Impact Factor 4.574

ISSN 2349-638x

Peer Reviewed And Indexed

AAYUSHI INTERNATIONAL INTERDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL (AIIRJ)

Monthly Journal

VOL-V ISSUE-VII July 2018

Address
- Vikram Nagar, Boudhi Chouk, Latur.
- Tq. Latur, Dis. Latur 413512 (MS.)
- (+91) 9922455749, (+91) 8999250451

Email
- aiirjpramod@gmail.com
- aayushijournal@gmail.com

Website
- www.aiirjournal.com

CHIEF EDITOR – PRAMOD PRAKASHRAO TANDALE

परस्पर मानवी संबंध आणि योग

सपना बाबुराव देशमुख
संशोधिका विद्यार्थींनी
डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर मराठवाडा विद्यापीठ, औरंगाबाद

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां
मलं शरीरस्य च वैद्यकेन
योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां
पतंजली प्रांजलिरानतोऽस्मि

महर्षि पतंजलीप्रणित 'योगदर्शन' हा मानवी शरीर, मानस, मनोविज्ञान, धर्म, नीती, सृष्टी उत्पत्ती इत्यादी शास्त्रांनी परिपुत आहे. पतंजलिंनी सुत्रबध्द केलेले योगशास्त्र म्हणजे एक विस्मयजनक कलाकृतीच होय.

आजच्या स्पर्धात्मक युगात प्रत्येक मनुष्य आपले 'स्व' टिकवण्याचा, वाढविण्याचा, अग्रेसर राहण्याचा नेहमी प्रयत्न करीत असतो. यात यश प्राप्त करण्याच्या प्रयत्नात तो आपल्या जीवनातोल इतर महत्वपूर्ण बाबींकडे दुर्लक्ष करीत राहतो. कुटुंबाचा, समाजाचा एक भाग असलेला मनुष्य कुटुंबात समाजात स्वतःची प्रतिष्ठा वाढविण्याच्या अतोनात प्रयत्नामुळेच तो त्याच कुटुंबापासून समाजापासून दूरावत जातो. ज्याचा परिणामस्वरुप तो भौतिक सुख कमावतो. परंतु अध्यात्मिक स्तरावर दुःखी राहतो कारण मानवी जीवनाचे ध्येय केवळ सुखात नसून समाधानी असण्यात आहे हेच तो विसरतो. बहुतांश मनुष्य प्रवृत्तीही केवळ मलाच असे अधिकाधिक सुख प्राप्त होईल याकडे झुकलेली असते आणि या विचाराने मनुष्याचे समाजातील इतरांशी बिघडत चाललेल्या संबंधाकडे दुर्लक्ष होत जाते. ज्याचा शेवटी परिणाम दुःखात परिवर्तित होतो व मानवी संबंधावर प्रतिकुल परिणाम होतात.

मानवी संबंधाचे हे बदलते स्वरुप पहात असतांना असे जाणवते की, गतकाळाच्या तुलनेने आजचा काळ हा अत्यंत वेगळया रुपाने समोर येऊ पाहात आहे. संगणक, तंत्रज्ञानाच्या युगात वावरणारी ही आजची मनुष्य पिढी नवीदृष्टी, नवे विचार असणाऱ्या विज्ञानाने युक्त आहे. अषा या बदलणाऱ्या वेगवान जीवनषैलीचा विचार करता विज्ञानोन प्रदान केलेल्या सुखसोयीनी मनुष्य समृध्द झाला आहे असे भासते. उच्च तंत्रज्ञानाचे अविष्कार असणारी यांत्रिक साधने, संगणक, एलसीडी, एलईडी, विविध सोयी देणाऱ्या गाड्या यासारख्या ऐहिक उपभोगाची साधने वापरतांना माणसाच्या शरीरात विविध आजार, शारीरिक, मानसिक दुर्बलता, मानसिक अस्थैर्य व निराशा यांचाही तेवढाच भडीमार झालेला दिसतो ज्याचा थेट परिणाम मनुष्यावर त्यांच्या परस्पर संबंधावर झालेला दिसतो.

सृष्टिच्या उत्क्रांतीतील शेवटचा प्राणी म्हणजे मनुष्य होय. बुध्दीसर्व जीवांना आहे, पण मनुष्यप्राणी सर्वात बुध्दिमान. सृष्टीचा सम्राट परंतु असे असले तरीही मनुष्य हा समाजशील प्राण्धी आहे. समाजाशिवाय मनुष्य एकटा जीवन जगू शकत नाही आणि आपल्या बुध्दीच्या जोरावर मनुष्याने समाजातील विविध घटकांशी आपले संबंध प्रस्थापित केले. आपल्या बुध्दीच्या जोरावर अनेक वेगवेगळे बदल घडवुन आणले. ज्या बदलांचे एकाच वेळी सकारात्मक–नकारात्मक परिणाम दिसून आलेत नकळतपणे याचा थेट परिणाम पुन्हा मानवी संबंधावर होऊ लागला.

मानवाचे एकमेकांशी असलेल्या संबंधाचे स्वरुप जर बदलायचे असेल तर मनुष्याच्या अंगी समाधानी वृत्ती असणे गरजेचे आहे. कारण मनुष्य हा केवळ बुध्दीजीवीच प्राणी नाही तर बुध्दी, भावना, कर्म आणि इच्छाशक्ती (निश्चय–बुध्दी) यांचा गुणाकार आहे. बुध्दीचे ठिकाण मस्तक, भावनेचे मन किंवा हृदय आणि कर्माचे ठिकाण हात–पाय यासारखी कर्मद्रिये आहे. बुध्दी, भावना, कर्म, इच्छाशक्ती यांचे योग्य गणित साधूनच मनुष्य खऱ्या अर्थाने समाधानी होऊ शकतो. समाधानी मनुष्यच इतरांशी सकारात्मक, सुदृढ संबंध प्रस्थापित करु शकतो. त्याकरिता शुध्दबुध्दी, शुध्द भक्ति, शुध्द कर्म मनुष्याचे असणे गरजेचे आहे व याचा मूळ पाया योग मार्गात आहे.

महर्षि पतंजलींनी कमीत कमी शब्दांत चार पदांत म्हणजे– समाधी, साधन, विभूती, कैवल्य यांत फक्त 195 सूत्रांत संपूर्ण मानवी जीवनास उपयुक्त जीवन तत्वज्ञान सांगितले आहे. जर याचे आचरण प्रत्यक मनुष्याने केले तर निश्चितच मानवांचे परस्पर संबंध सुदृढ होतील यात शंकाच नाही. म्हणूनच तर पाश्चात्यातील विकसित म्हणवल्या जाणाऱ्या देशांमध्ये सुख सोयी देणाऱ्या सर्व भौतिक साधनांची उपलब्धता असली तरी समाधानासाठी ते आज भारतीयांकडील योगदर्शनाकडे वळतांना दिसत आहेत. म्हणूनच म्हटले आहे की,

अर्थेन भेषजं लभ्यं न ह्यारोग्यं कदापि च
अर्थेन ग्रंथसंभारं ज्ञानं लभ्यं प्रयत्नतः

अर्थात 'अर्थ' म्हणजे पैसा. पैशाने आपण औषध मिळवू शकतो पण आरोग्य नाही. पैशाने आपण ग्रंथ मिळवू शकतो पण ज्ञान मिळविण्यासाठी प्रयत्न करावे लागतात. असे असले तरीही पैसा सर्वश्रेष्ठ मानुन व आपल्या आयुष्यात पैशाला जास्त महत्व दिल्याने मनुष्य स्वार्थी होऊ लागतो व स्वार्थातून त्याचे इतरांशी असलेल्या संबंधावर प्रतिगामी परिणाम होत जातात. म्हणून आपल्या दैनंदिन जीवनाचो घडी अनेक गोष्टींमुळे विस्कटून जाते. आजार, शंका–कुशंका, निष्काळजीपणा आळस, दुराभिमान, दृष्टिभ्रम, गैरसमज, दुःख, मनाचा कमकुवतपणा, शरीर खंबीर न राहणे इत्यादींमुळे मनात भीती निर्माण होऊन माणूस जीवन सुखास मुकतो. ज्याचा परिणाम मनुष्याच्या परस्पर संबंधावर होतो.

मानवी संबंधाच्या अशा स्वरुपात बदल करावयाचा असल्यास प्रत्येक मनुष्याने आपल्या मनाशी संवाद साधावयास हवा. शरीर आणि मन यांच्या बद्दल साकल्याने विचार करणारे 'योग' हे एकमेव शास्त्र आहे. त्याचा उपयोग करण्यात कलागुणांची कसोटी लागते. तसेच

वर्तमान परिस्थितीशी जुळते घेऊन कसे जगावे याचा मार्ग दाखविणारे तत्वज्ञान म्हणूनही योगाकडे बोट दाखविता येईल. शरीर व मन यांच्यातील हा विसंवाद दूर करण्यासाठी योगात अष्टसूत्री सांगितली आहेत ते म्ळणजे –

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयः.... पा. सु.

अर्थात् यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान आणि समाधी अशी अष्टसुत्री सांगितली आहे. या आठ टप्पांचे वर्गीकरण नैतिक, कायिक, मानसिक आणि अध्यात्मिक साधनांमध्ये करता येते. शरीर व मन हे आपले भांडवल असते. त्याद्वारे आपल्या जीवनाला शिस्त लावता येते आणि नवनिर्मितीचा आनंद मिळवता येते. स्वतःला मिळालेला हा आनंद इतरांशी वाटल्याने मनुष्यांचे परस्पर संबंधसुदृढ होण्यास मदत होते. शरीर, मन आणि आत्मा यांचा एकाचवेळी विकास घडवुन आणणारे योगाखेरीज अन्य कोणते शास्त्र नाही. कारण योगची जी आठ अंगे सांगितली आहे त्यापैकी अष्टांग योगाच्या यम ह्या पहिल्या अंगाचे आचरण म्हणजे पृथ्वीच्या पाठीवर सर्वांनाच स्वीकरण्याजोगा नीतीधर्म आहे. मानवता जागविणारा तो यमधर्म आहे. हिंसा, छळ, खोटेपणा, फसवणूक, भोंदूगिरी, चोरीचास्वैर, लैंगिकता, लोलुपता, हाव, लोभ या सर्वांपासून स्वतःला सुधारण्यासाठी, सावरण्यासाठी, सांभाळण्यासाठी केलेला हा यम–उपदेश (म्हणजेच उपाय) आहे आणि ही सुधारणा व परिवर्तन घडवून आणण्यासाठी आखून दिलेला मार्ग म्हणजे नियम होय. यम–नियम पाळण्यासाठी शरीरिक व मानसिक बल, दुर्दम्य इच्छाशक्ति लागते आसन व प्राणायाम यांनी हे साध्य करता येते. प्रत्याहार म्हणजे ज्ञानेंद्रिये, कमद्विदिये यांना शिस्त लावणे. प्राणशक्तीचा अपव्यय होऊ न देणे. इंद्रियांच्या स्वैरवृत्तीला लगाम घालून त्यांचे दमन, शमन करण्यास भाग पाडणारा असा हा प्रत्याहार माणसाला अधर्माचरणापासून वाचवितो. बुध्दीचे तेज प्रखर करीत ज्ञानकक्षा वाढविणे व ज्ञानाच्या प्रकाशाच्या साहाय्याने एकाग्रता व एकात्मता साधणे, चित्त तल्लीन होऊ देणे आवश्यक असते आणि ते धारणा, ध्यान व समाधी या तिन्ही अंगाच्या अभ्यासाने साधता येते. सर्वसामान्यांसाठी धारणा, ध्यान व समाधीची ही उद्दिष्टे जरी समोर ठेवली नाहीत तरी मनाची शांतता, एकाग्रता याची मनुष्याला गरज नाही काय? अर्थातच मनुष्यासाठी व त्याच्या परस्पर संबंधसुदृढतेसाठी हे आवश्यकच आहे.

एकंदरीतच शेवटी असे योग हा यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधी या अंगांनी बनलेला आहे. ही आठही अंगे मनुष्याची शक्ती, नीती, मती, धृती, बुध्दी यांना उंचावणारी आहे. हे प्रत्येक मनुष्याने समजुन घेतल्यास निश्चितच मानवीय संबंधातील बदलात सकारात्मकता दिसून येईल, असे मला वाटते.

संदर्भग्रंथ

1) योग एक कल्पतरु – बी. के. एस. अय्यंगार
2) योगजीवन – रणजीत चिकोडे
3) योगदर्शन – महर्षि पतंजली
4) मानसिक ताणतणावाचे व्यवस्थापन – डॉ. भागवत देसाई