

31

July
Friday
Week 31
212-153

9 June 2009

2009

June				
Week	23	24	25	26 27
Monday	1	8	15	22 29
Tuesday	2	9	16	23 30
Wednesday	3	10	17	24
Thursday	4	11	18	25
Friday	5	12	19	26
Saturday	6	13	20	27
Sunday	7	14	21	28

July				
Week	27	28	29	30 31
Monday	6	13	20	27
Tuesday	7	14	21	28
Wednesday	1	8	15	22 29
Thursday	2	9	16	23 30
Friday	3	10	17	24 31
Saturday	4	11	18	25
Sunday	5	12	19	26

- आत्मसंयमयोग -

अध्याय ६ वा

9.00 या आत्मसंयम योगाची थोडीशी प्रस्तावना
 10.00 मार्गीत अध्यायात आली आहे. या अध्यायात
 एक महान संदेश भगवंत आपल्याला देताना.
 11.00 आपणच आपला उदार करारा करण
 आपणच आपला शत्रू किंवा बंधु असतो.
 12.00 ज्याने मन व इंद्रिये निकली तो स्वतःचाच बंधु
 वा मित्र होय. परंतु जो इंद्रियांता दास झाला तो
 1.00 स्वतःचाच शत्रू होय. ज्याला आत्मसंयम साधला तो
 योगाकृत होतो तो प्रशान्तात्मा, त्रिनेद्रिय, निर्द्वय,
 2.00 ज्ञानविज्ञानतृप्तात्मा, कूटस्थ, माती - सोने समान
 मानणारा, सुहृदपासून पाष्यापर्यंत शत्रुबुद्धी ठेवणारा,
 3.00 क्लम धर्यवनाचे पावन करणारा, असा अष्ट योगी होतो.
 तो ईश्वरपरायण होतो.
 4.00 या अवघड मार्गीत चाळणाऱ्या ज्यासकाचा
 अध्यास अपूर्ण राहिला तरी वाया जात नाही असा
 5.00 योगाभ्रष्ट महापुरुष लोककल्याणासाठी मृतत्वानंतर
 पुन्हा अवतरतो. ईश्वरचे कार्य करून ईशतत्कान
 6.00 विकीत होतो. ही योगाकृतेला आत्मसंयमान कामने.
 7.00 या अध्यायाचे नाव आत्मसंयमयोग असे आहे.
 वर्यार्थे ज्ञानाचे बहिरंग साधन म्हणजे कर्मयोग
 आणि अंतरंग साधन म्हणजे ध्यानयोग होय.
 8.00 कोणतेही शास्त्र तुम्हाला सिध्दान्त सांगत असने
 पण केवळ सिध्दान्त वाचून जीवन आचरता येत नाही.
 जीवन जर चांगल्या प्रकारे आपरायचे असेल, संपन्न

५, ७, ८, ११, १६, १७, २६, २७, ३०, ३१, ३३

September					
Week	36	37	38	39	40
Monday	7	14	21	28	
Tuesday	1	8	15	22	29
Wednesday	2	9	16	23	30
Thursday	3	10	17	24	
Friday	4	11	18	25	
Saturday	5	12	19	26	
Sunday	6	13	20	27	

October				
Week	41	42	43	44
Monday	5	12	19	26
Tuesday	6	13	20	27
Wednesday	7	14	21	28
Thursday	1	8	15	22
Friday	2	9	16	23
Saturday	3	10	17	24
Sunday	4	11	18	25

2009

August
Saturday
Week 31
213-152

01

9.00 करायचे अक्षय नर त्याला न्हिरेरी जोड घावी.
 म्हणजेच जीवनाची कला साधावी.

10.00 शास्त्रातून सिध्दांत घ्यावा आणि जीवनाच्या
 कलेचा व्यावहारिक संयोग करावा. आणि आदर्श

11.00 आयुष्य जगून दाखवावे.
 कोणत्याही योगामध्ये आत्मसंयम महत्त्वाचा

12.00 आहेच पण सर्वात महत्त्वाचा ध्यानयोगात आहे.
 धर्माच्या तीन पायऱ्या -

1.00 १. कर्मकांड - कनिष्ठ पायरी परंतु आवश्यक आहे
 परंतु तिथे घुटमरुता कामा नये. आयुष्याला शिस्त येते.

2.00 २. पुराण किंवा इतिहास - मध्यम पायरी महान्यांच्या
 युगापुरुषांच्या। मार्गदर्शन आपल्याला जायचे आहे

3.00 ३. तत्त्वज्ञान - अंतिम पायरी उपनिषदे, ब्रह्मसूत्र व
 भगवद्गीता यानून ब्रह्मज्ञान मिळवायचे आहे.

4.00 शेवटी तत्त्वज्ञानाच्या गाभ्यापर्यंत पोहोचायचे आहे.
 संन्यास आणि कर्मयोग दोन्ही आवश्यक

5.00 असले तरी कर्मसंन्यासापेक्षा निष्काम कर्मयोग
 श्रेष्ठ आहे असे भगवंत प्रारंभीच स्पष्ट करतात.

6.00 कर्मयोगाच्या उत्कृष्ट आचरणासाठी संन्यासभूतीची
 जिवंत आवश्यकता असते. कामना अनेक अर्थ शक्तीत
 लगेची, संपत्तीची, इद्रियांच्या सौरवाची ही अभिलाषा

8.00 प्राणसार स्वार्थी व संकुचित बनवते. त्यामुळे 'कार्यपेक्षा
 स्वतःवर कस अधिक' असते अशा व्याक्तीकडून उत्कृष्ट
 कर्मयोगाचे आचरण होणे शक्य नाही म्हणून कर्मयोगास
 सत्यसंन्यासी आवश्यक आहे.

03

August
Monday
Week 32
215-150

2009

July					August						
Week	27	28	29	30	31	Week	31	32	33	34	35
Monday		6	13	20	27	Monday	31	3	10	17	24
Tuesday		7	14	21	28	Tuesday		4	11	18	25
Wednesday	1	8	15	22	29	Wednesday		5	12	19	26
Thursday	2	9	16	23	30	Thursday		6	13	20	27
Friday	3	10	17	24	31	Friday		7	14	21	28
Saturday	4	11	18	25		Saturday	1	8	15	22	29
Sunday	5	12	19	26		Sunday	2	9	16	23	30

योगासाठी योग्यता -
 योग्यांची काही चुळे खाण मारी (जानेवारी)
 याचा अर्थ योगी अमक्याच जातीचे, अमक्याच देशात
 जन्माचा येतो असे नाही. मनःसंयमाचा निर्धाराने
 अभ्यास करणारा कुणीही असो त्याचा योग प्राप्त
 होतो. मात्र समतोलता स्वाध्यायता हवी.
 योगसाधना इत्याहाने व पैलाने करवी
 ज्या ठिकाणी उखारी कधीच संबध येत नाही
 त्याचा योग म्हणतात असा योग आक्स सोडून
 पाचरता पाहिजे.
 योगाभ्यास करू इच्छिणाऱ्या व्यक्तीने प्रथमतः
 आपले जीवन कमानेने नियमित व प्रमाणबद्ध
 करणे आवश्यक आहे. खाणे, पिणे, सोपणे सारे
 प्रमाणात हवे. आहार विहारात प्रमाणबद्धता
 जाणव्यानेही इद्रियांवर ताबा येतो. ज्याचा निशेवर
 ताबा नाही तो नियमित व मोजके कसे रमईक?
 शरीर सुदृढ व आरप्यसंपन्न असेल तरच मन
 शरीरानून मुक्त होऊ शकेल. नाशितर ते इद्रियांना
 अधिक चिकरते. पोट दुखत असेल किंवा दृढ
 ठणकत असेल तर ध्यान कागेल का? म्हणूनच
 शरीराचे स्वास्थ्य असेल तर शरीराची जाणवत
 राहत नाही. Bodylessness अनुभवावे
 स्वस्थ शरीरच असून नसण्यागत राहू शकते
 पूर्वा विचारशून्य बनणे अवघड आहे या
 विचारशून्य अवस्थेला समाधी म्हणतात

September

Week	36	37	38	39	40
Monday	7	14	21	28	
Tuesday	1	8	15	22	29
Wednesday	2	9	16	23	30
Thursday	3	10	17	24	
Friday	4	11	18	25	
Saturday	5	12	19	26	
Sunday	6	13	20	27	

October

Week	40	41	42	43	44
Monday	5	12	19	26	
Tuesday	6	13	20	27	
Wednesday	7	14	21	28	
Thursday	1	8	15	22	29
Friday	2	9	16	23	30
Saturday	3	10	17	24	31
Sunday	4	11	18	25	

August
Tuesday
Week 32
216-149

04

2009

9.00 ① निरगती - अग्नीचा त्याग करणारा } संन्याशाची लक्षणे
अक्रियः - क्रियेचा त्याग करणारा }

10.00 परंतु केवळ अग्नीचा वा क्रियेचा त्याग करता म्हणून
तो संन्यासी किंवा योगी होत नाही, तर बुद्धिसंन्यास
11.00 महत्त्वाचा आहे. नशी वृत्ति निर्मिती झाली पाहिजे
कर्मफलस्य त्याग करता आला पाहिजे.

12.00 संन्यासान वरिष्ठ्याग महत्त्वाचा आहे तर योगीन
चित्तसमाधान आवश्यक आहे. कर्मफलाच्या तृष्णेचा
1.00 त्याग वेगळेपणे आवश्यक आहे. ध्यान हे ईश्वराचे
बहिरंग साधन आहे. कर्मयोगाच्या अभ्यासाने चित्तशुद्धी
2.00 होते. चित्तशुद्धी झाल्यावर निवेक, निचार, वैराग्य, क्रमशः
प्रबळ होत जातात. श्रवणमन्त्रीवरील श्रद्धा इतकी
3.00 श्रवणाने मनन घडते. मन हक्क हक्क अंतरंगाकडे नेऊ
लागते. चिनाच्या जसेवध वृत्ती शांत होतोत. परिणामी

4.00 ध्यान साधू लागते. अंतःकरणापासून संकल्पांचा
त्याग म्हणजे तरा संन्यास किंवा योग होय.

5.00 ② ज्याला संन्यास म्हणजे आहे त्यालाच तो योग
समज कारण संकल्पांचा त्याग न करणारा कोणीही
1.00 पुरुष योगी होत नाही. थोडक्यात संन्यासी व योगी
एकरूप आहेत. संकल्प - विकल्प म्हणजे साध्या भाषेत
7.00 हवे - नको. हे हवे - नको जितके मोडता येईल तितका
माणूस योगीपदावर आरूढ होतो. संन्यास हा सर्वांत
8.00 श्रेष्ठ आश्रम मानला आहे. संन्यासाने त्रिविध
एषणांचा त्याग करायचा. पुत्रेष्णा, विज्ञेष्णा, लौक्येष्णा
यांचा त्याग करून म्हणजे वासना टाकून निवृत्ति करायचा.

05

August
Wednesday
Week 32
217-148

2009

July					August						
Week	27	28	29	30	31	Week	31	32	33	34	35
Monday		6	13	20	27	Monday	31	3	10	17	24
Tuesday		7	14	21	28	Tuesday	4	11	18	25	
Wednesday	1	8	15	22	29	Wednesday	5	12	19	26	
Thursday	2	9	16	23	30	Thursday	6	13	20	27	
Friday	3	10	17	24	31	Friday	7	14	21	28	
Saturday	4	11	18	25		Saturday	1	8	15	22	29
Sunday	5	12	19	26		Sunday	2	9	16	23	30

9.00 ③ सप्तमिचरुपी योगावर आसठ होण्याची इच्छा करणाऱ्या
मनजरिनि पुढपास निष्काम भावने कर्म करावे
10.00 आणि योगाकड साऱ्यानतर सर्व संकल्पांचा अभाव
हेच कल्याणाचे साधन आहे. दोन मुख्य साधने -
11.00 फलत्याग आणि शम

12.00 मनाचे लक्ष विषयांवर नव्हे तर आऱ्यावर
केंद्रित होणे वाला शम म्हणतात.

त्यासाठी सर्व विषयांच्या विक्रान्ते दोष
1.00 घ्यानी आणून आपऱ्या लक्ष्यावर मनाची एकाग्रता
सतत करावी लागते.

2.00 शम, धम, उपरती, तितिक्षा शिखा व समाधान
हे सहा गुण अंगी असायऱ्या हवेत.

3.00 योगाकपी पर्वत म्हणजे मानवी जीवनाचे
शिखर आहे त्यासाठी निष्काम कर्मयोगाकपी पायऱ्या
4.00 चढण्याचा कंटाळा कऱु नये.

साधक योगाकड आला आहे हे कसे
5.00 ओळखायचे ?

6.00 ④ जेव्हा तो उंद्रियांच्या भोगात आसकऱु होत नऱुहे
किवा कर्मितीही आसकऱु होत नऱुहे तेव्हा सर्व
7.00 संकल्पांचा त्याग करणाऱ्या त्या पुरुषाला योगाकड
समजावे. सर्व चिंतऱुनींचा निरोध करणे थऱुका
योग असे म्हणतात.

8.00 चिंत ७ प्रकारचे असते
१. मुढचिंत २. क्षिप्त चिंत ३. विक्षिप्त चिंत
४. एकाग्रचिंत ५. निरुद्ध चिंत.

आपला Minus Point ओळखणे हाच आयुष्यातील सर्वात

मोठा Plus Point आहे.

September

Week	36	37	38	39	40
Monday	7	14	21	28	
Tuesday	1	8	15	22	29
Wednesday	2	9	16	23	30
Thursday	3	10	17	24	
Friday	4	11	18	25	
Saturday	5	12	19	26	
Sunday	6	13	20	27	

October

Week	40	41	42	43	44
Monday	5	12	19	26	
Tuesday	6	13	20	27	
Wednesday	7	14	21	28	
Thursday	1	8	15	22	29
Friday	2	9	16	23	30
Saturday	3	10	17	24	31
Sunday	4	11	18	25	

2009

August

Thursday

Week 32

218-147

06

9.00 संकल्प हाच सर्व कामांचे मूळ आहे. जो संकल्प
निःशेष करतो तोच योगारूढ महात्मा होय.
10.00 आता ही योगारूढ अवस्था प्राप्त करण्यासाठी
माणसाने काय केले पाहिजे?

11.00 (5) गतिनीति अष्ट श्लोक - आपला अमूल्य जन्म
वाया घालवू नये.

12.00 स्विराला शरण जा आणि आत्मोन्नतीचा
प्रयत्न करा. मनुष्य जेवढा संयम पाळणारा असेल
1.00 तेवढा तो आत्मोन्नतीकडे संपावू शकतो.

2.00 अर्धे ताचा साक्षात्कार घेणे काही एखादी
बंदू नाही की जी दुसऱ्याला देता येईल. तो ज्याचा
मानेच करून घ्यायचा असतो.

3.00 आपला विकास आपण स्वतःच करायचा
असतो. दुसरा सुणी तरी आपल्या प्रगतीच्या आड
4.00 येतो ही कल्पनाच चुकीची आहे. अग्नीची ज्वाळा
ज्याप्रमाणे सतत वर उलकत असते तसेच आपण

5.00 स्वतः ही सतत वर संपावले पाहिजे. आहे त्याच
ठिकाणी पडून राहणे हे काही प्रगतीचे लक्षण नव्हे.

6.00 नोकरीत अस्तू तर बदतीसाठी प्रयत्न करावेत. गरीब
अस्तू तर उत्पन्नवादीचा योजना आखाव्यात. हक्क

7.00 शिक्षणात प्रगती करून घ्यावी. ज्या क्षेत्रात वावरत
अस्तू त्या त्या क्षेत्रातले उल्लूख ज्ञान प्राप्त करून

8.00 घ्यावेच शिवाय आपल्या नेहमीच्या व्यवसाय पंध्या
व्यातिरिक्त अन्य कोणत्या तरी क्षेत्रातील ज्ञान व
अनुभव घेण्याचा प्रयत्न करावा.

07

August
Friday
Week 32
219-146

2009

July					August						
Week	27	28	29	30	31	Week	31	32	33	34	35
Monday		6	13	20	27	Monday	31	3	10	17	24
Tuesday		7	14	21	28	Tuesday		4	11	18	25
Wednesday	1	8	15	22	29	Wednesday		5	12	19	26
Thursday	2	9	16	23	30	Thursday		6	13	20	27
Friday	3	10	17	24	31	Friday		7	14	21	28
Saturday	4	11	18	25		Saturday	1	8	15	22	29
Sunday	5	12	19	26		Sunday	2	9	16	23	30

9.00 आपल्या स्वभावाने हळूहळू परिवर्तन आणते

10.00 वाहने - विचारपूर्वक एक एक दुरुगुण दूर
करण्याचा व सदगुण लक्षाव घ्याचा प्रयत्न करावा.
11.00 एखाद्या विषयाचा सखोल व्यासंग करावा. अनेक
गुंथ वाचवून त्यांची पद्धतशीर रिपणे
काढावीत. असे केले तर आपल्या जीवनात तर
12.00 परिवर्तन होईलच परंतु समाजासही आपल्या
सहवासाचा काम होईल.

1.00 हेविके जन्मते तेव्हाच स्वामी
मिनी असो माने समाधान ॥

2.00 हे तुकाराम महाराजांचे वचन वेगळ्या संदर्भात
आहे. परंतु आठवणी माणसे त्याचा स्वतःच्या
3.00 सोयीने अर्थ लावून निष्पत्ती राहतात. परंतु
त्याच तुकाराम महाराजांचे आपरवी एक
4.00 वचन मनावर कोरून ठेवण्यासारखे आहे.

5.00 तुका म्हणे मना पाहिले जंकुरा
मित्ये नवा दिस जागृतीचा ॥

6.00 आपणच आपले मित्र किंवा शत्रू आहोत हे
कोणत्या लक्षणांनी ओळखावे ?
7.00 (६) रजोगुणी व तमोगुणी माणसे इंद्रियांचे दास
असतात तर सत्वगुणी माणसे मात्र आयुष्याक
अनुशासनाची, आत्मिक्याची, श्रद्धेची इट वेढक
8.00 प्राप्त करून देतात. मानवजन्म किती श्रेष्ठ
आहे हे ओळखून जहंकार कमी करावा.
कर्तृत्वाधिमान टाकावा. श्रद्धा व जाणिक्यभाव

September					
Week	36	37	38	39	40
Monday	7	14	21	28	
Tuesday	1	8	15	22	29
Wednesday	2	9	16	23	30
Thursday	3	10	17	24	
Friday	4	11	18	25	
Saturday	5	12	19	26	
Sunday	6	13	20	27	

October					
Week	40	41	42	43	44
Monday	5	12	19	26	
Tuesday	6	13	20	27	
Wednesday	7	14	21	28	
Thursday	1	8	15	22	29
Friday	2	9	16	23	30
Saturday	3	10	17	24	31
Sunday	4	11	18	25	

2009

August
Saturday
Week 32
220-145

08

9.00 वाढवावा. स्थूलाकडून सूक्ष्माकडे जावे. परंतु
10.00 हुकवाने मनुष्य असे काही करत नाही. खरं तर
क्रियमाण कर्मांचे स्वतंत्र्य केवळ मानवात्म्य आहे.
तथापि या स्वतंत्र्याचा उपयोग तो करून घेत नाही.

11.00 (७) (८) जिंकिले, मत्त प्रशांतही जो
त्याने केवळ परमात्मा आयुकासा।
12.00 परमात्म्याच्या प्राप्तीसाठी प्रयत्न करावे लागत
नाहीत. तो सर्वत्र आहेच. परंतु विकार गि अहंकार-
1.00 भरतेल्या अंतःकरणाने तो प्रवेश कसा करणार?
सूर्य उगवला असला तरी दरवाजे रिविडक्या बंद
2.00 करून घेणाऱ्याच्या घरात अंधारच रहाणार.
मग परमात्म्यामध्ये जो मिसळून जातो त्याच्या
3.00 अंगी कोणती लक्षणे असायला हवीत? स्वतः लक्षणे -
अ नितान्तमनः आत्म्याची स्वाधीनता.

4.00 जगावर नियंत्रण ठेवणे एकवेळ सोपे पण
स्वतःला जिंकणे फार कठीण ज्याचे मन व
5.00 बुद्धी लोककल्याणार्थ स्थिरावली त्याने स्वतःला
जिंकले. तो नितान्तमन होय.
6.00 सकळ कामोपशांता - असा सुंदर शब्द Sunday 09
माझीनी मोजिला आहे.

7.00 अ- मनःशांती अंतःकरणाने जोवर विकार असताना
तोपर्यंत मनःशांती मिळत नाही. ज्याने विकारांवर
8.00 मात केली, जो व्यक्तीला शांती प्राप्त होऊ शकते
शांती मिळते.

July	27	28	29	30	31
Monday	6	13	20	27	
Tuesday	7	14	21	28	
Wednesday	1	8	15	22	29
Thursday	2	9	16	23	30
Friday	3	10	17	24	31
Saturday	4	11	18	25	
Sunday	5	12	19	26	

August	31	32	33	34	35
Monday	31	3	10	17	24
Tuesday	4	11	18	25	
Wednesday	5	12	19	26	
Thursday	6	13	20	27	
Friday	7	14	21	28	
Saturday	1	8	15	22	29
Sunday	2	9	16	23	30

- 9.00 इ - निर्विकारस्था - शून्य - उष्ण, दुःख - दुःख, मान - अपमान ह्या सारख्या परस्परविरोधी
- 10.00 गोष्टीमध्ये देखील समान पहाणारा, अनुकूल - प्रतिकूल या वंद्याच्या पलीकडे गेला.
- 11.00 ई - ज्ञानविज्ञानतृप्तात्मा - ज्ञान म्हणजे आत्मज्ञान! अर्थ परब्रह्म आहे असा अप्रतिहत, अखंड
- 12.00 ज्ञानानुभव येणे याला आत्मज्ञान म्हणतात. हे सर्व विश्व ब्रह्म आहे हा परोक्ष अनुभव म्हणजे 'विज्ञान'
- 1.00 आणि मीच परब्रह्म आहे हा अपरोक्ष अनुभव म्हणजे 'ज्ञान' होय. या दोन्हीची प्रत्यक्षानुभूती घेणारा तो 'ज्ञानविज्ञानतृप्तात्मा' होय.
- 2.00 उ - कूटस्था - कूट म्हणजे हानोडा. ऐरणीवर कितीही धण धातले तरी ती स्थिर असते. त्यावर सोने, चांदी, तांबे काढोही देवा. ऐरण नेवटेच धाव सोबत असते.
- 3.00 ऊ - विजिते द्विय - इद्रियांवर पूर्णपणे विजय मिळवून अनेक धाव सोडून विजिते द्विय वृत्तिचे.
- 4.00 ए - समक्षोष्ठारमकांमनः - समन्व बुद्धी - सोन्याची आसक्ती नाही आणि मातीचा निरस्कारही नाही शिवाजी महाराजांनी जेव्हा तुकाराम महाराजांच्या
- 5.00 घरी नजरणा पाठवला तेव्हा ते वस्त्रालंकार पाहून तुकाराम महाराजांना यत्किंचितही आसक्ती
- 6.00 वाटली नाही. सोने रूपे आप्ता मूर्तिकलमान। वरील सात लक्षणे घाणू करणारा
- 7.00 योपीच परमात्म्यात मिसळून जातो.
- 8.00

September

Week	36	38	39	40
Monday	7	14	21	28
Tuesday	1	8	15	22
Wednesday	2	9	16	23
Thursday	3	10	17	24
Friday	4	11	18	25
Saturday	5	12	19	26
Sunday	6	13	20	27

October

Week	40	41	42	43	44
Monday	5	12	19	26	
Tuesday	6	13	20	27	
Wednesday	7	14	21	28	
Thursday	1	8	15	22	
Friday	2	9	16	23	
Saturday	3	10	17	24	
Sunday	4	11	18	25	

2009

August
Tuesday
Week 33
223-142

11

- 9.00 मानवत् परदारुषु परद्रवेषु कोष्टकत।
आत्मवत् स्वर्गभूतषु यः पश्यति स परेशति॥
- 10.00 (७) हिनयितक वा सुहृद, मित्र, वैरी, उदासीन, मध्यस्थ, वैषी वद्व बांधव तस्य साधुपुरुष व पापी जीवांविषयी समुबुद्धी देवता नो जाति श्रेष्ठ होय।
- 11.00 अशा समत्वबुद्धीच्या योग्याने ध्यानाचा अभ्यास कसा करावा ?
- 12.00 (१०) सनायितात्मा - मन आंगी इंद्रिये यासाहेत ज्याने शरीर निकले असा तो निराशी - ज्याची तृष्णा, भोगेच्छा निघून गेली आहे असा. अपरिग्रह संग्रह न करणारा.
- 1.00 (११) एककी - ध्यानयोग हा नेहमी एकांततय केला पाहिजे. एकसाथी विरध्यायी - तप करण्यासाठी एकजण तर अध्ययन करण्यासाठी दीर्घजण हवेत.
- 2.00 युञ्जीत - परमेश्वराचे निरंतर ध्यान लावावे.
- 3.00 सतत - खंड न पडता दीर्घकालपर्यंत योग्याने सतत - दीर्घकालपर्यंत एकांतस्थानी (रहासि) एक्याने ध्यानयोगाचा अभ्यास करावा.
- 4.00 (१३) (१२) हे ध्यान कसे करावे ?
- 5.00 यासाठी योग्य आसन असावे. ध्यानाचा आरंभ आसनापासून होतो. आसनासाठी जागा कशी असावी ? नदी, वन इ. गोष्टींनी रमणीय असावी. तारा, पाडस, इन यापासून पीडा होणार नाही अशी असावी. वनचर, कीटक इ. चा त्रास होणार नाही

July					August						
Week	27	28	29	30	31	Week	31	32	33	34	35
Monday		6	13	20	27	Monday	31	3	10	17	24
Tuesday		7	14	21	28	Tuesday		4	11	18	25
Wednesday	1	8	15	22	29	Wednesday		5	12	19	26
Thursday	2	9	16	23	30	Thursday		6	13	20	27
Friday	3	10	17	24	31	Friday		7	14	21	28
Saturday	4	11	18	25		Saturday	1	8	15	22	29
Sunday	5	12	19	26		Sunday	2	9	16	23	30

9.00 अशी सुरक्षित व स्वच्छ असावी सान्ताचे वास्तव्य
 झाले जसेच अशी सुरक्षित व स्वच्छ असावी
 10.00 पावित्र असावी. - मठ, मंदिरे इ०
 अशा ठिकाणी सहज बसले असता
 11.00 वैराग्याला दुप्पट जोर येतो अशा ठिकाणी
 एकान्तता बसावे अशा ठिकाणी प्रथमतः तळत
 12.00 दुष्ट त्यावर शुद्ध मृगाजिन, त्यावर धुतकेल्या
 वस्त्राची घडी ठेवावी व त्यावर आसन घालावे.
 1.00 हे आसन सुखकर असावे तसेच शरीर
 व मनाला स्थिरता प्राप्त करून देणारे असावे.
 2.00 शरीराला पीडा न होता प्रहर-अर्धा प्रहर ज्या
 स्थितीत शरीर लुखाने राहिल ते आसन योग्य
 3.00 आसन होय. त्यानंतर शरीरातील सर्व स्नायु
 सैल साडण्याची क्रिया अभ्यासपूर्वक संपादने
 4.00 करता येणे म्हणजे **प्रयत्नशैथिल्य** होय.
 5.00 मौनाचे तीन प्रकार १ आकारमौन
 २. काष्ठमौन ३. निर्वासन मौन
 निर्वसन मौन ज्याला साधाच त्याला
 6.00 ध्यानयोग साधला
 त्यानंतरची स्थिती म्हणजे संतर्भन जिंकणे
 7.00 ध्यानाला बसले की अनेक विषय मनात गर्दी
 करतात त्यासाठी चिन्ताच्या वृत्ती संपूर्णपणे
 8.00 राहून दिल्या पाहजेत म्हणजे संतर्भनाकर विजय
 मिळवता येईल. विचारांना नबरदानीने रोखू नये.
 विचार येऊ द्यावेत. हळूहळू विचारांची गती लंथ

दुर्भ व कुश हे मिळून आहेत. ज्या दुर्भच्या पानीतून आपणही
 दुसरी पाती निघत नाहीत त्यांना दुर्भ म्हणतात. ज्या दुर्भच्या
 पानीतून आपणही पाती निघतात त्यांना कुश म्हणतात. जसे
 कुशासन सारकिक आहे. यामुळे पुढपायीची व तेजस्वितीची वृत्ती येते

September

Week	36	37	38	39	40
Monday	7	14	21	28	
Tuesday	1	8	15	22	29
Wednesday	2	9	16	23	30
Thursday	3	10	17	24	
Friday	4	11	18	25	
Saturday	5	12	19	26	
Sunday	6	13	20	27	

October

Week	41	42	43	44	45
Monday	5	12	19	26	
Tuesday	6	13	20	27	
Wednesday	7	14	21	28	
Thursday	1	8	15	22	29
Friday	2	9	16	23	30
Saturday	3	10	17	24	31
Sunday	4	11	18	25	

अभ्यास साधना - तदबुध्यस्तदात्मनः

2009

August

Thursday

Week 33

225-140

13

9.00 होत जाईल. याला 'विचार विरेचना' म्हणतात. कमाकमाने विचारांचा आवेग कमी कमी होत निर्विचार स्थिती येईल. मन एकाग्र होईल हेच ध्यान होय. सुरुवातीला काही इंगण्य ही स्थिती अनुभवता येते. नंतर अभ्यासाने हा ध्यानाचा कालखंड वाढत जातो.

12.00 ध्यानाचा अभ्यास करताना इष्टी अर्धोन्मिळीत असावी. इष्टी नासिकाग्रावर स्थिर करावी. डोकें उघडे ठेवले तर विक्षेप येतो आणि पूर्ण बंद केले तर श्लोष लागण्याची शक्यता असते. चित्तशुद्धीसाठी एकाग्रतेने योगाभ्यास करण्याची आवश्यकता असते.

3.00 ज्ञान, भाक्ति, कर्म व ध्यान या सर्वच मार्गात चित्तशुद्धी व मनोजय अपारिहार्य आहे.

4.00 आत्मशुद्धी जोडता योग एकाग्र मानसे। अष्टांग योगामधील यम-नियम ही प्राथमिक अवस्था म्हणजेच व्यक्तीची पूर्वतयारी आहे. आणि प्रत्याहार - धारणा - समाधी ही ध्यानाची उत्तरोत्तर श्रेष्ठ अवस्था आहे.

5.00 ज्ञाना आपण आसन, प्राणायाम व ध्यान याविषयी जाणून घेत आहोत.

8.00 विकार तीन प्रकारचे असतात - शारीरिक, मानसिक आणि भ्रान्तिक.

शारीरिक विकार तुलत्या व्यायामाने बरे होणार नाहीत. इतर व्यायाम प्रकारात कोणत्या ना

कुशासन शरीरातील दुष्पिन प्रवाह दूर धाकवते. व इतर काही संस्कार लाघकाकडे येऊ देत नाही. कुशासनावर वधून केलेल्या मंत्रांनी सिद्धी उक्कूर होते. कुशासनाजवळ सर्प, विंचू असे विपारी प्राणी, कीटक जेवळ येत नाही. कुरा पटकन उपलब्ध होते. कुशासनावर काळे, निळे कापड धाकू नये.

14

August

Friday

Week 33

226-139

2009

July

Week	27	28	29	30	31
Monday	6	13	20	27	
Tuesday	7	14	21	28	
Wednesday	1	8	15	22	29
Thursday	2	9	16	23	30
Friday	3	10	17	24	31
Saturday	4	11	18	25	
Sunday	5	12	19	26	

August

Week	31	32	33	34	35
Monday	3	10	17	24	
Tuesday	4	11	18	25	
Wednesday	5	12	19	26	
Thursday	6	13	20	27	
Friday	7	14	21	28	
Saturday	1	8	15	22	29
Sunday	2	9	16	23	30

9.00 कोणत्या स्नायुंना व्यायाम दिला जातो परंतु
 10.00 योगासनांनी अंतःकावी ग्रंथीचा विचार केला
 आहे आणि त्यावरच स्वास्थ्य अवलंबून आहे.
 11.00 दुसरे आहेत मानसिक विकार - काम, मोक्ष
 हे विकार मानसिक आहेत. या विकारांमध्ये
 12.00 आपला स्वस्त अधिक तीव्र होतो तेव्हा उच्चत्या
 1.00 क्रमाने जर तो स्वास्थ्य नियंत्रित व लयबद्ध
 केला तर आपोआप हे विकारही संयत होतील
 2.00 जिखारे संतापी व्यक्ती ही शांत होतात.
 यांच्यात स्वभावाने औषध नाही असे म्हणतात
 परंतु योगाने स्वभावानेही औषध औषधी
 3.00 आहेत ती म्हणजे आसन, प्राणायाम, ध्यान.
 ध्यान हा भावनिक विकारांवर उपचार
 4.00 आहे. भावनावेगाने माणसाचे स्वास्थ्य बिघडून
 जाते. मनाची शांती दळते. आणि त्यातून
 मानसिक व शारीरिक रोग बळवतात.
 5.00 प्रेमभंग, अपेक्षाभंग, अपमान या घटनांमुळे
 माणसाचा तोंड जातो त्यावर 'ध्यान' हा उपाय
 6.00 आहे. त्यामुळे मनाचा खळबळट शांत होतो
 चंचलता दूर होते
 7.00 म्हणून जितक्याही योगाभ्यास जर
 करताना.
 8.00 जाता या शरीराला आसनस्थ करते करायचे
 आणि योगाशिष्टीच्या असाधारण अंतरंगाचा अभ्यास
 कसा करायचा ह्याविषयी भगवंत सांगतात -

देवाची शिडी करून आत्म्याची गुठी उखारली पाहिजे.

September

Week	36	37	38	39	40
Monday	7	14	21	28	
Tuesday	1	8	15	22	29
Wednesday	2	9	16	23	30
Thursday	3	10	17	24	
Friday	4	11	18	25	
Saturday	5	12	19	26	
Sunday	6	13	20	27	

October

Week	40	41	42	43	44
Monday	5	12	19	26	
Tuesday	6	13	20	27	
Wednesday	7	14	21	28	
Thursday	1	8	15	22	29
Friday	2	9	16	23	30
Saturday	3	10	17	24	31
Sunday	4	11	18	25	

2009

August
Saturday

Week 33
227-138

15

(२३) (३४) शरीराचा मध्यभाग म्हणजे मेरूदंड शिर म्हणजे तिलक आणि ग्रीवा म्हणजे मान ही सर्व अचल आणि सरकू शकत नाही. इष्टी नासिकागळडे देवली की अन्य दिशाकडे लक्ष जात नाही. चंचलता टाकून देहला अंतर्बद्ध स्थिर ठेवावे. योगाद्वारे होऊ शकते. उपासकाने काही सदगुरू अंगी धारण करणे आवश्यक आहे. प्रशांतात्मा - जिज्ञाचा विविध प्रेरणांवर जी विजय मिळवतो तो प्रशांतात्मा. स्वतः प्रेरणा - प्रेक्षा, जिहसा, जिजासा, चिकीर्षा, शोक, भय, अतृप्ती. दोन इच्छांमधील अंतर जितके वाढवता येईल तितका योग साध्य होतो. प्रशांतात्मा होण्यासाठी प्रथम काम जिकला पाहिजे. स्वतः प्रेरणांवर विजय मिळवता की योगाची वाटचाल सुकम होते. **निगमनी** - ज्याचे भय गेले आहे तो स्वरा ध्यानयोगी, भय आयुष्यभर माणसाची पाठ सोडत नाही.

आहार निद्रा भय मेथुर्न च सामान्यमेतद् पशुभिर्नरणांम् ।

Sunday 16

बाकी तीन गोष्टी हळूहळू कमी होतात परंतु भय मात्र शेवटपर्यंत असतच असते. या भयापासून जो मुक्त असतो तो ध्यानयोगी. **ब्रह्मचर्य** - नैष्ठिक ब्रह्मचारी कोश्यवाद्यंमध्ये एखादाच

भोगे रोगभयं कुर्वे द्युतिभयं विज्ञे नृपत्कीर्त भयम् ।
मौने देन्यभयं बले रिपुभयं रुचे जराया भयम् ।
शास्त्रे वादभयं गुणे खलुभयं कार्ये कृतीणाद् भयम् ।
सर्वं वस्तु भयान्वितं भुवि नृणां वैराग्यमेवाभयम् ॥

श्रीमन्नारायणशतक भक्तवृत्ती

17

August
Monday
Week 34
229-136

2009

July					August						
Week	27	28	29	30	31	Week	31	32	33	34	35
Monday		6	13	20	27	Monday	31	3	10	17	24
Tuesday		7	14	21	28	Tuesday		4	11	18	25
Wednesday	1	8	15	22	29	Wednesday		5	12	19	26
Thursday	2	9	16	23	30	Thursday		6	13	20	27
Friday	3	10	17	24	31	Friday		7	14	21	28
Saturday	4	11	18	25		Saturday	1	8	15	22	29
Sunday	5	12	19	26		Sunday	2	9	16	23	31

9.00 सापडेल परंतु विवाह करूनसुद्धा ब्रह्मचर्य
पाळता येते. शास्त्रकार म्हणतात. एका मासाला
10.00 पत्नीही जो एकदाच समागम करतो तो
ब्रह्मचारीच आहे.
11.00 एक ब्रह्मचर्य पाळते तर मनोवैर्य आपोआप
जंगी येते. त्याउलट इतर यम-नियम फ्रितीही
12.00 अस्येने पाळते आणि ब्रह्मचर्य पाळते नाही तर
योगातील प्रगती खुंटतेच व तो साधक
1.00 योगभ्रष्ट होतो.

निलगात्र वैजयामिळवणे हा उदा
2.00 पुरुषार्थ होय.

स्मरणं कीर्तनं केचिः श्रेष्ठं गुह्यभागम् ।

3.00
4.00 लक्ष्मणाचा परकाष्ठेचा संयम होता. पत्नीपासून
दूर राहून ब्रह्मचर्य पाळून केले. शिवाय स्वतःच्या
वहिनीकडे कधीही मान वर कदम पाहीले नाही.

नाहं जानामि केशरं नाहं जानामि कुण्डले ।
नुपूरेनामिजानामि नित्यं पादामितन्दनात् ॥

5.00
6.00 त्याचप्रमाणे राम-सीता वनवासात एकत्र
असूनसुद्धा प्रखर ब्रह्मचर्य पाळून केले.
7.00 अशा ब्रह्मचर्यव्रताचे पाळून कठोरनेने
केल्यास त्या योग्याला कोणत्याही कार्याविषयी
8.00 श्रेय सामर्थ्य व उस्ताह प्राप्त होतात. परंतु
ब्रह्मचर्यव्रत नीट पाळले गेले नाही तर तो साधक
योगभ्रष्ट होतो. उदा. विश्वामित्र-मैत्रका

कम बोलिए, कमसे कमोलिए, कामका बोलिए।

September					
Week	36	37	38	39	40
Monday	7	14	21	28	
Tuesday	1	8	15	22	29
Wednesday	2	9	16	23	30
Thursday	3	10	17	24	
Friday	4	11	18	25	
Saturday	5	12	19	26	
Sunday	6	13	20	27	

October					
Week	41	42	43	44	
Monday	5	12	19	26	
Tuesday	6	13	20	27	
Wednesday	7	14	21	28	
Thursday	1	8	15	22	29
Friday	2	9	16	23	30
Saturday	3	10	17	24	31
Sunday	4	11	18	25	

कर्मयोग का मंत्र

August
Tuesday
Week 34
230-135

18

2009

ननु इथा वाक्यं समुच्चार्यताम्

9.00 ध्यानयोगी साधक जर प्रशांतमन, ब्रह्मचर्य
 आणि अमय इ. सत्त्वादिगुण धारण करणारा
 10.00 असेल तर त्याची कुंडलिनी जागृत होते.
 ही सिद्धावस्थाच असते कारण इथे मनोनिग्रह
 11.00 प्राणवायुचा निरोध, ध्यान या सर्व गोष्टी
 आपोआपच मागे पडतात.

12.00 **मन्त्र:** असा योगाकठ जेव्हा मनःसंयम
 धारण करतो तेव्हा वैराग्य धारण केल्यामुळे तो
 1.00 अभ्यासाने मनाला अंतरंगाकडे वळवतो. (स्वभावतः)
 मन्त्र होणे म्हणजे ब्रह्माकार होणे, ब्रह्मतेज होणे.
 2.00 **(६५)** योग्याला प्राप्त होणारा अलौकिक प्रत्यक्षानुभव
 अशी अवस्था म्हणजे परमोच्च स्थिती, परम-
 3.00 शांतीची शेष सीमा होय.

शब्दा त्याचप्रमाणे मोक्षाची, ईच्छा याद्वारे
 4.00 दीर्घकाल अभ्यास केल्यानंतर ज्याचे मन निश्चल
 होते, स्थिर रावते त्याला 'निरालमोक्ष' म्हणतात.
 5.00 मनाच्या नियमनाचे पर्यवसान मोक्षाने आहे.
 त्यामुळे ईश्वररूप शांतीचा लाभ योग्याला होतो.

6.00 **(६६)** सुवर्णमध्य सांगितला आहे. योगसाधनेसाठी
 शरीर योग्य करण्यासाठी मिताहार घेणे आवश्यक
 7.00 आहे. त्याचप्रमाणे निद्रादेखील मोक्षकी होती.

पुरंदरानेमादिके नृतीयमुदकेन वा।
वायोः सन्धारणादर्थिकं चतुर्थं मंत्रं शोभते।
 8.00 अनिरक्त अन्नसेवनामुळे शरीराने अनेक
 दुष्परिणाम दिसून येतात.

अनी भाषणे वीरती बुद्धिबंत।
 अनी मौन मूर्खत्व ते मूर्तिमंत।
 खरे तन्त्र ते अल्प शब्दे असावे।
 प्रमाणामध्ये सर्व काही असावे॥

कृ. ना. आठवळे - प्रमाण (कवित्त)

19

शुक्रदिभिच्छसि यन्नात विषयान् विषक्त्यज्ज ।

August
Wednesday

Week 34
231-134

2009

July
Monday 6 13 20 27
Tuesday 7 14 21 28
Wednesday 8 15 22 29
Thursday 9 16 23 30
Friday 3 10 17 24 31
Saturday 4 11 18 25
Sunday 5 12 19 26

August
Week 31 32 33 34 35
Monday 31 3 10 17 24
Tuesday 4 11 18 25
Wednesday 5 12 19 26
Thursday 6 13 20 27
Friday 7 14 21 28
Saturday 1 8 15 22 29
Sunday 2 9 16 23 30

अष्टमस्कन्धे

१. श्वास उच्छ्वास गती बिधत्ते.
२. आकस्य, निद्रा यामुक्ते योगसाधनेन प्रवृत्ति होत नाही.
३. शरीरातील कफ पित्त वात यांचे संतुलन बिधत्ते.

मृगून आहार मित व नियमित असावा.
 (३७) अन्न सेवन तर करावे पण ते नियमांच्या मापाने मोजकेले असावे. त्याचप्रमाणे इतर क्रिया कराव्यात. मोजके शब्द बोलावेत. नियमित पावलांनी चाखावे, योग्य नेहमी होवावे. जागृत्याचे झाले तरी ते परिमितच असावे. एकाचवेळी अनायासेच कफ वातादि धातुंची समता राहिल अशा नियमितपणे इंद्रियांना विषय दिले असता मनच जितोपाका वाढवते.
 पंचेन्द्रियांचे विषयही परिमित असावेत. योग्याने केवळ चार तासच झोप घ्यावी. कांदा, लसूण, हिंग, केरारू, मासू, दही, दुग्गे, सरसोच्या नैसर्गिक पदार्थ वर्ज्य करावेत. थंड शालक्या पदार्थ पुन्हा गरम करून खाऊ नये.
 इंद्रियांवर तांबा मिळवायचा अशेतक तर पाहिली अर आहे की खाणे-पिणे, निद्रा-जागरण इ. सारे आहार विहार प्रमाणबद्ध हवेत. जो मगर्वताचे अनुसंधान ठेवून आहार-विहार-निद्रा इ. व्यवहार करतो तोच खरा योगी!

September

October

Week	36	37	38	39	40
Monday	7	14	21	28	
Tuesday	1	8	15	22	29
Wednesday	2	9	16	23	30
Thursday	3	10	17	24	
Friday	4	11	18	25	
Saturday	5	12	19	26	
Sunday	6	13	20	27	

Week	40	41	42	43	44
Monday	5	12	19	26	
Tuesday	6	13	20	27	
Wednesday	7	14	21	28	
Thursday	1	8	15	22	29
Friday	2	9	16	23	30
Saturday	3	10	17	24	31
Sunday	4	11	18	25	

2009

August

Thursday

Week 34

232-133

20

9.00 **३८** नियमित अभ्यासामुळे बाह्येन्द्रियांना वरुण लागून
 ती स्थिरावतात. मन त्रिकल्पामुळे अंतःकरणाला
 10.00 सुख वाढतच जाते. वासना त्रिःशेष झाल्या
 की चिन्ताचा उपवाम होतो हीच योगाकृत अवस्था होय.

11.00 **३९** निर्विकल्प स्थिती असलेला दिवा न झोळता स्थिर
 12.00 राहतो त्याचप्रमाणे परमान्ध्याच्या ध्यानात मग्न
 असणाऱ्या योग्याचे संयत चित्त स्थिर राहते.
 सर्वसामान्य माणसाच्या मनावर, चित्तावर
 1.00 ज्यावेळी विचार आक्रमण करतात तेव्हा वायाने
 ती ज्योत अरारते, विभक्त असे वाटते परंतु
 2.00 योगाकृत व्यक्तीच्या चित्ताचा समतोल दळत नाही.
 अशा समत्वामुळे बुद्धी स्थिरावते. चित्त, मन
 3.00 स्थिरावते. कारण अभावान् कार्य अभावः ।

२० २१ २२ २३ निर्विकल्प समाधिचे लक्षण व अपूर्व सुख
 4.00 आत्मसुखलाभाने कृतकृत्यता लाभते. या
 विश्वातील इन्द्रियाधिष्ठित वा तन्त्रम सुखविषय
 5.00 आहेत त्या सर्व सुरवांपासून भिन्नगारे सुख
 एकवरके तरी त्या ब्रह्मसुखाचा एक अत्यल्प अंश
 6.00 देखील होणार नाही अशा त्या अपरिमित सुखाचा
 ब्रह्मानंदाचा अनुभव येणो घेतो आत्मसुखलाभाहून
 7.00 श्रेष्ठ असतो. दुसरा कोणताच लाभ नाही. संपूर्ण
 पुःखाबरोबर होणाऱ्या संयोगाच्या वियोगालाच
 8.00 योग म्हणायचे अशी योगाची जाते सुंदर व्याख्याच
 इथे अभावतांनी केली आहे.

अनिर्विण - तन्त्र व आत्मस्वरहित.

शरीरसुखासाठी - शरीर, इन्द्रिये मनाची अनुकूलता हवी
 संयोग अणिकः - तृप्ति साणिक आहे. | योगसतो वा भोगसतो
 आत्यंतिक सुख हे सुखाचा परमोत्कर्ष आहे
 हा निस्तरंग आनंद आहे. | स्वस्वकफला आनंद हा धर्मानंद आहे

21

August
Friday
Week 34
233-132

2009

July					
Week	27	28	29	30	31
Monday	6	13	20	27	
Tuesday	7	14	21	28	
Wednesday	1	8	15	22	29
Thursday	2	9	16	23	30
Friday	3	10	17	24	31
Saturday	4	11	18	25	
Sunday	5	12	19	26	

August					
Week	31	32	33	34	35
Monday	31	3	10	17	24
Tuesday		4	11	18	25
Wednesday		5	12	19	26
Thursday		6	13	20	27
Friday		7	14	21	28
Saturday	1	8	15	22	29
Sunday	2	9	16	23	30

9.00 रिटवीचे रूपक - अडे, समुद्र, समुद्र कोरडा
 करण्याची प्रतिज्ञा - गरुडाची मदत.

10.00 (२४) (२५) मन जिंका, मनाचे संकल्प जिंका
 सर्व प्रकारच्या कामना, वासना वा इच्छा या
 संकल्पातूनच निर्माण होतात. त्या संकल्पाचा
 पुत्रशोक घडवावा म्हणजे त्यापासून निर्माण
 होणारा काम नाहीसा करावा, विषयवासना
 नाहीशा कराव्यात. हे काम वैराण्याचा करणे
 लागते. हे एकदम जमणार नाही. मात्र हळूहळू
 नक्की जमेव - शनैः शनैः

2.00 ध्यान आणि योग एक एक पापराने
 टप्प्याटप्प्याने कुरीत जावा.

3.00 ध्याते - धैर्यसुकुम सुखी ही साक्षिक असते.
 शनैः शनैः उपरमत - ध्यान लावताना तर

4.00 प्रापंचिक वस्तुचै स्मरण झाले तर त्याचा विरोधही
 करू नये किंवा त्याविषयी आसक्तीही ठेवू नये.

5.00 तर त्याची उपेक्षा करावी. ध्यानामध्ये चाई किंवा
 जबरदस्ती करू नये कारण जन्मजन्मांतरीचे

6.00 संस्कार धाईने समाप्त होत नाहीत.
 मृकू तत्संज्ञा - वृत्तिरहित आहे.

7.00 गुरोः मौनं आख्यायाम्।
 पूर्ण विचारशून्य अवस्थेत आत्मदर्शन घडते.
 किंवा ते जमत नसेल तर श्वासोच्छ्वासावर
 ध्यान केंद्रित करावे. श्वास घेताना सोड असा
 ध्वनी निघतो तो ऐकावा आणि श्वास सोडताना

धीरे धीरे रे मन धीरे सबकुछ होये।
 माथी सींचे सौं घडा तब आये फल होये।

September

Week	36	37	38	39	40
Monday	7	14	21	28	
Tuesday	1	8	15	22	29
Wednesday	2	9	16	23	30
Thursday	3	10	17	24	
Friday	4	11	18	25	
Saturday	5	12	19	26	
Sunday	6	13	20	27	

October

Week	40	41	42	43	44
Monday	5	12	19	26	
Tuesday	6	13	20	27	
Wednesday	7	14	21	28	
Thursday	1	8	15	22	29
Friday	2	9	16	23	30
Saturday	3	10	17	24	31
Sunday	4	11	18	25	

2009

August
SaturdayWeek 34
234-131

22

हे' असा धनी निघतो तो ऐकावा असा
'सोड हे' चा जप करावा. ज्ञानेश्वर माडली म्हणतात

प्राणाचा प्रणव करावा.

स्वरूपदर्शन होणे हेच योगाचे साध्य आहे.

(२६) साधक जेव्हा परमात्म्याच्या चिंतनात मन
लावण्याचा प्रयत्न करतो तेव्हा संसाराच्या गोष्टी
आठवतात. त्यामुळे साधक धावडून जातो. परंतु
संसाराच्या चिंतनाच्या रूपाने आत्मधून कुरकुरी
निघत आहे, अंतःकरण शुद्ध होत आहे हे
लक्षण घ्यावे. **गीताई -**

मुद्देल जेयजेथुनी मन चंचल अस्थिर।

मेथनेथुनि तांथुनि लावावे आत्मचिंतनी।

मन जिथे जिथे जाईल तिथून तिथून हटवून
त्याला एका परमात्म्यात लाविले. चंचल मनाला
पुन्हा पुन्हा पकडून आणिले लागते. आवरावे लागते
या अग्नासाला काही सहिले तर कधी काही वर्षे
लागतात. हे व्यक्तीच्या साधनेनुसार बदलते.

१. **सूर्य ध्यान** - उगानत्या सूर्यावर दृष्टी केंद्रित करावी.
२. **चंद्रमा ध्यान** - अष्टमी ते अष्टमी असे पंधरा दिवस
हे ध्यान करता येते. चंद्राची रंगितल किरणे थंडसा देतात
३. **ज्योतिर्ध्यान** - निरांजनाच्या वा मेणवतीच्या ज्योतीवर
४. **नील आकाश** - आकाशाच्या नीलिम्यात दृष्टी खोलेकले
फेकावी
५. **प्रतिबिंब ध्यान** - आरशाल एकागतेने पराने.
६. **मूर्ति ध्यान** - इष्टदेवतेची मूर्ती समोर ठेवावी
७. **जप ध्यान** - मनात एखाद्या जपाचे केवळ स्फुरण

24

August
Monday
Week 35
236-129

2009

July

Week	27	28	29	30	31
Monday	6	13	20	27	
Tuesday	7	14	21	28	
Wednesday	1	8	15	22	29
Thursday	2	9	16	23	30
Friday	3	10	17	24	31
Saturday	4	11	18	25	
Sunday	5	12	19	26	

August

Week	31	32	33	34	35
Monday	31	3	10	17	24
Tuesday	4	11	18	25	
Wednesday	5	12	19	26	
Thursday	6	13	20	27	
Friday	7	14	21	28	
Saturday	1	8	15	22	29
Sunday	2	9	16	23	30

- 9.00 चालते आहे असे ध्यान! तो तोंडात किंवा कंठात चालू नये. हृदयात चाललेले स्पंदन आतल्या आत जाणवणे अधिक चांगले पण लक्षित श्रेष्ठ जप म्हणजे नाश्रियाशी स्पंदन जाणवणे याला परा-वाणीचा जप असे म्हणतात आणि हृदयात चालणाऱ्या जपाला पर्यायी जप म्हणतात.
- 12.00 ८. स्वरूपावर ध्यान केंद्रित करणे. यात कोणताच जप नसतो. केवळ अहं ये स्फुरण जाणवते.
- 1.00 यात केवळ खासावर ध्यान केंद्रित केले जाते याला अजपाजप (शब्दशून्य जप) म्हणतात.
- 2.00 ९. निरालंब ध्यान - मनाला कोणत्याही वस्तूचा वा शब्दाचा आधार न घेता ध्यान करणे. शब्दशून्य वस्तुशून्य, अहंशून्य.
- 3.00 १०. कला साधना - निरालंब ध्यान अवघडच जपही करावयाचा किंवा यांत्रिक वगैरे शकतो मनाची एकाग्रता केल्याची साधना. येते
- 4.00 कला म्हणजे योगाभ्यासच आहे. मात्र मनाला एकाग्रता वासनाशून्य बनवता येते. मनाची कलांची साधना करावी.
- 5.00 ११. अकल्पना - ज्याची पापे नष्ट झाली आहेत.
- 6.00 तमोगुणांच्या वृत्ती (अप्रकाश, अप्रवृत्ति, प्रमाद, मोह) नाहीशा झाल्या आहेत. शांतरजसम रजोगुणांच्या वृत्ती (लोभ, प्रवृत्ति, अंशांति, स्पृहा) नाहीशा झाल्या येणं. प्रसांतमनस - ज्याचे मन स्वाभाविक शांत झाले आहे. सुरवम् उपैति - अशा योग्याला सुखाचा

September

Week	36	37	38	39	40
Monday	7	14	21	28	
Tuesday	1	8	15	22	29
Wednesday	2	9	16	23	30
Thursday	3	10	17	24	
Friday	4	11	18	25	
Saturday	5	12	19	26	
Sunday	6	13	20	27	

October

Week	40	41	42	43	44
Monday	5	12	19	26	
Tuesday	6	13	20	27	
Wednesday	7	14	21	28	
Thursday	1	8	15	22	29
Friday	2	9	16	23	30
Saturday	3	10	17	24	31
Sunday	4	11	18	25	

2009

August

Tuesday

Week 35

237-128

25

9.00 शोध करावा लागत नाही, परिस्रम करावे लागत
 नाही तर ते उत्तम सुख त्याला आपोआपच
 10.00 प्राप्त होत असते. ती योगी या ब्रह्माशी एक्य
 पावतो. त्या अवस्थेत त्याला काही कारण नसताना
 11.00 आतिशय आनंद होतो

12.00 (२६) विगतकल्मषः - पापरहित, सुखम - मैत्रीभावना
 अश्नुते - अनुभव घेतो. मुलाचे सर्व वैश्व-
 1.00 पापून मातेच्या मनात जी प्रसन्नता वारते ती
 मैत्रीभावनेमुळे वारते. आत्मीयभाव स्वदेहापुरताच
 2.00 न रहाता विशाल आणि व्यापक होतो उभाणी
 हे सर्व लोक सुखी होवोत, निरोगी होवोत,
 सर्वांना आपापले उद्दिष्ट प्राप्त होवो. कोणत्याही
 3.00 प्राण्यास दुःख न होवो अशा प्रकारच्या सदभावना
 स्फूर्तिनी पित्त निर्मल आणि प्रसन्न होते.

4.00 पुण्याविषयी मुदिता धारण केल्याने आपली
 प्रकृती पुण्याचरणामुळे स्वाभाविकपणे होत जाते.
 5.00 आणि पापाकडील स्वाधेनाची धार बंद होते.

6.00 (२७) सर्व दुःखांची निवृत्ती होणे आणि चराचरात
 भगवंताचे दर्शन घेता येते.

7.00 समदर्शनः - सर्व भूतमात्रांच्या ठिकाणी समग्र
 पहाणे त्याला समदर्शन म्हणतात. सोन्यापासून
 बनवलेल्या दागिन्यांमध्ये तो फक्त सोनेच पहातो
 8.00 त्याचप्रमाणे ध्यानयोगी अनेक प्रकारच्या वस्तू,
 काही ५० मध्ये समानरूपाने एका आपल्या स्वरूपात
 पहातो.

26

August
Wednesday
Week 35
238-127

साक्षी ज्ञानेन

नमो अमृतमय पुत्राः विवेकानन्द

2009

अहो म काशाच पुत्रहा - स्वयं

July					
Week	27	28	29	30	31
Monday	6	13	20	27	
Tuesday	7	14	21	28	
Wednesday	1	8	15	22	29
Thursday	2	9	16	23	30
Friday	3	10	17	24	31
Saturday	4	11	18	25	
Sunday	5	12	19	26	

August					
Week	31	32	33	34	35
Monday	31	3	10	17	24
Tuesday		4	11	18	25
Wednesday		5	12	19	26
Thursday		6	13	20	27
Friday		7	14	21	28
Saturday	1	8	15	22	29
Sunday	2	9	16	23	30

कव्हर
पान
१३०

9.00 **योगयुक्तात्मा** - ध्यानयोगाचा अभ्यास करता करता
मा योग्याचे अंतःकरण आपल्या स्वरूपान तल्लीन
10.00 झालेले असते.

11.00 **सर्वभूतस्थानात्मानम्** - समदर्शी पुरुष सर्व प्राण्यात
आपल्या चिद्रूपाचा स्थित असलेले पहातो
वर्षाच्या डोंगरात वर्ष करवा लेपन?

12.00 **तस्याहं न पुणस्यामि** - भक्त जेव्हा सर्व ठिकाणी
मलाच पहातो तेव्हा मी त्याच्यापासून कसा लपू?
1.00 मी त्याच्यासाठी अदृश्य रहात नाही तर सतत
त्याच्यासमोरच असतो.

2.00 **स च मे न प्रणश्यातिभक्त** भगवंताला सर्वत्र पहातो
त्याच प्रमाणे भगवंतदेखील भक्ताला सर्व ठिकाणी
3.00 पहातात म्हणून भक्तसुद्धा त्याच्यासाठी अदृश्य
असतो. साधक प्रथम परमात्म्याला इतर पहातो
4.00 नंतर जवळ पहातो मग आपल्यातच पहातो
आणि नंतर केवळ परमात्म्यालाच पहातो.

5.00 **कर्मयोगी** - परमात्म्याला जवळ पहातो.
6.00 **ज्ञानयोगी** - आपल्यातच परमात्म्याला पहातो.
7.00 **भ्रातृयोगी** - सर्व ठिकाणी परमात्म्यालाच पहातो.

8.00 **श्लोक** - २९, ३०, ३१ हे तीन श्लोक महान्याचे
जाहेत. **तन्मोक्षि** या महावाक्याचे विवरणच
या तीन श्लोकात आहे. २९ - त्व पद ३० - तद
आणि ३१ - असि पद आहे. असे आत्मज्ञान ज्याला
झाले त्याची स्थिती नाल्पेय असणार हे उघड आहे.
परंतु असे जोर योगीही दोन प्रकारचे असतात -



September

Week	36	37	38	39	40
Monday	7	14	21	28	
Tuesday	1	8	15	22	29
Wednesday	2	9	16	23	30
Thursday	3	10	17	24	
Friday	4	11	18	25	
Saturday	5	12	19	26	
Sunday	6	13	20	27	

October

Week	40	41	42	43	44
Monday	5	12	19	26	
Tuesday	6	13	20	27	
Wednesday	7	14	21	28	
Thursday	1	8	15	22	29
Friday	2	9	16	23	30
Saturday	3	10	17	24	31
Sunday	4	11	18	25	

August

Thursday

Week 35

239-126

27

2009

9.00 ३ अपरम योगी २. परम योगी
अपरमयोगी हा समाधी उत्तल्यावर निःशब्द कर्मे
कुरु शकतो परंतु परम योग्याची सर्व कर्मे
विश्वकल्याणाचीच असतात.

11.00 (३१) ज्ञानदर्शनाची पुढची पायरी म्हणजे
परमात्मदर्शन होय. असा योगी ऐक्यभावाने
12.00 प्राप्त होऊन सर्व भूतांचे ठिकाणी असलेल्या
परमात्म्याची अनन्य भावने भक्तीही करते.
1.00 असा योगी परमात्म्यातच असतो.

योगी म्हणजे तादात्म्य युक्त म्हणजे जोडणे
2.00 परमात्म्याशी तादात्म्य म्हणजे योग
आपण व हे सारे विश्व एकाच परमात्म्यात
3.00 वसत आहेत असा अनुभव येणे हा सर्वश्रेष्ठ
योगानुभव आहे.

4.00 (३२) सर्वोत्तम संन्यासी - याज्ञवल्क्य
सर्वोत्तम योगी - जनक
5.00 मार्ग भिन्न पण आत्मानुभव सारखाच.
जया त्रैलोक्याची जाधवे। मी हेही स्वभावे
6.00 बोध्या आहे ॥ ६-१०७

अशी त्याची कृतार्थ अनुभूती असते.
7.00 (३३) आत्मोपम्य - सुखान असो वा दुःखान, जो सर्वत्र
आपणासारखेच हे सारे आहेत अशा सम रूपात
8.00 चहातो तो श्रेष्ठतम योगी होय.

आपणासी घिमोटा घेतला तरी जीव कससावीस जाला।
आपणावरुनि दुःखाला बोळवून जावे ॥

July	27	28	29	30	31
Monday	6	13	20	27	
Tuesday	7	14	21	28	
Wednesday	1	8	15	22	29
Thursday	2	9	16	23	30
Friday	3	10	17	24	31
Saturday	4	11	18	25	
Sunday	5	12	19	26	

August	31	32	33	34	35
Monday	31	3	10	17	24
Tuesday	4	11	18	25	
Wednesday	5	12	19	26	
Thursday	6	13	20	27	
Friday	7	14	21	28	
Saturday	1	8	15	22	29
Sunday	2	9	16	23	30

9.00 (33) मू आतापर्यंत हे जे सर्व काही सांगितलेस
ते सर्व तत्त्वज्ञान श्रेष्ठ आणि थोर आहे पण
10.00 हे आचरण्याला किती कठीण आहे असे अमुनि
म्हणतो. जोपर्यंत मनाची चंचलता सारंगार नाही
11.00 तोपर्यंत ध्यानयोग सिद्ध होणार नाही आणि
ध्यानयोग सिद्ध झाल्याशिवाय समतेची प्राप्ती
12.00 होणार नाही.

1.00 (34) हे मन अगदी चंचल आणि ह्योभनिणारे
आहे. तसेच हुद आणि बलवान आहे. म्हणून
त्याला दश करणे म्हणजे त्याला बांधून
2.00 ठेवण्यासारखे आहे. हे मन त्रैलोक्यात भटकून
असते. शोधू म्हटले तर सापडत नाही.
3.00 असे हे मन बुद्धीला छळते. कलेला निश्चय
सिद्धीला जाऊ देत नाही. आपण एके ठिकाणी
4.00 राहिलो तरी आपल्याला दश दिशांना फिरवते.
त्याला आवर, म्हटले तर ते जास्त उरते.
5.00 अशा मनाला लगाम लावणे अवघड तर
आहेच परंतु अशक्य मात्र नाही. आणि अवघड
6.00 गोष्टी साधण्यातच पुरुषार्थ असतो.

7.00 (35) मन आवरण्यासाठी रामबाण उपाय -
अभ्यास आणि वैराग्य
अभ्यास कसा असतो? अदंडता, दीर्घकालता, संप्रवृत्ता.
8.00 अभ्यास दीर्घकालपर्यंत, रतंड न पडता आणि
आदरपूर्वक केला म्हणजे लो हुद अवस्था प्राप्त होते.
एकही दिवस रतंड न पडता नारंगार केला पाहिजे.

☐ ☐ ☐
मन एव मनुष्याचा कारण बंधमोक्षयोः
हे मन विषयात आसक्त झाल्यास बंधनास कारण ठरते
तर तेच मन परमात्म्यात अनुक्त झाल्यावर मोक्षाले कारण
बनते.

भगवत्सोपानामायं व गुणांचं श्रवणं कीर्तनं-मननं करणे आणि
 शास्त्रांदां जप करणे, भगवत्प्राप्तीविषयक शास्त्रांचे

September

Week	36	37	38	39	40
Monday	1	7	14	21	28
Tuesday	2	8	15	22	29
Wednesday	3	9	16	23	30
Thursday	4	10	17	24	
Friday	5	11	18	25	
Saturday	6	12	19	26	
Sunday	7	13	20	27	

October

Week	41	42	43	44
Monday	5	12	19	26
Tuesday	6	13	20	27
Wednesday	7	14	21	28
Thursday	1	8	15	22
Friday	2	9	16	23
Saturday	3	10	17	24
Sunday	4	11	18	25

पठन-पाठन करणे इ. क्रिया
 वारंवार करणे म्हणजे
 August
 Saturday
 Week 35
 241-124

2009 अभ्यास

29

9.00 दीर्घ कालपर्यंत म्हणजे 32 वर्षे - इतप करायला हवा
 आणि श्रद्धेने, आदराने करा म्हणजे तो सुफलित होईल.
 10.00 अशा अभ्यासाला जोड लागले ती वैराग्याची।
 11.00 विषयांविषयीची जी तृष्णा किंवा आसक्ती ज्याच्या
 चिन्तातून नाहीशी झाली आहे अशा पुढेपाळा
 12.00 वितृष्ण पुरुष म्हणतात आणि त्याच्या ह्या त्रैलोक्याला
 वैराग्य म्हणतात. वैराग्य अनेक प्रकारचे असते पण
 ते नान्युरते असते. त्यापैकी 'आनन्यित वैराग्य'
 1.00 हेच खरे वैराग्य. अशा प्रकारच्या अभ्यासासाठी
 व वैराग्यासाठी दीर्घ तपश्चर्या आवश्यक आहे.
 2.00 (34) योग दुष्प्राप आहे हे खरे परंतु स्वाधीन
 मनाच्या सुगतीवरील, प्रयत्नशील पुढेपाळा साधना
 3.00 करण्याने तो प्राप्त होणे शक्य आहे. त्यासाठी
 वास्तव व गुरुवर श्रद्धा ठेवायला हवी. शास्त्रावर
 4.00 श्रद्धा असली की मनुष्य केवळ शास्त्राविहित व
 नीतिसंपन्न कर्मेच करतो. गुरुश्रद्धेमुळे 'मी कोण'
 5.00 'कोडह' यांचा शोध घेण्याला प्रयत्न मनुष्य
 करतो या दोन्हीयुक्त आत्मश्रद्धा बळावते त्यातून
 6.00 आत्मज्ञान लागून आत्मसाक्षात्कार प्राप्त होते Sunday 30
 7.00 (35) (36) (37) उपासकाने समजा शब्दायुक्त अभ्यास
 केला आणि तो अपुरा राहिला तर
 काय होते? त्याने ध्यानाचा आदेश टप्पा गाठला
 8.00 नाही तर त्याने काय करावे? त्याची तपश्चर्या
 वाया जाते का? त्याला मरण आले तर त्याला
 कोणती गती प्राप्त होईल?

याचाच अर्थ मनाला विषयान आसक्त करायचे वा परमात्म्यात
 अनुक्त करायचे याचे पूर्ण स्वार्थक्य आपल्याला आहे. परंतु
 विषयात आसक्त व्हाणे मनाला फार आवडते.

31

August
MondayWeek 36
243-122

2009

July

Week	27	28	29	30	31
Monday	6	13	20	27	
Tuesday	7	14	21	28	
Wednesday	8	15	22	29	
Thursday	2	9	16	23	30
Friday	3	10	17	24	31
Saturday	4	11	18	25	
Sunday	5	12	19	26	

August

Week	31	32	33	34	35
Monday	9	16	23	30	
Tuesday	4	11	18	25	
Wednesday	5	12	19	26	
Thursday	6	13	20	27	
Friday	7	14	21	28	
Saturday	1	8	15	22	29
Sunday	2	9	16	23	30

9.00 मृत्युनंतरच्या ५ गती आहेत

१. पितृयान मार्ग
२. नीच योनी
३. मनुष्य लोक
४. क्रममुक्ती
५. ब्रह्ममय, सद्योमुक्ती

12.00 ज्याचा अभ्यास पूर्णत्वाला पोहोचला नाही तो उभयविभ्रष्ट होतो का? निष्काम कर्मनिष्ठेची फळ नाही आणि योगारूढ होण्याचेही फळ नाही.

1.00 तुझ्याशिवाय मार्या शंकांचे निरसन करणारा दुसरा कोणीही नाही.

2.00 १० तात - मनात कुरुणा राहून आल्याने अशी साय घातली आहे.

3.00 योगश्रष्टाचा विनाश इहलोक वा परलोक कुठेच होत नाही.

4.00 विनाश म्हणजे पूर्वजन्मापेक्षा हीन दशा प्राप्त होणे परंतु योगश्रष्टांच्या काबलीत असे काहीच घडत नाही म्हणून शास्त्राविहित कर्म करणारा

5.00 उपासक कधीही दुर्गतीला जात नाही.

6.00 साधकाची उपासना अपूर्ण राहिली तरी त्याचे पूर्वजन्माचे संस्कार (शम-दम, ब्रह्मचर्य, इन्द्रोपासना)

7.00 त्याला उत्तर जन्मात प्राप्त होनात. तान्पर्य-योगाभ्यास वाधा जात नाही उत्कट पुढील जन्मी त्याचा विशेष

8.00 उपयोग होतो. ध्यानयोगात ब्रह्मचर्य हाय धर्म सत्य हेच तीर्थ आणि अहिंसा हाय परमधर्म असतो.

उघडा नेत्रे पहा-चारित्र्ये इतिब्रह्मही तो वाचा।

संभवला का विनाश कोणा प्रामाणिक जीवाचा।।३॥

October				
Week	40	41	42	43 44
Monday	5	12	19	26
Tuesday	6	13	20	27
Wednesday	7	14	21	28
Thursday	1	8	15	22 29
Friday	2	9	16	23 30
Saturday	3	10	17	24 31
Sunday	4	11	18	25

November				
Week	44	45	46	47 48
Monday	30	2	9	16 23
Tuesday	3	10	17	24
Wednesday	4	11	18	25
Thursday	5	12	19	26
Friday	6	13	20	27
Saturday	7	14	21	28
Sunday	1	8	15	22 29

September
Tuesday
Week 36
244-121

01

2009

9.00 अश्वमेध किंवा वाजपेय यासारखे यज्ञ बाह्य
जगतावर विजय मिळवण्यासाठी केले जाणाल तर
10.00 ध्यानयोगाचा हेतू अंतःकरण त्रिकर्ण व त्याद्वारे
योगात होण्याचा आहे.

11.00 (११) ज्याची ध्यानाची तपश्चर्या अपुरी राहिली आहे
आणि ज्याने काही जांगले संचिंत कमावले आहे
12.00 असा हा योगभ्रष्ट 'शीमताम' आहे म्हणजे ज्या
धरान सान्त्विक माणसे आहेत अशा धराण्यात
1.00 जन्म घेते.

राजा जनक, शुकाचार्य यांच्यापासून लो. टिळक,
2.00 स्वामी, विवेकानंदपर्यंत सर्व महात्मे योगभ्रष्टच
होते. त्यांचे संस्कार पराकोटीचे शुभ्य होते.

3.00 (१२) सामान्य माणसाना खादिष्ट भोजन मनोरम स्त्री,
सुंदर वस्त्र आणि घनसंपत्ती या गोष्टींचे विशेष
4.00 आकर्षण असते. योगी या सर्व वासनांमधून पूर्ण
निवृत्त झालेला असतो. त्याची अनेक जन्मांची
5.00 पुण्याई साजरेवली असते. संत ज्ञानेश्वर हे याचे
उत्तम उदाहरण आहेत. पूर्वीच्या आठ आठ पिढ्यांनी
6.00 सान्त्विकतेची परंपरा निर्माण केली जाई अशा
ज्ञानसंपन्न योग्यांच्या कुळात असा महापुरुष अवतरतो.

- 7.00 (१३) गृहस्थाश्रमी व ज्ञानी माणसांच्या घरी - रामकृष्ण परमहंस
(१४) शीमंत पण सदाचारसंपन्न घरी - योगी असविंद
8.00 (१५) ज्ञानी पण दरिद्री माणसांच्या घरी - लो. टिळक
(१६) राजा महाराजा लो लक्ष्मण कुळात - शिवाजी महाराज
(१७) सत्मानिष्ठ महात्मांच्या पोटी - बाल, शुकाचार्य.

02

September
WednesdayWeek 36
245-120

2009

August

Week	31	32	33	34	35
Monday	31	3	10	17	24
Tuesday	4	11	18	25	
Wednesday	5	12	19	26	
Thursday	6	13	20	27	
Friday	7	14	21	28	
Saturday	1	8	15	22	29
Sunday	2	9	16	23	30

September

Week	36	37	38	39	40
Monday	7	14	21	28	
Tuesday	1	8	15	22	29
Wednesday	2	9	16	23	30
Thursday	3	10	17	24	
Friday	4	11	18	25	
Saturday	5	12	19	26	
Sunday	6	13	20	27	

9.00 (83) एखादा माणूस रस्ता चालताना मध्येच
 झाडाखाली झोपला तर झोपेवून उठल्यावर त्याने
 10.00 माझे टाकलेला रस्ता त्याला पुन्हा चालवा कागल
 नाही पुढचा रस्ता आक्रमता येतो. तसेच
 11.00 पूर्व जन्मात जितकी साधना झाली असेल किंवा
 जितके चांगले संस्कार झाले असेल ते सर्व
 12.00 पुढील जन्मात जागृत होतात. प्राप्त होतात.

(84) पूर्वसंस्कारामुळे योगाभ्यास महात्मा मोसालाही
 1.00 वातत प्रयत्न करतो. मागच्या जन्माची
 चांगली बुद्धी या जन्मी उपयोगी येते. असा
 2.00 हा योगाभ्यास प्रवृत्त झालेला संन्यासी
 योगाभ्यास होऊनही कर्मनिष्ठ व्यक्तीपेक्षा श्रेष्ठ
 3.00 असतो. कारण ही साधना अनेक जन्मांची असते.
 पूर्वजन्मीच्या अभ्यासामुळे त्याला आतून प्रेरणा
 4.00 मिळते. तिने तो भगवंताकडे वळकत जातो.

(85) योगाचा हा अभ्यास अनेक जन्म चालत असलेला
 5.00 तरी अखेर त्याच्या प्रयत्नाने त्याला परमगती
 प्राप्त होते. म्हणजेच भगवत प्राप्ती होते.
 6.00 त्याची साधना फलरूप होते. शोडक्यान,
 योगाभ्यास कधीही वाया जात नाही. पुढील जन्मी
 7.00 तो उपयोगी पडतो. कुणीही निराश होऊ नये.

(86) योगी हा तपस्वी पुरुषांमधून श्रेष्ठ आहे तो
 8.00 ज्ञानी पुरुषांमधूनही श्रेष्ठ आहे. त्याचप्रमाणे रत्नकर
 कर्म करणाऱ्यांमधूनही योगी श्रेष्ठ आहे. म्हणून
 अर्जुना, तू योगी हो.

October					
Week	40	41	42	43	44
Monday	5	12	19	26	
Tuesday	6	13	20	27	
Wednesday	7	14	21	28	
Thursday	1	8	15	22	29
Friday	2	9	16	23	30
Saturday	3	10	17	24	31
Sunday	4	11	18	25	

November					
Week	44	45	46	47	48
Monday	30	2	9	16	23
Tuesday	3	10	17	24	
Wednesday	4	11	18	25	
Thursday	5	12	19	26	
Friday	6	13	20	27	
Saturday	7	14	21	28	
Sunday	1	8	15	22	29

2009

September
Thursday
Week 36
246-119

03

9.00 भगवंत अर्जुनाका योगी होण्यासाठी सांगत आहेत
 भगवंत स्वतः योगेश्वर आहेत. योग समान
 10.00 दाखवतो आणि योगी समजावर आरुढ होतो.
 11.00 **(क)** जे अनिश्चय शब्देने योगी असूनसुद्धा
 भाग्ये भजन करतात ते लगळ्यात उत्तम
 योगी आहेत. म्हणजे ज्या ध्यानाला, त्या ज्ञानाका
 12.00 भक्तीचा स्पर्श पाहिजे, तो जर नसेल जर
 हृदय विशाल होत नाही आणि ती भाग्ये
 1.00 अहेकारी होतात. या जगामध्ये कुणीही अपरिहार्य
 नाही म्हणजे ज्ञान तर पाहिजेच पण त्याला
 2.00 ध्यानाची जोड हवी आणि कर्म करताना त्याला
 अहेकाराचा स्पर्श होऊ नये. भगवंतांना योगी
 3.00 प्रिय आहे पण तो अध्यावान् हवा.
 अध्यावान कोणाका म्हणायचं ?
 4.00 श्रुती, स्मृती, पुराण, इतिहास इ० मध्ये
 परमेश्वरासंबंधी परमकाळीन इ० जे सर्व सांगितले
 5.00 आहे त्यावर यांचा सांघरहित पूर्ण विश्वास
 असतो तो अध्यावान !
 6.00 यांचा अर्थ असा की त्याला परमेश्वराची
 आत्मानुभूती झालेली असली पाहिजे. ही
 7.00 अनुभूती " वारुदेनः सर्वम् " यामुळे येते.
 धोडव्यान पुढेनाम योगी म्हणजे ध्यान-ज्ञान-
 8.00 व भक्ती यांचा अपूर्व त्रिवेणी संगम होय.
 भगवंतांनी सांगितलेले योगाचे अलौकिक, गुरुत्तम रहस्य
 या अध्यावात उलगडले आहे. ते संगळे चिन्तात

मनाला Motivate करत रहायचे.

04

September
Friday
Week 36
247-118

Aspiration-उन्नेजन, ३०

A.R.S. 2009

August					September				
Week	31	32	33	34 35	Week	36	37	38	39 40
Monday	1	10	20	25	Monday	7	14	21	28
Tuesday	4	11	18	25	Tuesday	1	8	15	22
Wednesday	5	12	19	26	Wednesday	2	9	16	23
Thursday	6	13	20	27	Thursday	3	10	17	24
Friday	7	14	21	28	Friday	4	11	18	25
Saturday	1	8	15	22	Saturday	5	12	19	26
Sunday	2	9	16	23	Sunday	6	13	20	27

9.00 आतःकरणान धारण करायचे आणि आत्मसंयम-
योगाला आणि योगेश्वराला मनोभावे नंदन करायचे.

- गीता प्रवचने -

विनोबा

11.00 उच्चैरेदात्मनात्मानम् - पुढे जाण्याची, उंच
चढण्याची हिमत बाळगा. मी सुद्धा सांसारिक
जीव आहे, असे मानून मनाची शक्ती माद
नका. कल्पनेचे पंख तोडू नका. कल्पना विशाळ
करा. चंद्राक पक्षी प्रातःकोळी खुर्याला पाहून
मृगलो - मी उड्डाण करून खुर्याला गाठेन. तरी
आकांक्षा ठेवा. प्रत्यक्ष जरी नाही तरी आपल्या
कल्पनाशक्तीने तो खुर्याला गाठू शकतो.
रडगाणी गात वरू नका. आत्म्याचा अपमान
करू नका.

4.00 चिन्ताची एकग्रिता - कोणताही व्यवहार असो
तरीच यथापयश तुमच्या एकग्रतेवर अवलंबून
आहे. मुस्लीम लघु - बाण - प्रार्थना - एकग्रता.
चित्त एकग्र झाले तर सामर्थ्य वाढते. मनुष्य
जसजसा वृद्ध होत जातो तसतसे मन टणक
होत गेले पाहिजे. फक्त पिकते, रुडते, कुजते पण
सातले की टणक टणक होत जाते. शरीर
वृद्ध झाले तरी स्मरणशक्ती नाटकी पाहिजे.
बुद्धी नेजस्वी व्हायला हवी. फळाचे सारसंकरण
फळाचे की आहे. फळाचा आत्मा की आहे. शरीर
ठिके पडले तरी आत्मा बळवान व्हायला हवा.

October	
Week	#
Monday	5 12 19 26
Tuesday	6 13 20 27
Wednesday	7 14 21 28
Thursday	1 8 15 22 29
Friday	2 9 16 23 30
Saturday	3 10 17 24 31
Sunday	4 11 18 25

November	
Week	#
Monday	2 9 16 23
Tuesday	3 10 17 24
Wednesday	4 11 18 25
Thursday	5 12 19 26
Friday	6 13 20 27
Saturday	7 14 21 28
Sunday	1 8 15 22 29

September
Saturday
Week 36
248-117

05

2009

9.00 जान, विश्वा, स्मरण हे की आहे. ते बळकट
 होव्यासाठी एकाग्रता हवी आणि एकाग्रतेसाठी
 10.00 बाह्य वस्तुंचे चिंतन सुटले पाहिजे.
 * जीवनातील परिमितता - जीवन मोजके असावे.
 11.00 मात्रेचे बळसे जसे मोजून देतात तसे आहार-
 निद्रेचे करायचे. सर्वत्र मोजमाप पाहिजे. प्रत्येक
 12.00 इंद्रियावर पहरा ठेवा. सारखे बारकाईने
 तपासले पाहिजे. जीवनात नियमन आणि
 1.00 परिमितता आणा. सर्वोप वस्तु तर नकोतच
 पण निर्दिष्ट वस्तुंचे सुद्धा. फौजिक सेवन नको.
 2.00 फलहार हा शुद्ध आहार असला तरी तोही
 यथेच्छ नको. इंद्रिये वेडीवाकडी नागली तर
 3.00 जातील मालक शिक्षा करेल असा धाक त्यांना
 बारका पाहिजे.
 * समदृष्टी - म्हणजे शुभदृष्टी, मंगलदृष्टी, साम्यदृष्टी
 यायला पाहिजे. ही सर्व सृष्टी मंगल भासली
 5.00 पाहिजे. मात्रा जसा स्वतःवर विश्वास आहे तसा
 सर्व सृष्टीवर विश्वास बसला पाहिजे. हे विश्व
 6.00 मंगल आहे कारण परमेश्वर ते साम्राज्य आहे. Sunday 06
 ही सृष्टी शुभ आहे, बिघडलेली नाही अशी
 7.00 मनाची रान्नी परायला हवी. समदृष्टीची भावना
 करणे हाच एकाग्रतेचा उत्तम उपाय आहे. सर्वत्र
 8.00 मांगल्य पहा. म्हणजे आपोआप चिंतन शांत होईल
 सृष्टीकडे मंगलतेने पाहिले तर हृदयात अनंत शर
 वाहू लागतील कल्पनांचे दिव्य नारे हृदयाकारात

विश्वं तद् भद्रं यदवन्नि देवाः
 कवी ब्रह्मनिंग म्हणतो - ईश्वर आकाशात विराजमान
 आहे आणि सर्व जग नीटच चालले आहे. जगात काही
 बिघडलेले नाही. बिघडली असेक तर नी माझी दृष्टी!

07

September
Monday
Week 37
250-115

2009

August					September						
Week	31	32	33	34	35	Week	36	37	38	39	40
Monday	31	3	10	17	24	Monday	7	14	21	28	
Tuesday		4	11	18	25	Tuesday	1	8	15	22	29
Wednesday		5	12	19	26	Wednesday	2	9	16	23	30
Thursday		6	13	20	27	Thursday	3	10	17	24	
Friday		7	14	21	28	Friday	4	11	18	25	
Saturday	1	8	15	22	29	Saturday	5	12	19	26	
Sunday	2	9	16	23	30	Sunday	6	13	20	27	

9.00 घड्याळ लागतील. बाहेरचे निके निरभ्र आकाश
पाहून चिन्ही निर्भ्र, निर्भ्र करता येते.
10.00 लहानपणी चिन्ही एकाग्रता नैसर्गिक असते
याभुळे लहान मूल शुद्ध आहे.

11.00 शेतातील तण, गवत उपटून टाकणे हे
विश्वसेक काम आहे. जर शेतात बी पेरणे हे
12.00 विधायक काम आहे. त्याप्रमाणे तैराण्य जाणे
अभ्यास आहे.

1.00 मरण म्हणजे महानिद्रा - मोठी सोप. सोपेच
जरी आहे तशीच मरणाची. जोपून उठल्यावर
2.00 आपण कालचे काम पुन्हा पुढे करतो तसेच
मरणानंतरही पूर्वीची सर्व साधना आपल्याला मिळते.

3.00
4.00 **- गीताव्रती -** डॉ. वि. य. कुलकर्णी
हे सारे विश्वजीवन एकात्मच आहे.

5.00 एकात्मजीवनाचा अनुभव स्थूलाच्या पानकीवरून
येत नाही. जोपर्यंत आपण केवळ शरीर पहातो
तोपर्यंत समान भूमिका सापडणे शक्यच नाही.
6.00 कारण वेगळेपणा स्पष्टच आहे. पण मनाच्या
पानकीवर येताच काही समान भूमिका सापडते.
7.00 मीपणाच्या अहंकाराच्या पलीकडे गेल्यावाचून
एकात्मचे दर्शन होणे शक्य नाही.

8.00 एकात्म भावजीवनाचा अनुभव स्मिरावलेला
समाज म्हणजे राष्ट्र! राष्ट्र ही अनुभूती केवळ
व्याख्यानांनी येणार नाही. त्यासाठी अहंकार विसर्जनाची

October				
Week	40	41	42	43 44
Monday	5	12	19	26
Tuesday	6	13	20	27
Wednesday	7	14	21	28
Thursday	1	8	15	22 29
Friday	2	9	16	23 30
Saturday	3	10	17	24 31
Sunday	4	11	18	25

November				
Week	44	45	46	47 48
Monday	30	2	9	16 23
Tuesday	3	10	17	24
Wednesday	4	11	18	25
Thursday	5	12	19	26
Friday	6	13	20	27
Saturday	7	14	21	28
Sunday	1	8	15	22 29

2009

September
Tuesday
Week 37
251-114

08

9.00 पद्धतशीर शिकवण व संस्कार करण्याची आवश्यकता असते. ती प्राचीन पद्धती म्हणजे 'योगाभ्यास'.

10.00 योगाभ्यास सुरुवातीला तरी एकांतातच करावा. योगाभ्यास करू शकणाऱ्या व्यक्तीने आपले जीवन कमालीचे नियमित व प्रमाणबद्ध करणे आवश्यक आहे. शरीर सुदृढ व आरोग्यसंपन्न असेल तरच मन शरीरानून मुक्त होऊ शकेल. नाहीतर ते इंद्रियांना अधिकच चिकटते.

1.00 शरीर - मन
2.00 प्रपंच - परमार्थ
3.00 फळ - बी
4.00 प्रकृति - पुढील
5.00 माया - लक्ष

3.00 शरीराचे स्वास्थ्य जसेल तर शरीराची जाणीव रहात नाही. **Bodylessness** अनुभवावा. स्वस्थ शरीरच असून नसल्यागत राहू शकते.

4.00 चांगदेवांचा योगाभ्यास - चौदाशे वर्ष - म्हणजे त्यांना प्रत्येक जन्म साठवत होता. प्रत्येक जन्मात ते हृद्य करत होते. चांगदेवांचा कोया कागदाळाही महत्त्व आहे. मनावर संस्कार करणे चांगले तसेच संस्कार पुसणेही चांगले, महत्त्वाचे असते. बऱ्या-वाईट घटनांचे, विचारांचे जोरखंडे मनावर उमरत असतात ते सारे लुप्त मनात साठतात. स्वभाव घडवतात हे जन्मोजन्मींचे संस्कार पुलायकाही काही जन्म जावे लागतात. चांगदेव जेव्हा कोरा कागद झाले तेव्हा

09

September
WednesdayWeek 37
252-113

2009

August

Week	31	32	33	34	35
Monday	31	3	10	17	24
Tuesday	4	11	18	25	
Wednesday	5	12	19	26	
Thursday	6	13	20	27	
Friday	7	14	21	28	
Saturday	1	8	15	22	29
Sunday	2	9	16	23	30

September

Week	36	37	38	39	40
Monday	7	14	21	28	
Tuesday	1	8	15	22	29
Wednesday	2	9	16	23	30
Thursday	3	10	17	24	
Friday	4	11	18	25	
Saturday	5	12	19	26	
Sunday	6	13	20	27	

9.00 त्यावर ज्ञानाची अझरे लिहिली आली.
चांगदेव कोरा, शुद्ध, निर्मळ आहे आणि
10.00 म्हणूनच उपदेश देण्यास योग्य आहे हे
ज्ञानदेवांनी जाणले होते.

11.00 'सुर्यापुढे प्रकटे प्रकाश जेला'
तशी ज्ञानदेवाची सर्वज्ञता बालपणीच प्रकट झाली.
12.00 त्यांचा योगाभ्यास पूर्वजन्मीच पूर्णत्वापर्यंत गेला.
योगी अराविंद - पूर्वजन्मीचा संस्कारांमुळेच ते
1.00 योगाभ्यासाकडे ओढले गेले. जगादविख्यात योगी
आले. भारतीय संस्कृतीचे उदगार झाले.

2.00 'नपरस्व्यापेक्षा योगी श्रेष्ठ कसा?'
तप करणे म्हणजे एखाद्या विषयाचा
3.00 बारा वर्षे ध्यास घेणे एखाद्या शास्त्राची
कलेची उपासना करण्यात दर वर्षे घातवळी तर
4.00 त्या विषयाचे तप पूर्ण झाले असे म्हणतात.
असे तपस्वी म्हणजे त्या त्या विषयातले तज्ञ होतात.
5.00 परंतु असे तपस्वी, ज्ञानी, महात्मे हे तारे
आपण स्वतः सोडून जगावर उपकार करणारे
6.00 असतात. त्यांचे काम मोघ सुटलेले नसतात.
∴ या स्वपेक्षा योगी श्रेष्ठ आहे.
7.00 'जे जे भेटे श्रुते। ते ते मानिजे प्राग्जने।'
अशा अद्यापूर्वक प्रेममय भावने तो सर्वांशी
8.00 वागतो म्हणजेच तो निरंतर भजतो यामुळेच त्याला
परमात्म्याचे दर्शन व स्मरण अखंड घडत असते
असा योगी श्रेष्ठतम योगी असतो.

आसन - जपासाठी काट रुधीही घेऊ नये. साधक जेव्हा जप
करतो तेव्हा त्याच्या शरीराने विद्युत्संलय होतो. तो पृथ्वीवारे
बर्हेर जाणे इष्ट आहे. त्याचप्रमाणे पृथ्वीमूर्धक उपयुक्त पवार
साधकाच्या शरीराने येणे आवश्यक आहे.
दावीसने आद्येथाद्येः। दुसऱ्याचे आसन वापरू नये.

October

Week	40	41	42	43	44
Monday	5	12	19	26	
Tuesday	6	13	20	27	
Wednesday	7	14	21	28	
Thursday	1	8	15	22	29
Friday	2	9	16	23	30
Saturday	3	10	17	24	31
Sunday	4	11	18	25	

November

Week	44	45	46	47	48
Monday	30	2	9	16	23
Tuesday	3	10	17	24	
Wednesday	4	11	18	25	
Thursday	5	12	19	26	
Friday	6	13	20	27	
Saturday	7	14	21	28	
Sunday	1	8	15	22	29

September

Thursday

Week 37

253-112

10

2009

१. प्राण - हा नाकावाटे सरळ आत जातो. संचयस्थान-हृदय
२. अपान - हा नासिकेच्या खाऱ्ही संचरणारा असतो. व्यामुळे जन्मरस खाऱ्ही उतरत जातो. व्यातील पोषकभाग शोषका जाडून अनावश्यक भाग मलमूत्ररूपाने बाहेर टाकतो.
३. व्यान - हा सर्व शरीरभर संचरणारा असतो. जातो.
४. उदानवायु - हा कंठस्थानी असून शरीरात शिरणारी विजातीय द्रव्ये बाहेर फेकण्याचे काम करतो. तो मृत्युक्षणानेच शरीराबाहेर पडतो.
५. समानवायु - हा शरीराच्या मध्यभागात राहून अन्न व पिय पदार्थांचे पाचन करतो. त्यानिके उपयुक्त अणुपाहून रक्त रस, रसायन उष्णते वृद्धि शरीरात आवश्यक उष्णता/शीतलता यांचा समतोल राखतो. पाच उपप्राण आहेत. मनुष्याच्या शरीरात परकी नाड्या आहेत. या सर्व नाड्यांमधून व्यानवायु विहार करतो. ह्यापैकी १३ नाड्या प्रमुख आहेत. पैकी १२ नाड्या या नासिकेच्याशी संबंधित आहेत आणि तीन मुख्य म्हणजे इडा, पिंगला, सुषुम्ना शरीरातील सर्व गती तालबद्ध व नियमित होऊन एकात्रमुख खाऱ्ही की आपले सर्व दिशांना चौफेर विखुरकते मन एकाग्र होऊन इच्छाशक्तीचे रूप धारण करते.
- पाच उपप्राण - नाग, कूर्म, कृकल, देवदत्त, धनञ्जय

मृगाजिन वापरल्याने शीतलतेचा अनुभव येतो. यामुळे काम विकार उद्भवत नाहीत. मृगाजिनामुळे कामभावना एवढी नियंत्रित होते की ती भावनांचे नष्ट होण्याचा संभव आहे. म्हणून गृहस्थासही लोकांनी हे असले वापरू नये. राज्याभिषेकाच्या वेळी सिंहाजिन वापरतात. परधार्थ वरत

11

September

Friday

Week 37
254-111

2009

August

Week	31	32	33	34	35
Monday	31	3	10	17	24
Tuesday	4	11	18	25	
Wednesday	5	12	19	26	
Thursday	6	13	20	27	
Friday	7	14	21	28	
Saturday	1	8	15	22	29
Sunday	2	9	16	23	30

September

Week	36	37	38	39	40
Monday	7	14	21	28	
Tuesday	1	8	15	22	29
Wednesday	2	9	16	23	30
Thursday	3	10	17	24	
Friday	4	11	18	25	
Saturday	5	12	19	26	
Sunday	6	13	20	27	

9.00 ओज - मूलाधार चक्रातीत सुप्त ज्ञान जागृत करुन
10.00 सहस्रार चक्रपर्यंत पोहोचवणे व तिथे पोहोचल्यावर
ने ज्ञान जागृत अवस्थेत मैदूत साठवले जाते.
11.00 त्याला ओज म्हणतात. ते वागण्या बोकण्यातून पुढार
होते. शास्त्रशुद्ध प्राणायामाने ही शक्ती कोणासही
12.00 प्राप्त करुन घेता येते.
1.00
2.00
3.00
4.00
5.00
6.00
7.00
8.00

