नादानुसंधान

हठयोग प्रदीपिका के लेखक स्वामी स्वात्माराम नादानुसंधान को ही प्रमुख लय मानते हैं, यद्यपि भगवान शिव ने लय के सवा करोड़ भेद बताए हैं, परंतु उन सवा करोड़ प्रकारों में स्वात्मा राम के अनुसार नाद ही प्रमुख लय है। स्वात्माराम नादानुसंधान की चार अवस्थाओं का स्वीकारते हुए कहते हैः

आरम्भश्च घटश्चैव तथा परिचयोऽपि च।
निष्पत्ति सर्वयोगेषु स्यादवस्या चतुष्टयम् ।। हठप्रदीपिका 4.69

अतः नादानुसंधान की चार अवस्थाएं निम्नवत् हैः

1. आरंभावस्था
2. घटावस्था
3. परिचयावस्था
4. निष्पत्ति अवस्था।

1. **आरंभ अवस्था** :

यह नादानुसंधान की पहली अवस्था है। इस अवस्था में ब्रह्म ग्रंथि का भेदन होता है, जिसके परिणाम स्वरूप आनंद की अनुभूति होती है। शरीर में विचार शून्यता और विचित्र प्रकार की ध्वनि अर्थात् असाधारण झण झण रूप अनाहत शब्द सुनाई पड़ता है। इस अवस्था में योगी दिव्य देह वाला, ओजस्वी दिव्य गंध वाला, अरोगी, प्रसन्न चित्त एवं शून्यचारी हो जाता है।

2. घट अवस्था :

यह नादानुसंधान की दूसरी अवस्था है। इस अवस्था में विष्णु ग्रन्थि के भेदन से निबंध वायु का सुषुम्ना नाड़ी में संचार होता है। योगी का आसन में दृढ़ हो जाता है। ऐसी अवस्था में योगी ज्ञानी तथा देव तुल्य हो जाता है। योगी को अति सुंदर अर्थात कपाल कुंवर में परमानंद का सूचक भेरी अर्थात् एक प्रकार के वाद्य यंत्र का आघात जन्य शब्द सुनाई देता हैं,

3. **परिचय अवस्थाः**

यह नादानुसंधान की तीसरी अवस्था है। इस अवस्था में हृदय आकाश में मर्दल वाद्य की ध्वनि जैसा नाद सुनाई पड़ता है। ऐसी अवस्था में प्राण वायु सभी सिद्धियां प्रदान करने वाला महाशून्य आकाश के स्थान विशुद्धि चक्र में पहुंचता है, तब चित्तवृत्ति के आनंद अनुभव से ऊपर उठकर योगी स्वभाविक रूप से आनन्द का अनुभव करता है और द्वेष दुख जरा व्याधि क्षुधा निद्रा आदि से रहित हो जाता है। योगी समाधि की इस अवस्था में रुद्र ग्रन्थि का भेदन करके शिवपीठ की स्थिति प्राप्त हो जाता है।

4. निष्पत्ति अवस्थाः

यह नादानुसंधान की चौथी अवस्था है। इस अवस्था को निष्पत्ति के नाम से जाना जाता है। साधक को इस अवस्था में अच्छी तरह से मिलाए हुए वीणा की झंकार के शब्द सुनाई पड़ते हैं, इस अवस्था में चित्त सर्वथा एकाग्र होकर समाधि संज्ञक बनता है। समाधि की इस अवस्था में योगी सृष्टि के सृजन और संघार में सक्षम होकर ईश्वर के समकक्ष हो जाता है।

मोक्ष हो या ना हो किंतु यहां पर ही चित्त के लय हो जाने से राजयोग समाधि की प्राप्ति होती है, जिसके परिणाम स्वरूप एक अखंड सुख की प्राप्ति होती है और इसी अखंड सुख की प्राप्ति को राजयोग समाधि के नाम से जाना जाता है। स्वात्माराम का कथन है जो राजयोग को नहीं जानते, ऐसे लोग यदि बिना राजयोग के जाने ही हठयोग की विविध क्रियाओं को करते रहते हैं या उनका अभ्यास करते रहते हैं, उन योगियों और उनके प्रयास को मैं फलहीन मानता हूं।

इस प्रकार यहां पर राज योग की महत्ता बताई गई है, हठ की प्रक्रियाओं का उनके विविध अभ्यासो का उद्देश्य राजयोग की प्राप्ति है।