

Course Category: PHYSICAL EDUCATION

Course Name: HISTORY AND PHILOSOPHICAL ASPECTS OF YOGA

Course Number: Minor-Mandatory



योग तत्त्वज्ञान आणि भारतीय संस्कृती

(Yoga Philosophy and Indian Culture)

प्रस्तावना

भारतीय संस्कृती ही जगातील सर्वात प्राचीन आणि समृद्ध संस्कृतींपैकी एक आहे. तिचा पाया अध्यात्म, नैतिकता, तत्त्वज्ञान आणि मानवी मूल्यांवर आधारलेला आहे. या संस्कृतीच्या गाभ्यात "योग" ही संकल्पना अत्यंत मूलभूत आणि वैश्विक आहे. योग म्हणजे केवळ आसन किंवा व्यायाम नव्हे, तर जीवन जगण्याची एक समग्र पद्धत आहे. तो शरीर, मन आणि आत्मा या तिन्ही घटकांना संतुलित करून व्यक्तीला आत्मसाक्षात्काराच्या दिशेने नेतो. भारतीय संस्कृतीने मानवाला केवळ भौतिक सुख नव्हे, तर आध्यात्मिक समाधान देणारे तत्त्वज्ञान दिले — आणि त्यातील सर्वात प्रभावी माध्यम म्हणजे **योगतत्त्वज्ञान**.

योगाचे उगम आणि ऐतिहासिक पार्श्वभूमी

योगाचा उगम भारतीय वैदिक परंपरेतून झाला आहे. “ऋग्वेद”, “यजुर्वेद”, “उपनिषदे”, आणि “भगवद्गीता” या प्राचीन ग्रंथांमध्ये योगाचे स्वरूप विविध प्रकारे स्पष्ट केले आहे. संस्कृतमधील “युज्” या धातूपासून "योग" हा शब्द बनला असून त्याचा अर्थ “जोडणे”, “एकात्म करणे” किंवा “एक होणे” असा आहे.

वैदिक काळात योग प्रामुख्याने **ध्यान, यज्ञ, आणि प्रार्थना** या माध्यमातून आचरला जात होता. ऋषी, मुनि आणि तपस्वी हे आत्मशुद्धी व ईश्वरप्राप्तीसाठी योगसाधना करत. नंतर उपनिषद काळात योगाचे स्वरूप अधिक गूढ आणि तात्त्विक झाले. तेथूनच आत्मा आणि ब्रह्म यांचे ऐक्य साधण्याची संकल्पना उदयास आली.

भगवद्गीतेत भगवान श्रीकृष्ण म्हणतात —

“समत्वं योग उच्यते”

म्हणजेच समत्वभाव राखणे — यश आणि अपयश, सुख आणि दुःख या सर्व अवस्थांमध्ये स्थिर राहणे हाच खरा योग आहे.

या प्रकारे योगाचा उगम धार्मिक क्रियाकलापांतून झाला असला तरी, त्याने कालांतराने एक स्वतंत्र तत्त्वज्ञानाचे रूप धारण केले.

योग तत्त्वज्ञानाचे स्वरूप

योगतत्त्वज्ञान हे भारतीय "षड्दर्शन" (सहा तात्त्विक शाळा) पैकी एक आहे.

ते मुख्यतः महर्षी पतंजलींच्या "योगसूत्रां" वर आधारित आहे. पतंजलींनी योगाला जीवनशैली आणि शास्त्र या दोन्ही रूपांत मांडले. त्यांच्या मते —

“योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः”

अर्थात मनाच्या वृत्तींचा निरोध म्हणजे योग.

पतंजलींच्या या व्याख्येनुसार योग हा फक्त शारीरिक क्रिया नसून मानसिक आणि आध्यात्मिक साधना आहे.

योगाच्या माध्यमातून मनातील अस्थिरता, चिंता, द्वेष, लोभ, आणि मोह दूर होतात व व्यक्ती अंतर्मुख होते.

योगतत्त्वज्ञान हे सांख्य तत्त्वज्ञानाचे व्यावहारिक रूप मानले जाते. सांख्य तत्त्वज्ञानात "पुरुष" आणि "प्रकृती" या दोन मूलतत्त्वांचा उल्लेख आहे — योग या दोन तत्त्वांच्या संयोगाने निर्माण होणाऱ्या जीवनप्रक्रियेला नियंत्रित करण्याचे शिक्षण देतो.

भारतीय संस्कृतीतील योगाचे स्थान

भारतीय संस्कृती "सर्वे भवन्तु सुखिनः" या आदर्शावर आधारित आहे.

ही संस्कृती केवळ बाह्य विकासावर नव्हे, तर अंतर्मनाच्या विकासावर भर देते. योग या संकल्पनेने भारतीय जीवनशैलीत शारीरिक आरोग्याबरोबरच मानसिक स्थैर्य, नीतिमूल्ये आणि आध्यात्मिक उन्नती साधली आहे.

१. धार्मिक दृष्टिकोनातून:

योग भारतीय धर्मग्रंथांमध्ये सर्वत्र आढळतो.

- वेदांत आत्मज्ञानावर भर देतो,
- भगवद्गीता कर्मयोगावर,
- हठयोग शरीरशुद्धीवर,
- राजयोग मनाच्या नियंत्रणावर.

या सर्वांचा उद्देश एकच — आत्मसाक्षात्कार.

२. सांस्कृतिक दृष्टिकोनातून:

भारतीय संस्कृतीत योग हा संयम, साधना, आणि आत्मनियंत्रणाचे प्रतीक आहे.

नित्यकर्म, प्रार्थना, ध्यान, आणि साधना या सर्व योगाचेच प्रकार आहेत.

Course Category: PHYSICAL EDUCATION

Course Name: HISTORY AND PHILOSOPHICAL ASPECTS OF YOGA

Course Number: Minor-Mandatory

३. आचारसंहिता म्हणून:

पतंजलींनी सांगितलेल्या **यम** आणि **नियम** हे भारतीय संस्कृतीच्या नैतिक मूल्यांचे प्रतिक आहेत —

- अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह — हे सामाजिक जीवनाचे नियम.
- शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधान — हे वैयक्तिक जीवनाचे मार्गदर्शन.

या तत्वांचा भारतीय संस्कृतीवर खोल प्रभाव आहे.

योगाचा सामाजिक आणि नैतिक प्रभाव

योग मानवाला समाजाशी समरसतेने जगण्याचे तत्त्व शिकवतो.

भारतीय संस्कृतीत “वसुधैव कुटुंबकम्” — म्हणजे संपूर्ण जग एक कुटुंब आहे, ही भावना योगाच्या माध्यमातून प्रकट होते.

योगामुळे निर्माण होणारे सामाजिक गुण:

1. **अहिंसा:** इतरांना हानी न पोहोचविणे.
2. **सत्यता:** आचरणातील पारदर्शकता.
3. **संतुलन:** समाजातील सर्व स्तरांमध्ये सामंजस्य.
4. **सेवा भावना:** इतरांच्या कल्याणासाठी कार्य.

या गुणांमुळे योग केवळ वैयक्तिक नव्हे, तर सामाजिक परिवर्तनाचे साधन बनतो.

योगाचा मानसशास्त्रीय आणि वैज्ञानिक पाया

आधुनिक विज्ञानदेखील आता योगाचे महत्त्व मान्य करते. योग शरीराच्या जैविक प्रक्रियांवर आणि मनोवृत्तीवर थेट परिणाम करतो.

प्राणायाम, **ध्यान**, आणि **आसन** या क्रियांमुळे शरीरातील श्वसन, रक्ताभिसरण, आणि मज्जासंस्था संतुलित राहतात.

वैज्ञानिक परिणाम:

1. **ताण कमी होतो** — कॉर्टिसोल हार्मोनचे प्रमाण घटते.
2. **एकाग्रता वाढते** — मेंदूतील ग्रे मॅटर सक्रिय होते.

Course Category: PHYSICAL EDUCATION

Course Name: HISTORY AND PHILOSOPHICAL ASPECTS OF YOGA

Course Number: Minor-Mandatory

3. शारीरिक आरोग्य सुधारते — पचन, रक्तदाब, हृदयगती नियंत्रित राहते.
4. मानसिक शांती मिळते — चिंता आणि नैराश्य कमी होते.

या कारणांमुळे योग आता जागतिक स्तरावर एक “Health Science” म्हणून स्वीकारला जात आहे.

भारतीय जीवनपद्धती आणि योग

भारतीय जीवनशैली सदैव संतुलित आणि सुसंवादी राहिली आहे. “आरोग्यं मूलं तपसः” — म्हणजे तपश्चर्येचा पाया आरोग्य आहे.

योग हीच ती पद्धत आहे जी मनुष्याला आरोग्यदायी, संयमी, आणि सुखी जीवन जगण्याची कला शिकवते.

प्राचीन भारतात ऋषी-मुनी सकाळी ध्यान, प्राणायाम, आणि स्वाध्याय करत. त्यांचा आहार सात्विक आणि जीवनशैली संयमी होती.

आजच्या युगातही, जेव्हा मानसिक ताण, अस्वस्थता, आणि प्रदूषण वाढले आहे, तेव्हा योग ही जीवनपद्धती अधिकच आवश्यक ठरते.

योगाचा तात्त्विक आधार

योगतत्त्वज्ञानानुसार मानवाचे दुःख अविद्या (अज्ञान) या मूळ कारणातून उत्पन्न होते. जेव्हा मनुष्य स्वतःला शरीर किंवा मनाशी जोडतो तेव्हा दुःख निर्माण होते. परंतु जेव्हा तो आत्म्याचे खरे स्वरूप ओळखतो तेव्हा मुक्ती (मोक्ष) प्राप्त होते.

योग साधनेद्वारे —

1. चित्तवृत्तींचा निरोध,
2. इंद्रियांचे नियंत्रण,
3. एकाग्रता आणि ध्यान,
4. समाधीची प्राप्ती —

या टप्प्यांतून आत्मसाक्षात्कार साध्य होतो.

पतंजलींच्या अष्टांग योगातील प्रत्येक अंग हे या तत्त्वज्ञानाचे एक पाऊल आहे.

योग आणि भारतीय संस्कृतीतील संत परंपरा

भारतीय संतांनी योगाचे तत्त्वज्ञान जनमानसात रुजवले.

संत ज्ञानेश्वरांनी “योगमार्ग” आत्मज्ञानासाठी सर्वोत्तम मानला.

संत तुकाराम म्हणतात —

“मन हे देवाचे मंदिर, ध्यान हे पूजा, आणि योग हाच आराधना.”

स्वामी विवेकानंदांनी योगाला “मानवतेच्या उन्नतीचा मार्ग” म्हटले.

त्यांनी योगाला धर्मनिरपेक्ष स्वरूप दिले आणि पश्चिम जगात त्याचा प्रसार केला.

योगाचा जागतिक प्रसार

आज योग भारताच्या सीमांच्या पलीकडे जाऊन जगभर पोहोचला आहे.

संयुक्त राष्ट्रसंघाने २१ जून हा “आंतरराष्ट्रीय योग दिन” म्हणून घोषित केला.

हा दिवस भारताने दिलेल्या या प्राचीन शास्त्राच्या जागतिक स्वीकाराचा पुरावा आहे.

अमेरिका, जपान, रशिया, युरोप इत्यादी देशांमध्ये लाखो लोक योगाभ्यास करतात.

योग आता आरोग्य, शिक्षण, आणि क्रीडा क्षेत्राचा महत्त्वाचा भाग बनला आहे.

भारतीय संस्कृतीतील योगाचे आधुनिक महत्त्व

आधुनिक जीवनात ताण, असंतुलन, आणि स्पर्धा वाढली आहे.

या परिस्थितीत योगाचे महत्त्व अमूल्य आहे —

1. **ताणमुक्त जीवन:** नियमित ध्यान आणि प्राणायामामुळे मन शांत राहते.
2. **आरोग्यदायी शरीर:** आसनांमुळे शरीर मजबूत आणि लवचिक होते.
3. **सामाजिक सौहार्द:** यम-नियमांच्या आचरणामुळे समाजात नीतिमूल्ये वाढतात.
4. **आध्यात्मिक उन्नती:** ध्यानाद्वारे आत्मसाक्षात्कार साध्य होतो.

या सर्व कारणांमुळे योग हा भारतीय संस्कृतीचा आजही एक जिवंत भाग आहे.

निष्कर्ष

Course Category: PHYSICAL EDUCATION

Course Name: HISTORY AND PHILOSOPHICAL ASPECTS OF YOGA

Course Number: Minor-Mandatory

योग हे भारतीय संस्कृतीचे आत्मरूप आहे.

तो शरीर, मन, आणि आत्म्याचे एकात्म साधणारा शास्त्रशुद्ध मार्ग आहे.

भारतीय संस्कृतीत योग केवळ धार्मिक कर्मकांड नसून **जीवन जगण्याची कला** आहे.

तो व्यक्तीला आरोग्य, मानसिक स्थैर्य, आणि अध्यात्मिक समाधान देतो.

महर्षी पतंजलींनी सांगितलेल्या या महान साधनेने भारताला जगात अद्वितीय स्थान प्राप्त करून दिले आहे.

योग म्हणजे शांतता, संतुलन आणि सुसंवादाचा मार्ग — जो भारतीय संस्कृतीचे खरे प्रतिक आहे.

“योग हा भारतीय संस्कृतीचा आत्मा आहे,

आणि भारतीय संस्कृती ही योगाचा प्राण आहे.”

योग तत्त्वज्ञान आणि भारतीय संस्कृती (Yoga Philosophy and Indian Culture)

प्रस्तावना

भारतीय संस्कृती ही जगातील सर्वात प्राचीन, समृद्ध आणि आध्यात्मिक परंपरेची मूळ आहे. या संस्कृतीत मानवी जीवनाच्या सर्व अंगांचा विचार केलेला आहे — शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, नैतिक आणि आध्यात्मिक. भारतीय तत्त्वज्ञानाचा केंद्रबिंदू आहे “मुक्ती” — म्हणजेच आत्म्याचे परमात्म्याशी एकरूप होणे. या मुक्तीकडे जाणारा सर्वात सोपा, वैज्ञानिक आणि अनुभवाधारित मार्ग म्हणजे **योग**.

योग ही फक्त एक शारीरिक क्रिया किंवा व्यायाम पद्धती नसून, तो एक **जीवनशैली, तत्त्वज्ञान आणि आत्मोन्नतीचा मार्ग** आहे. भारतीय संस्कृतीतील सर्व धर्म, तत्त्वे आणि शास्त्रे या योगतत्त्वज्ञानाशी जोडलेली आहेत. त्यामुळे योग हा भारतीय संस्कृतीचा आत्मा म्हणावा लागेल.

योगाचा अर्थ आणि उगम

“योग” हा शब्द **संस्कृत ‘युज्’ (Yuj)** या धातूपासून तयार झाला आहे, ज्याचा अर्थ “जोडणे”, “संयोग”, “एकत्र येणे” असा होतो.

योग म्हणजे “**व्यक्ती आणि परमेश्वराचा मिलाप**”, “**शरीर, मन आणि आत्म्याचा संतुलित संयोग**” किंवा “**जीवनातील विविध शक्तींचा समन्वय**”.

भगवद्गीता मध्ये श्रीकृष्ण म्हणतात —

“योगः कर्मसु कौशलम्”

(योग म्हणजे कर्मातील कौशल्य).

योगाचा उद्देश केवळ शरीर सुदृढ ठेवणे नाही, तर **मनावर नियंत्रण मिळवून आत्मज्ञान प्राप्त करणे** हा आहे.

योग ही विज्ञान, कला आणि तत्त्वज्ञान या तिन्हींचा संगम आहे.

भारतीय संस्कृती आणि योगाचा परस्परसंबंध

भारतीय संस्कृती ही अध्यात्मावर आधारित आहे. ती सांगते की मानव हा फक्त देह नाही, तर एक चेतन आत्मा आहे जो परमचेतनेचा अंश आहे.

योग या संस्कृतीच्या या मूलतत्त्वाला प्रत्यक्षात उतरवतो.

भारतीय संस्कृतीत “धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष” ही चार पुरुषार्थे मानली आहेत. योग हे या चारही उद्दिष्टांशी निगडित आहे —

- धर्म म्हणजे योग्य आचरण — योग नैतिक मूल्ये शिकवतो (यम, नियम).
- अर्थ म्हणजे संपत्ती — योग मनःशांती व स्थिरता देऊन कर्मयोगात निपुण करतो.
- काम म्हणजे इच्छा — योग त्यावर नियंत्रण शिकवतो.
- मोक्ष म्हणजे आत्ममुक्ती — योग त्याकडे नेणारा थेट मार्ग आहे.

या अर्थाने योग भारतीय जीवनपद्धतीचा अभिन्न भाग आहे.

योग तत्त्वज्ञानाची पार्श्वभूमी

भारतीय तत्त्वज्ञानाच्या सहा प्रमुख शाखा आहेत — सांख्य, योग, न्याय, वैशेषिक, पूर्वमीमांसा आणि उत्तरमीमांसा (वेदांत).

त्यांपैकी योग दर्शन हे पतंजलि ऋषींनी मांडलेले एक महत्त्वपूर्ण दर्शन आहे.

पतंजलि योगसूत्रात १९५ सूत्रे आहेत, जी मानवी चेतना आणि तिच्या नियंत्रणाचा सखोल अभ्यास करतात.

पतंजलि म्हणतात —

“योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः”

(योग म्हणजे चित्ताच्या वृत्तींचे निरोधन किंवा स्थिरीकरण).

हे वचन योग तत्त्वज्ञानाचे हृदय आहे. योग मनःशांती, विवेक, आणि आत्मानुभूतीकडे नेणारा मार्ग सांगतो.

भारतीय संस्कृतीतील योगाची रूपे

भारतीय संस्कृतीत योग विविध रूपांत प्रकट झाला आहे:

Course Category: PHYSICAL EDUCATION

Course Name: HISTORY AND PHILOSOPHICAL ASPECTS OF YOGA

Course Number: Minor-Mandatory

1. **ज्ञानयोग** – बुद्धीच्या माध्यमातून आत्मज्ञान प्राप्त करण्याचा मार्ग.
2. **भक्तियोग** – प्रेम, श्रद्धा आणि भक्ति द्वारे परमेश्वराशी एकरूप होणे.
3. **कर्मयोग** – निःस्वार्थ भावनेने कर्म करणे.
4. **राजयोग** – ध्यान, प्राणायाम, आसनाद्वारे मनावर नियंत्रण ठेवून आत्मज्ञान मिळवणे.
5. **हठयोग** – शारीरिक आणि प्राणिक शुद्धतेचा मार्ग.

या सर्व योगमार्गांनी भारतीय संस्कृतीचे तत्त्व — “वसुधैव कुटुंबकम्” (संपूर्ण जग एक कुटुंब आहे) — प्रत्यक्षात आणले आहे.

वेद, उपनिषदे आणि योग

वेदांमध्ये योगाचे बीज सापडते. ऋग्वेद मध्ये प्राणशक्ती, ध्यान, आणि मनसंयम यांचा उल्लेख आहे.

उपनिषदांमध्ये योगाला आध्यात्मिक शिस्त मानले आहे. कठोपनिषद म्हणते:

“तं योगमिति मन्यन्ते स्थिरामिन्द्रियधारणाम्”
(इंद्रियांचे स्थिरीकरण म्हणजे योग).

भगवद्गीता मध्ये योगाला जीवनशैली म्हणून मांडले गेले आहे. कृष्ण म्हणतात —

“समत्वं योग उच्यते”
(समत्व म्हणजे योग).

या सर्व ग्रंथांनी योगाला शरीर, मन आणि आत्म्याच्या संतुलनाचा मार्ग ठरवले आहे.

योगाचे तत्त्वज्ञानात्मक पैलू

योग तत्त्वज्ञान हे पूर्णपणे अनुभवाधारित विज्ञान आहे.

त्यात चार मूलभूत तत्त्वे आहेत —

1. **पुरुष** – शुद्ध चेतना, आत्मा.
2. **प्रकृती** – सृष्टी, पदार्थ.
3. **चित्त** – मन, बुद्धी, अहंकार यांचा समूह.
4. **वृत्ती** – चित्तातील तरंग किंवा विचार.

Course Category: PHYSICAL EDUCATION

Course Name: HISTORY AND PHILOSOPHICAL ASPECTS OF YOGA

Course Number: Minor-Mandatory

जेव्हा या वृत्तींवर नियंत्रण मिळते, तेव्हा पुरुष आपल्या स्वरूपात स्थिर होतो — म्हणजेच कैवल्य (मुक्ती) प्राप्त होते.

यातून योगाचे अंतिम लक्ष्य — “आत्मसाक्षात्कार” — प्राप्त होते.

योग आणि नैतिक मूल्ये

भारतीय संस्कृतीत नैतिकतेला अत्यंत महत्त्व आहे. योग हाच नैतिकतेचा व्यवहार्य मार्ग आहे. पतंजलि यांनी *यम* आणि *नियम* या दोन अष्टांगयोगाच्या पहिल्या पायऱ्या सांगितल्या —

- **यम** – अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह
- **नियम** – शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधान

ही मूल्ये केवळ वैयक्तिक नव्हे तर सामाजिक आणि जागतिक शांतीसाठी आवश्यक आहेत.

योगाचे सामाजिक आणि सांस्कृतिक महत्त्व

योग भारतीय समाजाच्या सर्व स्तरांमध्ये आढळतो.

प्राचीन काळी गुरुकुलांमध्ये विद्यार्थ्यांना योगाचा अभ्यास अनिवार्य होता.

राजा जनक, कृष्ण, अर्जुन, बुद्ध, महावीर, पतंजलि, शंकराचार्य यांसारख्या व्यक्तींनी योगाला जीवनाचा केंद्रबिंदू मानला.

योगामुळे भारतीय संस्कृतीने “आत्मसाक्षात्काराद्वारे विश्वकल्याण” ही संकल्पना विकसित केली.

योगाने समाजात शांती, सहिष्णुता, सेवा, संयम, संतुलन आणि सामंजस्य या मूल्यांचा प्रसार केला.

आधुनिक काळातील योग आणि भारतीय ओळख

२०व्या शतकात स्वामी विवेकानंद, स्वामी शिवानंद, अरोबिंदो, बी.के.एस. अय्यंगार, प. श्री. के. पट्टाभी जोइस, स्वामी सत्यानंद सरस्वती यांनी योगाचा जागतिक प्रसार केला.

आज योग ही भारताची सांस्कृतिक ओळख बनली आहे.

२०१५ साली संयुक्त राष्ट्रसंघाने २१ जून हा “आंतरराष्ट्रीय योग दिन” म्हणून घोषित केला.

या दिवसाद्वारे भारताने जगाला सांगितले की योग हा फक्त व्यायाम नाही, तर “मानवतेचा एकत्रीकरणाचा मार्ग” आहे.

भारतीय संस्कृतीतील योगाचा व्यापक प्रभाव

1. **शारीरिक आरोग्य:** योगामुळे शरीर सुदृढ राहते, रोगप्रतिकारशक्ती वाढते.
2. **मानसिक शांती:** ध्यान आणि प्राणायाम मन स्थिर करतात.
3. **सामाजिक सौहार्द:** यम-नियमामुळे समाजात शांती आणि सहजीवन वाढते.
4. **आध्यात्मिक प्रगती:** ध्यानाद्वारे आत्मज्ञान आणि मोक्ष साध्य होतो.
5. **संस्कृतीचा प्रसार:** योगामुळे भारतीय मूल्ये जागतिक स्तरावर पोहोचली.

निष्कर्ष

योग हा केवळ व्यायाम किंवा साधना नाही — तो **भारतीय संस्कृतीचा शाश्वत आत्मा** आहे.

तो मानवाला स्वतःशी, समाजाशी आणि विश्वाशी एकरूप करतो.

योग भारतीय संस्कृतीच्या “सर्वाभूतेषु आत्मभाव” या तत्त्वाला प्रत्यक्षात उतरवतो.

आजच्या तणावग्रस्त युगात योग हा **आरोग्य, शांती आणि समरसतेचा** सर्वोत्तम उपाय आहे.

योग म्हणजे भारत — आणि भारत म्हणजे योग.

ॐ “योगमूलं भारतीयं संस्कृतीमूलं योगः”

(योग हे भारतीय संस्कृतीचे मूल आहे, आणि भारतीय संस्कृती योगावरच आधारित आहे.)

(B) भारतीय तत्त्वज्ञानाचे स्वरूप (Nature of Indian Philosophy)

प्रस्तावना

भारतीय तत्त्वज्ञान हे जगातील सर्वात प्राचीन आणि सर्वसमावेशक विचारप्रणालींपैकी एक आहे. भारतात तत्त्वज्ञान केवळ **विचार** किंवा **बौद्धिक चिंतन** म्हणून नव्हे, तर **जीवन जगण्याची पद्धत, आत्मानुभूतीचा मार्ग आणि सत्यशोधनाची साधना** म्हणून विकसित झाले.

पाश्चात्य तत्त्वज्ञान जिथे “विचार” केंद्रस्थानी ठेवते, तिथे भारतीय तत्त्वज्ञान “अनुभव” केंद्रस्थानी ठेवते.

भारतीय तत्त्वज्ञानाचे अंतिम ध्येय **आत्मसाक्षात्कार** आणि **मोक्ष** प्राप्त करणे हे आहे.

या दृष्टिकोनातून पाहता भारतीय तत्त्वज्ञानाचे स्वरूप अतिशय व्यापक, गूढ, आणि मानवकल्याणकारी आहे.

भारतीय तत्त्वज्ञानाचा उगम

भारतीय तत्त्वज्ञानाची मुळे वेदांमध्ये आढळतात.

ऋग्वेद मध्ये विश्वाची उत्पत्ती, आत्मा, ब्रह्म, प्राण, आणि अस्तित्व या विषयांवर प्रश्न विचारले गेले आहेत.

पुढे उपनिषदांमध्ये या प्रश्नांची उत्तरे मिळतात. उपनिषदांनी “आत्मा आणि ब्रह्म एकच आहेत” ही महान संकल्पना मांडली.

हीच संकल्पना भारतीय तत्त्वज्ञानाचा पाया ठरली.

भारतीय तत्त्वज्ञान श्रुती (वेद, उपनिषद), स्मृती (मनुस्मृती, महाभारत, भगवद्गीता), आणि दर्शनशास्त्रांवर आधारित आहे.

यातून पुढे “सहा दर्शनांचे तत्त्वज्ञान” विकसित झाले.

भारतीय तत्त्वज्ञानाचे सहा प्रमुख दर्शन

भारतीय तत्त्वज्ञान मुख्यतः दोन गटांत विभागले जाते —

1. आस्तिक दर्शन (जे वेदांना प्रमाण मानतात)
2. नास्तिक दर्शन (जे वेदांना प्रमाण मानत नाहीत)

आस्तिक दर्शन (Six Orthodox Schools)

1. सांख्य दर्शन (कपिल मुनी) – पुरुष आणि प्रकृती यांच्या द्वैतावर आधारित.
2. योग दर्शन (पतंजलि ऋषी) – मानसिक आणि आध्यात्मिक शिस्तीद्वारे मुक्तीचा मार्ग.
3. न्याय दर्शन (गौतम ऋषी) – तर्क, ज्ञान आणि प्रमाणावर आधारित.
4. वैशेषिक दर्शन (कणाद ऋषी) – पदार्थांच्या वर्गीकरणावर आधारित भौतिक तत्त्वज्ञान.
5. पूर्वमीमांसा (जैमिनी ऋषी) – कर्मकांड आणि यज्ञांवर आधारित धार्मिक तत्त्वज्ञान.
6. उत्तरमीमांसा / वेदांत (बद्रीनाथ शंकराचार्य इ.) – ब्रह्मज्ञान, अद्वैत आणि मोक्षावर केंद्रित.

नास्तिक दर्शन

1. चार्वाक दर्शन – भौतिकवादी विचारसरणी; इंद्रियांनी जाणवणारेच सत्य.
2. जैन दर्शन – अहिंसा, अपरिग्रह, आणि अनेकांतवादाचे तत्त्वज्ञान.

3. बौद्ध दर्शन – दुःख आणि त्यातून मुक्तीचा मार्ग (आष्टांगिक मार्ग).

भारतीय तत्त्वज्ञानाची वैशिष्ट्ये

भारतीय तत्त्वज्ञानाचे स्वरूप समजण्यासाठी त्याची वैशिष्ट्ये जाणून घेणे आवश्यक आहे.

1. आध्यात्मिक स्वरूप

भारतीय तत्त्वज्ञानाचे केंद्रस्थान आहे — आत्मा आणि ब्रह्म.

ते बाह्य जगापेक्षा अंतर्मनावर भर देते.

उद्देश आहे “आत्मज्ञान” आणि “मोक्ष”.

2. अनुभवप्रधान दृष्टिकोन

भारतीय तत्त्वज्ञान केवळ तर्कशास्त्र नाही; ते अनुभवावर आधारित आहे.

सत्याची अनुभूती साधना, ध्यान, योग आणि भक्तीद्वारे घ्यायची असते.

3. व्यावहारिक जीवनाशी संबंध

भारतीय तत्त्वज्ञानात धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष या चार पुरुषार्थांचा समतोल विचार आहे.

ते सांगते की “विचार आणि आचरण” यांचा संगमच सत्य जीवन आहे.

4. सर्वधर्मसमभाव

भारतीय तत्त्वज्ञानाने विविध श्रद्धा, मत आणि साधनांना स्थान दिले आहे.

बौद्ध, जैन, वेदांत, भक्ती — सर्व विचारधारा एकाच सत्याकडे नेतात.

5. नैतिकता आणि करुणा

भारतीय तत्त्वज्ञान मानते की अहिंसा, सत्य, दया, संयम हे जीवनाचे स्तंभ आहेत.

ते केवळ मोक्षाचा नव्हे तर समाजकल्याणाचाही मार्ग दाखवते.

6. सर्वांगीण दृष्टी

भारतीय तत्त्वज्ञान मानव, निसर्ग आणि विश्व यांना एक अखंड संपूर्ण म्हणून पाहते.

ते म्हणते — “वसुधैव कुटुंबकम्” — संपूर्ण जग एकच कुटुंब आहे.

भारतीय तत्त्वज्ञानातील प्रमुख संकल्पना

Course Category: PHYSICAL EDUCATION

Course Name: HISTORY AND PHILOSOPHICAL ASPECTS OF YOGA

Course Number: Minor-Mandatory

(1) आत्मा (Atman)

भारतीय तत्त्वज्ञानानुसार आत्मा हा शाश्वत, चेतन आणि अमर आहे.
तो शरीर, मन, बुद्धी यांच्या पलीकडे आहे.
उपनिषद म्हणते — “अहम् ब्रह्मास्मि” — मीच ब्रह्म आहे.

(2) ब्रह्म (Brahman)

सर्व सृष्टीचे कारण, विश्वाचे मूळ तत्त्व म्हणजे ब्रह्म.
ते निराकार, अनंत, सर्वव्यापी आणि सच्चिदानंदस्वरूप आहे.

(3) कर्म (Karma)

प्रत्येक कृतीचे परिणाम होतात.
चांगल्या कृतीने सद्गती, वाईट कृतीने दुर्गती.
मुक्ती मिळवण्यासाठी कर्माच्या बंधनातून मुक्त होणे आवश्यक.

(4) मोक्ष (Moksha)

जीवनाचे अंतिम ध्येय म्हणजे मोक्ष — जन्ममरणाच्या चक्रातून मुक्ती.
हे आत्मज्ञान आणि योगसाधनेद्वारे साध्य होते.

(5) पुनर्जन्म (Rebirth)

कर्मानुसार आत्मा नव्या देहात जन्म घेतो.
हा चक्र मोक्ष प्राप्त झाल्यावर थांबतो.

भारतीय तत्त्वज्ञानाचा उद्देश

भारतीय तत्त्वज्ञानाचा उद्देश फक्त विचार करणे नाही, तर जीवनाचा अर्थ आणि उद्दिष्ट समजावून घेणे आहे.
ते माणसाला सांगते —

“तत्त्वमसि” — तूच ते आहेस.

म्हणजेच प्रत्येक जीवात परमात्म्याचा अंश आहे.
म्हणूनच सर्वांशी प्रेम, करुणा आणि समत्व राखावे.

भारतीय तत्त्वज्ञान आणि योग यांचा संबंध

योग दर्शन हे भारतीय तत्त्वज्ञानाचेच एक अंग आहे.

सांख्य दर्शनाने सिद्धांत मांडला, तर योग दर्शनाने त्याचा व्यावहारिक मार्ग दाखवला.

सांख्य म्हणते — “पुरुष आणि प्रकृतीचे द्वैत,”

योग म्हणतो — “चित्तवृत्तींचे निरोधन करून पुरुष स्वतःचे स्वरूप ओळखतो.”

अशा प्रकारे योग तत्त्वज्ञान भारतीय तत्त्वज्ञानाच्या अनुभूतीचा व्यवहार्य मार्ग आहे.

भारतीय तत्त्वज्ञानाचा आधुनिक संदर्भ

आधुनिक युगात विज्ञान आणि तंत्रज्ञान प्रगती करत असताना माणसाच्या अंतःकरणात अस्थिरता, ताण, आणि असंतोष वाढला आहे.

या परिस्थितीत भारतीय तत्त्वज्ञानातील संदेश — संयम, संतुलन आणि आत्मशांती — अधिक महत्त्वाचा ठरतो.

स्वामी विवेकानंद म्हणतात —

“भारतीय तत्त्वज्ञान हे जगाला आत्म्याची ओळख करून देणारे आहे.”

आज मानसशास्त्र, योगशास्त्र, आणि मानसोपचारशास्त्र या क्षेत्रांत भारतीय तत्त्वज्ञानातील ध्यान, प्राणायाम, आणि आत्मसंयम या संकल्पना पुन्हा वैज्ञानिकदृष्ट्या मान्य केल्या जात आहेत.

भारतीय तत्त्वज्ञानाचे समाजकल्याणकारी स्वरूप

भारतीय तत्त्वज्ञान फक्त वैयक्तिक नव्हे, तर सामाजिक कल्याणावर आधारित आहे.

त्याचे प्रमुख तत्त्व आहे — “सर्वे भवंतु सुखिनः”.

ते सांगते की प्रत्येक जीवात एकाच परमचेतनेचा अंश आहे, म्हणून कोणालाही द्वेष करणे चुकीचे आहे.

हीच विचारसरणी भारतीय समाजाला सहिष्णु, सर्वसमावेशक आणि मानवतावादी बनवते.

भारतीय तत्त्वज्ञानाचा जागतिक प्रभाव

भारतीय तत्त्वज्ञानाने जगाला अहिंसा (Gandhi), योग (Patanjali), ध्यान (Buddha) आणि भक्ती (Chaitanya) दिले.

आज जगभरात ध्यान, योग आणि आत्मसंयमाचा अभ्यास सुरू आहे.

पाश्चात्य मानसशास्त्र आणि न्यू एज मूव्हमेंट यांवर भारतीय तत्त्वज्ञानाचा खोल प्रभाव दिसतो.

निष्कर्ष

भारतीय तत्त्वज्ञान हे केवळ ग्रंथातील विचार नाहीत, तर ते **जीवन जगण्याची कला** आहे.

ते माणसाला शिकवते की बाह्य सुख क्षणिक आहे, पण अंतःशांती हीच खरी संपत्ती आहे.

योग, भक्ती, ज्ञान, कर्म — हे सर्व मार्ग एका सत्याकडे नेतात.

भारतीय तत्त्वज्ञानाचे स्वरूप म्हणून आपण म्हणू शकतो —

“ते सत्य, सर्वसमावेशक, मानवतावादी आणि मोक्षाभिमुख आहे.”

भारतीय तत्त्वज्ञान म्हणजे आत्मज्ञानाचा दीपस्तंभ — जो मानवाला अंधारातून प्रकाशाकडे नेतो.

ॐ “असतो मा सद्गमय । तमसो मा ज्योतिर्गमय । मृत्योर्मा अमृतं गमय ।”

(असत्यातून सत्याकडे, अंधारातून प्रकाशाकडे, मृत्यूपासून अमरत्वाकडे ने — हेच भारतीय तत्त्वज्ञानाचे स्वरूप आहे.)

(D) योगाचे उद्दिष्टे आणि क्षेत्र (Objectives and Scope of Yoga)

प्रस्तावना

योग ही भारतीय संस्कृतीची अमूल्य देणगी आहे. तो केवळ व्यायामपद्धती नसून एक **समग्र जीवनशैली आणि तत्त्वज्ञान** आहे.

योगाचे उद्दिष्ट म्हणजे माणसाचे **शारीरिक, मानसिक, सामाजिक आणि आध्यात्मिक** परिपूर्णत्व साधणे.

मानव जीवनात शरीर, मन आणि आत्मा यांचा समतोल साधल्याशिवाय सुख, शांती आणि प्रगती शक्य नाही.

योग ही अशी साधना आहे जी या सर्व पातळ्यांवर माणसाला संतुलित करते.

योगाचे उद्दिष्ट केवळ रोगनिवारण किंवा आरोग्य नव्हे, तर **पूर्ण जीवनाचा विकास** आहे —

स्वयंशासन, आत्मचिंतन, आत्मसंयम आणि आत्मसाक्षात्कार या चार पायऱ्यांवर योगाचे भव्य भवन उभे आहे.

१. योगाचे प्रमुख उद्दिष्ट (Main Objectives of Yoga)

योगाचे उद्दिष्ट समजून घेण्यासाठी आपल्याला त्याचे चार स्तर लक्षात घ्यावे लागतात:

(१) शारीरिक उद्दिष्ट (Physical Objectives)

Course Category: PHYSICAL EDUCATION

Course Name: HISTORY AND PHILOSOPHICAL ASPECTS OF YOGA

Course Number: Minor-Mandatory

योगामुळे शरीरात शुद्धता, शक्ती आणि लवचिकता वाढते.

आसन आणि प्राणायामाद्वारे शरीरातील सर्व अवयव व्यवस्थित कार्य करतात.

मुख्य शारीरिक उद्दिष्टे:

- शरीराची स्नायूशक्ती व सहनशक्ती वाढवणे.
- रक्ताभिसरण व श्वसन प्रणाली सुधारवणे.
- शरीरातील विषारी द्रव्ये बाहेर काढणे.
- शरीर स्थिर, तंदुरुस्त व निरोगी ठेवणे.
- आजारांपासून बचाव करणे.

योगाचे आसन आणि प्राणायाम हे शरीराला सशक्त बनवून मानसिक स्थैर्य देतात. शरीर हे साधन आहे — त्याची देखभाल ही योगाची पहिली पायरी आहे.

(२) मानसिक उद्दिष्ट (Mental Objectives)

मानसिक स्वास्थ्य हे योगाचे दुसरे महत्त्वाचे उद्दिष्ट आहे.

आजच्या युगात ताण, चिंता, नैराश्य आणि अस्थिरता वाढली आहे.

योग मनाला शांत, स्थिर आणि एकाग्र बनवतो.

मानसिक उद्दिष्टे:

- मनाचे एकाग्रतेकडे नेणे.
- भावनांवर नियंत्रण ठेवणे.
- चित्तवृत्तींचे निरोधन करणे.
- आत्मविश्वास आणि आशावाद वाढवणे.
- ताणतणाव आणि भीती दूर करणे.

ध्यान, धारणा, प्राणायाम यांद्वारे मनाच्या लहरींवर नियंत्रण मिळते.

पतंजलि म्हणतात —

“योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः” — योग म्हणजे चित्तवृत्तींचे निरोधन.

योग मानसिक संतुलन आणि स्थैर्य निर्माण करून व्यक्तीला आत्मजागरूक बनवतो.

(३) बौद्धिक उद्दिष्ट (Intellectual Objectives)

योग बौद्धिक क्षमतेचा विकास करतो.

मन आणि बुद्धी यांच्यातील समन्वय वाढतो.

ध्यानामुळे स्मरणशक्ती, विवेक आणि निर्णयक्षमता सुधारते.

बौद्धिक उद्दिष्टे:

- विचारशक्ती शुद्ध आणि तर्कसंगत बनवणे.
- विवेक आणि आत्मपरीक्षण विकसित करणे.
- ज्ञानेंद्रियांचे योग्य नियंत्रण करणे.
- आध्यात्मिक चिंतनाची प्रेरणा देणे.

योगाचे शिक्षण हे केवळ शरीरिक क्रियाकलाप नसून बुद्धी आणि विचारांची साधना आहे.

तो माणसाला “मी कोण?” या प्रश्नाचे उत्तर शोधायला लावतो.

(४) आध्यात्मिक उद्दिष्ट (Spiritual Objectives)

योगाचा सर्वोच्च उद्देश म्हणजे आत्मसाक्षात्कार —

आत्मा आणि परमात्मा यांचे मिलन.

ही योगाची परमोच्च अवस्था “समाधी” म्हणून ओळखली जाते.

आध्यात्मिक उद्दिष्टे:

- आत्म्याशी संवाद साधणे.
- जन्ममरणाच्या चक्रातून मुक्ती प्राप्त करणे.
- ईश्वराशी एकरूप होणे.
- अहंकार आणि आसक्तीचा नाश करणे.
- सार्वभौम प्रेम आणि करुणा विकसित करणे.

योग मनुष्याला अहंभावापासून मुक्त करून त्याला परमसत्याशी जोडतो.

योगाचे अंतिम उद्दिष्ट म्हणजे **कैवल्य** —

जेथे आत्मा स्वतंत्र आणि शांत स्वरूपात स्थिर होतो.

२. योगाचे इतर पूरक उद्दिष्ट (Subsidiary Objectives of Yoga)

योगाची व्याप्ती केवळ अध्यात्मात मर्यादित नसून, ती व्यवहारिक जीवनातही विस्तृत आहे.

(अ) नैतिक उद्दिष्टे

योगाच्या यम आणि नियम या अष्टांगातील पहिल्या दोन पायऱ्या नैतिकतेवर आधारित आहेत.

- सत्य, अहिंसा, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह — ही यमांची शिकवण.
- शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधान — ही नियमांची शिकवण.

यामुळे मनुष्य समाजात जबाबदार, प्रामाणिक आणि संयमी बनतो.

(ब) सामाजिक उद्दिष्टे

योग समाजातील ऐक्य, समरसता आणि सहजीवन वाढवतो.

योगाभ्यास करणारा व्यक्ती दया, करुणा, सहिष्णुता, प्रेम आणि सहकार्याचे मूल्य जोपासतो.

तो समाजात शांततेचा वाहक बनतो.

(क) शैक्षणिक उद्दिष्टे

योग शिक्षण विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी अत्यावश्यक आहे.

तो एकाग्रता, स्मरणशक्ती आणि अनुशासन वाढवतो.

आज शाळांमध्ये योग शिक्षण विद्यार्थ्यांना मानसिक स्थैर्य आणि मूल्याधिष्ठित जीवनासाठी दिले जाते.

३. योगाचे क्षेत्र (Scope of Yoga)

योगाचे क्षेत्र अत्यंत व्यापक आहे.

ते केवळ धार्मिक किंवा आध्यात्मिक मर्यादांमध्ये न अडकता मानवाच्या सर्व क्षेत्रात विस्तारले आहे.

(१) वैयक्तिक क्षेत्र (Personal Scope)

Course Category: PHYSICAL EDUCATION

Course Name: HISTORY AND PHILOSOPHICAL ASPECTS OF YOGA

Course Number: Minor-Mandatory

व्यक्तीच्या शरीर, मन, आत्म्याचा समन्वय साधून तो आरोग्यदायी जीवन जगतो.
योग व्यक्तीला आत्मनियंत्रण शिकवतो आणि अंतःशांती प्रदान करतो.

(२) सामाजिक क्षेत्र (Social Scope)

योग समाजात एकात्मता आणि बंधुभाव निर्माण करतो.
योगाभ्यास करणारा व्यक्ती अहिंसक, सहिष्णु आणि शांतिप्रिय असतो.
त्याच्या कृतीतून समाजात सद्भाव आणि सहजीवन वाढते.

(३) शैक्षणिक क्षेत्र (Educational Scope)

योग शिक्षण आज शिक्षणप्रणालीचा अविभाज्य घटक बनला आहे.
शाळा, महाविद्यालये, आणि विद्यापीठांमध्ये योग शिक्षणाद्वारे विद्यार्थ्यांचा **संपूर्ण व्यक्तिमत्त्व विकास** साधला जातो.
तो विद्यार्थ्यांना आत्मविश्वास, अनुशासन, आणि सकारात्मक दृष्टिकोन देतो.

(४) आरोग्य क्षेत्र (Health Scope)

आधुनिक वैद्यकशास्त्रात योगाचा वापर “योग थेरपी” म्हणून होत आहे.

- हृदयविकार, मधुमेह, स्थूलता, दमा, उच्च रक्तदाब, ताण, नैराश्य यांसाठी योग उपयुक्त आहे.
- प्राणायाम, योग निद्रा आणि ध्यान यांचा आरोग्यावर चमत्कारिक परिणाम दिसतो.

(५) आर्थिक आणि व्यावसायिक क्षेत्र (Economic and Professional Scope)

आज योग हा व्यावसायिक क्षेत्र म्हणूनही उदयास आला आहे.
योग शिक्षक, प्रशिक्षक, थेरपिस्ट, रिसर्चर, कन्सल्टंट या स्वरूपात अनेक संधी उपलब्ध आहेत.
भारताने योगाद्वारे जगभरात आपली ओळख निर्माण केली आहे.

(६) आंतरराष्ट्रीय क्षेत्र (International Scope)

संयुक्त राष्ट्रसंघाने २१ जून हा ‘आंतरराष्ट्रीय योग दिन’ म्हणून घोषित केला आहे.
यामुळे योगाचे जागतिक महत्त्व अधिक वाढले आहे.
आज जगभरातील कोट्यवधी लोक आरोग्य आणि शांततेसाठी योगाभ्यास करतात.

४. योगाचे महत्त्व आणि उपयुक्तता (Importance and Utility of Yoga)

योग आजच्या आधुनिक जीवनात अनेक प्रकारे उपयुक्त आहे —

Course Category: PHYSICAL EDUCATION

Course Name: HISTORY AND PHILOSOPHICAL ASPECTS OF YOGA

Course Number: Minor-Mandatory

- **आरोग्यरक्षण:** योगामुळे रोगप्रतिकारशक्ती वाढते.
- **मानसिक शांतता:** तणावग्रस्त जीवनात स्थैर्य प्राप्त होते.
- **कार्यक्षमता वाढ:** एकाग्रता आणि लक्ष वाढल्याने कार्यक्षमता सुधारते.
- **सामाजिक सौहार्द:** सहकार्य आणि समरसता वाढते.
- **आध्यात्मिक प्रगती:** आत्मज्ञान आणि अंतःशांती प्राप्त होते.

योगाचे उद्दिष्ट फक्त शरीर तंदुरुस्त ठेवणे नसून *जीवन तंदुरुस्त ठेवणे* आहे.

५. योगाचे आधुनिक समाजातील स्थान

आजच्या शहरीकरण, ताणतणाव आणि प्रदूषणाने ग्रस्त जीवनात योग म्हणजे पुनरुज्जीवनाचे साधन आहे. मानवी मूल्यांची गळती, असंयम आणि ताण यावर योगच उपाय आहे.

योग आधुनिक विज्ञानाशी एकरूप होत आहे — *Medical Yoga, Corporate Yoga, School Yoga* यांसारखे अनेक उपक्रम विकसित झाले आहेत.

भारताने “योगाचा जागतिक गुरु” म्हणून स्थान प्राप्त केले आहे.

योग हे केवळ भारताचे नव्हे तर **मानवतेचे सार्वभौम शास्त्र** आहे.

६. योगाचे अंतिम उद्दिष्ट – कैवल्य

पतंजलिनुसार योगाचे अंतिम उद्दिष्ट म्हणजे **कैवल्य**, म्हणजेच आत्म्याची मुक्ती.

ही अवस्था तेव्हा प्राप्त होते जेव्हा चित्ताच्या सर्व वृत्ती थांबतात आणि आत्मा आपल्या शुद्ध स्वरूपात स्थिर होतो. हीच *समाधीची अवस्था* आहे, जिथे दुःख, अज्ञान, आणि कर्मबंधन यांचा अंत होतो.

कैवल्य म्हणजे —

“स्वरूपस्थिती” — आत्म्याचा स्वतःच्या स्वरूपात स्थैर्य.

योगाची सर्व साधना — आसन, प्राणायाम, धारणा, ध्यान — ही या कैवल्य प्राप्तीसाठीच आहे.

निष्कर्ष

योगाचे उद्दिष्ट हे केवळ व्यायाम, आरोग्य किंवा धर्माशी मर्यादित नाही.
तो मानवाच्या सर्वांगीण विकासाचा, शांतीचा आणि मुक्तीचा मार्ग आहे.
योग माणसाला शरीर, मन, बुद्धी आणि आत्म्याच्या सर्व स्तरांवर संतुलित करतो.
त्यामुळे तो संपूर्ण जीवनशैली बनतो.

“योग हे आरोग्याचे, शांतीचे आणि मोक्षाचे साधन आहे.”

आजच्या युगात योगाचे महत्त्व अपरिमित आहे —

तो आपल्याला स्वतःकडे नेतो, शांतीकडे नेतो, आणि शेवटी परमसत्याकडे नेतो.

ॐ “योगः कर्मसु कौशलम् – योग म्हणजेच जीवनात कौशल्य आणि संतुलन.”

(E) चित्त आणि चित्तवृत्ती (Chitta and Chittavritti)

प्रस्तावना

पतंजलि योगसूत्रांनुसार योगाचे मूळ तत्त्व आहे —

“योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः।” (योगसूत्र १.२)

या सूत्रात दोन मूलभूत संकल्पना आहेत — चित्त आणि चित्तवृत्ती.

योगाचा संपूर्ण अर्थ, त्याची साधना आणि उद्दिष्टे या दोन शब्दांच्या आकलनावर अवलंबून आहेत.

योगाचे खरे स्वरूप समजून घ्यायचे असेल, तर चित्त आणि चित्तवृत्ती या तत्त्वांचे सखोल ज्ञान आवश्यक आहे.

चित्त म्हणजे आपल्या मनाचा, विचारांचा, भावना आणि स्मृतींचा केंद्रबिंदू.

चित्तवृत्ती म्हणजे त्या चित्तातील तरंग, लहरी, चंचलता किंवा हालचाल.

योग म्हणजे या वृत्तींचे नियंत्रण, स्थैर्य आणि शांतता प्राप्त करणे.

१. चित्ताचा अर्थ आणि स्वरूप

१.१ चित्त शब्दाची व्युत्पत्ती

“चित्त” हा शब्द “चित्” या संस्कृत धातूपासून बनलेला आहे.

“चित्” म्हणजे — जाणणे, अनुभव घेणे, चेतना किंवा ज्ञानस्वरूप.

म्हणून चित्त म्हणजे ज्ञान घेणारी, अनुभव करणारी आणि विचार करणारी मनशक्ती.

१.२ चित्ताची व्याख्या

सांख्य दर्शनानुसार चित्त हे अंतःकरणाचे स्वरूप आहे.

अंतःकरण म्हणजे — मन, बुद्धी, अहंकार आणि चित्त या चार घटकांचा समूह.

- मन (Mind) – विचार निर्माण करणारे.
- बुद्धी (Intellect) – निर्णय घेणारे.
- अहंकार (Ego) – “मी” हा भाव निर्माण करणारे.
- चित्त (Memory/Subconscious) – स्मरण ठेवणारे, संस्कार जपणारे.

चित्त हे या सर्वांचे केंद्र आहे, जे बाह्य आणि आंतरिक अनुभवांचे भांडार आहे.

१.३ चित्ताचे स्वरूप

चित्त हे स्थिर नाही, ते सतत प्रवाहित असते.

त्यात विचार, भावना, स्मृती, इच्छा, कल्पना, भीती, आणि कामना सतत उठत राहतात.

या हालचालींमुळे मन अस्थिर राहते आणि आत्म्याचे खरे स्वरूप दिसत नाही.

पतंजलिननुसार योगाचे उद्दिष्ट म्हणजे —

या अस्थिर चित्ताला स्थिर, निर्मळ आणि शांत बनवणे.

२. चित्ताची भूमिका (Functions of Chitta)

चित्त ही आत्मा आणि जग यांमधील माध्यम आहे.

ते बाह्य ज्ञानेंद्रियांच्या माध्यमातून माहिती घेतं आणि ती आत्म्यापर्यंत पोहोचवते.

त्याची तीन प्रमुख कार्ये आहेत:

1. ज्ञानधारण (Perception):

बाह्य जगातील विषयांचा अनुभव घेणे.

2. स्मरण (Memory):

अनुभवांचे संचय करून ते योग्य वेळी जागृत करणे.

3. संस्कारनिर्मिती (Impression Formation):

प्रत्येक कृती, विचार, भावना चित्तात संस्कारांच्या रूपाने साठतात.

हे संस्कार पुढे वासनांमध्ये रूपांतरित होतात आणि कर्मांना प्रेरित करतात.
म्हणून योगशास्त्र म्हणते — चित्त शुद्ध नसेल तर आत्मसाक्षात्कार शक्य नाही.

३. चित्तवृत्ती म्हणजे काय? (Meaning of Chittavritti)

३.१ 'वृत्ती' शब्दाचा अर्थ

“वृत्ती” म्हणजे “तरंग”, “लहरी”, किंवा “गती”.

जेव्हा चित्तावर विचार, भावना किंवा इच्छा उठतात, तेव्हा त्यांना “चित्तवृत्ती” म्हणतात.

उदाहरणार्थ – राग, द्वेष, प्रेम, स्मरण, कल्पना, आनंद, दुःख इ.

हे सर्व चित्तातील हालचाली आहेत.

३.२ चित्तवृत्तींचे स्वरूप

चित्तवृत्ती या मनाच्या लहरी आहेत, ज्या आत्म्याच्या प्रकाशात चमकतात.

जेव्हा या लहरी शांत होतात, तेव्हा आत्मा स्वतःच्या स्वरूपात स्थिर राहतो.

म्हणून पतंजलि म्हणतात —

“योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः” – चित्तवृत्तींचा निरोध (नियंत्रण) म्हणजे योग.

चित्तवृत्ती नियंत्रणात आल्या की आत्म्याचे प्रतिबिंब स्पष्ट दिसते;

अन्यथा त्या लहरी आत्म्याच्या तेजाला झाकतात.

४. चित्तवृत्तींचे पाच प्रकार (Five Types of Chittavrittis)

पतंजलि योगसूत्र (१.५) मध्ये चित्तवृत्तींचे पाच प्रकार सांगितले आहेत —

“वृत्तयः पञ्चतस्यः क्लिष्टा अक्लिष्टाः।”

(चित्तवृत्ती पाच प्रकारच्या असतात – क्लिष्ट (दुःखदायी) आणि अक्लिष्ट (आनंददायी).)

या पाच वृत्ती पुढीलप्रमाणे आहेत:

(१) प्रमाण (Pramana) – यथार्थ ज्ञान

याचा अर्थ आहे — सत्य व योग्य ज्ञान.

ज्ञान तीन प्रकारे प्राप्त होते:

1. प्रत्यक्ष (Perception)
2. अनुमान (Inference)
3. आगम (Scriptural testimony)

हे ज्ञान चित्ताला स्थिर आणि विवेकी बनवते.

(२) विपर्यय (Viparyaya) – भ्रम किंवा चुकीचे ज्ञान

जेव्हा चित्त अज्ञानामुळे वस्तूचे खरे स्वरूप न ओळखता विपरीत आकलन करते, तेव्हा ते विपर्यय म्हणतात. उदा. अंधारात दोरीला साप समजणे. ही वृत्ती अज्ञान आणि भीती वाढवते.

(३) विकल्प (Vikalpa) – कल्पना किंवा काल्पनिक विचार

जेव्हा चित्त वास्तव नसलेल्या गोष्टींवर विचार करते, तेव्हा ती विकल्प वृत्ती असते. उदा. स्वप्न, कल्पना, भीती, असत्य धारणा.

(४) निद्रा (Nidra) – झोप

झोप म्हणजे चित्ताची वृत्ती जिथे बाह्य आणि अंतर्गत दोन्ही ज्ञान थांबते. ती अज्ञानावर आधारित असली तरी शरीर आणि मनाच्या विश्रांतीसाठी आवश्यक आहे.

(५) स्मृती (Smriti) – स्मरण

स्मृती म्हणजे भूतकाळातील अनुभवांची पुन्हा जागृती. ती चित्तात साठवलेल्या संस्कारांमधून उदयास येते. स्मृती जर शुद्ध असेल तर साधकाला प्रगती होते; अन्यथा ती मोह निर्माण करते.

५. चित्तवृत्तींचे परिणाम (Effects of Chittavrittis)

चित्तवृत्तींचा प्रभाव मानवी जीवनाच्या प्रत्येक स्तरावर दिसतो. त्या नियंत्रणात नसतील तर —

- मन अस्थिर होते,
- निर्णय चुकतात,

Course Category: PHYSICAL EDUCATION

Course Name: HISTORY AND PHILOSOPHICAL ASPECTS OF YOGA

Course Number: Minor-Mandatory

- भावना अराजक होतात,
- दुःख, भ्रम आणि असंतुलन वाढते.

जेव्हा चित्त शांत आणि स्थिर होते, तेव्हा —

- आत्मशांती प्राप्त होते,
- विवेक विकसित होतो,
- ध्यान सुलभ होते,
- आणि आत्मज्ञान प्राप्त होते.

६. चित्तवृत्तींचा निरोध – योगाची साधना (Control of Chittavrittis)

चित्तवृत्तींचा निरोध म्हणजे त्यांचे दमन नव्हे, तर त्यांचे नियंत्रण.

योग साधना म्हणजे या वृत्तींचे रूपांतर करून त्यांना शुद्ध, स्थिर आणि निर्मळ करणे.

योगाने नियंत्रणाचे मार्ग:

1. **यम आणि नियम** – नैतिक शुद्धता निर्माण करतात.
2. **आसन आणि प्राणायाम** – शरीर आणि प्राणशक्ती संतुलित करतात.
3. **प्रत्याहार** – इंद्रियांचे अंतर्मुखीकरण.
4. **धारणा आणि ध्यान** – मन एका विषयावर स्थिर ठेवणे.
5. **समाधी** – वृत्तींचे संपूर्ण विलयन, आत्मसाक्षात्काराची अवस्था.

जेव्हा या सर्व टप्प्यांमधून साधक पुढे जातो, तेव्हा चित्त निर्मळ आणि शांत होते.

ही अवस्था म्हणजेच **योग – एकत्वाची स्थिती**.

७. चित्त आणि संस्कारांचा संबंध

चित्तात प्रत्येक कृती, विचार आणि अनुभवाचा ठसा पडतो; यालाच संस्कार म्हणतात.

हे संस्कार पुढे वासनांमध्ये बदलतात, आणि तेच पुढील कृतींना प्रेरित करतात.

अशा प्रकारे माणूस कर्मबंधनात अडकतो.

योग साधना करून हे संस्कार शुद्ध केले जातात, त्यांचा नाश होतो, आणि आत्मा मुक्त होतो. यालाच पतंजलिनूसार “क्लेशक्षय” म्हणतात.

८. चित्तशुद्धी आणि योगसाधना

चित्तशुद्धी म्हणजे चित्तातील अशुद्धी, वासनां आणि अज्ञानाचा नाश. ती साधण्यासाठी सतत प्रयत्न आवश्यक आहेत.

चित्तशुद्धीसाठी उपाय:

- सत्संग आणि स्वाध्याय.
- प्राणायाम, ध्यान आणि जप.
- निःस्वार्थ सेवा आणि करुणाभाव.
- ईश्वरप्रणिधान — सर्व कर्म ईश्वराला अर्पण करणे.

जेव्हा चित्त शुद्ध होते, तेव्हा आत्मप्रकाश प्रकट होतो.

चित्त हे आरसा आहे — त्यावर धूळ (वृत्ती) असेल तर आत्माचे प्रतिबिंब अस्पष्ट दिसते; आरसा स्वच्छ झाला की आत्मा स्वतः प्रकट होतो.

९. चित्तवृत्ती आणि ध्यानाचा संबंध

ध्यान म्हणजे चित्ताला एका विषयावर स्थिर ठेवणे.

चित्तवृत्ती नियंत्रणात नसतील तर ध्यान अशक्य आहे.

ध्यानाद्वारे वृत्ती मंदावतात आणि शेवटी विलीन होतात.

ध्यानाचे फल म्हणजे समाधी —

जिथे साधक आणि विषय दोन्हीचे विलयन होते.

योगाच्या दृष्टीने ध्यान हे चित्तवृत्तींच्या निरोधाचे मुख्य साधन आहे.

१०. आधुनिक विज्ञानाच्या दृष्टिकोनातून चित्त

आधुनिक मानसशास्त्रात चित्ताची तुलना **Conscious, Subconscious, Unconscious Mind** शी केली जाते.

Course Category: PHYSICAL EDUCATION

Course Name: HISTORY AND PHILOSOPHICAL ASPECTS OF YOGA

Course Number: Minor-Mandatory

फ्रॉइड, जंग, आणि भारतीय मानसशास्त्र या तिन्ही दृष्टिकोनांत काही साम्य आहे.

योगशास्त्र मानते की —

चित्तावर नियंत्रण मिळवल्याशिवाय मानसिक शांती अशक्य आहे.

आज मनोविकार, ताण, नैराश्य, भीती यावर योग आणि ध्यान अत्यंत प्रभावी ठरले आहेत.

निष्कर्ष

चित्त आणि चित्तवृत्ती हे योगतत्त्वज्ञानाचे केंद्रबिंदू आहेत.

चित्त हे मनाचे सार, आणि चित्तवृत्ती त्या मनाच्या लहरी आहेत.

योग म्हणजे या लहरींवर नियंत्रण, आणि आत्म्याचे खरे स्वरूप अनुभवणे.

पतंजलिनिसार चित्तवृत्तींचा निरोध झाल्यावर —

आत्मा स्वतःच्या शुद्ध स्वरूपात स्थिर होतो.

हीच अवस्था “कैवल्य” किंवा मुक्तीची आहे.

“योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः” — या एका सूत्रात संपूर्ण योगशास्त्र दडले आहे.

चित्त शुद्ध, स्थिर आणि निर्मळ झाले की

मानव आत्मसाक्षात्काराकडे झेपावतो —

तेव्हाच योगाचा खरा अर्थ साकार होतो.

ॐ “चित्तशुद्धी विना मुक्ती नाही.”

YOGA: HISTORY AND DEVELOPMENT

(A) HISTORY OF YOGADARSHAN – योगदर्शनाचा इतिहास

प्रस्तावना

भारतीय संस्कृतीत योग ही केवळ शारीरिक व्यायामप्रणाली नाही, तर आत्मसाक्षात्काराची, मनःशांतीची आणि मोक्षाची एक पूर्ण विज्ञानप्रणाली आहे.

योग हे भारताचे प्राचीन तत्त्वज्ञान असून ते षड्दर्शनांपैकी एक महत्त्वाचे दर्शन मानले जाते.

“योगदर्शन” हे पतंजलि ऋषींनी संकलित केलेले एक अद्वितीय तत्त्वज्ञान आहे, ज्याने योगशास्त्राला प्रणालीबद्ध रूप दिले.

योगाची मुळे वैदिक काळात असून त्याचा विकास हजारो वर्षांपासून सतत होत आहे — धार्मिक, तत्त्वज्ञानिक, सामाजिक, तसेच वैज्ञानिक दृष्टीकोनातून.

योगदर्शन म्हणजे मन, शरीर आणि आत्मा यांचा शास्त्रीय एकात्म विचार.

त्याची परंपरा ऋषि-मुनि, उपनिषदकार, तसेच आधुनिक योगगुरुंच्या माध्यमातून आजपर्यंत अखंड चालू आहे.

१. योगदर्शनाची संकल्पना आणि स्थान

भारतीय तत्त्वज्ञानात षड्दर्शनं म्हणजे सहा मुख्य तत्त्वशाखा आहेत —

1. न्याय दर्शन
2. वैशेषिक दर्शन
3. सांख्य दर्शन
4. योग दर्शन
5. मीमांसा दर्शन
6. वेदांत दर्शन

या सहा दर्शनांपैकी योगदर्शनाचे स्थान अत्यंत महत्त्वाचे आहे कारण ते व्यवहार आणि साधना यांना जोडणारे दर्शन आहे.

सांख्य दर्शन सिद्धांतावर आधारित आहे, तर योग दर्शन व्यवहारावर — म्हणजे सांख्य ही थिअरी आणि योग ही प्रॅक्टिस.

योगदर्शनाचा मुख्य उद्देश आहे —

चित्तवृत्तींचा निरोध करून आत्मसाक्षात्कार प्राप्त करणे.

पतंजलिनं सांगितलेले योगसूत्र हेच या दर्शनाचे मूलग्रंथ आहेत.

२. योगाची उत्पत्ती – वैदिक काळातील सुरुवात

योगाची सुरुवात भारतीय वैदिक संस्कृतीतच झाली असे मानले जाते.

“युज्” या संस्कृत धातूपासून “योग” हा शब्द बनला आहे, ज्याचा अर्थ आहे — जोडणे, एकत्र करणे, एकत्व.

वैदिक काळात योगाचे उल्लेख विविध स्वरूपात सापडतात —

- ऋग्वेद मध्ये ध्यान, प्रार्थना आणि समाधी यांचे बीजविचार आहेत.
- यजुर्वेद मध्ये प्राणायामासंबंधी श्लोक आहेत.
- अथर्ववेद मध्ये शरीरशुद्धी, मनशांती आणि ध्यान यांचा उल्लेख आहे.

उपनिषद काळातील योग

उपनिषदांमध्ये योगाची संकल्पना अधिक स्पष्टपणे मांडली आहे.

कठोपनिषद (२.६.१०) मध्ये म्हटले आहे —

“तां योगमिति मन्यन्ते स्थिरामिन्द्रियमनाः॥”

म्हणजे, “इंद्रिय आणि मन यांचे स्थैर्य प्राप्त झाले की, ती अवस्था योग होय.”

श्वेताश्वतर उपनिषद मध्ये ध्यान, प्राणायाम, शरीरशुद्धी आणि ईश्वरप्रणिधान यांचा उल्लेख आहे.

या काळात योग हे आत्मसाक्षात्कार आणि ब्रह्मज्ञान मिळविण्याचे साधन मानले गेले.

३. प्राचीन काळातील योगाचा विकास

(१) प्राक्क्लासिकल योग (Pre-Classical Yoga)

हा काळ वैदिक आणि उपनिषदांच्या दरम्यानचा आहे.

या काळात योग हा धार्मिक आणि ध्यानात्मक मार्ग म्हणून विकसित झाला.

मुख्य ग्रंथ:

- भगवद्गीता
- महाभारत
- तैत्तिरीय आणि छांदोग्य उपनिषद

भगवद्गीतेत योगाचे तीन प्रमुख प्रकार सांगितले आहेत —

1. कर्मयोग – निःस्वार्थ कर्म.

2. ज्ञानयोग – विवेक आणि आत्मज्ञान.
3. भक्तियोग – ईश्वरावर प्रेम आणि समर्पण.

भगवद्गीतेत (६.२३) म्हटले आहे —

“तं विद्याद् दुःखसंयोगवियोगं योगसंज्ञितम्।”
म्हणजे, “दुःखापासून पूर्णपणे विलग होणे म्हणजे योग.”

या काळात योग हा केवळ ध्यान नव्हे, तर संपूर्ण जीवनशैली बनू लागला.

४. पतंजलिनिर्मित क्लासिकल योग (Classical Yoga by Patanjali)

योगशास्त्राला वैज्ञानिक, प्रणालीबद्ध आणि तत्त्वज्ञानिक स्वरूप देणारे महान ऋषी म्हणजे महर्षि पतंजलि. त्यांनी इ.स.पू. २रे शतकाच्या आसपास “पतंजलि योगसूत्र” या ग्रंथाची निर्मिती केली.

या ग्रंथात १९५ (किंवा १९६) सूत्रे आहेत आणि ते चार अध्यायांमध्ये विभागलेले आहेत —

1. समाधी पाद – योगाचे स्वरूप व उद्देश
2. साधना पाद – योगाभ्यासाची पद्धत
3. विभूति पाद – योगसाधनेतून प्राप्त सिद्धी
4. कैवल्य पाद – मोक्ष आणि आत्मस्वरूप

पतंजलिनं योगाची व्याख्या केली —

“योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः।”

म्हणजे, “चित्तवृत्तींचा निरोध म्हणजे योग.”

त्यांनी योगाचे आठ अंग सांगितले — अष्टांग योग, जे पुढे संपूर्ण योगसाधनेचे मूळ मानले गेले.

५. उत्तरक्लासिकल योग (Post-Classical Yoga)

पतंजलिनंतर योग अनेक शाखांमध्ये विभागला गेला.

या काळात योगाला तांत्रिक आणि भक्तिपर स्वरूप प्राप्त झाले.

मुख्य प्रवाहः

Course Category: PHYSICAL EDUCATION

Course Name: HISTORY AND PHILOSOPHICAL ASPECTS OF YOGA

Course Number: Minor-Mandatory

1. **हठयोग** – शरीर आणि प्राणावर नियंत्रण (गोरखनाथ, मत्स्येंद्रनाथ).
2. **तांत्रिक योग** – शक्ती आणि चक्रसाधना.
3. **राजयोग** – मन आणि ध्यानावर आधारित योग.
4. **लययोग** – चित्तविलयन आणि समाधी साधना.
5. **मंत्रयोग** – जप, ध्वनी आणि स्पंदनावर आधारित साधना.

या काळात योग शरीर आणि मन दोन्हींच्या शुद्धीसाठी वापरला जाऊ लागला.
हठयोग प्रदीपिका, घेरंडसंहिता, शिवसंहिता हे ग्रंथ या काळात रचले गेले.

६. मध्ययुगीन काळातील योग

या काळात योग भारतातील जनजीवनात खोलवर रुजला.

संत ज्ञानेश्वर, कबीर, नामदेव, गोरखनाथ, तुकाराम यांसारख्या संतांनी योगाला भक्ती आणि अध्यात्माशी जोडले.

संत ज्ञानेश्वरांनी भगवद्गीतेवर लिहिलेल्या भावार्थदीपिकेत (ज्ञानेश्वरी) योगाचे सुंदर वर्णन आहे.

त्यांनी “सांख्य आणि योग” यांना एकत्र करून आत्मसाक्षात्काराचा मार्ग सांगितला.

या काळात योग हे केवळ तपस्वींचे साधन राहिले नाही,

तर सामान्य लोकांसाठी भक्तीयोग, नामस्मरण आणि ध्यान या स्वरूपात लोकप्रिय झाले.

७. आधुनिक काळातील योगाचा विकास

२०व्या शतकात योगाचा जागतिक प्रसार झाला.

भारतीय योगगुरुंनी योगाला पुन्हा वैज्ञानिक आणि जागतिक स्वरूप दिले.

(१) स्वामी विवेकानंद (१८६३-१९०२)

त्यांनी राजयोग ग्रंथ लिहिला आणि योगाला तत्त्वज्ञानाच्या रूपात पश्चिमेत सादर केले.

त्यांचे विचार होते — “योग म्हणजे आत्म्याचा आपल्या खऱ्या स्वरूपाशी मिलन.”

(२) श्री अरविंद (१८७२-१९५०)

त्यांनी “इंटिग्रल योग” ही संकल्पना मांडली —

ज्यात शरीर, मन, बुद्धी, भावना आणि आत्मा यांचा समन्वय आहे.

Course Category: PHYSICAL EDUCATION

Course Name: HISTORY AND PHILOSOPHICAL ASPECTS OF YOGA

Course Number: Minor-Mandatory

(३) स्वामी शिवानंद (१८८७-१९६३)

त्यांनी डिवाइन लाइफ सोसायटी स्थापन केली आणि योगाचे शिक्षण सर्वांसाठी खुले केले. त्यांचे शिष्य स्वामी विष्णुदेवानंद यांनी “फाइव्ह पॉइंट्स ऑफ योग” पाश्चात्य जगात प्रसारित केले.

(४) परमहंस योगानंद (१८९३-१९५२)

त्यांनी “ऑटोबायोग्राफी ऑफ ए योगी” या प्रसिद्ध ग्रंथाद्वारे क्रियायोग पश्चिमेत लोकप्रिय केला.

(५) बी.के.एस. अय्यंगार, पत्थाभी जोईस, श्री श्री रविशंकर, बाबा रामदेव

या सर्वांनी योगाला सर्वसामान्यांसाठी सुलभ आणि व्यावहारिक केले. विशेषतः अय्यंगार योग, अष्टांग विन्यास योग, आणि सुदर्शन क्रिया योग जगभर प्रसारित झाले.

८. योगाचा आंतरराष्ट्रीय प्रसार आणि मान्यता

संयुक्त राष्ट्रसंघाने २१ जून हा दिवस “आंतरराष्ट्रीय योग दिन” (International Yoga Day) म्हणून घोषित केला (२०१५).

आज जगभरातील शेकडो देशांमध्ये योग शिक्षण, संशोधन आणि अभ्यासक्रम सुरू आहेत. योग आता वैज्ञानिक आरोग्यपद्धती, मानसिक थेरपी, आणि जीवनशैली व्यवस्थापन म्हणून स्वीकारला गेला आहे.

९. योगदर्शनाचे आधुनिक महत्त्व

आधुनिक युगात योग केवळ अध्यात्मापुरता मर्यादित राहिला नाही. तो आता पुढील क्षेत्रांतही महत्त्वपूर्ण ठरला आहे —

- **आरोग्य विज्ञानात:** ताणतणाव, उच्च रक्तदाब, मधुमेह, आणि मानसिक विकारांवर योगोपचार.
- **शिक्षण क्षेत्रात:** विद्यार्थ्यांसाठी ध्यान, एकाग्रता आणि स्मरणशक्तीवृद्धी साधन.
- **खेळ क्षेत्रात:** खेळाडूंच्या शारीरिक आणि मानसिक संतुलनासाठी योगाचा वापर.
- **सामाजिक स्तरावर:** आंतरराष्ट्रीय एकात्मतेसाठी आणि शांततेसाठी योगाचे योगदान.

१०. निष्कर्ष

Course Category: PHYSICAL EDUCATION

Course Name: HISTORY AND PHILOSOPHICAL ASPECTS OF YOGA

Course Number: Minor-Mandatory

योगदर्शनाचा इतिहास म्हणजे भारतीय अध्यात्म, विज्ञान आणि संस्कृतीचा एक अखंड प्रवास आहे. तो वैदिक ऋषींपासून सुरू होऊन पतंजलि ऋषींनी दिलेल्या सूत्ररूपात वैज्ञानिक बनला आणि आज जगभर पसरला आहे.

योग म्हणजे केवळ शरीराचे व्यायाम नव्हे, तर मन, बुद्धी आणि आत्म्याचे एकत्व — *संपूर्ण जीवनाची समरसता.*

“योगः कर्मसु कौशलम्” — योग म्हणजे कर्मातील कुशलता.
(भगवद्गीता २.५०)

पतंजलिनं सांगितलेला योगाचा मार्ग आजही तेवढाच ताजातवाना आहे. चित्तवृत्तींचा निरोध करून आत्मज्ञान प्राप्त करणे हीच योगदर्शनाची परमसाधना आहे.

योग हे भारताचे आध्यात्मिक देणं आहे — जगाच्या कल्याणासाठी, शांततेसाठी आणि आरोग्यासाठी अनमोल वारसा.

ॐ “योगमूलं संस्कृतिः, संस्कृतिमूलं योगः.”

म्हणजे – योग हे भारतीय संस्कृतीचे मूल आहे, आणि संस्कृती हे योगाचे फळ आहे.