

हठयोग साधना के बाधक और साधक तत्व

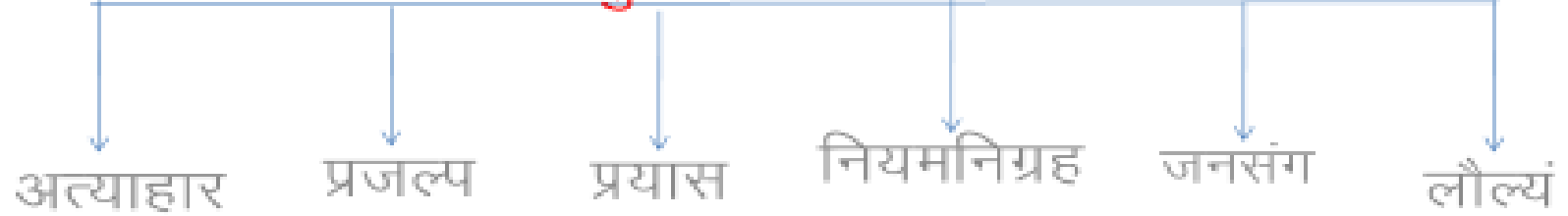
(Badhak and Sadhaka Tattva in Hatha Yoga)

B.Sc.- Yoga 1st Semester
Paper 2nd : Introduction of Hatha Yoga and It's Texts

Dr. Ram Kishore
Assistant Professor (Yoga)
School of Health Sciences
CSJM University, Kanpur

हठयोग साधना के बाधक तत्व (Badhak Tattva in Hatha Yoga)

हठयोगप्रदीपिका के अनुसार योग मार्ग के 6 बाधक तत्व हैं।



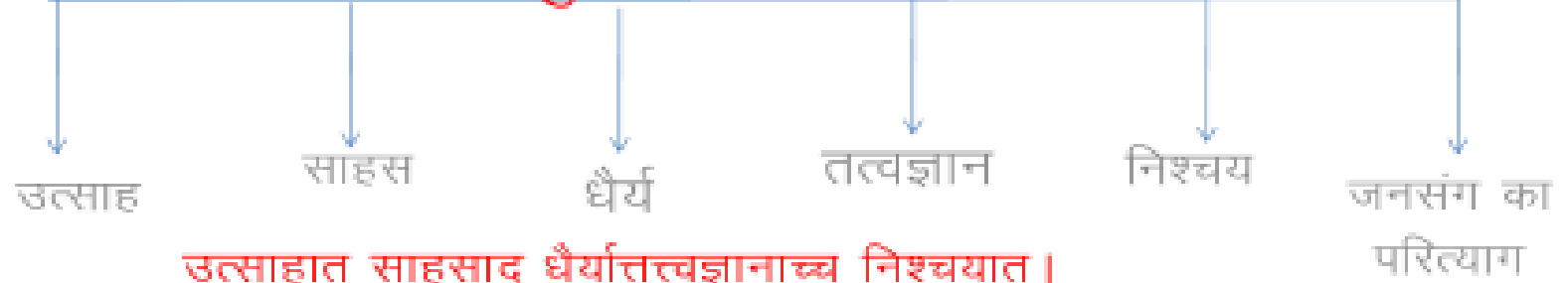
अत्याहारः प्रजल्पश्च प्रयासो नियमनिग्रहः।

जनसंगश्च लौल्यं च षट्भिर्योगो विनश्यति ॥ हठप्रदीपिका 1.15

- | | | |
|----------------|---|------------------------------------|
| 1. अत्याहार | : | अत्यधिक भोजन करना। |
| 2. प्रजल्पश्च | : | अनावश्यक अधिक बोलना। |
| 3. प्रयासो | : | सफलता के लिए अत्यधिक प्रयत्न करना। |
| 4. नियमनिग्रहः | : | नियमों के प्रति कठोर होना। |
| 5. जनसंगश्च | : | अधिक लोगों से मिलना जुलना। |
| 6. लौल्यं | : | अधिक चपलता। |

हठयोग साधना के साधक तत्व (Sadhak Tattva in Hatha Yoga)

हठयोगप्रदीपिका के अनुसार योग मार्ग के 6 साधक तत्व है।



उत्साहात् साहसाद् धैर्यात्तत्त्वज्ञानाच्च निश्चयात् ।

जनसंगपरित्यागात् षट्भिर्योगः प्रसिद्ध्यति ॥ हठप्रदीपिका 1.16

- | | | |
|-------------|---|----------------------|
| 1. उत्साह | : | 2. साहस |
| 3. धैर्य | : | 4. तत्त्वज्ञान |
| 5. निश्चय : | | 6. जनसंग का परित्याग |

अर्थात् निम्न 6 तत्वों को हठयोग साधना का सहायक तत्व माना जाता है। इनके पालन से हठयोग साधना की सिद्धि होती है।



धन्यवाद

Thanks