

CENTRE OF YOGIC SCIENCE
JIWAJI UNIVERSITY GWALIOR

PAPER – 201
(PATANJALI YOG DARSHAN)

BY:- GUEST FACULTY
MR.AAKASH

PATANJALI YOG SUTRA
M.A YOGA 2ND SEMESTER
UNIT-4

MADE BY :- AAKASH, GUEST FACULTY

SUBMITTED TO:- PROF. S. K. GUPTA (HOD YOGIC SCIENCE)

CHAPTER III – VIBHOOTI PADA

- 1. देशबन्धस्य चित्तस्य धारणा ॥ १॥

deshabandhashchittasya dharana.

Dharana is holding the mind on to some particular object. Dharana (concentration) is when the mind holds on to some object, either in the body, or outside the body, and keeps itself in that state.

नाभि चक्र, हृदय कमल आदि शरीर के भीतरी देश है । और आकाश या सूर्य चंद्रमा आदि देवता या कोई भी मूर्ति तथा कोई भी पदार्थ बाहर के देश के हैं, उनमे से किसी एक देश में चित्त की वृत्ति को लगाने का ही नाम धारणा है।

- 2. तत्र प्रत्येकतानता ध्यानम॥ २ ॥
- Tatra pratyayaikatanata dhyanam

An unbroken flow of knowledge to that object is Dhyana. The mind tries to think of one object, to hold itself to one particular spot, as the top of the head, the heart, etc., and if the mind succeeds in receiving the sensations only through that part of the body, and through no other part, that would be Dharana, and when the mind succeeds in keeping itself in that state for some time it is called Dhyana (meditation).

जिस ध्येय वस्तु में चित्त को लगाया जाए, उसीमें चित्त का एकाग्र हो जाना अर्थात् केवल ध्येय मात्र की एक ही तरह की वृत्ति का प्रवाह चलना , उसके बीच में किसी और वृत्ति का ना उठना ध्यान है।



- 3. तदेवारथ मात्र निर्भासं स्वरूप सुनयामिव समाधि ॥ ३ ॥

- tad evarthamatranirbhasan svaroopashoonyam iva samadhih.

- When that, giving up all forms, reflects only the meaning, it is Samadhi. That is, when in meditation all forms are given up. Suppose I were meditating on a book, and that I have gradually succeeded in concentrating the mind on it, and perceiving only the internal sensations, the meaning, unexpressed in any form, that state of Dhyana is called Samadhi.
- ध्यान करते करते जब चित्त ध्येयाकार में परिणीत हो जाता है , उसके अपने स्वरूप का अभाव सा हो जाता है, उसको ध्येय से भिन्न उपलब्धि नहीं होती, उस समय उस ध्यान का नाम ही समाधि हो जाता है ।

- 4. त्रयम एकत्र संयमः ॥ ४ ॥
- trayam ekatra sanyamah

(These) three (when practised) in regard to one object is Samyama. When a man can direct his mind to any particular object and fix it there, and then keep it there for a long time, separating the object from the internal part, this is Samyama; or Dharana, Dhyana, and Samadhi, one following the other, and making one. The form of the thing has vanished, and only its meaning remains in the mind.

किसी एक ध्येय पदार्थ में धारणा ध्यान और समाधि – ये तीनों होने से संयम कहलाता है। अतः योगसूत्र में जहां- तहाँ किसी विषय में संयम करने को कहा जाए या संयम का फल बताया जाए तो संयम के नाम से किसी एक ध्येय में तीनों का होना समझ लेना चाहिए।

- 5. तज्जयात प्रज्ञा लोकः ॥ ५ ॥
 - tajjayat prajnaaloka
-

- By the conquest of that comes light of knowledge. When one has succeeded in making this Samyama, all powers come under his control. This is the great instrument of the Yogi. The object of knowledge are infinite, and they are divided into the gross, grosser, grossest, and the fine, finer, finest, and so on. This Samyama should be first applied to gross things, when when you begin to get knowledge of the gross, slowly, by stages, it should be brought to finer things.
- साधन करते करते जब ययोगी संयम पर विजय प्राप्त कर लेता है, अर्थात् चित्त में ऐसी योग्यता प्राप्त कर लेता है की जिस विषय मे वह संयम करना चाहे , उसीमें तत्काल संयम हो जाता है, उस समय योगी को बुद्धि का प्रकाश प्राप्त हो जाता है, अर्थात् उसकी बुद्धि मे आलौकिक ज्ञान शक्ति आ जाती है । इसी को प्रथम पाद में अध्यात्म प्रशाद के और ऋतम्भरा प्रज्ञा के नाम से कहा जाता है।

Thank You.