

डाणे योगतरंग

ऑगस्ट २०२०

किंमत रु.६०

गुरुवर्य
योगाचार्य
श्रीकृष्ण त्वावहारे
साचे स्मरणार्थ

ध्यान साधना विशेषांक

संपादकीय:

आम्ही चालवू हा पुढे वारसा

टर्निंग पॉईंट - संजय व्यवहारे

आनंद ध्यान - सत्यकर्मानंद उवाच

ध्यान संकल्पना - स्वामी सत्यानंद सरस्वती

ध्यानाविषयी बोलू काही - डॉ. मकरंद गोरे

ध्यान साधना - श्री प्रल्हाद पै

चक्र ध्यान - श्री श्रीकृष्ण म्हसकर

ध्यानानंद - डॉ. उल्का नातू गडम

प्रेक्षाध्यान - डॉ. दीपक बगाडिया

वेदान्त ध्यान - श्री राजेश अय्यर

संतांची ध्यान संकल्पना - डॉ. मृदुला चौधरी

शवासन ध्यान - हर्षदा मुजुमदार



गुरुवर्य अणांची ध्यानसाधना



गुरुवर्य अणांची प्रेरणा सहयोगिनी कै. सुलभाताई



सहयोग मंदिर 'आनंद वाटिका'
अनावरण प्रसंगी उपस्थित
साधकांचा ध्यानवर्ग घेतांना
गुरुवर्य अणा.



गुरुवर्य अणा तपोभूमी नाईक
उद्यानात निसर्गरम्य वातावरणात
उपस्थित साधकांचा ध्यानवर्ग
घेतांना. तसेच गुरुवर्य अणा
सहयोग मंदिर सभागृहात
प्रशिक्षणार्थींचा ध्यानवर्ग घेतांना.



घंटाळी मित्र मंडळ, ठाणे (योग विभाग)

ठाणे योगतरंग (नोंदणी क्र. ५९९१५/९३)



कार्यालय : देवेंद्र अपार्टमेंट, तळमजला, सहयागे मंदिरा शेजारी, सहयोग मंदिर पथ, घंटाळी, ठाणे-४०० ६०२. दूरध्वनी : २५३६१३४९. वेळ : सोमवार ते शनिवार सकाळी ११ ते १. सोमवार ते शुक्रवार रात्री ७ ते ८.३०. Email : gmmmyoga@yahoo.co.in. Website : www.anandyog.org. Tele-Fax : ०२२-२५३६१३४९. संस्थापक संपादक : योगाचार्य श्रीकृष्ण व्यवहारे, संपादक : सुजाता भिडे, ९९८७२५७७८४, उपसंपादक : लता महाजन, सभासद : भारती जोशी, डॉ. अंजली गांगल, संध्या गानू, लिना नाखवा, सतीश मांडुस्कर, गणेश अंबिके व आनंद भिडे.

	वार्षिक वर्गणी	त्रैवार्षिक	पंचवार्षिक	दीर्घकालीन
भारतीय	रु.३००/-	रु.९००/-	रु.१५००/-	रु.४०००/-
अमेरिका	\$ 40	\$ 200	\$ 300	\$ 600
ऑस्ट्रेलिया/सिंगापूर	\$ 60	\$ 250	\$ 400	\$ 800

वर्ष अठ्ठाविसावे ऑगस्ट २०२० अंक पहिला

हा अंक दर महिन्याच्या १५ तारखेस प्रसिद्ध होतो.



भारतीय तत्त्वज्ञानात जे सण, वार, उत्सव साजरे केले जातात, त्यामागे खोलवर अर्थ सामावलेला आहे. नुकताच गोकुळाष्टमीचा सण संपन्न झाला. गोकुळाष्टमी (श्रीकृष्णजन्माष्टमी). 'गोकुळ' हा शब्द (गोकुळ + अष्ट + मी). 'गो' म्हणजे इंद्रिय व कुळ म्हणजे घर. इंद्रियांचे घर म्हणजे प्रत्येक शरीर. हे शरीर जो चालवतो, त्याचे पालन करतो तो गोपाळ (श्रीकृष्ण).

आपल्या शरीररूपी गोकुळात असणाऱ्या 'खऱ्या मी' चा म्हणजेच गोपाळाचा आठव (अष्ट) करता करता, तोच प्रकट होणे म्हणजे गोकुळाष्टमी कृष्णजन्माष्टमी. हा गोपाळ आपल्या ठिकाणी जन्माला आला की मिळतो तो आनंदाचा गोपाळकाला. ह्या गोपाळकाल्याचा आनंद केवळ गोकुळाष्टमीलाच नाही तर नित्याचे व्यवहार करतांना इतरांनाही देता आला पाहिजे आणि स्वतः सेवन केला पाहिजे.

इथे गुरुवर्य श्रीकृष्ण व्यवहारे तथा अण्णांचे स्मरण होते. या श्रीकृष्णाने देखील आयुष्यभर स्वास्थ्याचा गोपाळकाला समाजाला दिला आणि तो देतांना स्वतःही आनंद घेतला आणि आयुष्यभर गोकुळाष्टमी साजरी केली. आणि याच दिवशी हा श्रीकृष्ण त्या श्रीकृष्णतत्वात विलीन झाला.

वर्गणीदारांना नम्र विनंती - वर्गणीदारांनी आपले पत्ते बदलले असल्यास बदललेले पत्ते आम्हास जरूर कळवावेत. तसेच योगतरंगसाठी कुठलाही पत्रव्यवहार, वर्गणीसाठी मनीऑर्डर/रजिस्टर/कुरियर करावयाचे असल्यास 'ठाणे योगतरंग' घंटाळी मित्र मंडळ, ठाणे या नावाने वर दिलेल्या कार्यालयीन पत्त्यावर करावे. - संपादक

लेखकांचे व्यक्तिगत विचार अंकात छापले आहेत. त्या विचारांशी संपादक सहमत असतीलच असे नाही.

आम्ही चालवू हा पुढे वारसा

हरि ॐ !

‘गुरुने दिला ज्ञानरूपी वसा, आम्ही चालवू हा पुढे वारसा’ ही गाण्याची लकेर कानी पडली आणि मनी आठवणी दाटल्या.

‘कैवारी’ या चित्रपटातील अतिशय अर्थपूर्ण असं हे गीत. गुरुने दिलेलं ज्ञान एका पिढीकडून दुसऱ्या पिढीकडे पल्लवीत करणं हे काम शिष्यानी करायचं असतं. ‘गुरु’ ह्या शब्दात फार मोठा अर्थ सामावलेला आहे. ‘गुरु’ म्हणजे मोठा. जो लघुत्वाला गुरुत्व प्राप्त करून देतो तो ‘गुरु’. म्हणून ‘परम’ असं स्थान गुरु या पदाला आहे आणि म्हणूनच ‘आचार्य देवो भव !’ असं म्हटलं जातं.

५ जुलै २०२० गुरुपौर्णिमेचा दिवस. या दिवशी मंडळातील अनेकांनी गुरुवर्य अण्णांच्या आठवणी आणि त्या आठवणींचे आदान-प्रदान अतिशय भावपूर्णतेने केले. आणि आता येणारा ऑगस्ट महिना हाही मन सद्गदीत करणारा असणार आहे. २४ ऑगस्ट २०२० गुरुवर्य अण्णांचा प्रथम स्मृतिदिन ! या स्मृतिदिनाप्रित्यर्थ योगतरंगचा ऑगस्ट महिन्याचा ‘ध्यान विशेषांक’ काढित आहोत. गुरुवर्य अण्णांना ‘ध्यान’ हा विषय खूप आवडायचा. त्यांनी लिहिलेल्या ‘आनंदयोग’ पुस्तकात ‘आनंद ध्याना’विषयी त्यांनी खूप छान मार्गदर्शन केले आहे. एवढेच नाही तर त्यांचे ‘अथ ध्यानम्’ हे पुस्तकही खूप वाचनीय आहे. गुरुवर्य अण्णांनी घंटाळी मित्र मंडळाच्या सर्व योगशिक्षकांना तसेच साधकांना योगक्षेत्रातील ज्ञानाचा प्रचंड खजिना दिला आहे. त्यांची योगक्षेत्रातील शिकवण, समाजस्वास्थ्याचा विचार, त्यांची तत्त्वप्रणाली प्रत्येकाच्या आयुष्यात उपयुक्त नक्कीच आहेत. त्यामुळे नित्याचे व्यवहार करतांना त्यांच्या ह्या आठवणी येतच राहणार आहेत. ‘घंटाळी मित्र मंडळ’ आणि ‘सहयोग मंदिराची वास्तू’ हा तर त्यांच्या आठवणींचा मूळ स्रोत आहे.

दोन-चार दिवसांपूर्वीचीच गोष्ट, घंटाळी मित्र मंडळाचे घाटकोपर केंद्राचे योगशिक्षक अनिल आशर यांचा फोन आला. आणि ते म्हणाले, ‘सुजाताताई अण्णांची आज खूप आठवण आली.’ मी म्हणाले, ‘का हो?’ तर म्हणाले, ‘एक व्याख्यान ऐकलं. त्या व्याख्यानात व्याख्याते आनंद म्हणजे काय? प्रत्येक गोष्टीत नित्याचे व्यवहार करतांना आनंद घेता आला पाहिजे. तो कसा घ्यायचा? ध्यानानंद म्हणजे काय? हे सर्व सांगत होते. व्याख्यात्यांचे व्याख्यान ऐकून मला अण्णांची आठवण झाली. आणि अनिल आशर पुढे म्हणाले, की अण्णा तैत्तिरीय उपनिषदातील शांतिपाठ आणि ब्रह्मानंद वल्लीतील वेदपठण म्हणून झाल्यावर त्याचा अर्थ सांगतांना ब्रह्मानंद म्हणजे काय? हे ते किती छान समजावून सांगायचे, नाही का? मी म्हटलं, ‘हो खरंच!’ अशा या अण्णांच्या अनेक आठवणी सांगता येतील.

मुळात ‘आनंद’ हा शब्दच अण्णांना प्रिय होता. जीवनात आनंद कसा घ्यायचा हे त्यांच्याकडून शिकावं. मग ते गाणं असो, सिनेमा पहाणं असो, स्वादिष्ट भोजन

असो, नित्याचे व्यवहार असोत. म्हणूनच त्यांनी त्यांच्या पहिल्या पुस्तकाचे नाव 'आनंदयोग' असं ठेवलं. मग 'आनंद प्राणायाम' व मग 'अथ ध्यानम्' इत्यादी अनेक पुस्तके लिहिली. एवढंच नाही तर सहयोग मंदिराच्या बाजूच्या जागेत त्यांनी असा एक छोटेखानी बगीचा तयार करून घेतला त्याचं 'आनंद वाटिका' असं नामकरण केलं. उद्देश हा की तेथे सर्व साधकांसमवेत ध्यानानंद घेता यावा. योगसाधना करत असताना किंवा योगकार्यात त्यांनी प्रत्येक गोष्टीत आनंद शोधला. त्यांची आणखी एक अत्यंत आनंदाची जागा होती ती म्हणजे लहान मुलांना योगसंस्काराद्वारे घडवणं आणि म्हणून त्यांनी साधारणपणे जून १९९८ साली विहंग बाल संस्कार केंद्राची स्थापना केली.

गुरुवर्य अण्णांच्या अनेक संकल्पनांपैकी ही एक समाजोपयोगी संकल्पना. लहान वयात मुलांच्यावर उत्तम संस्कार व्हावेत व त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाची पायाभरणी उत्तम व्हावी आणि पुढे मोठेपणी 'विहंगाप्रमाणे म्हणजेच पक्षाप्रमाणे आपल्या जीवनात आत्मविश्वासाची उंच भरारी घ्यावी' या दृष्टीकोनातून त्यांनी 'विहंग बाल संस्कार केंद्राची' सुरुवात केली. आपल्या मंडळाच्या विहंग केंद्रात हे वर्ग चालत असत. अनेक छोटी-छोटी मुलं यात सहभागी होती. आज हीच मुलं त्यांच्या कार्यकर्तृत्वाने उत्तम शिक्षण घेऊन देशा-परदेशात विविध क्षेत्रात कार्यरत आहेत. (अर्थात् त्यांच्या या आत्मविश्वासपूर्वक भरारीच्या मागे त्यांची मेहनत आहेच. परंतु त्यांच्या यशस्वीतेच्या पायाभरणीमागे गुरुवर्य अण्णांचे आशीर्वाद आहेत असं म्हटलं तर वावगं ठरणार नाही.)

अशा आणि या गुरुवर्य अण्णांच्या अनेक अनेक आठवणी आहेत. पुढे मंडळाच्या योगक्षेत्रातील वाढत्या व्यापामुळे ही संकल्पना काहीशी मागे पडली. परंतु आज त्यांच्या प्रथम स्मृतीदिनानिमित्त त्यांच्या स्मरणार्थ हीच संकल्पना पुन्हा कार्यरत करण्याचा विचार मंडळाने केला आहे. आणि ह्या दृष्टीकोनातून १ ऑगस्ट ते १० ऑगस्ट २०२० आपण ONLINE 'विहंग बाल संस्कार' हे शिबिर छोट्या वयोगटासाठी घेत आहोत व त्याला उत्तम प्रतिसाद मिळाला आहे.

आपल्या मंडळाच्या 'फेसबुक पेजवर' वरील शिबिराची LINK (माहिती) वाचून परदेशात स्थायिक आपल्या मराठी भाषिक मंडळींनी (पालकांनी) आपल्या पाल्यांसाठी (मराठीतून) अशा तऱ्हेचा वर्ग घ्यावा असे सुचविले व त्यानुसार आपण १० ऑगस्ट ते १४ ऑगस्ट २०२० या कालावधीत परदेशातील मुलांसाठी मराठीतून (हे विशेष) हे शिबिर घेत आहोत. आज त्यांची ही संकल्पना परदेशात पोहोचत आहे. याचा आनंद गुरुवर्य अण्णांना नक्कीच होणार आहे. कारण अण्णा आहेत आणि तेच आपल्याकडून कार्य करवून घेत आहेत.

आणि त्यांनी दिलेलं ज्ञान आणि त्यांच्या योगक्षेत्रातील कार्याचा वारसा आपण असाच पुढे नेणार आहोत. म्हणून पुन्हा एकदा म्हणावेसे वाटते 'गुरूने दिला ज्ञानरूपी वसा, आम्ही चालवू हा पुढे वारसा....'।

- सुजाता

स्वामी सत्यकर्मानंद उवाच (६)



स्वामी सत्यकर्मानंद

संकलन : लता महाजन

ध्यान - एक अभेद्य कवच

ज्याच्याकडे शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन, सत्त्वशील वृत्ती, नैसर्गिक प्रतिकारशक्ती, आत्मविश्वास वगैरे घटकांचे अग्नीप्रतिबंधक कवच आहे. त्याला ताणतणावांच्या ज्वाळा जाळत नाहीत. जो नित्यनियमाने अध्यात्म साधना करतो, जो भक्तिमार्गी आहे, जो ध्यान योगाची कास धरतो त्याला असे अभेद्य कवच प्राप्त होते. कारण तो मनाने शांत असतो. त्यासाठी दैनंदिन जीवनात, थोडावेळ का होईना नित्य ध्यानसाधना करणे आवश्यक आहे.

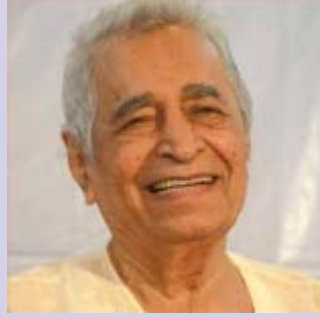
ध्यानाचा अर्थ व प्रकार : ध्यान हा शब्द संस्कृतमधील मूळ धातू 'ध्यै' पासून बनला आहे. अविरत चिंतन करणे, एकाग्रतेने विचार करणे, मनन करणे, निदिध्यासन करणे, तीव्रतेने स्मरण करणे वगैरे असा त्याचा अर्थ आहे. म्हणजेच ध्येय विषयाचा सामान्य विचार न करता सातत्याने, सहजतेने, समरसतेने, सखोल व सर्वांगीण विचार करता करता त्या ध्येय विषयाशी एकरूप होणे, तादात्म्य पावणे असा आहे. ध्यानाचे अनेक प्रकार व पद्धती आहेत. ध्यान हे स्वगम्य आहे, गुरुगम्य आहे किंवा साधनागम्य आहे. स्वगम्य ध्यानप्रकारात कोणा मार्गदर्शकाची अथवा गुरुची गरज नसते. अशा असामान्य व्यक्ती फार थोड्या असतात. गुरुगम्य ध्यान प्रकारात गुरुची आवश्यकता असते. पूर्वतयारीशिवाय शेकडो साधकांचा ध्यानवर्ग समर्थ गुरु सहजतेने व कौशल्याने घेतात. साधनागम्य ध्यान प्रकारात एकदम धारणा, ध्यान न करता विशिष्ट टप्प्यांचा अवलंब करत करत हलके हलके शरीर-मनाला शिक्षण देत देत, जोरजबरदस्ती न करता सहजतेने गन्तव्यस्थान म्हणजे ध्यानावस्था प्राप्त करणे महत्त्वाचे आहे. हठप्रदीपिका, गोरक्षशतक, घेरंडसंहिता, पातंजलयोगसूत्रे अशा ग्रंथांत सांगितल्यानुसार अगोदर आसने, प्राणायाम, साधना केल्यानंतरच धारणा-ध्यान ही अंतरंगसाधना करावी. ध्यानाचे फायदे शारीरिक स्तरावर मिळतात. ते म्हणजे श्वसन, अभिसरण, इतर चयापचय क्रिया मंद गतीने चालतात. त्यामुळे संबंधित स्नायूंना, संस्थांना विश्रांती मिळते. त्यांची कार्यक्षमता वाढते. मेंदूच्या कार्यक्षमतेत वाढ होते. अल्फा व थिटा तरंगांचे प्राबल्य असते. त्यामुळे आपोआप शांत अवस्था प्राप्त होते. मानसिक स्तरावर ताण कमी होतात. विध्वंसक वृत्ती कमी होऊन विधायक वृत्तीमध्ये वाढ होते. मानसिक संतुलन प्राप्त होऊन मनोकायिक आजार नष्ट होतात. आध्यात्मिक स्तरावर दिव्यत्वाचा साक्षात्कार, शुद्ध चैतन्याची जाणीव होते. आत्मा-परमात्मा,

जीवात्मा-शिवात्मा असा द्वैतभाव नाहीसा होतो आणि विश्वचैतन्य-व्यक्तीचैतन्य एकच आहे असा सर्वोच्च भाव जागृत होतो. असे ध्यानमहात्म्य असल्यामुळे प्रत्येकाने दैनंदिन जीवनात ध्यानसाधना हे एक कर्मकांड होऊ न देता, फार तांत्रिक किंवा तात्विकपणे न करता सहजतेने, आनंद घेत घेत थोडावेळ तरी ध्यानसाधना करावी व आनंद स्वरूपापर्यंत पोहोचून अंती परमानंद प्राप्त करून घ्यावा हेच 'आनंदध्यान' होय.

अभिष्टचिंतन !

योगाचार्य सदाशिवराव निंबाळकर गुरुजी

- संपादक



योग विद्या निकेतन या योगसंस्थेचे संस्थापक पद्मश्री योगाचार्य सदाशिवराव निंबाळकर यांचा ९४ वा वाढदिवस रविवार दिनांक २ ऑगस्ट २०२० रोजी कृतज्ञता दिवस म्हणून साजरा करण्यात आला. ह्या ONLINE समारंभाला प्रमुख पाहुण्या म्हणून माजी कुलगुरु डॉ. स्नेहलता देशमुख उपस्थित होत्या. त्याचप्रमाणे डॉ. वैशाली बिनिवाले, डॉ. पद्मजा उडपी असे मान्यवर तसेच घंटाळी मित्र मंडळाच्या उपाध्यक्षा डॉ. उल्का नातू-गडम, अध्यक्षा सुजाता भिडे आणि योग विभाग प्रमुख श्रीकृष्ण म्हसकर यांची उपस्थिती होती. या प्रसंगाचे औचित्य साधून योगाचार्य निंबाळकर गुरुजी लिखित 'महिलांसाठी आनंदायी योग' व 'Yoga for Women' या दोन पुस्तकांचे डिजिटल प्रकाशन करण्यात आले. निंबाळकर गुरुजींचा जन्मतारखेनुसार वाढदिवस २७ जुलै २०२० रोजी घरगुती स्वरूपात साजरा करण्यात आला. पण सर्वांच्या सोयीनुसार २ ऑगस्ट रोजी मोठ्या समारंभ स्वरूपात साजरा करण्यात आला. घंटाळी मित्र मंडळाच्या सर्व पदाधिकारी, मंडळाचे योगशिक्षकांतर्फे गुरुजींचे अभिष्टचिंतन व शुभेच्छा !

जिवेत् शरदः शतम् !

गुरुवर्य अण्णांना शब्दांजली

निनाद आठल्ये

सन १९७१ गुरुवर्य अण्णा व्यवहारे ह्यांच्या जीवनातील एक मैलाचा दगड ठरले. १९७० मध्ये अल्सरवर शस्त्रक्रिया झाल्यानंतर अण्णा शरीराने, मनाने खूपच खचले होते. राजेश खन्ना व अमिताभ बच्चन ह्यांचा आनंद सिनेमा १९७१ मध्ये प्रदर्शित झाला व त्या सिनेमाने एक प्रचंड आकर्षण लोकांमध्ये निर्माण झाले होते. हा सिनेमा अण्णांनी आपल्या कुटुंबियांसोबत स्वस्तिक टॉकीजमध्ये पाहिला. घरी येता येता त्यांच्या खचलेल्या मनाला उभारी आणली. ती फक्त सहा महिने आयुष्य शिल्लक राहिलेला हिरो ते सहा महिने आनंदात कसे घालवतो व दुसऱ्यांचे जीवन सुखी कसे करतो हे सांगणाऱ्या 'आनंद' सिनेमाच्या कथेने. ते सहा महिने आनंदात कसे घालवतो व दुसऱ्यांचे जीवन सुखी करतो ही आनंदची कथा. १९७१ मध्ये योगाचार्य का. बा. सहस्रबुद्धे गुरुजी अण्णांच्या आयुष्यात आले. सुदृढ आयुष्यासाठी योगाशिवाय पर्याय नाही हे अण्णांच्या लक्षात आले व ते गुरुजींचे अनुयायी झाले. ज्यांना अण्णांचा स्वभाव माहित आहे त्यांच्या लक्षात येईल की एखादी गोष्ट करावयाची म्हटली तर ते पूर्णपणे स्वतःला झोकून देत असत. भविष्याचा वेध घेण्याची क्षमता त्यांच्यात होती. त्यातूनच घंटाळी मित्र मंडळाचा योग विभाग २६ जानेवारी १९७१ मध्ये सुरू करण्यात आला. योग विभाग प्रमुख म्हणून योगाचार्य कै. का. बा. सहस्रबुद्धे गुरुजींची निवड करण्यात आली.

गुरुवर्य अण्णांवर योगाचार्य सहस्रबुद्धे गुरुजी, परमहंस सत्यानंद सरस्वती, ब्रह्मीभूत पूज्य जनार्दन स्वामी, हठयोगी निकम गुरुजी, डॉ. कालिदास जोशी, डॉ. म. ल. घोटे, डॉ. मधुकर हजिरनीस, डॉ. श्रीकृष्ण, डॉ. पु. नि. करंबेळकर, डॉ. मु. वि. भोळे, श्री. सदाशिवराव निंबाळकर ह्या सर्व योगमहर्षींच्या लेखनाची, व्याख्यानाची, कर्तृत्वाची व वक्तृत्वाची विलक्षण छाप पडली. सुरुवातीला फक्त रविवारी बेडेकर मराठी शाळेच्या रंगमंचावर मंडळातर्फे १९७४ मध्ये योगवर्ग घेण्यास सुरुवात झाली. (सायंकाळी ६ ते ७ पुरुषांसाठी व ७.१५ ते ८.१५ महिलांसाठी)

गुरुवर्य अण्णांचा जगातला पहिला बंदिजनांसाठी योग हा विचार पक्का झाला होता. १९७५ मध्ये मंडळाचे एक हितचिंतक श्री. राजाभाऊ सहस्रबुद्धे यांची कारागृह अधीक्षक श्री. शां. गो. कुलकर्णी यांच्याशी चांगली ओळख होती. पुढे अण्णा व योगाचार्य सहस्रबुद्धे गुरुजी श्री. कुलकर्णी यांना भेटले व त्यांना बंदिजनांसाठी योग आणि त्यातून परिवर्तन घडवून आणण्याच्या भावनेने श्री. कुलकर्णी यांनी मनापासून स्वागत केले व संपूर्ण सहकार्य करण्याचे कबूल केले. शासनाशी पुढील पत्रव्यवहार

करून परवानगी मिळविण्यास यश आले. त्याप्रमाणे ४ जानेवारी ते १८ जानेवारी १९७६ दरम्यान रोज पहाटे ६ ते ७ कारागृहात योग वर्ग घेण्याचे ठरले होते. ह्या योग वर्गाचे उद्घाटन ठाणे मध्यवर्ती कारागृहात रविवारी ४-१-१९७६ रोजी मा. जिल्हाधिकारी श्री. शरदराव खांडेकर यांच्या हस्ते झाले. मंडळातर्फे प्रवेश मर्यादित असल्याने दहा-बारा कार्यकर्ते हजर होते. जागेची मर्यादा व सुरक्षा व्यवस्था ह्यांचा विचार करून सुरुवातीला ऐशी बंदिजनांना प्रवेश देण्यात आला. गुरुवर्य अण्णांबरोबर राजाभाऊ वाडेकर, अशोक देशपांडे, विनायकराव मोडक, रामभाऊ जोशी व भैय्यू कुलकर्णी ह्या योग शिक्षकांनी दोन आठवडे आसने, प्राणायाम, मुद्रा, क्रिया, योगनिद्रा शिकविल्या होत्या. ह्या वर्गाचा रविवार दि. १८-१-१९७६ ला समारोप करण्यात आला. समारोप व बंदिजनांची प्रात्यक्षिके सायंकाळी मुंबई दूरदर्शन केंद्रावरून दाखवण्यात आली व अनेक वर्तमानपत्रांनी त्यास ठळकपणे प्रसिद्धी दिली.

यानंतरही कारागृहात नियमित वर्ग सुरू झाले व त्यास बंदिजनांकडून उत्तम प्रतिसाद मिळत गेला. महाराष्ट्र शासनाशी पत्रव्यवहार करून बंदिजनांना योगशिक्षक म्हणून तयार करण्यास परवानगी मिळाली. डॉ. कालिदास जोशी, सागर येथील इंडियन योग सोसायटीचा अभ्यासक्रम बंदिजनांना शिकवून त्यांची परीक्षा घेण्यात आली. बंदिजनांना कारागृहातच प्रमाणपत्रे देण्याची परवानगी मिळविण्यात आली. १३ बंदिजनांना योगशिक्षक अभ्यासक्रम पुरा करण्यासाठी निवडण्यात आले. १३ पैकी १२ जण खून केल्याच्या आरोपावरून दीर्घ मुदतीची शिक्षा भोगणार होते. कमीत कमी वय २४ व जास्तीत जास्त वय ५० असे होते. दि. २-१०-१९७६ रोजी विजयादशमीच्या दिवशी वर्ग सुरू करण्यात आला व रविवार दि. २-१-१९७७ रोजी प्रमाणपत्रे देण्यात आली. हे वृत्त मुंबई दूरदर्शन केंद्राने सायंकाळी मराठी बातम्यांतून सादर केले. The Times of India, Evening News, Free Press Journal, महाराष्ट्र टाईम्स, लोकसत्तामध्ये सुद्धा दुसऱ्या दिवशी छापून आले. १९८४ च्या लोणावळ्याच्या 'योग व संशोधन' यावर आंतरराष्ट्रीय योग परिषदेमध्ये 'बंदिजनांसाठी योग' हा प्रकल्प slides द्वारे सादर करण्यात आला. देश-विदेशातील प्रतिनिधींना तो अतिशय आवडला. इटलीचे श्री. बारबिनो ह्यांनी यात बराच रस घेतला. इटलीच्या प्रतिनिधींना जानेवारी १९८५ मध्ये 'ठाणे कारागृहातील बंदिजनांचा योग' दाखवण्यात आला. जून १९८५ मध्ये इटलीमधील सानमरीनो येथे महिला जागतिक योग परिषद आयोजित करण्यात आली होती. त्या परिषदेचे आमंत्रण गुरुवर्य अण्णांना मिळाले व तेथे बंदिजनांसाठी योग विषय मांडण्यात आला. त्यात अनेक देशांचे डॉक्टर उपस्थित होते. त्यांना गुरुवर्यांना प्रत्यक्ष भेटून प्रश्न विचारून तपशील जाणून घेतला व कौतुकही केले. तसेच १९८८ मध्ये 'बंदिजनांसाठी योग' या प्रकल्पाला बँकॉक येथील योग

संमेलनात रौप्य पदक मिळाले.

ह्या विषयावर लिहू तेवढे थोडेच आहे, परंतु थांबणे सुद्धा तेवढेच गरजेचे आहे. एवढा प्रदीर्घ लेख लिहिण्यामागे हेतू एवढाच होता की, जगातील पहिला प्रयोग गुरुवर्य अण्णांनी करूनही सरकार दरबारी ह्याची फार दखल घेण्यात आली नाही याचा खेद वाटतो. बंदिजनांच्या परीक्षेसाठी खर्चाचा भार मंडळाने उचलला होता, सरकारने नाही हेही नमूद करतो.

ज्या आनंद सिनेमाचा उल्लेख सुरुवातीला केला. कारण आनंद हा अण्णांच्या जीवनातला टर्निंग पॉईंट होता. त्यामुळे आनंदयोग पुस्तक, आनंद प्राणायाम, आनंद ध्यान त्यातूनच जन्माला आले.

आता थोडा घंटाळी नवरात्रौत्सवाकडे वळतो. ज्याची स्थापना १९६४ मध्ये झाली. अण्णांचे पहिले अपत्य. सार्वजनिक क्षेत्रातील घंटाळी नवरात्रौत्सवात सन १९७१ मध्ये श्री. वसंत सबनीस व श्री. बाळ सामंत यांच्या कथाकथनाचा कार्यक्रम ठेवण्यात आला होता. नवरात्रौत्सवाचे एक वैशिष्ट्य होते ते म्हणजे कार्यक्रम रात्री ९.३० वाजता महाराष्ट्र गीताने सुरुवात होत असे. दुसरे सर्वात मोठे वैशिष्ट्य होते पहिली व शेवटची सभा श्री घंटाळी देवीच्या गाभान्यात होत असे. बाकी सर्व सभा मंडळाच्या सदस्यांच्या घरी होत असत. पहिल्या सभेचे वैशिष्ट्य की अध्यक्ष व इतर पदे नांव सुचवून ठरत असत. पन्नास वर्षांत कधीही निवडणूका झाल्या नाहीत.

पहिली सभा संपण्यापूर्वी हजर असलेला प्रत्येक सभासद आपली देणगी जाहीर करत असे हे बाकी कुठल्याही सभेत घडत नाही अशी माझी खात्री आहे. पुढे कार्यक्रम समिती कार्यक्रम ठरवत असे, प्रथम अंदाजपत्रक व मग कार्यक्रम. गुरुदेव अण्णांकडे आठ-नऊ दिवस उत्सव असेल तर त्याप्रमाणे प्रत्येक दिवसासाठी दोन-तीन कार्यक्रमांची यादी तयार असे. उत्सवापूर्वी प्रत्येक सभासद त्याला वाटून देण्यात आलेल्या भागातील प्रत्येक घराघरामध्ये जाऊन वर्गणी गोळा करत असे. कार्यक्रम, इतर खर्च आधी ठरत असत व वर्गणी शेवटी. असे असून सुद्धा पन्नास वर्षांत १९७८ मध्ये एकूण आठशे रुपये तूट आली. ती सुद्धा कार्यकर्त्यांनी आपल्या कुवतीप्रमाणे भरून काढली.

आता वळूया श्री. वसंत सबनीस व श्री. बाळ सामंत यांच्या कार्यक्रमाकडे. ९.३० वाजता महाराष्ट्र गीत झाले. तरीही हे दोघे व्यासपीठावर आले नव्हते. ठाण्यात हजर असून सुद्धा. गुरुवर्य अण्णा अंदाजे ९.३५ ला स्टेजवर आले व कथाकथनाचा कार्यक्रम रद्द झाल्याचे जाहीर करून टाकले, कारण देऊन. लोकांमध्ये चर्चा चालू झाली. याचे पडसाद दुसऱ्या दिवशीच्या वर्तमानपत्रात उमटले. महाराष्ट्रभर त्यावर पंधरा-वीस दिवस चर्चा चालू होती. त्यामुळे एक शिस्तबद्ध मंडळ म्हणून मंडळाचे

नाव महाराष्ट्रभर झाले.

श्री. वसंत सबनीस व श्री. बाळ सामंत हे व्यासपीठावर दहा वाजता आले. त्यांना हा सर्व प्रकार समजला. श्री. बाळ सामंत नाराज झाले. ते त्यावेळी मंत्रालयात मोठ्या पदावर काम करत होते. श्री. वसंत सबनीस यांनी या प्रसंगातून मार्ग काढला. चला आम्ही आलो आहोत तर तुम्हा सर्व कार्यकर्त्यांसाठी कथाकथनाचा कार्यक्रम सादर करतो अशी भूमिका घेतली व कै. दादासाहेब काळे यांच्या नवनाथ बंगल्यावरील गच्चीत पुढे दोन तास कथाकथनाचा कार्यक्रम झाला. निघताना श्री. वसंत सबनीस यांनी पुढच्या वर्षी मी परत वेळेवर येईन व कार्यक्रम विनामूल्य करीन असे सांगून रजा घेतली.

दुसरा एक प्रसंग पंडित जितेंद्र अभिषेकी यांच्या मैफिलीचा एक किस्सा सांगून मी थांबतो. पंडितजींची अनेक संगीत नाटके गाजत होती. कार्यक्रमाला प्रचंड गर्दी होती. पाऊस पडल्यामुळे कार्यक्रम न्यु इंग्लिश स्कूलच्या वरच्या सभागृहात होता. त्यात दोनशे-अडीचशे माणसे बसू शकत होती. त्याच्या दुप्पट खाली गर्दी होती. अण्णांनी खालील प्रेक्षकांसाठी ध्वनिक्षेपक लावले होते. मध्यंतरात पाऊस पडल्यावर लोकांचा आग्रह पडला की, बुवांना खाली बोलवा. शेवटी सर्व प्रकार बुवांना समजल्यावर बुवा खाली येण्यास तयार झाले. न्यु गर्ल्स स्कूलच्या रंगमंचावर व्यवस्था करण्यात आली. त्यात तीस-चाळीस मिनिटे गेली. तरी रसिक शांतपणे थांबले होते व उभे राहून कार्यक्रमाचा आस्वाद घेत होते. मैफिल रात्री दोन वाजेपर्यंत रंगली.

पन्नास वर्षांतील अनेक आठवणी आहेत. पण त्या देण्याची ही वेळ नाही. येथेच थांबतो. गुरुवर्य अण्णांना ही शब्दांजली समर्पण !

जुन्या आठवणी

गुरुवर्य अण्णांची आणखी एक सुंदर संकल्पना आणि ती म्हणजे 'जलदीपासनाचा' कार्यक्रम. आपल्या मंडळाची योगशिक्षिका नीता खरारे ही हा कार्यक्रम सादर करायची. दोन्ही हातात पाण्याने भरलेला काचेचा ग्लास त्यात प्रज्वलित मेणबत्ती. असाच दिवा व ग्लास कपाळावरही. आणि ती एकामागून एक कठीण आसनाची मालिका सादर करायची. कार्यक्रम चालू असताना एक सुंदर अशी दाक्षिणात्य धून पार्श्वसंगीत म्हणून लावलेली असायची व त्यावर अण्णांनी सुंदर निवेदन केले होते. हा कार्यक्रम अनेक ठिकाणी तसेच आंतरराष्ट्रीय संमेलनात सादर केला. कार्यक्रमाचे निवेदन अण्णा किंवा सुजाता भिडे करायच्या. तसेच शैला भाटे व आनंद भिडे यांचे पडद्यामागील सहकार्य नेहमीप्रमाणे असायचे. या 'जलदीपासन' कार्यक्रमाची काही क्षणचित्रे याच अंकी कव्हर पेज तीनवर देत आहोत.

टर्निंग पॉईंट

- संजय व्यवहारे

प्रत्येक माणसाच्या आयुष्यात एक टर्निंग पॉईंट - त्याच्या जीवनाला कलाटणी देणारा क्षण, प्रसंग, घटना किंवा एखादी व्यक्ती येते व त्याचे जीवनच बदलून जाते. असं जर झालंच नसतं तर आजपर्यंत आपण कितीतरी खेळाडू, कलाकार, उद्योगपती किंवा शास्त्रज्ञ इ.ना मुकलो असतो. जर जिजाऊ माऊलींनी बाल शिवबाला स्वराज्याचे स्वप्न दाखवून त्याचे बाळकडू पाजले नसते तर मराठ्यांचे एवढे मोठे साम्राज्य उभे राहिलेच नसते. सुप्रसिद्ध क्रिकेटर सुनिल गावसकरांच्या आत्याने हॉस्पिटलमध्ये तो दुसऱ्याच आईच्या कुशीत असल्याचे लक्षात आणून दिले नसते तर तो एक मासे पकडणारा कोळी झाला असता. राजेश खन्नाच्या मनाची तयारी नसतांना सतत त्याची मनधरणी आराधना सिनेमाच्या वेळी केली नसती तर एक सुपरस्टार जन्माला आलाच नसता. आमच्या बाबांच्याही जीवनात काही घटना व व्यक्ती आल्या नसत्या तर ते सामाजिक, सांस्कृतिक व योगक्षेत्रात अतुलनीय कार्य करूच शकले नसते.

बाबांचे कुटुंब मोठे असल्यामुळे व आर्थिक परिस्थिती चांगली नसल्यामुळे ते सकाळी कॉलेज करून दिवसा कोर्टात नोकरी करीत. ती करीत असतांना त्यांना कायद्याविषयी आवड निर्माण झाली व ते न्यायाधीशाच्या खुर्चीवर बसण्याचे स्वप्न पाहू लागले. त्यांचे मोठे बंधू रेल्वेत नोकरी करीत होते व मुंबईला नोकरीची संधी असल्यामुळे त्यांनी बाबांना ताबडतोब बोलाविले व बाबा रेल्वेत नोकरी करू लागले. ते दादर येथे रहात होते. परंतु सामाजिक व सांस्कृतिक कार्याची आवड असल्यामुळे दादरची मोक्याची जागा सोडून ठाण्यात जागा बघावयास आले. बऱ्याच जागा बघितल्यावर घंटाळी मंदिरासमोरील राधा निवासच्या घरमालकाशी बोलणी झाली व सौदा पक्का होऊन काही रक्कम आगाऊ दिली. आठ दिवसांनी उरलेले पैसे देण्यासाठी बाबा गेले असता दुसरी व्यक्ती मला जास्त पैसे देत असल्यामुळे तुम्ही दिलेली आगाऊ रक्कम परत घेऊन जा असे घरमालकांनी बाबांना सांगितले. बाबांनी त्यांना सांगितले की तुमच्यासारखी वयस्कर माणसे एखादा शब्द देताना दहा वेळा विचार करतील. परंतु तो दिल्यावर कोणत्याही परिस्थितीत तो पाळतात ह्या गोष्टीवरील माझा विश्वास आज उडाला. त्यांनाही ते पटले व बाकीचा व्यवहार होऊन बाबा रहावयास आले व पुढे घंटाळी नवरात्रौत्सव व घंटाळी मित्र मंडळाची स्थापना झाली.

१९७० डिसेंबर महिन्यात एके सकाळी आम्ही सर्व घरी असतांना लेडीज सायकलवरून कपाळाला गंध लावलेली एक साठीची व्यक्ती बाबांना भेटावयास

आली व मी योगाचार्य सहस्रबुद्धे, योगाचा प्रचारक आहे व आपल्या मंडळात योग विषयाचे एक व्याख्यान ठेवण्याची विनंती करण्यास आलो आहे असे एका दमात बाबांना सांगितले. एवढा मोठा माणूस कळकळीने सांगतो आहे तर बाबा त्यांना बघू विचार करतो असे म्हणाले. मंडळाच्या कार्यकर्त्यांसमोर प्रस्ताव ठेवून सर्वसंमतीने त्यांचे एक व्याख्यान जोशी बाईंच्या क्लासमध्ये ठेवण्यात आले व त्या व्याख्यानाने प्रभावित होऊन बाबांचा योगक्षेत्रात प्रवेश झाला.

बाबांच्या योगकार्याचा विस्तार व बोलबालाही होत होता. मंडळ एका जागेच्या शोधात होते. एके दिवशी डॉ. बेडेकरांनी बाबांना त्यांच्या उत्कर्ष मंडळाच्या जागेविषयी बोलणी करण्यासाठी रात्री दवाखान्यात बोलाविले व सुमारे दोन लाख रुपये लागतील असे सांगितले. मंडळाकडे अजिबात पैसे नसून सुद्धा कोणताही विचार न करता बाबांनी होकार दिला व त्यामुळेच सहयोग मंदिरात मंडळाची जागा झाली.

जर बाबांच्या आयुष्यात कलाटणी देणाऱ्या वरील गोष्टी घडल्याच नसत्या तर आधी बाबा मुंबईला व नंतर ठाण्यात येऊन ना नवरात्रौत्सव साजरा झाला असता ना योगकार्य उभे राहिले असते ना सहयोग मंदिरात घंटाळी मित्र मंडळाचा सहभाग असता. शेवटी नियती प्रत्येकाला ह्या जगात काही विशिष्ट नियोजन करूनच पाठविते व ती व्यक्ती काहीही न ठरविता एखाद्या क्षेत्रात कार्य करून अत्युच्च शिखरावर पोहोचते. त्यालाच तर आपण 'टर्निंग पॉईंट' म्हणतो.

प्रथम पुण्यस्मरण

वर्ष सरले बघता बघता

नसणे त्यांचे पटतच नाही ।

प्रथम पुण्यस्मरणाच्या दिवशी दाटल्या आठवणी काही ।।

नसानसात व रोमारोमात योग, हेच त्यांचे जीवन ।

करून गेले सर्वांचे आयुष्य संजीवन ।।

योगाद्वारे समाजाला स्वास्थ्य देऊनी ।

गाठला पैलतीर ।

वसा घेऊनि त्याचा प्रचार करू देशात व देशाबाहेर ।।

योगाचार्य, सत्यकर्मानंद इ. पदव्या, बिरुदे कितीतरी होत्या त्यांना ।

आदरभावे नमितो

आमचे मात्र ते गुरुवर्य अण्णा ।।

- गणेश अंबिके

ध्यानाविषयी बोलू कांही....

डॉ. मकरंद गोरे

गुरुवर्य अण्णा व्यवहारे यांच्या प्रथम पुण्यतिथीनिमित्त योगतरंगच्या विशेष अंकासाठी ध्यानासंबंधी लिहावे असे संपादिका सुजाता भिडे यांनी म्हटल्यावर मनात आले की, ध्यानप्रक्रियेसंबंधी असलेला गोंधळ वा संभ्रम दूर व्हावा यादृष्टीने लिहावे.

अण्णांनी त्यांच्या विविध कार्यक्रमांतून, पुस्तकांतून, योगतरंगमधून वेळोवेळी मार्गदर्शन केलेले आहे. तथापि अनेक ठिकाणांहून, अनेक योगगुरूंकडून माहिती घेतल्याने दरवेळी ध्यानासाठी वेगवेगळ्या रिती, पद्धती वापरून शेवटी काहीच साध्य न झाल्याने निराश झालेले, गोंधळून गेलेले अनेक योगसाधक मी बघितले आहेत. सगळ्यांना सगळ्या रिती उपयोगी पडतील असे नाही.

शक्यतोवर खाली जमिनीवर मऊ आसन घालून त्यावर बसावे. पद्मासन, अर्धपद्मासन, वज्रासन किंवा साधी मांडी घालून बसावे. याचाही सराव करावा लागतो. भुजंगासनादी संवर्धक आसनांनी आपल्याला ही क्षमता प्राप्त होते. जेवढा वेळ आपल्याला ध्यानासाठी द्यायचा आहे तेवढा किंवा त्याहीपेक्षा जास्त वेळ, कोठेही वेदना न होता, पायांना मुंग्या न येता बसता आले पाहिजे. क्षमता नसतांना अधिक वेळ बसल्याने कंबरदुखी, गुडघेदुखी सुरू झालेली अनेक उदाहरणे बघण्यात आली आहेत. खुर्चीवर बसले तरी चालेल पण मग पायांना सूज येत नाही याची खात्री करून घ्यावी. शरीर व मनःस्वास्थ्य उत्तम असेल तर ध्यानास बसणे योग्यच आहे. पण मनोशारीरिक तक्रारी असताना अट्टाहासाने ध्यानास बसणे स्वतःवर अत्याचार करण्यासारखे आहे. शवासनाने साक्षीभाव साधतो. प्राणायामाने आपले मन एकाग्र होण्यास, केंद्रित होण्यास मदत मिळते. प्रत्याहार साधला जातो. अशारितीने आपली ध्यानाची सिद्धता, क्षमता मिळवावी लागते. काही लोक ध्यानाला मेडिटेशन म्हणतात. ते चूक आहे. दोघांमधे फरक आहे. दीर्घ ओंकार जपाच्या अभ्यासाने मनाची एकतानता, तल्लीनता वाढते व त्याचा ध्यानासाठी फायदा होतो. ओंकार जपानंतर ध्यान लवकर लागते व तसे केल्यास आणि ओंकार चिन्हावरच ध्यान केल्यास त्याला ओंकारध्यान म्हणतात. काहीजण शांत स्वरातील, तालरहित, बासरी किंवा संतुर, सितारवादन सुरू ठेऊन ध्यानास बसतात. पण यात मन पंचज्ञानेंद्रियांच्या पकडीतून मुक्त होणार नाही. अशाने प्रत्याहार कसा साध्य होणार ? म्हणून असे संगीत लावून ध्यान करणे योग्य नाही. त्याने फारतर मन एकाग्र होण्यास मदत होईल.

आंतरराष्ट्रीय प्रमाणानुसार वीस मिनिटांचे ध्यान योग्य आहे. अर्थात सुरुवातीला दोन-तीन मिनिटांचेही ध्यान लागत नाही. विचारांचा व्यत्यय येतो. विचारशृंखला सुरू होते. नंतर सरावाने ध्यानाची वेळ वाढते. बरेच लोक एक-दीड तास ध्यान करतात. पण शारीरिक तक्रारी मात्र बऱ्याच असतात. हे बरोबर नाही. हळूहळू वेळ वाढवावा म्हणजे शारीरिक तक्रार उत्पन्न होणार नाहीत. ध्यानात बसण्याआधी किती मिनिटांसाठी ध्यानात राहायचे आहे हे मनात निश्चित करावे. अंतर्मन आपल्याला तितक्या मिनिटांनंतर बरोबर जागृत करील.

विज्ञान भैरव या ग्रंथात तर शंभराहून अधिक ध्यानाच्या पद्धती दिल्या आहेत. तथापि साधकाने आपल्याजवळ उपलब्ध असलेला वेळ, आपली प्रकृती, दीर्घकाळ स्थिर बसण्याची क्षमता लक्षात घेऊन योग्य योगसंस्था किंवा योगगुरूंकडून योग्य अशी ध्यानपद्धती निवडावी व तीच पद्धत पुढे अनेक महिने, वर्षे चालू ठेवावी. सारखी बदलू नये. लक्षात ठेवा, ध्यानाची पद्धत, रीत करणे म्हणजे ध्यान नव्हे. ती तर एक शिडी असते. तिच्यावरून वर पोहोचून ध्यानात स्थिर व्हायचे असते. त्याला ध्यान लागले असे म्हणतात. त्यावेळी आपल्याला आजुबाजूचे, स्वतःचे, कृतीचे, काळाचे भान रहात नाही. एका वेगळ्याच आनंदाची अनुभूति येईल. कुठलेच विचार नसतील. हलके हलके वाटू लागेल. मन प्रसन्नतेने, शांततेने भरून जाईल तेव्हा आपण नक्की ध्यानात होतो असे समजावे. गुरुवर्य अण्णांना स्मृती सुमने वाहून हे लेखन थांबवितो.

कार्यक्रमांचे पंचांग

१) शिथिलीकरण योगनिद्रा शिबिर क्र. ४७

योगाचार्य श्रीकृष्ण व्यवहारे यांनी स्थापन केलेल्या घंटाळी मित्र मंडळातर्फे आयोजित कालावधी : ३१ ऑगस्ट ते ४ सप्टेंबर २०२०

वेळ : सायंकाळी ७ ते ८

प्रमुख मार्गदर्शक : श्रीकृष्ण म्हसकर, हर्षदा मुद्दुमदार

प्रात्यक्षिक : स्वप्ना काटदरे

फी : रु. ४००/- (प्रवेश फक्त पहिल्या ९० साधकांसाठी मर्यादित)

संपर्क : गणेश अंबिके, ९१ ९८२९३२८९२६;

स्वप्ना काटदरे, ९१ ९८२०३९८६२०

श्रीकृष्ण म्हसकर

योग विभाग प्रमुख

घंटाळी मित्र मंडळ, ठाणे

ध्यानसाधना (१२)

प्रल्हाद वामनराव पै

आजीव विश्वस्त, जीवनविद्या मिशन

सच्चिदानंद स्वरूप जसे 'परमेश्वराचे' स्वरूप आहे, तसे ते आपलं स्वरूप आहे. परंतु या सत्याची जाणीव आपल्याला नसते म्हणून या विषयाकडे आपले दुर्लक्ष झाले आहे. खरंतर हा अत्यंत महत्त्वाचा विषय आपल्या जीवनाशी इतका निगडीत आहे की याच्या ज्ञानाअभावी आपला धड प्रपंच 'साध्य' होत नाही की परमार्थ 'सिद्ध' होत नाही.

आपण ध्यान का करतो ? त्यातून आपल्याला काय साध्य करायचे आहे असा प्रश्न निर्माण होतो. ध्यान हे साधन आहे. ही साधना करून आपल्याला साध्यापर्यंत पोहोचायचं आहे. साध्य काय आहे ? आपल्यामध्ये जे ईश्वरी तत्त्व नांदत आहे त्या ईश्वरीतत्त्वांशी एकरूप होऊन राहणं. हे ईश्वरीतत्त्व आपल्याकडे सच्चिदानंद स्वरूपात असतं. त्याचं भान घेत स्वरूपाकार होऊन राहणं हे 'साध्य' आहे.

आता बरेच लोक डोळे मिटून बसतात, म्हणजे एक तर मूर्तीचे, बिंदूचे, ओम, फोटो किंवा मंत्राचे ध्यान करतात. ते मन एकाग्र करण्याचा प्रयत्न करतात. मी विनोदाने म्हणतो, हा डोळे मिटून बायकोचे ध्यान करतो किंवा ऑफीसमधील फायलींचे ध्यान करतो. पण लोकांना वाटते देवाचे ध्यान करतो. परंतु त्याचं लक्ष ध्यानामध्ये नसतंच. मन एकाग्र करणं तेवढं सोपं नसतं म्हणून सद्गुरू म्हणतात, 'मनाला एकाग्र करायचं नसतं, मन एकाग्र होत असतं.' मन एकाग्र होण्यासाठी काय करायचं असतं ते आपण आता पुढे पाहू.

बहिर्मुख आणि अंतर्मुख :

डोळे मिटून बसणं म्हणजे अंतर्मुख होणं असा अनेकांचा गैरसमज आहे. अंतर्मुख होण्यासाठी डोळे बंद करून विचार करत जर बसलात तर आपण जास्तच बहिर्मुख होतो. कारण विचारांची केंद्रे बाहेरच असतात. मनात विचारांचा गोंधळ सुरू होतो. त्यामुळे विचार सुरू झाले की आपण बहिर्मुख होणारच. म्हणून या अभ्यासात यश लवकर मिळत नाही व अनेक लोक कंटाळून साधना सोडून देतात. जेव्हा विचार बंद होतात तेव्हा खऱ्या अर्थाने आपण अंतर्मुख होतो. म्हणून बहिर्मुख आणि अंतर्मुख यात खरा प्रश्न आहे तो मनाचा. मन कोणत्या बाजूने वळत आहे यावर ते अवलंबून आहे.

मन जगाकडे असेल तर बहिर्मुख व तेच मन स्वरूपाच्या दिशेने वळवले तर अंतर्मुख. आपल्याच ठिकाणी असणाऱ्या ईश्वरी तत्त्वापर्यंत (स्वरूपापर्यंत) पोहोचणे म्हणजे अंतर्मुख होणे. म्हणून हा एक प्रवास आहे. तो प्रवास कसा करायचा ते पाहूया.

अंतर्मुख होण्याच्या या प्रवासामध्ये आपल्याला जर प्रपंचामध्ये मनस्वास्थ्य नसेल तर निवृत्त होणं केवळ अशक्य. म्हणून प्रपंचामध्ये मनःस्वास्थ्य लाभणं गरजेचं आहे. जर आपल्या मनात चिंता, काळजी, द्वेष, मत्सर, राग असेल तर आपण निवांत होऊ शकत नाही, निवृत्त होऊ शकत नाही. मनःस्वास्थ्याचा संबंध आपल्या ठिकाणी असणाऱ्या हवेपणा आणि हव्यास यांच्याशी आहे. जेवढे अज्ञान अधिक तेवढा अहंकार अधिक, जेवढा अहंकार अधिक तेवढा हवेपणा / हव्यास अधिक. ह्या सगळ्यांचा एकमेकांशी घनिष्ट संबंध आहे. म्हणून जीवनविद्येचं ज्ञान घेणं गरजेच आहे.

प्रपंच सुखाचा होण्यासाठी काय करायचं आणि परमार्थ सिद्ध होण्यासाठी काय करायचं हे जीवनविद्येमध्ये शिकविले जाते.

निर्मळ मन :

आपलं संपूर्ण जीवन एकमेकांवर अवलंबून आहे. त्यामुळे आपण एकटे सुखी होऊ शकत नाही, यशस्वी होऊ शकत नाही किंवा जगू सुद्धा शकत नाही. या सत्याची जाणीव होणं गरजेचं आहे. ही जाणीव आपल्याला सतत व्हावी म्हणून सद्गुरू.

कृतज्ञतेची साधना आणि विश्वप्रार्थना :

या साधना नियमितपणे केल्याने एका बाजूने प्रपंच सुखाचा होतो, तुम्ही निवांत होता, मन स्थिर व्हायला लागतं आणि दुसऱ्या बाजूने सर्वांचा विचार करता करता मनाचं उन्नयन व्हायला लागतं. त्यामुळे आपला स्वार्थीपणा, हवेपणा, अहंकार कमी होऊन मन निर्मळ व्हायला मदत होते.

स्थिर मन :

कृतज्ञतेची साधना आणि विश्वप्रार्थना म्हणता म्हणता एका बाजूने संसारात मनःस्वास्थ्य लाभतं. त्यामुळे हळूहळू मन स्थिर व्हायला लागतं. मन स्थिर करण्याच्या दृष्टीने अजून एक महत्त्वाची गोष्ट ती म्हणजे तुम्ही जे काम करत असता तिथे तुमचं मन स्थिर व्हायला पाहिजे. ज्याला आपण वर्तमानात स्थिर राहणं असं म्हणतो (Present moment meditation). आज मनाची अवस्था अत्यंत केविलवाणी झालेली आहे. मनाचा लंबक सतत एका गोष्टीतून दुसऱ्या, दुसरीतून तिसऱ्या गोष्टीकडे भ्रमण करत असतो. कोणतीही activity करतांना आपण तिथे स्थिर होण्याऐवजी दुसरंच काहीतरी करीत असतो. उदाहरणार्थ जेवत असतांना टी.व्ही. पाहतो. खरंतर जेवतांना

त्या क्रियेमध्ये स्थिर राहता यायला हवं. जेवणाची चव, वास घेत तिथे मन स्थिर केलं पाहिजे. दुसरे उदाहरण ऑफिसमध्ये असतांना पिकनिकसाठी प्लॅनिंग करतो आणि घरी आल्यावर ऑफिसचं काम करतो किंवा त्याचा विचार करतो. तर असं न करता तुम्ही जेव्हा त्या कामामध्ये (activity) तुमचं मन स्थिर करता त्याला mindfulness म्हणतात. तुम्ही दिवसातील काही कामे (activities) ठरवा. त्यावेळी ही साधना करण्याचा प्रयत्न करा. ध्यान करण्यासाठी ही दुसरी महत्त्वाची पायरी आहे. यापुढील पायऱ्या म्हणजे निवृत्त अवस्था, तूर्य अवस्था आणि उन्मनी अवस्था अशा आहेत.

आपल्याला साधना करून निवांत निवृत्त व्हायचं आहे. Thoughtless होण्याची संधी वाढवायची आहे. निवांत होणं म्हणजे वृत्तीरहित अवस्था होणं. एकदा तुम्ही निवांत झाला की सद्गुरू शिकवितात कुठं पहायचं, काय पहायचं आणि कसं पहायचं. हा अभ्यास नाथसंप्रदायामध्ये सांगितला आहे.

उफराट्या दृष्टीने पाहणे । ते दृष्ट्यामाजी दृष्टी मिरवणे ।

पहातया मुळाशी जाणे । स्वस्वरूपेसी ।।

या अभंगामध्ये हा संपूर्ण प्रवास स्पष्ट केला आहे.

‘पाहावे आपणाशी आपण’ हा अभ्यास अशा प्रकारे सुरू होतो तेव्हा आनंद, गोडी, आवड निर्माण होते आणि खऱ्या अर्थाने ‘ध्यानाचा’ अभ्यास सुरू होतो. हा प्रवास दिव्य साधनेचा आहे. सद्गुरूंची ही साधना जीवन विद्या मिशन, ‘जीवन विद्या ज्ञानपीठात’ कर्जत येथे जीवन विद्येचे स्वानंदयोग लेव्हल १ ते ७ अशा विविध कोर्सेसद्वारे शिकविली जाते.

या स्वानंदयोगाचा आणि ध्यानसाधनेचा अभ्यास करून आपण आपली प्रगती साधू शकतो. या अभ्यासात आपली प्रगती होवो, अशी ईश्वरचरणी प्रार्थना !

“हे ईश्वरा,

सर्वांना चांगली बुद्धी दे, आरोग्य दे,

सर्वांना सुखात, आनंदात, ऐश्वर्यात ठेव,

सर्वांचं भलं कर, कल्याण कर, रक्षण कर,

आणि तुझे गोड नाम मुखात अखंड राहू दे.”

जीवन विद्या मिशन

www.jeevanvidya.org

Chakra Dhyana

श्रीकृष्ण म्हसकर

Concept of Dhyana in Yoga is very special to understand and follow as well. There are various ways and manners to practice it. It can't be done in isolation but has to be mastered through the process of Pratyahaar, Dharana further transformed into unique experience. We can teach the manner in which we can do Pratyahaar or practice Dharana but it is very difficult to take anyone to Dhyana, it being the journey of every individual in its own manner.

In the process of Pratyahaar, we give our mind some different topics other than the normal, in which it is generally engrossed. This restricts the run of mind and also removes its fatigue, enabling it go into the state of Dharana. **देश बंधः चित्तस्य धारणा** is the definition of Dharana, by Muni Patanjali. We have to confine our mind to the topic of our choice and be connected to it continuously without any interruption. This state is transformed into Dhyana which is very beautifully defined by Muni Patanjali – **तत्र प्रत्यैकतानता ध्यानम्**. The practitioner and object coincide with each other for long duration and one gets a divine experience. Patanjali also says you can do dhyana on any subject of your choice – **यथाभिमत ध्यानाद्वा**. As we all have the freedom to select the subject of our choice mind gets stress free and enjoys the process of Dhyana.

In this article we are trying to understand the process of Chakra Dhyana which is bit different than the normal one. To make it simple we need to understand the concepts of Chakras which symbolically exist in our body. If you try to find them by dissection, nothing can be found as they are the concept. Chakras are described as flexes depending on their location. While understanding the Chakras symbolically and anatomically we need to understand the Nadis in the body. Suryanadi means right nostril and Chandranadi means left nostril we can see, sense and use for elevation of inner potential, power called as Kundalini. It is the power which like serpent with three and half circles and down faced. In its upward journey it passes through the Nadi Called

as Sushumna (symbolic) by piercing the Chakras. Suryanadi (right nostril) moves upward from right to left and Chandranadi (left nostril) moves upward from left to right through Sushumna. The point where both intersect each other is believed to be location of Chakras in the body. At each point of intersection the endocrine glands in the body are located, having tremendous impact on the inner balance of the body. Though we may not be able to find the Chakras but can certainly find the endocrine glands located along with the nervous cord passing through the spinal column. We have every reason to believe that the spinal or nervous cord is the place of Sushumna Nadi in the body through which the Prana functions. Once we understand the anatomical relevance of the Chakras, it is necessary to understand their names and location if we want to go ahead to do Dhyana on Chakras. There are seven Chakras in the body which are viz. **Mooladhar (मूलाधार)**, **(स्वाधिष्ठान)**, **Manipur (मणिपूर)**, **Anahat (अनाहत)**, **Vishuddhi (विशुद्धी)**, **Ajna (आज्ञा)**, and **Sahstrar (सहस्रार)**. Kundalini when moves in upward direction, it goes piercing each chakra and finally merges with Sahastrar, it is called as - **षट् चक्रभेदन**. Some believe that Sahastrar Chakra is located above the Matha or Top of the Head and is not a part of the body like other six Chakras. When the Sadhaka experiences the elevation of Kundalini with help of Hathyoga practices he experiences various supernatural powers which he has to ignore and not use for anyone, which can prove to be an obstruction in the journey. The Chakras in the lower region of the body – Mooladhar, Swadhishtan represent Tamoguna, Manipur, Anahat and Vishudhhi represent Rajoguna and Ajna, Sahastrar represent Sattvaguna. They also symbolically match with the Animality, Humanity and Divinity respectively in us. Interestingly our journey in Yoga or any spiritual sadhana is from animality to divinity. Each Chakra has some meaning and relevance with our life. Mooladhar indicates roots of our existence, Swadhishtan indicates meaningfulness of our existence, Manipur indicates source of energy of our existence, Anahat indicates our equanimity in love for all, Vishuddhi indicates our communication with outer world, Ajna indicates light of real knowledge and Sahastrar indicates our blissful

state. Anatomically, the space for lower potential and higher potential is very limited but the one for human potential is wide, which teaches us to be “Human Being” all the time. It is believed that each Chakra has colour which progress from dark to faint in shades. One can challenge about the colour codification but if we apply logic, all seven colours emerge from super White colour, which resembles with our pure existence. Mooladhar is red, Swadhishtan is orange, Manipur is glowing golden, Anahat is green Vishuddhi is sky blue, Ajna is crimson and Sahasrar is indigo. Interestingly, these colours resemble with rainbow, which reflects in reverse order. On understanding the concept of Chakras with their specifications, let us understand the process of Chakra Dhyana, which is developed by me some years back by using the freedom to select the subject - **यथाभिमत ध्यानाद्वा**. The process passes through the stages given by Muni Patanjali – Prayahaar, Dharana and Dhyana. It is to be practiced in three phases – Firstly Locational Awareness, Secondly colour awareness and Thirdly vibration awareness. They classically make one to go through Pratyahaar and Dharana finally giving some experience of Dhyana while sensing vibrations. While practicing the Chakra Dhyana following steps are to be followed gradually to get deeper experience,

- Sit comfortably with hands in Dronamudra or Dhyanamudra with closed eyes. The posture itself takes us to the doorsteps of Pratyahaar, detaching us from all out worldly senses. Initially for some minutes keep focus on breathing and easiness in it.
- Now to have Locational awareness, focus the mind to the location of each Chakra, progressively. To have more clarity in visualizing, we should progressively take awareness through spinal route. Be aware of Mooladhar chakra which is located in perineum region above Anus and below sexual glands, at the Coccyx region of the spine. Once mind gets stable there, slowly shift awareness to Swadhishtan chakra located below naval and above Anus, at the Sacrum region of spine. Now slowly shift awareness to Manipur chakra around naval region and at Lumbar region of spine. Now slowly shift awareness to Anahat chakra located near Heart, in the

thoracic region of spine. Next point of awareness is at Vishuddhi chakra located in the throat and at the end of Cervical region of spine. Now shift the awareness to Ajna chakra located at the eyebrow centre, at the beginning of the Cervical region of spine. The last point of awareness is Sahastrar chakra which is physically not attached with the spine and can be believed to be above Sushumna.

- The path of Locational awareness can give one a sense of Pratyahaar, as our mind is fully aware of the specific place, alternately away from body. Once the locations are fixed, we should try to visualize the colour of each chakra, in the sequence of Red, Orange, Golden, Green, Sky blue, Crimson and lastly Indigo. This stage gives us complete experience of Dharana as we enter the area of visualization which is beyond body.
- Once the path of Dharana is confined with colour we enter the subtle world of vibrations with help of chanting Akar (अ), Ukar (ऊ) and Makar (म) followed by पूर्ण ओंकार. While chanting Aa feel vibrations at Mooladhar and Swadhishthan, chanting Ua feel vibrations at Manipur and Anahat and chanting Ma feel vibrations at Vishuddhi, Ajna and Sahastrar. Each of the chanting can be done three times with gap between two chants, which gives us the sense of Dhyana.
- Once separate chanting of three notes is done three rounds of complete Omkar with Aa, Ua and Ma merged sequentially to be done. The time space between each chant is the real bliss one can get as a result of Dhyana. The climax of this process with mental chanting of Omkar, wherein Sadhaka starts getting beautiful tinkling sensation or some waves of Anahat Naad passing through Spinal column from bottom to top.

The regular practice of Chakra Dhyana makes us completely composed, peaceful and blissful internally.

Meditation and Health

A) The physiological effects of Meditation:- Meditation is a most powerful physiological process and it also controls physiological reactions to psychological events. Changes in body during meditation are:-

1) Slowing down of metabolism, the rate of breaking down and building up the body as there is sharp reduction (almost 20%) in oxygen consumption and carbon dioxide output. This reduced metabolic rate is due to control over involuntary nervous system, which one develops through meditation.

2) Recommended for High Blood pressure people as Blood pressure drops during and after meditation and heart rate slows down to a few beats.

3) During meditation, the activities of sympathetic system are reduced and therefore constriction of the blood vessels is automatically decreased resulting in a greater flow of blood. This increased blood flow greatly benefits the meditator.

For example, Lactate is a substance produced mainly in muscles when there is no free oxygen. It is profusely produced during periods of intense activity, when muscles are performing extra work. During periods of rest, lactate is slowly broken down into other substances, since enough oxygen is being supplied to muscles.

This lactate production is important because it is observed that lactate level is very high in persons suffering from anxiety, neurosis or high blood pressure.

In Meditation, total intake of oxygen is less, but increased blood flow ensures that oxygen is most effectively delivered to muscles and lactate is more quickly and effectively removed.

So Meditation is perfect method of reducing lactate level and consequently reducing blood pressure, anxiety (which is root cause of many physical ailments and mental diseases).

B) The fight or flight body defence mechanism:-The fight or flight defence system of body is the sympathetic nervous system and the adrenal glands. During times of stress, danger and fear ,the adrenaline glands secrete a hormone adrenaline which prepares body to fight or flight. This makes body more efficient. It increases the heart rate, increases the respiration rate etc.so that the energy can be more usefully employed to face threatening situations. This system is for short term dangers. For threats that last for a longer period of time ,the sympathetic nervous system takes over and the modern man is always tensed and stressed(though he feels he is relaxed) and so body loses ability to resist disease. This further leads to psychosomatic ailments like high blood pressure, asthma etc .Meditation is means to counterbalance sympathetic nervous system .It is panacea for modern life. We must reprogram our body and mind to relax and be happy, so that adrenaline is less produced.

Another important part of brain is limbic system, situated at top of brain stem. It compares data stored in brain (our memory) with incoming sense data. So in case of some painful experience, limbic system creates an emotional reaction, triggering adrenaline secretion and makes body tense, fast heart beats, increase in respiration rate etc. Yet, at the same time, a part of limbic system called septal region acts in the opposite direction .It reduces our emotional responses, tension and creates relaxation of whole body and mind. By Meditation we make septal part of the limbic system operate for all our life.

If one wants happy and relaxed life, one must change the mind, not the outside world or other people. So Meditate and reprogram your mind if you want healthy and disease free life.

Dr. Makarand and Suvarna Newalkar

(from : Meditation from Tantras-Swami Satyananda Sarawati)

भावविमोचन

- रसिका ताम्हनकर

अण्णांना निजधामाला जाऊन एक वर्ष झाले ह्यावर अजूनही विश्वासच बसत नाही. अण्णा देहरूपाने आज आपल्यात नाहीत पण मनाने मात्र सर्वांच्याच हृदयात निरंतर राहणार आहेत.

“सद्‌उपासना सत्‌कर्म । सत्‌क्रिया आणि स्वधर्म । सत्‌संगती आणि नित्यनेम । निरंतर ॥” अण्णांचे संपूर्ण जीवन हे समर्थ उक्तीप्रमाणे निष्काम वृत्तीने योग आणि समाजसेवेतच समर्पित झाले. त्याग, निष्ठा, सेवा, समाजसंघटन, प्रेम आणि शिस्त ह्यांचा आदर्श म्हणजे आपले अण्णा.

सर्व समाज हा मनाने आणि शरीराने सामर्थ्यशील, बलवान व्हावा हीच अण्णांच्या मनाची आस. त्यामुळेच ‘देवाच्या सख्यत्वासाठी । पडाव्या जीवलगांसी तुटी ।’ ह्या समर्थ उक्तीनुसार अण्णांनी योग विचारांनी भारावून आपले जीवन सेवेसाठी झोकून घ्यायचा निर्णय तरुणपणीच घेतला आणि संपूर्ण आयुष्याच्या शेवटच्या दिवसापर्यंत तो निष्ठेने सांभाळला. अण्णांनी स्थापन केलेली घंटाळी मित्र मंडळ संस्था गेली पंचावन्न वर्षे दिमाखात कार्यरत आहे. त्यातील प्रत्येक कार्यकर्ता, कार्यकर्ती ही संस्था म्हणजे माझं घरच आहे अशा सद्‌भावनेने कार्य करित आहेत. ह्या सद्‌विचारांच्या पाठी अण्णांसारखे कर्तृत्ववान, निष्ठावान सद्‌गुरू सर्वांच्या हृदयात आहेत. म्हणूनच हे शक्य आहे. कमालीची उर्जा, उदंड उत्साह, पुरुष प्रयत्न, बोलण्यात-वागण्यात खणखणीत-पणा आणि सर्वांवर निर्व्याज प्रेम असे असणारे अण्णा हे सर्वसामान्य असूच शकत नाहीत. समर्थ म्हणतात त्याप्रमाणे, ‘संत आनंदाचे स्थळ । संत सुखाचे केवळ । नाना संतोषाचे मूळ । ते हे संत ॥’ अण्णा हे संत आहेत, आत्मज्ञानी संत आहेत अशा आपल्या अण्णांना म्हणजेच योगाचार्य स्वामी सत्यकर्मानंद ह्यांना विनम्र नमस्कार करते.

॥ जय जय रघुवीर समर्थ ॥

आभार

गुरुवर्य अण्णांच्या प्रथम स्मृतिदिनाप्रित्यर्थ काढलेला ‘योगतरंग’ च्या ध्यान विशेषांकाचे मुखपृष्ठ व मलपृष्ठ नेहमीप्रमाणे मंडळाचे योगशिक्षक ओमप्रकाश भंडारी यांनी अतिशय मनापासून, सुंदर व आकर्षकरित्या तयार केले आहे. धन्यवाद !

तसेच लिना नाखवा हिने गुरुवर्य अण्णांचे फोटो संग्रहित केले आहेत. त्या संग्रहातील मुखपृष्ठावरील अण्णांचा फोटो आहे. लिनाचे मनापासून कौतुक.

- संपादक

भावांजली

कै.ती.स्व. अण्णा आदरपूर्वक
सा.न.वि.वि.

एकामागून एक सरीतले मोती ओघळावे त्याप्रमाणे तुम्ही निघून गेलात व आम्हा योगशिक्षकांना पोरके करून गेलात. एखाद्या शेवटाची चाहूल लागावी त्याप्रमाणे तुम्ही योग्यवेळी सुजाताताई भिडे यांच्याकडे ठाणे योगतरंग मासिकाची जबाबदारी सोपविली व इतर महत्त्वाची कामे योग्य अशा योगसाधकांकडे सोपविली. तुम्ही अत्यंत संवेदनाशील परंतु भावना व्यवहाराचा समतोल तुम्हाला साधता आला.

तुमचा-माझा संबंध अचानक २००५ सालच्या मे महिन्यात आला. तुमचे योगतरंग मासिकही तत्पूर्वी येऊ लागले होते. मला त्यामधील विषय वैविध्यामुळे ते आवडू लागले. २००५ मध्ये कुतुहलापोटी योगतरंगच्या ऑफीसमध्ये मी अचानक आले व तुम्हालाच विचारले की, योगतरंगचे संपादक कोण ? तुम्ही उत्तरलात मीच. आणि पुढे माझी चौकशी झाल्यावर माझ्या नकळत तुम्ही मुलाखत घेतली आणि जून २००५ च्या अंकात छापलीत सुद्धा. मला आश्चर्याचा धक्काच बसला. मी काहीसे रुष्ट होऊन तुम्हाला पत्र लिहिले. पत्राच्या उत्तरात लिहिलेत तुम्ही सामान्य योगशिक्षिका नाही. मी नेहमी पडद्याआड राहणे पसंत करणारी लज्जित होऊन गेले. पण हा ऋणानुबंध तुम्ही वाढवलात व मी जोपासला. पहिल्यापासूनच आनंदवनातून नेण्या-आणण्याची व सांभाळण्याची जबाबदारी सुवर्णाताई व मकरंद नेवाळकर यांच्यावर सोपवलीत. बघता बघता ते माझे माहेरघरच झाले. नंतर मला विनाकारण मोठेपणा देऊन ठाण्याला वेगवेगळ्या कार्यक्रमांना बोलावलेत, व्यासपीठावर बसायला लावलेत व योगविषयावर बोलायला लावलेत. त्यामुळे तुमच्या सर्व शिष्या माझ्या योगभगिनी झाल्या. त्यानंतर आमची चिमुकली योगशाखा तुम्हाला आमंत्रित करू लागली. अशी नाती घट्ट होत होती. त्यामध्ये तुमचा प्रचंड अभ्यास, शिकविण्याची तळमळ दिसून यायची. अनेक विषयांवर बोलण्यात व बोलता बोलता हसवण्यात तुमचा हातखंडा होता.

Applied Yoga चा प्रयोग तुम्ही सुरुवातीला बंदिजनांसाठी केला. तो गाजला. त्यानंतर समाजाच्या गरजांप्रमाणे ताणतणाव, सांधेदुखी, पाठकण्यांचे विकार, स्त्रियांचे प्रश्न यावर यशस्वी कार्यक्रम तुमच्या अनेक योगशिक्षकांसह राबवू लागलात. आनंदवनात तर सारे दिव्यांगच साधक. त्यांना तुम्ही ॐकार, शवासन व सुलभ योग शिकवलात. तुमचे विद्यार्थी सुवर्णाताई - मकरंद नेवाळकर यांनी योगशास्त्रात डॉक्टरेट मिळवली. त्याचा तुम्हाला कोण अभिमान ? लगेच मला फोन केलात. शिष्यांचा गुरुला अभिमान असणारच. कर्मसंन्यास घेऊन तुम्ही अलिप्त झालात.

तुमची मुलगी होण्याचे भाग्य मिळाले म्हणून हा पत्रसंवाद केला. तुमचे उत्तर माझ्या मनात तयार आहेच.

तुमची मानसकन्या
भारती आमटे

श्रद्धांजली

हरि ओम् !

मन हे गुरुचरणी विश्राम, शांती सुखाचे धाम। मन हे गुरुचरणी विश्राम।।

या ओळी आठवल्या की गुरुवर्य अण्णांची तीव्रतेने जाणीव होते आणि त्यांच्या सहवासातील सुखद आठवणींमध्ये मन विसावते.

सहजची झाली कृपा गुरुंची, काय थोरवी वानू त्यांची।

प्रेमाने मज जवळी घेऊनी, दिधले गुरुंनी नाम। मन हे गुरुचरणी विश्राम।।

गुरुवर्य अण्णा म्हणजे अेकमेवाद्वितीय व्यक्तिमत्त्व! माझ्या प्रत्येक भारत भेटीत गुरुवर्य अण्णांबरोबर दोन-तीन दिवस जो काही वेळ मला मिळत असे ते माझ्या ट्रीपचे सर्वोत्तम क्षण! माझ्यासाठी काढून ठेवलेली पुस्तके, पेपर्स, आयोजित केलेली शिबिरे, माझ्या प्रश्नांची उत्तरे देण्यासाठी काढलेला वेळ हे सर्व म्हणजे सुखाची पर्वणीच होती मला! अमेरिकेला परत येताना पाठीवर हात थोपटून 'चला, यशस्वी होऊन या' असा प्रेमाने दिलेला आशिर्वाद... माझ्या भाग्याचा हेवा वाटतो मला.

२०१९ गोकुळाष्टमीच्या पवित्र दिवशी गुरुवर्य अण्णा देहाने पंचत्वात विलीन झाले. व्यक्त रूपात तुमचा सहवास संपला असला तरी अव्यक्त रूपात तुम्ही आमच्या विचारातून, कृतीतून आणि साधनेतून सतत व्यक्त होत राहिला आहात आणि तसेच राहणार आहात. तुमच्या परिस स्पर्शाने या आयुष्याचं सोनं करण्याची संधी आम्हाला मिळाली हे केवढं मोठं परमेश्वराचं देणं! तुमचं चारित्र्यसंपन्न व्यक्तिमत्त्व व कार्यसंपन्न कर्तृत्व सूर्यासारखं नेहमीच आम्हाला प्रकाशमान करीत राहिल.

गेल्या वर्षभरातील घंटाळी मित्र मंडळाची प्रगतीशील वाटचाल गुरुवर्य अण्णांनी केलेल्या उत्तुंग कामगिरीवरचा कळस आहे. COVID च्या कठीण दिवसात सुद्धा गुरुवर्य अण्णांचं Acceptance in half the solution हे आवडतं वाक्य खरं करून दाखवलंत ते virtual classes च्या माध्यमातून. सर्व अडचणींवर मात करून अत्यंत कल्पकतेने व जागृकतेने सर्व योग वर्ग, शिबिरे, डिप्लोमा कोर्स, परीक्षा, लेक्चर्स इंटरनेटवर जोमाने चालू आहेत. या तुम्हा सर्वांच्या समर्पित वृत्तीने केलेल्या कामातून गुरुवर्य अण्णांनी शिकविलेली नव्हे तर जगवून दाखवलेली दूरदृष्टी, कालसापेक्षता, सावधपणा, नियोजन क्षमता, अभ्यासू वृत्ती प्रकर्षाने व्यक्त होत आहे. योगाचा प्रचार व प्रसार हे गुरुवर्य अण्णांच्या जीवनाचे ध्येय होते. त्यांनी प्रज्वलित केलेली ही ज्ञानज्योती समाजात सदैव तेजाची उधळण करीत राहिल. त्यासाठी आपण सर्व जिद्दीने व उत्साहाने कार्यरत राहू, हीच त्यांना वाहिलेली प्रेमपूर्वक श्रद्धांजली!

- सरिता गायतोंडे, USA

ध्यानानंद

डॉ. उल्का नातू-गडम

९ डिसेंबर २०१८ ची सुंदर पहाट. नांदेडमध्ये पडलेली गुलाबी थंडी. पहाटे ५ पासूनच साधकांची गर्दी होऊ लागली. पाऊल ठेवायला जागा नव्हती. निरव शांततेत गुरुवर्य अण्णांनी ॐकार, प्रार्थनेने ध्यानवर्गाला सुरुवात केली. बाहेरगावी गुरुवर्य अण्णांनी घेतलेला हा शेवटचा ध्यानवर्ग. मंत्रमुग्ध वातावरणात ध्यानवर्ग संपल्यावर बाहेर पडणाऱ्या साधकाच्या मनात एकच विचार होता. गुरुवर्य अण्णांचे शब्द कानात गुंजी घालत राहू देत. ह्याच विचारांच्या / मनाच्या अवस्थेत मला २४ तास राहता येऊदे. हरि ॐ ह्या शब्दातली ताकद आज खऱ्या अर्थाने लक्षात आली. कुणीही आपल्याशी बोलू नये, ह्या शांततेचा भंग करू नये.

गुरुवर्य अण्णांबरोबर देश-परदेशात योगदौरे करण्याची सुवर्णसंधी मला गुरुकृपेने मिळाली. या दौऱ्यांमध्ये, विशेषतः योगदिंडीच्या वर्षभर केलेल्या बारा कार्यक्रमांमध्ये ध्यानवर्गाचा समावेश अवश्य असे. प्रत्येकवेळी ध्यानवर्ग झाल्यावर एकच भावना असे. आतापर्यंत काहीच कळले नव्हते, आज काहीतरी कळले.

गुरुवर्य अण्णांना ध्यानवर्ग घ्यायला अतिशय आवडे. सुरुवातीला पेटीच्या सुरात ॐकार, प्रार्थना, नंतर एखादी धून. त्यामुळे साधकाची मनःस्थिती अनुकूल होते, असे ते म्हणत. वासंतिक वर्गाच्या शेवटी समारोपाच्या दिवशी गुरुवर्य अण्णा तुडुंब भरलेल्या सहयोगच्या सभागृहात ध्यानवर्गाने ह्या कार्यक्रमाचा कळसाध्याय घेत असत. गुरुवर्य अण्णा व योगविषयाची गोडी ह्या दोन गोष्टी हृदयात एकदम इतकी पक्की जागा मिळवत की, साधक सहयोगच्या योगगंगेच्या प्रवाहात समाविष्ट होण्यासाठी आमच्या डिप्लोमा अथवा मासिक वर्गामध्ये प्रवेश घेत असे.

खरा योग म्हणजे अंतरंग साधना. त्याची गोडी लागली पाहिजे असे ते म्हणत. अनेकवेळा पहाटे साधनेनंतर सुचलेल्या ओळी 'tagline' प्रमाणे असत. त्या ते लिहून ठेवत. माझ्या साधनेनंतर मला योगकार्य पुढे नेण्यासाठी आतून मार्गदर्शन मिळत राहते असे ते म्हणत. याचे उदाहरण म्हणजे एकदा पहाटे साधनेनंतर त्यांना सुचलेली ओळ 'साधनेतील सहजता व जीवनातील उपयुक्तता' यापुढे या ओळीवर साधना केंद्रीत करून अनेक समाजोपयोगी प्रकल्पांचा जन्म झाला.

ध्यान करता येत नाही, ध्यान लागले पाहिजे यावर त्यांचा विश्वास होता. ध्यान स्वगम्य, गुरुगम्य अथवा साधनागम्य आहे असे ते त्यांच्या 'अथ ध्यानम्' पुस्तकात

लिहितात. स्वगम्य ध्यानामध्ये गुरुची आवश्यकता नसते. अशा व्यक्ती फार थोड्या असतात. गुरुगम्य ध्यान प्रकारात गुरुची आवश्यकता असते. ध्यानासाठी साधकाला एका विशिष्ट पार्श्वभूमीची आवश्यकता असते. परंतु गुरुगम्य ध्यानात अशी कुठलीही पार्श्वभूमी अथवा पूर्वतयारी नसली तरी चालते. साधनागम्य ध्यानात हलके हलके प्रशिक्षणाने जोर जबरदस्ती न करता ध्यानावस्था प्राप्त करणे महत्त्वाचे आहे.

‘आनंद ध्यान’ शिबिरामध्ये हे टप्पे गुरुवर्य अण्णा छान समजावून देत असत. त्या शब्दामध्ये त्यांच्या स्वतःच्या साधनेमुळे, कर्मयोगाच्या पावित्र्याने आलेली उर्जा होती. त्यामुळे प्रत्याहार व अंतर्मुखता, धारणेच्या टप्प्यापर्यंतची वाटचाल नवीन साधकालाही अशक्यप्राय वाटत नसे.

ध्यान / साधनेच्या सप्तधारा हा विषय H³ योग पुस्तकाच्या लिखाणाच्या वेळी पहाटेच्या वेळी लिहीत बसले होते. गुरुवर्य अण्णा त्यांना काय अपेक्षित आहे हे आदल्या दिवशी सांगत. दुसऱ्या दिवशी मी माझे लिखाण त्यांना दाखवत असे व त्यात हवे ते बदल करीत असे.

अण्णांचे बोलणे - शब्द आठवत मी लिहीत होते. खरा प्रत्याहार अनुभवला तो असा :- गॅसवर पहाटे दूध तापत ठेवले होते हे प्रकरण लिहून होईपर्यंत दूध जळून पातेले काळे ठिक्कर पडले होते !

धारणा ध्यान हे टप्पे सर्वसामान्य साधकांना खूप दूरचे आहेत. प्रत्याहार साधता आला पाहिजे. त्याची सवय लावून घ्यावी लागेल, हे झाले की रोजचे काम देखील प्रत्याहाराचा विलक्षण आनंद देईल. खऱ्या अर्थाने alert and vigilant living itself is sadhana ह्या चिन्मयानंदांच्या वाक्याचा प्रत्यय येईल.

शेवटी साधना म्हणजे तरी काय ? योजनाबद्ध रितीने आपल्या गन्तव्याकडे केलेली वाटचाल ! रोज जगताना आपण अनेक प्रकारचे विचार, घाण आपल्या डोक्यात जमा करीत असतो. ‘अशोच्यान’ हा गीतेतील श्लोक आपण तंतोतंत व्यवहारात आणत असतो. मग जाणीवपूर्वक साधना करण्याचा फायदा काय ? विचार, अपप्रवृत्ती, संताप, द्वेष या नकारात्मक लाटांचे पर्यवसान अथवा रुपांतरण निव्वळ तरंगामध्ये होते. आपण नकारात्मकता आपल्या ताब्यात आणतो. नकारात्मकता आपला ताबा घेत नाही. या सान्याचा परिणाम जगण्यातील आनंद मिळविण्यावर होतो.

जीवन अळवावरचे पाणी । सदाचि गावी जीवनात या आनंदाची गाणी ।।

आपले जीवन डोळ्यांनी न दिसणारा एखादा कोरोनासारखा जीव नियंत्रित करू शकतो. पण जगताना घेण्याचा आनंद आपलाच आपल्याला ठरवायचा आहे, मिळवायचा आहे किंवा घालवायचा आहे.

नियमित ध्यानसाधनेचा प्रयत्न केल्यास जगण्याचा जास्तीत जास्त वेळ आनंदात घालविण्याचा प्रयत्न अधिकाधिक यशस्वी होऊ शकतो. आपली वाटचाल थोडीशी का होईना निर्भयतेकडे होऊ लागते. रडगाणी कमी होऊ लागतात. गीता म्हणते त्याप्रमाणे कर्मफलत्यागाच्या दिशेने निदान वाटचाल तरी सुरू होते. निदान निरंतर शांती, सुख, समाधान व आनंद अशा पायऱ्या चढण्यासाठी ध्यानमंदिराच्या गाभ्यात प्रवेश करणे आवश्यक आहे. हाच खरा आनंद. अहंकाराचा त्याग. जगाकडे पाहण्याची व जगण्याची दृष्टी बदलायची ताकद ह्या साधनेत आहे. म्हणूनच गुरुवर्य अण्णा म्हणत,

**आम्ही आनंदाचे व्यापारी
माल नाही हा बाजारी
वाटू आनंद घरोघरी।**

आपल्या स्वतःकडे असलेलं हे आनंदाचं गुरु धन सगळ्यांकडे सारखंच आहे. कुठेही कमी-जास्त नाही. फक्त ते शोधायचा ध्यास लागला पाहिजे, आस लागली पाहिजे. तरच ते आसपास असल्याची प्रचिती येईल.

कार्यक्रमांचे पंचांग

२) घंटाळी मित्र मंडळातर्फे योगाचार्य श्रीकृष्ण व्यवहारे यांच्या प्रथम पुण्यस्मरणाच्या निमित्ताने एका वेबिनारचे आयोजन करण्यात येणार आहे.

कार्यक्रमाची तारीख : रविवार दि. ३०-८-२०२०

वेळ : सकाळी ९.३० ते ११.३०

संकल्पना व सूत्रसंचालन : श्रीकृष्ण म्हसकर.

Journey from Yoga Practitioner to Yoga Applicator.

या वेबिनारमध्ये योगक्षेत्रातील मान्यवर सहभागी होऊन मार्गदर्शन करतील.

डॉ. नागेंद्र गुरुजी, स्वामी विवेकानंद योग अनुसंधान केंद्र, बंगळूरु.

डॉ. विश्वासराव मंडलिक, योग विद्या धाम, नासिक.

स्वामी शिवध्यानम, बिहार स्कूल ऑफ योग, मुंगेर.

याबद्दलच्या अधिक माहितीसाठी मंडळाची वेबसाईट व फेसबुक पेजवर कृपया लक्ष ठेवा.

श्रीकृष्ण म्हसकर
योग विभाग प्रमुख
घंटाळी मित्र मंडळ, ठाणे

ध्यानम् - अवान्तर मोक्ष साधनं

राजेश अय्यर

सदाशिव समारम्भाम् शङ्कराचार्य मध्यमाम्
अस्माद् आचार्य पर्यन्तां वन्दे गुरुपरम्परां

Vedanta Shastram clearly defines 'Atma Jnyanam " is THE ONLY path to Kaivalyam. Vedic quotation,

ज्ञानादेव तु कैवल्यम्

तं एवं विद्वान् अमृत इह भवति नान्यः पन्था अयनाय विद्यते

For this Jnyana (True knowledge) one should acquire eligibility . This comes from Karma yoga and Upasana Yoga. Post getting this knowledge it needs to be assimilated to conviction and needs one to transform from old habits. This is Nididhyasanam

In short the path to Moksha can be considered as

Karma Karma – Karma yoga – Upasana – Jnyana
– Nididhyasanam – Jeevan Mukta (Moksha)

For the end desired destination – Moksha the important significant requirements are Upasana and Nididhyasana Dhyanam. Both Upasana and Nididhyasanam is a mental activity, former gives eligibility and latter gives habitual transformation. Every mental activity needs a CALM and STABLE MIND; the KEY INSTRUMENT or SADHAN. Vedanta advocates meditation is necessary and essential to calm the mind and improve the qualities of the mind.

In general all the 8 limbs of Ashtanga yoga of Rishi Patanjali is accepted and followed as a very effective tool to culture the mind. The Bahiranga Sadhana and Antaranga Sadhana needs to be effectively practiced

It is generally mentioned Dharana Dhyana and Samadhi together is Samyama.

The general steps are explained below

● Pratyahara – Sensory withdrawal – Indriya Nigrahaha – Moving the sensory from the objects.

● Dharana – Mind control – Mano Nigraha – Desha Bandha chitasya dharana. Fixing the mind into similar thought - Sajatiya pratyaya

● Dhyana - According to Rishi Patanjali - Tatra pratyaya ekataanaataa dhyanam. If it has to be dhyanam, the next thought also has to be the same as previous. Consider a photographer for instance. His first aim is focusing. He moves forward, backward, lies down, sits down in all positions. But focusing is not enough, he has to retain the focused condition until shooting is done. Focusing is dharana, retaining it is dhyanam. विजातीय प्रवाह अनन्तरं - सजातीय प्रत्यय एकात्मता It is a continuous flow of the same thought after the stoppage of dissimilar thought is Dhyanam.

आज्य धारया स्रोतासमहं सरल चिन्तनं विरलतः परं

● Samadhi - can be translated as absorption. Initially, when the thought flows, it requires our deliberate effort. The mind just goes out of focus if it is effortless, without our will, if it gets absorbed in the object, then it is called Samadhi. सम्यक् अधीयते मनः With this basic knowledge on Antaranga Sadhana let us now connect to Dhyanam from Vedantic perspective

To culture the instrument “our mind” and get the Atma Jnyana , the process goes this way -:

1. 1st stage – Yogyata Sampadaka Dhyanam
2. 2nd stage - Should get Atma Jnanam from a Guru
3. 3rd stage – Nista Sampadaka Dhyanam

1st stage – Yogyata Sampadaka Dhyanam the meditation which gives us eligibility, qualification for gaining jnanam from a Guru. Such meditation is preparatory meditation and it is called Upasanam. Thus Upasanas are preparatory meditation practiced before gaining knowledge.

Four types of Upasana :-

1. Relaxation meditation - In this meditation, as the very name suggests, we are not going to concentrate on anything. That is different. Here, our aim is just to enjoy relaxation at all levels. Life should be

a balanced life. If you are only given to work, work and work with no relaxation, it is called workaholic. There should be time for activity and all -round relaxation also. That is our aim now. This relaxation has to take place at different levels of our personality. From Annmaya and so on to subtlest level.

2. Concentration Meditation – This is to enjoy a focused mind. सगुण ब्रह्म विषय मानस व्यापारः Manasvyaparaha and means mental exercise. It is associated with Saguna Brahma - Eswaraha. Later it is associated with nirguna Brahma. Here it is not a question of saguna or nirguna Brahma, it should be associated with God. Otherwise it cannot be called dhyanam. It can be called only a mental exercise. Since we are interested in spirituality, the job given to the mind should be Eswara Vishaya.

Concentration Meditation has 3 levels. Gross to subtle. It requires effort and practice to be established in these levels

- Manasa Pooja .Here we can concentrate on Ishta Devata . Do the Puja mentally – all the steps and get engrossed. One can use shlokas like Shiva Manasa Puja etc.

- Manasa Parayanam Here it is getting absorbed in the Mantra used in the Puja. So there is no imagination of any puja so disassociate the action. Here Ishwara stuti can be done. Anga varnam etc.

- Manasa Japa – this the subtlest as only the Ishwara name should get the mind hooked and absorbed.

3. Expansion meditation – It is to enjoy a generous expanded mind. It is meditation on the very cosmos, universe. Viswaroopa Eswara dhyanam the basic qualification is a little bit understanding about the whole world. It starts seeing ones Ishta devata in all the other devata then all the things in the cosmos. So the bond to “my ishta devata “ is loosened to Ishwara’s srishti. Seeing everything in the cosmos as Ishwara swaroop. There are many shlokas that help to see this. Chapter 10 and 11 of Bhagavad Gita. The Vishnu Sahasranama Dhyana shloka etc are very effective in expansion meditation. It gives the following

benefit

- The very appreciation of cosmos gives a unique joy.
- There is a wonderful order in this universe. All the various cycles harmoniously working to maintain balance.
- Birth and death are very natural and should not be overvalued.
- It brings a lot of humility

4. Value meditation - This helps to enjoy a refined, cultural, healthy mind. Any samskara or refinement consists of two processes.

- Elimination of the impurities - dosha apanayanam. This is similar to tilling and preparing the land before sowing the seed. Similarly the mind needs to be cultured to remove the doshas – Eg the 6 enemies Kama Krodha lobha moha mada matsarya. Also they are Yama in Ashtanga yoga Bhagavad Gita enumerates these values in various chapters mainly in 13th Chapter . Amanitwam Adambhitwam...

- Value addition - Guna avadhanam. Once the land is cultivated it needs to be enriched for helping the tree to grow healthy. Similarly all the value addition dhyanam helps to culture the mind. Niyama of Ashtanga Yoga

Thus By these four types of meditation the mind gets - relaxed, enriches with Values, has an ability to converge and diverge as per the requirement. Thus a gross mind is become flexible / subtle ready for the Atma Jnyanam

2nd stage - Should get Jnanam from Guru - Atma Jnyanam is acquired by Shravanam (Ajnyana Nivritti) of this knowledge from a traditionally knowledgeable and competent Guru who teaches the knowledge using Shastra Darpana. This Knowledge needs to be clarified with the Guru by Mananam and logical understanding of the concept (Samshaya Nivritti). All the doubts need to be cleared and one needs to have 100% conviction in this knowledge. This comes with time, meditation, on what is learnt, satsanga etc.

Now in a prepared mind the right knowledge is available that is logically accepted with conviction. There are still habitual traits that will

need to be worked on to change them for the good. They are deep rooted and will need lot of effort. For this One needs to do Nishta Sampadaka Dhyanam or Vedantic Meditation (Viparyaya Nivritti)

3rd stage – Nista Sampadaka Dhyanam The meditation which helps in assimilating the knowledge gained from a guru. We can call it assimilatory meditation. Assimilation comes only after gaining knowledge - In Sanskrit it is called Nidi Dhyasanam. This needs to be done as per ones deep routed habits. The sadhaka is a matured and well versed and just needs directional guidance from Guru. He is capable to diagnose the problem and work on it to overcome. Every practical situation reflects how good the knowledge has converted old habits. This is also an ongoing practice to get more and more refinement. Once there is a major conversion of the person the meditation has achieved its purpose

Dhyanam = Manasam Vyapara. Mental Activity -

Stage 1 - Upasana – Culturing – Relaxation Dhyanam – Concentration Dhyanam – Expansion Dhyanam – Value Dhyanam

Stage 2 - Post Shravanam (Ajnyana Nivritti) and Mananam (Samshaya Nivritti) –

Stage 3 - Nididhyasam (Viparyaya Nivritt) – Jnyana Nishtha (Moksha)

Thus the 5 meditations that are suggested to a spiritual seeker based on the requirement. It progresses from making a gross mind to a very subtle one . Hence need to be practiced sequentially learning from a traditionally qualified and experienced Guru.

I submit my knowledge to the lotus feet of my Guru Pujya Swami Parmarthananda Saraswati who has taught these meditation that enables Moksha.

पूर्णमदः पूर्णमिदम् पूर्णात्पूर्णमुदच्यते
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

‘प्रेक्षाध्यान’ एक अनीखी ध्यानपद्धती

डॉ. दीपक बगाडिया

भारतीय तत्त्वज्ञान में विशेषतः योगदर्शन में ध्यान की साधना को अधिक महत्त्व दिया हुआ है। योग में यह भी समझाया है कि, अध्यात्म के पथपर व मोक्षमार्ग की सीडीओं पर ध्यानसाधना व समाधी अवस्था के लक्ष्य को छुने से पूर्व अपने शरीर, श्वास व मनका नियंत्रण आवश्यक है। इसी दृष्टिकोण से यम-नियम-षट्क्रिया-आसन-प्राणायाम-मुद्रा-बंध इ. के अभ्यास को पूर्वतयारी के रूप में सूचित किया गया है। हमें ध्यान के अनुभवतक ले जानेवाली विविध प्रक्रियाओं में प्रेक्षाध्यान की साधना आधुनिक युग व जीवनशैली में अधिक उपयुक्त है। १९६० के दशक में जैनाचार्य तुलसीजी के मार्गदर्शन में आचार्य महापद्म ने आधुनिक समस्याओंको ध्यानमें रखकर जैन आगमों के आधारपर व स्वानुभवों के माध्यमसे ‘प्रेक्षाध्यान’ का सर्जन किया था।

‘प्रेक्षा’ शब्द मूलस्वरूप में प्र + इक्ष से बना है, याने कि, प्रकर्षण (सजगतापूर्वक) अथवा अधिक केन्द्रिकरण से देखना व अनुभव करना (To perceive profoundly)। इसमें बाह्यचक्षुसे नहीं बल्कि अंतर्चक्षुसे, सूक्ष्मता से महसूस करनेकी क्रिया है। जैन ग्रंथ दशवेआलियं चूलिमा (२.१२) में बताया है (प्राकृत) ‘संपिक्खए अप्पगमप्पणं’ (संस्कृत संप्रेक्षता आत्मनामात्मन) याने आत्मा के द्वारा आत्माको देखे। इस प्रक्रिया में विचारोंकी एकाग्रता नहीं है परंतु एकाग्रतापूर्वक जानना, महसूस करना है। जैन तीर्थंकर महावीरस्वामी की वाणी यह समझ देती है कि, विचारों या मनन-चिंतन द्वारा प्राप्त ध्यान से भी अधिक महत्त्वपूर्ण ज्ञान महसूस किया हुआ है, क्योंकि महसूस करना हमेशा वर्तमान क्षण में ही होता है। न तो उसके साथ भूतकाल जुड़ा हुआ है न तो भविष्य। प्रेक्षाध्यानकी फलश्रुतीस्वरूप हम अपने आत्मापर लगा हुआ कर्मों के आवरण का ठीकसे देख व पहचान सकते हैं। यह अनुभव अपने आपमें अद्वैत है। इसका नियमित अभ्यास करनेपर सूक्ष्म स्तर के इस मुख्य लाभ के अतिरिक्त स्थूल स्थलपर अनेक लाभ हम प्राप्त कर सकते हैं। शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य सुधरने लगता है। हमारी रोगप्रतिकारक क्षमता बढ़ती है। शरीर के कोषोंकी उर्जाशक्ती में वृद्धि होती है। मानसिक केन्द्रिकरण क्षमता, निर्णयक्षमता, स्मरणशक्ती, आत्मविश्वास, धीरज, सहिष्णुता व मनोशुद्धि अधिक प्रमाण में होने लगती है। मानसिक विकृती, नकारात्मकता व क्लिष्टता दूर होकर धनात्मकता बढ़ती है। भावनाओंका संतुलन

होता है, कार्यक्षमता व सर्जनशीलता बढ़ती है और व्यसनमुक्ती के लिए भी उपयुक्त है। इस साधना करते हुए आहार सात्त्विक व शुद्ध रखना है।

प्रेक्षाध्यान साधना :

प्रारंभ में ध्यानासन में स्थिरता व शिथिलतापूर्वक बैठक लेनी है। दोनो हाथों की नमस्कार मुद्रा रखकर, आखों को बंद करके मनसे संकल्प करना है कि, 'मैं प्रेक्षाध्यान की साधना में अपने आपको समर्पित करता हूँ - करती हूँ। अंतर्मुख होकर आध्यात्मिक के पथपर दिक्षित होता - होती हूँ।' 'अर्हम्' का मंत्रोच्चार अल्पकाल तक करना है। जिसमें 'अ' अपने नाभीकेन्द्र (मणिपूरचक्र) पर ध्यान केंद्रित करते हुए दोन सेकंड तक हृ का उच्चार हृदय (अनाहतचक्र) पर चार सेकंड तक और 'म्....' छे सेकंड तक मस्तकपर (आज्ञाचक्र) ध्यान केंद्रित करते हुए उच्चार करना है। इससे साधनापूर्व अपने आसपास एक सुरक्षा कवच तैयार हो जाता है।

प्रेक्षाध्यान की सरल रीत में निम्न आठ सोपान सम्मिलित है :-

१) कार्योत्सर्ग : हमारी गतिविधियों को रोककर, शरीर को बिलकुल शिथिल छोड़ देना। सासों को मंद हो देना। (conscious relaxation, stoppage of bodily movements and deliberate suspension of mental activities) यह साधना हमें अचेतन (शरीर) से धीरे धीरे चैतन्य (आत्मा) की ओर ले जाती है। परानुकंपी नाडीतंत्र यहाँ पर सक्रिय बनता है।

२) अंतरयात्रा (Internal trip) : यहाँ हमें शरीर के अंदर आध्यात्मिक उर्जा के स्रोत को उपर की दिशामें और उपर-नीचे घुमाना है। जिससे हमारा तार्किक चैतन्य जागृत होकर विस्तृत होने लगता है। इस उर्जाशक्ती के स्रोत के केन्द्रबिंदू को चैतन्यकेन्द्र कहा जाता है जो निम्न स्थलोंपर स्थित है।

- अ) ज्ञानकेन्द्र (Centre of wisdom) मस्तिष्क की चोटी पर है।
 - ब) ज्योतिकेन्द्र (Centre of enlightenment) कपाल के मध्यभाग में है।
 - क) दर्शनकेन्द्र (Centre of intuition) दोनों भवों के बीच पीनायलग्रंथी।
 - ड) विशुद्धी (Centre of purity) केन्द्र गले में थायरॉईड ग्रंथी के पास।
 - इ) आनंदकेन्द्र (Centre of bliss) हृदय के पास थायमस ग्रंथी।
 - फ) तैजसकेन्द्र (Centre of bio-electricity) नाभिकेन्द्र पक्वाशय के पास।
 - ग) स्वास्थ्यकेन्द्र (Centre of General Health) प्रजनन अवयव के पास।
 - ह) शक्तिकेन्द्र (Centre of energy) मज्जारज्जू के नीचे अंतिम छौर पर।
- अंतरयात्रा के अभ्यास में हमें जागृत मन द्वारा आध्यात्मिक उर्जाशक्ती को

उपरकी दिशा में उठाना है जो केवल मनुष्यही कर सकता है। हमारे जागृत मन को शक्तिकेन्द्र से ज्ञानकेन्द्र तक मेरूदंड के माध्यम से (मज्जारज्जू) नीचे से उपर व विपरीत दिशा में बारी बारी घुमाना है। जिससे प्राणशक्ती का उर्ध्वगमन होता है। इससे ध्यानसाधना के लिए आवश्यक तंत्रिका - उर्जाका अधिक निर्माण होता है। यह आध्यात्मिक उर्जा के उर्ध्वगमन की मात्रा मनुष्य का आचरण निर्देश करती है।

३) श्वासप्रेक्षा (Perception of breathing) : मन के व्यवहार को नियंत्रित करने के हेतु प्राण या श्वास को नियंत्रित करना आवश्यक है। अनियमित श्वसन दीर्घ धीमा व शांत श्वसन से नियमित और लयबद्ध होता है। यहाँ पर तो दीर्घश्वसन या समावृत्ती श्वास का अभ्यास किया जाता है जो बाह्यतर संतुलन (अनुलोम-विलोम) प्राणायाम जैसा ही है।

४) शरीरप्रेक्षा (Perception of body) : शरीर व मन के स्वास्थ्य के लिए फिरसे शरीर के साथ संपर्क स्थापित करना पडेगा। शरीर के बाह्य (उपरी) स्तर से चेतना को अंदरकी जेहराई तक भेदन की यह क्रिया है। यह केन्द्राभिमुख होने का अनुभव है। औदरिक शरीर से तैजस व तैजस शरीर से कर्मणशरीर का यह प्रवास पचन में मदद करता है, रक्ताभिसरण की गुणवत्ता बढ़ाकर मज्जासंस्था की कार्यक्षमता बढ़ाता है। बाहर भटकते मन को केन्द्रित करने की तालिम मिलती है।

५) चैतन्यकेन्द्रप्रेक्षा (Perception of Psychic centres) : अंतःस्त्रावी ग्रंथियाँ जिसका सीधा संबंध चैतन्य केन्द्रो से है जो संवेदनाओं का और भावनाओं का केन्द्र भी है। शक्तीकेन्द्र से धीरे धीरे हरएक चैतन्यकेन्द्र पर ध्यान को दो से तीन मिनट केन्द्रित करते हुए उपरकी दिशा में उच्चतम केन्द्रो पर ध्यान को स्थिर करना है।

६) लेश्याध्यान (Perception of Psychic colours) : इस साधना हमें हरएक चैतन्य केन्द्र में इस संबंधित एक विशिष्ट रंग याने लेश्या को महसूस करता है। चमकते हुए, उज्वल रंग, शुभ व मंगल को दर्शाते है, सबकी मंद सांवले व श्याम रंग अमंगलता को दर्शाते है। कोई भी जीवित पदार्थ के आध्यात्मिक व शारीरिक अस्तित्व को जोडती हुइ कडी लेखा है। हमारी योगसाधना के माध्यम से हम अपनी लेश्या (Aura) को उच्च स्तरपर ले जा सकते है, परिणामस्वरूप हमारी मज्जासंस्था व आंतःस्त्रावी ग्रंथिओं की कार्यक्षमता व आपसका तालमेल बढ़ता है और पूरे अस्तित्व में एक संतुलन बनता है (Homeostasis)।

७) भावना (Perceive attitude, correct emotions by auto

suggestions) : जिस विद्या या प्रवृत्ति का अनुचिंतन या अभ्यास बार बार किया जाता है, इससे मन प्रभावित होता है, इसलिए उस चिंतन के अभ्यास को 'भावना' कहा जाता है। ध्यान की योग्यता के लिए जैन शास्त्रों में चार भावनाओं का अभ्यास आवश्यक है।

१) **ज्ञानभावना** : राग, द्वेष व मोह से शून्य होकर तटस्थ भावसे जानने का अभ्यास। (witnessing attitude)

२) **दर्शनभावना** : उपरोक्त क्लेशों से मुक्त होकर तटस्थ भावसे देखने का अभ्यास।

३) **चरित्रभावना** : उपरोक्त क्लेशों से शून्य समत्वपूर्ण आचरण का अभ्यास।

४) **वैराग्यभावना** : अनासक्ती, मनाकांक्षा और अभय का अभ्यास।

हम जैसी भावना करते हैं, अभ्यास नियमित करते हैं उसी रूपसे उसके संस्कार निर्मित हो जाते हैं। जैन आगमों में बारा प्रकार की भावनाओं का अभ्यास वर्णित किया है, जैसे की, अनित्यभावना, अशरणभावना इ.।

८) **अनुप्रेक्षा (Contemplation)** : 'अनु' का अर्थ है बादमें होनेवाला। ध्यान में जो देखा उसकी प्रेक्षा करना, परिणामोंपर विचार करना - यह है 'अनुप्रेक्षा'। इसे 'सजेस्टोलॉजी' कहा जा सकता है, जो सुझाव पदविका प्रयोग है। इससे स्वभाव परिवर्तन हो सकता है। जो सत्य है उसे देखना, उसका विमर्श करना अनुप्रेक्षा है।

अभिव्यक्तीकी दृष्टीसे 'मनुष्य सामाजिक है' वह सचाई है, लेकिन अस्तित्व की दृष्टीसे यह सत्य नहीं है, वह वास्तव में अकेला है। हमारा व्यक्तित्व इन दोनों सचाइयों का योग है। ध्यान से हमें इसका साक्षात्कार होता है और व्यक्तित्व का विकास व उत्थान होने लगता है।

हमारे परम गुरुजी को अण्णा व्यवहारे ने ध्यान का अधिक महत्त्व बताकर कई शिबिरों में हमें यह अनुभव दिया है। प्रेक्षाध्यान आप सभीको शांती व स्वास्थ्य प्रदान करे यह अभ्यर्चना।

मधुमेह नियंत्रण शिबिर क्र. ५५

घंटाळी मित्र मंडळातर्फे योगाचार्य श्रीकृष्ण व्यवहारे यांच्या मार्गदर्शनाखाली सुरु झालेले मधुमेह नियंत्रण शिबिर क्र.५५ सोमवार दि. ७ सप्टेंबर ते ३० ऑक्टोबर २०२० या दरम्यान सकाळी ७.३० ते ८.३० या वेळेत ONLINE पद्धतीने सुरु होणार आहे. सध्या चालू असलेल्या शिबिर क्र.५४ मध्ये ७८ साधक सहभागी आहेत. संपर्क : डॉ. विमल बोरगांवकर, ९३२३२७८९९०

गीता मेहता, ९८९२०७२९४९; डॉ. राजीव दीक्षित, ९८२९९८७५९३.

तुझे आहे तुजपाशी

डॉ. मधुरा कुलकर्णी

भित्र्या सशाची गोष्ट आपण लहानपणापासून ऐकतो आहे. झाडावर पान पाठीवर पडताच तो धावत सुटतो, “आभाळ पडतंय... पळा.. पळा.. !!!”

भित्र्या सशाचे म्हणणे खरे वाटून इतरही अनेक प्राणी सैरावैरा धावत सुटतात... तशीच काहीशी परिस्थिती सध्या निर्माण झाली आहे.

व्हॉटस-अॅप, सोशल मिडीयावर, दूरदर्शनवर रोग लक्षणांची माहिती मिळताच रोगाची सारी लक्षणे आपल्याला दिसताहेत या भीतीची लागण मना-मनाला झाली आहे.

‘कोव्हीड १९’ या आजाराने आज जगभरात मनुष्यहानी, वित्त दुर्दशा तर झालीच आहे. पण भीतीचा ब्रह्मराक्षस त्यापेक्षाही भयंकर आहे. दवाखान्यात रुग्ण तपासताना जाणवत राहते ती त्यांच्या डोळ्यातील भीति, अस्वस्थता, काळजी, निराशा!

आज कोरोनाची लस, त्यांच्यावरच्या औषधांच्या बरोबरीने माणसा-माणसातील धैर्य, आत्मविश्वास वाढवण्याची गरज आहे.

भीति, चिंता, निराशा अशा नकारात्मक भावना मेंदूतून काही रासायनिक स्त्राव स्त्रवण्यास मदत करतात. त्यामुळे शरीरातील प्रतिकारक्षमता कमी होते. आजाराचे वातावरणातील अस्तित्व अशाच घरभेदींच्या शोधात असते. संधी मिळताच अशा शरीराचा आश्रय घेतला जातो व नकारात्मकताच नकारात्मकतेला आकर्षित करते व आजार पछाडला जातो.

आज या दहशतीच्या वातावरणात गरज आहे ती धैर्याची, आजाराला तोंड देण्याच्या आत्मविश्वासाची ! ‘गणेश मुद्रा’ यासाठी रोज अभ्यासात ठेवावी. सकाळी उठताच या मुद्रेच्या साधनेने दिवसभरासाठी प्रसन्नता व आत्मविश्वास वाढतो.

‘गणेश मुद्रा’ कशी करावी?

श्री गणेश नेहमीच विघ्नहर्ता म्हणून प्रतिकात्मक मानला जातो. आरोग्य टिकविण्याच्या दृष्टीने असणारे अडथळे दूर करण्यासाठी या नावाची मुद्रा वापरणे समर्पक वाटते.

१) शांतपणे बसावे. २) डोळे शांत मिटून श्वासावर लक्ष केंद्रीत करावे.

३) संपूर्ण श्वास बाहेर सोडावा. (पोट आत खेचून घ्यावे.) नंतर लांबवर श्वास भरून घ्यावा. (पोट फुगल्यासारखे करावे.) पुन्हा श्वास सोडून घ्यावा.

४) अशा प्रकारे दीर्घ श्वसनाची तीन-चार आवर्तने करून घ्यावीत.

५) दोन्ही हातांचे तळवे एकमेकांना जोडून घ्यावेत.

- ६) उजव्या हाताचा तळवा हृदयाच्या दिशेने ठेवावा.
- ७) दोन्ही हातांच्या बोटांची गुंफण करून घ्यावी.
- ८) कोपरे जमिनीला समांतर असतील.
- ९) डोळे शांत मिटून श्वासोच्छ्वासावर लक्ष केंद्रीत करावे.



गणेश मुद्रा करण्याचे फायदे :

गणेश मुद्रा

- १) शरीरातील उर्जा वाढीला लागते.
- २) पचनशक्ती सुधारण्यास मदत होते.
- ३) आत्मविश्वास वाढीला लागतो.
- ४) अडचणींना तोंड देण्याचे सामर्थ्य येण्यास मदत होते.
- ५) निराशा दूर होते.
- ६) अनाहत चक्र (हृदय चक्र) सामर्थ्य वाढण्यास मदत होते.
- ७) फुफ्फुसाचे स्वास्थ्य सुधारण्यास मदत होते.
- ८) भीति, चिंता दूर करण्यास मदत करते.
- ९) सर्वात महत्त्वाचा फायदा म्हणजे ध्यानधारणेची पूर्वतयारी म्हणून ही मुद्रा खूप उपयुक्त आहे.

गणेश मुद्रा वैशिष्ट्ये :

१) मुद्रेसह केलेल्या संकल्पाने दिवसभर उत्साह टिकून राहतो व आपल्या आजूबाजूला सकारात्मक उर्जा वाढीस लागते. २) सकाळी उठल्यावर दोन-तीन वेळा व रात्री झोपताना या मुद्रेचा अभ्यास करावा. ३) कोपरे थोडीशी ताणून शिथिल करण्याचा प्रयत्न करावा. थोडक्यात आपल्या आहार वागणुकीच्या पद्धतीची काळजी, आत्मविश्वास, धैर्य बाळगले तर प्रतिकाराचा मंत्र तुझ्याच तुला अलगद सापडेल.

लक्षात ठेवा 'आभाळ कोसळलेले नाही' संकट आहे पण आभाळभर मायेच्या सामर्थ्याने सगळ्यांनी मिळून याचा प्रतिकार करूया.

कार्यक्रमांचे पंचांग

३) घंटाळी मित्र मंडळातर्फे 'युवा' शिबिराचे आयोजन (ONLINE शिबिर क्र.२)

कालावधी : २० सप्टेंबर ते ३० सप्टेंबर २०२०.

संपर्क : गणेश अंबिके, ९८२९३२८९२६; स्वप्ना काटदरे, ९८२०३९८६२०;

आनंद भिडे, ९८२०३३५९४३

विहंग बाल संस्कार शिबिर ONLINE क्र.९

संकल्पना : गुरुवर्य श्रीकृष्ण व्यवहारे

- सुजाता भिडे



मुलांवर उत्तम संस्कार व्हावेत व त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाचा स्वास्थ्यपूर्ण विकास व्हावा यासाठी हया बाल संस्कार शिबिराचे आयोजन करण्यात आले होते. कालावधी होता १ ऑगस्ट ते १० ऑगस्ट २०२०. ह्या शिबिरात मुलांना योगसाधना, सूर्यनमस्कार, श्लोक, गाणी, मंत्रसाधना, बोधकथा, ब्रेन अॅक्टिव्हिटी आदी गोष्टी घेतल्या गेल्या. विशेष म्हणजे या वर्गाची सुरुवात व शेवट शंखनादाने होत असे.

प्रथम केलेले दीर्घ ओंकाराचे उच्चारण आणि आनंद भिडे यांनी वाजविलेला शंख आणि त्या गंभीर अशा शंखनादाच्या स्पंदनाने एक सुंदर वातावरण निर्मिती होत असे. शिबिरासाठी एकूण ८५ छोट्या बालगोपाळांचा सहभाग होता.

या शिबिरासाठी मंडळाच्या अध्यक्षा सुजाता भिडे, ज्येष्ठ शिक्षिका लता महाजन, सहकार्यवाह गणेश अंबिके, लीना नाखवा, स्वप्ना काटदरे व आनंद भिडे यांनी मार्गदर्शन केले. तर ONLINE शिबिराची तांत्रिक बाजू राजेश देशपांडे व आनंद भिडे यांनी उत्तमरित्या सांभाळली. शिबिराला उत्तम प्रतिसाद मिळाला. या बाल संस्कार शिबिराच्या समारोपप्रसंगी मंडळाचे कार्याध्यक्ष निनाद आठल्ये, कार्यवाह डॉ. मृदुला चौधरी, ज्येष्ठ योगशिक्षिका भारती जोशी, सुभाष भंडारी व सतीश मांदुस्कर उपस्थित होते. तसेच समारोपप्रसंगी अनेक शिबिरार्थी मुलांनी आपली मनोगतं व्यक्त केली व हे शिबिर संपूच नये, असेच कायम पुढे चालू रहावे असे मत प्रदर्शित केले. मोठ्या उत्साहानी आणि आनंदानी या शिबिराची सांगता झाली. या शिबिरासाठी परदेशी पालकांचीही मागणी होती. काही परदेशी पालकांनी आपल्या पाल्यांसाठी मराठीतून हे संस्कार शिबिर ONLINE घ्याल का अशी विचारणा केली. मंडळातर्फे अमेरिकेतील काही मुलं-मुली व दुबईमधील मुला-मुलींसाठी हेच बाल संस्कार शिबिर १० ऑगस्ट ते १४ ऑगस्ट २०२० या कालावधीत घेण्यात आले. त्यालाही उत्तम प्रतिसाद मिळाला. विशेष म्हणजे परदेशी पालकांनी पुन्हा हे शिबिर घ्यावे अशी विनंती केली.

गुरुवर्य अण्णांनी साधारणपणे जून १९९८ ला बाल संस्कार वर्गाची सुरुवात केली. पुढे २००२ मध्ये मंडळाने योग महोत्सवाचे आयोजन केले. त्यात देखील त्यावेळी या योग संस्कार वर्गाला उपस्थित असलेले बाल साधक या महोत्सवात सहभागी होते. त्या सर्व कालावधीतील क्षणचित्रे याच अंकी कव्हर नं.४ वर आम्ही देत आहोत. गुरुवर्य अण्णांची बाल संस्कार शिबिराची संकल्पना आता परदेशापर्यंत पोहोचली याचा मंडळाला नक्कीच आनंद आहे. आणि ही संकल्पना पुढे नेणं हीच त्यांना अर्पण केलेली गुरुदक्षिणा असणार आहे.

शवासन ध्यान

हर्षदा मुद्गुमदार

आजकाल योगसाधना बहुतेक सर्वच मंडळींना परिचित असल्याने शवासन आणि ध्यान हे दोन्ही शब्द त्यांच्या ओळखीचे असतील. पण ही दोन वेगवेगळ्या प्रक्रियांची नावे एकत्र का जोडली आहेत, असे मात्र त्यांना वाटू शकते. पद्मासनात खूप ताठ आणि निश्चल बसणे, तेही तासन् तास म्हणजे ध्यान अशीच पुष्कळ लोकांची समजूत असते. आणि शरीराची तेवढी तयारी नसल्याने अट्टाहासाने, बसतांना कपाळावर आठ्या येतात, चेहरा त्रासिक होतो. अशा स्थितीत घरचे कोणी बोलायला, विचारायला आले तर त्यांच्यावरच संतापाचा लाव्हारस टाकला जातो व दुसरी व्यक्तीही नाराज होऊन 'हे कसले ध्यान ? ध्यानामुळे तर माणसे शांत, समाधानी होतात असे ऐकले आहे' असे पुटपुटत नाराजीने निघून जाते. वास्तविक ध्यान ही एक अवर्णनीय आनंद, समाधान देणारी आंतरिक प्रक्रिया आहे. फारसे न जमणाऱ्या एखाद्या कठीण आसनात बसून राहणे म्हणजे ध्यान नव्हे. कारण अशावेळी उलट फक्त शरीराकडेच वारंवार लक्ष जाते व आध्यात्मिक उच्च पातळीपर्यंत मन पोहोचतच नाही. आणि ही अवस्था तर स्वतःच अनुभवायची असते. संत रहिम म्हणतात, '**रहिमन बात अगम्य की, कहन सुनन की नहीं। जे जानत ते कहत नहीं, जे कहत ते जानत नहीं।**' ध्यानाचा विषय व अनुभव दोन्ही गूढ व गहिरा असतो.

शवासन हे हठयोगातले विश्रांतीकारक आसन. '**उत्तानं शववद् भूमौ शयनम् तच्छवासनम्। शवासनं श्रान्तिहरम् चित्त विश्रांतीकारकम्।। ह.प्र.१.३२**' असे याचे हठप्रदीपिकेत मुनी स्वात्मारामांनी वर्णन केले आहे. शरीराबरोबरच मनालाही विश्रांती देणारे हे उत्कृष्ट आसन. ही स्थिती घेऊन योगनिद्राही साधता येते. पण योगनिद्रेत खोल अंतर्मनापर्यंत पोहोचून अपेक्षित ते सकारात्मक मानसिक बदल घडवले जातात. नुसत्या शवासनात निश्चल शरीराबरोबर मनाचीही निर्विचार स्थिती अपेक्षित असते. मनाची अमनस्क अवस्था साधता येते. जी ध्यानातही अपेक्षित असते व हळूहळू ध्यानापर्यंत जाता येते. यासाठी शवासन करीत असतांना प्रत्येक श्वासाबरोबर पोटापाशी होणाऱ्या हालचालींवर लक्ष ठेवले तर श्वसनही स्थिरावले जाते व त्यापाठोपाठ मनही स्थिरावत जाते.

पुण्याचे नामांकित योगतज्ज्ञ डॉ. संप्रसाद विनोद हे 'शवासन ध्यान' ह्या अत्यंत अभिनव कल्पनेचे जनक. या विषयावर त्यांनी अनेक पुस्तके लिहिली. तसेच अनेक ठिकाणी प्रात्यक्षिकेही घेतली. सर्वांसाठीच ही सुलभ पद्धती उत्तम आहे. विशेषतः पाठदुखी किंवा अंथरुणाला खिळलेले रुग्ण, सतत आठ-दहा तास खुर्चीवरच बसून

काम केल्यामुळे पाठीला लागलेली रग व कंबरदुखी जाणवणारे उच्च पदस्थ अधिकारी, काबाडकष्ट करणारे सामान्य लोक, या सर्वांसाठीच 'शवासन ध्यान' उपयुक्त आहे. स्मरणशक्ती, आकलनशक्ती वाढते. त्यामुळे विद्यार्थ्यांसाठीही मानसिक, भावनिक संतुलन वाढते व मनःशांतीही मिळते. हृदयविकार, दमा, चिंतारोग, न्युनगंड, भयगंड या सर्वांवर ही ध्यानपद्धती फार परिणामकारक आहे. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे ह्या ध्यानामुळे आपल्याला जीवनातील समस्यांकडे बघण्याचा एक व्यापक, सर्वसमावेशक दृष्टीकोन प्राप्त होतो. ज्यामुळे वैयक्तिक, कौटुंबिक, सामाजिक अशा कोणत्याही समस्येचे नीट आकलन होऊन त्याचे निराकरण कसे करावे ते समजते व आपल्या जीवनाचा स्तर उंचावायला मदत होते.

विहंग बाल संस्कार शिबिर ONLINE क्र.२



आपल्या मंडळाच्या 'फेसबुक पेजवरील' विहंग बाल संस्कार शिबिराची माहिती वाचून परदेशात स्थायिक, आपल्या मराठी भाषिक पालकांनी आपल्या पाल्यासाठी वरील शिबिर घेण्याची विनंती केली. विशेष म्हणजे त्यांना हे शिबिर मराठीतूनच हवे होते. (या आशयाचा मजकूर मंडळाच्या संपादक सुजाता भिडे यांनी संपादकीयमधे नमूद केलाच आहे.) पुढे सुजाताताईंच्या पुढाकाराने व कार्यध्यक्ष निनाद आटल्ये आणि योग

विभाग प्रमुख श्रीकृष्ण म्हसकर यांच्या सहकार्याने हे शिबिर सोमवार दि. १० ऑगस्ट ते शुक्रवार दि. १४ ऑगस्ट २०२० या कालावधीत उत्तमरित्या संपन्न झाले. या शिबिरासाठी एकूण १५ बालसाधक होते. त्यातील ४ अमेरिकेतील व २ दुबई येथून ONLINE आले होते. उर्वरित बालसाधक भारतातल्या विविध ठिकाणाहून आले होते. वास्तविक पाहता परदेशी मुलांसाठी हा वेगळाच अनुभव होता. व्यक्ती नवीन, भाषा नवीन परंतु त्यांनी खूप छान सहभाग घेतला. त्यांच्या पालकांनी सुद्धा पुन्हा पुन्हा धन्यवाद दिले. पुन्हा असे शिबिर घ्यावे. आम्ही जास्तीत जास्त परदेशात स्थित भारतीय मुलं कशी सहभागी करून घेता येतील याबद्दल नक्की सहकार्य करू असे सांगितले. आज गुरुवर्य अण्णांची बाल संस्कार शिबिराची संकल्पना परदेशात पोहोचली याचा नक्कीच सर्वांना आनंद झाला असेल यात शंकाच नाही. या शिबिरासाठी ज्येष्ठ योगशिक्षिका लता महाजन, अध्यक्षा सुजाता भिडे, लिना नाखवा, दर्शना मेस्त्री, स्वप्ना काटदरे, आनंद भिडे यांचे उत्तम सहकार्य लाभले. - लता महाजन, उपसंपादक

संत साहित्यातील ध्यान संकल्पना

डॉ. मृदुला चौधरी

भारतभूमीस अनेक थोर संतांची मांदियाळीच लाभली आहे. या संतांनी निर्माण केलेल्या अमूल्य अशा साहित्यसंपदेने भारतीय संस्कृती अतिशय समृद्ध झालेली आहे. संत साहित्याचा आवाका प्रचंड आहे. त्यातील काही ठराविक संतांच्या साहित्यातून प्रतीत होणारी ध्यानसंकल्पना या लेखात मांडण्यात आली आहे.

संतांनी भक्तीमार्गाचे प्रतिपादन केले. कारण भक्तिमार्ग हा सर्वसामान्यांना जमणारा असा मार्ग आहे. त्यामुळे भक्तिमार्ग सहज, सोपा वाटतो. भक्ती ही एक भावना आहे. ईश्वरा-विषयी उदात्त अशी प्रेमभावना! एरव्ही विज्ञानाच्या भाषेत भावनांचे विश्लेषण जरी मेंदू केंद्रामध्ये होत असले तरी बोली भाषेत भावना आपण हृदयाशी जोडतो आणि हृदयातून जाणारा मार्ग थेट माणसं जोडतो. म्हणूनही भक्तिमार्ग सर्वसामान्यांना पटकन भावतो.

खरे तर जीवनातील त्रितापांपासून सुटका, स्वास्थ्यप्राप्ती व आनंदप्राप्ती हेच भक्ती अथवा कुठल्याही योगमार्गाचे उद्दीष्ट असते. त्यासाठी नामजप, नामसंकीर्तन, संतसंग, नवविधा भक्ती ही भक्तिसाधनं सांगितली आहेत.

संतसाहित्याच्या दृष्टीने ध्यानसंकल्पनेचा विचार केला असता असे आढळते की, ईश्वरावर, निर्गुण-निराकार परब्रह्मावर ध्यान करून त्याच्याशी एकरूपता साधणे व अद्वैताचा अनुभव घेणे हेच भक्तिमार्गाचे खरे फलित होय. त्यामुळे ध्यानाचा टप्पा भक्तिमार्गात अत्यंत महत्त्वाचा ठरतो. परंतु ध्यान करण्याची प्रक्रिया किंवा त्याविषयी पूर्वतयारी याबद्दल फारसे काही वर्णन आढळत नाही.

ध्यानाच्या प्रक्रियेत ध्याता, ध्यान व ध्येयविषय ही त्रिपुटी अंतर्भूत असते. भक्तिमार्गातील ध्यानात सहसा ध्येयविषय नेहमी ईश्वर हाच असतो. निर्गुण ब्रह्मतत्त्वापर्यंत पोहोचण्यासाठी सगुण रूपातील ईश्वरावर ध्यान केले जाते.

संत ज्ञानेश्वरांनी ज्ञानेश्वरीमध्ये ध्यानाच्या टप्प्याला अष्टांग योगसाधनेतील 'शिखर' संबोधले आहे व त्याही पुढे 'ध्यानाची नौबत वाजायला लागली की, समाधीरूपी लक्ष्मीच्या प्रांगणात साधक पोहोचतो' अशा सुंदर शब्दात ध्यानसाधनेला गौरविले आहे. त्यांच्या मते आपल्या वाट्याला आलेले विहित कर्म मन लावून करावे. स्वकर्म-कुसुमांची माला अर्पून त्या सर्वोत्तमाची पूजा करावी ही ध्यानाचीच प्रक्रिया होय.

भगवद्गीतेतील 'तत्र एकाग्र मनः कृत्वा' ही ध्यानाचीच अवस्था. मृत्युसागरातून उद्धार करण्यासाठी असणाऱ्या अनेक मार्गांपैकी एक 'ध्यानमार्ग' होय असे गीता सांगते. चित्त भगवंतावर एकाग्र करून भगवंताचे ध्यान केले की सहजच साधन-साध्य एकरूपता होऊन समाधी साधली जाते असे उल्लेख गीतेमध्ये आढळतात.

गीतेतील 'स्वधर्माचे पालन करावे' व ज्ञानेश्वरीतील 'कर्मेशू भजावा' या दोन

संदेशांवर आधारित ध्यानसाधनेचा आदर्श असा वस्तुपाठच इतर संतांनी आपल्यासमोर मांडला आहे. जसे संत जनाबाई दळिता कांडिता, गोरा कुंभार मडके घडवितांना, सावता माळी शेतात कांदा-मुळा भाजी उगवितांना तर सेना न्हावी आपले काम करतांना. ही संतमंडळी त्या कामाशीच इतकी एकरूप होऊन जात असत की, ईश्वराशी त्यांचे थेट अनुसंधान साधले जाई. त्यांना वेगळे असे ध्यान करावेच लागत नसे. 'नाचू कीर्तनाचे रंगी' ही संत नामदेवांची ध्यानाची संकल्पना व त्याद्वारे 'ज्ञानदीप लावू जगी' हे त्यांचे उद्दीष्ट.

तुकोबांसाठी 'हरिकथा निरूपण' हेच ध्यान होय. रूपी जडले लोचन। पायी स्थिरावले मन। देहभाव हरपला। तुज पाहता विदठला।। विदठलाच्या केवळ दर्शनाने देहभाव हरपतो. म्हणजे ध्यानावस्थेचा अनुभव येऊ शकतो. मग त्यासाठी तपाचे डोंगर कशाला करायला हवे असा सवाल ते आपल्यालाच टाकतात. 'लक्षुनिया योगी पाहती आभास' अशी हठयोग्यांसारखी कठोर साधना भक्तिमार्गात करावी लागत नाही. भक्तिमध्ये निर्गुण तत्त्व सगुण रूपातून थेट दृष्टीपुढे उभं राहतं व त्वरित त्याच्याशी एकरूपता साधली जाते. म्हणून केवळ विदठलाचे ध्यान करा असे तुकोबा वारंवार सांगतात.

गोंदवलेकर महाराज म्हणतात, नामाची अखंड उपासना करावी, ध्यान करावे. साधन ही नाम, साध्य ही नाम, नाम हेच ब्रह्म.

संत एकनाथ म्हणजे प्रपंचाचा परमार्थ कसा होतो याचे उत्तम उदाहरण. प्रपंचातील प्रत्येक कर्म हे ध्यानच झाले पाहिजे असा संदेश त्यांच्या साहित्यातून मिळतो.

समर्थ रामदासांचे ध्यानविषयक विचार अत्यंत स्पष्ट आहेत. ते म्हणतात, ध्यान सदगुरूचे करावे, सर्वोत्तमाचे करावे. ध्यान विषयाबद्दल ते सांगतात, 'जो जयास भजेल। तो तद्रूप जाणावा।' चंचळाचे ध्यान करेल तो सहजच चळेल व निर्मळाचे ध्यान करेल तो निर्मळच होईल. ध्यान देवाचे करायचे की देवालयाचे याचा प्रत्येकाने स्वतःशीच विचार करावा. देह देऊळ मानून आतील आत्मा हा देव आहे हे ओळखून भावभक्तीने त्या देवाच्या ठिकाणी जीव लावावा म्हणजे ध्यान होते. अजपाजप साधनेमुळे ही सर्व क्रिया सहजपणे होते व प्रत्येक कृती हे देवाचे ध्यानच घडते. अखंड येकांत सेवावा, भगवद्भजन करावे व निर्गुणापर्यंत पोहोचण्यासाठी सतत सगुणाचे अनुसंधान करावे हेच खरे ध्यान. ध्यानाचे काही प्रकारही समर्थानी सांगितले आहेत. जसे, १) आतील देवाचे 'अंतर्निष्ठ ध्यान' हे सर्वोत्तम ध्यान. २) रूढ पद्धतीप्रमाणे केलेले 'दंडक ध्यान'. ३) अनुभवाशिवाय अनुमानावर आधारित 'अनुमान ध्यान' हा शुद्ध वेडेपणा आहे. ४) स्थूल विषयांवर आधारित 'स्थूल ध्यान'. यामुळे लोक उगाच कष्टी होतात.

अशाप्रकारे काही संतांचे ध्यानविषयक विचार जाणून घेऊन संतसाहित्यातील ध्यानसंकल्पना समजून घेण्याचा प्रयत्न या लेखात करण्यात आला आहे.

Zen Meditation

डॉ. अंजली गांगल

Zen is a Japanese technique of meditation, which has originated from Buddhism. Literal meaning of Zen is 'Dhyan'. 'Dhyan' became 'Chaan' in China, by Maharshi Kashyap Anand. Chaan masters visited Japan and the technique of 'Chaan' flourished in Japan in the name of 'Zen'.

Zen is not a philosophy or metaphysics. It is only a practice of awareness or to live in present from moment to moment. It is propagated through guru parampara. Zen is a state beyond thoughts. When all the thoughts cease, logic, reasoning stops, then state of Zen comes. Zen cannot be explained in words. Whatever is expressed is not Zen. All conceptual thinking, external influences, scriptural writings and learnt discussions are to be set aside. The emphasis is on the ability to meditate properly and profitably. Achievement in meditation is equated to intuitive wisdom which comes spontaneously.

Zen is best understood and presented only through paradox. Because in paradox, your logical thinking stops. Zen is against any philosophy and it is not a technique or a course.

Zen is known through different things.

1) Sword Fighting - In this the fighter fights with the sword, with the spirit of winning and killing. One who wins and one who kills enter into "Satori" i.e. "Samadhi" (Moksha, Kaivalya, Nirvan) This fighting needs lot of awareness.

2) Archery - The archer becomes one with the target.

3) Ikebana Gardens - These are beautiful flower arrangements. Gardens are so intricately prepared that it is said that peace oozes out of gardens.

4) Koan (Puzzle or Quiz) - Koan never has a logical answer.

For e.g. a) What will be a sound of a clap with one hand ?

b) What is the colour of the wind ?

There is no logical or intellectual answer. So thinking stops and one may get answer which is definitely not logical. Then there is sudden illumination. This is what is meditation through Koan.

5) Parables (Stories) - Zen can be explained through stories also.

These are few stories.

A) **Tea ceremony** – A story of an intellectual person going to Himalaya to learn Zen. Zen master says, “Let us have ‘a tea ceremony’”. In the first instance man drinks tea. Master again fills the cup Person thinks probably afterwards master will teach me zen. Master keep on pouring tea in cup and man keeps on emptying. Lastly he asks master about teaching him Zen Master replied, “I am teaching you Zen.” Master always demonstrates Zen. He tells man that unless you empty your brain with thinking, logic, reasoning, the intuitive wisdom I will not shine. Therefore ‘emptiness’ is very important.

B) Story of cotton seller - A cotton seller himself was a Zen master. He was weighing the cotton. He was asked the question by other fellow, “what is zen?” He replied, “Cotton weighs three and half pounds”. This is not relevant reply to his question. What indicates is that, he was weighing cotton, he was totally involved in action, totally merged in present time, he actually demonstrated Zen. You have to experience and find the meaning of it.

C) A Zen master hanged his disciple, on the top of the hill to the tree, with the help of rope, held in his teeth. Zen master tells him, “If you don’t answer my question, I will cut the rope”. But if he answers, teeth will open and he will fall down from height. So no answer. Logic stops there. There are 120 such stories of koan.

6) Act of theft can become a spiritual practice in Zen. A thief was a Zen master. He taught Zen to his son through theft, while both of them were stealing from one household. He left his son alone in one house and ran away. Son was in very much difficulty, but could manage to escape from that house. It was possible spontaneously intuitively (not logically). Spontaneity is Zen. Thus Zen becomes manifested in many ways. While doing all these actions one attains a stage of “Satori”. In all above said actions awareness plays important role. To live in present moment is in Zen. Not to be in past or future while performing a task. Be with what you are doing is Zen.

Benefits of Zen meditation :

- 1) It is possible anytime, anywhere, with any person.
- 2) It reduces anxiety, fear, irritability, impatience, emotional fluctuation, egocentricity, jealousy, envy,, anger chronic depression.

- 3) One can achieve full potential.
- 4) It helps to achieve personal goals, improve focusing.
- 5) It improves health, creativity, balance, peace, happiness, better sleep.
- 6) It need not be preached, talked. Without talking simply sitting quietly in a group, neighbour becomes lifelong friend.
- 7) It improves clarity of mind, mental understanding, better decision making.
- 8) It gives highest self confidence and trust.
- 9) It strengthen relationships and and Faith.
- 10) It renders better and happier life.

(Based on Lectures of Dr. Shriram Agashe)

योगशिक्षण पदविका अभ्यासक्रम क्र.२६ चे उद्घाटन (वृत्तांत)

- गणेश अंबिके



शनिवार, दिनांक १ ऑगस्ट २०२० रोजी सकाळी ६.३० वाजता २६ व्या योग शिक्षण पदविका अभ्यासक्रमाचे ONLINE पद्धतीने उद्घाटन झाले. घंटाळी मित्र मंडळाचे योग विभाग प्रमुख श्रीकृष्ण म्हसकर यांनी मंडळाचे पदाधिकारी व सर्व योगशिक्षक यांच्या वतीने गुरुवर्य अण्णांच्या फोटोला हार घालून व दीप प्रज्वलन करून कार्यक्रमाला सुरुवात झाली. उपस्थितांचे स्वागत करून प्रास्ताविकपर भाषण

कार्याध्यक्ष निनाद आठल्ये यांनी केले. गुरुवर्य अण्णांच्या काही आठवणी, त्यांचे कार्य व मंडळाची संपूर्ण माहिती म्हसकर गुरुजींनी दिली. पदविकेबरोबरच इतर काही उपक्रमांची माहिती अध्यक्ष सुजाता भिडे यांनी दिली. पदविका अभ्यासक्रमाविषयी अगदी बारीकसारीक पण अत्यंत महत्त्वाची माहिती उपकार्याध्यक्ष डॉ. मकरंद नेवाळकर यांनी दिली. सूत्रसंचालन कार्यवाह डॉ. मृदुला चौधरी यांनी केले. तर आभार प्रदर्शन सहकार्यवाह गणेश अंबिके यांनी केले. या कार्यक्रमाला एकंदर २०० हून अधिक मंडळी उपस्थित होती. Zoom platform ची संपूर्ण जबाबदारी पंकजभाई मेहता यांनी घेतली व राजेश देशपांडे यांनी त्यांना सहकार्य केले. हा अभ्यासक्रम खालील चार सेंटर्समध्ये सध्या ONLINE पद्धतीने सुरु झाला आहे. १) सहयोग मंदिर (दैनंदिन), २) सहयोग मंदिर (साप्ताहिक), ३) गुरुकुल हायस्कूल, घाटकोपर (दैनंदिन), ४) हिरानंदानी फाऊंडेशन स्कूल (साप्ताहिक). एकंदर अतिशय उत्साही वातावरणात हा कार्यक्रम पार पडला.

मेधा संस्कार (स्मृतिसंवर्धन) शिबिर क्र. ९ वृत्तांत संकल्पना : गुरुवर्य श्रीकृष्ण व्यवहारे

- सुजाता भिडे



आजच्या Lockdown च्या काळात विद्यार्थ्यांच्या शाळा व क्लासेस ONLINE चालू आहेत. प्राप्त परिस्थितीला सामोरे जाताना, विद्यार्थ्यांच्या दृष्टीकोनातून त्यांचं स्वास्थ्य चांगलं असावं, अभ्यासात त्यांचं केंद्रीकरण चांगलं व्हावं, केला जाणारा अभ्यास दडपणविरहीत व्हावा आणि लक्षात रहावा, ह्यादृष्टीने उत्तम संस्कार व स्मृतिसंवर्धन यांचे एकत्रीकरण असलेला, योगाच्या क्रिया-प्रक्रियांचा अंतर्भाव असलेला 'मेधा संस्कार' (स्मृति संवर्धन) या वर्गाचे ONLINE आयोजन करण्यात आले होते. कालावधी होता सोमवार दि. २० जुलै ते शनिवार दि. २५ जुलै २०२०. या वर्गाला विद्यार्थ्यांचा उत्तम प्रतिसाद मिळाला. एकूण ९३ विद्यार्थी-विद्यार्थिनींचा सहभाग होता. ८ वी, ९ वी, १० वी तसेच महाविद्यालयीन व देशा-परदेशातील विद्यार्थी निरनिराळ्या ठिकाणाहून सहभागी झाले होते.

ह्या वर्गाला वर्गप्रमुख म्हणून अध्यक्षा सुजाता भिडे, मृदुला मराठे, कार्यवाह डॉ. मृदुला चौधरी व लिना नाखवा यांनी मार्गदर्शन केले. तसेच वर्गाची तांत्रिक बाजू राजेश देशपांडे, स्वप्ना काटदरे व आनंद भिडे यांनी सांभाळली. मेधा संस्कार वर्गाच्या शेवटच्या दिवशी म्हणजे समारोपप्रसंगी मंडळाचे कार्याध्यक्ष निनाद आठल्ये, सहकार्यवाह गणेश अंबिके, अण्णांचे ज्येष्ठ पुत्र संजय व्यवहारे यांनी उपस्थित राहून विद्यार्थ्यांशी संवाद साधला. भक्ती विभाग प्रमुख शैला भाटे यांनीही वर्गाला भेट दिली.

विद्यार्थ्यांना देखील हा वर्ग खूप आवडला व ह्या वर्गाचा त्यांना प्रत्यक्ष अभ्यास करतांना खूप फायदा होईल, अशा तऱ्हेच्या प्रतिक्रिया व्यक्त केल्या व पुन्हा मेधा संस्कार वर्ग सराव म्हणून घ्यावा असेही मत व्यक्त केले.

अशा तऱ्हेचा मेधा संस्कार वर्ग पुन्हा ONLINE दि. १३ ऑगस्ट ते १८ ऑगस्ट २०२० या दरम्यान घेण्यात येणार आहे. या वर्गालाही उत्तम प्रतिसाद मिळेल यात शंकाच नाही.



गुरुवर्य अण्णांचा मैत्र भाव - माणसं जोडणं हा माझा छंद व संपत्ती होती असं ते म्हणत. सर्व योगसंस्था व संस्थापक यांचेशी मैत्रीचे नाते होते. हे सोबतच्या छायाचित्रात दिसत आहे.

- १) निंबाळकर गुरुजी-अण्णा
- २) मंडलिक गुरुजी-अण्णा
- ३) अण्णा-डॉ. संप्रसाद विनोद.



गुरुवर्य अण्णांची कार्यमग्नता - अण्णांनी मनात योजलेलं कुठलंही काम असो, अवतीभवती कितीही माणसं असोत, त्यांचे काम ते तल्लीनतेने करीत हे ह्या छायाचित्रात दिसत आहे. १) सहयोग मंदिर जुने ऑफीस, २) विहंग केंद्र (संध्याकाळ), ३) गुरुवर्य अण्णा व त्यांचे पुत्र संजय व सतीश व्यवहारे.



गुरुवर्य अण्णांच्या अनेक संकल्पनांपैकी एक संकल्पना 'जलदीप आसने'. कार्यक्रम सादरकर्ती निता खरारे (मंडळाची योगशिक्षिका). निवेदन : **गुरुवर्य अण्णा व सुजाता भिडे.**



मैत्र भाव १) गुरुवर्य अण्णा व मंडळाचे माजी अध्यक्ष कै. श्रीधर तथा आबासाहेब जोशी. **तीन अण्णा** १) गुरुवर्य अण्णा, २) मंडळाचे ज्येष्ठ शिक्षक व माजी अध्यक्ष महादेव आंबेकर (अण्णा) व अण्णा देसाई (आनंदी साऊंड)





‘ठाणे योगतरंग’ हे मासिक मुद्रक व प्रकाशक श्री. निनाद आठल्ये यांनी जय-भारत प्रिंटिंग प्रेस, शिवाजी पथ, ठाणे-२ येथे छापून घंटाळी मित्र मंडळ, सहयोग मंदिर, घंटाळी, ठाणे-४०० ६०२ येथे प्रसिद्ध केले.