

योग

डॉ. देवानंद सोनार

संचालक : सोहम डिपार्टमेंट ऑफ योग अँड नॅचरोपॅथी

प्रमुख : आंतरविद्याशाखीय अभ्यासक्रम शाखा

मूळजी जेठा महाविद्यालय (स्वायत्त) जळगाव

योग :-

अर्थ

व्याख्या

योगशास्त्राचा इतिहास

अष्टांगयोग

सप्तांग योग



योग :-

योग = जोडणे



शरीर + मन

शिव + शक्ति



आत्मा + परमात्मा

अर्थात् दोन घटकांना एकत्र जोडणे म्हणजे योग.

योगाच्या व्याख्या: -

समत्वं योग उच्यते ।

योगः कर्मसू कौशलम् ।

(गीता)

योगःश्चित्तवृत्तिनिरोधः ।

(पा.योगसूत्र)



चित्त : -

मन, बुद्धि चित्त आणि अहंकार यापैकी
अंतःकरणाचा एक भाग

वृत्ति : - मनामध्ये उठणारे असंख्य विचार



म. पतंजली नुसार वृत्ति : -

१. प्रमाण
२. विपर्यय
३. विकल्प
४. निद्रा
५. स्मृति

चित्त वृत्ति : -

A high-speed photograph of a single water droplet falling into a pool of water. The droplet is captured mid-fall, just above the surface, creating a small splash and a series of concentric ripples that spread outwards. The background is a soft, out-of-focus blue gradient.

चित्तामध्ये उठणारे विचार किंवा वृत्ति हे एखाद्या जलशयामध्ये उठणाऱ्या तरंगाप्रमाणे असतात.

चित्त वृत्ति निरोध : -

चित्तरूपी जलाशयामध्ये उठणाऱ्या असंख्य
विचार तरंगांना स्थिर करणे,
त्यांचा निरोध करणे म्हणजे योग होय.



योगशास्त्राचा इतिहास :-

- योगशास्त्राचा उगम काही हजारो वर्षांपूर्वी कोणत्याही धर्माच्या आणि विश्वास प्रणालीच्या जन्माच्या खूप आधीपासून झाला आहे.
- दुःखाच्या आत्यंतिक निवृत्तीसाठी जे जे उपाय शोधले गेले त्यामध्ये योगसाधना हा प्रमुख उपाय आहे.
- विश्वातील सर्वाधिक प्राचीन साहित्यामध्ये अर्थात वेदामध्ये सर्वप्रथम योगाविषयीचे संकेत
- वेदाला अपौरुषेय आणि ऋषींना मंत्र द्रष्टा म्हटले गेले आहे. यावरून असे सिद्ध होते की, योगाचा प्रारंभ ऋग्वैदिक काळापूर्वीच झालेला असावा.
- ज्याप्रमाणे मनुष्याच्या कल्याणाकरिता परमात्म्याने सृष्टिच्या आरंभी वेदांचे ज्ञान प्रदान केले, त्याचप्रमाणे योगविद्या सुध्दा त्यासोबतच प्रदान केली गेली.

- नाथ परंपरेचे योगी आदिनाथ भगवान शिव यांना योगाचे प्रथम प्रवर्तक मानतात.
- हिरण्यगर्भ यांनी सर्वात आधी सनकादिक आणि विवस्वान यांना परमात्म साक्षात्कार रूप सनातन योगाचा उपदेश केला.
- गीतेच्या चतुर्थ अध्यायामध्ये श्रीकृष्ण अर्जुनाला सांगतात की, मी योगाचा उपदेश सृष्टीच्या प्रारंभी सूर्याला दिला होता.
- हठप्रदीपिका या ग्रंथामध्ये योगी स्वात्माराम यांनी आदिनाथ अर्थात भगवान शिव यांना हठयोगाचा उपदेश स्वीकार केले आहे.
- हजारो वर्षांपूर्वी हिमालयाच्या उंच शिखरावर आदी योगी यांनी तपस्या केली आणि सर्वप्रथम समोर उपस्थित असलेल्या सप्त ऋषींना योगाचा उपदेश देण्यास प्रारंभ केला.



योगशास्त्राच्या इतिहासाचे कालखंड :-

१) श्रुतिकाल (वैदिक काल) :-

वेदाच्या प्रकटीकरणापासून साधारणपणे भगवान बुद्धा नंतर दोन शतकापर्यंतचा कालखंड

२) दर्शन काल :-

या द्वितीय कालखंडाला सूत्र ग्रंथांचा काल किंवा स्मृतीकाल .

३) टीका ग्रंथांचा काल :- चौथ्या शतकापासून दहाव्या शतकापर्यंत

४) भक्ती आणि हठयोगाचा उत्कर्ष काल :-

दहाव्या शतकापासून एकोणविसाव्या शतकाच्या शेवटपर्यंत

५) आधुनिक काल :-

एकोणविसाव्या शतकापासून आजपर्यंतचा कालखंड



अष्टांगयोग :-

म. पतंजलींनी चित्तवृत्तिंचा निरोध करण्यासाठी अनेक उपाय आणि अष्टांगयोगाचे वर्णन केले आहे.



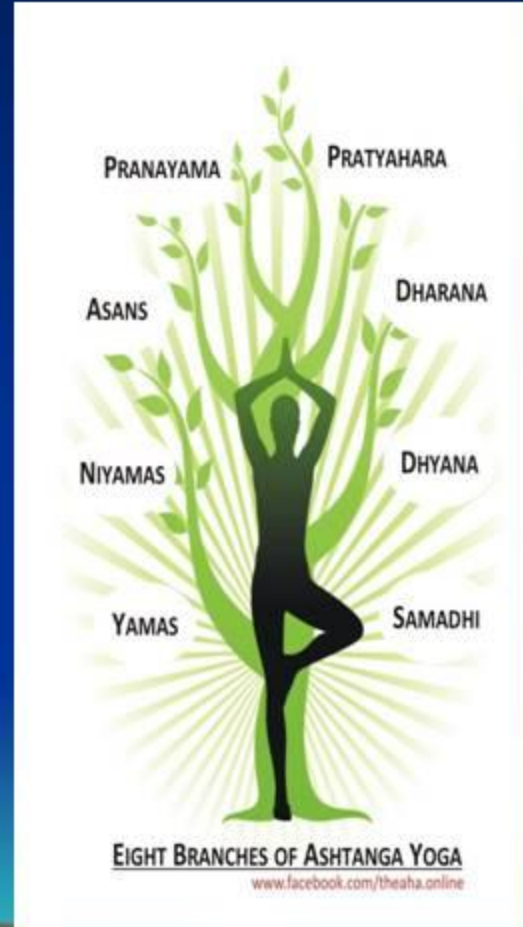
अष्टांगयोग :-

१. यम

२. नियम

३. आसन

४. प्राणायाम



५. प्रत्याहार

६. धारणा

७. ध्यान

८. समाधि

9. यम : -

१. अहिंसा : शारीरिक अथवा मानसिक दुःख न देणे.
२. सत्य : जसे अनुभवले तसे कथन करणे.
३. अस्तेय : चोरी न करणे.
४. ब्रह्मचर्य : इंद्रिय संयम आणि विर्यरक्षण.
५. अपरिग्रह : वस्तुंचा अवास्तव संचय न करणे.



२. नियम : -

१. शौच : आंतरिक व बाह्य शुद्धता.
२. संतोष : आहे त्या परिस्थितीत समाधान.
३. तप : ध्येयप्राप्तीकरीता कष्ट सहन करणे.
४. स्वाध्याय : शास्त्र, ग्रंथांचे अध्ययन.
५. ईश्वरप्रणिधान : परम सत्तेला शरण जाणे.



३. आसन :-

स्थिरसुखमासनम् ।

शरीर आणि मनाची स्थिर आणि
सुखकारक अशी स्थिती .



४. प्राणायाम :-

प्राणायाम = प्राण + आयाम

तस्मिन्सतिश्वासप्रश्वासयोगतिविच्छेदः प्राणायामः ।

श्वास आणि प्रश्वासच्या गतिवर नियंत्रण प्रस्थापित करणे.

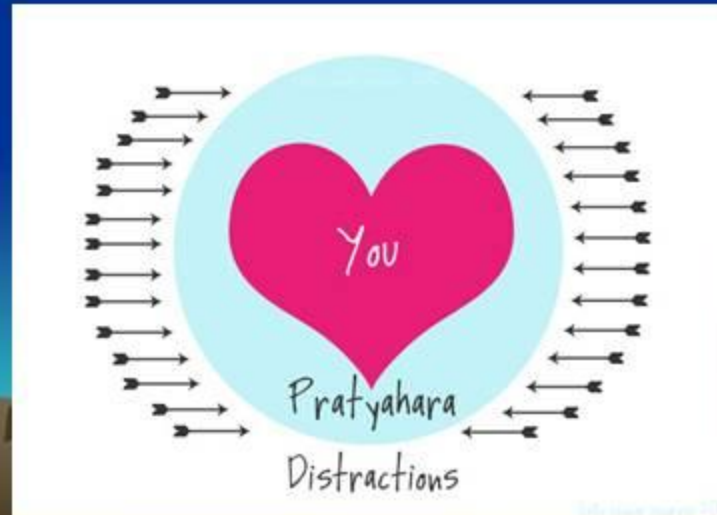


५. प्रत्याहार :-

प्रत्याहार = प्रति + आहार

स्वविषयासम्प्रमोषे इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ।

इन्द्रियांना त्यांच्या विषयांपासून विन्मुख करून अंतर्मुखी
करण्याचा प्रयत्न करणे.



ज्ञानेंद्रिय व त्यांचे विषय :



६. धारणा :-

देशबन्धचित्तस्य धारणाः |

चित्ताला एका ठिकाणी एकाग्र

किंवा एका वस्तुवर बांधून

ठेवण्याची क्रिया.



THE OBSERVER IS NOT SEPARATE
FROM THE OBJECT OBSERVED.

6. ध्यान :-

तत्र प्रत्यैकतानताध्यानम् ।

धारणेमध्ये प्राप्त झालेली

एकाग्रता अधिक काळ

अखंडपणे टिकवून ठेवणे.



८. समाधि :-

तदेवार्थमात्रनिर्भासा स्वरूपशून्यमिव समाधिः ।

ज्या वस्तुवर ध्यान केले त्याचे स्वरूप शून्य होवून केवळ त्याच्या ज्ञानाची अनुभूती होत राहणे म्हणजे समाधि.



सप्तान्ग योग :-

घेरण्डसंहितेत हठयोग ही संज्ञा वापरली नसून त्याऐवजी 'घटस्थ योग' या संज्ञेचा वापर केला आहे.

घट म्हणजे शरीर. घटस्थ योग म्हणजे शरीराने ज्याची साधना करता येईल असा योग.

शरीर रूपी घट मजबूत करण्यासाठी योगाच्या सात अंगांचे वर्णन असल्यामुळे सप्तान्ग योग .



सप्तान्ग योग :-

- षट्कर्म – शोधन
- आसन – दृढता
- मुद्रा – स्थिरता
- प्रत्याहार – धीरता
- प्राणायाम – लाघव
- ध्यान – प्रत्यक्ष
- समाधी – निर्लीप्तता



१) षट्कर्म :-

- धौति
- बस्ती
- नेती
- लौलिकी
- त्राटक
- कपालभाती



२) आसन :-

- | | | |
|--------------|-----------------|----------------------|
| (१) सिद्धासन | (६) स्वस्तिकासन | (११) शवासन |
| (२) पद्मासन | (७) सिंहासन | (१२) गुप्तासन |
| (३) भद्रासन | (८) गोमुखासन | (१३) मत्स्यासन |
| (४) मुक्तासन | (९) वीरासन | (१४) मत्स्येन्द्रासन |
| (५) वज्रासन | (१०) धनुरासन | (१५) गोरक्षासन |



(१६) पश्चिमोत्तानासन

(१७) उत्कटासन

(१८) संकटासन

(१९) मयूरासन

(२०) कुक्कुटासन

(२१) कूर्मासन

(२२) उत्तानकूर्मासन

(२३) मंडूकासन

(२४) उत्तानमंडूकासन

(२५) वृक्षासन

(२६) गरुडासन

(२७) वृषासन

(२८) शलभासन

(२९) मकरासन

(३०) उष्ट्रासन

(३१) भुजंगासन

(३२) योगासन



३) मुद्रा :-

- | | | |
|-----------------|-----------------|----------------------|
| (१) महामुद्रा | (९) विपरीतकरणी | (१७) पाशिनी |
| (२) नभोमुद्रा | (१०) योनिमुद्रा | (१८) काकी |
| (३) उड्डीयानबंध | (११) वज्रोलि | (१९) मातंगिनी |
| (४) जालंधरबंध | (१२) शक्तिचालन | (२०) भुजंगी |
| (५) मूलबंध | (१३) ताडागी | (२१) पार्थिवी धारणा |
| (६) महाबंध | (१४) मांडुकी | (२२) आमभसी धारणा |
| (७) महावेध | (१५) शांभवी | (२३) वैश्वानरी धारणा |
| (८) खेचरीमुद्रा | (१६) अश्विनी | (२४) वायवी धारणा |
| | | (२५) नभोधारणा |

४) प्रत्याहार :-

रूप, रस, गंध, शब्द, स्पर्श

या विषयांपासून मनाला परावृत्त करून अंतर्मुखी करणे

काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सर
प्रत्याहारामुळे या षड्रिपुंचा नाश होतो.



५) प्राणायाम :-

सहितः सूर्यभेदश्च उज्जायी शीतली तथा।
भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा केवली चाष्टकुम्भका॥

(घे.सं. 5 / 46)

1. सहित
2. सूर्य भेदन
3. उज्जायी
4. शीतली
5. भस्त्रिका
6. भ्रामरी,
7. मूर्च्छा
8. केवली

प्राणायामाच्या अभ्यासाने शरीरामध्ये हलकेपणा येतो.



६) ध्यान :-

ध्यान प्रकार

आलंबन

स्थूल ध्यान -

प्रत्यक्ष/ काल्पनिक वस्तू

ज्योती ध्यान -

प्रकाश / ज्योती

सूक्ष्म ध्यान -

सूक्ष्म विषय

सूक्ष्म ध्यानाचा परिणाम आत्मसाक्षात्कार



७) समाधि :-

समाधी प्रकार -

ध्यानयोगसमाधी -

रसानन्दसमाधी -

नादयोगसमाधी -

लयसिद्धिसमाधी -

भक्तियोगसमाधी -

मनोमूर्च्छेद्वारे समाधी -

साधन

शांभवीमुद्रा

खेचरीमुद्रा

भ्रामरीमुद्रा

योनिमुद्रा

भक्ती

मनोमूर्च्छा



हरी ॐ

