Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

à¤¯à¥à¤à¤¾à¤à¤¾ à¤¸à¤°à¥à¤µà¤¾à¤à¤¨à¤¾ à¤«à¤¾à¤¯à¤¦à¤¾ à¤¹à¥à¤ à¤¶à¤à¤¤à¥ à¤à¤¾?
Category : Marathi - à¤®à¤°à¤¾à¤ à¥
Published by Admin on May. 11, 2010

Publisher's Desk

योगाचा सर्वांना फायदा होऊ शकतो का?
सर्व जनांना उपलब्ध असलेल्या "योगाचे" मूळ हिंदुधर्मात आहे. योग हिंदु आचार शिकवतो आणि परमात्म्यांत विलीन होण्याचा मार्ग दाखवतो. सांभाळून करा.

सद्गुरु बोधीनाथ वैलाणस्वामी

April/May/June, 2010

Read this article in: English | Spanish | Gujarati | Tamil | Marathi

मेलबोर्न, ऑस्ट्रेलियामध्ये झालेल्या विश्व धर्म परिषदेत "योगाभ्यास: परधर्मीयांचे हिंदु धर्मांत धर्मांतर करण्याचा गुपित प्रयत्न, की मन आणि शरीर यांच्या आरोग्याची किल्ली" या शीर्षकाखाली ठेवलेल्या एका चर्चेत भाग घेण्याची आम्हाला संधी मिळाली. जगातल्या सर्वात मोठ्या आंतरधर्मीय संमेलनात अनेक विषयांवर चर्चा करण्यात आल्या. जगातील विविध संस्कृति आणि धर्म यांच्या एकमेकांशी होणार्‍या प्रतिक्रिया, तसेच इतरही संबंधित विषयांवर बैठकी झाल्या. सध्या योग सर्व जगांत प्रसिध्द होत असल्यामुळे साहाजिकच योगांवर बराच विचारविनिमय करण्यात आला. आपल्याला दिसून येईलच की या विचारविनिमयांवरून निघालेले अनुमान अतिशय उत्सुकतावर्धक आहेत.

परिषदेनी मुख्य विषय आणि चर्चेचे मुद्दे खालीलप्रमाणे ठरविले: गेल्या
काही दशकांत शारिरिक आणि मानसिक आरोग्यासाठी योग अत्यंत उपयुक्त आहे असा अनुभव आल्यामुळे सर्व जगांत योगविज्ञानाचा प्रसार मोठ्या प्रमाणावर होत
आहे. हिंदु धर्माने योगाची आठ अंगे वर्णिलेली आहेत. (अष्टांग योग किंवा राजयोग). आसन हे त्यातील अविभाज्य अंग आहे. हिंदु धर्मात उत्पन्न झालेल्या ह्या योगाचे उपासक मात्र सर्व धर्मीयांत आहेत. केवळ अमेरिकेत सुमारे २ कोटि

page 1 / 6

Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

योगाभ्यासी असावेत आणि जगभर कोट्यावधी अधिक! तथापि हिंदु धर्मातील ब्युत्पत्ति आणि ॐ सारख्या हिंदु मंत्रांचा जप करण्याची पध्दत असल्यामुळे योग हा हिंदु धर्मांतर करण्याचा कपटी प्रयत्न तर नाही(?) अशी भीतिदायक शंका मनात आल्याशिवाय राहत नाही. परन्तु हे ही लक्ष्यात असू द्यावे की परधर्मसहिष्णु हिंदु धर्म, ज्यात परधर्मीयांचे धर्मांतर करण्याची कल्पना सुध्दा नाही, ज्यात मोक्ष्याचे अनेक मार्ग आहेत, आणि जो कुणालाच दूर करण्याचा विचारही करत नाही, तो हिंदु धर्म असे कधीच सुचवत नाही की योगाभ्यास करण्यासाठी व त्यापासून होणा‌ऱ्या फायद्यासाठी तुम्ही हिंदु धर्म स्विकारा. धर्मांतराची ही भीति किती खरी आहे? योग इतर धर्मांच्या तत्त्वांच्या विरोधांत आहे काय? आंतरधर्मीय संभाषणामुळे हिंदु धर्मीय नसला तरी एखाद्या व्यक्तीला योगाचा फायदा होऊ शकतो का?

विविध श्रध्दा परंपरांमध्ये परस्पर समजूत आणि योगाभ्यासाठी एक टिकाऊ
पायवा टाकणे हे या कार्यक्रमाचे मुख्य हेतु होते.

रेव्हरंड एलेन ग्रेस ओब्रायन, Spiritual Director of the Center for Spiritual Enlightenment, आणि क्रियायोग संप्रदायाच्या एक प्रचारक शिक्षिका, यांनी ह्या चर्चेचे मार्गदर्शन केले. पांच वक्त्यांनी आपली विविध मते या चर्चेत श्रोत्यांसमोर मांडली. डॉ. अमीर फरीद इसाहक, एक कर्मठ मलेशियन सूफी, यांचे मत असे होते की जोपर्यंत योगाच्या पध्दतीची काळजीपूर्वक निवड करून्, आणि परमेश्वराशी जवळीक, एकात्मका नव्हे, या उद्देशाने योग स्विकारला तर सूफी व्यक्ति योगाभ्यास करू शकते. प्रोफेसर ख्रिस्तोफर के चॅपल् यांनी पतन्जलिंच्या योगसूत्रांच्या तत्त्वज्ञानीय ध्येयांचे विवेचन केले. योगाभ्यासाचा प्रसार हिंदु धर्मापलीकडे झाला होता हे दाखवण्यासाठी त्यांनी जैन आणि बौध्द धर्मातील योगाचे अस्तित्व श्रोत्यांना समजाविले. "ऑस्ट्रेलियन इंस्टिट्यूट ऑफ योग" चे ली ब्लॅश्की यांचे असे मत होते की योगाचा आध्यात्मिक मूलाधार असलेल्या पध्दतींचा आणि योगासनाचे अभ्यसन यांना वेगळे करु नये. अमेरिकेत वाढलेले आणि हिंदु अमेरिकन फाउन्डेशनचे एक सदस्य, सुहाग शुक्ला, यांचे स्पष्ट मत होते की योग आणि ध्यान ही हिंदु धर्माची अविभाज्य अंगे आहेत. आमच्या व्याख्यानात सद्यकाली प्रचरित असलेला "योग" हा एक सिध्दिमार्ग, एक प्रकारे ध्यानयोग असून अखेर तो आत्म्याची आणि परमात्म्याची एकात्मका असल्याची अनुभूति देतो असे आम्ही सुचवले.

योग: एक ऎक्यवादी सिध्दिमार्ग

योग हा शब्द विविध प्रकारच्या हिंदु पध्दतींच्या वर्णनासाठी
वापरण्यात येतो. म्हणून ज्या विशेष योगपध्दतीबद्दल विवेचन चालले असेल त्यासाठी आणखी एक विशेषण वापरणे उचित ठरते. या बैठकीत ज्या योगाबद्दल चर्चा होत आहे त्याला सामान्यतः अष्टांग योग म्हणतात. अष्ट म्हणजे आठ, आणि अंग म्हणजे बाजू किंवा प्रकार. (अंग या शब्दाचे शरीर आदी संदर्भाप्रमाणे अनेक अर्थ होऊ शकतात हे मराठी वाचकास वेगळे सांगण्याची आवश्यकता नाही.) या

page 2 / 6

Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

अष्टांग योगात प्रगतीपर अशा आठ पायर्‍या आहेत. इसवी सनाच्या सुमारे दोनशे वर्षापूर्वी पतंजलि ऋषींनी रचिलेल्या योगसूत्रात याचे सयुक्तिक वर्णन आहे. आमच्या भाषणात भाषासारल्यासठी योग या शब्दाचा अष्टांग योग हाच अर्थ अभिप्रेत आहे.

योग, ज्योतिष्य आणि आयुर्वेद पंडित वामदेव शास्त्री यांचे म्हणणे खरे
आहे की लोकांना योगाच्या ध्यान या अंगाचे ज्ञान फारच कमी आहे. आजकाल योग म्हणजे योगासने हीच योगाची सामान्य प्रसिध्दी आहे. परंतु झेन् आणि विपासना यासारख्या दोन ध्यानपध्दतीसाठी बौध्द धर्म प्रसिध्द आहे. पाश्चात्य देशात बौध्दधर्मीय ध्यानमार्गाचा अभ्यास करणार्‍या लोकांच्या हे लक्ष्यात येत नाही की योगावर आणि वेदान्तावर आधारित ध्यानपध्दती योगाचे केवळ एक अंग नसून ध्यान हे योगाचे अविभाज्य अंग आहे. पतंजलि ऋषींच्या दोनशे योगसूत्रांपैकी केवळ तीन सूत्रांमध्ये आसनांचा उल्लेख होतो.

योगसूत्रे बहुतांशी ध्यानाची मिमांसा आणि त्यापासून होणारे फल या विषयांवर आहेत. योगाचे ध्यान हे अंग समजण्यासाठी अष्टांग योगाच्या आठ अंगांचे परिक्षण करणे हितकारक आहे. अष्टांग योगाचे पहिले अंग आहे यम किंवा धर्मशास्त्राप्रमाणे पाळावयाचे आत्मसंयमाचे अनुशासन. त्यात सर्वात महत्वाचा नियम म्हणजे अहिंसा. दुसरे अंग आहे नियम. यांत धार्मिक व्रते, स्वगृही देवघरांत पूजा, जपजाप्य यांचा समावेश होतो. तिसरे अंग आसन. हटयोगाच्या रूपाने योगासने सध्या सर्वत्र प्रचलित आहेत. अष्टांग योगाची उरलेली अंग आहेत: प्राणायाम किंवा श्वासोच्छ्वासाचे नियंत्रण, प्रत्याहार किंवा सर्वेंद्रियांचे सर्वसंगपरित्याग, धारणा किंवा चित्तैकाग्रता, ध्यान आणि समाधि.

कधी कधी असे म्हणतात की योगाचे मूळ हिंदु धर्मात आहे. वनस्पतिशास्त्रातल्या या उपमेचे पूर्ण विवेचन करण्यासाठी आमचे असे मत आहे की, होय, योगाचे मूळ, त्याचा धर्मशास्त्रावर आधारित उगम तर हिंदु आहेच. शिवाय त्याचे अनुष्ठान, त्याचा दैनिक अभ्यासही हिंदु आहेत. योगाचे फल, सिध्दि सुद्धा हिंदु आहे. सारांश, योग, संपूर्ण अष्टांग योग, हा हिंदु धर्माचा एक अविभाज्य भाग आहे.

सध्या सर्व जगभर हिंदु धर्मीयांमध्ये योगाभ्यास मोठ्या प्रमाणावर
करण्यात येतो. अहिंदु लोक योगासने करतात ही वस्तुस्थिति असली तरी योग एक हिंदु शास्त्र आहे याचा विपर्यास होत नाही. विपासना ही बौध्दधर्मीय पध्दति आहे, परन्तु बौध्देतर लोकांनी विपासना केली तरी विपासना ही बौध्दधर्मीय उपासनाच आहे, केवळ तिचे मूळ बौध्द धर्मात आहे असे होत नाही.

page 3 / 6

Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

अहिंदु लोकांना योगामुळे फायदा होऊ शकतो काय्? सद्यपरिस्थितीत असे
दिसू लागले आहे की दिवसेंदिवस अनेक लोकांची खात्री होत आहे की योगांमुळे सर्वांचा फायदा होऊ शकतो. उदाहरणार्थ, ऑगस्ट २००९ मध्ये न्यूजवीक या साप्ताहिकांत एका स्वमतदर्शक लेखाचे शीर्षक होते: "आता आपण सर्व हिंदु आहोत." बॉस्टन महाविद्यालयातील एक प्राध्यापक, स्टीव्हन प्रोथेरो, यांचे मत या लेखात दिले आहे, ते असे: अमेरिकन लोकांची "डिव्हाइन् डेली कॅफेटेरिया" (दैवी उपहारगृह?) मधून या धर्मातून थोडे हे, त्या धर्मातून थोडे ते, असे निवडण्याची जी वृत्ति आहे ती बरी नाही. आपण सर्व धर्म सारखे आहेत असे समजून हे करत आहोत हे खरे नाही. हे कट्टर धर्मीय पध्दतीबद्दल देखील नाही. ज्याचा तुम्हाला उपयोग होतो त्याबद्दल हा विचार आहे. योगाचा फायदा होतो? उत्तम! कॅथॉलिक मासचा फायदा होतो? फारच छान्! आणि योग ,कॅथॉलिक मास, आणि बौध्दधर्मीय विपासना या सर्वांचा फायदा होतो, ते तर अत्युत्तम!

तथापि हे ही खरे आहे की काही धर्मांच्या नेत्यांनी
त्यांच्याअनुयायांनी केलेल्या योगाभ्यासाचा कठोर निषेध केला आहे. उदाहरणार्थ, व्हॅटिकनने अनेकदा योगाभ्यासाविरोधी ताकीद दिली आहे. एकोणीसशे एकोणनव्वद साली त्यांनी असे विधान केले की झेन्, योग इत्यादींच्या अभ्यासाचे पर्यवसान एका "शारिरिक धर्मसंप्रदायात" होण्याची शक्यता असून त्याने ख्रिश्चन प्रार्थनेचे महत्व कमी होते. एवढेच नव्हे तर, भगवंतावरचे भक्ताचे प्रेम्, ख्रिश्चन अनुयायांचा जो एकमेव उद्देश आहे, त्यावर स्वाधिपत्य होणे शक्य नाही, अशी भीति ख्रिश्चन धर्मगुरूंनी लोकांच्या मनांत भरवून दिली आहे.

इसवी सन २००८ मध्ये मलेशिया देशात नेतृत्व असलेल्या एका इस्लामी
सभेने हिंदु धर्मात सुरु झालेल्या योगामुळे मुस्लीम मने इस्लाम धर्मापासून विचलित होतील या भीतीने योगाविरुध्द एक आज्ञापत्र काढले. या संघटनेचे अध्यक्ष, अब्दुल शकुर हुसीम, या निर्णयाचे विवरण करतांना म्हणाले की "हिंदु धर्मात उत्पन्न झालेला योग शारिरिक व्यायाम, धार्मिक विधी, जप आणि पूजा यांचे मन:शांतिसाठी आणि परमात्म्याशी एकात्मक होण्यासाठी एकत्रीकरण करतो. याप्रमाणे मुस्लीम श्रध्देचा नाश करतो. व्यायाम करायला इतर अनेक साधने आहेत. हवे तर सायकल चालवू शकतो. पोहायला जाऊ शकतो."

इंटरनेटवर या विषयावर शोध करतांना आणखी एक उदाहरण मिळाले. इसवी सन
२००१ मध्ये हेनम् (Henham), इंग्लंड, या गावी असलेल्या सेन्ट मेरीज् चर्च या चर्चचे व्हिकार, रेव्हरंड रिचर्ड फार, यांनी योगाबद्दल उत्साही असलेल्या सोळा लोकांच्या एका समूहाला योगाचे वर्ग चर्चच्या दालनांत घेण्याची मनाई केली. त्यांच्या म्हणण्याप्रमाणे योग एक "अख्रिस्ती" साधना आहे. "काही लोक योगाला केवळ व्यायाम म्हणतात हे मला मान्य आहे. परन्तु योग पौर्वात्य आणि

page 4 / 6

Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

इतर पारमार्थिक साधनांचे द्वार आहे." असा त्यांचा युक्तिवाद होता.

तथापि, वर दिलेल्या उदाहरणातल्या ख्रिस्ति आणि मुस्लिम धर्माच्या नेत्यांनी योगाभ्यासामुळे हिंदु धर्मात लोकांचे धर्मान्तर होण्याची शक्यता आहे असे सुचवले नाही. तरी सुध्दा योग आणि त्यांचा धर्म यांचे सिध्दान्त परस्परविरोधी आहेत हे चिंताजनक आहे असे त्यांचे मत होते. अब्दुल हुसीम यांच्या म्हणण्याप्रमाणे: "योग मुस्लिम श्रध्देचा नाश करतो."

यावरून साहाजिकच असा प्रश्न उद्भवतो: "योगाचे प्रमुख तत्त्व काय?"
योगाचे सुप्रसिध्द गुरु श्री. बी.के.अयैंगार यांच्या योगावरच्या अध्यापनात आपल्याला या प्रश्नाचे उत्तर मिळते. अयैंगार योगमार्गाची लौकिकता प्रचंड आहे. त्यांच्या वेबसाइटवर अयैंगार योगाच्या हजारो शिक्षकांची नावे प्रसिध्द केली आहेत. "योग काय आहे?" या नेहमी विचारल्या जाणा‍र्‍या प्रश्नाचे उत्तर त्यांनी या प्रकारे दिले आहे: "भारतीय तत्त्वज्ञानाच्या सहा शाखा आहेत. योग हा शब्द युज् या संस्कृत धातुवर आधारित आहे. युज् म्हणजे ऎक्य. आध्यात्मिक स्तरावर याचा अर्थ होतो जीवात्मा आणि परमात्मा यांचे परस्परांत विलीन होणे. पतंजलि ऋषींनी आपल्या योगसूत्र या ग्रंथात या विषयाचे विवेचन केले आहे."

योगाचे आणखी एक गुरु आणि विक्रम योगाचे संस्थापक, विक्रम चौधरी, हे ही योगाची व्याख्या वरीलप्रमाणेच देतात. ते म्हणतात: आत्मा आणि ब्रह्म या दोन हिंदु आदर्शवादी संज्ञा आहेत. मानवाच्या अंत:करणासाठी यांचा उपयोग करण्यात येतो. तथापि अंती दोन्ही एकच आहेत.

यावरून हे स्पष्ट दिसून येते की केवळ ॐ सारख्या मंत्राचा जप केल्याने
कोणी हिंदु होत नाही. योगामागचे तत्त्वज्ञान, ज्याचे साध्य आहे जीवात्मा आणि परमात्मा यांच्या ऎक्याचा सिध्द अनुभव मिळवणे, हेच योगाला भावार्थाने हिंदु ठरवते.

उपसंहार: योग हा तत्त्वज्ञान, पारमार्थिक आणि सांस्कृतिक पार्श्वभूमि नसलेला केवळ शारिरिक व्यायामाचा एक प्रकार आहे असे मानणे भोळेपणाचे ठरेल. योग ही हिंदु धर्मग्रंथावर आधारित एक गुह्य आध्यात्मिक साधना आहे. आयुष्याच्या सर्व स्तरावर ही एक धार्मिक साधना आहे आणि आत्मदर्शन हे या साधनेचे ध्येय आहे. ज्या धर्मांना हा अद्वैतसिध्दान्त मान्य नाही त्या धर्माच्या लोकांनी योगसाधना करु नये असे येथे सुचवावेसे वाटते. धार्मिक स्वातंत्र्यता असलेल्या आणि कुठल्याही धर्माचे बंधन नसलेल्या लोकांना

page 5 / 6

Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

योगाभ्यासाने शारिरिक, मानसिक, भावनात्मक आणि आध्यात्मिक दृष्टींनी नक्कीच फायदा होईल.

तथापि सर्व योगाभ्यासी लोकांना एक काळजीपूर्वक वागण्यासाठी उपदेश:
सर्व भूतांत (भौतिक अस्तित्वांत) एकात्मता आहे याची हळुवार जाणिव होईल. त्यासाठी मनाची तयारी असू द्या.

page 6 / 6