

पातंजल योगदर्शन आणि हठयोग प्रदीपिका यामधील आसन विचारामधील साम्यभेद

डॉ.शंकर खेडकर सहायक प्राध्यापक ,सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ

मिस.पूजा शर्मा -सहायक प्राध्यापक ,सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ

Email- yogaguru.shankar@gmail.com

सारांश-

योग शास्त्र हे मानवी जीवन दुखं मुक्त करण्यासाठीचे मध्यम आहे. काळाच्या प्रवाहा मध्येया शास्त्रमध्ये अनेक बदल होत गेले.अष्टांग योग , षडंगयोग,ज्ञान योग , भक्ती योग , कर्मयोग , हठयोग , मंत्रयोग हे सर्व त्याचेच भाग आहेत.परंतु या सर्वांमध्ये आसन हे एक खूप महत्वाचे अंग आहे.आसना शिवाय साधक योग मार्ग मध्ये प्रगती करूच शकत नाही.म्हणूनच या सर्व योग प्रकार मध्ये आसनाला अग्रणी स्थान देण्यात आले आहे. परंतु काळाच्या ओघामध्ये आसनाच्या संकल्पना ,व्याख्या , प्रकार, आणि संख्या यामध्ये बदल होत गेले. हे बदल योग शास्त्राच्या सरावाच्या मागील उद्देश आणि अपेक्षा या मध्ये झालेले बदलामधून झालेले आहेत.पातंजल योग दर्शन आणि हठयोग प्रदीपिका हे योग शास्त्रामधील मुख्य ग्रंथ असून या दोन्ही मधील आसन विचार मागील साम्य व भेद आपल्याला दिसतात.

महत्वाचे शब्द ; योग , पातंजल योगदर्शन , हठयोग

प्रास्ताविक ;

योग शास्त्राची निर्मिती मानवी जीवनाच्या कल्याणासाठी ,दुखंमुक्ती साठी , जीवन मरणाच्या फेऱ्यामधून मुक्त होण्यासाठी झाली आहे. २५०० वर्ष पूर्वी निर्माण झालेले हे शास्त्र एक जीवन शैली आहे.ज्यामध्ये व्यक्ती ने आयुष्य कशा पद्धतीनी जगावे, जीवन व्यतीत करताना काय करावे ,काय करू नये ,मुक्ती च्या दिशेने प्रवास करताना कोणता अभ्यास आवश्यक आहे ,याविषयी विस्तृत वर्णन आहे.योग हा शब्द 'युज' या धातू पासून तयार झालेला आहे, आणि याचा अर्थ आहे जोडणे.आत्म्याला परमात्म्याशी जोडणे असा त्याचा अर्थ आहे.आत्म्याला परमात्म्याशी जोडण्याची जी प्रक्रिया आहे त्या प्रक्रीये विषयीचे सर्वात प्राचीन सविस्तर वड्मय महर्षी पतंजली यांनी लिहिले.त्याचे नाव 'पातंजल योगसूत्र 'हे आहे.यामध्ये योग ची व्याख्या " योगः चित्त वृत्ती निरोध " अशी केली आहे. आणि या चित्ताच्या वृत्तीचा निरोध करण्यासाठी पतंजली यांनी योग मध्ये ८ अंग म्हणजे पाहिर्या सांगितल्या आहेत.म्हणून त्याला अष्टांग योग असे म्हणतात.

यम,नियम,आसन,प्राणायाम,प्रत्याहार,धारणा,ध्यान,समाधी.ही आठ अंग असून त्याचे अनुपालन केल्यास मुक्ती मिळते असे पातंजल योग सूत्र मध्ये सांगितले आहे.पातंजल योग दर्शन मधील चार पदामधील साधन पद मध्ये वरील आठ अंगाविषयी वर्णन पाहायला मिळते. योग जीवन जगताना व्यक्तीने समाज्यामध्येआणि वैयक्तिक आयुष्यामध्ये काय करावे , काय करू नये,कोणती जीवनशैली च्या अवलंब करावा याविषयी यम आणि नियम यामध्ये सांगितले आहे. आसन या अंग मध्ये शारीरिक स्थिती, त्याचे फायदे आणि आसना मध्ये असताना करावयाची मानसिक प्रक्रिया या विशे चे विवेचन आढळते.श्वासासंबंधीच्या अभ्यासामधून प्राणमय कोशावर कोणते परिणाम होतात , त्याचे प्रकार, अवस्था या संबंधीचे विवेचन प्राणायाम या अंगामध्ये आढळते.या बाह्य अंगा नंतर अंतर साधना चालू होते ज्या मध्ये प्रत्याहार , धारणा , ध्यान, समाधी या चार अंगांचा समावेश होतो. पंचज्ञानेन्द्रिया वर नियंत्रण मिळवणे याला प्रत्याहार म्हणतात. मनाला एका विषयवार केंद्रित करणे याला धारणा , याच धारणेचा अभ्यास अधिक तीव्र करून आल्बनासोबत मनाला एकताण करणे याला ध्यान असे म्हणतात. ध्यानाचा अभ्यास अधिक तीव्र करून कितेक दिवस केला जाणारा अभ्यास म्हणजे समाधी. या विषयी चे विस्तृत विवेचन पातंजल योग दर्शन मध्ये आहे. पातंजल योगदर्शन नंतर साधारणपणे १००० वर्ष नंतर म्हणजेच १५ व्या शतकामध्ये स्वात्माराम यांनी हठयोग प्रदीपिका नावाचा हठयोगावरील ग्रंथ लिहिला.ज्यामध्ये आसन , बंध,मुद्रा,याविषयी विवरण आढळते.आसन , त्याची नावे ,आसन करण्याची पद्धत , त्याचे फायदे ,याविषयीचे सविस्तर माहिती असणारा हा पहिला ग्रंथ आहे. आसना प्रमाणेच षटकर्म , प्राणायाम मुद्रा,बंध ,समाधी यांचे प्रकार , करण्याची पद्धत ,कोणती काळजी

घ्यावी,कोणी करू नये ,होणारे फायदे ,या विषयी सविस्तर माहिती मिळते.हा ग्रंथ म्हणजे योग मार्गामधील लहान मोठ्या सर्व प्रक्रीयाची विस्तृत माहिती देणारा ग्रंथ आहे.इतकेच काय या सर्व प्रक्रीया मध्ये गुरुंचे असणारे महत्व सुधा अधोरेखित केले आहे. ' गुरुपदिष्ट मार्गेन प्राणायाम सम्भसेत' म्हणजेच सर्व सामान्य व्यक्तींना साधने मध्ये येणाऱ्या अडचणी लक्षात घेऊन या ग्रंथाची मांडणी दिसते. बंधाच्या साधने मुले शरीरातील उर्जा विशिष्ट दिशेने कशी मार्गाक्रमित होते याचे विवेचन मिळते. षट्कर्मांमध्ये सहा प्रकारच्या क्रियेने शरीर शुद्धी कशी साधली जाते या विषयी माहिती मिळते.शरीर शुद्धी नसेल तर मनामध्ये उन्मनी अवस्था येणार नाही असे स्वात्माराम म्हणतात.(हठयोग प्रदीपिका)एकंदरीतच शरीरशुद्धीनंतर मनशुद्धी त्यानंतर आत्मशुद्धी असा मार्ग सांगणारा हठयोग प्रदीपिका हा ग्रंथ आहे.

आसनाची व्याख्या ;

पातंजल योगदर्शन मध्ये आसनाची व्याख्या 'स्थिरम सुखं आसनं' अशी केली आहे. याचा अर्थ अशी शारीरिक स्थिती ज्या मध्ये तुमचे शरीर स्थिर असते आणि मानस पातळीवर ती स्थिती सुखकारक असते अशा शारीरिक स्थितीला आसन म्हणावे.(भारतीय मानसशास्त्र पातंजल योगदर्शन) अशी शारीरिक स्थिती ज्यामध्ये शरीर स्थिर आहे त्यामध्ये कोणतीही हालचाल नाही , कंपन नाही ,त्याला आसना म्हणावे . स्थिरतेला इतके महत्व देण्याचे कारण म्हणजे जर शरीर हलत राहिले तर मन स्थिर होणार नाही.हठयोग मध्ये असे म्हंटले आहे कि ' चले वाते चले चित्ते' (हठयोग प्रदीपिका) म्हणजे शरीरामध्ये वातम्हणजे हालचाल होत असेल तर मन पण हालचाल करत राहिल आणि शरीर स्थिर असेल तर मन पण स्थिर होईल.याच करणामुळे पातंजल योग दर्शन मध्ये आसनामध्ये स्थिरतेला खूप महत्व दिले गेले आहे. सुखाता ही दुसरी अट पातंजली यांनी घातली आहे सुख ही भावना आहे म्हणजे आधीची स्थिरता शरीरासाठी आणि सुखाता मनासाठी, मनाला जर एकाग्र करायचा असेल तर ते सुखकारकअसणे फार गरजेचे आहे. साधकाने घेतलेल्या शारीरिक स्थिती मुले त्याला त्रास होत असेल , अवघडल्या प्रमाणे अवस्था असेल तर त्यामध्ये मन कधीच एकाग्र होऊ शकत नाही.मनामध्ये विचारांचे तरंग निर्माण होत राहतील आणि मग चित्ताच्या वृत्ती चा निरोध: होणे केवळ दुर्लभ होईल.त्यामध्ये शारीरिक वेदना अडचण निर्माण करेल म्हणून चित्तामध्ये सुखाता, आनंद निर्माण करेल अशा शारीरिक स्थिती ला पातंजली आसन असे म्हणतात.शारीरिक स्थिती मध्ये स्थिरता , मना मध्ये सुखाता असे आसन साधना झाल्यावर पुढील पाहिऱ्याजसे कि प्राणायाम, प्रत्याहार , धारणा, ध्यान , समाधी ,यांचा अभ्यास करणे सोपे जाईल.या ठिकाणी एक गोष्टलक्षात घेणेआवश्यक आहे ती म्हणजे आसनाचे नाव काय , किती प्रकारचे आसन असतात, किती वेळा साठी आसन करावे , या विषयी चा कोणताही उहापोह पातंजल योगदर्शन मध्ये आढळत नाही याचे कारण म्हणजे साधकाने कोणत्याही शारीरिक स्थिती मध्ये असावे परंतु दीर्घ काळ त्यामध्ये स्थिर आणि सुखकारक असावे ज्यामुळे प्राणायाम , ध्यान, धारणा ,समाधी चा अभ्यास करता येईल , त्यामध्ये शरीराचा अडथला येणार नाही म्हणजे झाले.म्हणजे याठिकाणी फक्त आणि फक्त अध्यात्मिक उन्नती करणे हा उद्देश दिसतो.

याउलट हठयोग मध्ये आसनाला प्रथम स्थान देण्यात आले आहे.

'हठस्य प्रथामागंत्वासनापुर्वमुच्यते

कुर्यादासन स्थ्यार्यामरोग्य चानालाघवं//१९//

आसनाचा अभ्यास केल्याने शारीरिक स्थिरता , आरोग्य , आणि अंगलाघव प्राप्त होते असे म्हंटले आहे.अंग लाघव म्हणजे शरीरामध्ये लवचिकता निर्माण होणे.आसनाच्या व्याखेमध्ये न अडकता आसन केल्याने काय होईल यावर स्वात्माराम यांनी ज्यास्त लक्ष दिले आहे.शारीरिक स्थितीचा मनावर , शरीरातील उर्जा मार्गावर ,आणि भावनांवर परिणाम होतो. म्हणूनतर झोपून आपण ध्यान करू शकत नाही किवा ज्यास्त अवघड जाईल कारण झोप लागण्याची शक्यता ज्यास्त आहे.आसनाचे जे फायदे सांगितले आहेत ते स्थैर्य , आरोग्य , अंग लाघव हे सांगितले आहेत त्यामगे कारण असेच आहे.. जो पर्यंत शरीराची इमारत भक्कम नाही तो पर्यंत त्यामध्ये मन स्थिर नाही होणार म्हणून स्थैर्य जे पातंजली यांनी सुधा सांगितले आहे त्याची गरजच आहे. तुमचे शरीर जर अनेक व्याधीनी पिडीत असेल तर मन त्यामध्येच अडकून पडेल म्हणून आरोग्य गरजेचे आहे.पातंजली यांनी सुधा योग मार्गामधील जे नउ अडथळे सांगितले आहेत त्यामध्ये पहिला अडथला व्याधी हाच सांगितला आहे ,त्याला दूर करणे गरजेचे आहे म्हणून स्वात्माराम यांनी आसन, षट्कर्म , प्राणायाम यांचे सखोल प्रकार , पद्धती , सरावाचे नियम विषद केले आहे.आसनाने अंग लाघव प्राप्त होते . साधकाचे शरीर जर कडक असेल , त्याची लवचिकता कमी असेल तर तो ज्यास्त वेळ एका ठिकाणी बसू शकत नाही त्याचा परिणाम व्याधी ,साधने मध्ये अडथळे निर्माण होतील म्हणून साधकाला अंग लाघव आवश्यक असते जे आसनाने प्राप्त होते.

आसनविचार ;

पातंजल योगदर्शन मध्ये आसनाची व्याख्या सांगितल्या नंतर आसनस्थिती मध्ये काय करायचे हे दुसऱ्या सूत्र मध्ये आणि आसनाच्या अभ्यासाने होणारे फायदे तिसऱ्या सूत्रामध्ये सांगितले आहे. म्हणजे ऐकून तीन सूत्र मध्ये आसन हे अंग विषद केले आहे. या ठिकाणी एक ही आसनाचे नाव , त्याची पद्धती , आसन संख्या याचा उल्लेख पातंजल योगसूत्र मध्ये नाही. कारण साधकाला कोणतीही आसन स्थिती घेण्याची मुभा यामध्ये आहे. आपल्या आवडीने योग्यते अनुसार आसनाची निवड करावी . त्या आसनामध्ये तुम्ही स्थिर असावे , मन सुखावह असावे , म्हणजे साधकाला आसनाचे सर्व फायदे मिळतील. फयदा म्हणजे 'ततो दुन्द्रा निग्धाथ ' म्हणजे शारीरिक पातळीवर, मानसिक पातळीवर जे काही द्रव्य सुरु असेल ते नाहीसे होतील म्हणजे आसनानंतरच्या साधनेला मन द्रव्य रहित असणे आवश्यक असते. ते आसनाच्या अभ्यासाने तयार होते. म्हणून आसन कोणते आहे, त्याचे नाव काय , या सर्वांना पातंजल योग सूत्र मध्ये स्थान नाही. पातंजल महामुनी मुख्यतः मानस व्यवहार विषयी लिहित आहे. योग साधना मुख्यत्वे मानसिक प्रक्रिया आहे. म्हणून आसन स्थिती पेक्षाही मानसिक अवस्था पातंजली महामुनिना जास्त महत्वाची वाटते. म्हणून पातंजली योग सूत्र अनुसार पवार योग , विन्यासयोग यांना आसना म्हणता येणार नाही कारण त्यामध्ये साधक ध्यान करू शकत नाही , ध्याना साठी जी शरीर स्थिती योग्य त्याला पातंजली आसन म्हणतात.

हठयोग प्रदीपिके मध्ये आसनांची संख्या सांगताना 'आसनानि चीतावन्ती यावन्त्या जीवजातया ' असे म्हटले आहे. म्हणजे या सृष्टीमध्ये जेव्हा योनी म्हणजे प्राण्यांचे प्रकार आहेत तितक्या प्रकारची आसने आहेत. की ज्या ८४ लक्ष आहेत. परंतु त्यामधील निवडक असणे की जी वशिष्ठ आणि मर्चींद्रनाथ यांनी सांगितले आहेत त्या विषयी ची विस्तृत माहिती दिली आहे. जी १५ आसने आहेत. ८४ लक्ष आसने देण्याचे कारण म्हणजे प्रत्येक प्राण्याची काहीतरी विशेषतः असते. जसे की भुजंगासन , भुजंग शरीराचा पुढील भाग अगदी सहज वर उचलतो , कोणते ही कष्ट न करता. ती त्याची नैसर्गिक अवस्था आहे. तशीच नैसर्गिक अवस्था इतर कोणत्याच प्राण्याची नाही म्हणून ते भुजंगासन होय. ती त्याची विशेषतः आहे. मग भुजंगासनाच अभ्यास करून भुजंगा प्रमाणे सर्व फायदे मिळवता येऊ शकतात म्हणून प्रत्येक पेशी प्रमाणे एक आसन आहे. इतकी सारी आसने करण्याचा उद्देश शरीरामध्ये लवचिकता आणणे , स्थिरता आणणे आणि आरोग्य मिळवणे हे आहे जी योग साधनेची प्राथमिक गरज आहे . या न्यायाअनुसार सर्व प्रकारचे आसने ज्यामध्ये वरील फायदे होतील ती आसने आहेत, मग ते सूर्यनमस्कार असोत , आसनाचा संच असो किवा गरम वातावरणांमध्ये केलेले अंग विन्यास असो ते सर्व आसने आहेत. १५ विविध आसने सांगितलेली असली तरी त्यामध्ये ४ आसने अतिशय महत्वाची सांगितली आहेत , जी सिद्धासन , पद्मासन , सिंहासन , भद्रासन ही आसने आहेत. (हठयोग प्रदीपिका) ही सर्व ध्यानात्मक आसने आहेत. ही ४ आसने हठरात्नावली मध्येही महत्वाची सांगितली आहेत . शिव संहिते मध्ये सिद्धासन , पद्मासन , उग्रासन , स्वस्तीकासन ही आसने महत्वाची सांगितली आहेत. गोरक्ष षटक मध्ये सिद्धासन , आणि पद्मासन ही दोन आसने महत्वाची सांगितली आहेत. या सर्व हठयोगीक ग्रंथावर नजर फिरवली तर असे लक्षात येईल कि ध्यानात्मक असणाना महत्व दिले गेले आहे. मग प्रश्न पडतो कि इतर आसने कशासाठी दिली गेली आहेत ? एकतर ही सर्व आसने अभ्यासण्यासाठी सुखावह अजिबात नाहीत. त्यासोबतच त्या आसन स्थिती मध्ये स्थिरता प्राप्त करणे महा कठीण जसे कि मयुरासन , मग या सर्व आसनाचा सराव करावा असे हठयोग प्रदीपिका म्हणते कारण शरीराची स्थिती चांगली राहावी रोग रहित , लवचिक की ज्यामुळे शरीरातील उर्जा स्रोत खुले राहतील , शरीरातील उर्जा अंगभर पसरली जाईल, त्याच बरोबर सप्त उर्जा केंद्र (सात चक्र) जागृत होईल . मानसिक उर्जेचा ऊर्ध्व गतीने संचार होईल . या सर्व साठी शरीर निरोगी असणे शरीर शुद्धी होणे गरजेचे आहे. त्या साठी इतर आसने हठयोग मध्ये सांगितली आहेत , केवळ असनेच नाही तर षटक्रिया , प्राणायाम, या सगळ्यांचा मुख्य उद्देश शरीर शुद्धी त्या मधून मन शुद्धी त्यानंतर स्मृतीशुद्धी आणि शेवटी आत्मा शुद्धी या मार्गाने मुक्ती प्राप्त करणे आहे. म्हणूनच ध्यानात्मक आसनासोबत इतर ही आसनांचा समावेश हठयोग प्रदीपिकेमध्ये केला गेला आहे.

निष्कर्ष ;

पातंजल योग दर्शन आसनाने पेक्षा मानस प्रक्रियेवर जास्त भर देताना दिसतो परंतु आजच्या जीवन शैलीमुळे शारीरिक आणि मानसिक आजारांची संख्या वाढत चाललेली दिसते अशा स्थिती मध्ये महामुनी पातंजली यांनी सांगितलेला आसन विचार कालानुरूप आसनांच्या स्वरूपामध्ये जो बदल झाला आहे त्याचा स्वीकार करून शारीरिक आणि मानसीक स्वास्थ्य रक्षण साठी आवश्यक त्या इतर आसनांचा अभ्यास करणे आवश्यक आहे. जसे कि सूर्यनमस्कार , शीर्षासन , मयुरासन आणि इतरही. ज्याच्या माध्यमातून स्वास्थ्य रक्षण केले जाईल. त्याच बरोबर ध्यान धारणा समाधी यांचा अनुभव घेण्यास तुम्ही सक्षम असाल.

संदर्भ ;

- १)कोल्हटकर के.के. (१९८७), भारतीय मनासशास्त्र, पुणे
- २)स्वामी विवेकानंद , पातंजल योग सूत्र.
- ३)मुक्तीबोधानंद, यस .हठयोग प्रदीपिका, द्वितीय आवृत्ती , मुंगेर , बिहार.
- ४)पंचम सिन्हा,हठयोग प्रदीपिका ,
- ५)सरस्वती यस, आसन प्राणायाम मुद्रा बंध चवथी आवृत्ती ,मुंगेर बिहार.२००८