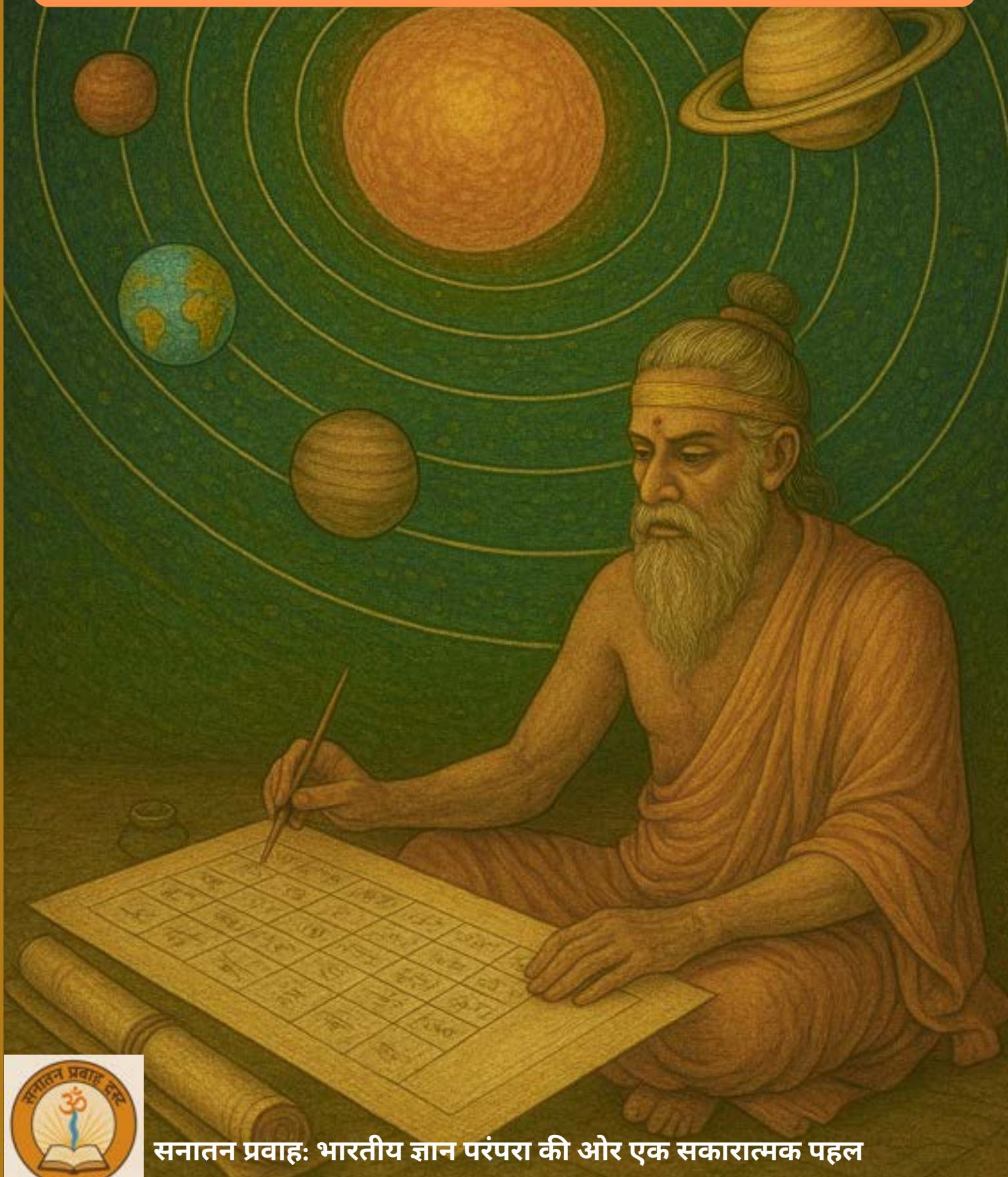


सनातन प्रवाह

ग्रीष्म ऋतु अंक | ज्येष्ठ कृष्ण प्रतिपदा | १३ मई २०२५. ₹ ५१



सनातन प्रवाह: भारतीय ज्ञान परंपरा की ओर एक सकारात्मक पहल

ग्रीष्म ऋतु के महत्वपूर्ण पर्व एवं त्योहार

ज्येष्ठ महीने के पर्व एवं त्योहार

वट अमावस व्रत	- ज्येष्ठ कृष्ण अमावस्या (२६ मई २०२५)
गंगा दसहरा	- ज्येष्ठ शुक्ल दशमी (५ जून २०२५)
निर्जला एकादशी व्रत	- ज्येष्ठ शुक्ल एकादशी (६ जून २०२५)
वट पूर्णिमा	- ज्येष्ठ शुक्ला पूर्णिमा (११ जून २०२५)

आषाढ़ महीने के पर्व एवं त्योहार

संकष्टी चतुर्थी व्रत	- आषाढ़ कृष्ण चतुर्थी (१४ जून २०२५)
योगिनी एकादशी व्रत	- आषाढ़ कृष्ण एकादशी (२१ जून २०२५)
अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस	- आषाढ़ कृष्ण एकादशी (२१ जून २०२५)
देवशयनी एकादशी व्रत	- आषाढ़ शुक्ल एकादशी (६ जुलाई २०२५)
गुरु पूर्णिमा	- आषाढ़ शुक्ला पूर्णिमा (१० जुलाई २०२५)

विषय सूची

विषय	पृष्ठ संख्या
१. सनातन प्रवाह: भारतीय ज्ञान परंपरा की ओर एक सकारात्मक पहल	०२
२. भारतीय पंचांग: विज्ञान, संस्कृति और समय का अद्भुत समन्वय	०३
३. अष्टांग योग – सम्पूर्ण जीवनशैली की ओर एक पथ	०५
४. पतंजलि योगसूत्र – योग दर्शन का शाश्वत प्रकाश	०७
५. दैनिक अभ्यास के लिए सरल योगासन	१८
६. दैनिक अभ्यास के लिए प्राणायाम	३०
७. भारतीय ऋतुचक्र का आयुर्वेदिक और सांस्कृतिक विश्लेषण	३७
८. ब्रह्मोस मिसाइल: भारत की शक्ति का प्रतीक और रणनीतिक बढ़त	४०

सनातन प्रवाह: भारतीय ज्ञान परंपरा की ओर एक सकारात्मक पहल

हमें यह बताते हुए अत्यंत हर्ष हो रहा है कि “सनातन प्रवाह” पत्रिका का पहला अंक आपके समक्ष प्रस्तुत किया जा रहा है। आजकल भारतीय युवाओं में सनातन धर्म के प्रति विशेष रुचि और जिज्ञासा देखी जा रही है, जो एक सकारात्मक संकेत है। इस अंक में हम प्राचीन भारतीय पंचांग की महत्ता और उसकी वैज्ञानिकता पर प्रकाश डालेंगे। पंचांग केवल धार्मिक तिथियों का निर्धारण करने वाला ग्रंथ नहीं, बल्कि यह ब्रह्मांडीय घटनाओं और ग्रह-नक्षत्रों के प्रभाव को समझने का एक सटीक माध्यम भी है।

इस अंक में हम योग और आयुर्वेद के कुछ महत्वपूर्ण पहलुओं से भी आपको परिचित कराएँगे। कोरोना महामारी के बाद संपूर्ण विश्व में युवाओं के स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान दिया जा रहा है। कम उम्र के युवाओं में भी उच्च रक्तचाप, हृदय रोग जैसी गंभीर समस्याएँ देखी जा रही हैं, चाहे उनका पारिवारिक इतिहास इन रोगों से जुड़ा न हो। वैज्ञानिक और चिकित्सा विशेषज्ञ इस परिवर्तन का अध्ययन कर रहे हैं। इन्हीं समस्याओं के समाधान स्वरूप इस अंक में कुछ सरल और प्रभावी योग आसनों को शामिल किया गया है। ये आसन न केवल शरीर को लचीला और सक्रिय बनाते हैं, बल्कि प्राणायाम और ध्यान करने में भी बहुत ज्यादा सहायता करते हैं।

“ऑपरेशन सिंटूर” ने यह सिद्ध कर दिया कि आधुनिक तकनीकी हथियार युद्ध में निर्णायक भूमिका निभाते हैं। सटीक मिसाइलें, ड्रोन, रडार, सैटेलाइट संचार और इलेक्ट्रॉनिक वॉरफेयर जैसे उन्नत साधनों ने संचालन की गति, सुरक्षा और प्रभावशीलता को कई गुना बढ़ा दिया, जिससे सफलता सुनिश्चित हुई। “सनातन प्रवाह” के प्रत्येक अंक में हम कम से कम एक अत्याधुनिक हथियार के बारे में भी जानकारी प्रदान करेंगे जिससे सामान्य नागरिकों के अंदर इलेक्ट्रॉनिक वॉरफेयर जैसे उन्नत साधनों के संचालन के प्रति जागरूकता लाई जा सके।

“सनातन प्रवाह” पत्रिका का उद्देश्य भारतीय ज्ञान परंपरा जैसे योग, आयुर्वेद और पंचांग को जन-जन तक पहुँचाना है, ताकि लोग अपने जीवन में इनका लाभ उठा सकें। आप सभी को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की हार्दिक शुभकामनाएँ, आशा करते हैं कि आप इस अंक से लाभान्वित होंगे।

हमारा प्रयास रहेगा कि हर अंक में आपको भारतीय संस्कृति की मूल जड़ों से जोड़ने वाले विषयों की सटीक, सरल और प्रामाणिक जानकारी मिले। आपके सुझावों और विचारों का सदा स्वागत रहेगा।

संपादक
सनातन प्रवाह

भारतीय पंचांग: विज्ञान, संस्कृति और समय का अद्भुत समन्वय

भारत एक प्राचीन सभ्यता है जहाँ समय की गणना और खगोलीय घटनाओं का अध्ययन हजारों वर्षों से होता आया है। भारतीय पंचांग (या हिन्दू कैलेंडर) इस ज्ञान का प्रतीक है, जो न केवल तिथियों और त्योहारों को दर्शाता है, बल्कि यह खगोल विज्ञान, ज्योतिष, ऋतुचक्र और धार्मिक विधियों से भी गहराई से जुड़ा है। यह लेख भारतीय पंचांग की उत्पत्ति, संरचना, विविधताएं, उपयोगिता और वर्तमान संदर्भ में इसकी प्रासंगिकता को विस्तार से समझाने का प्रयास है।

भारतीय पंचांग की उत्पत्ति:

भारतीय पंचांग की जड़ें वैदिक काल तक जाती हैं। ऋग्वेद, यजुर्वेद, अथर्ववेद आदि ग्रंथों में समय की गणना, सूर्य और चंद्रमा की गति, नक्षत्रों और ऋतुओं का विवरण मिलता है। प्राचीन काल के महान गणितज्ञ और खगोलशास्त्री जैसे आर्यभट्ट, भास्कराचार्य और वराहमिहिर ने पंचांग निर्माण की विधियों को परिपक्वता प्रदान की।

“पंचांग” शब्द संस्कृत के “पंच” (अर्थात् पाँच) और “अंग” (अर्थात् अंग या भाग) से मिलकर बना है। इसका तात्पर्य है – पाँच अंगों वाला एक ग्रंथ जो समय और तिथियों का निर्धारण करता है।

पंचांग के पाँच अंग

भारतीय पंचांग पाँच मुख्य अंगों पर आधारित होता है:

१ तिथि (तिथि): – यह चंद्रमा की गति के अनुसार दिन को दर्शाती है। एक चंद्र मास में ३० तिथियाँ होती हैं, जो शुक्ल पक्ष (अमावस्या से पूर्णिमा) और कृष्ण पक्ष (पूर्णिमा से अमावस्या) में विभाजित होती हैं।

२ वार (दिन): रविवार से शनिवार तक सात वार होते हैं। यह सूर्य की गति पर आधारित होते हैं।

३ नक्षत्र (नक्षत्रः): चंद्रमा हर दिन एक नक्षत्र से गुजरता है। कुल २७ नक्षत्र होते हैं, जैसे अश्विनी, भरणी, कृत्तिका आदि।

४ योग (योगः): सूर्य और चंद्रमा की गति के संयोग से बनने वाले २७ योग होते हैं। ये शुभ और अशुभ फलों को दर्शाते हैं।

५ करण (करणम्): एक तिथि के आधे भाग को करण कहते हैं। कुल ११ करण होते हैं, जिनमें से ७ एक के बाद एक बार-बार आते हैं और ४ निश्चित हैं।

इन पाँच अंगों का अध्ययन कर ज्योतिषी और विद्वान शुभ-मुहूर्त, व्रत, पर्व, विवाह, गृह प्रवेश आदि के समय निर्धारण करते हैं।

पंचांग के प्रकार

भारत में विभिन्न परंपराओं और क्षेत्रीय विविधताओं के आधार पर अलग-अलग पंचांगों का प्रचलन है। मुख्य रूप से दो प्रकार के पंचांग होते हैं:

१ सौर पंचांग: इसमें तिथियाँ सूर्य की गति के अनुसार होती हैं। यह तमिलनाडु, केरल, ओडिशा और असम जैसे राज्यों में प्रचलित है।

२ चंद्र पंचांग: इसमें तिथियाँ चंद्रमा की गति के आधार पर होती हैं। यह उत्तर भारत, महाराष्ट्र, गुजरात आदि में अधिक प्रचलित है।

इन दोनों के संयोजन से एक तीसरा पंचांग भी प्रचलित है – लौकिक पंचांग, जो धार्मिक कार्यों और सामाजिक आयोजनों के लिए मान्य होता है।

पंचांग की गणना

भारतीय पंचांग की गणना अत्यंत जटिल और वैज्ञानिक होती है। सूर्य और चंद्रमा की गति, उनकी स्थितियाँ, पृथ्वी का झुकाव, ग्रहण, संक्रांति, अयनांत, और नक्षत्रों की स्थिति – इन सभी को

ध्यान में रखकर पंचांग तैयार किया जाता है।

आर्यभट्ट ने अपने ग्रंथ आर्यभट्टीयम् में कालगणना की जो विधियाँ दी हैं, वे आज भी भारतीय पंचांगों के मूल में पाई जाती हैं। खगोल विज्ञान का यह अनुप्रयोग भारतीय ज्ञान परंपरा का अद्भुत उदाहरण है।

पंचांग का धार्मिक और सांस्कृतिक महत्व

भारतीय संस्कृति में पंचांग केवल समय निर्धारण का उपकरण नहीं, बल्कि एक धार्मिक और आध्यात्मिक ग्रंथ भी है। किसी भी पूजा-पाठ, व्रत, यज्ञ, संस्कार या पर्व के लिए शुभ मुहूर्त का निर्धारण पंचांग से ही किया जाता है।

प्रत्येक वर्ष 'नव संवत्सर', राम नवमी, जन्माष्टमी, होली, दीपावली, रक्षाबंधन, गणेश चतुर्थी, मकर संक्रांति, नवरात्रि आदि पर्व पंचांग के अनुसार मनाए जाते हैं।

ज्योतिष में पंचांग का बहुत बड़ा स्थान है। ग्रहों की स्थिति, जन्म कुंडली का निर्माण, दशा-भविष्यवाणी आदि कार्यों में पंचांग का अध्ययन आवश्यक होता है।

क्षेत्रीय विविधताएँ

भारत विविधताओं का देश है, अतः पंचांगों में भी स्थानीय प्रभाव दिखाई देते हैं:

- विक्रम संवत (चंद्रमास आधारित):** उत्तर भारत में प्रचलित, राजा विक्रमादित्य द्वारा प्रवर्तित।
- शक संवत (सौरमास आधारित):** भारत सरकार द्वारा राष्ट्रीय पंचांग के रूप में मान्य।
- मलयालम कैलेंडर:** केरल में, सौर पंचांग पर आधारित।
- तमिल कैलेंडर:** तमिलनाडु में प्रचलित, विशेष तमिल नामों के साथ।
- बंगाली पंचांग:** पश्चिम बंगाल में प्रयोग किया जाता है।

आधुनिक उपयोग और डिजिटल पंचांग

वर्तमान डिजिटल युग में पंचांग भी अब मोबाइल ऐप, वेबसाइट और सॉफ्टवेयर के रूप में उपलब्ध है। 'द्रिक पंचांग', 'कालदर्शक', 'हिन्दू कैलेंडर' जैसे अनेक ऐप उपयोगकर्ताओं को सरलता से शुभ मुहूर्त, राशिफल और पर्वों की जानकारी प्रदान करते हैं।

सरकार द्वारा भी एक राष्ट्रीय पंचांग (राष्ट्रीय कैलेंडर) जारी किया गया है, जो शक संवत पर आधारित है और ग्रेगोरियन कैलेंडर के साथ समन्वय करता है।

पंचांग की वैज्ञानिकता

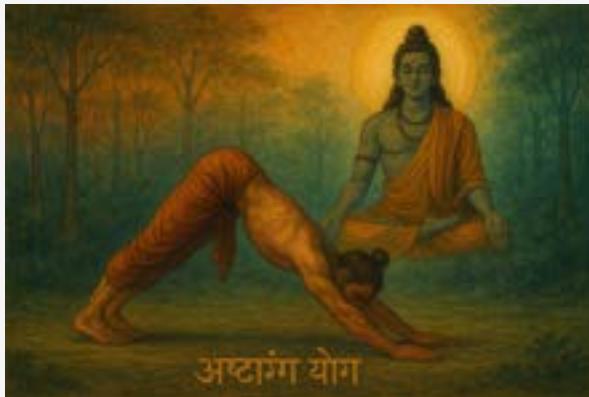
कई लोग पंचांग को केवल धार्मिक या ज्योतिषीय मानते हैं, परंतु इसकी जड़ें खगोल विज्ञान में हैं। इसमें सूर्य और चंद्रमा की स्थिति का अत्यंत सटीक विश्लेषण होता है। यही कारण है कि भारतीय पंचांगों में ग्रहण, ऋतु परिवर्तन, चंद्र दर्शन, संक्रांति आदि की भविष्यवाणी शत-प्रतिशत सटीक होती है।

निष्कर्ष

भारतीय पंचांग न केवल समय का मापक है, बल्कि यह भारतीय संस्कृति, परंपरा और ज्ञान-विज्ञान का जीवंत उदाहरण भी है। इसकी गहराई, वैज्ञानिकता और धार्मिक महत्व इसे अद्वितीय बनाते हैं। आज जबकि हम डिजिटल जीवन जी रहे हैं, पंचांग की प्रासंगिकता और भी बढ़ जाती है क्योंकि यह हमें प्रकृति, ऋतु, खगोल और धर्म के साथ जोड़ता है।

हमें इस प्राचीन धरोहर को समझाने, उपयोग में लाने और अगली पीढ़ियों को इसकी महत्ता समझाने की आवश्यकता है, ताकि भारतीय पंचांग की यह अमूल्य परंपरा जीवित और समृद्ध बनी रहे।

अष्टांग योग – सम्पूर्ण जीवनशैली की ओर एक पथ



योग भारतीय संस्कृति की एक अमूल्य धरोहर है, जिसे महर्षि पतंजलि ने सूत्रबद्ध किया। पतंजलि योगसूत्र में वर्णित "अष्टांग योग" का अर्थ है – योग के आठ अंग, जो व्यक्ति को आत्म-साक्षात्कार की ओर ले जाते हैं। यह केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि मानसिक, नैतिक और आध्यात्मिक उन्नति का सम्पूर्ण मार्ग है। अष्टांग योग का उद्देश्य है – चित्त की वृत्तियों का निरोध, जिससे व्यक्ति मोक्ष की प्राप्ति कर सके।

१. यम (नैतिक अनुशासन):

यम अष्टांग योग का प्रथम अंग है, जो व्यक्ति के सामाजिक आचरण से संबंधित है। यह पाँच प्रकार के होते हैं:

- अहिंसा – किसी भी जीव के प्रति हिंसा न करना।
- सत्य – विचार, वाणी और कर्म में सत्यता।
- अस्तेय – चोरी या किसी की वस्तु का अनुचित उपयोग न करना।
- ब्रह्मचर्य – इन्द्रियों पर संयम रखना।
- अपरिग्रह – अनावश्यक वस्तुओं का संग्रह न करना।

यम हमें सामाजिक उत्तरदायित्व और नैतिक आचरण सिखाते हैं।

२. नियम (व्यक्तिगत अनुशासन):

नियम व्यक्ति के आत्म-संयम और निजी जीवन से संबंधित हैं। यह भी पाँच प्रकार के होते हैं:

- शौच – शरीर और मन की शुद्धता।
- संतोष – वर्तमान में संतुष्ट रहना।
- तप – कठिनाइयों में भी धैर्य एवं आत्मनियंत्रण।
- स्वाध्याय – धर्मग्रंथों का अध्ययन और आत्म-चिंतन।
- ईश्वर प्रणिधान – ईश्वर में आस्था और समर्पण।

नियम आत्म-विकास की दिशा में पहला कदम है।

३. आसन (शारीरिक अभ्यास):

आसन शरीर को स्वस्थ, स्थिर और सशक्त बनाने का साधन है। पतंजलि के अनुसार, "स्थिरसुखमासनम्" – वह आसन जो स्थिर और सुखद हो। आधुनिक युग में योगासनों की महत्ता बढ़ गई है, क्योंकि ये तनाव, मोटापा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप आदि समस्याओं में सहायक हैं। आसन से शरीर में ऊर्जा का संचार होता है और ध्यान के लिए अनुकूल स्थिति बनती है।

४. प्राणायाम (श्वास नियंत्रण):

प्राणायाम का तात्पर्य है – प्राण (जीवन ऊर्जा) का नियंत्रण। यह श्वास की गति को नियंत्रित कर मानसिक और शारीरिक संतुलन बनाता है। इसके चार मुख्य चरण हैं – पूरक (श्वास लेना), कुम्भक (रोकना), रेचक (छोड़ना), और शून्यक। प्राणायाम से तनाव कम होता है, चित्त शुद्ध होता है और ध्यान के लिए मानसिक तैयारी होती है।

5. प्रत्याहार (इन्द्रिय संयम):

प्रत्याहार का अर्थ है – इन्द्रियों को बाह्य विषयों से हटाकर अंतर्मुख करना। यह ध्यान की दिशा में पहला गम्भीर कदम है, जहाँ साधक अपनी इन्द्रियों को वश में रखकर मन को भीतर की ओर केंद्रित करता है। आज के डिजिटल युग में, जहाँ इन्द्रियाँ बाहरी आकर्षणों में उलझी रहती हैं, प्रत्याहार की अत्यधिक आवश्यकता है।

6. धारणा (एकाग्रता):

धारणा वह स्थिति है जब मन किसी एक विषय या वस्तु पर स्थिर हो जाता है। यह एक बिन्दु पर चित्त की एकाग्रता का अभ्यास है, जैसे – किसी मंत्र, मूर्ति, प्रकाश, या स्वांस पर ध्यान केंद्रित करना। धारणा से चित्त की चंचलता कम होती है और ध्यान के लिए मार्ग प्रशस्त होता है।

7. ध्यान (मेडिटेशन):

ध्यान धारणा का परिष्कृत रूप है। इसमें साधक निरंतर उस एक बिन्दु पर ध्यान लगाता है, जिससे धीरे-धीरे 'कर्ता' का बोध समाप्त होने लगता है।

ध्यान से मानसिक शांति, आत्म-चिंतन और आत्म-ज्ञान की प्राप्ति होती है। यह सभी मानसिक विकारों को दूर करने का उपाय है।

8. समाधि (परम स्थिति):

समाधि अष्टांग योग का अंतिम और सर्वोच्च चरण है। यह वह अवस्था है जहाँ साधक आत्मा और परमात्मा में पूर्ण एकत्व का अनुभव करता है।

यह निर्विकल्प स्थिति है – जहाँ विचार, अहंकार और द्वैत मिट जाते हैं। समाधि की स्थिति में ही मोक्ष की प्राप्ति होती है। अष्टांग योग न केवल साधकों के लिए, बल्कि हर मनुष्य के लिए एक जीवन पद्धति है। यह मन, शरीर और आत्मा की एकता स्थापित करता है। आज की भागदौड़ भरी दुनिया में, जहाँ मानसिक तनाव और असंतुलन आम हो चुके हैं, अष्टांग योग एक स्थायी समाधान प्रदान करता है। यदि व्यक्ति इसका नियमित अभ्यास करे तो न केवल वह एक बेहतर स्वास्थ्य पा सकता है, बल्कि आत्म-ज्ञान और शांति की ओर भी अग्रसर हो सकता है।

मोक्ष के चार द्वार

योग वशिष्ठ में मोक्ष प्राप्ति के लिए चार मुख्य द्वारों (मार्गों) का वर्णन किया गया है। ये चार द्वार हैं – शम, विचार, संतोष और सत्संग। इन द्वारों के माध्यम से साधक आत्मज्ञान की ओर बढ़ता है और अंततः मोक्ष प्राप्त करता है।

1. शम – इसका अर्थ है मन का नियंत्रण। जब मन इन्द्रियों की ओर आकर्षित न होकर स्थिर और शांत रहता है, तब आत्मचिंतन संभव होता है। शम आत्मविजय की दिशा में पहला कदम है।
2. विचार – यह आत्मा, ब्रह्म और जगत के स्वरूप पर विवेकपूर्वक चिंतन करना है। विचार शक्ति से अज्ञान का नाश होता है और आत्मा का सच्चा स्वरूप प्रकट होता है।
3. संतोष – संतोष का अर्थ है वर्तमान स्थिति में पूर्ण तृप्ति। इच्छाओं से रहित मन भीतर की शांति में स्थित होता है, जो मोक्ष का प्रमुख लक्षण है।
4. सत्संग – सत्संग का अर्थ है ज्ञानियों और साधु-संतों की संगति। सत्संग से विवेक जागृत होता है, मोह नष्ट होता है और आत्मज्ञान की प्राप्ति होती है।

योग वशिष्ठ कहता है कि इन चारों में से किसी एक मार्ग से भी यदि साधक चल पड़े, तो वह मोक्ष को प्राप्त कर सकता है। ये चारों द्वार साधना के मुख्य संभं हैं।

पतंजलि योगसूत्र - योग दर्शन का शाश्वत प्रकाश

भारतीय दर्शन और अध्यात्म के क्षेत्र में महर्षि पतंजलि का योगदान अत्यंत महत्वपूर्ण और अद्वितीय है। उन्होंने योग को केवल शारीरिक क्रियाओं या साधना तक सीमित न रखते हुए, उसे एक पूर्ण जीवन-पद्धति के रूप में प्रस्तुत किया। उनके द्वारा रचित 'योगसूत्र' एक अत्यंत संक्षिप्त किन्तु प्रभावशाली ग्रंथ है, जो योग के सिद्धांत, साधन, और लक्ष्य को स्पष्ट रूप से परिभाषित करता है। पतंजलि योगसूत्र मात्र 196 सूत्रों का संकलन है, किंतु इसकी गहराई असीम है। यह ग्रंथ न केवल आत्मसाक्षात्कार की ओर ले जाने वाला मार्ग है, बल्कि मानसिक संतुलन, शांति और जीवन की उच्चतर गुणवत्ता की कुंजी भी है।

पतंजलि योगसूत्र का स्वरूप :

पतंजलि योगसूत्र को चार पादों (अध्यायों) में विभाजित किया गया है:

1. समाधि पाद
2. साधना पाद
3. विभूति पाद
4. कैवल्य पाद

१ समाधि पाद - सूत्र एवं हिंदी अर्थ

१. अथ योगानुशासनम्

अब योग का अनुशासनपूर्वक उपदेश किया जाता है।

२. योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

योग चित्त की वृत्तियों का निरोध (रोकना या नियंत्रण) है।

३. तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्

तब (वृत्तियों के निरोध के बाद) द्रष्टा (आत्मा) अपने स्वरूप में स्थित होता है।

४. वृत्तिसारूप्यमितरत्र

अन्यथा (वृत्तियों के साथ) आत्मा उनका रूप धारण कर लेता है।

५. वृत्तयः पंचतयः विलिष्टा अविलिष्टा:

वृत्तियाँ पाँच प्रकार की होती हैं – विलिष्ट (कष्टदायक) और अविलिष्ट (अकष्टदायक)।

६. प्रमाण विपर्यय विकल्प निद्रा स्मृतयः

वे पाँच वृत्तियाँ हैं – प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा और स्मृति।

७. प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि

प्रत्यक्ष, अनुमान और आगम – ये प्रमाण (सत्य ज्ञान) हैं।

८. विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतदूपप्रतिष्ठम्

विपर्यय वह मिथ्या ज्ञान है, जो वस्तु के वास्तविक स्वरूप के विपरीत होता है।

९. शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः

शब्द के आधार पर कल्पना की गई वस्तु का ज्ञान विकल्प कहलाता है।

१०. अभावप्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा

निद्रा वह वृत्ति है, जिसका आधार अभाव (शून्यता) का अनुभव होता है।

११. अनुभूतविषयासंप्रमोषः स्मृतिः

पूर्व अनुभवों का न मिटने वाला प्रभाव स्मृति कहलाता है।

१२. अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः

वृत्तियों का निरोध अभ्यास और वैराग्य से होता है।

१३. तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः

चित्त की स्थिरता में किया गया प्रयास ही अभ्यास है।

१४. स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः

वह अभ्यास दीर्घकाल, निरंतरता और श्रद्धा के साथ करने पर मजबूत होता है।

१५. दृष्टानुश्रविकविषयवित्त्वास्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम्

जो दृश्य और श्रुत विषयों में आसक्ति से मुक्त है, वह वैराग्य कहलाता है।

१६. तत्परं पुरुषख्यातेर्गुणवैतृष्ण्यम्

परम वैराग्य वह है, जिसमें पुरुष (आत्मा) के ज्ञान से गुणों की भी तृष्णा नहीं रहती।

१७. वितर्कविचारानन्दास्मितास्तुपानुगमात् संप्रज्ञातः

वितर्क (तर्क), विचार, आनंद और अस्मिता (अहंभाव) से युक्त समाधि संप्रज्ञात कहलाती है।

१८. विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः

वैराग्य के अभ्यास से संस्कार शेष रह जाने पर जो समाधि होती है, वह असंप्रज्ञात होती है।

१९. भक्तिपूर्वक वीतरागों का जन्म प्रकृतिलय से होता है।

(यह सूत्र कई पाठों में नहीं है; व्याख्याकार इसपर भिन्न मत रखते हैं।)

२०. श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम्

अन्य साधकों के लिए श्रद्धा, वीर्य (प्रयास), स्मृति, समाधि और प्रज्ञा आवश्यक हैं।

२१. तीव्रसंवेगानामासन्नः

जो तीव्र संवेग वाले होते हैं, उनके लिए सिद्धि निकट होती है।

२२. मृदुमध्याधिमात्रत्वात्तोऽपि विशेषः

संवेग की तीव्रता भी मृदु, मध्यम और तीव्र होती है, जिससे परिणाम में भिन्नता होती है।

२३. ईश्वरप्रणिधानाद्वा

या ईश्वरप्रणिधान (ईश्वर में पूर्ण समर्पण) से भी सिद्धि होती है।

२४. क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः

ईश्वर विशेष पुरुष है जो क्लेश, कर्म, फल और संस्कार से परे है।

२५. तत्र निरतिशयं सर्वज्ञबीजम्

ईश्वर में सर्वज्ञता का बीज अनंत है।

२६. स पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात्

ईश्वर काल से परे होने के कारण पूर्वजों के भी गुरु हैं।

२७. तस्य वाचकः प्रणवः

उसका प्रतीक 'ॐ' (प्रणव) है।

२८. तज्जपस्तदर्थभावनम्

'ॐ' का जप और उसके अर्थ का चिंतन करना चाहिए।

२९. ततः प्रत्यक्षेतनाधिगमोऽप्यन्तरायाभावश्च

इससे अंतर्मुख चेतना की प्राप्ति और विघ्नों का नाश होता है।

३०. व्याधि स्त्यान संशय प्रमाद आलस्य अविरति भान्तिदर्शन अलब्धभूमिकत्व अनवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः

ये ९ चित्तविक्षेप (अवरोधक) हैं: बीमारी, आलस्य, संदेह, प्रमाद, विरति की कमी, भ्रांति, साधना न हो पाना, साधना से गिर जाना।

३१. दुःख दौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासा विक्षेपसहभुवः

इन विघ्नों के साथ दुःख, निराशा, शरीर में कंपकंपी और असंतुलन, श्वास-प्रश्वास की गति बढ़ जाती है।

३२. तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः

इन विघ्नों की निवृत्ति के लिए एक तत्व (ईश्वर या साध्य लक्ष्य) का अभ्यास करना चाहिए।

३३. मैत्री करुणा मुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्प्रसादनम्

चित्त की शांति के लिए मैत्री (मित्रों के लिए), करुणा (दुखियों के लिए), मुदिता (सुखियों के लिए), और उपेक्षा (पापियों के लिए) की भावना रखनी चाहिए।

३४. प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य

प्राण के श्वास-प्रश्वास को नियंत्रित करने से चित्त शांत होता है।

३७. वीतरागविषयं वा चित्तम्

वैराग्यशील व्यक्ति के चित्त पर ध्यान करके चित्त स्थिर किया जा सकता है।

38. स्वप्रनिद्राज्ञानालम्बनं वा

स्वप्र या निद्रा में जो ज्ञान होता है, उसका ध्यान करके भी स्थिरता संभव है।

39. यथाभिमतध्यानाद्वा

या किसी भी प्रिय विषय पर ध्यान करके चित्त को स्थिर किया जा सकता है।

40. परमाणुपरममहत्त्वान्तोऽस्य वशीकारः

साधक का चित्त सूक्ष्मतम से लेकर महत्तम तक के सब विषयों पर नियंत्रण पा सकता है।

41. क्षीणवृत्तेरभिजातस्येव मणेग्रहीतृग्रहणग्राह्येषु तत्स्थतदञ्जनतासमापत्तिः

जब वृत्तियाँ क्षीण हो जाती हैं तो साधक का चित्त द्रष्टा, देखने की क्रिया और देखी गई वस्तु – तीनों में एकरस हो जाता है, जैसे स्वच्छ मणि सब प्रतिबिंब दर्शाता है।

42. तत्र शब्दार्थज्ञानविकल्पैः संकीर्णा सवितर्का समापत्तिः

जब शब्द, अर्थ और ज्ञान मिलकर एक अवस्था बनाते हैं, तो वह सवितर्क समाधि होती है।

43. स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्रनिर्भासा निर्वितर्का

जब स्मृति शुद्ध हो जाती है और केवल वस्तु का स्वरूप प्रकट होता है, तो निर्वितर्क समाधि होती है।

44. एतेन सविचारा निर्विचारा च सूक्ष्मविषया व्याख्याता

इसी प्रकार सूक्ष्म विषयों की सविचार और निर्विचार समाधियाँ भी समझी जाती हैं।

45. सूक्ष्मविषयत्वं चालिङ्गपर्यवसानम्

सूक्ष्म विषय का अन्त अलींग (अव्यक्त) तक होता है।

46. ता एव सबीजः समाधिः

यह सबीज (बीजयुक्त) समाधि है।

47. निर्विचारवैशारद्योऽध्यात्मप्रसादः

निर्विचार समाधि में निपुणता होने से आत्मा का प्रकाश प्रकट होता है।

48. ऋतम्भरा तत्र प्रज्ञा

उस अवस्था में ज्ञान सत्य से युक्त होता है।

49. श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्यामन्यविषया विशेषार्थत्वात्

यह प्रज्ञा श्रुति (शास्त्र) और अनुमान से भिन्न और विशिष्ट होती है।

50. तज्जः संस्कारोऽन्यसंस्कारप्रतिबन्धी

इस ज्ञान से उत्पन्न संस्कार अन्य (अवरोधक) संस्कारों को रोकता है।

51. तस्यापि निरोधे सर्वनिरोधान्निर्बाजः समाधिः

जब उस (ज्ञान के भी) संस्कार का निरोध हो जाता है, तब निर्बाज समाधि प्राप्त होती है।

२ साधन पाद – सूत्र एवं हिंदी अर्थ

१. तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः

तप, स्वाध्याय (शास्त्रों का अध्ययन) और ईश्वरप्रणिधान – ये क्रियायोग के तीन अंग हैं।

२. समाधिभावनार्थः क्लेशतनूकरणार्थश्च

यह क्रियायोग समाधि प्राप्ति और क्लेशों के शमन के लिए है।

३. अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशः क्लेशः

अविद्या, अस्मिता (अहंकार), राग, द्वेष और अभिनिवेश (मृत्यु का भय) – ये पाँच क्लेश हैं।

४. अविद्या क्षेत्रमुत्तरेषां प्रसुप्ततनुविच्छिन्नोदाराणाम्

अविद्या ही अन्य क्लेशों का मूल क्षेत्र है – यह प्रसुप्त, तुच्छ, विच्छिन्न और प्रबल रूपों में होती है।

5. अनित्याशुचिदुःखानात्मसु

नित्यशुचिसुखात्मख्यातिरविद्याअनित्य को नित्य, अशुद्ध को शुद्ध, दुःख को सुख और अनात्मा को आत्मा मानना – यह अविद्या है।

6. दृष्टदर्शनशक्त्योरेकात्मतेवास्मिता

द्रष्टा और बुद्धि की एकता का बोध ही अस्मिता (अहंता) है।

7. सुखानुशयी रागः

सुख की स्मृति से उत्पन्न मोह राग कहलाता है।

8. दुःखानुशयी द्वेषः

दुःख की स्मृति से उत्पन्न विरोध द्वेष कहलाता है।

9. स्वरसवाही विदुषोऽपि तथारूढोऽभिनिवेशः

मृत्यु का भय, जो विद्वान में भी स्वाभाविक रूप से रहता है – वह अभिनिवेश है।

10. ते प्रतिप्रसवहेयाः सूक्ष्माः

ये सूक्ष्म क्लेश अभ्यास से नष्ट किए जा सकते हैं।

11. ध्यानहेयास्तद्वृत्तयः

क्लेशों की वृत्तियाँ ध्यान से हटाई जाती हैं।

12. क्लेशमूलः कर्माशयो दृष्टादृष्टजन्मवेदनीयः

कर्माशय (कर्मों का संग्रह) क्लेशों से उत्पन्न होता है – और वह वर्तमान व भविष्य जन्मों में फल देता है।

13. सति मूले तद्विपाको जात्यायुभोगाः

जब तक मूल (क्लेश) विद्यमान है, तब तक जन्म, आयु और भोग होते रहते हैं।

14. ते ह्लादपरितापफलाः पुण्यापुण्यहेतुत्वात्

कर्मफल सुख या दुःखदायक होता है – क्योंकि वे पुण्य या पाप से उत्पन्न होते हैं।

15. परिणामतापसंस्कारदुःखैर्गुणवृत्तिविरोधाच्च दुःखमेव सर्व विवेकिनः

परिणाम, ताप, संस्कार और गुणों के विरोध से विवेकी के लिए सब कुछ दुःखरूप होता है।

16. हेयं दुःखमनागतम्

आने वाला दुःख ही त्याज्य है।

17. दृष्टदृश्ययोः संयोगो हेयहेतुः

द्रष्टा (पुरुष) और दृश्य (प्रकृति) का संयोग ही दुःख का कारण है।

18. प्रकाशक्रियास्थितिशीलं भूतरिन्द्रियात्मकं भोगापवर्गार्थं दृश्यम्

प्रकाश (सत्त्व), क्रिया (रजस), स्थिति (तमस) से युक्त दृश्य पदार्थ (प्रकृति) पंचभूत और इन्द्रियों से बना है, जिसका उद्देश्य भोग और मुक्ति है।

19. विशेषाविशेषलिङ्गमात्रालिङ्गानि गुणपर्वाणि

विशेष (स्थूल), अविशेष (सूक्ष्म), लिङ्गमात्र (बीज रूप) और अलिङ्ग (प्रकृति) – ये गुणों की अवस्थाएँ हैं।

20. द्रष्टा दृश्यमात्रः शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्यः

द्रष्टा केवल द्रष्टा है, शुद्ध होते हुए भी वह बुद्धि के प्रतिबिंब को देखता है।

21. तदर्थं एव दृश्यस्यात्मा

दृश्य (प्रकृति) का अस्तित्व केवल द्रष्टा के लिए है।

22. कृतार्थं प्रतिनष्टं अपि अनष्टं तदन्यसाधारणत्वात्

जिसका उद्देश्य पूरा हो चुका है, वह दृश्य वस्तु अन्य के लिए अभी भी विद्यमान है।

23. स्वस्वामिशक्त्योः स्वरूपोपलब्धिहेतुः संयोगः

स्व (प्रकृति) और स्वामी (पुरुष) की शक्तियों की पहचान कराने वाला संयोग ही उनका कारण है।

24. तस्य हेतुरविद्या

इस संयोग का कारण अविद्या है।

25. तदभावात्संयोगाभावो हानं तद्वृशे कैवल्यम्

अविद्या की निवृत्ति से संयोग का अभाव होता है – यही मोक्ष (कैवल्य) है।

26. विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायः

अविचल विवेकज्ञान ही इस मोक्ष का उपाय है।

27. तस्य सप्तधा प्रान्तभूमिः प्रज्ञा

उस विवेकज्ञान की पूर्णता सात अवस्थाओं में होती है।

28. योगाङ्गानुषानादशुद्धिक्षये

ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः

योग के अंगों का अभ्यास करने से अशुद्धियाँ दूर होती हैं और विवेक का प्रकाश होता है।

29. यम नियम आसन प्राणायाम प्रत्याहार धारणा ध्यान समाधयोऽष्टावङ्गानि

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि – ये आठ अंग हैं।

30. अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः

अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह – ये पाँच यम हैं।

31. जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम्

ये यम सभी जातियों, देशों, काल और परिस्थितियों में लागू होते हैं – ये महाव्रत हैं।

32. शौचसन्तोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः

शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वरप्रणिधान – ये पाँच नियम हैं।

33. वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम्

यदि कोई विघ्न उत्पन्न हो, तो उसका प्रतिपक्ष भाव (विपरीत विचार) करना चाहिए।

34. वितर्का हिंसादयः कृतकारितानुमोदिता लोभक्रोधमोदपूर्वका मृदुमध्याधिमात्रा दुःखज्ञानानन्तरफला इति प्रतिपक्षभावनम्

हिंसा आदि चाहे स्वयं की गई हो, कराई गई हो या अनुमोदित की गई हो – यदि लोभ, क्रोध, मोह आदि से प्रेरित हो – तो यह अनंत दुःख और अज्ञान का कारण बनती है। इसलिए उसका प्रतिपक्ष चिंतन करना चाहिए।

35. अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः

जब साधक अहिंसा में स्थित होता है, तो उसके आसपास वैर समाप्त हो जाता है।

36. सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम्

जब सत्य में दृढ़ता आती है, तो वाणी में शक्ति उत्पन्न होती है – जो कहा जाए वह सत्य होता है।

37. अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम्

जो चोर नहीं है (अस्तेय), उसके पास सभी रत्न (संपत्तियाँ) स्वतः आने लगती हैं।

38. ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः

ब्रह्मचर्य से तेज (वीर्य) की प्राप्ति होती है।

39. अपरिग्रहस्यैर्यं जन्मकथंतासंबोधः

अपरिग्रह (संपत्ति का त्याग) से पूर्व जन्मों का ज्ञान होता है।

40. शौचात् स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः

शरीर और मन की शुद्धि से अपने शरीर के दोषों से वितृष्णा और दूसरों के संपर्क से विरक्ति हो जाती है।

41.

सत्त्वशुद्धिसौमनस्यैकाग्र्येन्द्रियजयात्मदर्शनयोग्य ता च

शौच से चित्त की शुद्धि, प्रसन्नता, एकाग्रता, इन्द्रिय-निग्रह और आत्मदर्शन की क्षमता प्राप्त होती है।

42. सन्तोषादनुज्ञमसुखलाभः

संतोष से परम सुख की प्राप्ति होती है।

43. कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः:

तप से शरीर और इन्द्रियों की सिद्धि तथा अशुद्धियों का नाश होता है।

44. स्वाध्यायादिष्टदेवतासम्प्रयोगः:

स्वाध्याय (शास्त्र पाठ) से ईष्ट देवता का साक्षात्कार होता है।

45. समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात्

ईश्वरप्रणिधान (समर्पण) से समाधि की सिद्धि होती है।

46. स्थिरसुखमासनम्

जो आसन स्थिर और सुखद हो वही आसन है।

47. प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमाप्तिभ्याम्

आसन सिद्धि प्रयत्न के शैथिल्य (सहजता) और अनंत में मन की एकाग्रता से होती है।

48. ततो द्वन्द्वानभिधातः:

उससे साधक को द्वन्द्वों (जैसे सर्दी-गर्मी, सुख-दुख) का असर नहीं होता।

49. तस्मिन्स्ति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः

प्राणायामः

जब आसन सिद्ध हो जाता है, तब श्वास-प्रश्वास की गति का नियमन प्राणायाम है।

50. बाह्याभ्यन्तरस्थम्भवृत्तिर्देशकालसङ्ख्याभिः

परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः

प्राणायाम तीन प्रकार के होते हैं: बाह्य (श्वास रोकना), आभ्यन्तर (अंदर रोकना), स्थम्भ (दोनों से मुक्त)। यह देश, काल और संख्या से दीर्घ या सूक्ष्म होता है।

51. बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः

जो बाह्य और आभ्यन्तर दोनों से परे हो, वह चतुर्थ प्रकार का प्राणायाम है।

52. ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्

इससे चित्त पर पड़े अज्ञान का आवरण हट जाता है।

53. धारणा हेतुश्च योग्यता मनसः:

प्राणायाम से मन धारणा (एकाग्रता) के लिए योग्य बनता है।

54. स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः

जब इन्द्रियों विषयों से हटकर चित्त के स्वरूप में स्थित हो जाती हैं, तो उसे प्रत्याहार कहते हैं।

55. ततः परमा वश्यता इन्द्रियाणाम्

प्रत्याहार से इन्द्रियों पूरी तरह वश में आ जाती हैं।

३ विभूति पाद – सूत्र एवं हिंदी अर्थ

१. देशबन्धश्चित्तस्य धारणा

चित्त को किसी एक देश (स्थल/वस्तु) में बांधना धारणा है।

२. तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्

उसी विषय पर चित्त की निरंतर प्रवृत्ति ध्यान है।

३. तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः

जब केवल विषय ही प्रकाशित होता है और साधक का अहंभाव लुप्त हो जाता है, वह समाधि है।

४. त्रयमेकत्र संयमः

धारणा, ध्यान और समाधि – इन तीनों का एक साथ प्रयोग "संयम" कहलाता है।

५. तज्जयात् प्रज्ञालोकः

संयम की सिद्धि से ज्ञान का प्रकाश होता है।

६. तस्य भूमिषु विनियोगः

संयम का प्रयोग विभिन्न विषयों पर किया जा सकता है।

7. त्रयमन्तरङ्गं पूर्वेभ्यः

ये तीन अंग (धारणा, ध्यान, समाधि) पिछले अंगों (यम, नियम आदि) की अपेक्षा अधिक अंतरंग हैं।

8. तदपि बहिरङ्गं निर्विजस्य

परंतु ये भी "निर्विज समाधि" के लिए बाह्य ही हैं।

9. व्युत्थाननिरोधसंस्कारयोः अभिभवप्रादुर्भावौ नियमेक्षणम्

चित्त में जाग्रति (व्युत्थान) और निरोध (शांति) संस्कारों के आने-जाने की प्रक्रिया को देखना अभ्यास है।

10. तस्य प्रशान्तवाहिता संस्कारात्

निरोध की दिशा में प्रवाह होने से चित्त की शांति आती है।

11. सर्वार्थता एकाग्रतयोः क्षयोदयौ चित्तस्य समाधिपरिणामः

विषय-बहुलता से एकाग्रता की ओर चित्त का परिवर्तन ही समाधि परिणाम है।

12. ततः पुनः शान्तोदितौ तुल्यप्रत्ययौ चित्तस्यैकाग्रतापरिणामः

जब दो विचारों के मध्य शांति और एकाग्रता स्थिर हो जाती है, तो वह एकाग्रता परिवर्तन है।

13. एतेन भूतेन्द्रियेषु धर्मलक्षणावस्थापरिणामा व्याख्याताः

इसी प्रकार सभी भूत (तत्त्व) और इन्द्रियों के धर्म (स्वभाव), लक्षण (गुण) और अवस्था में परिवर्तन होते हैं।

14. शान्तोदिताव्यपदेश्यधर्मानुपाती धर्मी

जो धर्म (स्वभाव) प्रकट, शान्त या अप्रकट हैं, वही धर्मी (वस्तु) के लक्षण होते हैं।

15. कारणत्वात् परिणामान्यस्यम्

कारण के अनुसार वस्तु के परिणाम (परिवर्तन) होते हैं।

16. पर्ययस्य

परिणामत्रयसंयमादतीतानागतज्ञानम्॥

धर्म, लक्षण और अवस्था - इन तीनों परिणामों पर संयम करने से भूत और भविष्य का ज्ञान होता है।

17.

शब्दार्थप्रत्ययानामितरेतराध्यासात्संकरस्तत्प्रविभागसंयमात्सर्वभूतरूपज्ञानम्॥

शब्द, अर्थ और ज्ञान के आपसी मिश्रण से भ्रम होता है। इन पर संयम करने से सब प्राणियों की भाषा को जाना जा सकता है।

18. संस्कारसाक्षात्करणात् पूर्वजातिज्ञानम्॥

संस्कारों के अनुभव से पूर्व जन्मों का ज्ञान होता है।

19. प्रत्ययस्य परचित्तज्ञानम्॥

वृत्तियों पर संयम करने से अन्य के चित्त का ज्ञान होता है।

20. न च तत्सालम्बनं तस्याविषयीभूतत्वात्॥

किन्तु यह ज्ञान उस चित्त की मूल वृत्तियों पर आधारित नहीं होता, क्योंकि वह इन्द्रियों की पहुँच में नहीं हैं।

21. कायरूपसंयमात्तदग्राह्यशक्तिस्तम्भे चक्षुःप्रकाशासंप्रयोगेऽन्तर्धानम्॥

शरीर के रूप पर संयम करने से उसकी ग्रहण शक्ति रुक जाती है और नेत्रों के प्रकाश का संयोग न होने से शरीर अदृश्य हो जाता है।

22. एतेन शब्दाद्यन्तर्धानमुक्तम्॥

इसी प्रकार शब्द आदि का अदृश्य होना भी बताया गया।

23. सौकुमार्यात्म्यसंयुक्तवृत्त्यपारिणाम्यत्वं॥

शरीर की सूक्ष्मता, आत्मा से संबंध और स्थिरता के कारण उसमें परिवर्तन नहीं होता।

24. चित्तस्य परशरीरावेक्षणम्॥

चित्त के द्वारा अन्य शरीरों में प्रवेश किया जा सकता है।

25. उदानजयाज्जलपङ्ककण्टकादिष्वसङ्गः। उद्गुणं॥

उदान वायु पर संयम से जल, कीचड़, काँटों आदि से शरीर का स्पर्श नहीं होता और शरीर आकाश में उड़ने योग्य होता है।

26. समानजयाज्ज्वलनम्॥

समान वायु पर संयम से शरीर में तेज उत्पन्न होता है।

27. श्रोत्राकाशयोः संबन्धसंयमादिव्यं श्रोत्रम्॥

श्रवणेद्रिय और आकाश पर संयम से दिव्य (सूक्ष्म) श्रवण शक्ति प्राप्त होती है।

28. कायाकाशयोः संबन्धसंयमाल्लघुतूलसमापत्तेश्वाकाशगमनम्॥

शरीर और आकाश के संबंध पर संयम और कपास के समान हलकापन होने से आकाश में गति होती है।

29. बहिरकल्पिता वृत्तिः महाविदेहा ततः प्रकाशावरणक्षयः॥

बाह्य वस्तुओं से रहित वृत्तियों पर संयम करने से महाविदेह अवस्था प्राप्त होती है जिससे प्रकाश का अवरण नष्ट हो जाता है।

30. नाभिचक्रे कायव्यूहज्ञानम्॥

नाभिचक्र पर संयम से शरीर की रचना का ज्ञान होता है।

31. कण्ठकूपे क्षुधात्पिपासानिवृत्तिः॥

कण्ठकूप पर संयम करने से भूख-प्यास नष्ट हो जाती है।

32. कूर्मनाड्यां स्थैर्यम्॥

कूर्मनाड़ी (गले की एक विशेष नाड़ी) पर संयम करने से स्थैर्य प्राप्त होता है।

33. मूर्धज्योतिषि सिद्धदर्शनम्॥

सिर के तेज पर संयम से सिद्धों का दर्शन होता है।

34. प्रातिभाद्रा सर्वम्॥

प्रज्ञा (प्रातिभ ज्ञान) से सब कुछ जाना जा सकता है।

35. हृदये चित्तसंवित्॥

हृदय पर संयम से चित्त का पूर्ण ज्ञान होता है।

36. सत्त्वपुरुषयोः अत्यन्तासङ्कीर्ययोः प्रत्ययाविशेषो भोगः परार्थत्वात् स्वार्थसंयमात् पुरुषज्ञानम्॥

सत्त्व और पुरुष के अत्यन्त संमिश्र होने पर उनकी पहचान नहीं हो पाती, पर संयम से पुरुष का ज्ञान होता है।

37. ततः प्रातिभश्रावणवेदनादर्शस्वादवार्ता जायन्ते॥

तब प्रातिभ (प्रज्ञा से), श्रवण (श्रुति), वेदना (अनुभव), दर्शन (दिव्य दृष्टि), स्वाद और वार्ता (भाषा) की सिद्धियाँ उत्पन्न होती हैं।

38. ते समाधावुपसर्गा व्युत्थाने सिद्धयः॥

ये सिद्धियाँ समाधि में बाधक हैं, पर सामान्य चित्त की दृष्टि से सिद्धियाँ मानी जाती हैं।

39. बन्धकारणशैथिल्यात् प्रचारे संवेगात् च चित्तस्य परशरीरावेशः॥

बंधन के कारण की शिथिलता और चित्त की तीव्र गति से दूसरे शरीर में प्रवेश संभव होता है।

40. उदानजयात् जलपङ्ककण्टकादिष्वसङ्गः, उङ्घयनं॥

(दोहराया गया) – उदान वायु पर संयम से जल, कीचड़, कॉटे आदि का स्पर्श नहीं होता और आकाश में उड़ना संभव होता है।

41. समानजयाज्ज्वलनम्॥

(दोहराया गया) – समान वायु पर संयम से तेज उत्पन्न होता है।

42. श्रोत्राकाशयोः संबन्धसंयमादिव्यं श्रोत्रम्॥

(दोहराया गया) – दिव्य श्रवण शक्ति प्राप्त होती है।

43. कायाकाशयोः

संबन्धसंयमाल्लघुतूलसमापत्तेश्वाकाशगमनम्॥

(दोहराया गया) – आकाश में गति संभव होती है।

44. बहिरकल्पिता वृत्तिर्महाविदेहा ततः
प्रकाशावरणक्षयः॥

(दोहराया गया) – प्रकाशावरण नष्ट होता है।

45.

स्थूलस्वरूपसूक्ष्मान्वयार्थवत्त्वसंयमाद्भूतजयः॥

स्थूल, स्वरूप, सूक्ष्म, अन्वय और उद्देश्य – इन पर संयम करने से भूतों पर विजय प्राप्त होती है।

46. ततोऽणिमादिप्रादुर्भावः

कायसंपत्तद्भूर्मनभिधातश्च॥

तब अणिमा आदि सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं, शरीर दिव्य होता है और उसके धर्मों में बाधा नहीं आती।

47. रूपलावण्यबलवज्रसंहननत्वानि कायसंपत्॥

रूप, सौंदर्य, बल, वज्र के समान शरीर – यह कायसंपत्ति होती है।

48.

ग्रहणस्वरूपास्मितान्वयार्थवत्त्वसंयमादिन्द्रियजयः

॥

इन्द्रियों की ग्रहण शक्ति, स्वरूप, अहंता, अन्वय और उद्देश्य पर संयम करने से इन्द्रियों पर विजय प्राप्त होती है।

49. ततो मनोजवित्वं विकरणभावः प्रधानजयश्च॥

तब मन की गति के समान गति, इन्द्रियों का भेद मिट जाना और प्रकृति पर विजय प्राप्त होती है।

50. सत्त्वपुरुषयोः शुद्धिसाम्ये कैवल्यम्॥

जब सत्त्व और पुरुष की शुद्धि समान हो जाती है, तब कैवल्य (मोक्ष) की प्राप्ति होती है।

51. तद्वैराग्यादपि दोषबीजक्षये कैवल्यम्॥

उन विभूतियों से भी वैराग्य करने पर दोषों का बीज नष्ट हो जाता है और कैवल्य प्राप्त होता है।

52. स्थान्युपनिमंत्रणे सङ्गस्मयाकरणं
पुनरनिष्टप्रसङ्गात्॥

सिद्ध स्थानों से आमंत्रण मिलने पर उसमें संलग्नता और अभिमान नहीं करना चाहिए, क्योंकि यह अनिष्ट का कारण बन सकता है।

53. क्षणतत्क्रमयोः संयमाद्विवेकजं ज्ञानम्॥

क्षण और उसके क्रम पर संयम करने से विवेकजन्य ज्ञान प्राप्त होता है।

54. जातिलक्षणदेशैरन्यतानवच्छेदानुल्ययोस्ततः
प्रतिपत्तिः॥

एक जैसी वस्तुओं के जाति, लक्षण और स्थान में भेद न करने से उनका ठीक-ठीक ज्ञान हो जाता है।

55. तर्हि विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायः॥

जब विवेक की ज्ञानधारा में अविचलता आ जाती है, तब वह मोक्ष का साधन बनती है।

४ विभूति पाद – सूत्र एवं हिंदी अर्थ

1. जन्मौषधिमन्त्रतपःसमाधिजाः सिद्धयः॥

सिद्धियाँ (अलौकिक शक्तियाँ) जन्म से, औषधियों से, मन्त्रों से, तप से और समाधि से उत्पन्न होती हैं।

2. जात्यन्तरपरिणामः प्रकृत्यापूरात्॥

एक योनि (जाति) से दूसरी योनि में परिवर्तन प्रकृति की पूर्णता से होता है।

3. निमित्तम् अप्रयोजकं प्रकृतीनां परिवर्तनं केवलं। निमित्तम्॥

निमित्त (कारण) केवल परिवर्तन का साधन है, स्वयं परिवर्तन का कर्ता नहीं। परिवर्तन तो प्रकृति द्वारा ही होता है।

4. निर्माणचित्तानि अस्मितामात्रात्॥

निरंतर अभ्यास से अनेक चित्तों की उत्पत्ति केवल अहंकार से होती है।

5. प्रवृत्तिभेदे प्रयोजकं चित्तं एकम् अनेकषाम्॥

विभिन्न कार्यों के होते हुए भी प्रेरक चित्त एक ही होता है, वह अनेक चित्तों का आधार होता है।

6. तत्र ध्यानजमनाशयम्॥

ध्यान से उत्पन्न चित्त संस्कारहीन होता है।

7. कर्मशुक्लाकृष्णं योगिनस्त्रिविधमितरेषाम्॥

योगियों का कर्म शुक्ल या कृष्ण (सफेद या काला – अर्थात् शुभ या अशुभ) नहीं होता; अन्य लोगों का कर्म तीन प्रकार का होता है (शुभ, अशुभ, मिश्रित)।

8. ततः तद्विपाकानुगुणानाम् एव अभिव्यक्तिः॥

संस्कारों का फल उनके अनुकूल ही प्रकट होता है।

9. जातिदेशकालव्यवहितानामपि चित्तानाम्।

अनन्तर्य स्मृतिसंस्कारयोः एकरूपत्वात्॥

यद्यपि संस्कार जन्म, स्थान और काल में भिन्न होते हैं, फिर भी स्मृति और संस्कारों की एकरूपता के कारण उनका संबंध बना रहता है।

10. तासामनादित्वं चाशिषो नित्यत्वात्॥

उन संस्कारों का आदि नहीं है क्योंकि इच्छा सदा से रही है।

11. हेतुफलाश्रयालम्बने: सङ्गृहीतत्वादेषामभावे तदभावः॥

जब कारण, फल, आधार और आश्रय समाप्त हो जाते हैं, तब संस्कार भी नष्ट हो जाते हैं।

12. अतीतानागतं

स्वरूपतोऽस्त्यध्वभेदाद्भुर्माणाम्॥

भूत और भविष्य अपने स्वरूप से विद्यमान हैं, क्योंकि धर्मों की अवस्थाएँ भिन्न हैं।

13. ते व्यक्तसूक्ष्माः गुणात्मानः॥

वे धर्म (परिणाम) सूक्ष्म या प्रकट हो सकते हैं, और वे गुणों से बने होते हैं।

14. परिणामान्यत्वे हेतुः परिणामत्रयसंयमात्॥

परिणाम में भिन्नता का कारण तीन प्रकार के परिवर्तनों पर संयम करना है।

15. क्रियाहेतुः द्रव्ययोजना क्रियाः॥

कर्मों का कारण भौतिक वस्तुओं का संयोजन है।

16. ततः परस्परासङ्गेऽप्यर्थस्याभासः॥

हालाँकि वस्तुएँ आपस में अलग-अलग होती हैं, फिर भी उनका ज्ञान होता है।

17. तदुपरागापेक्षित्वाच्चित्तस्य वस्तु ज्ञाताज्ञातं॥

चित्त के संसार (संपर्क) पर ही वस्तु का ज्ञान या अज्ञान निर्भर करता है।

18. सदा

ज्ञाताश्चित्तवृत्तयस्तद्प्रबोधेऽप्यविषयत्वात्॥

चित्त की वृत्तियाँ सदा जानी जाती हैं, लेकिन आत्मा उनका विषय नहीं बनता।

19. न तत्स्वाभासं दृश्यत्वात्॥

चित्त स्वयं प्रकाशित नहीं है क्योंकि वह देखी जाने वाली वस्तु है।

20. एक समये चोभयानवधारणम्॥

एक समय में दो वस्तुओं का ज्ञान नहीं हो सकता।

21. चित्तान्तरदृष्टेः ज्ञानं॥

अन्य चित्त को जानने के लिए अलग चित्त की आवश्यकता होती है।

22. चित्तान्तरे दृश्ये बुद्धिबुद्धेः अतिप्रसङ्गः स्मृतिसङ्करश्च॥

यदि एक बुद्धि दूसरी बुद्धि को देखे, तो भ्रम उत्पन्न होता है और स्मृतियाँ मिश्रित हो जाती हैं।

23. दृष्टदृश्योपरक्तं चित्तं सर्वार्थम्॥

द्रष्टा और दृश्य से प्रभावित चित्त सबका अनुभव करता है।

24. तदसंख्येवासनाभिश्चित्रं अपि परार्थं संहत्यकारित्वात्॥

यद्यपि चित्त असंख्य वासनाओं से युक्त है, फिर भी वह पर के लिए कार्य करता है, क्योंकि वह अनेक वृत्तियों का संग्राहक है।

25. विशेषदर्शिन आत्मभावभावनाविनिवृत्तिः॥

जो आत्मा को विशेष रूप से देखता है, उसमें आत्मभाव की भावना समाप्त हो जाती है।

26. तदा विवेकनिम्नं कैवल्यप्राग्भारं चित्तम्॥

तब चित्त विवेक की ओर अग्रसर होता है और कैवल्य की ओर झुक जाता है।

27. तच्छिद्रेषु प्रत्ययान्तराणि संस्कारेभ्यः॥

विवेक में आने वाले अंतरालों में अन्य विचार पुराने संस्कारों के कारण उत्पन्न होते हैं।

28. हनमेषां क्लेशवदुक्तम्॥

इनका नाश भी क्लेशों के नाश के समान ही होता है।

29. प्रसङ्गख्यानेऽप्यकुसीदस्य सर्वथा

विवेकख्यातिरेका फलम्॥

जो पुरुष फलों की आकांक्षा से रहित होकर विवेक ज्ञान में लीन हो, उसे एकमात्र कैवल्य ही फल होता है।

30. तद्वैराग्यातपि दोषबीजक्षये कैवल्यम्॥

उन सिद्धियों में भी वैराग्य होने से दोषों के बीज

नष्ट हो जाते हैं और कैवल्य की प्राप्ति होती है।

31. ततः क्लेशकर्मनिवृत्तिः॥

तब क्लेश और कर्म समाप्त हो जाते हैं।

32. तदा सर्वावरणमलापेक्ष्यस्य ज्ञानस्यानन्त्यता॥

तब ज्ञान की पूर्णता हो जाती है क्योंकि उसमें अब कोई अवरोध नहीं रह जाता।

33. क्षणप्रतियोगी परिणामापरान्तनिग्राधी कार्यकारणत्वात्॥

क्षणों के बीच के संबंध के कारण कारण-कार्य भाव उत्पन्न होता है।

34. पुरुषार्थशून्यानां गुणानां प्रतिप्रसवः कैवल्यं। स्वरूपप्रतिष्ठा वा चितिशक्तिरिति॥

जब गुण अपने-अपने मूल में लौट जाते हैं और चितिशक्ति अपने स्वरूप में स्थित हो जाती है, तभी कैवल्य (मोक्ष) प्राप्त होता है।

किन्तूर की रानी चेनम्मा

किन्तूर रानी चेनम्मा भारतीय स्वतंत्रता संग्राम की पहली वीरांगनाओं में से एक थीं। उनका जन्म 23 अक्टूबर 1778 को कर्नाटक के बेलगावी ज़िले में हुआ था। बचपन से ही वे घुड़सवारी, तलवारबाज़ी और युद्ध कौशल में निपुण थीं। उनका विवाह किन्तूर राज्य के राजा मल्सार्जा देसाई से हुआ था।

1816 में राजा की मृत्यु हो गई और उनका इकलौता पुत्र भी शीघ्र ही चल बसा। इसके बाद रानी चेनम्मा ने एक बालक, शिवलिंगप्पा, को गोद ले लिया और उसे उत्तराधिकारी घोषित किया। लेकिन अंग्रेजों ने इस गोद को मान्यता नहीं दी और 'डॉक्ट्रिन ऑफ लैप्स' नीति के तहत किन्तूर को अपने अधीन करना चाहा।

1830 में अंग्रेजों ने किन्तूर पर हमला किया, लेकिन रानी चेनम्मा ने वीरता से उसका सामना किया। उन्होंने एक छोटी सी सेना के साथ अंग्रेजों की बड़ी फौज का डटकर मुकाबला किया। पहले युद्ध में रानी को सफलता मिली और उन्होंने अंग्रेज अधिकारी थैकरे को मार गिराया। किंतु, विश्वासघात और रणनीतिक कमज़ोरी के कारण वे अंततः गिरफ्तार हो गईं।

रानी चेनम्मा को बेलहोंगल किले में कैद किया गया, जहाँ 21 फरवरी 1829 को उनका निधन हो गया। रानी चेनम्मा की गाथा साहस, देशभक्ति और आत्मबलिदान की प्रेरणादायी मिसाल है। उन्होंने उस समय अंग्रेजी सत्ता को चुनौती दी जब पूरा देश डर और अधीनता में था। वे भारत की पहली महिला योद्धाओं में से थीं, जिन्होंने ब्रिटिश साम्राज्य के खिलाफ सशस्त्र विद्रोह किया।

आज भी रानी चेनम्मा को कर्नाटक ही नहीं, पूरे भारत में वीरता और स्वतंत्रता की प्रतीक के रूप में समानित किया जाता है।

दैनिक अभ्यास के लिए सरल योगासन

१. पद्मासन



परिचय:

पद्मासन, जिसे अंग्रेजी में Lotus Pose कहा जाता है, योगासनों में एक अत्यंत महत्वपूर्ण और प्रतिष्ठित आसन है। यह मुख्यतः ध्यान एवं प्राणायाम के अभ्यास के लिए प्रयुक्त होता है। पद्म का अर्थ होता है "कमल", और इस आसन में बैठने की मुद्रा कमल के पुष्प के समान प्रतीत होती है, इसलिए इसे पद्मासन कहा जाता है। यह आसन न केवल शरीर की स्थिरता और मानसिक शांति प्रदान करता है, बल्कि यह आत्मिक उन्नति का द्वार भी खोलता है।

इतिहास और पौराणिक सन्दर्भ:

पद्मासन का उल्लेख प्राचीन योग ग्रंथों एवं उपनिषदों में मिलता है। हठयोग प्रदीपिका, गोरक्षशतक, और पतंजलि योगसूत्र जैसे ग्रंथों में ध्यान के लिए इसकी अनुशंसा की गई है। बुद्ध और महावीर दोनों की मूर्तियाँ अक्सर इसी मुद्रा में दिखाई जाती हैं, जिससे यह सिद्ध होता है कि यह आसन आत्मज्ञान प्राप्त करने की प्रक्रिया में अत्यंत प्रभावशाली माना गया है।

शारीरिक रचना और मुद्रा:

पद्मासन में व्यक्ति क्रॉस-लेग (cross-legged)

अवस्था में बैठता है, जहाँ दोनों पाँव एक-दूसरे की जाँघों पर टिकाए जाते हैं। यह मुद्रा शरीर को एक त्रिकोणीय आधार देती है, जो ध्यान के समय शरीर को स्थिर रखने में सहायक होता है।

पद्मासन की मुद्रा बनाने की विधि:

1. जमीन पर समतल आसन बिछाकर बैठें।
2. दाएँ पाँव को उठाकर उसे बाएँ जाँघ पर रखें, एड़ी नाभि के समीप होनी चाहिए।
3. अब बाएँ पाँव को उठाकर उसे दाएँ जाँघ पर रखें, दोनों एड़ियाँ नाभि के पास हों।
4. दोनों घुटने ज़मीन को स्पर्श करें और रीढ़ सीधी रखें।
5. हाथों को ज्ञान मुद्रा या चिन मुद्रा में घुटनों पर रखें।
6. आँखें बंद करके धीरे-धीरे सांस को नियंत्रित करें और ध्यान लगाएँ।

शारीरिक लाभ:

- रीढ़ की हड्डी को सीधा और सशक्त बनाता है – यह मुद्रा शरीर को स्थिरता देती है और लंबी अवधि तक बैठने में सहायता करती है।
- जाँघों, घुटनों और टखनों को लचीला बनाता है – नियमित अभ्यास से इन जोड़ों में जकड़न दूर होती है और उनमें लचीलापन आता है।
- पाचन तंत्र में सुधार – नाभि क्षेत्र पर हल्का दबाव बनने के कारण पाचन क्रिया सुधरती है।
- रक्त संचार में संतुलन – यह आसन रक्त को सिर, फेफड़ों और हृदय तक सुचारू रूप से पहुँचाने में सहायता करता है।

गर्भाशय और मूत्राशय को टोन करता है – महिलाओं के लिए यह आसन विशेष रूप से लाभकारी होता है।

मानसिक लाभः

- मन को शांति और स्थिरता मिलती है – ध्यान के लिए उपयुक्त स्थिति होने के कारण मानसिक एकाग्रता बढ़ती है।
- तनाव और चिंता में कमी आती है – लम्बे समय तक पद्मासन में बैठने से मस्तिष्क शांत होता है।
- स्नायु तंत्र को सशक्त करता है – इससे नाड़ी तंत्र संतुलित होता है, जिससे मस्तिष्क की कार्यक्षमता बढ़ती है।

३. आध्यात्मिक लाभः

- पद्मासन को ध्यान और समाधि की कुंजी माना गया है।
- यह सात्विक ऊर्जा को जागृत करता है और चित्त को आत्मा से जोड़ता है।
- कुण्डलिनी शक्ति के जागरण में सहायक है।
- ध्यान और मंत्रजप के समय इस मुद्रा में बैठने से ध्यान गहराता है।

विज्ञान की दृष्टि से पद्मासनः

आजकल चिकित्सा विज्ञान और न्यूरोसाइंस भी इस बात को स्वीकार कर रहे हैं कि योगासनों विशेषतः ध्यान की मुद्राओं से मानसिक स्वास्थ्य को गहरा लाभ होता है। पद्मासन में बैठने से शरीर में पैरासिपैथेटिक नर्वस सिस्टम सक्रिय होता है, जिससे शरीर को “relaxation response” प्राप्त होता है। इससे तनाव हार्मोन (जैसे कि कोर्टिसोल) का स्तर घटता है और मस्तिष्क में डोपामिन तथा सेरोटोनिन जैसे प्रसन्नता प्रदान करने वाले रसायनों का स्राव होता है।

प्राणायाम और ध्यान के लिए उपयुक्तताः

प्राणायाम के लिए स्थिरता अनिवार्य है। पद्मासन में बैठकर प्राणायाम करने से साँस की गति नियंत्रित रहती है और इससे प्राण ऊर्जा का प्रवाह सुचारू रूप से होता है। ध्यान के अभ्यास में यह मुद्रा शरीर को स्थिर रखती है, जिससे साधक की एकाग्रता में वृद्धि होती है।

पद्मासन से संबंधित अन्य मुद्राएँः

पद्मासन को पूरी तरह न कर पाने वाले साधकों के लिए निम्नलिखित विकल्प उपयोगी हो सकते हैं:

- **अर्ध-पद्मासन** – एक पाँव को जाँघ पर रखते हैं, दूसरा नीचे रहता है।
- **सुखासन** – सरल क्रॉस-लेग पोज़ जिसमें अधिक लचीलापन न होने पर भी बैठा जा सकता है।
- **सिद्धासन और स्वस्तिकासन** – यह भी ध्यान की स्थिर मुद्राएँ हैं, जिनका उपयोग पद्मासन के स्थान पर किया जा सकता है।

सावधानियाँः

- घुटनों या टखनों में दर्द या चोट हो तो यह आसन न करें।
- यदि कूल्हे (hip joints) सख्त हैं, तो पहले लचीलापन बढ़ाने वाले आसनों का अभ्यास करें।
- शुरुआत में बलपूर्वक न करें, अन्यथा स्नायु खिंच सकते हैं।
- वरिष्ठ नागरिकों या उच्च रक्तचाप वाले लोगों को योग्य योग शिक्षक के मार्गदर्शन में ही अभ्यास करना चाहिए।

योगिक दृष्टिकोण से पद्मासन का महत्वः

योगदर्शन के अनुसार, शरीर एक साधन है आत्मा की खोज का। जब शरीर स्थिर होता है, तो मन भी स्थिर होने लगता है। पतंजलि योगसूत्र में कहा गया है – “स्थिरसुखमासनम्”। पद्मासन इस सूत्र की जीवंत अभिव्यक्ति है। यह मुद्रा साधक को शरीर और मन की सीमाओं से परे ले जाकर, आत्मा के स्तर पर जागरूकता उत्पन्न करने में सहायक होती है।

पद्मासन का प्रतीकात्मक महत्वः

कमल का फूल कीचड़ में खिलता है, फिर भी वह निर्मल और पवित्र रहता है। उसी प्रकार योगी संसार में रहकर भी विकारों से ऊपर उठ जाता है।

2. पश्चिमोत्तानासन:



परिचयः

- योग केवल शरीर की क्रियाओं का अभ्यास नहीं है, बल्कि यह मन, प्राण और आत्मा के संयोजन का विज्ञान है। प्रत्येक आसन एक गहन उद्देश्य और दर्शन के साथ जुड़ा हुआ है। उनमें से एक अत्यंत प्रभावशाली और क्लासिकल आसन है – पश्चिमोत्तानासन।
- यह आसन शरीर के पश्चिम (पिछले) हिस्से पर गहरा खिंचाव प्रदान करता है, विशेषकर रीढ़, पीठ, हैमस्ट्रिंग, और पिंडलियों में। इसके अभ्यास से शरीर को शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्तर पर शांति, लचीलापन और ऊर्जा मिलती है।

शाब्दिक अर्थ और व्युत्पत्तिः

- संस्कृत नाम: पश्चिमोत्तानासन
- पश्चिम = शरीर का पश्चिम भाग (पीठ या पिछला हिस्सा)
- उत्तान = तीव्र खिंचाव या विस्तार
- आसन = मुद्रा

अर्थः वह आसन जिसमें शरीर के पीछे के हिस्से को तीव्र रूप से खींचा जाता है।

चरणबद्ध अभ्यास विधि:

- १ दण्डासन में बैठें – दोनों पैरों को सामने सीधा फैलाएँ, रीढ़ सीधी रखें।
- २ गहरी साँस लें, दोनों हाथों को सिर के ऊपर ले जाएँ।

३ श्वास छोड़ते हुए, धीरे-धीरे आगे की ओर झुकें, रीढ़ को लंबा करते हुए।

४ दोनों हाथों से पैर के अंगूठों को पकड़ने का प्रयास करें (शुरुआती अवस्था में घुटनों को थोड़ा मोड़ सकते हैं)।

५ ललाट को घुटनों से मिलाने का प्रयास करें।

६ शरीर को तनाव नहीं देना है – जितना सहज झुक सकें, उतना ही करें।

७ इस स्थिति में 20 सेकंड से 2 मिनट तक रुकें, धीरे-धीरे समय बढ़ाएँ।

८ श्वास लेते हुए धीरे-धीरे ऊपर लौटें और आराम करें।

सही मुद्रा की विशेषताएँ:

- घुटने भूमि पर लगे होने चाहिए।
- हाथ पैर के तलवे या अंगूठों को पकड़ते हों।
- पीठ सीधी और लंबी झुकी हो, न कि गोल।

साँस सहज रूप से चलती रहे।

शारीरिक लाभः

- पेट पर दबाव पड़ने से यकृत, आँतें, और अग्न्याशय सक्रिय होते हैं।
- कब्ज, गैस, अपच में राहत मिलती है।
- रीढ़ की हड्डी में लचीलापन आता है।
- पीठ दर्द, कटि भाग की जकड़न में लाभ होता है।
- यह आसन पेट और जांधों की चर्बी को कम करता है।
- नियमित अभ्यास से मोटापा कम करने में मदद मिलती है।
- महिलाओं में मासिक चक्र को नियमित करता है।
- गर्भाशय और अंडाशय की कार्यक्षमता बेहतर होती है।

मानसिक लाभः

चिंता, तनाव और मानसिक अशांति में राहत मिलती है।

- यह आसन ध्यानात्मक स्थिति में सहायता करता है।
- अभ्यास से अंदर की ओर ध्यान केंद्रित करना सहज होता है।

ऊर्जा और चक्रों पर प्रभाव:

- मणिपूर चक्र (नाभि क्षेत्र का ऊर्जा केंद्र) को सक्रिय करता है।
 - आंतरिक ऊर्जा प्रवाह को संतुलित करता है।
 - आध्यात्मिक साधना में सहायक होता है।
- पश्चिमोत्तानासन और आयुर्वेदिक दृष्टिकोण:**
- यह आसन पित्त दोष को संतुलित करता है।
 - जठराग्नि को प्रज्वलित करता है।
 - मस्तिष्क को शीतलता प्रदान करता है, जिससे नींद में सुधार होता है।

पश्चिमोत्तानासन की सावधानियाँ:

- स्लिप डिस्क या गंभीर पीठ की समस्या हो तो यह आसन चिकित्सकीय सलाह के बिना न करें।
- गर्भावस्था में यह आसन वर्जित है।
- अस्थमा या उच्च रक्तचाप के रोगी इसे सर्वक्षम से करें।
- आसन को करते समय किसी प्रकार का बलपूर्वक खिंचाव न दें।

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान और पश्चिमोत्तानासन:

- MRI और CT scan अध्ययनों से स्पष्ट होता है कि आगे झुकने वाले आसन lumbar spine की mobility में वृद्धि करते हैं और disk hydration में सुधार करते हैं।
- EEG विश्लेषण से पता चलता है कि इस आसन के बाद मस्तिष्क की alpha wave activity बढ़ती है, जो मानसिक शांति का संकेत है।
- यह आसन hypothalamus-pituitary-adrenal अक्ष को शांत करता है।

- तनाव हार्मोन कॉर्टिसोल का स्तर घटता है।

योग ग्रंथों में पश्चिमोत्तानासन:

हठयोग प्रादीपिका और घेरंड संहिता में इसका उल्लेख मिलता है।

हठयोग प्रादीपिका अनुसार:

पश्चिमम पश्चिमतः कृत्वा पादयोः स्थिरयन् शनैः।
वक्षो विकसयन् भूयो मुद्रां पश्चिम उत्तमाम्॥”

यह मुद्रा शरीर की नाड़ी प्रणाली को शुद्ध करती है और अंतः ऊर्जा प्रवाह को संतुलित करती है।

ध्यान और पश्चिमोत्तानासन:

इस आसन में शरीर झुकता है और मन स्थिर होता है। यह “अहंकार को नमन” की मुद्रा है – जहाँ सिर हृदय के सामने झुकता है। इससे:

- विनम्रता और आत्म-स्वीकृति आती है।
- अंतर्मुखता और ध्यानशीलता की वृद्धि होती है।

जीवनशैली में उपयोग:

- यह आसन सुबह खाली पेट किया जाना चाहिए।
- ऑफिस कार्य, स्क्रीन टाइप, और लंबी बैठकों के बाद इसे करने से पीठ और मानसिक थकान में राहत मिलती है।
- बच्चों, वयस्कों, और बुजुर्गों – सभी के लिए उपयोगी।

निष्कर्ष:

पश्चिमोत्तानासन एक समर्पण का आसन है – जहाँ हम अपनी सीमाओं को स्वीकार करते हैं और भीतर की शांति से जुड़ते हैं। इसके नियमित अभ्यास से न केवल शरीर लचीला और स्वस्थ होता है, बल्कि मन शांत और चित्त एकाग्र होता है।

यह आसन आधुनिक जीवन के तनावों को दूर करने, पाचन सुधारने, ऊर्जा संतुलन बनाने, और आत्मिक विकास को प्रेरित करने वाला एक सुंदर योग साधन है।

3. शशांकासन



योग के विभिन्न आसनों में एक अत्यंत प्रभावशाली और सरल आसन है – शशांकासन। इसे अंग्रेजी में Rabbit Pose या Moon Pose भी कहते हैं। शशांकासन न केवल शरीर को विश्राम देता है, बल्कि मानसिक तनाव, चिंता, और उच्च रक्तचाप जैसी समस्याओं में भी अत्यधिक लाभकारी है। यह योगियों का अत्यंत प्रिय ध्यानात्मक आसन है।

शाब्दिक अर्थ और नाम की व्युत्पत्ति:

- संस्कृत नाम: शशांकासन
- शशांक = चंद्रमा
- शश = खरगोश
- अंक = गोद या गोला
- आसन = मुद्रा
- अर्थ: चंद्रमा की तरह शांत मुद्रा या खरगोश के आकार जैसी मुद्रा। इसमें शरीर की आकृति झुकी हुई होती है, जैसे खरगोश ज़मीन पर बैठा हो या चंद्रमा पर छवि की तरह।

शशांकासन की विधि:

- ज़मीन पर दरी या योगा मैट बिछाकर वज्रासन में बैठें।
- दोनों घुटने एक-दूसरे से सटे हुए हों और एड़ियों पर नितंब टिकें।
- श्वास छोड़ते हुए, कमर से आगे की ओर झुकें।

- रीढ़ को सीधा रखते हुए ललाट को ज़मीन से छूने दें (या जितना हो सके झुकें)।
- हाथ भी आगे ज़मीन पर सीधे रखें, हथेलियाँ नीचे की ओर हों।
- इस स्थिति में 20 सेकंड से लेकर 2 मिनट तक ठहर सकते हैं।
- सामान्य रूप से श्वास लेते रहें।
- श्वास लेते हुए धीरे-धीरे ऊपर उठें और वज्रासन में लैटें।

शशांकासन के लाभ:

- पीठ और रीढ़ के लिए उत्तम
 - यह आसन पीठ की मांसपेशियों को विश्राम देता है।
 - कमरदर्द और रीढ़ की कठोरता में लाभकारी है।
 - पेट के अंदर हल्का दबाव पड़ता है जिससे पाचन क्रिया सक्रिय होती है।
 - गैस, अपच, कब्ज जैसी समस्याओं में राहत मिलती है।
 - सिर झुकने से मस्तिष्क में रक्त प्रवाह बढ़ता है।
 - इससे स्मरण शक्ति और एकाग्रता बढ़ती है।
 - गर्दन के झुकाव के कारण थायरॉइड ग्रंथि की मालिश होती है।
 - हार्मोनल असंतुलन में सुधार आता है।
 - शशांकासन Parasympathetic nervous system को सक्रिय करता है।
 - इससे मन शांत और तनावमुक्त होता है।
 - अनिद्रा और बेचैनी के लिए यह एक उत्कृष्ट आसन है।
 - योग निद्रा या ध्यान से पहले किया जाता है।
- इस आसन का अभ्यास भावनात्मक अस्थिरता को संतुलित करता है।

शशांकासन में सावधानियाँ :

- घुटनों की समस्या वाले व्यक्ति वज्रसन और शशांकासन न करें या सहायक उपकरण का प्रयोग करें।
- चक्कर या ब्लड प्रेशर लो हो, तो यह आसन करने से पहले डॉक्टर से परामर्श लें।
- सिर, गर्दन या कंधे की चोट हो तो सतर्कता बरतें।
- गर्भवती महिलाएँ यह आसन न करें।

आधुनिक विज्ञान की दृष्टि से शशांकासन:

- EEG (Electroencephalogram) अध्ययनों में पाया गया है कि यह आसन अल्फा वेव्स (α-waves) को बढ़ाता है, जो मानसिक शांति को दर्शाता है।
- नियमित अभ्यास से रक्तचाप संतुलित होता है।
- Cortisol (तनाव हार्मोन) के स्तर में गिरावट देखी गई है।
- HRV (Heart Rate Variability) वृद्धि होती है, जो अच्छी मानसिक व शारीरिक स्थिति का संकेत है।

योग ग्रन्थों में शशांकासन:

हालौंकि शशांकासन का विशेष उल्लेख प्राचीन ग्रन्थों में स्पष्ट रूप से नहीं मिलता, फिर भी यह बाल मुद्रा या विश्राम मुद्रा के समकक्ष माना गया है। ध्यान व प्राणायाम से पूर्व इसकी अनुशंसा आधुनिक योग गुरुओं द्वारा की जाती है।

शशांकासन और ध्यान:

- यह एक ध्यानात्मक मुद्रा है जहाँ शरीर झुकता है और मन भीतर की ओर केन्द्रित होता है।
- इसका अभ्यास प्राणायाम और जप से पहले करें तो साधना में गहराई आती है।
- अनाहत और आज्ञा चक्र की सक्रियता को भी प्रोत्साहित करता है।

निष्कर्ष:

- शशांकासन एक सरल, लेकिन अत्यंत प्रभावशाली योग मुद्रा है। यह न केवल शरीर को आराम देता है, बल्कि मानसिक थकान और तनाव को भी मिटाता है। यह आसन आधुनिक जीवन की आपाधापी के बीच एक मौन विश्राम स्थान जैसा है, जहाँ व्यक्ति भीतर उत्तरता है और आत्मिक शांति का अनुभव करता है।
- चाहे आप योग के प्रारंभिक साधक हों या उन्नत, शशांकासन आपके दैनिक अभ्यास का अभिन्न हिस्सा होना चाहिए। इसकी नियमितता न केवल शरीर को बल, लचीलापन, और विश्राम देती है, बल्कि जीवन की गति को भी संतुलित करती है।

4. उष्ट्रासन



परिचय:

उष्ट्रासन उन्हीं अद्भुत आसनों में से एक है जो शरीर की रीढ़ को लचीला बनाता है, हृदय को खोलता है और ऊर्जा का प्रवाह पूरे शरीर में पुनः जागृत करता है।

उष्ट्रासन एक बैकवर्ड बैंडिंग (पीछे की ओर झुकने वाला) आसन है। यह छाती को खोलता है, कंधों की जकड़न दूर करता है और फेफड़ों की क्षमता बढ़ाता है।

शब्द की व्युत्पत्ति:

- उष्ट्र = ऊँट (Camel)
- आसन = स्थिति या मुद्रा

इसमें शरीर की आकृति ऊँट की तरह दिखाई देती है, विशेषकर जब योगी पीछे की ओर झुकता है और हथेलियाँ पैरों की एड़ियों को पकड़ती हैं।

अभ्यास विधि:

- वज्रासन में बैठें और धीरे-धीरे घुटनों के बल खड़े हों (घुटनों के बल खड़े होने को अर्धवज्रासन भी कहते हैं)।
- घुटनों को कंधों की चौड़ाई के बराबर खोलें।
- दोनों हाथों को कमर पर रखें, अंगूठे पीछे और उंगलियाँ नीचे की ओर।
- गहरी सांस लें, और धीरे-धीरे रीढ़ को पीछे की ओर मोड़ना शुरू करें।
- पहले छाती खोलें, फिर गर्दन को धीरे से पीछे छोड़ें।
- हाथों को धीरे-धीरे नीचे लाएं और पैरों की एड़ियों को पकड़ें।
- सिर पूरी तरह से पीछे झुका लें (यदि गर्दन में कोई परेशानी न हो)।
- इस स्थिति में 20 सेकंड से 1 मिनट तक रहें, फिर धीरे-धीरे कमर से ऊपर आते हुए प्रारंभिक स्थिति में लौटें।

शारीरिक लाभ:

- यह मुद्रा रीढ़ को गहराई से मोड़ती है।
- मांसपेशियों की कठोरता दूर करती है।
- फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है।
- अस्थमा रोगियों के लिए लाभकारी।
- पेट और आंतों पर खिंचाव आता है।
- गैस, कब्ज व अपच में राहत।
- गर्दन की मांसपेशियाँ सक्रिय होती हैं।
- कंप्यूटर के आगे बैठने वाले लोगों के लिए उत्तम।
- गर्दन झुकने से थायरॉइड ग्रंथि सक्रिय होती है।

मानसिक और भावनात्मक लाभ:

- छाती को खोलने वाला आसन दिल के भावों को खोलता है।
- शरीर में बंद तनाव निकलता है।
- आत्म-स्वीकृति और साहस को बढ़ाता है।
- इस आसन से एंडोर्फिन और सेरोटोनिन जैसे 'हैप्पी हार्मोन' का प्रवाह होता है।
- उष्ट्रासन मुख्यतः अनाहत चक्र (हृदय केंद्र) को सक्रिय करता है। यह चक्र प्रेम, करुणा, और संतुलन से जुड़ा है।

आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण:

- MRI स्कैन से पता चला है कि यह आसन रीढ़ की हड्डी की आकृति को संतुलित करता है।
- लचीली और सीधी रीढ़, बेहतर शारीरिक ढाँचा देती है।
- छाती और फेफड़ों के खुलने से मस्तिष्क को अधिक ऑक्सीजन मिलती है।
- थायरॉइड, पिण्डूटरी, और पीनियल ग्रंथियाँ सक्रिय होती हैं।

सावधानियाँ:

इस आसन का अभ्यास ध्यानपूर्वक और सीमित झुकाव के साथ करना आवश्यक है।

- गर्दन या पीठ में गंभीर दर्द हो तो न करें।
- हाई ब्लड प्रेशर या माइग्रेन में सावधानी।
- सर्जरी के बाद यह आसन डॉक्टर की सलाह से करें।
- अत्यधिक मोटे लोगों को घुटनों पर दबाव के कारण तकलीफ हो सकती है।

अभ्यास की अवधि व आवृत्ति:

- समय: 20 सेकंड से 1 मिनट तक
- दोहराव: 2-3 बार
- समय: प्रातः या संध्या, खाली पेट

योग ग्रंथों में उल्लेख:

उष्ट्रासन का सीधा उल्लेख प्राचीन योग ग्रंथों में नहीं मिलता, लेकिन यह आधुनिक हठयोग परंपरा का हिस्सा है।

5. सुप्त वज्रासन



परिचय:

सुप्त वज्रासन एक ऐसा आसन है जो शरीर को भीतर से खोलता है, पाचन तंत्र को संतुलित करता है और गहरी विश्रांति का अनुभव कराता है। यह मुद्रा विशेष रूप से उन लोगों के लिए उपयोगी है जो मानसिक तनाव, कब्ज, कमर दर्द और रीढ़ की कठोरता से पीड़ित हैं।

शब्द की व्युत्पत्ति:

- सुप्त = लेटा हुआ (Reclining)
- वज्र = वज्र या स्थिर
- आसन = स्थिति या मुद्रा (Pose)

सुप्त वज्रासन का अर्थ है – "वज्रासन में बैठकर पीछे की ओर लेटना", जिसमें शरीर पीठ के बल ज़मीन से सटा होता है और दोनों जांघों के बीच में होता है।

अभ्यास की प्रक्रिया:

- वज्रासन में बैठें – दोनों पैरों को घुटनों से मोड़कर निंतंबों को एड़ियों पर रखें।
- दोनों हथेलियों को ज़मीन पर पीछे रखें, उंगलियाँ पीछे की ओर।
- धीरे-धीरे कोहनी मोड़ें और शरीर को पीछे की ओर झुकाएं।
- यदि संभव हो तो धीरे से पीठ और फिर सिर को ज़मीन पर टेकें।
- दोनों हाथों को सिर के पीछे या जांघों के पास रखें।

- इस स्थिति में 15 सेकंड से लेकर 1 मिनट तक रहें। धीरे-धीरे अभ्यास से समय बढ़ाया जा सकता है।
- वापसी में कोहनी के सहारे धीरे-धीरे उठें और वज्रासन में लैटें।

अभ्यास का सही समय और अवधि:

- समय: भोजन के लगभग 15–20 मिनट बाद
- अवधि: 15 सेकंड से शुरू करके 2 मिनट तक
- आवृत्ति: रोज़ाना 2–3 बार या योग सत्र में एक बार

शारीरिक लाभ:

- यह आसन भोजन के बाद किया जा सकता है, जो इसे विशेष बनाता है।
- यह पाचन रसों के स्राव को बढ़ाता है, जिससे भोजन का पाचन ठीक होता है।
- पीठ के बल झुकाने से रीढ़ लचीली बनती है।
- पीठ दर्द में आराम मिलता है।
- छाती खोलने से फेफड़ों में अधिक ऑक्सीजन जाती है।
- यह घुटनों और जांघों को सक्रिय करता है, जिससे इनमें लचीलापन आता है।
- यह मुद्रा पेल्विक क्षेत्र में रक्त संचार बढ़ाकर ग्रंथियों को सक्रिय करती है।

मानसिक एवं भावनात्मक लाभ:

- लेटकर की जाने वाली मुद्रा स्वाभाविक रूप से तनाव घटाती है।
- तंत्रिका तंत्र को शांत करती है।
- यह आसन मानसिक थकावट को दूर करता है और गहरी नींद लाने में सहायक है।

वैज्ञानिक दृष्टिकोण:

- पेट की मांसपेशियों पर खिंचाव आने से आंतों की गतिविधि में तेजी आती है।
- यह मुद्रा "पैरासिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम" को सक्रिय करती है जो विश्रांति और पुनर्स्थापन (recovery) से जुड़ा है।

सावधानियाँ :

यह आसन धीरे-धीरे और सावधानीपूर्वक किया जाना चाहिए, क्योंकि यह पीठ और घुटनों पर प्रभाव डालता है।

इन स्थितियों में अभ्यास न करें:

- घुटनों में गंभीर दर्द या गठिया
- हर्निया या स्लिप डिस्क
- हाई ब्लड प्रेशर
- गर्भावस्था (Pregnancy)

सहारे के साथ अभ्यास करें यदि:

- आप शुरुआत में असुविधा अनुभव करें
- योग ब्लॉक या कुशन का प्रयोग करें

लाभ विशेष महिलाओं के लिए:

- मासिक धर्म के दौरान होने वाले पेट दर्द और अनियमितता में सहायक
- PCOS/PCOD में पेल्विक क्षेत्र की मालिश करता है
- रजोनिवृत्ति (Menopause) में हार्मोनल संतुलन

योग ग्रन्थों में उल्लेख:

प्राचीन ग्रन्थों में वज्रासन का उल्लेख होता है, लेकिन सुप्त वज्रासन का विकास आधुनिक योग परंपरा में हुआ है, विशेष रूप से स्वामी सत्यानंद सरस्वती और B.K.S. अच्युंगर की शिक्षा में।

सुप्त वज्रासन और योगिक चिकित्सा:

- कब्ज
- गैस्ट्राइटिस
- साइटिका
- अस्थमा
- मोटापा

थेरेपी में उपयोग:

- आयुर्वेद के साथ मिलाकर सुप्त वज्रासन को आहार अनुकूलन के साथ दिया जाता है।

6. शीर्षासन



परिचय :

शीर्षासन, जिसे "आसनों का राजा" (King of Asanas) कहा जाता है, योग का एक अत्यंत प्रभावशाली और उन्नत स्तर का आसन है। 'शीर्ष' का अर्थ है 'सिर' और 'आसन' का अर्थ है 'बैठने या स्थिर होने की स्थिति'। इस आसन में साधक सिर के बल खड़ा होता है और संपूर्ण शरीर को संतुलन में रखता है। यह आसन योग में बहुत प्रतिष्ठित माना जाता है क्योंकि यह न केवल शारीरिक रूप से चुनौतीपूर्ण है, बल्कि मानसिक संतुलन, आत्मनियंत्रण और गहन चेतना का भी परिचायक है। योगशास्त्र में इसे "मस्तिष्क का रक्तसंचार बढ़ाने वाला, मन की स्थिरता को पाने वाला और आत्मबोध में सहायक" आसन माना गया है।

तैयारी:

- शांत वातावरण का चयन करें।
- खाली पेट या भोजन के 3-4 घंटे बाद करें।
- योगा मैट का उपयोग करें।
- प्रारंभ में दीवार का सहारा लिया जा सकता है।

अभ्यास की चरणबद्ध विधि:

- योगा मैट पर वज्रासन में बैठ जाएँ।
- कुछ देर ध्यान करें और श्वास को सामान्य करें।

- आगे झुककर दोनों कोहनियों को ज़मीन पर रखें।
- कोहनियों की दूरी सिर की चौड़ाई के बराबर होनी चाहिए।
- अब दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में फँसाकर त्रिकोणात्मक आधार बनाएँ।
- सिर के अग्र भाग (Fontanel या मस्तिष्क का मुकुट स्थान) को हथेलियों के बीच ज़मीन पर टिकाएँ।
- यह ध्यान रखें कि गर्दन पर दबाव न आए।
- पैरों को धीरे-धीरे सीधा करते हुए शरीर को 'V' आकार में लाएँ, जैसे अधोमुखी श्वानासन (Downward Dog) हो।
- अब धीरे-धीरे पंजों को सिर की ओर चलाते हुए शरीर का वजन सिर और कोहनियों पर लाएं।
- पहले एक पैर को मोड़कर ऊपर उठाएं, फिर संतुलन बनाकर दूसरा भी ऊपर उठाएं।
- शुरुआती अवस्था में घुटनों को मोड़कर पैर ऊपर उठाएं।
- दोनों पैर धीरे-धीरे पूरी तरह सीधा करें।
- शरीर एक सीधी रेखा में सिर से पंजों तक होना चाहिए।
- प्रारंभ में 15-30 सेकंड तक इस स्थिति में रहें।
- अभ्यास बढ़ने पर 3-5 मिनट तक स्थिति बनाए रखी जा सकती है।
- धीरे-धीरे घुटनों को मोड़ें और पैरों को नीचे लाएं।
- वापस वज्रासन आकर विश्राम करें।

शीर्षासन के लाभ:

स्मरणशक्ति और एकाग्रता में वृद्धि: रक्त का प्रवाह मस्तिष्क की ओर बढ़ता है जिससे ताजगी, स्पष्टता और एकाग्रता मिलती है।

तनाव और चिंता में कमी: मस्तिष्क में ऑक्सीजन की आपूर्ति बेहतर होती है जिससे मस्तिष्क शांत होता है।

नींद में सुधार: अनिद्रा की समस्या में अत्यंत लाभकारी है।

रक्त संचार में सुधार: गुरुत्वाकर्षण के विपरीत जाकर रक्त संचार मस्तिष्क और चेहरे तक पहुंचता है जिससे कोशिकाएं सक्रिय होती हैं।

चेहरे की चमक: रक्त संचार के कारण त्वचा में निखार आता है।

बालों की गुणवत्ता में सुधार: बालों की जड़ों तक रक्त पहुंचने से बालों की वृद्धि बेहतर होती है और झड़ना कम होता है।

रीढ़ की मजबूती: यह रीढ़ की हड्डी को सीधा और लचीला बनाता है।

पाचन शक्ति में सुधार: आंतरिक अंगों पर दबाव पड़ता है जिससे उनका व्यायाम होता है।

पिण्यूटरी और पीनियल ग्रंथियों पर प्रभाव: यह मस्तिष्क की अंतःसावी ग्रंथियों को सक्रिय करता है जिससे हार्मोन संतुलन बना रहता है।

थाइरॉइड ग्रंथि पर सकारात्मक प्रभाव: गर्दन के क्षेत्र में रक्त का प्रवाह बढ़ने से थाइरॉइड संतुलित रहता है।

ऊर्जा और चेतना में वृद्धि: यह आसन "ऊर्ध्व ऊर्जा प्रवाह" को प्रोत्साहित करता है जिससे साधक में आध्यात्मिक जागरूकता बढ़ती है।

किन्हें शीर्षासन नहीं करना चाहिए:

- उच्च रक्तचाप या निम्न रक्तचाप से पीड़ित।
- हृदय रोग या मस्तिष्क की समस्या।
- आंखों की समस्या (जैसे ग्लूकोमा या रेटिना डिटैचमेंट)।
- गर्भवती महिलाएं।

स्पॉन्डिलाइटिस या गर्दन में चोट हो तो न करें।

शीर्षासन करते समय ध्यान रखें :

- गर्दन और सिर पर बहुत अधिक दबाव न डालें।
- अचानक न उठें और न ही जल्दी बाहर निकलें।
- खाली पेट ही करें।
- हमेशा वज्रासन के साथ विश्राम करें।

योगदर्शन और शीर्षासन:

पतंजलि के योगसूत्रों में कहीं भी सीधे शीर्षासन का उल्लेख नहीं मिलता, लेकिन उसमें वर्णित “आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा” आदि अंगों की सिद्धि में यह आसन अत्यंत सहायक सिद्ध हो सकता है। शीर्षासन का अभ्यास “स्थिरता, नियंत्रण और शांति” की दृष्टि से योग की उच्च अवस्थाओं को सुलभ करता है।

7. ताड़ासन



परिचय:

ताड़ासन (Tadasana), जिसे अंग्रेजी में Mountain Pose कहा जाता है, योग का एक मूल और अत्यंत महत्वपूर्ण आसन है। संस्कृत शब्द 'ताड़' का अर्थ है 'ताड़ का वृक्ष' (Palm Tree) और 'आसन' का अर्थ होता है बैठने या खड़े रहने की स्थिति। ताड़ासन में शरीर को ताड़ के वृक्ष के समान लंबा और सीधा किया जाता है। यह आसन सरल होने के साथ-साथ शारीरिक और मानसिक संतुलन प्रदान करता है।

ताड़ासन न केवल शरीर को सही मुद्रा में खड़ा करना सिखाता है, बल्कि यह अन्य सभी खड़े होकर किए जाने वाले योगासनों की मूलभूत स्थिति भी है। इसका अभ्यास करके रीढ़ की हड्डी को सीधा, शरीर को संतुलित और मन को स्थिर ताड़ासन की विधि:

- शांत वातावरण का चयन करें।
- ढीले और आरामदायक वस्त्र पहनें।
- योग मैट या समतल भूमि पर खड़े हों।
- सीधे खड़े हो जाएं, दोनों पैरों को आपस में मिलाएं और भुजाओं को शरीर के किनारे रखें।
- आंखें बंद करें और गहरी श्वास लें।
- पूरे शरीर का भार दोनों पैरों पर समान रूप से वितरित करें।
- दोनों हाथों को धीरे-धीरे सामने लाकर सिर के ऊपर जोड़ें (नमस्कार मुद्रा में भी रख सकते हैं या हथेलियाँ एक-दूसरे की ओर रखें)।
- अब धीरे-धीरे एड़ियों को ऊपर उठाएं और पंजों के बल खड़े हो जाएं।
- शरीर को ताड़ के पेड़ की तरह लंबा खींचें – हाथ ऊपर, रीढ़ सीधी, ठोड़ी थोड़ी ऊपर।
- दृष्टि को सामने किसी एक बिंदु पर स्थिर करें ताकि संतुलन बना रहे।
- इस स्थिति में कुछ देर रुकें – प्रारंभ में 10-30 सेकंड और अभ्यास बढ़ने पर 1-2 मिनट तक।
- धीरे-धीरे एड़ियों को नीचे लाएं और हाथों को शरीर के किनारे ले आएं।
- श्वास सामान्य करें और विश्राम की स्थिति में खड़े रहें।

श्वसन प्रक्रिया (Breathing Pattern):

अभ्यास की शुरुआत में गहरी श्वास लें।

- जब हाथ ऊपर उठाएँ और एड़ियों पर खड़े हों, तब श्वास भरें।
- स्थिति बनाए खते हुए सामान्य रूप से श्वास लें।
- वापसी में श्वास छोड़ते हुए एड़ियां नीचे लाएं और हाथ नीचे करें।

ताड़ासन के लाभ :

- **ऊंचाई में वृद्धि:** नियमित अभ्यास से बच्चों और किशोरों में लंबाई बढ़ने की संभावना होती है।
- **शरीर की मुद्रा में सुधारः** यह रीढ़ को सीधा करता है और कंधों, गर्दन व सिर को संतुलित स्थिति में रखता है।
- **पैरों और टांगों की ताकतः** एड़ियों, पंजों, जंधाओं और घुटनों की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।

पेट की चर्बी में कमी: शरीर को खींचने की प्रक्रिया से पेट की मांसपेशियाँ संकुचित होती हैं, जिससे वसा में कमी आती है।

- रक्त संचार में सुधारः शरीर के खिंचाव से रक्त का प्रवाह बेहतर होता है।

सावधानियाँ:

- उच्च रक्तचाप या चक्कर आने की समस्या हो तो एड़ियों को ऊपर उठाने से बचें।
- गर्भवती महिलाएं इसे धीरे-धीरे और चिकित्सक की सलाह से करें।

हृदय रोग या संतुलन की गंभीर समस्या होने पर सावधानी आवश्यक है।

- ताज़ा भोजन करने के बाद तुरंत न करें – भोजन के कम से कम 2 घंटे बाद करें।

निष्कर्ष :

ताड़ासन एक सरल पर अत्यंत प्रभावशाली योगासन है जो शरीर, मन और आत्मा को संतुलन में लाता है। यह आसन न केवल योग साधना की नींव है, बल्कि दैनिक जीवन में भी इसकी आवश्यकता है, क्योंकि आज के युग में शरीर की मुद्रा और मन की चंचलता दोनों ही बिगड़ते जा रहे हैं।

कामधेनु गाय और ऋषि वसिष्ठ

एक बार राजा विश्वामित्र अपनी सेना के साथ वन में भ्रमण करते हुए ऋषि वसिष्ठ के आश्रम में पहुँचे। ऋषि वसिष्ठ ने उन्हें अतिथि रूप में आदरपूर्वक भोजन कराया। राजा यह देखकर चकित रह गए कि वन के एक आश्रम में इतने बड़े दल के लिए उत्तम भोजन कैसे संभव हुआ।

उन्होंने ऋषि से इसका रहस्य पूछा। वसिष्ठ ने बताया कि यह सब उनकी कामधेनु गाय की कृपा है, जो स्वर्ग से उन्हें प्राप्त हुई है और जो इच्छा करें, वह तुरंत पूरा कर देती है।

राजा विश्वामित्र लोभवश उस गाय को बलपूर्वक ले जाना चाहा। लेकिन कामधेनु ने स्वयं को नहीं छोड़ा और अपनी दिव्य शक्तियों से विश्वामित्र की सेना को पराजित कर दिया।

इस घटना से विश्वामित्र को अपनी भूल का बोध हुआ और उन्होंने समझा कि गाय केवल भौतिक वस्तु नहीं, बल्कि तप, धर्म और दिव्यता का प्रतीक है।

इस कथा से हमें यह सिखने को मिलता है कि गाय केवल एक पशु नहीं, अपितु सनातन धर्म में माता तुल्य पूजनीय है, जो धर्म, समृद्धि और संतुलन का प्रतीक है। कामधेनु की कथा हमें लोभ से बचने और धर्म के मार्ग पर चलने की प्रेरणा देती है।

दैनिक अभ्यास के लिए प्राणायाम

1. उद्धीत प्राणायाम :



उद्धीत प्राणायाम का अर्थ:

"उद्धीत" शब्द संस्कृत के उद (ऊपर, उच्च) और "गीत" (गान) से मिलकर बना है, जिसका अर्थ होता है - "ॐकार का उच्चारण करते हुए गान करना।" यह एक प्रकार का ध्वनि-मूलक प्राणायाम है जिसमें व्यक्ति लयबद्ध और धीमी गति से "ॐ" का उच्चारण करता है। इसे ध्यानात्मक प्राणायाम भी कहा जाता है क्योंकि यह मन को अत्यंत शांत, स्थिर और एकाग्र करता है।

ॐ (ओंकार) का महत्व:

"ॐ" कोई साधारण ध्वनि नहीं है। यह नाद ब्रह्म का प्रतीक है। सभी वैदिक मंत्रों की शुरुआत ॐ से होती है। यह संपूर्ण ब्रह्मांड की आद्य ध्वनि है। आधुनिक विज्ञान ने भी यह सिद्ध किया है कि ॐ

के उच्चारण से उत्पन्न कंपन शरीर और मस्तिष्क को विश्राम देते हैं, मन की तरंगों को संतुलित करते हैं और सकारात्मक ऊर्जा का संचार करते हैं। उद्धीत प्राणायाम की विधि:

- शांत, स्वच्छ और हवादार स्थान चुनें।
- सुबह ब्रह्ममुहूर्त (4-6 बजे) या संध्या समय उपयुक्त होता है।
- सुखासन, पद्मासन या वज्रासन में बैठ जाएँ।
- पीठ, गला और सिर सीधा रखें।
- आँखें बंद कर लें और हथेलियाँ ज्ञान मुद्रा में घुटनों पर रखें।
- पहले धीरे-धीरे गहरा श्वास लें।
- फिर पूर्ण भाव से, लयबद्ध रूप से "ॐ" का उच्चारण करें:
- "ओ" ध्वनि 20% समय लें, "म्" ध्वनि 80% समय लें।
- उच्चारण करते समय ध्यान रखें कि कंपन नाभि से लेकर सीर तक फैले।
- पूरा श्वास निकलने तक उच्चारण करें।
- कुछ क्षण विश्राम करें, फिर प्रक्रिया दोहराएँ।
- प्रारंभ में 5-7 मिनट करें, फिर धीरे-धीरे 15-20 मिनट तक बढ़ाएँ।
- दिन में एक बार नियमित रूप से करें।

उद्धीत प्राणायाम के लाभ:

मानसिक लाभ:

- तनाव, चिंता और अवसाद से राहत मिलती है।
- मस्तिष्क की तरंगें (brain waves) स्थिर होती हैं, जिससे गहरी शांति और आनंद की अनुभूति होती है।

स्मरण शक्ति, एकाग्रता और निर्णय क्षमता में वृद्धि होती है।

शारीरिक लाभ:

- श्वसन तंत्र मजबूत होता है।
- रक्तचाप नियंत्रित रहता है।
- हृदय गति संतुलित होती है।
- शरीर के भीतर सकारात्मक कंपन फैलते हैं जिससे प्रतिरक्षा तंत्र सशक्त होता है।

आध्यात्मिक लाभ:

- चित्त की वृत्तियाँ शांत होती हैं, जिससे ध्यान में आसानी होती है।
- आंतरिक शुद्धि और आत्मबोध की ओर व्यक्ति अग्रसर होता है।
- सात्त्विकता और संतुलन का विकास होता है।

वैज्ञानिक दृष्टिकोण:

अनेक वैज्ञानिक शोधों में पाया गया है कि उद्धीत प्राणायाम करने वालों के मस्तिष्क में अल्फा वेव्स की वृद्धि होती है, जो शांति और विश्रांति का संकेत है। इससे हार्ट रेट वेरिएबिलिटी सुधरती है, जो एक अच्छे स्वास्थ्य का संकेत है। इसके साथ ही यह श्वसन प्रक्रिया को गहरा और नियंत्रित बनाता है, जिससे शरीर का ऑक्सीजन स्तर बढ़ता है और कोशिकाओं का पुनर्निर्माण बेहतर होता है।

विशेष ध्यान देने योग्य बातें:

- भोजन के तुरंत बाद न करें।
- उच्च रक्तचाप, अस्थमा या अन्य गंभीर रोगों से ग्रस्त व्यक्ति विशेषज्ञ से परामर्श लेकर करें।
- ध्यान और श्रद्धा के साथ करें, मात्र यांत्रिक रूप से नहीं।

यदि संभव हो तो इसका अभ्यास गुरु या प्रशिक्षित योग शिक्षक के मार्गदर्शन में करें।

2. भस्त्रिका प्राणायाम:



भस्त्रिका प्राणायाम का अर्थ:

"भस्त्रिका" शब्द संस्कृत धातु "भस्" से निकला है, जिसका अर्थ होता है धौंकनी। इस प्राणायाम में श्वास-प्रश्वास तीव्र गति से और गहराई से किया जाता है, जिससे फेफड़े धौंकनी की भाँति तेजी से कार्य करते हैं। इस प्रक्रिया से शरीर में आक्सीजन का प्रवाह तीव्र होता है और शरीर की शुद्धि प्रक्रिया तीव्र हो जाती है।

भस्त्रिका प्राणायाम की विधि:

- शांत, स्वच्छ और हवादार स्थान का चयन करें।
- प्रातः काल खाली पेट इसका अभ्यास करना श्रेष्ठ होता है।
- सुखासन, पद्मासन या वज्रासन में बैठें।
- रीढ़ की हड्डी सीधी रखें, कंधे ढीले और मन शांत हो।
- गहरी और तेज गति से श्वास अंदर लें (पूरक)।
- फिर उसी गति से श्वास बाहर निकालें (रेचक)।
- यह प्रक्रिया बिना रुके, एक लय में करें।

- 10-15 बार तीव्र श्वास-प्रश्वास करें।
- फिर आँखें बंद कर शांति से कुछ छड़ विश्राम करें।
- इसके बाद दोबारा राउंड करें।
- शुरुआत में दिन में एक बार ३ राउंड करें।
- अभ्यास बढ़ने पर इसे ५ मिनट तक किया जा सकता है।

भस्त्रिका प्राणायाम के लाभ

शारीरिक लाभ:

- फेफड़ों की क्षमता में वृद्धि:
- तीव्र श्वसन से फेफड़ों का व्यायाम होता है, जिससे उनमें ऑक्सीजन भरने की क्षमता बढ़ती है।
- अधिक ऑक्सीजन मिलने से रक्त शुद्ध होता है और परिसंचरण तंत्र बेहतर कार्य करता है।
- प्रतिरक्षा तंत्र मजबूत होता है:
- शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, जिससे सामान्य बीमारियाँ दूर रहती हैं।
- नियमित अभ्यास से हृदय की गति संतुलित होती है और मस्तिष्क को पर्याप्त ऑक्सीजन मिलती है।
- यह एक उर्जावान प्राणायाम है, जो मेटाबॉलिज्म बढ़ाकर वजन घटाने में सहायक होता है।

मानसिक लाभ:

- तीव्र श्वसन से मानसिक तनाव, चिंता और अवसाद में राहत मिलती है।
- यह प्राणायाम मानसिक स्पष्टता, एकाग्रता और स्थिरता प्रदान करता है।

मानसिक और शारीरिक ऊर्जा का संचार होने से शरीर में स्फूर्ति आती है।

आध्यात्मिक लाभ:

- योगशास्त्र के अनुसार यह नाड़ियों को शुद्ध करता है, जिससे ध्यान की अवस्था में जाना सरल होता है।
- यह प्राणायाम विशेषतः मूलाधार और मणिपुर चक्र को सक्रिय करता है।

भस्त्रिका प्राणायाम का वैज्ञानिक दृष्टिकोण:

विज्ञान की दृष्टि से देखा जाए तो भस्त्रिका प्राणायाम शरीर में कार्बन डाइऑक्साइड को तेजी से बाहर निकालकर ऑक्सीजन की मात्रा को अधिकतम करता है। इससे मस्तिष्क के न्यूरॉन्स सक्रिय होते हैं और शरीर के ऊतकों (tissues) को अधिक ऊर्जा मिलती है। यह sympathetic nervous system को जाग्रत करता है जिससे सतर्कता और प्रतिक्रिया क्षमता बढ़ती है।

सावधानियाँ:

- उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, मिर्गी, या गंभीर श्वास रोग से पीड़ित व्यक्ति इसे चिकित्सकीय सलाह लेकर करें।
- मासिक धर्म या गर्भावस्था की अवस्था में महिलाएँ इसे न करें।
- यह प्राणायाम खाली पेट करना चाहिए।
- अधिक देर या अत्यधिक बलपूर्वक न करें, धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ाएँ।
- यदि चक्कर, मतली या सिरदर्द हो तो तुरंत रुक जाएँ।

अभ्यास से अनुभव:

नियमित अभ्यास करने वाले योगी अनुभव करते हैं कि भस्त्रिका से शरीर हल्का, मन उत्साहित और आंतरिक जागरूकता तीव्र हो जाती है। इसका अभ्यास धीरे-धीरे व्यक्ति को आत्मिक चेतना की ओर अग्रसर करता है।

3. कपालभाति प्राणायाम



कपालभाति प्राणायाम क्या है?

कपालभाति एक शुद्धि क्रिया है जिसे हठ योग में षट्कर्म (छह शुद्धिकरण क्रियाओं) के अंतर्गत वर्णित किया गया है। हालांकि आधुनिक योग में इसे प्राणायाम रूप में अधिक जाना जाता है।

यह अभ्यास मुख्यतः श्वास को बलपूर्वक बाहर निकालने (रेचक) पर केंद्रित होता है, जबकि श्वास लेना स्वतः और सहज होता है। यह प्रक्रिया नासिका मार्ग, फेफड़े और पाचन तंत्र की गहराई से सफाई करती है।

कपालभाति प्राणायाम की विधि:

- शांत, स्वच्छ और हवादार स्थान चुनें।
- प्रातःकाल (या संध्या को खाली पेट) अभ्यास करें।
- सुखासन, पद्मासन या वज्रासन में बैठें।
- रीढ़ सीधी, कंधे ढीले और मन शांत रखें।
- आँखें बंद कर लें और ध्यान केंद्रित करें।
- पेट को संकुचित कर बलपूर्वक श्वास बाहर निकालें।
- श्वास अपने आप अंदर जाए, उसे प्रयासपूर्वक न भरें।
- यह प्रक्रिया तेज और लयबद्ध होनी चाहिए।
- शुरुआत में एक चक्र में 20-30 रेचक करें।

- धीरे धीरे इसे बढ़ाकर 60-100 बार करें।
- 3 से 5 चक्र करें, प्रत्येक के बीच थोड़ी विश्राम करें।
- 5 मिनट प्रतिदिन से शुरुआत करें।
- अभ्यास बढ़ने पर 15-20 मिनट तक किया जा सकता है।

कपालभाति प्राणायाम के लाभ:

शारीरिक लाभ:

- बलपूर्वक श्वास निकालने से श्वसन तंत्र के भीतर जमे हुए कफ और विषैले पदार्थ बाहर निकलते हैं।
- लगातार अभ्यास से फेफड़ों की कार्यक्षमता और ऑक्सीजन लेने की क्षमता बढ़ती है।
- पेट की मांसपेशियों पर दबाव पड़ने से चयापचय (Metabolism) तेज होता है, जिससे चर्बी घटती है।
- पेट की गति (peristalsis) सुधरती है जिससे कब्ज, गैस, एसिडिटी आदि में राहत मिलती है।
- शरीर से विषैले तत्व निकलने पर रक्त शुद्ध होता है जिससे त्वचा कांतिमय बनती है।
- कपालभाति अग्न्याशय (pancreas) को सक्रिय करता है जिससे मधुमेह (diabetes) नियंत्रण में मदद मिलती है।

मानसिक लाभ:

- मस्तिष्क को अधिक ऑक्सीजन मिलने से मन शांत और सकारात्मक बनता है।
- दिमाग की कोशिकाएं जाग्रत होती हैं, जिससे बुद्धि और एकाग्रता बढ़ती है।
- अनिद्रा, बेचैनी और मानसिक थकावट से राहत मिलती है।

आध्यात्मिक लाभ:

- यह प्राणायाम मस्तिष्क के 'सहस्रार चक्र' को जाग्रत करने में सहायक होता है।

4. अनुलोम-विलोम प्राणायाम



अनुलोम-विलोम का अर्थः

प्राणायाम की कई विधियों में अनुलोम-विलोम प्राणायाम सबसे सरल, प्रभावी और व्यापक रूप से अभ्यास की जाने वाली विधि है। इसे नाड़ी शुद्धि प्राणायाम भी कहा जाता है क्योंकि यह शरीर की नाड़ियों को शुद्ध करता है और ऊर्जा का प्रवाह संतुलित करता है।

- अनुलोम का अर्थ है 'स्वाभाविक दिशा' – अर्थात् बाएं नासिका छिद्र से श्वास लेना।
- विलोम का अर्थ है 'विपरीत दिशा' – अर्थात् दाएं नासिका छिद्र से श्वास छोड़ना (या इसके विपरीत)।

इस प्रकार, अनुलोम-विलोम प्राणायाम में बारी-बारी से एक नासिका छिद्र से श्वास ली जाती है और दूसरे से छोड़ी जाती है। यह प्रक्रिया शारीरिक और मानसिक संतुलन स्थापित करने में अत्यंत सहायक होती है।

अनुलोम-विलोम प्राणायाम की विधि:

- शांत, स्वच्छ, और हवादार स्थान पर प्रातःकाल या संध्या के समय बैठें।
- अभ्यास खाली पेट करें।
- सुखासन, पद्मासन या वज्रासन में बैठ जाएँ।
- रीढ़, गर्दन और सिर सीधा रखें।
- आँखें बंद कर लें और ध्यान को अंदर की

ओर केंद्रित करें।

- दाहिने हाथ की नासिका मुद्रा बनाएं
- अंगूठे से दाहिनी नासिका बंद करें।
- अनामिका और कनिष्ठा से बायीं नासिका बंद करें।
- तर्जनी और मध्यमा को मोड़कर रखें।
- 4. श्वसन प्रक्रिया:
 - बायीं नासिका से धीरे-धीरे गहरी श्वास लें (पूरक)।
 - दायीं नासिका से श्वास बाहर छोड़ें (रेचक)।
 - फिर दायीं नासिका से श्वास लें और बायीं नासिका से बाहर छोड़ें।
- यह एक चक्र (round) कहलाता है।
- 5. समय और चक्रों की संख्या:
 - प्रारंभ में 5 मिनट करें, धीरे-धीरे बढ़ाकर 15-20 मिनट तक करें।
 - 8-10 चक्र पर्याप्त होते हैं।
- श्वास लेना : रोकना : छोड़ना = 1:4:2 का अनुपात रखें (अनुभवी साधकों के लिए)।
- सामान्य अभ्यासकर्ता आरामदायक गति से कर सकते हैं।

अनुलोम-विलोम प्राणायाम के लाभः

शारीरिक लाभः

- यह प्राणायाम शरीर की 72,000 नाड़ियों को शुद्ध करता है जिससे ऊर्जा का प्रवाह सुचारू होता है।
- धीरे-धीरे और गहरे श्वास-प्रश्वास से फेफड़ों की शक्ति बढ़ती है।
- शरीर में ऑक्सीजन का संचार बेहतर होता है जिससे कोशिकाएँ स्वस्थ रहती हैं।
- नियमित अभ्यास से रोग प्रतिरोधक क्षमता बेहतर होती है।
- हृदय गति संतुलित होती है और ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहता है।

मानसिक लाभः

- श्वास की गहराई और लय से मस्तिष्क को शांति मिलती है।
- मस्तिष्क को अधिक ऑक्सीजन मिलने से मानसिक क्षमता बेहतर होती है।
- अनिद्रा और बेचैनी से जूँझ रहे लोगों के लिए अत्यंत उपयोगी है।
- बायीं (इडा) और दायीं (पिंगला) नाड़ी के संतुलन से चित्त स्थिर होता है।

आध्यात्मिक लाभः

- यह प्राणायाम ध्यान के लिए मन को तैयार करता है।
- साधक आत्मचिंतन और ध्यान में सहज होता है।
- विशेषकर आज्ञा चक्र और सहस्रार चक्र के संतुलन में यह सहायक होता है।

विज्ञान की दृष्टि से:

विज्ञान कहता है कि जब हम गहरी और नियंत्रित श्वास लेते हैं, तो parasympathetic nervous system सक्रिय होता है जो शरीर को विश्राम की स्थिति में लाता है। इससे:

- कॉर्टिसोल (तनाव हार्मोन) कम होता है,
- ब्लड प्रेशर संतुलित रहता है,
- और मस्तिष्क में अल्फा वेक्स बढ़ती हैं जो ध्यान और सुखद अनुभूति से संबंधित हैं।

सावधानियाँ:

- जल्दबाज़ी न करें, धैर्य और शांत मन से करें।
- हृदय रोगी या उच्च रक्तचाप वाले व्यक्ति बिना रोक-रोक कर श्वास करें।
- सर्दी-जुकाम या नाक बंद होने की स्थिति में न करें।
- गर्भवती महिलाएँ इसे केवल योग शिक्षक की निगरानी में करें।
- किसी भी असुविधा या चक्कर आने पर तुरंत अभ्यास रोक दें।

5. उज्जायी प्राणायाम



• उज्जायी प्राणायाम का अर्थः

"उज्जायी" शब्द संस्कृत मूल का है, जिसका अर्थ होता है – "विजयी" या "विजय प्राप्त करने वाला"। इसका संकेत है कि इस प्राणायाम का अभ्यास करने वाला साधक अपनी इंद्रियों, मन और शरीर पर विजय प्राप्त करता है।

• उज्जायी प्राणायाम की विधि:

- पद्मासन, सिद्धासन या सुखासन में बैठें।
- रीढ़ की हड्डी सीधी हो, कंधे ढीले हों और आंखें बंद हों।
- हाथ ज्ञान मुद्रा या चिन मुद्रा में रखें।
- नाक से धीमी गति से सांस लें, लेकिन गले के पिछले हिस्से को थोड़ा संकुचित करें ताकि सांस लेने पर एक धीमी, गहरी और हल्की सी घरघराहट जैसी आवाज उत्पन्न हो।
- यह आवाज गले से आती प्रतीत होती है, जैसे खरटी की ध्वनि, परंतु यह नियंत्रित और शांत होती है।
- सांस को जितना हो सके अंदर रोकें (कुंभक)।
- फिर उसी प्रकार से गले को संकुचित करते हुए धीरे-धीरे नाक से ही सांस बाहर छोड़ें।
- ध्यान श्वास की ध्वनि और गति पर केंद्रित रखें।

प्रारंभिक अभ्यास :

- शुरुआत में 5-10 चक्र करें।
- अभ्यास बढ़ाते हुए 15-20 मिनट तक कर सकते हैं।
- ध्यान या ध्यानपूर्वक मंत्र जप से पहले यह प्राणायाम विशेष रूप से उपयुक्त होता है।

उज्जायी प्राणायाम की विशेषताएँ:

- इस प्राणायाम की प्रमुख विशेषता इसकी विशेष ध्वनि है। यह ध्वनि साधक को भीतर से शांति का अनुभव कराती है और ध्यान में सहायता करती है।
- गले के पिछले भाग (glottis) को हल्का संकुचित किया जाता है, जिससे सांस की आवाज आती है।
- प्राणायाम शरीर में गर्मी उत्पन्न करता है, जिससे विषेले तत्व बाहर निकलते हैं और पाचन क्रिया सुधरती है।

शारीरिक लाभ:

- फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ती है।
- दमा और ब्रोंकाइटिस जैसे रोगों में लाभकारी है।
- रक्तचाप संतुलित रहता है।
- हृदय की धड़कन नियंत्रित होती है।
- अग्नि (digestive fire) को बढ़ाता है।
- कब्ज, अपच आदि में सहायक है।
- यह प्राणायाम गले को अंदर से सक्रिय करता है, जिससे थायरॉइड ग्रंथि पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।
- गले के रोगों में उपयोगी होता है।

मानसिक लाभ:

- श्वास की आवाज पर ध्यान केंद्रित करने से चित्त एकाग्र होता है।

प्राणायाम मस्तिष्क को ठंडक देता है, जिससे चिंता, भय और तनाव कम होता है।

- अनिद्रा या disturbed sleep में यह प्राणायाम अत्यंत प्रभावी है।

आध्यात्मिक लाभ:

- प्राणायाम इंद्रियों को भीतर की ओर खींचता है, जिससे प्रत्याहार (इंद्रिय निग्रह) की स्थिति आती है और ध्यान गहरा होता है।
- विशेष रूप से विशुद्धि चक्र (गले का चक्र) और आज्ञा चक्र (भूमध्य) के जागरण में यह सहायक होता है।
- यह प्राणायाम प्राण ऊर्जा को भीतर संचित करता है, जिससे साधक का ओज-तेज और मानसिक शक्ति बढ़ती है।

योग शास्त्रों में उल्लेख:

हठयोग प्रदीपिका (अध्याय 2, श्लोक 51-52) में उज्जायी प्राणायाम का वर्णन इस प्रकार किया गया है:

"कण्ठमाकुंच्य हृदि कायं धारयेद्वायुं शनैः शनैः।

एवमभ्यासयोगेन कफदोषं विनाशयेत्॥"

अर्थात् गले को संकुचित कर धीरे-धीरे वायु को अंदर ले जाकर हृदय में धारण करें। इस अभ्यास से कफ दोष का नाश होता है।

सावधानियाँ:

- गर्भवती महिलाओं को अभ्यास से पहले चिकित्सक या योग्य योगगुरु से परामर्श लेना चाहिए।
 - उच्च रक्तचाप, मिर्गी या गंभीर हृदय रोग से पीड़ित व्यक्तियों को भी अभ्यास में सावधानी बरतनी चाहिए।
 - भोजन के तुरंत बाद इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।
- गले में अत्यधिक सूखापन या दर्द हो तो अभ्यास बंद कर देना चाहिए।

भारतीय ऋतुचक्र का आयुर्वेदिक और सांस्कृतिक विश्लेषण

भारतवर्ष की संस्कृति प्रकृति के साथ समरस है। यहाँ ऋतु परिवर्तन को केवल मौसम की दृष्टि से नहीं देखा गया, बल्कि उसे जीवन के चक्र, स्वास्थ्य, कृषि, और धार्मिक गतिविधियों से जोड़ा गया है। विक्रम संवत्, जो हिन्दू पंचांग पर आधारित भारतीय कालगणना पद्धति है, वर्ष को छह ऋतुओं में बाँटता है, प्रत्येक दो मास की होती है। ये छह ऋतुएँ हैं – वसंत, ग्रीष्म, वर्षा, शरद, हेमंत और शिशिर।

यह विभाजन केवल जलवायु आधारित नहीं है, बल्कि मानव शरीर में होने वाले दोषों (वात, पित्त, कफ) के प्रभाव, आहार-विहार की आवश्यकताओं, और समाज के क्रियाकलापों के अनुसार किया गया है।

1. वसंत ऋतु (चैत्र - वैशाख / मार्च - अप्रैल):

वसंत ऋतु को ऋतुराज कहा गया है। यह सर्दी के बाद की ऋतु है, जब समस्त प्रकृति जाग उठती है। पेड़ों पर नई कोपलें आती हैं, खेतों में सरसों, गेहूं, चना आदि की फसल लहलहाती है। वातावरण में सुगंध, रंग और ताजगी होती है।

दोष प्रभाव (आयुर्वेद के अनुसार):

- वसंत ऋतु में कफ दोष का प्रकोप होता है।
- शरीर में भारीपन, आलस्य, श्वसन संबंधी विकार उत्पन्न हो सकते हैं।

स्वास्थ्य और आहार-विहार:

- तिक्क (कड़वा), कषाय (कसैला), और कटु (तीखा) रस का प्रयोग करना चाहिए।
- गेहूं, जौ, मूंग, हल्दी, नीम, करेला जैसे कफनाशक आहार लेने चाहिए।
- व्यायाम, तेल मालिश, धूप सेवन, और उबटन (उद्धर्तन) लाभकारी हैं।

भारी, मीठे, खट्टे, और ठंडे पदार्थों से बचना चाहिए।

सांस्कृतिक पहलू:

- होली का पर्व इसी ऋतु में आता है जो वसंतोत्सव का उत्साह प्रकट करता है।
- देवी उपासना और नवरात्रों का आयोजन भी इसी काल में होता है।

2. ग्रीष्म ऋतु (ज्येष्ठ - आषाढ़ / मई - जून):

यह ऋतु भीषण गर्मी की ऋतु होती है। सूर्य की किरणें प्रखर होती हैं, नदियों का जलस्तर कम हो जाता है, पृथ्वी तपने लगती है। यह ऋतु वाष्णव की ऋतु है।

दोष प्रभाव:

- इस ऋतु में पित्त दोष का संचय और वात दोष की वृद्धि होती है।
- शरीर में जल की कमी, थकावट, चिड़चिड़ापन, निर्बलता देखी जाती है।

स्वास्थ्य और आहार-विहार:

- मधुर, शीतल, तरल और स्निग्ध पदार्थों का सेवन करें।
- शर्बत, नारियल पानी, बेल का रस, गन्ने का रस, खस, चंदन आदि लाभकारी हैं।
- दिन में विश्राम (दिवास्वप्न) उचित माना गया है।
- मसालेदार, खट्टे, तीखे पदार्थ और सूर्य की तीव्र धूप से बचाव करना चाहिए।

सांस्कृतिक पहलू:

- गर्मी की छुट्टियाँ, लोकगीतों में ग्रीष्म की व्यथा, प्यास और प्रतीक्षा की भावनाएँ दर्शाई जाती हैं।

जल संरक्षण और वनों के महत्व को समझाया जाता है।

3. वर्षा ऋतु (श्रावण-भाद्रपद/ जुलाई - अगस्त):

इस ऋतु में आकाश मेघाच्छादित रहता है, वर्षा होती है, नदियाँ और तालाब भर जाते हैं। हरियाली अपने चरम पर होती है। परंतु आद्रता और उमस भी अधिक होती है।

दोष प्रभाव:

- वात दोष का प्रकोप, पाचन शक्ति मंद।
- जलजन्य रोग, त्वचा विकार, अपच, ज्वर जैसी समस्याएँ उत्पन्न होती हैं।

स्वास्थ्य और आहार-विहार:

- गर्म, हल्के और सुपाच्य भोजन लें जैसे मूँग की खिचड़ी, अदरक, त्रिकटु युक्त व्यंजन।
- दही, पनीर, ठंडी चीजें, कच्ची सब्जियाँ, अधिक पानी सेवन से बचें।
- उबालकर ठंडा किया गया जल पिएँ।
- पैरों की सफाई, तेल मालिश, नीम स्नान से रोगों से बचा जा सकता है।

सांस्कृतिक पहलू:

- श्रावण मास में शिव पूजा, रक्षाबंधन, जन्माष्टमी आदि पर्व मनाए जाते हैं।
- किसान इस ऋतु में बुआई प्रारंभ करते हैं।
- वर्षा को जीवनदाता और भयकारक दोनों रूपों में देखा जाता है।

4. शरद ऋतु (आश्विन - कार्तिक / सितंबर - अक्टूबर):

वर्षा के बाद आकाश निर्मल हो जाता है, सूर्य की तपन पुनः तीव्र होती है, परंतु वातावरण में नमी भी बनी रहती है। यह ऋतु सौंदर्य और संतुलन की प्रतीक मानी जाती है।

दोष प्रभाव:

- पित्त दोष का प्रकोप चरम पर होता है।
- अम्लता, त्वचा रोग, आँखों में जलन जैसी शिकायतें हो सकती हैं।

स्वास्थ्य और आहार-विहार:

- तिक्क (कड़वा), मधुर (मीठा), कषाय रस युक्त पदार्थ उपयुक्त हैं।
- शीतल जल, नारियल, त्रिफला, बेल, आँवला आदि का प्रयोग करें।
- तेज धूप से बचें, चंद्रमा की रोशनी में टहलना (चंद्रगमन) लाभकारी है।
- अधिक मसालेदार भोजन, मिर्च, तेल से परहेज करें।

सांस्कृतिक पहलू:

- नवरात्रि, दशहरा, दीपावली आदि प्रमुख उत्सव इसी ऋतु में आते हैं।
- यह ऋतु मानसिक और आध्यात्मिक उन्नति के लिए शुभ मानी जाती है।

5. हेमंत ऋतु (मार्गशीर्ष - पौष / नवंबर - दिसंबर):

इस ऋतु में ठंड बढ़ने लगती है, हवा में शुष्कता होती है, पत्तियाँ झड़ने लगती हैं। वातावरण स्थिर और शीतल होता है।

दोष प्रभाव:

- वात दोष का संचय और कफ स्थिर होता है।
- शरीर की पाचन शक्ति प्रबल होती है।

स्वास्थ्य और आहार-विहार:

- पौष्टिक, ऊष्ण और स्निग्ध आहार जैसे तिल, धी, गाजर का हलवा, मेवे आदि लेना चाहिए।
- व्यायाम, गर्म जल से स्नान, तेल मालिश लाभकारी है।
- ठंडे, कच्चे और सूखे खाद्य पदार्थों से परहेज करें।

सांस्कृतिक पहलू:

- तुलसी विवाह, कार्तिक स्नान, गोपाष्टमी आदि पर्व इसी ऋतु में आते हैं।

किसानों के लिए कटाई का समय होता है।

6. शिशिर ऋतु (माघ - फाल्गुन / जनवरी - फरवरी):

यह सबसे ठंडी ऋतु होती है। सुबह कुहासा, ओस और शीतल वायु का प्रभाव होता है। यह ऋतु जीवन के अंत का प्रतीक मानी जाती है, किंतु इसमें नवीनीकरण की संभावनाएँ छिपी होती हैं।

दोष प्रभाव:

- कफ का संचय और वात का प्रकोप होता है।
- सर्दी, जुकाम, त्वचा की रुक्षता, जोड़ों में दर्द जैसी समस्याएँ होती हैं।

स्वास्थ्य और आहार-विहार:

- ऊष्ण, स्निग्ध, मसालेदार और ताजे भोजन लाभकारी हैं।
- तिल, लहसुन, अदरक, रागी, बाजरा, धी का सेवन करें।
- तेल मालिश, स्वेदन (स्टीम), गर्म कपड़े आवश्यक हैं।
- ठंडी चीज़ों, आइसक्रीम, अधिक मीठे से बचें।

सांस्कृतिक पहलू:

- माघ स्नान, वसंत पंचमी, महाशिवरात्रि आदि पर्व इसी समय आते हैं।
- इस ऋतु में लोग होली की तैयारी करते हैं।

निष्कर्ष:

विक्रम संवत् के अनुसार ऋतुचक्र केवल एक मौसम परिवर्तन का संकेत नहीं, बल्कि एक जीवंत मार्गदर्शक है जो जीवन को संतुलित, स्वस्थ और समरस बनाता है। प्रत्येक ऋतु का अपना प्रभाव है, और अगर हम उसके अनुसार आहार, विहार और व्यवहार अपनाएं तो जीवन न केवल रोगमुक्त रहेगा, बल्कि आनन्दमय और दीर्घायु भी होगा।

आयुर्वेद और विक्रम संवत् का यह विज्ञान हमें सिखाता है कि प्रकृति के साथ तालमेल ही सच्चे स्वास्थ्य का रहस्य है। आधुनिक जीवन में जहाँ लोग ऋतुओं से कट्टे जा रहे हैं, वहाँ यह ऋतुचक्र जीवन में अनुशासन, संतुलन और चेतना लाने का एक श्रेष्ठ साधन है।

"भगवान राम और गिलहरी की प्रेरक कथा"

रामायण की कथा में एक अत्यंत भावनात्मक और प्रेरणादायक प्रसंग आता है – भगवान राम और गिलहरी की कहानी, जो हमें यह सिखाती है कि कोई भी सेवा छोटी नहीं होती, यदि वह भक्ति और निष्ठा से की जाए।

जब भगवान श्रीराम सीता माता की खोज में लंका की ओर जा रहे थे, तब उन्हें समुद्र पार करना था। इसके लिए उन्होंने वानर सेना के साथ मिलकर समुद्र पर पुल (रामसेतु) बनाने का निर्णय लिया। हनुमान, नल-नील, जामवंत जैसे बलशाली वानर विशाल पत्थर लाकर समुद्र में डाल रहे थे।

इसी समय, एक छोटी सी गिलहरी भी अपने स्तर पर सेवा कर रही थी। वह रेत के कणों को अपने शरीर में लपेटकर समुद्र में छोड़ रही थी, ताकि पत्थरों के बीच की जगह भर सके और पुल मजबूत बन सके। वानर इस पर हँसे और एक ने गिलहरी को धक्का भी दे दिया। यह देखकर भगवान राम स्वयं आगे आए और गिलहरी को स्नेहपूर्वक अपनी हथेली में उठा लिया।

उन्होंने गिलहरी की भक्ति और निष्ठा की प्रशंसा की और कहा, "तुम्हारा यह छोटा सा प्रयास भी मेरे लिए अत्यंत मूल्यवान है।" उन्होंने गिलहरी की पीठ पर तीन उंगलियों से स्पर्श किया, जिससे उसके शरीर पर तीन धारियाँ बन गईं – जो आज भी भारतीय गिलहरी की पहचान हैं।

यह कथा सिखाती है कि समर्पण और भावना ही सेवा का मूल्य तय करती है, न कि आकार या शक्ति। भगवान सभी सेवाओं को समान दृष्टि से स्वीकार करते हैं, यदि वे श्रद्धा से की गई हों।

ब्रह्मोस मिसाइल: भारत की शक्ति का प्रतीक और रणनीतिक बढ़त



भारत की सैन्य शक्ति को सुदृढ़ बनाने में जिन तकनीकों और हथियार प्रणालियों की अहम भूमिका रही है, उनमें 'ब्रह्मोस मिसाइल' का नाम प्रमुखता से लिया जाता है। यह मिसाइल भारत की रक्षा क्षमताओं का गौरव है। ब्रह्मोस केवल एक हथियार नहीं, बल्कि भारत की रणनीतिक आत्मनिर्भरता, उन्नत तकनीकी विकास, और रक्षा नवाचार का प्रतीक है।

ब्रह्मोस मिसाइल भारत और रूस के संयुक्त प्रयास से विकसित की गई एक सुपरसोनिक क्रूज मिसाइल है, जो भूमि, जल और आकाश – तीनों माध्यमों से लक्ष्य को भेदने में सक्षम है। इसकी गति, सटीकता और विनाशकारी क्षमता इसे विश्व की सर्वश्रेष्ठ क्रूज मिसाइलों में स्थान दिलाती है।

ब्रह्मोस का नाम और निर्माण:

ब्रह्मोस नाम दो नदियों से मिलकर बना है – भारत की ब्रह्मपुत्र और रूस की मोस्कवा नदी। यह भारत-रूस की मैत्री और संयुक्त अनुसंधान का प्रतीक है।

इसका विकास भारत के DRDO (Defence Research and Development Organisation) और रूस के NPOM (NPO Mashinostroyeniya) द्वारा ब्रह्मोस एयरोस्पेस नामक संयुक्त उद्यम के तहत किया गया।

तकनीकी विशेषताएँ:

- गति (Speed):** ब्रह्मोस मिसाइल सुपरसोनिक श्रेणी की है, जिसकी गति लगभग Mach 2.8 से Mach 3.0 (ध्वनि की गति से लगभग तीन गुना) तक होती है।
- मारक क्षमता (Range):** आरंभ में ब्रह्मोस की मारक क्षमता 290 किलोमीटर थी, लेकिन अब इसके नवीन संस्करणों की रेंज 450-800 किमी तक बढ़ा दी गई है। आने वाले समय में यह 1500 किमी तक पहुँच सकती है।
- वारहेड क्षमता (Warhead):** यह मिसाइल लगभग 200 से 300 किलोग्राम के पारंपरिक विस्फोटक ले जा सकती है।
- प्रणाली:** यह इनर्शियल नेविगेशन सिस्टम (INS) और GPS/NavIC से निर्देशित होती है, जिससे यह सटीक लक्ष्य पर वार कर सकती है।

वजन और लंबाई:

- वजन: लगभग 3 टन
- लंबाई: 8.4 मीटर
- व्यास: 0.6 मीटर

ब्रह्मोस को विभिन्न माध्यमों से दागा जा सकता है:

- ब्रह्मोस लैंड अटैक वर्जन (Land to Land):** भूमि से भूमि पर लक्ष्य भेदने में सक्षम। यह थल सेना के लिए विकसित किया गया है और मोबाइल ट्रक-लॉन्च प्लेटफॉर्म से छोड़ा जाता है।
- ब्रह्मोस शिप-लॉन्च वर्जन (Ship to Land/Sea):** नौसेना के जहाजों से दागी जा सकती है। यह समुद्र से समुद्र या समुद्र से भूमि पर हमला कर सकती है।

3. ब्रह्मोस एयर-लॉन्च वर्जन (Air to Land/Sea):

इसे सुखोई -30 MKI जैसे लड़ाकू विमानों से लॉन्च किया जाता है। यह संस्करण अत्यंत उच्च गति और सटीकता के साथ गहन घुसपैठ करता है।

4. ब्रह्मोस सबमरीन वर्जन (Submarine to Land/Sea):

पनडुब्बियों से दागे जाने वाला संस्करण भी विकसित किया गया है, जो पूरी तरह से पानी के नीचे से दागा जा सकता है।

ब्रह्मोस की प्रमुख विशेषताएँ

1. **सुपरसोनिक गति:** इसकी गति इसे दुश्मन के रडार और वायु रक्षा प्रणालियों से बचने में सक्षम बनाती है।

2. **सी-स्कीमिंग तकनीक:** यह मिसाइल लक्ष्य के पास पहुंचने से पहले समुद्र की सतह से बहुत कम ऊँचाई पर उड़ती है, जिससे पकड़ना कठिन होता है।

3. **टॉप-एटैक मोड:** भूमि पर लक्ष्य को ऊँचाई से गिरते हुए मार सकती है, जिससे किलेबंद ढाँचों पर सटीक वार संभव है।

4. **सटीकता (Accuracy):** ब्रह्मोस की सटीकता 1 मीटर से भी कम की जा सकती है, जिससे यह रणनीतिक हमलों के लिए आदर्श है।

5. **स्वदेशीकरण:** समय के साथ भारत ने ब्रह्मोस के अधिकांश घटकों को स्वदेशी बनाया है, जिससे यह आत्मनिर्भर भारत अभियान का हिस्सा बन गई है।

ब्रह्मोस का सामरिक महत्व:

भारत को दुश्मन देशों पर गहरी मार करने की क्षमता मिलती है। यह मिसाइल किसी भी सीमावर्ती या गहरे दुश्मन क्षेत्र में सटीक हमले कर सकती है।

1. ब्रह्मोस की मौजूदगी दुश्मन को पहले हमला करने से रोकती है, क्योंकि इसकी तीव्रता और सटीकता के आगे बचाव कठिन होता है।

2. युद्ध की स्थिति में ब्रह्मोस तुरंत प्रतिक्रिया देकर दुश्मन के मुख्य ठिकानों को ध्वस्त कर सकती है।

3. इसे हर मौसम, हर भौगोलिक परिस्थिति में प्रयोग किया जा सकता है। यह विशेषतः भारत की बहुआयामी युद्ध रणनीति में सहायक है।

अंतरराष्ट्रीय संभावनाएँ और निर्यात:

भारत सरकार ने 2020 में ब्रह्मोस मिसाइल के निर्यात की अनुमति दे दी थी। इसके बाद से फिलीपींस पहला ऐसा देश बना जिसे ब्रह्मोस मिसाइल प्रणाली निर्यात की गई।

फिलीपींस के साथ हुए समझौते के अनुसार, भारत ने लगभग 375 मिलियन डॉलर की ब्रह्मोस मिसाइल प्रणाली उन्हें प्रदान की। इसके अतिरिक्त वियतनाम, इंडोनेशिया, UAE, सऊदी अरब, दक्षिण अफ्रीका जैसे कई देश ब्रह्मोस में रुचि दिखा चुके हैं।

यह रक्षा कूटनीति में भारत की भूमिका को वैश्विक स्तर पर बढ़ाता है।

भविष्य की दिशा ब्रह्मोस-II :

भारत और रूस मिलकर ब्रह्मोस का अगला संस्करण विकसित कर रहे हैं – ब्रह्मोस-II, जो हाइपरसोनिक श्रेणी की मिसाइल होगी और Mach 7 की गति तक पहुँचेगी।

इससे ब्रह्मोस न केवल वर्तमान की सर्वोत्तम क्रूज मिसाइल होगी, बल्कि भविष्य की भी अग्रणी हथियार प्रणाली बन जाएगी।

सनातन प्रवाह ट्रस्ट से जुड़ने हेतु संदेश

आदरणीय सनातन प्रेमियों,

भारतीय संस्कृति की दिव्यता और ज्ञान की परंपरा को जीवित रखने के लिए “सनातन प्रवाह ट्रस्ट” द्वारा प्रकाशित पत्रिका “सनातन प्रवाह” एक छोटा सा प्रयास है। यह पत्रिका योग, आयुर्वेद, पंचांग, वेद, उपनिषद और भारतीय जीवनशैली से जुड़ी प्राचीन और वैज्ञानिक परंपराओं को सरल और प्रेरणादायक तरीके से प्रस्तुत करती है।

आज जब युवाओं का झुकाव पाश्चात्य संस्कृति की ओर बढ़ रहा है और वे अपनी जड़ों से दूर हो रहे हैं, ऐसे समय में यह पत्रिका भारतीय ज्ञान और विज्ञान की रोशनी फैलाने वाला एक प्रकाश स्तंभ बनकर उभरी है।

हम आपसे निवेदन करते हैं कि आप इस पत्रिका को अवश्य पढ़ें, इसके विचारों को समझें और अपनाएँ, साथ ही इसे अपने परिवार, मित्रों और विशेष रूप से युवाओं तक पहुँचाएँ।

सनातन प्रवाह ट्रस्ट के मुख्य उद्देश्य:

1. प्रयुक्त पूजा सामग्री जैसे फूल, भस्म, अर्पण और देवी-देवताओं की मूर्तियों को सम्मानपूर्वक इकट्ठा करने, उनका सही ढंग से प्रबंधन करने और पर्यावरण के अनुकूल तरीके से निष्पादन करने के लिए सुविधाएं स्थापित करना।
2. योग और आयुर्वेद के ज्ञान और लाभों का प्रचार करना, उनका अभ्यास और शिक्षण करना, ताकि लोगों को शारीरिक, मानसिक और आत्मिक रूप से स्वस्थ बनाया जा सके।
3. पारंपरिक भारतीय रीति-रिवाजों को फिर से जीवित करना और लोगों को उनके महत्व के प्रति जागरूक करना। साथ ही, प्राचीन भारतीय चंद्र पंचांग के वैज्ञानिक और आध्यात्मिक महत्व को रोजमरा की जिंदगी में अपनाने को बढ़ावा देना।
4. भारत की सांस्कृतिक और आध्यात्मिक धरोहर से जुड़े सार्वजनिक कार्यक्रमों, उत्सवों, स्वास्थ्य शिविरों और जागरूकता अभियानों का आयोजन करना।

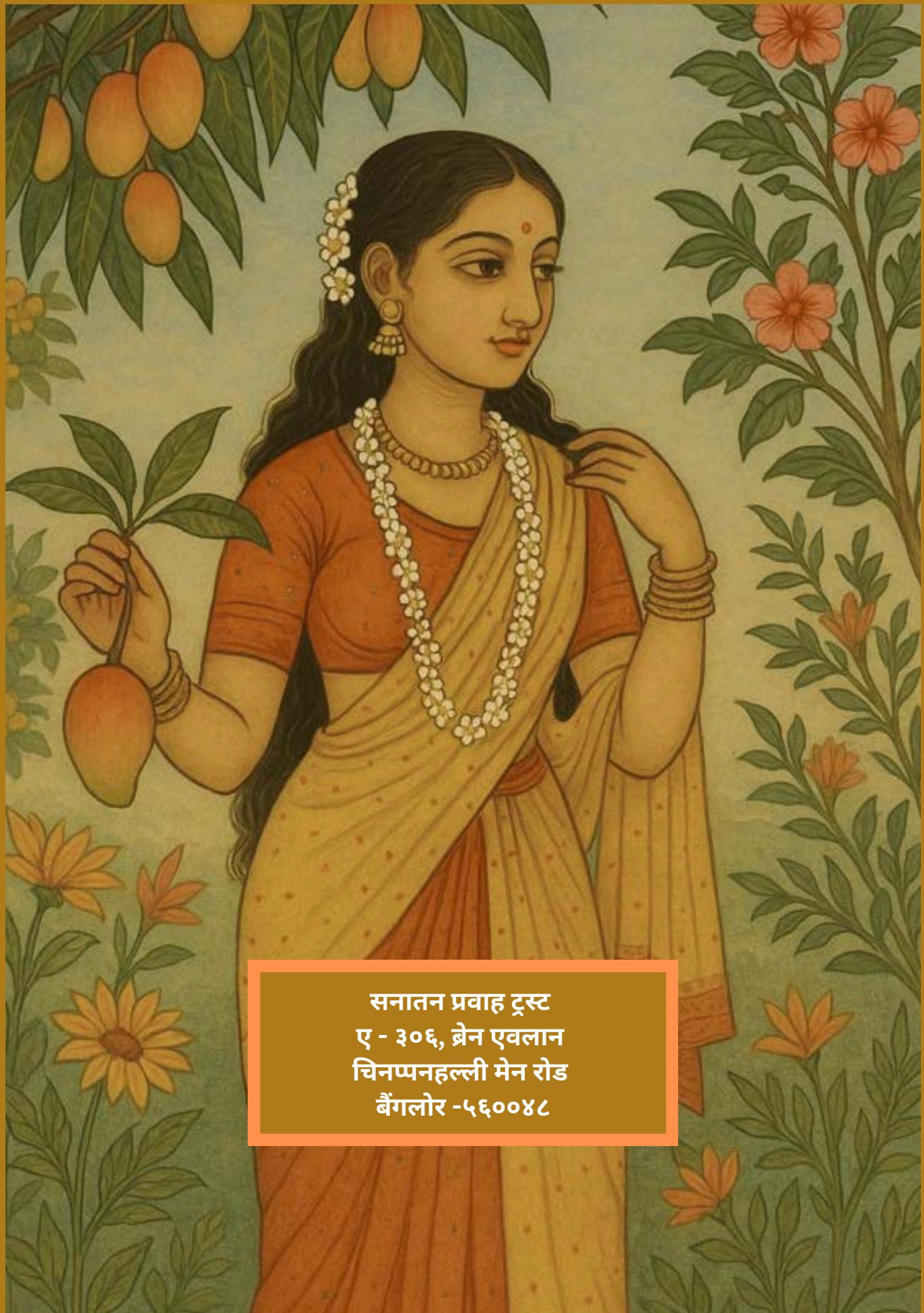
अगर आप भी सनातन संस्कृति के पुनर्जागरण का हिस्सा बनना चाहते हैं, तो आज ही सनातन प्रवाह ट्रस्ट से जुड़ें। इसके लिए हमारे वेबसाइट www.sanatanpravah.org पर जायें।

आइए, हम सब मिलकर भारत के दिव्य वैदिक ज्ञान को नई पीढ़ी तक पहुँचाएँ।

सनातन की धारा फिर से प्रवाहित हो — यही हमारा संकल्प है।

संपादक

“सनातन प्रवाह”



सनातन प्रवाह ट्रस्ट
ए - ३०६, ब्रेन एवलान
चिन्मयनहल्ली मेन रोड
बैंगलोर -५६००४८