

योग वर्णावली

अध्यास से ज्ञान तक की यात्रा



अ
म्ब

यास

तत्र स्थितौ यन्नोऽभ्यासः
पातञ्जल योगसूत्र 1.13

उच्च स्थिथि में बने रहने के निरंतर प्रयास को अभ्यास कहते हैं



3T

आत्मा

~~सत्त्वशुद्धिसामनरथेकर्येन्द्रियबयात्मदर्शनियोग्यत्वानि च~~
पातञ्जल योगसूत्र 2.4।

मन की शुद्धि के द्वारा मनुष्य को आनंद, एकाग्रता, इन्द्रिय नियंत्रण
एवं आत्मा की अनुभूति करने की योग्यता प्राप्त होती है।



इन्द्रिय

कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयातपसः
पातञ्जल योगसूत्र 2.43

घोर तपस्या के द्वारा मनुष्य को शरीर और इन्द्रियों
की सिद्धि प्राप्त होती हैं एवं अशुद्धियों की क्षति होती हैं।

ईश्वर



समाधि सिद्धि री-श्रवण प्रणिधानात्

पातञ्जल योगसूत्र 2.45

ईश्वर प्रणिधान भी समाधि की सिद्धि प्राप्त करने का एक मार्ग है।

3

ତଦାର



उदारः सर्व एवेते ज्ञानी त्वात्मेव मे मतम्।
आस्थितः स हि युक्तात्मा मामेवागुत्तमां गतिम् ॥

श्रीमृद्गवद् गीता 7.18

पहले कहे हुए सब के सब ही भक्त बड़े उदार हैं।
परन्तु ज्ञानी व्यक्ति तो मेरा स्वरूप ही हैं।



ତୁ

କୁଣ୍ଡର୍

ऊर्ध्वं गच्छन्ति सत्त्वस्था

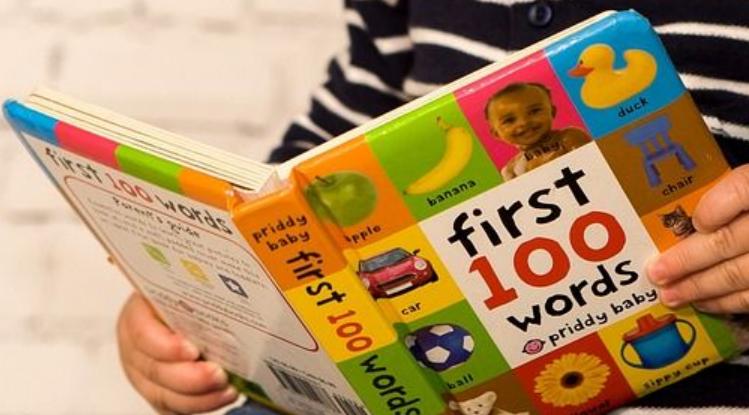
म

धूये तिष्ठन्ति राजसाः। बघन्यगुणवृत्तिस्था अथो गच्छन्ति
श्रीमद्भगवद् गीता १५.१८

सत्त्वगुण में स्थित लोग ऊर्ध्वलोक में जाते हैं,
रजो गुण में स्थित मनुष्य मृत्यु लोक में जन्म लेते हैं
और तमोगुण में स्थित तामस मनुष्य अधोगति को प्राप्त होते हैं।

ए

एकाग्रता



सर्वर्थितेकाग्रतयोः क्षयोदयोँ चित्तस्य समाधिपरिणामः
पातञ्जल योगसूत्र 3.11

मन में एकाग्रता विकसित होने से
चित्त समाधि की ओर अग्रसर होता है।

₹

ऐश्वर्य



भोर्गे॑श्वर्यप्रसक्ताना॒ं तथापहृतचेतसाम्।
व्यवसायात्मिका बुद्धिः समाधौ॑ न विद्धीयते ॥
श्रीमद्भुद्गवद् गीता 2.44

उस पुष्पित वाणी से जिसका अंतकरण हर लिया गया है
और जो भोग तथा ऐश्वर्य में अत्यंत आसक्त है,
उन मनुष्यों की परमात्मा में एक निश्चय बाली बुद्धि नहीं होती।

ॐ

ॐकार



ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म व्याहरन्मामजुस्मरन्।
यः प्रथाति त्यजन्देहं स याति परमां गतिम् ॥

श्रीमद्भगवद् गीता 8.13

जो मनुष्य ओंकार का मानसिक उच्चारण और
मेरा स्मरण करता हुआ शरीर छोड़ता है,
वह परम गति को प्राप्त होता है।

31

औषधि



जन्मांषधिमन्त्रतपः समाधिलाः सिद्धियः पातञ्जल योगसूत्र ५.।

मनुष्य को सिद्धियां उसके जन्म, आंषधि, मंत्र, तप
या समाधि के द्वारा प्राप्त हो सकती हैं।

ଶ୍ରୀ

ଋଷି



न मे विदुः सुरगणाः प्रभवं न महर्षयः।
अहमादिहि देवानां महर्षिणां च सर्वशः ॥

श्रीमद्भगवद् गीता 10.2

मेरे अवतरित होने के रहस्य को ज देवता जानते हैं ज महर्षि
कथूंकि मैं सब प्रकारसे इनका आदि हूँ।

କ

କର୍ମ



योगस्थः कुरु कर्मणि सङ्गं त्यक्त्वा धनञ्जय।
सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ॥

श्रीमद्भगवद् गीता 2.48

हे धनञ्जय! तू आसक्ति का त्याग करके
सिद्धि असिद्धि में सम होकर
योग में स्थित हुआ कर्मों को कर;
क्योंकि समत्व ही योग कहा जाता है।

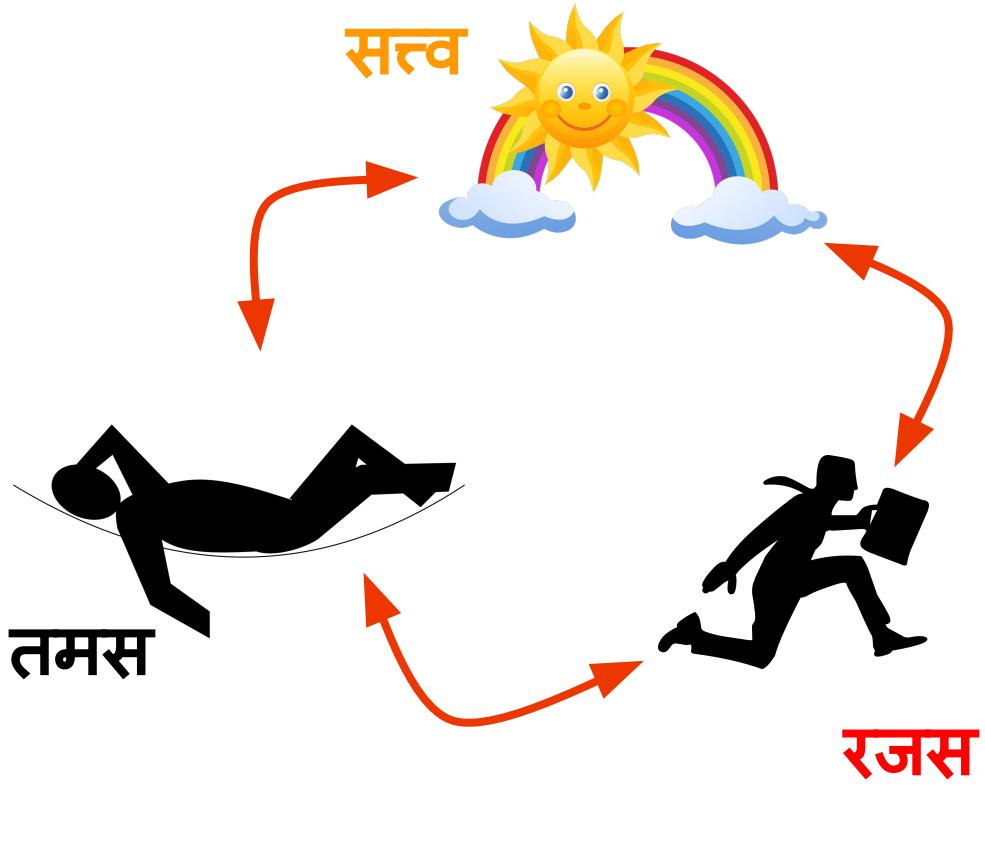


खेल

खेल्याति

विवेकस्यातिरविप्लवा हानोपायः
पातञ्जल योगसूत्र 2.26

विवेक स्याति के निरंतर प्रयास से मुक्ति प्राप्त होती है।



गुण

प्रकृतेः क्रियमाणानि गुणोः कर्माणि सर्वशः।
अहङ्कारविमूढात्मा कर्ताऽहमिति मन्यते ॥

श्रीमद्भगवद् गीता 3.47

सम्पूर्ण कर्म सब प्रकार से प्रकृति के गुणों द्वारा किये जाते हैं,
परन्तु अहंकार से मोहित अंतङ्करणवाला अज्ञानी मनुष्य
स्वयं को कर्ता मान लेता है।

Q

घोर



अशास्त्रविहितं घोरं तथा

नृते ये तपो जनाः। दम्भाहङ्कारसंयुक्ताः कामरागबलान्वित
श्रीमद्भगवद् गीता 17.5

जो मनुष्य शास्त्रविधि से रहित घोर तप करते हैं,
जो दम्भ, अहंकार, भोगपदार्थ, आसक्ति और हठ से युक्त हैं,
(उन अज्ञानियों को तू आसुरी निष्ठावाले समझ)।

ੴ

ਇਕਾਰ



इकार कई मंत्रों में पाया जाता है

ओइकार, एइकार, हीइकार, ...

त

चित्

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः
पातञ्जल योगसूत्र 1.2

चित्त की वृत्तियों के निरोध को योग कहते हैं।

त्वमेव माता च पिता त्वमेव
त्वमेव बन्धुश्च सखा त्वमेव
त्वमेव विद्या द्रविणं त्वमेव
त्वमेव सर्वं मम देवदेव

ਤ੍ਰਿ

ਛੰਦ

छंद को पद्य रचना का मापदंड कहा जा सकता है।

श्रीमद्भगवद् गीता के 700 श्लोकों में से
645 श्लोके अनुष्टुप् छंद में लिखे गए हैं,
और बाकी 55 श्लोक त्रिष्टुप् छंद में लिखे गए हैं।

ज

जप



तत्त्वप्रस्तादर्थभावनम्
पातञ्जल योगसूत्र 1.28

ईश्वर के नाम का जप उसके अर्थ को ध्यान में रखते हुए करना चाहिए।



श्री
झंकार

रुद्रग्रांथि यदा भित्वा शर्वपीठगतोऽनिलः।
निष्पत्तौ वेनवः शब्दः कवणद्वीणाकवणो भवेत्॥

हठ योग प्रदीपिका 4.76

यदि रुद्र ग्रांथि को छेद दिया जाता है,
तो प्राण की अग्नि ईश्वर के स्थान पर चली जाती है।
तब निष्पत्ति या पूर्णता की अवस्था में बांसुरी की खनकती
ध्वनि वीणा की तरह गूंजती है (झंकार)।



ତ

ନ

शैव परम्परा में नन्दि को नन्दिनाथ सम्प्रदाय का
मुख्य गुरु माना जाता है, जिनके ८ शिष्य हैं-

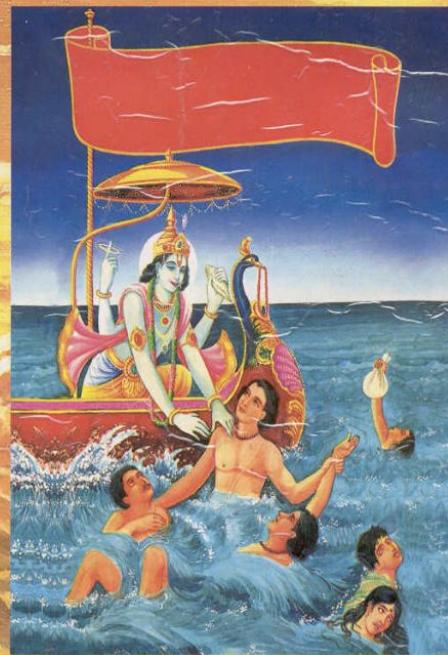
सनक, सनातन, सनन्दन, सनत्कुमार,
तिरमूलर, व्याघ्रपाद, पतंजलि, और शिवयोग मुनि।

पुराणों के अनुसार वे शिव के वाहन तथा अवतार भी हैं
जिन्हे बैल (ज) के रूप में शिवमन्दिरों में प्रतिष्ठित किया जाता है।

संस्कृत में 'नन्दि' का अर्थ प्रसन्नता या आनन्द है।
नन्दी को शक्ति-संपन्नता और कर्मठता का प्रतीक माना जाता है।

श्रीमद्भगवद्गीता

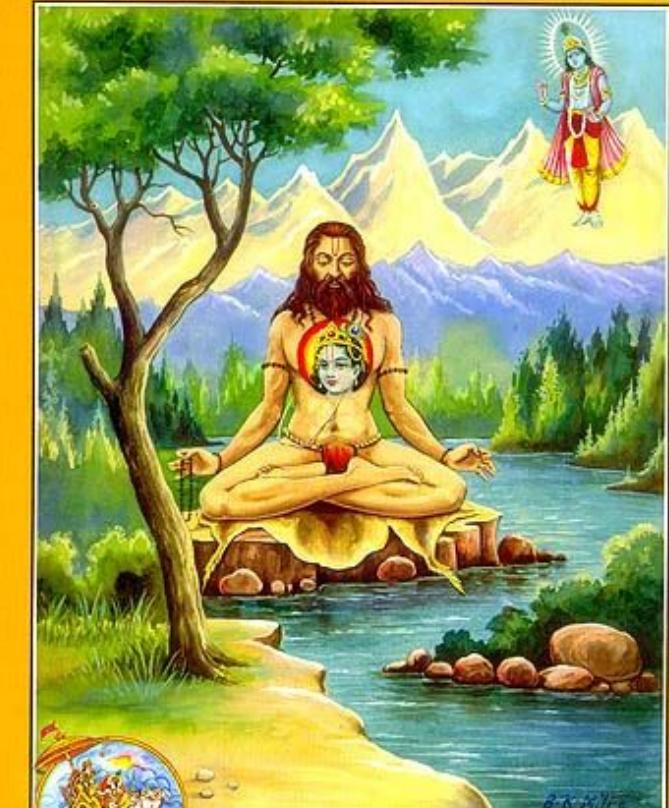
साधक-संजीवनी (परिशिष्टसहित)
हिन्दी-टीका



स्वामी रामसुखदास

टीका

पातञ्जलयोगप्रदीप



संस्कृत साहित्य की परम्परा में उन ग्रन्थों को भाष्य कहते हैं
जो दूसरे ग्रन्थों के अर्थ की वृहद व्याख्या या टीका प्रस्तुत करते हैं।

गीता पर अनेक अचार्यों एवं विद्वानों ने टीकाएँ की हैं जैसे की
शांकरभाष्य (अद्वैत), रामानुजाचार्यकृत गीताभाष्य (विशिष्टाद्वैत),
और मध्वाचार्य कृत गीताभाष्य (द्वैत) प्रसिद्ध हैं।



ଠାକୁର

ଠାକୁର

श्री रामकृष्ण को लोग प्यार से ठाकुर कहते हैं।

s

डमरू



इमरु के चौंदह बार बजाने से
चौंदह सूत्रों के रूप में ध्वनियाँ निकली,
इन्हीं ध्वनियों से व्याकरण का प्रकार्त्य हुआ।

इसलिये व्याकरण सूत्रों के आदि-प्रवर्तक
भगवान नटराज को माना जाता है।

प्रसिद्धि है कि महर्षि पाणिनि ने इन सूत्रों को
देवाधिदेव शिव के आशीर्वाद से प्राप्त किया
जो कि पाणिनीय संस्कृत व्याकरण का आधार बना।



ढोल



तृतीयायां तु विज्ञेयो विहायोमर्दलध्वनिः।
महशून्यं तदा याति सर्वसिद्धिसमाश्रयम्॥

हठ योग प्रदीपिका ५.७४

(जाद योग के) तीसरे चरण में ढोल की ध्वनि का अनुभव होता है।
उसके बाद महाशून्य स्थिति प्राप्त होती है
और मनुष्य परम सिद्धि में प्रवेश कर जाता है।

UT

UT:



ण से कोई शब्द नहीं होता,
पर वस्तुतः णः से ज्ञान या शिव
इत्यादि को इंगित किया जा सकता है।

त

तपस्या



बुद्धकाकठोरतप

तपः स्वाध्याये ईश्वर प्रणिधानानि क्रियायोगः
पातञ्जल योगसूत्र 2.1

तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान
क्रिया योग के मार्ग में शामिल हैं।

ନୀତି

ଥଳ

भूमिरापोऽनलो वायुः खं मनो बुद्धिरेव च।
अहङ्कार इतीयं मे भिन्ना प्रकृतिरस्था ॥

श्रीमद्भगवद् गीता 7.५

भूमि (पृथ्वी, थल), जल, तेज, वायु, आकाश, मन, बुद्धि तथा अहंकार
- यह आठ प्रकार के भेदों वाली मेरी अपरा प्रकृति हैं

ດ
ណ



दातव्यमिति यदानं दीयतेऽनुपकारिणो।
देशे काले च पात्रे च तदानं सात्त्विकं स्मृतम् ॥
श्रीमद्भगवद् गीता 17.20

दान देना कर्तव्य है -
ऐसे भाव से जो देश, काल तथा पात्र के प्राप्त होने पर
निष्काम भावसे दिया जाता है,
वह दान सात्त्विक कहा जाता है।

४८

द्यान



ध्यानहेयास्तद्वृत्तयः
पातञ्जल योगसूत्र 2.11

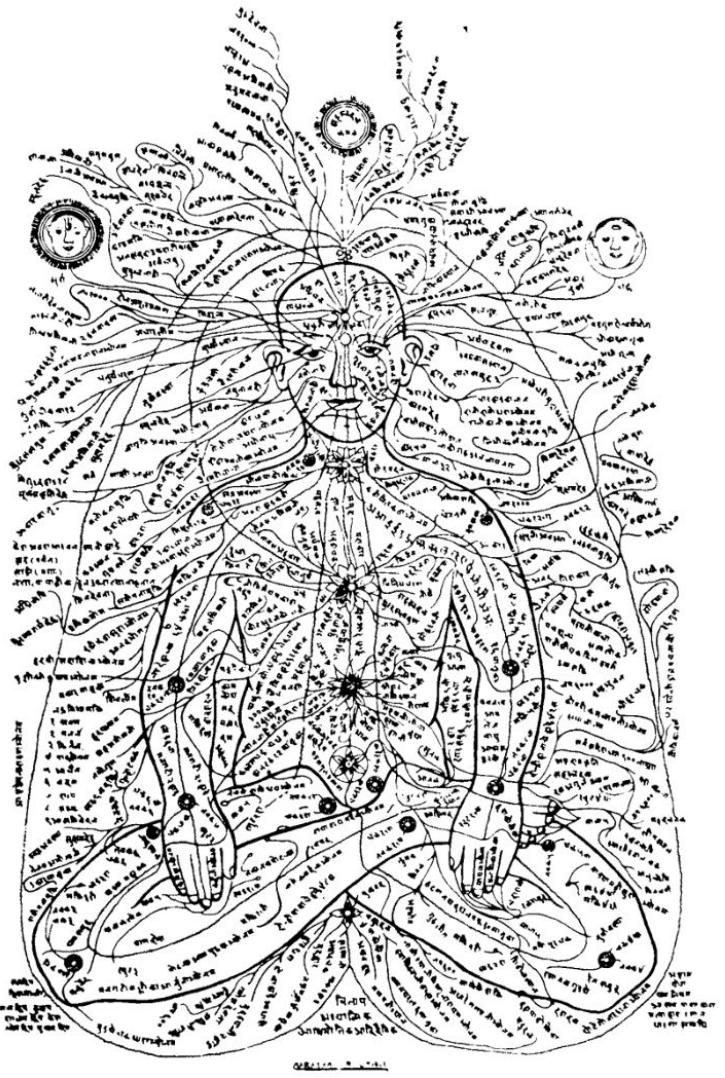
ध्यान के माध्यम से चित्त की वृत्तियों को शांत किया जा सकता है।



ज
नियम

शोऽचसंतोषतपः स्वाध्याये ईश्वरप्रणिधानानि नियमाः
पातञ्जल योगसूत्र 2.32

स्वच्छता, संतोष, तप, स्वाध्याय एवं ईश्वर प्रणिधान
योग के नियम कहलाते हैं।



प

प्राण

प्रच्छर्द्जविधारणाभ्यां वा प्राणस्य

पातञ्जल योगसूत्र 1.34

अथवा प्राण वायु को बाहरबाहर बाहर निकलने
और रोकने के अभ्यास से भी (चित्त निर्मल होता है)।

पूर्ण

फल

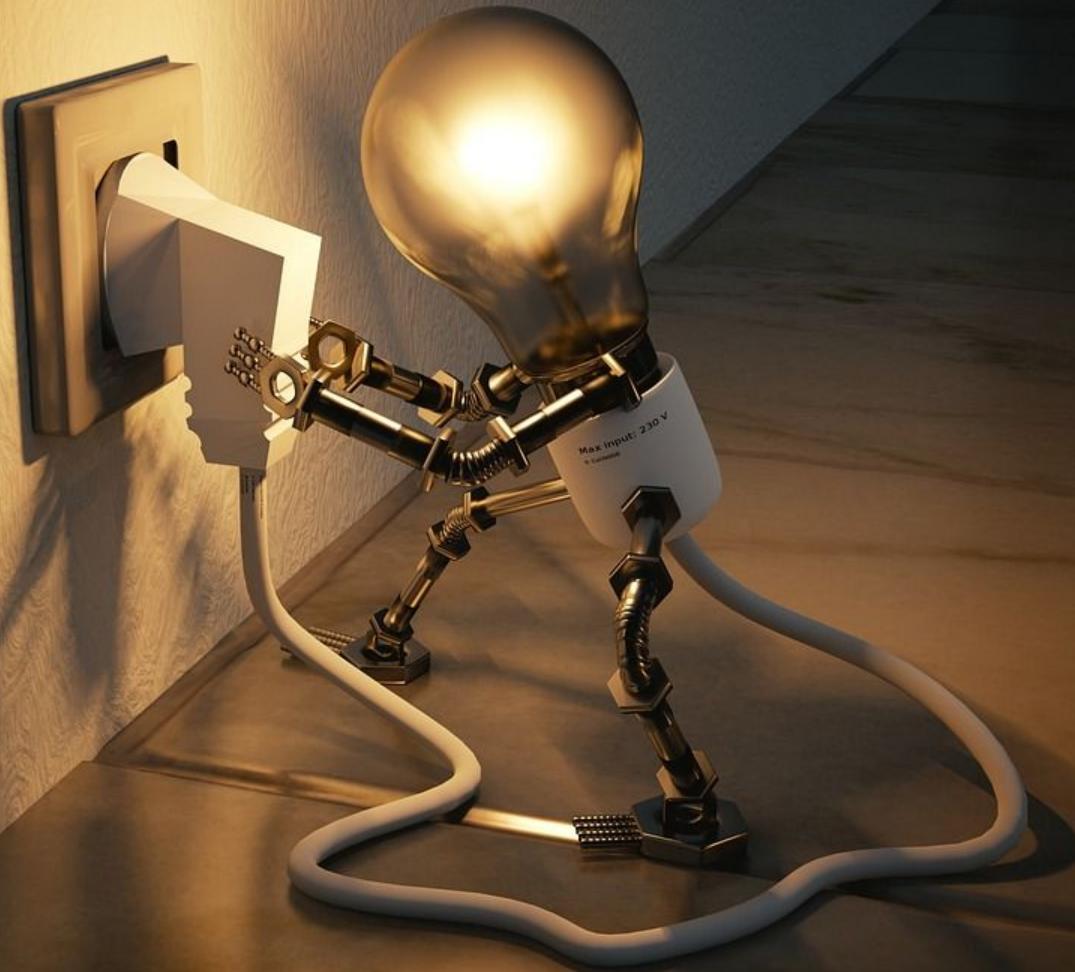


कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।
मा कर्मफलहेतुभूर्मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि ॥
श्रीमुद्गवद् गीता 2.47

कर्त्तव्य कर्म करने में ही मनुष्य का अधिकार हैं, फलों में कभी नहीं।
अतः तू कर्मफल का हेतु मत बन और
कर्म न करने में भी तेरी आसक्ति न हो।

et

बुद्धि



बुद्धियुक्तो जहातीह उभे सुकृतदुष्कृते।
तस्माद्योगाय युज्यस्व योगः कर्मसु काशलम् ॥

श्रीमद्भगवद् गीता 2.50

बुद्धि से युक्त मनुष्य यहाँ जीवित अवस्था में ही
पुण्य और पाप का त्याग कर देता है।
अतः तू योग में लग जा,
क्योंकि कर्मो योग ही कुशलता है

९८

भक्ति



पुरुषः स परः पार्थ भक्त्या लभ्यस्त्वजन्यया।
यस्यान्तस्थानि भूतानि येन सर्वमिदं ततम् ॥

श्रीमद्भगवद् गीता 8.22

हे पार्थ! सम्पूर्ण प्राणी जिसके अंतर्गत हैं
और ये सम्पूर्ण संसार व्याप्त हैं,
वह परम पुरुष परमात्मा तो अनन्यभक्ति से प्राप्त होने योग्य हैं।



ॐ
मंत्र

विधिहीनमसृष्टान्वं मन्त्रहीनमदक्षिणम्।
श्रद्धाविरहितं यज्ञं तामसं परिचक्षते ॥

श्रीमुद्गवद् गीता 17.13

शास्त्रविधि से हीन, अन्न दान से रहित, बिना मंत्रों के,
बिना दक्षिणा के, और बिना श्रद्धा के
किये जाने वाले यज्ञ को तामस कहते हैं।

य

योग



दूरेण ह्यवरं कर्म बुद्धियोगाद्धनञ्जय।
बुद्धौ शरणमन्विच्छ कृपणः फलहेतवः ॥
श्रीमद्भगवद् गीता 2.49

बुद्धियोग (समता) की अपेक्षा सकाम कर्म दूरसे ही अत्यंत निकृष्ट हैं।
अतः हे धनञ्जय! तू बुद्धि का आश्रय ले
क्योंकि फल के हेतु बनने वाले अत्यंत दीन हैं।

र

जस



लोभः प्रवृत्तिरारम्भः कर्मणामशमः स्पृहा।
रबस्येतानि जायन्ते विवृद्धे भरतर्षभं ॥

श्रीमद्भगवद् गीता 14.12

हे भरतवंश में श्रेष्ठ अर्जुन! रबस के बढ़ने पर लोभ, प्रवृत्ति, कर्मों का आरम्भ, अशांति और स्पृहा - ये वृत्तियाँ पैदा होती हैं।

ଏ

ଲୀଳା



स एष प्रकृतिं सूक्ष्मां देवीं गुणमयीं विभुः ।

यदृच्छयेवोपगतामश्यपद्यत लीलया ॥

श्रीमद्भागवतम् 3.26.4

अपनी लीला के रूप में, महानतम भगवान,
उस परम व्यक्तित्व ने सूक्ष्म भाँतिक ऊर्जा को स्वीकार किया,
जो प्रकृति के तीन भाँतिक गुणों से युक्त हैं और जो विष्णु से संबंधित हैं।



ct

वृत्ति

वृत्तयः पञ्चतयः विलेष्टाविलेष्टाः
पातञ्जल योगसूत्र 1.5

वृत्तियाँ पांच तरह की होती हैं,
जिनमे से कुछ हानिकारक और कुछ निर्दोष होती हैं।

A large, bright white lightning bolt strikes vertically from the top center of the frame down towards the bottom. The sky is a deep, dark purple, with numerous smaller, branching lightning bolts visible in the background.

९८

शक्ति

पुरुषार्थशून्यानां गुणानां प्रतिप्रसवः
केवल्यं स्वरूपप्रतिष्ठा वा चितिशक्तिरिति
पातञ्जल योगसूत्र ५.३४

जिनका पुरुष के लिए कोई कर्तव्य शेष नहीं रहता,
ऐसे गुणों का अपने कारण में विलीन हो जाना केवल्य है;
अथवा चित्त की शक्ति का अपने स्वरूप में प्रतिष्ठित हो जाना केवल्य है।

A close-up photograph of a woman with dark brown hair, seen from behind and above, as she pours oil from a white ceramic jar onto her hair. She is wearing a black top and a light-colored skirt. The background is blurred with warm, golden light.

प

षट्कर्म

धौंतिर्बस्तिस्तथा नेतिस्थातकं जौलिकं तथा।
कपलभातिश्चैतानि षट् कर्मणि प्रचक्षते॥

हठ योग प्रदीपिका 2.22

धौंति, बस्ति, नेति, त्राटक, जौलि एवं कपलभाति
- ये षट्कर्म या छह स्वच्छता प्रक्रियाएं कहलाती हैं।

THE
MART



आयुः सत्त्व बलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः।
रस्याः स्थिरधाḥ स्थिरा हृद्या आहाराः सात्त्विकप्रियाः ॥
श्रीमद्भगवद् गीता 17.8

आयु, सत्त्व गुण, बल, आरोग्य, सुख और प्रसन्नता बढ़ानेवाले,
स्थिर रहनेवाले, हृदय को शक्ति देने वाले, रसयुक्त तथा चिकने
- ऐसे आहार सात्त्विक मनुष्य को प्रिय होते हैं।

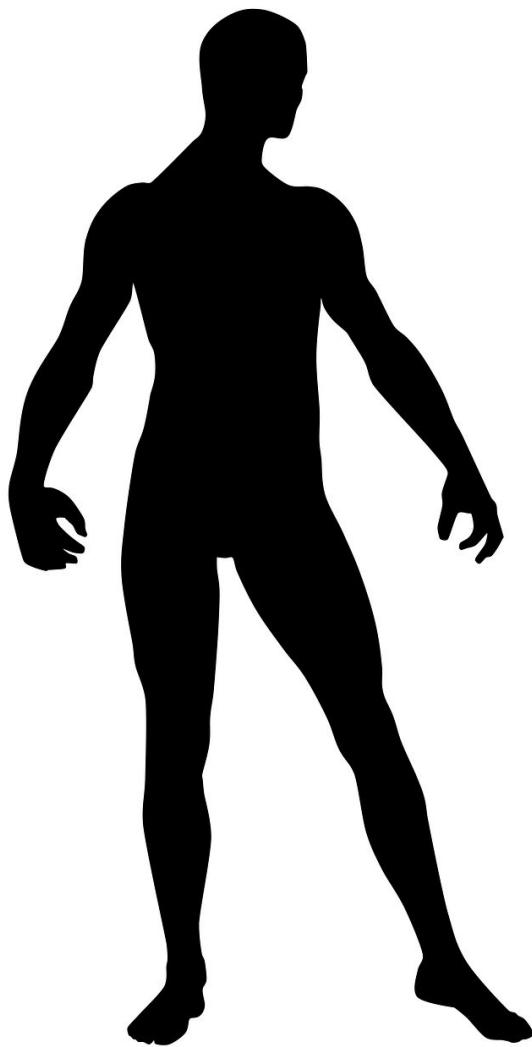
हरि



एवमुक्त्वा ततो राजन्महायोगेश्वरो हरिः।
दर्शयामास पार्थ्यि परमं स्पर्मेश्वरम् ॥

श्रीमद्भगवद् गीता 11.9

हे राजन! ऐसा कहकर महायोगेश्वर हरि (भगवान् कृष्ण)
ने अर्जुन को परम ऐश्वर्य विराट स्प दिखाया।



৪৮

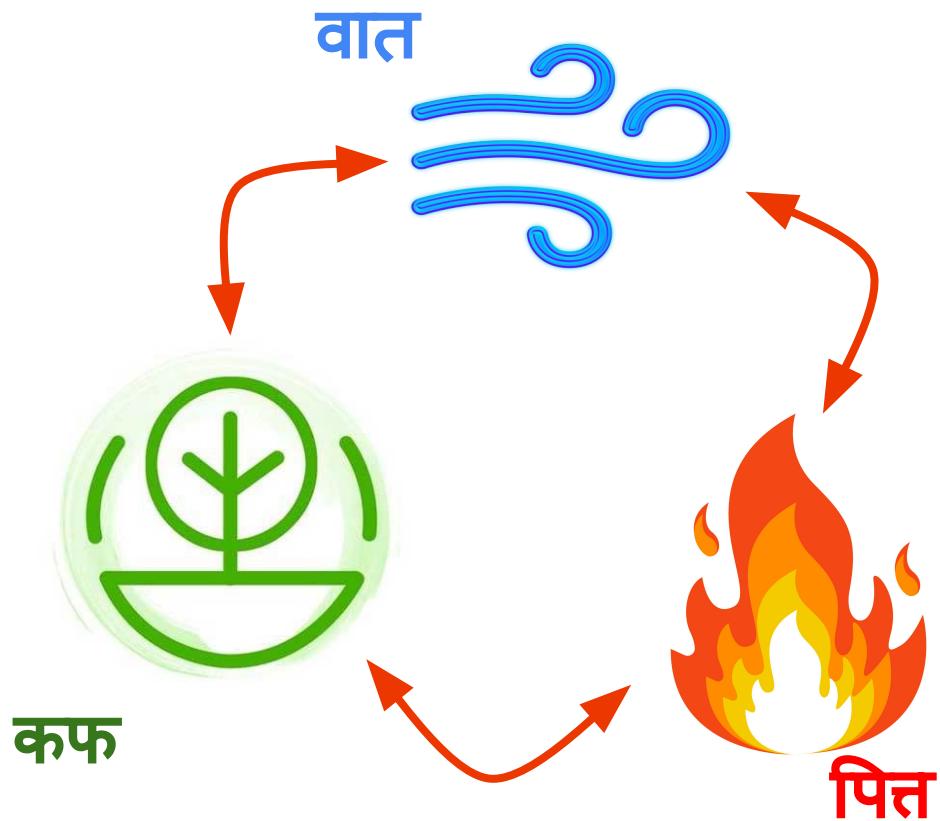
ক্ষেত্র

इदं शरीरं कौन्तोय क्षेत्रमित्यभिधीयते।
एतद्यो वेत्ति तं प्राहुः क्षेत्रज्ञ इति तद्विदः ॥
श्रीमद्भगवद् गीता 13.1

हे कुन्तीपुत्र अर्जुन! ‘यह’ रूप से कहे जाने वाले शरीर को क्षेत्र कहते हैं और इस क्षेत्र को जो जानता है उसे ज्ञानी लोग क्षेत्रज्ञ कहते हैं।

त्रि

विदोष



वायु पिततं कफशचेति त्रयो दोषाः समास्तः ॥
विकृता विकृतादेहं द्वन्द्वज्जिते वर्त्तयन्ति च ।
अष्टाङ्गहृदयम्

वात, पित्त एवं कफ शरीर के त्रिदोष हैं।
इन त्रिदोषों के पूर्ण संतुलन से स्वास्थ्य अच्छा रहता है,
और इनका संतुलन बिगड़ने से बीमारी होती है।



सान

योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिरा विवेकस्यातः
पातञ्जल योगसूत्र 2.28

योग के अंगों का अनुष्ठान करने से, अशुद्धि का नाश हो जाता है,
जिससे ज्ञान की रौशनी चमकती है और विवेक जागरुक होता है।

Contact Details:

Dr. Kushal Shah
Bhopal, Madhya Pradesh, India

Email : atmabodha@gmail.com
Mobile : +91-9891262133

Web : www.bekushal.com

