

## कक्षा-VI

i kB 1 ; lxx dh pkj i ) fr; ka 1/2kkjk, ½

i kB 2 ; e vlg fu; e

i kB 3 gB ; lxx dk ifjp;





## 1

## योग की चार पद्धतियां ( धाराएं )

योग मन पर महारथ हासिल करना है। योग की विभिन्न धाराएँ हैं। स्वामी विवेकानंद ने मोटे तौर पर इसे चार धाराओं में वर्गीकृत किया है :

- कर्म योग – यह परिणामों के प्रति लगाव के बिना निस्वार्थ कर्म के बारे में है।
- राज योग – यह चेतना की उच्च अवस्थाओं तक पहुँचने का व्यावहारिक दृष्टिकोण है।
- भक्ति योग – यह कुल समर्पण और प्रेम का दृष्टिकोण है।
- ज्ञान योग – यह ज्ञान का मार्ग है। यह बुद्धि से संबंधित है।

स्वामी विवेकानंद ने कहा, “योग की सभी धाराएँ एक ही लक्ष्य की ओर ले जाती हैं। इसे कर्म (कर्म योग), उपासना (भक्ति योग), दर्शन (ज्ञान योग) या मानसिक नियंत्रण (राज योग) में से किसी एक या दो या सभी के द्वारा करें और स्वतंत्र रहें।”

आइए, योग की ये धाराएं जानते हैं।



टिप्पणी



## उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, आप सक्षम होंगे

- योग की चार धाराओं – कर्म योग, राज योग, भक्ति योग और ज्ञान योग को याद करने में और
- कर्म योग, राज योग, भक्ति योग और ज्ञान योग का अभ्यास करने में।

## 1.1 कर्म योग

कर्म का अर्थ है कोई भी क्रिया जो शारीरिक या मानसिक हो।

कर्म योग कल्याणकारी गतिविधि है, जो निस्वार्थ, अनासक्त और चुपचाप किया जाता है। कर्म योग, संपूर्ण जागरूकता के साथ श्विश्राम में काम करने की एक कला भी है। हमारी क्रियाओं को तमस, रजस और सत्व तीन नाम से वर्गीकृत किया गया है।

- तमस—यह मनुष्य में अंधकार और अशिष्टता है। यह अज्ञानता और भ्रम के कारण से पैदा होता है। यह हमें लापरवाही, आलस्य और नींद से बांधता है।
- रजस—यह जुनून से भरा है, यह तीव्र इच्छा और लगाव से पैदा करता है। यह कर्म में आसक्ति के माध्यम से हमें बांधता है।
- सत्त्व—यह शुद्ध है, उज्ज्वल है और व्याधि से मुक्त है। यह हमें खुशी और ज्ञान के साथ लगाव से बांधता है।

कर्म योग हमें लक्ष्य प्राप्ति की तीन विधियाँ प्रदान करता है।

पहला कदम : तमस को नष्ट करना और शारीरिक और मानसिक दोनों क्रियाओं के प्रतिरोध को दूर करना है।

दूसरा कदम : रजस की समस्याओं को दूर करना है, बिना भटके सबसे कठिन परिस्थितियों को आसानी से नियंत्रित करना है।

तीसरा कदम : उन सभी संघर्षों को हल करना है जो लक्ष्य प्राप्त करने की दिशा में हमारे रास्ते पर उठते हैं।

आइए अब हम भगवद्गीता के एक प्रसिद्ध श्लोक में से एक को जानें और समझें जो कर्म योग की व्याख्या करता है :

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।

मा कर्मफलहेतुर्भूः मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि ॥ २-४७ ॥

### vfkz

आपको अपने निर्धारित कर्तव्यों को निभाने का अधिकार है, लेकिन आप अपने कार्यों के फल के हकदार नहीं हैं। कभी भी अपने आप को अपनी गतिविधियों के परिणामों का कारण न समझें, न ही निष्क्रियता से जुड़े रहें। 2.47

यह भगवद् गीता का एक बहुत लोकप्रिय श्लोक है। भारत के अधिकांश स्कूली बच्चे भी इससे परिचित हैं। यह कर्म की उचित भावना में गहरी अंतर्दृष्टि प्रदान करता है। जब भी कर्म योग के विषय पर चर्चा की जाती है, यह अक्सर उद्धृत किया जाता है। यह श्लोक कर्म योग के संबंध में चार निर्देश देता है :

- अपना कर्तव्य निभाएं, लेकिन परिणामों के साथ खुद की चिंता न करें।
- आपके कर्मों का फल आपके आनंद के लिए नहीं है।
- काम करते हुए भी, करता धर्ता का अभिमान छोड़ दें।
- अपने काम को विनियमित और अनुशासित तरीके से करें।



टिप्पणी

## 1.2 राजयोग

राज का अर्थ है राजा। राजयोग अनुशासन और इच्छा शक्ति के साथ अभ्यास का मार्ग है। इस परंपरा के मुख्य ग्रंथ महर्षि पतंजलि के योग सूत्र हैं। इसे अष्टांग योग (आठ-चरण योग) के रूप में भी जाना जाता है क्योंकि यह आठ भागों में आयोजित किया जाता है :

- यम – आत्म नियंत्रण
- नियम – अनुशासन
- आसन – शारीरिक व्यायाम
- प्राणायाम – श्वास व्यायाम
- प्रत्याहार – बाह्य वस्तुओं से इंद्रियों को हटाना
- धारणा – एकाग्रता
- ध्यान – ध्यान
- समाधि – पूर्ण प्रतीति



राजयोग को इच्छाशक्ति के मार्ग के रूप में परिभाषित किया गया है। भगवान कृष्ण भगवद गीता में इस पहलू की व्याख्या करते हैं :

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत् ।

आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः ॥ ६-५ ॥

**vfkz**

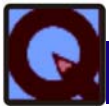
मनुष्य को अपना उद्धार करना चाहिये और अपना अधः पतन नहीं करना चाहिये, क्योंकि आत्मा ही आत्मा का मित्र है और आत्मा (मनुष्य स्वयं) ही आत्मा का (अपना) शत्रु है।। इसके लिए वह अपनी बुद्धि की शक्ति का प्रयोग कर सकता है घ ( ६ दृ ५ )

भगवान कृष्ण कहते हैं कि हमें आत्मबल बढ़ाने के लिए मन का उपयोग करना चाहिए।

दूसरे शब्दों में, हमें बुद्धि का उपयोग मन को नियंत्रित करने के लिए करना चाहिए। आज के समय में अगर हम विभिन्न समस्याओं से जूझ रहे हैं—बीमार स्वास्थ्य, और तनावों से पीड़ित हैं, तो ये हमारे द्वारा निर्मित के हैं। इसलिए, हमें इन दुखों को दूर करने के लिए खुद को बदलना और आनंद, रचनात्मकता और स्वतंत्रता की उच्च स्थिति तक पहुंचना है।

स्वामी विवेकानंद कहते हैं कि “हम अपने भाग्य के निर्माता हैं।” हमें खुद को बनाने या नुकसान पहुंचाने के लिए चुनने की स्वतंत्रता दी गई है। यदि हम इस स्वतंत्रता की इच्छा, विकास के लिए बुद्धिमत्ता और भेदभाव की शक्ति का उपयोग करते हैं, तो हम खुद को ‘बनाते हैं’। और अगर हम दुरुपयोग करते हैं, तो हमारी गिरावट होती है और हम खुद को नुकसान पहुंचाते हैं।

हम सभी के पास उस स्वतंत्रता की अभिव्यक्ति के रूप में ‘इच्छा’ शक्ति है। इस प्रकार, राजयोग का उपयोग उस इच्छा शक्ति का उपयोग करना और स्वयं को ऊंचा करना है।



### पाठगत प्रश्न 1.1

1. कर्म का अर्थ है कोई भी क्रिया जो ३३३ या ३३३ हो।
2. हमारे कार्यों को ....., ..... और ..... में वर्गीकृत किया गया है।
3. राज योग को ..... के रूप में भी जाना जाता है।

### 1.3 भक्ति योग

भक्ति शब्द की उत्पत्ति श्भजश् से हुई है, जिसका अर्थ है श्भगवान से जुड़नाश्। भक्ति योग एक भक्ति है और यह भगवान के प्रति प्रेम और भक्ति के भाव पर केंद्रित है। भक्ति की उत्पत्ति उपनिषदों में देखी जा सकती है।





टिप्पणी

इसका वर्णन विशेष रूप से श्वेताश्वतर उपनिषद में मिलता है। भगवद् गीता, पुराण और नारद भक्ति सूत्र महत्वपूर्ण शास्त्र हैं जो भक्ति योग के दर्शन की व्याख्या करते हैं।

भगवान कृष्ण भगवद् गीता में भक्त की गुणवत्ता बताते हैं कि :

अद्वेषा सर्वभूतानां मैत्रः करुण एव च ।

निर्ममो निरहङ्कारः समदुःखसुखः क्षमी ॥ १२-१३ ॥

**vFKZ**

सब प्राणियों में द्वेषभाव रहित, सबका मित्र (प्रेमी) और दयालु, ममता से भरे हुए, अहंकाररहित, सुख दुःख की प्राप्ति में सम, क्षमाशील, निरन्तर सन्तुष्ट, योगी, शरीर को वश में किये हुए, दृढ़ निश्चय वाला तथा मेरे में अर्पित मन बुद्धि वाला जो मेरा भक्त है, वह मेरे को प्रिय है। (ठळ 12.13)

भक्ति हृदय को कोमल करती है और ईर्ष्या, घृणा, वासना, क्रोध, अहंकार, अभिमान और अहंकार को दूर करती है।

भक्ति आनंद, दिव्य परमानंद, आनंद, शांति और ज्ञान को प्रभावित करती है। सभी परवाह, चिंताएं, भय, मानसिक पीड़ा और क्लेश पूरी तरह से गायब हो जाते हैं।

**Hkfä ds Hkko**

भाव या भावनाएं मनुष्य के लिए स्वाभाविक हैं। इसलिए इनका अभ्यास करना आसान है। भक्ति में भाव पाँच प्रकार के होते हैं।

- शांत भाव : भक्त शांत होता है। वह न तो कूदता नहीं और न ही नाचता है। भीष्म एक शांत भक्त थे।
- दास्यभाव : यह भगवान का सेवक होने के बारे में है। भगवान हनुमान एक दास्य भक्त थे। उनके पास दास्य भाव था, नौकर का रवैया (दृष्टि कोण)।



## योग की चार पद्धतियां एवं धाराएं

- साख्यभाव : भगवान भक्त के मित्र हैं। अर्जुन में भगवान कृष्ण के प्रति यह भाव था। वे दोनों एक साथ बैठते, खाते, बातें करते और साथ चलते थे।
- वात्सल्य भाव : भक्त भगवान को अपने बच्चे के रूप में देखता है। यशोदा के पास भगवान कृष्ण के साथ यह भाव था। भक्त भगवान की सेवा करता है, भोजन करता है, और भगवान की ओर देखता है जैसा कि एक माँ अपने बच्चे से करती है।
- माधुर्य भाव : यह भक्ति का सर्वोच्च रूप है। भक्त भगवान का अपने प्रेमी के रूप में सम्मान करता है। यह राधा और कृष्ण का रिश्ता था। भक्त और भगवान एक दूसरे के साथ एक-दूसरे को महसूस करते हैं और फिर भी उनके बीच प्यार के खेल का आनंद लेने के लिए पृथक बनाए रखते हैं।

नवविधा भक्ति : भक्ति के नौ रूप हैं

- श्रवणम् – भगवान के नाम, कथा और महिमा को सुनना
- कीर्तनम् – उनकी महिमा का जप
- स्मरणम् – भगवान का स्मरण करना
- पाद सेवनम् – भगवान के चरणों की सेवा
- अर्चनम् – ईश्वर की आराधना करना

कक्षा-VI



टिप्पणी





टिप्पणी

- वंदनम् – ईश्वर के प्रति आज्ञापालन
- दास्यम् – सेवक के रूप में भगवान की सेवा करना
- सख्यम् – ईश्वर के साथ मित्रता का विकास करना
- आत्मान निवेदनाम् – अपने आप को भगवान के सामने आत्मसमर्पण करना ।

भक्ति आनंद है, हमारा जीवन अधिक आनंदमय होगा जब हम भक्ति भाव और उपर्युक्त नवविधा भक्ति या भक्ति के नौ रूपों के, अपने जीवन की सर्वोच्च यात्रा में अभ्यास करेंगे ।

### 1.4 ज्ञान योग

ज्ञान का अर्थ है ज्ञान या विवेक । ज्ञान योग बुद्धि और विश्लेषण का मार्ग है । यह ज्ञान का योग है और इसकी अपनी कार्यप्रणाली है । ज्ञान योग का मूल लक्ष्य अज्ञान से मुक्त होना और सही ज्ञान प्राप्त करना है ।

भगवान कृष्ण भगवद गीता में कहते हैं कि :

अपि चेदसि पापेभ्यः सर्वेभ्यः पापकृत्तमः ।  
सर्वं ज्ञानप्लवेनैव वृजिनं सन्तरिष्यसि ॥ ४-३६ ॥

**vfkz**

यदि तुम सब पापियों से भी अधिक पाप करने वाले हो, तो भी ज्ञान रूपी नौका द्वारा, निश्चय ही सम्पूर्ण पापों का तुम संतरण कर जाओगे ।।

यहां तक कि जिन्हें सभी पापियों में सबसे अनैतिक माना जाता है, वे स्वयं दिव्य ज्ञान की नाव में बैठकर भौतिक अस्तित्व के इस सागर को पार कर सकते हैं । बीजी 4.36

## योग की चार पद्धतियां एवं धाराएं

### कक्षा-VI

ज्ञान योग की तीन विधियाँ हैं :

- श्रवण : इसका अर्थ है श्रवण। व्याख्यान सुनना या किताब पढ़ना या वीडियो देखना सभी श्रावण के अंतर्गत आते हैं।
- मनन : एक व्याख्यान सुनने के बाद, आप इसके बारे में जानना शुरू कर देना चाहिए, फिर तार्किक रूप से इसे समझने की कोशिश करें, इसे बार-बार दोहराएं, इसे अधिकतम संभव सीमा तक प्रश्नांकित करें जिसे मनन कहा जाता है।
- निदिध्यासनरु इसका अर्थ है प्रयोग।



टिप्पणी

ज्ञान योग के माध्यम से सच्चे ज्ञान का अनुभव करने से छात्र ईश्वर को जान सकता है और व्यवधान से मुक्त हो सकता है।



### पाठगत प्रश्न 1.2

1. भक्ति योग के दर्शन की व्याख्या करने वाले महत्वपूर्ण शास्त्र ३३३., ३३३ और ..... हैं।
2. भक्ति में ..... प्रकार के होते हैं।
3. ज्ञान का अर्थ है .....



### आपने क्या सीखा

इस इकाई में आपने योग के चार मार्ग समझे हैं जैसे कर्म योग, राज योग, भक्ति योग और ज्ञान योग। आपने इन योगासनों के तरीके और चरण भी सीखे।



टिप्पणी



### पाठांत प्रश्न

1. कर्म योग क्या है?
2. राजयोग क्या है?
3. भक्ति योग क्या है?
4. ज्ञान योग क्या है?



### उत्तरमाला

1-1

1. शारीरिक या मानसिक
2. तमस, रजस और सत्व
3. अष्टांग योग

1-2

1. भगवद गीता, पुराण और नारद भक्ति सूत्र
2. पाँच प्रकार
3. ज्ञान

