

Research Paper

लघुसंशोधन आराखडा योगासन व सामाजिक विकास

प्रा. राजेश त्रि. सवाई
विभाग प्रमुख शारीरिक शिक्षण
श्री समर्थ कला व वाणिज्य महाविद्यालय आष्टी
जि. वर्धा 442202

प्राचिन युगापासून योगसाधनेला अतिशय महत्त्व आहे. योग साधना ही पध्दती मानवाच्या शरीराचा पूर्ण अभ्यास करून आपल्या पूर्वजांनी तयार कोलेली आहे. विज्ञानाने सुध्दा योगसाधनेला मान्यता दिली आहे. योग नुसती उपचारात्मक नाही तर ती सुरक्षात्मक पध्दती आहे. योग म्हणजे जुळणे मानवाला मानवाशी जोडण्याचे काम योगाच्या माध्यमातून होत आहे. आज रामदेव बाबांच्या माध्यमातून लाखो समाज जुळलेला आपणाला दिसत आहे. योग शब्द 'युग' धातूपासून बनलेला आहे. याचा अर्थ 'जोडणी' असा आहे. अध्यात्मामध्ये हा शब्द आत्मा आणि परमात्मा यांच्या मिलनाच्या विधी संदर्भात वापरला गेला आहे. आत्म्याचा परब्रह्मापासून वियोग हे सर्व दुःखाचे कारण मानले गेले आहे. योगामुळे सर्व प्रकारच्या हवेत व्यापून राहिलेल्या तसेच शारीरिक वौद्धिक आणि मानसिक क्षमतांचा विकास करू शकतो. यामुळे मनुष्याच्या सुप्त शक्ती जागृत होतात तो प्रतिभा संपन्न होतो.

शास्त्रामध्ये प्राणायामास 'आयू' म्हटले आहे. प्राण निघून गेल्यावर मानसाचे जीवन समाप्त होते. शरीरात आत्माचे कार्य प्राणाद्वारेच होत असते. मात्र प्राण निघून गेल्याने शरीर निष्क्रिय निश्चेष्ट होते. जीवात्म्याची साथ संगत प्राणावरोवर असल्याने तोही त्याच्यावरोवर शरीर सोडून दुसरीकडे निघून जातो. जेव्हा या प्राणाचा शरीराशी संबंध संपतो तेव्हा जीवात्मा आपल्या संगळ्या क्रिया संपवून शुध्द स्वरूप आत्मा होवून विश्वाला या वरोवर एकरूप होतो. यालाच झोप किंवा निर्वाह म्हणतात. योग साधनेत हे प्राण विज्ञान समजून घेणे गरजेचे आहे. ज्याप्रमाणे लाकडांमध्ये अग्नी तत्व असूनही ऑक्सीजन नसल्यास तो प्रकट होत नाही त्याप्रमाणे आत्मा ही सर्वशक्तीमान असूनही प्राणतत्वाच्या अभावामुळे निष्क्रिय होतो. शरीराच्या संगळ्या क्रिया व्यवस्थित रूपात चालण्यासाठी प्राणायाम एकमेव साधन आहे.

योग साधनेसाठी मनाची तयारी करणे फार आवश्यक आहे. आपण जगाचा विचार केल्यास जग पुष्कळ अदभूत वस्तूंचे भांडार आहे. परंतु गंभीर विचार केल्यास जगातील सर्वात अदभूत शक्ती म्हणजे मन आहे. ताजमहाल टेलीफोन टेलीव्हिजन अंतरिक्ष यान इत्यादी आपआपल्या परिते अदभूत महत्वपूर्ण आहे. परंतु मन त्याच्यापेक्षाही अदभूत महत्वपूर्ण आहे. कारण या सर्वांची निर्मिती मनाद्वारेच झालेली आहे. त्याचप्रमाणे जगात विद्युत शक्ती परमाणु शक्ती इत्यादी अनेक प्रकारच्या चमत्कारिक शक्ती आहेत. परंतु सर्वात शक्तीशाली तर मनालाच मानावे लागेल. वरील शक्तींना नियंत्रीत करण्याचे कार्य मन करते.

संसारामध्ये जी चहलपहल आहे तो मनाचाच खेळ आहे. आपल्याद्वारे जेवढ्या वस्तू बनविल्या जातात विघडविल्या जातात सावरल्या जातात त्याची रूपरेषा आधी मनामध्येच तयार होते. यानंतर त्याला आकार प्राप्त होतो. शरीर व मन याचा अतिशय निकटचा संबंध असल्याचे दाखले अनेक देता येईल. मन हे बुद्धीच्या अधीन असते. बुद्धी ही ज्ञान इंद्रियाच्या आदेशाप्रमाणे कार्य करते. या मनाच्या आरोग्यावद्दल स्वतंत्र विचार करतांना असे म्हणता येईल की आपल्या शरीराच्या अज्ञानामुळे तसेच सृष्टी धर्माचे नियम मोडल्याने जसे शरीराला रोग जडतात तसेच काही रोग मनाच्या कमकुवत पणामुळे मन विघडल्यामुळे मन चंचल राहिल्यामुळे जडतात व तेही भयंकर असतात. याही दृष्टीने आसनाच्या व्यायामात विविध स्नायू व इंद्रिये यावर जसा चांगला परिणाम होतो तसाच चांगला परिणाम मनावरही होतो. एकाग्र तत्त्व स्थिरता या गोष्टींचा आसन स्थितीमध्ये मनाला चांगला लाभ होतो.

सर्वसाधारण मनुष्य कोणत्या वृत्तीचा आहे हे त्याच्या मनःस्थितीवरून ठरवावे लागते. त्यात सात्विकवृत्ती राजसवृत्ती तामसवृत्ती या मनुष्यगत मनाच्या वृत्त्या असतात. शरीर स्वस्थ असले तरी मन मात्र विविध विचारांनी

भरलेले असते. एक विचार संपला किंवा अर्धवट असला तरी त्याटिकाणी दुसरा विचार येतो. उदा. एक गरज संपली की लगेच दुसरी गरज निर्माण होते. मनाचे वर्णन अनेक विचारवंतांनी केलेले आहे. यावरून याचा मुख्य दोष म्हणजे त्याचे चंचलत्व सामान्यपणे मनाचा हा चंचलपणा हाच मोठा दोष सर्वांच्या अनुभवास येतो. चंचलत्वामुळे अनेक दोष मनामध्ये निर्माण होण्यास वाव मिळते.

या चंचलमनावर तावा मिळविणे आजच्या दृष्टिकोनातून फार महत्वाचे झालेले आहे. मनाच्या सुधारणेत प्राणू वायू हा एक चंचल विषय आहे की ज्याची तुलना मनाच्या चंचलत्वाशी करता येते. प्राणायामामध्ये प्राणवायू व अन्य वायूवर नियंत्रण आणण्याचा जो अभ्यास केला जातो तो यशस्वीपणे करता येतो असा अनुभव आहे. यावरून असा निष्कर्ष काढण्यात आला की जर चंचल अशा वायूवर आपल्याला तावा मिळविता येतो तर चंचल मनावरही तावा मिळविता येईल. म्हणजेच योग ज्याला साधला त्याला मनाला जिंकण्यात अडचण नाही.

योगामुळे सामाजिक विकास !

आजच्या आधुनिक युगात मानवाचे जीवन हे यंत्रणासारखे झाले आहे. आधुनिक युगात मानवाने मानवासाठी अनेक प्रकारचे शारीरिक कष्ट न करता फक्त वौद्धिक शक्तीच्या आधारावर अनेक सुखद यंत्र निर्माण केलेत व जास्तीत जास्त सुख देण्याचा प्रयत्न केला आहे. ज्यामुळे शारीरिक कष्ट म्हणजे शारीरिक क्रिया करणे कमी झाल्या त्यामुळे अनेक प्रकारच्या व्याधी समाजामध्ये निर्माण झाल्या. विज्ञानाच्या माध्यमातून जेवढ्या सोयी निर्माण झाल्या तेवढ्या किंवा त्यापेक्षा जास्त अडचणी निर्माण झाल्या. आपण आज आपल्या समाजामध्ये मोठ्या प्रमाणात व्याधीग्रस्तता दिसून येते. अनेक प्रकारच्या व्याधीने ग्रस्त असलेल्या समाजाकडे वधीतले असता आपल्याला असे दिसून येते की शारीरिक कार्यक्षमता कमी झाल्यामुळे अनेक प्रकारचे आजार वाढलेले आहे. आज समाजाला खरी गरज योग अभ्यासाची आहे. समाजातील प्रत्येक व्यक्तिला सुख समाधानाने जीवन जगण्याची इच्छा असते. संपत्ती म्हणजे सुख असा सर्वसाधारण समज असतो. परंतु गडागंज संपत्ती असणारे जेव्हा चिंताग्रस्त किंवा दुःखी दिसतात आत्महत्या करू शकतात तेव्हा सुख समाधानाचा हा समज किती फसवा आहे हे लक्षात येते. धडधाकट शरीर संपन्न धन संपन्न असणारे समाजातील अनेक जण मानसिक दृष्ट्या वैचारिक दृष्ट्या संतुक्रांत आहेत का ऋ याचाही आपण शोध घेतला पाहिजे. समाजामध्ये योगाचा मोठ्या प्रमाणात प्रचार करणे आवश्यक आहे. योग साधनेमुळे शरीर चांगले व सुदृढ बनते. योगासनामुळे विविध रोगांचा उपचार करता येतो. समाजामध्ये विविध व्याधी ग्रस्त लोग जास्त प्रमाणात असल्यामुळे वेगवेगळ्या डॉक्टरकडे जाऊन उपचार

करून घेतात . पण कोणत्या व्याधीवर कोणता योगाभ्यास करावा हे जर माहीत करून घेतले तर झालेला आजार आटोक्यात येवू शकतो . योगासनामुळे आपल्या शरीरातील मासपेशी व हाडे लवचिक वनतात . योगासनामुळे विविध अवयवाला संतुलन गडवून आणते . योगासनामुळे शरीर निरोगी राहते . योगासनामुळे आपले आयुष्य व इंद्रियांची शक्ती वाढते . योगासनामुळे मानसिक व अध्यात्मिक विकास होतो . योगासनामुळे आपले डोकें आनंदीत राहते व आपण तणावमुक्त होतो . योगासनामुळे एकाग्रता वाढते व कोणतेही काम चांगले करू शकतो . योगासनामुळे आपल्याला जास्त प्रमाणात प्राणवायु मिळतो . योगासनामुळे मन बुध्दी आणि अहंकार चंचलता आपल्याला वश करता येते . योगासनाच्या माध्यमातून आपला सामाजिक आर्थिक वैध्दिक शैक्षणिक विकास होतो . योगाच्या माध्यमातून समाजामध्ये आपली वेगळी पत निर्माण होते . मनस्वास्थासाठी सकस आहाराची आवश्यकता ॥

आपण आपल्या आहार प्रणालीमध्ये बदल केल्यास अनेक व्याधीपासून आपण आपल्याला वाचवू शकतो . योगामध्ये जो आहार सांगितला जातो तो शुध्द व सात्विक असावा . त्यामध्ये हिरव्या पालेभाज्या फळे कमी तेलातील किंवा उकडलेल्या भाज्या इत्यादींचा समावेश असावा . आज मात्र तरुणपीढी झपाटयाने फास्त फुडकडे आकर्षित होत आहे . हे फास्त कुड खाणे आरोग्यास हाणीकारक आहे . तेंव्हा आहाराच्या वावतीतही योगमध्ये सांगितलेल्या शुध्द सात्विक आहारालाच महत्व आहे . योगा म्हणजे व्यक्ती व समाजाच्या नात्यातील स्वास्थाचे तत्वज्ञान शरीर स्वस्थ तर मन स्वस्थ याचप्रमाणे व्यक्ती स्वस्थ तर समाज स्वस्थ असे म्हणावे लागेल . कारण समाज हा राष्ट्राचा भावी आधारस्तंभ निर्माण करू शकतो आणि अशा निरोगी राष्ट्रावर शत्रूची नजर पडत नाही . आज भारतासारख्या कृषिप्रधान राष्ट्राला निरोगी व सुदृढ मन असणारी तरुण पिढी निर्माण करावयाची आहे . कोणत्याही संकटाला धैर्याने सामोरे जाण्याचे सामर्थ्य ही योगामुळेच माणसांच्या अंगी येते . योग ही आपल्या प्राचीन ऋषी - मुनींनी आपल्याला दिलेली अमूल्य भेट आहे . तीचा सदुपयोग आपण करून घेतला पाहिजे . योगाचे महत्व पाश्चिमात्यांनाही पटायला लागले आहे . आपल्या पूर्वजांची ही धरोवर आपण सांभाळली पाहिजे . व आपल्या भावी पिढीच्या स्वाधीन केली पाहिजे . आज कमजोर मन स्वास्थामुळे 10 वी 12 वी चे छोटे - छोटे विद्यार्थी परीक्षेच्या कालावधीत आत्महत्या करतांना दिसतात हे का घडते तर सतत वाल मनापासून दप्तराचे ओझे असल्यामुळे त्यांना मुक्तपणे खेळायला मिळत नाही . सतत अभ्यासाचे गृहपाटाचे दडपण स्पर्धा आई वडिलांच्या अपेक्षा यासर्वांमुळे या वालकांचे मन स्वास्थ विघडते . योग साधनेच्या माध्यमातून समाजाचा विकास करता येवू शकतो . म्हणून प्रत्येकाने योग साधना करावी .

संदर्भ सूची ॥

1. देवकूळे व . ग . ॥ योगासने सदाशिव पेट पुणे .
2. अयंगर वि . के . एस . ॥ प्राणायाम दिपीका अयंगर पुणे .
3. जिभकोट विडल ॥ माजिक जीवनावर योगाभ्यासाचा प्रभाव नागपूर .
4. अयंगर वि . के . एस . ॥ योग एक कल्पतरू
5. साप्ताहिक पत्रिका ॥ आयुष चिकित्सालय पनगरा ह्यउ . प्र . ह
6. ग्रामगिता आणि अर्पण पत्रिका ॥ दैनिक लोकमत डिसेंबर 2010