



ध्यानयोग

अध्याय छह



क्या यह योग है?



क्या यह योग है?





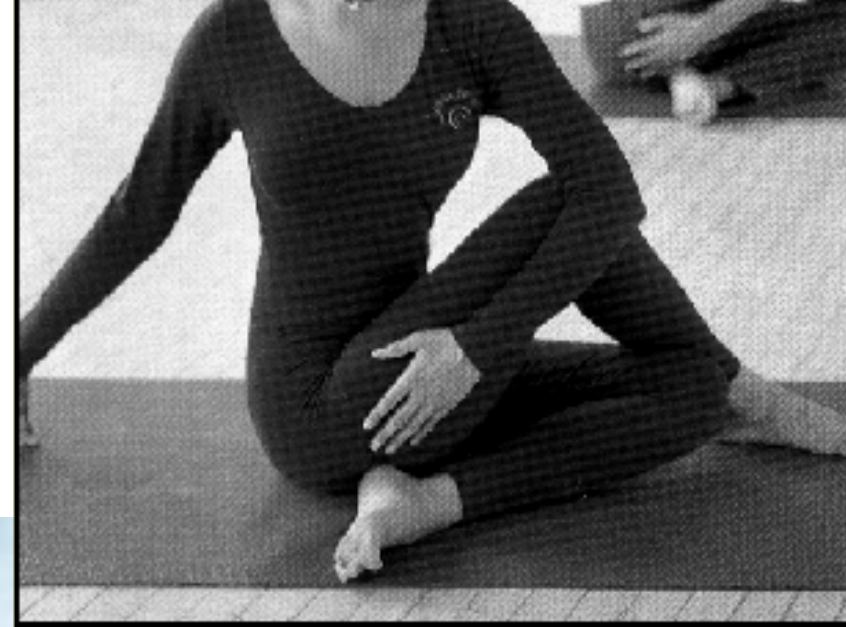
क्या यह योग है?







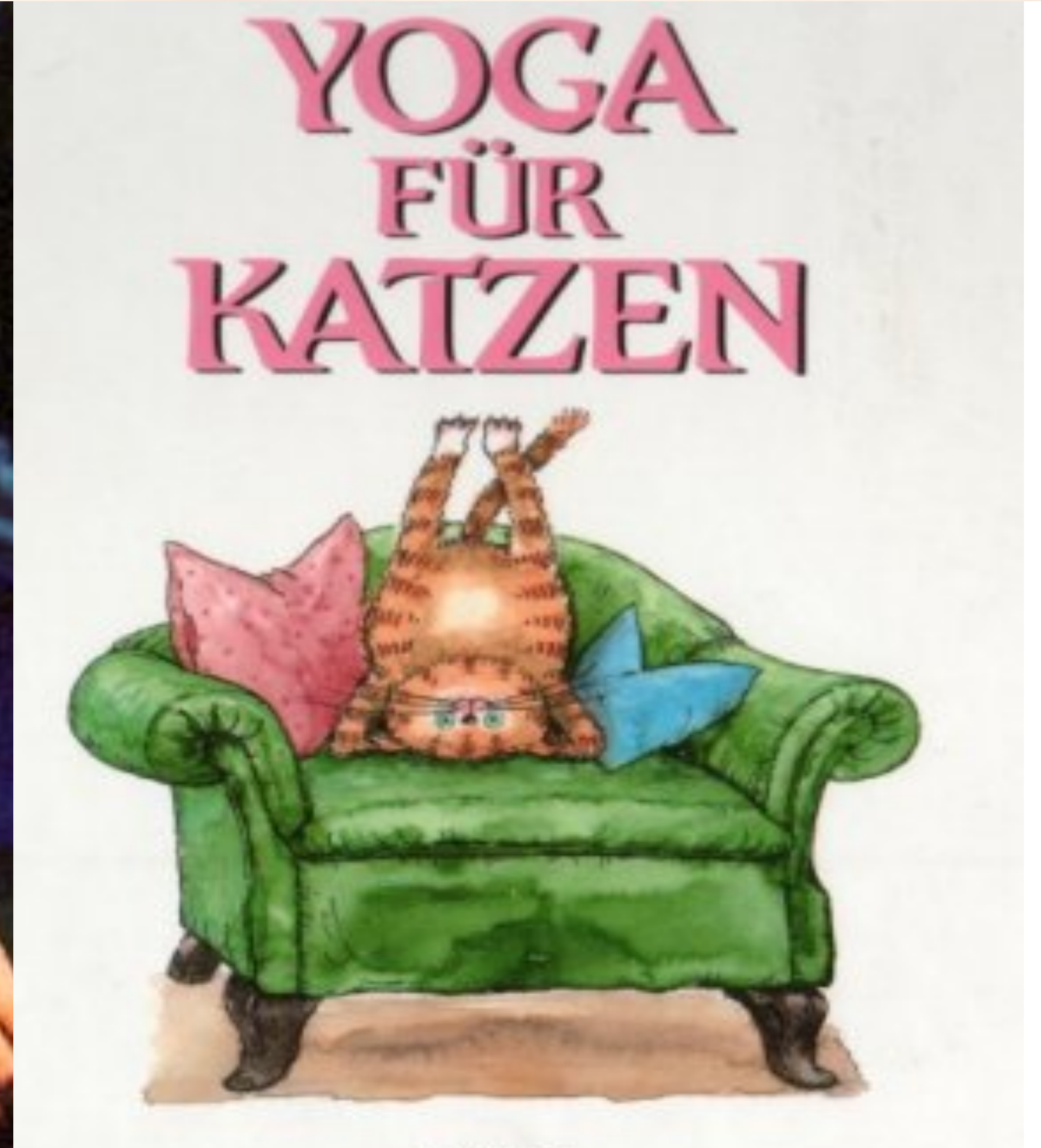




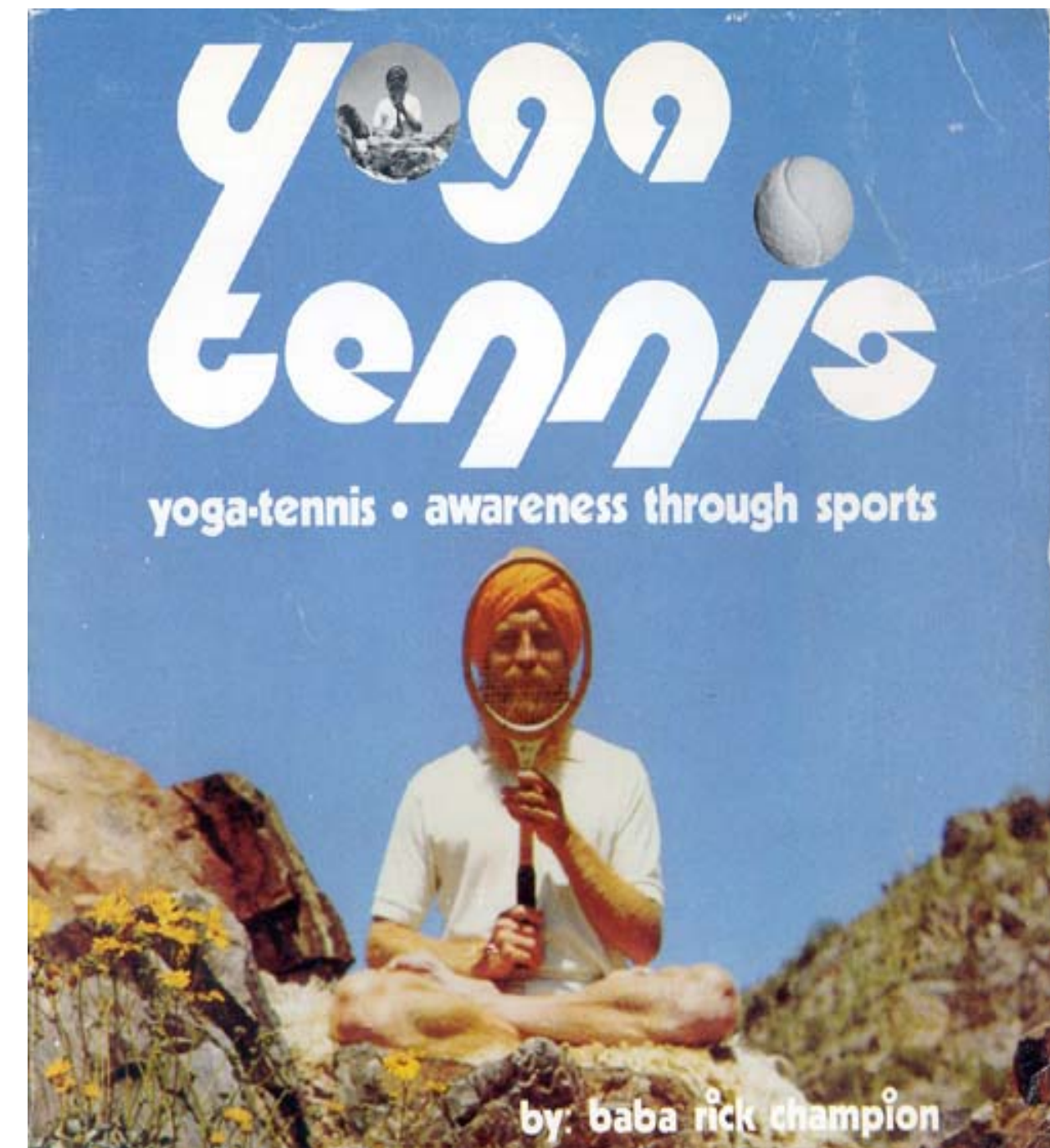
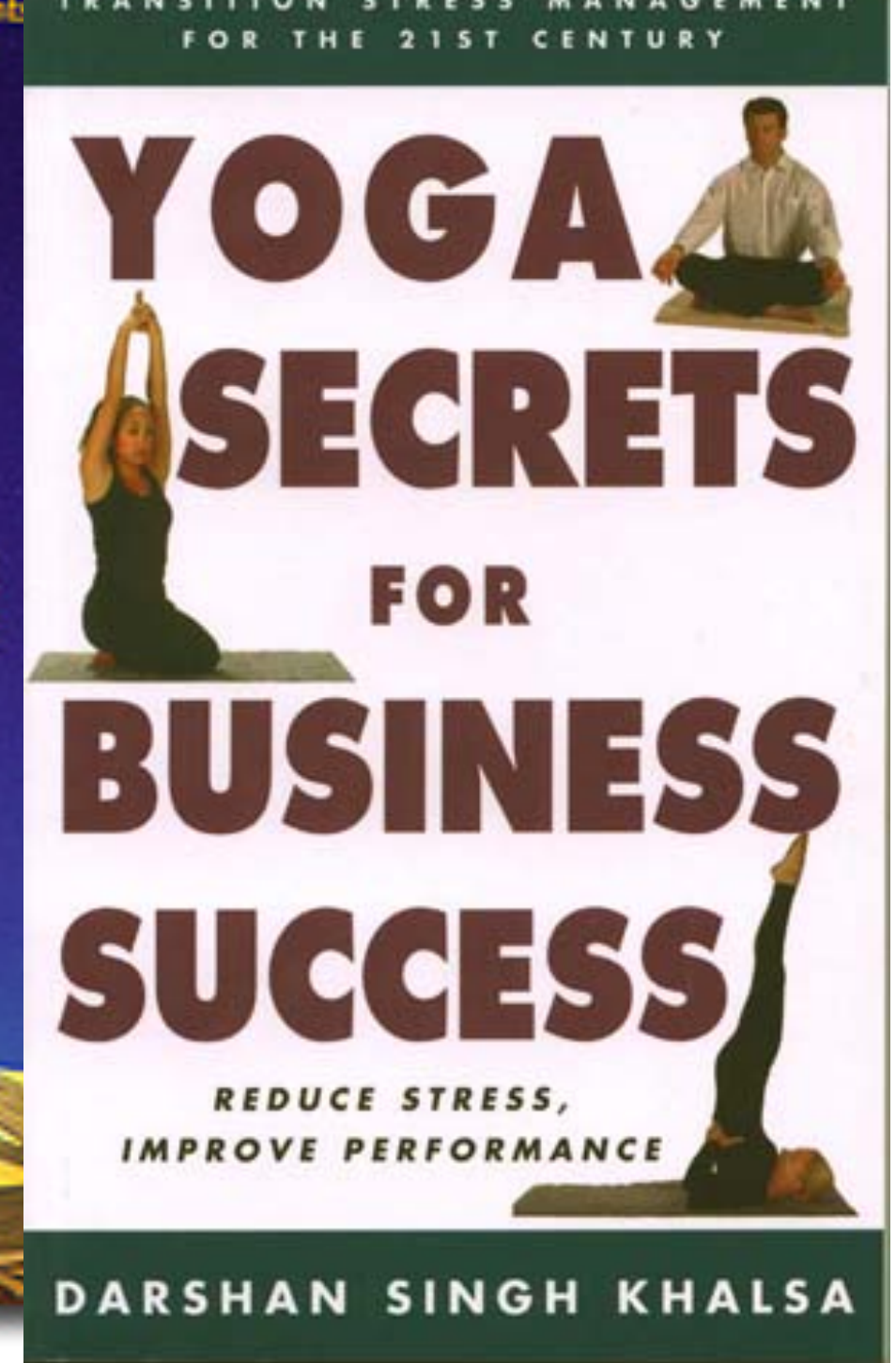
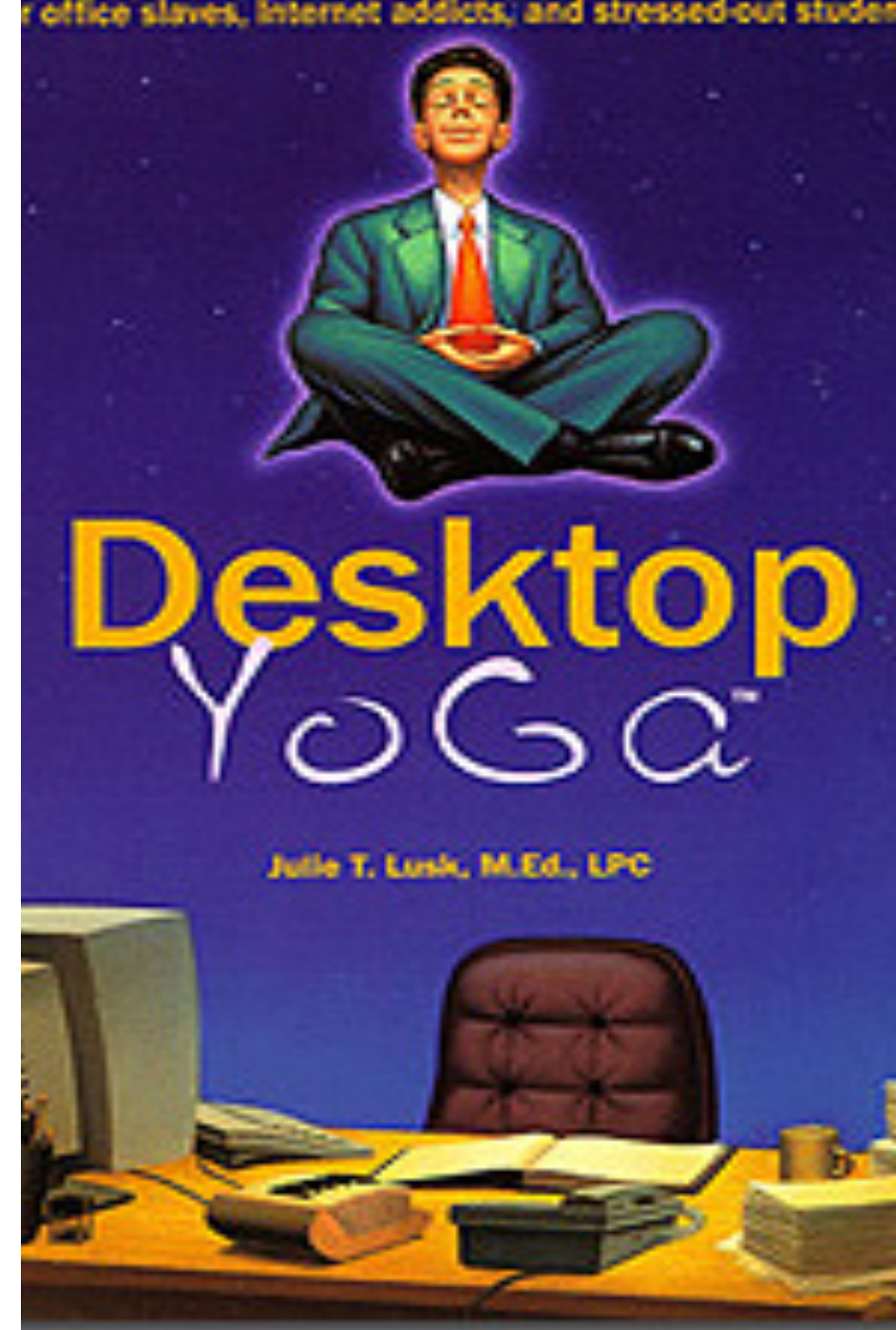
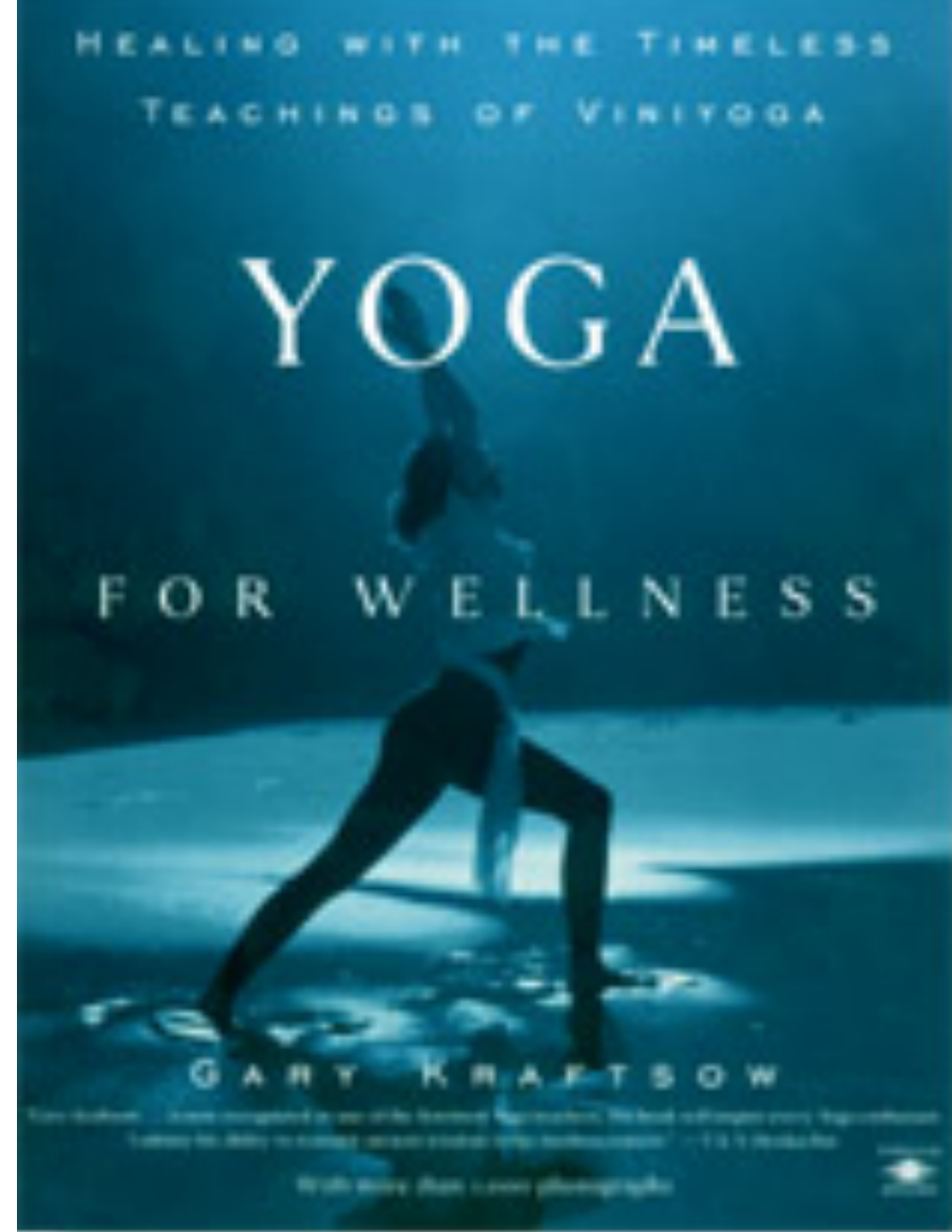
Godde Sealove's  
**CHAIR DANCING**  
presents **CHAIR**  
**YOGA**

Stretching & Relaxation  
from the Comfort of Your Chair

ISKCON  
MANGALURU

A promotional poster for a yoga class. The top half features the text 'Godde Sealove's CHAIR DANCING presents CHAIR YOGA' in a stylized font. Below the text is a photograph of three women sitting on wooden chairs, performing a prayer pose (Anjali Mudra) with their hands clasped in front of their chests. The background is a warm, orange-toned setting. At the bottom, it says 'Stretching & Relaxation from the Comfort of Your Chair' and includes the ISKCON Mangaluru logo.







## अध्याय 6 : ध्यानयोग

श्रीभगवानुवाच

अनाश्रितः कर्मफलं कार्यं कर्म करोति यः ।

स संन्यासी च योगी च न निरग्निर्न चाक्रियः ॥ १ ॥

श्रीभगवान् ने कहा – जो पुरुष अपने कर्मफल के प्रति अनासक्त है और जो अपने कर्तव्य का पालन करता है, वही संन्यासी और असली योगी है । वह नहीं, जो न तो अग्नि जलाता है और न कर्म करता है ।



अष्टांग योग क्या है



# *Samadhi*

Darshan of Supersoul

## *Dhyana*

Meditative absorption

## *Yamas*

External disciplines

## *Dharana*

Concentration

## *Niyama*

Internal disciplines

## *Pratyahara*

Withdrawal of senses

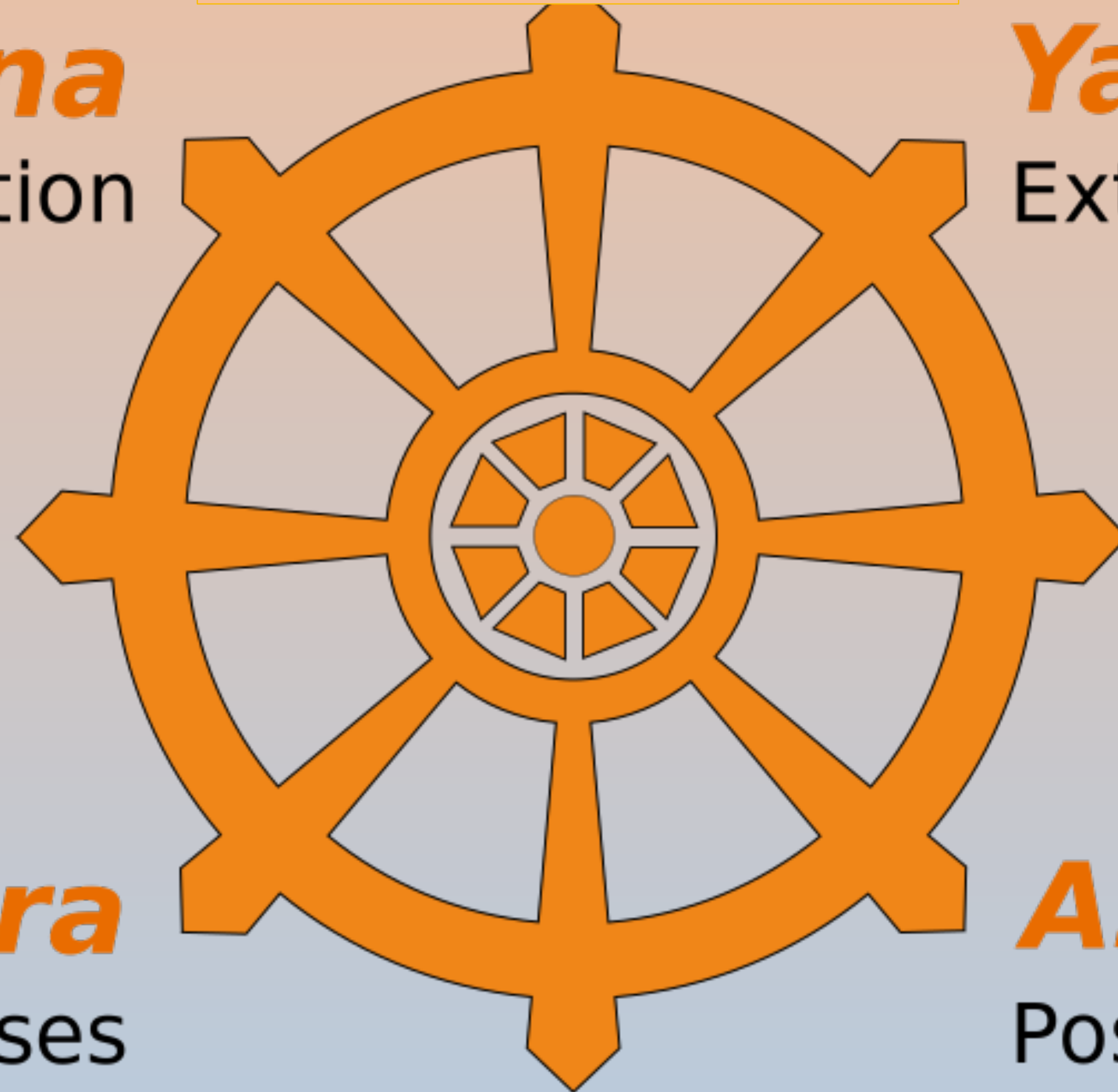
## *Asana*

Posture (meditation seat)

## *Pranayama*

Breath control

[www.iskconmangaluru.com](http://www.iskconmangaluru.com)





**यम(6.10):** उसे एकांत जगह में अकेले रहना चाहिए और हमेशा अपने मन को नियंत्रित करना चाहिए

**नियम(6.17):** खाने, सोने, काम करने और मनोरंजन करने की उसकी आदतों में समशीतोष्ण

**आसन(6.11-14):** जमीन पर कुसा-घास बिछाएं और फिर इसे एक हिरण के खाल से कवर करें। आसन न तो बहुत ऊँचा होना चाहिए और न ही नीचा होना चाहिए और पवित्र स्थान पर स्थित होना चाहिए। किसी व्यक्ति के शरीर, गर्दन और सिर को एक सीध में रखना चाहिए और नाक की नोक पर लगातार घूरना चाहिए। इस प्रकार, एक अनगढ़, दबे हुए मन से, भय से रहित, पूरी तरह से यौन जीवन से मुक्त, किसी को भी मेरा ध्यान करना चाहिए

**प्राणायाम(6.29):** आने और जाने वाली श्वास की गति में रोकने का अभ्यास करें, और इस प्रकार अंतिम रूप से ट्रान्स में रहें





**Prtyahara(6.15)**: भौतिक अस्तित्व की समाप्ति

**धारणा(6.18)**: उसकी मानसिक गतिविधियों को अनुशासित करता है और पारलौकिक स्थित हो जाती है - सभी भौतिक इच्छाओं से रहित - उसे योग प्राप्त करने के लिए कहा जाता है

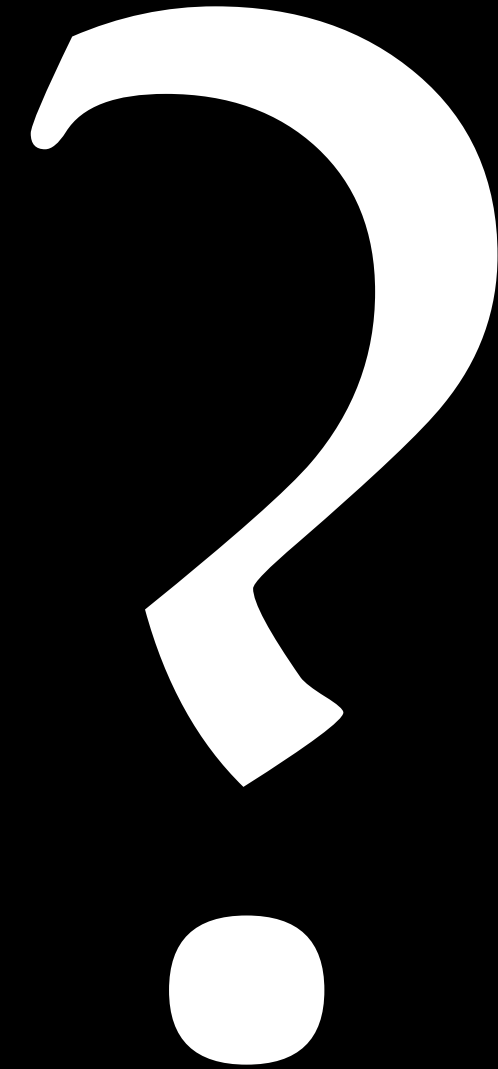
**ध्यान(6.19)**: जैसे पवन रहित स्थान पर दीपक टिकता है, उसी तरह पारलौकिक व्यक्ति, जिसका मन नियंत्रित रहता है, वह अपने ध्यान में हमेशा स्थिर रहता है

**समाधि(6.20-23)**: सबसे बड़ी कठिनाई के बीच भी, स्थिर रहता है। यह वास्तव में भौतिक संपर्क से तथा सभी दुखों से वास्तविक स्वतंत्रता है





**क्या आप इस योग प्रणाली को आजमाने  
के लिए तैयार हैं**







चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम् ।

तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम् ॥ ३४

हे कृष्ण! चूँकि मन चञ्चल (अस्थिर), उच्छृंखल, हठीला तथा अत्यन्त बलवान है, अतः मुझे इसे वश में करना वायु को वश में करने से भी अधिक कठिन लगता है ।



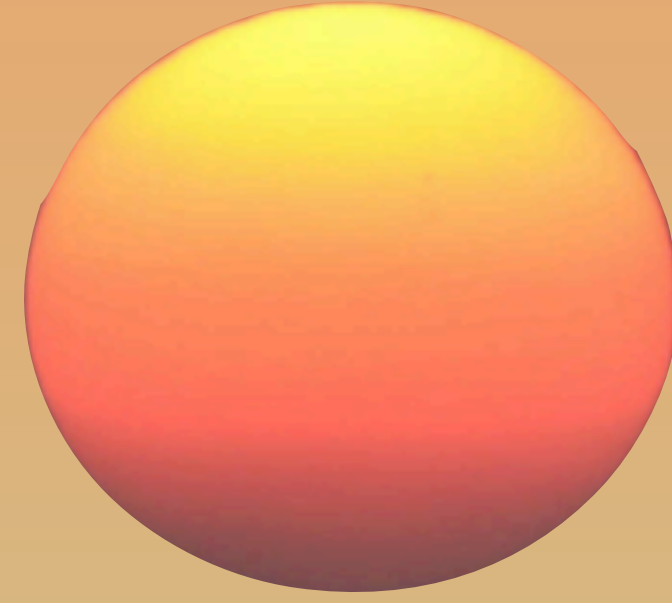
## श्रीभगवानुवाच

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम् ।

अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते ॥ ३५ ॥

भगवान् श्रीकृष्ण ने कहा – हे महाबाहो कुन्तीपुत्र!  
निस्सन्देह चंचल मन को वश में करना अत्यन्त कठिन है;  
किन्तु उपयुक्त अभ्यास द्वारा तथा विरक्ति द्वारा ऐसा  
सम्भव है ।





मन आग की तरह है, जब नियंत्रित किया जाता है तो चमत्कार हो सकता है, नियंत्रण से बाहर, तबाही हो सकती है



बन्धुरात्मात्मनस्तस्य येनात्मैवात्मना जितः ।  
अनात्मस्तु शत्रुत्वे वर्तेतात्मैव शत्रुवत् ॥ ६ ॥

जिसने मन को जीत लिया है उसके लिए मन सर्वश्रेष्ठ मित्र है, किन्तु जो ऐसा नहीं कर पाया इसके लिए मन सबसे बड़ा शत्रु बना रहेगा ।





अर्जुन ने कहा: हे कृष्ण! उस असफल योगी की गति क्या है जो प्रारम्भ में श्रद्धापूर्वक आत्म-साक्षात्कार की विधि ग्रहण करता है, किन्तु बाद में भौतिकता के कारण उससे विचलित हो जाता है और योगसिद्धि को प्राप्त नहीं कर पाता ? 6.37

असफल योगी पवित्रात्माओं के लोकों में अनेकानेक वर्षों तक भोग करने के बाद या तो सदाचारी पुरुषों के परिवार में या धनवानों के कुल में जन्म लेता है ।

6.41

अथवा (यदि दीर्घकाल तक योग करने के बाद असफल रहे तो) वह ऐसे योगियों के कुल में जन्म लेता है जो अति बुद्धिमान हैं । निश्चय ही इस संसार में ऐसा जन्म दुर्लभ है ।

6.42





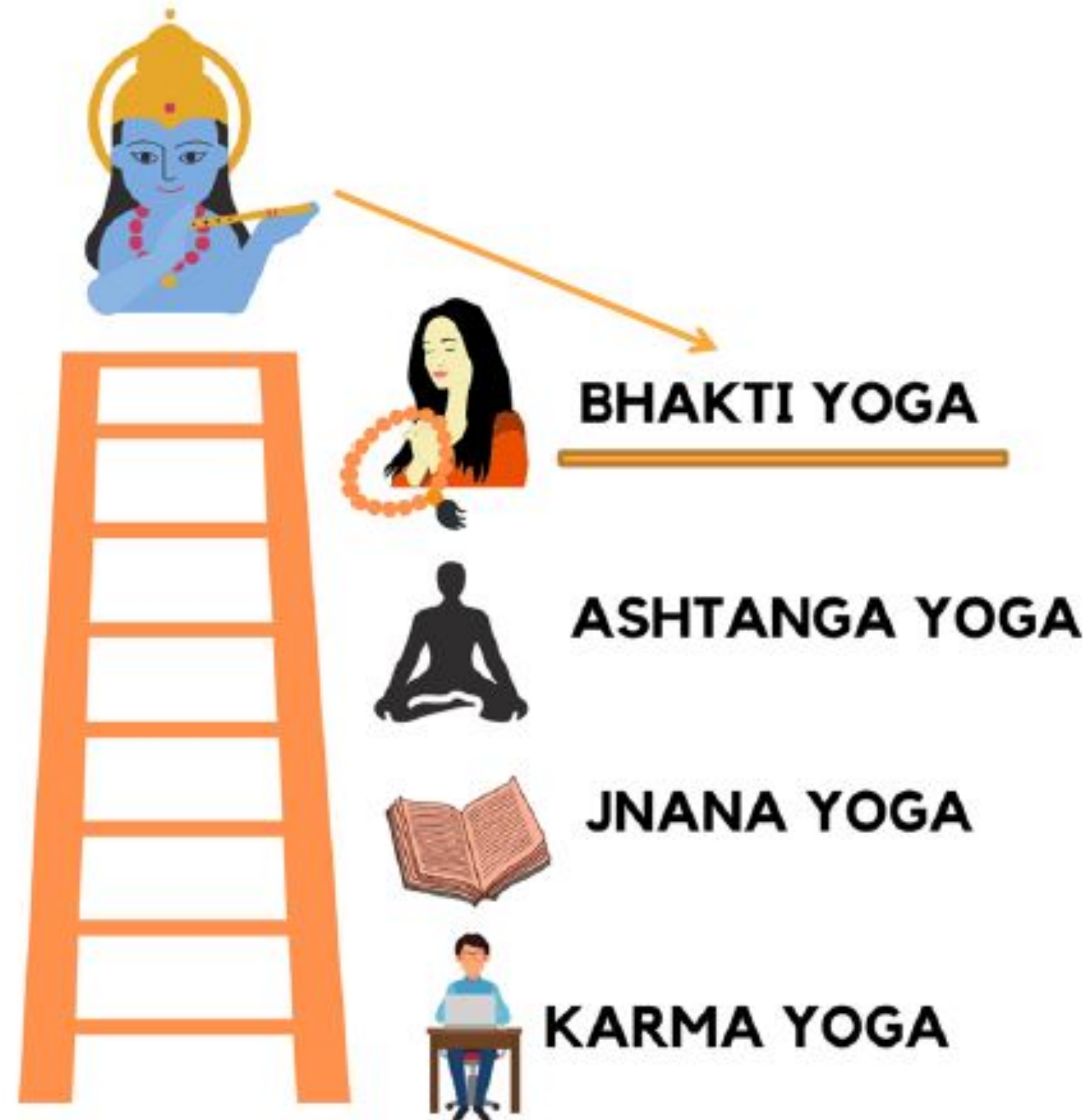
सबसे बड़ा योगी कौन है?



[www.iskconmangaluru.com](http://www.iskconmangaluru.com)



**All other  
Yogas are  
progression  
towards the  
destination of  
Bhakti Yoga!**



**H  
I  
E  
R  
A  
R  
C  
H  
Y**



योगिनामपि सर्वेषां मद्गतेनान्तरात्मना ।  
श्रद्धावान्भजते यो मां स मे युक्ततमो मतः ॥ ४७ ॥

और समस्त योगियों में से जो योगी अत्यन्त श्रद्धापूर्वक मेरे परायण है, अपने अन्तःकरण में मेरे विषय में सोचता है और मेरी दिव्य प्रेमाभक्ति करता है वह योग में मुझसे परम अन्तरंग रूप में युक्त रहता है और सबों में सर्वोच्च है | यही मेरा मत है |



# योग/Yoga

आध्यात्मिक अभ्यास/ **spiritual practice**





## सत्य-युग / Satya-yuga

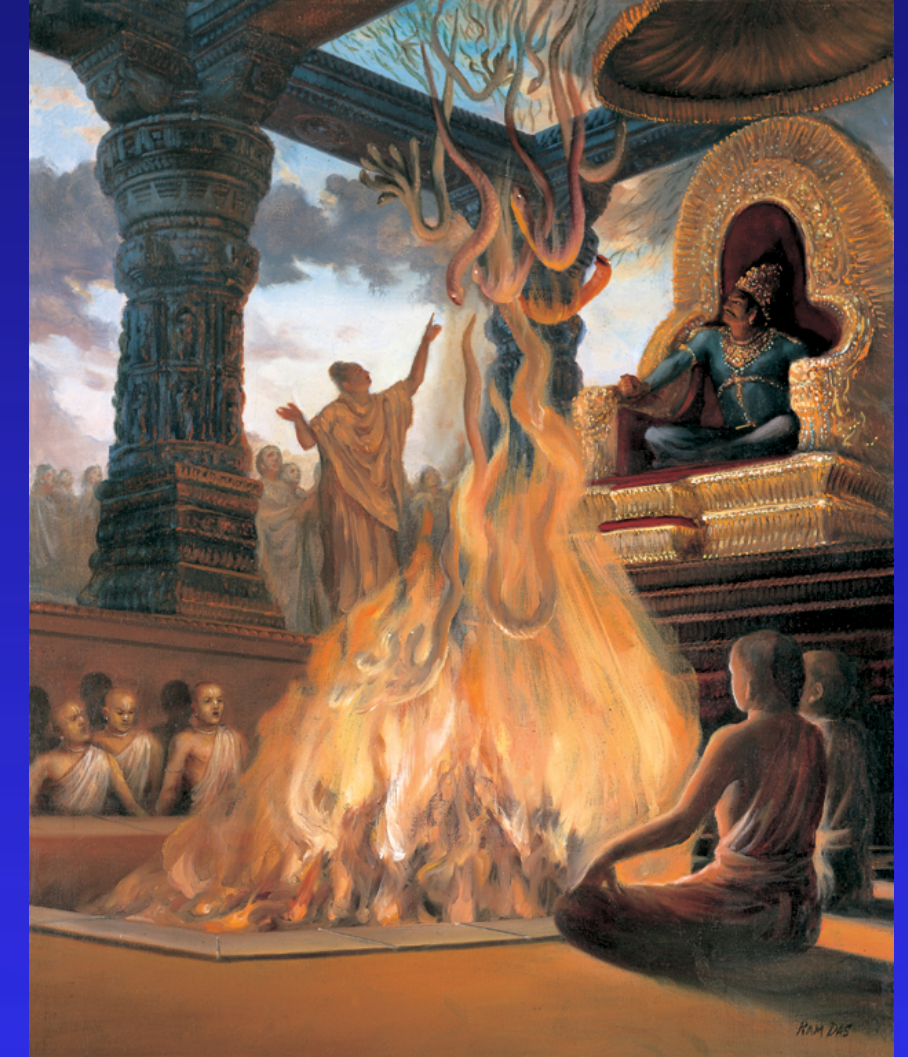
भगवान विष्णु का ध्यान करें

/Meditation on Lord Visnu

## त्रेता-युग / Tretā yuga

महंगा बलिदान प्रदर्शन करना

Performing Expensive Sacrifices



## द्वापर युग / Dvāpara-yuga

विस्तृत मंदिर पूजा

Elaborate Temple Worship



कलियुग (वर्तमान युग) /Kali-yuga (the present age)

प्रभु के  
पवित्र नामों  
का  
जाप



Chanting  
Holy  
Names of  
the Lord



जाप

हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे  
हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे





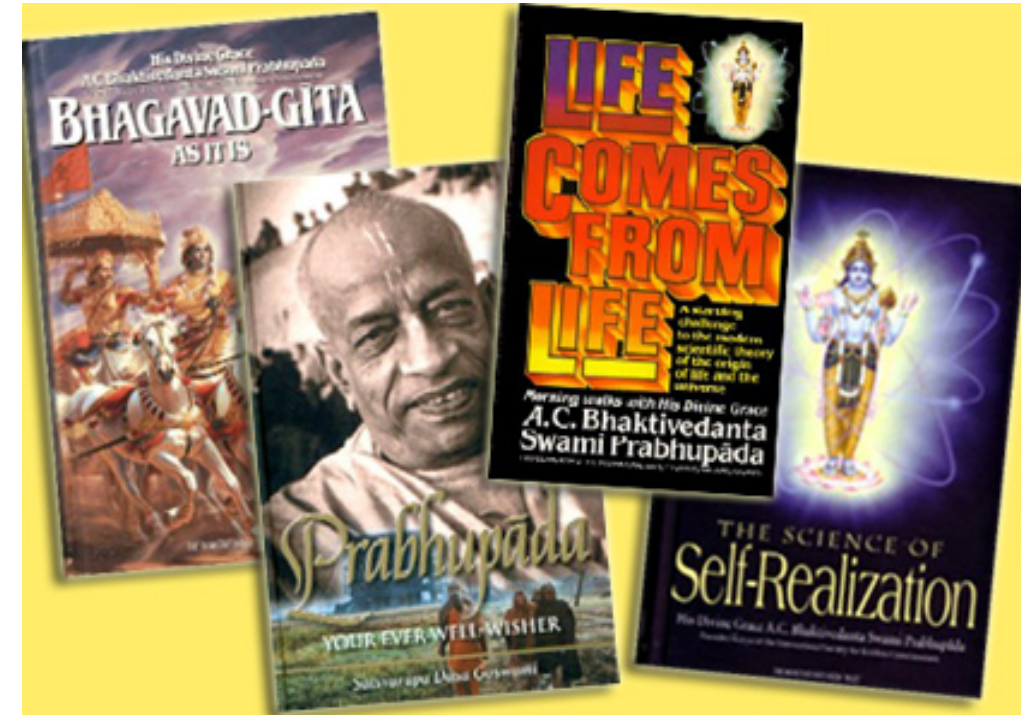
# संकीर्तन



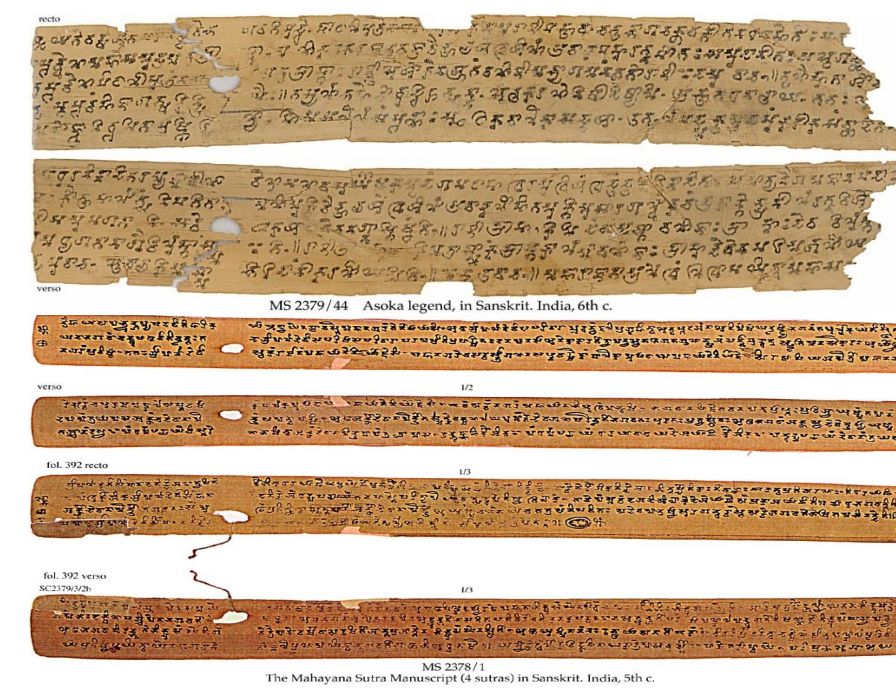
हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे  
हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे



# शास्त्र संदर्भ



## जप के लिए प्रभु के पवित्र नाम





# शास्त्र संदर्भ



Nārāyaṇa-saṁhitā

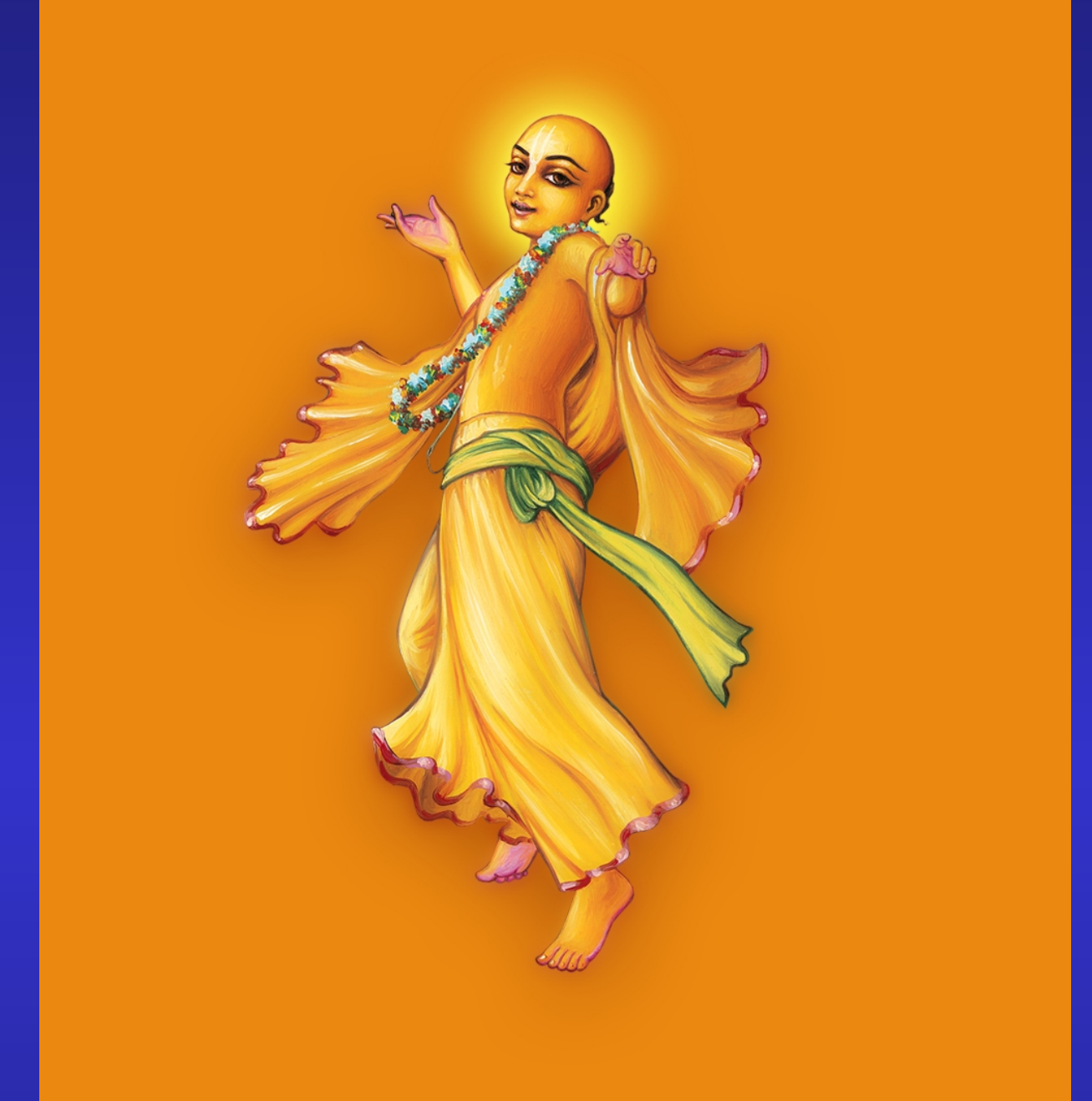
“कलि युग में, लोगों को केवल परमेश्वर के पवित्र नामों का जाप करना चाहिए। ”



# शास्त्र संदर्भ

*harer nāma  
harer nāma  
harer nāmaiva  
kevalam  
kalau nāsty eva  
nāsty eva nāsty  
eva gatih anyathā*

“झगड़ा और पाखंड के इस युग में  
उद्धार का एकमात्र साधन भगवान  
के पवित्र नामों का जप है। और  
कोई रास्ता नहीं है। और कोई  
रास्ता नहीं है। और कोई रास्ता  
नहीं है।”



Śrī Caitanya-caritāmṛta Adi-līlā 17.21

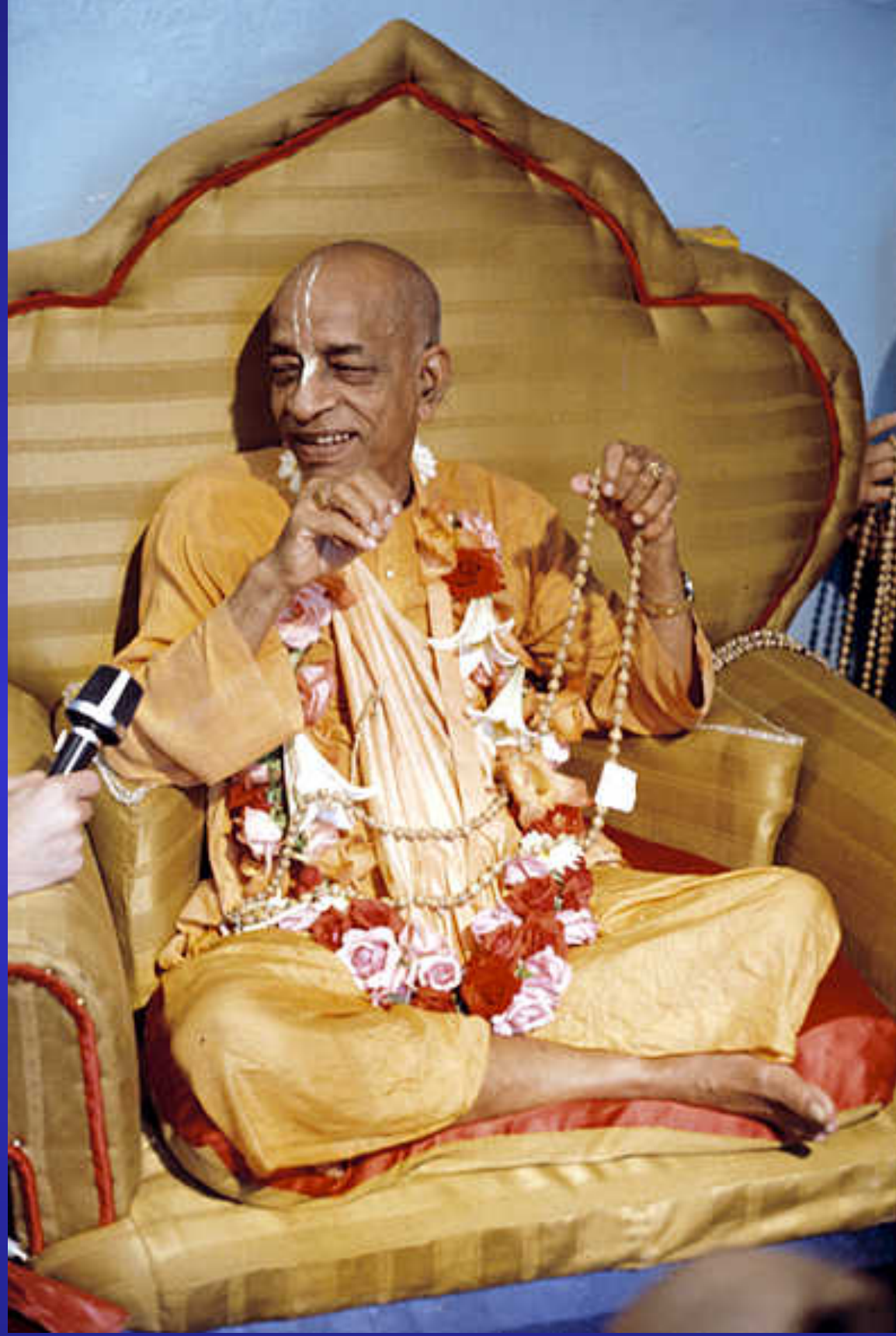


“My dear King, although Kali-yuga is full of faults, there is still one good quality about this age. It is that simply by chanting the Hare Kṛṣṇa mahā-mantra, one can become free from material bondage and be promoted to the transcendental kingdom.”

मेरे प्यारे राजा, हालाँकि कलियुग दोषों से भरा है, फिर भी इस युग के बारे में एक अच्छी गुणवत्ता है। यह है कि हरे मंत्र का जाप करने से व्यक्ति भौतिक बंधन से मुक्त हो सकता है और आध्यात्मिक (लोक) में पदोन्नत हो सकता है। ”

Srimad-Bhāgavatam (12.3.51)





यज्ञानां जपयज्ञोऽस्मि...

समस्त यज्ञों में पवित्र नाम का कीर्तन (जप)

Bhagavad-gītā 10.25



## Do's for chanting the mahā-mantra



हरे कृष्ण महा-मंत्र का जाप शुरू करने से पहले  
पंच तत्व -मंत्र का जप करें



# pañca-tattva mantra



(जय) श्रीकृष्णचैतन्य प्रभु नित्यानंद  
श्री अद्वैत गदाधर श्रीवासादि गौर भक्तवृंद



# Do's for chanting the mahā-mantra



थोड़ा जोर से जपें (मंत्र सुनने  
के लिए पर्याप्त जोर से)



Do's for chanting the mahā-mantra



प्रत्येक नाम का अलग-अलग उच्चारण  
करें



# Do's for chanting the mahā-mantra



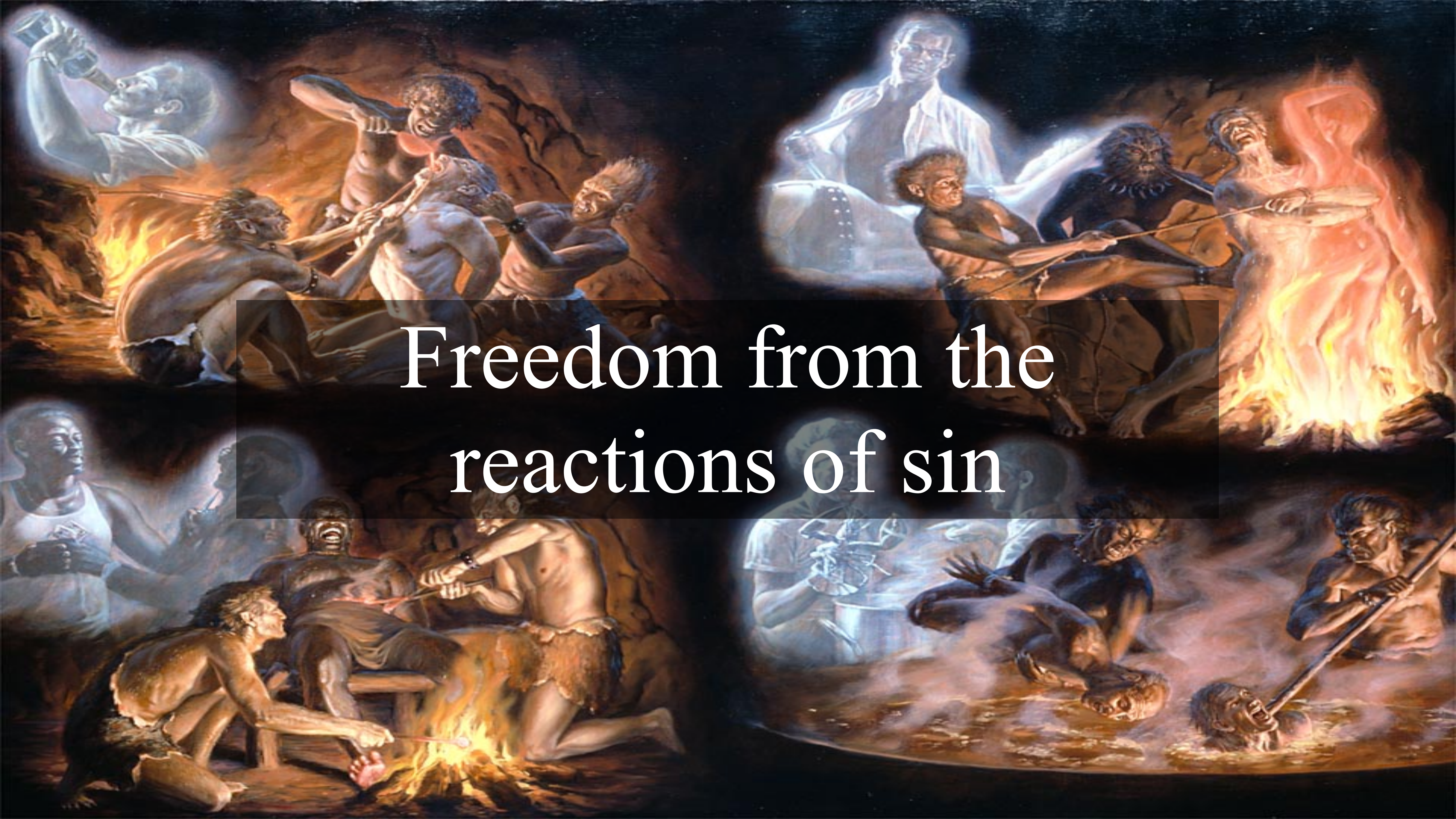
सम्मान, भक्ति और एकाग्रता के साथ जप करें



# Benefits of Chanting



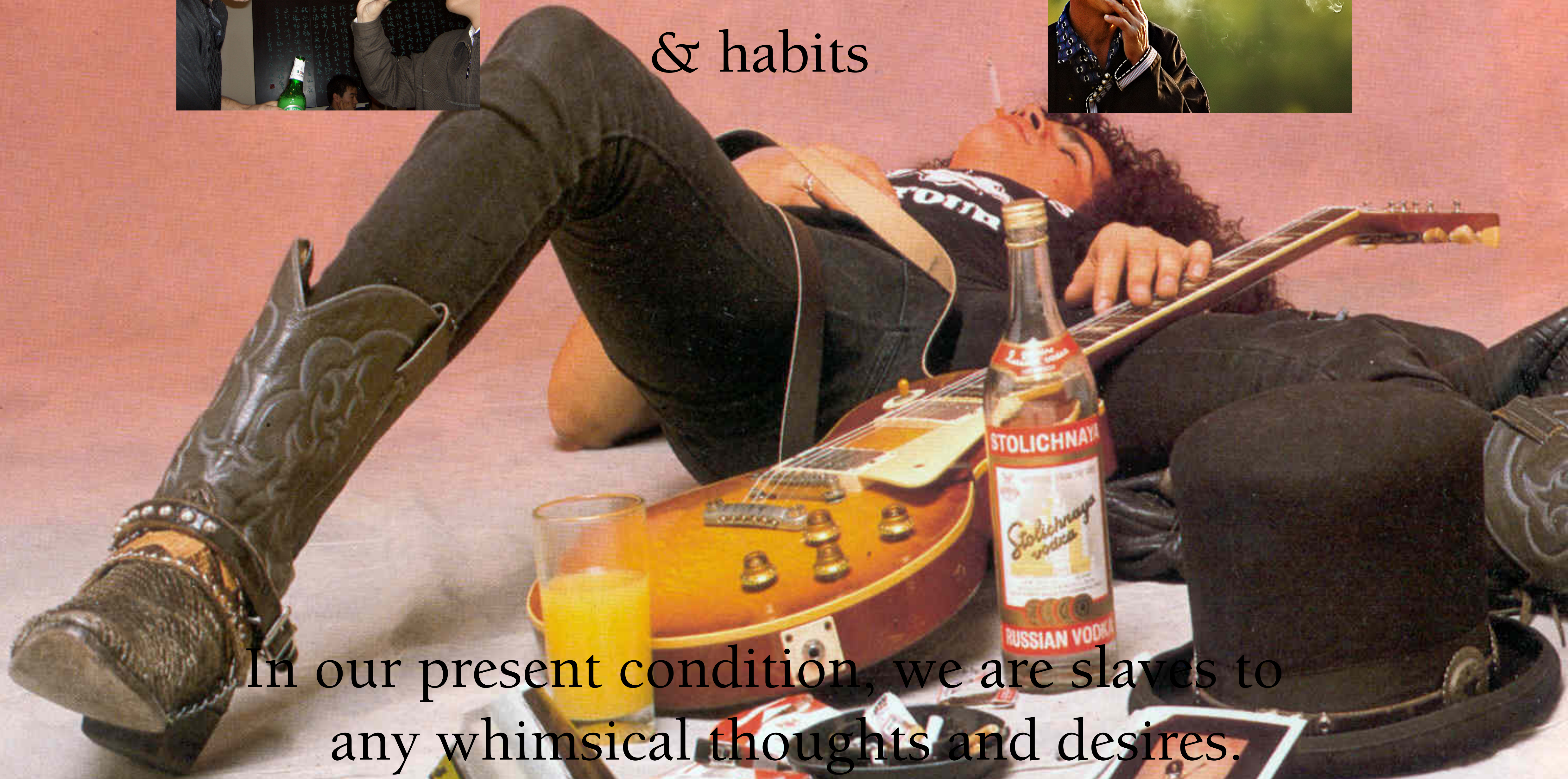




Freedom from the  
reactions of sin



Relief from  
unwanted drives  
& habits



In our present condition, we are slaves to  
any whimsical thoughts and desires.



# Freedom from anxiety & stress





# Peace of mind





# Real Happiness





# Enlightenment





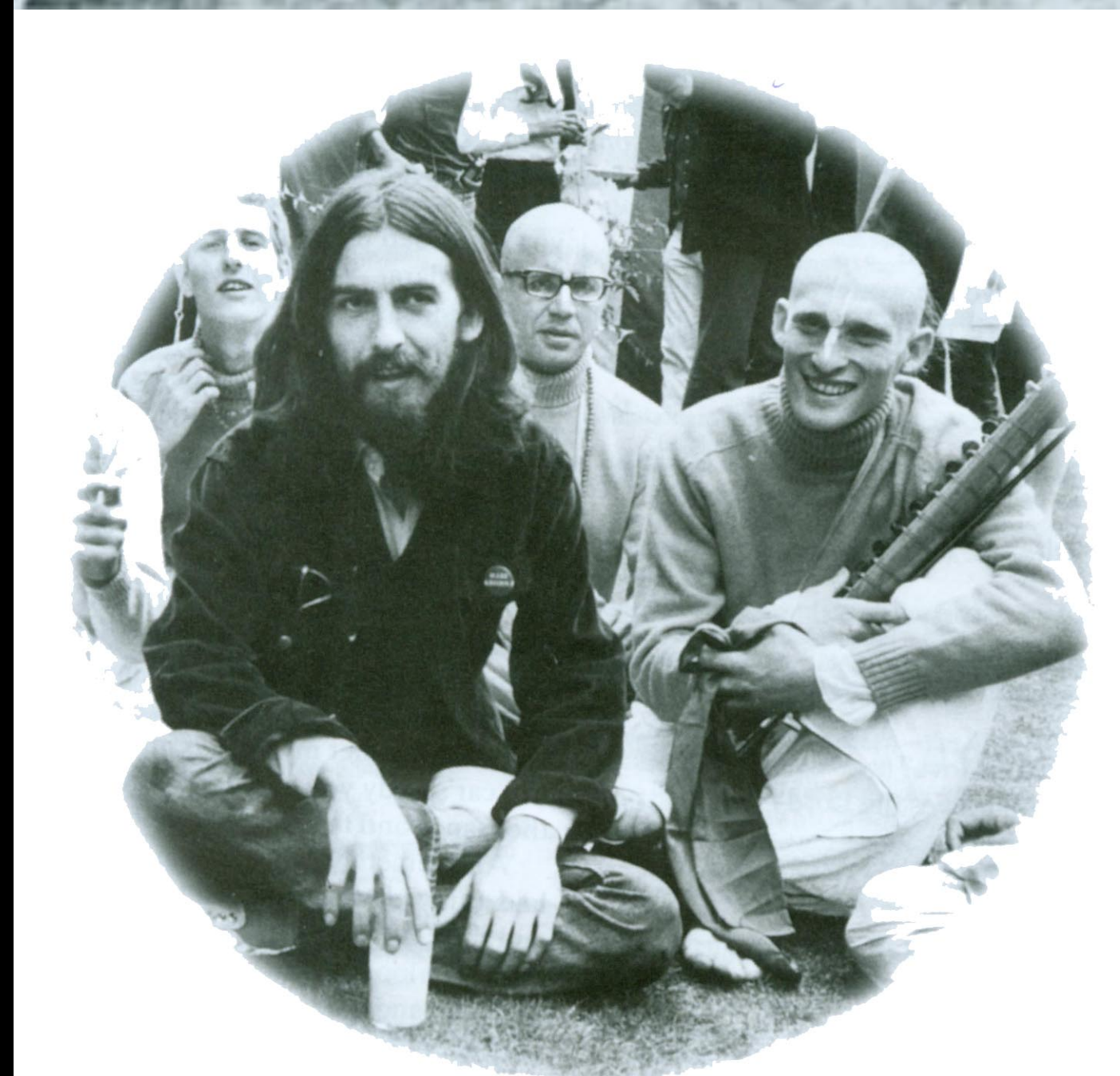
# What people say about chanting Hare Krishna?



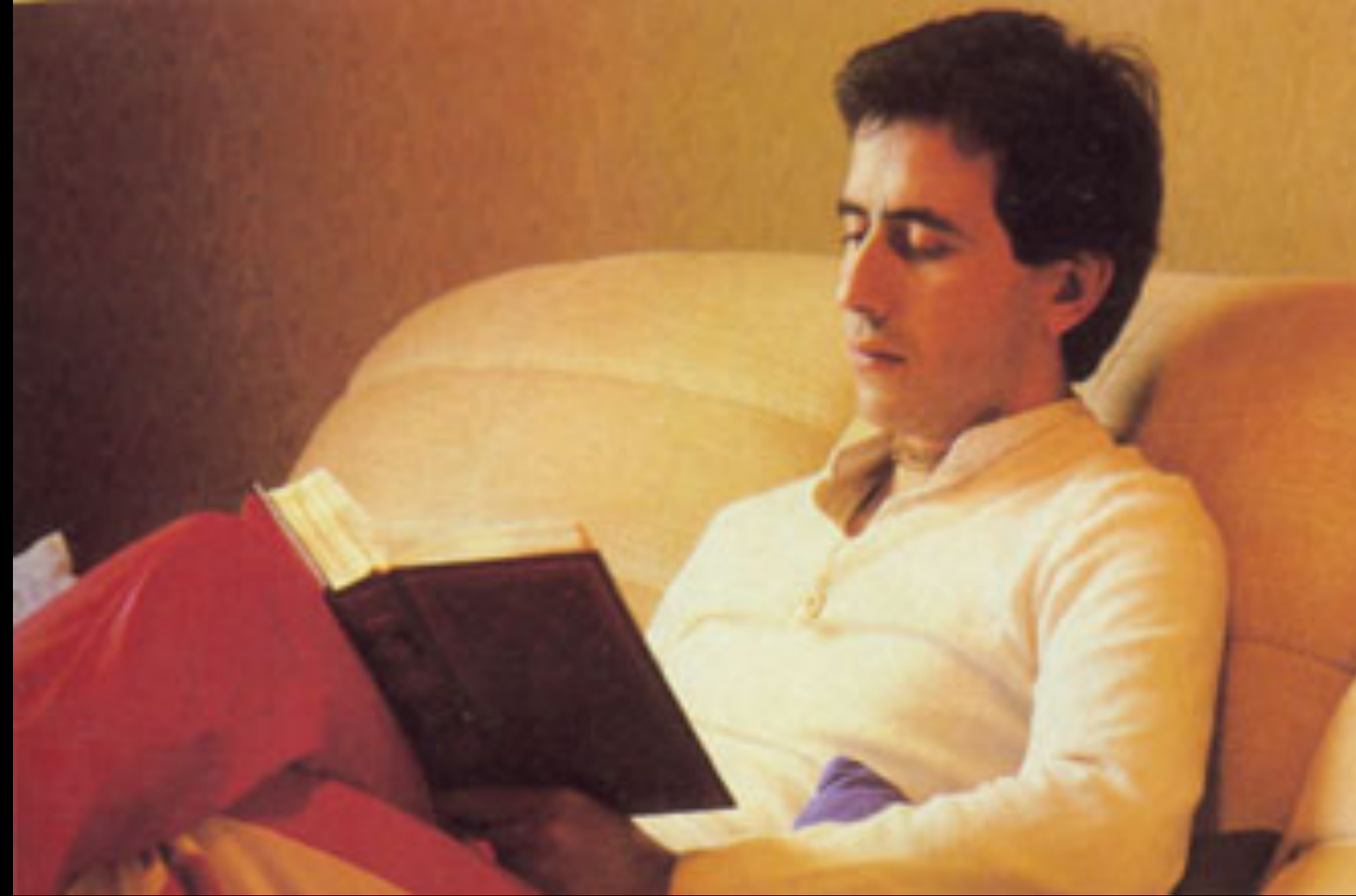




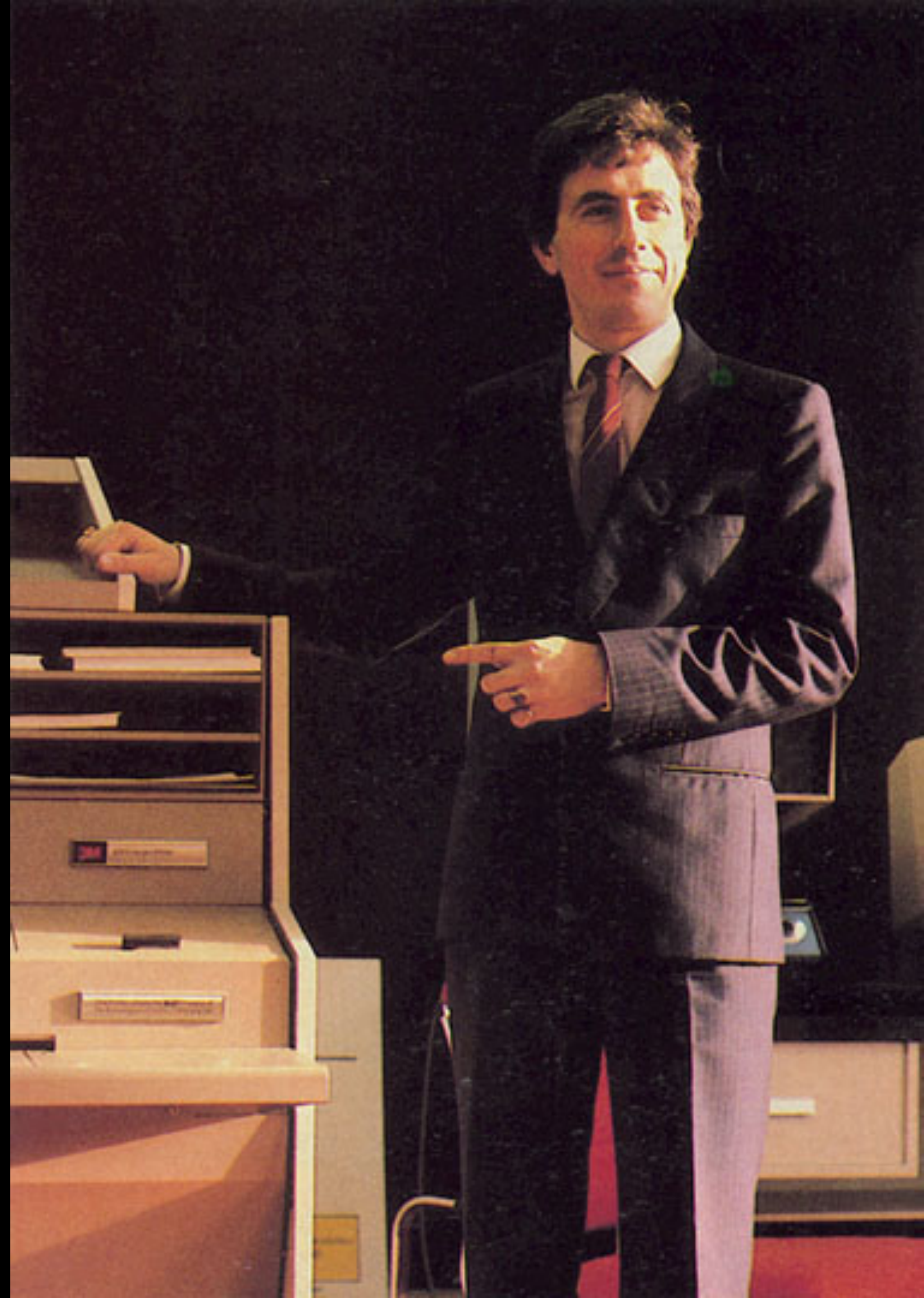
“Its really a  
process of  
George  
having  
Harrison  
realization of  
God.”







“Everything  
Jean Claude  
started happening  
Halliche  
for me when I  
Youngest Director  
began in France  
(29 year old).”  
Hare Krishna.”





“Chanting Hare  
Albert Brush  
Krishna has made  
Ford  
a tremendous  
Owner of a train Motors  
life.”





**N.D. Desai**  
“I've been chanting  
Hare Krishna for  
many years, and  
I've never found  
(Apar Limited, GE Apar  
Lighting, CEMA Tubes,  
Apar Surface).





“Chanting Hare  
Krishna has helped  
me face all the ups  
and downs in my  
life with great  
confidence and  
peace of mind.”







“Chanting helped  
me give up bad  
**Anne Schaufuss**  
habits. It changed  
Dutch Model  
my vision of  
things.”







“By starting to  
charit Vicki Overton  
Hare Krishna,  
leafed from men and  
happiness.”





“My outlook  
towards life is  
lot more  
brighter, after  
**Bruce Klienberg**  
starting to  
associate with  
Navy Officer  
Hare Krishna  
devotees and  
chanting the  
mahā-mantra.”







“Chanting  
Marco Ferrini  
makes me feel  
Italy’s top furniture  
close to God.”  
designer.”



“Mahā-mantra  
David Wolf  
significantly  
Master of Social  
reduces stress,  
Service Program at  
depression, &  
Florida State  
the mode of  
University  
ignorance and  
Researcher for studying  
considerably  
the effects of chanting  
increases mode  
of goodness.”





“When I am stressed out, I chant. It’s one thing which **Paul Bleier** charges my **Printing Executive** batteries. It clears my mind and brings me back in focus.”





“When I’m  
nervous I find  
chanting very  
claming. I don’t  
get shaken up at  
little things.”

Mrs. Sally  
Raleigh

Merchandiser







“Chanting Hare  
Krishna and  
reading  
**Ramesh Lal**  
authorized books  
Toronto Health Spa  
on Krishna  
Consciousness  
proprietor  
has brought me  
great peace.”



*You can also chant*

Hare Krishna Hare Krishna  
Krishna Krishna Hare Hare  
Hare Rama Hare Rama  
Rama Rama Hare Hare

*and be happy*





The End

