योग महाविद्यालय, बारामती

योग - विविध व्याख्या :

व्युत्पत्ती - मूळ धातू - युज्

अर्थ - जोडणे / मिलन घडवून आणणे

- आत्म्याचे परमात्म्याशी मिलन घडवून आणणे म्हणजे योग.

व्यास भाष्यानुसार युज् या धातूचा अर्थ **'समाधी'** असा होतो.

योगाच्या विविध व्याख्या :

१. योग चित्तवृत्ति निरोधः । (पा. यो. सू. १.२)
चित्ताच्या वृत्तींचा निरोध करणे म्हणजे योग होय.

२. योगः कर्मसु कौशल्यम् । (भ. गीता २.५०)
कर्म करण्यातील कौशल्य म्हणजे योग होय.

३. समत्वम् योग उच्यते । (भ. गीता २.४८)
द्वंद्वाच्या ठिकाणी असणारी समबुद्धी म्हणजे योग होय.

४. हकारः कीर्तीतः सूर्यः ठकारः चंद्र उच्यते ।
सूर्यचंद्रमसोर्योगात हठयोगो निगद्यते ।। (सिद्धसिद्धांत पद्धति)
हकाराचा अर्थ आहे आपल्या शरीरातील सूर्यशक्ती व ठकार हा आपल्या शरीरातील चंद्र शक्तीचे द्योतक आहे. या ह व ठ चा म्हणजेच आपल्या शरीरातील सूर्य व चंद्रशक्तीचे मिलन घडवून आणणे म्हणजे हठयोग होय.

५. तां योगम् इति मन्यन्ते स्थिरम् इंद्रिय धारणाम् । (कठोपनिषद)
आत्म्याच्या ठिकाणी इंद्रियांच्या स्थिर अशा संयमनाला योग म्हणतात.

६. योगो मोक्ष प्रवर्तक: । (च. सं.)
मोक्षाचा प्रवर्तक योग होय.

योगः कर्मसु कौशलम्
योग महाविद्यालय, बारामती