

DEPARTMENT OF NATUROPATHY AND YOGA
HNB GARHWAL UNIVERSITY, SRINAGAR GARHWAL

Number of Publication – 41

ISSN 0975-0142, Peer Reviewed Journal, JSD, Vol. 5(3), 2013, ISDR, Ranchi.

समाज विरोधी व्यक्तित्व के उपचार में योगाभ्यासों की भूमिका

डॉ. चिन्ताहरण बेताल *

सारांश

समाज विरोधी व्यक्तित्व असामान्य एवं असहज व्यवहार प्रदर्शन करने वाला व्यक्तित्व है, जो सामाजिक सुरक्षा, शान्ति और प्रगति के मार्ग में बाधक है। ऐसा व्यक्तित्व समाज में चोरी, हिंसा, लूटपाट, हत्या, बलात्कार जैसे दुष्कृत्यों को अंजाम देते हैं और समूचा सामाजिक वातावरण को अशान्त और प्रदूषित करते हैं। मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से व्यक्तित्व का अपूर्ण एवं असमन्वित विकास, विपरीत सामाजिक, आर्थिक एवं पारिवारिक स्थिति तथा गलत जीवनशैली ही समाज विरोधी व्यक्तित्व विकास के मूल कारण हैं। जबकि योग शास्त्र के अनुसार व्यक्ति के चित्त में जमे जन्मों-जन्मों के संस्कार, क्लेश, त्रिगुणों का समावेश तथा नकारात्मक चित्तवृत्तियाँ ही समाज विरोधी व्यक्तित्व विकास के लिए उत्तरदायी हैं। समाज विरोधी व्यक्तित्व के उपचार हेतु मनोचिकित्सा, विद्युत आघात विधि, औषधि चिकित्सा के अतिरिक्त शारीरिक दण्ड आदि प्रचलित हैं, परन्तु इन सब के अन्तर्निहित कमियों के कारण समाज विरोधी व्यक्तित्व के पूर्णतया तथा स्थायी उपचार में वे असफल हैं। ऐसी स्थिति में मनसशास्त्र के सूक्ष्म विज्ञान योगशास्त्र आधारित आध्यात्मिक चिकित्सा की ओर उन्मुख होना स्वाभाविक है। योगशास्त्र द्वारा निर्दिष्ट समाज विरोधी व्यक्ति में (1) योगिक मनो-नैतिक चिकित्सा विधि द्वारा उपयुक्त मानसिकता का विकास करके, (2) योगिक मनो-शारीरिक चिकित्सा द्वारा शरीराभ्यन्तर प्राणस्पन्दन को नियमित, नियंत्रित एवं व्यवस्थित करके, (3) योगिक मनो-आध्यात्मिक चिकित्सा द्वारा अचेतन संस्कारों के नकारात्मक स्वरूप को संशोधित करते हुए उनके स्थान पर सहज एवं सकारात्मक संस्कार का निर्माण करके, (4) आहार संतुलन द्वारा व्यक्तित्व में बदलाव लाया जाता है।

योग चिकित्सा के अन्तर्गत यम, नियम, प्रत्याहार, आसन, प्राणायाम, बन्ध, मुद्रा एवं धारणा, ध्यान के अतिरिक्त योगनिद्रा एवं शिथिलीकरण जैसे यौगिक क्रियाओं का प्रयोग करके समाज विरोधी व्यक्ति को समस्त प्रकार के संवेगात्मक जड़ताओं से मुक्त करते हुए शुद्ध, स्वच्छ एवं निर्मल बनाया जाता है और राग, द्वेष जैसे क्लेशों से मुक्त करते हुए शान्त और विवेकी मन का निर्माण किया जाता है। इससे उसका अचेतन के नकारात्मक संस्कारों के साथ सम्पर्क होता है और वे क्षीण होकर अन्ततः नष्ट हो जाते हैं। इनके स्थान पर स्वस्थ, सकारात्मक और नैतिक मूल्य आधारित संयमित व्यक्तित्व का निर्माण होता है, जिससे वह सर्वांगीण व्यक्तित्व को प्राप्त करता

* सहायक प्रोफेसर, योग विभाग, चौणस परिसर, डे. न. व. गढ़वाल केन्द्रिय विश्वविद्यालय, श्रीनगर, गढ़वाल
स्ननाग्रपट्ट

सामाजिक विकास में यौगिक, नैतिक एवं आध्यात्मिक चेतना का महत्व

डॉ. चिन्ताहरण बेताल*

सारांश

वैज्ञानिक विकास, औद्योगिक क्रान्ति एवं पाश्चात्य संस्कृति के दुष्प्रभाव तथा आत्मानुशासन एवं आत्मनियंत्रण की कमी, आधुनिकता की गलत व्याख्या और साथ ही अति भौतिकवाद एवं इन्द्रिय सुखवादी दृष्टिकोण के कारण आधुनिक मनुष्य में नैतिक एवं आध्यात्मिक चेतना का पतन हो रहा है। योगशास्त्रीय दृष्टिकोण से विचार करने पर स्पष्ट होता है कि व्यक्ति की विशुद्ध चेतना के साथ अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष एवं अभिनिवेश रूपा पंचक्लेश, पूर्व जन्म के संचित नकारात्मक कर्म संस्कार एवं तमस् और रजस् गुण रूपा प्रकृतिजन्य विकारों का अधिकाधिक संयोग के कारण नैतिक एवं आध्यात्मिक मूल्यों से समन्वित उच्चस्तरीय चेतना विकृत एवं विखण्डित होती है। नैतिक एवं आध्यात्मिक चेतना के स्तर का इस प्रकार पतन के कारण आज देश के औसत नागरिकों में आत्मानुशासन एवं आत्मनियंत्रण का अभाव परिलक्षित हो रहा है। वे काम, क्रोध, लोभ, हिंसा, दम्भ, असत्य, स्वार्थपरता जैसे दुर्गुणों से ग्रसित हो गये हैं और स्वयं को समाज एवं राष्ट्रविरोधी कार्यों में लिप्त कर रहे हैं। चोरी, हत्या, लूटपाट, विध्वंस, बलात्कार जैसे वारदातों में दिनों-दिन वृद्धि हो रही है। परिणामस्वरूप, आज के सामाजिक जीवन में अराजकता, असुरक्षा और अशान्ति की स्थिति उत्पन्न हो गयी है। सामाजिक परिवेश धीरे-धीरे जटिल एवं भयावह बनता जा रहा है। सामाजिक जीवन के इस संकटपूर्ण स्थिति में मनुष्य की नैतिक एवं आध्यात्मिक चेतना का विकास अति आवश्यक हो गया है, अन्यथा निकट भविष्य में ही सामाजिक विकास की समस्त सम्भावनाएँ समाप्त होकर समाज पूर्णतया विघटित एवं विखण्डित हो जाएगा। समस्या के समाधान हेतु मनोवैज्ञानिक, राजनैतिक, सामाजिक एवं शैक्षणिक प्रयास किया जाता रहा, फिर भी मनुष्य में नैतिक एवं आध्यात्मिक चेतना का निरन्तर पतन होता गया। क्योंकि इन प्रयासों में समस्या के मूल कारणों को नजरान्दाज करते हुए केवल मात्र उपरीतलीय समाधान का प्रयास किया गया है। परिणामस्वरूप, यह प्रयास व्यवहारिक और फलप्रदायक नहीं बन सके। समस्या का मूल स्रोत मनुष्य मन के अचेतन तल की गहराइयों में स्थित है। इसीलिए उसका समाधान उपरीतलीय चिकित्सा से सम्भव नहीं है। योगाभ्यास रूपा आध्यात्मिक प्रक्रिया द्वारा ही अचेतन मन में जमे जन्मो-जन्मों के नकारात्मक वृत्तियाँ, क्लेश, कर्माशय तथा तमस् एवं रजस् रूपा प्राकृतिक विकारों को शुद्ध चेतना से पृथक करते हुए पुनः उच्चस्तरीय नैतिक एवं आध्यात्मिक चेतना को प्राप्त किया जा सकता है। महर्षि पतंजलि प्रतिपादित यम,

* सहायक प्रोफेसर, योग विभाग, चौरास परिसर, हेमवती नन्दन बहुगुणा गढ़वाल केन्द्रीय विश्वविद्यालय, श्रीनगर गढ़वाल, उत्तराखण्ड.

ISSN 0975-0142, Peer Reviewed Journal, JSD, Vol. 5(4), 2013, ISDR, Ranchi.

नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं समाधि रूपी अष्टांग योग ही एक ऐसी चिकित्सा विधि है, जिससे अभ्यासी के सम्पूर्ण मानसिक धरातल का शुद्धिकरण सम्भव होता है और पुनः नैतिक एवं आध्यात्मिक चेतना का विकास होकर समग्र चेतना की प्राप्ति होती है। ऐसा उच्चस्तरीय चेतना सम्पन्न व्यक्ति बाह्य जगत के लुभावनी भौतिक सम्पदाओं के आकर्षण से अप्रभावित रहकर संयमित एवं मर्यादित व्यवहार करते हुए सदैव एक स्वस्थ, शान्तिपूर्ण, कल्याणकारी एवं आदर्श समाज की रचना में सहयोग प्रदान करते हुए सामाजिक विकास का मार्ग प्रशस्त करता है।

Effect of Transcendental Meditation on Personality Integration of Adolescents

Dr. Chintaharan Betal*

Abstract

Personality is a dynamic organization of psychophysical systems of an individual which determine an unique adjustment to one's environment. If the act of personality integration is not proper in early years of life, an individual becomes the victim of many behavior disorders and shows great many identity crisis. Recently, the problem of personality disintegration among the Indian adolescents has become very dangerous and widespread and as a consequence of this they indulge themselves to many antisocial acts like rape, theft, murder, homicide, suicide etc... In this way, their individual life pattern as well as social peace and security is now on the verge of extinction. Therefore, as a unit of society, personality of adolescents must be integrated. Various techniques like psychotherapy, counseling and drug therapy are used to correct and integrate their personality. But due to the some inherent drawbacks, these techniques are unable to solve the problem. According to the experts, Transcendental Meditation (T.M.) is an unique and effective technique to remove the problem. Hence, objective of the present study was to examine the effect of T.M. (if any) on personality integration and development of adolescents. In this study, a 'multi-group', multi-level', 'pre' and 'post' experimental research design was adopted. A sample of fifty subjects (twenty five for experimental and another twenty five for control group) was selected for study. They belonged to similar socio- economic background with age ranging from 16-18 years. The subjects of experimental group practiced Transcendental meditation regularly for four months whereas the subjects of control group were continued with their daily routine activity and they were not assigned any specific task. The experiment was conducted at three levels i.e. (i) Pre-experimental stage, (ii) Post- phase I (at the end of two months) and (iii) Post-phase II (at the end of four months) of their respective treatments. In order to test the personality variables, High School personality Questionnaire (HSPQ) Hindi Version by SD Kapoor and

* Assistant Professor, Dept. of Yoga, Chauras Campus, Hemwati Nandan Bahuguna Garhwal (Central) University, Srinagar Garhwal, Uttarakhand, India.

ISSN 2320-9283, Peer Reviewed International Journal, IJSD, Ranchi, India, Vol. 1(4), 2013.

Srivastava (1991) was used. To test hypotheses and analyses data, Fisher's 'T' test was applied, in which $< .05$ level of confidence was considered as the criterion of significant difference. The result reflects that the subjects who practiced Transcendental Meditation regularly for four months found better integration and development personality as compared to the subjects of control (Normal Activity) groups.

Key words : Personality integration, Transcendental Meditation, Psychotherapy, Research Design.

Personality is a complex...

Effect of Transcendental Meditation on the State of Stress of Office Workers

Dr. Chinta Haran Betal*

*Assistant Professor, Dept. of Yoga,
H N B Garhwal University, Srinagar, Uttarakhanda
Email: bhaskar.purohit@gmail.com

Abstract

Currently stress among the office working population has become so chronic and wide that their psychophysical health and social transaction along with their household peace and security is now on the verge of extinction. In spite of pharmaceutical wonderful drugs, the problem has not yet been solved.

So, the present study was planned to investigate the effect Transcendental Meditation on the state of stress of office workers. In this study, a "Two groups", "multi level", "Pre" and "Post" research design was adopted. The sample of 60 male subjects was drawn from among the population who were working in various Govt. Offices and whose socioeconomic background and education were homogeneous. The total sample was divided in to two groups i.e., (1) Experimental (N=30) and (2) Control (N=30). The subjects of experimental group were exposed to the treatment of Transcendental Meditation for four months whereas the subjects of control group were not assigned any specified treatment. For comparison purpose, Fishers' 'T' test was applied and to evaluate the effect of Transcendental Meditation (if any) on the state of stress, <0.05 level of confidence was considered as a criterion of significant difference. The experiment was conducted at three stages i.e., pre-experimental, post Phase – I (after two months) and post Phase – II (after four months). Results confirmed that the subjects of experimental group who practiced Transcendental Meditation displayed significant reduction in their "state of stress" as compared to the subjects of control group.

Therefore, it is concluded that the Transcendental Meditation can be used as a potent means for alleviation of stress of office working population.

Key words: Stress, Psychogenic, Transcendental Meditation, Research Design.

Introduction

The term 'stress' was coined by Hens Selye (1979) who defined stress "As a non specific response of the body to any demand made on it." According to Morgan and his associates (1992), "Stress in many faceted process that occurs in us in response to events that disrupt or threaten to disrupt our physical or psychological functioning." Doctors on the other hand defined stress as, "Any situation where there is imbalance between perception and expectations of an individual (Krishnamurthy, 1999, p.2). So stress is a psychogenic (emotion caused)

disorder which denotes psychophysical distress as a result of nervous strain in life and in a situation of stress an individual becomes confused, tense, irritate depressed, hostile to those closest to him, and feels, helplessness. Consistently general responses under stressful conditions lead to General Adaptation Syndrome (G.A.S).

It has been confirmed that 'stress' is responsible for a large number of psychophysical health problem in modern age and creates extra economic burden in all sections of population (Udupa, 2000). The most vulnerable section of society is the office working population. They are



ROLE OF TRIGUNAS IN FRAMING OF PERSONALITY

Chintaharan Betal

Assistant Professor Deptt. of Yoga (Chauras Campus) H.N.B. Gharwal Central University, Srinagar, Uttarakhand, India

Abstract :- Personality is an active organization of many psychological and physical traits and qualities of an individual which is mostly internal and guides and directs one's behaviour. As every people differ from one another in respect of their way of thinking, feeling, performing activities etc., these distinctive behaviour pattern leads to the study of the causes of individual differences. The western exponents opined that personality is the outcome of a dynamic and complex amalgamation of psycho-physical systems which determine one's unique behavioural characteristics that vary from one person to another, whereas in view of the Indian experts, Trigunas (three qualities) i.e. Sattva, Rajas, and Tamas are the major causative factors of personality construction. Therefore, the main objective of this study was to investigate whether the trigunas have any role in framing of variant personality pattern. In order to study the problem scientifically, the theoretical data were collected from various Indian canonical scriptures like Upanisads, Gita, Samkhya philosophy, Carak Samhita, Patanjali Yogasutra by adopting a Survey method. After analysis of the theoretical data, under stated results were extracted. Predominance of a particular guna offers specific type of behavioural pattern within the individual and thereby develops an individual's personality characteristics. When Sattva guna becomes predominant, one's intellect works steadily and he attains the characteristics of fearlessness, purity of heart, truthfulness, absence of anger, renunciation, peacefulness, compassion towards other beings. Individuals with the predominance of Rajas guna acts with great efforts to satisfy his desires. He is found to be more passionate, more anxious, more industrious, more sensuous, more jealous and not interested in any spiritual persuasion. Tamas guna when becomes predominant in an individual's psyche, his personality displays the characteristics of ignorance, torpid and delusive. They are destructive, drowsy, aggressive, fearful and sloth by nature. Thus, the study concluded that the Trigunas e.g. Sattva, Rajas and Tamas play an important role in framing of an individual's personality.

Key Words:- Behaviour, Canonical Scripture, Personality, Trigunas

INTRODUCTION

Personality is a well known term in psychology which is an active organization of many psychological and physical traits and qualities of an individual and plays an important role in successful adjustment to his environment. Its structure is mostly internal and guides and directs one's behaviour as a whole. As every people differ from one another in respect of their way of thinking, feeling, performing activities etc., so the distinctive behaviour pattern of individuals leads to find out the actual causes behind these differences. Besides, the role of well-integrated personality in life cannot be neglected. Tranquillity, peace, good will, brotherly feelings and sense of values are of paramount importance for personal as well as social development. In a society, each person's need is satisfied by virtue of good interpersonal accommodation. In this respect, an individual's personality must be integrated and developed so that the very norms of an ideal society become effective at their maximum saturation. But if the act of

रोग चिकित्सा में हठ योगिक शुद्धिक्रियाओं की भूमिका

*चिन्ताहरण बेताल

सारांश

आधुनिक गतिशील जीवनशैली, भौतिक सम्पदाओं को भोगने की असीमित आकांक्षा और अशास्त्रिय आहार-विहार के कारण कहीं भी मनुष्य पूर्ण स्वास्थ्य दिखाई नहीं पड़ता है। प्राकृतिक चिकित्सा में भी शरीर के भीतर विजातीय तत्व के जमा होने के कारण ही रोग का कारण माना गया है। स्वास्थ्य और सुख की प्राप्ति मनुष्य का एक स्वाभाविक प्रवृत्ति है परंतु व्यस्ततम जीवनशैली, खान-पान आहार-विहार तथा आचार-विचार आदि आवश्यक क्रियाओं में शस्त्रोक्त नियमों का दीर्घकालीन उल्लंघन करने से शरीर रोगी हो जाता है।

ऐसी अवस्था में हठयोग के प्रथम सोपान शुद्धि क्रियाओं की कृत्रिम विधियों द्वारा शरीर को कम समय में शोधन करके शरीरस्थ विशाक्त द्रव्यों को बाहर निकालकर एवं त्रिदोषों के संतुलन लाकर स्थायी स्वास्थ्य की प्राप्ति की जा सकती है। प्रस्तुत शोध पत्र में हठयोग में वर्णित शुद्धिक्रिया प्राकृतिक चिकित्सा विधि पर प्रकाश डाला गया है जो शरीर को प्राकृतिक उपाय से शोधन करके व्यष्टिपिण्ड को समष्टिपिण्ड के साथ समायोजित करने की विधा पर केन्द्रित किया गया है।

स्वास्थ्य और सुख की कामना मनुष्य का एक स्वाभाविक प्रवृत्ति है, परन्तु व्यस्ततम जीवन शैली, खान-पान, आहार-विहार तथा आचार-विचार आदि आवश्यक क्रियाओं में शस्त्रोक्त नियमों का दीर्घकालीन उल्लंघन करने से शरीर रोगी हो जाता है। प्राचीन काल में रोग का कारण दैवी शक्तियों को मानी जाती थी। लोगों में यह धारणा प्रचलित थी कि जब किसी दैवीय शक्ति कुपित हो जाती थी, तो वे रोग उत्पन्न कर देते थे। आधुनिक युग में विज्ञान और औषधि शस्त्र में अपरिसीम

उन्नति और विशेषीकरण के साथ-साथ “रोग” शब्द का प्रत्यय में बदलाव आया। सृष्टि के आदिकाल से ही चिकित्सा के अनेक पद्धतियों का प्रचलन है। उन सभी चिकित्सा पद्धतियों का लक्ष्य मानव जीवन को रोगमुक्त करते हुए शारीरिक, मानसिक स्वस्थता की प्राप्ति करना और व्यक्ति के जीवन में प्रसन्नता प्रदान करना, जिससे वह दीर्घ आयु को प्राप्त कर सके। विभिन्न चिकित्सा पद्धतियों के लक्ष्य समान होते हुए भी रोग के स्वरूप तथा उत्पत्ति के कारणों के सम्बन्ध में पर्याप्त मतभेद है। आधुनिक आयुर्विज्ञान या ऐलोपैथी में अधिकांश रोगों के कारण जीवाणुओं को माना जाता है। इसमें रोगों का चिकित्सा जीवाणुओं को ध्वंस करते हुए किया जाता है। आयुर्वेद में “रोग” उत्पन्न होने का मुख्य कारण त्रिदोषों (वात, पित्त एवं कफ) में असमानता और धातुओं के असमन्वय को माना जाता है - “रोगस्तु दोष वैशम्यं दोषसाम्यमरोगता।”¹ अर्थात् शरीर में उत्पन्न दोष वैशम्य ही रोगों का कारण है। इसके विपरीत शरीर, इन्द्रिय, सत्व (मन) एवं आत्मा के संयोग को आयु कहा गया है- “शरीरेन्द्रिय सत्तात्मसंयोगो धारि जीवितम्” (चरक सूत्र -1)। आयुर्वेद में शरीर से मल निष्कासन सही ढंग से न होने के कारण को भी रोगकारक माना गया है। शारीरिक मलों यानि दूषित वायु, पसीना, विष्टा मूत्र, थूक, कफ, पीव, मृत कोष के संचय से विभिन्न रोग उत्पन्न होते हैं- “दोष धातु मल मूलं ही शरीरम्” (सु.सू.-15/3)। वातादि दोष, रसादि धातुयें तथा मूत्रादि अन्य मल ही शरीर का मूल है। इन्हीं के समरसता से ही शरीर स्वस्थ बना रहता है, जबकि इनके असंतुलन से रोग उत्पन्न होता है।²

प्राकृतिक चिकित्सा में भी शरीर के भीतर विजातीय तत्व

* सहायक प्रोफेसर, योग विभाग, हे.न.ब.ग. केन्द्रीय विश्वविद्यालय, श्रीनगर गढ़वाल, उत्तराखण्ड



Pranayama - A Unique Means of Achieving Emotional Stability

Chintaharan Betal

Assistant Professor, Dept. of Yoga, (Chauras Campus), H.N.B. Garhwal (Central) University, Kilkileshwar, Tehri, Garhwal, Uttarakhand-249161.

Received: 10/11/2015

Revised: 25/11/2015

Accepted: 27/11/2015

ABSTRACT

Emotional stability is the foundation of sound psychophysical health and basis of all round development in life. But unstable and immature emotions are the root causes of psychophysical ailments, behaviour disorders as well as personality disintegration. Since last several decades, it has been a major cause of criminal offences and even death in modern society. Many therapeutic techniques like psychotherapy, counselling, drug therapy etc. have been adopted with a view to alleviate the problem but no effective results have evolved so far. Yogic Pranayama, on the other hand is hypothesized as a potent means of alleviating the problem. To test hypothesis, the theoretical data was collected from various Yogic texts and findings of recent investigations. The analysis of these theoretical data have proved that Pranayama is an effective means of alleviating irrational impulses and emotional aberrations of mind by improving psychological functions through the stabilization of Prana in the nadis and physical functions through the down regulation of the hypothalamo-pituitary-adrenal (HPA) axis and also by lessening the over activation of sympathetic nervous system. Pranayama heightened arousability of higher cortical area and lessened limbic arousability which brings forth tranquillity and equanimity along with the reasoning consciousness for judging the situation appropriately. Consequently, an emotional reaction comes under control by virtue of elevated consciousness and an individual achieved the state of emotional stability. Therefore, it is concluded that the Pranayama is an effective tool for achieving emotional stability.

Key Words: Emotional stability, Pranayama, hypothalamo-pituitary-adrenal axis, Psychotherapy, counselling.

INTRODUCTION

Emotional stability is an important trait of an integrated personality which makes the foundation of sound psychophysical health and all round development in life. 'Emotional stability' may be defined as a state of personality in which one is emotionally mature and steady and whose emotional reaction is appropriate for a particular situation and are consistent from one set of circumstances to another (Betal, 2006,p.32). The state of emotional stability is a means of establishing a harmonious, adjusted and enriched relationship between

an individual and the changing state of environment. Such a stable and steady state of emotion is closely related to the individual's fulfillment in life on the one hand and his maximum contribution to the welfare of society on the other. Tranquillity, peace, good will, brotherly feelings and sense of values are of paramount importance for personal as well as social development. But if an individual's personality is not well-integrated due to emotional perturbation, an individual becomes the victim of many psychosomatic illness and behaviour disorders and thus shows a great identity

Review of Literature

International Recognition Multidisciplinary Research Journal

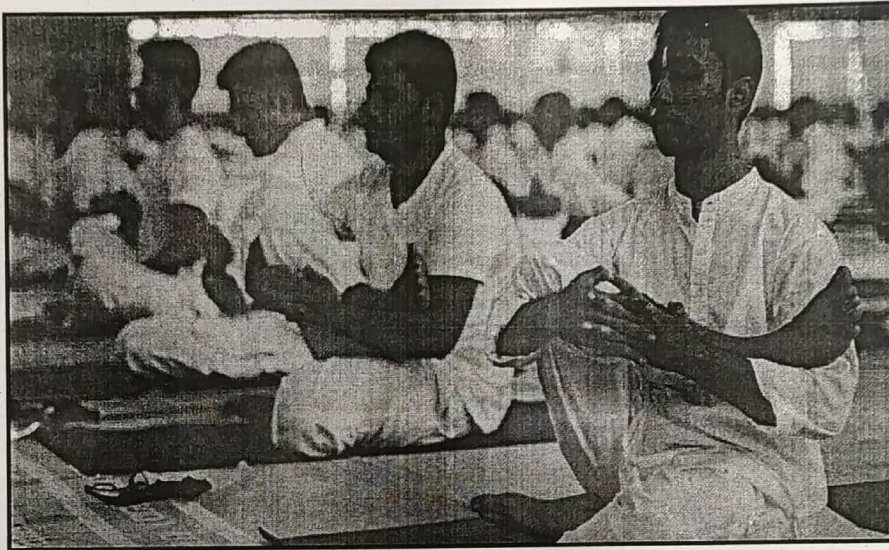
ISSN: 2347-2723

Impact Factor : 2.0210(UIF)

Volume - 3 | Issue - 8 | March - 2016



NADANUSANDHANA - A TRUE TECHNIQUE OF MEDITATION



Chintaharan Betal

Assistant Professor, Department of Yoga (Chauras Campus)

H.N.B.Garhwal University, Chauras, P.O.- Kilkileshwar, Tehri, Garhwal, Uttarakhand.

ABSTRACT:

The word "Nadanusandhana" comprises "Nada" and "Anusandhana" in which nada means sound and anusandhana means "Aming at", "Being intent upon" or "Attending to". Therefore, the word nadanusandhana indicates the fixing of one's attention upon the inner sound. But as the technique of nadanusandhana is used in Hatha Yoga, it is frequently neglected by the experts and practitioners of other school of Yoga by saying that it is purely a physical technique and useful only in the maintenance of physical health. It has no role in the upliftment of the state of mind and spiritual illumination. Infact, nadanusandhana technique involves a distinct method of meditation under which one should contemplate upon an inner sound by applying Sambhabi Mudra. Mind is withdrawn from externally received sensual information and entirely focused upon to hear internal sound. At the preliminary stage of practice, the Bhramari pranayama helps for achieving deep concentration to the sound. By

Available online at www.lsrj.in

NADANUSANDHANA - A TRUE TECHNIQUE OF MEDITATION

closing the ears with thumbs of each hand and using the fingers to close eyes, nostrils and mouth, one is intent upon the nada as 'bee' intent upon collecting the nectar of flowers by disregarding their 'perfume.' Hathayogic texts identify four separate stages of intra-psyche experiences in nadanusandhana practice. At each successive stage, practitioner experiences more subtle sound to which mind is absorbed and intensified and finally achieves the soundless (nihsabdha) state. This is the state of mind which gives self realization and the realization of the highest self. The whole process follows the basic principle of meditation i.e., the fixing of mind to a particular object and thereafter continuous perception of the object and followed by the objectless state of mind. Therefore, Nadanusandhana is an excellent technique of meditation which eventually reveal an expanded divinised sense of identify by alleviating all external sensual experiences.

KEYWORDS: Nadanusandhana, Hatha Yoga, Sambhabi mudra, Bhramari pranayama



Website: www.isrj.net
e-Mail:- ayisrj@yahoo.in
Contact: +91-9595-359-435

website: www.isrj.net
e-Mail : ayisrj@yahoo.in
Cell: + 91-9595-359-435



EMERGENCE OF YOGA AS A THERAPEUTIC TECHNIQUE IN RECENT TIME

Chintaharan Betal

Assist. Professor , Deptt. of Yoga (Chauras Campus) , H.N.B. Garhwal Central University ,
P.O-Kilkileshwar, Tehri (Garhwal)

Abstract-Traditionally, 'Yoga' is science of spirituality whose main objective is to attain the state of liberation from the cycle of death and rebirth. But during the last two centuries and specifically since 1924, thousands of scientific researches have been conducted and the results declared its disease preventive, health promotive and curative ability. Consequently, Yoga is gaining popularity as a medicine specially psychosomatic medicine, in spite of the availability of highly developed modern pharmaceutical drugs. Therefore, the objective of this theoretical study was to find out the probable causes which have popularized yoga as a therapeutic technique in recent time. By adopting a survey method, the data was collected under the headings like (1) socio-cultural environment of recent time and psycho- physical state of people, (2) role of modern medicine in managing the status of health, (3) effectiveness of yogic medicines in managing diseases and (iv) review of the findings of recent scientific investigations in yoga.

The result concluded that the socio- cultural environment of recent time have negatively changed the lifestyle of people and consequently they became the victim of various psychosomatic disorders whose root cause laid down in the deeper part of mind. But the conventional pharmaceutical drug interacts with human physiology only and has no role in the rectification of deep rooted causes for creating tension, anxiety and stress. But yoga practices, on the other hand, attempts at a total restructuring and reintegrating the mental functions by releasing the deeply rooted causes of mental afflictions and imbalance emotions and helps to develop sufficient adjustment capacity and emotional stability to face the problem of life in a more realistic and mature way.

Thus the result concluded that by virtue of these qualities, Yoga is gaining popularity as a therapeutic technique in recent time.

Keywords: Yoga, pharmaceutical, therapy, psycho- somatic medicine, adjustment.

INTRODUCTION

Traditionally, 'Yoga' is a science of spirituality. Its main objective is to attain the state of liberation from worldly affairs and cycle of death and rebirth. 'Self realization' and as a result of this, union of individual soul with the supreme soul is the ultimate outcome of yoga practice. Hence, in many yogic texts 'Yoga' is termed as a state of 'Union', though Maharishi Patanjali defined yoga as the 'Restraint of fluctuations in mind' by which the 'Soul abides in its original splendour'. So, the

EFFICACY OF YOGIC MEDICINE FOR ALL ROUND DEVELOPMENT OF YOUTH

Dr. Chintaharan Betal

Assistant Professor,

Deptt. of Yogic Science (Chauras Campus)

HNB Garhwal Central University, Srinagar, Garhwal (U.K.)

E-mail : drcbetal@rediffmail.com, Mob.: 8006687334

ABSTRACT

Today's youth are changing emotionally, culturally and socially which seriously influences the every sphere of their personal and social life equally. They are becoming the victim of critical behaviour disorder, personality disintegration besides being the victim of physical as well as psychological ailments which in turn has gravely disturbed the balance of their 'body-mind equipment'. Due to their psychosomatic imbalance, they are gradually indulging themselves in various antisocial acts like drug abuse, rape, theft, murder, suicide etc. Thus, their susceptibility is increasing day by day which has posed a great threat because the youth are the one who will bear the responsibility of national and social leadership. Modern science has developed pharmaceutical wonderful drugs to correct and develop their psychophysical health and behavioural maladjustment but they give only temporary results. Besides, the most shortcoming of modern medicine, psychotherapy and counselling etc is that they are unable to synthesize and coordinate among the interactive nature of different aspects of personality development of youth i.e., physical, mental, social and spiritual. In fact, a good coordination among the physical, mental, social and spiritual aspects is the essence of all round development of an individual and hence, it must be achieved. The easy, secular and self-sustainable holistic effect of yogic medicines, on the other hand, attempt at a total restructuring and reintegrating 'body-mind equipment' by developing physical ability, emotional maturity, adjustment capacity and ego and super-ego strength to face the problems of life in a more realistic and mature way. (1) Yogic psycho-ethical group of medicines develop many positive values to change the outlook of life, (2) Yogic psycho-physical group of medicines are profoundly influence 'body-mind equipment' by regulating the flow of bio-energy and body fluids and (3) Yogic psycho-meditative group of medicines elevates the level of awareness and understanding by which one experiences that the whole universe is the manifestation of a single unified consciousness and all the creations are divine and life is meant for adoration but not for violation and destruction. In this way, Yogic medicines are the most efficient, promising and potential means for all round development of youth.

Key words: yogic medicine, psychosomatic, body-mind equipment, consciousness

Introduction

A good coordination and amalgamation among the physical, mental, social and spiritual aspects of health is of paramount importance for all round development of youth's personality as it ensures their enrichment in personal as well as social life. Such concept of integrated and interactive form of personality development is clearly related to the individual's fulfilment on the one hand and his maximum contribution to the society on the other. In fact, this is the real meaning of all round development of youth which has been understood and expected in every society and culture of human being, since ancient days. But it is to be regretted that today's youth are becoming the victim of maladjustment in the sphere of their physical, mental, social and spiritual health and as a consequence, the problems of restlessness, misbehaviour, aggressiveness, violence and cruelty have become their personality characteristics. They are becoming the fatality of critical behaviour disorder, personality disintegration besides being the victim of physical as well as psychological ailments which in turn has gravely disturbed the balance of



**Efficacy of Vipassana Meditation in the Management of
Psychosomatic Ailments**

Dr.Chintaharan Betal
Assistant Professor

Department of Yoga (Chauras), H.N.B. Garhwal University, Srinagar Garhwal (U.K.)

Abstract

On account of matter based approach, materialistic world view and unwise lifestyle; modern people are confronted with prolonged and tremendous stressful situations which has brought forth high incidence of psychosomatic disorders. These disorders are originally caused by psychological sickness, though they manifest at physical level only as secondary ailments. Wideness of psychosomatic illness has become so distressful and alarming that people of every age group is suffering with increasing frequency and ultimately leading them to premature death. Viewing this devastating nature of psychosomatic ailments, the present theoretical research problem was undertaken to examine the efficacy of Vipassana Meditation in the management of psychosomatic ailments. The relevant theoretical data was collected from various sources and an analytical method was adopted with a view to reach at the conclusion. After the analysis of theoretical data, it has been cleared that Vipassana Meditation due to its corrective influence on deep rooted negative personality traits like anger, fear, feeling of insecurity, passion etc., it brings forth a unique state of relaxation and consequently, a practitioner achieves the state of tranquillity, equanimity and reasoning consciousness at psychological level as well as excellent coordination among all the functions of various body systems. This coordination between the body-mind equipment ultimately leads to the development of strong immune capacity in body cells. Therefore, by eradicating all emotional disturbances at psychological level and establishing an excellent coordination at somatic level, the Vipassana Meditation acts as a most potent and congenial means of managing psychosomatic ailments.

Key words: psychosomatic ailments, Vipassana meditation, relaxation. Immune capacity, Stressful situation,

Introduction

Advanced medical research and consequently, the invention of wonderful pharmaceutical drugs and surgical instruments have certainly decreased the epidemic of communicable diseases. But at the same time, due to matter based approach, mechanistic world view, unwise, fast and competitive way of life, individuals are confronted with tremendous stressful situations. The continuous stressful state leads to constant autonomic sympathetic stimulation without enough time for parasympathetic activation. The situation brings forth intermittent upsurges of heart rate, blood circulation, poor digestion, high blood glucose etc. and when they exist for long duration of time, body organs lose their capacity to come back to the resting level and resulting the high incidence of non-communicable diseases like heart troubles, diabetes, asthma, stomach ulcer, obesity, colitis, insomnia, back pain, migraine, dermatitis etc. Research reports confirmed that the root cause of these diseases lie in the deeper strata of mind but they manifest, at physical level only as secondary ailments. This group of physical illness which are originally caused by psychological sickness is known as "Psychosomatic" ailments. Psyche means 'the mind' and soma means 'the body'. Webster's International Encyclopaedia states that psychosomatic disorders originate owing to mental disturbances and ultimately undermine a person's physical health (Harkavy, 1996).



Role of Yoga Practices in the Protection of Human Rights

Chintaharan Betal

Assistant Professor, Dept. of Yoga (Chauras Campus), HNB Garhwal Central University,
Srinagar Garhwal, Uttarkhand

ABSTRACT

Human Rights are the moral and ethical principles which ascertain certain standards of human behaviour in the society. These are the basic rights of an individual by virtue of which one can develop one's personal as well as family life and in addition to these, one's every social and national transaction and interaction reach to the optimum level of their saturation and realization. But today, various forms of cruelty and inhumanity frequently destruct and demolish the very norms and foundation of human rights. Now torture, brainwashing, imprisonment, rape, theft, murder, forced labour, slander, economic deprivation etc have become common and day-to-day features of human society. Today's developed science and technology have also accelerated this process by providing a mechanized method of human torture and thus gives the unfair advantages to criminals and violators to demolish the very foundation of human rights i.e., justice, tolerance, co-existence, mutual respect of human dignity etc. Since last centuries, many national and international institutions and many independent organizations like UN committees, Amnesty International, International Federation of Human Rights Watch, World Organization against Torture and Freedom House have been trying to protect and monitor the violation of human rights but no effective remedy has been evolved so far. In fact, the success in the protection and monitoring of human rights lies in the root of attitudinal change and behavioural modifications of a person. An individual must be free from greed, vanity, violence and thirst for self satisfaction and over consumption. Until these deep rooted negative traits of personality are replaced by positive ones, mere legal aspects, intellect building education, awareness programs will not be evolved as an ideal solution to the protection of human rights. Yogic practices along with inculcation of Yogic ethical values can only guide an individual by changing the core of his personality. Yoga practices directly regulate and control the functions of 'body-mind equipment'. Through Yogic practices, flow of bio-energy and body fluids of a practitioner become smooth and normal and his mind becomes tranquil and steady. Consequently, individual achieves a good understanding and sound judgement capacity by which one can acts rightly and becomes luminous. Under luminosity, individual develops total awareness of the very core of his being and achieves the state of "Unified consciousness". Individual feels that all human beings and even the inanimate objects around him are one and they are meant for making destruction and violence. Therefore, Yoga practices can be suggested as a very congenial model for the protection of human rights.

Key Words: Human rights, Yoga practice, body-mind equipment, unified consciousness

INTRODUCTION

The Universal declaration of Human Rights by the United Nations General Assembly on 10th December, 1948 provided comprehensive protection to all human beings against all kinds of injustice i.e., social, political, economic etc. Human

Rights are the moral and ethical principles which ascertain certain standards of human behaviour in the society. It is very inherent to all human beings regardless of their gender, nationality, place of residency, language, religion or any other categorization. The human rights are non-

EFFECTIVENESS OF YOGA AS AN ANTI-AGING MEDICINE

Dr.Chintaharan Betal

Abstract

Changes in lifestyle, improved health care, and increased life expectancy have resulted in an increasing number of older adults who have challenged the traditional images of old age. However, studies indicate that older adults continue to be perceived as depressed, unattractive, ill, disabled, lonely, deteriorated and even ready to die. Modernization, urbanization, dual career families, consumerist outlook and growing shift towards market economy are the main culprit which has demolished the foundations of centuries old traditional culture that gave protection and security for the elderly in their families. Consequently, family care of the elderly people is gradually becoming more and more difficult. Although, the improved standard of living and advanced medical care have lengthened the average human life span across the world and in developing countries like India, yet the problems of old age have not been alleviated and eradicated. Spirituality provides effective coping mechanism for older persons as well as family caregivers. Yoga practice has been considered as an excellent means of spiritual practice. By offering an integrated and coordinative nature of physical, mental, social and spiritual health, yogic medicines can liberate the old persons from their biological maladies and unhealthy reactions to their frustration and thus they become able to develop sufficient adjustment capacity, ego, super-ego strength to face every problem of life in a more realistic and mature way. This situation can automatically slow down the aging process by producing a sound physical, mental, social and spiritual health. Hence, yogic medicines can be considered as a most efficient, promising and potential means for minimizing and counteracting the effect of aging.

Key words: Life expectancy, elderly people, spirituality, adjustment, anti-aging medicine

Introduction

Aging is a universal phenomenon of life which can be defined as the sum of all the mechanisms that alter the functions of human being, prevents it from maintaining physiological balance and eventually leads to the death. Aging is experienced by increasing number of major life changes, including career transitions and retirement, children leaving home, the loss of loved

ones, declining health and even loss of independence. Majority of old people live alone and are socially isolated and lonely (Palmore, 1988). Aging brings sickness, impotency, uselessness, poverty and depression. For many people, aging brings forth anxiety, fear and frustration. According to King (1997), when an individual gets older and older, there are more stressors that appear and can cause extreme side effects both physically and emotionally. The negative attitude of younger generation towards older adults is a serious problem of aging because due to their sickness, inactiveness and frail body, elder individuals are abused by young family members and relatives. According to Chakravarthy, 1997, Kumar, 1996 and Ramamurti, 1996), modernization, urbanization, dual career families, consumerist outlook and growing shift towards market economy are the main culprit which has demolished the foundations of centuries old traditional culture that gave protection and security for the elderly in their families. Consequently, family care of the elderly people is gradually becoming more and more difficult. Also the interactional dynamics in the family are making life for the elderly at home a hot bed. The ties of kinship have become slender and many elderly seem to seek institutionalization as recourse to the ills of family conflict (Jamuna, 1990, Ramamurty, 1997). All these have made more relevant to find out such a appropriate means which may offer good health, activeness, independent and sense of fulfilment even in older life.

Although, the improved standard of living and advanced medical care have lengthened the average human life span across the world and in developing countries like India, the average life span has increased from 32 years in 1952 to 62 years in 1988 and expected to cross 76 years by 2031 (Jain and Purohit, 2007), yet the problems of old age has not been alleviated and eradicated. The modern science has invented and designed wonderful pharmaceuticals drugs and surgical instruments, yet instead of recovery in maximum cases, it creates extremely harms to older people. Because, with the advancement of age, the liver's ability to process medication and the kidney's efficiency in eliminating it decline (Consumer Reports on Health, 2005).

Causes of Aging



Spiritual consciousness: A potent means of environmental protection

Betal Chintaharan

Received: 09.10.2019

Revised: 10.11.2019

Accepted: 19.11.2019

Abstract

The indiscriminate exploitation of ecological resources such as earth, air, water, space and vegetation by human beings has created serious ecological crisis and environmental degradation. The situation has become so chronic and alarming that if appropriate measures are not taken, it may exterminate and devastate human race from the earth very shortly. Knowing the fact, many kinds of measures have been taken and implemented to protect the environment but no effective result has evolved so far. In fact, the root cause of the problem lies in the human mind. Hence, attitudinal change and behavioural modifications through the achievement of spiritual consciousness may be the potent means of environmental protection.

Key words: Ecological Resources, environmental degradation, spiritual consciousness, behavioural modifications.

Introduction

The unremitting degradation of environment is related to problems of pollution- earth, air, water, space; deforestation, solid waste disposal, increasing level of global warming, loss of biodiversity along with gradual depletion of ozone layer. The rapid progress of science and technology and the pressure of increasing population placed burden on the naturally occurring and sustaining processes of ecosystem. As man is the dominant organism of most of the ecosystem, so, to fulfill self-need, they indiscriminately exploited ecological resources such as air, water, space, vegetation and other non-human species and thereby created serious ecological crisis and environmental degradation. The growing environmental concerns has made everyone aware and consequently, the United Nations Conference on Environment and Development held on Rio de Janeiro in 1992 and World Summit on Sustainable Development held at Zoharbex in 2002. Now, the situation has become so chronic and alarming that the management of environmental degradation and prevention of pollution has become urgent need and if sound measures are not taken, continuous deterioration of environment may shortly arises the condition of extinction, extermination and devastation of human race from the earth.

Author's Address

Dept. of Naturopathy and Yoga, HNB Garhwal Central University, Srinagar Garhwal, Uttarakhand
E-mail: drcbetal@rediffmail.com

However, man has now realized the vital role of ecological virginity and environmental purity for his healthy and happy existence. Consequently, various measures like policy of sustainable development, environmental education, mass awareness programs, protection policies and legislation have been introduced and implemented to conserve and protect environment.

Efforts of Environmental Protection through the Ages

Human beings have been interested in environmental protection since the beginning of civilization and it goes back to the prehistoric period. The efforts to protect environment may found to be deeply rooted in the spiritual practice of religious traditions of India. Interpretation of the seals of Indus Valley Civilization unravels the fact that animals were considered as sacred and they were worshiped (Parpola, 1988). A meditative proto-yogin surrounded by a great number of animals might suggest the coexistence of men with animals which declares the close harmony of man with nature and reverence for all living beings (Chapple, 1995, P.6) in prehistoric Indus Valley Civilization. The Yajur Veda proclaims "May all beings look at me with a friendly eye, May I do likewise and may we look on each other with the eyes of a friend (36.18). In Mahabharata, it is mentioned that one should not behave to another in such a way, which one regards as injurious to oneself (XIII: 113.8). In yoga philosophy,



© ASEA

This work is licensed under Attribution-Non Commercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0)

Role of Yoga Ethics in Enhancement of Efficiency in Management

Dr. Chintaharan Betal

*Assistant Professor Dept. of Yoga (Chauras Campus)
H.N.B. Garhwal Central University Kilkilleshwar, Tehri Garhwal
Uttarakhand-249161*

Abstract

Management is the act of staffing, organizing, planning, and regulation of all functions of an enterprise. Its aim is to make people capable of joint performance to achieve maximum profit with minimum available resources with taking into consideration the ethical values and general sense of well being of society and nature. But regrettably, the managers or executives of today neither have time to think about the welfare of society nor are they trained to make their decision on the basis of ethical values. They focus only on the maximization of profit rather than its optimization. Such tendency of management executives creates the situation of demoralized market arrangement, illegitimacy, normlessness, corruption and progressive loss in the ethical standard of business which ultimately makes a society sick and apathetic. But the training of yoga ethics (yama and niyama) and its regular practice with sincere adoption would surely brings out many ethical qualities like honesty, straightforwardness, benevolence, munificence, tolerance, non-acquisitiveness, truthfulness, contentment, non-attachment etc in the behaviour of management executives. Yoga ethics changes the neural structures and the connectivity associated with emotion and its response. It also arouses the functions of higher cortical areas and lowers the activation of limbic areas (the traditional seat of emotion) that positively modify and improve the attitude, behaviour and personality of management executives. Now, every decision taken by them becomes based on ethical values which motivate the employee to act peacefully with mutual trust, promote them to scarpify their personal whims and pleasures for the welfare of the group as well as society and the whole organization runs efficiently.

Key words: management, enterprise, yoga ethics, management executive, cortical area

INTRODUCTION

Management is a process of effective and efficient planning and regulation of all duties and functions of an enterprise. Excellency in managerial service is obtained by proper planning, organizing, directing and controlling of human efforts. The art of management has becomes so wide and extensive that it has now become an indispensable part of day-to-day life; whether it is a family, factory, office or a Government's department. In fact, when a group of people come together for achieving a common objective irrespective of caste, creed, and religion; through the management of resources, by planning, directing and controlling of worker's efforts; the principles of management come into existence. Koontz and O'Donell (1972) have rightly stated that management is the creation and maintenance of internal environment in an enterprise where individuals working together in groups with a view to perform efficiently and effectively towards the attainment of group goals. In the words of Kimbal and Kimbal (1974), management is the art of applying the economic principles for controlling men and materials in an enterprise under consideration. Hence, management is a systematic, organized and planned way of carrying out activities in any field of human effort so that the best result can be achieved under the given situation and realities. A perfect managerial system resolves situations of scarcity, whether they are in the physical, technical or human fields through maximum utilization with the minimum available resources to achieve the highest goal. It is essentially a people-centred concept that can be best realized through providing proper services to the people of a society. Managing men, money and materials in the best possible way in accordance with the available circumstances and environment is the most important and very basis of successful management.

EFFECT OF YOGA NIDRA ON PERSONALITY DEVELOPMENT OF UNDER GRADUATE STUDENTS

Vineet Posti* Dr.Chintaharan Betal**

*Research Scholar, Department of Naturopathy & Yoga, H. N. B. Garhwal Central University, Srinagar Garhwal, Uttarakhand, Email: vineet.posti94@gmail.com

** (Corresponding Author) Assistant Professor, Department of Naturopathy & Yoga H.N.B.Garhwal Central University, Srinagar Garhwal, Uttarakhand, Email: drcbetal@rediffmail.com

Abstract

Personality is a dynamic organization of psychophysical systems of an individual which determine a unique adjustment to one's environment. If the act of personality development is not proper in early years of life, an individual becomes the victim of behaviour disorders and reflects many identity crises in later life. The problem of personality disorganization is mostly found among the Indian college students and as a consequence, restlessness, misbehaviour, aggressiveness and maladjustment become their personality characteristics and thus they indulge themselves in many antisocial and illicit acts. Thus, individual's life pattern and social peace and security are greatly disturbed. Hence, as a unit of society, college student's personality must be integrated. Therefore, the objective of this study is to examine the effect of yoga nidra in the development of personality of Undergraduate students. In this study, a two groups Pre' and 'Post' experimental design was adopted and a random sample of fifty subjects (twenty five for experimental and another twenty five for control group) was selected. The sample belonged to same educational standard with similar socio-economic back-ground with age ranging from 19-21 years. The subjects of experimental group practiced Yoga Nidra continuously for four months, 45 minutes every day (except Sunday and gazetted holiday) whereas the subjects of control group were not exposed to any specified task. They continued with their daily routine activity. In order to test the personality variables, 16 Personality Factors (16 P.F. Indian adaptation) questionnaire was used. To test hypothesis, Independent-sample t-test and Paired Sample t-test were used for statistical analysis and $p < 0.05$ level of confidence was considered as the criterion of significant difference. The result infers that the subjects who practiced Yoga Nidra regularly for four months found Significant and better development and integration of personality as compared to the subjects of control group. Thus, Yoga nidra can be suggested as a potent means of personality development of undergraduate students.

Key Words: Personality development, adolescent, behaviour disorder, yoga nidra,

Introduction

Personality of an individual is the manifestation of collective physical, mental and emotional states. It implies the qualities that form a person's individual character and reflects a man's worth in totality. It is a complex blend of constantly evolving and changing pattern of a person's unique behaviour, emerged due to his interaction with the environment. Allport (1937) has rightly stated that "Personality is a dynamic organization within the individual of those psychophysical systems that determines his unique adjustment to his environment." A well developed and well integrated personality is an ideal state of function and amalgamation of all aspects of mind and body by which an individual becomes able to establish a complete harmonious and enriching relationship between him and the changing state of his environment. Thus, the concept of developed personality is clearly related to the individual's contentment on the one side and his maximum contribution to the society, on the other hand. This is the real meaning of perfect development of personality which has been understood and expected in every society and culture of human being, since the dawn of civilization.

But, if the act of personality development is not proper, an individual becomes the victims of many behaviour disorders and shows great many identity crises in personal as well as social life. Recently,

Lara sharma Assistant Professor, M.D.S. University, Ajmer, Rjasthan, India
Koshal Singh Rathore Yoga Instructor, Ajmer, Rajasthan, India
Ghanshyam Singh Thakur, Corresponding Author, Assistant Professor, Deptt. of Yoga,
H.N.B. Garhwal University, Srinagar Garhwal Uttarakhand, India.

Abstract

Background: Deaf and mute children experience numerous difficulties in school life such as adjustment problems, depression, anxiety, aggression and behavioral problems than their normally hearing peers.

Objective: The objective of present study was to assess the effect of yoga training on adjustment among deaf and mute children.

Methods: Thirty-one deaf and mute children with ages 12–18 years completed the assessment. They received yoga training at Badhir Vidyalaya, Ajmer, Rajasthan. At the baseline and after one month of yoga training participants were assessed for adjustment. The yoga intervention was given in the morning and evening for one hour. The yoga training was conducted under the supervision of yoga expert and the school teacher having experience of more than five years. Instructions were given by their teacher through sign language and demonstration was given by yoga teacher.

Results: The results showed significant decrease in scores of emotional, social, educational and overall adjustment ($P < 0.001$) after one month of yoga training intervention.

Conclusion: The findings of present study suggest that one month of yoga training program which includes asanas and pranayama lead to improvement in adjustment and its dimensions i.e. emotional, social and educational in deaf and mute children

Key Words: Adjustment, Deaf & Mute children, Yoga

**Effect of Suryanamskar on Mental and Physical Health on Females- A Randomized
Control Trial**

Garima Jaiswal* and G.S.Thakur**

***Garima Jaiswal, Research scholar, Department of Yoga Chauras Campus, H.N.B. Garhwal
University, Srinagar Garhwal, Uttarakhand-246174**

**** Corresponding contributor: Dr. Ghanshyam Singh Thakur, Assistant Professor, Department of
Yoga, Chauras Campus, H.N.B. Garhwal University, Srinagar Garhwal, Uttarakhand-246174**

Email ID: ghanshyam.thakur20@gmail.com

Abstract:

Objective: To explore the therapeutic effect of Suryanamaskar on mental and physical health of female. The yogic practice found to be improved both mental and physical wellbeing. **Method:** The study consisted of 40 female's participants, age range between 17 to 25 years. PGI Health questionnaire was used to assessed before and after both experimental and control group. **Findings:** The finding of the study revealed that in experimental group showed a significant ($P < 0.001$) improvement in mental and physical health scores rather than controlled group participants. **Conclusion:** The result suggested that regular practice of suryanamaskar improve mental and physical health.

Keywords: Suryanamaskar, Mental and Physical health.

Key Messages : College going girls can maintain themselves from mental and physical problem after practicing of suryanamaskar.



Research article

EFFECT OF SELECTED BALANCING ASANA ON ATTENTION AND CONCENTRATION

G.S.THAKUR*, LARA SHARMA**, BHANU PRATAP JOSHI***

*Assistant Professor, Deptt. of Yoga, H.N.B. Garhwal University, Srinagar Garhwal
Uttarakhand, India.

** Assistant Professor, M.D.S. University, Ajmer, India.

*** Assistant Professor, Dept. of Yoga, Uttarakhand Open University, Haldwani. India.

Received 25th June 2018, Accepted 24th July 2018

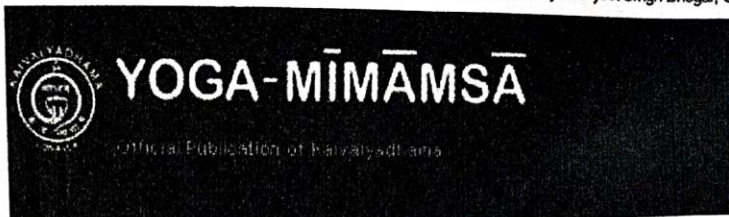
Abstract

Attention and concentration are important ability for students for their academic performance. Attention and concentration is a body function, and therefore it does not need to be taught but can be improved. Generally Attention change very fast it should be focused long time especially in students. Therefore the aim of this study was to find out the possible improvements in attention and concentration by practicing selected balancing asanas, as measured by the Digit-Letter Substitution Task (DLST). For this study 30 students, with age ranging from 21 to 26 years, were randomly assigned into two groups of 15 each. Experimental Group practiced 15 days balancing asanas for 30 minutes and control group were engaged in daily college schedule. Six letter cancellation test (SLCT) was administered on 1st day and last day of the intervention. The total number of wrong attempts and the net score data were analyzed using the Paired t test and Independent t test to find out significant differences between the mean values. The results of present study showed significant ($p < 0.05$) improvement in total score and net score cancellation task after fifteen days of balancing yoga asanas intervention. The balancing asanas were effective in improving attention and concentration of college students.

Key words: Balancing Asana, concentration, Attention.

© Copy Right, IJAPEY, 2018. All Rights Reserved

Corresponding Author: G.S.Thakur
e-mail: ghanshyam.thakur20@gmail.com



ORIGINAL ARTICLE

Year : 2016 | Volume : 48 | Issue : 1 | Page : 9-12

Differential impact of Shavasana and meditation on memory scores in healthy college students: A randomized controlled study

Ranjeet Singh Bhogal¹, Ghanshyam Singh Thakur², Sanjay Uddhav Shete¹,

¹ Scientific Research Department, Kaivalyadhama, Lonavla, Pune, Maharashtra, India

² Department of Yoga, Hemvati Nandan Bahuguna Garhwal University, Srinagar (Garhwal), Uttarakhand, India

Correspondence Address:

Ranjeet Singh Bhogal

Department of Scientific Research, Kaivalyadhama, Lonavla, Pune, Maharashtra
India

Abstract

Background: Yogic relaxation techniques endow its practitioners with the relaxation of *Citta* (i.e., mind, intellect, and ego) and freedom from psycho-physiological fatigue. **Objectives:** The purpose of the present study was to compare the differential impact of the guided instructions in Shavasana and meditation in supine posture on verbal, spatial, and associate memory scores. **Research Design:** This was a randomized controlled trial. **Method:** Randomly selected 45 healthy college students were equally divided into meditation group ($n = 15$), Shavasana group ($n = 15$), and control group ($n = 15$), with age range of 22-30 years. All individuals were assessed for total memory through Wechsler Memory Scale before and after the 30-day intervention of yoga, consisting of two types of relaxation techniques (Shavasana and meditation in supine posture). The sessions were of 30 min each for both the intervention groups for 6 days a week. **Results:** Results showed significant changes in memory scores among meditation and Shavasana groups as compared to the control group. Meditation group had shown a higher magnitude of change as compared to the other groups. Within-group comparison revealed significant changes in memory scores in both meditation ($P < 0.001$) as well as in Shavasana ($P < 0.01$) groups. **Conclusion:** This study has concluded that the guided relaxation techniques of yoga could bring a deeper relaxation at the psycho-physiological level which, in turn, could bring about a deeper impact at higher psychological levels resulting into significant improvement in verbal, spatial, and associate memory scores.

How to cite this article:

Bhogal RS, Thakur GS, Shete SU. Differential impact of Shavasana and meditation on memory scores in healthy college students: A randomized controlled study. *Yoga Mimamsa* 2016;48:9-12

How to cite this URL:

Bhogal RS, Thakur GS, Shete SU. Differential impact of Shavasana and meditation on memory scores in healthy college students: A randomized controlled study. *Yoga Mimamsa* [serial online] 2016 [cited 2017 Feb 13];48:9-12
Available from: <http://www.ym-kdham.in/text.asp?2016/48/1/9/198705>



EUROPEAN JOURNAL OF BIOMEDICAL AND PHARMACEUTICAL SCIENCES

<http://www.ejbps.com>

ISSN 2349-8870
Volume: 3
Issue: 1
178-182
Year: 2016

EFFECT OF GUIDED RELAXATION TECHNIQUE ON MEMORY SCALE

Dr. Ghanshyam Singh Thakur*

Assistant Professor, Dept. of Yoga, HemwatiNandanBahugunaGarhwal University, SrinagarGarhwal, Uttarakhand.

*Author for Correspondence: Dr. Ghanshyam Singh Thakur

Assistant Professor, Dept. of Yoga, HemwatiNandanBahugunaGarhwal University, SrinagarGarhwal, Uttarakhand.

Article Received on 20/10/2015

Article Revised on 11/11/2015

Article Accepted on 02/12/2015

ABSTRACT

The purpose of present study was to compare the memory scores after Guided Relaxation Techniques. 30 participants for this study were divided into *Shavasana* group (n=15) and Control group (n=15) with age range from 18 to 30 years. All individuals were assessed for total memory score (includes verbal, spatial & associate memory) by Wechsler memory scale. The intervention was for 30 days. The intervention consists in the form of guided relaxation techniques (*Shavasana*) taught by a trained yoga instructor. The session was for one hour for 6 days in a week. All relaxation techniques were given in supine pose. *Shavasana* groups showed the significant changes in memory scores after the 30 days of relaxation technique as compared to Control group. Statistical analysis showed significant difference in *Shavasana* (p<0.03) group. This study revealed that guided relaxation techniques can bring deeper relaxation at physical level and which, in turn, can bring about deeper relaxation at mental level. Verbal, Spatial & Associate memory can be improved after the guided relaxation technique.

KEYWORD: *Shavasana*; Guided Relaxation; Memory.

SEARCH PAPER

Yoga Education

Volume : 5 | Issue : 6 | June 2015 | ISSN : 2249-555X



The Concept of Yoga Therapy according to Panchakoshas: A Review

KEYWORDS

Psychosomatic ailments, Mind, PanchKoshas Psychosomatic ailments, Mind, PanchKoshas

Dr. Ghanshyam Singh Thakur

Assistant Professor, Department of Yoga, Chouras Campus, Hemwati Nandan Bahuguna Garhwal University, Tehari Garhwal, Uttarakhand-249161

ABSTRACT The yogic concept of diseases has been described in *Taittiriya Upanisad*. According to *Taittiriya Upanisad*, when the mind is agitated due to our interactions with the world at large, the physical body also follows in its wake. These agitations cause violent fluctuations in the flow of Prana in the Nadis. The Prana flows in wrong paths, flying from one to the other without rhythm and harmony. The nadis can no longer, in this condition, maintain stability and steadiness and this result in improper digestion of food. This causes *skhujimatvam* (wrong digestion), *atipratnam* (non-digestion) and *ajimatvam* (over digestion). When this improperly digested food settles down in the body amidst such commotion, it results in ailments of the psychosomatic disorders. The disturbances in the *ManomayaKosa* percolate into the physical layer (*AnnamayaKosa*) through the *pranamayaKosa*, hence in the treatment of these psychosomatic ailments it becomes mandatory to work at all the levels of our existence to bring about the quickest result. The integrated approach, thus, consists in not only dealing with physical sheath, the relief of which could at best be temporary as is happening with the drugs used in modern medicine to treat diseases of the psychosomatic type like asthma, Diabetes Mellitus, hypertension, etc. but it also includes using techniques to operate on different sheaths of our existence. The large number of yoga practices available in the texts of yoga and Upanishads are adapted to balance and harmonize the disturbances at each of the five kosas and tackle this type of complex psychosomatic ailments.



ROLE OF YOGA IN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING: A REVIEW

Ghanshyam Singh Thakur

Assistant Professor, Dept. of Yoga, Hemwati Nandan Bahuguna Garhwal University,
Srinagar Garhwal, Uttarakhand

Abstract :- Mental health includes psychological, emotional, and social well-being of a person. Now-a-days, mental illnesses are on the rise due to increased stress levels because of various lifestyle changes. This leads to impaired functioning along with mental distress. The purpose of this review was to evaluate the efficacy of yoga on psychological well being. For this various past research studies were searched by using key words such as mental health, yoga, stress, psychological well being, and quality of life. The reviews of literature indicate that yoga is an effective adjuvant therapy for improving mental health. Yoga helps in decreasing anxiety, stress, neuroticism, and cognitive skills, thereby increasing overall well-being of a person. Extensive and large-scale randomized controlled trials are needed to substantiate the role of yoga in improving mental health and quality of life. However, yoga is yet to be accepted as a stand-alone treatment for mental health disorders.

Key Words:- Yoga, Social Well-being, Psychological.

Verma Anita et al / Int. J. Res. Ayurveda Pharm. 5(2), Mar - Apr 2014



Research Article

www.ijrap.net



EFFECT OF YOGA PRACTICES ON MICRONUTRIENT ABSORPTION AND PHYSICAL FITNESS IN RURAL RESIDENTIAL SCHOOL CHILDREN: A RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL

Verma Anita¹, Shete Sanjay U.^{1*}, Thakur Ghanshyam Singh², Kulkarni Dattatraya D.³, Bhogal R. S.⁴

¹Research Assistant, Scientific Research Department, Kaivalyadhama, S.M.Y.M. Samiti, Pune, Maharashtra, India

²Assistant Professor, HNBG University, Srinagar, Gahrwal, Uttarakhand, India

³Research Officer, Scientific Research Department, Kaivalyadhama, S.M.Y.M. Samiti, Pune, Maharashtra, India

⁴Assistant Director of Research, Scientific Research Department, Kaivalyadhama, S.M.Y.M. Samiti, Pune, Maharashtra, India

Received on: 07/02/14 Revised on: 29/03/14 Accepted on: 09/04/14

*Corresponding author

Sanjay Shete, M.Sc., B. M. Tech, Research Assistant, Scientific Research Department, Kaivalyadhama, S.M.Y.M. Samiti, Pune, Maharashtra, India

E-mail: shete.sanjay@gmail.com

DOI: 10.7897/2277-4343.05236

ABSTRACT

Micronutrients are extremely important in preschool and adolescent children due to the rapid physical and mental growth. Impaired absorption of micronutrients may lead to poor physical and mental health. Therefore, this study was conducted to examine the effect of yoga practices on selected micronutrient absorption and physical fitness variables among rural residential school children. Eighty two male students, aged 11-15 years, were randomly divided into experimental (n = 41) and control (n = 41) groups. Micronutrient status and physical fitness variables were evaluated at the baseline and at the end of 12 weeks of yoga training in both groups. During the experimental study, all the students continued with their normal vegetarian diet available at the hostel mess and no external nutritional supplements were provided. Data were analysed using paired 't' tests and independent 't' test. Micronutrients and physical fitness were measured at the beginning and at the end of 12 weeks. The results of comparisons between groups revealed significant improvement in Cu and Mg (p < 0.001; p < 0.01) in yoga group as compared to control group. There was no significant change in Hb, Zn, Fe and physical fitness variables (p > 0.05). However, results of within group showed no significant increase in Mg, Fe, and Cu (p < 0.001) as well as haemoglobin and Zinc (p > 0.05) in yoga group, whereas control group showed significant increase in Cu (p < 0.001) and no statistically significant change was observed in Haemoglobin and Zn (p > 0.05). The significant increase in flexibility, grip strength and abdominal strength was evident after yoga practice (p < 0.001). Micronutrient absorption and physical fitness can be improved after 12 weeks of yoga training in adolescent rural residential school children.

Keywords: Micronutrient absorption, Yoga, Physical fitness, School children.

Indian Streams Research Journal
ISSN 2230-7850
Volume-4 | Issue-4 | May-2014
Available online at www.isrj.net
UIF - 2.150



YAJÑĀ-A VEDIC TRADITIONAL TECHNIQUE FOR EMPIRICAL AND TRANSCENDENTAL ACHIEVEMENTS

Ghanshyam Singh Thakur

Assistant Professor, Department of Yoga, H.N.B.Garhwal University (A Central University),
Srinagar Garhwal, Uttarakhand, India

Abstract:-*Yajñā* as a concept was developed by the ancient Vedic Risis with a view to achieving the best and highest in all types of human endeavors. Every activity, thinking, studying, speaking, serving, meditating, performing, etc. was conceived as a *Yajñā*. What is striking in this concept is that, in their wisdom, the Risis (seers) also designed, defined and described different stages, procedures and processes of each *Yajñā* along with the respective mantras to be chanted in its performance. The prime goal of all *Yajñās*, at both the micro- and macro-levels, is to establish lasting peace, progress and prosperity, during one's existence in this world, and attain the highest status in the higher worlds.

Keywords:-*Yajñā*, mantras, Human .

इस्लाम दर्शन का योग से सम्बन्ध एक समीक्षात्मक अध्ययन

डॉ० विनोद प्रसाद नौटियाल

योग विभाग, हे०न०ब०गढवाल विश्वविद्यालय, श्रीनगर, गढवाल, उत्तराखण्ड

सारांश

सातवीं शताब्दी में जब अरब देश में एक नया रूप एक नई शक्ति इस्लाम धर्म प्रचलित हुई उस समय अरब में लोग घोर अन्ध विश्वासी व मुर्ति पूजक थे उस समय अरब में दुराचार कुरीति, अन्धविश्वास से अनेक सामाजिक कुरीतियों फैली हुई थी। जिससे इस्लाम धर्म द्वारा दूर किया गया।

इस्लाम धर्म के पर्वतक हजरत मोहम्मद साहब उनका जन्म मक्का में 570 ई० में हुआ। हजरत मोहम्मद का 62 वर्ष की आयु में स्वर्गवास हुआ।

अतः प्रस्तुत ' शोध पत्र में इस्लाम धर्म की मुख्य शिक्षाएं, सिद्धान्त व विशेषताओं का योग से सम्बन्ध कर समीक्षात्मक चर्चा करने का प्रयास किया जायेगा।

शब्द खोज :- इस्लाम दर्शन, कुरान, पतंजलियोगदर्शन, भारतीय संस्कृति

प्रस्तावना-

हजरत मोहम्मद ने अपने द्वारा स्थापित धर्म का नाम इस्लाम रखा। इस्लाम का अर्थ है ' शांति इस्लाम का गूढ अर्थ है मानवता से प्यार करना। जो मानवता से प्यार करता है और अल्लाह को समर्पित है वह धर्म से मुस्लमान न होते हुए भी अपने को मुस्लमान कह सकता है। इस धर्म के बारे में बहुत सी धारणाएँ प्रचलित हैं। सातवीं शताब्दी में जब अरब देश में एक नया रूप एक नई शक्ति इस्लाम धर्म प्रचलित हुई उस समय अरब में लोग घोर अन्ध विश्वासी व मुर्ति पूजक थे उस समय अरब में दुराचार कुरीति, अन्धविश्वास से अनेक सामाजिक कुरीतियों फैली हुई थी। जिससे इस्लाम धर्म द्वारा दूर किया गया।

इस्लाम धर्म के पर्वतक हजरत मोहम्मद साहब उनका जन्म मक्का में 570 ई० में हुआ। हजरत मोहम्मद का 62 वर्ष की आयु में स्वर्गवास हुआ।

धीरे-धीरे विश्व के सभी धर्मों में ईसाई धर्म के पश्चात् इस्लाम धर्म का दूसरा स्थान हो गया। इस्लाम धर्म का पवित्र ग्रंथ कुरान ' त्रीफ को माना जाता है। कैवल्यधाम योग संस्थान, जिला पूणे के शिक्षक जी०एस० सहाय जी के अनुसार -

धार्मिक ग्रन्थ - कुरान और हदीस । कुरान : पवित्र ग्रन्थ मुसलमानों का 114 अध्याय है । हदीस :- हजरत साहब की पवित्र व्याख्याओं का संग्रह है।

इस्लाम धर्म की मुख्य शिक्षाएं व सिद्धान्त या विशेषताएं

मुख्य

1. कलमा :

ईश्वर एक है मोहम्मद उसके रसूल (पर्वतक) है। इस बात को दिल में बैठने के लिए कलमा पढ़ना एक आवश्यक कर्म समझा गया। इस्लाम का एकेश्वरवाद, ला इलाहा इल्लल्लाह मुहम्मदुररसूलुल्लाह के मंत्र पर ही आधारित है अर्थात् अल्लाह एक है, उसके अलावा कोई दूसरा नहीं और मुहम्मद उसके रसूल या पैगम्बर है। इसलिए इस मंत्र का इस्लाम में अत्यधिक महत्व है।

2. नमाज पढ़ना :

5 बार प्रतिदिन और जुम्मा (शुक्रवार) को एक बार सामूहिक नमाज पढ़ा जाता है।

Self Attested
Dr. Vinod Prasad Nautiyal

बौद्ध दर्शन का योग से सम्बन्ध एक समीक्षात्मक अध्ययन

प्रवीण कुमार शर्मा

शोधार्थी, मेवाड विश्वविद्यालय, गंगरार, चित्तोरगढ़, राजस्थान

डॉ० अक्षय कुमार गौड

शोध निर्देशक, विभागाध्यक्ष, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा विभाग, उत्तरांचल आयुर्वेदिक कॉलेज, देहरादून

डॉ० विनोद प्रसाद नौटियाल

शोध-सह निर्देशक, योग विभाग, हे०न०ब०गढवाल विश्वविद्यालय, श्रीनगर, गढवाल, उत्तराखण्ड

सारांश

बौद्ध-दर्शन भारत का एक अत्यन्त प्राचीन दर्शन है। इसकी गिनती भारतीय दर्शन के 'अवैदिक दर्शन' अथवा 'नास्तिक दर्शन' में होती है।

बौद्ध-दर्शन के प्रवर्तक गौतम बुद्ध हैं। इनका वास्तविक नाम 'सिद्धार्थ' था। सिद्धार्थ समझते थे कि कष्टों का दूर करने के लिए सर्वप्रथम इन कष्टों का कारण जानना आवश्यक है।

अतः प्रस्तुत 'शोध पत्र' में बौद्ध दर्शन की मुख्य शिक्षाएं, सिद्धान्त व विशेषताओं का योग से सम्बन्ध कर समीक्षात्मक चर्चा करने का प्रयास किया जायेगा।

शब्द खोज :- बौद्ध दर्शन, पतंजलियोगदर्शन, भगवद्गीता भारतीय दर्शन

प्रस्तावना-

बौद्ध-दर्शन भारत का एक अत्यन्त प्राचीन दर्शन है। इसकी गिनती भारतीय दर्शन के 'अवैदिक दर्शन' अथवा 'नास्तिक दर्शन' में होती है।

बौद्ध-दर्शन के प्रवर्तक गौतम बुद्ध हैं। इनका वास्तविक नाम 'सिद्धार्थ' था। सिद्धार्थ समझते थे कि कष्टों का दूर करने के लिए सर्वप्रथम इन कष्टों का कारण जानना आवश्यक है, पर घर-गृहस्थी तथा भोग विलास में निमग्न रहकर इनका कारण नहीं ढूँढा जा सकता था, इसलिए एक रात वे चपचाप गृहत्याग कर सत्य की खोज में सन्यासी का बाना पहन निकल पड़े। उस समय उनकी अवस्था 29 वर्ष की थी। उनका यह गृहत्याग 'महामिनि' क्रमण के नाम से प्रसिद्ध है।

प्रारम्भ में सत्य की प्राप्ति के लिए सिद्धार्थ ने कुछ वर्षों तक कठोर तपस्या की, परन्तु फिर इसे छोड़ दिया। अन्ततः अपनी प्रज्ञा के प्रकर्ष से उन्हें चार आर्य सत्यों की अनुभूति हुई। तभी से वे 'बुद्ध' कहलाये। 'गौतम' उनका कुल-नाम था। इस तरह वे 'गौतम बुद्ध' के नाम से प्रसिद्ध हुए।

भगवान् बुद्ध ने स्वयं 45 वर्ष की लम्बी अवधि तक लगातार अपने धर्म का प्रचार किया था और इस तरह बौद्ध धर्म की नींव मजबूती से रखी थी। कालान्तर में यह धर्म न केवल समूचे भारत में, वरन् समस्त विश्व में फैला।

बुद्ध के निर्वाण के करीब 250 वर्ष पश्चात् मौर्य सम्राट अशोक ने बौद्ध धर्म के प्रचार-प्रसार में सर्वाधिक योगदान दिया। हजारों की संख्या में पूरे देश में पाये जाने वाले अशोक के द्वारा लगाये स्तूप, स्तम्भ, शिलालेख इस बात के प्रमाण हैं। अशोक के समय में न केवल हिन्दुओं ने वरन् भारत में अनेक विधर्मियों ने भी बौद्ध धर्म स्वीकार किया।

अशोक ने न केवल भारत में, वरन् भारत के बाहर भी बौद्ध धर्म का प्रसार किया। कालान्तर में बौद्ध धर्म स्याम, ब्रह्मदेश, चीन, कोरिया, जापान, मंगोलिया, नेपाल, तिब्बत आदि देशों में भी फैल गया।

बौद्ध धर्म के सम्प्रदाय -

बौद्ध दर्शन के विषय में बौद्ध अनुयायियों में मतभेद होना प्रारम्भ हुआ जिसके फलस्वरूप कालान्तर में बौद्ध दर्शनके चार सम्प्रदाय बने - ;1.द्वैभाषिक, ;2.सौत्रान्तिक, ;3.द्वययोगचार, ;4.द्वयमाध्यमिक

Impact Factor : 5.373

Self Attested
Anushriya

**सारांश**

मनुष्य जीवन का सर्वोच्च लक्ष्य प्रत्येक प्रकार के क्लेश, अतृप्ति वासना आदि पर विजय प्राप्त करके सच्चे सुख-शान्ति आनन्द की उपलब्धि माना गया है। प्रत्येक संस्कृति के व्यक्ति अपने-अपने विवेक व प्रयत्न से इसकी प्राप्ति में अग्रसर रहते हैं किन्तु सबका उद्देश्य एक ही होता है। इस प्रयास में योग दर्शन सुख-शान्ति, आनन्द व मोक्ष का मार्ग बतलाता है। क्या योग सांस्कृतिक समन्वय करने में सहायक है इस विषय पर हम प्रस्तुत शोध के अध्याय छः पर विषय विवेचना करेंगे।

शब्द खोज :- पतंजलियोगदर्शन, भाइदर्शन, भगवद्गीता, भारतीय संस्कृति।

परिचय :

योग दर्शन द्वारा बतलाये गए मार्ग की चर्चा सभी धर्म,ग्रन्थ,दर्शन व संस्कृतियों इस आशय से करती है कि योग दर्शन के सिद्धान्तों को सैद्धान्तिक के अपेक्षा व्यावहारिक रूप से आत्मसात करेंगे इसी दृष्टिकोण को अपनाने पूर्व से ही विदेशी अर्थात् विभिन्न संस्कृतियों के लागू भारत देश आ रहे हैं। क्योंकि योग के सैद्धान्तिक पक्ष के अतिरिक्त इसकी सबसे बड़ी विशेषता व्यावहारिक पक्ष की है। योग दर्शन यम, नियम, असान और ध्यान की विधियों के द्वारा व्यक्ति के शरीर को स्वस्थ, मन को पवित्र तथा चित्त को एकाग्र बनाने के साथ ईश्वर की प्राप्ति का क्रियात्मक मार्ग बतलाता है। इस प्रकार दुनिया में यदि शरीर और मस्तिष्क दोनों को स्वस्थ बनाने और साथ ही मोक्ष की प्राप्ति कराने वाला कोई दर्शन है तो वह पतंजलि कृत योग दर्शन ही है।

योग आध्यात्मिक लक्ष्य के प्राप्त करने का तो अचूक साधन है ही पर सांसारिक दृष्टि से भी मानव - जीवन की सफलता तथा सार्थकता का सर्वोत्तम मार्ग है क्योंकि योग का सबसे मुख्य लाभ सब प्रकार की बाधाओं, इच्छा शक्ति और धारणा शक्ति को हटाकर चित्त पर अधिकार प्राप्त करना होता है। यही सब जानते हैं कि इच्छा शक्ति और धारणा शक्ति पर नियन्त्रण कर ही महान् पुरुषों ने बड़े-बड़े काम किए अर्थात् कहीं न कहीं इन महान् पुरुषों ने योग दर्शन को आत्मसात किया होगा।

संसार के मनुष्य अपने को दूसरे से भिन्न समझते हैं जिससे दुःखी और भय का अनुभव करते हैं क्योंकि दो भिन्न पदार्थों अथवा व्यक्तियों में ही प्रतियोगिता अथवा संघर्ष हो सकता है किन्तु जब दो व्यक्ति अपने को अलग न समझ के एक ही समझें तो व्यक्ति किसी से भयभीत नहीं हो सकता, न घृणा कर सकता, न क्रोध कर सकता तभी मानवता का कल्याण हो सकता है विभिन्न संस्कृतियों का समन्वय हो सकता है और यह कार्य पूर्व से ही योग दर्शन करता हुआ आ रहा है क्योंकि योग का सामान्य अर्थ जोड़, जुड़ना या मिलन है। अतः योग अपने सिद्धान्तों के द्वारा विश्व की विभिन्न संस्कृतियों को पहले से ही जोड़ता आया है। वर्तमान समय में 21 जून के दिन सभी लगभग 192 देश एक साथ योग दिवस मनाते हैं और आगे की अपनी दिनचर्या योगमय बनाने का प्रयास करते हैं।

योग प्रणालियाँ जो कि निम्न इस प्रकार हैं - ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग, हठयोग, राजयोग, अष्टांगयोग। इसके अतिरिक्त और भी योग हैं किन्तु इन सभी योग के ग्रन्थों का उद्देश्य व्यक्ति का शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक विकास ही है साथ ही सभी ग्रन्थों का लक्ष्य ईश्वर से आत्मा का साक्षात्कार करना ही है। किन्तु सभी योग के ग्रन्थों का उद्गम स्थल पतंजलि मुनि का योग दर्शन ही है।

हमारे यहाँ दर्शन-शास्त्र का आविर्भाव अति प्राचीन काल से ही हुआ है। योग और ब्रह्म-विद्या के तत्व तथा सिद्धान्त वेद, उपनिषदों, आयुर्वेद, भगवद्गीता, पुराण में भी मौजूद हैं। यदि देखा जाए तो भारतीय दर्शनों का मूल उद्गम उपनिषद ही है। सांख्य, योग और वेदान्त तो स्पष्टतः उपनिषदों का आधार लेकर विकसित किए गए हैं। भारतीय आध्यात्म शास्त्र से निचोड़ भगवद्गीता को भी उपनिषदों का सांसारिक ही कहा जा सकता है। योग दर्शन तो उपनिषदों के बहुत निकट है और कोई प्राचीन उपनिषदों में भी योग-साधन का विधि-विधान पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। भारतीय भाइदर्शन-न्याय-वैशेषिक, वेदान्त-मीमांसा, सांख्य-योग, में योग पर विशद चर्चा हुई है इनके अतिरिक्त तन्त्र, जैन, बौद्ध, इस्लाम दर्शन के सिद्धान्त तो योग के ही सिद्धान्त हैं इस पर प्रकाश डालने का प्रयास करेंगे।

तन्त्र का योग से सम्बन्ध - हठयोग, मंत्रयोग, कुण्डलिनी योग आदि तंत्र के ही अंग हैं। योग तंत्र का ही एक अंग है। यह तंत्र से भिन्न नहीं है। मंत्र-तंत्र, यंत्र, मंडल, पंच मकार तंत्र के आधार हैं। कोई भी स्त्री सहजोली मुद्रा या पुरुष वज्रोली मुद्रा में पारंगत है तो तंत्र का अभ्यास कर सकता है। तंत्र के वामाचार में दूसरी साधना है- मंत्र। तंत्र में साधक प्राण के माध्यम से कुण्डलिनी का जागरण करते हैं।

Self Attested
@Nautiyal



भक्ति योग से मानसिक रूप से स्वस्थता प्राप्त करना एक समिक्षात्मक अध्ययन

डॉ० विनोद प्रसाद नौटियाल

योग विभाग, हे०न०ब०ग०वि०,श्रीनगर गढ़वाल

संक्षेप

भक्ति योग उच्चतर प्रेम का विज्ञान है। वह बतलाता है कि प्रेम को सही मार्ग में किस प्रकार लाया जा सकता है, किस प्रकार एक नये मार्ग से उसे मोड़ दे और उससे श्रेष्ठ और महत्तम फल अर्थात जीवन्मुक्त अवस्था किस प्रकार प्राप्त करे भक्ति योग ईश्वर में लीन रहने को कहता है जो ईश्वर में लीन हो गया उसके स्वभावतः नीच विषयों में कोई प्रवृत्ति नहीं रह सकती।

जब साधक ईश्वर को लक्ष्य को बनाकर ईश्वर में लीन रहता है तो वह भक्ति साधना करते हुए अहम भाव को दूर कर देता है तथा नीच विषयों से दूर रहते हुए क्रोध तनाव, मानसिक उत्पीड़न को दूर करते हुए शान्त, आनन्द भाव से ईश्वर की भक्ति करता है तथा मानसिक रूप से स्वस्थ रहता है।

कूट शब्द : गीता, नारदभक्ति सूत्र, भक्ति योग, विवके चुडामणि

परिचय :

स्वामी विवेकानन्द "भक्ति योग"के अनुसार भक्ति योग उच्चतर प्रेम का विज्ञान है। वह बतलाता है कि प्रेम को सही मार्ग में किस प्रकार लाया जा सकता है, किस प्रकार एक नये मार्ग से उसे मोड़ दे और उससे श्रेष्ठ और महत्तम फल अर्थात जीवन्मुक्त अवस्था किस प्रकार प्राप्त करे भक्ति योग ईश्वर में लीन रहने को कहता है जो ईश्वर में लीन हो गया उसके स्वभावतः नीच विषयों में कोई प्रवृत्ति नहीं रह सकती।

जब साधक भक्ति के मार्ग में चलना आरम्भ करता है तथा लक्ष्य ईश्वर में लीन होना या ईश्वर के निकट तक पहुँचना रखता है तो वह भक्ति साधना करते हुए अहम भाव को दूर कर देता है तथा नीच विषयों से दूर रहते हुए क्रोध तनाव, मानसिक उत्पीड़न को दूर करते हुए शान्त, आनन्द भाव से ईश्वर की भक्ति करता है तथा मानसिक रूप से स्वस्थ रहता है। भक्ति की साधना में भक्त के स्वयं ही तनाव दूर होते जाते हैं क्योंकि जब भक्त परम प्रेम की प्राप्ति के मार्ग में आगे बढ़ता है तब सम्भव है, कहीं थोड़ा द्वन्द्व आ जाता है है लेकिन भक्ति मार्ग में अग्रसर होते हुए जितने द्वन्द्व आये, चाहे जितने संघर्ष आये लेकिन भक्त इन द्वन्द्वों, संघर्षों को एक दर्शक के रूप में देखता रहता है तथा द्वन्द्वों संघर्षों को ईश्वर द्वारा देय मानकर प्राप्त करता है और सुःख का अनुभव करता है।

Self Attested
Dr. Vinod Prasad

स्वरोदय विज्ञान की विधियों द्वारा पित्त प्रभावित छात्रों पर सकारात्मक प्रभाव एक विवेचनात्मक अध्ययन

डॉ० विनोद प्रसाद नौटियाल
योग विभाग, हे०न०ब०ग०वि०, श्रीनगर गढ़वाल

सारांश :

प्रस्तुत शोध में प्राचीन भारतीय ऋषि मुनियों ने मानव मात्र के कल्याणार्थ जिन जिन चमत्कार पूर्णशास्त्रों का निमार्ण किया है उनमें स्वरोदय विज्ञान अर्थात स्वर शास्त्र प्रमुख है। अन्य शास्त्रों की तरह स्वर शास्त्र भी आजकल लुप्त प्रायः हो चुका है। इस विषय पर अधिक ग्रन्थ भी उपलब्ध नहीं है। फिर भी जो ग्रन्थ उपलब्ध होते हैं उनमें शिव स्वरोदय नामक विशेष महत्वपूर्ण है। यह शास्त्र फल देने वाला है। यह प्रत्येक व्यक्ति के लिए नित्यप्रति उपयोगी है। इसके द्वारा सुख, सौभाग्य, उन्नति, सफलता, दीर्घायु स्वास्थ्य आदि प्राप्त किया जा सकता है। इसका अभ्यास करके भूत वर्तमान और भविष्य की बातें जान सकता है। स्वरों का अभ्यास करके मनुष्य अपनी छिपी आलौकिक शक्तियों का विकास करके प्रकृति से सामंजस्य स्थापित कर सकता है। स्वरशास्त्र मनष्य को प्रकृति के साथ जोड़ने का सरल सहज मार्ग है। स्वरोदय शास्त्र विश्व को भारत की महान देन है।

प्रस्तुत शोध स्वर विज्ञान की विधियों का प्रशिक्षण योग विभाग, हे० न० ब० ग० वि०, श्रीनगर के 30 पित्त प्रभावित छात्रों पर एक माह तक किया गया। परिणाम स्वरूप छात्रों का पित्त शान्त हुआ। अतः हम कह सकते हैं कि पित्त प्रभावित व्यक्तियों के लिए स्वर विज्ञान उपयोगी है।

कूट शब्द : शिव स्वरोदय, स्वर शास्त्र, ज्ञान स्वरोदय, स्वर चिन्तामणि, ज्योतिष विद्या और ग्रह शान्ति के उपाय।

परिचय :

स्वरोदय विज्ञान अर्थात श्वासोच्छ्वास की गति का ज्ञान, स्वरोदय विज्ञान का सम्बन्ध मनुष्य के नथुनों (नासिका छिद्रों) से चलते हुए श्वास - प्रश्वास से है। जीव के जन्म से लेकर मृत्यु तक श्वास-प्रश्वास की गति चलती रहती है। रात-दिन अबाध गति से चलने वाली श्वास-प्रश्वास की क्रिया एक ही साथ एक ही समय में नासिका के दोनों नथुनों से नहीं चला करती। बल्कि समयानुसार अलग अलग दोनों नथुनों से चला करती है। एक का समय पूरा हो जाने के बाद वह दूसरे में आ जाती है। श्वास-प्रश्वास की इस गति को स्वर कहा जाता है तथा उस गति का एक नासिक छिद्र से दूसरे छिद्र में जाना उदय कहलाता है। मनुष्य कभी दाहिने नासिका छिद्र से श्वास लेता है और कभी बाँये छिद्र से। यदि श्वास-प्रश्वास गति दाहिने छिद्र से प्रतीत हो तो उसे दायीं स्वर चलना और यदि बाँयी नासिका छिद्र से प्रतीत हो तो उसे बाँयी स्वर चलना कहते हैं। यदि दोनों नासिका छिद्रों से श्वास-प्रश्वास होता है तो उसे मध्य स्वर चलना कहते हैं। जब दाहिना स्वर चलता है तो उसे सूर्य स्वर भी कहा जाता है लेकिन जब बाँयी स्वर चलता है तो उसे चन्द्र स्वर कहा जाता है।

स्वर का नाडियों से सम्बन्ध :

स्वर का सम्बन्ध नाडियों से है। शरीर में 72,000 हजार नाडियों हैं तथा उनमें 24 नाडियाँ प्रधान मानी गयी हैं। तथा इन 24 में से 10 नाडियों को अति प्रधान माना गया है किन्तु इन दस नाडियों में भी इडा, पिंगला और सुषुम्णा को अतिशय प्रधान माना गया है। शरीर में मेरुदण्ड की बाँई तरफ इडा तथा दाहिनी तरफ पिंगला नाडी है। इन दोनों के मध्य सुषुम्णा नाडी है बाँए नासा पुट में श्वास का चलना इडा का चलना और दक्षिण अथवा दाहिनी नासिका छिद्र में श्वास का चलना पिंगला नाडी का चलना तथा दानों नासापुटों में श्वास का समान रूप से चलना सुषुम्णा नाडी का चलना कहते हैं।

भवास जानने की विधि :

किस समय किस नासिका में श्वास चल रहा है यह जानना अत्यन्त सरल है। कौन सा स्वर चल रहा है इसे जानने के लिए एक नासिका छिद्र को बन्द करके दूसरे नासिका छिद्र से जोर से दो चार बार श्वासोच्छ्वास करना चाहिए। इस प्रकार करने से जिस नासिका छिद्र में रुकावट सी प्रतीत होती है उसे बन्द तथा दूसरे को खुला समझना चाहिए और उसी से साँस चल रही है ऐसा मानना चाहिए।

Self Attested
Dr. Vinod Prasad Nautiyal

स्वरोदय विज्ञान की विधियों द्वारा पित्त प्रभावित छात्रों पर सकारात्मक प्रभाव एक विवेचनात्मक अध्ययन

डॉ० विनोद प्रसाद नौटियाल
योग विभाग, हे०न०ब०ग०वि०, श्रीनगर गढ़वाल

सारांश :

प्रस्तुत शोध में प्राचीन भारतीय ऋषि मुनियों ने मानव मात्र के कल्याणार्थ जिन जिन चमत्कार पूर्णशास्त्रों का निमार्ण किया है उनमें स्वरोदय विज्ञान अर्थात स्वर शास्त्र प्रमुख है। अन्य शास्त्रों की तरह स्वर शास्त्र भी आजकल लुप्त प्रायः हो चुका है। इस विषय पर अधिक ग्रन्थ भी उपलब्ध नहीं है। फिर भी जो ग्रन्थ उपलब्ध होते हैं उनमें शिव स्वरोदय नामक विशेष महत्वपूर्ण है। यह शास्त्र फल देने वाला है। यह प्रत्येक व्यक्ति के लिए नित्यप्रति उपयोगी है। इसके द्वारा सुख, सौभाग्य, उन्नति, सफलता, दीर्घायु स्वास्थ्य आदि प्राप्त किया जा सकता है। इसका अभ्यास करके भूत वर्तमान और भविष्य की बातें जान सकता है। स्वरों का अभ्यास करके मनुष्य अपनी छिपी आलौकिक शक्तियों का विकास करके प्रकृति से सामंजस्य स्थापित कर सकता है। स्वरशास्त्र मनष्य को प्रकृति के साथ जोड़ने का सरल सहज मार्ग है। स्वरोदय शास्त्र विश्व को भारत की महान देन है।

प्रस्तुत शोध स्वर विज्ञान की विधियों का प्रशिक्षण योग विभाग, हे० न० ब० ग० वि०, श्रीनगर के 30 पित्त प्रभावित छात्रों पर एक माह तक किया गया। परिणाम स्वरूप छात्रों का पित्त शान्त हुआ। अतः हम कह सकते हैं कि पित्त प्रभावित व्यक्तियों के लिए स्वर विज्ञान उपयोगी है।

कूट शब्द : शिव स्वरोदय, स्वर शास्त्र, ज्ञान स्वरोदय, स्वर चिन्तामणि, ज्योतिष विद्या और ग्रह शान्ति के उपाय।

परिचय :

स्वरोदय विज्ञान अर्थात श्वासोच्छ्वास की गति का ज्ञान, स्वरोदय विज्ञान का सम्बन्ध मनुष्य के नथुनों (नासिका छिद्रों) से चलते हुए श्वास - प्रश्वास से है। जीव के जन्म से लेकर मृत्यु तक श्वास-प्रश्वास की गति चलती रहती है। रात-दिन अबाध गति से चलने वाली श्वास-प्रश्वास की क्रिया एक ही साथ एक ही समय में नासिका के दोनों नथुनों से नहीं चला करती। बल्कि समयानुसार अलग अलग दोनों नथुनों से चला करती है। एक का समय पूरा हो जाने के बाद वह दूसरे में आ जाती है। श्वास-प्रश्वास की इस गति को स्वर कहा जाता है तथा उस गति का एक नासिक छिद्र से दूसरे छिद्र में जाना उदय कहलाता है। मनुष्य कभी दाहिने नासिका छिद्र से श्वास लेता है और कभी बाँये छिद्र से। यदि श्वास-प्रश्वास गति दाहिने छिद्र से प्रतीत हो तो उसे दायीं स्वर चलना और यदि बाँयी नासिका छिद्र से प्रतीत हो तो उसे बाँयी स्वर चलना कहते हैं। यदि दोनों नासिका छिद्रों से श्वास-प्रश्वास होता है तो उसे मध्य स्वर चलना कहते हैं। जब दाहिना स्वर चलता है तो उसे सूर्य स्वर भी कहा जाता है लेकिन जब बाँयी स्वर चलता है तो उसे चन्द्र स्वर कहा जाता है।

स्वर का नाडियों से सम्बन्ध :

स्वर का सम्बन्ध नाडियों से है। शरीर में 72,000 हजार नाडियों हैं तथा उनमें 24 नाडियाँ प्रधान मानी गयी हैं। तथा इन 24 में से 10 नाडियों को अति प्रधान माना गया है किन्तु इन दस नाडियों में भी इडा, पिंगला और सुषुम्णा को अतिशय प्रधान माना गया है। शरीर में मेरुदण्ड की बाँई तरफ इडा तथा दाहिनी तरफ पिंगला नाडी है। इन दोनों के मध्य सुषुम्णा नाडी है बाँए नासा पुट में श्वास का चलना इडा का चलना और दक्षिण अथवा दाहिनी नासिका छिद्र में श्वास का चलना पिंगला नाडी का चलना तथा दानों नासापुटों में श्वास का समान रूप से चलना सुषुम्णा नाडी का चलना कहते हैं।

भवास जानने की विधि :

किस समय किस नासिका में श्वास चल रहा है यह जानना अत्यन्त सरल है। कौन सा स्वर चल रहा है इसे जानने के लिए एक नासिका छिद्र को बन्द करके दूसरे नासिका छिद्र से जोर से दो चार बार श्वासोच्छ्वास करना चाहिए। इस प्रकार करने से जिस नासिका छिद्र में रुकावट सी प्रतीत होती है उसे बन्द तथा दूसरे को खुला समझना चाहिए और उसी से साँस चल रही है ऐसा मानना चाहिए।

Self Attested
Dr. Vinod Prasad



मानवता के आधार स्तम्भ में योग की भूमिका एक समीक्षात्मक अध्ययन

प्रवीण शर्मा

शोधार्थी, मेवाड विश्वविद्यालय, गंगारार, चित्तोरगढ़, राजस्थान

डॉ० अक्षय कुमार गौड़

शोध निर्देशक, विभागाध्यक्ष, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा विभाग, उत्तरांचल आयुर्वेदिक कॉलेज, देहरादून

डॉ० विनोद प्रसाद नौटियाल

शोध-सह निर्देशक, योग विभाग, हे०न०ब०ग०गढ़वाल विश्वविद्यालय, श्रीनगर, गढ़वाल, उत्तराखण्ड

सारांश-

मानवता ही नैतिकता का आधार है। सभी नैतिक मूल्य सत्य, अहिंसा, प्रेम, सेवा और शांति इत्यादि का मूल मानवता में ही है। सभी महापुरुषों ने मानवता का पाठ पढ़ाया। मानवता का अर्थ मानव होने का गुण है।

मानवता के आधार - पुरुषार्थ, संस्कार और नैतिक मूल्य योग में की समाहित है। पशु चेतन के प्रभाव को, अपने कर्म को और वंशानुगत प्राप्त सभी संस्कारों को सिर्फ भयोजन की अग्नि में ही भस्म किया जा सकता है। योग के द्वारा ही कलुषित मानव चेतन की पशुता को गढ़कर उसे एक अच्छा इन्सान बनाया जा सकता है।

समाजिक उन्नति और सुखपूर्वक जीवन निर्वाह करने के लिए जिन योग के द्वारा व्यक्तियों में सहयोग की वृत्ति का उचित रूप से विकास हो जाता है उनमें भवसुधैव कुटुम्बकम् की भावना भी जाग्रत हो जाती है।

अतः प्रस्तुत 'शोध पत्र में मानवता के आधार स्तम्भ में योग की भूमिका पर समीक्षात्मक चर्चा करने का प्रयास किया जायेगा।

शब्द खोज :- पतंजलि योग दर्शन, व्यासभा" य, भारतीय संस्कृति

प्रस्तावना-

मानवता क्या है -

मानव धर्म का ही दूसरा नाम मानवता है। मानवता क्या है इस रहस्य को जानने के लिए हमें मानव 'शब्द के निर्वचन पर विशेष ध्यान देना होगा। मानव, मानुष, मनुष्य तथा मनुज आदि 'शब्द पर्यायवाची हैं जो मूल धातु भमनु" ज्ञाने या भमन अवबोधने" से निरपन्न हैं। इन सबका एक ही अर्थ निकलता है कि जिस व्यक्ति के कर्मों में ज्ञान अथवा विवेक समाविष्ट है उसी में मानवता का उदय माना जा सकता है। वैसे मानवता पशुता का प्रतिवा है। जहाँ पशुता गिती जाती है समझ लो कि वहीं से मानवता का उदय माना जा सकता है। यदि गम्भीरतापूर्वक देखा जाए तो मानवता का अर्थ वासना पर विवेक की विजय है। विवेक पर वासना की विजय तो पशुता ही कही जाएगी। सद्गुणों, सद्भावनाओं, सद्आचरणों

तथा सद्व्यवहारों से युक्त पुरुषत्व का नाम ही मानवता है। मानवता के गुण ही हमें पशुत्व से ऊँचा उठाते हैं और हमारी प्रवृत्ति को सदाचार, संयम, परमार्थ-सिद्धि, बुद्धि विवेक, सहि" गुता की ओर रखते हैं। विवेचन से यहाँ यही परिणाम निकलता है कि मानवता का वास्तविक अर्थ मानव धर्म है।

मानवता ही नैतिकता का आधार है। सभी नैतिक मूल्य सत्य,अहिंसा, प्रेम, सेवा और ' शांति इत्यादि का मूल मानवता में ही है। सभी महापुरुषों ने मानवता का पाठ पढ़ाया। मानवता का अर्थ मानव होने का गुण है।

मानवता 'शब्द का सरल 'शब्दों में मतलब है, मानव की एकता, ईसानियत यानि मानवता, हर मानव, चाहे वह किसी भी धर्म का हो जाती-पाती का हो, कोई भी देश-शहर का हो उसका एक मात्र मकसद होना चाहिए मानव एकता। देश-विदेश में प्रत्येक प्राणी रंग, रूप, भाषा, रहन सहन से भिन्न है लेकिन प्रभु ने सब को पांच तत्वों से ही बनाया है, सब में इस निरंकार-प्रभु का ही नूर है, आत्म भाव से प्रत्येक मानव एक समान है। वेद मनुष्य के लिए मनुष्य बनने का उपदेश देते हैं पर वेदो का यह उपदेश कैसा कया मनुष्य का शरीर धारण करके भी हम मनुष्य नहीं बात तो कुछ ऐसी ही है। विश्वकवि रविन्द्रनाथ ठाकुर के अनुसार - भ मनुष्य जब पशु बन जाता है तो उस समय वह पशु से भी बदतर हो जाता है।"

मानव का निर्माण नहीं -

संसार में सब कुछ हो रहा है किन्तु मानव का निर्माण का कार्य नहीं हो रहा है फल-फूलों, पशु-पक्षी, सब की नश्ल सुधारन की योजना बनती है किन्तु मानव के निर्माण की कोई योजना योग साधक और आर्य समाज को छोड़कर कहीं नहीं बन रही हैं। खुमासर बाराबंकी के अनुसार - भसमी कुछ हो रहा है, इस तरक्की के जमाने में ।

मगर यह क्या गजब है, आदमी इन्सान नहीं होता ।" मानव की सुख-सुविधा के लिए जैसे- नहरें खोदना, वाहन चलाना,बान्धना, बडी-बडी ईमारते बनाना इत्यादि सब योजनाए बनाई जा रही है किन्तु उस मानव के निर्माण के लिए हमने क्या योजना बनाई यह चिन्ता का विषय है 'यत् बाबू के अनुसार भ मनुष्य का मरना मुझे उतनी चोट नहीं पहुँचाता जितनी कि मनु" यत्व की मौते । योग साधक



Self Attested
Dr. Anshu Yadav



मानवता के आधार स्तम्भ में योग की भूमिका एक समीक्षात्मक अध्ययन

प्रवीण शर्मा

शोधार्थी, मेवाड विश्वविद्यालय, गंगारार, चित्तोरगढ़, राजस्थान

डॉ० अक्षय कुमार गौड़

शोध निर्देशक, विभागाध्यक्ष, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा विभाग, उत्तरांचल आयुर्वेदिक कॉलेज, देहरादून

डॉ० विनोद प्रसाद नौटियाल

शोध-सह निर्देशक, योग विभाग, हे०न०ब०ग०गढ़वाल विश्वविद्यालय, श्रीनगर, गढ़वाल, उत्तराखण्ड

सारांश-

मानवता ही नैतिकता का आधार है। सभी नैतिक मूल्य सत्य, अहिंसा, प्रेम, सेवा और शांति इत्यादि का मूल मानवता में ही है। सभी महापुरुषों ने मानवता का पाठ पढ़ाया। मानवता का अर्थ मानव होने का गुण है।

मानवता के आधार - पुरुषार्थ, संस्कार और नैतिक मूल्य योग में की समाहित है। पशु चेतन के प्रभाव को, अपने कर्म को और वंशानुगत प्राप्त सभी संस्कारों को सिर्फ भयोजन की अग्नि में ही भस्म किया जा सकता है। योग के द्वारा ही कलुषित मानव चेतन की पशुता को गढ़कर उसे एक अच्छा इन्सान बनाया जा सकता है।

समाजिक उन्नति और सुखपूर्वक जीवन निर्वाह करने के लिए जिन योग के द्वारा व्यक्तियों में सहयोग की वृत्ति का उचित रूप से विकास हो जाता है उनमें भवसुधैव कुटुम्बकम् की भावना भी जाग्रत हो जाती है।

अतः प्रस्तुत 'शोध पत्र में मानवता के आधार स्तम्भ में योग की भूमिका पर समीक्षात्मक चर्चा करने का प्रयास किया जायेगा।

शब्द खोज :- पतंजलि योग दर्शन, व्यासभा" य, भारतीय संस्कृति

प्रस्तावना-

मानवता क्या है -

मानव धर्म का ही दूसरा नाम मानवता है। मानवता क्या है इस रहस्य को जानने के लिए हमें मानव 'शब्द के निर्वचन पर विशेष ध्यान देना होगा। मानव, मानुष, मनुष्य तथा मनुज आदि 'शब्द पर्यायवाची हैं जो मूल धातु भमनु" ज्ञाने या भमन अवबोधने" से निरपन्न हैं। इन सबका एक ही अर्थ निकलता है कि जिस व्यक्ति के कर्मों में ज्ञान अथवा विवेक समाविष्ट है उसी में मानवता का उदय माना जा सकता है। वैसे मानवता पशुता का प्रतिवा है। जहाँ पशुता गिती जाती है समझ लो कि वहीं से मानवता का उदय माना जा सकता है। यदि गम्भीरतापूर्वक देखा जाए तो मानवता का अर्थ वासना पर विवेक की विजय है। विवेक पर वासना की विजय तो पशुता ही कही जाएगी। सद्गुणों, सद्भावनाओं, सद्आचरणों

तथा सद्व्यवहारों से युक्त पुरुषत्व का नाम ही मानवता है। मानवता के गुण ही हमें पशुत्व से ऊँचा उठाते हैं और हमारी प्रवृत्ति को सदाचार, संयम, परमार्थ-सिद्धि, बुद्धि विवेक, सहि" गुता की ओर रखते हैं। विवेचन से यहाँ यही परिणाम निकलता है कि मानवता का वास्तविक अर्थ मानव धर्म है।

मानवता ही नैतिकता का आधार है। सभी नैतिक मूल्य सत्य,अहिंसा, प्रेम, सेवा और ' शांति इत्यादि का मूल मानवता में ही है। सभी महापुरुषों ने मानवता का पाठ पढ़ाया। मानवता का अर्थ मानव होने का गुण है।

मानवता 'शब्द का सरल 'शब्दों में मतलब है, मानव की एकता, ईसानियत यानि मानवता, हर मानव, चाहे वह किसी भी धर्म का हो जाती-पाती का हो, कोई भी देश-शहर का हो उसका एक मात्र मकसद होना चाहिए मानव एकता। देश-विदेश में प्रत्येक प्राणी रंग, रूप, भाषा, रहन सहन से भिन्न है लेकिन प्रभु ने सब को पांच तत्वों से ही बनाया है, सब में इस निरंकार-प्रभु का ही नूर है, आत्म भाव से प्रत्येक मानव एक समान है। वेद मनुष्य के लिए मनुष्य बनने का उपदेश देते हैं पर वेदो का यह उपदेश कैसा है क्या मनुष्य का शरीर धारण करके भी हम मनुष्य नहीं है बात तो कुछ ऐसी ही है। विश्वकवि रविन्द्रनाथ टाकुर के अनुसार - 'मनुष्य जब पशु बन जाता है तो उस समय वह पशु से भी बदतर हो जाता है।"

मानव का निर्माण नहीं -

संसार में सब कुछ हो रहा है किन्तु मानव का निर्माण का कार्य नहीं हो रहा है फल-फूलों, पशु-पक्षी, सब की नश्ल सुधारन की योजना बनती है किन्तु मानव के निर्माण की कोई योजना योग साधक और आर्य समाज को छोड़कर कहीं नहीं बन रही हैं। खुमासर बाराबंकी के अनुसार - 'भसमी कुछ हो रहा है, इस तरक्की के जमाने में।

मगर यह क्या गजब है, आदमी इन्सान नहीं होता।" मानव की सुख-सुविधा के लिए जैसे- नहरें खोदना, वाहन चलाना,बान्धना, बडी-बडी ईमारते बनाना इत्यादि सब योजनाए बनाई जा रही है किन्तु उस मानव के निर्माण के लिए हमने क्या योजना बनाई यह चिन्ता का विषय है 'यत् बाबू के अनुसार मनुष्य का मरना मुझे उतनी चोट नहीं पहुँचाता जितनी कि मनु" यत्व की मौते। योग साधक



Self Attested
Dr. Anshu Yadav

वायु, वृक्षों और धरती द्वारा प्राण ग्रहण करने की यौगिक विधियों से समग्र स्वास्थ्य की प्राप्ति एक विवेचनात्मक अध्ययन

डॉ० विनोद प्रसाद नौटियाल

योग विभाग, हे०न०ब०ग०वि०वि०, श्रीनगर गढवाल

संराश : प्रस्तुत शोध में वायु, वृक्षों और धरती द्वारा प्राण को ग्रहण करने की यौगिक विधियों पर चर्चा की जायेगी। प्राण स्थूल व सूक्ष्म भाक्ति है, जो सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड में व्याप्त है। यह प्राण भाक्ति समस्त जीव तथा वनस्पति जगत् में छोटे अणु से लेकर आकाश गंगा तक सक्रिय रूप से विद्यमान है। मानव शरीर में इस प्राण शक्ति का दक्षतापूर्वक संचालन प्राण – विद्या (प्राणिक हीलिंग) का लक्ष्य है।

सर्वप्रथम वायु द्वारा प्राण को ग्रहण करने की विधि के अन्तर्गत पैरों को आराम से फैलाकर, मेरूदंड सीधा रखते हुए खड़े हो जाएं। अपने दोनों हाथों को मोड़कर हथेलियों को अपने सामने कर लें, आँखें बंद कर लें। मुलबंध लगाएं। अपना ध्यान दोनों हथेलियों के बीच में केंद्रित करते हुए सांस खींचें। अनुभव करें कि सांस आपकी हथेलियों के केंद्र में स्थित चक्र के द्वारा भी अंदर आ रही है। अपनी सामर्थ्य अनुसार कुंभक करें। अब अनुभव करें की सांस आपके हाथों के चक्रों तथा नासिका छिद्रों द्वारा बाहर आ रही है। अपनी भाक्ति अनुसार बाह्य कुंभक कर धीरे-धीरे गहरी सांस खींचें।

इस प्रकार ध्यान पूर्वक दस आंतरिक कुम्भक और दस बाह्य कुम्भक करें। सांस लेते हुए अनुभव करना है कि प्राण शक्ति शरीर के भीतर प्रवेश कर रही है तथा सांस निकालते समय अनुभव करें की शरीर के समस्त विकार दूर हो रहे हैं। आंतरिक कुम्भक में अनुभव करना कि मेरे समस्त अंग-प्रत्यंग प्राण शक्ति से परिपूर्ण हो गये हैं तथा बाह्य कुम्भक में अनुभव करें की मेरा तन-मन पूरी तरह भुद्व हा गया है। प्रस्तुत शोध का प्रशिक्षण याग विभाग, हे०न०ब०ग०वि०वि०, श्रीनगर के छात्र/छात्राओं को मेरे द्वारा दिया गया छात्र/छात्राओं ने स्वयं प्राण भाक्ति का अनुभव करते-करते अपने को समस्त रोगों से, मानसिक तनाव से मुक्त अनुभव किया। अतः हम कह सकते हैं कि वायु, वृक्षों और धरती द्वारा प्राण को ग्रहण करने की यौगिक विधियों द्वारा प्राण भाक्ति को ग्रहण कर समग्र स्वास्थ्य को प्राप्त कर सकते हैं। इसी प्रकार अन्य वृक्षों और धरती द्वारा प्राण को ग्रहण करने की विधि सम्पूर्ण पेपर में प्रस्तुत कि जायेगी।

कूट शब्द : योगदर्शन, प्राण चिकित्सा, अंतःकुम्भक, बाह्य कुम्भक।

प्रास्तावना

प्राण स्थूल व सूक्ष्म भाक्ति है, जो सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड में व्याप्त है। यह प्राण भाक्ति समस्त जीव तथा वनस्पति जगत् में छोटे अणु से लेकर आकाश गंगा तक सक्रिय रूप से विद्यमान है। मानव शरीर में इस प्राण भाक्ति का दक्षतापूर्वक संचालन प्राण-विद्या (प्राणिक हीलिंग) का लक्ष्य है। उपनिषदों में महाप्राण का उल्लेख मिलता है जिसका अर्थ दिव्य प्राण से है। यह प्राण जो भवास में व्याप्त है। किन्तु स्वयं भवास नहीं है, मानव चेतना का कारण है। जब महाप्राण शरीर से निकल जाता है तो प्राणी मृतक माना जाता है। उपनिषद् अनुसार किसी मनुष्य के आँख, कान अथवा शरीर का कोई भी हिस्सा भले ही

स्वस्थ दिखे किन्तु जब तक उसमें महाप्राण विद्यमान न हो चेतना का अभाव रहेगा। प्राण का अर्थ भवास से लगाना गलत है। भवास फेफड़े में जाती है जबकि प्राण नाडियों में। प्राण वायु, रक्त, भवास-प्रवास, अस्थियों तथा इन्द्रियों की बोध शक्ति के भीतर रहता है। यह अति सूक्ष्म भाक्ति है। प्राण का आवयक गुण जीवन है। प्राण की उपस्थिति में जीवन के अन्तर्गत भौतिक, बौद्धिक, मानसिक, आध्यात्मिक उच्च तथा निम्न सभी गुण आ जाते हैं। वनस्पति जगत् में भी प्राण है। अतः प्राण का अर्थ भवास-प्रवास से कहा अधिक सूक्ष्म है।

Self Attested
Dr. Vinod Nautiyal

Management of Hypertension through Yoga

Dr. Vinod Prasad Nautiyal

Instructor, Yoga Dept, HNB Garhwal University, Uttarakhand

Abstract

The aim of this study was to observe the effect of Yogic training towards Control of High blood pressure. 30 patients of hypertension from Srinagar, Garhwal having average age of 55-60 and Systolic blood pressure - 165-250 mmHg and Diastolic BP 90-150 mmHg participated as subjects. Other than this they were in normal healthy condition. The literature mentions that hypertension is controlled by a regular practice of Asana, Pranayama, Om recitation, Meditation and a diet regulation. This study also revealed that a regular Yogic practices like Asana, Pranayama, Om recitation, Meditation along with little diet regulation for 30 days significantly Controlled Hypertension (Systolic and Diastolic blood pressure) of 15 Hypertension people of the experimental group.

Key words: Yogic Training, Diet, Hypertension

Article Received: 23-12-2015, Published: 18-03-2016

Conflict of interest: None declared

*Corresponding Author:

Dr. Vinod Prasad Nautiyal, Instructor, Yoga Dept, HNB Garhwal University, Uttarakhand

International Journal of Science and Consciousness (IJSC): a Bio-Psycho-Spiritual approach
Published by the Research Foundation for Science & Consciousness, Uttarakhand, India

*Self Attested
@nautiyal*

योग द्वारा मानसिक आरोग्यता की अवधारणा

Dr. Vinod Prasad Nautiyal

Yoga Dept. H.N.B. Garhwal, Central

University, Srinagar, Uttarakhand

सारांश

भूमण्डलीकरण, कम्प्यूटरीकरण, अभूतपूर्व तीव्र आवागमन एवं संदेशवाहन, जनसंख्या वृद्धि की तीव्र गति, सूचना प्रौद्योगिकी के अभूतपूर्व विकास एवं विश्व स्तर पर मानव अन्तर्क्रिया के वर्तमान युग में मनुष्यों में तनाव का स्तर तेजी से बढ़ा है और मानसिक आरोग्य बनाये रखना कठिन हो गया है। पूरब और पश्चिम सब कहीं इस समस्या पर विचार किया जा रहा है और सुलझाव उपस्थित किये जा रहे हैं। इस विषय पर सब कहीं अनेक ग्रन्थ प्रकाशित हुए हैं। मनोविज्ञान के क्षेत्र में बुद्धि लब्धि (IQ) की उपस्थिति को मानव विकास के लिए अपर्याप्त पाकर अब संवेग लब्धि (EQ) आवेग लब्धि (PQ) और आध्यात्मिक लब्धि (SQ) की बात की जाने लगी है।

पाश्चात्य मनोचिकित्सा के क्षेत्र में नये-नये विकास होने के साथ पूरब और पश्चिम में सब कहीं विचारकों और चिकित्सकों ने योग द्वारा मानसिक आरोग्य की सम्भावनाएं खोजने का प्रयास किया है। भावातीत ध्यान योग का पश्चिम में इस क्षेत्र में भारी स्वागत किया गया है। प्रचार के अभाव में भारत की विभिन्न योग प्रणालियों एवं श्री अरविन्द के योग समन्वय के विषय में पश्चिम में अभी अधिक जानकारी नहीं है फिर भी सभी प्रकार की योग प्रणालियों, विशेषतया हठयोग के आश्चर्य जनक परिणाम सामने आये हैं। विभिन्न योग प्रणालियों द्वारा मानसिक आरोग्य कहां तक प्राप्त किया जा सकता है, इस विषय पर तुलनात्मक समीक्षा का अभी अभाव है। प्रस्तुत प्रस्तावित लेख द्वारा इसी कमी को पूरा करने का प्रयास है।

प्रायः दार्शनिक व मनोवैज्ञानिक सम्प्रदायों में मन को स्वीकार किया गया है। मन के नियन्त्रण से ही योग मार्ग में आगे बढ़ा जा सकता है। मन क्या है? इसके विषय में दार्शनिकों ने अपने-अपने मत दिए हैं तथा मन को अन्तःकरण के अन्तर्गत स्थान दिया है। मन को नियन्त्रण करने की विभिन्न योग प्रणालियां विभिन्न दार्शनिकों ने बतलायी है। मेरे विषय का यही विचारणीय प्रश्न है क्योंकि वर्तमान समय में योग द्वारा मन को नियन्त्रण में करते हुए व मानसिक आरोग्यता प्राप्त करते हुए ही हम आध्यात्मिकता (समाधि) को प्राप्त करते हैं तथा आध्यात्मिकता (समाधि) में ही हमें मानसिक आरोग्यता प्राप्त होती है यह सर्वविदित है।

इस लेख में मानसिक आरोग्य की अवधारणा, पाश्चात्य तथा भारतीय अवधारणा मनोवैज्ञानिकों, दार्शनिकों द्वारा बतलाये हुए योग द्वारा मानसिक आरोग्यता प्रदान करना बतलाया गया है।

शब्दखोज - भारतीय अवधारणा, पाश्चात्य अवधारणा, गीता, पतंजलि

Self Attested
Dr. Nautiyal

Psychology of Hindu tradition in perspective of Personality

Dr. Vinod Nautiyal* & Dr. Rajni Nautiyal*

*Yoga Dept., N.B. Garhwal, Central University, Srinagar, Uttarakhand

Abstract :

Present study aimed to go through the systematic review of Hindu religious texts in context of Personality and its development. In India among Hindus; one witnesses a constant perusal of the development of Values, beliefs, mental health and practices in the attainment of Personality Development right from ancient Vedic era up to the contemporary time. This process has exhibited both continuity as well as development. The following brief review of Indian Values, beliefs and practices will prove this point. The study included the Vedic literature the Upanishads, the Satsang of sages, the sayings of Hindu saints, the Bhagawad Gita along with Ramanujacharya, Vallabhacharya, Nimbarkacharya, Swami Akhilanand and many other religious Saints.

Key Words: Personality Integration, Satsang, Swadhyaya, Bhakti.

Introduction

Indian religion, philosophy and psychology are interconnected. Indian ideas on psychotherapy and Personality Development are based upon thousands of years of cultural traditions, experiences and experiments. The ancient Upanishadic thinkers analysed the various states of consciousness, viz; jagrat or waking, swapna or dreaming, sushupti or sleeping and Turiya or transcendental. From Upanishadic seers to Sri Aurobindo, Indian thinkers have tried to interpret the lower from the higher psychological phenomena while Freud and other psychologists have explained higher from of consciousness in terms of lower forms resulting in a psychology of levelling down. The Indians always aimed at what Gardner Murphy called super individual or transindividual and Sri Aurobindo called supra-mental and Mahesh Yogi called Transcendental consciousness which is not only higher but also integrates the lower consciousness. It has been called paramartha consciousness. It is the Brahman Consciousness or Atman Consciousness. Hindus have also called it self-knowledge or self revelation.

This however, is not a negation of sensual or mental experiences. Far from it, it is an integration of sensual and mental, the mind and body and also a transcendence of these.

Techniques of personality integration

According to Indian psychology, personality includes body, sense organs, mind, intellect and the self. Personality integration means integration of all these under the direction of the self. According to Bhagawad Gita, the senses and the mind should be controlled through reason while reason itself is controlled by the self. Thus, integrated personality is self directed. Personality integration requires self realisation. According to Kathopanishad, self alone is the enjoyer of the body, the sense organs, the mind and the intellect. (Kathopanishad) Disorganisation or disorder of vrittis (Modifications) of the chitta (mind) leads to disintegration of personality. Human personality is the personality. The effective karmas may not be of this birth itself but even of the past birth. If the past actions of a person are good, his personality is integrated. If the past actions of a person are

Self Attested
Dr. Nautiyal

आसन के प्रभावों पर स्वामी कुवलयाणन्द जी का वैज्ञानिक सर्वेक्षण एवं अनुसन्धान कार्य –
एक समिक्षा

उत्तम सिंह भन्डारी*

विनोद नौटियाल**

परिचय

योग शब्द जिस धातु से निष्पन्न हुआ है, वह पाणिनीय व्याकरणानुसार, दिवादी, रूधादि एवं चुरादि तीनों गुणों में प्राप्त होता है। युज् समाधौ, दिवादिगण, युज् संयमने, चुरादिगण, युजिर् योगे, रूधादिगण।

सामान्यतः योग शब्द युज् ध प्रत्यय से निष्पन्न माना जाता है, तथा भिन्न-भिन्न स्थलों पर योग के लिए उपर्युक्त तीन अर्थों का प्रयोग देखा जा सकता है। पातंजल योग में युज् समाधौ से उद्भूत योग शब्द का प्रयोग हुआ है परन्तु अन्य योग सम्प्रदाय यथा तन्त्रयोग, नाथयोग, शैवयोग तथा अन्य दर्शन ग्रन्थों के जहाँ कहीं योग का प्रयोग हुआ है वहाँ वह युजिर् योगे से निष्पन्न होकर संयोगार्थक है। युज् धातु से व्युत्पन्न होने वाला योग भी पुल्लिङ्ग में प्रयुक्त होने पर समाधि अर्थ का वाचक है परन्तु नपुंसकलिङ्ग में प्रयुक्त होने पर योग शास्त्र रूप अर्थ का वाचक है। महर्षि व्यास अनुसार योगः समाधिः। इस प्रकार गण भेद के अनुसार योग शब्द के प्रमुख अर्थ संयमन, संयोग तथा समाधि होता है।

हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्य पुरातनः।

याज्ञवल्क्य स्मृति 12/5 में कहा गया है कि हिरण्यगर्भ ही योग के प्रथम वक्ता है, इससे पुरातन अन्य नहीं यही मत ऋषि व्यास जी ने महाभारत 2/394/65 में व्यक्त कि है।

सांख्यान्य वक्ता कपिलः परमर्षिं च उच्यते।

हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः।।

सांख्य के वक्ता कपिल और योग के वक्ता हिरण्यगर्भ हैं। हिरण्यगर्भ से पूर्व अन्य कोई योग के वक्ता नहीं है।

योग की परिभाषा

गीता-6/23 तं विद्यात् दुःखसंयोगवियोगं योगं संज्ञितम्।
स निष्कयेन योगतय्यो योगोऽ निर्विण्ण चेतसा।।

दुःख के साथ वियोग और सुख के साथ संयोग रखना ही योग है।

सांख्य दर्शन के अनुसार : पुरुष और प्रकृति का वियोग ही योग है। महर्षि पतंजलि : योश्चित्तवृत्तिनिरोधः। (पातंजलयोग सूत्र, 1/2)

चित्त की वृत्तियों पर रोक अर्थात् निरोध आना ही योग है। योग का मुख्यतः उद्देश्य व्यक्तित्व का उच्चतम शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक विकास करना है। योग का मुख्य लक्ष्य मोक्ष को प्राप्त करना है।

अष्टांगयोग

यमनियमासन प्राणायाम प्रत्याहार धारणा ध्यान समाधयोऽष्टांगानि। योऽ सू० 2/29 पतंजलि योग सूत्र के अनुसार योग के आठ अंग बतलाये गए हैं।

प्रथम पाँच—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार बहिरंग योग के अन्तर्गत तथा धारणा, ध्यान, समाधि को अन्तरंग योग के अन्तर्गत आते हैं।

आसन

स्थिर सुखमासनम्। योऽ सू० 2/46 स्थिर और सुखपूर्वक जिसमें बैठा जा सके वह आसन है। अर्थात् स्थिरता पूर्वक सुख का अनुभव करना ही आसन है।

प्रयत्न शैथिल्यानन्त समापत्तिभ्याम्। योऽ सू० 2/47 प्रयत्न न करना अर्थात् प्रयत्न में शिथिलता से और अन्तःपरमात्माद् मे मन लगाने से उक्त आसन सिद्ध होता है।

ततो द्वन्द्वानभिघातः। योऽ सू० 2/48 उस आसन के सिद्ध होने पर सर्दी, गर्मी, भूख, प्यास, हर्ष, विशाद आदि द्वन्द्वों से छुटकारा प्राप्त होता है।

स्वामी कुवलयाणन्द जी का वैज्ञानिक सर्वेक्षण एवं अनुसन्धान कार्य

यौगिक अभ्यासक्रम में आसनों का स्थान तीसरा है। इन आसनों के शरीर सर्वनात्मक और ध्यान धारणात्मक करके दो प्रकार होते हैं। शरीरान्तर्गत विविध संस्थानों

शोधार्थी, साई माध विश्वविद्यालय, राची, झारखण्ड
** योग विभाग, 80 नो 80 गढ़वाल केन्द्रीय, विश्वविद्यालय, श्रीनगर

Self Attested
@Nautiyal

योग की चिकित्सा पद्धति के अन्तर्गत भावातीत ध्यान का समीक्षात्मक अध्ययन

उत्तम सिंह भन्डारी*

विनोद नौटियाल**

महर्षि महेश योगी द्वारा भावातीत ध्यान प्रारम्भ किया गया है। महर्षि जी ने अपने गुरुदेव ज्योतिर्मठ के शंकराचार्य स्वामी ब्रह्मानन्द सरस्वती की एक निष्ठ सेवा में तेरह वर्ष बिताये और सन् 1953 में उनके ब्रह्मलीन होने पर कुछ वर्ष उत्तरकाशी में तपस्यात रहे। उन्होंने सन् 1958 में आध्यात्मिक पुनरुत्थान आन्दोलन मद्रास में आरम्भ किया उसी वर्ष उन्होंने विश्व को शान्ति का संदेश देने के लिए 27 अप्रैल को अकेले ही विदेश यात्रा आरम्भ की। संसार में अभी तक 15000 से अधिक भावातीत ध्यान के शिक्षक तैयार हो चुके हैं और लगभग 15 लाख लोग ध्यान कर रहे हैं जिनकी संख्या निरन्तर बढ़ती जा रही है।

महर्षि जी ने एक विश्वयोजना आरम्भ की है जिसको क्रियान्वित करने के लिए संसार भर में चेतना विज्ञान और भावातीत ध्यान के शिक्षक प्रशिक्षित करने के लिए 3600 केन्द्र स्थापित किये जा रहे हैं। जिसका उद्देश्य 1000 जनसंख्या पर एक ध्यान शिक्षक नियुक्त करना है भावातीत ध्यान के लाभों को देखते हुए प्रायः सभी देशों में भावातीत ध्यान केन्द्र स्थापित हो गये हैं और अनेक संस्थाएँ कार्यरत हैं जैसे महर्षि चेतना संस्थान, अन्तराष्ट्रीय विद्यार्थी ध्यान संघ, अन्तराष्ट्रीय ध्यान संघ, अमेरिकन ध्यान संघ, महर्षि यूरोपियन रिसर्च यूनिवर्सिटी, महिला ध्यान विद्यापीठ आदि। चार जुलाई सन् 1971 को महर्षि अन्तराष्ट्रीय विश्वविद्यालय की स्थापना अमेरिका के मेसाचुसेट्स राज्य में की गयी जिसका मुख्य कार्यालय स्विजरलैंड में है। तथा संसार के 200 से अधिक विश्वविद्यालयों में इसके पाठ्यक्रम चलाये जा रहे हैं।

भावातीत ध्यान और चेतना विज्ञान के व्यावहारिक लाभों को देखकर अमेरिका के तीन राज्यों की विधान सभाओं में प्रस्ताव पारित करके इस ध्यान शैली की प्रशंसा की गयी और वहाँ की शिक्षा संस्थाओं अस्पतालों आदि में इसका प्रशिक्षण देने की स्वीकृति दी गयी इस प्रकार की घोषणाएँ आठ राज्यों के गवर्नरों और 58 शहरों के मेयर आदि ने भी की। अनेक शहरों के मेयरों ने सम्मान के रूप में महर्षि जी का अभिन्दन करके उन्हें शहर की चाभी सौंप दी।

भावातीत ध्यान की विधि से महेश योगी ने 1959 में संयुक्त राज्य को निम्न संदेश के साथ परिचित किया था। "मनुष्य का जन्म आनन्द, सृजन व प्रसन्नता फैलाने के लिए हुआ।" 1980 में जब महर्षि अचानक भारत लौट आए तब उन्होंने उत्तर प्रदेश के नोएडा में

*गोदावरी, साईं नाथ विश्वविद्यालय, राची, झारखण्ड

**योग विभाग, डे० न० ४० गडवाल केन्द्रीय, विश्वविद्यालय, श्रीनगर

गाँवों की 600 एकड़ जमीन खरीदकर भव्य महर्षि नगर बसाया महर्षि भारत में अपने कार्यों का संचालन मध्यप्रदेश से करने के उत्सुक रहे और वहाँ वे 2000 करोड़ रुपये से ज्यादा का निवेश कर चुके हैं।

महर्षि फाउंडेशन भारत में सबसे बड़े शैक्षिक और साधन सम्पन्न तंत्र का संचालक है। यह 249 स्कूल संचालित कर रहा है जिसमें से 49 मध्य प्रदेश में हैं। भारत के उच्चतम न्यायालय के माननीय श्री वी०आर० कृष्ण अय्यर ने अपराधी अपील स० 1977 का 156 के निर्णय के दौरान यह कहा है— "अपराधी को उसकी स्वेच्छा से डाक्टरों की देख-रेख में भावातीत ध्यान का अभ्यास कराया जाय तो भावातीत ध्यान उसके आंतरिक तनावों को दूर कर उसके आचरण में मौलिक परिवर्तन लायेगा। भावातीत ध्यान को परिभाषित करते हुए मंडेप योगी कहते हैं "ध्यान को भावातीत के स्तर तक लाने की प्रक्रिया ही भावातीत ध्यान है"। महर्षि जी ने कहा

"विज्ञान के झरोखे से ज्ञानयुग का उदय दिखाई दे रहा है।"

लक्ष्य

महर्षि महेश योगी के अनुसार "हमारा उद्देश्य प्रशंसनीय है हम प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में रोशनी, सर्वसमर्थता लाना चाहते हैं।" महर्षि जी के अनुसार—यह भावातीत ध्यान अनुभव की पूर्ण अवस्था का पहुँचाने का मार्ग है। इससे अनुभव की क्षमता अत्यधिक बढ़ जाती है तथा अपने अन्दर सत्-चित्-आनन्द के क्षेत्र में प्रवेश करना ही भावातीत ध्यान का लक्ष्य है।

विधि

अभ्यास के सात चरण— महर्षि ने इसके सात चरण बताये

- 1- तरीका— दो परिचयात्मक व्याख्यानो के साथ आरम्भ होता है पहला इस ध्यान के लाभ बताता है।
- 2- दूसरा इसका तरीका बताता है।
- 3- तीसरा चरण है ज्जडण, निर्देशकद्ध के साथ व्यक्तिगत अन्तर्दृष्टिकोण की चर्चा।

यदि व्यक्ति ने व्याख्यान चर्चा के बाद ध्यान का तरीका सीखने का निश्चय किया तो वह एक निवेदन पत्र इस तरीके को सीखने के लिए देगा। अब गुरु उसे अनुकूल मन्त्र बतायेगा। 4. चौथा चरण है। इसमें 15.

Self Attested
Vinod Nautiyal

Effect of Nada Brahma Meditation on Alpha EEG on college going Students

Dr. Vinod Nautiyal* & Dr (Mrs) Rajni Nautiyal*

*Yoga Dept. H.N.B. Garhwal, Central University, Srinagar U.K.

Email: vinodnautiyal123@gmail.com

Abstract

The number of Anxiety patients is constantly increasing in the developed countries of the world as well as in developing countries including India. The Indian psychologists dwelt upon the problems of mental health since ancient times. This has both from therapeutic and spiritual points of view. The study aimed at finding out the effect of Nandbrahma meditation. It has been observed 25 college students, Garhwal university in the age group of 18 to 25 years wears given osho nadabrahma Meditation for 45 days. The study showed a significant change at the level of Alpha waves in student

Key words - Nada Brahma meditation, Alfa waves

Introduction

Thus the Hindu psychology developed techniques to remove anxiety, fear, conflict, depression, inferiority complex, aggression, social maladjustments and intoxication, etc. It suggests, means to eliminate conflicts and tensions in marriage and in family. It suggests a positive religious philosophy of life. A brief review of Indian techniques to remove these afflictions will be helpful not only to the laymen and women but also to those adept in western psychiatry.

According to Patanjali, the propounded of yoga Sutra, "Success in yoga comes quickly to those who are intensely energetic. In order to gain energy for success we must remove certain physical and mental obstacles that stand in the way, these are sickness, mental laziness, doubt, lack of enthusiasm, sloth craving for some pleasure, false perception, despair caused by failure to concentrate and unsteadiness in concentration. Patanjali emphasizes the set up of a mental attitude which will be helpful in bringing mental peace. We must learn to be happy in the happiness of others, to merciful towards those who are in trouble, glad on the good deeds of others. So the wages of love, friendliness and mercy will win over the physical and mental ills. Seven Stages of Awareness

*Self Attested
Dr. Vinod Nautiyal*

Management of Diabetes Mellitus

Dr. Rajni Nautiyal

Dr. Vinod Nautiyal

**Yoga Dept. H.N.B. Garhwal, Central
University, Srinagar, Uttarakhand**

Abstract

The management of diabetes cannot be achieved by giving medicines alone. In fact more than 50% of diabetics do not need any medication. The mainstay in the management is the life style change, as we have seen that the cause of diabetes is the wrong habits of living. Hence, it is important that you understand the details about how to manage your diabetes yourself. Hence, all good diabetic centres have very intensive education programs to give this education in detail. The four areas which you should understand are (i) diet (ii) exercise (iii) the medicines (iv) yoga. Amongst the medicines too, people with NIDDM can manage with oral anti-diabetic tablets, and it is a very small percentage of people who require insulin injection, in this chapter we shall go into the details of what you should know in these areas of managing your diabetes, without apprehension about the long term consequences. The right knowledge is the basis of getting over the fear of the unknown.

Key Words: Karmananda Swami, Yogic Management of common diseases, Ngendra. R, Nagarathana. R, Yoga for Diabetes, Jjindal. Rakesh, Science of Natural life, Kumar. Kamakha, Super Science of yoga

Self Attested
Dr. Nautiyal