Shodhshauryam, International Scientific Refereed Research Journal
Available online at : www.shisrrj.com
OPEN ACCESS
© 2023 SHISRRJ | Volume 6 | Issue 5
ISSN : 2581-6306
doi : https://doi.org/10.32628/SHISRRJ

व्यक्तित्वविकासे योगप्रकारा:आवश्यकताश्च

डॉ. अनुपविश्वास:
सहायकाचार्य:, शिक्षाशास्त्रविभाग:, एकलव्यपरिसर: (त्रिपुरा), केन्द्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालय:।

Article Info

Publication Issue :
September-October-2023
Volume 6, Issue 5

Page Number : 06-11

Article History
Received : 01 Sep 2023
Published : 11 Sep 2023

शोधसार:- जगति प्रत्येकस्मिन् मनुष्ये साधारणा असाधारणाश्च गुणा: भवन्ति। एते गुणा: अन्येभ्य: मनुष्येभ्य: एनं पृथक्कृत्वा प्रदर्शयन्ति। एतेषां धर्माणां समुदाय एव व्यक्तित्वमिति उच्यते। तद्यथा- उत्साह:, धैर्यं, दया, स्थिरचित्तत्वं, दास्यबुद्धि:, अधिकारप्रियत्वं, क्रोध:, गर्व:, क्षमा इत्यादय: भवन्ति। एते विरुद्धा: अविरुद्धाश्च गुणा: भवन्ति। मनुष्ये समाजविरुद्धगुणानाम् आधिक्येन तस्य अशोभनव्यक्तित्वमिति, मनुष्ये समाजाविरुद्धगुणानाम् आधिक्येन तस्य शोभनव्यक्तित्वमिति उच्यते। समाजिकविरुद्धाविरुद्धगुणानाञ्च आधिक्ये वंशधर्मपरिवेशयो: प्रभाव भवति। अपेक्षाणाम् अपूर्तौ जीवे उद्रिक्तता उत्पन्ना भवति, तेन असन्तुलितव्यक्तित्वं सम्भवति। शारीरिकदृष्ट्या मानसिकदृष्ट्या च स्वस्थ: एव स्वस्थ: इति स्वीक्रियते। अत: व्यक्तित्वविकासाय, शोभनव्यक्तित्वाय, सन्तुलितव्यक्तित्वाय, शारीरिकमानसिकशक्तीनां विकासाय योगस्य महत्त्वपूर्णं योगदानं भवति। तद्यथा –

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां मलं शरीरस्य च वैद्यकेन।
योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मि।।

योगविद्या भारतवर्षस्य अमूल्यनिधि: वर्तते। पुराकालद् एव अविच्छिन्नरूपेण गुरुपरम्परा यत: प्रचलिता आसीत् तद्वत् गुरूपरम्परेयम्। वस्तुत ऋषिमुनियोगिनामध्यवसायजनितं साधनालब्धम् अन्तर्जगतो महत्त्वपूर्णमन्तर्विज्ञानं वर्तते। अनेन योगसमाधिना ऋषयो मन्त्रान् द्रष्टुं समर्था आसन्। वेदानामाधारेण भारतीयानां षट् आस्तिकदर्शनानि सन्ति। दृश्यते अनेन इति दर्शनम्। येन सूक्ष्मतत्त्वानां ज्ञानपूर्वकदर्शनं भवति तदेव दर्शनशास्त्रं कथ्यते। तद्यथा- सांख्यदर्शनम्, योगदर्शनम्, न्यायदर्शनम्, वैशेषिकदर्शनम्, वेदान्तदर्शनम्, मिमांसदर्शनम् इति। सांख्ययोगात् योगदर्शनम् उत्पन्नमिति , सांख्यदर्शनं सिद्धान्तपक्ष: योगदर्शनं प्रयोगात्मकमिति केषाञ्चनाभिमतं विद्यते।

सूचकशब्दा:- योगशिक्षा, पातञ्जलयोगदर्शनम्, योगसूत्रम्, योगप्रकारा:, महाभारतम्, वेद: इत्यादय:।

Copyright © 2023 The Author(s): This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution **4.0 International License (CC BY-NC 4.0)** which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium for non-commercial use provided the original author and source are credited.

प्रास्ताविकम्- संस्कृतवाङ्मये 'वि'उपसर्गपूर्वकम्'अञ्ज्'धातोः क्तिन्प्रत्यये अथवा क्तिच्प्रत्ययेव्यक्तिपदं निष्पद्यते। तस्य भावः व्यक्तित्वमिति। यस्य अभिव्यक्तौव्यवहारे सति अवगन्तुं शक्यते तद् व्यक्तित्वमुच्यते। पुरुषस्य वैशिष्ट्यं स्वरूपं व्यक्तित्वमिति पदेन गृह्यते। मानवानां मूलप्रवृत्तयः, संवेगाः, प्रत्यक्षज्ञानं, कल्पना, स्मृतिः, बुद्धिः, विकासश्चेति सर्वमपि व्यक्तित्वेऽन्तर्भवति। इदं व्यक्तित्वं वंशधर्मे, परिवेशे, शरीरनिर्माणे, आहारे, कुटुम्बस्थित्यां, जनसमाजे च आधारितं भवति।

शिक्षायाः उद्देश्येष्वन्यतमः वर्तते सम्पूर्णव्यक्तित्वस्य विकासः। अतः अध्यापकाः व्यक्तित्वस्य अर्थः, सिद्धान्ताः, मापनम् इत्यादिविषयान् जानीयुः। सामान्यतः लोके शारीरिकसंरचना, स्वास्थ्यं, सौन्दर्यं, वेषभूषा इत्यादीन् सामान्यगुणान् व्यक्तित्वेन लौकिकाः प्रयुञ्जते। कदाचिद् अन्नपानादीन् भाषणशैलीं चलनशैलीञ्च दृष्ट्वा व्यक्तेः विषये सामान्यीकरणं कुर्मः। यथा- अयं भोजनप्रियः, अयं वाग्मी, अयं मितभाषी, अयं भ्रमणशीलः इत्यादि। यथोक्तं पञ्चतन्त्रे-

आकारैरिङ्गितैर्गत्या चेष्टया भाषणेन च।
नेत्रवक्त्रविकारैश्च ज्ञायतेऽन्तर्गतं मनः॥इति।

व्यक्तित्वम् इत्यस्य आङ्ग्लभाषायांPersonality इति समानार्थकशब्दः वर्तते। आङ्ग्लभाषायांPersonality शब्दः व्यक्तेः बाह्यगुणान् आचारव्यवहारांश्च द्योतयति। वस्तुतः लाटिनभाषायाः Persona इति शब्दात् Personality शब्दः निष्पन्नः। Persona इत्यस्य लाटिनभाषायां मुखावरणम् इत्यर्थः। अर्थात् रङ्गमञ्चे विविधाः नटाः स्वस्वभावं गोपयित्वा अन्यव्यक्तीनाम् अभिनयं कुर्वन्ति। तथैव नित्यजीवने जनाः वास्तविकव्यवहारं गोपयित्वा भिन्नव्यवहारं प्रदर्शयन्ति। अतः विविधाभिः प्रक्षेपकाप्रक्षेपकपरीक्षाभिः व्यक्तेः गूढव्यवहारं ज्ञातुं प्रयत्नः क्रियते।

व्यक्तित्वविकासे योगशिक्षा- योगः नाम समाधिः, तन्नाम परमात्मनः साक्षात्कारः। योगः नाम संयमनं, तन्नाम आत्मनि नियन्त्रणम्। योगो नाम योजनं, कयोः योजनम् इति चेत्**'अन्तःविद्यमानस्य आत्मतत्त्वस्य परमात्मतत्त्वेन सह योजनम्'** इति। **'योगचित्तवृत्तिनिरोधः'** इति कथयति महर्षिः पतञ्जलिः। प्रमाणम्, विपर्ययः, विकल्पः, निद्रा, स्मृतिः इति एताः पञ्चवृत्तयः सन्ति। अध्ययनद्वारा वैराग्यद्वारा च यदा एताः वृत्तयः मनसि विलयं प्राप्नुवन्ति, तादृशं च मनः आत्मनः स्वरूपे यदा दृढतया सम्मिलितं भवति तदा सा स्थितिः योगः इति कथयितुं शक्यते। तत्रापि विशिष्य्योगदर्शने योगः अष्टधा वर्णितः अस्ति।

योगस्य महत्त्वम्- यद्यपि योगस्य पारमार्थिकं महत्त्वम् अनिर्वचनीयमस्ति, तथापि सामान्यतया वक्तुं शक्नुमः यत् योगेन साधकः यत् किमपि प्राप्तुम् इच्छति। तस्य प्राप्तिं कर्तुं शक्नोति। योगेन अन्तःकरणं तथा निर्मलीक्रियते यत् साधकः सर्वदा सात्त्विकम् इष्टम् एव कामयते। अनिष्टकारिणी कामना योगनिष्ठस्य साधकस्य न कदापि भवितुम् अर्हति। योगः अन्तस्स्थितम् आत्मतत्त्वं परिचाययति। शरीरं पूर्णतया रोगरहितम् आरोग्यञ्च करोति योगः। पृथिव्यां तादृशः यः कोऽपि रोग एव नास्ति, यस्य वारणं योगेन न स्याद्। भगवान् श्रीकृष्णः कथयति-**योगः कर्मसु कौशलम्।**

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः।
कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद् योगी भवार्जुन॥[i]

योगस्याभ्यासेन मानवः पूर्णतया स्वस्थः भवति। यानि स्वस्थजनस्य शास्त्रोक्तलक्षणानि कथितानि सन्ति, तेषां प्राप्तिः भवति योगाभ्यासेन। तद्यथा आयुर्वेदे सुश्रुतः-

समदोषस्समाग्निश्च समधातुमलक्रियः।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनः स्वस्थ इत्यभिधीयते॥[ii]

व्यक्तित्वविकासे योग:- सर्वेषु मानवेषु एका शक्तिर्भवति। परन्तु मानवा: तां शक्तिं ज्ञातुं न प्रयतन्ते सा एव दैवशक्तिर्भवति। केचनैव तां शक्तिं ज्ञात्वा आनन्दिता: भवन्ति। यथा- रामकृष्णविवेकानन्दचैतन्यादय:। परन्तु अधिका: स्वेषु विद्यमानशक्तिं विस्मृत्य इन्द्रियनिग्रहाभावात् विषयलोलुपिन: भवन्ति। एवमेतेन मिथ्याज्ञानेन सर्वे जननमरणचक्रे पतन्ति। मिथ्याज्ञानस्य कारणं भवति अज्ञानम्। अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशा: पञ्चक्लेशा: भवन्ति। एतेषां पञ्चक्लेशानां जननी भवति अविद्या। यदा मानविज्ञानज्योति:उदेति तदैव अज्ञानान्धकार: नष्टोभूत्वा ज्ञानं प्राप्तुं शक्नोति मानव:।

एवमज्ञानान्धकारस्य निवारणाय उत्पन्ना: विचारा: एव कालान्तरे दर्शनरूपेण परिणमिता:। एतेषां दर्शनानां लक्ष्यमासीत् मानवस्य शारीरिकमानसिकाध्यात्मिक- सांवेगिकशक्तीनांविकास: एव। एतेषु द्वादशसु दर्शनेषु योगदर्शनं विहाय प्रतिपादितानि सर्वाणि दर्शनानि बौद्धिकान्येव भवन्ति अर्थात् पूर्वमेव प्रतिपादितं वर्तते यत् सर्वेषु दर्शनेषु **'तापत्रयनिवारणाय'** प्रोक्ता: मार्गा: बौद्धिका: एव भवन्ति। शरीरमाध्यमं खलु धर्मसाधनमित्यधिकृत्य उक्तं यथार्थं योगदर्शनेनैव भवति यतो हि शरीरसंसाधनानि यानि वर्तन्ते, तेषां सम्पूर्णतया उपयोग: योगशास्त्रेण अभिलक्षितमस्ति। परन्तु योगशास्त्रे बुद्धे: साकं शरीरस्याप्युपयोगेन दु:खनिवारणोपाया: प्रोक्ता:। एते उपाया: बौद्धिका: शारीरकाश्च भवन्ति। बौद्धिकोपाया: नाम केवलबुद्धे: साहाय्येन क्रियमाणानि कार्याणि। यथा ज्ञानयोगभक्तियोगमन्त्रयोगादय:। शारीरिकोपाया: नाम बुद्धे: साहाय्येन शरीरस्यापि नियोजनम्। यथा राजयोगकर्मयोगाष्टाङ्गयोगादय:। एवमेताभ्याम् उभाभ्यां सम्पाद्यमानं प्रयोजनन्तु एकमेव भवतितापत्रयान्मुक्ति:।

बौद्धिकं तथा शारीरिकदृष्ट्या योगे नैके योगप्रकारा: दृश्यन्ते। ते भवन्ति- भक्तियोग:, लययोग:, ज्ञानयोग:, कर्मयोग:, राजयोग:, मन्त्रयोग:, सिद्धयोग:, जपयोग:, कुण्डलिनीयोग:, महायोग:, सूरतशब्दयोग:, अस्पर्शयोग:, शिवयोग:, मृत्युञ्जययोग:, विश्वकल्याणयोग:, संसारयोग:, शरणागतियोग:, सम्पूर्णयोग:, कवरीयोग:, भृगुयोग:, तारकयोग:, पूर्णयोग:, त्याग: तथा लोकसेवायोग:, रासलीलायोग:, बुद्धियोग:, अनन्ययोग:, नामसङ्कीर्तनयोग:, व्यक्तियोग:, पतिव्रतायोग:, सत्यङ्गयोग:, अनाशक्तियोग:, त्रिविधयोग: इत्यादय:। एवम् एते सर्वेऽपि योगप्रकारा: ज्ञानयोग-भक्तियोग-कर्मयोग-राजयोग-मन्त्रयोगेष्वेवान्तर्भवन्ति।

श्रीमद्भगवद्गीतायां श्रीकृष्णेनोच्यते यत् -

श्रेयो हि ज्ञानमभ्यासात् ज्ञानाद्ध्यानं विशिष्यते।
ध्यानात्कर्मफलत्यागं त्यागात् शान्तिरनन्तरम्॥[iii]

न पद्मासनात् योग: न नासाग्रनिरीक्ष्यनात्। अर्थात् पद्मासनादि आसनेभ्य: प्राणायामैश्च योगो न भवति। योगसूत्रेषु योगस्य निर्वचनमेवं दत्तं वर्तते यत् **'योगश्चित्तवृत्तिनिरोध:'** इति अर्थात् चित्तवृत्तीनां निरोध: एव योग: भवति। बन्धकारणेभ्य: वृत्तिभ्य: चित्तस्य निरोधात् व्यक्तित्वविकास: भवति। वृत्तय: प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतय: इति पञ्च। सत्त्वरजस्तमोभ्य: गुणेभ्य: मानवस्य व्यवहारो भवति। अर्थात् ये शीघ्रकोपिन: भवन्ति। ते रजोगुणिन:, ये शान्तस्वाभाविन: भवन्ति, ते सत्त्वगुणिन: भवन्ति, ये मन्दा: अलसाश्च भवन्ति, ते तामसगुणिनश्च भवन्ति।

व्यक्तित्वविकास: नाम व्यक्ते: सम्पूर्णविकास: इत्युक्ते शारीरिकमानसिकाध्यात्मिक-सांस्कृतिकसामाजिकसांवेगिकविकासाश्च। व्यक्ते: सम्पूर्णविकास: तदा भवति यदा स: सात्त्विको भवति अर्थात् सत्त्वगुणस्याधिक्यं तदा भवति यदा रजस्तमोगुणौ ह्रासं प्राप्नुयाताम्। सत्त्वगुणस्य आधिक्याय रजस्तमाभ्याम् अभिभूताय योगे नैके प्रकारा: उक्ता: वर्तन्ते। योगप्रकाराणां विषये स्वामी अभेदानन्द: एवमभिप्रयति यत् -

"Swami Abhedananda Says That□Self Knowledge Is Acquired Neither By Sense Perception Nor By Regarding Of The Shastras. But By Studying One's Own Nature and by Practicing Different Branches of Yoga."

वैविध्यस्य कारणानि- जगति यावन्तो जीवजन्तव: वर्तन्ते, तावन्तो व्यक्तित्वप्रभेदा: वर्तन्ते। अर्थात् तेषां सर्वेषां चिन्तनधारा एकत्र कदापि न भवितुमर्हति। वैलक्षण्यमवश्यं दृश्यते एव। तदेव तेषाम् अभिरुचय: अपि भिन्ना: भवन्ति इत्युक्ते यदि केचन भक्तिमार्गेण मोक्षायप्रयतन्ते। तर्हि इतरे कर्ममार्गेण। परन्तु य: कोऽपिमार्गो वा भवतु, तस्य फलन्तु मोक्षप्राप्तिरेव।

भक्तियोग:- यद्यपि राजयोग: सर्वोत्कृष्टो भवति तथापि सर्वे राजयोगमनुसर्तुं न शक्नुवन्ति। भक्ति: तादृश: मार्ग: भवति, सर्वे कर्तुं कारयितुं च शक्नुवन्ति। भक्तिमुद्दिश्य स्वामिरामकृष्णपरमहंसदेवेन एवमुच्यते यत् –"Man's emotion is the expression of a force within, Which in Perfection , Love is the Positive expression of the force. By purifying the innate of love with in man, his inner perfection may be realized."

भक्तियोगस्य वैशिष्ट्यम् – चतुर्विधपुरुषार्थेषु तुरीयपुरुषार्थाय भक्ते: आवश्यकता विद्यते, किमर्थमिति चेत् इयं भक्ति: भगवत्प्राप्ते: सुलभोपाय: भवति। शङ्कराचार्येणोच्यते यत् –

मोक्षसाधनसामग्र्यंभक्तिरेवगरीयसी।
स्वस्वरूपानुसन्धानं भक्तिरित्यभिधीयते॥

ज्ञानयोग:- पूर्वोक्तरीत्या "तापत्रय"निवारणाय प्रोक्तेषु विविधमार्गेषु ज्ञानयोग: अन्यतम:। भगवद्गीतायां चतुर्थे अध्याये ज्ञानयोगस्योल्लेख: कृत: दृश्यते। तद्यथा–

लोकेऽस्मिन् द्विविधा निष्ठा पुरा प्रोक्तामयानघ।
ज्ञानयोगेन सांख्यानां कर्मयोगेन योगिनाम्॥[iv]

"संसारस्य हेतु: अविद्या इति प्रायश: सर्वेषामपि वेदान्तिनामभिप्राय:। तस्य हेतुर्विद्या" इति कथयन् पतञ्जलिरपि सिद्धान्तममुम् अङ्गीचकार। ब्राह्मीस्थिते: प्राप्तिरेव ज्ञानयोगस्य लक्ष्यं भवति। ब्राह्मीस्थितिप्राप्ते: साधना द्विविधा भवति। यथा –

1.बहिरङ्गसाधना, 2.अन्तरङ्गसाधना

अस्यां साधनायां चत्वार: प्रभेदा: दृश्यन्ते। यच्च साधनचतुष्टयमिति अभिधीयते।

क.नित्यानित्यवस्तुविवेक: ख.वैराग्यम्
ग.शमादय: घ.मुमुक्षुत्वञ्च

राजयोग: (अष्टाङ्गयोग:)-चित्तवृत्तिनिरोधाय उपयुज्यमानेषु बहुषु योगप्रकारेषु राजयोग: अन्यतम:। अस्यैव **अष्टाङ्गयोग: इ**त्यपि च व्यवहारो वर्तते।

मन्त्रयोग: (जपयोग:)–छात्राणां स्मरणशक्ते: विकासे मन्त्रयोगस्यावश्यकता अस्ति। योगप्रकारेषु मन्त्रयोगस्यापि विशिष्टं स्थानं वर्तते। अस्यैव जपयोगमित्यपि च व्यवहारो वर्तते। मन्त्रजपेन मनसि स्थरिं भवति अर्थात् स्मरणशक्ति: वर्धिता भवति। मन्त्रजपेन क्रियमाणा साधना एव मन्त्रयोगे भवति। यदा मन्त्रोच्चारणे परिपूर्णत्वमागच्छति तदैव स्मरणशक्ते: विकास: भवति तदैव साधक: सिद्धिं प्राप्नोति। योगसूत्रेषु अपि पतञ्जलि: मनस्सिद्धिमङ्गीचकार। तद्यथा–

जन्मोषदि मन्त्रतप: समाधिजा सिद्धय:।

स्वाध्यायादिष्टदेवतासम्प्रयोग:।

तस्य वाचक: प्रवण:।

तज्जप तर्दभावनम्॥इति।

मननात् त्रायतेति मन्त्र: अर्थात् केवलोच्चारणेनैव अस्मान् रक्षति। मन्त्रो नाम संस्कृते केषाञ्चन अक्षराणां समाहारैव। यदा गायत्रीमन्त्रोच्चारणे उत्पन्ना: तरङ्गा: अस्माकं मस्तिष्के क्रोधादिभावान् नियन्त्रयन्ति तद्वदेव इतरेषु विषयेष्वपि। मन्त्रोच्चारणे एकाग्रताया: तर्कशक्तेश्च वृद्धिर्भवति। अर्थात् स्मरणशक्ते: विकास: भवति।

मन्त्रजपाय नियमा:

१. मन्त्रजप: स्वरानुगुणं स्यात्।

२. पुस्तकं विनैव गुरुमुखात् मन्त्रदीक्षा स्वीकरणीया।

३. मन्त्राणां परिवर्तनं न करणीयम्।

४. केषां मन्त्राणाम् एकवारानुवर्तनेन फलं न सिद्धति।

५. मालादीनामपि उपयोग: न भवति, यतो हि मन एव मुख्यं भवति।

६. गुरुमुखादेव मन्त्रोपदेशं प्राप्य अभ्यास: करणीय:।

मन्त्रयोगस्य जपविधि:– गुरुमुखात् मन्त्रदीक्षां प्राप्यशुचीभूत्वानद्या: तटे वा मन्दिरे वा एकान्तप्रदेशे स्थित्वा स्थरिचित्तेन जपं कुर्यात्। नोचेत् गृहे एव मन्त्रजपाय उपयुक्तं स्थानं चिनुयात्। इष्टदेवं मनसि वा पुरत:वा संस्थाप्य निश्चिते समये जप: कर्तव्य: भवति। निर्दिष्टस्थानेनिर्दिष्टसमये जपं करोति चेत् अवश्यमेव स्मरणशक्ते: विकास: भवति। जपे अनेके भेदा: वर्तन्ते। ते भवन्ति– नित्यजप:, अचलजप:, चलजप:, वाचिकजप:, उपांशुजप:, अखण्डजप:, मानसजप:, प्रदक्षिणा, जप: इत्यादय:।

व्यक्तित्वविकासे मन्त्रयोग:– सुलभमार्ग: भवति। यदा जपे तीव्रता भवति तदैव साधके एकाग्रता आगच्छति। अनन्तरकाले इष्टदेवं विना अन्या कापि वृत्ति: मनसि न आगच्छति। सर्वदा इष्टदेव विषयकचिन्तनम् एव मनसि भवति। मन्त्रयोगसंहितायां प्रतिपादितं यत् –

प्रधानो मन्त्रयोग: आसने द्वे हितप्रदे।

पद्मं च स्वस्तिकं चैव तथा तच्छुद्धिरुच्यते॥

कुण्डलिनीयोग:- व्यक्तित्वविकासे कुण्डलिनीयोगस्य दानम् अनस्वीकार्यम्। कुण्डलिनीयोगस्य प्रशस्ति: तन्त्रशास्त्रे दृश्यते। **"कुण्डले अस्या: अस्ति इतिकुण्डलिनी"**। हठयोगो प्रतिपादितेभ्य: आसनप्राणायामक्रियाबन्धमुद्राभ्य: कुण्डलिनी जागरिता भवति। अस्माकं शरीरे 32000 नाड्य: वर्तन्ते इति आयुर्वेदे प्रतिपादितं यत् –

द्वासप्तति: सहस्राणां नाडीनां मलशोधने।

कुत: प्रक्षालनोपाय: कुण्डल्यभ्यासनाधृते॥[v]

एतासु द्वासप्ततिषु नाडीषु सुषुम्ना, पिङ्गला, सरस्वती, कुहू, यशस्वीनि, वारुणी, गान्धारी, शङ्खनी, पुषा, विश्वदरी, जिह्वा, आलम्वुषा, हंसिनी, इडा इति चर्तुदशनाड्यः मुख्याः भवन्ति। एतासु पुनः इडा, पिङ्गला, सुषुम्ना इति तिस्रः नाड्यः प्रसिद्धाः भवन्ति। इडापिङ्गलयोः मध्ये सुषुम्ना नाडी भवति। सा सुषुम्ना बालरण्डा (widow)इवास्ति। किमर्थमिति चेत् तस्याः पतिः कैलासशिखरे सहस्रारे दूरे तिष्ठति। एवं स्थिता कुण्डलिनी स्वपतिं शिवं मेलितुमिच्छति अर्थात् सा मूलाधारात् स्वाधिष्ठानं गन्तुमिच्छति।

अतः साधकः आसनप्राणायामक्रियिजपमुद्राभ्यः तानि सर्वाणि चक्राणि भित्वा कुण्डलिनी सहस्रारे प्रेषयितुं प्रयतते। एतदेव शक्तिचालनं भवति। एवं चालिताशक्तिः अधिकं समयं सहस्रारे न तिष्ठति पुनः मूलाधारे आपतत्येव। एवं साधकः कुण्डलिनी–नामकिया कुञ्चिकया मोक्षद्वारम् उद्घाटयितुं शक्नोति। तदेव अभिज्ञैरुच्यते यत् –

कुण्डलिनी कुटिलाकारा सर्पवत् परिकीर्तिता।

सा शक्ति चालिता येन स मुक्तो नात्र संशयः॥

निष्कर्षः- योग न आधुनिकः। अस्य प्रामुख्यं प्राचीनकाले आसीत् अधुना वर्तते आगीमिकाले भविष्यति च। आत्मपरमात्मनोः मेलनं तथा मुक्तेः प्राप्तिरेव प्राचीनकाले योगस्योद्देश्यमासीत्। सम्प्रति सर्वे चिन्तयन्ति यत् योगो नाम एको व्यायामप्रकारः येन स्थूलत्वादयो नश्यन्तीति। एतत् सत्यमेव भवति यत् योगात् स्थूलत्वादयः नश्यन्तीति परन्तु एतत् युक्तं नास्ति यत् व्यायामादिषु यागस्य गणनम्।प्रतिदिनं योगाभ्यासेन मानसिकशक्तीनां सुसन्तुलनं, विकासश्च भवतः। योगः मानसिकशक्तीनां संशोधनात्मकं, अनुशासनात्मकञ्च साधनं भवति। स्वस्थे शरीरे स्वस्थं मनः निवसति इति कथनानुसारं शरीरिकमानसिकभयं स्वास्थ्यमेव सुस्वास्थ्यं भवति। सम्प्रति सर्वत्र महामारी करोनानाम विषाणुः पीडयन् अस्ति। एवमेव प्रदूषणसमस्याः, आर्थिकसमस्याः, पारिवारिकसमस्या इत्यादिभिः समस्याभिः जनाः रुग्नाः, उद्वेगग्रस्ताश्च भवन्ति। योगं विना वयं स्वस्थः, उद्वेगविमुक्तः, सानन्दश्च भवितुं न शक्नुमः। अत अस्माभिः नूनं योगः करणीयः। अधुना अखिलविश्वेनापि जूनमासस्य दिनाङ्के योगदिवसः आयोज्यते। समस्तदेशाः सम्प्रति योगस्य महत्त्वमाङ्गीकुर्वन्ति। जयतु योगः, जयतु भारतम्,जयतु विश्वम्।

सन्दर्भग्रन्थसूची

1. श्रीवास्तव, सुरेशचन्द्र. (2008). पातञ्जलयोगदर्शनम्. वाराणसी. सुरभारतीप्रकासन।
2. शर्मा, आचार्यश्रीनिवास. (2010). घरेण्डसंहिता. दिल्ली. चौखाम्वा विद्याभवन।
3. Mahatani, Renu. (2016.) Power Pranayama (Hindi). JaicoPublishers.
4. टिलक, राजीवजैन. (2013). सम्पूर्ण योग विद्या. मञ्जुल प्राकाशन।
5. यागानन्द, परमहंस. (2014). योगी कथामृत. योगदा सत्सङ्ग सोसाइटि अफ इन्डिया।
6. वर्णवाल, सुरेश. डा. पाण्ड्या, प्रणव. (2010). योग और मानसिक स्वास्थ. दिल्ली. सारदा प्राकाशन।

[i].श्रीमद्भगवद्गीता. 6.46

[ii].सुश्रुतसंहिता. 15.10

[iii].श्रीमद्भगवद्गीता. 12.12

[iv].श्रीमद्भगवद्गीता.3.3

[v].आयुर्वेदः