हठयोग साधना मठ की अवधारणा

(Concept of Matha in Hatha Yoga Sadhana)

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 में मठ की अवधारणा

(Concept of Matha in Hatha Yoga Sadhana)

सुरम्ये धार्मिके देशे सुभिक्षे निरुपद्रवे, धनुप्रमाण पर्यन्तं शिलाग्निजलवर्जिते।
एकान्ते मठिके मध्ये स्थातव्यं हठयोगिना।। हठप्रदीपिका 1.12

1. सुरम्ये : रमणीय।
2. धार्मिके देश : धर्म के कार्य की प्रमुखता या सम्मान देने वाला नगर या क्षेत्र।
3. सुभिक्षे : जहां भिक्षाटन सुगमता पूर्वक सम्भव हो।
3. निरुपद्रवे : उपद्रव रहित स्थान।
4. धनु: प्रमाणपर्यन्तम् : चारों ओर धनुष प्रमाण तक ।
5. शिलाग्निजलवर्जित : पत्थर, अग्नि और जल रहित।
6. हठयोगिना : हठयोगी को।
7. एकान्ते मठिके मध्ये स्थातव्यं : ऐसे एकान्त स्थान में रहना चाहिए।

हठयोग साधना में मठ की अवधारणा

(Concept of Matha in Hatha Yoga Sadhana)

अल्पद्वारमरन्ध्रगर्तविवरं नात्युच्चनीचायतं, सम्यग्गोमयसान्द्रलिप्तममलं निश्शेषजन्तूज्झितम्।
बह्ममण्डपवेदिकूपरुचिरं प्राकारसंवेष्टितम्, प्रोक्तं योगमठस्य लक्षणमिदं सिद्धैः हठाभ्यासिभिः।।

1. अल्पद्वारं : छोटे द्वारा वाला। हठप्रदीपिका 1.13
2. अरन्ध्रगर्तविवरं : छिद्र, गड्ढा और बिल रहित।
3. नात्युच्चनीचायतं : न अधिक ऊँचा, न अधिक नीचा और न ही अधिक विस्तार वाला ।
4. सम्यक् गोमय सान्द्र लिप्तम् : गोबर की सघन लिपाई से युक्त हो।
5. अमलं : पूर्ण स्वच्छ।
6. निः शेषजन्तु उज्झितम् : सभी प्रकार के जन्तुओं से रहित।
7. बह्म मण्डप वेदिकूपरुचिरम् : मठ के बाहर मण्डप चबूतरा और कुआं से सुशोभित।
8. प्राकारसंवेष्टितम् : चाहर दीवारी से घिरा हुआ।
9. सिद्धैः हठ अभ्यासिभिः : हठयोग के सिद्ध योगियों के द्वारा।
10. इदम् : यह
11. प्रोक्तं योगमठस्य लक्षणम : योग साधना के लिए अपेक्षित आवास का लक्षण बताया गया है।

धन्यवाद

Thanks