

<https://doi.org/10.53032/tvcr/2025.v7n1.16>

## CONFERENCE RESEARCH ARTICLE

## योग एवं नाथ परंपरा का सामाजिक समरसता में योगदान (Contribution of Yoga and Nath Tradition to Social Harmony)

मीनाक्षी मेहर

शोधार्थी, योग विभाग)

विभाग: योग विभाग

संस्थान: इंदिरा गांधी नेशनल ट्राइबल यूनिवर्सिटी,

अमरकंटक (केंद्रीय विश्वविद्यालय)

### Abstract

This research paper focuses on the integration of yoga and the Nath tradition, emphasizing their contributions to social harmony. The study acknowledges yoga's role in promoting harmony and balance in modern society, while highlighting the significant role of the Nath tradition in contributing to their socio-economic structure. The research analyzes various traditional and contemporary yogic practices and discusses their impact on social harmony in detail. It presents how elements of yoga deeply influence aspects like health, mental well-being, and social harmony, particularly through the Nath tradition. This study will help understand the role of yoga in social and religious structures and present new directions to enhance harmony.

**Keywords:** Yoga, Nath tradition, Social harmony, Traditional practices, Contemporary impact

### सारांश

यह शोध पत्र योग और नाथ परंपरा के संयोजन को विशेष ध्यान में रखते हुए सामाजिक समरसता में उनके योगदान पर ध्यान केंद्रित करता है। योग का अध्ययन और अभ्यास आधुनिक समाज में समरसता और संतुलन को बढ़ावा देने में माना जाता है, जबकि नाथ सम्प्रदाय का महत्वपूर्ण भूमिका उनके सामाजिक-आर्थिक व्यवस्था में योगदान करने में देखा गया है। इस शोध में विभिन्न पारंपरिक तथा समकालीन योगिक प्रथाओं का विश्लेषण किया गया है और उनका

# The Voice of Creative Research

Vol. 7 & Issue 1 (January 2025)

समाजिक समरसता में योगदान कैसे है, इस पर विस्तार से चर्चा की गई है। यहां योग के तत्वों का समाज में गहरा प्रभाव, जैसे स्वास्थ्य, मानसिक स्थिति, और सामाजिक समरसता पर उनका प्रभाव, विशेष रूप से नाथ सम्प्रदाय के माध्यम से, प्रस्तुत किया गया है। इस शोध से सामाजिक और धार्मिक संरचनाओं में योग की भूमिका को समझने में मदद मिलेगी और समरसता को बढ़ावा देने के लिए नई दिशाएँ प्रस्तुत करेगी।

कीवर्ड: योग, नाथ परंपरा, सामाजिक समरसता, पारंपरिक प्रथाएँ, समकालीन प्रभाव

नाथ परंपरा अत्यंत पौराणिक है इसके प्रवर्तक आदिनाथ महादेव है सृष्टि के आरंभ से ही योग का प्रादुर्भाव हुआ है। सनातन संस्कृति एवं नाथ संप्रदाय वास्तव में मानव कल्याण हेतु कार्य कर रहे हैं पौराणिक काल में योग के माध्यम से जनकल्याण हेतु कार्य किए जाते थे। हर घर में योग अनिवार्य रूप से किया जाता था। जिससे जीवन शैली अत्यंत ही सुखद एवं स्वास्थ्यवर्धक थी। योग जब तक साधू सन्यासियों के संरक्षण में रहा तब तक निस्वार्थ भाव से जनसेवा मात्र उद्देश्य था। परंतु कुछ समय पश्चात प्राचीन अन्य संप्रदाय द्वारा अनेक भ्रांतियों के फल स्वरूप पाखंड तथा आडंबरों से ग्रसित होकर योग को सिर्फ साधु सन्यासी ही कर सकते हैं ग्रंथ स्त्री पुरुष बच्चों के लिए वर्जित है साथ ही योग के लिए विशेष वेशभूषा को धारण करना बताया गया यह सब स्वार्थ सिद्धि कार्य किया गए। उसी समय इन सब भ्रांतियों को समाप्त करने के लिए महापुरुषों का जन्म होता है इन सब भ्रांतियों आडंबरों का अंत करने के लिए 11वीं से 14वीं शताब्दी के मध्य हठयोगियों द्वारा योग को जनमानस के लिए सुलभ कराया जिसमें योग स्त्री, पुरुष, बच्चे, बूढ़े सभी के लिए हैं, "सर्वजन हिताय सर्वजन सुखाय" को बल दिया। इसमें किसी भी प्रकार की विशेष वेशभूषा का उल्लेख नहीं बताया गया है। नाथ परंपरा के अंतर्गत योग साधना का वर्णन विभिन्न पुस्तकों में मिलता है। जिसके अंतर्गत हठप्रदीपिका, गोरख संहिता, हठत्नावली, योगबीज शिव संहिता, सिद्ध सिद्धांत पद्धति सभी हठयोग पर आधारित हैं। इन सभी ग्रंथों में स्पष्ट रूप से लिखा हुआ है की योग की शिक्षा योग्य शिष्य पुत्र को ही देना चाहिए क्योंकि अगर योग की शिक्षा आयोग शिष्य पुत्र को दी गई तो योग द्वारा रोगों को समाप्त करने की जगह नए रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

**कबीर के शब्दों में यह स्पष्ट है कि,**

जाति न पूछो साधु की, पूछो लीजिए ज्ञान।

मौल करो तलवार का, पड़ी रहने दो म्यान ॥

योग किसी धर्म विशेष को करने के लिए नहीं बताया गया यह है हर धर्म, जाति, छोटे-बड़े, वर्ण आदि के लिए है।

नाथ पंथ तथा कबीर के शब्दों में,

हिंदू आशैराम कौ, मुसलमान खुदाई।

जागी आशैअलख कौ, तहां राम अछै ना खुदाई ॥

॥ गोरखनाथ ॥

हिंदू मुये राम कहि, मुसलमान खुदाई।

कहैं कबीर सो जीवत, दुई में कदे न जाई ॥

॥ कबीर ॥

# The Voice of Creative Research

Vol. 7 & Issue 1 (January 2025)

गोरखनाथ तथा कबीर दोनों ने ही समाज में अच्छे आचरण तथा धर्मनिरपेक्षता लाने का कार्य किया है हिंदू तथा मुसलमान में सद्भावना एकता आदि पर बोल दिया है।

डॉ. हजारी प्रसाद द्विवेदी के शब्दों में "गुरु गोरखनाथ को प्राचीन समय का धार्मिक तथा सामाजिक, भौगोलिक, बौद्धिक और नैतिक सभी के हित में कल्याण की भावना के साथ समाज का विकास किया। योग एवं नाथ संप्रदाय में समाज राजनीति तथा धार्मिक कार्यों के प्रति गौरवशाली योगदान कर रहा है राष्ट्र की उन्नति में योग सर्वोपरि है। जिसमें लोक कल्याण सर्वस्व राष्ट्र संरक्षण एवं सांस्कृतिक संवर्धन में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। जिसमें विद्यार्थी तथा युवा पीढ़ी को योग के द्वारा शारीरिक मानसिक तथा आध्यात्मिक रूप से सशक्त बनाया जा रहा है जिससे उनके मनोबल में वृद्धि हो।

ते अज्येसष्ठ अकेनिष्ठास उद्भिदो अमेध्यमासो महेसा विवोवृधुः।

सुजातासो जनुषा पृश्निमातरो देवो मर्या आ नो अच्छो जिगातन॥

(ऋग्वेद मंडल -5 सूक्त- 59 मंत्र -6)

अर्थात् राष्ट्र की उन्नति में कोई राष्ट्रभक्ति छोटा बड़ा नहीं होता है सभी को अपने समर्थ के अनुसार राष्ट्र की उन्नति में सहायता करनी चाहिए। आदिनाथ भगवान शिव द्वारा 84 लाख आसनों का उल्लेख किया गया है हठयोग की शिक्षा भगवान शिव द्वारा मत्स्येंद्र नाथ तथा मत्स्येंद्र नाथ जी के द्वारा उनके शिष्य गोरक्षनाथ को दी गई गोरखनाथ ने योग का पता का भारत ही नहीं बल्कि दूसरे देशों में भी फहराया है हठयोग नाथ संप्रदाय की देन है जिसमें है पूर्वक अपने शरीर पर नियंत्रण किया जाता है साथ ही अपने शरीर मन तथा आत्मा को योग क्रियो द्वारा शुद्ध किया जाता है हठयोग में षठ्कर्म, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि का समावेश है।

प्राणी में ईश्वर का निवास है कोई भी प्राणी छोटा बड़ा गांव शहर अमीर गरीब उच्च नीच से परे हैं। गोरखपुर उत्तर प्रदेश में नाथ संप्रदाय का गोरक्षनाथ जी का भव्य मंदिर है जिसमें सभी जनमानस को आने की अनुमति है गोरखपुर के महाराणा प्रताप शिक्षा परिषद द्वारा प्रत्येक वर्ष 4 दिसंबर से लेकर 10 दिसंबर तक संस्थापक सप्ताह समारोह का आयोजन किया जाता है जिसमें लगभग 10,000 छात्र-छात्राएं एकजुट होकर जन समस्याओं के समाधान हेतु शोभा यात्रा निकल जाती है। जिसमें शिक्षा पर्यावरण राष्ट्रीय एकता संस्कृति स्वास्थ्य एवं आडंबरों की प्रति स्लोगन पत्रिकाएं एवं झांकियां निकल जाती हैं जिससे समाज में फैल रही कुरीतियों को समाप्त किया जाता है गोरखपुर मंदिर में एक सिद्ध योगपीठ है जहां प्रत्येक दिन मंदिर में निःशुल्क योग संचालित किया जाता है। इसी के साथ ही योग को जन-जन तक पहुंचने के लिए प्रतिवर्ष दो बार सप्त दिवसीय शीतकालीन तथा ग्रीष्मकालीन योग प्रशिक्षण का आयोजन किया जाता है जो पंडित दीनदयाल उपाध्याय विश्व विद्यालय द्वारा आयोजित किया जाता है जिसमें सभी लोग बढ़-चढ़कर हिस्सा लेते हैं तथा कई प्रति योगिताओं का आयोजन भी इसी के साथ किया जाता है जिससे बच्चों में रुचि उत्पन्न होती है तथा प्रत्येक दिन संगोष्ठी का भी आयोजन किया जाता है जिसमें योग के विभिन्न विषयों पर व्याख्यान आयोजित किया जाता है जिसमें विभिन्न देश-विदेश के योगिया तथा वक्ताओं द्वारा उद्बोधन दिया जाता है। नाथ योग में षडंगयोग योग की चर्चा मिलती है।

विशेष रूप से नाथ योग छह अंगों को मानता है नाथ योग क्रिया प्रधान है नाथ संप्रदाय के सन्यासी विशेष रूप से योग्य शिष्य को ही शिक्षा देने का प्रावधान रखते हैं शिष्यों को यह और नियम का पालन करना सिखाते हैं जिससे वह समाज के नैतिक मूल्यों को जान सके नाथ संप्रदाय ने योग मार्ग में विभिन्न अंगों का वर्णन किया है। जिसमें यम, नियम, आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, धारणा, ध्यान, नादानुसंधान, षठ्कर्म तथा नवचक्र पिण्ड-

# The Voice of Creative Research

Vol. 7 & Issue 1 (January 2025)

ब्रह्मांड का निरूपण कुंडलिनी जागरण, सामस्या सिद्धांत आदि को विभिन्न रूपों में प्रस्तुत किया हुआ है। नाथ संप्रदाय के अनुसार समाधि को ही योग कहा गया। योग के द्वारा ही सभी प्रकार के दुखों से निवृत्ति हो सकती है। यह नियम के द्वारा शारीरिक क्रिया के बिना सिर्फ मानसिक चिंतन तथा श्रवण पर जोर दिया जाता है।

**षट्कर्म**-धौति, वस्ती, नेति, त्राटक, नौलि कपालभाति, गजकण्ठी। जिससे शरीर की आंतरिक शुद्धि की जाती है।

**1. यम** - "यम उपरमे" धातु से बना हुआ है जिसका अर्थ होता है निवृत्त होना। यह का एक और अर्थ माना जाता है जिसके अनुसार नियंत्रित करना, दमन करना, संयत करना "यमयन्ति निवर्तयन्ति इति यमाः"।

नाथ योगियों के द्वारा दस यम दिए गए हैं।

अहिंसा सत्यमस्ते ब्रह्मचर्य क्षमा धृतिः।

दयार्जव मिताहारः शौच यमा दशाः।

जिसमें अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, क्षमा, धृति, दया, आर्जव, मिताहार व शौच है।

**1. अहिंसा**- "अहिंसा परमो धर्मः" अर्थात् अहिंसा ही सबसे बड़ा धर्म है। "शांडिल्योपनिषद्" के अनुसार की मन, कर्म, वचन और शरीर द्वारा किसी को दुख ना देना ही अहिंसा है।

**2. सत्य**- चरणदास जी द्वारा सत्य को बताया गया है कि बोलने से पहले सूची की में जो कुछ भी बोल रहा हूं वह सत्य तो नहीं है जैसा सत्य को देखा वैसा ही बोलना सत्य नहीं है। शांडिल्योपनिषद् में मन वचन और कर्म के द्वारा प्राणियों की हित की कामना के लिए बोला जाए वह सत्य है।

**3. अस्तेय**- अस्तेय जबालदर्शनोपनिषद् में दूसरों के धन, ऐश्वर्य, मन, रतन, मुक्त आदि किसी भी छोटी या बड़ी वस्तु को मन से भी न लेना अस्तेय बताया है। संसार में कोई भी वस्तु जिस पर आपका आधिपत्य ना हो उसे पर किसी भी प्रकार से अनात्मबुद्धि रखते हुए आत्मा से पृथक् रखना ही अस्तेय है।

**4. ब्रह्मचर्य**- ब्रह्मचर्य का पालन करने हेतु सभी प्रकार से अपने वीर्य की रक्षा करनी चाहिए। जिसके लिए वाणी, मन एवं शरीर द्वारा होने वाले मैथुनों को त्याग कर देना चाहिए। किसी भी प्रकार के भड़कीले दृश्य, अश्लील बातें, साहित्य नहीं पढ़ना चाहिए। इससे ब्रह्मचारी को दूर रहना चाहिए। "शांडिल्योपनिषद्" में कहा गया है सभी अवस्थाओं में मन वचन व कर्म द्वारा मैथुनो को त्यागना ब्रह्मचर्य कहा गया है। "छंदोग्योपनिषद्" के अनुसार ब्रह्मचर्य के द्वारा ब्रह्मलोक की प्राप्ति होती है।

"तद्य एवैतं ब्रह्मलोकं ब्रह्मचर्येणानुविदन्ति"।

॥छांदोग्य- 8/33॥

**5. क्षमा**- किसी प्राणी को क्षमा करने के लिए मन में किसी भी प्रकार से द्वेष की भावना नहीं रखनी चाहिए। जैसा की महात्मा बौद्ध का कथन है "बुद्धमशरणम गच्छामि: "क्षमा का भाव रखना। किसी को पीड़ा न पहुंचाना मन क्रम वचन से किसी को अप्रिय, अपमानित नहीं करना आदि माफ कर देना। "शांडिल्योपनिषद्" के अनुसार हमेशा सभी के प्रति सम्मान का भाव रखना, प्रिया बोलना और क्षमा कर देना।

**6. धृति** - धृति अर्थात् धैर्य रखना किसी भी प्रकार से धन, अपनों से वियोग, किसी भी प्रकार की हानि होने पर धैर्य बनाकर रखना ही धृति है।

**7. दया**- दया का भाव मन में रखते हुए सभी प्राणियों की सेवा करना हर प्राणी में परमात्मा का निवास होता है तथा किसी भी प्राणी को आघात नहीं पहुंचना चाहिए।

# The Voice of Creative Research

Vol. 7 & Issue 1 (January 2025)

**8. अर्जवा-**अपने हृदय में नम्रता के के साथ वार्तालाप करना चाहिए। सभी मनुष्यों में स्त्री, पुरुष, बच्चे समान भाव रखना चाहिए।

**9. मिताहार-**मिताहार का अर्थ होता है अपने भोजन का आधे भाग अन्न, चौथाई भाग जल और शेष चौथाई भाग वायु के लिए खाली रखना चाहिए।

**10. शौच-**शौच का अर्थ होता है शुद्ध करना यह बाहरी तथा आंतरिक दो प्रकार से की जाती है बाहरी शुद्ध में शरीर को साफ वस्त्र दांत की सफाई की जाती है तथा आंतरिक शुद्धि में अपने मन, कर्म, वचन से किसी को भी आघात नहीं पहुंचना चाहिए।

**नियम-**नियम का अर्थ होता है। किसी भी प्रकार से राग, द्वेष न रखते हुए। शरीर निर्वाह करना तथा जो भी हो उसमें संतुष्टि का भाव रखना ही नियम है।

तपः संतोष आस्तिक्यं दानमर्श्वरपूजनम्॥

सिद्धांतवाक्यश्रवणं हीमती व तपोहुतम्॥

नियमा दश संप्रयोक्ता योगशास्त्र विशारदेः॥

तप, संतोष, आस्तिकता, दान, ईश्वर पूजन, सिद्धांत श्रवण, लाज मति या दृढमति, जाप और होम।

**1. तप-** तप से तात्पर्य हैं अपने धर्म का लोक कल्याण, आत्म कल्याण की भावना से सभी को समान दृष्टि से देखते हुए अपने कार्य को करना ही तप है। इसमें जो भी कष्ट स्वीकार करना।

**2. संतोष-**संतोष का अर्थ होता है जो आपने पुरुषार्थ से कमाया हुआ धन उसमें संतुष्टि रखना। किसी से ईर्ष्या नहीं करना। किसी और की संपत्ति पर अपना अधिकार नहीं करना चाहिए।

**3. आस्तिकता-**जो भी बातें धर्म ग्रंथों में, वेद, शास्त्रों में कही गई हैं उसे पर विश्वास करना उनको सत्य समझते हुए उसका पालन करना ही आस्तिकता है।

**4. दान-**अपने सामर्थ के अनुसार दान करना। ज्ञान का दान सर्वश्रेष्ठ दान है। किसी भी दरिद्र को भोजन, कपड़े, अन्न आदि का दान करना चाहिए।

**5. ईश्वर पूजन-**ईश्वर का पूजन निष्कामभाव मन, कर्म और वचन से भक्ति करना। अपने भाव में किसी भी प्रकार का कपट नहीं आने देना।

**6. सिद्धांत श्रवण-**सिद्धांत श्रवण का अर्थ होता है वेदों, ग्रंथों, उपन्यासों आदि का श्रवण करना किसी गुरु, सन्यासी या ब्रह्मचारी के सत्य वचनों को सुनना।

**7. लाज-**लोक मार्ग तथा शास्त्र संगत कार्यों का पालन करते हुए। बुरे कर्मों का त्याग तथा निम्नगामी कार्य नहीं करना चाहिए। हृदय और आंखों में लज्जा का भाव रहना चाहिए।

**8. दृढमति-**किसी भी कार्य को दृढ़ संकल्प से करना। जिसमें लोक कल्याण छिपा हो शास्त्रों का पालन करते हुए पूर्ण निष्ठा तथा गुरु की आज्ञा के साथ कार्य करना।

**9. जप-**वेद शास्त्रों का अध्ययन करते हुए मित्रों का निरंतर जप करना। वाचिक तथा मानसिक रूप से जप किया जाता है। नाथ योग में अजपाजप को किया जाता है।

**10. होम-**आभ्यंतर और बाह्य दो प्रकार के होम होते हैं। होम करने से वातावरण शुद्ध होता है तथा मन में शांति मिलती है।

# The Voice of Creative Research

Vol. 7 & Issue 1 (January 2025)

**आसन-भगवान** शिव ने जितनी योनियां हैं उतने ही आसनो को बताया हैं। आसनों के द्वारा शरीर स्वास्थ्य, स्थिर, आरोग्यता को प्राप्त करता है।

**प्राणायाम-प्राणायाम** के द्वारा साधक का मन एकाग्र होता है। प्राणायाम दो शब्दों से मिलकर बना हुआ है। "प्राण + आयाम" जिसके द्वारा साधक प्राण को दीर्घ बनता है। जिस प्रकार कछुआ धीरे सांस लेता है तथा दीर्घकाल तक जीवित रहता है इस प्रकार साधक जब प्राणायाम का अभ्यास करता है तब उसके द्वारा जीवनी शक्ति का विकास होता है।

चले वाते चं चतं निश्चले निश्चलं भवेत्।

योगी स्थाणुत्वमाप्नोतिका ततो वायु निरोधयेत्॥

(ह.प्र.-2:2)

**प्रत्याहार-जब** साधक बाह्य मुखी होता है तथा अपनी इंद्रियों को विषयों से पृथक् कर अंतर्मुखी होता है। अपने कार्य में आरुढ़ होता है प्रत्याहार कहलाता है।

धारण-शरीर के भीतर तथा अंदर दोनों ही जगह आत्मा विद्यमान रहती है। ऐसा मन में भावना रखता ही धारणा है। सभी प्राणियों में आत्मा निराकार रूप में विद्यमान रहती है।

ध्यान-धारणा के बाद जब साधक एकाग्रचित हो जाता है तब ध्यान की स्थिति बनती है। गोरख पद्धति के अनुसार

स्मृत्येष सर्वचिन्ताया धातुरेकः प्रपद्यते। यच्चित्त निर्मला चिन्ता तद्धि ध्यानं प्रचक्षते॥

(गो.पं.-2:61)

अपने मन में परमात्मा का निरंजन निर्मल स्वरूप का चिंतन करना ही ध्यान है।

समाधि-सड़क को जब तक अपनी इंद्रियों का बहाना है तथा विभिन्न प्रकार के विषय विकार उसमें विद्यमान है तब तक वह ध्यान अवस्था में है जैसे ही इन पांच इंद्रियों का आत्मा में समावेश हो जाता है तो यह अवस्था ज्ञान की कहलाती है।

**गोरख संहिता के अनुसार,**

शब्दादीनां च तन्मात्रं यावत्कणापितु स्थितम्।

तावदेव स्मृति ध्यानं समाधिः स्यादतः परम्॥

(गो.स.-2:83)

नाथ संप्रदाय के अनुसार समाधि को ही योग कहा गया। योग के द्वारा ही सभी प्रकार के दुखों से निवृत्ति हो सकती है। योग के द्वारा ही सभी प्रकार के दुखों से निवृत्ति हो सकती है। यह एक ऐसा मार्ग है जिसमें किसी भी प्रकार का भेदभाव नहीं होता है। योग लोगों को जोड़ने तथा जन कल्याण का मार्ग प्रशस्त करते हैं। नाथ योगी योग का अनुसरण करते हैं तथा अपने शरीर तथा मन पर पूर्ण नियंत्रण प्राप्त करते हैं। जिसको प्रायः लोग हठधर्मी मानते परंतु यह एक साधन है जिससे वह पूर्णतः एकाग्रचित होते हैं योग में जो सन्यासियों में चिन्ह देखने को मिलते हैं उसमें शारीरिक सुखों का त्याग, चरित्र की निर्मलता और आडंबरों से दूर रहना सर्वप्रथम माना गया है। नाथ योगी असाधारण रूप से कठोर तप साधना करके अपने को अनुशासित करते हैं। योग का मार्ग ढोंगी, पाखंडी लोगों के लिए नहीं है यह सिद्ध, चरित्रवान अपने कार्य के प्रति समर्पित सभी लोगों में ईश्वर का

# The Voice of Creative Research

Vol. 7 & Issue 1 (January 2025)

स्वरूप देखना आयोग्य,आडंबरी,स्वार्थ परख लोगों के लिए नहीं है ऐसे लोगों के लिए योग फली भूत नहीं होता है इससे उन्हें शारीरिक,मानसिक रूप से कष्ट सहना पड़ता है योग निस्वार्थ भाव से कर्म करने का मार्ग है।इसके द्वारा रंक से राजा,और राजा से रंक बनने में समय नहीं लगता। योग को अगर सही तरीके से नहीं किया जाये तो वह कई रोगों का जन्मदाता भी हो जाता है। योग सभी के हित तथा साधक को जन सामान्य के लिए एक अच्छे भविष्य निर्माण के साथ-साथ लोक निर्माण में भी सहायक है।योग कभी भी उच्च- नीच भेदभाव नहीं सिखाता है। महायोगी गुरु गोरक्षनाथ का कथन है की कुछ प्रकार के कर्म जो पाखंड की ओर अग्रसर करते हैं नहीं करना चाहिए। जिसमें केश को नोचना,भस्म,धारण करना ,कषाय वस्त्र धारण नहीं करना चाहिए,उन्मुक्तवत् रहना,सभाएं करना,काव्य गोष्ठी करना और अपने धर्म का प्रचार प्रसार करना यह सभी स्वार्थ पारक तथा धन की लालसा के लिए किए जाने वाले कृत हैं विभिन्न- विभिन्न प्रकार के प्रपंच करना पूर्ण अभ्यास न करते हुए भांति- भांति के आसनों को बिना अंतरंग साधन के किए अर्थात् धारणा,ध्यान,समाधि न करते हुए करना अज्ञान ही है।चित्त की जब तक एकाग्र अवस्था प्राप्त नहीं प्राप्त कर लेता तब तक किसी भी प्रकार की योग साधना नहीं कर सकते हैं। तब तक योग आसन के लिए अग्रसर नहीं होना चाहिए।प्राचीन काल में जो यज्ञ किए जाते थे ।वह वातावरण की शुद्धि तथा निश्चल भाव से किए जाते थे। उसमें किसी भी प्रकार का कोई भी प्रकार स्वार्थ सिद्धि कार्य नहीं होता था परंतु आजकल जो प्रवचन आदि किए जाते हैं।उसमें कहीं ना कहीं धन की लालसा पाखंड का विस्तार और बहुत ही ज्यादा जनमानस की हानि देखने में आती है।इसमें किसी भी प्रकार का कोई भी कार्य शांति पूर्वक नहीं हो पता है। भगदड़ और एक होड़ हर जगह देखने को मिलती है जिसमें किसी भी प्रकार की धर्म आदि में भी प्रतिस्पर्धा देखने को मिलते हैं। जो सभी के लिए नुकसान ही देता है ।

मनुस्मृति में कहा है की हवन यज्ञादि जो कार्य जाते थे वह फालिभूत होते थे ।उसके द्वारा फल भोगने की क्रियो का नाश हो जाता है ब्रह्म ही सर्वस्य है उसको यह गाड़ी द्वारा प्राप्त नहीं किया जा सकता है यह साधना बहुत उच्च है जिसमें पाखंड का कोई भी स्थान नहीं है "सर्वे भवन्तु सुखिनः"ही हमारा परम लक्ष्य होना चाहिए न की स्वयं का सुख की भावना रखना।

कई दण्डधारी तो जटा धारण करते हैं साथ ही बहुत सारी भभूत लगाते तथा मुण्डित मस्तक गले में धारण, नग्न रहते हैं ।कई अभोज्य पदार्थों का भक्षण तथा मदिरापान आदि करते हैं जो नाथ संप्रदाय तथा योग दोनों ही इसका खंडन करते हैं।योग और नाथ संप्रदाय का एक ही लक्ष्य है सुव्यवस्थित वस्त्र को धारण करना तथा किसी भी प्रकार का अंग प्रदर्शन नहीं करना। योग हमें चरित्रवान,एकाग्रचित्त तथा समाज में किस तरह रहना है यह सिखाता है न की स्वार्थ सिद्धि तथा धन कि लालसा रखना सीखता है किसी भी प्रकार का अनैतिक कार्य को बढ़ावा देते हैं।

## संदर्भ-

1. गोरखबानी- गोरक्षनाथ, सम्पा. रामलाल श्रीवास्तव, गोरक्षनाथ मंदिर,गोरखपुर
2. हठयोगी प्रदीपिका-योगी सतमा राम, खेमराज श्री कृष्ण दास बम्बई 1988
3. डॉ. द्विवेदी हजारी प्रसाद "नाथ संप्रदाय"हिंदुस्तान एकेडमी,इलाहाबाद 1950
4. तिवारी अनु ओमप्रकाश "चरणदास कृत अष्टांग योग" प्रकाशक कैवल्यधाम लोनावाला, अष्टांग योग, पुना

# *The Voice of Creative Research*

Vol. 7 & Issue 1 (January 2025)

5. शांडिल्य भक्ति सूत्र
6. संपा. श्रीवास्तव रामलाल "योग बीज" गोरखनाथ मंदिर, गोरखपुर
7. डॉ. जे.एस."भारतीय सारस्वत कुण्डली महायोग निर्मोही बंधु प्रकाशन
8. शतपथ ब्राह्मण
9. योगराजाचार्य,परमार्थसार विकृति,प्रकाशक कश्मीर सीरीज, श्रीनगर कश्मीर-1916