



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद् एवं घेरण्ड संहिता में वर्णित धारणा की अवधारणा का तुलनात्मक अध्ययन

मस्के पूजा अरूण

सहाय्यक प्राध्यापिका]

योग विज्ञान एवं समग्र स्वास्थ्य विभाग]

अभिनव भारती वारंगरा परिसर] नागपुर

कविकुलगुरु कालिदास संस्कृत विश्वविद्यालय] रामटेक

सारांश:

योग की परंपरा वेदोंसे चली आ रही है। योग साधनों द्वारा व्यक्तिका शारीरिक मानसिक सामाजिक तथा आध्यात्मिक विकास होता है। ग्रन्थो मे वर्णित विविध योग साधनों में से एक धारणा का इसी संदर्भ में इस शोध पत्रिका में वर्णन करने की कोशिश की गई है। त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद् में अष्टांग योग के अंतर्गत धारणा का वर्णन है। त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद् इस योगोपनिषद् तथा घेरण्ड संहिता मे पञ्च तत्वों की धारणा का वर्णन मिलता है। हमारा शरीर पांच तत्वोंसे(पृथ्वी] जल] अग्नि] वायु] आकाश) बना है। हमारे अंग अवयवोंमे अलग अलग स्थान पर वो तत्व विद्यमान रहते है। शरीर के वे स्थान जहाँ तत्व]उनके रंग और देवताका अपेक्षित समय तक कुम्भक कर चिंतन किया जाय तो वांछित फल प्राप्त होता हैं A पृथ्वी तत्व का चिंतन करते हुए पांच घटी] जल तत्व का चिंतन करते हुए दस घटी] अग्नि तत्व का चिंतन करते हुए पंद्रह घटी और वायु तत्व का चिंतन करते हुए बीस घटी तक धारणा करने के लिए बताया गया है। धारणा के अभ्यास से मनुष्य संसाररूपी समुद्र को पार करने में सक्षम हो जाता है एवं परब्रह्म परमात्मा का शीघ्र साक्षात्कार होता है।

घेरंड संहिता में तत्व] रंग] आकार] बीज] मंत्र इत्यादि का कुम्भक लगाकर हृदय में पांच घटी पर्यंत मन को एकाग्र करने से वांछित फल प्राप्त होता है।

धारणा द्वारा मनुष्य को तत्वोंके गुणोंकी प्राप्ति होती है। साधक शुद्ध अवस्था को प्राप्त करता है।

मूल शब्द % धारणा] त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद्] घेरण्ड संहिता] तत्व

प्रस्तावना:

महर्षि पतंजलीजी के अनुसार & देश बन्ध चित्तस्य धारणा। ३/१

अर्थात अपने चित्त को किसी देश विशेष में केंद्रित करना। किसी एक स्थान विशेष में चित्त को बांधना धारणा है। अनेक ग्रंथो में धारणा के भेदोपभेद की चर्चा की है। धारणा के धारण से मन का परिष्कार संभव होता है। अपने मन को अपनी इच्छा से अपने ही शरीर के अन्दर किसी एक स्थान में बांधने रोकने या स्थिर कर देने का अभ्यास धारणा कहलाता है। धारणा मन की एकाग्रता है। सामान्य रूप से यह एक बिन्दु एक वस्तु या एक स्थान पर मन की सजगता को अविचल बनाए रखने की क्षमता है। योग शास्त्र के अनुसार धारणा का अर्थ होता है मन को किसी एक बिन्दु पर लगाए रखना टिकाए रखना। धारणा शब्द की व्युत्पत्ति संस्कृत के *धृ* धातु से हुई है जिसका अर्थ होता है- आधार@नींव। अर्थात ध्यान की नींव। ध्यान की आधारशिला। धारणा से ही ध्यान तक अच्छी तरह जाया जा सकता है। धारणा परिपक्व होने पर ही ध्यान में प्रवेश मिलता है। कठोपनिषद् में धारणा को परिभाषित करते हुए सूत्र लिखा है&

तां योगमिति मन्यते स्थिरामिन्द्रिय धारणम्।

अर्थात मन और इंद्रियों का दृढ नियंत्रण ही धारणा योग है। त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद् में अष्टांग योग के अंतर्गत पंचतत्वोंपर धारणा के बारे वर्णन किया है। तथा महर्षि घेरण्डजी ने घेरण्ड संहिता में सप्तांग योग की चर्चा की है। सप्तांग योग के तीसरे अंग में पञ्चीस मुद्राओंके अंतर्गत पांच धारणाओंका विस्तार से वर्णन किया है। इस शोध पत्र के द्वारा हम त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद् एवं घेरण्ड संहिता में वर्णित धारणा की विधि उसके लाभ जानने का प्रयास करेंगे।

त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद् में धारणा:

यह उपनिषद् शुक्ल यजुर्वेदीय परम्परा से सम्बद्ध है। इस उपनिषद् का शुरुवात त्रिशिखिब्राह्मण और भगवान आदित्य के बीच आत्मा और ब्रह्म विषयक प्रश्नोत्तर से हुआ है। इसमें ब्रह्मप्राप्ति के उपयुक्त अष्टांगयोग का प्रमुखतया प्रतिपादन है। यहां अष्टांगयोग के अंतर्गत धारणा के भेदोपभेद शरीर के अंग अवयवों में पंचभूतों की धारणा करना] ध्यान और उसका फल तथा सविशेष ज्ञान की प्राप्ति का विशद वर्णन है। त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद् के अनुसार &

***मनसो धारणं आत्तद्युक्तस्य च यमादिभिः। धारणा सा च संसारसागरोत्तारकारणम्* १३४**

अर्थ - यमादि के द्वारा मन का एकाग्र करना ही धारणा कहलाता है। इसके द्वारा मनुष्य संसाररूपी समुद्र को पार करने में सक्षम हो जाता है। श्लोक क्रमांक १३५ से १४४ में पंचतत्वों के ऊपर धारणा की विधि का वर्णन किया है।

पृथ्वी तत्व की धारणा % पृथ्वी तत्व पैरो से लेकर घुटनों तक पीले रंग की चार कोण से युक्त पृथ्वी वज्र जटित कही गई है। पांच घटी(दो घण्टे) तक वायु को ग्रहण करके पृथ्वी तत्व का चिंतन करते रहना चाहिए।

जल तत्व की धारणा % घुटनों से कमर तक का भाग जल का क्षेत्र कहा गया है। जल का आकार अर्धचंद्रमा की भाँति है। उसका रंग श्वेत है एवं चाँदी से जटित है। इसमें दस घटी (४ घण्टे) तक श्वास रोककर जल तत्व का चिन्तन करना चाहिए

अग्नि तत्व की धारणा % शरीर के कटी प्रदेश के मध्य में अग्नि का स्थान कहा है। उसका आकार अग्नि की लपटों की तरह तथा रंग सिंदूर के सदृश है। उसमें पंद्रह घटी (छः घण्टे) तक कुम्भक द्वारा प्राण तत्व को रोककर अग्नि तत्व का चिन्तन करने के लिए कहा है।

वायु तत्व की धारणा % नाभि से नासिका तक का भाग वायु का स्थल कहा गया है] जिसका आकार वेदी के सदृश है। धूम्र की भाँति शक्तिशाली मरुत का ध्यान बीस घडी (८घण्टे) तक कुम्भक द्वारा वायु को आरोपित करके करना चाहिए।

आकाश तत्व की धारणा % नासिका से ब्रह्मरंध्र तक आकाश तत्व का स्थान कहा है] जिसकी आभा नीले रंग की कही गई है। साधक को कुम्भक द्वारा प्राणवायु को आकाश क्षेत्र में आरोपित करे।

इसके पश्चात पृथ्वी क्षेत्र वाले भाग में चतुर्भुज किरीट युक्त अनिरुद्ध हरि का चिंतन करे। इस विधि से साधक मुक्ति को प्राप्त करने में समर्थ हो जाते हैं। जल वाले भाग में श्रीनारायण का ध्यान करे] अग्नि वाले स्थान में प्रद्युम्न का चिन्तन करे] वायु क्षेत्र में संकर्षण का एवम् आकाश वाले अंश में परमात्मा वासुदेव का चिन्तन सतत करता रहे। जो साधक इस अभ्यास को नियम सहित नियमित निरन्तर करता रहता हैA वह परब्रह्म परमात्मा का साक्षात्कार शीघ्रातिशीघ्र प्राप्त कर लेता है।

घेरण्ड संहिता में धारणा %

शान्त मन से एक एक तत्व धारणा को रंग] बीज] मंत्र देवता के साथ हृदय में धारण करके एकाग्रचित्त होकर पांच घड़ी कुम्भक द्वारा प्राण धारण करे।

अनु. क्र.	धारणा	रंग	बीज मंत्र	देवता	फल
१	पार्थिवी /अधो धारणा	हरताल के समान(पीला)	लं	ब्रह्मा	पृथ्वी को विजय करने वाला] मृत्युंजय और सिद्ध होकर पृथ्वी में विचरण करता है
२	आम्भसी धारणा	शंख चन्द्र या कुण्ड के समान शुभ्र	वं	विष्णु	के सभी दुःख ताप पाप नष्ट होते हैं अर्थात् भीतर की गरमी और आन्तरिक उत्तेजना समाप्त हो जाती है] गहरे पानी में डूबने पर भी हानि नहीं पहुंचती।
३	वैश्वानरी धारणा	लाल	रं	रुद्र	काल का भय नहीं रहता और अग्नि से किसी प्रकार की हानि नहीं होतीA
४	वायवी धारणा	अंजन या धुए के रंग के समान हल्का काला	यं	ईश्वर	आकाश गमन की शक्ति प्राप्त होती है] वायु से मृत्यु नहीं होती। जरा मृत्यु को नष्ट करती हैA
५	आकाशी / नभो	समुद्र के नीले शुद्ध जल के समान	हं	सदाशिव	मोक्ष के द्वार खोलती है मृत्यु को प्राप्त नहीं होता और उसे प्रलय का भी दुःख नहीं होताA

त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद् एवं घेरण्ड संहिता में वर्णित धारणा की समानताएं एवं भिन्नताएं : समानताएं%

१] दोनो उपनिषदोंमें धारणा के विधि में पृथ्वी जल अग्नि वायु आकाश इन तत्वों का चिंतन करने को कहा गया है। महर्षि घेरण्ड ने पंचधारणा का वर्णन मुद्रा के अन्तर्गत किया है।

२. दोनो ग्रंथों में कुम्भक के साथ धारणा करने के लिए कहा है।

भिन्नताएं:

१. त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद् में तत्वोंकी धारणा करते वक्त शरीर के अंग अवयवोंमें उन तत्वोंका स्थान बताया हैं। किन्तु घेरण्ड संहिता में सिर्फ अग्नि तत्व का स्थान ही बताया है।

२. त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद् में प्रत्येक धारणा के लिए अलग अलग समय अवधि बताई है। आकाश तत्व के ऊपर धारणा के लिए कोई समय अवधि का वर्णन नहीं किया है। किन्तु महर्षि घेरण्डजीने प्रत्येक धारणा का समयावधि ५ घटी ही बताया है।

३. दोनो ग्रंथों में भिन्न भिन्न देवताओंका चिन्तन के बारे में वर्णन है। जैसे त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद् में पृथ्वी तत्व की धारणा करते वक्त चतुर्भुज किरीट युक्त अनिरुद्ध हरि का चिन्तन करने के लिए कहा है और घेरण्ड संहिता में ब्रह्म देवता बताए है।

४. त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद् में धारणा के कुछ लाभ बताए है जैसे: साधक मुक्ति को प्राप्त होती है और परब्रह्म परमात्मा का शीघ्र साक्षात्कार होता है।

निष्कर्ष:

इस शोध पत्र द्वारा यह निष्कर्ष निकलता है की महर्षि घेरण्ड ने पंचधारणा का वर्णन मुद्रा के अन्तर्गत किया है। लेकिन वास्तव में वे यहां पर कुण्डलिनी योग के सिद्धांत को समझा रहे है। दोनो ग्रंथों में पांच धारणाओंका वर्णन किया है जिसका सफलतापूर्वक अभ्यास करने से साधक ध्यान के योग्य बनेगा और ध्यान के द्वारा समाधि प्राप्ति होगी। इन धटनाओंके अभ्यास के माध्यम से साधक अपनी वृत्तियों पर अपने मन] बुद्धि और चित्त पर नियंत्रण प्राप्त कर लेता है। संयम को प्राप्त कर लेता है। तब अन्त में केवल संस्कार बचते है। संस्कारों को भी जब हम साधक क्षय करने लगते है। तब जल तत्व की धारणा] आम्भसी धारणा अपने आप होने लगती है। साधक जब इस अभ्यास को सिद्ध कर लेता है तब वह तत्वोंके गुण एवं अवगुणों पर विजय प्राप्त कर लेता है। घेरण्ड संहिता के आम्भसी धारणा का लाभ बताते हुए कहा है की साधक मोक्ष के द्वार खोलता है। साधक शुद्ध अवस्था को प्राप्त करता है। जैसे जैसे साधक धारणा सिद्ध करता है वैसे वैसे वह उन तत्वों के गुणोंको प्राप्त करता है। इस तरह धारणा का अभ्यास करने से साधक का शारीरिक मानसिक सामाजिक तथा आध्यात्मिक विकास होता है।

संदर्भ &

- १०८ उपनिषद् साधनाखण्ड : पं. श्रीराम शर्मा आचार्य
- योगोपनिषद: : प्रो- मधुसूदन पेन्ना] टी आर श्रीनिवास अय्यंगर
- योग महाविज्ञान : डॉ कामाख्या कुमार
- योग दर्शन : गीताप्रेस, गोरखपुर
- १०८ उपनिषद् ज्ञानखण्ड: पं. श्रीराम शर्मा आचार्य
- S. Telles, and Singh, "A selective review of dharana and dhyana in healthy participants", Journal of Ayurveda and integrative medicine 7 (4), 255-260,2016
- Rohit Chobe, LN Joshi, "A study on prana dharana (breath meditation technique) in context of vighyan bhairava tantra".
- Moradhvaj Singh, "A comparative study of effect of Pran Dharana and Om chanting on Anxiety of college students", International Journal of Science and Research 3 (7), 739-741, 2014.