

॥ श्री ॥
 तपस्विभ्यो ऽधिको योगी ज्ञानिभ्यो ऽपि मनोऽधिकः।
 कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवान्जुन ॥

भगवान् श्रीकृष्ण धनुर्धर अर्जुनाला 'योगी हो' अशी आज्ञा देतात. परंतु तो नेमका कोणता योगी असो विचार मनात आला. कारण भगवद्गीतेत तर ३८ अध्यायांमध्ये अठरा योग सांगितले आहेत. परंतु विचाराला चालना मिळावी आणि त्या शब्दांच्या मुळाशी जायचे ठरवले. व्युत्पत्तिशास्त्रानुसार योग शब्दातील मूळ धातु आहे 'युज्'। म्हणजे जोडणे. कशाशी जोडायचे? तर जीवाने शिवाशी! आत्म्याने परमात्म्याशी!

हा वरवरचा अर्थ समजला परंतु अधिक संख्येक अर्थ जाणून घ्यावेसे पारले. पतंजली मुनींचा 'अष्टांग योग' थोडासा माहिती होतो. परंतु त्यांच्या नावापलीकडे जाऊन त्यांचा अभ्यास करायला अशी ओढ मनाला लागली. परिचितानेकी योगसाधना करणाऱ्यांचे मार्गदर्शन घेतले. त्यानंतर पतंजल यागादरींना विषयी काही व्याख्यान मनापासून ऐकले. काही ग्रंथांच्या आधारे योगशास्त्राचा अभ्यास करायला सुरुवात केली आणि काय सांगू? मोठा खजिनाच होती लागला. आपल्या मज्जे मुनींनी पुढील गोष्टींचा किती विचारपूर्वक अभ्यास केले आहे हे उमगण्यावर आपआपच आपल्या योग परंपरेतुळे नानम हलक झाले.

वदांचा जो आंतिम सिध्दांत आहे - सर्व स्वप्निदं ब्रह्म। तो खोदोपय उपनिषदातील तिसऱ्या अध्यायातील १४ व्या वदनात आज आहे. आद्य जगद्गुरु श्री शंकराचार्य यांनी अर्धतपे प्रतिपादन केले आहे. त्याचप्रमाणे मुक्त उपनिषदातही अस्य प्रतिपादन केले आहे की जेव्हा त्या परावराचा अप

M	T	W	T	F	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

08 अनुभव येना तेव्हा अज्ञान हृदय ग्रंथिंचा भेद होतो. सर्व
 लक्ष्यांचे निराकरण होत आणि सर्व कर्मांचा क्षय होतो.
 09 अिधत्त हृदयग्रंथिः (अिधत्त सर्वसंशयाः)
 क्षीयन्ते चास्य कर्माणि तास्मिन् हृष्टे परवरे ॥
 10 आणि ह्याच अद्वैतवेदांतदर्शनाचे जस जस ब्रह्मविद्येच्या
 एक अंग आहे तसच दुसरे अंग आहे त म्हणजे
 11 पातंजल योगदर्शन किंवा योगसूत्रे
 पातंजल योगदर्शन हे पूर्णपणे वेदांचा
 12 अनुसरणार शास्त्र आहे. त्यामध्ये कुठेही मलभेद
 नाही. कोणी कोणाला छेद देत नाही. तर ही दोरी
 13 शास्त्र परस्पराना पूरक आहेत. काव्यमार्थ शास्त्रामध्ये
 जसे Theory व Practical असे दोन भाग असतात.
 14 त्या दोरीच्या अभ्यासाने / संयोगाने तो विषय
 चटकन समजतो. अभ्यासमार्गामध्ये दोन्ही
 15 ग्रंथप्रचीतिना आत्म प्रचीतिची जोड ह्यातूनच
 कव्यप्रमाणे होऊ शकते. त्याचप्रमाणे अद्वैत
 16 वेदांतदर्शन हे उपन्यासात्मक अंग असून योग
 हे प्रयोगात्मक अंग आहे. या दोन्ही उपाया
 17 समतोल साधून तसच ब्रह्मविद्येला पूर्णता येते.
 पृथ्याच्या दोरी वाजूच्या पंखांमध्ये समन्वय ह्या
 18 तर्का ही दोरी शास्त्रां Supplimentary आहेत.
 केवळ ग्रंथाभ्यासाने विषयाचे परीक्षे शब्दज्ञान
 19 होते परंतु आत्मज्ञानसाठी अपरोक्षानुभूती असायला ह्या
 त्याचप्रमाणे पातंजल योगसूत्रांच्या अभ्यास करताना तो
 20 वेदांतशास्त्राची सुसंगत ह्या. वेदांत आणि योग ही
 दोन्ही शास्त्रे अद्वैतब्रह्मविद्येची दोन समतुल्य अंगे आहेत.
 पातंजल योग सूत्रे १९५ असून ती चार पादांमध्ये
 विभागलेली आहेत. १. समाधिपाद २. साधनपाद.
 ३. विभूतिपाद ४. कर्मण्यपाद.
 योगसूत्रांचा विचार करणाऱ्यांनी योगाभ्यास म्हणजे
 2015नेमका काय? कला? कथा? कोणाच्यावसात? कोणाच्या
 प्रहरान? कशासाठी करायला याचा विचार करायला ह्या.

08 या पृथ्वीवर अनेक जीवजंतु, प्राणी पक्षी आहेत लक्षा
 मानव देखील आहे. परंतु वियमाणाचे स्वातंत्र्य केवळ
 09 माणसालाच आहे. इतर सर्व प्राण्यांनी आहेत.
 आहारनिका यथ मेधुन य सामान्यपेत्त पद्युभिराणाप
 10 धर्मसु नेपाप्रार्थिको विशेषा धर्मण हीनः पद्युभिसमाणा
 आपल्या आयुष्याचे लाने करायचे की नाही! त्याचा निर्णय
 केवळ मनुष्याच करू शकतो. आपल्या वाट्यात आलेल्या
 जीवनाचे सुसूत्र नियोजन करणे केवळ माणसालाच शक्य
 12 आहे. व्याधिमुक्त सुखी समाधानी आयुष्य जगण्याचा
 अर्थ केवळ मनुष्याच समजू शकतो हे तर निर्विवाद!
 13 कोपनीही मांजर किंवा गाय किंवा काळी हे काही
 योगाभ्यास कात नाहीत. मग माणसाने या यथाश्यासाला
 14 प्रारंभ तरी कधी करायचा? कारण आयुष्य हे हानात
 निसरून जाणाऱ्या वाळूप्रमाणे आहे. क्षणक्षणात ते सतत
 15 असते. आयुर्नश्यति पर्यन्तं - - -
 आणि जेव्हा आयुर्नश्यादा आहे त्याला देखील सर्वा
 16 प्रकारचे विकार असतात. — आस्ति/जायते/वर्धते
 विपरिणामते/अपक्षीयते/प्रणश्यति/
 17 यापैकी आस्ति ही अवस्था तर गर्भवस्थेत असते.
 जायते म्हणजे अगदी नवजन्म अर्भकात हे तर हे शक्य
 18 नाही. त्यामुळे जेव्हा वर्धते म्हणजे वाढीचे वय
 असताना जेव्हा योगाभ्यासाला प्रारंभ करावा हे
 19 उपाय! काळांतराने शरीर क्षीण होते. गात्रे शिथिल
 होतात. अंगात शक्ति/उर्जा खालत नाही. अशा वेळी
 20 योगाभ्यासाला प्रारंभ करणे हे तितकसे योग्य नाही.
 आणि अपक्षीयत या अवस्थेत तर इंद्रिये
 उकीर होत जातात. धूती व उत्साह कमी होतो
 21 होतो. अशा वेळी योगाभ्यास करणे योग्य नाही
 वृद्धी त्याची सुद्धा करणे योग्य नाही परंतु तरीही
 22 (हळी) अनेकजण निवृत्तिनंतर म्हणजे अगदी ६०/७०
 नंतर यथाश्यासाला सुद्धा करतात. परंतु असा

NOV
 DEC

M	T	W	T	F	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

08 योग्या कामाळा कधीच उशीर झालेले नसते.
 It is never too late to begin a Noble
 09 work! त्यामुळे जेव्हा मन उचल घेते, ठरलेले
 नाच सोपे मुक्त मानव व योग्य सुखदा
 10 करावी. साधारण 6 वर्षांपर्यंत मूल परस्पर
 असते. पंडित त्याच पाठक जल विचार असतो.
 11 स्वतः योगाभ्यास करणारे असतो तर लहान
 मुलांमध्ये देखील योगाभ्यासाची आवड दिवून
 12 येते. तसेच आजूबाजूच्या वातावरणाचाही परिणाम
 पुढावर दिसून येतो. पूर्ण सुखीक पध्दतीमध्ये बहू
 13 उपयुक्त झाल्यानेच शुचिना, सदाचार, अचमन,
 प्रणायाम, आसन, ध्यान, योग शिक्षण दिले जाऊ
 14 शकते. लहान वयात हे लक्षणे झाले तर त्यावर
 लुकीत आयुष्याची मजबूत व सुखी इमान उभी
 15 राहणे असते. हे आपली मातृभूमी परंपरा होणे.
 16 आपले हेतू अतिशय कठोर राहणे. निवेदन जाणू होणे.
 अशा वेळी योगाभ्यासाला प्राधान्य देणे
 17 सूर्योदयापूर्वी स्नान, व्यायामाधिष्ठित कर्म,
 नियमनेन, सूर्यनमस्कार, आसन, प्रणायाम, ध्यान
 18 व अभ्यास करणे योग्य. या काळावधिमध्ये
 शरीरातील धरक शून्य अशा पेशींची वाट होणे असते.
 19 त्या योगसंस्कारात अंगूठे घडत जातात. या व्यायाम
 व्यायामात शरीरात लक्षणे घटक उत्पन्न होणे. जेशी
 20 माथिक सुद्धे बनतात. योगांगूठेना वाढल्यानंतर आरोग्य
 जात राखणे जाते. हे शीत आयुष्याच्या काळात
 व्यायाम योगाभ्यास करणे याविषयी
 आता दिवसाच्या कोणत्या काळी योगाभ्यास
 करणे याला विचार करू या...
 किंवा पूर्ण २४ तासांचा एक दिवस असतो
 2015 ३ तासांचा एक घर घेजे अर्धाघर - एक पूर्ण दिवस.

M	T	W	T	F	S	S
30						
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

शांतिचा उपनिषद्
पान - ४२

08 त्यापैकी सूर्योदयापूर्वीचा (उप)काळचा फरक हा
 09 योगाभ्यासासाठी अजब काळ आहे. या वेळी सूर्य
 पूर्ण झाली असते. अजब पयून गेलेले असते. इतक्या
 10 ताजीतवानी असतात. यावेळी ब्रह्मपुष्टी म्हणतात.
 याकाळात सज्जगतीचे प्राण्य अधिक असते. शान्तिशीलता
 अधिक असते. या वेळी कोठल्या योगाभ्यासाचे सकार
 11 डेब ही होतात व बराच काळ टिकतात. (पान-१५३)

12 योगाभ्यास शक्यतो एकांतता करवा कारण
 एकांततामध्ये इंद्रियाचा दम साधणे सुकर होते. दम साधण्या
 13 जाव्यानंतर, शम साधण्यात श्रम कमी होतात. सुकर हा.
 त्यानंतर अहंभावाचे स्फुरण विरलिन होते.

14 आद्य शंकराचार्य एकान्त सुखसाधनाम् ।
 विविक्तदेशसोवित्परतिजनसंसदि ।
 15 पहाटेच्या वेळी आणि एकांततावातात योगसाधना केली
 तर इतर सज्जगती साधकांच्या जिज्ञासिंह स्पंद प्रसून
 16 होत असतात व ते योगाभ्यासात पोषक ठरतात. अशा
 वेळी जिज्ञा सहजतन व शिद्ध एकाग्र होऊ लागते.
 17 योगाभ्यासामे शरीराचे आरोग्य सुधारते. मनाला
 शांती मिळते मनाचे सामर्थ्य वाढते, व कर्तव्यकर्म
 करवासाठी एक आगळी ऊर्जा राधते.

18 कोण करावा - स्वर्गी देश प्रतिष्ठाप्य - - -
 का व कोणी करावा? मनाची शक्ती प्रचंड आहे. तिचा
 19 सचय करवासाठी व्यर्थ धाडणू नये.

20 देह, इंद्रिय मन - निर्मिळव, प्रकाशकत्व, निरापयत्व.
 अकारण, तेज, बुद्धिवैभव - शिद्धी प्रकार होतात.
 कोणी? ज्याला कौशल्यपदाची प्राप्ती करून घेण्याची इच्छा
 असते. त्यांनी दीर्घकाळ, निरंतर, सकार/अध्यापूनी
 योगाभ्यास करावा. त्याने आळस व पिणो नाहीला होतो.
 देशकाम - परिस्थिती यांचा विचार करून प्रत्येकाने
 गरीब श्रमिंत, लहानधार, स्त्री सुदण, विव्दान आदीकित
 अशा प्रत्येकाने अभ्यास करावा.

NOV
DEC

08 अशा या योगाध्यासावर महर्षि पतंजलीने योगसूत्र
 हा अमोलिक ग्रंथ लिहिला. महापुत्री, पतंजली ह्यांना
 09 साक्षात योगाचा अवतार मानले जाते.

योगसूत्र महाभाष्य व चरकसंहितेचे प्रतिपादन या
 10 तीन वृत्तींमुळे मन, वाणी आणि देह यांच्यातील
 योगाचा निरास करण्याचा महापुत्री पतंजलींना योग्य
 11 त्यांनी मोक्षास्तकेच अशुद्ध्यातून मान्य दिले.
 चार पाद | १८५ सूत्रे

12 अथ योगानुशासनम्। अथ - मंगलचरण -
 योगश्चिन्मृत्तिनिरोधः - चिन्माया वृत्तीचा प्रवाह सतत
 13 अखंडपणे सुरू असतो. अशा वृत्तीचा जेव्हा निरोध
 होतो तेव्हा प्रकाशस्वरूपामध्ये अवास्थित असतो.

15 यम - अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह
 नियम - तप, शिरोष, आस्तिक्य
 16 शौच, स्नान, तपः स्वाध्याय, स्वप्नप्रणिधान

आसन - स्वास्तिक, गोमुख, पद्मासन, वीरासन
 17 सिंहासन, भद्रासन, मुक्तासन, मयूरासन.
 प्राणायाम - श्वान व अपान यांचे नियंत्रण। ~~स्वप्न~~
 18 पूरक कुम्भक रोक - सूर्यभदन / धामरी / सीकारी
 प्रत्यक्ष शक्ति

19 कुम्भकाचा काळवाढी वाढवत नोक तर सत्वगुणाने
 संवर्धन होते व ज्ञान ग्रहण क्षमता वाढते.

20 पुन्याहार - शांडिल्य पान - ५७
 धारणा
 ध्यान
 समाधी -

NOVEMBER							2015
M	T	W	T	F	S	S	
30						1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	

शं. 3. पु

08 धारणा - अष्टांग योगातील हे सहावे योगांग
 अंतरंग साधनेतील हे प्रथम अंग

09 देशबन्धचिन्तस्य धारणा - चिन्ताका एका ठिकाणी
 बांधून ठेवणे.

10 या आधीचे अंग होत ते प्रत्यक्ष इन्द्रिये
 आपला ध्येय सोडून चैतन्यत्वाकडे वाट्याळ करणाऱ्या
 चिन्ताच्या स्वरूपाचे अनुकरण करू लागतात. — प्रत्यक्ष
 चिन्त चैतन्यमय झाले की देहही चैतन्यमय होते

12 हा चैतन्याचा परिसस्पष्ट चिदाकाशात होते
 कपाळाच्या मध्यातून (भूमध्य/आज्ञाचक्र) म्हणजे
 13 आतून मस्तकमध्याकडे पर्यंत (सहस्रार स्थान)
 मस्तकात असलेल्या शक्ति शुद्ध जाणिव असते या
 14 भागात चिदाकाश म्हणतात. चिन्तनृत्तीचे उगमस्थान
 हेच आहे. सर्व अवधान या भागात एकाच शक्ती
 15 विचार इथेच निर्माण होतात व इथेच तेच पोवतात.
 शरीराच्या सर्व संवेदना गृहण करणारा भेदू याच
 16 भागात आहे. जाणिवकेंद्र म्हणतात.
 या भागाचे महत्त्व अधिक आहे कारण चिन्त
 17 एका निश्चित ठिकाणी एकाच क्रायचे असते. ते तुला
 ध्याता वहा वर फिरत राहिल तर एकाच ठेगाने नाले
 18 त्या निश्चित ठिकाणी चिन्ताक बांधून ठेवणे हीच
 आहे धारणा - म्हणजे धारणा करणे, अर्थ.

19 आकाश वृक्ष, पर्वत, फूल, व्यक्ती — तिथे जाते.
 जर आपल्या उगमस्थानाकडे पहाता आले, जीना आले
 20 नूर चिन्त तिथे जाते. जाणिवेच्या उगमस्थानाकडे
 जाते व तिथेच स्थिरावते - कधी सुखसंवादा वेदा ---
 चिन्त जेव्हा एखाद्या गोष्टीकडे जाते तेव्हा त्या
 वक्र/व्य/पदा / वृत्ती निर्माण होतात. इत्याद्या संवेदना
 गृहण केल्या जातात. त्याच अनुक्रमे वृत्ती तयार होतात.
 व चिन्त त्याच जोडले जाते. श्री गुरुणाथी मूर्ती पहाता
 चिन्त अजिबात न टोता तिथे स्थिर होते. (विद्युन 2015)

M	T	W	T	F	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

08 ज्ञान ही मूर्तचि (अवधारण) म्हणतात. त्यांना
 आपण तिथून दुसऱ्याकडे गेला तरी ती मूर्तचि आहे
 09 मनातून जात नाही ती आपल्यातून सोबत मिळत राहते
 मूर्तचि सोबतच राहते. ती कल्पाने जात नाही
 10 ही ही मूर्तचि (अवधारण)
 :- धारणेसाठी आलेले शब्द कालाना धारण
 11 गडबड नको. शनैः शनैः (आधी परमात्म्याचे
 लक्षणच सांगणे / वदन कथन उपकार-उच्चार
 12 करत घ्यायलाय लक्ष केंद्रित करावे
 उपकार / लोड्डम् च आरंभून घेऊन त्याच
 13 शीतपत्रे आत घाला. काही काळ निःशब्द राहावे.
 लोड्डाना मुद्रा उ० / लोड्डम् - नाममंत्रासरित--
 14 ही साठी चिन्ताची (मंत्रधारण)
 त्याचबरोबर - (स्थळधारण) - नंतर विचार(धारण)
 15 म्हणून देवाला शब्दरूप नाही परंतु (स्वाध्या
 शब्दाने त्याला ओळखता येते. जो शब्द तो देवभाव
 16 अंतःकरणाने आकडे होता त्याच्या नाम म्हणतात.
 'नामान देव आहे' या विचाराने चिंतन आरंभू जाते.
 17 त्याच्यावर चिंतन राहते ही विचारधारण।
 नाम घेताना परमेश्वराच्या आत्मत्वाचा भाव
 18 अंतःकरणाने आकडे होता - एवढेच नाम घेण्याची
 क्रिया कर्मा होत जाऊन शान्त होत केवळ देवाच्या
 19 आत्मत्वाचा भाव चिन्तावर उभारत जातो. काही काळ
 शब्दरहित देव भावाने विसावता येते - (भावधारण)
 20 अशा प्रकारे अंतःकरणाची ठवण घडते घालणा
 अंतःकरण - आत्मिक इच्छे (साधन)
 ने कोणत्याही प्रथामे वनूळोळ नाही म्हणून जे क्लेश
 नाही. त्याला आकार नाही, रंग नाही, कौल नाही ते
 दृश्य नाही, स्पर्श करता येत नाही केवळ भावनांचा
 स्पर्श होऊ शकतो. अंतःकरण करताना तसे चिंतन राहते
 2015 तेव्हा त्याच चिंतन म्हणतात. धरून ठेवण्याचे काम चिंतन

M	T	W	T	F	S	S
30						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

08 करते मूलन धारणा ही चिन्ताची असते. अनुसंधान चिन्ताच होते.

09 धारणा - ध्यान - समाधि या तीन अंगात चिन्ताची
 10 एकाग्रता साक्षात साध्याची असते. अंतरंग साधना.
 11 त्यापैकी धारणा ही प्राथमिक स्वरूपातील पहिली पायरी आहे.

12 जागृतावस्थेत सर्व शरीरभर संचार करणारे मूल
 13 चिंत शरीरातील एखाद्या भागावर स्थिर ठेवण्याचा उपाय
 14 म्हणजे धारणा! आपण विद्वत्पंडित ज्ञानिंत्रियांच्या
 15 सहाय्याने विषय ग्रहण करत असतो कर्म. चा कार्य
 16 करत असतो. हे सर्व सुरू असताना चिंत एखाद्या
 17 विशिष्ट ठिकाणी स्थिर ठेवणे म्हणजे धारणा अथवा
 18 प्रत्येक लहान मोठी क्रिया करताना एकाग्रता, पहलाना,
 19 रत चेतना चिंत तिथे नसणे तर ते कार्य योग्य प्रकारे
 20 होत नाही. परंतु या क्रिया झाल्या म्हजनेने घडत
 21 असताना की त्याचा स्पष्ट अनुभव वेगळेपणाने येत
 22 नाही परंतु योगाभ्यासा साधक मात्र शरीराच्या कोणत्या
 23 भागात त्याच चिंत विनासायल नडे शकतो. तिथे
 24 स्थिर होवू शकतो. शरीरात लागू करे असताना,
 25 त्यापैकी कोणत्या प्रकारे चिंत स्थिर करायचे याचा
 26 निर्णय योगसाधकाल करता येतो

27 मूलाधारक / लाघिष्ठान / मणिपूर / अनहत / विशुद्ध
 28 आशाचक आणि सहकारक -
 29 सुदुर्लभ जेव्हा शिष्याच्या मस्तकावर हात ठेवतात
 30 तेव्हा ते मूलाधारकात स्थित असणा-या कुंडलिनीची
 31 पुन ज्ञानसंस्कार जागे करतात व सहकारकातील
 32 चक्रातील जागृतेत आपणू त्यांना कृताय करतात.
 33 म्हणून सवसुंकी कृपा म्हणजे त्यांचा वरदहस
 34 लाभणे आहे. काहीही न कोवता, एक शब्दही न
 35 उच्यारता ही मोनारन दिकी जाणारी स्पष्टदिक्षा आहे

M	T	W	T	F	S	S
				1	2	3
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

08 आपल्याला वाहेलून काहीही जाणवत नसले तरी
 या सप्त चक्रांच्या नियंत्रणाखाली जठर, यकृत
 09 अनाहात, स्वतंत्रपणे कार्यरत असतात. त्यांना
 त्यांच्या नियंत्रणाचा धाक असतो. त्याप्रमाणे त्यांचे
 10 सर्व व्यवहार अनुशासित होत असतात.
 धारणेच्या नियंत्रणात कोणत्याही नशीबदार
 11 चित्त स्थिर झाले की आपाआपच त्यांच्या आधीपल्या
 बाकी असणाऱ्या इंद्रियांचे व्यवहार सुलुजमणे
 12 ~~सुलुज~~ चालतात. आणि सर्व इंद्रिये सुस्थितीत असणे,
 आपापली कामे योग्यरीत्या करणे हेच तर
 13 आरोग्याचे लक्षण आहे.
 धारणा जशी देखील एखाद्या विशिष्ट
 14 स्थानावर करता येते तशीच ती देखवाहेलीक
 कोणत्याही वस्तूवर देखील करता येते. वृत्तिरूपाने
 15 त्या पदार्थाकडे/ वस्तूकडे आपुन तिथे चित्त स्थिर
 करणे ही वास्तव धारणा आहे. आपल्या हवांच्या
 16 पोरन्याचे उदाहरण म्हणजे मत्स्ययंत्रावरील
 फिरत्या माशावर अर्जुनाचे चिन्ताची एकाग्रता
 17 साधली व त्याचा वेध घेतला.

विभूतियुग
 18 ध्यान - तत्र प्रत्यय एकतानता ध्यानम् ।
 19 2

19 एका स्थानाकडे जी भावना चिन्तात असेल तीच भावना
 उदीरून काही काळापर्यंत टिकून राहणे ही त्या
 20 भावनेची म्हणजे प्रत्ययाची एकतानता होय.
 शरीराच्या ज्या भागावर चिन्ताची धारणा केली असेल
 त्या स्थानावर ही प्रत्यय एकतानता करणे - ध्यान!

चिन्ते काळानेच सत्य सातत्य म्हणजे ध्यान!
 धारणे प्रथम एका विशिष्ट स्थानी चित्त स्थिर
 2015 करायचे असते. तिथे आपलेच कामेही असते.
 साधने

08 आणी त्या भावनेचा अनुभव पुढे पुढे काळ ठिकठिक
 ठेवायचा असतो. असा तो ठिकठिक होय त्या प्रत्ययाची
 09 एकतांना आहे. अशी प्रची एकतांना ठिकठिक
 मूळज त्याच ध्यान म्हणतात. गणपतीच्या पुतीवर
 10 चिंत स्थिर करणे ही धारणा आणि त्याच्या ठिकाणी
 अक्षणाच्या बुद्धिने भवाचा आविष्कार माझ्या ठायी
 व्हावा म्हणून त्याच्या त्या पंढर एकतांना करणे ही
 12 ध्यान आहे. म्हणजेच थोडक्यात चिंत स्थिर करणे
 ही धारणा तर स्थिर सांठव्या चिंता बुद्धिने
 विशिष्ट वृत्तिक परिणाम सादल्या ठिकठिक ठेवणे हे ध्यान
 13 आठवनासाठी सूर्य, चंद्र, ज्योति, दर्पण, मूर्ति
 यापैकी कोणत्याही गोष्टीवर धारणा करून पुढे
 14 ध्यानही साधता येते किंवा चित्रकला, संगीत, नृत्य,
 शिल्पकला या सादल्या कलांच्या वार देखीक
 15 चिंताची धारणा करून ध्यान साधता येते.
 ध्यान जसे एका विशिष्ट ठिकाणी विशिष्ट आसना
 16 वळून, विशिष्ट आठवण ठेवून साधता येते तसेच
 चारुता बोलता, व्यवहार करताना निराळव ध्यानही
 17 साधता येते.
 याच ध्यानाची पक्कावस्था म्हणजे समाधि
 18 म्हणजेच योगाचे आठवे अंग आहे. ती आत्म
 अवस्था आहे. तिथे ध्याता ध्येय व ध्यान ही
 19 त्रिपुटी देखीक उरत नाही. ही ध्यानाची परमोच्च
 अवस्था आहे.

20

जान २९६ पाहून पुढे ---

M	T	W	T	F	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

08 योगसाधना करत असताना शरीरातील त्रिगुणांपैकी
 09 रज व तम या दोन गुणांचा अपकर्ष होतो आणि
 सत्वगुणांचा प्रकर्ष होतो. आणि त्याचे परिणामस्वरूप
 मृदून, कायसंपत् प्राप्त होते.

10 देही आरोग्य तंदते। ध्याय नाही यापरते।। समर्क
 11 देहामध्ये सान्त्विकता, निरामयता असे परिणाम दिवू
 कोणते की योग्याचा अक्षरशः कायापाळक होतो।
 12 अनेकदा बुद्धीच्या आकारनामचीकडे देखील काही
 देवी गीष्टी घडून आलेल्या दिसतात...

13 यदा सत्व प्रवृद्धं तु प्रलयं याति देहभूत।
 तदानमविद्यां लोकान् उमरान् प्रतिपद्यते॥ १४.३४.
 14 सत्वगुणांची वृद्धि झाली असता तो साधक अन्न
 तत्व जाणणा-यांच्या शुद्ध लोकांस प्राप्त होता,
 आधि, व्याधि इ. पीडा पूर्वमेव नाहीशा झालेल्या

15 असतात. सत्वगुणांच्या आधिच्यामुळे शरीर सुदृढ, सतत
 व निराग्नी होते. हे ~~असे~~ आयुर्वेदानेही प्रतिपादन केले आहे
 16 दीर्घमायुः स्मृति मध्या मासपर्यंत तल्पा वयः।
 उभावपि स्वर्गादर्थं देहेन्द्रियकारण परम
 17 वाकुलित्ये प्रणति काणिं लभेत वा (सामनात्)।

योगशास्त्राने सूत्राकारे ने सिध्दांत मांडले आहेत त्यांना
 18 अध्यात्मशास्त्र व वैद्यकशास्त्रानेही पुष्टि दिली आहे
 त्या निव्वी शास्त्रांमध्ये एकवाक्यता आहे

19 कारखान्यानीक मुख्य संघात्मक यंत्र - इतर लक्षणांमधील
 योग - सुलुत्रता - चिन्तानीक सत्वगुणाळ गति मिळाली की
 20 सर्व गीष्टी अनुकरु घडू लागतात. हे जरी खरे असले
 तरी केवळ मात्री हे उपायानकारण अकून चालणार नाही.

निमित्तस्वरूप कुभार त्याची घटनिमित्तीची इच्छा व
 त्यात अगुण प्रयत्न घडते तसेच त्याच्या एकात्रित परिणाम
 होऊन घडा वनेत. त्याचप्रमाणे सर्व कर्म जरी प्रकृतिनियमात
 गुसाक होत असली तरी साधकाची इच्छा व त्याच प्रयत्न
 2015 यामुळे योगाभ्यासात प्राप्ती ~~के~~ कमी जास्त प्रमाणात होई

विशिष्ट स्थानों को होना अस्सेक तर अनेक मर्ग
 असतात. पायी, सायकल, मोटार, विमान --- परंतु जस
 वस्तु अस्सेक त्या प्रमाणाने साधक बनकर/उत्तरी पोहोचणे.
 तसेच साधकाच्या मर्गात अनेक अडथळे येतात. अविद्या,
 काम आणि कर्म यापुढे प्रगतीचा वेग मंदावतो. परंतु
 त्या प्रतिबंधांचा स्पर्शाने तशी होण्यासाठी योगाभ्यासाचा
 सुद्धाच एक करत बनकर करावी.
 अर्थात ही एका जन्माची साधना आहे असेही नाही
 बहूनां जन्मानामु अने जन्मानां प्रपद्यते।
 योग साधनेत कधीच थाई / जबरदस्ती चालत नाही. आपण
 आपली साधना सान्ध्याने / निष्ठेने (अभ्यासपूर्वक) सुद्धा
 ठेवूनी तर निश्चित फळ मिळेल. मात्र काळाबाध (कमी
 लागते हे सांगता येणार नाही. मात्र या मर्गावरून
 वाटचाल करत असताना देखील (विलक्षण व अवधीनीय
 आनंद मिळता. योगाभ्यासाने सहजता येऊ लागते,
 गंतव्य स्थाना पेक्षा तो मार्गच आनंददायी वाटू लागतो,
 मर्गाचे जन्मातील सास्कार जागृत होतात आणि मग
 साधकाची प्रगती अपेक्षेपेक्षा ही अधिक व स्पर्शाने
 होऊ लागते. त्यापुढे आनंदाचा उर्ध्व उचकळायला
 लागतात. काही गौण सिद्धी त्याच्या ठिकाणी प्रगट होऊ
 लागतात. मात्र खरी साधक सिद्धीच्या आहारी न
 जाता तेव्हा वाटचाल चालू ठेवता.
 धारणेचे दोन प्रकार - अंतर्धारण, बहिर्धारण।
 अंतर्धारण करत साधकाचा देह हा देश (स्थान) म्हणून
 सोपितला आहे. देह हा पंचमहाभूतांचा बनला आहे.
 त्यांची स्थान बदलित साधक येताना तर त्याच्या
 महाभूताने धारण करणे सोपे होत.
 पृथ्वी साधक करीकरणे लोक पणे असू केले जाते.
 इ. तळपाय से सुद्धे - इथे पृथ्वी साधक आधिक्य असते.
 पृथ्वी जशी सर्व भूतमात्रांना धारण करते तसेच सुद्ध्यांपाणी
 तळपायापयंतिया भाग सर्व शरीराला (जागृत अवस्थेत) 2015
 करत असतो.

M	T	W	T	F	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

08 **आप** - गुडघ्यांपासून नाभिपर्यंत जास्तच मोठ्या प्रमाणात असते. पुत्राशय, पुत्रनलिका यांचे भाग असतात. तसेच अखंडी वारध्या वाजळ म्हणून वारध्यांच्या कामे यांचे भागात होत असते.

09 **नेत्र** - नाभिपासून हृदयापर्यंत नेत्रातळाचे प्रमाण अधिक असते. जठर, यकृत, व्हायुपिंड, फीहा ही अन्नपचन करणारी इंद्रिये यांचे भागात असतात. त्यांच्या पासून रसधातु व रक्त निर्मिती होते. वेश्वांतर नावाचा आग्नि यांचे भागात असतो ज्यामुळे मलासाला भूक लागते. हा आग्नि मंद झाला तर भूक लागत नाही. अहं वेश्वांतरी भूला - -

10 **वायु** - हृदयापासून नाभिकेपर्यंत वायुचा लंपाक मोठ्या प्रमाणात असतो. फुफ्युस, श्वासनलिका यांच्यापासून प्राणायामाची ये-जा सतत सुरु असते. वायुतळाक धारणा करायची असते तसेच या भागावर करवी.

11 **आकाश** - नाभिकेपासून पुस्तकापर्यंत आकाशाचे अन्न, विषय - विकाराचे स्पंद यांचे भागात तयार होतात, शिरोभागातील आकाशात प्रथम हे स्पंद तयार होतात आणि नंतर, शिरोबद्ध आकाशात पसरत जातात. इथे क्रोधाचे स्पंद निर्माण झाले तर वारध्या क्रोधाचे लक्षण दिशतात. इथे आनंद/हृष्यविनाद तर आनंद, भिन्न प्रसन्न भुवनं प्रसन्नम्।

12 अशा प्रकारे शरीरातील निरनिराळ्या ठिकाणी पंचमहाभूत प्रचलित असते. तिथे तसतशी चिन्नाची धारणा करावी त्या त्या भूतावरील नियमांचा जय झाले की त्याच काळा ठिकाणी विशेष प्रकारची लक्षणे/लक्ष्यी प्रकार होऊ शकतात. शरीरात हळूहळू येते. मळभूतनिर्मनाच प्रमाण कमी कमी होते. स्वामीचे मायुय येते. वर्षी तेजस्वी होते. काळाने मधी पाणी, चिपळ, काटे यावदन चालू शकतात तसेच भूक व 2015 पूर्ण नियंत्रण येते. दुसरे कोठेही तो एवू शकतो.

NOVEMBER	2015
S	S
1	
2	3
3	4
4	5
5	6
6	7
7	8
8	9
9	10
10	11
11	12
12	13
13	14
14	15
15	16
16	17
17	18
18	19
19	20
20	21
21	22
22	23
23	24
24	25
25	26
26	27
27	28
28	29

FRIDAY

WEEK 44

DAY 303-062

DATE 30.10.2015

30

OCTOBER

०८ पुढे पुढे तर अष्टसिध्दी प्राप्त होतात. परंतु खरा योगी
 ०९ शिष्यपुरुष अशा सिध्दीतून मिळोत्या सामर्थ्या
 १० युक्तयोग काल नाही. उरू २ त्याच्या अंतःकलाच्या
 ११ प्रवृत्ति अधिक सात्विक होत जातात. त्याच्या सर्व
 अवयवांपासून तेज आसंद्न वाहू लागते. तो सुकामळ
 अक्षरही वज्रपेढी बनते लुकुमारो महाबळी!
 शेनाश्वतर उपनिषद - लक्ष्मण भारद्वाज मनाक्षुपण

१३ पा. योगसूत्रे दीर्घ अध्यासानंतर प्रयत्नाने प्रतिपादन केली
 १४ अहित. सर्व कलायांवर पाहून हा नी जगासमोर
 १५ मोडकी आहेत. त्यांना साक्षात पतंजली (पहापुनी) या
 १६ सुधारिचा, अध्यासाचा व अनुभवाचा स्पर्श होऊ आहे.
 १७ ज्या विवेकी मनुष्याला आत्मकन्याया साधायच
 १८ असो त्याने योगसाचा मार्ग स्वीकारला. दैह, मन
 १९ बुद्धे यांच्या मध्ये समन्वय साधून ऐहिक/पारलौकिक
 २० फल प्राप्तिसाठी योगसाधना करायला हवी. असो हे
 २१ अद्भुत, अयुव, आत्मिक ज्ञान मनुष्यापुढाच्या
 २२ कर्मावासाठी विनिरित करणारे पतंजलीना सादर प्रणाम.
 २३ योगीन विनिरा पदेन नायां मरु शरीरस्य तु वैधवेन
 २४ योऽप्यकराम प्रवर मुनीनां पतञ्जलिं त्रिभक्तिरानुरागिनः

NOV

DEC