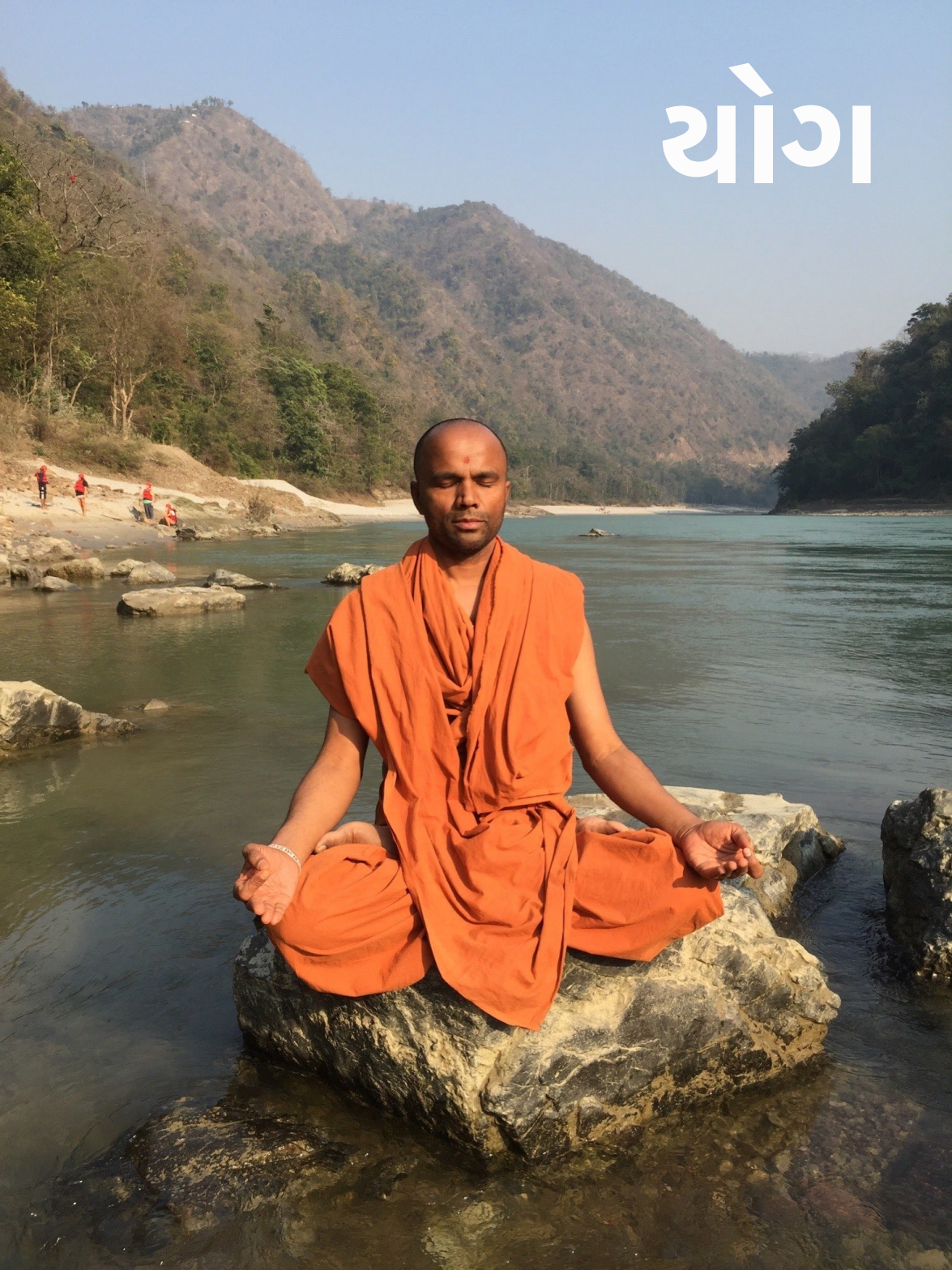


योग



અનુક્રમણિકા

૧. યોગ

૧.૧. યોગ એટલે શું ?

૧.૨ યોગના અંગો

૨. યૌગિક સૂક્ષ્મ વ્યાયામ

૩. યૌગિક ષટ્ક્રિયાઓ

૪. રીકાઈનીંગ કસરતો

૫. સૂર્યનમસ્કાર

૬. યોગાસન

૬.૧ યોગાસનનો અર્થ

૬.૨ યોગાસનનું મહત્ત્વ

૬.૩ યોગાસનના અભ્યાસીને સૂચનો

૬.૪ યોગાસન સિદ્ધિ

૬.૫ યોગાસનના પ્રકારો

૧. પીઠ પર સૂઈને કરવાનાં આસનો

૨. પેટ પર સૂઈને કરવાનાં આસનો

૩. બેસીને કરવાનાં આસનો

૪. ઊભા રહીને કરવાનાં આસનો

૭. યૌગિક શોધન ક્રિયાઓ - ષટ્કર્મ

૮. પ્રાણાયામ

૮.૧ પ્રાણાયામનો અર્થ

૮.૨ પ્રાણાયામનું મહત્ત્વ

૮.૩ પ્રાણાયામનાં મહત્ત્વના અંગો

૮.૪ પ્રાણાયામ મુદ્રા

૮.૫ પ્રાણાયામમાં ઉપયોગી બંધો

૮.૬ પ્રાણાયામના અભ્યાસીને સૂચનો

૮.૭ પ્રાણાયામની પૂર્વતૈયારીઓ

૮.૮ પ્રાણાયામના પ્રકારો

૯. વિવિધ રોગોમાં યોગાસન અને પ્રાણાયામ

યોગ

૧. યોગ એટલે શું ?

દેશમાં અને પરદેશમાં 'યોગ' શબ્દ ખૂબ જ પ્રચલિત થઈ રહ્યો છે. આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિના ત્રિવિધ તાપમાં બળતો માનવી આજે યોગની મહત્તા ધીમે ધીમે સમજી રહ્યો છે. ત્યારે યોગના અર્થને સમજવા આપણે કંઈક પ્રયત્ન કરીએ.

'યોગ' શબ્દ સંસ્કૃતના 'યુજ્' ધાતુ પરથી બન્યો છે. યુજનો અર્થ જોડવું, બાંધવું, મિલન કરવું, સંયોજન કરવું એવો થાય છે.

ભારતના અર્વાચીન શાસ્ત્રો તથા યુગપુરુષોએ યોગના સ્વરૂપને સમજાવતી અનેક વ્યાખ્યાઓ આપી છે. એના આધારે યોગનો અર્થ સમજવા પ્રયત્ન કરીએ.

૧. ભગવદ્ગીતામાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ યોગનો અર્થ સમજાવતાં અર્જુનને કહે છે...

યોગઃ કર્મસુ કૌશલમ્ । અર્થાત્ કર્મોમાં કુશળતા પ્રાપ્ત કરવી એનું નામ યોગ.

આપણી ફરજમાં આવતાં કોઈપણ કર્મો કરતાં પરમાત્માનું સ્મરણ અખંડ કરવું. એ રીતે કરેલાં કર્મમાં જ સાચા અર્થમાં કુશળતા પ્રાપ્ત થાય છે. એ રીતે કરેલું કર્મ સાધકને બંધનરૂપ થતું નથી. એ કર્મ નિર્ગુણ છે.

૨. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ યોગનો બીજો અર્થ સમજાવતાં કહે છે...

સમત્વં યોગ ઉચ્ચતે । અર્થાત્ સમતાને યોગ કહેવાય છે. એટલે કે સુખ-દુઃખ, માન-અપમાન, હરખ-શોક, જય-પરાજય, લાભ-હાનિ વિગેરે ઊર્મિઓમાં કે દ્વંદ્વોમાં મનની સ્થિરતા રહેવી, મનનું વિભ્રાંતિને ન પામવું, આત્મા પરથી આનંદ ન જવા દેવો એ યોગ છે.

૩. ભગવદ્ગીતામાં યોગનો અન્ય એક અર્થ સમજાવતાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ કહે છે...

દુઃખસંયોગવિયોગં યોગસંજ્ઞિતમ્ । અર્થાત્ દુઃખ સાથેના સંયોગમાંથી મુક્તિ મેળવવી તે યોગ કહેવાય છે. જે વિવેકી છે, જે સાચા અર્થમાં સાધક છે, જે ખરેખર પરમાત્માની પ્રાપ્તિ માટે મંડયો છે એના માટે તો સાંસારિક સુખો અને દુઃખો એ બંને દુઃખ જ છે. એટલે કે સાંસારિક સુખ અને દુઃખની પરની અવસ્થાનું નામ યોગ.

૪. યોગસૂત્રના સમાધિપાઠના બીજા સૂત્રમાં મહર્ષિ પતંજલિ યોગની વ્યાખ્યા આપતાં કહે છે...

યોગશ્ચિત્તવૃત્તિનિરોધઃ । અર્થાત્ યોગ એટલે ચિત્તની વૃત્તિઓનો નિરોધ.

આપણું ચિત્ત અનેક પ્રકારની વૃત્તિઓથી ઘેરાયેલું છે. જે મનને સ્થિર રહેવા દેતું નથી. આપણું મન અસ્થિર, ચંચળ અને વિક્ષુબ્ધ છે. આવી અનેક વૃત્તિઓને લઈને સાધકનું મન પરમાત્મા સાથે અખંડ જોડાયેલું રહેતું નથી. એ જ્યાં ત્યાં ભટક્યા જ કરે છે. કૃષ્ણ પરમાત્મા ગીતામાં સમજાવે છે કે મનને વશ કરવું એ વાયુની ગતિને રોકવા જેવું કઠિન કાર્ય છે, પરંતુ સતત અભ્યાસ અને વૈરાગ્યથી તેને વશ કરી શકાય છે.

૫. મહર્ષિ યાજ્ઞવલ્કય યોગનો અર્થ સમજાવતાં કહે છે...

સંયોગો યોગ ઇત્યુક્તો જીવાત્મા-પરમાત્મયોઃ । અર્થાત્ જીવાત્મા અને પરમાત્માનો સંયોગ એટલે યોગ.

૬. ભગવાન સ્વામિનારાયણ પોતાના પ્રાસાદિક પરાવાણીના મૂલ્યવાન ગ્રંથ વચનામૃતમાં ગઢડા પ્રથમ પ્રકરણ ૨૫માં યોગની

સરળ સાધના બતાવતાં કહે છે કે “જે ભક્તની ચિત્તવૃત્તિ ભગવાનના સ્વરૂપને વિષે જોડાણી તેને યોગ(અષ્ટાંગયોગ) વગર સાધે સધાઈ રહ્યો છે.”

યોગનું અંતિમ ફળ સમાધિના બે ભેદ સમજાવતાં પ્રભુ કહે છે, “એક તો પ્રાણાયામે કરીને પ્રાણનો નિરોધ થાય છે તે ભેળો ચિત્તનો પણ નિરોધ થાય છે અને બીજો પ્રકાર એ છે કે ચિત્તને નિરોધ કરીને પ્રાણનો નિરોધ થાય છે. તે ચિત્તનો નિરોધ ક્યારે થાય છે તો જ્યારે સર્વ ઠેકાણેથી વૃત્તિ તૂટીને એક ભગવાનને વિષે વૃત્તિ જોડાય અને ભગવાનને વિષે વૃત્તિ ક્યારે જોડાય તો જ્યારે સર્વ ઠેકાણેથી વાસના તૂટીને એક ભગવાનના સ્વરૂપની વાસના થાય, ત્યારે તે વૃત્તિ કોઈની હઠાવી ભગવાનના સ્વરૂપમાંથી પાછી હઠે નહીં.” એટલે ભગવાન સ્વામિનારાયણ કહે છે કે “ચિત્તની તમામ વૃત્તિઓને ભગવાનના સ્વરૂપમાં જોડવી તેનું નામ સાચો યોગ.”

૭. યોગી ડીવાઈન સોસાયટીના અધિષ્ઠાતા તથા હરિધામ તીર્થક્ષેત્રના સંતશિરોમણી ગુરુહરિ પ.પૂ. હરિપ્રસાદસ્વામીજી યોગની ટૂંકી તથા સચોટ વ્યાખ્યા આપતાં કહે છે ...

Yoga means union with God. એટલે કે આત્માની પરમાત્મા સાથેની એકતા, આત્માનું પરમાત્મા સાથેનું સાધર્મ્યપણું - એનું નામ યોગ.

આમ યોગની વ્યાખ્યાઓ દરેક યુગપુરુષોએ જુદી જુદી રીતે કરી છે. પરંતુ દરેકની શૈલિ ભિન્ન ભિન્ન હોવા છતાં દરેકના સૂર એક જ છે અને તે એ છે કે અંતઃકરણમાં રહેલા રજસ, તમસ અને સત્ત્વના ભાવોનો દૂર કરી, ચિત્તની વૃત્તિઓનો નિરોધ કરી પરમાત્મ તત્ત્વ સાથે સંપૂર્ણપણે જોડાવું તે.

૨. યોગના અંગો

મહર્ષિ પતંજલિએ તેમના યોગસૂત્રના સાધનાપાઠના ૨૯માં સૂત્રમાં યોગના આઠ અંગોનું વર્ણન કર્યું છે.

યમનિયમાસનપ્રાણાયામપ્રત્યાહારધ્યાનસમાધયોડષ્ટાવજ્ઞાનિ ॥ યો.સૂ. ૨-૨૯

તે આઠ અંગ એટલે (૧) યમ (૨) નિયમ (૩) આસન (૪) પ્રાણાયામ (૫) પ્રત્યાહાર (૬) ધારણા (૭) ધ્યાન અને (૮) સમાધિ.

શરૂઆતનાં પાંચ અંગો(યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ અને પ્રત્યાહાર) ને બહિરંગ કહે છે અને છેલ્લાં ત્રણ અંગો(ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ) ને અંતરંગ કહે છે.

યોગનાં આ આઠ અંગોને હવે સમજવા પ્રયત્ન કરીએ.

(૧) યમ :

અહિંસાસત્યાસ્તેયબ્રહ્મચર્યાપરિગ્રહાયમાઃ યો.સૂ. ૨-૩૦

અર્થાત્ અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ આ પાંચ યમ છે.

અહિંસા :

જીવપ્રાણીમાત્રને મન, વાણી અને કર્મથી દુઃખ ન દેવું એનું નામ અહિંસા. અન્યને દુઃખ દેનાર વ્યક્તિના ચિત્તની શાંતિ જોખમાય છે અને તેની સામાજિક અને આધ્યાત્મિક પડતી થાય છે, એટલે યોગના માર્ગે ચાલનાર સાધકે હિંસાથી હંમેશા દૂર રહેવું જોઈએ.

સત્ય :

સત્યનો અર્થ સાચું બોલવું એવો જ નથી, પરંતુ જરા ઊંડો અને વિશાળ છે. સત્ય એ બીજું કંઈ નહિ પણ પરમાત્માનું જ બીજું નામ છે. પરમાત્મા સત્યસ્વરૂપ છે. અતિશયોક્તિ, દંભ, ચાલાકી, બનાવટ, ડોળ આ બધું જ અસત્યાચરણ છે. વિચાર, વાણી અને વર્તનમાં એકતા એ જ સાચું સત્ય છે.

અસત્યનું આચરણ કરનાર વ્યક્તિના ચિત્તમાં પાપવિભાવના, લઘુતાગ્રંથિ, ગૂંચવણ, ભય વિગેરે અશુદ્ધિઓ ઊભી થાય છે. શુદ્ધ અને સ્વસ્થ ચિત્ત માટે સત્યાચરણ અનિવાર્ય છે. સામાન્ય વ્યવહારમાં પણ અસત્ય બોલનાર વ્યક્તિની આંખો, ચહેરો, એનું હલનચલન જ ચાડી ખાય જાય છે. જેને લઈને વ્યક્તિ એક પ્રકારની બેચેની, મૂંઝવણ કે ભય અનુભવે છે. લાંબા ગાળે એનું સમગ્ર વ્યક્તિત્વ દૂષિત થઈ જાય છે. આવી વ્યક્તિ કદાપિ યોગમાર્ગે ચાલી શકે નહીં.

અસ્તેય :

અસ્તેય એટલે ચોરી ન કરવી. બીજાની વસ્તુ તેની જાણ બહાર કે તેની પરવાનગી વગર લઈ લેવી, જે હેતુ માટે વસ્તુ મળી હોય તેને બદલે બીજા હેતુ માટે તેનો ઉપયોગ કરવો, નિર્ધારિત સમય પછી પણ તેનો ઉપયોગ ચાલુ રાખવો... આ બધી વસ્તુઓનો ચોરીમાં સમાવેશ થાય છે. અન્યનું ધન કે પદાર્થ નહિ પણ અન્યના અધિકાર, યશ, માન વગેરે પણ પોતાના બનાવવા ઈચ્છવું એ પણ એક પ્રકારની ચોરી જ છે. યોગના માર્ગે ચાલનાર સાધકે તો પરમાત્મદર્શન સિવાય કોઈ વસ્તુની ઝંખના સેવવી ન જોઈએ.

બ્રહ્મચર્ય :

બ્રહ્મચર્યનો અર્થ છે બ્રહ્મ પ્રાપ્તિ માટે આવશ્યક વર્તન. ઈન્દ્રિયોનો નિગ્રહ કરનાર, શાસ્ત્રનો અભ્યાસી અને સંયમપૂર્વક જીવન ગાળનાર બ્રહ્મચારી કહેવાય છે. સર્વ ઈન્દ્રિયોનો સંયમ માત્ર ક્રિયામાં જ નહિ પરંતુ વિચારમાં પણ હોય તે આવશ્યક છે. કારણ વિચારોથી ભોગ અને ક્રિયાથી સંયમ બંને લાંબો સમય ચાલે નહિ અને ચાલે તો વિકૃતિ પેદા કરે.

બ્રહ્મમાં ચરવું - વિચરવું, વિહરવું એટલે બ્રહ્મચર્ય. વિચાર અને આચારમાં સર્વેન્દ્રિયોનો સંયમ એનું નામ બ્રહ્મચર્ય. યોગ અને ભોગ બંને વિરોધી બાબતો છે. માટે બ્રહ્મચર્યના પાલન વિના યોગમાર્ગે ચાલી શકાય જ નહીં. ગૃહસ્થ માટે 'એક નારી સદા બ્રહ્મચારી' એ બ્રહ્મચર્ય છે.

અપરિગ્રહ :

અપરિગ્રહ એટલે સંગ્રહવૃત્તિનો ત્યાગ. યોગના માર્ગે ચાલનાર સાધકે જે વસ્તુની જરૂર ન હોય તે રાખવી જોઈએ નહીં. તેવી જ રીતે તાત્કાલિક જરૂર ન હોય એવી વસ્તુ પણ સંઘરવી નહીં. ઓછી જરૂરિયાતો રાખવી અને ખરેખર આવશ્યક હોય તેટલું જ પોતાની પાસે રાખવું. ધન કે વસ્તુઓની પ્રાપ્તિ માટે તેમજ તેની જાળવણી માટે સમય અને શક્તિ આપવા પડે ને મન પર તેની ચિંતા રહ્યા કરે છે, પરિણામે સાધકનું ધ્યાન પોતાના ધ્યેયથી વિચલિત થાય છે.

અપરિગ્રહ વ્રત સાધકને માનસિક શાંતિ આપે છે અને તેના સમુચિત અને દીર્ઘકાલીન પાલનથી અહંકાર ક્ષીણ થતો જાય છે.

(૨) નિયમ :

શૌચસંતોષતપ: સ્વાધ્યાયેશ્વરપ્રણિધાનાનિ નિયમા: યો.સૂ. ૨-૩૨

અર્થાત્ શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાન આ પાંચ નિયમો છે.

શૌચ :

શૌચ એટલે પવિત્રતા. આધ્યાત્મિક માર્ગે ચાલનાર સાધક માટે શૌચ એટલે તનની અને મનની પવિત્રતા. તનની

પવિત્રતા બે પ્રકારની છે. બાહ્યપવિત્રતા અને આંતરપવિત્રતા. બાહ્યપવિત્રતા એટલે સ્નાનાદિકથી શરીરની બાહ્ય સપાટીને સ્વચ્છ રાખવું તે અને આંતરપવિત્રતા એટલે નેતિ, ધૌતિ, બસ્તિ વગેરે શોધન ક્રિયાઓથી શરીરના અંદરના અવયવોને શુદ્ધ કરવા તે. મનની પવિત્રતા એટલે મનના અશુભ વિચારો, દુર્ગુણો, આવેગો, લાગણીઓ, કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, મત્સર જેવા દોષો-વૃત્તિઓનું શુદ્ધિકરણ કરવું તે.

બધાં સુધી તનની અને મનની પવિત્રતા ન પ્રગટે ત્યાં સુધી સાધકના ચિત્તમાં એકાગ્રતા, સ્થિરતા, પ્રસન્નતા, તટસ્થતા અને શાંતિ ન પ્રગટે અને ત્યાં સુધી સાધક આધ્યાત્મિક માર્ગે ન ચાલી શકે.

સંતોષ :

જો સાધક સંતોષની વૃત્તિ કેળવે તો એના જીવનમાં એકાગ્રતા અને સ્થિરતા આવે છે. એનું મન શાંત થાય છે ને મનના સંકલ્પ-વિકલ્પ ઓછા થાય છે. તૃષ્ણા અને ભ્રમણાનો અંત આવે છે. વળી, પરાવલંબન મટી જાય છે. બીજાના પર આધાર રાખવાની વૃત્તિનો અંત આવે છે, પરિણામે ઉત્તમ પ્રકારના સુખનો અનુભવ મળે છે.

અસંતોષી સાધક નિરાંતનો અનુભવ કરી શકતો નથી. નવી ઉપલબ્ધીઓ પ્રાપ્ત કરવાની દોડધામમાં જ એનો સમય વેડફાય છે. સાધક એકાગ્રતા ગુમાવે છે, માટે આ માર્ગે ચાલનાર સાધકે સંતોષ કેળવવો પડે જ.

તપ :

તપ એટલે કોઈ નિશ્ચિત ધ્યેયની પ્રાપ્તિ માટે ગમે તે સંજોગોમાં પૂરા પ્રયત્નશીલ થવું એ તપ છે. પવિત્રતા, સંયમી જીવન, ત્યાગ, સાદગીભર્યું જીવન વિગેરેનો તપમાં સમાવેશ થાય છે. દેહને અને ઈંદ્રિયોને આ હેતુસિદ્ધિ માટે કષ્ટ આપવું, સહનશીલતા કેળવવી આ પણ એક તપ છે. પ્રભુપ્રાપ્તિ માટે નડતી બધી ઈચ્છાઓ, આકાંક્ષાઓ, મહત્વાકાંક્ષાઓ વિગેરેને જાગ્રત રહી બાળી નાખવી એ તપ છે.

તપના ત્રણ પ્રકાર છે. (૧) કાયિક તપ (૨) વાચિક તપ અને (૩) માનસિક તપ. વ્રત, ઉપવાસ, સ્નાન, ઊંઘ, આહાર પરનો સંયમ, અહિંસા, બ્રહ્મચર્ય એ કાયિક તપ એટલે કે શારીરિક તપ છે. પ્રભુના ગુણ ગાવા, સત્ય, પ્રિય અને હિતકર જ બોલવું, કટુવચન ન બોલવું એ વાચિક એટલે કે વાણીનું તપ છે. અવળા વિચારોનો ત્યાગ, સુખદુઃખમાં સમભાવ, માન-અપમાનમાં એકતા, આત્મસંયમ વિગેરે માનસિક તપ છે. જેમ સોનું અગ્નિમાં તપાવવાથી શુદ્ધ બને છે તેમ સાધક તપ દ્વારા શુદ્ધ બને છે.

સ્વાધ્યાય :

‘સ્વ’નું અર્થયન એટલે સ્વાધ્યાય. પોતાની જાતની નિરંતર તપાસ કરતા રહેવું તે સ્વાધ્યાય. આધ્યાત્મિક માર્ગે ચાલનાર સાધક પોતે ક્યાં પહોંચ્યો છે તેની તપાસ પોતે કરવી અને એ માર્ગે નડતા અવરોધોને ઓળખવા ને તેને કેવી રીતે દૂર કરવા માટેનું મનન ચિંતન કરવું તેનું નામ સ્વાધ્યાય. સ્વાધ્યાયનો બીજો અર્થ આધ્યાત્મિક માર્ગે ઉપયોગી એવાં શાસ્ત્રોનું અધ્યયન કરવું, એ માર્ગે ચાલેલા સંતોનો, યોગીઓનો સમાગમ કરવો તે સ્વાધ્યાય. સ્વાધ્યાય એટલે પોતામાં રહેલાં દૈવી તેમ જ આસુરી તત્ત્વોને ઓળખી, દૈવી તત્ત્વોમાં વધારો કરવો અને આસુરી તત્ત્વોનો નાશ કરતાં શીખવું એનું નામ સ્વાધ્યાય.

સ્વાધ્યાયથી સાધકની પ્રભુ તરફની યાત્રામાં વેગ આવે છે, એની સાધના સરળ અને સુગમ બને છે.

ઈશ્વરપ્રણિધાન :

ઈશ્વરપ્રણિધાન એટલે ઈશ્વરને સમર્પણ. પોતાની સર્વ ઈચ્છાઓ, આકાંક્ષાઓ, વિચારો અને કર્મોને પરમાત્માના ચરણોમાં નિરંતર સમર્પિત કરતા રહેવું એનું નામ ઈશ્વરપ્રણિધાન. મન, બુદ્ધિ અને પોતાની તમામ ઈચ્છાઓનું સમર્પણ એ શ્રેષ્ઠ સમર્પણ છે અને એ જ સાચી ભક્તિ છે. પછી સાધકના જીવનમાંથી ‘હું’ અને ‘મારું’ નીકળી જાય છે. કેવળ ‘તું’ જ રહે છે.

આવા સમર્પણ દ્વારા સાધકના અહંકારનું વિસર્જન થાય છે અને તેનો સમાધિમાં પ્રવેશ થાય છે. તેથી જ મહર્ષિ

પતંજલિએ યોગસૂત્રમાં કહ્યું છે...

સમાધિસિદ્ધરીશ્વર પ્રણિધાનાત્ । યો.સૂ. ૨-૪૫

અર્થાત્ ઈશ્વરપ્રણિધાનથી સમાધિ સિદ્ધ થાય છે.

(૩) આસન :

અષ્ટાંગયોગનું ત્રીજું અંગ આસન છે. આસન એ કોઈ વ્યાયામ-પદ્ધતિ નથી કે અંગ-કસરતોના પ્રયોગો નથી. મહર્ષિ પતંજલિ આસનની વાત કરતાં કહે છે...

સ્થિરસુખમાસનમ્ । યો.સૂ. ૨-૪૭

શરીરને સ્થિર તથા સુખપૂર્વક રાખવાની સ્થિતિને આસન કહે છે. આસન એ શરીર અને મનની એક એવી સ્થિતિ છે જે શરીરને દૃઢતા અને મનને સ્થિરતા આપી, તેમને આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે તૈયાર કરે છે. આસનથી શરીરનાં અંગો સ્થિર, નિરામય અને હળવાં બને છે. આસન શરીરનો થાક દૂર કરી શરીર અને ઈન્દ્રિયોને સ્ફૂર્તિમાન અને પ્રકૃષ્ટિત રાખે છે. આસનનો નિયમિત અભ્યાસ સમગ્ર શરીરને તંદુરસ્તી બક્ષે છે.

(૪) પ્રાણાયામ :

પ્રાણાયામ એ યોગનું ચોથું અંગ છે. પ્રાણ એટલે શ્વાસ, વાયુ, જીવનશક્તિ... આયામ એટલે લંબાવવું, ખેંચવું, સંયમિત કરવું, નિયમન કરવું. એટલે પ્રાણનું નિયમન કરવું, પ્રાણનો નિરોધ કરવો તેનું નામ પ્રાણાયામ.

મહર્ષિ પતંજલિ પ્રાણાયામની વ્યાખ્યા આપતાં કહે છે..

તસ્મિન્ સતિશ્વાસપ્રશ્વાસયોર્ગતિ વિચ્છેદઃ પ્રાણાયામઃ ॥ યો.સૂ. ૨-૪૯

અર્થાત્ તેમાં (આસનમાં) સ્થિત થઈને શ્વાસ-પ્રશ્વાસની ગતિમાં વિચ્છેદ એટલે પ્રાણાયામ.

શ્વાસની સતત વહેતી ગતિમાં વિચ્છેદ એટલે કુંભકને અહીં પ્રાણાયામ ગણવામાં આવે છે. કુંભકના આંતર, બાહ્ય, સ્તંભવૃત્તિ અને કેવલ - એમ ચાર પ્રકારો છે.

પ્રાણાયામના અભ્યાસથી પ્રાણની શુદ્ધિ થાય છે, મનની ચંચળતા મટે છે, મન સ્થિર અને એકાગ્ર બને છે. જીવન નવી સ્ફૂર્તિ, નવી તાજગી અને નવા તરવરાટથી ભરાઈ જાય છે. આરોગ્યની જાળવણીનો લાભ મળે છે. સાધકની અંદર જે અજ્ઞાનનું આવરણ છે તે પ્રાણાયામથી દૂર થાય છે. જ્ઞાનની કળા ખીલે છે અને મન ધારણા આદિ અભ્યાસ માટે તૈયાર થાય છે.

(૫) પ્રત્યાહાર :

યોગના પાંચમા અંગ પ્રત્યાહારની વ્યાખ્યા આપતાં મહર્ષિ પતંજલિ સમજાવે છે...

સ્વસ્વવિષયાસમ્પ્રયોગે ચિત્તસ્વરૂપાનુકાર ઇવેન્દ્રિયાણાં પ્રત્યાહારઃ ॥ યો.સૂ. ૨-૫૪

અર્થાત્ બધી ઈન્દ્રિયો પોતપોતાના વિષયોમાંથી પાછી હાંધીને ચિત્તસ્વરૂપ આકાર ધારણ કરે અથવા અંતર્મુખ થાય તે પ્રત્યાહાર છે.

આપણી ઈન્દ્રિયો હંમેશા વિષયસન્મુખ જ હોય છે. ઈન્દ્રિયોનો આહાર મલિન હોય તો ચિત્ત ભ્રષ્ટ થાય છે. જ્યાં સુધી સાધકનું ચિત્ત બાહ્ય જગતના વિષયોમાં રમમાણ હોય છે ત્યાં સુધી તે અધ્યાત્મ માર્ગે પ્રગતિ કરી શકતો નથી. જે સાધક પ્રત્યાહાર કરતાં શીખી જાય તો ધારણા, ધ્યાન આદિ અંતરંગયોગની સાધના માટેનો માર્ગ સુગમ થઈ જાય છે. સાધક પોતાની ઈન્દ્રિયો પર પૂરેપૂરો કાબૂ મેળવી લે છે, ઈન્દ્રિયોની ગુલામીમાંથી મુક્તિ મેળવે છે અને જેણે પોતાની ઈન્દ્રિયોને અને મનને જીતી લીધું એણે આખું જગત જીતી લીધું એમ જ સમજવું.

(૬) ધારણા :

અષ્ટાંગયોગના આ છઠ્ઠા અંગ - ધારણાની વ્યાખ્યા આપતાં મહર્ષિ પતંજલિ કહે છે...

દેશબન્ધશ્ચિત્તસ્ય ધારણા ॥ યો.સૂ. ૩-૧

અર્થાત્ ધારણા એટલે ચિત્તનું કોઈ એક નિશ્ચિત વિષય પર એકાગ્ર થવું.

ધારણા અંતરંગયોગનું પ્રથમ સોપાન છે. ધારણામાં સાધક કોઈ એક વિષય પર મન એકાગ્ર કરે છે અને પોતાના ઈષ્ટ વિષય પર પોતાના ચિત્તને સંયમિત કરે છે ત્યારે ધારણા સિદ્ધ થાય છે. એ વિષયમાં પોતાના ઈષ્ટદેવની કે ગુરુની મૂર્તિ, નાસાગ્ર, ભ્રૂમધ્ય, મૂલાધાર, સ્વાધિષ્ઠાન, અનાહત એ આદિક ચક્ર અથવા ઈષ્ટદેવનું મનોમય સ્વરૂપ પણ રાખી શકાય.

(૭) ધ્યાન :

મહર્ષિ પતંજલિ ધ્યાનનો અર્થ સમજાવે છે...

તત્ર પ્રત્યેકતાનતા ધ્યાનમ્ । યો.સૂ. ૩-૨

અર્થાત્ ધારણાના વિષયમાં ચિત્તવૃત્તિઓની એકતાનતા એટલે ધ્યાન.

ધારણાના એકધારા અભ્યાસથી ચિત્તની વૃત્તિ જે પોતાના ઈષ્ટ વિષયમાં લાગી હોય તેમાં બરાબર જોડાઈ જાય અને પાણીના એકધારા પ્રવાહની પેઠે એકતાનતાથી વહેવા માટે તેને ધ્યાન કહે છે. ધ્યાન એ ધારણાનું પરિપક્વ સ્વરૂપ છે.

(૮) સમાધિ :

સમાધિ એ અષ્ટાંગયોગનું આઠમું અને અંતિમ અંગ છે. ધ્યાનની સર્વોચ્ચ દશાએ સાધક સમાધિની અવસ્થાએ પહોંચે છે.

મહર્ષિ પતંજલિ સમાધિની વ્યાખ્યા આપતાં કહે છે...

તદેવાર્થમાત્રનિર્ભાસં સ્વરૂપશૂન્યમિવ સમાધિઃ । યો.સૂ. ૩-૩

ધ્યાન જ્યારે વધતાં વધતાં અત્યંત ગાઢ બની જાય છે ત્યારે ચિત્ત પોતાના ધ્યેયપદાર્થમાં ડૂબી જાય છે. પોતાના સ્વરૂપને તદ્દન ભૂલી જાય છે ને કેવળ ધ્યેયની જ સત્તા બાકી રહે છે. એવી દશાને સમાધિ કહેવામાં આવે છે. ધ્યાતા, ધ્યાન ને ધ્યેય જ્યારે એક થઈ જાય છે ત્યારે એકતાની એ અવસ્થાને સમાધિ કહેવાય છે. આ અવસ્થામાં આત્માનું પરમાત્મા સાથે મિલન થાય છે.