

राजयोग



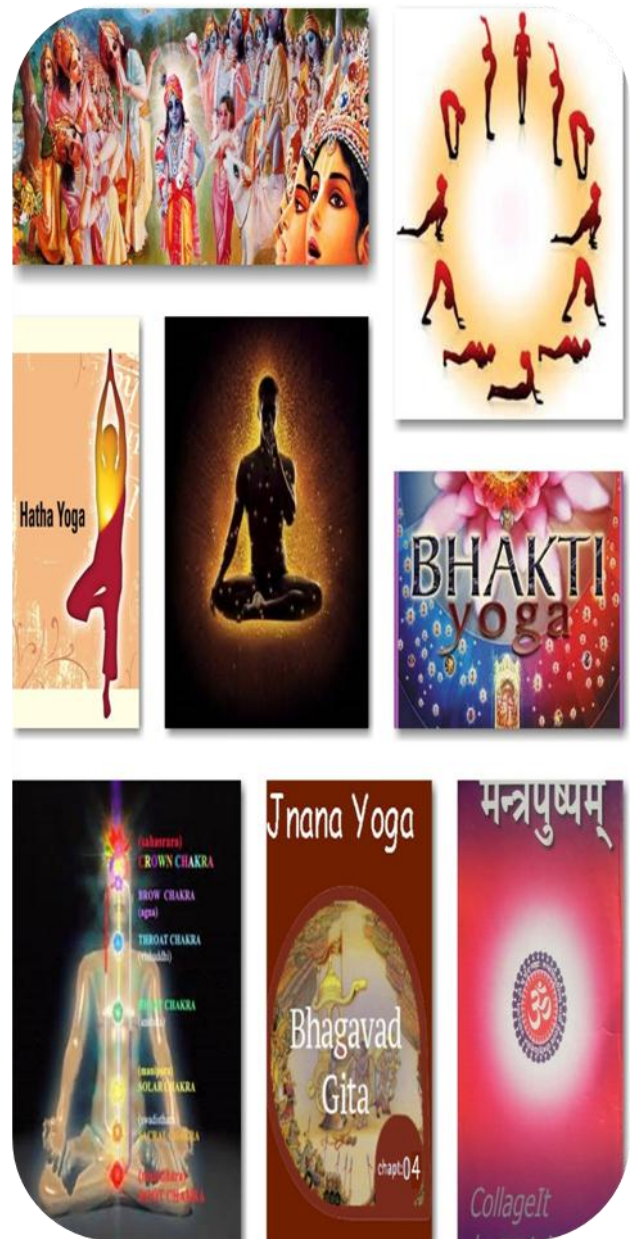
जो परमात्मा शिव स्वयं सिखलाते हैं

सदाकाल का संपूर्ण स्वास्थ्य, संपत्ति एवं सुख का उपभोग करने हेतु

स्वर्ग में

(याने स्वर्णिम युग - सतयुग व रजत युग - त्रेतायुग में)

हठयोग व अन्य



जो महान आत्माएं, ऋषि योगी, गुरु सिखलाते हैं

अल्पकाल का स्वास्थ्य, संपत्ति एवं सुख का उपभोग करने हेतु

नरक में

(याने ताम्र युग - द्वापर युग व लोह युग - कलियुग में)

जीवन पर बेहतर नियंत्रण के लिए योग :

हम सभी अपना जीवन शांति, प्रेम व सुख की खोज में जीते हैं और साथ ही आंतरिक शक्तियाँ जिसकी हम रूहानी प्राणी कमी महसूस करते हैं। इसके लिए योग हमारे मानसिक शक्ति को सही दिशा प्रदान कर जो सकारात्मक है उससे सम्बन्ध जोड़ कर उद्देश्य की पूर्ति करता है। मनुष्य कर्म करने को भी योग याने कर्मयोग की श्रेणी में रखते हैं। परन्तु स्वार्थरहित पूर्ण निष्ठापूर्वक किया गया कर्म के साथ आज चिंता एवं तनावयुक्त रोजमर्रा का जीवन मानसिक शक्तियों के स्तर का हास करती है जब तक हम कर्म में परमात्मा से मन द्वारा संयुक्त नहीं होते जिससे हमें कार्य के अतिरिक्त बोझ से उत्पन्न तनाव से अप्रभावित रहने में मदद मिलती है। यही सही मायने में कर्मयोग है याने ईश्वरीय याद में किया गया निःस्वार्थ कर्म। मुझ रूहानी संतान और रूहानी पालक के बीच का यह सम्बन्ध मुझे सतत पोषण देकर बल भरता है जिससे मैं पूर्ण यथार्थता से कर्म करके इच्छित सफल परिणाम प्राप्त कर सकूँ

योग का सहज अर्थ है अपने विचारों का प्रबंधन याने बिना अन्य विचारों के हस्तक्षेप के जैसा चाहो जब चाहो वैसा सोचने की योग्यता प्राप्त करना। योग में ५ ज्ञानेन्द्रियों, ५ विकारों व ५ तत्त्वों से आकर्षित व प्रभावित हुए बिना किसी विशेष विषय - वस्तु पर ध्यान केन्द्रित करने का सामर्थ्य विकसित किया जाता है। योग जो ध्यान से सम्बंधित है उसका सहज अर्थ है किसी वस्तु, विषय, व्यक्ति अथवा ईश्वर से कनेक्शन अथवा जोड़ स्थापित करना। फिर भी योग सामान्यतः आध्यात्मिकता से जुड़ा है। योग अर्थात् प्रेरणा के दिव्य स्रोत से सम्बन्ध स्थापित करना वा उनसे मीठे वार्तालाप करना जिन्हें लोग ईश्वर कहते हैं। इसलिए यह एक तरह का पूर्व शर्त है जो आध्यात्मिक अन्वेषकों को दिव्यता से अटूट, निर्विघ्न और सतत मेल कराता है और यह अनुभव ही योग है, जिसे प्रार्थना का दूसरा रूप समझ सकते हैं।

योग में मैं अपने भीतर की गहराई में अपने अस्तित्व में प्रवेश करता हूँ जहाँ मैं **शांति, प्रेम और सुख** की सुन्दरता को प्राप्त करता हूँ। यही सुन्दरता मैं प्रत्येक आत्मा में अनुभव करता हूँ। तब सहज रूप से बिना किसी परिश्रम के मैं दूसरों में निहित इन्हीं गुणों से जुड़ जाता हूँ। योग में हम अपनी अंतरात्मा का निरीक्षण करना सीखते हैं और उस स्रोत की पुनर्प्राप्ति करते हैं जो हमें **शांति, प्रेम, सत्य, ज्ञान, पवित्रता और सुख** जैसे दिव्य गुणों से भरपूर कर स्वास्थ्य प्रदान करें। संकल्पों की एकाग्रता द्वारा हम सकारात्मक और शुद्ध उर्जा को अपनी चेतना और रोजाना के कर्म में प्रकट करना सीखते हैं।

योग अथवा मेडिटेशन बिना टेंशन के पूर्ण अटेंशन देने की प्रक्रिया है। यह कोई मन को जड़ बनाना नहीं किन्तु आत्मा का परमात्मा से वार्तालाप है जो हमारा और सारे विश्व का नियंता है।

मेडिटेशन के लिए हमें अंग्रेजी के ३ शब्द याद रखना है **SOS**

S = Stand beyond (परे स्थित होना) ; O = Observation stage (साक्षी अवस्था)
S = Steer the Supreme (परमात्मा को निहारना)

जब हमारा मन नियंत्रण में होता है तब हमारे विचार स्थायी होते हैं और हमें दुआओं की प्राप्ति होती है।

अतः योग जीवन है जिसे दिन के किसी समय कुछ समय के लिए किसी विशेष आसन धारण कर बैठने तक सीमित नहीं किया जा सकता। मूल रूप से, किसी चीज या व्यक्ति को याद करना ही योग है। योग शब्द को शारीरिक व्यायाम तक सीमित नहीं रखा जाना चाहिए जो कि योग की एक संकीर्ण व्याख्या है। अपने स्वयं की देह पर केन्द्रित करना भी अति आवश्यक है पर यह योगी जीवन का एक पहलु है। अपने दिन के शुरुआत में ही शुद्ध एवं रचनात्मक स्रोत पर मन को केन्द्रित करना जिसमें ईश्वर भी शामिल हो यही संपूर्ण एवं व्यापक योगी जीवनशैली है।

परमात्मा द्वारा सिखाये गये राजयोग और गुरु व सन्यासियों द्वारा सिखाये गये हठयोग व अन्य प्रकार के योग में विरोधाभास :

योग के कई प्रकार हैं जैसे १) राजयोग २) अष्टांग योग ३) हठयोग ४) क्रिया योग ५) स्वर योग ६) ज्ञान योग ७) बुद्धि योग ८) समत्व योग ९) भक्तियोग १०) मंत्र योग (जप योग) ११) तंत्र योग १२) कर्मयोग १३) सन्यास योग १४) कुण्डलिनी योग १५) तत्व योग इत्यादि । हम सभी योगयुक्त जीवन जी रहे हैं जो आध्यात्मिक अर्थ में दो तत्वों का जोड़ अथवा मिलन है एक जो याद करता है दूसरा जिसे याद किया जाता है । उदाहरण के तौर पर जिससे हम योग लगाते हैं वह व्यक्ति या ईश्वर (राजयोग) कर्म (कर्मयोग) या ईश्वरीय ज्ञान (ज्ञानयोग) या भक्ति (भक्तियोग) या श्वास (प्राणायाम) अथवा भौतिक शरीर (हठयोग) या कोई भौतिक वस्तु जैसे कि मोमबत्ती की लौ हो सकता है ।

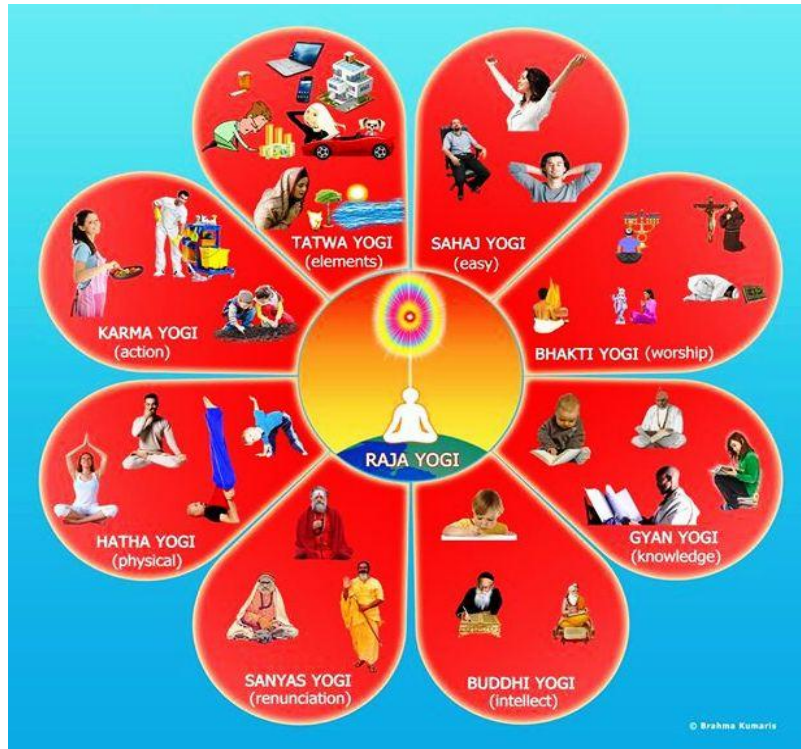
राजयोग इन सभी से सर्वश्रेष्ठ है क्योंकि यह आत्मा और परमात्मा का योग (स्नेह मिलन) है जिसमें आत्मा के जन्मजन्मान्तर की प्यास मिट जाती है, जन्मजन्मान्तर के विकर्म विनाश हो जाते हैं, आत्मा के सभी गुण व शक्तियां जागृत हो जाती है तथा भविष्य में राजाओं का राजा बनते हैं । **राजयोग में सभी योग समायें हुए हैं ।**

मनुष्य के सर्वांगीन विकास में तन व मन का स्वस्थ होना जरूरी है । तन के स्वास्थ्य के लिए हठयोग तो मन के स्वास्थ्य के लिए राजयोग उतना ही आवश्यक है जो सर्व योगों में सर्वश्रेष्ठ है क्योंकि मन की स्वस्थता तन की स्वस्थता का आधार है । मन सशक्त तो तन भी शक्तिशाली हो जाता है । इसलिए कहा भी गया है *“जैसा मन वैसा तन या फिर मन जीते जगतजीत”* । आत्मा हमारे शरीर में बैटरी के समान कार्य करती है जो हमारे नकारात्मक व व्यर्थ संकल्पों तथा विकर्मों द्वारा तीव्रता से डिस्चार्ज हो जाती है जिससे आत्मा के दिव्य गुणों और शक्तियों में न्यूनता आ जाती है जिसके परिणामस्वरूप वह कमजोर बन विकारों के अधीन हो जाती है । इसलिए योग द्वारा उसे हर रोज चार्ज करना आवश्यक है । मन शक्तिशाली बनता है सर्वशक्तिमान परमात्मा की याद द्वारा शक्ति प्राप्त करने से । **राजयोग में हम अपने मन-बुद्धि को परमात्मा से जोड़ने की विधि सीखते हैं ।** यह हमारे मन के चिंता, भय, तनाव आदि को दूर करता है । राजयोग विचारों को शांतिपूर्ण और स्थिर बनाने का अति सहज मार्ग है । इसके द्वारा हमें जीवन के हर परिस्थिति में खुश रहने की शक्ति प्राप्त होती है

महर्षि पतंजलि जिन्हें अष्टांग योग का प्रणेता माना जाता है उनके द्वारा सिखाये गये योग का अंतिम लक्ष्य तो निस्संकल्प समाधि, निर्विकल्प समाधि या निर्बीज अवस्था था पर उसकी प्राप्ति में यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा एवं ध्यान की सीढियों से गुजरना आवश्यक बताया गया जिससे चित्त वृत्ति निरोध में सहयोग मिले । चूँकि अंतिम लक्ष्य कठिन था तो लोगों ने आसन, प्राणायाम, त्राटक इत्यादि शारीरिक अभ्यास को ही योग मानकर इसकी इतिश्री कर ली । जबकि **योगेश्वर परमात्मा शिव** द्वारा प्रतिपादित **राजयोग** ही वास्तव में भारत का प्राचीन राजयोग है जिसकी शिक्षा संगमयुग पर याने कलियुग अंत व सतयुग आदि पर मिलती है । इसमें किसी वस्तु या देहधारियों से, देह के किसी अंग विशेष से सम्बन्ध न जोड़ कर स्वयं को आत्मिक स्वरूप से मन बुद्धि को सीधे निराकार परमात्मा के वास्तविक स्वरूप में एकाग्र करना होता है जिससे आत्मा के सभी विकर्म नष्ट हो कर वह गुणों व शक्तियों से भरपूर हो जाती है । इससे चित्त वृत्तियों का निरोध स्वतः ही हो जाता है । सहज ही परमात्म अनुभूति होती है । सबसे बड़ी प्राप्ति तो यह होती है कि आत्मा पावन बनती है तथा जीवन में देवत्व प्रकट होने लगता है । जबकि पतंजलि कृत योग में आत्मिक स्वरूप व परमात्म स्वरूप की स्पष्ट चर्चा नहीं है ।

राजयोग एक ऐसा योग विधि है जो कर्मकांड या मंत्र रहित है जिसका अभ्यास किसी भी पृष्ठभूमि वाले कहीं भी आसानी से कर्म करते हुए भी कर सकते हैं । इसलिए इसे **सहजयोग** वा **कर्मयोग** भी कहते हैं ।

द्वापर युग से जब विकारों के प्रभाव से मनुष्य आत्मार्ये विकर्म करने से पतित दुखी होने लगती है तब यह हठयोगी (ऋषि,सन्यासी,तपस्वी) सारी मानवजात के कल्याण हेतु अपने तप व परिश्रम से योगबल द्वारा कुछ हद तक मानव के शारीरिक व मानसिक स्वस्थ्य में सुधार लाने में सफल होते हैं और उनके पवित्रता के बल से संसार भी कुछ हद तक थमा रहता पर दुर्गति की ओर सदैव अग्रसर होता रहता है । सतयुग (स्वर्ग) से शुरू हुआ यह अनादि सृष्टि चक्र अपनी अविरत गति से त्रेता द्वापर से गुजरता हुआ अंत में घोर कलियुग (नर्क) तक आ पहुँचता है जहाँ अति धर्म की ग्लानि होने लगती है , विश्व में चारों तरफ अज्ञान अन्धकार छा जाने से संसार में अत्याचार, भ्रष्टाचार, का बोलबाला हो जाता है, झूठ, पापाचार की वृद्धि होने लगती है । तब **संगम युग** में परमधाम निवासी गीता के भगवान योगेश्वर निराकार ज्योतिर्बिंदु **परमपिता परमात्मा (शिव, अल्लाह, खुदा, जेवोहा, ओंकार)** को अपने वचन अनुसार साधारण मनुष्य तन में हर कल्प पुनः अवतरित होकर अनेक धर्म विनाश व एक सत आदि सनातन देवी देवता धर्म (स्वर्ग) की पुनर्स्थापना कर ईश्वरीय ज्ञान, प्राचीन राजयोग और ५ तत्वों सहित सभी आत्माओं को पावन बनाने का ईश्वरीय कर्तव्य निर्वाह करते हैं, जिससे विश्व की सभी आत्माओं को **आत्मा, परमात्मा, सृष्टि चक्र, आत्मा के निवास स्थान** के सत्य स्वरूप का ज्ञान प्राप्त होकर **मुक्ति जीवनमुक्ति** का ईश्वरीय जन्मसिद्ध अधिकार प्राप्त होता है । विश्व की सभी आत्मार्ये घोर नर्क के दुःख, अशांति, पीड़ाओं से मुक्ति पा लेते हैं और यह संसार पुनः **स्वर्ग, बहिश्त वा हेविन** में परिवर्तन हो जाता है ।



राजयोग

१. ब्रह्मतत्त्व में निवास करने वाले परमात्मा से सम्बन्ध युक्त स्नेह मिलन मनाना राजयोग है यह है रूहानी योग सदा पावन होने के लिए ।
२. राजयोग मनुष्यात्मा को गृहस्थ व्यवहार में रहते परमात्म प्राप्ति का सहज एवं उत्तम मार्ग दिखलाता है । परमात्म प्राप्ति के साथ भविष्य देव पद दिलाता है ।
३. राजयोग द्वारा देवपद प्राप्त देवी देवताओं की जड़ मूर्ति समक्ष हठयोगी गुरु भी नतमस्तक होते हैं ।
४. राजयोग के अभ्यास से विकर्म विनाश होकर आत्मा पावन बनती है, कर्मबंधन नष्ट होते हैं तथा प्रकृति के पाँचों तत्व भी पावन बन जाते हैं जिससे यह धरा स्वर्ग में परिवर्तित हो जाती है ।
५. राजयोग केवल अवतरित विदेही परमात्मा ही सिखला सकते हैं ।
६. राजयोग द्वारा परमात्मा अनेक धर्म का विनाश व एक सत्य धर्म की स्थापना कराते हैं ।
७. राजयोग में स्वयं को आत्मा समझ परमात्मा की स्मृति में स्थित रहने की शिक्षा दी जाती है ।
८. राजयोग में परमात्मा का सत्य व पूर्ण परिचय याने रूप, सम्बन्ध, देश, काल, कर्तव्य स्पष्ट होने से आत्मा का सीधा सम्बन्ध निराकार परमात्मा से सहज जुड़ जाता है जिससे आत्मा अपने मूल स्वरूप में स्थित हो खोये हुए अपने वास्तविक गुण व शक्तियों को पुनः प्राप्त करती है ।
९. राजयोग के अभ्यास में श्रेष्ठ व समर्थ संकल्पों पर विशेष ध्यान दिया जाता है ।
१०. राजयोग के अभ्यास से देहभान समाप्त हो आत्मअभिमानि स्थिति की प्राप्ति होती है ।

हठयोग व अन्य

१. ब्रह्मतत्त्व अथवा किसी भी देहधारी से योग याने हठयोग । ये सभी हैं जिस्मानी योग, वह कोई प्यूरिटी के लिए नहीं हैं ।
२. हठयोग मनुष्यात्मा को परमात्मा प्राप्ति हेतु वैरागी व सन्यासी बनाता है ।
३. हठ योगी गुरुओं के समक्ष सर्वसाधारण मनुष्यात्मार्ये ही नतमस्तक होती हैं और उनके जड़ मूर्तियों की स्थापना कर विधिवत पूजन नहीं होता ।
४. अन्य किसी भी योग से आत्मा के जन्मजन्मान्तर के विकर्म विनाश तो क्या वर्तमान जन्म के कर्म भी नष्ट नहीं हो सकते और न ही पांच तत्व पावन हो सकते हैं ।
५. भिन्न भिन्न प्रकार के हठयोग अनेक देहधारी गुरु सिखाते हैं ।
६. हठयोग द्वारा अनेक धर्म विनाश व एक सत्य धर्म की स्थापना नहीं हो सकती ।
७. हठयोग में आत्मा सो परमात्मा की शिक्षा दी जाती है ।
८. हठयोग में किसी भी स्थान या वस्तु पर मन को एकाग्र करने की छुट्टी दी है, देहधारी गुरु वा देवताओं से सम्बन्ध जोड़ा जाता है अर्थात् निराकार परमात्मा से वास्तविक परिचय सहित उनके स्वरूप की स्मृति में मन को समाहित करने पर बल नहीं दिया जाता है ।
९. हठयोग में निर्विचार या निस्संकल्प अवस्था पर महत्व दिया जाता है ।
१०. हठयोग देहधारियों से सम्बंधित होने से देहाभिमान नष्ट नहीं होता है ।

राजयोग

११. राजयोगी फ़रिश्ता रूप से सूक्ष्म वतन में व आत्मिक रूप से परमधाम में स्थित परमात्मा से सहज मिलन मना सकते हैं
१२. राजयोग द्वारा कामक्रोधादि पांच विकार पूर्णतः नष्ट होकर आत्मा सतोप्रधान स्थिति प्राप्त करती है ।
१३. राजयोग से आत्मा को अपने स्वधर्म की स्मृति आती है और वह सदाकाल के लिए शांति में स्थित हो जाती है ।
१४. राजयोग द्वारा आत्मा सद्गति को प्राप्त करती है अर्थात् सतयुग, त्रेतायुग में उसे २१ जन्मों के लिए पूर्णतः सुखशांति प्राप्त होती है ।
१५. राजयोग में गृहस्थियों को भी पवित्रता का नियम पालन करना आवश्यक है ।
१६. राजयोग में आत्मा के साथ साथ परमात्म अनुभूति भी कर सकते हैं ।
१७. राजयोग द्वारा आत्मा संपूर्ण निर्विकारी, कर्मेन्द्रियजीत, प्रकृतिजीत, कर्मबंधन मुक्त बन कर्मातीत स्थिति को प्राप्त करती है ।
१८. राजयोग में संकल्प सिद्धि के लिए एक ही संकल्प में स्थित रहते हैं ।
१९. राजयोगी डबल लाइट बन ऊँची स्थिति, एकरस स्थिति, फ़रिश्ता स्थिति में रहते हैं।
२०. राजयोग में कोई टाइट अथवा स्ट्रिक्ट होकर बैठने की दरकार नहीं । कैसे भी आराम से बैठ सिर्फ बाप को और ८४ के चक्र को याद करना है । यह है ही सहज याद ।
२१. सतयुग में देवतार्यं सदा काल के लिए तंदुरुस्त रहते हैं, दीर्घायु रहते हैं, कोई रोग नहीं, बुढ़ापा नहीं, अकाले मृत्यु नहीं ।
२२. राजयोग ऋषि भगवान से अनेक सम्बन्ध रूप से मिलन मनाते हैं ।
२३. राजयोगी योगबल से सदा काल के लिए कर्मेन्द्रियों को शीतल बना देते हैं ।

हठयोग व अन्य

११. हठयोगियों को परमपिता परमात्मा का व उनके निवासस्थान का सही परिचय न होने से वे परमात्मा से स्नेहयुक्त सम्बन्ध नहीं जोड़ पाते जिससे वास्तविक मिलन नहीं हो पाता ।
१२. हठयोग द्वारा आत्मा को संपूर्ण निर्विकारी सतोप्रधान स्थिति प्राप्त करना संभव नहीं हो पाता ।
१३. हठयोगी सन्यासी शांति के लिये जंगलों में जाते हैं परन्तु उन्हें अल्प काल की शांति ही प्राप्त होती है ।
१४. हठयोग द्वारा आत्मा केवल एक जन्म के लिए ही सुख प्राप्त कर सकती है ।
१५. हठयोग में गृहस्थियों को पवित्रता पालन करने का कोई नियम नहीं है ।
१६. हठयोग में साधक केवल आत्मानुभूति की अवस्था तक ही सीमित रहता है ।
१७. हठयोग द्वारा आत्मा संपूर्ण निर्विकारी, कर्मेन्द्रियजीत, प्रकृतिजीत, कर्मबंधन मुक्त एवं कर्मातीत नहीं बन सकती ।
१८. हठयोगी सन्यासी शारीरिक एकाग्रता द्वारा यह सिद्धि प्राप्त करता है ।
१९. हठयोगी योग द्वारा शरीर को ऊँचा उठाते हैं और उड़ने का अभ्यास करते हैं ।
२०. हठयोगी टांग पर टांग चढ़ाते हैं, आसन लगाकर योग करते हैं । प्राणायाम आदि चढ़ाते हैं ।
२१. हठयोग से मनुष्य थोड़े समय के लिए तंदुरुस्त रहते हैं ।
२२. हठयोगी ऋषि तत्व को भगवान मानते हैं । उन्हें भगवान् नहीं मिलता ।
२३. हठयोगी हठ से अथवा दवाई खाकर कर्मेन्द्रियों को अल्पकाल के लिए शांत करते हैं ।

राजयोग

२४. राजयोग में शरीर को विस्मृत कर अशरीरी अवस्था (आत्मिक अवस्था) को प्राप्त करने का अभ्यास करते हैं ।
२५. राजयोग कोई भी गृहस्थ आसानी से सीख कर आचरण में ला सकता है ।
२६. राजयोग है विधि से सिद्धि द्वारा सदा काल की प्राप्ति ।
२७. राजयोग एक ही जन्म सीखते हैं संगम पर और २१ जन्मों की प्राप्ति होती है याने चढ़ती कला में जाते हैं ।
२८. राजयोग अहिंसक योग है जो अति सहज है जिसमें चलते फिरते परमात्मा पिता को याद करते रहो । परमात्मा से २१ जन्मों के लिए सुख शांति दोनों मिलती है ।
२९. राजयोग है बेहद का सतोप्रधन संन्यास, सारी पुरानी सृष्टि का संन्यास । राजयोगी बेहद का संन्यास बुद्धि द्वारा करते हैं । राजयोग कर्मयोग है जो स्वयं भगवान् सिखलाते हैं । परमात्मा कभी हठयोग सिखला न सके ।
३०. राजयोग की २१ जन्म राजधानी चलती है ।
३१. राजयोगी राजाई के लिए तपस्या करते हैं ।
३२. राजयोगी शिव को ज्ञान सहित याद करते हैं क्योंकि उन्हें ऑक्सीपेशन का पता है और अंत में अपने सारे विकर्म विनाश कर कर्मातीत अवस्था को पाते हैं ।
३३. राजयोग पुरुष व स्त्री दोनों के लिए है ।
३४. राजयोग एक ईश्वरीय रूहानी पढ़ाई है जो स्वयं निराकार परमात्मा साकार ब्रह्मा तन द्वारा रूह को पढ़ाते हैं और इसका मुख्य उद्देश्य है मनुष्य से देवत्व पद प्राप्त करना आत्मा के अन्दर के विकारी आसुरी संस्कारों को दैवी गुणों में परिवर्तन करना ।
३५. राजयोग के ४ स्तम्भ हैं १) ब्रह्मचर्य २) शुद्ध अन्न ३) दैवीगुण ४) सत्संग

हठयोग व अन्य

२४. हठयोग में शारीरिक आसनों एवं क्रियाओं को महत्व रहता है ।
२५. गृहस्थी हठयोग का पालन पूर्ण रीती से नहीं कर सकते हैं ।
२६. हठयोग से अल्पकाल ले लिए रिद्धि सिद्धि की प्राप्ति होती है ।
२७. हठयोग जन्म बाई जन्म सीखना पड़ता है और सीढ़ी उतरते जाते हैं ।
२८. हठयोग एक प्रकार का हिंसा है, शरीर को कष्ट देते हैं, उसमें बहुत मेहनत लगती है, कोई की ब्रेन (brain) खराब हो जाती है प्राप्ति कुछ भी नहीं । वह है अल्प काल की काग विष्टा समान शांति ।
२९. हठयोग है हृद का रजोगुणी निवृत्ति मार्ग का संन्यास जिसमें घर बार छोड़ना पड़ता है । संन्यासी घरबार छोड़ देते हैं । वे गृहस्थ धर्म को नहीं मानते हैं । उनका है हठयोग कर्म संन्यास । संन्यासी कभी राजयोग सिखला न सके ।
३०. हठयोग द्वापर से कलियुग अंत तक चलता है।
३१. हठयोगी मुक्ति के लिए तपस्या करते हैं ।
३२. हठयोगी भल शिव को याद करते हैं परन्तु वह ऑक्सीपेशन को नहीं जानते और न ही उन्हें विकर्म विनाश होने का ज्ञान है इसलिए कर्मातीत नहीं बनते हैं ।
३३. हठयोग सिर्फ पुरुष ही सीखते हैं ।
३४. हठयोग इत्यादि ईश्वरीय रूहानी पढ़ाई नहीं है। इसमें तो मनुष्य द्वारा मनुष्य के लिए ज्ञान है और न तो इसका उद्देश्य मनुष्य से देवत्व पद की प्राप्ति होती है बल्कि शांति अथवा मुक्ति प्राप्त करना होता है । स्वर्गीय सुख अथवा जीवनमुक्ति की नहीं होती है ।
३५. हठयोग के ८ अंग हैं १) यम (नैतिक अनुशासन) २) नियम (व्यक्तिगत अनुशासन) ३) आसन (शारीरिक व्यायाम) ४) प्राणायाम (श्वास नियंत्रण) ५) प्रत्याहार (इन्द्रियों पर नियंत्रण) ६) धारणा (एकाग्रता) ७) ध्यान ८) समाधि

राजयोग

३६. राजयोग में योग अथवा परमात्म याद के ४ आधार हैं १) परिचय २) सम्बन्ध ३) स्नेह ४) प्राप्ति

३७. राजयोग की ४ अवस्थायें हैं १) विचार सागर मंथन २) रूहरिहान ३) एकाग्रता ४) अनुभूति

३८. राजयोग द्वारा अष्ट शक्तियों की प्राप्ति होती है जो सदाकाल रहती है १) विस्तार को संकीर्ण करने की शक्ति २) समेटने की शक्ति ३) सहन शक्ति ४) समाने की शक्ति ५) परखने की शक्ति ६) निर्णय शक्ति ७) सामना करने की शक्ति ८) सहयोग शक्ति

३९. भगवान ने जब योग सिखलाया तो संसार नर्क से स्वर्ग बन गया ।

हठयोग व अन्य

३६. हठयोग में परमात्मा का वास्तविक परिचय व उनसे सम्बन्ध का ज्ञान न होने से न तो उनसे सच्चा स्नेह जुट पाता है और न ही बेहद की प्राप्ति होती है ।

३७. हठयोग की अंतिम प्रमुख ३ अवस्थायें हैं १) धारणा २) ध्यान ३) समाधि

३८. हठयोग से अल्पकालीन अष्ट सिद्धियों की प्राप्ति होती है । १) अणिमा : सूक्ष्म रूप धारण करने की क्षमता २) महिमा : विशालरूप धारण करने का सामर्थ्य ३) गरिमा : स्वयं का भार वृद्ध करने की क्षमता ४) लघिमा : स्वयं का भार हल्का करने की क्षमता ५) प्राप्ति : कोई भी वस्तु प्राप्त करने की क्षमता ६) प्राकाम्य : कहीं भी भ्रमण करने की क्षमता ७) ईशित्व : रचना पर प्रभुत्व ८) वशित्व : इन्द्रियों व तत्त्वों पर नियंत्रण । इन सिद्धियों के दुरुपयोग से पतन होने की सम्भावना रहती है ।

३९. मनुष्यों ने जब योग सिखलाया तो संसार स्वर्ग से नर्क बन गया ।