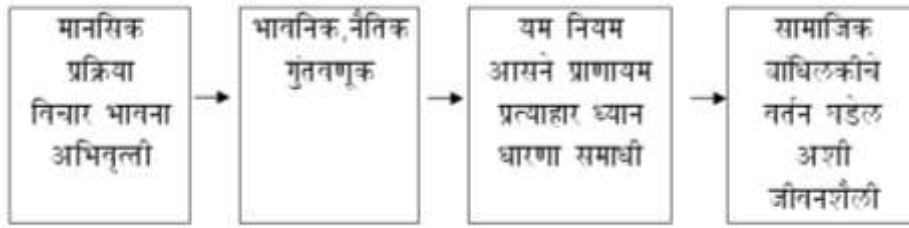


आधुनिक जीवनशैलीत योगा व ध्यानाचे योगदान

डॉ. एम.जी. षिंदे

मिर्लिंग कला महाविद्यालय, औरंगाबाद.

आधुनिक भारतीय समाजव्यवस्था शहरीकरणाकडे झपाटयाने आकर्षित होत आहे. शहराची वाढ जलद गतीने होताना दिसते, त्यामुळे आधुनिक शहरातील प्रत्येक व्यक्तीची जीवनशैली धकाधकीची बनत चाललेली आहे. असे आपणास दिसते, त्यातूनच आक्रमकता, निराशा, वैफल्य, चिंता, लैंगिक अत्याचार, गुन्हेगारी, आत्महत्या यासारख्या मनोवृत्तीच्या समस्यांनी शहराची ओळख होऊ लागलेली आहे, यातूनच स्मार्ट सिटीचे वारे वाहू लागले आहे. या संकल्पनेमुळे मानवी मुलभूत समस्या कृत्रिमरित्या बरोबर सोडविल्या जातील त्यातून सुंदर शहराचा नकाशा निर्माण होईल. परंतु निरोगी मनोवृत्तीचे काय? ही निरोगी मनोवृत्ती विकसित होण्यासाठी विधायक मानसिक जडण-घडण होण्यासाठी भावनिक व नैतिक गुंतवणुक महत्वाची असते.



ही भावनिक, नैतिक गुंतवणूक शहराचा स्मार्ट नकाशा बनवून होणार नाही तर प्रत्येक व्यक्ति सामाजिक बांधीलकीचे वर्तन करेल तेव्हा हे वर्तन घडण्यासाठी 'स्मार्ट सिटीबरोबर' 'स्मार्ट योगा' महत्वाचे कार्य करू शकतो. यासाठी 'जननी जनमभूमिष्च, स्वर्गादपिगरीयसी' या सुभाषितांचे प्रत्यंतर घडविणाऱ्या भारत वर्षावर विधाता प्रसन्न असला पाहिजे. उत्तरेला उत्तुंग हिमालय तर दक्षिणेला विषाल हिंदी महासागर गंगेच्या रूपाने पावित्र्य व काष्मिरच्या रूपाने साक्षात नंदनवन पृथ्वीवर अवतरले प्राकृतिक सौंदर्याची मुक्त उधळण करीत असतांना विधात्याने

“सर्वे भवन्तू सुखिनः, सर्वे सन्तू निरामयः।

सर्वे भद्राणि पेप्यन्तू मा कश्चित् दुःख भाग भवते।।’

या विश्वकल्याणाच्या सुत्राच्या परीपूर्तीसाठी सक्षम असणाऱ्या योगा तत्वज्ञानाने अखंड भरलेला मंगलकलष भारतवासियांच्या स्वाधीन केला दुर्दैवाने पिकते तिथे विकत नाही या न्यायाने आपण त्याचे मोल जाणले नाही, परिणमतः विश्वकल्याण तर दूरच राहो, स्वकल्याणही साधू शकलो नाही.

केवळ भारतवासीच नव्हे तर विश्वमानव दुःखी, असमाधानी व बेचव जीवन जगत असून निराशेच्या गर्तेकडे वाटचाल करत असतांना सहृदय शास्त्रज्ञ मानवी ज्वीनाची अधोगती रोखण्यासाठी प्रयत्नांची पराकाष्ठा करीत आहे.

योगा मानवी जीवनाची अधोगती रोखण्यासाठी समर्थ आहेत म्हणूनच स्मार्ट सिटीबरोबर स्मार्ट योगाचे सकारात्मक मानसिक (विचार, भावना, अभिवृत्ती) संस्कारण होणे आधुनिक काळाची गरज निर्माण झाली आहे.

स्मार्ट सिटी:- स्मार्ट सिटी म्हणजे मानवी मुलभूत गरजांची पूर्तता विधायक मानसिकता व पर्यायवरण पुरक जीवनशैली असणारे असे शहर म्हणजे 'स्मार्ट सिटी' होय.

देशातील अनेक शहरांसाठी ही योजना तयार केली आहे यात महाराष्ट्रातील 10 प्रमुख शहरांचा समावेश केला आहे. औरंगाबाद शहर स्मार्ट सिटी म्हणून विकसित होईल, परंतु निरोगी मनोवृत्तीचे काय? हा मोठा प्रश्न स्मार्ट शहरासाठी निर्माण होऊ शकतो. यासाठी आनंदीमय जीवन प्रत्येक व्यक्तिच्या जीवनाचा अविभाज्य भाग बनू शकतो. यासाठी स्मार्ट शहराबरोबर स्मार्ट योगा हा आनंदमय जीवनशैली (निरोगी मनोवृत्ती) निर्माण करू शकतो.

सध्या भूतान हा देश आनंदमय जीवनशैलीचा म्हणून ओळखला जातो

स्मार्ट योगा:-

'सकारात्मक मानसिकतेचे संस्करण करून सामाजिक बांधीलकीचे वर्तन घडवून आणणारी योगिक प्रक्रिया म्हणजे 'स्मार्ट योगा' होय.

महर्षी पतंजली यांनी योगसूत्र नावाचा ग्रंथ लिहून निरोगी मनोवृत्ती व आनंदमय जीवनशैलीसाठी अष्टांग योगाची निर्मिती केली.

‘योग’ हा शब्द युज या शब्दापासून तयार झाला असून युज याचा अर्थ जोडणे असा होतो. म्हणूनच शरीर व विधायक विचारांना जोडण्याचे साधन म्हणजे योगा होय.

‘यम’ :- स्मार्ट सिटीसाठी त्यातील प्रत्येक नागरिकाची सामाजिक बांधिलकी महत्वाची असते. ती बांधिलकी प्रत्येकाच्या भावनिक, नैतिक गुंतवणूकीमधून होते. ही भावनिक, नैतिक गुंतवणूक संयमावर (यम) अवलंबून असते. हा संयम खालील यमाच्या संस्कारांनी येतो.

पदध अहिंसा:- स्मार्ट सिटीमधील प्रत्येकांमध्ये ‘हिंसा न करणे’ या संयम तत्वाचे संस्कारण होणे अत्यंत महत्वाचे वाटते नाहीतर युरोपियन देशात स्मार्ट शहरांमध्ये तरुण गोळीबार करून हत्या करतांना दिसतात. विध्वंसक वृत्ती वाढीस लागेल, त्यामुळे फक्त नकाषावर स्मार्ट शहर राहिल, निरोगी मनोवृत्ती नाही उदा- गुन्हेगारी.

पपदध सत्य:- ज्या शहरांमध्ये प्रत्येक व्यक्ति प्रामाणिकपणाचा व सत्याचा वापर वर्तनव्यवस्थेमध्ये करेल तरच त्या शहराची स्मार्ट संकल्पना विकसित होईल.

पपपदध अस्तेय:- प्रत्येक व्यक्तिची मनोवृत्ती चोरी न करणे या वृत्तीने संस्कारण झाले तरच स्मार्ट शहर म्हणून त्या शहराकडे पाहिले जाईल.

पअदध अपरिग्रह:- स्मार्ट शहरासाठी निरोगी मनोवृत्ती बनविण्यासाठी जास्त साधन संपत्तीचा मोह न बाळगणे सार्वजनिक वाहनांचा जास्त वापर करणे.

अदध ब्रम्हचर्य:- स्मार्ट मनोवृत्ती बनविण्यासाठी प्रत्येकाने ब्रम्हचर्याचे पालन करणे आवश्यक ठरू शकते अन्यथा दितल्लीसारख्या लैंगिक विकृत्या निर्माण होऊ शकतात.

इदध नियम:- मानवी वैयक्तिक वर्तनाला विधायक आकार देण्यासाठी नियमांचे व्यक्तिवर्तनावर संस्कारण होणे महत्वाचे आहे.

पदध स्वच्छता:- शौच, दैनंदिन जीवनात विचारांची व स्वतः भोवतालच्या वातावरणाची, सभोवतालची स्वच्छता महत्वाची असते तरच आपण स्मार्ट सिटी निर्माण करू शकतो.

पपदध संतोष:- प्रत्येकाची समाधानी वृत्ती विकसित झाली तरच आपण िंचचलदमे हे हतवृत्ती आनंदी जीवनशैली विकसित करू शकतो.

पपपदध तप:- वास्तववादी स्वमूल्यांकन करून स्वतःमधील वर्तनातील चुका कमी करून निरोगी मनोवृत्ती बनवू शकतो.

पअदध स्वाध्याय:- प्रत्येक व्यक्तिच्या वर्तनात विधायक परिपक्वता निर्माण होऊ शकते.

अदध ईश्वर प्रणिधान:- प्रत्येकाची मनोवृत्ती सकारात्मक विकसित करण्यासाठी नैसर्गिक व पर्यावरणावर अटळ प्रेम करणे व त्यातून आत्मविश्वास वाढेल स्वतःवर प्रेम करून इतरांविषयी प्रेमाची आपुलकी वाढेल व त्यातून सामाजिक बांधिलकी वाढेल.

बदध आसने:- आसनामुळे विघातक मनोवृत्ती कमी करण्यासाठी जैविक घटकांवर

नियंत्रण मिळवून शारीरिक आरोग्य उत्तम राहिल व त्यातून उत्तम विधायक मनोवृत्ती ठेवण्यास मदत होऊन स्मार्ट वर्तन प्रत्येकाचे घडून येईल.

कदध प्राणायाम:- पुरक, कुंभक, रेचक या प्राणायामाच्या प्रक्रियेमुळे प्राणमय शरीराचा विकास उत्तम राहण्यासाठी व त्यातून एकुणच मानसिक आरोग्य उत्तम राहण्यास मदत होईल शुद्ध ऑक्सिजन घेण्यास मदत होईल. (उदा.दिल्ली मध्ये सम, विषम वाहनांचा प्रयोग)

मदध प्रत्याहार:- पंचज्ञान इंद्रियांवर, नियंत्रण हे मानवी निरोगी मनोवृत्तीचा पाया आहे त्यातून हेवे, दावे, व्देष, मत्सर कमी होऊन एरिक बर्नच्या प्ंउ वाए ल्वन ंतम ंसेव वाण् या प्रमाणे प्रत्येकाची स्मार्ट मनोवृत्ती वर्तनात येईल, त्यातून स्मार्ट सिटीबरोबर स्मार्ट मनोवृत्ती विकसित होईल.

दधि ध्यान:- ध्यानामुळे स्व मूल्यांकन करून स्वतःच्या क्षमता शोधून क्षमतेप्रमाणे प्रत्येक व्यक्तीची जडण-घडण निर्माण होईल आनंदमय जीवनशैली बनेल.

हदध धारणा:- प्रत्येकाचे परिपक्व विधायक वर्तन घडण्यास मदत होईल. त्यातून मानवतावादी वृत्तीचा स्व विकास होईल. स्मार्ट शहराबरोबर स्मार्ट मनोवृत्ती उदयास येईल. सिटीच्या सुंदर नकाषाबरोबर आनंदी मनोवृत्ती निर्माण होण्यास मदत होईल.

ीद्ध समाधी:- स्मार्ट सिटीमधील प्रत्येक व्यक्तितमध्ये जन्म आहे म्हणजे मृत्यू अटळ आहे या वास्तव नैसर्गिक चक्राची जाणीव निर्माण होऊन खऱ्या मानवतावादी जीवनाचा अर्थ प्राप्त होईल. त्यातून सामाजिक बांधिलकी प्रत्येकामध्ये संस्कारित होईल त्यामुळे स्मार्ट सिटीबरोबर स्मार्ट योगाचे संस्कारण करणे, निरोगी मनोवृत्तीसाठी काळाची गरज निर्माण झालेली आहे.

उपयोजन:-

स्मार्ट सिटीच्या विकसनामध्ये स्मार्ट योगाचे महत्व लक्षात घेता त्यासाठी काही विधायक धोरणे निश्चित करून कार्यक्रमांची आखणी करून त्यांची अंमलबजावणी शासनस्तरावर, औदयोगिक जगतात, सहकार व संस्थास्तरावर करणे गजरेचे आहे. त्यासाठी शासनाने पुढाकार घेऊन शैक्षणिक धोरण ठरवितांना विद्यार्थ्यांना दैनंदिन जीवनशैलीत योगाचा अंतर्भाव करावा त्याचबरोबर पुढील काही उपाययोजना करता येतील.

अभ्यासक्रमात योगा विषयाचा अंतर्भाव.

औदयोगिक क्षेत्रातील कर्मचाऱ्यांच्या आनंदमय जीवनासाठी योगा प्रशिक्षण कार्यक्रमांची आखणी व त्यासाठी उदयोगसमूहाने योगा प्रशिक्षकाची नेमणूक करावी.

शहर रचनेत योगा प्रशिक्षणासाठी सभागृहाची रचना करावी.

संदर्भ ग्रंथ:

- 1) Ballmgard, S.R. & crothers M.K. (2009) Positive Psychology published by Dorling Kindersley.
- 2) Snyder, C.R. & Lopez S.J. (2008) positive psychology sage publications India Pvt. Ltd.,
- 3) Havaladar M.N. (2015) Yoga the Sciense Yoga Quest P.No. 37
- 4) Government of India, common yoga protocol, 21 June 2015, Ministry of Aywsh Government of India, New Delhi.
- 5) Swami Kuvalayanandaji (2013) Yoga Moduce for Adolescents, New Delhi P.No. 37