

# योगसाधना

अतिरेक आणि योग हे परस्पर विरोधी शब्द आहेत. किंबहुना आग्रह, आत्यंतिक टोकाच्या भूमिका हे योगाच्या परिभाषेत मुळीच बसत नाहीत. आहार-विहार एवढेच काय साधनेच्या बाबतीतही योग समत्व, संतुलन, समतोल यांचा प्रयत्न करावा असे सुचित करतो.

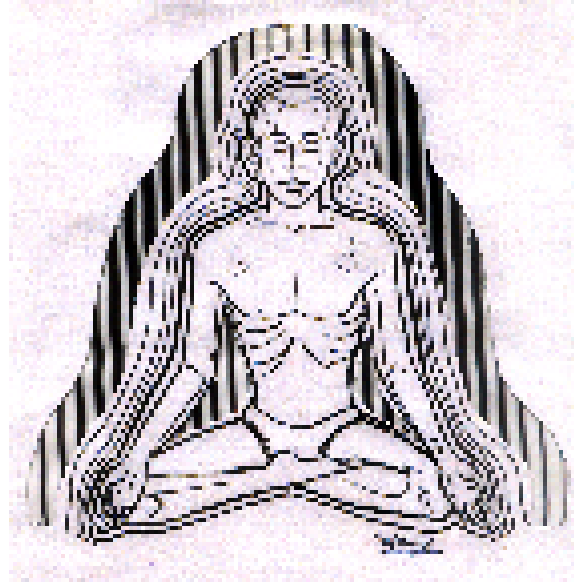
अंतरंग योगाची साधना सुरु करण्यापूर्वी शारीरिक व मानसिक बैठक पक्की करण्याकरिता, शरीर मनाचे आरोग्य उत्तम ठेवण्याकरिता, महर्षीपतंजली योगसाधकांना, यम नियम व आसन, प्राणायाम यांचा निरंतर व सातत्याने अभ्यास करावा असे सुचवितात. अर्थात हे करताना शरीर-मनाची यंत्रणा ढासळू नये म्हणून आहार- विहाराची पथ्ये आवश्यक ठरतात.

## योगविद्याधामविषयी थोडे

ताणतणाव हा सध्याच्या युगाचा स्थायीभाव आहे. आणि ताणतणावांवर मात करून सर्वंकष आरोग्य मिळविण्याचा खात्रीशीर, परंपरासिद्ध मार्ग म्हणजे योग! हा योग जनसामान्यांपर्यंत जाऊन पोहोचावा, योग प्रसार - प्रचार- शिक्षण व्हावे व योगविषयक शास्त्रीय संशोधन ही करावे

## डॉ. उल्हास कोल्हटकर

या हेतूने योगविद्याधाम डोबिंवली या संस्थेची १५ ऑगस्ट १९८३ रोजी स्थापना झाली. 'योगविद्याधाम महाराष्ट्र' या फेडरेशनशी, संलग्न असलेल्या आमच्या संस्थेने गेल्या सुमारे दोन दशकात ७००० हून अधिक व्यक्तींना योगाची दीक्षा दिली आहे तर १५० हून अधिक व्यक्ती योगशिक्षक म्हणून योग पारंगत झाल्या आहेत. संस्थेतर्फे योगक्षेत्रात अनेक उपक्रम चालविले जातात. उदा.



योगप्रवेश, योगपरिचय, योगशिक्षक इ. योगशिक्षणाचे उपक्रम. योगविषयक व्याख्याने, परिसंवाद, कार्यशाळा. सूर्यनमस्कार, योगगीत स्पर्धा. योगोपचार केंद्र, योगसाधना ग्रंथालय 'पातंजल' अनियतकालिक लोकांना योगाचे शास्त्रशुद्ध शिक्षण मिळावे, त्यांच्यात योगविचार रुजावा म्हणून योगविषयक काही पुस्तके प्रसिद्ध करण्याचा आमचा मानस

आहे.

## ॥ योगशास्त्र : एक ओळख ॥

आयुर्वेद, ज्योतिर्विद्या, रसशास्त्र, गणिती शून्य, रागदारीवर आधारित शास्त्रीय संगीत या व अशा अनेक देणग्या, भारताने आजवर संपूर्ण जगाला दिल्या. त्यात कदाचित सर्वश्रेष्ठ ठरावी अशी विद्या म्हणजे योगविद्या!

शरीर मनाच्या यंत्रणेचे आरोग्य उत्तमरित्या सांभाळण्याकरिता आपल्याच भूमीत विकसित झालेले शास्त्र, कला व तंत्रज्ञान म्हणजे योग!

ऋग्वेद काळापासून ( सुमारे दहा हजार वर्षापूर्वीपासून ) अस्तित्वात षड्दर्शनांपैकी एक महत्त्वाचे दर्शन म्हणजे योगदर्शन!

सुमारे ४५०० वर्षापूर्वी महर्षी पतंजलीनी एकत्रित व संपादित केलेले ज्ञान 'पातंजल योगदर्शन

' म्हणजे त्यांच्या दिव्य प्रतिभास्पर्शाने पवित्र झालेली अखंड गंगोत्री, मानवाला लाभलेले एक अपूर्व योगदान!

मानवी शरीर - मन - बुद्धी - भावना - समाज - अध्यात्म व निसर्ग यांचे सर्वांगसुंदर संतुलन साधण्याची कला व शास्त्र म्हणजे अष्टांगयोग!

मानवी मनाचे उन्नयन, पशू - मानव - उच्चकोटीचा मानव - देवमानव - देव अशा विविध स्तरांवर करण्याचे एक शास्त्रीय साधन म्हणजे योगशास्त्र!

याच मानवी देहात राहून माणसाला मुक्तीचे महाद्वार

उघडून देणारी विद्या म्हणजे योगविज्ञान!

हा संसार यशस्वीरित्या उद्धरून जाण्याची कला, कौशल्यपूर्ण रीतीने कोणतेही काम करण्याची कला, चित्तवृत्तींचा निरोध करण्याची कला म्हणजे योगकला!

आधुनिक मानवाच्या शरीर - मनाच्या जवळ जवळ सर्व विकारांकरिता प्रतिबंधात्मक व बरेचसे उपचारात्मक असे अद्भूत साधन म्हणजे योगसाधन!

मानवी शरीर - मनाच्या, मानव व निसर्ग

यांच्या , प्रकृती व पुरुष यांच्या , आत्मा - परमात्म्याच्या , ज्ञात - अज्ञाताच्या संगमावरचे अद्भूत लेणे म्हणजे योग!

०००००

**योगो भवति दुःखहा ।**

**॥ बहुरूपी योग ॥**

राजयोग, हठयोग, कर्मयोग, भक्तीयोग, लययोग, मंत्रयोग, जपयोग, नादयोग, सहजयोग, कुंडलिनीयोग, ध्यानयोग, अष्टांगयोग, अग्नियोग. वरवर योगामध्ये ही अशी विविधता दिसली , भासली, तरी योगाचा अंतिम उद्देश एकच -

शरीराची स्थिरता, मनाची शांती व सर्वकष संतुलन!

आत्मदर्शन, आत्मज्ञान, आत्मबोध हे अंतिम साध्य म्हणजेच योग व त्याकरिता हे विविध मार्ग म्हणजे साधन!

साधनांची विविधता स्थल - काल भिन्नतेमुळे, व्यक्ती तितक्या प्रकृती या न्यायामुळे व योगशास्त्र विकासाच्या वेगवेगळ्या पद्धतीमुळे / टप्प्यांमुळे निर्माण झाली आहे. त्यात उच्च - नीच वा कमी - अधिक असे काही नाही. प्रत्येकाने आपापल्या प्रकृतीनुसार साधन, योगपद्धती इ. निवडावयाचे असतात. काही वेळा त्याकरिताच 'गुरू' ची आवश्यकता असते.

अंतरंग साधनेची पूर्वतयारी करण्याकरिता उपयुक्त म्हणजे जपयोग व मंत्रयोग! लिखित, वाचिक व अजपाजपामुळे मन एकाग्र होण्यास मदत होते. मनाची ही एकाग्रता म्हणजे ध्यानाची पहिली पायरी! मनाची एकाग्रता वाढविण्याची दुसरी पद्धत म्हणजे शब्दप्रधान किंवा ध्वनीप्रधान मंत्रांचे शास्त्रशुद्ध उच्चारण. हाच मंत्रयोग!

अंतरात जिह्वाळा, विचारात पावित्र्य व आचरणात शुद्धता निर्माण करण्याचे, ईश्वरप्रणिधानाने शास्त्र, म्हणजे , नवविधा भक्तीने सिद्ध, भक्तीयोग!

एकाग्रतेने, समरसून, मन लावून, कौशल्यपूर्ण रीतीने काम करणे; पण कामाचे, कष्टांचे फळ न मिळाले तरी निराश न होता , चिडचिडेपणा न आणता पुढे जाणे, याचेच नाव **कर्मयोग!**

गुरु, ग्रंथ व स्वाध्याय याद्वारे संदेहरहित ज्ञानप्राप्ती करून, मिळणाऱ्या समाधानातून

दिव्यानंदाची अनुभूती घेणे म्हणजे **ज्ञानयोग!**

शरीर - मनात सहज उमटणाऱ्या स्पंदनांवर मन एकाग्र करून एकतानता साधणे, ध्यानात जाणे म्हणजे नादयोग!

आणि

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, धारणा, ध्यान, समाधी या आठ अंगांचा क्रमशः शास्त्रशुद्ध अभ्यास करून, अंतिम साध्य प्राप्त करणे म्हणजेच पतंलीप्रणीत अष्टांगयोग अथवा राजयोग!

००००००

**योगेनात्मदर्शनम् ।**

**॥ मनःशक्ती आणि योगशक्ती ॥**

'माणूस' म्हणजे काय? माझ्या मते या प्रश्नाचे तात्विक, सामाजिक, अध्यात्मिक आणि शास्त्रीय अशा सगळ्या दृष्टीकोनातून एकच उत्तर संभवनीय आहे व ते म्हणजे: माणूस म्हणजे मन! आणि मन म्हणजे काय , तर विचारांचा प्रवाह! आणि या विचारांवर नियंत्रण आणण्याचे , त्यांना प्रशिक्षण देण्याचे व त्यांच्या पलीकडे जाण्याचे उत्तम , परंपरासिद्ध शास्त्र, कला व तंत्रज्ञान म्हणजे राजयोग!

विचारांतून उच्चार, उच्चारातून आचार, व आचारातून जगाची निर्मिती होते. विचारांचा विचार निर्माण करणाऱ्या केंद्राची 'मी' ची निर्मिती करतात असेही म्हणण्यास प्रत्यावाय नसावा. म्हणून विचारांचा विचार होणे आवश्यक व ती शक्ती मिळण्याचे साधन म्हणजे योगशक्ती!

मन हे, पार्थिव की अपार्थिव, ऊर्जा की वस्तुमान, एक का अनेक , मेंदू की शरीराची प्रत्येक पेशी, देह नष्ट झाल्यावर त्याला स्वतंत्र अस्तित्व आहे की नाही इ. वादांच्या तपशिलात न जाता एवढेच म्हणता येईल की, मन एक प्रचंड अधिसत्ता आहे. तिची हुकूमत सर्व शरीरावर तर चालतेच पण विश्वमनाच्या माध्यमातून **Universal Mind** सर्व विश्वावरही चालते.

शरीरापुरते बोलायचे तर मन हे **Soft Ware** आहे व शरीर या **Hard Ware** च्या माध्यमातून ते स्वतःला अभिव्यक्त करते. मनाचा प्रभाव मेंदूवर व मेंदूचा प्रभाव अंतःस्त्रावी ग्रंथी, इच्छावर्ती व अनिच्छावर्ती मज्जासंस्था आणि

प्रतिरक्षा प्रणाली- या संस्थामार्फत सर्व शरीरावर असतो. म्हणून मनातील चांगल्या - वाईट विचारांचे प्रतिबिंब तत्काळ व कालांतराने शरीरात उमटतेच उमटते! म्हणूनच माणसाला ग्रासणाऱ्या ९० टक्के रोगविकारांचा उगम प्रथम मनात होतो. या निर्णयाप्रत आज वैद्यकशास्त्र येऊन ठेपले आहे. आधुनिक परिभाषेत या ' मन- मेंदू - शरीरांतर्गत

**आधुनिक मानवाच्या शरीर - मनाच्या जवळ जवळ सर्व विकारांकरिता प्रतिबंधात्मक व बरेचसे उपचारात्मक असे अद्भूत साधन म्हणजे योगसाधन !**  
**मानवी शरीर - मनाच्या , मानव व निसर्ग यांच्या , प्रकृती व पुरुष यांच्या , आत्मा - परमात्म्याच्या , ज्ञात - अज्ञाताच्या संगमावरचे अद्भूत लेणे म्हणजे योग !**

**राजयोग, हठयोग, कर्मयोग, भक्तीयोग, लययोग, मंत्रयोग, जपयोग, नादयोग, सहजयोग, कुंडलिनीयोग, ध्यानयोग, अष्टांगयोग, अग्नियोग. वरवर योगामध्ये ही अशी विविधता दिसली , भासली तरी योगाचा अंतिम उद्देश एकच - शरीराची स्थिरता, मनाची शांती व सर्वकष संतुलन !**

अवयव' अक्षाला **Psycho Neuro Lmmuno Endocrinalaxis ( Pnie)** असे म्हणतात. मनाच्या प्रचंड शक्तीची यातून आपल्याला कल्पना यावी. माणसाच्या शरीराच्या बाहेरही या मनाची शक्ती कार्यान्वित होऊ शकते असे दर्शवणारी शास्त्रे म्हणजे **Metaphysics** व **Parapsychology** ( परामानसशास्त्र )