाषा इस प्रकार से समझ सकते हैं । मन के समस्त अनावश्यक विचारों - चिन्ता, क्रोध, तनाव, खिन्नता, चंचलता, घृणा, अभिमान आदि को रोक कर मन को अभीष्ट ध्येय आत्मा तथा प्राकृतिक पदार्थों में नियुक्त कर उनके यथार्थ स्वरूप को जानना तथा मन की सात्त्विक वृत्ति का भी निरोध कर ईश्वर का साक्षात्कार करना योग है ।

योग के उपाय

यमनियमादि ८ अङ्ग विवेकख्याति, वैराग्य, अभ्यास और उच्च स्तरीय ईश्वरप्रणिधान - ये योग साधना के उपाय हैं ।

साधना के प्रारम्भिक स्तर में योगाभ्यासी व्यवहार में यम-नियमों का पालन करता हुआ

Date: 3-07-2017

ईश्वर, जीव व प्रकृति के यथार्थ स्वरूप को जानने के लिये स्वस्तिक आसन आदि कोई 'आसन' लगाता है तथा मन को रोकने के लिये 'प्राणायाम' करता है ।

मन के रुक जाने पर नेत्रादि इन्द्रियां का अपने-२ रूपादि विषयों के साथ सम्बन्ध नहीं रहता अर्थात् इन्द्रियाँ शान्त होकर अपना कार्य बन्द कर देती हैं । इस स्थिति का नाम 'प्रत्याहार' है ।

अधिकार में किये हुए मन को ध्येय पदार्थ के साक्षात्कार हेतु शरीर के किसी एक स्थान हृदयाकाश, भ्रूमध्य, कण्ठ आदि में स्थिर कर देने का नाम 'धारणा' है । और धारणा की स्थिति सम्पादित करके धारणा के स्थल पर ध्येयवस्तु विषयक चिन्तन का एक प्रवाह बना रहना।ध्या' है ।

अब यहाँ विवेक और वैराग्य से सम्बन्धित कुछ ज्ञातव्य बातें रखी जाती हैं -

इस दर्शन में **"सत्त्वपुरुषान्यताख्याति मात्रम्"** से 'विवेकख्याति' को परभाषित है । सम्प्रज्ञात है । सम्प्रज्ञात समाधि की उच्च स्थिति में यह विवेकख्याति उत्पन्न होती है । इसके उत्पन्न होने पर साधक बुद्धि से पृथक् आत्मस्वरूप का साक्षात्कार करता है ।

योगदर्शन में वैराग्य के दो स्तर बताये गये हैं । वैराग्य के प्रथम स्तर को 'अपर-वैराग्य' के नाम से कहा गया है तथा उच चस्तर को 'पर-वैराग्य' नाम से लिखा गया है । यहाँ पर दृष्ट - अनुभव किये हुए रूप, रस स्पर्शादि तथा आनुश्रविक - सुने हुए दिव्यादिव्य विषयों के प्रति राग-द्वेष से शून्य होकर मन की जो अपने वश में होने की अनुभूति है वह **'अपर वैराग्य'** है । यह 'अपर वैराग्य' सम्प्रज्ञात योग की प्राप्ति का मुख्य उपाय है ।

सम्प्रज्ञात योग की उच्च स्थिति में 'विवेकख्याति' उत्पन्न होती है । उस 'विवेकख्याति' को भी 'सत्त्वगुण' का धर्म मान कर साधक का उससे भी विरक्त हो जाना **'पर वैराग्य'** है और यह असम्प्रज्ञात योग की प्राप्ति का मुख्य उपाय है ।

वैराग्य प्राप्ति के साथ-२ साधक को ईश्वर प्रणिधान - ईश्वरसमर्पण का भी विशेष अभ्यास करना पड़ता है । 'ईश्वरप्रणिधान' अर्थात् समस्त कर्मों को परमगुरु ईश्वर के समर्पत कर देना तथा उनके लौकिक फल को न चाहना । ईश्वरप्राप्ति हेतु यह वशिष्ट उपाय है । प्रत्येक साधक को उच्च स्तर पर इसका अनुष्टान अवश्य ही करना चाहिये

योग के भेद

योग के दो मुख्य भेद हैं - (१) सम्प्रज्ञात और (२) असम्प्रज्ञात ।

(१) सम्प्रज्ञात समाधि - "सम्यक् प्रज्ञायतेस्मिन्निति सम्प्रज्ञातः" जिसमें स्थूलभूतों से लेर महत्तत्व पर्यन्त प्राकृतिक विषय एवं आत्मा आदि पदार्थों को ठीक से जाना जाता है उसे 'सम्प्रज्ञात समाधि' कहते हैं । इसमें चित की राजसिक तामसिक वृत्तियों को रोककर केवल एक सात्त्विक वृत्ति के माध्यम से लम्बे काल तक उपर्युक्त पदार्थों में से किसी एक पदार्थ में चित्त को स्रि कर उसके स्वरूप को जाना जाता है ।

सम्प्रज्ञात समाधि के चार भेद होते हैं - (१) वितर्क (२) विचार (३) आनन्द (४) अस्मिता ।

(१) वितर्क में स्थूलभूतों का प्रत्यक्ष होता है ।

(२) **विचार** में सूक्ष्मभूतों का प्रत्यक्ष होता है ।

(३) **आनन्द** में मन, इन्द्रियां, अहङ्कार और महत्तत्त्व का प्रत्यक्ष होता है ।

(४) **अस्मिता** में जीवात्मा का प्रत्यक्ष होता है ।

सम्प्रज्ञात की परिपक्व अवस्था का नाम धर्ममेघ समाधि है । इस समाधि में **'सत्त्वपुरुषान्यताख्याति'** अर्थात् बुद्धि आदि प्राकृतिक पदार्थों एवं जीवात्मा के पृतकत्व का ज्ञान होता है । अष्टाङ्ग योग और अपर वैराग्य इसके साधन हैं । इस समाधि में क्लेशों की पर्याप्त मात्रा में दग्धबीजभावावस्था आ जाती है परन्तु सूक्ष्म क्लेश बने रहते हैं क्योंकि क्लेशों की नतान्त परिसमाप्ति तो असम्प्रज्ञात समाधि में होती है ।

(२) असम्प्रज्ञात समाधि - 'न किञ्चित्संप्रज्ञायतेस्मिन्नित्यसंप्रज्ञातः' सम्प्रज्ञात समाधि में सात्त्विक चित्तवृत्ति के माध्यम से स्थूल भूतों से लेकर महत्तत्त्व पर्यन्त जिन प्राकृतिक पदार्थों एवं आत्मा का बोध होता है उन पदार्थों का ज्ञान 'असम्प्रज्ञात समाधि' में बंद हो जाता है और इस अवस्था में ईश्वर प्रदत्त ज्ञान से जीवात्मा को ईश्वर का प्रत्यक्ष होता है ।

यद्यपि सम्प्रज्ञात समाधि में जीवात्मा को अपने स्वरप का परिज्ञान हो जाता है परन्तु इस असम्प्रज्ञात समाधि मे ईश्वर प्रत्यक्ष के साथ-२ सम्प्रज्ञात समाधि की अपेक्षा जीवात्मा को अपने स्वरूप का और भी उत्कृष्ट ज्ञान है । इस समाधि में चित्त की सात्त्विक वृत्ति का भी निरोध हो जाता है ।

असम्प्रज्ञात समाधि के दो भेद हैं - (१) भवप्रत्यय (२) उपाय प्रत्यय । भवप्रत्यय नामक असम्प्रज्ञात समाधि के विषय में लोक में कुछ भ्रान्तियाँ प्रचलित हैं, उनका निराकरण **'भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानाम्'** यो० दा० १/१८ ।। में कर दिया है । वहाँ पर विशेष रूप से देख लेवें । इस समाधि में समस्त क्लेश पूर्णरूपेण दग्धबीजभाव अवस्था को प्राप्त हो जाते हैं । तदुपरान्त साधक जीवनमुक्त अवस्था को प्राप्त कर चरमदेह कुशल कहलाता है ।

योग का फल

योगदर्शनकार ने योग का वास्तविक स्वरूप बतलाते हुए कहा **''योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः** चित्त की वृत्तियों को रोकना योग है । योग के अन्य फल निम्नलिखित है :-

(१) जब व्यक्ति सम्प्रज्ञात योग का अभ्यास करते करते परिपक्व स्थिति को प्राप्त कर लेता है तब वह अनुभव करता है कि मैं समस्त क्लेशों से छूट गया हूँ और ये सांसारिक लोग दुःखों से पीड़ित हैं । बौद्धिक स्तर पर उसकी ऐसी स्थिति होती है जैसे कि पर्वत के शिखरपर खड़ा हुआ व्यक्ति भूमितल के लोगों से स्वयं को ऊपर देखता है वैसे ही योगी अपने को ज्ञान के स्तर पर संसार से ऊँचा उठा हुआ देखता है । स्वयं को क्लेशों से मुक्त देखकर उसके मन में एक तीव्र इच्छा होती है कि मैं समस्त संसार के प्राणियों को समस्त क्लेशों से छुटकारा दिला दूँ ।

(२) जब व्यक्ति असम्प्रज्ञात योग का अभ्यास करते करते ऊँची स्थिति क प्राप्त कर लेता है उस स्थिति में योग का क्या फल होता है यह योगदर्शनकार महर्षि पतञ्जलि जी ने बताया **''तदा द्रष्टुः स्वरूपेवस्थानम्''** अर्थात् जब योगी परिपक्व अवस्था में पहुँच जाता है, तब

उसको अपने वास्तवि स्वरूप का विशेष ज्ञान और ईश्वर के वास्तविक स्वरूप का परिज्ञान होता है। उस अवस्था में अविद्या, अधर्म, कुसंस्कार व समस्त दु:खं की परिसमाप्ति और विद्या, धर्म, सुसंस्कार और नित्यानन्द की प्राप्ति होती है। इस स्थिति को प्राप्त होकर जीवात्मा जब ईश्वर की दृष्टि में मोक्ष का अधिकारी बन जाता है तब वह ३६००० बार सृष्टि व प्रलय होने की कुल अवधि अर्थात् ३१ नील, १० खरब और ४० अरब वर्ष पर्यन्त जन्म-मरण आदि से विमुक्त होकर स्वतन्त्रता, निर्भयता और नित्यानन्द का उपभोग करता है यह योग का प्रमुख फल है।

इन ऊँची उपलब्धियों के अतिरिक्त योग के अन्य भी फल है जिनमें से कुछ संक्षिप्तरूप में यहाँ बतलाये जा रहे हैं।

१) मेधा बुद्धि की प्राप्ति - अर्थात् योगी को सत्यासत्य, धर्माधर्म, कर्त्तव्याकर्त्तव्य, नित्यानित्य सुखदु:ख आदि के यथार्थ स्वरूप को जनाने वाली बुद्धि की प्राप्ति होती है।

२) तीव्र स्मृति की प्राप्तिः - पढ़े-सुने, अनुभव किये, विचारे हुए विषयों को शीघ्रता से पुनः उपस्थित करने में योगी समर्थ हो जाता है।

३) एकाग्रता की प्राप्तिः - योगी जिस किसी भी इच्छित विषय में चित्त को एकाग्र करना चाहता है, उस विषय में तत्काल ही अपने चित्त को एकाग्र कर लेता है।

४) मन आदि इन्द्रियों पर नियन्त्रणः - शरीर, इन्द्रियों और मन पर योगी पूर्णरूपेण नियंत्रण कर लेता है। और उनको अधर्म से हटाकर धर्म की ओर चलाने में समर्थ हो जाता है। फिर उसको किसी भी प्रकार की चिन्ता, शक, तनाव आदि अशान्त नहीं करते हैं और वह रग, वियोग, अपमान, हानि, विश्वासघात, मृइयु आदि से होनेवाले दु:खों को सरलता से सहन कर लेता है।

५) काम, क्रोध, लोभ, अहंकार आदि से सम्बन्धत कुसंस्कारों को नष्ट करके योगी जितेन्द्रयता, करुणा, इयाग, विद्या तथा निरभिमानता आदि के **शुभ संस्कारों को अर्जित** कर लेता है।

६) सकाम कर्मों को छोड़कर **निष्कामकर्मी** बन जाता है।

इनका परज्ञान करके प्रत्येक व्यक्ति को योगी बनने का पूर्ण प्रयास करना चाहिये। और ईश्वर आज्ञा का पालन करते हुए अन्यों को भी योगी बनाने का प्रयास करना चाहिए।

योगदर्शन के चार विशिष्ट विषय

योगदर्शन में चार विषयों का मुख्यरूप से प्रतिपादन किया गया है। वे विषय क्रमशः हेय, हेयहेतु, हान तथा हानोपाय हैं। यहाँ इनके अभिप्रायों को निम्नप्रकार से समझा जा सकता है -

१) **हेय** - इस के स्वरूप को महर्षि पतञ्जलि जी ने योगदर्शन द्वितीय पाद के सोलहवें सूत्र **"हेयं दुःखमनागतम्"** में स्पष्ट किया है। इस सूत्र के अनुसार भविष्य में आने वाले दु:ख को ही देय = त्याज्य कहा गया है अर्थात् जो दु:ख अभी प्राप्त नहीं हुआ है उसे ही दूर किया जा सकता है, उससे ही बचा जा सकता है।

उसे इस प्रकार से भी समझ सकते हैं कि जो दुःख भूतकाल में भोग लिया है, वह छोड़ने योग्य नहीं है क्योंकि वह अब भोक्ता के समीप नहीं है । और जो दुःख वर्तमान क्षण में भोगा जा रहा है, वह आगामी क्षण में नहीं रहेगा, उसका भी त्याग नहीं हो सकता है । अत एव जो भविष्यकालिक दुःख है, वही छोड़ने योग्य (= त्याज्य) है । इस दर्शन में इसी का पारिभाषिक नाम 'हेय' है ।

२) हेयहेतु - इस के स्वरूप को द्वितीय पाद के सत्रहवें सूत्र **''द्रष्टृदृश्ययोः संयोगो हेयहेतुः''** में स्पष्ट किया गया है । हेयहेतु का अर्थ है दुःख का कारण । जीवात्मा का बुद्धि एवं समस्त प्राकृतिक पदार्थों के साथ जो अज्ञानपूर्वक सम्बन्ध है वह 'हेयहेतु' कहलाता है । इसके अतिरिक्त अवद्या, अधर्म, कुसंस्कार आदि भी दुःख के काण हैं ।

३) हान - इसका वर्णन योगदर्श सूत्र २/२५ **''तदभावात्संयोगाभावो हानं तद्दृशेः कैवल्यम्''** में किया गया है । अविद्या का अभाव हो जाने पर बुद्धि और जीवात्मा के अज्ञानजनित संयोग का अभाव हो जाता है । उससे जीवात्मा के बन्धन का नितान्त विनाश हो जाता है तथा उसे प्राप्त करने योग्य दुःखरहित नित्य सुख और ईश्वर की प्राप्ति होती है । यही 'हान' का स्वरूप है । 'हान' का अर्थ है 'मोक्ष' ।

४) हानोपाय - इसका स्वरूप योगदर्शन सूत्र २/२६ **''विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायः''** में बतलाया गया है अर्थात् स्थिर (दृढ़) विवेकख्याति मोक्ष का अपाय है । इसके साथ ही विद्या, धर्माचरण, शुद्ध ज्ञान, शुद्ध (निष्काम) कर्म तथा शुद्ध उपासना आदि भी मोक्षप्राप्ति के उपाय हैं । 'हानोपाय' का अर्थ है 'मोक्षप्राप्ति का उपाय' ।

योगदर्शन में प्रतिपादित वेदोक्त तीन अनादि तत्त्व

वेद में तीन अनादि तत्त्व स्वीकार किये गये हैं । इसकी पुष्टि स्पष्ट रूप से निम्नलिखित वेदमन्त्र से होती है :-

द्वा सुपर्णा सयुजा सखाया समानं वृक्षं परिषस्वजाते ।
तयोरन्यः पिप्पलं स्वाद्वात्त्यनश्नन्नन्यो अभिचाकशीति ।।

।। ऋ० म० १ / सू १६४ / मं. १० ।।

(द्वा) जो ब्रह्म और जीव दोनों (सुपर्णा) चेतनता और पालनादि गुणों से सदृश (सयुजा) व्याप्यव्यापक भाव से संयुक्त (सखाया) परस्पर मित्रतायुक्त सनातन अनादि हैं । और (समानम्) वैसा ही (वृक्षम्) अनादि मूलरूप कारण और शाखारूप कार्ययुक्त वृक्ष अर्थात् जो स्थूल होकर प्रलय में छिन्न भिन्न हो जाता है, वह तीसरा अनादि पदार्थ है । इन तीनों के गुण कर्म और स्वभाव भी अनादि हैं । (तयोरन्यः) इन जीव और ब्रह्म में से एक जो जीव है, वह इ वृक्षरूप संसार में पापपुण्यरूप फलों को (स्वाद्वत्ति) अच्छे प्रकार भोगता है । और दूसरा परमात्मा कर्मों के फलों को (अनश्नन्) न भोगता हुआ चारों ओर अर्थात् भीतर बाहर सर्वत्र प्रकाशमान हो रहा है । जीव से ईश्वर, ईश्वर से जीव और दोनों से प्रकृति भिन्नस्वरूप है । तथा ये तीनों अनादि हैं ।

वेदोक्त इन्हीं तीनों अनादि तत्त्वों को योगदर्शन में भी विभिन्न योग सूत्रों के माध्यमों से स्वीकार किया गया है । इसकी सिद्धि के लिये कुछ योग सूत्र नीचे दिये जा रहे हैं ।

प्रथम अनादि तत्त्व = ईश्वर

क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः ॥ यो० द० १/२४ ॥

अविद्या आदि पाँच क्लेश, शुभाशुभ मिश्रित कर्म, कर्मों के फल सुखदुःख और कर्मफल के भोगों से उत्पन्न होनेवाली वासनाओं से जो पृथक् है, वह पुरुषविशेष 'ईश्वर है ।

द्वितीय अनादि तत्तव = जीवात्मा

द्रष्टा दृशिमात्रः शुद्धोपि प्रत्ययानुपश्यः ॥ यो० द० २/२० ॥

'जीवात्मा' चेतनमात्र शुद्ध तत्त्व होता हुआ भी बुद्धि वृत्तियों के अनुसार देखने वाला होता है ।

तृतीय अनादि तत्त्व = प्रकृति

प्रकाशक्रियास्थितिशीलं भूतेन्द्रियात्मकं भोगापवर्गार्थं दृशयम् ॥ यो० दो० २/१२ ॥

प्रकाश, क्रिया और स्थिति स्वभाव वाला, जीवात्मा के भोग और अपवर्ग रूप प्रयोजन को सिद्ध करने वाला दृश्य 'प्रकृति' है ।

तदर्थ एव दृश्यस्यात्मा ॥ यो० दा० २/२१ ॥

उसी अनादि तत्त्व जीवात्मा के प्रयोजन को सिद्ध करने के लिये दृश्य = प्रकृति तथा विकृति का स्वरूप है ।

उपर्युक्त वेद मन्त्र और योग सूत्र के माध्यम से तीन अनादि तत्त्व सिद्ध होते हैं । इन्हीं तीन अनादि तत्तवों को अच्छी प्रकार से जानकर निष्काम कर्म और उपासना के माध्यम से ही व्यक्ति ईश्वर साक्षात्कार कर मोक्ष का भागी हो सकता है, अन्यथा नहीं ।

योगदर्शन में ईश्वर का स्वरूप और उसकी उपासना का फल

महर्षि पतञ्जलि जी ने अपने इस ग्रन्थ 'योगदर्शन' में ईश्वर के यथार्थ स्वरूप का वर्णन विशेषरूप से किया है । तथा उसी ईश्वर के समर्पित होकर उसके 'ओ३म्' नाम का अर्सहित जपानुष्ठान करने का फल जीवात्मा तथा ईश्वर के समर्पित होकर उसके 'ओ३म्' नाम का अर्थसहित जपानुष्ठान करने का फल जीवात्मा तथा ईश्वर का साक्षातर और विघ्नों का नाश होना बताया है । अत एव महर्षि पतञ्जलि जी के अनुसार साधक को ईश्वर के यथार्थस्वरूप को जानना तथा उसकी महत्ता को सर्वात्मना स्वीकार करना चाहिये । ईश्वर के यथार्थस्वरूप व महत्ता को जाने बिना और उसकी आज्ञा का पालन कये बिना मोक्षप्राप्ति संभव नहीं है ।

योगदर्शन में 'ईश्वर' तथा उसकी उपासना व फलप्राप्ति का वर्णन निम्न सूत्रों के माध्यम से किया गया है -

१) क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः ॥ योगदर्शन १/२४ ॥

अविद्यादि ५ क्लेश, शुभाशुभमिश्रित त्रिविध कर्म कर्मों के फल सुखदुःख, इनके भोगों के संस्कार (वासनाएँ), इन सब के सम्बन्ध से रहित, जीवों से भिन्न स्वभाव वाला चेतनविशेष ईश्वर है ।

२) तत्र निरतिशयं सर्वज्ञबीजम् ॥ योगदर्शन १/२५ ॥

ईश्वर में अतिशय सर्वज्ञता का बीज है अर्थात् न तो किसी में ईश्वर के ज्ञान के तुल्य ज्ञान है और न ही उससे अधिक ।

३) स एष पूर्वेषामपि गुरुः कालेनाच्छेदात् ॥ योगदर्शन १/२६ ॥

वह ईश्वर भूत- भविष्यत्-वर्त्तमान में उत्पन्न होने वाले सब गुरुओं का गुरु = विद्या देने वाला है, क्योंकि वह काल के द्वारा नष्ट नहीं होता है ।

४) तस्य वाचकः प्रणवः ॥ योगदर्शन १/२७ ॥

उस ईश्वर का बोधक = नाम 'ओ३म्' है ।

५) तज्जपस्तदर्थभावनम् ॥ योगदर्शन १/२८ ॥

उस ईश्वर के वाचक ओम् शब्द का जप = पुनः पुनः उच्चारण और ईश्वर के गुण-कर्म-स्वभाव का चिन्तन करना चाहिये ।

६) ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमोऽप्यन्तरायाभावश्च ॥ योगदर्शन १/२९ ॥

उस ईश्वरप्रणिधान तथा जपानुष्ठान से परमात्मा और जीवात्मा का साक्षात्कार तथा विघ्नों का विनाश होता है ।

योगदर्शन का कर्मसिद्धान्त

योग का एक महत्त्वपूर्ण एवं अनिवार्य अङ्ग 'कर्म' है । महर्षि पतञ्जलि जी ने योगदर्शन में इसकी पर्याप्त चर्चा की है । सूत्रकार के अभिप्राय को समझने के लिये कतिप बातें निम्नलिखित है -

परिभाषा :- जो मन, इन्द्रिय और शरीर में जीव चेष्टाविशेष करता है, वह 'कर्म' कहाता है । यह शुभ, अशुभ औ मिश्र भेद से तीन प्रकार का है ।

१) क्रियमाण कर्म :- जो वर्त्तमान में किया जाता है, सो 'क्रियमाण कर्म' कहाता है ।

२) सञ्चित कर्म :- जो क्रियमाण का संस्कार ज्ञान में जमा होता है (वे) 'सञ्जित' संस्कार (कर्म) कहाते हैं ।

३) प्रारब्ध कर्म - जो पूर्व किये हुए कर्मों के सुखदुःखस्वरूप फल का भोग किया जाता है, उसके 'प्रारब्ध' कहते हैं ।

- आर्योद्देश्यरत्नमाला ४८-४९ ५०-५१

कर्माशुक्लाकृष्णं योगिनस्त्रिविधमितेषाम् ॥ योगदर्शन ४/७ ॥ योगियों के कर्म अशुक्ल-अकृष्ण अर्थत् निष्काम शुभकर्म होते है, और अन्यों के सकाम शुभ अशुभ, मिश्रित तीन प्रकार के होते हैं ।

जब तक कर्मों के मूल में अविद्या आदि क्लेश विद्यमान रहते हैं, तब तक कर्मों के फल जाति, आयु और भोग के रूप में मिलते रहते हैं ।

अविद्या आदि क्लेशों से उत्पन्न होने वाले कर्मों का फल जाति आयु और भोग के रूप में अगले जन्म में मिलता है । कुछ कर्मों का फल इसी जन्म में भोग अथवा आयु और भोग के रूप में भी मिलता है ।

जब योगाभ्यास के माध्यम से तत्त्वज्ञान के द्वारा अविद्या नष्ट हो जाती है तब मस्त क्लेश

Date: 3-07-2017

दग्धबीभाव को प्राप्त हो जाते हैं और उसके पश्चात् जाति, आयु, भोगरूप कर्मफल मिलने अवरूद्ध हो जाते है तथा योगी को मोक्ष की प्राप्ति होती है ।

केवल्य का स्वरूप

महर्षि पतञ्जलि जी ने योगदर्शन के चारों पादों में कैवल्य = मोक्ष का विवेचन किया है । प्रथम पाद के सूत्र संख्या ३ **'तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्'**

अर्थ - तब (असम्प्रज्ञात समाधि में) जीवात्मा की अपने तथा परमात्मा के स्वरूप में अवस्थिति होती है अर्थात् वह अपने तथा ईश्वर के स्वरूप को ठीक-ठीक जानता है तथा इस अवस्था में समस्त दुःखों की निवृत्ति एवं नित्यानन्द की प्राप्ति होती है ।

द्वितीय पाद के सूत्र संख्या-२५ **'तदभावात् संयोगाभावो हानं तद् दृशेः कैवल्यम्**

अर्थ - उस अविद्या का अभाव होने से द्रष्टा (जीवात्मा) औ दृश्य (प्रकृति) के संयोग का अभाव हो जाता है । वह हान है । वही जीवात्मा का कैवल्य है ।

तृतीय पाद में सूत्र संख्या ५५ **'तदभावात् सत्त्वपुरुषयोः शुद्धिसाम्ये कैवल्यमिति'**

अर्थ - रज व तम के मल से रहित होना तथा बुद्धिधपुरुष की अन्यताख्याति में प्रतिष्ठित होना और क्लेशों का दग्धक्लेशबीज होना, बुद्धि की शुद्धि है । जीवात्मा में भोग का अभाव हो जाना, पुरुष की शुद्धि है । बुद्धि और पुरुष इन दोनों की समानरूप से शुद्धि हो जाने पर मोक्ष प्राप्त होता है ।

चतुर्थ पाद के सूत्र संख्या ३४

'पुरुषार्थशून्यानां गुणानां प्रतिप्रसवः कैवल्यं स्वरूपप्रतिष्ठा वा चितिशक्तिरिति'

अर्थ -भोग और अपवर्ग प्रयोजन से रहित चितादि कार्यरूप गुणों का अपने कारण में लीन हो जाना अथवा सब क्लेशों से सर्वथा छूटकर जीवात्मा का अपने तथा ईश्वर के स्वरूप को ठीक ठीक जानकर अपने और ईश्वर के स्वरूप में अवस्थित हो जाना मोक्ष है ।

स्पष्टीकरण

इस योगाप्य के द्वारा महर्षि पतञ्जलि जी आदि ऋषियों की मान्यताओं के विरुद्ध कोई नई मान्यता चलाने का मेरा लेशमात्र भी उद्देश्य नहीं है । अपितु महर्षि पतञ्जलि जी द्वारा लिखे गये योगदर्शन तथा उस पर किये महर्षि व्यास जी के भाष्य के लिये स्वामी दयानन्द सरस्वती जी कृत सत्यार्थप्रकाश के तीसरे सम्मुल्लास में जो सत्यासत्य को जानने के लिये पाँच प्रकार की परीक्षाएँ लिखी हैं, उनको आधार बनाकर ही मैंने यह **'योगार्थ प्रकाश'** नामक भाष्य किया है ।

इस ग्रन्थ में सर्वप्रथम 'पातञ्जल योगसूत्र' तदुपरान्त, सूत्र का शब्दार्थ, पुनः सूत्रार्थ पश्चात् 'व्यास भाष्य फिर उसका आर्यभा.ा में अनुवाद तथा अन्त में 'योगार्थप्रकाश' का क्रम रखा गया है ।

ग्रन्थ के प्रारम्भ में प्रदत्त 'विस्तृत विपयानुक्रमणिका' में मात्र 'योगार्थ प्रकाश' के विषयों का ही समावेश किया गया है ।

अल्पज्ञता तथा असावधानी से इस भाष्य में कहीं कोई त्रुटि रह गई हो तो उसे कोई व्यक्ति पक्षपातरहित होकर प्रमाणों से सिद्ध करेगा तो उसे स्वीकार किया जायेगा और अगले संस्करणों में उसका संशोधन कर दिया जायेगा ।

- **स्वामी सत्यपति जी योगदर्शनम्**

INTRODUCTION

"Yoga is an invaluable gift of ancient Indian tradition. It embodies unity of mind and body; thought and action; restraint and fulfillment; harmony between man and nature and a holistic approach to health and well-being. Yoga is not about exercise but to discover the sense of oneness with ourselves, the world and Nature. By changing our lifestyle and creating consciousness, it can help us to deal with climate change.

On December 11, 2014, the 193 member UNGA approved the proposal by consensus with a record 177 co-sponsoring countries a resolution to establish 21st June as "International Day of Yoga". In its resolution, the UNGA recognised that Yoga provides a holistic approach to health and well-being and wider dissemination of information about the benefits of practicing Yoga for the health of the world population. Yoga also brings harmony in all walks of life and thus, is known for disease prevention, health promotion and management of many lifestyle-related disorders. This booklet intends to give a brief overview about Yoga and Yogic practices to orient one towards comprehensive health for an individual and the community.

What is Yoga?

Yoga is essentially a spiritual discipline based on an extremely subtle science which focuses on bringing harmony between mind and body.

It is an art and science for healthy living. The word "Yoga" is derived from the Sanskrit root *yuj* meaning "to join", "to yoke" or "to unite". According to Yogic scriptures, the practice of Yoga leads to the union of individual consciousness with universal consciousness. According to modern scientists, everything in the universe is just a manifestation of the same quantum firmament. One who experiences this oneness of existence is said to be "in Yoga" and is termed as a yogi who has attained a state of freedom, referred to as *mukti, nirvana, kaivalya or moksha.*

"Yoga" also refers to an inner science comprising of a variety of methods

Date: 3-07-2017

through which human beings can achieve union between the body and mind to attain self-realisation. The aim of Yoga practice (*sadhana*) is to overcome all kinds of sufferings that lead to a sense of freedom in every walk of life with holistic health, happiness and harmony.

The Fundamentals of Yoga

Yoga works on the level of one's body, mind, emotion and energy. This has given rise to four broad classifications of Yoga: Karma Yoga where we utilise the body; Jnana Yoga where we utilise the mind; Bhakti Yoga where we utilise the emotion and Kriya Yoga where we utilise the energy. Each system of Yoga we practice falls within the gamut of one or more of these categories.

Every individual is a unique combination of these four factors. Only a guru (teacher) can advocate the appropriate combination of the four fundamental paths as is necessary for each seeker. "All ancient commentaries on Yoga have stressed that it is essential to work under the direction of a guru."

Yoga practices for health and wellness

The widely practiced Yoga sadhanas are: Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi, Bandhas and Mudras, Shatkarmas, Yuktahara, Mantra-japa, Yukta-karma etc.

Yamas are restraints and Niyamas are observances. These are considered to be pre-requisites for further Yogic practices. Asanas, capable of bringing about stability of body and mind, "kuryat-tadasanamsthairyam", involve adopting various psycho-physical body patterns and giving one an ability to maintain a body position (a stable awareness of one's structural existence) for a considerable length of time.

Pranayama consists of developing awareness of one's breathing followed by willful regulation of respiration as the functional or vital basis of one's existence. It helps in developing awareness of one's mind and helps to establish control over the mind. In the initial stages, this is done by developing awareness of the "flow of in-breath and out-breath" (svasa-prasvasa) through nostrils, mouth and other body openings, its internal and external pathways and destinations.

Later, this phenomenon is modified, through regulated, controlled

Traditional schools of Yoga Yogic practices for health and wellness and monitored inhalation (svasa) leading to the awareness of the body space getting filled (puraka), the space(s) remaining in a filled state (kumbhaka) and it getting emptied (rechaka) during regulated, controlled and monitored exhalation (prasvasa). Pratyahara indicates dissociation of one's consciousness (withdrawal) from the sense organs which connect with the external objects. Dharana indicates broad based field of attention (inside the body and mind) which is usually understood as concentration. Dhyana (meditation) is contemplation (focussed attention inside the body and mind) and Samadhi (integration). Bandhas and Mudras are practices associated with Pranaya ma. They are viewed as the higher yogic practices that mainly adopt certain physical gestures along with control over respiration. This further facilitates control over mind and paves way for higher Yogic attainment. However, practice of dhyana, which moves one towards self-realisation and leads one to transcendence, is considered the essence of Yoga Sadhana.

Sakarmas are detoxification procedures that are clinical in nature and help to remove the toxins accumulated in the body. *Yuktahara* advocates appropriate food and food habits for healthy living.

General Guidelines for Yoga Practice

A Yoga practitioner should follow the guiding principles given below while performing Yogic practices:

BEFORE THE PRACTICE

- Sauca means cleanliness - an important prerequisite for Yogic practice. It includes cleanliness of surroundings, body and mind.
- Yogic practice should be performed in a calm and quiet atmosphere with a relaxed body and mind.
- Yogic practice should be done on an empty stomach or light stomach. Consume small amount of honey in lukewarm water if you feel weak.
- Bladder and bowels should be empty before starting Yogic practices.
- A mattress, Yogamat, durrie or folded blanket should be used for the practice.

Date: 3-07-2017

- Light and comfortable cotton clothes are preferred to facilitate easy movement of the body.
- Yoga should not be performed in state of exhaustion, illness, in a hurry or in acute stress conditions.
- In case of chronic disease/ pain/ cardiac problems, a physician or a Yoga therapist should be consulted prior to performing Yogic practices.
- Yoga experts should be consulted before doing Yogic practices during pregnancy and menstruation.

DURING THE PRACTICE

- Practice sessions should start with a prayer or invocation as it creates a conducive environment to relax the mind.
- Yogic practices shall be performed slowly, in a relaxed manner, with awareness of the body and breath.
- Do not hold the breath unless it is specially mentioned to do so during the practice.
- Breathing should be always through the nostrils unless instructed otherwise.
- Do not hold body tightly, or jerk the body at any point of time.
- Perform the practices according to your own capacity.
- It takes some time to get good results, so persistent and regular practice is very essential.
- There are contra-indications/ limitations for each Yoga practice and such contra-indications should always be kept in mind.
- Yoga session should end with meditation/ deep silence /Shanti paha.

AFTER PRACTICE

Bath may be taken only after 20-30 minutes of practice.

- Food may be consumed only after 20-30 minutes of practice.

FOOD FOR THOUGHT

A few dietary guidelines can ensure that the body and mind are flexible and well-prepared for practice. A vegetarian diet is usually recommended, and for a person over 30 years, two meals a day should suffice, except in cases of illness or very high physical activity or labour.

HOW YOGA CAN HELP

Yoga is essentially a path to liberation from all bondage. However, medical research in recent years has uncovered many physical and mental benefits that Yoga offers, corroborating the experiences of millions of practitioners. A small sampling of research shows that:

- Yoga is beneficial for physical fitness, musculoskeletal functioning and cardio-vascular health.
- It is beneficial in the management of diabetes, respiratory disorders, hypertension, hypotension and many lifestylerelated disorders.
- Yoga helps to reduce depression, fatigue, anxiety disorders and stress.
- Yoga regulates menopausal symptoms.
- In essence, Yoga is a process of creating a body and mind that are stepping-stones, not hurdles, to an exuberant and fulfilling life.

PRAYER

Yogic Practice shall start with a prayer or prayerful mood to enhance the benefits of practice.

संगच्छध्वं संवदध्वं सं वो मनांसि जानताम्
देवा भागं यथा पूर्वे सञ्जानाना उपासते ॥
Samgacchadhvam samvadadhvam
sam vo manamsi janatsam
deva bhagam yatha purve
sanjanana upasate ll

May you move in harmony; may you speak in unison; let our mind be equanimous like in the beginning; let the divinity manifest in your sacred endeavours.

SADILAJA / CALANA KRIYAS / LOOSENING PRACTICES

Date: 3-07-2017

The Calana Kriyas/loosening practices/ Yogic Suksma Vyayamas help to increase microcirculation. These practices can be done while standing and sitting.

I. NECK BENDING

Sthiti: *Samasthiti* (Alert Posture)

Technique

Stage - i : (Forward and Backward Bending)

- Stand with the feet comfortably apart.
- Keep the hands straight beside the body.
- This is **Samasthiti.** This is also called **Tadasana.**
- Keep your arms on the waist.
- While exhaling, move the head forward slowly and try to touch the chin to the chest.
- While inhaling, move the head as far back as is comfortable.
- This is one round: repeat 2 rounds.

Stage - ii : (Right and Left bending)

- While exhaling, bend the head slowly to the right; bring the ear as close as possible to the shoulder without raising the shoulder.
- While inhaling, bring the head to normal position.
- Similarly, while exhaling, bend the head to the left side.
- Inhale and bring the head up to normal position.
- This is one round: repeat 2 rounds.

Stage - iii : (Right and Left Twisting)

- Keep the head upright.

- While exhaling, gently turn the head to the right so that the chin is in line with the shoulder.
- While inhaling, bring the head to the normal position.
- Similarly, while exhaling, turn the head to the left.
- Inhale and bring the head to the normal position.
- This is one round: repeat 2 rounds.

Stage - iv : Neck Rotation

- Exhale; bend the head forward trying to touch the chin to the chest.
- Inhale; slowly rotate the head clockwise in a circular motion, exhale while coming down
- Do a full rotation.
- Then rotate the head in anti-clockwise direction.
- Inhale; go back and exhale, come down.
- This is one round: repeat 2 rounds.

Note:

- Move the head as far as possible. Do not over strain.
- Keep the shoulders relaxed and steady.
- Feel the stretch around the neck and loosening up of the joints and muscles of the neck.
- Can be practiced sitting in a chair.
- People with neck pain can do the practice gently especially when taking the head back to the extent it is comfortable.
- Elderly people and persons with cervical spondylitis, high blood pressure may avoid these practices.

II. TRUNK MOVEMENT

Trunk Twisting (Katishakti Vikasak)

Sthiti: *Samasthiti* (Alert Posture)

Technique

- Keep the legs about 2-3 feet apart.
- Rise both the arms up to chest level with palms facing each other and keep them parallel.
- While exhaling twist the body towards the left side so that the right palm touches the left shoulder, come back with inhalation.
- While exhaling twist the body towards the right side so that the left palm touches the right shoulder, come back with inhalation.
- This is one round: repeat two more times.
- Relax in *Samasthiti.*

Note:

- Do slowly with breathing.
- Cardiac patients shall do with care.
- Avoid this practice in case of severe back pain, vertebral and disc disorders, after abdominal surgery and during menstruation.

III. KNEE MOVEMENT

Sthiti: *Sama Sthiti* (Alert Posture)

Technique

- Inhale, lift your arms up at the shoulder level, palms facing downwards.
- Exhale, bend the knees and bring down your body to the squatting position.
- In the final position both the arms and thighs should be parallel to the ground.

- Inhale, and straighten the body.
- Exhale while bringing down the hands.
- Repeat two more times.

Note:

- Strengthen knees' and hips' joint.
- Avoid this asana in case of acute conditions of arthritics.

3 YOGASANAS

A. STANDING POSTURES

TADASANA (Palm Tree Posture)

Tada means palm tree or mountain. This asana teaches one to attain stability and firmness and forms the base for all the standing asana.

Technique

- Stand with feet 2 inches apart.
- Interlock the fingers, and turn the wrist outwards. Now inhale, raise the arms up and bring them in line with the shoulders.
- Raise the heels off the floor and balance on the toes. Stay in this position for 10 -15 seconds.
- Exhale, bring the heels down.
- Release the interlock of the fingers and bring the arms down parallel to the trunk, and come back to standing posture.

Benefits

- This *asana* brings stability in the body, helps to clear up congestion of the spinal nerves, corrects faulty posture.
- Helps to increase height up to a certain age.

A word of caution

- Avoid lifting the toes in case of acute cardiac problems varicose veins and vertigo.

Date: 3-07-2017

VRAKSHASANA (The Tree Posture)

Vrksa means tree. The final position of this *asana* resembles the shape of a tree, hence the name.

Technique

- Stand with feet 2 inches apart.
- Focus on a point in front. Exhale, bend the right leg and place the foot on the inside of the left thigh. The heel should be touching the perineum.
- Inhale and extend the arms up and join the palms.
- Stay in the position for 10 to 30 seconds and breathe normally.
- Exhale and bring the arms and right foot down.
- Relax and repeat the asana by bending the left leg.

Benefits

- Improves neuro-muscular co-ordination, balance, endurance and alertness.
- It tones up the leg muscles and rejuvenates the ligaments also.

A word of caution

- Please avoid this practice in case of arthritis, vertigo and obesity.

PADA-HASTASANA (The Hands o Feet Posture)

Pada means feet, hasta means hands. Therefore, *Pada Hastasana* means taking the palms down towards the feet. This is also referred as *Uttanasana*.

Technique

- Stand straight with feet 2 inches apart.
- Inhale slowly and raise the arms up.
- Stretch up the body from the waist.
- Exhale and bend forward until the trunk is parallel to the ground.
- Exhale, and bend forward until the entire palm rests on the ground.
- Maintain this final posture for 10-30 seconds.
- Those who are having stiff back should bend according to their capacity.
- Now inhale, come up slowly to the vertical position and stretch the arms above the head.
- Exhale and slowly return to the starting position in reverse order.
- Relax in *Tadasana.*

Benefits

- Makes the spine flexible, improves digestions, and prevents constipation and menstrual problems.

A word of caution

- Please avoid this practice in case of cardiac or back problems, abdominal inflammation, hernia and ulcers, high myopia, vertigo and during pregnancy.
- Those with vertebral and disc disorders should also avoid this practice.

ARHDA CHAKRASANA
(The Half Wheet Posture)

Ardha means half. *cakra* means wheel. In this posture, as the body takes the shape of a half wheel, hence it is called *Ardha Cakrasasna.*

Date: 3-07-2017

Technique

- Support the back at the waist with all the fingers together pointing forward or downward.
- Drop the head backwards and stretching the neck muscles. As you inhale, bend backwards from the lumbar region; exhale and relax. Stay here for 10-30 seconds with normal breathing.
- Inhale and slowly come up.

Benefits

- Ardha Ca krasana makes the spine flexible and strengthens the spinal nerves.
- Strengthens the neck muscles, and improves breathing capacity.
- Helps in cervical spondylitis.

A word of caution

- Avoid this posture in case of vertigo or a tendency to giddiness.
- Hypertensive patients shall bend with care.

TRIKONASANA (The Triangle Posture)

Trikona means triangle. *Tri* means three and kona is an angle. As the a sana resembles three arms triangles made by the trunk and the limbs, it has been named *Trikonasana*.

Technique

- Stand with your feet comfortably apart.
- Slowly raise both the arms sideways till they are horizontal.
- Exhale, slowly bend to the right side and place the right hand just behind the right foot.

- The left arm is straight up, in line with the right arm.
- Turn the left palm forward.
- Turn your head and gaze at the tip of the left middle finger.
- Remain in the posture for 10-30 seconds with normal breathing.
- As you inhale slowly come up.
- Repeat for the left side.

Benefits

- Prevents flat foot.
- Strengthens calf, thigh and waist muscles.
- Makes the spine flexible, improves lungs capacity.

A word of caution

- Avoid this posture in case of slipped disc, sciatica, and after undergoing abdominal surgery.
- Do not do beyond limits and overdo the lateral stretch.
- If one cannot touch the feet, one can reach for the knees instead.

B. SITTING POSTURES

Bhadhrasana: *Bhadhra* means firm or auspicious

Sthiti: Long sitting posture (Visramasana)

Technique

- Sit erect with the legs stretched out straight in the front.
- Keep the hands beside the hips. This is Dandasana.
- Now put the soles of your feet together.
- Exhale and clasp your hands together over your toes. Pull your heels as close as possible

Date: 3-07-2017

up to perineum region.

- If your thighs are not touching or are not close to the floor, place a soft cushion underneath the knees for support. This is the final position.
- Stay here for some time

Benefits

- Keeps the body firm and stabilize the mind.
- Keeps the knees and hip joints healthy.
- Helps to relieve knee pain.
- Acts on the abdominal organs and releases any tension in the abdomen.
- Benefits women by relieving abdominal pain often experienced during menstruation.

A word of caution

Avoid this practice in case of severe arthritis and sciatica.

ARDHA USHTRASANA (The Half Camel Posture)

Sthiti: Long sitting posture (Visramasana)

Ustra means camel. The final version of this *asana* resembles the hump of a camel. In this version, only the first stage (half) of the asana is being practiced.

Technique

- Sit in Visramasana.
- Come to Dandasana.
- Fold your legs and sit on your heels.
- Keep the thighs close and big toes touching.
- Place the hands on the knees.
- The head and back should be straight.
- This is Vajrasana.
- Stand on your knees.
- Place the hands on the waist with fingers pointing downward.
- Keep the elbows and shoulders parallel.
- Bend the head back and stretch the neck

muscles; inhale and bend the trunk backwards as much as possible. As you exhale, relax.

- Keep the thighs perpendicular to the ground.
- Remain in the posture for 10-30 seconds with normal breathing.
- Return with inhalation; sit in Vajrasana.
- Relax in

Note

- If you can reach the heels, you can place your hands on them and bend backwards. This is called *Ustrasana.*

Benefits

- Relieves constipation and back pain.
- Increases blood circulation to the head and cardiac region.

A word of caution

- In case of hernia and abdominal injuries, arthritis, vertigo and pregnancy, please avoid doing this *asana.*

SHASHANKASANA (The Hare Posture)

Shashanka means hare.

Sthiti: Vajrasana

Technique

- Sit in *Vajrasana.*
- Spread both the knees wide apart, keep the big toes touching.
- Keep the palms between the knees.
- Exhale and slowly stretch them full length.
- Bend forward and place the chin on the ground.
- Keep the arms parallel.
- Look in front and maintain the posture.
- Inhale and come up.
- Exhale and come back to Vajrasan.
- Stretch your legs back to Visr amasan

Date: 3-07-2017

Benefits

- It helps to reduce stress, anger etc
- It tones up reproductive organs, relieves constipation, improves digestion and relieves back pain.

A word of caution

- Please avoid this posture in case of acute backache.
- Patients with osteoarthritis of the knees should exercise with caution or avoid *Vajrasana.*

VAKRASANA

(The Spinal Twist Posture)

Vakra means twisted. In this *asana,* the spine is twisted which has a rejuvenating effect on its functioning.

Sthiti: Dandasana

Technique

- Bend the right leg, and place the right foot beside the left knee.
- As you exhale, twist the body to the right.
- Bring the left arm around the right knee and clasp the right big toe or place the palm beside right foot.
- Take the right arm back and keep the palm on the ground with the back straight.
- Remain in the posture for 10-30 seconds with normal breathing and relax.
- Take out your hands with exhalation and relax
- Repeat the same on the other side.

Benefits

- Increases flexibility of the spine.
- Helps to overcome constipation, dyspepsia.
- Stimulates pancreas and helps in the management of diabetes.

A word of caution

- Please avoid this posture in case of severe back pain, vertebral and disc disorders, after abdominal surgery and during menstruation.

C. PRONE POSTURES

BHUJANG SANA (The Cobra Posture)

Bhujanga means snake or cobra. In this a sana, the body is raised like hood of a snake.

Stithi: Prone posture or Makarasana

Technique

- Lie down on your stomach, rest you head on your hands and relax the body.
- Now join your legs and stretch your arms.
- Keep the forehead on the ground.
- Now place your hands just beside the body; keep palms and elbows on the ground.
- As you inhale slowly, lift the chin and chest come up to navel region.
- Stay there comfortably.
- This is called **Sarala Bhujangasana.**
- Now come back and place your forehead on the ground.
- Keep your palms besides the chest where your elbows were and raise the elbows.
- Inhale; slowly lift the chin and chest up to navel region.
  This is Bhujangasana.
- Exhale, rest your forehead on the ground and place your palms and rest your head on the palms and spread your legs and relax.

Note:

- Keep the legs firm so that no load or strain is felt on the lumbar spine.

Benefits

- This asana is best for stress management.
- It reduces abdominal fat and alleviates constipation.
- It also helps to remove backache and bronchial problems.

A word of caution

- Those who have undergone abdominal surgery should avoid this asana for 2-3 months.
- Those who suffer from hernia, ulcers should not practice this asana.

SHALABHASANA (The Locust Posture)

Shalabha means a locust.

Sthiti: Prone posture; *Makarasana*

Technique

- Lie down on your stomach in Makarasana.
- Rest the chin on the floor; keep both hands beside the body; palms facing upwards
- Inhale, raise the legs off the floor as much as you can without bending the knees.
- Extend the arms and legs well to ease the lift of the body off the floor.
- Stay in this position for 10-20 seconds breathing normally.
- Exhale, bring the legs down towards the floor.
- Rest for a few seconds in Makarasana.

Note:

- Pull up the knee caps and squeeze the buttocks to improve the posture. This asana is more beneficial when performed after *Bhujangasana*

Benefits

- Helps in sciatica and lower backache.
- Tones the hip muscles and those in the kidney region.
- Reduces fat on the thighs and buttocks; good in weight management
- Helps the abdominal organs aiding digestion

A word of caution

- Cardiac patients should avoid this posture. Please proceed cautiously in case of sever lower back pain.
- People with high blood pressure, peptic ulcers and hernia should also avoid this posture.

MAKARASANA (the chrocodile Posture)

In Sanskrit, Makara means crocodile. In this asana, the body resembles a crocodile.

Sthiti: Prone relaxation posture

Technique

- Lie down on your stomach with the feet wide apart, feet pointing outward.
- Bend both the arms and place the right hand on the left hand.
- Place the forehead on your hands.
- Keep the eyes closed. This is Makarasana.
- This asana is practiced for relaxation in all prone postures.

Benefits

- Promotes relaxation of the lower back.
- Helps in recovery of back problems.
- Indicated for all orthopedic ailments.
- Indicated to counter stress and anxiety.

A word of caution

- Avoid this practice in case of low blood pressure, severe cardiac problems and pregnancy.

SETUBANDHASANA (the bridge posture)

Setubandha means formation of bridge. In this posture, the body is

Date: 3-07-2017

positioned like a bridge, hence the name. This is also called as **Catuspadasana.**

Sthiti: Supine lying; Savasana.

Technique

- Bend both the legs at the knees and bring the heels near the buttocks.
- Hold both the ankles firmly; keep the knees and feet in one straight line.
- Inhale; slowly raise your buttocks and trunk up as much as you can to form bridge.
- Remain in this position for 10-30 seconds, with normal breathing.
- Exhale, slowly return to the original position and relax in Savasana.

Note

- In the final position, the shoulders and head remain in contact with the floor.
- If required, in the final position, you can support your body at the waist with your hands.

Benefits

- Relieves depression and anxiety. Strengthens lower back muscles.
- Stretches abdominal organs, improves digestion and helps to relieve constipation.

A word of caution

- People suffering from ulcers and hernia, and women in advanced stages of pregnancy should not practice this asana.

PAVANMUKTASANA (the wind releasing posture)

Pavan means wind and mukta means to release or to make free.As the name suggests, this asana is useful in removing wind orflatulence from the stomach and intestines.

Sthiti: Savasana

Technique

- Lie down flat on the back.
- Bend both the knees and bring the thighs to the chest.
- Interlock the fingers and clasp the shin below knees.
- Exhale; rise the head till your chin touches the knees and relax.
- This is Pavanamuktasana.
- Bring the head back to the ground.
- While exhaling, lower the legs to the floor.
- Rest in Savasana

Note

- Synchronise your breathing with the leg movement.
- While touching the knee with the nose/ forehead, you should be able to feel the lumbar region stretch; keep the eyes closed and focus your attention on the lumbar region.

Benefits

- Removes constipation; gives relief from flatulence, decreases the bloating sensation in the abdomen and aids digestion.
- Offers deep internal pressure, massage and stretching of the highly complicated network of muscles, ligaments and tendons in the pelvis and waist region.
- It tones up the back muscles and spinal nerves.

A word of caution

- Please avoid this practice in case of abdominal injuries, hernia, sciatica or severe back pain and during pregnancy.

SHAVASANA (the dead body posture)

Sava means dead body. The final position in this asana resembles a dead body.

Date: 3-07-2017

Sthiti: Supine Relaxation Posture

Technique

- Lie down on your back with arms and legs comfortably apart.
- Palms facing upward; eyes closed.
- Relax the whole body consciously.
- Become aware of natural breath and allow it to become rhythmic and slow.
- Remain in the position till you feel refresh and relax.

Benefits

- Helps to relieve all kinds of tensions and gives rest to both body and mind.
- Relaxes the whole psycho-physiological system.
- The mind, which is constantly attracted to the outer world, takes a U-turn and moves inwards, thus gradually getting absorbed; as the mind turns quiet and absorbed, the practitioner remains undisturbed by the external environment.
- It is found very beneficial in the management of stress and its consequences.

KAPALABHATI

Sthiti: Any meditative posture eg Sukasana/Padmasana/ Vajrasana

Technique

- Sit in any meditative posture.
- Close the eyes and relax the whole body.
- Inhale deeply through both nostrils, expand the chest.
- Expel the breath with forceful contractions of the abdominal muscles and relax.
- Do not strain.
- Continue active/forceful exhalation and passive inhalation.
- Complete 30 rapid breaths, then take a deep breath and exhale slowly.
- This is one round of Kapalabh ti.

- Each round shall be followed by deep breathing.
- Repeat 2 more rounds.

Breathing: Forceful exhalation by contracting the abdominal muscles, without any undue movements in the chest and shoulder region. Inhalation should be passive throughout the practice.

Number of rounds: Beginners can practice up to 3 rounds of 20 breaths each. The count and rounds can be increased gradually over a period of time.

Benefits

- Kapalabhati purifies the frontal air sinuses; helps to overcome cough disorders.
- It is useful in treating cold, rhinitis, sinusitis, asthma and bronchial infections.
- It rejuvenates whole body, and keeps the face young and vibrant.
- It balances and strengthens the nervous system and tones up the digestive system.

A word of caution

- Please avoid this practice in case of cardiac conditions and giddiness, high blood pressure, vertigo, chronic bleeding in the nose, epilepsy, migraine, stroke, hernia and gastric ulcers.

5 **PRANAYAMA NADISHODHANA or ANULOMA VILOMA PRANAYAMA (alternate nostril breathing)**

The main characteristic feature of this pranayama is alternate breathing through the left and right nostrils without or with retention of breath (kumbhaka).

Date: 3-07-2017

Sthiti:

Any meditative posture.

Technique

- Sit in any meditative posture.
- Keep the spine and head straight with eyes closed.
- Relax the body with few deep breaths.
- Keep the left palm on the left knee in Jnana mudra. The right hand should be in Nasagra mudra.
- Place the ring and small fingers on the left nostril; fold the middle and index finger. Place the right thumb on the right nostril;
- Breathe in from the left nostril; then close the left nostril with the small and ring fingers and release the thumb from the right nostril; exhale through the right nostril.
- Next, inhale through the right nostril.
- At the end of inhalation, close the right nostril, open the left nostril and exhale through it.
- This complete process is one round of the Nadisodhana or Anuloma Viloma Pranayama
- Repeat 5 rounds.

Ratio and timing

- For beginners, the duration of inhalation and exhalation should be equal.
- Gradually make 1:2; inhalation: exhalation

Breathing

- Breath should be slow, steady and controlled. It should not be forced or restricted in any way.

Benefits

- The main purpose of this pranayama is to purify the principle channels of carrying energy called naid's ; hence

nourishes the whole body.

- Induces tranquility and helps to improve concentration
- Increases vitality and lowers the level of stress and anxiety
- It elevates cough disorders.

BHRAMARI PRANAYAMA (Bhramari recaka)

Bhramari is derived from bhramara which means a black bee.

During the practice of this pranayama, the sound produced resembles the buzzing of a black bee.

Sthiti: Any meditative posture.

Techniques: Type - I

- Sit in any meditative posture with eyes closed.
- Inhale deeply through the nose.
- Exhale slowly in a controlled manner while making a deep, steady humming sound such as that of black bee. This is one round of Bhramari. .
- Repeat 5 rounds.

Type - II

- Sit in any meditative posture with eyes closed.
- Inhale deeply through the nose.
- Close the eyes with index fingers, mouth with ring and small fingers and ears from respective thumbs as shown in the figure. This is also called Sanmukhi Mudra.
- Exhale slowly in a controlled manner while making a deep, steady humming sound such as that of black bee. This is one round of Bhramari. .
- Repeat 5 rounds.

Benefits

- The practice of Bhramari relives stress and helps in alleviating anxiety, anger and hyperactivity.
- The resonance effect of humming sound creates a soothing

Date: 3-07-2017

effect on the mind and nervous system.

- It is a great tranquiliser; found good in the management of stress related disorders.
- It is a useful preparatory pranayama for concentration and meditation.

A word of caution

- Please avoid this practice in case of nose and ear infections. DHYANA IN SAMBHAVI MUDRA

DHYAN:

Dhyana or meditation is an act of continuous contemplation.

Sthiti: Any meditative posture.

Technique

- Sit in any meditative posture.
- Keep your spine comfortably erect.
- Hold Jnana mudra as follows:
  - Touch the tip of the thumb to the tip of the index finger, forming a circle.
  - The other three fingers are straight and relaxed.
  - All three fingers are side-by-side and touching.
  - Keep your palms facing upwardsupon the thighs.
  - Arms and shoulders should be loose and relaxed.
- Close your eyes and sit with a slightly upturned face.
- You need not concentrate. Just maintain a mild focus between the eyebrows and be conscious of your breath.
- Dissolve your thoughts and attain single and pure thought.
- Meditate.

Note

- For beginners, soothing music may be played in the background during meditation.
- Stay as long as you can.

Benefits

- Meditation is the most important component of Yoga practice.
- It helps the practitioner to eliminate negative emotions like fear, anger, depression, anxiety and to develop positive emotions
- Keeps the mind calm and quiet.
- Increases concentration, memory, clarity of thought and will power.
- Rejuvenates the whole body and mind giving them proper rest.
- Meditation leads to self-realisation.

SANKALPA

Hame hamare man ko hamesha santulit rakhana hai,
Isi main hi hamara atma vikas samaya hua hai.
(End the Yoga Practice Session with a Sankalpa)

I commit, to make myself into a healthy, peaceful, joyful and loving human being. Through every action of mine, I will strive to create a peaceful and loving atmosphere around me. I strive to break the limitations of who I am right now and include the entire world as my own. I recognize the kinship of my own life with every other life. I recognize the unity of all there is.

Shanti Paath

सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत्।
शान्तिः शान्तिः शान्तिः।।

Om Sarve Bhavantu Sukhinah,
Sarve Santu Niramayah
Sarve Bhadrani Pasyantu,
Maa Kascit Duhkha Bhagbhavet
Om Shantih Shantih Shantih

सब सुखी हो, सब निरोग हो।
सब निरामय हो, सबका मंगल हो,
कोई दुखीः न हो।

May All become Happy, May All be Free from Illness.
May All See what is Auspicious, May no one Suffer.
Om Peace, Peace, Peace.

ఓంకార మహిమ

కనులచే చూడబడే ఈ సకల చరాచర దృశ్యమంతా ఓంకారమే. ఇంకా విచారించారంటే భూత, భవిష్యత్, వర్తమాన కాలాల్లో ప్రవహించేదంతా ఓంకారమే. ఈ చెప్పబడ్డ వాటిని ఏదైనా, అతిక్రమించేదేదైనా అంటే అదికూడా ఓంకారమే. అట్టి ఓంకార స్వరూపుడగు విశ్వబ్రహ్మంను ఎవరు తెలిసి అనుభవిస్తారో వారే మోక్ష సుఖమును బడయుదురు.

జీవులన్నీటిలోని మానవ జీవి చాలా పవిత్రమైనది. ఈ జన్మను సార్థకం చేసుకొని, ఆభగవంతుని అనుగ్రహం పొందాలని ప్రతి భక్తుడూ తాపత్రయ పడుతూ ఉంటాడు. ఐతే ఆ భగవంతుని పొందుమార్గము - జ్ఞానాన్ని ముందుగా తెలుసుకొని పయనిస్తే తాను కోరిన గమ్యానికి చేరుకొనగలరు. లేనిచో గ్రుడ్డిగా పయనించిరో అధోగతి పాలగుదురు. అట్టి సద్గతిని తెలుసుకొనుటకు ప్రయత్నమే ఈ గ్రంథ సారాంశము.

ఆ భగవత్ శక్తికి విశ్వచైతన్య శక్తికి, అనంత జ్ఞాన శక్తికి ప్రాచీన ఋషులు ఓంకారమని సార్థకనామం పెట్టారు. ఎందుకనగా ? ఓం అనగా అవతి ఇతి ఓం అని అర్థం. అవతి అనగా రక్షించుట-అను అర్థంలో ఆ పేరులో వాడబడినది. వేదములలో ప్రతి మంత్రానికి మొదట ఈ ఓంకారము వ్రాయబడింది. ఈ ప్రపంచాన్ని, విశ్వాన్ని, తన జ్ఞాన, క్రియా శక్తులతో పుట్టించి పోషించి, రక్షిస్తున్నట్లు వేదాలు చెబుతున్నాయి. జీవులమైన మనలను మనమనస్సుతోనూ, ప్రాణ్ తోనూ, ఇంద్రియాలతోనూ, శరీరంతోనూ అనుసంధానం చేసి మనలను రక్షిస్తున్న శక్తి ఒకటి ఉన్నదని అదే ఓంకార శక్తియనియూ వేదాది సత్య శాస్త్రములు చెబుతున్నవి. గాన ఆ పరాశక్తికి ఓంకార నామం సార్థకమనియే విదితమగుచున్నది.

"ఓమ్"-క్రతోస్మర (యజు॥ 40-15) ప్రాచీన కాలంలో యోగులు, ఋషులు, మోక్షార్థులు పరమేశ్వరుని సర్వోత్తమ నామమైన ఓంకారాన్నే స్మరించి, జపించి ఐహిక, ఆముష్మికాది సుఖాలను, మోక్షాన్ని కూడ పొందిరని మన వేద వాఙ్మయం ఘోషించుచున్నది. నిత్యమూ అనేక కర్మలతో సతమతమౌతున్న ఓ మానవా ! నీవు నిత్యమూ ఆ పరమేశ్వరుని ముఖ్య నామమైన ఓంకారాన్నే స్మరించమని పై వేదమంత్రభాగం తెలియ జేయుచున్నది.

ఈ సృష్టి ప్రారంభం కూడ **"ఓం"** కారమునుండియే ప్రారంభమైంది. సృష్టికి పూర్వం, సృష్టి తర్వాతకూడ వున్నట్టిదే ఈ ఓంకార నామం. ఆ పరమేశ్వరునికిగల శత, సహస్ర అనేక నామాలలో ఓంకారమే చాల ముఖ్యమైంది. దానినే ప్రణవమనియూ అంటారు. అట్టి ప్రణవాన్ని గురించి విశధంగా తెలుసుకొనుట అత్యావశ్యకం.

ప్రపంచం కర్మభూమి. మానవులెల్లప్పుడూ ఏవో కొన్ని కర్మలు చేస్తూనే వుండును. పురుషార్థ పరాయణపరులై సత్కర్మలాచరిస్తుండాలి. అనగా జీవుడు ఎల్లప్పుడూ దైవనామస్మరణ చేయుచునే వుండాలి. పరమ కారుణ్యమూర్తియైన ఆ పరమేశ్వరుని సర్వోత్తమ నామ ఓంకారాన్నే జపిస్తూండాలి. ప్రతిశ్వాస, ప్రశ్వాసలతో ప్రణవ జపము చేయుట పరమావశ్యకం. ఎందుకనగా అవసానదశలో ఓంకార జపంతో ప్రాణాలు విడువలెనన్నచో మొదటనుండి అభ్యాసము వుంటేనే అలా సాధ్యమవుతుంది. అందుకని అనవరతం, అవిచ్ఛిన్నంగా ఓంకారనామం మనస్సులో, నోటిలో నానుతూ అనుకుంటూ వుంటేనే అంతిమ శ్వాసలో కూడ ఓం అనుకుంటూనే ప్రాణాలను వదలగలరు. అట్టివారే పరమాత్మను- ముక్తిసుఖాలను పొందగలరు.

"నవభిః ప్రవర్తతే ఇది ప్రణవః" - అనగా పరమేశ్వరుని తొమ్మది నామాలతో కూడివున్నదే ప్రణవం. **"ఓం ఆపోజ్యోతి రసో2మృతమ్ బ్రహ్మభూర్భువః స్వరోమ్"**-ఈ ప్రణవమంత్రము యొక్క అర్థం ఏమనగా 1) ఆపః=అంతట ఉండువాడు; 2) జ్యోతిః =ప్రకాశస్వరూపుడు; 3) రసః=ప్రేమ స్వరూపుడు, 4) అమృతం అనగా నాశనం లేనివాడు, 5) బ్రహ్మ=అన్నిటికంటె గొప్పవాడు; 6) భూః=ప్రాణులకు ప్రాణమువంటివాడు; 7) భువః=దుఃఖనాశకుడు, 8) స్వః=సుఖస్వరూపుడు; 9) ఓమ్=సర్వజగద్రక్షకుడు; అను ఈ తొమ్మది నామములిమిడివున్నదానేనే "ప్రణవము" అంటారు.

ఇదియునుగాక ఓంకారమునందు ఇంకా తొమ్మిది నామములు కూడ ఇమిడివున్నవి. ఓంకారము ఒక్కసారి జపించినట్లయితే ఒకే పర్యాయము ఆ పరమాత్మ యొక్క తొమ్మిది నామములు జపించినంత ఫలము కలుగుతుంది అన్నమాట. అదెట్లనగా ఓంకారము **"అ"**కార, **"ఉ"**కార, **"మ"** కారములను త్రిమాత్మకముతో కూడి ఉన్నది. అనగా **అ**-కారమునందు మూడు నామములు అవి - విరాట్, అగ్ని, విశ్వుడున్నూ, **ఉ**-కారమునందు హిరణ్యగర్భుడు, వాయువు, తైజసుడు, **మ**-కారమునందు ఈశ్వరుడు, ఆదిత్యుడు, ప్రాజ్ఞుడు అను తొమ్మిది నామము లిమిడివున్నవి.

పతంజలి మహర్షి తన యోగ దర్శనమునందు ఓమ్-కారమును గురించి ఇలా అన్నాడు. "తస్య వాచకః ప్రణవః"-(1-27) అనగా ఆ పరమాత్మ యొక్క ముఖ్య నామము ఓంకారమే ! "తజ్జపస్తదర్థభావనమ్"-(1-28) జపనామము ఓంకారమే. ఓంకారమును రక్షకుడని, సర్వాంతర్యామియని, న్యాయకారి, జీవుల కర్మఫలదాతయనియూ ఇలా అర్థయుక్తంగా ప్రతిదినము, ప్రతి క్షణము జపించమంటున్నాయి మన ధర్మశాస్త్రాలు. "ఓం ఖం బ్రహ్మ"-అనగా రక్షకుడు, సర్వవ్యాపకుడు, అన్నిటికంటె పెద్ద-గొప్పవాడనియూ, "ఓమిత్యేతత్" ఓం ఏవని నామమో, ఎవడెన్నటికి నశింపడో అతని నుపాసించమంటున్నది వేదం. అన్యోపాసన యోగ్యముకాదని వేదములుపదేశించుచున్నవి.

Date: 3-07-2017

"ఓం"-అనే శబ్దం; "అవ=రక్షణే"-అను ధాతువుతో, ఊట్, మనిన్, అనే ఉణాదిప్రత్యయాలతో కలిసి 'ఓం' తయారవుతుంది. అనగా అమ+ఉచ్+మనిన్ లతో వ్యాకరణ ప్రక్రియల ననుసరించి కొన్ని అక్షరాలు లోపించగ, చివరకు అ+ఉ+మ్, అనే మూడు మూల అక్షరాలు మిగులుతాయి. 'అ'-అక్షరం పరమేశ్వర తత్వాన్ని 'ఉ'-అనే అక్షరం జీవుని తత్వాన్ని, 'మ్'-అనే అక్షరం ప్రకృతి తత్వాన్ని తెలియజేస్తాయి. అంటో ఓమ్ అనే పదంలో జగత్కారణాలైన మూడు మూల తత్వాలు ఇమిడి ఉన్నాయన్న మాట. ఇంకా సృష్టి, స్థితి, లయములున్నూ, ఆదిమధ్యాంతరములు, జాగ్రత్, స్వప్న, సుషుప్తియూ, అండ, పిండ, బ్రహ్మాండములు మొదలగునవెన్నో ఆ పరమేశ్వరుని గుణగణాలు, శక్తి సామర్థ్యముల యొక్క నామములు ఓంకారమునందు ఇమిడివున్నాయని గ్రహించాలి.

"ఓ3మ్" కారమునందు మధ్యలో 3 (మూడు) అంకె గలదు. అది ప్లుతమునకు సంకేతము. "ప్లుతమనగా త్రిమాత్రోపాసన" యని అర్థం. అంటే మనలో చాలమందికి ఏకమాత్ర హ్రస్వమనియూ, ద్విమాత్ర యనగా దీర్ఘమనియూ మాత్రమే తెలుసు. ఇక త్రిమాత్రోపాసన యనగా మూడుమాత్రాల కాలంగా ప్లుతముతో నాభి వద్దనుండి ఓంకారమున ప్రారంభించి సుదీర్ఘంగా ఉచ్చరించాలని ఆ ప్లుతముయొక్క అర్థం. ఇలా ధ్యానించడం వలన త్రివిధములైన గొప్ప ఫలితము పొందవచ్చును. అవేమనగా, ఓంకారమునందలి ఏకమాత్రోపాసనవలన భూ సంపదయూ ద్విమాత్రోపాసనవలన చంద్రుని సౌమ్యశీలతనియునూ, త్రిమాత్రోపాసనవలన సూర్యబ్రహ్మతేజ ప్రాప్తి జ్ఞాన సంపదయూ కలుగునని భావము.

కఠోపనిషత్తులో నచికేతునకు యమాచార్యుడనే గురుదైవులు ఓంకారమహిమను గురించి ఈ విధంగా బోధిస్తాడు. ఓ నిచకేతా ! నీవు ఎరుగ కోరిన ఆ పరతత్వమును గురించయే ఋగ్ ఆది వేదములన్నియూ మిక్కిలిగా వర్ణించుచున్నవి అయ్యదియో జీవులకు గమ్యము. ఆ పరతత్వమును సంక్షేపముగా చెప్పిన అది 'ఓమ్' అని చెప్పనగును. ఓమ్ - ఆ పరతత్వమునకు వాచకము. దానిని పొందుటకే మునుపెన్నడో చక్రవర్తులు, రారాజులు, ముముక్షువులు కానలకేగి, ఇంద్రియ నిగ్రహాది తపస్సులాచరించిరి. యావజ్జీవితము బ్రహ్మచర్యాది మహా వ్రతము లాచరించిరి. మోక్షార్థులై అంతర్యామియై ఓంకార ధ్యానముతో ఘోర తపస్సు లాచరించిరి.

'ఓమ్' అను పదముచో చెప్పబడు ఆత్మతత్వము నాశనము లేనిది. అన్నింటికంటే గొప్పది. అన్నింటికంటే మిక్కిలి సూక్ష్మము కూడ. అట్టి స్థూలాతి స్థూలము, సూక్ష్మాతి సూక్ష్మము నాశరహితమైనది 'ఓం' పదవాచ్యముచే బ్రహ్మము నెరిగిన వాని కామనలన్నియూ సిద్ధించును. అట్టి సాధకుడే మోక్షమునకర్హుడు.

భగవంతుని ఆరాధినిచడానికి ఆడంబరాలు అక్కరలేదు. మేళతాళాలు అవుసరమే లేదు. ఆభరణాలు, ఆర్భాటాలతో పనిలేదు. ఖరీదైన నైవేద్యాలు భగవంతుడు కోరడు. మన మనస్సును, హృదయాన్ని, ఆత్మను భగవత్ చరణాలయందు భక్తి పుష్పంగా శ్రద్ధతో సమర్పించుకొంటే చాలు. ఆయన మన నుండి ఆశించేది నిర్మలమైన భకితీ, స్వచ్ఛమైన మనస్సు, కపటంలేని హృదయం, అసూయలేని ఆత్మ ఇవి పరమాత్మ కర్పించడానికి కావలసిన యోగ్యతలు. ఎంతో ఖరీదైన విలువగల వస్త్రాలు వేసుకున్న ఆడంబర పరులకే ఆ భగవంతుడు లభ్యుడుకాడు. అధికారములున్న వారికి ఆ భగవంతుడు అందడు. సంపదలున్న వారికే సర్వజ్ఞుడైన ఆ భగవంతుడు చేరువగాడు ఆయన పట్లఅనన్య భక్తి విశ్వాసము నిరాడంబర జీవితం, పవిత్రమైన ఆశయం ఇవన్నీ దేవునకు ప్రీతిపూర్వకమైన లక్షణాలు. ఇవియే అతని సమీపమునకు చేర్చును. డబ్బుతో లోకంలో దేనినైనా కొనవచ్చును గాని భగవంతుని మాత్రం కొనలేము. బ్రహ్మాండాధిపతియైన భగవంతుడు భక్తికే వశుడైతాడు. కాని భోగభాగ్యాలకు కాదు. ప్రపంచాన్ని ఏలేటి చక్రవర్తి ఐనా ఆ పరమాత్ముని వద్ద తల వంచాల్సిందే. సృష్టినియమాలకు ఎవరైనా అనుకూలంగా నడుచుకొవలసినదే గాన బ్రహ్మజ్ఞులైన ఋషులు వేద వేదాంగముల ద్వారా మానవ సమాజాన్ని భక్తిరసంతో పరిమళింపజేశారు. అజ్ఞానాన్ని మనకు వారసత్వ సంపదగా అందించారు. ఈ ఆధ్యాత్మిక సువాసనలు గల ఈ కుసుమాలను భావి తరాలవారికి ప్రతి పండితుడు, గురువులు, పీఠాధి పతులు, అయ్యవారలు బాధ్యతగా అందించాలని ఋషులు ఉద్భోదించారు. ఇదే వారి ఆక్షాంక్ష. గాన మానవా ! సర్వాంతర్యామి ఐన ఆ సర్వేశ్వరుని ముఖ్యనామం ఓమ్‌కారమును ఉచ్ఛస్వరముతో ధ్యానిస్తూ పవిత్రమైన మానవజన్మమను భగవదార్పణ చేసి ముక్తి సుఖములను పొందెదరు గాక.

ఇట్లు ఓమ్‌కారమను బీజాక్షరముతో, త్రిమాత్రోపాసన వలన సాధకునకు బ్రహ్మప్రాప్తియూ గలిగి, ప్రాణము ఊర్ధ్వగతి పొంది అతని చిత్తము సత్వగుణ ప్రధానమై, నిర్మలమై, చిత్త సంస్కారములన్నియూ ఉడిగి, నిర్వికల్పసమాధి ప్రాప్తించును. అతని యందు దైవీశక్తియూ, జ్ఞానరూప తేజస్సును వర్థిల్లును. ఇలా ఓమ్ కారముయొక్క మహాత్మ్యమును గురించి, మాన్యతను గుర్తించియూ సామాన్య ప్రజ, అమాయక భక్తులకు బోధించుటే గురువు యొక్క ధర్మము. అట్టి గురువులు నేడు కనుచూపుమేరలో లేరనిన అతాశయోక్తి గాదు. ఇది ఓంకారముయొక్క సంక్షిప్త పరిచయము

- సంకలనకర్త - శ్రీ జ్ఞానానందాచార్య

Date: 3-07-2017

మానవులందరు సమానులే!

అనాది నుంచి కూడా భిన్నత్వంలో ఏకత్వాన్ని దర్శించడం భారతదేశంలో పరంపరగా వస్తున్న ఆనవాయితీ. సంస్కృతి పరంగా ఎవరు ఎంత వైవిధ్యంగా ఉన్నా మౌలికంగా అందరిలోని ఆత్మరూపం ఒక్కటేనన్న భావనతో భాతృత్వ దృష్టితో అందరికి సహాయపడుతూ ఉండమని మన సనాతన ధర్మం బోధిస్తుంది. వసుధైక కుటుంబకం అన్న విశాలత్వం వైపు విస్తరించినది మన ధర్మం.

మానవులందరూ సమానులే అన్నది ఇప్పుడు ఎక్కువ మంది నోట వినబడుతున్న మాట. మరో పక్క సమాజంలో కులవ్యవస్థా ఉంది. కుల వ్యవస్థ ఉన్నా ఒకరితో ఒకరు కలహించుకోమని ఒకరిని తక్కువగా చూడమని ఎక్కడా లేదు.

సనాతన ధర్మంలో చతుర్వర్ణాల గురించి వివరణ ఉంది. పంచమ కులం అంటే అంటరానివారు లేదా అస్పృశ్యులు అనే ప్రత్యేక కులం లేదు.

బ్రాహ్మణక్షత్రియ విశాం శూద్రాణాం చ పరంతప
కర్మాణి ప్రవిభక్తాని స్వభావ ప్రభవైర్గుణైః॥

వారి వారి ప్రవృత్తి లేక స్వభావమును అనగా పూర్వ జన్మ సంస్కారమునననుసరించి బ్రాహ్మణ, క్షత్రియ, వైశ్య, శూద్ర అనే నాలుగు వర్ణాలుగా మానవాళి విభజించబడిందని శ్రీకృష్ణుడు భగవద్గీతలో అంటాడు. ఈ అంటరాని కులం ఎప్పుడు ప్రవేశించిందో తెలియదు. అనాది నుంచి కూడా భిన్నత్వంలో ఏకత్వాన్ని దర్శించడం భారతదేశంలో పరంపరగా వస్తున్న ఆనవాయితీ. సంస్కృతి పరంగా ఎవరు ఎంత వైవిధ్యంగా ఉన్నా మౌలికంగా అందరిలోని ఆత్మరూపం ఒక్కటేనన్న భావనతో భాతృత్వ దృష్టితో అందరికి సహాయపడుతూ ఉండమని మన సనాతన ధర్మం బోధిస్తుంది. వసుధైక కుటుంబకం అన్న విశాలత్వం వైపు విస్తరించినది మన ధర్మం. మణులను సూత్రం కట్టి ఉంచినట్లు నేను ఈ సృష్టియావత్తునూ కట్టి ఉంచానని శ్రీకృష్ణుడు గీతలో గుర్తుచేస్తాడు. సాటి మనుషులను స్పృశ్యులు, అస్పృశ్యులు అని విడదీసి వారిని చులకనగా చూడమని మన ప్రాచీనులు ఏనాడు చెప్పలేదు. అందువలన సంకుచిత ప్రవర్తనను విడనాడి పక్క వ్యక్తిని సోదరుడిగా చూడవలసిన బాధ్యత ప్రతి భారతీయుడిది. చట్టాలు ఈ సమస్యకు పరిష్కారం కావు. మనిషి మస్తిష్కంలో ఆధ్యాత్మికంగా మనమందరం ఒక్కటేనన్న భావన రావాలి.

ఇక్కడ స్వామి దయానంద సరస్వతి గురించి తెలుసుకోవలసిన అవసరం ఉంది. శుద్ధ బ్రాహ్మణ కుటుంబంలో జన్మించి సకల శాస్త్రాలను చదివి సన్యసించిన స్వామి దయానంద సరస్వతి ఆదర్శం కావాలి.

దయానందుని అసలు పేరు మూల శంకర్. సంపన్నుల గృహంలో జన్మించిన ఆయన మృత్యువు మీద విజయం సాధించాలని, వివాహం నుంచి తప్పించుకోవాలని ఇంటి నుంచి పారిపోయాడు. కాషాయ వస్త్రాలు ధరించి పేరును శుద్ధ చైతన్యగా మార్చుకొని తన వారికి, పరిచయస్తులకు దొరకకూడదని దూరంగా వెళ్లిపోయాడు. అనేక తీర్థ స్థానాలను దర్శించి అనేక పవిత్ర నదులలో స్నానాలు చేస్తూ స్వామీ పూర్ణానంద ఆశ్రమానికి చేరుకున్నాడు. బ్రహ్మచారిగా ఉంటే స్వయంగా వంట చేసుకోవలసి ఉంటుంది. అది అధ్యయనానికి ఆటంకమని సన్యాసి కావాలనుకున్నాడు. స్వామీ పూర్ణానంద అతనికి సన్యాస దీక్షనిచ్చి దయానంద అని నామకరణం చేశారు.

వేదాలను అధ్యయనం చేయాలన్న తలంపుతో అతను దండిస్వామి ఆశ్రమానికి వెళ్ళాడు. బాగా రాత్రి అయిన కారణంగా ఆశ్రమం బయట నిద్రపోయాడు. కాలకృత్యాల

అనంతరం స్వామీజీ దర్శనం చేయాలనుకున్నాడు. అయితే వేకువజామునే దండి స్వామి ఆశ్రమం బయటకొచ్చి "నీవెవరు?" అని ప్రశ్నించాడు.

"నేనెవరినో తెలుసుకోవాలనే మీ పాద సన్నిధికి వచ్చాను?" అని దయానందుడు చెప్పాడు. ఆ జవాబు విన్న దండిస్వామి సంతసించి తన శిష్యుడిగా స్వీకరించాడు. దయానందుడు అతని వద్ద వేద వేదాంగాలను అభ్యసించి గురదక్షిణ ఇవ్వాలనుకున్నాడు. స్వామికి జాతి లవంగాలంటే ఇష్టమని ఒక శేరు లవంగాలు గురుదక్షిణగా ఇచ్చాడు.

"నాకు ఈ గురుదక్షిణ చాలదు. నీ జీవితాన్నే నాకు గురుదక్షిణగా ఇయ్యి. ఇకమీదట మోసకారి మాటలతో ప్రజలను మభ్యపెట్టి దోచుకునే దుర్మార్గులను మట్టుపెట్టు. దేశం, సమాజం, జాతి, వ్యక్తులు ఉన్నతికి కృషిచెయ్యి. వైదిక ధర్మ ప్రచారం చెయ్యి.

కుల విద్వేషాన్ని రూపుమాపు. నేను నీ నుంచి ఆశించే గురుదక్షిణ ఇదే" అన్నారు దండిస్వామి. గురువాజ్ఞను దాల్చి సమాజ శ్రేయస్సే తన ధర్మంగా భావించి వైదిక ధర్మ ప్రచారం చేస్తూ గ్రామగ్రామాలు తిరిగాడు దయానందుడు.

దయానందుని ప్రసంగాలకు మంత్ర ముగ్ధులై ఎందరో అతని అనుయాయులై అతను తలపెట్టిన కార్యంలో పాల్గొనటానికి ముందుకు వచ్చారు. వారిలో ధనికులు, పేదలు ఉన్నత కులాలవారు, నిమ్నకులాల వారు అందరు ఉన్నారు. దయానందుడు అందరిని సమానంగా చూసేవాడు. అయితే ఉన్నత కులాల వారికి అతని ఆచరణ కంటకప్రాయంగా ఉండేది. వారు ఇంతవరకు నిమ్న కులాల వారిని దూరంగా ఉంచుతున్నారు. బ్రాహ్మణ కులంలో పుట్టిన సాధుపుంగవుడు నిమ్న కులాల వారిని అక్కున చేర్చుకొని ఆదరించడం కొందరు సహించలేకపోయారు. తమ మనోభావాలు చెప్పి "మీరు అస్పృశ్యులకు దూరంగా ఉండాలి. అప్పుడే మీ ఔన్నత్యం నలుదిశలా వ్యాపిస్తుంది. ప్రజలు మీకు బ్రహ్మరథం పడతారు" అనేవారు.

దయానందుడు వారితో సమ్మతించలేదు. 'ఏ కులానికి చెందినవాడైనా అతను పరమేశ్వరుని సృష్టి. వారిని సృష్టించిన పరమేశ్వరుడే వారిని వెలివేయలేదు. మరి మనిషిగా నేను వేరే మనిషిని ఎలా వెలివేయగలను?' అని దయానందుడు తనకు హితబోధ చేసినవారికి నచ్చచెప్పేవాడు.

ఒకనాడు ఒక అట్టడుగు కులానికి చెందిన వ్యక్తి దయానందుని తన ఇంటికి భోజనానికి రమ్మనమని పిలిచాడు. దయానందుడతనిని నిరాశ పుచ్చలేదు. అనుకున్న రోజున ఆ కడజాతి వాని ఇంటికి వెళ్ళి భోజనం చేస్తున్నాడు. 'ఒక శూద్రుడు పైగా అంటరానివాని ఇంటిలో ఒక సద్బ్రాహ్మణుడు భోజనం చేయడమా? ఇదేమి వైపరీత్యం అనుకున్నారు. అతని శిష్యకోటిలోని కొందరు. వారించాలని వెళ్లారు.

"స్వామీ... మీరేం..."

వారు చెప్పబోయేది పూర్తిగా వినకుండానే "నేను రోజూ గోధుమపిండి రొట్టె తింటున్నాను. ఇక్కడ కూడా అదే రొట్టె తింటున్నాను. రొట్టె స్పృశ్యాస్పృశ్యలు పాటిస్తున్నదా? మరి నేనెందుకు పాటించాలి? వీరు కూడా సమాజంలోని భాగమే. వీరి సేవలని ఉపయోగించని ఒక్క కులాన్ని చూపండి' అన్నాడు దయానంద. వచ్చిన వారు నిరుత్తరులయ్యారు. తమ తప్పు గ్రహించుకున్నారు. "సమాజంలో ప్రతి కులం పవిత్రమైనదే. దేవుడు అందరిని సమదృష్టితో చూస్తుంటాడు. మనమే మానవత్వాన్ని విస్మరిస్తున్నాం. అందరు కలిసి ఉంటేనే దేశం పురోభివృద్ధి చెందుతుంది. వర్గాల మధ్య భేదభావం హింసకు దారితీస్తుంది అని దయానందుడు చెప్పాడు. ఆ దయానందుడే ఆర్య సమాజాన్ని స్థాపించాడు.

- గుమ్మా ప్రసాదరావు (భిలాయ్ నుంచి)
09755110398

Date: 3-07-2017

योग हमारे जीवन का अभिन्न अंग है

विश्वयोग दिवस के सन्दर्भ में आर्य प्रतिनिधि आ.प्र.-तेलंगाना द्वारा वैदिक आश्रम कन्या गुरुकुल, उमानगर, कुन्दनबाग, बेगमपेट, हैदराबाद में आयोजित कार्यक्रम। विश्व योग दिवस के कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में विधान परिषद के अध्यक्ष **श्री के. स्वामी गौड़ जी,** विशेष अतिथि के रूप में **माता निर्मलायोग भारती जी एवं श्रीमती मैत्रेयी जी** इस कार्यक्रम में योग करते हुए सभा प्रधान ठाकुर लक्ष्मण सिंहजी, मंत्रीसभा विठ्ठलराव आर्य जी, आचार्य विश्वश्रवा जी, आचार्य वेदश्रवा जी, आचार्य भवभूति जी, ब्र. कणाद जी और सभा उपप्रधान हरिकिशन वेदालंकार जी। योग करवाते हुए योगाचार्य, नवयुवक देवेन्द्रजी। कार्यक्रम में डी.ए.वी. स्कूल बंजाराहिल्स, सिकन्द्राबाद हिन्दी विद्यालय, सिकन्द्राबाद सरस्वती कन्या विद्यालय, बटुक विकास केन्द्र अलियाबाद और श्री जयराज आचार्य के नेतृत्व में बंजारा हिल्स सरकारी पाठशाला के विद्यार्थी तथा आर्य समाज के गणमान्य सदस्य एवं अन्य।

Date of publication 2nd & 17th of every month-Date of posting 3rd & 18th of every month
आर्य जीवन 3-07-2017 Registered-Reg. No. HD/783/2015-17 RNI.No.52990/93

ఆర్య జీవన్

హిందీ-తెలుగు ద్విభాషా పక్ష పత్రిక

Editor: Vithal Rao Arya, M.Sc. LL.B., Sahityaratna
Arya Prathinidhi Sabha AP-Telangana, Sultan Bazar,
Hyderabad-95. Phone No. 040-24753827, 66758707.
Annual subscription Rs. 250/- సంపాదకులు - విఠల్‌రావు ఆర్య మంత్రి గారు

विश्वयोग दिवस के सन्दर्भ में आर्य प्रतिनिधि आ.प्र.-तेलंगाना द्वारा आयोजित कार्यक्रम के चित्र

THE VIEWS & THE NEWS PUBLISHED IN THIS ISSUE MAY NOT NECESSARILY BE AGREEABLE TOTHE EDITOR

సంపాదకులు : శ్రీ విఠల్‌రావు ఆర్య మంత్రి గారు ఆర్యప్రతినిధి సభ ఆ.ప్ర.-తెలంగాణ, సుల్తాన్‌బజార్, హైదరాబాదు-95.
Editor Vithal Rao Arya • acharyavithal@gmail.com, Mobile : 09849560691
संपादक: श्री विट्ठलराव आर्य मंत्री सभा ने सभा की ओर से आकृति प्रेस
चिक्कडपल्ली में मुद्रित करवा कर प्रकाशित किया ।
प्रकाशक: आर्य प्रतिनिधि सभा आं.प्र.-तेलंगाना, सुल्तान बाज़ार, हैदराबाद तेलंगाना-95.

आर्य प्रतिनिधि सभा आ.प्र.-तेलंगाना

29-6-2017

मान्य श्री प्रधान जी / मंत्री जी

आर्य समाज ....

सप्रेम नमस्ते ।

मान्यवर महोदय,

प्रतिवर्ष की भाँती इस वर्ष भी श्रावणी मास में वेद प्रचार का आयोजन, प्रति समाज में हिन्दी-तेलुगु भाषा के वेद विद्वानों निमंत्रित कर किया जाना है । श्रावण मास जुलाई के २४ तारीख से आरंभ होकर अगस्ट के २१ तारीख तक चलेगा । आर्य प्रतिनिधि सभा आ.प्र.-तेलंगाना श्रावण मास में वेद प्रचार हेतु आर्य समाजों द्वारा आयोजित किए जाने वाले कार्यक्रम में संभावित हिन्दी-तेलुगु विद्वानों को निमंत्रित कर भव्य रूप से सम्पन्न करें । इस संम्पूर्ण महिने में आप अपने अनुकूल कोई भी तिथि ३ दिन के लिए, ५ दिन के लिए या ७ दिन के लिए निर्धारित कर सभा को सूचित करेंगे तो विद्वानों की व्यवस्था की जाएगी या आप स्वयं भी अपने अनुकूल विद्वानों को निमंत्रित कर वेद प्रचार का आयोजन करें और सभा को इसकी सूचना दें । अच्छा यह रहेगा कि ३० जुलाई से २० अगस्त के मध्य कार्यक्रमों का आयोजन करें । सभा अधिकारियों से निवेदन है कि वेद प्रचार के इस कार्यक्रम में अधिक से अधिक परिवारों को तथा गाँव / शहर के प्रमुख लोगों को शामिल करने का प्रयत्न करें । यह भी प्रयत्न करें कि शराब और माँसाहर के विरुद्ध भी कोई सामाजिक पहल हों । वर्षाकाल है अतः पर्यावरण की रक्षा हेतु जहाँ यज्ञादि का आयोजन किया जा रहा है वहीं पूरी श्रद्धा के साथ पर्यावरण रक्षा हेतु १०-२०-५० पौधे लागाने का कार्यक्रम भी आयोजित करें । इस सामाजिक पहल से जनता के मध्य सार्वजनिक तौर पर लोगों के मध्य पहुँचने का आर्य समाज को मौका मिलेगा ।

नगर द्वय की आर्य समाजों को विशेष सूचना

सामूहिक श्रावणी उपाकर्म पर्व एवं आर्य सत्याग्रह के बलिदानियों को श्रद्धांजलि अर्पित करने का कार्यक्रम श्रावणी पूर्णिमा ७ अगस्त २०१७ सोमवार के दिन प्रतिवर्ष की भाँती इस वर्ष भी नगरद्वय की आर्य समाजों की ओर से सभा के तत्वावधान में मनाया जाना है । अतः इस संयोजन के लिए स्थान और आर्य समाज के नाम को तय करने के लिए दिनांक **९ जुलाई २०१७ रविवार** के दिन पण्डित नरेन्द्र भवन में नगरद्वय की आर्य समाजों के अधिकारियों व प्रमुख कार्यकर्ताओं की बैठक **सायंकाल ४-००** बजे रखी गई है । सभी से निवेदन है कि समय पर पधारकर श्रावणी उपाकर्म पर्व के कार्यक्रम को अंतिम रूप देने में सहयोग करें । धन्यवाद ।

भवदीय

डा. लक्ष्मण सिंह जी
प्रधान सभा

विट्ठल राव आर्य
मंत्री सभा