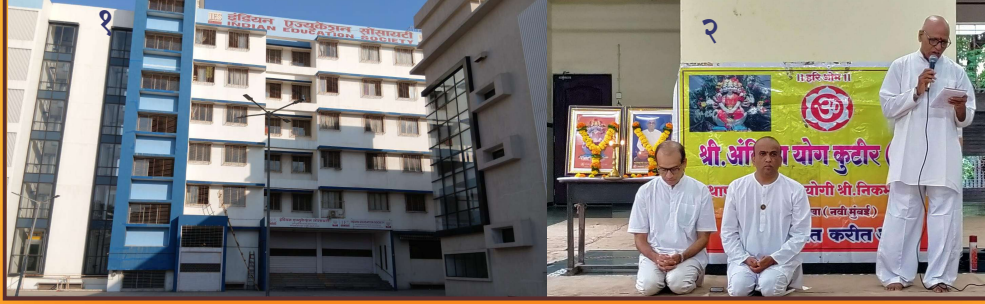


योगप्रसाद

भवतापेन तप्तानाम् योगोऽहि परमौषधम्।

वाशी शाखा



श्री अम्बिका योग कुटीर, ठाणे



ॐ

भूर्भुवः स्वः ॐयुत जननी, गायत्री नित कलिमल दहनी ।
अक्षर चौबीस परम पुनीता, इनमें बसें शास्त्र, श्रुति गीता ।

शाश्वत सतोगुणी सत रूपा, सत्य सनातन सुधा अनूपा ।
हंसारूढ श्वेताम्बर धारी, स्वर्ण कान्ति शुचि गगन-बिहारी ।।

गायत्री चालीसा ।

अर्थ :- भूः भुवः स्वः ह्या तिन्ही लोकांची व ॐ युक्त जननी गायत्री
नित्य कलियुगाच्या पापांचा नाश करणारी आहे.

तिची २४ अक्षरे परम पवित्र आहेत ज्यांमध्ये शास्त्र, श्रुति, गीता सामावले गेले आहेत.

गायत्री शाश्वत, सत्त्वगुणी, सत्य रूपा, सनातन व अमृताप्रमाणे अनुपम आहे.
हंसारूढ, श्वेतांबर धारण करणारी गायत्री स्वर्ण कांतिची पवित्र व गगन विहारी आहे.

ऑक्टोबर-डिसेंबर २०२५
आश्विन-पौष शके १९४७

योगप्रसाद

वर्ष १६ अंक ४

श्री अम्बिका योग कुटीर

बी. के. मिल कंपाउंड, मीनाताई ठाकरे चौक, लाल बहादूर शास्त्री मार्ग, ठाणे (प.) ४००६०१.
दूरध्वनी : ०२२-४००५८३७७, ९८६९०२१६४३ वेळ : बुधवार ते सोमवार दुपारी १२ ते सायं. ६

Email - shriambikayogakutir@gmail.com • yogaprasad2019@gmail.com

Web: http://www.ambikayogkutir.org

कार्यकारिणी

श्री. मनीहर देशमुख - अध्यक्ष

श्री. अनंत कुलकर्णी - उपाध्यक्ष

श्री. रामचंद्र सुर्वे - सरचिटणीस
श्री. सुनिल कुलकर्णी - सहचिटणीस
श्री. दिनेश रानडे - खजिनदार
श्रीमती सीमा वैद्य - सदस्य

श्री. माधव देशपांडे - सदस्य
डॉ. रघुनंदन आठल्ये - सदस्य
श्रीमती लक्ष्मी सुतार - सदस्य
श्री. प्रकाश पवार - सदस्य

कार्यकारी संपादक

डॉ. रघुनंदन आठल्ये
९९२००३४०५३

संपादक मंडळ

श्रीमती ललिता दीक्षित श्रीमती दीप्ती बाकरे
श्रीमती विजया होळीकर श्री. अनंत सुर्वे

हे त्रैमासिक दरवर्षी मार्च, जून, सप्टेंबर, डिसेंबर या महिन्यात प्रसिद्ध करण्यात येते.

अंतरंग

संपादकीय	-	२
श्री पातञ्जल योगदर्शनम्।	प्रो. डी. बी. कुंदरगी (मूळ इंग्रजी)	३
	अनुवाद - डॉ. रघुनंदन आठल्ये	
भगवद्गीता :		
ज्ञानगीतागान (लेख २२वा अध्याय १३ वा)	ललिता दीक्षित	६
ज्येष्ठ नागरिकांकरिता दिनचर्या	नरहरी चव्हाण	१२
प्राणायाम प्रस्तावना	प्राची कदम	१४

याशिवाय कुटीरवार्ता, कविता इत्यादि

या अंकातील लेखानुन व्यक्त केलेल्या मतांशी संपादक मंडळ सहमत असेलच असे नाही.





२०२५ हे वर्ष बघता बघता संपत आले. सरलेल्या वर्षात आपण केलेल्या संकल्पांमधून आपण किती पूर्ण केले याचा आढावा घेण्याचा महिना, 'डिसेंबर' होय. असा आढावा घेणे खूप महत्त्वाचे आहे. कारण त्यामुळे आपण आपल्या त्रुटींचे, गुण-दोषांचे निःपक्ष परिक्षण करून स्वतःमध्ये बदल करण्याचा, आपले दोष दूर करण्याचा प्रयत्न करू शकतो. अर्थात् त्यासाठी आपल्याला पुन्हा एकदा संकल्प करणे क्रमप्राप्त ठरते. योग्य

संकल्पाची निवड करणे व तो पूर्ण व्हावा यासाठी कसून कोशिश करणे, झटणे महत्त्वाचे आहे. कारण त्यातूनच आपल्यात सुधारणा होऊ शकते. संकल्प एखाद्या व्यक्तीचा (व्यक्तिगत) असतो किंवा आपला व आपल्या मित्रांच्या चमूचा असू शकतो वा एखाद्या गावाचा, राज्याचा अथवा देशाचाही असू शकतो. मात्र ह्या सगळ्याचा उद्देश स्वतःच्या गुण दोषांचा, चूक-बरोबर ह्याचा आढावा घेऊन नव्या दुरुस्त्या करणे आणि कुठलेही काम अधिक सफाईने व यशस्वी करण्यासाठी योजनाबद्ध प्रयत्न करणे हा असतो. चला तर आपल्याला सन २०२६ साठी संकल्प ठरवायचा आहे.

देशात, जगात चाललेल्या उलथापालथी पाहता मला पुढील संकल्प करणे फार जरूरी आहे असे वाटते.

१. मी/आपण स्त्रियांना सन्मानाने वागवीन/वागवू या.

दररोजच्या महिलांवरील अत्याचारांच्या बातम्या वाचल्या तर असे वाटते की हे वर्ष आणि अशी आणखी काही वर्षे आपण महिला सन्मानाची म्हणून ठरवून साऱ्या समाजाचे प्रबोधन केले पाहिजे, अत्याचार्यांना अत्यंत कठोर शासन केले पाहिजे.

२. मी आपल्या सैनिकांचा आदर करीन.

कधी कधी वर्तमानपत्रातून अशा बातम्या कळतात की असे वाटते की देशासाठी, आपल्या संरक्षणासाठी आपले जवान आपल्या अमूल्य अशा जीवाचेही दान देत असताना आपण मात्र कार पार्किंग सारख्या क्षुल्लक वादांमध्ये एकमेकांचे जीव घेऊ जातो. सख्खे भाऊ एकमेकांच्या ऊरावर बसतात. खरंच सैनिकांकडून आपण अनेक गोष्टी शिकण्यासारख्या आहेत.

३. मी नेहमी चांगल्या संगतीत राहीन.

हठयोगाच्या यम-नियमांमधील 'स्वाध्याय' म्हणजे सत्संग ही फार महत्त्वाची गोष्ट आहे. चांगल्या, सज्जन व्यक्तींचा संग, चांगल्या पुस्तकांचा संग, चांगले ऐकणे, पाहणे ह्यामुळे आपण आयुष्याच्या वाटचालीत सन्मार्गावर राहतो. चांगली संगत आपल्याला कुमार्गावर जाण्यापासून रोखते व आयुष्याचे सोने करते. संत तुकाराम महाराज देवाकडे मागताना म्हणतात, "नलगे मुक्ती आणि संपदा, संत संग देई सदा." गुरुजींनी श्री अम्बिका योग कुटीरची स्थापना करून आपल्याला सदैव सत्संगात ठेवले आहे. हा त्यांचा केवढा तरी मोठा उपकारच आपणा सर्वांवर आहे. ही त्यांनी दिलेली पूंजी आपल्याला पुढच्या पीढीला वाटत जायची आहे. आपणही घडून इतरांनाही घडवायचे आहे.

असे अनेक संकल्प करता येतील. तुम्ही गेल्यावर्षी काय संकल्प केला ? त्याचे यशापयश काय ? असे आणखी कुठले संकल्प करता येतील ? आपल्या शाखेसाठीचा संकल्प काय असावा ? अशा बाबींबद्दल "लिहिते व्हा" आणि "योगप्रसादला" कळवा. एकमेका साहाय्य करू, अवघे धरू सुपंथ ।



श्री पातञ्जल योगदर्शनम्। (लेखांक २५)

समाधिपाद

प्रो. डी. बी. कुंदरगी (मूळ इंग्रजी)

अनुवाद - डॉ. रघुनंदन आठल्ये

सूत्र ५१

तस्यापि निरोधे सर्वनिरोधान्निर्बीजः समाधिः।

शब्दविच्छेद : तस्य - अपि - निरोधे - सर्वनिरोधात् - निर्बीज - समाधिः

शब्दार्थ :

तस्य - अपि - त्याच्या (ऋतंभरा प्रज्ञा) सुद्धा

निरोधे - संयमाने, संयम केला असता

सर्वनिरोधात् - सर्वांचा संयम केला असता

निर्बीजः - कुठलेही बीज नाही अशी

समाधिः - अति चेतन / अतिबोधावस्था

अर्थ - तिचा (म्हणजे ऋतंभरा प्रज्ञेचा) व त्यातून निर्माण होणाऱ्या अन्य संस्कारांचा (ठशांचा) अर्थात् सबीज समाधिच्या संस्कारांचा निरोध (संयम) केला असता निर्बीज समाधि साध्य होते.

स्पष्टीकरण - योग साधनेचे ध्येय, स्वतःच्या आत्म्याची जाणीव करून घेणे, स्वतःच्या आत्म्याचे ज्ञान होणे हे आहे (स्वामी विवेकानंद). अज्ञानी व्यक्तिला वाटते की आपलं शरीर हाच आपला आत्मा; तर ज्ञानी व्यक्तिला वाटते की मन हाच आत्मा होय. जोपर्यंत चित्ताच्या तळ्यामध्ये विचाराची (वृत्तीची) एकच लाट उरत नाही तोपर्यंत आत्म्याचं खरं स्वरूप दिसत नाही.

योगदर्शनमध्ये पतंजली मुनींनी योगसाधकांना एक त्रिस्तरीय योजना दिली आहे ती अशी...

१. प्रथम चित्तवृत्ति शब्दाचा अर्थ जाणून घ्या.
२. चित्तवृत्तींचा निरोध (संयम) कसा करायचा हे शिकून घ्या.
३. वृत्तींच्या लाटांपैकी एक लाट इतकी मजबूत बनवा की ती अन्य लाटांना दडपून टाकील.

ह्यातील शेवटचा मुद्दा ह्या शेवटच्या सूत्रात पतंजलींनी दिला आहे. या सूत्रात पतंजलींनी निरोध हा



शब्द दोन वेळा वापरला आहे. पहिला निरोध (अ) म्हणजे ऋतंभरा प्रज्ञेचा व तिच्यातून उद्भवणाऱ्या संस्कारांचा निरोध (संयम) करणे. दुसरा निरोध (ब) म्हणजे ऋतंभराप्रज्ञेच्या मदतीने अन्य सर्व संस्कारांचे ठसे पुसून टाकायचे, त्यांवर अंकुश ठेवायचा. हे अन्य ठसे म्हणजे सबीज समाधिचा अभ्यास करताना झालेले ठसे (राजयोग - स्वामी विवेकानंद).

जेव्हा चित्त एखाद्या वस्तूवर अवलंबून असते किंवा एखाद्या खुणेवर वा कल्पनेवर अवलंबित असते तेव्हा साधणाऱ्या समाधिला सबीज समाधि म्हणतात. वस्तु, कल्पना इत्यादी बीजे होत.

निर्बीज समाधिमध्ये चित्त जणू विरघळते व मागे काहीही (संस्कारांसकट) शिल्लक राहात नाही किंवा काही मागमूस राहात नाही असे म्हणाना! फक्त एक आत्मा प्रकट होतो, प्रदर्शित होतो. (बी. के. एस. अय्यंगार-लाइट ऑन द योग सूत्राज ऑफ पतंजली). हिंदी व्याख्याकार डॉ. सुरेशचंद्र श्रीवास्तव व्यासांच्या भाष्यावर टिप्पणी करताना म्हणतात, 'चित्तवृत्तीचा - लौकिकवृत्तीचा-निरोध निर्बीज समाधिकडे नेणाऱ्या ऋतंभरा प्रज्ञेपासून सुरू होतो. ऋतंभरा प्रज्ञा साधल्यावर चित्त कृतकृत्य होऊन निवृत्त होते व प्रकृतीमध्ये लीन होते. त्याचप्रमाणे ऋतंभरा प्रज्ञा व तज्जन्य संस्कारांचा निरोध निर्बीज समाधिमध्ये होतो. चित्ताच्या निवृत्तीनंतर पुरुष (पुरुषतत्त्व) आपल्या स्वस्वरूपात प्रतिष्ठित होतो, शुद्ध व मुक्त होतो.

व्यासांच्या म्हणण्यानुसार निरोधावस्थेतही संस्कार होत राहतात. पण ते सूक्ष्म होत जातात. आपण अस्मितानुभव असंप्रज्ञात समाधिचा अभ्यास करताना पाहिले आहे की हे संस्कार चित्ताचा लय होईपर्यंत चित्ताच्याबरोबर असतात आणि शेवटी चित्ताच्याबरोबर प्रकृतीमध्ये लीन होतात. पण त्यासाठी अस्मिता 'मी आहे' (I am) ही दिसेनाशी व्हायला हवी. जेव्हा आपण म्हणतो 'अहमस्मि' 'मी आहे', तेव्हा चित्त प्रज्ञा आणि प्रज्ञेचा मालक(मी) यामध्ये द्विभाग होते. म्हणून अहमस्मिचा लय होणे जरूर. पी.व्ही करंबेळकर म्हणतात, संप्रज्ञात समाधिचा लय असंप्रज्ञात समाधिमध्ये होतो आणि असंप्रज्ञात समाधिचा लय निर्बीज समाधिमध्ये होतो. असे म्हटले आहे की, **कैवल्योन्मुख संस्कारेः चित्तं निवर्तते। तस्मिन्निवृत्ते पुरुषः स्वरूपमात्रं प्रतिष्ठः।।** म्हणजे, कैवल्योन्मुख संस्कारांमुळे चित्त निवृत्त होते व ते निवृत्त झाले की पुरुष आपल्या स्वरूपात स्थापित होतो. ह्या समाधिपादामध्ये आपण चित्तवृत्ति निरोधाने (सूत्र १-२) सुरुवात केली व शेवटी तदाद्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् (सूत्र १-३) पर्यंत आलो. चित्तवृत्ती निरोध साधला की मनशांत होते. त्यामध्ये वृत्तीचे तरंग उठेनासे होतात व आत्मा आपल्या शुद्ध वास्तविक स्वरूपात स्थित होतो.

हा पूर्णावस्थेत पोचलेला योग होय. शेवटी येणारी असंप्रज्ञात समाधि ही निर्बीज समाधि होय. सर्व गोष्टींचा, म्हणजे वृत्ती, संस्कार इत्यादींचा, निरोध झाल्याने संप्रज्ञात समाधि पूर्णावस्थेत (असंप्रज्ञात) पोचते जी निर्बीज समाधि आहे.



बी.के.एस्.अय्यंगार निष्कर्ष मांडताना म्हणतात निर्बीज समाधी म्हणजे चित्तावर पूर्ण विजय मिळविणे. ह्या अवस्थेत द्रष्टा (आत्मा) स्वस्वरूपाला पूर्णपणे जाणतो. पतंजलींनी उच्चतम समार्धिबद्दल ह्या समाधिपादातील शेवटच्या सूत्रातच वर्णन केले आहे. ह्या अवस्थेनंतर पुढे काय होते ? हे कुणालाच माहीत नाही. कारण ज्याला माहीत झाले आहे त्याला ते व्यक्त करता येत नाही. कुणाला समजावून सांगता येत नाही. एवढे मात्र खरे की निर्बीज समाधि ही अवस्था अतिंद्रिय स्तब्धतेची (शांततेची) आहे. पातंजल योगसूत्रांच्या पहिल्या समाधिपादामधे केलेले समाधिवरील विवरण येथे संपते.

संदर्भ :

- १) बी. के. एस्. अय्यंगार - Light on Yoga Sutras of Patanjali
- २) स्वरूपयोग वार्तापत्र - स्वरूपयोग प्रतिष्ठान.
- ३) पातञ्जलयोगदर्शन - व्यास भाष्य.
- ३) पातञ्जलयोगदर्शन - योगाचार्य कृ. के. कोल्हटकर



भगवद्गीता - ज्ञानगीतागान (लेख २२ वा - अध्याय १३ वा)

ललिता दीक्षित

भगवंतांनी बाराव्या अध्यायात सांगितलं की खरा भक्त हा ज्ञानोत्तर भक्ती करणारा असतो. भक्ती ही केवळ सगुण नसून 'सगुणा'च्या माध्यमातून 'निर्गुणा'कडे जाणारी असते. जोपर्यंत ज्ञान नाही तोपर्यंत भक्तीला व्यापकता नाही तसेच जोपर्यंत भक्तीची जोड ज्ञानाला नाही, तोपर्यंत त्या ज्ञानाला निर्मलताही नाही. म्हणून भक्ती व ज्ञान हे दोन्ही अन्योन्य आहेत. यासाठीच ज्ञानेश्वर महाराज भक्तीला पंचम पुरुषार्थ मानतात व ज्ञानोत्तर भक्ती आचरणाच्या ज्ञानी भक्ताचे वर्णनही १२व्या अध्यायात करतात. आता १३वा, क्षेत्र-क्षेत्रज्ञ योग नावाचा अध्याय हा ज्ञानाचा आहे. शरीर हे क्षेत्र व त्याला जाणणारा, प्रकाशित करणारा तो क्षेत्रज्ञ होय. क्षेत्र वेगळं व क्षेत्रज्ञ वेगळा. क्षेत्र जड म्हणून नाशवंत तर क्षेत्रज्ञ चैतन्यरूप म्हणून अविनाशी. दोन्हीही परस्पर-विरुद्ध आहेत, असं क्षेत्र-क्षेत्रज्ञाचं ज्ञान ज्याला होतं तो ज्ञानी होय. क्षेत्र-क्षेत्रज्ञाचा निवाडा फार थोडे लोक जाणतात. क्षेत्र म्हणजे अनात्मा, क्षेत्रज्ञ आत्मा. आत्मा या परमतत्त्वाला जाणणारे इतकंच नव्हे, तर त्या तत्त्वाशी तदाकार, एकरूप होणारे ते ज्ञानी. वस्तुतः आपण देह नसून आत्माच आहोत व देह हे एक साधन आहे, साध्य नव्हे. म्हणूनच विश्वामध्ये अफूट भरून राहिलेला जो परमात्मा तोच मी (आत्मस्वरूप) आहे, या बोधावर येणं, हीच मानवी जीवनाची इतिकर्तव्यता आहे. जसे समुद्राचेच पाणी खाडीत असते, तसेच विश्वचैतन्य हेच शरीरात जीवचैतन्य स्वरूपात असते. जीवाने, आपण शरीरात असलो तरी शरीरापासून वेगळे, आत्मस्वरूप आहोत, हे जाणणे, अनुभवणे यालाच ज्ञान किंवा आत्मज्ञान असे म्हणतात. क्षेत्र व क्षेत्रज्ञ यांना असे जे तत्त्वतः स्वतंत्रपणे जाणणे तेच 'ज्ञान' आहे असे माझे मत आहे असे भगवंत म्हणतात. भगवंताचे मत म्हणजे सिद्धांतच.

काही समीक्षकांच्या मते भगवद्गीतेच्या १८ अध्यायांचे प्रत्येकी ६ याप्रमाणे ३ विभाग पडतात, जे 'तत्त्वमसि' या महावाक्यातील तत्, त्वम्, असि या ३ मंगल पदांचे स्पष्टीकरण करतात. 'त्वम्' पदाचे १ ते ६ अध्याय जीवात्म्याचे वर्णन करतात. ७ ते १२ अध्यायात 'तत्' पदाचे म्हणजे परमात्म्याचे स्पष्टीकरण आहे. १३ ते १८ या ६ अध्यायात भगवंत पवित्र महावाक्यातील संबंध जोडणारे 'असि' पद म्हणजे जीवात्मा-परमात्मा किंवा पिण्ड-ब्रह्माण्ड यांचे एकत्व स्पष्ट करतात. अचेतन आवरणांच्या द्वारा कार्य करणारे चैतन्य म्हणजेच सजीव प्राणी. अचेतन आवरणांचा पोशाख चढविलेले 'ते (तत्)' म्हणजे 'तू (त्वम्)' होय. म्हणून अचेतन आवरणाचा पोशाख उतरवलेला मनुष्य म्हणजे शाश्वत व अनंत असे चैतन्यतत्त्व होय.

७व्या अध्यायात भगवंत अपरा व परा प्रकृतीचे वर्णन करतात. ती अपरा प्रकृती म्हणजे क्षेत्र होय व परा प्रकृती म्हणजेच क्षेत्रज्ञ होय. वस्तुतः क्षेत्रज्ञ हा शुद्ध चैतन्यरूप ब्रह्माचा अंशच आहे. क्षेत्र व क्षेत्रज्ञ हे जर विवेकाने अलगपणे समजून घेतले तरच अभ्यासक, दुःखाने भरलेल्या अनुभवांच्या क्षेत्रापासून, ध्यानाच्या अभ्यासाने स्वतःस दूर करू शकतो व त्यायोगे जो क्षेत्रज्ञ, दुःखाचा अनुभव घेणारा होता, तोच परिपूर्ण ज्ञानतत्त्वाचा



अनुभव घेणारा होऊ शकतो. यासाठी कर्म, भक्ती, ज्ञान कोणत्याही मार्गाने जाणाऱ्या प्रत्येक साधकाला प्रथम अंतःकरणाची शुद्धी करून काही सद्गुण अंगी बाणवावे लागतील. तरच आत असलेल्या चैतन्यरूप परमात्म्याला आपला देह म्हणजे क्षेत्र हे पवित्र ठिकाण वाटेल व नंतरच साधक त्याला अनुभवू शकेल. मन बुद्धीसहित असलेल्या या शरीराला त्याच्या सर्व संवेदना, भावना, विचार व विकारांसह जाणणारा क्षेत्रज्ञ जीव हा खरा चैतन्यस्वरूप, आत्मस्वरूप आहे, हे त्याला समजेल. माणसाच्या जन्माचा हेतू हा केवळ उपभोग घेणे हा नसून, जन्म-मरणाच्या फेऱ्यातून विमुक्त होणे हेच त्याच्या जन्माचं सार्थक आहे. कारण बुद्धिहीन प्राण्यांप्रमाणे वासनांच्या आहारी जाऊन मरून जाणे यात कोणतीही मानवता नाही.

या क्षेत्र म्हणजे देहाबद्दल अनेक मतमतांतरे आहेत. गीता मात्र अध्यायातील ५-६ या दोन श्लोकात क्षेत्र म्हणजे काय हे नक्की सांगते. हे क्षेत्र एकूण ३६ तत्त्वांचे बनलेले आहे. ती तत्त्वे म्हणजे - पाच महाभूते, अहंकार, बुद्धी, अव्यक्त (मूळ प्रकृती), दहा इंद्रियांचा समुदाय अधिक एक मन, दहा इंद्रियांचे दहा विषय, इच्छा, द्वेष, सुख, दुःख, संघात, चेतना, धृती. ह्यामध्ये वेगवेगळी तत्त्वे पस्तीस आहेत व त्या ३५ तत्त्वांचे एकत्रीकरण करणारं ते छत्तीसावं तत्त्व म्हणजे संघात होय. या तत्त्वांचा सविस्तर उलगडा ज्ञानेश्वर महाराजांनी अतिशय सुंदर रीतीने जवळ जवळ ७०० ओव्यांमध्ये केला आहे. उदाहरण म्हणून त्यांनी केलेली फारच खोल अशी सुखाची व्याख्या आपण पाहू. **किंबहुना सोये। जीव आत्मयाची लाहे। तेथ जें होये। तथा नाम सुख।।** (ज्ञाने. १३-१३१) कोणत्यातरी विषयाची मनात इच्छा धरून त्याची प्राप्ती झाली असता (जे संपणारच आहे) मिळणारं हे सुख नव्हे. तर जीव ज्यावेळी आत्मरूप होतो म्हणजेच स्वतःचा जीवभाव विसरून जातो, त्यावेळी निर्माण होणाऱ्या भावनेस 'सुख' म्हणतात. नाशवंत वस्तुंपासून मिळणारं सुख अविनाशी कसं असू शकणारं? आणि याउलट वर सांगितलेल्या सुखाची स्थिती नसलेलं जीवन म्हणजेच दुःख. याप्रमाणे प्रत्येक तत्त्वाचे अतिशय समर्पक विवरण ज्ञानेश्वर महाराज करतात. असं विस्तारपूर्वक विवरण करण्याचं कारण की त्यांना अतिशय तळमळ होती की समाजात सद्गुणांचा विकास व्हावा, सत्यस्वरूप परमात्म्याचा महिमा वाढावा.

हृदयात जेव्हा ज्ञान सूर्याचा प्रकाश पडतो, म्हणजेच ज्ञानप्राप्ती होताच त्या क्षेत्राच्या म्हणजे देहाच्या ठिकाणी त्याची लक्षणे उमटतात. त्याच्या सर्व व्यवहारांमधून, आचरणामधून ती प्रकट होतात. त्याच्या होणाऱ्या कर्मांवरून आपल्याला जाणता येते की हा ज्ञानी आहे. अशी ज्ञानाची एकूण १८ लक्षणे भगवंत पुढील ७ ते ११ या पाच श्लोकात सांगतात.

अमानित्व (मोठेपणाचा अभिमान नसल्यामुळे त्यांना मान-सन्मान आवडतच नाही.) **अदंभित्व** (लोकांनी चांगले म्हणावे यासाठी आपल्याकडे नसलेले गुण अधिक वाढवून सांगितले जातात तेव्हा त्याला दंभ म्हणतात. या दंभाचा अभाव म्हणजे तो नसणे हे अदंभित्व. पण ज्ञानी पुरुष आपल्याकडे असलेल्या चांगल्या गुणांनाही प्रदर्शित करीत नाहीत, नव्हे दाखवतच नाहीत.) **अहिंसा** (कायिक, वाचिक, मानसिक कोणत्याही प्रकारे कोणत्याही



प्राण्याला त्रास न देणे, त्यांची सर्व कर्मे लोककल्याणार्थच असतात. क्षान्ति (त्यांच्याकडे क्षान्ति म्हणजे सहनशीलता किंवा क्षमाशीलता असते, जी मनाच्या प्रसन्नतेतून निर्माण झालेली असते.) आर्जव (म्हणजे ऋजुता, अंतःकरणाचा सरळपणा) आचार्योपासना (मनोभावे, सर्वार्थाने श्रद्धाभक्तिसहित सदगुरु सेवा.) शौच (शुचिता, शुचिर्भूतता, शुद्धता कायिक, वाचिक, मानसिक या तीनही स्वरूपात असते.) स्थैर्य (आपल्या ध्येयापासून विचलित न होता परमार्थसाधनेत दृढपणाने राहणे म्हणजेच स्थैर्य होय.) आत्मविनिग्रह (आत्मनिग्रह, मनोनिग्रह. मन, बुद्धी, चित्त, अहंकार यावरील विजय म्हणजे आत्मनिग्रह.) वैराग्य (इंद्रियविषयांबद्दलची अनासक्ती.) अनहंकार (अहं-ममत्व-वृत्तीचा त्याग.) दोषानुदर्शन - (जन्म-मृत्यू-वार्धक्य-आजार यातील दुःख दोषांची जाणीव होऊन यांच्या अतीत व्हायला पाहिजे हे तो जाणतो.) अनासक्ती (पुत्र, पत्नी, गृह इत्यादींबद्दल अनासक्ती.) समचित्तत्व (इष्ट, अनिष्ट यांची प्राप्ती झाली असता नेहमी समाचित्ता येते म्हणजे चित्त सम राहते.) भगवंताची अव्यभिचारिणी भक्ती (भगवंताच्या ठिकाणी अनन्ययोगाने अढळ ठेवलेली भक्ती) विविक्तदेशसेवित्व व अरतिर्जनसंसदि (ज्ञानी एकांतवासात राहाणेच पसंत करतो, जनसमूहाबद्दल नावड असते.) अध्यात्मज्ञाननित्यत्व (आत्मा व अनात्मा यातील भेद समजून त्यांच्या विवेकी ज्ञानामध्ये सतत गढून जाणे.) तत्त्वज्ञानार्थदर्शन (खऱ्या ज्ञानाच्या अंतिम उद्दिष्टांची जाण असते.)

ज्या ज्ञानामुळे आत्मवस्तू व अनात्मवस्तू यातील भेद समजतो, प्रत्यक्ष अनुभवास येतो, तेच ज्ञान म्हणजे आत्मज्ञान होय आणि परमात्म्याच्या एकात्म ज्ञानाला तत्त्वज्ञान म्हणतात. ज्ञानामुळे अवघ्यांचे कल्याण होते व अज्ञानाने अवघ्यांचा विनाश होतो. अशा प्रकारे साधकाने अंतिम उद्दिष्ट दृष्टीसमोर ठेवले पाहिजे, व्यक्तिमत्त्वाच्या सर्व स्तरांवर आपण ते आत्मतत्त्वच आहोत, म्हणूनच जगण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे.

यानंतर भगवंत या ज्ञानाने जे जाणावयाचे, ज्याला ज्ञेय म्हणतात याविषयी सांगतात. जे जाणले पाहिजे, जे जाणल्यावर जाणणारा अमृतत्वाला प्राप्त होतो, त्याला परमानंद प्राप्त होतो ते आदी (प्रारंभ) नसलेले परमश्रेष्ठ ब्रह्म (अकथनीय असल्याने) त्याला सत् म्हणता येत नाही किंवा असतही म्हणता येत नाही. परब्रह्म जाणण्यास अत्यंत गहन व कठीण आहे. त्याची (ईश्वराची) अत्यंत व्यापक संकल्पना इथे मांडली आहे. सर्व बाजूंनी ज्याला हात-पाय आहेत, सर्व बाजूंनी नेत्र, मस्तके व मुखे आहेत, सर्व बाजूंनी श्रवणेंद्रिये आहेत, असे हे ईश्वरतत्त्व सर्वाला व्यापून जगात राहते. परब्रह्म हेच अंतिम सत्य आहे. वस्तुतः ते अनिर्वचनीय आहे. आपल्या मर्यादित बुद्धीने आकलन करून घेण्यासाठी आपण त्याला ब्रह्म, परब्रह्म असे संबोधतो. द्वैताच्या साहाय्याने, अद्वैताचे वर्णन करण्याचा प्रयत्न करतो.

बहिरन्तश्च भूतानामचरं चरमेव च। सूक्ष्मत्वात्तदविज्ञेयं दूरस्थं चान्तिके च तत्॥(भ.गी. १३-१५)

परमात्मा सर्व चराचर भूतांच्या आत-बाहेर परिपूर्ण आहे. तो सूक्ष्म असल्याने अविज्ञेय म्हणजे ज्ञानेंद्रिये व बुद्धी यांना जाणता न येणारा असा विश्वव्यापी म्हणून तो सर्वदूर असून शरीरात मन व बुद्धीच्याही अलिकडे आत्मरूपाने सर्वात जवळही तोच आहे. परिपूर्ण सत्यतत्त्व हे एकाचवेळी अतीत तसेच आन्तरिक आहे, हे समजून



घेणे आवश्यक आहे. हे ब्रह्म, ज्याची आपल्यामध्ये आत्मतत्त्व म्हणून अनुभूती घेता येते ते आणि तेच एक सर्वांमध्ये आत्मतत्त्व म्हणूनच प्रकटते, हे पुढील श्लोकात स्पष्ट केले आहे.

अविभक्तं च भूतेषु विभक्तमिव च स्थितम्। भूतभर्तृ च तज्ज्ञेयं ग्रसिष्णु प्रभविष्णु च।।(भ.गी.१३-१६)

परमात्मा विभागरहित एकरूप अशा आकाशासारखा सर्वत्र परिपूर्ण भरलेला असूनही चराचर सर्व भूतांत वेगवेगळा झाल्याप्रमाणे भासतो. तो ज्ञेय परमात्मा सर्व भूतांना उत्पन्न करणारा, त्यांचे धारण, पोषण करणारा आणि तसेच सर्वांचा संहार करणारा आहे. ज्ञानेश्वर महाराज म्हणतात, 'हजारो कुंभात प्रतिबिंबित झालेला चंद्र एकच असतो, ऊस अनेक असले तरी त्यातील गोडी एकच असते, त्याप्रमाणे बहु होणे, साकार होणे, व्यक्त होणे हा आत्मवस्तूचा म्हणजे ज्ञेयाचा स्वभाव आहे. पूर्णत्वाने व समत्वाने सर्वांमध्ये व्यापून असणारे व जे विश्वरूपी कार्यांचे कारण आहे तेच ज्ञेय होय. म्हणूनच आयुष्यात ज्ञेय म्हणजे जाणून घ्यावे असे सूक्ष्म व जिव्हाळ्याचे काम असेल तर ते म्हणजे आपल्याला उत्पन्न करणारा, सांभाळणारा आणि शेवटी परत नेणारा हा जो कोण आहे त्याला जाणणे. हे ज्ञेय ब्रह्म सर्वत्र विद्यमान आहे. पण ते आपल्या प्रत्ययाला येत नसल्याने अंधःकारमय आहे का? तर पुढील श्लोकात भगवंत सांगतात की ते प्रकाशमयच आहे.

ज्योतिषामपि तज्ज्योतिस्तमसः परमुच्यते। ज्ञानं ज्ञेयं ज्ञानगम्यं हृदि सर्वस्य विष्ठितम्।।(भ.गी.१३-१७)

ते ब्रह्म, परमात्मतत्त्व हे ज्योतीची ज्योती, तमाच्या (अंधःकाराच्या) म्हणजे अज्ञानाच्या (मायेच्या) पलीकडचे असे म्हटले जाते. म्हणजेच ते ज्ञानस्वरूप आहे. सर्वांच्या हृदयात आत्मरूपाने स्थित असलेले ते तत्त्व, ज्ञेय म्हणजे जाणण्यास योग्य असून आत्मस्वरूपाच्या अनुभवजन्य ज्ञानाने, गम्य (ज्ञानगम्य) म्हणजे जाणता येणारे असे आहे. ज्योत म्हणजे संवेदनांचे अर्थ प्रकाशित करणारी, दृश्य दाखवणारी शक्ती. ज्ञानेंद्रिये व बुद्धी यांची संवेदना आणि त्यांचे अर्थ ग्रहण करणारी ही शक्ती म्हणजेच ज्योत. ती ज्या तत्त्वावर आधारित असते ते आत्मतत्त्व, ही या ज्योतीचीही ज्योती आहे. असं हे ज्ञेय सर्वत्र समत्वानं, पूर्णत्वानं ओतप्रोत भरून आहे. त्यामुळे ते सर्वांच्या हृदयी पूर्णत्वात आहे. त्याची ओळख होण्यासाठी कोठेही जाण्याची जरूरी नाही.

याप्रमाणे भगवंतांनी क्षेत्र म्हणजे काय व ते तत्त्वतः जाणण्यासाठीची ज्ञानलक्षणे सांगितली. त्याचबरोबर ज्ञेय परब्रह्माचे स्वरूपही स्पष्ट केले. या परब्रह्माचा अंश जो जीवात्मा, तोच क्षेत्रज्ञ होय. या क्षेत्र-क्षेत्रज्ञांचा प्रकृती-पुरुष असे म्हणतात. यांचा विस्तार यापुढे भगवंत करीत आहेत. प्रकृती आणि पुरुष हे दोन्हीही अनादी आहेत. तसेच प्रीती-द्वेषादि विकार त्रिगुण प्रकृतीपासूनच उत्पन्न झालेले आहेत. प्रकृतीत स्थित असलेला पुरुष प्रकृतिजन्य गुण अनुभवतो, जीवनातील सुख-दुःखे अनुभवतो. एवढेच नाही तर त्यांच्याशी संग, आसक्ती वाढवतो. हेच त्याच्या चांगल्या अगर वाईट योनीत जन्माला येण्याचे कारण होय. ह्या देहातील त्या परमपुरुषाला उपद्रष्टा म्हणजे केवळ साक्षी होऊन, अनुभूती देणारा, भरण-पोषण करणारा, उपभोग घेणारा महान ईश्वर, परमश्रेष्ठ परमात्मा/आत्मतत्त्व असे म्हटले जाते. याप्रमाणे पुरुषाला व गुणांसह प्रकृतीला जो मनुष्य तत्त्वतः जाणतो तो



सर्व प्रकारे वर्तत असूनही पुनः जन्मत नाही. अर्थात् त्याचा पुनर्जन्म होत नाही.

क्षेत्र-क्षेत्रज्ञ-परमात्मा यांच्या स्वरूपाचे यथार्थ ज्ञान म्हणजेच आत्मदर्शन होय. आत्मज्ञानासाठी, आत्मदर्शनासाठी जे उपासक उत्सुक असतात, त्यांना अधिकारपरत्वे कर्म-भक्ती-योग-ज्ञान असे अनेक मार्ग वा साधने सांगितली आहेत.

काही लोक शुद्ध झालेल्या सूक्ष्म बुद्धीने, ध्यानाने हृदयात परमात्म्याला पाहतात. तर काही योगाद्वारे, निष्काम कर्मयोगाने पाहतात. यांच्याशिवाय जे मंदबुद्धीचे आहेत, ते तत्त्व जाणणाऱ्या पुरुषांकडून श्रवण करून उपासना करतात व श्रवणात तत्पर होऊन मृत्युरूपी संसार सागराला तरून जातात.

यापुढे भगवंत अविनाशी आत्म्याला जाणण्याविषयी सांगतात. जो नाशवंत अशा सर्व प्राणिमात्रांच्या ठिकाणी विनाश न पावणाऱ्या परमेश्वराला समभावाने पाहतो, तोच यथार्थतेने ब्रह्म पाहतो. अनादि असल्याने तसेच गुणातीत असल्याने हा अविनाशी परमात्मा शरीरात राहूनही वास्तविक काही करीत नाही व लिप्तही होत नाही. आत्मा हा अनादि, असंग, निर्गुण असल्यामुळे देहाकडून (क्षेत्राकडून) होणाऱ्या कर्मांनी/कर्मफलांनी लिप्त होत नाही. याचे स्पष्टीकरण करताना आकाशाचा सुंदर दृष्टांत ते देतात.

यथा सर्वगतं सोक्ष्म्यादाकाशं नोपलिप्यते। सर्वत्रावस्थितो देहे तथात्मा नोपलिप्यते।।(भग.गी.१३-३२)

ज्याप्रमाणे सर्वत्र व्याप्त असूनही आकाश सूक्ष्म असल्यामुळे कशातही लिप्त होत नाही, निःसंग राहते, त्याचप्रमाणे (या) देहात सर्वत्र भरून राहिलेला आत्मा लिप्त होत नाही. आत्मा स्त्री नाही, पुरुष नाही, नपुंसकही नाही. तर तो सर्वव्यापी, अव्यय, अद्वितीय, नित्य, ज्ञानमय व शुद्ध आहे. अंतःकरणातल्या सत्त्व, रज, तम या गुणांनुसार उठणाऱ्या वृत्ती आणि त्यानुसार होणाऱ्या शरीराच्या क्रिया यांनी जीवाचा संसारसंबंध निर्माण होतो. आत्मस्वरूप अत्यंत सूक्ष्म असल्याने ते गुणांमध्ये किंवा संसारसंबंधात लिप्त होत नाही.

ज्याप्रमाणे एकच सूर्य या संपूर्ण ब्रह्मांडाला प्रकाशित करतो, त्याप्रमाणे एकच आत्मा संपूर्ण क्षेत्राला प्रकाशित करतो. आपल्या संसर्गाने लोहचुंबक जरी लोखंडाला हालवत असला तरी तो म्हणजे लोखंड नव्हे. दिव्याची ज्योत आपल्या प्रकाशाने घर उजळून घरातील सर्व व्यवहार होत असतात, म्हणून दिवा काही घर नव्हे. लाकडामध्ये अग्नी असतोच पण लाकूड म्हणजे अग्नी नव्हे. साऱ्या जगाला प्रकाशित करणारा सूर्य म्हणजे जग नव्हे. त्याप्रमाणे क्षेत्रज्ञ हा क्षेत्राच्या भासाला प्रकाशक आहे, तो म्हणजे क्षेत्र नव्हे.

याचाच अर्थ क्षेत्र-क्षेत्रज्ञ यांच्यातील भेद जाणण्याचे साधन तसेच प्रकृती व तिच्या विकारांपासून सुटण्याचे एकमेव साधन म्हणजे आत्मज्ञानच होय. क्षेत्र-क्षेत्रज्ञांना यथार्थपणे जाणणे हेच ज्ञान होय. अग्नी प्रकट झाल्याबरोबर जसं लाकूड अग्नीरूप होतं तसं ज्ञानचक्षू उघडताच द्वैत संपतं व देहासकट अंतर्बाह्य केवळ एक 'मी' चं अस्तित्व शिल्लक उरतं. आत्मा व प्रकृती यामधील फरक प्रत्यक्ष जाणणारा, अनुभवणारा तो ज्ञानी हे समजावे. म्हणून



उपसंहाराच्या श्लोकात भगवंत या अभ्यासाने होणारा महत्त्वपूर्ण लाभ सांगतात, “ज्ञानचक्षूंनी म्हणजेच ज्ञाननेत्रांनी याप्रमाणे, क्षेत्र व क्षेत्रज्ञ यामधील भेद आणि सर्व भूतांच्या मूलभूत प्रकृतीचा मोक्ष ज्यांनी जाणला ते परब्रह्माप्रत जातात. क्षेत्र व क्षेत्रज्ञ ह्यातील अपार अंतर समजण्यासाठी ज्ञानदृष्टी उघडावी लागते. प्रपंचाचे कोणतेही काम न सोडता आतून निर्मळ व असंग होऊन सतत अभ्यास, स्वाध्याय याने हे शक्य होऊ शकते.”

परंतू प्रकृतीचा पुरुषाला एवढा संग आहे की, तो पुरुष स्वरूपाला विसरून गेला आहे. तो निरभिमानी असूनही प्रकृतीचा अभिमानी बनला आहे. प्रकृतीकडून तो आवरित झाला आहे. हे जेव्हा ज्ञानप्रकाशाने क्षेत्रज्ञाच्या लक्षात येतं तेव्हा प्रकृती व पुरुष यामधील महदंतर तो जाणतो. पंचमहाभूतादिक विकारांनी असलेल्या भेदरूप प्रकृतीचं स्वरूप त्याच्या लक्षात येतं. मात्र प्रदीर्घ अभ्यासाने मोह दूर होऊन, भ्रांती जाऊन आत्म्याहून स्वरूपतः वेगळी असलेली ही प्रकृती जशी आहे तशी ज्याला समजली असा महात्मा ब्रह्मरूप होतो. हीच परमगती होय.

गीतेच्या या ज्ञानाच्या अध्यायाचे मर्म उलगडण्यासाठी ज्ञानेश्वरमहाराजांनी उपमादिकांची रेलचेल करीत विस्तारपूर्वक विवरण करताना यातील एकूण ३४ श्लोकांसाठी ११७० ओव्या सांगितल्या आहेत. अध्यायाच्या उपसंहाराच्या काही ओव्यांमध्ये क्षेत्र-क्षेत्रज्ञाच्या ज्ञानाने विश्वामध्ये काय होऊ दे, यासाठी ज्ञानेश्वर महाराज अप्रतिम अशी प्रार्थना करतात, “कट्टर नास्तिकाच्या मनालाही सात्विकतेचा पान्हा फुटावा, सज्जनांची ऐकता ऐकता समाधी लागावी, अशा वाग्‌विलासाचा (वाणीच्या विलासाचा) अपूर्व व सुंदर विस्तार मी करीन. गीतार्थाने विश्व भरून टाकीन, जगाला आनंदाचं आवार करीन. जगामध्ये विवेकाची वाण न राहावी, कानामनाला धन्य वाटावं. सर्वांसाठी सरसकट ब्रह्मविद्येचं भांडार खुलं व्हावं, परतत्त्व प्रत्यक्ष डोळ्यांनी पाहता यावं, सुखाचा सोहळा अनुभवता यावा आणि ह्या विश्वामध्ये आत्मबोधाचा सुकाळ व्हावा हीच माझी इच्छा आहे.”

किती सुंदर, व्यापक, प्रार्थना आहे त्यांची. आपणही या ओव्यांनीच ह्या महत्त्वपूर्ण अध्यायाचा समारोप करूया.
खेचरांचियाही मना। आणी सात्विकाचा पान्हा। श्रवणासवें सुमना। समाधि जोडे।।११५९।।
तैसा वाग्विलास विस्तारू। गीतार्थेसी विश्व भरूं। आनंदाचे आवारू। मांडू जगा।।११६०।।
फिटो विवेकाची वाणी। हो कानामनाची जिणी। देखो आवडे तो खाणी। ब्रह्मविद्येची।।११६१।।
दिसो परतत्त्व डोळां। पाहो सुखाचा सोहळा। रिघो महाबोध सुकाळा-। माजीं विश्व।।११६२।।

संदर्भ :- भगवद्गीता - १) बेलसरे महाराज २) स्वामी चिन्मयानंद ३) स्वामी माधवानंद



ज्येष्ठ नागरिकांकरिता दिनचर्या

नरहरी चव्हाण

भारतामध्ये सर्वसाधारणपणे वय वर्षे ६० आणि त्यावरील पुरुष आणि महिलांना 'ज्येष्ठ नागरिक' संबोधतात.

या वयात निवृत्तीनंतर दिवस कसा घालवावा हा मोठा प्रश्न ज्येष्ठ नागरिकांसमोर असतो. या लेखात आपण, याच नागरिकांसाठी दिनचर्या कशी असावी याचा विचार करणार आहोत.

१) सकाळी आपल्याला लवकर उठायचे आहे. जेणेकरून सकाळी साधनेसाठी पुरेसा वेळ उपलब्ध होतो. सकाळी डोळे उघडल्यावर सर्वप्रथम दोन्ही हात आणि पाय अंथरूणात असतांनाच व्यवस्थित स्ट्रेच करावे. शक्य असेल तर दोन्ही पायांना हातांनी पोटावर दुमडून पकडणे (पवनमुक्तासनाची पोझ) आणि शरीराला 'ट्विस्ट' करावे.

यानंतर दोनही तळव्यांचे (हातांचे) घर्षण करून दोनही हाताचे तळवे चेहऱ्यावर ठेवून घर्षणाची संपूर्ण ऊर्जा शरीरात सामावून घ्या असे करताना खालील श्लोक म्हणावा....

कराग्रे वसते लक्ष्मी करमध्ये सरस्वती।

करमूले तू गोविंद, प्रभाते करदर्शनम्।।

असे केल्याने आपल्या शरीराच्या अवयवांचे सर्व बिंदू जे तळव्यावर असतात ते कार्यान्वित होतात.

रात्री झोपेतून किंवा सकाळीच एकदम उठून चालू नये. १-२ मिनिट बेडवर बसून नंतरच उभे राहावे. जेव्हा आपण झोपतो तेव्हा पूर्ण शरीर शिथिल असते. अशावेळी पटकन उठलो तर, रक्तसंचलन ज्या मात्रेमध्ये मेंदूला रक्त पुरविण्यासाठी पाहिजे तसे होत नाही आणि व्यक्तीचा तोल जाऊन पडण्याची शक्यता असते.

२) सकाळीच उठल्यानंतर २-३ ग्लास कोमट पाणी पिण्याची सवय असावी, जेणेकरून शौचाची /बद्धकोष्ठतेची समस्या कमी होऊ शकते.

३) नेत्रस्नान - तोंडात थंड पाणी भरून, डोळे सतत उघडे ठेवून हलकेसे डोळ्यावर पाणी मारणे - असे केल्याने ताजेतवाने वाटते आणि डोक्याच्या परिसरातील रक्तसंचलनात सुधार होऊन नजरेत सुधार होतो.

४) शौच, मुखमार्जन, स्नान झाल्यावर आपल्याला आपली साधना परमपूज्य गुरुजींच्या मार्गदर्शनानुसार करावयाची आहे. साधनेसाठी योग-मॅट किंवा तत्सम बैठक वापरणे अपेक्षित आहे.

सुरुवातीला प्रार्थना, गायत्री आणि ओंकाराचे व्यवस्थित उच्चारण करायचे आहे. ज्यांना खाली बसणे शक्य नाही, ते खुर्चीवर बसून साधना करू शकतात.

साधना झाल्यानंतर २०-२५ मिनिटे शांत बसणे. यानंतर सकाळची न्याहारी करू शकता.

यानंतर साधारण दोन तास आपण आपली कामे करू शकतो जसे पूजाअर्चा पेपर वाचणे, टी.व्ही. च्या



बातम्या पाहाणे, घरातील हलकी साफसफाईची कामे, फोन, मित्रांशी गप्पा इत्यादि.

५) १०.३० ते ११.०० वाजता आपण थोडा वेळ घराच्या आवारात साधारण ३० मिनिटे चालण्याचा व्यायाम करावा तो आपल्याला तंदुरुस्त ठेवील. व्यायामामुळे ऑक्सिजनची मात्रा उपलब्ध होते. हलक्या उन्हात विटॅमीन 'डी' आपल्याला मिळते. हाडांसाठी जे महत्त्वाचे आहे.

६) साधारण दुपारी १.०० ते १.३० पर्यंत दुपारचे जेवण घेणे. यावेळी सूर्याची ऊर्जा मुबलक प्रमाणात असते. ह्यावेळी आपला जठराग्नीसुद्धा व्यवस्थित काम करतो, म्हणून आपली पचनशक्ती व्यवस्थित काम करते.

७) काही वेळा आपली रात्रीची झोप व्यवस्थित होत नाही अशावेळी सकाळी ११.३० ते १२.०० दरम्यान एक हलकीसी झोप होऊ शकते (आराम खूर्चीत) यामुळे शारीरिक ताजेतवाने वाटते.

दुपारचे झोपू नये. जेवल्यानंतर २०-२५ मिनिटे वज्रासनात बसा. यानंतर अतिरिक्त वाचन, काही टी.व्ही. वरील मालिका, बातम्या, आवडीचे विषयांचा अभ्यास करू शकतो.

जर खूपच झोप येत असेल तर, खूर्चीत बसून एखादी डुलकी घेऊ शकतो. घरातल्या घरात हलकेसे चालणे करू शकतो.

८) दिवसभरात चहा-कॉफी घेणे कमी करा. सकाळी एकदाच चहा घ्या. शक्यतो गुळाचा कोरा चहा घ्यायची सवय करा. संध्याकाळी मात्र एक कप गरम दूध व गूळ तसेच हळद, सुंठ पूड टाकून घेत चला.

९) त्यानंतर संध्याकाळी साधारण तासभर तरी चालण्याचा व्यायाम करा. शक्यतो गार्डनमध्ये तुम्ही तासभर चाला. चालताना पूर्ण लक्ष आपल्या चालण्यावर द्या. संपूर्ण चालून झाल्यावर बसा व नंतर गप्पा मारा. चालण्यामुळे शरीरातील सर्व अवयवांना रक्तपुरवठा सुरळीत होतो. शरीरातील सगळ्या क्रिया व्यवस्थित कार्यान्वित होतात.

चालताना ठराविक गतीने चाला, गप्पा मारत चालू नका.

१०) रात्रीचे जेवण शक्यतो ८.१५ ते ८.३० दरम्यान घ्या व झोपण्याची वेळ रात्री १०.३० च्या आसपास असू दे म्हणजे सकाळी लवकर उठता येते. झोपताना शक्यतो डाव्या कुशीवर झोपा त्यामुळे पचन क्रिया चांगली होते, गुरुत्वाकर्षण दाबामुळे शरीरातील मल खाली सरकायला मदत होते, रक्तसंचलनाची क्रिया कार्यन्वित होते, हवेचे मार्ग सुधारतात, घोरण्याची सवय हळू हळू कमी होते.



प्राणायाम प्रस्तावना

प्राची कदम

सर्वेऽपि सुखिनः सन्तु, सर्वे सन्तु निरामयाः। हा मंत्र भारताने सर्व जगाला दिला. परंतू सध्याच्या परिस्थितीत हा आपला भारत देश सुखी देशांच्या यादीत खूप मागे आहे. याचे कारण म्हणजे 'सुख' या शब्दांची बदललेली परिभाषा होय.

आज प्रत्येकासाठी सुखाची व्याख्या वेगवेगळी आहे व भौतिक वस्तुंवर हे सुख अवलंबून आहे. पण खरे सुख म्हणजे काय? याची अनुभूती हवी असेल तर प्रत्येकाला 'योग' कडे वळले पाहिजे. योगातील प्रत्येक अंगाचा अभ्यास करताना जो काही आनंद अनुभवास येतो त्यापुढे हे भौतिक सुख म्हणजे अगदीच शुल्लक आहे असे उमजत जाते.

योगाची व्याख्या करताना पतंजली मुनी म्हणतात. "योगः चित्तवृत्ती निरोधः" आणि ह्या चित्तवृत्तीचा निरोध करण्यासाठी प्राणायाम आपल्याला मदत करतो.

हठयोगातील प्रत्येक ग्रंथामध्ये प्राणायामाला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे, इतके की, 'हठयोग म्हणजेच प्राणायाम शास्त्र' असेही म्हटले जाते.

महर्षि पतंजलींच्या अष्टांगयोगातही समाधिचा (धारणा, ध्यान, समाधि) अभ्यास करण्यासाठी प्राणायामाच्या प्रवेशद्वारातूनच जावे लागते.

प्राणायाम म्हणजे प्राण + आयाम.

प्राण - अन् धातुला 'प्र' विसर्ग लागून प्राण शब्द निर्माण झाला. (प्र + ण). 'प्र' म्हणजे निरंतर, अखंड व 'ण' म्हणजे गतिशीलता. प्राण म्हणजे जी निरंतर, गतिशील आहे अशी मूळ जीवनीशक्ती (क्रियाशक्ती) होय.

आपण सामान्यपणे प्राणाचा संबंध श्वासाशी लावतो. पण प्राण म्हणजे श्वास नव्हे. प्राण हे एक तत्त्व आहे आणि ते श्वासापेक्षा कितीतरी पटीने अधिक सूक्ष्म आहे. पण श्वास हे एक माध्यम आहे. ज्यायोगे प्राण शरीरात प्रवेश करतो.

प्राणामुळेच सर्व सजीव प्राण्यात श्वास-प्रश्वास, रक्ताभिसरण, पचन, बोलणे, चालणे, विचार करणे इत्यादी सर्वच क्रिया होत असतात. प्राण केवळ श्वासातूनच नव्हे तर शरीराच्या प्रत्येक रंध्ररंध्रातून जल, वायू, अन्न इत्यादितून प्राणाची पूर्ती होत असते. परंतू सर्वात जास्त श्वासाद्वारेच प्राण शरीरात प्रवेश करतो.

प्राण हा सर्वत्र व्याप्त आहे. शास्त्रानुसार सर्वात प्रथम प्राणाची उत्पत्ती झाली. प्राणापासूनच सर्व पंचमहाभूते,



स्थावर जंगम पदार्थ निर्माण झाले. प्राणाची महती वर्णन करताना परमपूज्य गुरुजींनी अनेक ग्रंथांचा संदर्भ दिला आहे.

प्रश्नोपनिषद, उपनिषदानुसार जेव्हा या विश्वात काहीच नव्हतं ना सत् ना असत्, तेव्हा फक्त हिरण्यगर्भ (ईश्वर) होता. हिरण्यगर्भाने एक जोडी निर्माण केली. 'रयि व प्राण।'

स मिथुनमुत्पादयते रयिं च प्राण च। (प्र. उ. १/४)

रयि म्हणजे सर्व प्रकृति व ज्या शक्तीमुळे ह्या सर्वांमध्ये कंपनी निर्माण होतात, ते सर्वांमधील चेतन तत्त्व. ज्यामुळे त्यांचे अस्तित्व आहे ते म्हणजे 'प्राण' होय.

प्राणामुळेच त्या वस्तुला पदार्थांला एकत्र धरून ठेवले जाते व जेव्हा प्राण त्या पदार्थांतून बाहेर पडतो तेव्हा तो पदार्थ त्याच्या मूळ निर्मिती स्रोताकडे परत जातो.

सारी सृष्टी प्राणाचा आधार घेऊनच स्थिर राहाते. साऱ्या ब्रह्मांडाची उत्पत्ती ही प्राणापासूनच झाली म्हणून प्राणालाच 'ब्रह्म' असे म्हटले आहे. "वायु त्वं प्रत्यक्षं ब्रह्मासि"। (श्रुती) प्राणच अमृतस्वरूप परमात्मा आहे "अमृतम् वै प्राणः"।

कठोपनिषदात सांगितल्याप्रमाणे वायू सगळीकडे एकच आहे, परंतु प्रत्येक शरीर/पदार्थ यानुसार वेगवेगळी रूपे धारण करतो व सर्व प्राण्यांमध्ये राहणारा परमात्मा एकच असून शरीरधारी मनुष्याच्या अनुरूप रूप घेतो व बाह्य जगतातही आपल्या शुद्ध चेतन स्वरूपात असतो. त्याचप्रमाणे प्राणही संपूर्ण ब्रह्मांडात व्याप्त असून सृष्टितील प्रत्येक स्वरूपात आढळतो व मनुष्याच्या शरीरात प्रवेश करून कार्याच्या विभिन्नतेमुळे वेगवेगळ्या नावाने कार्यरत असतो.

वायुर्यथैको भवनं प्रविष्टो रूपं रूपं प्रतिरूपो बभूव।

एकस्तथा सर्वभुतान्तरात्मा रूपं रूपं प्रतिरूपो बहिश्च।। (कठो. २-२१)

सृष्टीत जे काही गतीशील आहे ती गती प्राणामुळेच प्राप्त झालेली आहे. नदीचे पाणी वाहते, वाऱ्याची दिशा बदलते. झाडांची पाने हलतात ही सर्व प्राणाचीच अभिव्यक्ती आहे. निर्जिव वस्तूतही प्राण असतो पण तो सुप्तावस्थेत असतो.

जेव्हा आपण एखादे बीज घेतो त्याला मातीत लावतो, पाणी घालतो, सूर्यप्रकाश देतो तेव्हा त्याचे रूपांतर वटवृक्षात होते. म्हणजेच एका बीजात वटवृक्ष निर्माण करण्याची क्षमता आहे. हाच महाप्राण आहे. स्वामी विवेकानंद म्हणतात, Every soul is potentially divine & the goal is to manifest this divinity into reality. 'प्रत्येक आत्मा हा संभाव्यतः दैवी आहे आणि जीवनाचे ध्येय या देवत्वाला प्रकट करणे हे आहे.'



आपल्या सर्वांमध्ये ही क्षमता आहे. परंतू आपल्या प्राणशक्तीचा हेवे-दावे, राग-लोभ, विषय-वासना इत्यादि मार्गाने न्हास होत चालला आहे. ह्या चंचल इंद्रियांमार्फत आपली प्राणशक्ती विखुरली जात आहे. जर शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक बळ वाढवायचे असेल तर ही सगळीकडे विखुरलेली प्राणशक्ती एकत्र आणली पाहिजे तिचा व्यय रोखला पाहिजे, संयम केला पाहिजे. ते प्राणायामाने साध्य होते.

प्राणायाम करताना आपण ह्या वैश्विक शक्तीशी जोडले जातो. आयाम म्हणजे विस्तार करणे, नियमन करणे. प्राणायामाचे चार विभाग आहेत. पूरक, अंतरकुंभक, रेचक, बहिर्कुंभक.

प्राणायाम करताना जेव्हा पूरक करतो, तेव्हा ही वैश्विक शक्ती शरीरात प्रवेश करत आहे, कुंभकाद्वारे आपण ही शक्ती धारण करत आहोत व शरीरातील प्रत्येक अवयवाचे ती पोषण करित आहे व रेचकाद्वारे शरीरातील अशुद्धता, नकारात्मकता बाहेर पडत आहे अशी कल्पना करावी. यामुळे शरीरातील प्रत्येक अंग-प्रत्यंग चेतनामय होते रक्तशुद्धी होते. हृदय व फुफ्फुसांची कार्यक्षमता वाढून आरोग्य व दीर्घायुष्य प्राप्त होते.

प्राणायाम म्हणजे केवळ श्वासांचं आदान-प्रदान नव्हे तर ह्या विश्वात ही जी महाशक्ती आहे तिच्याशी जोडले (व्यष्टि-समष्टि प्राणी) जाणे होय. केवळ यंत्रवत (संख्यामापन) प्राणायाम करण्यापेक्षा त्यामागील भावना, उद्देश लक्षात घेऊन आपण महाप्राणाशी जोडले गेलो तर प्राणायामाचे जास्तीतजास्त लाभ मिळतील.

ह्या प्राणशक्तीचा आयाम वाढविणे म्हणजे या व्यावहारिक जीवनात कोणतीही क्रिया सजगतेने करणे. आपले हे चंचल मन पंचज्ञानेंद्रियांच्या खिडकीतून सतत बाहेर डोकावत असते. त्या मनाला बुद्धीचा लगाम घालणे. ह्या महानशक्तीला जाणून घेऊन तिचा प्रभाव आपल्या विचारांतून, कृतीतून दिसून आला पाहिजे. (प्राणायामाचा प्रभाव हा सूक्ष्म शरीरावर जास्त प्रमाणात दिसून येतो. मनावर नियंत्रण प्राप्त होते. बुद्धी योग्य निर्णय घेऊ लागते. वासना क्षीण होऊ लागतात.

परमपूज्य गुरुजी इतके प्राणवान होते की जरी ते आज शरीराने आपल्यात नसले तरी त्यांच्या विचारांनी आजही ते आपल्या सर्वांना प्रभावित करतात. त्यांनी लिहिलेले ग्रंथ वाचून आपल्या मनातील ग्रंथी खुल्या होतात.

प्राणायामरूपी योगान्त शरीर परिपक्व होते. प्राणायामाशिवाय ध्यान नाही व ध्यानाशिवाय ज्ञान नाही. महर्षि पतंजली म्हणतात.....

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्। (प.यो. २-५२)

प्राणायामाच्या अभ्यासाने प्रकाशावरील आवरण (अज्ञान) हळू हळू क्षीण होऊ लागते व ज्ञानाची ज्योती प्रकट होते.

प्राणायामाचा खरा अर्थ गायत्री मंत्रामध्ये दडलेला आहे.



तत् सवितुर्वरेण्यम् भर्गोदेवस्यधिमहि - ह्या तत्त्वाचे जे सर्वश्रेष्ठ तेज आहे, जो महाप्राण आहे, सर्वत्र व्याप्त असून या ब्रह्मांडाला चालवित आहे, त्या सर्वश्रेष्ठ तेजाचे आम्ही ध्यान करित आहोत. त्यामुळे आमच्या शरीरातील सर्व अशुद्धी नष्ट होत आहे. प्राणतत्त्व व तेज वाढत आहे. शक्ती प्राप्त होत आहे व या शक्तीचा आपल्याकडून दुरुपयोग होऊ नये म्हणून धियो यो नः प्रचोदयात, आमच्या बुद्धिला योग्य मार्गाने जाण्यासाठी प्रेरणा दे असे म्हटले आहे.

अशा भावनेने, “गुरुपदिष्ट मार्गेण, स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः।” प्राणायामाचा अभ्यास केला असता “देवतुल्य भवेन्नरः” अशी व्यक्ती देवतुल्य होते व अशी व्यक्ती समाजासाठी भरीव योगदान देऊ शकते. जी वर्तमानकाळाची गरज आहे.



With Best Compliments from :



HEAVEN BANQUET HALL

Deluxe Banquet Hall for Ceremonies, get togethers, celebrations

New Era Ventures, Opp. ESIC Hospital (Kamgar Hospital),

Nirmaladevi Chintaman Dighe Marg,

Wagle Ind. Estate, (MIDC), Thane West.

Pritesh Tawde

+91 99303 83585 +91 86929 49093



कुटीरच्या नॉर्वे शाखेचे योगवर्ग



प्रशस्त सभागृहातील वर्ग



शिक्षिका चंद्रावती ताई आणि प्राणायाम साधक



एकपाद हलासन



सर्वांगासन



हलासन



९ नोव्हेंबर २०२५ “योग-रोग प्रतिबंधक व रोग निवारक उपचार”
ह्या विषयावर एक दिवसाची परिषद



श्री. सुर्वेजी, गौरव रोडे व वायसीबीचे मुख्य सल्लागार
श्री. कंसाराजी व आसने करणारे साधक



कठीण क्रिया व आसने यांचे प्रात्यक्षिक करणाऱ्या चमू
सोबत श्री. सुर्वेजी, गौरव रोडे व श्री. कंसाराजी



श्रीमती लक्ष्मी सुतार - सूत्रसंचालन



श्री. तन्नाजी केस स्टडी सादर करताना



श्री. सुर्वेजी, श्री तन्नाजी यांचे समवेत
केस स्टडीमध्ये भाग घेतलेले साधक



श्रीमती विजया होळीकर केसस्टडी सादर करताना



श्री. अनंत कुलकर्णीजी, श्रीमती विजया होळीकर
केस स्टडीमध्ये भाग घेतलेले साधक



कुमारी धनश्री वर्मा केसस्टडी सादर करताना



९ नोव्हेंबर २०२५ “योग-रोग प्रतिबंधक व रोग निवारक उपचार”
ह्या विषयावर एक दिवसाची परिषद



कुमारी धनश्री वर्मा पेपर सादर करताना आणि
उपस्थित योगसाधक



श्रीमती ललिता दीक्षित, डॉ. भालचंद्र चिखलकर,
श्री. प्रकाश पवार, श्री. कंसाराजी, श्री. दिनेश रानडे,
श्री. व्यंकटेश, श्री. सुर्वेजी, श्री. कुलकर्णीजी



कुमारी शिवानी उरणकर यांचे कौतुक करताना
श्रीमती सीमा वैद्य



श्री. कुलकर्णीजी, केस स्टडी सादर करणारे
श्री. विनोद मेनन, श्रीमती मानसी, श्रीमती सीमा वैद्य



डॉ. भालचंद्र चिखलकर - सादरीकरणांचा
आढावा घेताना व मार्गदर्शन करताना



श्रीमती ललिता दीक्षित यांचा सत्कार करताना
श्रीमती सीमा वैद्य



डॉ. रघुनंदन आठल्ये - आभारप्रदर्शन करताना



श्री. कुलकर्णीजी, श्री. सुर्वेजी - श्रीमती सीमा वैद्य,
व श्रीमती लक्ष्मी सुतार यांचा सत्कार करताना



९ नोव्हेंबर २०२५ “योग-रोग प्रतिबंधक व रोग निवारक उपचार”
ह्या विषयावर एक दिवसाची परिषद



श्री. अनंत सुर्वे यांचा सत्कार
श्री. कुलकर्णीजी, श्री. सुर्वेजी



ऑस्ट्रेलियातील कुटीरच्या शाखेचे संचालक श्री सुरेश खटाव
यांचा सत्कार करताना श्री. कुलकर्णीजी व श्री सुर्वेजी



श्री. कुलकर्णीजी, श्री. बरडेजी व श्री. सुर्वेजी



व्हिडिओ रेकॉर्डिंग करणारे श्री. रुपेशजी यांचा सत्कार



पुरुष साधक



महिला साधक



शांतिपाठ करताना श्री. सुर्वेजी

कार्यक्रमात सहभागी साधक



सौदी अरेबिया (इस्टर्न प्रोव्हिंस), जुबेल शाखा KSA येथील कार्यक्रम



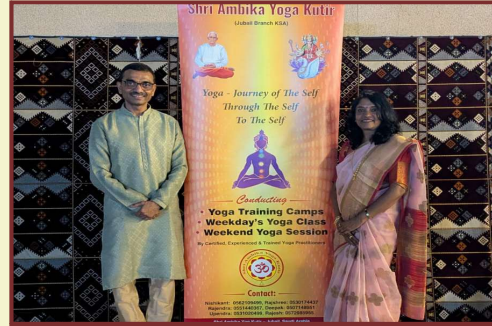
जीवनशैली आणि आहार याविषयी माहिती देताना - डॉ. रागिणी



श्री. निशिकांत, सौ. राजश्री यांचे योगाचे महत्त्व ह्या विषयावर मार्गदर्शन



गायत्री महात्म्य सांगताना - सौ. राजश्री



श्री अम्बिका योग कुटीर जुबेल शाखा - स्टॅडीद्वारा योगप्रचार



सौदीतील योगसाधक



ईस्टर्न प्रोविस, सौदी अरेबियामध्ये “फेस्टिवल ऑफ लाइट उत्सव” कार्यक्रम



शिक्षक व विद्यार्थीवर्ग

वज्रासनात विद्यार्थीवर्ग



प्रमाणपत्र घेताना साधक



कार्यक्रमात सहभागी साधक व विद्यार्थी



‘सागर में योग’ ह्या नाविकांच्या कार्यक्रमासाठी योग शिक्षकांना लोणावळा येथे प्रशिक्षण -
१५ ते १७ डिसेंबर २०२५



सागर में योग कार्यक्रमातील बॅनर



लोणावळा शिक्षक प्रशिक्षण वर्गाची सुरुवात



कार्यक्रमात सहभागी साधक



कार्यक्रमात सहभागी शिक्षक



नाविकांसाठी योग



नाविकांचा योगवर्ग



नाविकांचा योगवर्ग



श्रीमती सुवर्णा पवार मार्गदर्शन करताना
व सोबत शिक्षकवर्ग



श्री. प्रकाश पवार, योग मार्गदर्शन करताना



अर्धमत्स्येंद्रासन



शीर्षासनाचे प्रात्यक्षिक



कुटीरचे जे.एन.पी.टी. शाखेचे शिक्षक व श्री. पवारजी



सुसूत्रतेसाठी प्रयास

डॉ. रघुनंदन आठल्ये

दि. २९ नोव्हेंबर २०२५ रोजी सुसूत्रतेसाठी प्रयास ही चर्चा आयोजित केली होती. त्यात मुख्य विषय होता योगवर्गातून साधकांची गळती (वर्ग सोडणे) का होते? झोन १ च्या सर्व शिक्षकांच्या साहाय्याने विविध कारणे कोणती व त्यासाठी आपण काय केले पाहिजे यावर सविस्तर चर्चा झाली. तसेच कुटीरमध्ये व शाखांमध्ये जे जे प्रशिक्षण होते, त्यात एकरूपता (uniformity) असते का त्यावरही चर्चा झाली. असे लक्षात आले की कोविडमुळे लागलेल्या लॉकडाऊन (बंद) मुळे व अन्य कारणांनी हळू हळू एकरूपतेला थोडा (साधारण १०%) धक्का पोचला आहे. त्याविषयी चर्चेतून पुढील निःकर्ष काढले.

१. शिक्षकांसाठी गुरुजींनी दिलेल्या पुस्तिकेच्या आधाराने शिकवावे.
२. ठरवून थोडक्यात बोलण्याचा सराव करावा.
३. साधकाला काय हवे आहे, त्याचे काय दुःख आहे? हे त्याच्याशी प्रेमाने बोलून जाणून घ्यावे. त्याला बरे करण्याचा प्रयत्न करावा.
४. कुटीरच्या सर्व साधकांना सर्व शाखांची माहिती देणारी पत्रिका व प्रशिक्षणातील विषयांना शिकविण्यासाठी किती वेळ द्यावा? ह्याचा चार्ट देण्याचेही ठरले.
५. शिक्षकांना असे सांगितले की त्यांनी आत्मनिर्भर बनावे व स्वतःची गुणवत्ता वाढविण्याचे प्रयत्न करावे. आपसात छोटे ग्रुप तयार करून त्यांनी एकत्रपणे योगाचा अभ्यास करून व चर्चा करून आपले ज्ञान वाढवावे.
६. गुगलफॉर्मद्वारा भरलेल्या माहितीच्या आधारे व सांख्यिकीचा (स्टॅटिस्टिक्स) वापर करून विविध माहिती गोळा करावी. शास्त्रीय संशोधनात्मक माहिती जर्नलस्मधून संशोधन पत्रिकेच्या स्वरूपात छापून आणण्यासाठी प्रयास करावे.
७. विविध विषयांवर संशोधन करण्याचा प्रयत्न करावा.
८. जानेवारी २०२६ पासून मधुमेहाने त्रस्त झालेल्यांना कुटीरमध्ये विशेष वर्ग आयोजित करून मधुमेह योगोपचाराने जमेल तितका आटोक्यात आणणे.
९. मधुमेहाचे वर्गानंतर दमा (अस्थमा) आदि आजारांवरही योगोपचार करावे.

कार्यक्रमात कुटीरच्या ४० महिला व ३० पुरुष योगशिक्षकांची उपस्थिती होती. त्यांना कुटीरच्या वाढत्या कामाबद्दल माहिती देऊन ज्यांना शक्य आहे अशा शिक्षकांनी कुटीरात विविध कामे करण्यासाठी सेवा द्यावी असे आवाहन करण्यात आले.

या विशेष कार्यक्रमात आदरणीय श्री. सुर्वेजी, श्री. दीक्षितताई व डॉ. रघुनंदन आठल्येजी यांनी मार्गदर्शन केले.



परमपूज्य हठयोगी निकम गुरुजींना समर्पित

गतजन्मीचे असेल काही संचित
म्हणून 'योग' अनुभवण्याचे
भाग्य लाभले कदाचित.....

खरे सुख म्हणजे काय ?
हे शोधण्याचा मार्ग हाच खरा
संयम, सातत्य व श्रद्धा
याशिवाय थोडा निसरडा हा कडा.....

पण तुम्ही मार्गदर्शक बनूनी
ठाम उभे या वळणावरी
वाट हरवली तर, दाखवलीत दिशा
समुद्रातील त्या दीपस्तंभापरी.....

किती घ्यावे या दोन करांनी
कितीतरी शिकावे तुमच्याकडून
घेता घेता शेवटी देणाऱ्याचे हात व्हावे
हे वचन येते स्मरून.....

आम्हीही पूढे चालू ठेवू
हा ज्ञानरूपी वसा
मार्ग दाखवण्या हस्त शुभंकर
कायम सोबत तुमचा हवा.....

प्राची कदम
(श्री अम्बिका योग कुटीर)



कुटीर वार्ता

ऑक्टोबर ते डिसेंबर २०२५ या कालावधीत श्री अम्बिका योग कुटीरच्या कार्यक्रमांबद्दल थोडक्यात पण महत्वाचे...

शिल्पा मायदेव

१) १० ऑक्टोबर २०२५ रोजी सौदी अरेबिया (इस्टर्न प्रोव्हिंस) च्या जुबेल ब्रांच KSA शाखेने “तंदुरुस्त जीवनशैली आणि पोषक अन्न” ह्या विषयावर सादरीकरण केले. तसेच योग प्रशिक्षण शिबिरे, दर आठवड्याच्या शेवटी योगवर्ग, इत्यादींबद्दल येत्या वर्षात होणार असलेल्या कार्यक्रमांची माहिती केंद्र संचालकांनी दिली.

२) ९ नोव्हेंबर २०२५ रोजी कुटीरने “योग-रोग प्रतिबंधक व रोग निवारक उपचार” ह्या विषयावर एक दिवसाची परिषद (Conference) आयोजित केली होती. प्रमुख पाहुणे म्हणून वाय.सी.बी. चे मुख्य सल्लागार श्री. कंसाराजी उपस्थित होते. ह्या परिषदेत कुटीरच्या विविध शाखांमधील ३०० ते ३५० शिक्षकांनी सहभाग घेतला. काहीनी त्यांना योगोपचाराबद्दल काय अनुभव आला हे वेचक केस स्टडींच्या आधारे (जे साधक व्याधीतून पूर्ण किंवा काही प्रमाणात बरे झाले त्यांची माहिती) दर्शविणारे सादरीकरण केले. शारीरिक व मानसिक व्याधींबद्दल व त्यांच्या योगोपचाराबद्दल उपस्थित योगशिक्षकांना उपयुक्त माहिती मिळाली व त्यांचा योगोपचार पद्धतीवरील विश्वास वाढला. पुढील व्याधींबद्दल योगशिक्षकांना माहिती मिळाली. डायबेटिस, पाठदुखी, थायरॉईड ग्रंथीचा त्रास, पीसीओडी सिन्ड्रोम, अस्थमा, नैराश्य ह्यांबद्दल केसस्टडी सादर करण्यात आल्या. परिषदेच्या दोन्ही सत्रांना अध्यक्ष म्हणून डॉ. चिखलकर यांनी कार्यभार सांभाळला व सरते शेवटी सादर झालेल्या केसस्टडींवर डॉक्टरांच्या चर्च्यातून चिखलकर यांनी सांगितले, ते म्हणतात की योग नुसता आजार बरा करतो असे नाही तर योगोपचारामुळे विविध खर्चाची बचतही होते व कुटुंबाची आर्थिक ओढाताण थांबते.

कुटीरचे अनुभवी व तरुण शिक्षक श्री. गौरव रोडेजी व त्यांच्या टीमने योगिक क्रियांची व आसनांची उत्कृष्ट प्रात्यक्षिके सादर केली.

कुटीरच्या पहिल्या सत्रात श्रीमती नीलिमा शास्त्रीताईनी संपादन केलेल्या योग थेरपीवरील पुस्तकाचे - **Body Systems and Yogic Management for Yoga Therapist (YTh)** - प्रकाशन मान्यवरांच्या हस्ते करण्यात आले.

परिषदेच्या पहिल्या सत्रातील (सकाळी ९.०० ते १.००) सूत्रसंचलन श्रीमती सीमा वैद्य यांनी तर दुसऱ्या सत्राचे (दुपारी २.०० ते ५.००) सूत्रसंचलन श्रीमती लक्ष्मी सुतार यांनी केले.

शेवटी आभार प्रदर्शन होऊन कार्यक्रमाची सांगता करण्यात आली.



३) श्री अम्बिका योग कुटीरची जे.एन.पी.टी. शाखा मर्चट नेव्हीच्या विद्यार्थ्यांना टी.एस्.रहमान या संस्थेत पूज्य निकम गुरजींच्या त्रैमासिक अभ्यासाचे प्रशिक्षण देते. दि. १९ नोव्हेंबर २०२५ रोजी ह्या शाखेने १५व्या वर्गाचे प्रशिक्षण पूर्ण केले व १६० साधकांना प्रमाणपत्र प्रदान केले. अशा कार्यक्रमातून मर्चट नेव्हीच्या सर्व साधकांना योग प्रशिक्षण देण्याची प्रेरणा मिळून “सागर में योग” हा कार्यक्रम कुटीर व अन्य योग प्रशिक्षण देणाऱ्या संस्थांच्या सहाय्याने राबविण्याचे ठरवले गेले आहे. अधिकतर वेळ कुटुंबापासून दूर राहणाऱ्या नेव्हलच्या नाविकांना, साधकांना शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य मिळण्यास हा अभ्यास निश्चितच उपयुक्त ठरेल.

४) ‘सागर में योग’ ह्या नाविन्यपूर्ण कार्यक्रमासाठी योग शिक्षकांना प्रशिक्षण देणाऱ्या तीन दिवसीय (१५ ते १७ डिसेंबर २०२५) शिबिराचे आयोजन मर्चट नेव्ही व प्रमुख योगसंस्थांनी केले होते. त्यासाठी मार्गदर्शक म्हणून कुटीरच्या शिक्षकांनी सहभाग घेतला होता.

५) श्री अम्बिका योग कुटीरच्या गिरगांव शाखेने जी.टी. रुग्णालयाच्या सर्व कर्मचाऱ्यांसाठी ‘योगाचे महत्त्व’ ह्या विषयावर माहितीपर कार्यक्रम २० डिसेंबर २०२५ रोजी रुग्णालयाच्या आवारात आयोजित केला. डॉक्टर्स, नर्सेस व अन्य कर्मचारी व विद्यार्थी यांनी या कार्यक्रमाचा लाभ घेतला.

कुटीरच्या विभाग ७ मध्ये झालेल्या सुसूत्रता शिबिराचा वृत्तांत - १४ डिसेंबर २०२५

प्रकाश पवार

नक्षत्र उद्यानामध्ये, निसर्गाच्या सान्निध्यात सुसूत्रता शिबिर गुरूवंदना, प्रार्थना, गायत्री, ओम्कार उच्चारणाने सुरू झाले. शिबिरामध्ये झोन ७ मधील सर्व शाखांचे संचालक व योगशिक्षक उपस्थित होते. गुरूजींनी श्री अम्बिका योग कुटीरची स्थापना करून स्वतः योग प्रसारासाठी त्यात तन-मन-धन समर्पित केले. तसेच जनसेवेसाठी विनामूल्य योगाचे शिक्षण देऊन आरोग्याची गुरुकिल्ली हा योगाभ्यासक्रम तयार केला. त्याचा आजपर्यंत लाखो लोकांनी फायदा घेतला. परंतु कालाय तस्मै नमः प्रमाणे कोविडमुळे जो लॉक-डाऊन सुरू झाला त्यातून ‘ऑनलाईन’ योगवर्ग सुरू झाले. त्यामुळे अलिकडील काळात ‘ऑफलाईन’ साधक संख्या कमी झाली. त्यावर शिक्षकांची मते जाणून भविष्यात काही बदल करावे का ह्यावर बरीच चर्चा झाली. त्यातील काही निष्कर्ष पुढे आले तेच मांडत आहेत. पुढील सूचना शिक्षकांनी सांगितल्या.

- १) विनामूल्य योगाभ्यासच चालू ठेवावा त्यासाठी शुल्क आकारू नये असे मत सर्व शिक्षकांनी नोंदविले.
- २) शिक्षकांनी साधकांकडून योगाभ्यास कृती करून घेण्यावर भर द्यावा थेअरीची माहिती योग्य प्रमाणातच द्यावी. आपल्याला खूप माहिती आहे असे दाखवू नये. शिकवणे कंटाळवाणे करू नये.



- ३) गुरुजींनी दिलेलाच अभ्यासक्रम राबवावा. त्यात YCB अभ्यास एकत्र करू नये.
- ४) मार्गदर्शक पुस्तिका वापरावी.
- ५) साधकाच्या पोटात शिरून मार्गदर्शन करावे.
- ६) शिक्षकांनी स्वतःचे ज्ञान व सराव वाढविणे.
- ७) प्राणायामाचा अभ्यास झोन ७साठी सीबीडी बेलापूर येथे घ्यावा व परीक्षा कुटीरात घ्यावी.
- ८) दहावी नाही परंतु इयत्ता ६, ७, ८ पर्यंत शिक्षण झालेल्या व प्राणायाम साधकांना शिकण्यासाठी परवानगी मिळू शकेल का? अशी चौकशी शिक्षकांनी केली.



मुखपृष्ठ

वाशी शाखा

- १) वाशी शाखा जिथे भरते त्या इंडियन एज्युकेशन सोसायटी, राजा शिवाजी विद्या संकुलाची मुख्य इमारत.
- २) श्री. उत्तमराव पवार मार्गदर्शन करताना.
- ३) कुटीरचे पदाधिकारी श्री. सुनिल कुलकर्णीजी व श्री. प्रकाश पवार सोबत शाखेचे शिक्षक वर्ग.
- ४) पंखासन
- ५) धनुरासन
- ६) योगवर्गात सहभागी योगशिक्षक.



“योग-रोग प्रतिबंधक व रोग निवारक उपचार” ह्या विषयावर
एक दिवशीय परिषद (Conference) - १ नोव्हेंबर २०२५

मानसी प्रभुदेसाई, शिल्पा मायदेव

परिषदेची सुरुवात दीप प्रज्वलनाने झाली. सौ. सीमाताई वैद्य ह्यांच्या सुंदर निवेदनात त्यांनी दीपमहात्म्य सांगितले. कोणत्याही शुभ कार्याचा आरंभ दीप प्रज्वलनाने होतो. एका छोट्याशा ज्योतीने अंधार दूर होतो, निराशात्मक लहरी दूर होतात. सकारात्मक ऊर्जा वाढते, वातावरण प्रसन्न मंगलमय होते. पाहुण्यांच्या हस्ते ध्यान कक्षात दीपप्रज्वलन झाले. त्यानंतर शिवानी उरणकर ह्यांनी परमपूज्य गुरुजींची एक रचना अत्यंत सुमधुर स्वरात गायली. सूर आणि ताल ह्यांच्या मिलापाने नादब्रह्म तयार होते अशा शब्दांत सीमाताईंनी त्या रचनेची स्तुती केली.

त्यानंतर योगशिक्षकांनी सामूहिक प्रार्थना झाली. सामूहिक प्रार्थनेला विशेष महत्त्व आहे. शुद्ध भावाने, प्रसन्न अंतःकरणाने केलेली प्रार्थना देवापर्यंत पोहोचते अशा शब्दात सौ. सीमाताईंनी प्रार्थनेचे महत्त्व सांगितले.

परमपूज्य गुरुजींचे स्वभावविशेष सांगताना सीमाताई म्हणाल्या, योग ही विद्या प्रत्येक व्यक्तीला ज्ञात झाली पाहिजे म्हणून गुरुजींनी निःस्वार्थ सेवेचे व्रत घेतले होते आणि आजही ही विद्या श्री अम्बिका योग कुटीरमध्ये निःशुल्क शिकवली जाते आणि इथले सर्व शिक्षकही इथे सेवाभावाने शिकवतात. सेवेत प्रसिद्धी, देखावा असता कामा नये, कोणतीही आसक्ती असता कामा नये ही गुरुजींची शिकवण होती. साधना, सेवा, सत्संग ही त्रिसूत्री गुरुजींनी दिली. त्यांनी षट्कर्माचा अभ्यास, प्रार्थना, गायत्री, ॐकार, आसने, सूर्यनमस्कार असा त्रैमासिकचा अभ्यासक्रम तयार केला होता. योगामुळे रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते. हे एक संपूर्ण चिकित्साशास्त्र आहे, असे गुरुजी सांगत असत.

प्रमुख पाहुणे श्री. एन. के. कन्सारा ह्यांची ओळख आणि स्वागत श्री. प्रकाश पवार यांनी केले. कंसाराजींनी आय.आय.टी. दिल्ली मधून M. Tech. ही पदवी घेतली असून त्यांना प्रयोगशाळेतील कामाचा दांडगा अनुभव आहे अशा शब्दांत श्री. पवार ह्यांनी पाहुण्यांचा गौरव केला. श्री. सुर्वेजींनी शाल आणि मानचिन्ह देऊन पाहुण्यांचा सत्कार केला. श्री अम्बिका योग कुटीरचे सचिव म्हणून सुर्वे सरांनी कुटीरची माहिती दिली. त्यानंतर आपल्या भाषणात त्यांनी योगाचे महत्त्व सांगितले. त्रिदोषांचे संतुलन झाले तर शरीर चांगले राहाते तसेच ओज चांगले पाहिजे. ओज म्हणजे आचार-विचार, आहार-विहार, हवा-पाणी आणि अन्न यामुळे आपले शरीर चालते. आजकाल आपण अन्नाला जास्त महत्त्व देतो. प्रथम शरीराला डी-टॉक्स करा म्हणजेच शुद्धिकर्म करा. सूर्य आणि चंद्र नाडी समप्रमाणात चालली पाहिजे. योगसाधना सातत्याने करा म्हणजे रोग होणारच नाहीत. ८५ ते ९०% रोग मनोकायिक असतात त्यासाठी प्राणाकर्षण क्रिया (सोऽहमरूपी) करा असा सल्ला त्यांनी दिला.

निलिमा शास्त्री ताईंच्या उपस्थितीत Body System & Yogic Management for Yoga Therapist ह्या पुस्तकाचे प्रकाशन पार पडले.



त्यानंतर प्रमुख पाहुण्यांचे भाषण झाले. तुम्ही सर्वजण ६ दिवस आपापले काम करता आणि १ दिवस योग सर्वांना वाटता हे तुमचे डीटॉक्सीफिकेशन आहे अशा शब्दांत त्यांनी कुटीरच्या शिक्षकांना एक सल्ला दिला की तुमच्या समोर जर अशी व्यक्ती आली की जी पूर्णपणे नवीन आहे, तिला काही माहित नाही तर त्या व्यक्तीला समजेपर्यंत वेळ द्या. त्याच्या स्पीडप्रमाणे त्याला सामावून घ्या. त्याची क्षमता लक्षात घ्या शिक्षक असा असावा की जो शिकायला येतो.

International Business Olympics चार वर्षांतून एकदा येतं. गेल्यावेळी YCB ला ६ महिने मिळाले होते. भारताचा योग इतका प्रसिद्ध आहे की रोज ४५०० लोकांना योग शिकवणार होते तिथे १५००० लोकांना समाविष्ट करावे लागले.

पहिल्या सत्रात श्री. माधव देशपांडे (विश्वस्त) यांनी डॉ. चिखलकर यांचा Guest of honour & Chair Person म्हणून परिचय करून दिला. सुर्वे सरांकडून शाल आणि मानचिन्ह देऊन त्यांचा सत्कार झाला.

त्यानंतर योगशिक्षकांनी योगविषयी प्रोत्साहन देण्यासाठी काही रोगांचा सखोल अभ्यास (Case Studies) उदाहरणादाखल सादर केला. पहिल्या सत्रात अस्थमा व सायनस ह्या आजारांवर योगोपचार सादर केला गेला.

१) अस्थमा (Throat infection) - संजय भोसले ह्यांनी PPT द्वारे हे सादरीकरण केले. अॅलोपॅथीमध्ये अस्थमासाठी एकही औषध नाही. कमी झोप, प्रदूषण ही कारणे असू शकतात. नेहमी सर्दी, अॅलर्जी, छातीत दुखणे, श्वास घ्यायला त्रास इत्यादि लक्षणे दिसतात. त्यांना श्वसनाचे प्रकार शिकवले जातात. योगच्या सहाय्याने अस्थमा बरा होतो.

२) सायनस & Throat infection व Migrain - संजय लडगे यांनी सायनस संबंधी केस स्टडीज सादर केल्या. तसेच एक गॉल ब्लॅंडर स्टोनची महत्त्वपूर्ण केस दाखविली गेली. त्या केस संबंधित सर्व Participants आणि Instructor यांचे सत्कार करण्यात आले.

त्यानंतर योगिक क्रिया, शुद्धिक्रिया, आसने ह्यांची प्रात्यक्षिके झाली. जलधौती, दंडधौती, वस्त्रधौती, जलनेती, सूत्रनेती, शीतक्रम, व्युत्क्रम इत्यादि पाण्यासहित शुद्धिक्रिया श्री. गौरव यांच्या टीमने अतिशय सुंदर पद्धतीने दाखवल्या. नंतर कपालभातीपासून उड्डियान आणि नौलीपर्यंतच्या क्रिया फारच प्रभावीपणे सादर केल्या. त्यानंतर पाठीवरची, पोटावरची आसने दाखवली. कठीण आसनांमध्ये शीर्षासन, मयुरासन, हंसासन, बकासन अशी विविध आसने कुटीरच्या टीमने सराईतपणे करून दाखवली. ह्या कार्यात तरुणांनी पुढे यावं आणि ही धुरा सांभाळावी असं सीमाताईंनी सर्वांना आवाहन केलं. त्यांतर खानपानसेवेसाठी मध्यंतर झाले आणि पहिले सत्र संपले.

दुसऱ्या सत्राची सुरुवात लक्ष्मीताई सुतार यांच्या निवेदनाने झाली. शिवानीच्या एका सुंदर भजनाने पुन्हा एकदा वातावरण निर्मिती झाली आणि लक्ष्मीताईंनी आपल्या निवेदनातून शरीर स्वास्थ्यासाठी त्रिदोषांचे संतुलन आवश्यक आहे असे सांगितले. दुसऱ्या सत्रातही केस स्टडी सादर केल्या गेल्या.

१) बॅक पेन, मसलपेन, लिगामेंटल दुखापत, संधीवात, मणक्याची चुकीची ठेवण, मधुमेह इत्यादि रोगांवर इलाज काय केले, किती फरक पडला हे PPT द्वारे दाखवले गेले. जमिनीवर हे लोक बसू शकत नव्हते. सूक्ष्म व्यायाम आणि त्रैमासिकच्या अभ्यासाने २ तास बसता येऊ लागले.



अनुभवकथन

१) नॅचरल बायपास - माझा अनुभव

प्रसाद वालावलकर

मला अॅसिडिटी व बद्धकोष्ठता यांचा त्रास होत होता. मी माझ्या आफिसमधील सहकाऱ्यांच्या माहितीवरून श्री अम्बिका योग कुटीरचे नाव ऐकले होते. एप्रिल १९९८ मध्ये माझा त्रैमासिक अभ्यास पूर्ण झाला. जलधौतीच्या क्रियेने त्रिदोष संतुलन होऊ लागल्याने अॅसिडिटी व बद्धकोष्ठता या व्याधिवर बरेचसे नियंत्रण आल्याचे जाणवू लागले. साधनेची गोडी लागल्यामुळे दृढनिश्चयाने, श्रद्धेने साधना होऊ लागली आणि मार्च २००२ मध्ये हठयोग प्रमाणपत्र परीक्षा उत्तीर्ण झालो.

माझी नोकरी ही शिफ्ट ड्युटीची होती. मी हर्डिलिया लिमिटेड या कंपनीत क्वालिटी कंट्रोल डिपार्टमेंटमध्ये कार्यरत होतो, नोकरी करणे भाग होते आणि ती पण तीन शिफ्टमध्ये करत होतो. झोपेचे सायकल पूर्ण कोलमडून पडलेले असायचे. साधना नियमित करत होतो. शुद्धिक्रिया त्रैमासिकाच्या अभ्यासाप्रमाणे करण्याचा प्रयत्न असायचा. ओम्कार, गायत्री, शवासन, त्राटक मधून-मधून व्हायचे. अशाप्रकारे साधना होत असताना फेब्रुवारी २०१८ मध्ये हृदयविकार झाला. हृदयाची बायपास सर्जरी झाली. त्यामुळे कुटीरच्या हृदयविकाराच्या वर्गाच्या नियमाप्रमाणे एक वर्षासाठी ओम्कार गायत्री व्यतिरिक्त माझी योग साधना पूर्णपणे थांबली. एक वर्षानंतर कुटीरच्या हृदयविकार वर्गात (मार्च २०१९) रूजू झालो. वरिष्ठ शिक्षकांच्या अनुभवाच्या मार्गदर्शनाप्रमाणे हृदयविकार वर्गात शुद्धिक्रिया व आसने, हृदय स्तंभनासन इत्यादि. साधना गुरुजींवर पूर्ण श्रद्धा ठेवून दृढ विश्वासाने सातत्याने होऊ लागली. हृदयाची बायपास सर्जरी झाली म्हणजे अॅलोपॅथी मेडिसीन घेणे हे आलेच. मॉडर्न मेडिकल सायन्सप्रमाणे अॅलोपॅथी मेडिकल चेक-अप पण करून घेत होतो/आहे. ब्लड रिपोर्ट, ई.सी.जी. २-डी.ईको रिपोर्ट नॉर्मल येऊ लागले. बायपास सर्जरी होऊन देखील आता पाच वर्षे पूर्ण झाली होती.

श्री अम्बिका योग कुटीरच्या ठाण्याच्या मुख्य शाखेमध्ये हृदयविकार वर्गाच्या वरिष्ठ योग शिक्षकांच्या मार्गदर्शानुसार मी जानेवारी २०२४ मध्ये वनौषधी चिकित्सा नॅचरल बायपास हा आयुर्वेदिक नुक्सा केला. हा पिंपळाच्या पानांचा नुक्सा तंतोतंत हृदय-विकार वर्गाच्या वरिष्ठ योग शिक्षकांच्या मार्गदर्शानुसारच केला. हा नुक्सा सलग पंधरा दिवस करावा लागतो. थंडीच्या दिवसात करावा लागतो आणि हृदयविकारच्या साधकांसाठी पांच वर्षातून एकदा करायचा असतो. मी हा नुक्सा करत असताना दुसऱ्या दिवशी मला लागोपाठ दोन वेळा जुलाब झाले. पंधरा दिवसांचा नुक्सा पूर्ण झाला. तेव्हापासून हृदयाची तीव्र धड-धड कमी झाल्याचे जाणवू लागले. शरीर हलके होऊन चापल्य वाढल्याचे जाणवू लागले. घाबरणे, तसेच हृदयविकार झाल्याची भीती नाहीशी झाली. चालताना काहीच श्रम पडत नाहीत याची जाणीव होऊ लागली.



हा नुक्सा हृदयविकाराच्या साधकांनी संकल्प करून गुरुजींवर पूर्ण श्रद्धा, निष्ठा, दृढविश्वास ठेवूनच करावा. हा नुक्सा हृदय-स्वास्थ्य प्रदान करणारा आहे आणि हे तेवढेच अति महत्त्वाचे आहे की हा नुक्सा श्री अम्बिका योग कुटीरच्या हृदयविकार वर्गाच्या अनुभवी वरिष्ठ योगशिक्षकांच्या मार्गदर्शानुसारच करावा.

ह्या नुक्स्याचा अनुभव घेणाऱ्या साधकांना भारतीय ऋषीमुनींनी आणि आयुर्वेदाने नैसर्गिक वनस्पती चिकित्सेचा अनमोल ठेवा मानवाला प्रदान करून कायमचे उपकृत केले आहे ह्याची जाणीव झाल्याशिवाय राहणार नाही.



With Best Compliments From:

ALPHABEETA TECHNICALS

Structural & Electrical Engineers
Structural Design, Audit, Testing, Repairs,
HV/LV Electrical Systems

Sh#01 Dattachaya CHSL, Sant Dnyaneshwar Marg,
Panchpakhadi, Thane (W) - 400602.

A. S. Bhatte 9757078758

A. A. More 9029484983



भावपूर्ण श्रद्धांजली



जन्म - १२-०१-१९३२

मृत्यू - २२-११-२०२५

कुटीरचा आधारस्तंभ हरपला

श्री अम्बिका योग कुटीरच्या ज्येष्ठ व अनुभवी शिक्षिका, अत्यंत सेवाभावी, कुटीरचा आधारस्तंभ श्रीमती प्रधानताई यांना वयाच्या ९३व्या वर्षी शनिवार दि. २२ नोव्हेंबर २०२५ रोजी देवाज्ञा झाली. श्रीमती प्रधान ताईची कुटीरच्या जडणघडणीत महत्त्वाची भूमिका होती. गुरुजींनी दिलेल्या स्वास्थ्ययोग व प्राणायाम प्रशिक्षणाच्या कार्यक्रमांना त्यांनी काटेकोरपणे चालविले. अनाठायी व स्वतःच्या सोयीसाठी केलेले कुठलेही बदल त्यांनी होऊ दिले नाहीत. गुरुजींनी दिलेल्या योगाच्या प्रसादाचे पावित्र्य त्यांनी व त्यांच्या सहकाऱ्यांनी अबाधित ठेवले. त्यांचा सहवास व मार्गदर्शन लाभलेल्या अनेक शिक्षकांनी आपल्या भावना व्यक्त केल्या आहेत. त्यातील निवडक भावना पुढीलप्रमाणे —

- कुटीरसाठी अत्यंत दुःखद घटना. एक सेवाभावी समर्पित व्यक्तिमत्त्व. कुटीरच्या प्रत्येक शिक्षकाने शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रमात सहभागी होण्याबाबत त्या आग्रही होत्या. ताईची जागा भरून येणे शक्य नाही. त्यांना भावपूर्ण श्रद्धांजली.
- प्रधानताई म्हणजे कुटीरच्या साधक-शिक्षकांचा आधारवड होता. तो हरपला. ज्ञानाचा झरा गुप्त झाला, कर्मयोग व भक्तियोगाचा आदर्श हरपला.
- कुटीरमधल्या सर्वांसाठी आदरणीय स्थानी असलेल्या, सर्वांच्या शिक्षक, गुरु, मार्गदर्शक आज आपल्यात नाहीत याची खंत वाटते. शेवटपर्यंत प्रधानताईचा मेंदू अगदी तल्लख होता. त्यांनी योगप्रसादच्या संपादक मंडळात सातत्याने कार्य केले व या त्रैमासिकासाठी घेरण्डसंहिता, हठयोग प्रदीपिका इत्यादी विषयांवर सविस्तर लेख लिहिले. त्या लेखांचे संपादन करून कुटीरने हा अमूल्य ठेवा पुस्तकरूपाने प्रकाशित केला आहे.
- त्यांनी आपले गुरु परमपूज्य निकम गुरुजी ह्यांची निष्ठेने सेवा केली व त्यांचा ज्ञानाचा वारसा पुढील पीढीसाठी जतन केला. त्यांना भावपूर्ण श्रद्धांजली.
- श्री अम्बिका योग कुटीर परिवारातील महान योगगुरु श्रीमती प्रधान ताई यांना हार्दिक श्रद्धांजली. प्रधानताईचा साधेपणा, त्याग, योगासाठीचे समर्पण या सर्व गोष्टी सदैव प्रेरणादायी राहतील. त्यांनी अनेकांच्या जीवनात शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक परिवर्तन घडविले. पूज्य ताईंना सद्गती लाभो, ही ईश्वरचरणी प्रार्थना.

कुटीरचे साधक व शिक्षक साश्रुनयनांनी त्यांना श्रद्धांजली अर्पण करीत आहे.

श्रीमती प्रधानताईंना भावपूर्ण श्रद्धांजली.





रोग-उरग-बिल वपु गिण्यो, भोग-भुजंग समान ।
कदली-तरु संसार है, त्यागो सब यह जान ।
ते गुरु मेरे मन बसो, जे भवजलधि जहाज ॥३॥

(कवि श्री भूधरदास)

अर्थ -

जे गुरु शरीराला रोगांचे बिळासारखे घर मानतात आणि भोगांना भुजंगाप्रमाणे समजतात,
जग संसार केळी-कर्दळीच्या झाडांप्रमाणे क्षणभंगुर जाणतात,
ते गुरु माझ्या मनात ठसले आहेत, जे संसार समुद्रातून तारून नेणाऱ्या जहाजाप्रमाणे आहेत.

With Best
Compliments From



Ganesh A. Gujar
Rajesh A. Gujar
Nilesh A. Gujar



jai yogeshwar

DIGITAL & OFFSET PRINTING

347/A-2, SHAH & NAHAR INDUSTRIAL ESTATE,
S J MARG, LOWER PAREL, MUMBAI - 400013.

PHONE : 24963905 • 24902461

E-MAIL : jaiyogesh@gmail.com