



‘योग’ वाचवा

देशात असो भलतेभलते प्रकार सुरू आहेत. ४५ अंश तापमानाच्या खोलीत योगासने करायची म्हणजे हॉट योगा, पाण्यात उभे राहून योगासने करायची म्हणून अँक्वा योगा आणि हे कमी म्हणून नग्न होऊन योगासने करायची म्हणून ‘न्यूड योगा’ असे काही होत आहे. योगासने करायला कपडे, योगा बूट याचीही विक्री सुरू आहे. हे सर्व लगेच थांबायला हवे. योगाच्या नावाने सुरू झालेला हा व्यापार थांबवला नाही तर शेवटी योगसाधना बदनाम होईल. योगा करून परिणाम दिसला नाही की योगा वाईट ठरेल. म्हणून जे सुरू आहे तो योग नाही, हे कुणीतरी सांगायला हवे.

मुळात ‘योग’चे ‘योगा’ का झाले? आपण योगा का म्हणतो, योग का म्हणत नाही हे समजेनासे झाले आहे.

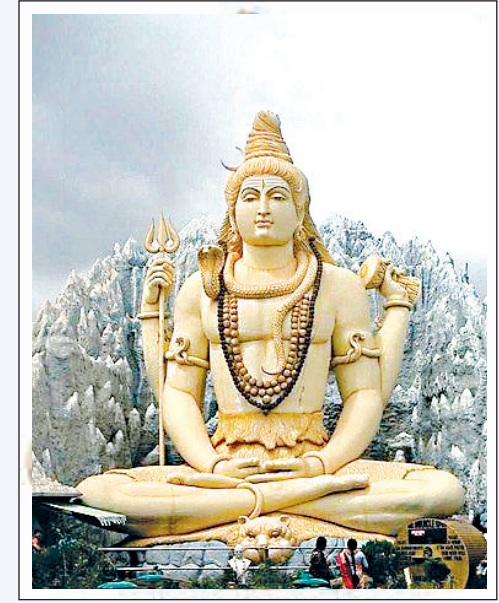
त्यात योग म्हणजे आसनं असा गैरसमज झाला आहे. मी योग करते म्हणजे मी आसनं करते असेच समीकरण झाले आहे. हे समीकरणच चुकीचे आहे. पतंजली यांनी लिहिलेल्या योगसूत्रात ‘योगासन’ हा शब्द अगदी कुठेही नाही. योग साधना कशासाठी आहे हे नीट समजून घेतले तर आसनांना किती महत्त्व द्यायचे हे समजेल. योग साधना ही श्वासावर आणि त्यामार्गे मनावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी केलेली साधना आहे. मनावर नियंत्रण आले की सर्व परिस्थितीत मनाचा समतोल राहतो.

संपादकीय

जयश्री स्वाडिलकर-पांडेकृत

मनाचा समतोल राहिला की प्रतिक्रिया समतोल येते, प्रतिक्रिया सकारात्मक येते. यातूनच जीवन आनंददायी होते.

एक लक्षात ठेवायला हवे की, पाश्चात्य व्यायाम पद्धती ही शरीराला केंद्रबिंदू मानते आणि व्यायामाचे प्रकार त्या दृष्टीने केले जातात, पण बळकट शरीर आणि कमकुवत मन एकत्र नांदू शकत नाहीत. मन बळकट नसेल तर व्यायाम सुटतो, खाण्यावर नियंत्रण राहत नाही आणि शरीर पुन्हा बेडौल होते. त्यातही मन शांत, संयमी नसेल तर लोभ, माया, मत्सर यातून सुटका होत नाही आणि हे दोष मनावर राज्य करू लागले तर आत्मा शांत राहू शकत नाही. यासाठीच आपल्याकडे शरीरापेक्षा मन नियंत्रण करण्यावर सर्व भर दिला आहे. मनावर नियंत्रण आले की मन आणि शरीर अगदी सहजी एकत्र चालतात. मग प्रश्न येतो की आसनं कशासाठी आहेत? याचे उत्तर असे की, मनावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी आपल्याला एका स्थितीत बसून श्वासावर लक्ष केंद्रित करायचे असते. सर्व विषय, विचार झटकून श्वासावर नियंत्रण ठेवत ध्यान स्थितीत जाणे महत्त्वाचे आहे. अशा स्थितीत प्रचंड ऊर्जा निर्माण होते. परंतु श्वासावर नियंत्रण ठेवत एकाच स्थितीत आपण किती काळ बसू शकतो? अगदी



मांडी घालून बसलो तर अर्ध्या तासात पायाला मुंग्या येतात, पाठीचा कणा दुखू लागतो, हात हलवावेसे वाटतात. त्यामुळे श्वासावरून लक्ष उडते. हे घडू नये म्हणून शरीर लवचिक बनविणे गरजेचे आहे. मांडी घालून बसा नाहीतर पद्यासनात बसा, शरीराच्या कुरबुरी काही तास होता कामा नयेत. तसे झाले तरच श्वासावर मन एकाग्र होऊन ध्यान अवस्था येईल. यासाठी शरीर सज्ज केले पाहिजे आणि शरीर सज्ज करण्यासाठी आसनं करायची आहेत, आसनं करणे म्हणजे योग नव्हे. योग म्हणजे ध्यान आणि त्यापुढे समाधी. त्या मार्गावर सक्षमपणे जाता यावे यासाठी आसनं करायची असतात. पण आपण काय करतो आहोत? आपण तासभर धडाधड आसनं करतो आणि म्हणतो मी ‘योगा’ करतो. असा ‘योगा’ केला तर मग पीटी, अॅरोबिक्स, झुम्बा काय वाटेल ते करा, फरकच नाही. बहिणाबाई म्हणतात तसं मन वढाय, वढाय चालूच राहिल. मनाची तृष्णा तशीच राहिल. मग निर्मळ आनंद, संतुलित प्रतिक्रिया, सकारात्मक विचार हे धन कसे मिळेल.

पतंजली योगसूत्रात यम, नियम, आसन, धारणा, ध्यान आणि समाधी हा मार्ग सांगितला आहे. जेवण कमी करा, भूक लागली तरच खा, अशी शरीरावर मनाने बंधने घालत नियम पाळत आसन स्थितीपर्यंत जाऊन पुढे ध्यानधारणा आणि समाधीपर्यंत पोचायचे आहे, पण

मनावर नियंत्रण न आणता आपण सरळ झटकें देत आसनं करतो आणि त्यापुढे जायचे आहे हे आपल्याला माहीतच नाही. पाठीवर झोपा आणि एक पाय वर करा सांगितलं की झटकन आपण पाय वर करतो आणि स्वतःवर खूष होतो. पण ही शारीरिक हालचाल असल्याने काही मिनिटांत वर केलेला पाय थरथरायला लागतो. त्यामुळे तसे न करता जर मन स्नायूंचे केंद्रित करून हळूहळू स्नायूंची ताकद वाढवत पाय वर केला तर पायाचे थरथरणे होणार नाही. ही एकाग्रता साधली तर आसनं करावी लागत नाहीत, ती सहज होतात. त्यासाठीच यम, नियम या पायऱ्या चढत पुढे गेलं पाहिजे. योग हा चित्तवृद्धी शुद्ध, शांत, संयमी, नियंत्रित करण्याचा मार्ग आहे. आपण योग म्हणजे केवळ आसनं असे स्वरूप देत चाललो आहोत. धारणा आणि ध्यान ही योग साधनेची अंतिम उद्दिष्ट आपण शिकवणार नसू तर ही योग साधनेची अवहेलना आहे. शाळेत योगवर्ग सुरू करून मुलांची फक्त आसनं करून घेतली तर त्या मुलांचा व्यक्तिमत्त्व विकास घडणारच नाही. आपल्याला फक्त कसलेली शरीरं नकोत, उत्तम व्यक्तिमत्त्व घडवायची आहेत. त्याचा मार्ग पतंजलींनी सांगितला आहे. त्याच मार्गावर चालायला हवे. म्हणूनच आज जो ‘योगा’ चालला आहे तो वेळीच थांबवणे गरजेचे आहे.

२१ जून हा आंतरराष्ट्रीय योग दिवस जगभरात साजरा झाला ही अत्यंत आनंदाची आणि अभिमानाची बाब आहे. जगभरातील लाखो लोकांना योग ओळखीचा होणे यासाठी असे दिवस साजरे करणे महत्त्वाचे आहे. योगगुरू रामदेवबाबा यांनी योग शिबिरे सुरू केली तेव्हा अशा सामूहिक शिबिरांना योग तज्ज्ञांनी आक्षेप घेतला आणि हा आक्षेप योग्य होता, पण अशा शिबिरांमुळे समूहच्या समूह योग साधनेकडे वळू लागले हेही महत्त्वाचे होते. महिला पदर खोचून दळण दळण्याची आसने करताना दिसू लागल्या तेव्हा या शिबिरांचा परिणाम जाणवला. परंतु आता थांबायला हवं. आपण जे करण्याच्या मार्गे लागलो आहोत ती आसनं आहेत, हा योग नव्हे. आसनं म्हणजे योग हा चुकीचा संदेश पसरतो आहे आणि जगभरात फैलावतो आहे. या चुकीच्या प्रसाराला जर वेळीच आळा घातला नाही तर योग साधनेची कधीही भरून न येणारी हानी होईल. म्हणूनच आता योग वाचविणे हे आपले कर्तव्य आहे.

आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त आसनांचे चित्रविचित्र प्रकार पाहायला मिळाले. त्यात प्रत्येक आसन प्रकारामागे ‘योग’ हा शब्द लागल्याने त्याला अनन्यसाधारण महत्त्व आले होते. परदेशात असो किंवा