

योग परिचय

डॉ. सुचेता सावंत



योग परिचय

डॉ. सुचेता सावंत

ई साहित्य प्रतिष्ठान



योग परिचय

हे पुस्तक विनामूल्य आहे

पण फुकट नाही

याच्या निर्मितीसाठी अनेकांचे वेळ, कष्ट व पैसे खर्च झाले आहेत

हे वाचल्यावर **खर्च** करा ३ मिनिट

१ मिनिट : लेखकांना फोन करून हे पुस्तक कसे वाटले ते कळवा

१ मिनिट : ई साहित्य प्रतिष्ठानला मेल करून हे पुस्तक कसे वाटले ते कळवा.

१ मिनिट : आपले मित्र व ओळखीच्या सर्व मराठी लोकांना या पुस्तकाबद्दल आणि ई साहित्यबद्दल सांगा.

असे न केल्यास यापुढे आपल्याला **पुस्तके मिळणे बंद** होऊ शकते.

दाम नाही मागत. मागत आहे दाद.

साद आहे आमची. हवा प्रतिसाद.

दाद म्हणजे स्तुतीच असावी असे नाही. प्रांजळ मत, सूचना, टीका, विरोधी मत यांचे स्वागत आहे. प्रामाणिक मत असावे. ज्यामुळे लेखकाला प्रगती करण्यासाठी दिशा ठरवण्यात मदत होते. मराठीत अधिक कसदार लेखन व्हावे आणि त्यातून वाचक अधिकाधिक प्रगल्भ व्हावा, आणि अखेर संपूर्ण समाज एका नव्या प्रबुद्ध उंचीवर जात रहावा.

योग परिचय

डॉ. सुचेता अश्विन सावंत, BAMS, MA, Ph.D. (संस्कृत)

पत्ता : शाश्वत आयुर्वेदिक क्लिनिक

४/ जानकीराम, हनुमान चौक,

मुलुंड - पूर्व, मुंबई - ४०००८१

मोबाईल नंबर : 9920748440

email id: sawantdrsucheta@gmail.com

यापुस्तिकेतील लेखनाचे सर्व हक्क लेखिकेकडे सुरक्षित असून पुस्तकाचे किंवा त्यातील अंशाचे पुनर्मुद्रण व नाट्य, चित्रपट किंवा इतर रूपांतर करण्यासाठी लेखिकेची लेखी परवानगी घेणे आवश्यक आहे .तसे न केल्यास कायदेशीर कारवाई होऊ शकते .

This declaration is as per the Copyright Act 1957. Copyright protection in India is available for any literary, dramatic, musical, sound recording and artistic work. The Copyright Act 1957 provides for registration of such works. Although an author's copyright in a work is recognised even without registration. Infringement of copyright entitles the owner to remedies of injunction, damages and accounts.

प्रकाशक ई साहित्य ---प्रतिष्ठान

www.esahity.com

esahity@gmail.com

प्रकाशन : २५ नोव्हेंबर २०१९ (धन्वंतरी जयंती)

©esahity Pratishthan®2019



- विनामूल्य वितरणासाठी उपलब्ध
- आपले वाचून झाल्यावर आपण फॉरवर्ड करू शकता
- हे पुस्तक वेबसाईटवर ठेवण्यापूर्वी किंवा वाचना व्यातिरिक्त कोणताही वापर करण्यापूर्वी ई साहित्य प्रतिष्ठानची लेखी परवानगी आवश्यक आहे.

योग-परिचय

डॉ. सुचेता अश्विन सावंत

B.A.M.S.पुणे

M.A.,Ph.D.(संस्कृत),मुंबई विद्यापीठ

हे पुस्तक माझ्या आजी आणि आजोबांच्या प्रेमळ स्मृतीस सादर करते आहे.....

अनुक्रमणिका

योगदर्शनाचा इतिहास	10
यम	22
नियम	27
आसन	32
सूर्यनमस्कार	37
योगासने	41
प्राणायाम	74
बंध	88
मुद्रा	92
प्रत्याहार	93
धारणा	95
ध्यान	96
पंचकोश	98
षट्चक्र	101
समाधी	107
संदर्भग्रंथ सूची	109

प्रस्तावना व मनोगत

आम्ही उभयता, मी आणि डॉ.अश्विन, मागील काही वर्षांपासून मुलुंड येथे आयुर्वेद आणि योग परिचयवर्ग घेत आलो आहोत. या वर्गातील विद्यार्थ्यांना प्रतिवर्षी नोट्स दिल्या जातात. असे करताना लक्षातच आले नाही की गेल्या १० ते १२ वर्षांत माझ्याकडे वाचनाला योग्य असे योग-विषयक भरपूर साहित्य जमा झाले आहे. त्याचे लहानसे पुस्तक बनवून देण्याचा विचार मनामध्ये आला आणि पुस्तकाचे काम सुरू झाले.

विद्यार्थी योगवर्गाकडून अनेक प्रकारच्या अपेक्षा करतात असे योग शिकवताना आढळून आले. काहीजणांना सहज सुलभ भाषेत अध्ययन हवे तर काही जणांना ग्रंथोक्त पारिभाषिक अध्ययन हवे असते. काही विद्यार्थ्यांना ठराविक आसने व सूर्यनमस्कार करायला आवडतात. तर प्रौढ असणाऱ्या काही विद्यार्थ्यांना प्राणायाम व ओंकार साधनेत रस असतो. कोणी ध्यान-धारणेची तयारी करतात व तर कोणी त्राटकात एकाग्र असतात. असे अनेक विद्यार्थी योगवर्गात भेटले. त्यामुळे माझ्या योगाच्या अध्ययनाला नवी दिशा मिळाली. डॉ.अश्विन यांनी हौसेने जमवलेली योगशास्त्राची ग्रंथसामुग्री अध्ययनाकरिता मला फार मोलाची ठरली.

प्रस्तुत पुस्तकात संदर्भासाठी हठयोगप्रदीपिका, पातंजलयोगप्रदीपिका, घेरंडसंहिता व सांख्ययोगदर्शन या ग्रंथांचा आधारग्रंथ म्हणून उपयोग केला आहे. संस्कृत शब्दांचे अर्थ समजून घेण्यासाठी 'शब्दकल्पद्रुम' या कोशग्रंथाचा व मोनियर विलियम्स यांच्या 'संस्कृत -इंग्लिश' कोशाचा आधार घेतला आहे. प्रस्तुत पुस्तकात राजयोगातील अष्टांगयोगाचे मार्गदर्शन करण्यात आलेले आहे. आसनांवर सर्वांचा विशेष भर असल्याने आसनांचे सचित्र विवेचन केले आहे. या पुस्तकाच्या प्रकाशनात मला ज्यांनी सहकार्य केले त्यांची मी ऋणी आहे! विशेषतः ई साहित्य प्रतिष्ठान याचे मी आभार मानते. त्यांच्या सहकार्याने 'योग परिचय' या पुस्तकाचे ई-बुक प्रकाशित झाले व देश-विदेशातील अनेक योगप्रेमी वाचकांपर्यंत हे पुस्तक पोहोचू

शकले.अंबिका योग कुटीर या संस्थेचे श्री. सुमेध नारायण काकिडे यांच्या सूचनांमुळे पुस्तकात मौल्यवान भर पडली.पुस्तकाचे ई-बुक प्रकाशित होण्याच्या कामी आमचे सहकारी डॉ.अरुण कुन्हे यांची फार मदत झाली.ज्या विद्यार्थ्यांच्या जिज्ञासेच्या पूर्तीसाठी हे लिखाण झाले त्या माझ्या सर्व विद्यार्थांचे आभार ! मला प्रोत्साहन देणारे माझे पती डॉ.अश्विन सावंत, ज्यांना माझ्या पुस्तकाच्या प्रकाशनाचा सर्वाधिक आनंद आहे व माझ्यावर जिवा-पाड प्रेम करणारी माझी मुले यांचे मी आभार मानणार नाही पण त्यांच्या साथीशिवाय हे लिखाण पूर्ण झाले नसते हे निश्चित!

२५ नोव्हेंबर २०१९
धन्वंतरी जयंती

डॉ.सुचेता अश्विन सावंत,
मुलुंड,मुंबई -८१.



चित्र १

गुरुर्ब्रह्मागुरुर्विष्णु गुरुर्देवो महेश्वरः।

गुरुः साक्षात् परं ब्रह्म तस्मै श्री गुरवे नमः॥”

विषय-प्रवेश

पुराणकाळात देवांना वैद्य हवे होते म्हणून अश्विनीकुमारांची नियुक्ती देवांचे वैद्य अशी करण्यात आली. मग आत्रेयादी महर्षींनी चिंतेने विचारले की 'कोण आम्हा पृथ्वीवासियांना आजारातून सोडणार?' तेव्हा 'भूतलावरील परिश्रम व मिताहार या दोघांना अश्विनीकुमार जाणावे तेच तुम्हाला रोगांपासून वाचवतील,' असे सांगण्यात आले. आपल्या पूर्वजांनी परिश्रम व आहाराच्या मार्गदर्शनाचे महत्त्व जाणले व ते नियम कसोशीने पाळले. त्यामुळे पूर्वजांना जीवनशैलीजन्य आजारांच्या समस्येला सामोरे जावे लागले नाही.

आजही २१ व्या शतकात आधुनिकतेच्या परमोच्च शिखरावर पोहोचलेल्या पिढीची रोगप्रतिकारशक्ती वाढवण्याचे कार्य परिश्रम व मिताहार करतात. परिश्रमाने घाम काढणे मग ते जीम वर्काऊट असो, मॅरॅथॉनमध्ये धावणे असो, ट्रेकिंग करून डोंगर चढणे असो किंवा इतर शारीरिक श्रम घडवणारे व्यायामप्रकार असू देत, परिश्रमाचा रोगनिवारणात अग्रक्रम लागतो. दुसरीकडे संशोधनाने असे सिद्ध झाले आहे की अतिपौष्टिक अन्न खाण्यामुळे झालेली मेदोवृद्धी केवळ रक्तदाब वाढवत नाही तर त्यामुळे हृदयविकार, मधुमेहापासून ते कॅन्सरपर्यंत विविध आजार होतात. योग्य प्रमाणात घेतलेला आहार (मिताहार) हे मेदोवृद्धीला चाप बसवणाचे चांगले साधन आहे.

ज्यांना परिश्रमाचे व मिताहाराचे महत्त्व समजले त्यांना आरोग्याचा मार्ग सापडला असे म्हणणे योग्य ठरते. योगासनाने अतिकष्ट न होता, अति घाम न काढता शरीराला योग्य प्रमाणात व्यायाम घडतो जो मानसिक व शारीरिक थकव्याला दूर करणारा असतो. २१व्या शतकातील धकाधकीच्या जीवनात योगाभ्यास कमी खर्चात, कमी जागेत व कमी वेळात करता येणारा आपल्या जीवनशैलीला समर्पक ठरलेला व्यायाम प्रकार आहे. योगशास्त्रातील व्यायामाचे व आहाराचे मार्गदर्शन

आरोग्याच्या प्राप्तीकरिता अतिशय महत्त्वाचे आहे. जगभरातील शास्त्रज्ञांनी योगशास्त्राला स्वीकारून त्याचे आरोग्याच्या दृष्टीने असणारे महत्त्व स्पष्ट केले आहे.

योगदर्शनाचा इतिहास

योगशास्त्राची पाळेमुळे वेदकाळातील साहित्यात सापडतात. आणि वेदातील योगविषयक तत्त्वांचे प्रतिपादन उपनिषदात केलेले आढळून येते. त्यानुसार हिरण्यगर्भ योगशास्त्राचा आद्यप्रवर्तक आहे. ('हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः' महाभारत. १२.३४२.९६)याज्ञवल्क्यस्मृतीमध्ये गार्गीला याज्ञवल्यांनी योगशास्त्राचा उपदेश केला, असा संदर्भ आढळतो. चार वेदातील अथर्ववेदात 'योग' शब्दाची व्याख्या आहे. श्वेताश्वेतरोपनिषदात व बृहदारण्यकोपनिषदात योगशास्त्राबद्दल अनेक उल्लेख आहेत. काहींच्या मते सांख्यदर्शनाचा योग एक भाग आहे. महर्षि व्यासांनी ब्रह्मसूत्रात साधनापाद प्रकरणात योगशास्त्राचे निरूपण केलेले आहे. योगवसिष्ठात वसिष्ठांशी श्रीरामाची योगविषयक चर्चा होते. महर्षि व्यासांनी महाभारतात शांतिपर्वात व अनुशासनपर्वात योगाचे विज्ञान सांगितले आहे. भगवद्गीतेतील सहावा अध्याय योगशास्त्राला समर्पित आहे. अठरा महापुराणात भागवद्पुराणात योगशास्त्राचे निरूपण आढळते. पुढील काळात ११व्या शतकात गोरक्षनाथांनी योगविद्येचा विकास केला. १३व्या शतकात ज्ञानेश्वरांनी योगशास्त्राचा चांगला अभ्यास करून योगशास्त्रात निपूणता मिळवली. त्यानंतर बौद्ध व जैन धर्मांमध्ये योगशास्त्राचा खूप प्रसार व प्रचार झाला. सुदैवाने आजही योगशास्त्राला तेव्हादेच महत्त्व आहे.

योग अशी विद्या आहे जिचे ज्ञान गुरंकाडून घेतले पाहिजे. हल्ली टी.व्ही. व इंटरनेटच्या माध्यमातून केवळ बघून व ऐकून योगासने केली जातात किंवा प्राणायाम सुद्धा मनाने हवा तसा केला जातो. अशाप्रकारे आपण योगशास्त्राचे अर्धवट व चुकीचे ज्ञान अर्जित करतो. योगविद्या शिकताना साधकाच्या प्रकृतीप्रमाणे व शक्तीप्रमाणे त्याला त्रास होणार नाही अशा पध्दतीने मार्गदर्शन करणे, हे गुरुचे

काम आहे ,जे तो उत्तमरीत्या जाणतो. आपण ज्ञानार्जनाकरिता तंत्रज्ञानाची नक्कीच मदत घ्यायला हवी पण अजूनही साधकाच्या वैयक्तिक चुका त्याला सांगून त्या दुरुस्त करून घेणारे मशिन बाजारात आलेले नाही. किंबहुना पारंपारिक भारतीय विद्या शिकण्याचे असे तंत्र शास्त्रसंमत नाही. त्यामुळे योगाभ्यासाकरिता योगवर्गाद्वारे प्रत्यक्ष गुरुकडून ज्ञानार्जन करण्याला सर्वाधिक महत्त्व आहे.

योग शब्दाची निरुक्ति पुढीलप्रमाणे आहे-

युज् योगे। to join,जोडणे, योगाभ्यासाने शरीराला मनाशी, आत्म्याला परमात्म्याशी व दुःखाला सुखाशी जोडायला शिकवले जाते.

युज् संयमने। to control all senses, नियंत्रण करणे, इंद्रियांच्या इच्छांचे दमन करून संयम पाळण्याचे वळण शरीर व मनाला लावण्याचा अभ्यास योगशास्त्राद्वारे साधता येतो.

युज् समाधौ। to meditate, ध्यानाच्या मार्गाने समाधी मिळवणे, समाधी स्थितीला प्राप्त करण्याची योग्यता आपल्याकडे नाही म्हणून निराश न होता, प्रयत्नपूर्वक योगशास्त्रात समाधीचा जो मार्ग सांगितला आहे त्याप्रमाणे ध्यान करणे म्हणजे योग होय.

योगाच्या व्याख्या

योग या शब्दाच्या विविध व्याख्या दिलेल्या आहेत. त्या व्याख्यांचा अभ्यास करताना 'योग' चा अर्थ सुस्पष्ट होतो. 'योग' ची सर्वात प्रसिध्द व्याख्या म्हणजे 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥'(पातंजलयोगदर्शन.१.२)ही आहे. योग म्हणजे चित्तवृत्तींचा निरोध करणे होय. वृत्ती हा शब्द 'वृज् - संवरणे' असा तयार झालेला आहे. चित्ताला आवरण घालतात त्या चित्तवृत्ती आहेत. जेव्हा मनात नव-निर्माणाची इच्छा येते ती सत्त्व-वृत्तीने येते. जेव्हा मनात अहंकार येतो, मीपणा येतो तो रजगुणामुळे येतो व जेव्हा काहीही करावेसे वाटत नाही ही तमोगुणाची वृत्ती जाणावी.

योग म्हणजे चित्तवृत्तींचा निरोध, असे सांगणारी योगाची व्याख्या निषेधार्थक नाही. 'काय करू नये म्हणजे समाधी प्राप्त होईल', हे सांगणारी प्रस्तुत व्याख्या आहे. योग हा सर्वच चित्तवृत्तींचा निरोध नाही. तर योगाभ्यासाद्वारे रज व तम या चित्तवृत्तींचा निरोध व सत्त्ववृत्तीचा उत्कर्ष करायचा आहे. जर सर्वच वृत्तींचा निरोध केला तर त्याचा अर्थ होईल काहीही करायचे नाही म्हणजे अगदी निष्क्रीय बसायचे. कर्मक्षयातून कोणतीच फलप्राप्ती होऊ शकत नाही. योगशास्त्र हे कर्म करायला प्रवृत्त करणारे शास्त्र आहे, त्यात कर्म अधिक कुशलतेने करण्याचा सल्ला दिला आहे. म्हणून केवळ राजसिक व तामसिक वृत्तींचा निरोध करायचा आहे. म्हणजे त्या वृत्तींना तडिपार करायचे नाही तर त्यांना अंतर्मुख करायचे. सत्त्व, रज व तम या तिघांना मनाचे त्रिगुण म्हणतात कारण यांच्यातील योग्य मिश्रणाने मनुष्याचे मन तयार होते. योगशास्त्रातील समाधी अवस्थेकरिता मनाचा सत्त्वगुण उत्कर्षाला जाणे गरजेचे असते. म्हणून रज-तम-गुणाचे दमन करून सात्त्विक वृत्तींना वाढवण्याचे सूत्र व्याख्याकार सांगतात. अष्टांगयोगाचा अवलंब करून अंतिमतः समाधीला जाणारे सर्वसामान्य असतात पण या एकाच सूत्राचा स्वीकार करून सहज समाधीला जाणारे खरोखर फारच थोड्या भाग्यवान व्यक्ती असतात. धर्म, ज्ञान, ऐश्वर्य व वैराग्य या विषयातील राजसिक वृत्ती; अधर्म, अज्ञान, अनैश्वर्य व अवैराग्य याबाबीतील तामसिक वृत्ती; या (राजसिक व तामसिक) वृत्तींना प्रयत्नपूर्वक विषयांपासून दूर करून चित्ताच्या ठिकाणी विलीन करणे म्हणजे योग होय.

भगवद्गीतेतील योगाच्या व्याख्या-

'समत्वं योग उच्यते।'

शरीरात शीत-उष्ण, लघु-गुरु, रूक्ष-स्निग्ध असे विरोधी भाव असतात. शरीरातील विरोधी तत्त्वांना साम्यावस्थेत आणणारे शास्त्र म्हणजे योगशास्त्र होय. ही व्याख्या फार व्यापक आहे. शरीरातील त्रिदोषांनाही साम्यावस्थेत आणायचे असाही अर्थ घेता येतो. मनातील विरोधी भावना जसे राग-लोभ, प्रीती-द्वेष, शांत-अशांत यांचाही

साम्यावस्थेच्या दृष्टीने विचार करता येईल. एकंदरीत वरील घटकांमधील असमतोल शारीरिक किंवा मानसिक व्याधींना कारणीभूत असतो. निरोगी जीवनासाठी योगशास्त्रात शिकवलेली तत्त्वे स्वीकारून मनुष्याला शरीर व मनातील विरोधी भाव दूर करता येऊ शकतात.

जेव्हा साधकाला प्राणायामापर्यंतच्या म्हणजे यम-नियम-आसन-प्राणायाम येथपर्यंतच्या योगांगांची सिध्दी प्राप्त होते तेव्हा त्याच्या शरीरात उष्ण-शीत,सुख-दुःख ही द्वंद्व नष्ट होतात. अर्थात शरीरात समत्व प्रस्थापित होते.

‘योगः कर्मसु कौशलम्।’

कोणतेही कार्य कुशलतेने करण्याचे सामर्थ्य योगशास्त्राचा अवलंब केल्याने मिळते. कारण योगाभ्यासाने शारीरिक क्षमता वाढते व मनाची एकाग्रता वाढते आणि हे दोन्ही गुण कोणतेही कर्म कुशलतेने करायचे झाले तर आवश्यक असतात.

‘नास्ति योगसमं बलम् इति।’

योगाभ्यासामुळे शरीर व मन बलवान बनते. योगशास्त्र बलसंवर्धन करण्याकरिता अभ्यासले पाहिजे. योगांगांचा नित्य-नेमाने दैनंदिन जीवनात सराव केला पाहिजे. योगशास्त्राचा अभ्यास म्हातारी माणसे करतात, याउलट तरुणांना करायचे व्यायाम हे शक्ती-प्रदर्शनाचा व शरीर-सौष्ठवाचा पुरस्कार करणारे हवेत, हा गैरसमज दूर करायला पुरेशी अशी ही व्याख्या आहे.

‘इंद्रियवशिकरणत्वात् योगः।’

वशीकरण म्हणजे नियंत्रण, स्वतःच्या शरीर व मनावर स्वतःचे नियंत्रण असावे याकरिता योगमार्गाचा अवलंब करावा. योग म्हणजे पंचज्ञानेंद्रिय, पंचकर्मेंद्रिय व उभयात्मक मन यांच्यावर नियंत्रण मिळवणे होय..

‘उद्योगे विद्यते अनेन इति योगः।’

योग म्हणजे आळस झटकून सतत क्रियाशील राहाणे. योगाभ्यासाने उत्साह निर्माण होऊन मनुष्य सतत चांगल्या कार्यात मग्न राहातो.

पुढील श्लोक संस्कृतचे थोर कवी भर्तृहरी, ज्यांनी गोरक्षनाथांकडून वैराग्याची दीक्षा घेतली होती यांच्या 'वाक्यपदीय' या ग्रंथातील आहे. या श्लोकात पतंजलिंचे स्मरण केलेले आहे.

'योगेन चित्तस्य पदेन वाचां। मलं शरीरस्य च वैद्यकेन।

योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां। पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मि।'

चित्तशुध्दीसाठी योगशास्त्राची, वाणीच्या शुध्दीसाठी संस्कृतपदाची तर शरीरशुध्दीकरिता आयुर्वेदशास्त्राची ज्यांनी शुध्दी केली त्या पतञ्जलिमुनींना सादर प्रणाम असो! पतञ्जलिंनी योगसूत्रे लिहिली. असे म्हटले जाते की त्यांनी चरकसंहितेचे प्रतिसंस्करण केले. (असे म्हणतात की त्यांनी चरकाचार्यांचे रूप घेतले.) भारतीय संस्कृतीकोशकार श्री महादेवशास्त्री जोशी यांच्यानुसार पतंजलींचा जन्म दुसऱ्या शतकात उज्जैनमधील 'गोनर्द' या गावी झाला. त्यांच्या मातेचे नाव 'गोणिका' असे होते. लहानपणापासूनच अलौकिक बुध्दीमत्तेच्या पतंजलीने विविध शास्त्रांचे अध्ययन केले.

पातञ्जल योगदर्शनात एकूण १९५ सूत्रे आहेत.

समाधिपाद-५१ साधनपाद-५५

विभूतिपाद-५५ कैवल्यपाद-३४

योगशास्त्राविषयी गैरसमज

- योग म्हणजे लवचिकता प्रदर्शित करणारा व्यायाम प्रकार आहे.
- योगासने म्हणजेच समस्त योगशास्त्र होय.
- योगसाधकाने सर्वसंगपरित्याग करून हिमालयात साधनेला गेले पाहिजे.
- प्राणायाम म्हणजे श्वास कोंडून धरणे होय.
- योगाभ्यासाने अलौकिक शक्ती प्राप्त होतात.
- योग हे आध्यात्म शिकवणारे शास्त्र असून केवळ हिंदू लोकांनी केले पाहिजे.

-वरील सर्व गैरसमज दूर होण्याकरिता योगशास्त्राचे शास्त्रशुद्ध पध्दतीने अध्ययन करणे गरजेचे आहे. योगशास्त्राचे ज्ञान गुरुंकडून घेणे फार आवश्यक आहे.

- योगवर्ग लावल्याने योगशास्त्राचे संपूर्ण ज्ञान मिळते व ठराविक सहा महीने ते एक-दोन वर्षांचा काळ योगसाधनेकरिता पुरेसा असतो,असा फार मोठा गैरसमज समाजात आढळतो. याउलट योगशास्त्राला जीवनशैली म्हणून स्वीकारले पाहिजे व रोजच्या दिनक्रमात योगशास्त्राचा अवलंब केला पाहिजे.

योगाभ्यास कोणी करावा?

योगशास्त्राची तोंडओळख शालेय जीवनापासून व्हावी यादृष्टीने लहान मुलांना योग शिकवला पाहिजे. योग हे निरोगी जीवनशैली जगायला शिकवणारे अतिशय व्यवहारोपयोगी शास्त्र आहे ज्याची आधुनिक युगात फार आवश्यकता आहे. योगाभ्यास पाचव्या-सहाव्या वर्षापासून सुरू करता येतो. सूर्यनमस्कार व आसनांची सुरुवात लहानपणी करता येते. मात्र प्राणायाम,बंध व मुद्रा हे योगप्रकार सोळाव्या वर्षापासून करावेत. हठयोगप्रदीपिकेत योगाभ्यास कोणी करावा, याचे फार चांगले मार्गदर्शन केले आहे:

‘युवा वृध्दोऽवृध्दो वा व्याधितो दुर्बलोऽपि वा ।

अभ्यासात् सिद्धिमाप्नोति सर्वयोगेष्वतन्द्रितः॥’

या श्लोकाचा अर्थ असा आहे, व्यक्ति तरुण, प्रौढ, वृध्द, व्याधीग्रस्त असो वा दुर्बल असो, योगशास्त्राचा अभ्यास सर्वांनी करावा, निष्ठापूर्वक केलेली योगसाधना निश्चित लाभदायक असते. स्त्रियांनी मासिकस्राव असताना सूर्यनमस्कार व योगासने करू नयेत. प्राणायाम, बंध व मुद्रा यांचाही सराव करू नये. मासिकस्रावाचे स्रवण होताना वायूचे कार्य होत असते विशेषतः अपानवायू कार्यरत असतो. वायूचा प्रकोप होऊ नये व वेगावरोध घडू नये म्हणून रजःस्वलेला वरीलप्रमाणे योगासन व सूर्यनमस्कारादी कर्मे टाळली पाहिजे.स्त्रियांनी अनुलोम-विलोम, दीर्घश्वासन, ओंकार व गायत्रीमंत्राचा सराव करावा तसेच धारणा-ध्यान व समाधीचा अभ्यास करावा.

व्यायाम व योगासने यांतील फरक

आसनाची व्याख्या आहे, 'स्थिरसुखम् आसनम्।' याचा अर्थ असा की आसन करताना स्थैर्य व सुख प्राप्त होते. तर दुसरीकडे 'शरीरायासजननं कर्म व्यायामसंज्ञितं।' शरीराला बल मिळावे म्हणून केल्या जाणाऱ्या क्रियेला व्यायाम म्हणतात. आसन ही शरीराची स्थिती आहे तर व्यायाम ही विशिष्ट हालचाल असते. व्यायामाने स्नायूंना व हाडांना बल मिळते, योगासने केल्याने हा लाभ मिळतोच शिवाय मृदू अवयवांना सुध्दा ताणजन्य व्यायाम घडतो. व्यायाम करताना शरीराला खूप घाम येतो तर योगासनांनी व्यायामाएवढा घाम येत नाही पण शरीराचे दोष योगासनांनंतर लघवीतून वाहून जातात. व्यायामानंतर शरीर थकून जाते मात्र योगासने केल्याने मन प्रसन्न होते, शांत बनते. योगाभ्यासाला लहान जागा चालते. शारीरिक कसरतीसाठी मैदान, आखाडा किंवा जीम लागते. एसीमध्ये योगाभ्यास करत नाहीत. निर्वात ठिकाणी योगाभ्यास केला जातो. हल्लीच्या व्यायामशाळा अर्थात जीम वातानुकूलित असतात. अर्थात त्या योगासनांकरिता उपयुक्त नाहीत.

योगाचे विविध प्रकार

प्रत्येक व्यक्तीने त्याच्या क्षमतेप्रमाणे योगप्रकार निवडून समाधीची अवस्था कशाप्रकारे साध्य करता येईल याचा विचार केला पाहिजे. पूर्वजांनी साधकांकरिता योगाभ्यासास अनेक द्वारे उघडून दिलेली आहेत. हठयोग, राजयोग, लययोग, मंत्रयोग, भक्तियोग, कर्मयोग, ज्ञानयोग इत्यादी योगाचे विविध प्रकार आहेत. या सर्व योगप्रकारांचे अंतिम ध्येय समाधीची प्राप्ती हे आहे.

1. हठयोग-

'हकारः कीर्तितः सूर्यष्टकारश्चन्द्र उच्यते।

सूर्याचन्द्रमसोर्योगाद्धठयोगो निगद्यते॥' (सिद्धसिद्धांतपद्धती)

‘ह’ म्हणजे सूर्य व ‘ठ’ म्हणजे चंद्र होय. अर्थात सूर्यनाडी पिंगला व चंद्रनाडी इडा यांच्यासह शरीरातील बहात्तर हजार नाड्यांमधून प्राणशक्तीला संचारित करण्याचे मार्गदर्शन हठयोगात केले आहे. ‘शिवस्वरोदय’ या ग्रंथात नाडीविज्ञानावर सखोल अध्ययन केले आहे. नाडीशास्त्रानुसार पृष्ठवंशाच्या मधोमध सुषुम्ना नाडी असते. तिच्या उजव्या बाजूला पिंगला व डाव्या बाजूला इडा नाडी असते. पिंगला तेजाचे तर इडा नाडी शीततत्त्वाचे प्रातिनिधित्व करतात. पृष्ठवंशाच्या अंतिम टोकाशी सुप्तावस्थेत असणारी सापाप्रमाणे वेटोळे घालून बसलेली कुंडलिनी शक्ती जाग्रत करून ब्रम्हरंध्रात तिला पोहोचवून कैवल्यावस्थेला प्राप्त करणे, हठयोगाचे उद्दिष्ट आहे.

हठयोग्याचे लक्षण-

‘वपुः कृशत्वं वदने प्रसन्नता। नादस्फुटत्वं नयने सुनिर्मले।

अरोगता बिंदुजये अग्नीदीपनं। नाडीविशुद्धीर्हठयोगलक्षणं ॥’

अर्थात योगाभ्यास करणाऱ्या साधकाचे विशेषतः हठयोग्याचे शरीर कृश, चेहरा प्रसन्न व नेत्र अतिशय निर्मळ असतात. ब्रह्मचर्याच्या पालनामुळे तो निरोगी असतो व त्याचा अग्नी उत्तम असतो व त्याच्या स्वराला एक प्रकारचा नाद असतो. नित्य प्राणायामाचा सराव केल्याने त्याच्या नाड्या विशुद्ध असतात. हठयोग राजयोगाच्या प्राप्तीचे साधनमात्र आहे.

‘केवलं राजयोगाय हठविद्योपदिश्यते।’ (हठयोगप्रदीपिका)

हठयोगात दहा यम व दहा नियम सांगितले आहेत. हठयोगात सहा शरीरशुद्धीच्या क्रिया सांगितल्या आहेत. त्या म्हणजे धौती, बस्ती, नेती, त्राटक, नौली व कपालभांती होत. हठयोगात आठ प्रकारचे कुंभक सांगितले आहेत. सीत्कारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा व प्लाविनी हे ते प्रकार आहेत. घेरंड ऋषींची

‘घेरंडसंहिता’ व योगी आत्माराम यांनी रचलेला ‘हठयोग-प्रदीपिका’ हे हठयोगावर आधारलेले ग्रंथ आहेत.

2. राजयोग-

पातञ्जलयोगसूत्रांना राजयोग अर्थात ध्यानयोग म्हणतात. यालाच ‘अष्टांगयोग’ असेही म्हणतात. साधकाने दैनंदिन जीवनात कसे वागले पाहिजे याविषयक मार्गदर्शन अष्टांगयोगात केले आहे. राजयोगात पाच यम व पाच नियम सांगितले आहेत. आसनांविषयीची केवळ तीन सूत्रे योगदर्शनात सापडतात. योगसाधनेत येणाऱ्या अडथळ्यांना दूर करण्यासाठी राजयोगात क्रियायोग सांगितला आहे.

3. लययोग-

‘लयविषयविस्मृतिः।’ ‘न नादसदृशो लयः।’

लययोग म्हणजे नादयोग होय. ‘शिवस्वरोदय’ हा ग्रंथ लययोगावर आधारलेला आहे. ‘हंस’ या शब्दातून किंवा समाधीतून लययोगाची प्राप्ती होते. सूक्ष्मतम ध्यान करायला शिकणे व त्यातून केवळकुंभक साधून समाधी अवस्थेकडे जाण्याचे मार्गदर्शन लययोगात केले आहे. सोऽहम्, रामनाम, ओंकार, शंखनाद, घंटानाद ही लययोगाची काही साधने आहेत.

4. भक्तियोग-

‘श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम्।’ (पातंजलयोगदर्शन.१.२०)

संपूर्ण समर्पण म्हणजे भक्ती होय. विभक्ती नाही ती भक्ती होय. भगवद्गीतेत कर्मयोग, ज्ञानयोग व भक्तियोगाचे संदर्भ आढळतात. भक्तियोग नावाचा बारावा अध्याय गीतेत आहे. भक्तियोगात ईश्वरावरील प्रेम व भक्तीची पराकोटीची अवस्था

म्हणजेच समाधीची अवस्था होय, असे निरूपण केलेले आहे. संतमंडळींना प्राप्त झालेली समाधी, हे भक्तीयोगाचे उदाहरण आहे.

5. कर्मयोग-

गीतेमध्ये निष्कामकर्मयोगाची संकल्पना मांडलेली आहे. कर्म करून त्याच्या फलप्राप्तीची आशा न ठेवणे ('कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन। मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते संगोऽस्त्वकर्मणि।' श्रीमद्भगवद्गीता. २.४७) व हाच मार्ग योगसाधनेकरिता जाणणे म्हणजे कर्मयोग होय. चांगल्या कर्माची फळे चांगली असतात व वाईट कर्माची फळे वाईट असतात, असे असताना जे-जे प्राप्त होईल ते-ते सर्व जर ईश्वराला समर्पित केले तर फळाची कोणतीच अपेक्षा करण्याची आपल्याला गरज भासणार नाही, असे तत्त्वज्ञान कर्मयोगात सांगितले आहे. स्वातंत्र्यवीर सावरकर, लोकमान्य टिळक, माहात्मा ज्योतिबा फुले ही कर्मयोग्यांची काही उदाहरणे आहेत.

6. मंत्रयोग-

नादब्रह्मापासून सृष्टीची निर्मिती झाली असे सांगितले जाते. वेदांची सूक्ते नादयुक्त आहेत. वेदमंत्रांच्या उच्चारणाच्या योग्य पध्दती शिकवण्याचे शास्त्र प्रचलित आहे. सामवेदात वेदसूक्तांच्या गायनाच्या पध्दती विशद केलेल्या आहेत. योगशास्त्रात ओंकार व गायत्री मंत्राला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. मात्र अघोरी मंत्रोच्चारणाच्या मदतीने योगसिध्दी प्राप्त करण्याचा चुकीचा मार्ग काही मांत्रिकांकडून व त्यांच्या संप्रदायाकडून अवलंबिला जातो. परंतु हे मंत्रयोगाचे भ्रष्ट रूप आहे.

गायत्रीमंत्र व त्याचा अर्थ

'ओम् भूर्भुवः स्वः । तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि ।

धियो यो नः प्रचोदयात्।' (ऋग्वेद. ३.६३.१०)

ओऽम्-

‘अ’- हे आद्यस्वरवर्ण आहे. त्याचे उच्चारण स्थान कण्ठ आहे.

‘शक्तिरूपा ध्यानमस्य च कथ्यते।’ अर्थात ओम् चे ध्यान करताना येणाऱ्या ‘अ’ चे उच्चारण शक्ती देणारे असते. अ म्हणजे विष्णू होय. विष्णू सर्वत्र असतो म्हणूनच ‘अ’ हा प्रत्येक व्यंजनात देखील असतोच.

उ- हे पञ्चमस्थानवर्ण आहे. त्याचे उच्चारणस्थान ओष्ठ आहे.

‘ध्यानमाहा।’ अर्थात ध्यानासाठी योग्य असा वर्ण आहे. शब्दकोशातील मार्गदर्शनानुसार ‘उ’ चा संबोधनात्मक वापर केला जातो. म्हणून आवाहन करताना, बोलावण्याकरिता ‘उ’ चा उपयोग होतो. ओमकारातून ‘उ’ या अक्षराद्वारे ईश्वराचे आवाहन केले जाते.

‘अकारो विष्णुरुद्दिष्ट उकारस्तु महेश्वरः।

मकारेणोच्यते ब्रह्मा प्रणवेन त्रयो मताः॥’

म- हे वर्णमालेतील २५ वे व्यंजन आहे. त्याचे उच्चारण स्थान ओष्ठ आहे.

‘स्वयं परमकुण्डली तरूणादित्य संकाशं।

चतुर्वर्गप्रदायकम् पंचदेवमयं वर्णं ।

पंचप्राणमयं सदा।’ (शब्दकल्पद्रुमः)

धर्म, अर्थ, काम व मोक्ष यांना प्राप्त करून देणारा, पाच देवतांचे व पाचही प्राणांचे अधिष्ठान ज्याच्या ठिकाणी आहे असा ‘म’ हा वर्ण आहे. उगवणारा सूर्य जसा मनुष्याला जीवन देतो तसा मकाराचाही प्रभाव आहे. ‘म’ हे अक्षर कुंडलिनी शक्तीला जाग्रत करण्यासाठी ओमकारात योजलेले असावे.

भू:-

पृथ्वीलोकाचा नियंता, सर्व ब्रह्मांडाला प्राण देणारा व सर्व प्राणीमात्रांना प्राणसदृश्य आधार देणारा ईश्वर म्हणजे भूः होय.

भुव:-

सर्व ब्रह्मांडाला अपानरूप पोषण देणारा, सर्व प्राणीमात्रांच्या तीन प्रकारच्या दुःखांना सोडवणारा जो अंतरिक्षलोकाचा नियंता आहे तो म्हणजे भुवः होय.

स्व:-

सर्व ब्रह्मांडाचा व्यानरूप पोषण करणारा, सर्व प्राणधारकांना सुख व ज्ञान देणारा द्यौलोकाचा नियंता ईश्वर म्हणजे स्वः होय.

सवितु:-

सर्व जगाला उत्पन्न करणारा अर्थात सर्व प्राणीमात्रांचा परम माता-पिता असा सवितुः होय.

देवस्य- ज्ञानरूप प्रकाशाला देणाऱ्या देवाच्या

तत्- त्या

वरेण्यम्- ग्रहण करण्यायोग्य अर्थात् उपासना करण्यायोग्य

भर्गः- शुद्ध स्वरूपाचे

धीमहि-आम्ही ध्यान करतो आहोत

यः- जो

नः- आमच्या

धियः-बुद्धीला

प्रचोदयात्-योग्य मार्गात प्रवृत्त करतो

“सर्व माता-पित्यांना ज्ञानरूप प्रकाश देणाऱ्या देवाच्या त्या उपासना करण्यायोग्य शुद्ध स्वरूपाचे आम्ही ध्यान करतो, जो आमच्या बुद्धीला योग्य मार्गात प्रवृत्त करतो.”

गायत्रीमंत्राची स्तुती

‘गायत्र्यास्तु परं नास्ति शोधनं पापकर्मणाम्।

महाव्याहृतिसंयुक्तां प्रणवेन च संजपेत्॥’ (संवर्तस्मृति. श्लोक२१८)

पापकर्मापासून मुक्ती देणारे गायत्रीमंत्राहून अधिक चांगले काहीही नाही, म्हणून गायत्रीचा नित्य जप केला पाहिजे. गायत्री मंत्राचे रचयिता विश्वामित्र ऋषी आहेत. गायत्री मंत्राची देवता सविता आहे व छन्द गायत्री आहे. योगाभ्यासाच्या पूर्वी व पश्चात गायत्रीमंत्राचा जप केला पाहिजे.

● अष्टांग योग

१. यम

२. नियम

३. आसन

४. प्राणायाम

५. प्रत्याहार

६. धारणा

७. ध्यान

८. समाधी



चित्र २

“सर्वे अत्र सुखिनः सन्तु सर्वे सन्तु निरामयाः।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःखःभाक् भवेत्॥”

● यम

‘नियामयति संयामयति । संयमः।’

यम म्हणजे इंद्रियांची प्रवृत्ती दृढबुद्धीने थोपवणे होय. अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह हे पाच यम आहेत. यम मनुष्याचे नित्यधर्म आहेत. यम या सदराखालील गोष्टींचे पालन वैयक्तिक पातळीवर व्यक्तीने स्वतः करायचे असतात. परंतु व्यक्तिबरोबर त्याचा लाभ समाजाला सुध्दा मिळतो. यमामध्ये ज्या गोष्टींचे पालन व्यक्ति करतो त्याचा संबंध त्याचे समाजाशी असणारे दायित्व शुध्द व्हावे, हा असतो. साधकाने योगशास्त्राच्या अध्ययनातील हा भाग आत्मसात केल्यास त्याच्या शारीरिक व मानसिक शुध्दीप्रक्रियेची सुरुवात आपोआप होते. आधुनिक युगात यमाचे पालन करणे म्हणजे फार कठीण काम आहे. आयुर्वेदात सांगितलेले सद्वृत्त तसेच धर्मग्रंथात ज्याचे विस्तृत वर्णन केलेले आहे तो सदाचार यमाशी साधर्म्य दाखवतात.

a. अहिंसा-

यम व नियमांच्या मुळस्थानी अहिंसा आहे. अहिंसाच योगाचे मुख्य उद्दिष्ट्य आहे म्हणून अहिंसेचा सर्वप्रथम उल्लेख केलेला आहे. अहिंसेचे पालन करणाऱ्या योगीजनांच्या आश्रमात जेव्हा वाघ व सिंहाप्रमाणे हिंसक पशु ठेवले जातात तेव्हा अहिंसेच्या प्रभावामुळे ते सुध्दा हिंसा विसरतात. 'अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः।' (पातंजलयोगदर्शन.२.३५) शरीर, वाणी व मनाने कोणत्याही प्राण्याला शारीरिक अथवा मानसिक पीडा न देणे म्हणजे अहिंसेचे पालन करणे होय. (कायिक,वाचिक व मानसिक अहिंसा) आपण आपल्या मनाला व शरीराला इजा होऊ नये म्हणून जपतो. आपण जेव्हा अहिंसेचे पालन करतो तेव्हा इतरांच्या आत्म्याला स्वतःप्रमाणे जाणून वैश्विक पातळीवर आत्मतत्त्वाचाच विस्तार करतो. अहिंसेच्या पालनाने मनाची शुध्दी होते. राजसिक व तामसिक वृत्ती कमी होतात व सत्त्वगुण वाढीला लागतो. अहिंसा स्वयंकृत, कारित व अनुमोदित या तीन प्रकारची असते. स्वतः हिंसा करणे, हिंसेची आज्ञा घेणे किंवा हिंसेला विरोध न करता तिचे अनुमोदन करणे या तिन्ही प्रकारच्या हिंसेचा विरोध योगशास्त्रात केलेला आहे. अहिंसा म्हणजे सर्वांवर निरपेक्ष प्रेम करणे. अहिंसा म्हणजे सर्वांना स्वतःप्रमाणे जाणणे. म्हणजे द्वैतभाव नष्ट करून सर्व-समभावाचे पालन करणे. जेथे हिंसा संपते तेथे शांतीचा अधिवास असतो. अहिंसा प्रेमाचा, समतेचा व शांतीचा मार्ग प्रशस्त करते. म्हणून योग्याला अहिंसेचे पालन करणे सक्तीचे आहे. योगशास्त्र शाकाहाराचा संदेश देणारे शास्त्र आहे. योगशास्त्राचा शाकाहाराचा पुरस्कार करण्याचा हेतू धार्मिक नसून सामाजिक व मनोवैज्ञानिक कारणांवर आधारलेला आहे.

b. सत्य-

सत्य म्हणजे पदार्थाचे यथार्थ ज्ञान होणे (पदार्थ जसा आहे तसा समजणे) होय. अशाप्रकारे जे सत्य समजले आहे त्याला आचरणात आणून त्याचे धारण केले पाहिजे. सत्य बोलणे, हे वाणीचे सत्य आहे तर विचारात ती गोष्ट आणणे, हे मनाचे

सत्य आहे. सत्य बोलताना ते गोड करून सांगणे, ही एक कला आहे. अर्थात फारच कमी वेळा सत्य रूचकर असते, ते कानाला नेहमी कडूच लागते.

‘सत्यं ब्रूयात् प्रियं ब्रूयान्न ब्रूयात् सत्यमप्रियम्।’(मनुस्मृती.)

सत्य बोलताना कधीही वाईट किंवा मनाला दुखेल असे बोलू नये, प्रसंगी मौन पाळावे लागले तरी चालेल पण खोटे कधीही बोलू नये.

‘A person who always talks truth gets tremendous powers.He is respected by all including his nearest circle as well as the society.He is free from all the fears and such people only can lead the society in the right way.The false person is always exposed sooner or later and afterwards. He loses his entire creidibility.’

(Yogaśāstra science of experiencing Nirvana) सत्य बोलण्याची व ऐकण्याची हिंमत योगशास्त्राच्या अध्ययनाने सहज प्राप्त होते. धुपारतीने जसे आसमंत प्रसन्न होते तसे खर बोलणाऱ्याच्या सहवासात पवित्र व मंगल वाटते. कारण सत्य बोलणाऱ्याची आत्मशुद्धी तर होतेच शिवाय सत्याच्या प्रभावाने वातावरणाची सुध्दा शुद्धी होते.

c. अस्तेय-

‘अस्तेयं नाम मनोवाक्कायकर्मभिः परद्रव्येषु निःस्पृहता।’(शाण्डिल्य उपनिषद.१.१)

अस्तेय म्हणजे चोरी न करणे. अन्यायपूर्वक धन, द्रव्य, अधिकार यांचे हरण करणे म्हणजे स्तेय होय. एखाद्या वस्तूची कामना करणे हा लोभ आहे. लोभाला बळी पडून चोरीचे पातक घडते. भ्रष्टाचार करून इतरांचा हक्क मारणे, पैसे खाणे, काळे पैसे कमवणे हे सर्व चोरीचेच प्रकार आहेत. चोरी हे पापकर्म आहे त्यामुळे ते लपवले जाते. चोरी लपवण्याकरिता खोटे बोलावे लागते.कित्येकदा चोरी पकडली गेली तरी चोर खरे बोलत नाही,अपराधाचा स्वीकार करत नाही.कारण त्यांच्यातील सत्त्व गुणाचा न्हास झालेला असतो. प्रत्यक्ष चोरी करणे, इतरांना दबावाखाली आणून

चोरी करायला भाग पाडणे, चोरीची अनुमती देणे हे सर्वप्रकार चोरी या सदराखाली येतात. योगाभ्यासकाने मनात चोरीचा विचार आणणे हा सुध्दा गुन्हा आहे.

d. ब्रह्मचर्य-

‘न तपस्तप इत्याहुर्ब्रह्मचर्यं तपोत्तमम्।’

‘ऋतुकाले स्वदारेषु संगतिर्या विधानतः॥’(याज्ञवल्क्यस्मृती)

ब्रह्मचर्य हे सर्वोत्तम तप आहे. स्वपत्नीबरोबर तिच्या ऋतूकालामध्ये शरीरसंबंध ठेवणे, मात्र इतर दिवसांत संबंध न ठेवता राहाणे, हे सुध्दा ब्रह्मचर्य आहे. ऋतूकाल म्हणजे मासिकस्रावाच्या चार दिवसांनंतर पाचव्या दिवसापासून चौदाव्या दिवसापर्यंतचा काळ होय. या दिवसांत स्वपत्नीशी शरीरसंबंध ठेवण्याचा उपदेश केलेला आहे. गृहस्थाश्रमीला अशाप्रकारे ब्रह्मचर्याचे पालन केले पाहिजे. संपूर्ण ब्रह्मचर्याचे पालन करण्यासाठी कामोत्तेजक गोष्टींचे श्रवण, चिंतन, दर्शन, सेवन व भाषण या सर्व गोष्टी टाळाव्या लागतात. ब्रह्मचर्याचे पालन करणाऱ्या व्यक्तीला सौंदर्य, तेज, आनंद, उत्साह, सामर्थ्य इत्यादी गोष्टींची प्राप्ती होते.

‘न जातु कामः कामानामुपभोगेन शाम्यति।

हविषा कृष्णवत्सैव भूय एवाभिवर्धते॥’ (मनुस्मृती २.९४)

कामवासनेची पूर्ति कधीही होऊ शकत नाही कारण अग्नीमध्ये जेवढे तूप टाकणार तेवढा अग्नी अधिक प्रज्वलित होणार!

‘मरणं बन्दुपातेन जीवनं बिन्दुधारणम्।’

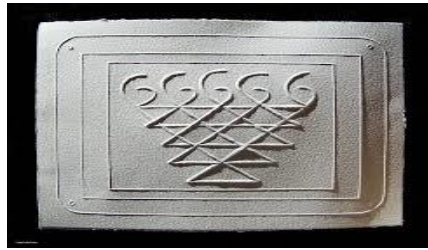
शुक्रक्षयाने अर्थात वीर्यहानीने जीवनाचा नाश होतो, त्याचे धारण केल्याने जीवन समृद्ध होऊन जीवनाचे रक्षण होते. शुक्रक्षयाने होणाऱ्या क्षयरोगाचा (tuberculosis) उल्लेख आयुर्वेदात आहे.

‘ब्रह्म चरति आचरति सर्वत्र पश्यति सः ब्रह्मचारी।’

ब्रह्म तत्त्वात जो विचरण करतो तो ब्रह्मचारी व अशा ब्रम्हचाऱ्याकडून ज्या दिनचर्येचे पालन होते ते ब्रह्मचर्य अशी देखील व्याख्या आढळते. 'बृह-वर्धने' या धातूपासून 'ब्रह्म' शब्द तयार झालेला आहे. हा शब्द बुध्दीची वाढ सुचवणारा आहे. ज्या दिनक्रमात बुध्दीला चालना मिळते अशी दिनचर्या म्हणजे ब्रह्मचर्य असाही अर्थ होतो.

e. अपरिग्रह-

प्रत्येकाने जर त्याच्या गरजेप्रमाणे वस्तूंचे ग्रहण व संग्रहण केले तर या जगात कोणीही उपाशी राहाणार नाही. याकरिता आपली गरज किती आहे आणि आपण संग्रहात किती गोष्टी ठेवतो, याचे भान प्रत्येकाने ठेवायला हवे. म्हणून खरेदी करताना संयम बाळगावा. आपण एक वस्तू असताना जर अजून तशीच वस्तू विकत घेणार असू तर जुन्या वस्तूचे दान योग्य व्यक्तीला केले पाहिजे. एकावर एक फ्री या लोभजाळात योग्याने कधीही अडकून पडू नये. मोफत मिळणाऱ्या वस्तूचे लगेच दान करून टाकावे. अपरिग्रहाने त्यागाची व संयमाची भावना वाढते.



चित्र ३
॥सरस्वतीचे प्रतीक॥

● नियम

शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधान हे पाच नियम आहेत. नियमांना नित्यधर्म अशी संज्ञा नाही कारण नियम प्रसंगविशेषप्रमाणे बदलणारे असतात. परंतु कोणत्याही प्रसंगी ते इष्ट व हितप्रदच असतात. जर तुम्ही प्रवासात असाल तर आंघोळीचा नियम मोडू शकतो,आजारी असताना स्वाध्याय घडू शकणार नाही. म्हणून नियम हे प्रसंगाप्रमाणे बदलले जाऊ शकतात. मात्र यम नित्य आहेत. यमात बदल करता येत नाही.

I. शौच-

शौच म्हणजे शुध्दी व स्वच्छता होय. शौचाची योग शास्त्रातील कल्पना सुगंधित साबणाने आंघोळ करून भरपूर पावडर- परफ्युमस् लावणे या स्वच्छतेच्या कल्पनेपेक्षा फार व्यापक आहे. योगशास्त्राला शरीराच्या स्वच्छतेबरोबर मनाची सात्विकता व समाजातील वागण्यातील शुचिता देखील अपेक्षित आहे.अर्थात व्याभिचार व दांभिकतेला योगशास्त्रात अजिबात थारा दिलेला नाही.

योगशास्त्र हे एक शुध्दीशास्त्र आहे. वृध्द गौतमनुस्मृतीतीनुसार शौचाचे मनःशौच, कर्मशौच, कुलशौच, शरीरशौच, वाक्छौच(मनात सात्विक विचार आणणे,चांगली कामे करणे,आपल्या चारित्र्याचे संरक्षण करणे व चारित्र्य पवित्र ठेवणे,वाणीने नेहमी चांगल्या विचारांना व्यक्त करणे)हे पाच प्रकार आहेत. शौचाचे आणखी दोन प्रकार होतात, एक म्हणजे बाह्य व दुसरे आभ्यंतर शौच होय.

a) बाह्य-

माती व पाण्याने जमीन, वस्त्र, पात्र, शरीराला किंवा स्थानाला स्वच्छ ठेवण्याचे मार्गदर्शन बाह्य शौचामध्ये येते. योगशास्त्रानुसार धौती,नेती,बस्ती या शुद्धीक्रियांद्वारे शरीरशोधन करणे म्हणजे शौच होय. आयुर्वेदात स्नानाचे सहा प्रकार

सांगितलेले आहेत. भौम म्हणजे अंगाला माती लावून नंतर केलेले स्नान, आग्नेय म्हणजे शरीराला भस्म लावून केलेले, वायव्य म्हणजे गुरांच्या चालण्याने उडणाऱ्या धुळीने केलेले, दिव्य म्हणजे पावसात भिजून, मानस म्हणजे आत्मचिंतनाने घडणारे, मान्त्र म्हणजे मंत्र म्हणून केलेले स्नान होय. आयुर्वेदिय पंचकर्माद्वारे सुध्दा शरीराची शुद्धी घडते. ते सुध्दा एकाप्रकारे शौच आहे.

b) आभ्यंतर-

मनातील वाईट विचारांना चांगल्या विचारांनी दूर करणे, ईर्ष्या, घृणा, द्वेष या मलिन विचारांना मैत्री सारख्या गुणांनी घालवणे म्हणजे आभ्यंतर शौच होय. शौचाचे कायिक, वाचिक व मानसिक असेही तीन प्रकार होतात.

II. संतोष -

यथोचित प्रयत्नांनंतर जे फळ प्राप्त होते त्यामध्ये समाधान मानणे व प्रसन्नचित्त राहाणे, यालाच संतोष असे म्हणतात. संतोष सर्व सुखांचे कारण असून त्याविपरीत दुःखाचे मुळ जाणावे.

‘संतोषमूलं हि सुखं दुःखमूलं विपर्ययः।’

‘जैसे ठेवले अनंते तैसेचि राहावे, चित्ती असू द्यावे समाधान’, याचा अर्थ असा नाही की काहीही न करता आळशी व तमोगुणयुक्त होऊन जीवन जगावे. अन्यथा ‘योगः कर्मसु कौशलम्।’ असे म्हटले नसते. कर्म करायचे, असा योगशास्त्राचा उपदेश आहेच परंतु ते कर्म सुद्धा उत्तमरीत्या करायचे आहे, कसेबसे कर्म करण्याचा उपदेश योगशास्त्रकार देत नाहीत.

III. तप-

कायिक, वाचिक व मानसिक तेजाच्या प्राप्तीसाठी तप करावे. तप अर्थात बारा वर्षांचा काळ. १८ विद्या व ६४ कलांचे शिक्षण घेण्याकरिता तप करावे लागते.

सुवर्णाला तापवले की ते शुद्ध होते तसेच शरीराला उपवासाने व नियमांच्या संयमित आचरणाने शुद्ध करता येते. तपामुळे शारीरिक व मानसिक दोषांचा नाश होतो. तप करणे म्हणजे शरीराला किंवा प्राणांना संकटात टाकणे नव्हे. तपामुळे शरीर व मनावर नियंत्रण मिळवता येते. मानसिक द्वंद्वावर विजय मिळवण्याकरिता व निर्णयक्षमता वाढवण्याकरिता तप केले पाहिजे. तपामुळे संयम वाढून वैराग्याची प्राप्ती होते.

IV. स्वाध्याय-

योगशास्त्राच्या ग्रंथांचे अध्ययन करणे, योगविषयक अभ्यासवर्ग लावणे, योगशास्त्रातील विचारांचे आदान-प्रदान करणे म्हणजे स्वाध्याय. स्वाध्यायाने आत्मज्ञान प्राप्त होते, म्हणजे मी कोण आहे? (कोऽहम्) हे कळते. साधकाला देह, मन व बुद्धी यांच्यापलिकडे 'मी' म्हणजे आत्मा आहे, हे लक्षात येते. अभ्यासाने कळते की आपल्याकडे ईश्वराचा अंश आहे. स्वाध्याय ही समाधीची पूर्वतयारी असते. गायत्री मंत्राचा व प्रणवसाधनेचा अभ्यास म्हणजे स्वाध्याय होय.

V. ईश्वरप्रणिधान-

ईश्वरप्रणिधान म्हणजे कायिक, वाचिक व मानसिक कर्माना व त्यांच्या फळाला ईश्वराच्या सुपूर्द करणे व ईश्वराची आराधना करणे. ईश्वरप्रणिधानाने उपासकाला उपास्याचे म्हणजे साक्षात ईश्वराचे गुणधर्म प्राप्त होतात. ईश्वर इतरत्र नसून आत्मतत्त्वात आहे (अहं ब्रम्हाऽस्मि।)याची खात्री पटते. ईश्वर म्हणजे राजा रविवर्म्याने काढलेली देवी-देवतांची चित्रे नाहीत किंवा शस्त्र, आयुधे, वाहन, सुवर्णालंकार धारण केलेल्या मूर्ति सुद्धा नाहीत. योगशास्त्राला जो ईश्वर अपेक्षित आहे तो मनुष्याला योगाभ्यासातील विघ्नांपासून सुरक्षित ठेवतो. योगशास्त्रामध्ये साधकाला ज्वरादिक व्याधि, कार्य करण्याची अनिच्छा(स्त्यान), मी करू शकेन की नाही असा संशय, साधनांचा योग्य वापर करता न येणे (प्रमाद), कफाधिक्याने,

तमोगुण वाढल्याने किंवा मेदाधिक्याने आळस येणे, वैराग्याच्या अभावाने विषयांमध्ये लिप्त राहाणे(अविरति), चुकीचे ज्ञान घेणे (भ्रान्तिदर्शन),सर्व काही असूनही समाधी अवस्थेत पोहोचू न शकणे (अलब्धभूमिकत्व), समाधीत फार काळ न टिकणे (अनवस्थितत्व) या सर्व विघ्नांपासून जो सुरक्षित ठेवतो, असा ईश्वर अपेक्षित आहे.थोडक्यात समाधीत जाण्याकरिता ज्या गोष्टींचे विघ्न येते, त्या गोष्टींचे निराकरण करणारा योगाभ्यासकाचा 'ईश्वर' होय. नित्य व शाश्वत शक्तींमध्ये एकाग्रता असणे म्हणजे ईश्वराच्या ठिकाणचे आस्तिक्य होय. साखरेच्या गोडीची तीव्रता गुळाला व ऊसाला आठवून वाढते तसेच सकारात्मक विचारांनी व ईश्वराप्रतीच्या श्रद्धेने आत्मवृत्ती जाग्रत होते.

ईश्वराचा अर्थ आहे-

'ईशानशील इच्छामात्रेण सकलजगदुद्धरणक्षमः।'

त्याने मनात आणले तर त्याला सर्व शक्य आहे, तो ईश्वर होय. अर्थात ईश्वराच्या इच्छेने जगताची उत्पत्ती झाली आहे. त्याने मनात आणले की तो नवीन निर्मिती करतो.

'तस्य वाचक प्रणवः।'

ईश्वराला ओंकारसाधनेद्वारे प्राप्त करता येते. म्हणून योगसाधकाच्या ध्यानमंदिरात देवाच्या मूर्तीएव्हढेच ओमकाराला महत्त्व असते.ओमकाराचे उच्चारण म्हणजे योगदेवतेचे आवाहन आहे.

'ईश्वरप्रणिधानाद्वा।' शीघ्रतम समाधी प्राप्त होण्याचा सहज मार्ग म्हणजे ईश्वरप्रणिधानाचा अर्थात प्रणव साधनेचा मार्ग होय. ईश्वरप्राप्तीचा मार्ग सांगणारे पुढील सूत्र आहे-

'श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम्।'

ईश्वराला मिळवण्यासाठी श्रद्धा असावी लागते. सकारात्मक विश्वास म्हणजे श्रद्धा होय. अभ्यास सुरू करण्याची इच्छा असणे, गुरुंचे ऐकण्याची इच्छा, सज्जनांचे

अनुभव ऐकण्याची इच्छा असावी लागते. हे ईश्वराच्या प्राप्तीचे निमित्तकारण आहे. श्रद्धा असून त्या बरोबर कार्य करण्याचा उत्साह व तत्परता हवी. हे वीर्यवान व्यक्तीचे कार्य आहे. म्हणजे ईश्वराच्या प्राप्तीचे वीर्य हे उपादान कारण आहे. संस्कारांची मनोपटलावर जागृति म्हणजे स्मृती होय. उत्तम स्मृती जाग्रत होण्याकरिता मनातील सत्त्व गुण उत्कर्षाला असायला हवा. संस्कारांच्या जागृतीवर चित्त एकाग्र करणे म्हणजे समाधी होय. अशा मार्गाने ईश्वर अर्थात समाधीला प्राप्त करता येते.

‘जो तिल माही तेल है, है चकमक में आग।

तेरा साई तुझमे है, जाग सके तो जाग ॥’

‘ज्याप्रमाणे चकमकीच्या दगडात आग आहे, तिळाच्या दाण्यात जसे तेल आहे तसाच ईश्वराचा अंश तुझ्यात आहे.’



चित्र ४

ओम् इत्येकाक्षरं ब्रह्म व्याहरन्मामनुस्मरन्।
यः प्रयाति त्यजन्देहं स याति परमां गतिम् ॥(भगवद्गीता ८.१३)

● आसन

‘स्थिरसुखमासनम्।’ (पातंजलयोगदर्शन.साधनपाद.४६)

स्था अर्थात् To stay. शरीराला स्थैर्य (Stability) देवून सुखकारी स्थितीत आणते ते आसन होय.

‘प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम्।’

योगासने करताना आसनाची अंतिम स्थिती म्हणजेच स्थिर-अवस्था आल्यानंतर मन जाणीवपूर्वक शरीरावरून काढून घेवून श्वास-प्रच्छवासाच्या गतीवर सूक्ष्मपणे ठेवायचे असते. त्यानंतर प्रयत्नपूर्वक शरीर शिथिल करून सुखाचा अनुभव घ्यायचा असतो.

‘आसनम् इति स्वस्वरूपे समासन्नता ।’

आसनांमुळे शरीराचा समतोल (Alignment of the body) साधला जातो. शरीराचा समतोल साधल्याने मानसिक संतुलन प्राप्त होते त्याकरिता वेगळा प्रयत्न करावा लागत नाही. शारीरिक व मानसिक संतुलन ही आसनांची विशेषता आहे जी आसन करणाऱ्याला अनुभवता येते.

‘अनन्ते वा समापन्नं चित्तमासनं निर्वर्तयतीति।’

सलग तीन ते साडेतीन तास एकाच स्थितीत बसल्यानंतर ध्यानोपयोगी आसनांची सिध्दी होते. अशाप्रकारे जेव्हा सातत्याने ध्यान केले जाते तेव्हा चित्त अनंतात एकरूप होऊ लागते.मनाला समाधी स्थितीकडे घेऊन जाण्याकरिता आसनांचा साधनाप्रमाणे उपयोग करता येतो. आसनाचा पायरीप्रमाणे वापर करून समाधीपर्यंत जाण्याचा मार्ग सुकर होतो.

‘पीठम् ।’

म्हणजे ज्याच्यावर बसायचे ते आसन होय.

मन व बुध्दीला शरीराच्या चौकटीत बसवण्याकरिता (एकाग्रतेकरिता) आसनांचा फार उपयोग होतो.

‘आसनेन भवेद् दृढम्।’

आसनांमुळे शरीर सुदृढ बनते.

‘आसीनः संभवात् ध्यानाच्च । अचलत्वं चापेक्ष्य स्मरन्ति च ।

यत्रैकाग्रता तत्रविशेषात्।’

आसन सिध्द झाल्यावर शरीर स्थिर करून मन एकाग्र करून ध्यान करता येते. परंतु हे ही तेव्हाच सत्य आहे की ध्यानाला आसनांची अपेक्षा नाही. भारतीय योगपरंपरेत आसनांशिवाय सहज समाधीत जाणारे अभ्यासू झालेले आहेत. प्रत्येक प्रकृतीच्या व्यक्तीला करता यावीत व आपापल्या शरीररचनेप्रमाणे व लवचिकतेप्रमाणे आसनांद्वारे ध्यान साधता यावे म्हणून निरनिराळी आसने सांगितली आहेत.असे सांगितले जाते की ८४ लक्ष योनींची ८४ लक्ष आसने पूर्वजांना माहित होती. दुर्दैवाने आता फक्त ८४ आसने माहीत आहेत. परकीयांच्या आक्रमणात वारंवार ग्रंथादी साहित्य जाळून टाकण्यात आल्याने योगशास्त्राचे अनेक ग्रंथ नष्ट झाले. तसेच शिवसंहिता लुप्त झाल्याने योगशास्त्राचे फार मोठे नुकसान झालेले आहे.

‘तत्र द्वंद्वाभिघातः।’ (पातंजलयोगदर्शन.साधनपाद.४८)

आसनांची सिध्दी झाल्याने सुख-दुःख, राग-लोभ, प्रेम-तिरस्कार, गरम-थंड, तहान-भूक, जन्म-मृत्यू ही द्वंद्वे (एकमेकांना विरोध करणारे भाव)नष्ट होतात. कारण आसनांच्या सरावाने शरीराची कष्ट करण्याची क्षमता वाढते. तसेच सहनशक्ती वाढल्याने संयमही वाढतो.

आसनांचा लाभ

‘आसनाभ्यासयोगेन सुस्वास्थ्यं लभते ध्रुवम्।

दीर्घायुष्यं मनस्तोषं हृत्पावित्र्यं तथैव च।।’

आसनांचा नित्य अभ्यास केल्याने साधकाला दीर्घायुष्य मिळते, त्याचे मन नेहमी संतुष्ट राहाते, त्याचा सत्त्व गुण वाढतो व त्याला आरोग्याचा लाभ होतो. योगशास्त्र मनुष्याच्या स्वास्थ्याचा शोध घेवून, ते स्वास्थ्य दीर्घायुष्यापर्यंत कसे टिकून राहू शकते हे संप्रात्यक्षीक व संप्रमाण सिद्ध करून दाखवणारे शास्त्र आहे. योगासनांचा लाभ केवळ बाह्यांगांना व अंतर्गत मृदू अवयवांना होत नाही तर पारलौकीक सुखाकरिता आवश्यक असणाऱ्या आत्मिक शुद्धीकरिता योगासने फार उपयोगी असतात. आसनांच्या सरावाने शरीराचे काठीण्य दूर होते व शरीर लवचिक बनते. शरीरावर मेदसंचिती होत नाही. शरीर प्रमाणबद्ध व सडसडीत राहाते. त्वचेचे आरोग्य सुधारते. सुरूकुत्या दूर होऊन त्वचा सतेज व सुंदर दिसू लागते. डोळ्यांचे केवळ सौंदर्य वाढत नाही तर डोळे तेजस्वी व स्वच्छ होतात. योगी पुरुषाचा शब्द कानाला गोड वाटेल अशी त्याची वाणी सुमधुर बनते.

योगासने करण्यापूर्वी घ्यायची काळजी

शरीर शौचादी कर्मे करून स्नानानंतर योगासने करावीत. योगासने करीत असताना जांभई, ढेकर, अधोवायूचे सरण किंवा शिंक आल्यास बलात्काराने त्यांचे धारण करू नये. हे शरीराचे नैसर्गिक वेग आहेत त्यांना अडवू नये. अन्यथा वातदोषाच्या प्रकोपाने विविध प्रकारचे विकार होऊ शकतात. तसेच योगासने करताना बोलू नये. अनेकदा चांगल्या योग साधकाच्या अकाली मृत्यूचे कारण आसन करताना व प्राणायाम शिकवताना त्याची होणारी अति बडबड हे सुद्धा असू शकते.

- ★ साधकाने दोन ते अडीच तास काहीही खाल्लेले नसावे.
- ★ सैलसर सुती वस्त्र घालावीत.
- ★ साधकाने योगाभ्यासापूर्वी कमरेला चांगले घट्ट बांधून थोडक्यात ज्या वस्त्राने कंबर चांगली कसली जाईल असे वस्त्र घालावे. पुरुषांनी लंगोट व स्त्रियांनी काचा, या वस्त्रांचे धारण करावे.
- ★ शरीराला अभ्यंग व स्नान करून आसने करावीत.
- ★ संधिकाळ हा आसनांकरिता उत्तम काळ आहे.
- ★ आसन करताना श्वास रोखून धरू नये. नियमित श्वसन करावे.
- ★ डोळे बंद करून आसन करू नये.
- ★ आसनांकरिता सतरंजी किंवा मॅट वापरावी.
- ★ फार जोराच्या वाऱ्यावर किंवा एसीमध्ये आसने व प्राणायाम करू नये.
- ★ शरीराला झटके व ताण देवून आसन करू नये.
- ★ संथ व लयबध्द हालचाली करून योगासने करावीत.
- ★ योगासनांनंतर शरीराला घाम येतो तेव्हा तो घाम शरीराचे मर्दन करून अंगात जिरवला पाहिजे.
- ★ योगासने झाल्यावर अर्धा ते एक तासांनंतर हलका सात्विक आहार घ्यावा.
- ★ मुगाची खिचडी व तूप याला योगाचार्यांनी विशेष पसंती दिलेली आहे.

कोणत्याही व्यायामापूर्वी सर्व शरीरावयांचे चालन करणे अतिशय गरजेचे असते. यालाच(warm-up exercise) असे म्हणतात. शरीरचालनात सर्व सांधे गोलाकार फिरवले जातात. त्यामुळे सर्व सांधे मोकळे होतात. सांधे उलट-सुलट दोन्हीही बाजूंनी फिरवून घेतल्याने त्याठिकाणी रक्त-प्रवाह वाढतो. मग आसनांच्या वेळी शरीरास काही दुखापत होत नाही. शरीरचालन केल्याने शिथिल झालेले स्नायू व्यायामाचा ताण घेण्यास तयार होतात.

सहसा झोपेतून उठून लगेच चालायला जाण्याची बऱ्याच जणांना सवय असते. मनुष्याचे स्नायू झोपेत शिथिल झालेले असतात. अशावेळी शरीराचा सर्व भार सांध्यांवर पडून सांध्यांना इजा संभवते. म्हणून शरीरसंचलनाचे व्यायाम करून इतर कोणताही व्यायामप्रकार केला तर त्याचा लाभ होईल.मग चालायला जाणे असो किंवा नृत्याचा वर्ग असो,पोहोणे,धावणे,खेळणे कोणताही शारीरिक व्यायामाचा प्रकार असू देत, शरीराचे संचालन करूनच व्यायामाचा आरंभ करावा.

● सूर्यनमस्कार

नमस्कारासन

ऊर्ध्व-हस्तासन

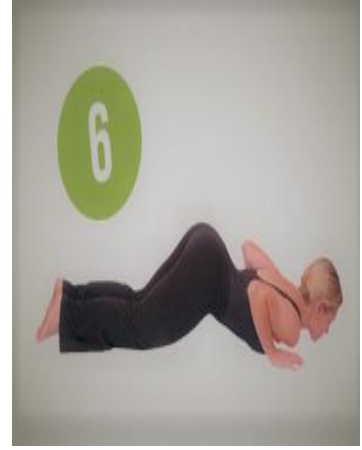
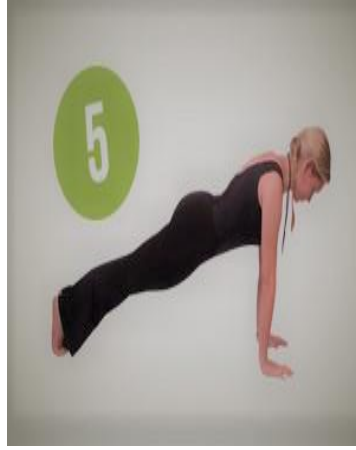
जानुशिरासन



जानुशिरासन

द्विपादप्रसरण

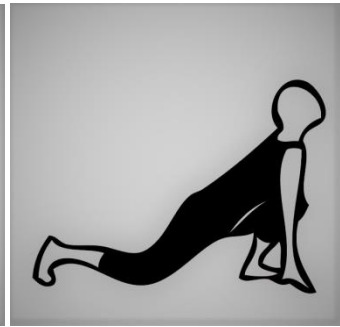
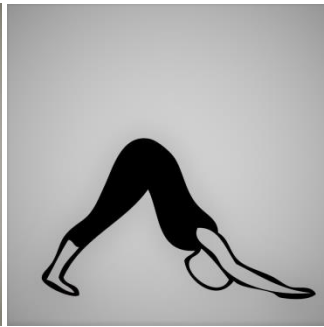
अष्टाङ्गनमस्कार



भुजंगासन

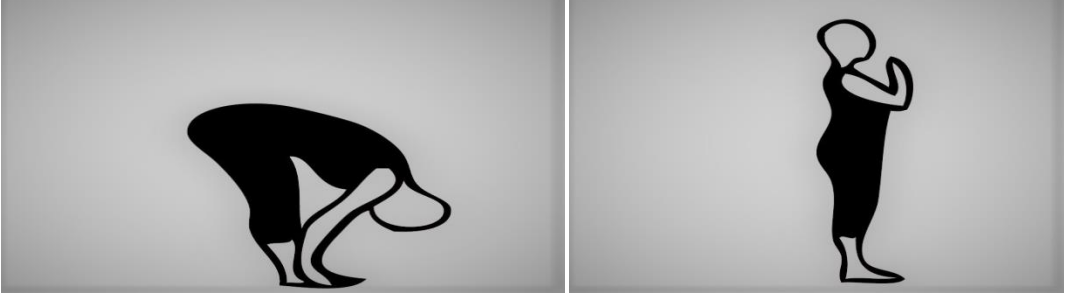
भूधरासन

एकपाद आकर्षण



द्विपाद आकर्षण

प्रणामासन



चित्र ५

सूर्यनमस्काराचे आरोग्याला फायदे

सूर्यनमस्काराला 'सूर्योपासना' किंवा 'बलोपासना' असेही म्हणतात. सकाळच्या सूर्याच्या कोवळ्या किरणांमध्ये सूर्यनमस्कार करावेत. सूर्यकिरणांमधून त्वचेला 'ड' जीवनसत्त्व मिळवता येते. सूर्याची किरणे विविध प्रकारच्या सूक्ष्म रोगकारक जंतूंना नष्ट करतात. त्वचेवर येणारे पांढरे डाग व इतरही अनेक रोगांचा प्रतिबंध नियमित सूर्यरश्मींचे सेवन केल्याने घडते. इतकेच नाही तर सूर्यकिरणांत क्षयरोगाचे जंतू नष्ट करण्याचे सामर्थ्यदेखील आहे. हृदयविकार, उच्च रक्तदाब, मानेच्या किंवा पाठीच्या विकारांचा त्रास आहे अशा व्यक्तींनी सूर्यनमस्कार करू नये. हल्ली कामाच्या विचित्र वेळांमुळे सकाळी जर सूर्यनमस्काराला वेळ मिळत नसेल तर जेव्हा वेळ मिळेल तेव्हा सूर्यनमस्कार करावेत.

- सूर्यनमस्कार केल्याने संपूर्ण शरीराला सहज व्यायाम घडतो.
- सूर्यनमस्काराकरिता वयाची अट नाही.
- मोठ्या जागेची आवश्यकता नाही.
- शरीरातील स्नायूंना योग्य तो ताण व अपेक्षित आराम असे उभय फायदे देणारा हा एकमेव व्यायाम आहे.
- हा स्नायूंबरोबरच सांध्यांना सशक्त करणारा व्यायाम-प्रकार आहे.
- नियमित सरावाने हृदय व फुफ्फुसांना बल मिळते.

- मस्तिष्कापासून ते हाता-पायांच्या तळव्यांपर्यंत ऊर्जेचे वहन घडते.
- सूर्यनमस्काराने शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक लाभ होतात.
- सूर्यनमस्कारात एका विशिष्ट योगासनांच्या गटाची सातत्याने आवर्तने केली जातात. त्यामुळे शरीराला सर्वांगिण कसरतीसारखा व्यायाम घडतो. शरीराचे संहनन व सौष्ठव वाढते.

सूर्यनमस्कार करताना सूर्याची बारा नावे प्रणव व बीजमंत्रासहीत घेतात.

ओमकाराने व ऱ्ह या अक्षरांच्या उच्चारणाने अनुक्रमे मस्तिष्काचे व हृदयाचे आरोग्य सुधारते. सोप्या भाषेत मकार ते ह्रकार म्हणजे मस्तिष्क ते हृदय असा प्राणशक्तीचा विस्तार करायचा आहे, हे साधकाने समजून घेतले पाहिजे.

- ❖ ओम् ऱ्हाम् मित्राय नमः
- ❖ ओम् ऱ्ह्रीम् रवये नमः
- ❖ ओम् ऱ्ह्रूम् सूर्याय नमः
- ❖ ओम् ऱ्ह्रैम् भानवे नमः
- ❖ ओम् ऱ्ह्रौम् खगाय नमः
- ❖ ओम् ऱ्हः पूष्णे नमः
- ❖ ओम् ऱ्हाम् हिरण्यगर्भाय नमः
- ❖ ओम् ऱ्ह्रिम् मरीचये नमः
- ❖ ओम् ऱ्ह्रूम् आदित्याय नमः
- ❖ ओम् ऱ्ह्रैम् सवित्रे नमः
- ❖ ओम् ऱ्ह्रौम् अर्काय नमः
- ❖ ओम् ऱ्हः भास्कराय नमः

योगासनांपूर्वी सूर्यनमस्कार केल्याने शरीरात रक्तसंचरण वाढते. शरीरचालन झाल्याने आसने उत्तमरीत्या करता येतात. ही सूर्योपासना आहे, 'आरोग्यं भास्करात् इच्छेत्।' असे म्हणतात. म्हणजे ज्यांना आपले आरोग्य उत्तम ठेवायचे आहे त्यांनी सूर्याची उपासना केली पाहिजे. योगशास्त्रात सूर्यपूजा म्हणजे सूर्यनमस्कार करणे. सकाळी कोवळ्या सूर्यप्रकाशात सूर्यनमस्कार केल्याने 'ड' जीवनसत्त्वाची शरीराला काहीही कमतरता राहात नाही. मल-मूत्राचे विसर्जन योग्य वेळी होते. दहा ते बारा सूर्यनमस्कार दररोज केल्याने मनुष्याला आरोग्याचा निश्चितच लाभ होतो व स्मरणशक्ती, उत्साह, शक्ती, तेज वाढते.



चित्र ६

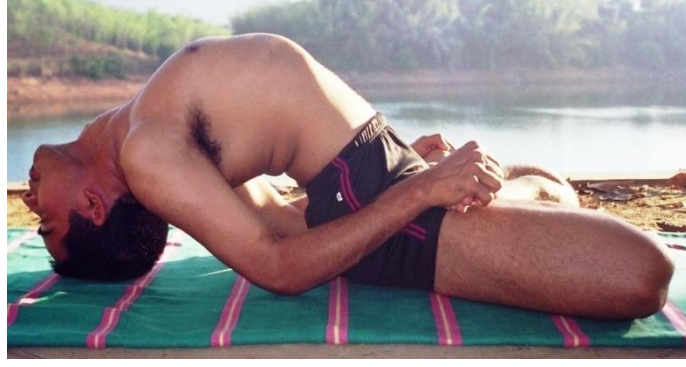
● योगासने

योगासनांचा क्रम कसा असावा? हा प्रश्न नेहमी विचारला जातो. याचे उत्तर योगाचार्यांनी दिलेले आहे, ते म्हणजे आधी पाठीवर झोपून नंतर पोटावर झोपून त्यानंतर बसून व शेवटी उभ्याने करायची योगासने करावीत. आसन हे अष्टांगयोगाचे तिसरे अंग आहे. आसन म्हणजे केवळ शारीरिक व्यायाम नाही. व्यायामामध्ये अतिप्रमाणात स्नायूंचे आकुंचन-प्रसरण केले जाते व वारंवार आवर्तने केली जातात. मात्र योगासनांमध्ये कधी स्नायूंना ताणले जाते, तर काही आसनांमध्ये शरीराला पीळ दिला जातो, नौलीचालन या प्रकारात तर चक्क आतडी घुसळली जातात. आसनामध्ये शरीराच्या अवयवांवर पडणारा दाब व त्याच्या विरुद्ध ताणरहित अवस्था अनुभवता येते. आत्मिक शांतीसाठी साधनमात्र असणाऱ्या शरीराला लवचिक व रोगरहित बनवणे, हे आसनांचे अंतिम उद्दिष्ट असते. तासन्तास धारणा-ध्यान-समाधीला विनायास बसण्याकरिता शरीराला तयार करण्यासाठी आसनांचा सराव केला जातो.

➤ पाठीवर झोपून करायची आसने

- या आसनांत पाठीचा सर्वोत्तम व्यायाम होतो.
- प्रत्यक्षात संपूर्ण पाठ न टेकवता करावी लागतात.
- पृष्ठवंशाची लवचिकता वाढवणारे सर्व व्यायाम घडतात.
- प्रत्यक्षात हाता-पायांच्या लांब स्नायूंना सुद्धा व्यायाम घडतो.
- पोटातील महत्त्वाच्या अवयवांना ताण बसून त्यांचे आरोग्य सुधारते.

1) मत्स्यासन (Fish pose)

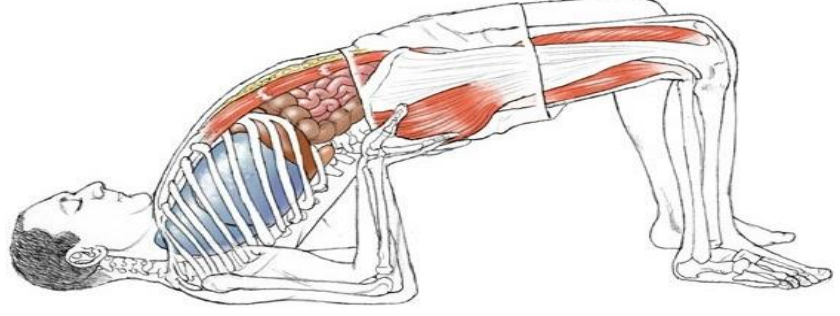


चित्र ७

शरीराचा आकार माश्याप्रमाणे करणे किंवा पाण्यात पोहोण्याकरिता माश्याकडे जशी हवेने भरलेली विशिष्ट फुफ्फुसे आहेत तशी मानवी फुफ्फुसांत भरपूर हवा भरता यावी असा शरीराचा आकार साधणे, याला मत्स्यासन असे म्हणतात. या आसनामध्ये उरःप्रदेश पूर्णपणे प्रसरण पावतो. फुफ्फुसांमध्ये हवा भरून घेता येते. या आसनामुळे पुढील लाभ होतात:

- पृष्ठवंशाला चांगला ताण मिळतो
- अंतःस्त्रावी ग्रंथींचे आरोग्य सुधारते.
- पाठीचे व पोटाचे स्नायू बलवान होतात. मानेचे स्नायू दृढ होतात.
- हनुवटीखाली जमलेली चरबी कमी होते. मानदुखी होत नाही.
- थायरॉइड ग्रंथीचे कार्य सुधारते. रक्तसंचरण (blood-circulation) चांगले होते.
- मानेपासून माकडहाडाच्या शेवटच्या मणक्यापर्यंत सर्वच भागाला लाभ होतो.

२) सेतूबंधासन (Bridge pose)



चित्र ८

या आसनात मनुष्याच्या फासळ्या व पृष्ठवंशाची रचना एखाद्या सेतूप्रमाणे (पुलाप्रमाणे) दिसते. मध्य-शरीराचा सेतू, हात व पायाच्या भक्कम खांबांनी तोलून धरण्याच्या स्थितीला 'सेतूबंधासन' असे नाव दिलेले आहे. या आसनामुळे पायाच्या, कमरेच्या व पाठीच्या स्नायूंना उत्तम व्यायाम घडतो व पाठदुखीचा त्रास होत नाही. या आसनाची विशेषता अशी आहे की यामध्ये आपोआप तिन्हीही बंध लावले जातात. पोट आतमध्ये खेचून उड्डियान लागतो, हनुवटीला जत्रुच्या खोबणीत खुपसावे लागते आणि कटीचा भाग हवेवर ताणून धरताना मूलबंध सुध्दा लागतो. दुसरा विचार असा की साधक या तिन्ही बंधांचा सेतू बांधतो म्हणून त्याला 'सेतुबंधासन' असे म्हणत असावे.

३) सर्वांगासन (shoulder stand pose)

शिर्षासनाला आसनांचा राजा म्हणतात. सर्वांगासनाने शिर्षासनाचे लाभ साधकाला मिळतात. शिर्षासनापाठोपाठ महत्वाचे म्हणून सर्वांगासनाला नावाजले जाते. सर्व आसनांचे लाभ या आसनाने मिळतात म्हणून त्याला 'सर्वांगासन' असे म्हणतात. सर्वांगासन शरीरात टाचेपासून मस्तकापर्यंत ऊर्जेचा प्रवाह निर्माण करणारे आसन आहे. या आसनाचा नित्य सराव केल्याने 'वेरीकोज व्हेन्स' या विकारात पायांच्या शिरांना आराम मिळतो. रक्तप्रवाहाला चालना देणारे हे आसन आहे.



चित्र ९

या आसनमध्ये डोके, मान व कोपरापर्यंत हात जमिनीवर टेकलेले असतात. पाठीचा सर्व भाग सरळ रेषेत तोलून धरलेला असतो. पृथ्वीच्या गुरुत्वाकर्षण शक्तीच्या विरुद्ध दिशेला (दोन पायांवर शरीर तोलून उभे राहाण्याच्या विरुद्ध) डोके, मान व हातांच्या काही भागावर शरीर तोलून धरलेले असते; ही या आसनाची विशेषता आहे. हृदय व मस्तिष्काला उत्तमांग असे संबोधले जाते. सर्वांगासनात हृदय व मस्तिष्क या दोन्ही अवयवाकडील रक्तप्रवाहाचे कार्य सुधारते. शरीरातील रक्तवाहिन्यांमधील झडपांना काही क्षण विश्रांती मिळते.

४) हलासन (Plough pose)



चित्र १०

हलासनात शेतीतील नांगराप्रमाणे शरीराची स्थिती धारण केली जाते. शेतीची मशागत करण्याकरिता हल धरला जातो व मातीतील सर्व दोष दूर केल्याने ती पेरणीकरिता तयार होते. त्याप्रमाणे हलासनामुळे शरीरातील दोष दूर होतात व आरोग्याची बीजे धारण करण्याकरिता शरीर तयार होते. म्हणून वंध्यत्वावर मात करण्याकरिता हलासन नियमित केले पाहिजे. पूर्वजांनी फार विचारपूर्वक आसनांची नावे व रचना केली आहे. केवळ तो विशिष्ट आकारच धारण करावा असे पूर्वजांना सांगायचे नसून त्या-त्या घटकांची जी- जी विशेषता आहे त्याप्रमाणे त्या-त्या आसनांचे फळ जाणले पाहिजे. हलासनात दोन्ही हात व मानेचा थोडासाच भाग जमिनीवर टेकलेला असतो व संपूर्ण पाठ उचलली जाते. त्यामुळे पृष्ठवंशाची लवचिकता वाढते. अंतःस्त्रावी ग्रंथींचे कार्य सुधारते. ओटीपोटाच्या शिरा व स्नायूंची कार्यक्षमता वाढते. थायरॉइड ग्रंथीचे कार्य सुरळीत होते. अपचन, मलबद्धता, मुत्रविकार इत्यादी पोटातील आजार बरे होतात.

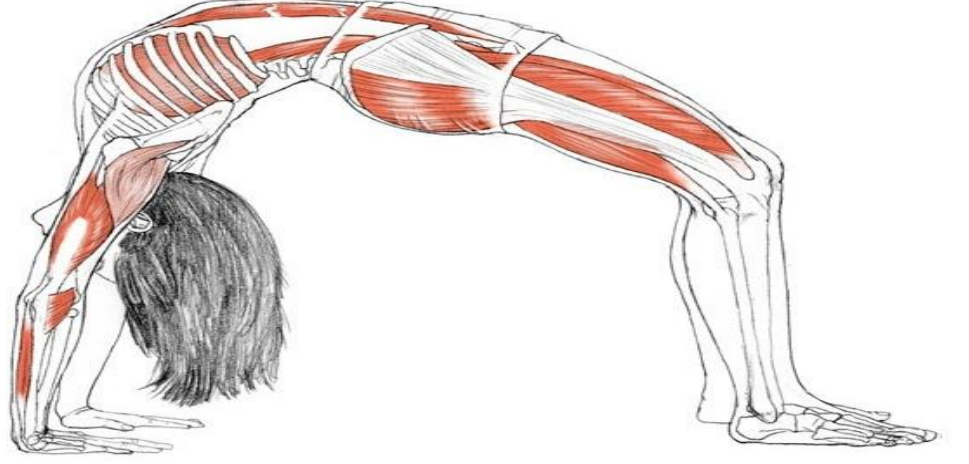
५) पवनमुक्तासन (Gas release pose)



चित्र ११

अपानवायूला अनुलोम गती मिळते म्हणून या आसनाला 'पवनमुक्तासन' असे म्हणतात. केवळ अपानालाच नव्हे तर प्राण, व्यान उदान व समान वायूचा अवरोध दूर होऊन प्राकृत गती देणारे हे आसन आहे. कारण अपानाच्या अनुलोमनावर (प्राकृत कार्यावर) इतर वातप्रकारांचे आरोग्य अवलंबून आहे. पवनमुक्तासनात पृष्ठवंशाला चांगली लवचिकता मिळते. पाठीच्या स्नायूंना ताण मिळतो. मान व खांदे मजबूत होतात. हाताच्या व पायांच्या स्नायूंना व्यायाम घडतो. ओटीपोटावर चांगला ताण पडतो त्यामुळे पचनसंस्थानाचे कार्य सुधारते. पवनमुक्तासन नियमित केल्याने पोटात गॅस धरत नाही. प्रजननसंस्थानांचे आरोग्य सुधारते. पाळीच्या तक्रारी दूर होतात. मलावरोधाचा त्रास होत नाही. या आसनामुळे योगमुद्रा व हलासन इत्यादी योगासनांची पूर्वतयारी होते.

६) ऊर्ध्वधनुरासनासन/चक्रासन (wheel pose/bow pose)

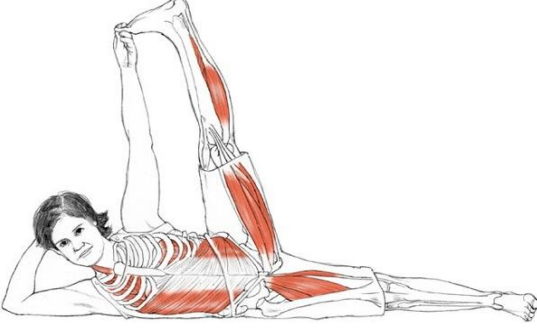


चित्र १२

या आसनात ताणलेल्या धनुष्याप्रमाणे पाठीच्या कण्याला ताणले जाते म्हणून त्याला 'ऊर्ध्वधनुरासन' असे म्हणतात. पुलाचे स्तंभ ज्याप्रमाणे संपूर्ण पूल सावरून धरतात त्याप्रमाणे ऊर्ध्वधनुरासनात हात व पाय दोन्हीही स्तंभाप्रमाणे सर्व शरीराचा डोलारा उचलून धरतात. याला 'चक्रासन' असेही म्हटले जाते. हे आसन करताना एकतर शरीराचा आकार चक्राप्रमाणे दिसतो आणि दुसरे म्हणजे आज्ञा चक्र ते मुलाधार चक्रापर्यंत ऊर्जेचे वहन चक्राकार रिंगणात फिरते. या आसन-स्थितीत चक्रांवर ध्यान केल्यास मेरुदंडाला श्वासनासारखा आराम प्राप्त होतो. हे पाठीवर झोपून करायचे असे आसन आहे ज्यात पाठ अजिबात टेकवली जात नाही. या आसनामुळे पाठीच्या स्नायूंची व मणक्यांची लवचिकता वाढते. ऊर्ध्वधनुरासनामुळे मस्तिष्क, हृदय, वृक्क, यकृत व प्रजननसंस्थान या महत्त्वाच्या मृदु अवयवांना बल मिळते.

➤ पाठीवर झोपून करायची अन्य आसने पुढीलप्रमाणे आहेत:

अनन्तासन /कृष्णासन



शवासन



उत्थित-पादासन



पद्मसर्वांगासन



कर्णपीडासन



चित्र १३

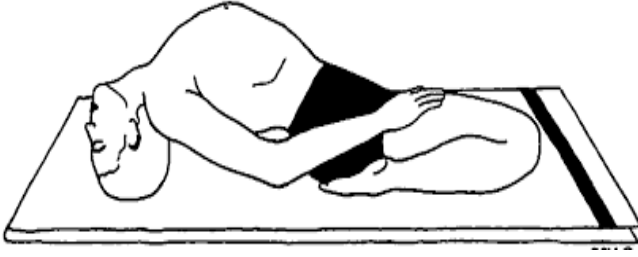
हस्तपादांगुष्ठासन



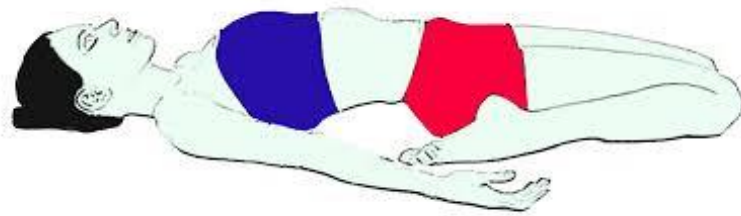
सुप्तबद्धकोनासन



सुप्तवज्रासन



सुप्तवीरासन

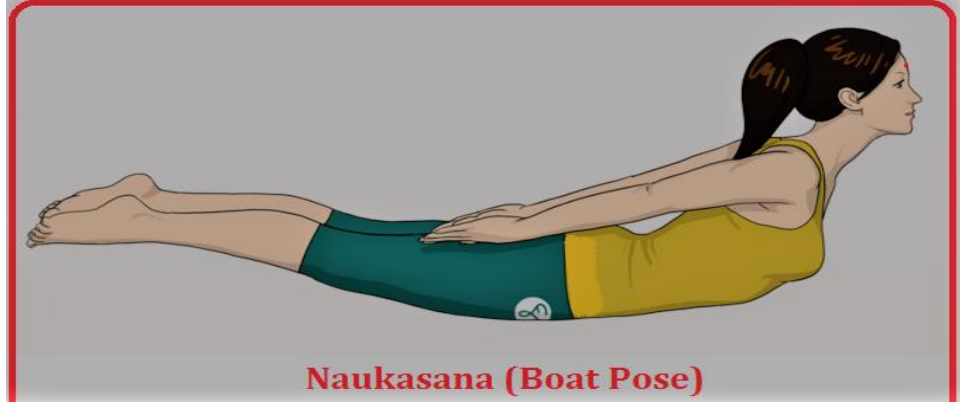


चित्र १४

➤ पोटावर झोपून करायची आसने

- या आसनात पोटाला अधिकाधिक ताण द्यावा लागतो.
- पोटावरील चरबी कमी होते.
- अग्नीचे बल वाढते. भूक उत्तम लागते.
- पोटावरील स्नायूंना बल मिळते.
- पचनसंस्थेचे कार्य सुधारते.
- उदराच्या पोकळीतील मृदु अवयवांचा मसाज होतो.
- रक्तसंचरण सुधारते.
- प्रत्येकवेळी पोटाच्या वेगवेगळ्या भागाला ताण मिळतो. जसे-धनुरासनात नाभीप्रदेशात सर्वाधिक ताणाची स्थिती असते, भुजंगासनात ओटीपोटावर अधिक दाब असतो, शलभासनात उरःप्रदेशाला लागून असणाऱ्या पोटाच्या भागावर दाब असतो. त्यामुळे पोटातील जवळ-जवळ प्रत्येक अवयवाच्या आरोग्याचा विचार पोटावरील योगासने सांगताना केलेला आहे.

1. नौकासन (Boat pose)



चित्र १५

शरीराला नावेसारखा आकार प्राप्त करून देतो म्हणून या आसनाला नौकासन असे म्हणतात केवळ असे नसून नाव लाकडाची किंवा पाण्यावर तरंगावी म्हणून हलक्या पदार्थापासून बनवली जाते. या आसनाचे नाव 'नौकासन' असे आहे कारण याचा सराव केल्यास मेदोवृद्धीला चाप बसतो. शरीर हलके-फुलके होते. नौकासन चार वेगवेगळ्या प्रकारे करता येते. या आसनात पोट जमिनीवर टेकलेले व हात-पाय हवेत ताणलेले असतात. हे आसन पायांच्या व हातांच्या स्नायूंच्या संहननाकरिता फार उपयोगी आहे. हे पाठीला व पोटाला मजबूत करणारे व कमरेवरील- पोटावरील चरबीला कमी करणारे आसन आहे. हे आसन ज्यांना हर्निया झाला असेल त्यांच्याकरिता फार उपयोगी आहे. मधुमेही रुग्णांना नौकासनामुळे लाभ होतो कारण या आसनामुळे अग्न्याशयावर(pancreas) ताण पडून त्याचे कार्य सुधारते.

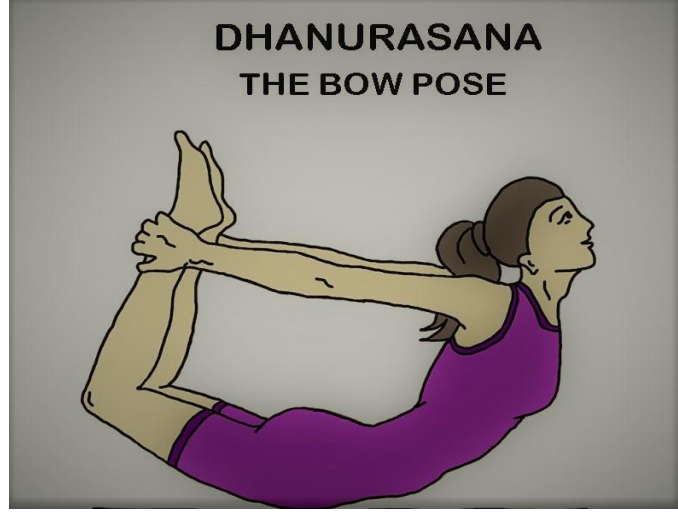
२. भुजंगासन (Cobra pose)



चित्र १६

या आसनामध्ये उरः व उदर प्रदेश सापाच्या फण्याप्रमाणे केला जातो. म्हणून या आसनाला 'सर्पासन' असेही म्हणतात. हे आसन पाठीच्या व कमरेच्या विकारांवर फार उपयोगी आहे. केवळ अधोदर व पाय जमिनीला संलग्न असतात. आजकाल पाठीच्या विकारांचे प्रमाण समाजात खूप वाढले आहे. याला कारण सततचे बैठे काम व चुकीच्या पध्दतीने तासन्तास बसणे आहे. भुजंगासनाचा सराव केला असता पाठदुखीला प्रतिबंध घडतो. भुजंगासनामुळे गर्भाशयसंबंधित तक्रारी संभवत नाहीत. शुक्रवहसंस्थेतील दोष दूर व्हावेत म्हणून भुजंगासनाचा अभ्यास करावा. सर्पाला संतती-प्राप्तीचा देवता अशी मान्यता आहे. म्हणून केवळ सापाच्या आकृतीशी साधर्म्य आहे असे न समजता या आसनाच्या नित्य अभ्यासाने अनापत्यतेचा दोष दूर करता येतो, हे विज्ञानही समजून घेतले पाहिजे. वंध्यत्वाचा दोष दूर होण्याकरिता सर्पासन नियमित केले पाहिजे.

३. धनुरासन (Bow pose)

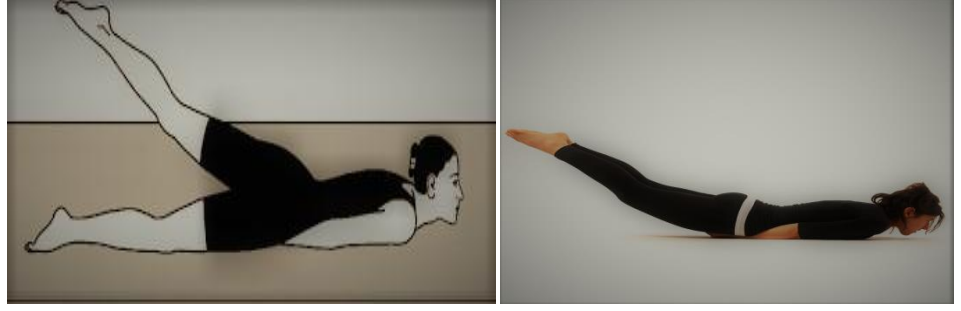


चित्र १७

धनुष्याच्या आकाराप्रमाणे शरीराचा आकार दिसतो म्हणून याला 'धनुरासन' म्हणतात. या आसनात हाता-पायांना चांगला ताण मिळतो. हात-पाय व मणका आधिकाधिक ताणता यावा याकरिता साधकाला मनाची प्रत्यंचा लावावी लागते. जी केवळ आसन करणाऱ्यालाच समजू शकते. मनाची प्रत्यंचा दृश्यमान नाही पण फार महत्त्वाची आहे. धनुरासनाचे हे वैशिष्ट्य आहे. पोटावरील अतिरीक्त चरबी झडून जाण्यासाठी धनुरासन नियमितपणे केले पाहिजे. हे आसन पोटाच्या विकारांवर, प्रजननसंस्थानावर, यकृत, प्लीहा, मुत्रपिंड या मृदु अवयवांवर अत्यंत कार्यकारी आहे. मधुमेही रुग्णांना या आसनाने लाभ होतो. हे आसन करताना स्वादुपिंडावर जो ताण पडतो त्यामुळे स्वादुपिंडाचे कार्य सुधारते. या आसनाने खांदे सशक्त बनतात. उरोप्रदेश विस्फारल्यामुळे फुफ्फुसांचे आरोग्य सुधारते. हे आपादमस्तक सर्व अवयवांना व्यायाम घडवणारे आसन आहे. शरीराला धनुष्याची तर आयुष्याला दोरीची उपमा दिली जाते. असाही विचार करता येऊ शकतो की साधकाला धनुरासनाच्या इतर सर्व फायद्यांबरोबरच दीर्घायुष्याचा लाभ होतो.

४. शलभासन (एक-पाद)

शलभासन (द्वि-पाद)



चित्र १८

शलभ म्हणजे टोळ. या आसनात टोळच्या शेपटीकडील भागाप्रमाणे पाय उचलले जातात म्हणून याला 'शलभासन (Locust pose)' असेही म्हणतात. पिकावर टोळधाड आली की ती टोळधाड संपूर्ण पीक खाऊन फस्त करते. त्याप्रमाणे शलभासनाच्या नित्य सरावाने शरीरातील सर्व दोष नाहीसे होतात. हे आसन पायांना व पायाच्या लांब स्नायूला, पाठीच्या व मानेच्या मणक्यांना व स्नायूंना बल देणारे आहे. शलभासनाने खांदे बळकट होतात. हे आसन कमरेवरील मेदसंचिती कमी करण्यासाठी नियमित केले पाहिजे. या आसनाच्या नियमित सरावाने पचनशक्ती उत्तम राहाते.

➤ पोटावर झोपून करावयाची काही आसने पुढीलप्रमाणे आहेत:

मकरासन



मयुरासन



भेकासन/मण्डुकासन



चित्र १९

बालासन



श्वानासन



मार्जारासन



चित्र २०

➤ बसून करायची आसने

i. सिध्दासन (Accomplished pose)



चित्र २१

हे योगीजनांचे फार आवडते आसन आहे. षट्चक्रांवरील ध्यानाकरिता 'सिध्दासन' अतिशय उपयोगी आसन आहे. या आसनाचा मज्जातंतूमधील ऊर्जेच्या वहनाकरिता नियमितपणे सराव केला पाहिजे. योगीजन कामभावनांवर नियंत्रण ठेवण्याकरिता सिध्दासनाचा सराव करतात. या आसनात ज्ञानमुद्रा लावून अर्धोन्मिलित डोळे करून अगदी ताठ बसावे. या आसनात मेरुदंडातून ऊर्जेचे वहन घडावे व समाधी योग साधता यावा याकरिता अधिक वेळ बसता येते.

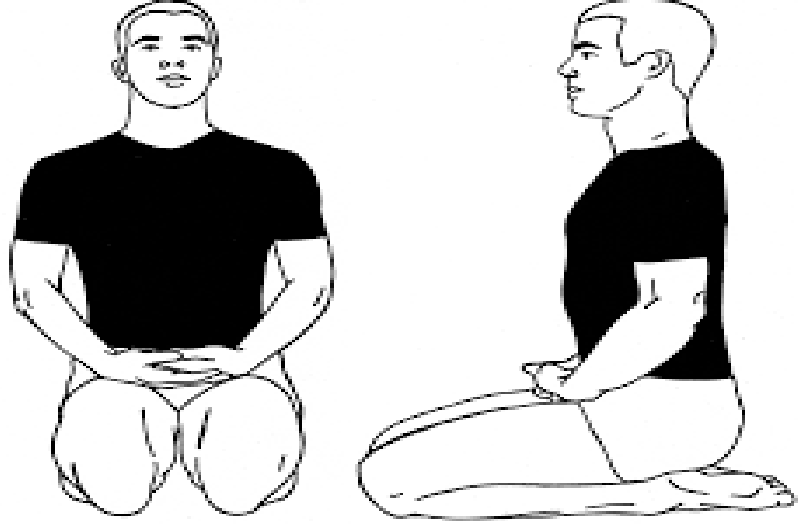
२. पद्मासन (Lotus pose)



चित्र २२

पद्मासनात पावले उमललेल्या कमळासारखी दिसतात. कमळ हे दीर्घायुष्याचे प्रतीक आहे. या आसनाला 'कमलासन' असेही म्हणतात. निरोगी अशा दीर्घायुष्याच्या प्राप्तीसाठी नियमितपणे पद्मासन केले पाहिजे. देवांना अमरपद मिळाले आहे, असे म्हणतात. सहसा देवांच्या मूर्तीमध्ये पद्मासन घातलेले दिसते. पद्मासनामुळे पाठीचा कणा ताठ राहातो. 'सायटिका' या आजारातील वेदना कमी होतात. पायाचे व कमरेतील स्नायू लवचिक होतात. हे आसन ध्यान-धारणेकरिता खुप उपयोगी आहे. हे आसन पाठीचा कणा ताठ ठेवून डोळे अर्धोन्मिलित करून ज्ञानमुद्रेत करावे. ओठ एकमेकांना अलगद चिकटलेले व दात-दातांना स्पर्श न करता विलग ठेवावेत. पद्मासनात मुखकमलावर नेहमी प्रसन्नता झळकायला हवी. नियमित पद्मासन केल्याने चेहऱ्याचे सौंदर्य व आरोग्य निश्चितच वाढेल.

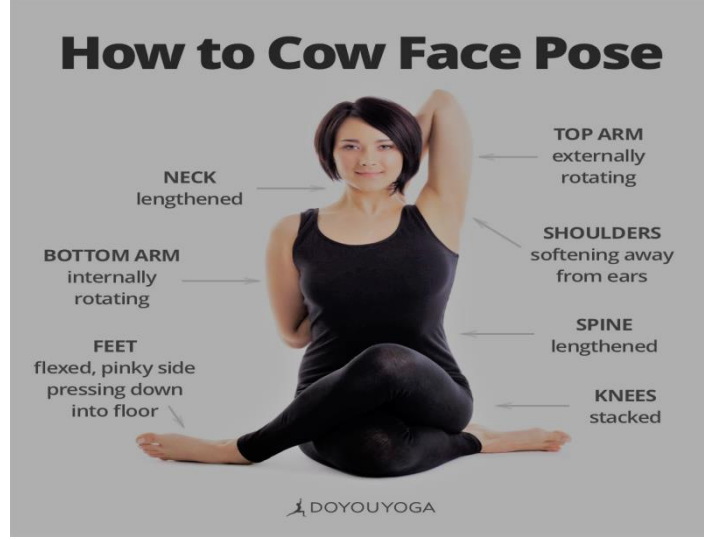
३. वज्रासन(Thunderbolt pose)



चित्र २३

वज्राला आकाशस्थ अग्नीचा एक प्रकार मानले जाते. इंद्राने वज्राचा प्रहार केल्यास ती वस्तू जळून जाते व त्याची राख होते, असे वर्णन आढळते. वज्र हे हिऱ्याचे पर्यायी नाव आहे. हिऱ्याएवढा कठीण कोणताच पदार्थ नाही. वज्रासनामुळे अग्नी प्रखर होतो. साधकाला हिऱ्याच्या तेजाप्रमाणे तेजाची प्राप्ती होते. तसेच पृष्ठवंशाला वज्राप्रमाणे शक्ती मिळते. हे आसन ध्यानावस्थेत जाण्याकरिता अतिशय योग्य आहे. या आसनात आपल्याच पायांची खुर्ची बनवून त्याच्यावर तासन्तास बसता येते, अशी या आसनाची ख्याती आहे. हे आसन पचनशक्तीला उत्तेजित करणाऱ्या वज्रनाडीला प्रभावित करते. वज्रासनामुळे मलावरोधाचा त्रास दूर होतो कारण वायूचे अनुलोमन घडते. या आसनाने मांड्यांच्या व पोटर्यांच्या स्नायूंची लवचिकता वाढते.

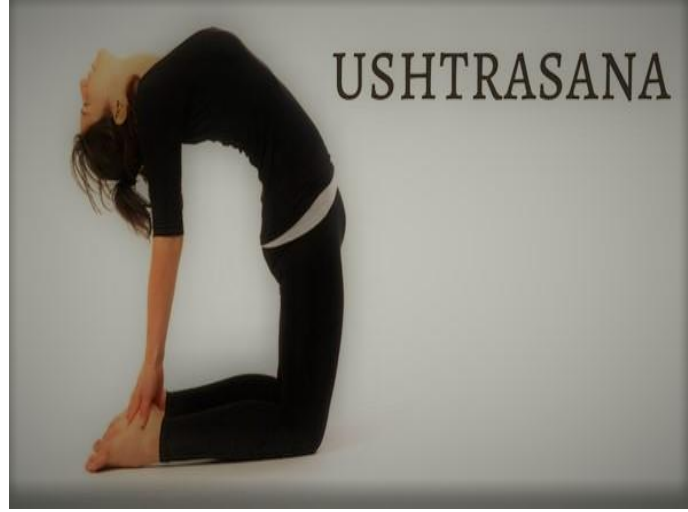
४.गोमुखासन (Cow pose)



चित्र २४

या आसनात 'गोमुख' अर्थात गायीच्या मुखाप्रमाणे गुडघ्यांची आकृती तयार होते. गोमुखासनात गुडघ्यांचे आरोग्य उत्तम राहाते. संस्कृतमध्ये 'गो' या शब्दाचा 'प्रकाश' असाही अर्थ आहे. गोमुखासनाच्या नियमित सरावाने चेहरा तेजःपुंज बनतो. कारण ऊर्ध्वजत्रुगत(खांद्याच्या वरील) विकारांना प्रतिबंध होतो. अर्थात खांद्याच्या वरील सर्व अवयवांकडे रक्तसंचरण सुरळीत घडते व त्यांचे आरोग्य सुधारते. या आसनामुळे खांद्यांचे स्नायू मजबूत होतात. या आसनामुळे पाठीच्या मणक्याला चांगला पीळ बसतो. पोटरीला पेटके येत असतील तर रक्तसंचरण सुरळीत होऊन पेटक्यांचा त्रास कमी होतो. गोमुखासन उजव्या व डाव्या दोन्ही बाजूने करता येते.

५. उष्ट्रासन (Camel pose)



चित्र २५

हे आसन उंटाच्या आकृतीप्रमाणे दिसते म्हणून याला 'उष्ट्रासन' असे म्हणतात. उंट वाळवंटात राहातो म्हणून त्याच्या शरीरात पाण्याचे नियमन करण्याची निसर्गतः उत्तम व्यवस्था असते. उष्ट्रासनाच्या सरावाने शरीरातील मुत्रवह व उदकवह संस्थानाचे दोष दूर होतात. हे आसन पृष्ठवंशाला लवचिकता आणते. खांद्यांना व पाठीच्या स्नायूंना बळ देते. या आसनाचा नित्य सराव केल्याने कंबरदुखीचा त्रास होत नाही. पाळीच्या वेळी ओटीपोटात दुखण्याची सवय असेल तर या आसनाच्या सरावाने विनायास पाळी येते. या आसनात फुफ्फुसांचा विस्तार घडतो, त्यामुळे अधिक प्राणवायूचा पुरवठा होतो. उष्ट्रासनात शरीराचा तोल सावरून धरण्याचा फार वेगळ्या प्रकारचा व्यायाम शरीराला घडतो.

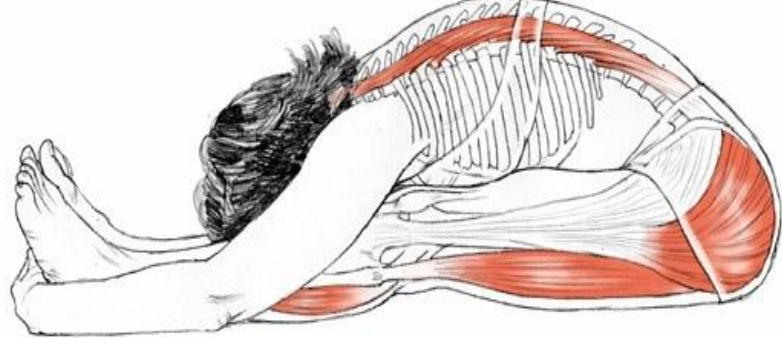
६. अर्धमच्छेंद्रासन



चित्र २६

‘अर्धमच्छेंद्रासन’ हे पृष्ठवंशाला एका बाजूने पीळ व त्याचवेळी दुसरीकडून दाब देणारे आसन आहे. हे आसन उजवीकडून व डावीकडून अशा दोन्ही बाजूने करता येते. हे आसन पाठदुखी होऊ नये व पाठीच्या स्नायूंचे काठिण्य दूर व्हावे याकरिता नियमित करावे. उदरातील पाचकस्रावांना वाढवणारे, यकृतवृद्धी या विकारात फायदेशीर, फुफ्फुसांचे प्रसरण करणारे आणि हिप जॉईंटला सैल करणारे हे अतिशय उपयोगी आसन आहे. योगाचा अभ्यास करताना अनेक कठिण आसने करताना पाठीला फार वाकवले जाते, अशावेळी पाठीच्या स्नायूंना आराम मिळावा म्हणून अर्धमत्स्येंद्रासन करावे.

७. पश्चिमोत्तानासन(Seated forward bend pose)



चित्र २७

पश्चिमोत्तानासनात पाठीला, मेरुदंडाला व हॅमस्ट्रिंग स्नायूंना (पायाचे लांब स्नायू) चांगला ताण मिळतो. शरीराची लवचिकता वाढते. उदरातील सर्व मृदु अवयवांना जसे यकृत, प्लीहा, वृक्क इत्यादी चांगला मसाज घडतो व पचनशक्ती सुधारते. डोकेदुखीचा त्रास कमी होतो व मानसिक ताण-तणाव कमी होतो. हे आसन अशक्तपणा व नैराश्य घालवणारे असून शांत झोप यावी याकरिता नियमित करावे. जी-जी आसने शरीराला अतिशय ताण किंवा पीळ देतात ती-ती सर्व आसने साधकाने प्राथमिक वा आरंभीच्या अभ्यासात करू नये. ज्यांचे शरीर अधिक लवचिक आहे, अशा साधकांनी ही कठीण आसने करावीत. प्रगत व कठीण आसनांचा सराव केल्यानंतर मानसिक थकवा दूर होतो. शरीर हलके वाटू लागते व शांत झोप येते हे निश्चित!

८.राजकपोतासन(King pigeon pose)



चित्र २८

कपोत म्हणजे कबुतर जे शांतीचे प्रतीक आहे. या आसनात दोन्हीही हातांनी पायाला चक्क डोक्यावर ठेवले जाते, त्यामुळे आपल्याच पायावर आपले डोके टेकते व मानसिक शांतीचा संदेश शरीराला मिळतो. हे हिप जॉईंटना विस्तारणारे आसन आहे. हे हठयोगातील आसन असून शरीराची लवचिकता वाढवणारे आसन आहे. कपोतासनाचा चांगला सराव झाल्यानंतर राजकपोतासन करावे. या आसनात हाता-पायांच्या मोठ्या सांध्यांना जबरदस्त ताणले जाते. त्यामुळे सांधेदुखीला प्रतिबंध होतो. या आसनाने पोटातील सर्व महत्त्वाच्या मृदु अवयवांचे आरोग्य सुधारते कारण त्यांचा मसाज घडतो.

९. हनुमानासन



चित्र २९

हनुमंतासन हे बसून करायचे अतिशय कठिण आसन आहे. मारुतीच्या उड्डानाच्या स्थितीला समर्पित, असे हे आसन आहे. या आसनाच्या सरावाने तन्यशक्ती(elasticity) प्रचंड प्रमाणात वाढते. या आसनाने साधकाला पराक्रम व शक्तीची प्रचीति होते, पराक्रमाची देवता व शक्तीशाली हनुमानाचे नाव या आसनाला देण्याचे कदाचित हे कारण असावे. या आसनाने पायांची लवचिकता वाढते. शरीरातील सर्व स्नायूंना फार चांगला ताण मिळतो व त्यांचे आरोग्य सुधारते.

➤ बसून करण्याची काही योगासने पुढीलप्रमाणे आहेत:

कूर्मासन



भूनमनासन



उत्थितपद्मासन



बकासन



चित्र ३०

➤ उभे राहून करायची आसने-

मनुष्याला दोन पायांवर उभे राहाता आले म्हणून तो प्राण्यांपासून वेगळा झाला. उभे राहाण्याचे श्रेय मनुष्याच्या विकसित मेंदूला आहे. उभे राहताना शरीराचा तोल संभाळावा लागतो. विशेषतः उभ्याने करायच्या योगासनात शरीराला तोल संभाळताना विविध प्रकारच्या आकृतीबंधात जावे लागते. उभे राहून करायची आसने जरी अतिशय सोपी दिसत असली तरी शरीराला कधी एका पायावर तर कधी दोन्ही पायांवर तोल धरायला शिकवतात. यातच गुडघेदुखी टाळता येण्याचे रहस्य आहे. जमिनीशी समतोल कसा साधला पाहिजे, हे शिकवणारी ही फार महत्त्वाची आसने आहेत. उभ्याने करायच्या आसनाने केवळ शारीरिक नव्हे तर मानसिक संतुलनही सुधारते.

❖ वृक्षासन



चित्र ३१

वृक्षासनात वृक्षासारखा आकृतीबंध तयार करण्यासाठी एका पायावर स्थिर उभे राहावे लागते. या आसनाच्या अभ्यासाने पायाचे स्नायू बळकट होतात. हे आसन गुडघेदुखीचा त्रास होऊ नये म्हणून नियमित केले पाहिजे. वृक्षासनामुळे सायटिकेचा त्रास होत नाही. पृष्ठवंशाची बळकटी वाढते. एका पायावर तोल सावरल्यामुळे शरीराला स्थैर्य तर प्राप्त होतेच शिवाय मानसिक स्थैर्यसुध्दा मिळते.

❖ पर्वतासन



चित्र ३२

पर्वतासनात मस्तिष्कापासून ते पृष्ठवंशापर्यंत रक्तसंचरण होते. हाताचे व पायाचे स्नायू सशक्त होतात. हे शरीराला व मनाला स्थैर्य देणारे आसन आहे म्हणून त्याला 'पर्वतासन' असे म्हणतात. ज्याप्रमाणे पर्वतामुळे वारा अडवला जातो त्याप्रमाणे पर्वतासनाच्या अभ्यासाने शरीरातील व्यानवायूचे नियमन घडते. आत्मविश्वास, एकाग्रता व निर्णयक्षमता वाढण्याकरिता पर्वतासन करावे.

❖ कोनासन(त्रिकोणासन)



चित्र ३३

शरीराचा आकार त्रिकोणाप्रमाणे दिसतो म्हणून या आसनाला 'त्रिकोणासन' असे म्हणतात. शरीरातील वात-पित्त-कफ या त्रिदोषांना साम्यावस्थेत ठेवण्याकरिता त्रिकोणसन करावे. त्रिकोणासनाने हात-पाय-खांदे-मान-पोट-पाठ या सर्वच भागात रक्तसंचरण वाढते. हे आसन पृष्ठवंशाला (vertebral column) सशक्त करते.

❖ वीरभद्रासन (Worrier pose)



चित्र ३४

प्रत्यक्षात वीराला शोभेल असे सामर्थ्य ज्या आसनाने प्राप्त होते त्याला 'वीरभद्रासन' असे म्हणतात. हे आसन मनातील मरगळ व औदासिन्य दूर करणारे आहे. या आसनात खांदे व उरोप्रदेश विस्तारित होतात. हे आसन करताना पायांनी शरीराचा तोल संभाळावा लागतो. पृष्ठवंशालाही असा ताण मिळतो ज्याने चुकीच्या पध्दतीने बसल्याने व उभे राहिल्याने होणाऱ्या पाठदुखीला प्रतिबंध घडतो.

❖ अर्धचन्द्रासन (Half moon pose)



चित्र ३५

चंद्राची उपमा सुंदर स्त्रीच्या मुखाला दिली जाते. अर्धचंद्रासन या नावाने लक्षात येते की या आसनाने कमरेवरील मेदसंचिती कमी होऊन चंद्राची कला जशी असते तसा आकार कमरेला प्राप्त होतो व चंद्राप्रमाणे कांती व सौंदर्य प्राप्त होते. या आसनामुळे शरीरावरील फाजील चरबीचे थर कमी होतात व विशेषतः कमरेवरील व पोटावरील मेद संचितीला प्रतिबंध होतो. या आसनामुळे पाठीच्या मणक्याला उत्तम व्यायाम घडतो व पृष्ठवंशाची लवचिकता वाढते.

➤ उभे राहून करण्याची काही योगासने पुढीलप्रमाणे आहेत.

गरुडासन



शिर्षासन



प्रसारित पादोत्तानासन



नटराजासन



हस्तपादांगुष्ठासन



पार्श्वकोनासन



उत्कटासन



चित्र ३६

● प्राणायाम

श्वसन ही अनैच्छिक क्रिया आहे. आयुष्य आहे तोपर्यंत श्वास घेणे व सोडणे अविरत सुरू असते. श्वासाच्या या गतीला प्राणायामात मागे-पुढे केले जाते किंवा तिचा रोध केला जातो. प्राणायामात श्वासाची जी सहज गती आहे त्यात वैविध्य आणले जाते. प्राणायामात कधी श्वासाचा ताल बदलला जातो तर कधी सूर बदलून श्वास घ्यावा लागतो. धावणे, पोहणे, गाणे व अन्न गिळणे या क्रिया घडताना नकळतपणे श्वासामध्ये आवश्यक ते बदल शरीराकडून होतात. खरतर मनुष्याकडून अन्न गिळताना, धावताना, पोहोताना, गाताना सहज प्राणायाम घडत असतोच. प्राणायामात जाणून-बुजून श्वास-प्रश्वासाच्या गती-ताल यांच्यात बदल करावा लागतो. काही विद्वानांच्या मते मनुष्य प्राणायामाने श्वास खर्ची घालण्याचे कमी करून आयुष्याची वृद्धी करतो. त्यांच्यानुसार प्राणायामाद्वारे श्वासाची गती मंदावून प्राणाची क्षमता वाढवायची असते. त्यांच्यामते श्वास-प्रश्वास दीर्घ घेतल्याने किंवा अवरोधित घेतल्याने प्राणशक्तीचा व्यय होत नाही. हा विषय समजण्याकरिता जोराजोरात श्वास घेणाऱ्या कुत्र्याचे, त्याच्यापेक्षा कमी गतीने श्वास घेणाऱ्या बैलाचे व मंद गतीने श्वास घेणाऱ्या कासवाच्या आयुष्याचे उदाहरण दिले जाते. या प्राण्यांचे आयुष्य तपासून पाहिल्यावर आश्चर्यकारक सत्य समोर येते, ते म्हणजे कुत्र्याचे आयुष्य १० ते १३ वर्षे, बैलाचे आयुष्य १८ ते २३ वर्षे तर कासवाचे आयुष्य सर्वाधिक म्हणजे ८० ते १२० वर्षे एवढे आढळून येते. श्वास वाचणे म्हणजे काय हे लक्षात आल्यानंतर प्राणायामाचे महत्त्व अधिक स्पष्ट होते. मात्र इतर विद्वान या मताला विरोध करताना आढळतात. त्यांच्यामते भस्त्रिकेसारख्या किंवा कपालभांतीसारख्या प्राणायाम प्रकारात वेग वाढवून प्राणशक्तीचा अधिक व्यय होत असावा. त्यामुळे

प्राणायामाने श्वास वाचतात या बोलण्यात काहीच तथ्य नाही. तस्मिनसति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः।' (पातंजलयोगदर्शन.साधनपाद.४९)

‘तस्मिन सति’ याचा अर्थ आहे की आसनांची सिध्दी प्राप्त झाल्यानंतर प्राणायामाची साधना सुरू करावी. म्हणजे यम-नियम व आसन या तीन योगांगांचा चांगला सराव झाल्यानंतर साडेतीन तासांपर्यंत एका आसनात स्थिर बसता येऊ लागल्यानंतर अर्थात ध्यानोपयोगी बसून करायच्या आसनांमध्ये प्राणायाम करावा. श्वास कोंडून ठेवणे म्हणजे प्राणायाम नव्हे. श्वासाचा व्यायाम म्हणजे सुध्दा प्राणायाम नव्हे.

‘प्राणायाम इति प्राणस्य स्थिरता।’

प्राणाच्या मर्यादा समजून केलेली साधना म्हणजे प्राणायाम होय. ज्याप्रमाणे आसनांमुळे शरीरात स्थैर्य येते तसे प्राणायामाने प्राणशक्तीला स्थैर्य येते.

‘चित्तादि सर्वभावेषु ब्रह्मत्वेनैव भावनात्।

निरोधः सर्ववृत्तीनां प्राणायामः य उच्चते।।’ (तेजोबिन्दूपनिषत्)

प्राणायामाचा अवलंब ब्रम्हतत्वात लीन होऊन चित्तवृत्तींचा निरोध करण्याकरिता करावा. जेथे जेथे रक्त पोचते तेथे तेथे प्राण जातात, श्वास-प्रच्छ्वास, नाडीची गती, हृदयाचे ठोके ही प्राणाला व्यक्त करतात. अर्थात हे सर्व घटक जीवनाला व्यक्त करतात. प्राणायामाच्या साहाय्याने साधकाला प्राणतत्त्वाची जाणीव होऊ लागते. प्राणायामाने प्रथम नासाग्र ते नासामुल नंतर सरावाने मेरुदंडाच्या(spinal cord) शेवटच्या भागापर्यंत श्वासगतीची, त्याचबरोबर प्राणाच्या संचाराची संवेदना होऊ लागते.

‘प्राणापानसमायोगः प्राणायाम इतीरितः।’

प्राणाची अनुलोम गती असताना मूलबंध लावून अपानाला रोखून धरायचे नंतर प्राणाला अपानापर्यंत नेवून प्राण व अपानाचा संयोग घडवून आणायचा याला प्राणायाम असे म्हणतात. सोप्या भाषेत मूलबंध लावून श्वास खोलवर भरताना(प्राण-

वायूचे अनुलोमन) जालंधर बंध लावावा. अधोमार्गाने जाणारा वायू (अपान वायू) स्वस्थानात थांबेल, त्यानंतर प्राणाला नासामूलापासून विस्तारत थेट मूलाधार चक्रापर्यंत न्यावे. तेथे प्राण व अपान वायूंचा संयोग घडतो आहे असे जाणवू लागेपर्यंत सातत्याने या क्रियेचा सराव करावा. याठिकाणी प्राण व अपानाचा संयोग, ही धारणा साधकाला झाली पाहिजे, म्हणजे अष्टांगयोगाच्या धारणा या योगांगाचा सराव सुरू होतो.

प्राणायाम कसा करावा?

डाव्या नाकपुडीने श्वास सावकाश वर ओढून पूर्णपणे छातीत व पोटात भरून घेणे याला पूरक असे म्हणतात. छातीत व पोटात भरलेला श्वास वर ओढताना जेव्हा वेळ लागला त्याच्या चौपट काळापर्यंत पोटात व छातीत हवा भरून ठेवणे याला कुंभक म्हणतात. पूरकाच्या व कुंभकाच्या निम्मे वेळेपर्यंत पोटात व छातीत कोंडलेला श्वास उजव्या नाकपुडीने सावकाश बाहेर सोडणे याला रेचक म्हणतात. हा अर्धा प्राणायाम झाला नंतर उजव्या नाकपुडीने पुनः श्वास वर ओढून पूरक, कुंभक, रेचक करावे. योगवसिष्ठामध्ये प्राणाची व्याख्या पुढीलप्रमाणे केली आहे-

‘अंतः संचारी वायू प्राणः!’ अर्थात सर्व शरीरात संचार करतो तो वायू म्हणजे प्राण होय. प्राण, उदान, समान, व्यान व अपान असे पंचप्राण सांगितले आहेत. वायू प्रत्यक्षात दिसू शकत नाही पण त्याचे अस्तित्त्व समजू शकते. जेव्हा वायू अंगप्रत्यंगांना स्पर्श करित जातो तेव्हा त्याचे शरीरत्व लक्षात येते.

‘प्राणानां अंगसंस्पर्शे यः स पूरक उच्यते।’(सिद्धसिद्धांतपद्धती)

पूरक करताना शरीराला वायू जाणवतो. हेच प्राणायामाचे खरे गुपित आहे. मन जेव्हा वायूचा ठाव घेऊ लागते तेव्हा नकळतच आपण अष्टांगयोगाच्या पुढील पायरीवर पोहोचतो. प्राण म्हणजे वायू असे जरी मानले तरी प्राणाचा खरा अर्थ हवा किंवा वायू नाही. प्राण ती शक्ति आहे जी झोपेतही शरीराचे सर्व व्यवहार सुरू ठेवते.

प्राणतत्त्व कधीच मरत नाही मनुष्याच्या मृत्यूनंतर प्राणतत्त्व सृष्टीतील प्राणतत्त्वात विलीन होते. आपल्या जीविताचे जी शक्ती रक्षण करते ती म्हणजे प्राणशक्ती होय.

प्राणायामाचे लाभ

चित्ताला विषयापासून परावृत्त करणारे मनच आहे, त्या चंचल मनाला नियंत्रणात आणण्याकरिता प्राणायामासारखे सोपे साधन नाही. साधकाला सम्यक् ज्ञानप्राप्तीसाठी धारणा, ध्यान व समाधीमध्ये ऊर्जेचा प्रवाह योग्य दिशेने व योग्य मार्गाने आणावा लागतो. प्राणायामाच्या साहाय्याने श्वासप्रश्वासाच्या मार्गामधून मनाला नियंत्रित करून ऊर्जेला योग्य दिशा दाखवण्याचे कार्य सुलभ होते. जसे गाडी चालवण्याचे काही नियम आहेत तसे प्राणायामाचे नियम अवलंबून आत्मज्ञानाची गाडी मनाच्या वाहकाच्या हाती देऊन निश्चित होता येते. गायकाला सूर दिसतात, त्यांच्या वेगळेपणातील महत्त्व तो जाणतो. ख्यालगायकी करताना एक वेगळेच जग तो निर्माण करतो. नर्तिका नृत्यामधून वेगळ्या काल्पनिक जगाची मांडणी करते. अशाप्रकारे प्राणायामाच्या साधनेने चैतन्याची अनुभूती होते. लोहाराच्या भात्याने जसा ऐरणीतील अग्नी प्रखर होतो तसा प्राणायामात उदरपटलाच्या साहाय्याने उदरस्थ अग्नी तीक्ष्ण बनतो. दोष व मल पचून जातात. शरीर व मन शुद्ध बनते. प्राणायामाने दीर्घायुष्य प्राप्त होते. श्वास वाचवून किंवा श्वास खर्च करून दीर्घायुष्य मिळत नाही तर श्वासाची लवचिकता व त्याची तन्यशक्ती वाढवून आयुष्य वाढते.

‘ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्।’ (पातंजलयोगदर्शन.साधनपाद.५२)

सत्त्वगुणाला रज-तमोगुणाचे आवरण असते, त्या आवरणाचा नाश होण्याकरिता मलांची व दोषांची शुद्धी आवश्यक असते. प्राणायाम मलांची व दोषांची शुद्धी घडवून आणते. प्राणायामाने सत्त्वरूपी प्रकाश पसरतो व रज-तमाची आवरणे गळून पडतात.

‘दह्यन्ते ध्मायमानां धातूनां हि यथा मलाः।

तथेन्द्रियाणां दह्यन्ते दोषाः प्राणस्य निग्रहात्।’ (मनुस्मृती)

जसे सुवर्णादी धातूंची अशुद्धी अग्रीत जाळून नष्ट करता येते तसेच प्राणायामाने शरीर व मनाचे दोष नष्ट होतात. कारण प्राणायामासारखे दुसरे कोणतेही तप नाही.

(‘तपो न परं प्राणायामात्।’)

‘धारणासु च योग्यता मनसः।’(पातंजलयोगदर्शन.साधनापाद.५३)

प्राणायामाच्या अभ्यासाने हळु-हळू मन धारणा-ध्यान- समाधीकरिता तयार होते.

‘इन्द्रियाणां दह्यन्ते दोषाः प्राणस्य निग्रहात्।’

इंद्रिय व मन यांचे दोष प्राणायामाने नष्ट होतात. (प्राणायामानंतर घाम येतो तेव्हा घामाच्या शरीरावर चांगले मर्दन करावे व तो घाम अंगात जिरवावा.)

‘यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद्वश्यः शनैःशनैः।

तथैव सेवितो वायूरन्यथा हन्ति साधकम्।’(हठयोगप्रदीपिका.२.१५)

प्राणायामाची साधना म्हणजे वाघ-सिंह अशा श्वापदांना पाळणे होय, प्राणायामात थोडीसुद्धा चुक झाली तर प्राणहानी होऊ शकते. म्हणून प्राणनिरोधन शनैः-शनैः करावे, नाहीतर साधकाचा नाश होऊ शकतो. म्हणून योगाचार्यांनी प्राणायाम करताना बोलू किंवा हसू नये, शिंक व खोकला आला असताना वेगाचा अवरोध कदापि करू नये, असा सल्ला दिलेला आहे.

‘प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत्।

अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगसमुद्भवः।’ (हठयोगप्रदीपिका.२.१६)

आचार्यांच्या योग्य मार्गदर्शनाशिवाय प्राणायाम करू नये. योग्य पध्दतीने प्राणायाम केल्यास सर्व रोगांचा नाश होतो. अयोग्य पध्दतीने केलेल्या प्राणायामाने अनेक प्रकारचे रोग होऊ शकतात.

‘मारुतस्य विधिं सर्वं मनोयुक्तं समाभ्यसेत्।’

प्राणायाम करताना मनाला जाणीवपूर्वक जाग्रत ठेवायला हवे. आपले लक्ष जर श्वासावर नसेल तर प्राणायामाचे लाभ होणार नाहीत. हे सूत्र प्राणायाम लक्षपूर्वक केले पाहिजे या शिकवणीवर भर देणारे आहे. प्राणायाम मनाची चंचलता दूर करून एकाग्रतेने कोणतीही चुक होऊ न देता केला पाहिजे.

प्राणायामाचे प्रकार

प्राणायामाचे विविध प्रकार का असावेत याचा विचार केल्यास लक्षात येते की वेगवेगळ्या प्रकृतीच्या व्यक्तींना जसे वेगवेगळे योगासनांचे प्रकार आहेत जेणेकरून प्रत्येकाने आपापल्या कुवतीप्रमाणे त्यांचा सराव करावा. तसे प्राणायामाचेही वेगवेगळे प्रकार असावेत. प्रत्येकाने सर्व प्रकार करावेत असे बंधन नसून उष्ण प्रकृतीच्या (पित्तप्रकृतीच्या) मनुष्याने शीतली-सित्कारी हे थंड प्राणायाम करावेत तर कफ-वात प्रकृतीच्या लोकांनी कपालभांती-उज्जायी-भस्त्रिका हे उष्ण प्राणायाम अभ्यासावेत असा विचार अनेक प्रकारचे प्राणायाम शिकवण्यामागे असू शकेल. तसेच शिशिर-हेमंताच्या थंड वातावरणात व वर्षाऋतूच्या आर्द्र हवामानात शरीरातील उष्णता वाढवणारे उष्ण प्राणायाम (कपालभांती-उज्जायी-भस्त्रिका) करावेत आणि शरद-ग्रीष्म ऋतूत शरीराला थंडावा मिळवून देणारे शीतल प्राणायाम (शीतली-सित्कारी) करावेत असाही एक विचार वेगवेगळ्या प्राणायाम प्रकारांच्या विवेचनामागे असू शकतो.

१) 'प्राणायाम इति प्रोक्तो रेचकपूरककुंभकैः ॥'

'वर्णत्रयात्मका ह्येते रेचकपूरककुंभकाः॥'

बाह्य वृत्ती (रेचक)२) आभ्यंतर वृत्ती (पूरक)३) स्तंभ वृत्ती (कुंभक)

अ, उ व म या तीन वर्णांसहित प्राणायाम करणे, ज्याला 'सबीज किंवा सगर्भ प्राणायाम' असेही म्हणतात. काहींच्या मते याला 'प्रणव प्राणायाम' असे म्हणतात. मनात ओंकाराचा उच्चार करताना प्रणव प्राणायाम साधला जातो. त्रिबंधयुक्त

प्राणायामात मूलबंध, उड्डीयान व जालंधरबंध लावले जातात. केवल प्राणायामात प्राणवृत्ती स्तब्ध होते, स्थिर होते, सूक्ष्म बनते आणि प्राणतत्त्वाबरोबर चित्तही सूक्ष्म व स्थिर होते. एकाग्रता वाढते.

२) देशानुसार- उदा: रेचकात नासिकापर्यंत श्वास सोडणे, पूरकात मूलाधारापर्यंत घेणे, कुंभकात नाभिचक्रापर्यंत श्वास थांबवणे म्हणजे देशानुसार प्राणायाम करणे होय.

३) कालानुसार- विशिष्ट मात्रेनुसार मोजलेला प्राणायाम होय.

उदा- २:१:४ (रेचक:पूरक:कुम्भक)

४) संख्येनुसार - अनेक श्वासांचा एक श्वास बनवणे.

मूदुदीर्घसूक्ष्म- १२ श्वास-प्रश्वासांचा एक श्वास
मध्यदीर्घसूक्ष्म- २४ श्वास-प्रश्वासांचा एक श्वास
तीव्रदीर्घसूक्ष्म- ३६ श्वास-प्रश्वासांचा एक श्वास

प्राणायामाचे ग्रंथोक्त प्रकार

‘सहितः सूर्यभेदश्च उज्जायी शीतली तथा।

भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा केवली चाष्टकुम्भकाः ॥’ (घेरण्ड संहिता. ५. ४५)

घेरण्ड संहितेत सहित, सूर्यभेदन, उज्जायी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा, केवलप्राणायाम असे प्राणायामाचे आठ प्रकार सांगितले आहेत. हठयोगप्रदीपिकेत कुंभकाचा आठवा भेद ‘प्लाविनी’ मानलेला आहे. इतर सर्व प्रकार सारखेच वर्णिलेले आहेत. प्राणायामापूर्वी दीर्घश्वासन करावे. त्यानंतर ब्रह्ममुद्रा करावी व नाडीशुद्धी करून प्राणायामाची पूर्वतयारी करावी. नाडीशुद्धीमध्ये जोराने श्वास बाहेर फेकला जातो. यामध्ये श्वास बाहेर फेकण्यात लक्ष असावे लागते. नाडीशुद्धीमुळे

श्वसनमार्गातील कफाचा अवरोध दूर होऊन श्वास घेताना व सोडताना काहीही अडथळा येत नाही. त्यानंतर अनुलोम-विलोमाची आवर्तने करावीत.

प्राणायामासाठी अंगुष्ठ व कनिष्ठा-अनामिकेचा म्हणजे तीन बोटांचा नासापुटाला बंद-सुरू करण्याकरिता वापर करावा. प्राणायामासाठी तर्जनी(index finger) व मध्यमेचा (middle finger) वापर करू नये, असे घेरंडसंहितेत संकेत दिलेले आहेत. ('कनिष्ठनामिकाङ्गुष्ठैस्तर्जनीमध्यमां विना।'घेरण्ड संहिता.५.५२)

* सहित प्राणायाम

जो प्राणायाम प्रणव व बीजमंत्रासहित व त्रिबंधासहित केला जातो तसेच ज्या प्राणायामात पुरकाच्या शेवटी कुंभक करतात त्याला 'सहित प्राणायाम' असे म्हणतात. चक्रांवर ध्यान करून सुध्दा सहित प्राणायाम करतात.

* सूर्यभेदी प्राणायाम

प्रत्येकवेळी उजव्या नाकपुडीने घर्षणयुक्त श्वसन घेऊन ते डाव्या नाकपुडीने बाहेर फेकणे याला 'सूर्यभेदी प्राणायाम' असे म्हणतात. याउलट प्रत्येकवेळी डाव्या नाकपुडीने श्वास घेऊन तो उजवीकडून सोडल्यास त्याला 'चंद्रभेदी प्राणायाम' म्हणतात. सूर्यभेदी प्राणायामाने उष्णतेने शरीरातील दोष व कृमी जळून नष्ट होतात. अग्नि प्रदीप्त होतो. म्हातारपण उशीरा येते. दीर्घायुष्याची प्राप्ती होते.उन्हाळ्यात सूर्यभेदी प्राणायामाने पित्त वाढते व उष्णतेचा त्रास होऊ शकतो म्हणून उन्हाळ्यात पित्तप्रकृतीच्या व्यक्तींनी सूर्यभेदी प्राणायाम करू नये.

* उज्जायी प्राणायाम

उत् म्हणजे मोठ्याने केलेला जय-जयकार, असा उज्जायीचा अर्थ होतो. 'उत् म्हणजे श्रेष्ठ असे यश ज्या प्राणायामाने प्राप्त होते', त्याला 'उज्जायी प्राणायाम' असे म्हणतात. उज्जायी करताना मूलबंध पूर्ण वेळ लावलेला असावा. काही काळाकरिता

जालंधर व उड्डीयान बंध लावला जातो. मान वाकवून दोन्ही नाकपुड्यांनी दीर्घ घर्षणयुक्त श्वास आत घेत असताना जालंधर बंध लावला जातो. उज्जायी करताना श्वास घेताना गळ्यातून शीटीसारखा आवाज येतो. नंतर उजवी नाकपुडी बंद करून डाव्या नाकपुडीने घर्षणयुक्त श्वास बाहेर फेकला जातो, हे करताना जालंधर बंद हळु-हळू सोडावा लागतो. गळ्यातून शीटीसारखा आवाज दोन्हीही वेळा श्वास घेताना व सोडताना येतो. आधी मूलबंध नंतर दोन्हीही नाकपुड्यांनी श्वास आत घेताना मान वाकवून जालंधर बंध लावावा त्यावेळी घशातून स्पर्शजन्य नादनिर्मिती करावी. शक्य तेव्हा कुंभक व त्यावेळी उड्डीयान लावावा. नंतर जालंधर बंध सोडून डाव्या नाकपुडीने कंठसंकोचासह रेचक करावा. रेचक पूर्ण झाल्यानंतर मूलबंध सोडावा. उज्जायीबद्दल असे म्हणतात की 'गच्छता तिष्ठता कार्यमुज्जाय्याख्यं तु कुंभकम्' अर्थात ध्येयाप्रति पुढे जाणाऱ्याला, ज्याला योगाभ्यासात स्थिरता प्राप्त झालेली आहे त्याला हा प्राणायामाचा प्रकार सहज साध्य होतो. उज्जायीचा नियमित अभ्यास केल्याने मुख-कंठ व फुफ्फुसांची स्वच्छता होते. अग्नि प्रदीप्त होतो, कफाचे विकार होत नाहीत. प्लीहेचे व उदराचे रोग होत नाहीत.

* केवली प्राणायाम

हा प्राणायामाचा अतिशय कठिण प्रकार आहे. पूरक-रेचकाशिवाय सहज केवळ कुंभक साधणे तरबेज योग्यालाच जमू शकते. केवळ कुंभक हा प्राणायामाचा सूक्ष्मतम प्रकार आहे. यात श्वास व नाडी दोन्हीही मंदावतात. फार ज्ञानी असणारे सिद्धयोगी केवळ कुंभक समाधी अवस्थेत करू शकतात. श्वासोच्छ्वास सुरू राहाणे ही क्रिया सहज घडत असली तरीही त्याला चित्ताचे व्यवधान असतेच. हा विषय अतिशय क्लिष्ट असल्याने फार प्रगतावस्थेतील साधकच याबद्दल जाणू शकतो. 'प्राणायाम केवली च तदा वदति योगवित्।

केवलीकुम्भके सिध्दे किं न सिध्यति भूतले।।'(घेरण्ड संहिता.५.९६) अर्थात केवल कुंभक ज्याला साध्य झाला त्याला जगात काहीही अशक्य नाही.

* शीतली प्राणायाम

हा शरीरात शीतलतेचा निर्माण करणारा प्राणायाम प्रकार आहे. केवळ शीतली व सित्कारी या दोन प्राणायाम प्रकारांत तोंडाने पूरक केला जातो. हे दोन्ही प्राणायाम उष्ण ऋतूत केल्यास शरीराला नैसर्गिकरीत्या गारवा मिळतो. कृती-जीभ ओठांबाहेर काढून तिला पन्हळीचा आकार द्यावा. जीभेच्या त्या सुरळीतून हवा आत ओढून पूरक करावा. नंतर दोन्हीही नाकपुड्यातून रेचक करावा. पूर्णवेळ मूलबंध लावलेला असावा. याच्या अभ्यासाने अजीर्ण, रक्तपित्त, अम्लपित्त, तृष्णा, पित्तविकार हे व्याधी होत नाहीत. शरीराचे बल वाढते व सौंदर्याची प्राप्ती होते. अन्नातून विषबाधा झालेली असता याच्या सरावाने लाभ होतो. या प्राणायामाचा कफरोगाने ग्रस्त असणाऱ्याने शीतकाळात सराव करू नये. काकी मुद्रा करावी म्हणजे जीभेची पन्हळी करताना होठ विलग करू नये. अन्यथा जीभ नीट दुमडून पन्हळी बनवता येते नाही. मूलबंध लावावा, जीभेच्या पन्हळीतून हवेचे पूरक, जालंधर बंध लावावा नंतर शक्य तेव्हा कुंभक करून उड्डियान बंध लावावा शेवटी दोन्ही नाकपुड्यांनी जालंधर बंध सोडून रेचक करावा. मूलबंध सोडावा.

* सीत्कारी प्राणायाम

सीत्कारीत सित्-कार केला जातो म्हणून या प्राणायामाला 'सीत्कारी' असे म्हणतात. पूर्णवेळ मूलबंध लावलेला असावा. जिभेचे टोक वरील दातांच्या मुळास लावावे व जिभेचा पुढील भाग वरच्या व खालच्या दातांवर बसेल अशा पद्धतीने जीभ दुमडावी. पुढील दात एकमेकांवर टेकवून ठेवावेत. ओठांमध्ये अंतर निर्माण व्हावे म्हणून गाल पसरावे. दातांच्या फटींमधून घर्षणयुक्त दीर्घकाळपर्यंत हवा आत

खेचून घ्यावी. त्यावेळी जालंधर बंध लावावा नंतर उड्डीयान बंध लावावा. यथाशक्ती कुंभक करावा. नंतर मान वरती करून हनुवटीने साधलेला जालंधर बंध काढावा. उड्डीयान सोडून कुंभक सोडावा. मूलबंध शेवटी काढावा. या प्राणायामाच्या साधनेने मुखशुद्धी होते. शरीरातील उष्णता कमी होते व शीतलतेचा अनुभव होतो.

* भस्त्रिका प्राणायाम

‘भस्त्रेव लौहकाराणां यथाक्रमेण सम्भ्रमेत्।

ततो वायूश्च नासाभ्यामुभाभ्यां चालयेच्छनैः॥’(घेरण्ड संहिता.५.७४)

अर्थात लोहार ज्याप्रमाणे भात्यात हवा भरतो त्याप्रमाणे दोन्हीही नाकपुड्यांतून श्वास भरून घ्यायचा व उदरात त्या वायूचे परिचालन करायचे, असा भस्त्रिकेचा थोडक्यात विधी आहे.

‘त्रिवारं साधयेदेनं भस्त्रिकाकुंभकं सुधी।

न च रोगं न च क्लेशमारोग्यश्च दिने दिने॥’(घेरण्ड संहिता.५.७६)

भस्त्रिकेचा सराव केल्याने साधकाला कोणताही रोग होत नाही. हे दुखते आहे, ते दुखते आहे, अशी वेदनांविषयीची काही तक्रार रहात नाही. कारण त्याचे शरीर कष्ट व वेदना सहन करण्यास सक्षम होते. तसेच प्रतिदिनी त्याचे आरोग्य वाढत जाते. भस्त्रिका प्राणायामाचे घेरंड संहितेमध्ये व हठयोगप्रदीपिकेमध्ये अन्य प्राणायाम प्रकारांपेक्षा विस्तृत वर्णन आहे. साधक सोयीच्या दृष्टीने याचे दोन भाग करू शकतो. पहिल्या भागात जलद पूरक-रेचकाची आवर्तने करावीत. यामध्ये कपालभांती प्रमाणे पोटाला हबके मारून श्वास-प्रश्वास घ्यावा. हे सशब्द असे घर्षणयुक्त श्वसन असते. कपालभांती मध्ये छाती फुगवून मागे- पुढे हलवून पोटाला हबके देवून श्वास-प्रश्वास घेतला जातो. भस्त्रिकेत छाती हवेने फुलवून लोहाराच्या भात्याप्रमाणे वरती-खाली हलवून पोटाला हबके दिले जातात. कपालभांतीमध्ये घर्षणयुक्त श्वसन करताना सायकलच्या चाकात हॅडपंपने हवा भरताना जसा आवाज येतो तसा ध्वनी येतो.

भस्त्रिकेत घर्षणयुक्त श्वसन करताना अंगात देवी आल्यानंतर काही बायका घशातून जसा विचित्र आवाज काढतात तसा ध्वनी येतो.

हा प्रकार बंध न लावता करता येतो.यानंतर सूर्यभेदन प्राणायाम करावा. मूलबंध लावावा. उजव्या नाकपुडीने श्वास भरून घ्यावा मान खाली वाकवून जालंधर बंध लावावा. उड्डियानबंध लावून रेचक करताना डाव्या नाकपूडीने करावा. एकंदरीतच भस्त्रिकेत श्वासाला नियंत्रित करून नंतर उष्ण प्राणायाम प्रकार करावा. भस्त्रिका शरीरात उष्णता वाढवणारा प्राणायाम प्रकार आहे. पहिल्या भागात पोटाला हबके मारताना सुरूवातीला ५-१०-१५-२० असे क्रमाने वाढवीत न्यावेत. सुरूवातीला संथ गतीने घर्षणयुक्त श्वसन करायचे नंतर वेगवान श्वसन अपेक्षित आहे. भस्त्रिकेत श्वास-प्रश्वास करताना छाती वरती उचलली व खाली पाडली जाते. असे दम लागेपर्यंत करून नंतर सूर्यभेदन प्राणायाम करायचा असतो.('यदा श्रमोभवद्देहे तदा सूर्येण पूरयेत।') साधकांमध्ये भस्त्रिका प्राणायामाचे अनेक प्रकार प्रसिद्ध आहेत.काही परंपरागत अशा प्रचलित पध्दती सुद्धा प्रचारात आहेत.इतर प्राणायाम प्रकारांपेक्षा हा प्रकार जलद आहे व शक्तीची अपेक्षा ठेवणारा आहे,अर्थात दमवणारा आहे. मात्र सर्व प्रकारच्या प्राणायामाचे लाभ केवळ भस्त्रिकेचा सराव केल्याने प्राप्त होतात, एव्हढा भस्त्रिका हा प्राणायाम-प्रकार महत्त्वाचा आहे यात काहीही शंका नाही. पचनशक्ती सुधारून भूक वाढण्याकरिता भस्त्रिकेचा अभ्यास करावा. हा प्रकार अनेक श्वसन विकारांना प्रतिबंध करणारा व फुफ्फुसांची शक्ति वाढवून दीर्घायुष्य देणारा आहे.

* भ्रामरी प्राणायाम

‘अर्थरात्रिगते योगी जन्तूनां शब्दवर्जिते।

कर्णौ पिधाय हस्ताभ्यां कुर्यात्पूरककुम्भकम्॥’(घेरण्ड संहिता.५.७७)

अनाहत नादाच्या प्राप्तीसाठी, अनाहत नाद कानांना ऐकू यावा म्हणून कानांना सराव होण्यासाठी भ्रामरी प्राणायाम नियमित करावा.समाधीच्या अवस्थेला पोचण्याची पूर्वतयारी भ्रामरी प्राणायामाने घडते. भ्रामरी प्राणायामात पूरक करताना नर भ्रमराचा व रेचक करताना मादी भ्रमराचा मंद व गुंजन करणारा आवाज नाकातून काढला जातो.या कंपनयुक्त नादाने मन, शरीर व चित्त प्रसन्न होते.'म'काराचा अनुनासिक स्वर भ्रमराच्या गुंजनाप्रमाणे नाकातून मस्तकातील सहस्राहार चक्रापर्यंत घुमत ठेवला जातो. ज्यांना हृदयविकार आहे अशा लोकांनी भ्रामरी प्राणायाम करू नये. पूरक व रेचक करताना भ्रमराचा आवाज काढणे फार कठीण असते, म्हणून या प्राणायामाला 'संसिद्धी' असे म्हटले जाते.

* मूर्च्छा प्राणायाम

हठयोगाचा अभ्यास करणाऱ्या योगसाधकांनी श्वासावर नियंत्रण आणून मूर्च्छितावस्था अनुभवण्याचा फार चांगला प्रकार शोधून काढला तो म्हणजे मूर्च्छा हा प्राणायाम होय. बेहोषीच्या अवस्थेत सर्व जाणीवा पुसट होतात. कोणत्याही दुःखाचा सहज विसर पडतो. मन चित्तात विलीन करता येण्यासारखी अवस्था निर्माण होते. समाधीला अगदी जवळून अनुभवता येते. मद्य,अफू,भांग यासारख्या विविध अंमली पदार्थांचे सेवन करून बेहोषीची स्थिती अनुभवता येते. पण हे कृत्य अतिशय निंदनीय आहे. काही साधु अशाप्रकारच्या अंमली पदार्थांचा वापर करताना दिसतात. परंतु ते फार चुकीचे आहे.व्यसनामध्ये बुडून व सर्व संवेदना बधिर करून समाधीकडे पोहोचायचे नसते तर सत्वोत्कर्ष झाल्याने तेजाने पारदर्शकता प्राप्त झालेल्या चित्ताला ऐहिक वासनेपासून सोडवून ब्रह्मानंदाकडे न्यायचे असते.

मूर्च्छा प्राणायाम फार प्रचलित प्रकार नाही. याची सिद्धी प्राप्त आहे अशी फार कमी मंडळी समाजात आहेत. त्यामुळे या प्रकाराचे प्रात्यक्षिक करून दाखवणारेही नाहीत. केवळ ग्रंथात दिलेले मार्गदर्शन येथे देत आहे. मूलबंध लावून

दोन्हीही नाकपुड्यांनी पूरक करावा.जालंधरबंध घट्ट लावावा. नंतर यथाशक्ती कुंभक करावा. भूमध्यावर दृष्टी केंद्रित करावी.आज्ञाचक्रावर ध्यान करावे.जालंधर बंध पूर्णपणे न काढता रेचक करावा, ही या प्राणायामाची विशेषता आहे. प्राणायामाच्या इतर सर्व प्रकारांत जालंधर बंध काढून रेचक करायचा असतो. जालंधर बंध काढला नाही तर मानेवर प्रचंड ताण येतो. यास्थितीमुळे विज्ञाननाडीवर ताण पडतो व मूर्च्छितावस्थेची अनुभूती मिळते. मूर्च्छा येण्याकरिता अनेक आवर्तने करावी लागतात. या प्राणायामाने मनाची एकाग्रता वाढते. निद्रानाशाचा विकार बरा होतो. चित्तवृत्ती प्रसन्न होतात. व्यसनमुक्तीकरिता या प्राणायामाचा नियमित सराव केला पाहिजे.

* प्लाविनी प्राणायाम

हठयोगप्रदीपिकेत कुंभकाचा आठवा भेद 'प्लाविनी' मानलेला आहे. ज्या प्राणायामात पोटात भरपूर हवा भरून घेतल्याने शरीर पाण्यावर तरंगते त्याला प्लाविनी असे म्हणतात. प्लू म्हणजे तरंगणे, प्लाविनी म्हणजे पाण्यावर तरंगण्याची सिध्दी ज्यामध्ये सांगितली आहे असा प्राणायामाचा प्रकार होय. पोटात हवा भरून त्या स्थितीत पूरक,रेचक व कुंभक करण्याची कला प्लाविनी प्राणायाम प्रकारात प्राप्त होते.म्हणजे हा प्रकार पाण्यात जाऊन करावा असे नाही. पोटात हवा किती भरावी याचे प्रमाण सांगण्याची ती एक सोपी पध्दत आहे.पोटात हवा एव्हढी भरावी की जेणेकरून साधक पाण्यावर तरंगू शकेल,असे सुचवायचे असावे. हा क्लिष्ट प्रकार आहे ज्यात वायूभक्षण व वायूधारण असे दोन भाग आहेत. त्यानंतर प्राणायाम करावा लागतो जे फारच कठीण आहे. या ठिकाणी ग्रंथातील माहिती दिलेली आहे.

● बंध

प्राणायाम साधनेत बंधाचा उल्लेख येतो. प्राणायाम करताना अंतःकुंभकात त्रिबंध लावले जातात. बंध म्हणजे बांधणे, कोणतीही गोष्ट बांधून ठेवल्यावर दाब वाढतो. काहीही बांधताना दोरीसारख्या वस्तूचा वापर करावा लागतो पण बंध लावण्याकरिता स्नायूंचा दोरीसारखा उपयोग केला जातो. शरीरातील गुद व योनी यांच्यामधील शिवणीवर, कंठप्रदेशी (chin lock) व नाभीच्या आसपासच्या भागात बंध बांधले जातात.

बंध लावले जातात ते सर्व भाग नाड्यांच्या जालिकांनी युक्त आहेत व त्या ठिकाणी अंतःस्नावी ग्रंथींचे क्षेत्र आहे. नाडीजाळावर व अंतःस्नावी ग्रंथींवर दाब पडल्यावर शरीरातील दोषांची अत्यंतिक शुद्धी होते. योगशास्त्राचे मुख्य उद्दिष्ट्य आहे शरीर व मनाची शुद्धी; जी बंधाच्या आचरणाने साध्य होते. मूलबंधाने मुलाधारचक्र, जालंधर बंधाने विशुद्धी चक्र तर उड्डियानाने मणिपुर चक्राला चालना मिळते. नियमित बंध लावल्याने मल-मुत्राचे प्रमाण कमी होते. भूकेवर ताबा येतो. अन्न कमी सेवन करूनही थकवा येत नाही. बंधामुळे संयमाची परीक्षा होते. अन्नावरील वासनेवर नियंत्रण मिळवता येऊ लागल्याने साहजिकच इतरही सर्व वासनांवर नियंत्रण येते व योग्याची वैराग्यवृत्ती जाग्रत होते.

प्राणायाम सोडताना आधी सावकाश एकेक बंध काढले जातात. व्यवहारात बंधाचे अर्थात काहीही वस्तू बांधून ठेवण्याचे प्रकार पाहिले तर आपल्या लक्षात येईल की योगशास्त्रात स्नायूंवर दाब आणून केल्या जाणाऱ्या बंधाचे नेमके उद्दिष्ट काय आहे.

भेटवस्तू देण्यापूर्वी नीट बांधून दिली जाते. एखादी वस्तू न सांडता पूर्ण मिळावी म्हणून बांधून आणली जाते. वाईट परिणाम होऊ नये म्हणूनही वस्तू दृष्टीआड करण्यासाठी किंवा लपवून ठेवण्याकरिता बांधली जाते. एवढ्या सर्व प्रकारे जर बंधांचा विचार केला तर नक्कीच ज्ञानात भरच पडेल! शरीरात बंध लावले जातात

त्याठिकाणी निश्चितच संभाळून, गुंडाळून किंवा झाकून ठेवावेत अशा अंतःस्रावी ग्रंथींचे स्थान आहे. त्या-त्या ठिकाणचा प्रवाह काही क्षण बंद व्हावा किंवा श्वासाला सीमारेषेत बांधून ठेवण्याकरिताही बंधांची योजना केली असावी. मूलबंधामुळे गुदद्वाराचा संकोच घडतो तर जालंधरमुळे गळ्याच्या पुढील सप्तद्वारे बंद होतात. उड्डियानाने उदरावरील दाबाने श्वासाला अधिकाधिक पृष्ठवंशाच्या दिशेने पाठीमागे सारले जाते. म्हणजे एका सरळ रेषेत प्राणाचा संचार पृष्ठवंशाशी समांतर सुरू होतो. शेवटी प्राणायामाचा प्रयत्न कुंडलिनी शक्तीला जाग्रत करण्याकरिता चाललेला असतो. बंधामुळे इडा-पिंगला-सुषुम्ना यांच्यामार्गातून प्राणाचा संचार होण्याचे वळण आपसूकच लागत असावे.

● मूलबंध

मुळ म्हणजे गुद होय. (बोलीभाषेत गुदमार्गाला होणारा व्याधी म्हणजे मुळव्याध हे सर्व जाणतात.) गुदद्वाराला विनायास आकुंचित करणे, म्हणजे मूलबंध लावणे होय. अधोगतीने कार्य करणाऱ्या अपानवायूला किंचित उर्ध्वगामी करून नाभीप्रदेशात प्राणवायू व अपानवायू यांचा मिलाप करण्याकरिता मूलबंध लावला जातो. कुंडलिनी शक्तीच्या जागृतीसाठी मूलबंध लावतात. सिद्धासनात बसून मूलबंध लावला जातो. ज्यांना सिद्धासन जमत नाही त्यांनी सुखासनात मूलबंध लावला तरीही चालते. प्राणायाम करताना सर्वप्रथम मूलबंध लावला जातो. प्राणायामात सर्वात शेवटी जो बंध काढला (सोडला) जातो तो मूलबंध असतो. म्हणून मूलबंधाचा सराव करावा म्हणजे अधिक काळापर्यंत प्राणायाम करता येईल.

‘जरा विनाशिनी मुद्रा मूलबंधो निगद्यते।’ (घेरण्ड संहिता. ३. १५)

‘अपानप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः।

युवा भवति वृद्धोपि सततं मूलबंधनात्॥’

मूलबंधाच्या सरावाने मनुष्याला म्हातारपण येत नाही. नाभीप्रदेशात प्राण-अपान वायू एकत्र आल्याने मूत्र-पुरीषाचे प्रमाण कमी होते व वृद्ध व्यक्तीही तरुण दिसते.

● जालंधर बंध

कंठप्रदेश संकुचित करून मान खाली वाकवून हनुवटीला छातीवर घट्ट दाबून बसवणे, याला जालंधर बंध असे म्हणतात. पूरक केल्यानंतर जालंधर बंध लावावा व रेचक करण्यापूर्वी जालंधर बंध काढावा. या बंधाच्या अभ्यासाने मानेतील शिराजाळावर (Carotid nerve and carotid arteries) दाब येतो व मेंदूकडे होणारा रक्तपुरवठा सुधारतो. थायरॉईड व पॅराथायरॉईड ग्रंथीचे कार्य सुधारते. जालंधरबंधाच्या अभ्यासाने कंठरोग होत नाहीत व आवाज गोड होतो. हा मूलबंधाच्या नंतर व उड्डियानाच्या आधी लावला जातो. उड्डियान बंध काढण्यापूर्वी जालंधर बंध काढतात. मात्र मूर्च्छा प्राणायामात जालंधर बंध न काढता रेचक करून आधी उड्डियान बंध काढला जातो, त्यामुळे चक्कर येते व मूर्च्छाविस्था प्राप्त होते.

● उड्डियान बंध

प्राणवायूला सुषुम्नेतून वर ब्रह्मरंध्रात पाठवण्यासाठी हा बंध लावतात. 'उड्डीनं कुरुते महाखगः।' योगसाधकाला याचा अनुभव येतो. प्रत्यक्ष कृती करताना आधी पूरक करून जालंधर बंध लावावा. कुंभक धारण करावा व जेव्हा श्वास घ्यावासा वाटू लागेल त्यावेळी म्हणजे कुंभकाच्या शेवटी उदराचा संकोच करावा. ही दाबाची स्थिती संपूर्ण रेचक करेपर्यंत धारण करावी. यामध्ये श्वासपटलाचा चांगला मसाज घडतो. श्वासपटलाला मागे व वरती असे एकाच वेळी ढकलले जाते. या बंधाचा विचार केल्यास लक्षात येते की मलनिःस्सरण करतेवेळी

श्व्वास पोटात भरून घेवून पोटाला आंत खेचले जाते तसाच प्रकार आहे पण उड्डियानाच्या वेळी मूलबंध लावलेला आहे. उड्डियानाचा सराव नौलीचालनाची व अग्निसाराची पूर्वतयारी यादृष्टीने सुध्दा फार उपयोगी आहे. उड्डियानाचा सराव केल्याने उदरावरील मेद झडतो. पचनशक्ती सुधारते. पोटातील मृदु अवयवांना चांगला व्यायाम घडतो. प्राणायामाचे सर्व लाभ उड्डियानासहित प्राणायाम केल्याने मिळतात.

● महाबंध

जेव्हा मूलबंध, जालंधर बंध व उड्डियान बंध तिन्हीही एकत्र लावले जातात त्या बंध स्थितीला महाबंध असे म्हणतात. आधी प्रत्येक बंधाचा चांगला सराव झाल्यानंतर तिन्ही बंध एकत्र लावता येतात. महाबंधाचा प्राणायामाकरिता अधिक सराव करावा लागतो.



महाबंध
चित्र ३७

● मुद्रा

घेरंडसंहितेत २५ प्रकारच्या मुद्रा सांगितल्या आहेत. त्या पुढीलप्रमाणे आहेत: महामुद्रा, नभोमुद्रा, उड्डीयान, जालंधर, मूलबंध, महाबंध, महावेध, खेचरी, विपरीतकरणी, योनि, वज्रोणी, शक्तिचालिनी, ताडागी, माण्डवी, शाम्भवी, पञ्चधारणा, (पार्थिवी, आम्भ-सी, वैश्वानरी, वायवी, नभोधारणा), अश्विनी, पाशिनी, काकी, मातंगी आणि भुजंगी मुद्रा. आसन लावून नंतर मुद्रा धारण केल्या जातात. याशिवाय योगशास्त्रात आढळून येणाऱ्या काही मुद्रांची नावे पुढीलप्रमाणे आहेत: हंस, ब्रम्ह, कपोत, ज्ञान, ध्यान, पद्म, द्रोण.

‘मुद्राणां पटलं ह्येतत् सर्व व्याधिविनाशनम्।

नित्यमभ्यासशीलस्य जठराग्निविवर्धनम्॥’ (घेरण्ड संहिता. ३.४)

‘मुद्’ म्हणजे आनंद होय. आसन करताना आनंदाच्या प्राप्तीसाठी मुद्रा करतात.

मुद्रा आसन दृढ झाल्यानंतर त्या स्थितीला समाधीपर्यंत नेताना शरीराला कष्ट होऊ नयेत म्हणून सांगितल्या आहेत. शरीरातील मर्मस्थळे सुरक्षित राहून आयुष्याचे रक्षण होण्याकरिता मुद्रा फार उपयोगी आहेत.

विविध प्रकारच्या शास्त्रीय नृत्यातून या मुद्रांचे चलन होत असून समाजात मुद्रा अधिकाधिक प्रचलित होण्याकरिता हा सोपा उपाय पूर्वजांनी योजला असावा.



ज्ञानमुद्रा
चित्र ३८

● प्रत्याहार

‘इंद्रियाणां विचरतां विषयेषु स्वभावतः।

बलादाकर्षणं तेषां प्रत्याहारः स उच्यते॥’(याज्ञवल्क्यस्मृती)

प्रत्याहार म्हणजे इंद्रियांना त्यांचे विषय मिळू न देणे होय. मागील भागात पंचज्ञानेंद्रिय, पंचकर्मेन्द्रिय व उभयात्मक मन यांचे विषय चर्चिले गेले आहेत. इंद्रियांना त्यांच्या क्रियेपासून दूर करून अंतर्मुख करणे म्हणजे प्रत्याहार होय. इंद्रिय त्यांच्या-त्यांच्या विषयावर पोसली जातात.त्यांना विषयापासून वळवण्याकरिता संयमाची आवश्यकता असते.

चित्त अतिशय अस्थिर असते, ते सतत धावणारे असते. चित्त ज्या गोष्टीशी एकरूप होते त्या गोष्टीचे ज्ञान मनुष्याला प्राप्त होते.ज्ञानेंद्रियांना बाह्य भौतिक ज्ञानापासून विरक्त करण्यासाठी व अंतर्मुख करण्यासाठी प्रत्याहार या योगांगांचा अवलंब करावा लागतो. समजा एखाद्या स्त्रीचा पति दूरदेशी गेला असेल व ती त्याच्या विरहात दुःखी होऊन चुलीपुढे स्वयंपाक करत असेल अशावेळी तिच्या डोळ्यांसमोर चुलीवर तापत ठेवलेले दूध ऊतू गेले तरीही तिला कळणार नाही. कारण तिचे चित्त विचलित होते. दुसऱ्या भाषेत तिचे डोळे उघडे असूनही बघण्याचे कार्य करत नव्हते. कारण ते विषयाला पूरक नव्हते. हे उदाहरण प्रत्याहार म्हणजे काय हे कळण्याकरिता पुरेसे नाही. प्रत्याहारात हेतुपूर्वक चित्ताला विषयापासून दूर नेऊन अंतःकरणात न्यावे लागते. आधीच्या प्राणायामापर्यंतच्या योगांगांचा अभ्यास झाल्यानंतरच हे शक्य होऊ शकते.

शब्द हा आकाश महाभूताचा व कानांचा विषय आहे. स्पर्श हा वायूचा व त्वचेचा विषय आहे. रूप म्हणजे पहाणे हे कार्य डोळे करतात तसेच ते अग्नी महाभूताचे कार्य आहे. रस म्हणजे चव हा जलमहाभूताचा व जिव्हेचा विषय आहे व गंध हा पृथ्वी महाभूताचा अर्थात नाकाचा विषय आहे. नाक(घ्राणेंद्रिय) वास

घेण्याचे, कान(श्रवणेंद्रिय) ऐकण्याचे, नेत्र(चक्षुरिंद्रिय) बघण्याचे, जिव्हा(रसनेंद्रिय व वागिरिंद्रिय) चव घेण्याचे व बोलण्याचे अशी उभय कार्ये करते, त्वचा(स्पर्शनेंद्रिय) स्पर्श समजण्याचे कार्य करतात.

अशाप्रकारे त्या-त्या इंद्रियाला ती-ती कार्ये न करू देता धारणेकरिता सज्ज बनवण्यासाठी प्रत्याहाराची आवश्यकता असते. जे-जे पाहणार ते-ते सर्व केवळ आत्मरूपच असेल, असे ठरवणे म्हणजे प्रत्याहार होय. नित्य नेमाने करणाऱ्या कर्मातून फलप्राप्तीची आशा नसणे म्हणजे प्रत्याहार पाळणे होय. ('नित्य विहितकर्मफलत्यागः प्रत्याहारः।'शाण्डिल्य उपनिषद.) सर्व विषयापासून स्वतःला पराङ्मुख करणे म्हणजे प्रत्याहार होय. १०८ मर्मांच्या ठिकाणी ध्यान-धारण करणे म्हणजे प्रत्याहाराचा अभ्यास करणे होय. ज्याप्रमाणे कासव त्याच्या कवचामध्ये सर्व शरीर आक्रसून ठेवतो तसे योगीसुद्धा प्रत्याहाराच्या अवस्थेत स्वतःला कोषामध्ये बंद करून आत्मज्ञानाच्या शोधाचा प्रयत्न करतो.

'प्राणायामेन पवनं प्रत्याहारेण चेन्द्रियम्।

वशीकृत्य ततः कुर्यात् चित्तस्थानं शुभाश्रयम्।।' (विष्णूपुराण.७.४३.४५)

प्राणायामाने वायूच्या साहाय्याने चित्तशुद्धी घडते, प्रत्याहाराने इंद्रियांच्या शुद्धीद्वारे चित्ताची शुद्धी होते, अशाप्रकारे शुद्ध झालेले चित्त समाधीकडे जाण्याकरिता तयार होते.



चित्र ३९

● धारणा

धारणा म्हणजे योगशास्त्रातील तत्त्वांविषयीच्या जाणिवेला विश्वासात परिवर्तित करणे होय. या योगांगाच्या अभ्यासाने सर्व अंधश्रद्धा गळून पडतात. योगी अतिशय श्रद्धाळूपणे फार आत्मविश्वासाने चक्रांच्या सान्निध्यात काळ व्यतीत करू लागतो. चक्रांचे रंग, पाकळ्या, गरिमा सर्व न दिसणाऱ्या गोष्टीसुद्धा अनुभवू शकतो. ध्यानावस्थेत जाण्याकरिता असे घडणे म्हणजे धारणेमध्ये लीन होणे फार महत्त्वाचे असते. एक विषय घेऊन त्याच्यावरच चित्त केंद्रित करणे म्हणजे धारणा होय. ('एकस्मिन् विषये चित्तस्य स्थापनं धारणा।'महाभारत.) देह पाच तत्त्वांपासून तयार झालेला आहे. या पंचतत्त्वांवर अर्थात पंचमहाभूतांवर चित्ताला एकाग्र करणे म्हणजे धारणा करणे होय. अस्थिर अशा मनाला निश्चल करण्यासाठी धारणेचा अभ्यास केला जातो.

(‘मनसो निश्चलत्वेन धारणा सा अभिधियते।’गरुडपुराण.२.५२.५३). पंचमहाभूतांच्या पार्थिवी, आम्भसी, आग्नेयी, वायवीय, आकाशी या पाच प्रकारच्या धारणा असतात. जसा-जसा धारणेचा काळ साधक वाढवतो तसा-तसा तो ध्यानावस्थेकरिता सिद्ध होतो. जसे योगशास्त्रातील मूलबंधादी त्रिबंध स्नायूंच्या मदतीने नाडीजालकांना बांधण्याचे कार्य करतात तसे धारणेने चित्ताला बांधले जाते. चित्ताला ध्येयवस्तूशी बांधून ठेवले की दुजाभाव नष्ट होऊन ते तद्रूप होते, ध्येयवस्तूशी एकरूप होते. यालाच ध्यान म्हणतात कारण ध्येयवस्तू व चित्त या दोन भिन्न वस्तू राहात नाहीत. ही ध्यानावस्था अधिक काळ अभ्यासल्यानंतर समाधी अवस्था अनुभवता येते.

● ध्यान

यम,नियम,आसन,प्राणायाम व प्रत्याहार येथपर्यंतचा भाग हा बहिर्योग असा मानला जातो. धारणा,ध्यान व समाधी हे अंतर्मुख योगाचे प्रकार आहेत. पिंडस्थ,पदस्थ,रूपस्थ व रूपातीत असे ध्यानाचे चार प्रकार आहेत. ध्यानाचे असे प्रकार करण्यामागील कारण हेच असावे की प्रत्येकाच्या बुद्धीप्रमाणे व आकलनाप्रमाणे त्याला समाधीचा मार्ग उपलब्ध झाला पाहिजे. प्रत्येक साधकाला ज्याने प्रामाणिकपणे अध्ययन केले आहे त्याला या ध्यानाच्या प्रकारांतून समाधीकडे जाण्याचा मार्ग सहज सापडतो.पिंड म्हणजे शरीर.पिंडस्थ ध्यानामध्ये पिंड म्हणजे शरीरातील एखाद्या भागावर ध्यान करतात. पदस्थ ध्यान म्हणजे मंत्रातील एखाद्या अक्षरावर किंवा बीजमंत्रावर ध्यान करतात.रूपस्थ ध्यानप्रकारात एखाद्या प्रतिमेवर किंवा मूर्तीवर लक्ष केंद्रित करून ध्यान केले जाते. रूपातीत किंवा रूपविवर्जित ध्यानामध्ये कोणतीही प्रतिमा, मूर्ती,स्वरूप,मंत्राचा भाग, शरीरातील चक्र किंवा अवयव यांचा ध्यानाकरिता उपयोग न करता केलेले ध्यान होय. ध्यानाकरिता त्राटक हा अतिशय उपयोगी असणारा साधनेचा प्रकार आहे. त्राटकाचे विविध प्रकार आहेत. एकतर बाह्य व दुसरे आभ्यंतर त्राटक तसेच समीप व सुदूर किंवा दूरवर्ती त्राटक होय.

कोणत्याही सात्त्विक गोष्टीकडे एकटक पहात राहाणे. जसे ज्योती-ध्यान,बिंदू-ध्यान, ओंकार ध्यान. दुसरा प्रकार आहे भ्रूमध्यावर ध्यान करणे,हृदयाच्या ठिकाणी ध्यान करणे,नाभीप्रदेशात कमळाच्या फुलाची कल्पना करून तेथे चित्ताच्या स्थापनेची धारणा करून ध्यान करणे. मानसिक ध्यानाकरिता मनःचक्षूंचा वापर करायला शिकावे लागते. हा एक वेगळा अभ्यास आहे जो साधकाला दीर्घकाळ केलेल्या साधनेतून प्राप्त होतो. ध्यानातून समाधी अवस्थेला पोहोचण्याचा मार्ग कळतो. ध्यान ही समाधीकडे जाण्याची महत्त्वाची पायरी आहे. ध्यानामध्ये मन

पिसासारखे हलके होऊन शरीराकडे त्रयस्थाप्रमाणे पाहू लागते. मनुष्याच्या अंगुष्ठ प्रमाणाच्या देहाची धारणा ध्यानावस्थेतून अनुभवता येते. मन व आत्मा ही दोन वेगवेगळी तत्त्वे आहेत याची जाणीव ध्यानावस्थेत होते. मनाला सतत त्रास देणाऱ्या व समाधीच्या अवस्थेत जाण्यापासून परावृत्त करणाऱ्या सुख-दुःखाच्या स्मृती पूर्णपणे विरून जाण्याकरिता ध्यानाचे साहाय्य होते.



रूपस्थ ध्यान
चित्र ४०

● पंचकोश

‘कोश’ या शब्दाचे बोलीभाषेनुसार विविध अर्थ होतात. व्यवहारात सुरवंटाचा कोश, मधमाशीचा कोश, अन्न-धान्याचा साठा ज्या ठिकाणी ठेवला जातो तो कोश, गादी-उश्यांना जसे अग्ने घालतात तसे आवरण म्हणजे कोश, शब्दांचे अर्थ जेथे एकत्रित केले जातात तो शब्दकोश, संपत्तीला सांभाळून ठेवले जाते तो कोश, असे कोशाचे विविध अर्थ सापडतात. कोशावर देखरेख ठेवणारा ‘कोशाधिपती’ असतो. मनुष्याच्या शरीरात कोशाधिपतीचे स्थान आत्म्याला आहे. आत्मा पाच आवरणातून प्रवास करतो. मनुष्याच्या शरीरात ही पाच आवरणे म्हणजे पाच कोश असे आहेत; ज्यांनी आत्म्याला झाकून टाकलेले आहे. या कोशांचा आत्म्याला ध्यास लागलेला असतो. (असे भासते, प्रत्यक्षात तसे नसते.) कारण या कोशांमध्ये मन, बुद्धी, इंद्रिये याविषयीचे सर्व काही साठवले जाते. मनुष्याच्या आत्म्याला स्थूल शरीरातून सूक्ष्मतत्त्वाकडे न्यायचे असेल तर शरीरातील पंचकोशाचे ज्ञान त्याला असले पाहिजे. मनुष्याच्या शरीरातील ते पंचकोश अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय व आनंदमय हे आहेत.

आत्म्याचा सर्वत्र संचार होत असतो. आत्मतत्त्वाला कोशात गुंतवून ठेवणे हे प्रकृतीचे कार्य असते. प्रकृती मनुष्याला सतत नाचवते व मनुष्य मोहजाळात अडकून पडतो. त्यामुळे त्याच्या आत्म्याला समाधीचा मार्ग सापडत नाही. या पंचकोशांचा अनुभव घेऊन आत्म्याला महत् तत्त्वापर्यंत नेले की मनुष्याला समाधीची अवस्था प्राप्त होऊ शकते. साधकाला चक्रांवरील ध्यानात एकेका कोशातून बाहेर पडावे लागते. पंच कोशातून बाहेर चार पायऱ्या चढून जावे लागते. या चार पायऱ्या किंवा टप्पे म्हणजेच संप्रज्ञात समाधीचे चार प्रकार आहेत. ते पुढीलप्रमाणे जाणावेत:

१.सुखासनात बसून अन्नमय कोशातून आत्म्याला सोडवून प्राणमय कोशात नेणे. हे केवळ त्या साधकाला शक्य असते ज्याने आसन व प्राणायामावर सिध्दी प्राप्त केलेली असते.

२.प्राणाच्या गतीला मंद व अति मंद करून इंद्रियांना अंतर्मुख करून प्राणमय कोशातून मनोमय कोशात प्रवेश करणे. हे साधकाला प्रत्याहार,धारणा याच्या अभ्यासात प्रवीणता मिळवल्यानंतर शक्य होते.

३.मनोमय कोशातून आत्माध्यास काढून घेऊन विज्ञानमय कोशात प्रवेश करणे. याकरिता वितर्क-भावनेद्वारे ऋतंभरा प्रज्ञेला जाग्रत करून उत्तमांगातील अर्थात मस्तिष्कातील चक्राकडे लक्ष केंद्रित करावे लागते.

४.मनोमय कोशातून आनंदमय कोशात प्रवेश करणे. ही समाधीची सर्वोत्तम स्थिती असते.याठिकाणी विवेकख्यातीची प्राप्ती होते. अन्नमय कोशातून बाहेर आल्यानंतर मूलाधार, स्वाधिष्ठान,मणिपुर या तिनही चक्रांचे भेदन करता येते. अनाहत व विशुद्ध चक्राच्या भेदनाकरिता प्राणमय कोशातून बाहेर यावे लागते. आज्ञाचक्राच्या भेदनाकरिता मनोमय व विज्ञानमय कोशातून बाहेर पडावे लागते. आत्म्याला आनंदमय कोशातूनही मुक्त करून परमात्म्याच्या भेटीचा मार्ग मोकळा झाल्यावर कैवल्याची प्राप्ती होते.

हे कोश कशाप्रकारे तयार होतात?

अन्नमय कोश पांचभौतिक शरीर, पंच-ज्ञानेंद्रिय, पंच-कर्मेंद्रिय व आत्मा यांपासून तयार होतो. प्राणमय कोशात पाच प्राण (प्राण,अपान,व्यान,उदान,समान),पाच कर्मेंद्रिये व आत्मा यांचा अंतर्भाव होतो. मनोमय कोश पाच ज्ञानेंद्रिय, मन व आत्मतत्त्वापासून तयार होते. विज्ञानमय कोशात बुद्धी, अहंकार व आत्मा असतात. आनंदमय कोशात 'ज्ञ' ही संज्ञा प्राप्त झालेला आत्मा व महत् तत्त्वाचा वास असतो.

१)अन्नमय कोश-

हा कोश अन्नावर पोसलेला असतो म्हणजे देहरूपी असतो. हा कोश अन्नावर वाढतो. आत्मा याठिकाणी सर्व सुख-दुःखाचे भोग भोगतो आहे, असे केवळ भासते.प्रत्यक्षात

आत्मा अमर,अजर असूनही स्थूल शरीराच्या य अन्नमय कोशात तापयुक्त,व्याधी-जरायुक्त जन्म-मृत्यूच्या फेऱ्यात अडकल्याप्रमाणे दिसतो.

२)प्राणमय कोश-

येथे आत्म्याचे सूक्ष्म शरीर असते. प्राणमय कोशाच्या आच्छादनाने आत्म्याला दात्याचे,वक्त्याचे,गतिशीलतेचे व भूक-तहानेने व्याकूळ असलेले रूप प्राप्त होते, जे वास्तवात भ्रामक रूप आहे. कारण आत्मा दातृत्वरहित,वकृत्वरहित,गतिरहित व क्षुध्-पिपासारहित असतो. या कोशात क्रियाशक्तीचा वास असतो.

३)मनोमय कोश-

मन व ज्ञानेंद्रियांच्या विकाराचे आच्छादन म्हणजे मनोमय कोश होय.या कोशात संशयरहित आत्म्याला संशयी, शोक-मोहरहित आत्म्याला शोकग्रस्त, व दर्शनरहित आत्म्याला दर्शनयुक्त रूप प्राप्त होते. या कोशात मनुष्याची इच्छाशक्ती प्रबळ असते.

४)विज्ञानमय कोश-

या कोशात आत्म्याला अहंकार व बुद्धीचे आवरण असते.या कोशात आत्म्याचे कर्तृत्व,भोक्तृत्व,सुखित्व आणि अभिमानी असे गुण दिसतात(भासतात). या कोशात अभिमानाचा प्रभाव आहे. त्यामुळे आत्मा कर्ता,विज्ञाता,निश्चयी व अभिमानी रूपात व्यक्त होतो.

५)आनंदमय कोश-

या कोशात अज्ञानाचे आवरण असते. जगण्याचे एकमेव कारण म्हणजे शरीर आणि आत्म्याची शरीररहित अवस्था म्हणजे महत् तत्त्व याची प्रचीती या कोशात होते.आनंदमय कोशातील आत्म्याची स्थिती मोद-प्रमोदरहित आनंद(केवळ आनंद)अशी असते. हा कोश विकाररहित आनंदापासून तयार झालेला असतो. या पाचही कोशांच्या पलीकडे गेल्यानंतर केवळ विदेह भावना शिल्लक राहते.ते शुध्द चेतन तत्त्व परमात्म्यात लीन होऊन जाते. ही समाधी पर्यंत पोहोचण्याची प्रक्रिया आहे.

● षट्चक्रांची तोंडओळख

धारणेचा अभ्यास चांगला होण्याकरिता व त्या पुढील 'ध्यान' या योगांगाचा सराव होण्याकरिता योगशास्त्रात सांगितलेल्या षट्चक्रांची माहिती घेणे आवश्यक आहे. प्रत्यक्षात अशी चक्रे शरीरात असतात का? तर याचे उत्तर 'नाही' असेच आहे. कारण ती दाखवता येत नाही. आयुर्वेदातील वात,पित्त व कफ हे त्रिदोष जसे दाखवता येत नाहीत तसेच षट्चक्र सुध्दा दाखवता येत नाही.मात्र त्याचा अनुभव योग-साधकाला घेता येतो व तो कशाप्रकारे घ्यावा यासाठी षट्चक्रांची संकल्पना समजून घेणे अगत्याचे ठरते. प्राणाचे अनुसंधान करताना पृष्ठवंशाच्या समोर प्राणाची काही शक्तिपीठे साधकाला अनुभवता येतात. याठिकाणी प्राणाची आराधना करण्याकरिता ध्यानावस्थेत थांबता येते.साध्या भाषेत हे नादानुसंधानातील थांबे आहेत. अशी विश्रांतीची स्थळे आहेत जेथे साधक तेजाने पुन्हा ताजातवाना होऊन जातो. समाधीला जाताना सहा ठिकाणी त्याला जीवनाने भरलेली अमृताची सहा कमळे मिळू शकतात. ती म्हणजे मूलाधार,स्वाधिष्ठान,मणिपूरक,अनाहत,विशुद्ध, आज्ञा व सहस्रार होय. त्या चक्रांचा आकार अधोमुख अर्धोन्मिलीत कमळाप्रमाणे असतो. त्यांना चक्र असे म्हटले आहे कारण प्रत्येक चक्राला विशिष्ट गती आहे व त्यांच्यात प्रचंड कायनेटिक एनर्जी सुप्त अवस्थेत साठलेली आहे. चक्रांना कमळाचाच आकार का दिला? कारण कमळ हे दीर्घायुष्याचे प्रतीक आहे. उमलणे व मिटणे हा कमळाचा स्वभाव आहे. चक्रांवर ध्यान केल्याने दीर्घायुष्याची प्राप्ती होते व अधोमुखी कमळे विकसित होऊन ऊर्ध्वमुखी होतात. विशेषतः समाधी स्थितीत असताना ज्या प्राणरसाची गरज भासते तो या कमळरूपी चक्रांमध्ये ठासून भरलेला असतो.प्रत्येक चक्राला विशिष्ट पाकळ्या आहेत. यावरून लक्षात येते की प्रत्येक चक्राची ताकद (power) वेगवेगळी आहे. पंचमहाभूते,पंचतन्मात्रा,पंचज्ञानेंद्रिय,पंचकर्मेंद्रिय,मन,सर्व वर्ण-स्वर,सप्तलोक या सर्वांच्या शक्ती सूक्ष्म रूपात चक्रांच्या ठिकाणी असतात.सर्व

चक्र प्रकाश व विद्युतयुक्त आहेत. आपल्याला शरीररचनाशास्त्राच्या माहितीमुळे शरीरातील plexus चे स्थूलरूप समजू शकते. त्याच्या अंदाजाने चक्रांची जागा साधारणतः कुठे आहे, हे समजावे म्हणून प्रत्येक चक्राच्या जवळ-पास असणाऱ्या plexusचा उल्लेख पुढील भागात दिला आहे.

चक्रांचे वर्णन

१) मूलाधार चक्र

या चक्राचे गुद आणि उपस्थाच्या मधील शिवणीजवळ अधिष्ठान असते. या चक्राचे स्थान अधिक चांगले समजण्याकरिता स्थूलरूपाने दिसणाऱ्या (pelvic or coccygeal plexus) चा संदर्भ दिला जातो. या कमळाचा रंग सोन्याप्रमाणे असून त्याला चार पाकळ्या असतात. हे पंचमहाभूतापैकी पृथ्वी महाभूताचे स्थान आहे, त्यामुळे येथे गंध तन्मात्रेचे कार्यकारी क्षेत्र आहे. त्याचा आकार चौकोन असतो. हत्तीची हुंगण्याची शक्ती उत्तम असते त्याप्रमाणे या कमळाच्या ठिकाणी श्वासाची गज-गती असते. नासिका या ज्ञानेंद्रियाचे व गुद या कर्मेन्द्रियाचे येथे स्थान मानलेले आहे. हे अपानवायूचे क्षेत्र आहे. सात लोकांपैकी भूलोकाचे हे स्थान आहे. या चक्राचा वाहक ऐरावत हत्ती आहे ज्याच्यावर इंद्र बसलेला आहे. तंत्रविद्येतील डाकिनी शक्तीबरोबर बसलेला ब्रह्मदेव या चक्राचा अधिपति देवता आहे. बीजमंत्र 'लं' असून सात सूर्यांपैकी 'सा' चे स्थान या ठिकाणी आहे. या चक्रात साडेतीन विळखे देऊन कुंडलिनी शक्ती बसलेली आहे. मूलाधार चक्रच कुंडलिनीचा मुख्य आधार आहे म्हणून त्याला 'मूलाधार' असे नाव दिले आहे. या चक्रात ध्यान केल्यास साहित्यक्षेत्रात फार प्रगती होऊ शकते. या चक्राच्या भेदनाकरिता अन्नमय कोशातून बाहेर पडावे लागते.

२) स्वाधिष्ठान चक्र

स्थान-लिंग, मूलाधार चक्राच्या दोन बोटे वर, (Hypo-gastric/sacral plexus)

आकृती- सहा पाकळ्यांचे लाल रंगाचे प्रकाशित कमळ

तत्त्वस्थान-श्वेत रंग, अर्धचंद्राकार जल-तत्त्व

तत्त्वबीजगति- मगरीची पाण्यातील मारलेल्या लांब डुबकीची गती

गुण-रस

वायू- व्यान

ज्ञानेंद्रिय-रसना

कर्मेंद्रिय-उपस्थ

लोक-भुवः

तत्त्वबीजाचे वाहन-वरुणाला पाठीवर घेतलेली मगर

अधिपति देवता-राकिनी शक्तीबरोबर असलेला विष्णू

स्वर-रे

कोश- अन्नमय

चक्रावरील ध्यानाचे फळ- सृजन,जिव्हेवर सरस्वतीचा वास,लेखनकला

३) मणिपूरक चक्र-

स्थान- नाभीमूल(epigastric plexus/lumber plexus)

आकृती- निळ्या प्रकाशाचे दहा पाकळ्यांचे कमळ

तत्त्वस्थान-लाल रंग,त्रिकोणी अग्नी-तत्त्व

तत्त्वबीजगति-मेंढा ज्याप्रमाणे डोंगरांवर चढतो तशी याची गती आहे

गुण-रूप

वायू- समान

ज्ञानेंद्रिय-चक्षू

कर्मेंद्रिय-पाय

लोक-स्वः

तत्त्वबीजाचे वाहन-अग्नीदेवाला पाठीवर घेतलेला मेंढा

अधिपति देवता-लाकिनी शक्तीबरोबर असलेला रुद्र

स्वर-ग

कोश- अन्नमय

चक्रावरील ध्यानाचे फळ-शरीराचे ज्ञान अर्थात ध्यानावस्थेत संपूर्ण शरीराचे व्यूहज्ञान प्राप्त होत, अजीर्ण या विकाराचा त्रास होत नाही

४) अनाहत चक्र-

स्थान- हृदयाजवळ(cardiac plexus/bronchial plexus)

आकृती- शेंदुरी रंगाचे बारा पाकळ्यांचे कमळ

तत्त्वस्थान-धुरकट रंग,षटकोनी वायू-तत्त्व

तत्त्वबीजगति-हरणाप्रमाणे याची गती आहे

गुण-स्पर्श

वायू- प्राण

ज्ञानेंद्रिय-त्वचा

कर्मेंद्रिय-हाथ

लोक-मह

तत्त्वबीजाचे वाहन-हरिण

अधिपति देवता-काकिनी शक्तीबरोबर असलेला ईशान रुद्र

स्वर-म

कोश- प्राणमय

चक्रावरील ध्यानाचे फळ-वाक्चातुर्य,कवित्व,जितेंद्रिय,या चक्रात शिवाचे वास्तव्य असते. हे शब्दब्रह्माच्या प्राप्तीचे स्थान आहे.

५) विशुद्ध चक्र-

स्थान- कण्ठ(carotid plexus/cervical plexus)

आकृती- धूम्रवर्णाचे सोळा पाकळ्यांचे कमळ

तत्त्वस्थान-चित्र-विचित्र रंगाचे गोलाकार आकाश-तत्त्व

तत्त्वबीजगति-हत्ती झुलतो त्याप्रमाणे याची गती आहे

गुण-शब्द

वायू- उदान

ज्ञानेंद्रिय-कर्ण

कर्मेंद्रिय-वाणी

लोक-जनः

तत्त्वबीजाचे वाहन-हृत्ती ज्याच्यावर प्रकाश देवता आरुढ आहे

अधिपति देवता-शाकिनी शक्तीबरोबर असलेला पंचमुख शिव

स्वर-प

कोश- प्राणमय

चक्रावरील ध्यानाचे फळ-कवित्व,महाज्ञानी,दीर्घायुष्य,शान्तचित्त,नीरोगी

६) आज्ञा चक्र-

स्थान- (medulary plexus)भ्रूमध्य

आकृती- पांढऱ्या वर्णाचे दोन पाकळ्यांचे कमळ

तत्त्वस्थान-लिंग आकाराचे महत्तत्त्व

तत्त्वबीजगति-नाद

गुण-ओम्

लोक-तप

तत्त्वबीजाचे वाहन-नाद ज्याच्यावर लिंगदेवता आरुढ आहे

अधिपति देवता-हाकिनी शक्तीबरोबर असलेला शिव

स्वर-ध

कोश- मनोमय व विज्ञानमय

चक्रावरील ध्यानाचे फळ-सर्व चक्रांचे फळ, संप्रज्ञात समाधी

७) सहस्रार चक्र-

स्थान- (cerebral plexus)टाळूच्या वर मस्तिष्कात

आकृती- नाना रंगाचे सहस्र पाकळ्यांचे कमळ

तत्त्वस्थान-तत्त्वातीत

तत्त्वबीजगति-बिंदु

लोक-सत्यम्

तत्त्वबीजाचे वाहन-बिंदु

अधिपति देवता-महाशक्तीबरोबर परब्रह्म

स्वर-नी,सां

कोश-आनंदमय

चक्रावरील ध्यानाचे फळ-अमरत्व,मुक्ती, कैवल्य

याठिकाणी चक्रांची फार त्रोटक माहिती प्रस्तुत केली आहे. ध्यानासाठी ही माहिती आवश्यक आहे. प्रत्यक्षात संशोधनाने शरीरात चक्रांच्या विशिष्ट ठिकाणी इलेक्ट्रोमॅग्नेटिक तत्त्वाप्रमाणे कार्य करणारी काही तत्त्वे शास्त्रज्ञांना आढळून आलेली आहेत. परंतु ही तत्त्वे दीर्घकाळ योगाभ्यास करणाऱ्या काही योगाचार्यांच्या ठिकाणी सापडली आहेत. चक्रांचे अस्तित्त्व दाखवता आले नाही तरीही त्या भावनेचे धारण सर्वाना करता येते व त्याचे लाभही अनुभवता येतात, हे निर्विवाद सत्य आहे!



मूलाधार चक्र

● समाधी

चित्ताची एकाग्रता म्हणजे समाधी होय. समाधीच्या एकाग्रतेत वस्तूंना त्यांच्या स्वरूपात जाणणारी प्रज्ञा अर्थात ऋतंभरा प्रज्ञा जाग्रत होते. ज्याला 'विवेक-ज्ञान' असे म्हणतात. योगशास्त्रात पहिल्याच सूत्रात समाधीचा मार्ग दाखवला आहे. योग म्हणजे चित्तवृत्तींचा निरोध होय. मग चित्तवृत्तींना अंतर्मुख कसे करायचे याचे उत्तर संपूर्ण अष्टांगयोगात सांगितले आहे. हा लांबचा पल्ला आहे जो सर्वसामान्यांना समाधीपर्यंत नेतो. मात्र काहीजण ज्ञानप्राप्ति, निष्कामकर्मयोग, कर्मयोग, ईश्वरप्रणिधान या मार्गाने समाधीला जातात. त्यातील 'ईश्वरप्रणिधानात् वा ।' (पातंजलयोगदर्शन. १.२३) हा योगशास्त्रात सांगितलेला मार्ग साधकाला समाधीकडे घेऊन जाणारा आहे.

समाधी हा अंतरंग योगाचा सर्वोत्तम भाग आहे. चित्ताला एकाग्र करून ध्येयाशी तदाकार करण्यासाठी कोणत्याही दृश्य वस्तूचा आधार घेतला जातो, जसे- श्रीकृष्णाची, श्रीरामाची मूर्ती, एखादी प्रतिमा अशी बुद्धीगम्य दृष्यमान वस्तू जेव्हा एकाग्रतेकरिता वापरली जाते तेव्हा या साधनेला 'सवितर्क संप्रज्ञात समाधी' असे म्हणतात. त्यानंतर त्या मूर्तीचे अगदी सूक्ष्मरूप मानसपटलावर राहाते या अवस्थेत डोळे मिटूनही चित्ताला ध्येयरूप साकारता येते यालाच 'सविचार संप्रज्ञात समाधी' असे म्हणतात. सातत्याने अशाप्रकारचे ध्यान करत राहिल्यास मानसपटलावरील सूक्ष्मस्मृतींचाही आधार न घेता अर्थात कोणत्याही रूपाच्या आधाराशिवाय वस्तूनिरपेक्ष ध्यानावस्था प्राप्त होते. या अवस्थेत केवळ आनंदाची व सुखाची अनुभूती होते याला 'सानंद संप्रज्ञात समाधी' असे म्हणतात. या अवस्थेच्या पुढील अवस्था केवळ आनंदाची आहे त्यात अनुभूती हा शब्दही विसरला जातो. आनंदाची अवस्था म्हणणे योग्य ठरेल अशा उल्हासमय स्थितीत साधक असतो याला 'सास्मित संप्रज्ञात समाधी' असे म्हणतात. साईबाबांच्या चेहऱ्यावरील सास्मिततेचा भाव,

रामकृष्ण परमहंसांच्या चेहऱ्यावरील शांत संयमी सुहास्य भाव ही सर्व उदाहरणार्थ घेता येतील.

कैवल्याची स्थिती येण्याकरिता साधकाला अजूनही बरेच कष्ट घ्यावे लागतात. संयमाने चित्तावरील संस्कारांचे दमन करावे लागते, त्याकरिता अहंभावाचा संपूर्णपणे त्याग या अवस्थेत केला जातो, म्हणजेच एका सूक्ष्म स्फुरणाएवढेच काय ते चित्तावर शिल्लक राहाते. या अवस्थेत साधकाला आत्मसाक्षात्कार घडतो. ही 'असंप्रज्ञात समाधीची' पहिली पायरी जाणावी. या अवस्थेत बीजरूपाने का होईना पण भावनांचे, संस्कारांचे, चित्तवृत्तींच्या स्मृतीचे अंश शिल्लक असतात, समाधी अवस्था संपल्यावर पुन्हा साधक प्रापंचिक विचाराने दूषित होतो किंवा होण्याची शक्यता असते. म्हणजे त्याचा परतीचा मार्ग सुरक्षित असतो. (मानसपटलाच्या चित्रफीति रिव्हाईड होऊ शकतात.) या अवस्थेला 'सबीज असंप्रज्ञात समाधी' असे म्हणतात. साधकाने या अवस्थेतून पलिकडे जाण्यासाठी त्याचा परतीचा मार्ग मानसपटलावरून पुसून टाकावा. अपार श्रद्धा, दृढ विश्वास, सतत केलेले ध्यान, योगसाधनेतून वैराग्य व अभ्यास वाढवल्यानंतर 'निर्बीज असंप्रज्ञात समाधीची' अवस्था येते. कैवल्याची प्रचीति होण्याकरिता 'संपूर्ण समाधी' अवस्था यावी लागते जी संत ज्ञानेश्वरांनी अनुभवली. सदेह वैकुंठाला जाणाऱ्या संत तुकारामांना लाभली. प्रपंचात चिखल तुडवणाऱ्या गोऱ्या कुंभाराला मिळाली. देवाला प्रसाद भरवणाऱ्या नामदेवाला सहज मिळाली. सर्वसामान्यांनी ज्याची कल्पना करणेही शक्य नाही त्या कैवल्याच्या अवस्थेला कसे जाता येईल हे कोणत्याही अनुभवाशिवाय लिहिणे फारच कठीण आहे. त्यामुळे प्रस्तुत ठिकाणी ग्रंथोक्त मार्गदर्शनाच्या साहाय्याने भाष्य केलेले आहे.

ओम् असतो मा सद्गमय।

तमसो मा ज्योतिर्गमय।

मृत्योर्मा अमृतं गमय।

ओम् शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥ ऋग्वेद (७.५९.१२)

संदर्भ ग्रंथ सूची

१. ऋग्वेद संहिता वैदिक संशोधन मंडळ, पुणे
२. मनुस्मृती पणशीकर वासुदेव लक्ष्मणशास्त्री
३. याज्ञवल्क्यस्मृती आचार्य नारायण राम
४. शाण्डिल्य भक्तिसूत्र
५. श्रीमद्भागवद्महापुराणम् नाग प्रकाशन, दिल्ली
६. श्रीमद्भगवद्गीता गोयन्दका ह.कृ.
७. श्रीविष्णुमहापुराणम् नाग प्रकाशन, दिल्ली
८. श्रीगरुडमहापुराणम् नाग प्रकाशन, दिल्ली
९. हठयोगप्रदीपिका मिहिरचन्द्र
१०. घेरण्ड-संहिता व्याख्याकार आचार्य शर्मा श्रीनिवास

११. पातंजलयोगप्रदीप	श्रीस्वामी ओमानंद तीर्थ
१२. सांख्ययोगदर्शनम् अर्थात् पातंजलदर्शनम्	गोस्वामी शास्त्री दामोदर
१३. Yogaśāstra science of experiencing Nirvana	डॉ. पुंगलिया जी.के.
१४. स्वास्थ्ययोग भाग १ व भाग २	हठयोगी निकम गुरुजी
१५. प्राणायाम दर्शन	व्यवहारे श्रीकृष्ण
१६. पातंजलयोग विज्ञाननिष्ठ निरूपण	डॉ. वर्तक प वि.
१७. प्राणायाम	निंबाळकर सदाशिव
१८. योगा फ़ॉर हेल्थ एन्ड पीस	निंबाळकर सदाशिव
१९. आरोग्यासाठी योग कोशग्रंथ	निंबाळकर सदाशिव
१.शब्दकल्पद्रुमः भाग १ ते ५	राष्ट्रीय संस्कृत संस्थान, नवी दिल्ली
२.संस्कृत-इंग्लिश डिक्शनरी	मोनियर विलियम्स



डॉ. सुचेता अश्विन सावंत मुलुंड येथे गेल्या २५ वर्षांपासून आयुर्वेदिय स्त्री-रोग चिकित्सक म्हणून कार्यरत आहेत. त्यांनी पुणे विद्यापीठातून बी.ए.एम.एस. केले व संस्कृतची आवड जोपासण्याकरिता मुंबई विद्यापीठातून संस्कृतमध्ये एम.ए. ची पदवी प्राप्त केली आणि सणांमागील विज्ञान या विषयामध्ये पी.एच्.डी. केली आहे.

आयुर्वेद व योग या शास्त्रांची सर्वसामान्यांना ओळख व्हावी म्हणून त्या 'आयुर्वेद व योग परिचय अभ्यासक्रम' पती डॉ. अश्विन सावंत यांच्या सहकार्याने चालवतात. या अभ्यासक्रमामध्ये त्या पातंजलयोग सूत्रांचे निरूपण व योगासनांचे प्रात्यक्षिकांसह अध्यापन करतात. आपल्या अनुभवांचा उपयोग जास्तीत जास्त लोकांना होऊन सर्व समाज निरोगी रहाण्यास आपला हातभार लागावा या प्रेरणेने त्या लिहीतात. हे पुस्तक या प्रेरणेतूनच जन्माला आले आहे.

असे अनेक तरूण लेखक खूप छान लिहीत आहेत. मोठ्या लेखकांच्या तोडीस तोड आहेत. पण त्यांना योग्य असा प्लॅटफॉर्म मिळत नाही. त्यांची पुस्तके प्रकाशित करायला प्रकाशक धजावत नाहीत. कारण त्यांचे नाव प्रसिद्ध नसल्यामुळे त्यांच्या पुस्तकांची विक्री होईल की नाही याबद्दल प्रकाशक साशंक असतात. आणि जर या लेखकांची पुस्तके वाचकांसमोर आलीच नाहीत तर लोकांना त्यांचे नांव कळणार कसे? या दुष्टचक्रात सापडून अनेक नवतरूण लेखकांच्या पिढ्या बरबाद झाल्या.

पण आता असे होणार नाही. इंटरनेटच्या सहाय्याने नवलेखकांना वाचकांच्या नजरेपर्यंत पोहोचवण्याचे काम आता अनेक संस्था करत आहेत. ई साहित्य प्रतिष्ठान ही त्यातील एक. सुमारे ५ लाखांहून अधिक वाचकांपर्यंत या नवीन लेखकांना नेण्याचे काम ही संस्था करते. पूर्ण विनामूल्य. लेखकांनाही कोणताही खर्च नाही. आणि आज ना उद्या लेखकांना भरघोस मानधन मिळवून देण्यासाठी ई साहित्य प्रतिष्ठानचे प्रयत्न चालू आहेत.

ई

सा

हि

त्य

प्र

ति

ष्ठा

न

नवीन लेखक यायला हवेत. भक्कमपणे उभे रहायला हवेत. त्यांना त्यांच्या त्यांच्या दर्जानुसार मानमरातब मिळावा. मानधन मिळावे. परदेशातील आणि दूरच्या खेड्यापाड्यांवरील नववाचकांना दर्जेदार साहित्य मिळावे.

अनेक नवनवीन ताकदवान लेखक ई साहित्याकडे वळत आहेत. त्यांना त्यांच्या कसानुसार प्रतिसादही मिळतो. कुणाला भरघोस तर काहींच्या वाट्याला टीकाही येते. या टीकेला positively घेऊन हे लेखक आपला कस वाढवत नेतात. प्रफुल शेजव, भाग्यश्री पाटील, कोमल मानकर, सुरज गाताडे, अनूप साळगावकर, बाळासाहेब शिंपी, चंदन विचारे, सौरभ वागळे, यशराज पारखी, चंद्रशेखर सावंत, संयम बागायतकर, ओंकार झांजे, पंकज घारे, विनायक पोतदार, चंद्रकांत शिंदे, चारुलता विसपुते, कार्तिक हजारे, गणेश सानप, मनोज चापके, महेश जाधव, मनोज गिरसे, मृदुला पाटील, निलेश देसाई, सनहा पठाण, संजय बनसोडे, संजय येरणे, शंतनू पाठक, श्रेणिक सरडे, शुभम रोकडे, सुधाकर तळवडेकर, दिप्ती काबाडे, भूपेश कुंभार, सोनाली सामंत, केतकी शहा, विनिता देशपांडे, सौरभ वागळे असे अनेक तरूण लेखक सातत्यपूर्ण लेखन करत आहेत. ई साहित्याकडे हौशी लेखकांची कमी कधीच नव्हती. आता हौसेच्या वरच्या पायरीवरचे, लेखनाकडे गंभीरपणे पहाणारे आणि आपल्या लेखनाला पैलू पाडण्याकडे लक्ष देणारे तरूण लेखक येत आहेत. ही नवीन लेखकांची फ़ळी मराठी भाषेला नवीन प्रकाशमान जगात स्थान मिळवून देतील. त्यांच्या साहित्याच्या प्रकाशाला उजाळा मिळो. वाचकांना आनंद मिळो. मराठीची भरभराट होवो. जगातील सर्वोत्कृष्ट साहित्यिक प्रसवणारी भाषा म्हणून मराठीची ओळख जगाला होवो.

या सर्वात ई साहित्याचाही खारीचा वाटा असेल हा आनंद.

आणि या यशात ई लेखकांचा सिंहाचा वाटा असेल याचा अभिमान.

बस्स. अजून काय पाहिजे?

आमेन

सुनील सामंत

ई साहित्य प्रतिष्ठान

