Fortnightly per copy Rs. 4/-

ओ३म्

18th May 2023

आर्य जीवन
ఆర్య జీవన్

संस्कृति संरक्षण व सामाजिक परिवर्तन का संकल्प
హిందీ-తెలుగు ద్విభాషా పక్ష పత్రిక

Website : http://www.aryasabhaapts.org

Narendra Bhavan Telephone : 040 24760030

Date of Publication 2nd and 17th of every Month, Date of Posting 3rd and 18th of every Month

॥ ओ३म् ॥

महर्षि दयानन्द सरस्वती जी

की

200 वीं
1824-2024

जन्म जयन्ती वर्ष एवं 31 मई, 1883 को जोधपुर आगमन व प्रवास के उपलक्ष में
आर्य प्रतिनिधि सभा राजस्थान एवं आर्य वीर दल राजस्थान के तत्वावधान में जोधपुर (राज.) में

अन्तर्राष्ट्रीय आर्य महासम्मेलन

दिनांक : 26, 27, 28 मई 2023 (शुक्रवार, शनिवार, रविवार)

स्थान : रेलवे सामुदायिक भवन, डी-6-A-B, भैरू चौराहा, भगत की कोठी रोड़, जोधपुर (राज.)

अध्यक्षता
स्वामी आर्यवेश
नेता, सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा, नई दिल्ली

समन्वयक
प्रो. विट्ठलराव आर्य
मंत्री सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा, नई दिल्ली

सान्निध्य
पं. माया प्रकाश त्यागी
कोषाध्यक्ष, सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा, नई दिल्ली

इस अन्तर्राष्ट्रीय आर्य महासम्मेलन में देश-विदेश के विद्वानों, आर्य सन्यासियों, आचार्यों, गुरुकुल के ब्रह्मचारियों, आर्यवीरों, आर्य विरांगनाओं, आर्य नेताओं एवं राजनेताओं की गरिमामयी उपस्थिति रहेगी। आप सभी से प्रार्थना है कि आप अधिक से अधिक संख्या में जोधपुर पहुँचकर इस आर्य महासम्मेलन में शामिल होवें तथा आर्य समाज की संगठन शक्ति का परिचय देकर इस कार्यक्रम को सफल बनाने में अपना सहयोग प्रदान करें ।

जोधपुर के बाहर से आने वाले आर्य बन्धुओं से निवेदन है कि अपने साथियों सहित पधारने की संख्या के बारे में 15 अप्रेल, 2023 तक सूचित करने की कृपा करें जिससे भोजन, आवास आदि की समुचित व्यवस्था की जा सकें । सम्पर्क :- भंवरलाल आर्य-9414476888, जितेन्द्रसिंह-9828129655, हरिसिंह आर्य-9413957390

इस ऐतिहासिक विशाल कार्यक्रम में आपका तन, मन, धन से सहयोग अपेक्षित हैं, कृपया दान राशि आर्य प्रतिनिधि सभा समिति (पंजीकृत) जोधपुर के नाम से क्रॉस चैक/मनी ऑर्डर/ड्राफ्ट/ऑनलाईन भिजवाने का कष्ट करें अथवा संस्था द्वारा संचालित खाते में सीधे ऑन लाईन के माध्यम से भिजवा कर सूचित करने का कष्ट करें जिससे रसीद शीघ्र आपको भेजी जा सके। खाते का विवरण निम्न प्रकार है - यूको बैंक खाता संख्या A/C - 00860110015582 IFSC Code : UCBA0002244 सहयोग राशि प्राप्त होने के बाद रसीद आपको भेज दी जायेगी।

निवेदक

बिरजानन्द एडवोकेट	कमलेश शर्मा	भंवरलाल आर्य	चाँदमल आर्य	जितेन्द्रसिंह	हरिसिंह आर्य	दीपकसिंह पंवार	स्वामी आदित्यवेश
प्रधान	मंत्री	समन्वयक/अधिष्ठाता/संचालक	अध्यक्ष	महामंत्री	अध्यक्ष	समाजसेवी	संयोजक
आर्य प्रतिनिधि सभा राजस्थान	आर्य प्रतिनिधि सभा राजस्थान	आर्य वीर दल राजस्थान	आर्य वीर दल राजस्थान	आर्य वीर दल राजस्थान	आर्य वीर दल जोधपुर	आर्य समाज जोधपुर	अन्तर्राष्ट्रीय आर्य महासम्मेलन
9001304100	9460066557	9414476888	9413844743	9828129655	9413957390	9414134716	7015259713

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 -

तस्माद्यज्ञातर्स्वहुतऽऋचः 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 पर्यगाच्छुक्रमकायमव्रणमस्नाविर शुद्धमपापविद्धम् ।

क विर्म नीषी परिभूः स्वयम्भूर्याथातथ्यतो२र्थान् व्यदधाच्छाश्वतीभ्यः सामाभ्यः ॥

॥ 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 धियः) 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 (देवस) 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 ।

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 दुःखों 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 भौतिक्र वैज्ञानिक तन, मन व धन से भौतिक विज्ञान के आविष्कारों मे लगे हुये हैं और वे इसी से ही समस्त दुःखों 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 बविध दुःखों से अत्यन्त सन्तप्त है। जब तक आत्मा व परमात्मा का विज्ञान और ईश्वर-प्राप्ति लक्ष्य को स्वीकार नहीं किया जाएगा, तब तक यह संसार दुःखसागर में गोते लगाता रहेगा।

योग के महत्त्व को हम इस प्रकार से समझ सकते हैं कि प्रत्येक व्यक्ति समस्र दुःखों से छूटकर नित्यानन्द को प्राप्त करना चाहता है। जब तक व्यक्ति योगदर्शन में प्रतिपादित हेय, हेयहेतुः; हान और हानोपाय के स्वरूप को अच्छी प्रकार से नहीं जानता तब त समस्त दुःखों 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 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 इन्द्रियों 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 अनुष्ठान 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, इन्द्रियों, 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 **'सत्तवपुरुषान्यताख्याति'** अर्थात् बुद्धि आदि प्राकृतिक पदार्थों एवं जीवात्मा के पृतकृत्व 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 दुःखं 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 सुखदुःख 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 हीं 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, मृड्यु 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 कर्मो 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 दु:ख भूतकाल में भोग लिया है, वह छोड़ने योग्य नहीं है क्योंकि वह अब भोक्ता के समीप नहीं है । और जो दु:ख वर्तमान क्षण में भोगा जा रहा है, वह आगामी क्षण में नहीं रहेगा, उसका भी त्याग नहीं हो सकता है । अत एव जो भविष्यकालिक दु:ख 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 दु:ख 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 दु:ख 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 दु:खरहित 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 सुखदु:ख और कर्मफल के भोगों से उत्पन्न होनेवाली वासनाओं से जो पृथक् है, वह पुरुषविशेष 'ईश्वर है ।

द्वितीय अनादि तत्त्व = 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 तत्वों 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 र्असहित 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 सर्वज्ञभीजम्** ॥ 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 प्रत्यक्चेतनाधिगमोऽप्यनतरायाभावश्च** ॥ 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 कियां जाता है, उसके 'प्रारब्ध' कहते हैं।

- आर्योद्देश्यरत्नमाला ४८-४९ ५०-५१

कर्माशुक्लाकृणं 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 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 - तव (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 सत्वपुरुषयोः 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 विषयानुक्रमणिका' 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**

'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 **''योगश्चित्तवृत्तिनिरोध''** 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 सात्विक 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 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 इन्द्रियों 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। येह '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 क्री 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 अनुष्ठान अवश्य ही करना चाहिये

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

योग क्या है?

सार रूप में कहें तो योग आध्यात्मिक अनुशासन एवं अत्यंत सूक्ष्म विज्ञान पर आधारित ज्ञान है जो मन और शरीर के बीच सामंजस्य स्थापित करता है। यह स्वस्थ जीवन की कला एवं विज्ञान है। संस्कृत वाङ्मय के अनुसार योग शब्द युज् धातु में घञ् प्रत्यय लगने से निष्पन्न हुआ है। पाणिनीय व्याकरण के अनुसार यह तीन अर्थों में प्रयुक्त होता है।

(१.)-युज् समाधौ = समाधि (२.)- युजिर योगे = जोड़ (३) - युज् संयमने = सामंजस्य । यौगिक ग्रंथों के अनुसार, योग अभ्यास व्यक्तिगत चेतनता को सार्वभौमिक चेतनता के साथ एकाकार कर देता है। आधुनिक वैज्ञानिकों के अनुसार ब्रह्मांड में जो कुछ भी है वह परमाणु का प्रकटीकरण मात्र है। जिसने योग में इस अस्तित्व के एकत्व का अनुभव कर लिया है, उसे योगी कहा जाता है, योगी पूर्ण स्वतंत्रता प्राप्त कर मुक्तावस्था को प्राप्त करता है। इसे ही मुक्ति, निर्वाण, कैवल्य या मोक्ष कहा जाता है। "योग" का प्रयोग आंतरिक विज्ञान के रूप में भी किया जाता है, जो विभिन्न प्रकार की प्रक्रियाओं का सम्मिलन है, जिसके माध्यम से मनुष्य शरीर एवं मन के बीच सामंजस्य स्थापित कर आत्म साक्षात्कार करता है। योग अभ्यास (साधना) का उद्देश्य सभी त्रिविध प्रकार के दुःखों से आत्यन्तिक निवृत्ति प्राप्त करना है, जिससे प्रत्येक व्यक्ति जीवन में पूर्ण स्वतंत्रता तथा स्वास्थ्य, प्रसन्नता एवं सामंजस्य का अनुभव कर सके।

पतंजलि के बाद भी अनेक ऋषियों एवं योग आचार्यों ने योग अभ्यासों और यौगिक साहित्य के माध्यम से इस क्षेत्र के संरक्षण और विकास में महत्वपूर्ण योगदान दिया। प्रतिष्ठित योग आचार्यों की शिक्षाओं के माध्यम से योग प्राचीन काल से लेकर आज सम्पूर्ण विश्व में प्रसारित हुआ। आज सभी को योग अभ्यास से व्याधियों की रोकथाम, अच्छी देखभाल एवं स्वास्थ्य लाभ मिलने का दृढ़ विश्वास है। सम्पूर्ण विश्व में लाखों लोग योग अभ्यासों से लाभान्वित हो रहे हैं। योग दिन-प्रतिदिन विकसित और समृद्ध होता जा रहा है। आज के समय में यौगिक अभ्यास अधिक महत्वपूर्ण होता जा रहा है।

योग के आधारभूत तथ्य

व्यक्ति की शारीरिक क्षमता, उसके मन व भावनाएं तथा ऊर्जा के स्तर के अनुरूप योग कार्य करता है। इसे व्यापक रूप से चार वर्गों में विभाजित किया गया हैरू कर्मयोग में हम शरीर का प्रयोग करते हैंय ज्ञानयोग में हम मन का प्रयोग करते हैंय भक्तियोग में हम भावना का प्रयोग करते हैं और क्रियायोग में हम ऊर्जा का प्रयोग करते हैं। योग की जिस भी प्रणाली का हम अभ्यास करते हैं, वह एक दूसरे से आपस में कई स्तरों पर मिली-जुली हुई होती हैं।

प्रत्येक व्यक्ति इन चारों योग कारकों का एक अद्वितीय संयोग है। केवल एक समर्थ गुरु (अध्यापक) ही योग्य साधक को उसके आवश्यकतानुसार आधारभूत योग सिद्धान्तों का सही संयोजन करा सकता है। "योग की सभी प्राचीन व्याख्याओं में इस विषय पर अधिक बल दिया गया है कि समर्थ गुरु के मार्गदर्शन में अभ्यास करना अत्यंत आवश्यक है।"

स्वास्थ्य और कल्याण के लिए यौगिक अभ्यास

योग साधनाओं में यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि, बंध एवं मुद्रा, षट्कर्म, युक्ताहार, मंत्र-जप, युक्तकर्म आदि साधनाओं का अभ्यास सबसे अधिक किया जाता है। यम प्रतिरोधक एवं नियम अनुपालनीय हैं। इन्हें योग अभ्यासों के लिए पूर्व अपेक्षित एवं अनिवार्य माना गया है। आसन का अभ्यास शरीर एवं मन में स्थायित्व लाने में सक्षम हैं, कुर्यात् तदासनम् स्थैर्यम् अर्थात् आसन का अभ्यास महत्वपूर्ण समय सीमा तक मनोदैहिक विधि पूर्वक अलग-अलग करने से स्वयं के अस्तित्व के प्रति दैहिक स्थिति एवं स्थिर जागरुकता बनाए रखने की योग्यता प्रदान करता है। प्राणायाम श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया का सुव्यवस्ति एवं नियमित अभ्यास है। यह श्वसन प्रक्रिया के प्रति जागरुकता उत्पन्न करने एवं उसके पश्चात् मन के प्रति सजगकता उत्पन्न करने तथा मन पर नियंत्रण स्थापित करने में सहायता करता है। अभ्यास की प्रारंभिक अवस्था में श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया को सजगकता पूर्वक किया जाता है। बाद में यह घटना नियमित रूप से नियंत्रित एवं निर्देशित प्रक्रिया के माध्यम से नियमित हो जाती है। प्राणायाम का अभ्यास नासिका, मुख एवं शरीर के अन्य छिद्रों तथा शरीर के आंतरिक एवं बाहरी मार्गों तक जागरुकता बढ़ाता है। प्राणायाम अभ्यास के दौरान नियमित, नियंत्रित और निरीक्षित प्रक्रिया द्वारा श्वास को शरीर के अन्दर लेना पूरक कहलाता है, नियमित, नियंत्रित और निरीक्षित प्रक्रिया द्वारा श्वास को शरीर के अन्दर रोकने की अवस्था कुंभक तथा नियमित, नियंत्रित और निरीक्षित प्रक्रिया द्वारा श्वास को शरीर के बाहर छोडना रेचक कहलाता है।

प्रत्याहार के अभ्यास से व्यक्ति अपनी इंद्रियों के माध्यम से सांसारिक विषय का त्याग कर अपने मन तथा चैतन्य केन्द्र के एकीकरण का प्रयास करता है। धारणा का अभ्यास मनोयोग के व्यापक आधार क्षेत्र के एकीकरण का प्रयास करता है, यह एकीकरण बाद में ध्यान में परिवर्तित हो जाता है। इसी ध्यान में चिंतन (शरीर एवं मन के भीतर केंद्रित ध्यान) एवं एकीकरण रहने पर कुछ समय पश्चात् यह समाधि की अवस्था में परिवर्तित हो जाता है।

बंध एवं मुद्रा ऐसे योग अभ्यास हैं, जो प्राणायाम से सम्बन्धित हैं। ये उच्च यौगिक अभ्यास के प्रसिद्ध रूप माने जाते हैं, जो मुख्य रूप से नियंत्रित श्वसन के साथ विशेष शारीरिक बंधों एवं विभिन्न मुद्राओं के द्वारा किए जाते हैं। यही अभ्यास आगे चलकर मन पर नियंत्रण स्थापित करता है और उच्चतर यौगिक सिद्धियों के लिए मार्ग प्रशस्त करता है। हालांकि, ध्यान का अभ्यास, जो व्यक्ति को आत्मबोध ा एवं श्रेष्ठता की ओर ले जाता है, योग साधना पद्धति का सार माना गया है।

षट्कर्म शरीर एवं मन शोधन का सुव्यवस्ति एवं नियमित अभ्यास है जो शरीर में एकत्रित हुए विष को हटाने में सहायता प्रदान करता है। युक्ताहार स्वस्थ जीवन के लिए पर्याप्त सुव्यवस्ति एवं नियमित भोजन का समर्थन करता है।

मंत्र जापः मंत्रों का चिकित्सकीय पद्धति से उच्चारण ही जाप अथवा दैवीय नाम कहलाता है। मंत्र जाप सकारात्मक मानसिक ऊर्जा की सृष्टि करता है जो धीरे-धीरे तनाव से बाहर आने में सहायता करता है। युक्त-कर्म स्वास्थ्य जीवन के लिए सम्यक (उचित) कर्म की प्रेरणा देता है।

योगाभ्यास के लिए सामान्य दिशा निर्देश

योगाभ्यास करते समय योग के अभ्यासी को नीचे दिए गए दिशा निर्देशों एवं सिद्धांतों का पालन अवश्य करना चाहिए:

अभ्यास से पूर्व

* शौच - शौच का अर्थ है शोधन, यह योग अभ्यास के लिए एक महत्वपूर्ण एवं पूर्व अपेक्षित क्रिया है। इसके अन्तर्गत आसपास का वातावरण, शरीर एवं मन की शुद्धि की जाती है।

* योग अभ्यास शांत वातावरण में आराम के साथ शरीर एवं मन को शिथिल करके किया जाना चाहिए।

* योग अभ्यास खाली पेट अथवा अल्पाहार लेकर करना चाहिए। यदि अभ्यास के समय कमजोरी महसूस हो तो गुनगुने पानी में थोड़ी सी शहद मिलाकर लेना चाहिए।

* योग अभ्यास मल एवं मूत्र

का विसर्जन करने के उपरान्त प्रारम्भ करना चाहिए।

* अभ्यास करने के लिए चटाई, दरी, कंबल अथवा योग मैट का प्रयोग करना चाहिए।

* अभ्यास करते समय शरीर की गतिविधि आसानी से हो, इसके लिए सूती के हल्के और आरामदायक वस्त्र पहनना चाहिए।

* थकावट, बीमारी, ज़ल्दबाजी एवं तनाव की स्थिति में योग नहीं करना चाहिए।

* यदि पुराने रोग, पीड़ा एवं हृदय संबंधी समस्याएं हों तो ऐसी स्थिति में योग अभ्यास शुरू करने के पूर्व चिकित्सक अथवा योग विशेषज्ञ से परामर्श लेना चाहिए।

* गर्भावस्था एवं मासिक धर्म के समय योग करने से पहले योग विशेषज्ञ से परामर्श लेना चाहिए।

अभ्यास के समय

* अभ्यास सत्र प्रार्थना अथवा स्तुति से प्रारम्भ करना चाहिए क्योंकि प्रार्थना अथवा स्तुति मन एवं मस्तिष्क को विश्रांति प्रदान करने के लिए शान्त वातावरण निर्मित करते हैं।

* योग अभ्यास आरामदायक स्थिति में शरीर एवं श्वास-प्रश्वास की सजगकता के साथ धीरे-धीरे प्रारम्भ करना चाहिए।

* अभ्यास के समय श्वास-प्रश्वास की गति नहीं रोकनी चाहिए, जब तक कि आपको ऐसा करने के लिए विशेष रूप से कहा न जाए।

* श्वास-प्रश्वास सदैव नासारन्ध्रों से ही लेना चाहिए, जब तक कि आपको अन्य विधि से श्वास प्रश्वास लेने के लिए न कहा जाए।

* शरीर को सख्त नहीं करें अथवा शरीर को किसी भी प्रकार के झटके से बचाएं। अभ्यास के समय शरीर को शिथिल रखें, शरीर को किसी भी प्रकार के झटके से बचाएं।

* अपनी शारीरिक एवं मानसिक क्षमता के अनुसार ही योग अभ्यास करना चाहिए। अभ्यास के अच्छे परिणाम आने में कुछ समय लगता है, इसलिए लगातार और नियमित अभ्यास बहुत आवश्यक है।

* प्रत्येक योग अभ्यास के लिए ध्यातव्य निर्देश एवं सावधानियां तथा सीमाएं होती हैं। ऐसे ध्यातव्य निर्देशों को सदैव अपने मन में रखना चाहिए।

* योग सत्र का समापन सदैव ध्यान एवं गहन मौन तथा शांति पाठ से करना चाहिए।

अभ्यास के बाद

* अभ्यास के २०-३० मिनट के बाद स्नान करना चाहिए।

* अभ्यास के २०-३० मिनट बाद ही आहार ग्रहण करना चाहिए, उससे पहले नहीं।

सात्विक विचार के लिए भोजन

आहार संबंधी दिशा निर्देश - सुनिश्चित करें कि अभ्यास के लिए शरीर एवं मन ठीक प्रकार से तैयार हैं। अभ्यास के बाद आमतौर पर शाकाहारी आहार ग्रहण करना श्रेयस्कर माना जाता है। ३० वर्ष की आयु से ऊपर के व्यक्ति के लिए बीमारी या अत्यधिक शारीरिक कार्य अथवा श्रम की स्थिति को छोड़कर एक दिन में दो बार भोजन ग्रहण करना पर्याप्त होता है।

योग किस प्रकार सहायता कर सकता है?

योग निश्चित रूप से सभी प्रकार के बंधनों से मुक्ति प्रदान करने का साधन है। वर्तमान समय में हुए चिकित्सा शोधों ने योग से होने वाले कई शारीरिक और मानसिक लाभों के रहस्य प्रकट किए हैं। यही नहीं लाखों योग अभ्यासियों के अनुभव के आधार पर इस बात की पुष्टि की जा सकती है कि योग किस प्रकार सहायता कर सकता है।

* योग शारीरिक स्वास्थ्य, स्नायुतंत्र एवं कंकाल तन्त्र को सुचारू रूप से कार्य करने और हृदय तथा नाडियों के स्वास्थ्य के लिए हितकर अभ्यास है।

* यह मधुमेह, श्वसन संबंधी विकार, उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप और जीवन शैली संबंधी कई प्रकार के विकारों के प्रबंधन में लाभकर है।

* योग अवसाद, थकान, चिंता संबंधी विकार और तनाव को कम करने में सहायक है।

* योग मासिक धर्म को नियमित बनाता है।

संक्षेप में यदि यह कहा जाए कि योग शरीर एवं मन के निर्माण की ऐसी प्रक्रिया है, जो समृद्ध और परिपूर्ण जीवन की उन्नति का मार्ग है, न कि जीवन के अवरोध का।

१ प्रार्थना

योग का अभ्यास प्रार्थना के मनोभाव से शुरू करना चाहिए। ऐसा करने से योग अभ्यासियों को अधिकाधिक लाभ होगा ।

Sangacchadhvam samvadadhvam
sam vo manansi janatam
devabhagam yathapurve
sanjanana upasate

ओ३म् संगच्छध्वं संवदध्वं
संवोमनांसी जानताम्
देवा भागं यथा पूर्वे
सञ्जानाना उपासते ।।

हम सभी प्रेम से मिलकर चलें,

मिलकर बोलें और सभी ज्ञानी बनें।

अपने पूर्वजों की भांति हम सभी कर्त्तव्यों का पालन करें।

२ सदलज⊠ चालन

क्रियाएं⊠शिथिलीकरण अभ्यास

स द ल ज ⊠

चालनक्रिया⊠शिथिलीकरण के अभ्यास शरीर में सूक्ष्म संचरण बढ़ाने में सहायता प्रदान करते हैं। इस अभ्यास को खड़े या बैठनें की स्थिति में किया जा सकता है।

(क) ग्रीवा चालन

शारीरिक स्थिति⊠ समस्थिति

अभ्यास विधि

प्रथम चरण⊠ (आगे तथा पीछे की ओर झुकना)

* पैरों के बल आराम से खड़े हो जाएं।

* हाथों को शरीर के बगल में सीधा रखें।

* अभ्यास के समय हाथों को कमर पर रखें।

* श्वास को बाहर निकालते हुए

* सिर को धीरे-धीरे आगे की ओर झुकाएं और ठुड्डी को वक्ष पर स्पर्श कराने की कोशिश करें।

* श्वास को अंदर लेते हुए सिर को जितना पीछे ले जा सकते हों, पीछे ले जाएं।

यह एक चक्र पूर्ण हुआ इस विधि को और दो बार दोहराएं।

द्वितीय चरण⊠(दांई एवं बाईं ओर झुकना)

* श्वास को बाहर छोड़ते हुए, सिर

* को धीरे-धीरे दाईं ओर झुकाएंय

* कान को कंधे के जितना

* नकदीक लाना संभव

* हो, लाएं। इस बात का ध्यान

* रखें कि कंधे ऊपर की ओर अधिक

* नही उठे होने चाहिए।

* श्वास को अंदर ग्रहण करते हुए, सिर को सामान्य स्थिति में लाएं।

* इसी प्रकार, श्वास को बाहर छोड़ते हुए सिर को बाईं तरफ झुकाएं।

* श्वास को अंदर खींचें और सिर को सामान्य स्थिति में लाएं।

* यह एक चक्र पूर्ण हुआ। इस विधि को और दो बार दोहराएं।

तृतीय चरणः (दाएं एवं बाएं घुमाना)

* सिर को सीधा रखें।

* श्वास को बाहर छोड़ते हुए, सिर

* को आराम से दाईं ओर घुमाएं, जिससे ठुड्डी और कंधे एक बराबर में हो जाएं।

* श्वास को अंदर लेते हुए, सिर को

* सामान्य स्थिति में लाएं।

* इसी प्रकार, श्वास को बाहर छोड़ते हुए, सिर को बाईं ओर घुमाएं।

* श्वास को अंदर लेते हुए सिर को सामान्य स्थिति में लाएं।

* यह एक चक्र पूर्ण हुआ। इस विधि को और दो बार दोहराएं।

चतुर्थ चरणरू ग्रीवा घुमाना

* श्वास छोड़ते हुए सिर को आगे की ओर झुकाएं और ठुड्डी को सीने से स्पर्श कराने की कोशिश करें।

* श्वास को अंदर लेते हुए सिर को धीरे-धीरे घड़ी की सुई की दिशा में घुमाएं

* तथा वापस लाते समय श्वास को बाहर छोडेंध।

* इस प्रकार ग्रीवा एक बार पूरी तरह से घुमाएं।

* तत्पश्चात् ग्रीवा को घड़ी की विपरीत दिशा में घुमाएं।

* श्वास को अंदर लेते हुए ग्रीवा को पीछे ले जाएं और श्वास को छोड़ते समय

* वापस ले आएं।

* यह एक चक्र पूर्ण हुआ। इस विधि को और दो बार दोहराएं।

ध्यातव्य ⊠

* ग्रीवा को जितना संभव हो, उतना ही घुमाएं अधिक नही खींचना चाहिए ।

* यकंधों को शिथिल और स्थिर रखना चाहिए।

* ग्रीवा के आसपास खिंचाव महसूस करें और ग्रीवा के जोड़ों व मांसपेशियों को शिथिल रखें।

* इसका अभ्यास कुर्सी पर बैठकर भी किया जा सकता है।

* यजिन लोगों की ग्रीवा में पीड़ा हो, वे यह अभ्यास धीरे-धीरे करें, खासकर वे सिर को उतना ही पीछे ले जाएं, जितना आरामदायक हो।

* अधिक उम्र के लोगों और सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस तथा उच्च रक्तचाप की व्याधि से ग्रसित व्यक्ति को इस अभ्यास से बचना चाहिए।

(ख) स्कंध संचालन ⊠

स्थिति समस्थिति (सजग स्थिति)

चरण ⊠ : स्कंध खिंचाव

अभ्यास विधि

* पैर परस्पर मिले हुए हों, पैर से सिर तक का हिस्सा सरलता से सीधा रखते हुए खड़े रहें।

* बगल से अपनी दोनों भुजाओं को सिर से ऊपर उठाएं, हथेलियां उर्ध्व दिशा में हों। इसी क्रिया को नीचे की तरफ दोहराएं।

* जब हाथ को सिर से ऊपर ले जाएं तो ध्यान रखें कि वे सिर से स्पर्श न करें, इसी तरह जब हाथों को नीचे लेकर आएं तो जांध ों को वे स्पर्श न करें।

* उंगलियों को मिलाते हुए दोनों हथेलियों को पूरी तरह खोल लें।

चरण ⊠ स्कंध चक्र (स्कंध चालन)

* सीधे खड़े हो जाएं।

* बायें हाथ की उंगलियों को बायें कंधे पर रखें और उसी तरह दायें हाथ की उंगलियों को दायें कंध े पर रखें।

* दोनों कोहनियों को पूरी तरह चक्राकार घुमाएं।

* आगे की ओर कोहनियों को घुमाते हुए वक्ष स्थल के सामने स्पर्श कराने की कोशिश करें और जब कोहनियों को विपरीत क्रम में घुमाएं तो उन्हें कानों से स्पर्श कराएं।

* विपरीत दिशा में भुजाओं को खींचकर घुमाएं और कोशिश करें कि इस दौरान भुजाएं शरीर को स्पर्श करें।

* इस क्रिया को दायें से बायें (घड़ी की सुई की दिशा में) पांच बार दोहराएं।

* इसी क्रिया को बायें से दायें (घड़ी की सुई की विपरीत दिशा में) पांच बार दोहराएं

लाभः

* इस क्रिया के अभ्यास से हड्डियां, मांसपेशियां और स्कंध क्षेत्र की तंत्रिकाएं स्वस्थ रहती हैं।

* यह योगासन गर्दन की रीढ़ की हड्डी की अपकर्षक (सर्वाइकल स्पान्डिलाइट्स) बीमारी को दूर करता है और स्कंध संचालन में आने वाली रुकावटों से छुटकारा दिलाता है।

(ग) कटि चालन

कटि चालन (कटिशक्ति विकासक) स्थितिरू समस्थिति (सजग स्थिति)

अभ्यास विधि

* दोनों पैरों के बीच २ से ३ फीट की दूरी रखें।

* दोनों भुजाओं को वक्ष तक उठाएं। इस समय दोनों हथेलियां समानान्तर स्थिति में एक-दूसरे के आमने-सामने हों।

* श्वास को बाहर छोड़ते समय शरीर को बाईं ओर घुमाएं, जिससे कि दाईं हथेली बाएं कंधे को छुए। श्वास को अंदर लेते हुए पूर्व स्थिति में आना चाहिए।

* श्वास को बाहर छोड़ते समय शरीर को दाईं ओर घुमाएं, जिससे कि बाईं हथेली दाएं कंधे को छुए। श्वास को अंदर लेते हुए पूर्व स्थिति में वापस आना चाहिए।

* इस तरह एक चक्र पूर्ण हुआ इस विधि को और दो बार दोहराए।

* अभ्यास के बाद समस्थिति में शिथिल हो जाएं।

ध्यातव्य

* सामान्य गति से श्वास लेते हुए इस आसन का अभ्यास धीरे-धीरे करें।

* हृदय रोगियों को यह अभ्यास सावधानी पूर्वक करना चाहिए।

* गंभीर पीठ दर्द तथा रीढ़ और डिस्क व्याधि से ग्रसित व्यक्ति व उदर-शैल्य क्रिया (ऑपरेशन) कराने वालों को यह आसन नहीं करना चाहिए। मासिक धर्म के समय इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए।

(घ) घुटना संचालन

शरीरिक स्थिति समस्थिति (सजग स्थिति)

अभ्यास विधि

* श्वास को शरीर के अंदर ग्रहण करते हुए अपनी भुजाओं को कंधे के स्तर तक लाएं तथा हथेलियो को नीचे की ओर रखें।

* श्वास छोड़ते हुए घुटनों को मोडें और अपने शरीर को बैठने की स्थिति में ले आएं।

* अभ्यास की अंतिम स्थिति में दोनों भुजाएं और जांघें जमीन की तरफ समानांतर स्थिति में होनी चाहिए।

* श्वास को शरीर के अंदर ग्रहण करते हुए शरीर को सीधा रखें।

* हाथों को वापस नीचे लाते समय श्वास को शरीर के बाहर छोड़ना चाहिए।

* इस विधि को दो बार दोहराएं।

ध्यातव्य

* घुटनों और कूल्हों के जोड़ों को सुदृढ़ बनाएं।

* आर्थराइटिस का गंभीर दर्द होने पर इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए।

3. योगासन

(क). खड़े होकर किए जाने वाले आसन

ताड़ासन (ताड़वृक्ष की स्थिति में)

ताड़ शब्द का अर्थ है पहाड़, ताड़ या खजूर का पेड़। इस आसन के अभ्यास से स्थायित्व व शारीरिक दृढ़ता प्राप्त होती है। यह खड़े होकर किए जाने वाले सभी आसनों का आधार है।

अभ्यास विधि

* सर्वप्रथम पैरों के बल खड़े हो जाएं तथा दोनों पैरों के बीच दो इंच की दूरी रखें।

* दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में एक-दूसरे से मिलाएं तथा हथेलियों को बाहर की ओर रखते हुए श्वास को शरीर के अंदर ग्रहण करें। भुजाओं को ऊपर की ओर करके कंधों को एक सीध में ले आएं।

* पैर की एड़ियों को पृथ्वी से ऊपर उठाएं और पैर की अंगुलियों पर अपना संतुलन बनाएं। इस स्थिति में १० से १५ सेकेंड तक रुके रहें।

* श्वास को शरीर से बाहर छोड़ते हुए एड़ियों को वापस जमीन पर रखें।

* अब हाथ की अंगुलियों को अलग-अलग करते हुए भुजाओं को शरीर के समानांतर लाएं फिर इसके बाद प्रारंभिक स्थिति में वापस आ जाएं।

लाभ

* इस आसन के अभ्यास से शरीर सुदृढ़ होता है। यह मेरुदण्ड से सम्बन्धित नाड़ियों के रक्त संचय को ठीक करने में भी सहायक है।

* यह आसन एक निश्चित उम्र तक लंबाई बढ़ाने में सहायक है।

सावधानियां

* उन व्यक्तियों को यह आसन नहीं करना चाहिए जिन्हें हृदय संबंधी व वैरिकोज वेन्स यटमपदेख्न संबंधी समस्याएं हैं। चक्कर आने की स्थिति में अंगुलियों पर ऊपर उठने का प्रयास नहीं करना चाहिए।

वृक्षासन (वृक्ष की स्थिति में)

* वृक्ष शब्द का अर्थ है पेड़। इस आसन के अभ्यास की अंतिम अवस्था में शारीरिक स्थिति एक पेड़ के आकार की बनती है। इसलिए इस आसन को यह नाम दिया गया है।

अभ्यास विधि

* वृक्षासन का अभ्यास करते समय सर्वप्रथम दोनों पैरों को एक-दूसरे से २ इंच की दूरी पर रखकर खड़े हो जाएं।

* आखों के सामने किसी बिंदु पर ध्यान केंद्रित करें।

* श्वास को शरीर के बाहर छोड़ते हुए दाएं पैर को मोड़कर उसके पंजे को बाएं पैर की अंदरुनी जांघ पर रखें। अभ्यास करते समय ध्यान रखें कि एड़ी मूलाधार (पेरिनियम) से मिली होनी चाहिए।

* श्वास को शरीर के अंदर लेते हुए दोनों हाथों को ऊपर की ओर ले जाकर दोनों हथेलियो को जोड़ें। इस स्थिति में १० से ३० सेकंड तक रहें। इस दौरान सामान्य रूप से श्वास लेते रहें।

* श्वास को शरीर के बाहर छोड़ते हुए हाथों एवं दाएं पैर को मूल अवस्था में वापस लेकर आएं।

* शरीर को शिथिल करते हुए इस आसन का अभ्यास पुनः बायें पैर से करें।

लाभ

* यह आसन तंत्रिका से सम्बन्धित स्नायुओं के समन्वय को बेहतर बनाता है, शरीर को संतुलित बनाता है और सहनशीलता एवं जागरुकता बढ़ाता है।

* पैरों की मांसपेशियों को गठीला बनाता है और लिगामेंट्स को भी सुदृढ़ करता है।

सावधानियां

* कृपया आर्थराइटिस, चक्कर आने और मोटापा होने पर इस आसन का अभ्यास न करें।

पादहस्तासन

पादहस्तासन का अर्थ है पाद अर्थात पैर, हस्त अर्थात हाथ। इस आसन के अभ्यास में हथेलियों को पैरों की तरफ नीचे ले जाया जाता है। इस आसन के अभ्यास को उत्तानासन भी कहा जाता है।

अभ्यास विधि

* पादहस्तासन का अभ्यास करते समय सर्वप्रथम दोनों पैरों के बीच २ इंच की दूरी रखकर सीधा खड़ा हो जाएं।

* धीरे-धीरे श्वास को शरीर के अंदर खींचते हुए हाथों को ऊपर की ओर ले जाना चाहिए।

* कटिभाग से शरीर को ऊपर की ओर ले जाएं।

* श्वास को शरीर के बाहर छोड़ते हुए सामने की ओर झुकें, जब तक कि शरीर पृथ्वी के समानांतर न आ जाए।

* श्वास को शरीर के बाहर छोड़ते हुए इस प्रकार झुकते रहना चाहिए कि हथेलियां पृथ्वी का स्पर्श करने लगे।

* इस शारीरिक स्थिति में १०-३० सेकंड तक रुकें।

* इस आसन का अभ्यास करते समय अपनी क्षमता के अनुसार झुकना चाहिए।

* श्वास को शरीर के अंदर खींचते हुए धीरे-धीरे हाथों को सिर के ऊपर तक खींचकर रखना चाहिए।

* श्वास को शरीर के बाहर छोड़ते हुए धीरे-धीरे विपरीत क्रम से प्रारंभिक अवस्था में वापस आ जाएं।

* ताड़ासन में शिथिल अवस्था में रहना चाहिए, और कुछ समय तक आराम करना चाहिए।

लाभ

* मेरुदण्ड को लचीला बनाता है, जठराग्नि प्रदीप्त करता है, कब्ज तथा मासिक धर्म से संबंधित समस्याओं से बचाता है।

सावधानियां

* हृदय अथवा पीठ से संबन्धित समस्याओं, उदर शोथ, हर्निया एवं अल्सर, उच्च मायोपिया, चक्कर संबन्धित रोगों तथा गर्भावस्था के समय इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए।

* कशेरुका संबंधी तथा डिस्क विकार वाले लोगों को भी यह अभ्यास नहीं करना चाहिए।

ఈ రోజు 24-4-2023 ఉదయం

కీర్తి శేషులు శ్రీమతి గురు భారతి గారు స్వర్గస్తులైనారు వారి అంతిమయాత్ర బాన్సువాడలో వారి స్వంత గృహంలో ఉదయం10 గంటలకు అంతిమయాత్ర ప్రారంభమైతది కావున అంతిమయాత్రలో పాల్గొనున్న అందరూ ఉదయం వరకు బాన్సువాడకు చేరుకోవాలని తెలుపుతున్నాం. ఇట్లు వారి కుమారులు గురు రాఘవేందర్ గురు వినయ్ కుమార్ బాన్సువాడ.

ఓం శాంతి

ఆర్య ప్రతినిధి సభ పక్షాన కీ. శే. గురు భారతి గారికి వినమ్ర శ్రద్ధాంజలి - విఠల్ రావు ఆర్య ప్రధాన సభ

బొంత పురుగు: ఒక వింతసిద్ధాంతం!

కర్నాటక ఎన్నికల ప్రచారంలో, మందకృష మాదిగ బీజేపీ వేదికల మీద కనిపించడం చాలా మందికి మింగుడు పడలేదు. కొందరు ఆశ్చర్యపోయారు, కొందరు ఆగ్రహం ప్రకటించారు, కొందరు నిరాశపడ్డారు...

బొంత పురుగు: ఒక వింతసిద్ధాంతం!

కర్నాటక ఎన్నికల ప్రచారంలో, మందకృష మాదిగ బీజేపీ వేదికల మీద కనిపించడం చాలా మందికి మింగుడు పడలేదు. కొందరు ఆశ్చర్యపోయారు, కొందరు ఆగ్రహం ప్రకటించారు, కొందరు నిరాశపడ్డారు. వీరిలో ఆయన అభిమానులు, శ్రేయోభిలాషులు కూడా లేకపోలేదు. రకరకాల కారణాలతో మందకృష?ను వ్యతిరేకించేవారు ఇదే అదనుగా సామాజిక మాధ్యమాలలో విమర్శలు గుప్పించారు. మందకృష? సంస్థలలోని గట్టి విధేయులు, అనుచరులు అందుకు దీటైన ప్రతివాదనలను కూడా ప్రయోగించారు. వాటిలో ముఖ్యమైనది కేసీఆర్ సుప్రసిద్ధ 'బొంతపురుగు సిద్ధాంతం'.

తెలంగాణ అనే ఆశయసాధన కోసం బొంతపురుగునైనా ముద్దు పెట్టుకుంటానని ఉద్యమకాలంలో కేసీఆర్ పదే పదే అనేవారు. దానికి తోడు కుష‘రోగినైనా కౌగిలించుకుంటాను అని కూడా అనేవారు కానీ, అదేమంత సంస్కారయుతమైన వ్యక్తీకరణ కాకపోవడంతో అది ఈ సిద్ధాంతంలో భాగం కాలేకపోయింది.

బొంతపురుగు అలియాస్ గొంగళిపురుగు నిత్యజీవితంలో అందరికీ తారసపడేదే. అదంటే పిల్లలకు బాగా కుతూహలం. చూడడానికి వికారంగా ఉండడమే కాదు, గొంగళిపురుగు ఒంటి మీద పాకితే దద్దుర్లు వస్తాయి. జీవశాస్త్రం పుస్తకాలలో క్రిమికీటకాల దశలను నేర్చుకోవడానికి అది ఒక పాఠం మాత్రమే తప్ప, దానికో సిద్ధాంతస్థాయి ఉన్నదని కేసీఆర్ ఉపయోగించేవరకు తెలియదు.

ఉద్యమాలు, పోరాటాల ద్వారా కంటె, లాబీయింగ్ ద్వారా కావలసిన పనిని సాధించుకోవడం మీదనే కేసీఆర్‌కు, కనీసం తెలంగాణ ప్రయాణపు తొలిసంవత్సరాలలో, ఎక్కువ గురి ఉండేది. రాజకీయ ఎత్తుగడలలో భాగంగా చాలా విన్యాసాలు చేయవలసి వచ్చేది. తొలి అడుగులలోనే భౌగోళిక తెలంగాణ అన్న స్పష్టత ఇచ్చేశారు కాబట్టి, దాన్ని సాధించుకునే క్రమంలో మరే ఇతర సైద్ధాంతిక ఝంఝాటానికి తావు లేకుండా ఉండడానికి కేసీఆర్ బొంతపురుగు సిద్ధాంతాన్ని ఒక ఆయుధంగా రూపొందించారు. లక్ష్యం మీద తప్ప పక్కనున్న కొమ్మరెమ్మలను కూడా చూడని అర్జునుడి వలె, ఆయన ప్రత్యేక తెలంగాణ అనే దాని మీద గురిపెట్టి, ఇతర పరిగణనలన్నిటినీ తోసివుచ్చారు. ఫలితంగా, ఉద్యమకాలంలో, కమ్యూనిస్టు విప్లవ సంస్థల దగ్గర నుంచి బీజేపీ, జమాతే ఇస్లామీ దాకా సమస్త వేదికల నుంచి మద్దతును తీసుకోవడానికి ఏ ఆటంకమూ లేకపోయింది. ఒకసారి కాంగ్రెస్‌తో మరొకసారి టీడీపీతో ఎన్నికల పొత్తులు పెట్టుకోగలిగారు. 2009లో కేంద్రంలో బీజేపీ గెలుస్తుందనుకుని అత్యుత్సాహంతో ముందే స్నేహహస్తం చాచారు. తెలంగాణ ఇస్తే కాంగ్రెస్‌లో పార్టీని విలీనం చేస్తానన్నారు, తెలంగాణ వస్తే దళితుడినే ముఖ్యమంత్రిని చేస్తానన్నారు. రాష్ట్రసాధన కోసం ఏం చేసినా, ఏం మాట్లాడినా బొంతపురుగువాదం ద్వారా “బారా ఖూన్ మాఫ్”.

ప్రధానలక్ష్యాన్ని చేరుకోవడానికి అప్రధాన కర్తవ్యాలను పక్కనపెట్టడం మునుపటి నుంచి ఉన్నదే. కానీ, తాత్కాలిక ఎత్తుగడలు శాశ్వత లక్ష్యానికి, రాజకీయాల స్వభావానికి వ్యతిరేకమైనవైనపుడే దిగ్భ్రాంతులు కలుగుతాయి. అటువంటి రిస్కులు తీసుకోవడానికి ఆధునిక రాజకీయవాదులు సిద్ధపడుతున్నారు. కార్యసాధన పేరుతో ఉదారంగా మద్దతులు ఇస్తున్నారు. తప్పుకదా అని అడిగినవారికి ఆపద్ధర్మ, వ్యూహాత్మక ప్రయోజనాలని చెబుతున్నారు. రాజ్యాధికారం కోసం ఎవరితోనైనా కలసి పనిచేస్తామని, తమకు అస్పృశ్య రాజకీయపార్టీలేవీ లేవని బహుజన

సమాజ్ పార్టీ 90లలో ప్రకటించి, బీజేపీ భాగస్వామ్యంతో ఉత్తరప్రదేశ్‌లో అధికారంలోకి వచ్చినప్పుడు చాలా ఆశ్చర్యాలు వ్యక్తమయ్యాయి. దళితులకు, బహుజనులకు సంబంధించి కాంగ్రెస్, బీజేపీ, మరో సవర? పార్టీ ఏదైనా ఒకటేనని, ఒకరిని ఓడించి మరొకరిని గెలిపించడానికి తావెందుకు పనిచేయాలని, తమ బలాన్ని పెంచుకోవడానికి ఏది ముఖ్యమో ఆ మార్గం అనుసరిస్తామని కాన్షీరామ్ కుండబద్దలు కొట్టారు. రాజకీయ నైతికత పునాదులనే కుదిపివేసిన వాదన అది. కాన్షీరామ్ వాదనలో న్యాయముంది. బహుజన రాజకీయాల ప్రత్యామ్నాయ నైతికతను నిర్మించే క్రమంలో భాగంగా ఆయన ఆ చర్చ చేశారు తప్ప, ఏ విచక్షణా లేని కూటములే సరైనవని ఆయన చెప్పలేదు.

బహుజనవాదం ఒక్కటే కాదు, అస్తిత్వవాదాలుగా గత మూడు దశాబ్దాలుగా ముందుకు వచ్చిన అన్నిటిలోను, తమ సొంత లక్ష్యసాధనకు ఏమి చేసినా సరైనదేనన్న ధోరణి పెరిగింది. తాము ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న ప్రజల ప్రయోజనాల కోసం తక్కిన సమాజప్రయోజనాలను, దీరికాలిక లాభనష్టాలను పరిగణనలోకి తీసుకోనవసరం లేదన్న వాదనా ముందుకు వచ్చింది. తక్కిన సమాజం తమ గురించి పట్టించుకోనప్పుడు పరస్పరత ఎందుకు చూపించాలన్న ప్రశ్నను కొట్టివేయలేము. అయితే, ఈ విచక్షణ, వాదన నిజంగానే తమ ప్రజాశ్రేణులకు లబ్ధి చేకూర్చడానికే ముందుకు వస్తున్నాయా లేక, నిలకడ లోపించిన నిర?యాలకు తేలికపాటి సమర్థనలుగా పరిణమించాయా? ఆరంభదశలో, ఆయా రాజకీయాదర్శాలు బలంగా ఉన్న ఉద్యమదశలో సరే, కానీ, తరువాత కాలంలో, ఎన్నికల రాజకీయాల సంస్కృతి క్రమంగా ఉద్యమసంస్కృతిని కబళించే దశకు చేరుకున్నాక, ఈ ధోరణి తరచు అవకాశవాదంగా కూడా మారుతూ వచ్చింది. ఏది ఏదో తేల్చుకోవడం కష్టంగా మారిపోయింది. బొంతపురుగును ముద్దుపెట్టుకోవడంలో తక్షణమో లేక దీరికాలికమో ఏదో ఒక ప్రయోజనం ఉన్నదని తమ వెంట ఉన్న ప్రజల ముందు నిరూపించుకోవలసిన బాధ్యత కూడా లేకుండా పోయింది.

ప్రధానమైన లక్ష్యం కోసం అప్రధానమైన అంశాలలో రాజీపడే వైఖరి మీద జాతీయోద్యమం కాలం నుంచి చర్చ జరుగుతున్నది. 1885లో కాంగ్రెస్ స్థాపితమయిన తరువాత సుమారు పాతికేళ్ల పాటు, తొలితరం కాంగ్రెస్ వాదులు మొదట సాంఘిక సంస్కరణ, ఆ తరువాతే రాజకీయ డిమాండ్లు అన్న వైఖరితో కొనసాగారు. సంస్కర్తలు అనేకులు బ్రిటిష్ బొంతపురుగును గాఢంగా ప్రేమించారు. గాంధీ రంగప్రవేశం చేసిన తరువాత కానీ నికరమైన బహిరంగ రాజకీయ కార్యాచరణ, ప్రజాభాగస్వామ్యం పెరగలేదు. ఉధృత జాతీయోద్యమంలోనూ కొన్ని స్రవంతులు కాంగ్రెస్‌తో కాక, విడిగా ఉండడానికి, ఒక్కొక్కసారి బ్రిటిష్ ప్రభుత్వంతో సన్నిహితంగా మెలగడానికి వెనుకాడలేదు. గమ్యం ఎంత ముఖ్యమో మార్గమూ అంత ముఖ్యమని గాంధీ పదే పదే అనేవారు కానీ, మిలిటెంట్ ఉద్యమాలను నైతికంగా ఎదుర్కొనడానికే ఆ వాదం అధికంగా ఉపయోగపడింది. లక్ష్యసాధనకు అనుసరించే మార్గాలు కూడా పవిత్రంగా ఉండాలన్న విలువను గాంధీ కూడా అన్నివేళలా పాటించారని చెప్పలేము.

బ్రిటిష్ వారిని తరమాలంటే, జపాన్‌తోను, జర్మనీతోనూ చేయి కలపాలని నేతాజీ అనుకున్నారంటే, స్వాతంత్ర్య సాధన అన్న మహా లక్ష్యం కోసం బొంతపురుగే కాదు, పెనుభూతం పంచన చేరడంకూడా ఆయనకు సబబే అనిపించిందన్న మాట. తన దేశాన్ని యుద్ధ ప్రమాదం నుంచి రక్షించుకోవడానికి మొదట సోవియట్ యూనియన్ జర్మనీతో ఒప్పందానికి దిగింది. ఆ మేరకు స్టాలిన్‌ది జాతీయ అవకాశవాదమే. ప్రపంచం ఏమైపోయినా పరవాలేదు, తన దేశాన్ని రక్షించుకోవాలనుకున్న బొంతపురుగు వాదమే. అయితే, ఆ దేశమే ఆ తరువాత ప్రపంచానికి ఫాసిస్టు పీడ లేకుండా చేయడానికి తన శక్తికి మించిన త్యాగం చేసింది. జర్మనీని ఓడించే ఏకైక లక్ష్యం కోసం అమెరికా, బ్రిటన్ కమ్యూనిస్టు రష్యా బొంతపురుగుతో కలవాల్సి వచ్చింది. ఈ ఉదాహరణలన్నీ ఆపద్ధర్మ మైత్రి సందర్భాలేను, పెద్ద లక్ష్యం కోసం చిన్న విధానాల విషయంలో రాజీలను సూచిస్తాయి. అనివార్యమైన,

న్యాయమైన రాజీలేవో అనంతర చరిత్ర బేరీజు వేస్తుంది.

ఇంతకీ కేసీఆర్ కానీ, మరొకరు కానీ చెబుతున్న బొంతపురుగులు ఎవరు? సాధారణంగా అయితే, ఎవరితో అయితే ఏ వ్యవహారమూ చేయడానికి సాంఘిక, రాజకీయ నైతికత అనుమతించదో వారే బొంతపురుగులు. భారత అధికార రాజకీయాలలో ఆరంభదశలో కాంగ్రెస్ ఒక వైపునా, రకరకాల ప్రతిపక్షాలు చెల్లాచెదురుగానూ ఉండేవి. తరువాతి దశలో స్థూలంగా వామపక్షాలూ, మధ్యేవాదులూ ఒక వైపునా, మిత మతవాదులు మరో వైపునా అన్నట్టుగా అమరికలు మారిపోయాయి. రెండు దశల మధ్యలో సంధిదశ మరొకటి ఉన్నది. అది కాంగ్రెస్ వ్యతిరేక సకలపక్ష సమ్మేళన ప్రయత్నం. జనతా ప్రయోగం సందర్భంగా పాత జనసంఘం వారిని కొత్త జనతాపార్టీలో భాగస్వాములు చేసుకోవడంలో సమస్యలు వచ్చాయి. ఆర్ఎస్ఎస్ సభ్యత్వాలు వదులుకుంటేనే కలిసిపోతామని ఇతర పార్టీలు అన్నాయి. అప్పుడు ఇందిరను, అత్యవసర పరిస్థితిని ఓడించడం తక్షణ అవసరం. చివరకు ఏ అవగాహన కుదిరిందో అంతా కలసిపోయారు. ప్రభుత్వ నిర్వహణలో ద్వంద్వ సభ్యత్వ సమస్య మళ్లీ బయటకు వచ్చింది. అదే అంశం మీద ప్రభుత్వం కూలిపోయింది. అప్పుడు బొంతపురుగుగా ఉన్న ఆర్ఎస్ఎస్‌తో ఆపద్ధర్మ స్నేహం తరువాత విరిగిపోయింది. మరో పదేళ్లకు 1989లో బీజేపీ బొంతపురుగు పరిగణన ఉన్నప్పటికీ, కాంగ్రెసేతర ప్రభుత్వం ఏర్పడడం ప్రధాన మైపోయింది. వామపక్షాలు ఒకవైపున, బీజేపీ మరోవైపున కాపు కాసి, నేషనల్ ఫ్రంట్ ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పరిచాయి. సాంకేతికంగా మాత్రం బొంతపురుగుతో ముద్దులాట జరగలేదు. ఇక ఆ తరువాత, రథయాత్ర, బాబ్రీ మసీదు ధ్వంసం జరిగిపోయి, బీజేపీకి పూర్తిస్థాయి బొంతపురుగు హోదా వచ్చింది. జాతీయపార్టీలకు, వామపక్షాలకు మాత్రమే నియమం మిగిలింది. ప్రాంతీయపార్టీలు వంతులవారీగా బీజేపీతో చెలిమి చేస్తూ వచ్చాయి. డిఎంకె మొదటిసారిగా ఎన్‌డిఎ ప్రభుత్వంలో చేరినప్పుడు అభిమానుల నుంచి, పార్టీ శ్రేణుల నుంచి కూడా విమర్శలు వచ్చాయి. మనుగడ కోసం తప్పలేదని కరుణానిధి సంజాయిషీలు ఇచ్చుకోవలసివచ్చింది.

మరి బీజేపీ దృష్టిలో మాత్రం బొంత పురుగులు ఉండరా? **2014 తరువాత వివిధ రాష్ట్రాల్లో ఇతర పార్టీలలో నుంచి అవినీతిపరులైన కొందరు ఎంపీలను తమ వైపు తిప్పుకున్నందుకు, బీజేపీ అభిమానులు ఒక సమర్థన రూపొందించి సామాజిక మాధ్యమాలలో ప్రచారం చేస్తున్నారు. 'ఆర్టికల్ 370 వంటి కీలకమైన, దేశభక్తియుతమైన చర్యలు చేపట్టడానికి పార్లమెంటులో, ముఖ్యంగా రాజ్యసభలో ఎంత ఎక్కువ బలం ఉంటే అంతమంచిది. అందుకోసం అటువంటి ఎంపీలను చేర్చుకున్నాం'.. అన్నది ఆ వాదన సారాంశం. దేశం కోసం, ధర్మం కోసం బొంతపురుగును ముద్దుపెట్టుకుంటే తప్పేమిటి? జగన్మోహన్‌రెడ్డి మీద ఈడీని ప్రయోగించకుండా కాపాడుతున్నారేమిటి అని బీజేపీ పెద్దలను అడిగామనుకోండి, వాళ్లేమి చెబుతారు? ముందు చంద్రబాబును రాజకీయంగా ఫినిష్ చేయాలి, ఆ తరువాత జగన్‌ను చేస్తాం, ఈ లోగా, ఆయన్ని మోయక తప్పదు! ఈ సమీకరణంలో బొంతపురుగు ఎవరో తెలుసుకోవడం పెద్ద కష్టం కాదు.**

బొంతపురుగు సిద్ధాంతాన్ని కేసీఆర్ కనిపెట్టారని చెప్పుకుంటున్నాము కానీ, ఇది మన పురాణాలలో ఎప్పుడో ఉన్నది. వసుదేవుడంతటి వాడు గాడిద కాళ్లు పట్టుకున్నాడన్న వాడుక ఉన్నదే కదా? జైలు నుంచి లార్డ్ క్రిషాను తప్పించే పనిలో ఉన్నప్పుడు, గాడిద అరవకుండా ఆపడమే ముఖ్యం.

పురాణాలు ఒక్కటే మన జ్ఞానానికి సరిపోవు కదా, సైన్సు కూడా కావాలి. నేటి గొంగళిపురుగులే రేపటి సీతాకోకచిలుకలు అన్న గ్రహింపు కూడా రాజకీయాలలో అవసరం!

– కె. శ్రీనివాస్

Date of Publication 2nd and 17th of every Month, Date of Posting 3rd and 18th of every Month

आर्य जीवन 18-05--2023 Registered-Reg. No. HD/783/2021-23 RNI No. 52990/93

ఆర్య జీవన్

హిందీ-తెలుగు ద్విభాషా పక్ష పత్రిక

Editor : Sri Vithal Rao Arya, M.Sc., L.L.B., Sahityaratna.

Arya Pratinidhi Sabha A.P.-Telangana, Sultan Bazar, Hyderabad-500095.

Phone : 040-24753827, 24756983, **Narendra Bhavan : 040 24760030.**

Annual Subscription Rs. 250/- సంపాదకులు : విఠల్ రావు ఆర్య, ప్రధాన సభ.

To,

अन्तर्राष्ट्रीय आर्य महासम्मेलन जोधपुर
दिनांक : 26, 27 व 28 मई, 2023 के लिए
आर्य जनता से हार्दिक अपील

सम्माननीय आर्यजन!

जैसा कि आप सभी को विदित है कि आर्य समाज के संस्थापक महर्षि दयानन्द सरस्वती जी की दूसरी जन्म शताब्दी 2024 में आ रही है। ऋषि दयानन्द जी की दूसरी जन्मशती को पूरे विश्व में ऐतिहासिक रूप में मनाने के लिए प्रत्येक आर्य उत्साहित है। इस उपलक्ष्य में आगामी 26, 27 एवं 28 मई, 2023 (शुक्रवार, शनिवार एवं रविवार) को जोधपुर में अन्तर्राष्ट्रीय आर्य महासम्मेलन आर्य प्रतिनिधि सभा राजस्थान, आर्य वीरदल राजस्थान तथा आर्य वीरदल जोधपुर के तत्वावधान में आयोजित किया जा रहा है। इस महासम्मेलन में देश के विभिन्न भागों में हजारों की संख्या में आर्य भाई–बहन और युवक/युवतियां भाग लेने के लिए तैयारी कर रहे हैं। समय अब कम रह गया है। अतः आप सभी को जोधपुर आने की तैयारी प्रारम्भ कर देनी चाहिए। जो आर्यजन जोधपुर के सम्मेलन में सम्मिलित होना चाहते हैं वे कृपया अपने आने की सूचना अवश्य ही देने का कष्ट करें कि वे कब और कितनी संख्या में जोधपुर पहुंचेंगे, ताकि आप सभी के भोजन एवं आवास की समुचित व्यवस्था की जा सके। देश के अन्य प्रान्तों से आने वाले आर्यजनों को अभी से अपनी रेल या हवाई जहाज आदि से आने के लिए टिकट बुक करा लेनी चाहिए ताकि बाद में असुविधा न हो।

अन्तर्राष्ट्रीय आर्य महासम्मेलन, जोधुपर के इस विशाल आयोजन पर लाखों रुपया व्यय होना है जो आप सभी के पवित्र सहयोग से ही पूरा हो सकेगा। अतः हमारी आपसे विनम्र प्रार्थना है कि आप स्वयं अपनी ओर से तथा अपने अन्य मित्रों व सहयोगियों को प्रेरित करके अधिक से अधिक दान राशि आप निम्नलिखित बैंक खाते में या महासम्मेलन के कार्यालय के पते पर बैंक ड्राफ्ट, चैक आदि से भिजवाने की कृपा करें। आपके इस पवित्र दान से यह महायज्ञ तथा महासम्मेलन निश्चित रूप से ऐतिहासिक होगा। जोधुपर को आपके स्वागत में ओ३म् झण्डों तथा ओ३म् की लड़ियों, बैनरों तथा झण्डों से सजाया जा रहा है और आयोजन समिति आपके आव भगत एवं व्यवस्था के लिए दिन–रात परिश्रम कर रही है। हमें पूरा विश्वास है कि आर्यजन दल–बल सहित सम्मेलन में पधारकर महर्षि दयानन्द सरस्वती जी के प्रति अपनी श्रद्धा एवं निष्ठा का परिचय देंगे। आप किसी भी जानकारी के लिए निम्नलिखित पते पर या दूरभाष पर सम्पर्क कर सकते हैं।

जोधपुर के बाहर से आने वाले आर्य बन्धुओं से निवेदन है कि अपने साथियों सहित पधारने की संख्या के बारे में 15 अप्रेल, 2023 तक सूचित करने की कृपा करें जिससे भोजन, आवास आदि की समुचित व्यवस्था की जा सकें । सम्पर्क - भंवरलाल आर्य-9414476888, जितेन्द्रसिंह-9828129655, हरिसिंह आर्य-9413957390

इस ऐतिहासिक विशाल कार्यक्रम में आपका तन, मन, धन से सहयोग अपेक्षित है, कृपया दान राशि आर्य प्रतिनिधि सभा समिति (पंजीकृत) जोधपुर के नाम से क्रॉस चैक/मनी ऑर्डर/ड्राफ्ट/ऑनलाईन भिजवाने का कष्ट करें अथवा संस्था द्वारा संचालित खाते में सीधे ऑन लाईन के माध्यम से भिजवा कर सूचित करने का कष्ट करें जिससे रसीद शीघ्र आपको भेजी जा सके। खाते का विवरण निम्न प्रकार है - यूको बैंक खाता संख्या A/C - 00860110015582 IFSC Code : UCBA0002244 सहयोग राशि प्राप्त होने के बाद रसीद आपको भेज दी जायेगी।

स्वामी आर्यवेश
अध्यक्ष, आर्य महासम्मेलन

प्रो. विट्ठलराव आर्य
मंत्री, सार्वदेशिक सभा

पं. माया प्रकाश त्यागी
कोषाध्यक्ष, सार्वदेशिक सभा

स्वामी आदित्यवेश
मुख्य संयोजक, आर्य महासम्मेलन

श्री बिरजानन्द एडवोकेट
प्रधान, आर्य प्रतिनिधि सभा राजस्थान

श्री कमलेश शर्मा
मंत्री, आर्य प्रतिनिधि सभा राजस्थान

श्री भंवर लाल आर्य
अधिष्ठाता आर्य वीरदल राजस्थान

श्री हरि सिंह आर्य
अध्यक्ष, आर्य वीरदल जोधपुर

సంపాదకులు : శ్రీ విఠల్ రావు ఆర్య, ప్రధాన సభ, ఆర్య ప్రతినిధి సభ ఆ.ప్ర.-తెలంగాణ, సుల్తాన్ బజార్, హైదరాబాద్-95. Ph : 040-24753827, E-mail : acharyavithal@gmail.com

संपादक : श्री विट्ठल राव आर्य, प्रधान सभा ने सभा की ओर से आकृति प्रिन्टर्स, चिक्कड़पल्ली में मुद्रित करवा कर प्रकाशित किया ।

प्रकाशक : आर्य प्रतिनिधि सभा, आं.प्र.- तेलंगाना, सुल्तान बाज़ार, हैदराबाद-500 095. Narendra Bhavan Ph : 040 24760030.