



कोरोनासंदर्भात योगशास्त्राची भूमिका

B. K. Lawhale

Deccan College, Abhimat University, Pune.

*Corresponding Author: bansilawhale@gmail.com

सारांश :

संप्रति कोरोनाच्या प्रभावात असलेली संपूर्ण मानव जाती विशाल संकटाशी सामना करतांना दिसत आहे. कोरोना हे संकट केवळ आपल्या भारतापूरते मर्यादित नसून संपूर्ण जगात त्याचा विळखा बसलेला दिसतो. जगापुढे अनेक प्रकारच्या संकटांनी युक्त असलेला कोरोना अवाढव्य रूपाने ठाम मांडून उभा आहे. कोरोना महामारीच्या आक्रमणात अखिल मानवी समाज सापडलेला असून यातून सुटका होण्यासाठी तो सर्वतोपरीने प्रयत्न करतांना दिसत आहे. कोरोनाचा प्रतिकार करण्यासाठी दोन-दोन हात करून लढत असणारे कोरोनाबाधित रूग्ण, डॉक्टर्स, नर्स, पोलीस यंत्रणा तसेच समाजसेवक नानाप्रकारे प्रयत्न करीत असलेले दिसून येतात. या कोरोनाने सुरळीत चालत असलेले मानवी जीवन विस्कळीत करून टाकले आहे. अशा वेळी वेगवेगळ्या स्तरांवरून होत असलेल्या उपाय-योजना नक्कीच लक्षणीय आहेत.

कोरोनापासून रक्षण व्हावे यासाठी प्रसारमाध्यमांद्वारादेखील जनजागृती करणे चालू असल्याचे आढळते. वेगवेगळ्या स्तरांवर नानाप्रकारच्या उपाय-योजना चालू असतांना वैयक्तिक स्तरांवरही काही उपाय योजना करणे अत्यंत महत्वाचे ठरते. या उपाय-योजनांच्याद्वारे मानवाला कोरोनाशी दोन-दोन हात करण्यासाठी आवश्यक असणारी प्रतिकार-क्षमता वाढविणे हा मुख्य घटक आहे. प्रतिकार क्षमता चांगली असल्यास कोरोनाची लागण होणे किंवा प्रसार होणे याला नक्कीच आळा बसू शकतो. वरील उल्लेखिलेल्या उपाय-योजनांप्रमाणेच प्रतिकारक्षमता वाढविण्यात मदत करणारा अतिशय महत्वाचा भाग म्हणजेच पतंजलीने वर्णन केलेल्या योगशास्त्रातील महत्वाच्या अंगांची साधना होय. कोरोनाशी लढा देण्यात आपल्याला या योगाच्या अंगांची मदत कशी होते, याचा विचार प्रस्तुत शोधनिबंधात केलेला आहे.

Keywords – कोरोना महामारीचा परीणाम, योगशास्त्राचे महत्व आणि भूमिका, अष्टांगयोगाची आवश्यकता आणि साधना.

कोरोनासंदर्भात योगशास्त्राची भूमिका

भारतीय तत्त्वज्ञानाची परंपरा विविधतेने समृद्ध झालेली दिसते. भारतीय तत्त्वज्ञान हे केवळ बौद्धिक संकल्पनांची तार्किक मांडणी नसून ती एक जीवन पद्धती आहे. या जीवन पद्धतीत चिंतनासोबतच आचरणालाही आत्यंतिक महत्व असल्याचे दिसते. या भारतीय तत्त्वज्ञानाच्या

महान परंपरेत पूर्वमीमांसा, न्याय, वैशेषिक, सांख्य, योग आणि वेदांत या सहा शास्त्रांचा विकास झालेला दिसतो. या शास्त्रीय परंपरेने भारतीय संस्कृतीदेखील प्रगल्भ झालेली दिसते.

भारतीय संस्कृतीने देवऋण, मातृ-पितृऋण, आचार्यऋण या ऋणत्रयाद्वारे व धर्म, अर्थ, काम आणि मोक्ष या चतुर्विध पुरुषार्थाद्वारे मानवी

जीवनाला परिपूर्णता देण्याचा सातत्याने प्रयत्न केला आहे. या उद्दिष्टांची पूर्तता होण्यासाठी शरीरस्वास्थ्य आणि मनःस्वास्थ्य या दोहोंची आवश्यकता असल्यामुळे ते टिकविण्याची शास्त्रशुद्ध पद्धती विकसित करण्यात आली. मानवी जीवनाशी संबंधित संपूर्ण अंगांचा भारतीय संस्कृतीने विचार केला आणि यातूनच योगदर्शनाचा विकास झालेला दिसतो. आचार्य पतंजलीने मांडलेली योगसूत्रे ही या दर्शनाचा पाया मानल्या जाते. योगशास्त्राला अनुसरून पुढे अनेक ग्रंथांची रचना झालेली दिसते. त्यात योगभाष्य हेही महत्वाचे ठरते. प्रस्तुत लेखात पतंजलीच्या योगसूत्रांच्या आधारे योगशास्त्रातील महत्वाच्या अंगांचा विचार करण्याचा प्रयत्न केलेला आहे. कोरोनाच्या संदर्भात योगाच्या अंगाची असलेली भूमिका विदित करण्याचा हा अल्पसा प्रयत्न.

कोरोना महामारीच्या होत असलेल्या भयंकर आक्रमणात अखिल मानवी समाज सापडला असून यातून सुटका होण्यासाठी तो सर्वतोपरीने अतोनात प्रयत्न करतांना दिसत आहे. कोरोनाशी दोन -दोन हात करून लढत असणारे कोरोनाबाधित रूग्ण, डॉक्टर्स, नर्स, पोलीस यंत्रणा तसेच समाजसेवक नानाप्रकारे सलगीचे प्रयत्न करीत असतांना दिसून येतात. दुष्काळात तेरावा महिना यावा, त्याप्रमाणे आर्थिक मंदीच्या काळात या कोरोनाने येऊन सुरळीत चालत असलेले मानवी जीवन विस्कळीत करून टाकले आहे. अशा वेळी वेगवेगळ्या स्तरांवरून होत असलेल्या उपाय-योजना नक्कीच

लक्षणीय ठरतांना दिसून येत आहेत. अनेक ठिकाणी कोरोनापासून रक्षण व्हावे यासाठी जाहिराती केलेल्या दिसतात, तर फेसबुक, व्हाट्सअप तसेच यूट्यूब यासारख्या प्रसारमाध्यमांच्याद्वारादेखील जनजागृती करणे चालू असल्याचे आढळते.

अनेक महाविद्यालयात आणि विद्यापीठात प्राप्तप्रसंगी नानाविध उपक्रम राबवित असल्याचे आढळून येत आहे. त्यात महत्वाच्या विषयांवर चर्चासत्रे, स्पर्धा, व्याख्याने तसेच तज्ञांचे मार्गदर्शनेही होत असल्याचे दिसून येते. या सर्व उपाय-योजना सामाजिक स्तरांवर चालू असतांना वैयक्तिक स्तरांवरही काही उपाय योजना करणे अत्यंत महत्वाचे ठरते. त्यात प्रत्येकाने स्वतःची काळजी स्वतः घेणे, स्वच्छता राखणे, वारंवार हस्तप्रक्षालन करणे, कमीत कमी जनसंपर्क करणे, गर्दीच्या ठिकाणी न जाणे, कारण नसतांना बाहेर न फिरणे, योग्य तो आहार घेणे तसेच पुरेसा आराम किंवा निद्रा घेणे यांचा समावेश होतांना दिसतो. या उपाय-योजनांबरोबरच मानवाला कोरोनाशी दोन-दोन हात करण्यासाठी आवश्यक असणारी प्रतिकार-क्षमता वाढविणे हा मुख्य आणि अत्यंत महत्वाचा घटक आहे. प्रतिकार क्षमता चांगली असल्यास कोरोनाची लागण होणे किंवा प्रसार होणे याला नक्कीच आळा बसू शकतो. वरील उल्लेखिलेल्या उपाय-योजनांप्रमाणेच प्रतिकार क्षमता वाढविण्यात मदत करणारा अतिशय महत्वाचा भाग म्हणजेच 'योगा' होय.

योग हा शब्द 'युञ्ज्' या धातूपासून तयार झालेला असून त्याचा अर्थ 'जोडणे' असा होतो. योग दर्शनाच्या संदर्भात योग या शब्दाचा अर्थ 'समाधी' असा व्यासभाष्यात केला आहे. आत्म्याला परमात्म्याशी जोडणे, जिवाला शिवाशी जोडणे, जडाला चेतनाशी जोडणे, इहलोकाला परलोकाशी जोडणे, पृथ्वीला स्वर्गाशी जोडणे, मानवाला देवत्वाशी जोडणे असा योग या शब्दाचा अर्थ भारतीय संस्कृती परंपरेच्या संदर्भात होऊ शकतो. कौटिल्याने आपल्या अर्थशास्त्रात आन्वीक्षिकी म्हणजे तर्कविद्या म्हणजे तीन प्रकारची असते असे म्हटले असून आन्वीक्षिकीचे सांख्य, योग व लोकायत असे तीन प्रकार दिले आहेत. कौटिल्याने योग या शब्दाचा अर्थ 'अलब्धस्य लाभः योगः' प्राप्त न झालेली वस्तू प्राप्त करणे म्हणजे योग असा केला आहे.

सामान्यपणे योग या शब्दाने एक उपासना मार्ग अभिप्रेत आहे. तसे असले तरी त्या उपासना मार्गातील वेगळेपणानुसार योगाचे योग या शब्दाने विविध साधनापद्धती अभिप्रेत आहेत. सामान्यपणे योग या शब्दात राजयोग, हठयोग, मंत्रयोग, ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग, लययोग, शक्तिपातयोग तसेच सहजयोग इत्यादी साधनपद्धतींचा समावेश होतो. याशिवाय योगपद्धतीचे अनेक प्रकारही होऊ शकतील. योगाचे असे विविध प्रकार होत असले तरी या सर्वांची साधना पद्धती काही बारकावे वगळता सामान्यपणे

सारखीच असते. शरीर आणि मन या दोहोंच्या स्वास्थ्यासाठी या योग साधनेचा लाभ होतो.

योगसाधनेतून वाढलेली प्रतिकारक्षमता अतुलनीय अशी असते. कोरोना सारख्या महामारीच्या काळात शरीर व मन याकरिता योगाची उपयुक्तता महत्वाची ठरते. या योगाचे एकूण आठ अंगे सांगितलेली आहेत. त्यावरूनच याला अष्टांगयोग असे म्हणतात. यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान, धारणा आणि समाधि अशी यांची गणना केलेली आढळते. या योगाच्या आठ अंगांची साधना केल्यास साधकाची प्रतिकारक्षमता तर नक्कीच वाढेल, त्याच बरोबर समाजात वावरतांना स्वतःची काळजी घेण्यात, उन्नती करण्यात, जीवनातील सकारात्मकता वाढविण्यात हा साधक कुठेही कमी पडणार नाही हे देखील खरे. पतंजलींच्या योगसूत्रांत सांगितलेली ही योगांची आठ अंगे पुढीलप्रमाणे -

१) यम – 'अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः

।'¹ अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य व अपरिग्रह हे पाच यम आहेत. यातील अहिंसा ही शारीरिक, मानसिक आणि वाचिक अशा तीन प्रकारची आहे.

'कर्मणा मनसा वाचा सर्वभूतेषु सर्वदा ।

अक्लेशजननं प्रोक्तमहिंसात्वेन योगिभिः ॥ ' कर्म, मन, वाणी या तिन्हीच्याद्वारा सर्व भूतांच्या ठिकाणी कधीच कोणाला क्लेश होणार नाही अशा पद्धतीने वागणे याला अहिंसा म्हटले आहे. आपल्या

¹ योगसूत्र. 2.30

शारीरिक हालचालीमुळे इतरांना प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्ष पीडा न होऊ देता वागणे ही कायिक अहिंसा होय. आपल्या बोलण्याने इतरांच्या मनाला दुःख होईल असे कठोर किंवा निंदास्पद न बोलणे ही वाचिक अहिंसा होय. आपल्या सर्वात एकच परमात्मतत्त्व भरून आहे हे मनात ठेवून कोणाविषयी क्रोध, द्वेषादी अनिष्ट विकार मनात उद्भवणार नाहीत, अशी मनाची स्थिती ठेवणे ही मानसिक अहिंसा होय. या अहिंसा तत्त्वांचे पालन केल्यास कोरोनाचा प्रसार होणार नाही. प्रत्येक साधक हा आपल्या व्यवहाराच्याबाबतीत अहिंसा तत्त्वांला अनुसरून कार्यरत राहिला तर कोरोनासारख्या संसर्गजन्य रोगाचा प्रसार होणार नाही.

आपल्या बोलण्यातून भलताच बोध न होणे किंवा संदिग्धपणाने न बोलणे म्हणजे सत्य होय. ¹ 'कर्मणा मनसा वाचा परद्रव्येषु निःस्पृहः । अस्तेयमिति तत् प्रोक्तमृषिभिस्तत्त्वदर्शिभिः । काया, वाचा आणि मन यांनी परद्रव्याच्या ठिकाणी निःस्पृह बुद्धी ठेवणे, या गोष्टीला तत्त्वदर्शी लोकांनी अस्तेय असे म्हटले आहे. विषयवासनेचा निग्रह करणे आणि वैषयिक सुखांच्या मागे लागून चित्त अशुद्ध, मलिन न होऊ देणे, याला सामान्यपणे ब्रह्मचर्य म्हणतात. हे ब्रह्मचर्यही काया, वाचा आणि मन या तीन्ही ठिकाणी वापरायला हवे.

शरीरासाठी लागणाऱ्या आवश्यक साधनांपेक्षा अधिक साधनांचा संग्रह न करणे म्हणजे अपरिग्रह

¹ सत्यमेव जयते । उपनिषद् वाक्य.

होय. अशा अतिरिक्त वस्तूंच्या संग्रहाने चित्तात आसक्ती उत्पन्न होते. साधकाचे चित्त भोग आणि भोगसाधने यांतच गुरफटून जाऊ नये म्हणून अपरिग्रहाचा स्वीकार करायचा असतो.

२) नियम – याची व्याख्या पतंजलीने पुढीलप्रमाणे केलेली आहे –

'शौचसन्तोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः

।' शरीर स्वच्छ ठेवणे आणि मन पवित्र राखणे हे शौच होय. योगशास्त्रातील या अंगाची कोरोनाजन्य परिस्थितीमध्ये सर्वोत्तम भूमिका पाहायले मिळते. कारण शुद्धतेचा, स्वच्छतेचा वारंवार अंगीकार केला तर कोरोनासारख्या रोगाचा प्रसार थांबतो. प्रसारमाध्यांद्वारे सतत हस्तप्रक्षालनाचा सल्लाही आपल्याला देण्यात येतो, तेव्हा हा पवित्रतेचा अत्यंत महत्वाचा मुद्दा योगशास्त्रात मिळतो. प्राप्त परिस्थितीत मनाचे समाधान राखणे हा संतोष होय. रसनेंद्रियांवर नियमन ठेवणे, शीतोष्णादी द्वंद्वे सहन करणे आणि इंद्रिये स्वाधीन ठेवणे हे तप होय. उपास्यदेवतेच्या मंत्रांचा जप करणे, वेदाध्ययन करणे, न्याय, योग, वेदान्त इत्यादी शास्त्रांचे अध्ययन करणे, हा स्वाध्याय होय आणि सर्व कर्मे ईश्वरार्पणबुद्धीने करणे हे ईश्वरप्रणिधान होय, असे हे पाच नियम आहेत.

३) आसन – आसनाविषयी सांगतांना पतंजली म्हणतात - 'स्थिरसुखमासनम् ।' ² शरीर ज्या स्थितीत राहिले असता मन व शरीर या दोघांनाही

² योगसूत्र. 2.46

सुख वाटेल आणि स्थिरता प्राप्त होईल, ते आसन होय. शारीरिक हालचाली करण्याविषयी जी सहज प्रवृत्ती असते, तिला प्रयत्न म्हणतात.

‘प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम् ।’¹ असे आसन प्रयत्न व शैथिल्याने तसेच सर्वव्यापक परमात्म्याचे ठायी मन एकाग्र केल्याने सिद्ध होते. ‘ततो

द्वन्द्वानभिघातः ।’² आसनसिद्धी झाली म्हणजे शीतोष्णादी द्वन्द्वाच्या अनुभूतीचा नाश होतो. शरीर निरोगी करण्यासाठी हठयोगात अनेक आसने सांगितली असली, तरी ध्यान-धारणेसाठी सिद्धासन, पद्मासन, सिंहासन, भद्रासन, वीरासन, स्वस्तिकासन इत्यादी आसनांपैकी एखादे आसन साध्य करायचे असते. हठयोगातली फारच कमी आसने अष्टांगयोगाच्या अभ्यासात उपयोगी पडणारी आहेत. अष्टांग योगाचा मुख्य भर चित्ताची एकाग्रता संपादन करून त्यापुढे वृत्तिनिरोध करणे, यावर आहे, हे सगळे साध्य होण्यासाठी आसन सुखकर असणे व स्थिर असणे, आवश्यक असते. सिद्ध केलेल्या आसनात छाती, मान आणि डोके सरळ रेषेत ठेवून बसायचे असते. दृष्टी हृदयाच्या मध्यभागी, नाकाच्या अग्रभागी किंवा दोन्ही भूवयांच्या मध्ये स्थिर करून व मन एकाग्र करून पुढील अभ्यासाला सुरुवात करायची असते, हेच अष्टांगयोगात सांगितले आहे. शारीरिक क्षमता वाढविण्यासाठी आसनांची मोलाची मदत होते.

४) प्राणायाम - ‘तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ।’³

याप्रमाणे आचार्य पतंजलीने म्हटले आहे. यातील ‘तस्मिन्सति’ हा शब्दसमूह अत्यंत महत्वाचा आहे. याठिकाणी ‘आसनानंतर’ असा याचा अर्थ आहे. आसने झाल्यावर श्वास आणि प्रश्वास यांच्या स्वाभाविक गतीचे नियंत्रण करणे, याला प्राणायाम म्हटले आहे. कोरोनाच्या या प्रसंगी प्राणायाम हा मोलाची भूमिका पार पाडू शकतो. श्वसननलिकेशी संबंधित असल्यामुळे प्राणायामाने आपोआपच उर्जा निर्माण होते आणि त्याद्वारे कोरोनाचा रुग्णावर होणारा परिणाम हा प्रभाव करित नाही. हा प्राणायाम रेचक, पूरक आणि कुंभक अशा तीन प्रकारांनी होतो. दीर्घ प्राणायामाचा अभ्यास झाला म्हणजे प्राणवृत्तीला स्थिरपणा येऊ लागतो. प्राणवृत्ती जसजशी स्थिर होत जाईल, तसतशी ती सूक्ष्म होत जाते. प्राणवृत्ती सूक्ष्म होणे हे प्राणायामाचे उद्दिष्ट असते. मनाची वृत्ती सूक्ष्म आणि एकाग्र होणे हे प्राणवृत्ती सूक्ष्म होण्यावर अवलंबून असते. योगशास्त्राने असेही सिद्ध केले आहे, की प्राणवृत्ती सूक्ष्म होईल, तर मनाचे चांचल्य मोडून तेही स्थिर आणि सूक्ष्म होते.

५) प्रत्याहार – प्राणायामाचे स्पष्टीकरण केल्यानंतर प्रत्याहाराविषयी पतंजली लिहितात - ‘स्वविषयाऽसम्प्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार

¹ योगसूत्र. 2.47

² योगसूत्र. 2.48

³ योगसूत्र. 2.49

इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः । '1 पाच इंद्रियांचे जे पाच नियम त्यांचा त्या इंद्रियांशी संबंध होऊ दिला नाही म्हणजे ती इंद्रिये चित्ताच्या स्वरूपाचे जणू अनुकरण करणारी होतात. या त्यांच्या स्थितीला प्रत्याहार म्हणतात. चित्ताला दुसरीकडे जाऊ न देण्याचा स्वतंत्र अभ्यास करून इंद्रिये स्वाधीन राखणे हा प्रत्याहार होय. चित्तनिरोधाचा अभ्यास वाढत गेला म्हणजे स्वाभाविकपणे बहिर्मुख असलेले चित्त अंतर्मुख होऊ लागते. चित्त अंतर्मुख होऊ लागले म्हणजे विषयवासना क्षीण होऊ लाकतात. सामान्यपणे चित्त इंद्रियांचे अनुसरण करित असतात आणि इंद्रिये विषयांचे अनुसरण करित असतात. याचाच अर्थ असा की सामान्यपणे चित्त इंद्रियांच्या माध्यमातून विषयांचेच अनुसरण करित असते. चित्त अंतर्मुख होऊन प्राणायामाच्या अभ्यासाने जस-जसे स्थिर होत जाते तसतशी चित्ताची इंद्रियाभिमुखता नष्ट होत जाते.

६) धारणा - 'देशबन्धश्चित्तस्य धारणा । '2 असे पतंजलीने सूत्र केले आहे. चित्ताच्या कोणत्या तरी स्थानावर जणू बांधून ठेवल्यासारखे चित्त स्थिर करणे, ही धारणा होय. धारणा म्हणजे शरीराच्या एखाद्या भागावर अथवा शरीराच्या बाहेरील एखाद्या भागावर चित्त एकाग्र करणे होय. धारणा उत्तम साधली की ध्यान सिद्ध झालेच, असे समजायला हरकत नाही. शिवसंहितेत पाच

प्रकारची धारणा करावी ³ असे म्हटले असून, धारणा पंचमहाभूतांवर करावी असे म्हटले आहे.

७) ध्यान - याविषयी पतंजलीचे सूत्र असे - 'तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् । '4 तत्र याचा अर्थ ज्या वस्तूवर चित्ताची धारणा केली असेल, तिथेच त्याची एकतानता करणे म्हणजे ध्यान होय. एखाद्या देवतेच्या मूर्तीवर चित्त स्थिर करणे ही धारणा आणि त्या देवतेच्या ठिकाणी असलेल्या सामर्थ्यावर चित्ताची एकतानता करणे हे ध्यान होय. चित्त कोठेतरी स्थिर करणे ही धारणा, तर स्थिर झालेल्या चित्ताचा विशिष्ट वृत्तिरूप परिणाम सारखा टिकविणे हे ध्यान होय. या ध्यानाचे अनेक मार्ग आहेत. सगुणध्यान, निर्गुणध्यान, एखाद्या तत्त्वावर केलेले ध्यान, श्लोकावर केलेले ध्यान, उत्तम विचारावर केलेले ध्यान, स्थूलध्यान, सूक्ष्मध्यान असे अनेक प्रकार यात असून साधकाने गुरुपरंपरेला अनुसरून यांपैकी एखाद्या प्रकाराचा अभ्यास करावा.

८) समाधी - 'सम्यक् आधीयते यस्मिन् ' ज्या ठिकाणी मन नीट ठेवता येते ती समाधी होय. पुढील सूत्राने समाधी या योगाच्या शेवटच्या अंगाची व्याख्या करण्यात आली आहे. 'तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधि । '5 ध्यानाची अवस्था विकसित होऊन केवळ ध्येय विषयाचीच अनुभूती येत राहून चित्ताचे आपले

¹ योगसूत्र. 2.54

² योगसूत्र. 3.1

³ शिवसं. 3.75

⁴ योगसूत्र. 3.2

⁵ योगसूत्र. 3.3

स्वरूप शून्यवत् भासणे हीच समाधी होय. समाधीच्या स्वरूपाविषयी भिन्न भिन्न विद्वानांनी वेगवेगळ्या प्रकारचे विचार सांगितले आहेत. जेव्हा ध्येयाचे बाह्य स्वरूप सोडून अंतःस्वरूपात मात्र मन तदाकार होऊन राहते, तेव्हा त्या स्थितीस समाधी असे म्हणतात, असे स्वामी विवेकानंदानी म्हटले आहे.

या समाधीचे संप्रज्ञात व असंप्रज्ञात असे दोन भेद आहेत. समाधी साध्य झाल्याने योग्याला अनेक प्रकारच्या सिद्धी आपोआप प्राप्त होतात. सिद्धी मिळणे ही सुद्धा योगमार्गातली असामान्य प्रगती आहे. ध्यान-धारणा साधू लागली की शब्द, स्पर्श, रस, रूप, गंधादींचे अनुभव साधकाला येऊ लागतात. अनाहत नाद ऐकू येऊ लागतो, नाना प्रकारच्या सुगंधाचा अनुभव येतो, तेजाचे दर्शन होते, परमात्म्याचे अनंत रूपे दिसतात, अष्टसात्विकभाव जागृत होतात, असे वेगवेगळ्या प्रकारचे हे अनुभव साधकाला येतात. समाधी अवस्थेत जीवात्मा व परमात्मा यांचे ऐक्य होते. समाधी अवस्था शुद्ध चैतन्यात्मक असून परमानन्द स्वरूप असते.

योगसूत्र नावाच्या ग्रंथात आचार्य पतंजलींनी वर उल्लेखिलेल्या अष्टांगयोगाचे विवेचन केलेले असून साधकाला नित्योपासनेद्वारे स्वास्थ्यरक्षण्यासाठी या आठही अंगांचा नक्कीच फायदा होतो. कोरोना महामारीच्या काळात कपालभारती तसेच भस्त्रिका यांची साधना अत्यंत उपकारक ठरते.

उपसंहार

मानवी जीवनात शरीर आणि मन या दोहोंच्याही स्वास्थ्याला असाधारण महत्व आहे. या उत्तम स्वास्थ्यासाठी योगशास्त्रातील साधनभूत म्हणून असलेली योगाची आठ अंगे उत्कृष्ट भूमिका पार पाडण्यात यशस्वी आहेत, हे उपरोक्त विवेचनावरून लक्षात येते. 'न तस्य रोगो न जरा न मृत्युः । प्राप्तस्य योगाग्निमयं शरीरम् ॥ ' ¹ ज्याला योगाग्निमय शरीर प्राप्त होते, त्याला कोणताही रोग होत नाही, (अवेळी) वार्धक्य येत नाही आणि (अचानक) मृत्युही येत नाही. योगाद्वारे शरीरावर चित्तावर, मनातील भावनांवर तसेच इंद्रियांवर पूर्ण नियंत्रण ठेवता येते. योगापेक्षा मोठे बल नाही. योगापेक्षा मोठी शक्ती नाही. योगापेक्षा मोठी भक्ती नाही. योगापेक्षा मोठे ऐश्वर्य नाही, वैभव नाही, सफलता नाही, सामर्थ्य नाही, सुख नाही, शांती नाही. योगामुळे उत्तम जीवनाची निर्मिती होते, शरीर बलवान होते. मस्तिष्क प्रज्ञावान होऊन हृदय श्रद्धावान् होते. रोगमुक्तीसोबतच व्यसनमुक्ती, सर्वप्रकारची हिंसा, क्रूरता, असत्यता, खोटारडेपणा, बेईमानी, अपवित्रता, दुष्कर्मता, दोष तसेच दुर्गुण या सर्वांपासून योगाद्वारे मुक्ती मिळते म्हणून योग सर्वश्रेष्ठ साध्य असावे. योगशास्त्राने सांगितलेली योगाची आठही अंगे प्राप्तप्रसंगी कोरोनाला प्रतिबंधात्मक उपाय म्हणून अतिशय महत्वाची ठरतात. रूग्णालयातील कोरोनाबाधित रूग्णावर प्रत्यक्षपणे नानाविध

¹ श्वेताश्वतरोपनिषद. 2.12

उपचार चालूच असतात, पण त्या रूग्णाने योगसाधना केल्यास अर्थात आसने व प्राणायाम यांच्यावर जास्त भर देऊन साधना केल्यास नक्कीच त्याच्या शरीरातील प्रतिकारात्मक उर्जेत वृद्धी होईल आणि प्राणवायूच्या मार्गातील अडथळेही नाहीसे व्हायला मदत होईल.

कोरोनाची बाधा न झालेल्या साधकांनी योगसाधना केल्यास त्यांची प्रतिकार क्षमता वाढेल आणि अशा साधकाला कोरोनाची बाधा होऊ शकणार नाही. त्याच्या ठिकाणी नियमितता, आत्मपरिक्षणता, सृजनशीलता आणि आत्मनिर्भरता या गुणांचा निश्चितच वास असेल. तो संचारबंदीच्या काळातही स्वतःच्या शरीराला आणि मनाला उत्तमप्रकारे सांभाळण्यात सक्षम असेल. तेव्हा अष्टांगयोगाची साधना करणारा साधक हा नक्कीच कोरोनामुक्त राहणार, यात तिळमात्रही शंका नाही.

संदर्भग्रंथसूची:-

- पातञ्जलयोगदर्शनम्, संपादक डॉ. रामचंद्र भट्टाचार्य, मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, 1991.
- पतंजलि योग का तत्त्वदर्शन, पं. श्रीराम शर्मा आचार्य, युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, गायत्री तपोभूमि, मधुरा, 2009.
- गायत्री साधना से कुण्डलिनी जागरण, पं. श्रीराम शर्मा आचार्य, युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, गायत्री तपोभूमि, मधुरा, 2009.
- योगदर्शन, डॉ. उदय कुमठेकर, प्रसाद प्रकाशन, पुणे, 2007.
- भारतीय संस्कृतीकोश, संपादक पं. महादेवशास्त्री जोशी, प्रोफिशन्ट पब्लिशिंग हाऊस शनिवार पेठ, पुणे, 2010.