

गोरखनाथ के मत में हठयोग साधना संतुलन की प्रासंगिकता

ममता¹, जगदीश भारद्वाज²

¹ संस्कृत विभाग, बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय, अस्थल बोहर, रोहतक, हरियाणा, भारत

² प्रोफेसर, संस्कृत विभाग, बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय, अस्थल बोहर, रोहतक, हरियाणा, भारत

सारांश

हठयोग भारतीय योग परंपरा की एक प्राचीनतम, वैज्ञानिक तथा आध्यात्मिक साधना-पद्धति है, जिसका मूल उद्देश्य केवल शारीरिक स्वास्थ्य नहीं, अपितु मानसिक संतुलन, नैतिक अनुशासन, आत्मशुद्धि तथा आत्मसाक्षात्कार की प्राप्ति है। नाथ सिद्ध परंपरा में हठयोग को मनोकायिक साधना का आधार माना गया है, जिसके द्वारा साधक अपने शरीर को तपःसाधना का उपकरण बनाकर चित्त की चंचलता पर नियंत्रण प्राप्त करता है। गोरखनाथीय ग्रंथों में स्पष्ट कहा गया है कि शरीर को स्वस्थ, स्थिर एवं शुद्ध बनाए बिना उच्चतर योग-राजयोग, ज्ञानयोग तथा भक्तियोग की सिद्धि सम्भव नहीं। सिद्ध सिद्धांत पद्धति में योग को जीवन की पूर्णता का साधन माना गया है। हठयोग की उपादेयता केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य तक सीमित नहीं है, बल्कि यह सामाजिक शांति, नैतिक उत्थान तथा विश्व कल्याण का मार्ग भी प्रशस्त करता है। नाथ परम्परा में वर्णित योगाभ्यास— जैसे आसन, प्राणायाम, मुद्रा और ध्यान मानव के अन्तःकरण को भुद्ध करते हैं और जीवन की असंतुलित प्रवृत्तियों (जैसे काम, क्रोध और लोभ) को नियन्त्रित करने में सहायक होते हैं। इस संतुलन के माध्यम से साधक आत्मानुभूति की ओर अग्रसर होता है।

मूल शब्दः: आत्मबोध, सशक्त, प्रासंगिकता, चेतना, सामंजस्य

प्रस्तावना

हठयोग को नाथ सम्प्रदाय के प्रवर्तक महायोगी गोरखनाथ ने भी आत्मबोध की सशक्त प्रक्रिया के रूप में प्रतिपादित किया है और कहा भी गया है—

काया साधे सो योगी होई। काया भीतर अमृत जोई।।

गोरखनाथ के अनुसार जब तक भारीर भुद्ध एवं स्थिर नहीं होता। तब तक उच्च आध्यात्मिक अनुभूति सम्भव नहीं। इसलिए हठयोग के षट्कर्म, आसन, प्राणायाम, मुद्राबन्ध, नाडी भोधन को अत्यन्त आवश्यक माना गया है। हठयोग के प्रमुख स्रोत हठयोग प्रदीपिका तथा घेरण्ड संहिता जैसे ग्रन्थ हैं। इन ग्रन्थों में हठयोग को भारीर और मन के भुद्धिकरण तथा आत्म-साक्षात्कार की साधना के रूप में प्रतिपादित किया गया है।

वर्तमान सन्दर्भ में हठयोग की प्रासंगिकता और भी अधिक बढ़ जाती है, क्योंकि यह मनुष्य के बाह्य विक्षेपों से हटाकर आंतरिक चेतना की ओर उन्मुख करता है। हठयोग साधना का एक ऐसा माध्यम है, जो जीवन में संतुलन और आत्मोत्थान की दिशा में मार्गदर्शन प्रदान करता है। इसके अतिरिक्त हठयोग आधुनिक मनोविज्ञान और स्वास्थ्य विज्ञान के साथ भी सामंजस्य स्थापित करता है। अनेक वैज्ञानिक अध्ययनों में यह प्रमाणित हुआ है कि नियमित योगाभ्यास तनाव, चिन्ता और अवसाद को कम करने में प्रभावी है तथा जीवन की गुणवत्ता में सुधार लाता है। इस प्रकार हठयोग न केवल एक आध्यात्मिक अनुशासन है, अपितु एक वैज्ञानिक और व्यवहारिक जीवन पद्धति भी है।

हठयोग – स्वरूप एवं दार्शनिक पृष्ठभूमि

हठयोग शब्द की व्युत्पत्ति “ह” तथा “ठ” दो प्रतीकात्मक अक्षरों से मानी गई है। ह सूर्य का तथा ठ चन्द्र का द्योतक है। इन दोनों का समन्वय ही हठयोग है।¹ स्वात्माराम कृत् हठयोगप्रदीपिका में कहा गया है— ‘हठविद्या परां गोप्या योगिना सिद्धिमिच्छता।’² अर्थात् हठयोग एक गूढ विद्या है, जिसे सिद्धि की इच्छा रखने वाले योगियों द्वारा साधना के रूप में अपनाया जाता है। नाथ-परंपरा में सूर्य-चन्द्र का तात्पर्य प्राण और अपान शक्तियों से है। गोरक्षशतक में प्राण को जीवन की धुरी कहा गया है— ‘प्राणो हि जीवितं प्रोक्तं तस्मात् प्राणं अभ्यसेत्।’³ इस प्रकार

हठयोग मानव शरीर में कार्यरत द्वैत शक्तियों के संतुलन द्वारा जीवन को सम्यक् दिशा प्रदान करता है।

हठयोग का आधार

हठयोग के आसन केवल शारीरिक व्यायाम नहीं हैं, अपितु वे शरीर और मन के सूक्ष्म संबंध पर आधारित हैं। योगचूडामणि उपनिषद् में कहा गया है— ‘शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्।’⁴ अर्थात् शरीर धर्म और साधना का प्रथम साधन है। हठयोग के अभ्यास से मेरुदण्ड लचीला होता है, स्नायु-संस्थान पुष्ट होता है, तथा अंतःप्राण का प्रवाह संतुलित होता है। गोरक्षसंहिता में आसनों की महत्ता प्रतिपादित है ‘आसनं स्थैर्यमाप्नोति रोगान्नाशयति ध्रुवम्।’⁵ आसन साधक को स्थैर्य प्रदान करता है तथा रोगों का नाश करता है।

नैतिक मूल्य एवं सामाजिक अवदान में हठयोग की भूमिका

हठयोग का उद्देश्य केवल शरीर सौष्ठव नहीं, बल्कि नैतिक जीवन-निर्माण भी है। हठयोग साधक को संयम, अनुशासन, धैर्य तथा आत्मनियंत्रण सिखाता है। जब व्यक्ति भीतर से शांत होता है, तभी समाज में भी शांति स्थापित होती है। डॉ. मोहन सिंह लिखते हैं कि गोरखनाथ का योग-दर्शन सामाजिक समरसता का मार्ग है— नाथ योगियों की साधना लोक-कल्याण से जुड़ी रही है।⁶ वे समाज को अंधविश्वास, असंयम और विकारों से मुक्त करने का प्रयास करते रहे।⁷

हठयोग एवं नाथ परंपरा

हठयोग की जड़ें उपनिषदों में भी मिलती हैं। कठोपनिषद् में योग को इन्द्रिय-निग्रह का साधन कहा गया है— ‘तां योगमिति मन्यन्ते स्थिरामिन्द्रियधारणाम्।’⁸ नाथ परंपरा ने इसी योग को व्यावहारिक साधना के रूप में विकसित किया। अमृतसिद्धि में कहा गया है कि शरीर में अमृतत्व का अनुभव योग से होता है।⁹

हठयोग और आत्मसाक्षात्कार का लक्ष्य: हठयोग साधक को आत्मा की गुप्त शक्तियों का उद्घाटन कराता है। योगबीज में कहा गया है— ‘मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः।’¹⁰ मन ही

बंधन और मोक्ष दोनों का कारण है। हठयोग मन को स्थिर कर मोक्ष का मार्ग प्रशस्त करता है। हठयोग एक समग्र जीवन पद्धति है जो शरीर, मन, नैतिकता और समाज चारों स्तरों पर व्यक्ति को विकसित करती है। नाथ-सिद्ध परंपरा में यह साधना केवल व्यक्तिगत मोक्ष का साधन नहीं, बल्कि सामाजिक शांति, विश्व प्रेम और मानव मूल्यों की स्थापना का मार्ग है।

हठयोग—साधना नाथ परम्परा, प्राण तत्त्व और नैतिक जीवन—मूल्य
हठयोग साधना भारतीय योग परम्परा की एक अत्यन्त प्राचीन, वैज्ञानिक तथा साधनात्मक विद्या है, जिसका उद्देश्य केवल शरीर को स्वस्थ रखना नहीं, अपितु मन, इन्द्रियों, प्राण—शक्ति तथा आत्मचेतना का समन्वित विकास करना है। नाथ योगियों के अनुसार मानव जीवन का परम प्रयोजन केवल भौतिक उपलब्धियों तक सीमित नहीं है, बल्कि स्वास्थ्य, शान्ति, संयम, सदाचार और आत्मसाक्षात्कार के माध्यम से जीवन को मूल्यपूर्ण बनाना ही साधना का लक्ष्य है। हठयोग का निरन्तर अभ्यास साधक के शरीर में स्थित प्राण ऊर्जा को जाग्रत करता है, जिससे रोग—प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और मानसिक स्थिरता प्राप्त होती है। इसी कारण नाथ परम्परा में हठयोग को “योग का आधार स्तम्भ” कहा गया है। स्वात्माराम कृत हठयोगप्रदीपिका में स्पष्ट कहा गया है कि “हठविद्या परं गोप्या योगिनां सिद्धिदा भवेत्।”¹¹ अर्थात् हठयोग विद्या योगियों के लिए अत्यन्त गोपनीय तथा सिद्धि प्रदान करने वाली है। यह साधना मनुष्य को आत्मसंयम, नैतिक अनुशासन तथा आत्मोत्कर्ष की दिशा में प्रेरित करती है।

हठयोग के सप्ताङ्ग साधना का क्रमबद्ध विज्ञान

हठयोग का सर्वाधिक व्यवस्थित और विस्तृत विवेचन घेरण्डसंहिता में प्राप्त होता है। इसमें योग—साधना को सात अंगों में विभक्त किया गया है, जिन्हें “सप्तसाधनं” कहा गया है— षट्कर्म आसन, मुद्रा, प्रत्याहार, प्राणायाम, ध्यान, समाधि यह क्रम इस तथ्य को दर्शाता है कि योग केवल ध्यान या समाधि का विषय नहीं, बल्कि शरीर—शुद्धि से लेकर आत्म—समाधि तक की सम्पूर्ण यात्रा है।¹² यह साधना मनुष्य के भीतर अहिंसा, सत्य, शौच, संयम, करुणा और आत्मानुशासन जैसे नैतिक मूल्यों को विकसित करती है। योग का वास्तविक स्वरूप तभी सिद्ध होता है जब साधक का जीवन “धर्ममय” और “मूल्यनिष्ठ” बनता है।

नाथ परम्परा में हठयोग सूर्य—चन्द्र का समन्वय: नाथ सिद्धों ने हठयोग को प्राण—प्रवाह के वैज्ञानिक नियन्त्रण के रूप में परिभाषित किया है। सिद्ध सिद्धान्त पद्धति में कहा गया है—“हकारः कथितः सूर्यः ठकारश्चन्द्र उच्यते। सूर्यचन्द्रमसोर्योगात् हठयोगः प्रकीर्तितः।”¹³ अर्थात् “ह” सूर्य—नाड़ी और “ठ” चन्द्र नाड़ी का प्रतीक है। इन दोनों के संतुलन से प्राण का प्रवाह सुषुम्ना में प्रविष्ट होता है, यही हठयोग है। यह परिभाषा हठयोग को केवल शारीरिक क्रिया न मानकर ऊर्जा—संतुलन तथा चेतना—विकास की साधना घोषित करती है।

प्राण—तत्त्व और पंचप्राणों की भूमिका: योगशास्त्र में प्राण को जीवन का मूल आधार कहा गया है। उपनिषदों में प्राण को “जीवन—तत्त्व” स्वीकार किया गया—“प्राणो हि भूतानामायुः।”¹⁴ हठयोग में पंचप्राणों का विशेष महत्त्व है प्राण (हृदय प्रदेश), अपान (गुद प्रदेश), समान (नाभि), उदान (कण्ठ), व्यान (सम्पूर्ण शरीर) नाथ ग्रन्थों में कहा गया है कि प्राण और अपान का मिलन ही योग की कुंजी है “प्राणापानौ समौ कृत्वा योगी भवति सिद्धिः।”¹⁵ “प्राणायाम द्वारा साधक इन शक्तियों को संयमित कर मन को स्थिर करता है। यह प्रक्रिया नैतिक दृष्टि से भी महत्त्वपूर्ण है, क्योंकि प्राण—संयम से क्रोध, लोभ, चञ्चलता और असंयम का क्षय होता है।

गीता में प्राणायाम और आत्मसंयम: श्रीमद्भगवद्गीता में प्राणायाम को यज्ञ के रूप में स्वीकार किया गया है—“अपाने जुहवति प्राणं प्राणेऽपानं तथापरे।” गीता का यह कथन बताता है कि योग—साधना केवल शारीरिक अभ्यास नहीं, बल्कि आत्म—यज्ञ है। यहाँ प्राण—अपान का समर्पण साधक के भीतर त्याग, तप, अनुशासन और आत्मशुद्धि उत्पन्न करता है।

हठयोग और नैतिक जीवन—मूल्य: हठयोग का लक्ष्य केवल स्वास्थ्य नहीं, बल्कि मानवीय मूल्य—संस्कार है। साधक जब आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार आदि का अभ्यास करता है, तब उसमें आत्मसंयम, मानसिक शान्ति, सदाचार सहिष्णुता, करुणा, सत्यनिष्ठा का विकास होता है। अर्थात् योग जीवन के प्रत्येक कर्म में कुशलता और नैतिकता प्रदान करता है।

वेद, उपनिषद् एवं पुराणों में योग का आधार

योग की अवधारणा वैदिक साहित्य में भी विद्यमान है। ऋग्वेद में ध्यानात्मक चेतना का संकेत मिलता है—“धीराः पश्यन्ति।”¹⁶ कठोपनिषद् में योग को इन्द्रिय—निग्रह कहा गया “तां योगमिति मन्यन्ते स्थिरामिन्द्रियधारणाम्।”¹⁷ पुराणों में भी योग को मोक्ष मार्ग कहा गया है। भागवतपुराण में योग का उद्देश्य “चित्तशुद्धि” बताया गया “योगेन मनसः शुद्धिः।”¹⁸ इस प्रकार हठयोग भारतीय ज्ञान—परम्परा की अखण्ड धारा से सम्बद्ध है। अतः हठयोग—साधना नाथ परम्परा में केवल शरीर—व्यायाम नहीं, बल्कि एक समग्र जीवन—दर्शन है। यह साधक को आरोग्य, दीर्घायु, मानसिक शान्ति और आत्मोन्नति प्रदान करते हुए उसे नैतिक मूल्यों से सम्पन्न बनाती है। गोरखनाथीय योग परम्परा में हठयोग को “साधना का आधार” है।

हठयोग में प्राण अपान—संयोग एवं घट की अवस्था: भारतीय योगपरम्परा में प्राण और अपान को केवल शारीरिक वायु—प्रवाह न मानकर, जीवन की चेतना—शक्ति का आधार स्वीकार किया गया है। श्रीमद्भगवद्गीता के चतुर्थ अध्याय में योग साधना की पराकाष्ठा का उल्लेख करते हुए कहा गया है— प्राणापानगती रुद्धा प्राणायामपरायणाः अर्थात् साधक प्राण और अपान की गतियों को संयमित कर प्राणायाम में प्रवृत्त होते हैं।¹⁹ यह साधना केवल श्वास—नियन्त्रण नहीं, बल्कि मन, इन्द्रिय और वृत्तियों के नैतिक अनुशासन का भी प्रतीक है। गीता का योग—मार्ग स्पष्ट करता है कि जब तक साधक के भीतर संयम (दम), तप (तितिक्षा) और विवेक का विकास नहीं होता, तब तक प्राणशक्ति का उत्कर्ष सम्भव नहीं।²⁰ नाथयोग की परम्परा में इसी प्राण—संयम को हठयोग का मूल कहा गया है। गोरखनाथीय साधना में हठयोग का लक्ष्य शरीर को कष्ट देना नहीं, अपितु कायिक—मानसिक शुद्धि द्वारा राजयोग की उपलब्धि है।

हठयोग का नैतिक उद्देश्य त्रिविध तापों से मुक्ति— हठयोग को “ताप शमन” की विद्या कहा गया है— अशेषतापतप्तानां समाश्रयो हठो मतः यहाँ “ताप” केवल शारीरिक कष्ट नहीं, अपितु आधिदैविक (दैवी संकट) आधिभौतिक (सामाजिक प्राकृतिक पीड़ा) आध्यात्मिक (मनोगत क्लेश) के रूप में व्याप्त जीवन संघर्ष है।²¹ हठयोग साधक को इनसे मुक्त कर धैर्य, करुणा, सहिष्णुता और संयम जैसे नैतिक मूल्यों की स्थापना करता है। परशुराम चतुर्वेदी भी नाथयोगियों को भारतीय संत—परम्परा का नैतिक आधार मानते हैं— इस प्रकार, प्राण अपान—संयोग, नाद बिन्दु का मिलन तथा घट—अवस्था की अवधारणा केवल योग क्रिया नहीं, बल्कि भारतीय ज्ञानपरम्परा में आत्मसंयम धर्मबोध, नैतिक जीवनशैली समाधि की ओर अग्रसरता का समन्वित मार्ग है। हठयोग नाथ परम्परा में राजयोग की सीढ़ी है और इसका उद्देश्य मानव को आन्तरिक शुद्धि, सामाजिक संतुलन तथा आध्यात्मिक उत्कर्ष प्रदान करना है।

हठविद्या का गोपनीय स्वरूप

नाथयोग-परम्परा में हठयोग को केवल शारीरिक व्यायाम अथवा साधारण आसन प्रणाली नहीं माना गया है, अपितु यह एक गूढ़ योगविद्या, एक गहन साधना-पद्धति, तथा आध्यात्मिक उन्नयन का सुनिश्चित साधन है। इसी कारण हठयोगप्रदीपिका में स्पष्ट निर्देश प्राप्त होता है-

“हठविद्या परं गोप्यं योगिनां सिद्धिमिच्छता।”²² अर्थात् जो साधक योगसिद्धि की अभिलाषा रखते हैं, उनके लिए यह विद्या अत्यन्त गोपनीय रखी गई है। यह विचार नाथ साहित्य में बार-बार प्रतिपादित हुआ है कि योग साधना केवल बाह्य प्रदर्शन का विषय नहीं, अपितु एक अन्तर्मुखी साधनात्मक अनुशासन है। गोरखनाथ के ग्रन्थों में भी योग को “अन्तःशोधन” की प्रक्रिया कहा गया है। सिद्ध-सिद्धान्त-पद्धति में योग को आत्मानुशासन और विवेकजन्य साधना बताया गया है।²³

हठयोग की गोपनीयता का सामाजिक एवं नैतिक पक्ष

हठयोग को गुप्त रखने की परम्परा केवल साधनात्मक कारणों से नहीं, बल्कि सामाजिक उत्तरदायित्व से भी जुड़ी है। यदि अनधिकारी व्यक्ति कठिन प्राणायाम, मुद्राएँ अथवा कुण्डलिनी-साधना को बिना गुरु निर्देशन के अपनाए, तो वह शारीरिक एवं मानसिक हानि का कारण बन सकता है। इसीलिए योगमार्ग में “अधिकार” की अवधारणा अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है। उपनिषदों में भी कहा गया है कि आत्मविद्या का उपदेश केवल संयमी, श्रद्धावान तथा साधन-सम्पन्न शिष्य को ही देना चाहिए- “श्रद्धावान् लभते ज्ञानम्” अतः हठयोग की गोपनीयता का मूल उद्देश्य समाज में अनुशासन, मर्यादा तथा नैतिक संतुलन बनाए रखना है।²⁴ नाथयोगियों ने योग को लोककल्याण का साधन माना, न कि केवल व्यक्तिगत प्रदर्शन का माध्यम।²⁵

ऐतिहासिक पृष्ठभूमि आडम्बर के युग में हठयोग का संरक्षण

जिस कालखण्ड में हठयोग का विकास हुआ, उस समय धार्मिक जीवन में बाह्य आडम्बर, कर्मकाण्डीय अतिशयता तथा तान्त्रिक विकृतियों चरम पर थीं। नाथ सिद्धों ने योग को इन विकृतियों से मुक्त रखने हेतु साधना को एकान्त एवं गुरु परम्परा में सुरक्षित रखा। डॉ० गोपीनाथ कविराज के अनुसार, नाथ परम्परा ने योग को “आन्तरिक साधना” के रूप में प्रतिष्ठित किया, जिससे यह केवल चमत्कार या प्रदर्शन का साधन न बन जाए।²⁶ इसी क्रम में ब्रिक्स ने भी स्पष्ट किया कि कन्फटा योगियों ने योग को सामाजिक अनुशासन एवं आत्मसंयम से जोड़ा, न कि बाह्य कर्मकाण्ड से।

हठयोग और : राजयोग से लेकर लोककल्याण

हठयोग का लक्ष्य केवल शरीर-शोधन नहीं है, अपितु यह राजयोग की आधारभूमि तैयार करता है। हठयोगप्रदीपिका में कहा गया है- “हठं विना राजयोगो न सिद्धयति।”²⁷ अर्थात् हठयोग के बिना राजयोग की सिद्धि सम्भव नहीं। नाथ ग्रन्थों में हठयोग के बहुआयामी हैं स्वास्थ्य संरक्षण एवं रोग मुक्ति प्राणशक्ति का जागरण, सुप्त चेतना का उत्कर्ष है।

व्यक्तित्व-निर्माण एवं नैतिक अनुशासन- आध्यात्मिक उन्नति एवं मोक्षमार्ग, स्वास्थ्य-संरक्षण, शरीर को धर्म-साधन बनाना, योग दर्शन में शरीर को तुच्छ नहीं, अपितु साधना का साधन माना गया है- हठयोग में आसनों तथा षट्कर्मों को स्वास्थ्य-संरक्षण का आधार कहा गया है- “आसनेन भवेदृद्धं, षट्कर्मणा शोधनम्।” गोरक्षशतक में भी शरीर को स्थिर, निर्मल और बलवान बनाने पर बल दिया गया है- “कायशुद्धिः हठस्य प्रथमं साधनम्।” आज आधुनिक चिकित्सा अनुसंधान भी स्वीकार करता है कि योग-आसन एवं प्राणायाम रक्तसंचार, स्नायु-तंत्र तथा मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डालते हैं प्राण-तत्त्व, स्थूल और सूक्ष्म का सेतु नाथयोग में प्राण को शरीर और मन के बीच की कड़ी माना गया है। योगबीज में कहा गया है- हठयोग साधना द्वारा प्राण का संयमन होता है, जिससे चित्त की चंचलता शान्त होती है। यही कारण है कि गोरक्षसंहिता में प्राणायाम को योग का मेरुदण्ड कहा गया है।

नैतिक एवं सामाजिक अवदान

हठयोग का उद्देश्य केवल व्यक्तिगत मोक्ष नहीं, अपितु समाज में स्वास्थ्य, सदाचार, संयम और मूल्य-चेतना का विकास भी है। योग साधक में अहिंसा, सत्य, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह, सेवा-भाव जैसे नैतिक गुण विकसित होते हैं। नाथ साहित्य में योगी को लोक कल्याणकारी माना गया है। हजारीप्रसाद द्विवेदी के अनुसार गोरखनाथ ने योग को जनसामान्य के जीवन से जोड़ा और उसे नैतिक अनुशासन प्रदान किया। अतः हठयोग साधना व्यक्ति को स्वस्थ बनाकर समाज को भी स्वस्थ, संतुलित एवं नैतिक दिशा प्रदान करती है।

इस प्रकार हठयोग नाथ परम्परा में एक गूढ़ साधना-पद्धति है, जिसका उद्देश्य केवल शारीरिक बल नहीं, अपितु मन, प्राण और चेतना का समन्वय है। इसकी गोपनीयता साधना की सुरक्षा, नैतिक मर्यादा तथा सामाजिक उत्तरदायित्व से जुड़ी है। आधुनिक युग में जब योग वैश्विक स्तर पर स्वीकार्य हो रहा है, तब नाथयोग के मूल ग्रन्थों के आलोक में हठयोग को उसकी आध्यात्मिक एवं मूल्यपरक गरिमा के साथ समझना अनिवार्य है।

निष्कर्ष

गोरखनाथ के मतानुसार जब तक भारी भुद्ध एवं स्थिर नहीं होता। जब तक उच्च आध्यात्मिक अनुभूति सम्भव नहीं है। इसलिए हठयोग साधना केवल शारीरिक अभ्यास तक सीमित नहीं है, अपितु यह जीवन के समग्र संतुलन की एक सशक्त प्रक्रिया है। जिस प्रकार दर्शन में ‘काया साधना’ के माध्यम से भारी, प्राण और मन को नियन्त्रित कर आंतरिक सामंजस्य स्थापित किया जाता है। जिसके भारी के भीतर व्याप्त असंतुलन को दूर कर उसे स्थिरता, संयम और जागरूकता प्रदान करते हैं। यह संतुलन न केवल भारीरक भ्रान्ति प्रदान करता है अपितु यह हमारा ध्यान भी केंद्रीत करता है। अतः कहा जा सकता है कि गोरखनाथ के मन में हठयोग साधना जीवन के बहुआयामी संतुलन की कुंजी है, जो व्यक्ति को भारीरक, मानसिक एवं आध्यात्मिक रूप से समृद्ध बनाकर उसे उच्चतर चेतना और आत्मसाक्षात्कार की ओर उन्मुख करती है।

सन्दर्भ

1. गोरखनाथ, सिद्ध-सिद्धान्त पद्धति, पृ० 42
2. हठयोगप्रदीपिका 1.11, पृ० 8
3. गोरक्षशतक, श्लोक 12, पृ० 15
4. योगचूडामणि उपनिषद्, मंत्र 18, पृ० 33
5. गोरक्षसहिता 2.10, पृ० 52
6. सिंह, 2014, पृ० 97
7. कविराज, 1965, पृ० 121
8. कठोपनिषद् 2.3.11, पृ० 204
9. अमृतसिद्धि, अध्याय 3, पृ० 77
10. योगबीज, श्लोक 68, पृ० 91
11. हठयोगप्रदीपिका, 1.11
12. घेरण्डसहिता, 1.10-11
13. सिद्ध-सिद्धान्त-पद्धति, 2.9
14. प्रश्नोपनिषद्, 2.13
15. गोरक्षशतक, 42
16. ऋग्वेद, 1.164
17. कठोपनिषद्, 2.3.11
18. भागवतपुराण, 11.14
19. गीता 4.29
20. श्रीमद्भगवद्गीता 6.16-17
21. हठयोगप्रदीपिका 1/10
22. हठयोगप्रदीपिका 1.11
23. गोरक्षनाथ प्रणीत सिद्ध सिद्धान्त पद्धति, पृ० 42
24. भगवद्गीता 4.39
25. डपीतं, 2010 P. 88
26. गोपीनाथ कविराज पृ० 113
27. हठयोगप्रदीपिका 2.76