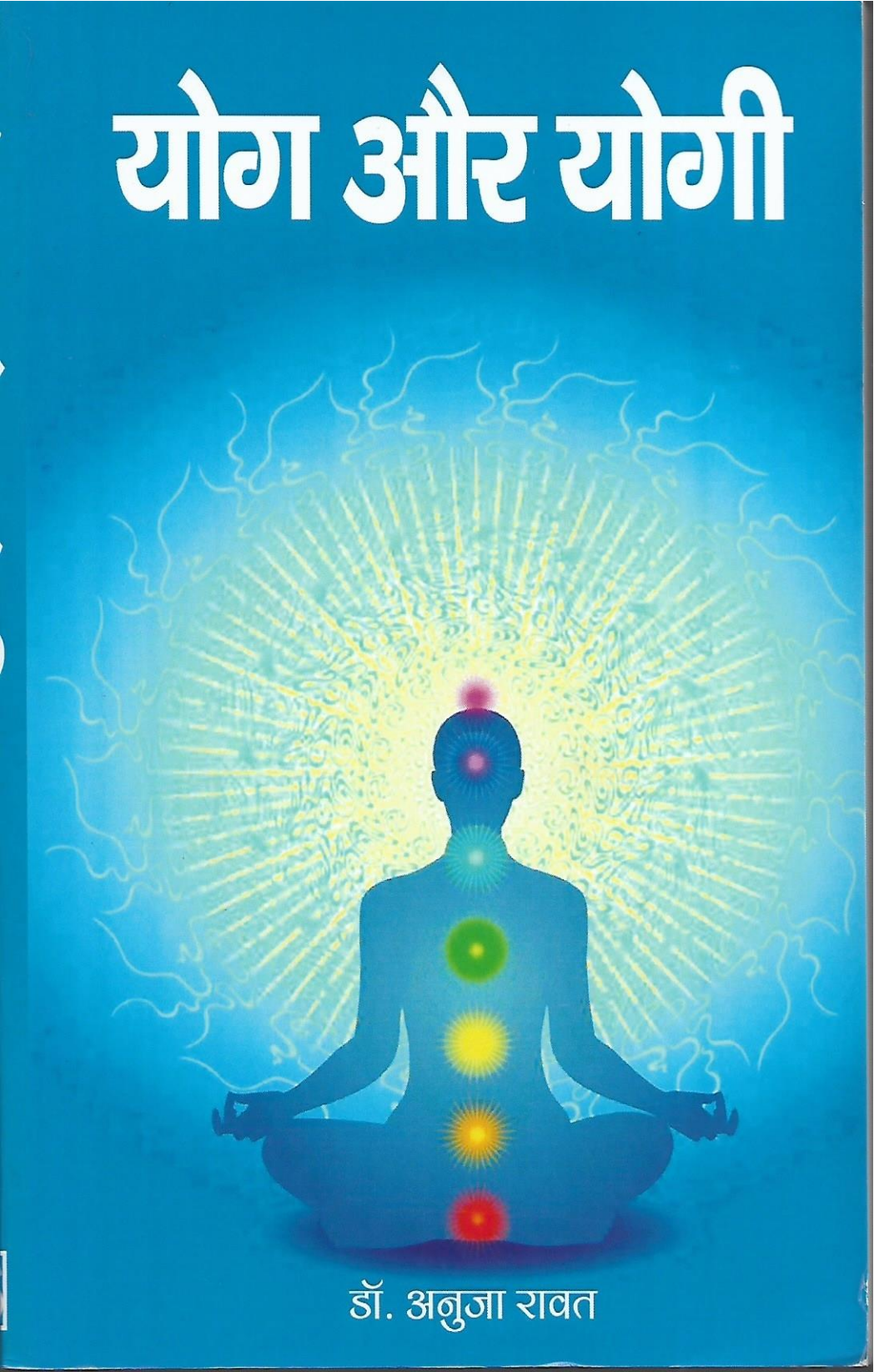
योग और योगी



डॉ. अनुजा रावत

University Department of Yoga RU
* Library *
No/PGDY/ 528

विषय–सूची

स्वकथन iii

अध्याय–1 : यौगिक अध्ययन का महत्व 1

योग ऐतिहासिक पृष्ठभूमि–अर्थ एवं परिभाषा, योग का महत्व, विभिन्न क्षेत्रों में योग की उपयोगिता

अध्याय–2 : भारतीय वाङ्मय में योग का स्वरूप 25

वेदों में योग, उपनिषदों में योग, श्रीमद्भगवतगीता में योग, पुराणों में योग, योगवासिष्ठ में योग, आयुर्वेद में योग, तन्त्र में योग, सांख्य दर्शन में योग, पांतजल योगसूत्र में योग, वेदान्त दर्शन में योग, बौद्ध दर्शन में योग, जैन दर्शन में योग।

अध्याय–3 : विविध यौगिक परम्पराऐं 107

राजयोग, ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग, ध्यानयोग, मंत्रयोग, हठयोग, लययोग, पतंजलि क्रियायोग, नादयोग, प्रज्ञायोग।

अध्याय–4 : योगियों का जीवन परिचय 183

महर्षि पतंजलि, जगत्गुरू शंकराचार्य, महात्मा बुद्ध, तीर्थकंर महावीर स्वामी, महायोगी गुरू गोरक्षनाथ, महर्षि दयानन्द, श्रीरामकृष्ण परमहंस, स्वामी विवेकानंद, श्री अरविन्द घोष, परमहंस योगानंद, स्वामी शिवानन्द सरस्वती, आचार्य श्रीराम शर्मा, स्वामी कुवल्यानंद, स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी, स्वामी सत्यानन्द सरस्वती।

अध्याय–5 : योगिनियों का जीवन परिचय 227

कृष्ण भक्त मीराबाई, योगिनी लल्लेश्वरी, माँ शारदा देवी, सिस्टर निवेदिता, श्रीमां, आनन्दमयी माँ।

- **विभिन्न अध्यायों से सम्बन्धित प्रश्नों का स्वरूप** 241
- **प्रज्ञायोग में सम्मिलित आसनों का क्रम** 244

डॉ. अनुजा रावत वर्तमान में भारत के हरियाणा राज्य यमुनानगर में स्थित डी.ए.वी. गर्ल्स डिग्री कॉलेज के व्यवहारिक योग एवं स्वास्थ्य विभाग में विभागाध्यक्ष के पद पर कार्यरत हैं। लेखिका की योग विज्ञान के उच्चस्तरीय शिक्षण, वैज्ञानिक अनुसंधान, योग चिकित्सा विज्ञान के क्षेत्र में विशेष रूचि है। डॉ. अनुजा रावत ने देव संस्कृति विश्वविद्यालय से मानव चेतना एवं योग विज्ञान विषय में परास्नातक की उपाधि तत्कालीन भारत के राष्ट्रपति माननीय डॉ.ए.पी.जे. अब्दुल कलाम के माध्यम से प्राप्त की। इसके पश्चात इन्होंने देव संस्कृति विश्वविद्यालय से ही पी–एच.डी की उपाधि वर्तमान राष्ट्रपति प्रणव मुखर्जी के माध्यम से प्राप्त की। इन्होंने यौगिक वाड्मय का विस्तृत अध्ययन किया एवं योग के वैज्ञानिक पक्ष को अपने शोध "महिलाओं पर यौगिक क्रियाओं का मनौदैहिक प्रभाव" के माध्यम से जनसामान्य के मध्य प्रस्तुत करने में उल्लेखनीय योगदान दिया है। इनके द्वारा शिक्षित छात्र–छात्राऐं राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर योग के क्षेत्र में महत्वपूर्ण कार्य कर रहे हैं। विभागीय शोधकार्य एवं प्रकाशन कार्यों में अभिरूचि के कारण राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय संगोष्ठियों में विभिन्न शोध पत्रों का प्रस्तुतीकरण कर चुकी हैं एवं विभिन्न राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय शोध पत्रिकाओं में इनके शोध पत्र प्रकाशित हो चुके हैं।

पुस्तक–परिचय

भारतीय संस्कृति का कोश अनेकानेक रत्नों से भरा पड़ा है, योग विद्या उनमें से एक है जो व्यक्ति को उच्च से उच्चतम सोपानों पर चढ़ाने की विद्या का प्रशिक्षण सैद्धान्तिक और व्यवहारिक रूप में प्रदान करती है। योग वैदिक–कालीन प्राचीनतम विद्या है, इसी को आध्यात्मिक विद्या, आत्मविद्या तथा आन्तर विज्ञान के नाम से भी जाना जाता है। मानवीय सत्ता के कण–कण में दिव्यता भरी हुई है जो कि अद्भुत है, अनन्त है, उसी को परम स्तर तक पहुँचाने के लिए योग साधनाएँ सम्पन्न की जाती है। प्रस्तुत पुस्तक में भी योग से सम्बन्धित वह सभी पद्धतियाँ एवं योग का ऐतिहासिक स्वरूप जिसका वर्णन भारतीय ग्रन्थों में वर्णित है पाठकगण के समक्ष विभिन्न सन्दर्भों के माध्यम से किया गया है। इस पुस्तक में विभिन्न योगी व्यक्तित्वों का जीवन परिचय भी प्रस्तुत करने का प्रयास किया गया है। आशा है यह पुस्तक योग विज्ञान के विभिन्न पाठ्यक्रमों में अध्ययनरत् छात्रों के लिये एवं उन सभी जिज्ञासु पाठकों के लिये जो योग विज्ञान के रहस्यों से अवगत होना चाहते हैं संजीवनी साबित होगी।

₹250/-

ISBN 978-93-83754-26-7

सत्यम पब्लिशिंग हाऊस
एन–3/25, मोहन गार्डन, उत्तम नगर, नई दिल्ली–59
दूरभाष : 011–25358642 मो. : +91–9968277749
Email : satyampub_2006@yahoo.com