ISSN 2581-5717
RNI NO. : MAHMAR/2009/59534

एप्रिल-जून २०२६
वर्ष १७। अंक २। पृष्ठ संख्या ३२

योगप्रसाद

भवतापेन तप्तानाम् योगोऽहि परमौषधम्।

श्री पातञ्जल योगदर्शनम्।

भगवद्गीता - ज्ञानगीतागान

ध्यानबिंदूपनिषद्

नामस्मरण आणि योग

श्री अम्बिका योग कुटीर, ठाणे

ॐ

सरस्वती लक्ष्मी तुम काली, दिपै तुम्हारी ज्योति निराली।
तुम्हरी महिमा पार न पावैं, जो शारद शत मुख गुन गावैं।।

चार वेद की मात पुनीता, तुम ब्रह्माणी गौरी सीता।
महामन्त्र जितने जग माहीं, कोऊ गायत्री सम नाहीं।।

पत्रिका न्यूज - गायत्री चालीसा

अर्थ :-

हे गायत्री माते, तूच सरस्वती, लक्ष्मी, काली आहेस. तुझे तेज सर्वांपेक्षा वेगळे व दिव्य आहे.
जिचे गुणगान शारदेकडून शतमुखांनी केले जाते अशी तुझी महिमा अनंत आहे,
ती कुणीच जाणू शकत नाही.

तू चार वेदांची पवित्र जननी आहेस. हे माते. तू ब्रह्माणी (ब्रह्माची शक्ती), गौरी (पार्वती) आणि सीता आहेस.
जगात अनेक महामन्त्र असले तरी गायत्रीहून श्रेष्ठ कोणताही नाही.

एप्रिल-जून २०२६
चैत्र- निज ज्येष्ठ शके १९४८
वर्ष १७ अंक २

योगप्रसाद

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 १२ते सायं.६
Email - shriambikayogakutir@gmail.com ● yogaprasad2019@gmail.com
Web: http://www.ambikayogakutir.org

कार्यकारिणी

श्री. मनोहर देशमुख - अध्यक्ष श्री. अनंत कुलकर्णी - उपाध्यक्ष

श्री. रामचंद्र सुर्वे	-	सरचिटणीस	श्री. माधव देशपांडे	-	सदस्य
श्री. सुनिल कुलकर्णी	-	सहचिटणीस	डॉ. रघुनंदन आठल्ये	-	सदस्य
श्री. दिनेश रानडे	-	खजिनदार	श्रीमती लक्ष्मी सुतार	-	सदस्य
श्रीमती सीमा वैद्य	-	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) अनुवाद - डॉ. रघुनंदन आठल्ये	३
भगवद्गीता : ज्ञानगीतागान (लेख २४वा अध्याय १५ वा)	ललिता दीक्षित	७
ध्यानबिंदूपनिषद्	भारती जिचकर	२२
नामस्मरण आणि योग	सुवर्णा पवार	२५

याशिवाय कुटीरवार्ता इत्यादि

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

नुकताच २१ जून रोजी जगभर आंतरराष्ट्रीय योग दिवस साजरा झाला. त्यासाठी आयुष मंत्रालयाने दिलेला सर्वसामान्यांचा योग कार्यक्रम (Common Yoga Protocol-CYP)करावा अशी अपेक्षा असते. ह्या प्रोटोकॉलमध्ये सुरुवातीला प्रार्थना, सूक्ष्म व्यायाम, आसने, श्वास-प्रश्वास क्रिया असा आखून दिलेला कार्यक्रम असतो. यंदाच्या योग कार्यक्रमाचा विषय **''योग फॉर हेल्दी एजिंग''** **''स्वास्थ्यपूर्ण वयवृद्धीसाठी योग''** हा आहे. ह्यावर्षी २०० पेक्षा जास्त संस्थांनी (शाळा, महाविद्यालये, कार्यालये, कारखाने) कॉमन योग प्रोटोकॉल करून घेण्यासाठी आपल्या श्री अम्बिका योग कुटीरकडे मदत मागितली होती. हजारो लोकांनी ह्या सुविधेचा लाभ घेतला. २१ जून रोजी व त्याच्या पुढे-मागे, विविध कार्यक्रम आयोजित केले गेले. काही संस्थांनी १५ जूनपासून २० जूनपर्यंत नियमित सराव करून घेतला व २१ तारखेला उत्तम रीतीने प्रोटोकॉल करून घेतला. कुटीरनेही आठवडाभर आधी सर्व शिक्षकांकडून CYP (कॉमन योग प्रोटोकॉल) चा सराव करून घेतला. काही संस्थांनी २१ जून नंतर ७-८ दिवसांचे कार्यक्रम जसे, योगाची माहिती देणारी भाषणे, कार्यशाळा, असे कार्यक्रम योगप्रसारासाठी चालू ठेवले. लोकांचे योगाविषयी प्रबोधन केले गेले. योगाविषयी एवढी जागृती झालेली पाहून आनंद झाला. ह्या कार्यक्रमांमधून भारताची संस्कृती काय आहे ह्याबद्दलची माहिती जगभर प्रसारित झाली. ह्यावर्षी लोकसहभाग विषयीचे 'गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड' योगसंस्था व आयुष मंत्रालय यांनी स्थापित केले. यंदा विक्रमी ४लाख ३५हजार साधकांनी ऑनलाइन योग सहभाग नोंदविला. साहजिकच आता योगाचा प्रसार वाढून चांगले शिकविणाऱ्या योग शिक्षकांची गरज निर्माण होईल. लोकांना स्वत:चे आरोग्य राखण्यासाठी योगाकडे यावेच लागेल. गुरुजी म्हणत, तुम्ही फक्त नेमाने एखादा दिवस व वेळ ठरवून योग शिकवायला तत्पर होऊन बसा, लोक तुमच्याकडे आपणहून ''आम्हाला योग शिकवा'' म्हणत येतील. त्यांना यावेच लागेल. कारण ''भवतापेन तप्तानां योगोहि परमौषधम्'' अर्थात् भवतापाने गांजलेल्या लोकांसाठी योग हेच परम औषध आहे. योग शारीरिक व मानसिक दोन्ही स्वास्थ्यांसाठी महत्त्वाचा आहे. ह्या दोन्हींच्याबाबत आपल्या देशाची स्थिती फार गंभीर आहे. तरुण वयात गंभीर आजारांनी ग्रस्त झालेली पिढी अनेक शारीरिक (कायिक) त्रास सोसते आहे आणि अनेक त्रासांचे उगम असलेले जे मन त्याची आजमितीला अत्यंत वाईट अवस्था आहे. 'स्त्रियांवर, अगदी लहान व वृद्ध स्त्रियांवरही, होणारे अत्याचार मन सुन्न करतात. त्यातच मन:क्षोभ (रागाचा स्फोट होणे) व त्यातून होणाऱ्या हिंसा यांची भर चिंताजनक आहे. रस्त्यावरून चालणे, कुणाशी बोलणे, मतभिन्नतेने होणारे वाद जीवघेणे ठरत आहेत. ज्याचा जीव जातो त्याचे आयुष्य संपते व ज्याने जीव घेतला त्याचे आयुष्य बर्बाद होते. क्षणिक क्षोभामुळे असे होणे ही मोठी गंभीर समस्या आहे. समाजात योगातील यम-नियमांचे पालन करणे हे अगदी लहान संस्कारक्षम वयात रुजविणे आवश्यक झाले आहे. आपण वरिष्ठ नागरिकांनीही तरुणांपुढे चांगला आदर्श ठेवणे जरूर आहे. आपली केंद्र आणि राज्यसरकारे योगाचा कसोशीने प्रसार करण्याचा प्रयत्न करीत आहेत. महाराष्ट्रात पहिली ते १२ वीच्या विद्यार्थ्यांना दररोज प्रार्थनेनंतर १० ते १५ मिनिटे योग शिकविणे हा महाराष्ट्र राज्यसरकारचा उपक्रम हे एक चांगले आणि स्तुत्य पाऊल सरकारने टाकले आहे. श्री अम्बिका योग कुटीर मर्चंट नेव्हीच्या भारतभरच्या ऑफिसर्स, कॅडेटस् व कर्मचारी यांना दिल्या जाणाऱ्या योगप्रशिक्षणाचा ''सागर में योग'' हा कार्यक्रम चांगल्या रीतीने राबवीत आहे. आपण सर्वांनी एकजुटीने, एकदिलाने तन, मन, धनाने आपली योग सेवा देऊया हाच आंतरराष्ट्रीय योग दिनाचा संदेश आहे.

■■■■■■■■■■■■■■

श्री पातञ्जल योगदर्शनम्। (लेखांक २६)

प्रो. डी. बी. कुंदरगी (मूळ इंग्रजी)
अनुवाद - डॉ. रघुनंदन आठल्ये

प्रकरण २, साधनपाद

सूत्र २

।। समाधिभावनार्थः क्लेशतनू करणार्थश्च।। (II-2)

शब्दविच्छेद - समाधि, भावना, अर्थ, क्लेश, तनू, करण, अर्थ, च
शब्दार्थ - समाधि - समाधि, ईश्वराशी एकता.
भावना - साध्य होणे
अर्थ - यासाठी
क्लेश - क्लेशांना
तनू - क्षीण
करण - करण्या (साठी)
अर्थ - साठी
च - आणि, सुद्धा, तसेच

अर्थ - हा क्रियायोग समाधि साध्य (सिद्ध) व्हावी म्हणून तसेच अविद्यादि क्लेशांना (क्षीण) कमी करणे यासाठी आहे.

मागच्या सूत्रात (**तपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः** II-1) आपण पतंजली मुनींच्या क्रियायोगाच्या संकल्पनेबद्दल चर्चा केली. तप, स्वाध्याय व ईश्वरप्रणिधान हे तीन क्रियायोगाचे घटक (भाग) आहेत. त्यातील ईश्वरप्रणिधान हा पतंजलींना फार जवळचा वाटणारा (हृदयापासून आवडणारा) घटक होय.

समाधिपादातील **'ईश्वरप्रणिधानाद्वा'** (I-23) ह्या सूत्रातूनही पतंजली सांगतात की ईश्वरप्रणिधानाने, संपूर्ण आत्मसमर्पण केले असता, समाधि साध्य होऊ शकते. अशा रीतीने पतंजली ईश्वराला मानतात म्हणून ते सेश्वर सांख्यांना (कपिलमुनींचा पंथ निरिश्वरवादी सांख्य आहे.) जवळचे वाटतात; इतके की त्यांच्या ग्रंथांमध्ये काही भाग पातंजल योगसूत्रांचा बनलेला आहे. पातंजल योगसूत्रांमध्ये जागोजागी ईश्वराचे अस्तित्व मान्य केलेले आहे. जसे **तस्य वाचकः प्रणवः** (I-27).

समाधिपाद उत्तम साधकांसाठी आहे ज्यांचे चित्त एकाग्र झालेले असते (समाहितचित्तस्य). पण मग आपल्यासारख्या मध्यम साधकांचे काय? ज्यांचे चित्त सतत चञ्चल असते (चञ्चल चित्तस्य) पतंजलीमुनी

अशा साधकांसाठी क्रियायोगाची शिफारस करतात, ज्याबद्दलची चर्चा आपण अगोदर केलेली आहे.

आता एखाद्याला प्रश्न पडतो की क्रियायोगाचे प्रयोजन (उद्देश) काय ? ह्या प्रश्नाचे उत्तर साधनापादाच्या ह्या दुसऱ्या सूत्रात दिलेले आहे. क्रियायोगाचे दुहेरी उद्देश आहेत. **१) समाधि भावनार्थः २) क्लेशतनूकरणार्थश्च**

१) समाधिभावनार्थ -

समाधेः भावना उत्पत्ति सिद्धिः। समाधिमुळे भावनांच्या उत्पन्न होण्यावर नियंत्रण येते. (व्यास भाष्य) क्रियायोग जर व्यवस्थितपणे आणि नि:स्वार्थपणे (सम्यक निष्कामरूपेण) केला तर मनाच्या आवडी-निवडी धुतल्या जातात. अंत:करण शुद्धी होते. आत्मशुद्धीमुळे विवेकख्याति (चांगले-वाईट समजण्याची शक्ती) धारदार होते. ह्यामुळे आध्यात्मिक जागृती होऊन संप्रज्ञात समाधि (स्वच्या जाणीवेची उच्च स्थिती) प्राप्त होते.

२) क्लेशतनूकरण -

क्लेश म्हणजे पीडा तर तनूकरण म्हणजे कमी होणे, क्षीणता कमी होणे, हलके होणे, आरामदायी करणे. क्लेश ५ प्रकारचे आहेत जसे - अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष, अभिनिवेश. तनूकरण हे शिथिलीकरण आहे./स्वल्पीकरण आहे, शरीराचा कडकपणा कमी करणारे आहे.

क्रियायोगामुळे अंत:करण (आतली इंद्रिये - मन, बुद्धि, चित्त, अंहकार) सत्वप्रधान होते, विवेकख्याति जागृत होते, आणि साधक संप्रज्ञात समाधि मिळण्याला पात्र होतो.

साधनपाद सूत्र ३

मागच्या सूत्रात आपण पाहिले की क्रियायोगामुळे क्लेश कमी होतात (क्लेश तनूकरण). आता प्रश्न असा येतो की क्लेश काय आहेत व किती आहेत. ह्याबद्दल पुढच्या (तिसऱ्या) सूत्रात सांगितले आहे. ते सूत्र असे आहे.

अविद्यास्मिताराग द्वेषाभिनिवेशतः क्लेशाः।

सूत्रात दिल्याप्रमाणे पाच क्लेश आहेत. ते आपण पाहू. **अविद्यास्मिताराग द्वेषाभिनिवेशतः क्लेशाः। (II3)**

शब्द विच्छेद - अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष, अभिनिवेशः क्लेशाः

शब्दार्थ -

अविद्या - विद्येचा अभाव, आध्यात्मिक ज्ञानाचा अभाव.

अस्मिता - अहंकार, अभिमान

राग - आवड, ओढ, लळा

द्वेष - तिरस्कार

अभिनिवेश - जीवनाची अति आसक्ति, मृत्यूचे भय.

अर्थ - अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष, अभिनिवेश हे पंचक्लेश आहेत.

हे पाच प्रकारचे क्लेश हे मिथ्याज्ञान (विपर्यय) होत.

विपर्ययो: मिथ्याज्ञानं अतद्रूप प्रतिष्ठिम्। (१-१८)

एखाद्या गोष्टीला तिचे वास्तविक स्वरूप न समजता वेगळेच समजणे म्हणजेच विपर्यय - मिथ्याज्ञानं, **अतद्रूप प्रतिष्ठम्।** (जे आहे त्याच्या विपरीत समजणे).

आपल्या चित्तात क्लेश संस्कार स्वरूपात असतात. हे सूक्ष्म प्रभावाप्रमाणे किंवा सूक्ष्म छापाप्रमाणे/ ठशांप्रमाणे चित्तात राहतात. त्यांची स्पंदने उठतात व ती विचारांच्या स्वरूपात प्रकट होतात (स्वामी अनुभवानंद).

मिथ्याज्ञान हे वस्तूचे जे स्वरूप असते त्यापेक्षा खोटे/चुकीचे/भ्रामक ज्ञान होय. **(अ-तत्-रूप प्रतिष्ठम्।)** हे ज्ञान वास्तविकतेशी न जुळणारे असते.

क्लेशांचा मनुष्य प्राणी आदि सर्व सजीव, ज्यांच्यात प्राणाची स्पंदने असतात, त्यांच्यावर परिणाम होतो. आपल्या चित्तामध्ये रुतलेल्या ह्या पीडा (क्लेशांच्या) त्रितापांना (अधिदैविक, आधिभौतिक, आध्यात्मिक तापांना) जन्म देतात. त्यांची एकमेकांना कुमक मिळत राहाते.

योगसूत्रांचे एक भाष्यकार विज्ञानाभिक्षु असे म्हणतात. **अविद्यातो राग:, रागात् अविद्या।** म्हणजे अविद्येतून आसक्ति निर्माण होते आणि आसक्तीतून (रागातून) अविद्या उत्पन्न होते. त्यातून परिणामांची साखळी (Chain of विपाक), परंपरा निर्माण होते व ती चालू राहाते. (योगवाशिष्ठ).

बी.के.एस्. अय्यंगारांच्या मते क्लेश तीन प्रकारचे असतात.

१) बौद्धिक क्लेश - अविद्या आणि अस्मिता हे क्लेश बुद्धिमत्तेच्या कार्यक्षेत्रात येतात. अय्यंगार पुढे अतिशय सुंदर रीतीने प्रतिपादन करतात की ज्ञानाचा अभाव आणि (वृथा) अभिमान, अहंकार व उद्धटपणा आपल्या अहंकाराला फुगवतात ज्यातून घमेंड जन्म घेते. (घमेंडीचे वैशिष्ट्य म्हणजे आत्मप्रौढी, स्वत:विषयीचे महत्त्व वाढवणे.)

२) भावनिक क्लेश - राग व द्वेष हे आपल्या जाणीवांना व भावनांना घेरतात. त्यांच्यात फार अडकून पडल्यास शरीर व मन यांमध्ये असमतोल निर्माण होतो व त्यामुळे मनोकायिक समस्या निर्माण होतात.

३) अंत:प्रेरणेतून आलेले क्लेश, (उत्स्फूर्त क्लेश)-अभिनिवेश ह्या प्रकारात मोडतो. त्यात एकीकडे जीवनाबद्दल प्रेम-आसक्ती असते तर दुसरीकडे मृत्यूबद्दल भीती वाटते.

ह्या सर्व पीडा आपल्या विचारांमध्ये, वागण्यामध्ये बदल घडवून आणतात. ह्या क्लेशांचे मूळ (उगमस्थान) आपल्या मेंदूत असते. पुढील तक्ता पाहा. त्यात क्लेशांचा प्रकार कुठला, त्यावर मेंदूतील कोणत्या विभागाचे नियंत्रण असते व तो मेंदूच्या कोणत्या भागात आहे हे दर्शविले आहे.

तक्ता १ - पंचक्लेश व त्यांचे मेंदूतील स्थान

क्लेशाचा प्रकार	क्लेशाचे नाव	मेंदूच्या ४ भागांची कार्ये	मेंदूतील स्थान
अ) बौद्धिक क्लेश	१) अविद्या	मेंदूतील तर्काची(Logic)जागा	मेंदूचा पुढचा भाग, जाणिवेचा मेंदू
	२) अस्मिता	स्वाभिमान	मेंदूचा वरचा भाग
ब) भावनिक क्लेश	३) राग ४) द्वेष	सुखदु:खाच्या अनुभवांचे ठसे	मेंदूची खालची बाजू, तळ
क) उत्स्फूर्त/जन्मजात क्लेश	५) अभिनिवेश	कार्यकारण संबंध, सूप्त जाणीव	मेंदूचा मध्यभाग

महर्षि पतंजली म्हणतात पाच वृत्ती (मनाचे चढउतार, बदल) हेच पंचक्लेश आहेत आणि ते सर्व मेंदूच्या चार भागांच्या (पुढचा मेंदू, मागचा मेंदू, वरचा मेंदू व खालचा मेंदू) कार्यकक्षेत येतात.

वरील माहिती जिज्ञासू साधकांना व योगोपचार देणाऱ्या योगीजनांना उपयोगी होऊ शकते असे वाटते. मात्र त्याविषयीची अधिक सविस्तर माहिती मिळविणे जरूर आहे. ह्या तक्त्यांच्या आधारे जर क्लेशाचा/त्रासाचा उगम कुठे आहे हे कळले की मग योगोपचार करणे सोपे होऊ शकेल.

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 २४ वा - अध्याय १५ वा)

ललिता दीक्षित

संसार हा मिथ्या आहे. मिथ्या याचा अर्थ खोटा असा नव्हे, तर काही काळ खरा. विलक्षण विचित्र असा संसारपाश खराखुरा समजून आम्ही त्यालाच धरून बसलो आहोत, हे ज्ञान होऊन त्या वास्तविक नसलेल्या दु:खातून बाहेर पडावं म्हणून भगवंत पंधरावा अध्याय सांगतात. सर्वात छोटा म्हणजे २० श्लोकांचा हा अध्याय असला तरी समजायला अवघड आहे. कारण सर्व विचारांची यात परिपूर्णता झालेली आहे. तेराव्या अध्यायापर्यंत हे व्यक्त केलं की 'प्रकृति-जगत्' संपूर्ण विश्व हे एकजिनसी असून चैतन्यतत्त्व हे अद्वय व अनंत आहे. त्यात प्रकृति-जगत् व चैतन्यतत्त्व तसेच अनुभवाचे 'क्षेत्र' आणि ते जाणणारा 'क्षेत्रज्ञ' यांचे चित्र रंगविले. चवदाव्या अध्यायाच्या शेवटी भगवंत निर्णय देतात की, ज्याला या संसारचक्राच्या भ्रमणातून मुक्त व्हावयाचे असेल, त्याने त्रिगुणातीत होऊन ज्ञान प्राप्त करून घेतले पाहिजे. ज्ञानाच्या योगेच मोक्ष मिळतो. पण असे ज्ञान स्थिर होण्यास मन चोख व विरक्तियुक्त व्हायला हवे. या संसाराची क्षणभंगुरता समजली तरच जीवाला विरक्ती येईल. मगच संसारदु:खातून मुक्त होऊन मनुष्य स्वत:च्या स्वरूपाची ओळख करून घेऊ शकेल. कारण हाच शांतीचा व सुखाचा राजमार्ग आहे.

प्रत्यक्षात संसार हा सर्वांना सततच प्रिय असतो. संसार हाच आधार वाटतो. मात्र १३व्या व १४व्या अध्यायातील तत्त्वज्ञानाची नीट कल्पना येण्याकरिता या संसाराची उत्पत्ती व त्यात चालणारा त्रिगुणांचा खेळ यांचे वर्णन या अध्यायाच्या सुरुवातीला भगवंत अश्वत्थवृक्षाच्या रूपकाने फार सुंदर रीतीने करतात. वरती मूळ व खाली शाखा असणारा हा संसारवृक्ष आहे, असं रूपक आहे. हा इतर सामान्य वृक्षांसारखा अधोमूळ व ऊर्ध्वशाख नाही. हा संसारवृक्ष व्यक्त जीवनाच्या सजीव सृष्टीच्या संपूर्ण क्षेत्राचे प्रतीक आहे. संसाराच्या प्रारंभीचे बीज वर श्रेष्ठ अशा अव्यक्त ब्रह्मात असून, त्याचा शाखाविस्तार खाली मनुष्यलोकात झाला आहे. ज्ञानेश्वर महाराजांनी ऊर्ध्व व मूळ या दोन गोष्टी वेगळ्या केल्या आहेत. मूळ म्हणजे अज्ञान आणि अध:शाखम् म्हणजे अज्ञानाचा संसार. त्यांच्यावर (ऊर्ध्व) म्हणजे परमात्मतत्त्व. त्रिगुण या त्याच्या शाखा आहेत, विषय हे त्या शाखांना फुटणारे अंकुर आहेत. वेद ही या वृक्षाची पालवी, पाने आहेत. शाखा व पालवी यांच्या गर्दीमुळे या वृक्षाचे रूप नीटसे कळत नाही. या संसारवृक्षाच्या तिन्ही गुणरूप पाण्याने वाढलेल्या तसेच विषयभोगरूप अंकुरांच्या देव, मनुष्य, पशु-पक्षी आदी योनिरूप फांद्या खाली व वर सर्वत्र पसरल्या आहेत. तसेच मनुष्यलोकात कर्मानुसार बाधणारी अहंता, ममता व वासनारूपी मुळेही खाली व वर सर्व लोकात व्यापून राहिली आहेत. त्याचा आदि, अंत कोठे याचा पत्ताच लागत नाही. याची उत्तम प्रकारे स्थिरताही नाही कारण हा वास्तवात क्षणभंगूर व नाशवंत आहे. ह्या वृक्षाचे सर्व बळ मूळ अज्ञानात आहे.

खरी स्थिती अशी आहे की, जो संसारवृक्ष मुळातच नाही, पण असल्यासारखा भासतो, त्याची भीती वाटते

आहे आणि जो परमात्मा विश्वात ओतप्रोत भरलेला आहे, तो दिसत नाही. त्याच्याबद्दल प्रेमही वाटत नाही. म्हणून अशा या संसारवृक्षाला असंगरूपी शस्त्राने तोडावे असं भगवंत सांगतात. कारण अज्ञानाने आपल्या ठिकाणी देहभाव निर्माण झालेला असतो. संसार ज्या देहाचा आहे तो देह म्हणजे मी नव्हे, मी नि:संग आहे, असा बोध व्हायला हवा. वस्तुत: आपण सत्-चित्-आनंदरूप असताना 'हा जन्मणारा व मरणारा देह तो मीच' असा भ्रम जीवाला झाल्यामुळे संसार सत्य भासत असतो. तो भ्रम दूर होऊन त्याला आता स्वरूपाचं स्मरण व्हायला हवं. तो विश्वव्यापक परमात्माच माझ्याही रूपाने खेळत आहे, असे ज्ञान जीवाला व्हायला हवे. त्यासाठी आत्मस्वरूपाशी तदाकार होणे जरूर आहे. म्हणूनच ज्ञानेश्वर महाराज म्हणतात, इदंता व अहंता सोडायला हवी. 'इदं' म्हणजे दृश्य विश्व व त्याच्या साक्षेप 'अहं' म्हणजे मी द्रष्टा. दोन्हीही खरे नाहीत असा बोध व्हायला हवा. असं 'इदं-अहं विवर्जित' जे आहे ते आपलं आत्मस्वरूप म्हणजेच परमात्मस्वरूप होय. म्हणून अशा आत्मज्ञानरूपी शस्त्रानेच या संसारवृक्षाला छेदता येईल, नाश करता येईल. अज्ञान मूळ असलेल्या या प्रपंचवृक्षाचे छेदन करण्यासाठी, त्याला उन्मळून टाकण्यासाठी ज्ञानखड्गाचीच आवश्यकता आहे. हे ज्ञानखड्ग पेलण्यासाठी बुद्धीला वैराग्याचे बळ हवे. असे हे खड्ग जर विवेकाच्या सहाणेवर घासून घेतले तर तोडण्यापुरताही हा संसारवृक्ष राहणार नाही. अशा तऱ्हेने या भववृक्षाचा नाश झाल्यानंतर तेथे 'मी-ते' असे द्वैत नसते. स्वर्ग व संसार याला कंटाळलेले, योग व ज्ञान यांचा आश्रय घेतलेले मुमुक्षु याच स्वरूपाची इच्छा करतात व कर्मयोगाने मिळणारा सत्यलोकही तुच्छ मानून अहंकारादी सर्व अनात्मवृत्तींना झाडून टाकून आत्मस्वरूप प्राप्तीसाठीच झटतात. सर्वत्र एक आत्मवस्तूच आहे, याचा ज्ञानाच्या योगे जे अनुभव घेतात, तेच आत्मस्वरूपाला प्राप्त होतात.

यापुढे भगवंत सांगतात की, जे मान व मोह या विरहित झाले, ज्यांनी आसक्तिरूप दोष जिंकला, ज्यांची आत्मस्वरूपात निरंतर दृढ स्थिती झाली, ज्यांची कामना समूळ नष्ट झाली असे ते सुख-दु:ख नामक द्वंद्वातून विमुक्त झालेले ज्ञानीजन त्या अविनाशी परमपदाला पोचतात. त्या स्वयंप्रकाशमय परमपदाला ना सूर्य प्रकाशित करू शकतो, ना चंद्र, ना अग्नी. ज्या पदी पोचल्यावर मनुष्य पुन: परत येत नाही ते माझे परमधाम आहे. सर्व प्रकाशक व प्रकाशित गोष्टींना आधार असलेल्या चैतन्याचा वेध घेऊन अंत:करण त्यात विलीन होणे हा योग. तो स्थिरावल्यावर अंत:करण त्या परमपदीच राहते. त्याला पुन्हा सांसारिकतेत आकर्षण निर्माण होत नाही. या देहात हा जीवात्मा माझाच सनातन अंश आहे. तोच या प्रकृतीत स्थित असलेल्या पाच ज्ञानेंद्रिये व सहावे मन अशा सहा इंद्रियांचे आकर्षण करतो. सनातन म्हणजे जन्मरहित, अविनाशी, अपरिवर्तनशील तत्त्व, हे सर्वांठायी एकच आहे, फक्त समजण्याच्या सोयीसाठी प्रत्येक शरीरातला जीव पृथक् आहे, असे म्हटले जाते. वस्तुत: जन्म घेणे, मरणे इत्यादि क्रिया हे प्रकृतीचे धर्म असून ते आत्म्याचे धर्म मानले जातात. देहधर्माचा आरोप आत्म्यावर करणे हे अज्ञानमूलकच आहे.

आत्मा अकर्ता असून कर्तृत्व, भोक्तृत्व हे देहाचे धर्म आहेत. आत्मा येतही नाही, जातही नाही. चैतन्य वाढत नाही वा कमी होत नाही. ते काही करत नाही व करवीतही नाही, हे आत्मज्ञानी लोकच जाणतात.

भगवंत पुढे सांगतात, सर्व जगात माझे वास्तव्य आहे. ज्याच्या योगाने सूर्यासकट अखिल विश्व दिसते तो प्रकाश माझा आहे. चंद्राची प्रभा माझीच, तसेच अग्नीमधील तेजही माझेच. भूतेही मीच धारण करतो. चंद्रही मीच व औषधीचे पोषणही मीच करतो. मी सर्वत्र आहे हे निर्विवादच आहे, पण प्राणिमात्रांना त्यांच्या त्यांच्या बुद्धी-भावनेप्रमाणे मी भासतो. स्वाती नक्षत्राचे पाणी शिंपल्यात पडले तर मोती होते, सर्पाच्या ठिकाणी त्याचे विष होते. तसे ज्ञानी लोकांना मी सुखद व अज्ञानी लोकांना मी दु:खद भासतो. अन्नद्वारा प्राणिमात्रांचा रक्षणकर्ता मीच आहे कारण,

अहं वैश्वानरो भूत्वा प्राणिनां देहमाश्रित:। प्राणापानसमायुक्त: पचाम्यन्नं चतुर्विधम्।। (भ.गी.१५-१४)

सर्व प्राण्यांच्या देहात स्थित असलेला मीच वैश्वानर अग्निरूप होऊन प्राण व अपान यांनी युक्त होत चारही प्रकारचे अन्न पचवितो. अन्नाचे चार प्रकार म्हणजे भक्ष्य (चावून खाण्याचे), पेय वा भोज्य (पिण्याचे), लेह्य (चाटायचे) व चोष्य (चोखायचे) किंवा, शाक, मांस, पक्व, अपक्व असेही मानले जातात. मुखाने अन्न ग्रहण केल्यापासून पुढे त्याचे शरीराला आवश्यक घटकांमध्ये रूपांतर होण्याचे कार्य आपल्या जाणिवेच्या कक्षेत नसते. जिवंतपणा म्हणजे चैतन्य असलेल्या शरीरातच ही अन्न पचविण्याची प्रक्रिया घडते. म्हणूनच आपला सांभाळ व संगोपन लहानपणापासून करणाऱ्या चैतन्यरूप अशा धात्याचे आपण प्रेमाने व कृतज्ञतेने स्मरण करायलाच हवे.

मीच सर्व प्राण्यांच्या हृदयात अंतर्यामीरूपाने स्थित आहे. प्रत्येकामध्ये 'मी' असे जे स्फुरण आहे, ते माझेच रूप आहे. सर्व स्मृतींचे ज्ञान व विस्मृती यादेखील माझ्यापासूनच होतात. सर्व वेदांच्याद्वारे मीच जाणावयास योग्य आहे. तसेच वेदान्ताचा कर्ता व वेदांना जाणणाराही मीच म्हणजे परमेश्वरच आहे. वास्तविक अर्जुनाने निर्विकार, निरुपाधिक स्वरूपासंबंधी प्रश्न केला होता. परंतू भगवंतांनी ते प्रथम न सांगता सोपाधीक (सगुण) स्वरूप आधी सांगितले. याचं कारण देताना ज्ञानेश्वर महाराज म्हणतात, ज्याप्रमाणे सोने शुद्ध करताना त्यातले हिणकस काढतात, पाण्यावरील शेवाळ बाजूला केले असता पाणी शुद्धच, फोलपट काढले की दाणा आहेच, त्याप्रमाणे उपाधींचा निरास केला की मग राहील ते निरूपाधिकच (निर्गुणच). म्हणून अर्जुनाला हे सगुण व निर्गुण समजावे एवढ्याकरिता यापुढे भगवंत क्षर व अक्षर पुरुष यांचे वर्णन विस्तारपूर्वक करून मग पुढे या दोन्ही पुरुषांहून तिसरा उत्तम पुरुष आहे ते सांगतात.

द्वाविमौ पुरुषौ लोके क्षरश्चाक्षर एव च। क्षर: सर्वाणि भूतानि कूटस्थोऽक्षर उच्यते।। (भ.गी.१५-१६)

या सृष्टीत 'क्षर' म्हणजे नाशवंत 'अक्षर' म्हणजे अविनाशी असे दोन प्रकारचे पुरुष आहेत. ७व्या अध्यायात ज्यांना परा व अपरा प्रकृती तसेच, १३व्यात क्षेत्र व क्षेत्रज्ञ असे संबोधले आहे. नाशवंत म्हणजे परिवर्तनशील. म्हणून सर्व भूतांना नाशवंत म्हणजेच क्षर म्हणतात. या जगात चैतन्याचा जसा नाश करता येत नाही, तसाच जड, अचेतन पदार्थांचाही नाश करता येत नाही तर त्यात केवळ रूपांतर होत असते. जे जे काही विद्यमान

आहे ते ते सर्व ईश्वरच होय. पण ईश्वराचा प्रत्यय जडाद्वारे येत नसतो तर चैतन्यमयतेतून येतो. म्हणून 'अक्षर' म्हणजे परिवर्तनशील कूटस्थ असे तत्त्व याच्याशी आपले अधिक जवळचे नाते आहे. जे नाश पावते ते क्षर व जे नाश पावत नाही असं शरीरातील चैतन्य म्हणजे अक्षर पुरुष होय.

उत्तम: पुरुषस्त्वन्य: परमात्मेत्युदाहृत:। यो लोकत्रयमाविश्य बिभर्त्यव्यय ईश्वर:।। (भ.गी.१५-१७)

वरील दोन्हींपेक्षा उत्तम पुरुष निराळाच आहे, जो तिन्ही लोकात प्रवेश करून सर्वांचे धारण-पोषण करतो. याप्रमाणे तो अविनाशी परमेश्वर व परमात्मा असा म्हटला जातो.

अविनाशी आत्मतत्त्व हाच उत्तम पुरुष. शरीरसापेक्ष त्याला आत्मा व विश्वसापेक्ष त्यालाच परमात्मा असे म्हटले जाते. हाच शरीरातील जीवात्मा आहे. जेव्हा तो शरीरसंबंधी होऊन राहतो तेव्हा जणू अंत:करणरूपी सरोवरात प्रतिबिंबाप्रमाणे भासणाऱ्या त्याच चैतन्याला जीव म्हणतात. तत्त्वत: तोच शिव होय.

यो मामेवमसम्मूढो जानाति पुरुषोत्तमम्। स सर्वविद्भजति मां सर्वभावेन भारत।। (भ.गी.१५-१९)

जो विवेकी पुरुष याप्रमाणे तत्त्वत: मला पुरुषोत्तम म्हणून समजतो तो सर्वज्ञ पुरुष सर्वत्र मीच आहे, या भावाने निरंतर मला परमेश्वरालाच भजतो. क्षर, अक्षर व पुरुषोत्तम ही परमेश्वराचीच रूपे होत.

प्रकृती जेव्हा सजग (Active) आहे तेव्हा ते तत्त्व जसं वाटतं, क्षर पुरुष. आम्ही सर्व काही समजतो ते बुद्धीमार्फत, जी क्षर आहे; म्हणून मन, बुद्धीसकट सर्व गोष्टी बाजूला केल्यावर, सर्व वृत्ती, विचार निघून गेल्यावर, शांत झाल्यावर स्वत:च स्वत: ते तत्त्व प्रकट होतं. म्हणजे प्रकृती जरी शांत आहे तरी प्रकृतीच्या सापेक्ष ते तत्त्व, अक्षर पुरुष. कुठल्याही प्रकृतीच्या सापेक्ष नसलेले ते अविनाशी तत्त्व म्हणजे उत्तम पुरुष. त्याच्याशी संपूर्ण तादात्म्य हे सर्वाधिक प्रेम अथवा भक्ती होय. ज्याने ह्या पुरुषोत्तम अवस्थेची अनुभूती घेतली तो ज्ञानी होतो. त्याच्या जीवनात प्रमाद नाही तर विवेकच उरतो. स्वत:साठी व इतरांसाठी गोंधळ व दु:खे तो निर्माण करू शकत नाही. म्हणून दिवसातून काही वेळ तरी, सर्वत्र, सर्वकाळी, सर्वकाही तो सर्वेश्वरच आहे, या भावात राहायला हवे.

'पुरुषोत्तम' स्थिती प्राप्त करून घेतल्यानंतर मिळणाऱ्या लाभापैकी दुसरा लाभ म्हणजे परिपूर्तीचे, संपन्नतेचे, कृतकृत्यतेचे समाधान! म्हणजेच मानवाला, त्याच्यापासून जे अपेक्षित होते (कृत) ते त्याने संपूर्णपणे संपादन केले आहे (कृत्यता). याप्रमाणे मनुष्य ज्ञानी व कृतकृत्य होतो, परिपूर्ण असा आनंद त्यास प्राप्त होतो. हे 'पुरुषोत्तम' अवस्थेच्या प्राप्तीचे फळ म्हणून मिळणार असे अभिवचन भगवंत शेवटच्या श्लोकात देतात.

याप्रमाणे गीता ही जणू प्रभूची वाङ्मयी मूर्तीच आहे. साधकाला आत्मरूप प्राप्त करून देण्याचे सामर्थ्य या गीताग्रंथात आहे. म्हणून गीताशास्त्र हे केवळ बोलाचे नव्हे तर अनुभवाजोगे व संसार जिंकणारे असे शास्त्र आहे, असे ज्ञानेश्वर महाराज म्हणतात.

या अध्यायावर आपल्या 'गीता प्रवचने' या पुस्तकात विनोबा म्हणतात की, या अध्यायातील शेवटच्या म्हणजे २०व्या श्लोकात भगवंतांनी या अध्यायाला शास्त्र म्हणून संबोधले आहे. आतापर्यंत जीवनाचे जे शास्त्र, जे सिद्धांत भगवंतांनी सांगितले त्यांची पूर्णता यात केली आहे. म्हणून या अध्यायात परमार्थ पुरा झाला. सेव्य परमात्मा पुरुषोत्तम, सेवक जीव हा अक्षर पुरुष. परंतू ही साधनरूप सृष्टी क्षर आहे. ती क्षर आहे यात मोठा अर्थ आहे. सृष्टीचे हे दूषण नसून भूषण आहे. त्यामुळे सृष्टीत नित्य नवीनता आहे. नाशिवंतामुळे सौंदर्य आहे. रोज नवनवीन फुले त्याचप्रमाणे हे शरीरसुद्धा नवीन नवीन धारण करून परमेश्वराची सेवा करावयाची, पूजा करावयाची. ही हरघडी बदलणारी, अनंत रूपांनी नटणारी सृष्टी, ही सारी सेवेची, पूजेची साधने करावयाची. प्रत्येक क्रिया म्हणजे पुरुषोत्तमाची पूजा. आपली प्रत्येक कृती ही भक्तिमय व्हावी अशी गीतेची इच्छा आहे. कर्मात भक्ती मिसळायची परंतू त्यात ज्ञानही पाहिजे. सर्वत्र एकच परमात्मा, चैतन्य खेळून राहिले आहे, ही दृष्टी आली म्हणजे कर्मात ज्ञानही आले. म्हणजे मग अपूर्व असे जीवनाचे दिव्य रसायन बनवता येते. सेवा, प्रेम व ज्ञान यावर जीवन रचावयाचे आहे. जीवनातील सर्व कर्मात ज्ञान व भक्ती ओतणे यालाच पुरुषोत्तम योग म्हणतात. अनंत वेदांचे सुटसुटीत सार म्हणजे हा पुरुषोत्तम योग.

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

▪▪▪▪▪▪▪▪▪▪▪▪▪

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

क्षणचित्रे -बारावा आंतरराष्ट्रीय योग दिन -२१ जून २०२६

मानखुर्द येथील योगवर्ग

महिला व बाल विकास विभाग, गोवंडी

शेट्टी ज्युनिअर कॉलेज फॉर बी.एम्.एस्., चेंबूर

क्षणचित्रे -बारावा आंतरराष्ट्रीय योग दिन -२१ जून २०२६

ए.एफ्.ए.सी. इंग्लिश स्कूल ॲन्ड ज्युनिअर कॉलेज

इ.एस्.आय.एस. रुग्णालय

अंजली इंग्लिश स्कूल ॲन्ड ज्युनिअर कॉलेज

क्षणचित्रे -बारावा आंतरराष्ट्रीय योग दिन -२१ जून २०२६

परशुराम शिक्षण संस्था, मुबईचे पी. के. सावंत माध्यमिक विद्यालय, अडरे, चिपळूण

ICAR-CIRC - योगवर्ग

एन्.आर्.एस्., कोलशेट, ठाणे

क्षणचित्रे -बारावा आंतरराष्ट्रीय योग दिन -२१ जून २०२६

पुणे विद्याभवन हायस्कूल, घाटकोपर (पू)

साधू वासवाणी हायस्कूल, चेंबूर

निरामय आरोग्य संजीवनी प्रकल्प, मानखुर्द

क्षणचित्रे -बारावा आंतरराष्ट्रीय योग दिन -२१ जून २०२६

आर. जे. कॉलेज, घाटकोपर (प.)

आर.सी.एफ. कॉलनी, चेंबूर

श्री सिद्धीविनायगर इंग्लिश स्कूल, विक्रोळी

क्षणचित्रे -बारावा आंतरराष्ट्रीय योग दिन -२१ जून २०२६

मेंटल हॉस्पिटल, ठाणे

ST. PIUS X International School

क्षणचित्रे -बारावा आंतरराष्ट्रीय योग दिन -२१ जून २०२६

गुरु नानक मिशन हायस्कूल, अंधेरी (पू.)

मुलुंड विद्या मंदिर

श्री गीता विद्यालय, गोवंडी

क्षणचित्रे -बारावा आंतरराष्ट्रीय योग दिन -२१ जून २०२६

मातुश्री पुष्पाबेन विनुभाई वालिया वाणिज्य महाविद्यालय, बोरीवली

श्री रत्नेश्वर विद्यालय कोहोकडी, अहमदनगर

श्री हरेश्वर विद्यालय, अहमदनगर

श्री मलवीर विद्यामंदिर, अहमदनगर

क्षणचित्रे -बारावा आंतरराष्ट्रीय योग दिन -२१ जून २०२६

एम्.एम्.टी.आय., अंधेरी

एम्. व्ही. एम्. एज्युकेशनल कॅम्पस, अंधेरी

उत्कर्ष मंडळ, अंधेरी

विद्या विकास हायस्कूल, अंधेरी

क्षणचित्रे -बारावा आंतरराष्ट्रीय योग दिन -२१ जून २०२६

पोइसर, मालाड

आयझॅक न्यूटन ग्लोबल स्कूल, वसई

सेंट मायकल अध्यापक स्कूल, वसई

मानव उत्थान सेवा समिती, वसई

ध्यानबिंदूपनिषद्

भारती जिचकर

ध्यानबिंदू उपनिषद् हे योगोपनिषदांपैकी एक महत्त्वाचे उपनिषद् आहे. हे कृष्ण यजुर्वेदासंबंधी मुख्य उपनिषद् आहे. ह्या उपनिषदातील हस्तलिखिते दोन आवृत्यांमध्ये उपलब्ध आहेत. लघु आवृत्तीत २३ श्लोक असून ते अथर्ववेदाशी संबधित आहेत तर दीर्घ आवृत्तीत १०६ श्लोक असून ते सामवेदाशी संबंधित आहेत. ह्या उपनिषदाचा मुख्य विषय ध्यान व ॐकाराचा महिमा हा आहे.

ब्रह्मध्यानयोगाचा महिमा :

योग्याच्या अनंत जन्मातील पाप राशी अनेक योजनांपर्यंत विस्तारलेल्या पर्वतासमान असल्या तरी ब्रह्मध्यानाच्या प्रभावाने ती सर्व पापे नष्ट होतात. ध्यानयोगाव्यतिरिक्त अन्य कोणताही उपाय त्या पापांचा पूर्ण नाश करू शकत नाही.

ध्यानबिंदु उपनिषदात ठामपणे सांगितले आहे की ''प्रणव अथवा ओंकार हे बीजाधार आहे.'' अ, उ आणि म या अक्षरांच्या संयोगातून ''ॐ'' हा शब्द तयार होतो. या प्रणव किंवा ओंकारवर अनाहत नादाचा एक अंश आल्यावर तो सशब्द होतो म्हणजे उच्चार करण्यायोग्य बनतो. अनाहत नादाचा हा अंश क्षीण झाल्यावर किंवा आधाररूप परब्रह्मात विलीन झाल्यावर ओंकार निशब्द अथवा शब्दरहित होतो. हा निशब्द प्रणवच ब्रह्माचे स्वरूप किंवा वास्तविक नाम आहे. म्हणून ध्यान करताना प्रणवाचा मानसिक जप केल्यास साधकाला परमपदाची म्हणजे विदेह कैवल्य अवस्थेची प्राप्ती होते.

अनाहत नाद नित्य आहे. तो हृदयामध्ये उत्पन्न होतो. शास्त्रामध्ये ओंकारदेखील नित्य असल्याचे सांगितले आहे. ''ओंकारस्य नित्यत्वात् ना'' याचा अर्थ, ओंकार नित्य असल्यामुळे तो अचानक निर्माण केला जात नाही. या अनाहत नादाचे सार शब्दरूप म्हणजे ओंकार किंवा प्रणव आहे. या सारशब्दरूप प्रणवाच्या पलीकडे जे निर्विशेष ब्रह्म अथवा निर्गुण ब्रह्म आहे, त्याची प्राप्ती जो योगी करतो, त्याच्या हृदयातील सर्व संशय नष्ट होतात आणि तो देहबंधनातून मुक्त होतो.

निर्गुण ब्रह्म हे वैश्विक समष्टीरूप असून ते केवळ साक्षीमात्र स्वरूपात स्थित आहे. विदेह मुक्त योगी जे ''निर्गुण ब्रह्म'' अनुभवतात ते सूक्ष्म असते. आपल्या केसाच्या शिरेच्या एक लाखावा भाग इतकं सूक्ष्म चैतन्य त्या जीवांमध्ये असतं. ज्याप्रमाणे फुलांमधे गंध, तिळामधे तेल तसेच प्रत्येक प्राणिमात्रांमध्ये ब्रह्म सूक्ष्म स्वरूप असते.

प्रणवाचे स्वरूप :

मोक्ष इच्छिणाऱ्या सर्व साधकांनी एकाक्षरी ओंकाराचे ध्यान करावे, कारण ओंकार हे ब्रह्माचं नाव आहे. पृथ्वी, अग्नि, ऋग्वेद, ब्रह्मा, भू या सर्वांचेच स्वरूप आहे.

प्रणवाचा ध्यानविधी :

प्रणवाच्या ध्यानविधीमध्ये उल्लेख केल्याप्रमाणे ओंकार हा धनुष्य, तर आत्मा हा बाण, तर त्याचे लक्ष म्हणजे ब्रह्म असे म्हटले आहे. ज्याप्रमाणे बाण लक्षावर पोहोचून तन्मय होतो. त्याचप्रमाणे ब्रह्मस्वरूप लक्षावर ध्यानाद्वारे तन्मय व्हावे.

ओंकाराचेच ध्यान का करावे?

उपनिषदानुसार सर्व त्रैलोक्य जीव, सृष्टी ओंकारापासून उत्पन्न होते. ऱ्हस्व प्रणवाचा जप केला असता सर्व पापे नष्ट होतात, दीर्घ प्रणव जपाने धनसंपत्ती प्राप्त होते. तर लुप्त प्रणवाने अमृताची प्राप्ती होते. म्हणजेच मोक्षाची प्राप्ती होते. प्रणवाचा उच्चार हा एकसंघ पडणाऱ्या तेलाच्या धारेप्रमाणे आणि बऱ्याच वेळ निनादत राहणाऱ्या घंटेच्या आवाजाप्रमाणे असावा.

हृदय कमळामध्ये असणाऱ्या निर्वात प्रदेशातील शांतपणे तेवणाऱ्या ज्योतीप्रमाणे असणारा ओंकार स्वरूप ईश्वर त्याचे ध्यान करावे. अनुलोम-विलोम प्राणायाम करताना डाव्या नाकपुडीने पूरक करताना वायू शरीरात घ्यावा व शरीरात स्थित असणाऱ्या ओंकार स्वरूप ईश्वराचे मूलाधार त्रिकोनामध्ये ध्यान करावे प्राणायामाची क्रिया करताना पूरकाद्वारे-ब्रह्माचे, कुंम्भकाद्वारे-विष्णुचे, रेचकाद्वारे-रुद्राचे ध्यान करावे.

सविशेष ब्रह्माचे ध्यान :

विविध संकल्प विकल्प करणारं आपलं मनच ब्रह्माचा साक्षात्कार होण्यास अडथळा आणतं. एकाग्र मनाने ध्यान केल्यास मनाचा लय होतो म्हणजे मन ब्रह्माव्यतिरिक्त कोणत्याही वस्तू किंवा विषयावर लागत नाही. मनाच्या लयाची ही अवस्था विष्णूचे किंवा ब्रह्माचे सर्वोत्तम पद आहे.

प्राणायामाच्या अभ्यासासाठी त्रिमुर्ती ध्यानाचे वर्णन केलेले आहे.

- नाभीस्थानामध्ये असणाऱ्या व अळशीच्या फुलाप्रमाणे प्रकाशमान असणाऱ्या चतुर्भुज श्री विष्णुचे ध्यान पूरकाद्वारे करावे.
- रत्नाप्रमाणे कांतीमान असणाऱ्या आणि चार मुखे असलेल्या आणि हृदयामध्ये वास करत असून कमळासन्न पितामह ब्रह्माचे ध्यान कुंभकादरम्यान करावे.

- रेचकादरम्यान त्रिनेत्रधारी शुद्ध स्फटिका समान कांतीमान, ललाटस्थानी विराजमान, असणाऱ्या विद्येची अधिदेवता असणाऱ्या तसेच स्वत: पापरहित असून सर्व पापांचा नाश करणाऱ्या तेजस्वी शंकराचे ध्यान करावे.

सूर्य, चंद्र, अग्नी यांच्या तेजाने तेजस्वी झालेल्या हृदयकमळाचे ओंकाराच्या रूपाने उद्घाटन करून त्याचे जे बीज आहे त्याची धारणा करावी, परमात्म्याशी तद्रुप व्हावे.

ब्रह्मस्वरूपाचे वर्णन करण्यासाठी प्रवृत्त असलेल्या या उपनिषदात ब्रह्मस्वरूपाच्या प्राप्तीसाठी असणाऱ्या अजपाहंस विद्येचे वर्णन केलेले आहे आणि त्या अजपाहंसविद्येचा उपाय म्हणून षडांग योगाचे सविस्तर वर्णन केलेले आहे. षडांगयोग म्हणजे आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधी. संसारामध्ये जेवढे जीवजंतु आहेत, तेवढी निरनिराळी आसने आहेत. आसनांमुळे शरीराची लवचिकता, संतुलन आणि एकाग्रता वाढते, मानसिक स्थैर्य वाढून. ध्यानाच्या खोल अवस्थेत प्रवेश करणे सोपे होते. प्राणायामामुळे श्वासोश्वासाचे नियमन होते. प्राणायामाच्या अभ्यासाने ध्यानाकडे व ब्रह्मतत्त्वाकडे जाण्यास मदत होते. अंतर्मनापर्यंत म्हणजे ब्रह्मतत्त्वाकडे जाण्याचा मार्ग प्रत्याहारातून मिळतो. मनाला अंतर्भूत करण्यासाठी अजपाहंस विद्येचा अभ्यास कसा करावा तो या उपनिषदात वर्णिला आहे. प्राण आणि अपानाचे ऐक्य होण्यासाठी साधना व त्यातून कुण्डलिनी शक्ती जागृत करण्यासाठी साधना कशी करावी ती या उपनिषदात वर्णिली आहे.

भटकणाऱ्या मनाला केंद्रबिंदुकडे परत आणून साधकाने एकाग्रता आणि मानसिक शिस्तीच्या उच्च पातळीचा अनुभव धारणेतून घ्यावा. निर्विशेष ब्रह्मापर्यंत पोहचण्यासाठी उच्चतम पातळी म्हणजे ध्यान! ध्यानासाठी प्रणवध्यान, त्रिमुर्तीध्यान, हृदयध्यान, सविशेष ब्रह्माचे ज्ञान असे मुख्य विषय यात प्रतिपादित आहेत.

समाधी हे योगाचे अंतिम ध्येय आहे. म्हणजे आत्मा आणि परमात्मा यांचे मिलन. योगी पुरुषाने मन जेथे लयाला गेले तेथे स्व-स्वरूपाला पाहावे. अत्यंत तेजोमय तसेच नाद, बिंदू, स्वरूप निर्विशेष महेश्वर जो आहे त्या महेश्वराचे 'मीच तो महेश्वर आहे' असे ज्ञान प्राप्त करावे व त्या महेश्वराला त्या भावाने पाहावे. जो योगी हे जाणतो तो कैवल्य प्राप्त करतो.

अशा या सहा अंगांचा अभ्यास, अजपाहंस विद्येचा अभ्यास, निर्विशेष ब्रह्मस्वरूपाचे ध्यान, या सर्व साधना आत्म्याच्या साक्षात्कारासाठी आणि कैवल्याप्राप्तीसाठी सांगितलेल्या आहेत. या सर्वांचे वर्णन या उपनिषदात यथोचित केलेले आहे.

नामस्मरण आणि योग : अंतर्मनातील शांततेचा खरा मार्ग

सुवर्णा पवार

मानवाच्या जीवनात शांतीचा शोध हा सतत चालू असतो. प्रत्येक जण आनंद, समाधान आणि मानसिक स्थैर्याच्या शोधात असतो. परंतु आजच्या धकाधकीच्या जीवनात मन इतके बाह्य गोष्टींमध्ये गुंतून जाते की त्याला स्वत:कडे पाहण्याची सवडही मिळत नाही. शरीर थकते तेव्हा विश्रांती घेता येते, परंतु मन थकले तर काय करावे ? हा प्रश्न आजच्या काळात अधिक महत्त्वाचा बनला आहे. योगशास्त्र आणि संत परंपरा या प्रश्नाचे सुंदर उत्तर देतात.

आपण सकाळी उठतो, दिवसाची सुरुवात करतो, पण मन आधीच विचारांनी भरलेले असते. कालच्या आठवणी, उद्याच्या चिंता, अपेक्षा, भीती, इच्छा आणि असंख्य संकल्प यांमध्ये मन सतत धावत असते. म्हणूनच योगशास्त्र मनाला केंद्रस्थानी ठेवते. महर्षी पतंजली यांनी ''**योगश्चित्तवृत्तिनिरोध:**'' असे सांगितले आहे. म्हणजेच चित्ताच्या वृत्तींचा निरोध म्हणजे योग. परंतु हा निरोध साधायचा कसा ? याचे उत्तरही योगसूत्रांमध्येच सापडते. पतंजली पुढे ''**तस्य वाचक: प्रणव:**'' आणि ''**तज्जपस्तदर्थभावनम्**'' असे सांगतात. म्हणजे ईश्वराच्या प्रतीक असलेल्या प्रणवाचा जप आणि त्याच्या अर्थाचे चिंतन ही चित्तशुद्धीची एक महत्त्वाची साधना आहे.

याच विचाराला पुढे 'योगवाशिष्ठ' अधिक सुंदर शब्दांत व्यक्त करते - ''मन: प्रशमनोपाय: योग इत्यभिधीयते'', म्हणजे मनाला शांत करण्याचा उपाय म्हणजे योग. ही व्याख्या अत्यंत साधी वाटते. पण तिच्यात संपूर्ण योगशास्त्राचे सार दडलेले आहे. कारण प्रत्येक दु:खाच्या मागे अस्वस्थ मन असते आणि प्रत्येक आनंदाच्या मागे शांत मन असते. मन शांत झाले की जीवनाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन बदलतो.

योगवाशिष्ठ सांगते की मनातील अस्थिरतेचे मूळ इच्छा, अपेक्षा, आसक्ती आणि अहंकार यांमध्ये आहे. विवेक, वैराग्य आणि आत्मविचार यांच्या साहाय्याने मन हळूहळू शांत होते. परंतु प्रत्येक व्यक्तीला आत्मविचाराच्या सूक्ष्म मार्गावर त्वरित चालणे शक्य होत नाही. म्हणूनच आपल्या संतांनी सामान्य माणसासाठी एक अत्यंत सहज, सोपा आणि प्रभावी मार्ग दिला आहे तो म्हणजे **नामस्मरण.**

संत ज्ञानेश्वर, संत तुकाराम, संत एकनाथ आणि समर्थ रामदास, गोंदवलेकर महाराज यांनी जीवनभर नामाचा महिमा सांगितला. त्यांनी नामाला केवळ भक्तीचे साधन मानले नाही, तर मनाला स्थिर करणारे, अंतर्मुख करणारे आणि आत्मजागृतीकडे नेणारे एक प्रभावी माध्यम मानले.

जेव्हा आपण राम, विठ्ठल, हरी किंवा आपल्या श्रद्धेनुसार कोणतेही दैवी नाम प्रेमाने घेतो, तेव्हा मनाला एक आधार मिळतो. सतत बाहेर धावणारे मन एका केंद्राकडे वळू लागते. विचारांची गर्दी कमी होते. श्वास अधिक शांत आणि नियमित होतो. मनातील अस्वस्थ लहरी हळूहळू निवळू लागतात. हे अनुभवणाऱ्यालाच त्याचे खरे महत्त्व समजते.

योगोपचाराच्या दृष्टीने पाहिले तर नामस्मरण ही एक अत्यंत सूक्ष्म मानसिक चिकित्सा आहे. आधुनिक विज्ञान आज ज्या गोष्टी Stress management, emotional regulation, attention training किंवा nervous system balancing या नावांनी सांगते, त्या गोष्टी संतांनी नामाच्या माध्यमातून पूर्वीच अनुभवलेल्या होत्या. जेव्हा एखादी व्यक्ती श्रद्धेने आणि सातत्याने नामस्मरण करते, तेव्हा तिच्या मनातील ताण कमी होतो, भावनिक अस्थिरता कमी होते आणि अंतर्मनात सुरक्षिततेची भावना निर्माण होते.

योगाच्या साधनेत आपण आसन, प्राणायाम आणि ध्यान यांचा अभ्यास करतो. परंतु अनेक साधकांना ध्यान करताना मन स्थिर ठेवणे कठीण जाते. अशावेळी नाम हा एक सुंदर पूल ठरतो. श्वासासोबत नाम जोडले की साधना अधिक सुलभ होते. श्वास घेताना ''रा....'' आणि सोडताना ''म....'' असा सहज जप केला, तर प्राण आणि मन यांच्यात एक सुंदर सुसंवाद निर्माण होतो. हळूहळू साधक वर्तमानात स्थिर होऊ लागतो.

नामस्मरणाचा आणखी एक मोठा परिणाम म्हणजे अहंकाराचे क्षालन. जीवनातील अनेक ताणतणावांचे मूळ ''मी'' आणि ''माझे'' या भावनेत असते. नाम घेत घेत ''कर्ता मी नाही'' ही भावना विकसित होते. जीवनातील प्रत्येक गोष्ट आपल्या नियंत्रणात नाही, हे स्वीकारण्याची ताकद निर्माण होते. हा स्वीकार मनाला हलके करतो. मन जितके हलके होते, तितके ते शांत होत जाते.

संतांनी वारंवार सांगितले की खरे सुख बाह्य वस्तूंमध्ये नाही. संपत्ती, प्रतिष्ठा आणि यश यांचे महत्त्व असले तरी त्यांच्यामुळे कायमस्वरूपी समाधान मिळत नाही. म्हणूनच संत एकनाथ म्हणतात, **'सुख एक आहे हरी आठविता'**. योग आपल्याला अंतर्मुख होण्याची दिशा दाखवतो आणि नामस्मरण त्या प्रवासाला प्रेमाची उब देते.

आजच्या काळात anxiety, depression, insomnia आणि मानसिक तणाव या समस्या वाढताना दिसतात. अशा परिस्थितीत योगोपचार केवळ शरीरापुरता मर्यादित राहू शकत नाही. मन आणि भावविश्व यांवरही काम करणे आवश्यक असते. नामस्मरण हे अशा वेळी एक अत्यंत सहज, सुरक्षित आणि सर्वांना उपलब्ध असलेले साधन ठरते. त्यासाठी विशेष जागा, विशेष साधन किंवा विशेष परिस्थितीची गरज नसते. चालताना, बसताना, काम करताना, प्रवासात किंवा विश्रांतीच्या क्षणीही नामस्मरण करता येते.

संतांनी सांगितलेले **‘मुखात नाम, हाती काम, कर्ता राम’** हे सूत्र आजही तितकेच महत्त्वाचे आहे. जीवनातील जबाबदाऱ्या टाळून नव्हे, तर त्या अधिक समतोलपणे पार पाडण्यासाठी नामस्मरण मदत करते. प्रपंच आणि परमार्थ यांच्यामध्ये सुंदर संतुलन निर्माण करते.

शेवटी असे म्हणता येईल की योग आणि नामस्मरण हे दोन वेगळे मार्ग नसून एकाच सत्याकडे नेणारे दोन पूरक प्रवाह आहेत. योग मनाला स्थिर करतो, तर नाम त्या स्थैर्याला प्रेम, श्रद्धा आणि समर्पणाची दिशा देते. योगवाशिष्ठ मनशांतीचा मार्ग दाखवते, पतंजली चित्तनिरोधाचा मार्ग सांगतात आणि संत परंपरा त्या मार्गाला नामाची मधुरता प्रदान करते.

जेव्हा श्वासात जागरूकता, मनात शांतता आणि मुखात नाम असते, तेव्हा योगोपचार केवळ उपचार राहत नाही; तो जीवन जगण्याची एक सुंदर कला बनतो. कदाचित म्हणूनच आपल्या संतांनी इतक्या प्रेमाने सांगितले आहे की, जीवनात काहीही विसरलो तरी चालेल, पण भगवंताच्या नामाला कधी विसरू नका. कारण जिथे नाम आहे, तिथे शांती आहे, जिथे शांती आहे, तिथे योग आहे; आणि जिथे योग आहे, तिथेच खरे आरोग्य आणि आनंद 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

कुटीर वार्ता

विक्रोळी शाखेतील ७५ वा योगवर्ग

डॉ. रघुनंदन आठल्ये

आपल्या विक्रोळी शाखेतील त्रैमासिक योगवर्गाचा १८ जानेवारी २०२६ रोजी सुरू होणारा वर्ग हा ७५वा योगवर्ग असल्यामुळे विक्रोळी शाखेतील सर्व शिक्षकांनी एक विशेष कार्यक्रम आयोजित केला होता. त्यात दर रविवारी वेगवेगळ्या योगासबंधीच्या विषयांवर कुटीरमधल्या ज्येष्ठ व तज्ञ शिक्षकांचे मार्गदर्शनपर भाषण (३०मिनिटांचे) आयोजित करण्यात आले होते. ह्या मध्ये आहार, आम्लपित्त, स्थूलता, मूळव्याध, पाठदुखी, गायत्री, ओंकार, कर्करोग, मानसिक आरोग्य, नैराश्य, स्त्रियांमधील पी.सी.ओ.डी. विकार, गुडघेदुखी, हृदयविकार, नित्यसाधना, इत्यादी महत्त्वाच्या विषयांवर प्रबोधन झाले. विविध व्याधींची कारणे व त्यावर सुरक्षितपणे करण्यासारखे योगोपचार ह्यांची माहिती सर्वांना मिळाली. ५ एप्रिल २०२६ रोजी कुटीरचे सचिव श्री. सुर्वेजींच्या उपस्थितीत शानदार समारोप आयोजित करण्यात आला होता. अत्यंत आगळा-वेगळा असा हा कार्यक्रम सर्वांना आवडला. विक्रोळी शाखेच्या व कुटीरच्या सर्व शिक्षकांच्या सहकार्यामुळे व नियोजनामुळे कार्यक्रम यशस्वी झाला. सर्व शिक्षकांचे व ज्यांनी ज्यांनी हा कार्यक्रम चांगला व्हावा म्हणून प्रयत्न केले त्यांचे विशेष अभिनंदन!

''कैवल्यधाम योगोत्सव २०२६'' कार्यक्रमात श्री अम्बिका योग कुटीरचा सहभाग

प्रकाश पवार

दि.२९ व ३० मे २०२६ रोजी कैवल्याधाम योग संस्थान, लोणावळा येथे आयोजित योगोत्सव-२०२६ मध्ये श्री अम्बिका योग कुटीर (SAYK) ने उत्साहपूर्ण सहभाग नोंदविला.

या योगोत्सवात SAYK ला १०X १० फूट जागेचा स्टॉल उपलब्ध करून देण्यात आला होता. या स्टॉलमध्ये संस्थेची विविध प्रकाशने, योगगुरूंची विविध योगासनांतील छायाचित्रे, योग प्रमाणीकरण मंडळ (YCB) संबंधित माहिती व कुटीरची प्रकाशने प्रदर्शित करण्यात आली होती. स्टॉलला विविध राज्यांतील योगसाधक, शिक्षक व मान्यवरांनी भेट देऊन संस्थेच्या कार्याचे कौतुक केले.

योगोत्सवामध्ये SAYK तर्फे 'दैनंदिन योगाभ्यास कार्यक्रम' याविषयी एक विशेष सत्र आयोजित करण्यात

आले. देशातील विविध राज्यांतून आलेल्या सुमारे ३० सहभागींच्या सहभागामुळे कार्यक्रम अत्यंत यशस्वी ठरला. सहभागींच्या अभिप्राय पत्रांमध्ये कार्यक्रमाबद्दल समाधान व आनंद व्यक्त करण्यात आले.

कार्यक्रमाचे उत्कृष्ट सूत्रसंचालन छाया सालियन यांनी केले. सिद्धार्थ कोरी व सरिता शेट्टी यांनी योगप्रात्यक्षिकांचे प्रभावी सादरीकरण केले, तर छाया ताई यांनी आवश्यक सूचना व मार्गदर्शन देऊन कार्यक्रम अधिक परिणामकारक बनविला.

स्टॉल उभारणी व व्यवस्थापनामध्ये नागेश सावंत, सुधीर सावंत आणि मिलिंद नारखेडे यांचे विशेष योगदान लाभले. त्यांच्या परिश्रम, समर्पण व नियोजनामुळे SAYKचा स्टॉल आकर्षक व माहितीपूर्ण स्वरूपात उभा राहिला. त्यांच्या सेवाभावाबद्दल संस्थेतर्फे मन:पूर्वक अभिनंदन व आभार व्यक्त करण्यात आले.

या परिषदेत श्री अम्बिका योग कुटीरचे प्रतिनिधित्व करणारे मान्यवर :-

प्रकाश पवार - विश्वस्त, धनश्री वर्मा - योगशिक्षिका

शेखर पेठकर - संचालक, ठाणे मुख्य केंद्र, संजय इनामदार - संचालक, बोरिवली केंद्र

या योगोत्सवामुळे SAYKला आपले कार्य व्यापक स्तरावर सादर करण्याची, विविध योगसंस्था व योगप्रेमींशी संवाद साधण्याची तसेच योगप्रसारासाठी नवे संबंध निर्माण करण्याची मौल्यवान संधी उपलब्ध झाली. कैवल्यधाम संस्थेचे या उत्कृष्ट आयोजनाबद्दल SAYK तर्फे मन:पूर्वक आभार!

१०वी साठी योगशिबिर

पराग महाविद्यालय व ज्यूनिअर कॉलेज, भांडूप (प.) दरवर्षी श्री अम्बिका योग कुटीरच्या सहकार्याने १०वीच्या विद्यार्थ्यांसाठी योग प्रशिक्षण शिबिर आयोजित करते. १०वीच्या विद्यार्थ्यांना येत असलेला ताण दूर व्हावा, त्यांचे अभ्यासात लक्ष लागावे त्यांचे पाठांतर सुधारावे, व त्यांना उत्तम यश मिळावे हा शिबिराचा उद्देश. ह्यावर्षी १५ एप्रिल ते २५ एप्रिल या कालावधीत १० दिवसांचे प्रशिक्षण शिबिर आयोजित करण्यात आले होते. कुटीरच्या योग शिक्षकांनी सुमारे ३१० विद्यार्थ्यांना योग प्रशिक्षण दिले.

एन्. सी. सी. च्या मुलींसाठी योग.

1st महाराष्ट्र बटालियन एन.सी.सी. गर्लस् यांचा वार्षिक (२०२६) प्रशिक्षण कॅम्प (ATC), २१ ते ३० एप्रिल २०२६ दरम्यान विद्याप्रसारक मंडळाच्या संकुलात आयोजित करण्यात आला होता. सदर प्रशिक्षणात महाराष्ट्रातून अनेक ठिकाणच्या मुली आल्या होत्या. त्यांच्यासाठी २५ एप्रिल रोजी सकाळी ६ ते ७.३० यावेळात दीक्षित ताईंच्या

मार्गदर्शनाखाली मुलींसाठी ''शारीरिक व मानसिक स्थैर्यासाठी योग'' याविषयीचा विशेष वर्ग घेण्यात आला. दीक्षित ताईंना कुटीरच्या दहा अनुभवी योग शिक्षिकांनी साथ दिली व कार्यक्रम यशस्वीपणे संपन्न झाला.

सज्जनगडावर योगवर्ग

सज्जनगड येथे श्रीसमर्थ सेवा मंडळ यांच्या सहकार्याने श्री अम्बिका योग कुटीर गेली १४ वर्षे ९ ते

१४ वयाच्या मुलांसाठी योगवर्ग घेत आहे. सुरुवातीला फक्त आजूबाजूच्या शाळेतील मुले येत होती. परंतू गेली ३वर्षे निवासी योगवर्ग संकल्पना राबविण्यात आली व शिबिराला येणाऱ्या मुलांच्या संख्येत खूप वाढ झाली. महाराष्ट्रातल्या दूरदूरच्या ठिकाणांवरून व चेन्नई, बंगलोर येथूनही मुलांचा ओघ वाढला आहे. ह्यावर्षी २ मे ते ८ मे २०२६ या कालावधीत निवासी योगवर्ग आयोजित करण्यात आले. वर्ग सुरू करण्यात कुटीरच्या अनुभवी शिक्षिका सीमाताई शुक्ल यांनी व त्यांच्या सहकाऱ्यांनी पुढाकार घेतला.

शालेय मुलांसाठी उन्हाळी शिबिर

श्री अम्बिका योग कुटीरच्या ठाणे येथील मुख्य शाखेत शालेय मुलांसाठी योग संस्कार शिबिर ४ मे ते १८ मे या कालावधीत दररोज सकाळी ७.३० ते ९.०० ह्या वेळेत आयोजित करण्यात आले होते. मुलांची एकाग्रता वाढविणे, त्यांना नियमांचे पालन शिकविणे, नियमीत व्यायामाचे महत्त्व आदी संस्कार त्यांचेवर करण्याच्या हेतूने गेली अनेक वर्षे श्री अम्बिका योग कुटीर उन्हाळी व हिवाळी सुट्टीत शिबिरे आयोजित करते. शिबिरात भाग घेणाऱ्या विद्यार्थ्यांबरोबर त्यांचे पालक असतात. त्यांना सुद्धा योगाभ्यास शिकविण्याचा उपक्रम दरवर्षी राबविण्यात येतो. त्याबद्दल पालकांनी कुटीरला धन्यवाद दिले व योगाभ्यासाने त्यांच्या तब्येतीत सुधारणा झाल्याचे अनुभव कथनामध्ये सांगितले. मुलांबरोबर दीडतास कुटीरमध्ये घालवला त्याचे सार्थक झाले असे त्यांना वाटले.

कुटीरच्या टी. एस्. रहमानशाखेचा १७ वा वर्ग

टी. एस्. रहमान ह्या नेव्ही प्रशिक्षण देणाऱ्या संस्थेत कुटीरतर्फे त्रैमासिक योगवर्ग चालविले जातात. २ जून २०२६ ला १७व्या त्रैमासिक वर्गाचा समारोप झाला. ह्या वर्गात G. P. Rating च्या १२० विद्यार्थ्यांनी

योगाचे प्रशिक्षण घेतले. कार्यक्रमाला कुटीरच्या वाशी शाखेचे ज्येष्ठ शिक्षक श्री. हरीश और प्रमुख पाहुणे म्हणून उपस्थित होते. त्यांनी विद्यार्थ्यांचे अभिनंदन केले, त्यांना बहुमोल मार्गदर्शन दिले.

नेरूळ डी.वाय्. पाटील शाखेचा ९० वा वर्ग.

श्री अम्बिका योग कुटीरच्या नेरूळ येथील डी. वाय्. पाटील शाखेचे गेल्या २२-२३ वर्षात एकूण ९० योगप्रशिक्षण वर्ग पूर्ण झाले. १४ जून रोजी ९०व्या वर्गाचा समारोपाचा कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला होता.

कार्यक्रमाची सुरुवात दीपप्रज्वलनाने झाली. त्यानंतर सादर केलेल्या भजनाने प्रसन्न व शांत वातावरण तयार झाले. शुद्धिक्रिया व कठीण आसने यांची प्रात्यक्षिके उत्साहाने सादर करण्यात आली. त्यानंतर विशेष व्यक्तींचे सत्कार करण्यात आले. कल्पना क्षीरसागर ह्या वर्षीची कुटीरची प्राणायाम परीक्षा उत्तीर्ण झाल्या, तसेच ८९ वर्षे वय असून सेवा देणाऱ्या वसंथा शंकरन व श्री. घनश्याम कटियार, गौशाला पनवेल यांचे सत्कार करण्यात आले. साधकांनी सादर केलेला अनुभवकथनाचा कार्यक्रम सर्वांना आवडला.

नेव्हीच्या NRS साठी वर्ग

ठाण्यात कोलशेत येथे नेव्हीचे NRS (Naval Receiving Station) युनिट आहे. हे युनिट नेव्हीच्या कर्मचाऱ्यांचे व त्यांच्या कुटुंबियांचे क्षेमकुशल पाहाते. ह्या युनिटला आंतरराष्ट्रीय योग दिनाच्या दिवशी करण्याच्या 'कॉमन योग प्रोटोकॉल' चे प्रशिक्षण करून हवे होते. कुटीरने त्यांना उत्तम योगशिक्षक देऊन प्रशिक्षण १५ जून ते २० जून या कालावधीत दिले व त्यांचा २१ जूनचा कार्यक्रम चांगल्या रीतीने संपन्न झाला.

नेव्हल डॉकयार्डसाठी योगवर्ग

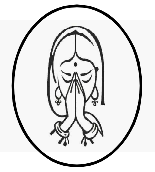
कुटीरच्या गिरगाव शाखेने नेव्हल डॉकर्याडच्या कर्मचाऱ्यांसाठी आंतरराष्ट्रीय योग दिवस, २१ जून, च्या कॉमन योग प्रोटोकॉलचा सराव करण्यासाठी २१ तारखेच्या ७ दिवस आधीपासून विशेष वर्ग आयोजित केला. या कार्यक्रमात साधक/शिक्षक यांनी चांगला प्रतिसाद दिला व डॉकयार्ड व्यवस्थापनाने उत्तम व्यवस्था ठेवली.

भावपूर्ण श्रद्धांजली

श्री. महादेव मारुती आंग्रे

जन्म : २१-०८-१९६० **मृत्यू : २३-०६-२०२६**

श्री अम्बिका योग कुटीर, सीवुड शाखेचे संचालक व ज्येष्ठ योग शिक्षक श्री. महादेव मारुती आंग्रे यांचे २३ जून रोजी अकस्मात निधन झाले. शांत, मनमिळावू, कार्यतत्पर व उत्साही आंग्रेजी सर्वांना प्रिय होते. कुटीरमध्ये त्यांनी २५ वर्षे योगसेवा केली. ह्या सेवा कालात ते हठप्रणित प्राणायाम परिक्षेत उत्तीर्ण होऊन योगशिक्षक म्हणून सेवा देऊ लागले, सेवा पुरस्काराने व व्रतस्थ पुरस्काराने सन्मानित झाले. त्यांच्या अकस्मित, दु:खद निधनाने सीवुड शाखेचे त्यांचे सहकारी व कुटीरच्या परिवारातील साधक शिक्षक अतिशय दु:खी झाले आहेत. आंग्रेजींचे कुटुंबिय तर दु:ख सागरात लोटले गेले आहेत. त्यांच्या दु:खात कुटीरचे साधक-शिक्षक सहभागी आहेत. ईश्वर आंग्रे यांच्या आत्म्याला सद्‌गती देवो ही प्रार्थना. त्यांना कुटीरकडून भावपूर्ण श्रद्धांजली.



गुरु:साक्षात् परब्रह्म, तस्मै श्री गुरवे नम:।

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

Printed, Published and owned Ramchandra R. Surve, printed at Jai Yogeshwar, Unit No. 347, A/2, Shah & Nahar Industriial Estate, S.J. Marg, Dhanraj Mill Compound, Lower Parel, Mumbai - 400 013 and published by Shri Ambika Yog Kutir, B.K. Mills Compound, Smt. Minatai Thakery Chowk, L.B.S. Road, Thane (West) - 400 601.
RNI No.: MAHMAR/2009/59534 | ISSN 2581-5717 | Editor Dr. Raghunandan Athalye