

ISSN: 2348-1390

NEW MAN

INTERNATIONAL JOURNAL OF
MULTIDISCIPLINARY STUDIES

VOL. 8 ISSUE 3 MARCH 2021

A REFEREED AND INDEXED E-JOURNAL

IMPACT FACTOR: 4.321 (IIJIF)

Issue Editor

Dr. Vaibhav Sabnis

Chief Editor

Dr. Kalyan Gangarde



NEW MAN PUBLICATION

Full Journal Title:	NEW MAN INTERNATIONAL JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY STUDIES
FREQUENCY:	MONTHLY
Language:	ENGLISH, HINDI, MARATHI
Journal Country/Territory:	INDIA
Publisher:	New Man Publication
Publisher Address:	New Man Publication Ramdasnagar, Parbhani -431401 Mob.0 9730721393
Subject Categories:	LANGUAGES, LITERATURE, HUMANITIES , SOCIAL SCIENCES & OTHER RELATED SUBJECTS
Start Year:	2014
Online ISSN:	2348-1390
Impact Factor:	4.321 (IIJIF)
Indexing:	Currently the journal is indexed in: Directory of Research Journal Indexing (DRJI), International Impact Factor Services (IIFS) Google Scholar

NMIJMS DISCLAIMER:

The contents of this web-site are owned by the NMIJMS and are only for academic publication or for the academic use. The content material on NMIJMS web site may be downloaded solely for academic use. No materials may otherwise be copied, modified, published, broadcast or otherwise distributed without the prior written permission of NMIJMS.

Academic facts, views and opinions published by authors in the Journal express solely the opinions of the respective authors. Authors are responsible for their content, citation of sources and the accuracy of their references and biographies/references. The editorial board or Editor in chief cannot be held responsible for any lacks or possible violations of third parties' rights.

CONTENTS

Sr. No.	Name	Title
1	सौ.पुष्पा किशोर पाटील	तैत्तिरीय उपनिषदातील पंच कोशीय रचना आणि योग: स्वास्थ्य साधनेची गुरुकिल्ली
2	सौ.संगीता संजय पाटील	ताणतणाव मुक्तीचा राजमार्ग: ओंकार साधना
3	सौ.लता हिवरकर	रजोनिवृत्तीत योगाचे महत्व
4	साळवे विवेक जयंत	प्रशिक्षकामार्फत पॉवरलिफ्टिंग प्रशिक्षण घेणा-या खेळाडुंच्या लवचिकता या घटकावर होणा-या परिणामाचा अभ्यास
5	अनिल काशिनाथ साळुंके & डॉ. संभाजी संतोष पाटील	अटल बिहारी वाजपेयी यांचे भारताच्या सामाजिक व राजकीय जडणघडणीतील भूमिकेचे अध्ययन
6	विलास बोरदे	योगध्यान प्रयोग : एक सुरक्षा कवच
7	प्रा.डॉ.हिरालाल सोमा पाटील	राष्ट्रसंताच्या ग्रामगीतेतून अभिव्यक्त झालेली नैतिक मूल्ये आणि समाज एक दृष्टिक्षेप
8	श्री. जितेंद्र भामरे	अविद्या: सभी क्लेशों का मूल कारण
9	श्री. अविनाश धर्माधिकारी	मानवीय दुःख मुक्तिका प्रमुख आधार:महर्षी पतंजली प्रणीत वृत्तीया
10	भालचंद्र दिलीप नेरपगार	हठतत्वकौमुदी में चर्चित नादानुसंधान
11	अजित चुनिलाल चव्हाण	डॉ.गिरिराजशरण अग्रवाल की गजलों में सामाजिक चेतनाका आशावादी स्वर
12	Sushamabai R. Lavand	The Female Protagonist in Namita Gokhale's The Book of Shadow: Some Observations
13	Dr. Kalyan Kokane	Yog and Meditation: A Source of all Energy
14	Dr. Deepak D. Deore	Rabindranath Tagore's Play Red Oleanders: An Eco-feminist Approach

15	Dr. Capt. Sarbjit K. Cheema	Post pandemic Yoga: Towards Revival of the Golden Age
16	Shrikant Wadile, Varsha Wadile & Ketan Hatware	Effect of Meditation on Stress and Physiological Parameters: A Random Study
17	MS. Namrata Bansal	Contextualizing the Theme of Nation in the Novels of Amitav Ghosh
18	Dr. C.H. Gururaja Rao	A New Insight on Ancient Yogic Indology
19	Dr. Deepak S. Chaudhari	Reflection of Ambedkarite Movement and Crave for Awareness in Baby Kamble's 'The Prison We Broke'
20	Dr. Jayshree C. Salunkhe	म. गांधीजींचे विचार आणि सामाजिक आरोग्य
21	Rashmi Arya	Conflict and Regeneration in A.Y Armah's <i>The Healers</i>
22	Dr. Jayarevanna M.V	Yoga As A Way To Healthy And Integrated Living (Yoga For Health)
23	Ashwini Patingrao Bhadane	Reflection of Human sufferings in Girish Karnad's play 'The Fire And The Rain': A study from Patanjali's Yog Klesha perspective
24	Dr.Rekhadevi	Ashtanga Yoga
25	Dr Anupama B	Healthy Habits as mention in Samskrit literature with Special Reference to "Ayurveda"
26	Raajwansh Cheema	Healthy Tides Of Yoga
27	Sheetal Borde	Yoga : A Journey from soul to whole
28	Dr. Santoshkumar Patil	Is Astha Vadera Really Married?: Quest For Feminine Identity In Manju Kapoor's 'A Married Woman'
29	Dr. Vaibhav Sabnis	Rabindranath Tagore's The Wreck: The Wreckage of Traditional Mindset
30	डॉ. चित्रा माली	दांडी मार्च और महिलाएं

1.

तैत्तिरीय उपनिषदांतील पंचकोशीय रचना आणि योग: स्वास्थ्य साधनेची गुरुकिल्ली

सौ. पुष्पा किशोर पाटील,
योगशिक्षिका आणि संचालक योग विद्या धाम, धुळे
मोबाईल नं. 9823030948

सारांश –

आपण व्यवहारात खूप लोकांना बोलतांना ऐकतो. मेरा भारत महान. परंतु भारत महान म्हणजे कसा आहे, तर या देशात, या भूमीवर अनेक महान ऋषी, साधु, संत होवून गेले. त्यांनी अनेक ग्रंथांचे लेखन केले. वेद, उपनिषदे, पुराण, रामायण, महाभारत अशी समृद्ध परंपरा आहे. उपनिषदे म्हणजे वेदांचा सार आहेत. म्हणूनच उपनिषदांना वेदांत असेही म्हणतात. उपनिषदे अनेक आहेत. त्यांची संख्या जवळपास दोनशे पर्यंत आहेत. त्यापैकी तैत्तिरीय उपनिषद एक महत्वाचे उपनिषद आहे. यात वि०ष म्हणजे पंचकोशीय रचनेचे वर्णन केलेले आहे. या उपनिषदात वरुण आणि त्यांचे पुत्र भृगू ऋषी यांच्यातील संवाद आहे. वरुणने आपला पुत्र भृगूला ब्रह्मविद्याचा उपदेश केला आहे.

या ग्रंथात पंचकोशीय रचनेचे वर्णन केलेले आहे. योग साधनेची आठ अंगे आहेत. यांच्या माध्यमातून पंचकोशांचे स्वास्थ्य राखले जाते. अन्नमय कोश, प्राणमय कोश, मनोमय कोश, विज्ञानमय कोश आणि आनंदमय कोश असे पाच कोश आहेत. सर्वात बाह्य कोश अन्नमय कोशापासून सुरुवात करून आंतरिक कोश आनंदमय कोश पर्यंत वाटचाल करून आपण स्वस्थ जीवन जगू शकतो.

बीजशब्द – उपनिषद, पंचकोश, स्वास्थ्य, साधना, गुरुकिल्ली.

प्रस्तावना –

तैत्तिरीय उपनिषद प्रमाणे मानवी अस्तित्व पाच भागात विभागले आहे. त्या पाच स्तरांना पंचकोश म्हणतात. या सर्व कोशांच्या माध्यमातून चेतन, अवेचतन आणि अचेतन मनाची अनुभूती येते. या प्रत्येक कोशाचा संबंध एकमेकांशी येतो. हे सर्व कोश एकमेकांवर अवलंबून असतात आणि ते एक दुसऱ्याला प्रभावीत करतात. स्थूल कोशापासून सुरुवात करून सुक्ष्म कोशाकडे वाटचाल करण्यासाठी योग साधनेची मदत होते. इतकेच नाही तर पंचकोशीय रचना आणि योग स्वास्थ्य साधनेची गुरुकिल्ली आहे. आसन, प्राणायाम आणि ध्यानाने स्वास्थ्याविषयी जागरूकता निर्माण होते.

पंचकोशीय रचना आणि योगांगाची साधना –

पंचकोश अर्थात पाच आवरण किंवा पाच कोश, पंचकोशांच्या सिध्दांताप्रमाणे माणसाचे शरीर पाच आवरणांनी बनलेले आहे. प्रमाणीकरण योग मार्गदर्शिका या भारत सरकारच्या पुस्तकात म्हटले आहे. 'माणसाचे नश्वर शरीर हे व्यक्तिगत मंदिर आहे, जे उर्जांच्या अनेक सुक्ष्म आवरणांद्वारा, आत्म्याच्या आध्यात्मिक केंद्रांचा सर्व बाजूंनी विस्तार करते. ही पाच उर्जा केंद्रे मानवी शरीरात विद्यमान आहेत.' (पान नं. 149) मानवी संरचना तीन भागात विभागलेली आहे. स्थूल शरीर, सुक्ष्म शरीर आणि कारण शरीर. अन्नमय कोशाला स्थूल शरीर म्हणतात. प्राणमय आणि मनोमय कोशाला सुक्ष्म शरीर म्हणतात आणि विज्ञानमय आणि आनंदमय कोशाला कारण शरीर म्हणतात.

रामदेव बाबा आपले पुस्तक योग, आध्यात्म, आयुर्वेद, संस्कृती आणि संस्कार यात म्हणतात, 'माणसाचा आत्मा हा पाच कोशांनी संयुक्त आहे. हयालाच पंचशरीर असे म्हणतात.' (पान नं. 35) सर्व कोशांच्या नाव पुढे मय शब्द

जोडला आहे. याचा अर्थ निर्मित असा आहे. उदा. अन्नमय कोश म्हणजे ज्याचे निर्माण अन्नापासून झाले आहे. याप्रमाणे सर्व कोशांचा अर्थ मय शब्द लावल्यामुळे होतो. आता प्रत्येक कोश, त्याचे कार्य आणि योगाभ्यास मुळे आरोग्याची प्राप्ती कशी होते, याचे चिंतन प्रत्येक कोशाच्या माध्यमातून केले आहे.

पंचकोश आणि योगांगाचा संबंध :-

1) अन्नमय कोश – स्थूल शरीराचा प्रथम भाग अन्नमय कोश आहे. अन्नमय कोशाचे आवरण सात धातुपासून बनलेले आहे. याचा संबंध संपूर्ण शरीरावर पसरलेली त्वचा पासून शुक्रधातु पर्यंत असतो. आपण जो आहार घेतो, अन्न खातो त्यामुळे अन्नमय कोशाची निर्मिती होते. तैतिरीय उपनिषदात म्हणून ऋषींने अन्नाला ब्रम्ह म्हटले आहे.

जर आपण सात्विक आणि शुद्ध आहाराचे सेवन केले तर या कोशाचे स्वास्थ्य चांगले राहते. मात्र योग्य आहार असणे हे पर्याप्त नाही तर विविध प्रकारच्या आसनांचा समावेश आपल्या साधनेत करावा लागेल. बार्चे सर आपल्या स्वास्थ्य साधना पुस्तकात म्हणतात, 'आपल्या शरीराला ताण, दाब, पीळ, संकोच, विस्तार, विपरीतीकरण, संतुलनीकरण इतक्या गोष्टींची आवश्यकता असते. ही गरज हठयोगात सांगितलेल्या विविध आसनांच्या माध्यमातून पूर्ण होते.' पुढे वाकून विशेष करून शशांकासन, पश्चिमोत्तानासन मागे वाकून, कंधरासन, चक्रासन अशी आसने, साईड बेडींग करीता त्रिकोणासन प्रकार, संतुलनीकरण करीता वृक्षासन, मेरुदंडासन सारखी आसने आणि पिळाची गरज पूर्ण होण्यासाठी अर्धमत्स्येंद्रासन अशी आसने केल्याने अन्नमय कोशाचे संवर्धन होवून त्याला बळकटी येते. याकरिता पतंजलींनी सांगितलेले आसनांचे सिध्दांत लक्षात ठेवून आसने केली तर फारच चांगले परिणाम मिळतात. कारण आसने जर आपण शारीरिक स्तरापेक्षा मानसिक स्तरावर केली तर त्याचे परिणाम द्विगुणीत होतात. अन्नमय कोश याचे परिणाम आपण स्थूल पणाने पाहू शकतो. मात्र यापुढील कोशांचे स्तर सूक्ष्म होत जातात.

2) प्राणमय कोश – पंचकोशीय शरीराचा दुसरा भाग प्राणमय कोश आहे. हा कोश स्थूल आणि सूक्ष्म शरीराला जोडण्याचे काम करतो. यामुळे माणुस जीवंत राहतो. कोणताही मनुष्य किंवा अन्य प्राणी जो पर्यंत प्राण आहे तो पर्यंतच त्याचे जीवन आहे. आपले चालणे, बोलणे या सर्व हालचाली प्राणामुळेच होतात. ज्याप्रमाणे आपल्या घरातील सर्व वीजेची उपकरणे जो पर्यंत वीज आहे तो पर्यंत चालतात. प्राण आपल्या शरीरात वीजेचे कार्य करतो. तसेच सर्व गाडीचे टायर पंक्चर झाले तर गाडी चालत नाही इतके महत्व आहे. प्राणाचे मुख्य पाच व उप पाच प्रकार पडतात. प्राण, अपान, उदान, समान आणि व्यान हे मुख्य प्रकार आहेत आणि धनंजय, नाग, कुर्म, कृकल आणि देवदत्त उपप्राण आहेत. प्राणामुळे पचन, उत्सर्जन, शरीरात रसांना समभावाने विभागणी करणे, रक्तात मिसळून सर्व शरीरभर फिरणे ही सर्व प्रकारची उच्च कार्ये होतात. इतके प्राणमय कोशाचे महत्व आहे.

प्राण आणि मनाचा घट्ट संबंध आहे. प्राण थांबला की मन एकाग्र होते. प्राणमय कोशाचे पोषण होण्यासाठी प्राणायामाची साधना करावी लागेल. प्राणायामामुळे अविद्यारूपी तमसाचे आवरण नष्ट होते. प्राणायामाने शरीरातील हृदय, फुफ्फुस यांची कार्यक्षमता वाढून मेंदूवर चांगला परिणाम होतो. रामदेव बाबा आपल्या प्राणायाम रहस्य या पुस्तकात म्हणतात, 'प्राणायामाद्वारा उद्वेग, चिंता, क्रोध, निराशा, भय आणि कामुकता इत्यादी मनोविकारांचे समाधान होते.' (पान नं.16) हठयोगात प्राणायामाचे आठ प्रकार सांगितले आहेत. त्यांना अष्टकुंभक असे म्हणतात. सुर्यभेदन, उज्जायी, सित्कारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मुर्च्छा आणि प्लाविनी या सर्व प्राणायाम प्रकारामुळे प्राणमय कोशांचे संवर्धन होते. प्राणमय कोशा पेक्षा सूक्ष्म कोश मनोमय कोश आहे. योग साधनेचा जास्त संबंध मनाशीच आहे.

3) मनोमय कोश – सूक्ष्म शरीराचा मनोमय कोश हा पहिला भाग आहे. मनोमय कोशाचे मन, बुद्धि, चित्त आणि अहंकार ही विभिन्न अंगे आहेत. यांनाच अंतःकरण चतुष्टय असेही म्हणतात. मनोमय कोशालाच मानसिक आवरण असेही म्हणतात. हे सर्व प्रकारचे विचार, अनुभूती आणि भावनांचे आवरण आहे. मनोमय कोशाचे बाह्य कार्य पाच ज्ञानेंद्रियांच्या माध्यमातून चालते. कोणत्याही घटनेचे ज्ञान होण्यासाठी मनाची उपस्थिती आवश्यक असते. मन

नेहमी वर्तमानात असले तर शांत राहते. भुतकाळ आणि भविष्य काळात जास्त रमणारे मन अस्थिर आणि चंचल असते.

ध्यान आणि ज्ञानामुळे मनोमय कोश शुध्द होवून त्याचे आरोग्य राखले जाते. या कोशाच्या सुपोषणासाठी प्राणायाम आणि प्रत्याहाराची चांगली मदत होते. म्हणून पतंजलींनी प्राणायामाचा परिणाम सांगतांना 'धारणा सु च योग्यत मनसः' असे सांगितले आहे. प्राणायामाच्या अभ्यासाने धारणाकरीता मनाची पात्रता निर्माण होते.

ध्यानाच्या विविध प्रक्रिया सांगितल्या आहेत. शरीर ध्यान, श्वसन ध्यान, मस्तिष्क ध्यान, ओंकार ध्यान, साक्षी भाव ध्यान, षट्चक्र ध्यान अशा प्रकारांनी मनोमय कोशाचे स्वास्थ्य राखले जाते. यामुळे मनाची चंचलता जावून त्याला स्थिरता प्राप्त होते. मनोमय कोशापेक्षा ही सुक्ष्म विज्ञानमय कोश सांगितला आहे.

- 4) **विज्ञानमय कोश** – हा सुक्ष्म शरीराचा दुसरा भाग आहे. हा ज्ञानप्रधान असल्यामुळे याला विज्ञानमय कोश म्हणतात. याची मुख्य तत्वे ज्ञानेंद्रिये आणि ज्ञानयुक्त बुद्धी आहे. जो मनुष्य ज्ञानपूर्वक विज्ञानमय कोशाला नीट समजतो. योग्य प्रकारे आचार विचार करतो. असत्य, भ्रम, मोह आणि आसक्ती आदी गोष्टींपासून लांब राहतो. ध्यान आणि समाधिचा अभ्यास करतो. प्रज्ञावान योग साधक विवेक आणि वैराग्य यांच्या मदतीने चित्तवृत्तींचा निरोध करतो आणि मग आत्मबोध अवस्थेला प्राप्त होतो.

विज्ञानमय कोशाला विवेक आवरण किंवा मेधा आवरण असेही म्हणतात. या कोशात उच्च स्तराचे विचार येतात. या आवरणाचे सुपोषण ध्यानाच्या अभ्यासाने केले जाते. महर्षि पतंजली ध्यानाबद्दल सांगतात, 'तत्र प्रत्यय एकतानता ध्यानम', म्हणजे एकाचा अनुभवाशी एकाकार होणे. मंडलीक सर आपल्या पातंजल योगसूत्र पुस्तिकेत म्हणतात, 'धारणेत एकाच प्रत्ययाशी म्हणजे अनुभवाशी सातत्याने समरसता साधने म्हणजे ध्यान होय.' (पान नं. 3) शारीरिक स्तरावर आपण सतत हालचाली करीत असतो. आपणांस कर्मेन्द्रियाच्या हालचालींना थांबवता येते मात्र ज्ञानेंद्रियांचे धावणे थांबवणे फारच कठीण असते.

मनाचे कार्य थांबवणे सर्वात कठीण असते. ध्यानाने हे सर्व थांबवता येते. यामुळे ज्ञानाची जागृती होते. यालाच ध्यानाची अंतिम अवस्था म्हणतात आणि म्हणून ध्यान ही श्रेष्ठ क्रिया आहे. यातून येणारी अनुभूती विज्ञानमय कोशात येते. विज्ञानमय पेक्षा ही सुक्ष्म कोश आनंदमय कोश आहे.

- 5) **आनंदमय कोश** – जीवनात या कोशाला सर्वात जास्त महत्व आहे आणि याला अनेक नावांनी ओळखले जाते. विज्ञानमय कोशालाच हिरण्यमय कोश, हृदयगुहा कोश, हृदयाकाश, कारणशरीर, लिंग शरीर आदि नावांनी ओळखले जाते. याचा संबंध मानवाच्या आंतरिक जगताशी येतो. बाह्य जगाशी याचा संपर्क कमी झालेला असतो. या ठिकाणी आध्यात्मिकता चे साम्राज्य असते. अभ्यास आणि वैराग्य यांनी साधना करून साधक निर्बिज समाधीच्या मदतीने आनंदमय अवस्था प्राप्त करतो आणि मग साधक जीवनमुक्त होवून नेहमी आनंदमय अवस्थेत असतो.

आपल्या स्थूल शरीराचे अस्तित्व आणि संसारातील समस्त व्यवहार आनंदमय कोशावर अवलंबून असतात. ध्यान आणि समाधी अवस्था प्राप्त करीत साधक यात आनंद घेतो.

याप्रमाणे तैत्तिरीय उपनिषदात ऋषीने चिंतन करून पंचकोशीय रचना सांगितलेली आहे. विशेष म्हणजे हजारो वर्षांपूर्वीच आपले ऋषी किती विद्वान होते हे लक्षात येते. इतके वर्षे आधि सांगितलेल्या गोष्टींचा इतके शोध लागूनही आपला उलगाडा होत नाही. म्हणून योग साधना करतांना फक्त दोन आसने करून शरीराची लवचिकता वाढवून, दोन तीन प्राणायाम प्रकार करून स्वास्थ्य संवर्धन होणार नाही. योगसाधकाने तपस्या करून सर्व कोशांचा विचार करून सजगता पूर्वक अभ्यास करावा. आपण पाहतो एखादा रूग्ण डॉक्टरांकडे जातो. डॉक्टर त्याला तपासतात आणि निदान निश्चित न झाल्याने तपासण्या करायला सांगतात. नंतर सर्व रिपोर्ट निरंक येतात. याचे कारण आहे की तपासणी स्थूल कोशांचीच केली जाते म्हणून सुक्ष्म कोशांचे आजार लक्षात येत नाही. योग साधनेमुळे सर्व कोशांचे आरोग्य सांभाळले जाते. बार्चे सर आपल्या योग एक सतत विकास प्रक्रियेत सांगतात, 'पंचकोशीय स्वास्थ्या करीता उदात्तीकरण क्रिया, पोषण क्रिया, शुध्दीक्रिया आणि यौगिक क्रियांचा समावेश करावा.

' (पान नं. 61) याप्रमाणे जे साधक साधना करतील असे सायक भविष्यात योगाभ्यास सोडणार नाहीत. कारण या कोशांचा विचार करून अभ्यास केला तर साधकाला गोडी निर्माण होईल. यंत्रवतपणा, रूक्षपणा येणार नाही आणि साधक ध्येयप्राप्ती केल्याशिवाय राहणार नाही.

समारोप –

मानवाच्या शरीरात फक्त रस, रक्त, हाडे आहेत असे आधुनिक विज्ञान म्हणते. परंतु आपल्या आत अदृश्य स्वरूपात बहुमोल खजाना दडलेला आहे. आपण बाह्य विश्वात कितीही भौतिक सुखांकडे वाटचाल केली तरी ते क्षणिकच आहेत. आपल्या स्थूल आणि सुक्ष्म शरीरात अनेक ग्रंथी आहेत. या सर्व ग्रंथी आपल्या मनाला नियंत्रीत करतात. योगशास्त्रातील अंगे म्हणजे आसन, प्राणायाम आणि ध्यान. या सर्व यौगिक प्रक्रिया पंचकोशांचे संवर्धन करतात. व्यायाम, जॉर्गींग, पोहणे, चालणे, पळणे अशा शारीरिक हालचालींचे निश्चितच महत्व आहे. परंतु यौगिक प्रक्रियांमुळे संपूर्ण पंचकोशीय रचनेची मशागत केली जाते. ज्याप्रमाणे हंगाम बदलला की शेती नांगरणी, वखरणी करून मोकळी केली जाते. पाऊस पडला की पेरणी होते. याप्रमाणेच आसनांचा अभ्यास करून अन्नमय कोश, प्राणायामाच्या अभ्यासाने प्राणमय कोश आणि ध्यानाच्या अभ्यासाने मनोमय, विज्ञानमय व आनंदमय कोश सुपोषित होतो. म्हणूनच पंचकोशीय रचना लक्षात ठेवून योग करणे ही खऱ्या अर्थाने स्वास्थ्याची गुरुकिल्ली आहे.

संदर्भसूची –

1. डॉ.बार्चे (2004) – योग एक सतत विकास प्रक्रिया.
2. स्वामी रामदेव (2016) – योग-आध्यात्म-आयुर्वेद, संस्कृती आणि संस्कार.
3. गोयंका हरिकृष्णदास – ईशादि नौ उपनिषद.
4. शर्मा, आचार्य – पौंच प्राण, पौंच कोश, पौंच देवता.
5. स्वामी विवेकानंद – पंचकोश विवेक.
6. डॉ. मंडलीक – पातंजल योगसूत्र
7. स्वामी रामदेव – प्राणायाम रहस्य.



2.

ताण-तणाव मुक्तीचा राजमार्ग : ओंकार साधना

सौ. संगिता संजय पाटील

योगीशिक्षिका,

योगविद्याधाम, धुळे

मोबाईल क्र.: 9422751421

सारांश :

आज कोरोनाच्या विषाणुने संपुर्ण विवात थैमान घातले आहे. त्यामुळे सर्वांमध्ये भिती व ताण-तणावाचे वातावरण निर्माण झालेले आहे. मनुष्याला जीवन जगण्यासाठी मानसिक तणाव सहन करावा लागतो आहे. कारण सध्याच्या परिस्थितीवर सर्वसामान्य माणसाचे नियंत्रण राहिलेले नाही. कुठल्या क्षणाला काय विपरीत परिस्थिती निर्माण होईल हे सांगता येत नाही. लोकांचे पैसा कमविण्याचे मार्ग बंद पडले आहेत. पैसे नसल्यामुळे दैनंदिन गरजा पूर्ण होत नाहीत त्यामुळे मानसिक ताण-तणाव प्रचंड प्रमाणात वाढला आहे. मनाची होणारी घुसमट शरीरावरही वाईट परिणाम करते व स्वास्थ्याच्या समस्या निर्माण झालेल्या आहेत. आजारांचे प्रमाण वाढलेले आहे. विविध करून मधुमेह, हृदयरोग, उच्च रक्तदाब तसेच महिलांमध्ये हार्मोनल बदलांमुळे थायरॉईडसारखे विकार व स्थूलता पहायला मिळते. या सर्व प्रकारच्या आजारांना दूर ठेवण्यासाठी एक राजमार्ग आहे आणि तो म्हणजे ओंकार साधना होय.

बीज शब्द : ताण-तणाव, मुक्ती, राजमार्ग, ओंकार

प्रस्तावना :

आज आपण पहातोय की सर्व आजारांचे मुळ कारण म्हणजे ताण-तणाव व सदोष जीवनशैली होय. यामुळे शारीरिक समस्या तर आहेतच त्याचबरोबर अपेक्षा, स्पर्धा व आधुनिक साधने वाढलेली आहेत. त्याद्वारे आनंदाऐवजी माणुस जास्त दुःखीच झालेला आहे. या सर्वांवर उत्तम मार्ग म्हणजे योगमार्ग आहे. आपल्या ऋषीमुनींनी योगाचे वेगवेगळे अंग सांगितलेले आहेत. त्यापैकी एक आहे 'ओंकार जप'. त्याद्वारे आपण चांगला बदल करू शकतो. ब्रह्मांडातील पहिला ध्वनी ओम याचा उल्लेख आपल्या भारतीय ग्रंथांमध्ये आढळतो. विविध करून महर्षि पतंजलिंची योगसूत्रे, ज्ञानेश्वरी, श्रीमद्भगवद्गीता, मांडुक्य उपनिषद् इत्यादी महत्वाच्या ग्रंथांमध्ये ओंकाराची महती गायिलेली आहे. तसेच अथर्वशिर्षमध्ये सुध्दा ओंकाराचे वर्णन केलेले आहे. ओंकार साधना आत्म्याला निकृष्ट अवस्थेपासून परमोच्च अवस्थेपर्यंत नेण्यासाठी सहाय्य करते.

मानवी स्वभाव मुलतः फारच चंचल असल्यामुळे त्याला सांसारिक जीवनाची जास्त ओढ असते. त्याच्या मनात अनेक प्रकारच्या वृत्ती निर्माण होत असतात. ह्या वृत्तींमुळे जीवनात विविध प्रकारच्या दुःखांना सामोरे जावे लागते. अनेक प्रकारचे शारीरिक आणि मानसिक स्तरावरचे आजार निर्माण होतात. आजारांमुळे मनुष्य अस्वस्थ होतो. अस्वस्थ

व्यक्तिला आरोग्याविषयी सजगता नसते. मग तो गोळ्या, औषधांच्या माध्यमातून चांगले होण्याचा प्रयत्न करतो. परंतु, जीवन दोन दिवसांचे असेल तर औषधोपचार करून जगणे सोपे असते. जीवन हा प्रदीर्घ प्रवास आहे, अनेक वर्षांचा मार्ग आहे. तो सुलभ आणि सुखद होण्याकरीता आपल्या ऋषीमुनींनी योगमार्ग सांगितला आहे.

योगमार्गाचा आज झपाट्याने चाललेला प्रचार-प्रसार आपण पहात आहोत. योगविद्येचे विविध पैलू आहेत. उदा. आसन, प्राणायाम, ध्यान, धारणा वगैरे मात्र आणखी एक महत्वाचा भाग आहे ज्याचे नांव आहे 'ओंकार'.

'ओंकार' साधनेच्या माध्यमातूनही आपण आपले शारीरिक, मानसिक, सामाजिक व आत्मिक या सर्व स्तरांवरचे स्वास्थ्य प्राप्त करू शकतो. ओंकाराचे वर्तमान युगातील महत्व लक्षात घेता सर्व योगवर्गांची सुरुवात व समारोप ओंकार जपाने होतो. 'वायु धार्मिक ग्रंथांची सुरुवात ओंकार ह्या पवित्र परम'वक्तीचे प्रतिक असलेल्या शब्दानेच होते. धार्मिक कार्यक्रमांमध्ये सुध्दा सुरुवात ओंकारानेच होत असते. इतके महत्व ओंकाराचे आहे.

महर्षि पतंजलिंनी सर्व जगाला योगविद्येचे ज्ञान दिले म्हणून योगाला 'द'नि'ास्त्र' म्हटले जाते. पातंजल योग सूत्रातील प्रथम पाद समाधिपादात पतंजलिंनी ओंकाराविषयी सांगितले आहे. पतंजलि ओंकाराला 'प्रणव' म्हणतात.

सुत्र पुढीलप्रमाणे -

'तस्य वाचकः प्रणवः ॥1.27॥

डॉ. पद्माकर विष्णू वर्तक आपल्या पातंजल योग विज्ञाननिष्ठ निरूपण या पुस्तकात म्हणतात, 'ई'वराचे वाचक प्रणव आहे. 'ई'वर, परमात्मा, आत्मा इत्यादी शक्ती आहेत. त्यांना शक्ती मानून नांव द्यावयास हवे. म्हणूनच प्रणव म्हणजे 'ई'वर असे नांव महर्षि पतंजलिंनी दिले. (पान नं. 58) ओंकार हा जगातील पहिला ध्वनी मानला जातो. त्यापासून सर्व प्रकारचे ध्वनी निर्माण झालेले आहेत.

संगिताचे सात स्वर : सा, रे, ग, म, प, ध, नि हे सुध्दा ओंकारात सामावलेले आहेत. म्हणूनच कोणत्याही भाषेतील गाणे या स्वरातूनच निर्माण होते. जसे 'ई'वरापासून सर्व निर्माण होते. ओंकार म्हणजे 'ई'वरच असल्यामुळे सर्व संगितही यातूनच निर्माण होते. प्रणवाचा अर्थ प्र-प्रकर्षाने, नव-नवीन म्हणजेच जो नित्य नविन वाटतो. 'ई'वर निर्विकार असल्यामुळे त्याचे चित्र आपल्या ऋषींनी निर्माण केले.

महर्षि पतंजली पुढील सुत्रात ओंकाराचा जप करावा असे सांगतात.

'तज्जपस्तदर्थ भावनम्' ॥1.28॥

डॉ. वि'वासराव मंडलीक आपल्या 'पातंजल योगसुत्रे' या पुस्तकात सांगतात. त्या प्रणवाचा जप करावा, त्याच्या अर्थाचे मनन करावे. 'ई'वर हे सर्वज्ञतेचे बीज आहे. योग्य साधनेमुळे बीजाचे वटवृक्षात रुपांतर होते. (पान नं. 61)

या सुत्रात पतंजलि सांगतात त्याच्या अर्थाचे ध्यान करावे आणि उच्चारण करतांना भाव निर्माण करावा. महर्षि पतंजलि राम, कृष्ण, गणपती अ'ा कोणत्याही देवी-देवतांचा जप करा असे न सांगता ओम चा जप करावा असे सांगतात. ओंकाराचा जप करतांना तोच परमे'वर आहे ही भावना निर्माण केली तर आपली श्रद्धा, निष्ठा वाढते व त्याचे फळ मिळते.

महर्षि पतंजलि पुढील सुत्रात ओंकाराचे परिणाम सांगतात.

'ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमः अपि अन्तराय अभाव'च' ॥1.29॥

कोल्हटकर आपल्या पातंजल योगद॥नि पुस्तकात म्हणतात, ओंकार साधना अर्थातच ओंकार जप केल्यामुळे योगमार्गात येणाऱ्या अडथळ्यांचा ना॥तो होतो किंवा ते अडथळे उत्पन्नच होत नाहीत. (पान नं. 83)

महर्षी पातंजलिंनी या सुत्राच्या माध्यमातून ओंकार ध्यानाचे परिणाम सांगितले आहेत. नियमितपणे ओंकार जप केल्यामुळे वात, पित्त, कफ हे त्रिदो॥ समप्रमाणात राहून व्याधि होत नाहीत. चित्ताची अर्मण्यता म्हणजे स्त्यान निर्माण होत नाही. कोणत्याही प्रकारे योगसाधनेबद्दल संदेह होत नाही. साधकाला प्रमादचा विघ्न येत नाही. शरीर आणि मनात आळस येत नाही. विषयांबद्दलची आसक्ती रहात नाही. योगाभ्यास करतांना भ्रम निर्माण होत नाही. चित्त समाधिभूमीवर आरूढ होते आणि स्थिरता येते. योगमार्गातील 9 अंतरायांचा ओंकार साधनेमुळे विघ्न येत नाही.

श्रीमद्भगवद्गीतेतही भगवान श्रीकृष्ण अर्जुनाला ओंकाराचे महत्व सांगतात

‘ओमित्येकाक्षरं ब्रम्ह व्याहरन्मामनुस्मरन् ।

यःप्रयाति त्यजन्देहं स याति परमां गतिम् ॥8.13॥

जयदयाल गोयंका श्रीमद्भगवद्गीता या पुस्तकात म्हणतात – ‘ओम’ या एक अक्षररूप ब्रम्हाचा उच्चार करीत आणि त्याचे अर्थस्वरूप निर्गुण ब्रम्ह जो मी, त्याचे चिंतन करीत देह टाकून जातो. (पान नं. 217)

महर्षि वेद व्यास श्लोकाद्वारे सांगतात की, ओंकार, ब्रम्ह आणि भगवान कृष्ण यांच्यामध्ये मुळीच भेद नाही. श्रीकृष्णांचा निर्वि॥ष ध्वनी म्हणजेच ओंकार होय. महामंत्राचे स्मरण करीत आपल्या देहाचा त्याग केला तर त्याला आपल्या अभ्यास पध्दतीनुसार, निर्वि॥चतपणे अध्यात्मिक लोकांची प्राप्ती होते.

मांडुक्योपनिषदमध्ये ओंकाराचे विवेचन चार मात्रांमध्ये केलेले आहे.

अ – बाह्य जाणीव (Physical awareness)

उ – अंतर जाणीव (Mental Consciousness)

म् – सुप्त मन व त्यातील ‘आहे’ पणाची जाणीव (Sub Conscious mind)

ँ – आपल्या जाणीवेच्या पलीकडील अस्तित्व (Beyond Human Consciousness)

ओंकाराची चौथी मात्रा बिंदू आणि चंद्रकोर यांनी दाखविली आहे. ओंकाराची ही मात्रा परम्-पवित्र आहे. मुस्लिम धर्मांमध्ये सुध्दा चांद-तारा फार पवित्र मानतात. ही चौथी मात्रा अव्यक्त आणि निराकार आहे.

‘ओमित्येतदक्षरमिदं सर्वं । तस्योपव्याख्यानम् ॥

भूतं, भवद्, भविष्यदिति । सर्वं ओंकार एवं ।

यच्यात् त्रिकालातीतं, तदपि ओंकार एवं ।

हरिकृष्णदास गोयन्दका यांनी मांडुक्योपनिषद् (पान नं. 283)

ओम हे अक्षर म्हणजेच सर्वकाही आहे. ‘अक्षर’ जे नष्ट होत नाही. त्याबद्दलचे हे छोटेसे व्याख्यान आहे. भूत-वर्तमान-भविष्य हे सर्व ओंकारच आहे. आणि त्याच्या॥वाय वेगळे त्रिकालातीत जे काही आहे ते सुध्दा ओंकारच आहे.

गुरु ग्रंथ साहिबमध्ये गुरु नानकांनी सुध्दा ओंकाराबद्दल सांगितले आहे की,

‘एक ओंकार सतनाम’ –

परमात्म्याचे नांव ओंकार त्याच्यासारखा दुसरा कोणी नाही, सर्वत्र व्यापलेला आहे.

संत ज्ञाने”वरांनी सुध्दा सर्वप्रथम ओंकारालाच वंदन केलेले आहे की –

‘सुक्ष्म बीजात ज्याप्रमाणे वि”ाल वटवृक्ष सामावलेला असतो, त्याचप्रमाणे ओंकारात संपूर्ण वि”व सामावलेले आहे.

ज्ञाने”वर माऊलींनी जन्म–वाढ–मृत्यु हे चक्र शरीराच्या माध्यमाने आपल्याला सांगितलेले आहे त्यासाठी त्यांनी सुंदर काव्यपंक्तींचा उल्लेख केलेला आहे.

‘अकार चरण युगल। उकार उदर वि”ाल ॥

मकार महामंडल। मस्तकाकारम् ॥

‘अ’ ध्वनी चरण युगलं म्हणजे

‘जन्म’ प्रक्रियेचे प्रतिक ते कसे ? तर दोन्ही पायांच्या मध्ये जननेंद्रिय असल्याने ‘चरण’ : युगल’ असा उल्लेख करून जन्म प्रक्रियेचा संकेत दिला आहे.

दुसरा ध्वनी ‘उ’काराचा संबंध ‘वि”ाल उदर’ शी जोडून वाढ प्रक्रिया दाखविली आहे.

तिसरा ध्वनी ‘म’काराला महामंडलकारा”ी जोडून मृत्यु ही प्रक्रिया दाखविली आहे. ‘मंडल’ म्हणजे वर्तुळ, जसे आपण तलावात दगड टाकला तर सुरुवातीला लहान वर्तुळ, मग मोठे आणि शेवटी ते वर्तुळ किनाऱ्यावर जाऊन नष्ट होते, मृत्यूचा संकेत द”िविते.

यावरून असे लक्षात येते की, ओम या एकाक्षराच्या उच्चारणाने म्हणजेच जेव्हा आपण ‘अ’, ‘उ’, ‘म’ चा उच्चार लयबद्ध पध्दतीने करतो तेव्हा एका बाजूला पायांपासून डोक्यापर्यंत संपूर्ण शरीर स्वर लहरींनी आंदोलित होऊन शरीराची रक्ताभिसरण क्रिया सुधारते. तर दुसऱ्या बाजूला वि”वात सतत चालू असलेल्या उत्पत्ती–वाढ–लय या चक्रा”ी जुळून या चक्राच्या पाठीमागच्या परम”ाक्तीची अनुभूती मिळवायला मदत करते. म्हणूनच ‘ओंकार परम पदं’ असे म्हटलेले आहे.

उदा. जसे दिवस–रात्र, महिने–वर्ष, एकामागून एक निघून जातात, फिरून तेच चक्र चालूच रहाते.

ऋषीमुनींनी या तीन अखंडपणे चालणाऱ्या प्रक्रियांना आकर्षक व चांगल्या पध्दतीने समजून घेण्यासाठी तीन देवांची कल्पना साकारली आहे.

हे तीन देव म्हणजे –

ब्रम्हा, विष्णू, महे”ा त्यामागेही एक वि”व”ाक्ती आहे हे आपल्याला माहितच आहे की,

ब्रम्हाचे काम – जन्म देणे

विष्णूचे – वाढ किंवा संवर्धन करणे

महे”ाचे – नष्ट करणे अ”ी आहेत.

‘पातंजल योग’ विज्ञाननिष्ठ निरूपण या पुस्तकात (समाधिपाद पा.नं. 59) डॉ. पद्माकर विष्णू वर्तक यांनी त्यांचा ओंकार साधनेचा अनुभव कथन केला आहे. ते दररोज रात्री ध्यान करत असत. त्यांचे मन निर्विचार होईना. मग ओंकार उच्चारण मोठ्याने सुरु केले. अवघ्या 10 ते 15 मि. मंजुळ बासरीचा स्वर लहरी त्यांच्याच त्यांना ऐकु येऊ लागल्या. ही किमया साधली तो दिवस गुरुवार दि. 25 जुलै 1985. वैज्ञानिक अभ्यासानुसार : ओंकारातील तीन ध्वनींचा उच्चार केल्यावर यांचा संबंध आपल्या शरीरातील 3 महत्वाच्या अवयवां”ी आहे. हे अवयव म्हणजे नाभी प्रदेश”ी, कंठ प्रदेश”ी, मस्तिष्क प्रदेश”ी

नाभी प्रदेश”ीत – अंतरुस्त्रावी ग्रंथी

कंठात – कंठस्थ ग्रंथी

मस्तिष्क – सहस्त्रार चक्र

हे अतिसंवेदन”ील केंद्र असून त्यांच्याद्वारे संपूर्ण शरीराचे स्वास्थ्य नियंत्रित होते.

ओंकार हे एक शास्त्र आहे. ओंकारावर कितीही सांगितले तरी अपूर्णच आहे. इतका हा विषय गहन आहे. आपण ओंकाराचे महत्त्व थोडक्यात जाणून घेण्याचा प्रयत्न केलेला आहे.

ओंकार जपामुळे भारीरिक आणि मानसिक स्तरावर होणारे परिणाम :

थायरॉईड ग्रंथींची कार्यक्षमता वाढते. शरीरातील विजातीय तत्व दूर होतात. रक्तप्रवाह सुरळीत होतो. हृदय सुदृढ रहाते. पचन”ीक्ती वाढते. शरीरात स्फुर्तीचा संचार होतो. फुफ्फुसांचे कार्य सुधारते. नियमित ओंकार उच्चारणाने पाठीचा कणा देखील प्रभावित होतो व त्याची कार्यक्षमता सुधारते. पाठदुखी नाही”ी होऊन उत्साह वाढतो. घ”ीाचे आरोग्य सुधारते. भावना नियंत्रित होतात. मेंदूचे व शरीराचे संतुलन होते. रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते.

ओंकार जपाने निर्माण होणाऱ्या कंपनामुळे सकारात्मक बदल होतात. विचारांचा समग्र विकास होतो. आत्मवि”वास वाढतो. द्वंद्व नाहिसे व्हायला मदत मिळते. शांत व गाढ झोप लागते. एकंदरीत नियमित ओंकार साधनेमुळे मानसिक व शारीरिक दोन्ही प्रकारे उर्जा मिळते.

ओंकार साधना उपचारामुळे साधकांना सकारात्मक परिणाम मिळाले व स्वास्थ्यासंबंधी तक्रारी कमी झाल्या.

उच्च रक्तदाब असणाऱ्या साधकाला सतत अस्वस्थ वाटायचे, झोप लागत नव्हती लागली तरी मध्ये मध्ये जाग येत होती. त्यामुळे त्यांचे स्वास्थ्य जास्तच खालावत चालले होते.

त्यांनी ओंकार साधनेचा नियमित अभ्यास सुरु केला. त्यांना काही दिवसातच त्याचा परिणाम मिळायला लागला. त्यामुळे त्यांचा वि”वास व श्रध्दा वाढली. सातत्याने अभ्यास सुरुच ठेवला. आ”चर्य असे की काही दिवसानंतर त्यांना प्रसन्न वाटायला लागले. शांत व गाढ झोप लागायला लागली.

एका गर्भवती महिलेने ओंकार जप साधना केली आणि त्याचे शारीरिक व मानसिक स्तरावर सकारात्मक परिणाम मिळाले. साधना करण्याआधी तिची अवस्था अ”ी होती की या सुंदर क्षणांचे स्वागत करण्याऐवजी भितीमुळे नकारात्मक विचारांनी हैराण झाली होती. सतत अनामिक भिती की, सुलभ प्रसुती होईल की नाही? असे अनेक विचारांचे थैमान डोक्यात चालत असल्यामुळे चिडचिडेपणा वाढला, बेचैनी वाढली. आहाराकडे लक्ष दिले जात नव्हते.

परंतू ओंकार साधना दिवसातून दोन वेळा सुरु केली आणि हळूहळू बदल दिसायला लागले. सकाळी केलेल्या साधनेमुळे दिवसभरातील उत्साह वाढला. सकारात्मक विचारांची सुरुवात झाली. प्रत्येक गोष्टीत आनंद वाटायला

लागला. रात्री केलेल्या ओंकार साधनेमुळे शांत व गाढ झोप यायला लागली. प्रसुती देखील सुलभ झाली आणि गुटगुटीत, गोंडस, सुदृढ बाळ जन्माला आले.

आजही त्या बाळाकडे पाहिले तर लक्षात येते की, इतरांपेक्षा निश्चित वेगळे बाळ आहे. शांत आणि जिज्ञासू, हा केवळ ओंकार साधनेचा सकारात्मक परिणाम अनुभवायला मिळाला.

विद्यार्थ्यांना परीक्षेआधी ओंकार जप सांगितला. त्यामुळे त्यांच्यातील परीक्षेसंबंधी भिती संपली. हृदयाची धडधड थांबली. स्थिरता वाटायला लागली. मन शांत झाले आणि पेपर वेळेत व चांगल्या पध्दतीने सोडवता आला.

समारोप : आज मानवी जीवनातील ताण-तणाव वाढलेले आहेत. जीवनातील सदोष झालेली आहे. त्यामुळे अनिद्रा, मधुमेह, थायरॉईड अशा व्याधिंचे प्रमाण प्रचंड वाढलेले आहे. ओंकार साधनेच्या माध्यमातून याचे निराकरण करण्यात येईल. ओंकारातील तीन ध्वनींच्या उच्चारणामुळे मन शांत होते. मेंदूला विश्रांती मिळते. फुफ्फुसाची कार्यक्षमता वाढते. आणि आपण स्वास्थ्यसंपन्न जीवन जगू शकतो.

निष्कर्ष : हजारो वर्षांपूर्वी सांगितलेले उपनिषदातील ओंकाराचे परिणाम, श्रीमद्भगवद्गीता, पातंजल योग सूत्रातील परिणाम यांची अनुभूती आजही आपण घेऊ शकतो. आज याचे महत्व हजारो वर्षांपूर्वीपेक्षा जास्त आहे. आजची जीवन पध्दती सदोष झाल्यामुळे ती जीवनपध्दती योग्य करण्यासाठी ओंकार साधना दैनंदिन जीवनात समाविष्ट करावी लागेल. या माध्यमातून सर्व प्रकारच्या शारीरिक, मानसिक व आत्मिक समस्यांवर मात करता येईल.

संदर्भसूची :

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1. कोल्हटकर के. के. (2014) | भारतीय मानसशास्त्र अथवा सार्थ आणि सवितरण पातंजल योगदर्शन |
| 2. पद्माकर वर्तक (2002) | पातंजल योग विज्ञाननिष्ठ निरूपण |
| 3. मंडलिक वि. वासराव (2016) | पातंजल योगसूत्र |
| 4. बार्चे गंगाधर (2019) | महर्षि पतंजलि के योगसूत्रोंका व्यावहारिक विश्लेषण |
| 5. बार्चे गंगाधर (2004) | 'योग' एक सतत विकास प्रक्रिया |
| 6. वर्तक (2004) | उपनिषदांचे विज्ञाननिष्ठ निरूपण |



3.

रजोनिवृत्तीत योगचे महत्व

सौ. लता किशोर हिवरकर
योगशिक्षिका, योग विद्या धाम
धुळे. मो. ९५७९५४२४५७

सारांश

आजच्या घडीला सर्वच क्षेत्रात आमूलाग्र बदल झालेला दिसतो. पन्नास वर्षापूर्वीचा काळ आणि आजचा काळ यात जमिन – असमानचा फरक झालेला दिसतो. हा बदल अगदी रोजचे जीवनमान असेल, राहणीमान असेल, शरीर व मानसिक स्वास्थ्य असेल. अगदी सकाळी उठल्यापासून रात्री झोपेपर्यंतच्या सवयी असतील किंवा भौतिक सुख असेल तरीही त्यात बदल दिसतो. शारीरिक व मानसिक आरोग्याचा जर विचार केला तर कुटूंबाचा महत्वाचा कणा म्हणजे घरातील गृहीणी, हीचा विचार केला, तिच्या आरोग्याचा विचार केला तर सहजच लक्षात येईल की ती खरोखर स्वास्थ्य आहे का? वर वर पाहता ती चांगलीच दिसेल पण आत शरीर काय म्हणतय? हे आपण पहात नाही. अगदी घरातील १२ वर्षाची मुलगी तर थेट आजी पर्यंतचा विचार केला तर लक्षात येते की, १२ वर्षांच्या मुलीला सुरू झालेली पाळी ते आजी ची बंद झालेली पाळी यांतील अंतर किती सुकर आणि सुखकर आहे? म्हणजेच आजीचा रजोनिवृत्तीचा काळ कसा आहे? यावर आपण प्रकाश टाकणार आहोत आणि यांत योगची भूमिका काय? आसन, प्राणायाम, सुर्यनमस्कार, ध्यान, योगनिद्रा, ओमकार जप या सर्वांचा या रजोनिवृत्तीच्या काळातील महत्वाचे स्थान आहे. पण आपली ही ऋषीमुनींची परंपरा आपण पूर्ण विसरत चाललो आहोत रजोनिवृत्ती हा स्त्रियांच्या जीवनातील अविभाज्य भाग आहे. हा शरीर व मानसिक बदलाचा भाग आहे. परीवर्तनाचा हा काळ आहे यातले बदल हे अगदी सहजपणे स्विकारले गेले पाहिजे व त्यासाठी योग एक मार्गदर्शक ठरू शकतो, नव्हे तो आहेच असे आपण ठामपण म्हणु शकतो. कारण त्याचाच शोध घेण्याचा हा प्रयत्न केला आहे.

बीज शब्द — रजोनिवृत्ती, योगासने, प्राणायाम, सुर्यनमस्कार, ध्यान, ओमकार जप, योगनिद्रा

प्रस्तावना —

प्रत्येक स्त्रियांच्या जीवनात अनेक प्रकारची स्थित्यंतरे होत असतात, प्रत्येकीची शरीर प्रकृती ही वेगवेगळी असते. त्यानुसार ही स्थित्यंतरे असतात, त्यातलाच हा शरीर बदलाचा, स्थित्यंतराचा काळ, संक्रमण काळ, परीवर्तनाचा काळ. अशी अनेक नावे आपल्याला सांगता येतील, तो काळ म्हणजे “रजोनिवृत्तीचा काळ” होय.

रजोनिवृत्ती म्हणजे काय? तर रजोनिवृत्ती म्हणजे प्रत्येक वयात आलेल्या मुलीला जी पाळी येते तीला मासिक पाळी आपण म्हणतो. ती कालांतराने वयाच्या एका ठराविक टप्प्यावर बंद होते. कायमची बंद होते. त्यालाच रजोनिवृत्ती असे म्हटले जाते. रजोनिवृत्तीचा काळ हा साधारणपणे पूर्वी पन्नाशी पर्यंतचा किंवा त्यापेक्षाही जास्त असायचा परंतु काळानुरूप हा रजोनिवृत्तीचा काळही अलीकडे यायला लागला म्हणजे तो वयाच्या चाळीशी पासूनच सुरू झालाय. अस म्हणायला हरकत नाही. तसेच पाळी येण्याचा काळ पूर्वी १४ ते १५ वर्ष वयाचा असायचा हल्ली तर तो १० ते १३ वयापर्यंतचा झालाय,

यात काही अपवाद ही असू शकतात. हे सर्व होण्यामागची नेमकी कारणे काय असतील? असा प्रश्न निर्माण होतो. हेच जाणून घेण्यासाठी आपण याचा खोलात जावून, तळाशी जावून विचार करतांना याचा पूर्वीच्या काळाशी तुलना आजच्या काळाशी केली तर काही अंशी याची कारणे सापडू शकतात.

तुलनात्मक दृष्ट्या — रजोनिवृत्तीचा काळ हा प्रत्येक स्त्रीला अपरिहार्य आहे हे वर आपण पाहिलेच आहे. पूर्वीच्या काळीही स्त्रियांना यातून जावेच लागत होते. आपली आई, आजी, त्यांच्या अगोदरच्या पिढ्यानपिढ्या हे चक्र सुरुच आहे. स्वातंत्र्यापूर्वीचा काळ व त्याच्या आधीचा शतकापूर्वीचा काळ पाहिला तर स्त्रियांच्या शारिरीक मानसिक स्थितीचा अंदाज आपणास येईल.

एकत्र कुटूंब पध्दती —

पूर्वीच्या काळी एकत्र कुटूंब पध्दती होती, घरात आठ, दहा किंवा त्यापेक्षाही जास्त लोक कुटूंबात असायचे. तेव्हा विचार करा सकाळी उठल्यापासून रात्री झोपेपर्यंतची त्यांची कामे कशा प्रकारची होती? त्यांची कामे शारिरीक कष्टांची तर असायचीच पण त्या व्यतिरिक्त ग्रामीण भागात तर शेतीचीही कामे त्यांच्या वाटेला असायची. साध भाजी साठी लागणारं वाटण हे पाटया वरवंटयावर वाटले जायचे. त्यात वेळ ही तसाच जायचा. अशी अनेक कामे सांगता येतील, त्यांची जंत्रीच तेथे तयार होईल. एकत्र कुटूंब असल्याने स्त्रियांची कामांची वाटणी सर्वांमध्ये समान असायची. पण एवढे असूनही एकमेकांमध्ये सुसंवाद असायचा. एकमेकांबद्दल जिवाळा, आपुलकी, प्रेम, सहानुभूती असायची. एकमेकींची सुख—दुःख वाटून घेतली जायची. त्यातून एकमेकांना मानसिक आधार मिळत असे. सण—समारंभ, उत्सव. सर्वांनी एकत्र येवून साजरे केले जायचे. घरात एखादे संकट आले तर सर्वजण एकत्र येवून त्यातून मार्ग काढित असत. घरातील ज्येष्ठ मंडळी सांगतील त्याचप्रमाणे सर्वजण वागत असत. त्यांचा वचक सर्व कुटूंबावर असे. ‘ब्र’ शब्द काढायची सोय नसे. घरात पाहुण्यांचा राबता असे. त्यामुळे हेवे—दावे, द्वेष, मत्सर, ईर्ष्या या गोष्टींना थारा नसे. शरीरात होणारे बदल फारसे लक्षात येत नसतील. कारण स्त्रियांना या गोष्टीकडे लक्ष द्यायला वेळच मिळत नसे. यामागचे कारण असेही होते की, ज्यावेळी आपण एकटे असतो, रिकामे असतो त्यावेळी दुःखणे किंवा इतर त्रास लगेच जाणवू लागतात. कामात व्यस्त राहिलो तर दुःखणे जाणवत नाही. कामांच्या या धावपळीत रजोनिवृत्ती आली कधी गेली कधी कळतही नसे. त्यामुळे रजोनिवृत्तीचा त्रास होत असेल की नाही अशी शंका येते.

आजची जीवन शैली — आजच्या काळात स्त्रियांची जीवनशैली पूर्वीपेक्षा पूर्णपणे बदललेली दिसते. पूर्वी स्त्रियांना कष्टाची कामे, अंगमेहनतीची कामे असत. आजची स्थिती मात्र वेगळी आहे. अंगमेहनत, कष्टांची कामे यांची जागा आता यंत्रांनी घेतली आहे. उदा. मिक्सर, वॉशिंग मशिन, डीश वॉशर इ. त्याचप्रमाणे इतर कामांसाठी मोलकरीण ठेवली जाते, स्वयंपाकीणबाई स्वयंपाकासाठी ठेवली जाते. कारण आजची स्त्री ही नोकरी करू लागली घरच्या, बाहेरच्या जबाबदाऱ्या पेलतांना दमछाक होऊ लागलीय, त्यामुळे येणारे ताण—तणाव, दगदग या सर्वांच एकत्रित परिणाम म्हणजे आरोग्य, स्वास्थ्य बिघडत चालले आहे. त्यात सर्वच क्षेत्रात वाढलेली जीवघेणी स्पर्धा. त्यात टिकून रहाण्यासाठीचा अट्टाहासाने ताण—तणाव वाढलेत. स्वतःच्या करियर बरोबर मुलांनी याच प्रकारचे शिक्षण घेवून अमुकच एक बनावे. त्यासाठीच्या

अक्कीवीटीत करणे, वेगवेगळ्या गोष्टीत प्राविण्य मिळवावे यासाठीचा अट्टाहास त्यातूनच निर्माण होणारे अनेक प्रकारचे आजार, मानसिक नैराश्यता, जीवघेणी ठरत आहे.

विभक्त कुटूंबपध्दती — काही अपवाद वगळता अनेकांना वाटते की, छोट कुटूंब म्हणजेच सुख, आनंद, 'हम दो हमारे दो' असे चित्र पहायला मिळते. घरांत माणसांची संख्याच कमी, माणसांचा राबता कमी, आपोआपच कामांचा व्याप कमी. प्रत्येकाजवळ भरपूर वेळच वेळ. त्यामुळे प्रत्येकजण आपापल्या विश्वात रममाण झालेला दिसतो. अशावेळी घरातील स्त्री एकटी पडते. काही स्त्रिया सामाजिक गोष्टींमध्ये, आपला वेळ घालवतात. त्यामुळे एकटेपणा जाणवत नाही. परंतु काही स्त्रियांना घरातून बाहेरच पडायलाच (आपल्या विश्वातून बाहेर पडायलाच) आवडत नाही तेव्हा त्या स्वतः भोवती नैराश्यतेचे जाळे विणतात. त्यातून त्यांची बाहेर पडण्याचीच इच्छा नसेल तर कुणीच काही करू शकत नाही. अशावेळी त्या मानसिक रूग्ण होतात.

साहित्य —

रजोनिवृत्ती संतुलन आयुर्वेद

इंटरनेट <https://blog.santulan.in> वरून डॉ.बालाजी तांबे

'रज' हा रसधातूचा उपधातू असल्याने स्त्रीचा रसधातू व मासिक पाळी यांचा खूप जवळचा संबंध असतो. रसधातू जितका चांगला जितका संपन्न तितकी मासिक पाळी व्यवस्थित व नियमित असते.

सि मसिरणः स्त्रीणां रसणं स्रवती स्रवती त्र्यहम्

वत्सराद द्वादशात उर्ध्वं याति पञ्चस्यानः क्षयम् (अष्टांग हृदय शरीरस्थान)

प्रत्येक महिन्याला रसधातूपासून तयार होणारे रज स्त्री शरीरातून तीन दिवसापर्यंत स्रवत असते.

तद् द्वादशानकाले वर्तमानमसृक पुनः।

जरा पक्वशरीराणां यानि पञ्चस्यानः क्षयम् ॥

मासिकपाळी बाराव्या वर्षापासून सुरू होते तर पन्नास पर्यंत असते नंतर क्षीण होतो रसधातू रसक्षयाची लक्षणे आयुर्वेदात सांगितली आहेत.

रस रौक्ष्यं समः शोषो ग्लानी शब्दासहिष्णुता अष्टांग हृदय सुत्रस्थान

- १) शरीरात कोरडेपणा वाढतो म्हणजे त्वचा, केस, डोळे, योनी वगैरे
- २) मुख घसा जिभ शोष पडतो.
- ३) शरीराला ग्लानी येते उत्साह वाढत नाही.
- ४) आवाज सहन होत नाही.

५) अकारण धडधड होते.

६) मन अस्वस्थ होते. शुन्यता अनुभूत होते. ७) वनज वाढणे, कमी होणे.

रस, अग्नी हे शरीरातील अतिशय संवेदनशील घटक असल्याने त्यांच्यावर मानसिकतेचा मोठ्या प्रमाणावर प्रभाव असतो. दुःख झालेली भूक लागत नाही किंवा खूप मानसिक ताण आला तर चेहरा काळ वंडता. अतिचिंता हे रसधातू कमी होण्यास कारणीभूत ठरते. फार लवकर रजोनिवृत्ती ही स्त्री स्वास्थ्यास हानिकारक ठरते.

प्रकल्प — रजोनिवृत्तीचा काळ हल्ली चाळीशी पासूनच सुरू होतोय असे दिसून येते. परंतु प्रत्येक स्त्रीची शरीरप्रवृत्ती, ठेवण, अनुवंशिकता, इतिहास, भौगोलिक परिस्थिती, शारीरिक, मानसिक कष्ट या सर्वांचा विचार केला तर वयोमान अपवादात्मक परिस्थितीत वेगवेगळेही असू शकते. एका विशिष्ट वयात सुरू होणारी मासिक पाळी जितक्या सहजपणे स्विकारली जाते. तितक्याच सहजपणे रजोनिवृत्ती का स्विकारली जात नाही? हा एक मोठा ग्रहण प्रश्न आहे, संशोधनाचा विषय आहे. काही वेळा या विषयाची खुप अधिक चर्चा होवून मार्केटींग होते व त्यातूनच स्त्रियांचा मनात एक फोबीया तर तयार झाला नसेत ना? अशीही शंका येते व त्यातूनच हे त्रास समोर येत आहे. असे सुध्दा वाटू लागते. त्यामुळे सतत नकारार्थीच विचार केला जातोय असे दिसते.

लक्षणे — अनेक प्रकारचे शारीरिक, मानसिक बदल होतात. अनेक प्रकारची संप्रेरके (हार्मोन्स) स्रवत असतात, त्या स्त्रावांचे प्रमाण कमी, अधिक होते म्हणजेच असंतुलन होते व अनेक प्रकारची लक्षणे दिसू लागतात.

१) स्वभाव चिडचिडा होतो.

२) थायरॉईडचा त्रास सुरू होतो, गोळी सुरू होते.

३) खुप घाम येणे.

४) अंगात उष्णता किंवा गरमी वाढायला लागते. (हॉट फ्लॅशेस)

५) अस्वस्थता वाढते.

६) नैरायता येते, एकटेपणाचा त्रास होतो.

७) सांधे दुखी वाढते, डोळे दुखी वाटते.

८) धडधड वाढते, भिती वाढते

९) रात्रीची झोप न येणे.

१०) सतत नकारात्मक विचार डोक्यात येतात.

११) अचानक वजन वाढणे.

१२) अचानक वजन कमी होणे.

१३) राग येणे

१४) रडू येणे

१५) शरीरात कोरडेपणा वाढतो, त्वचा केस, योनी, डोळे यांत कोरडेपणा येतो.

१६) घसा, जिभ, कोरडे होतात.

१७) उत्साह नसतो. १८) रक्तस्राव खुप जास्त होणे, कमी होणे.

वरील लक्षणे ही सर्वांना सारखीच असतील असे नाही व सर्वच्या सर्वच लक्षणे असतील असेही नाही.

उपाययोजना — मासिक पाळी जाण्याच्या या काळात म्हणजेच रजोनिवृत्तीच्या काळात जर सर्वाधिक यशस्वी आणि फायदेशीर ठरणारा उपाय म्हणजेच ‘योग’. त्याला आपल्या दैनंदिन जीवनाचा एक भाग बनवणे. योग म्हणजे फक्त आसन प्राणायाम नाही तर योग म्हणजे एक जीवन शैली बनवणे आणि आपण सर्वजण जाणतोच की योग म्हणजे जुळणे, शरीर आणि मन जुळणे. योगचे काम सर्वात जास्त मनावर चालते. मनावर नियंत्रण आणते, मानसिक स्थितीत बदल घडवून आणते. योगच का करावा? यासाठी पुढील कारणे आहेत.

आयुर्वेदात

समदोष समअग्निश्च समधातू मल क्रियाः।

प्रसन्न आत्मेन्द्रिय मन स्वस्थ इत्यभिधीयते॥

स्वास्थाच्या या वरील व्याख्येनुसार जर शरीरात दोष समप्रमाणात असतील (त्रिदोष वात पित्त कफ) अग्नि सम प्रमाणात असेल. सप्तधातू समप्रमाणात असेल, तर मल (शौच) क्रिया सुध्दा योग्य प्रमाणात होवून आत्मा, मन, इंद्रिय प्रसन्न रहातील व त्यामुळे शरीर व मनस्वास्थ्य चांगले रहायला मदत होईल.

तसेच महर्षी पतंजली म्हणतात — “योगाडगानुष्ठाणादशुद्धिक्षये ज्ञानदिप्तिराविवेकख्यातेः” (पातंजल योग साधनपाद सुत्र २.२८) (डॉ.प.वि. वर्तक)

याचाच अर्थ योगाचे अनुष्ठाण सुरू केले की, शरीरातील अशुद्धीचा क्षय होतो, नष्ट होते व ज्ञान वाढून बुद्धी तेजस्वी होते. योगाच्या अंगाने स्थापित झालो तर अशुद्धीचा नाश होतो व एक विशिष्ट दृष्टी प्राप्त होते. विवेकाने वागण्याची प्रवृत्ती माणसात येते.

महर्षी विशिष्ट म्हणतात. “योग मनः प्रशान्तोपाय” योग हा मनावरचा उपाय आहे. योगमुळे मनावर उपाय करता येतो. ९०% आजार हे मनामुळेच होतात मनोकायिक विचार, ताण—तणाव—पित्त, शोक—वात काळजी चिंता हे सर्व मनाचे विकार आहेत. आसनांमुळे व सुर्यनमस्कारामुळे शरीराचे स्नायु, हाडे लवचिक व्हायला मदत मिळते. महर्षी स्वात्माराम म्हणतात — आसनेनं स्थैर्य, आरोग्यंअंमलाहावं स्थिरता, स्वास्थ्य, लवचिकता, हलकेपणा जर हवा असेल तर आसनांनी तो येतो व शरीर प्रवाही रहाते. प्राणायामामुळे — फुफ्फुसे कार्यक्षम तर होतातच पण रक्ताभिसरणही सुरळीत होते.

ध्यानांमुळे — वेगवेगळ्या प्रकारचे ताण—तणाव मनावर असतात ते कमी व्हायला मदत होते. कालांतराने ते जातातही. मनावर चांगला परिणाम होतो नकारात्मकता जाते. मन आनंद होते, प्रसन्न होते, शांत होते, काळजी, चिंता करणे बंद होते. खुप खोल असतात हे परिणाम.

योगनिद्रेमुळे — संपूर्ण मन शिथिल होते, एक चमत्कारिक शिथिलता शरीरभर जाणवते. योगनिद्रेने शरीरच नव्हे तर मन शिथिल होते. मनाची शिथिलता खुप प्रभावी असते. याचा फायदा असा होतो की, आपली उर्जा साठवली जाते व अधिक कार्यक्षमतेने आपण काम करू शकतो. यात मानसिक आजार बरे केले जातात.

या सर्व गोष्टीचे खोलवर परिणाम अनुभवता येतात. ज्यांनी याचा रजोनिवृत्तीच्या काळात उपयोग केला त्यांना उत्तम परिणाम दिसून आले. यात मी स्वतः सुध्दा याचा अनुभव घेतला आहे. मला तर कळालेच

नाही. रजोनिवृत्तीचा काय त्रास असतो ते. कारण ३६ व्या वर्षापासून मी योगचा अनुभव घेत आहे. आता माझे वय पंचावण्ण आहे. ४५ व्या वर्षी रजोनिवृत्ती झालीय. १० वर्ष होत आहे. योग नियमित करित असल्याने वरील कुठलाही त्रास झाला नाही.

काही योग करणाऱ्या महिलांचे सर्वेक्षण केले आहे. ते पुढीलप्रमाणे गोपनीयतेसाठी नावे देत नाही.

१) अ — वय ६५ — पाळी जावून १५ वर्षे झालीत. नियमित योगाभ्यास असल्याने पाळी जातांना कोणताही त्रास झाला नाही. १ तास ध्यान, अर्धा तास योग निद्रा १ तास योग व प्राणायाम यामुळे चांगला परिणाम मिळाला. पूर्वी राग यायचा, चिडचिड व्हायची आता तसे होत नाही.

२) ब — वय ६२ — ४५ व्या वर्षी पाळी गेली. योगामुळे काहीच त्रास झाला नाही. योगनिद्रा, ध्यान, आसने, प्राणायाम यामुळे खूप आधार वाटतो.

३) क — वय ६५ — ५९ व्या वर्षी पाळी गेली योगा करण्यापूर्वी खूप त्रास व्हायचा, खूप घाम यायचा, कोणी बोलायला नसले की नैराश्यता यायची. पण योगनिद्रा, प्राणायाम, आसने, सुर्यनमस्कार, ध्यान यामुळे गेली १० वर्षापासून खूप आनंदी जीवन व्यथित करते आहे. पूर्वी जो एकटेपणा वाटायचा आता तसे होत नाही.

४) ड — वय ६६ — पाळी ३८ व्या वर्षी गेली. नियमित योगच्या क्षेत्रात काम करते. त्यामुळे काही कळालेच नाही. रजोनिवृत्तीचा काही त्रास असतो म्हणून.

निष्कर्ष — रजोनिवृत्तीचा काळ सुरू झाला की, काही स्त्रियांमध्ये आपण जी लक्षणे वर सांगितली ती आढळून आली. पण जसेही योगचा उपाय केल्यामुळे नंतर कोणतीही लक्षणे न दिसता, अतिशय सुखकारक आणि आनंददायक ही निवृत्ती महिलांनी स्कारली अगदी सहजपणे हे यांवरून दिसून येते. व माझ्या शोधनिबंधात मला हेच सांगायचे आहे की योग च्या माध्यमातून रजोनिवृत्ती अगदी सहजपणे स्विकारून शरीरातील परिवर्तन हे सुकर आणि सुखकारक होते आणि योग म्हणजे संयमन, योग म्हणजे संयोग, योग म्हणजे एक जीवन शैली, योग म्हणजे आचार—विचार, योग म्हणजे स्वयंशिस्त योग म्हणजे ध्यान, योग म्हणजे योगनिद्रा, योग म्हणजे जीवन जगण्याची कला, योग म्हणजे शांतता, योग म्हणजे आनंद, योग म्हणजे पंचकोशीय शरीराचा कायापालट योग म्हणजे कल्पवृक्ष योग म्हणजे यापेक्षाही जास्त, योग म्हणजे संस्कारांचे शुध्दीकरण होय.

समारोप — योगच्या माध्यमातून रजोनिवृत्ती अतिशय सहजपणे होते. योग एक कल्पवृक्ष आहे. त्यामुळे स्त्रीयांनी त्याखाली बसून, इच्छा व्यक्त केली तर त्यांच्या सर्व इच्छा पूर्ण होतील व स्वतःचे जीवन सुखी व आनंदी करता येईल.



4.

**प्रशिक्षकामार्फत पॉवरलिफ्टिंग प्रशिक्षण घेणाऱ्या खेळाडूंच्या
लवचिकता या घटकावर होणाऱ्या परिणामाचा अभ्यास**

साळवे विवेक जयंत

संशोधक, शारीरिक शिक्षण विभाग
एस. आर. टी. एम. विद्यापीठ, नांदेड

प्रा.डॉ. जाधव बी. पी.

मार्गदर्शक, शारीरिक शिक्षण विभाग
एस. आर. टी. एम. विद्यापीठ, नांदेड

सारांश :

सदर संशोधनाचा उद्देश हा सुर्यनमस्कराचा लवचिकतेवर काही परिणाम होतो का हा आहे .त्यासाठी प्रायोगिक पध्दतीचा वापर केला आहे. मकासरे व्यायामशाळेतील १८ ते २५ वर्षेव योगटातील एकूण ५० पैकी ३० पुरुष सभासदांची सहेतुक पद्धतीने निवड करण्यात आली. लवचिकता मोजण्यासाठी सिट अॅण्ड रिच कसोटीचा वापर केला. सिट अॅण्ड रिच कसोटीच्या पूर्व चाचणीचे मध्यमान ९.०० तर उत्तर चाचणीचे मध्यमान १०.११ आले. महितीची इनडीपेन्डेंट सॅम्पल टी टेस्ट व्दारे विश्लेषण केले असता. टी मुल्ये १२.५९ असून ०.०५या स्तरावर संख्याशास्त्रीय दृष्ट्या सार्थक फरक आढळला.

महत्वाचे शब्द : लवचिकता, पॉवरलिफ्टिंग खेळाडू, सुर्यनमस्कार.

प्रस्तावणा :

मानवाला आपले जिवन जगत असताना रोजची दैनंदिन कामे करावी लागतात. त्यासाठी त्याला शारीरिक सुदृतेची गरज असते. त्या शिवाय त्याला जिवन जगणे शक्या होत नाही. तसेच क्रीडाक्षेत्रात ही याला खुप महत्व आहे. प्रत्येक ठिकानी लवचीकतेची गरज असते. पॉवरलिफ्टिंगमध्ये तर प्रत्येक ठिकानी ताकद या बरोबर लवचीकतेची ही गरज खुप प्रकरशाने जाणवते. स्नायू, सांधे जर लवचीक नसतील तर इजां झाल्या तर त्याचे क्रीडा क्षेत्रातील कार्यमान कमी होईल. म्हणून लवचीकते कडे खेळाडूनी, प्रशिक्षकांनी लक्ष देणे गरजेचे आहे. सर्वांग सुंदर व्यायाम म्हणून सुर्यनमस्काराकडे पाहीले जाते सुर्यनमस्कार करत असताना शरीरातील सर्व स्नायू सहभागी होतात. एका विशिष्ट स्नायूचा वापर न होता त्यात प्रत्येक स्नायूचा वापर व्यायाम होतो. सुदृढ शरीरासाठी सुर्यनमस्कार हा एक योग्य चांगला व्यायाम आहे (वैभव २०१६)।

आता पर्यंत झालेल्या अनेक संशोधनातून असे दिसून आले आहे की सुर्यनमस्कारामुळे ताकद व दमदार ताकद यांनवर खुप चांगला सार्थक परिणाम झाला. सुर्यनमस्कार हा शरीराच्या वेगवेगळ्या बारा स्थितीचा मिळून तयार केलेला व्यायामाचा एक संच आहे. त्यामुळे डोक्यापासून पाया पर्यंत सर्व स्नायूचा व्यायाम होतो. तसेच सर्व हालचाली ह्या विशिष्ट गती मध्ये केल्या जातात

त्यामुळे हृदयाभिसरण दमदारपणा ही वाढतो असे संशोधनातून दिसून आले आहे. सुर्यनमस्काराचे असे अनेक फायदे आहेत. सुर्यनमस्कारामुळे हिप अँडक्टर क्षमते मध्ये ही वाढ होते असे एका संशोधनामधुन दिसून आले आहे (अर्पणा २०२०). सदरच्या संशोधनामध्ये सुर्यनमस्काराचा लवचिकतेवर परिणाम होतो की नाही खेळाडूंची लवचिकता वाढते की नाही हे पहाण्याचा प्रयत्न केला आहे. खेळाडूंच्या कंबरेतील व पायच्या मागच्या स्नायूची (हॅमट्रींगची) लवचिकता वाढते की नाही हे पहाण्याचा प्रयत्न केला गेला आहे.

संशोधन कार्यपध्दती :

सदर संशोधनासाठी प्रायोगिक पध्दतीचा वापरलेला आहे. मकासरे १ व २ व्यायामशाळे मध्ये पॉवरलिफ्टिंग खेळणा-या १८ ते २५ वय वर्ष असलेल्या ५० पुरूष खेळाडू पैकी ३० पुरूष खेळाडूंची सहेतूक पध्दतीने निवड केली. प्रशिक्षण कार्यक्रम सुरू करण्याआधी त्यांच्या लवचीकतेचे मापण करण्यासाठी सिट अँड रिच कसोटी घेतली. आठवडयातून सहा दिवस रोज एक तास सुर्यनमस्कार प्रशिक्षण कार्यक्रम घेण्यात आला. प्रशिक्षण कार्यक्रमानंतर त्याची उत्तर चाचणी घेण्यात आली, आलेल्या संख्याशास्त्रीय माहितीचे विश्लेषण करण्यासाठी वर्णनात्मसांख्याकी व इनडीपेंडंट सॅम्पल टी टेस्टचा वापर केला.

कोष्टक क्र. १

सिट अँड रिच कसोटी पूर्व व उत्तर चाचणी प्राप्तांकाचे मध्यमान आणि प्रमाण विचलन

चाचणी	खेळाडू संख्या	मध्यमान	प्रमाण विचलन
पूर्व चाचणी	३०	९.००	१.२३
उत्तर चाचणी	३०	१०.११	१.२

कोष्टक क्र. २

सिट अँड रिच कसोटी पूर्व व उत्तर चाचणी प्राप्तांकाचे 'टी' मुल्य

चाचणी	खेळाडू संख्या	मध्यमानातील फरक	प्रमाण विचलन	टी मुल्य	स्वाधीनता मात्रा	सार्थकता स्तर
पूर्व व उत्तर	३०	१.११	.४८	१२.५९	२९	.०००

कोष्टक क्र.२ वरून खेळाडूंच्या सिट अँड रिच पूर्व व उत्तर चाचणी प्राप्तांकाच्या संख्याशा विश्लेषणावरून असे स्पष्ट होते की, पूर्व व उत्तर चाचणीच्या मध्यमानातील फरक हा १.११ इतका आहे. परंतु हा फरक सार्थक आहे किंवा नाही हे तपासण्यासाठी टी टेस्ट

परिक्षिकेचा वापर केला असता सिट अॅन्ड रिच कसोटी पूर्व व उत्तर चाचणी प्राप्त 'टी' मुल्य १२.५९ आले असून 'टी' मुल्य ०.०५ सार्थकता स्तरावर सार्थक आहे.

निष्कर्ष :

सदर सुर्यनमस्कार प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा कंबरेतील स्नायू व पायच्या मागच्या स्नायूच्या लवचिकतेवर ०.००५या सार्थकता स्तरावर सार्थक परिणाम झाल आहे असे दिसून येते.

चर्चा :

शिरायशी आणि इतर (२०१७) यांनी बारा आठवड्यांच्या योग प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा अरोग्यढिष्टीत शारीरिक सुदृढते वर होणा-या परिणामाचा अभ्यास या विषया अंतर्गत निरोगी वयस्कांनवर अभ्यास केला असता बारा आठवड्यांच्या योग प्रशिक्षण कार्यक्रमांचा त्यांच्या अरोग्यढिष्टीत शारीरिक सुदृढता ही वाढलेली दिसून आली त्यामूळे योग प्रशिक्षण कार्यक्रम हा अरोग्यढिष्टीत शारीरिक सुदृढतवर सार्थक परिणाम करतो असे दिसून येते. तसेच सदरच्या संशोधनात सहा आठवडे सुर्यनमस्कार प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा १६ ते २५ वयोगटातील पॉवरलिफ्टिंग खेळणा-या खेळाडूंच्या कंबर व पायाच्या मागच्या स्नायूंच्या लवचिकते वर काय परिणाम होतो. हे पाहिले असता त्या खेळाडूंची लवचीकता वाढलेली दिसून आली. सुर्यनमस्काराचा लवचीकतेवर सार्थक परिणाम होते असे म्हणता येईल.

संदर्भ :

- अर्पणा आर. व डिकेर डि.जे.(२०२०) इफेक्ट ऑफ सुर्यनमस्कार ऑन हिप अडॅक्टर फ्लेझीबीलीटी अमॉग यंग फिजीओथेरिपीस्ट स्टूडंटस : अ पाइलोट स्टडी. इनटरनॅशनल जरनल ऑफ हेल्थ सायन्स ऑड रिसर्च १०,(६)२३३-२३८.२०२०.
- वैभव ए.व इतर(२०१६) सुर्यनमस्कार अ पाथ टू गूड हेल्थ. इनटरनॅशनल जरनल ऑफ फार्मा कोलोजीकल रिसर्च.(७)२२४-३०
- शिरिशि जे.सी.व गडेल्ला ए.बी.(२०१७) इफेक्ट ऑफ अ १२ विक सिस्टमाटीझड योगा इनटवेशन ऑन हेल्थ रिलेटेड फिजीकल फिटनेस इन हेल्थी अडल्स. अॅडवानस इन फिजीकल एज्युकेशन फेब १: ७ (१) २७-३७.
- चुटिया एस.(२०१६) इफेक्ट ऑफ सुर्यनमस्कार ऑन फ्लेजबीलीटी ऑफ मीडल इलेमिंटरी स्कूल स्टूडंट इनटर नॅशनल जरनल फिजीकल एज्युकेशन स्पोर्ट्स हेल्थ.३:१४२-३.
- सिंग के. सिंग बी. (२०१०) द इफेक्ट ऑफ सुर्यनमस्कार योगसना ऑन मस्कूलर इन्डूरंस ऑण्ड फ्लेजबीलीटी अमॉग इनटर कॉलेज योगीनीस.जरनल ऑफ फिजीकल एज्युकेशन ऑण्ड स्पोर्ट्स. २७(२):६१-६७.
- चौधरी आर.(२०१०) द इफेक्ट ऑफ डायनामिक सुर्यनमस्कार ऑन फ्लेजबीलीटी ऑफ युनिव्हर्सिटी स्टूडंटस. जेएडी रिसर्च. १०(१)४५-८.
- ससोदिया डी. (२०१७) द इफेक्ट ऑफ सुर्यनमस्कार ऑन फ्लेजबीलीटी ऑफ स्कूल गर्ल्स. इनटर नॅशनल जरनल ऑफ फिजीकल एज्युकेशन स्पोर्ट्स ऑण्ड हेल्थ. ४(२).



5.

अटल बिहारी वाजपेयी यांचे भारताच्या सामाजिक व राजकीय जडणघडणीतील भूमिकेचे अध्ययन

<p>प्रा. अनिल काशिनाथ साळुंके संशोधक विद्यार्थी ,पीएचडी राज्यशास्त्र. (सहाय्यक प्राध्यापक, सोनामाई शिक्षण प्रसारक मंडळाचे कला व विज्ञान महिला महाविद्यालय, शहादा, जिल्हा नंदुरबार.)</p>	<p>प्रा. डॉ. संभाजी संतोष पाटील (सहाय्यक प्राध्यापक, एस.एस.व्ही.पी.एस. महाविद्यालय,धुळे.) Mob:9860988591 Email ID: sspatil2011@rediffmail.com</p>
---	---

सारांश (Abstract) :-

वाजपेयींचे कार्य विचार हे सदैव भारत देशाप्रती "राष्ट्र प्रथम ", " राष्ट्र देवो भव " या वृत्तीचे राहिली असून "वसुधैव कुटुम्बकम्" याच्या त्यांनी सदैव पुरस्कार व आचरण केलेला आहे. भारताला परम वैभवी, बलसंपन्न बनविण्यासाठी त्यांची भूमिका अत्यंत महत्त्वाची आहे. मानवता ही मनुष्याला वरदान असून मानवाचे कल्याण व्हावे प्रगती व्हावी यासाठी जगातील सर्व देशांचे परस्परात सहकार्य असणे आवश्यक आहे. भारतीय राष्ट्रीय जीवनावरील अस्पृश्यता हा कलंक असून अस्पृश्यता निर्मूलनासाठी राष्ट्रीय अभियान राबविले गेले पाहिजे वाजपेयींची भूमिका होती. देशाची अर्धी लोकसंख्या ही महिलांची असून ते पुरुषांच्या बरोबरीने खांद्याला खांदा लावून कार्य करीत असतात परंतु समाजात त्यांना कनिष्ठ स्थान देऊन बंदिस्त केले आहे ते अयोग्य असून नारी मध्ये नारायण करण्याची शक्ती असल्याने महिलांना समान स्थान , समानसंधी व दर्जा प्राप्त करून देणे हे गरजेचे आहे . भारतात विविध जाती धर्म पंथाचे लोक गुण्यागोविंदाने एकत्र नांदत आहेत.भारततील मूळ संस्कृतीही विविधतेतून एकत्मता हे वैशिष्ट्य आहे. दलित ,आदिवासी , मागासवर्गीय ,अतिमागासवर्गीय, ग्रामीण व संपूर्ण भारतीय जनतेच्या प्रगतीसाठी त्यांची तळमळ होती. याकरीता विविध योजनांची त्यांनी प्रत्यक्षात प्रभावी अंमलबजावणी केली. भारताला परम वैभवाचा सर्वोच्च शिखरावर नेण्यासाठी वाजपेयींनी प्रामाणिक कार्य केलेले आहे. वाजपेयी हे विवेकशील मानवतावादी राजकीय नेते होते. वाजपेयी यांची भारताच्या सामाजिक व राजकीय जडणघडणीतील भूमिका ही अत्यंत मोलाची आहे.

बीज संज्ञा (keyword) :- सामाजिक, राजकीय, मानवतावादी, विवेकशीलता नेतृत्व ,भूमिका ,जडणघडण.

प्रस्तावना (Preface):-

भारताच्या राजकीय सामाजिक शिखरावरील अटल बिहारी वाजपेयी हे एक उत्तुंग व्यक्तिमत्त्व मानले जाते . वाजपेयी यांचे जीवन संघर्षशील राहिली आहे. आर.एस.एस.चे स्वयंसेवक ,प्रचारक ,पत्रकार ,संपादक ,कवी, साहित्यिक ,संसद सदस्य ,परराष्ट्रमंत्री, विरोधी पक्षनेते ते भारताचे पंतप्रधान अशी त्यांची भूमिकाही अत्यंत मोलाची आहे. त्यांच्या नसानसात राष्ट्रप्रेम जनसेवा हे भिनली होती. संपूर्ण जगतातील मानव मानवाचे कल्याण व्हावे असे त्यांना वाटे. "वसुधैव कुटुम्बकम्" या वृत्तीने त्यांनी सदैव कार्य व प्रयत्न केलेले आहेत. देशामध्ये सामाजिक धार्मिक भेदभाव ,अस्पृश्यता नष्ट व्हावी यासाठी राष्ट्रीय अभियान राबविले गेले पाहिजे ,स्त्रियांना पुरुषांबरोबरचे स्थान व दर्जा मिळाला पाहिजे, विविधतेत एकता हे टिकून राहिली पाहिजे,

अंत्योदया पासून ते उच्च वर्गापर्यंत सर्वांच्या विकास झाला पाहिजे. भारताची प्रगती झाली पाहिजे यासाठी प्रामाणिक प्रयत्न त्यांनी केले. या दृष्टिकोनाने "अटल बिहारी वाजपेयी यांचे भारताच्या सामाजिक व राजकीय जडणघडणीतील भूमिकेचे अध्ययन" या विषयाची शोधनिबंधासाठी निवड करण्यात आली आहे.

अर्थ व व्याख्या (Meaning Definition):-

सामाजिक या शब्दाचा अर्थ सजीवाशी निगडित असून सामाजिक हा शब्द 'समाज + ईक' या प्रत्ययाने बनला असून त्याचा अर्थ मानवी लोकसंख्या किंवा पशु असे, एक्स जीवाच्या अन्य सजीवा सोबत सहअस्तित्व तसेच निरपेक्षतेचे सूचक शब्द आहे.

सामाजिक शब्दकोशानुसार, "एखाद्या गटाला किंवा संघटनेला त्या गटांच्या वा संघटनेच्या द्या परत नेण्यासाठी दिग्दर्शकाची भूमिका म्हणजे नेतृत्व होय."

उद्दिष्टे (Objectives):-

- 1) वाजपेयींच्या सामाजिक भूमिकेचे अध्ययन करणे.
- 2) वाजपेयींचे राजकीय नेतृत्वाचा शोध घेणे.
- 3) वाजपेयी यांचे भारताच्या जडण-घडणीतील भूमिकेचे अध्ययन करणे.

गृहितके (Hypothesis):-

- 1) भारताच्या सामाजिक व राजकीय जडणघडणीत वाजपेयींचे मोलाचे योगदान आहे.
- 2) अटल बिहारी वाजपेयी यांचे नेतृत्व, विचार व भूमिका भारतीय लोकशाहीला पोषक आहे.

व्याप्ती व मर्यादा (Scope and Limitations):-

प्रस्तुत शोधनिबंध हा केवळ भारताच्या सामाजिक व राजकीय जडणघडणीतील अटल बिहारी वाजपेयी यांचे भूमिकेचे अध्ययन करणे हीच याची व्याप्ती व मर्यादा असून यापुरतेच अध्ययन करण्यात आले आहे.

संशोधन पद्धती (Research Methodology):-

प्रस्तुत शोधनिबंध करीता ग्रंथालय, ऐतिहासिक, वर्णनात्मक व परिचयात्मक संशोधन पद्धतीचा वापर करण्यात येऊन यासाठी उपलब्ध केलेली माहिती ही प्राथमिक व द्वितीय स्वरूपाची आहे, माहिती मिळविण्यासाठी संदर्भ ग्रंथ, मासिके, लेख, वृत्तपत्र, इंटरनेट आदी साधनांचा उपयोग केलेला आहे.

विषयाचे महत्त्व (Importance of the study):-

- 1) प्रस्तुत शोधनिबंध हा भारताच्या सामाजिक व राजकीय जडणघडणीतील अटल बिहारी वाजपेयी यांचे भूमिकेचे अध्ययन करणे या संदर्भातील आहे.
- 2) भारताच्या सामाजिक व राजकीय जडणघडणीत वाजपेयींचे योगदान मोलाचे आहे.
- 3) वाजपेयींचे सामाजिक व राजकीय विचार, कार्य, साहित्य आदी विविध माध्यमांद्वारे भारतीय लोकशाहीला पोषक अशा प्रकारची भूमिका राहिलेली आहे.

विषय विवेचन (Subject Discussion):-

भारतीय राजकारणातील एक अजातशत्रू व व्यक्तीला राजकीय नेते म्हणून महत्त्वाचे स्थान वाजपेयींचे असून लहानपणापासून त्यांचे देशप्रेमाचे संस्कारांची रुजवणूक कुटुंबातूनच करण्यात आली. "राष्ट्र प्रथम", "राष्ट्र देवो भव", व "वसुधैव कुटुम्बकम्" या विचारांचे ते पाईक होते. वाजपेयी यांचे भारताच्या सामाजिक व राजकीय जडणघडणीत आर.एस.एसचे स्वयंसेवक, प्रचारक, पत्रकार, संसद सदस्य, परराष्ट्रमंत्री, विरोधी पक्ष नेते ते भारताचे पंतप्रधान असे त्यांनी दीर्घकालीन सेवा केलेली आहे. त्यांनी केलेले कार्य व भूमिका ही अत्यंत मोलाची राहिलेली आहे.

वसुधैव कुटुम्बकम्:-

आपली संस्कृती ही "वसुधैव कुटुम्बकम्" मानणारी असून वाजपेयींनी संयुक्त राष्ट्र संघटना, संसद व संसदेच्या बाहेर ही सदैव पुरस्कार केला आहे. वाजपेयींनी युनोच्या महासभेत सांगितले की, "आम्ही या लक्ष्याला नेहमी स्मरणात ठेवले पाहिजे की कोणत्याही प्रकारे विविध राष्ट्रांची बनलेली ही महासभा मानवतेची सामूहिक चेतना व इच्छाशक्तीचे प्रतिनिधित्व करणारी मानव संसदेचे रूप घेऊ शकेल. माझ्या विश्वास आहे की, राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय राजकारणात निरंतर सर्वोच्च स्थान हे मनुष्य, त्याचे सुख, कल्याण तसेच मानवाची आधारभूत एकतेला मिळाले पाहिजे. आम्ही विश्वशांतीचे प्रबळ समर्थक असून युद्धापेक्षा शांतीला महत्त्व देणारे आहोत. जगातील सर्व नागरिक व देशांच्या विकास व्हावा सर्व समान व्हावे, मानवता ही मनुष्यासाठी वरदान असून मानवाचे कल्याण व्हावे यासाठी परस्पर सहकारिता ही महत्त्वाची आहे."

अस्पृश्यता हा कलंक आहे:-

वाजपेयी यांच्या मते, "अस्पृश्यता हा राष्ट्रीय जीवनावरील कलंक आहे. अस्पृश्यता नष्ट करण्यासाठी आम्ही सर्व वर्ग व सर्व पक्षांच्या सहाय्याने देशात असे एक राष्ट्रीय अभियान सुरू केले पाहिजे जे अस्पृश्यता आणि विषमतेला प्रभावी रीतीने समाप्त करू शकेल. जर माझ्या आत्मा येऊन सांगेल की, अस्पृश्यता मान तर मी त्या परमेश्वराला देखील मानणार नाही परंतु परमेश्वर असे सांगू शकत नाही. सामाजिक भेदभाव, अस्पृश्यता नष्ट झाली पाहिजे सर्वांना समान स्थान, दर्जा व संधी मिळाली पाहिजे याच्या त्यांनी पुरस्कार केला आहे.

महिलांचा सन्मान:-

वाजपेयी यांनी महिला समता व सन्मानाच्या विचार सदैव सकारात्मक पद्धतीने केलेला आहे. वाजपेयींनी जागतिक महिला वर्षाच्या प्रसंगी आपले विचार पुढील प्रमाणे मांडले, "या देशात पुर्वी महिलांचे स्थान फार उंच होते मात्र कालांतराने त्यांच्या मार्गात अनेक बांधा उत्पन्न करून महिलांना बंदिस्त करण्यात आले. अर्धी लोकसंख्या ही महिलांची असून त्या मोठ्या संख्येने शेत, कारखाने, कार्यालय अशा विविध ठिकाणी पुरुषांच्या बरोबरीने खांद्याला खांदा लावून कार्य करीत असते परंतु समाजात भेदभाव हा स्त्री - पुरुष अश्याप्रकारे केला जातो. संविधानाने समता दिलेली आहे परंतु प्रत्यक्ष व्यवहारात ती आणणे बाकी आहे. महिलांचे होणारे शोषण, हुंडा व इतर अनिष्ट प्रथा या नष्ट झाल्या पाहिजेत, त्याविरुद्ध संघटित होऊन प्रतिकार केला पाहिजे. नारी दयेचे पात्र नव्हे तर सुयोग्य सन्मान व हक्काची पात्र आहे. नारी मध्ये नराचा नारायण करण्याची शक्ती असून स्थानिक स्वशासन संस्थेप्रमाणेच संसदेतही महिलांना आरक्षण मिळावे", याच्या वाजपेयी यांनी पुरस्कार केला आहे.

राष्ट्रीय एकात्मता:-

"भारतात विभिन्न धर्म ,जाती पंथ व संस्कृतीचे लोक गुण्यागोविंदाने एकत्र राहतात विशेषता आहे मात्र सांप्रदायिक व समाजिक संघर्ष निर्माण करणे त्यामुळे राष्ट्रीय एकता खंडित होते. सांप्रदायिकता घातक असून आम्ही सर्वप्रथम भारतीय आहोत हे आपण सदैव लक्षात ठेवायला हवे .आमचा भारत महान आहे येथील जनता ही आराध्य आहे .सर्वानी भारतीय संस्कृतीचे पालन केले पाहिजे .लोकशाही ही भारताची मुळ धारणा असून सर्वांना समान स्थान आहे . लोकशाहीत जनता सर्वश्रेष्ठ मानली जाते म्हणून भारतात राष्ट्रीय एकात्मता नांदल्यास सर्वांचे कल्याण म्हणजेच देशाचे कल्याण आहे ," असे वाजपेयी यांना नेहमी वाटत असे ,यासाठी प्रामाणिकपणे प्रयत्न वाजपेयींनी केले आहे.

जनकल्याणकारी विविध योजनांची प्रभावी अंमलबजावणी :-

वाजपेयी हे नव्या आर्थिक नीती व सामाजिक न्यायाचे समर्थक होते. त्यासाठी त्यांनी दलित, आदिवासी, कष्टकरी, मागासवर्गीय, अति मागासवर्गीय, ग्रामीण, अविकसित ते सर्व भारतीयांपर्यंत विकास योजना पोहोचल्या पाहिजे याकरीता विविध योजनांची प्रभावीपणे अंमलबजावणी त्यांनी केली. त्यात ग्रामीण युवक रोजगार योजना,अंत्योदय योजना, पोषण आहार योजना, आंबेडकर वाल्मीकि वस्ती सुधार व आवास योजना, पंतप्रधान ग्रामसडक योजना, सुवर्ण चतुर्भुज योजना ,खादी ग्रामोद्योग सशक्तिकरण ,फास्टट्रॅक न्यायालय, विविध आजार निर्मूलन योजना ,किसान क्रेडिट कार्ड आदि विविध विकास योजना राबवून समाजातील सर्व स्तरावरवरील लोकांच्या व्यक्तिगत विकासाच्या विविध योजना योजनेची प्रभावीपणे अंमलबजावणी केली. याद्वारे वाजपेयी यांचे सर्व सामान्य भारतीय जनतेच्या प्रगती व विकासात प्रभावी भूमिका होती.

भारतीय राजकारणात व सामाजिक योगदानात वाजपेयी यांचे सर्वोच्च स्थान आहे. नेतृत्वाची संकल्पना प्राचीन काळापासून महत्त्वाची मानली आहे .नेतृत्व हे गतिशील असून वेळ, काळ , परिस्थितीनुसार भिन्न स्वरूपात आढळून येते .नेता आपला देश ,समाज संघटना व अनुयायांना मार्गदर्शन करून देशाच्याजडणघडणीत मोलाचा वाटा असतो .कोणतेही देशाचे व शासनाचे यशापयश हे राजकीय नेतृत्वावर अवलंबून असते. विवेकशील नेतृत्वाचा संबंध हे केवळ विचारांशी नसून उच्च समाज रचनेशी आहे .मानव कल्याणाच्या दृष्टीने नैतिक मूल्ये व बुद्धिमत्तेच्या आधारे कार्य व मार्गदर्शन करणे हे विवेकशील नेतृत्व होय. विवेकशील नेतृत्वाचत ते अग्रेसर आहेत . त्यांचे राजकीय विचार, आचरण तसेच सामाजिक दृष्टिकोन उदारमतवादी आहे .भारतीय तत्त्वज्ञान व अध्यात्माचे मूळ सिद्धांत त्यांना ज्ञात होते .आधुनिक जगाची नव्या सामाजिक विचारसरणीने ते प्रभावित झालेले होते .वाजपेयींचे सामाजिक , वैज्ञानिक व आध्यात्मिक दृष्टिकोन आणि सर्वांना सोबत घेऊन समन्वय साधून कार्य करीत असत. भारतीय राजकारणातील वाजपेयी हे एक कुशल प्रामाणिक राजनेते होते. वाजपेयीतील साहित्यिक , कवि हे सदैव भारत, भारतीय जनता यांच्या उद्धाराचे राहिले आहे ,या संदर्भात त्यांची एक कविता खूप अर्थपूर्ण असून ती खालील प्रमाणे...

“ स्वप्न देखा था कभी जो आज हर धडकन में है , एक नया भारत बनाने का इरादा मन में है..

एक नया भारत कि जिसमें एक नया विश्वास हो , जिसकी आँखों में चमक हो, एक नया उल्हास हो..

हो जहाँ सम्मान हर एक जाति, हर एक धर्म का , सब समर्पित हों जिसे, वह लक्ष्य जिसके पास हो...

एक नया अभियान अपने देश पर जन- जन में है , एक नया भारत बनाने का इरादा मन में है...

बढ़ रहे हैं हम प्रगति की ओर, जिस रफ्तार से , कर रहा हमको नमन,यह विश्व भी उस पार से...

पर अधूरी है विजय जब तक गरीबी है यहाँ, मुक्त करना है हमें अब देश को इस भार से..

एक नया संकल्प- सा अब तो यहाँ जीवन में हैं, एक नया भारत बनाने का इरादा मन में है..

भुख जो जड से मिटा दे, वह उगाना है हमें, प्यास न बाकी रहे, वह जल बहाना है हमें..
जो प्रगति से जोड दे, ऐसी सडक ही चाहिए, देश सारा गा सके वह गीत गाना है हमें..
एक नया संगीत देखो आज तो कण-कण में है ,एक नया भारत बनाने का इरादा मन में है..”.

प्रामाणिकपणे वाजपेयींनी नवीन आधुनिक आणि विकसित भारत निर्माण करण्याचा आपल्या कवितेच्या माध्यमातून प्रत्यक्षात साकारण्याचा प्रयत्न केलेला आहे. भारताच्या सामाजिक व राजकीय जडणघडणीत त्यांची भूमिका अत्यंत मौलिक व उपयुक्त स्वरूपाची आहे.

उणीवा:-

- 1) वाजपेयींच्या पंतप्रधान काळातील संमिश्र सरकाराच्या राजकीय अस्थिरतेमुळे त्यांचे कार्य व विकास विज्ञान वर प्रभाव पडला आहे.
- 2) प्रबळ इच्छाशक्ती असली तरी राजकीय बहुमता अभावी कार्य करण्यास वाजपेयी यांना अनेक अडथळे निर्माण झाले.
- 3) समानता सामाजिक विषमता यासंदर्भात संविधानात तरतुदी असली तरी त्याची अंमलबजावणी प्रभावी नाही व जागृती दिसून येत नाही.

शिफारस (Recommendation):-

- 1) राजकीय पक्ष कार्यकर्ते व नेत्यांना नैतिक बौद्धिक आध्यात्मिक सहिष्णुता व परिपक्वतेचे प्रशिक्षण देण्यात आले पाहिजे .
- 2) सुदृढ आणि बळकट लोकशाही निर्मितीसाठी प्रामाणिक प्रयत्न सर्वांनी केले पाहिजे.
- 3) समानता व सामाजिक न्याय निर्माण करण्यासाठी, सामाजिक विषमता भेदभाव मिटविण्यासाठी संविधानात दिलेल्या तरतुदींची प्रभावी अंमलबजावणी केली पाहिजे व प्रभावीपणे जनतेत जागृती घडवून आणली पाहिजे.

निष्कर्ष (Conclusion):-

- 1) वाजपेयींनी सर्व आयुष्य देशासाठी समर्पित केलेले असून भारताच्या सामाजिक व राजकीय जडणघडणीमध्ये यांची मुलाची भूमिका व योगदान केलेले दिसून येते.
- 2) वाजपेयी यांचे विचार ,नेतृत्व व भूमिका ही भारतीय लोकशाहीला पूरक व पोषक स्वरूपाची आहे त्यांनी सुदृढ लोकशाही निर्माण करण्यासाठी केलेले प्रयत्न प्रामाणिकपणे आढळून येते.

समारोप:-

वाजपेयी सर्व आयुष्य हे "राष्ट्र प्रथम" , "राष्ट्र देवो भव" , व "वसुधैव कुटुम्बकम्" या उक्तीप्रमाणे राष्ट्रासाठी समर्पित केले आहे. संसद व संसदेच्या बाहेर सदैव त्यांनी भारताच्या सर्वांगीण सामाजिक व राजकीय विकास, जडणघडणीत प्रामाणिकपणे मोलाची भूमिका निभावलेली आढळून येते.

संदर्भ (references):-

- जोशी बी आर (संपा.) तेरणीकर सुलभा, बोर्जेस जॉन्सन ,राऊत गणेश- डायमंड सामाजिक ज्ञानकोश, खंड -2 ,डायमंड पब्लिकेशन पुणे.
- खेकाळे ना.रा.- राजकीय नेतृत्व , श्री मंगेश प्रकाशन, नागपूर प्रथमावृत्ती 1999.
- पवार प्रमोद ,पाटील महेंद्र - आधुनिक राजकीय विश्लेषण ,प्रशांत पब्लिकेशन जळगाव ,प्रथमावृत्ती, जुलै 2015.

- आगलावे प्रदीप -संशोधन पद्धती शास्त्र व तंत्रे ,विद्या प्रकाशन नागपूर ,प्रथमावृत्ती ऑगस्ट 2004.
- शर्मा चन्द्रिका प्रसाद (संपा.)-वाजपेयी अटल बिहारी शक्ती से शांती तक, किताब घर प्रकाशन ,नई दिल्ली 2017.
- वाजपेयी अटल बिहारी - मेरी इक्यावन कविताएँ, किताब घर प्रकाशन, नई दिल्ली 2018.
- शर्मा महेश -भारतरत्न अटल बिहारी वाजपेयी ,डायमंड बुक्स, नई दिल्ली ,प्रथमसंस्करण 2018.
- चंद्र सुरेश -सर्वप्रिय अटलजी ,ग्रंथ अकादमी, नई दिल्ली ,प्रथम संस्करण 2018.
- सिंह शरद -राष्ट्रवादी व्यक्तित्व अटल बिहारी वाजपेयी ,सामायिक बुक्स ,नई दिल्ली, प्रथम संस्करण 2016.
- दैनिक लोकमत ,17 ऑगस्ट 2018.
- दैनिक सकाळ, 17 ऑगस्ट 2018.
- www.pmindia.gov.in
- <http://hi.m.wikipedia.org>.
- <https://www.esakal.com/desh/former-pm-atal-bihari-vajpeyee-passes-away-away-aims-137995>
- <https://www.bbc.com/marathi/india-45208757>
- <http://www.inmarathi.com/50462/film-on-atal-bihari-vajpeyee>



6.

योगध्यान प्रयोग : एक सुरक्षा कवच**विलास बोरदे (योग शिक्षक)**

चावरा इंग्लिश मिडियम स्कूल, नंदुरबार

मोबाईल नं.: - 9860532732

प्रस्तावना :

इंसान अपनी सुरक्षा के लिए वैयक्तिक, कौटुंबिक, स्तर पर प्रयास करता है | परिवार की सुरक्षा के लिए जीवन बिमा आरोग्यबिमा पॉलीसी निकालकर सुरक्षा का समाधान निकालता है | किन्तु स्वयं की सुरक्षा का स्थायी समाधान बिना पैसे खर्च किए निकलता है क्या? नहीं | मैने कईबार जैन मुनि-साध्वी ऋषियों को राष्ट्रीय महामार्ग पर पैदल चलते हुए देखा है | किन्तु यात्रा में वे कभी क्षतिग्रस्त हुए सुना नहीं | उसका कारण वे अपने शरीर को सुरक्षित रखने के लिए एक सुरक्षा कवच ध्यान प्रयोग प्रार्थना के माध्यम से बनाते है | इसी विषय को मैने शोध के लिए चुना है | घर से निकलने से पहले मै इस भय मुक्ति का प्रयोग गत दस साल से वैयक्तिक योगसाधना के साथ करता आया हूँ |

आज के कोविड विषाणु के कारण विश्वास में कोलहल मचा हुआ है | चारोंतरफ भय का वातावरण बना हुआ है | इससे बचने के लिए व्यक्ती को छात्रों को भय मुक्ति का ध्यान प्रयोग विधि प्रस्तुत करने जा रहा हूँ | इस भय मुक्ति ध्यान प्रयोग चावरा इंग्लिश मिडियम स्कूल, नंदुरबार के दस छात्रों पर लगातार दस दिन करवाएँ है |

आसन : भयमुक्ति का ध्यान प्रयोग विधि

कोई भी सुखकार आसन (अर्धपदमासन) में बैठीए हातों को ज्ञानमुद्रा लगाएँ | ज्ञानमुद्र - अंगुठा (Thumb) एवं तर्जनी (Index Finger) एक दुसरे से मिलाकर घुटनोंपर स्थापित करे | आँखे बिना दबाव दिए धीरे से बंद करे | अब कालेभ्रमर की महाप्राण ध्वनि का गुंजन - म कि ध्वनी करे |

शरीर को स्थिर, शिथिल एवं तनावमुक्त करे | रीठ (बाँकबोन) एवं गर्दन को सीधा समरेखा में रखे | कोई अकडन न हो | माँसपेशियों को ढीला छोडे और ढीला छोड दे | आँखे बंद करके अपने सुंदर शरीर का ध्यान करे | दोनो आँख, कान, नाक, कपाल, पुरा चेहरा, बाल गर्दन, अब आपके मन को श्वास पर केंद्रित करो | हर एक श्वास के साथ शुद्ध ऑक्सिजन अंदर जा रहा हैं | छुटते हुए श्वास के साथ (निगेटीव्हीटी) नकारात्मक उर्जा कार्बनडाय ऑक्साईड बहार जा रही है | श्वास लेते समय हमारे फेफडे फुल रहे है और छुटते हुए श्वास के साथ सिकुड रहे है | अनुभव करे जिस प्रकार बलुन मे हवा भरनेपर वह फुलता है हवा निकलने पर सिकुड जाता है | उसी प्रकार दोनो फेफडो (Lung-Diaphragm) की क्षमता विकसित हो रही है | अब हमे (ग्रीन) हरारंग का ध्यान करना है | अनुभव करे अपने शरीर के चाराओर हरे रंग प्रकृति (नेचर) दिख रही है | हरी घास, हरे वृक्ष निम का, तुलसी का पौदा आँखों के सामने लाईए हरे रंग के ध्यान से मन की कडवाहट, बैचेनी, उदासी, अकेलापन दुर हो गया है | हरे रंग के ध्यान से मेरा मन प्रसन्न आनंदित हो रहा है |

अब एक शब्दावली का उच्चारण मेरे पिछे दोहराइएँ :

- 1) मैं लॉकडॉऊन से उपजि मन की स्थिति को आनंद में बदलना सीख रहा - रही हूँ |

- 2) मैं भयमुक्त हो रहा - रही हूँ सॅनिटायजर का इस्तेमाल एवं मास्क पहने की अनिवार्यता स्विकार करता हूँ |
- 3) यह जीवन संघर्षमय है लेकिन योग-ध्यान प्रार्थना से निडरता, निर्भय बनना सिख रहा - रही हूँ |

अब इस शब्दवली के मन में उच्चारण करना है :

- 1) मैं लॉकडॉऊन से उपजित मन की स्थिति को आनंद में बदलना सीख गया हूँ | गयी हूँ |
- 2) मैं भयमुक्त हो गया हूँ - गयी हूँ | सॅनिटायजर का इस्तेमाल एवं मास्क पहनने की अनिवार्यता (कॅम्पलशन) स्विकार किया है |
- 3) यह जीवन संघर्षमय है | लेकिन योग-ध्यान आसन प्रार्थना से निडर - निर्भय बनना सिख गया - गयी हूँ |

अब प्रयोग समाप्ति पूर्व तीनबार महाप्राण ध्वनि का उच्चारण करते हुए ध्यान प्रयोग समाप्त करेंगे | अब दोनो हाथों की हथेलियाँ एक दुसरे पर रगडीएँ और प्रसन्नता पूर्वक आँखे खोलिए |

दुसरी भय मुक्ति के लिए छात्राओं को एक मंत्र घर से बाहर जाने पूर्व ध्यानअवस्था में बैठक इस प्रकार दिया गया-

“ॐ अरिष्टनिवार्य सर्वकार्य सुखदायभयनाशाय”, साथ में अपने इष्टदेव स्मरणके 11 बार मानसिक जप करें |

यह निबंध एक परिचयात्मक स्वयंम अनुभूति अध्ययन के श्रेणी में आता है | हर छात्र व्यक्ती आज भय मुक्त होना चाहता है | इस के लिए मैंने इन 10 छात्राओं को चार आसन-समपादआसन, ताडासन, कोणसन, पादहस्तासन, गर्द की यौगिक क्रियाएँ शारिरीक सुक्ष्महालचाली, दीर्घश्वा - प्रश्वास हास्यप्रयोग इत्यादी क्रियाएँ दस दिन करवाएँ | इसका परिणाम छात्राओं को शारिरीक, मानसिक, भावनिक, सामाजिक बौद्धिकस्तरपर प्राप्त हुई है |

- 1) **शारिरीक लाभ** :- छात्राओं में एकाग्रता में वृद्धि हुई, आँखे तेज हु, रक्तसंचार संतुलित हुआ, थकान, आलस्य, फेफडे मजबुत हुए, कोरोना का भय दुर करने में सहाय्यता हुई |
- 2) **मानसिक लाभ** :- महाप्राण ध्वनि गुंजन से छात्राओं की मस्तिष्क में सकारात्मक तरंग से कोरोना का भय दुर होने में मदत हुई |
- 3) **भावनिक लाभ** :- हरे रंग का ध्यान से नैसर्गिक ऊर्जा, हरि प्राकृति का दृश्य मन में देखकर उद्विग्नता दुर हुई |
- 4) **सामाजिक लाभ** :- भयमुक्ति का ध्यान प्रयोग छात्राओं ने करने से कोरोना का भय दुर होकर निर्भय होकर स्कूल में आनेलगे | मास्क एवं सनेटायजर का इस्तेमाल दैनिक जीवन में करने का अभ्यासी हुए |

निष्कर्षतः योग एक अनुभूति का शास्त्र है | जब तक इंसान या छात्र प्रात्यक्षिक आसन, ध्यान का अनुपालन नहीं करता | तब तक उन्हें स्थायी सुरक्षा प्रदान नहीं होगी | अंतः कोरोना के इस दौर में स्वयम की रक्ष के लिए उपर्यक्त आसन, दीर्घश्वास प्रश्वास, सुक्ष्म शारिरीक क्रियाएँ, ध्यान प्रयोग का इस्तेमाल करके एक स्वयं का सुरक्षा कवच बना सकते है |



7.

राष्ट्रसंताच्या ग्रामगीतेतून अभिव्यक्त झालेली नैतिक मूल्ये आणि समाज एक दृष्टिक्षेप

प्रा. डॉ. हिरालाल सोमा पाटील

वसंतराव नाईक कला, विज्ञान महाविद्यालय,

मराठी विभाग, शहादा जि. नंदुरबार

आज जगाने भौतिकशास्त्र विकासात नेत्रदिपक मजल मारलेली आहे. मानवाला अशक्य असे काही नाही असा सार्थ अभिमान बाळगता येईल. एवढी कामगिरी आधुनिक तंत्र विज्ञानाने करून दाखविली आहे. आंतरराष्ट्रीय पातळी वर ज्ञानाचा विस्फोट झालेला आहे. परंतु आज कोरोनाच्या रूपात संपूर्ण जगापुढे वैश्विक महामारीचे भयंकर संकट उभे आहे. भारतात हि त्या महामारीने आगमन केले असून, आपले रौद्ररूप दाखवायला सुरुवात केली आहे. आणि संपूर्ण मानवजाती समोर एक आव्हान उभे केले आहे. आणि समर्थपणे ते आव्हान पेलीत आहोत. परंतु या लॉकडाऊन काळात घरातच थांबण्याचा निग्रह करावा लागणार. त्यासाठी राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांची ग्रामगीता ही आज गीता ज्ञानेश्वरी प्रमाणे समाजाला नैतिक मूल्य देणारी आहे. ग्रामगीता हा एक शाश्वत ग्रंथ आहे. यात मानवी जीवनाला मौल्यवान उन्नत, यशस्वी व कल्याण मयी बनविण्याची क्षमता या ग्रंथात आहे. या ग्रंथातून अनेक नैतिकमूल्ये व जीवनमूल्यांचा आविष्कार होतांना दिसतो. आजही राष्ट्रसंताच्या विचारातील सत्व जराही कमी झालेला नाही धर्म, शिक्षण, राजकारण, समाजकारण, माहिती उन्नती, आरोग्य, अर्थार्जन, संस्कार, पर्यावरण विषयक अशा अनेक नैतिक मूल्यांची प्रेरणा ग्रंथाच्या माध्यमातून समाजाला दिलेली दिसून येते. मूल्यांचे वर्गीकरण स्थूलमानाने पुढील प्रमाणे करता येईल.

१) वैयक्तिक मूल्ये - १) स्वच्छता २) स्वालंबन ३) कर्तव्य दक्षता ४) श्रमप्रतिष्ठा ५) विज्ञान निष्ठा ६) शुचिता ७) भुतदया ८) निर्भयता ९) खिलाडी वृत्ती १०) शिस्तप्रियता.

२) सामाजिक मूल्ये - १) समता २) बंधुभाव ३) सर्वधर्म सहिष्णुता ४) न्यायप्रियता ५) सौजन्यशीलता ६) आदरभाव ७) सत्यप्रियता ८) अहिंसा ९) मानवता १०) निसर्गप्रेम ११) परस्पर सहकार्य.

३) राष्ट्रीय मूल्ये - १) राष्ट्रभक्ती २) राष्ट्रीय एकात्मता.

अशा ग्रामगीतातील काही महत्वाच्या नैतिक मूल्यांची समाजाला गरज असते. त्यातील पुढील नैतिक मूल्यांची आवश्यकता आजही समाजाला आवश्यक आहे. त्यातून समाजात शांतता, प्रेम, सहानुभुती, दयाभाव, विश्वबंधुत्वाची संकल्पना, रुंजवून एक निकोप समाजनिर्मितीसाठी पुढील नैतिक मूल्ये थोडक्यात सांगता येतील.

१) संवेदनशीलता- राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांच्या ग्रामगीतेत संवेदन शीलतेची जाणीव पानापानावर दिसते. बाह्य जगात घडणा-या विविध प्रसंगाना माणूस म्हणून प्रतिसाद देणे ही मानवाची जबाबदारी आहे. आज मनुष्य आत्मकेंद्री, अलिप्त, कठोर संवेदनशून्य बनलेला दिसत आहे. अशा प्रकारची वृत्ती वाढणे हे समस्त मानवजातीच्या प्रगतीला घातक असते हे जाणून राष्ट्रसंत

ही वृत्ती सदैव जागरूक ठेवण्याचा प्रयत्न करतात उदा. त्यांच्या ग्रामग्रीतेतील पुढील ओवीतून समाजात संवेदनशीलता निर्माण व्हावी यासाठी मार्मिक दाखले देतात ते पुढील प्रमाणे.

- १) देवाचिया नाव खाली। काही देतात जीवन बळी।
बंद करावी प्रथा असली। भावना सुधारोनि लोकांची।
भोजन म्हणजे भूमातेचा प्रसाद। समजोनि सुखे ध्यावा आस्वाद।
- २) ज्यात शेतक-यांचे कष्ट विशद। ते अन्न सेवावे संवेस्त! ज्यात शतक-यांचे कष्ट विशद! ते अन्न
सेवावे सेवास्तव
- ३) म्हणती पैशांनीच सर्व होते। मोक्ष मिळते, राज्य मिळत!
संत मिळती। कीर्ती मिळते।...

वरील नुमन्यास्तव घेतलेल्या ओवीतून राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांच्या ग्रामग्रीतेतून संवेदना मार्मिकपणे स्पष्ट करतात. या मध्ये पशुहत्या, बोकड बळी, शेतक-यांचे कष्ट, त्यांच्या मालाला न मिळणारा भाव, शेतकरी आत्महत्या, या प्रसंगात समाजाची संवेदना हरवलेली दिसून येते. राष्ट्रसंतानी शेतक-यांच्या कष्टाचा केलेला गौरव हा त्या कष्टाशी असलेल्या संवेदनक्षमतेचा गौरव आहे. आज पैशासाठी समाजाने रक्त नातेसंबंध इ. विसरून कठोर हृदयाने घडत असलेल्या घटना पाहिल्या असता या बधीरतेला पैसाने कसे संमोहित केले असे सूचित ते करतात म्हणूनच समाजात संवेदन शीलतेची जाणीव असली पाहिजे असा संदेश ही देतात.

२) वक्तशीरपणा - राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांनी वशीर पणाला महत्त्वाचे स्थान दिले आहे. माणसाला यशाचे शिखर गाठायचे असेल तर त्याने वेळेला किंमत दिले पाहिजे राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज ग्रामग्रीतेतून समाजाला नैतिक मूल्य देताना सांगतात. मानवाची दिनचर्या त्यांचे कार्य यामध्ये वेळेला महत्त्व पटवून देतात. आज अनेकाची दिनचर्या बदललेली दिसून येते. त्यामुळे समाजामध्ये विविध आजारांना तोंड द्यावे लागत असल्याचे दिसते राष्ट्रसंत म्हणतात-

१. झोपावे उठावे ठरल्या वेळी। आपुली कामे करावी सगळी।
कोणां दुःख व्हावे भूमंडळी। आपणासाठी ॥
२. पहाटेस शौचमुखमार्जन। त्याने वास्तुदोषांचे होय शमन।
नवा जोंम निर्माण। होय निर्मळमन लाभोनी।

असे वक्तशीरपणा च्या बाबतीत राष्ट्रसंत सूचित करतात.

३) श्रमप्रतिष्ठा - राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांनी श्रमाला महत्त्वाचे स्थान दिले आहे. आज शारिरिक कष्ट करण्याची वृत्ती समाजात कमी कमी होत चालली आहे. श्रम करणा-याला कमी प्रतीचे मानले जाते. पण कुठलेही काम कमी नसून प्रत्येक कार्याची समाजाला गरज असते. समाजात श्रमाला प्रतिष्ठा मिळावी म्हणून राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांनी खालील ओळीतून समाजाला संदेश दिलेला आहे ते म्हणतात.-

- श्रमदानाचे सप्ताह धेउनी। रस्ते दुरस्त करावे सर्वांनी
शोषक खडडे मोन्या करोनि। सांडपाणी थांबवावे ॥

हात घेवोनि दंड मारणे। त्याहुनि उत्तम पाणी ओढणे।
दळणे, फोडणे जमिन खोदणे। आरोग्यदायी
मंदिरी बैसूनि नाक दाबावे। त्यापेक्षा मार्गीचे काटे उचलावे
परिणाम शेकडो व्याख्यानांहुन। अधिक तयाचा ...

बोलण्यापेक्षा राष्ट्रसंतानी श्रमाच्या प्रत्यक्ष कृतील महत्व दिले आहे. श्रमातून समाजाचा प्रतिष्ठा मिळावी त्यांच्या दुहेरी फायदा समाजाला होईल असे सुतोवाच वरील ओवीतून व्यक्त होताना दिसतो.

४) वैज्ञानिक दृष्टिकोन - माणसांचा उत्कर्ष नैतिक मूल्यावरच अवलंबून असतो. निकोप व निरोगी सामाजिक जीवनासाठी नैतिक मूल्ये आवश्यक आहेत. आजचे युग हे विज्ञानाचे युग आहे. या विज्ञान युगात मानसाच्या दैनंदिन जीवन जगण्याच्या पध्दती बदलल्या आहे. त्यात फार मोठे परिवर्तन झालेले दिसून येते. ज्या घरी टेलिफोन नव्हता तेथे प्रत्येकाच्या हातात आता मोबाईल दिसू लागले आहे. रेडिओ ही नव्हता तेथे टेलिव्हिजन आलेला आहे. संगणकाचे जाळें सगळी कडे पसरले आहे. इंटरनेटच्या माध्यमातून माणूस ज्ञान मिळवत आहे. पुस्तके वाचत आहे. विश्वाच्या कानाकोप-यातील माहिती घरच्या घरी बसल्या जागी मिळवीत आहे. दैनिक वर्तमानपत्रातून मिळणा-या बातम्या आता नेटवर वाचावयास मिळतात. जगातल्या कोणत्याही माणसाची काही मिनिटांतच संपर्क साधता येतो. तसेच प्रयत्नवादाचे महत्वही राष्ट्रसंत समाजाला पटवून देतात.

प्रारब्धवादी शिथील झाला । प्रयत्नवादी चेतन पावला ।

शोध करीत पुढे गेला । दिगंतरी ॥

केले मंगळांवर उडडाण । चढला हिमगिरी शिखरीपुर्ण

शोधिले अग्निअस्त्र, अणुअस्त्र महान। हॅड्रोजनादि ॥

ऐकती करोडो मैलांवरून । परस्परांचे गायन-भाषण ।

विश्व हे आटोक्यात आणून । घर केले राहण्याचे ॥

५) सर्वधर्मसहिष्णुता- राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांनी आपल्या ग्रामगीतेत सर्व धर्म समभाव असा संदेश समाजाला दिलेला आहे. धर्म अनेक असले तरी प्रत्येक धर्मीयाने आपल्या धर्माइतकीच प्रतिष्ठा अन्य धर्माला दिली पाहिजे. सर्व धर्मांचा उद्देश मानवाला आदर्शवत बनविणे हाच असतो. त्यामुळे धर्मातील भेदभावाने कुणालाही श्रेष्ठ कनिष्ठ समजू नये राष्ट्रसंत लिहितात -

सर्वांचे धर्म पंथाचे देव । धर्म प्रवर्तक महामानव

यांचा ऐसाचि असे भाव । व्हावे मानव सर्व सुखी

सर्व विश्वाचे व्हावे सुखी । ही धर्मांची दृष्टि नेटकी ।

ती आणावी सर्व गावलोकी । तरीच लाभ

धर्म म्हणजे मानवता, धर्म म्हणजे सहृदयता हीच त्यांची शिकवण असल्यामुळे जिवंतपणी मुर्दाड बनविणा-या आणि मेल्यावर मोक्ष देणा-या तथाकथित धर्मांच्या मागे लागु नका, राष्ट्रसंताचा सर्वधर्म समभाव नैतिक मूल्यांवर आधारित असून सर्व धर्मांचा सन्मान व सर्व धर्मीयांमध्ये बंधुत्वाची भावना रंजविणारा आहे. धर्म म्हणजे प्रत्येक देशकाल परिस्थितीत ज्या ज्या मार्गांनी जनतेचे

धारण पोषण व प्रगती होऊ शकेल असे सर्व न्याय मार्ग धर्म कोणताही असला तरी तो समाज कल्याणकारी असला पाहिजे. मानव कल्याणसाठीच महापुरुषांनी धर्माची निर्मिती केली. समाजात शांती, सुव्यवस्था, न्यायप्रियता व बंधुत्वाची भावना रंजविण्यासाठी वसुधैव कुटूंबकम ची संकल्पना राष्ट्रसंतानी मांडली.

6) राष्ट्रभक्ती - राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज यांनी १९४२ च्या चले जाव आंदोलनात आपल्या खंजिरी भजनाच्या माध्यमातून समाजमनात राष्ट्रभक्ती जागृती केली . त्यातूनच स्वातंत्र्याची प्रेरणा मिळाली. आज हे स्वातंत्र्य अबाधित ठेवायचे असेल तर भारताने स्विकारलेल्या शासन प्रणालीवर विश्वास ठेवून त्या शासन प्रणालीच्या विविध विचाराना आज आपण प्रत्यक्ष आचरणात स्थान दिल्याशिवाय स्वातंत्र्य जोपासले जाणार नाही. म्हणूनच ते म्हणतात,

**माझा देशाचे माझे घर। देश दुःखी जणू माझेचि शरीर ।
त्यासाठी मी निरंतर । कष्टी होईन सांभाळाया ॥**

असे ते सांगता.

७) राष्ट्रीय एकात्मता - आपल्या मनातील संकुचित जात, धर्म, पंथ, प्रदेश, या बददलचे विचार बाजूला ठेवून मी प्रथम भारतीय आहे. ही जाणीव ठेवून राष्ट्रीय एकात्मतेला घट्ट ठेवणे महत्त्वाचे आहे या बददल राष्ट्रसंत म्हणतात-

**नका पाहु पंथ -भेद । नका उकरुं नसते वाद ।
मंदिरा मंदिकाचा हेतू हाचि शुध्द । जवळ याचा मानव**

सर्व संतानी, महामानवांनी राष्ट्रीय एकात्मता कायम ठेवण्यासाठी वा ती वृद्धिंगत करण्यासाठी केलेले प्रयत्नही राष्ट्रसंत उदाहरणासह स्पष्ट करतात. कोणतेही राष्ट्र हे त्या राष्ट्रातील नागरिकांच्या दर्जावरून श्रेष्ठ कनिष्ठ ठरत असते राष्ट्रातील आदर्श नागरिक हे त्या राष्ट्राचे आधारस्तंभ असतात. भारतात एक आदर्श राष्ट्र बनविण्यासाठी प्रत्येक नागरिक धडवावा लागणार आहे. ही राष्ट्र धडवण्याची भूमिका थोरांच्या विचारातून विविध सामाजिक संस्थेच्या सेवाभावी वृत्तीतून घडत असते. राष्ट्रसंताचा हा ग्रंथ प्रत्येक नागरिकाने कृती आचरणात आणावा असा आहे आज राष्ट्रासमोर उभ्या उभ्या असलेल्या प्रत्येक प्रश्नांची उकल करून त्यावर योग्य उपाय सुचविण्याची क्षमता या ग्रंथात आहे. त्याच आत्मविश्वास राष्ट्रसंत म्हणतात

स्त्रिया - मुले होती आदर्श पूर्णा। हा ग्रंथ घरी होता पठणा।

ग्राम होईल वैकुंठभुवन। वाचता वर्तता ग्रामगीता ॥

जे जे नारी , नर साक्षर असती । त्यांना माझी नम्र विनंती।

वाचा ग्रामगीता, अर्थसंगति। समजावोनि धा निरक्षर।

राष्ट्रसंताची नैतिकमूल्य विषयक भूमिका केवळ लोकरंजनाची नसून समाजात नैतिकमूल्याचे संस्कार व्हावेत यांचा प्रत्यय अभ्यासातून येतो. राष्ट्रसंताच्या ओवीने संवेदनशीलता, कृतीरपणा, श्रमप्रतिष्ठा, वैज्ञानिक दृष्टीकोन, सर्व धर्म सहिष्णुता, राष्ट्रभक्ती, राष्ट्रीय एकात्मता हे नैतिकमूल्ये गतकालाप्रमाणे समकालातही मौल्यवान आहे आणि भविष्यातही त्यांचे नैतिकमूल्ये समाजात वाढतच जाणार आहे. अशा या लॉकडाऊनच्या काळात विश्वाला समजण्यासाठी प्रथम आपल्याला आपले घर तरी

समजायला हवे म्हणून आता आपल्या घरातच थांबण्याचा निग्रह करून 'कुटूंब एवं वसूधा' याचाच अर्थ आपापल्या घरातच थांबण्याच्या निग्रह करून म्हणजे कुटूंब दर्शनातूनच आता वैश्वीकतेची अनुभूती घ्यायची आहे. त्यासाठी मनप्रसन्न राहाणे फार आवश्यक आहे. मनच अंतर्मुख होऊन विवेकाचा विचार करते, तेच चंचल होऊन सैरावैरा धावते तेंच मन संकल्प-विकल्पाचे जाळें विणून त्यात स्वतःही अडकते आणि आत्मनिर्भरता संपवते. म्हणून यर्जुवदामध्ये आशा केली आहे की, मन शिवसंकल्प मस्तु तेच मनाशी आणि धैर्य आणि आनंद यांचा संकल्प करणारा होवो. ज्ञानदेवांनी म्हटल्याप्रमाणे -

म्हणौनि मनाचा निग्रहो होये॥ ऐसा उपाय जो आहे॥

या काळात स्थिरतेसाठी आणि आनंदासाठी मनानिग्रह आणि संयम हाच यावर उपाय ठरू शकतो.

निष्कर्ष -

- 1) राष्ट्रसंताचा ग्रामगीता हा ग्रंथ प्रत्येकाच्या मनात नैतिकमूल्यांची रुंजवणूक करणारा आदर्श ग्रंथ आहे.
- 2) समाजातील प्रत्येक घटकाबददल, त्या घटकांच्या कार्याबददल राष्ट्रसंत सारखीच संवेदना प्रकट करतात.
- 3) जीवनात यशस्वी होण्यासाठी प्रत्येकाने वेळोवेळा सदउपयोग करून नियमित आदर्श दिनचर्य अमलात आणून जीवन आदर्श बनवावे असे त्यांना अपेक्षित आहे. श्रम, श्रामिक यांच्या बददल त्यांच्या कष्टांची जाणीव ठेवून संवेदना बाळंगुण प्रत्येकाने समाजातील श्रमकरावे म्हणजे श्रमप्रतिष्ठा निर्माण होईल असे राष्ट्रसंत सुचवतात.
- 4) राष्ट्रसंताना सर्वधर्माबददल व त्यातील आदर्श तत्वांबददल आदर असून मानवाने सर्व धर्म सहिष्णू राहून मानवता जोपासावी हे अपेक्षित आहे.
- 5) प्रत्येक नागरिकाने वैज्ञानिक दृष्टिकोन बाळंगुण सदसदविवेक बुधीचा आचरण करावे.

प्रत्येक नागरिकाने राष्ट्राने स्वीकारलेल्या शासन प्रणालीवर व त्यातील मूल्यांवर विश्वास ठेवून आचरण करावे संकुचित वृत्तीला बाजूला ठेवून सर्वापेक्षा राष्ट्र महान मानावे असे सुचवतात.

संदर्भग्रंथ -

- १) ग्रामगीता राष्ट्रसंत श्री तुकडोजी महाराज, प्रकाशन, अ. भा. श्रीगुरुकुंज
- २) डॉ. अक्षय कुमार काळे, राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज व्यक्ती आणि वाडःमय, वि.सा.बुक्स, नागपुर, प्रथमावृत्ती १५ ऑगष्ट २००८
- ३) प्रा.राम. घोडे ग्राम गीता गधसार, परिमल, प्रकाशन, औरंगाबाद प्रथमावृत्ती १९९४
- ४) मुल्याचे शिक्षण - महाराष्ट्र शिक्षण परिषद पुणे
- ५) सृजन त्रैमासिक सप्ते, ऑक्टो, नोव्हे २००९
- ६) डॉ. सुभाष सावरकर राष्ट्रसंत आणि ग्रामगीता मराठी जनसाहित्य परिषद अमरावती २०००



8.

अविद्या:— अन्य क्लेशों का मूल कारण

जितेंद्र भामरे,

कार्याध्यक्ष, योग विद्याधाम धुळे

मोबाईल नंबर:—9423288918

सारांश:—

महर्षि पतंजलि ने द्वितीय पाद में क्लेश बताए हैं। अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनीवेश ये पांच क्लेश हैं। इनके कारण संसार में बार-बार मनुष्य को आना होता है, तथा हमें दुख होते हैं। इन क्लेशों का मूल कारण अविद्या है। अविद्या का अर्थ अज्ञान होता है। कोई भी बात हमें ठीक से नहीं समझी, तो क्लेश होता है। अपने रिश्ते में किसी की भी मृत्यु हो हुई, तो हमें तकलीफ होती है। लेकिन इस क्लेश का कारण हमारा अज्ञान है, अविद्या है। मृत्यु के बारे में अगर सही ज्ञान हुआ तो दुख नहीं होगा, अविद्या के कारण ही सभी प्रकार के क्लेश निर्माण होते हैं। महर्षि पतंजलि साधकों के लिए मार्ग बता रहे हैं, क्लेशों का मूल कारण जो अविद्या नामक क्लेश है, उसे समझना, अपनी समझ और ज्ञान को बढ़ाना है।

मूल शब्द:— अविद्या, अनित्य, अशुचि, दुःख, अनात्म

प्रस्तावना:—

महर्षि पतंजलि योग सूत्र के रचयिता हैं। उनका काल लगभग 2500 वर्ष पूर्व माना जाता है। पतंजलि योग को राजयोग के नाम से भी जाना जाता है। पातंजल योग एक दर्शनशास्त्र है, छः दर्शनों में सबसे छोटा और नया दर्शन है। पतंजलि ने सूत्रों को कुल चार पादों में विभाजित किया है। समाधि पाद, साधन पाद, विभूति पाद और कैवल्य पाद ऐसे उनके नाम हैं।

द्वितीय पाद साधन पाद के तृतीय सूत्र में पांच क्लेश बताए हैं, उनमें मुख्य क्लेश अविद्या है। इसे सभी क्लेशों की जननी कहते हैं।

महर्षि पतंजलि निम्नलिखित सूत्र में क्लेशों के नाम बताते हैं,—

अविद्यास्मिताराग द्वेषाभिनिवेशाः क्लेशाः ॥ 2.3 ॥

अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश ये पांचों क्लेश हैं। मनुष्य के सभी दुखों का कारण यह पांच क्लेश हैं, इनके कारण मनुष्य के जीवन में अस्थिरता होती है, परंतु इनको नष्ट करने से हम सुखी बन सकते हैं। संसार में जितने भी दुख हैं, उनका मूल कारण क्लेशों में ही है। महर्षि पतंजलि ने इनको क्षीण करने के लिए क्रिया योग बताया है, तप के कारण जीवन में संयम और नियम प्राप्त होता है। अनुशासन पूर्ण जीवन साधक जीता है। तप के कारण साधक का चित्त शुद्ध होता है। दूसरा है स्वाध्याय, इसके कारण साधक ग्रंथों का अध्ययन करता है, ग्रंथों से कर्तव्य का बोध होता है। स्वाध्याय का अर्थ है, स्वयं का अध्ययन। महर्षि पतंजलि कहते हैं, अपने मूल स्वरूप का ध्यान करना, क्योंकि आज जो हमारा स्वरूप है, वह भौतिक स्वरूप अनित्य है। मात्र हमेशा शाश्वत स्वरूप की ओर ध्यान देना है। मैं कौन हूँ? इस पर हमेशा हमने चिंतन करना है। तब हमारे दोष नष्ट होकर चित्त शांत होता है। चित्त का भटकना बंद होकर अहम भाव का नाश होता है और साधक की आध्यात्मिक प्रगति होती है।

क्रियायोग का तिसरा अंग है, ईश्वरप्रणिधान, ईश्वर प्रणिधान से शरीर, मन, बुद्धि एवं अहंकार सहित ईश्वर को समर्पित होता है। इस कारण कर्म संचय नहीं होता, तब साधक मोक्ष का अधिकारी बनता है। ईश्वर में समर्पण के

कारण साधक के सभी दुख नष्ट होते हैं, ईश्वर की मर्जी से साधक कार्य करता है और वह दुःख मुक्त जीवन का आनंद लेता है।

अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश ये पांच क्लेशों को क्षीण करने से मन में स्थिरता आती है, परंतु इन सभी क्लेशों का मूल अविद्या है, अर्थात् मनुष्य के सभी दुखों का कारण अविद्या ही है। इसलिए महर्षि पतंजलि निम्नलिखित सूत्र कहते हैं,—

अविद्या क्षेत्रमुत्तरेषां प्रसुप्त तनु विच्छिन्नोदारणाम् ॥2.4॥

सभी क्लेशों का मूल कारण अविद्या है। अस्मिता, राग, द्वेष तथा अभिनिवेश इन चारों क्लेशों का प्रमुख कारण अविद्या ही है। इसलिए जब तक अविद्या मौजूद है, तब तक हम क्लेशों का नाश नहीं कर सकते, लेकिन अविद्या का नाश होते ही बाकी क्लेश अपने आप नष्ट हो जाते हैं। बाकी चारों क्लेशों का मूल आधार और निर्मित स्थान अविद्या ही है।

अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश इन चारों क्लेशों की चार अवस्थाएं हैं, परंतु अविद्या क्लेश को यह चार अवस्थाएं नहीं होती है। क्योंकि ज्ञान न होना यह अभाव की अवस्था है। पहली अवस्था प्रसुप्त होती है, प्रसुप्त का अर्थ है, गहरी नींद। इस अवस्था में अस्तित्व होता है, परंतु कार्य नहीं होता है। कुत्ता घर में है, लेकिन सोया है, कोई चोर भी आया तो वह भोकता नहीं है, तब कुत्ते का अस्तित्व समझता नहीं है, इसलिए अस्मिता, राग, द्वेष, अभिनिवेश ये सभी क्लेश प्रसुप्त अवस्था में होते हैं, तब उनका पता ही नहीं चलता। अस्मिता का अर्थ होता है, अहं भाव, मैं कोई विशेष हूँ, यह भावना किसी भी क्षण जागृत होती है। समाधिस्थ ऋषि मुनियों की भी समाधि भंग हो जाती है। बच्चों में ये सभी क्लेश प्रसुप्त अवस्था में होते हैं, जो साधना करते हैं, उनमें तनु हो जाते हैं। जब व्यक्ति को क्रोध आता है, तब क्लेश विच्छिन्न हो जाते हैं, तथा द्वेष के समय राग विच्छिन्न हो जाता है।

महर्षि आगे अविद्या का सूत्र कहते हैं,—

अनित्याशुचिदुःखानात्मसु नित्यशुचिसुखात्मख्यातिर विद्या ॥ 2.5 ॥

इस सूत्र के माध्यम से महामुनि पतंजलि हमारे सभी क्लेशों का कारण अज्ञान बताते हैं, मानवी जीवन में कोई भी दुख हमने लिया तो उसका कारण अविद्या में ही छिपा है, इतना ही नहीं तो अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश का कारण भी हमें इस सूत्र में दिखाई देता है। अविद्या का पहला लक्षण है, अनित्य वस्तुओं को नित्य मानना, अर्थात् यही अज्ञान है और हर व्यक्ति ऐसा ही करता है। मनुष्य का शरीर एक दिन नष्ट होने वाला है, क्योंकि वह नश्वर है, फिर भी हम उसे शाश्वत समझते हैं। शरीर को नित्य समझकर उससे लगाव करता है। इस कल्पना से हमेशा धन-संपत्ति कमाता है, मनुष्य को मालूम है कि, एक दिन मृत्यु होने वाली है, लेकिन अनित्य को नित्य समझकर क्लेश निर्माण करता है और गाड़ी, बंगला, पत्नी, लड़कों को नित्य समझकर अज्ञान में जीता है और इन कारणों से क्लेश का निर्माण होता है, यही अविद्या है।

विद्या का दूसरा लक्षण पतंजलि कहते हैं, अपवित्र चीजों को हम पवित्र मानते हैं। जो अशुद्धि है, उसमें हम शुद्धि को देखते हैं, हमें शरीर शुद्ध है ऐसा लगता है, लेकिन उसमें ढेर सारी अशुद्धि है, यह हमारी अविद्या है। हम जो रोज खाते हैं, पानी पीते हैं, उसे शुद्ध समझते हैं, लेकिन उसमें भी मिलावट है अर्थात् अशुद्धि है। जो हम हवा लेते हैं वह भी प्रदूषित है, रोज हम स्नान करते हैं, दांतों को स्वच्छ करते हैं, तो लगता है कि हम शुद्ध हो गए। परंतु हमारी रचना पंचकोशीय है। हम प्रातः विधि से कुछ अंगों को निश्चित स्वच्छ करते हैं, परंतु मन, बुद्धि, आत्मा इनका क्या? उनके लिए हमें चिंतन करना होगा। इस दुनिया में केवल ब्रह्म ही शुद्ध है। बाकी सब अशुद्ध है। लेकिन अपवित्र बातों को हम पवित्र मानकर क्लेश भूगतते हैं।

अविद्या का तिसरा लक्षण दुखों को सुख मानना है। शराब पीना यह दुख की बात है, लेकिन व्यक्ति इसमें सुख समझता है। गांजा, सिगारेट ये सभी मादक पदार्थ क्लेश निर्माण करते हैं। परंतु मनुष्य अज्ञान के कारण उसमें सुख ढूंढता है। खाना-पीना, घूमना-फिरना इन बातों का अतिरेक भी दुखकारक है। कोई व्यक्ति नई कार खरीदता

है, तब उसमें सुख ढूँढता है। कार लेने के कारण उसका पैदल चलना, व्यायाम करना, कम हो जाता है। कार का हमेशा इस्तेमाल करने के लिए ज्यादा ईंधन लगता है। बाकी खर्चा बढ़ जाता है, तब मनुष्य को तकलीफ होती है। अर्थात् अज्ञान के कारण हमें लगता है, कोई भी चीज मिल गई तो हम सुख की प्राप्ति कर लेंगे, परंतु ऐसा होता नहीं है। इसका अर्थ यह नहीं कि हमने इन चीजों का उपयोग लेना नहीं है। जीवन में ये बातें करनी हैं, लेकिन उनके कारण सुख की प्राप्ति होगी यह मानना अज्ञान है, यही अविद्या है। किसी भी बात में आनंद तभी होता है, जब सीमित होती है, अति के कारण दुख ही है।

अविद्या का चौथा लक्षण अनात्म को आत्म समझना है। कोई भी वस्तुओं को अपनी वस्तु मानना अज्ञान है। कुछ लोग सहज बोलते हैं, मेरा पानी, मेरी जमीन, मेरा घर, मेरा शरीर यह सब अज्ञान है। अगर यह सब मेरा है, तो जब लोगों की मृत्यु होती है। तो यह सब यहीं पर रहता है। इसका अर्थ यहा पर कुछ भी मेरा नहीं है और अज्ञान के कारण हम रात दिन मेरा मेरा करते रहते हैं। उल्टा मेरा शब्द के कारण मालकियत निर्माण होती है और जब जमीन, घर, धन-संपत्ति कोई छीन लेता है, या छोड़कर जाना होता है, तो ज्यादा तकलीफ होती है। लेकिन हमारी समझ अगर बढ़ती है। इस दुनिया में जो भी है, वह परमात्मा का ही है। मेरा शरीर भी एक किराए का घर है। एक दिन छोड़ना है, तो मनुष्य क्लेश मुक्त होता है। स्वतंत्र पूर्व काल की एक घटना है, लोग 'लोकमान्य तिलक की जय' के नारे लगा रहे थे, तो एक ब्रिटिश अधिकारी ने लोकमान्य तिलक को पूछा, "आप कौन से देश के राजा हो, जो इतने लोग आप की जय जयकार कर रहे हैं।" तो लोकमान्य तिलक ने जवाब दिया, "अरे मैं कहां का राजा यह शरीर का भी मैं मालिक नहीं हूँ, एक दिन मुझे यह भी छोड़ना है।" इस जवाब से हमें ध्यान में आता है, कि जो ज्ञानी मनुष्य है, उसे मालूम है कि इस संसार में मेरा कुछ भी नहीं है, तब मनुष्य को क्लेश नहीं होता है।

खेती की जगह के कारण भाई-भाई आपस में लड़ते हैं, कुछ लोग तो एक दूसरे का खून भी कर देते हैं। खेतों में अगर अनाज निर्माण होता है, तो वह ब्रह्मा करता है और जो ब्रह्मा निर्माण करता है, वह सबके लिए होता है। केवल मनुष्य के लिए नहीं तो सभी प्राणियों का उस पर अधिकार होता है। अज्ञानी लोग कहते हैं, मेरी गाय, मेरा कुत्ता, मेरा बगीचा यह सब सच में मेरा है क्या? इनको मैंने निर्माण किया है क्या? हमने उनको रहने को जगह दी है, पीने को पानी दिया, खाने को दिया, पर पानी और अनाज तो हमने निर्माण नहीं किया है। यह सब अज्ञान के कारण मनुष्य मेरा समझता है और क्लेश भुगताता है।

उपसंहार:-

इस संसार में जो शाश्वत और नित्य हैं, उनका ज्ञान होना ही विद्या है। इसके विपरीत इस संसार में सभी प्रकार के रिश्ते-नाते, मान-सम्मान, धन-दौलत, शरीर, इंद्रिय तथा मन आदि अनित्य है। इनको सच मानना ही अविद्या कहलाता है। मृत्यु के बाद सब यहीं रह जाता है। यह ज्ञान होना ही विद्या है, परंतु जीवन में मनुष्य अन्य पदार्थों में नित्य देखता है। दुख देने वाले पदार्थों को सुख समझता है, जिनके कारण शरीर सुख मिलता है। जो अशुद्ध पदार्थ है, उनको शुद्ध समझता है, पवित्र समझता है। प्रकृति में जो भी पदार्थ अपने नहीं है, उन्हें अपना समझता है। विद्या और अविद्या दोनों ही माया है, परंतु अविद्या के कारण मनुष्य अपने रास्ते से हट जाता है, विद्या आत्मज्ञान की ओर ले जाती है। इसलिए सभी क्लेशों का मूल कारण अविद्या को माना जाता है। अहंकार का नाश करने से मनुष्य को ज्ञान प्राप्ति होती है और वह और अविद्यादि क्लेशों से मुक्त होता है।

संदर्भ सूची:-

- 1) पातंजल योग विज्ञाननिष्ठ निरूपण – डॉ. पद्माकर वर्तक
- 2) राजयोग – स्वामी विवेकानंद
- 3) भारतीय मानसशास्त्र अथवा सार्थ सविरण पातंजल योगदर्शन – कृष्णाजी कोल्हटकर
- 4) पातंजल योगसूत्र – डॉ. विश्वासराव मंडलीक
- 5) पातंजल योगदर्शन – नन्दलाल दशोरा



9.

मानवीय दुःखमुक्ति का प्रमुख आधार : महर्षि पतंजलि प्रणित वृत्तियाँ

अविनाश वसंत धर्माधिकारी,

योग विद्याधाम, धुलिया।

मो, 9420257123,

सारांश:

मानव यह ऐसा प्राणी है, जिसके जीवन में सुख और दुःख आते रहते हैं। मनुष्य का स्वभाव है कि, वह सुखों को जल्दी भूल जाता है और दुःखों को आखरी दम तक याद रखता है। वर्तमान मनुष्य इसी स्वभाव के कारण अधिक दुःखी रहता है। महर्षि पतंजलि ने अपने योग सूत्रों में द्वितीय पाद में पांच वृत्तियाँ बताई हैं। वृत्तियों के बारे में बताते समय महर्षि पतंजलि बताते हैं कि, वृत्तियाँ पांच हैं। वह क्लिष्ट तथा अक्लिष्ट है। वर्तमान मनुष्य क्लिष्ट तथा अक्लिष्ट शब्दों को ध्यान में रखकर, यही धारणा करता है कि, मनुष्य जीवन में दुःख आने का कारण महर्षि पतंजलि प्रणित पांच वृत्तियाँ ही हैं।

महर्षि पतंजलि का कहना है कि, वृत्तियाँ क्लिष्ट तथा अक्लिष्ट अर्थात् दुःख देने वाली तथा सुख देने वाली हैं। दुःखदायक वृत्तियों को अगर ठीक तरह से शांत चित्त से समझ लिया तो वह भी सुखदायक बनती है। वृत्तियाँ शांत करने से सुखकारक होती हैं। शोधकर्ता इस शोध द्वारा यह सिद्ध करने का प्रयास करते हैं।

कुन्जी शब्द (keywords): मानवीय दुःख, महर्षि पतंजलि, योग, चित्त की वृत्तियाँ, क्लिष्ट, अक्लिष्ट

प्रस्तावना:

वर्तमान मनुष्य ऐसा समझता है कि, वह सबसे दुःखी प्राणी है, उसके जीवन में बहुत दुःख है। इतिहास बताता है कि, सत्ययुग, त्रेतायुग, द्वापरयुग और कलीयुग इन चारों युगों में मनुष्य को दुःख थे, आज है और आने वाले कल में भी रहेंगे। सत्य युग में भक्त प्रह्लाद जैसे बालक को कितने दुःख सहने पड़े। त्रेता युग में राम, लक्ष्मण, सीता भी दुःख से छूटे नहीं। द्वापर युग में पांच पांडव दुःखों को सहते हुए दिखाई देते हैं। कलीयुग तो कलीयुग है, जिसमें हर एक मनुष्य को उसके कर्म के कारण दुःख सहना पड़ता ही है। इस तरह मनुष्य सतयुग से लेकर कलीयुग तक हर युग में दुःखी था, लेकिन उसने दुःखों पर विजय पाई है, चाहे वह भक्त प्रह्लाद हो, राम हो, युधिष्ठिर हो, या अर्जुन अर्थात् मनुष्य दुःखों से मुक्त हो सकता है।

वर्तमान मनुष्य उसके अप्राकृतिक जीवन पद्धति के कारण अधिक दुःखी है। जब मनुष्य प्राकृतिक जीवन शैली को आत्मसात कर रहा था, तब वह आज के तुलना में कम दुःखी था, क्योंकि तब मनुष्य सुबह जल्दी उठता था। प्रातःविधि तथा शरीर शुद्धि, गांव के बाहर प्रकृति के सानिध्य में करता था। दिनभर खेतों में, अर्थात् धूप, ठंड, बारिश, खुली हवा में अर्थात् पंचमहाभूतों के सानिध्य में काम करता था। भोजन में प्राकृतिक आहार लेता था। रात को जल्दी सोता था और सुबह जल्दी जाग जाता था। तब वह कम दुःखी था, क्योंकि ऐसी दिनचर्या रहने के कारण वह बीमार नहीं पड़ता था। वह रोग से, चिंता से, प्रदूषण जैसे ध्वनि प्रदूषण, वायु प्रदूषण, जल प्रदूषण इन से मुक्त था, इसलिए वह कम दुःखी था। वर्तमान मनुष्य इससे विपरीत जीवनशैली अपना चुका है। यांत्रिकीकरण, प्रदूषण, मोबाइल, सोशल मीडिया, फास्ट फूड, जंक फूड इन की वजह से वह ज्यादा दुःखी हो रहा है। वह समझता है कि, वह महर्षि पतंजलि प्रणित योग चित्त वृत्तियों के कारण ही दुःखी हो रहा है, यह एक अर्धसत्य है।

महर्षि पतंजलि ने अष्टांग योग बताया है। योग अर्थात् जुड़ना या जोड़ना। यहां पतंजलि ऋषि तन और मन अर्थात् शरीर और चित्त को जोड़ने की अर्थात् एकाकार करने की बात करते हैं। चित्त में वृत्ति जागृत होती है, वह मनुष्य को दुःख देती है, ऐसा महर्षि पतंजलि का कहना है। महर्षि पतंजलि यह भी कहते हैं कि, चित्त में जागने वाली

वृत्तियों का निरोध किया तो मनुष्य दुःखों से मुक्त होता है, और इसे ही योग कहते हैं। कैवल्य प्राप्ति, मुक्ति प्राप्ति जीव और शिव एक होना ही योग है।

योगःश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥ पा.यो.सू.1-2 ॥

डॉ. वर्तक बताते हैं – “योग म्हणजे चित्ताच्या वृत्तिचा निरोध होय.” योग अर्थात चित्त के वृत्ति का निरोध है। जब चित्त के वृत्ति का निरोध होता है, तब न सुखद भावना रहती है न दुखद भावना रहती है। चित्त में अगर दुःख नहीं है तो मनुष्य दुःखों से मुक्त होता है। योग करने से चित्त के वृत्ति का निरोध होता है, वृत्ति का निरोध होने से दुख का नाश होता है।

चित्त अर्थात मन। आज के आधुनिक वैज्ञानिकों के विचारों के अनुसार चित्त या मन नाम की कोई वस्तु मनुष्य के शरीर में नहीं होती है, यह एक अर्धसत्य है। शरीर में जिस तरह फेफड़े, गुर्दे, हृदय है, उस तरह चित्त या मन नहीं है, लेकिन मानवीय शरीर में इस चित्त के या मन के खेल चलते हैं, यह आज का मनुष्य अनुभव करता है।

सिगमंड फ्रायड के अनुसार, “मनोविश्लेषण, मनोवैज्ञानिक या भावनात्मक रोगों की चिकित्सा के लिए उपाय सुजाता है।”

इससे यह निश्चित कह सकते हैं की, मन में जो भावना आती है, वह सुखद या दुखद होती है। दुखद भावना याने बिमारी उसपर इलाज यह मनोविश्लेषण है।

कार्ल युंग के अनुसार, “एक मानसिक शक्ति जिसके द्वारा मनुष्य की सब प्रकार की क्रियायें संचालित होती है।”

मन में आने वाली भावनाएं, आने वाले विचार, मनुष्य के सभी प्रकार की क्रियाएं संचालित करते हैं। मन में अगर शुद्ध विचार आया तो शुद्ध क्रियाएं अर्थात कर्म होता है। मन में अगर दूषित विचार आया तो अशुद्ध अर्थात पाप कर्म होता है। अशुद्ध कर्म का फल दुःख देता है, इसलिए मनुष्य को लगता है कि, विचार ही दुख निर्माण करते हैं।

महर्षि पतंजलि के अनुसार वृत्ति अर्थात चित्त का रवैया या सौंच, उसके पांच प्रकार है और वह पांच प्रकार की वृत्तियां क्लिष्ट तथा अक्लिष्ट इन दो विभागों में बांटी जाती हैं।

वृत्तयःपंचतयः क्लिष्टाक्लिष्टा ॥ 2-5 ॥

डॉ. वर्तक यहां बताते हैं कि, वृत्ति पांच है, वह क्लिष्ट या अक्लिष्ट होती है। चित्त में आने वाले विचार या वृत्ति वह क्लिष्ट अर्थात राग, द्वेषादि क्लेशों की हेतु और अक्लिष्ट अर्थात राग, द्वेषादि क्लेशों का नाश करने वाली होती है।

बाह्य पदार्थों से चित्त में अनेक वृत्तियाँ उत्पन्न होती है। उनको पांच श्रेणी में विभक्त किया है। पांच प्रकार की वृत्तियों में से कोई क्लिष्ट रूप होती है, वह तमस गुण प्रधान होती है। अक्लिष्ट वृत्तियां सत्व गुण प्रधान होती है। तमस गुण प्रधान वृत्तिया दुःख का निर्माण करती है। सत्व प्रधान वृत्तियां चित्त में प्रसन्नता, सुख निर्माण करती है।

पांच वृत्तिया इस तरह हैं—

प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः ॥ 2-6 ॥

सविता जोशी बताती हैं, “प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा व स्मृति पांच वृत्ति आहेत”,

प्रमाण वृत्ति :- प्रमाण वृत्ति के तीन भेद बताते हैं। प्रत्यक्ष, अनुमान और आगम तीन प्रकार की प्रमाण वृत्ति होती है। प्रमाण का अर्थ है सबूत, (Proof)।

प्रत्यक्ष प्रमाण :- पांच ज्ञानेन्द्रियों से प्राप्त ज्ञान को प्रत्यक्ष प्रमाण कहते हैं। जैसे आंखोंसे देखना, कानों से सुनना आदि।

अनुमान प्रमाण :- पांच ज्ञानेन्द्रियों से प्राप्त ज्ञान का अनुमान लगाना अनुमान प्रमाण है। जैसे धुंआ देख कर अग्नी का अनुमान लगाना।

आगम प्रमाण :- वेद-सन्त-शास्त्रों से कहे हुये या सुने हुए ज्ञान को आगम प्रमाण कहते हैं। जैसे एडिसन के वैज्ञानिक प्राप्त शोध।

विपर्यय :- अर्थात् मिथ्या ज्ञान। मिथ्या ज्ञान अर्थात् जैसा अर्थ है वैसा उत्पन्न होने की जगह दूसरा ही विपर्यय ज्ञान होना विपर्यय वृत्ति है।

विकल्प :- अर्थात् पांच ज्ञानेंद्रियों से प्रमाण कुछ मिलता है और अलग ही विपर्यय मिलने के कारण जो ज्ञान होता है वह विपर्यय वृत्ति है।

निद्रा :- अर्थात् जो अभाव प्रत्यावलंबित है। अभाव की प्रतीति को आश्रय करने वाले निद्रा वृत्ति है।

स्मृति :- भूतकाल की सुखद या दुखद यादों का स्मरण होना। गत काल में अनुभव किए हुए विषयों का फिर चित्त में आरोह पूर्वक उससे अधिक नहीं किंतु तन मात्र विषयक ज्ञान होना स्मृति वृत्ति है।

महर्षि पतंजलि बताते हैं, यह पांच वृत्तियाँ मनुष्य के चित्त में सुख या दुःख के भाव निर्माण करती है। लेकिन आज का मनुष्य सोचता है कि, यह वृत्तियाँ सिर्फ दुःखद भाव निर्माण करती हैं। महर्षि पतंजलि तथा शोधकर्ता और आदि योगी पुरुषों के विचारों के अनुसार इन वृत्तियों का अगर निरोध किया तो यह वृत्तियाँ अक्लिष्ट अर्थात् सूखकारक बनती है। मनुष्य के जीवन में सुख तथा निरामयता की अनुभूति देती है। चित्त प्रसन्न और निर्मल करने से दुःख की भावना कम होती है। चित्त निर्मल तथा प्रसन्न करने के लिए निम्न उपाय महर्षि पतंजलि देते हैं। उनका जीवन में आचरण करने से चित्त निर्मल रखकर दुःखमुक्त और सुखयुक्त जीवन जीना है।

मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्य-

विषयानां भावनातश्चित्तप्रसादम् ।।1-33।।

चित्त प्रसन्न तथा निर्मल रखने हेतु यह एक सुझाव दिया जाता है। सुखी, दुःखी, पुण्यात्मा और पापियों के विषयों में यथा क्रम मित्रता, दया, हर्ष और उपेक्षा की भावना के अनुष्ठान से चित्त प्रसन्न और निर्मल होता है। (पातंजल योगप्रदीप पृष्ठ 223)

प्रसन्ना अनिरुद्ध जोशी अपने वेबसाइट में चित्त शांत और शुद्ध रखने के लिए बताते हैं, “चित्त कि लय, चित्त के गतिविधियों को समझे। जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखें। शांत बैठकर लंबी और गहरी सांसे लेना यह भी एक मार्ग है। अपने नियंत्रण से बाहरी चीजों पर ध्यान ना दें। खराब विचारों से मन हटाए और अच्छी बातों पर केंद्रित करें। ध्यान को अपने नियमित जीवनशैली का हिस्सा बनाएं।” शरीर और मन पर इसके सकारात्मक परिणाम होते हैं। सकारात्मक परिणाम होने से कर्म सकारात्मक होते हैं जब कर्म सकारात्मक होते हैं तो परिणाम सुखकारक मिलते हैं जीवन से दुःख अपने आप निकल जाता है।

मुकुंद कुलकर्णी : रामदास स्वामी के मनाचे श्लोक, ‘मनाचे श्लोक मराठीत ‘इस किताब में चित्त को शांत रखने के लिए यह उपाय उन्होंने भी बताए हैं—

मना वासना दुष्ट कामा नये रे।

मना सर्वथा पापबूध्दी नको रे।

मना सर्वथा नीति सोडू नको रे।

मना अंतरि सार विचार राहों ।।

अर्थात् चित्त में वासना या तृष्णा जागने से उस पर रोक लगाना चाहिए। वासना पाप कर्म का कारण है। पाप कर्म करने से पाप बुद्धि बढ़ती है, पाप बुद्धि को दूर रखना चाहिए। पाप बुद्धि तब हमसे दूर रहती है जब हम नीति छोड़ते नहीं हैं। लोगों का भला हों ऐसा विचार करके अच्छे कर्म करने से मन प्रसन्न तथा निरामय रहता है।

अनेक संत, योगी पुरुष, गुरु, महात्मा सत्संग के माध्यम से मन को पवित्र तथा निर्मल रखने के लिए कहते हैं। सत्संग से मन शांत और भगवंतमय होता है। चित्त में सदा पवित्र विचार रहते हैं, तब चित्त में वृत्तियाँ जागृत नहीं

होती, अगर जागृत होती भी है तो उसका ज्ञान सही सही होता है। तब वह वृत्तियाँ क्लिष्ट नहीं अक्लिष्ट महसूस होती है। चित्त में आनंद तथा निरामयता का अनुभव देती है।

महर्षि पतंजलि प्रणित अष्टांग योग साधना अर्थात् चित्त के वृत्ति का निरोध करने से मन शांत होता है। क्रिया योग करने से चित्त पवित्र तथा निर्मल होता है। चित्त प्रसादनम के उपाय, जैसे मैत्री, करुणा, हर्ष, और उपेक्षा इनका पालन करने से चित्त प्रसन्न रहता है। सदगुरु महाराज के कहने के अनुसार सत्संग, परमेश्वर का नाम स्मरण, भजन, कीर्तन, जप, तप करने से मन तथा शरीर शुद्ध होता है। इन सभी उपायों से अगर मन को, शरीर को निर्मल निरोगी रखा जाता है तो आज का मनुष्य दुःखों से मुक्त होता है। दुःखों की तीव्रता कम करता है और निरोगी निरामय तथा आनंदी जीवन जीता है।

उपसंहारः

आज का मनुष्य भौतिक सुख प्राप्ति के लिए यंत्रमय जीवन में यंत्रवत बन गया है। वह हमारे पूर्वजों से अधिक दुःखी हो रहा है। उसकी अप्राकृतिक जीवन शैली उसे स्वास्थ्य तथा निरामयता से दूर ले जा रही हैं। वह हमारे ऋषि-मुनियों ने, पूर्वजों ने बताए मार्ग के बिल्कुल विरुद्ध दिशा में अग्रसर हो रहा है। हमारे पूर्वजों ने और ऋषि-मुनियों ने बताई हुई बातें शाश्वत हैं। मनुष्य के दुःखमुक्ति के और सूखी-खुशहाल और समृद्ध जीवन प्राप्त करने के लिए अष्टांग योग, अर्थात् चित्त के वृत्ति का विरोध होना बहुत ही आवश्यक है। आज के मनुष्य ने पांच वृत्तियाँ जैसे प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा और स्मृति इन पर नियंत्रण करने से और उनको शांत करने से दुःखों से मुक्त होकर निरामय तथा शांत जीवन जीना आसान होता है।

संदर्भ सूची :-

1. डॉ.वर्तक : पतंजल योग विज्ञाननिष्ठ निरूपण
2. सविता जोशी : पातंजल योगसूत्र
3. गीता प्रैस : पतंजल योगप्रदीप
4. स्वामी विवेकानंद : राजयोग
5. डॉ. वि"वासराव मंडलिक : पातंजल योगसूत्र



10.

हठतत्वकौमुदी में चर्चित नादानुसंधान

शोधछात्र –भालचंद्र दिलीप नेरपगार

शोध निर्देशक प्रो. मधुसूदन पेन्ना

अधिष्ठाता दर्शनशास्त्र विभाग -
कविकुलगुरु कालिदास संस्कृत विश्वविद्यालय,
रामटेक.नागपूर,**प्रस्तावना –**

मानवी जीवन का लक्ष्य कैवल्य प्राप्ति है। इसी कैवल्य प्राप्ति हेतु योगशास्त्र के अनेकों ग्रंथों में इसका मार्ग बताया है। इन्हीं में एक मुख्य मार्ग समाधि से होकर जाता है। महर्षि पतंजलि ने अष्टांग योग का अंतिम अंग समाधि बताया है। तो हठयोग के मुख्य ग्रंथ हठप्रदीपिका में नादानुसंधान तो घेरंड संहिता में समाधि के प्रकारों में नाद योग समाधि। इसे नादानुसंधान के नाम से जाना जाता है। नादानुसंधान के द्वारा योग की अंतिम स्थिति कैवल्य, समाधि या ईश्वर को प्राप्त कर सकते हैं।

नादानुसंधान को योगपनिषदों में भी समाधि का मुख्य विषय माना है। नादानुसंधान से हम कैवल्य को प्राप्त कर सकते हैं। नादानुसंधान का अभ्यास ज्ञानी मनुष्य के लिए एक महत्वपूर्ण तथा आवश्यक है। नादानुसंधान को हम आधुनिक ग्रंथ हठतत्वकौमुदी के माध्यम से समझने का प्रयास करेंगे। हठयोग ग्रंथ परंपरा में सुंदरदेव द्वारा रचित हठतत्वकौमुदी यह ग्रंथ है। जो हठयोग परंपरा को अधिक स्पष्ट करने का प्रयास किया है। यह ग्रंथ वाराणसी स्थित सुंदरदेव जी ने संवत् 1946 में लिखा है। इस ग्रंथ में उन्होंने 56 अध्याय के साथ 2050 से ज्यादा श्लोकों में अष्टांग योग के साथ षट्कर्म, बंध, मुद्रा, नादानुसंधान, वैद्यकीय उपचार पद्धति आदि का वर्णन किया है। जिसमें से हम यहां नादानुसंधान पर चर्चा करेंगे।

नादानुसंधान नादा मतलब ध्वनि हमारे शरीर में स्थित जो नाद, ध्वनि, स्वर हैं उन्हें शरीर व मन को स्थिर कर, बाहरी तथा भीतरी चिंताओं को छोड़कर उन ध्वनियों को सूनना तथा उन पर स्थिर होने का पूर्ण प्रयास करना, अनुसंधान करना है। हठतत्वकौमुदी में नादानुसंधान ध्यान समाधि का मुख्य विषय है।

नादानुसंधानसमाधिमेकं मन्यामहे मुख्यतमं लयानाम् ॥ 1/54 ॥ ह. त. कौ.

पूरक, रेचक तथा कुंभक (कुंभक प्राणायाम) के अभ्यास से हमारे शरीर के सभी नाडियां शुद्ध हो जाती हैं। तब शरीर के अंदर से अनाहत नाद सुनाई देता है। सिद्धासन लगाकर मेढू युगल कान, आंख और नाक उंगलियों द्वारा बंद कर मुख से श्वास लेकर अग्नि और अपान के साथ फेफड़ों में पकड़े तथा सिर का ध्यान करते रहे।

ज्ञानी व्यक्ति अपने उंगलियों से कान, मुंह, आंखें, नाक बंद (शांभवी मुद्रा) करते हैं। जिसे शुद्धिकरण के अनुसार शुद्ध सुषुम्ना नाड़ी से आने वाला एक स्पष्ट और अलग सा नाद सुना जाता है। हठतत्वकौमुदी में नादानुसंधान के 4 अवस्थाएं (राज्य) बताइए हैं।

आरम्भश्च घटश्चैव तथा परिचय स्तथा |

निष्पत्तिः सर्वयोगेषु स्यादवस्थाचतुष्टयम् ॥14/54॥ ह. त. कौ.

जिसमें आरंभवस्था, घटावस्था, परिचयवस्था तथा निष्पत्तिवस्था ये चार अवस्था (राज्य) होती हैं।

1. आरंभवस्था –

नादानुसंधान की यह प्रथम अवस्था है। इस अवस्था में योगी अपभ्रंश के नियंत्रण के माध्यम से ब्रह्मग्रंथि और श्वेतनिष्ठा को छेद दिया करता है। जो हम पूरक के उचित अनुप्रयोग के माध्यम से प्राप्त होता है। उपरोक्त कही गई तकनीक का अनुसरण करके अपान को उत्तेजित किया जाता है। तो यह ब्रह्मग्रंथि को छेद देती है और कर्म इच्छा की अग्नि को शक्ति से नीचे लेटा देती है। फिर समाधि (परमानंद) की दुर्लभ अवस्था उत्पन्न होती है। जो की अवर्णनीय है इस अवस्था में एक उन्नत योगी के शरीर के भीतर अनाहत नाद की अब्दुत झंकार ध्वनि सुनाई देती है।

इस अवस्था में व्यक्ति वासना, (शरीर) दिव्य गंध, दिव्य काया, रोगों से मुक्ति, संतोष का आनंद लेता है। और उसका हृद्य इस आरंभवस्था में शून्य का आनंद लेता है। वह चित्त के संशोधन को नियंत्रित करने में सक्षम हो जाता है।

2. घटावस्था –

दूसरे राज्य (अवस्था) को करके स्वीकार करते हुए, शरीर मध्य मार्ग के माध्यम से वायु पाठ्यक्रम, आसन स्थिर हो जाता है। योगी ज्ञान प्राप्त करता है और भगवान की तरह बन जाता है।

शरीर में घटावस्था के दूसरे चरण में अपान वायु शरीर में प्राण के साथ विलीन हो जाता है। और इसके अंत में और परिक्रम प्राण पाठ्यक्रम के प्रारंभिक चरण में सुषुम्ना की मध्य नहर से गुजरती है। फिर योगी स्वामी ऊपर आसन और अतीत, वर्तमान और भविष्य की सामग्री के बारे में जानता है। इस घटावस्था में विष्णुग्रंथि का छेदन होता है। केरल ड्रम की तरह विभिन्न ध्वनियों को पूर्ण स्वर सुनाई दिए जाते हैं। घटावस्था की समाप्ति पर प्राप्त परिचयवस्था का आरंभ होती है।

3. परिचयवस्था -

तीसरे चरण में जब योगी मन नियंत्रित करता है, तो वह सहज समाधि प्राप्त करता है। जो कि, दोष, पीड़ा, बुढ़ापा (समय से पहेली), मृत्यु, भूख और नींद पर काबू पा लेता है।

तृतीयायां ततो जित्वा सहजा नन्दसमभवः ।

दोषदुःखजरामृत्युः क्षुधा निद्रा विवर्जितः ॥ 2/ 54 ॥ ह. त. कौ.

परिचयवस्था जो तीसरे राज्य के नाम से परिचित है। जिसमें फाग के अंत में योगी स्वयं (मन) और कर्म (त्रस्त, प्रारब्ध और क्रियामन) की त्रय को नियंत्रित करता है। और फिर एक योगारूढ मुनि को सहज समाधि और शांति का आनंद मिलता है। सत्कर्म करने पर उसे इच्छाओं, क्रोध, दोष, पीड़ा आदि से पूर्ण राहत मिलती है।

4. निष्पत्तिवस्था –

इस अवस्था में रूद्रग्रंथि छेदी जाती है। और प्राण सर्वपीठ (सिर के शीर्ष पर शिव का निवास) में चला जाता है यहां सूक्ष्म ट्यून वाली वीणा के संगीत के तरह एक ध्वनि उत्पन्न होती है। यह औसत दर्जे के साधक को राजयोग की आनंद पूर्ण स्थिति को प्राप्त करने के लिए अनुशासित होती है जो मन को अवशोषित करता है।

प्राण शक्ति रूद्रग्रंथि को भेदती है, जो भैरों के केंद्र के क्षेत्र में है। फिर अरुधा में मुनि - योग का अभ्यास राजयोग के अभ्यास में होता है, जो कि अनमनी का पर्याय है और उसके लिए पवित्र कंद (अनंत, सचेत और आनंदित) राज्य की निगरानी करते हैं। योग निष्पत्ति की स्थिति को प्राप्त करने की प्रक्रिया में योगी के कानों में बांसुरी की आवाज आती है।

प्रख्यात योगी जो नादानुसंधान की साधना द्वारा समाधि की स्थिति को प्राप्त करता है, उसके हृदय में एक अकथनीय आनंद का अनुभव होता है जिसे श्री गुरु अकेले जानते हैं। योगाभ्यासी मुक्तासन में बैठकर शांभवी मुद्रा को अपनाता है। और हमेशा कानों में आंतरिक

रूप से जकड़े हुए नाद को सुनता है। कानों को बंद करके योगी को उस ध्वनि को सुनना चाहिए जो शून्य पर केंद्रित होने तक सुनाई देती है। जब तक कि वह स्थिरता की अविच्छिन्न अवस्था को प्राप्त नहीं कर लेता। नाद के अभ्यास के माध्यम से, सभी बाहरी ध्वनियाँ थम जाती हैं। योगाभ्यासी एक पखवाड़े में सभी विकृतियों पर काबू पाकर खुश हो जाता है।

जब हम नादानुसंधान का अभ्यास प्रारंभ करते हैं, तब शुरुआती अभ्यास में विभिन्न ध्वनियाँ सुनी जाती हैं। अभ्यास की प्रगति के साथ एक उपशीर्षक भी आता है। शुरु में समुद्र, गड़गड़ाहट, बड़े ड्रम, पानी गिरने जैसी आवाज सुनाई देती है। मध्यवर्ती चरण में छोटे ड्रम, शंख, घंटी और घड़ियाल के सामान आवाजें आती हैं। और अंत में लगता है जैसे की छोटी - छोटी घंटियाँ, बांसुरी और मधुमक्खी की गुनगुनाहट सुनाई देती है। इसी प्रकार शरीर के भीतर भिन्न - भिन्न नाद सुनाई देते हैं। हमें इस साधना में सुनाई देने वाली ध्वनि तेज या सूक्ष्म हो सकती है, मन को इसमें लीन होना चाहिए। मन को इससे विचलित नहीं होने देना चाहिए। जो ध्वनि में मन शुरु में अवशोषित हो जाता है, उस पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए और इस प्रकार उसी में विलीन हो जाना चाहिए। जैसे दूध में पानी मिल जाता है।

सारांश –

आज हम प्रगतिशील युग में भी पिछले 1 साल से कोरोना जैसे महामारी से खुद को बचाकर तथा डर - डर कर जी रहे हैं। इसी में हमारे ऋषि-मुनियों ने जो योग साधना बताई है जिसे करे तो हम स्वस्थ, सुखी, डर के बिना ओर कैवल्य को भी प्राप्त कर सकते हैं। इसी योग साधना का एक अंग नादानुसंधान है। जिसकी साधना कर आज का मानवी जीवन तनाव व रोग मुक्ति होने में मदद मिल सकती है। नादानुसंधान मतलब अपने आपको सुनना, अपने अंदर की आवाज जिसे अनाहत नाद कह सकते हैं। इसमें मनुष्य कुछ समय के लिए अपने आप में लीने हो जाता है इस योग साधना से अपने अंतःकरण में एक अविस्मरणीय आनंद की अनुभूती आती है। नादानुसंधान यह क्रिया समाधी का मुख्य विषय है। नाद से ही हमारे अक्षर बनते हैं, वही अक्षर शब्द तयार करते हैं और शब्द वाक्य बनकर सभी की वाणी, मंत्र, वेद, शास्त्र व समाज का विकास होता है।

सदा नादानुसन्धानात् संक्षीणे वासनाक्षये |

निरञ्जने च लीयेते निश्चितं चित्तमारुतौ || 52/54|| ह. त. कौ.

यहीं नादानुसंधान का निरंतर अभ्याससे सभी वासना कम होती है, और मन व मारुता दोनों को निश्चित रूप से निरंजन में मिला दिया जाता है।

संदर्भ सूची :-

- 1) हठतत्वकौमुदी – एम. एम. घरोटे
- 2) पातंजल योगसूत्र – विश्वास मंडलिक,
- 3) हठ योगप्रदीपिका – स्वात्मराम
- 4) घेरंड संहिता – घेरंड मुनि



11.

डॉ. गिरिराजशरण अग्रवाल की गजलों में सामाजिक चेतना का आशा वादी स्वर

अजित चुनिलाल चव्हाण,
शहादा.

साहित्य को समाज का दर्पण माना जाता है। मानव जीवन और साहित्य का घनिष्ठ संबंध है। निरंतर विकासशील मानव जीवन को साहित्यकार अपनी साहित्यिक कृतियों में रूपायित कर पाठकों के सामने रखता है। वह एक प्रबुद्ध सामाजिक प्राणी होने से अपने समय और समाज में होनेवाली हर घटना से प्रभावित अवश्य होता है। क्योंकि किसी भी सामाजिक व्यक्ति की अपेक्षा साहित्यकार की बौद्धिकता, सामाजिक चेतना, संवेदना, समीक्षा दृष्टि बहुत अधिक अच्छे से समाज का अवलोकन करती है, जो साहित्य सृजन में बहुत सहायक होती है। समाज और साहित्य व्यक्ति के चरित्र निर्माण के साथ उसका मार्गदर्शन भी करते हैं। इसलिए भी सामाजिक चेतना को सामाजिक प्रक्रिया माना जाता है। डॉ. रत्नाकर पांडेय के अनुसार-“जन-समूह या जन-समाज की ज्ञानात्मक मनोवृत्ति को ही सामाजिक चेतना कहते हैं।¹ एक तरफ समाज के हर व्यक्ति में विद्यमान रहनेवाली सामाजिक चेतना संभवतः मनुष्य को सामाजिक दुष्प्रभावों जैसे रूढ़ीगत परंपराएँ, अंधश्रद्धा, अशिक्षा आदि जैसी अनेक बातों से दूर रखने का काम कर सकती है। तो दूसरी ओर साहित्य समाज के आंतर्बाह्य रूप का दर्शन कराता है। इस दृष्टि से देखने पर समाज और साहित्य एक दूसरे के पुरक हैं। साहित्य समाज परिवर्तन का एक महत्वपूर्ण माध्यम है। समाज से ही साहित्य को विशय मिलते हैं। साहित्य का उद्देश्य समाज का कल्याण करना होता है। इसलिए सामाजिक चेतना को समाज की सर्वांगिण दशा और दिशा का रूप माना जाता है।

मानवीय संवेदना को एक उच्च भावभूमि प्रदान करनेवाली गजल का अपना एक इतिहास रहा है। विद्वानों का मानना है कि काव्य की लगभग सभी विधाओं में गजल ही सबसे अधिक पढी और सुनी जानेवाली विधा है। गजल पाठकों से सीधे संवाद करनेवाली एक अत्यंत संवेदनशील विधा है। मानव संवेदना का केंद्र मानी जानेवाली गजल अत्यंत सहजता से पाठक के मन-मस्तिष्क को झकझोरती है। सामान्यतः गजलकार भी अपने समय, स्थिति और समाज जीवन के प्रति चिंतित रहा है, रहता है। उसका समाज से तादात्म्य स्थापित करना ही गजल को बहुआयामी बना गया। इस दृष्टि से देखने पर समकालीन हिंदी गजलों में बहुत व्यापकता और विविधता देखने को मिलती है। इसका प्रमुख कारण वर्तमान दौर के बहुत पहले से ही हिंदी गजल जनसामान्य के जीवन से सीधे जुड़ समाज जीवन की यथार्थ व्याख्या कर रही है। इसमें दुष्यंतकुमार का महत्वपूर्ण योगदान रहा है, जिन्होंने हिंदी गजल को समाजोन्मुख बनाया। गजल को समाज के आम आदमी की व्यथा-वेदना से जोड़ा। इसके बाद इनसे प्रेरणा ग्रहण कर अनेकानेक गजलकारों ने हिंदी गजल विधा को समृद्ध करने में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। इस कारण वर्तमान में हिंदी गजल का अपना एक विशेष महत्व है। पिछले अनेक दशकों से हिंदी साहित्य में गजल बड़ी तेजी से विकसित हुई। अरबी-फारसी-उर्दू की यह गजल हिंदी काव्य में अपनी अलग पहचान बनाने में सफल हुई। इसका एक प्रमुख कारण कवियों ने गजल के क्षेत्र में उतरकर जोखिम उठाना भी कहा जा सकता है। इस संबंध में पुषा राही का कथन द्रष्टव्य है-“आज हिंदी में गजल की बढ़ती लोकप्रियता एवं दिन-प्रतिदिन समृद्ध हो रही इसकी परंपरा का एक उल्लेखनीय कारण यह है कि समसामायिक हिंदी कवि इसे मात्र उधार ली गई विधा के रूप में नहीं, वरन् आत्माभिव्यक्ति के एक सशक्त, समयानुकूल माध्यम के रूप में बरत रहे हैं। वे गजल को हिंदी प्रकृति के अनुरूप नया मुहावरा, अलंकार एवं चरित्र देने में संलग्न हैं।² डॉ. नरेश गजल को हिंदी कविता की

विकास यात्रा का नव्यतम चरण मानते हैं। इस आधार पर कहा जा सकता है कि हिंदी काव्य में गजल बड़े दमदार रूप से अपने पैर जमा चुकी है। इधर हिंदी की नई कविता के पाँव थकते नजर आए और गजल तेजी से विकसित होती गई। आलोचकों की माने तो उन्हें हिंदी में गजल अपने युग का सही दस्तावेज बनने का पूर्ण विश्वास है। इस दृष्टि से देखने पर कहा जा सकता है कि उसमें बहुत सारी संभावनाएँ हैं।

समकालीन हिंदी गजलकारों में डॉ. गिरिराजशरण अग्रवाल का स्थान महत्वपूर्ण है। उन्होंने गजल को हिंदी काव्य की मुख्य धारा में लाने का भरसक प्रयास किया है। डॉ. गिरिराजशरण अग्रवाल ने अपनी गजलों में समकालीन समाज, परिवेश और मनुष्य की समस्याओं को यथार्थ अभिव्यक्ति दी है। हम उनकी गजलों को अपने समसामयिक परिवेश का आईना भी कह सकते हैं। उनमें मानवीय भावनाओं के साथ-साथ परिवर्तित होते सामाजिक चिंतन का चित्रण है। वे मानवीय जीवन की संवेदनाओं के, सामाजिक चिंतन के गजलकार हैं। आधुनिक युगबोध को वाणी प्रदान करनेवाले डॉ. गिरिराजशरण अग्रवाल मानवीय संवेदना के प्रति जागरूक हैं। उन्होंने समाज जीवन का गहन अध्ययन-मनन-चिंतन किया। मनुष्य जीवन को सामाजिक परिप्रेक्ष्य में आँका। इस दृष्टि से देखने पर कहा जा सकता है कि डॉ. गिरिराजशरण अग्रवाल ने हिंदी गजल को एक नई पहचान दी है। अपने समकालीन गजलकारों में उनकी अपनी एक विशेष पहचान है। पाठकों से सहज संवाद करती उनकी गजलों का मुख्य विशय सामाजिक चेतना है। समाज संवेदना का मुख्य स्वर है। उनकी गजलें व्यक्तिगत अनुभवों की प्रवाहधारा से गुजरती हुई सामाजिक चेतना के सागर में घुलमिल जाती हैं। उन्होंने अपनी गजलों में राष्ट्रीय एकता, नैतिक बोध, अपरिग्रह, परस्पर स्नेह, सद्भाव, मानवीय मूल्य, सामाजिक चेतना, साहचर्य भाव, संवेदना, आम आदमी की व्यथा आदि जीवनमूल्यों को अभिव्यक्त किया है। 'सन्नाटे की गूँज भीतर शोर बहुत है, 'मौसम बदल गया कितना, 'रोशनी बनकर जिओ' शिकायत न करो तुम, 'आदमी है कहीं' आदि उनके गजल संग्रह हैं।

महाराष्ट्र में भागवत धर्म की नींव रखनेवाले संतश्रेष्ठ ज्ञानेश्वर माऊली ने 'ज्ञानेश्वरी' में अपने आराध्य से सारे विश्व के लिए "जो जे वांछिल तो ते लाहो प्राणीजात'का 'पसायदान'मोंगा है। ठीक इसी तरह डॉ. गिरिराजशरण अग्रवाल भी वसुधैव कुटुंबकम्-विश्व बंधुत्व की बात करते हुए कहते हैं-

“एक ही परिवार है, संसार कहते हैं जिसे,

गैर को अपना समझ, अनजान को अपना समझ।

जमाने को अपना ही परिवार समझो,

जमाने में कोई पराया नहीं।³

इस प्रकार वे संसार को एक ही परिवार मानते हुए गैर तथा अनजानों को भी अपना मानते हैं। वे 'हे विश्व ची माझे घर की संकल्पना को बल देते हैं। मानव सेवा को ही सबसे बड़ी सेवा माना गया है। भारतीय संस्कृति में परहित को बड़ा महत्व दिया गया है। परहित-परोपकार की भावना को पुण्य से जोड़ देने से नैतिकता का भाव मन में जागता है। डॉ. गिरिराजशरण अग्रवाल भी इन बातों में अपनी संतुष्टि खोजते हैं। अपनी खुशी तलाशते हैं। आदमी का आदमी बनकर जीना ही उसके मनुष्यत्व का ठोस परिचायक है। गजलकार कहते हैं-

“आज तक जीते रहे हो, अपनी-अपनी जिंदगी, दोस्तों! इक-दूसरे की जिंदगी बनकर जिओ।

आदमी के रूप में पैदा हुए तो क्या हुआ? बात तो तब है कि सचमुच आदमी बनकर जिओ”।⁴

अपरिग्रही वृत्ति को स्वीकार समाज से स्वार्थ भावना के समाप्त हो जानेपर विश्व एक नया रूप धारण करने का कवि को विश्वास है। जिस तरह महामना दधिचि ऋषि ने मानव हित में वृत्तासुर नामक असुर शक्ति के नाश के लिए अपनी अस्थिर्यो होम कर दी थीं, ठीक उसी तरह मनुष्य को भी औरों के हित जीने का संदेश देते हुए गजलकार कहते हैं-

“हो सके तो रास्ते की इस अंधेरी रात मे, रोशनी ढूँढिए मत, रोशनी हो जाइए।⁵”

आदमी को हमेशा आशा वान रहना चाहिए। बीती हुई बातों पोटली को खंगालने से हाथ निराशा ही अधिक लगने की संभावना होती है। इसलिए आनेवाला कल आज से बेहतर होगा की बात करते हुए कवि कहते हैं-

“सोचिए मत, आनेवाली रूत जो है पतझर की है, कल का दिन हो आज से बेहतर ये आशा कीजिए।⁶”

डॉ. गिरिराजशरणजी अत्यंत आशावादी हैं। वह जीवन को हर जगह महसूस करते हैं। अपने इस महसूसते जीवनानुभव को वे इन शब्दों में व्यक्त करते हैं-

“बस ढूँढने की बात है, जीवन कहाँ नहीं!, पतझर के बीच भी है, बहारों के बीच भी।⁷”

जो सच्चे मन से ढूँढेगा उसे जीवन पतझर में भी मिल ही जाएगा। जीवन जीने का नाम है, हारकर भागने का नहीं। गोस्वामी तुलसीदास जी के “परहित सरिस धरम नहिं भाई” की बात करते हुए डॉ. गिरिराजशरण अग्रवाल जी मनुष्य को फूलों की तरह महकते रहने को कहते हैं। जिस प्रकार फूल अपने आसपास के परिवेश को अपने सौंदर्य से भर खुशबू से सराबोर कर देता है, ठीक उसी तरह मनुष्य को भी अपने संपर्क में आनेवाले मनुष्य के जीवन में खुशी और महक भर देने की बात सोचनी चाहिए। ऐसा करने से वह खुद भी खुशबूदार हो जाएगा।

“सारी बस्ती गर नहीं महकी तो क्या तेरी महक, अपने घर की मेज पर तू लाख गुलबूटे सजा।⁸”

बात एकदम सही है। यह भावना स्वस्थ समाज का परिचायक है। किसी का दर्द बँटते आना चाहिए। अपने लिए तो सभी जीते हैं लेकिन औरों के लिए जीना ही सही मायने में जीना होता है। परिस्थितियों चाहे कितनी ही विषम क्यों न हों, चाहे रास्ता रूकावटों से अटा पडा हो, निरंतर आगे बढ़ते जाना ही जीवन है। जिंदगी मात्र और मात्र जीने का ही नाम है। वह कभी भी, किसी भी स्थिति में घाटे का सौदा नहीं हो सकती। जो जीवन में आगे की ओर बढ़ता जाएगा, वह जरूर पाएगा। इस चिंतन को डॉ. गिरिराजशरण जी इन पंक्तियों में व्यक्त करते हैं-

“जिंदगी को किसलिए घाटे का सौदा मान लूँ, सिर्फ खोना ही नहीं, जीवन में कुछ पाना भी है।⁹”

जिंदगी से ऊब चुके लोगों के लिए उपर्युक्त पंक्तियों प्रेरणास्रोत का काम करती हैं। जबरदस्त आशावादी स्वर के गजलकार डॉ. गिरिराजशरण जी हमेशा से ही सकारात्मक सोच के रचनाकार रहे हैं। किसी से भी अच्छा बोलने में कोई नुकसान नहीं है। डूबते को बचाना, निराशा से घिरे वातावरण में उजाले का दीप जलाना ही जीवन है। यहाँ गजलकार समानुभूति-सहानुभूति से कमजोर का हाथ थाम उसे अपने साथ चलाने की प्रेरणा देते हैं। देने से कभी किसी को घाटा हुआ ही नहीं है। जैसे-

“बचाने के लिए बँहें बढ़ाना कम नहीं होता, भँवर के बीच तिनके सहारा कम नहीं होता।

जहाँ तक हो सके हमदर्दियाँ बाँटें जमाने में, जमीं को सींचते रहने से दरिया कम नहीं होता।¹⁰”

बात तो सौ फिसदी सच है। क्योंकि ‘देतो तो देव, राखतो तो राक्षस’ माना जाता है। बॉटों और बढाओ। आदमी को हमेशा ऊँचा और बडा ही सोचना चाहिए। छोटी सोच अपराध माना जाता है। मन चंगा हो तो किसी चीज की कमी नहीं होती। डॉ. गिरिराजशरण जी इसी बात को आगे बढाते हुए सारी दुनिया को अपने में समेट लेने को कहते हैं। इस समताभाव से अलगाव के लिए कोई जगह नहीं बचेगी।

‘अपने मन के दायरे में सारी दुनिया कीजिए, घर अगर छोटा भी हो तो दिल न छोटा कीजिए।

जिंदगी में दोस्तों, अलगाव की बातें गलत, या मेरे बन जाइए, या मुझको अपना कीजिए।¹¹.

मनुष्य को समताभाव से एक दूसरे में समा जाना है। साथ-साथ चलना है। ठीक उसी तरह जैसे एक बैल अगर बीमार हो जाए तो दूसरा बिना किसी शिकायत के उसका भी बोझ ढोता है। मनुष्य को भी इसी तरह सबको साथ लेकर ही चलना चाहिए। परस्पर साहचर्य-सहयोग की भावना मानवता को बलवती बनाती है। इस बात को लेकर गजलकार का यह कहना अत्यंत प्रासंगिक-प्रेरक है-

‘चलना है साथ-साथ, मचलना है साथ-साथ, ठोकर अगर लगे तो सँभलना है साथ-साथ।

अनजान रास्ते पे अकेले नहीं चलो, लंबा सफर है, घर से निकलना है साथ-साथ।¹².

मनुष्य के जीवन का दृष्टिकोण व्यापक हो। जिंदगी में कुछ पाना है तो अपने आप पर पूरा भरोसा होना चाहिए। जीवन में निराशा के प्रसंग तो आते हैं लेकिन उनसे ऊबरकर आगे बढ़ते जाने की ही बात सोची जानी चाहिए। अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए निरंतर कर्मशील बने रहना चाहिए-

‘जो लक्ष्य है मिलेगा, भरोसा न छोड़िए, पत्थर भी हो राह में तो चलना न छोड़िए।

उम्मीद जिसका नाम है जीवन के साथ है, नाकामियों के बाद भी आशा न छोड़िए।

पहचान है जो फूल की अपनी महक से है, कोटों पे फूल बनके महकना न छोड़िए।¹³.

सफलता और असफलता में भी सम, स्थिर और प्रसन्न बने रहकर मनुष्य कर्तव्यपथ पर आगे बढ़ता रहे। भारतीय चिंतन-दर्शन कर्मप्रधान ही रहा है। अपने भीतर के भरोसे को बनाए रखते हुए आदमी को अपने लक्ष्य तक पहुँचाना होता है। डॉ. गिरिराजशरण जी भी कर्मशील बने रहने की प्रेरणा इन शब्दों में देते हैं-

‘अगर संकल्प हो मन में, अगर चलने का साहस हो, अँधेरे में कदम मंजिल का रास्ता ढूँढ लेते हैं।

जैसे चिंगारियाँ निकलती हैं, तुम भी पत्थर को तोड़कर निकलो। अपने पैरों पे खुद भरोसा हो,

रास्ता खोजने अगर निकलो। लगन हो दिल में राही के तो मंजिल मिल ही जाती है,

परिदे उडते-उडते आप उडना सीख जाते हैं।¹⁴.

परोपकार जैसा धर्म और ‘अतिथि देवो भवजैसी संस्कृति भारत की एक बडी पहचान है। जो हमें एक नई ऊँचाई प्रदान करती है। डॉ. गिरिराजशरण जी इस पावन संस्कृति के हवाले से उपकार-नेकी को किसी पर व्यक्त न होने देने की सलाह देते हैं। एक हाथ से दिया दान दूसरे हाथ को भी पता नहीं चलना चाहिए। दान पानेवाला ईश्वर का ही रूप होता है। इस बात को व्यक्त करते हुए गजलकार कहते हैं-

“उपकार करके उसको जताया तो क्या किया, नेकी कभी न कीजिए, अहसान के लिए।

अँगनाई फैल जाएगी, खुल जायेंगे ये द्वार, मन में जगह निकालिए मेहमान के लिए।¹⁵

मराठी साहित्य के प्रसिद्ध कवि भा. रा. तांबे जी कह गए हैं कि- “जन पळभर म्हणतील हाय हाय, मी जाता राहिल कार्य काय?” आदमी को कीर्ति के रूप में पीछे अपना अमित निषान छोड़ जाना चाहिए। ‘मरावे परी किर्ती रूपे उरावे’ वाली बात अगर कोई गॉठ बॉध लेता है तो विकास-सफलता निश्चित है। आदमी को आनेवाली पीढियों के लिए उन्हें प्रेरित कर सके ऐसा कार्य करने की प्रेरणा देते हुए गजलकार कहते हैं-

“माँझी वही है हौसला जिसका जवाँ रहे तूफान आ भी जाए तो किष्ती रवाँ रहे।

आओ कुछ ऐसा काम जीवन में कर चलें, जब हम नहीं रहे तो हमारा निशा रहे।¹⁶

निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि, डॉ. गिरिराजशरण अग्रवाल आशावाद के प्रबल पक्षधर हैं। जीवन में आनेवाले संकटों का मुकाबला करते हुए वे निरंतर न थकते, न रूकते आगे बढ़ने की बात करते हुए मनुष्य का मार्ग प्रशस्त करते हैं। वर्तमान समय में हमारे आसपास का परिवेश कुछ उदासीनता और निराशा से घिरा दिखाई देता होगा, तब ऐसे में डॉ. गिरिराजशरण अग्रवाल अगुवाई करते हुए आगे कैसे बढ़ा जा सकता है का ही संदेश देते हैं। माना कि मनुष्य जीवन में समस्याएँ ये हैं लेकिन गजलकार कहीं भी निराशा न होते हुए उसे आगे बढ़ने की प्रेरणा देते रहते हैं। सकारात्मक सोच रखने को कहते हैं। उनकी गजलों में जिजविषा है, परोपकार की भावना है, सामाजिक चेतना है, और है मनुष्य के लिए मात्र हिंमत से जीने का मन्त्र। उनकी गजलों में अग्रवाल अपनी गजलों से समाज का हौसला बढ़ाते हुए मार्गदर्शन करते हैं। वे जीवन के प्रति बड़े आशावान-आस्थावान हैं। सकारात्मक सोच से सराबोर एक जागरूक रचनाकार हैं। मानवीय, सामाजिक मूल्यों को बनाए, बचाए रखने के लिए निरंतर प्रयासरत हैं। उनके लिए मानो मानवीय संवेदना, भारतीय मूल्य, परस्पर स्नेह, सौहार्द, परोपकार की भावना, त्याग, समर्पण का भाव आदि आक्सिजन का काम करते हैं। वे मनुष्य को उसकी चेतना का, सामाजिक अस्तित्व का अहसास करा देते हैं। इस दृष्टि वे समाजसापेक्ष विचारधारा के गजलकार लगते हैं। उन्होंने व्यापकता, गहनता के साथ सामाजिक चेतना का चिंतन कर चित्रण किया है। मानो वे परंपरागत भारतीय मूल्यों की, सामाजिक चेतना की पुनर्स्थापना करने के लिए प्रयत्नशील हैं। और इसके लिए आदमी को धूप बनकर, चॉदनी बनकर और सबसे बड़ी बात कि रोशनी बनकर जीना होगा।

संदर्भ सूची-

1. उद्धृत- मधुशाला में सामाजिक चेतना, डॉ. राजकुमार जमदग्नि, षोध दिशा -19, जुलाई- सितंबर 2012, पृ. 74
2. पुष्पा राही : मूल्यांकन, सं. गुप्त सुरेशचंद्र, उद्धृत-हिंदी गजल दशा और दिशा , डॉ. नरेश, पृ. 58, 59
3. डॉ. अग्रवाल गिरिराजशरण , रोशनी बनकर जिओ, हिंदी साहित्य निकेतन, बिजनौर, 2003, पृ. 73
4. डॉ. अग्रवाल गिरिराजशरण , रोशनी बनकर जिओ, पृ. 64
5. डॉ. अग्रवाल गिरिराजशरण , रोशनी बनकर जिओ, पृ. 82
6. डॉ. अग्रवाल गिरिराजशरण , रोशनी बनकर जिओ, पृ. 124
7. डॉ. अग्रवाल गिरिराजशरण , रोशनी बनकर जिओ, पृ. 59
8. डॉ. अग्रवाल गिरिराजशरण , रोशनी बनकर जिओ, 62
9. डॉ. अग्रवाल गिरिराजशरण , मौसम बदल गया कितना, हिंदी साहित्य निकेतन, बिजनौर, 1999, पृ. 66
10. डॉ. अग्रवाल गिरिराजशरण , रोशनी बनकर जिओ, पृ. 100

11. डॉ. अग्रवाल गिरिराजशरण , रोशनी बनकर जिओ, पृ. 124
12. डॉ. अग्रवाल गिरिराजशरण , रोशनी बनकर जिओ, पृ. 99
13. डॉ. अग्रवाल गिरिराजशरण , रोशनी बनकर जिओ, पृ. 15
14. डॉ. अग्रवाल गिरिराजशरण , रोशनी बनकर जिओ, पृ. 53,45,49
15. डॉ. अग्रवाल गिरिराजशरण , रोशनी बनकर जिओ, पृ. 52
16. डॉ. अग्रवाल गिरिराजशरण , रोशनी बनकर जिओ, पृ. 34
17. वसंतराव नाईक कला, विज्ञान एवं वाणिज्य महाविद्यालय, शहादा. जि. नंदुरबार, महाराष्ट्र.



12.

**Namita Gokhale's *The Book of Shadow*:
Some Feminist Observations**

Lavand Sushamabai Rajendra
M.D.Palesha Commerce College
Dhule, Maharashtra
vrushali7patil@gmail.com

Abstract:

Despite years of emancipation and empowerment, even the educated and working women are the victims of patriarchal norms. It has been systematically forgotten over the years that women too are humans with dreams, desires and aspirations. This pain and anguish besides the pitiable condition of women has been showcased successfully by the women novelists. The contemporary writers like Namita Gokhale, Shobha de, Gita Hariharan have spoken about the plight of women in their respective works. They have been the voice of the marginalised. Namita Gokhale has portrayed strong, mind-blowing women protagonist in her remarkable novels. The present paper focuses on Namita Gokhale's famous novel *The Book of Shadows*. The feminine sensibility of the protagonist is reflective of the women at large. Rachita is the victim of acid attack for no guilt of her. Yet, she stands bold and emerges as a strong woman. The paper further discusses the torments and agonies that the central character has to undergo. It is the mirror to the numerous problems faced by billions of women across the globe.

Keywords:

Feminism, modern era, entity, Patriarchy, protagonist.

Introduction:

Namita Gokhale is an outstanding author. Her novels have been appreciated all over the world. The contemporary writers like Namita Gokhale, Shobha de, Gita Hariharan have spoken about the plight of women in their respective works. They have been the voice of the marginalised. Namita Gokhale has portrayed strong, mind-blowing women protagonist in her remarkable novels. Despite years of emancipation and empowerment, even the educated and working women are the victims of patriarchal norms. It has been systematically forgotten over the years that women too are humans with dreams, desires and aspirations. This pain and anguish besides the pitiable condition of women has been showcased successfully by the women novelists. The feminine sensibility of the protagonist is reflective of the women at large. Rachita is the victim of acid attack for no guilt of her. Yet, she stands bold and emerges as a strong woman.

Namita Gokhale:

Namita Gokhale is an Indian feminist writer who was born 26 Jan.1956 in Lucknow, Uttar Pradesh in India. Her crown has more feathers like she is a publisher, writer as well as festival director. She has penned down twenty books. Out of twenty, ten books are that of fiction. She has achieved the centenary National Awards for Literature by the Assam Sahitya Sabha. Her novels *A Himalayan Love Story*, *The Book of Shadows*, *Things to Leave Behind* novel received the Sushila Devi Literature Award as well as the Best Fiction Jury Award(2017). Namita Gokhale's debut novel is *Paro: Dreams of Passion*.

Namita Gokhale she became a strong pillar for women in the modern times. She has become their voice through her novels. She spotlights women's issues minutely. She is a strong champion of feminism. She believes that it's a moral responsibility of each and every one to recognise women's importance, respect her knowledge and strength. She has portrayed her women protagonists in a noteworthy manner.

In each part of the world writers, feminists discussed about the downward and upward life of women. Namita Gokhale is a versatile Indian women writer portrayed her women characters as a reality of society and the reality which is relevant to every woman in the pros and cons of the world. She took numerous paths and has portrayed women characters beautifully. Hence a woman reader would relate herself easily to these protagonists.

The Book of Shadow:

The Book of Shadow is a novel written by Namita Gokhale. It deals with the issue of acid attack. The novel has been appreciated by the publisher too as "part ghost story part erotic romance. *The Book of Shadow* is an ambitious book that investigates the nature of reality, love, faith. It is a work of startling originality by one of the India's most daring and talented writers." (Penguin).The Hindu admires the techniques of Namita Gokhale as, "Namita Gokhale excels in extolling the erotic and the exotic. Her fiction is wide ranging and experimental....Her characters are haunting." (Penguin).

The remarkable novel *Book of Shadows* presents female protagonist Rachita. The female protagonist has to face many complications in her life to survive in the society. Actually the strong character Rachita bravely encounters various barriers like acid attack; lead prosaicat married life, sexual issues and quest for identity.

The novel is partly a ghost novel. It is an incredible work of Namita Gokhale. It is a goal oriented novel which deals with love, faith etc. These are the essential components for leading human life successfully. Namita Gokhale shares her experience while writing the novel *The Book of Shadows*: "Every time I write a book, I fell I'll never write again. But before I know it I've been again.*The Book of Shadow* was a strange book. I was a bit of a ghost myself. A lot of the book wrote itself." *The Book of Shadows* is not a typical ghost story but has the supernatural touch, hallucination etc. The novel presents the state of mind of the protagonist. The protagonist has to undergo the unexpected anguish, pain attack in her life. Surprisingly it is a ghost story without ghost. The novelist has beautifully illustrated the conflict between internal Rachita and external Rachita, due to which she becomes a psychological patient.

Rachita's Plight in *The Book of Shadows*:

In *The Book of Shadows* Namita Gokhale has incredibly portrayed the character of Rachita. Rachita Tiwari is a lecturer. She teaches English literature in the college namely Jesus and Mary. The protagonist Rachita prefers to live in the Himalayan foothills. The most heart-touching aspect is that Namita Gokhale used to live in the same house where Rachita lived. Namita Gokhale has mentioned it in author's note,

"I too have lived in the house. I have written about . This is a novel which has its core in truth. It has been written or it has written itself, under circumstances which would appear strange to most people. It has been a vehicle to

resolve my personal pain, but there is more to it than that"(1).

Namita Gokhale has remarkably showcased how a woman who is the victim of acid attack leads her life in detachment, soothe, peace as well as nature of books. Acid attack is a strange word which affects a woman's flexibility. In the opening of the novel itself it is revealed that Anand, who is a fiancé of Rachita, commits suicide. He hangs himself in the centre of a room. His tongue was out and eyes were staring at something. Rachita states, *"Who was this swaying on a rope before me?? It was an unbearable excess of all that was possible and bearable. There was defeat here and a loss of dignity. This travesty of not life was not death was to be faced! Of this I was sure"*(5). After reading the suicide note of Anand, it is made known that something wrong happened between Anand and Rachita. He wrote, *"Good Bye cruel world! I bid thee farewell! You have tried me sorely, you have abused my trust! My trust with time is over. Tell the faithless one, the Delish that has betrayal will lose her dear"*(5).

In present era there are instances and evidences of acid attack that occurred due to just rejection in love proposal and infidelity. On the contrary in *The Book of Shadows* women destroy other women's life mercilessly just for taking revenge. Rachita was already in her grief she lost her husband recently. Conversely her sister-in-law accuses Rachita for her brother's demise. In anguish and being furious she throws acid on Rachita's face. Here a woman becomes another woman's enemy and tries to destroy her life. Consequently in these two situations she wasn't guilty but she became sufferer. Husband's death and acid attack alter her whole personality. Rachita being a strong woman fights courageously and conquers over her pain, anguish. She starts her life with a new vision and spirit. Being a victim of acid attack, Rachita prefers to lead her life in isolation. She states:

*"A muslin chunni over my face,
a sight to scare children myself,
off an solitary walk to contemplate
the startling beauty of autumn hills"* (68).

Rachita transforms her whole life. In her daily life she becomes a keen observer as well as she attains accepted things which she never accepted earlier. She states, *"It was only now many years later, that I actually read her poetry. I could not at first connect the poems with that woman I had known, had seen and meet in these hills all these years ago. Her poetry is beautiful, mystical though perhaps a little abstruse"* (7). After too many upheavals in life, Rachita wants to lead her life peacefully. She states, *"I*

went to the book case by the stairs to look for something new to read. I need to distract myself to slide into this altered mode of obliquely, as it were” (71). She tries at her level best to change her way of life as she used to live. She sees her face in mirror and says, “I saw my face. You will make allowances for the fact that It was dark in the dressing room” (217). In the end she goes to live in the company of nature and says,

“This house belongs to me, as I belong to the house. I have lived here alone in the hills, watching the days turn to dusk awaiting the dawn This house which knew me as a child, has taken me again. We have closed ranks together me and the house. We have become as one spirit it is us against the world”(3).

She remembers her childhood. She explains how the house and she belonged to each other from her childhood. The house knows her completely from her childhood. At that point she finds herself as one spirit for living. She thinks that the world doesn't matter to her; the world has given her enough pain. In the end of the novel she anticipates that good time will come. She States, “The garden will bloom again the roses by the veranda the weeds and forget me nots by the gravel path I think I knew that I will remain”(232).

The Book of Shadows: Feminine Sensibility

Namita Gokhale is a staunch feminist and she portrays the miserable plight of women in her realistic novels. The most remarkable thing about Namita Gokhale's protagonist is that her protagonists always prefer to live in isolation. Women always are known for their beauty. Face always plays a leading role in women's personality. She always focuses and tries to enhance her beauty through the face. Face is mark of identification. But if women's face gets damaged due to the acid attack and if she has to live with that damaged face, it is really difficult and unbearable. No one would imagine the life of acid victim who just covers the face with muslin Chunni. It gives birth to identity crisis. She becomes unacceptable in the male dominated society. The patriarchal norms of beauty cannot be fulfilled by her and she becomes a burden to the society. The same is the case with Rachita in *The Book of Shadows*.

The protagonist encounters with the supernatural powers. She always feels that she hears the voice of someone. Rachita is in isolation far way from the world. Hence was getting mental weakness and Hallucination some unreal sight. And she says,

“I am being stalked. I know I am being stalked. All the evidences are there all the signs of a.....person: entity? Stalker?.....intent to pursuit”(61).

Ruchita prefers to live in solace after the acid attack. In our society ample of evidences are available where we can find women overcome their weakness and emerge as strong women. Actually if a woman becomes weak physically, she becomes weak mentally too. Hence such women need motivation to overcome their sufferings. In the present novel too Rachita becomes backbone for herself. This is really commendable in our day to day life. In our day to day life too we can find so many women who fought and overcame from their pain, anguish, weakness and emerged as strong women just like Muniba Mazari, Laxmi Agarwal etc. The *Chhapaak* Hindi film spotlights on the acid victims and their lives and the subsequent struggle. *Chhappak* film is based on real life of the acid victim Laxmi Agarwal and it has the

lead role of Deepika Padukone. The strong dialogue reflects the strong spirit: “*Threw acid on my face not on my dreams*”.

Being a woman, Namita understands the feelings of women and she is aware of the suffering that a woman undergoes. She has tried to portray them realistically in her fictional world and she has given vent to the voice of millions of women who suffer silently. However, appearance is not much important. What one does is more important than how one looks. For centuries we know that outer appearance is deceptive. Hence, through the protagonist Rachita, the novelist has tried to foreground the beautiful lines of British Romantic poet Keats: “*Beauty lies in the eyes of the beholder*”.

Conclusion:

No one is perfect in this world; our inner spirit matters. Namita Gokhale through the novel *The Book of Shadows* and the woman protagonist Rachita has expressed his own grief, pain and sorrow which have been experienced by billions of women worldwide. The novelist Namita has fellow feelings for the protagonist and she has expressed her inner self through Rachita. She also lost her beloved husband. Due to her husband’s demise she felt isolation in her life- just like Rachita who lost her beloved husband Anand which made her so emotional.

Work Cited:

- Gokhale, Namita. *The Book of Shadows*. New Delhi: Penguin Books India Pvt.Ltd, 2001.
- <http://www.penguinbooksindia.com> accessed on 12.12.2020
- https://en.m.wikipedia.org/wiki/Namita_Gokhale accessed on 12.12.2020
- <https://www.lyricsbell.com/chhappak.arjit-singh> accessed on 12.12.2020



13.

Yog and Meditation: A Source of All Energy**Dr. Kalyan Shidram Kokane**Assistant Professor of English
Karmaveer Bhausaheb Hiray Arts,
Science & Commerce College Nimgaon,
Tal. Malegaon, Dist. Nshik. MS**Abstract:**

The word is running after money and business today. Everyone is busy in this materialistic world. The entire world is facing the pandemic like covid-19. The mental state of the entire mankind is disturbed in the present situation. The health is the issue of the mankind of entire world in the pandemic. In such a busy and timeless world people needs relaxation and healthy life. The materialistic world has been making the minds rambling. This rambling of mind is making the mankind restless. In such state, Yog, Dhyan-drana, meditation and Pranayam is the need of the day to provide rest to the rambling minds. In fact, it is the medicine for us. Yoga and Pranayam provides the source of energy to the mind, soul & body. It provides the boost to the sound body. It is the need of the day to overcome the 'self' 'identity' and I. It is the need of the day to stabilize the flicking mind the. Yog and the meditation help us to cultivate the habit to overcome over the inborn affinity for worldly matters and sensual pleasures.

Keywords: Yog, Meditation, Pranayam, self, rambling, mind etc.**Introduction:**

Yoga, Pranayam & Dhyan – dharna are the only source of energy in this context Today. The world becomes materialistic. Yoga, meditation, the elimination of ego is vital for peace of mind. Meditation is the source of all energy. The divine energy, the repetition of Om mantra is sufficient for the beginners. We must utter Omkar until like becomes extinct or until the self or the individual I ceases to exist. The posture of padmasana shall be beneficial for the meditation. The sense of Identity of our 'self' with the body is so strong and un dissociable. In this situation the meditation of 'Om' will lead to limitless and pure bliss. The meditation of Om makes the mind peaceful which is by its nature restless, fugitive fickle. It can be steadied only by chanting of Omkar. The better concentration can also be achieved. Persistence in repeating the Om chant ultimately leads to the maximum concentration of the mind. The human being has an inborn affinity for worldly matters and sensual pleasures. So cultivation of the habit of uttering Omkar shall engross the human mind in peace. The real concentrations need complete merger of Identity, self and the I within yoga and meditation may train us in concentration. This will make us happy from the worldly life. The repetition of 'Om' can be achieved in three ways. This meditation shall help us to improve the capacity of breathing and lungs. The research says the total lung capacity of an adult human male is about 6 litres of air. (www.wikipedia.co.in, Accessed on 7th March, 2021 at 11:09 a.m.). The normal expansion of the lungs can be achieved by the regular and repeated practice of Om. This finally

will help us to lead towards the faith and happiness. To follow a Saint's behest faithfully, doubtlessly, is the first step and persist in them with determination, faith and love constitutes the last, this indeed is the easy way to unperishing cantonment. (Gokhale,170)

Om means entire:

The Latin word 'Omni' and Sanskrit word 'Orm' means 'entire'. This word express an pervasive, all powerful. According to the Vinoba Bhave the meaning of 'Om' is "An excellent admire for prayer" (Iyengar, B.K.S, 36). The symbol of ॐ Om included /a/, /u/ and /m/. The written script has a definite meaning. The /a/ indicates the aware state of mind. The /u/ means the dreamy state while /m/ is a sleep without dream. Hence /a/, /u/ and /m/ are the symbols of mind and life. These symbols symbolize the lack of affection, fear and agitation.

The word, 'Yog' is originated from the Sanskrit word 'yog'. Which means to tie, to join together, or to concentrate our mind towards a certain things or centre or fully utilise. The unity of our will to the will of almighty is 'Yog'. In the brief preface of the book Gita according to the Gandhi, Shri Mahadev Desai Says, "Yoga means to unity the body, mind and soul and its power to Almighty. Hence Yog is the control of talent, mind, emotions and dreams you missed the stability of soul.

Yog: an ancient Philosophy:

Yog give one of the Six ancient worships and Philosophy. Patanjali has got brought 195 sutras in his books 'Yog sutra'. While Bhagavatgita has defined 'yog' as 'samatvabuddhi' which means the success or failure should not be affected on ourself. The overeating person or fasting cannot achieve Yog. The slumber or vigilant cannot achieve Yog. In order to achieve Yog one should be able to maintain balance in diet and sleep yog destroys all sorrows and pains.

Katopnishada has described puke as mind becomes stable and the movement of mind stays calm becomes yog. Hence, yog helps to win power of mind. In other words it means to control one's ramble mind.

Eight Angas:

Patanjali had described eight angas of yoga according to him these eight angas shall help us to reach to the body of Almighty.

1. Yam (the laws of character)
2. Niyam (Ford purification of internal air)
3. Asane (Posture)
4. Pranayam (the rhythmic control of breathing)
5. Pratyahar (to free the mind from worldly life)
6. Dharna (to concentrate our soul)
7. Dhyan (to meditate only one subject by forgetting other all subject)
8. Samadhi (the state to become one with the almighty)

The observation of eight angas is useful in absolving Yog in life. Patanjali called Astang to this.

Conclusion:

Yog and the Pranayam is the need of the day for not only the individual but also for the entire mankind. It is useful for the betterment the entire mankind. It is the great gift of Ancient India to the world. The ancient authors like Patanjali has insisted to the importance of yoga and meditation for the betterment of the healthy mankind that daily practice of yam, Niyam, asana, peanayam, pratiahar, odharna, dhyan and samrudhi. Shall lead us towards the sound mind and sound body. The yog shall only improve the social life.

References:

- Gokhale G.S., Discourses, K. Joshi & Company Publications, Satara, 2010.
- www.wikipedia.co.in, Accessed on 7th March, 2021 at 11:09 a.m.
- (Iyengar, B.K.S, Yogdeepika, Orient Longman, New Delhi, 2002.
- Desai, Madhav., Gita According to Gandhi, Orient Longman, New Delhi, 1982.



14.

Rabindranath Tagore's Play *Red Oleanders*: An Eco-feminist Approach

Dr. Deepak D. Deore
Department of English,
S. S. V. P. S. Arts and
Commerce College, Dhule.
prof.deoredeepak@gmail.com

Abstract:

Rabindranath Tagore was a versatile Indian Dramatist and widely considered as a universal poet in the world of literature. Rabindranath Tagore composed a wide range of works ranging from poetry, novels, short stories, dramas and essays in his literary career. As a writer he dealt with different social, cultural and environmental themes in his dramatic works and gave sheer importance to the nature. Rabindranath Tagore deals with theme of nature and eco-system in most of his plays. Rabindranath Tagore through the play Red Oleanders tried to raise issue of environmental exploitation which is highlighted through the character of Nandini. Tagore exposed the crucial attack of modern human society on earthly resources. Rabindranath Tagore's play Red Oleanders throws light on modern world environmental concerns and values. Tagore's play carries a significant message to modern civilization on the importance of eco-system from an eco-critical point of view. The present paper shall attempt to consider the necessity of a relationship between man and nature as perceived by Tagore himself and also try to show how various parallel schools under the broad area of eco-criticism such as eco-feminism.

Keywords: Rabindranath Tagore, Eco-critical approach, Eco-feminism, Red Oleanders.

Introduction:

Rabindranath Tagore was the first distinguished universal poet, honored Noble prize for his poetic work *Gitanjali* in 1913. He was a first literary genius and vision while writing his poetic and dramatic works. He was the most versatile literary personality of Indian English literature who extended his philosophic concerns about relationship between man and nature. He was a dramatist, poet, painter, actor, educationist, social reformer etc. Tagore as an educated believed in progressive and reformist outlook and also extended the same in his literary works. He was a master of drama as a literary genius who acclaimed his mastery on various significant issues from the reformist approach.

Rabindranath Tagore wrote various significant plays and some well-known are *Sacrifice*, *Sanyasi*, *The Post Office*, *King and the Queen*, *The Waterfall*, *Natir Puja*, *Malini*, *Chitrangada*, *Chandalika* etc. Rabindranath Tagore as dramatist deals with the wide range of themes in his plays who intended to expose the social reality. He mostly deals with Indian traditional myths and mythologies. He also deals with contemporary social, cultural and environmental issues in his plays where he raises some

significant crucial issues of the modern society. Rabindranath Tagore as a dramatist deals with issues of history of India to contemporary modern Indian society with his modern outlook. Tagore as the first playwright of pre-independence India wrote a variety of plays such as lyrical drama, dance drama, tragedies, tragi-comedies, symbolic drama etc. Tagore as a playwright used theatre as a means of social transformation which remained his main concern.

Eco-feminism in *Red Oleanders*:

Eco-criticism is a new approach in the study of literature which directly enables all of us to protect the environment and to protest its exploitation. It is an interdisciplinary approach. Eco-criticism is a new school of critical theory emerged in the 1960s, which focuses on the injustice against the nature through the various fundamental activities of the modern world and also highlights the problem of exploitation of environment. The main concern of eco-criticism in literature is to maintain the harmony between the nature and human beings. There are certain sub-schools of Eco-criticism theory and the main concern of all of them is the development of the environment with all present crises. It is an interdisciplinary study of literature and environment as a broad approach which extends harmony between the nature and human beings.

Eco-criticism always acknowledges the environment as the most valuable thing in the life of human and importance of it for the same. Eco-criticism is a new theory of literary, theoretical and political movements acknowledges environment. It is the most sacred entity on earth that is being exploited brutally by man in the contemporary modern scientific world. It is taken as a study of literature and environment from an interdisciplinary point of view which focuses on various significant issues of the society. As William Rueckert has used the term Eco-criticism in his essay "Literature and Ecology: An Experiment in Eco-criticism" in 1978. Eco-criticism is also considered as a broad approach which is known as environmental literary criticism which significantly highlights the crucial issue of relationship between human beings and other elements of nature in the world. Eco-criticism focuses on the importance and dignity of eco-system of the world in the society for human. Tagore expresses the problem of degradation of nature in his drama. Tagore in this drama significantly highlights that the central female character of Nandini and her positive approach for the freedom of nature and human beings exploited by the king. The present paper is to study Rabindranath Tagore's play *Red Oleanders* from eco-feminist approach which can be categorized as eco-drama which significantly emphasizes on eco-culture in the literature from an interdisciplinary approach.

Rabindranath Tagore's play *Red Oleanders* (1924) is the translation of his Bengali play *Raktakarabi*. The play is an attack on the capitalist exploitation of earth and human beings in the modern industrial world. Tagore has criticized attack of modern machines on earth and emphasizes on the values of earthly resources from the ages. The dramatist has exposed the cruelty of human beings for self development and greed through the example of mining with modern machines. Tagore exposed the widening use of scientific machines to attack the nature by modern human beings in the society against the principles of nature. Tagore has attacked on the evil tendency of modern human beings for the mother earth.

The play is a great work of art which exposes the evils tendency of modern human beings to attack environment which results into the great darkness in the society. The play, *Red Oleander* is the story of Yaksha Town who is owned by the cruel master who symbolizes the modern human tendency of scientific world. The Yaksha Town is known as the mining town where labors work like robots as they are working hard like inhuman. The people in the Yaksha Town have forgotten the greatness, beauty and values of earth as the part of modern civilization because of their scientific approach. The King of the town is the antagonist who exploits the earthly resources to fulfill his greed with help of machines and his labor. He is greedy for gold and compels the villagers to work like machines in his gold mine. Nandini is female protagonist and the free-spirited woman who opposed the cruel king of this town for his injustice for the environment and human beings.

Nandini is the central character of the play and delineated her approach for the eco-system which is captured by the cruel dominating king. The female protagonist Nandini voices out the environmental consciousness in the drama who intends to save nature from the cruel king, as it is mentioned by Sisir Kumar Das: "The living heart of the earth gives itself up in love and life and beauty but when you rend its bosom..." Nandini as the powerful woman opposed the effects of capitalism and moral degradation of human society as she believes in life and nature. She opposed the cruelty of the king who exploits the nature and human beings as a modern being. The drama also exposes the conflict between a dominant king and free spirited woman who justifies the freedom of human beings and nature. Nandini resolves to free human beings working like machines and the earth from the clutches of the material minded dominant king of the town ready to fulfill his greed for the gold. The king is attacking the natural resources for his greed for the gold and he thinks for the gold and no other. The King has forgotten the importance of the nature in his life to which he belongs and depends. The powerful woman Nandini works hard for the freedom of environment and human against the cruel king.

Nandini as a strong woman intends to save environment and human beings from the greedy king. Rabindranath Tagore exposed the reality of modern society who is attacking the nature for the self development and greed. The play focuses on the fruitless partnership between human and machine in the modern scientific world which results in ruthless environmental exploitation and creating the darkness. Rabindranath Tagore exposes the event of environmental conflict and ecological injustice and also wants to create an environmental awareness among the people. Tagore has threatened the attack of human beings on environment in the form of construction of the dam with the help of modern machinery.

Rabindranath Tagore has significantly portrayed the female character of Nandini who fights courageously against the cruel king for the existence of nature. Tagore wants to destroy the contemporary scientific approach towards environment and appeals to nurture the same for human welfare in the future. Rabindranath Tagore was revolutionary and modernist, not attacking the science but the destructive human tendency towards environment with technology. Tagore exposes the evils which attacked the nature for their economical and political power. Rabindranath Tagore has exposed the political and economical power behind ecological destruction. Tagore reflected the problem of contemporary fresh and safe drinking water which is increasingly becoming a major problem for the world. Tagore exposes the lack of ecological concerns and values in the mechanical world. Tagore has criticized the mechanical exploitation of environment by human.

Conclusion:

Tagore thus expressed his eco-feminist approach in the drama and laid a great message of environmental awareness through the character of female protagonist of the drama Nandini. Literature always laid a path of generosity and harmony in the society the way Yoga helps to keep physical harmony at social level for the human beings. Literature like Yoga is a sadhana (meditation) which extends peace of mind and good health for all through different concerns. Tagore expresses his ecological concerns and consciousness of environment in this play through the character of Nandini. The play exposes the ecological values in the contemporary world as it is a significant challenge for the humanity. Tagore deals with idea of ecological awareness taking into consideration the massive strides of technological advancements and the blind faith in the rule of machine. Rabindranath Tagore successfully dealt with idea of future prospects for human beings along with a very important message to the humanity.

Works Cited:

1. Agarwal, Beena. *The Plays of Rabindranath Tagore* New Satyam Publishers, 2003.
2. Ayyub, Abu Sayeed. *Modernism and Tagore* New Delhi Sahitya Akademy, 1995.
3. Tagore, Rabindranath. *Three Plays* Translated Marjorie Sykes. New Delhi, Oxford University Press, 2012.
4. Barry, Peter. *Beginning Theory: An Introduction to Literary Theory and Cultural Theory*. Manchester: OUP, 2009. Print.
5. Tagore, Rabindranath. *The English Writings of Rabindranath Tagore. Plays-Stories-Essays*. Ed. Sisir Kumar Das. New: Sahitya Academy, 1999. Vol. II. Print.



15.

Post pandemic Yoga: Towards Revival of the Golden Age**Dr. Capt. Sarbjit K. Cheema**Asso.Prof. - Dept.of English,
Arts and commerce college
For Women, Deopur, Dhule.**Abstract**

This article covers the State of yoga from the Golden Age to the post pandemic times. Initially yoga was practiced under the guidance of the gurus and with the passing away of the golden age, it was captured by the vision of our Rishis and munis and has come down to the Indians in the form of the vedas. The endeavour has been to see all the four Ages and how the circle is going to be complete. Now we are again entering into the Golden age which is a new ray of hope for us. Hence this post pandemic time is a boon in disguise for the whole humanity. Let's be positive and work for the whole humanity on the Earth.

Introduction:-**Golden Age:-**

Ten thousand years back, during the age of Sat- yug I.e. the golden age we used to have vedic teachings. It is said that the whole humanity was one on the earth. They were neither divided by religion nor language. They were connected with innate power with each other. No language was required, it was the spiritual power that was connecting the whole humanity on the earth. There were no boundaries and no limitations for anyone. The whole humanity was involved in spiritual sadhana and meditation. Language was not required. Telepathically the humanity was connected through cosmic consciousness. Yogi Sri yukteswar, guru of paramhansa Yogananda was the witness of this age. Life continued smooth and sound with everyone involved in the upliftment of the spiritual level of one and all. Temples and religious institutions did not exist as there was no need for any preachings. People survived and followed the directions of their inner voice.

Vedic Age:-

Slowly Golden age came to an end the spiritual knowledge had to be preserved else the universe would lose the great ocean of knowledge of humanity of the Golden Age that was once upon a reason of their elated existence. The oral tradition was followed to preserve it. The Vedic teaching was preserved and here came into existence the concept of the 'Vedic yoga' to be followed and continued. Through the vision of Rishis and Munis, various mantras were created.

As it is mentioned in one of the articles,

Vedic mantras reflect the pattern of cosmic law and the blue print of cosmic intelligence, through which all that exists can be comprehended in ones inmost consciousness. Vedic mantras contain the

prototypes of all knowledge and all powers of creation. Yet to understand and use them correctly requires a special insight. Vedic mantras cannot be grasped by the ordinary intellect,(Vedic yoga the oldest form of yoga)

Vedic yoga:- we find three types of yoga under Vedic yoga :-

- Mantra yoga - Earth :- it is connected with speech
- Prana yoga - Atmosphere :- connected with prana
- Dhyana yoga - Heaven :- connected with mind

Mantra yoga:- Here the main concentration is on the recitation of the word OM. Repeated recitation creates vibration and there is an inner transformation of the Soul. The Rishis and munis used to sit in the meditation pose and do Sadhana for a long time and recite the mantra. This is an upliftment of the mind and the soul which sets in a motion inside and allows to understand the theory of the Divine law.

Prana Yoga:- Prana is the Vidyut Shakti, the lightning force inside us. With the practice of the mantra, the prana is aroused and both become one. The vital energy inside us helps us for the inner transformation of the soul.

Dhyan Yoga:- it is a yoga of meditation. When one is in deep meditation, with the power of mantras and prana, the flood of knowledge is aroused which brings an extraordinary power of understanding of the universe.

These three yogas relate to the three bodies I.e.physical, pranic and deep mind or the soul of our body. These are not the ordinary faculties but the divine mind with us. These three yoga's are related to the three vedas of our nation: Rig Veda ,Yajur Veda and Sama Veda. The Rig Veda, the Veda of mantra, sets forth the basic mantras, recitation of the name of the almighty. The Yajur Veda, the Veda of sacrifice, shows their application through ritual as well as practice which is both external and internal. The internal ritual is Pranayama. The Sama Veda, the Vedas of unification, shows their realisation through ecstasy and insight, the ultimate feeling that can not be described but only felt.

This was the state at the time of the golden age when Vedic yoga was practised.

Post Modern Age :

Pandemic State:-

We have travelled a long way and reached the pandemic state. Once again importance of yoga has been realised by the whole world. The situation seems to be almost similar. The whole world has become one, under going the similar condition: lock down conditions and 'work from home' orders are the rules of the day. 'No movement orders' from all sides, all governments as if the whole humanity has once again come under ONE order, but the cycle has turned upside down now!

The whole humanity is scared and the reason is unknown.

People are not allowed to travel, there is infection in the air, one has to cover his /her breathing parts and move, the conditions are suffocating so 'better stay home' is the case now. All this adds to continuous flow of negative news and scarcity of day-to-day material. is all adding to growing anxiety.

This is a mentally challenging situation. And Yoga comes to safeguard and becomes a ray of hope under such conditions. Without any insistence, every one has started practising yoga in their daily life. Though the aim is totally different than the one of Golden Age.

“Mental health is of utmost importance to see through these challenging times. Most people are not able to relax and forcibly try to relax which results in greater stress,” says Mudit Dandwate, a yoga professional and co-founder of Dozee, a contact-free health monitor that tracks heartbeat, respiration, sleep and stress-recovery.

In this long journey from the Golden Age to the Kal- yug age we have seen that yoga remains on the same status. It is we, the human beings, who have to understand how to live. Depending upon the condition of humanity, the nomenclature of the age changes. We have crossed four yugas: Golden Age, Silver Age, Bronze Age and Iron Age. Nishchala Joy Devi in her book “The Secret power of Yoga” writes,

“The good news is that we proceed through the yugas in a circular progression. So if we are now emerging from the Iron Age, the kal yuga, we are coming back around, towards the sat yuga. Because it has been many thousands of years since the time of elevated consciousness, little of that refined consciousness remains. But each of us holds some Golden Age consciousness within us, and it is ripening right now. The more we begin to acknowledge our inner spirituality and let it shine, the more we let heart and spirit reign supreme, the sooner we can make the Golden Age a reality.”

In Our religious scripture Bhagavad Gita it is said, “The head stays in society while the heart rests with the divine.”

A Ray of hope:-

So as per the kriya yoga, yoga of action, we must try to allow our feelings of inner spirit and feelings of outer world harmonise with each other. To come out of this pandemic situation the role of Gayatri mantra as given in the Rigveda plays an important role. This transformational mantra is so powerful and it affects the whole environment and the entire globe at all levels. It deepens the spiritual understanding of the mind. Repetition of this mantra directly affects the heart of the person. The study shows that pandemic has turned almost every house towards physical fitness and close to their religion.

We have completed one full year of COVID 19 pandemic and now the anxiety has somehow taken the U turn as the confidence level of the whole humanity has gone up that makes the vision of our Rishis and Munis a great reality. It is potent tool for fitness and mental health and stress reduction.

Today, yoga has become a worldwide phenomenon, it is gaining reputations over the world day by day. It is enviable that yoga must be made an integral part of our educational as well as health care systems. It is a hard truth today that our masses have started practicing yoga, they are now physically, mentally and spiritually healthy. The rush and burden of our hospitals will definitely be reduced. What we see today is; may be the game plan of some high level corporates of the world for some selfish benefits. Hence, there is an urgent need to popularise yoga among the human beings. Yoga is reliable with our ethnicity and harmonising to science, so, it is our primary duty to endorse it further and have firm faith in it.

Conclusion: -

This paper has tried to analyse the journey of four yugas. Ultimately the human beings, on the earth, wish to live a healthy and peaceful life. And yoga is the right answer they have found under the extreme circumstances. For which each one has to practice himself/ herself to reap the results. There are no short cuts to success .

References: -

1. Nishchala Joy Devi, The secret power of yoga, Three rivers press New York 2007
2. Stephanie Levin- Gervasi, Smart guide to Yoga, Cader Books, 1999
3. <https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/fitness/how-yoga-can-keep-us-healthy-during-the-pandemic/articleshow/76482216.cms>
4. <https://www.kheljournal.com/archives/2015/vol2issue2/PartA/2-1-63.pdf>



16.

**Effect of Meditation on Stress and Physiological Parameters:
A Random Study**

**Shrikant Wadile¹,
Varsha Wadile¹,
Ketan Hatware*^{1,2}**

1. Yog Vidya Dham Shirpur, District Dhule, Maharashtra
2. SVKMs NMIMS School of Pharmacy & Technology Management, Shirpur, District Dhule, Maharashtra

Abstract:

The meditation (Dhyan) is a technique of focusing the mind on a particular object or, activity or thought, or state of mindfulness, leading to attention, awareness, peace of mind, control over emotions and mental stability. In the current scenario people are suffering from many complications mainly associated with stress as it is a part of today's life style. No doubt that stress causes pathological alteration in many physiological parameters. The stress can lead to anxiety, restlessness, insomnia, anorexia, confusion, diabetes, hyperacidity, obesity, cardiovascular complications, uncontrolled emotions, anger etc. As per the traditional literature the stress related abnormalities can be control by meditation. In this study the 60 participants were participated in meditation session for seven days. The session was conducted virtually and instructions were given daily. The activities were done for one and half hours including Omkar, Prayer/ Prarthana, sukshma Vyayam, and different types of meditations alternatively. The session used to finish with Samapan Prarthana and Omkar. Thus, in the present work the beneficial effects of meditation were analysed and reported. It was found that meditation can improve the state of mind, ability to work, concentration, ability to take decision, the pleasant sleep, etc. at the same time the emotions can be controlled and anger got reduced significantly.

Key Words: Meditation, Stress, Anxiety, Emotion, Improvement

Introduction:

The present era shown that people are burdened with mental exertion. This affect the life style adversely. The state of the mind, is shifting from one thought to another which makes mind more confused and restless. This leads to inability to concentrate on even routine work. This ultimately associated with direct or indirect stress. Their many factors responsible for the development of stress like, increased demands, unethical practices, unhealthy competition, isolated families, financial crises, emotional imbalance, etc. [1]

The stress and endogenous stress markers can exert various abnormalities based on the type, timing and severity of the stress. This may be starting homeostasis alteration to life threatening events. Moreover, the pathophysiological complications can arise from stress such as decreased CNS activity, reduced cognitive functions, sluggish reflex actions, confusion, lack of concentration, affective disorder, psychological illness, dementia, diabetes, decreased immune power, anorexia, anxiety, sympathetic complications,

tachycardia, increased blood pressure, cardiac dysfunction, obesity, atherosclerosis, neuroendocrine complications, hyperacidity, constipation, malabsorption, etc. [2].

So far the allopathic medicine can control certain complications but only symptomatic manner and not completely. The irradiation of stress is not possible with the pharmacotherapy. The drugs like tranquilizers, hypnotics, and/or anxiolytic, etc can be used but they have lot of adverse effects as well as tendency to develop dependence. This may leads to more complications and sudden cessation of their utilization can lead to withdrawal syndrome. [3, 4]

Moreover, in recent decades, as stress-related neuropsychiatric disorders are increased significantly. And the management of these complications with current pharmacotherapy can cause severe adverse effects. Therefore, in order to minimize this global problem various complementary therapies such as yoga and meditation have been evaluated. These therapies have proved to be more effective and safe [5].

The Meditation allows an individuals to understand themselves better, also making them feel more comfortable, relaxed and mindful. The various studies have shown that there is significant improvement in concentration as well as memory after doing meditation. [6]

In ancient literature of Patanjali Yog Sutra, Ayurveda and Hathpradipika it is clearly mentioned that the meditation can help to relax the mind, control the thoughts, enhance concentration, improve attention, improve the ability to take the decision etc. Thus, the present study was planned to explore the impact of mediation on certain physiological parameters. The meditation really help to control the emotions and by that means it can help to reduce the stress in human life. The results from this study shown that the meditation can improve the physiological parameters significantly.

Materials & Methods:

Participants: There were mainly three groups each group were consists of 60 members (including both male and females of any age between 18 years to 70 years old). The consent from each member was taken and then only they have included in the study.

Mode of conduct: The present study was conducted virtually (online mode) through zoom meeting by the Yog Vidya Dham Shirpur. It was conducted in 60 healthy interested individuals (males and females both), from Dhule District. The Google form was prepared containing questionnaire for collection of data of before and after the meditation session. The nature of the study was discussed with the participants and their consent was taken through Google form itself. The data was compared and analysed after completion of the meditation session of seven days. The session was conducted by Dr Shrikant Wadile.

Study Protocol: The study protocol was prepared and virtual meditation session was conducted for seven days. The events of the session was conducted daily once in the morning 6:00 to 6:30 AM as follows,

Omkar and Prarthana (5 minutes)
Minute Physical activity (15 minutes)
Kapalbhati Shudhhi Kriya (2 minutes)
Pranayam (15 minutes)
Sharir Dhyan (10 minutes)
Shwasan Dhyan (5 minutes)
Mastishka Dhyan (15 minutes)
Aatmachintan (5 minutes)
Sankalp (1 minute)
Samapan Prarthana and Omkar (10 minutes)

The study was carried out for seven days according to the protocol and the data was collected (before and after the meditation session) using the questionnaire in following three groups,

Group I: Control (The randomised data from people who have not attended any meditation session)

Group II: Participants data before attending meditation session

Group III: Participants data after attending the meditation session

The data was analysed and compared between the groups and discussed.

Results & Discussion:

The data was collected from the three groups mentioned in study protocol. The ratio of male female participants in each group was around 60:40 % respectively. The questionnaire was developed to analyse the physical as well as mental complications. The responses of the participants have revealed that after attending the meditation session there is significant improvement in many physiological parameters.

It was found that, the individuals from the society are suffering from physical as well as mental abnormalities. The management of such abnormalities is itself is a big challenge. There is a close

connection between physical health and mental health, but exact mechanism behind this is not known in many of the cases.

The researcher found significant direct and/or indirect effect on each other i.e. both forms of health physical and mental health, Moreover, there is stronger indirect impact on mental health on physical health [7]. Therefore, everyone should maintain their good physical as well as mental health. But, due to many factors this coordination get disturb and leads to development of stress and ultimately disease or disorders. There are factors which are associated with current life style only but can lead to stress or physical complications like unhealthy competition, increased demands, overthinking, low economy, unemployment, childhood trauma, early life stress, etc.[8, 9].

This was observed in the present study also where many of the participants have expressed their complications such as blood pressure, diabetes, joint pain, migraine, obesity, peptic ulcer, thyroid disorder, spondylitis, insomnia, lack of concentration, inability to take proper decision, lack of enthusiasm, uncontrolled emotions (anger), etc. It was also found that many of these complications have improved after attending the meditation session. The responses of the participants are shown in figure 1.

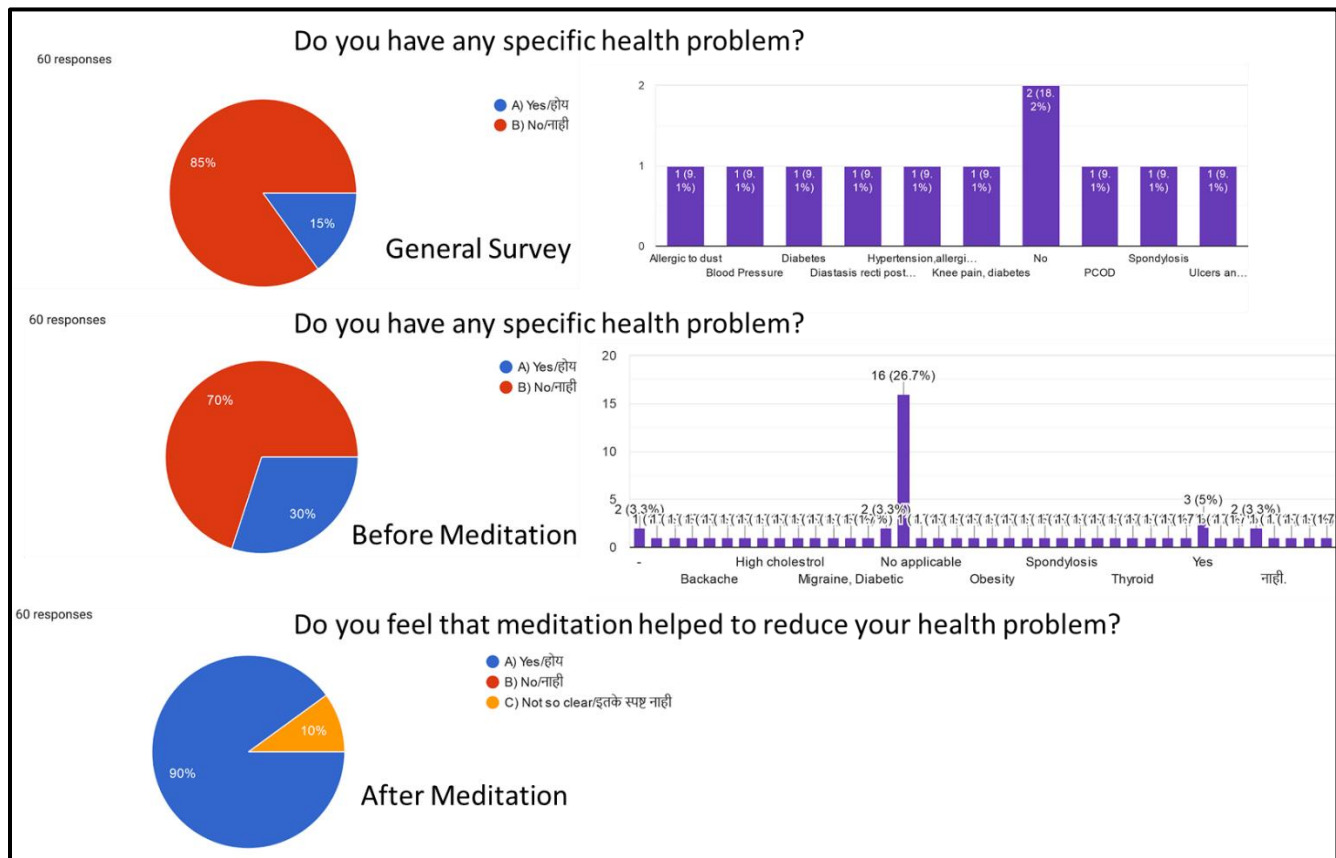


Figure 1: Responses of the participants related to the health issues

The sleep is the one of the most important physiological processes. The adequate pleasant sleep can help to maintain the homeostais. The number of vital organs are regularised and their physiological functions can be improved during sound sleep. This will help individuals to maintain the healthy life style.

Moreover, as per Ayurveda sleep (nidra) as one of the most important factors responsible for maintenance of body functions. Quality sleep can serve as stress-relieving tool which can be regularizes many bodily issues. The sleep can potentiate the mind as well as body after it gets exhausted. This will co-operate with the sensory and motor organs functions also [10].

Thus, inadequate sleep may leads to development of stress, mental and physical illness. It is already found that around 70 million people are suffering from sleep inadequacy this leads to many deleterious health consequences such as depression, diabetes, hypertension, heart attack, obesity, and stroke. [11] As we know that sedative and hypnotic drugs can give only symptomatic relief on other hand there is a risk of drug dependance and habituation also. The alternative therapy like yoga and meditation can overcome this problem as it have shown a significant impact on insomnia and stress [12].

The results of present study are in accordance with the previous studies and we found that participants from Group I and II are facing some sleep related issues while after attending meditation session in Group III the spleep related problem like late to bed, wakefulness during sleep, short duration of sleep are minimised. Moreover, due to meditaion the participants got benifited with more pleasant sleep. The results are shown in figure 2 and figure 7.

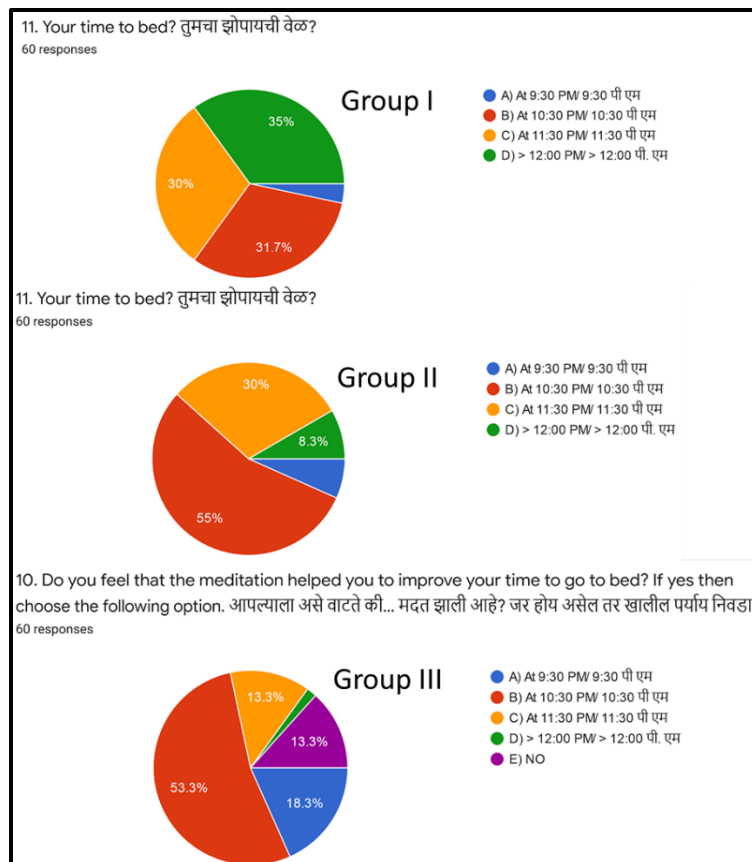


Figure 2: The time at which the participants from Group I, II and III are going to bed.

There is a close relationship of emotions mainly anger and stress. If you get angry easily and frequently, then certainly stress will be appeared in your anger. The anger can lead to increase the stress level and become one of the most significant causes of mental illness. Anger can reduce the ability to think positively and finally can cause undesirable consequences. Anger can induce to restlessness, hypertension, panic thoughts in mind, tachycardia, heart attack, headache, cognitive defects, dementia, gastric problems, abdominal pain, insomnia, anxiety, and depression, skin problems such as eczema, etc. [13]. In our study it has been found that the people have angry behaviour. In Group I and Group II around 30% and 38.3% people are getting anger. The reasons to get the anger is not clear but there will be direct or indirect role of such angry behaviour in deterioration of life. Moreover, in Group III the level of occurrence of anger got reduced as after meditation session around 85% the participants were accepted that they can control their emotions significantly. The impact of meditation on controlling emotions is really a positive sign that can reduce the level of stress which further can helpful to reduce many unwanted effects. Thus meditation can helpful to reduce the anger as well as stress. The results are given in figure 3.

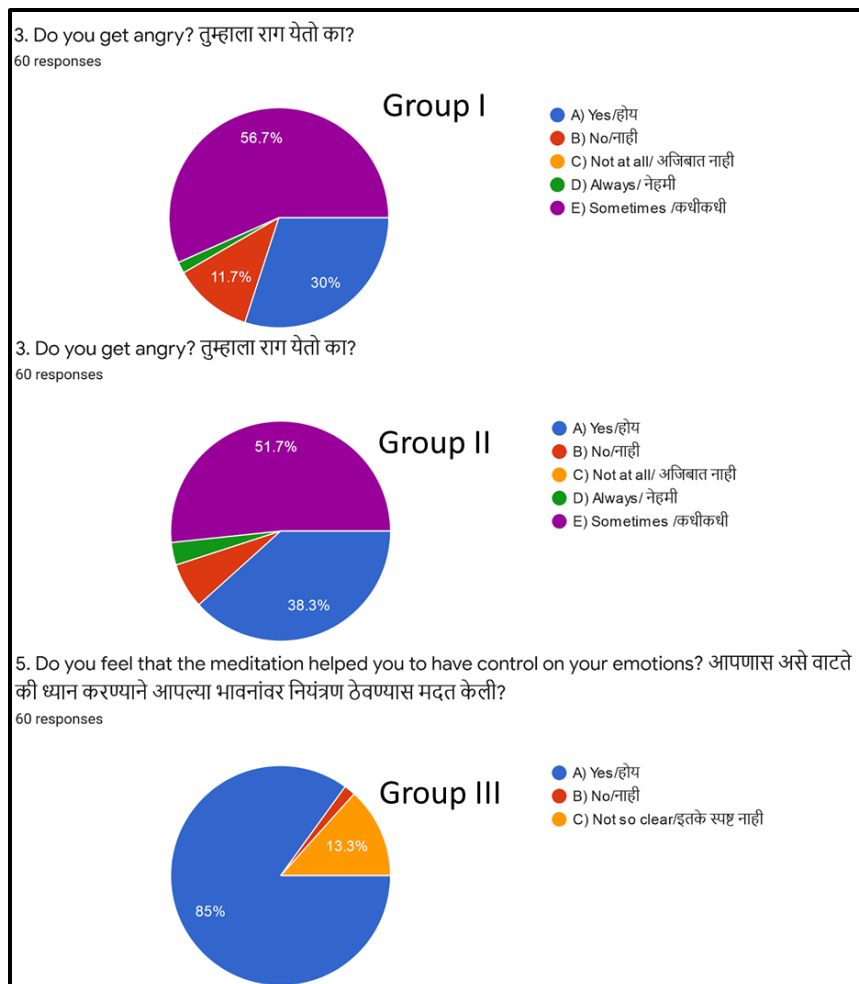


Figure 3: The level of occurrence of anger in the participants from Group I, II and III

Nevertheless, there is speculation regarding current modernisations in lifestyle/environment causing depression in many individuals. There is great mismatch between previous traditional human lifestyle and living in modern culture. It has been observed that the burden of chronic disorders and diseases arise from the change in lifestyle. The depression is associated with decreased social touch, greater inequality and loneliness. The current populations are socially-isolated, malnourished, sunlight-deficient, sedentary, sleep-deprived, and increasingly overfed with abnormal diet. These changes in lifestyle can contribute to the incidence of depression as well as poor physical health [14].

The present study ends with a positive impact of meditation session over the participants in Group III. The level of feeling of depression or feeling of guilt or sadness is significantly reduced as compared to the data obtained from Group I and Group II regarding state of feeling depressed. The huge data is available on the adverse consequences of the pharmacotherapy of antidepressant agent in affective disorder. The chronic antidepressant therapy can lead to drug dependence, psychological problems, social withdrawal, and even withdrawal syndrome also. Thus treatment of depression is a very challenging task. As we got such a positive responses from the participants within only seven days meditation session. Regular practice of meditation can help to overcome the chronic depression directly or indirectly. The results are given in figure 4.

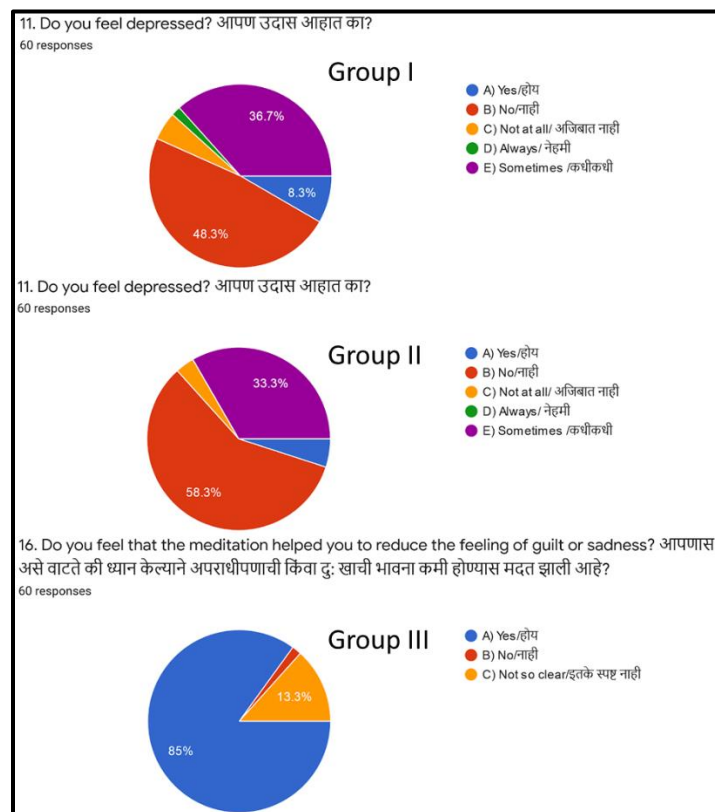


Figure 4: The level of depression in the participants from Group I, II and III

Day by day the level of stress is increasing significantly and this affect many individuals psychologically as well as pathologically. Certain causes of stress development are working under dangerous conditions,

working for long hours, lack of job satisfaction, having too much responsibility, unclear expectations, having poor management skills, confusion in the decision-making process, risk of termination or being insecure about job, stage fear, harassment at work, lack of support, death of close person, increased financial commitments, divorce, nuclear family, loss of job or unemployment, severe or chronic illness, emotional imbalance, traumatic event in life, etc. Moreover, anxiety, attitude, unrealistic expectations, are the key factors leading to stress. These factors can lead to mental or physical health problems. The stress is a major issue need to be controlled by every human being in present situation [15].

In this study in Group I and Group II the mental stress was observed around 25% and 16.7% respectively. While in Group III the participants mental stress level got reduced after attending the meditation session. This clearly indicating that the meditation is reducing the mental stress.

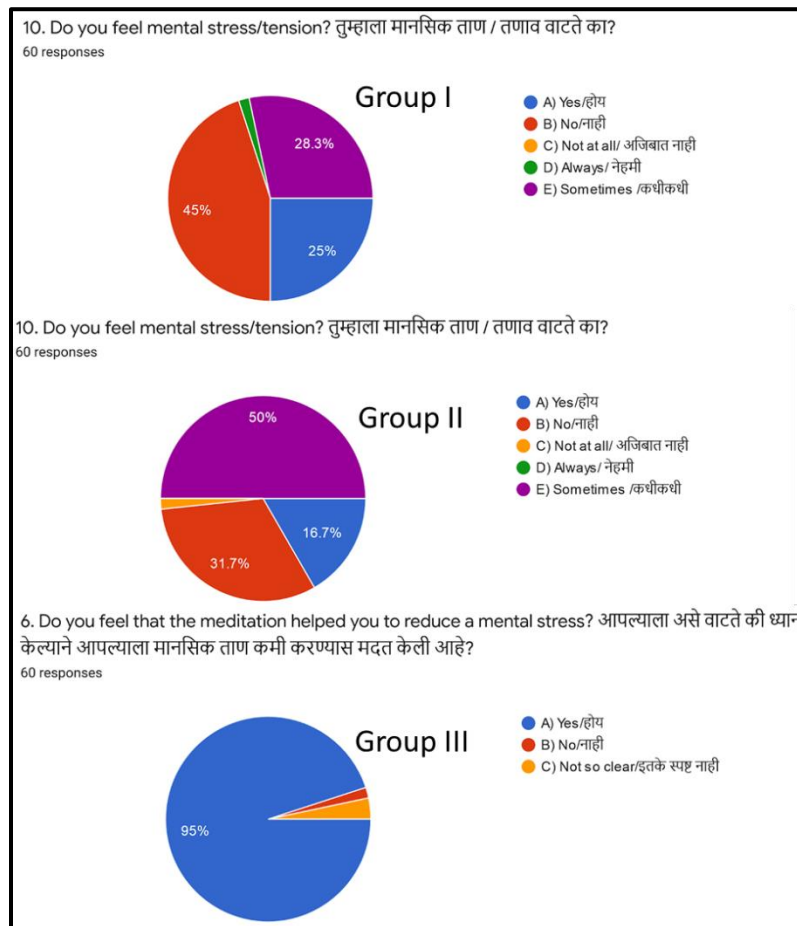


Figure 5: The level of mental stress in the participants from Group I, II and III

The study has further revealed that here is very good impact of the meditation session on the life of the participants, as in the session along with meditation some other activities were performed like common prayer, small physical activities, and some morals of life were discussed. Overall the session was fruitful as number of participants accepted that they got benefited with the meditation of seven days. In the figure 6 the positive impact of meditation session on lifestyle, ability to work, decision making ability, and anxiety/fearfulness of Group III participants is shown. According to the study 100% participants are

accepting that meditation can improve the life significantly, 98.3% participant’s ability to work was increased, 85% participant’s decision making ability was improved, and 90% of participant’s anxiety/fearfulness was reduced.

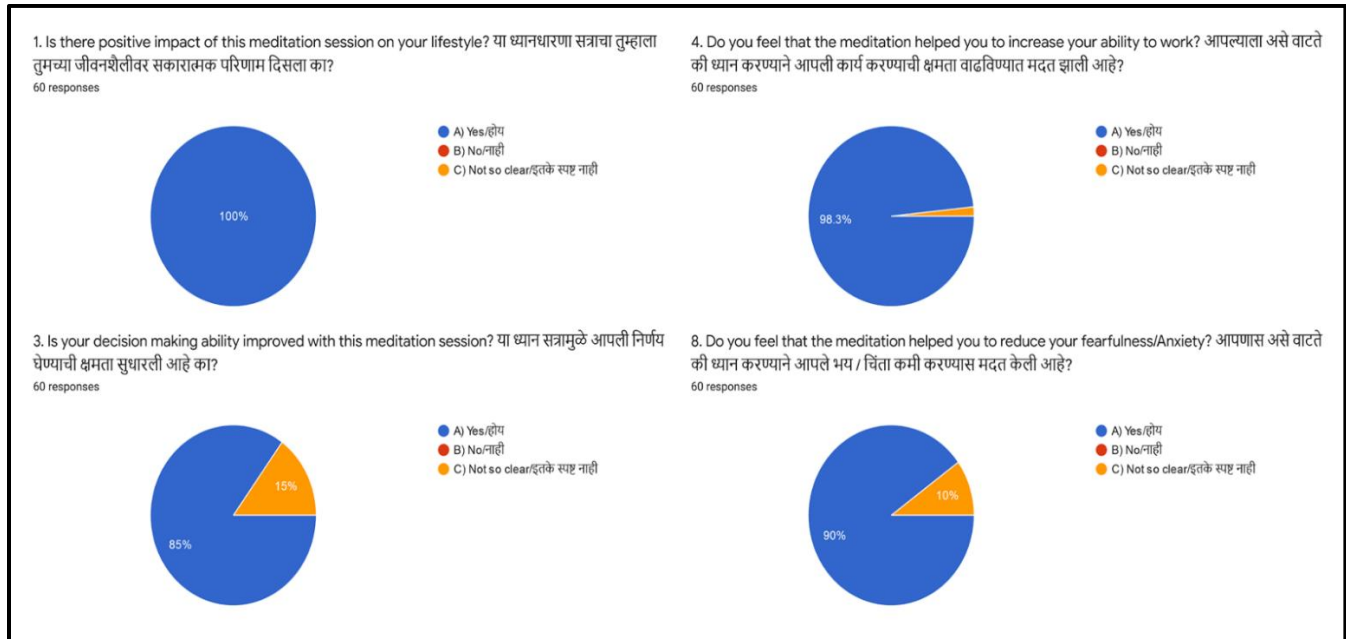


Figure 6: The positive impact of meditation session on lifestyle, ability to work, decision making ability, and anxiety/fearfulness of Group III participants

Moreover, 90% participants are accepting that they are getting pleasant sleep after meditation session. Thus, the meditation can improve the sleep pattern significantly. 95.3% participants are feeling enthusiastic and happy throughout the day, 85% participant’s ability was ability to accept the reality is improved, and 96.7% of participant’s ability to concentrate on work was increased.

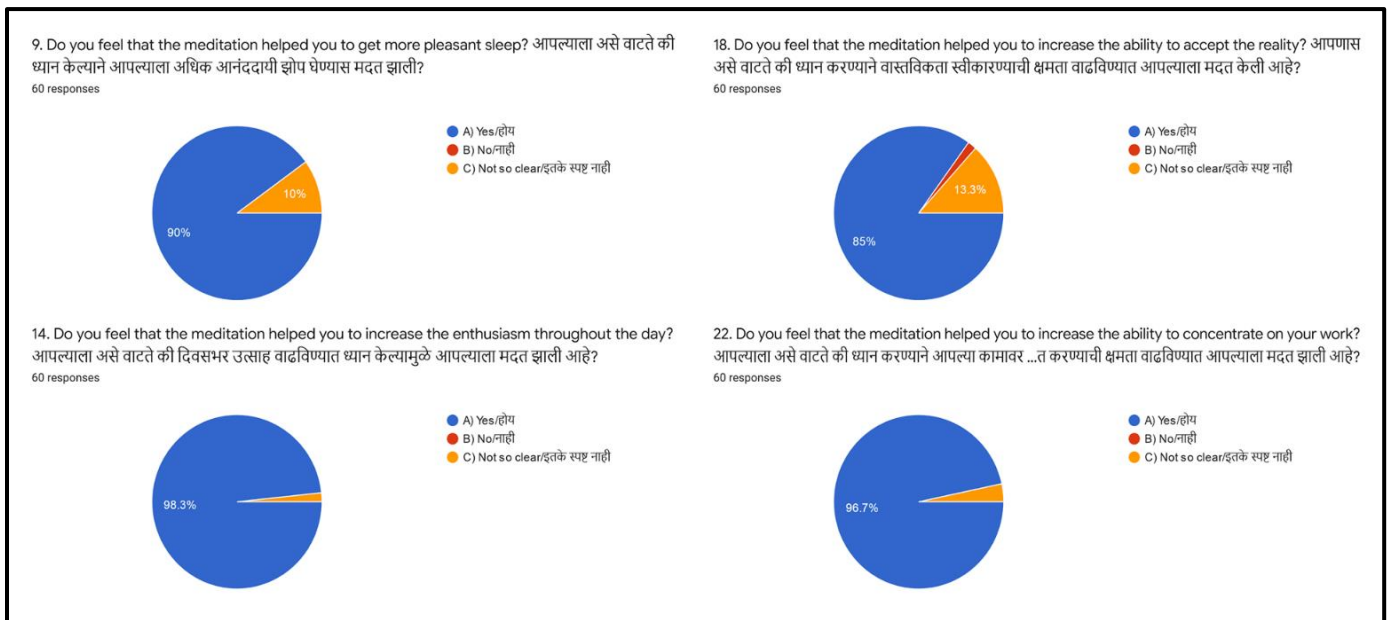


Figure 7: The positive impact of meditation session on sleep, ability to accept the reality, happiness/enthusiasm, and ability to concentrate on the work of Group III participants

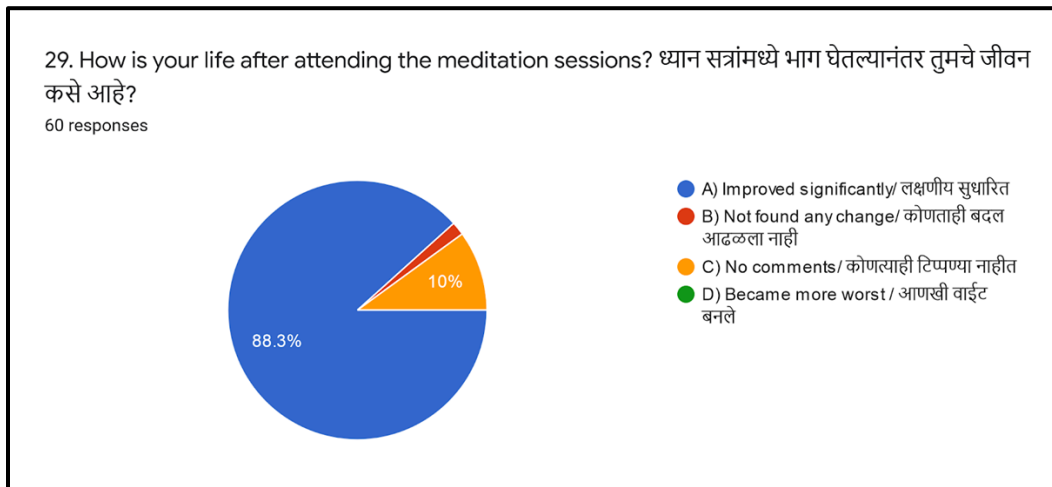


Figure 8: The positive impact of meditation session on life of Group III participants

The figure 8 represents that 88.3% participants are benefited with this meditation session and their life style got improved. According to the overall experiences shared by the participants the life can be changed positively and most of the stress associative complications can be counteracted by meditation.

Conclusions:

As per the literature it has found that the current world is suffering from stress and associative complications in greater extend. Moreover, the management of such deleterious complications is a big challenge. The only medicine or pharmacotherapy is not sufficient to counteract the present abnormalities. Thus, there is a requirement of the effective alternative therapies. According to the results from the present study the Yoga and Meditation have the significant role in the management of stress, emotions, sleep, and certain health problem. Yoga and meditation can regularise the life style significantly. Yoga and Meditation can be an effective and safe adjuvant therapy for stress and mental illness. Hence, further research is required to establish these effects of yoga and meditation in more scientific manner along with proper mechanism of action.

References:

1. Sharma, J., Raole, V.V., Nikhate, S.P. and Kumar, S., 2019. A Conceptual Study on Dhyana (Meditation), Concentration & Smriti: A Review. World Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences, Vol 8, Issue 11, 1641-57.
2. Yaribeygi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, T.P. and Sahebkar, A., 2017. The impact of stress on body function: A review. EXCLI journal, 16, p.1057.
3. Farach, F.J., Pruitt, L.D., Jun, J.J., Jerud, A.B., Zoellner, L.A. and Roy-Byrne, P.P., 2012. Pharmacological treatment of anxiety disorders: Current treatments and future directions. Journal of anxiety disorders, 26(8), pp.833-843.
4. Cooper, J., Carty, J. and Creamer, M., 2005. Pharmacotherapy for posttraumatic stress disorder: empirical review and clinical recommendations. Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, 39(8), pp.674-682.
5. Kaushik, M., Jain, A., Agarwal, P., Joshi, S.D. and Parvez, S., 2020. Role of Yoga and Meditation as Complimentary Therapeutic Regime for Stress-Related Neuropsychiatric Disorders: Utilization of Brain Waves Activity as Novel Tool. Journal of Evidence-Based Integrative Medicine, 25, p.2515690X20949451.

6. Sharma, J., Raole, V.V., Nikhate, S.P. and Kumar, S., 2019. A Conceptual Study on Dhyana (Meditation), Concentration & Smriti: A Review. *World Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences*, Vol 8, Issue 11, 1641-57.
7. Ohrnberger, J., Fichera, E. and Sutton, M., 2017. The relationship between physical and mental health: A mediation analysis. *Social Science & Medicine*, 195, pp.42-49.
8. van Schaaik, A., Noor Baloch, A., Thomée, S., Frings-Dresen, M., Hagberg, M. and Nieuwenhuijsen, K., 2020. Mediating factors for the relationship between stress and work ability over time in young adults. *International journal of environmental research and public health*, 17(7), p.2530.
9. Smith, K.E. and Pollak, S.D., 2020. Early life stress and development: potential mechanisms for adverse outcomes. *Journal of Neurodevelopmental Disorders*, 12(1), pp.1-15.
10. Baghel, A.S., Vyas, M.K. and Vellela, J., 2014 Relevance of Sleep for Healthy Living: An Ayurvedic Perspective. *Ayurveda Journal of Health* VOL. 12, ISSUE 3, p. 27-34.
11. Colten, H.R. and Altevogt, B.M., 2006. Extent and health consequences of chronic sleep loss and sleep disorders. *Sleep disorders and sleep deprivation: an unmet public health problem*, pp.55-135.
12. Moszeik, E.N., von Oertzen, T. and Renner, K.H., 2020. Effectiveness of a short Yoga Nidra meditation on stress, sleep, and well-being in a large and diverse sample. *Current Psychology*, pp.1-15.
13. Williams, R., 2017. Anger as a basic emotion and its role in personality building and pathological growth: the neuroscientific, developmental and clinical perspectives. *Frontiers in psychology*, 8, p.1950.
14. Hidaka, B.H., 2012. Depression as a disease of modernity: explanations for increasing prevalence. *Journal of affective disorders*, 140(3), pp.205-214.
15. Salleh, M.R., 2008. Life event, stress and illness. *The Malaysian journal of medical sciences: MJMS*, 15(4), p.9.



17.

Contextualizing the Theme of Nation in the Novels of Amitav Ghosh**MS. Namrata Bansal**

P.Hd. Research Scholar

Department of Arts, Institute of Humanities

Mangalayatan University, Beswan, Aligarh, U.P, India.

Prof. (Dr.) Asghar Ali Ansari

Department of Arts (English)

Abstract:

Amitav Ghosh is acknowledged as one of the most promising contemporary authors of Indian English Literature. He has marked his eminent presence in the field of fiction by writing several short-stories and novels, dealing with a variety of themes from diaspora and migration through politics to environment. He has been hailed as the most important novelist of the present century, yet adequate critical attention has not been paid to his works, especially from the point of view of thematic concern regarding Indianness, and Indian Nationalism. However, a lot of critical studies on his novels are available which concentrate only on the themes in his novels and some other aspects. In this paper we propose to discuss the themes of Indian nationalism in his novels in detail.

Keywords: Culture, Diaspora, Migration, Indianness, Nationalism, Novel.

As we are going to trace the elements of Nationalism in the novels of Amitav Ghosh, we think it proper to have a brief history and definition of Nationalism. Nationalism is an ideology that emphasizes loyalty, devotion, or allegiance to a nation or nation-state and holds that such obligations outweigh other individual or group interests. Before discussing the views of eminent authors, It is appropriate to have a few definitions of nationalism from the Encyclopaedia of Philosophy. It says that Nationalism is:

The attitude that the members of a nation have when they care about their national identity, and the actions that the members of a nation take when seeking to achieve (or sustain) self-determination.

A prominent Bengali poet, teacher, writer, composer, philosopher, painter Rabindra Nath Tagore said this in an essay which was first published one hundred years ago in 1917 from Macmillan in United States' New York. After a hundred years of its publication, the book has become all the more contemporary in the Indian context:

Nationalism is a great menace. It is the particular thing that for years has been at the bottom of India's troubles. And inasmuch as we have been ruled and dominated by a nation that is strictly political in its attitude, we have tried to develop within ourselves, despite our inheritance from the past, a belief in our eventual political destiny.

Throughout our reading about Nationalism, we came across this thought that Nationalism has its first-hand association with Patriotism, national belongingness, religious and cultural identity, and liberalism. Many influencers have also referred to this term as rebellious natives of a particular country. Nationalism has also marked a profound impact on Indian English Literature which can be observed at the level of language, themes, and techniques, selected by Indian English authors and specifically post-colonial writers. In Amitav Ghosh's works we find a lot of elements of nationalism which have been treated by him as the themes in his works. Here, we have selected only a few novels by Amitav Ghosh to justify my findings based on the reading of his novels.

Ghosh published his first novel in 1986 when he was taking lectures in Delhi University. The Circle of Reason is the debut novel of Amitav Ghosh. This novel is written into three parts: Part one- Satwa, Part two- Rajas, and Part three- Tamas. According to Bhagwad Gita, there are the three primary qualities of nature that are Tamas(darkness), Rajas(passion), and Sattva (goodness). To achieve the ultimate goal of this vicious circle of life to attain happiness which can only be felt in the state of Sattva the goodness. This is the state when one lives in harmony with the environment, becomes hardworking and stays at a piece, and be content when he goes with the flow and witness the goings of the world. We cannot deny the fact that the art of Yoga does the same job of deriving humans from state of tamas through Rajas to Passion. We all are spending our lives in the hunt of finding happiness in materialistic acts and accumulating wealth to achieve happiness and prosperity from it but the truth is something else rather we must shift our focus to the reality which is beyond this material world. We can only find happiness and prosperity within the inner self, identifying the needs of soul, disseminating and sharing happiness and wealth with others and most importantly we need an operating system to do all the physical activities which is our body. So, in a nut shell we can say that a healthy body is the key to enlightenment, it is the key to live life fully by recognizing and attaining the true happiness and prosperity.

This novel presents a quest from Satwa to Rajas to Tamas. Which is a reversal of the human journey. Usually one travels from Tamas (darkness) to Satwa (purity). But in this novel, the protagonist travels in the reverse direction. Amitav Ghosh freely blends past, present, and future which is his forte of writing. His swift moves in time and space have been noteworthy in his other novels as well. He writes in a chain of thoughts. The novel can be divided into three parts. The first part deals with the story of Balaram a rationalist, and a huge follower of Louis Pasteur, the French microbiologist.

The second part of the novel tells the tale of a trader trying to bring together the community of Indians in the Middle East. Jyothidas an Assistant Superintendent of Police takes charge of Lalpukur Police station. He thinks that Alu is a terrorist

The third part is the story of Mrs. Verma, who rejects rational thinking. She tries to create an Indian model of community life in the desert. But she is deserted by others. At the end of the novel, we find them in search of new horizons, hopes which are not fully formed and imaginations yet to be fulfilled.

The Shadow Lines is the most celebrated novel of 1988 by Amitav Ghosh. This novel brought the international fame to the author by winning Sahitya Akademi award. This story can largely be referred as a tale of partition and borders. Partition of country gives birth to the question of home and nation for huge

chunk of people, who became victim because they lost their nationality, their home, their culture and became alien in their own country or home. This novel emanates the emotions fettered with the notion of nation of post-colonial era. Decolonisation in India not only produced new states and boundaries but also produced homeless people, wayfarers and poverty in the country. This is the story of one such family who suffered the quest of finding home, after the partition of India and Bangladesh. Thakuma, the aunt of the protagonist is another important character after Tridib the protagonist. She became a citizen of India after partition as she was married in Kolkata and before marriage she lived in Dhaka. Which now has become a part of Bangladesh. The lines drawn on the border with the help of fences, seem to be the lines of shadows which appear in the light of day and vanish in the dark of night. She has spent all her life in the melancholy of becoming a foreigner in her own country. This new or old country is full of the old customs and culture but her maternal house and relatives are no more hers now.

She is an independent woman who retires as a principle from a girl's school. Her character is important as she emanates the feelings of nationalism. Before the partition, people of India had ignited the spark of revolt against the British rule in every heart. Thamma was a young, zealous and energetic lady who was completing her bachelors in college at that time. All the young people were very influenced by the heroism of freedom fighters who were then called as terrorists by the British Government. Before independence when the blood of every citizen of India was boiling for independence. Being a woman who were considered to be less powerful then, she had this burning fire of nationalism in her heart and desperately wanted to serve the freedom fighters. She was a contained and a strong woman. She always desired to serve her nation although she did not get an opportunity to fight for freedom against Britishers yet as teacher she always tried to inculcate patriotic values in her students. She always performed her duty whole heartedly and responsibly. We can notice these qualities of hers when she admits her desire to serve for nationalists and killing the soldiers of Britishers.P-39

One more memorable novel of Ghosh, *The Hungry Tide* is written into two parts: Part one- *The Ebb*: Bhata and Part two- *The Flood*: Jowar. The most beautiful thing about this novel for me that drew my attention was that it is written in multiple small chapters in both parts. There are two main characters in the novel one is Kanai the main protagonist and Piya a Cetologist from America. Every alternate chapter tells the story either of Kanai or Piya. It is like the two ends of the same river that are together but apart, that is bound to move simultaneously for their existence still cannot meet but will merge into the sea when it comes to the end of river and beginning of the sea. And then it will be impossible to identify any difference and find the existence of any two objects. In the sea, there can be only one water that doesn't recognize anything else except its own challenger deep which accommodates numerous species and lives.

The novel unfolds through the perspective of Kanai, Piya, Nirmal, Nilima, Kusum, Fokir, Moyna, and Horen. An anonymous fictional narrator is present like a commentator and bridges the missing gaps in the novel. The major geographical area is confined to the Sunderbans, though references have been made to places like America and Kolkata as well. There is a mix-up of past, present, and future in the narration. Piya is an Indian origin foreigner. She was born to Indian parents but grew up in America. But the love for her country pulls her to Sundarbans for research only but then a series of events compel her to stay in India and work for the betterment of her people. What an amazing thing it is that she never goes back to

her parents and spends all her life to raise Fokir's son and serve the trust. Its is nothing but feeling of Indianness and Nationalism.

'Gun Island' Is a Surreal Novel About Climate Change and Migration. This is the latest novel by Amitav Ghosh which got published in June 2019. Writing novels is not just entertaining but it reflects the personal experiences, concerns, feelings, and thought process of the author himself. After reading so many works and interviews of Ghosh I can state this. The backdrop of this story is again set in the Sunderbans which is badly affected by climate change and Ghosh is so concerned about it that it is reflecting on his work not only once but twice. In *The Hungry Tide* as well he pointed out this issue of disturbing nature and warned about the hazardous results. In the same manner, Ghosh has always chosen Hindi names like "Tridib", the protagonist in shadow lines, his beloved "May", "Thamma" his grandmother. Thamma is the abbreviated version of "thaku ma" which means grandmother in Bengali. And various events and geographical detailed description locations in Calcutta and Dhaka for example the gol market, victoria memorial, ports of Al-Gazhira in *Circle of Reason*, etc. Everything depicts the idea of Indianness in Ghosh's works.

How much influence of his nation, being a person who is born and brought up in India, but doesn't reside in India, is there on the writer that it can be noticed in the various events, atmosphere, description of its character's appearances. Since this quality is often seen in the works of diaspora writers but it is remarkable to write the actual circumstances and issues of India while living in some foreign country especially in the era of such less internet penetration, lack of communication facilities, etc.

References:

1. Ghosh Amitav (1988) *The Shadow Lines*. Bloomsbury.
2. Ghosh Amitav (2001) *The Circle of Reason*. New Delhi: Ravi Dayal Publisher.
3. Ghosh Amitav (2004) *The Hungry Tide*. London: HarperCollins.
4. Ghosh Amitav (2019) *Gun Island*: Farrar, Straus and Giroux.
5. Stanford Encyclopedia of Philosophy (2020) Plato. Stanford. Edu, 2 Sept., plato.stanford.edu.
6. sTagore. Rabindranath (1917) *Nationalism in India*; Macmillan, United States.



18.

[A New Insight on Ancient Yogic Indology](#)**Dr. C.H. Gururaja Rao**

M.A, B.Ed, Ph.D. D.Litt

MYSORE

Ph: 9845450219

Abstract:

Since time eternal, mankind has been awed by the wonders of creation. These cretes of the world around us are unfathomable. Knowledge has been the long-lasting search of mankind. It is as though it were an inborn fascination. What is creation? Who made it? What is my part in it? How did i come to be? Who am I? The questions that man instinctively wants the answers to are endless.

This fascination has led him on a continual voyage for true knowledge. Era after era, great minds have battled together to find the truth. The extent of literature today is just a small testimony to the amount of time and thought man has exhausted on the matter.

One chapter in this history of the search for knowledge is that of Indian philosophy. Originating from before history can track, and still continuing today, it is one of the most vibrant searches that mankind has known.

Indian philosophy has astounded mankind throughout history. Over the ages, the knowledge contained within our sacred shastras has awestruck the best of scholars. Great seers were originally graced with glimpses of this knowledge due to the great austerities they undertook. The more we study the revelations of the great seers the more we realise their profoundness and unfathomable depth.

Introduction:

Since time eternal, mankind has been awed by the wonders of creation. The secretes of the world around us are unfathomable. Knowledge has been the long-lasting search of mankind. It is as though it were an inborn fascination. What is creation? Who made it? What is my part in it? How did i come to be? Who am I? The questions that man instinctively wants the answers to are endless.

This fascination has led him on a continual voyage for true knowledge. Era after era, great minds have battled together to find the truth. The extent of literature today is just a small testimony to the amount of time and thought man has exhausted on the matter.

One chapter in this history of the search for knowledge is that of Indian philosophy. Originating from before history can track, and still continuing today, it is one of the most vibrant searches that mankind has known.

Indian philosophy has astounded mankind throughout history. Over the ages, the knowledge contained within our sacred shastras has awestruck the best of scholars. Great seers were originally graced with glimpses of this knowledge due to the great austerities they undertook. The more we study the revelations of the great seers the more we realise their profoundness and unfathomable depth.

If we look over time, a tradition of interpretations and insights has continued over thousands of years. This tradition, land marked by the great bhashyas, still continues even to the current day.

A glimpse at the immense mass of literature regarding these texts, filling entire libraries, is a testimony to the extent of thought and intellectual debate that has taken place upon them.

Although intellectual debate is always healthy. The mere volume of such literature is sometimes baffling. An aspirant is confused as seeing contrary interpretations and opinions, and becomes dismayed as to what the real truth is.

The reason why I stand before you today is that, In comparison to any of the interpretations I had read before including those of the great commentators, this was something that could open new doors for any scholar who studies and researches ancient shastras like the Gita.

Dharma:

The first thing that made me look at the interpretations more carefully was the explanation of the word dharma in shloka 2/40 of the Gita. As we all know, the Gita is a dialogue between Shri Krishna and Arjuna primarily regarding what Arjuna's true dharma is. With regards to the use of the word dharma in shloka 2/40, most of the ancient and modern commentators and critics associate it with the word yoga from the previous shloka and define it as karmayoga.

Interpreting this shloka

Even the slightest strength based on this conviction will protect one from great dangers. Shri Krishna Bhagwan has also said,

xuÉsmÉqÉmrÉxrÉkÉqÉixrÉ ŠÉÉrÉiÉâqÉWûiÉÉâpÉrÉÉiÉç | This verse means, "If one has the slightest strength based on the conviction of God, it will protect one from great calamities."(4)

Thus he defines this (Yoga) dharma, the means to protecting one from great calamities such as the cycle of birth and death, as conviction in Paramaatman; synonymous to the definition of the word yoga in the previous shloka.

This was something new, and so immediately caught my attention. To give a new meaning to the word dharma at this turning point of the Githa, would change the direction of the entire Gita!

Mentioning how the word yoga in the previous shloka means this same thing - conviction in Paramaatman. This is indeed the first mention of the word yoga in the Gita, and is the turning point of Shri Krishna's discourses, which Shri Krishna himself proclaims in the shloka. Therefore, in the very next shloka it is evident that the use of the word dharma is in the same context. hereafter, Shri Krishna's main subject matter is conviction in Paramaatman. this indeed gives us a new look at the entire Gita.

This new contribution inspired me to study the original sources. I looked at the Gita and the Vachanaamruta myself in the context mentioned above, and realised that this novel meaning was extremely fitting, for the first time the whole Gita was one big clear picture. Even famous shlokas such as 4/8 explaining that the Paramaatman incarnates age after age for the purpose of dharma, which we understood to be the normal day to day dharma, in fact imply this dharma of conviction in Paramaatma. This yogadharma is in fact the ultimate means to liberation, and is thus of the highest importance. This dharma is what will save one from great calamities, this dharma is the ultimate elixir that will clear all Arjuna's doubts. this make it clear why Shri Krishna becomes so adamant about Arjuna attaining conviction in him.

In my point of view, any scholar of the Gita would be deeply impressed, and have found new scope for further thought by this unique interpretation.

Sthitapragna:

A famous excerpt of the Gita is the description of a sthitapragna

ÎxjÉiÉmÉëËÉxrÉmüÉpÉÉwÉÉxÉqÉÉÍkÉxjÉxrÉmâüzÉuÉ |

ÎxjÉiÉkÉiÉÈÌMÇümÉëpÉÉwÉâiÉÌMüqÉÉxÉiÉuÉëeÉâiÉÌMüqÉç || 2.54

LwÉÉ oÉëÉ¼î ÎxjÉiÉiÉÈmÉÉjÉiÉæIÉÉÇmÉëÉmrÉ ÎuÉqÉÑ½liÉ |

ÎxjÉiuÉÉxrÉÉqÉliÉmüÉsÉâÀlmÉ oÉëÉ¼ ÎÉuÉÉÉhÉqÉxcNûliÉ || 2.72(5) person in eighteen shlokas at the end of the second adhyaya. The work sthitapragna is predominantly taken to imply one with a steady-mind,

one who is liberated, one who knows one's own self, one who is composed in pleasure and pain etc. This is indeed true.

“... He is absolutely uninfluenced. A devotee of God who understands God's form in this manner should be known to be 'sthitapragna'. Just as a person who has realised his atman is called 'sthitapragna', a devotee of God who behaves as follows is called 'sthitapragna' with regards to the form of purushottama: Entertaining no doubts at all regarding the nature of God, he glorifies God's weaknesses in exactly the same way that he glorifies His strengths. He also glorifies those actions and incidents of God that appear to be inappropriate, in exactly the same way that he glorifies actions and incidents that are appropriate without harbouring any doubts about the appropriateness or inappropriateness of those actions and incidents. Such Devotee should be known as being 'sthitapragna' with regards to the nature Purushottama. One who has developed such a firm conviction of the nature of Purushottama has nothing more left to understand.”(6)

In this manner BhagwanSwaminarayan also explain that 'One who has developed such a firm conviction of the nature of Purushottama has nothing more left to understand.' This puts the sthitapragna state into context of the well known statement,

“LMâüliÉluÉÏÉÉiÉâliÉxÉuÉiqÉçluÉÏÉÉiÉqÉçpÉuÉliÉ” –

On knowing one (Paramaatman), one knows all.” This satisfactorily explains why the sthitapragna state is regarded as the greatest state and given so much importance. Without this association with Paramaatman, It would seem strange to regard it as of the highest calibre. On hearing this, it also suddenly becomes obvious that such a state is only possible if a person is wholly focussed on Paramaatman.

The Motive of Endeavours:

Another new insight that I came across was also from the second adhyaya of the Gita. A famous statement of the Gita is,

“MüqÉihrÉâüÉÉiÉkÉMüÉUxiÉâqÉÉTüsÉâwÉÑMüSÉcÉiÉ |

qÉÉMüqÉiTüsÉWâüiÉÑpÉÖiqÉÉiiÉâxÉÇaÉÉâÅxiuÉMüqÉiihÉ”(7) –

“To action alone does thou have a right, never to its fruits; let not the fruits of action be thy motive.”(8)

“Bhakti, upaasana, service, shraddha, firmness in observing dharma, and other spiritual endeavours related to God should all be performed without harbouring desires for any other fruits. This fact is mentioned in the sacred scriptures, and it is true; but one should certainly harbour the following desire; 'May God become pleased with me through these endeavours'” (9)

This clarification is of extreme value indeed.

“If, on the other hand, a person does not keep such a desire and acts without any specific objective, then he should be known to possess tamoguna.” (10)

This clarifies the matter that Paramaatman is the centre point of all endeavours, and this should never be forgotten. In the point of view of bhakti sampradayas, this is a valuable insight.

Night and Day:

Another simple but novel explanation of shloka 2/69 of the Gita. The shloka reads as follows:

“rÉÉliÉzÉÉxÉuÉipÉÖiÉÉiÉÉÇiÉÉxÉÉÇeÉÉaÉliÉixÉqrÉqÉi |

rÉxRéÉqÉçeÉÉaÉèliÉipÉÖiÉÉliÉxÉÉliÉzÉÉmÉzRéiÉÉâqÉÑiÉâÈ” (11)

In this shloka, the word pashyataha (seeing) is associated with the word muni, i.e spiritual aspirant. But the obvious question arises, whom are they seeing? The question has been left unanswered or unclear up until now. Once again I clear matters up saying that it refers to seeing Paramaatman.

“In the context of worshipping God, all worldly people behave as if their mind is shrouded in darkness, like the night; i.e., they do not worship God. The devotees of God, however, are awake in worshipping God; i.e., they are constantly engaged in worshipping God. Furthermore, everyone's mind is

awake with respect to the panchavishayas – sights, sounds, smells, tastes and touch; i.e., they continuously indulge in the vishayas. The minds of the devotees of God, in contrast, are shrouded in darkness with regards to indulging in the vishayas; i.e., they do not indulge in them.” (12)

This unique interpretation, falls exactly into place with regards to other such statements of the Gita such as

“ἰuÉwrÉÉἰuÉἰlÉuÉiÉἰliÉâἰlÉUÉWûÉUxrÉSâἰWûlÉÈ |

UxÉuÉeÉiÇUxÉÉâmrÉxrÉmÉUqÉçSØwOèuÉÉἰlÉuÉiÉἰiÉâ” || (13) only a few shlokas prior to this.

Amsha:

In the fifteenth adhyaya of the Gita, the shloka

“qÉqÉæuÉÉqzÉÉâeÉἰuÉsÉÉâMâueÉἰuÉpÉÔiÉxxÉlÉÉiÉlÉÈ |
qÉlÉwwÉ,ÉlÉἰlἰSirÉÉlἰhÉ mÉèMxüἰlÉxjÉÉἰÉMüwÉἰlἰÉ” (14)

Is commonly taken to mean, “A fraction of My own self, having become a living soul, eternal, in the world of life, draws to itself the senses of which the mind is the sixth, that rest in nature.” (15)

“This verse means, ‘In this world, those jivas who are ‘amshas’ of God withdraw their mind and five gnaana-indriyas away from the panchavishays and keep them suppressed. On the other hand, those who are not ‘amshas’ of God are drawn by their indriyas and are taken where the indriyas wish to go.’ Because we are not led astray by our indriyas, we should realise ourselves to be ‘amshas’ of God. Realising this, we should remain elated, should engage in the worship of God and should offer all of the vruttis of our indriyas to God. We should continuously perform a gnaana-yagna’ in this manner.”(16) Therefore, the word amsha is taken to imply devotee.

NirvikalpaSamaadhi:

The term ‘NirvikalpaSamaadhi’ is often used in Advaita Vedanta. This has been defined in Vivekachoodaamani as ‘the realisation if the entity Brahman’. The same definition can also be found in the Garuda Puranam. (17) The yogasutras describe it as ‘asamprajnaatasamaadhi,(18) i.e., the pure state of the jeevaatman or experience of one’s own form.

Once again we brings a relationship with paramaatman into light saying,

“Once a person has known that this is a neem tree, he never harbours the doubt in his mind, ‘Is this a neem tree, or not?’ Similarly, if one has total realisation of God’s form and if one no longer harbours any doubts about it. . . , then such absolute conviction is what I call oneness such oneness is itselfnirvikalpasamaadhi.”(19)

Once, one has firmly realised that this is a mango tree then even if one is overcome by lust, anger or avarice, one will not entertain any doubts such as, ‘Is this a mango tree or not?’ In the same manner, regardless of whether a person has controlled his praanas or not, if he has a firm conviction of the manifest form of Paramaatman – without any form of doubts whatsoever – then he has attained nirvikalpasamaadhi. (20)

In these two passages I emphasizes that Paramaatman is the true focus of all endeavours.

Brahman:

One of the most substantial and consequential contributions of Indology can be seen in shlokas such as,

“oÉè¼pÉÔiÉÈ mÉèxÉÉÉÉiqÉÉ lÉzÉÉâcÉlἰÉlÉMüÉçἰÉlἰÉ |
xÉqÉxxÉuÉÉâiwÉÑpÉÔiÉâwÉÑqÉ°lÉçüsÉpÉiÉâmÉUÉqÉç” || (21)

Which means “Having become one with Brahman, and being tranquil in spirit, he neither grieves nor desires. Regarding all beings as alike, he attains supreme devotion to Me”.

Now many thinkers interpret this in various ways due to the main confusion that there is a mention of 'becoming one with Brahman', as well as mention of attaining 'supreme devotion to Paramaatman' as a result of this. Thus the normal reader is thrown into doubt about this use of the word Brahman.

Interpreting the shloka means "One who has become muktaatma remains joyfull, grieves nothing, desires nothing, behaves equally with all beings, and attains my supreme bhakti. (22) i.e., the word Brahman here does not refer to Paramaatman but Aksharabrahman. Thus, becoming one with Brahman means becoming muktaatma.

This interpretation surprised everyone, but it surprised me even more so when I looked at the context of the shloka and realised that indeed this is the most fitting meaning. This insight that there are two entities repeatedly referred to by the word Brahman in the shastras: one the supreme Paramaatman, specifically called Parabrahman, and the other Aksharabrahman, the ideal servant of that Parabrahman. Yet when looking through the shastras, one realises that this must be true. All the statements of the shastras that seemed dismaying up until now, and have resultantly caused many schools to develop, all become clearer when looked at with this new insight.

Bhagawata:

The Bhagawata says,

īÉixÉx'xÉx'xÉx'āwÉÑ MüÉåluÉZÉîhQûiÉkÉiÈmÉÑqÉÉÍÉç |
GìwÉÇÍÉÉUÉrÉhÉqÉxiÉârÉÉîwÉlqÉErrÉâWûqÉÉrÉrÉÉ || (23)

This shloka from the Bhagavata is commonly translated, 'Except for sage Naraayana, among all the living entities born from Brahma there is not a single man whose intelligence is not distracted by maayaa in the form of a woman.(24) On hearing this, any aspirant desiring to tread the path of celibacy would be discouraged.

"Therefore, God alone is not overcome by those influences. While all others, however great they may be, if they are not engrossed in the holy feet of God, would be overcome; those who do remain engrossed are not overcome." (25)

Thus, not only Paramaatman but the devotees of Paramaatman are also uninfluenced – is the essence of this shloka.

Another well known shloka from the Bhagavata is,

zÉæsÉiSÉÂqÉÉrÉisÉÉæWûisÉâmrÉÉsÉâZrÉÉcÉxÉæMüiÉi |
qÉlÉÉâqÉrÉlqÉîhÉqÉrÉi mÉèliÉqÉÉ'luÉkÉÉ xqÉxiÉÉ || (26)

Which describes the eight types of murtis of Paramaatman.

God forever resides in the eight types of murtis and in the Sant. (27)

This confirms statements that are found throughout the Bhagavata in statements such as,

xÉÉkÉuÉÉâWØûSrÉÇ qÉ½Ç xÉÉkÉÔiÉÉÇWØûSrÉÇiuÉWûqÉç |
qÉSlrÉiÉçíÉâliÉeÉiÉliÉiÉÉWûçíÉâprÉÉâqÉlÉÉaÉlmÉ || (28)

Vedas:

There is a Shruti of the Hiranyakeshiyashaakhaa saying

"AliÉârÉÉqÉliÉÉxÉÉaÉliÉÈ" which is normally taken to imply that they claim that if one's mind is fixed on God at the time of death, one will attain a favourable fate. i.e. If one is focussed on Paramaatman at the time of death, one's fate after death is favourable; If one's mind is engrossed in mundane pleasures, then one's fate after death is not favourable. But this gives rise to a question of the significance of all the devotion one has performed throughout one's life. This is all indeed of great importance, and the true meaning is, 'The outcome at the time of death is determined by the present state of the mind.' Thus, 'A person who has been graced with the attainment of the manifest form of God never falls from the path of

liberation, regardless of whether he remembers God at the time of death. God invariably protects him. (29)

Here we should give deep insights to statements that seem contradictory. For example, there is a shruti of the TaittiriyaAnandavalli saying

“rÉÍÉÉâUÉÉÉÉâÏlÉUÉÍÉÍlÉâAmÉÉÉmrÉqÉÍÉxÉÉxÉWû |” (30) – “Neither words nor the mind can attain Paramaatma” – On the other hand, the Mundakopanishad states,

“lÉUgeÉlÉÉmÉUqÉÇxÉÉqrÉqÉÑmÉæliÉ |” (31)– “they attain a similar state.” The Gita also states,

“oÉWûuÉÉâ ¥ÉÍÉÍÉmÉxÉÉmÉÔiÉÉqÉ°ÉuÉqÉÉaÉiÉÉÈ |” (32) –

“many purified by the austerity of wisdom, have attained **My state of being.**”

Looking at these references, the latter two statements seem to contradict the first, saying “The mind and speech of non-devotees do not attain God. The mind and indriyas of devotees of God, however, do attain God-realisation.”(33) Thus the above words of the TaittiriyaAnandavallil refer to non-devotees, whereas the other two statements refer to devotees.

Conclusion:

Thus there is a great many valuable insight into our ancient shastras. These insights, especially that of the Aksharbrahman entity, could clear up a lot of statements which have caused much confusion up until now. And thus he has taken us much further on our path to true knowledge.

I feel that every scholar should study this literature in depth, rooted in which they will indeed find a new and thriving source for research in fields such as philosophy, theology, psychology, history and Indology.

Bibliography:

1. India, What can it teach us (1882) Lecture IV.
2. Following the Equator (1897) Chapter 57.
3. Hindus, Life-Line of India, by G.M Jagtiani.
4. Vachanamruta 2.9
5. Bhagavadgeeta 2.54, 2.72
6. Vachanamruta 2.17
7. Bhagavadgeeta 2.47
8. S. Radhakrishnan, The Bhagavadgeeta (2008) page - 119
9. Vachanamruta 3.25
10. Vachanamruta 3.25
11. Bhagavadgeeta 2.69
12. Vachanamruta 1.50
13. Bhagavadgeeta 2.59
14. Bhagavadgeeta 15.7
15. S. Radhakrishnan, The Bhagavadgeeta (2008) page – 328
16. Vachanamruta 2.8
17. Garudapurana 89, 34-35
18. Vivekachoodamani 33
19. Vachanamruta 11.14
20. Vachanamruta Vrutti 1
21. Bhagavadgeeta 18.54
22. Vachanamruta Vrutti 7
23. ShreemadbhagavataPuraanam 3.31.37
24. ShreemadbhagavataPuraanam 3.35 (Translated by AnandAdhar - 2012)
25. Vachanamruta Vrutti 13
26. ShreemadbhagavataPuraanam 11.27.12
27. Vachanamruta 1.68
28. ShreemadbhagavataPuraanam 9.4.68

29. Vachanamruta 1.14
30. Taittareeya Upanishad 2.4
31. Mundaka Upanishad 3.1.3
32. Bhagavadgeeta 4.10
33. Vachanamruta Kaaryani 1



19.

**Reflection of Ambedkarite Movement and Crave for Awareness in
Baby Kamble's 'The Prison We Broke'**

Dr. Deepak Shantaram Chaudhari

Associate Professor, Dept. of English
S.S.V.P.S. Arts and Com. College, Dhule
Email-dipaksir20@gmail.com

ABSTRACT:

For centuries, since the entrance of human beings on the earth, they have been craving for change and awareness amongst their breed. Human societies have tended to assign different roles, codes of behaviour and morality, and even different feelings and thoughts to men and women. The rise of early 19th century has turned the boon for their progress with the rise of education and science and technology. It helped in creating gender and gender roles, education, experience, time and financial support, individual and social awareness etc. have had their influence on the ways in which men and women could participate in literature as writers, readers, critics, social activists, politicians, industrialists and business tycoons and arguably even as characters in the various major and minor factors of the society. Dr. Babasaheb Ambedkar and his thoughts and words found a way to these people and inspired them for social awareness, educational awareness, political awareness, individual awareness and health awareness. He was supposed to be the miracle of God. Babasaheb's impressive physique inspired them to accept the change, but some of them were against of this philosophy.

Key words- Awareness, thoughts, downtrodden, Dr. Babasaheb Ambedkar, education and science and technology etc.

Introduction-

Literature is called the reflection of society. It reflects the realistic picture of gender and generically difference amongst human beings. Baby Kamble, born on 02nd February 1925 at Veergaon, Phaltan crucially depicts the impact of Babasaheb Ambedkar and his thoughts inspired the downtrodden people for their social awareness, educational awareness, political awareness, individual awareness and health awareness in her autobiography, "Jeena Amuche" which was written in 1986 and probably supposed to be the first Dalit work on the lives of Mahars by woman writer in any Indian languages. It was translated in English as "The Prison We Broke" by Maya Pandit in 2008. It reclaims the memory to locate the Mahar society before it was impacted by the thoughts of Babasaheb Ambedkar. The work describes a consequent tale of redemption written by a fiery social band and customs set by the traditional Hindu society. The Mahars were made to be exploited by the touchable for nothing. They had set their minds and had mysterious lives under impression of the touchable. The autobiography provides a graphic insight into the oppressive, caste, patriarchal tenets of the Indian society and the crave for awareness among the people.

Educational Awareness- Baby Kamble was educated at her grandparent's house. Her grandfather was the follower of Babasaheb Ambedkar and his contribution for the social awareness mission for the

downtrodden people since his youth. Baby Kamble was also greatly influenced by the thoughts of Babasaheb Ambedkar. She confessed that thousands of her generations were sacrificed and ruined their lives. There was only one Brahma, whose name was uttered after 1930 in all the villages who decide the future of their community and he was Babasaheb Ambedkar. His thoughts and words found a way to these people and inspired them. He was supposed to be the miracle of God. Babasaheb's impressive physique inspired them to accept the change, but some of them were against of this philosophy. Baby's father was also influenced by the thoughts of Ambedkar and decided to give education to Baby and Babu. He admitted them at Phalton School. Baby got new friends, Shanta, Saru, Ulka, Hansa, Susheela, Shaku, Asha who had very good discussion of the thoughts of Babasaheb. The high caste girls feared to touch them and covered their nose muttering, 'Chee-Chee' and run as if saved from the jail. The mothers of high caste girls complained to the teachers about it. They used to hurl stones at these girls. The Mahar girls also get angry and attack on them. They blame Ambedkar for giving advice and education and polluting to all. The Mahar girls blame Gandhiji. The high caste girls blame the Mahar girls since the morning in front of teachers. They used to call Ambedkar as "Ambya". The Mahar girls used to call Gandhi as "Gandhi or Gandhya". She could get education to her children only due to the philosophy of Babasaheb. Inspiring with the thoughts of Babasaheb, Baby Kamble has been running a Ashram shala 'Mahatma Phule Vidya Prasarak Sanstha', where near about two hundred children have been taking education. This was the only miracle of Babasaheb Ambedkar, who uplifted these people from the prisons of traditional customs and rituals.

Social Awareness- Bhikai Aaji, the grand aunt of Baby Kamble was born in Mumbai and follower of Babasaheb Ambedkar. She attended the meetings Babasaheb and addressed her people on the stage without any fright. Sitaykaku and Malhari were also influenced by the thoughts of Babasaheb. They addressed all the Mahar people not to eat the dead animals. Malhari would gather the people in Chawadi and pursue them for the change. Karbhari did not like the philosophy of Babasaheb Ambedkar and Malhari. He told the people that if they broke these settled traditions and customs, they would be punished by the God in heaven. He tried to convince the people that Babasaheb Ambedkar and Malhari lived a sophisticated life in cities; we have to live in these villages, so they can't challenge these customs. Malhari convinced him that he was not against the Gods they worship, but the ruining life of the young generation is the serious problems. Generally, the people were getting awareness about their condition and the motive of Babasaheb Ambedkar. These people would have demand the things with great request to the shopkeeper covering their face under the upper side of the sari or their cloths. The shopkeeper would yell at them for touching not anything from the shop. When Chhabu, the little son of the shopkeeper unknowingly touched the woman, his father shouted at him and ordered him to wash his hands. Baby and her husband started the grocery store, so that all the men and women of her community could get it easily. Baby could get rid of the prisons set by her forefathers and has been living happy life with her family.

The Mahar of the Sixteenth share had a prestigious position among the Mahars as the Patil. Marriage with this community was supposed to be the great honor. They were given more shares of bhakarries and meat of the dead animals. Their houses were buzzed with various activities. They were given more dedicate portion. The Yesker family had to wait for the whole day at Patil's house. They were told all the works. At the evening when the Mahar men or women go for begging, they were forbidden to give the call instead of it; they had to ring the bell on their forehead or shoulder. The marriage season was an especially busy time for the Yeskar Mahars. They were given all the works.

Political Awareness- Babu, the elder brother of Baby Kamble joined in Politics after his education. He was also greatly inspired by the thoughts of Babasaheb Ambedkar. He composed some songs regarding it. Once the *Ganeshotsav* was celebrated, some people decided to celebrate the Birth

Anniversary of Babasaheb on 14th April. Many of them contributed for the celebration. Baby and her friends were called to sing the welcome song. The girls sung it with different pitches. Kala Dadu was excited with the song. Kala Dadu was Sitaykaku's cousin, completely illiterate, but the keen follower of Ambedkar. He organized meetings of Ambedkar and delivered speech to all the Mahar communities. Baby was a young girl, who was terribly influenced by Ambedkar. Babasaheb Ambedkar converted in Buddhism and many of the Mahar community joined him. It was called a ritual and great ceremony which inspired and gave new attitude among them. Baby Kamble was proud to be the part of The Ambedkarite Movement. The speeches of Babasaheb were reproduced in "Bahishkrit". There was a great commotion between Brahmins and Mahars. Brahmins claimed much that temples and Gods in the temples are fainting and trenching.

Health Awareness- The literary piece also reflects the health awareness. An epidemic entered in the village. It has plagued the village for ages. It killed many and compelled various people to migrate from the village. Government started some work for the people who migrated. The migrant had neither shelter nor food to live. Various people migrated for the work sheltering themselves any passage of the place. The problem was of eating up to the first payment. Pandharinath went to Pune where Baby's aunt was living and brought the golden necklace. He got some money and brought food for all at least for four days. Then on Sunday, Pandharinath went to the sahib for the first payment for the workers. All the workers enjoyed for him. Baby's grandfather was called a 'doctor' as he used to check the pulses of the young people and suggested proper remedies and diagnosis.

Individual Awareness- Sitaykaku was also good natured woman, she was advising the people for happy and peaceful life. She used to help the people of her caste. Once Tulsa was severely ill and fell on bed for couple of days. She craved for Bombil fish, Sitaykaku gave her a ginni. She brought a Bombil fish and some spice for cooking it. Sitaykaku and Malhari were also influenced by the thoughts of Babasaheb. They addressed all the Mahar people not to eat the dead animals. Malhari would gather the people in Chawadi and pursue them for the change. Karbhari was against of it, but Malhari and Sitaykaku convinced him for his individual change. Pandharinath Kakade Baby Kamble's father was a government contractor, but very generous by heart. So he was called 'Karna' by everyone. He was innocent, having no wish for money, only wants to see people happy. In 1918, a canal was to be made in Phultan. He had accepted the work and completed it with his fellows. When the work was over satisfactorily, the people became workless and had the rough time to live.

Religious Awareness- Ashadh was the favorite month for the Mahars. It was the month of the ritual rites and baths. They used to decorate their houses with plenty of things. Women would clean their huts and polish the walls. The clay pots having two or three holes by the mice were polished or repair. The women used to close the holes with rag balls with the stern and sharpened thorns. It would save the grain from the mice. The women used to bring the cow dung and made some round pieces and made a pyramid one and top of the other. The women used to wake up early in the morning and go to the shop for having the things like shikakai. By the time, the women returned, the water was enough hot for bath. They have to bath at the passage of the hut or covering it with little cloth or sometimes a *khat* (made by wood) was put aside. The boys and girls were also given the pure bath ritually. The boys would shout, cry and yell for saving themselves from bathing difficulties. Some had come and said them, if they hadn't finished this in time, they would not get darshan of Mad Malhari. Once Baby was severely ill and was supposed to dead. Malhari worshipped the god to save his granddaughter. He started to read the book 'Paandu Pratap' loudly for her survival. It was the first day of Shravan. For the whole night he was reading. One of her aunts glanced at Baby's body and shouted that Baby's eyelids were twitching. Aaji held a cotton around Baby. Grandfather was so happy that he spoke the due to Mari Maata that she saved the child, and so he

would offer a holy feast to all the community. Bhajani mandal were overjoyed and rushed to apply holy bukka on Baby's forehead, as if she was returned from God.

Conclusion- Baby Kamble, belonging to the downtrodden community has skillfully reflected the plight of Dalit community, their traditional mindset to accept and follow the customs. It has turned the routine of her people since their generations, but the arrival of Dr. Babasaheb Ambedkar in their life as Lord Brahma and his crave for changing the life of these people by making them aware about socially, politically, religiously, educationally, individually as well as health consciousness. His speech, thoughts and contribution about the upliftment of these people led to the overall development of Dalit people and their further generations. "The Prison We Broke" ("Jeena Amuche") reclaims the memory to locate the Mahar society before it was impacted by the thoughts of Babasaheb Ambedkar. The work describes a consequent tale of redemption written by a fiery social band and customs set by the traditional Hindu society.

References:

- Kamble Baby, *The Prison We Broke*, Orient Blackswan, New Delhi: 2014. Print.
- Kamble, Baby, *The Prison We Broke*, Trans by Maya Pandit, 2009 (from Marathi Jina Amucha), Orient BlackSwan, New Delhi Print 2010. Print.
- www.nybooks.com
- www.scribd.com
- www.cse.iitk.ac.in



20.

म. गांधीजींचे विचार आणि सामाजिक आरोग्य

डॉ. साळुंखे जयश्री छगनलाल

सहाय्यक प्राध्यापक

डॉ. बाबा साहेब आंबेडकर विधी महाविद्यालय, धुळे

मोबा. नं. 9451538800

प्रस्तावना - म. गांधीजी हे प्रामुख्याने आध्यात्मवादी व मानवतावादी विचारवंत म्हणून ओळखले जातात. मानवता हा गांधीजींच्या विचारांचा केंद्रबिंदू होता. मानव मुळात चांगला आहे. यावर गांधीजींचा विश्वास होता. साध्य आणि साध्य जर शुध्द पाहिजे असेल तर साधन हे शुध्द असायला हवे हे त्यांनी आपल्या कृतीतून दाखवून दिले. अन्यायाचा प्रतिकार सत्य आणि अहिंसा आणि सत्याग्रहाच्या मार्गाने करता येतो हे त्यांनी आपल्या कार्यातून सर्व जगाला दाखवून दिले. गांधीजींनी राजकारणाच्या नैतिकीकरणावर दिलेला भर भारतीय जनमाणसांशी साधलेले तादात्म्य, संघर्षाचे त्यांनी शोधलेले नवे प्रकार आणि परंपरेचा आणि आधुनिकता यांचा मेळ घालण्याची किमया गांधीजींना साध्य झाल्यामुळे त्यांना विराट कार्य करता आले. गांधीजी हजारो वर्षापूर्वीच्या अहिंसा-सत्य-अस्तेवादी संकल्पनेचा पुरस्कार करणारे गांधी आजच्या नवे तर उद्या मानवमात्राचे मार्गदर्शक ठरत आहेत.

म. गांधींनी मानवाच्या दैनंदिन जीवनातील समस्यांना स्वतः पध्दतीने चिरंतन सत्य लागू करण्याचा प्रयत्न करून पाहिला त्यांच्या सर्व विचारांना वास्तववादी बैठक लाभलेली आहे. गांधींना समाजातील अनिष्ट प्रवृत्ती दूर करून अधिक चांगला समाज निर्माण करता येईल ते आदर्श स्वतः समोर ठेवले. सत्य आणि अहिंसा या तत्वांची प्रस्थापना करण्यासाठी असहकार सविनय कायदेभंग उपवास इत्यादी मार्ग त्यांनी स्वीकारले आणि अन्यायाविरुद्ध अहिंसात्मक पध्दतीने ते मार्गक्रमण करत होते.

माणसामधील चांगूलपणावर, त्याच्यातील माणूसकीवर विश्वास हे गांधीजींच्या विचाराचे वैशिष्ट्य होते. या विश्वासांमुळेच हिंसेच्या विरुद्ध अहिंसेच्या मार्गाने असत्याच्या विरुद्ध सत्याच्या मार्गाने आणि अन्यायाविरुद्ध न्याय्य मार्गाने आपण यशस्वी लढा देऊ शकू अशी गांधीजींना खात्री होती. मानवावर जुलूम करणाऱ्या लोकांच्या मनामध्ये सुध्दा सद्सद् विवेकबुध्दी आहे ती आपण जागृत केली पाहिजे असे गांधीजी म्हणतात. माणूसकी हा माणसाच्या सर्व बाजू संस्कृतीचा समाज जीवनाचा आधार आहे. ही माणूसकी माणसाने गमावली तर समाज जीवनाचा आधार नष्ट होईल.

महात्मा गांधी आपल्या विचारातून एक जीवन प्रणाली मांडली होती. व्यक्तीची आंतरिक सुधारणा झाली की समाजाची सुधारणा आपोआपच होते, ब्रह्मचर्य, साधी राहणी व श्रमप्रतिष्ठा या गुणांनी व्यक्तीचा विकास होतो. गांधीजींचे सारे जीवन अन्यायाशी झगडण्यात गेले ते अन्यायाशी केलेले झगडे म्हणजे ईश्वरप्राप्तीच्या पायऱ्या होत असे गांधीजी मानत असत. गांधीजींनी वैचारिक बैठक ठरवितांना भगवद् गीता, बायबल, रामायण, महाभारत, बौध्द वाडमय यांचे वाचन, चिंतन आणि मनन केले होते. 'मानवता' हा त्यांचा परमेश्वर आणि 'समाजसेवा' हा त्यांचा धर्म होता. ईश्वराची ओळख जनसेवेने होईल म्हणून त्यांनी सेवा धर्माचा स्वीकार केला होता. गांधीजींच्या मते, 'अहिंसा' म्हणजे अपार प्रेम व व्यक्त होण्याचे साधन म्हणजे जनसेवा होय. मानवी संघर्ष मिटविण्यासाठी जेथे शस्त्रबल व बुध्दीबल अपुरे पडते तेथे गांधीजींनी आत्मबल उभे केले. आत्मबलावर गांधीजींची प्रचंड श्रद्धा होती आत्मबलाने भौतिक समस्या सोडविण्याचा नवा मार्ग त्यांनी जगाला दिलेला आहे. अन्याय, अत्याचार यांचे निवारण करण्याचे सत्याग्रही शस्त्र मानवजातीच्या हाती दिले.

राजकारणाचे अध्यात्मीकरण केले राजकारणाला नैतिकतेचे अधिष्ठान दिले. म्हणून गांधीजींनी जनसेवा, मानवी गुणांची जोपासना, सामाजिक समता व न्याय यावर अधिक भर दिला गांधीजींची राजकीय तत्वे व कृती सत्य, अहिंसा, प्रेम यावर अधिष्ठीत होती.

मं. गांधीजींनी आपल्या विचारातून आदर्श समाज आंतरिक बदल करून कसा निर्माण करता येईल हे प्रत्यक्ष विचार कृतीतून दाखवून दिले. म. गांधीजींनी सामाजिक आरोग्य जोपासतांना व्यक्तीगत आरोग्य कसे सुधारावे यासाठी त्यांनी त्यांच्या 'आरोग्याची गुरुकिल्ली' या ग्रंथात मांडले आहेत त्यांनी या ग्रंथात मानवाच्या शरीर आणि आरोग्याचा परिचय करून दिलेला आहे. सदृढ शरीरात स्वस्थ मन वसते म्हणून शरीर कशा प्रकारे स्वस्थ राहिल याची चर्चा त्यांनी केलेली आहे. त्यांचे मते आरोग्य म्हणजे शरीर तंदुरूस्त आणि ज्याचे शरीर व्याधिरहित आहे त्याचे शरीर सर्वसामान्य कार्य करू शकते तसेच न दमता दहा बारा मैल चालू शकतो. सर्व मेहनतीचे कार्य करू शकते सामान्य आहार पचवू शकतो त्याची इंद्रिये व मन सुस्थिततीत आहे त्याचे शरीर आरोग्य संपन्न होय. गांधीजींच्या मते शरीराचा व्यवहाराचा आधार हा दहा इंद्रिये आणि मन यांच्यावर आहे. दहा इंद्रियं म्हणजे पाच कर्मेन्द्रिये आणि पाच ज्ञानेंद्रिये. हाय, पाय, तोंड, जननेन्द्रिये व गुदा ही पाच कर्मेन्द्रिये आणि स्पर्श करणारी त्वचा, पाहणारे डोळे, ऐकणारे कान, वास ओळखणारे नाक, स्वाद ओळखणारी जीभ ही ज्ञानेंद्रिये. मनाच्या योगाने आपण विचार करतो म्हणून मन हे अकरावे इंद्रिय गांधीजी मानतात. या सर्व इंद्रियांचा व्यवहार सुरळीत चालत असेल तर मानव आरोग्य संपन्न आहे हे सर्व अंग नियमनात राहिले तर शरीर स्वास्थ्य टिकून राहिल.

शरीराचा सदुपयोग झाला पाहिजे त्यावर संयम साधला तर सदुपयोग होय. या शरीराचा वापर जगाच्या कल्याणाकरिता केला पाहिजे म्हणजे व्यक्तीला मानवी शरीर समाजाची सेवा करायला, समाज ऋण फेडण्यासाठी आहे असे गांधीजी मानतात. या शरीरात संयम व नियमन प्रस्थापित असेल तर आत्मा परमेश्वराचा अंश आहे याची ओळख करून घेण्याकरिता जर मनुष्य शरीराचा उपयोग झाला तर ते आत्म्याच्या निवासाचे मंदिर बनते.

गांधीजींनी 'आरोग्याची गुरुकिल्ली' या ग्रंथात मानव शरीराला आवश्यक घटकांची चर्चा केली आहे. त्यात हवा, पाणी, आहार, मसाला हे आहेत. त्यांची आवश्यक मानवाच्या आवश्यकतेनुसार चर्चा केलेली आहे. मानवी शरीराला आवश्यक हवा ही आवश्यक आहे म्हणून निसर्गाने हवा आवश्यक बनवली आहे म्हणून हवा स्वच्छ असावी. तसेच घर, रहिवास निवडतांना हवा स्वच्छ असावी. तसेच घर, रहिवास निवडतांना हवा-उजेड बरोबर मिळतील असे शोधावे व्यक्तींनी वाटीत कोमट पाणी हातात किंवा वाटीत घेऊन नाकात ओढून घेता येते एका नाकपुडीने घेऊन दुसऱ्या नाकपुडीने काढता येते, नाकाने पाणी पिता पण येते. शरीर टिकवून धरण्यात हवेच्या खालोखाल पाण्याला महत्व आहे प्रत्येक व्यक्तीने आरोग्य सांभाळण्याकरिता सव्वा दोन लिटर पाणी जाईल इतके प्यावे. त्यानंतर आहार महत्वाचा आहे. मनुष्याचा निर्वाह हा अन्नानेच होऊ शकतो. आहार तीन प्रकारचा आहे. मांसाहार, शाकाहार आणि मिश्र आहार होत. गांधीजींनी शाकाहाराचे समर्थन केले आहे. गांधीजींनी शेळी दूधाचे समर्थन केले आहे. गांधीजींनी युक्ताहाराचा विचार केला आहे. मनुष्य शरीराला स्नायू बांधणाऱ्या, उष्णता देणाऱ्या, चरबी वाढविणाऱ्या, क्षार देणाऱ्या आणि मळ बाहेर काढणाऱ्या द्रव्याची गरज असते. धान्याचे कोंड्यासहित वापराचे गांधीजींनी समर्थन केले आहे. डाळीयुक्त आहार गांधीजी जड मानतात. डाळीचे पदार्थ अधिक श्रम खर्च करणाऱ्या व्यक्तीने खावे डाळी स्नायू बळकट करतात. तसेच सेवा देणारा वर्ग जसे व्यापारी, वकील, शिक्षक यांना डाळीची गरज नाही कारण ते शारिरीक श्रम कमी करतात. द्विदल धान्यात वाल, वाटाणा ही पार जड असतात. द्विदल धान्य न भरडता रात्रभर ओले ठेवून त्याला मोड फुटले कि थोडावेळ चावून-चावून खाल्ले तरी मानवाला फायदा होतो.

भाजीपाला आणि फळे याचे महत्व सांगितले आहे. फळे आणि भाजीपाला ताजे आणि रोज घेतली पाहिजेत. भाज्या भरपूर प्रमाणात आहारात घेतल्या पाहिजेत. काकडी, घोळ, मोहरी, शेपू, टोमॅटो या भाज्या शिजविण्याची काहीच गरज नाही. त्या निवडून स्वच्छ करून, स्वच्छ धुवून कच्च्या खाव्यात.

फळांच्या बाबतीत ज्या मोसमात फळे मिळतील ती फळे खावीत. आंब्याच्या मोसमात आंबे, जांभळाच्या मोसमात जांभळे, पेरू, पपया, द्राक्षे व आंबट गोड लिंबे आणि मोसंबी, संत्री या फळांचा समावेश करावा. सकाळच्या वेळी खाणे उत्तम आहे. जे लवकर सकाळी जेवतात त्यांनी सकाळी फक्त फळे खाणे योग्य आहे.

मनुष्याच्या आहारात स्निग्ध पदार्थांची जरूरी असते ते तेल-तुपातून मिळते. शुध्द तूप योग्य आहे. सर्वसामान्य मानवाला तीन तोळे (30-35 ग्रॅम) तूप पुरेसे आहे. परंतु ज्यांना परवडत नाही त्यांनी तिळाचे, खोबऱ्याचे भुईमुगाचे तेल चांगले परंतु ते देशी घाणीचे ताजे असावे. तसेच गुळ व साखर विश्लेषण करतांना ते म्हणतात की, मानवाला फळातून गोडी मिळते परंतु फळ घेतले नाही तर रोज दैनंदिन आहारात 30 ग्रॅम गुळ किंवा साखर घेतल्यास नुकसान नाही. मिठाई खाण्यावर गांधीजींचा विरोध आहे. ती सर्व अनावश्यक आहे. उदा. बासुंदी, श्रीखंड, पेढे हे होत. त्यातून शरीराला त्रास होतो. शरीरात चरबीचे प्रमाण वाढते म्हणून गोड पदार्थ वर्ज्य सांगितले आहेत.

यानंतर गांधीजींनी आहार किती प्रमाणात, किती वेळा घ्यावा याची चर्चा केली. कोणताही आहार औषध म्हणूनच घेतला पाहिजे. रस हा भूकेत असतो. आई-वडीलांच्या सवयी मुलांना लागतात. या सवयींवर मात करणारे फारच थोडे लोक असतात जेव्हा मनुष्याला ही जाणीव होते तेव्हा आपण आपल्या शरीराचे रक्षक आहोत आणि हे शरीर समाजाच्या सेवेला अर्पण आहे. म्हणून मानवाने रोजचा आहार कसा घ्यावा याची गांधीजींनी चर्चा केली आहे – 1) गाईचे दूध - 900 ग्रॅम 2) गहू, तांदूळ, बाजरी – 170 ग्रॅम 3) पालेभाजी – 85 ग्रॅम, इतर भाजी – 140 ग्रॅम 4) एक औस कच्ची भाजी, 35 ग्रॅम तूप किंवा 45 ग्रॅम लोणी, 35 ग्रॅम साखर, गुळ, ताजी भाजी फळे जे मिळतील त्याप्रमाणे, शक्तीप्रमाणे रोज दोन आंबट लिंबे खावीत.

ही सर्व कच्चे किंवा शिजवून खावीत सामान्यपणे तीन वेळा खाता येतील. मसाला, मीठ गांधीजींनी सांगितले आहे. गांधीजींनी चहा, कॉफी, कोकोची शरीराला गरज नाही. टॅनिन हा पदार्थ शरीराला अपायकारक आहे. गांधीजींनी मादक पदार्थ मदिरा, भांग, गांजा, तंबाखू, अफू, ताडी, मोहाची दारू वर्ज्य सांगितली आहे.

ब्रह्मचर्याची चर्चा गांधीजींनी केली आहे. ते म्हणतात- ब्रह्मचर्याचा मूळ अर्थ आहे की ज्यायोगे ब्रह्म लाभेल अशी चर्चा. संयमात सर्वश्रेष्ठ इंद्रिय निग्रह होय. सर्व इंद्रियांचा संयम करणाऱ्याला वीर्यसंग्रह सहज स्वाभाविक साधतो. सर्व वासनांवर विचार, शब्द आणि कृती तिन्हीच्या बाबतीत संपूर्ण ताबा असणे म्हणजे ब्रह्मचर्य होय.

गांधीजींनी शरीराचे पोषण व सशक्त मनाचे आरोग्य संपन्न व्हावे असे सांगितल्या नंतर शरीर व्याधींवर नैसर्गिक उपाययोजना सांगितल्या आहेत. त्यात त्यांनी मातीवर भर दिला आहे. बध्दकोष्ठ असेल तर ओटीपोटावर स्वच्छ माती माती थंड पाण्याने भिजवून लावावी. डोळे दुखत असतील तर मातीची पट्टी डोळ्यांवर ठेवावी. माती-पाण्याचे उपचार सांगितले आहेत. पाण्याची वाफ घ्यावी. आकाशाची मदत आरोग्य सांभाळण्यासाठी आणि गेलेले आरोग्य परत मिळविण्यासाठी घ्यायची आहे. मनुष्याचे झोपण्याचे ठिकाण आकाशाखाली असले पाहिजे. जसे आजू-बाजूला आकाश आहे तसेच आपल्या आतही म्हणजे त्वचेला एकूण एक छिद्रांत, दोन छिद्रांच्या मधल्या जागेत आकाश आहे. हे आकाश भरून टाकण्याचा आपण प्रयत्नही करू नये. आपला आहार आवश्यक आहे तितकाच घ्यावा म्हणजे शरीरात मोकळेपणा राहिल. तसेच आठवड्याला, पंधरवाड्याला सोयीचा उपवास करावा. तसेच घरात तेज आणि वायू, हवा, प्रकाश यांना बंदी घालू नये. नैसर्गिक उपचाराबरोबर रामनामाचा उपचार करावा. नैसर्गिक उपचाराचे दोन पैलू गांधीजी

मानतात. एक ईश्वर शक्ती दोन रामनामाने रोग बरा करणे आणि रोग होणारच नाही असा इलाज करणे. जेथे शरीराची, घराची, गावाची स्वच्छता असेल. युक्ताहार आणि अवश्य तितका व्यायाम केला तर रोग कमी होतात. याच बरोबर शरीराची व अंतःकरणाची स्वच्छता रामनामावाचून होणार नाही. मानव जीवनाची आदर्श रचना कायम रहावी ही गोष्ट आणि मानव जीवनाच्या आदर्श रचनेत खेड्याची किंवा शहराची आदर्श रचना भेटून जाते. त्यात संपूर्ण मानव जातीचे कल्याण आहे व तेथेच ईश्वर वास करतो.

समारोप – आजच्या एकविसाव्या शतकात गांधीजींच्या आरोग्यविषयक व उपदेशाला व्यावहारिक दृष्टीकोनातून महत्व आहे. गांधीजींचे विचार आपल्या वैयक्तिक, सामाजिक जीवनात त्याचा संदर्भ उपयुक्त आहे. मानवाचा जीवनाचा उद्देश सेवाभाव आहे. ती मानवाची नैतिक जबाबदारी आहे. यासाठी गांधीजी विचार सत्य आणि अहिंसा या तत्वज्ञानावर आधारित आहे आणि ते प्रत्यक्ष कृतीतून जगाला दाखवून दिले. मानवाने नैतिकतेने वागणे, विषयवासना नियंत्रणात ठेवणे आणि शारीरिक किंवा भौतिक सुखाची लालसा, आसक्ती वाटून देणे हे फार आवश्यक आहे. मन आणि शरीर स्वस्थ असेल तर आदर्श समाज निर्माण होऊ शकतो. म्हणून गांधीजींनी आंतरबाह्य आरोग्य विषयक विचार मांडले आहे. गांधीजींचा मानवाच्या चांगूलपणावर विश्वास होता म्हणून त्यांनी व्यक्तीने व्यक्तीगत आहार आरोग्य सांभाळले तर सामाजिक आरोग्य सांभाळू शकतो. महात्मा गांधीजींचे विचार आज कोविड-19 च्या काळात तर अतिशय सार्थक ठरतात. कारण त्यात त्यांनी ग्राम, शहर, राज्य स्वच्छ तसेच व्यक्तीचे आरोग्य, आहार योग्य असेल तर या आजारावर नियंत्रण प्रस्थापित करू शकतो. आज कोविड-19 च्या काळात मा. नरेंद्र मोदीजींनी आत्मनिर्भर भारताची घोषणा केली. आज आपण जगातील अनेक आफ्रिका राष्ट्रांना, अविकसित विकसनशील, शेजारील राष्ट्रांना लस मानवतेच्या दृष्टिकोनातून पुरवत आहोत. म्हणजेच मानवसेवा ईश्वर सेवा आहे. समाजाचे ऋण फेडण्यासाठी सामाजिक आरोग्य उत्तम राहणे आवश्यक आहे. म. गांधीजींचे विचार व्यक्तीच्या समग्र जीवनाचा विचार केलेला आहे. राजकीय, आर्थिक, सामाजिक, शैक्षणिक आरोग्यविषयक, स्त्रीविषयक प्रश्न लक्षात घेवून त्यावर उपाय सुचविले आहेत. गांधीजी हे आस्तीक आणि धार्मिक असल्यामुळे व्यक्तीच्या समग्र जीवनाला आध्यात्मिक अधिष्ठान दिले आहे. आजही गांधीजींचे विचार समाजाला, व्यक्तीला मार्गदर्शक आहेत. कारण ते 'मानवता' धर्मावर आधारित आहे. व्यक्तीची आंतरिक सुधारणा झाली की, समाजाची सुधारणा आपोआपच होते. गांधीजींचे विचार जीवनप्रणाली आहे. ती मानवाने अंगिकारली तर संपूर्ण मानवाचे शाश्वत व चिरंतन कल्याण होईल. स्वस्थ शरीरात स्वस्थ मन वसते म्हणून त्यांनी व्यक्तीचे आरोग्य जोपासना करतांना आजार रोग होणार नाही यासाठी शरीर, मन, आहार यावर नियंत्रण ठेवून यासाठी त्यांनी उपाययोजना सांगितल्या आहे. त्यांनी फक्त सांगितल्या नाही तर आपल्या व्यक्तीगत जीवनात कृती प्रत्यक्ष आणले. गांधीजींचे जीवन 'बोले तैसा चाले त्याची वंदावी पावले' असे होते. त्यांनी अगोदर केले म्हणजे शरीर, मन, आहार नियंत्रण मिळवून मग जगाला सांगितले. गांधी कार्यशील, कृतीशील विचारवंत होते. मानवाचे जर शरीर स्वस्थ असेल तर मन निरोगी राहिल म्हणून शरीर मन, आहार यावर नियंत्रण ठेवावे. मानवाचे शरीर भोग, विषयवासना, आसक्ती, भौतिक साधन उपभोगासाठी नसून समाज ऋण फेडण्यासाठी समाजसेवेला, जनकल्याणासाठी समर्पित करावे. यासाठी गांधीजींनी युक्ताहार योजना सांगितली आहे. मानव समाजाचा घटक म्हणून जगत असतो यासाठी ती व्यक्तीगत आरोग्य संपन्न राहिल. मानवाला रोग होणार नाही असा आहार, आरोग्य जोपासले तरच व्यक्ती सुखी व समाधानी होऊन संपूर्ण मानव जातीच्या कल्याणासाठी आवश्यक आहे.

संदर्भ ग्रंथ

- 1) डॉ. वा.भा. पाटील, आधुनिक भारतीय राजकीय विचारवंत (भाग-2), प्रशांत पब्लिकेशन्स, जळगांव प्रथमावृत्ती-2009.
- 2) श.गो. देवगांवकर, राजकीय विचारवंत, साईनाथ प्रकाशन, नागपूर, प्रथमावृत्ती-2007
- 3) गांधी-आरोग्याची किल्ली-रणजित देसाई, परंधाम प्रकाशन, पवनार जि. वर्धा.
- 4) डॉ. भास्कर लक्ष्मण भोळे, भारतीय राजकीय विचारवंत, पिंपळपुरे प्रकाशन, एप्रिल 2011 सुधारीत आवृत्ती.



21.

Conflict and Regeneration in A.Y Armah's *The Healers***Rashmi Arya**Assistant Professor in English
GDC Bishnah, Jammu

As a witness to the inferiority complexes that ensued after colonial domination, Armah had a personal interest in re-validating the culture that so many Africans rejected for allegedly "more civilized" European culture. His intention is not to demonize the European culture but to assert African culture. Armah must have been strongly affected by the political climate in the united state and felt his own desire to "mentally liberate" his people reinforced. Further to see so many black people relying on their own "Origin Myth" of black greatness in their African ancestry must have incited Armah to try to instill the same pride in his fellow Africans. It is quite possible that the *Healers* is the manifestation of this influence. In the *Healers* Armah's intention is to use beauty or aesthetics for the purposes of empowerment and affirmation. The story of the *Healers* begins with a description of a physical and social division of a great unit of black people, the idea begins that it was the divisions of African people, division brought about by migration that created different nations, tribes and communities. The story teller remembers:

"The truth was plain: among the wandering people some had chosen homes. Deeper in the heart of the land, and settled in forest there. This was division some had pushed their way eastward till they came to a great fertile river and settled along its banks" (*The Healers*).

Armah *The Healers* (1978) is a historical novel that attempts to portray the reality of the conflict and regeneration focused on replacing toxic ignorance with the healing knowledge of African unity.

It returns to the past to explore contemporary African political disharmony and cultural disintegration which is perceived as tribal disunity of African Societies before the arrival of Europeans. 'The Whites.' Armah also creates an incisive array of factors culminating in the fall of the Asanté Empire as a microcosm of Africa by White Imperialists in *The Healers*. Through this recovery of the past and futuristically reposition Africa devoid of encumbrances of foreign domination and internal decay. Though the focus is upon the Asante Empire. Armah wants us to regard this tribe emblematically. Its confrontation with the west redefines the resilience of black against the whites emerging power and leadership. The west interference is permissible into the kingdom of Asante because of the devastated royal family and existing disharmony among the tribal societies. The only resilient hope of survival is linked with the small band of Healers the main character, who strive to restore our vision of unity and oneness to their natives.

The complexity of African culture and history finds its profound expression in Armah works. It is guided by an awareness on part of Armah that the contemporary situation is rotten with its systematic demolition of the traditional institutes were the past paves the way for a long journey ahead what Fanon observed in respect of the colonized writers also applicable to Armah who is engaged in the task of decolonizing the mind.

The colonized man who writes for his people ought to use the past with the intention of opening the future as an invitation to action and a basis for hope. Armah's work in its totality offers a study in aesthetics. Synthesis is achieved in the wholesome and positive view as discernible in 'Two thousands Seasons' and 'The healers'. The healers is an attempt at the recreation and revival of strength of history.

These two analytical and constructive stages reflected in his novels are not mutually contradictory. This definite trend of evolution is effective by Armah by a shift of Emphasis. In the visionary construct of Armah the relationship between specific and the general in the work of art on the one hand and between the local and continental realities in general gains in importance.

These works of Armah such a dialectical and historical interconnection between the two realms of experience helps to elevate the national perspective into continental truth. This interaction also defines the way of group ethic as envisioned in his fictional creation subtly suggested way to rise against the oppression in a resilient manner. Armah depicts the fall of the Asante empire as emblematic of African destruction. Eventually through his novel 'The Healers' he contends the reunification of Africa.

"But the hard realities of our scattering and our incessant wandering had long disturbed the oneness. These festivals were meant to invoke, to remember and to celebrate. The truth was plain among the wandering people some had chosen homes deeper in the heart of the land and settled in the forest there. This was division." (P-5 TO 6)

The Healers are on the task to provide a relief to the distorted and disoriented native. They lay emphasis on this recovery of the way through a philosophic healing process lead by the master healers 'Damfo'. Armah's fictional imagination places the healing community and presents it as a regenerative force. It also exhibits a necessary frame of reference for the exposition of the constant struggle of good and evil. The heroic struggle narrated through the character Densu and his tough resistance to the mighty imperialist. Armah uses this for analysis and examining the strength and weakness of an individual of a group ethic from a historical point of view.

"There had been questions disturbing his mind, but now he felt almost certain he could see answers, and this near certainty brought him a deep calm clarity. He wished he could talk to someone older and more experience, someone who would understand his minds desire, and perhaps point out paths he wished to follow in his mind but could not yet see in the real world. The thought crossed his mind that he could simply walk on till he came to the eastern forest looking for his friend the healer Damfo"(29). In the healers Armah delves into the philosophy of healing. As noted early, the healer in the novel are lead by the master Damfo. He is assisted by the trainee healer Densu with Damfo's young daughter Anoa. The Healers aim at healing individuals for the bigger work of healing and full revival of the African past and also for the quest for the ideal racial future as Anoa had evocatively articulated in Two thousand seasons. Amrah presents the healers as the relief providers leading a pure life on the fringes of sick society and who are devoted to the art of healing. They function simultaneously as physician, psycho- Analysts and social theorist. They are committed not only to restore the physical and mental health of ailing individuals but also to the purging of the body positive of all its ills because they possess the ability to experience the

things than ordinary human beings. They can be called seers and prophets who can lead Africa back to oneness and regenerates.

“In the universe there are so many signs. A few we understand, the way farmers know but could mean, and fisherman understand stars . But most signs mean nothing to us because we are not prepared to understand them. The healers trains his eye, so he can read signs. His training is of the ears so he can listen to sounds and understand them. His preparation is also of the nostrils life and death have their smells. It is of the tongue and the body’s ability to fell”page (80-81) .

The character in the healers are Densu, a residential warrior against oppression and staunch believer in the healers his mentor and the healers Damfo, the regenerative force, the princess Araba Jesiwa, and the manipulators such as Ababio and buntui . The development of the novel is primarily the clash between the healers and his manipulators within the Asante, the war of existence is predominant factor in Armah’s work.

The quest for existence and prominence is highly evocative in this novel where Densu acclaims his victory many times. Each of Armah’s novel is dominated by a hero who not only steers away from the imperialist pressure but also train to lead society to the regenerative path very much rooted to their origin, but the journey is not so easy and smooth the hero is almost destroyed by the same society seek to save as in the case of Baako in ‘Fragments’ and the man in ‘The beautiful ones are not yet Born’. In the case of Modin and Isanusi of ‘ Why are we so blest’ and ‘Two thousands Seasons’respectively, the heroes got severe set back on all fronts of life, but there is major difference between these novels and the healers as far as the hero is concerned. The Healers and Two thousands is offering positive response to morbid scenario of reality particularly. The healers attempts to protect visionary ideal of Armah and successfully providers a healing touch to a battered psyche ravaged by colonial forces which enables the hero, a man with extra ordinary vision and qualities to rise above from the political and social calamities and triumphs over the evil forces of the society. In all the novels the journey has always been the underlying motif and the destination has always been the way the path of self- realization and self righteousness. “In the past they had been more confusing, a mixture of feeling thoughts, hard to grasp completely. Now they were comprehensible. Densu thought of these games supposed to prepare the young for adult life. He wanted to go far, far from these rituals the desire was powerful, steady. He felt no need to compete with those of his age. He felt no need to compete with anyone at all. He did not hate his games and the rituals. But he wished he had found rituals that could given life a better meaning. The ceremonies, rituals that could satisfy the yearning inside him would have to be ceremonies, rituals and games of cooperation not of competition. The present games made him uneasy, nothing they offered gave an answer to his soul”page(39). Armah holds Africa accountable for the reason. The conflict takes place on the physical and psychological levels and his closely associated with the search for one’s true self. Densu, Ajoa and Jesiwa are all involved in this search for wholeness without which the individual remain restless, unhappy or psychologically destroyed as in the earlier novels. Densu’s search and eventual self-discovery determine the structure of the work. Densu’s a bit younger than most of Armah puritanical protagonist, is introduces to us an unsullied boy scout. He is typical Armah’s hero in his loneliness and sensitivity. He recalls Baako in these two basic characteristics. Although he lives at court at Esuano, he is totally

alienated from the interest, value and pre-occupations of those he lives with. These were the same values that dominated that annual game, celebrations and festivals, these observations intensify, Densu loneliness and quicken his restlessness. The Gulf between Densu and his immediate community is apparent in their reaction to the ceremonial games described in the novel and Densu is the champion. He prefers co-operations over the competition and he is the personification of a comprehensive vision revolutionary ideology and militant action. In this respect, he bodies the non-corruptible vision of the anonymous man of The beautiful once are not yet born, the ideological fervour of Baako in Fragments he could have easily become the champion of the various games and eventually the kind of Esuano, but he does not believe in individual glory. Densu believes in equality, brother hood and reciprocity but not individual achievement. So he refuses to become the king of Esuano and outwardly say no to Ababio.

But Ababio continuously chasing him to join hands with powerful whites. So he encourages him to win the games to become the heir apparent of queen Araba Jesiwa in place of Appia.

Densu begins to undergo a process of initiation and apprenticeship under Damfo to revive and preserve nativehood away from the influence of the imperialist. The problem of good and evil is well represented through the categorization of “manipulators and inspires” the inspires symbolism by Densu and Damfo are to involve the process of regeneration against the manipulates like Ababio

Works Cited

- Armah, A.K. *The Healers*. 1979. Print.
- Armah, A.K. *Two Thousand Seasons*, Heinemann African Writers Series, 1973. Print.
- Pandurang, Mala. *Post Colonial African Fiction*. Pencraft International, 1997. Print.
- Rao, K. Damodar. *The Novels of Ayi Kwei Armah*. Prestige Books, 1993. Print.



22.

Yoga as A Way to Healthy and Integrated Living (Yoga for Health)**Dr. Jayarevanna M. V.**

Assistant Professor
Sanskrit Language and Literature
Karnataka Sanskrit University
PM Road, Chamaraja Pet, Bangalore
Karnataka -18, Mobile No-9972005782

Meaning of Yoga

The Word **Yoga** Is Derived From The The Sanskrit Root Verb **Yuj** Meaning Bind, Join, Unite, Control; It Is Allied To The English Word **Yoke**, The German **Jocb** And The Latin **Jungo**

Literally Yoga Means Union and Control. It Indicates The Union of Man With God, of The Individual With The Universal Reality, of Each With The All of Existence.

Yoga is the method or technique, the programme of psychophysical, moral and spiritual training, through which one can reach the ultimate destiny of life

Branches of Yoga

Jnana Yoga, **Karma** Yoga, **Bhakthi** Yoga, **Raja** Yoga, **Hatha** Yoga, **Mantra** Yoga , **Laya** Yoga

Nature of Yoga

Yoga is the science of human personality in respect of its inner growth and creative self-fulfillment.

It may be regarded as both science and art, which includes both theory and practical aspects.

Self is understood in yoga as a multidimensional reality.

Yoga and Religion

In religion yoga is considered as union with god or integration with existence.

Yoga helps to rise above sectarian creeds and ritualistic observances

According to pathanjali, yoga lays stress upon morality as an essential prerequisite to the psychophysical and spiritual training involved in yoga practice

Obstacles –Distraction Which Hinder The Chitta-Chitta Viksepa

Vyadhi-sickness, which disturbs the physical equilibrium

Styana-languor or lack of mental disposition for work

Samsya-doubt or indecision

Pramada – indifference or insensibility

Alasya- laziness

Awirati- sensuality, the rowing of desire when sensory objects possess the mind

Bhranti darsana-false or invalid knowledge or illusion

Alabdha bhumikatva- false or to attain continuity of thought or concentration so that reality cannot be seen

Anavarthi tatvva-instability in holding on to concentration

Anavarthi tatvva has four more distractions. They are:

Duhka-pain or misery, **Daurmansya-** dispai

Angame jayatva-unsteadiness of the body,

Svasa-prasava-unsteady respiration

Gita was produced by churning the Upanishad, and cultivation of yogi's calmness, According to vedantic assertion and affirmation, One should dwell upon and feel and assert:

Ananda swaroopham: I am an embodiment of happiness,

I am bliss in essence, Anamayoham, I am disease less atman.

I am all health, I am neither body nor mind, I am the embodiment of arogyam, No disease or germ can enter my body, My will is pure and irresistible.

Characteristics of a Practitioner of Yoga

The ultimate goal of human life is realization of one's own self and getting brahmagnyan. Yoga is an aid for this process of knowing oneself. One needs to follow and develop certain characteristics essential for this path.

Some important characteristics of a practitioner of yoga are

Mumukshu : intense desire to liberate ones soul from the body and bondage of worldly life.

Viraki: developing a feeling of non attachment with the worldly and other things. This non-attachment with the worldly and other things. this non-attachment can only lead to a better spiritual life.

Antharmukha: senses always drive human beings in the outward direction, so one needs to travel inward to realize the inner self.

Catharise: keeping away from all wickedness and wrong doings and to compose one self. It is a kind of giving rest to mind.

Right conduct: one needs to lead a truthful, penance, insight, and a life of celibacy to reach to the ultimate.

Shreyas and pleasant: to deal with good and pleasant matters a wise practitioner of yoga should possess theme.

Control of the mind and the senses: metaphysically it be related gita where, it is compared the human being with a chariot with rider

Purification of mind : unless man does his duties, he cannot satisfy life and unless he satisfied himself his mind is not purified. Yoga heals is leading to purification of mind.

Necessity of a guru: a guru who realized himself and who can lead a practitioner on a right path is very essential.

Lord's grace: one needs to work to obtain ultimately the grace of god to unite with him.

Ashtanga yoga

One realizes in his spiritual truths if his mind or intellect is without impurities and with pure heart and clear understanding. For purification and the enlightenment of citta or the mind, the eight fold means yoga it offered to us

Atha yoganu sasanam-1

Here begins the exposition of yoga.

The characteristic of yoga is restraining the mental state. Conscious contemplation is also called yoga.

Yogascitta vrittinirodhah -2

The mind is made up of 3 kinds of factors sattva, rajas and tamas, which are characterized by illumination, activity and inertia.

Yoga of action

Samadhibhavanarthah klesataranarthas,

Their yoga of action, practiced with zeal and energy, promotes contemplation and attenuates the afflictions. The attenuated afflictions are unproductive like the seeds roasted through the fire of discriminating knowledge. However yoga of actions helps to attenuate the afflictions, but not render them unproductive.

Yamaniyamasana yam pratyahara dharana

Dyana samadiyo shtangani-29

Abstinence, observances, postures, breath control, withdrawal of senses,, fixed attention, meditation, contemplation, are the eight aids to yoga,

1. **Yamahah**-abstience or restraint
2. **Niyam**-observances or culture
3. **Asana**- postures
4. **Pranayam**-breath control
5. **Prathyahar**-withdrawal of senses
6. **Dharan**- fixed attention
7. **Dhyan**- meditation
8. **Samadhi**-contemplation.

The first five sadanas are called bhahyanga sadanas, and the last three sadanas are called as antharanga sadanas,

First 5 – bhahyanga sadanas

Last 3 – antharanga sadanas

i) Yamahah

Ahimsa satyasteya brahmacarya aparigraha yamah

With the confirmation of non-injury, there will be suspension of enmity in his presence. In his presence the natural enemies such as cat and rat, snake and mongoose will also give up their enmity.

ii) Satyam

Truthiness in thought and speech

Satyapratisthayam kriyaphalasrayatvam

With steadfastness in truth, the actions become fruitful. If a yogi says to anyone

iii) Asteya

Non-stealing

Asteya prakisthaya sarvaratno pasthanam

With steadfastness in stealing, all treasures wait upon him, all the best things wait upon him from all quarters.

iv) Brahmacharya

Control of carnal desires and passions.

Brahmacharyapratisthayam viryalabhah

With stability in continence, vigor is attained. With its attainment one can advance uninterrupted in virtue. One can become perfect and capable of imparting knowledge to his disciples.

v) Aparigrah

Non – acceptance of unnecessary gifts

Aparigrahasthairye janmakathantasambodhah

From steadfastness in non possession, results knowledge of the cause of births.

Niyam

Saucasantosatapahsvadhyayesvarapranidhanani niyamah

Cleanliness, contentment, austerities, sacred study and surrender of works to are the observations.

Ultimately surrender to god is the dedication of all action to that supreme teacher.

The person who indulges in all such problems can overcome his indulgence in wrong thinking, activities, wandering about etc., by involving in yoga and can attain the joy of immortality.

i) Saucha

Purification of body by washing and taking pure food, I e ., bhahya or external purification.

Purification of mind by cultivating good emotions and sentiments such as friendliness, kindness, cheerfulness for virtues and indifferent to the vices of others called abhyanthara or internal purification.

ii) Santhosa

Habit of being content with what comes of itself without undue exertion.

Santosad anuttamah sukhalabah.

From contentment results unparalleled happiness

The external wordily pleasure can never be equated with the heavenly bliss.

iii) tapas

to burn mental impurities

kayendriyasiddhir asuddhiksayt tapasah

Upon the removal of impurities through austerities, results perfection of body and senses. When the austerity is perfected it removes the veil of impurity, with the removal of this veil the body as well as the sense organs attain, to perfections comprising the powers of attenuation and such others. The perfection of sense organs includes such powers as seeing and hearing from a distance.

iv) Svadhyaya

Regular study of religious scriptures and books.

Svadyayad istadevata samprayogah

Gods, sages and perfect individuals go for the sight of one devoted to study and be at his bidding.

v) Isvara pranidhana

Meditations preserving devotion to god, contemplation of god presented by surrender of all works to him.

Samadhisiddhir isvarapranidhanat.

By surrendering one's works to god leads to perfection of contemplation. Such persons can know about anything wherever it may be placed. This knowledge will be attained through the means of others.

All other yamas and niyamas have to be followed perfectly without neglecting anyone of them, which may lead to want of all the other observances just like a pot with a small hole cannot hold the water in it a person cannot attain full fledged perfection even if ignored a single observance required

Asan - The posture of the body.

Sthirasukham asanam

The posture should be stable and easy.

“Nobody can go to heaven unless the foundation is firm” –B.K.S.Iyengar

Asanas discipline the body, but they are not without any effect on mind, and in turn, the mind affects the body.

Pranayam- Regulation of breath.

Tasmin sati svasa rasvasayor

Gatvicchedah pranayamah

The steadiness of posture being there, the control of breathing is the interruption in the flow of inhalation and exhalation.

After mastery of posture, one should attempt control of breathing.

Inhalation – retention – exhalation-pranayama.

Inhalation – breathing in air –puraka

Retention- retention of air-kumbaka

Exhalation- breathing out air- reichaka

According to yoga sastra, the prana has several functions and they have special names.

- i) **Pran**-it is present around the heart and controls breathing.
- ii) **Apan**-circulates in the lower regions of the abdomen and controls excretory function
- iii) **Saman**-stimulates gastric juices and helps in digestion
- iv) **Udan**-present in the thoracic region and controls the absorption of food and air

Pratyahara

Svavisaya sam pryoge cittasvarupnau karaiva indriyanam pratyaharah.

Withdrawal of senses is that by which the sense organs do not come into contact with the objects and imitate, as it were, the nature of the mind.

* always speak the truth, * observe chastity and celibacy.

* be always pure in body and mind

* do not injure any living creature but love all

Dharana- It means act of holding

Desabandhas cittasya dharana

Resetting the mind on a spot fixed attention. The fastening of the mind on the center of the navel, the lotus of the heart, the light in the head, the tip of the nose, the tip of the tongue and any other external object, in fixed attention.

Dhyana- Dhyana means meditation. The continuation of unbroken concentration of mind on the object.

It involves control of mind and senses and fixity of purpose

Clean place, solitary place, alone, seat neither too high nor too low, posture steady etc..

Samadhi-The last aid to yoga

Tadevartham atranirbhasam svaryapasunyam samadhih

The same, illuminating the object alone, and devoid, as it were, of its own nature, is contemplation.

The object which is in meditating from shines brightly with brilliance devoid of its own nature.

There are two types of **Samadhi**

- i) **Savikalpa Samadhi/Samprajnata Samadhi,** ii) **Nirvikalpa**

Here self consciousness is not lost. when the Samadhi progresses further the separateness from the expressible absolute the supreme Brahman disappears.

Conclusion:-

Yoga is not for those who fast or torture their flesh, who sleep too much or keep awake, who work too much or don't work at all.

Upanishads- the self cannot be known by one who is dull or restless, who is not strong, disciplined and self-controlled. Neither can it be known by much learning nor by reasoning. It can be known only through calmness of mind, through practice of yoga and through meditation.

Swami Vivekananda- if matter is mighty, thought is almighty.

Sri Aurobindo- Yoga is after all primarily a change of the inner consciousness and nature.

The object of the sadhana can only be to live in the divine consciousness and to manifest it in life.

The mother- the goal is not to lose oneself in the divine consciousness the, goal is to let the divine consciousness penetrate into matter and transform it.

Yoga mean union with the divine, a joining of the limited human with the infinite divine consciousness.

Bibliography

1. Ananda- the complete book of yoga harmony of body and mind. Orient paper backs, vision books pvt. Ltd , new delhi-2001
2. Dasgupta-yoga philosophy in relation to other systems of Indian thought, sunderlal jain delhi-1974
3. Haridas chaudari-integral yoga, lowis printers ltd. London and tanbridge-1975
4. Swami sivananda-yoga samhitha, divine life society, u. p Himalayas, india-1984
5. Yadri. M.R- The yoga of patanjali, bhandarkar oriental research institute, poona, india.
6. Eknath easwaran- meditation, commonsense directions for an uncommon life, pequin books india ltd-1996
7. Dr.t. mrunalini –yoga education, neelkamal publications pvt. Ltd sultan bazaar hydrabad-2008



23.

Reflection of Human sufferings in Girish Karnad's play 'The Fire And The Rain': A study from Patanjali's Yog Klesha perspective**Ashwini Patingrao Bhadane**Research scholar, Dept.of English,
SAGE University, Indore.

Email- Vishakhabhadane25@gmail.com, Mbl- 9420256660

Abstract: In this research paper it is an attempt to study root causes of human sufferings with the study of characters Girish Karnad's play 'The Fire and The Rain' from Maharshi Patanjali's five *Yog Klesha* perspective. Superficially or roughly we see or get trap in the physical reasons. But the researcher is unfolding many layers of reasons behind human pains with the help of *Yog Kleshas* told by Patanjali in '*Patanjal yog Darshan*'. *Klesha* means a way of behaviour of human mind and thought in ignorance viz, *Avidya, Asmita, raag, Dvesh and Abhinibesh*, . Those are five *kleshas*. These are said in the form of aphorisms (*Yog Sutras*). *Yog sutras* or specifically *klesh sutras* are difficult to understand in their original form so these *sutras* are studied by taking support of characters in 'The Fire And The Rain' . The focus is mainly to go at the root of causes of human pains and the ways to overcome by them. The study of the different characters in the play intact by different *kleshas*. This research paper will be helpful for human society forever to understand the causes behind human worries and the ways to overcome.

Keywords - *klesha, Avidya, Asmita, Rag, Dvesh, Abhinivesh***1.INTRODUCTION -**

Universally, more or less human nature, tendencies are same, human being is made up by same elements as feelings of love, anger, attachment, hatred approximately equal. So the reasons for sorrow are also the same. Though it is impossible to make humans totally free from *kleshas*, we can minimise them by *yogic* practices told by Patanjali. This research paper is an attempt to show causes of human sufferings with the help of study of characters in Girish Karnad's play 'The Fire and The Rain' by point of view of Maharshi Patanjali's five *Yog Kleshas*.

*Avidya, asmita, raag, dwesh, abhinivesha klesha...***अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः क्लेशाः (PYS 2:3)***Avidya* - (Ignorance)*Anitya-ashuchi-dukhh-anatmsunitya-shuchi-sukh-atmkhytiavidya...***अनित्य- अशुची - दुःख- अनात्मससु नित्य- शुचि - सुख - आत्मख्यातिः अविद्या (PYS 2:5)***Avidya* means ignorance. There's four types of ignorance according to Maharshi Patanjali.

1- Consider mutability as permanent 2- To see pure in impure 3- To find joy in sorrow 4- Hold the things that are not our own forever. *Avidya* is the creator of all *Kleshas*.

Asmita -(Ego)

Drukvdarshanshaktyo ekatmata evaasmita...

दृकदर्शनशक्त्योः एकात्मता इव अस्मिता (PYS 2.6)

Asmita means ego, i.e. I, me, and myself have such an attitude as *Asmita*. It creates ego. *Asmita intact* with 10 organs. According to Patanjali integration of visual power and vision that is *Asmita*.

Raag- (Attachment)

Sukhanushayi raga ...

सुखनुषयी रागः(PYS 2:7)

Here *Raag* means running behind happiness. *Raag* means attachment, interest. We love those things which attract us and our favourite things we want to do again and again. Just like our favourite person we want to meet again and again, our favourite food we like to eat always. This attachment gives us sorrow.

Dvesha- (Detachment)

Dukhhanushayi Dwesha...

दुःखा नुशयी द्वेषः(PYS 2:8)

Dvesha is opposite of *Raag*. Whenever unpleasant things happen in life which things that we didn't expect, generate anger. We hate our disliked person, non favourite food. It creates pain and human suffering due to *Dvesha*.

Abhinivesh- (obsession)

Swarasvahi vidudhopi tatharudho abhinivesha...

स्वरसवाही विदुषोऽपि तथारूढोऽभिनिवेशः(PYS 2:9)

Obsession (*Abhinivesh*) is a condition in which man flows in his own stream of thought. Not only common people but even intelligent people also become victims of *Abhinivesh*. He /she considers those he/she is 100% right. This stage of mind also gives sorrow.

As told by Patanjali, no reason behind human sufferings is beyond *Vrittis* and *klesha*. Different types of thought processes continuously arise in our mind. Some are positive and some are negative due to this suddenly reaction seems in human act. This act affects the human mind and as a result it suffers. Same is the suffering of Girish Karnad's characters in the play 'The Fire and The Rain'.

About Maharshi patanjali - Patanjali was a great Indian sage ,philosopher of ancient India before 2500 year ago ,who is considered to be an incarnation of *Sheshnaag*. Who focused on humans spiritual, mental

and physical part by his *Yog Sutra*. His sutra shows causes of human suffering and also directed the way to overcome by them

Girish Karnad - Girish karnad (19 may 1938-10 june 2019) was well known great Indian playwright, actor, film director, author. His literature and dramas are mostly written in kannada. He has written famous plays like Yayati,Naga-mandala. His play is based on myths.

2 - Suffering characters in the play 'The Fire And The Rain' by *Yog klesha* perspective.

'The Fire and The Rain' is a mythological play written by Girish karnad .This is a story which is based on revenge. There are many characters that are intact by different *Kleshas*.

Character Bharadwaj suffers by Avidya Klesha -- *Bhardwaj*, a character is a victim of *Avidya*. When even the *Bhardwaj* was great and the elder sage (priest)neither he nor his eldest son had chosen for the fire sacrifice ceremony. So he feels insulted, and the process of Revenge begins from there and the point of Revenge creates a chain of Revenge. due to ignorance the same feelings carried his son *Yavakri* blindly. Due to retaliation there was a tragic end. No one was satisfied.All were victims of *Avidya* (ignorance) blindly.

Character Nitilai's Husband suffering by Asmita klesha - This is the short character in the Play 'The fire And The Rain' It was a strong victim of *Asmita*. When his wife *Nitilai* loves to another man *Arvasu*. *Arvasu* was *Bramhin* sage ,*Nitilai* was belong from lower class. *Nitilai's* husband could not accept the truth that his wife loves another man and also belong from outcast, he reaches the highest peak of anger and in the end he killed to *Nitilai*. He could not understand that we all are separate living. Everyone has different wish, Desire and choice we have no right to command on one another. No one like our own empire and this is explain in *Patanjal Yog klesha*.

Character Vishakha suffering by Raag klesha - *Vishakha* is one of victim Character of *Raag klesha*. Her cousin brother-in-law cheats her and traps her in his fake love. She becomes blind in his love. After his death she takes revenge on her father- in -law by her husband. Height of attachment made crime by her.

Character Pravasus suffering by Dvesh klesha -*Pravasus* is the major character in the play 'The Fire and The Rain'. He is a victim of *Dvesh*(hatred). After listening to the partial truth about his father by his wife, generate revenge on his innerside. And by plan he kills his father by deceiving. Effect of hatred seems in the character of *Pravasus*. When the intensity of *Dwesh* increases in us, then humans react very strongly. *Dwesh* of any kind create sorrow.

Character Raibhya suffering by Abhinivesh klesha -*Raibhya's Abhinivesh* seems in the play 'The fair and The Rain' of Girish Karnad's . This character was the father-in-law of *Vishakha*. Who was the wife of *Pravasus* (priest). When *Pravasus* went out for fire sacrifice meanwhile *Vishakha* was attracted towards his cousin *Yavakri* and a relationship developed between them.and when it all understood to *Raibhya* his anger unleashed. By means of penance he creates a monster and kills *Yavakri*. Waves of revenge were riding on his head and he took a spontaneous decision to finish *Yavakri*. By patanjali's point of view waves of thought uncontrol due to *Abhinivesh*.

Solutions told by Maharshi Patanjali:

By the continued practice of *Yog*, i.e. *aasana, pranayama* and *dhyana* human beings can reach close to their origin and would get proper knowledge i.e. understanding. These sutras are

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः (PYS1:2)

तदा दृष्टः स्वरूपे स वस्थानं (PYS 1:3)

अभ्यासवैराग्यभ्यामतांनिरोधः (PYS1:12)

That is by yogic practices human can control his *vritti* and *kleshas* as a result he could his original form and by abstinence we can reach the climax. We can minimise the intensity of *klesha* by these and get rid of sufferings.

CONCLUSION - As per minute studies of the characters in the play by understanding *Pstanzal Vrittis* and *klesha* it is clear that the only reason of suffering is at the root of human tendencies. Those can't be totally vanished but minimise their intensity by yogic practices. Its universal solution and forever till human existence.

References -

- Karnad Girish : " *The Fire and The rain*", Delhi :OUP, 1993.
- Barche, G.D. " *Shakespeare's Select Tragedies-A Post-Colonial Study in Patanjali's Psychology*". Jaipur: Yking Books, 2010
- Iyengar BSK: " *Light on the Yog Sutras of Patanjali*." HarperCollins Publisher London, (1993)
- Tganey: " *kleshas and The Yog Sutras*." (2017).



24.

Ashtanga Yoga**Dr. Rekhadevi S.H,**

Assistant Professor,

Faculty of Language and Literature

Karnataka Sanskrit University

PMK Road, Chamarajpet, Bangluru 560018

M – 9591071457,

Abstract

Yoga is an ancient science. Nobody knows its origins. Legends say began with the gods. Lord shiva is described as the first great yogi. overtime many wise men walked the left their own landmarks for us to follow. Patanjali was the first person to present the ancient tradition of yoga in a systematic way. Thus he is considered the fonder of yoga. Patanjali lived around 200 B.C .

Patanjali grew up to be extraordinary man, renowned for his learning and wisdom, He was the aurtor of three brilliant works. One was the sanskrit grammar. the second was a work on ancient indian medecine ayurveda. The third and most important, was on yoga. It is called the yoga sutras of patanjali. In this brief work, containing only 196 sayings, patanjali clearly explains what yoga is.

The word yoga means to join or unite, In the yoga sutras, patanjali discribed yoga as the means by which our mind can be made still, quiet and from all distractions. He explained that when the mind is kept very calm and quite for a long time in dhyana, we become united with god and attain salvation. When a person attain salvation he reaches the goal of yoga. This goal is called samadhi or kaivalya.

Patanjali taught that we must practice yoga very diligently and watchfully. Try to keep an even mind, in us success or failure, he said. He also taught us to live simply and avoid. The great sage further advised that we must cultivate good character traits. Be friendly, kind and compassionate, he tought be cheerful. Do not look for faults in others but always try to improve ourself. He was carefully to point out the obstacles that we may face while following the path of yoga. He warned us to beware of ignorance, self importance, anger, hatred and axcessive attachment. He explained that sickness, laziness, dought and lack of concentration are all hurdles on this path. To enable us to cultivate the good qualities, and overcome the hurdles.

Patanjali laid down the an eight-fold path. This unieq path is known as the Astanga-yoga. He classification of classical yoga, as set out in his yoga sutras. He defined the eight limbes as Yama- abstinences, Niyama – observances, Asana – postures, Pranayama - breathing, Pratyahara- withdrawal, Dharana- concentration, Dhyana- meditation and Samadhi- absorption.

The full paper inculde the astanga yogas explain with simple example.

Asta means eight and Anga means limbes or parts.

1. yama – yama refers to the great universal commamdmnts. Patanjali lists five of these.

- a) Ahimsa is the first of the yamas. Ahimsa means non-violence. Saintly men have always preached and practiced non violence iers to n thought, word and deed. Lord Buddha was one of the greatest teacher on non violence. He could influence men and even wild beasts to become harmless and peaceful.
 - b) Sataya - this is second yama. Satya means truthful, honest or virtuous. The life of king Harish Chandra provides a very good example of a man devoted to satya.
 - c) Asteya - the third yama asteya means non-stealing. Pathanjali taught that to rob or steal is wrong. Even to be envious of what another owns is incorrect. The epic Ramayana provdes a good example of man who devotedly practiced the principle of asteya. His name was prince bharatha.
 - d) Bramacharya - is the fourth yama. This means self control or self decipline. A disciplined student who studies the scriptures is called a brahmachari.
 - e) Aparigraha - the fifth yama. Aparigraha means not to grasp or clutch things.
2. Niyama – niyama refers to personal disciplines. Five of These.
- a) Saucha - is the first of the niyamas. That means purity or cleanliness. Pure thoughts, good feelings and the cleanness of the body are all asoects of suacha. While bathing and personal hygiene constitue external cleanliness.
 - b) Santosha - is the second niyama. It means satisfaction or contentment. The story of Krishna and his childhood friend sudhama teaches us the mewning of santosha or contentment.
 - c) Tapas - the third niyama. Tapas means penance, austerity or effort. The boy dhruva is remembered for the difficult penance he practiced.
 - d) Svadhyaya - is the foruth niyama. It means self study or to know one’s self. In the Upanishads there is a story of young boy named nachiketha. Nachiketha provides a good example of somebody who really wanted to know and understand himself.
 - e) Ishvara pranidhana - is the last niyama. It means faith in god there is an amazing story of a boy named prahalada who, though born of demon partents, had tremends faith in god.
3. Asana is the third stage of ashtanga yoga. Asana means a posture or stance. Legends say that asanas originated from lord shiva. Lord shiva different stances or asanas to create the different forms of life. Each time he performed asana a new creature. While many asanas represent living things such as a tree, a fish or a crane, asanas have also been derived from other sources. A few asanas are derived from natural forms such as a mountain or the moon some asanas resemble man made objects like a boat or a plough. Still others are dedicated to sages or the gods. geometrical shapes have also in spired asanas, for example, the triangle pose. The names of some other asanas refer to parts of the body. Sage patanjali taught that you should be firm and steady while performing an asasna, correct practice, he said, should lead to a feeling of well-being.
- Asanas are scientific exercises they not only make us strong and supple but they also help to remove impurities from our bodies. By practicing asanas, the circulation are all improved. Asanas

also improve the memory, concentration and will-power. They teach us how to be calm. Asanas are thus invaluable for the health of body and mind.

4. Pranayama is the fourth stage of yoga it means breath control. There are three important movements in pranayama inhalation of the breath, exhalation of the breath and retention of the breath.

There is an interesting story in the Upanishads which shows the importance of the breath.

Once there was a dispute between the eyes, the ears, the speech, the mind and the breath as to who was the most important. They all approached Lord Brahma and asked him to tell us, who is the greatest amongst us? That's easy Brahma said. "Each of you will leave the body for a year. The body will then decide who amongst you is the greatest." Following Brahma's advice first the tongue went off leaving the body without speech for a whole year. When the tongue came back the eyes went off leaving the body deaf for a year. When the ears returned, the mind went off and the body remained like a simpleton for a whole year. Then the mind returned.

Next it was the breath's turn to leave the body. As soon as the breath began to depart the tongue lost its power of speech, the eyes lost their power to see, the ears lost their ability to hear and the mind lost intelligence. "Come back, come back, O breath," they prayed, "for you are the greatest amongst us" the breath then returned the body became whole again.

5. Pratyahara is the fifth stage of ashtanga yoga. It means to restrain or to withdraw. In pratyahara the yogi remains quiet. He does not get distracted or disturbed by things which he sees, hears, smells, tastes or feels.

The great sage Chayavana provides a perfect example of someone who practiced pratyahara. In his youth Chayavana retired to a peaceful place in the forest. He sat down, closed his eyes and fixed his mind on God. Many days, weeks and seasons passed, but Chayavana did not feel or notice anything. He remained still and quiet. Years went by white ants made a big mound over him. Plants and creepers covered the ant hill. Birds and little creatures made their homes amongst the vegetation and still Chayavana remained unmoving, unmindful of the changes around him.

6. Dharana is the sixth stage of ashtanga yoga. Dharana means keeping the mind steady and concentrated. Arjun's reply to his guru Drona's question provides a fine example of dharana. Once the guru was instructing his pupils, the young Kaurava and Pandava princes, in the science of archery. For a target Drona placed a wooden bird on the branch of a distant tree. He then asked his pupils to come forward one by one to test their skill and concentration. First he called Yudhishthira.

What do you see? Drona asked, pointing to the target. Sir, replied Yudhishthira, "I see the blue sky, tree, branches, leaves and a bird sitting amongst them". Go back and sit down, snapped Drona annoyed at this answer. There is no way that you will be able to hit the target." Then Drona called the other princes one by one, "what do you see there?" he asked each of them. The replies were similar to Yudhishthira's. "You are all unfit even to hit Yudhishthira's target" "you are all unfit even to attempt to shoot this target," he said. Finally, it was Arjuna's turn. Well, what do you see there, Arjuna? Drona addressed his favourite student. Arjun looked intently at the target. Sir, he said, "I see only the right eye of a bird." Drona was pleased. 'good', he said, now you must try and shoot the bird's eye. Arjuna concentrated his mind on the target, took careful aim and lo! He pierced the bird's eye

with his first arrow. Delighted, drona hugged his keen and attentive pupil. This is the small example of dharana.

7. Dhyana is the seventh stage of astanga yoga. It means meditation, contemplation or reflection on god. The hermit valmiki provides a good example of someone deeply absorbed in meditation. Strangely, valmiki was a bandit in his early life. One day he came upon the seven wise sages journeying through the forest. Valmiki demanded that they hand him any valuable they had. The wise sage suggested that, valmiki meet his sins as they shared his plundered wealth. He ran to his family and put this question to them he was horrified when his wife and children refused to share the responsibility for his misdeeds. Valmiki rushed back to the wise sages and sought their forgiveness.” Show me the path whereby I can become a good man, he begged. The sages then asked him to chant ‘mara’ the name of god of death. Immediately the robber sat down under tree and began to chant ma-ra changed from ra-ma, for years valmiki continuously chanted lord Rama’s name. many years later the seven sages again passed through the same forest. They heard the chant ‘Ra-ma, Ra-ma, coming and still they discovered valmiki immersed in meditation. As they found him in a mound of white ants, valmiki, they named him valmiki. Composed the great Ramayana. This the example of the dhyana.

8. Samadhi is the eight and final stage of astanga yoga. In Samadhi the mind is concentrated perfectly on god for a long time. The yogi then has a vision of god and becomes a wise and holy sage. Sage kapila was a master of yoga and showed several keen disciples the way to god. When kapila’s father died, his mother, devahuti, sought her son’s guidance on the path of yoga. Kapila knew that his mother was a devout and pious lady ready to receive the highest knowledge. So he taught her the advanced aspects of yoga. Devahuti then retired to the forest clad in garments made of bark. There she prayed and fasted. One day, while she sat in deep meditation on the banks of the goal of yoga, Samadhi she then became one with god.

By following this eight – fold path a man gets health of body and control over his mind. He becomes wise and compassionate.

Reference books

- Yoga sutra - patanjali (Sanskrit)
- Yoga the path – b.k.s iyengar
- Patanjali father of modern yoga - Sadhguru speech



25.

**Healthy Habits as Mention in Samskrit Literature with Special Reference to
“Ayurveda”****Dr Anupama B**

Assistant Professor

Dept of vyakaranashastra

Karnataka samskrit University.

Bangalore -560018.

anupamamys04@ksu.ac.in

Abstract: “ Sanskrit ” which is considered the mother of all languages with an influence as vast and deep as its spiritual associations. It is the only one language which have the literature of all genres and all subject. Samskrit is an explosive source of endless knowledge. The four vedas, which document the knowledge. Which deals with each and every aspect of human life. The final goal half most Indian traditions is Liberation through self realisation. in Ayurveda The way of life it is explained and it leads to to live a quality life. this paper is an attempt to throw some light on the Subtle physical and psychological process that are involved in the the day to day practice which is called as dinacharya (daily practice) and Rutucharya(seasonal habits) which result in the transformation of one nature and facilitate with good health and self-knowledge.

Key words: Sanskrit, influence, spiritual, knowledge liberation psychological Dinacharya RituCharya.

Introduction:

Ayurveda is traditionally regarded to be the upaveda of the Rigveda; it is life science. deals with Curative and preventive aspects of diseases. Veda means Depositary of knowledge there are four Vedas Rig Veda yajur Veda Sama Veda and Atharvaveda. each Veda contains How weather Ayurveda is the upaveda of Rigveda, dhanurveda is weather of Veda, Gandharva Veda the weather of Sama Veda and sthapatya Veda Arthshastra is the author of Atharva Veda. in Rig Veda 10th Mandala we can found some suktas which deals with Ayurveda but in Atharva Veda we found so many Ayurvedic verses. Ayurveda basically works on that seven structural units of the body.

1. Plasma
2. Blood
3. Flesh
4. Fat
5. Bones
6. Nerves and
7. semen

and three doshas kapha vata Pitta it is also called as Holistic treatment. Apart from Vedas we are also found so many subhashitas which are teaches how to live healthy. this paper takes into account the great deal of importance accorded to this practise in indian thought.

Ayurveda :

**Hitaahitam sukham dukhamaayustasya hitaahitam |
Maanam cha taccha yatroktamaayurvedah sah ucyate ||**

Aayuh means “lifespan of a human” how it is either hita or Ahita, Sukha Dukha happy or miserable. Here four folds of lifetime hita/ahita , sukha/dukha spend in good things . and what is good and what is bad and how to live a quality of life which is measured by is called ayurveda.

Ayurveda means knowledge of life it Two objectives Of Ayurvedathe health

1. Preventive
2. Curative.

- a. Protecting The health of healthy.
- b. Swasthasya Swasthya Rakshanam / vardhanam.
- c) curing the disease of aling.
“Aturasiya Roga prashamanam.”

Today's illness are psychosomatic caused by loneliness angry, stress anger except which cause dietary indiscretions, strain the heart and nose and weaken the physical health. our Lifestyle breeds and happiness. We run from one simulation to another I have little to nourish our soul . Ayurveda is not only e E2 dative it goes to root of the cause and eradicate permanently. Ayurveda Samhita starts with cosmology how the word came existence how the body came exist. unless we know all that we can't read our body they are include connectivity with the nature Ayurveda very well established micro macro cosmic relation we are micro Chrome in the everywhere Elsa rounded as macrocosme Brahmanda “ Pinda Brahmanda vada’ we are related if we treat ourselves in that sense then we can't do any harm to the nature around as because we are linked we are linked.

Ayurveda works on seven constituent structures of human body

Saptadhatu means S7 structural units which can be called as seven pillars of the human body

1. Rasika liquid plasma.
2. Rakhta- blood.
3. Maamsa - flesh.
4. Meda- fat.
5. Asti- bones.
6. Majja- nerves.
7. Shukra- Seeman(reproduction).

In Ayurveda imbalance in the three doshas cause diseases .they are micro in nature

1. vata. (air+ether(akasha).

2. pitta.(fire+water).
3. kapha(water+ earth).

There are trigunas which are macro in nature they are

1. sattva
2. Rajas.
3. Tamas.

Triguna on cosmic and tridoshas are functional level
And imbalance in the doshas cause diseases.

1. water – kapha- unity Activity. Use of honey is best treatment as per ayurveda.
2. Fire – pitta- change digestion – use the ghee.
3. Air – vata- fickle Nervous system – use of oil will be benefited.

and three causes of causes of imbalance.

1. Deliberate errors: inspired knowing evil effects off fast food we can't resist it
2. Non compatibility(Asatmya) : various factors determine this.
3. Irregularity: late night working, age factor.

Ayurveda emphasis dinacharya (daily routine) and Rutucharya (seasonal routine) to regularise cycle.

Ayurveda indicates shodhana purification in five ways it is called as Panchakarma.

1. **Vamana - Vomiting.**
2. **Virechana - purgation.**
3. **Basti- enema.**
4. **Nasya - nasal drops.**
5. **Raktamokshana- dialysis**

Ayurveda indicates after purification palliation in seven ways ;

1. **Langhana** : Fasting because digestive system needs rest.
2. **Nigraha** - control of tongue. tongue to be controlled in two way eating and speaking that's why I I subhashita trends

**Priya Vakya Pradhanena surve tushyanti Jantvaa
Tasmat tadeva vaktavyam vakye kaa daridrataa ||**

3. **vyayama-** exercise, regular exercise keeps one fit and healthy.
4. **Maruthsevana-** breathing refresh air.
5. **Atapa sevana** - Taking a warm walk. Or sun bath.
6. **Deepana** - eat only when agni demand the food . feel hungry.
7. **Paachana** - unless earliast food is digested you don't take another portion or course the food.

Ayurveda suggest to remain healthy you should perform certain things in daily basis which is called as “dinacharya” they are

1. “ Brahme muhurthe uttiShthet-‘

Get up at brahmi muhurtha amtrosial hour around 4 40am. It is considered auspicious as there is peace, purity, freshness and happiness all around the environment.

2. ‘ sharIrachintaa nirvartayet” consider the condition of the body.

3.” Krutashauchavidhirbhavet” attend the natural urges and clea the body.

4. “Bhakshayet dantapavanam” - brushing the teeth here the ayurveda suggest some herbs which are good for oral health

Arka, nyagradha, khadira(mouth freshner). Maalati etc. and if you have any problem with vata these should be avoided.

4. “Abhyangamaacharetnityam”

Abhyangamaacharetnityam sa jaraashramavaatatahaa |

Shirah shravanapaadeshu tam visheSheNa sheelayet ||

One must conduct body massage regularly as it is beneficial in delaying aging, relieving fatigue and mitigating vata.

If whole body is not possible Oil should be especially applied on head, ears and foot.

5. vyayamaanutishthet” – exercise

“ vyaayamam karmasaamarthya deepto agnirmedasah kshayah |

Vibhaktaghanagaatratvam vyaayaamaadupajaayate ||

By doing exercise body becomes light. Able to perform activities with enthusiasm, increases the power of digestion, reduces fat and body gets shape.

Ayurveda also indicates conditions to do exercise “ardhashraanto bhavet sthagita” means stop your exercise before you getting tired. .

6. snaanamaacaret” – take the bath . there is a beautiful subhaashita describes the effects of bath

“ snaana naama manah prasaada jananam Duh swapna vidhvamsanam

Shaucasyaayatanam malopaharaNam |

saMvardhanaM chetasaH rupadyotakaram

angaprashamanam kaamaagni sandipanam**naareenaancha manoharam kshamaharam snaanam dasha gunaah ||**

it increases appetite,

enhances the power of digestion.

Improves body strength.

Enhances the life span.

Removes dirt, itching, exertion, sweat, fatigue, thirst, burning sensation.

Protects from bad dreams.cures diseases.

Ayurveda also give caution while bathing –

a. Start pouring water from legs. Use lukewarm water.

b. never use hot water .

c. temperature of the water should be less than body temperature.

Some health related subhashitas –**1. samadoshah saagnishcha samadhaatu malakriya|****Prasannaatmendriyamanah svastya ityabhideeyate ||****(sushruta)****2. svasmeen stheeyate yah svasthyah “****Vaidyaanaam saaradee maata kusumaakarah peta |****Yamadamshtreaa svasaa proktaa hitabhuk, mitabhuk,****“ one who eats beneficial food in limited quantity and avoids unnecessary eating is healthy and happy.”****3. dharmarthakaamamokshaanaam aarogyam mulam “****Sarvameva parityajya sharIramanupaalayet |****Shareerasya pranashtasya sarvameva vinashyati ||**

(kautilya)

Once body is gone everything will be gone so take care of your own body “.

“Shareeramadyam khalu dharmasaadhanam”

(Kaalidasa- kumarasambhavam)

“body is the foremost instrument for acquiring dharma’

Ambhasah prasruteerashtau ravaavanudite pibet |

Vaatapittakaphaancitvaa jeeved varshashatam sukhe||

One must drink eight handful measure of water before the sunrise. One who follow s this in his lives all the doshas and lives fo hundred years.”

Like these there are several verses and quotes which dedicates to the life of human and including body ,mind and soul. Who wants to live healthy life we need harmony with nature. Truthfulness, compassion for living beings and other simple psychological practices also mention as the part of health.

References:

1. Ayurveda.
2. vadic history.
3. sanskrit sahitya ka itihaas,
4. vaidyakashastram.
5. amarakosha.
6. ayurvedeya subhashita samgrah.



26.

Healthy Tides of Yoga**Raajwansh Cheema**

Law Scholar

Sandip University, Nashik.

Email :- raajwanshc@gmail.com**ABSTRACT**

Yoga is the most popular and easily available health practice that people follow. It is an ancient mind and body practice emerged in India thousand years ago. The Great sages of the Indian origin and a few well known nutritionists have made great efforts to bring it to our knowledge, the importance of Yoga. The Human body is naturally very well constructed. Each and every part and organ of the body gives excellent results when applied in a rightful manner and this is where Yoga plays a major role. Yoga allows us to interact with our own body with the full presence of mind or else it does not produce expected results. If we look deeper, there are many other aspects that contribute towards a good health and hence we cannot say that Yoga is solely responsible for the same. This article shall focus on one of the aspects that contributes towards a good health i.e DIET. To know more, let's dive in deep to see how Mind, Body, Diet and Yoga perform in accordance with each other.

YOGA

Generally speaking, Yoga is a practice of practicing a collection of exercises that brings various kinds of transformations, not only physically, but mentally, too. It is not a short time process or practice but takes months and years to get the best guaranteed results. Yoga helps one remove obstacles that obscure who you really are. A practice that helps you come into a fuller expression of your own self. If practiced properly, Yog asana's breaks down the psychological, emotional, physical, energetic and psychic obstacles that inhibit us from thriving. It focuses on bringing harmony between the mind and the body. The aim of Yoga is Self-realisation, to overcome all kinds of sufferings leading to the state of freedom and oneness with the universal consciousness. To go back in time, let's have a look from where it all emerged and changed many lifestyles.

THE BEGINNING

The word yoga comes from a Sanskrit root "yuj" Which means union or yoke, to join and to direct and concentrate one's attention. The practice of Yoga came up along with the dawn of civilisation. The origin of the same belongs to thousands of years ago, even before the first religions were born. However, it was in India that Yoga found its way to the complete expression. The fossil remains along the various ancient sites in India, depict that Yoga was existing even during the ancient times. The presence has been found throughout the various traditions and civilisations of India. Though yoga was being practiced in the

way it emerged, the Great Sage - Maharshi Patanjali further improvised the practices of Yoga with the help of his Yoga Sutras and later on was supported, preserved and developed with the contribution of other Yoga masters. The sources like Vedas, Upanishads, Smritis, teachings of Buddhism, Jainism, Puranas, etc. talks about the information of Yoga practices and the literature of the same. Thanks to all the great personalities because of whom Yoga has attained a higher level importance in the world today. To focus on how yoga actually works, I have highlighted a few aspects relating to the coordination of mind and body with respect to yoga.

MIND, BODY AND YOGA

Yoga needs presence of mind to perform the postures with full balance. Our mind and our body are very well connected to each other. To make full use of the same, one must practice yoga in a proper way and on daily basis. Here, our willpower and self discipline plays a vital role. Willpower and self discipline cannot be borrowed from someone else but can be practiced over and over again until one makes it a habit. To train ones mind, one must train his/her body with the help of yoga. Postures are meant to be practiced properly which on the other hand brings development in the brain. While performing certain Asans's, what is the thing that one needs the most? Yes, it is the presence of mind. If a person thinks that a certain Asan or a posture is difficult for him to perform, he loses his confidence and vice Versa. This is where it relates to the aim of practising yoga which is self realisation.

Our body is capable of doing wonders if applied with the right techniques to derive the maximum. Yoga cannot be described in just a few words. It is a wide study that focuses on each and every aspect related to our health. This article focuses on the diet plan as an essential ingredient when it comes to having a good health. Below is the diet plan that one must stick to and gradually see the results.

THE ESSENTIAL DIET

Diet is one of the main ingredient with respect to yoga and health. There is some Mis-conception when people think that Yoga is everything. No. Yoga, solely, is not responsible to bring surprising results in a body. Diet plays a major role and contributes towards a healthy body and a mind. To focus on a particular diet plan that one must follow, let us look deeper into what a DIP DIET means.

An internationally renowned Medical Nutritionist Dr. Biswaroop Roy Chowdhury suggests that each and every person requires a diet based on his/her body weight. Usually, people consider that if a person is underweight, then he/she must eat more to maintain a good health whereas this is not the correct method or concept.

According to Dr. Biswaroop Roy Chowdhury, the diet plan has been divided into three different and essential parts as follows:

- The first part includes consuming 3 to 4 types of fruits before 12 noon. This has to be consumed as per one's body weight. To elaborate, one must consume fruits as - one's total body weight x 10 = number of grams. For example, a person of 70kg must consume 700 grams of fruits before 12 noon.

- The second part talks about our lunch and dinner which is again divided into two plates. Plate 1 should consist of at least four different types of vegetables that one can consume in a raw form. This also has a calculated serving as - one's body weight x 5 = number of grams. To understand it better - a person of 70kg must consume 350 grams of raw vegetables in plate one. Coming to Plate number 2, it consists of homely cooked vegetarian food with less amount of oil and salts. To have better results, one must try to complete his/her meal before 7 pm.
- The third part consists of snacks and beverages as of course one may feel hungry at times. Snacks includes sprouts and nuts to be consumed as per the given calculation - one's body weight in kg = number of grams. For example, a person of 54kg can consume 54 grams of snacks in a day. Also, one must take a note to avoid animal food and milk products, refined and packed foods, multivitamins and capsules.

CONCLUSION

To live a happy, healthy and an active life, one must consider each and every aspect that requires attention. Simply doing yoga without focusing on other aspects like diet and requirements as per the body, leads to no results at all. Moreover, when a person practices yoga, he/she must keep in mind to give his/her 100% while doing so. Practicing yoga with full presence of mind and having faith that the results will turn out to be positive, one comes across surprising results over time. One must be able to read his body in a right manner. To sum up, Yoga regularises various bodily functions as well as gets the heart to work smoothly and brings relaxing effects to our brain. Overall, it works in a good coordination throughout the body and proves out to be the most effective and healthy way of living a life. Let yoga bring out the best in you by you giving your best to practice yoga.

Web References

1. <https://www.mea.gov.in/in-focus-article.htm?25096/Yoga+Its+Origin+History+and+Development>
2. <https://biswaroop.com/dipdiet/>



27.

Yoga: A Journey from Soul to Whole

Mrs Shital Vilas Borde

Chavara English Medium School,
Rakasvada, Taloda Road,
Nandurbar, Maharashtra.
shitalvborde@gmail.com

Abstract :

In this modern era, man has stepped into the third millennium to make his identity, but on the contrary he has lost peace of mind, indirectly he has lost his own identity the earth. Obviously the reason behind that is he runs behind to accomplish the materialistic goals those are hardly required to fulfill the meaning of divine. The expected quality of life, with harmony and peace seems to be very far from the reality. It has resulted that he is the victim of anxiety, restlessness, depression etc... His mind is always overloaded with colossal problems, which seems hardly have any solution. The moment one introspects self he realizes something is wrong with him. This self-realization is possible due to Yoga. I feel Yoga is the only way which will help one to reach the destination. The journey of Yoga begins from an individual's self-introspection, inspiration and insight. When we plan for any journey we choose the medium. There are many means available now such as watching video on YouTube, joining Yoga classes online / Offline, reading the books and so on. Among this all means, to start Yoga practice you need a Yog Guru / Yoga Teacher or a driver who will help you to reach your real destination safely that is peace of mind, the bliss of being one with divinity and reaching to whole.

Keywords: Yoga, peace of mind, realizing self ,journey, goal.

1.1 Introduction :

Man has done massive progress in Science and Technology. Magical men are working with many technologies to offer better Healthcare scientific aptitude that entered medical profession in the beginning of the 20 century made Rapid strides in eradicating epidemics and pandemics true invention of antibiotics and vaccines. Hi-tech medical facility with fascinating advances spare part surgery also has made man's life more comfortable. Under this so called development man is constantly engrossed in accomplishing one after another goal. Those merely result in innumerable mental diseases such as depression and stress ,restlessness as well as physical diseases. At this stage man loses his own identity which is ultimately ,to be united with divinity, to cherish the peace of mind .Yoga is the ultimate solution of all the problems. Yoga is the only mean which will surely take an individual (soul) to his/her ultimate goal, peace of mind, the bliss of divinity. As it is solace for the restless mind, a boon for the sick, a ,way to be confident, creative and clever, skillful and being generous from narrow mindedness. Hence it is an authentic need of time to spread and create the awareness of Yoga and it's importance in one's life.

1.2 What is Yoga ?

Patanjali defines in his second aphorism, ' Yogahcittavrtti Nirodhah' (Yoga Sutras: 1:2) Yoga is a process of gaining control over the mind.'

Yoga is special skills which make the mind reach its subtler state Yogah Karmasu Kausalam (Bhagavad gita2.50) Yoga is dexterity in action. The dexterity is in maintaining relaxation and awareness in action. Relaxed action is the process. Thus Yoga is a skillful science of gaining mastery over the mind. Yoga is found defined even

as the states of higher powers and potentialities and even as ultimate state of silence .It is also described as the power of all creative and endeavours and creation itself.

According to one of the major contributions of Patanjali's Yoga Sutras, Yoga can be divided into eight parts, which is popularly known as 'Astanga Yoga' among these there are five external parts and three internal parts. Such as :-

- 1) Yama :- (the disciplines, Do NT'S: Nisedhas)
- 2) Niyama (the injunction, ' DO'S'; vidhis)
- 3) Asana (The posture of body)
- 4) Pranayama (the control of prana, the life force.)
- 5) Protyahara (restraint of senses from thir objects of enjoyment)
- 6) Dharana (Focusing of mind)
- 7) Dhyana (deconcentration)
- 8) Samadhi (super consciousness)

Thus, Yoga helps man to develop the personality at four different levels- Physical, mental' intellectual and emotional and simultaneously bring about spiritual progress.

1.3 Why to practise Yoga:

'A sound mind is in a sound body'

In this chaotic situation of man's life ,like to fight pandemic covid-19 and other physical and mental deadly diseases, one needs to be boosted from inside ,one needs to introspect self,one needs to realise self. Why yoga ,the answer lies here that yoga offers man a conscious process to solve the menacing problems of unhappiness ,restlessness, emotional upset ,hyper activity in society and helps to evoke the hidden potentialities of men in a systematic and scientific way by which man becomes a fuller individual. All his faculties physical ,mental, intellectual and emotional ,develop in a harmonious and integrated fashion to meet the all-round challenge of the modern technological era with its hectic speed the speciality of daily yoga practice sharpens man in tune with the spiritual progress .This journey of yoga joins a soul to whole.

The term yoga has its verbal root as (Yuj) in Sanskrit. Yuj means joining. Yoga is that Which joins. In the traditional terminology it is joining of Jivatma with Parmatma the individual self with universal self (Whole) it is an expansion of narrow constricted egoistic personality to an all pervasive, eternal and blissful state of Reality.

According to patanjali, Yoga is a conscious process of gaining mastery over mind. It is the systematic conscious process which can compress the process of man's growth greatly.

1.4 Yoga : Science of Self Experience :

"Yoga is the journey of the self ,through the self, to the self '-The Bhagavad Gita

The ideal way to begin this journey is to start under the guidance of yoga Guru / teacher. When one comes in contact with him / her one starts to focus in minute way on self, he/ she an individual soul becomes aware of his each action, each heartbeat, she/he starts to speak with self, starts to feel self, start to realize what is right morally / ethically, start to love self, starts to care self, starts to sooth / heal self, starts to project, self, starts to enjoy self ultimately, gradually by practicing it system magically as a integral part of his daily life, one is able to rejoice the peace of mind. Thus such peaceful mind only can gain the bliss of universe. Finally a Javatma reaches to Parmatma.Hence the scripeter of Bhagavat Gita , 'yoga is the journey of self, through self to the self'(verse:6.20), proves it's universal effect.

An experienced Yoga Guru/ teacher plays the role of a driver in the sadhakas life. As the driver knows well what is the destination of his traveller,whether he knows or not, but he (the driver) knows which is the proper way, where are the curves on the way how to cross them safely, where to take a pause and make the traveller's/ sadhaks's

journey memorable by teaching (eight- limbed Yoga) Astanga Yoga.’ By giving the self-experience of ‘ Dear me, I feel you...’ to the sadhakas.

1.5 Methodology :- By using the case study method the article penned down During course of my 20 yrs. Of marriage life, since got married with one of the Yoga practitioner. Mr. Vilas Borde. I Joined Yoga. And in his observation my Yoga journey began .soon after he gave me an opportunity to complete a basic certificate course of Yoga, under the guidance of Yoga Guru, Dr.Gangadhar Barche and Mr. Jitendra Bhamre sir. I got self- realization What is the real purpose of life. Its an individual to universe. It’s being happy and positive and gaining peace of mind, and speeding bliss in society. Even it. Director,Majar S.S. Sandhu ignited and enliven the minal to do something for people’s welfare. Throughout their lives these people carry out their works without any personal gain very skillfully since many years. Even at present in this pandemic covid 19 many Yog Centers have taken initiative to teach online some basic of Yogic exercises, Mudras, Pranayama, meditation to boost people’s confidence to manage the stress to strengthen their immunity an adjust and live fearlessly such as Yog Vidyadham Dhule’s Shankarrao Chavan Health Centre, Soham Yoga and Naturopathy Centre, Jalgaon, vidya Dham, Nashik have strived hard to give the people health mantra, of ideal life style of Yoga without any personal gain, as they have empathy for the society.

1.6 Conclusion : Thus ,to sum up this paper I can give a statement based on a decade and half decade years observation , self-experience and self-realization that self daily practice of yoga under the guidance of Yog Guru gives a wonderful self experience of self awareness to the soul, reaching the whole universe. To overcome setbacks in one's life, to come out from choatic situation,or to gain the inner strength,to get the peace of mind, to cherish the bliss inside,and developing the spirit of sharing something whatever one can do for society....is merely possible by practising Yoga. Therefore in my point of view based on my personal experience and observing a few yoga practitioners and ordinary people (who are not aware about Yog and it's importance in one's life) that practising Yoga is an urgent need of time. Yoga is a journey that starts from soul to whole, which turns a narrow mind to noble and generous, from sympathy to empathy and such a way individual gains peace of mind and rejoices bliss of universe.The article may surely bring a bit change in reader's perspective to look at yoga in positive way and realise that for doing it, it's not needed to go to Himalay but practising it at one's place, can bring gradually the ultimate change in one's life.

1.7 Work Cited:

1. Dr Barche Gangadhar. Yog Ek Satat Vikas Prakriya Dhule: Yog Vidya Dham, 2016
2. Shree Mandlik Vishwas Yog Pravesh Nashik :Yog Chaitanya Prakashan Vibhag, 2008
3. Dr.Nagarathna R. & Dr. Nagendra H.R. Yoga Bangalore:Swami Vivekanand Yoga Prakashana ,Karnataka, India, 2003
4. Gupta Hari Om Health Care Yoga and Pranayama . Ludhiyana :Aashirvaad Sunrays,Punjab India, 2005
5. Swami Prabhupada- Bhagavad gita as it is. Gorakhpur Mumbai: Bhaktivedanta Book Trust ,India,2019.



28.

**Is Astha Vadera Really Married? Quest for Feminine Identity in Manju Kapoor's
'A Married Woman'**

Prof. Santoshkumar.M. Patil

V.N. A.S.C.College

Shahada Dist- Nandurbar (M.S)

sp7045@gmail.com,9421485110

“Sex contains all, bodies, souls, Meanings, proofs, purities, delicacies, results, promulgations, hopes, benefactions, bestowals, all the passions, loves, beauties, delights of the earth, and all the governments, judges, gods”.

- WALT WHITMAN, *A Woman Waits for Men*

Women trapped in the vehemence of social taboo and her attempt of flutter to come out of the snare of family unit, where feminine passions and emotions are easily strangled is a favorite area of discussion for Modern Indian women writers. Although some of them like Shobha de, Suniti Namjoshi, Abha Dawesar, Manju Kapoor etc handled not only social framed issues, but they opened themselves for macabre issues of lesbianism. The typical night oriented sexual approach of Indian Society and the churning of inner passions of married modern women has led to sketch some conspicuous women characters in Modern Indian English Fiction. These characters and their close oppressors are mostly failed to perceive the true connotation of Sex and love in terms of Walt Whitman.

Manju Kapoor's first novel 'Difficult Daughters' is a family story based on the historical setting of partition, but her second novel *A Married Woman* (2002) is an account of feminine bonding of love and passion with blending of lesbianism on the eve of Babri demolition, a social blotch in the Modern India. The novel is an account of a woman's ill-assorted marriage and its expected ensuing dissatisfaction. The novel is set in a historical context of the period 1970's and 80'. It is a life journey of Astha Vadera, an artistic painter, who is the daughter of a senior bureaucrat and a mother who is a teacher by profession. Astha's education, character, even her marriage etc are of her parents choice. Since a teenager Astha's life has been proscribed by her mother with some do and not do, because like a usual Indian mother, she wants Astha to become an ideal wife, daughter-in-law and a perfect mother. Her Mother says to Astha

“When you are married our responsibilities will be over. Do you know the shastras say if parents die without getting their daughter married, they will be condemned to perpetual rebirth.” (1)

But like a common school going girl Astha often imagines of romantic and handsome young man embracing her in his masculine bosom and fondling her. In her youth Astha falls in love with a classmate Bunty. Thereafter she falls in love with Rohan so deeply that day and night she thoughts only of him. She is unable to eat, sleep or study. They even enjoy physical relationship. However unfortunately this relationship is ended within a few days as Rohan moves to Oxford for further studies and her marriage is settled with Hemant an MBA from the US. The genesis of Asthas frustration to life and her hunger after real love lies in these two short lived affairs.

Astha has got all, what an ordinary woman expects after marriage. She has typical responsible husband, caring in-laws and two smart kids. Both Hemant and Astha live in very posh colony of Delhi Vasant vihar where they started their married life, but very soon Astha is fed up with it. She starts teaching in a public school after much opposition from her husband and in laws. The natural question stand in readers mind that for what reason Astha is not delighted in such pleasing marital life. However she was happy enough at first in her marriage, but she finds that 'marriage' is not everything what she had dreamed about it. The Name 'Astha' itself is very symbolic which means 'earnestness'. 'Astha' means 'faith', as Pipee elucidates.(199)Being a romantic, Astha believes that marriage should be union of two partners, it must be 'coupling' not only 'doubling'. Hemant, whom Astha believes to be a perfect husband, soon turns out to be a bit too worldly-wise for his dreamy-eyed heroine. Asthas thoughts and opinions are always put down by Hemant. Even though Hemant is laissez-faire in his thoughts to women, and sexually adventurous, but as he more and more involved in his business, Astha finds herself consigned to a traditional female role and displeasure slips in her. Hemant wrecks her dreams and her romantic notion of life, and so their life becomes dreary. "Hemant wasn't really listening Astha stopped talking about creative writing as he got up to lock the door." (51) Hemant does not involve Astha in any of the financial decisions. Such negative response from Hemant makes Astha more perturbed and Mr. Aziiaz becomes a cause to find a psychological solace through the performing of street play. Even Astha tried best to set up Husband-wife relationship with Hemant, but he replies that he has no time for such romance. In addition while shopping in Goa Astha wants to purchase an antique silver box which costs five thousand rupees, but Hemant refuses, "You must be out of your mind; said Hemant. The tone, the refusal both hurts her."(165)Even once when they were on holiday together, Hemant warns Astha that she should pay for her luxury using the money from her painting. Astha feels herself that "A willing body at night, a willing pair of hands and feet in the day and an obedient mouth". (231)

The suffocation of feminine love, obsession and passion right from the beginning make Astha rebellious and she comes in contact with Peepilika Dwivedi, A widow of Mr. Aziiaz who was burnt alive in riot of Babri demolition. Although routine sexual desires were completed by Hemant, but Astha needs love. She was civilized woman and so seeks love. "Civilized people cannot fully satisfy their sexual instinct without love".(B.Russel 1929:78) At first Astha was impressed by pipee's political work and later on attracted by her beauty. This growing relationship between these two makes a challenge for Hemant and family. A great sort of emotional affection is developed between Astha and Pipeelika. Astha thanks for such lesbian episode in her life, "She thanked God again for this love in her life, when she had thought of all chances of love was over".(68) Both Astha and Pipee discuss that the natural expectations in relationship between women are no different from those between men and Women.

Now it is enough to fall out the feminine bonding of love and passion of Astha in four cases. First it was the bonding of passion for Bunty and Rohan which was teenager romance. It was not true love but an obsession which was an outcome of the reading of romantic fiction. However the breakdown of these short affairs created a big lesion in the mind of Astha, which persevere after marriage. Astha initially believed that marriage can compensate her all heartbroken romantic dreams and inner urges. But the typical Indian husband oriented response of Hemant disillusioned her. Astha realized that her relationship with Hemant is "Power rather than love".(233)The next phase of feminine bonding of love and passion of Astha

as an ideal Indian woman started after her marriage. She put out of her mind to some extent the romantic moments enjoyed with Bunt and Rohan. Astha serves her family like traditional Indian women. Meanwhile she becomes a mother of two kids. It increases her responsibility as an ideal wife; hence she takes pleasure in serving her husband. She enjoys sitting close to his feet and pulling out his socks when Hemant comes back from office in the evening. This is sheer example of feminine bonding of love and passion for unity and pleasure of family. Astha mutely accepts all responsibilities only for her Husband and children. But the inner urge is far deeper and powerful than external love. By an accident she comes in contact with pipeelika and a new relationship is developed between Astha and Pipeelika. She was caught in the dilemma of making a choice between her lesbian lover and pleasant family. Astha arrives at lesbian desire only because of gender disparities that sustain middle class life particularly marriage.(Nair.K. 2009:132) Furthermore “To establish relationship with pipeelika was an individual woman’s choice to find an alternative from the tyranny of heterosexual relationship”.(N.D.R. Chandra 2005:172) Although it is an instance of immoral feminine bonding of love and passion, but it is true that Asthas relationship with pipeelika put forward some sort of comfort, solace from the psychic and emotional violence from dear and near ones. Astha was starving only for true love as Sigmen Freud has said “Psychoanalysis is in essence a cure through love”.(Sigmen Freud 1953:362) She was not only fed up with Hemant’s cold response but once she finds condom in her husband’s suitcase which make tighter the growing intimacy with pipeelika. Manju Kapoor says. “While unpacking his suitcase, she came across a condom. She stared at it for a long time, its implication running through her head... who had he slept with, he who was never in any place for very long. It could not be that he was in love, or had a relationship or maybe he did”(212-213). Hemant is also fully accountable for Asthas turning of love and passion to pipeelika. Although he does not like the growing closeness between Astha and Pipeelika , but he failed to perceive the “The sexual life of adult women is a “dark continent” for psychology”.(Freud 318:1969)

Hemant on one occasion says that desire between woman is impossible, it is not “the real thing”(218). The peak of feminine bonding of love and passion is reached when Astha fears that what life her children would have if their Mother left to live another woman. While describing mothers bonding of love and passion for children Kapoor brings out the longing of mother for the well being of her children, because a woman without her own home and family is a woman without breath. Thereafter Astha very soon realizes the futility of her relationship with pipeelika and worries for Hemant and children. Her ‘U’ turn again brings out the boundary of Feminine dissenter. Astha hurriedly compromised herself to the reality of woman’s duty, which lies in the holding of family mast and not in the throwing herself out of it, for the reason of pseudo notion of liberalism. Such bonding for family, sacrificing individualism can only be made by woman. Thus, in depicting the inner intricacy of a woman’s mind, Kapur has displayed a mature understanding of the female psyche.

Hence Manju kapoor’s ‘A Married woman’ is a fine piece of Feminine bonding of love and passion for self, for husband, for children, for parents and even for society with some brooding issues which even haunted to Sigmen Freud as "The great question that has never been answered, and which I have not yet been able to answer, despite my thirty years of research into the feminine soul, is 'What does a woman want?'. (Freud 16-1955) If we make a simple attempt of brooding to such direction is enough

to stop the unfortunate chain of family apathy, for which millions of Asthas are being victimized, or at least it will create social honor for such feminine bonding of love and passion.

ENDNOTES AND REFERENCES

- 1- Kapoor Manju- 'A Married Woman' Faber & Faber Limited London 2004
- 2- Chandra N.D.R. 'Contemporary Indian Writing in English' Sarup & Sons New Delhi 2005
- 3- Russell Bertrand- Marriage and Morals George Allen & unwin ltd. London 1929
- 4- Sigmund Freud. Life and Work. Vol. I. the Young Freud, 1856–1900: By Ernest Jones Hogarth Press, London1953
- 5-Sigmund Freud 'The Question of Lay Analysis' (1926) W.W.Norton & company 1969
- 6- Sigmund Freud: Life and Work (1955) by Ernest Jones, Vol. II
- 7- Sridevi K. Nair 'Writing the Lesbian: Literary Culture in Global India' dissertation Submitted University of Michigan 2009



29.

Rabindranath Tagore's *The Wreck*: The Wreckage of Traditional Mindset

Dr. Vaibhav J. Sabnis
DBAM College of Law,
Dhule, Maharashtra
vjsabnis@yahoo.co.in

Abstract:

Rabindranath Tagore's *The Wreck* is not just the novel of coincidence but also a novel of great delightful instructions. Tagore gives invaluable messages from it. It fittingly serves the dual purpose of literature-instruction and delight. Though, apparently, the novel is regarding the accident and coincidence, the underlying theme is that of the traditional mindset of the Indians clashing against the modernist zeal. The incidents appear highly impossible and yet our 'willing suspension of disbelief' finds great joy the novel. Tagore has criticized the traditional mindset that does not consider the feelings of individuals. The clash between orthodoxy and Brahmoism is in the background. The present paper will discuss the theme of love with social reformation in the background. The paper will further throw light on the love marriage vs. traditional arranged marriage.

Keywords: tradition, orthodoxy, marriage, wreckage

Introduction:

Tagore is the most versatile Indian writer and the Nobel Prize for Literature that he received is no wonder considering the profound value of life and the invaluable lessons that he teaches and contributes significantly to the social reformation through his matchless literary world. Though known for *Geetanjali* more, Tagore's literary world is vast and varied but the scope of present paper does not give space to discuss that. Hence, the paper focuses on the selected novel that is *The Wreck*.

The Wreck is the English version of Tagore's *Noukadubi*. It was published in 1921 and is one of the better developed novels which became popular and the same has been reflected in the adaptations that it got. As the title signifies, the novel is about an accident-ship wreck where the newly married couples get separated before seeing each others' faces and knowing each other. However, the same accident paves for new relationships which are devoid of love, intimacy and trust. *The Wreck* is actually the wreckage of Indian marriage institution that gives preference to the orthodoxy. Individual choices, love and liking have little or no value in it and hence the characters suffer.

Through character sketches of Ramesh, Kamala and Hemanalini, Tagore has vehemently attacked the traditional mindset and has advocated the reformist Brahmo Samaj, which is evident in his other novels

too. Ramesh's father Braja Mohan is a staunch and strong champion of traditional Indian mindset. He fixes his son's marriage with an unfamiliar girl. However, Ramesh loves an empowered Brahmo girl Hemanalini but can't go against the will of his father. Hence, he agrees to marry the girl whom he has neither spoken nor seen. Such marriages were quite common then and the leader of the family-the boss or the patriarch was the dictator who dictated all the terms. He took the decisions suo moto ignoring the individuality of others. Ramesh became the victim of this.

The boat wreck is not just an accident that gives birth to coincidence but a turning point in the lives of major characters. The boat capsizes leaving many dead by drowning. Two marriage parties travelling in it suffer greatly with most relatives getting drowned. Tagore criticizes the blind faith where Ramesh does not know who his wife is and believes Kamala to be his wife and she also believes the same only to realize later that they did not marry each other. Edward Thompson rightly says: "*The Wreck* shows how the Hindu family relationships are based not on human feelings but on conventions and traditions"(31).

Conventions and traditions turn to be the main obstacle in the lives of many characters. Since the novel is reflection of the contemporary society, the events delineated, though based on coincidence, talk of the unbearable realities of the time. Faith and beliefs, if they contribute to the human welfare and are based on rationality, are good. However, disbeliefs and superstitions are harmful to the individual and social well being. Humans are responsible more for the human misery. Kamala suffers due to man-made laws and so do most other characters. Whether it is better to accept the fate as it comes our way or try to change it by scientific temperament is the question each individual should himself and herself before succumbing to the societal norms. Such norms surface more when there are marriages. It is not just the case of a Hindu family but it is a cancer in almost all religions. However, it is necessary to accept that Indian marriage institution has been considered stronger. Anand remarks that *The Wreck* is "a model of presentation of the new conflict of values that arose in Indian society through the contrast of the hedonistic idea of marriage as against the old Indian idea of marriage by arrangement" (193).

The marriages that are shown in the marriage are more out of necessities, ignorance, coincidence and compulsion. It has to be borne in mind that a marriage is not just a union of two bodies but of two souls. These souls belong to different backgrounds and yet they pledge to live together. Kamala shares her inner self with Sailaja:

You see, I was almost past the marrying age, then all of a sudden a marriage was arranged for me and the other girls teased me dreadfully. So just to show that I didn't consider myself extraordinarily lucky in getting a husband at my age I never even glanced at him ... I'm paying the penalty for that now." (Tagore, *The Wreck* 349)

Trust is the most important thing in a successful marriage. The marriage of Ramesh and Kamala is devoid of all this because Ramesh loves Hemanalini and wants to marry her. Kamala is not sure whether Ramesh is her real husband. Tagore says:

Kamala could not define the emotion that stirred in her breast as she gazed upon the wild sky and the turmoil of the night ... The violence of nature's revolt fascinated her. Against what was nature rebelling? In the roaring of the tempest Kamala heard no answer to this question. (*The Wreck* 167)

This mistrust and gap in communication is not good for the social health. The characters in *The Wreck* suffer more due to the traditions and conventions and less because of fate. Chandrasekharan rightly opines:

Tradition, it must be admitted, has been of immense help and sometimes a hindrance as well, to the progress of India. Possibly tradition, when it becomes too rigid and incapable of adjusting itself to changes consequent upon fresh circumstances and environmental influences, will be considered of no value. It cannot be denied also that a tradition that is questionable will have to be examined carefully (65).

Tagore does indirectly advice to examine the traditions and accept whatever is human, reasonable and rational. Through the advocacy of Brahma Samaj in most of his works he does appeal the readers to follow good sense and not follow the traditions blindly. Strong but blind following of a tradition kills individuality and subsequently the individual's creativity that is utterly necessary to maintain the sound health of society. Hemanalini is a very strong character the novel but she is the victim of social norms. The empowered and enlightened girl cannot marry the person she loves and gets engaged against her will with Dr.Nalinaksha only to find later that her lover's wife is his (Dr.Nalinaksha's) wife. Things soften and smoothen in the end but not before the suffering and harassment of most characters.

Benerjee also appreciates Hemanalini's individuality in the following words: "It is Hemanalini who is easily the most living character of the book, and in the sweet perfume, that is the breath of her life and her firm unwavering allegiance to her ideal, is the prototype of the later heroines of Rabindranath" (125). The poetic words for Hemanalini are enough to show the versatility of her character. Despite having everything, she suffers at the hands of tradition on one hand and fate on the other. She is the victim of Indian marriage institution that advocates arranged marriage. The times when Ramesh marries Kamala are the times when the bride and groom would not even see each other before their marriage. It is evident from the following: "When Ramesh reached home he found that a bride had been chosen for him and that a day had been fixed for his marriage" (Tagore, *The Wreck* 3) Tagore expected reformation in the society. Ramesh and Hemanalini face many obstacles in their marriage though they love each other genuinely. Love is immaterial here; it is the faith and tradition that is of core importance. However, the end is happy. The lovers become couple as they finally marry each other. Kamala meets her real husband. *The Wreck*, in the end, settles with the restoration of love as the fate turns the tables and tradition remains in the background.

Conclusion:

Tagore has not just entertained through his fiction but has tried to educate the society. Tagore was aware of the strong grip of tradition and orthodoxy on the contemporary Indian minds and hence desired reformation. Through the fateful *The Wreck*, he has exposed the hypocrisy of Indian society. The wreckage of shackles of orthodoxy is necessary for the initiation and sustenance of healthy society and Tagore has successfully tried to it through his much criticized improbable work *The Wreck*.

Works Cited:

- Anand, Mulk Raj. Modern Indian Fiction in *Indian Annual Review*. New Delhi: Information Service of India, 1954.
- Banerjee, Srikumar. "Rabindranath's Novels" in *Homage to Rabindranath Tagore*. ed. B.M. Chaudhuri. Kharagpur: Indian Institute of Technology, 1961.
- Chandrasekharan, K. *Culture and Creativity*. Madras: Macmillan and Co. Ltd., 1969.
- Edward Thomson, *Rabindranath Tagore*. London: Oxford University Press, 1948. Tagore, Rabindranath. *The Wreck*. New Delhi: Rupa Publications India Pvt. Ltd., 2003.



30.

दांडी मार्च और महिलाएं

डॉ. चित्रा माली
सहायक प्रोफेसर
गांधी एवं शांति अध्ययन
महात्मा गांधी अंतरराष्ट्रीय हिंदी विश्वविद्यालय वर्धा

12 मार्च 1930 का दिन भारतीय राजनीति में बहुत ही महत्वपूर्ण व ऐतिहासिक दिन था, आज ही के दिन गांधी जी ने अपने 78 अनुयायियों के साथ अहमदाबाद से दांडी तक 240 मील तक का लंबे मार्च की शुरुआत की थी और 6 अप्रैल 1930 को दांडी के तट पर नमक को अपनी मुट्टी में लेकर प्रतिरोध किया था, क्योंकि नमक पर 'कर' लगाया गया था, इसे हम दांडी मार्च, नमक सत्याग्रह, सविनय अवज्ञा आंदोलन के नाम से जानते हैं। लेकिन महत्वपूर्ण यह है कि इसे सविनय अवज्ञा क्यों कहा गया। गांधी जी के अनुसार सत्याग्रह की दो प्रशाखाएँ हैं, असहयोग और सविनय अवज्ञा या प्रतिरोध। यह और कुछ नहीं बल्कि आत्म पीड़ा के नियम के ही नए नाम हैं। असहयोग को नकारात्मक धारणा माना जाता है, लेकिन यह एक सकारात्मक धारणा है, गांधी जी असहयोग को, सहयोग की शुरुआत मानते हैं क्योंकि असहयोग का उद्देश्य वस्तुतः सहयोग से सारी नीचता और झूठ को निकाल फेंकना होता है। सविनय अवज्ञा का संबंध किसी भी अनुचित कानून को मानने से इंकार करना है। सविनय अवज्ञा या सिविल (Disobedient) शब्द का प्रयोग सर्वप्रथम हेनरी डेविड थोरो ने किया था जो कि अमेरिकी विचारक थे। सविनय अवज्ञा और निष्क्रिय प्रतिरोध के सैद्धांतिक स्वरूप पर विमर्श की शुरुआत सोलहवीं शताब्दी में आरंभ हो चुकी थी। ला बोइती जो कि फ्रांस के राजनीतिक विचारक थे, उन्होंने अपनी किताब "डिस्कॉर्स ऑन वालंटरी सरवीट्यूड" में कहा था कि अत्याचारी के अत्याचार के प्रतिकार का एक तरीका यह भी है कि उससे सहयोग न किया जाए। थोरो ने अपने एक बहुत ही महत्वपूर्ण लेख "ऑन द ड्यूटी ऑफ सिविल डिऑबीडीआइन्स" में राज्य और व्यक्ति के संबंध में कई प्रश्नों को उठाया है, जो राज्य और व्यक्ति या कहे नागरिक के संबंधों पर पुनर्विचार करने के लिए प्रेरित करते हैं। थोरो का सबसे पहला प्रश्न यह था कि हम पहले क्या हैं मनुष्य या प्रजा? राज्य की दृष्टि से हम पहले नागरिक हैं, मनुष्य बाद में, इसलिए राज्य की आज्ञा का पालन करना हमारी नैतिक जिम्मेदारी है। इसी के साथ हमें मनुष्य होने के अपने अधिकारों को भी नहीं छोड़ना चाहिए। क्योंकि सत्य महत्वपूर्ण है न कि विधान। अतः किसी ऐसे कानून का उल्लंघन करना बुरा नहीं है, जो मनुष्यों के अधिकारों और स्वतंत्रता का हनन करते हो। जॉन रॉल्स ने अपनी किताब "अ थियरी ऑफ जस्टिस" में सविनय अवज्ञा को परिभाषित किया है- "यह सार्वजनिक, अहिंसक और अंतःकरण पर आधारित कार्यवाही होती है, जो कानून के विपरीत होती है, अमूमन इसका लक्ष्य यह होता है कि कानून या सरकार की नीतियों में परिवर्तन किया जाए।" गांधी जी के द्वारा सविनय अवज्ञा के सिद्धांत को सत्य, अहिंसा, और अहिंसक प्रतिरोध के अपने दर्शन से विकसित किया। जिसका प्रयोग गांधी जी के द्वारा सार्वजनिक क्षेत्र में व्यक्तिगत और सामूहिक दोनों तौर पर किया गया। गांधी जी ने कहा था "सविनय अवज्ञा नागरिक का जन्मजात अधिकार है। वह अपनी आदमियत को खोए बगैर इस अधिकार को छोड़ने का साहस नहीं कर सकता है।" सविनय अवज्ञा का सफल और ऐतिहासिक प्रयोग गांधी जी के द्वारा नमक सत्याग्रह में किया गया जो अनुचित

कानून व्यवस्था के खिलाफ प्रतिरोध था, जिसमें कानून का उल्लंघन किया गया और परिणामस्वरूप जेल की यात्रा भी कई लोगों को करनी पड़ी। इस आंदोलन की एक महत्वपूर्ण बात यह थी कि इसमें महिलाओं ने बढ़ चढ़कर हिस्सा लिया जो लाजमी भी था, मुद्दा उनकी रोजमर्रा की जिंदगी से जुड़ा था, जिसके अभाव में जीना संभव नहीं था। "कर और राजस्व" के नागरिकों के बहिष्कार के फलस्वरूप सरकार ने घरों के सामान, उपकरण और जमीन को जब्त करना शुरू कर दिया था। जब्त सामान की नीलामी भी की जाती थी। इन नीलामियों का बहिष्कार महिलाओं के द्वारा किया गया जो सविनय अवज्ञा में उनकी सक्रिय भूमिका को दर्ज करता है। वर्तमान में चल रहे किसान आंदोलन को 100 से अधिक दिन बीत गए हैं। इस पर काफी कुछ पक्ष विपक्ष में कहा जा चुका है। हमारी आंदोलनों को लेकर बहुत अच्छी समझ विकसित नहीं हुई है, खासकर मध्यम वर्ग में जो हमेशा से भय और लालच से ग्रसित रहता है। आम मध्यमवर्गीय परिवार इन आंदोलनों को कैसे देखते या समझते हैं यह भी काफी महत्वपूर्ण है। हम रिलायंस फ्रेश, या बिग बास्केट के माध्यम से वस्तुओं का क्रय करते हैं। पहले के वस्तु विनिमय के सिद्धांत से आज हम एक अलगाव के युग के शिकार हैं। जिससे खेती किसान के बारे में हम फिल्मों, टी.वी. सीरियल्स के माध्यम से जानकारी अर्जित करते हैं। जिससे इन आंदोलनों को या इनकी मांगों को लेकर खासकर मध्यम वर्ग या निम्न मध्यम वर्ग तक कोई स्पष्ट समझ विकसित नहीं हो पाई है। खासकर यह वर्ग सब्जियों के बढ़ते दाम तथा अनाजों के बढ़े दामों से हमेशा बौखलाया रहता है और इस जद्दोजहद में वह इन कीमतों के बढ़ते जाने के गणित से हमेशा अनजान बना रहता है। जिससे वह किसानों की जायज मांगों का समर्थन नहीं कर पाता। किसान आंदोलन का इतिहास काफी प्राचीन है। किसान आंदोलनों के अध्येताओं और सिद्धान्तकारों के अनुसार औपनिवेशिक शासन के दौरान 1857 के स्वतंत्रता संग्राम में किसानों ने बड़े पैमाने पर भागीदारी की थी। 1855-56 के बीच बिहार, बंगाल और उड़ीसा में संथालो ने शस्त्र विद्रोह किया था। 1860 में बिहार और बंगाल में नील किसानों ने विद्रोह किया। समाज विज्ञान के क्षेत्र में किसान आंदोलनों को समझने के लिए कई मॉडल प्रचलित हैं। पहला मॉडल एरिक वॉल्फ का है। दूसरा कैथलीन गफ का है जो मुख्यतः भारत के किसान आंदोलनों और संघर्षों का अध्ययन करके ही तैयार किया गया है। गफ मानती है कि "किसानों के बीच लगातार बढ़ती गुरबत के खिलाफ गहरा विक्षोभ और किसानों के खिलाफ सत्तारूढ़ शक्तियों द्वारा अपनाया गया क्रूर और अत्याचारी रवैया ही उन्हें संघर्ष करने के लिए मजबूर करता है। तीसरा मॉडल डी.एन. धनगरे का है जिसे वह किसान आंदोलन को 6 भागों में बाँटते हैं। जिनमें पहले दो आंदोलनों का चरित्र रूपांतरकारी है पर क्रांतिकारी नहीं है। अगले तीन प्रकारों को धनगरे सुधारवादी ठहराते हैं जिनका मकसद आंशिक परिवर्तन से ज्यादा नहीं था, भले ही उनमें आंदोलन के लिए शांतिपूर्ण तरीके अपनाए हो या हथियार बन्दा। किसान संघर्षों या आंदोलनों की अंतिम व महत्वपूर्ण किस्म धनगरे के अनुसार वह है जिसमें हिंसक साधनों का सहारा लेने से परहेज किया गया तथा उन आंदोलनों का स्वरूप अहिंसक था, जिनके अगुआ और समर्थक महात्मा गांधी थे, उन आंदोलनों में प्रमुख चम्पारण सत्याग्रह, खेड़ा सत्याग्रह, बारडोली सत्याग्रह थे। ये मुख्यतः किसान आंदोलन थे। चौथा मॉडल उन मार्क्सवादियों का है जो मानते हैं कि किसान, जमींदारों, सूदखोरों और राज्य द्वारा किए जाने वाले आर्थिक दोहन के खिलाफ बगावत पर उतरते हैं। पांचवा और बहुचर्चित मॉडल सबाल्टर्न मॉडल है जिसका प्रतिपादन रणजीत गुआ ने किया है। इस मॉडल में गुआ ने किसानों का इतिहास लिखा जाना चाहिए इस पर जोर दिया है। इन सभी मॉडल से यह स्पष्ट हो जाता है कि जब किसानों पर अत्याचार या ऐसे नियम कायदों को जबरन लागू किया जाता है जो उनके लिए उपयुक्त नहीं है तो वे अपने अधिकारों के लिए आंदोलनों का मार्ग चुनते हैं। इन सभी कारणों को हम वर्तमान में चल रहे किसान आंदोलन में देख सकते हैं। ये आंदोलन कृषि कानूनों के लिए सविनय अवज्ञा (प्रतिरोध) है जो उन पर जबरन थोपे जा रहे हैं। गांधी जी नमक सत्याग्रह में

सविनय अवज्ञा को साधन के रूप में इस्तेमाल करते हैं और व्यापक जनसमूह का समर्थन प्राप्त करते हैं, जिसमें आधी आबादी ने प्रमुखता से हिस्सा लिया था और गांधी जी द्वारा चलाए गए हर आंदोलन में अपनी निर्णायक भूमिका तय की। वैसी ही महत्वपूर्ण भूमिका 8 मार्च 2021 को 70 हजार किसान महिलाओं द्वारा अदा की गई, जो बसन्ती रंग की चुन्नियों में टीकरी बॉर्डर पर कृषि कानूनों का प्रतिरोध कर रही थी, जो बसों ओर छोटी गाड़ियों से वहां पहुंची थी। साथ ही उन किसानों का समर्थन तथा हौसला अफजाई कर रही थी जो बॉर्डर पर आंदोलनरत थोइन्ही महिलाओं के साहस के बदौलत यह आंदोलन इतने दिनों तक चल पा रहा है भले ही उन्हें किसान या मजदूर मानने में लंबा समय लगा हो। हरिंदर बिंदु, हरप्रीत कौर, और ऐसी ही कई गुमनाम महिलाएं जिन्होंने गांधी जी के आंदोलनों को भी सफल बनाया है और आज भी वह मजबूती से खड़ी है, वे अपने साथियों के साथ और अहिंसक प्रतिरोध कर रही हैं। एक बात यह भी ध्यान देने योग्य है कि इन्ही महिलाओं की उपस्थिति ने ही इन आंदोलनों के स्वरूप को अहिंसक रखा है। गांधी जी का स्पष्ट मत था कि अहिंसा के मार्ग पर चलकर ही हमें स्वतंत्रता प्राप्त होगी अन्यथा नहीं। पूर्ण स्वराज के लिए यह आवश्यक है कि महिलाओं की भी भागीदारी हो। जो इस आंदोलन में दिखाई दे रही है जो स्वतःस्फूर्त है, किसी के प्रभाववश भीड़ को इकट्ठा नहीं किया गया है, सब अपने अधिकारों के लिए एक साथ लामबंद है और अहिंसक तरीकों से अपनी बात को लोगों तक पहुंचाने की कोशिश कर रहे हैं। 26 जनवरी की घटना के बाद सभी किसानों ने अपनी नैतिक जिम्मेदारी समझकर इसकी आलोचना की तथा पश्चाताप स्वरूप 30 जनवरी को गाँधी जी के शहादत दिवस पर अनशन भी किया गया, जिसकी व्यापक चर्चा किसान नेता और किसानों के द्वारा नहीं की गई जो की जानी चाहिए थी, जिससे इसे गाँधी जी के सत्याग्रह के प्रयोगों से जोड़ा जा सकता था। सविनय अवज्ञा के ऐतिहासिक प्रतिरोध के बाद इस आंदोलन को इसकी निरंतरता में देखा जा सकता है। इसके पूर्व 2015 में तमिलनाडु से आए 134 किसानों ने 40 दिनों तक अलग अलग तरीके से प्रतिरोध प्रदर्शन किया था। जो तमिलनाडु में 140 वर्षों बाद हुए भीषण सूखे के लिए किया गया। मध्य प्रदेश के किसानों ने अपनी मांगों को लेकर जल सत्याग्रह किया था, इनका उद्देश्य बस इतना था कि उनकी जायज मांगों ओर शिकायतों को सुना जाए, समझा जाए। इन आंदोलनों को मध्यस्थता की आवश्यकता है, जिससे उनकी वैध शिकायतों और मांगों को समझा जा सके और निराकरण की ओर बढ़ा जा सके, नहीं तो किसानों की स्थिति वैसी ही बनी रहेगी जैसी प्रेमचंद के गोदान उपन्यास में होरी और धनिया की थी।

संदर्भ सूची

1. डी.एन.धनगरे(1986), पीजेंट मूवमेंट्स इन इंडिया; 1920-1950, ऑक्सफ़र्ड यूनिवर्सिटी प्रेस, नयी दिल्ली.
2. एरिक आर, वॉल्फ(1988), 'ऑन पीजेंट रिबेलियंस', तियोदोर शानिन (सम्पा.), पीजेंट ऐंड पीजेंट्स सोसाइटीज, पेलिकल नयी दिल्ली.
3. रणजीत गुहा(1988), एलीमेंटरी आस्पेक्ट्स ऑफ पीजेंट इंसरजेंसी इन कोलोनियल इंडिया, ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस नयी दिल्ली.
4. क्रिश्चियन सिग्रिस्ट (1974), भारत में किसान संघर्ष, मैकमिलन नयी दिल्ली.
5. प्रभु, आर.के., राव, यू.आर., (1985) 'महात्मा गांधी के विचार' नेशन बुक ट्रस्ट, नयी दिल्ली इंडिया.

