

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					

६ ऑगस्ट २०२२

क्रांतिदिन

ॐ

FRI

OCT

2010

22

Wk 42, 295-070

शांडिल्योपनिषद्

8 am

9

अथर्ववेदातील उपनिषद् असून योगशास्त्राच्या दृष्टीने अत्यंत महत्त्वाचे आहे. (लूक ३ अध्याय —

10

१. प्रथम अध्याय - ३३ खंड - हठयोग, मुद्रा, अपांगयोग

11

२. द्वितीय अध्याय - ब्रह्मविद्येचे विवेचन

11

३. तृतीय अध्याय - २ खंड - निर्गुण, सगुण साकार - विवेचन

12

प्रश्न शांडिल्यमुनी विचारातान्
समाधान अथर्वमुष्पी करतात
अखेरोस दत्तात्रयांचे चिंतन आहे.

प्रश्नोत्तर रूपाने
संवाद

2

सगुणाची उपासना ब्रह्मभावाने करावी.

3

सगुण-निर्गुणातील अभेद निश्चयात्मिका बुद्धीने
स्वीकारून इष्ट करावा व नंतर टप्पाटप्पाने
तन्वदर्शन - तन्वानुसंधान - तन्वानुभूती या
मार्गाने साधकाला पुढे नेणारे हे उपनिषद् आहे.

5

ॐ भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवाः

6

भद्रं पश्येमाक्षभिर्यज्ञाः

7

स्थिरैरङ्गैस्सन्तनुनाम

व्यशेम देवहितं यदाहुः।

गद्यपद्यत्मक आहे.

M	T	W	T	F	S	S
					1	2
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

प्रथमः खण्डः ।

ये माने - पहिल्या अध्यायातील ३३ खंड आहेत.

8 am

शाण्डिल्यो ह अथर्वणि पप्रच्छ आत्मलाभोपायम् ।
अष्टांगयोगं अनुकरोति । स ह उवाच -

9

अथर्व यम नियम आसन प्राणायाम

प्रत्याहार धारणा ध्यान समाधि इति

10

अष्टांगानि । तत्र दश यमाः तथा नियमाः ।

आसनानि अष्टौ । त्रय प्राणायामाः ।

11

पञ्च प्रत्याहाराः । तथा धारणा । त्रिप्रकारं ध्यानम्
समाधिस्तु एकैकम् ।

12

1 pm

शाण्डिल्याने अथर्वेन श्रुतीनां मुदले, आत्मजानाची

प्राप्ति होव्यास उपकारक अशा अष्टांगयोगाचा

उपदेश आपण मला करावा. त्यावर अथर्वेन श्रुती

2

यम - नियम - आसन - प्राणायाम (ही आठ अंगे आहेत
प्रत्याहार - धारणा - ध्यान - समाधि)

त्यात यम १०, नियम १०, आसन - ८, प्राणायाम - ३

आणि प्रत्याहार ५ आहेत. त्यानंतर धारणा करावी,

4

ध्यानही २ प्रकारचे व समाधि मात्र एकच प्रकारची
(एकतप) असो.

5

१० यम - अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, दया

आर्जव, समा, धृति, मितहार, शौच ---

6

१. अहिंसा - मनाने, वाणीने वा शरीराने क्लेश न देणे

२. सत्य - आर्थिक, जगाच्या कल्याणासाठी केले जाणारे वस्तू

३. अस्तेय - श्रमिकांचे श्रम, बुद्धिवृत्तांचे विचार, लावण्यावलाचे साधने

हे धान त्यांच्या अनुमतीवाचून, मोबदला न देता घेणे हे अस्तेय

४. ब्रह्मचर्य - सर्व अवस्थांमध्ये (जागृती, स्वप्न, सुषुप्ति) मनाने,

वाणीने वा देहाने कामोपभोग न घेणे हे ब्रह्मचर्य

५. दया - सर्व दूतमात्रांविषयी क्लेशनाभाव, दुःखी जीवांना

प्राप्त करवणे हे लज्जनांच्या ल्यायी भाव 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					

६. **आर्जिव** - मनाचा सरळपणा कायस्थ नसणे.

७. **क्षमा** - निंदा (नाडन) सुनी (पूजन) सुखकर (प्रिय)

९ वा दुःखकर (अप्रिय) हे सर्व शोतेपणे सहन करणे.
क्षमा करण्यासाठी मुखात क्षमता हवी. मनाचा नोक
१० दळू न देणे — शोतेपणा सुखदुःखपु तथा मानापानाज्याः
नुव्यनिन्दा सुनिर्मोनी सनुष्ये येन केनाचेत् ।
दुःखपवनुक्विग्नमनाः सुखेपु विग्निरनुष्ये ।

११ **धृती** - मनाची धारणा अविचल ठेवणे. आर्थिक हानी,
१२ आफ्साखकीयांचा वियोग, अर्थलाभ, इष्टमित्रांची भेट या
सर्व बाबतीत चित्त स्थिर ठेवणे.

१ pm **८. मितहार** - स्निग्ध आणि मधुर आहार ग्रहण करताना
एक चतुर्थांश पोटाचा भाग रिकामा ठेवणे.

२ वृत्त्येव शनादर्थं नृत्तौ यमुदकेन वा ।
वायोः सचरणार्थं नृत्तौ चतुर्थमवशेषयेत् ।
३ **शौच** - अन्नशौच व सव्यशौच - मानी / पाणी / द्रव्य
४ यांनी शरीर स्वच्छ करणे. हे सव्य नर मन शुद्ध
ठेवणे, विकार रहित असणे हे अंतःशौच आहे
मन शुद्ध तुष्ट गोष्ठ हाये बुद्धिवी मोलाची ।
शास्त्रान् त्रिकालं स्नानं सांगितलं आहे.

द्वितीयाः लक्षणः

६ **नियम** - नप, संतोष, आस्तिक्यबुद्धी, दान, इश्वरपूजन
सिध्दांत श्रवण, लज्जा, मती, जप, व्रताचरण

७ **९) नप** - शरीराला तापवून, नावून, सुलाखून पवित्र करणे.
८ **संतोष** - यदृच्छेने जे मिळेल, त्यात संतुष्ट असणे
निराश्रय (Depression, Frustration, Tension) याची
कधीही शिकान होत नाही. अपयशाने वळून नजला
सतत कार्यरत रहावारा सर्वेव संतुष्ट असतो.

९ **आस्तिक्य** - वेद्योक्त कर्मांतर (विधि-निषेध) निष्ठा
हे ६ विश्वास, श्रद्धा / वेदप्रामाण्य

25

MON Priority
OCT
2010

ब्रह्मचर्य - जानार्जन
गृहस्थाश्रम - कुटुंबपोषण, अतिथिसत्कार
वानप्रस्थ - अनासक्त
संन्यास - भगवत्प्राप्ती

October 2010

M	T	W	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		

Wk 43, 298-067

8 am **8) दान -** वैद्य न्यायसंमत मर्णाचे मिळवलेले धन आवश्यकता असलेल्यांना अर्धेने/आपटाने देणे. दातव्यमिति यद्दानमपुत्रस्यैव वैश्वते। देशे काले च पात्रे च दैवतोऽनुपकारिणे। इष्टान् सार्विकं स्मृतम् ॥

9
10 **9) इश्वरपूजन -** शीत, प्रसन्नतेने विष्णु, रुद्र आदि देवतांचे स्वतःच्या सामर्थ्यानुसार पूजन करणे. राजयोगात इश्वरकृपाधिदानाच्या अंतर्भावी क्रियायोगात केला आहे. गीता - पत्र पुष्पं फलं तोय अर्घ्येण अर्पणं करायत्वा सांगते.

11
12 **10) सिद्धांतश्रवण -** वेदांतील बोधसूचक महावाक्यांचे श्रवण - मनन - चिंतन करून त्यातील आशय जाणून घेणे. - संहिता, ब्राह्मणग्रंथ, आख्यक आणि उपनिषद यांचा समावेश चुनीत होतो. अंतिम ज्ञानकांडाचा भाग असणारी उपनिषदे वेदांत म्हणून ओळखली जातात.

1 pm
2
3 **11) ऋषीः/कव्या -** वेदोक्त आणि सामाजिक नियमांच्या विरोधात केलेल्या कृत्यांबद्दल संकोच वारणे समाजाची घडी विश्कट नये म्हणून काही कायदे, कल जातात. त्या विरोधक वागून नये. समाजातील मानाचे स्थान टिकवायचे असेल तर निषेध वगैरे नको जगा मिथ्येने सर्व सोडावे

4
5
6 **12) मनी -** वेदप्राणित मर्णावर अर्ध्या असणे. बुध्दीगर्भ अशुभाचा त्याग करून शुभ स्वीकारणे। बुध्दि - मना त्यात नित्या नित्य, सारासार विवेकही अभिप्रेत आहे

7 **13) जप -** गुह्येन उपदेशिता वेदमंत्राया सस्वर जावनेन मन्त्रजं जप - वाचिक / मानसिक / घोष / उपोशु

8 **14) व्रत -** विधि, निषेध, अनुष्ठान यांचे नियमपूर्वक पालन। वर्णश्रिमानुसार विहित कर्मे करणे हे व्रत आहे.

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					

तृतीयः खण्डः ।

आसने ८ प्रकारची आहेत.

स्वास्तिकासन, गोमुखीसन, पद्मासन, वीरासन
सिंहासन, भद्रासन, मुक्तासन, मयूरासन ---

ही आसने केल्याने शरीरात असलेले सर्व रोग
नष्ट होतात. विषांचे शसन होते. ज्या आसनाने मुख
लक्षित असले, त्या आसनाचा अभ्यास अशक्य
प्राणसानेही सुरु करावा. ज्याने अध्यानांतर प्रमुख
मिळवले त्याने त्रिकल्प निकले. यम, नियम, आसनांचा
पूर्ण अभ्यास झाल्यानंतर प्राणायामाचा अभ्यास करावा.
त्याने नाड्यांची शुध्दी होते.

चतुर्थः खण्डः ।

यावर शांडिल्याने अधवर्णांना विचारले —

नाड्या कशांमुळे शुध्द होतात ? त्यांची संख्या
किती ? त्यांची निर्मिती कशी होते ? त्यात किती
नाड्ये रहातात ? त्यांची स्थाने कोणती ? कार्य कोणती ?
देहाच्या संदर्भात जे जे काही जाणव्याजागे असले
ने ते सर्व आपण मला सांगा ---

वास्तविक आसनानंतर प्राणायाम याचला ख्या.
परंतु अधवर्ण गुरुपुत्रांच्या बोलण्यात नाड्यांचा उद्भव
आल्याने शांडिल्य गुरुपुत्रांची उत्सुकता चारुवकी.

प्राणायाम चरेत् तत्र नाड्यः शुध्दा भवति ।

अधवर्णगुरुपुत्रां म्हणाले - " हे शरीर ८८ अंगुळे असते.
शरीराच्या तुळनेत प्राणवायू ७२ अंगुळे अधिक
म्हणजे १०२ अंगुळे असते. शरीरातील प्राणां
जो साधक अग्नी समान वा त्यापून कमी करे तो
अशुभ योगी असतो

8 am शरीर स्थूल तर प्राण सूक्ष्म म्हणून त्याचे प्रमाण
जफ्त असते. ते साम्यावस्थेत आणण्यासाठी
9 नील गुण व नील दोष | सम्प्रमाणात हवेत
सन्ध (जन्म) वात पित्त कृक |
10 हे योगसाधनेने जपू शकते.

11 देहमध्ये शिखिस्थानं त्रिकोणं तप्तजाम्बूनदपत्रम्
मनुष्याणाम्।

12 माणसाच्या देहात अग्नीच स्थान त्रिकोणी
असून तप्त सुवर्णाप्रमाणे तेजस्वी असते. त्यात
1 pm अत्यंत कठोर अशी एक शुभ अग्निज्योत होते.

2 नाभिसिक्क अथ कुर्व्व कुण्डकिनीस्थानम्।
नाभिसिक्क थोडे निरक्षय दिशेने
3 खाली कुण्डकिनी शक्तीचे स्थान आहे.

4 मुख्या नाड्यः मध्यस्थकुण्डकिनीम् आश्रित्य
चतुर्दश भवन्ती।

5 कुण्डकिनीचा आश्रय घेऊन तिच्या केंद्रभागी वास
6 करणाऱ्या चौदा प्रमुख नाड्या आहेत.
7 इंद्रा, पिशाहा, सुषुम्ना, सरस्वती, वायुणी, पूजा, इन्दिबिन्दु
यशस्विनी, विश्वोदरी, कृक, शंखिनी, पयारवनी, अर्कबुध, गोंधार
या १४ नाड्यांपैकी सुषुम्ना ही विश्व धारण
करण्यास व मोक्ष प्रदान करण्यास समर्थ आहे.
असे योगी जन म्हणतात. ही गुदवाराच्या नर
पाठीच्या कण्याच्या आधारेने होते
(वीणादंडाशिला) ती कुर्ध्वगाभी होते तेव्हा
व मरंद्वापर्यंत पोहोचते. ती सूक्ष्म अशी निष्पत्ती शकते
आहे.

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					

8 am

सुषुम्नेच्या इथ्या बाजूला इंद्रा (चंद्रनाडी) तर उजव्या बाजूला पिंगला (सूर्यनाडी) आहे.

9

चंद्र - तमोगुण - अमृतक्षेत्र
सूर्य - रजोगुण - विषक्षेत्र

10

यशस्विनी - यशोमुख करणारी सख्यगुणयुक्त शक्ती

11

विश्वोदरी - उदरभरणाकारे जीवनप्रवाह चालवणारी

कुहू - जननेंद्रियामध्ये असते.

12

शांखी - प्राणशक्ती, पुंकरणारी नायाची अधिष्ठात्री देवता

पर्यायिनी - गौरक्षीरविवेक - आसाराचा त्याग व सारग्रहण.

1 pm

गांधारी - गंध या पृथ्वीगुणाचा शत्रू असणारे चैतन्य प्रदान

अलंबुसा - मुद्वाराका वेढा घालते.

2

मानवी शरीर हे सूक्ष्म पेशींनी/अणुरेणूंनी बनले आहे असे विज्ञान मानते. मात्र इथे सांगितले आहे की पिंगलाच्या पानांप्रमाणे सूक्ष्म शिरांनी म्हणजे नाड्यांनी ते बनले आहे.

3

योगवासिष्ठाने तर दाखवली सूक्ष्म विचार मांडला आहे. स्पंद ही नवी संकल्पना तिथे दिसते. मानवी देह आणि संपूर्ण विश्व स्पंदरूप आहे असे 'योगवासिष्ठ' सांगते.

7

8 am

वस्तुतःच मुक्त एका असते तरी देहाच्या उपाधित अडकल्यावर त्याला शिजून नाव प्राप्त होतात. त्यानुसार, मुख्य पंचप्राण व त्यांचे पाच उपप्राण आहेत.

10

प्राण अपान समान उदान व्यान नाग कूर्म कृकल देवदत्त धनंजय

11

प्राण संचार - मुख, नाक, कंठ, नाभि, पायाचे अंगठे आणि कुंडलिनीच्या टाक्या व वरचा भाग

12

व्यान - कर्णाद्रिये (कान) नेत्र, कंठ, पायाचे धोरे व टाचा, नासिका, गळी, नितंब - - -

1 pm

अपान - गुदद्वार, किंज, मांड्या, गुडघे, पोट, वृषण, कमरेचा भाग, पौरिया, नाभि, अग्निस्थान -

2

उदान - सर्व संधिभाग (सांधे)

3

समान - हत, पाय, शरीराचे सर्व भागात व्यापतो. ७२ हजार नाड्यांमध्ये संचार करत असतो

4

नाग कूर्म कृकल देवदत्त धनंजय हे उपप्राण त्वचा, आदि ३० पृथ्वीतज्वामध्ये रहतात.

5

उदरान पोटाचेकडे अन्न व जल हे रसात परिवर्तित होते. उदरानीक प्राणवायू त्यांना वेगळे करतो.

6

अग्नीवर जल व जलावर अन्न ठेवून प्राणवायू स्वतः अपानवायूपर्यंत पोहोचतो. याच अपानासह वायू शरीरातील अग्नि तज्वाकडे जातो. अपानवायूद्वारा

7

गुप्फे साकिल अग्नि देहात हळूहळू जळत राहतो. तो अग्नि प्राणवायूसह कोठ्यात असणाऱ्या जळान

8

उष्ण करतो. नेत्र जळावर समर्पित केलेले अजयवायूक अन्न व गरम पाणी यामुळे ते पक्क होते. त्यानेतर

9

त्याचे पृथक्करण होते. स्वेद-मूत्र-जल-स्त्र, वीर्यरूपरत

10

पुरीषा समानवायू सर्व नाड्यांना व्यापून स्वासकपण संचार

11

करतो.

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					

११ ऑगस्ट २०२२

SAT

OCT

2010

30

Wk 43, 303-062

रक्षाबंधन

खंड - ४, पेज - ४

8 am

शरीरातील वायु शरीराच्या नडु छिद्राव्दारे

मळ, मूत्र इ. चे उत्सर्जन करताना.

9

प्राणवायू - श्वास घेणे व सोडणे, खोकणे.

अपानवायू - मलमूत्राचे उत्सर्जन

10

ध्यान - वस्तू ठेवणे, दानाने घेणे, हाक्याळ करणे.

उद्यान - उज्जयन्, उरणे, उडी मारणे

11

समान - शरीराचे पोषण करणे.

नाग - टेकर देणे

12

कृमी पापण्यांची उध्दहाप करणे

कुंकळ मुक्केची जाणीव होणे

1 pm

देवदंत विश्रांतीची जाणीव करून देणे.

धनंजय - स्वेप्णा (शंखंड) कफ निर्माण करणे -

2

अशा प्रकारे नाडीस्थाने, वायुस्थाने व त्यांची कामे जाणून घेऊन नाडी शुध्दी करावी.

3

पञ्चमः खण्डः।

4

यमनियमनिरतः पुरुषः स्वसंगविवर्जितः कृतविद्यः

सत्यधर्मनिरतो जितक्रोधो गुरुशुश्रूषानिरतः

5

पितृमातृविधेयाः स्वाडामोक्तसदाचारविकृतश्रीक्षीतः

फलकृत्तदिकान्वितं नपोवनं प्राप्य रम्यदेशे ब्रह्मघोष-

6

समान्ते स्वधर्मनिरतब्रह्मविक्षमावृते फलपुष्पवारिभिः

पुस्ताम्पुष्पं सेवायतने, नदीतीरे ग्रामे तीक्ष्णे नगरे

7

वापि सुशोभनमठे नात्युद्यनोत्थायतम् अल्पव्यारं

वगमयादिकेन स्वैरह्यासमान्वितं कृत्वा तत्र

8

वेदान्तश्रवणे कुर्वन् योगं समाप्तेत्।

योगसाधक पुरुषाने यम नियमांचे आचरण करीत
 सर्व प्रकारच्या आसक्तीचा त्याग करून, विहित विद्यांचे
 अध्ययन केल्यानंतर, सत्य व धर्म यात मग्न राहून

8 am कौद्यावर तावा भिळवून, गुरुच्या उपदेशाचे पाळन करत, मानापितृत्या आशेन राहून स्वतःच्या
 9 आश्रमाळा सानेसा सद्यचार जाणवणाऱ्या गुरुकडून शिक्षण घेतल्यानंतर - कंदमुंबीनी, फकीनी व पाथिनी
 10 युक्त असणाऱ्या प्रदेशातील लोकांवातात जावे. तोथे वेदघोषाने (गजबनवाऱ्या) निनादणाऱ्या स्वधर्म
 11 प्रायुण ब्रह्मवने जिथे उपस्थित आहेत, फुळाफुळी बहरकल्या, शरपूर पाणी इसकल्या एखाद्या देवाक्यात, किंवा नद्यातीरी असणाऱ्या गावात सुरेख
 12 मठ बनवावा. तो फार उंच वा फार उगावा नसणे त्याचे दार मात्र बुटके असवे - तो मठ शेगाने लाववळला व सुरक्षित असावा. उरुता ठिकाणी वेदात स्वधर्म श्रवण करीत त्याने योगसाधनेला प्रारंभ करावा.
 2 कसा ?

★ 3 प्रथम गणेशाची पूजा करून, हृष्टदेवतेला नमस्कार करून पूर्वेकडे वा उत्तरेकडे तोंड करून आसनावर स्वस्थ बसावे. मूड आसनावर आसनसिन्धी करून मान व मस्तक एका रेषेत ठेवून ताठ बसून
 4 विद्यान साधकाने नासाग्रावर, हृष्टी कोपित करून दोन्ही भुवयांच्या मध्ये चंद्रबिंबाचे दर्शन करीत
 5 दोन्ही डोळ्यांनी अमृतपान करावे त्यानंतर उडा नाडीद्वारे वारा प्राजापत्य जात घेऊन उधरानीक ज्वाळायुक्त आग्निमंडलावर ध्यान करावे.
 7 नंतर पिंगला नाडीने रचन करावे. श्वास सोडावा. पुन्हा पिंगलाने श्वास घेऊन कुंभक करून उडेने रचन करावे.

यापुढे नाडीसुद्धी होते. त्यानंतर शरीरामध्ये लहान आग्ने, वलिपृथी व नादाभिव्यक्तता अनुभवता येते.

	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11
13	14	15	16	17	18
20	21	22	23	24	25
27	28	29	30	31	

IMP



षष्ठः ७०५: 1

- प्राणायाम करणे म्हणजे प्राण व अपान यांचे एकत्रीकरण! तो रेंवक, पूरक, कुंभक असा तीन प्रकारचा असतो. हे (प्राण) वर्णायक आहेत. म्हणून प्राण व (अपान) हाच प्राणायाम होय. (प्राण) घेतलेला श्वास व कोडलेला वा सोडलेला श्वास (अपान) या दोघांना एकमेकात मिसळणे हाच खरा प्राणायाम! श्वास घेताना, रखताना व सोडताना अ-उ-म सारख्या वर्णांचा असूध नाच होतो. म्हणून या तिन्ही क्रियांना वर्णमिक म्हटले आहे. पद्मासनान किंवा इतर कोणत्याही आसनात स्थिर बसून पुरुषाने ध्यान करावे की माझ्या नाकाच्या टोकाला चंद्रकिंबाच्या चंद्रधाने वेढलेली, हंसावर बसलेली, हातान वंड धारण केलेली रत्नवर्णी बालारूप असणारी 'अ' कार मूर्ती गायत्री आहे. तसेच गरुडावर बसलेली हातान चक्र घेतलेली शुभ्रवर्णी युवतीरूप 'इ' कार मूर्ती सावित्री आहे. वृषभावर बसलेली, हातान त्रिशूळ धारण केलेली कुण्डली वृद्धारूप असणारी 'म' कार मूर्ती सरस्वती आहे. अशा प्रकारे अ उ म यांचे सामंमिलित रूप म्हणजे ओं कार आहे. तेच एकाक्षरी, सर्वांचे, मूळकारण, असणारे परम ज्योति स्वरूप (ब्रह्म) आहे. असे ध्यान करावे. (ध्यानानंतर) इडा नाडीवर बघेरील वायू सोळा मात्रांनी जात घेतताना 'अ' काराचे ध्यान करावे. नंतर ६४ मात्रांनी, अंतः कुंभक करून 'उ' काराचे ध्यान करावे. त्यानंतर त्रिगुळेवारा बनोस मात्रांनी जात भरून घेतलेला श्वास बाहेर सोडवा व त्यावेळी 'म' काराचे ध्यान करावे. ही क्रिया पुन्हा पुन्हा करावी.

सप्तमः खण्डः।
 अथासनद्वये योगी वशी मितहेतुशनः सुषुम्नानाडी
 स्थमलशोषार्थं योगी बद्धपद्मासना वायु चंद्रनाडी
 यथाशावते कुम्भायित्वा सूर्येण रेचयित्वा पुनः
 सूर्येणापूर्य कुम्भायित्वा चंद्रेण विरेच्य कथं यथा
 त्यजेत तथा सम्पूर्य धारयेत्।

नंतर आसन पक्के झाल्यावर सर्व इंद्रियांना
 ताव्यात ठेवून मोजक्याच व हेतुकर आहार घेऊन
 सुषुम्नानाडीतील मूळ सुकविव्यासही निरंतर
 योगाभ्यासात राहता. या वेळी पद्मासन घालून
 चंद्रनाडीने वायु (श्वास) आत भरून, शक्तिनुसार
 कुंभक करून सूर्यनाडीने रेचक करतो करावा. पुन्हा
 सूर्यनाडीने पूरक व कुंभक करून चंद्रनाडीने रेचक
 करावा. अशा पद्धतीने ज्या (यथा) नाडीने रेचक,
 त्याच (तथा) नाडीने पूरक करून नंतर कुंभक करावा.

तदेते श्लोका भवानी।

प्रथम इडा नाडीने श्वास घेऊन मग कुंभक करून
 दुसऱ्या नाडीने (पिंगलने) रेचक करावा. नंतर पिंगलने
 वायु आत घेऊन, काही वेळ कुंभक करून मग इडेने
 रेचक करावा. असा अभ्यास करताना योगालाचिकाची
 तीन महिन्यांच्या आत शुध्दी होते.

प्रातःकाळी, मध्याह्नी, सायंकाळी व संध्याकाळी चार चार
 वेळा मंदगतीने कुंभक करून तो देशी माळांपर्यंत
 वाढवत नेत्याचा सराव करावा. १६-६४-३२

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		

8 am

कनिष्ठ प्रतीचा प्राणायाम करताना घाम पुरतो.
 मध्यम " " " " कंठ पुरतो.
 उच्चम " " " " पद्मासना बसलेला
 योगी वर उचलला जातो.
 कुभक जिनका अधिक साधलेल तिनका योगी
 सन्वगुणाकडे / श्रेष्ठत्वाकडे वळतो. सन्वगुणाच्या आधिक्या-
 मुळे योग्याचे शरीर हळूके होते. वर उचलला जातो. ★

12

जलेन अमजातेन गात्रमर्देनमाधरेत् ।
 इदंता लघुता चापि तस्य गात्रस्य जायते ॥५॥

1 pm

प्राणायाम करताना घाम येतो. त्याबरोबर कही
 साहसी बघेर पडताना थकवा जाणवतो. पण तोच घाम
 चोकून शरीराने जिरवला तर फार पुढा मिळतात. व
 रक्ताभिसरणाने कार्य योग्य होते. शरीर मजबूत व
 हळूके होते. त्यामुळे उमिर वृद्धिंगत होतो.
 अशा वकी सुरुवातीला तरी दूध व तूप सेवन
 करावे. अंतरगत होणारे सूक्ष्म बदले जगित्यालागी सूक्ष्म
 व सात्विक बुद्धी हवी. ∴ सात्विक अहार आवश्यक आहे. ★

5

यथा सिद्धो गजो व्याघ्रो भवेत् वश्यः शनैः शनैः ।

6

न धेनो लेविनी वामुरन्यथा हान्ति साधकम् ॥६॥

हिस श्यापद्यांना माणसाकडून घाई करून घेतले
 नाही. तशीच साधनेची निलिक्षेची गरज आहे.
 वायुतत्त्वाला वश करणे सोपे नाही. कारण ते
 अनिश्चय व अनिश्चाली सुरुवात आहे. त्यामुळेच सद्गुरूंच्या
 मार्गदर्शनाशिवाय घाई गडबडीने कसातरी प्राणायाम
 केव्हासही ना प्राणायामही ठरू शकतो.
 म्हणून योग्य प्रकारे, योग्य प्रमाणात, सेपेल
 इतकीच साधना करावी व क्षमतेनुसार वाढवत घ्यावी.

8 am

कुंभकाच्या मात्रा जलजशा वाढत जातील तसतशी शरीरातील उष्णता वाढते. आग्नि प्रदीप्त होतो.

9

साधक जोनाभिमुख होत जातो. त्याला उष्णता नास एक थंड लागतो. मज्जासंस्थांची शुष्की होते अर्थातच अपेक्ष लागते.

10

प्राणायाम विधिवत झाला तर कुंभक साधीन होतो. त्याचा परिणामस्वरूप लुष्णता नाशिते मुख उघडते. मग त्यात प्रवेश करणे सहज शक्य होते.

12

वायुवर (घ्रासावर) नियंत्रण आले की मन स्थिर होते. वायु देहाने कांडला गेल्याने मनाची चंचलता थांबते. संकल्प विकल्प नाहीसे होतात.

1 pm

चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्भ्रमम् ।

११) तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोऽश्रितं लुप्तकरम् ॥
पुरकारे शेवटी जलंधर बंध करावा आणि कुंभकाचे शेवटी व रेचकाच्या प्रारंभी उद्देयान बंध करावा.

3

१२) शरीराच्या खालच्या भागात मूलाधारचे आकुंचन केल्यामुळे कंठाचेही आकुंचन झाल्यावर मध्यभाग प्राणवायु बाजूला खचला गेल्याने

4

प्राणवायु प्रक्षणादीत शिरतो. म्हणजेच लुष्णता! नी शरीराच्या खालच्या बाजूला, मूलाधार चलाजवळ असते. त्या भागाचे कंठाचे आकुंचन व मध्यभाग मागे खेचणे यामुळे लुष्णता जागृत होते, तिचे मुख उघडते व प्राणवायु तिच्यात शिरल्याने गतिमानता वाढते.

5

१३) अपानवायु मूलाधारपारशी असतो. त्याची स्वाभाविक गती खाली जाण्याची तर प्राणवायुची वर जाण्याची असते. अपानाला मूलाधारापासून वर चढवणे व त्याच वेळी स्वासातून खालच्या प्राणवायुला खाली ढकलणे हे कृतीग असणे नसते सतत योगाभ्यासातून त्यात यश आणे तर तादृश्यातील शक्ती कथम हि नून राहते

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		

चार प्रकारचे प्राणायाम -

- 8 am १. उजव्या नाकपुडीने श्वास घेऊन डाव्या नाकपुडीने सोडणे. याला सूर्यभेदन प्राणायामही म्हणतात.
- 9 २. दोन्ही नाकपुड्यांनी श्वास घेऊन डाव्या नाकपुडीने सोडणे हा व्यामरी प्राणायाम आहे.
- 10 ३. मुखाने सीलकार करत श्वास घेऊन दोन्ही नाकपुड्यांनी सोडणे हा सीलकारी प्राणायाम।
- 11 ४. जीभ तोंड कळवत श्वास घेऊन नाकाने सोडणे हा शीतली प्राणायाम आहे.

12 कुंभक २ प्रकारचे सहित आणि केवळ
 1 pm पूरक-रेचक यांनी युक्त असलेला तो सहित कुंभक
 पूरक-रेचक विरहित असणारा तो केवळ कुंभक
 जोवर केवळ कुंभक सिद्ध होत नाही, तोवर
 सहित कुंभकाचा अभ्यास सुरु ठेवावा.

केवळ कुंभक जेव्हा सिद्ध होतो तेव्हा

3 त्या योग्याला काहीही आसाध्य राहत नाही. त्याची
 4 कुंडळिनी जागृत होती. तो स्वप्नसुप्त बाध्याचा,
 प्रसन्न मुखाचा, निर्भय नजरचा होतो. त्याला अनंत
 5 नाद एक येतो. सर्व रंगांपासून मुक्त होतो. तो
 बिंदुजय (अमृतविंदुप्राशन) करतो. त्याचा जठराग्ने
 6 सर्व सुखाय स्थित होतो असतो. तो दिव्य संदेश ग्रहण
 करू शकतो

7 बळ्याची मुद्रा - वृत्ती आत्ममध्ये स्थिरपक्वती आणि इष्टी
 बल्य ज्ञानाचा वेध घेत असतानाही
 जापण्यांची उघडझाप न होणे ही बळ्याची मुद्रा होय.
 ही गुप्त लक्ष्यरूप मुद्रा आहे.

6

SAT Priority

NOV

2010

Wk 44, 310-055

November 2010

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					

99

8 am

खेचरी मुद्रा - ज्याचे चित्त सर्वद्वय अंतर्गतच स्थिर असते, वायुतन्त्राचा विषय झालेला असतो. असा योगी डोक्यातील बल्लुकी निचल ठेवून बघे व खाली (सर्व दिशांना) पहात असला तरी तो कुठेच बध्दत नसतो. फक्त लक्ष्यावरच केंद्रित असल्यामुळे ही पवित्र मुद्रा मानली जाते.

10

11

99 नेत्र अर्धेन्मीकित ठेवून, मन एकाग्र करून, स्वतःच्या नासाग्रवर नेत्र खिळवून, इजा मिळत नसल्यानेही लीन करून, संपूर्ण ब्रह्म जगताला विसरून, तेजाने झळकणाऱ्या ज्या ज्योतिरूप परमतन्त्राचे तो दर्शन करतो, तोच त्याच्या परमचित्तचा विषय असतो.

12

1

ज्या आत्मप्रकाशाने ब्रह्म जगत प्रकाशित होते तो वैदिकमान स्याती तो समाधिअवस्थेत पहात असतो. तो **सिंहासना** होतो.

2

3

96 डोक्यातील बल्लुकी त्या ज्योतिशी मिळून, भुवया, किंचित उंचावून तो योगी ब्रह्मब्रह्मपरिणामाने दणधरातच उमनी स्थितीत प्रवेश करतो.

4

5

92 साधकाने खेचरी मुद्रेचा अभ्यास करावा त्याने उमनी अवस्था प्राप्त होते. त्याला योगनिद्रेचा लाभ होतो. काळ त्याच्यासाठी थांबतो त्याच्यापुढे काळाचे आस्तेल उरत नाही.

6

म्हणून हे शांतिव्य नसणे, मन शक्तीत केंद्रित करून आग्नि शक्तीत, मनाच्या, गतिशीलतेत लुप्तनिष्ठतेत वृद्धन म्हणजे मनाचेच मनाचे अवलोकन करून तू लुकी हो

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		

8 am

इन्द्रियाणां मनश्चास्मि

मन हे सर्व इंद्रियांमध्ये जोड आहे. मनाच्या सहयोगाशिवाय कोणत्याही इंद्रिय काम करू शकत नाही आणि मनाला कोणत्याही विषयारी एकरूप होता येते. मनाची गती/सामर्थ्य विकल्प आहे. मनाचे अवलोकन करणे ही साधना आहे. मनानेच मनाचे नियंत्रण करावे असे योगवासिष्ठ सांगिते. मनाने साक्षीभावाने मनाचे व्यापार पाहवेत. व लक्ष्म उमन हवे. याकाच **उमनी अवस्था** म्हणतात.

9 am

आपल्या आत्मतत्वाला आकाशात व आकाशाला आत्मस्वरूपाने जाणून सर्व काही आकाशमय आहे असे चिंतन करावे. आकाश वस्तूना दुसरे काही नाहीच.

स्वप्नचिन्ता नसेच अंतर्निहित करू नये. सर्व प्रकारच्या चिंतनाचा त्याग करून नू चैतन्यपरायण हो. ज्यामुळे शोनामय 'स्वस्वरूपाने' निर्विकार वृत्तीने राहता येईल.

कापुराची वाती | उजळती ज्योती |
ठांथीच समाप्ती | झाळी ज्योती ||

कप्पूर जेव्हा जळून जातो तेव्हा राखही शिल्लक राहत नाही. मीठ पाण्यात पूर्णपणे विरघळल्यावर 'मी जळमय झालो' हे सांगायलाही न शिल्लक राहत नाही. त्याचप्रमाणे योगी जेव्हा उमनी अवस्थेत जातो तेव्हा त्याचे मनाही पूर्ण विकीन होते.

जे जेय हे जाणव्यास योग्य असते आणि ज्याची प्रचीती लब्धिना येते त्याचे जन्म 'मन' मरूक जाते. ज्ञान आणि जेय नष्ट झाल्यावर काहीच उरत नाही. त्रिपुरी लंपून जाते.

8 am 23. जेय वस्तूचा त्याग केल्यानंतर मनाचा विकल्प होतो
आणि मग उरते ते केवळ
केवळत्याचा चांदव्याळा हुकेला चकोर!

10 वीं कर्मां चिन्नाशस्य योगो ज्ञानं मुनीश्वर!
योगस्तद् वृत्तिरोधो हि ज्ञानं सम्यगविवरणम् ॥२०॥

11 चिन्नाचा विकल्प करण्याचे दोन प्रमुख मार्ग आहेत.
योग आणि ज्ञान!

12 योग म्हणजे चिन्मृत्तीचा निराध
ज्ञान म्हणजे योग्य पद्धतीने यथार्थ स्वरूप जाणणे.
1 pm 29 मनाचा निराध केल्यानंतर ते खरोखरीच शांत
(निर्विचार) होते. विषयांच्या मार्ग धावणे संपते.
2 संकल्प - विकल्प, कामक्रोधादि विकार ही सर्व व्यंजने
स्थगित होताना. मग मसार त्यातील वस्तू, व्यक्ती
3 यथार्थ याबद्दल त्याला काही देण घेण उरत नाही.
4 म्हणजेच त्याच्या लोखी संसार संपून जातो.

5

6

7

8

8 am

मूमध्ये तारकाको कशांना वस्तुमुपागते।
चेतनेकतने वक्षे प्राणस्पन्दो निरुध्यते। (33)

9

10

11

12

1 pm

2

4

5

6

7

8

9

Birthday / Anniversary

प्राणायामाच्या प्रक्रियेतून प्राणस्पंदनांना वश करण्याचे निरूपण — घेतकला श्वसि जाणिवपूर्वक उर्ध्वदिशीक वळतून त्याचे नियंत्रण केले की ती आपोआपच शांत होते. त्याची चंचलता नाष्ट होते. ती श्वसि सूक्ष्म छिद्रातून बारा अंगुळे वर नेणे सोपे नाही. परंतु प्रयत्नाने व सातत्याच्या प्रयत्नाने अथासाने ते शक्य होते. साधारणपणे 3/4 अंगुळे इतकीच त्याची सीमा असते. त्यानंतर निराकाराचे आकाशाचे क्षेत्र सुरु होते. ते व्यापकत्व परतकात मिळते तर प्राणस्पंद आपोआपच शांत होते.

दोन्ही भुवयांच्या मध्ये आज्ञायुक्त आहे. ते

'तारक ब्रह्म' चे घसतिस्थान आहे. साधकाला त्याचे दर्शन झाले की त्याचा रजोगुण क्षीण होतो. बाह्ये जगताकडे जाह्यासरी दृष्टीय मियावत आणि मन इतके शांत होते की त्यात संकल्प विकल्प उक्त्य नहित त्या पाठोपाठ निर्णय करणारी बुद्धि शांत होते चिनाळा वा अहंकारात काही कामच उरत नाही. साहजिकच प्राणाची बहिर्मुख वृत्ती थांबत ती साधकाला वश होते. आ. सर्व प्रवासाने उपकरण ठरते ते ध्यान किंवा चिंतन। प्राणव स्वताच आत्मस्वरूप आहे. सानस्वरूप आहे. चिनाचा प्रवात कथे प्राण्यावर त्या अद्वितीय निराकार ब्रह्मत्वाची अनुभूती येते. तिचे वासनेत धाका नसते म्हणून साधक त्रशोतपेज होऊन ध्यानमग्न होते. प्राणगती अवरुध्य होते.

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		

अष्टमः खण्डः।

ध्रुवे तद्गुणियरुनिम् । स्वार्थसंयमात् पुरुषज्ञानम् ।
नाभिके कायव्यूहज्ञानम् । कण्ठकूपे हृत्पिपासा-
निवृत्तिः । कूर्मनिद्रा चर्चयम् । तरे सिद्धदर्शनम् ।
कायाकाशसंयमायाकाशगमनम् । तन्त्रह्यान संयमात्
तत् तद् सिद्धयः भवन्ति ।

ध्रुव तायावर संयम कल्प्यासूत्याख्या अहो स्थितीचे
दर्शन होते (लाभ होता) स्वार्थीवर संयम कल्प्यास
मनुष्यस्वभावाचे ज्ञान होते. नाभिसूक्त संयम कल्प्यास
शरीररचनेचे (काय-व्यूह) ज्ञान होते. कंठकूपावर संयम
कल्प्यास लहान भूक रात देत नाही. कूर्मनाडीवर संयम
कल्प्यास स्थिरता प्राप्त होते. तारकांवर संयम कल्प्यास
सिद्धाचे दर्शन घडते. शरीरातील आकाशातज्यावर संयम
कल्प्यास आकाशागमन करता येते. भिन्न भिन्न ठिकाणी
संयम कल्प्यास विविध सिद्धी प्राप्त होताने.

अथ प्रत्याहारः --- मद्र-किंग, गुल्फ-पायाची टाच---

विषयाकडे धारणाच्या इंद्रियाना बळपूर्वक अवलोकन
धारणे म्हणजे प्रत्याहार! पु प्रकारचे प्रत्याहार ---
इ.जे.जे नजरला पडते ते ते स्व आत्मतत्त्वच आहे असे
जाणणे म्हणजे प्रत्याहार

२. नियम विहित कर्मांचे आचरण व कर्मफलाचा त्याग---

३. सर्व विषयांपासून स्वतःला परावृत्त करणे म्हणजे---

४. अपाचितांत अठरा मर्मस्थानांवर क्रमशः धारणा करणे---

५. पायाचा अंगठा, टाच, पोटी, मांडी, गुदवार, किंग

नाभि, हृदय, कंठकूप (गळ्यातील छिद्र) तालु-

नासिका, नेत्र, भ्रूमध्य, कपाळ या जागी क्रमशः

चढत्या/उतरत्या क्रमाने प्रत्याहार करावा.

अशा प्रकारे अवयवध्यानाने मन अनुशासित होते.

16

TUE Priority

NOV

2010

Wk 46, 320-045

November 2010

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					

दशमः खण्डः ।

अथ धारणा। सा त्रिविधा। आत्मानि मनोधारणं
दहराकाशे वाह्याकाशधारणं पृथिव्यप्तेजोवाया-
काशेषु पञ्चमूर्तिधारणं चेति।

प्रत्याहारानंतर्य धारणा शक्य होते. बहिर्मुख इन्द्रियांना
आवरण आंतुर्मुख केश्यानंतर्य (प्रत्याहार) धारणा
करता येते. दहराकाश म्हणजे देहाच्या उपाधितिक
पोकळी। तिथे अंतःकरण व्यापून असते.

दोःपाधितिक पोकळीवर मध्यकाशाची धारणा
करता येते. म्हणजेच सीमित अल्पतन्व (जीवात्मा)
आणि व्यापक ब्रह्मतन्व यांच्या एक्याच्या जाणीवशी
जवळीक साधणे. दोन्हीतील अंतर केवळ उपाधिजन्य
आहे हे जाणल्यानंतरच विशुद्ध समाधिस्थितीकडे
प्रवास सुकर होईल. - - - - दशमः खण्डः - - - -

एकादशः खण्डः ।

अथ समाधिः।

Birthday / Anniversary

इति प्रथमाध्यायः समाप्तः।

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		

द्वितीयोऽध्यायः ।

8 am अथ ह शाण्डिन्यो ह वै ----- शोकस्थानं गमिष्यती ।

9 चारी वेदांच्या अध्ययनातूनही जेव्हा ब्रह्मविद्येचे
 10 ज्ञान झाले नाही, तेव्हा ब्रह्मर्षि शाण्डिन्य भगवान
 11 अथर्वाना शरण जाऊन म्हणाले, भगवन् मला
 12 ब्रह्मविद्या प्रदान करा. जेणेकरून मला शयसाधी
 13 प्राप्ती होईल. तेव्हा अथर्व मुनी म्हणाले, हे शाण्डिन्या
 14 ज्यामध्ये हे सारे जग औत्पत्त भरले आहे ते
 15 क्लम सत्य, विज्ञान व अनंत आहे. ज्यात सत् आणि
 16 वि या उपसर्गांनी युक्त असे सर्व काही आहे.
 17 जे जाणले असता सर्व काही जाणले जाते असे
 18 हे ब्रह्म (निराकार असल्यामुळे) त्याला हतपाय, तोंड,
 19 नेत्र, कान, जीभ अशी इंद्रिये नाहीत. त्याला
 20 उचलताही येत नाही. ते (अग्राह्ये आहे. त्याच्या
 21 निर्देश करता येत नाही (अनिर्देश्य) जे प्राप्त झाले
 22 असता मनासह वाणी निवृत्त होते

23 यतो वाचो निवर्तते अप्राप्य **मृत्सा** स्त ।
 24 जे केवळ (आत्म)ज्ञानद्वारेच जाणता येत. प्राचीन
 25 तंत्राचा प्रसार ज्याच्यामुळे झाला ते एकमेवावितोय
 26 आहे. आकाशाप्रमाणे सर्वव्यापी, अत्यंत सूक्ष्म
 27 कलंककरहित, निरंजन, निष्क्रिय, सत्स्वरूप, चिद व आनंद
 28 हाच रस असणारे, मंगलकाम शिव व अत्यंत शांत
 29 आहे. ते परब्रह्म नूच आहेस. तू हे जाणून घे.
 30 मार्गे लोभिलेला अष्टांगयोग म्हणजे

31 आत्मज्ञानाचा आवश्यक असणारी पूर्वतयारी, आता
 32 समाधि स्थितीपर्यंतचे ज्ञान मिळवण्यानेतर साक्षात
 33 ब्रह्मविद्येचा **पृच्छा** इथे केला आहे. आणि या
 34 अध्यायात त्याचे उत्तर दिले आहे. यानीक
 35 **सहस्रनाम** प्रत्येक विशेषण व्यक्त आहे.

8 am

यास्मिन् सर्वं अतं प्रोतं च - सर्वं ब्रह्मांडं म्हणजे त्या आत्मतत्वाच्याच आख्या (अतं) व उभ्या (प्रोतं) धाग्यांनी विणलेले जणू व खंय आहे.

10

विज्ञान - अनुभूतीच्या पातळीवरील ज्ञान। विशिष्ट ज्ञान म्हणजे विज्ञान। व्यवहारात कोकिक शाखांना (भौतिक, रसायन, वैद्यक इ.)

11

विज्ञान म्हटले जाते. परंतु इथे विज्ञान हा शब्द विशिष्ट ज्ञान (ब्रह्मज्ञान) या अर्थाने आला.

12

सं च वि च इति स्वप् -

1 pm

स्वप् आणि वि हे उपसर्ग (Prefix) आहेत. स्वप् — स्वप्न व स्वप्ननात् (चांगळे व चाफेरे) वि — विशिष्ट व विगत

2

या चारी अर्थानेच सर्व विश्व अनुस्यूत आहे. सर्व वस्तुजगत् व प्राणिजगत् यातच सामावलेले आहे.

3

ब्रह्माचे सर्वव्यापकत्व इथे सूचित केले आहे.

4

अशरीर - निराकार असल्यामुळे ब्रह्माका अवयव नाहीत. ते अपाणिपाद, अचक्षुःश्रोत्र, अजिह्व आहेत.

5

अग्राह्य / अनिर्दिश्य - ते अव्यक्त असल्यामुळे त्यांचे शक्तिप्रिय / कर्मांदियांनी ग्रहण करता येत नाही.

6

त्यांचा 'हा' भाग असा निर्देश करता येत नाही. यतो वाचो निवर्तने अप्राप्य मनसा **एव ---**

7

वाणी / शब्दाळ मर्यादा असतात. काकाच्या व अर्थियाही। म्हणजे बोळल्यानंतर शब्द

8

संपून जातात ही काळ मर्यादा। आणि प्रत्येक शब्द सर्व प्रकारचे अर्थ सांगू शकत नाही ही अर्थमर्यादा. सीमिताने अस्सीमायी किंवा सांताने अमंतायी अनुभूती येता येत नाही, म्हणून ब्रह्माच्या

अपरोक्ष अनुभूतीचे वर्णन शब्दांनी करता येत नाही. वाणी असफळ होऊन माधारी फिरते.

8 am

मनसा ह्य - चित्तवृत्तिनिरोधशिवाय तौ अतीन्द्रिय अनुभव योगे शक्य नहि. कारण मनो जडय जाहे

9

मनोबुद्ध्यहंकार चिन्तानि नाहम्

10

मात्र एकदा तौ अनुभव आत्म की मनाका न्याशिवाय दुसरे काही लुचत नही.

11

तेषा मन ऐहिकापासून निवृत्त होते. अंतर्मुख होते व परम फिरते.

12

Omniscient, Omnipotent, Omnipresent
असे परब्रह्म केवळ ज्ञानानेच जाणता येते.

तज्जमासी - छांदोग्य उपनिषद् -

1 pm

तृतीयोऽध्यायः । (सगुण निर्गुण)

2

अथ एते शाण्डिल्यः अथर्वानंर पप्रच्छक ।

3

तदियमस्य त्वकलनिष्कलं रूपम् ॥

4

नंतर शाण्डिल्यांनी अथर्वाना पुढ्या प्रश्न केला -
जे परब्रह्म एकमेव अक्षर, निष्क्रिय असून

5

मंगलमय आणि सत्स्वरूप आहे, त्याच्यापासून
या जगाची उत्पत्ती कशी होते? त्याची स्थिती
आणि लय कसा होतो?

6

अथर्व म्हणाले -

7

परब्रह्म निष्क्रिय व अक्षर आहे हे खरे।
तरीही त्या निराकार ब्रह्माची तीन रूपे आहेत.

8

सकल -

निष्कल - सत्स्वरूप, विज्ञानमय, आनंदरूप, निष्क्रिय
कारण करहित, सर्वव्यापी, सृष्टीमालि लूक्ष्म, अनिर्वचनीय
सर्व बाजूंना मुख असणारे आणि अंतर 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					

8 am याच परब्रह्माची जी लोको, श्वेत व कृष्ण वर्णियि
 माया, जी व्याख्याय सह (सहज/निष्क) असते
 9 जिळा मूल प्रकृती म्हटले जाते आणि निष्क
 लक्ष्मीने हा आत्म-देव कृष्ण-पीत वर्णानी
 10 युक्त होऊन स्वर्गाच्या नियंता, ब्रह्मणे ते त्याचे
 लक्ष्मी निष्कल रूप आहे.

11 परब्रह्माने इच्छा केली की मी बहुरूप स्वरुप
 एका सह बहु स्थाप। मीच नाना रूपानी
 12 प्रगट व्हावे. तेव्हा त्या लक्ष्मीकामापासून तीन
 1 pm अक्षर अक्षर उदयन शास्त्री - अ उ म
 त्यापासून तीन व्याहती पायरी भूः भुवः स्वः
 2 तीन वेद - अथर्व वेद, साम
 तीन देव - ब्रह्मा विष्णु, महेश
 3 तीन वर्ण (आर्षी) - गार्हपत्य, अह्वनीय, दाक्षिणाती
 हा देव स्वर्ग उच्चयसंपन्न स्वव्यापी भगवान
 4 होऊन स्वर्ग भूतमात्रांच्या हृदयात निवास करून
 मायावी वगून मायि सह खेडा करतो.

5 ईश्वरः स्वर्गभूतानां हृद्देशेऽजून तिष्ठति।
 भ्रामयन् स्वर्गभूतानि यत्राख्यानं मायया।
 6 ब्रह्मा, विष्णु, रुद्र, इंद्र, सर्व देवता, सर्व भूतमात्र
 यांच्या रूपात तोच आहे. तोच समोर, खोळी, वर,
 7 उचर-दाक्षिणेण आहे. स्वर्ग काही तोच आहे
 -वतः च्या शक्तीने तो खेडा करत असतो
 भक्तवत्सल दमत्रियांच्या रूपात त्याची दिगीवर
 (खोलाः) कामळदळप्रमाणे मोठेक (इवीवर-
 दळ प्रारब्धा) चतुर्भुज, रक्षणीय (अधोर)।
 निष्पाप तर हाक करत असते. लक्ष्मी त्याच लक्ष्मी
 रूप होय. (कारणलक्षित) - लक्ष्मी रूप - -

MTWTFSS	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		

तृतीयोऽध्यायः।



द्वितीयः खण्डः।

अथ ह एनम् शाण्डिल्यः पप्रच्छ, भगवन् सन्मात्रं
चिद्यन्त्येकस्मिन् कस्मादुच्यते परं ब्रह्मेति। स ह
उवाच अथवा यस्मान् च बृहति बृहत्यानि च सर्वं
तस्मादुच्यते परब्रह्मेति।

यानंतरं शाण्डिल्य मुनीनी अथर्व मुनीना पुत्रो
विचारले की, भगवन्, हे जे सत्य स्वरूप, चिन्मय व
आनंद या एकाच रसाने युक्त आहे त्यास
"परब्रह्म" असे का म्हणतात?

त्यावर अथर्व मुनी म्हणाले, जे स्वतःला
वाढवते (बृहति) आणि इतरांनाही वाढवते. (बृहत्यानि)
म्हणून त्याला पर (अनिशय) ब्रह्म असे म्हणतात.
बृहती - वाणी / स्मरस्वती / बृहस्पती -
बृहन्महाराष्ट्र।

अथ कस्मादुच्यते आत्मोति। यस्मात्सर्वमाप्नोति
सर्वमादत्ते सर्वमाप्ते च तस्मादुच्यते आत्मोति॥

आत्मतज्ज सर्वत्र विद्यमान असल्यामुळे सर्वव्यापी या
अर्थी (आत्मोति) शब्दाचा उपयोग केला आहे.
सर्वव्यापी असल्यामुळे सर्व चराचराचा स्वीकार करून
त्या स्वाना तो स्वतःला सामावून घेतो.
'आदत्ते' व 'आप्ते' या शब्दाव्यारे हेच
सर्वव्यापित्व सूचित होते.

आदत्ते - स्वकीया स्वीकार करतो.

आप्ते - स्वतःला भक्षण करतो.

अद् धातु - अन्न. — प्रत्येक गोष्ट अन्न आहे

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					

8 am

अथ कस्मादुच्यते महेश्वर इति। यस्मान्मातः इति।
शब्दध्वन्या चानुशक्त्या च महत इति
तस्मादुच्यते महेश्वर इति।

9

10

महेश्वर असे का म्हणतात ?
शब्दध्वनी आणि आत्मशक्तीने जो मोठमोठ्यांचा
नियंता (इश) आणि तारणकर्ता (इशान) असल्याने
त्याला मह (महानाचा) इश्वर म्हणतात.

12

11

अथ दत्तात्रेय कस्मादुच्यते। यस्मान् सुदुम्बरं तपः
तप्यमानाय पुत्रकामाय अत्रये अतितरां तुष्टेन
ज्योतिर्मयेन भगवता आत्मा एव दत्तः यस्मान्
च अत्रेः अनसूयाया तमयः अभवत् तस्मान्
दत्तात्रेय इति उच्यते। इति अथवा उवाच ----

2

3

त्याला दत्तात्रेय का म्हणतात ?

4

यावर अथवा म्हणावे -- पुत्राची कामना करणाऱ्या
अत्रिच्या उग्र तपश्चर्येमुळे अत्यंत प्रलंब झालेल्या
तेजास्य (ज्योतिर्मय) भगवताने स्वतःलाच त्याच्या
स्वधीन करून दत्त (दा. धातूचे क. भू. धा. वि.)
ज्यायोगे अनसूयाया पौरी अत्रिच्या पुत्र
(अत्रेय) म्हणून अवतरला म्हणून त्याला
दत्त-अत्रेय म्हणतात.

7

प्रत्येकाच्या अंतर्गामी ते तत्त्व आहोय. पण ते
प्रकट होण्यासाठी त्याचा साक्षात्कार होण्यासाठी प्रथम
तप करून लागते. अत्रि म्हणून (त्रिगुणाने) होऊन
तप करून भगवत स्वतः त्याच्या स्वाधीन झाले.
तथापि सगुण रूपान त्याची प्रचीती
येण्यासाठी असूया इ. विकारांचा त्याग करून

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		

8 am अनसूय होणे आवश्यक आहे. परब्रह्माने आपले
आणि अनसूया यांच्या पोटी जन्म घेव्याच हेच
9 रहस्य आहे.

परब्रह्म, आत्मा, महेश्वर, दत्तात्रेय---

10 अथ योऽस्य निरुक्तानि वेद स सर्वं वेद। अथ यो ह वै
11 विद्यमानं परमुपास्ते सोऽहमित्ति स ब्रह्मविद् भवति।

12 निरुक्त - व्युत्पन्नियुक्त ज्ञान।
याच्या सर्व व्युत्पत्ति जो जाणतो, तो (या विश्वानिक)
1 pm सर्व जाणण्यास समर्थ होतो. यानंतर जो आत्मविद्येच्या
बरोबर 'सोऽहम्' म्हणजे मी तोच आहे, या
2 ब्रह्मभावाने उपासना करतो, तो ब्रह्मवेत्ता होतो.
शब्दाच्या व्युत्पत्तिरुत्सामुळे सर्व ज्ञान ज्ञाते नसते
3 ही परा विद्या नव्हे. ती शेवटी अपराय! ब्रह्मवेत्ता
होण्यासाठी ब्रह्मभाव आवश्यक आहे.

अत्र एते श्लोकाः भवन्ति।

5 इंद्रनील मध्याप्रमाणे सावळी, तेजस्वी कांती असलेल्या
6 शीत स्वरूपच्या, आत्ममायेत रममाण होणाऱ्या,
निर्वस्व असून सर्वांगावर भस्मलेपन असणाऱ्या
7 जटाजूटधारी, चतुर्भुज, सुंदर (उदारांग) कमळाप्रमाणे
देवदेवतेत नेत्र असणाऱ्या, रत्नमार्गी व योगमार्गी
यांच्या निधी असणारा, हृदयच निश्वाच गुरु व
योगी जनांना प्रिय असणाऱ्या भक्तवत्सल, सर्वसत्सी,
सिद्ध जनांचे उपास्य देवत असणाऱ्या, मंगळमय (शिव)
देवांचेही देव असणाऱ्या, सर्व व्यापी, सनातन अशा
अवधूत दत्तात्रेयांचे जो ध्यान करेल तो पापापासून
मुक्त होऊन मोक्ष पदाला पोहोचेल. ॐ सत्यम्।