



गोरक्षपद्धति में धारणा विवेचन

कुमार विकास and सिंह ऊधम ✉

Received: 03.09.2019

Revised: 24.10.2019

Accepted: 19.11.2019

Abstract

Old age is the truth of everyone's life. In this stage, there are many changes in the life of a person, such as retirement from job, sometime death of spouse, separation from children due to their job or marriage, becoming physically weak etc. Due to these, the aged person goes through many psychological problems. Mindfulness has get attention over the past decades as a way to increase wellbeing. It can be helpful for old age life. The present study is an attempt to investigate the effect of mindfulness on depression among aged people. For this study, sample of 100 aged people in the age range on 60 to 80 years were included through purposive sampling technique from district Haridwar. The five facet mindfulness scale (Baer *et al.*, 2004) and depression scale (Karim and Tiwari, 1986) were used to measure variables. The level of mindfulness and depression was found to be lower in old age people living in old age home than in old age people living with family. Mindfulness has been seen to have a positive effect on depression.

Key Words: *Old age, Older adults, Mindfulness, Depression.*

Introduction

सामान्यतया धारणा का अर्थ है धारण करना अर्थात् किसी वस्तु, पदार्थ, विषय या भाव को धारण करना। जैसे 'सत्यं वद' इसमें सत्य के लिए कहा गया है कि सत्य बोलो- सत्य को धारण करो। ब्रह्मचर्य व्रत को धारण करो, उसकी धारणा करो। परमत्व को धारण करो, अर्थात् उसकी धारणा करो। धारणा का तात्पर्य किसी बात पर टिकना है। तदनन्तर जो धारण किया है अर्थात् जिसकी धारण की है, उसका निरन्तर ध्यान भी करना है। धारणा और ध्यान में यही अन्तर है। धारणा एक शक्ति है। आचार्य श्रीराम शर्मा इस धारणा शक्ति पर अपने विचार इस प्रकार रखते हैं- "चित्तवृत्तियों को चारों ओर से हटाकर किसी एक स्थान या विषय में लगाना धारणा है। मन के विचारों, संकल्पों को आत्मा में लय करते रहना और आत्मा या परमात्मा के चिन्तन में स्थित रहना धारणा कहलाता है। मन की वह स्थिति जिसमें ब्रह्म चिन्तन के अतिरिक्त अन्य कोई भाव या

विचार नहीं ठहरता, धारणा कहलाती है। इसमें मन में वासना नहीं रह जाती। अष्टांग योग में धारणा का स्थान छठा है। वही नाथ सम्प्रदाय समर्थित हठयोग में इसका षडङ्गों में चतुर्थ स्थान है। महर्षि पतञ्जलि प्राणायाम-विवेचन में प्राणायाम के अभ्यास से धारणा की योग्यता भी आ जाती है, ऐसा उल्लेख करते हैं। वहाँ धारणा के विषय में कहा है कि "(बाहर या भीतर कहीं भी) किसी एक स्थान विशेष में चित्त को (बाँधना) ठहराना धारणा है। इसको व्याख्यायित करते हुए महर्षि दयानन्द लिखते हैं कि "धारणा उसको कहते हैं कि मन को चञ्चलता से छुड़ा के नाभि, हृदय, मस्तक, नासिक का और जीभ के अग्रभाग आदि देशों में स्थिर करके ओंकार का जप और उसका अर्थ जो परमेश्वर है उसका विचार करना।" महान् योगी गुरु गोरखनाथ सिद्धसिद्धान्त पद्धति में कहते हैं कि "शरीर से बाहर और भीतर सब जगह(भौतिक प्रपञ्च) तथा आन्तरिक ब्रह्माण्ड में एक ही निजतत्त्व रूप (परमशिव) व्याप्त है, ऐसी मानसिक भावना करना धारणा है।"

Author's Address

योगविज्ञान विभाग, गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार।
E-mail.: udhamkvv@gmail.com



धारणा के विषय में अमृतनादोपनिषद् में कहा है कि “मन को संकल्पात्मक मानकर उसे आत्मा में लय करते हुए परमात्म चिन्तन में धारण करना ‘धारणा’ की स्थिति है।” शाण्डिल्योपनिषद् में तीन प्रकार की धारणा का विधान करके तीसरे प्रकार की धारणा में (पञ्चधारणा) का उल्लेख कर गोरक्षपद्धति का ही पिष्टपेषण किया है। इसी प्रकार योगतत्त्वोपनिषद्, शिवसंहिता घेरण्डसंहिता इन सबमें पञ्चभूतात्मक (पञ्चधारणा) का ही प्रतिपादन किया गया है।

गोरक्षपद्धति में कहा है कि धारणा का अभ्यास करने से मन में धारण करने की अर्थात् धैर्य-धारण की शक्ति विकसित होती है। अन्यत्र कहा है कि प्राणायाम का अभ्यास करने से मन में धारणा की वृत्ति का उदय होने लगता है। वहाँ कहा है कि आसन, प्राणायाम और प्रत्याहार अर्थात् योग के इन तीन बाह्य अंगों का अभ्यास करने के बाद धारणा का अभ्यास करना चाहिए। **धारणा क्या है-** गुरु गोरक्षनाथ भी अपने योगशास्त्र में पृथ्वी, जल, तेज, वायु और आकाश इन पाँच महाभूतों का पृथक्-पृथक् ध्यान करने को पञ्चधारणा कहते हैं। धारणा के स्वरूप के विषय में उनका कथन है कि ‘किसी ध्येय वस्तु पर मन का स्थिर(अचल) हो जाना या लग जाना धारणा कहलाता है।’

गोरक्षपद्धति में पञ्चधारणा विचार व फल-

पातञ्जलयोग के विभूतिपाद में पञ्चभूतों (पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश) इनकी जो पाँच अवस्थाएँ बतायी गयी हैं, उन पर संयम करने से योगी पाँचों भूतों पर विजय प्राप्त कर लेता है तथा अणिमादि सिद्धि प्राप्त करता है। यहाँ जो पञ्चभूतों पर विजय की गयी है वह भी धारणा के बिना नहीं है। संयम योग का एक घटक धारणा है। अतः धारणा के बिना ध्यान और समाधि की कल्पना निरर्थक है। गुरु गोरक्षनाथ धारणा के द्वारा पञ्चभूतों पर जय प्राप्त करने का संकेत करते हैं-

(क) पृथ्वीतत्त्व की धारणा- जो पृथिवी-तत्त्व हरिताल या स्वर्ण के रंग जैसा पीला है। इसके अधिष्ठातृ देवता ब्रह्मा

हैं। इसका आकार चतुष्कोण पीठ जैसा है। इस चतुष्कोण के मध्य में ‘लं’ बीज है। इस पृथ्वी तत्त्व का ध्यान करना चाहिए। अपने प्राणों और मन को इस पृथ्वी तत्त्व में पाँच घड़ी (दो घण्टे) तक लीन करके धारणा का अभ्यास करना चाहिए। इस अभ्यास से मन स्थिर हो जाता है और पृथ्वी तत्त्व पर योगी साधक का वश हो जाता है।

(ख) जल-तत्त्व की धारणा- जल-तत्त्व अर्द्धचन्द्र की कान्ति (प्रभा) व कुन्द के पुष्प जैसा सफेद है। इसके अधिष्ठातृ देवता विष्णु हैं और अमृतरूप ‘वं’ इसका बीज है। जल-तत्त्व का कण्ठ में अर्थात् विशुद्धचक्र में ध्यान करना चाहिए। अपने प्राणों और मन को इसके जल-तत्त्व में पाँच घड़ी (दो घण्टे) लीन करके धारणा का अभ्यास करना चाहिए। इस वारुणी(जलतत्त्व) धारणा का अभ्यास करने से कालकूट विष भी भस्म हो जाता है।

(ग) अग्नितत्त्व(तेज-तत्त्व) की धारणा- तेजयुक्त अग्नि तत्त्व का रंग (इन्द्रगोप) वीर बध्नी के समान लाल है। आकार त्रिकोण एवं ‘र’ इसका बीज मन्त्र है। देवता रुद्र है। तेज-तत्त्व की भावना तालु में करनी चाहिए। अपने प्राणों और मन को पाँच घड़ी (दो घण्टे) तेजतत्त्व में लीन करके धारणा का अभ्यास करना चाहिए। इस वैश्वानरी धारणा का अभ्यास करने से योगी तेज-तत्त्व को जीतने वाला होता है, अग्नि भी उसको नहीं जलाती।

(घ) वायु-तत्त्व या वायवी धारणा- वायु-तत्त्व का रंग जल के पुञ्ज जैसा अतीव नीला है। अधिष्ठातृ देवता ईश्वर है। बीजाक्षर मन्त्र ‘यं’ है। वायुतत्त्व का ध्यान भूमध्य में किया जाता है। साधक को अपने प्राणों और मन को पाँच घड़ी(दो घण्टे) तक वायुतत्त्व में लीन करके धारणा का अभ्यास करना चाहिए। वायवी धारणा का अभ्यास सिद्ध होने पर योगी आकाश में जा सकता है।

(ङ) नभो धारणा या आकाश तत्त्व की धारणा- आकाशतत्त्व का रंग स्वच्छ जल के समान है। इसके अधिष्ठातृ देवता सदाशिव हैं। बीजाक्षर मन्त्र ‘हं’ है। इसकी धारणा ब्रह्मरन्ध्र में की जाती है। वहाँ अपने प्राणों और मन को पाँच घड़ी (दो घण्टे) तक लीन करके धारणा



गोरक्षपद्धति में धारणा विवेचन

का अभ्यास करना चाहिए। नभोधारणा के अभ्यास से सिद्धि प्राप्त योगी के लिए मोक्ष द्वार खुल जाता है।

पञ्चधारणा की अभ्याससिद्धि का फल- उपर्युक्त इन पाँचों धारणाओं का अभ्यास करने से जो सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं, उनके विषय में कहा गया है कि “पृथ्वी धारणा का अभ्यास सिद्ध होने पर योगी जल व वायु तत्व का स्तम्भन कर सकता है। वारुणी (जलतत्व) का अभ्यास दृढ़ होने पर योगी सभी पदार्थों को द्रव (जल) जैसा बना सकता है। आग्नेयी धारणा की सिद्धि से योगी किसी भी पदार्थ को अग्नि के बिना ही जला सकता है। वायु धारणा सिद्ध होने पर योगी किसी भी वस्तु को घुमा सकता है। नभोधारणा या आकशीय धारणा से योगी किसी भी पदार्थ को सुरा सकता है।”

धारणाओं की सिद्धि का महत्त्व- गुरु गोरक्षनाथ पञ्चधारणाओं के महत्त्व को प्रतिपादित करते हुए कहते हैं कि जो योगी साधक इन दुर्लभ पञ्चभूतात्मक धारणाओं का अभ्यास मन, वचन और कर्म अर्थात् मन के गहन चिन्तन, शास्त्रज्ञ वचन के प्रमाण एवं कर्म (अनुष्ठान) में श्रद्धापूर्वक हठाभ्यास से करता है वह समस्त दुःखों से मुक्ति पा जाता है। घेरण्ड ऋषि भी कहते हैं कि इन धारणाओं को जानकर (भूतले) संसार में सब कुछ प्राप्त हो जाता है।

References

108 उपनिषद् (ज्ञानखण्ड), आचार्य श्रीराम शर्मा, परिशिष्ट पृ. 454.

पातञ्जल योगदर्शन 2.53, धारणासु च योग्यता मनसः।

पातञ्जल योगदर्शन 3.1, देशबन्धश्चित्तस्य धारणाः।

ऋग्वेदादिभाष्यभूमिका (उपासना विषय), स्वामी दयानन्द सरस्वती।

सिद्धिसि. प. 2.37, धारणेति सा बाह्याभ्यन्तर एकमेवनिजतत्त्वस्वरूपमेवान्तःकरणेन साध्येद् यथा यद्यदुत्पद्यते ततान्निराकरो धारयेत् स्वात्मानं निर्वातदीपमेव संधारयेदिति धारणालक्षणम्।

अमृत. 16, मनः संकल्पकं ध्यात्वा संक्षिप्यात्मनि बुद्धिमान्। धारयित्वा तथात्मानं धारणा परिकीर्तिता ॥

शाण्डिल्योपनिषद् 1.9.1, अथ धारणा। सा त्रिविधा आत्मनि मनोधारणं देहराकाशे बाह्याकाशधारणपृथिव्यप्तेजोवाय्वाकाशेषु पञ्चमूर्तिधारणं चेति ॥

योगतत्त्वोपनिषद् 83, भूमिरापोऽनलोवायुराकाशश्चेति पञ्चकः। तेषु पञ्चसु देवानां धारणा पञ्चधोच्यते ॥

शिवसंहिता 3.72, अस्मिन् काले महायोगी पञ्चधा धारणां चरेत्। येन भूरादिसिद्धिः स्यात् ततो भूतभयापहा ॥

घेरण्डसंहिता 3.63, कथिता शाम्भवीमुद्रा ऽणुष्व पञ्चधारणम्। धारणानि समासाद्य किं न सिद्ध्यति भूतले ॥, देखें 3.64से3.76तक

गोरक्षपद्धति 2.12, धारणाभिमतो धैर्यम्।

गोरक्षपद्धति 2.13, प्रत्याहारद्विषट्केन ज्ञायते धारणा शुभा।

गोरक्षपद्धति 2.52, आसनेन समायुक्तः प्राणायामेन संयुतः। प्रत्याहारेण सम्पन्नो धारण च समभ्यसेत् ॥

गोरक्षपद्धति 2.53, हृदयेन पञ्चभूतानां धारणा च पृथक्-पृथक्। मनसो निश्चलत्वेन धारणा साभिधीयते ॥

पातञ्जल योगदर्शन 3.44, स्थूलस्वरूपसूक्ष्मान्वयार्थवत्त्वसंयमाद् भूतजयः। (ख) पातञ्जल योगदर्शन 3.45, ततोऽग्निमादिप्रादुर्भावः कायसम्पत्तद्धर्मानभिघातः ॥

गोरक्षपद्धति 2.54, या पृथिवी हरिताल हेमरुचिरापीतालकारान्विता संयुक्ता कमलासनेन हि चतुष्कोणाहृदिस्थायिनी। प्राणांस्तत्र विलीय पञ्चघटिकं चित्तान्वितान्धारयेदेवा स्तम्भकरी सदा क्षितिजयं कुर्याद् भुवो धारणा ॥

गोरक्षपद्धति 2.55, अर्द्धेन्दुप्रतिभं च कुन्दधवलं कण्ठेऽम्बुतत्वं स्थितं यत्पीयूषवकारबीजसहितं युक्तं सदा विष्णुना। प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकं चित्तान्वितं धारणेदेवा दुःसहकालकूटदहवी स्याद् वारुणी धारणा ॥

गोरक्षपद्धति 2.56, यत्तानुस्थितमिन्द्रगोपसदृशं तत्त्वं त्रिकोणानलं तेजो रेफयुतं प्रवालरुचिरं रुद्रेण सत्संगतम्। प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकं चित्तान्वितं धारयेदेवा वह्निजयं सदा वितनुते वैश्वानरी धारणा ॥



कुमार and सिंह

- गोरक्षपद्धति 2.57, यद्भिन्नाञ्जनपुञ्जसन्निभमिदं स्यूतं भूवोरन्तरे तत्त्वं वायुमयं यकारसहितं तत्रेश्वरो देवता। प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकं चित्तान्वितं धारयेद्देवा खे गमनं करोति यमिनः स्याद्वायवी धारणा॥
- घेरण्डसंहिता 3.63, धारणानि समासाद्य किं न सिद्ध्यति भूतले॥
- गोरक्षपद्धति 2.58 आकाशं सुविशुद्धवारिसदृशं यद्ब्रह्मरन्ध्रस्थितं तन्नादेन सदाशिवेन सहितं तत्त्वं हकारान्वितम्। प्राणं तत्र
- विलीय पञ्चघटिकं चित्तान्वितं धारयेद्देवा मोक्षकपाटपाटनपटुः प्रोक्ता नभो धारणा॥
- गोरक्षपद्धति 2.59, स्तम्भिनी द्राविणी चैव दाहनी भामिणी तथा। शोषिणी च भवत्येषा भूतानां पञ्चधारणा॥
- गोरक्षपद्धति 2.60, कर्मणा मनसा वाचा धारणा पञ्चदुर्लभाः। विज्ञाय सततं योगी सर्वदुःखैः प्रमुच्यते॥

