



मायबोलीचे मोबाईल ऑप (अँड्रोईड + आयओएस) सर्वासाठी उपलब्ध आहे.

(<https://www.maayboli.com/maayboli-app/>)



(/)

नवीन लेखन ✓

हितगुज ✓

मराठी भाषा दिवस २०१९ (/marathibhashadin/2019)

गुलमोहर ✓

मायबोली विशेष ✓

मदतपुस्तिका ✓

You are here: मुख्यपृष्ठ (/) / पातंजल योगसूत्रे व भाष्ये: लेखांक एकूण ४ पैकी १ ला

## पातंजल योगसूत्रे व भाष्ये: लेखांक एकूण ४ पैकी १ ला

Submitted by नरेंद्र गोळे on 26 November, 2009 - 04:03

पतंजली ऋषींनी मनोकायिक मनुष्यव्यवहारांचा सखोल अभ्यास करून, सर्वप्राणीमात्रांच्या हितास पोषक मानवी व्यवहार कोणता (मनुष्याने कसे वागावे) हे सूत्रबद्ध रीतीने वर्णन केलेले आहे. तीच १९५ सूत्रे पातंजल योगसूत्रे म्हणून ओळखली जातात. ती चार भागांत विभागलेली आहेत. (पाद: म्हणजे पाव हिस्सा. प्राण्यास चार पाय अथवा पाद असतात. त्यापैकी एक म्हणजे पाद. पाव हिस्सा. अशाचप्रकारे शफ म्हणजे आठवा हिस्सा असतो.) समाधीपाद(५१), साधनपाद(५५), विभूतीपाद(५५) आणि कैवल्यपाद(३४). ज्या काळात हे घडून आले, तेव्हा ज्ञानसंकलन आणि प्रसाराचे काम पारंपारिक मौखिक पाठांतराद्वारेच होत असे. ह्याकरता कमीत कमी शब्दात, पण व्याकरणदृष्ट्या परिपूर्ण आणि निस्संदिग्ध ज्ञानाच्या अभिव्यक्तीस सूत्र म्हटले जाई. मात्र, सूत्राच्या मनुष्यजीवनातील वापराप्रसंगी त्याचा अर्थ समजून घेण्याकरता, त्यामुळेच स्पष्टीकरणांची गरज पडे. व्यासादिकांसकट पतंजलीनंतरच्या कित्येक विद्याव्यासंगी व्यक्तींनी तत्कालीन सामान्य लोकांना सूत्रांचे आकलन आणि वापर वैयक्तिक जीवनात सहजपणे करता यावा ह्याकरता त्यावर सुरस भाष्ये लिहीली. ज्याप्रकारे ज्ञानेश्वरी (भावार्थदीपिका) गीतेचा अर्थ सामान्यांस सुलभ करते, त्याच प्रकारे योगसूत्रे सर्वसामान्यांच्यासाठी ही भाष्ये उपलब्ध करून देतात. भाष्ये आकाराने, प्रकाराने आणि वैविध्याने भरलेली असली तरी ती मूळ योगसूत्रेच निसांदिग्धपणे सांगत असतात. पतंजली ऋषींच्या पूर्वी योग नव्हता काय? ह्याचे उत्तर आहे की होता. भारतीय संस्कृतीत जीवनसिद्धांतांचे परिशीलन हजारो सालांपासून सातत्याने होतच आलेले आहे. त्यांचेपूर्वीच्या सर्व अभ्यासाचे सार पतंजलींनी अत्यंत समर्पक आणि निस्संदिग्ध शब्दांत सूत्रबद्ध केले. भारतीय मानसाची बैठक गीता व योगसूत्रे यांचे आधारेच परिपूर्ण होते. असे असले तरीही योगसूत्रे गीतेच्या तुलनेत कमी प्रसिद्ध आहेत. काळाच्या ओघात मला योगसूत्रे जाणून घेण्याची निकड जाणवली. तेव्हा ती सहज उपलब्ध झाली नाहीत. सुरुवातीला ती भाष्यांविना समजूनही घेता येत नाहीत. भाष्येही सहजी उपलब्ध नाहीत. मला वाटली तशी योगसूत्रे जाणून घ्यायची निकड सुहृदांतही उदयमान व्हावी. त्या जिज्ञासेची परिपूर्तता व्हावी. आणि आपल्या सांस्कृतिक संपत्तीचा वारसा आपण उमजून घ्यावा ह्याकरता हा खटाटोप. हे एक प्रकट चिंतनच आहे. इथे चर्चाही करता येईल. माझ्या, तुमच्या समजा, गैरसमजांना अभिव्यक्तही करता येईल. आपल्या पूर्वापार सांस्कृतिक संपत्तीस आत्मसात करता येईल. इथे मी लिहीत आहे ते योगसूत्रे जाणून घेण्यासाठी, इतरांची उत्सुकता जागवण्यासाठी आणि योगसूत्रांचा प्रसार व्हावा असे मला वाटते म्हणून. ह्याकरता केलेले ते माझे आकलन आहे. मी इतर जाणकार भाष्यकारांनी केलेल्या भाष्यांबद्दलही केवळ संदर्भ देणार आहे.

१. अथ योगानुशासनम् ।

योगव्यवहार असा आहे.

२. योगः चित्तवृत्तिनिरोधः ।

योग म्हणजे चित्तवृत्तींचा निरोध.

३. तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् ।

(एकाग्रता साधेल) तेव्हा आत्मा स्वरूपात नांदतो.

४. वृत्तिसारूप्यम् इतरत्र ।

(एरव्ही) आत्मा इतरत्र गुंततो.

५. वृत्तयः पञ्चतयः क्लिष्टा अक्लिष्टाः ।

मनुष्यवृत्ती पाच प्रकारच्या असतात. क्लेशकारक आणि क्लेशविहीन.

६. प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः ।

आसमंताची यथातथ्य प्रतिमा जेव्हा आपण मनात साकारतो तेव्हा आपली वृत्ती "प्रमाण" असते. समोरची वस्तू यथातथ्य न समजून घेता ती वेगळीच कुठली असल्याचा समज आपण करून घेतो तेव्हा आपण "विपर्यय" करत असतो. सत्याला पर्याय शोधत असतो. कधीकधी अस्तित्वात नसलेल्या गोष्टी आपण सभोवताल पाहतो (भूतासारखे आभास) तेव्हा तो "विकल्प" असतो. जेव्हा आपण आसमंताचे आकलनच करत नसतो तेव्हा आपण "निद्रावृत्तीत" असतो. तर आठवणीत रमतो तेव्हा आपण "स्मृती"वृत्तीत असतो.

"तपस्वी, ज्ञानी आणि कर्मी यांहूनही माझ्या मते योगी श्रेष्ठ असतो. म्हणून हे अर्जुना तू योगी हो." असे भगवान कृष्णानेच गीतेत सांगून ठेवलेले असल्याने योगशिक्षण किती महत्वाचे आहे हे वेगळ्याने सांगण्याची आवश्यकता नाही.

तपस्विभ्यो अधिको योगी, ज्ञानिभ्यो अपि मतो अधिक ।

कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन ॥ गीता ६.४१

मात्र ह्याबाबतीत माझी भावना अशी आहे की:

समर्थ गुरू योगसूत्रे, मार्गदर्शक ती खरी ।

सूत्रेच प्रश्न देतील, तीच देतील उत्तरे ॥

तरीही खालील दोन भाष्यांच्या आधारे मी माझे आकलन मांडण्याचा प्रयत्न करतो. म्हणजे ते सशक्त होईल. दुवा क्र. १:

<http://www.flickr.com/photos/36356386>

([@N00/2201323744/in/photostream/](http://www.flickr.com/photos/36356386))

१. भारतीय मानसशास्त्र अथवा सार्थ आणि सविवरण पातंजल योगदर्शन, योगाचार्य कृष्णाजी केशव कोल्हटकर, आदित्य

प्रतिष्ठान प्रकाशन, दूरध्वनी: २५४४५१७१, विरोप पत्ता: [aparna.shankar@gmail.com](mailto:aparna.shankar@gmail.com)

(<mailto:aparna.shankar@gmail.com>), संकेतस्थळ: दुवा क्र. २: <http://www.adityapratishthan.org/>

(<http://www.adityapratishthan.org/>), प्रथमावृत्ती: १८-०२-२००४, प्रस्तुत तृतीयावृत्ती: १४-०१-२००७, देणगी मूल्य केवळ रु.५००/-.

२. पातंजल योगदर्शन, डॉ. शरदचंद्र कोपर्डेकर, एम्.कॉम्.बी.ए.पी.एच. डी., इंद्रायणी साहित्य प्रकाशन, प्रथमावृत्ती: १९९४, मूल्य

रु.१६०/- फक्त.

आता पुन्हा वळूया सूत्रांकडे.

७. प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि ।

जे आपण आपल्या ज्ञानेन्द्रियांच्या साहाय्याने संवेदू शकतो ते "प्रत्यक्ष" प्रमाण. जे अनुमानाने ओळखतो (जसे की रेडिओ ऐकून लता गाते आहे) ते "अनुमान" प्रमाण. आणि जे आपल्या पूर्वसुरींनी आपल्या मनात रुजवले आहे (जसे की कधीही साप न पाहिलेल्याचे सापाला घाबरणे) त्या पुराव्याने सिद्ध होणारे असे जे ते "आगम" प्रमाणित.

८. विपर्ययो मिथ्याज्ञानम् अतद्रूपप्रतिष्ठम् ।

अंधारात झाडाच्या बुंध्यालाच पुरुष समजणे, अशा प्रकारच्या मिथ्या ज्ञानास "विपर्यय" म्हणतात.

९. शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः ।

अस्तित्वातच नसलेल्या वस्तूचे भान येणे म्हणजे "विकल्प".

१०. अभावप्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा ।

संवेदन होतच नसले तर ती "निद्रा".

११. अनुभूतविषयासंप्रमोषः स्मृतिः ।

भूतकाळात रममाण होत असणे म्हणजे "स्मृती".

१२. अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः ।

ह्या साऱ्या वृत्तींचा निरोध "अभ्यास" आणि "वैराग्य" ह्यांचे आधारे साध्य होतो. मनात केवळ वरील पाच वृत्तीच राहू शकतात. एका वेळी फक्त एक. एक वृत्ती अस्तमान झाल्यावरच दुसरी उदय पावते. एक वृत्ती संपून दुसरी प्रकट होण्यापूर्वीचा काळ वाढवत नेणे म्हणजेच वृत्तींचा निरोध. ह्यालाच "अभ्यास" म्हणतात. तर वरील पाच वृत्तींप्रतीची आसक्ती कमी करत नेणे म्हणजे "वैराग्य". अभ्यास व वैराग्याने योग (चित्तवृत्तीनिरोध) साधतो. योगाने काय साधते? तर मनाला एक प्रकारचा आनंद मिळतो. मन त्याला आनंद वाटेल तेथेच रमत असते. म्हणून तर वृत्तींची आसक्ती असते. मग निवृत्तीतील आनंदाची ओळख आपण मनास करून दिली तर मन तेथेच रमू लागते.

पतंजलि महामुनी हे व्याकरणभाष्याचे कर्ते, योगदर्शनाचे प्रणेते व आयुर्वेदातल्या चरक परंपरेचे जनक होत. भारतात होऊन गेलेल्या अग्रगण्य विद्वानांत पतंजलींची गणना होते. म्हणूनच त्यांना नमन करतांना भर्तृहरीने आपल्या वाक्यपदीय ग्रंथाच्या प्रारंभी पुढील श्लोक लिहिला आहे.

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां मलं शरीरस्यच वैद्यकेन ।

योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां पतंजलीं प्रांजलिरानतोस्मि ॥

योगाने चित्ताचा, पदाने (व्याकरणाने) वाणीचा व वैद्यकाने शरीराचा मल ज्याने दूर केला, त्या मुनिश्रेष्ठ पतंजलीला मी अंजलिबंध करून नमस्कार करतो.

पतंजलि हे गोनर्द गावाचे रहिवासी होते. यांच्या मातेचे नाव गोणिका असे होते. पित्याचे नाव मात्र उपलब्ध नाही. पतंजलींना शेषाचा अवतार समजण्यात येते. पतंजलि बाल्यावस्थेतच अध्ययन करू लागले. मग ते तपाला बसले. त्यांनी शिवाला प्रसन्न करून घेतले. शिवाने त्यांना चिदंबरक्षेत्री आपले तांडव नृत्य दाखवले. मग शिवाने त्यांना आदेश दिला, की 'तू पदशास्त्रावर भाष्य लिही.' त्यानुसार चिदंबरम येथेच राहून पतंजलींनी पाणिनीची सूत्रे व कात्यायनाची वार्तिके यांच्यावर विस्तृत भाष्य लिहिले. ते महाभाष्य या नावाने प्रसिद्ध झाले.

पातंजलमहाभाष्यचरकप्रतिसंस्कृतैः ।

मनोवाक्कायदोषाणां हन्तेऽहिपतये नमः ॥

योगसूत्रे, महाभाष्य आणि चरकसंहितेचे प्रतिसंस्करण या तीन कृतींनी अनुक्रमे मन, वाणी आणि देह यांच्या दोषांचा निरास करणाऱ्या पतंजलीला माझा नमस्कार असो. पतंजलींनी व्याकरणमहाभाष्य लिहून तर संस्कृत भाषेला गौरवाच्या शिखरावर नेऊन बसवले. त्यामुळे पाली-अर्धमागधीसारख्या बौद्ध-जैनांच्या धर्मभाषाही मागे पडल्या. संस्कृत आणि अपभ्रंश शब्दांनी सारखाच अर्थ व्यक्त होत असला, तरी धार्मिक दृष्ट्या संस्कृत शब्दांचाच उपयोग करावा; कारण तसे केल्याने अभ्युदय होतो, असे पतंजलींनी म्हटले आहे. याचा इत्यर्थ हा, की अपभ्रंश शब्द अनंत असल्याने ते वापरल्यामुळे देशातील भिन्न गटागटांतून विभक्तपणाची भावना बळावत जाते. उलटपक्षी संस्कृताला चिकटून राहिल्याने परंपरेला स्थैर्य लाभून एकराष्ट्रियत्वाची भावना दृढमूल होते. त्या काळी पतंजलि व पुष्यमित्र यांनी केलेल्या संस्कृत भाषेच्या पुनरुद्धारामुळेच रामायण-महाभारतादी महान ग्रंथांचा अखिल भारतात सामान्यतः एकाच स्वरूपात प्रचार होऊन भारताचे एकराष्ट्रियत्व आतापर्यंत टिकून राहिले. पतंजलींना मोक्षाइतकेच ऐहिक अभ्युदयाचे महत्त्व वाटत होते. बौद्ध धर्माने अभ्युदय या धर्मागाकडे नुसते दुर्लक्षच केले होते असे नव्हे; तर प्रत्यक्षपणे अभ्युदयविरोधी धोरण स्वीकारले होते. अभ्युदयाचा संबंध इहलोकाशी म्हणजेच पर्यायाने वर्तमानकाळाशी येतो. बौद्धांनी शब्दच्छल करून वर्तमानकालाचे अस्तित्वच अमान्य केले होते आणि जनसमुदायाचा बुद्धिभेद चालवला होता. पतंजलींनी बौद्धांच्या अशा अनेक वर्तमानकालविरोधी वचनांचे खंडन करून वर्तमानकालाचे अस्तित्व सिद्ध केले आहे. महाभाष्य ही पतंजलींची अजरामर रचना आहे. भारतात अनेक भाष्ये निर्माण झाली. शबर, शंकराचार्य, रामानुज, सायण इत्यादी महान आचार्यांनी ती निर्माण केली. पण या सर्व भाष्यांत पतंजलींचे हे एकच भाष्य महाभाष्य ठरले. पतंजलींनी योगसूत्रे लिहून योगदर्शन हे अद्वैत दर्शनाचे प्रत्यक्ष प्रयोगाने सिद्ध होणारे प्रायोगिक अंग आहे हे प्रतिपादले आहे. त्यामुळे चित्ताचा, मनाचा इतका शुद्ध, सूक्ष्म व शास्त्रीय विचार मांडून संस्कृतमधून महाभाष्ये लिहून भारतीय तत्त्वज्ञानाचा जणू पुनरुद्धारच केला. हे पतंजलींचे कार्य केवळ अद्वितीय आहे.

१३. तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः ।

एकाग्रता साधण्यासाठी केलेल्या प्रयत्नांना "अभ्यास" म्हणतात. क्षणभर घडलेल्या निरोधाचाही चित्तावर संस्कार घडत राहतो. संस्कारित चित्ताला निरोधातील आनंद आवडू लागतो. आणि निरोधाचा अभ्यास सुकर होतो.

१४. स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः ।

दीर्घकाल, निरंतर व आदरपूर्वक केल्यास अभ्यास दृढमूल होतो.

१५. दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम् ।

शब्द, रूप, रस, गंध आणि स्पर्श ह्या संवेदनांनी समजणारे विषय 'दृष्ट'. आणि शास्त्र, परंपरा वा विश्वासाह व्यक्तीकडून समजणारे विषय 'श्रुत'. दृष्ट आणि श्रुत अशा दोन्ही प्रकारच्या विषयोपभोगांतून मिळणारा आनंद, योगसाधनेतून मिळणाऱ्या आनंदाच्या तुलनेत निकृष्ट वाटू लागून जेव्हा ह्या विषयांप्रती साधक अनासक्त होतो, तेव्हाची त्याची अनासक्ती योगशास्त्रात 'वशीकार वैराग्य' म्हणून ओळखले जाते. प्राप्त केलेल्या वैराग्याचा आणखी वैराग्यप्राप्तीसाठी उपयोग होतो. वैराग्याच्या चार अवस्था वर्णिलेल्या आहेत. यतमान, व्यतिरेक, एकेंद्रिय आणि वशीकार. वैराग्यप्राप्तीच्या प्रयत्नांत पायरी-पायरीने ह्या चारही अवस्थातून जाऊन मनुष्य वशीकार वैराग्य मिळवू शकतो.

वैराग्य प्राप्तीसाठी प्रयत्नशील असतांनाचे 'यतमान' (प्रयत्नमान) वैराग्य. चित्तातून वासना नाहीशा होतात, म्हणजेच त्यांचा व्यतिरेक होतो व साधकास कोणत्या वासनांचा व्यतिरेक झाला आहे आणि कोणत्या वासना चित्तात अजूनही शिल्लक आहेत हे कळू लागते त्या अवस्थेतील 'व्यतिरेक' वैराग्य. इंद्रिये आणि मन स्वाधीन झाल्यावरही बुद्धी ह्या अधिष्ठानात विषयवासना बीज रूपाने उरलेली असल्याने तिची जागृती न होण्यासाठी साधना चालू ठेवण्याची आवश्यकता संपत नाही. ह्या अवस्थेस योगशास्त्रातील वैराग्याची तिसरी पायरी म्हणजेच 'एकेंद्रिय' (हे एक इंद्रिय बुद्धी म्हणता येईल का?) वैराग्य असे म्हणतात. ह्यानंतर बुद्धितील आसक्तीही निरांकुर झाली, तिला कोंब फुटण्याची शक्यता मावळली, की जी अनासक्ती प्राप्त होते तिलाच

योगशास्त्रात 'वशीकार' वैराग्य म्हणतात. निर्विचार समाधीत वैशारद्य प्राप्त झाल्यावर, विषयोपभोगांत व्यस्त राहूनही, साधकाची अनासक्ती अबाधित राहते. विषयोपभोगांनाही वश करून घेणारी अनासक्ती या अर्थानी ती अनासक्ती 'वशीकार' वैराग्य म्हणवल्या जात असावी.

१६. तत्परं पुरुषख्यातेर्गुणवैतृष्यम् ।

तृष्णा म्हणजे तहान. वैतृष्णा म्हणजे अनासक्ती. गुण म्हणजेच विषय. चित्ताहून पुरुष वेगळा आहे असा विवेक उत्पन्न होणे ही पुरुषख्याति होय. अशा पुरुषख्यातीमुळे सत्त्व, रज आणि तम ह्या तीन्ही गुणांप्रती जी अनासक्ती निर्माण होते ते परमवैराग्य.

१७. वितर्कविचारानन्दास्मितारूपानुगमात् संप्रज्ञातः ।

समाधीच्या अभ्यासबलाने ईप्सित पूर्णत्वाने आणि प्रकर्षाने समजते म्हणून अशा प्रकारच्या समाधीला संप्रज्ञात समाधी म्हणतात. हा संप्रज्ञात समाधी (समाधी हा शब्द पुल्लिंगी असल्याची मी खात्री केली आहे.) वितर्कादीकांच्या रूपाशी चित्ताचा अनुगम म्हणजे चित्ताची तदाकारता झाल्यामुळे सवितर्क, सविचार, सानंद आणि सास्मित (स+अस्मित) आदी चार प्रकारचा होतो.

१८. विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः ।

एक चित्तवृत्ती नाहिशी होऊन दुसरी निर्माण होण्याच्या दरम्यानचा विराम वारंवार अनुभवल्यावर जो समाधी साधतो, तो असंप्रज्ञात समाधी होय. ह्यात चित्त केवळ नाममात्र राहते म्हणून संप्रज्ञाताहून निराळा असा तो असंप्रज्ञात समाधी.

१९. भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानाम् ।

देहविषयक अहंकार नाहीसा झाल्यामुळे देवत्व पावलेले योगी आणि ज्यांचे चित्त प्रकृतीत लय पावलेले आहे असे योगी, ह्या उभय योग्यांचा समाधी असंप्रज्ञात समाधी असतो, म्हणजे त्यात (भवप्रत्यय) संसाराचा अनुभव पुन्हा यावयाचा असतो. (चित्ताला आत्म्यावरील असंप्रज्ञात समाधीतच आत्मसाक्षात्कार होत असतो. विदेह व प्रकृतीलय योग्यांच्या असंप्रज्ञात समाधीत अनुक्रमे त्यांच्या चित्ताला महत्तत्त्व हा आधार असतो किंवा त्यांच्या चित्ताचा लय प्रकृतीत झालेला असतो. त्यांचे चित्त आत्मसाक्षात्कारयुक्त झालेले नसते. म्हणून ते व्युत्थित -disturb- होईल तेव्हा त्याला भवप्रत्यय म्हणजे संसाराचा अनुभव घडणारच.)

२०. श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम् ।

विदेह आणि प्रकृतीलय हे जे दोन प्रकारचे वरील सूत्रांत उल्लेखलेले योगी त्यांच्याहून इतर योग्यांचा असंप्रज्ञात समाधिद्वारा आपल्याला कैवल्यसाक्षात्कार होणार असा विश्वास (श्रद्धा), समाधिद्वारा आपण कैवल्यसाक्षात्कार अवश्य संपादन करणार असा उत्साह वाटणे हे वीर्य, पूर्वी अनुष्ठिलेल्या योगाभ्यासाचे स्मरण आणि त्यावरून पुन्हा आचरलेला समाधि (स्मृती) आणि समाध्यनुष्ठानामुळे प्राप्त झालेली प्रज्ञा म्हणजे वस्तूचे यथार्थत्वाने ग्रहण करणारी बुद्धी, एतत्पूर्वक असतो. म्हणजे हे उपाय आधी अवलंबले जातात आणि मग त्यांचे फल म्हणून पुढील असंप्रज्ञात समाधि साध्य होत असतो.

२१. तीव्रसंवेगानाम् आसन्नः ।

संवेग म्हणजे कैवल्य प्राप्तीच्या इच्छेची उत्कटता. ही तीव्र असेल तर तो तीव्रसंवेग होय. असा तीव्रसंवेग ज्यांच्या ठिकाणी आहे ते तीव्रसंवेगयोगी. अशा तीव्रसंवेगयोग्यांना समाधी आसन्न म्हणजे अगदी जवळ असतो. म्हणजे तो त्यांस फार शीघ्रतेने प्राप्त होतो.

२२. मृदुमध्याधिमात्रत्वात् ततोऽपि विशेषः ।

ह्या तीव्रसंवेगाच्या मृदुत्वामुळे, मध्यमत्वामुळे आणि अधिमात्रत्वामुळे समाधिलाभ त्याहूनही विशेष आसन्न असा होतो. म्हणजे मृदु तीव्रसंवेग असल्यास समाधिलाभ लवकर होतो, मध्य तीव्र संवेग असल्यास अधिक लवकर होतो आणि अधिमात्र तीव्र संवेग असल्यास तो फारच लवकर होतो.

२३. ईश्वरप्रणिधानाद् वा ।

अथवा ईश्वर प्रणिधानानेसुद्धा वरील असंप्रज्ञात समाधी साध्य होतो. आपल्याजवळील सर्वोत्कृष्ट श्रेय व संचितास ईश्वराजवळ ठेव म्हणून ठेवणे म्हणजे "ईश्वरप्रणिधान".

२४. क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः ।

ज्याचे प्रणिधान करावयाचे त्या ईश्वराचे स्वरूप ह्या सूत्रात सांगितले आहे. थोडक्यात म्हणजे ईश्वराची व्याख्याच इथे दिलेली आहे. अविद्या, अस्मितादी पाच क्लेश; चांगले, वाईट आणि मिश्र अशी तीनही कर्मे; जाती, आयुष्य आणि भोग हे त्या कर्माचे फल (विपाक) आणि त्या फलास कारण असणाऱ्या चित्तातील सूप्त वासना हा आशय अशा चारही गोष्टींनी जो कालत्रयी लिप्त होत नाही तो ईश्वर.

भारत सरकारच्या <http://tempweb34.nic.in/xkkv/html/dhanvantari.php>

(<http://tempweb34.nic.in/xkkv/html/dhanvantari.php>) ह्या संकेतस्थळावर "काशीकी विभूतीयाँ" म्हणून पंधरा थोर व्यक्तित्वांची हिंदीत ओळख करून दिलेली आहे. पतंजलींची इथली ओळख विश्वसनीय वाटते. ती मुळातच अवश्य वाचावी. ती थोर व्यक्तीचे खालीलप्रमाणे आहेत.

१. महर्षि अगस्त्य
२. श्री धन्वंतरि
३. महात्मा गौतम बुद्ध
४. संत कबीर
५. अघोराचार्य बाबा कानीराम
६. वीरांगना लक्ष्मीबाई
७. श्री पाणिनी
८. श्री पार्श्वनाथ
९. श्री पतञ्जलि
१०. संत रैदास
११. स्वामी श्रीरामानन्दाचार्य
१२. श्री शंकराचार्य
१३. गोस्वामी तुलसीदास
१४. महर्षि वेदव्यास
१५. श्री वल्लभाचार्य

२५. तत्र निरतिशयं सार्वज्ञबीजम् ।

त्या ईश्वराचे ठायी पराकोटीच्या सर्वज्ञतेचे बीज सामावलेले असते.

२६. स पूर्वेषाम् अपि गुरुः कालेनानवच्छेदात् ।

तो, सर्गारंभी जे उत्पन्न झाले (पूर्वेष) त्यांचाही गुरु आहे. त्याला काल मर्यादा नाहीत.

२७. तस्य वाचकः प्रणवः ।

त्याचा द्योतक प्रणव -ॐ- आहे.

२८. तज्जपस्तदर्थभावनम् ।

त्या अर्थाची भावना अभिव्यक्त करण्यासाठी ॐ चाच उच्चार करावा.

२९. ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमोऽप्यन्तरायाभावश्च ।

(ईश्वरप्रणिधानामुळे) प्रत्यक् चेतनेस जे आकलन होते त्याद्वारे योगमार्गातील अडथळ्यांचे निवारण होते.

३०. व्याधि स्त्यान संशय प्रमादालस्याविरति भ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानि

चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः ।

ते अडथळे असतात व्याधी, निष्क्रियता (स्त्यान), संशय, चूक, आळस, अतृप्ती (अविरति), भ्रम (आपल्या क्षमतेविषयी चुकीचे निदान), आपल्या क्षमतेबाबत अवास्तव समज करून घेणे (अलब्धभूमिकत्व) आणि अस्थिरता (अनवस्थितत्व).

३१. दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासा विक्षेपसहभुवः ।

दुःखे, मनो-अस्वास्थ्य (दौर्मनस्य), कंप सुटणे (अंगमेजयत्व), श्वास आणि प्रश्वास हे पाच उपद्रवही ह्या अडथळ्यांसोबत असतात.

३२. तत्प्रतिषेधार्थम् एकतत्त्वाभ्यासः ।

हे अडथळे आणि उपद्रव यांच्या निरसनार्थ कोणत्याही एका तत्त्वावार अभ्यास (संयम) करावा. चित्त स्थिर करण्याचा प्रयत्न करावा.

३३. मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम् ।

सुख, दुःख, पुण्य आणि पाप ह्या विषयांबाबत मनात (चित्तात) अनुक्रमे मैत्री, करुणा, आनंद आणि उदसिनता ह्या भावनांचा प्रतिसाद द्यावा. असे केल्यास चित्त प्रसन्न राहते.

३४. प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य ।

योगाभ्यासात अस्थिरत्व येऊ नये म्हणून प्रश्वास संपूर्णतः बाहेर सोडून (रेचक) मग त्यास बाहेरच रोखून धरल्यास (बाह्य कुंभक) चित्त प्रसन्न (स्थिर) होते. ह्या सूत्रातील विधारण म्हणजे विशेष प्रकाराने सावकाश धारण केला जाणारा श्वास असाही अर्थ संभवतो. तसा अर्थ घेतल्यास कुंभकरहित केले जाणारे दीर्घ श्वसन म्हणजे पुरक (श्वास आत घेणे) व रेचक असा अर्थ निघतो.

३५. विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पन्ना मनसः स्थितिनिबन्धिनी ।

३५ ते ३८ ह्या सूत्रांमध्ये चित्त स्थिर होण्यासाठी उपाय सांगितले आहेत. ह्या सूत्रातला उपाय म्हणजे शब्द, रूप, रस, गंध आणि स्पर्श ह्या संवेदनांपैकी एखाद्या संवेदनेवर वृत्ती स्थिर झाल्यास तिला चित्ताची विषयवती प्रवृत्ती म्हणतात. ती चित्त स्थिर होण्यास कारणीभूत ठरते.

३६. विशोका वा ज्योतिष्मती ।

ग्राह्याचे ज्ञान जिच्यायोगे होते ती चित्तातील ज्योती म्हणजे चित्ताचा सात्त्विक प्रकाश होय. ज्या प्रवृत्तीस ही ज्योती हाच विषय आहे, ती ज्योतिष्मती प्रवृत्ती होय. ह्या प्रवृत्तीत शोकाचा लेशही नसतो म्हणून ती विशोका. अशा प्रकारची विशोका ज्योतिष्मती प्रवृत्ती उत्पन्न केली असता ती मनःस्थैर्यास कारण होते.

३७. वीतरागविषयं वा चित्तम् ।

वीत म्हणजे पूर्णत्वाने नाहीसा झालेला. राग म्हणजे विषयाची अभिलाषा, लोभ. लोभ पूर्णत्वाने नाहीसा झालेला आहे अशा पुरुषाचे चित्त स्थिर होते.

३८. स्वप्ननिद्राज्ञानालम्बनं वा ।

स्वप्नात वा निद्रिस्त असतांना लाभलेले ज्ञान ज्याचे चित्तास आधार (आलंबन) आहे ते चित्त स्थिर होते.

३९. यथाभिमतध्यानाद् वा ।

आपल्याला जो आवडत असेल किंवा इष्ट वाटत असेल त्या आधारावर ध्यान केले असता चित्त स्थिर होते.

वेदव्यासांनी गीतेच्या प्रत्येक अध्यायाच्या शेवटी "इति श्रीमद्भगवद्गीतासु उपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे श्रीकृष्णार्जुन संवादे सांख्ययोगो नाम द्वितियो अध्यायः" अशाप्रकारचा शेवट केला आहे. गीतेतील अध्यायांची नावेही अनुक्रमे अर्जुनविषादयोग, सांख्ययोग, कर्मयोग, ज्ञानकर्मसंन्यासयोग, संन्यासयोग, ध्यानयोग, ज्ञानविज्ञानयोग, अक्षरब्रह्मयोग, राजविद्याराजगुह्ययोग, विभूतियोग, विश्वरूपदर्शनयोग, सगुणभक्तीयोग, क्षेत्रक्षेत्रज्ञयोग, गुणत्रयविभागयोग, पुरुषोत्तमयोग, दैवासुरसंपाद्विभागयोग, श्रद्धात्रयविभागयोग आणि मोक्षसंन्यासयोग अशी आहेत. गीतेचा शेवटला श्लोकही

यत्र योगेश्वरः कृष्णो यत्र पार्थो धनुर्धरः ।

तत्र श्रीर्विजयो भूतिर्धृत्वा नीतिर्मतिर्मम ॥

हा आहे. ह्यात संजय श्रीकृष्णास "योगेश्वर" म्हणत आहे.

ह्या सगळ्यांवरून काही गोष्टी निस्संदिग्धपणे स्पष्ट होतात.

१. योग किमान गीतेइतकातरी प्राचीन आहे. म्हणजे पाच हजार वर्षांपूर्वीपासून योगशास्त्र आहे.

२. योगशास्त्र ब्रह्मविद्येचा भाग आहे.

३. कृष्ण उत्तम प्रकारे योग जाणत असावा. त्याला योगेश्वरच म्हटले आहे.

४०. परमाणु परममहत्त्वान्तोऽस्य वशीकारः ।

कुठल्याही विषयावर चित्त विनासायास आणि अविरोध स्थिर (एकाग्र) होऊन चित्ताचे त्या विषयावर वर्चस्व राहण्यास "वशीकार" म्हणतात. पूर्वी सांगितलेले वशीकार नामक वैराग्य हे ह्या अवस्थेचे पूर्वरूप आहे.

४१. क्षीणवृत्तेरभिजातस्येव मणेर्रहीतृग्रहणग्राह्येषु तत्स्थतदञ्जनतासमापत्तिः ।

ज्या चित्तातील वृत्ती क्षीण झालेल्या असतील ते चित्त स्फटिक मणी ज्याप्रमाणे ज्या रंगाच्या वस्तूवर ठेवाल त्या रंगात तन्मय होतो त्याप्रमाणे त्या विषयात (ग्राह्य), त्या ज्ञानेंद्रियांत (ग्रहण) आणि त्या पुरुषात (ग्रहिता) तन्मय होते.

४२. तत्र शब्दार्थज्ञानविकल्पैः संकीर्णा सवितर्का समापत्तिः ।

गाय हा शब्द (गाय वाचक शब्द संकेत), प्रत्यक्ष गाय (वस्तू) आणि गायीचे आपल्याला मनात (चित्तात) निर्माण होणारे चित्र (ज्ञान) ह्या तिन्ही गोष्टी भिन्न असतात. मात्र "गाय" शब्दाच्या उच्चाराने आपल्या चित्तात, ह्या तिन्ही गोष्टी एकच असल्याचा भ्रम निर्माण होतो. हा भ्रमच "शब्द", "अर्थ" आणि "ज्ञान" ह्यांचे संकुचित अर्थ स्पष्ट करतो. गाय ह्या शब्दाचा गाय ह्या अर्थाशी संबंध नसूनही तो असल्यासारखा भासतो, असे वाटणे म्हणजे विकल्प. उदाहरणार्थ गाय ह्या शब्दाने इंग्रजी भाषकास व्यक्ती असा अर्थ ध्वनित होऊ शकतो. अशाच प्रकारे "शब्द", "अर्थ" आणि "ज्ञान" ह्यांचे परस्परांसाठी विकल्प म्हणून वापरले जाणे शक्य असते. अशावेळी ह्यांपैकी कशावरही चित्त एकाग्र झाल्यास, त्या ईप्सित संकल्पनेवरच ते स्थिर झालेले असेल असे नव्हे. अशा एकाग्रतेस सवितर्क एकाग्रता (समापत्ति, समाधी) म्हणतात. अशी एकाग्रता तिन्ही विकल्पांमुळे संकुचित असते.

४३. स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्रनिर्भासा निर्वितर्का ।

संकेतशब्दामुळे तद्वाच्य जो अर्थ त्याचे ज्ञान चित्तात स्फुरते ते स्मृतीमुळे. सवितर्क समाधीत ही स्मृती वारंवार होत गेल्याने, ते ज्ञान अनायासे आणि ठळकपणे स्फुरू लागते आणि मग तो संकेत, त्याचा अर्थ आणि ज्ञान यांची सांगड दरवेळी नव्याने घालण्याची गरज राहत नाही. ह्यास स्मृतीपरिशुद्धी झाली असे म्हणतात. ह्या अवस्थेत चित्तवृत्ती केवळ अर्थाकार भासते. स्वरूपशून्य आणि केवळ अर्थाकार. ही निर्वितर्क समाधी होय.



४४. एतयैव सविचारा निर्विचारा च सूक्ष्मविषया व्याख्याता ।

एकाग्रतेकरता स्थूल विषयांऐवजी सूक्ष्म विषय आधार म्हणून निवडल्यास ती एकाग्रता सूक्ष्मविषया असते. एकाग्रता, समापत्ती आणि मग समाधी अशा अवस्था उत्तरोत्तर गाठल्या जातात. ह्या एकाग्रतेचेही सविचार आणि निर्विचार असे दोन प्रकार असतात.

४५. सूक्ष्मविषयत्वं चालिङ्गपर्यवसानम् ।

चित्ताला एकाग्रता साधण्यासाठी उत्तरोत्तर अधिकाधिक सूक्ष्म विषय दिले जातात. ह्या सूक्ष्म विषयत्वाचे परिणती अलिंग म्हणजे प्रधान तत्त्वात होते. आनंद-अस्मिता-महत्तत्त्व आणि प्रकृती म्हणजे अलिंग असे उत्तरोत्तर सूक्ष्म विषय असतात.

४६. ता एव सबीजः समाधिः ।

ज्या समाधीत संसाराचे वासनारूपी बीज नष्ट झालेले नसते आणि म्हणून पुन्हा संसार प्राप्त होऊ शकतो त्याला सबीज समाधी म्हणायचे. मागील सूत्रात प्रकृतीपर्यंत जे सूक्ष्म विषय सांगितले त्या आधारे होणार्या सर्व समापत्ती सबीज होत.

४७. निर्विचारवैशारद्येऽध्यात्मप्रसादः ।

वैशारद्य म्हणजे पक्वावस्था. निर्विचार समाधीत वैशारद्य प्राप्त झाले असता अनात्म वासनांना कारण असलेले रज, तमादी मल ह्यांचा नाश झाल्याने चित्त आत्मसाक्षात्कारास सिद्ध होते.

४८. ऋतंभरा तत्र प्रज्ञा ।

निर्विचार समाधीतील विशारद अवस्थेत योग्याची प्रज्ञा ऋतंभरा होते. म्हणजे कसल्याही विपर्यययाचा संपर्क न लागता वस्तूमात्राचे ज्ञान पूर्णत्वाने आणि यथार्थपणे ग्रहण करणारी अशी होते.

४९. श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्याम् अन्यविषया विशेषार्थत्वात् ।

श्रुत म्हणजे आगम, वेद. वेदांच्या शब्दापासून जे ज्ञान होते ती श्रुतप्रज्ञा. अनुमानप्रमाणाने जे ज्ञान होते ती अनुमानप्रज्ञा. दोन्ही प्रज्ञांमुळे होणाऱ्या सामान्य ज्ञानापेक्षा ऋतंभरा प्रज्ञेचा विषय खास असतो. तिच्यामुळे वस्तूमात्रासंबंधीच्या विशेषार्थाचे ग्रहण होते.

५०. तज्जः संस्कारो न्यसंस्कारप्रतिबन्धी ।

ह्या ऋतंभरा प्रज्ञेचा संस्कार इतर संस्कारांना प्रतिबंध करणारा असतो.

५१. तस्यापि निरोधे सर्वनिरोधान् निर्बीजः समाधिः ।

ऋतंभरा प्रज्ञेचा संस्कारांचासुद्धा निरोध झाला म्हणजे सर्व वृत्तींचा निरोध झाल्याने निर्बीज समाधी सिद्ध होतो.

॥ इति पतञ्जलि विरचिते योगसूत्रे प्रथमः समाधिपादः ॥

अशाप्रकारे पातंजलींनी रचलेल्या योगसूत्रांचा पहिला समाधिपाद नामक चतकोर संपूर्ण होत आहे.

ही लेखमाला चार लेखांची लिहीलेली असून चारही लेखांचे दुवे खाली देत आहे.

लेखांक एकूण ४ पैकी १ ला <http://www.maayboli.com/node/12263>

(<http://www.maayboli.com/node/12263>)

लेखांक एकूण ४ पैकी २ रा <http://www.maayboli.com/node/12291>

(<http://www.maayboli.com/node/12291>)

लेखांक एकूण ४ पैकी ३ रा <http://www.maayboli.com/node/12306>

(<http://www.maayboli.com/node/12306>)

लेखांक एकूण ४ पैकी ४ था <http://www.maayboli.com/node/12307>

(<http://www.maayboli.com/node/12307>)

<http://nvgole.blogspot.com/> (<http://nvgole.blogspot.com/>) या माझ्या अनुदिनीवरही आपले स्वागतच आहे.

विषय:

आयुर्वेद (/TAXONOMY/TERM/159)

आयुर्वेद (/TAXONOMY/TERM/242)

शब्दखुणा:

योग (/TAXONOMY/TERM/1137)

पतंजलि (/TAXONOMY/TERM/1257)

पातंजल योगसूत्रे (/TAXONOMY/TERM/1258)

### Groups audience:

योग आणि आयुर्वेद (<https://www.maayboli.com/hitguj/yoga-and-ayurved>)

### Group content visibility:

Public - accessible to all site users

शेअर करा

PINTERES

T

(HTTP://PINTERES  
T.COM/PIN/CREAT  
E/LINK/?URL=HTTPS%3A%  
2F%2FWWW.MAA  
YBOLI.COM%2FN  
ODE%2F12263&M  
EDIA=HTTPS%3A  
%2F%2FDDK5WV51  
HV3HJ1.CLOUDFR

EMAIL

(MAILTO:?

S%2FALL%2FTHE SUBJECT=%E0%A  
MES%2FMAAYBO 4%AA%E0%A4%B  
LI706%2FLOGO.P E%E0%A4%A4%E  
NG&DESCRIPTION 0%A4%82%E0%A4  
=%E0%A4%AA%E %9C%E0%A4%B2  
0%A4%BE%E0%A %20%E0%A4%AF  
4%A4%E0%A4%82 %E0%A5%8B%E0  
%E0%A4%9C%E0 %A4%97%E0%A4  
%A4%B2%20%E0 %B8%E0%A5%82  
%A4%AF%E0%A5 %E0%A4%A4%E0  
%8B%E0%A4%97 %A5%8D%E0%A4  
%E0%A4%B8%E0 %B0%E0%A5%87  
%A5%82%E0%A4 %20%E0%A4%B5  
%A4%E0%A5%8D %20%E0%A4%AD  
%E0%A4%B0%E0 %E0%A4%BE%E0  
%A5%87%20%E0 %A4%B7%E0%A5  
%A4%B5%20%E0 %8D%E0%A4%AF  
%A4%AD%E0%A4 %E0%A5%87%3A  
%BE%E0%A4%B7 %20%E0%A4%B2  
%E0%A5%8D%E0 %E0%A5%87%E0  
%A4%AF%E0%A5 %A4%96%E0%A4  
%87%3A%20%E0 %BE%E0%A4%82  
%A4%B2%E0%A5 %E0%A4%95%20  
%87%E0%A4%96 %E0%A4%8F%E0  
%E0%A4%BE%E0 %A4%95%E0%A5  
%A4%82%E0%A4 %82%E0%A4%A3  
%95%20%E0%A4 %20%E0%A5%AA  
%8F%E0%A4%95 %20%E0%A4%AA  
%E0%A5%82%E0 %E0%A5%88%E0  
%A4%A3%20%E0 %A4%95%E0%A5  
%A5%AA%20%E0 %80%20%E0%A5  
%A4%AA%E0%A5 %A7%20%E0%A4  
%88%E0%A4%95 %B2%E0%A4%BE  
%E0%A5%80%20 &BODY=HTTPS%3  
%E0%A5%A7%20 A%2F%2FWWW.M  
%E0%A4%B2%E0 AAYBOLI.COM%2F  
%A4%BE) NODE%2F12263)WHATSAP  
P  
(WHATSAPP://SEN  
D?TEXT=%E0%A4%A  
A%E0%A4%BE%E  
0%A4%A4%E0%A  
4%82%E0%A4%9C  
%E0%A4%B2%20  
%E0%A4%AF%E0  
%A5%8B%E0%A4  
%97%E0%A4%B8  
%E0%A5%82%E0  
%A4%A4%E0%A5  
%8D%E0%A4%B0  
%E0%A5%87%20  
%E0%A4%B5%20  
%E0%A4%AD%E0  
%A4%BE%E0%A4  
%B7%E0%A5%8D  
%E0%A4%AF%E0  
%A5%87%3A%20  
%E0%A4%B2%E0  
%A5%87%E0%A4  
%96%E0%A4%BE  
%E0%A4%82%E0  
%A4%95%20%E0  
%A4%8F%E0%A4  
%95%E0%A5%82  
%E0%A4%A3%20  
%E0%A5%AA%20  
%E0%A4%AA%E0  
%A5%88%E0%A4  
%95%E0%A5%80  
%20%E0%A5%A7  
%20%E0%A4%B2  
%E0%A4%BE  
HTTPS%3A%2F%2  
FWWW.MAAYBOLI  
.COM%2FNODE%2  
F12263)

FACEBOO

K

(HTTPS://WWW.FA  
CEBOOK.COM/SH  
ARER/SHARER.PH  
P?U=HTTPS%3A%2F  
%2FWWW.MAAYB  
OLI.COM%2FNOD  
E%2F12263)

TWITTER

(HTTPS://TWITTER  
.COM/INTENT/TWE  
ET?TEXT=%E0%A4%A  
A%E0%A4%BE%E  
0%A4%A4%E0%A  
4%82%E0%A4%9C  
%E0%A4%B2%20  
%E0%A4%AF%E0  
%A5%8B%E0%A4  
%97%E0%A4%B8  
%E0%A5%82%E0  
%A4%A4%E0%A5  
%8D%E0%A4%B0  
%E0%A5%87%20  
%E0%A4%B5%20  
%E0%A4%AD%E0  
%A4%BE%E0%A4  
%B7%E0%A5%8D  
%E0%A4%AF%E0  
%A5%87%3A%20  
%E0%A4%B2%E0  
%A5%87%E0%A4  
%96%E0%A4%BE  
%E0%A4%82%E0  
%A4%95%20%E0  
%A4%8F%E0%A4  
%95%E0%A5%82  
%E0%A4%A3%20  
%E0%A5%AA%20  
%E0%A4%AA%E0  
%A5%88%E0%A4  
%95%E0%A5%80  
%20%E0%A5%A7  
%20%E0%A4%B2  
%E0%A4%BE&UR  
L=HTTPS%3A%2F  
%2FWWW.MAAYB  
OLI.COM%2FNOD  
E%2F12263)

GOOGLE+

(HTTPS://PLUS.GO  
OGLE.COM/SHAR  
E?URL=HTTPS%3A%  
2F%2FWWW.MAA  
YBOLI.COM%2FN  
ODE%2F12263)

Log in (/user/login?destination=node/12263%23comment-form) or

register (/user/register?destination=node/12263%23comment-form) to post comments

---

छान आहे माहिती..

Submitted by साधना on 26 November, 2009 - 04:54

Log in (/user/login?destination=node/12263%23comment-form) or register (/user/register?destination=node/12263%2

---

खुप छान माहीती....!!

Submitted by जो on 26 November, 2009 - 04:55

Log in (/user/login?destination=node/12263%23comment-form) or register (/user/register?destination=node/12263%2

---

प्रिंट घेऊन वाचेन. गोळेकाका, धन्यवाद.

Submitted by शैलजा on 26 November, 2009 - 05:05

Log in (/user/login?destination=node/12263%23comment-form) or register (/user/register?destination=node/12263%2

---

साधना, मुग्धा आणि शैलजा, प्रतिसादाखातर मनःपूर्वक धन्यवाद!

योगसूत्रांच्या ज्ञानाने तुमची जीवने प्रकाशमान होवोत.

Submitted by नरेंद्र गोळे on 3 December, 2009 - 11:47

Log in (/user/login?destination=node/12263%23comment-form) or register (/user/register?destination=node/12263%2

---

श्री नरेन्द्र, मी पतंजली योगसूत्रांचा यथाशक्ती अभ्यास करते आहे. तुमचं इथलं लिखाण निसटलं.... आज योग होता वाचण्याचा.

सुंदर आहे, अभ्यासपूर्ण आहे. सहज कळेल अशा भाषेतही आहे.

"मनाची प्रयोगशाळा" आहे पतंजलीचं ज्ञान. इतकं लॉजिकल की, वाचणाऱ्याची सुटका नसते.

पुन्हा एकदा धन्यवाद.

Submitted by दाद on 8 February, 2011 - 18:50

Log in (/user/login?destination=node/12263%23comment-form) or register (/user/register?destination=node/12263%2

---

नरेन्द्रजी, ही लेखमाला आज वाचनात आली,  
एक शंका आहे,

>>३९. यथाभिमतध्यानाद् वा ।

>>आपल्याला जो आवडत असेल किंवा इष्ट वाटत असेल त्या आधारावर ध्यान केले असता चित्त स्थिर होते.

यामधे देवताच अभिप्रेत आहेत की कोणतीही व्यक्ती, वस्तू, इ. काहीही आधार म्हणुन चालू शकते ?

तसेच आधाराच्या स्वरूपानुसार चित्ताची स्थिरता कमी अधिक होते का ? चित्तामधे काही बदल घडतो का ?

Submitted by महेश on 16 November, 2016 - 03:19

Log in (/user/login?destination=node/12263%23comment-form) or register (/user/register?destination=node/12263%2

---

---

## सदस्य प्रवेश

Username or e-mail \*

परवलीचा शब्द \*

नवीन खाते उघडून मायबोलीकर व्हा (/user/register)

---

नवीन परवलीचा शब्द मागवा (/user/password)

येण्याची नोंद

## योग आणि आयुर्वेद (/hitguj/yoga-and-ayurved)

सुरुवात : मे 28 2008

व्यवस्थापक

webmaster

या ग्रूपचे सभासद व्हा (/user/login?destination=group/node/2155/subscribe/og\_group\_ref)

मराठी

Ctrl + \ ने बदला

## शोध

मायबोलीवर शोधा ! (/search)



मायबोली वेबसमूह    मायबोली    विशेष (<http://vishesh.maayboli.com>)    खरेदी  
(<http://kharedi.maayboli.com>)    जाहिराती (<https://jahirati.maayboli.com>)    कानोकानी  
(<http://kanokani.maayboli.com>)    बातम्या (<http://www.batmya.com>)    सीसी  
(<http://www.maayboli.cc>)

स्थापना : गणेश चतुर्थी, सप्टेंबर १६, १९९६. प्रताधिकार १९९६-२०१९ मायबोली. सर्व हक्क स्वाधीन. वापराचे/वावराचे नियम  
(/node/4843)

First created: Ganesh Chaturthi, Sept 16, 1996. Copyright 1996-2019 Maayboli Inc. All rights reserved

worldwide. Terms of use (/node/4843)