

**भक्तियोग -**  
नवविध भक्ती -

भक्ती प्रकार	उदाहरण
श्रवणम्	राजा परीक्षित
कीर्तनम्	नामदेव, नारद मुनी
स्मरणम्	भक्त प्रल्हाद, ध्रुव
पाद सेवनम्	लक्ष्मी, भरत
अर्चनम्	पृथु
वंदनम्	अक्रूर महाराज
दास्यम्	हनुमान
सख्यम्	अर्जुन, उद्धव
आत्म निवेदम्	बळी राजा

**भक्तांचे प्रकार -**

भगवद्गीतेत ४ प्रकारच्या भक्तांचे वर्णन भगवंतांनी केले आहे.

चतुर्विधा भजन्ते मां जनाः सुकृतिनोऽर्जुन ।  
आर्तो जिज्ञासुरर्थार्थी ज्ञानी च भरतर्षभ ॥ १६ ॥

हे भरतश्रेष्ठ अर्जुना ! चार प्रकारचे पुण्यात्मा माझी भक्ती करत असतात. -  
आर्त - जे पीडित आहेत.  
अर्थार्थी - ज्यांना धनाची अभिलाषा आहे.  
जिज्ञासू - ज्यांना काही माहित करून घ्यायचे आहे  
ज्ञानी - जे परम सत्याच्या ज्ञानाच्या शोधात आहेत.

गीतेच्या १२ व्या अध्यायात भगवंतांनी भक्त कसा असावा / त्याचे गुण वर्णन केले आहेत.

अद्वेष्टा सर्वभूतानाम् मैत्रः करुणः एव च ।  
निर्ममः निरहंकारः समदुःखसुखः क्षमी ॥१३॥

सन्तुष्टः सततम् योगी यतात्मा दृढनिश्चयः ।  
मयि अर्पितमनोबुद्धिः यः मद्भक्तः सः मे प्रियः ॥१४॥

जो जीवांचा द्वेष करत नाही आणि सर्व जीवांचा सुहृदय मित्र आहे, जो मिथ्या अहंकारापासून मुक्त आहे आणि स्वतःला स्वामी समजत नाही, जो सुखदुःखामध्ये समभाव राखतो, जो क्षमाशील, सदैव तृप्त, आत्मसंयमी आहे आणि आपले मन व बुद्धी माझ्यावर स्थिर करून जो दृढ निश्चयाने भक्तीमध्ये संलग्न झालेला आहे, तो मला अत्यंत प्रिय आहे.

अनपेक्षः शुचिः दक्षः उदासीनः गतव्यथः ।  
सर्वारम्भपरित्यागी यः मद्भक्तः सः मे प्रियः ॥१६॥

जो माझा भक्त साधारण दैनंदिन क्रियांवर अवलंबून नसतो, जो शुद्ध, कुशल, चिंतारहित, दुःखमुक्त आणि कोणतेही फल प्राप्त करण्यासाठी महत्प्रयास करत नाही, तो मला अत्यंत प्रिय आहे.

यः न हृष्यति न द्वेष्टि न शोचति न काङ्क्षति ।  
शुभाशुभपरित्यागी भक्तिमान् यः सः मे प्रियः ॥१७॥

जो हर्षितही होत नाही किंवा दुःखही करत नाही, शोकही करत नाही किंवा आकांक्षाही करत नाही आणि ज्याने शुभाशुभ गोष्टींचा त्याग केला आहे, असा भक्त मला अत्यंत प्रिय आहे.

समः शत्रौ च मित्रो च तथा मानापमानयोः ।  
शीतोष्णसुखदुःखेषु समः संगविवर्जितः ॥१८॥

तुल्यनिन्दास्तुतिः मौनी सन्तुष्टः येन केनचित् ।  
अनिकेतः स्थिरमतिः भक्तिमान् मे प्रियः नरः ॥१९॥

जो मनुष्य शत्रू आणि मित्र यांच्या ठिकाणी समान असतो, जो मानापमान, शीत - उष्ण, सुख - दुःख, स्तुती - निंदा यामध्ये समभाव राखतो, जो कुसंगापासून नेहमी मुक्त असतो, सदैव शांत आणि जे काही मिळेल त्यात संतुष्ट असतो, जो घरादाराची काळजी करत नाही, ज्ञानामध्ये स्थित आहे आणि भक्तीमध्ये संलग्न झालेला आहे, तो मला अत्यंत प्रिय आहे.

## कर्मयोग -

कर्म = क्रिया ( शारीरिक व मानसिक कृती / क्रिया म्हणजे कर्म होय. )

### कर्माचे प्रकार -

१. शुक्ल कर्म - चांगली कर्मे
२. कृष्ण कर्म - वाईट कर्मे
३. चांगली व वाईट अशा दोन्ही प्रकारची कर्मे

### भगवद्गीतेनुसार कर्माचे प्रकार -

१. कर्म - शास्त्रात सांगितलेली उत्तम कर्मे
२. विकर्म - शास्त्रात निषिद्ध सांगितलेली कर्मे
३. अकर्म - केवळ कर्तव्य भावनेने, ईश्वर समर्पण भावनेने केलेली कर्मे, ज्यांचे बीज राहत नाही.

**कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।**

**मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते संगोऽस्त्वकर्मणि ॥ (२.४७)**

तुझे नियत कर्म करण्याचा तुला अधिकार आहे, पण कर्मफलांवर तुझा अधिकार नाही. तुझ्या कर्मफलास तू कारणीभूत आहेस असे कधीही समजू नकोस तसेच तुझे नियत कर्तव्य करण्यामध्येही तू आसक्त होऊ नकोस.

**योगस्थः कुरु कर्माणि संग त्यक्त्वा धनंजय ।**

**सिद्धयसिद्धयोः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ॥ (२.४८)**

हे अर्जुना ! यश आणि अपयशाबद्दलच्या संपूर्ण आसक्तीचा त्याग करून समभावाने तुझे कर्म कर. अशा समभावालाच योग असे म्हणतात.

**मुक्तसङ्गोऽनहंवादी धृत्युत्साहसमन्वितः ।**

**सिद्धयसिद्धयोर्निर्विकारः कर्ता सात्त्विक उच्यते ॥ १८.२६ ॥**

जो मनुष्य प्राकृतिक गुणांचा सांग न करता, मिथ्या अहंकाराविना, निश्चयाने आणि उत्साहाने, यशापयशामुळे विचलित न होता आपले कर्म करतो, त्याला सात्त्विक कर्ता असे म्हणतात.

## पातंजल योग -

महर्षी पतंजलींनी योगाची आठ अंगे सांगितली आहेत. योगाचा अभ्यास या आठ अंगांनी करणे त्यांना अभिप्रेत आहे. याला अष्टांग योग असेही म्हणतात. ही आठ अंगे पुढीलप्रमाणे -

१. यम
२. नियम
३. आसन
४. प्राणायाम
५. प्रत्याहार
६. धारणा
७. ध्यान
८. समाधी

यातील पहिल्या पाच अंगांना बहिरंग योग तर शेवटच्या तीन अंगांना अंतरंग योग असे म्हणतात.

**योगाङ्गाऽनुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः ॥२.२८॥**

विग्रह -

**योग अङ्ग अनुष्ठानात् अशुद्धिः क्षये ज्ञान दीप्तिः आविवेकख्यातेः ॥**

सूत्रार्थ - योगाच्या विविध अंगभूत प्रकारांचे आचरण केल्याने चित्ताची अशुद्धता नष्ट होऊन चित्तशुद्धी होते. विवेकज्ञान प्राप्त होते.

या सूत्र महर्षी पतंजली अष्टांग योगाच्या आचरणाने काय लाभ होतो याचे वर्णन करत आहेत.

**यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि ॥२.२९॥**

विग्रह -

**यम नियम आसन प्राणायाम प्रत्याहार धारणा ध्यान समाधयः अष्टौ अङ्गानि ॥**

सूत्रार्थ - यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधी ही योगाची अनुक्रमे आठ अंगे आहेत.

१. यम - व्यक्तीने समाजात वावरत असताना पाळावयाचे नियम.वाटी व समाज दोन्हीसाठी लाभदायक.
२. नियम - व्यक्तीने त्याच्या प्रगतीसाठी वैयक्तिक जीवनात पाळावयाच्या गोष्टी.
३. आसन - शरि अवयवांच्या केलेल्या शास्त्रोक्त हालचाली.

४. प्राणायाम - श्वासोच्छ्वासाचे शास्त्रोक्त व वैशिष्ट्यपूर्ण पद्धतीने केलेले नियंत्रण  
५. प्रत्याहार - इंद्रियांवर नियंत्रण ठेवणे  
६. धारणा - चित्ताला किंवा मनाला काही काळ एका विशिष्ट गोष्टींमध्ये गुंतवून ठेवणे.  
७. ध्यान - धारणेची पुढची अवस्था. मन एकाच विषयामध्ये एकाग्र होते.  
८. समाधी - ध्यानाच्या विषयाशी पूर्ण एकरूप होणे.

**अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ॥२.३०॥**

विग्रह -

**अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रहाः, यमाः ॥**

सूत्रार्थ - अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह हे यम आहेत.

**शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ॥२.३२॥**

विग्रह -

**शौच संतोष तपः स्वाध्याय ईश्वर प्रणिधानानि नियमाः ॥**

सूत्रार्थ - शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय व ईश्वर प्रणिधान हे नियम आहेत.

**अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः ॥२.३५॥**

विग्रह -

**अहिंसा प्रतिष्ठायाम् तत् सन्निधौ वैर त्यागः ॥**

सूत्रार्थ - जी व्यक्ती अहिंसा या यमाचे निष्ठेने व यथाशक्ती पालन करते, त्या व्यक्तीच्या सभोवतीचा वैरभाव नाहीसा होतो.

**सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम् ॥२.३६॥**

विग्रह -

**सत्य प्रतिष्ठायाम् क्रिया फल आश्रयत्वम् ॥**

सूत्रार्थ - सत्यव्रताचे निष्ठेने आचरण केल्यास वाचासिद्धी प्राप्त होते.

**अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम् ॥२.३७॥**

विग्रह -

**अस्तेय प्रतिष्ठायाम् सर्व रत्न उपस्थानम् ॥**

सूत्रार्थ - अस्तेयाचे पालन केल्याने सर्व चांगल्या गोष्टी प्राप्त होतात.

**ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः ॥२.३८॥**

विग्रह -

**ब्रह्मचर्य प्रतिष्ठायाम् वीर्य लाभः ॥**

सूत्रार्थ - ब्रह्मचर्य या व्रताचे पालन केल्याने वीर्यलाभ ( प्रचंड शक्तीचा लाभ ) होतो.

**अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथंतासंबोधः ॥२.३९॥**

विग्रह -

**अपरिग्रहः स्थैर्ये जन्म कथन्ता सम्बोधः ॥**

सूत्रार्थ - अनावश्यक संग्रह न करण्याची वृत्ती निष्ठेने पाळली, तर साधकाला पूर्व जन्मांचे ज्ञान प्राप्त होते.

**शौचात् स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः ॥२.४०॥**

विग्रह -

**शौचात् स्व अङ्ग जुगुप्सा परैः असंसर्गः ॥**

सूत्रार्थ - शौच पालनामुळे स्वतःच्या शरीराबाबतचा भ्रमनिरास होतो व इतरांच्या शरीराचा संपर्क नकोस वाटतो.

**सत्त्वशुद्धिसौमनस्यैकाग्र्येन्द्रियजयात्मदर्शनयोग्यत्वानि च ॥२.४१॥**

विग्रह -

**सत्त्व शुद्धि सौमनस्य ऐकाग्र्य इन्द्रिय जय आत्मदर्शन योग्यत्वानि च ॥**

सूत्रार्थ - शौच पालनामुळे साधकाची सात्विक वृत्ती अधिक शुद्ध होते. मनाची प्रसन्नता लाभते. मन एकाग्र राहते. सर्व इंद्रियांवर चांगले नियंत्रण राहते. यामुळे आत्मसाक्षात्कार होण्याची क्षमता प्राप्त होते.

**संतोषादनुत्तमसुखलाभः ॥२.४२॥**

विग्रह -

**संतोषात् अनुत्तम सुख लाभः ॥**

सूत्रार्थ - संतोष या नियमाच्या पालनाने सर्वोत्तम सुख प्राप्त होते.

**कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात् तपसः ॥ २.४३ ॥**

विग्रह -

**काय इन्द्रिय सिद्धिः अशुद्धि क्षयात् तपसः ॥**

सूत्रार्थ - तपाचरणाने शरीर व त्याच्या इंद्रियांच्या असामान्य शक्तींचा लाभ होतो. अशुद्धी नाहीशा होतात. शुद्धी प्राप्त होते.

**स्वाध्यायाद् इष्टदेवतासंप्रयोगः ॥ २.४४ ॥**

विग्रह -

**स्वाध्यायात् इष्टदेवता सम्प्रयोगः ॥**

सूत्रार्थ - स्वाध्याय या नियमाचे निष्ठेने आचरण केल्याने आपली आपल्या आवडत्या देवतेशी भेट होते / दर्शन घडते.

**समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात् ॥ २.४५ ॥**

विग्रह -

**समाधिसिद्धिः ईश्वर प्रणिधानात् ॥**

सूत्रार्थ - सतत ईश्वर प्रणिधान जपल्यामुळे समाधी अवस्था प्राप्त होते.

**स्थिरसुखम् आसनम् ॥ २.४६ ॥**

विग्रह -

**स्थिर सुखम् आसनम्**

सूत्रार्थ - जे स्थिर आहे, सुखकारक आहे, त्याला आसन असे म्हणतात.

**प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम् ॥ २.४७ ॥**

विग्रह -

**प्रयत्न शैथिल्य अनन्त समापत्तिभ्याम् ॥**

सूत्रार्थ - आसनात स्थिर व सुखकारक अशी स्थिती प्राप्त केल्यानंतर शरीरांतर्गत प्रयत्नपूर्वक शिथिलता निर्माण करावी, अनंत अशा ब्रम्हाचे चिंतन करावे. त्यामध्ये एकरूप व्हावे.

**ततो द्वन्द्वानभिघातः ॥ २.४८ ॥**

विग्रह -

**ततः द्वन्द्वः अनभिघातः ॥**

सूत्रार्थ - अशा प्रकारे आसनांचा अभ्यास केला असता, शारीरिक व मानसिक द्वंद्वं यावर विजय मिळवता येतो.

**तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ॥ २.४९ ॥**

विग्रह -

**तस्मिन् सति, श्वास,प्रश्वासयोः गतिविच्छेदः प्राणायामः ॥**

सूत्रार्थ - ( अशा प्रकारे आसनांच्या अभ्यासाने शरीर दृढ झाल्यानंतर ) श्वास व प्रश्वास ( उच्छ्वास ) यांची गती विशेष प्रकारे छेदणे म्हणजे प्राणायाम होय.

**ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् ॥ २.५२ ॥**

विग्रह -

**ततः क्षीयते प्रकाश आवरणम्**

सूत्रार्थ - ( अशा प्रकारे ) प्राणायामाचा अभ्यास केल्याने ज्ञानावरील आवरण दूर होते.

**धारणासु च योग्यता मनसः ॥ २.५३ ॥**

विग्रह -

**धारणासु च मनसः योग्यता ॥**

सूत्रार्थ - धारणा या अंगाच्या अभ्यासासाठी साधकाची तयारी होते.

**स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ॥२.५४ ॥**

विग्रह -

**स्वविषय-असम्प्रयोगे चित्तस्य-स्वरूपानुकार-इव-इन्द्रियाणाम् .प्रत्याहारः ॥**

सूत्रार्थ - इंद्रियांना त्यांच्या विषयांपासून परावृत्त करून त्यांना चित्ताच्या सत् चित् आनंद स्वरूपाचे अनुकरण करावयास लावणे म्हणजे प्रत्याहार होय.

**ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम् ॥ २.५५ ॥**

विग्रह -

**ततः, परमा, वश्यता-इन्द्रियाणाम् ॥**

सूत्रार्थ - प्रत्याहारामुळे सर्व पंच ज्ञानेंद्रिये, पंच कर्मेंद्रिये व मन यावर पूर्णपणे नियंत्रण प्राप्त करता येते.

**देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ॥ ३.१ ॥**

विग्रह -

**देश बन्धः चित्तस्य धारणा ॥**

सूत्रार्थ - ठराविक सीमेमध्ये मनाला बांधून ठेवणे म्हणजे धारणा होय.

**तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ॥ ३.२ ॥**

विग्रह -



**तत्र प्रत्येक-तानता ध्यानम् ॥**

सूत्रार्थ - चित्त ( मन ) सलगपणे एकाच विषयावर एकाग्र करणे म्हणजे ध्यान होय.

**तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः ॥ ३.३ ॥**

विग्रह -

**तत् एव अर्थ-मात्र-निर्भासम् स्वरूप-शून्यम् इव समाधिः ॥**

सूत्रार्थ - याप्रमाणे नंतर केवळ एकाच विषय मनामध्ये शिल्लक राहतो. आपला देह, स्वरूप शून्यमात्र होते. शरीराचा जवळ जवळ संपूर्णपणे विसर पडतो. त्या अवस्थेला समाधी असे म्हणतात.

**त्रयमेकत्र संयमः ॥ ३.४ ॥**

विग्रह -

**त्रयम् एकत्र संयमः ॥**

सूत्रार्थ - धारणा, ध्यान व समाधी या तीन योगांगांना एकत्रितपणे संयम असे म्हणतात.

**तज्जयात्प्रज्ञालोकः ॥ ३.५ ॥**

विग्रह -

**तत् जयात् प्रज्ञालोकः ॥**

सूत्रार्थ - या संयमावर विजय प्राप्त केल्याने बुद्धी विशेषत्वाने प्रकाशित होते.

**तस्य भूमिषु विनियोगः ॥ ३.६ ॥**

विग्रह -

**तस्य भूमिषु विनियोगः ॥**

सूत्रार्थ - या प्रज्ञा प्रकाशाचा उपयोग वेगवेगळ्या आलंबनांवर करता येतो.

**त्रयमन्तरङ्गं पूर्वेभ्यः ॥ ३.७ ॥**

विग्रह -

**त्रयम् अन्तरङ्गम् पूर्वेभ्यः ॥**

सूत्रार्थ - हे त्रय ( म्हणजेच धारणा, ध्यान व समाधी हे ) आधी कथन केलेल्या अंगांची अंतरंगे आहेत.

**तदपि बहिरङ्गं निर्बीजस्य ॥ ३.८ ॥**

विग्रह -

**तत् अपि बहिरङ्गं निर्बीजस्य ॥**

सूत्रार्थ - ( व ) निर्बीज समाधीची बहिरंग आहेत.





# योग महाविद्यालय, बारामती व प्राणयोगा इंटरनेशनल्स

## अष्टांग योग / राजयोग

अष्टांग योग - महर्षी पतंजली

अष्टांग योग = योगाची ८ अंगे

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि ॥२.२९॥

यम , नियम , आसन , प्राणायाम , प्रत्याहार , धारणा , ध्यान , समाधयः , अष्टौ , अङ्गानि ॥

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधी ही योगाची अनुक्रमे आठ अंगे आहेत.

**१.यम** - व्यक्तीने समाजात वावरत असताना ठराविक गोष्टींचे पालन करायचे, त्यामुळे व्यक्तीची व त्यासोबत समाजाचीही प्रगती होते. व्यक्ती व समाज एकमेकांना पूरक सहकार्य करतात. हे ५ आहेत -

- अहिंसा - अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः ॥२.३५॥
- सत्य - सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम् ॥२.३६॥
- अस्तेय - अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम् ॥२.३७॥
- ब्रह्मचर्य - ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः ॥२.३८॥
- अपरिग्रह - अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथंतासंबोधः ॥२.३९॥

**२.नियम** - नियम म्हणजे व्यक्तीने स्वतःची प्रगती करण्यासाठी पाला करावयाच्या गोष्टी. त्यामुळे व्यक्तीचे हित साधले जाते. प्रगती होते. हे ५ आहेत. -

- शौच - शौचात् स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः ॥२.४०॥  
सत्त्वशुद्धिसौमनस्यैकाग्र्येन्द्रियजयात्मदर्शनयोग्यत्वानि च ॥२.४१॥
- संतोष - संतोषादनुत्तमसुखलाभः ॥२.४२॥
- तप - कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात् तपसः ॥ २.४३॥

iv. स्वाध्याय - स्वाध्यायाद् इष्टदेवतासंप्रयोगः ॥ २.४४ ॥

v. ईश्वर प्रणिधान - समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात् ॥ २.४५ ॥

**३. आसन - स्थिरसुखम् आसनम् ॥ २.४६ ॥**

ज्यामध्ये स्थिरता आहे, सुखकारकता आहे, त्याला आसन असे म्हणतात.

**आसने कशी करावीत -**

**प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम् ॥ २.४७ ॥**

आसनात स्थिर व सुखकारक अशी अवस्था प्राप्त केल्यानंतर, शरीरांतर्गत प्रयत्नपूर्वक शिथिलता निर्माण करावी, शरीर ताणरहित करावे. अनंत अशा ब्रम्हाचे चिंतन करावे. त्यामध्ये एकरूप व्हावे, तन्मय व्हावे.

**आसने लाभ -**

**ततो द्वन्द्वानभिघातः ॥ २.४८ ॥**

अशा प्रकारे आसनांचा अभ्यास केला, कोणत्याही प्रकारची द्वंद्वे जाणवत नाहीत. कोणत्याही परस्परविरोधी गोष्टी शरीरावर व मनावर प्रतिकूल परिणाम करत नाहीत.

**४. प्राणायाम -**

**तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ॥ २.४९ ॥**

श्वास व उच्छ्वास यांची गती विशेष प्रकारे छेदणे म्हणजे प्राणायाम होय.

**प्रकार -**

बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः ॥ २.५० ॥

बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः ॥ २.५१ ॥

बाह्य, आभ्यन्तर, स्तम्भवृत्ती व चतुर्थ असे प्राणायामाचे ४ प्रकार महर्षी पतंजली यांनी सांगितले आहेत.

**प्राणायाम लाभ -**

**१. ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् ॥ २.५२ ॥**

ज्ञानावरील पडदा / आवरण दूर होऊन ज्ञानप्राप्ती होते.

**२. धारणासु च योग्यता मनसः ॥ २.५३ ॥**

धारणेसाठी मनाची योग्यता तयार होते.

५. प्रत्याहार -

स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ॥२.५४॥

इंद्रियांना आपापल्या विषयांचे संबंध तोडण्यास लावून, त्यांना चित्ताच्या सत् - चित् आनंद स्वरूपाचे अनुकरण करावयास लावणे म्हणजे प्रत्याहार होय.

लाभ -

ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम् ॥ २.५५॥

प्रत्याहारामुळे सर्व एकादश इंद्रियांवर पूर्णपणे नियंत्रण प्राप्त करता येते.

६. धारणा -

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ॥ ३.१॥

ठराविक सीमेमध्ये मनाला बांधून ठेवणे म्हणजे धारणा होय.

७. ध्यान -

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ॥ ३.२॥

चित्त ( मन ) सलगपणे एकाच विषयावर एकाग्र करणे म्हणजे ध्यान.

८. समाधी -

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः ॥ ३.३॥

केवळ ध्यान विषय मनामध्ये शिल्लक राहतो, आपला देह, स्वरूप शून्यमात्र होते. शरीराचा जवळ जवळ संपूर्ण विसर पडतो. त्या अवस्थेला समाधी असे म्हणतात.

त्रयमेकत्र संयमः ॥ ३.४॥

धारणा, ध्यान व समाधी या तीनही योगांगांना संयम असे म्हणतात.

तज्जयात्प्रज्ञालोकः ॥ ३.५॥

या संयमावर विजय प्राप्त केल्यानांतर प्रज्ञेचा ( विशेष बुद्धी ) आलोक होतो, म्हणजेच प्रज्ञा विशेषत्वाने प्रकाशित होते.

तस्य भूमिषु विनियोगः ॥ ३.६॥

याचा उपयोग वेगवेगळ्या आलंबनांवर करता येतो.