REVIEW OF RESEARCH
IMPACT FACTOR : 5.7631(UIF) UGC APPROVED JOURNAL NO. 48514 ISSN: 2249-894X
VOLUME - 8 | ISSUE - 6 | MARCH - 2019

योग साहित्यातील कलासौंदर्य

कु. भगवतीदेवी व्यंकटराव मुखेडकर
निसर्गोपचार ग्रामसुधार ट्रस्ट, निसर्गोपचार आश्रम, उरूळी कांचन
संशोधन विद्यार्थी , टिळक महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ
गुलटेकडी, पुणे.

प्रस्तावना :

कोणतेहि गद्य वा काव्य श्रवणीय वा रसपूर्ण करण्यासाठी वापरला जाणारा (काव्यात्मक) साचा म्हणजे अलंकार .

अलंकार म्हणजे भूषणे, दागिने, शरीर शोभायमान दिसण्यासाठी अंगावर दागिने घालतात. शरीराची शोभा दागिने अधिक खुलवतात. आपली भाषा सुंदर व्हावी, म्हणून भाषेतही भूषणांचा, अंलकारांचा उपयोग कवि आणि लेखक करत असतात. विशेषतः गद्यसुध्दा अलंकारांनी सुंदर दिसते. मुख सुंदर दिसते किंवा मुख सुंदर आहे ही साधी वाक्ये झाली. परंतु मुख कमलासारखे सुंदर आहे किंवा मुख जणू कमलच आहे असे म्हटले तर ते अधिक सुंदर दिसते. यालाच अलंकारिक भाषा म्हणतात. अलंकारिक भाषण किंवा अलंकारिक लेखन सर्वांना आवडते. त्यात एक प्रकारची चमत्कृती दिसते व मन आनंदित होते.

जेव्हा कोणत्या दोन वस्तुंचे गुण, आकृति, स्वभाव आदिमध्ये समानता दिसून येते किंवा दोन भिन्न वस्तुमध्ये तुलना केली जाते तेव्हा उपमा अलंकार होतो

की वर्डस - अलंकार, अर्थालंकार,उपमेय व उपमान,

अर्थालंकार

दोन सुंदर वस्तूंमधील साम्य दर्शवून पद्या मध्ये अर्थ चमत्कृती आणली जाते तेथे अर्थालंकार होतो. बहुतेक अर्थालंकार अशा साम्यावर आधारित असतात. त्यात चार गोष्टी महत्वाच्या असतात.

1. ज्या गोष्टीचे वर्णन कवी करत असतो, तिला अलंकारात उपमेय असे म्हणतात. मुख कमलासारखे सुंदर आहे या वाक्यामध्ये मुखाचे वर्णन कवी करत आहे म्हणून मुख हे उपमेय आहे
2. उपमेयाचे साम्य ज्या दुस-या गोष्टीशी कवी दाखवतात, तिला उपमान असे म्हणतात. वरील वाक्यात मुखाचे साम्य कमलाशी दाखवले आहे, म्हणून कमल हे तेथे उपमान आहे.
3. उपमेय आणि उपमान यामधील साम्य दर्शवणा-या गुणधर्माला साधर्म्य किंवा समान धर्म असे म्हणतात. वाक्यात उपमेय मुख आणि उपमान कमळ यामध्ये साम्य दाखवणारा गुण सुंदरता हा आहे.
4. उपमेय आणि उपमान यामधील साम्य दर्शवणा-या शब्दाला साधर्म्य सूचक शब्द किंवा साम्यसूचक शब्द म्हणतात. वरील वाक्यात कमलासारखे मुख यातील सारखे हा साधर्म्य सूचक शब्द आहे.

गोरक्षसंहिता हा ग्रंथ गोरक्षनाथांनी लिहीला आहे. त्यांचे योगविद्येचे गुरू मत्स्येन्द्रनाथ मानले जातात.

रज्जुबद्धो यथा श्येनो यतोऽप्याकृष्यते पुनः
गुणबद्धस्तथा जीवः प्राणापानेन कृष्यते ।।39।।
अपानः कर्षति प्राणं प्राणोऽपान च कर्षति।
ऊर्ध्वाधः संस्थितावेतो संयोजयति योगवित् ।।40।।

बाज पक्ष्याच्या पायाला दोरी बांधून ढिली सोडून दिल्यास तो उडून जाईल आणि दोरी खेचली तर तो पुनः जवळ येईल. त्याप्रकारे मायेच्या गुणांनी बांधलेला जीव प्राण -अपान वायु व्दारा वर - खाली खेचल्या जातो, आज्ञाचक्रात स्थित प्राण वायु वरून मूलाधारामध्ये स्थित अपान वायु ला वर खेचतो आणि मूलाधारात स्थित अपान वायु आज्ञा चक्रात स्थित प्राणवायु ला खाली खेचतो. या प्रकारे हे दोन्ही वायु परस्पर एक दुस-याला स्वतःकडे खेचतात.

प्रसुप्तभुजगाकारा पद्मतन्तुनिमा शुभा
प्रबुद्धा वह्नियोगेन व्रजत्यूर्ध्व सुषुम्णया।।49।।
उद्घाटयेत्कपाटं तु तथा कुञ्चिकया हठात्
कुण्डलिन्या तथा योगी मोक्षव्दारं प्रभेदयेत् ।।50।।

झोपलेली कुण्डलिनी सर्पाप्रमाणे आकृती असलेली, कमलनाल तन्तुसारखी असते, ती अग्नि च्या संयोगाने जागृत होऊन सुषुम्ना मार्गातून वर चढते ज्याप्रमाणे किल्लीने कुलूप उघडते तशी ही कुण्डलिनी जागृत होऊन योग्याचे मोक्षाचे व्दार उघडते

LBP PUBLICATION

कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेद्दढया धिया
बन्धोजालन्धराख्योSयं मृत्युमातंगकेसरी।।

कण्ठाचे आकुंचन करून दृढतापूर्वक छाती वर ठेवल्यानंतर जालंधर बंध होतो, जो की मृत्यु रूपी हत्तीला सिंहाप्रमाणे आहे.

स्फुरन्ती हृदयाकाशे नागरूपा महोज्ज्वला
वायुर्वायुसखेनैव ततो याति सुषुम्णया ।।4.24 योग याज्ञवल्क्य ।।

ही सळसळणारी दिव्य तेजाने तळपणारी, नागाच्या आकाराची कुण्डलिनी हृदयाच्या पोकळीत (आकाशात) जागृत होते. नंतर प्राणवायू, अग्नीसह वर सुषुम्णा नाडीत प्रवेश करतो.

एतास्वन्याः समुत्पन्ना नाड्योSन्याश्च तास्वपि
यथाSश्वत्थदले तव्दव्दिज्ञेयाः सर्वनाडिषु ।। 2.41 ।। वसिष्ठ संहिता

ह्यामधून दुस-या नाड्यांची उत्पत्ति होते व त्यातून ही दूस-या - दूस-या नाड्यां पसरतात ज्याप्रमाणे पींपळाच्या पानावर शिरा व उपशिरा त्याप्रमाणेच सर्व नाड्यांचे जाळे असते.

तन्तुपञ्जरमध्यस्थो यथा भ्रमति लौतिकः
जीवस्य मूलचक्रेSस्मिन्नधः प्राणश्चरत्यसौ ।। 2.14 -वसिष्ठ संहिता ।।

जसे तंतुच्या जाळी मध्ये बसलेला कोळी भटकत असतो त्याप्रमाणे हे प्राण ह्या जीवाचे मूलचक्राच्या खाली - वर फिरत राहतो.

यथाश्वत्थदले तव्ददब्जपत्रेषु वा शिराः
नाडीष्वेतासु सर्वासु विज्ञातव्यास्तपोधने ।। 4.46-योग याज्ञवल्क्य संहिता।।

सर्व नाड्या आणि त्यापासून निघणा-या इतर नाड्या या पिंपळाच्या पानावरील अगर कमळपत्रावरील रेषांप्रमाणे आहेत. त्या सर्व नाड्या आणि त्यांना जोडणा-या नाड्यांची माहिती करून घेतली पाहिजे.

रूपयौवनलावण्यं नारीणां पुरूषं विना ।
मूलबंधमहाबंधौ महावेधं विना तथा ।।

महाबन्धं समासाद्य उड्डानं कुम्भकं चरेत्
महावेधः समाख्यातो योगिनां सिद्धिदायकः।। घे.सं. 3.19-20।।

स्त्रीचे रूप, तारूण्य व सौंदर्य ज्याप्रमाणे पुरूषाशिवाय निष्फळ असते त्याप्रमाणे मूलबंध व महाबंध हे दोन्ही महावेध या क्रियेशिवाय निष्फळ असतात. (महाबंध म्हणजे एक पाय पसरून बसावे, दुसऱ्या पायाची टाच व तळवा पसरलेल्या पायाच्या जांघेत बसवावी व दोन्ही हातांनी पसरलेल्या पायाची बोटे पकडावी व समोर पहात बसावे) ह्या महाबंधामध्ये उड्डियान बंध करावा. कुंभकही करावा, या क्रियेस महावेध म्हणतात व हा योगीजनांना सिद्धि देणारा असतो.

चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत्।
योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत्।। ह्प्र. 2.2

वारा वाहतो, त्याप्रमाणे मनही इतस्ततः धावते, पण वायु ज्याप्रमाणे बंद होतो, त्याप्रमाणे चित्त(मन) स्थर, शांत होते, शरीरांतर्गत वायूचे नियंत्रण करून, योगी मनुष्य स्थिरत्व प्राप्त करून घेतो, म्हणून वायूचे नियंत्रण करावे.

यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद् वश्यः शनैः शनैः।
तथैव सेवितो वायुरन्यथा हन्ति साधकम् ।। ह्प्र.2.15

ज्याप्रमाणे सिंह, हत्ती, वाघ हळू हळू वश होतात, त्याप्रमाणेच वायूचे सेवन हळू हळूच करावे, नाहीतर त्या जंगली पशुप्रमाणे वायु साधकाचा नाश करतो.

संदर्भ सूची (Bibliography)

1. गौतम, चमनलाल, गोरक्ष संहिता, 2005, संस्कृति संस्थान, ख्वाजाकुतुब (वेदनगर), बरेली-243003(उ.प्र.)
2. दिनकर,लक्ष्मण गणेश, योग याज्ञवल्क्य, 2006, दिनकर, पुणे 411030.
3. देवकुळे, व.ग., घेरण्ड संहिता, 1985, मे.शारदा साहित्य, पुणे 2.
4. देवकुळे, व.ग., हठप्रदीपिका, मे.शारदा साहित्य, पुणे 2.
5. दिगम्बर जी, वसिष्ठसंहिता, 1984, कैवल्यधाम श्रीमन्माधवयोगमन्दिर समिति, लोनावला 410403, पूना (भारत)
6. https://gopract.com/pages/Marathi-Grammer-Alankar.aspx