



Central Sanskrit University

Shri Raghunath Kirti Campus,
Devprayag-249301



Department of Yogic Sciences & Spirituality

&

Department of Philosophy

Jointly organizing

I.C.P.R. Sponsored National Level Seminar



on

“Holistic Meaning of Yoga Philosophy with Special Reference to Yog-Sutra and Hathyogpradeepika”

योग दर्शन के समग्र अर्थ: योग सूत्र और हठयोग प्रदीपिका के विशेष संदर्भ में

Supported by

Lectures and practice sessions along with demonstrations by eminent yoga expert

20-21, July 2024

[Registration Link](#)



[Whatsapp link](#)

1. Introduction:

Yoga, an ancient practice originating in India, has gained immense popularity worldwide for its numerous physical, mental, and spiritual benefits. To truly appreciate and embrace the essence of yoga, it is crucial to delve deep into its philosophical foundations. The International Day of Yoga 2024 Seminar aims to shed light on the right understanding of yoga philosophy by focusing on essential Sanskrit texts such as Yog Sutra and Hathyog Pradeepika.

2. Objectives:

- ❖ To provide participants with a comprehensive understanding of yoga philosophy.
- ❖ To explore and decode the Sanskrit texts, namely Yog Sutra and Hathyog Pradeepika, to reveal their significance in grasping the true meaning of yoga.
- ❖ To analyze and compare different interpretations of yoga philosophy to promote a holistic understanding of this ancient art form.
- ❖ To encourage participants to integrate yogic principles into their daily lives for enhanced well-being and self-realization.

3. Proposed Topics:

a) Introduction to Yoga Philosophy:

- Historical background and evolution of yoga philosophy.
- Key philosophical concepts underlying yoga, such as Patanjali's Eight Limbs (Ashtanga) and the three Gunas (Sattva, Rajas, Tamas).
- Exploring the relationship between yoga philosophy and the physical practice of asanas.

b) Understanding Yog Sutra:

- An in-depth analysis of Patanjali's Yog Sutra, a foundational text of yoga philosophy.
- Breaking down the structure and components of Yog Sutra, including the eight limbs (Ashtanga) and the notion of Samadhi.
- Discussing the relevance of Yog Sutra in contemporary yoga practices.

c) Decoding Hathयोग Pradeepika:

- Studying Hathयोग Pradeepika, a classical text of Hatha Yoga.
- Uncovering the core principles of Hatha Yoga, such as asanas, pranayama, kriyas, and bandhas.
- Examining the integration of Hatha Yoga into modern yogic practices.

d) Comparative Analysis:

- Contrasting and comparing the philosophies and teachings of Yog Sutra and Hathयोग Pradeepika.
- Identifying commonalities and differences between the two texts.
- Gaining insights into the various interpretations of yoga philosophy and their significance in contemporary yoga culture.

4. Methodology:

- Lectures by renowned scholars and experts in yoga philosophy and Sanskrit texts, offering deep insights and explanations.
- Interactive sessions encourage participants to ask questions and engage in thoughtful discussions.
- Panel discussions to foster interdisciplinary perspectives on yoga philosophy.
- Practical sessions integrate theoretical knowledge with experiential practices, incorporating meditation, pranayama, and asanas.

5. Target Audience:

- Yoga practitioners, enthusiasts, and instructors seeking a comprehensive understanding of yoga philosophy.
- Scholars, researchers, and academicians are interested in Sanskrit texts and the philosophical aspects of yoga.
- Individuals looking to deepen their spiritual journey and enhance their overall well-being through yoga philosophy.

6. Expected Outcomes:

- Enhanced knowledge and understanding of yoga philosophy and its cultural significance.
- Increased appreciation for Sanskrit texts like Yog Sutra and Hathयोग Pradeepika as foundational pillars of yoga philosophy.
- Empowered participants with the ability to discern the true essence of yoga amidst the modern commercialization of the practice.
- Practical tools and insights to incorporate Yog Sutra and Hathयोग Pradeepika into personal yoga practices and teaching methodologies.

7. Conclusion:

The International Day of Yoga 2024 Seminar on understanding the right meaning of yoga philosophy using Sanskrit texts like Yog Sutra and Hathयोग Pradeepika aims to delve into the roots of yoga, empowering participants with authentic knowledge, and a deeper understanding of this ancient tradition. By unraveling the essence of these texts, participants are expected to gain a holistic understanding, facilitating personal growth, and promoting the widespread practice of yoga as a transformative lifestyle.

Concept Note (संकल्पना प्रत्यय)

1 परिचय:

योग, भारत में शुरू हुई एक प्राचीन पद्धति है, जिसने अपने कई शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक लाभों के लिए दुनिया भर में काफी लोकप्रियता हासिल की है। योग के सार की सही मायने में सराहना करने और उसे अपनाने के लिए, इसकी दार्शनिक नींव में गहराई से उतरना महत्वपूर्ण है। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2024 सेमिनार का उद्देश्य योग सूत्र और हठयोग प्रदीपिका जैसे आवश्यक संस्कृत ग्रंथों पर ध्यान केंद्रित करके योग दर्शन की सही समझ पर प्रकाश डालना है।

योगसूत्र, योग दर्शन का मूल ग्रंथ है। यह छः दर्शनों में से एक शास्त्र है और योगशास्त्र का एक ग्रंथ है। योगसूत्रों की रचना 5000 साल के पहले पतंजलि ने की। इसके लिए पहले से इस विषय में विद्यमान सामग्री का भी इसमें उपयोग किया। योगसूत्र में चित्त को एकाग्र करके ईश्वर में लीन करने का विधान है। पतंजलि के अनुसार **चित्त की वृत्तियों को चंचल होने से रोकना (चित्तवृत्तिनिरोधः)** ही योग है। अर्थात् मन को, केवल एक ही वस्तु में स्थिर रखना ही योग है।

योगसूत्र मध्यकाल में सर्वाधिक अनूदित किया गया प्राचीन भारतीय ग्रन्थ है, जिसका लगभग ४० भारतीय भाषाओं तथा दो विदेशी भाषाओं (प्राचीन) जावा भाषा एवं अरबी में अनुवाद हुआ। यह ग्रंथ १२वीं से १९वीं शताब्दी तक मुख्यधारा से लुप्तप्राय हो गया था किन्तु २०-२१वीं शताब्दी में पुनः प्रचलन में आ गया है।

छः आस्तिक दर्शनो में योगदर्शन का महत्वपूर्ण स्थान है। कालान्तर में योग की नाना शाखाएँ विकसित हुई जिन्होंने बड़े व्यापक रूप में अनेक भारतीय पंथों, संप्रदायों और साधनाओं पर प्रभाव डाला।

यम, नियम, आसन आदि योग का मूल सिद्धांत उपस्थित किये गये हैं। प्रत्यक्ष रूप में **हठयोग**, **राजयोग** और **ज्ञानयोग** तीनों का मौलिक यहाँ मिल जाता है। इस पर भी अनेक भाष्य लिखे गये हैं। आसन, प्राणायाम, समाधि आदि विवेचना और व्याख्या की प्रेरणा लेकर बहुत से स्वतंत्र ग्रंथों की भी रचना हुई। योग दर्शनकार पतंजलि ने आत्मा और जगत् के संबंध में सांख्य दर्शन के सिद्धांतों का ही प्रतिपादन और समर्थन किया है। उन्होंने भी वही पचीस तत्त्व माने हैं, जो **सांख्यकार** ने माने हैं। इनमें विशेषता यह है कि इन्होंने कपिल की अपेक्षा एक और छब्बीसवाँ तत्त्व 'पुरुषविशेष' या ईश्वर भी माना है।

पतंजलि का योगदर्शन, समाधि, साधन, विभूति और कैवल्य इन चार पादों या भागों में विभक्त है। समाधिपाद में यह बतलाया गया है कि योग के उद्देश्य और लक्षण क्या हैं और उसका साधन किस प्रकार होता है। साधनपाद में क्लेश, कर्मविपाक और कर्मफल आदि का विवेचन है। विभूतिपाद में यह बतलाया गया है कि योग के अंग क्या हैं, उसका परिणाम क्या होता है और उसके द्वारा अणिमा, महिमा आदि सिद्धियों की किस प्रकार प्राप्ति होती है। कैवल्यपाद में कैवल्य या मोक्ष का विवेचन किया गया है। संक्षेप में योग दर्शन का मत यह है कि मनुष्य को अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश ये पाँच प्रकार के क्लेश होते हैं, और उसे कर्म के फलों के अनुसार जन्म लेकर आयु व्यतीत करनी पड़ती है तथा भोग भोगना पड़ता है। पतंजलि ने इन सबसे बचने और मोक्ष प्राप्त करने का उपाय योग बतलाया है और कहा है कि क्रमशः योग के अंगों का साधन करते हुए मनुष्य सिद्ध हो जाता है और अंत में मोक्ष प्राप्त कर लेता है। ईश्वर के संबंध में पतंजलि का मत है कि वह नित्यमुक्त, एक, अद्वितीय और तीनों कालों से अतीत है और देवताओं तथा ऋषियों आदि को उसी से ज्ञान प्राप्त होता है। योगदर्शन में संसार को दुःखमय और हेय माना गया है। पुरुष या जीवात्मा के मोक्ष के लिये वे योग को ही एकमात्र उपाय मानते हैं।

पतंजलि ने चित्त की क्षिप्त, मूढ़, विक्षिप्त, निरुद्ध और एकाग्र ये पाँच प्रकार की वृत्तियाँ मानी हैं, जिनका नाम उन्होंने 'चित्तभूमि' रखा है। उन्होंने कहा है कि आरंभ की तीन चित्तभूमियों में योग नहीं हो सकता, केवल अंतिम दो में हो सकता है। इन दो भूमियों में संप्रज्ञात और असंप्रज्ञात ये दो प्रकार के योग हो सकते हैं। जिस अवस्था में ध्येय का रूप प्रत्यक्ष रहता हो, उसे संप्रज्ञात कहते हैं। यह

योग पाँच प्रकार के क्लेशों का नाश करनेवाला है। असंप्रज्ञात उस अवस्था को कहते हैं, जिसमें किसी प्रकार की वृत्ति का उदय नहीं होता अर्थात् ज्ञाता और ज्ञेय का भेद नहीं रह जाता, संस्कारमात्र बचा रहता है। यही योग की चरम भूमि मानी जाती है और इसकी सिद्धि हो जाने पर मोक्ष प्राप्त होता है।

योगसाधन के उपाय में यह बतलाया गया है कि पहले किसी स्थूल विषय का आधार लेकर, उसके उपरांत किसी सूक्ष्म वस्तु को लेकर और अंत में सब विषयों का परित्याग करके चलना चाहिए और अपना चित्त स्थिर करना चाहिए। चित्त की वृत्तियों को रोकने के जो उपाय बतलाए गए हैं वह इस प्रकार हैं:-

अभ्यास और वैराग्य, ईश्वर का प्रणिधान, प्राणायाम और समाधि, विषयों से विरक्ति आदि। यह भी कहा गया है कि जो लोग योग का अभ्यास करते हैं, उनमें अनेक प्रकार को विलक्षण शक्तियाँ आ जाती हैं जिन्हें 'विभूति' या 'सिद्धि' कहते हैं। यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि ये आठों योग के अंग कहे गए हैं, और **योगसिद्धि** के लिये इन आठों अंगों का साधन आवश्यक और अनिवार्य कहा गया है। इनमें से प्रत्येक के अंतर्गत कई बातें हैं। कहा गया है जो व्यक्ति योग के ये आठो अंग सिद्ध कर लेता है, वह सब प्रकार के क्लेशों से छूट जाता है, अनेक प्रकार की शक्तियाँ प्राप्त कर लेता है और अंत में कैवल्य का भागी बनता है। (मुक्ति) सृष्टितत्व आदि के संबंध में योग का भी प्रायः वही मत है जो सांख्य का है, इससे सांख्य को 'ज्ञानयोग' और योग को 'कर्मयोग' भी कहते हैं।

पतंजलि के सूत्रों पर सबसे प्राचीन भाष्य वेदव्यास जी का है। उस पर वाचस्पति मिश्र का वार्तिक है। विज्ञानभिक्षु का '**योगसारसंग्रह**' भी योग का एक प्रामाणिक ग्रंथ माना जाता है। योगसूत्रों पर भोजराज की भी एक वृत्ति है (**भोजवृत्ति**)।

पीछे से योगशास्त्र में तंत्र का बहुत सा मेल मिला और 'कायव्यूह' का बहुत विस्तार किया गया, जिसके अनुसार शरीर के अंदर अनेक प्रकार के **चक्र** आदि कल्पित किए गए। क्रियाओं का भी अधिक विस्तार हुआ और हठयोग की एक अलग शाखा निकली; जिसमें **नेति**, **धौति**, **वस्ति** आदि **पद्धर्म** तथा **नाडीशोधन** आदि का वर्णन किया गया। **शिवसंहिता**, **हठयोगप्रदीपिका**, **घेरण्डसंहिता** आदि हठयोग के ग्रंथ हैं। हठयोग के बड़े भारी आचार्य **मत्स्येंद्रनाथ** (मछंदरनाथ) और उनके शिष्य (**गोरखनाथ**) हुए हैं।¹

2. उद्देश्य:

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2024: योग सूत्र और हठयोग प्रदीपिका जैसे संस्कृत ग्रंथों के विशेष संदर्भ के साथ योग दर्शन के सही अर्थ को समझना

- प्रतिभागियों को योग दर्शन की व्यापक समझ प्रदान करना।
- योग के सही अर्थ को समझने में उनके महत्व को प्रकट करने के लिए, योग सूत्र और हठयोग प्रदीपिका नामक संस्कृत ग्रंथों का पता लगाना और उन्हें समझना।
- इस प्राचीन कला रूप की समग्र समझ को बढ़ावा देने के लिए योग दर्शन की विभिन्न व्याख्याओं का विश्लेषण और तुलना करना।
- बेहतर कल्याण और आत्म-प्राप्ति के लिए प्रतिभागियों को अपने दैनिक जीवन में योग सिद्धांतों को एकीकृत करने के लिए प्रोत्साहित करना।

¹ <https://hi.wikipedia.org/wiki>

3. प्रस्तावित विषय:

क) योग दर्शन का परिचय:

- योग दर्शन की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि और विकास।
- योग में अंतर्निहित प्रमुख दार्शनिक अवधारणाएँ, जैसे पतंजलि के आठ अंग (अष्टांग) और तीन गुण (सत्व, रजस, तमस)।
- योग दर्शन और आसन के शारीरिक अभ्यास के बीच संबंध की खोज करना।

बी) योग सूत्र को समझना:

- योग दर्शन के मूलभूत पाठ, पतंजलि के योग सूत्र का गहन विश्लेषण।
- आठ अंगों (अष्टांग) और समाधि की धारणा सहित योग सूत्र की संरचना और घटकों को तोड़ना।
- समसामयिक योग पद्धतियों में योग सूत्र की प्रासंगिकता पर चर्चा।

ग) हठयोग प्रदीपिका को डिकोड करना:

- हठ योग के शास्त्रीय पाठ हठयोग प्रदीपिका का अध्ययन।
- हठ योग के मूल सिद्धांतों, जैसे आसन, प्राणायाम, क्रिया और बंध को उजागर करना।
- आधुनिक योग प्रथाओं में हठ योग के एकीकरण की जांच करना।

घ) तुलनात्मक विश्लेषण:

- योग सूत्र और हठयोग प्रदीपिका के दर्शन और शिक्षाओं की तुलना करना।
- दो ग्रंथों के बीच समानताएं और अंतर की पहचान करना।
- योग दर्शन की विभिन्न व्याख्याओं और समकालीन योग संस्कृति में उनके महत्व के बारे में जानकारी प्राप्त करना।

4. कार्यप्रणाली:

- योग दर्शन और संस्कृत ग्रंथों के प्रसिद्ध विद्वानों और विशेषज्ञों के व्याख्यान, गहरी अंतर्दृष्टि और स्पष्टीकरण प्रदान करते हैं।
- इंटरैक्टिव सत्र प्रतिभागियों को प्रश्न पूछने और विचारशील चर्चा में शामिल होने के लिए प्रोत्साहित करते हैं।
- योग दर्शन पर अंतःविषय दृष्टिकोण को बढ़ावा देने के लिए पैनल चर्चा।
- ध्यान, प्राणायाम और आसन को शामिल करते हुए सैद्धांतिक ज्ञान को अनुभवात्मक प्रथाओं के साथ एकीकृत करने वाले व्यावहारिक सत्र।

5. लक्षित दर्शक:

- योग अभ्यासकर्ता, उत्साही और प्रशिक्षक जो योग दर्शन की व्यापक समझ चाहते हैं।
- संस्कृत ग्रंथों और योग के दार्शनिक पहलुओं में रुचि रखने वाले विद्वान, शोधकर्ता और शिक्षाविद।
- जो व्यक्ति योग दर्शन के माध्यम से अपनी आध्यात्मिक यात्रा को गहरा करना चाहते हैं और अपने समग्र कल्याण को बढ़ाना चाहते हैं।

Yoga for Harmony & Peace

6. अपेक्षित परिणाम:

- योग दर्शन और इसके सांस्कृतिक महत्व का ज्ञान और समझ बढ़ाना।
- योग दर्शन के मूलभूत स्तंभों के रूप में योग सूत्र और हठयोग प्रदीपिका जैसे संस्कृत ग्रंथों की सराहना बढ़ी।
- अभ्यास के आधुनिक व्यावसायीकरण के बीच प्रतिभागियों को योग के वास्तविक सार को समझने की क्षमता से सशक्त बनाया गया।
- योग सूत्र और हठयोग प्रदीपिका को व्यक्तिगत योग प्रथाओं और शिक्षण पद्धतियों में शामिल करने के लिए व्यावहारिक उपकरण और अंतर्दृष्टि।

निष्कर्ष:

योग सूत्र और हठयोग प्रदीपिका जैसे संस्कृत ग्रंथों का उपयोग करके योग दर्शन के सही अर्थ को समझने पर अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2024 सेमिनार का उद्देश्य योग की जड़ों में तल्लीन करना, प्रतिभागियों को प्रामाणिक ज्ञान के साथ सशक्त बनाना और इस प्राचीन परंपरा की गहरी समझ बनाना है। इन ग्रंथों के सार को उजागर करके, प्रतिभागियों से समग्र समझ हासिल करने, व्यक्तिगत विकास को सुविधाजनक बनाने और एक परिवर्तनकारी जीवन शैली के रूप में योग के व्यापक अभ्यास को बढ़ावा देने की उम्मीद की जाती है। योग दर्शन के समग्र अर्थ को समझने पर शोधपत्र प्रस्तुति के साथ राष्ट्रीय स्तर की संगोष्ठी, जिसमें योग सूत्र और हठयोग प्रदीपिका जैसे संस्कृत ग्रंथों का विशेष संदर्भ होगा, तथा प्रख्यात योग विशेषज्ञ द्वारा प्रदर्शन के साथ-साथ व्याख्यान और अभ्यास सत्र भी होगा।

Eminent Scholars

(1) **Prof. Somdev Satanshu**

Ex-Vice Chancellor
Gurukul Kangri University
Haridwar, Uttarakhand

Title of Proposed Presentation-

Holistic Meaning of Yoga Philosophy with Special Reference to YogSutra
(योगदर्शन के समग्र अर्थ : योग सूत्र के विशेष संदर्भ में)

(2) **Prof. Dinesh Chandra Shastri**

Vice-chancellor
Uttarakhand Sanskrit University
Haridwar, Uttarakhand

Holistic Meaning of Yoga Philosophy with Special Reference to YogSutra
(योग दर्शन के समग्र अर्थ :हठयोग प्रदीपिका के विशेष संदर्भ में)

(3) **Prof. Banamali Biswal**

Dean (Academics),
Central Sanskrit University,
New Delhi

Role of Yoga Philosophy to National Reconstruction
(राष्ट्रीय पुनर्निर्माण में योग दर्शन की भूमिका)

(4) **Prof. Vijaypal Shastri**

H.O.D. (Sahitya)
Central Sanskrit University,
Shri Raghunath Kirti Campus,
Devprayag-249301

Yoga Philosophy in Sanskrit literature a holistic view
(संस्कृत साहित्य में निहित योग दर्शन एक समग्र दृष्टि)

Guidelines

- Registration is free of Cost.
- The certificate will be provided to those who will attend the Seminar.
- Kindly email Your duly Typed Registration Form to Sachchidanandsnehi@gmail.com before 15-07-2024 in Word and PDF Format with all attachments as per the form.
- Lodging and food will be provided for the Participants during the Seminar.
- The medium of the Seminar will be Sanskrit/Hindi Depending upon the wish of the participants
- Kindly visit the Campus Website for More Information www.csu-devprayag.edu.in

-
- पंजीकरण निःशुल्क है।
 - सेमिनार में भाग लेने वालों को प्रमाणपत्र प्रदान किये जायेंगे।
 - कृपया अपना विधिवत टाइप किया हुआ पंजीकरण फॉर्म 15-07-2024 से पहले Sachchidanandsnehi@gmail.com पर फॉर्म के अनुसार सभी अनुलग्नकों के साथ वर्ड और पीडीएफ भेजें।
 - सेमिनार के दौरान प्रतिभागियों के लिए आवास और भोजन उपलब्ध कराया जाएगा।
 - सेमिनार का माध्यम प्रतिभागियों की इच्छानुसार संस्कृत/हिन्दी होगा।
 - कृपया अधिक जानकारी के लिए कैंपस की वेबसाइट www.csu-devprayag.edu.in देखें

Dr. Sachchidanand Snehi
Associate Professor & Convenor
Department of Philosophy



7979882977

(Prof.P.V.B. Subrahmanyam)

Director

Yoga for Harmony & Peace



Central Sanskrit University

Shri Raghunath Kirti Campus,
Devprayag-249301



*I.C.P.R. Sponsored National Level Seminar
on*

*“Holistic Meaning of Yoga Philosophy with Special Reference to Yog-Sutra and
Hathyogpradeepika”*

योग दर्शन के समग्र अर्थ: योग सूत्र और हठयोग प्रदीपिका के विशेष संदर्भ में
(July , 20 – 21, 2024)

[Registration Link](#)

[Whatsapp link](#)

Registration Form

1. Name (In English) :
2. (In Hindi Devnagari Script) :
3. Fathers Name :
4. Date of Birth :
5. GEN/ST/SC/OBC/PH :
6. Whatsapp No. :
7. Email ID :
8. Gender (Male/female/Others) :
9. Present Occupation/Designation :
10. Name of the Department :
11. Institutional Address :
12. Home Address :
13. Class (if Student) :
14. Qualification :
15. Area of Specialization :
16. Teaching/Research experience :
17. Add ID Proof (Institutional I card) :
18. Topic of Research Paper :

Signature of the Applicant