



ISSN: 3049-2017  
IJMH 2026; 3(1): 31-39  
© 2026 IJMH  
www.themultijournal.com

Received: 29-12-2025  
Accepted: 14-01-2026  
Publish : 16-01-2026

**Mrs Hemlata Dhokte**  
(Kshirsagar),  
Assistant Professor,  
KDBL Ayurved College, Paithan,  
Dist. Sambhajinagar - 431107.

## आयुर्वेद व योगदर्शन

**Mrs Hemlata Dhokte (Kshirsagar)**

आयुर्वेद व योगदर्शन ही भारतीय ज्ञानपरंपरेतील दोन अत्यंत प्राचीन, समन्वयात्मक व परस्परपूरक शास्त्रे आहेत. आयुर्वेद हे जीवनशास्त्र (Science of Life) असून त्याचा मुख्य उद्देश स्वस्थ व्यक्तीचे आरोग्य रक्षण व रोगी व्यक्तीचे विकार प्रशमन करणे हा आहे. तर योगदर्शनाचा उद्देश मन, इंद्रिये व चित्त यांचा निग्रह करून आत्मिक उन्नती व मोक्षप्राप्ती साधणे हा आहे.

योगदर्शनात मांडलेला अष्टांगयोग १) यम, २) नियम, ३) आसन, ४) प्राणायाम, ५) प्रत्याहार, ६) धारणा, ७) ध्यान व ८) समाधी हा मानवी व्यक्तिमत्त्वाच्या सर्वांगीण विकासाचा शास्त्रीय मार्ग आहे. आयुर्वेदातील स्वस्थवृत्त, सद्वृत्त, आचार-रसायन व सत्त्वावजय चिकित्सा ही तत्त्वे अष्टांगयोगाशी पूर्णतः सुसंगत असून दोन्ही शास्त्रे देह- मन- आत्मा यांचे संतुलन साधण्यावर भर देतात. आयुर्वेद देहप्रधान असला तरी तो मन व आत्म्याला समान महत्त्व देतो, तर योगदर्शन मनप्रधान असून देहशुद्धीशिवाय योगसाधना शक्य नाही. त्यामुळे आयुर्वेद व योगदर्शन यांचा समन्वय केल्यास शारीरिक आरोग्य, मानसिक शांती व आत्मिक प्रगती साध्य होते. आधुनिक काळातील तणाव, जीवनशैलीजन्य विकार व मानसिक असंतुलन यावर आयुर्वेद- योगदर्शनाचे संयुक्त अध्ययन व आचरण अत्यंत उपयुक्त ठरते.

दर्शनशास्त्र हे भारतीय ज्ञानपरंपरेचे मूलभूत व चिंतनशील अंग असून ते सत्य, आत्मा, जगत्, ईश्वर, ज्ञान व मोक्ष यांचा तात्त्विक विचार करते. 'दृश्' या धातूपासून निर्माण झालेला दर्शन हा शब्द यथार्थ ज्ञान देणारे तत्त्वज्ञान असा अर्थ दर्शवितो. जीवनाचे अंतिम ध्येय काय आहे व ते कसे साध्य करता येईल, याचा शास्त्रीय शोध दर्शनशास्त्र करते.

भारतीय दर्शनपरंपरेत षड्दर्शन १) सांख्य, २) योग, ३) न्याय, ४) वैशेषिक, ५) मीमांसा व ६) वेदान्त यांचा समावेश होतो. ही सर्व दर्शने प्रमाण, तत्त्व, आत्मा, कर्म, बंधन व मोक्ष यांचा सखोल विचार करतात. विविध दर्शने मार्ग वेगवेगळे असले तरी त्यांचा अंतिम हेतू दुःखनिवृत्ती व मोक्षप्राप्ती हाच आहे. आयुर्वेद, योग व दर्शनशास्त्र यांचा परस्पर अतूट संबंध असून आयुर्वेदातील दोष, गुण, आत्मा व मन यांची संकल्पना दर्शनशास्त्रावर आधारित आहे. त्यामुळे दर्शनशास्त्राचे अध्ययन केल्याने वैद्यकीय शास्त्राला तात्त्विक अधिष्ठान प्राप्त होते व चिकित्सेचा दृष्टिकोन अधिक समग्र बनतो.

आयुर्वेद आणि योग ही भारतीय ज्ञानपरंपरेतील दोन प्राचीन व परस्परपूरक शास्त्रे आहेत. आयुर्वेदाचा मुख्य उद्देश स्वस्थ व्यक्तीचे आरोग्य रक्षण व रोगी व्यक्तीचे उपचार करणे हा आहे, तर योगाचा उद्देश मन, इंद्रिये व आत्मा यांचे संयमन करून आत्मिक उन्नती साधणे हा आहे. या दोन्ही शास्त्रांचा अंतिम हेतू सुखायुष्य, दीर्घायुष्य व मोक्षप्राप्ती हाच आहे.

दर्शनशास्त्र - निरुक्ती 'दृश्' (दृशिर् दर्शने) या धातूपासून निर्माण झाला आहे

दृश् + ल्युट् प्रत्यय - दर्शन दर्शन - तत्त्वज्ञान, सत्याचे प्रत्यक्ष ज्ञान.

शास्त्र - नियमबद्ध व शास्त्रीय मांडणी.

\* भारतीय दर्शनपरंपरेतील सहा प्रमुख दर्शने म्हणजे षड्दर्शन.-

१) सांख्यदर्शन -

संख्या / संख्याने तत्त्वांचे विवेचन करणारे दर्शन

सम्यक् ख्यायते तत्त्वम् अनेन

**Correspondence:**

**Mrs Hemlata Dhokte**  
(Kshirsagar),  
Assistant Professor,  
KDBL Ayurved College, Paithan,  
Dist. Sambhajinagar - 431107.

प्रकृती- पुरुष तत्त्वांचे तर्कशुद्ध विवेचन करणारे दर्शन - सांख्य

## २) योगदर्शन -

युज् (योजने) धातूपासून योग

युज् - जोडणे / संयोजन करणे

आत्मा व परमात्मा यांचा संयोग साधणारे दर्शन - योग

## ३) न्यायदर्शन -

न्याय - नियम, प्रमाण, युक्ती

योग्य तर्क व प्रमाणांद्वारे सत्यज्ञान देणारे दर्शन

तर्कशास्त्रात्मक सत्यअन्वेषण - न्याय

## ४) वैशेषिकदर्शन -

विशेष- भेद, वैशिष्ट्य

पदार्थांचे विशेष विवेचन करणारे दर्शन

द्रव्य, गुण, कर्म, सामान्य, विशेष यांचे विवेचन - वैशेषिक

## ५) मीमांसादर्शन (पूर्वमीमांसा) -

मीमांसा - सखोल विचार / परीक्षण

वेदवाक्यांचे अर्थनिर्णयन करणारे दर्शन

कर्मकांडाचे तात्त्विक विवेचन - मीमांसा

## ६) वेदान्तदर्शन (उत्तरमीमांसा) -

वेद + अन्त - वेदांचा अंतिम भाग (उपनिषदे)

ब्रह्मविद्या व आत्मज्ञानाचे विवेचन

मोक्षमार्ग दर्शविणारे दर्शन - वेदान्त

योग हा केवळ शारीरिक व्यायाम नसून तो मन, बुद्धी व चित्त यांच्या शुद्धीकरणाचा शास्त्रीय मार्ग आहे. योगदर्शनानुसार मनाच्या चंचलतेमुळेच दुःख, ताण व मानसिक विकार उत्पन्न होतात. त्यामुळे मानसिक आरोग्य साधण्यासाठी योग अत्यंत आवश्यक आहे.

योगदर्शन हे भारतीय षड्दर्शनांपैकी एक प्रमुख दर्शन आहे. याचे प्रवर्तक पतंजली मानले जातात.

## योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः (योगसूत्र १.२) पतंजली

### \* आयुर्वेददृष्ट्या व मानसिकदृष्ट्या मन व योग -

=> आयुर्वेदानुसार मन हे सत्त्व, रज, तम या त्रिगुणांनी युक्त आहे.

=> चित्तवृत्ती - मनातील विचार, भावना, कल्पना

=> या वृत्तींचा निरोध (नियंत्रण) म्हणजे योग

=> मन स्थिर झाल्यास दुःखनिवृत्ती होते

=> रज - चंचलता, चिंता, क्रोध

=> तम - प्रमाद, आळस, अज्ञान

=> योग - रज- तम क्षय करून सत्त्ववृद्धी

\* योगसूत्र - सूत्रसंख्या - १९५, पाद ४ - समाधिपाद,

साधनपाद, विभूतिपाद, कैवल्यपाद

### \* अष्टांग योग - पतंजलींनी सांगितलेले अष्टांग योग -

१) यम - सामाजिक व नैतिक शिस्त

(अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह)

२) नियम - वैयक्तिक शुद्धी

(शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधान)

३) आसन - स्थिर व सुखकारक देहस्थिती

४) प्राणायाम - प्राणवायूचे नियमन

५) प्रत्याहार - इंद्रियांचा विषयांपासून संयम

६) धारणा - चित्त एका विषयावर स्थिर करणे

७) ध्यान - अखंड एकाग्रता

८) समाधी - आत्मसाक्षात्काराची अवस्था

### \* आयुर्वेद व योगदर्शन यांचा संबंध -

#### (अ) उद्दिष्टांची समानता -

आयुर्वेद - योग

आरोग्य रक्षण - चित्तशुद्धी

रोगनाश - दुःखनिवृत्ती

दीर्घायुष्य - कैवल्य

#### (आ) त्रिदोष व योग -

दोष - योगातील उपयोग

वात - प्राणायाम, ध्यान

पित्त - शीत ध्यान, अहिंसा

कफ - आसन, सक्रिय योग

#### (इ) आयुर्वेदिक मनोविज्ञान व योग -

आयुर्वेदातील मानसिक दोष : - रज , तम

योगदर्शनानुसार : - १) ध्यान, प्राणायाम - रज-तम क्षय

२) सत्त्ववृद्धी - मानसिक आरोग्य

#### \* रोगनिवारणात योगाचा उपयोग (आयुर्वेद दृष्ट्या) -

रोग योगोपचार

उच्च रक्तदाब अनुलोम-विलोम

मधुमेह आसन + प्राणायाम

चिंता ध्यान

स्थूलता सक्रिय आसन

#### \* आयुर्वेद ग्रंथांतील योगसंदर्भ -

=> चरकसंहिता - ध्यान, सत्त्वशुद्धी

=> सुश्रुतसंहिता - प्राण, मन

=> अष्टांगहृदय - आहार-विहार-संयम

#### \* अष्टांगयोग

##### १) यम

=> यम हे अष्टांग योगातील पहिले अंग आहे.

=> यम म्हणजे सामाजिक व नैतिक आचारसंहिता.

=> यमांचे पालन केल्याने मन शुद्ध होते व योगसाधनेस पात्रता निर्माण होते.

“अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः” (योगसूत्र २.३०)

#### \* यमांचे पाच प्रकार -

१) अहिंसा -

=> कोणत्याही प्राण्याला काय, वाचा, मनाने इजा न करणे.

=> क्रोध, द्वेष, मत्सर यांचा त्याग.

=> आयुर्वेदात अहिंसा - मानसिक सत्त्ववृद्धी.

२) सत्य -

=> मन, वाणी व कृती यांत एकरूपता असणे.

=> सत्य बोलताना इतरांना हानी होऊ नये.

=> सत्यामुळे मन स्थिर व विश्वासाहू होते.

३) अस्तेय -

=> परक्याची वस्तू न घेणे व चोरीचा विचारही न करणे.

=> इतरांच्या वेळेचा, श्रमाचा, ज्ञानाचा अपहार न करणे.

=> अस्तेयामुळे लोभ कमी होतो

४) ब्रह्मचर्य -

- => इंद्रियसंयम व विषयांवरील नियंत्रण.
- => केवळ लैंगिक संयम नव्हे, तर विचारशुद्धी.
- => ब्रह्मचर्यामुळे वीर्य, तेज व बुद्धी वाढते.

#### ५) अपरिग्रह -

- => अत्यधिक संग्रह न करणे.
- => गरजेपुरतेच वस्तू स्वीकारणे.
- => अपरिग्रहामुळे मन हलके व मुक्त होते.

#### \* आयुर्वेद व यम यांचा संबंध -

- => अहिंसा → पित्त शमन
- => सत्य → मानसिक संतुलन
- => ब्रह्मचर्य → ओजवृद्धी
- => अपरिग्रह → कफनाश

#### २) नियम

नियम म्हणजे वैयक्तिक आचार-विचार व जीवनशैलीचे नियम, ज्यामुळे देह-मन शुद्ध होऊन योगसाधनेस पात्रता प्राप्त होते.

#### “शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः”

(योगसूत्र २.३२)

#### \* नियमांचे पाच प्रकार (आयुर्वेददृष्ट्या स्पष्टीकरण) -

##### १) शौच (शुद्धता) -

- \* अर्थ - बाह्य व आंतरिक शुद्धता.
- \* आयुर्वेदानुसार -

- => बाह्य शौच - स्नान, स्वच्छ वस्त्र, परिसर स्वच्छता.
- => आंतरिक शौच - शोधनकर्म (वमन, विरेचन), योग्य आहार.
- => मनःशौच - क्रोध, द्वेष, ईर्ष्या त्याग.

#### \* परिणाम - कफदोष शमन, सत्त्वगुणवृद्धी

##### २) संतोष -

- \* अर्थ - जे मिळाले आहे त्यात समाधान मानणे.
- \* आयुर्वेदानुसार -

- => असंतोषामुळे रजोगुण वाढतो.
- => संतोषामुळे मन शांत राहते, पित्त नियंत्रित होते.
- \* परिणाम - मानसिक स्थैर्य, अनावश्यक इच्छा कमी होतात

##### ३) तप -

- \* अर्थ - देह-मन संयम व कष्टसाध्य शिस्त.
- \* आयुर्वेदानुसार -
- => उपवास, मिताहार, ऋतुचर्या, दिनचर्या.
- => तपामुळे अग्नी प्रदीप्त होतो.

#### \* परिणाम - आमनाश, वात-कफ शमन

##### ४) स्वाध्याय -

- \* अर्थ - आत्मचिंतन व शास्त्राध्ययन.
- \* आयुर्वेदानुसार -
- => वेद, उपनिषद, आयुर्वेद ग्रंथांचे अध्ययन.
- => मानसिक दोष ओळखून सुधारणा.
- \* परिणाम - विवेकवृद्धी, आत्मज्ञान प्राप्ती

##### ५) ईश्वरप्रणिधान -

- \* अर्थ - सर्व कर्म ईश्वरार्पण करणे.
- \* आयुर्वेदानुसार -
- => अहंकार क्षय होतो.
- => चिंता, भय, ताण कमी होतो.

#### \* परिणाम - मानसिक शांतता, रज-तम क्षय

#### \* नियम व त्रिदोष संबंध (तक्ता)-

नियम	दोषांवर परिणाम
शौच	कफ शमन
संतोष	पित्त शमन
तप	वात-कफ नियंत्रण
स्वाध्याय	रज-तम क्षय
ईश्वरप्रणिधान	मानसिक संतुलन

#### \* अष्टांग योगातील नियम - आयुर्वेददृष्ट्या स्पष्टीकरण तक्ता -

क्र.	नियम	आयुर्वेददृष्ट्या अर्थ	दोष / गुणांवरील परिणाम	लाभ
१	शौच	बाह्य व आंतरिक शुद्धता (स्नान, आहार, शोधन)	कफशमन, सत्त्ववृद्धी	देह-मन शुद्धी
२	संतोष	जे मिळाले त्यात समाधान	पित्तशमन, रजक्षय	मानसिक शांतता
३	तप	संयम, मिताहार, दिनचर्या	वात-कफ नियंत्रण, अग्निदीपन	आमनाश
४	स्वाध्याय	शास्त्राध्ययन व आत्मचिंतन	रज-तम क्षय	विवेकवृद्धी
५	ईश्वरप्रणिधान कर्म	ईश्वरार्पण, अहंकार त्याग	सत्त्ववृद्धी	चिंता-भय नाश

#### ३) आसन

आसन हे अष्टांग योगातील तिसरे अंग आहे. आसन म्हणजे देहाला स्थिर, संतुलित व सुखकारक स्थितीत ठेवणे, जेणेकरून योगसाधना व ध्यान सहज शक्य होते.

#### “स्थिरसुखमासनम्” (योगसूत्र २.४६)

#### \* आसनाचा अर्थ (स्पष्टीकरण) -

- => स्थिर - देह न हालणारा, संतुलित
- => सुख - वेदनारहित, आरामदायक
- => आसनाचा उद्देश शरीराला कष्ट देणे नसून साधनेस योग्य बनवणे आहे.

#### \* आसनांचे प्रकार (आयुर्वेदानुसार)-

- १) ध्यानासने - उदा. पद्मासन, सिद्धासन  
=> मन स्थिर ठेवण्यास उपयुक्त  
=> वातदोष नियंत्रण
- २) शारीरिक स्वास्थ्यसाठी आसने - उदा. भुजंगासन, पवनमुक्तासन  
=> स्नायू व सांधे सुदृढ करतात  
=> कफ व वात शमन
- ३) संतुलन व शक्तिवर्धक आसने - उदा. वृक्षासन  
=> शरीरातील समन्वय वाढवतात  
=> मानसिक एकाग्रता वाढते.

#### \* आयुर्वेददृष्ट्या आसनांचे फायदे -

- => वातदोष शमन - शरीर स्थिर राहण्यास मदत होते.
- => अग्नी प्रदीपन - पचनशक्ती सुधारते.
- => स्रोतशुद्धी - रक्त व प्राणवह स्रोत स्वच्छ
- => मानसिक शांतता - रज-तम क्षय होतो.

#### \* आयुर्वेदिक ग्रंथांतील संदर्भ -

##### १) चरकसंहिता - विहार संकल्पना -

“हिताहारविहारस्य सम्यग्योगः सुखावहः”

(चरक संहिता, सूत्रस्थान)

अर्थ - योग्य आहार व विहार (आसन, व्यायाम) आरोग्यदायक ठरतो.

##### २) चरकसंहिता - शरीर स्थैर्य -

“शरीरं सत्त्वसंपन्नं व्याधीनां न वशं व्रजेत्”

अर्थ - सत्त्वयुक्त व स्थिर शरीर रोगांच्या अधीन जात नाही.

३) अष्टांगहृदय - व्यायाम -

“व्यायामादर्धशक्त्या तु बलं वर्णश्च जायते” (अष्टांगहृदय, सूत्रस्थान)

अर्थ - मर्यादित व्यायाम (आसन) केल्याने बल व वर्ण वाढतो.

\* आसनांचे आयुर्वेदिक लाभ -

वातदोष नियंत्रित होतो

जठराग्नी प्रदीप्त होतो

स्रोतशुद्धी होते

ओज व बल वाढते

रज-तम क्षय होऊन सत्त्ववृद्धी

\* आसन - आयुर्वेदिक श्लोकसंग्रह -

१) आहार- विहाराचे महत्त्व -

‘हिताहारविहारस्य सम्यग्योगः सुखावहः ।

अस्याभावान्महद्दुःखं व्याधयश्च भवन्ति हि॥

(चरक संहिता, सूत्रस्थान)

२) विहारातून आरोग्यप्राप्ती -

‘आहारश्च विहारश्च चेष्टाः कर्माणि चैकशः।

धातूनां वैषम्यकरा दोषाणां च समप्रदा॥

(चरक संहिता)

३) व्यायामाचे (आसनाचे) लाभ -

‘व्यायामादर्धशक्त्या तु बलं वर्णश्च जायते ।

स्थिरत्वं लाघवं चैव दोषदौर्बल्यनाशनम् ॥ (अष्टांगहृदय, सूत्रस्थान)

४) व्यायामाची मर्यादा -

‘नातिव्यायामशीलस्य न चैकासनशीलिनः ।

स्वास्थ्यं समुपजायेत सम्यग्योगात्तु जायते’ ॥ (सुश्रुत संहिता)

५) देहस्थैर्य व रोगप्रतिबंध -

‘शरीरं सत्त्वसंपन्नं व्याधीनां न वशं व्रजेत्’ ।(चरक संहिता)

६) दोषसाम्याचे सूत्र -

‘दोषधातुमलानां यः सम्यक् स्थितिः स स्वास्थ्यं ।

विकारस्तु विपर्ययः’ ॥ (चरक संहिता, सूत्रस्थान)

७) अग्नी व स्वास्थ्य -

‘अग्नौ समे शरीराणि स्वस्थानीति विनिर्दिशेत् ।

विकृते विकृतिं यान्ति रोगास्तेनोपजायते’ ॥ (चरक संहिता)

८) ओज व बल -

‘ओजः शरीरस्य बलं तस्य नाशे विनश्यति’ । (चरक संहिता)

\* स्वस्थवृत्त - निवडक आयुर्वेदिक श्लोकसंग्रह

१) स्वस्थतेची व्याख्या -

‘समदोषः समाग्निश्च समधातु मलक्रियः । प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते’ ॥

२) आरोग्यरक्षणाचे उद्दिष्ट -

‘स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणं आतुरस्य विकारप्रशमनं च’ ॥

३) आहार- विहाराचे महत्त्व -

‘हिताहारविहारस्य सम्यग्योगः सुखावहः’ । अस्याभावान्महद्दुःखं व्याधयश्च भवन्ति हि ॥

४) आहार व विहार - दोषसाम्य -

‘आहारश्च विहारश्च चेष्टाः कर्माणि चैकशः।

धातूनां वैषम्यकरा दोषाणां च समप्रदा ॥

५) दिनचर्येचे महत्त्व -

‘ब्राह्मे मुहूर्ते उत्तिष्ठेत् स्वस्थो रक्षार्थमायुषः’ ।

६) व्यायामाचे फायदे -

‘व्यायामादर्धशक्त्या तु बलं वर्णश्च जायते।

स्थिरत्वं लाघवं चैव दोषदौर्बल्यनाशनम्’ ॥

७) व्यायामाची मर्यादा -

‘नातिव्यायामशीलस्य न चैकासनशीलिनः। स्वास्थ्यं समुपजायेत सम्यग्योगात्तु जायते’ ॥

८) अग्नी व आरोग्य -

‘अग्नौ समे शरीराणि स्वस्थानीति विनिर्दिशेत्। विकृते विकृतिं यान्ति रोगास्तेनोपजायते’ ॥

९) मानसिक आरोग्य (सत्त्व) -

‘शरीरं सत्त्वसंपन्नं व्याधीनां न वशं व्रजेत्’ ।

१०) ब्रह्मचर्य व आयुष्य -

‘ब्रह्मचर्येण तपसा देवताः नित्यमाश्रिताः’ ।

११) इंद्रियसंयम -

‘इन्द्रियाणां अतीयोगो हीनयोगो मिथ्यायोगः रोगहेतवः’ ॥

१२) आचार-रसायन -

‘सत्यवादिनं अक्रोधमद्यमैथुनवर्जितम् । नित्यं प्रशान्तं मेधावि आयुष्मन्तं वदन्ति तम्’ ॥

१३) ऋतुचर्या -

‘ऋतूनां वैषम्येण दोषाणां सञ्चयः स्मृतः । तस्य नाशे विनश्यति’ ॥

४) प्राणायाम

प्राणायाम हे अष्टांगयोगातील चौथे अंग आहे. आसनानंतर प्राणायाम व प्राणायामानंतर ध्यान अशी योगसाधनेची क्रमवार प्रगती होते. श्वास- प्रश्वासाचे जाणीवपूर्वक नियमन म्हणजे प्राणायाम.

“तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोगतिविच्छेदः प्राणायामः”

(योगसूत्र २.४९)

\* प्राणायामाचे प्रकार (योगसूत्रानुसार) -

१) पूरक - श्वास घेणे

२) कुंभक - श्वास रोखणे

३) रेचक - श्वास सोडणे

\* आयुर्वेदात प्राणायामाचा संबंध - प्राणवायु, उदानवायु, व्यानवायु

“प्राणो हि नाम जीवितं” (आयुर्वेद संकल्पना)

\* आयुर्वेददृष्ट्या प्राणायामाचे महत्त्व -

=> वातदोषाचे नियमन

=> अग्नी प्रदीपन

=> स्रोतशुद्धी

=> ओजवृद्धी

=> रज- तम क्षय व सत्त्ववृद्धी

\* प्रमुख प्राणायाम -

१) अनुलोम- विलोम -

=> नाडीशुद्धी

=> वात- पित्त संतुलन

=> मानसिक शांतता

२) भस्त्रिका -

=> कफनाश

=> अग्निदीपन

=> स्थूलता व आळस कमी

३) कपालभाती -

=> आमनाश

=> जठराग्नी सुधारणा

=> मेदधातु कमी

४) भ्रामरी -

=> रज- तम क्षय

=> चिंता, अनिद्रा कमी

=> मनःशांती

५) शीतली / शीतकारी -

=> पित्तशमन

=> उष्णतेचे विकार कमी

=> तृष्णा व दाह नाश

\* प्राणायामाचे तीन भाग -

१) पूरक -

अर्थ - श्वास आत घेणे.

स्पष्टीकरण -

=> नाकावाटे हळू व नियंत्रित श्वास आत घेणे.

=> यामुळे प्राणशक्ती शरीरात प्रवेश करते.

=> फुफ्फुसे विस्तारतात व प्राणवह स्रोत सक्रीय होतात.

\* आयुर्वेददृष्ट्या परिणाम -

१) प्राणवायु संतुलित होतो २) वातदोष शमन ३) ओजवृद्धीस सहाय्य

२) कुंभक -

अर्थ - श्वास रोखणे (धारण करणे).

स्पष्टीकरण -

=> पूरक किंवा रेचकानंतर श्वास थांबवून ठेवणे.

=> कुंभात जसे पाणी स्थिर असते, तसेच येथे प्राण स्थिर राहतो.

=> हा प्राणायामाचा सर्वात महत्त्वाचा भाग आहे.

आयुर्वेददृष्ट्या परिणाम -

प्राणाचा योग्य वितरण, मनःस्थैर्य, रज- तम क्षय

३) रेचक -

अर्थ : श्वास बाहेर सोडणे.

स्पष्टीकरण -

=> नियंत्रित पद्धतीने श्वास बाहेर सोडणे.

=> शरीरातील दूषित वायू व अशुद्धी बाहेर पडतात.

आयुर्वेददृष्ट्या परिणाम -

अपानवायु शुद्ध, कफदोष नाश, आमनाश

\* प्राणायाम - निवडक श्लोकसंग्रह -

१) प्राणायामाची व्याख्या (योगदर्शन) -

‘तस्मिन्निति श्वासप्रश्वासयोगतिविच्छेदः प्राणायामः’ ॥(योगसूत्र २.४९)

२) पूरक- कुंभक- रेचक -

‘बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः’ ॥ (योगसूत्र २.५०)

३) प्राणायामाचे फल -

‘ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्’ ॥ (योगसूत्र २.५२)

४) ध्यानयोग्यता -

‘धारणासु च योग्यता मनसः’ ॥ (योगसूत्र २.५३)

५) प्राणाचे महत्त्व (आयुर्वेद) -

‘प्राणो हि नाम जीवितं तेन सर्वं प्रतिष्ठितम्’ ॥

६) वायू व जीवन -

‘वायुः प्राणः सुखं वायुः वायुः सर्वमिदं जगत्’ ॥

७) प्राणवह स्रोत -

‘हृदयमूलं प्राणवहस्रोतसाम्’ ॥ (चरकसंहिता)

८) अग्नी व प्राण -

‘अग्नौ समे शरीराणि स्वस्थानीति विनिर्दिशेत् । विकृते विकृतिं यान्ति रोगास्तेनोपजायते’ ॥

९) ओज व प्राण -

‘ओजः शरीरस्य बलं तस्य नाशे विनश्यति’ ॥

१०) मन व प्राण संबंध -

‘चलने वायवः चलं चित्तम् । निश्चले निश्चलं भवेत्’ ॥

११) दीर्घायुष्य -

‘आयुः प्राणो बलं चैव प्राणायामेन वर्धते’ ॥

१२) योगमार्गातील प्राणायाम -

‘आसनस्थः प्राणायामं कुर्यात् दोषनिवर्हणम्’ ।

५) प्रत्याहार

प्रत्याहार हे अष्टांगयोगातील पाचवे अंग आहे. आसन व प्राणायामानंतर प्रत्याहार येतो आणि तो धारणा- ध्यान- समाधी यांचा सेतू आहे. इंद्रिये मनाच्या अधीन झाली की प्रत्याहार सिद्ध होतो.

‘स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इन्द्रियाणां प्रत्याहारः’ (योगसूत्र २.५४)

\* योगदर्शनानुसार प्रत्याहार (पतंजली) -

=> इंद्रिये चित्ताचे अनुकरण करतात

=> बाह्य विषयांचा आकर्षणभाव कमी होतो

=> ध्यानासाठी मन स्थिर होते

‘ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम्’ (योगसूत्र २.५५)

\* आयुर्वेददृष्ट्या प्रत्याहार -

आयुर्वेदात प्रत्याहाराचा संबंध इंद्रिय, मन, वातदोष व सत्त्वगुण यांच्याशी आहे.

१) इंद्रियसंयम (इंद्रियार्थ संयोग) -

=> अतीयोग, हीनयोग, मिथ्यायोग — हे रोगकारक मानले आहेत.

=> प्रत्याहारामुळे सम्यग्योग साधतो.

२) मन व दोष -

=> रज- तम वाढले - इंद्रिये विषयांमध्ये गुंततात

=> प्रत्याहार - रज- तम क्षय, सत्त्ववृद्धी

३) वातदोष नियंत्रण -

=> इंद्रियांची चंचलता - वातवृद्धी

=> प्रत्याहाराने प्राणवायु स्थिर होतो.

\* प्रत्याहाराचे प्रकार -

१) बाह्य प्रत्याहार -

दृश्य, शब्द, गंध इ. विषयांपासून दूर राहणे.

आहार-विहार संयम

२) अंतः प्रत्याहार -

मन विषयांकडे धावू न देणे.

ध्यानपूर्व अवस्था

\* आयुर्वेदातील संकल्पनांशी प्रत्याहार -

स्वस्थवृत्त - इंद्रियसंयम

आचार-रसायत- मानसिक शुद्ध

मानसशास्त्र - रज-तम क्षय

रसायन - सत्त्ववृद्धी

\* प्रत्याहाराचे लाभ -

- => इंद्रियसंयम प्राप्त होते.
- => मानसिक स्थैर्य वाढते.
- => ध्यान सहज साध्य होते.
- => व्यसन व विषयासक्ती कमी होते.
- => रोगप्रतिबंधास मदत

#### ६) धारणा

धारणा हे अष्टांगयोगातील सहावे अंग आहे. प्रत्याहारानंतर मन बाह्य विषयांपासून निवृत्त झाल्यावर एका ठराविक विषयावर मन स्थिर करणे म्हणजे धारणा. धारणा ही ध्यानाची पूर्वतयारी आहे.

“देशबन्धश्चित्तस्य धारणा” (योगसूत्र ३.१)

#### \* अष्टांगयोगानुसार धारणा –

- => प्रत्याहारानंतरच धारणा सिद्ध होते
- => धारणा - ध्यान - समाधी (अंतर्गत योग)
- => धारणा टिकली तर ध्यान सहज होते

#### \* आयुर्वेददृष्ट्या धारणा-

आयुर्वेदात धारणा हा मानसिक स्वास्थ्याचा अत्यंत महत्त्वाचा उपाय मानला जातो.

#### १) मन व गुण –

रज – अस्थिरता, चंचलता

तम – जडत्व, प्रमाद

धारणा - रज-तम क्षय, सत्त्ववृद्धी

#### २) वातदोष व मन –

मनाची चंचलता - वातवृद्धी

धारणा - प्राणवायु स्थिर, मन शांत

#### ३) अग्नी व ओज –

स्थिर मन - जठराग्नी संतुलन

ओजवृद्धी - प्रतिकारशक्ती वाढ

#### \* धारणा व इंद्रिय- मन- प्राण संबंध –

इंद्रिये मनाच्या अधीन

मन प्राणाच्या अधीन

धारणा - मन व प्राण यांचे एकत्रीकरण

#### \* धारणा - आयुर्वेदिक लाभ -

मानसिक स्थैर्य वाढते

स्मरणशक्ती व बुद्धी तीव्र होते

चिंता, भय, अनिद्रा कमी

वातज व मानस विकारांवर उपयुक्त

ध्यान व समाधी सहज

#### \* धारणा व रोगप्रतिबंध –

मानसिक रोग – चिंता, तणाव, नैराश्य

वातप्रधान विकार – कंप, अस्थैर्य

#### \* आयुर्वेदातील संकल्पनांशी धारणा –

#### १) मन व त्रिगुण सिद्धांत –

आयुर्वेदात मनाचे गुण — सत्त्व, रज, तम.

रज → चंचलता, अस्थिरता

तम → जडत्व, प्रमाद

धारणा → रज- तम क्षय करून सत्त्ववृद्धी करते.

#### २) दोषसिद्धांत व धारणा –

मनाची चंचलता ही वातदोषवृद्धीचे लक्षण आहे.

धारणा केल्याने प्राणवायु स्थिर होतो.

वातशमन झाल्यामुळे मन शांत व स्थिर होते.

#### ३) इंद्रियसंयम व धारणा –

आयुर्वेदात इंद्रियांचे अतीयोग, हीनयोग, मिथ्यायोग हे रोगकारक मानले आहेत.

धारणा ही इंद्रिय- मन- प्राण यांचा सम्यग्योग साधते. विषयासक्ती कमी होते.

#### ४) अग्नी व धारणा –

मानसिक अस्थिरतेमुळे जठराग्नी विषम होतो.

धारणा केल्याने मन स्थिर राहते व अग्नी संतुलित होतो.

पचन व चयापचय सुधारतो.

#### ५) ओज व धारणा –

ओज = शरीराची प्रतिकारशक्ती व बल.

दीर्घकाळ मानसिक ताण → ओजक्षय.

धारणा → ओजवृद्धी करून देहबल वाढवते.

#### ६) स्रोतसिद्धांत व धारणा –

धारणा केल्याने प्राणवह स्रोत शुद्ध राहतात.

स्रोतसावरोध कमी होतो.

प्राणाचा योग्य संचार होतो.

#### ७) मानसशास्त्र व धारणा –

धारणा ही मानसिक चिकित्सा चा भाग आहे.

चिंता, भय, अनिद्रा यावर उपयुक्त.

मानसिक संतुलन राखते.

#### ८) स्वस्थवृत्त व धारणा –

स्वस्थवृत्तात मानसिक शुद्धी अत्यंत आवश्यक आहे.

धारणा → मनोनिग्रह → आरोग्यरक्षण.

दीर्घायुष्य व सुखायुष्य साध्य होते.

#### \* आयुर्वेदिक संकल्पना धारणा परिणाम –

त्रिगुण – सत्त्ववृद्धी

वातदोष - चंचलता कमी

इंद्रिय – संयम

अग्नी – संतुलन

ओज – वृद्धी

स्रोतस – शुद्धी

#### ७) ध्यान

ध्यान हे अष्टांगयोगातील सातवे अंग आहे. प्रत्याहार → धारणा यानंतर अखंड एकाग्रतेचा प्रवाह निर्माण होतो, त्यालाच ध्यान म्हणतात.

हे अंतर्गत (आंतर) योगाचे प्रमुख साधन आहे. धारणा ही प्रयत्नपूर्वक एकाग्रता असते, तर ध्यान म्हणजे ती एकाग्रता नैसर्गिक व निरंतर होणे

“तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्” (योगसूत्र ३.२)

#### \* अष्टांगयोगानुसार ध्यान (पतंजली) –

=> ध्यानामुळे चित्तवृत्ती शमतात.

=> क्लेश (अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष, अभिनिवेश) क्षीण होतात.

=> ध्यान → समाधीकडे नेणारा थेट मार्ग.

#### \* ध्यानाची प्रक्रिया (संक्षेप) –

आसन व प्राणायामाने देह-प्राण स्थिर करणे

प्रत्याहाराने इंद्रिये अंतर्मुख करणे

धारणेने एका विषयावर मन बांधणे

विषयावर अखंड चित्तप्रवाह — ध्यान\*

#### \* आयुर्वेददृष्ट्या ध्यान –

आयुर्वेदात ध्यान हा मानसिक आरोग्य व सत्त्ववृद्धीचा सर्वोत्तम उपाय मानला जातो.

१) मन व त्रिगुण -

रज → चंचलता, अस्वस्थता

तम → जडत्व, प्रमाद

ध्यान → रज-तम क्षय करून सत्त्ववृद्धी

२) दोषसिद्धांत -

मानसिक अस्थिरता = वातवृद्धी

क्रोध, चिडचिड = पित्तवृद्धी

आसक्ती, प्रमाद = कफवृद्धी

३) प्राण, अग्नी व ओज -

ध्यान → प्राणवायु स्थिर

अग्नी सम → पचन व चयापचय सुधारतो

ओजवृद्धी → प्रतिकारशक्ती वाढ

\* ध्यानाचे प्रकार -

सगुण ध्यान - मंत्र, देवता, ज्योत, श्वास

निर्गुण ध्यान - निराकार तत्त्वावर एकाग्रता

भावनात्मक ध्यान - करुणा, मैत्री, शांती

\* ध्यानाचे लाभ -

मानसिक शांती व स्थैर्य

स्मरणशक्ती व बुद्धी वाढ

चिंता, ताण, अनिद्रा कमी

रक्तदाब, हृदयरोगांत सहाय्यक

आत्मचिंतन व आत्मज्ञान

\* ध्यान व रोगप्रतिबंध (आयुर्वेद) -

मानसिक विकार - चिंता, नैराश्य, भय

वातप्रधान विकार - अस्थिरता, कंप

जीवनशैली विकार - ताणजन्य समस्या

\* ध्यान - निवडक श्लोकसंग्रह -

१) ध्यानाची व्याख्या (योगदर्शन) - तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ॥ (योगसूत्र ३.२)

२) धारणा- ध्यान- समाधी संबंध - त्रयमेकत्र संयमः ॥ (योगसूत्र ३.४)

३) ध्यानाचे फल - तज्जयात् प्रज्ञालोकः ॥ (योगसूत्र ३.५)

४) चित्तशुद्धी - योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥ (योगसूत्र १.२)

५) मनःशांती (योग) - प्रशान्तवाहिता संस्कारात् ॥ (योगसूत्र १.५०)

६) मन व सत्त्व (आयुर्वेद) - शरीरं सत्त्वसंपन्नं व्याधीनां न वशं व्रजेत् ॥

७) मन व दोष - रजस्तमःसमुद्भूताः कामक्रोधौ महाशनौ ॥

८) सत्त्वावजय चिकित्सा - धीरविज्ञानस्मृतिसमाधिभिः मनोनिग्रहः ॥ (चरकसंहिता - सत्त्वावजय चिकित्सा)

९) मन- प्राण स्थैर्य - चलने वायवः चलं चित्तम् ।निश्चले निश्चलं भवेत् ॥

१०) ध्यान व आत्मज्ञान - उद्धरेदात्मनाऽत्मानं नात्मानमवसादयेत् ॥ (भगवद्गीता)

११) सुख व ध्यान - सुखमात्यन्तिकं यत्तद् बुद्धिग्राह्यमतीन्द्रियम् ॥ (भगवद्गीता)

१२) मनोनिग्रह - मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः ॥

\* ध्यानाचे प्रकार (आयुर्वेद व योगदृष्ट्या) -

१) सगुण ध्यान -

=> एखाद्या आकार, मंत्र, देवता, ज्योत, श्वास यांवर ध्यान

=> मन स्थिर करण्यासाठी उपयुक्त

=> प्रारंभिक साधकांसाठी योग्य

=> उदा. मंत्रध्यान, दीपज्योत ध्यान

२) निर्गुण ध्यान -

=> कोणताही आकार नसलेले तत्त्व / आत्मस्वरूप यावर ध्यान

=> सूक्ष्म व प्रगल्भ साधना

=> उच्च पातळीवरील साधकांसाठी

३) मंत्र ध्यान -

=> एखाद्या मंत्राचा जप व त्यावर एकाग्रता

=> मनाची चंचलता कमी होते

=> आयुर्वेदात सत्त्ववृद्धीसाठी उपयुक्त

४) श्वास ध्यान (प्राणानुसंधान) -

=> श्वास- प्रश्वासावर लक्ष केंद्रित करणे

=> वातशमन होते

=> मानसिक शांततेस उपयुक्त

५) चक्र ध्यान -

=> नासाग्र, भूमध्य, हृदय इ. चक्रांवर ध्यान

=> प्राणप्रवाह संतुलित होतो

=> योगिक दृष्ट्या महत्त्वाचे

६) भाव ध्यान -

=> करुणा, मैत्री, शांती, आनंद अशा भावांवर ध्यान

=> राग- द्वेष कमी होतात

=> मानसशुद्धीसाठी उपयुक्त

७) साक्षीभाव ध्यान -

=> विचारांचा साक्षी बनून निरीक्षण करणे

=> मनाशी तादात्म्य कमी होते

=> आत्मचिंतनासाठी श्रेष्ठ

८) सत्त्वप्रधान ध्यान (आयुर्वेददृष्ट्या) -

=> रज- तम क्षय करून सत्त्वगुण वाढवणारे ध्यान

=> सत्त्वावजय चिकित्सेचा भाग

=> मानसिक आरोग्य राखते

८) समाधी

समाधी हे अष्टांगयोगातील आठवे व अंतिम अंग आहे. धारणा

→ ध्यान यांच्या परिपक्व अवस्थेत साधकाचे चित्त विषयात पूर्णपणे

लीन होते, त्या अवस्थेला समाधी म्हणतात. साधक, साधना व

साध्य यांमध्ये भेद उरत नाही

“तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः” (योगसूत्र ३.३)

\* अष्टांगयोगानुसार समाधी (पतंजली)-

समाधीमध्ये चित्तवृत्तीचा पूर्ण निरोध होतो

क्लेश, कर्मबंधन नष्ट होतात

कैवल्य (मोक्ष) प्राप्तीचा मार्ग

\* समाधीची प्रक्रिया (क्रम) -

प्रत्याहार - इंद्रियनिग्रह

धारणा - एकाग्रता

ध्यान - अखंड चित्तप्रवाह

समाधी - विषयात तादात्म्य

**\* समाधीचे प्रकार (योगदर्शनानुसार) –**

१) सम्प्रज्ञात समाधी –  
=> विषयाचे ज्ञान शिल्लक असते  
=> चार भेद – सवितर्क  
निर्वितर्क  
सविचार  
निर्विचार

२) असम्प्रज्ञात समाधी –  
कोणताही विषय नाही  
संस्कारमात्र शेष

सर्वात उच्च अवस्था

**\* आयुर्वेददृष्ट्या समाधी-**

आयुर्वेदात समाधी ही मानसिक व आत्मिक आरोग्याची पराकाष्ठा मानली जाते.

१) त्रिगुण सिद्धांत –

=> रज – पूर्ण क्षय

=> तम – पूर्ण क्षय

=> सत्त्व – शुद्ध व स्थिर

=> समाधी = शुद्ध सत्त्वावस्था

२) दोषसिद्धांत –

=> वात – पूर्ण शमन

=> पित्त – प्रशमन

=> कफ – संतुलन

=> त्रिदोष समत्व प्राप्त

३) प्राण, अग्नी व ओज –

=> प्राणवायु पूर्ण स्थिर

=> अग्नी सम व स्थिर

=> ओज परमावस्थेत

४) मानसशास्त्र (आयुर्वेद) –

=> समाधी ही सत्त्वावजय चिकित्सा ची सर्वोच्च अवस्था

=> मन पूर्णतः निग्रहीत

=> दुःख, भय, शोक यांचा अभाव

**\* सम्प्रज्ञात समाधीतील - सवितर्क समाधी –**

सम्प्रज्ञात समाधी ही योगातील अशी अवस्था आहे जिथे विषयाचे ज्ञान शिल्लक असते.

त्यातील पहिली अवस्था म्हणजे सवितर्क समाधी

“तत्र शब्दार्थज्ञानविकल्पैः संकीर्णा सवितर्का” (योगसूत्र १.४२)

**\* सवितर्क समाधीचे स्वरूप –**

=> ध्यान स्थूल विषयावर केंद्रित असते

=> विषयाशी संबंधित शब्द, अर्थ व पूर्वज्ञान उपस्थित असते

=> मन पूर्ण लीन नसून विचारांचा सूक्ष्म प्रवाह चालू असतो

=> समाधीची प्रारंभिक अवस्था आहे

=> उदा. दीपज्योत, मूर्ती, पंचमहाभूत, स्थूल तत्त्व

**\* अष्टांगयोगानुसार महत्त्व –**

=> धारणा- ध्यानाची परिपक्वता

=> चित्तवृत्ती बऱ्याच अंशी शमतात

=> पुढील अवस्थांसाठी (निर्वितर्क) पाया

**\* योगसूत्र संदर्भ –**

“सूक्ष्मविषयत्वं च अलिङ्गपर्यवसानम् ॥” (योगसूत्र १.४५)

१) सविचार समाधी –

- विचार = सूक्ष्म तत्त्वांवर चिंतन

- सविचार = विचारासह समाधी

- ध्यान सूक्ष्म विषयावर केंद्रित असते

- पंचतन्मात्रा, मन, अहंकार, बुद्धी, प्रकृती इ. विषय

- विषयाशी संबंधित सूक्ष्म विचार व ज्ञान उपस्थित असते

- शब्द-अर्थाचा स्थूल संबंध नाही; पण विचाराचा सूक्ष्म प्रवाह असतो

२) निर्विचार समाधी –

- निर्विचार = विचाररहित समाधी

- स्वरूप – सूक्ष्म विषयावर ध्यान राहते

- परंतु विचार, कल्पना व विश्लेषण पूर्णतः लय पावता

- विषयाचे केवळ तत्त्वस्वरूपच प्रकाशित होते

- चित्त अत्यंत स्वच्छ व स्थिर

- सविचारापेक्षा अधिक उच्च अवस्था आहे.

\* योगसंबंधित संस्कृत श्लोक :-

=> योगः कर्मसु कौशलम्। (भगवद गीता २/५०)

=> प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत्। (हठयोग प्रदीपिका)

=> ध्यानं निर्विशयं मनः। (पतंजलि योग सूत्र)

=> योगस्थः कुरु कर्माणि संगं त्यक्त्वा धनंजय। (भगवद गीता २/४७)

=> मनः प्रशमः योगः। (महाभारत)

=> कायेन वाचा मनसेन्द्रियैर्वा। (भागवत पुराण)

=> सर्वं योगेन साध्यते। (योग वशिष्ठ)

=> आसने स्थितः सुखं योगः। (हठयोग प्रदीपिका)

**\* Master Key –**

=> चित्त - मन, बुद्धी, अहंकार

=> वृत्ती - चित्तातील चंचल अवस्था

=> निरोध - नियंत्रण / संयम

=> अहिंसा - मन, वाणी व कृतीने कोणत्याही जीवाला इजा न करणे

=> सत्य - विचार, वाणी व आचरण यांची एकरूपता; खरे बोलणे

=> अस्तेय - चोरी न करणे; परद्रव्याचा लोभ न ठेवणे

=> ब्रह्मचर्य - इंद्रियसंयम; विषयभोगांपासून संयम

=> अपरिग्रह - संग्रह न करणे; आवश्यकतेपेक्षा अधिक वस्तू न साठवणे

=> यमाः - आचरणातील नैतिक बंधने / सामाजिक आचारनियम

=> निर्विचार - सूक्ष्म विषयांवरील विचारही नसलेली अवस्था

=> अध्यात्म - आत्मविषयक / अंतरात्म्याशी संबंधित

=> तत्र – त्या (सम्प्रज्ञात समाधीत)

=> ज्ञान – विषयाचे ज्ञान

=> विकल्पैः – कल्पनांनी

=> संकीर्णा – मिसळलेली

=> सवितर्का – सवितर्क समाधी

=> अर्थमात्रनिर्भासम् – विषयाचेच भान

=> स्वरूपशून्यमिव – अहंभावाचा अभाव

=> प्रति + आहार = विषयांकडून परत आणणे

**\* References :-**

- <https://patanjaliyogasutra.in/samadhipada1-2/>  
<https://www.youtube.com/watch?v=oTsvR2Zl7m8>  
[https://www.youtube.com/watch?v=vpY\\_dSXw47A](https://www.youtube.com/watch?v=vpY_dSXw47A)  
<https://patanjaliyogasutra.in/sadhana-pada-2-30/>  
<https://www.instagram.com/reel/DQ3-BVBD0AB/>  
<https://www.sanskritam.world/yogasutra/2/30>  
<https://patanjaliyogasutra.in/sadhana-pada-2-32/>  
<https://translate.google.com/translate?u=https://www.rudrameditation.com/sutra-2-30-2-34-patanjalis-yoga-sutras/&hl=hi&sl=en&tl=hi&client=sge>  
<https://www.youtube.com/watch?v=NMrzeddTLD4>  
<https://ebook.pustak.org/index.php/books/bookdetails/15769/Ashtang-Hridaya/21>