



योग शिक्षणाचे मानवी जीवनातील योगदान

Dr. Vaishali Jagannath Ragde (Jadhao)

Principal

Late Narmadabai Bodkhe Adhyapak Mahavidhyalaya, Telhara

Dist. Akola. (Maharashtra) India

“जगाला आनंदित करुया,

चला योगाकडे जाऊया.”

भारतीय संस्कृतीत फार प्राचीन काळापासून योगाभ्यास करण्याची परंपरा चालत आली आहे. हजारो वर्षापूर्वी आमच्या ऋषीमुनींनी जनकल्याणाच्या भावनेने योगाभ्यासाची रचना केली होती. भारतीय संस्कृतीत योग विद्येस महत्वाचे स्थान आहे. योगशास्त्र हे अतिप्राचीन भारतीय शास्त्र आहे. योगाचे स्वरूप अत्यंत व्यापक आहे. त्यामुळे ते कोणत्याही एका व्याख्येत बद्ध केले जाऊ शकत नाही. मानवी जीवनात योगाचे योगदान अत्यंत महत्वाचे आहे कारण योग हा मानवाचा अविभाज्य घटक बनलेला आहे.

योगविद्या फक्त शरीर नाही तर मन स्वस्थ ठेवण्याचे काम करते. जेव्हा एखाद्या व्यक्तीचे स्वास्थ चांगले असते तेव्हा त्याच्या परिवाराचे स्वास्थ चांगले राहते. आणि जेव्हा परिवाराचे स्वास्थ चांगले असते तेव्हा देशाचे स्वास्थ उत्तम होते. अशाप्रकारे योग विद्येच्या साधनेने संपूर्ण विश्व स्वास्थ जीवनाचा लाभ घेऊ शकतात. म्हणून म्हणतात की,

“योग किसी जाति धर्म का नहीं हैं,

यह तो स्वास्थ का विज्ञान है।

शरीर को मन से और मन को,

आत्मा से जोडने का विधान है।”

योग म्हणजे बुद्धी, मन, भावना आणि संकल्प यांचे नियमन हे योगामध्ये गृहीतच धरलेले असते. योग म्हणजे स्थिरत्व या स्थिरत्वामुळे जीवनाच्या सर्व पैलूंकडे समबुद्धीने पाहणे शक्य होते.

“Yoga is means of balancing and harmonizing the body, mind and emotions and is a tool that allows us to withdraw from the choas of the world and find a quit space within.”

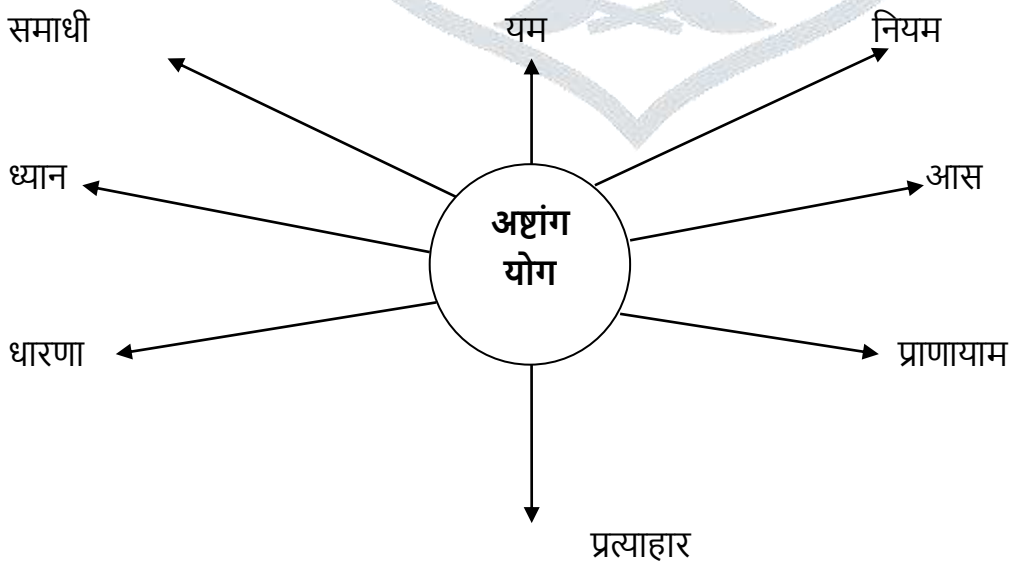
“Yoga is one of the original concepts today would be labeled as holistic. That means that the body is related to the breath both are related to the brain in turn this links with the mind which is a part of consciousness.”

मानवी व्यक्तिमत्वाचे संतुलन साधण्याचे योग हे परिपूर्ण विज्ञान आहे. योगशास्त्र हे वेदाप्रमाणेच अतिप्राचीन आहे. वेदांतही योगशास्त्राचा उल्लेख आढळतो. योगशास्त्र हे एक जीवंत शास्त्र आहे. योगाला "अध्यात्माचे विज्ञान" असेही म्हटले जाते.

योग हे प्राचीन भारतातील सहा दर्शनांपैकी म्हणजे तत्वज्ञानापैकी एक दर्शन होय, "जगत जे जे काही आहे ते ते परमात्म्याने व्यापले असून जीवात्मा हा त्या परमात्म्याचा एक अंश आहे." असे प्राचीन भारतीय विचारवंत मानतात. जीवात्मा आणि परमात्मा यांचा संयोग किंवा ऐकात्म घडवून मोक्ष कसा मिळवावा हे या दर्शनाने सांगितले आहे म्हणून त्याला "योग" हे नाव पडले. या योग मार्गाचा अवलंब जो कोणी करतो त्याला योगी असे म्हणतात. भगवद्गीतेच्या सहाव्या अध्यायात योगावरील सर्वात महत्वपूर्ण आणि अधिकृत असे विवेचन सापडते. "सुख आणि दुःख" यांच्या संपर्कापासून मुक्त होण्याचा मार्ग म्हणून श्रीकृष्णांनी अर्जुनाला योग समजावून सांगितला आहे.

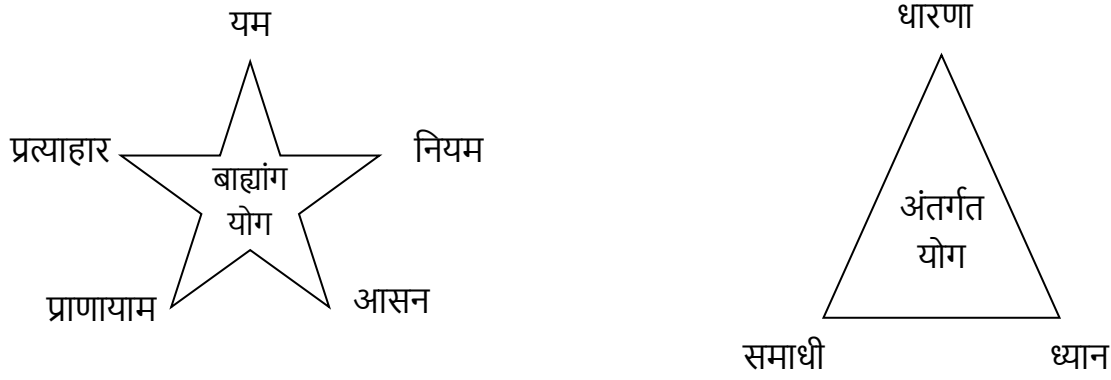
श्रीकृष्ण म्हणतात, "जेव्हा मनुष्याचे मन, बुद्धी आणि अहंकार यांचे नियमन केले जाते आणि चंचल वासनेच्या दास्यातून मुक्त होऊन आत्मरूपामध्ये तल्लीन होता त्यावेळी या मनुष्याला "युक्त" असे म्हटले जाते." मनुष्य हा आकांक्षा, इच्छा मध्ये गुरफटलेला असतो. तो त्यात गुंतलेला असतो. त्यामुळे तो पाहतो काही, घेतो काही, विचार करतो काही आणि त्याला कोणी उपदेश केला तर तो त्याच्या उलट ऐकून घेतो. म्हणजे त्याला पाहणे आणि ऐकणे यात एवढे अंतर कसे काय असू शकते हे समजतही नाही. जेव्हा आपण नव्हतो तेव्हापासून ही सृष्टी आहे. आपण या सृष्टीमध्ये आहोत. आपण नाही राहलो तरी ही सृष्टी राहिल, हे जनमाणसे राहतील, आपण जे काही करत होतो ते दुसरे लोक करतील. परंतु त्याला असणे असे आपण म्हणू शकत नाही. कारण ही एक धारा आहे, प्रवाह आहे. दोन्ही बाजूंनी वाहणाऱ्या पाण्याची नदी आहे. तिचा उसळणारा, वाहणारा वेग, प्रवाह ही तिला नदी बनवतो.

योग सूत्रात महर्षी पतंजली यांनी शरीर, मन व प्राण्यांच्या शुध्दतेसाठी योगाची आठ अंगे सांगितली आहे त्याला "अष्टांग योग" या नावानेही संबोधले जाते. ही आठ अंगे पुढीलप्रमाणे आहेत.



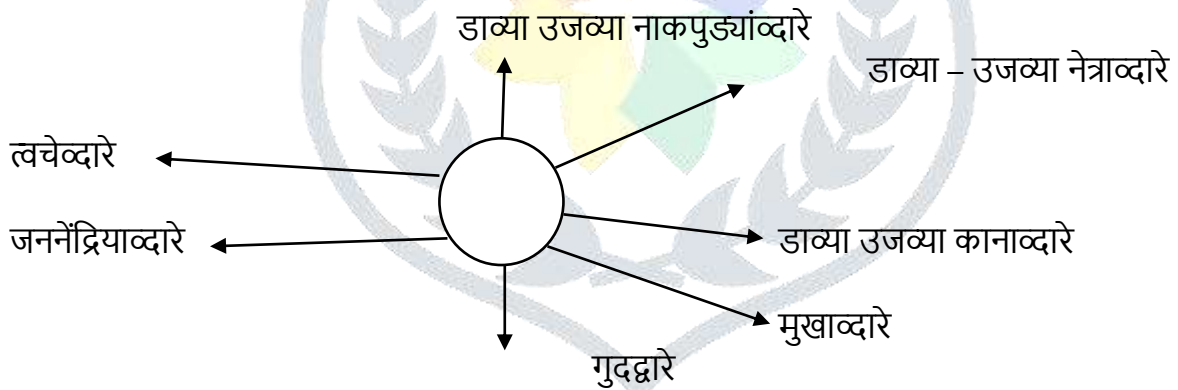
अशी आठ अंगे आहेत. यात योगाची पहिली पाच अंगे यम, नियम, आसन, प्राणायाम व प्रत्याहार यांना "बाह्यांग योग" म्हणतात. तर धारणा, ध्यान व समाधी यांना "अंतर्गत योग" किंवा "संयम" म्हणतात.

या आठही अंगाचा जीवनात विवेकाने उपयोग केला, तर माणसात धर्मपरायनता सदाचार व सत्त्वरित्र या उदात्त गुणांचा विकास होतो. याचबरोबर शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य मिळते.



शरीराचे आंतर बाह्य भाग निरोगी ठेवण्याची क्रिया म्हणजे योगा होय. हे भाग जोपर्यंत निरोगी नसतात तोपर्यंत कोणतेही काम चांगल्याप्रकारे करता येत नाही. कारण शरीर व मनाचा एकमेकांशी घनिष्ठ संबंध आहे. यापैकी एकाची उपेक्षा केली, तर दुसरे सुट्ट राहू शकणारच नाही. म्हणून हजारो वर्षापूर्वी ग्रीक लोकांनी "निरोगी शरीरात निरोगी मन" (A sound mind in a sound body) वास करत असते हे ओळखले होते. आणि या सिध्दांतावरच त्यांच्या शिक्षणाची समग्र पध्दती आधारलेली होती.

दैनंदिन हालचालीमुळे व भोजनामुळे शरीरामध्ये जे मलमुत्र व अनावश्यक पदार्थ तयार होतात ते सात मार्गांनी शरीरातून बाहेर पडतात.



अनावश्यक घटकाचे या सात मार्गांनी शरीरातून पुरेशा प्रमाणात व नियमितपणे उत्सर्जन झाले नाही तर अनेक प्रकारचे रोग संभवतात. योगामुळे मलमुत्र इत्यादी विकृतीवरील सात मार्गांनी नियमितपणे शरीरातून बाहेर पडतात आणि त्यामुळे शरीर संपूर्णपणे निरोगी राहते.

गीतेत म्हटल्याप्रमाणे कोणतेही काम अत्युत्तम पध्दतीने करणे हाही योगच आहे. ही निपुणता "ध्यान", "धारणा", "यम" वा नियमामुळे येते. पतंजलीने म्हटल्याप्रमाणे योग जीवनास आठ प्रकारे समृद्ध करते. म्हणून योग ही विचार करण्याची, वर्तनाची, शिकण्याची व समस्या सोडविण्याची एक समग्र व्यवस्था आहे.

अशाप्रकारे योग मानवाला जीवन जगण्याचे मुलमंत्र शिकविते. व जीवनात योग शिक्षण किती महत्वाचे आहे हे यावरून कळते.

संदर्भग्रंथ सूची :-

- १) आहार, स्वास्थ्य एवं योग शिक्षा (3 खण्डो में) (खण्ड १) (२००६), डॉ. रवि अम्बष्ट, डॉ. देवेन्द्र बालायन, खेल साहित्य केंद्र, नई दिल्ली – २
- २) योग दिपिका (२००४) बी. के. एस. आयंगर, ओरिएंट लॉगमन प्रायव्हेट लिमिटेड, मुंबई.
- ३) योगसाधना, (२००६) स. ना. पोकळे, साकेत प्रकाशन, औरंगाबाद.
- ४) आरोग्य योग, (२००५) बी. के. एस. अयंगर, रोहन प्रकाशन पूणे.
- ५) Yoga for Health (2007) K. Chandrashekar, Khel Sahitya Kendra, New Delhi.

