

मुक्त ज्ञानकोश विकिपीडिया से

योग (संस्कृत: योगः) एक आध्यात्मिक प्रक्रिया है जिसमें शरीर, मन और आत्मा को एक साथ लाने (योग) का काम होता है। यह शब्द - प्रक्रिया और धारणा - हिन्दू धर्म,जैन पन्थ और बौद्ध पन्थ में ध्यान प्रक्रिया से सम्बन्धित है। योग शब्द भारत से बौद्ध पन्थ के साथ चीन, जापान, तिब्बत, दक्षिण पूर्व एशिया और श्री लंका में भी फैल गया है और इस समय सारे सभ्य जगत् में लोग इससे परिचित हैं।

प्रसिद्धि के बाद पहली बार 11 दिसम्बर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा ने प्रत्येक वर्ष 21 जून को विश्व योग दिवस के रूप में मान्यता दी है। परिभाषा ऐसी होनी चाहिए जो अव्याप्ति और अतिव्याप्ति दोषों से मुक्त हो, योग शब्द के वाच्यार्थ का ऐसा लक्षण बतला सके जो प्रत्येक प्रसंग के लिये उपयुक्त हो और योग के सिवाय किसी अन्य वस्तु के लिये उपयुक्त न हो। भगवद्गीता प्रतिष्ठित ग्रन्थ माना जाता है। उसमें योग शब्द का कई बार प्रयोग हुआ है, कभी अकेले और कभी सविशेषण, जैसे बुद्धियोग, सन्यासयोग, कर्मयोग। वेदोत्तर काल में भक्तियोग और हठयोग नाम भी प्रचलित हो गए हैं। पतंजलि योगदर्शन में क्रियायोग शब्द देखने में आता है। पाशुपत योग और माहेश्वर योग जैसे शब्दों के भी प्रसंग मिलते हैं। इन सब स्थलों में योग शब्द के जो अर्थ हैं वह एक दूसरे से भिन्न हैं ।



१७वीं-१८वीं शताब्दी के एक भारतीय चित्र में योगी तथा योगिनी



पद्मासन मुद्रा में योगिक ध्यानस्थ शिव-मूर्ति

अनुक्रम

परिचय : परिभाषा एवं प्रकार

- परिभाषा
- योग के प्रकार
 - मंत्रयोग
 - हठयोग
 - लययोग
 - राजयोग

योग का इतिहास

- पतंजलि के योग सूत्र
- भगवद गीता
- हठयोग

अन्य परंपराओं में योग प्रथा

- बौद्ध-धर्म
 - योगकारा बौद्धिक धर्म
 - छ'अन (सिओन/ ज़ेन) बौद्ध धर्म
 - भारत और तिब्बत के बौद्धिक धर्म
- जैन धर्म
 - जैन सिद्धांत और साहित्य के सन्दर्भ
- इस्लाम
- ईसाई धर्म
- तंत्र

भारत के प्रसिद्ध योगगुरु

- बीकेएस अंयगर
- बाबा रामदेव

योग दिवस

योग का महत्व

योग का लक्ष्य

योग के प्रसिद्ध ग्रन्थ

इन्हें भी देखें

बाहरी कड़ियाँ

सन्दर्भ

आगे पढ़ें

परिचय : परिभाषा एवं प्रकार

‘योग’ शब्द ‘युज समाधौ’ आत्मनेपदी दिवादिगणीय धातु में ‘घं’ प्रत्यय लगाने से निष्पन्न होता है। इस प्रकार ‘योग’ शब्द का अर्थ हुआ- समाधि अर्थात् चित्त वृत्तियों का निरोध। वैसे ‘योग’ शब्द ‘युजिर योग’ तथा ‘युज संयमने’ धातु से भी निष्पन्न होता है किन्तु तब इस स्थिति में योग शब्द का अर्थ क्रमशः योगफल, जोड़ तथा नियमन होगा। आगे योग में हम देखेंगे कि आत्मा और परमात्मा के विषय में भी योग कहा गया है।

गौता में श्रीकृष्ण ने एक स्थल पर कहा है '**योगः कर्मसु कौशलम्**' (कर्मों में कुशलता ही योग है।) यह वाक्य योग की परिभाषा नहीं है। कुछ विद्वानों का यह मत है कि जीवात्मा और परमात्मा के मिल जाने को योग कहते हैं। इस बात को स्वीकार करने में यह बड़ी आपत्ति खड़ी होती है कि बौद्धमतावलम्बी भी, जो परमात्मा की सत्ता को स्वीकार नहीं करते, योग शब्द का व्यवहार करते और योग का समर्थन करते हैं। यही बात सांख्यवादियों के लिए भी कही जा सकती है जो ईश्वर की सत्ता को असिद्ध मानते हैं। पतञ्जलि ने योगसूत्र में, जो परिभाषा दी है 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः', चित्त की वृत्तियों के निरोध का नाम योग है। इस वाक्य के दो अर्थ हो सकते हैं: चित्तवृत्तियों के निरोध की अवस्था का नाम योग है या इस अवस्था को लाने के उपाय को योग कहते हैं।

परन्तु इस परिभाषा पर कई विद्वानों को आपत्ति है। उनका कहना है कि चित्तवृत्तियों के प्रवाह का ही नाम चित्त है। पूर्ण निरोध का अर्थ होगा चित्त के अस्तित्व का पूर्ण लोप, चित्ताश्रय समस्त स्मृतियों और संस्कारों का निःशेष हो जाना। यदि ऐसा हो जाए तो फिर समाधि से उठना संभव नहीं होगा। क्योंकि उस अवस्था के सहारे के लिये कोई भी संस्कार बचा नहीं होगा, प्रारब्ध दग्ध हो गया होगा। निरोध यदि संभव हो तो श्रीकृष्ण के इस वाक्य का क्या अर्थ होगा? योगस्थः कुरु कर्माणि, योग में स्थित होकर कर्म करो। विरुद्धावस्था में कर्म हो नहीं सकता और उस अवस्था में कोई संस्कार नहीं पड़ सकते, स्मृतियाँ नहीं बन सकतीं, जो समाधि से उठने के बाद कर्म करने में सहायक हों।

संक्षेप में आशय यह है कि योग के शास्त्रीय स्वरूप, उसके दार्शनिक आधार, को सम्यक् रूप से समझना बहुत सरल नहीं है। संसार को मिथ्या माननेवाला अद्वैतवादी भी निदिध्याह्न के नाम से उसका समर्थन करता है। अनीश्वरवादी सांख्य विद्वान भी उसका अनुमोदन करता है। बौद्ध ही नहीं, मुस्लिम सूफी और ईसाई मिस्टिक भी किसी न किसी प्रकार अपने संप्रदाय की मान्यताओं और दार्शनिक सिद्धांतों के साथ उसका सामंजस्य स्थापित कर लेते हैं।

इन विभिन्न दार्शनिक विचारधाराओं में किस प्रकार ऐसा समन्वय हो सकता है कि ऐसा धरातल मिल सके जिस पर योग की भित्ति खड़ी की जा सके, यह बड़ा रोचक प्रश्न है परंतु इसके विवेचन के लिये बहुत समय चाहिए। यहाँ उस प्रक्रिया पर थोड़ा सा विचार कर लेना आवश्यक है जिसकी रूपरेखा हमको पतञ्जलि के सूत्रों में मिलती है। थोड़े बहुत शब्दभेद से यह प्रक्रिया उन सभी समुदायों को मान्य है जो योग के अभ्यास का समर्थन करते हैं।

परिभाषा

- (१) पातञ्जल योग दर्शन के अनुसार - **योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः** (1/2) अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है।
- (२) सांख्य दर्शन के अनुसार - **पुरुषप्रकृत्योर्वियोगेपि योगइत्यभिधीयते।** अर्थात् पुरुष एवं प्रकृति के पार्थक्य को स्थापित कर पुरुष का स्व स्वरूप में अवस्थित होना ही योग है।
- (३) विष्णुपुराण के अनुसार - **योगः संयोग इत्युक्तः जीवात्म परमात्मने** अर्थात् जीवात्मा तथा परमात्मा का पूर्णतया मिलन ही योग है।
- (४) भगवद्गीता के अनुसार - **सिद्धासिद्धयो समोभूत्वा समत्वं योग उच्यते** (2/48) अर्थात् दुःख-सुख, लाभ-अलाभ, शत्रु-मित्र, शीत और उष्ण आदि द्वन्द्वों में सर्वत्र समभाव रखना योग है।
- (५) भगवद्गीता के अनुसार - **तस्माद्योगाययुज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम्** अर्थात् कर्तव्य कर्म बन्धक न हो, इसलिए निष्काम भावना से अनुप्रेरित होकर कर्तव्य करने का कौशल योग है।
- (६) आचार्य हरिभद्र के अनुसार - **मोक्खेण जोयणाओ सव्वो वि धम्म ववहारो जोगो** मोक्ष से जोड़ने वाले सभी व्यवहार योग है।
- (७) बौद्ध धर्म के अनुसार - **कुशल चितैकगता योगः** अर्थात् कुशल चित्त की एकाग्रता योग है।

योग के प्रकार

योग की उच्चावस्था समाधि, मोक्ष, कैवल्य आदि तक पहुँचने के लिए अनेकों साधकों ने जो साधन अपनाये उन्हीं साधनों का वर्णन योग ग्रन्थों में समय समय पर मिलता रहा। उसी को योग के प्रकार से जाना जाने लगा। योग की प्रामाणिक पुस्तकों में शिवसंहिता तथा गोरक्षशतक में योग के चार प्रकारों का वर्णन मिलता है -

मंत्रयोगो हृष्यैव लययोगस्तृतीयकः।
चतुर्थो राजयोगः (शिवसंहिता , 5/11)

मंत्रो लयो हठो राजयोगन्तर्भूमिका क्रमात्
एक एव चतुर्थाऽयं महायोगोभियते॥ (गोरक्षशतकम्)

उपर्युक्त दोनों श्लोकों से योग के प्रकार हुए : मंत्रयोग, हठयोग लययोग व राजयोग।

मंत्रयोग

मुख्य लेख: मन्त्र योग

'मंत्र' का सामान्य अर्थ है- 'मननात् त्रायते इति मन्त्रः'। मन को त्राय (पार कराने वाला) मंत्र ही है। मन्त्र योग का सम्बन्ध मन से है, मन को इस प्रकार परिभाषित किया है- मनन इति मनः। जो मनन, चिन्तन करता है वही मन है। मन की चंचलता का निरोध मंत्र के द्वारा करना मंत्र योग है। मंत्र योग के बारे में योगतत्त्वोपनिषद् में वर्णन इस प्रकार है-

योग सेवन्ते साधकाधमाः।

(अल्पबुद्धि साधक मंत्रयोग से सेवा करता है अर्थात् मंत्रयोग उन साधकों के लिए है जो अल्पबुद्धि है।)

मंत्र से ध्वनि तरंग पैदा होती है मंत्र शरीर और मन दोनों पर प्रभाव डालता है। मंत्र में साधक जप का प्रयोग करता है मंत्र जप में तीन घटकों का काफी महत्व है वे घटक-उच्चारण, लय व ताल हैं। तीनों का सही अनुपात मंत्र शक्ति को बढ़ा देता है। मंत्रजप मुख्यरूप से चार प्रकार से किया जाता है।

(1) वाचिक (2) मानसिक (3) उपांशु (4) अणपा।

हठयोग

मुख्य लेख: हठयोग

हठ का शाब्दिक अर्थ हठपूर्वक किसी कार्य को करने से लिया जाता है। हठ प्रदीपिका पुस्तक में हठ का अर्थ इस प्रकार दिया है-

हकारेणोच्यते सूर्यष्टकार चन्द्र उच्यते।
सूर्य चन्द्रमसो योगाद्धठयोगोऽभिधीयते॥

ह का अर्थ सूर्य तथा ठ का अर्थ चन्द्र बताया गया है। सूर्य और चन्द्र को समान अवस्था हठयोग है। शरीर में कई हजार नाड़ियाँ हैं उनमें तीन प्रमुख नाड़ियों का वर्णन है, वे इस प्रकार हैं। सूर्यनाड़ी अर्थात् पिंगला जो दाहिने स्वर का प्रतीक है। चन्द्रनाड़ी अर्थात् इडा जो बायें स्वर का प्रतीक है। इन दोनों के बीच तीसरी नाड़ी सुषुम्ना है। इस प्रकार हठयोग वह क्रिया है जिसमें पिंगला और इडा नाड़ी के सहारे प्राण को सुषुम्ना नाड़ी में प्रवेश कराकर ब्रह्मरन्ध्र में समाधिस्थ किया जाता है। हठ प्रदीपिका में हठयोग के चार अंगों का वर्णन है- आसन, प्राणायाम, मुद्रा और बन्ध तथा नादानुसंधान। घेरण्डसंहिता में सात अंग- षटकर्म, आसन, मुद्राबन्ध, प्राणायाम, ध्यान, समाधि जबकि योगतत्त्वोपनिषद में आठ अंगों का वर्णन है- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि

लययोग
मुख्य लेख: कुंडलिनी योग

चित्त का अपने स्वरूप विलीन होना या चित्त की निरुद्ध अवस्था लययोग के अन्तर्गत आता है। साधक के चित् में जब चलते, बैठते, सोते और भोजन करते समय हर समय ब्रह्म का ध्यान रहे इसी को लययोग कहते हैं। योगतत्वोपनिषद में इस प्रकार वर्णन है-

गच्छस्तिष्ठन स्वपन भुंजन् ध्यायेन्निष्कलमीश्वरम् स एव लययोगः स्यात् (22-23)

राजयोग
मुख्य लेख: राजयोग

राजयोग सभी योगों का राजा कहलाया जाता है क्योंकि इसमें प्रत्येक प्रकार के योग की कुछ न कुछ सामग्री अवश्य मिल जाती है। राजयोग महर्षि पतंजलि द्वारा रचित अष्टांग योग का वर्णन आता है। राजयोग का विषय चित्तवृत्तियों का निरोध करना है।

महर्षि पतंजलि के अनुसार समाहित चित्त वालों के लिए अभ्यास और वैराग्य तथा विक्षिप्त चित्त वालों के लिए क्रियायोग का सहारा लेकर आगे बढ़ने का रास्ता सुझाया है। इन साधनों का उपयोग करके साधक के क्लेशों का नाश होता है, चित्त प्रसन्न होकर ज्ञान का प्रकाश फैलता है और विवेक ख्याति प्राप्त होती है।

योगाङ्गानुष्ठानाद् शुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिरा विवेक ख्यातेः (2/28)

राजयोग के अन्तर्गत महर्षि पतंजलि ने अष्टांग को इस प्रकार बताया है-

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टांगानि।

योग के आठ अंगों में प्रथम पाँच बहिरंग तथा अन्य तीन अन्तरंग में आते हैं।

उपर्युक्त चार प्रकार के अतिरिक्त गीता में दो प्रकार के योगों का वर्णन मिलता है-

- (१) ज्ञानयोग
- (२) कर्म योग

ज्ञानयोग, सांख्ययोग से सम्बन्ध रखता है। पुरुष प्रकृति के बन्धनों से मुक्त होना ही ज्ञान योग है। सांख्य दर्शन में 25 तत्वों का वर्णन मिलता है।

योग का इतिहास

मुख्य लेख: योग का इतिहास

वैदिक संहिताओं के अंतर्गत तपस्वियों तपस (संस्कृत) के बारे में ((कल | ब्राह्मण)) प्राचीन काल से वेदों में (९०० से ५०० बी सी ई) उल्लेख मिलता है, जब कि तापसिक साधनाओं का समावेश प्राचीन वैदिक टिप्पणियों में प्राप्त है।^[1] कई मूर्तियाँ जो सामान्य योग या समाधि मुद्रा को प्रदर्शित करती है, सिंधु घाटी सभ्यता (सी.3300-1700 बी.सी. ई.) के स्थान पर प्राप्त हुई है। पुरातत्त्वज्ञ प्रेगरी पोस्सेहू के अनुसार, " ये मूर्तियाँ योग के धार्मिक संस्कार" के योग से सम्बन्ध को संकेत करती है।^[2] यद्यपि इस बात का निर्णयात्मक सबूत नहीं है फिर भी अनेक पंडितों की राय में सिंधु घाटी सभ्यता और योग-ध्यान में सम्बन्ध है।^[3]



मोहनजोदड़ो-हड़प्पा से प्राप्त मुहर में योगमुद्रा

ध्यान में उच्च चैतन्य को प्राप्त करने कि रीतियों का विकास श्रमानिक परम्पराओं द्वारा एवं उपनिषद् की परंपरा द्वारा विकसित हुआ था।^[4]

बुद्ध के पूर्व एवं प्राचीन ब्रह्मिनिक ग्रंथों मे ध्यान के बारे में कोई ठोस सबूत नहीं मिलते हैं, बुद्ध के दो शिक्षकों के ध्यान के लक्ष्यों के प्रति कहे वाक्यों के आधार पर वय्न यह तर्क करते है की निर्गुण ध्यान की पद्धति ब्रह्मिन परंपरा से निकली इसलिए उपनिषद् की सृष्टि के प्रति कहे कथनों में एवं ध्यान के लक्ष्यों के लिए कहे कथनों में समानता है।^[5] यह संभावित हो भी सकता है, नहीं भी.^[6]

उपनिषदों में ब्रह्माण्ड सम्बन्धी बयानों के वैश्विक कथनों में किसी ध्यान की रीति की सम्भावना के प्रति तर्क देते हुए कहते है की नासदीय सूक्त किसी ध्यान की पद्धति की ओर ऋग्वेद से पूर्व भी इशारा करते है।^[7]

हिंदू ग्रंथ और बौद्ध ग्रंथ प्राचीन ग्रन्थों में से एक है जिन में ध्यान तकनीकों का वर्णन प्राप्त होता है।^[8] वे ध्यान की प्रथाओं और अवस्थाओं का वर्णन करते है जो बुद्ध से पहले अस्तित्व में थीं और साथ ही उन प्रथाओं का वर्णन करते है जो पहले बौद्ध धर्म के भीतर विकसित हुईं.^[9] हिंदु वाङ्मय में,"योग" शब्द पहले कथा उपानिषद में प्रस्तुत हुआ जहाँ ज्ञानेन्द्रियों का नियंत्रण और मानसिक गतिविधि के निवारण के अर्थ में प्रयुक्त हुआ है जो उच्चतम स्थिति प्रदान करने वाला माना गया है।^[10] महत्वपूर्ण ग्रन्थ जो योग की अवधारणा से सम्बंधित है वे मध्य कालीन उपनिषद्, महाभारत,भगवद गीता 200 BCE) एवं पतंजलि योग सूत्र है। (ca. 400 BCE)

पतंजलि के योग सूत्र
मुख्य लेख: योग सूत्र और पतंजलि योग सूत्र

भारतीय दर्शन में, षड् दर्शनों में से एक का नाम योग है।^{[11][12]} योग दार्शनिक प्रणाली,सांख्य स्कूल के साथ निकटता से संबन्धित है।^[13] ऋषि पतंजलि द्वारा व्याख्यायित योग संप्रदाय सांख्य मनोविज्ञान और तत्वमीमांसा को स्वीकार करता है, लेकिन सांख्य घराने की तुलना में अधिक आस्तिक है, यह प्रमाण है क्योंकि सांख्य वास्तविकता के पच्चीस तत्वों में ईश्वरीय सत्ता भी जोड़ी गई है।^{[14][15]} योग और सांख्य एक दूसरे से इतने मिलते-जुलते है कि मेक्स म्युल्लर कहते है, "यह दो दर्शन इतने प्रसिद्ध थे कि एक दूसरे का अंतर समझने के लिए एक को प्रभु के साथ और दूसरे को प्रभु के बिना माना जाता है।...."^[16] सांख्य और योग के बीच घनिष्ठ संबंध हैरीच ज़िम्मेर समझाते है:

इन दोनों को भारत में जुड़वा के रूप में माना जाता है, जो एक ही विषय के दो पहलू हैं।^[41] यहाँ मानव प्रकृति को बुनियादी सिद्धांतों का प्रदर्शन, विस्तृत विवरण और उसके तत्वों का परिभाषित, बंधन (बंधा) के स्थिति में उनके सहयोग करने के तरीके, सुलझावट के समय अपने स्थिति का विश्लेषण या मुक्ति में वियोजन मोक्ष का व्याख्या किया गया है। योग विशेष रूप से प्रक्रिया की गतिशीलता के सुलझाव के लिए उपचार करता है और मुक्ति प्राप्त करने की व्यावहारिक तकनीकों को सिद्धांत करता है अथवा 'अलगाव-एकीकरण'(केवल्य) का उपचार करता है।^[47]

पतंजलि, व्यापक रूप से औपचारिक योग दर्शन के संस्थापक माने जाते हैं।^[18] पतंजलि योग, बुद्धि के नियंत्रण के लिए एक प्रणाली है जिसे राज योग के रूप में जाना जाता है।^[19] पतंजलि उनके दूसरे सूत्र में "योग" शब्द को परिभाषित करते हैं,^[20] जो उनके पूरे काम के लिए व्याख्या सूत्र माना जाता है:

योग: चित्त-वृत्ति निरोधः

- योग सूत्र 1.2

तीन संस्कृत शब्दों के अर्थ पर यह संस्कृत परिभाषा टिकी है। अई.के.तैम्री इसकी अनुवाद करते हैं की,"योग बुद्धि के संशोधनों (*vyrtti* [49]) का निषेध (*nirodhah* [48]) है" (*citta* [50])।^[21] योग की प्रारंभिक परिभाषा में इस शब्द *nirodhah* [52] का उपयोग एक उदाहरण है कि बौद्धिक तकनीकी शब्दावली और अवधारणाओं, योग सूत्र में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं; इससे यह संकेत होता है कि बौद्ध विचारों के बारे में पतंजलि को जानकारी थी और अपने प्रणाली में उन्हें बुनाई।^[22] स्वामी विवेकानंद इस सूत्र को अनुवाद करते हुए कहते हैं, "योग बुद्धि (चित्त) को विभिन्न रूप (वृत्ति) लेने से अवरुद्ध करता है।"^[23]

पतंजलि का लेखन 'अष्टांग योग' ("आठ-अंगित योग") एक प्रणाली के लिए आधार बन गया।

29th सूत्र के दूसरी किताब से यह आठ-अंगित अवधारणा को प्राप्त किया गया था और व्यावहारिक रूप में भिन्न रूप से सिखाये गए प्रत्येक राज योग की एक मुख्य विशेषता है।

आठ अंग हैं:

- यम (पांच "परिहार"): अहिंसा, झूठ नहीं बोलना, गैर लोभ, गैर विषयासक्ति और गैर स्वामित्व।
- नियम (पांच "धार्मिक क्रिया"): पवित्रता, संतुष्टि, तपस्या, अध्ययन और भगवान को आत्मसमर्पण।
- आसन: मूलार्थक अर्थ "बैठने का आसन" और पतंजलि सूत्र में ध्यान
- प्राणायाम ("सांस को स्थगित रखना"): प्राण, सांस, "अयाम", को नियंत्रित करना या बंद करना। साथ ही जीवन शक्ति को नियंत्रण करने की व्याख्या की गयी है।
- प्रत्यहार ("अमूर्त"): बाहरी वस्तुओं से भावना अंगों के प्रत्याहार।
- धारणा ("एकाग्रता"): एक ही लक्ष्य पर ध्यान लगाना।
- ध्यान ("ध्यान"): ध्यान की वस्तु की प्रकृति का गहन चिंतन।
- समाधि ("विमुक्ति"): ध्यान के वस्तु को चैतन्य के साथ विलय करना। इसके दो प्रकार हैं - सविकल्प और निर्विकल्प। निर्विकल्प समाधि में संसार में वापस आने का कोई मार्ग या व्यवस्था नहीं होती। यह योग पद्धति की चरम अवस्था है।

इस संप्रदाय के विचार में, उच्चतम प्राप्ति विश्व के अनुभवी विविधता को भ्रम के रूप में प्रकट नहीं करता। यह दुनिया वास्तव है। इसके अलावा, उच्चतम प्राप्ति ऐसी घटना है जहाँ अनेक में से एक व्यक्तित्व स्वयं, आत्म को आविष्कार करता है, कोई एक सार्वभौमिक आत्म नहीं है जो सभी व्यक्तियों द्वारा साझा जाता है।^[24]

भगवद गीता

मुख्य लेख: भगवद्गीता

भगवद गीता (प्रभु के गीत), बड़े पैमाने पर विभिन्न तरीकों से योग शब्द का उपयोग करता है। एक पूरा अध्याय (छठा अध्याय) सहित पारंपरिक योग का अभ्यास को समर्पित, ध्यान के सहित, करने के अलावा।^[25] इस में योग के तीन प्रमुख प्रकार का परिचय किया जाता है।^[26]

- कर्म योग: कार्यवाई का योग। इसमें व्यक्ति अपने स्थिति के उचित और कर्तव्यों के अनुसार कर्मों का श्रद्धापूर्वक निर्वाह करता है।
- भक्ति योग: भक्ति का योग। भगवत कीर्तन। इसे भावनात्मक आचरण वाले लोगों को सुझाया जाता है।
- ज्ञाना योग: ज्ञान का योग - ज्ञानार्जन करना।

मधुसूदन सरस्वती (जन्म 1490) ने गीता को तीन वर्गों में विभाजित किया है, जहाँ प्रथम छह अध्यायों में कर्म योग के बारे में, बीच के छह में भक्ति योग और पिछले छह अध्यायों में ज्ञान (ज्ञान) योग के बारे में गया है।^[27] अन्य टिप्पणीकार प्रत्येक अध्याय को एक अलग 'योग' से संबंध बताते हैं, जहाँ अठारह अलग योग का वर्णन किया है।^[28]

हठयोग

मुख्य लेख: हठ योग

हठयोग योग, योग की एक विशेष प्रणाली है जिसे 15वीं सदी के भारत में हठ योग प्रदीपिका के संकलक, योगी स्वत्सरमा द्वारा वर्णित किया गया था।

हठयोग पतांजलि के राज योग से काफी अलग है जो सत्कर्म पर केन्द्रित है, भौतिक शरीर की शुद्धि ही मन की, प्राण की और विशिष्ट ऊर्जा की शुद्धि लाती है।^[62] [63] केवल पतंजलि राज योग के ध्यान आसन के बदले, [64] यह पूरे शरीर के लोकप्रिय आसनों की चर्चा करता है।^[29] हठयोग अपनी कई आधुनिक भिन्न रूपों में एक शैली है जिसे बहुत से लोग "योग" शब्द के साथ जोड़ते हैं।^[30]

अन्य परंपराओं में योग प्रथा

बौद्ध-धर्म

मुख्य लेख: बौद्ध योग



इस, दिल्ली के बिरला मंदिर में एक हिंदू योगी का मूर्ति

प्राचीन बौद्धिक धर्म ने ध्यानापरणीय अवशोषण अवस्था को निगमित किया।^[31] बुद्ध के प्रारंभिक उपदेशों में योग विचारों का सबसे प्राचीन निरंतर अभिव्यक्ति पाया जाता है।^[32] बुद्ध के एक प्रमुख नवीन शिक्षण यह था की ध्यानापरणीय अवशोषण को परिपूर्ण अभ्यास से संयुक्त करें।^[33] बुद्ध के उपदेश और प्राचीन ब्रह्मनिक ग्रंथों में प्रस्तुत अंतर विचित्र है।

बुद्ध के अनुसार, ध्यानापरणीय अवस्था एकमात्र अंत नहीं है, उच्चतम ध्यानापरणीय स्थिति में भी मोक्ष प्राप्त नहीं होता।

अपने विचार के पूर्ण विराम प्राप्त करने के बजाय, किसी प्रकार का मानसिक सक्रियता होना चाहिए: एक मुक्ति अनुभूति, ध्यान जागरूकता के अभ्यास पर आधारित होना चाहिए।^[34] बुद्ध ने मौत से मुक्ति पाने की प्राचीन ब्रह्मनिक अभिप्राय को ठुकराया।^[35] ब्रह्मनिक योगिन को एक गैरद्विसंख्य द्रष्टृगत स्थिति जहाँ मृत्यु में अनुभूति प्राप्त होता है, उस स्थिति को वे मुक्ति मानते हैं।

बुद्ध ने योग के निपुण की मौत पर मुक्ति पाने की पुराने ब्रह्मनिक अन्योक्त ("उत्तेजनाहीन होना, क्षणस्थायी होना") को एक नया अर्थ दिया; उन्हें, ऋषि जो जीवन में मुक्त है के नाम से उल्लेख किया गया था।^[36]



बुद्ध पद्मासन मुद्रा में योग ध्यान में.

इन्हें भी देखें: प्राणायाम

योगकारा बौद्धिक धर्म

योगकारा(संस्कृत:"योग का अभ्यास"^[37], शब्द विन्यास योगाचारा, दर्शन और मनोविज्ञान का एक संप्रदाय है, जो भारत में 4 वीं से 5 वीं शताब्दी में विकसित किया गया था।

योगकारा को यह नाम प्राप्त हुआ क्योंकि उसने एक योग प्रदान किया, एक रूपरेखा जिससे बोधिसत्त्व तक पहुँचने का एक मार्ग दिखाया है।^[38] ज्ञान तक पहुँचने के लिए यह योगकारा संप्रदाय योग सिखाता है।^[39]

छ'अन (सिओन/ ज़ेन) बौद्ध धर्म

ज़ेन (जिसका नाम संस्कृत शब्द "ध्याना से" उत्पन्न किया गया चीनी "छ'अन" के माध्यम से^[40])महायान बौद्ध धर्म का एक रूप है। बौद्ध धर्म की महायान संप्रदाय योग के साथ अपनी निकटता के कारण विख्यात किया जाता है।^[31] पश्चिम में, जेन को अक्सर योग के साथ व्यवस्थित किया जाता है; ध्यान प्रदर्शन के दो संप्रदायों स्पष्ट परिवारिक उपमान प्रदर्शन करते हैं।^[41] यह घटना को विशेष ध्यान योग्य है क्योंकि कुछ योग प्रथाओं पर ध्यान की ज़ेन बौद्धिक स्कूल आधारित है।^[81]योग की कुछ आवश्यक तत्वों सामान्य रूप से बौद्ध धर्म और विशेष रूप से ज़ेन धर्म को महत्वपूर्ण हैं।^[42]

भारत और तिब्बत के बौद्धिक धर्म

योग तिब्बती बौद्ध धर्म का केंद्र है। न्यिन्गमा परंपरा में, ध्यान का अभ्यास का रास्ता नौ यानों, या वाहन में विभाजित है, कहा जाता है यह परम व्यूतपन्न भी है।^[43] अंतिम के छह को "योग यानास" के रूप में वर्णित किया जाता है, यह है:क्रिया योग, उप योग (चर्या), योगा याना, महा योग, अनु योग और अंतिम अभ्यास अति योग।^[44] सरमा परंपराओं नेमहायोग और अतियोग की अनुत्तारा वर्ग से स्थानापन्न करते हुए क्रिया योग, उपा (चर्या) और योग को शामिल किया हैं। अन्य तंत्र योग प्रथाओं में 108 शारीरिक मुद्राओं के साथ सांस और दिल ताल का अभ्यास शामिल हैं।^[45] अन्य तंत्र योग प्रथाओं 108 शारीरिक मुद्राओं के साथ सांस और दिल ताल का अभ्यास को शामिल हैं।

यह न्यिन्गमा परंपरा यंत्र योग का अभ्यास भी करते हैं। (तिब. तरुल खोर), यह एक अनुशासन है जिसमें सांस कार्य (या प्राणायाम), ध्यानापरणीय मनन और सटीक गतिशील चाल से अनुसरण करनेवाले का ध्यान को एकाग्रित करते हैं।^[46]लुखंग में दलाई लामा के सम्मर मंदिर के दीवारों पर तिब्बती प्राचीन योगियों के शरीर मुद्राओं चित्रित किया जाया है।

चांग (1993) द्वारा एक अर्द्ध तिब्बती योगा के लोकप्रिय खाते ने कन्दली (तिब.तुम्पो) अपने शरीर में गर्मी का उत्पादन का उल्लेख करते हुए कहते हैं कि "यह संपूर्ण तिब्बती योगा की बुनियाद है"।^[47] चांग यह भी दावा करते हैं कि तिब्बती योगा प्राणा और मन को सुलह करता है, और उसे तंत्रिस्म के सैद्धांतिक निहितार्थ से संबंधित करते हैं।

जैन धर्म

दूसरी शताब्दी के जैन ग्रन्थ तत्त्वार्थसूत्र, के अनुसार मन, वाणी और शरीर सभी गतिविधियों का कुल 'योग' है।^[48] उमास्वामी कहते हैं कि आस्रव या कार्मिक प्रवाह का कारण योग है।^[49] साथ ही- सम्यक चरित्र अर्थात योग नियंत्रण और अन्त में निरोध मुक्ति के मार्ग में बेहद आवश्यक है।

^[50] अपनी नियमसार में, आचार्य कुन्दकुन्द ने योग भक्ति का वर्णन- भक्ति से मुक्ति का मार्ग - भक्ति के सर्वोच्च रूप के रूप में किया है।^[51] आचार्य हरिभद्र और आचार्य हेमचन्द्र के अनुसार पाँच प्रमुख उल्लेख संन्यासियों और 12 समाजिक लघु प्रतिज्ञाओं योग के अंतर्गत शामिल है। इस विचार के वजह से कहीं इन्डोलोजिस्ट्स जैसे प्रो रॉबर्ट जे ज़्योडिन्बोस ने जैन धर्म के बारे में यह कहा कि यह अनिवार्य रूप से योग सोच का एक योजना है जो एक पूर्ण धर्म के रूप में बढ़ी हो गयी।

^[52] डॉ॰ हेंरीच ज़िम्मेर संतुष्ट किया कि योग प्रणाली को पूर्व आर्यन का मूल था, जिसने वेदों की सत्ता को स्वीकार नहीं किया और इसलिए जैन धर्म के समान उसे एक विधर्मिक सिद्धांतों के रूप में माना गया था

^[53] जैन शास्त्र, जैन तीर्थंकरों को ध्यान में पद्मासना या कायोत्सर्ग योग मुद्रा में दर्शाया है। ऐसा कहा गया है कि महावीर को मुलाबंधासना स्थिति में बैठे केवला ज्ञान "आत्मज्ञान" प्राप्त हुआ जो अचरंगा सूत्र में और बाद में कल्पसूत्र में पहली साहित्यिक उल्लेख के रूप में पाया गया है।^[54]

पतांजलि योगसूत्र के पांच यामा या बाधाओं और जैन धर्म के पाँच प्रमुख प्रतिज्ञाओं में अलौकिक सादृश्य है, जिससे जैन धर्म का एक मजबूत प्रभाव का संकेत करता है।

^[55]^[56] लेखक विवियन वोर्थिंगटन ने यह स्वीकार किया कि योग दर्शन और जैन धर्म के बीच पारस्परिक प्रभाव है और वे लिखते हैं:"योग पूरी तरह से जैन धर्म को अपना ऋण मानता है और विनिमय में जैन धर्म ने योग के साधनाओं को अपने जीवन का एक हिस्सा बना लिया".

^[57] सिंधु घाटी मुहरों और इकोनोग्राफी भी एक यथोचित साक्ष्य प्रदान करते हैं कि योग परंपरा और जैन धर्म के बीच संप्रदायिक सदृश अस्तित्व है।

^[58] विशेष रूप से, विद्वानों और पुरातत्वविदों ने विभिन्न तीर्थंकरों की मुहरों में दर्शाई गई योग और ध्यान मुद्राओं के बीच समानताओं पर टिप्पणी की है: ऋषभदेव की "कयोत्सर्गा" मुद्रा और महावीर के मुलबन्धासन मुहरों के साथ ध्यान मुद्रा में पक्षों में सर्पों की खुदाई पार्श्वनाथ की खुदाई से मिलती जुलती है।

यह सभी न केवल सिंधु घाटी सभ्यता और जैन धर्म के बीच कड़ियों का संकेत कर रहे हैं, बल्कि विभिन्न योग प्रथाओं को जैन धर्म का योगदान प्रदर्शन करते हैं।^[59]

जैन सिद्धांत और साहित्य के सन्दर्भ

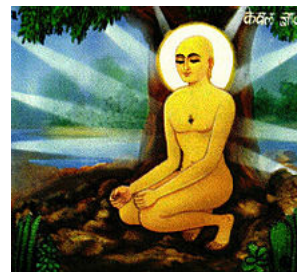


तीर्थंकर पार्श्व योगिक ध्यान में कयोत्सर्गा मुद्रा में.

प्राचीनतम के जैन धर्मवैधानिक साहित्य जैसे अचरंगासूत्र और नियमासरा, तत्त्वार्थसूत्र आदि जैसे ग्रंथों ने साधारण व्याक्ते और तपस्वीयों के लिए जीवन का एक मार्ग के रूप में योग पर कई सन्दर्भ दिए हैं।

बाद के ग्रंथ, जिसमें योग के जैन अवधारणा सविस्तार हैं, वह निम्नानुसार हैं:

- पुज्यपदा (5 वीं शताब्दी सी ई)
 - इष्टोपदेश
- आचार्य हरिभद्र सूरी (8 वीं शताब्दी सी ई)
 - योगबिंदु
 - योगद्रिस्तिस्समुच्चाया
 - योगसताका
 - योगविमिसिका
- आचार्य जोंदु (8 वीं शताब्दी सी ई)
 - योगसारा
- आचार्य हेमाकान्द्र (11 वीं सदी सी ई)
 - योगसस्त्र
- आचार्य अमितागति (11 वीं सदी सी ई)
 - योगसराप्रभृता



175px]महावीर को केवल ज्ञान प्राप्ति मुलाबंधासना मुद्रा में

इस्लाम

सूफी संगीत के विकास में भारतीय योग अभ्यास का काफी प्रभाव है, जहाँ वे दोनों शारीरिक मुद्राओं (आसन) और श्वास नियंत्रण (प्राणायाम) को अनुकूलित किया है।^[60] 11 वीं शताब्दी के प्राचीन समय में प्राचीन भारतीय योग पाठ, अमृतकुंड, ("अमृत का कुंड") का अरबी और फारसी भाषाओं में अनुवाद किया गया था।^[61]

सन 2008 में मलेशिया के शीर्ष इस्लामिक समिति ने कहा जो मुस्लमान योग अभ्यास करते हैं उनके खिलाफ एक फतवा लागू किया, जो कानूनी तौर पर गैर बाध्यकारी है, कहते हैं कि योग में "हिंदू आध्यात्मिक उपदेशों" के तत्वों हैं और इस से ईश-निंदा हो सकती है और इसलिए यह हराम है।

मलेशिया में मुस्लिम योग शिक्षकों ने "अपमान" कहकर इस निर्णय की आलोचना कि.^[62] मलेशिया में महिलाओं के^[62] समूह, ने भी अपना निराशा व्यक्त की और उन्होंने कहा कि वे अपनी योग कक्षाओं को जारी रखेंगे।^[63] इस फतवा में कहा गया है कि शारीरिक व्यायाम के रूप में योग अभ्यास अनुमेय है, पर धार्मिक मंत्र का गाने पर प्रतिबंध लगा दिया है,^[64] और यह भी कहते हैं कि भगवान के साथ मानव का मिलाप जैसे शिक्षण इस्लामी दर्शन के अनुरूप नहीं है।^[65]

इसी तरह, उलेमस की परिषद, इंडोनेशिया में एक इस्लामी समिति ने योग पर प्रतिबंध, एक फतवे द्वारा लागू किया क्योंकि इसमें "हिंदू तत्व" शामिल थे।^[66] किन्तु इन फतवों को दारुल उलूम देओबंद ने आलोचना की है, जो देओबंदी इस्लाम का भारत में शिक्षालय है।^[67]

सन 2009 मई में, तुर्की के निदेशालय के धार्मिक मामलों के मंत्रालय के प्रधान शासक अली बर्दाकोग्लू ने योग को एक व्यावसायिक उद्यम के रूप में घोषित किया- योग के संबंध में कुछ आलोचनाये जो इसलाम के तत्वों से मेल नहीं खातीं।^[68]

ईसाई धर्म

सन 1989 में, वैटिकन ने घोषित किया कि ज़ेन और योग जैसे पूर्वी ध्यान प्रथाओं "शरीर के एक गुट में बदज़ात" हो सकते हैं।

वैटिकन के बयान के बावजूद, कई रोमन कैथोलिक उनके आध्यात्मिक प्रथाओं में योग , बौद्ध धर्म और हिंदू धर्म के तत्वों का प्रयोग किया है।^[69]

तंत्र

मुख्य लेख: तंत्र

तंत्र एक प्रथा है जिसमें उनके अनुसरण करनेवालों का संबंध साधारण, धार्मिक, सामाजिक और तार्किक वास्तविकता में परिवर्तन ले आते हैं।

तांत्रिक अभ्यास में एक व्यक्ति वास्तविकता को माया, भ्रम के रूप में अनुभव करता है और यह व्यक्ति को मुक्ति प्राप्त होता है।^[70]हिन्दू धर्म द्वारा प्रस्तुत किया गया निर्वाण के कई मार्गों में से यह विशेष मार्ग तंत्र को भारतीय धर्मों के प्रथाओं जैसे योग, ध्यान, और सामाजिक संन्यास से जोड़ता है, जो सामाजिक संबंधों और विधियों से अस्थायी या स्थायी वापसी पर आधारित हैं।^[70]

तांत्रिक प्रथाओं और अध्ययन के दौरान, छात्र को ध्यान तकनीक में, विशेष रूप से चक्र ध्यान, का निर्देश दिया जाता है। जिस तरह यह ध्यान जाना जाता है और तांत्रिक अनुयायियों एवं योगियों के तरीकों के साथ तुलना में यह तांत्रिक प्रथाओं एक सीमित रूप में है, लेकिन सूत्रपात के पिछले ध्यान से ज्यादा विस्तृत है।

इसे एक प्रकार का कुंडलिनी योग माना जाता है जिसके माध्यम से ध्यान और पूजा के लिए "हृदय" में स्थित चक्र में देवी को स्थापित करते हैं।^[71]

भारत के प्रसिद्ध योगगुरु

वैसे तो योग हमेशा से हमारी प्राचीन धरोहर रही है। समय के साथ-साथ योग विश्व प्रख्यात तो हुआ ही है साथ ही इसके महत्व को जानने के बाद आज योग लोगों की दिनचर्या का अभिन्न अंग भी बन गया है। लेकिन योग के प्रचार-प्रसार में विश्व प्रसिद्ध योगगुरुओं का भी योगदान रहा है, जिनमें से **अयंगर योग** के संस्थापक बी के एस अयंगर स्वामी शिवानंद और योगगुरु रामदेव का नाम अधिक प्रसिद्ध है।^[72]

बीकेएस अयंगर

मुख्य लेख: बी के एस अयंगर

अयंगर को विश्व के अग्रणी योग गुरुओं में से एक माना जाता है और उन्होंने योग के दर्शन पर कई किताबें भी लिखी थीं, जिनमें 'लाइट ऑन योगा', 'लाइट ऑन प्राणायाम' और 'लाइट ऑन दशन योग सूत्राज ऑफ पतंजलि' शामिल हैं।^[73] अयंगर का जन्म 14 दिसम्बर 1918 को बेल्लूर के एक गरीब परिवार में हुआ था। बताया जाता है कि अयंगर बचपन में काफी बीमार रहा करते थे। ठीक नहीं होने पर उन्हें योग करने की सलाह दी गयी और तभी से वह योग करने लगे। अयंगर को 'अयंगर योग' का जन्मदाता कहा जाता है। उन्होंने इस योग को देश-दुनिया में फैलाया। सांसारिक की तकलीफ के चलते 20 अगस्त 2014 को उनका निधन हो गया।^[74]

बाबा रामदेव

मुख्य लेख: बाबा रामदेव

बाबा रामदेव भारतीय योग-गुरु हैं, उन्होंने योगासन व प्राणायामयोग के क्षेत्र में योगदान दिया है। रामदेव स्वयं जगह-जगह जाकर योग शिविरों का आयोजन करते हैं।

योग दिवस

मुख्य लेख: अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

21 जून 2015 को प्रथम अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। इस अवसर पर 192 देशों और 47 मुस्लिम देशों में योग दिवस का आयोजन किया गया। दिल्ली में एक साथ ३५९८५ लोगों ने योगाभ्यास किया। इसमें 84 देशों के प्रतिनिधि मौजूद थे। इस अवसर पर भारत ने दो विश्व रिकॉर्ड बनाकर 'गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड्स' में अपना नाम दर्ज करा लिया है। पहला रिकॉर्ड एक जगह पर सबसे अधिक लोगों के एक साथ योग करने का बना, तो दूसरा एक साथ सबसे अधिक देशों के लोगों के योग करने का। [75]

योग का उद्देश्य योग के अभ्यास के कई लाभों के बारे में दुनिया भर में जागरूकता बढ़ाना है। लोगों के स्वास्थ्य पर योग के महत्व और प्रभावों के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए हर साल 21 जून को योग का अभ्यास किया जाता है। शब्द 'योग' संस्कृत से लिया गया है जिसका अर्थ है जुड़ना या एकजुट होना।

योग का महत्व

वर्तमान समय में अपनी व्यस्त जीवन शैली के कारण लोग संतोष पाने के लिए योग करते हैं। योग से न केवल व्यक्ति का तनाव दूर होता है बल्कि मन और मस्तिष्क को भी शांति मिलती है योग बहुत ही लाभकारी है। योग न केवल हमारे दिमाग, मस्तिष्क को ही ताकत पहुंचाता है बल्कि हमारी आत्मा को भी शुद्ध करता है। आज बहुत से लोग मोटापे से परेशान हैं, उनके लिए योग बहुत ही फायदेमंद है। योग के फायदे से आज सब ज्ञात है, जिस वजह से आज योग विदेशों में भी प्रसिद्ध है।

योग का लक्ष्य

योग का लक्ष्य स्वास्थ्य में सुधार से लेकर मोक्ष (आत्मा को परमेश्वर का अनुभव) प्राप्त करने तक है।^[76] जैन धर्म, अद्वैत वेदांत के मोनिस्ट संप्रदाय और शैव संप्रदाय के अन्तर में योग का लक्ष्य मोक्ष का रूप लेता है, जो सभी सांसारिक कष्ट एवं जन्म और मृत्यु के चक्र (संसार) से मुक्ति प्राप्त करना है, उस क्षण में परम ब्रह्मण के साथ समरूपता का एक एहसास है। महाभारत में, योग का लक्ष्य ब्रह्मा के दुनिया में प्रवेश के रूप में वर्णित किया गया है, ब्रह्म के रूप में, अथवा आत्मन को अनुभव करते हुए जो सभी वस्तुओं में व्याप्त है।^[77]

मीर्चा एलीयाडे योग के बारे में कहते हैं कि यह सिर्फ एक शारीरिक व्यायाम ही नहीं है, एक आध्यात्मिक तकनीक भी है। [78] सर्वपल्ली राधाकृष्णन लिखते हैं कि समाधि में निम्नलिखित तत्व शामिल हैं: वितर्क, विचार, आनंद और अस्मिता। [79]

योग के प्रसिद्ध ग्रन्थ

ग्रन्थ	रचयिता	रचनाकाल/टिप्पणी
योगसूत्र	पतंजलि	४०० ई. पूर्व
योगभाष्य	वेदव्यास	द्वितीय शताब्दी
तत्त्ववैशारदी	वाचस्पति मिश्र	८४१ ई
योगयाज्ञवल्क्य	याज्ञवल्क्य	सबसे पुरानी संस्कृत पाण्डुलिपि ९वीं-१०वीं शताब्दी की है।
भोजवृत्ति	राजा भोज	११वीं शताब्दी
गोरक्षशतक	गुरु गोरख नाथ	११वीं-१२वीं शताब्दी
योगवार्तिक	विज्ञानभिक्षु	१६वीं शताब्दी
योगसारसंग्रह	विज्ञानभिक्षु	१६वीं शताब्दी
हठयोगप्रदीपिका	स्वामी स्वात्माराम	१५वीं-१६वीं शताब्दी
सूत्रवृत्ति	गणेशभावा	१७वीं शताब्दी
योगसूत्रवृत्ति	नागेश भट्ट	१७वीं शताब्दी
मणिप्रभा	रामानन्द यति	१८वीं शताब्दी
सूत्रार्थप्रबोधिनी	नारायण तीर्थ	१८वीं शताब्दी
शिवसंहिता	अज्ञात	-
घेरण्डसंहिता	घेरण्ड मुनि	-
योगचूडामण्युपनिषद्	-	१४वीं-१५वीं शताब्दी (रिचर्ड रोसेन के अनुसार)
जोगप्रदीपिका	जयतराम	१७३७ ई. / यह हिन्दी, ब्रजभाषा, खड़ी बोली की मिलीजुली भाषा में रचित है और शब्दावली संस्कृत के अत्यन्त निकट है।
योगदर्शनम्	स्वामी सत्यपति परिव्राजक	२१वीं शताब्दी

इन्हें भी देखें

- योग का इतिहास
- योग दर्शन

- अष्टांग योग
- योगसूत्र
- हठयोग
- जैन धर्म में योग
- अंतरराष्ट्रीय योग दिवस
- भारतीय मनोविज्ञान - कुछ लोग मानते हैं कि 'योग' भारतीय मनोविज्ञान का दूसरा नाम है।

बाहरी कड़ियाँ

- योग विश्वकोश (<https://web.archive.org/web/20150622111949/http://worldyogaencyclopedia.com/>)
- योग-शब्दावली (https://hi.wiktionary.org/wiki/योग_शब्दावली)

सन्दर्भ

- [21] ^ फ्लड, पी. 94.
- [22] ^ पोसेहू (2003), पीपी. 144-145
- देखें:
 - जोनाथन मार्क केनोयरे एक मूर्ती का "योग मुद्रा में बैठे हुए" ऐसा वर्णन करता है। जोनाथन मार्क केनोयरे द्वारा लिखे, "अरौंड द इंडस इन ९० स्टाइड्स". (<http://www.harappa.com/indus/33.html>) Archived (<https://web.archive.org/web/20090323041459/http://www.harappa.com/indus/33.html>) 2009-03-23 at the Wayback Machine
 - केरल वेनर लिखते हैं "पुरातात्विक खोज हमें अनुमान करने का समर्थन करता है कि आर्य भारत के पूर्व के लोग योग शास्त्र की क्रियाओं से परिचित थे". Werner, Karel (1998). *Yoga and Indian Philosophy* (<http://books.google.com/books?id=c6b3IH0-OekC&pg=PA103>). Motilal Banarsidass Publ. पृ० 103. आई०एस०बी०एन० 9788120816091.[23]
 - हैनरिच ज़िम्मेर एक मुद्रा में "योगमुद्रा" का वर्णन करते हैं। Zimmer, Heinrich (1972). *Myths and Symbols in Indian Art and Civilization* (<https://archive.org/details/mythssymbolsindi00zimm>). Princeton University Press, New Ed edition. पृ० 168 (<https://archive.org/details/mythssymbolsindi00zimm/page/n182>). आई०एस०बी०एन० 978-0691017785.
 - थॉमस म्किल्ले लिखते हैं कि "यह छह रहस्यमय सिंधु घाटी मुद्रा की छवियों में जो उत्कीर्ण मूर्तियाँ हैं उन में हठ योग के मूलबन्धासन नाम के आसन, या उस से मिलता जुलता उत्कटासन या बद्धा कोनासना प्रदर्शित है। McEvilly, Thomas (2002). *The shape of ancient thought* (<http://books.google.com/books?id=Vpqr1vNWQhUC&pg=PA219>). Allworth Communications. पृ० 219-220. आई०एस०बी०एन० 9781581152036.
 - डॉ० फरजंद मसीह, पंजाब विश्वविद्यालय के पुरातत्व विभाग के अध्यक्ष, हाल ही में प्राप्त एक मुद्रा का वर्णन एक योगी के रूप का कहते हैं। अपूर्व वस्तुओं की खोज खंडहर में निहित खजाने की ओर संकेत करता है। (<http://www.dawn.com/2007/05/08/nat7.htm>) Archived (<https://web.archive.org/web/20100215133034/http://www.dawn.com/2007/05/08/nat7.htm>) 2010-02-15 at the Wayback Machine
 - गेविन फ्लड, "पशुपति सील" जोकि अन्य सीलों में से एक है, के बारे में विवाद करते हुए लिखते हैं कि यह रूप एक योग मुद्रा में बैठे व्यक्ति की स्पष्ट नहीं लगती या यह एक मानव आकृति का प्रतिनिधित्व करती लगती है। फ्लड, पीपी. 28-29 .
 - पशुपति सील के बारे में जियोफ्रे सामुएल का मानना है कि, "वास्तव में हमें यह स्पष्ट नहीं है कि यह मूर्ति किसी नारी या पुरुष, किसकी व्याख्या करती है". Samuel, Geoffrey (2008). *The Origins of Yoga and Tantra* (<http://books.google.com/books?id=JAvrTGrbpf4C&pg=PA4>). Cambridge University Press. पृ० 4. आई०एस०बी०एन० 9780521695343.[26]
 - [27] ^ फ्लड, पीपी. 94-95.
 - [28] ^ अलेक्जेंडर व्ज़, दी ओरिजिन ऑफ बुद्धिस्ट मेडिटेशन. रौतलेडज 2007, पृष्ठ 51.
 - [29] ^ अलेक्जेंडर व्ज़, दी ओरिजिन ऑफ बुद्धिस्ट मेडिटेशन. रौतलेडज 2007, पृष्ठ 56.
 - [30] ^ अलेक्जेंडर व्ज़, दी ओरिजिन ऑफ बुद्धिस्ट मेडिटेशन. रौतलेडज 2007, पृष्ठ 51.
 - [31] ^ रिचर्ड गोम्ब्रिच, थेरावाद बौद्ध धर्म: ए सोशल हिस्ट्री फ्रॉम ईसिएंट बनारस टू माडर्न कोलम्बो. रौतलेडज और केगन पॉल, 1988, पृष्ठ 44.
 - [32] ^ अलेक्जेंडर व्ज़, दी ओरिजिन ऑफ बुद्धिस्ट मेडिटेशन. रौतलेडज 2007, पृष्ठ 50
 - [33] ^ फ्लड, पी. 95. विद्वानों कथा उपनिषद को पूर्व बौद्धत्व के साथ सूचीबद्ध नहीं करते, उदाहरण के लिए हेल्मथ वॉन ग्लासेनप्य देख सकते हैं, 1950 कार्यवाही की "अकादेमी देर विस्सेन्चाफ्त", लितेरातुर अंड से <http://www.accesstoinight.org/lib/authors/vonglasenapp/wheel002.html>. (<http://www.accesstoinight.org/lib/authors/vonglasenapp/wheel002.html>) Archived (<https://web.archive.org/web/20130204142029/http://www.accesstoinight.org/lib/authors/vonglasenapp/wheel002.html>) 2013-02-04 at the Wayback Machine कुछ लोग कहते हैं कि यह पद बौद्ध है, उदाहरण हाजिम नाकामुरा का ए हिस्ट्री ऑफ़ एअर्ली वेदान्त फिलोसोफी, फिलोसोफी ईस्ट अंड वेस्ट, वोल. 37, अंख. 3 (जुलाई., 1987) जिसे अरविंद शर्मा ने समीक्षा की है, पीपी. 325-331. पाली शब्द "योग" का उपयोग करने की एक व्यापक जांच के लिए पूर्व बौद्ध ग्रंथों में देखें, थॉमस विलियम हर्क्स डेविड, विलियम स्टेड, पाली-इंग्लिश शब्दकोष. मोतीलाल बनारसीदास पुब्ल द्वारा डालें., 1993, पृष्ठ 558: <http://books.google.com/books?id=xBgIKfTjxNMC&pg=RA1-PA558&dq=yoga+pali+term&lr=#PRA1-PA558,M1> Archived (<https://web.archive.org/web/20150322083352/http://books.google.com/books?id=xBgIKfTjxNMC&pg=RA1-PA558&dq=yoga+pali+term&lr=#PRA1-PA558,M1>) 2015-03-22 at the Wayback Machine धम्मपदा में "आध्यात्मिक अभ्यास" के अर्थ में इस शब्द का प्रयोग के लिए देखें गिल फ्रॉस्टल, दी धम्मपदा, शम्भाला, 2005, पृष्ठ 56, 130 देखा.
 - [35] ^ छह रूढ़िवादी स्कूलों के एक सिंहावलोकन के लिए, समूह पर विस्तार के साथ देखें: राधाकृष्णन अंड मूर, "सामग्री" और पीपी. स्कूलों [35] ^453-487.
 - [36] ^ योग घराने के एक संक्षिप्त सिंहावलोकन के लिए देखें: चटर्जी अंड दत्ता, पी. 43.
 - [37] ^ दर्शन और संख्या के बीच घनिष्ठ संबंध के लिए देखें: चटर्जी अंड दत्ता, पी. 43.
 - [38] ^ अवधारणाओं के योग स्वीकृति के लिए, लेकिन भगवान के लिए एक वर्ग के जोड़ने की क्रिया के साथ देखें: राधाकृष्णन अंड मूर, पी. 453.
 - [39] ^ Samkhyā के 25 सिद्धांतों को योगा ने स्वीकार करने के लिए देखें: चटर्जी अंड दत्ता, पी. 43.
 - [40] ^ म्युलर (1899), अध्याय 7, "योग फिलोसोफी", पी. १०४.
 - [42] ^ ज़िम्मेर (1951), पी. 280.
 - [43] ^ दार्शनिक प्रणाली के संस्थापक पतंजलि योग को यह रूप दिया, देखें: चटर्जी अंड दत्ता, पी. 42
 - [44] ^ मन के नियंत्रण के लिए एक तंत्र के रूप में "राजा योग" के लिए और एक महत्वपूर्ण कार्य के रूप में पतंजलि के योग सूत्र के साथ संबंध के लिए देखें: फ्लड (1996), पीपी. 96-98.
 - Patañjali (2001-02-01). "Yoga Sutras of Patañjali" (<https://www.webcitation.org/61C1yPwVm?url=http://www.studio34yoga.com/classes#reading>). Studio 34 Yoga Healing Arts. मूल (<http://www.studio34yoga.com/yoga.php#reading>) (etext) से 25 अगस्त 2011 को पुरालेखित. अभिगमन तिथि 2008-11-24.
 - पाठ और शब्द में से शब्द अनुवाद के लिए देखें: तैम्नी पी. "योग इस दी इनहिबिशन ऑफ़ दी मोडीफिकेशंस ऑफ़ दी मैड" 6.
 - [53] ^ बारबरा स्टोलेर मिलर, योगा:डिसिप्लिन टू फ्रीडम योग सूत्र पतंजलि को आरोपित किया है, पाठ का अनुवाद, टीका, परिचय और शब्दावली खोजशब्द के साथ. कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय के प्रेस, 1996, पृष्ठ 9.
 - [54] ^ विवेकानादा, पी. 115
 - [55] ^ स्टीफन एच. फिलिप्स, क्लासिकल इंडियन मेताफिक्स: रेफुताशन्स ऑफ़ रेअलिस्म अंड दी एमेर्गेंस ऑफ़ "न्यू लॉजिक". ओपन कोर्ट प्रकाशन, 1995, पृष्ठ 12-13.
 - [57] ^ जकोब्सन, पी. 10.
 - [58] ^ भगवद गीता, एक पूरा अध्याय (ch. 6) पारंपरिक योग का अभ्यास करने के लिए समर्पित सहित. इस गीता में योग के प्रसिद्ध तीन प्रकारों, जैसे 'ज्ञान' (ज्ञान), 'एक्शन' (कर्म) और 'प्यार' (भक्ति) का परिचय किया है।" फ्लड, पी. 96
 - [59] ^ गम्भिरानान्दा, पी. 16
 - [60] ^ जकोब्सन, पी. 46.
 - [65] ^ हठयोग: यह प्रसंग, थिओरी अंड प्रक्टिस मिकेल बर्ली (पृष्ठ 16) द्वारा लिखा गया है।
 - [66] ^ फयूएस्टै, जॉर्ज. 1996). दी शम्भाला गाइड टू योग बोस्टन और लंदन: शम्भाला प्रकाशन, ईक

31. [68] ^ जेन बौद्ध धर्म: ए हिस्ट्री (भारत और चीन)हेंरीच डमौलिन, जेम्स डब्ल्यू हेइसिंग, पॉल एफ निटटर (पृष्ठ 22) द्वारा लिखा गया है।
32. [69] ^ बारबरा स्टोलेर मिलर, योगा:डिसिप्लिन टू फ्रीडम योग सूत्र पतांजलि को आरोपित किया है, पाठ का अनुवाद, टीका, परिचय और शब्दावली खोजशब्द के साथ. कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय के प्रेस, 1996, पृष्ठ 8.
33. [70] ^ अलेक्जेंडर वैन, दी ओरिजिन ऑफ बुद्धिस्ट मेडिटेशन. रौटलेड्ज 2007, पृष्ठ 73.
34. [71] ^ अलेक्जेंडर वैन, दी ओरिजिन ऑफ बुद्धिस्ट मेडिटेशन. रौटलेड्ज 2007, पृष्ठ 105.
35. [72] ^ अलेक्जेंडर वैन, दी ओरिजिन ऑफ बुद्धिस्ट मेडिटेशन. रौटलेड्ज 2007, पृष्ठ 96.
36. [73] ^ अलेक्जेंडर वैन, दी ओरिजिन ऑफ बुद्धिस्ट मेडिटेशन. रौटलेड्ज 2007, पृष्ठ 109.
37. [75] ^ डान लास्यूस: "वोट इस अंड इसंट योगकारा" (<http://www.acmuller.net/yogacara/articles/intro-uni.htm>) Archived (<https://web.archive.org/web/20131216190312/http://www.acmuller.net/yogacara/articles/intro-uni.htm>) 2013-12-16 at the Wayback Machine
38. [76] ^ डान लास्यूस. बौद्ध फेनोमेनोलोगी: ए फिलोसोफिकल इन्वेस्टीगेशन ऑफ योगकारा बुद्धिस्म अंड दी चेंग वेई-शिह लुन. (रौटलेड्ज) 2002 प्रकाशित. ISBN 0-7007-1186-4. पृष्ठ 533
39. [77] ^ सरल तिब्बती बौद्ध धर्म: ए गाइड टू तान्त्रिक लिविंग, सी अलेक्जेंडर सिम्किंस, अन्नेल्ले एम. सिम्किंस द्वारा लिखा गया है। 2001 प्रकाशित. टटल प्रकाशन. ISBN 0-8048-3199-8
40. [78] ^ दी बुद्धिस्ट त्रिडिशन इन इंडिया, भारत और जापान. विलियम थियोडोर डी बारी द्वारा संपादित किया गया है। पत्रे. 207-208. ISBN 0-394-71696-5 - "दी मेडिटेशन स्कूल ने, चीनी में "चान" नाम से कहते हैं जो संस्कृत शब्द ध्यान से लिया गया है, पश्चिम में जापानी उच्चारण ज़ेन " से जाना जाता है।
41. [80] ^ जेन बौद्ध धर्म: ए हिस्ट्री (भारत और चीन)हेंरीच डमौलिन, जेम्स डब्ल्यू हेइसिंग, पॉल एफ निटटर (पृष्ठ 13) द्वारा लिखा गया है। (पृष्ठ xviii)
42. [82] ^ जेन बौद्ध धर्म: ए हिस्ट्री (भारत और चीन)हेंरीच डमौलिन, जेम्स डब्ल्यू हेइसिंग, पॉल एफ निटटर (पृष्ठ 13) द्वारा लिखा गया है। (पृष्ठ 13)
43. [83] ^ दी लैयेन्स रोर: अन इन्ट्रोडक्शन टू तंत्र चोग्यम नुन्पा द्वारा. शम्भाला, 2001 ISBN 1-57062-895-5
44. [84] ^ सीक्रेट ऑफ दी वज्र वर्ल्ड: दी तान्त्रिक बुद्धिस्म ऑफ तिबेट रेय रेगिनाल्ड ए शम्भाला द्वारा : 2002 में लिखा गया। ISBN 1-57062-917-X पन्ना 37-38
45. [85] ^ सीक्रेट ऑफ दी वज्र वर्ल्ड: दी तान्त्रिक बुद्धिस्म ऑफ तिबेट रेय रेगिनाल्ड ए शम्भाला द्वारा : 2002 में लिखा गया।ISBN 1-57062-917-X पन्ना 57
46. [86] ^ योगा:दी तिबेटन योगा ऑफ मूवमेंट, चोग्याल नम्खई नोरबू द्वारा लिखा गया है। सो लायन, 2008. ISBN 1-55939-308-4
47. [87] ^ चांग, जी. सी.सी (1993).तिबेटन योगा. न्यू जर्सी: कैरल प्रकाशन समूह. ISBN 0-8065-1453-1, पन्ना.7
48. [88] ^ तत्त्वार्थसूत्र [6.1], मनु दोषी (2007) तत्त्वार्थसूत्र के अनुवाद, अहमदाबाद : श्रुत रत्नाकर पी. 102
49. [89] ^ तत्त्वार्थसूत्र [6.2]
50. [90] ^ तत्त्वार्थसूत्र [6.2]
51. [91] ^ नियमासरा [134-40]
52. [92] ^ ज्यडेन्बोस, रॉबर्ट. जैनिस्म टुडे अंड इट्स फ्यूचर. मूछें: मन्या वेर्लिंग, 2006. पन्ना.66
53. [93] ^ ज़िम्मर, हेंरीच (एड.) जोसेफ कैम्पबेल: फिलोसोफीस ऑफ इंडिया.न्यू यॉर्क: प्रिंसटन यूनिवर्सिटी प्रेस, 1969 पन्ना.60
54. [94] ^ क्रिस्टोफर चप्पल. (1993) नॉनविर्लैस टू अनिमल्स, अर्थ, अंड सेल्फ इन एशियन त्रिदिशन्स.न्यू यॉर्क: सनी प्रेस, 1993 पन्ना. 7
55. [95] ^ ज्यदेबोस (2006) पन्ना.66
56. [96] ^ विविधन वॉर्थिंगटन द्वारा ए हिस्ट्री ऑफ योगा (1982) रौटलेड्ज ISBN 0-7100-9258-X पन्ना. 29.
57. [97] ^ विविधन वॉर्थिंगटन (1982) पन्ना. 35
58. [98] ^ क्रिस्टोफर. (1993) चप्पल, panna.6
59. [99] ^ क्रिस्टोफर. (1993) चप्पल, पप.6-9
60. [100] ^ सीट्टूएटिंग सुप्किस्म अंड योगा (<http://www.unc.edu/~cernst/articles/JRAS2.doc>) Archived (<https://web.archive.org/web/20090327090930/http://www.unc.edu/~cernst/articles/JRAS2.doc>) 2009-03-27 at the Wayback Machine
61. [101] ^ कैरोलिना संगोष्ठी तुलनात्मक इस्लामी अध्ययन (<http://www.unc.edu/depts/slamsem/980522.shtml>) Archived (<https://web.archive.org/web/20090825225459/http://www.unc.edu/depts/slamsem/980522.shtml>) 2009-08-25 at the Wayback Machine पर
62. [102] ^ श्रेय इस्लामी समुदाय: योगा मुसलमानों के लिए नहीं है (<http://www.cnn.com/2008/WORLD/asiapcf/11/22/malaysia.yoga.banned.ap/index.html>) Archived (<https://web.archive.org/web/20081205182658/http://www.cnn.com/2008/WORLD/asiapcf/11/22/malaysia.yoga.banned.ap/index.html>) 2008-12-05 at the Wayback Machine - सी एन एन
63. [103] ^ <http://thestar.com.my/news/story.asp?file=/2008/11/23/nation/2625368&sec=nation> (<http://thestar.com.my/news/story.asp?file=/2008/11/23/nation/2625368&sec=nation>) Archived (<https://web.archive.org/web/20110622072723/http://thestar.com.my/news/story.asp?file=/2008/11/23/nation/2625368&sec=nation>) 2011-06-22 at the Wayback Machine
64. [104] ^ "मलेशिया के नेता: योगा मंत्र के बिना योग मुसलमानों के लिए ठीक है," (<http://www.google.com/hostednews/ap/article/ALeqM5gkepLWOtRT7YtChjyOPSjkvtzAD94MIV500>) एसोसिएटेड प्रेस
65. [105] ^ <http://www.islam.gov.my/portal/lihat.php?jakim=3600> (<http://www.islam.gov.my/portal/lihat.php?jakim=3600>) Archived (<https://web.archive.org/web/20090106003351/http://www.islam.gov.my/portal/lihat.php?jakim=3600>) 2009-01-06 at the Wayback Machine
66. [106] ^ <http://news.bbc.co.uk/2/hi/asia-pacific/7850079.stm> (<http://news.bbc.co.uk/2/hi/asia-pacific/7850079.stm>) Archived (<https://web.archive.org/web/20090217135238/http://news.bbc.co.uk/2/hi/asia-pacific/7850079.stm>) 2009-02-17 at the Wayback Machine
67. "http://specials.rediff.com/news/2009/jan/29video-islam-allows-yoga-deoband.htm" (<http://specials.rediff.com/news/2009/jan/29video-islam-allows-yoga-deoband.htm>). मूल से 22 अगस्त 2009 को पुरालेखित (<https://web.archive.org/web/20090822195937/http://specials.rediff.com/news/2009/jan/29video-islam-allows-yoga-deoband.htm>). अभिगमन तिथि 19 अगस्त 2009. |title= में बाहरी कड़ी (मदद)
68. [108] ^ <http://www.hurriyet.com.tr/english/domestic/11692086.asp?gid=244> Archived (<https://web.archive.org/web/20111011035805/http://www.hurriyet.com.tr/english/domestic/11692086.asp?gid=244>) 2011-10-11 at the Wayback Machine
69. Steinfeld, Peter (1990-01-07). "Trying to Reconcile the Ways of the Vatican and the East" (<http://query.nytimes.com/gst/fullpage.html?res=9C0CE1D61531F934A35752C0A966958260&sec=&spon=>). *New York Times*. अभिगमन तिथि 2008-12-05.
70. [112] ^ शीर्षक: मेसोकोस्म: हिंदू धर्म और नेपाल में एक पारंपरिक नेवार सिटी में संगठन. लेखक: रॉबर्ट अई लेवी. प्रकाशित: कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय के प्रेस, 1991. पीपी 313
71. [114] ^ शीर्षक: मेसोकोस्म:हिंदू धर्म और नेपाल में एक पारंपरिक नेवार सिटी में संगठन. लेखक: रॉबर्ट मैं लेवी. प्रकाशित: कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय के प्रेस, 1991. पीपी 317
72. "संग्रहीत प्रति" (<https://web.archive.org/web/20150402115555/http://khabar.ndtv.com/news/india/yoga-guru-bks-iyengar-dies-at-95-650330>). मूल (<http://khabar.ndtv.com/news/india/yoga-guru-bks-iyengar-dies-at-95-650330>) से 2 अप्रैल 2015 को पुरालेखित. अभिगमन तिथि 17 मार्च 2015.
73. "संग्रहीत प्रति" (<https://web.archive.org/web/20150402155843/http://www.livehindustan.com/news/desh/national/article1-BKS-Iyengar-dead-Yoga-legend-passes-away-at-96-Twitter-full-of-condolences-39-39-446211.html>). मूल (<http://www.livehindustan.com/news/desh/national/article1-BKS-Iyengar-dead-Yoga-legend-passes-away-at-96-Twitter-full-of-condolences-39-39-446211.html>) से 2 अप्रैल 2015 को पुरालेखित. अभिगमन तिथि 17 मार्च 2015.
74. "संग्रहीत प्रति" (<https://web.archive.org/web/20150402091707/http://www.prahatkhabar.com/news/national/yoga-guru-bks-iyengar-died/142411.html>). मूल (<http://www.prahatkhabar.com/news/national/yoga-guru-bks-iyengar-died/142411.html>) से 2 अप्रैल 2015 को पुरालेखित. अभिगमन तिथि 18 मार्च 2015.
75. "संग्रहीत प्रति" (<http://www.jagran.com/news/national-india-create-two-world-records-on-international-day-12507610.html>). मूल से 25 जून 2015 को पुरालेखित (<https://web.archive.org/web/20150625055155/http://www.jagran.com/news/national-india-create-two-world-records-on-international-day-12507610.html>). अभिगमन तिथि 23 जून 2015.
76. [115] ^ जकोब्सन, पी. 10.
77. जकोब्सन, पी. 9
78. मीर्चा ईट्टू, मीर्चा एलीयाडे, बुखारेस्ट, कल की रोमानिया का प्रकाशन संस्था, दो हज़ार छह, नब्बे का पृष्ठ। (ISBN 973-725-715-4)
79. सर्वपल्ली राधाकृष्णन, भारतीय दर्शन, दूसरा खंड, लंडन, जॉर्ज एलन और उईन का प्रकाशन संस्था, एक हजार नौ सौ छियासठ, तीन सौ अस्सी का पृष्ठ। (ISBN 978-019-569-841-1)

