

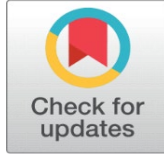
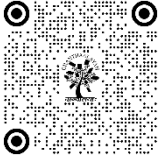
CORRELATION OF TRADITIONAL YOGA WITH MODERN YOGA: A STUDY

पारंपरिक योगचा आधुनिक योगशी सहसंबंध: एक अभ्यास

Santosh Ravindra Dhyade ¹, Dr. B. D. Kengle ²

¹ Researcher Student, Pedagogy Complex, Sw. R. T. M. University, Nanded, India

² Assistant Professor, Pedagogy Complex, Sw. R. T. M. University, Nanded, India



https://crossmark.crossref.org/dialog/?doi=10.29121/shodhkosh.v5.i7se.2024.5861&domain=pdf&date_stamp=2024-07-31

DOI

10.29121/shodhkosh.v5.i7SE.2024.5861

Funding: This research received no specific grant from any funding agency in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

Copyright: © 2024 The Author(s). This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](#).

With the license CC-BY, authors retain the copyright, allowing anyone to download, reuse, re-print, modify, distribute, and/or copy their contribution. The work must be properly attributed to its author.



ABSTRACT

English: Folk art (Chowkpurna) is specially made on auspicious occasions. The purpose of making it is to provide a seat to the Gods and Goddesses, along with this it is made for happiness, prosperity, beauty, and auspiciousness. Here the occasion is special, Symbols related to festivals, rituals, rites, and festivals are marked. It is mandatory to make Chowk mostly on auspicious occasions. This folk art has a direct relation with human feelings, so it is being made traditionally. Manglik Chowk, Kalyankari Chowk, Sanskar Chowk, Vrat-Tyohar Chowk are compulsorily made in Chowk Pooran which are prepared with ocher, dry flour (wheat and rice), turmeric, ahapan (ground rice slurry), flowers, cow dung etc. It is made through medium; it is made by the oldest woman of the house and the ritualistic priest.

Hindi: ही आदि-अनादी काळापासून चालत आलेली भारतीय विद्या आहे. भारतवर्षातील ऋषीमुनी, संत, अध्यात्मिक गुरू यांनी आपल्यातील शक्तीचा विकास करून परम चैतन्य आत्मस्वरूपाचा साक्षात्कार करून पूर्ण आनंदाची प्राप्ती करण्यासाठी योगक्रियांचा उपयोग केला. अनुकूल-प्रतिकूल, सिद्धी-असिद्धी, यश-अपयश, जय-पराजय इत्यादी भावनांत समत्व राखून निष्काम कर्म करणे; दिव्य प्रेरणेने प्रेरित होवून चित्त एकाग्र करणे; आत्मस्थ होणे याला गीता या धर्मग्रंथामध्ये योग म्हटले आहे. मोक्षपदापर्यंत पोहोचण्यासाठी योग हा एकमेव मार्ग असल्याचे अध्यात्मशास्त्र सांगते. वेद, पुराण, उपनिषद, बौद्ध तत्त्वज्ञान इत्यादींमध्येसुद्धा योगसाधनेला महत्त्व देण्यात आले आहे. जैन दर्शनामध्ये मन, वाणी आणि शरीराच्या वृत्तींना योग असे संबोधले आहे. वेगवेगळ्या दर्शनशास्त्रांमध्ये योग अपरीमित, अनादी, अनंत रूपांत व्यक्त करण्यात आलेला आहे. भारतीय तत्त्वज्ञान परंपरेतील षडांगदर्शन या सर्वश्रेष्ठ ग्रंथांत योग दर्शनशास्त्राचा अंतर्भाव होतो. योगविद्या ही भारतीय ऋषीमुनींनी आपल्यातील चेतनशक्तीचा विकास करण्यासाठी प्रत्यक्ष अनुभवलेली साधना आहे. ही विद्या पुरातनकाळापासून गूढ अशी व्यक्तिगत साधना होती. गुरुकूल शिक्षण पद्धतीपासून योग शिक्षणास प्रारंभ झाला असून ऋषींनी आपल्या शिष्यांना योगविद्या शिकविण्यास सुरुवात केली.

1. प्रस्तावना

योगसने अलिकडच्या वर्षांत शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यासाठी त्याच्या असंख्य फायद्यांमुळे प्रचंड लोकप्रियता मिळवली आहे. जेव्हा लोक योगचा विचार करतात तेव्हा ते सहसा आसन आणि प्राणायामाशी संबंधित असतात. तथापि, आसन आणि प्राणायाम हे केवळ योगचे भाग आहेत, संपूर्ण सराव नाही. महर्षी पतंजली यांनी योगच्या आठ अंगांनुसार आसन हे तिसरे अंग आणि प्राणायाम हे चौथे अंग म्हणून येतात. योगचा उगम भारतात झाला आहे आणि हे जगातील सर्वात प्राचीन शास्त्रांपैकी एक आहे. 'योग' हा शब्द सर्वप्रथम ऋग्वेदात आला, जो सर्वात प्राचीन पवित्र ग्रंथ आहे. हे संस्कृत शब्द 'युज' वरून आले आहे, ज्याचा अर्थ 'सामील होणे' किंवा 'एक होणे' असा होतो. योगशास्त्रानुसार, पारंपरिक योगभ्यास एखाद्याच्या

चेतनेला सार्वभौमिक चेतनेशी एकरूप होण्यासाठी मार्गदर्शन करते आणि प्रशिक्षित करते, ज्यामुळे मन, शरीर आणि आत्मा यांच्यात सुसंवाद निर्माण होतो.

पारंपरिक योगचा सराव 5,000 वर्षांपूर्वी उत्तर भारतातील सिंधू-सरस्वती संस्कृतीदरम्यान सुरू झाला. 2700 BC पासून, योग ही सिंधू संस्कृतीची एक देणगी आहे, ज्याचा उद्देश आध्यात्मिक आणि भौतिक कल्याण दोन्ही वाढवणे आहे. पारंपरिक योगच्या सहा शाखांमध्ये राजयोग, ज्ञानयोग, तंत्र योग, हठयोग, भक्तियोग आणि कर्मयोग यांचा समावेश होतो.

2. उद्दिष्टे

- 1) शरीर व मन यांना एकत्र जोडणे.
- 2) योगचित्तवृत्ती निरोधभाव चित्तवृत्तीचा निरोध.
- 3) शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक व आध्यात्मिक उन्नती करणे.
- 4) शरीर व मनाचे व्यापार नियंत्रित करणे.
- 5) योगिक प्रक्रियेद्वारे आहार, विहार, विचार व व्यवहार संतुलित करून सुस्वास्थ्य, संपूर्ण सुखाची प्राप्ती करणे इत्यादी.

3. स्वरूप व व्याप्ती

योगशास्त्र हे अतिशय व्यापक शास्त्र आहे. मुलभूत विज्ञान, मानव्यविद्या यांतील विद्याशाखांमध्ये मानवी जीवनाच्या कोणत्याही एका अंगाचा अभ्यास करून अनेक अभ्यासशाखा व विषय निर्माण झाले. योगविज्ञानात मानवी जीवनाच्या सर्व अंगाचा विचार करून व्यक्तिमत्त्वाचा परमोच्च विकास करणे, हे या शास्त्राचे उद्दिष्ट आहे. योगशास्त्र हे अतिप्राचीन असल्यामुळे निरनिराळ्या कालखंडात वेगवेगळ्या योगिक क्रियांचा अभ्यास केला गेला. योगशास्त्रात अनेक तंत्र, मंत्र वापरले जाऊन असंख्य प्रवाह उदयास आले. त्यांचा सूत्रबद्ध अभ्यास न झाल्याने योगचे ज्ञान विस्कळीत होते. त्यात एकसूत्रीपणा आणण्याचे कार्य महामुनी पतंजली यांनी आपल्या १९६ योगसूत्रांद्वारे केले. योग शिक्षणाचा खरा प्रारंभ पातंजल योगतूनच झाला. बाराव्या शतकाच्या आरंभास हठप्रदिपिका, घेरण्डसंहिता, सत्कर्मसंग्रह, शिवसंहिता, योगतारावली, योगशास्त्र, भक्तियोग, राजयोग, कर्मयोग, ज्ञानयोग, ध्यानयोग इत्यादी योगप्रवाह उदयास आले.

4. पारंपरिक योग

पारंपरिक योगभ्यास शारीरिक, मानसिक, भावनिक आणि आध्यात्मिक पैलूंवर लक्ष केंद्रित करून आरोग्य आणि निरोगीपणासाठी एक समग्र, 360-अंश दृष्टीकोन घेते. हे मन, शरीर आणि आत्मा यांच्या मिलनावर जोर देते, तिन्हीमध्ये सुसंवाद निर्माण करते. पारंपरिक योगभ्यास सजगता, जागरूकता आणि संतुलन शिकवते, व्यक्तींना केवळ योग सत्रादरम्यानच नव्हे तर दिवसभर संपूर्ण जीवन जगण्यासाठी मार्गदर्शन करते.

5. आधुनिक योग

कालांतराने योगच्या रूपात अनेक स्थित्यंतरे झाली आहेत. आधुनिक योग हा असाच एक प्रकार आहे, जो शरीराला पूर्णपणे समजून न घेता प्रामुख्याने शरीरावर आणि शारीरिक तंदुरुस्तीवर लक्ष केंद्रित करतो. पॉवर योग आणि हॉट योगसह विविध प्रकारचे योग आधुनिक योगच्या अंतर्गत येतात. बऱ्याचदा, आधुनिक योगचा सराव शरीरातील विरोधाभास आणि मर्यादांबद्दल पूर्ण ज्ञान आणि समजून घेतल्याशिवाय केला जातो, ज्यामुळे संभाव्य जखम होतात आणि आसनांचे तंत्र, उद्देश आणि फायद्यांबद्दल जागरूकता नसतात.

6. पारंपरिक व आधुनिक योगचा सहसंबंध

- 1) दृष्टीकोन आणि तत्वज्ञान

पारंपरिक योग श्वासोच्छवासाची तंत्रे, योग आसनास आणि आत्म-प्रेम पद्धती शिकवतो. यात मानवी मानसशास्त्र आणि योगचे तत्वज्ञान, जीवनातील आव्हानांना सामोरे जाण्यासाठी व्यक्ती आणि जीवनाच्या विविध क्षेत्रातील लोकांचा समावेश आहे. पारंपरिक योग ही २४x७ चटईवर एक तास नव्हे तर जगण्याची जीवनशैली आहे. याउलट, आधुनिक योग हा केवळ शारीरिक विकासावर लक्ष केंद्रित करतो.

- 2) आध्यात्मिक ज्ञान

आसनांव्यतिरिक्त, पारंपरिक योग सर्वोच्च आत्म्यापर्यंत पोहोचणे, आध्यात्मिक ज्ञान प्राप्त करणे आणि आत्म-विकासावर भर देतो. हे नैतिकता, नैतिकता आणि योगच्या मूल्यांशी खरे राहते. आधुनिक योग, तथापि, व्यावसायिक बाजूकडे अधिक झुकलेला आहे आणि योग मॅट्स, क्रीडापटू आणि उच्च श्रेणीतील योग केंद्रांवर लक्ष केंद्रित करून एक ट्रेंड बनला आहे.

3) उद्देश आणि मांडवफुलनेस

पारंपरिक योगमध्ये, शिक्षक विद्यार्थ्यांना प्रत्येक क्रिया आणि तंत्राचा उद्देश आणि अर्थ समजून घेतात. सराव एक उद्देश सेट करण्यापासून सुरू होतो, त्यानंतर मार्गदर्शित ध्यान, श्वास नियंत्रण आणि सजगता, मन, शरीर आणि आत्मा एकत्र करणे. दुसरीकडे, आधुनिक योग हा प्रामुख्याने शारीरिक हालचाली आणि तंदुरुस्तीबद्दल आहे.

4) आत्म-साक्षात्काराचा मार्ग

पारंपरिक योगमध्ये अध्यात्मिक विकासाचा समावेश असतो, आत्म-साक्षात्कार, वाढ आणि उत्क्रांतीचा मार्ग म्हणून काम करतो. आधुनिक योग मुख्यत्वे शारीरिक आसनांवर लक्ष केंद्रित करते ज्याला आसन म्हणतात.

5) आत्म-जागरूकता आणि उद्देश

पारंपरिक योग अभ्यासकांना "मी इथे का आहे?" सारख्या प्रश्नांची उत्तरे शोधण्यासाठी प्रोत्साहित करतो. आणि "माझा उद्देश काय आहे?" हे आत्म-जागरूकता, केंद्रितपणा आणि सजगतेला प्रोत्साहन देते. आधुनिक योग या पैलूवर लक्ष देत नाही.

6) आव्हान आणि वचनबद्धता

आधुनिक योगपेक्षा पारंपरिक योग अधिक आव्हानात्मक आहे, त्यासाठी समर्पण आणि सरावासाठी वचनबद्धता आवश्यक आहे. हे अभ्यासकांना मानसिक, भावनिक आणि शारीरिकदृष्ट्या मजबूत आणि आध्यात्मिकदृष्ट्या ज्ञानी बनवते. आधुनिक योग शारीरिक विकासावर भर देतो.

7) शिक्षक-विद्यार्थी नाते

पारंपरिक योग शिक्षक, किंवा गुरू, विद्यार्थ्यांना मॅटवर आणि बाहेर दोन्ही प्रकारे मार्गदर्शन करतात, त्यांच्या विद्यार्थ्यांच्या जीवनात खोलवर गुंतवणूक करतात. ते योग आणि त्याच्या तत्त्वज्ञानाद्वारे जीवन कसे जगायचे ते शिकवतात. आधुनिक योग शिक्षक सहसा योगच्या तांत्रिक पैलूवर आणि व्यावहारिक गुणधर्मांवर लक्ष केंद्रित करतात.

8) शुद्धता आणि सत्य

पारंपरिक योग कायमस्वरूपी सत्य शोधणे, मन आणि शरीराची शुद्धता आणि नैतिक आणि नैतिक धार्मिकता यावर भर देतो. आधुनिक योग प्रामुख्याने शारीरिक तंदुरुस्तीवर केंद्रित आहे.

9) सरावाची सुरुवात

पारंपरिक योग नेहमी आसनांनी सुरू होत नाही, प्रथम मन शुद्ध करण्यावर लक्ष केंद्रित करते. आधुनिक योगची सुरुवात आसनांच्या माध्यमातून शारीरिक तंदुरुस्तीने होते.

10) सर्वांगीण विकास

पारंपरिक योगमध्ये मन, शरीर आणि आत्म्याची आध्यात्मिक वाढ आणि आत्म-विकास साधण्यासाठी विविध प्रकार, क्रम आणि टप्पे यांचा समावेश होतो. आधुनिक योगमध्ये शारीरिक विकासाच्या उद्देशाने शैलींचा समावेश होतो.

11) शाश्वत सत्याला समर्पण

पारंपरिक योगमध्ये शाश्वत सत्याचा शोध घेण्यासाठी पूर्ण समर्पण, एकाग्रता आणि आत्म्याची शुद्धता आवश्यक असते. आधुनिक योग केवळ आसनांवर केंद्रित आहे.

12) स्व-विकासाचे ध्येय

पारंपरिक योग आत्म-विकास, आत्म-साक्षात्कार आणि दैवी शक्तीशी एकरूप होण्यासाठी समर्पित आहे. आधुनिक योग, शरीर-केंद्रित असल्याने, या गुणधर्मांचा समावेश नाही.

13) सर्वसमावेशक पद्धती

पारंपरिक योगमध्ये मन आणि हृदय शुद्ध करण्यासाठी विविध पद्धतींचा समावेश होतो, सर्वांगीण विकासाशी संबंधित. मन, शरीर आणि आत्म्याच्या विकासावर लक्ष केंद्रित करून ही उद्दिष्टे साध्य करण्यासाठी वेळ लागतो. आधुनिक योग म्हणजे चर्टईवर तासभर आसनांचा सराव करणे.

14) गुरु-शिष्य नाते

पारंपरिक योग हा गुरु-शिष्य (गुरु-शिष्य) संबंधांवर आधारित आहे, जिथे गुरूच्या शिकवणी विद्यार्थ्यांना दैवी शक्ती किंवा उच्च वास्तवाशी जोडण्यासाठी मार्गदर्शन करतात. गुरूच्या आध्यात्मिक मार्गदर्शनाखाली शिष्य फुलतो. आधुनिक योगमध्ये या खोलीचा अभाव आहे.

15) ध्यान आणि सुसंवाद

पारंपरिक योग सामान्यतः शरीर आणि आत्म्यामध्ये सुसंवाद आणण्यासाठी ध्यानाने सुरू होतो. आधुनिक योग या पैलूवर जोर देत नाही.

16) इच्छाशक्ती आणि आध्यात्मिक फोकस

पारंपरिक योग योगच्या तत्त्वज्ञानावर लक्ष केंद्रित करते, संकल्प शक्ती (इच्छाशक्ती), क्रिया शक्ती (कृती शक्ती) आणि इच्छा शक्ती (इच्छा शक्ती) वर जोर देते. आधुनिक योग विशेषतः आध्यात्मिक पैलूवर लक्ष केंद्रित न करता योगचे तंत्र शिकवते.

7. सारांश

पारंपरिक योग आणि आधुनिक योग दोन्ही अद्वितीय फायदे देतात. तथापि, पारंपरिक योग वि आधुनिक योग मधील फरक समजून घेणे व्यक्तींना त्यांच्या सरावाबद्दल माहितीपूर्ण निर्णय घेण्यास मदत करू शकते. आधुनिक योग शारीरिक तंदुरुस्तीवर केंद्रित असताना, पारंपरिक योगभ्यास मन, शरीर आणि आत्मा यांच्यातील सुसंवाद साधण्यासाठी एक व्यापक दृष्टीकोन प्रदान करते, ज्यामुळे आजच्या वेगवान जगातही तो एक कालातीत सराव संबंधित आहे.

सन्दर्भ

योगसाधना, (२००६) स. ना. पोकळे, साकेत प्रकाशन, औरंगाबाद.

अव्यंगार बी.के.एस., रोहन प्रकाशन, पुणे 1998

आहार, आरोग्य आणि योग शिक्षण (3 खंडांमध्ये) (खंड 1) (2006), डॉ. रवी अंबाष्ट, डॉ. देवेंद्र बालयन, खेल साहित्य केंद्र, नवी दिल्ली - 2

आरोग्य योग, (२००५) बी. के. एस. अव्यंगार, रोहन प्रकाशन पुणे.

आरोग्यासाठी योग (2007) के चंद्रशेखर, खेल साहित्य केंद्र, नवी दिल्ली.

योग दिपीका (२००४) बी. के. एस. आयंगार, ओरिएंट लॉगमन प्रायव्हेट लिमिटेड, मुंबई.

Yoga: Yogasana and Pranayama, Dr.P.D.Sharma, Publisher: Navaneet Publication, 2005.

आचार्य बालकृष्ण, योगशिक्षण पाठ्यक्रम, हरिद्वार, २००९.

पावगीशास्त्री, वे. शां. सं.; रघूनाथ भास्कर, योगवसिष्ठ, पुणे, २०१४.

मंडलिक विश्वास, योगसिद्धांत, नाशिक.

स्वामी रामदेव, योगचिकित्सा रहस्य, हरिद्वार, २००७.