(i) Lecture Series No:- 71

Online class.
Date-23/2/2022.
Day ....
Time-10 to 10:50 A.M

Topic,

Dr. Sunita Kumari
Department of philosophy.
B.A part -I
paper - (5.)
A.N.D. college shahpur
patory Samastipur.

(1) Concept of God.

Ans:->

ईश्वर प्रणिधान :-> (Contemplation of God):- ईश्वर के प्रति श्रद्धा को रखना अत्यावश्यक है। योग दर्शन में ईश्वर के ध्यान को योग का सर्वश्रेष्ठ विषय माना गया है, यम और नियम में यह अंतर है कि यम निषेधात्मक सद्गुण है जबकि नियम भावात्मक सद्गुण है।

आसन :-> आसन का अर्थ है -> शरीर के विशेष मुद्रा में रखना। आसन की अवस्था में शरीर का

P.T.O

2

इन्द्रियों और मन की चंचलता इत्यादि का अभाव हो जाता है। आसन की शिक्षा साधक को एक योग्य के द्वारा ग्रहण करनी चाहिए। आसन द्वारा शरीर स्वस्थ हो जाता है, तथा साधक को अपने शरीर पर अधिकार हो जाता है।

प्राणायाम → श्वास प्रक्रिया को (नियमित) नियंत्रण करके उसमें एक क्रम लाना प्राणायाम कहा जाता है। श्वास वायु (की) के स्थगित होने से चित्त में स्थिरता का उदय यानि उदय होता है। प्राणायाम का अभ्यास किसी गुरु के निर्देशानुसार ही किया जा सकता है।

श्वास के व्यायाम से हृदय सबल होता है। प्राणायाम समाधि में पूर्णतः सहायता होता है।

प्रत्याहार :- प्रत्याहार का

P.T.O.

का अर्थ है, इन्द्रियों को बाह्य विषयों से हटाना तथा उन्हें मन के वश में रखना। प्रत्याहार के द्वारा इन्द्रियाँ अपने विषयों के पीछे न चलकर मन के अधीन हो जाती है। प्रत्याहार को अपनाना अत्यंत कठिन है। अनवरत अभ्यास व दृढ़ संकल्प इन्द्रिय - निग्रह के द्वारा ही, प्रत्याहार को अपनाया जा सकता है।

धारणा :- धारणा का अर्थ है :- चित्त को अभिलक्षित विषय पर जानना। धारणा में चित्त किसी एक वस्तु पर केन्द्रीय हो जाती है, यह वस्तु बाह्य या etc.

END